



所沢市イメージマスコット
トコロん



所沢市
広報マスコット
ひぼりちゃん



ほうかごところ

▲風車づくり (南小学校)

▲卓球 (北小学校)



▲将棋 (北小学校)

地域の子どもは地域で育てる!

放課後児童対策事業のひとつである「ほうかごところ」は、放課後の子どもたちの安全・安心な居場所づくりと、健やかな成長の支援を目的に、市内10校の小学校で開設されています。放課後に学校の体育館や図書室、校庭などで遊ぶ子どもたちは、スタッフである放課後支援員やボランティアによって見守られています。

「ほうかごところ」の特徴は「地域の子どもは、地域で育てる」という理念の下、地域の協力者や保護者で構成される運営委員会やボランティアがその活動を支えていることです。

卓球や将棋、昔遊びなど、異世代間で交流できる催しを、子どもも大人も楽しみにしています。

温かい地域の力が、子どもたちの健やかな成長を支えています。



トコロんがゆるキャラグランプリにエントリー

所沢市イメージマスコット「トコロん」が「ゆるキャラグランプリ2012」にエントリーしました。「ゆるキャラグランプリ2012」のHP (<http://yurugp.jp/>) から1日1回トコロんに投票してください。皆さんからの投票をお待ちしています。
投票期間 11月16日(金)まで
企画総務課 ☎ 2998-9046



▲ゆるキャラ
グランプリ

狭山ヶ丘中学校へのフーラー設置をとりやめた理由	2
税金の納期内納付にご協力を/「所沢を動かす!」アイデア募集 ほか	3
特集 ご活用ください!市民相談 ひとりで悩んでいませんか?	4・5
秋の全国火災予防運動/第25回所沢市健康まつり ほか	6
児童館生活クラブ・児童クラブの入室児童を募集/折り紙ヒコーキ大会 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9月末現在)			
人口	343,041人	前月比	-91人
男	170,840人		-87人
女	172,201人		-4人
世帯数	149,453世帯		-21世帯

税金の納期内納付にご協力をお願いします。

11月・12月・1月は滞納整理強化期間です！

市・県民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税および国民健康保険税（以下「市税等」）は、納税者の皆さんが、指定された期限までに自主的に納付していただくのですが、多くの場合は期限までに納付していませんが、さまざまな理由により滞納となっております。

本市をはじめ、県内63市町村と埼玉県では、11月・12月・1月を「滞納整理強化期間」と定め、市税等の滞納整理を強化します。

夜間・休日の納税・相談窓口の開設や電話催告の実施などにより自主納付をお願いするとともに、納税意思のない滞納者に対しては、給与・預貯金・生命保険・動産・不動産などの財産の差し押さえを実施します。

市税等は、安心して暮らしていくための貴重な財源ですので、未納の方は早急に納付してください。

なお、特別な事情でどうしても納期限までに納められない場合は、必ず収納課および国保年金課までご相談ください。

◆**所沢市納税コールセンター**
本市では、電話による納付確認や催告を実施しています。

滞納整理強化期間中の納税・相談窓口の開設日

窓口	開設日
夜間納税相談窓口 (午後5時～8時)	11月30日(金) 12月3日(月)・28日(金) 1月4日(金)・31日(木) 2月1日(金)
休日納税相談窓口 (午前8時30分～午後5時)	11月25日(日) 12月16日(日) 1月27日(日)

◎上記（滞納整理強化期間）以外の開設日は広報とことろざわ、市庁舎（「夜間・休日窓口」で検索）をご覧ください。
市税等の内訳 市・県民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税
場 市役所 2階 収納課

◆**納税には便利な口座振替をご利用ください**
市税等の納付は納め忘れもなく、手間も省ける口座振替が便利です。口座振替の申し込みは、市役所、まちづくりセンターならびに市内各金融機関の窓口にて必要事項を記入のうえ、取引先金融機関にお申し込みください。

◆**コンビニエンス・ストアからも納付できます**
市税等の納税通知書をお持ちの方は、全国のコンビニエンス・ストア（以下「コンビニ」）からも納付ができます。取扱店は納税通知書に記載されていますのでご確認ください。

◆**【注意事項】**
コンビニでは、次のいずれかに該当する場合は納付できません
金額に訂正がある場合
納付書1枚あたりの納付額が30万円を超える場合



◆平成23年度市税の納税状況（現年度課税分）

平成24年5月31日現在

税目	区分	調定額	収入済額	収入未済額	収納率
個人市民税		21,671	21,067	604	97.2%
法人市民税		2,758	2,739	19	99.3%
固定資産税		19,988	19,609	379	98.1%
軽自動車税		278	270	8	97.1%
市たばこ税		1,988	1,988	0	100.0%
事業所税		728	724	4	99.5%
都市計画税		3,829	3,756	73	98.1%
合計		51,240	50,153	1,087	97.9%

◎固定資産税は交付金を含みます。(単位:百万円)

◆滞納処分（差押等）件数

種類	21年度	22年度	23年度
不動産（土地・家屋）	253件	272件	160件
債権（給与・預貯金など）	630件	756件	523件
その他（交付要求・動産など）	357件	302件	225件
不動産公売	0件	1件	0件

市税等の滞納処分の流れ



平成24年所沢市議会第3回定例会報告 予算の補正や条例の制定など 25議案を可決しました

9月3日、24日の22日間の会期中で開催された所沢市議会第3回定例会の主な内容を報告します。

◎市議会の詳細は、「市議会だより」（所沢市議会発行）、または市庁舎（「市議会」をクリック）をご覧ください。

◆**市長提出議案：35件**
市長提出議案のうち25件が原案どおり可決され、利益の処分1件・平成23年度決算認定9件が決算特別員会に付託されました。

◆**平成24年度補正予算：4件**（一般

- ◆ 会計1件、特別会計3件
 - ◆ 条例関係：13件（制定1件、一部改正11件、廃止1件）
 - ◆ 指定管理者の指定：3件
 - ◆ 請負契約：1件
 - ◆ 市道路線の認定・廃止：4件（認定2件、廃止2件）
 - ◆ 利益の処分：1件
 - ◆ 平成23年度決算認定：9件（一般会計1件、特別会計6件、事業会計2件）
 - ◆ 議員提出議案：3件
- 原案どおり可決されました。

「所沢を動かす！」

～みんなのアイデアコンテストを実施します～



魅力あふれるまち「所沢」を目指して皆さんからアイデアを募集します。優秀な提案は、2月10日(日)に開催予定の「二次審査」において、プレゼンテーションしていただき、特に優秀な提案は表彰するとともに、事業化を検討します。

テーマ ①「所沢を元気にする」ためのアイデア
②「動け！所沢 紡ごう！絆」を進めるアイデア
対 市内在住・在勤の方 ▶ 市内に活動場所または活動実績を有する法人・団体 ▶ 中学生以上の学生



表彰 最優秀提案10万円、優秀提案5万円、佳作1万円、参加賞

【留意事項】
▶ 審査により上記賞の該当のない場合があります。
▶ 学生が受賞した場合は、同額の図書券となります。
▶ 参加賞は提案を受理した方に差し上げます。

募集期間 平成24年11月1日(木)～25年1月8日(火)
申込み 募集要領をご覧ください。企画提案書を〒359-8501市役所3階政策企画課 ☎2998-9027 ✉a9027@city.tokorozawa.saitama.jpへ直接・郵送・Eメールまたはまちづくりセンターへ直接

◎募集要領は、政策企画課、まちづくりセンター、市HPで入手できます。

所沢市議会「議会報告会」

議会基本条例に基づき、平成24年第3回定例会における審議の内容や過程などを説明し、意見交換を通して市民の皆さんの意を市政に反映させることを目的に報告会を行います。

日場 ①11月10日(土)午後2時～/狭山ヶ丘コミュニティセンター ②11月16日(金)午後7時～/市民体育館

◎会場へ直接お越しください。
問合せ 議会事務局 ☎2998-9256
◎詳細は、市庁舎（「市議会」をクリック）をご覧ください。



皆さんの善意

- 【愛の福祉基金】 ●よかど会様 (3万円) ●(株)ヤオコー所沢松井店様 (15,360円) ●(株)中央管財様 (5千円) ●(株)盛利多会様 (31,000円) ●(株)居酒屋ひがし様 (9,703円) ●伊藤祐馬様 (2万円) ●高山もと様 (21,000円)
- 【地域社会への貢献、地球環境保全のため】 ●(株)ノジマ様 (LED電球40個、タワー型扇風機63台) ●8月16日～9月15日の受付分です。ありがとうございました。

お詫言

広報とことろざわ10月号6頁「皆さんの善意」で（故）杉山勉様への寄付金額を1万円とご案内しましたが、正しくは10万円です。お詫びして、訂正いたします。

いませんか?



活用ください！市民相談

世の中が複雑化、多様化するなかストレスや困難な問題を抱え悩んでいませんか？心配ごとや困ったことを、経験豊富で知識や資格を持った相談員に話を聞いてもらいアドバイスを受けることは、物事を判断するうえで大きな力になり心の負担を軽くすることができます。

市では身近に相談できる窓口を設け、相談をお受けしています。内容は、秘密を厳守していますので、安心してご利用ください。皆さんが困ったとき、ひとりで悩まないうで、まず相談して、解決の糸口を見つけてください。

市民相談課 ☎2998・9092 ☒2998・9041

まずは、一般相談のご利用を

市民相談には、大きく分けて、一般相談と専門相談があります。
一般相談：日常抱える問題や悩みごとに対して、専任の市民相談員が応じ、幅広く民事中心の問題に対応します。
専門相談：法律、税金、年金相談等に対して、資格を持った専門の相談員等が応じ特定分野の問題に対応します。
 皆さんが困ったときに、「問題が漠然としている」「内容を整理できない」「何から手をつ



市民相談の様子

注意してください

「相談員は助言者です。市民相談は、相談者に適切なアドバイスをすることを目的としています。問題の解決にあたるのは相談者自身です。その点をご理解のうえ、市民相談を上手にご利用ください。市外の方の相談は受け付けません（同伴は可）。
 刑事事件、医療関係、法人関連等の利害にかかる相談は受け付けません。
 企業の紹介やあっせんはしていません。
 消費生活センターの消費生活相談以外は、電話での相談は実施していません。」

主な相談内容

市民相談は昭和41年7月から始まり、当初は交通事故や公害といった相談が目立ちましたが、最近では相続、成年後見、住宅ローンを抱えた破産、離婚等社会情勢を反映した相談が多く、内容も複雑・深刻化しています。ここ数年で相談が多いのは①相続②金銭③離婚となっており、これらの相談が全体の約6割を占めています。

