

広報  
12月号  
No.11113  
平成26年(2014年)

# とほろざわ

トコロんのおいトコぞだよ®  
～所沢駅西口 イルミネーション  
ライティンググラフィック～

鮮やかなブルーのLEDで彩られた2本のイチョウが幻想的な所沢駅西口のイルミネーション。約17万球のLEDで丸ツツビル2階ペダストリアンデッキなども装飾され、行き交う人々の目を楽しませています。イルミネーションの一角にあるピンクのハート型モニュメント「丸ツツグラフィート」の前は、絶好の撮影スポットです。電力の一部は、グリーン電力（太陽光/0.2万kWh）が使用されています。  
点灯期間 11月29日(土)～2月15日(日)



撮影：市民カメラマン・平出敏夫（平成26年2月13日）

**特集** 安心・快適な地域づくりは自治会・町内会から…2・3

平成26年度上半期所沢市の財政事情の公表…4 / 年末年始業務のご案内…5 / 平成27年度から適用される個人住民税の税制改正…6 / 臨時福祉給付金…6 / 第25回所沢シティマラソン大会…7 ほか

**人口と世帯** (平成26年10月末現在)

人口	342,976人	前月比	+162人
男	170,631人		+58人
女	172,345人		+104人
世帯数	152,165世帯		+170世帯

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

◆所沢市広報課フェイスブック  
<https://www.facebook.com/tokorozawashikouhouka>

◆とほろざわほっとメール (市政情報・防災情報)  
二次元バーコード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)

「広報とほろざわ」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。







## 平成26年度上半期 所沢市の財政事情の公表

平成26年度上半期（4月～9月）の財政運営状況の概要をお知らせします。公表の詳細は、市役所3階財政課、同1階市政情報センター、市HP（「財政事情」で検索）をご覧ください。

また財政課では、財政に関する資料「財務諸表」「財政のツボ」などを作成し、随時公表していますのでご利用ください。

◎数値は全て平成26年9月末現在です。また、掲載金額は、原則として1万円単位に四捨五入しています。

☎財政課 2998-9030



### ◆市民1人当たりに使われたお金と税負担（一般会計）◆

1人当たりに使われたお金	103,773円
1人当たり税負担	73,432円
1世帯当たり税負担	165,622円

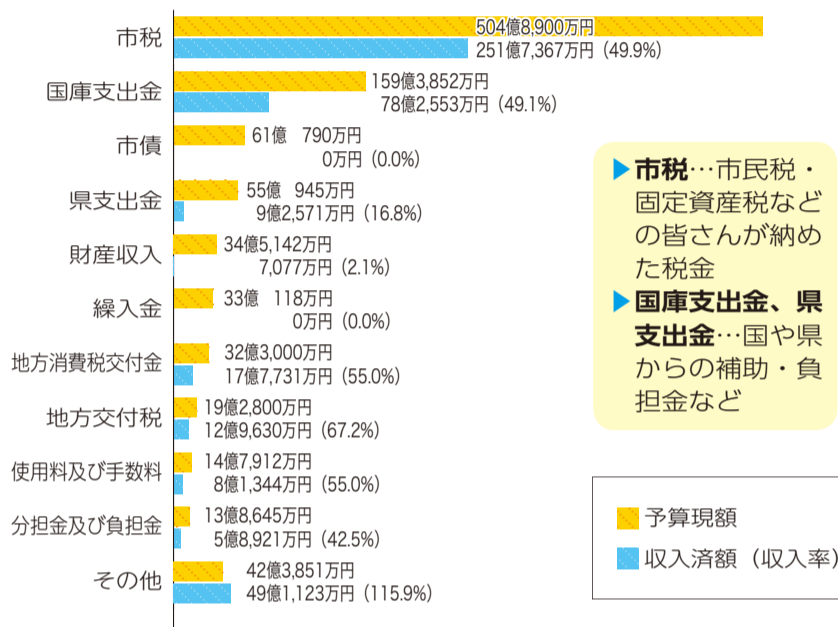


人口：342,814人、世帯数：151,995世帯  
（平成26年9月末現在）

### ◆一般会計の状況◆

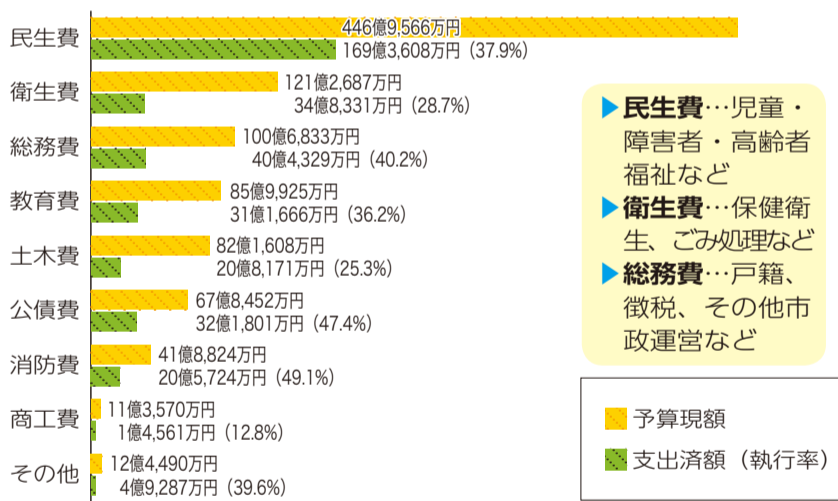
「所沢発みどりと笑顔にあふれる自立都市」の実現に向けた施策に優先的に財源配分をしています。

◆歳入 予算現額 970億5,955万円  
収入済額 433億8,317万円（収入率44.7%）



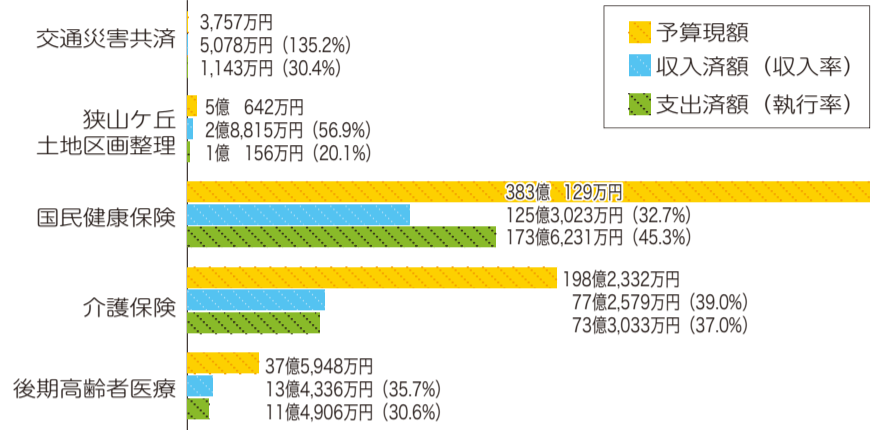
▶市税…市民税・固定資産税などの皆さんが納めた税金  
▶国庫支出金、県支出金…国や県からの補助・負担金など

◆歳出 予算現額 970億5,955万円  
支出済額 355億7,478万円（執行率36.7%）

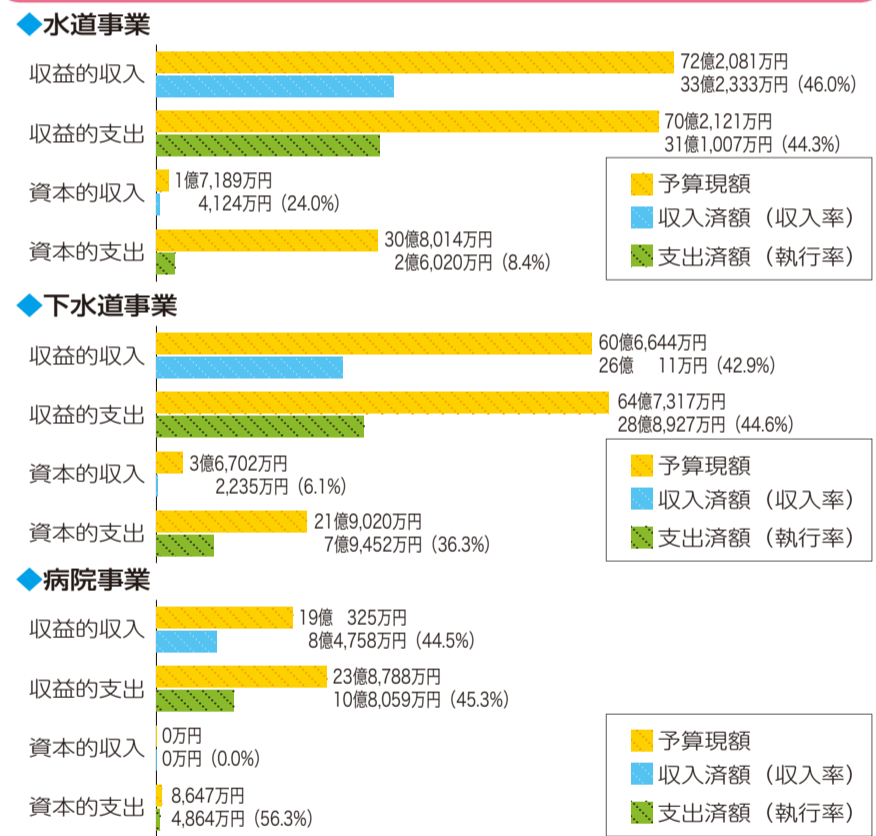


▶民生費…児童・障害者・高齢者福祉など  
▶衛生費…保健衛生、ごみ処理など  
▶総務費…戸籍、徴税、その他市政運営など

### ◆特別会計の状況◆



### ◆事業会計の状況◆



### ◆市有財産の状況◆

土地…2,803,021.18㎡  
建物…690,996.15㎡

市が保有する土地・建物の財産です。

### ◆基金の状況◆

財政調整基金ほか全15基金  
合計額…72億9,033万円

特定の目的のために資金を積み立てたり、運用したりするための貯金です。

### ◆市債残高の状況◆

一般会計	534億2,091万円	病院事業会計	2億315万円
特別会計	15億9,140万円	市債とは、一度に多くの資金を必要とする事業を行うために、市が国や金融機関などから借り入れたお金です。	
水道事業会計	44億7,428万円		
下水道事業会計	200億5,086万円		

市内在住・身の方はもちろん、所沢が心のふるさとだと思ふ方、つまり、どなたでも、所沢を応援したい気持ちを寄附という形で協力いただける制度です。所沢市の魅力あるまちづくりのために、皆さんからの温かいご支援をお待ちしています。

◆26年度上半期（4月～9月）の実績

寄附件数 4件  
寄附金額 252万5,000円

ふるさと応援寄附制度のご案内

◎緑の保全及び緑化の推進に関する事業については所沢市緑の基金に、その他の事業については所沢市ふるさと応援基金に積み立てました。

◎申込書は市HP（「寄附申込書」で検索）で入手できます。

030へ郵送・FAX・Eメール  
030-998-9030



寄附件数	寄附金額
12件	1億551万9,233円
緑の保全及び緑化の推進に関する事業	67万6,465円
未来を担う子どもたちのための事業	1億184万1,465円
コミュニティ活動の推進に関する事業	65万6,465円
安全で安心なまちづくりに関する事業	65万6,465円
文化及び芸術の振興に関する事業	168万8,373円

所沢市ふるさと応援寄附に関する状況の公表

所沢市ふるさと応援寄附条例第6条の規定に基づき、平成25年度および26年度上半期（4月～9月）の寄附の状況について公表します。

◆25年度の実績

# 年末年始業務のごあんない

平成26年12月23日(祝)から27年1月6日(火)までの市役所など主な施設の業務日は、下表のとおりです。施設によっては、年末年始の休みの前後に点検・整備などを行うため利用できないことがあります。

