



椿峰コミュニティセンター別館駐車場での出張販売



社会福祉協議会での出張販売



計算機で計算する実習生



袋詰めして値札を付ける実習生

## 障がい者の自立支援に向けて

市内には、障がいをお持ちの方が、地域や家庭で自立していくための支援をしている団体があります。

本号2・3頁でご紹介している『市民活動支援センター』に団体登録している「特定非営利活動法人バリアフリー・アートの会わーくぽけっと」は、障がいをお持ちの方に実習の場として働く場所を提供しています。その一つの事業が『八百屋ごんべえ』での地場農産物の販売です。

実習生は、仕入れた農産物を袋に詰め、値札を付けて出張販売や宅配をしています。初めのころは、数字に興味が無かった実習生も野菜を1つひとつ手に取り計算機を使って計算ができるようになりました。

支援する団体の皆さんによって、実習生は、ゆっくりではありますが、一步一步、自立の方向に進んでいます。

## 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 と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	小学生記者が行く 市民活動支援センター	2・3
	高齢者福祉施策 いつまでもいきいきとすこやかに暮らすために	4
	9月9日は救急の日です/設置しましたか「住宅用火災警報器」ほか	5
	所沢シティマラソン大会・所沢市陸上競技選手権大会参加者募集 ほか	6
	各種がん検診のお知らせ/不活化ポリオワクチン接種が始まります ほか	7
みんなのひろば	はつらつ野老っ子/おうちで食べよう!学校給食/歴史まめ知識/誰でもエッセイ ほか	8・9
情報館	お知らせ/開催/募集/シリーズ「防災」ほか	10~14
	けんこう/いきいき健康づくり/休日急患当番医 ほか	15・16

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 ☎04-2994-0706



▲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)

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(☎04-2994-0706)へファックスしてください。

## 人口と世帯 (平成24年7月末現在)

人口	342,946人	前月比	-308人
男	170,851人		-184人
女	172,095人		-124人
世帯数	149,312世帯		-124世帯

# 活動支援センター

ほくたち私たちが取材しました



**比留間 悠 記者**  
(清進小学校3年)  
外から見るより、中に入ると思った以上に広くておどろきました。初めは、質問するのが、難しかったけど、慣れてくるという質問できました。皆さん、優しく丁寧に説明してくれました。



**森中 諒 記者**  
(清進小学校3年)  
最初は緊張しましたが、いろいろな人に話を聞くうちに慣れてきました。取材をしてセンターの職員がどんな仕事をしているのか、初めて知りました。また機会があったら取材したいです。



**稲場 彩香 記者**  
(清進小学校3年)  
初めはどきどきしていましたが、取材をして行くうちに、だんだん慣れてきました。皆さん私たちの質問に、丁寧に答えてくれ、楽しく取材ができました。次は違うところで記者をしたいです。



**未安 茜 記者**  
(清進小学校4年)  
センターの職員や利用している方に話を聞いたり、写真を撮ったり楽しかったです。皆さん丁寧に教えてくれたので、すごく分かりやすかったです。他の施設にも取材に行ってみたいです。

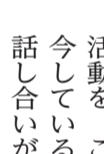
夏休みに、みどり児童館別館を利用している小学生4人が、記者として、同じ新所沢コミュニティセンター(緑町3・16・7)内にある市民活動支援センター(☎2968・8391 図2968・8392)に取材に行き、市民活動支援センターの職員や利用している方にお話を聞きました。  
図広報課 ☎2998・9024 図2994・0706

どんなところ? 何やっているの?

センターの職員に聞きました



**森中記者**  
市民活動支援センターは、どんなところですか?



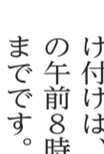
**比留間記者**  
センターで働いている人はどんな仕事をしているのですか?



**職員** 市民活動に関する情報を集めて情報発信したり、市民活動に関する相談や研修会を開いたり、活動している人同士の交流の場を提供するなどしています。



**稲場記者**  
センターを利用できる日は、いつですか?



**職員** 祝日と年末年始を除く午前8時30分から午後9時30分まで利用できます。相談の受け付けは、月曜日から土曜日の午前8時30分から午後5時までです。



**未安記者**  
センターは、誰でも利用できるのですか?

**職員** 市民活動をしたい人や興味がある人なら子どもでも、

個人でも利用できます。団体なら登録することができます。

**森中記者** だれでも団体登録できるのですか?

**職員** 市内に住んでいる、勤めている、通学している方で構成された3人以上の団体、または市内で活動している団体なら登録できます。

**比留間記者** 登録すると何ができるのですか?

**職員** 団体登録するとミーティングコーナーを利用して会議をすることができます。また、連絡箱や印刷機が使えます。ほかにも活動内容の発信や、市民活動に関する情報の提供を受けることができます。

**稲場記者** センターで働いている人は、何を目標に働いているのですか?

**職員** ボランティアなどの市民活動が活発になって、市民の方が住みやすいまちになることを目標に働いています。

**未安記者** 仕事をしたいのですが?

**職員** 市民の方や市



ミーティングコーナーで、職員に取材をする小学生記者



# 小学生 記者が「行く！」

# 市民

## センター探検

**交流スペース（予約不要）** 団体同士の交流や打ち合わせに利用できるフリースペースです。

昨年の10月にセンターがオープンしたときから利用している山田幸代さん（左）、神武恭子さん（中央）、加藤木鮎子（右）さんは、交流スペースで、いろいろな団体と知り合いになり、団体同士の情報交換の場として活用していました。



**受付・相談コーナー** センター利用の受け付け・市民活動に関する相談を受け付けるコーナー

ここでは「ボランティア活動をしたい・団体を作りたい」「センターに団体登録したい」といった相談があり、なかでもセンターに団体登録したい相談が一番多いそうです。



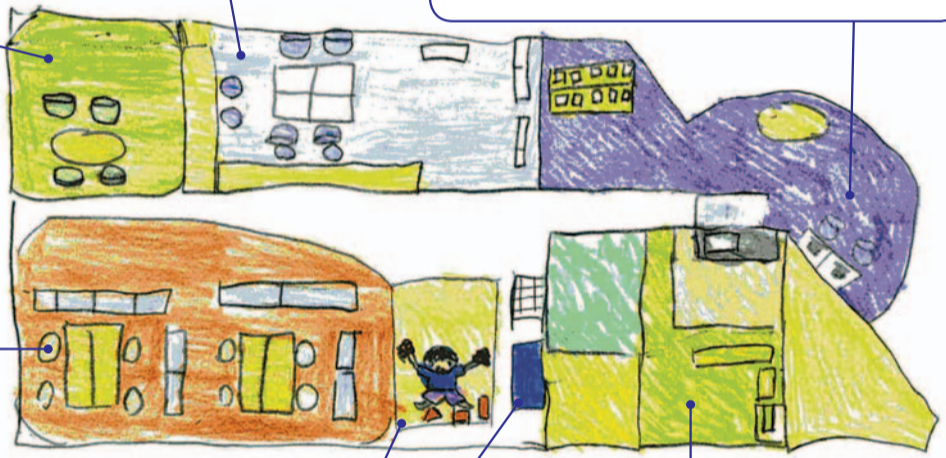
**情報コーナー** 市民活動に関する情報収集と発信ができるパソコンを設置。パソコンを利用して石川穂積さんは、少しでも貧しい国の子どもたちにできることはないかとユニセフ（国連児童基金）などの情報を検索していました。



**ミーティングコーナー（予約制）** 登録団体が打ち合せや軽作業等を行うことができるスペース

山田さん、神武さん、加藤木さんは、団体同士の交流と障がいをお持ちの方々が参加できるイベントを考えていました。

今まで、集まれる所が無かったので、センターができて良かったと言っていました。



**キッズコーナー** 子どもが遊べるコーナー。子どもが、自由に遊ぶことができるコーナーです。

小さい子どもがいる団体に利用してもらいたいそうです。



**コピー機・連絡箱** コピー1枚10円・登録団体の連絡箱

コピー機は、資料のコピーに利用され、連絡箱は、登録団体が会報などを入れて情報交換に利用しています。



**印刷室** 印刷機（有料・用紙は持参）、裁断機、紙折機を設置

印刷機や裁断機があり、会報やイベントのチラシなどの印刷に利用しています。チラシを500枚も印刷して配っている団体もありました。



### 市民活動総合補償制度

市民の方が安心してボランティア活動や地域活動を行えるよう、活動拠点が市内にある市民団体等の公益活動中に起きた事故に対し、市があらかじめ保険料を負担し、傷害や賠償責任を補償します。

対象になる活動の基準は①公益性のあるボランティア活動②無報酬の活動（交通費等実費程度は問題なし）③本人の自由意思で参加する活動です。

事前の加入や登録の手続きは、必要ありません。

### 市民活動支援講座 「市民活動はじめての一步」

**目** 9月15日(土)午後1時30分、NPO法人さいたまNPOセンター・村田恵子さん

**定** 申し込み先着25人

**申** 9月1日(土)から、市民活動支援センター ☎ 2968・8391

91 ☎ 2968・8392  
h2968391@city.tokorozana.saitama.jp / 電話・FAX・Eメール(日曜日・祝日を除く午前8時30分～午後5時)

### 市民活動支援センター 開設1周年記念イベント

10月1日で市民活動支援センターが開設1周年を迎えるのを記念してイベントを開催します。市民活動に興味がある方なら誰でも参加できます。

**日** 9月29日(土)・30日(日)午前8時30分～午後5時

**内** 手話サークルによる手話講習会  
**▼**登録団体の活動を紹介したパネル展示  
**▼**登録団体の交流会など  
◎会場へ直接お越しください。

高齢者福祉施策

いつまでもいきいきと  
すこやかに暮らすために

市のさまざまな高齢者福祉施策をご紹介します。ぜひご利用ください。  
問 高齢者支援課 ☎ 2998・9120



65歳以上の方へ

皆さんの話し相手になります

高齢者みまもり相談員

市が委嘱した相談員が、ひとり暮らしの方や日中ひとりになる方などのお宅を定期的に訪問し、話し相手になり、安否確認を行います。



ボタンひとつで助けを呼ぶ

緊急通報システムを貸し出します

慢性疾患などをお持ちのひとり暮らしの方や日中ひとりになる方



▲緊急通報装置

を押して通報することで、救急車の手配等適切な処置を行う緊急通報システムを貸し出します。このシステムは、日中の一定時間、人の動きがない場合に自動的に通報をする、生活反応センサーも備えています。

ご自宅へ食事を届けます

高齢者配食サービス事業

食事の用意が大変な方や、定期的な見守りが必要な方に、市が指定した配食サービス事業者（左表参照）が食事を届けます。

指定配食サービス事業者
タイハイ ☎ 2965-9732
宅配クックワン・ツウ・スリー ☎ 2903-2070
社会福祉法人桑の実会 みまもり配食センター ☎ 2921-1144
武蔵野フーズ ☎ 0120-016-113
ワタミタクショク ☎ 0120-19-1950
まごころ弁当 ☎ 2969-0130

ひとり暮らしの方を対象に、日帰りのバス旅行を行います。毎年8月に参加者を募集しています。



単身高齢者保養事業（10月）

要介護状態になるおそれの方を対象とした体操教室です。

	対象	手当・助成額等
ねたきり老人等介護者手当	要介護度4または5の状態が6カ月以上継続しているねたきりや認知症の高齢者を常時在宅で介護している方	年1回4万円の手当を支給
公衆浴場老人入浴料助成	自宅に入浴設備がない方	公衆浴場の入浴券（毎月9回分）を交付
お達者倶楽部事業助成	自宅や集会所で高齢者の茶話会等を開催するボランティア団体	助成金（年間6万～15万円）を支給
外国人高齢者等福祉手当	市内に1年以上居住している、無年金の外国人で、一定の要件を満たす方	月1万円の手当を支給

ご利用ください！ 手当や助成

徘徊高齢者のご家族を支援します  
高齢者が行方不明となった場合の早期発見・保護を目的として、徘徊行動のある方を介護しているご家族に、衛星による位置検索装置（GPS）を貸し出します。