市民相談の流れ

市民の方：相続のことについて弁護士さんに相談をしたいのですが…

市民相談課：具体的には相続のどういったことでしょうか

市民の方：亡くなった母親の遺産を姉妹で分割したいのですが、手続きや方法がわからなくて…

市民相談課：それではまず、一般相談のご利用をお勧めします。弁護士相談は週3回で予約制となっております。本日申し込みをいただきますと、相談は1～2週間ほど先になります。お客様の相談内容でしたら、一般相談でも十分アドバイスが可能です。いかがでしょうか？

市民の方：なるほど、そうしたら一般相談を利用します。

市民相談課：わかりました。一般相談は予約の必要はなく、月～金曜日の午前9時から11時30分までと午後1時から3時30分まで先着順で受け付けています。ご都合の良いときに市役所1階市民相談課へいらしてください。

市民の方：わかりました。そうしたら明日一般相談に伺います。

市民相談課：お待ちしております。

こんなことで悩んでいませんか…

どの内容も一般相談で解決に近づきます

相続問題

- ▶ 相続人と相続分は？
- ▶ 相続放棄をするには？
- ▶ 遺産分割の仕方は？
- ▶ 遺言書の効用はどんなもの？
- ▶ 遺留分とは何のこと？



離婚問題

- ▶ 離婚したいのですが、どのような手続きをしたらよいの？
- ▶ 慰謝料や養育費はどのくらいになるの？
- ▶ 財産分与や年金分割はどうなるの？



金銭問題

- ▶ 債務整理の方法を教えてください
- ▶ 貸したお金が返ってこない
- ▶ 過払い金を取り戻したい
- ▶ 借用書の保証人を頼まれた
- ▶ 賠償金を支払うお金がない



その他の相談

- ▶ ご近所トラブル ▶ 家庭内の問題等

ひとりで悩んで

誰もが安心して市民生活を送るために

所沢市長 藤本正人

市民相談は民事問題を中心に市民のさまざまな悩みに対応するために開設しています。近年は、厳しい経済状況や高齢化、核家族化の進行など、私たちをとりまく状況が変化中、相談の内容も多岐に渡っています。そうした中でも市民相談は、誰もが安心して生活を送れるように、幅広く相談に応じ、必要な場合には的確な専門機関もご案内しています。

また市では、民事相談以外にも消費者トラブル、子育てや虐待に関する相談、健康相談、介護や高齢者に関する相談、教育相談等のさまざまな問題に対応できる窓口も開設しています。

いずれの相談窓口でも、解決への道筋がたてられるよう、皆様の悩みにじっくりと耳を傾けます。何かお困りのことがありましたら、一人で悩まず、各種相談窓口を積極的にご利用ください。

初めての市民相談 あなたの不安に市民相談員がお答えします。

◆相談の前に何か準備をしておく必要がありますか？

相談時間は30分以内ですので、次のことに気をつけると相談時間を有効に使えます。

▶相談のポイントや優先順位を整理する

▶判断材料になる関係資料等がある場合は持参する

▶相談したい具体的な内容を先に述べる

◆悩みごとを話すには勇気がいらします…

問題を先送りにすればするほど解決から遠ざかります。問題が起きたら、ご本人が直接相談に来ることが解決への近道です。話を聞いてもらえるだけでも、気持ちがあすっきりするという方もいます。もちろん秘密は厳守しますので、ちゅうちょせず、まずはお電話ください。

◆相談員はどんな方ですか？

一般相談は、民法等に詳しい相談員3人（女性1人・男性2人）が対応しています。その他

の専門相談は弁護士や税理士等の専門知識を持つ方が相談に応じています。

◆どの相談に行ったらいいかわからないのですが…

まずは一般相談をご利用ください。必要に応じて専門相談のご案内します。おおよその相談は一般相談で解決に向けたアドバイスができます。

◆市民相談員から皆さんへ

最近の相談は複雑な内容が増え、相談員もさまざまな視点からの対応が求められています。少しでも皆さんの役に立てればという思いで、お話を伺いながら、何か悩みごとがありましたら、お気軽に一般相談をご利用ください。



◆市民相談以外の主な相談窓口

相談内容	担当課	電話番号
子ども・虐待に関する相談	こども相談センター	2998-9129
介護保険相談	介護保険課	2998-9420
労働相談	産業振興課	2998-9157
女性の生き方相談	男女共同参画推進センターふらっと	2921-2220
乳幼児の健康相談		
心の悩みや健康に関する相談(心の相談メール、うつ病特別相談日)	保健センター	2991-1811
教育相談(不登校・発達障害等)	教育センター 教育相談室	2924-3333
子ども相談(非行問題行動・就学相談等)	生涯学習推進センター教育臨床研究	2993-2816
いじめホットライン	健やか輝き支援室	2998-9099

◎上記以外の担当課でも、担当する業務について、随時相談に応じています。



悪徳・悪質商法に負けるな！消費生活相談

契約上のさまざまなトラブルや悪質商法による被害等、消費生活全般に関する相談に対して、電話または面接により、専門の相談員が問題解決のために適切なアドバイスや情報提供を行います。

相談日 月～金曜日（祝休日・年末年始を除く）

受付時間 午前10時～11時30分、午後1時～3時30分

相談専用ダイヤル ☎2926-0999

場所 消費生活センター（旧市庁舎2階／宮本町1-1-2）



◆市民相談一覧(無料／秘密厳守／相談時間30分／祝休日・年末年始を除く)

場市役所1階市民相談課 ◎詳細は、市☎「市民相談」で検索)でもご覧になれます。

相談名	相談内容	相談日時
一般相談	市民相談員による日常抱える問題や悩みごとの相談	毎週月～金曜日 午前9時～11時30分 午後1時～3時30分
法律相談(予約制)	弁護士による金銭の貸借、相続等の法律に関する相談	毎週月・水・金曜日 午前9時～11時30分 午後1時～3時30分
人権相談	人権擁護委員によるさまざまな人権上の問題についての相談	毎週火曜日 午後1時～3時30分
行政相談	行政相談委員による国・県等の行政に関する要望、苦情などの相談	毎週金曜日 午後1時～3時30分
税務相談	税理士による相続税、譲渡所得税等の税金に関する相談	毎週木曜日 午前10時～11時30分
行政書士相談	行政書士による官公庁に提出する書類の作成についての相談	毎週第1・3火曜日 午前10時～11時30分
司法書士法律相談	司法書士による登記、多重債務や成年後見あるいは民事に関する紛争(簡易裁判所)で取り扱う)についての相談	毎週第1・3・5木曜日 午後1時～3時30分
保険・年金相談	社会保険労務士による年金・労働・雇用等の問題についての相談	毎週第2・4火曜日 午前10時～11時30分
住宅増改築等相談	建築の専門家による住宅の増改築、改装等の見積もりや工事についての相談	毎週火曜日 午後1時～3時30分
Advisory service in English	Advisory service in English for foreign residents with problems or questions regarding daily life	2・4th Thursday 1:00～3:30PM
中国語生活咨询服务	有擅长中国语的专职市民相談員为大家解决各种生活上的询问和烦恼、提供各种咨询	第一、三、五周的星期四 下午1时00～3时30分

行政相談委員(総務大臣から委嘱)・人権擁護委員(法務大臣から委嘱)の紹介(敬称略)

- 行政相談委員 ▶河本令子(北有楽町) ▶池田美知子(小手指南) ▶越阪部芳加(牛沼) ▶増田敏郎(本郷) ▶当麻行雄(北中) ▶荒井恵海(上山口)
- 人権擁護委員 ▶加賀谷尚子(北秋津) ▶久保田千恵子(牛沼) ▶大館千恵子(日吉町) ▶菊田範子(花園) ▶新井恒一(緑町) ▶谷口 悟(中富南) ▶肥沼隆男(北秋津) ▶林 代志夫(上新井) ▶須藤とく子(山口) ▶川地康子(糀谷) ▶藤原潤一郎(中新井) ▶木持弘年(山口) ▶松本良彦(小手指南) ▶森 道輝(林) ▶小林ヒデ子(金山町) ▶木下利男(坂之下)

所沢市消防団特別点検

消防団の厳正な規律や日ごろ訓練した消防技術を披露します!



▲市長点検の様子

▲放水訓練の様子

内市長点検、消防車の行進、放水訓練など
日11月18日(日)午前8時30分～11時50分
場北野中学校(北野2-4-10)
交通▶小手指駅南口から「早稲田大学」または「箱根ヶ崎」行きバスで「誓詞橋」下車▶狭山ヶ丘駅西口から「ところバス・西路線(三ヶ島循環コース)」で「所沢ロイヤル病院前」下車
 ◎当日、午前7時に第6分団詰所(小手指元町)においてサイレンが鳴ります。火災と間違えないようにしてください。また会場へは公共交通機関をご利用ください。ご理解とご協力をお願いします。
問消防本部警防課 ☎ 2929-9122

全国統一防火標語

消すまでは
出ない行かない
離れない

平成24年秋の全国火災予防運動

11月9日(金)～15日(木)



この運動は、火災が発生しやすい時期に向けて火災予防思想の一層の普及を図ることで、火災の発生を防止し、高齢者などを中心とする死者の発生を減少させるとともに、財産の損失を防ぐことを目的として行われます。

火災予防重点目標

- ▼住宅防火対策の推進
- ▼放火火災・連続放火火災防止対策の推進
- ▼特定防火対象物などにおける防火

安全対策の徹底

- ▼製品火災の発生防止に向けた取り組みの推進
- ▼震災時における出火防止対策などの推進
- ▼消火器の適切な維持管理
- ▼乾燥時および強風時の火災発生防止対策の推進

火災予防イベント

火災予防運動期間中、次のとおりイベントを開催します。ぜひお立ち寄りください。

- ◆火災予防キャンペーン
日 11月10日(土)午後1時～
場 航空公園駅前広場(東口)
- ◆火災予防ポスター最優秀賞
工藤大拓さん(北野中学校1年生)の作品



消防本部予防課 ☎ 2929-9121



内泉町保育園、消防団、消防音楽隊による防火を呼びかける演奏・演技など

火災予防ポスター展

日11月12日(月)～15日(木)
場市役所1階市民ホール
内市内の小・中学生が描いた火災予防ポスターを展示
問消防本部予防課 ☎ 2929-9121

住宅用火災警報器

全ての住宅に設置が義務化

住宅用火災警報器(住警器)の設置により、初期消火や避難行動が早まり、命が助かる可能性が高くなります。市内でも奏功事例が19件報告されています。住警器は1個2千円程度から販売されています。まだ、設置していない方はお早めに設置してください。

設置場所 ▼寝室 ▼階段上部(寝室が2階の場合) ▼台所やリビング(設置を推奨)

◎悪質な住警器の訪問販売の被害が発生していますので、ご注意ください。住警器に関する詳細は市HP(「消防本部サイト」)をクリックをご覧ください。

問消防本部予防課 ☎ 2929-9121



未設置の方はお早めに!

