

ところざわ



TOKOROZAWA

いきいき・スマイル



リサイクルふれあい館

リサイクルふれあい館
 桃の節句のはじまりは、平安時代にさかのぼるといわれています。ひな人形を飾り、生まれた女の子が健康で無事に育つようにと願いを込めます。リサイクルふれあい館の講習会では、不要な布を使い綿棒を顔にした小さなかわいいひな人形を作りました。

所沢市民憲章（昭和62年3月制定）

所沢市は武蔵野台地の自然に恵まれ鎌倉街道の拠点として発達し日本人が初めて大空にはばたいた記念すべき街である
 この歴史と環境の上に立ち未来に向かってうるおいの文化都市をめざす人は市の誇りである こころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう
 恵まれた自然はいのちの泉である みどりを守りやすらぎの街を創ろう
 こどもは市の宝である 胸深く刻まれるふるさとを伝えよう
 所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

特集	はじめてみよう とこしゃん体操（ところざわ健康体操）	2・3
	所沢保健所は狭山保健所に移転／みんなでつくろう！所沢の憲法	4
	転入・転出等の日曜日臨時受付／印鑑登録制度 ほか	5
	市民意識調査の結果／市政通信／皆さんの善意	6
	所沢市指定市民保養施設利用補助金交付事業は3月で廃止／あったか湯・遊・楽事業	7
みんなのひろば	ところざわの文化財（郷土の刀工～平塚寿次～）／エコ・モビリティでいこう！ ほか	8・9
情報館	軽自動車・原動機付自転車（バイク）等の申告／全国火災予防運動／消費者トラブル注意報／福祉タクシー補助 ほか	10・11
	拠点回収で資源化を進めます／市長と話してみませんか？／リサイクルふれあい館エコロの行事 ほか	12・13
	けんこう ▶ 保健センターの事業	15
	休日急患当番医／いきいき健康づくり（腸の力を高めましょう！） ほか	16

お知らせ 本号に「平成22年度ごみカレンダー」を折り込んでいます。

所沢市役所 〒359-8501・埼玉県所沢市並木一丁目1番地の1 ☎04-2998-1111(代表)
 発行・編集 総合政策部広報課 ☎04-2998-9024・FAX04-2994-0706

ホームページアドレス <http://www.city.tokorozawa.saitama.jp>

◆ファックスでの問い合わせを希望する方は、広報課（FAX04-2994-0706）へファックスしてください。



▲所沢市携帯サイト



▲ところざわほっとメール（市政情報・防災情報）

人口と世帯（平成22年1月末現在）

人口	341,810人	前月比	- 55人
男	170,839人		- 62人
女	170,971人		+ 7人
世帯数	145,215世帯		+ 4世帯



「とこしゃん体操」で 明るく元気で健やかに

市長 当麻よし子

所沢市では、市民の皆さんの「健康年齢」の向上を図るため、また、それぞれの地域やご家庭で、より身近に健康づくりを進めいただくために、本市独自の「ところざわ健康体操（愛称：とこしゃん体操）」の普及に努めています。

この健康体操は、体操の動き自体も市独自で研究考案したもので、体操のバックに流れる音楽やアレンジは市内にお住まいのボランティアの方のご協力で作成したオリジナルの曲です。市民の皆さんと協働で作上げたこの体操を、ぜひ一度体験してみてください。

昨年、多くの市民の方のご要望により、「CD・DVD」を製作し、有償頒布を行ったところ、各方面からたいへんご好評をいただき、ご活用いただいているところです。

こうした取り組みを全市的に展開していくことは、市民一人ひとりの健康状態の改善はもとより、仲間づくり、地域づくり、健康年齢の向上に伴う医療費の削減など、相乗的な効果が期待できるものと考えています。

所沢市で明るく元気で健やかに過ごすために、皆さんも気の合う仲間と、または気軽にご家庭で、楽しみながら「とこしゃん体操」をしてみたいか、ぜひ、行事等にご活用ください。

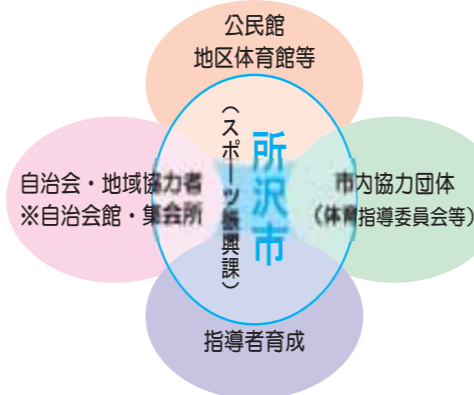
はじめてみよう



▲小学校の教室で▶



▼老人憩の家で▶



「とこしゃん体操」 ところざわ健康体操



撮影：市民カメラマン・高瀬洋一

昨年行われた「第1回とこしゃんまつり」の様子



ご家庭で、気の合う仲間で、気軽に楽しみながら

「とこしゃん体操」をしてみよう♪

市では、健康で元気な地域社会の実現を目指して、所沢市のオリジナル体操「ところざわ健康体操（愛称：とこしゃん体操）」を考案しました。軽やかな音楽とともに、1回約10分の間でも気軽に楽しく行える運動です。いつまでも、背筋を伸ばして「しゃんと」過ごすために、「とこしゃん体操」を始めてみませんか？



とこしゃん体操の 特徴と効果

- 10分間でリフレッシュ
「どこでも」「だれでも」、いすに座っても立っても出来る10分間の運動です。
- 前半と後半に分けても効果あり
初めて運動する方は、前半・後半に分けても行うことができます。
- 脳・足腰の簡単な筋力運動で、筋力の維持向上を図ります。
前半・後半の最後に入る深呼吸は、背を丸めるなど背・腰のストレッチができます。
- 有酸素運動
酸素を取り入れながら全身を動かし心肺機能の強化を図ります。
- 脳の活性化
手足を複雑に動かし脳の活性化を図ります。



「とこしゃん体操」 今後の取り組み

現在、市民体育館、公民館、地区体育館、老人憩の家などで健康体操を行っています。また、各地域では、より身近な自治会館や集会所を拠点に、地域の指導者の協力を得て、「とこしゃん体操」を行うとともに、地域包括支援センターや保健センターの事業でも、「とこしゃん体操」を取り入れています。

地域でさらなる体験者の拡大
↓各世帯に1人の体験者
1度でも、「とこしゃん体操」を経験した市民の皆さん

「とこしゃん体操」 体験者を10万人に！

- 【事業】身近な場所での公民館や集会所で各種講座や教室で老人憩の家などで指導者養成・登録
- ↓スキルアップ指導者登録制度
- ↓各地域へ指導者を派遣現在開催している、指導者養成講座、スキルアップ講座等の修了者に、健康体操指導者登録をしていただき、登録者に地域での指導や推進活動にご協力をいただくシステムを確立していきます。
- CD・DVDを5000冊頒布しているほか、図書館でも貸し出しを行なっています。また、団体や公共施設、学校などへも貸し出しを行なっています。ぜひ、行事等にご活用ください。

■教育委員会が行う健康体操教室

会場	曜日	時間	教室名	対象	申し込み
小手指公民館 ☎2948-1295	木	午前9時30分～11時	初級体操教室	一般	常時 (当日可)
		午後1時15分～3時	元気が出る体操教室	60歳以上	
新所沢公民館 ☎2924-2955	水	午前9時30分～11時	さわやか体操教室	70歳以上	
		午後1時30分～3時	初心者体操教室	一般	
富岡公民館 ☎2942-3110	木	午前9時30分～11時30分	元気が出る体操教室	60歳以上	
		午後3時～5時	初心者健康体操教室	一般	
三ヶ島公民館 ☎2948-1204	火	午後1時～3時	元気が出る体操教室	60歳以上	
		午後1時～3時	初級体操教室	一般	
柳瀬公民館 ☎2944-2113	木	午後1時～3時	リズム健康体操教室	一般	
		午前9時～11時	はつらつ健康体操教室	65歳以上	
市民体育館 (スポーツ振興課) ☎2998-9248	水 (第2・第4)	午前9時30分～11時30分	65歳からの健康広場(やなせ荘)		
		午後3時～5時	手軽に健やか体操教室(4月～6月)	60歳以上	
	木	午後1時～3時	手軽に健やか体操教室Ⅱ(9月～11月)		
		午後3時～5時	手軽に健やか体操教室Ⅲ(1月～3月)		
		午後3時～5時	男性いつまでも元気体操教室Ⅰ(4月～6月)	男性	
		午後3時～5時	男性いつまでも元気体操教室Ⅱ(9月～11月)		
		午後3時～5時	男性いつまでも元気体操教室Ⅲ(1月～3月)		
		午後3時～5時	さわやか健康体操教室	一般	常時(当日可)

「とこしゃんまつり」を開催
昨年は、600人の市民の参加がありました。平成22年度も第2回を開催し、多くの皆さんと「とこしゃん体操」を通じて、健康な体づくりを応援していきます。

さまざま教室等で体験
左表の体操教室で体験できるほか、保健センターや地域包括支援センター、老人福祉センター

老人福祉センター
▶うしぬま荘☎2998-4741▶あづま荘☎2928-1466▶さやまがおか荘☎2949-1192▶緑寿荘☎2928-8415
老人憩の家
▶さくら荘☎2922-0710▶とめの里☎2943-2492▶やなせ荘☎2944-6773
▶峰寿荘☎2926-1901▶みかじま荘☎2947-2213▶こてさし荘☎2947-3232▶とおおか荘☎2943-8651▶ところ荘☎2922-0681

1等でも、健康づくりや介護予防に関する講習会や活動が行われます。詳細はお問い合わせください。

北秋津とこしゃんクラブの皆さん

毎週月曜日に北秋津小学校の教室で、体操をしています。CDを使ってとこしゃん体操をしたり、ストレッチ体操をしたり、楽しく活動しています。CDには、声で運動をリードしてくれる音楽も収録されているので、とても体操しやすいです。

「動きを間違えたら笑うこと！」と、みんなで明るく元気に、楽しみながら続けています。CD・DVDはとても役立っています。

その日の気分に合わせて曲を選んでみましょう！

ピアノバージョン♪
アレンジバージョン♪
ダンスバージョン♪

オリジナルCD・DVDセット(¥500)

家庭で、仲間同士で、ご活用ください

とこしゃん体操のオリジナルCD・DVDセットを製作しました。ご家庭で時間のあるときに、仲間同士で公民館などに集まって体操するのにとても便利です。

【仕様】
▶CD…ピアノ、アレンジ、ダンス等、体操のリード(説明)付きなど、全部で6種類の音楽を収録
▶DVD…4種類の映像を収録し、いすに座って行う体操も紹介

頒布場所 市役所1階市政情報センター☎2998-9206
頒布価格 1セット500円

4月1日

所沢保健所は狭山保健所に移転

■所沢市を担当する保健所は狭山保健所になります

4月1日から、県の保健所を再編します。この再編で所沢保健所は廃止され、所沢市を担当する保健所は、狭山保健所に移転します。保健所移転によるサービスの低下を招かないように、一部の事務については、下表のとおり出張による受付を行います。また、公費負担医療申請のうち、小児慢性特定疾患、および特定疾患の新規分については、年間を通して所沢市保健センターでも申請できます。なお、小児慢性特定疾患・特定疾患医療給付の継続申請の方には、変更点について直接連絡（通知）します。



狭山保健所

問い合わせ

3月31日まで
▼所沢保健所 ☎29222-2167

4月1日から
▼狭山保健所 ☎29554-6212 FAX29554-7555
(〒350-1324 狭山市稲荷山2-16-1 稲荷山公園駅下車徒歩7分)

▼所沢市保健センター 成人保健課 ☎2991-11811
FAX2995-1178

案内図



■公費負担医療申請の受付事務（平成22年度）

対象	新規・継続申請	
<ul style="list-style-type: none"> ● 養育医療給付 ● 育成医療給付 ● 療育医療給付 ● 不妊治療費助成 ● 肝炎インターフェロン治療医療費助成 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 4月1日(木)から、狭山保健所で受付 ■ 所沢市役所に出張して受付 <p>日程 4月9日(金)、5月14日(金) (301会議室)、6月11日(金)、7月9日(金)、8月13日(金)、9月10日(金)、10月8日(金)、11月12日(金)、12月10日(金)、平成23年1月14日(金)、2月4日(金) (202会議室)、3月11日(金)</p> <p>◎受付時間は午前9時30分～正午、会場は201会議室です（5月14日と2月4日を除く）。</p>	
● 小児慢性特定疾患医療給付	<p>4月1日から、所沢市保健センター成人保健課、および狭山保健所保健予防推進担当で受け付けます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 4月30日(金)から6月15日(火)まで狭山保健所で受付（郵送可） ■ 所沢市役所に出張して受付 <p>日程 5月13日(木)、5月27日(木)、6月10日(木)</p> <p>◎受付時間は午前9時30分～午後3時30分、会場は201会議室です。</p>
● 特定疾患医療給付	<p>4月1日から、所沢市保健センター成人保健課、および狭山保健所保健予防推進担当で受け付けます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 6月28日(月)から8月13日(金)まで狭山保健所で受付（郵送可） ■ 所沢市役所に出張して受付 <p>日程 7月1日(木) (201会議室)、7月8日(木) (201会議室)、7月15日(木)、7月22日(木)、7月29日(木)、8月5日(木)、8月12日(木)</p> <p>◎受付時間は午前9時30分～午後3時30分、会場は202会議室です（7月1日と7月8日を除く）。</p>



