

広報
7月号

No.1096
平成25年(2013年)

ところざわ

トコロんのよいトコどこだよ③ ～比良の丘(堀之内)～

狭山丘陵の西端に位置し、市内で最も標高の高い絶景の丘です。

丘の上には、桜の木とベンチがあり、近くには、ぶどう園、金仙寺、早稲田大学などもあります。

ところざわ百選(所沢市観光協会)にも選出されています。



撮影協力:三ヶ島保育園 撮影:市民カメラマン・佐藤清一郎(5月23日)

特集 夏休み どこ行く? (北野公園市民プール・所沢市パークゴルフ場) 2・3

夏季の節電対策…4 / 市職員・消防職員を募集…5 / コバトンお達者倶楽部…6 / エコロの夏休み講習会…7 ほか

人口と世帯 (平成25年5月末現在)

人口	343,456人	前月比	-62人
男	170,957人		-89人
女	172,499人		+27人
世帯数	150,537世帯		+71世帯

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

◆所沢市携帯サイト
モバイルところざわ

◆ところざわほっとメール
(市政情報・防災情報)
バーコードリーダーを読み込み空メールを送信

発行:所沢市 編集:経営企画部広報課 ☎ 04-2998-9024 ☎ 04-2994-0706
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)

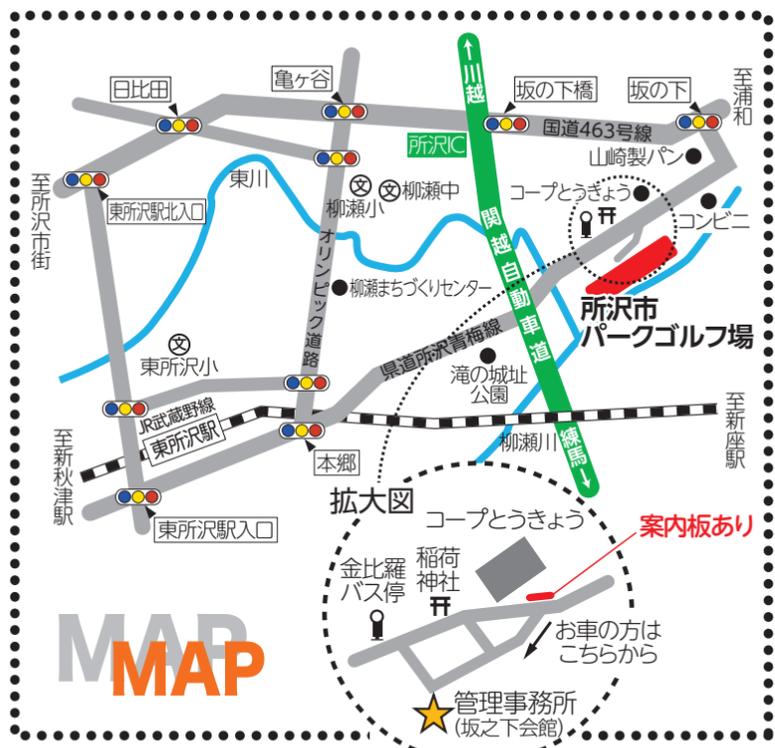
「広報ところざわ」は、毎月1日に発行。戸別配布でお届けしています。届かない方は、所沢市シルバー人材センター(☎2928-8695・☎2924-0630)へご連絡ください。

どこ行く？

パークゴルフに行こうよ！ いいねよ！



撮影：市民カメラマン・木村清貴
(第1回所沢市民パークゴルフ大会/5月12日)



パークゴルフは自然を利用したコースの中で、年代を超えて、手軽にプレーすることができるところです。平成23年、柳瀬地区の柳瀬川河川敷地にパークゴルフ場を整備しました。
柳瀬川を眺めながら、家族で楽しんでみませんか。

所在地 坂之下218-2
開場時間 ▼3月～11月：午前9時～午後5時 ▼12月～2月：午前8時～午後4時
閉場日 月曜日、12月29日～1月3日

○月曜日が祝休日の場合は開場し、翌日の火曜日が閉場になります。
施設 18ホール(全長714.9m) トイレ、駐車場

○駐車場が狭いため、公共交通機関

関を利用ください。
交通アクセス ▼西武バス：所沢駅東口から志木駅南口行(JR東所沢駅経由)で「金比羅」下車徒歩約5分 ▼タクシー：東所沢駅から約8分

【留意事項】
整備、悪天候などで閉場する場合があります。
大会開催などで利用できない場合があります。

▼コース内には日陰がありません。
ありませので、プレー中は、帽子を被り、水分補給をし、熱中症に注意してください(日傘の貸し出しがあります)。

問 ▼所沢市パークゴルフ場(管理事務所) ☎2944-1711
▼スポーツ振興課 ☎2998-9248



ひばりちゃんコース
(9ホール/パー33/349.9m)

◆利用料金(1ラウンド)

所沢市内在住・在学・在勤の方	一般・学生	300円
入間・狭山・飯能市在住の方	児童・生徒	150円
上記以外の方	一般・学生	600円
	児童・生徒	300円

◆用具(クラブ・ボールなど) 無料

ところんコース
(9ホール/パー33/365.0m)



夏休み

やっぱり市民プールでしょ!

昨年、市民プールはスライダーやトイレを塗り替え、施設がきれいになりました。また、スライダーには、トコロんとひばりちゃんが描かれています。

好評だった市民プール祭りを今年も開催しますので、皆さん遊びに来てください。

所在地 小手指町4-3 (小手指駅南口から徒歩約8分)

●プールには、駐車場がありません。また、自転車置き場も狭いため、公共交通機関を利用ください。

開設期間 7月13日(土)～15日(祝)、7月20日(土)～9月1日(日)

開場時間 午前9時30分～午後5時 (入場は午後4時まで)

◎7月15日(祝)は午後4時までです

利用料金 ▼小・中学生…150円 (回数券4枚つづり…500円) ▼高校生…300円 ▼一般

●学生…450円 ▼未就学児…無料

ロッカー使用料 1回30円

施設 ▼遊泳プール (縦89m×横39m、水深0.4m) ▼幼児用プール (縦11.2m×横11.2m、水深0.4m) ▼児童用プール (縦17m×横10m、水深0.5m) ▼スライダー (8基)

▼売店 ▼トイレ ▼ロッカー

【注意事項】

▼悪天候の場合は、開場時間を短縮または閉場します。

▼混雑時には、入場を制限します。

▼未就学児だけの入場はできません。保護者1人につき未就学児は2人までとし、必ず保護者が付き添ってください。

▼オムツの取れていないお子さんはプールには入れません。プール用おむつ使用不可

▼タトゥー・入れ墨のある方は、入場できません。

問 ▼北野公園市民プール ☎294815932 (開設期間中)

▼スポーツ振興課 ☎299819248

9248



輪投げ (昨年の様子)



大型ビート板渡り (昨年の様子)

◎7月31日(水)、8月8日(木)・20日(火)・30日(金)いずれも午後2時～4時30分

対市民プール入場者

▼プールに浮かべたボールから当たりの番号を探して景品ゲット! ▼大型ビート板を浮かべて最後まで渡れるかな? 目指せ完全制覇! ▼ヨーヨーすくい ▼水鉄砲射的など

◎いずれも幼児、小・中学生向けです。

北野公園市民プール祭り



つづける習慣 省エネ・節電！

～夏季の節電対策について～

東日本大震災後、過度に資源・エネルギーに依存してきたライフスタイルの見直しやエネルギー供給における安定性の向上のため、エネルギー消費量の軽減や再生可能エネルギーの導入などに係る施策をこれまで以上に推進することが求められています。

今年の夏、国などから数値目標を伴う節電要請はないものの、市の施設では率先的に省エネ・節電対策を実施します。市民・事業者の方々には、引き続き、無理のない範囲での省エネ・節電にご協力をお願いします。

持続可能な社会づくりに向けて、未来につながる省エネ行動を共に実践していきましょう。

環境総務課 ☎2998-9133



▲みどりのカーテン苗植えの様子 (平成24年/東所沢小学校)



▲打ち水、よしず・みどりのカーテンの設置 (平成24年/やなぎ児童館)



▲環境展示会 (6月17日/市役所)

市の施設の省エネ・節電対策

電力使用量削減目標

△15%以上 (平成22年度比)

節電実施期間

7月1日(月)～9月30日(月)

①全施設共通の取り組み

エアコンの設定温度28℃以上(保育園、老人福祉センターなどは、無理のない範囲で実施)、照明の減灯、OA機器の省電力設定、スーパークールビズの実施などを徹底します。

さらに、各施設の状態に応じてエレベーターの一部停止やみどりのカーテンの設置などを実施します。

②市庁舎の取り組み

空調運転の抑制(夜間電力を使用した蓄熱槽を利用し、冷房運転を抑制)、給湯器運転の自粛(午前中のみの稼働)などを行います。

③小・中学校の取り組み

みどりのカーテンの設置や照明の減灯などを積極的に行うとともに、節電の取り組みを掲示し、学校全体で節電意識を高めます。

エコライフDAY2013チェックシート

【チェック項目(例)】

- ▶ 冷蔵庫の扉は、すぐ閉めた。
- ▶ 冷房の設定温度をいつもより高くした。
- ▶ お風呂はさめないうちに、みんなで続けて入った。



節電キャンペーン

◆環境展示会(6月17日～21日)

市役所1階市民ホールで開催し、エコライフの提案や自転車発電体験、苗木の配布などを行いました。

◆みどりのカーテンコンテスト

個人、事業者・団体、公共施設で行った「みどりのカーテン」の写真を市役所1階市民ホールに展示(9月24日(火)～30日(月))して、優秀な作品を表彰します。

◆コンテストの詳細は、広報とろろ8月号でお知らせします。

◆ライトダウン所沢in航空公園

照明の消灯を呼びかけるライトダウンキャンペーンの一環として「ライトダウン所沢in航空公園」を開催します。



当日は、園内のライトアップ施設や外灯を消灯し、星空を眺めたり、キャンドルをともしたりして、照明のない時間を参加者全員で楽しみます。

7月7日(日)午後7時30分～8時30分

分(雨天中止)

◆「節電・打ち水」キャンペーン

8月を打ち水推進月間として、保育園や児童館などで、打ち水を行います。

◆エコライフの推進

◆エコライフデーの実施

7月1日(月)から9月30日(月)までの間、重点的に省エネ活動を推進するため、エコライフデーを設けます。

市役所5階環境総務課、まちづくりセンターで節電によって二酸化炭素の削減量が分かる「エコライフDAY2013チェックシート(左上)」を配布し、省エネ・省資源などの環境に配慮した活動の定着を進めます。