みんないきいきところざわ 第25回所沢市健康まつり

11月11日(日)

健康まつりは、皆さんの健康増進のための催しです。医師・歯科医師などによる健康相談から家族で楽しめる各種模擬店などがあります。お誘い合わせのうえ、ぜひ、お越しください。

日11月11日(日)午前10時～午後3時
場保健センター(上安松1224-1)



内 医師による健康相談
 ▼歯科医師による歯科健康相談
 ▼薬剤師による薬の相談
 ▼鍼灸師による体験治療
 ▼接骨師による痛みの相談
 ▼栄養士による栄養相談
 ▼助産師による育児相談
 ▼生活習慣病予防の献立・試食・展示

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)追加募集

対市内在住で昭和48年3月31日以前に生まれた方

	検診日	場所	定員	費用
胃がん	11月17日(土)	保健センター駐車場	いずれも申し込み先着20人	1,200円
	11月21日(水)	小手指まちづくりセンター		
	12月11日(火)	市役所西口広場		
肺がん	12月3日(月)	市役所西口広場	いずれも申し込み先着30人	800円 (喀痰検査…別途700円)
	12月5日(水)	三ヶ島まちづくりセンター		

◎定員になり次第締め切ります。受診券は後日郵送します。
【留意事項】
 ▶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(証明書が必要です)。
 ▶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。
 ▶平成24年度保健センターで行う胃・肺がん検診を受診する予定のある方は、ご遠慮ください。
申問保健センター成人保健課 ☎ 2991-1811へ電話

歯科診療所「あぞら」

①休日緊急歯科診療
日曜日・祝休日
 (1月1日を除く)、12月30日・31日、1月2日・3日
 3日いずれも午前9時～11時30分
 ◎直接ご来院ください。
 ②障がい児者歯科診療
日木曜日午前9時～午後0時30分
対市内在住で、一般の歯科診療所では診療が困難な心身障がいをお持ちの方

③在宅要介護高齢者歯科診療
日日曜日午前9時～午後0時30分
対市内在住で、原則65歳以上で在宅の寝たきり状態の方
 ◎いずれも診療日については、変更になる場合があります。
申問保健センター母子保健課 ☎ 2991-1811に備え付けの申請書類を②は直接または郵送③は電話

市民医療センター小児科専門外来

①小児アレルギー外来
日第2木曜日午前9時～11時
 ②小児循環器外来
日金曜日午前9時～11時
 ③乳幼児フォローアップ外来
内 発育・発達遅れの遅れが疑われるまたは不安のある乳幼児の相談
日金曜日午後1時30分～4時
 ④神経発育相談外来
日第1・3・5木曜日
 午前9時～11時
 診療できるもの ▼知的・運動・言語発達障害 ▼注意欠陥多動性障害 ▼広汎性発達障害 ▼てんかんなど 診療できないもの ▼摂食障害 ▼不登校など
 ◎新患の方は予約制、診療時間は午前10時から10時30分までです。
 ⑤夜尿症外来(予約制)
日月曜日午後1時30分～3時
問市民医療センター ☎ 2992-1151



児童館生活クラブ・児童クラブの入室児童を募集します

児童館生活クラブおよび児童クラブは、保護者が仕事等で昼間家にいない児童（小学生）が、放課後、安心して過ごすことができる場所です。次のとおり、平成25年度の入室児童の募集を行います。

対 小学1年生～6年生（低学年を優先）

申込期間 12月3日(月)～15日(土)

申込書の配布 11月1日(木)から入室を希望する下表の施設および市役所2階青少年課で配布

申込場所 入室を希望する施設へ直接



配布・申込期間 ▶児童館/午前9時～午後6時30分(日曜日・祝日を除く) ▶児童クラブ/午前11時～午後6時30分(日曜日・祝日を除く) ▶市役所2階青少年課/午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

◎申込書は市HPからも入手できますが、受付場所は、入室希望の施設です。児童クラブの土曜日の配布・申込時間はクラブにより異なりますので、事前にお問い合わせください。

☎入室を希望する施設または青少年課 ☎ 2998-9103

施設名	所在地	電話番号
ひばり児童館	北有楽町26-21	2926-8669
こぼと児童館	小手指町1-28-3	2924-3065
つばめ児童館	久米783-1	2922-0410
つばき児童館	山口5057	2923-6155
すみれ児童館	若狭1-2966-5	2949-3826
さくら児童館	並木8-3	2998-5912
わかば児童館	和ヶ原3-266-2	2948-3222
まつば児童館	上安松952-2	2995-0995
みどり児童館	緑町1-8-3	2928-8414
みどり児童館(別館)	緑町3-16-7	
やなぎ児童館	東所沢4-16-4	2944-8819
ひかり児童館	中富南4-4-1	2996-3995
若松児童クラブ	下新井1231-2	2992-0341
三ヶ島児童クラブ	三ヶ島3-1416-9	2948-7578
西富児童クラブ	岩岡町715-2	2924-5488
若狭児童クラブ	若狭4-2496-5	2948-2547
伸栄児童クラブ	中新井1-784-1	2942-4101
明峰児童クラブ	北有楽町26-20	2922-0413
林児童クラブ	和ヶ原3-99-5	2949-1923
宮前児童クラブ	東狭山ヶ丘6-2792	2926-8327
美原児童クラブ	並木5-1	2995-2656
第二美原児童クラブ	並木5-1	2993-6235
上新井児童クラブ	上新井5-60-1	2925-3175
第二上新井児童クラブ	上新井5-36-13	2968-6120
北秋津児童クラブ	北秋津623	2995-1945
牛沼児童クラブ	牛沼21	2994-8800
富岡児童クラブ	下富647-5	2943-2788
泉児童クラブ	山口511-1	2925-4444
中富児童クラブ	中富1674-17	2942-2043
椿峰児童クラブ	小手指南4-17-10	2949-0627
安松児童クラブ	下安松839-2	2944-5761
荒幡児童クラブ	荒幡514-1	2924-4803
松井児童クラブ	上安松407-2	2998-4949
東所沢柳瀬児童クラブ	東所沢2-29-5	2944-4032
第二東所沢柳瀬児童クラブ	東所沢2-33-9	2945-4450
所沢児童クラブ	元町7-37	2922-7389
第二所沢児童クラブ	星の宮1-6-12	2921-6181
中央児童クラブ	並木8-1-6-112	2995-0971
並木児童クラブ	並木6-2	2995-6010
山口児童クラブ	山口1981-1	2926-4787
北野児童クラブ	北野1-2-54	2947-4439
和田児童クラブ	東所沢和田1-39	2944-9823
小手指児童クラブ	小手指元町2-28-8	2948-1321

平成25年度保育園入園申込受付

平成25年4月からの公立・私立保育園の入園の申し込みを受け付けます。現在入園をお待ちで、25年度も入園を希望する方は、新たに申し込みをしてください。入園を希望されるお子さんが、ことばの遅れや心身などに障がいをお持ちの場合は、申し込みの際に必ず申し出てください。

申込書の配布 市役所2階保育課または市内各保育園で配布

◎申込書は市HP(入園申込書)で検索からも入手できます。

受付期間 11月2日(金)～15日(木)午前8時30分～午後5時(土・日曜日・祝日を除く)

受付場所 市役所2階204会議室 または市内各保育園

11月8日(木)・9日(金)は市役所のみ



◆新設保育園

10月号4頁でお知らせした保育園の中で、住所等が未定だった2園についてお知らせします。なお、対象年齢はいずれも8週～5歳です。



- **Nicot新所沢保育園**(緑町1-17-1) ☎042-576-6660
 - **(仮称)レイモンド山口保育園**(山口1447-5他) ☎03-5744-4071
- ☎保育課 ☎2998-9126

ギネスに挑戦

2012折り紙ヒコーキ大会in所沢

室内滞空時間ギネス記録(29.2秒)保持者の戸田拓夫さんの指導のもと、折り紙ヒコーキを作成し、どれだけ長い時間飛ばすことができるかを競います。

日場 11月25日(日)午前9時～午後4時/市民体育館

【部門および対象】

- ◆ **個人戦** (午前10時～正午、午後1～2時)
対 ▶ 幼児の部 ▶ 小学生の部 ▶ 一般女子の部(中学生以上) ▶ 一般男子の部(中学生以上) ▶ シニアの部(65歳以上)
- 定 先着500人
- ◆ **団体戦** (午後2時～3時)
対 小学生以下1人を含む3人一組
- 定 先着18組

◎ 幼児が楽しめるコーナーもあります。

費 300円(計測・材料費)

持 上履き、下履きを入れるビニール袋

◎ 会場へ直接お越しください。大会の詳細は、日本折り紙ヒコーキ協会HP(<http://www.oriplane.com/>)でもご覧になれます。

☎企画総務課 ☎2998-9046



▲ 昨年の様子

公共施設利用者カード(個人)の更新

転出者や住所変更等を確認するため、現在発行しているすべての「利用者(個人)カード」の登録内容の更新を行います。

対 平成24年10月31日以前にカードを取得した方

更新期間 平成25年1月4日(金)～3月31日(日)

更新方法 カード所有者本人が、カードと住所を確認できるもの(運転免許証、健康保険証等)を持参し、下表の施設等で、申請書に必要な事項を記入

▲ 利用者カード



施設名	受付時間
市民体育館	午前8時30分～午後9時
総合運動場、北野総合運動場、滝の城址公園運動場、北中運動場、狭山湖運動場、所沢航空記念公園野球場	午前8時30分～午後5時
市役所6階スポーツ振興課(土・日曜日、祝日を除く)	午前8時30分～午後5時
まちづくりセンター(月曜日を除く)	午前8時30分～午後5時

◎ 更新後のカードの有効期限は、平成28年3月31日(木)です。更新期間中に更新が完了しない個人カードは、25年4月1日(月)から、利用できなくなります。ただし、利用停止後に更新された場合は、その時点から利用可能です。

☎スポーツ振興課 ☎2998-9248

ひろば



▲小学生から社会人までが自分の限界に挑戦した『第13回所沢市陸上競技選手権大会』。参加選手たちは日ごろの練習の成果を遺憾なく発揮し、13の大会新記録が生まれました。

10月14日(日)／早稲田大学織田幹雄記念陸上競技場
(撮影：市民カメラマン・佐藤清一郎)



