

広報

ところざわ



令和2年
(2020年)
No.1174

主な内容

- 6面 税の申告はお早めに
- 10面 食品ロス削減!
もったいないレシピ
- 14面 新春恒例!
大プレゼントクイズ

発行/所沢市 ☎04-2998-1111 (代表)
〒359-8501 所沢市並木 1-1-1
編集/広報課 ☎04-2998-9024
☎04-2994-0706
市HP <https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/>

特集

#フラインター「きんぎょ」の 私の所沢

～市民カメラマンが見つけた
所沢のワンシーン～



人口(前月比) 344,272人(-94人) 男170,512人(-26人) 女173,760人(-68人) ▲世帯数161,564世帯(+26世帯) 令和元年11月末現在

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。配布のお問い合わせは、所沢市シルバー人材センター ☎2928-8695・☎2924-0630 まで。



市民の皆様、あけましておめでとうございます。

市長の藤本正人です。

令和の時代を迎え、最初のお正月。希望に満ちた新たな年を、健やかに迎えのとお喜び申し上げます。本年が、皆様にとって輝かしい1年となりますことを願っております。

人と人の絆、自然との調和、共生をふるさと所沢に伝えていくことを肝に銘じ、2期8年に渡って市政に携わってまいりました。本年もこの思いを新たに、市民の皆様と汗をかき取り組んでまいります。引き続きご理解とご協

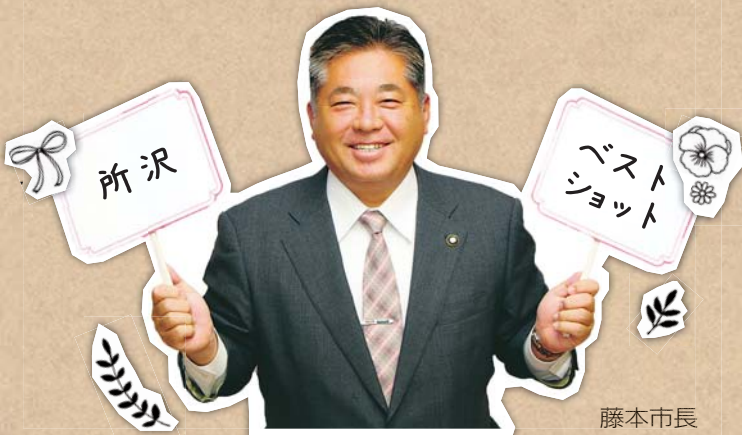
力を賜りますよう、お願いいたします。

人、まち、自然。所沢の魅力はさまざまです。あなたのお気に入りの景色はありますか？

本特集では、所沢で活躍中の市民カメラマンたちが、ワンポイント付きでそれぞれのお気に入りフォトスポットをお伝えします。

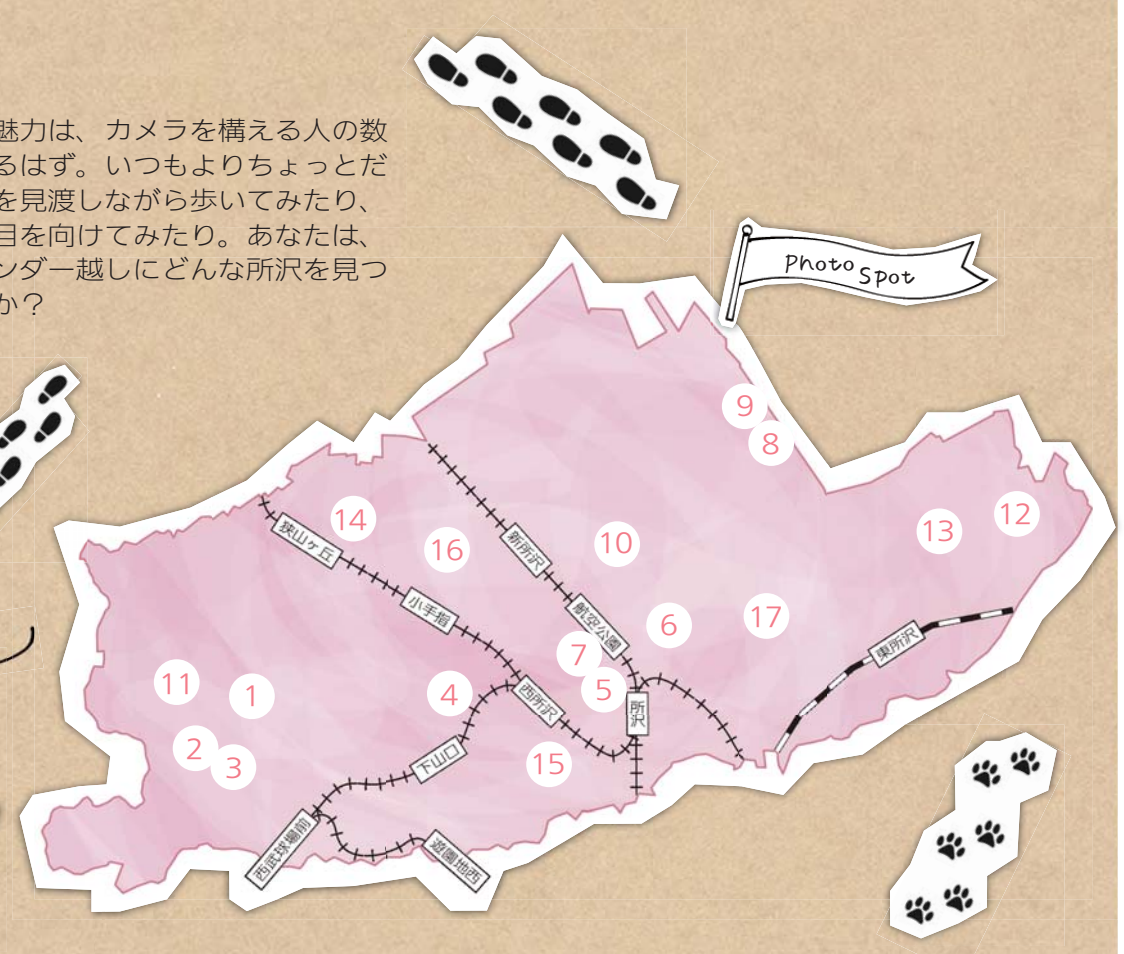
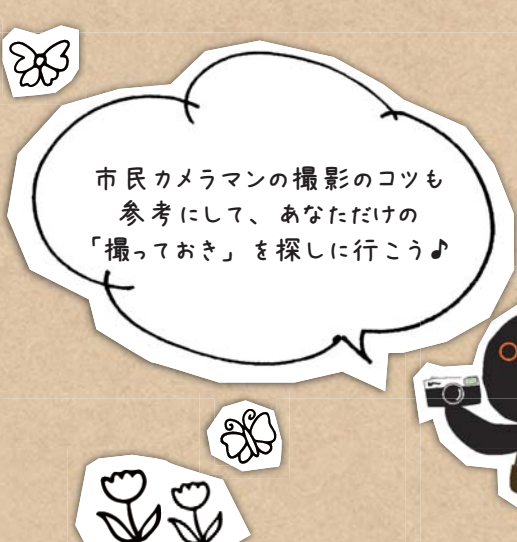
いつもとちょっと視点を変えてカメラのファインダー越しに見る所沢には、それまで気付かなかった新たな魅力が、きっと詰まっているはず。

さあ、みなさんも、自分だけの撮っておきの「映える」所沢を探しに出掛けてみましょう！



所沢の魅力は、日々追いかけている市民カメラマン。これまでファインダー越しに見てきた「撮っておき」を教えてください。

所沢の魅力は、カメラを構える人の数だけあるはず。いつもよりちょっとだけ周りを見渡しなが歩いてみたり、足元に目を向けてみたり。あなたは、ファインダー越しにどんな所沢を見つけますか？