チェックシートは市HPからも入手できます。

◆みどりのカーテン普及啓発事業

5月1日からまちづくりセンターなどで、朝顔やゴーヤの種子袋(5,000袋)を配布しました。

◆所沢市おひさまエネルギー利用促進事業補助金

自宅に太陽光発電システムを設置する方に、1kwあたり2万円(上限4kw/8万円)を助成します。

◆所沢市温暖化防止活動奨励品事業

エコジョーズやエコキュートなどの省エネルギー機器の購入など、自ら環境配慮行動を実施した方に、7,500円相当の地元農産物などを奨励品として贈呈します。

◆緊急時の節電の呼び掛け

気温の急激な上昇などにより、電力供給量の逼迫が予想される場合、防災行政無線で、緊急的に節電の呼び掛けを行います。

◆まちごとエコタウン所沢構想の策定

新たなエコライフの定着や再生可能エネルギーの導入などに向けた取り組みを加速するため、今年度に「まちごとエコタウン所沢構想」を策定します。

◆メガソーラー所沢設置運営事業

北野一般廃棄物最終処分場に、約250世帯分の電力を賄える大規模太陽光発電施設を建設します。現在、平成26年3月稼働に向けて準備を進めています。

省エネ・節電にご協力を！

所沢市長 藤本正人

東日本大震災から2年。地震直後に発生した大津波は、東北地方の美しい村や町などや、そこに住まう人々の命を一瞬にして飲み込みました。残された私たちは、この震災を忘れず、風化させず、そこから何かを築いていかなければなりません。便利で豊かな生活に慣れきってしまった私たちですが、いま一度ライフスタイル(生きる姿勢)を見つめ直し、行動を起こすときです。

市では、今夏も職員一人ひとりが先頭になって、市の施設全体で電力使用量15%以上の削減(平成22年度比)を目標に、節電対策に取り組みます。

また、今年度中には、再生可能エネルギーの導入や「もったいないの心」を大切にした地域社会の形成を目指して「まちごとエコタウン所沢構想」を策定するほか、その先駆けとして、小手指地区に大規模太陽光発電施設を建設します。



市役所3階でのみどりのカーテンの苗植え

市の施設の省エネ活動は、夏季に限らず、年間を通じて実践しています。エネルギー消費の増える冬季にも「冬のエコライフデー」などの事業を実施し、環境に配慮した活動を定着させます。

市民の皆様には、健康管理に十分留意され、省エネ・節電活動にご協力をお願いします。

震災を経て、私たち一人ひとりが、新たな日本へ向けて、今、歩むときです。よろこびながら、

つながりリスト、求む。笑顔が広がる、あなたがつなげる。市職員・消防職員を募集

市と埼玉西部消防組合では下表のとおり、職員を募集します。採用予定時期は平成26年4月1日以降です。

行政職・医療職

募集案内および受験申込書は、7月1日(月)から市役所4階職員課で配布します。また市HP(「人材募集」をクリック)からも入手できます。

受付期間 7月31日(水)～8月3日(土)午前9時～午後5時15分(3日(土)は午後4時まで)

事務職(民間企業等経験者)を申し込みの方は、7月31日(水)～8月4日(日)午前9時～午後5時15分(3日(土)・4日(日)は午後4時まで)

受付場所 市役所6階604会議室
 ◎募集案内および受験申込書を郵送希望の方は、往信封筒の表に受験希望職種を朱書きの上、120円分の切手を貼った宛先明記の返信用封筒(A4)を同封し、〒359-8501職員課へ送付してください。

消防職

募集案内および受験申込書は、7月1日(月)から埼玉西部消防局総務課、消防署および分署で配布します。また、埼玉西部消防組合HP(<http://www.saisei19.jp/>)からも入手できます。

受付期間 8月5日(月)～9日(金)午前8時30分～午後5時15分

受付場所 埼玉西部消防局総務課
 ◎募集案内および受験申込書を郵送希望の方は「募集案内・受験申込書希望」と朱書きした往信封筒に、120円分の切手を貼った宛先明記の返信用封筒(A4)を同封し、〒359-1118けやき台1-13-11埼玉西部消防局総務課に送付してください。

人と人をつなぐ力、人とまちをつなぐ力を持ったあなたをお待ちしています

第1次試験 9月22日(日)

募集職種	人数	受験資格	(【 】内は申し込み時の提出書類)		
行政職	事務	25人	・大学を卒業または平成26年3月までに卒業見込みの方で、昭和63年4月2日以降に生まれた方 ・短期大学を卒業または平成26年3月までに卒業見込みの方で、平成2年4月2日以降に生まれた方 ・高等学校を卒業または平成26年3月までに卒業見込みの方で、平成4年4月2日以降に生まれた方 【①受験申込書 ②卒業証明書または卒業見込証明書】	日本国籍を有しない方も受験できます。ただし、在留期間に制限のない「永住者」および「特別永住許可」を持った方	
	事務(民間企業等経験者)	3人	・民間企業等に勤務した期間が通算して直近7年中5年以上あり、かつ継続して勤務した期間が3年以上ある(平成25年7月末日現在)方で、昭和49年4月2日以降に生まれた方 ◎民間企業等で培った経営感覚を活かし、公務の能率向上や組織の活性化に貢献できる方を求めます。 【①受験申込書 ②職務経歴書】		
	事務(精神保健福祉士)	2人	・精神保健福祉士の資格を有する方または平成26年3月までに精神保健福祉士の資格を取得見込みの方で、昭和59年4月2日以降に生まれた方 【①受験申込書 ②資格証明書または資格取得見込証明書】		
	事務(身体障害者)	1人	・身体障害者手帳の交付を受けている方で、高等学校、短期大学もしくは大学を卒業または平成26年3月までに卒業見込みの方で、昭和59年4月2日以降に生まれた方 【①受験申込書 ②卒業証明書または卒業見込証明書 ③身体障害者手帳の写し】		
	技術職	土木	11人		・高等学校、短期大学もしくは大学等の土木関係の学部、学科を卒業または平成26年3月までに卒業見込みの方で、昭和59年4月2日以降に生まれた方 【①受験申込書 ②卒業証明書または卒業見込証明書 ③成績証明書】
		建築	2人		・高等学校、短期大学もしくは大学等の建築関係の学部、学科を卒業または平成26年3月までに卒業見込みの方で、昭和59年4月2日以降に生まれた方 【①受験申込書 ②卒業証明書または卒業見込証明書 ③成績証明書】
		電気	2人		・高等学校、短期大学もしくは大学等の電気関係の学部、学科を卒業または平成26年3月までに卒業見込みの方で、昭和59年4月2日以降に生まれた方 【①受験申込書 ②卒業証明書または卒業見込証明書 ③成績証明書】
	機械	1人	・高等学校、短期大学もしくは大学等の機械関係の学部、学科を卒業または平成26年3月までに卒業見込みの方で、昭和59年4月2日以降に生まれた方 【①受験申込書 ②卒業証明書または卒業見込証明書 ③成績証明書】		
	保育士	10人	・保育士の資格を有する方または平成26年3月までに保育士の資格を取得見込みの方で、平成元年4月2日以降に生まれた方 【①受験申込書 ②資格証明書または資格取得見込証明書】		
医療職	保健師	1人	・保健師の資格を有する方または平成26年3月までに保健師の資格を取得見込みの方で、昭和59年4月2日以降に生まれた方 【①受験申込書 ②資格証明書または資格取得見込証明書】	日本国籍を有する方	
	看護師	2人	・看護師の資格を有する方で、昭和48年4月2日以降に生まれた方 【①受験申込書 ②資格証明書】		
	診療放射線技師	1人	・診療放射線技師の資格を有する方で、昭和59年4月2日以降に生まれた方 【①受験申込書 ②資格証明書】		
消防職	消防士	10人程度	・大学を卒業または平成26年3月までに卒業見込みの方で、昭和62年4月2日以降に生まれた方 ・短期大学を卒業または平成26年3月までに卒業見込みの方で、平成元年4月2日以降に生まれた方 ・高等学校を卒業または平成26年3月までに卒業見込みの方で、平成3年4月2日以降に生まれた方 【①受験申込書 ②卒業証明書または卒業見込証明書 ③採用資格試験受験票】		

地方公務員法第16条に該当しない方

問い合わせ
 ▼市職員について…職員課 ☎29998-9904 8 ☎29998-9904 2
 ▼消防職員について…埼玉西部消防局総務課 ☎29999-91200 ☎29999-9127

【留意事項】

- ▶ 郵送、代理人による受験の申し込みはできません。また、書類不備の場合は受け付けできません。
- ▶ 提出書類の各種証明書などは、交付日から6カ月を経過したものは受け付けられないので注意してください。
- ▶ 学校教育法による専修学校の専門課程のうち、修業年限2年以上、年間授業時数800時間以上のものについては、短期大学扱いとします。
- ▶ 高等学校に在学中の方は、全国高等学校統一用紙(応募書類その1)で申し込むことができます。
- ▶ 受験資格は、職種ごとの募集案内で確認してください。
- ▶ 採用予定人数は、欠員などの状況により変更になる場合があります。

市職員・消防職員採用説明会
 日 7月13日(土)午前9時30分～午後4時
 場 市役所1階市民ホール・同8階大会議室
 ◎会場に直接お越しください。自由に入退場できます。
 内 採用試験の概要、事業概要説明、先輩職員による職務内容などの紹介、質疑応答
 ◎詳細は市HP(「人材募集」をクリック)をご覧ください。
 問 職員課 ☎29998-9904 8
埼玉県内市町村職員採用合同説明会
 県内市町村の職員採用に関する合同説明会に本市の説明ブースを設置します。お気軽にお越しください。
 日 7月17日(水)午後1時～6時
 場 さいたまスーパーアリーナ(さいたま新都心駅下車すぐ)
 ◎会場に直接お越しください。
 問 彩の国さいたまづくり広域連合 ☎048-664-6681
 ☎048-664-6667

国民健康保険に加入の皆さんへ 国民健康保険納税通知書を郵送

国民健康保険納税通知書を郵送

7月中旬に平成25年度の国民健康保険納税通知書を納税義務者である世帯主宛てに郵送します。同封の納付書（納めるための用紙）で納付の際は、納期を間違えないよう注意してください。また、領収証書などは所定の用紙に貼るなどして大切に保管してください。



●被保険者の異動や所得の変更などにより、一度決定した国民健康保険税額が変更になった場合は、そのつど国民健康保険税の変更（更正）通知書を郵送します。

国民健康保険税の納付

国民健康保険税の納付方法には、納付書または口座振替で納付する『普通徴収』と世帯主（国民健康保険の被保険者）の方が受給している年金から差し引いて納付する『特別徴収』があります。