▲bjリーグ2012・2013開幕戦をホームで迎えた『埼玉ブロンコス』。惜しくも試合には負けましたが、応援に詰め掛けたブロンスターをスーパープレーで魅了しました。
10月13日(土)／市民体育館 (撮影：市民カメラマン・中村 仁)

ウィルチェアーラグビーを通じた出会い

島川 慎一さん (けやき台在住)

見ていたアメリカ代表の選手から誘われ、悩み抜いた末に仕事も辞め家も引き払い裸一貫でアメリカのリーグに挑戦しました。言葉の壁もある中、海外選手として初めて年間最優秀選手を獲得するほどの活躍を見せました。「今考えるとんでもないことをしてましたね。でもアメリカでの出会いも含めて本当にいろいろな人たちとの競技を通じたつながりが今の自分を形作っています。出会うはずのなかった数多くの人たちや契約してくれた企業に助けられながら今までやってこられました。特にロンドン大会後は近所の方たちが慰労会までしてくれて人の温かさをあらためて実感しました」と照れながらも明るく語る島川選手の前には180度変わったことで

より多くの人たちとのつながりや世界が広がっているようでした。今後について聞くと「日本代表のことは全く考えていません。12月の全日本選手権大会(会場：千葉ポートアリーナ)で優勝することしか頭にありません」とライバルチームに明け渡している王座奪回を約束してくれました。皆さんも会場でガツンガツンと響き渡る熱い戦いを体感してみませんか。



▲ボールを追う島川選手

ところざわ

歴史まめ知識 29

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「へ」です。



米軍通信基地 昭和20年、日本初の飛行場である所沢飛行場は米軍に接収されました。最初に進駐したのは在日米陸軍の航空通信隊で、後に兵站センターが置かれ、国内およびアジア各地の物資補給を支えました。しかし昭和30年代後半、徐々にその業務は縮小し、反比例して基地返還運動が盛り上がりを見せるようになりました。昭和46年に部分返還が成り、残りの敷地には空軍の通信隊が入って陸軍の利用は終了しました。現在も、所沢の通信隊は空軍基地である横田基地に属し、米軍航空機や艦船との通信業務を行っています。

平一揆 「一揆」とは、本来「心を同じくしてまとまること」、またはその集団のことを指します。「平一揆」は平氏の流れをくむ武士の一族の集まりのことで、市内を本拠とする山口氏もその一員でした。まだ戦乱の収まらない南北朝期の応安元年(1368)、平一揆は足利幕府の出先機関である鎌倉府に対して反乱を起こします。戦闘の詳細は伝わりませんが、大字山口の瑞岩寺には、この前後の戦によって討ち死にした山口氏一族、山口高、高美の位牌や墓塔が伝わっています。



▲山口氏の墓塔 (瑞岩寺)

弁才天 弁財天とも書き、また弁天と略されます。もともと水神ですが、のちに芸能の神に転じ、さらに福德の神として七福神の一人となりました。市内には6基の弁才天像と9基の石祠・碑があり、水を司る神として、または、一定の日(己巳など)に集まって潔斎し深夜まで祈願する「巳待」行事の本尊として信仰されたようです。その像容は、江の島の尊像など琵琶を奏する姿が知られますが、市内の像は、時に複数の手を持ち、剣や弓矢を携えた勇ましい女神の姿です。



▲弁才天像 (神米金)

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

誰でもスツセイ
◆テーマ「散歩」◆
愛犬に教えられて

今はいない愛犬に17年間朝夕歩くことを教えられた。その習慣のおかげか、いつの間にか散歩が身についた。体型の変化は期待できないが、体調良好が散歩の効果らしい自然に身についた自己流で歩いている。かつての家と最寄駅の間を往復するだけの生活と違い、広く所沢を知ることができ、ここをふるさとと感ぜられるようになったのも散歩のおかげと感ずっている。季節・天候・体調に合わせて歩くコースは無制限、夏の猛暑は「暖かい」、冬の寒さは「涼しい」と自分に言い聞かせて歩いている。最近の自己診断で散歩依存症ではと思うこともあるが、これには一生付き合わなければならないと覚悟を決めている。

小手指町 高橋 馨



みんなの



▲電気・ガス・水道が使えないことを想定して行われた『避難所宿泊体験』。安松中学校の生徒と東所沢和田1～3丁目の自治会の方が仮設トイレの設営、炊き出し訓練などを体験しました。

10月13日(出)～14日(日)／安松中学校
(撮影：市民カメラマン・津田資雄)



▲山車のひきまわし、民謡流し、サンバカーニバルなど多くのイベントが行われた『ところざわまつり』。23万人の来場者が太鼓や笛の音、サンバのリズムに酔いしれました。

10月7日(日)／市内中央地区
(撮影：市民カメラマン・谷 亮)

おうちで 食べよう! 所沢の学校給食

18

元気丼



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
- 元気丼★
- しゅうまい
- 切干大根とベーコンの炒め物



★元気丼

材料 (4人分)

- | | | |
|-----------------|---|------------------------|
| ・玉ネギ …………… 160g | ① | ・だし汁 …………… 1 / 3カップ |
| ・ニンジン …………… 80g | | ・砂糖 …………… 大さじ 1 / 2 |
| ・大根 …………… 80g | | ・みりん …………… 大さじ 1 |
| ・ゴボウ …………… 80g | | ・酒 …………… 大さじ 1 / 2 |
| ・しょうが …………… 少々 | | ・しょうゆ …… 大さじ 1 と 1 / 2 |
| ・油 …………… 小さじ 1 | | ・卵 …………… 2個 |
| ・豚肉 …………… 200g | | |

作り方

- ①玉ネギはスライス、ニンジンは太めの千切り、大根は短冊、ゴボウはささがきにし、しょうがはすりおろしておく。
- ②鍋に油をひき、しょうがを入れ豚肉を炒める。
- ③玉ネギを加えさらに炒め、ニンジン、ゴボウ、大根を入れて炒める。
- ④だし汁を加えて、材料が柔らかくなるまで煮込み、①の調味料を入れて味を調える。
- ⑤最後に卵を溶き入れて、火が通ればできあがり!
- ◎お好みで唐辛子をどうぞ!

ここがポイント

ニンジンは、代表的な緑黄色野菜!



ニンジンのオレンジ色は、料理の彩りには欠かせないほど鮮やかな色をしています。これは栄養素カロテン(ビタミンA)の色なのです。カロテンの呼称が、「ニンジン」の英語名である「キャロット」に由来するように「ニンジン」はカロテン量を多く含む健康野菜です。がん予防、風邪予防や皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあります。



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「マダーボール(殺人球技)」と呼ばれるほど激しい障がい者スポーツをご存知ですか?今回は、先日のロンドンパラリンピックを4位入賞で飾った「ウィルチェアーラグビー」の日本代表・島川慎一(BLITZ所属)選手をご紹介します。

ウィルチェアーラグビーとはバスケットボールやラグビーなどの要素を取り入れ、カナダで考案された四肢まひ者などで行う4人制の車いす競技です。車いす競技で唯一車いす同士のぶつかり合いが認められていることがマダーボールと呼ばれるゆえんです。現在日本では島川選手が所属するBLITZを含めて10チームがしのぎを削っています。

島川選手は21歳のときに交通事故で車いす生活を余儀なくされ「路頭に迷うとはまさにこのことですね」と180度変わってしまった生活を送っていました。そんな折に友人が始めたウィルチェアーラグビーを渋々見学し「ガツンガツン車いす同士をぶつけ合う激しさに見入れ練習に参加するようになりました。何もわからないまま出場した全日本選手権大会での惨敗を機に一気に火が着きました。要は負けず嫌いなんですよね」とウィルチェアーラグビーとの出会いを振り返ります。その後日本代表としてアテネパラリンピックを戦い、その活躍を

思いがけない出会い
並木 菅原 俊江
我が家から2〜3分の所沢航空記念公園内と周辺がお気に入りの散歩コースである。季節ごとに色とりどりの花で楽しませてくれる花壇を眺めたり池や日本庭園をめぐり、図書館に寄ったりする。私にとっては心身ともにリフレッシュできる大事な時間である。家の近くに広い公園とミュージアム、図書館があるなんてとても幸せだ。散歩しているとしばしば道を尋ねられたりするが、思いがけない出会いもある。
ある日池の近くでしばらくご無沙汰していた友人にばったり出会った。ご主人を亡くされたばかりだった。お若かったのだからと、桜の花びら舞う中ベンチに腰掛けてじっくり彼女の話を傾けた。一日も早く元気になることを祈りながら駅まで一緒にゆっくりと歩いた。
こんなことがあって、よりいっそう一日一日を大切に生きていこうと思った。



【情報館】 ●特にことわりのないものは11月1日(木)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。

市税の夜間・休日納税窓口

夜間...11月1日(木)・30日(金)
12月3日(月)午後5時～8時
休日...11月25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

11月30日(金)は

国民健康保険税(第5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。

11月の休日開庁

11月10日(土)、17日(土)
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。



平成24年度難病患者見舞金



お知らせ

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。

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)

国民年金保険料収納業務委託事業者の変更

日本年金機構では、国民年金保険料を納め忘れの方に対して電話・文書・訪問などで納付や免除などの申請手続きの案内を民間事業者(株)オリエンコーポレーション ☎0120-217-736へ委託しています。

問 所沢年金事務所 ☎2995-1165

義援金箱を設置

平成24年鹿児島奄美地方台風災害義援金に対する義援金箱を市役所1階総合案内カウンターに設置しています。ご協力をお願いします。

設置期限 12月28日(金)

ご協力ありがとうございました
熊本広域大水害義援金箱に8,740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。皆さんのご厚情に深く感謝申し上げます。

問 福祉総務課 ☎2998-9113

四種混合ワクチンの予防接種の開始

11月1日から四種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ)が始まります。対象者には「4か月児健康診査のお知らせ」と一緒に予防票を郵送します。

接種場所 市内協力医療機関
接種回数・方法 初回接種:20日から56日までの間隔において3回
追加接種:初回接種(3回)終了後に12か月から18か月の間隔を置いて1回接種

問 保健センター母子保健課 ☎2991-1811

オレンジリボンキャンペーン 11月は児童虐待防止推進月間

児童虐待の相談件数は増え続け、子どもの生命が奪われるなど重大な事件もあとを絶ちません。児童虐待は、なぐる・蹴るなどの「身体的虐待」のほか、養育を放棄する「ネグレクト」、言葉や態度で心を傷つける「心理的虐待」、性的行為の強要などの「性的虐待」などがあり、誰の身近でも起こりうる問題です。

オレンジリボンキャンペーン

児童虐待防止の願いを込めてキャンペーンを行います。



11月19日(月)～21日(水) 市役所1階市民ホールでのパネル展示など
11月11日(日)午前11時30分～午後0時30分(雨天中止) 所沢駅周辺での啓発活動など

地域で児童虐待をなくそう!