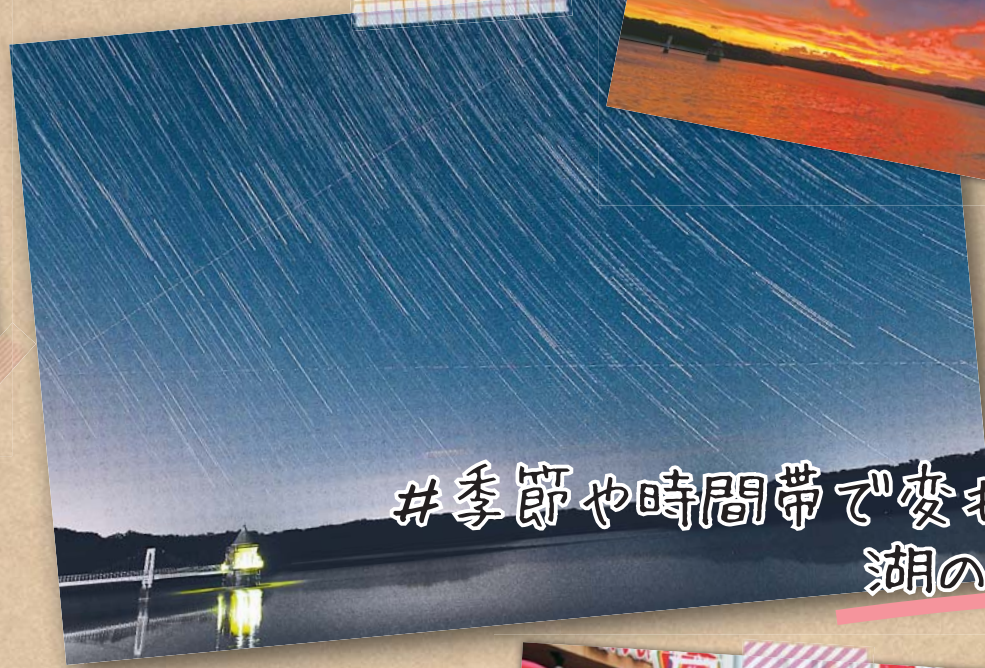
#太陽に向かって首を伸ばす ひまわりたちの競演



③狭山湖と星空
シャッタースピードを5秒にして300枚撮影した写真を合成しました。狭山湖の堤防から西側は街の明かりが少なく、星空の撮影にピッタリ。
☎中村 仁 場勝楽寺 25-2 (狭山湖)

①三ヶ島のひまわり畑
青空を背景にすることで引き立つひまわり。毎年約2万本が咲き誇る一面のひまわり畑は圧巻です。色のコントラストでひまわりの持つエネルギーが伝わってきます。
☎八木豪彦
場三ヶ島 4-2163-1

②夕暮れの狭山湖
勢いのある夕焼けを写して、静止画に躍動感を持たせた一枚。
☎八木豪彦
場勝楽寺 25-2 (狭山湖)



#季節や時間帯で変わる 湖の表情

#水面に浮かぶ 桜色のカーペット



④岩崎弁財天の桜
満開の桜は、散った後もシャッターチャンス。花びらの色が変わる前が狙い目です。
☎佐藤清一郎
場山口 710-1

ドレミの丘公園であのミュージカル映画風の写真が撮れる!?



#サンタが大量発生!?

⑤サンタを探せ!
街中にたくさんのサンタが出没する毎年恒例のイベント。楽しげな表情がわかるように心掛けると◎
☎伊藤磨紀子 場プロペ通り周辺

#よ〜く見ると、



人の顔!?

⑦野老澤行灯廊火
所沢伝統の地口行灯が夏の夜を彩ります。暗闇では、明るいところにピントを合わせると、灯りが際立ち、幻想的な写真に。
☎遠井洋子
場所澤神明社ほか



#闇夜に浮かぶ 行灯の道しるべ

遠近法を使ったトリック写真!



航空公園の放送塔が焼だんごに!

⑥人面木!?
樹木の模様を凝らすと何かに見えてくることも。「樹木アート」は無限の可能性を秘めています!?
☎三平資郎
場所沢航空記念公園内

撮影のコツ

逆光時の撮影は、どこにピントを合わせるかで写真の印象が大きく変わります。この写真は、畑の緑にピントを合わせ、夕日の色が際立つように、光の量や色味を調整しました。

同じ場所から富士山も!



#季節の変わり目の一瞬を捉える

⑨多聞院の紅葉と雪
ボタンで有名な多聞院。秋には紅葉も楽しめるのをご存じですか? 雪化粧した珍しい紅葉をパシャリ。非日常はシャッターチャンスです。
📍西山元博場中富 1501



#放射状に延びる斜陽

⑧中富からの夕日
江戸時代の三富開拓で生まれた畑からは、夕日がきれいに撮れます。所沢の大地の恵みと一緒に、逆光を生かして雰囲気のある写真に。
📍滝島利男 (左)、宮川雄也 (上)
場中富周辺



#降り注ぐしだれ桜のシャワー

⑪金仙寺桜まつり
写真いっぱい広がる樹齢約150年のしだれ桜。撮る角度や向きを変えれば違った表情を見せてくれます。
📍白須信一場堀之内 343



角度を変えて...



#迫りくる雨雲の迫力



⑩雨雲
遠目の風景写真は、全体にピントを合わせましょう。まちを覆う雲の迫力を演出できます。
📍宮川雄也場並木地区周辺

江戸時代に



タイムスリップ!

⑫柳瀬荘(黄林閣)の火焚き
江戸時代の民家の特徴を色濃く残す柳瀬荘の主要建物・黄林閣。月1回行われる火焚きでは、大量の煙で茅葺屋根をいぶす珍しいシーンが見られます。
📍津田資雄場坂之下 437

市内で活躍中!



市民カメラマン

ってどんな人?

平成17年から制度が始まり、現在7期目の市民カメラマン。カメラ好き、元写真館勤務、現役のプロカメラマンなど、幅広いメンバーが、イベントなどの撮影のために市内を飛び回っています。広報の青い腕章が目印。被写体をお願いされたら、飛び切りの笑顔でカメラに向けてください!



家族の協力もあり、子育てしながら活動中。趣味を生かして、所沢のことを知ることができます♪
伊藤磨紀子さん

子どもたちの良い表情を撮って、広報紙やホームページに載った写真を見つけた本人に喜んでもらえたらうれしいです!
中村仁さん





⑬ケヤキ並木
歩道橋から撮影した「日本一長いケヤキ並木」。道が真っすぐで奥行きが生まれるポイントを選びました。撮影場所によっては、いつもと違う景色が広がっているかも。
📍由井一雄場 亀ヶ谷歩道橋

#見慣れた風景も少し角度を変えて



#躍動感を写真に閉じ込める

⑭とろざわ YOSAKOI 元気フェスタ
活気あふれるよさこいチームが狭山ヶ丘駅前で舞い踊る！動きのある撮影は、シャッタースピードを速くして、一瞬の表情を逃さないように。
📍油井彩芽場 狭山ヶ丘駅東口周辺

所澤神明社で見つけた！



空を泳ぐこいのぼりを捕まえた！

⑰東川とこいのぼり
東川沿いに5.4kmに渡って植えられた約700本の桜を背に泳ぐこいのぼり。こいのぼりにだけポイントを合わせても面白いかも。
📍由井一雄場 東川松郷橋付近



ファインダーをのぞけば、そこにはあなただけの所沢が広がっています。まだ見ぬベストショットを探しにいこう！



平出敏夫

⑯小手指公園の蒸気機関車 (SL)
今にも動き出しそうなSLは、ぜいたくに間近で撮るのがおすすめ。普段見ることができない運転席にも入ることができます。
📍伊藤磨紀子場 小手指町 1-32 (小手指公園)



#無数に並ぶ縁起物

夜の神社にも「映え」スポットも



重くない被写体はせっかくなら間近で撮ろう

写真では伝えきれない魅力を発信
動画カメラマン

所沢市では動画専門のカメラマンも出動中。現場の音や活気を伝えてくれるのが動画の魅力。取材先の空気や人々の生の声を感じてください。
📺動画は市HP (🔍動画カメラマン) でご覧になれます。



動きのある人物撮影は、シャッタースピードは1/200くらいは欲しいところ。スマホなら連写がおすすめ。写真を9分割した交点か中央に被写体を配置するとバランスの良い写真が撮れます。

撮影のコツ

2月5日(水)～7日(金)