◆普通徴収

納付回数 原則として8回（平成25年7月～26年2月）

納期ごとの金額 1年間の国民健康保険税を8回に分けた金額

●該当納期の金額が当月分ということではありません。

◆納付期限

原則としてその月の月末が納期限（月末が土・日曜日または祝日の場合、納期限は翌月の最初の開庁日）

●口座振替を希望する場合は、取扱金融機関で申し込んでください。また、郵送での手続きも可能です。詳細は、市役所2階収税課（☎2998-9073）まで、お問い合わせください。

◆特別徴収

納付回数 原則として6回（年金振

込月の4月、6月、8月、10月、12月、翌年2月）

納期ごとの金額 1年間の国民健康保険税を6回に分けた金額

●該当納期の金額が当月分ということではありません。

◆特別徴収の対象

次の全ての要件に該当する世帯主
①世帯主が国民健康保険の被保険者であること
②世帯内の国民健康保険の被保険者全員が、65歳から74歳までの方であること

③特別徴収の対象となる年金の年額が18万円以上であること

④国民健康保険税と介護保険料の合計額が、特別徴収の対象となる年金額の2分の1を超えないこと

●世帯主でない方が受給している年金から国民健康保険税を差し引くことはありません。

国民健康保険税の納付相談

納付が困難な場合には、未納のままにせず、市役所2階収税課（☎2998-9073）まで、早めに相談してください。



国民健康保険税の減免制度

災害にあった場合など、特別な事情がある場合には、保険税の減免が認められる場合があります。特に、東日本大震災で被災された世帯で、国民健康保険に加入していた方が居住していた地域が、福島第一原子力発電所の事故により避難指示の対象となっている場合は減免が認められる場合がありますので、お問い合わせください。

●国民健康保険担当
☎2998-9131

国民年金保険料の免除制度 （学生納付特例制度・若年者納付猶予制度）

経済的な理由や災害などにより保険料を納めることが困難な場合、申請により保険料の全額・半額・4分の3または4分の1の額を免除します。

免除にあたっては、年金事務所まで申請者・配偶者・世帯主の前年所得などの審査があります。



また、一時的に保険料の支払いを猶予する制度として、保険料を納めることが困難な学生には、申請者のみの所得を審査する「学生納付特例制度」、学生以外の30歳未満の方には、申請者と配偶者の所得のみを審査する「若年者納付猶予制度」があります。

◆申請に必要なもの

①全ての方：年金手帳（20歳到達時は不要）、印鑑（本人申請の場合）

②若年者納付猶予制度：若年者納付猶予に該当する場合は希望により翌年分の手続きをしなくても継続できる制度があります。

◆申請方法

①地域包括支援センターまたは市役所1階高齢者支援課で「コバトンお達者倶楽部カード」とパンフレットを受け取る。

②登録店または地域包括支援センターへ申し込み。

③地域包括支援センターまたは市役所1階高齢者支援課で「コバトンお達者倶楽部カード」とパンフレットを受け取る。

④スタンプ押印
⑤特典の提供

⑥お体お変わりありませんか

⑦お体お変わりありませんか

⑧お体お変わりありませんか

⑨お体お変わりありませんか

⑩お体お変わりありませんか

⑪お体お変わりありませんか

⑫お体お変わりありませんか

⑬お体お変わりありませんか

⑭お体お変わりありませんか

⑮お体お変わりありませんか

⑯お体お変わりありませんか

⑰お体お変わりありませんか

⑱お体お変わりありませんか

⑲お体お変わりありませんか

⑳お体お変わりありませんか

㉑お体お変わりありませんか

㉒お体お変わりありませんか

㉓お体お変わりありませんか

㉔お体お変わりありませんか

㉕お体お変わりありませんか

㉖お体お変わりありませんか

㉗お体お変わりありませんか

㉘お体お変わりありませんか

㉙お体お変わりありませんか

㉚お体お変わりありませんか

コバトンお達者倶楽部 外出で楽しみながら 健康づくりをしましょう



埼玉県マスコット「コバトン」

7月1日から、コバトンお達者倶楽部がスタートします。目標のお店を1カ所決めて、楽しく買い物をし、お店で押しもらったスタンプが10個貯まったら、登録店などから特典（割り引きや日用品など）が受けられます。

定期的な外出という気軽な健康づくりに、ぜひ参加してください。

●市内に住所のある65歳以上の方

●参加方法

①地域包括支援センターまたは市役所1階高齢者支援課で「コバトンお達者倶楽部カード」とパンフレットを受け取る。

②登録店または地域包括支援センターへ申し込み。

③地域包括支援センターまたは市役所1階高齢者支援課で「コバトンお達者倶楽部カード」とパンフレットを受け取る。

④スタンプが10個貯まったら、登録店などから特典（割り引きや日用品など）が受けられます。

⑤3カ月以内に達成できない場合は、再びカードを地域包括支援センターまたは市役所1階高齢者支援課に取りに行く。

●登録店（地域包括支援センターを含む）

カードと一緒に登録店の一覧表を渡します。登録店には特典内容を記載したステッカーやポスターを掲示しています。

●最新の登録店は、県庁（「コバトンお達者倶楽部」）で検索に掲載しています。

●登録店を募集

事業に協力していただける店舗・企業が随時募集しています。

参加者が週に1回程度来店するので「お得意様」の増加が期待できます。

●お問い合わせ先
市役所2階収税課
☎2998-9120

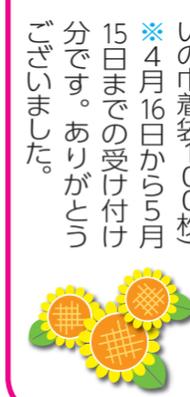
皆さんの善意

●愛の福祉基金へ
●所沢友和会
●カラオケサークルよかど会
●(株)中央管財

●老人憩の家みかじま荘へ

●お問い合わせ先
市役所2階収税課
☎2998-9120

●お問い合わせ先
市役所2階収税課
☎2998-9120



もったいない気持ちを大切に リサイクルふれあい館エココロの行事

エココロの夏休み講習会

①～⑧の講習は、小学4年生までは保護者同伴で参加してください。

① 手作りはがきで暑中見舞い

日 7月21日(日)午前9時30分～正午

内 不布を裂いたもの、牛乳パック(1)

持 不布を裂いたもの、牛乳パック(1)

日 8月6日(火)午前9時30分～11時30分

日 8月3日(土)17日(土)午後1時30分～4時30分(全2日間)

「歩きたばこ」をなくしましょー！

道路や公園、広場などの公共の場所での歩きたばこなどの喫煙は、周囲の人に対してやけどや衣服を焦がす被害、また、臭いによる不快感を与える原因にもなります。

市では、こうした迷惑喫煙をなくし、市民の皆さんが安全で清潔かつ快適な暮らしが送れるよう「所沢市歩きたばこ等の防止に関する条例」で次のように定め、歩きたばこなどの防止に努めています。

より一層の喫煙マナーの向上のため、皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。



喫煙マナーに気をつけて！

喫煙をしてはならない努力義務を定めています。ただし、受動喫煙による他人への影響その他周囲の状況に十分配慮するときは、一部例外規定として次のとおり喫煙ができることとしています。

- ▼公共の場所を管理する者が指定した灰皿などが設置されている場所で喫煙するとき
- ▼携行用吸い殻入れを使用し、立ち止まって喫煙するとき(路上喫煙禁止地区を除く)

公共の場所の中でも、特に道路上は人の往来が多いため、歩きたばこなどの危険割合が高い駅周辺などでは、道路上での喫煙を禁止する路上喫煙禁止地区(市内8地区)を指定し、区域内の道路



路上喫煙禁止地区で喫煙を禁止します

吸い殻をみだりに捨てることは、火災の危険や街の美観が損なわれることから、市内全域において禁止されています。

◎同条例は、市HP「歩きたばこ」で検索をご覧ください。

☎生活環境課 ☎2998-9370



ポイ捨てを禁止します



路上喫煙禁止地区の表示

7月のエココロの行事

定 申し込み先着20人

持 エプロン、タオル2枚

ひろば



▲今回で3回目の開催となった、東日本大震災被災者支援のチャリティイベント『ツナゲル トコロザワ⇄ヒガシニホン』。被災地の海産物や地酒などの販売、特設ステージでのパフォーマンスなど会場はとてにぎわいました。

6月16日(日)／新所沢PARCO1階ガレリア
(撮影：市民カメラマン・滝島利男)



◀▼歯科検診やむし歯・歯周病予防の相談、AED体験などが行われた『第51回歯と口の健康週間行事』。歯磨き指導コーナーでは、子どもたちも熱心に指導を聞き、家族そろって楽しく学びました。

6月9日(日)／保健センター
(撮影：市民カメラマン・

◀白須信一▶三平資郎)



一歩一歩、前へ…

湖澤 湧希さん (所沢西高校3年)

照れながら話す湖澤さんは「クルミン」の愛称で親しまれ、競技中の表情からは想像できないほど穏やかでやさしい物腰。でもその穏やかな性格が、自身が語る競歩における重要な要素『やわらかなフォームとリラックス』を生み出しているのかもしれない。

6月16日に控えたインターハイ北関東大会については「油断や慢心はありません。気持ちを抜かずに、これまで積み重ねてきたことと周囲の助けや期待を力にして昨年の雪辱を果たすだけです。」と力強く語ってくれました。3年間共に歩んできた関口先生も「競歩は、勤勉さ以外に勝つ方法がありません。普段は物静かですが、真面目で強い芯を持っており、3年生になって余計な部分がそがれてきました。北関東大会では、良い結果がついてくるはずですよ。」と太鼓判を押してくれました。

取材後の北関東大会で見事優勝し、念願のインターハイへの切符を手に入れました。高校3年間の集大成となる最後のインターハイでは、これまでの関口先生との努力の日々が実を結ぶことを期待したいですね。



▲練習の様子

ところざわ

歴史まめ知識 37



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「や」です。



弥右衛門覚書 市指定文化財の「弥右衛門覚書」は、江戸時代の南永井村の名主、吉田弥右衛門が自らの記録として書き残したものです。その中に、寛延4年(1751)に息子を上総国(千葉県)へ派遣してさつまいもを買い付け、宝暦4年(1754)には栽培に成功したことが記されており、これによって柳瀬地区南永井は「さつまいも始作地」として知られています。さつまいもの栽培は周辺の村々にも広がり、川越を経由して江戸に運ばれたため、江戸では「川越いも」の名で知られるようになりました。

山田呉服店 寿町と元町の間、の道は「山田屋横町(丁)」と呼ばれています。名前の起こりとなった「山田屋」は、創業が明治時代で、高級品の取り扱いと呉服にとどまらない豊富な品ぞろえで「所沢のデパートメントストア」として有名でした。



▲山田呉服店

幾度か改築された建物は、いずれも重厚な店構えで絵はがきも作られました。高度経済成長期の時代の波の中で昭和40年ごろ閉店し、店があった場所は、現在「銀座中央広場」の名で整備されています。

焼きだんご 所沢の焼きだんごは、水田よりも畑が多かった所沢の事情が反映されたおやつです。台地上では水田に必要な水を得ることが難しく、もっぱら陸稲が栽培されました。水稲に比べてぼそぼそしがちだった陸稲に向いていたのが、粉に引いて蒸し、しょうゆをつけて焼く焼きだんごでした。所沢町に大きなしょうゆ店があったこともあり、もともと農作業時のおやつとして始まった焼きだんごは、「所沢名物」として広まることになったのです。

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

忘年会での貴重な一枚

友人や仕事関係の人たちと撮った数少ない写真の中に、印象的な一枚があります。平成9年12月、当時仕事をしていたある大型スーパールの仕事仲間と忘年会をしたときのものです。私は清掃の仕事をしていて、その日は清掃、設備、警備とビル管理業がそろっての忘年会で

祖母の遺影

もつたくなつて5年程たつ祖母は、長男のお嫁さんに「私が死んだらこの写真を遺影に使って欲しいの」と、若くともきれいなときの写真を差し出したそう、いざ祖母が亡くなると緊急家族会議となった。遺言ととらえるか悩んだ末、三女の母と出かけたときの爆笑している祖母の顔をセレクト。とりすました顔よりも、そっちの方が美人だよ、おばあちゃん!

