

図…内容 回…日時 場…場所 対…対象 定…定員 持…持ち物
 費…費用・参加費（記載のないものは無料） 講…講師 申…申込 問…問合せ

ふれあい
活動センター

ゆめくる



小室2450-1
窓口または
724-0717

パドル体操教室 簡単に楽しく体力づくり!!

しゃもじ型のパドルを使ってストレッチを行います。
 回 9月12日(金)・26日(金)
 13時30分～14時30分
 場 2階会議室
 対 一般成人
 定 各回15名(先着順)
 持 室内シューズ、タオル、5本指ソックス、飲み物
 ※動きやすい服装でお越しください。
 費 各回500円
 講 木川琴美氏(NPO法人パドルジャークス体操協会)

簡単セルフ・リンパ・ストレッチ講座

自宅で作れる簡単なセルフリン

パマッサージ
 回 9月13日・27日、10月11日・25日
 の各土曜日13時30分～15時
 (1回のみ参加可)
 場 2階会議室
 対 一般成人
 定 各回20名(先着順)
 持 ヨガマット、5本指ソックス(裸足でも可)、飲み物
 ※動きやすい服装でお越しください。
 費 各回500円
 講 YUKARI氏(JDAKダンス介護予防指導員)

ゆめくるベビーサロン ベビーマッサージ体験

対 ベビーマッサージやふれあい遊び、絵本の読み聞かせ
 回 9月22日(月)10時30分～11時30分
 場 2階和室

対 生後2カ月以上の赤ちゃんと保護者
 定 10組(先着順)
 持 バスタオル、飲み物
 費 500円
 講 轟木智子氏(幼稚園教諭・保育士)

くらしの相談室

行政書士による遺言・相続・離婚・成年後見などの無料相談会を開催します。ご相談者のペースに合わせて質問をお受けしますので、具体的な内容には資料などをご用意ください。
 回 9月21日(日)・25日(木)9時～12時
 場 1階相談室
 定 各回3名(要事前予約、先着順)

フィットネス教室コース1～6 (コース5は2部制)

コース1 「ゼロ」から始めるエアロビクス

音楽に合わせて楽しく運動を行います。強度<弱>
 回 10月6日～12月1日の各月曜日
 9時30分～10時15分(全8回)
 ※10月27日休講。

コース6 脂肪燃焼エアロビクス

エアロビクスと簡単な筋力トレーニングを織り交ぜて運動を行います。強度<弱～中>
 回 10月6日～12月1日の各月曜日
 10時45分～11時30分(全8回)
 ※10月27日休講。

コース2 初めてのピラティス

インナーマッスルや体幹を鍛え、けがの予防や体調不良の改善が期待される運動を行います。強度<弱>
 回 10月1日～11月19日の各水曜日
 9時30分～10時15分(全8回)

コース3 美尻・美脚エクササイズ

マットに横になったり、立ったりしながらお尻の筋肉を動かす、自重トレーニングです。強度<弱>
 回 10月1日～11月19日の各水曜日
 10時45分～11時30分(全8回)

コース4 パンチフィットネス

パンチやキックで身体も温まり、ウエスト引き締め&ストレス解消に効果的です。強度<中>
 回 10月2日～11月20日の各木曜日
 19時～19時45分(全8回)

コース5-① コース5-② 癒しのヨガ

ヨガのポーズや呼吸法を行います。強度<弱>
 回 10月3日～11月21日の各金曜日
 10時～10時45分、11時15分～12時(各全8回)

フィットネス教室 共通事項

場 体育室
 対 一般成人(コース4は中学生以上の方)
 定 各90名(申込多数の場合抽選)
 ※抽選日以降の空き状況は、お問い合わせください。
 持 タオル、飲み物、室内シューズ(コース2、3、5は不要)
 ※運動のできる服装でお越しください。

い。
 費 町内在住・在勤の方400円、町外の方600円(各回)
 申 新規申込みの方は9月17日(水)必着までに、往復はがき(1枚につき1人)に希望するコース、住所(町外在住の方は、勤務先名・所在地・電話番号)、氏名(フリガナ)、年齢(学年)、電

話番号を明記のうえ、「〒362-0806 伊奈町小室2450-1 ふれあい活動センターゆめくる」へ
 ※返信用はがきに申込者の宛先(住所、氏名)を必ずご記入ください。
 ※複数のコースを希望の場合は、必ずコースごとに往復はがきでお申し込みください。

各種無料相談

☒…日時 ☒…場所（記載のないものは役場内会議室） ☒…定員 ☒…申込 ☒…問合せ

弁護士による法律相談 ※要事前予約

契約、相続、交通事故の損害賠償、訴訟の手続きなどの相談に応じます。
 ☒ ① 9月12日(金)13時～15時30分
 ② 9月26日(金)13時30分～16時30分
 ※相談は1組30分まで。
 ☒ ① 5名② 6名（いずれも先着順）
 ※各相談日の2週間前から予約受付。
 ☒・☒ 住民相談室☎2213

全国一斉司法書士無料法律相談会

相続や遺言、不動産登記、会社登記、少額民事裁判、成年後見などについて、司法書士が相談を行います。
 ☒ 10月1日(水)13時～16時
 ☒ 埼玉司法書士会上尾支部
 松本☎628-1435