60歳以上の方へ

いきがい支援事業

高齢者大学（通年）

生涯学習の一環として健康・福祉・一般教養・時事問題等を学習するとともに、参加者同士の仲間づくりを進めます。毎年3月に参加者を募集しています。

高齢者囲碁・将棋大会（6月）

高齢者演芸大会（7月）

高齢者スポーツ大会（9月）

高齢者創作作品展（12月）

所沢市長生クラブ連合会主催

高齢者福祉バスの運行：首都圏の研修会や見学等の送迎

長生クラブ活動への支援

所沢市シルバー人材センター（☎ 2928・8695）：長年培ってきた高齢者の知識・経験・技能を生かした、働く場の提供

老人福祉センター・老人憩の家

健康の増進や生きがいづくりの場として、ご利用いただける施設です。



▲高齢者スポーツ大会

各施設ではサークル活動や介護予防のための「いきいき健康体操教室」も開催しています。

施設にはお風呂・カラオケ・マッサー

ジ機・ゲートボール

コート等があります。

それぞれの施設で設備が異なりますので、

詳細は各施設（左表参照）へお問い合わせください。

所沢市、飯能市、狭山市、入間市に在住している60歳以上の方

開園時間 午前9時～午後4時30分（日曜日、祝休日、年末年始は休園）



介護保険

要介護認定の申請や保険給付の手続き、介護相談等を行っています。

問 介護保険課 ☎ 2998・9420

社会福祉協議会の事業

車いすの貸し出し

サービス

福祉サービス利用

援助事業

問 所沢市社会福祉協議会 ☎ 2926・8202



◆老人福祉センター・老人憩の家一覧

	施設名	電話番号	所在地
老人福祉センター	うしぬま荘	2998-4741	牛沼54
	あづま荘	2928-1466	久米2263-1
	さやまがおか荘	2949-1192	若狭4-2478-4
	緑寿荘	2928-8415	緑町3-16-7
老人憩の家	さくら荘	2922-0710	山口356
	とめの里	2943-2492	中新井547
	やなせ荘	2944-6773	南永井625-6
	峰寿荘	2926-1901	宮本町2-22-13
	みかじま荘	2947-2213	三ヶ島3-1440-1
	こてさし荘	2947-3232	北野1-2-12
	とみおか荘	2943-8651	北岩岡118-4
	ところ荘	2922-0681	宮本町1-2-35

◎駐車場には限りがあります。健康増進のためにも徒歩や自転車でお越しください。また、市内の施設のほかに、飯能市、狭山市、入間市の福祉施設等も同様にご利用いただけます。詳細は、高齢者支援課にお問い合わせください。

「介護マーク」を配布します

こんなときに困ったことはありませんか？

▶ 男性介護者が女性用の下着を購入するとき

▶ トイレに付き添って入るとき

▶ 病院の診察室に2人で入室するとき等介護している方は、周囲から偏見や誤解を受けることがあります。

「介護マーク」を身につけることで介護者であることを周囲に知ってもらい、介護者の心理的負担を軽減します。

対 市内在住で高齢者や障がいをお持ちの方の介護をしている方

申 市役所1階高齢者支援課または地域包括支援センターへ直接

◎ 受け取りの際は住所・氏名・生年月日等の記載が必要です。

問 高齢者支援課 ☎ 2998-9120



▲介護マーク

救急医療情報キット ～対象者に無料配布～

かかりつけ医、持病等の医療情報を記入した救急情報シートと診察券や健康保険証の写し等の情報を入れ、自宅の冷蔵庫に保管することで、迅速な救急活動に役立ちます。

対 市内在住の65歳以上の単身高齢者・高齢者のみの世帯等

配布場所 ▶ 市役所1

階高齢者支援課、消防署・分署（5頁参照）、シルバー人材センター（土・日曜日、祝休日を除く午前8時30分～午後5時）▶ 老人福祉センター・老人憩の家（12カ所／上表参照／月～土曜日午前9時～午後4時30分）

◎ 受け取りの際は住所・氏名・生年月日の記載が必要です（代理人可）。すでにキットをお持ちの方で内容に変更があった場合は、新しい救急情報シートを配布します。

問 高齢者支援課 ☎ 2998-9120



冷蔵庫に保管

緊急事態 119番

円滑な情報収集

敬老会

75歳以上の方は自由に参加できます

敬老会行事は、行政区ごとに地区自治連合会、町内会、区長会等が独自に開催します。また75歳（昭和12年4月2日から13年4月1日までに生まれた方）と80歳（昭和7年4月2日から8年4月1日までに生まれた方）には祝品を贈呈します。

◎ 詳細は、お住まいの地区のまちづくりセンターにお問い合わせください。

長寿を祝い、記念品を贈呈します

◆ 自宅に記念品をお送りする方（米寿者…88歳）

対 大正13年4月2日から14年4月1日までに生まれた方

◆ 市職員等が直接お届けする方（長寿者…100歳）

対 明治45年4月1日から大正2年3月31日までに生まれた方

問 高齢者支援課 ☎ 2998-9120





**一人でも多くの命を救うために  
救急車の適正利用にご協力を**

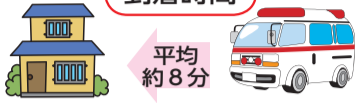
全国一斉に「救急の日」を含む1週間(9月9日(日)～15日(土))を「救急医療週間」として、市民の皆さんに救急業務に対する正しい理解と認識を深めていただくためのお知らせやキャンペーン等を行います。  
消防本部救急課 ☎2929・9123

**9月9日は救急の日です**

**救急出動件数が過去最高に**

本市の平成23年中の救急出動は、14,636件で、搬送人数は13,122人でした。市民約26人に1人を搬送し、一日あたりになると約40件の出動でした。

**到着時間**



また、救急車が現場に到着するまでの平均時間は、消防本部が119番通報を受けてから約8分かかっており、年々増加傾向にある出動件数に伴い救急車の現場到着時間が遅れる傾向にあります。

**本当に救急車が必要ですか？**

救急車利用の中には「かすり傷程度のけがや軽い風邪」「どこの病院へ行けば良いかわからない」など

**病気やけがをして困ったときは  
相談窓口等をご利用ください**

どこの病院に行けば良いかわからないときは

- ◆電話での問い合わせ (24時間対応)
- ▶所沢市休日夜間病院案内…☎2922・9292 (消防本部指令課内)
- ▶埼玉県救急医療情報センター (歯科・精神科を除く)…☎048・824・4199

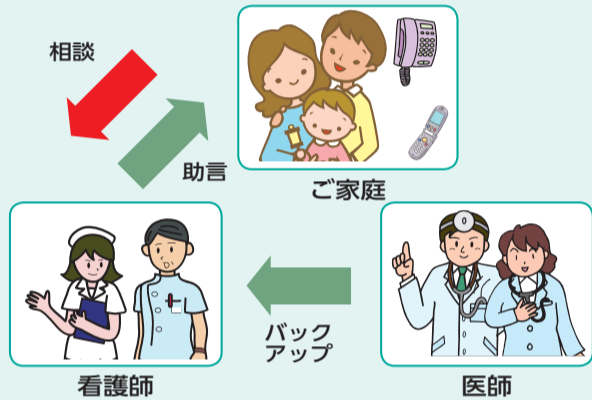
◆インターネットでの検索  
市HP (「医療機関情報」をクリック) をご覧ください。

◆聴覚障がいをお持ちの方は  
FAXや携帯電話のメールで緊急通報や病院の問い合わせができるシステムがあります。

◎詳細は、消防本部指令課☎2929・9126へお問い合わせください。

子どもの急病・けが等の対処法の相談は

- ◆埼玉県小児救急電話相談 (休日・夜間)
  - ▶☎#8000 ▶☎048・833・7911
- 子どもの急病やけが等で病院に行こうか迷ったときに看護師が相談に応じます。



相談時間 ▶月～土曜日…午後7時～翌朝7時  
▶日曜日・祝休日・年末年始…午前9時～翌朝7時

いざというときあわてないために…

▶子どもの救急ミニガイドブック…子どもの急な病気やけがの対処方法の目安となるガイドブックです。県HP (「子どもの救急」で検索) で入手できます。

▶(社)日本小児科学会こどもの救急HP (http://www.kodomo-qq.jp/) …生後1カ月～6歳までのお子さんの症状にあわせた対処方法を確認することができます。

緊急性の低い要請もあり、こうした要請が本当に救急車を必要とする方への対応に支障をきたし、救える命が救えなくなるおそれがあります。意識がない、激しい痛みがあるなど緊急性の高いときは、ためらわずに救急車を呼んでください。

◆いざというときのために  
応急手当を学びましょう  
急に病気になるて倒れたり、事故に巻き込まれたりしたとき、命を救うためには、救急車が到着するまでの応急手当が最も重要です。特に突然心臓が停止してしまつた場合、脳は約4分で回復不能になってしまうと言われています。このような人を助けるためには、ただちに119番通報を行うとともに、心肺蘇生法を開始し必要に応じてAED (自動体外式除細動器)



**救急キャンペーン**  
9月8日(土)午後2時～4時  
9月9日(日)午後2時～4時  
パルコ新所沢店中央通路「ガレリア」  
内救急車・救急資器材・AEDの展示、普及啓発グッズの配布、血圧測定

個人で受講を希望する場合：開催日時等は「広報とくろざわ」や市HP (「消防本部サイト」をクリック) をご覧ください。  
▼団体 (5人以上) で受講を希望する場合：希望の日時に随時開催します。消防署・分署 (下表参照) にご連絡ください。

**消防署・分署**

消防署	問い合わせ
中央消防署	☎2929-9125 けやき台1-13-11
西分署	☎2949-1190 北野3-23-2
南分署	☎2925-1190 山口182-2
東消防署	☎2998-1190 上安松974-1
北分署	☎2942-4960 神米金256-4
柳瀬分署	☎2944-1190 東所沢4-12-2

**救命救急講習一覧**

コース	時間	主な講習内容	対象
普通救命講習Ⅰ	3時間	成人への心肺蘇生法、大出血時の止血法	中学生以上 ◎小児救命講習会はお子さん同伴での受講が可能です。
普通救命講習Ⅱ	4時間	成人、小児、乳児、新生児への心肺蘇生法、大出血時の止血法、傷病者管理法、外傷の手当、搬送法	
上級救命講習	8時間	小児、乳児、新生児への心肺蘇生法、大出血時の止血法	小学4年生以上
小児救命講習会 (普通救命講習Ⅲ)	3時間	胸骨圧迫およびAEDの取り扱い	
救命入門コース	1時間30分		

**皆さんの善意**

◆愛の福祉基金 (株)中央管財様 (5千円) ●(株)ヤオコー所沢北原店様 (52,711円) ●所沢カラオケ同好会様 (42,740円) ●(財)埼玉YMCA様 (5万円)

◆公共福祉と地域への協力のため  
●西武鉄道(株)様、三井不動産レジデンシャル(株)様、東京建物(株)様 (小手指タワーズディアスカイタワー1204号室・エバースカイタワー1203号室)

◆特別支援教育の充実のため  
(財)埼玉YMCA様 (5万円)

◆交通事故防止啓発事業等へ  
(有)新星配管工業様 (8,867円) ●日本道路(株)北関東支店埼玉営業所様 (37,400円)

◆障害者福祉施設はばたき・プロペラへ  
●東所沢2丁目自治会リサイクルくらグループ様 (10万円)

※6月16日から7月15日までの受け付け分です。ありがとうございます。

**あなたと大切な人の命を守るため  
設置しましたか「住宅用火災警報器」**

◆なぜ設置する必要があるの？  
住宅用火災警報器 (以下「住警器」) の設置により、就寝中や不在時に火災の発生を早く知ることができ、初期消火や避難行動が早まり、尊い命や財産を守ることができます。全ての住宅に住警器の設置が義務付けられています。まだ設置していない方は、早め設置しましょう。

◆どこに設置するの？  
●寝室：すべての寝室に煙を感知する住警器を設置してください。寝室が2階の場合は階段上部にも設置が必要です。  
●台所やリビング：義務はありませんが、設置しておく安心です。

◆設置して良かった  
市内の奏功事例：たばこの火が寝具に落下して出火し、寝室の住警器が作動しました。居住者は不在でしたが、警報音に気付いた隣人が119番通報し、被害を最小限に抑えました。