埼玉県のマスコット「コバトン」

◎所沢市役所・所沢市保健センターで出張受付を行う事務は、すべて狭山保健所においても申請受付を行います。申請手続きに必要な書類等は、狭山保健所にお問い合わせください。

■食品営業許可更新申請
とき 毎月第2、第3木曜日
午前10時～午後3時
ところ 所沢市保健センター

■医療法に基づき医療機関等が行う届出（許可申請を除く）
とき 毎月第2木曜日
午前10時～午後3時
ところ 所沢市保健センター

狭山保健所の出張によるその他の受付事務

「みんなでつくろう！所沢の憲法」(仮称) まちづくり基本条例<自治基本条例> ⑤

『条例の素案』について自治基本条例対話集会を実施します！



「条例の素案」について対話集会を行います！

市民検討委員と職員の協働により検討を重ねてきた(仮称)まちづくり基本条例(自治基本条例)に規定する具体的内容を文章化(条文化)した素案を作成しました。

いよいよ「自治基本条例対話集会」を実施し、条例素案の要点について説明を行います。直接対面してご意見を伺う最後の機会となります。

皆さん、ぜひご参加いただきご意見をお聞かせください。

【意見の取り扱い】

いただいたご意見も踏まえて条例の素案を固めていきます。

◎素案の完成後には、パブリックコメントを実施する予定です。

配付資料 ①条例素案 ②条例の概要解説(考え方)

資料入手先 公民館、出張所、市役所3階政策企画課、同1階市政情報センター、または市HP

上記の資料は、参加者に当日配付しますが、ページ数が多いため、事前に入手のうえご一読いただきたいと思います。

◎会場でのご発言や参加者に配布するアンケート用紙により、ご意見をいただきます。

■自治基本条例対話集会の日程(いずれの日も同じ内容です)

開催日時	会場
3月20日(土) 午後1時30分～4時	三ヶ島公民館、松井公民館
3月21日(日) 午後1時30分～4時	山口公民館、文化会館
3月27日(土) 午後1時30分～4時	新所沢東公民館、狭山ヶ丘コミュニティセンター
3月28日(日) 午後1時30分～4時	小手指公民館、新所沢公民館、柳瀬公民館
4月3日(土) 午後1時30分～4時	吾妻公民館、並木公民館、松井公民館
4月4日(日) 午後1時30分～4時	小手指公民館分館、富岡公民館

◎会場へ直接お越しください。また、手話通訳が必要な方は、各開催日の10日前までに政策企画課へご連絡ください。

問い合わせ 政策企画課 ☎2998-9027 FAX2994-0706

3月28日(日)・4月4日(日) 転入・転出等の届出窓口を開設(市役所本庁舎)

市では、転入・転出などが集中する3月下旬と4月上旬の日曜日に、住所異動届出などの臨時受付を行います。

とき 3月28日(日)、4月4日(日)
いずれも午前8時30分〜午後5時
ところ 市役所

【取扱業務/担当課】

● 転入・転出・転居、印鑑登録、住基カードの申請、各種証明発行の受付(電子証明不可) / 市役所1階市民課 ☎2998-9087 FAX2998-9061

● 国民健康保険、国民年金の手続き / 市役所1階国保年金課 ☎2998-9061 FAX2998-9087

● 後期高齢者医療保険の申請 / 市役所1階福祉総務課 ☎2998-9113 FAX2998-1114

● 介護保険の申請 / 市役所1階介護保険課 ☎2998-9420 FAX2998-9410

● 児童手当・児童扶養手当の受付、乳幼児、ひとり親家庭等の医療費助成に関する受付 / 市役所2

7

階こども支援課 ☎2998-9124 FAX2998-9035

● 新入学・転入学の手続き / 市役所1階(特設窓口) 学校教育課 ☎2998-9238 FAX2998-9167

● 市税の納付・納税相談 / 市役所2階収納課 ☎2998-9073 FAX2998-9409

● 取扱業務等の詳細は、各担当課へお問い合わせください。

【注意事項】

▼ 出張所等の窓口は、開設しません。

▼ 日曜日に休業している関係機関への問い合わせが必要は、手続きできないことがあります。

▼ ご来庁の際は、公共交通機関をご利用ください。

▼ お問い合わせは、市民課 ☎2998-9087 FAX2998-9061



住民票の写し等の申請、転入・転出の届け出および戸籍の届け出の際の本人確認が義務化されています

市では、住民票の写し等の申請、転入・転出等の届け出および婚姻・離婚等の届け出の際には必ず本人確認をさせていただきます。

これは、第三者が本人になりすます等不正な手段による届け出を防止し、住民基本台帳の記録の正確性を確保するためのものです。

届け出の際には、運転免許証、パスポート、顔写真付きの住民基本台帳カード等をお持ちください。



詳細は、市ホームページ(「市民課窓口」で検索)でご案内しています。皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

お問い合わせ 市民課

☎2998-9087
FAX2998-9061

印鑑登録制度のご案内

～登録は正しい手続きで～

近年、印鑑登録や印鑑証明に関する事件・トラブルが発生しています。印鑑登録は、個人の印鑑を公に登録印として証明する重要な手続きです。

市では、印鑑登録の手続きや印鑑登録証明書の交付には慎重を期しています。印鑑登録などの手続きは正しく行うようお願いします。

登録できる方 ▶ 所沢市の住民基本台帳に記録されている方 ▶ 所沢市の外国人登録原票に登録されている方

◎15歳未満の方と成年被後見人の方は登録できません。

登録できる印鑑 注文中で作ったもの(印影の大きさは8~25mm)

◎氏または名のみでも登録できますが、氏名の入ったものが望ましい。

登録できない印鑑 ▶ 機械で大量に作られたもの(認印等) ▶ 変形しやすいもの(ゴム・合成樹脂製等) ▶ キズがあるものや外枠がないもの ▶ 本人の氏名であると判断できないもの

印鑑登録ができる場所 市役所1階市民課、各出張所(正午〜午後1時を除く)。なお、各市民課サービスコーナーでは登録できません。

手続きの方法 下図「印鑑登録の方法」を参照

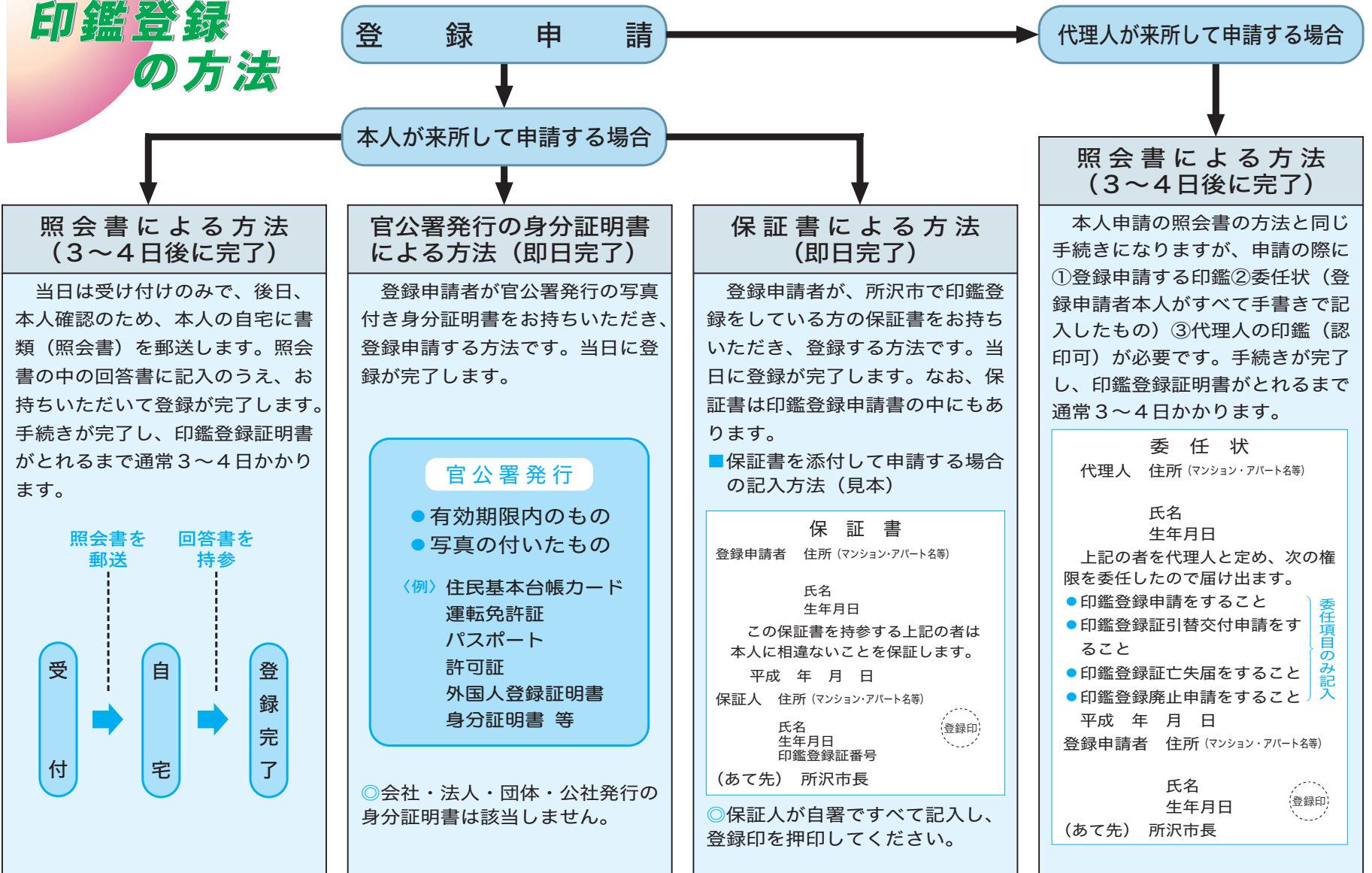
印鑑登録証の交付 印鑑登録完了後、印鑑登録証(カード)を交付
印鑑登録証明書の交付 市民課、各出張所、所沢駅サービスコーナー、狭山ヶ丘サービスコーナーで交付(1通200円)

注意事項 ▶ 印鑑登録証明書の交付を申請するには印鑑登録証を必ずお持ちのうえ、交付申請書に必要な事項を正確に記入してください。▶ 印鑑登録証がない場合は印鑑登録証明書は交付できません。▶ 印鑑登録証は登録印と同様に大切なものです。ご本人が大切に保管してください。

◎詳細は、市ホームページ(「印鑑登録申請」で検索)でご覧になれます。

問い合わせ 市民課 ☎2998-9087 FAX2998-9061

印鑑登録の方法



平成21年度 市民意識調査の結果がまとまりました



市民の皆さんの行政施策等への満足度や、各世代・各地域の課題などを把握するため、「平成21年度市民意識調査」を行いました。その調査結果がまとまりましたので、概要をお知らせします。なお、調査結果の詳細は、市役所1階市政情報センター・所沢図書館本館および分館・公民館等、**HP**でご覧になれます。

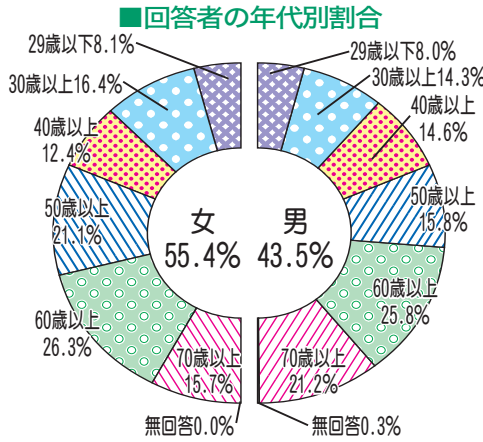
問い合わせ 政策企画課
TEL 29998-9027 FAX 29994-0706