なお、休みの期間中でも死亡届などの緊急な用務は、市役所1階の夜間・休日窓口で行います。

【凡例】 ●…業務または開館 □…お休み



施設・機関名	12月											1月					
	23日(祝)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(祝)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)		
市役所本庁舎 ※1…休日開庁を実施(本号10頁を参照)	●	●	●	●	※1									●	●		
上下水道部庁舎	●	●	●	●										●	●		
まちづくりセンター 証明書発行などの手続き ※2…休日開庁を実施(本号10頁を参照) 公民館、公民館分館	●	●	●	●	※2									●	●		
所沢駅・狭山ヶ丘・小手指サービスコーナー	●	●	●	●										●	●		
市民体育館	●	●	●	●	●	●								●	●		
市民武道館、屋外体育施設	●	●	●	●	●	●								●	●		
所沢航空記念公園野球場	冬期期間閉場(3月6日(金)まで)																
地区体育館	●	●	●	●	●	●								●	●		
男女共同参画推進センターふらっと	●	●	●	●	●	●								●	●		
市民活動支援センター	●	●	●	●	●	●								●	●		
新所沢・中富南コミュニティセンター	●	●	●	●	●	●								●	●		
椿峰コミュニティ会館・別館	●	●	●	●	●	●								●	●		
狭山ヶ丘コミュニティセンター(集会施設のみ)	●	●	●	●	●	●								●	●		
所沢サン・アビリティーズ	●	●	●	●	●	●								●	●		
ラク所沢	●	●	●	●	●	●								●	●		
狭山丘陵いきものふれあいの里センター	●	●	●	●	●	●								●	●		
老人福祉センター、老人憩の家 ◎老人福祉センターうしめま荘は3月8日(日)まで休館です。	●	●	●	●	●	●								●	●		
こばと・つばき・すみれ・わかば児童館	●	●	●	●	●	●								●	●		
ひばり・つばめ・さくら・まつば・みどり・やなぎ・ひかり児童館	●	●	●	●	●	●								●	●		
生涯学習推進センター ※3…窓口業務のみ実施	●	※3	●	●	●	●								●	●		
図書館本館・分館 ※4…狭山ヶ丘分館のみ休館 ◎富岡分館は2月28日(土)まで休館です。	●	※4	●	●	●	●								●	●		
埋蔵文化財調査センター	●	●	●	●	●	●								●	●		
教育センター、視聴覚センター	●	●	●	●	●	●								●	●		
消費生活センター	●	●	●	●	●	●								●	●		
リサイクルふれあい館、東所沢エコステーション	●	●	●	●	●	●								●	●		
東部クリーンセンター(自己搬入)	●	●	●	●	●	●		●	●					●	●		
西部クリーンセンター(自己搬入)	●	●	●	●	●	●		●	●					●	●		
東部クリーンセンター収集事務所(収集)	●	●	●	●	●	●		●	●					●	●		
西部クリーンセンター(収集)	●	●	●	●	●	●		●	●					●	●		
斎場(火葬場)	●	●	●	●	●	●	●	●	●					●	●		
市民文化センターミュージズ	●	●	●	●	●	●								●	●		
所沢総合食品地方卸売市場	●	●	●	●	●	●								●	●		
ところバス(運行予定)	●	●	●	●	●	●								●	●		
喜多町自転車駐車場内保管場所・北野自転車保管場所	●	●	●	●	●	●								●	●		
市営駐車場	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
寿町駐車場(午前8時～午後8時) ※5…午後6時閉鎖	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
元町地下駐車場(午前7時～午後11時)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
狭山湖第1・2駐車場(24時間)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		

## 年末年始の診療案内

(休日急患当番医の年末年始分は本号16頁を参照)

	23日(祝)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(祝)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)
内科・小児科	●	●	●	●	●	●								●	●
小児科午後診療	●	●	●	●	●	●								●	●
小児夜間急患診療	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
小児深夜帯急患診療	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
小児科日曜日・休日急患診療	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
保健センター	●	●	●	●	●	●								●	●
歯科診療所おおぞら(休日緊急歯科診療) ☎2995-1171(午前9時～11時30分)	●	●	●	●	●	●								●	●
埼玉西部消防局休日夜間病院案内	☎2922-9292 24時間体制で診療可能な病院を案内														

**年末はごみの搬入が集中します**  
**早めのごみ出しにご協力ください**

◆年末年始のごみ収集  
年末は12月30日(火)まで、年始は1月5日(月)から収集します。  
◆クリーンセンターへのごみの自己搬入はお早めに  
12月23日(祝)から26日(金)、29日(月)、30日(火)は、自己搬入の方で大変混み



合います。自己搬入は、できるだけ早い時期にお願いします。  
受付時間 ▼月～金曜日(12月23日(祝)を含む)：午前8時30分～11時30分、午後1時～4時 ▼第1土曜日(平成27年1月10日)：午前8時30分～正午  
問▼東部クリーンセンター(ごみ・粗大ごみ・小動物の死体の自己搬入) 粗大ごみ・小動物の死体の自己搬入

入) ☎2998-5300 ▼東部クリーンセンター収集事務所(ごみ・粗大ごみ・小動物の死体の収集) ☎2946-5353 ▼西部クリーンセンター(ごみ・粗大ごみ・小動物の死体の収集および自己搬入) ☎2948-3141 ▼資源循環推進課 ☎2998-9146  
▼平成26年12月25日(木)まで ☎03-3598-8075

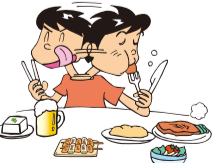
▼27年1月5日(月)から ☎050-3000-0727  
市では、原付バイクなどの収集・受け入れを行っていません。二輪車を処分する場合は、二輪車リサイクルシステムによる処分となるため、指定引取場所へ持ち込むか販売店などに引き取りを依頼してください。  
指定引取場所(株)木下フレンド ☎2944-1896(坂之下1142)  
問資源循環推進課 ☎2998-9146



**食べ残しは、もったいないと思いませんか?**  
**宴会も開き15分前に「食べきりタイム」を**  
日本では、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品が年間およそ500万トン～800万トンも発生し、世界の食料欠乏国への食料援助量の2倍もの量となっています。  
忘年会や新年会などの宴会では、食堂やレストランなどでの食事と比較して、食べ残し量は約5倍ともいわれています。  
食べ残しを減らすために、宴会お

開き15分前を「食べきりタイム」として、料理を皆さんで味わい、食べ残しをなくすように心掛けてください。食べ物を大切に、ごみの減量につなげましょう!

問資源循環推進課 ☎2998-9146





## 平成27年度から適用される 個人住民税の税制改正

### ◆住宅ローン控除の延長および控除限度額の拡充

平成25年度税制改正で、住宅借入金等特別税額控除（住宅ローン控除）は、居住年の適用期限が25年12月31日から29年12月31日まで4年間延長されました。また、この内26年4月1日から29年12月31日までに居住した場合、控除限度額が拡充されることになりました。

個人住民税は27年度から適用され、控除期間は10年間です。

居住年月日	住宅区分	所得税		個人住民税の控除限度額
		借入限度額	各年の控除限度額	
26年1月1日～ 26年3月31日	一般の住宅	2,000万円	20万円	所得税の課税総所得金額等×5% (最高97,500円)
	認定住宅 (※1)	3,000万円	30万円	
26年4月1日～ 29年12月31日	一般の住宅	4,000万円	40万円	所得税の課税総所得金額等×7% (最高136,500円)
	認定住宅 (※1)	5,000万円	50万円	

※1…認定住宅とは、認定長期優良住宅および認定低炭素住宅です。

◎26年4月1日から29年12月31日までの欄の金額は、消費税等の税率が8%または10%である場合の金額です。

### ◆上場株式等の配当・譲渡所得等に係る軽減税率の廃止

上場株式等の配当・譲渡所得等に係る10%軽減税率（所得税7%、個人住民税3%）の特例措置は、25年12月31日で廃止されました。26年1月1日以後は、本則税率の20%（所得税15%、個人住民税5%）が適用されます。

### ◆上場株式等の配当等に係る税率

改正前（～25年12月31日）	改正後（26年1月1日～）
10%（所得税7%、個人住民税3%）	20%（所得税15%、個人住民税5%）

### ◆上場株式等の譲渡所得等に係る税率

区分	改正前（～25年12月31日）	改正後（26年1月1日～）
金融商品取引業者等を通じた売却等	10%（所得税7%、個人住民税3%）	20%（所得税15%、個人住民税5%）
上記以外	20%（所得税15%、個人住民税5%）	

◎平成49年までは復興特別所得税（25年0.147%、26年以降0.315%）が加算されます。

問 市民税課 ☎ 2998-9064

## 「季節を楽しむ景観まちづくり」展示会 ～5mの巨大ツリー（モミの木）でお出迎え～ & 三富景観ツアー

市では、景観市民活動クラブ（市に登録し、景観まちづくりに自主的に取り組んでいるグループ）を中心に市民・事業者が主体となる身近な景観まちづくりを進めています。

### 季節を楽しむ景観まちづくり展示会

さまざまな企画を用意していますので、ぜひお立ち寄りください。



場 市役所1階市民ホール  
内 パネル展示、約5mの巨大モミの木、草  
日 12月10日（水）～12日（金）  
時 10時～12時  
定 無料  
申 12月10日（水）～11日（木）午前11時～正午  
① クリスマスリース  
② ドングリストラップ  
定 12月11日（木）～12日（金）午後1時30分～2時  
申 12月11日（木）～12日（金）午前11時～正午

◎会場へ直接お越しください。  
◆無料作成体験コーナー  
① クリスマスリース  
日 12月10日（水）～11日（木）午前11時～正午  
② ドングリストラップ  
日 12月11日（木）～12日（金）午後1時30分～2時  
申 12月11日（木）～12日（金）午前11時～正午

花などによるガーデニングの展示、クリスマスリースの展示、東西の代表的な自然景観・歴史文化景観である「三富新田」や「狭山丘陵」のジオラマ（模型）展示、四季の景観を感じる「お散歩マップ」の展示など

都市計画課 ☎ 2998-9192  
へ直接・電話または市HPから電子申請  
三富景観ツアー  
日 12月14日（日）午前9時～午後4時30分  
定 申し込み先着20人  
内 三富新田での農地の見学、雑木林散策など  
費 2千円程度  
◎別途昼食代が掛かります。  
申 12月11日（木）から11日（木）までに、都市計画課 ☎ 2998-9192へ直接・電話または市HPから電子申請



## 冬場は火災や事故、犯罪に 気を付けましょう

冬場は空気が乾燥し、暖房機器などの使用も多くなることから、火災が多発します。また年末年始にかけて飲酒運転や犯罪被害なども起きやすくなりますのでご注意ください。



### 消防「歳末特別警戒」

◆平成26年度 全国統一 防火標語  
『もういいかい  
火を消すまでは まあだだよ』  
期間 12月15日（月）～31日（水）  
◆住宅防火7つのポイント  
3つの習慣  
●寝たばこは、絶対にやめる。  
●ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。  
●ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

### 4つの対策

●逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。  
●寝具・衣類およびカーテンは、防炎品を使用する。  
●火災を小さいうちに消すため、住宅用消火器などを設置する。  
●高齢者や体の不自由な人を守るため、隣近所の協力体制をつくる。  
◎期間中、消防車両が警鐘を鳴らしながら巡回広報を実施します。  
問 所沢中央消防署予防指導課 ☎ 2929-9133  
▼所沢東消防署予防指導課 ☎ 2998-11192



### 所沢市消防団歳末火災特別警戒

期間中、消防車両が警鐘を鳴らしながら巡回広報を実施します。  
期間 12月28日（日）～30日（火）  
◎随時消防団員を募集しています。詳細はお問い合わせください。  
問 危機管理課 ☎ 2998-9399