◆どこで買えるの？  
家電販売店、ホームセンター等

◆設置後もしっかり点検をしましょう  
住警器は電池式のため、電気配線工事の必要はなく、ドライバーがあれば取り付けは簡単です。

◆設置後も作動点検をしましょう  
住警器が汚れていると煙を感知しにくくなりますので、汚れたら掃除をし、電池が切れている場合には、速やかに交換してください。

◆悪質訪問販売・点検にご注意！  
住警器や消火器の販売・点検を行って、不当な価格を請求する悪質な訪問販売の被害が発生しています。消防職員が訪問販売や点検を行うことはありませんので、不審に感じるときは、お問い合わせください。

◎住警器の詳細は、市HP (「住宅用火災警報器」で検索) をご覧ください。

消防本部予防課  
☎2929・9121

## 第23回所沢シティマラソン大会 参加者募集

日 12月2日(日)

コース 西武ドームから市内西部循環および折り返し

対 小学生以上でアマチュアの方

費 ▼ハーフ：4,000円 ▼5km：3,000円 ▼3km：2,000円 ▼2.3kmオープン：1,500円 ▼2.3kmファミリー：2,000円

申 ▼郵便振替：9月7日(金)までに、市役所6階スポーツ振興課、生涯学習推進センター、まちづくりセンター、体育施設、市民課所沢駅・狭山ヶ丘・小手指サービスコーナーに備え付けの申込書(払込取扱票)で参加費をゆうちょ銀行・郵便局で払い込み

▼インターネット・携帯サイト：9月28日(金)までに、大会HP

(http://www.tokorozawa-marathon.jp/)から申し込み  
◎いずれも定員になり次第締め切り

ます。

所沢シティマラソン大会実行委員会事務局(スポーツ振興課内) ☎2998-9248

開催当日、コース周辺の道路は、大会を安全に運営するため、交通規制を行います。皆様のご理解とご協力をお願いします。



撮影：市民カメラマン・西田憲正

### ◆距離・部門・定員

距離	部門	定員
ハーフ	男子…高校生以上39歳以下、40歳代、50歳代、60歳以上 女子…高校生以上39歳以下、40歳代、50歳代、60歳以上	3,000人
5km	男子…高校生以上39歳以下、40歳代、50歳代、60歳以上 女子…高校生以上39歳以下、40歳代、50歳代、60歳以上	2,000人
3km	男子…小学生(5・6年生) 女子…小学生(5・6年生)、中学生	1,000人
2.3kmオープン	高校生以上の男女	1,000人
2.3kmファミリー	小学1年～4年生の児童1人または2人と保護者1人	800組

## 自宅からも手続きできます!

～電子申請・届出サービスをご利用ください～

自宅や職場のパソコンから、所沢市の行政手続きができます。講座・検診・予防接種などの手続きは携帯電話やスマートフォンからでもできます。

電子申請が可能な主な手続き!

①がん検診(個別検診・市内協力医療機関)

②子宮頸がん予防ワクチン接種費用助成

③高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用助成

④30歳代健診(所沢市国民健康保険)

◎①～④は、携帯電話やスマートフォンで右のバーコードリーダーを読み取ると手続きできます。パソコンからの手続きは、市HPから「電子申請」をクリック(下図参照)をご覧ください。

電子申請のメリットは?

- ▶自宅や職場のパソコンから申請ができます(時間の節約)。
- ▶夜間や休日でも申請ができます(24時間365日受付)。
- ▶携帯電話やスマートフォンで申請できるものもあります。
- ▶通信は暗号化されますので、セキュリティも安心です。



▲所沢市電子申請・届出メニューバーコードリーダー

### 便利なサービス

必要な手続きや情報配信サービスについてご案内します

ここをクリック!

公共施設予約システム	図書館蔵書検索・予約	所沢市例規集検索
申請書ダウンロード	<b>電子申請</b>	モバイルところざわ
ところざわほっとメール	動画配信	事業者のみなさんへ

☎情報統計課 ☎2998-9036

## 第13回所沢市陸上競技選手権大会 参加者募集

日 10月14日(日)

場 早稲田大学織田幹雄記念陸上競技場(三ヶ島2-579-15)

種目 各部門規定の種目

◎出場は1人1種目です。ただし、リレーは除きます。

部門 男女それぞれ▼小学生(5・6年生) ▼中学生(1年～3年生・共通) ▼一般(高校生含む)

◎種目および部門の詳細は、市役所6階スポーツ振興課、体育施設、生涯学習推進センター、まちづくりセンターに備え付けの大会要項、または市HPをご覧ください。

費 ▼小学生：500円 ▼中学生：600円 ▼高校生：800円 ▼一般：1,000円 ▼リレー1チーム：1,000円(小・中学生)、1,500円(一般・高校生)

申 大会要項をご覧のうえ、9月28日(金)までに、所沢市陸上競技選手権大会実行委員会事務局へEメール

▼撮影：市民カメラマン・佐藤清一郎



所沢市陸上競技選手権大会実行委員会事務局(スポーツ振興課内) ☎2998-9248

◎本大会は日本陸上競技連盟公認記録認定を受けられる大会です。ただし、一般参加者で認定を受けるには、同連盟への登録が必要です。詳しくは、事務局へお問い合わせください。

## 市民プール夏季営業期間以外の 利用方法のアイデアを募集

夏季営業期間外を有効利用するためのアイデアおよび利用したい方を募集します。

場 北野公園市民プール(小手指町4-3)

施設の概要 変形プール約2、300㎡、幼児プール約100㎡、児童プール約150㎡、敷地面積約1万㎡

期間 9月～翌年5月(年末年始は除く)

【留意事項】  
プールには水が張ってありますが、過剰な水は運転しません。  
団体利用を原則とし、利用料が発生します。  
駐車場はありません。



▲夏季の市民プールの様子

申 9月28日(金)までに、利用方法、住所、氏名、電話番号を明記のうえ、市役所7階公園課 ☎2998-9196 ☎2998-9153  
✉a9196@city.tokorozawa.saitama.jpへ直接・FAX・Eメール

## ごみ集積所からの 資源物の 持ち去りは禁止です!

市民の皆さんが、ごみ集積所に出した資源物(新聞・雑誌などの紙類、びん・かんなど)の持ち去り行為が多発しています。資源物の持ち去りは禁止されています。

◆集積所にあるものを運び出して良いのは…

市または市の委託を受けた専門業者だけです。午前8時30分以前に収集することはありません。また、委託業者の車両には「所沢市委託収集車」と明記されています。

◆持ち去り行為を目撃したら…

次のような具体的な情報をお寄せください。

▼持ち去り行為のあった日時・場所

▼車両ナンバー、車種、色など

▼持ち去り行為者の特徴

▼持ち去った品目(新聞、段ボールなど)

◎むやみに持ち去り行為者と接することはやめましょう。身の危険を感じるような場合には、警察へ通報してください。

◆資源物持ち去り禁止看板

集積所に貼る資源物持ち去り禁止看板(縦29cm×横21cm/プラスチック製)を東部・西部クリーンセンターまたは、資源循環推進課で無料配布していますので、活用ください。

皆さんのご協力をお願いします。

☎市役所5階資源循環推進課 ☎2998-9146

この集積所に出された資源物は、所沢市のものです。

### 資源物 持ち去り 禁止

無断で持ち去ることは、窃盗罪等に当たりますので、法により処罰されます。

所沢市 ● 所沢警察署  
環境グリーン部資源循環推進課 電話 2998-9146

▶資源物持ち去り禁止看板

## 9月1日から不活化ポリオワクチン接種が始まります

平成24年9月1日からポリオの定期予防接種が生ポリオワクチンから不活化ポリオワクチンに切り替わり、10月・11月・12月に保健センターで予定していたポリオ集団接種を中止し、市内協力医療機関での個別接種へと変更します。接種対象者には案内を郵送します。

対 生後3カ月以上7歳6カ月未満

使用ワクチン 単独の不活化ポリオワクチン

接種場所 市内協力医療機関

予診表は、保健センター、市内協力医療機関に備え付けてあります。

### ◆接種回数・方法

今まで接種した回数	これから接種する回数	不活化ポリオワクチン接種方法
ポリオワクチン（生ポリオ・不活化ポリオ）を未接種の方	4回	初回接種…20日以上（※1）の間隔をおいて3回接種 追加接種…初回接種終了後、6カ月以上（※2）の間隔をおいて1回接種（※3）
生ポリオワクチンを1回接種済みの方	3回	初回接種…20日以上（※1）の間隔をおいて2回接種 追加接種…初回接種終了後、6カ月以上（※2）の間隔をおいて1回接種（※3）
生ポリオワクチンを2回接種済みの方	0回	不活化ポリオワクチンは接種不要
不活化ポリオワクチンを1～3回接種済みの方	3回～1回	不活化ポリオワクチンが合計4回となるよう残りの回数を接種

※1…20日から56日までの間隔をおくことが望ましい。

※2…12カ月から18カ月の間隔をおくことが望ましい。

※3…4回目の追加接種は、現在国内臨床試験を実施中のため、定期接種には含まれず、任意接種（全額自己負担）です。データが整い次第、定期接種（無料）に導入される予定です。

問保健センター母子保健課 ☎ 2991-1811



## 胃がん・肺がん検診「検診車」のお知らせ

市内在住で昭和48年3月31日以前に生まれた方

胃がん検診…いずれの日も55人

肺がん検診…いずれの日も80人

いずれも申し込み多数の場合は抽選です。

胃がん検診…1、2000円

肺がん検診…800円（喀痰検査：700円）

市民税非課税世帯、および生活保護受給者の方は費用が免除になります（証明書が必要）。

【注意事項】

胃がん検診はデジタル画像診断装置で行うバリウムによる検査です。申し込みはがきは、申込者1人につき1枚、かつ検診ごとに1枚必要です。

平成24年度に市が行う胃がん・肺がん検診を受診する予定のある方



### ◆胃がん検診日・会場

検診日	会場名
10月13日(土)	保健センター駐車場
19日(金)	市役所西口広場
11月16日(金)	三ヶ島まちづくりセンター
17日(土)	保健センター駐車場
21日(水)	小手指まちづくりセンター
29日(木)	市役所西口広場
12月1日(土)	保健センター駐車場
6日(木)	柳瀬まちづくりセンター
11日(火)	市役所西口広場
14日(金)	新所沢まちづくりセンター

### ◆肺がん検診日・会場

検診日	会場名
10月23日(火)	小手指まちづくりセンター
27日(土)	保健センター駐車場
31日(水)	市役所西口広場
11月6日(火)	市役所西口広場
12月3日(月)	市役所西口広場
5日(水)	三ヶ島まちづくりセンター

は、申し込みをご遠慮ください。受診券は、9月末日ごろに郵送予定です。新所沢まちづくりセンターは車の来場はご遠慮ください。9月7日(金)（必着）までに、はがき

きに①希望するがん検診名②第1希望検診日・会場名③第2希望検診日・会場名④住所⑤氏名（ふりがな）⑥生年月日⑦年齢⑧性別⑨電話番号を記入のうえ、〒359-0025上安松1224-1保健センター1成人保健課へ郵送（FAX不可）  
問保健センター成人保健課 ☎ 2991-1811

## 子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診はお済みですか

対象者に下記のがん検診の無料クーポン券・検診手帳等を5月末に郵送しました。受診方法・医療機関などの詳細は、同封の案内をご覧ください。

受診期限 平成25年2月28日(木)

対象となる方で、平成24年4月20日以降に転入した方、クーポン券を紛失された方は、保健センターまでご連絡ください。なお、前住所地のクーポン券を使って、すでに受診された方は対象となりません。



無料クーポン券配布対象者	子宮頸がん	乳がん	大腸がん
平成3年4月2日～4年4月1日生まれ	女性		
昭和61年4月2日～62年4月1日生まれ	女性		
昭和56年4月2日～57年4月1日生まれ	女性		
昭和51年4月2日～52年4月1日生まれ	女性		
昭和46年4月2日～47年4月1日生まれ	女性	女性	女性・男性
昭和41年4月2日～42年4月1日生まれ		女性	女性・男性
昭和36年4月2日～37年4月1日生まれ		女性	女性・男性
昭和31年4月2日～32年4月1日生まれ		女性	女性・男性
昭和26年4月2日～27年4月1日生まれ		女性	女性・男性