児童虐待は早期発見が大切です。「虐待かもしれない」と感じたらご連絡ください。市では、児童相談所、警察、学校などと連携し、通告後、速やかに訪問などによる安全確認を行っています。

通告先・問 こども相談センター

☎2998-9129 所沢児童相談所 ☎2992-4152

職場でのトラブルの解決を労働局がお手伝いします

解雇、労働条件の引き下げ、いじめなどによる職場でのトラブル防止迅速な解決を無料でお手伝いします。
問 相談コーナーでの情報提供・相談 労働局長による助言 紛争調整委員会によるあっせん(紛争当事者間の調整)
問 所沢総合労働相談コーナー ☎2995-2582

全国一斉「女性の人権ホットライン」

夫やパートナーからの暴力、職場での差別やセクシュアル・ハラスメント、ストーカーなどの相談をお受けします。秘密は厳守します。
問 午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)
女性の人権ホットライン専用電話 ☎0570-070-810

強化週間(11月12日(月)～18日(日))

強化週間中は時間延長、土・日曜日にも相談をお受けします。
問 11月12日(月)～16日(金)午前8時30分～午後7時、17日(土)・18日(日)午前10時～午後5時
問 さいたま地方公務局人権擁護課 ☎048-859-3507

11月25日(土)～12月1日(土)は 犯罪被害者支援週間です

埼玉県警察の犯罪被害者支援室(犯罪被害者相談センター)では、犯罪被害や交通事故にあわれた方とそのご家族、犯罪や事故で身近な方を亡くされた方などへ精神的なサポートを行っています。ひとりで悩まずに、お気軽にご相談ください。

こんなときは、ご相談ください

犯罪の被害にあった後のつらい思いを誰かに聞いてほしい 話しを

11月1日は計量記念日! 11月は計量強調月間!

計量の普及啓発活動
11月26日(月)～28日(水)午前9時～午後4時
26日は正午から、28日は午後3時までです。
場 市役所1階市民ホール
内容 体脂肪・握力測定、計量ゲーム、計量器の展示、家庭用はかりの無料検査など

第30回消費生活展・記念講座

消費生活展
11月26日(月)～28日(水)午前9時～午後4時
26日は正午から、28日は午後3時までです。
場 市役所1階市民ホール
内容 自然エネルギーについてのパネル展示
記念講座
11月29日(木)午後1時30分～3時30分
場 生涯学習推進センター
定 先着30人
テーマ 「自然エネルギーについて」パート2
講 埼玉県環境リスク解説者・森 斌さん
◎会場へ直接お越しください。
問 消費生活センター ☎2928-1233

児童扶養手当の支給要件の一部改正

平成24年8月からDV保護命令を受けた児童も支給対象の児童になり、次のいずれかに該当する18歳に達する日以降の3月31日まで、児童を養育している父・母または養育者の方が、児童扶養手当を受給できます。

防衛医科大学校病院の休診

防衛医科大学校創立39周年記念行事のため11月27日(火)の外来診療は終日休診となります。
問 防衛医科大学校病院庶務課 ☎2995-1511

11月はエコドライブ推進月間

車でご乗車するときや荷物の積み下ろし、車内で休憩するときなど、自動車の駐車時には、アイドリング・ストップ(エンジン停止)を心掛けましょう。
問 環境対策課 ☎2998-9230



【情報館】 ●特にことわりのないものは11月1日(木)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。

いざというときへの備え

☎危機管理課 ☎2998-9399

防災ところざわ ⑦

◆災害時の安否確認「あなたの無事を伝えましょう」◆

大規模災害が発生すると、多くの方が安否確認などに電話を利用するため、電話がつながりにくい状態となります。安否確認には、災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板を利用しましょう。



◆災害用伝言ダイヤルの使い方

▶伝言を録音するとき…①⑦①+①+「電話番号」

▶伝言を再生するとき…①⑦①+②+「電話番号」

被災地の方は自宅の電話番号、または連絡を取りたい被災地の方の電話番号を、市外局番からダイヤルしてください。

被災地以外の方は連絡を取りたい被災地の方の電話番号を、市外局番からダイヤルしてください。

◆災害用伝言板(携帯電話)の使い方

地震などの大きな災害が発生したときに、携帯電話のトップメニューから災害用伝言板を選択して、安否情報の登録や確認ができます。

生ごみ減量・資源化講演会 (EM生ごみ処理容器)
日 11月15日(木)午後2時～4時
場 柳瀬まちづくりセンター
対 生ごみ処理機器の使い方がわから

保健センター
対 ひきこもりなど定職を持たないお子さんを持つご家族と支援者
定 いずれも申し込み先着200人
申 問 保健センター成人保健課
☎29991-1811へ電話

第2回
日 11月29日(木)午後1時～4時
テ ーマ ひきこもりのライフプラン
〜親子後をどうするか〜
講 ファイナンシャルプランナー・島中雅子さん

第1回
日 11月21日(水)午後2時～4時
テ ーマ ひきこもる人の心理と家族関係について
講 登校拒否文化医学研究所所長・高橋良臣さん

この健康講座
ひきこもりの理解と支援を考える
日 11月21日(水)午後2時～4時
テ ーマ ひきこもる人の心理と家族関係について
講 登校拒否文化医学研究所所長・高橋良臣さん

介護予防講演会
今日から始める!脳卒中予防
〜脳卒中予防は生活の見直しから始めましょう〜
日 11月14日(水)午前10時～11時30分
場 所 沢まちづくりセンター
定 先着60人

介護予防講演会
今日から始める!脳卒中予防
〜脳卒中予防は生活の見直しから始めましょう〜
日 11月14日(水)午前10時～11時30分
場 所 沢まちづくりセンター
定 先着60人

認知症予防講演会
認知症の正しい理解と安心
して介護するために
講 平沢記念病院院長・平澤秀人さん
◎会場へ直接お越しください。
問 高齢者支援課 ☎2998・9120

認知症予防講演会
認知症の正しい理解と安心して介護するために
講 平沢記念病院院長・平澤秀人さん
◎会場へ直接お越しください。
問 高齢者支援課 ☎2998・9120

高齢者支援課保健師
骨粗しょう症について
日 11月28日(水)午前10時～11時30分
場 新所沢東まちづくりセンター
定 先着50人
講 花園整形外科内科医・佐村敦義さん

市内在住・在勤・在学で障がいをお持ちの方の作品展
国立障害者リハビリテーションセンターによる福祉機器などの展示
日 12月3日(月)は午前11時から、7日(金)は午後3時まで、福祉機器などの展示は6日(木)午後4時までです。
問 障害福祉課 ☎2998・9116

狭山会場
日 11月17日(土)午後1時～4時
場 狭山市産業労働センター(狭山市駅西口から徒歩2分)
講 演 1 管理組合役員のための手続き「日常の点検と管理」

意見交換会
管理組合運営について
講 マンション管理士・金子吉人さん
基 礎 知 識

1級建築士・今津賀昭さん
講 演 2 マンション管理組合運営の基礎知識

所沢会場
日 11月10日(土)午後1時～4時
場 市役所6階604会議室
講 演 1 高齢者が安心して住めるマンションを考える

マンション管理基礎セミナー
日 11月10日(土)午後1時～4時
場 市役所6階604会議室
講 演 1 高齢者が安心して住めるマンションを考える
問 資源循環推進課
☎2998・9146

EM容器
定 先着48人
◎会場に直接お越しください。
講 EMエコアドバイザー・吉田満さん

首都圏マンション管理士会埼玉支部支部長・新井 齊さん
講 演 2 高齢者居住者問題に管理組合はどう対応するか
【共通事項】
講 社会福祉士・和賀井英雄さん

分譲マンションにお住まいの方や購入をお考えの方など、分譲マンションに関心のある方
定 申し込み先着50人
◎マンション管理無料相談会を午前10時から11時50分まで行います。会場へ直接お越しください。
申 問 県・住宅課 ☎048・830・5573へ電話

食育フォーラム
学校・家庭・地域で「くらし」
「子どもの健康」
日 11月22日(木)午前10時～午後0時20分
場 新所沢まちづくりセンター
内 講 演: 「食と命と心」〜お口は命の入り口、心の出口〜/講師: 学校歯科医・山口直彦さん
給 食 の 試 食 (午後0時40分～1時40分/申し込み先着60人/一食250円)
定 先着200人
◎会場へ直接お越しください。
申 問 試食を希望する方(試食のみの参加は不可)は11月5日(月)から8

所沢市防犯のまちづくり市民大会・所沢市暴力排除推進大会
日 11月6日(火)午後1時～4時/市民文化センターミューズ中ホール
内 各種防犯表彰、警察官による講話
歌 手: さこみちよさんによるコンサート
定 先着600人
◎会場へ直接お越しください。
入 場 者 全 員 に 防 犯 グッズなどを配布します。
問 防犯対策室 ☎2998・9090

上級救命講習
日 12月15日(土)午前9時～午後5時
場 消防本部
対 所沢・狭山・入間市に在住・在勤・在学している中学生以上の方
定 申し込み先着45人
内 成人・小児・乳児・新生児を対象とした心肺蘇生法、大出血時の止血法、傷病者管理法、外傷の手当搬送法など
申 問 11月5日(月)から消防本部救急課
☎2929・9123へ直接・電話(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

狭山会場
日 11月17日(土)午後1時～4時
場 狭山市産業労働センター(狭山市駅西口から徒歩2分)
講 演 1 管理組合役員のための手続き「日常の点検と管理」

意見交換会
管理組合運営について
講 マンション管理士・金子吉人さん
基 礎 知 識

1級建築士・今津賀昭さん
講 演 2 マンション管理組合運営の基礎知識

所沢会場
日 11月10日(土)午後1時～4時
場 市役所6階604会議室
講 演 1 高齢者が安心して住めるマンションを考える

マンション管理基礎セミナー
日 11月10日(土)午後1時～4時
場 市役所6階604会議室
講 演 1 高齢者が安心して住めるマンションを考える
問 資源循環推進課
☎2998・9146

EM容器
定 先着48人
◎会場に直接お越しください。
講 EMエコアドバイザー・吉田満さん

首都圏マンション管理士会埼玉支部支部長・新井 齊さん
講 演 2 高齢者居住者問題に管理組合はどう対応するか
【共通事項】
講 社会福祉士・和賀井英雄さん

分譲マンションにお住まいの方や購入をお考えの方など、分譲マンションに関心のある方
定 申し込み先着50人
◎マンション管理無料相談会を午前10時から11時50分まで行います。会場へ直接お越しください。
申 問 県・住宅課 ☎048・830・5573へ電話