調査方法と回収状況

対象 市内在住の20歳以上の男女2,000人(無作為抽出)
調査方式 郵送配付・郵送回収法
調査期間 平成21年11月2日(月)～16日(月)
回収状況 803人(40.2%)

調査の内容

- 本調査では、主に次の7点についてお伺いしました。
- ① 所沢市への愛着度
 - ② 優先的に取り組むべき施策
 - ③ 日常生活の満足度
 - ④ 自律したまちづくりのルール
 - ⑤ 地域活動への参加
 - ⑥ 地域経済の活性化
 - ⑦ 市の窓口サービス



◆所沢市への愛着度および定住意向が過去最高に!◆

愛着度 82.8%

定住意向 76.6%

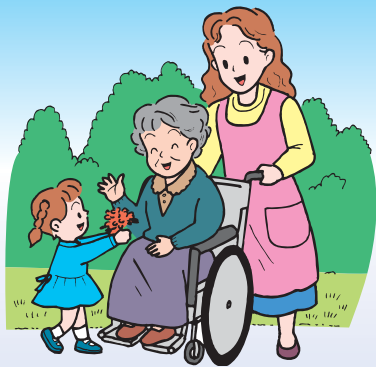
平成5年以降(平成5・10・15・18・19・20・21年)、所沢市に対する愛着度および定住意向の調査を行っています。今回、愛着度が82.8%、定住意向が76.6%と過去最高の数値を記録しました。特に愛着度については、調査開始以降おおむね上昇傾向にあり、本市が市民の心のふるさととして根付きつつあることがうかがわれます。



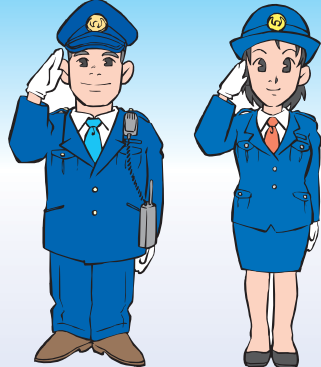
所沢市民の要望が高い行政施策は

所沢市総合計画に位置づけられている43の施策について、「重要であり、更なる充実を図るべき」ものをお伺いしたところ、下表の結果となりました。上位の施策はおおむね前回と同様の結果となっています。特に「高齢者福祉」「防犯」については、平成18年度以降、常に上位1・2位を占めており、市民の関心の高さがうかがわれます。

第1位 63.1%
高齢者福祉



第2位 62.3%
防犯



順位	施策名称/昨年順位
1位	高齢者福祉 (63.1%) →昨年1位 (65.1%)
2位	防犯 (62.3%) →昨年2位 (64.3%)
3位	社会保障 (59.3%) ↑昨年4位 (61.3%)
4位	廃棄物・リサイクル (55.3%) ↓昨年3位 (62.4%)
5位	環境保全 (51.3%) →昨年5位 (55.6%)

皆さんの善意

【愛の福祉基金】●鉄道信号(株)所沢工事所様(10万円) ●所沢市農業祭実行委員会様(11万円) ●所沢カラオケ同好会様(5万円) ●(株)中屋本店様(81,100円) ●学研緑町4丁目教室おたのしみ会様(1万円) ●アンジュリク・アージュ様(30,010円) ●ヤマザキ製パン従業員組合埼玉支部様(10万円) ●所沢商工会議所女性部様(3万円) ●日刊新報社様(2万8千円) ●所沢友和会様(200,938円) ●所沢市茶道連盟様(2万円) ●(株)ASA北秋津様(6,610円) ●(株)中央管財様(5千円) ●所沢市フオークダンス連盟様(106,859円)

【ふるさと応援寄付】●岡部泉太郎様(28,690円) ●所沢小川会様(10万円) ●駒崎敏郎様(150万円) ●宮本直政様(150万円)

【交通安全防止啓発事業等へ】●(株)埼玉自動車整備振興会所沢支部様(25万円)

【亀鶴園へ】●ダンスサークル「きららわくわく」様(液晶19型テレビ、高圧洗浄機、プリンター、MD・CDラジカセ)

【緑の基金】●「彩の国古本まつり」実行委員会様(267,490円)

【社会福祉のため】●飯能信用金庫様(点字カレンダー・30部)

【松原学園へ】●太誠産業(株)様(クリスマスケーキ・8個) ●三国コカ・コーラボトリング(株)様(清涼飲料水500mlペットボトル・48本) ●(株)和様(クリスマスケーキ・30個) ●今城満里子様(梨)

※12月16日から1月15日までの受け付け分です。ありがとうございました。

長い間、ご利用いただき、ありがとうございました

3月31日で文化会館は閉館になります

所沢市文化会館は、昭和45年の開館以来、市民の皆さんの文化的活動や福祉の増進の場として、多くの方々にご利用いただけてまいりました。このたび、老朽化等により、継続利用が困難な状況であることとあわせて、(仮称)所沢元町北地区公益施設が完成することから、平成22年3月31日(水)をもちまして閉館することとなりました。

☎コミュニティ推進課 ☎2998-9083 FAX2998-9061

市政通信

「災害時等における電力及び応急復旧等に関する協定」を締結しました

市では1月26日に市役所で、災害時対応の一環として電力復旧および供給、また、応急対応等の協力を受けるため、東京電力(株)志木支社および所沢市建設産業連合会と「災害時等における電力及び応急復旧等に関する協定」を結びました。



この協定は、地震、風水害などの大規模災害等による被害が発生した場合、迅速に電力の復旧および供給をするとともに、道路、河川等の早急な応急復旧工事等の対応を図るための応援協定です。

☎危機管理課 ☎29998-9042

所沢パスポート券事業（割引事業）

愛称：あったか湯・遊・楽事業

【あったか湯・遊・楽事業とは】

水上温泉郷と四万温泉郷との協定事業で、宿泊優待割引などが受けられます。

■平成22年度用の「所沢パスポート券」の取得を！

4月から水上温泉郷と四万温泉郷を利用される方は、新しい平成22年度用のパスポート券が必要です。所沢パスポート券は、市役所1階市民保養施設コーナー、または各出張所で申請できます。

申請書は、各出張所でも用意してあります。市HP（「楽しむ・学ぶ」をクリック）からもダウンロードできます。

水上温泉郷

【申し込み・予約】 水上温泉旅館協同組合 ☎0278-72-2611

卒業記念、入学記念、入社記念など、思い出作りのベストチョイス

～水上温泉郷を包む旅空間～

四季を通じて楽しめる旅空間、それが水上温泉郷です。豊富な自然のダイナミズムと四季の変化が楽しめる温泉地です。奥利根の豊かな自然が醸し出すゆったりとした時間と季節の匂いが水上を包みます。また、スノーボードやスキーおよび最近人気を呼んでいるスノーシュー（雪上トレッキング）などウィンタースポーツを春先まで楽しめるのも水上温泉郷の特徴です。3月・4月は卒業や入学・入社シーズンです。ぜひこの機会に一度、水上温泉でお祝いの計画を立ててみてはいかがでしょうか。心身ともにリフレッシュすること请け合いです。



四万温泉郷

【申し込み・予約】 四万温泉協会 ☎0279-64-2321

春の深い味わいを伝説の温泉で・・・

～春の四万温泉へ～

3月4月は入学と入社のシーズン。何かと慌ただしい時期でもありますが、こんな時こそ日常の時間を忘れ自分をゆっくり見つめ直したいものです。そんな空間にピッタリなのが四万温泉郷です。春の息吹を感じる3月から新緑にかけての季節、温泉宿に並行して流れる清流が癒しの音を奏で、効能たっぷりのかけ流しの温泉が伝説の世界に引き込んでくれます。まさに、春こそ四万温泉の真骨頂が発揮されます。



■四万温泉行直行バス

東京駅八重洲通りから午前8時45分発（往復5,000円）

◎3月31日までは午前10時30分発もあります。

問い合わせ 市役所1階市民保養施設コーナー ☎2998-9106

- ◎出張所に提出した場合、所沢パスポート券は後日自宅へ郵送します。
- ◎所沢パスポート券を発行
- ◎宿泊施設の予約・問い合わせ方法 次の予約窓口へ所沢パスポート券を取得したことを告げ▼宿泊日▼希望旅館名および条件等を電話でお申し込みください。
- 【予約窓口】午前9時～午後5時
- 水上温泉旅館協同組合 ☎0278-72-2611
- 四万温泉協会 ☎0279-64-2321
- ◎予約窓口から申し込みしなかった場合、インターネット予約や旅行業者等での予約は、優待割引が受けられません。ご注意ください。
- ④宿泊当日
- 到着時 宿泊先に着いたら、所沢パスポート券を提示し、割引先一覧表を受け取ります。
- ◎所沢パスポート券をお持ちでない場合や忘れてしまった場合は、割引や優待は受けられません。利用するすべての方のパスポート券が必要です。ご注意ください。チケットアウト時 精算時には割引後の金額を必ず現金でお支払ってください。
- 問い合わせ 市民保養施設コーナー ☎2998-9106
- ◎加盟施設の一覧や宿泊料金等は、同コーナーおよび各出張所で配布しているほか、市HP（「楽しむ・学ぶ」をクリック）でもご覧いただけます。



「所沢市指定市民保養施設利用補助金交付事業」は廃止になります

市では、市民保養施設利用事業として、『所沢市指定市民保養施設利用補助金交付事業』と『所沢パスポート券事業（愛称：あったか湯・遊・楽事業）』の2つの事業を併行して実施しています。しかしながら、市の財政状況等により事業の見直しを行った結果、平成22年度から「市民保養施設利用補助金交付事業」を廃止することとなりました。

つきましては、4月1日以降の宿泊から市民保養施設利用補助金の交付を受けられませんのでご注意ください。なお、『所沢パスポート券事業』は、引き続き実施します。4月1日以降のご利用を希望される方は、新年度（平成22年度）のパスポート券が必要になります（下記参照）。

問い合わせ 市民保養施設コーナー ☎2998-9106

所沢市の「市民保養施設利用事業」のあらまし

『所沢市指定市民保養施設利用補助金交付事業』
市が協定を締結した保養施設(20施設)に市民の皆さんが宿泊した場合、一定の補助金を交付するものです。

平成21年度（3月31日）をもって廃止します

『所沢パスポート券事業（割引事業）』（愛称：あったか湯・遊・楽事業）
市民の皆さんが水上温泉郷や四万温泉郷に宿泊する際、市が発行する「所沢パスポート券」を提示することで宿泊料金等の割引サービスが受けられるものです。

平成22年度も実施を予定しています

所沢パスポート券の申請が必要です

申請から利用までの手順

- ① 所沢パスポート券の申請
利用できる方 所沢市に住民登録（外国人登録を含む）をしていない方で市税を滞納していない方
申請方法 市役所1階市民保養施設コーナー、各出張所、または市HP（「楽しむ・学ぶ」をクリック）にある申請書に必要事項を記入のうえ、印鑑を持参し、同コーナーおよび各出張所へ直接
- ② 所沢パスポート券を発行
優待を受けるには、施設の予約をする前に所沢パスポート券の申請が必要です。利用するすべての方のパスポート券が必要になります。
- ③ 宿泊施設の予約・問い合わせ方法 次の予約窓口へ所沢パスポート券を取得したことを告げ▼宿泊日▼希望旅館名および条件等を電話でお申し込みください。

平成22年度用「所沢パスポート券」は3月23日(火)から申請受付開始





▲今年の元旦、澄み切った空にくっきりと、新年を祝うかのように姿を現した『富士山』。おもわずシャッターを切りました。(市内で撮影) (写真・文/元町 松宮矩子)

みんなのひろば



▲6団体が、重松流祭囃子・岩崎獅子舞などの所沢の伝統芸能のすばらしさを多くの市民に披露しました。「第9回所沢市伝統芸能発表会」 2月14日(日)/市民文化センターミュージアム (撮影:市民カメラマン・八木豪彦)



▲市内の特別支援学級・学校の児童・生徒一人ひとりが心を込めて一生懸命作成した作品が並んだ「第49回ふれあい作品展」。どの作品も個性的で、ぬくもりを感じさせてくれました。 2月2日(火)/市役所1階市民ホール



▼元気いっぱい子どもたちから豆をまかれ、鬼たちは、たじたじになっていました。 2月3日(水)/山口保育園



エコ・モビリティでいこう!