問保健センター成人保健課 ☎ 2991-1811

## 子宮頸がん予防ワクチン接種を助成

対 中学1年生・高校1年生に相当する年齢の女性

接種回数 3回

助成額 全額公費助成（無料）  
助成期限 平成25年3月31日

【留意事項】

3回接種を完了するには初回接種から6カ月間かかります。全3回分を公費助成により接種する方は、平成24年9月末までに1回目の接種をしてください。平成25年度の公費助成は未定です。はがきに「子宮頸がん予防ワクチン接種希望」と明記し、①氏名（ふりがな）②生年月日③年齢④郵便番号・住所⑤電話番号⑥保護者氏名を記入し、〒359-0025上安松1224-1保健センター成人保健課へ直接・郵送・または市問から電子申請

問保健センター成人保健課 ☎ 2991-1811

## 自殺予防週間（9月10日～16日）

自殺予防週間行事  
9月12日(水)～14日(金)午前8時30分～午後5時

場 市役所1階市民ホール

内 自殺予防とうつ病のパネル展示、こころの相談コーナー

◆ストレスチェックしませんか？

市問「こころの体温計」で検察

で、11個の質問に回答すると、自分の心のストレス状況と落ち込み度がわかります。携帯電話やスマートフォンからも利用できます。

問保健センター成人保健課 ☎ 2991-1811

▲ストレスが高い場合の例

▲ストレスが低い場合の例

こころの体温計  
バーコードリーダー

## 楽しい子育て応援講座

開催日	内容
9月26日(水)	子どもの特性に合わせた効果的な接し方
10月3日(水)	ブレインジムアクティビティ講座
10月24日(水)	大人との付き合い方
11月7日(水)	相手の特性に合わせた自分の思いの伝え方

◎時間はいずれも午後7時～8時30分です。

## 風しんの流行に注意

風しん患者が増加しています。妊婦の方への感染を防ぐためにも、①妊婦の夫、



子どもおよび同居家族②10歳代後半から40歳代の女性③出産後、母体が回復するまでの期間（6～8週間）の女性で、これまで風しんにかかったことのない方や、予防接種を受けていない方は、予防接種を受けることを検討してください。

問保健センター母子保健課 ☎ 2991-1811

# ひろば



▲間伐材を利用した「つむ木」を使った子ども木育体験イベント『つむ木で遊ぼう』。小さい「つむ木」をみんなで協力し、考えながら積み上げ、大きなオブジェを完成させました

7月28日(土)／新所沢コミュニティセンター  
(撮影：市民カメラマン・佐藤清一郎)



▲エステンティイ自治会が中心となり、日本大学芸術学部の学生によるマジック披露や中富南コミュニティセンターでのコマまわし大会も行われた「エステふれあい夏祭」。子どもたちは浴衣姿でみこしを担ぎました。  
7月28日(土)／中富南コミュニティセンター横遊歩道  
(撮影：市民カメラマン・木村清貴)

## 誰かが喜んでくれる幸せ

玉寄 勝也さん (こぶし町在住)

よ」と言われることもあるそうです。それでも帰るころには「もう帰るの？次はいつ来るの？」と尋ねられます。そこまで相手の気持ちを動かすのは、玉寄さんが相手に寄り添い、触れ合うことを何より楽しんでいるから。「実は、私もおしゃべりが大好きなんです。会話を通して一緒に楽しい時間を共有できて、相手も喜んでくれるのがなによりうれしい。人間には自分が楽しくて喜ぶときに出るホルモンと、相手に喜んでもらったときに出るホルモンの2つの異なるホルモンがあるようですが、後者の方が私には合ってるみたいです」とほほ笑む玉寄さんが楽しんで取り組んでいる活動のひとつ「駅ボランティア」の体験会が9月30日(日)と10月1日(月)に行われます(本号13頁参照)。

「最初の一步を踏み出すのは勇気がいるかも知れませんが、ボランティア活動の輪の中に入れば、たくさんの喜びを得られますよ」と玉寄さんが語るように、困っている人に、そっと差し伸べた手が、大きな喜びを運んでくれるかもしれません。



▲駅ボランティア体験会で指導する玉寄さん(左)

## ところざわ

# 歴史まめ知識 27

所沢市域に関わる歴史的事項を50音順に紹介しています。今号は「ひ」です。



**毘沙門堂** 大字中富と三芳町上富の境に位置する多聞院は、毘沙門天を本尊とし、その本堂は毘沙門堂と呼ばれています。江戸時代に三富が開発されると、川越藩は、開拓農民の心のよりどころとして開

拓地の中央に「一寺一社」を建立しました。この「一寺」は三芳町の多福寺を指し、「毘沙門社」として創建された現在の多聞院は「一社」に数えられます。本尊毘沙門天は別名を多聞天、仏法を守護する四天王の一人で、お使いとして虎を使役するとされ、堂前の狛犬ならぬ「狛虎」や、ボタンが咲く5月の「寅まつり」が有名です。



▲毘沙門堂と「狛虎」

**日歌輪翁(1792-1855)** 江戸時代後期の三ヶ島中氷川神社の神官で、歌人の三ヶ島葎子の曾祖父にあたります。幼名を齋宮、長じて義信と称し、「氷川」にちなんで「日歌輪翁」の号を用いました。25歳のときに江戸で布教活動を開始し、自らの教えの実践のため弱者の救済に力を注いだといひます。活動は、低利での資金の貸し付けや飢饉に備えた備蓄の奨励、稲作や養蚕の改良など広範であり、宗教家であると同時に、今で言う人道活動家の顔もありました。著書に「安国宝鏡」があります。

**雛人形** 所沢は、雛人形や押絵羽子板など「際物」(季節商品)の産地としても知られ、現代までその伝統が続いています。その起源は明確ではありませんが、東新井町の人形店には天保10年(1839)の銘を持つ「雛稻荷」の石祠が残り、また近代には震災や戦災を被った東京から押絵羽子板職人の移住があったといひます。江戸情緒を伝え、大消費地でもある東京に近く、戦災にも遭わなかった立地が伝統産業の形成に一役買っていたようです。

問い合わせ 生涯学習推進センターふるさと研究  
☎2991-0308 ☎2991-0309

## 誰でもエッセイ

◆テーマ「私の祖父母」  
一枚の写真

先日、夫と一緒に93歳になる祖父が住む新潟の家を訪れた。あいさつを終えると、祖父はたくさんアルバムを出してきてくれた。私たち夫婦の結婚式や、懐かしい夏祭りの写真。丁寧に整理されたアルバムの中に、祖父と祖母と一緒に並んで写っている写真を見つけた。ほかの旅行写真とは様子が違い、普段着のまま家の裏庭で写したものだ。祖父が、がんを患って外出の減った祖母のために、裏庭にボタンや桔梗などを植えているらしいと母から聞いたことを思い出した。初めて目にするその写真は、祖父と祖母が過ごしてきた時間がどんなものだったのかを伝えてくれる優しい色で飾られていた。

今もなお祖父の左手に光る金色の指輪。来年十三回忌を迎える祖母も、空の上で、きつと同じ指輪を付けているだろう。





# みんなの



▲一年のうち一番暑い夏の土用の丑の日に行う『ほうろく灸祈禱』。頭の上に乗せた焙烙に据えた蓬に火をつけると、白い煙が立ち上がりました。炎暑の中、焙烙から伝わる熱さに耐えて、頭痛封じ・夏バテ防止を祈ります。

7月27日(金)／法華寺(元町)



▲各地区ごとに分かれ総当りで勝負した、安松町内会の夏の風物詩『第4回やすまつ祭り＝綱引き大会』。最後は子どもたちと祖父母世代が対決し、見事子どもたちの圧勝！大盛り上がりの中で幕を閉じました。

8月5日(日)／安松神社境内

(撮影：市民カメラマン・中村 仁)

## おうちで 食べよう！ 所沢の学校給食

### 16 揚げごぼうのごまだれかけ



栄養士さんが考えた学校給食のメニューの中から、所沢産の食材を取り入れたものや、特色あるレシピを紹介します。

#### ◆今回の献立

- ごはん
- 牛乳
- チンジャオロウスー
- 揚げごぼうのごまだれかけ★
- 春雨とたまごのスープ



#### ★揚げごぼうのごまだれかけ

##### 材料(4~5人分)

- |      |     |       |       |
|------|-----|-------|-------|
| ・ごぼう | 1本  | ・砂糖   | 大さじ2弱 |
| ・片栗粉 | 適量① | ・みりん  | 大さじ1  |
| ・揚げ油 | 適量  | ・しょうゆ | 大さじ1  |
|      |     | ・白ごま  | 大さじ1  |

##### 作り方

- ①ごぼうは5mm幅の斜め切りにして、水にさらす。
  - ②①のごぼうの水分を拭きとり、片栗粉をまぶして、油で揚げる。
  - ③ごまは、いってすりおろしておく。
  - ④①の調味料をあわせ、火にかけ沸騰させ、③のごまを入れる。
  - ⑤揚げたごぼうに④のごまだれをからめる。
- ◎ごまだれの調味料は味を見て調節してください。また、ごぼうは、金平ごぼうのように切ってもおいしく食べられます。

#### ここがポイント

### ごぼうはおなかの掃除屋さん！



ごぼうは、日本では昔から親しまれてる野菜ですが、意外なことに食用にしているのは、日本、韓国、台湾だけです。独特の歯ごたえは、炭水化物の一種のイヌリンと食物繊維のセルロースで、ともに腸を掃除し、便通を良くする働きがあります。さらに食物繊維には、利尿作用があり、腎臓機能を高め、血糖の急激な上昇を抑える働きもありますが、現代人の食生活では不足しがちです。ごぼうは見た目や硬さから敬遠されがちですが、今夜の一品に加えてみてはいかがでしょうか。



問い合わせ 保健給食課 ☎2998-9249 ☎2998-9167

## はつらつ ところ 野老っ子

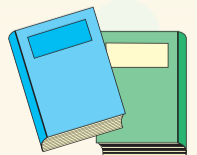


皆さんはどんなときにうれしかったり、楽しい気持ちになりますか？おいしいものを食べたときや好きなテレビ番組を観ているときでしょうか。今回は、「誰かに喜んでもらえるときが一番うれしい」と語る「所沢話し相手ボランティアの会」会長であり「駅ボランティア体験会」の講師も務める玉寄勝也さんをご紹介します。

話し相手ボランティアとは、主に高齢者の自宅や施設で対話を通じて相手に寄り添うものです。玉寄さんは、定年退職後たまたま手にした「話し相手ボランティア養成講座」のチラシに興味を持ち、受講後、仲間とともに「所沢話し相手ボランティアの会」を立ち上げました。さらにそこでの出会いがきっかけとなり、「駅ボランティア」や「ガイドボランティア」として駅をはじめとした街中で高齢者や障がいをお持ちの方の外出を支援する活動もしています。「駅ボランティアもただ黙って車いすを押ししたり、腕や肩を貸すわけではなく、一緒に会話を楽しみながら相手に寄り添うので、どちらの活動も基本は同じです。先日も車いすの方と都内に出かけた際、会話に夢中になって、あやうく電車を乗り過ごすところでした」と笑います。話し相手として高齢者の自宅に行くと、最初は「誰も頼んでない

**一冊の本**  
 父方の祖母は私が生まれる前に他界して会ったことはなく、あまりその存在を感じたことはなかった。数年前、某大学の図書館で目録の業務に就いていたとき、退官される先生からの寄贈本をまとめて担当することになった。黙々と作業をしていたのだが、ある本を手にとったとき、その手が止まった。著者が祖父の名前だったのだ。まさかと思いが、奥付けを見ると、出版者が父の名前だった。更に、その先生に向けた祖母の手紙が挟まっていた。帰宅して父に聞いたところ、自費出版で数部だけ作り、懇意の先生に贈ったそうだ。大きな大学だったので日々たくさん本が入り、図書館スタッフも大勢いる中、その本が私の手元に来たことは、単なる偶然だったのだろうか！