食育フォーラム
学校・家庭・地域で「くらし」
「子どもの健康」
日 11月22日(木)午前10時～午後0時20分
場 新所沢まちづくりセンター
内 講 演: 「食と命と心」〜お口は命の入り口、心の出口〜/講師: 学校歯科医・山口直彦さん
給 食 の 試 食 (午後0時40分～1時40分/申し込み先着60人/一食250円)
定 先着200人
◎会場へ直接お越しください。
申 問 試食を希望する方(試食のみの参加は不可)は11月5日(月)から8

所沢市防犯のまちづくり市民大会・所沢市暴力排除推進大会
日 11月6日(火)午後1時～4時/市民文化センターミューズ中ホール
内 各種防犯表彰、警察官による講話
歌 手: さこみちよさんによるコンサート
定 先着600人
◎会場へ直接お越しください。
入 場 者 全 員 に 防 犯 グッズなどを配布します。
問 防犯対策室 ☎2998・9090

上級救命講習
日 12月15日(土)午前9時～午後5時
場 消防本部
対 所沢・狭山・入間市に在住・在勤・在学している中学生以上の方
定 申し込み先着45人
内 成人・小児・乳児・新生児を対象とした心肺蘇生法、大出血時の止血法、傷病者管理法、外傷の手当搬送法など
申 問 11月5日(月)から消防本部救急課
☎2929・9123へ直接・電話(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

狭山会場
日 11月17日(土)午後1時～4時
場 狭山市産業労働センター(狭山市駅西口から徒歩2分)
講 演 1 管理組合役員のための手続き「日常の点検と管理」

意見交換会
管理組合運営について
講 マンション管理士・金子吉人さん
基 礎 知 識

1級建築士・今津賀昭さん
講 演 2 マンション管理組合運営の基礎知識

所沢会場
日 11月10日(土)午後1時～4時
場 市役所6階604会議室
講 演 1 高齢者が安心して住めるマンションを考える

マンション管理基礎セミナー
日 11月10日(土)午後1時～4時
場 市役所6階604会議室
講 演 1 高齢者が安心して住めるマンションを考える
問 資源循環推進課
☎2998・9146

EM容器
定 先着48人
◎会場に直接お越しください。
講 EMエコアドバイザー・吉田満さん

首都圏マンション管理士会埼玉支部支部長・新井 齊さん
講 演 2 高齢者居住者問題に管理組合はどう対応するか
【共通事項】
講 社会福祉士・和賀井英雄さん

分譲マンションにお住まいの方や購入をお考えの方など、分譲マンションに関心のある方
定 申し込み先着50人
◎マンション管理無料相談会を午前10時から11時50分まで行います。会場へ直接お越しください。
申 問 県・住宅課 ☎048・830・5573へ電話

食育フォーラム
学校・家庭・地域で「くらし」
「子どもの健康」
日 11月22日(木)午前10時～午後0時20分
場 新所沢まちづくりセンター
内 講 演: 「食と命と心」〜お口は命の入り口、心の出口〜/講師: 学校歯科医・山口直彦さん
給 食 の 試 食 (午後0時40分～1時40分/申し込み先着60人/一食250円)
定 先着200人
◎会場へ直接お越しください。
申 問 試食を希望する方(試食のみの参加は不可)は11月5日(月)から8

所沢市防犯のまちづくり市民大会・所沢市暴力排除推進大会
日 11月6日(火)午後1時～4時/市民文化センターミューズ中ホール
内 各種防犯表彰、警察官による講話
歌 手: さこみちよさんによるコンサート
定 先着600人
◎会場へ直接お越しください。
入 場 者 全 員 に 防 犯 グッズなどを配布します。
問 防犯対策室 ☎2998・9090

上級救命講習
日 12月15日(土)午前9時～午後5時
場 消防本部
対 所沢・狭山・入間市に在住・在勤・在学している中学生以上の方
定 申し込み先着45人
内 成人・小児・乳児・新生児を対象とした心肺蘇生法、大出血時の止血法、傷病者管理法、外傷の手当搬送法など
申 問 11月5日(月)から消防本部救急課
☎2929・9123へ直接・電話(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)



▲さこみちよさん

【情報館】 ●特にことわりのないものは**11月1日(木)**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。

防災講座
放射能の正しい知識
風評にまどわされない情報を

◆第1回「放射能と健康」

日場 12月1日(土)午後1時30分～3時
30分/所沢まちづくりセンター
定 申し込み先着60人

講 東京工業大学総合安全管理センター
教授・長谷川紀子さん

◆第2回「備えは日頃から」所沢市の救援・防災活動」

日場 12月12日(水)午後1時30分～4時
30分/男女共同参画推進センター
ふらっと

定 申し込み先着50人

講 危機管理課職員、消防署職員

◎1歳児から未就学児(申し込み先着10人)の保育があります。

申 11月2日(金)から男女共同参画推進センターふらっと ☎2921・2270へ
電話・FAX

◆第10回入間都市人権フェスティバル

日場 11月15日(木)午前11時45分～午後4時
4時/川越市市民会館やまぎき会館(川越市郭町1・18・7/本川越駅から徒歩20分)

内 歌手・米良美一さんによる講演
フルート奏者・細川泰典さんとピアノスト・増沢真美さんによるミニコンサート
中台囃子連による川越まつり囃子の演奏
人権作文の朗読
パネル展示
東北被災地の物産販売など

◆エコロのもったいない市

市で回収した和服・陶磁器・コートなどの頒布をします。

日 11月25日(日)午前10時～午後2時
留意事項 ▼マイバッグなどの持参に協力をお願いします。▼和服のもったいない市は午前9時30分に整理券を配布します。▼和服およびコートの頒布は1人5点までです。▼古着の販売目的での利用はご遠慮ください。

◆親子で楽しむ運動遊び

日 11月10日(土)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 申込書を〒359・8501市役所2階子ども支援課 ☎2998・9124

☎2998・9035へ直接・電話・郵送・FAXまたは市HPから電子申請

◎申込書は子ども支援課、まちづくりセンター、児童館、市HPから入手できます。

◆廃材・古布利用の羽子板飾り

日 11月28日(水)午前10時～午後0時30分

定 申し込み先着20人

内 廃材・古布を利用した羽子板飾り作り

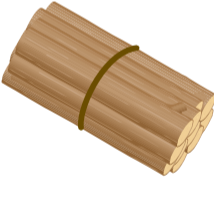
持 厚紙、ボンド、洗濯ばさみ、はさみ、ものさし

◆11月のエコロの行事

行事名	開催日時
曇へりの小銭入れとカードケース(材料代50円)	11月14日(水)午前9時30分～
傘修理(1人1本)	11月18日(日)午後1時30分～
包丁研ぎ講習会	11月18日(日)午後1時30分～
大型再生家具抽選会(40点程度)	11月10日(土)午前11時～ ◎事前に申し込みが必要です。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。



cm程度への玉切り搬出作業
◎参加した方は玉切りした木を持ち帰れます。
持 作業手袋、タオル、用意できる方は作業用具
申 11月16日(金)までに、氏名、性別、年齢、住所、電話番号を明記のうえ、〒359・8501みどり自然課 ☎2998・9373 ☎2998・9165
✉a9373@city.tokorozana.saitama.jpへ電話・FAX・郵送・Eメール



◆狭山丘陵いきものふれあいの里センターのイベント

①ひよこ探検隊

日 11月11日(日)午前10時～午後1時30分

対 4歳～6歳の未就学児とその親

定 申し込み先着15人

持 昼食、飲み物、帽子

費 100円(保険代)

②大人のふれあいの自然観察会

日 11月17日(土)午前9時30分～午後2時30分

対 高校生以上

定 申し込み先着20人

持 昼食、飲み物、筆記用具

費 200円(資料代、保険代)

③いきものふれあいの里センターを訪ね多摩湖畔を歩こう

日 11月25日(日)スタート(受付)：午前9時30分～11時
ゴール：午前11時～午後2時30分

持 飲み物、昼食など

④定例ガイドウォーク

日 11月3日(祝)・4日(日)午後1時30分～(約1時間)

場 センター内の森の案内

内 ①④同センター(下山口駅から徒歩15分) ②西武球場前駅③小手指駅

申 11月の休館日 毎週月曜日

定 申し込み先着50人

内 倒木などの除去処理および長さ50

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。
日 11月13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
申 先着順に相談を受け付けます。
問 市民相談課 ☎2998・9092

行政書士による暮らしの無料相談会
日 11月29日(木)午前10時～午後4時
場 市役所1階市民ホール
内 相続や遺言、家庭問題、外国人の入国・在留、起業支援・会社設立など
相談員 埼玉県行政書士会所沢支部
申 先着順に相談を受け付けます。
問 市民相談課 ☎2998・9092

◆児童館へ行こう(11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	■やきいも会/11月14日(水)午後1時～/先着60人
こばと	2924-3065	■おはなし会/11月5日(月)午前10時30分～11時/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	■作って食べよう～うどん～/11月14日(水)午前9時45分～午後3時/小学生対象/要申込
つばき	2923-6155	■つばき子どもまつり/11月17日(土)午後1時30分～午後3時/参加自由
すみれ	2949-3826	■すみれおはなし会/11月16日(金)午後4時～/参加自由
さくら	2998-5912	■プラレール遊び/11月7日(水)/午前10時30分～(幼児対象)/午後3時30分～(小学生対象)/参加自由
わかば	2948-3222	■秋の映画会/11月14日(水)午後2時30分～/参加自由
まつば	2995-0995	■やきいも会/11月17日(土)午前10時～正午/参加自由(雨天の場合は12月1日(土)に延期)
みどり	2928-8414	■みどり祭り/11月11日(日)午前10時～午後2時30分/参加自由 ◎みどり祭りのため、休館日が11月11日(日)から18日(日)に変更になります。
やなぎ	2944-8819	■すいとんづくり/11月9日(金)午前10時30分～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/11月19日(月)午前9時30分～11時30分/おおむね0歳～3歳児と保護者対象/参加自由

第10回 埼玉B級ご当地グルメ王 決定戦in草加

日 11月23日(祝)午前10時～午後3時30分(売り切れ次第終了)

場 綾瀬川左岸広場(東武スカイツリーライン松原団地駅から徒歩8分または草加駅から徒歩17分)

◎駐車場はありませんので公共交通機関をご利用ください。

問 商業観光課 ☎2998-9155

あなたの一票が、グルメ王を決定します。ぜひ地元所沢の焼だんごを応援してください。

市民参加による 雑木林保全管理作業体験

日 11月25日(日)午前9時30分～11時30分(雨天中止)