◆テーマ「思い出の写真」◆
誰でもエッセイ





◀◀浮遊・変身マジックやバルーンアートで盛り上がった『マジック&バルーンショー』。その場で作製されたアートバルーンのプレゼントや、観客が参加してのマジックもあり、子どもから大人まで楽しめるイベントとなりました。

6月8日(出)／吾妻まちづくりセンター
(撮影：市民カメラマン・浅見司郎)

みんなの



▲三世代まつりにふさわしく、世代を超えてのものづくりや昔遊びなどでにぎわった『第16回まつい三世代まつり』。紙相撲やコマ回しなどの懐かしい遊びに、子どもに負けてなるものかと大人も挑戦！さて、勝ったのはどっち？

6月15日(出)／松井まちづくりセンター
(撮影：市民カメラマン・遠井洋子)

おうちで 食べよう！ 所沢の学校給食

25 ごまみそうどん



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

ごまみそうどん★

- 牛乳
- かき揚げ
- 切干大根のサラダ
- 白桃ゼリー



★ごまみそうどん

材料(4人分)

- ・うどん……………4玉
- ・油揚げ……………1枚
- ・にんじん……………1/3本
- ・きゅうり……………1本
- ・ねぎ……………1/2本
- ・干しいたけ……………2枚
- ・だし汁……………4カップ
- ・豚肉……………100g
- ・酒……………小さじ1
- ・みりん……………小さじ1
- ・白みそ……………大さじ4
- ・白すりごま……………大さじ2
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・塩……………少々

作り方

- ①油揚げは短冊切り、にんじんときゅうりは千切り、ねぎは小口切り、干しいたけは戻してスライスする。
 - ②鍋にだし汁を入れ、沸騰したら豚肉を加えよくほぐし、あくを取る。
 - ③②に油揚げ、にんじん、干しいたけを加え煮る。
 - ④③に酒、みりん、白みそ、白すりごまを入れ調味し、きゅうり、ねぎを加える。
 - ⑤しょうゆ、塩で味を調べて出来上がり。
- ◎白ごまを使用するときは、いってからすり鉢でみそと一緒にすり使用するというです。

ここがポイント

冷汁うどん

時間や食欲がないときでも手軽に食べられる栄養食として広まったのが起源とされています。みそとごま、お好みで砂糖を加えすり鉢ですったものに、きゅうりとなす、しそやみょうがなどの薬味を入れ、冷たいだし汁か水でのばしたつゆに、うどんをつけて食す郷土料理で「すったて」ともいわれています。

暑くて栄養不足になりやすい夏場に、さっぱりと食べられます。

学校給食では、冷汁をアレンジして、温かい汁でいただきます。

問い合わせ 保健給食課 ☎2998-9249 ☎2998-9167



はっぴっ 野老っ子



見ためからは想像できないほど過酷な競技である競歩。ゴール後に失格になることがあるほどルールが厳しく、また、疲れたからといって普段の歩き方をすると反則になってしまうため、世界レベルの大会では完歩することすら難しいといわれている種目です。今回は、5月13日の埼玉県学校総合体育大会競歩男子5,000mにおいて21分3秒99の大会新記録で初優勝を飾った胡澤湧希さんをご紹介します。

胡澤さんが陸上を始めたのは、なんと高校から。「小・中学校はサッカー部でしたが、元々持久力があり中学のサッカー部の先生が陸上を勧めてくれていたこと、友人が西高の陸上部に入ることをきっかけに陸上部に入部しました。入部後は、漠然と長距離種目を考えていましたが、夏に競歩の先輩2人がインターハイに出場するのを見て自分もやってみたいと思いました。」と当時を振り返ります。

1年生の秋には県で4位、2年生はインターハイまであと一步の北関東5位、2月に行われたジュニア選抜競歩大会(全国)で5位と一步一步着実にその歩を進めてきました。「2年生になって関口先生と取り組んだフォーム改善の成果が現れ、力みが取れたことでタイムが伸びてきました。全国で5位に入ったことは自信になりました。」と

息子の写真

息子の還暦祝いに招かれた。私もずいぶん長く生きてきたなと思いつつ出席した。その席上、息子がかむような面持ちで一枚の写真を取り出す。そこには、小学2年生くらいだろうか、柔道着を着て体を斜めにポーズをとっている姿が写っていた。本当にかわいく、涙が出てきた。「いつも持っているんだ。おふくろとをつなぐような気がしてさ。」と彼は言った。

久米 柳橋 コト

した。夜の担当の人には悪いなと思いつつ飲んで騒いで、こうしてそろそろのが難しい人たちに囲まれて撮った写真はいつ見ても笑えて、懐かしい一枚です。

数年後、私は職場を離れて当時の仲間と会うことはなく、その後のこともわかりませんが、毎日顔を合わせていた人たちはあまり会えない友人たちより近い存在でした。そんな人たちと出会って過ごした時間は、楽しく貴重なものだったと思っています。

ご利用ください！ カルチャーパーク多目的広場(芝生)の一般開放を開始

多目的広場

9月から一般開放するにあたり、利用者の申し込みを受け付けます。
市内在住・在勤・在学の方が過半数を構成する団体

利用期間 4月～7月、9月～11月
(毎週水曜日を除く)

◎水曜日が祝日の場合は、利用可能で、その翌日が休みとなります。
利用区分 ▼午前9時～正午 ▼午後1時～4時

◎終日利用も可能です。
施設の構造 芝生広場(70m×70m、フェンスの高さ3m)



利用制限 野球およびソフトボールは利用不可

◆利用登録説明会および9月～11月分利用申し込みの受け付け

日 8月8日(木)午後6時30分～7時30分

場 市役所6階602会議室

申し込み方法 説明会に参加の上、安全などの確認を受け、会則、規約、会員名簿を添付して申し込み

デイキャンプ場

利用期間 4月～11月

◎3月下旬も一部利用可能です。詳細は、お問い合わせください。

利用時間 午前9時～午後4時

区画数 全5区画(1区画約180㎡)

予約方法 利用日の前月の1日(1日が土・日曜日の場合は、第1月曜日から)

市役所7階

公園課 ☎ 2998-9196



市長との懇談会

「未来を見つめ、今を動く！」 タウンミーティング」参加者募集

テーマ

「みどり・景観・まちづくりを考える！」～環境に配慮したまちづくり～

私たちのまち“所沢”の未来について、市長と一緒に語り合う「タウンミーティング」の第2回目を実施します。ご興味・ご関心のある方は、ぜひご参加ください。

日 7月13日(土)午前10時～11時30分

場 松井まちづくりセンター

対 市内在住・在勤・在学の方

定 20人(抽選)

申 7月8日(月)までに、市民相談課 ☎ 2998-9092へ電話



▲前回の様子

ジェネリック医薬品で医療費自己負担額の軽減を！

◆ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは

新薬の特許期間が過ぎたあとと同じ成分で製造した薬のことで、新薬に比べて安価なことが多いです。

◆ジェネリック医薬品を利用すると

医療費の自己負担額が軽減され、所沢市国民健康保険の医療費節減にもなりますので、主治医・薬剤師に相談の上、有効に利用しましょう。

◆ジェネリック医薬品利用率目標

数値目標 35% (所沢市国民健康保険加入者)

所沢市国民健康保険の加入者の薬剤処方可能な範囲で全てジェネリック医薬品になると、医療費が約5億円節減できます。

市では、今年度末のジェネリック医薬品利用率について、上記目標を定め普及促進を図っていきます。

なお、平成24年度末現在、同利用率は約28%です。

問 国保年金課 ☎ 2998-9131



食中毒に気をつけましょう！

気温や湿度が高くなるこの時期は、食中毒が多く発生します。食中毒の原因はさまざまですが、いずれも用心すれば防げるものばかりです。

◆食中毒予防の三原則

▶菌をつけない(手洗いを十分に行う) ▶菌を増やさない(早めに食べる、冷蔵庫を上手に活用する) ▶菌をやっつける(肉などはよく加熱する、使用後の調理器具は消毒する)

◆ご注意ください！お肉の生食・加熱不足による食中毒！

お肉は生で食べると、食中毒になることがあります。特に子どもや高齢者は、ご注意ください。

【予防方法】

- ▶中心温度75℃で1分以上加熱する。
- ▶食べるはしと焼くはし(トングなど)は使い分ける。
- ▶加熱した食材などは、生肉と接触しないように注意する。
- ▶まな板・包丁は用途に応じて使い分け、使用後は消毒する。
- ▶生肉を触った後は十分手を洗う。



問 県・狭山保健所 ☎ 2954-6212



平成24年度「情報公開・個人情報保護制度」の実施状況

下記以外の詳細は、市HPおよび市役所1階市政情報センターでご覧になれます。

◆公文書公開制度の実施状況

①請求・申出の受付処理件数(請求…請求権者が請求した場合 申出…請求以外の場合)