山口 川口 文



【情報館】 ●特にことわりのないものは9月3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

国民年金保険料の納期限の延長(後納制度)が始まります

平成24年10月1日から27年9月30日までの3年間に限り、過去10年分までさかのぼって未納の保険料を納めることができる「後納制度」が始まります。

過去10年分の未納の保険料を納めると将来受け取る年金額を増額したり、年金の受給権につなげることが出来ます。

◎自身の年金記録については、所沢年金事務所またはねんきんネット(https://www.nenkin.go.jp)で正確

9月の休日開庁

9月8日(土)・22日(祝) 午前8時30分～午後0時30分



開庁する窓口

◆市役所1階市民課 ☎2998-9087

◆市役所1階国保年金課

▶ ☎2998-9131 (国民健康保険担当)

▶ ☎2998-9095 (国民年金担当)

◎受け付けできる業務は限定されますので、事前にお問い合わせのうえご来庁ください。

市税の夜間・休日納税窓口

夜間…9月3日(月)・28日(金)、

10月1日(月) 午後5時～8時

休日…9月30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

◎電話による納税相談も受け付けます。

市役所2階収税課 ☎2998-9073

10月1日(月)は

国民健康保険税(第3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。

ご確認ください。審査の結果、後納制度による納付を利用できない場合があります。詳細は国民年金保険料専用ダイヤル ☎0570・011・050 または所沢年金事務所 ☎2998・0170へお問い合わせください。

国民健康保険被保険者証(保険証)の一斉更新

新しい保険証(桃色)を9月中旬に、国民健康保険に加入している世帯の世帯主宛てに簡易書留で郵送します。不在などで受領できなかった場合は、9月中旬に指定された郵便局で受け取りの手続きを行ってください。

古い保険証(灰色)は国保年金課またはまちづくりセンター(並木を除く)に返却いただくか、ハサミを入れて廃棄してください。

平成24年9月28日(金)で「子ども災害見舞金」の請求受付を終了



所沢市子ども災害見舞金の制度は平成22年9月30日で廃止になりました。制度廃止前の場合は、受傷時から2年以内であれば請求できます。

対象となるが公園などの遊

び中のけが▼スポーツ中のけが▼家庭内のやけどやけが▼生活全般にわたる身近なけが

更新手続きが必要な一部の方を除き、新しい受給者証を9月下旬に郵送します。

新しい受給者証の色 ▼黄色の受給者証をお持ちの方：桃色の受給者証 ▼白色の受給者証をお持ちの方：白色の受給者証

古い受給者証は10月以降に市役所1階障害福祉課またはまちづくりセンター、市民課所沢駅・狭山ヶ丘・小手指サービスコーナーに必ず返却ください。

9月～12月使用分 受付中



9月～12月使用分 受付中 ◎ダイヤ(西棟) 9月・10月使用分に空きができました。

義援金へのご協力ありがとうございました



◆電巻災害義援金 おかげをもちまして、茨城県電巻災害義援金…16,417円 ▶ 栃木県電巻災害義援金…11,378円の浄財が寄せられ、お預かりした義援金は日本赤十字社に送金しました。

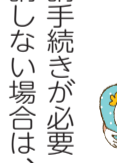
◆東日本大震災義援金 市では、8月1日現在、88,072,537円を日本赤十字社へ送金しました。引き続き9月28日(金)まで市役所1階総合案内、まちづくりセンターなどに義援金箱を設置しています。

◆東日本大震災義援金配分状況 7月24日現在、日本赤十字社ならびに中央共同募金会から各都道県に設置された義援金配分委員会へ送金された義援金(合計3,557億8,319万9,566円)の配分状況は下表の通りです。

Table with 2 columns: 都道県 (Prefecture) and 配分金額 (Distribution Amount). Lists various prefectures and their respective contribution amounts.

福祉手当・特別障害者手当・障害児福祉手当・経過的福祉手当受給者を除く

子ども手当(特別措置法分)の申請はお済みですか? 平成23年9月分まで子ども手当を受給していた方が引き続き23年10月分から24年3月分までの子ども手当(特別措置法分)を受給するには、申請手続きが必要です。



平成24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。該当する方は、平成25年3月29日(金)までに申請してください。



子どもスマイルネット」電話相談窓口 子育てやいじめ、体罰など子どもに関するあらゆる相談に応じます。相談電話 ☎048・822・7007(午前10時30分～午後6時/祝日・年末年始を除く)

【情報館】●特にことわりのないものは9月3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。

☎危機管理課 2998-9399

## 防災ところざわ ⑤


### ◆家の外の安全対策◆

地震は家の中にいるときに発生するとは限りません。車庫や庭、ベランダにいるときに遭遇する可能性もありますので、家の周りの安全対策も行いましょう。

**◆ブロック塀**  
地震の強い揺れにより、老朽化したブロック塀や建築基準を満たしていないブロック塀は倒壊する恐れがあります。塀の所有者は、安全性の点検を行い、必要に応じて撤去や転倒防止対策を行いましょう。

**◆屋根**  
屋根瓦のひび割れや、アンテナ、ソーラーパネルなどがしっかり固定されているかを確認しましょう。

**◆ベランダ**  
ベランダに植木鉢や荷物などを置くと、落下の恐れがあり危険です。マンションなどの場合は避難の妨げになりますので、地震に備えて整理整頓を心掛けましょう。



所沢市戦没者追悼式  
10月4日(木)午前10時(開式)



## 開催

### 秋の全国交通安全運動

悲惨な交通事故を防止するため、一人ひとりが安全意识を高め、正しい交通ルールとマナーの実践に努めましょう。

**実施期間** 9月21日(金)～30日(日)

**重点目標** ▼子どもと高齢者の交通事故防止 ▼夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止 ▼全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底 ▼飲酒運転の根絶 ▼自転車の安全利用の推進



**場** 市民文化センターミューズ中ホール  
◎戦没者のご遺族宛てに案内状を送ります。9月14日(金)までに届かない場合はご連絡ください。  
**場** 福祉総務課 ☎2998・9113

**若者や女性への就業相談等事業**  
キャリアセンターブランチ・ジョブナビゲーション

**①キャリアカウンセリング(予約制)**  
日・月・火・木・金・土曜日(祝日も実施) 午前10時～正午、午後1時～4時(1人約45分/第4火曜日を除く)

**場** ラーク所沢(花園2丁目)  
対 女性の求職者、44歳以下の男性の求職者

**相談員** キャリアカウンセラー  
◎第2・4土曜日は臨床心理士による心理カウンセリングもあります。

**②若者就職支援セミナー(予約制)**  
日 9月14日(金)午後2時～4時  
**場** 市役所6階602会議室  
対 44歳以下の求職者  
定 申し込み先着30人

**内** 応募書類の書き方、面接の進め方など

**③女性就職支援セミナー(予約制)**  
日 9月21日(金)午後2時～4時  
**場** 市役所6階604会議室  
対 再就職を考えている子育て中などの女性

**定** 申し込み先着30人  
**内** 自分らしい働き方を知ろう  
◎1歳未満就学児のお子さんの保育(無料/要予約)があります。

**共通事項** ▼市外の方も利用可 ▼雇用保険受給資格者には、利用証明書を発行  
申 いずれもブランチ・ジョブナビ受付専用ダイヤル ☎048・601・2229へ電話(午前10時～午後7時)

**①の当日予約は** ラーク所沢 ☎2943・2110(午前8時30分～午後2時)で受け付けます。

**産産振興課 ☎2998・9157**

**求職者・勤労者向けパソコン講座**  
**①就職に役立つパソコン講座2(エクセル2007応用)**  
日 9月27日(木)・28日(金)午前9時～午後4時(全2日間)  
**場** 生涯学習推進センター  
対 市内在住で、雇用保険受給資格者証・過去6カ月以内の離職票・発行後1年以内のハローワークカードなどで求職中であることを確認でき、簡単な関数が使える方

◎雇用保険受給資格者の方には、就職活動証明書を発行します。

**定** 15人(抽選/結果は後日通知)  
**内** 高度な関数の使い方、データベース機能・マクロを使った自動処理など

**費** 2,100円(テキスト代)

**②勤労者スキルアップパソコン講座II(エクセル2007応用)**  
日 9月29日(土)・30日(日)午前9時～午後4時(全2日間)  
**場** 生涯学習推進センター  
対 現在仕事をしている市内在住または在勤で、簡単な関数が使える方  
定 15人(抽選/結果は後日通知)

**内** 高度な関数の使い方、データベース機能・マクロを使った自動処理など

**費** 4千円(他に、テキスト代2,100円)

**申** 9月6日(木)(消印有効)までに往復はがき(一人一通まで)に、希望講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、日中連絡が取れる電話番号、②は勤務先名・所在地・勤務先電話番号も明記のうえ、〒359・8501産産振興課 ☎2998・9157へ郵送

**リサイクルふれあい館エコロの行事**  
**◆着物地で作るパンツ**  
日 9月19日(水)午前10時～午後3時  
定 申し込み先着10人  
持 ミシン糸(黒またはグレー)、仕付け糸、ものさし、ゴム通し、裁縫道具、昼食  
**費** 500円(材料・型紙代)

**◆9月のエコロの行事**

行事名	開催日時
裂き織り(マフラー)	9月26日(水)午前9時30分～
傘修理(1人1本)	9月29日(土)午後1時30分～
包丁研ぎ講習会	9月29日(土)午後1時30分～
大型再生家具抽選会(40点程度)	9月8日(土)午前11時～◎当日の申し込みは午前10時30分までです。
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。

◎いずれも申し込みが必要です。  
**申** 9月1日(土)からリサイクルふれあい館 ☎2994・5374へ電話

◎9月の休館日は、毎週月曜日、17日(祝)と18日(火)と22日(祝)です。

## 児童館へ行こう(9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、[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	■お月見だんごを作って食べよう/9月24日(月)午後3時30分～/参加自由
こぼと	2924-3065	■おはなし会/9月3日(月)午前10時30分～/おおむね1歳～2歳児とその保護者対象/参加自由
つばめ	2922-0410	■つばめひろば/9月13日(水)午前10時30分～11時30分/3歳くらいまでの乳幼児とその保護者対象/参加自由
つばき	2923-6155	■子育て講演会/9月5日(水)午前10時～/参加自由
すみれ	2949-3826	■すみれおはなし会/9月28日(金)午後4時～4時30分/参加自由
さくら	2998-5912	■風船羽子板大会/9月10日(月)午後3時30分～/参加自由
わかば	2948-3222	■おもちゃのひろば/9月5日(水)午前10時～正午/0歳～3歳児とその保護者対象(未就学児可)/参加自由
まつば	2995-0995	■お月見会/9月24日(月)午後3時30分～/参加自由
みどり	2928-8414	■忍者修行/9月29日(土)午後2時～/要申込
やなぎ	2944-8819	■やなっぴひろばとおたのしみ会/9月24日(月)午前10時～11時30分/乳幼児とその保護者対象/参加自由
ひかり	2996-3995	■親子ひろば/9月10日(月)午前9時～正午/おおむね0歳～3歳児とその保護者対象/参加自由

**9月の一般労働相談(予約制)**  
日 9月14日(金)午後4時～8時(1人約50分/最終相談は午後7時)  
**場** 市役所2階203会議室  
対 勤労者、事業主など

**内** 就業規則・賃金・解雇・労使間の問題、就業に関わる問題など

**相談員** 社会保険労務士  
◎当日の予約も可能です。また、就業規則・給料明細・離職票などがあればお持ちください。

**産産振興課**  
☎2998・9157へ電話

**健康増進普及月間イベント**  
9月は健康増進普及月間です。ご自身の健康を見直してみませんか?  
日 9月20日(木)・21日(金)午前8時30分～午後5時  
**場** 市役所1階市民ホール  
**内** 健康相談、お気軽健康チェック等  
◎会場へ直接お越しください。

**混和保育入園相談面接**  
混和保育とは、心身に何らかの障がいや言葉の遅れがあるお子さん、他のお子さんとともに保育し、相互の成長発達を促すことを目的とした制度です。  
日 9月3日(月)～11日(火)  
対 平成25年度入園の混和保育を希望する方  
**申** 9月11日(火)までに市役所2階保育課 ☎2998・9126へ直接・電話

◆ファックスでの問い合わせを希望する方は、広報課(☎2994-0706)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9月3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。

若手農業青年とのふれあいイベント

「アグリdeデート」に参加しませんか

市の農業の未来を担う若手農業青年と農業に興味があり農業青年と友達になりたい女性を対象に、ふれあいイベント「アグリdeデート」を企画しました。

日 10月20日(土)午前9時～午後5時

集合場所 新所沢駅西口 広場前

貸し切りバスで会場まで移動します。

対 20歳～39歳の独身女性

定 15人(抽選)