場 和幸の森(三ヶ島2・601ほか/小手指駅南口から西武バス早稲田大学バス停下車徒歩5分)

◎駐車場はありませんので、公共交通機関を利用してください。

対 市内在住・在勤の個人・団体・事業者(政治・宗教活動を目的とする団体は除く)

定 申し込み先着50人

内 倒木などの除去処理および長さ50

11月の休館日 毎週月曜日

申 ①②狭山丘陵いきものふれあいの里センターのイベント

不動産取引無料相談会

不動産取引に関する法律や税金などの相談を無料でお受けします。
日 11月20日(火)午前10時～11時30分、

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。
日 11月13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
申 先着順に相談を受け付けます。
問 市民相談課 ☎2998・9092

【情報館】●特にことわりのないものは11月1日(木)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。

無料調停相談

裁判所での話し合いでトラブルを解決する調停制度の手続き・利用方法について無料で相談に応じます。

日場 11月16日(金)午前9時30分～正午
午後1時～3時45分 / 市民文化センターミューズ第2展示室

相談員 裁判所所属調停委員

内 近隣トラブル、給与・退職金未払い、サラ金・クレジット返済、離婚・親権、夫婦問題、土地建物売買・賃貸、交通事故賠償など

◎先着順に相談を受け付けます。
問 所沢簡易裁判所
☎ 2996・1801

11月の一般労働相談(予約制)

日 11月9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、就業に関する問題など

持 就業規則、給料明細、離職票など資料があれば持参



相談員 社会保険労務士

◎当日の予約も可能です。

問 産業振興課

☎ 2998・9157へ電話

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・火・木・金・土曜日(祝日も実施)の午前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 11月9日(金)午後2時～4時

場 市役所6階604会議室

対 44歳以下の求職者

定 申し込み先着30人

内 自分に合った職業探し

③女性就職支援セミナー(予約制)
日 11月16日(金)午後2時～4時

場 市役所6階602会議室

対 女性の求職者

定 申し込み先着30人

内 自分らしい働き方を知ろう

◎1歳から未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

障害者相談員を活用ください

障害者相談員は、障害のある方やその家族の方の日常生活などにおける悩みや問題に対して、自らの経験をもとに助言や指導を行います。

◆相談員の資格は…

▶人生経験が深く、障害者の人格、自主性を尊重し、身上に関する秘密を守り、身上などによって差別的取り扱いをせず、真に障害者の福祉に理解と熱意のある方

▶障害者の地域での活動を民間人の立場から奉仕的に活動できる方

◆主な活動内容は…

▶障害者およびその家族からの相談に応じ、経験に基づいた指導や助言を行います。

▶地域の障害者の生活を見守り、その権利擁護に関する相談や助言を行います。

▶福祉事務所や関係機関との連携を保ちつつ福祉制度の啓発を行います。

▶市民に対して理解・促進を行います。

◆障害者相談員(敬称略)

Table with 2 columns: 身体障害者相談員 and 知的障害者相談員. Lists names and locations of staff members.

◎相談員の連絡先は、障害福祉課 ☎ 2998-9116 にお問い合わせください。

◆障害者相談コーナーを開設

日ごろ感じるお悩みや問題の相談に応じます。また、委託相談支援事業所職員も同席します。

Table with 2 columns: 開催日時 and 相談員. Shows consultation hours and staff for different dates.

場 市役所1階市民ホール

問 障害福祉課 ☎ 2998-9116

成人保健課 ☎ 2991-1811

川越矯正展
日 11月10日(土)午前9時30分～午後3時 / 川越少年刑務所(川越市南大塚6・40・1 / 駐車場あり)

年末調整説明会
日 11月21日(水)午前10時10分～午後0時10分、午後2時～4時 / 市民文化センターミューズ小ホール

創業と新分野進出の事業価値向上セミナー
日 12月1日(日)・2日(月)午前9時～午後4時30分

若年者就職支援フェアinプラザ
日 11月21日(水)午後1時30分～4時

所沢市婚活推進事業 バスケ観戦と婚活. Advertisement for a basketball game and dating event.

【情報館】 ●特にことわりのないものは11月1日(木)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。

11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
3日(祝)	上野管工(株)	2923-5890
4日(日)	旭設備機工(株)	2923-9361
10日(土)	(有)新井設備工業	2948-4013
11日(日)	(有)八光設備工業	昼 2924-2011 夜 2925-2549
17日(土)	(株)楽々	2923-4900
18日(日)	(有)東邦設備工業所	2944-3880
23日(祝)	(有)松本設備工業所	2922-5911
24日(土)	(有)石和設備工業	2993-8108
25日(日)	(株)楽々	2923-4900

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

NPO法人設立基礎講座

日 11月16日(金)午後2時〜3時
場 市民活動支援センター
対 任意団体の方、NPO法人に関心のある方
定 申し込み先着40人
内 NPO法人の基礎から設立までの解説
解 午後3時から法人化を考えている方への個別相談(申し込み先着6団体/1団体約30分)があります。
申 問 県・西部地域振興センター ☎2993-1110 図2993-1113 図f931102@ref.saitama.lg.jp 入 電話・FAX・Eメール

ボランティアスキルアップ研修会

日 11月12日(月)・13日(火)午前9時〜午後4時20分
場 県立日高特別支援学校(日高市高富59-1)
内 肢体不自由児の介助に関するボランティアの養成講座
申 問 11月5日(月)までに県立日高特別支援学校 ☎042-985-4391 へ電話

おおぞら祭

日 11月17日(土)午前9時50分〜午後2時
場 県立所沢おおぞら特別支援学校(南永井619-7)
内 ステージでの発表、作品展示、作業班製作品の販売
問 県立所沢おおぞら特別支援学校 ☎2951-1102

聴導犬に会いに行こう〜聴導犬の仕事と役割〜

日 11月23日(祝)午後2時〜4時
場 ラーク所沢(花園2丁目)
定 申し込み先着80人
内 聴導犬のデモンストレーション、聴導犬と生活をされている方の講演
申 問 聴導犬普及協会 ☎049-262-2333 へ電話

募集

新規創業ビジネスプランコンペ

新製品の開発や新たなサービスの提供など、新規性や独自性があり、事業の可能性を有するビジネスプランを募集します。
表彰 優秀賞(3件以内)
副賞 賞金30万円
応募期限 平成25年1月7日(月)
◎応募資格、申し込み方法などはお問い合わせください。
問 産業振興課 ☎2998-9157

地域密着型サービス(認知症対応型共同生活介護)

整備内容 ▼整備対象サービス:認知症対応型共同生活介護(グループホーム) ▼整備規模:2ユニット(18床)×2施設 ▼整備年度:平成25年度
日 11月13日(火)午前10時〜正午
場 市役所3階全員協議会室
対 福祉施設運営事業者、事業に関心のある方など(1団体2人まで)
◎整備を希望する事業者は説明会に出席することが申請の条件です。
申 問 11月9日(金)までに市HP掲載の募集要項をご覧のうえ、参加申込書を高齢者支援課 ☎2998-9120 へ提出

公募説明会

日 11月13日(火)午前10時〜正午
場 市役所3階全員協議会室
対 福祉施設運営事業者、事業に関心のある方など(1団体2人まで)
◎整備を希望する事業者は説明会に出席することが申請の条件です。
申 問 11月9日(金)までに市HP掲載の募集要項をご覧のうえ、参加申込書を高齢者支援課 ☎2998-9120 へ提出

交通指導員(非常勤特別職)を募集

募集人数 牛沼・若狭小学校区内各1人
職務内容 毎朝夕の立上り指導、交通安全教室など
応募資格 市内在住の方
採用日 12月1日
申 問 11月15日(木)までに市役所2階交通安全課 ☎2998-9140 へ直接

臨時職員を募集

募集人数 1人
応募資格 昭和22年4月2日以降に生まれた方(18歳未満および高校生を除く)
勤務期間/時間 平成25年1月4日(金)〜3月31日(日)(土・日曜日、祝日を除く) / 午前9時〜午後4時
勤務内容 書類の確認・整理、パソコンへのデータ入力など
申 問 11月9日(金)(必着)までに履歴書(写真貼付)を〒359-8501市役所4階契約課 ☎2998-9058 へ直接・郵送

県民部門

活動対象 環境保全や環境学習など県内で活動する団体、県内在住の方(個人は要推薦)
◆事業者部門
活動対象 環境に関する社会貢献活動など
◎県内に事業所を有する事業者
◎応募には活動年数など、一定の要件がありますので、県HP(「さいたま環境賞」で検索)をご覧ください。
申 問 県・温暖化対策課 ☎048-8330-3038

職業訓練生(求職者)を募集

講座名 ユニバーサルファッショントレーニング
訓練期間 12月3日(月)〜2月28日(木)
実施施設 専門学校浜西ファッショアカデミー(緑町1-19-15) ☎2924-0611
◎入学条件などの詳細はお問い合わせください。
問 県立特別支援学校埼玉二学園高等部専攻科 ☎049-231-1211 (川越市笠幡85-1)

盲学校入学希望者を募集

応募期間(2次) 平成25年1月15日(火)〜2月1日(金)
◎入学条件などの詳細はお問い合わせください。

放射線量などの独自測定の結果

◆放射線に関する相談窓口

東京電力原子力発電所の事故に伴うお問い合わせや相談に応じます。
問 環境対策課 ☎2998-9230

◆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)
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	10月11日	0.03~0.07 μSv/時 (0.16~0.37mSv/年) ◎平常時の放射線量の限度(自然放射線などを除く)を下回っていました。

問 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
水道水(地下水) 第一浄水場(宮本町)	10月9日	放射性ヨウ素、放射性セシウムとも不検出

問 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など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
ク東リ部 ン西部 ンセン ター 廃棄物(主灰、飛灰、炉砂など)	9月18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
排ガス	9月3日〜18日	放射性セシウムは不検出
排水	9月18日	放射性セシウムは不検出

問 東部クリーンセンター施設課 ☎2998-5300

西部クリーンセンター施設課 ☎2948-3141

◆継続した監視および除染

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、継続的な監視と除染を行っています。再測定で、毎時0.23 μSv以上が測定された児童クラブ、公園などの7施設8カ所を再々測定した結果、全ての施設で毎時0.23 μSv未満でした。

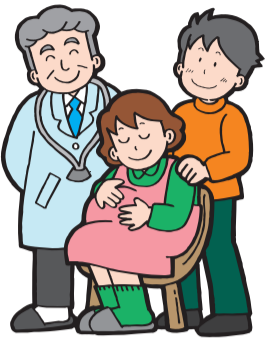

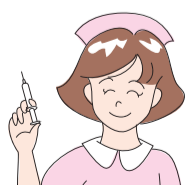
問 環境対策課 ☎2998-9230


◎放射線量などの測定結果の詳細は、市HPでもご覧になれます。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。