市民カメラマン作品展

本号でご紹介した写真は、市民カメラマン「撮っておき」のほんの一部。市民カメラマンが撮りためた多くの写真から渾身の作品を展示します。

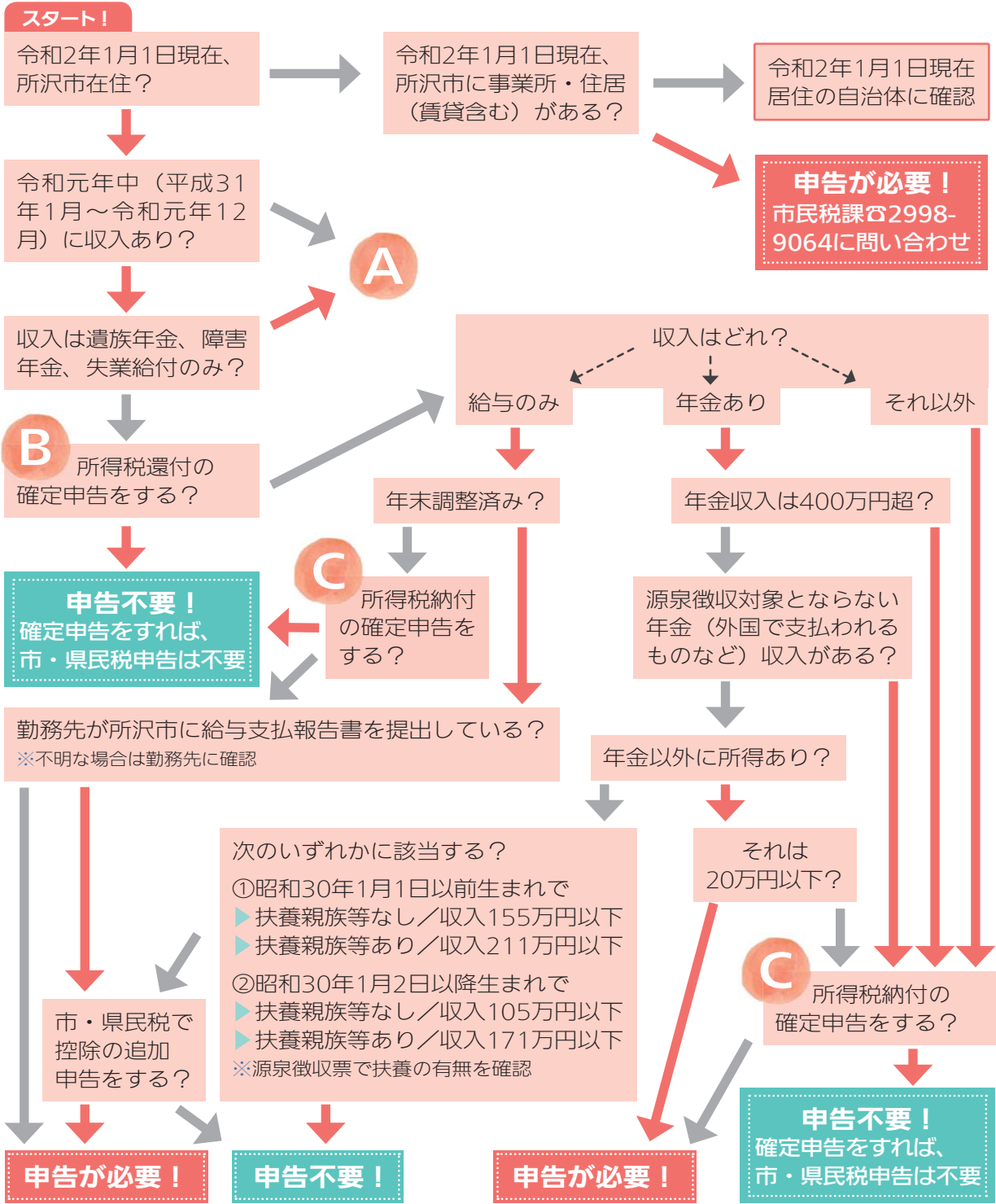
📅 2月5日(水)午前9時～7日(金)午後3時
📍 市役所 1階市民ホール

税の申告はお早めに！

申告会場は大変混み合い、最大3時間以上お待ちいただく場合があります。早めに準備をして、スムーズに申告しましょう。

1 市・県民税の申告が必要かチェック！

YES ↓ NO ↓ 申告が必要か判定します。A B C は欄外で解説します。



市・県民税の申告
2月17日(月)～3月16日(月)
☎市民税課 ☎2998-9064

所得税の確定申告
2月17日(月)～3月16日(月)
☎所沢税務署 ☎2993-9111
(自動音声案内「0」)

A 郵送で簡単申告！
申告の義務はありませんが、国民健康保険税の軽減や各種手当の受給判定などの基礎資料となるため、申告しておきましょう。
市・県民税申告書裏面「収入がなかった方の記入欄」の該当項目にチェックし、表面に署名・押印すれば終了です。
〒359-8501市民税課宛て（住所不要）に郵送してください。
☎詳細は市☎（Q申告）でもご案内しています。

B 還付申告ができる方
所得税が源泉徴収されている給与所得者で、▶雑損・医療費・寄付金・住宅ローン控除などを申告する方▶年の途中で就・退職して年末調整を受けていない方などです。
限られた窓口のご案内のため、長時間お待ちいただく場合があります。国税庁☎での申告（確定申告書等作成コーナー）をぜひご利用ください。

C 確定申告が必要な方
▶営業・農業・不動産などの所得合計が所得控除合計を超える方
▶給与収入が2千万円を超える方
▶2カ所以上から給与を受け、年末調整をしていない給与収入が20万円を超える方
▶給与所得者で、給与以外の所得合計が20万円を超える方
▶土地・建物・株式などを譲渡した方などです。

2 申告方法をチェック！

市・県民税の申告

☎ 郵送で申告
①令和元年中（平成31年1月～令和元年12月）に収入がなかった方②年末調整済みの源泉徴収票をお持ちの方は、郵送で簡単に申告できます。
①は上記チェック表の欄外④を参照してください。②は源泉徴収票の写しを市・県民税申告書に同封してください。
☎市・県民税申告書は、1月下旬ごろ、平成31年度と同申告書を提出した方に郵送します。また、1月23日(木)～3月16日(月)の期間中、市役所2階市民税課、まちづくりセンターなどでも配布します。市☎（Q申告）でも1月下旬から入手できます。

🏢 会場で申告
7面の日程表のとおり、申告相談会場を開設します。
2月17日(月)～3月16日(月)は市役所2階市民税課での申告受付はできません。休日開庁日（8面参照）の窓口でも申告受付はできません。



所得税の確定申告

🏢 国税庁☎で申告
国税庁☎（http://www.nta.go.jp）の「確定申告書等作成コーナー」で、確定申告書などが作成できます。郵送またはe-Taxで申告してください。
事前申請による「ID・パスワード方式の届出完了通知」をお持ちの方は、e-Taxで簡単に申告できます。

🏢 会場で申告
2月17日(月)～3月16日(月)の午前9時～午後5時（土・日曜除く）、所沢税務署（並木1-7）に申告相談会場を開設します。2月24日(木)・3月1日(日)のみ、休日も開設します。
相談の受付時間は、午前8時30分～午後4時です。
☎相談内容が複雑な場合は、午後3時ごろまでにお越しください。相談が午後5時を過ぎる場合、再度お越しいただくことがあります。また、混雑状況により受け付けを早めに締め切ることがあります。





市・県民税 申告相談日程表

受付時間 午前9時～午後3時（市役所8階は午後3時30分まで）

受付日	会場	対象地域	受付日	会場	対象地域
2月17日(月)	新所沢まちづくりセンター	向陽町・青葉台	3月4日(水)	吾妻まちづくりセンター	荒幡・松が丘1～2丁目・久米(481～620番地除く)
18日(火)		泉町・榎町・緑町1～4丁目・けやき台1～2丁目	5日(木)	狭山ヶ丘コミュニティセンター	東狭山ヶ丘1～2丁目
19日(水)	富岡まちづくりセンター	中富・下富・神米金・北岩岡・北中1～4丁目・岩岡町・所沢新町・花園1～4丁目	6日(金)		東狭山ヶ丘3～6丁目・和ヶ原1丁目・狭山ヶ丘1～2丁目・若狭1～4丁目
20日(木)	松井まちづくりセンター	下安松	9日(月)	柳瀬まちづくりセンター	坂之下・城・本郷・日比田・亀ヶ谷・新郷・南永井・東所沢1～5丁目・東所沢和田1～3丁目・松郷
21日(金)		上安松・牛沼・くすのき台1～3丁目	10日(火)		北原町・若松町・こぶし町・北秋津
25日(火)	山口まちづくりセンター	山口1～799番地	11日(水)		上新井1～5丁目・西所沢1～2丁目・星の宮1～2丁目・東住吉・西住吉・南住吉・久米481～620番地
26日(水)		山口800番地以降・上山口・小手指台	12日(木)	市役所8階	日吉町・東町・旭町・御幸町・寿町・元町・金山町・有楽町・北有楽町・喜多町・宮本町1～2丁目
27日(木)	三ヶ島まちづくりセンター	西狭山ヶ丘1～2丁目・和ヶ原2～3丁目	13日(金)		弥生町・美原町1～5丁目・北所沢町・松葉町・下新井・西新井町・東新井町
28日(金)		林1～3丁目・三ヶ島1～5丁目・糎谷・堀之内	16日(月)		大字中新井・中新井1～5丁目・並木1～8丁目・中富南1～4丁目
29日(土)	市役所8階	指定相談日に都合がつかない方			
3月2日(月)	小手指公民館分館	小手指町1～5丁目・北野新町1～2丁目			
3日(火)	小手指まちづくりセンター	小手指南1～6丁目・北野1～3丁目・北野南1～3丁目・小手指元町1～3丁目			