内 農業収穫体験、採れたて野菜で昼食作り、懇親パーティーなど

持 着替え、エプロン、タオルなど

費 2,000円(野菜のお土産付き)

申 10月9日(火)までに市HPから電子申請または農業後継者対策協議会事務局(農業振興課内)へ電話



くぬぎ山保全管理活動

日 9月29日(土)午前10時～正午



学2年生までの子どもを持つ保護者で、全3回の講座に出席できる方 申し込み先着30人 定 600円(教材費) 講 NPO法人えじそんくらぶ代表・高山恵子さん 金接骨院プレインジウムストラクター・安真紀さん 無料の託児サービスがあります。 申 9月5日(火)から20日(木)までに、子ども支援課へ電話

とくろく親子で楽しむ運動遊び

日 9月22日(木)午前9時30分～11時

場 市民体育館サブアリーナ 対 おおむね2歳～6歳児 持 上履き、タオル1人1本、飲み物、下履きを入れる袋

申 9月17日(木)午前10時～午後4時 場 さいたま市民会館うらわ(JR浦和駅西口から徒歩7分) 内 不登校経験がある生徒によるシンプोजウム 民間団体による相談活動など

のびのび子育て応援講座！ ～ストレスマネジメント～

日 11月6日(火)・12日(月)・19日(月)いずれも午前10時～正午

場 保健センター 対 発達障がいをお持ちの未就学や小

特許・商標相談会(予約制)

特許・商標などに関する相談をお受けします。秘密は厳守します。 日 9月26日(水)午後1時～5時 場 市役所6階601会議室 対 勤労者、事業主など

平成24年度「保護者のための不登校セミナー」

日 9月17日(木)午前10時～午後4時 場 さいたま市民会館うらわ(JR浦和駅西口から徒歩7分) 内 不登校経験がある生徒によるシンプोजウム 民間団体による相談活動など

所沢商工会議所のパソコン講習会(予約制)

講座名 エクセル初級講座 ホームページ作成講座 MOS検定対策講座(エフセル編) 詳細は、所沢商工会議所中小企業相談所へ

暮らしの中の悩みと相談

日 9月11日(火)午前10時～11時30分、午後1時～3時30分(受付) 場 市役所1階市民相談課 内 生活上のお困り事や悩みについて相談員 人権擁護委員

全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間

日 9月10日(月)～14日(金)午前8時30分～午後7時 9月15日(土)・16日(日)午前10時～午後5時



不動産無料相談会

日 9月7日(金)午前10時～午後3時30分 場 市役所1階市民ホール

内 契約、物件、仲介手数料、手付金、借地・借家の敷金トラブル、価格、不動産に関するトラブル 相談員 宅地建物取引主任者

マイウチわの展示会

日 9月18日(火)～24日(月) 18日(火)は午前10時30分から、24日(月)は午後4時まで

平成25年度新入学児童就学時健康診断

平成25年度小学校入学児の保護者宛てに入学通知書を郵送しました。健康診断受診日をご確認のうえ、受診してください。

就学時健康診断日程表

Table with 4 columns: 学校名, 実施日, 学校名, 実施日. Lists schools like 所沢小, 柳瀬小, etc., and their respective health check dates.

留意事項

- 健康診断の際には、保護者・新入学児童の上履きと筆記用具を持参してください。健康診断当日に欠席される方は、必ず就学予定の小学校へ連絡してください。健康診断実施日の1週間前になっても入学通知書が届かない場合は、学校教育課へお問い合わせください。病弱な方・健康などに特別な事情がある方は、就学相談を受け付けます。健康診断前日までに就学予定の小学校へ申し出てください。また、市役所6階学校教育課でも就学相談を受け付けています。

所沢の郷土料理講習会

日 10月23日(火)午前10時～午後0時30分 場 保健センター 内 講話と調理実習



赤十字救急法講習会

日 11月5日(月)～7日(水)午前9時30分～午後5時10分(全3日間) 場 市役所8階大会議室 対 15歳以上の方(全日程出席可能な方を優先)



内 ①救命法基礎講習(5日)：心肺蘇生法などの救命処置の基本 ②救急法救急員養成講習(6日)・7日(水)：応急手当など

第2回所沢市福祉チャリティーゴルフ大会

日 11月16日(金)午前7時15分～ 場 西武園ゴルフ場 対 市内在住・在勤で20歳以上の方

申 10月12日(金)までに所定の申込用紙を〒359-1143宮本町1-1-2所沢市社会福祉協議会へ電話 別送プレー代が必要です。 申 10月12日(金)までに所定の申込用紙を〒359-1143宮本町1-1-2所沢市社会福祉協議会へ電話

【情報館】 ●特にことわりのないものは9月3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。

### 駅ボランティアを募集

通勤・通学などで利用する駅や、市内のさまざまな場所で、高齢者や障がいをお持ちの方などが困っていたら、きつぷの購入、乗降の補助、手荷物の運搬、施設への案内および通路や階段の移動などのお手伝いをしていただける方を募集します。事前に体験会を行い、終了後に「駅ボランティア証」を交付します。

#### ◆体験会

**日場**▶ 9月30日(日)午前10時～午後1時30分/市役所8階大会議室・航空公園駅▶ 10月1日(月)午後1時30分～5時/市役所7階研修室・航空公園駅  
**募集期間** 9月1日(土)～13日(休)

**対**市内の西武線各駅を利用する中学生以上の方  
**定**60人(抽選)

**申**▶ 往復はがき(1人1通まで)に①「駅ボランティア参加希望」②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話・FAX番号⑦利用駅名⑧体験会の第1・第2希望日時を明記のうえ、〒359-8501交通安全課へ郵送▶①～⑧を明記のうえ、✉a9140@city.tokorozawa.saitama.jpへEメール▶まちづくりセンター、市内の西武線各駅に備え付けの応募用紙を専用の封筒に入れ、市役所2階交通安全課、まちづくりセンターまたは市内の西武線各駅へ直接  
**問**交通安全課 ☎2998-9140



▲体験会の様子

**日**毎週月曜日午後1時30分～3時30分(祝日を除く)  
**場**保健センター  
**対**60歳未満で、脳卒中、頭部外傷などにより、身体に障がいをお持ちの方、および社会参加(就労含む)のための訓練などを希望する方  
**内**生活訓練、グループ活動、身体機能・体力維持増進のための訓練、就労に向けた作業など  
**申**問 保健センター成人保健課 ☎2991-1811へ電話

**①**里山体験講座  
**《月見だんごと十五夜飾り》**  
**日**9月9日(日)午前10時～午後2時30分  
**対**4歳～大人(幼児・小学生は保護者と参加)  
**定**申し込み先着20人  
**持**居食、飲み物、筆記用具、エプロン、虫よけ  
**費**300円(材料費・保険代)  
**②**大人のための自然観察会  
**《森へ野原へ秋草を訪ねて》**  
**日**9月29日(土)午前9時30分～午後0時30分  
**対**高校生以上  
**定**申し込み先着20人  
**持**飲み物、帽子、筆記用具、虫よけ  
**費**200円(資料代・保険代)  
**③**狭山丘陵の自然と歴史に関する講座Ⅱ「八国山と東山道」  
**日**9月30日(日)午前10時～正午  
**対**高校生以上  
**定**申し込み先着30人  
**持**飲み物、筆記用具

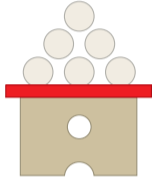


**④**定例ガイドウォーク  
**日**9月1日(土)・2日(日)午後1時30分～(約1時間)  
**集合** ①④は同センター(下山口駅から徒歩15分)、②は將軍塚バス停(所沢駅西口から西武園駅方面行き)、③は早稲田大学バス停(小手指駅南口から早稲田大学行き)  
**申**問 ①②③は狭山丘陵いきものふれあいの里センター ☎29939-9412へ電話、④は当日受付  
◎休館日は毎週月曜日です。9月17日(祝)は開館し、18日(火)は休館です。  
**介護者リフレッシュ交流事業**  
**日**10月4日(休)午前7時30分～  
**集合** 旧市庁舎  
**場**浅草近辺(浅草寺や築地場外市場など)  
**対**自宅で高齢者や重度の障がいをお持ちの方を介護している方  
**定**申し込み先着22人  
**費**1,500円  
**申**問 9月14日(金)までに、所沢市社会福祉協議会 ☎2929-1706へ電話

**元氣 歯つらつ教室 (秋のコース)**  
**日**9月20日(内)、10月4日(内)午後1時30分～3時30分(全2日間)  
**場**保健センター  
**対**65歳以上の方  
**内**口腔機能の向上に関する講話、唾液のよく出るマッサージなど  
**定**申し込み先着20人  
**申**問 9月14日(金)までに、保健センター成人保健課 ☎2991-1811へ電話



**①**小・中・学部学校見学会  
**日**9月1日(土)～3日(日)午前10時～午後1時  
**対**小学1年～3年生、10月4日(休)午前10時～午後1時  
**集合** 旧市庁舎  
**場**浅草近辺(浅草寺や築地場外市場など)  
**対**自宅で高齢者や重度の障がいをお持ちの方を介護している方  
**定**申し込み先着22人  
**費**1,500円  
**申**問 9月14日(金)までに、所沢市社会福祉協議会 ☎2929-1706へ電話



**②**高等部学校体験・説明会  
**日**10月31日(火)、11月2日(金)午前9時30分～正午  
**内**学校概要・入学選考説明、授業体験など  
**申**問 県立所沢特別支援学校(中富南) ☎1802-72994-8733へ電話

**募集**  
**パブリックコメントを募集**  
案・実施状況に対するご意見をお寄せください。後日ご意見の概要と市の考え方を公表します。  
**◆**所沢市下水道条例改正(案)  
**募集期間** 9月14日(金)～27日(休)  
**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・団体など、その他利害関係者  
**実施状況の公表** 市HPに掲載のほか、市役所5階環境総務課、同1階市政情報センター、まちづくりセンターで閲覧・配布  
**申**問 募集期間内に条例改正(案)に対する意見を添えて、下水道総務課 ☎2998-9213へ提出

**◆**平成23年度所沢市の環境施策の実施状況  
**募集期間** 9月3日(月)～24日(月)  
**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・団体など、その他利害関係者  
**実施状況の公表** 市HPに掲載のほか、市役所5階環境総務課、同1階市政情報センター、まちづくりセンターで閲覧・貸し出し  
**申**問 募集期間内に実施状況に対する意見を添えて、環境総務課 ☎2998-9133へ提出

**◆**県立中央高等技術専門校の平成25年度入校生を募集  
**募集期間** 10月1日(月)～29日(月)  
**募集科目** ▼機械制御システム科 ▼建築デザイン科 ▼空調システム科 ▼情報制御システム科  
**対**おおむね30歳までの求職者  
**定**各25人  
**学習期間** 2年  
**授業料** 118,800円(年額)  
**入校試験** 筆記試験(国語・数学)、面接  
**入校日** 平成25年4月8日  
**問** 同校 ☎048-781-3241(上尾市戸崎975)

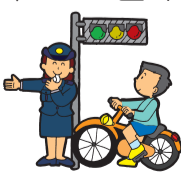


**◆**所沢市道路の構造の技術的基準等を定める条例(案)・所沢市移動等円滑化のために必要な道路の構造に関する基準を定める条例(案)  
**募集期間** 9月14日(金)～27日(休)  
**応募資格** 市内在住・在勤・在学の方、市内に事務所または事業所および土地建物を有する個人・法人・団体など、その他利害関係者  
**条例(案)の公表** 9月14日(金)から市HPに掲載のほか、市役所2階建設総務課、同1階市政情報センター、まちづくりセンターで閲覧・配布

**◆**保健・外来看護業務  
**募集人数** 若干名  
**勤務時間** 7時間30分(三交代制)  
**時給** ▼看護師：日勤1、430円 夜勤2、270円 ▼准看護師：日勤1、210円 夜勤2、060円  
◎内視鏡業務ができる方を歓迎します。  
**②**健診看護業務  
**募集人数** 若干名  
**勤務時間** 4時間