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12月 コース (全3回) (予約制)	<p>▶とき：12月3日(月)・17日(月)午後1時15分～4時、20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3月～5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、調理実習など ▶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、12月17日(月)はバスタオル</p>  <p style="text-align: right;">●☎11月5日(月)～</p>
母親学級 歯科12月 コース (予約制)	<p>▶とき：12月10日(月)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3月～5月に出産予定の初産婦・経産婦 (住民登録をしている方) ▶内容：歯科健診、ブラッシング指導など ▶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 style="text-align: right;">●☎11月5日(月)～</p>
両親学級 (予約制)	<p>▶とき：12月8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3月～6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 style="text-align: right;">●☎11月5日(月)～</p>
4か月児・ 10か月児・ 1歳6か月児・ 3歳児 健康診査	<p>《4か月児》保健センターで実施 《10か月児》通知が届いたら事前に市内協力医療機関に予約して受診 (個別健康診査) 《1歳6か月児》保健センターで実施 《3歳児》3歳3カ月時に保健センターで実施 ◎いずれも健康診査日の2週間前までに、保護者宛てに通知を郵送します。転入などで通知を受け取っていない場合は、ご連絡ください。</p>
乳幼児 健康相談 (予約制)	<p>▶とき：《離乳食》11月6日(火)午前中 (グループでも参加可) 《かみかみ期》11月19日(月)午前中 (グループでも参加可) 《食事》11月21日(水)午前中 《歯科》11月30日(金)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)</p> <p style="text-align: right;">●☎11月1日(木)～</p>
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	<p>▶とき：12月10日(月)・17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6月・7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、試食など ▶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 style="text-align: right;">●☎11月7日(水)～</p>
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	<p>▶とき：12月7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・歯科衛生士の講話、試食など ▶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 style="text-align: right;">●☎11月7日(水)～</p>
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	<p>▶とき：12月6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9月・10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、試食など ▶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 style="text-align: right;">●☎11月7日(水)～</p>
2歳児 歯科 健康教室 (予約制)	<p>▶とき：12月3日(月)・17日(月)いずれも午後0時50分～1時10分 (受付) ▶対象：平成22年5月・6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・育児相談など ▶定員：いずれも申し込み先着50人</p> <p style="text-align: right;">●☎11月2日(金)～</p>
BCG	<p>▶とき：12月20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9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)</p>  <p>◎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>

事業名	日時・内容等
成人 健康相談 (予約制)	<p>《健康相談》▶とき：11月7日(水)・21日(水)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、更年期の悩みなど 《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など 《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など 《気になる血糖値相談》▶とき：11月12日(月)・26日(月)いずれも午前中 ▶内容：血糖値が高めの方の食事・運動習慣の見直しなど 《リハビリ相談》▶とき：11月16日(金)・30日(金)午前中 ▶内容：関節・腰痛予防、身体機能・歩行能力の維持・改善のためのリハビリなど ◎いずれも事前に申し込みが必要です。</p>
ファミリー 食育教室 (予約制)	<p>▶とき：12月13日(木)午前10時～午後0時30分 ▶対象：1歳～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 (初参加の方を優先) ▶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>◎保育 (1歳以上) があります。 ●☎11月1日(木)～</p>
結核検診	<p>▶とき：11月6日(火)午後1時～2時 ▶対象：15歳以上で勤務先などで胸部X線検査を受ける機会のない市民の方</p> <p>◎希望者は会場へ直接お越しください。</p>
成人歯科 健康教室 (予約制)	<p>▶とき：12月4日(火)午後1時30分～3時30分 ▶内容：講話「歯周病予防のためにできること」、歯科相談、口の中の自己観察、口の役割の実体験、効果的な歯磨き実習 ▶定員：申し込み先着20人</p>  <p>◎申込者には、事前に問診票を郵送します。 ●☎11月1日(木)～</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：▶12月4日(火) / 吾妻まちづくりセンター / 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</p> <p>◎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。</p>
出張成人 健康相談	<p>▶とき/ところ：▶11月6日(火)、12月4日(水)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 ▶11月14日(水)、12月12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 ▶11月21日(水)、12月19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・検査値の見方など)、血圧・体脂肪測定</p> <p>◎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：11月14日(水)、12月12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・健康ワンポイント勉強会</p> <p>◎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情報をお伝えします。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。</p> <p>▶こんにちは赤ちゃん訪問：新生児訪問など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情報をお伝えします。</p> <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。</p>
成人保健課	<p>▶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・リハビリ方法などについて、保健師・理学療法士・栄養士・歯科衛生士などが訪問し、ご相談に応じています。</p> <p>▶「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
11月3日(祝)	くにとみ内科外科クリニック	内、外	久米532-8	2993-9213
	矢島整形外科	整、理	くすのき台1-12-10	2995-3863
	魚住小児科	小	宮本町2-11-11 MOA5ビル2A	2926-6255
11月4日(日)	わかさクリニック	内、整、皮、リハ、麻、外、胃、肛	若狭4-2468-31	2949-2426
	ひかり耳鼻咽喉科クリニック	耳、気管	三ヶ島3-1442-16	2948-7518
	むくのきクリニック	内、循	くすのき台1-12-10 第三西村ビルB1	2993-1015
11月11日(日)	所沢腎クリニック	内、泌	下安松1564-1	2945-6600
	東町眼科	眼	東町12-12 田中ビル1F	2926-7135
	はらこどもクリニック	小	小手指町2-1379	2926-4333
11月18日(日)	関根内科クリニック	内、循	御幸町6-6	2926-0636
	小手指整形外科	整、リウ、外、リハ	小手指元町3-2-31	2947-3321
	所沢第一病院	内、整	下安松1559-1	2944-5800
11月23日(祝)	みずの内科クリニック	内、消	中新井4-27-4	2942-4100
	鈴木皮膚科	皮	喜多町17-12	2928-1221
	彩のクリニック	内、呼、胃、循、小、神内、外、整、理、放	小手指町4-1-1	2949-1118
11月25日(日)	所沢中央病院	内	北秋津753-2	2994-1265
	豊川医院	内、消、循、リウ、リハ	小手指町3-22-12	2948-1122
	所沢武蔵野クリニック	精神、心内	松葉町16-13 祥鈴ビル5F	2994-5813
12月2日(日)	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
	新所沢公園前クリニック	皮、形	緑町3-14-3	2928-5881
	むさしクリニック 泌尿器科内科	泌、内	北秋津855-1	2998-1850

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	11月3日(祝)・4日(日)・11日(日)・18日(日)・23日(祝)・25日(日)・12月2日(日)							

※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：11月3日(祝)・4日(日)・11日(日)・18日(日)・23日(祝)・25日(日)・12月2日(日)
 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 108

いきいき健康づくり

●11月14日は、世界糖尿病デー！
 ～シンボルマークはブルーサークルです～

●世界でも日本でも増え続ける糖尿病

糖尿病は、今や世界の成人人口の約5～6% (約2億4,600万人) が抱える病気です。日本では、平成22年度国民健康・栄養調査によると、30歳以上で糖尿病と言われたことがある人の割合は、男性で16.1%、女性で8.8%にのぼり、年々増え続けています。

糖尿病自体が全死亡に占める割合は、約1%と高くはないのですが、主要な死亡原因である「脳卒中」や「心疾患」の危険因子となっています。日本透析医学会の調査によると、年間1万人以上が糖尿病による腎不全で新たに透析を始めています。また、糖尿病による視覚障がいで見力を失う人は年間3,000人とも言われています。

●慢性的な高血糖状態から糖尿病に

私たちのからだは、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きによって、血液中のブドウ糖の濃度は一定に保たれています。そのインスリンが「すい臓から分泌されない」あるいは「その量が不足している」逆に「必要以上に分泌されているのに十分に作用しない」など、いろいろな原因により慢性的に高血糖の状態が続くのが糖尿病です。

血糖が高い状態は、全身の血管壁に負担をかけ、腎臓・眼などさまざまな器官に重大な合併症をもたらします。合併症を引き起こさなくても動脈硬化が進行した結果として「脳卒中」や「心疾患」を発症するリスクが高まります。

血液検査の「空腹時血糖」や「HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)」は、糖尿病の兆候を知ることができる項目です。ぜひ一度ご自身の検査結果をチェックしてみましょう。

●血糖値を正常にコントロールしよう！

血糖値が「ちょっと高めかな」と思ったら、糖尿病に進行する前に、食事の改善や運動によって血糖値を正常にコントロールすることが大切です。

食事のエネルギー量が多いと、そのぶん血糖値も高くなります。適正な食事量を守り、バランスの良い食事を心がけましょう。

また、朝食抜きや昼食抜きなどの欠食、どか食いは血糖リズムを乱す原因にもなります。1日3食、食事時間を規則正しくすることが糖尿病の予防につながります。

食事と並行して、毎日の運動も良好な血糖コントロールを保つのに有効です。運動をすると、糖分が消費され、血糖値を下げる効果があります。ウォーキングなどの有酸素運動は、肥満の解消も期待できますのでお勧めです。



●高血糖の怖さは合併症にあり

糖尿病の怖さははじめは自覚症状が乏しいことから、そのまま放置してしまう方も多いようですが、血糖値が高ければ高いほど、高血糖の期間が長ければ長いほど、合併症を招きやすくなります。すでに高血糖と指摘されたことがある方は、早めにかかりつけ医など医療機関を受診してください。

11月14日の世界糖尿病デーには、シンボルマークにちなんで東京タワーや東京都庁、川越市の時の鐘などがブルーにライトアップされます。ぜひこの機会に普段の生活習慣について振り返ってみませんか。

保健センターでは、血糖値が高めの方を対象に「気になる血糖値相談(予約制)」を第2・4月曜日(午前中)に実施しています。ご希望の方は、お気軽にお問い合わせください。



▲世界糖尿病デーシンボルマーク「ブルーサークル」

問い合わせ 保健センター☎2991-1811 ☎2995-1178

編集後記

- ▶離婚の相談は、4・5頁の特集で紹介した市民相談の中でも利用が多いそうです。私も新婚早々、夫に相談に駆け込まれないよう、だらけ気味の家事をもう少し頑張りたいと思います(汗)。(♪)
- ▶我が埼玉西武ライオンズがクライマックスシリーズで敗退。残念でならないが、一時期最下位をさまよっていたことを考えれば…? bjリーグが開幕、埼玉ブロンコスは今シーズンやいかに?(🔥)



自転車の盗難被害多発中！ ちよっと離れるときでも、ワイヤー錠などでダブルロック！

所沢警察署

☎2996-0110