かしこいクルマの使い方を考えよう

マイカーは便利で快適ですが、一方で運動不足の要因や渋滞による時間のロス、環境悪化の要因、維持費の負担などマイナス要因もあります。ふだんの生活を振り返って、かしこいクルマの使い方を考えましょう。

◆マイカーを使わない方法を調べよう

休日に所沢航空記念公園へ遊びに行く場合を考えてみましょう。

【マイカーのAさん】

- 家族やたくさん荷物を運んで便利
- 周辺道路の渋滞、駐車場待ちで時間やガソリンを無駄に使ってしまう

【電車のBさん】

- 荷物をコンパクトにする必要がある
 - 電車と徒歩なので健康や環境に優しい
 - 渋滞や待ち時間が無いので、子どもたちとたくさん遊べる
- 電車は不便なこともありますが、良い点もたくさんあります。行楽だけでなく、通勤や買い物でもマイカー以外の方法を調べましょう。

◆マイカーの保有コストを計算してみよう

①1年間のガソリン代などの燃料代、②自動車税などの税金、③自賠責保険を含む車検費用・法定点検整備代を1年間に相当した額、④任意保険、⑤駐車場代やタイヤ交換などの整備費、⑥マイカーの購入金額を使用年数で割った金額、以上の①～⑥を足して365日で割った金額が1日あたりの保有コストです。いかがですか、意外と予想以上の費用がかかっているかもしれません。例えば、1500ccの乗用車(200万円)を5年間保有し、年間走行距離が約1万km、任意保険等を含めると、保有コストは、1日あたり約2000円になるといわれています。

お財布にも、健康にも、環境にもやさしい、皆さんそれぞれの「かしこいクルマの使い方」を考えてみませんか。

問い合わせ 環境総務課 ☎2998-9133 FAX2998-9394

エコ・モビリティとは、環境にやさしい移動の仕方を意味する造語です。



皆さんからの写真や投稿をお待ちしています!

▶エッセイおよび市内で撮影した写真やイラストなどを募集▶写真には撮影日・場所・コメント(約60字)を明記▶エッセイはテーマにそって300字以内▶次のテーマは『お花見』▶文章は添削あり▶締め切りは3月8日(月)必着▶掲載者には記念品を進呈▶投稿写真・原稿は返却しません◎いずれも住所・氏名・年齢・電話番号を明記のうえ〒359-8501並木1-1-1所沢市役所広報課「みんなのひろば」係へ郵送またはEメール(アドレスhiroba@city.tokorozawa.saitama.jp)でご応募ください。

男のひな祭り

東狭山ヶ丘 町田 寛康

子育て時代は経済的に余裕がなく、私たちが夫婦は娘へのおひな様を、まずお内裏様から、翌年に三人官女、その翌年に五人囃子と買いそろえていきました。月日は流れ、二人の娘もそれぞれ嫁いで行きました。子育てが終わる夫婦二人だけのひな祭りを楽しんでいましたが、その家内も昨年から眺めたのを最後に逝ってしまいました。さて、今度こそお終末しようと思いつきながら、思い出多いおひな様を捨てることも出来ず、もうしばらくは独り寂しく残された『男のひな祭り』として、賑やかに飾るとにしました。



お米に代わったおひな様

山口 鈴木 満里

三月が近づくと嬉しくも楽しくてひな祭りの歌を唄い、ついではおひな様を飾りまくるの、母に叱られても幸せな時代だった。戦争が激しくなり、空襲に明け暮れる日々、ひな祭りどころではない。食糧難で、母の故郷山口県萩市へ移住したが、そこでも楽な生活は待っていませんでした。私にとって大事な生活は待つてはなかった。私にあって大事なおひな様は、ある農家にいらした米、麦等との交換に引き取られて行ってしまう。家族の糊口をしのぐために。子ども心によく分かっては悲しかった。ひな祭りの季節になるとその農家に行き、そと横目でひな人形を見ては、私のおひな様、私のおひな様とつぶやき泣いていた。

誰でもエッセイ

テーマ「ひなまつり」

三日月生まれ

西新井町 岩田 美恵

私の誕生日は三日月です。幼いころ、それを嬉しとは思いませんでした。三日月はおひな様のお祝いであり、2つ上の姉も祝われているということが幼心に不満だったのです。「私だけのお祝いの日」が欲しかったのだと思います。しかし、長じてみると、おひな様の生まれなでいいわね、「一度聞くと忘れられない」と言われ、今では三日月に生んでくれたことを、亡き両親に感謝しています。お節句と誕生日を一緒に祝って、温かい気持ちになります。

はとろざわ 野老っ子



「いただきます〜す!」給食の時間、子どもたちの元気な声が校舎に響きます。埼玉県学校給食調理コンクールで和田小学校の献立は最優秀賞に選ばれました。この和田小の給食シーンをリードする栄養教諭・小林洋介先生をご紹介します。小林先生の取り組みは、学校地域の畑の野菜を使い、教科の学習や季節の行事に結びつく献立を考え、楽しい給食を提供することです。放課後には、地元の畑を歩いて給食に使う旬の食材を探しています。

「地元の農家の方が直接学校へ届けてくださるので、子どもたちとも顔なじみです。子どもたちに農家の方への感謝の気持ちが生まれます。また、農家の方も地元の子どもたちが食べるのだからと、いろいろと気を使ってくれます」と小林先生は食材を地元で調達する効果を語ります。前任校(旧名栗校)でも、地元の山菜や川で釣った鮎、山で捕獲した猪や鹿を給食に出すなど、地元での調達にとことんこだわっていました。

国語で「ごんぎつね」の授業があれば、その舞台になった愛知県のみつばぶしを出したり、社会科で明治維新の授業があれば、西郷隆盛の出身地鹿児島のみびなごを出したりと学習に関

おいしく楽しい給食を子どもたちへ

小林 洋介先生 (和田小学校)

連づけたメニューを考えます。2月はバンクーバー五輪にちなみチキンのメープルマリネを食べて日本を応援しました。6月はサッカーワールドカップ開催国の南アフリカの料理のほか、日本と対戦する国の料理も食べる予定です。「ただ食べるのではなく、日本地図や世界地図を掲げ、その国や地域がどこにある、どんな文化なのか説明します。これは各クラスの先生方の協力があってこそ出来ることなのです」と小林先生は話します。

「所沢のサトイモはたいへんおいしく、別名『黒いダイヤ』』といひます。和田小の校章にもサトイモの葉が描かれており、給食に出す『黒いダイヤのクラムチャウダー』は絶品ですよ」と小林先生。このようにユニークな献立名をつけたり、親子で考えた給食メニューを募集したりして、子どもたちの給食への関心が途絶えることはありません。

「食事の時間を楽しく過ごす習慣が、家庭でも、そして将来家庭を持ったときにも続いてほしい」と小林先生は願っています。



▲コック姿の小林先生

文化財

郷土の文化財

平塚 寿次

歴史再発見

刀工とは、日本刀などの刀剣を製作する者をいい、刀鍛冶あるいは刀匠とも呼ばれています。所沢出身の刀工としては、幕末の壽永年間(1848〜1855)から明治時代初期にかけて活躍した久米村(現大字久米)出身の平塚寿次がいます。寿次は、文政10年(1827)に久米村の平塚家、通称鍛冶屋敷に生まれました。平塚家は、古くから刀工を生業としていた伝承と形跡がありますが、寿次を除いては、刀やその他の資料は確認されていません。しかし、一部の刀剣書に「武州久米住人君万歳寿次・江戸住・嘉永」と記載され、寿次は若くして刀工修業のために江戸に出たと推測されます。現在3振り(1振り)の刀や脇差、1本の槍が所沢市の指定文化財となっています。写真の槍は、存在が確認できる寿次の作品中唯一のもので、葦(刀身の柄に入った部分)には「武州久米住人君万歳寿次」の銘が刻まれています。両端造りと呼ばれる断面が菱形となる刃部の製作に細やかな配慮がなされています。また、地鉄の鍛錬や刃先の焼き入れにも洗練された技術が認められます。

刀工として幕末の動乱の中を生き、ひたすら刀を鍛えることに情熱を傾けた寿次に公布の廃刀令は、刀工にとって衝撃的な事態でした。その後失意の日々を送った寿次は、明治35年(1902)に76歳で生涯を閉じます。

問い合わせ 文化財保護課 ☎2998-9253 FAX2998-9128

情報館

【情報館】●特にことわりのないものは3月1日(月)から申し込みを受け付けます。●費用等の記載がないものは無料です。

お知らせ

子ども手当について

4月から「児童手当」に代わり「子ども手当」が支給される予定です。

◎詳細が決まりました。お問い合わせください。

◎子ども支援課
☎2998-9124



パパ・ママ応援ショップ 優待カードが新しくなります

お子さんの保護者や妊娠している方が、埼玉県内外の協賛店で、カードを提示すると、商品の割引やポイントの優遇などのサービス

が受けられます。

▼現在お持ちでない方や新たに対象になる方▼現在お持ちの優待カードの有効期限が平成22年3月の方で、4月以降も対象になる方には、新しいカードを配付します。

対象 中学生までのお子さんがあるご家庭および妊娠中の方がいるご家庭

配付 免許証、健康保険証等のご本人を確認できるものを持参のうえ、市役所2階子ども支援課、出張所、所沢駅サービスセンター、狭山ヶ丘コミュニティセンター、保健センターへ直接

◎保育園、幼稚園、小・中学校に通園、通学しているお子さんがいるご家庭は通園・通学先から3月中に配付します。
協賛店 店頭にて優待内容を記載したステッカーを掲示

軽自動車・原動機付自転車(バイク)等の申告手続きはお早めに



軽自動車税は4月1日現在登録されている方に、その年度分が全額課税されます。次の①～⑤に該当する場合は、4月1日(木)までに廃車・名義変更・住所変更等の申告手続きをしてください。

- ◎年度途中で廃車にしても月割りによる返還等はありません。
- ①廃棄処分をした場合
- ②盗難にあった場合(警察への届出とは別に廃車の申告手続きが必要)
- ③譲渡した場合
- ④所有者が亡くなった場合
- ⑤市外へ転出する場合

◎いずれの場合も第三者に手続きを依頼された場合には、手続き完了の確認をしてください。

◎市民税課 ☎2998-9064

車種	取り扱い窓口	手続きに必要なもの
●原動機付自転車(125cc以下) ●小型特殊自動車	市役所2階 市民税課 (☎2998-9064)	▶所沢市のナンバープレート▶印鑑▶標識交付証明書▶名義変更の場合は譲渡証明書
●軽二輪(125cc超～250cc以下) ●二輪の小型自動車(250cc超)	埼玉運輸支局 所沢自動車検査登録事務所 (☎050-5540-2029)	取り扱い窓口へ お問合せください
●軽四輪等	軽自動車検査協会 埼玉事務所所沢支所(☎049-258-8011)	

◎協賛店・優待内容は、県HP(「パパママ」で検索)でご覧になれます。また、協賛店も随時募集しています。

◎子ども支援課
☎2998-9124



緊急サポートをご利用ください

緊急時に、お子さんを
お預かりします。

対象 0歳～小学生
お預かり例 ▼小学校修了前の病児・病後児のお預かり▼出張などで宿泊を伴うお預かり▼保育施設で急な呼び出しがあった場合の送迎やお預かり▼保護者の体調不良など、緊急を伴うお預かり等



◎利用にはあらかじめ登録が必要です。詳細はお問い合わせください。

育英奨学金・遺児奨学金制度

市では、市内在住で素行良好・成績優秀な生徒で、ご家庭の事情により修学困難な高校生等に、次の奨学金制度を設けています。

◎育英奨学金
対象 4月から高等学校または高等専門学校に入学が決定している生徒で、本人および保護者が市税を滞納していない方

支給額 月額 5,000円

◎遺児奨学金
対象 不慮の災難などで両親または父母のいずれかを亡くし、4月から高等学校または高等専門学校に入学が決定、または現在在学中で4月以降も在学予定

の生徒で、本人および保護者が市税を滞納していない方

申請 3月31日(木)までに①申請書②学校長の推薦書③誓約書④成績証明書(在学している学校が発行)⑤父もしくは母または父母双方の死亡が記載されている戸籍謄本または改製原簿(遺児奨学金の場合のみ)⑥収入のある家族全員分の平成21年中の所得を証明するもの(平成21年分源泉徴収票等)を持参のうえ、市役所2階子ども支援課☎2998-9124へ直接

市では、市内の小・中学校に通学している児童・生徒の給食費、学用品費等の支払いに経済的な理由でお困りの世帯に対して援助をしています。

対象 ▼生活保護を受けている世帯▼市民税の非課税世帯▼経済的理由でお困りの世帯(所得の目安:4人家族で年間所得316万円以下/世帯構成によって変わります)