### 冬の交通事故防止運動

交通事故を防止するため、一人一人が安全意識を高め、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 12月1日（月）～14日（日）  
重点目標  
▼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  
▼薄暮時のライト点灯と反射材の着用促進  
問 交通安全課 ☎ 2998-9140

### 西部地区5市統一防犯キャンペーン

年末年始の犯罪を未然に防ぐため、街頭キャンペーンを実施し、防犯グッズなどを配布します。  
日 12月15日（月）午後3時30分～5時  
場 所沢駅西口  
問 防犯対策室 ☎ 2998-9090

## 皆さんの善意

- 【愛の福祉基金へ】●所沢市社交ダンスを楽しむ会様（5千円）●殿村信也様（1万円）
  - 【所沢市緑の基金へ】●所沢地区環境推進員協議会様（30,760円）
  - 【ふるさと応援寄附へ】●駒崎敏郎様（200万円）
  - 【柳瀬まちづくりセンターへ】●渡辺累子様（三つ折りフィットネスマット30枚、トレーニングラダー2個、移動式得点板2台、扇風機4台、CDラジカセ2台、ペタンク道具一式、血圧計2台）
  - 【市立保育園へ】●松本千一様（米120kg）
- ※9月16日～10月15日の受け付け分です。ありがとうございました。

## 申請期限が迫っています 臨時福祉給付金 12月26日（金）消印有効

臨時福祉給付金の給付対象となる可能性のある世帯に対して申請書を郵送しています。お早めにご手続きをお願いします。

対 平成26年1月1日に所沢市に住民登録があり、26年度の市民税が非課税の方  
◎市民税が課税されている方の扶養親族などは対象外です。  
申 申請書に記載・押印の上、必要書類を添付し、返信用の封書で郵送  
相談窓口 市役所5階  
◎給付対象と思われる方で申請書が届いていない場合は、お問い合わせください。

### 振り込め詐欺にご注意ください

市町村や厚生労働省などがATMの操作をお願いくることや給付金支給のため、手数料の振り込みを求められることは絶対にありません。  
問 臨時福祉給付金コールセンター ☎ 0570-026-088



### 防音校舎の除湿工事（冷房工事）の計画的な実施に関する住民投票条例を議会に付議

10月14日に提出された「防音校舎の改修事業が定められた整備方針に基づき行われることに関する住民投票条例の制定を求める署名簿」について選挙管理委員会での審査の結果有効署名総数が有権者の50分の1を超えていました。  
そのため市長は請求代表者から提出された条例案に意見を附し、12月定例会に付議しました。  
今後は議会で審議され、その結果について告示および公表します。  
問 文書行政課 ☎ 2998-9043



# 第25回 所沢シティマラソン大会

## 12月7日(日) 雨天決行



所沢市イメージマスコット トコロん



全国各地から参加する約8千人のランナーが市内を走ります。沿道から温かいご声援をお願いします。  
また、当日はマラソンコースとその周辺道路の交通管制を行います。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

◎マラソン大会の申し込みは終了しています。  
◎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  
(大会当日) ☎2926-2511

- 【凡例】**
- 車両通行止め (午前8時20分～午後0時30分)
  - 迂回路
  - ハーフ
  - 5km
  - 3km
  - 2.3km
  - 給水所
  - 折り返し地点
  - 交差点などの名称
  - ランナー通過予定時刻

- スタート時間  
ハーフ：午前8時45分  
5km：午前9時5分  
3km：午前11時20分  
2.3km(オープン・ファミリー)：午前11時50分
- 【留意事項】  
競技時間中、コース周辺は混雑が予想されます。車両の乗り入れはご遠慮ください。  
車両通行禁止時間内でも最後のランナーが通過しだい、規制を解除する場合がありますので、警察官または係員の指示に従ってください。  
定期路線バスは一部連休・迂回および遅延することがありますのでご了承ください。

### 交通規制とマラソンコース



## 平成27年度 固定資産税・都市計画税の課税に関するお知らせ



- ◆住宅建て替え中に1月1日を迎える土地の所有者の方へ  
平成27年1月1日(賦課期日)に住宅を建て替え中(未完成)の土地で、次の①～⑥の要件を全て満たす土地は、住宅用地としての軽減措置を継続します。該当する方は申告してください。
- ①平成26年1月1日に住宅があったこと(住宅用地であったこと)
- ②平成27年1月1日に住宅の建て替え工事に着手していること
- ③平成27年12月31日までに住宅が完成すること
- ④原則として、建て替えの前後で敷地が同じであること
- ⑤原則として、平成26年1月1日と27年1月1日の土地所有者が同じであること(共有となっても可)
- ⑥原則として、平成26年1月1日と27年1月1日の住宅所有者が同じであること(共有となっても可)
- ◆住宅用地に係る軽減措置  
小規模住宅用地の課税標準額は、固定資産税は評価額の6分の1、都市計画税は3分の1を上限とします。
- ◆小規模住宅用地とは、住宅用地のうち200㎡までの部分をいい、その他の住宅用地の課税標準額は、固定資産税は評価額の3分の1、都市計画税は3分の2を上限とします。
- ◆その他の住宅用地とは、200㎡を超える部分で、家屋の床面積の10倍までの部分をいいます。
- ◆所有地を新たに住宅用地として利用する場合は申告が必要となりますのでご連絡ください。
- ◆土地の利用状況が変わると固定資産税・都市計画税の課税が変わることがあります  
住宅を壊して駐車場にしたり、駐車場だったところにアパートを建てたりすると、地目や税額が変わることがあります。固定資産税・都市計画税の評価上の地目は、賦課期日(平成27年1月1日)の利用状況により決まります。土地の利用状況に変更があった場合はご連絡ください。
- ◆固定資産の調査にご協力をお願いします  
土地調査 土地の分筆、合筆などに伴い利用状況が変更された土地などについて、固定資産税・都市計画税の評価額算定のために行う調査(家屋を取り壊した方はご連絡ください)
- ◆調査には「固定資産評価補助員証」を携行した市の職員が伺います。
- ◆平成27年度償却資産(事業用資産)の申告  
固定資産税は、土地や家屋の他に償却資産も課税の対象となります。市内で事業をしている方は、平成27年1月1日現在所有している償却資産について申告書を作成の上、資産課税へ提出してください(郵送可)。  
12月19日(金)までに、申告書などが届かない場合はご連絡ください。  
また、法定申告期限は平成27年2月2日(月)ですが、27年1月20日(火)までの申告にご協力をお願いします。



# みんなのひろば



▲開校125周年を地域の方々と祝った『小手指小学校開校125周年記念式典』。100周年記念に埋められたタイムカプセルの中身の披露や、全児童のメッセージが書かれた風船を大空に飛ばすバルーンリリースが行われました。11月15日(土)／小手指小学校 (撮影：市民カメラマン・白須信一)



▲子どもたちが、風呂敷をかぶり忍者になりきって行われた『忍者修行』。5人の師匠が一言に話す言葉を聞き分ける耳の修行や瞬時に止まる修行、チャンバラ修行などを経て、最後には子どもたちに巻物が授けられました。11月15日(土)／わかば児童館 (撮影：市民カメラマン・三平資郎)



▲消防団員が日ごろの訓練成果を発表した『平成26年度所沢市消防団特別点検』。一糸乱れぬ団員の行進や消防団ポンプ車による一斉放水などが行われ、点検者である藤本市長が厳しい目で団員の服装や態度などをチェックしました。11月16日(日)／南陵中学校 (撮影：市民カメラマン・津田資雄)



▲撮影：市民カメラマン・遠井洋子  
▲撮影：市民カメラマン・浅見司郎



▲ミニS.Lや各地のB級グルメを味わった西武線沿線ご当地コーナーなど、さまざまな催し物が一堂に会した『第35回所沢市民フェスティバル』。ニュースポーツ体験コーナーでは、子どもたちがキンボールを楽しみました。10月25日(土)・26日(日)／所沢航空記念公園

## おうちで食べよう! 所沢の学校給食

### 41 タアサイDE中華

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  
ご飯、牛乳  
かりっとねっとり里芋きょうざ  
★タアサイ DE 中華  
マーボー大根スープ  
にんじんゼリー



#### ★タアサイDE中華

材料 (4人分)

- ・タアサイ……………200g
- ・赤ピーマン……………40g
- ・しょうが……………少々
- ・にんにく……………少々
- ・キクラゲ(乾燥) ……4g
- ・サラダ油……………小さじ1
- ・卵……………1個
- ・ごま油……………小さじ1
- ・もやし……………50g
- ・オイスターソース…小さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・酒……………小さじ1
- ・塩……………少々
- ・ごしょう……………少々
- ・白いりごま……………小さじ1

#### 作り方

- ①タアサイは3cm幅、赤ピーマンはスライス、しょうが・にんにくはみじん切り、キクラゲは水で戻して細切りにする。
  - ②鍋にサラダ油を熱し、溶きほぐした卵液でいり卵を作って取り出しておく。
  - ③フライパンにごま油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、キクラゲ・もやし・赤ピーマン・タアサイを加えてさらに炒める。
  - ④③に②の調味料を加え、②のいり卵・白いりごまを入れて、ざっくりと混ぜ合わせて出来上がり。
- ◎タアサイはあくが少ないので、下ゆでなしで使えます。

#### ここがポイント

#### タアサイ

冬が旬で霜が降りると甘みがましておいしくなるタアサイは、白菜やチンゲン菜の仲間の中国野菜です。肉厚の葉は縮れがあり、寒い時期はしゃもじのような葉を上げて花びらのように何重にもなり、地面をほうように広がって育ちます。タアサイは風邪に負けない体を作るビタミンAやビタミンCといった栄養素が多く含まれています。また、くせがないので炒めもの、おひたし、スープなど、さまざまな料理に使えます。

健康給食課 ☎2998-9249 ☎2998-9167

## はっぴー 野老っ子



安達選手 小倉選手 西田選手

10月18日～24日に開催されたインチョン2014アジアパラ競技大会。所沢市からゴールボールの江黒ヘッドコーチ・安達選手、車いすパドミントンの小倉選手、水泳の西田選手が出場しました。今回は、3選手から大会の感想と2016年のリオデジャネイロ、2020年の東京パラリンピックへの抱負を語っていただきました。

安達選手は、ゴールボールの江黒ヘッドコーチ・安達選手、車いすパドミントンの小倉選手、水泳の西田選手が出場しました。今回は、3選手から大会の感想と2016年のリオデジャネイロ、2020年の東京パラリンピックへの抱負を語っていただきました。ロンドンでは金メダルを獲得しているゴールボール。今大会は中国、イランに敗れ、惜しくも3位となりました。「正直悔しいですが、世界で勝ち続けることの難しさを肌で感じる事ができたことは収穫です。戦略的な部分や選手同士の連携面など課題も見えてきました。各国は合同練習の時間も多く、アジア勢も日本のレベルに追い付いて来たことに危機感を覚えました。」と安達選手が語るように、中国や韓国などは国を挙げての取り組みとなっており、練習時間や場

変わゆく大掃除の風景  
私はいつもの12月に入ると日程表を作り、毎日1〜2カ所ずつ、今日はバスルーム、明日は冷蔵庫というふうに、片付けや掃除を始めます。外回りで、窓ガラス、エアコンのフィルター、包丁研ぎは主人にお願しています。思えば幼いころ、大掃除といえは父が障子指しを取り、畳をあげ、障子を張り替え、すすを払いと、1日中、家族総出の行事でした。張り替える前の障子は、思いっきり破いてお叱りつけられ、大掃除の日の昼食にいただくおひたしやたくあんは、この上なく美味でした。時代と共に大掃除の風景も変わるのでせう。

## リオ、そして東京へ…

ゴールボール・安達阿記子選手、車いすパドミントン・小倉理恵選手、水泳・西田 杏選手 (市内在住)