区分	受付件数				決定等の状況				
	件数	文書	種別	件数	文書	公開	部分公開	非公開	取下げ等
市長部局	303	944	請求	297	917	224	678	11	4
			申出	6	27	7	20	0	0
教育委員会	10	30	請求	10	30	16	12	1	1
			申出	0	0	0	0	0	0
固定資産評価審査委員会	1	8	請求	1	8	1	7	0	0
			申出	0	0	0	0	0	0
水道部	7	12	請求	4	9	8	1	0	0
			申出	3	3	3	0	0	0
議会	2	4	請求	2	4	1	3	0	0
			申出	0	0	0	0	0	0
合計	323	998	請求	314	968	250	701	12	5
			申出	9	30	10	20	0	0

◎上記以外の区分への請求・申出はありませんでした。

(平成25年4月末時点の値)

◆個人情報保護制度の実施状況

①請求・申出の受付処理件数

区分	受付件数			決定等の状況					
	件数	文書	開示	部分開示	非開示	訂正等	部分訂正等	非訂正等	取下げ等
市長部局	43	72	46	13	12	0	0	0	1
教育委員会	5	6	5	0	0	0	0	0	1
合計	48	78	51	13	12	0	0	0	2

◎個人情報保護制度における請求は、開示・訂正・削除・目的外利用等の中止を指します。是正の申出と上記以外の区分への請求はありませんでした。

②個人情報取扱事務の届出件数…887件

◆会議の公開に関する実施状況

区分	傍聴できた会議		傍聴できなかった会議(一部傍聴可含む)		合計	
	件数	傍聴者数	件数	傍聴者数	件数	傍聴者数
市長部局	85	182	385	0	470	182
教育委員会	19	27	0	0	19	27
水道部	0	0	0	0	0	0
合計	104	209	385	0	489	209

問 市政情報センター ☎ 2998-9206

《区分》
市長部局、教育委員会、選挙管理委員会、公平委員会、監査委員、農業委員会、固定資産評価審査委員会、水道部、議会

【情報館】・特にことわりのないものは7月1日(月)から申し込みを受け付けます。・費用などの記載がないものは無料です。



市税の納付は口座振替が便利です

口座振替は、指定の金融機関などの口座から自動的に振り替えて納税する制度です。納め忘れがなく、忙しい方にも便利で安心です。

◆**口座振替できる税目** ◆個人市・県民税(普通徴収) ◆固定資産税・都市計画税 ◆軽自動車税 ◆国民健康保険税

◎申し込み完了の翌月の納期分から振り替えを開始します。

◆**郵送での受け付けも開始しました**
収税課へ口座振替依頼書を請求し、必要事項を記入の上、金融機関などに持参するか、収税課へ返送してください。

◆**交通遺児手当を支給**
交通遺児(中学生以下)の保護者で、その遺児と生計・世帯を共にする市内在住の方
手当額 月額5,000円
◎交通遺児が小・中学校、高校に入学する際は、奨学金を支給します。

市税の夜間・休日納税窓口

夜間…7月1日(月)・31日(水)、8月1日(木)午後5時15分～8時
休日…7月13日(土)・27日(土)午前8時30分～午後0時30分
税の内訳 市・県民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、法人市民税、国民健康保険税など
◎災害、けが、病気、失業などで収入が著しく減り、納期限までに納められないときは、お早めにご相談ください。電話による納税相談も受け付けます。

7月31日(水)は

- ◆固定資産税・都市計画税(第2期)
- ◆国民健康保険税(第1期)

の納期限です

▶納付書に記載された納付場所で、納期限までに納めてください。

問 市役所 2階収税課
☎ 2998-9073

問 交通安全課 ☎ 2998-9140
障害者雇用推進企業支援補助金

市内事業者が、障がい者を雇用する際の経費に対して補助金を交付します。

◆**補助対象** ◆法定雇用対象の事業者
：法定雇用率による人数を超える障がい者を雇用 ◆法定雇用対象外の事業者および障がい者雇用の実績がない事業者：新たに障がい者を雇用

対象経費	補助額(上限)
障がい者を雇用するための建築物・設備などの改修	対象経費の1/3(上限50万円)
障がい者を雇用するための事前調査・社員研修など	対象経費の1/3(上限10万円)
市内に特例子会社を新設した場合の固定資産税相当額	上限額10万円(3年間)
ハローワーク、ところざわ就労支援センターを通じて市内に居住する障がい者を新たに雇用した場合	1人あたり1年目20万円2年目10万円

◆**募集期間** 7月29日(月)～8月30日(金)
問 市役所 5階産業振興課
☎ 2998-9157へ直接

◆**平成25・26年度入札参加資格審査の第2回追加申請を受け付け**
平成25・26年度の建設工事、設計

・調査・測量業務、土木施設維持管理業務(物品などを除く)の入札参加資格審査の第2回追加申請を受け付けます。所沢市への入札参加を希望する場合、県・入札審査課での受け付けです。

◆**新規申請**
対 埼玉県電子入札共同システムに登録のない事業者
◆**受付期限** 7月24日(水)(消印有効)
◆**更新申請**
対 既に埼玉県電子入札共同システムを利用し、他市に登録しているが、所沢市への登録を希望する場合、業種、業務などの登録を申請する事業者

◆**受付期限** 7月31日(水)(消印有効)
◆**参加資格の有効期間** 平成25年10月1日～27年3月31日
◎申請書類などの詳細は、県HP(「入札参加資格」で検索)をご覧ください。お問い合わせください。

◆**夏交通安全課 ☎ 2998-9058**
◆**夏交通安全防止運動**
実施期間 7月15日(祝)～24日(水)
重点目標 ◆子どもと高齢者の交通事故防止 ◆自転車の安全利用の推進 ◆飲酒運転の根絶 および路上寝込みなどによる交通事故防止 ◆反射材の着用促進

◆**夏、一年のうちで最も多くの水道水を使う季節です。**
水道水は、上手に使い、節水を心掛けましょう。

◆**水の貯水状況は、所沢市上下水道部** (http://www.tokorozawa-city-waterworks.com/) でご覧いただけます。

問 上下水道部総務課
☎ 2921-1084

◆**漏水を発見したら早期の対応を**
トイレタンクの故障、地下の水道管亀裂などによる宅地内の漏水が増えています。漏水を発見したら、すぐに修繕工事を行ってください。

◆**水道メーターの定期的な確認を**
全ての水道を使用していない状態で、水道メーターのパイロット(写真下参照)が回転している場合、配管のどこかで漏水している可能性があります。その場合は、所沢市指定給水装置工事業者へ修繕工事(有料/自己負担)を依頼してください。同事業者は毎日当番制で受け付けています。詳細は、所沢市上下水道部HPをご覧ください。また、毎月土・日曜日、祝休日の修繕当番日程は本号14頁に掲載しています。

◆**検針時のお願い**
メーターボックスの上に車を止めたり、物を置いたりしないでください。また、犬はメーターから離れた場所につないでください。ご協力をお願いします。

問 上下水道部料金課
☎ 2921-1080

◆**生活保護費の基準を改定**
平成25年8月に生活保護費の基準改定が行われます。

◎詳細は、お問い合わせください。
問 生活福祉課 ☎ 2998-92001

◆**社会福祉法人の所轄庁が変わりました**
社会福祉法の改正で、事務所が市内にあり、市内のみで事業を行う社会福祉法人は、市が設立認可、定款変更の認可、届け出の受理、運営全般に関する助言や指導を行います。



超親切な市役所へ! 休日でも届け出や申請ができます

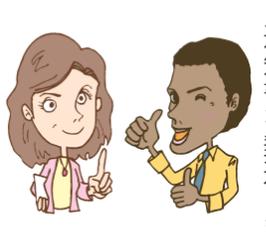
休日開庁日 7月13日(土)・27日(土)
午前8時30分～午後0時30分
開庁窓口 ▶市役所 1階市民課 ▶同 1階 国保年金課 ▶まちづくりセンター
取り扱い業務 ▶転入・転出・転居などの異動届 ▶印鑑登録 ▶住民票・印鑑登録証明書・戸籍証明書などの各種証明書の発行 ▶住民基本台帳カードの申請・交付 ▶国民健康保険・国民年金の手続き
【留意事項】
▶並木まちづくりセンターは証明書の発行のみの取り扱いです。
▶取り扱い業務の詳細は、事前にお問い合わせの上、お越しくください。
問 ▶市民課 ☎ 2998-9087 ▶国保年金課 ☎ 2998-9131 (国民健康保険担当)、☎ 2998-9095 (国民年金担当)

◆所轄庁の区分

事務所の所在地	事業を行う場所	所轄庁
所沢市	所沢市内	所沢市
	所沢市内および県内他市町村	埼玉県
	所沢市内および県外	厚生労働省

◎詳細は、市HP(「社会福祉法人」で検索)をご覧ください。

◆**7月8日から外国人住民の方に住民票コードを付番**
住民票コード通知書を郵送しますので、自分の住民票コードをご確認の上、大切に保管してください。



◆**パブリックコメントの結果を公表**
◆**所沢市子ども・子育て会議条例(案)**
公表方法 ▶HPに掲載するほか、市役所2階子ども支援課、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
問 子ども支援課
☎ 2998-9124

◆**平成25年度市町村振興宝くじ(サマージャンボ宝くじ・2000万サマージャンボ)を発売**
◆**発売期間** 7月10日(水)～8月2日(金)
問 (財)埼玉県市町村振興協会
☎ 048-8221-5004

【情報館】・特にことわりのないものは7月1日(月)から申し込みを受け付けます。・費用などの記載がないものは無料です。

自治会・町内会は 市民参加の原点です③

問 コミュニティ推進課 ☎ 2998-9083

◆小手指区長会◆

～地域ぐるみの防犯・防災活動～

小手指地区は人口48,000人余りを有し、旧村地域と新興地域が混在した72の自治会・町内会からなる行政区です。防犯対策として「地域の安全は地域で守る」を合言葉に、自治会・町内会をはじめ、小・中・高等学校の教職員、PTAなど諸団体により夏、冬、年2回の一斉防犯パトロールを実施しています。



▲防犯パトロールの様子

小手指駅を中心に、それぞれの団体が地域内の隅々までパトロールを行い、防犯活動の推進や防犯意識の高揚を図り、安全で安心な地域づくりを進めています。

また、防災対策として、災害時の生活用水確保のため、小手指8区自治会東組と西組2つの自治会が合同で、自治会の区域内42の井戸について調査を実施し、6カ所を「防災井戸」として自治会独自で指定するなど、防災活動にも積極的に取り組んでいます。



▲防災井戸の看板

それぞれの事業に関わった自治会長は「こうした活動は、自治会の皆さんのご協力により実施されています。今後もこうした事業を地区全域で実施し、防犯・防災への意識を深めていただくことで、自治会への加入促進に繋がりたい」と大変意欲的に取り組んでいます。このように小手指地区では、事業を通じて住民相互の絆を深めるとともに、自治会・町内会への加入促進事業の一環としてさまざまな活動を展開しています。