税理士による無料税務相談

- 2月3日(月)～14日(金)（土・日・曜、祝日除く）
- 市内各税理士事務所
- 令和元年中の収入が600万円以下で、収入が年金のみの方▶給与所得者で医療費控除を受けたい方▶年の途中で就・退職し、年末調整をしていない方
- 1月20日(月)から関東信越税理士会所沢支部事務局 ☎2993-0822に電話（午前10時～正午、午後2時～4時）

【留意事項】

- 指定相談日に都合がつかない場合は、他の会場でも受け付け可能です。
- 申告会場の駐車場は大変混雑します。公共交通機関をご利用ください。
- 富岡まちづくりセンターのエレベーターは、修理のため使えません。

大変混み合うため、郵送での申告にご協力ください



3 申告の持ち物をチェック！

税の申告には、左記のものがが必要です。該当するものをそろえて、申告会場に向かいましょう。

Check



□ 申告書（市や税務署から届いたもの）

※届いていない場合は申告会場でも入手可能

□ 印鑑（認め印など）

□ 令和元年分の収入が分かるもの

- ▶ 給与の源泉徴収票
- ▶ 年金の源泉徴収票
- ▶ 営業所得・不動産所得の収入や経費がわかる帳簿など
- ※市・県民税は「年末調整済みの給与」以外の所得が20万円以下でも申告が必要

□ 控除が分かるもの

- ▶ 社会保険料の領収書（国民健康保険・国民年金など）
- ▶ 生命保険・地震保険の控除証明書
- ▶ 障害者手帳・障害者控除対象者認定書
- ▶ 医療費控除の明細書／医療費のお知らせ／医療費の領収書
- ※事前に合計額と保険金などで補てんされる金額を計算
- ※医療費控除の特例を選択する方は、特定一般用医薬品の購入費がわかる明細書と健診や予防接種などの領収書・結果通知表などを持参
- ※健康保険組合などが発行する「医療費のお知らせ」を添付すると、医療費の明細書の記入が省略可能

□ マイナンバーが分かるもの

次の全てが必要です。

① 番号確認書類

本人のマイナンバーカード、通知カードなど

※扶養親族などの確認書類は不要ですが、申告書にマイナンバーの記入が必要

② 身元確認書類

本人（代理人申告の場合は代理人）の顔写真付きの身分証明書（マイナンバーカード、運転免許証、障害者手帳など）

※本人申告の場合のみ、健康保険証も使用可能

③ 代理権確認書類（代理人申告の場合のみ）

委任状、本人の公的身分証明書など



1月中に郵送します

公的年金受給者に対し、令和元年中の年金支払総額を記載した「公的年金等の源泉徴収票」を日本年金機構が郵送します。非課税である遺族・障害年金に対しては郵送しません。

☎▶ ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165

▶ 所沢年金事務所 ☎2998-0170

1月末に郵送します

令和元年中に支払った所沢市の①国民健康保険税②後期高齢者医療保険料③介護保険料の額を記載した「納付額のお知らせ」を郵送します。

①は世帯主宛てに郵送します。なお、納付方法が「特別徴収」とある項目は、本人のみ控除として申告できます。

☎▶ ①の納付…収税課

☎2998-9073

▶ ①の課税…国民健康保険課（国民健康保険担当）

☎2998-9131

▶ ②…国民健康保険課（後期高齢者医療担当）

☎2998-9218

▶ ③…介護保険課

☎2998-9420

介護保険のサービス料も控除対象

介護サービス（予防サービス・総合事業サービス含む）の領収書に「医療費控除対象額」の記載がある場合は、通常の医療費に合算して申告できます。

高額介護サービス費・高額医療合算介護サービス費・介護保険低所得者助成金を受け取った場合は、控除対象から差し引いてください。

☎介護保険課 ☎2998-9420

お知らせ

市税の納期限

1月31日(金)は市・県民税(4期)、国民健康保険税(7期)の納期限です。期限内に納付してください。

問 収税課 ☎ 29998・9073

毎月第2・4土曜午前は休日開庁

一部の業務を行います。

詳細は市☎(Q休日開庁)をご覧ください。

☎ 1月11日(出)・25日(出) 午前8時30分～午後0時30分

場 市役所1階、まちづくりセンター(並木除く)、上下水道局庁舎

問 経営企画課 ☎ 29998・9027、上下水道お客様センター ☎ 29921・1080



マイナンバーカード受け取り時にマイキードの設定ができます

マイナンバーカードの受け取り時にマイキードの設定ができるようになります。マイキードは令和2年度から国が実施を予定しているマイナポイントの利用に必要です。

問 マイナンバーコールセンター ☎ 29998・9481

コンビニ交付サービスが一時停止

定期メンテナンスのため、全てのサービスが利用できなくなります。ご理解とご協力をお願いします。

☎ 1月15日(休)(終日)

問 市民課 ☎ 29998・90087

高層まちづくりセンター工事に伴うエレベーターの使用中止

工事中はエレベーターが使用できなくなります。ご理解とご協力をお願いします。

期間 1月15日(休)～3月13日(金)(予定)

問 同センター ☎ 29942・3110

避難行動要支援者名簿の登録該当者に同意書を郵送

令和元年11月1日時点の該当者に1月中旬に「個人情報提供に関する同意書」を郵送します。個人情報の提供に同意する場合は2月21日(金)までに返送してください。同意した方の名簿は平常時から自治会・町内会民生委員などに提供し、災害時などの避難支援体制の構築に活用します。

◎ 避難支援が確実に受けられることを保証するものではありません。

☎ 令和元年11月1日現在、次のいずれかに該当する未登録者

▼ 要介護認定3～5 ▼ 身体障害者手帳1・2級の第1種(内部障害のみで該当する方除く) ▼ 療育手帳A ▼ 精神障害者保健福祉手帳1・2級で単身世帯 ▼ 障害支援区分3以上の認定を受けた難病患者 ▼ 75歳以上の単身高齢者

◎ これまでに同意書を送った方には郵送しません。対象外でも、市☎(Q 避難行動)、市役所4階危機管理課・同2階こども福祉課・同1階障害福祉課・高齢者支援課・介護保険課・まちづくりセンター・保健センター健康相談課で申請書を入力し登録申請ができます。

問 危機管理課 ☎ 29998・9399

建武橋(入間市)の交通規制

国道463号の建武橋(行政道路が武蔵藤沢駅と稲荷山公園駅の間をまたぐ橋)は、架け換え工事(仮設道路工事)のため、上り線(入間から所沢)の24時間通行止めを行います。ご理解とご協力をお願いします。

☎ 令和2年1月30日(木)午前5時～4年3月(予定)

問 県・飯能県土整備事務所道路施設担当 ☎ 042・973・2282

市立中学校新入学生徒の入学通知書を郵送

令和2年度新入学生徒の保護者に1月中旬に入学通知書を郵送します。2月に入っても届かない場合は、お

問い合わせください。

問 学校教育課 ☎ 29998・9238

入学準備金貸付制度の追加募集

貸付を希望する方は、試験の合格にかかわらず、あらかじめ申請してください。貸付には要件があります。

☎ 令和2年4月に高校、高専、大学などに入学する学生の保護者

貸付限度額 ▼ 高校・高専(国・公立)：10万円 ▼ 高校・高専(私立)：30万円 ▼ 短大・大学など：40万円

返済期間 3年以内(無利子/貸付後6カ月据え置き)