内容 ▼給食費▼学用品費▼新入学学用品費(5月17日(月)までに申請)▼林間学校費▼修学旅行費▼医療費(学校の健康診断で特定の病気の治療勧告をされたもの)等

申請 4月から援助を受けるためには、3月1日(月)から4月15日(木)までに印鑑、保護者名義の振込先金融機関の本支店名、口座番号がわかるものを持参のうえ、小・中学校または市役所6階教育総務課☎2998-9232へ直接

◎1月2日以降に転入された方は、収入のある家族全員分の平成21年中の所得を証明するもの(平成21年分源泉徴収票等)が申請時に必要です。

平成22年春季全国火災予防運動

3月1日(月)～7日(日)

全国統一防火標語

「消えるまでゆっくり火の元にらめっ子」

火災予防イベント

■火災予防ポスター展
市内の小・中学生が描いた防火ポスターを展示します。
とき 3月1日(月)～5日(金)
ところ 市役所1階市民ホール

■火災予防キャンペーン
双実保育園、消防団、市消防音楽隊による防火演奏、防火演技等を行います。

とき 3月6日(土)午後1時～
ところ 航空公園駅東口駅前広場

火災の発生状況

平成21年中の市内での火災件数は136件で、前年に比べ33件増加しました。(左表参照)

区分	平成21年	平成20年	増減
火災件数(件)	136	103	+33
建物火災	62	57	+5
車両火災	17	15	+2
その他火災	57	31	+26
死者(人)	1	3	-2
負傷者(人)	13	8	+5
出火原因	1位	放火(59件)	放火(38件)
	2位	たばこ(17件)	こんろ(11件)
	3位	火遊び(9件)	たばこ(9件)
	4位	こんろ(7件)	火遊び(8件)
	5位	たき火(5件)	たき火(4件)



住宅用火災警報器 取り付けをサポートします

「警報器を購入したが取り付けられなくて困っている」といった方などのお宅へ消防職員が伺い、取り付け作業(費用はかかりません)を行います。

警報器は家電販売店やホームセンター、防災設備専門店などで購入することができます。事前に購入をお願いします。

申請住所、氏名、電話番号を消防本部予防課☎2998-9124
1FAX2998-9124
Eメール: b2999121@city.tokorozawa.saitama.jp
へ電話・FAX・Eメール



【情報館】●特にことわりのないものは3月1日(月)から申し込みを受け付けます。●費用等の記載がないものは無料です。

消費者トラブル注意報

消費生活センター (旧市庁舎2階)
相談日 月～金曜日(祝日を除く)
相談時間 午前10時～11時30分、午後1時～3時30分
相談専用電話 ☎2926-0999

【トラブルQ&A ⑳】

～身元保証人を依頼された～

■相談します

息子が就職し、その際、身元保証人と保証人の印鑑証明の提出を求められました。印鑑証明まで必要でしょうか。

■お答えします

身元保証は、就職した人が仕事上のミスなどで会社に損害を与えた場合、就職した人とともに損害賠償の責任を負うこととなります。特に金銭を扱う会社や機密情報を扱う会社などで多く保証を求めているようです。

保証期間は、特に取り決めがない場合は3年、期間を定めている場合でも5年で保証義務はなくなります。(身元保証法第3条)

保証を求められる賠償は、常に事故のすべてが請求されるものではありません。本人の故意や重大な過失が原因で会社に損害を与えた場合以外は保証人に責任を求めるのは無理があるでしょう。会社側にも社員を業務上監督する必要があるからです。

印鑑証明を求められるのは、架空の身元保証人の記載や、保証の了解を得ずに勝手に住所氏名等を書かれることを防止するためと思われます。



■新たに就職された方
厚生年金・共済年金に加入された方は、国民年金保険料を納める必要はなくなります。国民年金の喪失手続きは不要です。
◎就職後も納付に関する通知が届く場合はお問い合わせください。
■退職された方
60歳未満で会社を退職され、厚生年金・共済年金の資格を失った方、またその配偶者で扶養に入っている方(第3号被保険者)は、ご自身で国民年金保険料を納める第1号被保険者に切り替えの手続きが必要です。

指 定 ▼(有)平成開発工業(富士見市大字水子1896-1 ☎049-255-0355) ▼(有)隣建設興業(小平市花小金井南町3-7-44 ☎042-461-8070)
社名、住所、電話番号変更 ミヤシタ設備(旧:株サーブ産業) 緑町1-5-2-313 ☎2928-1866
代表者変更 (有)山川工業所・代表取締役 山川一男(旧:山川政一) 廃止 ▼(株)児島住宅設備(株)山口設備
水道部給水課 ☎2921-1082

水質検査計画を公表
水道部では、平成22年度の水質検査計画をまとめました。詳細は、水道部(市ホームページより「水道部」をクリック)に掲載するほか、水道庁舎(宮本町2丁目)、市役所1階市政情報センター、出張所でご覧いただけます。皆さんからのご意見をお待ちしています。
水道部配水管理課 ☎2921-1083

市税の夜間・休日納税窓口
とき ▼夜間:3月1日(月)、29日(月)、30日(火)、31日(水)、4月1日(木)午後5時～8時 ▼休日:3月28日(日)午前8時30分～午後5時
市税の内訳 市・県民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、事業所税等
ところ 市役所2階収税課 ☎2998-9073

指 定 ▼(有)平成開発工業(富士見市大字水子1896-1 ☎049-255-0355) ▼(有)隣建設興業(小平市花小金井南町3-7-44 ☎042-461-8070)
指 定 ▼(有)平成開発工業(富士見市大字水子1896-1 ☎049-255-0355) ▼(有)隣建設興業(小平市花小金井南町3-7-44 ☎042-461-8070)
指 定 ▼(有)平成開発工業(富士見市大字水子1896-1 ☎049-255-0355) ▼(有)隣建設興業(小平市花小金井南町3-7-44 ☎042-461-8070)

下水道排水設備指定工事店の廃止
指 定 ▼(有)佐々木管工業(株)山口設備
下水道総務課 ☎2998-9213

3月1日(月)は
■固定資産税・都市計画税 (第4期)
■国民健康保険税 (第8期)
の納期限です
▶納期内納付にご協力ください。
▶ゆうちょ銀行・郵便局(納期限内に限る)、コンビニエンス・ストアでも納付できます。

福祉タクシー補助およびガソリン費補助

■福祉タクシー券の交付

在宅の重度障害者等に、タクシー料金の一部を補助するタクシー券は平成22年度から郵送します。

現在、窓口で受領を希望している方で、郵送での受領へ変更する場合は障害福祉課へご連絡ください。

交 付 3月中旬ごろから郵送

◎窓口で受領を希望した方は、3月23日(水)から市役所1階障害福祉課で交付します。▶障害者手帳またはタクシー認定証 ▶印鑑をお持ちください。

■平成21年度ガソリン費補助

提出期限 3月31日(水)

◎提出期限を過ぎた場合は受け付けできません。ご注意ください。

■タクシー補助とガソリン費補助の切り替え

平成22年度に切り替えを希望される方は、22年4月30日(金)までに手続きをしてください。

◎年度途中での切り替えや平成22年度福祉タクシー券の交付を受け、1枚でも使用した場合はガソリン費補助への切り替えはできません。

■切り替えに必要な書類

切り替え内容	切り替えに必要な書類
タクシー補助からガソリン費補助の場合	①障害者(療育)手帳②運転者の運転免許証(コピー可)③車検証(コピー可)④障害者本人名義の金融機関の口座⑤タクシー補助認定証⑥平成22年度福祉タクシー券(交付済みの場合)
ガソリン費補助からタクシー補助の場合	①障害者(療育)手帳②印鑑③ガソリン費補助認定証

■補助対象者の変更

ねたきり老人手当制度の廃止に伴い、平成22年度からねたきり老人手当受給者を補助対象者から除きます。

問 障害福祉課 ☎2998-9116



身体障害者手帳の認定拡大
平成22年4月から身体障害者手帳の認定要件に肝臓機能障害が追加されます。手続き方法や認定基準の内容、指定医のいる医療機関等の詳細はお問い合わせください。
対 象 ▼認定基準に該当する肝臓機能障害のある方 ▼肝臓移植を受け、抗免疫療法を実施している方
◎診断前の6か月間にアルコールを摂取している方等は対象とならないことがあります。
問 障害福祉課 ☎2998-9116

平成21年度難病患者見舞金
県が指定した難病で治療を受けている方に、毎年度1回2万5千円の見舞金を支給しています。該当する方でまだ平成21年度分を申請していない方は、3月31日(水)までに申請してください。
対 象 市内に住所を有し、特定(指定)疾患医療受給者証または小児慢性特定疾患医療受給者証は小児慢性特定疾患医療受給者

戦没者等の遺族の皆様へ
第九回特別弔慰金を支給
恩給法による公務扶助料や戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金等を受ける方(戦没者等の妻や父母等)が、平成17年4月1日から21年3月31日の間に亡くなられて21年4月1日に前記年金給付の受給権者がいない場合、第九回特別弔慰金が支給されます。
支給対象者 戦没者等の死亡当時(指定)遺族で、次の順番による先

順位の方
①平成21年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
②戦没者等の子
③戦没者等の父母・孫・祖父母・兄弟姉妹(戦没者等と生計関係を有していた方)のうち、戦没者等と氏が同じ、または遺族以外の方と養子縁組をしていない方
④前記の③以外の戦没者等の父母・孫・祖父母・兄弟姉妹(戦没者等と生計関係を有していない方)や戦没者等と生計関係を有していたが③に該当しない方
⑤前記①から④以外の戦没者等の三親等内の親族で、戦没者の死亡まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方
◎第八回特別弔慰金の受給権を取得している場合は、今回の特別弔慰金の支給の対象にはなりません。
支給内容 額面24万円、6年償還の記名国債
請求期限 平成24年4月2日
問 福祉総務課 ☎2998-9113

証の交付を受けている方(所沢市重度心身障害福祉手当・特別障害者手当・障害児福祉手当・経過福祉手当受給者を除く)
申 問 ①特定(指定)疾患医療受給者証または小児慢性特定疾患医療受給者証②印鑑③振込先金融機関の本支店名・口座番号がわかるもの(20歳以上の方は本人名義の口座)を市役所1階障害福祉課 ☎2998-9116へ直接

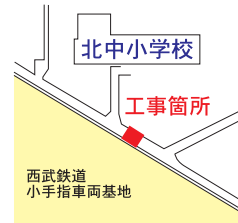
見舞金の申請は毎年度必要です。
◎見舞金の申請は毎年度必要です。
◎見舞金の申請は毎年度必要です。

◆ファックスでの問い合わせを希望する方は、広報課(FAX2994-0706)へファックスしてください。

情報館

北中学校正門付近に
ハンブ(段差)設置工事を行います

通過交通のスピードを抑制する
ための、ハンブ(段差)設置工事
を行います。



市民体育館の可動席の使用が
有料になります

市民体育館の可動席(手動式観
覧席20台)の設置・撤去は今まで
無料でしたが、受益者負担の観点
から、可動席の使用が有料にな
ります。

ご覧ください
J:COM所沢
広報とこそざわ
『テレビ情報館』
●所沢市生涯学習推進センター
放映日 3月29日(月)~
放映時間 午後0時55分~1
時、午後9時55分~10時
——広報テレビ番組

街づくり条例に基づいた
協議会が結成されました

全・安心で快適に住める魅力あ
る街づくりを推進

協議会を結成できます
市民の皆さんは、協議会を結成
することができ、市に結成届を提
出すると、街づくりアドバイザー
派遣などの支援を受けることがで
きます。

3月の労働相談
開催
します

一般労働相談
とき 3月10日(水)午後4時~8
時(最終相談:午後7時)
ところ 市役所2階203会議室
内容 就業規則・賃金・解雇・
労使間の問題・就業のことなど
対象 勤労者、事業主等
相談員 社会保険労務士

若者ジョブ・
ナビゲーション所沢
自分の仕事、将来について考え
てみませんか。秘密は厳守します
とき 毎週土曜日午前10時~正
午、午後1時~4時
ところ ラーク所沢(花園2丁目)
対象 おおむね39歳までの勤労
者・求職者、将来について考え
る大学生・高校生等、および保
護者(市外の方も利用可)
◎予約制です。相談時間は1人約
45分です。

キャリアカウンセラー
相談者

拠点回収で資源化を進めます
資源循環推進課 ☎2998-9146

単一素材プラスチック製品は資源になります
資源化対象物 おおむね50cm以下の単一素材プラスチック製品
▶ポリバケツ▶プランター▶プラかご▶プラスチック
製ハンガー▶プラスチック製植木鉢▶ポリタンク等
◎単体の衣装ケースについては、50cmを超えるものも
対象とします。
回収日時 毎月第2土曜日午前9時~正午
回収拠点 下表の「単一プラ」欄に「■」の印がある施設
◎回収日にはピンク色ののぼり旗を設置します。
回収方法 対象物は洗ってから専用のネット回収ボッ
クスに投入