都市計画の変更の構想(原案)の 閲覧および公聴会

県が決定する都市計画の変更案作成にあたり、皆さんからご意見をいただくため、公聴会を開催します。

①都市計画の変更の構想(原案)の閲覧

変更内容 所沢都市計画都市計画区域の整備、開発及び保全の方針、所沢都市計画区域区分

閲覧期間 7月2日(火)～17日(水)

閲覧場所 市役所2階都市計画課

市HPでもご覧いただけます。

②公聴会の開催および公述人の募集

日 9月2日(月)午後3時～

場 市役所8階大会議室

対 市内に住所を有する個人・法人
申 変更の構想(原案)を閲覧し、7月17日(水)までに閲覧場所に備え付けの公述申出書に必要事項を記入の上、〒359-8501都市計画課へ直接・郵送または市HPから電

子申請
留意事項
公述希望者が多い場合は、公述人を選定することがあります。申し出がない場合は、中止となります。公述時間は、1人あたり約10分以内です。

公共交通機関をご利用ください。傍聴希望の方は、7月26日(金)からお問い合わせください。

問 都市計画課 ☎ 2998-9192

一般労働相談

日 7月12日(金)午後4時～8時(最終相談：午後7時～/1人約50分)

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・就業に関することなど

相 談員 社会保険労務士

申 問 産業振興課 ☎ 2998-9155

7(当日予約可)へ電話

就職支援を行うキャリアセンター 所沢ランチ(予約制)

①キャリアカウンセリング
日 毎週月・火・木・金・土曜日と7月24日(水)の午前10時～正午、午後

1時～4時(7月23日(火)を除く)

場 ラーク所沢(花園2丁目)

対 就職を希望する方

相 談員 キャリアカウンセラー

◎希望する方には職業紹介をします。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です。

②若者向け就職支援セミナー
日 7月12日(金)午後2時～4時

場 市役所6階602会議室

対 40歳未満の方、正社員経験の少ない4歳以下の

定 申し込み先着30人

内 企業理解と求人情報のつかみ方

③女性向け就職支援セミナー
日 7月19日(金)午後2時～4時

場 市役所8階大会議室

対 仕事と家庭を両立したい女性の求職者

定 申し込み先着30人

内 自己理解と市場理解

◎1歳から未就学のお子さんの保育(無料/要予約)があります。

④中高年向け就職支援セミナー
日 7月26日(金)午後2時～4時

場 市役所1階市民ホール

先着順に相談をお受けします。会場へ直接お越しください。

相 談員 宅地建物取引主任者

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

問 市民相談課 ☎ 2998-9092

場 市役所6階604会議室
対 40歳以上の求職者
定 申し込み先着30人
内 再就職の心構えと自己理解
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



不動産無料相談会
日 7月5日(金)午前10時～午後3時30分(受付)
場 市役所1階市民ホール
先着順に相談をお受けします。会場へ直接お越しください。



暮らしの中の悩みごと相談
「ごつしよつ」
「困った!」生活の上の困り事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 7月9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
◎会場へ直接お越しください。
問 市民相談課 ☎ 2998-9092



古布を使って「ぞり作り」講習会
日 7月9日(火)午後1時～4時
場 旧市庁舎
定 申し込み先着20人

児童館へ行こう(7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	■夏まつり/7月13日(土)午後1時30分～/参加自由
こばと	2924-3065	■こばと夏まつり/7月6日(土)午後1時30分～3時30分/参加自由
つばめ	2922-0410	■つばめ子どもまつり/7月6日(土)午後1時30分～3時30分/参加自由
つばき	2923-6155	■つばき子どもまつり/7月20日(土)午前11時～午後3時/参加自由
すみれ	2949-3826	■おばけやしき/7月13日(土)午前10時15分～11時30分、午後2時～3時15分/要申込◎入場券を配布中です。
さくら	2998-5912	■おばけやしき/7月23日(火)午前10時30分～、午後2時～、午後3時30分～/参加自由
わかば	2948-3222	■わかば子どもまつり/7月20日(土)午後1時～3時/参加自由
まつば	2995-0995	■まつば夏まつり/7月20日(土)午後1時～/参加自由
みどり	2928-8414	■みどり児童館まつり/7月13日(土)午前10時～/参加自由
やなぎ	2944-8819	■ならしてみよう!叩いてみよう!ドラムもあるよ!!コンサート/7月13日(土)午前11時20分～/参加自由
ひかり	2996-3995	■お父さんといっしょ!/7月15日(祝)午前10時30分～11時30分/2歳～5歳児とその父親対象/要申込

購入(1人6枚まで購入可能)が満席の場合は他の席種になる場合があります。

問 商業観光課 ☎ 2998-9155

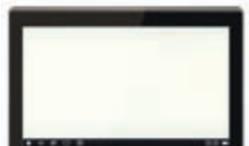
タブレットPCで楽しく交流しよう!高齢者向けタブレットPCサロンのご案内

日 第2・4木曜日 午後1時30分～3時30分

場 市民活動支援センター

◎機器は貸し出しできます。また、会場へ直接お越しください。

問 市民活動支援センター ☎ 2998-8391



【情報館】・特にことわりのないものは7月1日(月)から申し込みを受け付けます。・費用などの記載がないものは無料です。

子どもワークショップ
夏休み合唱教室

日 8月9日(金)午
前9時～正午
場 新所沢まちづ
くりセンター
対 市内在住の小
学生とその保
護者



内 童謡や楽しい合唱曲の練習と発表、ソプラノ歌手によるミニコンサート

申 7月19日(金) (必着) までに、は
がきに①参加児童氏名・学校名・
学年②参加人数③保護者氏名④住
所⑤電話番号を明記の上、〒359-
118 けやき台2-44-2 教育センタ
ー ☎ 2923-2396へ郵送

夏休み親子下水道教室

日 7月23日(火)・24日(水)午後1時～4
時
場 新河岸川水循環センター (和光市)

分 ②ひよこ探検隊「夏の森で遊ぼう!」
日 7月28日(日)午前10時～午後1時30
分

場 市役所1階市民ホール

申 7月5日(金)までに、受講申込書と
費用を埼玉西部消防組合各消防署
へ直接(午前8時30分～午後5時
15分/分署不可)

日 7月24日(水)午後1時～6時
場 所沢中央消防署(けやき台1-13
-11)

場 同校(川越市笠幡85-1)
申 ①は8月7日(水)までに②は9月
6日(金)までに同校 ☎ 049-123
1-2121へ電話

～あなたの生活お助けします!～
高齢者生活支援パンフレット(買い物支援マップ)を作成!

地域包括支援センター(市内14圏域)では、
買い物などにお困りの高齢者のために、「高齢者
生活支援パンフレット(買い物支援マップ)」を
作成し、平成26年度に配布を予定しています。



このパンフレットには、食料品や雑貨などを
自宅へ配達できるお店、買い物送迎、買い物代行、
移動販売、出張販売、配食サービス(出前など)、
御用聞き宅配など高齢者の生活を支援する情報を掲載します。

◆高齢者生活支援パンフレット(買い物支援マップ)に掲載を希望する
お店・企業・団体などを募集

募集期限 9月2日(月)

対 高齢者に優しいサービスを行う店舗・商店街・企業・団体・NPO・
自治会など

申 買い物支援の内容・団体名・代表者氏名・住所・連絡先を明記の上、
〒359-8501 高齢者支援課 ☎ 2998-9120
☎ 2998-9138 ✉ a9120@city.tokorozawa.
saitama.jpへ郵送・FAX・Eメール



◎応募された情報が掲載されない場合があります。あらかじめご了承ください。

熱中症を予防しましょう!

熱中症は、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩
れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより起こります。

◆熱中症はこんな症状があります!

軽度 めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、汗が止まらない

中等度 頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感

重症度 意識がない、けいれん、高体温

◆熱中症かもしれないと思ったときは?

①涼しい場所に避難させる

②衣服を脱がせて、身体を冷やす

③水分、塩分を補給する

◎自力で水を飲めない、意識がない場合は、
直ちに救急車を呼びましょう。

◆予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です!

①水分をこまめに補給…のどが渇く前に水分を補給しましょう。アル
コールは水分補給としては不適切です。

②高齢者は上手にエアコンを使用…節電中でも上手にエアコンを使い
ましょう。

③暑くなる日は要注意…外出時は涼しい時間帯を選び、日傘や帽子で
直射日光を避けましょう。

④周りの人にも気配りを…ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体
調にも気を配りましょう。

問 保健センター健康づくり支援課 ☎ 2991-1813



日 9月13日(金)午前9時10分～午後0
時30分

② 学校公開

日 8月24日(土)午前10時～正午、午後
1時30分～3時30分

場 越谷市教育センター(越谷市増
林3-4-1) ▼さいたま市特別
支援教育相談センターひまわり窓
口(さいたま市中央区下落合6-
10-3)

① 教育相談会

日 8月12日(月)～16日(金)午前9時～午
後4時(全5日間)

場 萬葉植物園(所沢図書館本館)
◎公共交通機関をご利用ください。

対 全5日間に参加で
きる市内在住の60
歳以上の方

定 申し込み先着20人
持 申し込みはさみな
ど、腰回り、昼食、飲み物

申 7月8日(月)から公益社団法人所
沢市シルバー人材センター ☎
928-8695へ電話



日 8月12日(月)～16日(金)午前9時～午
後4時(全5日間)

場 萬葉植物園(所沢図書館本館)
◎公共交通機関をご利用ください。

対 全5日間に参加で
きる市内在住の60
歳以上の方

定 申し込み先着20人
持 申し込みはさみな
ど、腰回り、昼食、飲み物

申 7月8日(月)から公益社団法人所
沢市シルバー人材センター ☎
928-8695へ電話

日 8月12日(月)～16日(金)午前9時～午
後4時(全5日間)

場 萬葉植物園(所沢図書館本館)
◎公共交通機関をご利用ください。

対 全5日間に参加で
きる市内在住の60
歳以上の方

定 申し込み先着20人
持 申し込みはさみな
ど、腰回り、昼食、飲み物

申 7月8日(月)から公益社団法人所
沢市シルバー人材センター ☎
928-8695へ電話

日 7月12日(金)午後1時～(開会)
場 市民文化センターミューズ中ホー
ル

内 第一部:式典(表彰など) ▼第
二部:表彰団体の発表など
◎会場へ直接お越しください。

問 所沢市社会福祉協議会
☎ 2926-8202

日 7月23日(火)・24日(水)午後1時～4
時

場 新河岸川水循環センター (和光市)

持 飲み物、懐中電灯、虫よけ

費 1000円(保険代)