☎ 1月6日(月)～20日(月)に必要書類をこども支援課 ☎ 29998・9124に直接

◎ 締め切り後の貸付審査会で認定者を決定します(所得判定あり)。要件など詳細や必要書類は同課、市☎(Q 入学準備金)をご覧ください。

JUNIOR子育てサポート事業

妊娠から、出産・子育て相談や情報提供などのサポートを行います。

◆ 子育て世代包括支援センターから(保健センター健康づくり支援課内)

受付時間 午前8時30分～午後5時(土・日曜、祝休日、年末年始除く)

祝休日、年末年始除く

問 同センター ☎ 29991・1820

市役所2階こども支援課

受付時間 午前9時～午後4時30分(土・日曜、祝休日、年末年始除く/電話予約優先)

問 同課 ☎ 29998・9124

◆ こども支援センター子育て支援エリア(こども福祉の未来館2階)

受付時間 午前8時30分～午後6時(水曜 年末年始除く/電話予約優先)

問 同センター子育てコンシェルジュ ☎ 29922・2238

問 同センター ☎ 29922・2238

埼玉県交通遺児等支援金

☎ 平成30年4月1日以降に交通遺児などとなった県内在住の18歳以下

の方面 給付額 10万円(1回のみ) ◎ 申請書類は、市役所1階交通安全課で配布しています。

問 県・交通安全課 ☎ 048・830・2958

秋の「環境美化の日」実施報告

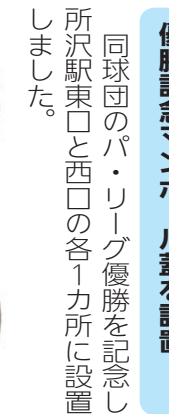
ご協力ありがとうございました。実施日 令和元年11月10日(日)

ごみ回収量(トン)	
燃やせるごみ	25.40
破碎ごみ類	4.47
びん・かん	0.24
粗大ごみ	2.86
合計	32.97
参加人数(人)	
大人	18,543
子ども	3,465
合計	22,008

問 生活環境課 ☎ 29998・9370

埼玉西武ライオンズのリーグ優勝記念マンホール蓋を設置

同球団のパ・リーグ優勝を記念し、所沢駅東口と西口の各1カ所に設置しました。



問 上下水道局下水道管理事務所 ☎ 29992・2705

みんなのできる「エコライフ」冬の「エコライフデー」に参加しよう!

最もエネルギー使用量が増える冬。期間中の1日をエコライフデーと決め、チェックシートを元にエコライフを

実践して、結果を市にお寄せください。

実施期間 1月17日(金)まで

チェックシートの入手・回収場所 市☎(Q冬のエコライフ)、市役所5階環境政策課、まちづくりセンター、サービスコーナー(所沢駅・狭山ヶ丘・小手指)

問 生活環境課 ☎ 29998・9370

野生動物の建物侵入に注意

寒くなると、アライグマなど野生動物の建物侵入被害が増えます。見回りや侵入口を塞ぐなど、建物の適正な管理をお願いします。

問 生活環境課 ☎ 29998・9370

特定健診・健康診査の受診期限は3月31日(火)

問 同課 ☎ 29998・9133

身近な相談相手 = あなたのまちの民生委員・児童委員

こんなとき、どうしたらいいの?

- 「高齢者の一人暮らしが不安。福祉サービスの制度や窓口がわからない…」
- 「ひとり親家庭で子育てやしつけに自信がない」
- 「病気や障害があっても、地域で仲間と暮らしたいけど、どうすればいいの？」



民生委員・児童委員は ● 身近な相談相手 ● 見守り・訪問 ● 行政機関へのパイプ役

で活動しています。秘密を守ることが法律で義務付けられている、「安心できる身近な相談相手」なのです。

相談したいときは?

地域福祉センターで担当委員をご案内しています。お気軽にお問い合わせください。

問 地域福祉センター ☎ 2922-2115

パブリックコメントを実施

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・利害関係者など

◎ 各案は市役所1階市政情報センター、まちづくりセンター、市☎(Qパブコメ)でも閲覧・入手できます。

◆ 第2次所沢市保健医療計画(案)募集期間 1月10日(金)～31日(金)

◆ 案の公表 1月10日(金)から市役所1階保健医療課で閲覧・配布

◆ 問案への意見を同課 ☎ 29998・9385に提出

◆ 所沢市水とみどりがつくるネットワーク計画(案)

◆ 募集期間 1月23日(木)～2月7日(金)

◆ 案の公表 1月23日(木)から市役所5階みどり自然課で閲覧・配布

◆ 問案への意見を同課 ☎ 29998・9373に提出

空き巣被害が多発しています！

帰省中や旅行中は特に注意して、被害に遭わないよう、忘れずに戸締りをしましょう。

所沢警察署 ☎2996・0110

2020年農林業センサスにご協力を

農林業の実態把握のために農林水産省が実施します。1月下旬以降、統計調査員が対象者を訪問しますのでご協力をお願いします。

農文書行政課 ☎2998・9043

労働保険料(第3期分)の納期限

1月31日(金)が納期限です。1月下旬ごろに納付書を該当事業所へ郵送します。口座振替も可能です。

所沢労働局労働保険徴収課 ☎048・6000・6203

1月の休日水漏れ修繕当番店

24時間(当日午前8時30分〜翌日午前8時30分)対応しています。当番店に直接ご連絡ください。

日	当番店	電話番号
1日(祝)	(有)平塚設備工業	2923-5778
2日(休)	(有)サンワ管工	2998-5844
3日(金)	城島設備工業(株)	2948-8737
4日(土)	(有)本田技管	2948-1300
5日(日)	(株)ヒロスイプラス	2941-5228
11日(土)	上野管工(株)	2923-5890
12日(日)	(株)楽々	2923-4900
13日(祝)	(有)平塚設備工業	2923-5778
18日(土)	(株)糟谷設備工業所	昼2923-8888 夜2923-8349
19日(日)	(有)新井設備工業	2948-4013
25日(土)	(有)平塚設備工業	2923-5778
26日(日)	(有)東邦設備工業所	2944-3880

上下水道局給水管理課 ☎2921・1082 ☎2921・1091

開催

ところざわ出沒情報

所沢市消防出初式行進(本面参照) 1月7日(火)午前10時30分〜

所沢航空記念公園

ふるさと祭り東京2020 1月10日(金)・18日(土)午後3時〜3時20分(お祭り広場)ほか

東京ドーム(東京メトロ丸の内線後楽園駅から徒歩7分)

商業観光課 ☎2998・9155

採れたて農産物直売「ふたふた市」

1月14日(火)午前10時〜午後3時 / 市役所別館前広場 1月28日(火)午前10時〜午後3時 / 元町コミュニティ広場

農業振興課 ☎2998・9158

クアオルト健康ウォーキング

荒幡富士コース:1月11日(土)・28日(火)各日午前10時〜 上山口コース:1月14日(火)・19日(日)各日午後1時〜

定各日申し込み先着15人 費500円

県外在住の方は異なります。

所沢閉庁日を除く2日前までに埼玉県・所沢市ヘルスツーリズム協議

会事務局(商業観光課内) ☎2998・9155に電話・☎

埼玉県消防局・所沢市消防出初式

1月7日(火)午前10時〜正午

所沢航空記念公園

第1部:式典 第2部:訓練

(徒列行列行進、救助基本訓練)

車両行列行進、和太鼓演奏、双美こども園の特別演技、消防活動訓練、消防団一斉放水訓練など

消防PRコーナー:消防車両、AED、住宅用火災警報器などの展示

天候などにより変更する場合があります。

所沢市消防局総務課 ☎2929・9120

リサイクルふれあい館エゴロの行事

①包丁研ぎ講習会 1月18日(土)午後1時30分〜

②傘修理(1人1本・部品代実費) 1月18日(土)午後1時〜3時

③おもちゃの病院 1月25日(土)午後1時〜3時

④大型家具抽選会 1月10日(金)・24日(金)午前11時〜

⑤ウールの着物からチュニックを作ろう 1月22日(火)午前10時〜午後3時

⑥裁縫道具、ミシン系、ものさし、風食 費500円

⑦レジかごに入るエコバッグを作ろう 1月23日(水)午前9時30分〜正午

⑧抽選10人(市内在住の大人) 持裁縫道具、ミシン系、ものさし、150cm×110cmの生地

⑤⑥1月4日(土)〜8日(水)に同館 ☎2994・5374に電話

③当日受け付け④当日午前10時30分までに同館に直接

「ふたふた市」親子で楽しむ運動あそび

1月11日(土)午前9時30分〜11時

会場:こども福祉の未来館

対 おおむね2〜6歳児と保護者

定 申し込み先着30組(市内在住優先)