CD、ビデオテープ等の回収・資源化
資源化対象物 ▶CD▶DVD▶ビデオテープ▶MO
▶フロッピーディスク▶カセットテープ
回収日時 回収拠点の開館時間内
回収拠点 下表の「CD等」欄に「●」の印がある施設
回収方法 専用回収ボックスにケースごと投入



地区	拠点名	単一 プラ	CD等	地区	拠点名	単一 プラ	CD等
所沢※1	中央公民館※3	■	●	吾妻	吾妻公民館	■	●
	新所沢 ※2	新所沢公民館	■		●	松井公民館	■
新所沢東	消防本部	■		松井	東消防署	■	
	新所沢東公民館	■	●		保健センター	■	
並木	ラーク所沢	■		三ヶ島	三ヶ島公民館	■	●
	市役所本庁舎	■	●		狭山ヶ丘コミュニティセンター	■	
小手指	並木公民館	■	●	山口	山口公民館	■	●
	小手指公民館	■	●		中央消防署南分署	■	
	小手指公民館分館※3	■	●		富岡公民館	■	●
柳瀬	榑峰コミュニティ会館	■		富岡	東消防署北分署	■	
	中央消防署西分署	■			中富岡コミュニティセンター	■	
	柳瀬公民館	■	●		市民武道館	■	
	東消防署柳瀬分署	■	●				

◎東部クリーンセンター、西部クリーンセンター、東所沢エコステーションでは、
開館日の午前9時から午後4時まで受け付けます(クリーンセンターは、午前11時
30分~午後1時を除く)。
※1...所沢地区は、3月は旧市庁舎、4月からは新中央公民館(旧市庁舎南側/4
月1日開館)で単一素材プラスチックの回収を行います。
※2...新所沢地区は、4月からは新所沢公民館と消防本部のみで回収します。
※3...4月から新たにCD、ビデオテープ等の回収が始まります。

女性委員による特設人権相談
家庭内のもめごと、結婚、離婚、
相続、夫・恋人からの暴力、スト
ーカー、近隣関係などでお困りの
方はお気軽にご相談ください。
とき 3月
26日(金)午前
10時~午後3時
ところ さいたま方法務局所沢
支局3階
相談員 女性人権擁護委員

暮らしの中の悩みごと相談
「どうしよう」「困った...」生活
上のお困りごとや悩みについて、
人権擁護委員と一緒に解決方法を
考えます。秘密は厳守します。
とき 3月9日(火)午前10時~11
時30分、午後1時~3時30分
ところ 市役所1階市民相談課
◎会場へ直接お越しください。
問 市民相談課 ☎2998-9092

特許・商標相談会
特許・商標等に関する相談をお
受けします。相談は無料で、秘密
は厳守します。
とき 3月24日(水)午後1時~5時
ところ 市役所6階602会議室
対象 勤労者、事業主等
相談員 特許情報アドバイザー
知的財産総合支援センター埼玉
☎048-647-4245 へ電話
問 商工労政課 ☎2998-9155

温暖化防止地域セミナーin所沢
「上手に使う・上手に省エネ」
省エネの達人が家電製品等の使
い方など家庭にあった省エネ術を
アドバイスします。省エネが楽し
くなり、お財布にも地球にも優し
くなります。
とき 3月20日(土)午後2時~4
時30分(午後1時30分開場)
ところ 小手指公民館分館
定員 申し込み先着150人
講師 環境エネルギー総合研究
所所長・大庭みゆきさん
問 3月1日(月)から埼玉県地球温
暖化防止活動推進センター ☎0
48-749-1217 FAX 0
48-749-1218 へ電話・
FAX

若者就職支援セミナー
とき 3月24日(水)午後2時~4時
ところ 市役所6階604会議室

若者就職支援セミナー
とき 3月24日(水)午後2時~4時
ところ 市役所6階604会議室

若者就職支援セミナー
とき 3月24日(水)午後2時~4時
ところ 市役所6階604会議室

若者就職支援セミナー
とき 3月24日(水)午後2時~4時
ところ 市役所6階604会議室

i n f o r m a t i o n 情報館 i n f o r m a t i o n

【情報館】●特にことわりのないものは3月1日(月)から申し込みを受け付けます。●費用等の記載がないものは無料です。

市長と話してみませんか?

第11回 あったかタウンミーティング

～ふれあいトーク～


今回のテーマは、「**商業振興**」

市長が市内の各地区を訪れ、市民の皆さんと語り合います。

店主等の方や商業振興に関心のある方のご参加をお待ちしています。

とき 3月27日(土)午前9時30分～11時
ところ 文化会館
定員 申し込み先着30人

申問 3月1日(月)から市民相談課
☎2998-9092へ電話



- **中小企業経営者向け**
金融・経営無料よろず相談会
とき 3月5日(金)午後1時30分～4時30分
- **ところ** 市役所3階301会議室
対象 中小企業経営者(個人・法人問わず)
- 相談の予約は申し込み順です。相談時間は1人約1時間です。
- **申問** 商工労政課 ☎2998-9155 FAX 2998-9162 へ電話・FAX
- **リサイクルふれあい館工口口の行事**
- **食材使い切り料理講習会**
とき 3月12日(金)午前10時～午後1時
ところ 柳瀬公民館
定員 申し込み先着20人
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、お手ふき
材料費 500円
- **着物から作業衣にリフォーム**
とき 3月17日(水)午前9時30分～午後3時
ところ リサイクルふれあい館
定員 申し込み先着15人
持ち物 単の着物、裁縫道具、昼食
- **着物から合わせ衿のベスト**
とき 3月13日(土)午前10時～午後3時

行事名	開催日時
和布から端午の節句人形	3月10日(水)、26日(金)午前10時～午後3時
裂き布ぞうり	3月11日(木)、14日(日)午前9時30分～
大型再生家具抽選会(40点程度)	3月13日(土)、27日(土)いずれも午前11時 ◎申し込みは午前10時30分まで
包丁研ぎ講習会	3月14日(日)午後1時30分～
かさ修理	3月14日(日)午後1時30分～(1人1本、部品代は実費)
裂き織り(マフラー)	3月17日(水)午前10時～午後3時
古布ブローチ他	3月18日(木)午前10時～
おもちゃの病院	3月27日(土)午後1時30分～
牛乳パックからいす作り	3月30日(火)午前9時30分～
小型再生家具即日頒布(10点程度)	毎週金曜日午前10時◎中止の場合がありますので、事前にお問い合わせください。

● **3月のエコ口の行事**

● **ところ** リサイクルふれあい館
定員 申し込み先着15人
持ち物 ほどいて洗った着物、裁縫道具、昼食

● **いすれも会場はリサイクルふれあい館で、申し込みが必要**です。

● **申問** 3月2日(火)からリサイクルふれあい館 ☎2994-5374 へ電話(休館日は月曜日・祝休日/月曜日と祝休日が重なる場合は翌日も休館)

● **お客様感謝デー**
ところもってけ市

とき 3月6日(土)、20日(土)いずれも午前9時～正午

● **ところ** 所沢総合食品地方卸売市場(南永井867-1)

● **大型駐車場を完備**しています。

● **ところ** バス東路線/柳瀬循環コース「卸売市場」下車

● **申問** 埼玉西部食品流通センター ☎2945-1118

● **狭山丘陵いきものふれあいの里センターのイベント**

● **①里山体験講座**
『雑木林管理とシタケの駒打ち』
とき 3月14日(日)午前10時～午後2時30分
参加費 300円(材料代等)
対象 小学生～大人(小学生は保護者と参加)

● **②大人のための自然観察会**
『春を迎えた狭山丘陵を歩こう』
とき 3月27日(土)午前9時30分～午後2時30分
参加費 200円(資料代・保険代)

● **対象** 高校生以上
定員 20人(抽選)
持ち物 昼食、飲み物、筆記用具
集合 西武球場前駅南(西武狭山線)

● **申問** ①は3月2日(火)から電話で、②は3月15日(月)(必着)で往復はがきに行事名と、参加希望者全員の住所、氏名、電話番号、年齢を明記し、狭山丘陵いきものふれあいの里センター〒359-1133 荒幡782 ☎ FAX 2939-9412へ郵送

● **定例ガイドウォーク**
とき 3月7日(日)、13日(土)午後1時30分～2時30分
申当日、同センターで受付

● **3月の休館日は、毎週月曜日と23日(火)です。22日(水)は開館**します。

● **景観まちづくりフォーラム**
『所沢らしさを活かした景観まちづくり』
景観まちづくりフォーラム

● **本市の特徴を活かした景観まちづくりを進めるため、市民の皆さんからご意見を伺い、(仮称)所沢市景観計画素案を作成**しました。景観計画素案と市民主体による景観まちづくりをテーマに、フォーラムを開催します。皆さんのご参加をお待ちしています。

とき 3月20日(土)午後1時30分～3時30分

● **ところ** 西武所沢店8階ホール
内容 景観の専門家による基調講演▼景観まちづくり実践者によるパネルディスカッション▼所沢市景観計画の素案説明

● **内容が変更**になる場合があります。詳細は市HPをご覧ください。

● **定員** 申し込み先着150人

● **申問** 3月10日(水)までに、申込用紙に必要事項を記入し、市役所2階都市計画課〒359-8501 並木1-1-1 ☎2998-9192 FAX 2998-9163 Eメール a9192@city.tokorozawa.saitama.jp へ直接・郵送・FAX・Eメール

● **申入用紙は、都市計画課、市HPから入手**できます。

● **介護予防講演会**
とき/ところ 3月5日(金)午後1時30分～3時/富岡公民館

● **テーマ** 「笑いと健康と脳力開発」
講師 脳力開発インストラクター 江見明夫さん

● **本市の特徴を活かした景観まちづくりを進めるため、市民の皆さんからご意見を伺い、(仮称)所沢市景観計画素案を作成**しました。景観計画素案と市民主体による景観まちづくりをテーマに、フォーラムを開催します。皆さんのご参加をお待ちしています。

とき 3月20日(土)午後1時30分～3時30分

● **ところ** 西武所沢店8階ホール
内容 景観の専門家による基調講演▼景観まちづくり実践者によるパネルディスカッション▼所沢市景観計画の素案説明

● **内容が変更**になる場合があります。詳細は市HPをご覧ください。

● **定員** 申し込み先着150人

● **申問** 3月10日(水)までに、申込用紙に必要事項を記入し、市役所2階都市計画課〒359-8501 並木1-1-1 ☎2998-9192 FAX 2998-9163 Eメール a9192@city.tokorozawa.saitama.jp へ直接・郵送・FAX・Eメール

● **申入用紙は、都市計画課、市HPから入手**できます。

● **介護する方も、される方も、らくに移動できるための介護講座**を開催します。

とき 3月25日(木)午前10時～正午

● **ところ** 旧市庁舎

● **対象** 市内在住・在勤・在学中で、介護に関心のある方

● **募集人数** 申し込み先着15人

● **求人企業合同面接会(第1次)**
とき/ところ ▼4月16日(金)午後1時～4時/大宮ソニックシティビル▼4月23日(金)午後1時～4時/ホテルマロウドイン熊谷

● **対象** 平成23年3月に大学・短大・専門学校を卒業見込みの方(3年以内に卒業した方も可)

● **入退場自由**です。履歴書を複数持参してください。

● **申問** 埼玉県雇用対策協議会 ☎048-647-4185

児童館へ行こう (3月の主な行事)

行事によっては、事前に申し込みが必要です。詳細は、各児童館にお問い合わせいただくか、市HPをご覧ください。

児童館名	電話番号	行事名/開催日時
ひばり	2926-8669	■タイムトライアル/3月12日(金)午後3時30分～(参加自由)
こぼと	2924-3065	■おはなし会/3月15日(月)午前10時30分～◎おおむね1歳～2歳児とその保護者(参加自由)
つばめ	2922-0410	■ミニ・サッカー大会/3月12日(金)午後3時30分～◎小学1～3年生対象(申込不要)
つばき	2923-6155	■「くまのこ」さんによる人形劇/3月11日(木)午前10時30分～(参加自由)
すみれ	2949-3826	■「レッツ・パントマイム」パントマイムショー/3月27日(土)午後2時45分～(参加自由)
さくら	2998-5912	■紙芝居がやってくる/3月30日(火)午後2時～(参加自由)
わかば	2948-3222	■一輪車認定会/3月23日(火)午後3時～4時、24日(水)午後2時～3時(参加自由)
まつば	2995-0995	■卒業進級おめでとう会/3月25日(木)午後3時～(参加自由)
みどり	2928-8414	■みんなであそぼう会/3月24日(水)午後1時30分～◎小学生対象
やなぎ	2944-8819	■キッズやなぎ(春まつり)/3月26日(金)午後1時～3時◎ゲームコーナー、ビンゴ大会などあり(参加自由)
ひかり	2996-3995	■おひさまサロン・おひさまベビー合同活動/3月19日(金)午前10時30分～◎0歳～1歳児対象(参加自由)