**◆**交通指導員を募集  
**募集人数** 生沼・中富・若狭小学校区内各1人  
**勤務内容** 毎朝夕の立しよう指導、市内での交通安全教室  
**応募資格** 市内在住の方  
**採用日** 10月1日  
**申**問 9月12日(火)までに、市役所2階交通安全課 ☎2998-9140へ直接



【情報館】 ●特にことわりのないものは9月3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。

### 9月の宅地内水漏れ修繕当番店 (土・日曜日、祝休日等)

下記の修繕当番店が、24時間体制で対応していますので、直接ご連絡ください。水道部HP (http://www.tokorozawa-city-waterworks.com/) では、水道に関するさまざまな情報を掲載しています。

日(曜日)	当番	電話番号
1日(土)	野村設備工業(有)	2948-5753
2日(日)	(株)楽々	2923-4900
8日(土)	(有)松本設備工業所	2922-5911
9日(日)	(有)石和設備工業	2993-8108
15日(土)	(有)本田技管	2948-1300
16日(日)	城島設備工業(株)	2948-8737
17日(祝)	(有)サンワ管工	2998-5844
22日(祝)	(有)須田設備	昼2922-7022 夜2922-0981
23日(日)	(有)中村水道工事店	2992-0981
29日(土)	(株)楽々	2923-4900
30日(日)	(有)北田住設工業	2942-0020

問 所沢市水道部 (夜間・休日は警備員対応) 2921-1100 2921-1094

募集人数 70人(2年保育) 保育料 9,500円(月額)

#### 市立所沢第二幼稚園の平成25年度新入園児を募集

所沢市民フェスティバル実行委員会事務局 (市役所1階コミュニティ推進課内) 2998-9083

#### 自衛官採用試験のご案内

採用種目 ①防衛医科大学校学生②防衛大学校学生(推薦・総合選抜・一般前期)③看護学生④陸上自衛官(看護) 応募資格 ①②:高等学校を卒業(卒業見込み含む)の21歳未満の

#### 第33回所沢市民フェスティバル (10月27日土・28日日) 青空フリーマーケット出店者募集

受付日時 9月8日(土)午前10時~10時30分 受付場所 市役所8階大会議室



入園料は必要ありません。 ①平成20年4月2日~21年4月1日生まれで、申請日現在市内に住所を有する幼児、②保護者が徒歩で送り迎えできること、③通園時間は幼児が歩いておおよそ25分程度であること 入園申請 9月3日(月)から所沢第二幼稚園、市役所6階学校教育課で配布する入園申請書を9月19日(水)20日(木)午後1時30分から4時まで(所沢第二幼稚園 2924-7654(荒幡684・3)へ直接) 募集人数を超えた場合は抽選し、外れた方は補欠となります。また募集人数に達しない場合は、募集期間後も同園で受け付けますが、募集人数に達した時点で補欠となります。



## 放射線量等の独自測定の結果

放射線量等の測定結果の詳細は、市HPでもご覧になれます。なお、不検出とは、検査機器で測定できる検出下限値未満であることを示します。

#### 空間放射線量の測定結果 単位: μSv(マイクロシーベルト)/時、mSv(ミリシーベルト)/年

定点測定場所 (地表から5cm・50cm・1m)	測定日	測定結果 (年間換算値)	問い合わせ
市内(10カ所) ①柳野公園②林小学校③北中小学校④所沢航空記念公園⑤道傍公園⑥柳瀬小学校⑦芸術総合高等学校⑧高峰公園⑨つばめ児童館⑩安松保育園	8月9日	0.04~0.07μSv/時 (0.21~0.37mSv/年) 平常時の放射線量の限度(自然放射線量等を除く)を下回っていました。	環境対策課 2998-9230

#### 水道水(地下水)に含まれる放射性物質の測定結果

検査項目等	採取日	測定結果	問い合わせ
水道水(地下水) 第一浄水場(宮本町)	8月7日	放射性ヨウ素、放射性セシウムとも不検出	水道部配水管理課 2921-1083

#### クリーンセンターから排出される廃棄物等に含まれる放射性物質の測定結果

検査項目等	採取日	測定結果	問い合わせ
東部・西部クリーンセンター 廃棄物(主灰、飛灰、炉砂等)	7月17日	放射性セシウムは、一般廃棄物最終処分場に埋め立て処分することができる基準値以下	東部クリーンセンター施設課 2998-5300
排ガス	7月10日~18日	放射性セシウムは不検出	西部クリーンセンター施設課 2948-3141
排水	7月17日	放射性セシウムは不検出	

#### 除染および継続した監視

公共施設において、周辺より放射線量が局所的に高い箇所(ミニスポット)については、除染を実施し、継続的な監視を行っています。前回、毎時0.23マイクロシーベルト以上が測定された小中学校、公園、障がい者施設、市民文化センターミュージズ、市営住宅、スポーツ施設などの48施設、108カ所を再測定した結果、5施設5カ所で毎時0.23マイクロシーベルト以上が確認されました。いずれの箇所も除染を行い、毎時0.23マイクロシーベルト未満になりました。なお、除去した土壌は、子どもたちが立ち入らない場所に保管しています。

#### 空間放射線量測定器の貸し出し

市では、市役所5階環境対策課で測定器の貸し出しを行ってきましたが、9月3日(月)から市内在住の方は、事前に環境対策課へ電話で申請することで、お近くのまちづくりセンターでも測定器の受け取り・返却ができるようになります。

貸出期間 最長7日間 貸出機器 HORIBA環境放射線モニターPA-1000 Radi (簡易型測定器) ...15台 貸出方法 環境対策課へお問い合わせいただくか、市HP(「放射線量測定器」で検索)をご覧ください。

問 環境対策課 2998-9230へ直接・電話



## 所沢市国民健康保険特定健康診査の受診はお済みですか?

国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方へ、「特定健康診査受診券」を郵送しています。

特定健康診査は予防のための健診です。年に一度、忘れずに受診しましょう。

受診券を紛失した方には再発行しますので、お気軽にお問い合わせください。

受診医療機関 市内協力医療機関

自己負担金 800円

検査項目 計測、血液・尿検査

受診期限 平成25年3月31日(日)

#### 30歳代健診(申込制)

30歳代の方には、特定健康診査と同様の「30歳代健診(申込制)」をご案内しています。

問 国保年金課 2998-9131



## ツイッターでも市政情報を配信

「ところざわほっとメール」の配信内容をツイッターでも配信しています。

市政情報が簡単に入手できますので、この機会にぜひフォローをお願いします。

問 広報課 2998-9024

アカウント名は、@tokorozawa\_mailです。よろしくね!




# けんこう


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 ●☎印…保健センターへ☎予約 (番号は正確に / FAX不可)


事業名	日時・内容等
母親学級 基礎 10月コース (全3回) (予約制)	<p>▶とき：10月1日(月)・16日(火)午後1時15分～4時、25日(木)午前9時45分～午後1時 (いずれも開始15分前から受付) ▶対象：平成25年1月～4月に出産予定の初産婦 (住民登録をしている方) とパートナー ▶内容：妊娠中の保健と生活 (栄養講話を含む)、新生児の保育、もく浴実習、調理実習等 ▶定員：申し込み先着40人 ▶費用：500円 (調理実習材料費) ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、10月16日(火)はバスタオル</p>  <p>●☎9月3日(月)～</p>
母親学級 歯科 10月コース (予約制)	<p>▶とき：10月9日(火)午後1時15分～3時15分 (開始15分前から受付) ▶対象：平成25年1月～4月に出産予定の初産婦 (住民登録をしている方) と経産婦 ▶内容：歯科健診、ブラッシング指導等 ▶定員：申し込み先着40人 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、歯ブラシ、コップ、タオル</p> <p>●☎9月3日(月)～</p>
両親学級 (予約制)	<p>▶とき：10月27日(土)午前9時30分～正午 (開始15分前から受付) ▶対象：平成25年1月～4月に出産予定の初産婦 (住民登録をしている方) 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。 ▶内容：もく浴実習、パートナーとできる妊婦体操の実技、ビデオ視聴 ▶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</p> <p>●☎9月3日(月)～</p>
4か月児・ 1歳6か月児・ 3歳児 健康診査	<p>▶健康診査日の2週間前までに、対象児の保護者宛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カ月時に実施します。</p> <p>●☎9月3日(月)～</p>
乳幼児 健康相談 (予約制)	<p>▶とき：《離乳食》9月6日(木)、10月3日(火)いずれも午前中 (グループでも参加可) 《かみかみ期》9月14日(金)午前中 (グループでも参加可) 《食事》9月19日(水)午前中 《歯科》9月25日(火)午前中 ▶持ち物：母子健康手帳 (かみかみ期相談、歯科相談は歯ブラシ) ◎いずれも申し込みが必要です。</p> <p>●☎9月3日(月)～</p>
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	<p>▶とき：10月9日(火)・22日(月)いずれも午前10時～11時30分 (開始15分前から受付) ▶対象：平成24年4月・5月生まれの乳児とその親 (住民登録をしている方) ▶内容：栄養士の講話、試食等 ▶定員：いずれも申し込み先着30組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、お手ふき、スプーン</p> <p>●☎9月5日(水)～</p>
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	<p>▶とき：10月19日(金)午前10時～11時45分 (開始15分前から受付) ▶対象：平成24年2月・3月生まれの乳児とその親 (住民登録をしている方) ▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話、試食等 ▶定員：申し込み先着35組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、お手ふき、スプーン</p> <p>●☎9月5日(水)～</p>
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	<p>▶とき：10月4日(木)午前10時～11時45分 (開始15分前から受付) ▶対象：平成23年7月・8月生まれの幼児とその親 (住民登録をしている方) ▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話、試食等 ▶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、飲み物 (さ湯または麦茶)、歯ブラシ</p> <p>●☎9月5日(水)～</p>
2歳児 歯科 健康教室 (予約制)	<p>▶とき：10月4日(木)・15日(月)いずれも午後0時50分～1時10分 (受付) ▶対象：平成22年3月・4月生まれの幼児 (住民登録をしている方) ▶内容：歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談等 ▶定員：いずれも申し込み先着50人</p> <p>●☎9月7日(金)～</p>
子育て サロン たんぽぽ	<p>▶とき：9月21日(金)午前10時～11時30分 ▶対象：体重2,000グラム未満で生まれたお子さんとその親 ▶内容：参加者同士の交流会 ▶持ち物：母子健康手帳、お子さんに必要な物 (ミルク、オムツ、おもちゃなど) ◎希望者は会場へ直接お越しください。</p>
BCG	<p>▶とき：10月25日(木)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分 (受付) ▶対象：平成24年7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) ◎対象者には事前に通知します。また、上記対象者以外で生後6カ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。</p>
成人 健康相談 (予約制)	<p>《健康相談》 ▶とき：9月19日(水)、10月3日(火)いずれも午前中 ▶内容：生活習慣病の予防や健診結果の見方、医療機関のかかり方、更年期の悩み等 《歯科相談》 ▶とき：毎週火曜日午前中 ▶内容：歯周病予防、入れ歯の手入れの方法等 《栄養相談》 ▶とき：毎週木曜日午前中 ▶内容：生活習慣病の予防、バランスの良い食事等 《気になる血糖値相談》 ▶とき：9月10日(月)・24日(月)いずれも午前中 ▶内容：血糖値が高めの方の食事・運動習慣の見直し等 《リハビリ相談》 ▶とき：9月14日(金)・28日(金)いずれも午前中 ▶内容：ひざ・股関節・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</p>