対 上履き、脱いだ靴を入れる袋、フエスタオル1人1枚、飲み物

申 問 1月6日(月)からこども支援センター ☎2922・2238に電話

市民相談

いずれも時間は受付時間です。②③④は先着順にお受けします。定例の相談はお問い合わせください。

①予約制・弁護士の日特設相談会 1月11日(土)午前9時〜11時30分

②相続や金銭問題、債権債務、損害賠償請求、民事訴訟など法律相談 1月10日(金)午前10時〜午後3時

③不動産無料相談会 1月10日(金)午前10時〜午後3時

④住宅増改築等相談 1月14日(火)午後1時〜3時30分

⑤住宅リフォーム時の注意点など 1月14日(火)午後1時〜3時30分

⑥特設行政相談 1月10日(金)午前10時〜午後3時30分

⑦国内など行政への要望や苦情など

【共通事項】 場 ①市役所1階市民相談課②③④同市民ホール 問 同課 ☎2998・9092

マンション管理無料定期相談会

1月23日(水)午後1時30分〜4時30分 / 市役所1階市民ホール

対 市内のマンション管理組合・マンション居住者など

⑧修繕、管理費の滞納、騒音、違法駐車など

申 問 1月22日(火)までに市街地整備課 ☎2998・9200

8に電話

発達障害児家族のつどい

1月28日(火)午前10時〜正午

会場:こども福祉の未来館

対 会場に直接お越しください。

⑨17歳以下の児童の家族

問 松原学園 ☎2990・3488

社会保険労務士の労働相談

1月17日(金)午後4時〜8時(最終相談:午後7時〜/1人50分)

場 市役所別館相談室

対 勤労者、事業主、人事担当者など

定 申し込み先着4人

⑩賃金、解雇、就業など

申 問 1月6日(月)から産業振興課 ☎2998・9157に電話

就職支援を行うセカンドキャリアセンター所沢

就職相談

場 月・火曜:西部地域振興センター(並木) 木・土曜:ライク所沢(花園)

⑪中高年向け就職支援セミナー 1月10日(金)午後2時〜4時

場 市役所6階604会議室

⑫40歳以上の求職者 定 申し込み先着30人

⑬応募書類を完成させよう

⑭女性向け就職支援セミナー 1月17日(金)午後2時〜4時

場 市役所6階604会議室

⑮仕事と家庭を両立したい女性 定 申し込み先着30人

⑯仕事の進め方と応募書類の書き方

⑰シニア向け就職支援セミナー 1月24日(金)午後2時〜4時

場 市役所8階大会議室

⑱60歳以上の求職者 定 申し込み先着30人

⑲シニアのキャリアデザイン

⑳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 同センター受付専用ダイヤル ☎048・7800・2034に電話(午前9時〜午後5時)

所沢市バスたび

つなん雪国体験 & ランタン打ち上げ ツアー

市民相談課市民保養施設コーナー ☎2998-9106

バスを降りれば、白銀の世界。市の保養施設ニュー・グリーンピア津南が今年もお届けする、市民限定の冬のバスたび!プライベートグリーンで思いきり雪国体験を楽しんだら、温泉で冷えた体を温めて。カニやローストビーフが食べ放題の夕食に、ランタン打ち上げのメインイベントで、心に残る旅を♪

日 3月29日(日)〜30日(月) (1泊2食)

場 ニュー・グリーンピア津南(新潟県津南町)

対 市内在住・在学・在勤の方

定 申し込み先着90人(最少催行人数30人)

費 ▶中学生以上…16,400円(別途入湯税100円) ▶小学生…11,500円 ▶幼児(3歳〜就学前)…8,200円

◎いずれも税込み料金です。

オプション(有料)プラン

- ▶笹団子づくり(29日/定員30人)
- ▶そば打ち体験(30日/定員20人)

発着 所沢駅東口(東所沢駅経由)

申 問 3月16日(月)までに同ホテル予約係 ☎025-765-4611に電話

▶詳細は市HP(バスたび)をチェック!

①包丁研ぎ講習会 1月18日(土)午後1時30分〜

②傘修理(1人1本・部品代実費) 1月18日(土)午後1時〜3時

③おもちゃの病院 1月25日(土)午後1時〜3時

④大型家具抽選会 1月10日(金)・24日(金)午前11時〜

⑤ウールの着物からチュニックを作ろう 1月22日(火)午前10時〜午後3時

⑥裁縫道具、ミシン系、ものさし、風食 費500円

⑦レジかごに入るエコバッグを作ろう 1月23日(水)午前9時30分〜正午

⑧抽選10人(市内在住の大人) 持裁縫道具、ミシン系、ものさし、150cm×110cmの生地

⑨1月23日(水)午後1時30分〜4時30分 / 市役所1階市民ホール

⑩市内のマンション管理組合・マンション居住者など

⑪修繕、管理費の滞納、騒音、違法駐車など

⑫1月22日(火)までに市街地整備課 ☎2998・9200

⑬中高年向け就職支援セミナー 1月10日(金)午後2時〜4時

⑭40歳以上の求職者 定 申し込み先着30人

⑮応募書類を完成させよう

⑯女性向け就職支援セミナー 1月17日(金)午後2時〜4時

⑰仕事と家庭を両立したい女性 定 申し込み先着30人

⑱仕事の進め方と応募書類の書き方

⑲シニア向け就職支援セミナー 1月24日(金)午後2時〜4時

⑳60歳以上の求職者 定 申し込み先着30人

㉑シニアのキャリアデザイン

㉒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 同センター受付専用ダイヤル ☎048・7800・2034に電話(午前9時〜午後5時)

外国語が話せなくても大丈夫！ 事業者向けインバウンドセミナー

訪日外国人旅行者とのコミュニケーションのコツを伝授します。
 ① 2月12日(水)午後2時～3時30分
 場 ことと福祉の未来館
 対 市内事業者
 定 申し込み先着80人
 講 ㈱ライフブリッジ・堀岡三佐子さん

② 2月5日(水)までに申込書を商業観光課 ☎29998・9155 に提出
 出 ③ 申込書は市HP (Qインバウンドセミナー) で入手できます。

健康を維持しよう 自宅でできるセルフケア体操

① 緑寿荘：1月31日(金)、2月7日(金)・14日(金)午後1時30分～3時
 ② さやまがおか荘：2月4日(水)・18日(水)・25日(水)午前9時30分～11時
 ③ つしぬま荘：2月12日(水)・19日(水)

日(水)・26日(水)午前10時～11時30分
 ④ あづま荘：3月2日(月)・9日(月)・16日(月)午後1時30分～3時(全3回)

⑤ 市内在任の60歳以上で全3回参加可能な方
 定 申し込み先着20人
 内 健康維持のための頭の体操、指先の体操、筋トレ、ストレッチなど
 持 飲み物

⑥ ①②③ 1月6日(月)から④ 2月3日(月)から各施設に電話
 ⑦ 緑寿荘 ☎29228・8415 ⑧ さやまがおか荘 ☎2949・1192 ⑨ つしぬま荘 ☎2998・4745 ⑩ あづま荘 ☎29228・1466

狭山丘陵いきものふれあいの里 センターのイベント

① 里山体験講座
 「作ろう！小正月にまゆ玉飾り」
 ② 1月12日(日)午前10時～午後2時30分

⑤ 5歳以上(幼児・小学生は保護者同伴)
 定 申し込み先着20人
 持 昼食、飲み物、エプロン
 費 500円

⑥ 狭山湖周辺の野鳥と植物
 ⑦ 1月25日(日)午前9時30分～午後2時

⑧ 高校生以上
 定 申し込み先着20人
 持 昼食、飲み物、筆記用具、防寒具、あれば双眼鏡
 費 400円

⑨ ① 1月4日(日)・5日(日)各日午後1時30分～2時30分
 集合 ① ③ 同センター(下山口駅から徒歩15分) ② 西武球場前駅駅前
 申 ① ② 1月4日(日)から同センター ☎29399・9412 に電話 ③ 当日受け付け



環境講演会「プラスチックごみ問題の現状と私たちにできること」

① 2月5日(水)午後1時～3時(午後0時30分開場)
 場 所 沢まちづくりセンター
 定 申し込み先着50人
 講 国立環境研究所資源循環・廃棄物研究センター副センター長・寺園淳さん

② 1月6日(月)から環境政策課 ☎2998・9133 に電話

ミュージックニューアールオープン 記念式典・演奏会

① 4月1日(水)午後2時～
 場 市民文化センター・ミュージック小学生以上
 定 抽選1,200人
 内 記念式典、改修ポイントの解説、記念演奏(出演/梅干野安未(オルガン)、JHP・メルカールト(オルガン)、佐藤卓史(ピアノ)、ブルーオーロラサクソフオン・カルテット)

② 1月20日(月)～2月29日(日)に申込

③ 申込書は市HP (Q外国人市民向け防災講座) で入手できます。

笑顔輝く健康づくりを応援!