◆ファックスでの問い合わせを希望する方は、広報課(FAX2994-0706)へファックスしてください。

【情報館】●特にことわりのないものは3月1日(月)から申し込みを受け付けます。●費用等の記載がないものは無料です。

上級救命講習会

とき 4月18日(日)午前8時45分～午後5時
ところ 消防本部
内容 心肺蘇生法(人工呼吸、心臓マッサージ、AEDの使用法)、止血法、傷病者管理法、外傷の手当要領、搬送法等
対象 市内在住、在勤、在学中
定員 申し込み先着45人
申請 3月2日(火)から消防本部救急課 ☎2929-9123へ電話
(土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後5時)

航空発祥の歴史を訪ねて「所沢航空記念公園内史跡めぐり」

日本の航空の幕あけとなった所沢航空記念公園内に残る史跡めぐりや、所沢航空発祥記念館の見学と大型スクリーンによる映画鑑賞を行います。
とき 3月14日(日)午前10時30分～午後3時(雨天決行)
集合 航空公園駅東口YS11型旅客機前広場
参加費 無料
◎昼食は各自ご用意ください。
定員 申し込み先着50人

水道の水漏れ修繕 3月の宅地内水漏れ修繕当番店

宅地内の水漏れには、24時間体制で修繕当番店(所沢市指定給水装置工事業者)が対応しています。直接当番店へご連絡ください。なお、修繕費用は依頼主の負担となります。

日(曜日)	当番	電話番号
6日(土)	(有) 東邦設備工業所	2944-3880
7日(日)	(株) 協立管工	2948-5515
13日(土)	(株) 楽々	2923-4900
14日(日)	(有) ミヤザキ	2948-7650
20日(土)	(有) サンワ管工	2998-5844
21日(日)	(株) 手島工業	2944-7469
22日(月)	(有) あざま管工	2942-3771
27日(土)	(株) 小松屋管器	2922-3836
28日(日)	(有) マコト設備工業	2922-5578

問 所沢市水道部(夜間・祝日時は警備員対応) ☎2921-1100 FAX2921-1094

申請 3月10日(水)までに所沢航空資料調査収集する会事務局(商工労政課内) ☎2998-9155 FAX2998-9162へ電話
・FAX



所沢市防犯のまちづくり推進条例(案)・所沢市空き家の適正管理に関する条例(案)へのパブリックコメントを募集

市民が安心して暮らすことができる地域社会の実現を目指し、防犯のまちづくりを推進するために必要な事項を定める基本理念の条例と、空き家の適正管理に関する条例を定めます。
条例(案)の公表 3月23日(火)から市HPに掲載するほか、市役所4階危機管理課防犯対策室、同1階市政情報センター、公民館で配布または閲覧
募集期間 3月23日(火)～4月9日(金)
応募資格 市内在住・在勤・在学の方、市内に事務所または事業所および土地建物を有する個人、法人、団体等、条例(案)の利

害関係者
申請 募集期間内に①住所②氏名③電話番号(法人、団体等の場合は①所在地②名称③代表者氏名④電話番号)を記入のうえ、同条例(案)に対する意見を添えて、危機管理課防犯対策室〒359-8501 並木1-1-1 ☎2998-9090 FAX2996-0001
5Eメール a9090@city.tokozawa.saitama.jpへ直接・郵送(消印有効)・FAX・Eメール
◎応募用紙の様式は問いません。
交通指導員を募集

募集人数 各学校区1人
勤務地 東所沢・富岡・牛沼・宮前小学校区内
勤務内容 学童等歩行者の交通安全の確保および指導
応募資格 市内在住の方
採用 5月6日
◎制服、装備品は貸与します。
申請 3月31日(水)までに市役所2階交通安全課 ☎2998-9140へ直接

第31回所沢市民フェスティバル実行委員を募集 (10月30日・31日(日)を予定)
市民手づくりの祭典として親しまれている秋の一大イベント、所沢市民フェスティバルの実行委員を募集します。
内容 フェスティバル全体の運営および平日の夜間の会議(月1～2回)への参加
募集人数 若干名
◎選考のうえ委員を決定します。結果は、応募者全員に通知します。
応募資格 市内在住・在勤・在学の方

家庭児童相談員(非常勤嘱託職員)を募集
勤務内容 児童家庭相談全般に係る業務(面接・電話相談対応、訪問指導、集団指導等)
応募資格 相談業務の経験がある60歳未満の方で、大学で、児童福祉・社会福祉・児童学・心理学・教育学もしくは社会学を専修する学科またはこれらに相当する課程を修めて卒業した方
募集人数 1人
勤務場所 こども相談センター
勤務時間 午前8時30分～午後5時/月16日
◎勤務条件等の詳細はお問い合わせください。
申請 3月10日(水)までに履歴書(写



申請 3月12日(金)までに、所沢市民フェスティバル実行委員会事務局(市役所1階コミュニケーション推進課内)に備え付けの申込用紙に必要事項を記入のうえ、同事務局へ直接
◎申込用紙は、市HPおよび所沢市民フェスティバル公式HP (http://www.toko-fes.com)からも入手できます。また、開庁時間内に来られない方はご相談ください。
問 同事務局 ☎2998-9083

小・中学校の臨時的任用教職員、非常勤講師を募集
欠員補充や、休職、病欠休暇、育児休業等の代替としての臨時的任用教職員および非常勤講師を募集します。
応募資格 ▼教員：教員普通免許を有する方(取得見込者を含む)
▼学校栄養職員：栄養士免許または管理栄養士免許を有する方(取得見込者を含む)
◎詳細はお問い合わせください。
問 埼玉西部教育事務所 ☎049-242-1802、学校教育課 ☎2998-92308

募集人数 約400人
応募資格 市内在住の20歳以上の方
内容 指定された調査区域内への調査票の配布・回収等
調査期間 9月下旬～10月下旬
報酬 約39,000円(1調査区に付き)
◎1調査区はおおむね60世帯です。
受付期間 3月8日(月)～26日(金)
申請 申込書と写真(縦4cm×横3cm・裏面に氏名を記入)を市役所7階情報統計課 ☎2998-

9036へ直接
◎スナップ写真は不可です。
◎申込書は情報統計課、出張所、所沢駅サービスコーナー、狭山湖丘コミュニケーションセンター、市HPで入手できます。
募集人数 1人
勤務地 市民医療センター
勤務開始日 4月1日(木)
勤務日 月～金曜日(祝日を除く)
勤務時間 午後1時～5時
勤務内容 特定保健指導
応募資格 管理栄養士免許を有する方
申請 市民医療センター ☎2992-1151へ電話

募集人数 約400人
応募資格 市内在住の20歳以上の方
内容 指定された調査区域内への調査票の配布・回収等
調査期間 9月下旬～10月下旬
報酬 約39,000円(1調査区に付き)
◎1調査区はおおむね60世帯です。
受付期間 3月8日(月)～26日(金)
申請 申込書と写真(縦4cm×横3cm・裏面に氏名を記入)を市役所7階情報統計課 ☎2998-

とろろ あなまの
バスツアー「野老めぐり」『春爛漫 所沢桜めぐり』
県を代表する桜の名所狭山湖をはじめ、樹齢140年といわれる金仙寺のしだれ桜(写真右)、500mにもおよぶ小指砂川堀のしだれ桜、東川の桜並木(写真下)等、所沢の桜は見どころいっぱいです。
所沢市観光協会では、桜のシーズンにあわせてバスツアーを開催します。ぜひ、ご参加ください。
とき 3月30日(火)、4月1日(木)、2日(金)
参加費 4,900円
◎参加費にはバス代・昼食代・保険料が含まれます。
集合 ▶所沢駅東口(午前9時) ▶東所沢駅(午前9時30分)
行程 所沢駅東口～東所沢駅～東川桜並木～所沢航空記念公園彩翔亭～昼食～狭山湖～金仙寺しだれ桜～小指砂川堀しだれ桜～所沢駅東口～東所沢駅
定員 いずれの日も申し込み先着45人
最少催行人数 30人(バス1台)
申 3月19日(金)(必着)までに、①参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢②参加希望日(第1・2希望日)③希望集合場所④参加代表者の郵便番号・住所・電話番号を記入のうえ、(株)JTB首都圏所沢支店〒359-1123 日吉町18-26 ☎2924-1145 FAX2924-9874へ郵送・FAX
問 所沢市観光協会事務局(商工労政課内) ☎2998-9155
▲撮影：市民カメラマン・西田憲正



▲撮影：市民カメラマン・池田敏明



▲撮影：市民カメラマン・西田憲正



保健センター 〒359-0025 上安松 1224-1
☎ 2991-1811 FAX 2995-1178

★保健センターで実施する事業

事業名	日時・内容等
両親学級 (予約制)	▶とき：3月13日(土)午前9：30～正午(開始15分前から受付) ▶内容：沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操等実技、ビデオ視聴▶対象：平成22年5月～7月に出産予定の初産婦とパートナー。ただしパートナーと参加できる方に限ります。 ▶定員：申し込み先着24組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル ●☎：3月3日(水)～
3か月 1歳6か月 3歳児 健康診査	▶健康診査日の2週間前までに、対象児の保護者あてに通知を郵送します。転入等で通知を受け取っていない場合は、保健センターへ連絡してください。◎3歳児健康診査は3歳3か月時に実施します。
子育てサロン たんぼぼ	▶とき：3月16日(火)午前10：00～11：30(開始15分前から受付)▶内容：参加者どうしの交流会▶対象：体重2,000g未満で生まれた保育園等に通っていないお子さんとその保護者▶持ち物：母子健康手帳、お子さんに必要なもの(ミルク、オムツ、おもちゃ等)◎希望者は会場へ直接お越しください。
乳幼児 健康相談 (予約制)	▶とき：《離乳食》3月3日(水)(グループでも参加可)《食事》3月29日(月)《歯科》3月10日(水)いずれも午前中のみ▶定員：いずれも申し込み先着3人▶持ち物：母子健康手帳(歯科相談は歯ブラシ) ●☎：3月1日(月)～
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：4月19日(月)午前10：00～11：30(開始15分前から受付)▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話▶対象：平成21年10月・11月生まれの乳児とその保護者▶定員：申し込み先着50組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル ●☎：3月3日(水)～
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：4月12日(月)午前10：00～11：30(開始15分前から受付)▶内容：栄養士の講話、試食ほか▶対象：平成21年8月・9月生まれの乳児とその保護者▶定員：申し込み先着30組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、お手ふき、スプーン ●☎：3月3日(水)～
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：4月8日(水)、22日(木)午前10：00～11：30(開始15分前から受付)▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話▶対象：平成21年1月・2月生まれの幼児とその保護者▶定員：いずれも申し込み先着25組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、お手ふき、飲み物(さ湯または麦茶)、歯ブラシ ●☎：3月10日(水)～
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：4月5日(月)、26日(月)午後0：50～1：10(受付)▶内容：歯科診察、栄養指導、歯みがき指導、フッ素塗布ほか▶対象：平成19年9月・10月生まれの幼児▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎：3月4日(水)～
BCG 接種	▶とき：4月22日(木)午前9：30～10：30、午後1：30～2：30(受付)▶対象：平成22年1月生まれの乳児▶持ち物：母子健康手帳、体温計、予診票(会場にも用意してあります)◎対象者には事前に実施日を通知します。また、上記対象者以外で生後6か月未満の未接種の方も接種できます。会場へ直接お越しください。
ポリオ 接種	▶とき：4月12日(月)、13日(火)、14日(水)、15日(木)、16日(金)、19日(月)午後1：30～2：30(受付)▶対象：平成21年1月～6月生まれの乳幼児▶持ち物：母子健康手帳、体温計、予診票(会場にも用意してあります)◎対象者には事前に実施日を通知します。また、上記対象者以外で生後3か月以上90日未満の未接種の方も接種できます。会場へ直接お越しください。
成人歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：3月18日(木)午後1：30～3：30▶内容：講話「知って得する歯周病予防の話」、歯科相談、口の中の自己観察、口の役割の実体験、効果的な歯みがきの実習▶定員：申し込み先着20人◎申し込まれた方には事前に問診票を郵送します。 ●☎：3月2日(火)～
成人 健康相談 (予約制)	《健康相談》▶とき：毎週水曜日▶内容：病気の予防、療養方法、食事、運動など健康についてのさまざまな相談▶相談員：保健師《歯科相談》▶とき：毎週水曜日▶内容：歯周病予防、入れ歯の手入れの方法等▶相談員：歯科衛生士《栄養相談》▶とき：毎週木曜日▶内容：生活習慣病予防、バランスの良い食事等▶相談員：栄養士《糖尿病相談》▶とき：3月8日(月)、15日(月)▶内容：糖尿病の予防、食事・運動等の生活習慣の見直しなど▶相談員：保健師・栄養士《リハビリ相談》▶とき：3月12日(金)、26日(金)▶内容：ひざ・腰痛予防、身体機能・歩行能力維持・改善のためのリハビリ等▶相談員：理学療法士 ●☎：3月1日(月)～