事業名	日時・内容等
ファミリー 食育教室 (予約制)	<p>▶とき：10月18日(木)午前10時～午後0時30分 (開始15分前から受付) ▶対象：1歳から18歳までのお子さんの親 ▶テーマ：簡単にできる朝食とおやつ ▶内容：講話「旬の食材の栄養と調理法」と簡単な調理実習 ▶定員：申し込み先着15人 (初めての方を優先) ▶費用：500円 (調理実習材料費) ▶持ち物：エプロン・三角きん・お手ふき ◎保育 (1歳以上) があります。</p> <p>●☎9月3日(月)～</p>
とくろ21 栄養教室 (予約制)	<p>▶とき：10月10日(水)午前9時30分～午後0時30分 ▶対象：64歳以下の方 ▶テーマ：肥満予防の食事 ▶内容：講話「生活習慣病とヘルシーメニュー」、簡単な調理実習 ▶定員：申し込み先着36人 (初めての方を優先) ▶費用：500円 (調理実習材料費) ▶持ち物：エプロン・三角きん・お手ふき</p>  <p>●☎9月3日(月)～</p>
優しい 健康食教室 (予約制)	<p>▶とき：《女性対象》10月2日(火)午前9時30分～午後0時30分 《男性対象》10月3日(水)午前9時30分～午後0時30分 ▶対象：65歳以上の方 ▶テーマ：肥満予防の食事 ▶内容：講話「からだに優しいヘルシーメニュー」、簡単な調理実習 ▶定員：申し込み先着36人 (初めての方を優先)</p> <p>●☎9月3日(月)～</p>
成人歯科 健康教室	<p>▶とき：9月27日(木)午後1時30分～3時30分 ▶対象：女性 ▶テーマ：口からはじめるアンチエイジング ▶内容：歯科医師の講話、歯科相談、表情筋エクササイズ、ブラッシング方法 ▶定員：申し込み先着20人</p> <p>●☎9月3日(月)～</p>
結核検診	<p>▶とき：9月20日(木)午後1時～2時 ▶対象：15歳以上で勤務先等で胸部X線検査を受ける機会のない方 ◎希望者は会場へ直接お越しください。</p>

★市役所・まちづくりセンター等で実施する事業

事業名	日時・内容等
乳幼児 健康相談	<p>▶とき/ところ：▷10月12日(金)並木まちづくりセンター▷10月23日(火)山口まちづくりセンター/ いずれも午前9時30分～10時30分 (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。駐車場の狭いため、車での来場はご遠慮ください。</p>
出張成人 健康相談	<p>▶とき/ところ：▷9月4日(火)、10月2日(火)いずれも午後1時30分～3時 (受付) / 狭山ヶ丘コミュニティセンター▷9月12日(水)、10月10日(水)いずれも午後1時30分～3時 (受付) / 山口まちづくりセンター▷9月19日(水)、10月17日(水)いずれも午前9時30分～正午 (受付) / 富岡まちづくりセンター ▶内容：保健師・栄養士による個別相談 (食事や運動の方法・検査値の見方等)、血圧・体脂肪測定 ◎希望者は会場へ直接お越しください。</p> 
おしゃべり 健康サロン	<p>▶とき/ところ：9月12日(水)、10月10日(水)いずれも午前10時～正午 / 山口まちづくりセンター ▶内容：血圧・体脂肪測定・ストレッチ・健康ワンプォイント勉強会 ◎希望者は会場へ直接お越しください。</p>

★訪問事業・相談業務等

担当課	内容等
母子保健課	<p>▶新生児・妊産婦訪問：保健師、助産師が保健相談と子育て支援のをお伝えします。保健センターへ電話、または妊婦健診受診券に添付の出生連絡票を保健センターに郵送してください。 ▶こんにちは赤ちゃん訪問：新生児訪問等を実施したご家庭を除き、すべての生後2カ月ごろの乳児を持つご家庭に、保健師、看護師が訪問し、保健相談と子育て支援をお伝えします。</p> 
成人保健課	<p>▶5歳児で幼稚園、保育園での健康診査を受ける機会のない方の健康や発達に関するご相談を受け付けています。 ▶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」「リハビリ交流会」「失語症者のつどい」を実施しています。参加を希望される方は、事前にお問い合わせください。</p>

◎各業務の詳細はお問い合わせください。

## 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。  
http://www.tokorozawa.saitama.med.or.jp/

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
9月2日(日)	こぶしクリニック	内、糖内、小	こぶし町1-17-101	2993-5866
	賀古整形外科	整、外、リハ、形	北秋津124-1	2924-9771
	鈴木内科医院	内	小手指町1-42-17	2922-6160
9月9日(日)	東所沢病院	内、神内	城435-1	2944-2390
	高橋眼科医院	眼	西所沢1-19-16	2922-5776
	山口医院	内、外、小	花園2-2344-26	2943-3273
9月16日(日)	新所沢清和病院	内	神米金141-3	2943-1101
	所沢肛門病院	肛	小手指町1-3-3	2926-7521
	横田医院	外、内	山口1395	2928-7117
9月17日(祝)	荻野医院	内、循、外、胃、小	狭山ヶ丘1-2993-5	2948-1181
	新井耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉、気管、食道	西所沢1-6-5	2922-2440
	所沢石川クリニック	内、泌	日吉町9-22 いせきビル4F	2925-7355
9月22日(祝)	村田医院	内、小	上安松538-7	2997-5051
	前田クリニック	産、婦	緑町3-14-5	2920-4920
	額賀胃腸科内科クリニック	胃、循、内	久米2196-5	2925-1585
9月23日(日)	所沢中央病院	内	北秋津753-2	2994-1265
	矢部クリニック	眼	小手指町1-29-17	2924-8486
	宮川医院	内、呼、消、循、小、皮	松葉町10-11 エイトビル1F	2992-3200
9月30日(日)	圏央所沢病院	内、脳外、整	東狭山ヶ丘4-2692-1	2920-0500
	スマイル皮膚科	皮、形成外科	西所沢1-12-3 さいとうビル4F	2939-1213
	くさかり小児科	小	東所沢1-3-13 東所沢セントラルハイツ1F	2945-0205
10月7日(日)	瀬戸病院附属西所沢クリニック	内、産、婦	西所沢1-12-3	2924-3332
	小手指皮膚科	皮	上新井3-55-8	2928-6200
	柳内医院	内、小、理、放、胃、循、呼	元町21-7	2922-2005
10月8日(祝)	福元内科クリニック	内、消	南住吉21-16	2920-1155
	高橋耳鼻咽喉科医院	耳	緑町3-29-15	2939-9108
	おくもとクリニック	内、小、呼、消、リハ	西所沢1-23-3	2903-8320

## 小児科日曜日・祝休日診療

医療機関名	所在地	電話番号	日曜日		祝休日	
			午前	午後	午前	午後
おくもとクリニック	西所沢1-23-3	2903-8320	○	×	×	×
かわかつクリニック	小手指台23-1 マミー マート所沢山口店2F	2920-2200	第2休	×	×	×
彩のクリニック	小手指町4-1-1	2949-1118	×	×	○	×
魚住小児科	宮本町2-11-11	2926-6255	×	×	○	○

◎診療時間はお問い合わせください。なお、休診する場合があります。

## 小児急患診療

市民医療センター  
上安松1224-1 ☎2992-1151

事業名	受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝休日	
夜間急患診療	午後7時30分～10時15分	○	○	○	○	○	—	—	—	
	午後6時～8時45分	—	—	—	—	—	○	○	○	
深夜帯急患診療	夜間急患診療終了後～翌日午前7時まで	○	○	○	×	○	○	×	○※	
日曜日・休日急患診療	午前10時～11時30分 午後2時～4時30分	診療日：9月2日(日)・9日(日)・16日(日)・17日(祝)・22日(祝)・23日(日)・30日(日)、10月7日(日)・8日(祝)								

※月・火・水・金・土曜日が祝休日となる場合も、深夜帯急患診療を実施しています。

## 休日緊急歯科診療

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

診療日：9月2日(日)・9日(日)・16日(日)・17日(祝)・22日(祝)・23日(日)・30日(日)、10月7日(日)・8日(祝)

受付時間：午前9時～11時30分

◎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～翌朝7時  
日曜日、祝休日、年末年始…午前9時～翌朝7時

### 市消防本部休日夜間病院案内

☎04-2922-9292 (24時間)

### 埼玉県救急医療情報案内 (歯科・精神科を除く)

☎048-824-4199 (24時間)



こんにちは保健師です 106

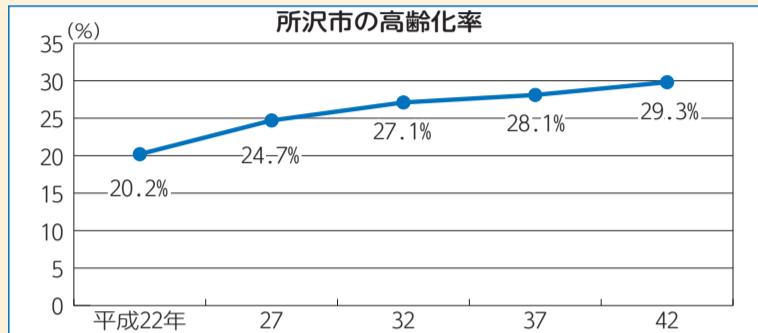
## いきいき健康づくり

### ●新しい「健康ところ21」 中・高年期

市では「第2次健康日本21所沢市計画」(通称「健康ところ21」)を策定し、ライフステージ(年代層)に合わせた健康づくりを進めています。今回は中・高年期の計画について紹介します。

～所沢市の現状～

- ◆平均寿命(0歳の人がある後何年生きられるかという期待値)  
男性80.45歳 女性86.29歳 ※1
- ◆高齢化率(65歳以上の人口が全人口に占める割合) ※2



平成22年度の所沢市の高齢化率は、全国平均23.1%と比較すると20.2%と低くなっていますが、総人口の約5%を占める団塊の世代が今年度から65歳を迎えることから、今後急速な高齢化の進展が見込まれます。

◆65歳健康寿命(65歳の人がある日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる期間)

男性17.46年 女性20.00年 ※3

◆65歳要介護期間(65歳の人がある将来介護を必要とする期間)

男性1.56年 女性3.58年 ※4

出典：※1、※3、※4：埼玉県健康指標総合ソフト

※2：第5期所沢市高齢者福祉計画・介護保険事業計画

### ●中年期(60歳～69歳)の特徴と健康づくり

～環境の変化に合わせた自分らしい健康づくり～

定年退職、親の介護、孫の世話など人生の節目を迎え、家族の形態、生活の仕方が大きく変わる時期です。中でも、定年退職は今まで社会の中で役割を担ってきた人にとって大きな節目です。退職後、何をしようかわからず戸惑い、本人、家族とも生活のペースを崩しやすくなります。特に男性の場合、地域や家庭に軟着陸することが心身の健康を保つためにも大切です。

身体的健康の現状をみると、60歳の成人歯科健診結果では85.2%に歯周病があります。平成20年度国民健康保険加入者の受診件数を50歳代と60歳代で比較すると、高血圧性疾患は4.3倍、糖尿病は4倍と増加しています。

「元気で長生き」するためには、健康寿命を延ばし、要介護期間を短縮することが必要で、自分の健康状態と向き合い、自分に合った健康づくりを見つけることが大切です。保健センターでは退職後の健康づくりについて学ぶ機会や、地域の方と交流できる場を提供しています。

### ●高年期(70歳～)の特徴と健康づくり

～自分のからだの変化を意識し、変化に合わせた生活を送ろう～

長年付き合ってきたからだにも不具合が始め、体力にも自信が持てなくなってくる時期です。自分のからだの変化を意識しながら介護予防に取り組み、自立した健やかな生活を送れるようにしましょう。

平成22年度所沢市高齢者福祉・介護実態調査の結果より介護者の健康の現状をみると年齢を問わず「イライラする」「疲れやすい」「不安になる」「肩こり」が症状の上位を占め、また今後の生活で心配なことに「自分が、からだの健康を害すること」との回答が68.9%ありました。介護をしながら自分の健康に目を向けることは、とても難しいことですが、関係機関が互いに連携して、高年期の方も介護者もこころとからだの健康について考えられる地域づくりをすすめていきます。

問い合わせ 保健センター☎2991-1811 ☎2995-1178

### 編集後記

- ▶小学生との市民活動支援センターの取材は、1日の中で話を聞いて、タイトルや案内図を書くなどと大忙しでしたが、小学生は良い経験ができた喜んでくれた。また、企画して一緒に取材に行きたい(♣)
- ▶ロンドン五輪でメダルを獲得した選手が、支えてくれた方たちへの感謝の気持ちを述べていました。自分の努力も大切ですが、周りの方あってこそ自分。いつでも感謝の気持ちを忘れずにいたいです(🍷)



空き巣・忍び込み多発!

夜間、窓を開けたままにしない!

いつでも施錠を確実に!

所沢警察署

☎2996-0110