行政書士相談 ※要事前予約

相続、遺言、贈与、離婚協議、農地転用、会社設立の手続きや成年後見制度などの相談に応じます。
 ☒ 9月17日(水)13時～16時
 ※相談は1組30分まで。
 ☒ 5名（先着順）
 ※相談日の1カ月前から予約受付。
 ☒・☒ 住民相談室☎2213

土地家屋調査士相談 ※要事前予約

土地家屋調査士が、土地の境界や測量、分筆、合筆などの相談に応じます。
 ☒・☒ 住民相談室☎2213

住宅リフォーム相談 ※要事前予約

建築士が、住宅リフォームの相談に応じます。
 ☒・☒ 住民相談室☎2213

消費生活相談

消費生活相談員が、消費生活に関する消費者と事業者間のトラブルについて相談に応じます。「商品やサービスの契約で事業者とトラブルになった」「製品を使ってけがをした」などのお困りごとがありましたら、ご相談ください。
 ☒ 毎週月～木曜日（祝日除く）
 10時～12時、13時～15時
 相談電話番号☎（局番なし）188
 ☒ 元気まちづくり課☎2291

行政相談

※予約優先

行政相談委員が、国の業務（医療保険・年金・雇用・道路など）への要望や苦情の相談に応じます。
 ☒ 9月17日(水)9時30分～11時30分
 ☒ 総合センター2階研修室
 ☒・☒ 住民相談室☎2213
 ●総務省関東管区行政評価局でも相談を受け付けています。
 相談電話番号
 ☎0570-090-110

創業相談

これから開業・独立を検討している方や将来起業（創業）しようとお考えの方の相談に応じます。
 ☒ 毎週月～金曜日
 8時30分～17時15分（祝日除く）
 ☒ 伊奈町商工会館
 ☒ 伊奈町商工会☎722-3751

さいたま一日合同行政相談所

※要事前予約

国・県・市の職員、弁護士、税理士などが、くらしの中での困りごとなどの相談に応じます。
 ☒ 年金、雇用、相続、税金、遺言、成年後見人制度、法律問題などに関する相談
 ☒ 9月11日(水)10時30分～16時
 ☒ 浦和コソ7階ホール
 ☒・☒ 9月3日(水)10時から、関東管区行政評価局☎050-3649-9770へ

不動産無料相談会

不動産鑑定士が不動産の価格などの相談に応じます。
 ☒ 10月4日(土)10時～16時
 ☒ 埼玉会館、八木橋百貨店
 ☒（公社）埼玉県不動産鑑定士協会
 ☎789-6000

身体障がい者相談会

町が委嘱する身体障害者相談員が身体障がいに関する悩みや困りごとの相談に応じます。
 ☒ 9月18日(木)13時～16時
 （電話相談可）
 ☒ 社会福祉課☎2122

ふくし総合相談窓口

福祉全般に関する心配ごとや悩みごとの相談に応じます。
 ☒ 毎週月～金曜日9時～17時
 （祝日除く）
 ☒ ふれあい福祉センター
 ☒ 伊奈町社会福祉協議会
 ☎722-5498

人権相談

※予約優先

人権擁護委員が、いじめ、ハラスメント、近隣トラブルなど、さまざまな悩みの相談に応じます。
 ☒ 9月17日(水)9時～12時
 ※相談は1組50分まで。
 ☒ 伊奈中央会館
 ☒・☒ 人権推進課☎2241

女性相談

※予約優先

専門の女性相談員が、DV、離婚問題や生活面など、さまざまな困難を抱えた女性の悩みや不安などを一緒に考え、解決する方法を探します。
 ☒ 9月9日(火)・25日(水)10時～12時、13時～14時
 ※相談は1組50分まで。
 ※相談場所は、予約時にご案内します。
 ☒・☒ 人権推進課☎2241

地域包括支援センター土曜日相談

高齢の方の介護・福祉・健康・生活などの相談に応じます。平日の通常相談と併せてご利用ください。
 ☒ ① 9月13日(土)9時～13時
 ② 9月20日(土)10時～14時
 ☒ ①パブリックルーム（ユニクス伊奈2階）②伊奈町南部地域包括支援センター
 ☒ ①伊奈町地域包括支援センター
 ☎720-5656
 ②伊奈町南部地域包括支援センター☎795-4900



7月中の 町内交通事故 ※（ ）内は、 令和7年1～7月 の累計	発生件数	72件（503件）
	人身事故	4件（41件）
	物損事故	68件（462件）
	死者	0人（0人）
	負傷者	4人（46人）

※件数・人数は暫定数。

令和7年 交通安全年間スローガン（運転者に呼びかける部門）

飲む前に 車じゃないよね？ 再確認

振り込め詐欺

上尾警察署管内
令和7年1～7月

緊急対策

発生状況 55件 約2億3,784万円

（うち、伊奈町内発生件数1件 約350万円）

※上尾警察署調べ、被害件数・金額は暫定数

上尾警察署、上尾地方防犯協会

振り込め詐欺の撲滅をめざして!

あなたを騙す振り込め詐欺の3大キーワード

会話の中でこの言葉が出たら要注意!

「おかしい?」と思ったら「110番通報」または上尾警察署☎773-0110に通報しましょう。

▶ 携帯の番号が変わったよ

▶ 風邪をひいて声が変わったよ

▶ またあとで連絡するから。携帯番号は…