事業名	日時・内容等
健診結果 相談 (予約制)	▶とき：3月9日(火)午前9：30～、午前10：30～▶内容：健診結果に関する個別相談(1人約60分)▶対象：今年度の特定健診を受けた方(生活習慣病で受診中の方を除く)▶相談員：保健師、管理栄養士▶持ち物：健診結果票、健康手帳(お持ちでない方には当日配送)◎健診の結果が出てからお申し込みください。 ●☎：3月1日(月)～
優しい 健康食教室 (予約制)	▶とき：4月20日(火)、21日(水)午前9：30～午後0：30(食事相談は午後0：30～)▶テーマ：上手な脂肪の摂り方▶内容：講話「血管をつまらせない食事」、簡単な調理実習、食事相談▶対象：おおむね65歳以上の方▶定員：いずれも申し込み先着36人(初めての方を優先)▶参加費：500円▶持ち物：エプロン、三角さん ●☎：3月1日(月)～
とことろ21 栄養教室 (予約制)	▶とき：4月28日(水)午前9：30～午後0：30▶テーマ：脂質異常症予防の食事▶内容：講話「血管をつまらせない食事」、簡単な調理実習▶対象：おおむね64歳以下の方▶定員：申し込み先着36人(初めての方を優先)▶参加費：500円▶持ち物：エプロン、三角さん ●☎：3月1日(月)～

★市役所・公民館等で実施する事業

事業名	日時・内容等
乳幼児 健康相談	▶とき/ところ：▷3月2日(火)/富岡公民館▷3月4日(木)/並木公民館▷3月18日(木)/新所沢東公民館※▷3月25日(木)/吾妻公民館▷4月14日(水)/並木公民館▷4月16日(金)/山口公民館▷4月20日(火)/柳瀬公民館▷4月27日(火)/三ヶ島公民館、いずれも午前9：30～10：30(受付)▶内容：身体計測、保健師・栄養士・歯科衛生士による健康相談▶持ち物：母子健康手帳◎希望者は会場へ直接お越しください。駐車場が狭いため車での来場はご遠慮ください。※2月号で会場が新所沢公民館となっていました。正しくは新所沢東公民館です。
出張成人 健康相談	▶とき/ところ：▷3月2日(火)、4月6日(火)午後1：30～3：00/狭山ヶ丘コミュニティセンター▷3月10日(水)、4月14日(水)午後1：30～3：00/山口公民館▷3月24日(水)午前10：00～11：30、午後1：00～3：00/富岡公民館▶内容：個別相談(食事や運動の方法・検査数値の見方・歯周病の予防等)、血圧・体脂肪測定▶相談員：保健師、栄養士、歯科衛生士(富岡公民館は保健師、栄養士のみ)◎希望者は会場へ直接お越しください。
おしゃべり 健康サロン	▶とき/ところ：3月10日(水)、4月14日(水)午前10：00～正午/山口公民館▶内容：血圧・体脂肪測定・健康ワンポイント勉強会◎希望者は会場へ直接お越しください。
健診結果 相談 (予約制)	▶とき/ところ：▷3月10日(水)/柳瀬公民館▷3月17日(水)/富岡公民館いずれも午前9：30～、午前10：30～▶内容：健診結果に関する個別相談(1人約60分)▶対象：今年度の特定健診を受けた方(生活習慣病で受診中の方を除く)▶相談員：保健師、管理栄養士▶持ち物：健診結果票、健康手帳(お持ちでない方には当日配送)◎健診の結果が出てからお申し込みください。 ●☎：3月1日(月)～
全血献血	▶とき：3月30日(火)午前10：00～正午、午後1：00～4：00▶ところ：市役所1階市民ホール◎200ml、400mlの全血献血です。会場へ直接お越しください。



★訪問等で実施する事業

事業名	内容等
新生児訪問	▶対象：妊産婦、新生児、おおむね生後2か月の乳児▶内容：保健師・助産師・看護師による保健相談、子育て支援に関する情報提供等▶申し込み：妊産婦訪問および新生児訪問をご希望の方は、保健センターへお電話いただくか母子健康手帳に添付の「出生連絡票」を保健センターへ郵送してください。市役所1階市民課でも投かんできます。「こんにちは赤ちゃん訪問」をご希望の方は、保健センターへお電話ください。
妊産婦訪問	
こんにちは 赤ちゃん訪問	
訪問による 相談	▶家庭での療養方法・介護家族の健康管理、生活習慣病予防、リハビリ方法等について、保健師・理学療法士・栄養士・歯科衛生士等が訪問しご相談に応じています。

★「リハビリ教室」「地域リハビリ交流会」「失語症者のつどい」を行っています。事前に電話でご相談ください。★

休日急患当番医

- 救急患者に限ります。■当番時間：午前9時～午後5時
 - 往診は原則としてしません。●電話相談は受け付けません。
 - 都合により医療機関が変更になる場合があります。
- 詳しくは、所沢市医師会ホームページをご覧ください。

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
3月7日(日)	西部クリニック	消・内・整・皮	星の宮1-1-10	2926-5851
	平成クリニック	精・神・神内・心内・内	久米532-1	2992-6661
	宮本町内科クリニック	内・循・消・アレ	宮本町2-26-16	2903-1088
3月14日(日)	松が丘クリニック	内・消内・外・乳外・小・皮	松が丘1-52-19	2928-5666
	しんとこ耳鼻咽喉科医院	耳・気管	松葉町24-9・拓植ビル2F	2927-5770
	三浦クリニック	循・内	三ヶ島3-1394-4	2938-2887
3月21日(日)	所沢明生病院	内・外・呼・整形外・消・脳神経外	山口5095	2928-9110
	平岡眼科医院	眼	東町11-1-207	2922-1126
	梨子田内科クリニック	内・小・皮	弥生町2871-36	2996-3181
3月22日(休)	陽だまりの丘クリニック	脳・内・整・皮・泌・リハ	東狭山ヶ丘1-39-5	2935-7335
	木戸クリニック	泌	緑町4-15-27	2929-6502
	やまもとキッズクリニック	小・アレ・内	三ヶ島4-2286-11	2938-7787
3月28日(日)	岩下悦郎消化器内科クリニック	内・消・胃・小	北有楽町24-10	2928-3636
	深井眼科医院	眼	小手指町1-26-9	2928-6900
	かえで内科医院	内	緑町4-47-20	2939-3555
4月4日(日)	所沢内科クリニック	胃・内	東町22-3	2922-2210
	峰の坂産婦人科	産・婦・小・麻	宮本町2-16-10	2923-4313
	おくもとクリニック	内・小・呼・消・リハ	西所沢1-23-3	2903-8320

小児急患診療

市民医療センター
上安松1224-1
☎2992-1151

事業名	日時等
日曜日急患診療	▶とき：3月7日(日)、14日(日)、21日(日)、28日(日)、4月4日(日)▶受付時間：午前10：00～11：30、午後2：00～4：30
夜間急患診療	▶受付時間：月～金曜日…午後7：30～10：15、土・日曜日・祝休日…午後6：00～8：45
深夜帯急患診療	▶実施日：毎週月・火・水・金曜日▶受付時間：小児夜間急患診療終了後～翌日午前7：00まで

◎小児急患診療は、乳幼児から中学生までの小児を対象に、内科的急性疾患の一次診療（初期診療）を実施しているため、緊急の場合のみご利用ください。また、薬は1日程度の処方、検査は原則として実施していません。なお、休診する場合があります。

休日緊急歯科診療

歯科診療所おぞら
(保健センター内)
上安松1224-1
☎2995-1171

事業名	日時等
休日緊急歯科診療	▶とき：3月7日(日)、14日(日)、21日(日)、22日(休)、28日(日)、4月4日(日)▶受付時間：午前9：00～11：30◎診療日は変更になる場合があります。

埼玉県小児救急電話相談

子どもの急病時に家庭での対処方法などの相談に応じます。
電話 #8000または、☎048-833-7911
相談時間 月～土曜日/午後7時～11時
日曜日、祝休日/午前9時～午後11時

市消防本部休日夜間病院案内

☎2922-9292 (24時間)

埼玉県救急医療情報案内

☎048-824-4199 (24時間)



腸の力を高めましょう!

みなさんは良いうんちをしていますか? うんち=便は、体からの「お便り」とも表現できるように、健康状態を表しています。

◆良いうんちとは?

バナナ型：水分70～75%が理想です。硬いと繊維不足、軟らかいと消化不良といえます。

くさくない：お肉や乳製品ばかり食べると、アンモニアなどをつくりだしてしまい、においが強くなります。

ぶかぶか水に浮く：繊維を発酵させるときにガスが発生するので浮かびます。水に沈むときは、繊維が少ないといえます。

スルリと出る：健康な大腸の壁には、水の膜が張っているため、トイレットペーパーはあまり汚れません。



◆健康な腸って?

腸内には、多くの細菌がグループをつくって住み着いています。それらは「善玉菌」「悪玉菌」「中間菌」の3グループに分けられます。免疫力を高めたり、消化・吸収の手助けをしたりするなど、体に良い影響を及ぼすのは「善玉菌」です。これらの腸内細菌の割合は、食事の内容、老化、ストレスなどによって変化します。「善玉菌」が20%以上であれば、腸は健康な状態です。

◆腸の力を高めるには

①うんちを「つくる」

うんちの材料は食物ですが、その中身は10%が食べかす、80%が水分、残りの10%が腸内細菌です。うんちをつくるには、水分をよく吸収する食べかす=食物繊維が不可欠です。野菜や果物、きのこ類、海藻類などからバランスよくとりましょう。

②うんちを「育てる」

腸内に善玉菌がたくさんあると、良いうんちが育ちます。善玉菌の代表として有名なのは、ビフィズス菌などの乳酸菌です。動物性乳酸菌を含む代表例はヨーグルト、植物性乳酸菌を含む代表例は漬物やみそ、納豆、キムチなどです。ただし、ヨーグルトなどの乳酸菌は胃酸で死滅しやすいので、食後に食べるとよいでしょう。生きたまま腸に届きやすいといわれる、植物性乳酸菌もバランスよくとりましょう。また、ビフィズス菌を増殖させて腸内環境を整える「オリゴ糖」の摂取もよいでしょう。

③うんちを「出す」

気持ちよくうんちを出すには「押し出す力」と「胃腸がよく動く」ことが必要です。

▶適度な運動を心がける

ウォーキングやストレッチ、腹筋運動などで体の深部にある筋肉を刺激しましょう。血液循環もよくなり腸の動きも活発になります。

▶朝ごはんを食べる

起床後は、腸の運動を促す絶好のチャンス! 体を起こしたとき、胃が空っぽの状態朝食をとったときに、腸の動きを促す反射が起こります。朝食後15～30分くらいに排便する習慣をつけましょう。



▶便意を逃さない

排便を我慢することを繰り返していると、腸の反射の機能がだんだん鈍くなり、便意を感じにくくなってしまいます。

▶ストレスをためない

ストレスが積み重なると、自律神経の働きが乱れ、腸の動きが悪くなります。

◆便秘が続くときには

生活習慣の見直しだけでは便秘が解消しない、また、病気や薬の影響で便秘になりやすいような場合には、便秘薬の力を借りる方法も有効です。便秘薬にはさまざまな種類がありますが、大切なのは便秘の種類や症状に合った薬を正しく使うことです。便秘がなかなか改善しないときには、医師に相談してみましょう。

問い合わせ 保健センター☎2991-1811 FAX2995-1178

編集後記

今号の特集は「とこちゃん体操」です。「元気が一番、元気があれば何でもできる」とは某プロレスラーの有名なお言葉。今まで大きなけがの経験がない私は、この冬に腓腹筋を断裂。いわゆる肉離れ。けがをしても元気は忘れず、とこちゃん体操でリハビリだ! (〇〇)



その電話の声、本物ですか? 振り込み詐欺被害が増加中! ご注意ください!

所沢警察署 ☎2996-0110