市 内4カ所にある老人福祉センターでは、60歳以上の方の健康づくりに役立つ体操や講座を開催しています。

とこちゃん体操にストレッチ。誰でも自由に参加できる体操は、ボランティアが中心になって行う気軽な健康づくり。おもいを使った「とこちゃん元気百歳体操」は、筋力アップに効果があると大好評です。そのほか、脳トレ体操や歌いながら元気に体を動かすカラオケ体操などなど、気軽に楽しいプログラムがいっぱいです。

笑顔輝く健康を支える頼もしい場所、老人福祉センター。いつでも皆さんをお待ちしています。

◎「自宅でできるセルフケア体操」講座(本面参照)もご案内しています。

利用日時 月～土曜午前9時～午後4時30分(日曜、祝休日、年末年始除く)

問 老人福祉センターうしぬま荘 ☎2998-4741 / 牛沼54

◎詳細は市HP (Q生きがいパワー) をチェック!

書を所沢市文化振興事業団 ☎29998・7777 に提出
 ◎申込書は同事業団(市民文化センター内)、同事業団市役所5階文化芸術振興課で入手できます。

日本語がわからなくても参加可能! 外国人市民向け防災講座

英語、中国語、ベトナム語、韓国語、タガログ語、やさしい日本語で対応。大地震に備える防災講座です。
 ◎付き添いの方など、日本人の参加も可能です。
 ① 2月9日(日)午後2時～4時
 場 市役所6階604会議室
 定 申し込み先着40人
 内 防災講座、非常食の試食
 申 ① 1月31日(金)までに申込書を文化芸術振興課 ☎2998・9211 に提出



犬の飼い方教室

① 2月1日(日)午後1時30分～3時30分/生涯学習推進センター
 ② 犬の飼い主、これから犬を飼おうと思っている方
 定 申し込み先着20人
 ③ 近隣に迷惑をかけない飼い方、獣医師による犬の健康相談など
 ◎犬の同伴はできません。
 講 日本聴導犬推進協会・水越みゆきさん
 申 ① 1月6日(月)～31日(金)に生活環境課 ☎29998・9370 に電話

子ども支援セミナー

長年に渡り、所沢市の子どもたちを分析してきた早稲田大学・前橋研究室の報告と講演です。
 ① 1月11日(土)午前11時15分～午後0時10分
 ② 午後1時30分～3時
 ③ 午後3時10分～4時40分
 場 ことと福祉の未来館
 定 各部先着80人
 ◎会場に直接お越しください。
 ① 報告：所沢市の子どもたちの生活実態と課題 ② 講演：「スマホ社会・夜型社会の中で育つ子どもの生活と健康課題」 ③ 講演：「『食べて、動いて、よく寝よう!』運動のススメ」
 講 早稲田大学教授・医学博士・前橋明さん他
 問 ことと支援センター ☎2922・2238



お正月料理をリメイク 黒豆おこわ

材料(2合分)
 米…2合
 黒豆煮…80～100g(量はお好みで)
 切り餅…1個
 白だし…大さじ1

1 米をといでざるにあげる。黒豆煮は豆とシロップ(大さじ1程度/なくてもOK)に分けておく。切り餅は1cm角に切る

2 炊飯器に米、黒豆煮のシロップ、白だしを入れ、2合の目盛りまで水を加える

3 黒豆煮、切り餅を入れて軽く混ぜ、いつもどおり炊飯スイッチをオン

4 炊き上がりは餅がトロトロになっているので、軽く混ぜる。茶碗に盛って好みでごましお(分量外)を振る
 ※炊き上がりを軽く混ぜると、もちもちのおこわになります。甘さは黒豆煮の量で調整してください。



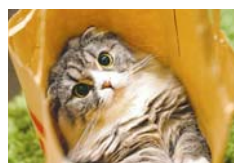
▶ラップで形を整えて、おはぎにも!

問 資源循環推進課 ☎2998-9146

◎申込書は市HP (Q外国人市民向け防災講座) で入手できます。



◎会場に直接お越しください。



◎会場に直接お越しください。

消費生活

トラブル注意報

消費生活センター ☎ 2998-9143

お試しでエステに行ったら高額契約に...

1,000円でエステ体験ができるという広告を見て、施術を受けに店に行くと、「キャンペーン中で、体験当日に契約すると1年間24回コースで60万円の施術が半額で受けられる」と勧誘された。

その場でクレジット分割払いの契約をしたが、帰宅後よく考えたら、多忙で月2回は通えない。月々の支払いも厳しいので解約したい。

今月のトラブル川柳

「格安」の軽い気持ちが高つき



ここにご用心!

- ▶ エステは長期間・高額な契約になることが多い。必要な施術か、支払い可能か、契約前に検討を
▶ クーリング・オフや中途解約ができる場合も
▶ 施術後の皮膚トラブルなどは、エステ店に申し出、必要に応じて医療機関へ

消費生活センター
場市役所1階消費生活センター
相談専用 ☎ 2998-9204
受付時間 月～金曜午前10時～11時30分、午後1時～3時30分(祝休日、年末年始除く)

明るい選挙啓発ポスターコンクール

表彰式
1月18日(土)午後2時30分～(1時45分開場)
場所 沢まちづくりセンター
会場に直接お越しください。
入賞作品展示会
1月15日(水)～21日(火)
場市役所1階市民ホール
選挙管理委員会事務局
☎ 2998・9259

埼玉県労働セミナー

1月7日(金)②2月10日(月)各日午後2時～3時30分(全2回)
1日のみの申し込みも可能です。
場市役所6階604会議室
対 人事・労務担当者、勤労者など
定 申し込み先着50人
内 ①メンタルヘルス対策のために職場環境を見直す②組織で取り組む各種ハラスメント対策
講 産業カウンセラー・宮川浩一さん
申 産業振興課 ☎ 2998・915



7に電話・電 里親入門講座

2月29日(土)午前10時～正午(午前9時30分開場)
場所 沢まちづくりセンター
定 申し込み先着50人
内 里親制度、体験談など
申 岡こども相談センター(こども支援課)
内 ☎ 2998・9129に電話



上級救命講習

2月1日(土)午前9時～午後5時
場所 沢中央消防署(けやき台)
対 所沢・飯能・狭山・入間・日高市に在住・在勤・在学の中高校生以上
定 申し込み先着40人
内 新生児からの心肺蘇生法、止血法、外傷の手当て、搬送法など
申 岡1月14日(火)～20日(月)に同消防署消防管理課 ☎ 2929・9124に直接・電話(土・日曜除く)午前9時～午後5時

認知症サポーター養成講座

2月5日(水)午後2時～3時30分
場こどもと福祉の未来館
定 申し込み先着50人
申 岡1月31日(金)までに所沢市社会福祉協議会地域福祉推進課 ☎ 2925・0041に電話

災害ボランティアセンター市民スタッフ養成講座

1月18日(土)午前10時～午後4時30分/こどもと福祉の未来館
対 受講後に市民スタッフとして活動できる市内在住・在勤・在学の20歳以上の方
定 申し込み先着20人
内 講義、実践演習
申 岡1月6日(月)から所沢市社会福祉協議会地域福祉推進課 ☎ 2925・0041に電話

登録手話通訳者選考試験

3月7日(土)・14日(土)午前9時30分～(全2日)
場こどもと福祉の未来館
内 筆記・実技・面接試験
申 岡2月21日(金)(必着)までに申込

募集

国際交流フォーラム(3月8日)開催の当日ボランティアを募集

市内在住・在勤・在学の中高校生以上(語学力不問)
外国人市民と交流できる国際交流フォーラムの運営補助
定 25人程度
日 3月8日(日)午前8時45分～午後5時/市役所1階市民ホール
申 岡1月31日(金)までに申込書を市役所5階文化芸術振興課 ☎ 2998・9491・9211に提出
内 申込書は同課、市HP(国際交流フォーラム)で入手できます。



パラリンピック聖火ランナーを募集

実施日 8月20日(木)

市HP(Q児童館)でも案内しています。

1月 児童館へ行こう

Table with columns: 館名, 電話番号, 行事名/開催日時. Lists various events at children's centers like 'みんなでおもちつき', 'お正月あそび', etc.