所、合宿などの支援体制が日本に比べ格段に整っているそうです。パドミントンの小倉選手は「1セットも取ることができず、悔しさが残る大会でした。これまでは各国の恵まれた練習環境に対し練習の質でカバーしようとしてきましたが、ここまで差が開いてしまっただけで、帰国後すぐに勤めている企業に練習時間を増やせるよう業務時間の配慮をお願いしています。」とリオに照準を合わせ周囲のサポートを得るべく動き出しています。

「出場した6種目のうち5種目が入賞することができましたが、目標だったメダルは獲得できませんでした。大学受験も控えています。練習量を減らすつもりはありません。それで失うものの方が大きいと思います。」と話してくれた水泳の西田選手は、学生のため練習時間には恵まれてはいるものの、場所は一般の人でも利用するスポーツジムの25mプール。「すぐに状況が変わるとは思いませんが、皆さんに現状を知ってもらい、リオ・東京に向けてサポートの輪が少しずつ広がってほしいです。」と3選手は口をそろえます。

リオそして56年ぶりとなる日本での夏季オリンピック・パラリンピック。日本人選手たちへの支援体制はもちろん、各国から来る選手や観客を『おもてなし』できるよう、市でもプロジェクトチームを立ち上げました。皆さんもご協力をお願いします。

誰でもハッピー  
◆テーマ「大掃除」◆  
父の毎日の思い  
今年も大掃除の季節がやってきます。思い出すのは、子どものころの障子紙の張り替えです。古い障子紙を剥がるのが、私と弟の仕事でした。最初は楽しんで剥がっていたのですが、細かくなると面倒で、よく母に奇麗に剥がさないかと怒られていました。そんな様子を笑顔で見ている父。  
母に怒られながらも、障子紙剥がしと、寡黙な父の笑顔。大掃除の時期になると、真っ先に浮かぶのは、亡き父と母の思い出です。  
毎週が大掃除  
和ヶ原 小池 文子  
もうすぐ年に一度の大掃除の日が来るのか、なんて私は思わない。むしろ掃除好き、毎週が大掃除、あの全部終わった時の充実感と達成感が私は好きです。まずは子ども部屋。娘は小学3年生。手紙のかたの紙な

## 地域の絆 やっぱり自治会・町内会でしょ! 8

ご近所同士で力を合わせ、さまざまな課題解決や地域の絆づくりを行っている自治会・町内会をご紹介します。

### 緑町町会

～絆を紡いで50年 絆づくりの仕組みづくり～

緑町町会は、新所沢駅西口に面した緑町1～4丁目にある自治会です。戦後、公団住宅の開発と土地の分譲が進み、分譲戸建住宅に入居した400世帯の住民で昭和37年に発足、まちの発展に伴い現在は約2,500世帯の大きな自治会となりました。町会設立50周年に完成した緑町会館を拠点に活動を行っています。

緑町町会の最大イベントは、夏祭りです。39回目となった今年は、グリーントウン自治会と合同で行い、出店の他に重松流祭ばやし、ソーラン節、和太鼓などが披露され、2日間で延べ7,000人が来場しました。緑町は、子育て世代をはじめとした若い世代の住民が多く、夏祭りの他にも、秋には親子で参加できる家族レクリエーションを行っています。こうした行事を通じて、北小学校と清進小学校の2つの校区を越えて緑町の子どもや親同士が交流を深めています。

野澤嘉彦会長は「町会の役員は、企業で働いた経験を持つ方が多く、経験に基づいたさまざまな意見を出してくれます。世帯数が多くて大変なときもありますが、意見が多いとその分素晴らしいアイデアが生まれてくるものです。何かやる際には、大勢の力が一つになり、とても盛り上がるので、楽しいです。」と世帯数の多い自治会ならではの経験を語ってくださいました。役員や班長がそれぞれの地域の課題を話し合うために月1回会議を開催したり、会員の意見や地域の様子を把握するために月曜日から金曜日まで緑町会館に事務員を常駐させたりするなど、情報共有と意見交換の仕組みづくりをしています。

緑町町会ができて50年以上が経ち、単身高齢者が住みよい地域をつくること、若い世代にも町会の活動にもっと参加してもらうことが今後の課題です。戸建分譲住宅地という地域性に即して、個々の要望に対応できるよう、一人一人の意見を大切にしながら、大きな力となるよう団結し、会員の絆づくりに取り組んでいきます。

☎コミュニティ推進課 ☎2998-9083 ☎2998-9491



【情報館】・特にことわりのないものは12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。



### 後期高齢者医療「健康診査」

対象者には受診券を郵送していただきます。受診券を紛失した方および7月以降に埼玉県後期高齢者医療の資格を取得し、以前加入していた健康保険で、今年度まだ健康診査を受診していない方はご連絡ください。



### ◆児童扶養手当

◆**児童扶養手当**  
◆ 次のいずれかに該当する18歳までの児童を養育している父・母・養育者  
① 父母が離婚した児童② 父または母が死亡した児童③ 父または母に一定の障害がある児童④ その他の理由で父または母がいない児童など

◆ **手当月額** ▼ 児童が1人の場合：41,020円(全部支給) または41,010円(一部支給) ▼ 児童が2人の場合：5,000円を加算 ▼ 児童が3人以上の場合：1人につき3,000円を加算

### ◆共通留意事項

▼ 児童が18歳になった年の年度末までが対象 ▼ 申請が必要 ▼ 申請者やその配偶者、および同居など生計を同じくしている直系親族、兄弟姉妹の所得制限あり ▼ 児童が児童福祉施設(母子生活支援施設・通園施設などを除く)などに入所している場合は対象外

### ◆ひとり親家庭児童

◆ **ひとり親家庭児童**  
◆ **就業支度金支給制度**  
◆ 平成27年4月に中学校へ入学予定の児童を養育している市民税非課税世帯の方(生活保護受給世帯を除く) ▼ 母子家庭の母 ▼ 父子家庭の父 ▼ 父母のいない児童を養育している方

◆ **無料の風しん抗体検査**  
◆ 次のいずれかに該当する方  
▼ 妊娠を希望する16歳以上50歳未満の女性とその配偶者 ▼ 妊婦健診の結果、風しんの抗体価が低いと判明した妊婦の配偶者  
◎ 風しんの予防接種歴、罹患歴、検査歴(妊婦健診含む)がある方は除きます。

◆ **特別児童扶養手当**  
◆ 次のいずれかの障害などがある20歳未満の児童を養育している父・母・養育者  
① おおむね身体障害者手帳1級～3級、4級の一部または、重度の内科的疾患  
② 療育手帳(A、A、B)  
③ 精神疾患、血液疾患などで①または②と同程度の障害

◆ **特別児童扶養手当1級**  
◆ 手当2級：33,230円  
◆ 留意事項 ▼ 申請者やその配偶者、および同居など生計を同じくしている直系親族、兄弟姉妹の所得制限あり ▼ 児童が公的年金を受けることができる場合、児童福祉施設などに入所している場合は対象外  
◆ **子ども福祉課** ☎2998-9223

◆ **交通遺児等援護金を給付**  
◆ 交通遺児等となった県内在住の乳幼児、小・中・高等学校や各種学校などに在学する18歳以下の方  
◎ 同居世帯の所得制限があります。  
◆ **給付額** 10万円/年(子ども1人につき)

◆ **申請期限** 1月30日(金)  
◆ 申請書は、市役所2階交通安全課 ☎2998-9140で配布いたします。  
◆ **問合せ** 防犯・交通安全課 ☎048-830-2958

◆ **平成27年度から個人住民税の給与天引き納入を徹底します**  
◆ 事業主には、従業員に代わって毎月の給与から個人住民税を天引きし、市に納める特別徴収が義務付けられています。  
◆ 所得税のように税額の計算や年末調整の手間はなく、従業員が常時10人未満の場合は、年12回の納期を年2回とする納期の特例を申請することができます。  
◆ 従業員の方にとっては銀行などへ納付に行く手間が省け、また自分で納付する普通徴収の納期が年4回であるのに対し、特別徴収は年12回なので、1回の負担が少ないなどのメリットがあります。  
◆ 特別徴収の手続きについては市HP「特別徴収事務」で検索をご覧ください。  
◆ 給与・公的年金等に係る所得以外の所得については、確定申告書または住民税申告書により、個人住民税の納付方法を選択することができます。選択欄に記載がない場合は、全額の税額が特別徴収となる場合がありますのでご注意ください。  
◆ **市民税課** ☎2998-9064

◆ **平成26年1月から、記帳・帳簿などの保存制度の対象者が拡大**  
◆ 平成26年1月から、事業・不動産・山林所得を生ずべき業務を行う全ての白色申告の方(所得税の申告の

## 夜間納税・相談窓口

**開設日** 12月1日(月)・26日(金)、1月5日(月) 午後5時15分～8時

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。



**1月5日(月)は**  
◆ **固定資産税・都市計画税(第3期)**  
◆ **国民健康保険税(第6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。  
◆ **市役所2階収税課** ☎2998-9073

◆ **実施期限** 3月31日(火)  
◆ **申請書** 「風しん抗体検査」で検索から検査申込書を入力し、実施医療機関で検査  
◆ **実施医療機関** などは県HP「風しん抗体検査」で検索をご覧ください。  
◆ **問合せ** 疫病対策課 ☎048-830-3557



◆ **必要がない方を含む** は、収入金額や必要経費を記載した帳簿のほか、取引に伴って作成した帳簿や受け取った請求書・領収書などの書類の保存が必要です。  
◆ **詳細は、国税庁** (http://www.nta.go.jp) をご覧くださいか、お問い合わせください。  
◆ **問合せ** 市役所1階市民課 ☎2998-9087へ直接

◆ **別(代理人または第三者の別)** 証明書を取得した個人の情報は通知されません。  
◆ **申請** 市役所1階市民課 ☎2998-9087へ直接

◆ **平成27年度からの指定管理者に指定した団体と施設**

◆ **住民票の写しなどの第三者交付に係る本人通知制度(事前登録制)**  
◆ 住民票の写しや戸籍謄本などを本人の代理人または第三者へ交付した場合、その交付の事実を登録者へ通知します。  
◆ 対所沢市に住民登録をしている方、または本籍がある方  
◆ **登録方法** 運転免許証・健康保険証などを所持の上、本人通知制度事前登録申込書を提出  
◆ **通知対象** ▼ 住民票の写し(本籍および筆頭者の記載のあるもの) ▼ 住民票の記載事項証明書(本籍および筆頭者の記載のあるもの) ▼ 戸籍の附票の写し ▼ 戸籍の謄本または抄本 ▼ 戸籍の全部・個人または一部事項証明 ▼ 戸籍の記載事項証明書  
◆ **通知内容** ▼ 交付年月日 ▼ 交付した証明書の種類、通数 ▼ 請求者の種

◆ **超親切的な市役所へ!**  
◆ **休日開庁(毎月第2・第4土曜日の午前中)**  
◆ **12月の休日開庁日** 12月13日(土)・27日(土) 午前8時30分～午後0時30分

施設名	団体名	指定期間	施設所管課
狭山ヶ丘駅東口第1自転車駐車場	サイカパーキング(株)	2年間	交通安全課 ☎2998-9140
こばと児童館	(公財)埼玉YMCA	5年間	青少年課 ☎2998-9103
つばき児童館	葉隠勇進(株)		
すみれ児童館	(福)光輪会		
わかば児童館	(株)コマーム	5年間	商業観光課 ☎2998-9155
狭山湖駐車場	(株)西武プロパティーズ		

取り扱い業務	開庁窓口
① 転入・転出・転居などの異動届 ② 印鑑登録 ③ 住民票・印鑑登録証明書・戸籍証明書などの各種証明書の交付 ④ 住民基本台帳カードの申請・交付	市役所1階市民課 ☎2998-9087
⑤ 国民健康保険・国民年金の手続き	市役所1階国保年金課 ☎2998-9131 (国民健康保険担当) ☎2998-9095 (国民年金担当)
⑥ 課税・非課税証明書、納税証明書の交付	市役所2階市民税課 ☎2998-9064
⑦ 市税の納付 ⑧ 納税相談	市役所2階収税課 ☎2998-9073
上記①～⑦の業務	まちづくりセンター(並木を除く)