日 7月28日(日)午前10時～午後1時30
分

場 市役所1階市民ホール

申 7月5日(金)までに、受講申込書と
費用を埼玉西部消防組合各消防署
へ直接(午前8時30分～午後5時
15分/分署不可)

日 7月24日(水)午後1時～6時
場 所沢中央消防署(けやき台1-13
-11)

J:COM所沢 11チャンネル
広報とくろざわ『テレビ情報館』
●所沢航空記念公園で遊ぼう
●所沢航空発祥記念館で空と宇宙を
体験しよう
放映日 7月1日(月)～(日替りで放映)
放映時間 午前9時25分～、午後0時25分～、
午後8時25分～(5分番組)
広報テレビ番組

【情報館】・特にことわりのないものは7月1日(月)から申し込みを受け付けます。・費用などの記載がないものは無料です。

7月の宅地内水漏れ修繕当番店 (土・日曜日、祝休日など)

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。

所沢市上下水道部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
6日(土)	(株)協立管工	2948-5515
7日(日)	(有)伏見設備工業	2948-3328
13日(土)	(株)ミヤザキ	2948-7650
14日(日)	(株)貫井産業	2993-0110
15日(祝)	(株)糟谷設備工業所	昼 2923-8888 夜 2923-8349
20日(土)	(株)手島工業	2944-7469
21日(日)	(有)あざま管工	2942-3771
27日(土)	(有)マコト設備工業	2922-5578
28日(日)	上野管工(株)	2923-5890

問 上下水道部 (夜間・休日は警備員対応)
☎ 2921-1100



募集

交通指導員(非常勤職員)を募集

募集人数 牛沼小学校区内1人
応募資格 市内在住の65歳未満の方
職務内容 児童などの安全指導、交通安全教室

採用日 9月1日

◎制服、装備品は貸与します。

申請 7月12日(金)までに、市役所2階交通安全課 ☎ 2998-9140へ直接

平成25年度「家庭の日」推進事業 (青少年・明日へのメッセージ)作文を募集

対市内在住の小学3年～中学3年生
テーマ ▼小学生：家族・友達・将来の夢など
▼中学生：家族・友達・学校・社会・将来の夢など



臨時職員(小・中学校庁務手)を募集

募集人数 若干名
応募資格 65歳未満の方
勤務内容 学校用務
勤務日 月～金曜日
◎土・日曜日に勤務する場合があります

学校名・学年・学級を明記の上、市役所2階青少年課 ☎ 2998-9103へ直接・郵送
◎応募用紙は、青少年課に備え付けのほか、市立小・中学校で配布します。また平成26年2月1日(土)に表彰式を予定しています。

違反簡易広告物の撤去にご協力 いただける市民団体を募集

対次の全てを満たす団体

- ①市内に在住・在勤・在学する20歳以上かつ3人以上で活動②3人以上のグループ全員が、市の行う講習を受講③撤去物の一時保管場所が、確保できる④定期的に撤去活動を行う

申請 7月12日(金) (必着) までに、所定の様式に必要事項を記入の上、〒359-8501市役所2階道路維持課 ☎ 2998-9168 ☎ 2998-9152へ直接・郵送・電話・FAX

◎様式は、市HPで入手できます。

所沢市上下水道事業運営審議会 委員を募集

第3期市街化調整区域下水道事業受益者負担金について、審議する委員を募集します。

募集人数 4人

任期 平成25年8月～26年2月

応募資格 次の全てを満たす方

- ①本市に引き続き1年以上住所を有する方②昭和13年3月2日から平成5年8月1日までに生まれた方③応募日以前2年間において本市の審議会などの委員になっていない方④審議内容について知識を有する方

問 上下水道部 (夜間・休日は警備員対応)
☎ 2921-1100

921-1084へ申し込み
◎募集要項は上下水道部総務課、市役所1階市政情報センター、まちづくりセンター、市HPで入手できます。

保育園臨時職員希望者の登録受付

応募資格 昭和23年4月2日以降に生まれた未就労の方(18歳未満および高校生を除く)
◎資格取得のために勉強中の学生、継続的に勤務できる方を優先します。

①夏季臨時保育士
勤務期間 7月下旬～8月下旬
勤務時間 午前8時～午後5時
時給 ▼有資格者：950円
▼無資格者：910円



②夏季臨時調理員
勤務期間 7月下旬～8月下旬
勤務時間 午前8時30分～午後5時
時給 890円
申請 7月19日(金)までに、履歴書(写真貼付)を市役所2階保育課 ☎ 2998-9126へ直接

10月26日(土)・27日(日)に所沢航空記念公園で行われる同フェスティバルの企画参加者を募集します。
◎ステージ発表、団体や企業のPRコーナー、フリーマーケットなど



受付期間 8月1日(水)～14日(水)
◎詳細は、広報ところざわ8月号に掲載予定です。
問 所沢市民フェスティバル実行委員会事務局(市役所2階)「コミュニティ推進課内」 ☎ 2998-9083

所沢市ホームページのバナー広告を募集

年間140万人以上が訪れるホームページに広告を掲載しませんか?
◎企業・団体など
掲載の位置 ▼トップページ画面
▼サブトップページ画面

◎掲載料金や広告の規格などの詳細は、市HP「(広告)バナー募集のご案内」をクリックをご覧ください。
問 広報課 ☎ 2998-9024

障がい者を対象とした「就職面接会」参加事業所を募集

障がい者に働く場を提供するための「就職面接会」を開催します。
日 10月16日(水)午後1時～4時
場 市民文化センター「ミューズ」展示室
問 ハローワーク所沢 ☎ 2992-18609

夏のボランティア体験in所沢参加者募集

実施期間 8月1日(水)～31日(土)
対小学生以上(体験先による)で体

放射線量の独自測定結果など

◆放射線に関する相談窓口
東京電力福島第一原子力発電所の事故に伴う放射線に関するお問い合わせや相談に応じます。また、空間放射線測定器の貸し出し(7日間)を行っています。
測定器 HORIBA環境放射線モニタPA-1000Radi
◎貸し出し状況は市HP「(放射線)放射線測定器」で検索
問 環境対策課 ☎ 2998-9230

◆市内10カ所の空間放射線量の測定結果
測定日 6月14日
測定結果 0.03～0.06マイクロシーベルト/時で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
採取日/採取場所 5月22日/第一浄水場(宮本町)
測定結果 放射性ヨウ素、放射性セシウムとも不検出
問 上下水道部浄水管理室 ☎ 2921-1083
◎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。

子宮頸がん予防ワクチン接種の積極的な勧奨を一時中止します

厚生労働省の通知により、ワクチン接種の積極的な勧奨を一時中止します。接種を中止するものではありません。希望者はワクチン接種の効果・副反応について十分理解した上で、保護者の判断で接種(全額公費負担)するようにしてください。
問 保健センター健康管理課 ☎ 2991-1811

市民カメラマンに7人の仲間が加わりました!

広報ところざわ5月号で募集した市民カメラマンに新しく7人が加わりました。市内のお祭りやイベントで「所沢市広報」の腕章をつけて撮影をしますので、ご理解とご協力をお願いします。
【第6期市民カメラマン】
▶浅見司郎 ▶白須信一 ▶滝島利男 ▶遠井洋子 ▶平出敏夫 ▶三平資郎 ▶宮川雄也
問 広報課 ☎ 2998-9024



験報告会のいずれか1回に参加できる方
体験先 障がい児者施設・高齢者施設・ボランティアグループ・保育園・児童館など
事前説明会 ▼7月23日(火)午後4時～5時
▼7月27日(土)午前10時～11時
体験報告会 ▼9月2日(月)午後4時～5時
▼9月7日(土)午前10時～11時
申請 7月16日(火)までに、申込用紙を〒359-0045宮本町1-1-2所沢市社会福祉協議会 ☎ 2925-10

041 ☎ 2925-13419
0041m@toko-shakyo.or.jpへ直接・郵送・FAX・Eメール
◎申込用紙、体験プログラムは同会に備え付けのほか、同会ボランティアアセンターHP (<http://gotash.client.jp/>)で入手できます。

けんこう

◎ファックスでのお問い合わせは☎2995-1178へ

保健センター
〒359-0025 上安松 1224-1
午前8時30分～午後5時15分
(土・日曜日、祝休日、年末年始は休み)



健康管理課の事業

☎2991-1811

BCG

☎8月29日(木)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分(受付) 対平成25年3月生まれの乳児持母子健康手帳、体温計、予診票(会場にも用意してあります) **留意事項**▶対象者には事前に通知▶対象者以外でも1歳に至るまでの間で未接種の方は接種可(標準的な接種期間は生後5カ月に達した時から8カ月に達するまで) ◎会場へ直接お越しください。

結核検診(無料)

☎7月18日(木)午後1時20分～2時 対15歳以上で胸部X線検査を受ける機会のない方、40歳以上で肺がん検診を受けていない、または受ける予定のない方◎希望者は会場へ直接お越しください。

◆こころの健康支援室からのお知らせ◆

発達障がい家族のつどい

ご家族同士の交流の場です。

①知的障がいがある方のご家族

☎7月17日(水)午前10時～正午

② 幼児・小・中学生のご家族

☎7月18日(木)午前10時～正午

助言者として、元並木保育園園長の長浜かほるさんが参加します。

③高校生・成人のご家族

☎7月22日(月)午前10時～正午

◎会場へ直接お越しください。

問こころの健康支援室☎2991-1812

健康づくり支援課の事業

☎2991-1813

両親学級

☎7月20日(土)午前9時30分～正午 対平成25年10月～12月に産予定の初産婦とパートナー(両親そろって参加できる方) 内沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操など 定申し込み先着24組 持母子健康手帳、バスタオル 申7月1日(月)から電話

乳幼児健康相談(予約制)

◆離乳食相談

☎7月8日(月)午前中 持母子健康手帳

◆食事相談

☎7月31日(水)午前中 持母子健康手帳

◆かみかみ期相談

☎7月25日(木)午前中 持母子健康手帳、歯ブラシ

◆歯科相談

☎7月26日(金)午前中 持母子健康手帳、歯ブラシ

共通事項 申開催日までに電話

離乳食教室(予約制)

◆ごっくん期

☎8月5日(月)・26日(月)いずれも午前10時～11時15分 対平成25年2月～3月生まれの乳児とその親 内栄養士の講話、試食 定申し込み先着30組 持母子健康手帳、バスタオル、お手ふき、スプーン

◆もぐもぐ期

☎8月21日(水)午前10時～11時30分 対平成24年12月～25年1月生まれの乳児とその親 内栄養士・歯科衛生士の講話、試食 定申し込み先着35組 持母子健康手帳、バスタオル、お手ふき、スプーン