【情報館】・特にことわりのないものは12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。

## あなたのマチの 地域包括支援センター⑧

問 高齢者支援課 ☎ 2998-9120

高齢者の方が、いつまでもいきいきとすこやかに暮らせるよう市と地域包括支援センターで連携している各種事業をご紹介します。

### ◆新所沢地域包括支援センター◆

場 神米金505-1

問 ☎ 2990-2582 ☎ 2990-2585

担当地域 ▶ 緑町 ▶ 泉町 ▶ 向陽町 ▶ 青葉台 ▶ 榎町 ▶ けやき台

### 『お達者倶楽部』



▲お達者倶楽部で健康体操をする様子

お達者倶楽部は、市内の各地域で、地域の高齢者を対象に会食会や交流会、レクリエーション、講座などを開催して「高齢者の居場所づくり」に取り組んでいます。各団体は月に2回以上の活動を行い、参加する高齢者には介護予防や認知症予防、閉じこもり予防の効果が期待されます。

地域包括支援センターは、介護予防や閉じこもり予防のため、必要に応じて高齢者にお達者倶楽部を紹介したり、お達者倶楽部の依頼を受け健康体操や認知症などをテーマにした介護予防教室を開催したりしています。参加者からは「これからも体操を続けていきたい」、「参考になった」とのうれしい声をいただいています。また「高齢者の居場所」をつくるための自主グループ立ち上げなどの相談にも乗っています。

今後も地域包括支援センターとお達者倶楽部は連携しながら高齢者同士が交流し、地域で孤立することがないよう「高齢者の居場所づくり」を積極的に進めていきます。

◎市HP（「冬のエコライフデー」で検索）からも報告できます。  
問 環境総務課 ☎ 2998-9133

**市民医療センター人間ドック**  
コース／料金（税込み） ▼人間ドック  
ツク日帰りコース（基本）／38,800円 ▼生活習慣病コース（生活習慣病予防に特化した検査）／23,760円

◎会社などに勤務し、健康保険組合などに加入している方は、組合ごとに申し込み方法が異なりますので勤務先にお問い合わせください。

◆検診料金の助成  
対 35歳以上で所沢市国民健康保険の加入者 ▼市内在住で埼玉県後期高齢者医療保険の加入者  
自己負担額（税込み） ▼人間ドック  
ツク日帰りコース：22,380円  
▼生活習慣病コース：8,760円  
問 市民医療センター  
☎ 2998-2081へ電話

◆公園の落ち葉を堆肥などに活用しませんか  
事前に公園課に連絡いただければ、公園や緑地の落ち葉を掃いて持ち帰ることができます。  
問 公園課 ☎ 2998-9196

◆定期巡回・随時対応型訪問介護サービス開設  
在宅で介護が必要な方を24時間365日体制で支援します。  
所在地 北野3-1-22（ケアハウス「ロイヤルの園」内）

◆開設予定日 12月1日  
運営法人・問 社会福祉法人栄光会 ☎ 2937-13300

◆平成26年度地価調査図書の見直し  
平成26年度埼玉県地価調査「価格一覧」と「あらまし」の見直しが行われます。  
問 閲覧場所 市役所2階開発指導課、同1階市政情報センター、まちづくりセンター、図書館本館・分館  
☎ 2998-9379

◆放射線量の独自測定結果など  
◆空間放射線量の測定結果  
市内10カ所を測定したところ、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。  
測定日 11月13日  
測定結果 0.03〜0.06マイクロシーベルト/時  
問 環境対策課 ☎ 2998-9230

◆学校給食提供食・給食食材に含まれる放射性物質の測定結果  
採取日 10月27日〜31日  
検査項目 中央・中富・松井小学校提供食、クラゲ（所沢産）、マ

イタケ（静岡県産）  
測定結果 放射性セシウムは不検出  
問 保健給食課 ☎ 2998-9249

◆水道水（地下水）に含まれる放射性物質の測定結果  
採取日 11月11日  
採取場所 第一浄水場（宮本町）  
測定結果 放射性セシウムは不検出  
問 上下水道部浄水管理室  
☎ 2921-11083

◆ドクターヘリ離着陸時のお願い  
県のドクターヘリ（医師が乗ったヘリコプター）の出勤回数は年間300回以上に及び、市内の公園や学校の校庭なども離着陸場に登録されている場所があります。離着陸の際は消防職員が安全管理を行いますので、その指示に従うとともに、次の点に注意してください。



◆即日検査  
採血後1時間後に結果が出ます。  
日 毎月第3月曜日午後1時30分〜2時30分

◆通常検査  
おおむね10日後に狭山保健所で本人へ成績書をお渡しします。  
日 毎月第3月曜日午前9時〜10時  
問 狭山保健所（稲荷山公園駅から徒歩7分） ☎ 2954-6212  
へ電話

◆12月1日は世界エイズデー  
匿名・無料でエイズ検査（予約制）を実施しています。この機会に検査を受けてみませんか？

◆即日検査  
採血後1時間後に結果が出ます。  
日 毎月第3月曜日午後1時30分〜2時30分

◆通常検査  
おおむね10日後に狭山保健所で本人へ成績書をお渡しします。  
日 毎月第3月曜日午前9時〜10時  
問 狭山保健所（稲荷山公園駅から徒歩7分） ☎ 2954-6212  
へ電話

**市ホームページが新しくなりました**  
<http://www.city.tokorozawa.saitama.jp/>

デザインを一新し、便利な機能が増えました。ますます積極的に情報発信しますので、ぜひご活用ください！

**主なデザイン変更点** ▶ タブレット端末でも見やすい、縦スクロール（移動）の少ないトップページ ▶ スマートフォン専用サイトの新設 ▶ トップページに大きな写真を配置し、市をPR

**便利な機能** ▶ お住まいの地区の情報をまとめてお知らせ！住所ナビ ▶ 人気のページをおすすめ！レコメンド（推奨）&アクセスランキング

問 広報課 ☎ 2998-9024

製造事業所の皆さんへ  
工業統計調査にご協力ください  
工業の実態を明らかにし、産業政策、中小企業政策などの基礎資料を得ることを目的として、経済産業省による「工業統計調査」が12月31日

◆改定日 10月1日  
時間額 802円  
埼玉県最低賃金は、県内全ての労働者とその使用者に適用されます。なお、特定の産業には別途特定（産業別）最低賃金が定められています。

資金の用途	対象	限度額	利率
働くあなたの教育応援資金（扶養する子の入学金、授業料などの教育費用）	勤労者	200万円	1.9%以内（保証料別途0.7%）
働くあなたの子育て応援資金（妊娠から小学校入学前までに発生する育児費用）	勤労者	50万円	1.2%以内（保証料別途0.7%）
チャレンジ応援資金（国が指定する「教育訓練給付金」対象講座の受講費用）	失業中の方	50万円	1.5%以内（保証料別途0.6%）

◆申請の際は要件などがあります。詳細はお問い合わせください。  
問 県・勤労者福祉課  
☎ 048-8330-4518

◆防災行政無線放送確認専用フリーダイヤル  
0120-100466  
防災行政無線の放送内容を電話で確認（放送後24時間）できます。



【情報館】・特にことわりのないものは12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。

所沢市新型インフルエンザ等対策行動計画を策定しました

市では、新型インフルエンザ等による健康被害や市民生活・市民経済への影響を最小限にとどめられるよう、市が実施する具体的な対策を定めた「所沢市新型インフルエンザ等対策行動計画」を策定しました。本計画は、これまでの行動計画を見直したもので、市役所1階市政情報センターで閲覧できるほか、市HP(新型インフルエンザ)で検索でご覧いただけます。

皆さんも、インフルエンザを予防するための小まめな手洗いや、インフルエンザにかかったときにはマスクを着けるなど「咳エチケット」を心がけましょう。

保健医療課 ☎2998-9385



所沢市新春のついで

市長をはじめ参加者の方々が新年の門出を祝い交流を深める催しです。どなたでも参加できます。

日1月8日(日)午前11時

場西武鉄道第2ビル8階くすのきホール(所沢駅東口)

問保健医療課 ☎2998-9385

定 申し込み先着1,000人  
費 3,000円

申 12月10日(水)までに費用を添えて、

場 市役所3階企画総務課または、まちづくりセンターへ直接

問 秘書室 ☎2998-9022

所沢駅で所沢農産物をPR!

ところんも参加して、所沢野菜や狭山茶の直売会を行います。

日 12月13日(土)

場 14日(日)いずれも午後2時

場 所沢駅改札内コンコース

問 農業振興課 ☎2998-9158



市役所で献血を行います

日 12月26日(金)午前10時~11時45分、午後1時~4時

場 市役所1階市民ホール

対 16歳から69歳までの方(ただし、65歳以上の方は60歳から64歳までに献血経験がある方)

◎会場へ直接お越しください。また健康上の理由などで献血をご遠慮いただく場合があります。詳細は日本赤十字社HP (http://www.jrc.or.jp) をご覧いただくか、埼玉県赤十字血液センター ☎042-9851-6933へお問い合わせください。

問 保健医療課 ☎2998-9385

ところろ親子で楽しむ運動遊び

日 12月6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

物、下履きを入れる袋

申 申込書をこども支援課 ☎2998-9124へ直接・電話・郵送

・FAXまたは市HPから電子申請

◎申込書は、市役所2階こども支援課、まちづくりセンター、児童館、市HP(「運動遊び」で検索)で入手できます。



休日特設相談会(予約制)

日 12月13日(土)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 相続や金銭問題などの法律相談、日常生活の中で起こるトラブルなど

相 談 員 弁護士

◎医療関係や法人問題など受け付けできない相談もあります。

申 問 市民相談課 ☎2998-9092へ電話



成年後見・権利擁護あんしん相談

日 毎月第4木曜日午前10時~正午(1人30分以内)

場 旧市庁舎(宮本町1-1-2)

内 成年後見制度、権利侵害、財産管理、相続など

相 談 員 弁護士

申 問 所沢市社会福祉協議会相談支援課 ☎2929-1711へ電話

一般労働相談(予約制)

日 12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5階501会議室  
対 勤労者、事業主など

12月4日~10日は

人権尊重社会をめざす県民運動強調週間

憲法では、人間として侵すことのできない永久の権利を「基本的人権」として保障しています。しかし、現実には、いわれない差別、いじめや虐待、社会参加を阻む障壁などに悩み苦しんでいる方がいます。



誰もが幸せに暮らせるよう、家庭や職場、地域社会、学校生活の中で、差別や偏見をなくし、人権に関する正しい理解を深めていきましょう。

◆人権啓発講演会

日 12月13日(土)午後2時

場 所沢まちづくりセンター

定 先着300人

内 ピンチをチャンスに変える笑いのポジティブシンキング!

講 落語家・三遊亭究斗さん

◎会場へ直接お越しください。手話通訳が付きまます。

問 人権推進・男女共同参画室 ☎2998-9150

◆定例人権相談

日 毎週火曜日午後1時~3時30分(受付) / 市役所1階市民相談課

相 談 員 人権擁護委員

◎会場へ直接お越しください。

問 市民相談課 ☎2998-9092

◆人権週間行事

日 12月6日(土) / 武蔵浦和コミュニティセンター(JR武蔵浦和駅西口から徒歩2分)

定 先着190人

内 第一部:午後1時~2時40分 / 平成26年度全国中学生人権作文コンテスト埼玉県大会表彰式 ◆第二部:午後3時~4時30分 / 精神科医・香山リカさんによる講演会「よい子の心に何が起きているか」

◎会場へ直接お越しください。

問 さいたま方法務局人権擁護課 ☎048-859-3507



就職支援を行うキャリアセンター

①就職相談

日 毎週月・火・木・金・土曜日と12月24日(水)の午前10時~正午、午後1時~4時(12月23日(祝)・29日(月)・30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

◎希望者には職業紹介をします。第2土曜日は臨床心理士の心理相談もあります(就職相談利用者のみ)。

②若者向け就職支援セミナー

日 12月5日(金)午後2時~4時

場 市役所6階604会議室

対 39歳以下の求職者  
定 申し込み先着30人  
内 仕事探しのための自己理解

就職支援を行うキャリアセンター

④中高年向け就職支援セミナー

日 12月19日(金)午後2時~4時

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 応募書類3点セットの作成

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 問 いずれもランチ受付専用ダイヤル ☎048-601-2229

へ電話(午前9時~午後5時30分)・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

ひとり親家庭の母等ステップアップ就労プログラム

日 1月19日(月)~2月23日(月)の毎週月曜日



就職支援を行うキャリアセンター

②中高年向け就職支援セミナー

日 12月19日(金)午後2時~4時

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 応募書類3点セットの作成

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 問 いずれもランチ受付専用ダイヤル ☎048-601-2229

へ電話(午前9時~午後5時30分)・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

ひとり親家庭の母等ステップアップ就労プログラム

日 1月19日(月)~2月23日(月)の毎週月曜日



【情報館】・特にことわりのないものは12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。

生ごみ減量・資源化講演会 (EM生ごみ処理容器)

日 12月10日(水)午後2時～4時  
場 小手指公民館分館  
内 EM菌を使って生ごみを減量する処理容器の使い方  
講 生ごみ減量・資源化アドバイザー・吉田満さん



EM容器

◎会場へ直接お越しください。  
◎奨励金 購入価格の2分の1(1基につき上限1万円/100円未満切り捨て/電気式は1世帯1基、それ以外は2基まで)を交付  
◎申請後5年が経過し機器が破損・故障した場合は、再度申請できます。  
問 資源循環推進課  
☎ 2998-9146

リサイクルふれあい館エゴロの行事

①平成26年度小学生ごみ減量・3R啓発ポスター作品展  
日 場 ①12月16日(火)～24日(水)/市役所1階市民ホール ②12月25日(木)～1月16日(金)/リサイクルふれあい館  
◎12月16日(火)は午後1時から、24日(水)は正午までです。  
②お正月かざりを作ります  
「苦難が去る(猿)」のかざりを作ります。  
日 12月18日(木)午前9時30分～正午  
定 申し込み先着15人  
持 5cm×5cmの布9枚、



落ち葉掃き体験  
日 1月10日(土)午前9時～午後2時  
◎雨天、残雪の場合は1月17日(土)に延期します。  
場 城地区平地林  
集 合場所 柳瀬まちづくりセンター第2駐車場  
く りセン

③12月のエゴロの行事

Table with 2 columns: 行事名, 開催日時. Includes items like 洋傘修理, 包丁研ぎ講習会, おもちゃの病院, etc.

定 申し込み先着40人

甲 問 12月12日(金)までに、農業振興課  
☎ 2998-9158へ電話

くぬぎ山地区保全管理活動  
くぬぎ山の若返り大作戦  
日 12月21日(日)午前10時～正午  
集 合場所 駒ヶ原特別緑地保全地区(新所沢駅東口から本川越駅行き西武バス「くぬぎ山」バス停下車徒歩8分)  
内 低木・下草などの除去  
甲 問 12月16日(火)までに、県・みどり自然課 ☎ 048-830-3150へ電話

狭山丘陵いきものふれあいの里センターのイベント  
①学ぼうやろう、里山の維持管理  
日 12月13日(土)午前9時30分～午後1時  
対 高校生以上  
定 申し込み先着15人  
持 昼食、飲み物、軍手、筆記用具  
費 200円(保険代、資料代)  
②初めての自然観察会  
《冬の夜空を見上げてみよう!》  
日 12月23日(祝)午後4時30分～7時  
対 小・中学生と保護者  
定 申し込み先着20人  
持 温かい飲み物、防寒具  
費 200円(保険代、資料代)  
③定例ガイドウォーク  
日 12月6日(土)・7日(日)午後1時30分～2時30分  
集 合 ①③は同センター(下山口駅から徒歩15分) ②は所沢高校(西



所沢駅から徒歩10分

12月の休館日 12月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・24日(水)・29日(月)・1月3日(土)  
甲 問 ①②狭山丘陵いきものふれあいの里センター ☎ 2939-9941  
2へ電話 ③は当日受け付け

上級救命講習  
日 1月24日(土)午前9時～午後5時  
場 所沢中央消防署(けやき台1-13-11)  
対 所沢・飯能・狭山・入間・日高市に在住・在勤・在学の中学生以上  
申 申し込み先着40人  
内 新生児から成人を対象とした心肺蘇生法、大出血時の止血法、外傷の手当て、搬送法など  
甲 問 12月15日(月)から19日(金)までに、所沢中央消防署消防管理課 ☎ 299-9124へ直接・電話(午前8時30分～午後5時15分)

甲種防火管理新規講習  
日 1月28日(水)午前9時～午後5時  
▼ 1月29日(木)午前9時30分～午後3時30分(全2日間)  
場 松井まちづくりセンター  
対 所沢・飯能・狭山・入間・日高市に在住・在勤の方  
定 申し込み先着80人  
費 3,650円(テキスト代)  
甲 問 12月15日(月)から19日(金)までに、受講申込書を埼玉西部消防組合各消防署予指導課へ直接(午前8時



ところん四コマ漫画連載スタート!

「ところん四コマ漫画コンテスト」で最優秀賞を受賞した川野良浩さんの連載が始まりました。今月号から3月号までの4回です。  
問 企画総務課  
☎ 2998-9046

所沢シティマラソン 作・川野良浩



優勝賞品は台湾旅行 埼玉クイズ王決定戦  
日 場 予選: ①12月21日(日)午後1時～3時30分/埼玉県立大学 ②1月12日(祝)午前10時45分～午後0時45分 または午後1時30分～3時30分/コロン新都心 ③1月25日(日)午後1時～3時30分/横瀬町民会館  
▼ 決勝: 3月8日(日)午前10時30分～午後0時30分(予定) / さいたまスーパリアリーナ  
対 中学生以上の方を含む3人1組(小学生のみで出場する場合は、全員が小学4年生以上)

里親入門講座  
日 1月10日(土)午前9時30分～正午  
場 狭山市役所(狭山市駅西口から徒歩8分)  
内 里親制度について、里親体験談、個別相談  
定 申し込み先着50人  
◎1歳から未就学児までの保育(申し込み先着10人)があります。必要の方は、12月25日(木)までご連絡ください。  
甲 問 狭山市役所こども課  
☎ 2953-1111へ電話

児童館へ行こう(12月の主な行事)

Table with 3 columns: 児童館名, 電話番号, 行事名/開催日時. Lists events like Christmas parties, craft workshops, etc. at various children's centers.



情報館

【情報館】・特にことわりのないものは12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。

**12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。**

市HP(「上下水道部」をクリック)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)	当番店	電話番号
6日(土)	有)新井設備工業	2948-4013
7日(日)	株)楽々	2923-4900
13日(土)	株)楽々	2923-4900
14日(日)	有)東邦設備工業所	2944-3880
20日(土)	有)石和設備工業	2993-8108
21日(日)	有)ミヤザキ	2948-7650
23日(祝)	株)糟谷設備工業所	昼2923-8888 夜2923-8349
27日(土)	有)平塚設備工業	2923-5778
28日(日)	城島設備工業(株)	2948-8737
29日(月)	株)手島工業	2944-7469
30日(火)	株)金子設備工業	2944-0515
31日(水)	株)楽々	2923-4900

問 上下水道部(夜間・休日は警備員対応)  
☎ 2921-1100

**募集**  
小・中学校校務手(臨時職員)を募集  
募集人数 約20人  
勤務開始日 平成27年4月



**募集資格** 正看護師免許をお持ちの方  
**勤務日・時間** 応相談



**看護師(臨時職員)を募集**  
募集人数 1人  
募集資格 正看護師免許をお持ちの方  
**勤務日・時間** 応相談

**シルバー公開講演会**  
日 1月20日(火)午後1時〜4時  
場所 沢まちづくりセンター  
定先着350人  
内 ①老後の安心な暮らしのために  
講師：NPO法人ライフ・アンド・エンディングセンター前理事長・須藤美智子さんの「シルバーライフ(会員の和太鼓演奏と合唱)」  
会場へ直接お越しください。  
問 所沢市シルバー人材センター  
☎ 2928-8695

**介護予防講演会**  
日 12月11日(木)午後2時〜3時30分  
場所 沢まちづくりセンター  
定先着200人  
テーマ 高齢者の糖尿病管理  
講師 市民医療センター医師  
会場へ直接お越しください。  
問 所沢地域包括支援センター  
☎ 2926-4426

**平成27年度新設・市立中富小児童クラブの臨時職員を募集**  
募集人数 若干名  
募集資格 昭和24年4月2日以降に生まれた(18歳未満および高校生を除く)健康で体力のある方  
**勤務開始日** 平成27年2月2日(月)または4月1日(水)  
**勤務日・時間** 毎週月〜土曜日午前7時45分〜午後7時15分(1日3〜6時間程度/週3〜4日)  
**勤務内容** 留守家庭児童の支援や準備など  
**申請** 12月15日(月)までに、履歴書(写真貼付)を〒359-8501市役所2階青少年課☎2998-9103へ直接・郵送

**市民医療センター**  
問 市民医療センター  
☎ 2992-1151

**ロケ弁当を配達する業者を募集**  
市内で行うドラマやCM撮影の際にお弁当(通称ロケ弁)を配達できる業者を募集します。

**発掘調査など屋外作業員を募集**  
募集人数 若干名  
募集資格 昭和24年4月2日以降に生まれた方  
**任用期間** 平成27年1月5日〜3月28日(予定)  
**勤務日** 月〜金曜日のうち月12日程度  
**勤務時間** 午前9時〜午後4時  
**勤務地** 埋蔵文化財調査センターおよび市内発掘調査現場  
**時給** 910円  
**申請** 12月5日(金)までに、履歴書(写真貼付)を埋蔵文化財調査センター☎2947-0012へ直接

**交通指導員を募集(報酬あり)**  
募集人数 各1人  
**勤務場所** 所沢・牛沼・中富小学校区  
**募集資格** 市内在住で65歳未満の方  
**勤務内容** 立哨指導(朝1時間・夕2時間程度)、交通安全教室など  
**採用予定日** 平成27年2月1日  
**申請** 12月15日(月)までに交通安全課☎2998-9140へ電話

**保健師(助手/登録制)を募集**  
募集人数 若干名  
募集資格 保健師免許をお持ちの方  
**勤務地** 保健センター、まちづくりセンターなど  
**勤務開始日** 平成27年4月  
**勤務日・時間** 月〜金曜日(の健診・相談実施日の午後0時45分〜4時45分)  
**勤務内容** 乳幼児健康診査・健康相談など  
**申請** 保健センター健康づくり支援課☎2991-1813へ電話

**市民医療センター**  
問 市民医療センター  
☎ 2992-1151

**第3次所沢市障害者支援計画(素案)**  
募集期間 12月5日(金)〜24日(水)  
**計画(素案)の公表** 12月5日(金)から市役所1階障害福祉課、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  
**申請** 募集期間内に、計画(素案)に対する意見を添えて、障害福祉課☎2998-9116へ提出または市HPから電子申請

**第6期所沢市高齢者福祉計画・介護保険事業計画(素案)**  
募集期間 12月26日(金)〜1月13日(火)  
**計画(素案)の公表** 12月26日(金)から市役所1階高齢者支援課、同1階介護保険課、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  
**申請** 募集期間内に、計画(素案)に対する意見を添えて、産業振興課☎2998-9157へ提出