◆ぱくぱく期

☎8月22日(木)午前10時～11時30分 対平成24年5月～6月生まれの幼児とその親 内栄養士・歯科衛生士の講話、試食 定申し込み先着30組 持母子健康手帳、お手ふき、飲み物(さ湯または麦茶)、歯ブラシ

共通事項 申7月2日(火)から電話

2歳児歯科健康教室(予約制)

☎8月1日(木)・19日(月)いずれも午後0時50分～1時10分(受付) 対平成23年1月～2月生まれの幼児 内歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談 定いずれも申し込み先着50人 申7月5日(金)から電話

乳幼児健康診査

(4か月・10か月・1歳6か月児・3歳児)

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。転入などで通知を受け取っていない場合は連絡してください。詳細は健康カレンダーをご覧ください。

子育てサロン「ちゅーりっぷ」

☎7月19日(金)午前10時～11時30分 対双子・3つ子と親(パートナーおよび妊娠中の方も可) 内参加者同士の交流会 持母子健康手帳、お子さんに必要な物(ミルク、オムツ、おもちゃ) 申不要(会場へ直接お越しください)

子育てサロン「ひまわり」

☎7月22日(月)午前10時～11時30分 内口唇口蓋裂の子と保護者交流会 持お子さんに必要な物(ミルク、オムツ、おもちゃ) 申不要(会場へ直接お越しください)

親子むし歯予防教室(予約制)

☎8月21日(水)午後1時30分～3時30分 対小学生のお子さんと親 テーマ「親子でむし歯予防チャレンジ大作戦」 内歯科医師の講話、むし歯菌を顕微鏡で観察しよう、歯医者さん体験、歯磨きなど 定申し込み先着15組の親子 申7月1日(月)から電話

親子料理教室(予約制)

☎8月7日(水)・8日(木)いずれも午前10時～午後0時30分 対小学生のお子さんと保護者 テーマ「親子で作る体にやさしい食事」 内講話「所沢産の野菜のパワー」、調理実習 定いずれの日も申し込み先着20組 費1組500円(材料費) 持エプロン、三角きん、お手ふき 申7月1日(月)から電話



異世代料理教室(予約制)

☎8月1日(木)・20日(火)いずれも午前10時～午後0時30分 対4歳以上のお孫さんと祖父母 テーマ「所沢の郷土料理「手打ちうどんを作ろう」」 内講話「所沢の郷土料理」、調理実習 定いずれの日も申し込み先着20組 費1組500円(材料費) 持エプロン、三角きん、お手ふき 申7月1日(月)から電話

成人健康相談(予約制)

◆健康相談

☎7月3日(水)・17日(水)いずれも午前中 内生活習慣病の予防や健康診査結果の見方、医療機関のかかり方、更年期の悩み

◆歯科相談

☎毎週火曜日午前中 内歯周病予防、入れ歯の手入れの方法

◆栄養相談

☎毎週木曜日午前中 内生活習慣病の予防、バランスの良い食事

◆気になる血糖値相談

☎7月8日(月)・22日(月)いずれも午前中 内血糖値が高めの方の食事、運動習慣の見直し

◆リハビリ相談

☎7月12日(金)・26日(金)いずれも午前中 内ひざ・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



共通事項 申開催日までに電話

出張乳幼児健康相談

身体計測、健康相談です。母子健康手帳を持参の上、会場へ直接お越しください。なお、車での来場はご遠慮ください。

◆吾妻まちづくりセンター

☎7月4日(木)午前9時30分～10時30分(受付)

◆富岡まちづくりセンター

☎7月22日(月)午前9時30分～10時30分(受付)

出張成人健康相談

食事や運動の方法、検査値の見方、血圧・体脂肪測定です。会場へ直接お越しください。なお、車での来場はご遠慮ください。

◆狭山ヶ丘コミュニティセンター

☎7月2日(火)午後1時30分～3時(受付)

◆山口まちづくりセンター

☎7月10日(水)午後1時30分～3時(受付)

◆富岡まちづくりセンター

☎8月21日(水)午前9時30分～正午(受付)

Monthly トコロんが行く③

気温も湿度もうなぎ上りでトコロんの苦手なジメジメした季節到来です。少しでもさわやかに過ごすには、トコロんTシャツが一番ですよ。

5月11・18日 byトコロん

2週続けて「コミュニティフェスティバル」に行ってきたよ。開会式、子どもたちとフラダンス、展示会と、いろんな行事が盛りだくさん! 柔道場では正しい礼儀作法を学んで身もプロペラも引き締まる思いだったよ。そして、いざ対戦。2人がかりは反則でしょう~!



◆トコロん・よいトコ出没情報◆

▶七夕の飾りつけ/市役所1階市民ホール
7月3日(水)午前9時～(30分程度)

▶第32回つばき子どもまつり/つばき児童館
7月20日(土)午前11時～午後3時

◎午前中は併設の椿峰コミュニティ会館別館に出没予定です。

▶お昼どきパイプオルガン500円コンサート/市民文化センターミュージズ大ホール(有料)
7月26日(金)午前11時～(未就学児可)

◎500円(前売りなし)で鑑賞できます。

▶第4回ところざわ星空フェスティバル/生涯学習推進センター
7月27日(土)・28日(日)午後2時～夕方

天候その他諸事情により出没できない場合があります。会えなかったらゴメンね。



問企画総務課☎2998-9046

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
7月7日(日)	ひろせクリニック	内、アレ、リウ、小、消、循	緑町2-14-7	2920-2111
	小手指皮膚科	皮	上新井3-55-8	2928-6200
	関根内科クリニック	内、循	御幸町6-6	2926-0636
7月14日(日)	佐々木記念病院	内、消	西所沢1-7-25	2923-1123
	所沢眼科クリニック	眼	日吉町9-3	2924-1953
7月15日(祝)	はらこどもクリニック	小	小手指町2-1379	2926-4333
	北所沢病院	内	下富1270-9	2943-3611
7月21日(日)	細川耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	緑町2-22-8	2939-4005
	所沢石川クリニック	内、泌	日吉町9-22いせきビル4階	2925-7355
7月28日(日)	吉岡クリニック	内、循、消、皮、アレ	花園2-2351-18	2942-3116
	スマイル皮膚科	皮、形成外科	西所沢1-12-3さいとうビル4階	2939-1213
	所沢第一病院	内、整	下安松1559-1	2944-5800
8月4日(日)	村田病院	内、小	上安松538-7	2997-5051
	ひかり耳鼻咽喉科クリニック	耳、気管	三ヶ島3-1442-16	2948-7518
	鈴木内科医院	内	小手指1-42-17	2922-6160
8月4日(日)	東所沢整形外科	整、形、皮、アレ、リウ、内	東所沢1-18-5	2951-5201
	新所沢公園前クリニック	皮、形	緑町3-14-3	2928-5881
	所沢腎クリニック	内、泌	下安松1564-1	2945-6600

小児科日曜日・祝休日診療 ※上記休日急患当番日を除く診療日

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2階	2920-2200	○ (第2棟)	×	×	×
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	7月7日(日)・14日(日)・15日(祝)・21日(日)・28日(日)・8月4日(日)							

※月・火・水・金・土・日曜日が祝休日となる場合も、深夜帯急患診療を実施
◎夜間・深夜帯急患診療は検査を実施していません。

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：7月7日(日)・14日(日)・15日(祝)・21日(日)・28日(日)・8月4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

埼玉西部消防局休日夜間病院案内

☎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 116

いきいき健康づくり

ちょっと気になる口臭の話

他人の口臭が気になったときに「自分も口臭で人に不快感を与えていないだろうか？」と心配になった経験はありませんか？口臭は、多かれ少なかれ誰にでもあります。原因はいろいろありますが、その90%以上が口の中にあるといわれています。今回は、口の中に原因のある口臭についてお伝えします。

◆口臭はどうして発生するの？

口の中にいる嫌気性細菌(酸素を嫌う細菌)は、新陳代謝ではがれた粘膜上皮、血球成分、死んだ細菌などのたんぱく質成分を分解して、揮発性硫黄化合物を作ります。これは硫化水素(卵の腐ったようなにおい)、メチルメルカプタン(血生臭いにおい)、ジメチルサルファイド(生ごみのようなにおい)の3種類のガスが混合したもので、特有の臭いがあり、これが口臭の原因になります。

口臭の原因

- ▶生理的口臭
- ▶飲食物、嗜好品による口臭
- ▶病的口臭
 - ↳口腔内疾患による口臭
 - ↳全身疾患による口臭



◆生理的口臭とは？

起床直後に口の中がネバネバして不快に感じる人がいます。これは、寝ている間に唾液の分泌が減り、細菌が増殖するからです。朝食や歯みがきで細菌が減り、唾液の量も増えると口臭は弱くなります。空腹時や疲労時、緊張時にも高まりますが、誰にでも生理的口臭はあるので、必要以上に神経質になることはありません。

◆口腔内疾患による病的口臭とは？

口の中の原因としては、歯周病や舌苔という舌の汚れ、歯や義歯の清掃不良、進行したむし歯などがあげられます。したがって、原因となっている歯周病やむし歯などの治療を行うことと、口の中を清潔にすることが重要です。口臭が気になったら、まずは歯科医師に相談しましょう。

◆口臭を予防するには？

口臭予防には、口の中を清潔にすることが基本となります。毎日自分で口の中をきれいに清掃するセルフケアと、定期的に歯科検診を受け、歯科医師や歯科衛生士から正しい清掃方法についての指導や歯科治療を受けるプロフェッショナルケアの両方が大切です。また、十分な睡眠とバランスのよい食生活で、規則正しい生活を送ることも歯周病やむし歯の予防となり、口臭予防にもつながります。気持ちにゆとりを持って、リラックスした状態で毎日をごしましょう。



(協力：所沢市歯科医師会)

保健センター健康づくり支援課では、歯科健康教室や歯に関する健康相談を行っています。お気軽にご相談ください。

問い合わせ 健康づくり支援課

☎2991-1813 ☎2995-1178



広報マスコット ひばりちゃんのさえずり

▶4月号まで一緒に広報紙を編集していた♪さんが無事に元気な男の子を出産。昨年度まで広報課の♫さんにも第2子の女の子が誕生。両家共に毎日夫婦協力し楽しく子育て中。さて、広報課で6年目を迎えた私は、2人が抜けた後の次代を担う後継者を育て中(♣)

▶広報課があるフロアのベランダで、グリーンカーテンを作る取り組みが行われています。今年の夏は、みどりの日除けに癒されながら、トコロんのスーパークールビズシャツで元気をもらい、狭山茶を飲んで水分補給をしっかりとって、暑い夏を乗り切るぞ～！(🍷)

痴漢被害多発！暗い夜道は危険です。遠回りでも明るい道を通りましょう！

所沢警察署

☎2996-0110