**所沢市工場立地地域準則条例(素案)**  
募集期間 12月8日(月)〜26日(金)  
**条例(素案)の公表** 12月8日(月)から市役所5階産業振興課、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  
**申請** 募集期間内に、条例(素案)に対する意見を添えて、産業振興課☎2998-9157へ提出

**パブリックコメントを募集**  
市内在住・在勤・在学の方、市内に事務所または事業所を有する個人・法人・団体など  
いづれの計画(素案)なども市HP「パブリックコメント募集一覧」で検索して公表します。

**市職員(事務職(身体障害者))を募集**  
募集人数 2人  
受験資格 次の全てを満たす方  
▶昭和50年4月2日以降に生まれ、高等学校、短期大学もしくは大学などを卒業または平成27年3月までに卒業見込み  
▶身体障害者手帳の交付を受けている  
▶自力通勤が可能で、介護者なしに週38時間45分の職務遂行が可能  
▶活字印刷文による試験に対応できる  
**試験日** 1月10日(土)・28日(水)  
**申請** 12月18日(木)までに受験申込書などを市役所4階職員課☎2998-9048へ直接  
◎募集案内および受験申込書は、職員課、市HP(「職員募集」で検索)で入手できます。

**自衛官採用試験**  
採用種目 高等工学校生徒(一般・推薦)  
募集資格 17歳未満(平成27年4月1日現在)で中学校を卒業(見込みを含む)の男性(推薦は、中学校長の推薦が必要)  
**受付期限** 一般：1月9日(金) 推薦：12月5日(金)  
**1次試験日** 一般：1月24日(土) 推薦：1月10日(土)〜12日(祝)のうち指定する日  
**入隊予定** 平成27年4月  
◎自衛隊埼玉地方協力本部HP(<http://www.mod.go.jp/pc/satama/>)でもご案内しています。  
**資料請求先** 問 自衛隊入間地域事務所☎2923-4691

**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ろの文化都市をめざす人は市の誇りである  
こころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう  
恵まれた自然はいのちの泉である  
みどりを守りやすらぎの街を創ろう  
こどもは市の宝である  
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう  
所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

**所沢市市民憲章(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ろの文化都市をめざす人は市の誇りである  
こころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう  
恵まれた自然はいのちの泉である  
みどりを守りやすらぎの街を創ろう  
こどもは市の宝である  
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう  
所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

**所沢市市民憲章(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ろの文化都市をめざす人は市の誇りである  
こころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう  
恵まれた自然はいのちの泉である  
みどりを守りやすらぎの街を創ろう  
こどもは市の宝である  
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう  
所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

**所沢市市民憲章(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ろの文化都市をめざす人は市の誇りである  
こころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう  
恵まれた自然はいのちの泉である  
みどりを守りやすらぎの街を創ろう  
こどもは市の宝である  
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう  
所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

**所沢市市民憲章(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ろの文化都市をめざす人は市の誇りである  
こころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう  
恵まれた自然はいのちの泉である  
みどりを守りやすらぎの街を創ろう  
こどもは市の宝である  
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう  
所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

**所沢市市民憲章(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ろの文化都市をめざす人は市の誇りである  
こころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう  
恵まれた自然はいのちの泉である  
みどりを守りやすらぎの街を創ろう  
こどもは市の宝である  
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう  
所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

**所沢市市民憲章(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ろの文化都市をめざす人は市の誇りである  
こころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう  
恵まれた自然はいのちの泉である  
みどりを守りやすらぎの街を創ろう  
こどもは市の宝である  
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう  
所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

**所沢市市民憲章(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ろの文化都市をめざす人は市の誇りである  
こころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう  
恵まれた自然はいのちの泉である  
みどりを守りやすらぎの街を創ろう  
こどもは市の宝である  
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう  
所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

**所沢市市民憲章(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ろの文化都市をめざす人は市の誇りである  
こころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう  
恵まれた自然はいのちの泉である  
みどりを守りやすらぎの街を創ろう  
こどもは市の宝である  
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう  
所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

**所沢市市民憲章(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ろの文化都市をめざす人は市の誇りである  
こころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう  
恵まれた自然はいのちの泉である  
みどりを守りやすらぎの街を創ろう  
こどもは市の宝である  
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう  
所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

**所沢市市民憲章(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ろの文化都市をめざす人は市の誇りである  
こころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう  
恵まれた自然はいのちの泉である  
みどりを守りやすらぎの街を創ろう  
こどもは市の宝である  
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう  
所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

**所沢市市民憲章(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ろの文化都市をめざす人は市の誇りである  
こころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう  
恵まれた自然はいのちの泉である  
みどりを守りやすらぎの街を創ろう  
こどもは市の宝である  
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう  
所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

**所沢市市民憲章(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ろの文化都市をめざす人は市の誇りである  
こころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう  
恵まれた自然はいのちの泉である  
みどりを守りやすらぎの街を創ろう  
こどもは市の宝である  
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう  
所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

**所沢市市民憲章(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ろの文化都市をめざす人は市の誇りである  
こころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう  
恵まれた自然はいのちの泉である  
みどりを守りやすらぎの街を創ろう  
こどもは市の宝である  
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう  
所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

**所沢市市民憲章(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ろの文化都市をめざす人は市の誇りである  
こころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう  
恵まれた自然はいのちの泉である  
みどりを守りやすらぎの街を創ろう  
こどもは市の宝である  
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう  
所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

**所沢市市民憲章(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ろの文化都市をめざす人は市の誇りである  
こころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう  
恵まれた自然はいのちの泉である  
みどりを守りやすらぎの街を創ろう  
こどもは市の宝である  
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう  
所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

**所沢市市民憲章(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ろの文化都市をめざす人は市の誇りである  
こころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう  
恵まれた自然はいのちの泉である  
みどりを守りやすらぎの街を創ろう  
こどもは市の宝である  
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう  
所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

**所沢市市民憲章(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ろの文化都市をめざす人は市の誇りである  
こころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう  
恵まれた自然はいのちの泉である  
みどりを守りやすらぎの街を創ろう  
こどもは市の宝である  
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう  
所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

**所沢市市民憲章(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ろの文化都市をめざす人は市の誇りである  
こころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう  
恵まれた自然はいのちの泉である  
みどりを守りやすらぎの街を創ろう  
こどもは市の宝である  
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう  
所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

**所沢市市民憲章(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ろの文化都市をめざす人は市の誇りである  
こころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう  
恵まれた自然はいのちの泉である  
みどりを守りやすらぎの街を創ろう  
こどもは市の宝である  
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう  
所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

**所沢市市民憲章(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ろの文化都市をめざす人は市の誇りである  
こころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう  
恵まれた自然はいのちの泉である  
みどりを守りやすらぎの街を創ろう  
こどもは市の宝である  
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう  
所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

**所沢市市民憲章(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ろの文化都市をめざす人は市の誇りである  
こころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう  
恵まれた自然はいのちの泉である  
みどりを守りやすらぎの街を創ろう  
こどもは市の宝である  
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう  
所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

**所沢市市民憲章(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ろの文化都市をめざす人は市の誇りである  
こころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう  
恵まれた自然はいのちの泉である  
みどりを守りやすらぎの街を創ろう  
こどもは市の宝である  
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう  
所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

**所沢市市民憲章(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ろの文化都市をめざす人は市の誇りである  
こころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう  
恵まれた自然はいのちの泉である  
みどりを守りやすらぎの街を創ろう  
こどもは市の宝である  
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう  
所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

**所沢市市民憲章(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ろの文化都市をめざす人は市の誇りである  
こころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう  
恵まれた自然はいのちの泉である  
みどりを守りやすらぎの街を創ろう  
こどもは市の宝である  
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう  
所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

**所沢市市民憲章(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ろの文化都市をめざす人は市の誇りである  
こころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう  
恵まれた自然はいのちの泉である  
みどりを守りやすらぎの街を創ろう  
こどもは市の宝である  
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう  
所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

**所沢市市民憲章(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ろの文化都市をめざす人は市の誇りである  
こころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう  
恵まれた自然はいのちの泉である  
みどりを守りやすらぎの街を創ろう  
こどもは市の宝である  
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう  
所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

**所沢市市民憲章(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ろの文化都市をめざす人は市の誇りである  
こころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう  
恵まれた自然はいのちの泉である  
みどりを守りやすらぎの街を創ろう  
こどもは市の宝である  
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう  
所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

**所沢市市民憲章(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ろの文化都市をめざす人は市の誇りである  
こころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう  
恵まれた自然はいのちの泉である  
みどりを守りやすらぎの街を創ろう  
こどもは市の宝である  
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう  
所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう



# けんこう

◎会場は保健センターです（出張相談を除く）。

**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)  
☎2995-1178



## 健康づくり支援課の事業 ☎2991-1813

### 乳幼児健康相談 申開催日までに電話

#### ◆離乳食

☎12月1日(月)または1月13日(火)

いずれも午前中 持 母子健康手帳

#### ◆食事

☎12月19日(金)午前中 持 母子健康手帳

#### ◆かみかみ期

☎12月12日(金)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ

#### ◆歯科

☎12月11日(木)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ



### 離乳食教室 申12月5日(金)から電話

#### ◆ごっこん期

☎1月19日(月)または26日(月)いずれも午前10時～11時15分 対 平成26年7月～8月生まれの乳児とその親 内 栄養士の講話、試食 定 いずれも申し込み先着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

☎1月23日(金)午前10時～11時30分 対 平成26年5月～6月生まれの乳児（原則第1子）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

☎1月16日(金)午前10時～11時30分 対 平成25年10月～11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、歯ブラシ、飲み物（さ湯または麦茶）

### 両親学級 申12月3日(水)から電話

☎12月13日(土)午前9時30分～正午 対 平成27年3月～5月に出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

### 2歳児歯科健康教室 申12月5日(金)から電話

☎1月8日(木)または26日(月)いずれも午後0時50分～1時10分（受付） 対 平成24年6月～7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

### 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。詳細は健康ガイドとところざわをご覧ください。

### 成人健康相談 申開催日までに電話

#### ◆健康相談

☎12月3日(水)または17日(水)いずれも午前中 内 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

#### ◆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

☎12月8日(月)または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

☎12月12日(金)または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



**成人歯科健康教室** 申12月1日(月)から電話  
☎1月16日(金)午後1時30分～3時30分 内 講話「噛み合わせと体のバランス」、効果的な歯磨きの実習 定 申し込み先着30人

### リハビリ教室 申開催日までに電話

64歳以下で身体に機能障害のある方、社会参加（就労含む）訓練などを希望する方（基礎コースは退院後1年以内の方）の教室です。

#### ◆基礎コース

☎毎週金曜日午後1時30分～3時30分

#### ◆ステップアップコース

☎毎週月曜日午後1時30分～3時30分

### ファミリー食育教室 申12月2日(火)から電話

☎1月22日(木)午前10時～午後0時30分 対 1歳から18歳までのお子さんの親 テーマ 地産地消メニューとおやつ 内 講話「所沢産の野菜を使ったメニュー」、調理実習 定 申し込み先着15人（初めての方を優先） 費 500円 持 エプロン、三角きん、お手ふき ◎ 保育あり（1歳以上）



### ところ21栄養教室 申12月2日(火)から電話

☎1月21日(水)午前9時30分～午後0時30分 対 64歳以下の方 テーマ 高血圧予防の食事 内 講話「美味しい減塩食のポイント」、調理実習 定 申し込み先着36人（初めての方を優先） 費 500円 持 エプロン、三角きん、お手ふき

### 優しい健康食教室 申12月2日(火)から電話

#### ◆男性対象

☎1月15日(木)午前9時30分～午後0時30分

#### ◆女性対象

☎1月14日(水)午前9時30分～午後0時30分  
共通事項 対 65歳以上の方 テーマ 高血圧予防の食事 内 講話「美味しい減塩食のポイント」、調理実習 定 申し込み先着36人（初めての方を優先） 費 500円 持 エプロン、三角きん、お手ふき

### 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。

#### ◆三ヶ島まちづくりセンター

☎12月4日(木)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、健診結果の見方、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。

#### ◆とみおか荘

☎12月17日(水)午前9時30分～11時30分（受付）

◎富岡まちづくりセンター改修工事のため、平成26年12月と27年2月は会場が変更になりました。

#### ◆狭山ヶ丘コミュニティセンター

☎1月6日(火)午後1時30分～3時（受付）



## 健康管理課の事業 ☎2991-1811

### BCG

☎12月18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26年6月26日～7月15日生まれの乳児 持 母子健康手帳、体温計、予診票（会場にもあります） 留意事項 ▶対象児には事前に通知▶対象児以外でも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）

☎12月9日(火)午前10時～11時／三ヶ島まちづくりセンター ②12月9日(火)午後1時～2時／小手指まちづくりセンター 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 ◎ 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しらせ◆

#### ▶うつ病・強迫性障害のつどい

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご家族	12月15日(月)	
強迫性障害 (精神科医師も参加)	12月16日(火)	午前10時～正午
うつ病ご本人	12月17日(水)	
うつ病夜の部	12月19日(金)	午後7時～8時30分

◎いずれも会場へ直接お越しください。

☎こころの健康支援室 ☎2991-1812

## Monthly トころんが行く 20

### 「トころん」大健闘！ 全国39位・県内2位

『ゆるキャラグランプリ2014』の最終投票結果が発表され、「トころん」は、全国39位（1,699エントリー中）と健闘しました。

残念ながら頂点に立つことはできませんでしたが、皆さんの熱きご声援＆日々の投票のおかげで、145,303ポイントと前回より大きくポイントアップしました（前回26位、120,979ポイント）。また、県内では「ふっかちゃん」（深谷市）に次ぐ2位（89エントリー中）を獲得することができました。

ご声援ありがとうございました。引き続き「トころん」をよろしくお願ひします。

### facebook & twitterを公開中！

タイムリーなイベントや出没情報を随時更新中。ときどき動画も公開。「いいね！」と「フォロー」をお待ちしています。

facebook <https://www.facebook.com/tokoron1056>

twitter <https://twitter.com/tokoron1056>

## 10月26日(日) ☀ by トころん

所沢市民フェスティバルに登場したよ。この日は、トころん「ソング」と「音頭」の発表もあってとっても盛り上がっていたよ。平成27年度の発売に向けて準備をしているんだって。楽しみだな。



### ◆トころん・よいトコ出没情報◆

#### ▶障害者週間記念事業／市役所1階市民ホール

12月3日(水)午後0時15分～0時45分  
12月4日(木)～5日(金)午前9時～午後5時  
12月8日(月)～9日(火)午前9時～午後5時

#### ▶第25回所沢シティマラソン大会

／西武ドーム内（7頁参照）

12月7日(日)午前8時～午後0時20分

#### ▶サンタを探せ！2014／所沢駅西口～元町

コミュニティ広場（12頁参照）

12月13日(土)午前10時～午後4時

#### ▶所沢農産物PRイベント

／所沢駅改札内（12頁参照）

12月13日(土)～14日(日)午後2時～5時



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。

☎企画総務課 ☎2998-9046



## 休日急患当番医 当番時間：午前9時～午後5時 電話相談は受け付けません。

●救急患者に限ります。 ●往診は原則としてしません。  
●医療機関が変更になる場合があります。詳細は、所沢市医師会ホームページ (<http://www.tokorozawa.saitama.med.or.jp/>) をご覧ください。

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
12月7日(日)	圏央所沢病院	内、脳外、整外	東狭山ヶ丘4-2692-1	2920-0500
	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
	鈴木内科医院	内	小手指町1-42-17	2922-6160
12月14日(日)	所沢中央病院	内	北秋津753-2	2994-1265
	雨宮医院	耳鼻咽喉	上新井3-55-8	2925-5370
12月21日(日)	所沢武蔵野クリニック	精神、心内	松葉町16-13 祥鈴ビル5階	2994-5813
	東所沢病院	内、神内	城435-1	2944-2390
12月23日(祝)	猪俣眼科医院	眼	小手指町3-31-13	2948-7671
	所沢メディカルクリニック	内、循、小	中富南2-21-7	2943-1581
	横田医院	外、内	山口1395	2928-7117
12月28日(日)	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
	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1階	2945-0205
12月29日(月)	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
	関根内科クリニック	内、循	御幸町6-6	2926-0636
12月30日(火)	桂医院	内、眼	山口1529-23	2924-0086
	瀨戸病院附属西所沢クリニック	内、産、婦	西所沢1-12-3	2924-3332
	宮川医院	内、呼、消、循、小、皮	松葉町10-11 エイトビル1階	2992-3200
12月31日(水)	小手指タワークリニック	内、糖内	小手指町1-6-102	2920-1717
	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
	青木耳鼻咽喉科気管食道科医院	耳鼻咽喉、気管食道	東所沢1-10-13	2945-4321
1月1日(祝)	ひろせクリニック	内、アレ、リウ、小、消、循	緑町2-14-7	2920-2111
	かわぐち内科クリニック	内、糖内	東所沢3-36-74	2951-1717
	所沢腎クリニック	内、泌	下安松1564-1	2945-6600
1月2日(金)	さけみ眼科	眼	狭山ヶ丘1-2994-5	2947-4382
	梨子田内科クリニック	内、小、皮	弥生町2871-36	2996-3181
	所沢明生病院	外、循、脳外、内	山口5095	2928-9110
1月3日(土)	やまさき内科クリニック	内、循内、呼内、アレ、糖内、リハ	小手指町1-11-4 アネックスビル3階	2929-8866
	矢倉内科クリニック	内、循内、消内、糖内	下安松50-43	2945-5656
	はちす診療所	小、内、アレ	くすのき台3-18-2 マルナカビル老番館2階	2993-0338
1月4日(日)	双葉クリニック	内、外	けやき台1-36-7	2922-5171
	吉岡クリニック	内、循、消、呼、皮、アレ	花園2-2351-18	2942-3116
	賀古整形外科	整、外、リハ、形	北秋津124-1	2924-9771
1月5日(月)	はらこどもクリニック	小	小手指町2-1379	2926-4333
	堀江医院	内、胃、外、皮、肛	小手指町3-11-16	2949-8811
	高橋眼科医院	眼	西所沢1-19-16	2922-5776
1月6日(火)	魚住小児科	小	宮本町2-11-11 MOA5ビル2階	2926-6255
	佐々木記念病院	内、消	西所沢1-7-25	2923-1123
	細川耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	緑町2-22-8	2939-4005
1月7日(水)	豊川医院	内、消、循、リウ、リハ	小手指町3-22-12	2948-1122

## 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2階	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

事業名	受付時間	市民医療センター 上安松1224-1 ☎2992-1151						
		月	火	水	木	金	土	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	○	○	○	×	○	○	○
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	12月7日(日)・14日(日)・21日(日)・23日(祝) ・28日(日)・29日(月)・30日(火)・31日(水)、 1月1日(祝)・2日(金)・3日(土)・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/受付時間：12月7日(日)・14日(日)・21日(日)・23日(祝)・28日(日)・  
30日(火)・31日(水)、1月2日(金)・3日(土)・4日(日)  
/午前9時～11時30分  
◎診療日は変更になる場合があります。



## こんにちは保健師です 133 いきいき健康づくり

### ●統合失調症～こころの病気～

統合失調症は、約100人に1人が発症する非常に多い病気です。思春期から40歳ごろまでに発症しやすく、多様な症状があります。

#### ◆原因

脳の神経系機能の障害であり、神経伝達物質の調節機能の変調、ストレスなど、複雑な要因が絡み合って発症すると考えられています。育て方は原因ではありません。

#### ◆経過と症状

発症までの経過は人によってさまざまですが、早期から医師の指導を受けることが大切です。

**前駆期**…不眠などの身体的な不調や漠然とした不安、集中力がなくなるなど、生活上の変化がみられますが、病気かどうかの判断が難しい時期です。

**急性期**…幻聴・妄想などの陽性症状が出ます。考えがまとまらなったり、他人の話がわからなくなったり、頭に入らなくなったりするなど混乱し、周囲から見ると奇妙な態度や言動をしてしまいます。心身のエネルギーを消耗する時期です。

**休息期**…陽性症状が治まると、心身ともに疲れ切ってしまうことが多く、気力が湧かない、気分が落ち込む、いろいろなことに自信がなくなるなど、活動が鈍くなる陰性症状を中心とした時期に入ります。心身を回復するための充電期間で、休息が一番必要です。

**回復期**…休息期を経てゆっくり気力が湧いてくる時期です。なんとなく暇を感じられるようになり、不安定な感情が落ち着いてきて、少しずつ周囲に目が向くようになり、できることが増えます。

#### ◆主な治療法

回復のスピードには個人差がありますが、良くなったり悪くなったりを繰り返しながら徐々に回復していくことが多いので、焦らずにゆっくり、病気と気長に付き合っていくという姿勢が大切です。

**薬物療法**…治療の基本となるもので、特に症状の激しい急性期には効果を発揮します。再発予防のためにも、長期にわたり必要な治療です。薬物療法を継続すると、病気が再発する可能性が5分の1になると言われています。

**精神療法**…医師による治療面接のことで、病気や自分の症状への理解を深め、精神的な安定を図ります。

**精神科リハビリテーション**…急性期を経た後に開始し、社会生活への適応を目指します。デイケア・福祉施設などを利用し、生活訓練(生活リズムの確立・清潔の保持・金銭管理・家事など)、就労準備、ストレスの対処などを学びます。

#### ◆統合失調症は回復可能な病気です

統合失調症は早期治療と、治療の継続、家族などのサポートなどにより、社会参加することができる疾患です。

市内には統合失調症からの回復を支援する場所として、地域活動支援センター(社会参加のための活動の場)や就労継続支援事業所(就労支援)などがあります。また、家族を対象とした3つの家族会(蒼空会、コスモス、ところ会)が保健センターを中心に、おおむね月1回活動しています。

問い合わせ 保健センターこころの健康支援室  
☎2991-1812 ☎2995-1178

緊急時の電話相談	受付時間
<b>埼玉県小児救急電話相談</b> #8000または、☎048-833-7911	▶月～土曜日…午後7時～翌朝7時▶ 日曜日、祝休日、年末年始(12月29日(月)～1月3日(土))…午前9時～翌朝7時
<b>埼玉県大人の救急電話相談</b> #7000または、☎048-824-4199	午後6時30分～10時30分
<b>埼玉県精神科救急情報センター</b> ☎048-723-8699	▶月～金曜日…午後5時～翌朝8時30分▶土・日曜日、祝休日、年末年始(12月29日(月)～1月3日(土))…午前8時30分～翌朝8時30分
24時間対応の医療機関案内	
<b>埼玉西部消防局休日夜間病院案内</b> ☎04-2922-9292	<b>埼玉県救急医療情報案内(歯科・精神科を除く)</b> #7000または、☎048-824-4199

## 広報マスコット ひばりちゃんのさえずり

▶今年も残り1カ月。1年のたつことが早いこと。歳をとったからかなあ？さて、「今年はどうな年だった？」との問いに、他人に言えることが思いつかない。皆さんは？(●)  
▶食品ロスを減らすため、呼び掛けが始まった宴会15分前の「食べきりタイム」。余った料理を無理やり食べるのも本質的には無駄な気が…。幹事さんは、一品少ないコースも検討してみましょう。(●)

空き巣被害多発！二重ロック・外出時の点灯・隣家への声かけで対策！  
所沢警察署 ☎2996-0110