実施場所 県内6市町

平成20年4月1日以前生まれで埼玉県にゆかりがあり、自分の意思で火を安全に運ぶことができる方
国籍・性別・障がいの有無は問いません。介添えスタッフのサポートは必要に応じて可能です。また、令和2年8月1日現在18歳未満の方は、保護者の同意が必要です。
定 選考者29人(県内募集総数)
申 募集要項を確認の上、2月15日(土)までに県HPの応募フォームから申請

募集要項、応募フォームは県HP(聖火ランナー募集)をご覧ください。

募集要項、応募フォームは県HP(聖火ランナー募集)をご覧ください。
募集要項、応募フォームは県HP(聖火ランナー募集)をご覧ください。

空飛ぶ音楽祭2020(4月18日)19日(日)開催「アーティストリフトステージ」出演者を募集
場 所沢航空記念公園内特設ステージ
募集ジャンル 生演奏、弾き語り
申 岡2月14日(金)(必着)までに応募

青少年相談員を募集

レクリエーション活動を通して地域の小・中学生の相談や指導に当たるボランティアです。
18歳～36歳(資格不要/高校生不可)
レクリエーション活動の企画・運営、研修への参加など
活動期間 令和2年度から2年間
申 岡1月24日(金)(必着)までに申込カード(写真貼付)と顔写真(3cm×4cm)を青少年課 ☎ 2998・9103に提出
内 申込カードは同課、市HP(Q青少年相談員)で入手できます。



空飛ぶ音楽祭2017アーティストリフト

体験農場の利用者を募集

利用期間 令和2年4月～3年12月(2年3月は試用期間)
市内在住で市税の滞納が無い方
利用額 20㎡:3,000円、150円/40㎡:6,300円

Table with 4 columns: 農場名(所在地), 区画数(20m, 40m), 駐車台数. Rows include 牛沼, 上安松, 上新井, etc.

留意事項 原則1世帯1農場1区画
3世代同居は優遇措置あり
1区画に複数世帯での申し込み可
代理申し込み不可

新所沢の魅せどころ

地域づくり推進課 ☎ 2998-9083



21 新所沢地区

新所沢駅西側に広がる地域
「新」の字が付くが、二代目・三代目の「新所っ子(しんとこっ子)」も。活気あふれるまちづくりの大きな力になっている

～防災+キャンプ=防災キャンプ!～

防災キャンプ...聞きなれない言葉ですよね。きっかけは、新所沢地区の関係団体が情報共有・発信を行う『夢会議』。「地域の安全安心が第一」「防災、避難生活はキャンプのノウハウが有効」という意見が出たことで、11月2日(土)に初の防災キャンプが実現しました。



防災の知恵に興味津々!

新所沢地区の情報は市庁舎(新所沢)をご覧ください。

当日は天気にも恵まれ、会場の緑町中央公園は、親子連れで大にぎわい。災害時にキャンプ用品を活用する方法を講師が実演したり、寝袋やマットの寝心地を試したり。ミニコンロで作れるホットサンドの試食も参加者に大好評!

「防災」をテーマに、共に学び・食し、話がはずむ素敵な時間となりました。

今回は、並木地区の魅せどころ!



魅力ある特産品を認定!

所沢ブランド特産品認定商品を募集

国内外に持ち帰り可能な魅力ある商品を所沢ブランド特産品として認定します。

所沢の地場農産物を活用し、所沢の伝統的な文化・風習を生かしている
詳細は市庁舎(所沢)ブランド特産品ををご覧ください。

申請前に相談の上、1月6日(月)～3月31日(火)に必要書類を産業振興課 ☎ 29998・91577に提出

図書館の臨時職員を募集

64歳以下で図書館司書の資格がある方

図書館業務の補助

1月14日(火)～20日(月)に住所・氏名を記入した官製はがき(結果通知用)を持って市役所別館農業振興課 ☎ 29998・91588に直接

1月17日(金) (必着) までに履歴書(写真貼付)を〒359・042並木1-13所沢図書館 ☎ 29995・6311に直接・郵送

令和2年4月から会計年度任用職員制度がスタート

令和2年度から新たな制度が始まります。会計年度任用職員は、地方公務員法に基づき任用される非常勤職員です。

職種 事務職、保育士、保健師、看護師、学習支援員など
任用期間 4月1日～翌年3月31日
の間で必要な期間
任用開始には予算の可決・成立が条件となります。

勤務時間

パートタイム:週35時間以内
フルタイム:週38時間45分

報酬(給料) 職種により異なります。募集は、広報紙や市庁舎などで随時お知らせします。詳細は市庁舎(Q)会計年度任用職員、募集担当課にお問い合わせください。

職員課 ☎ 29998・9048
収入課の業務補助を募集
普通自動車運転免許があり、ワード・エクセルが使える方

男女共同参画推進センター
ふらっとの事務補助を募集
ワード・エクセルが使える方
電話・窓口対応など
祝日除く水・金・土曜午前8時30分～午後5時の間で7時間

生涯学習推進センターのふるさと研究支援員を募集
対学芸員の有資格者など歴史・民俗系の専門知識・経験がある方

資料の整理・調査、企画展示や講座の立案・実施など
月曜除く午前8時30分～午後5時(週4日/土・日曜の変則勤務あり)

学校庁務手
学校用務
学校事務(パソコン使用)
学校事務(パソコン使用)

1月7日(火)～17日(金)に同センター ☎ 29991・0308に応募
小・中学校の庁務手などを募集
いずれも行事などで土・日曜勤務があります。

上下水道局管用地の売却先を募集

引き渡し予定 令和2年3月下旬
対象地 ①山口988番14②山口57番110
公簿面積 ①376㎡②178・21㎡

1月14日(火)～24日(金)に学校教育課 ☎ 29998・92338に応募

1月14日(火)～17日(金)に教育センター ☎ 29923・23996に応募

外国人語活動や授業の補助など
1月1日(日)～4日(水)時間/週4日
1月6日(月)～17日(金)に教育センター ☎ 29923・23996に応募

1月10日(月)～14日(金)に同局経営課 ☎ 29921・1087に直接

1月10日(金)～2月10日(月)に同課で配布する募集要項をご覧ください。

市営住宅の入居者を募集
募集住宅(令和元年10月末現在)
単身者専用(1戸)
単身者・2人以上家族向け(1戸)
2人以上家族向け(4戸)
3人以上家族向け(6戸)
2人以上家族向け車

1月10日(金)までに教育総務課 ☎ 29998・92332に応募
小・中学校の支援員などを募集
心身障害児介助員
特別支援学級児童生徒の介助
学校司書
図書の出し・整理、授業補助
学習支援員
小学校か中学校教員免許がある方(見込み含む)
各教科の授業補助
特別支援教育支援員
通常学級児童生徒の日常生活の介助など
心のふれあい相談員
いじめ・不登校の相談・支援など

「暮らしの便利帳」広告主を募集

3月に発行し、市内全戸に配布予定の「暮らしの便利帳2020」に掲載する広告を募集します。募集事務は、協定に基づき㈱サイネックスが行います。冊子の作成・配布費用は、市内事業者などからの広告掲載料で賄われます。

発行予定部数 192,000部
同社東京埼玉支店 ☎ 29668・8494
☎ 29668・9464に電話、FAX

10月16日～11月15日の受付分です。
寄付金 総額101,980円
贈与者 YMC A様
東京西武学館様
東武自動車様
JJA全農とやま様
米・球根
㈱埼玉プロ
富岡中学校後援会様(テレビ)
㈱埼玉フーズ様(洗濯機、テレビ)
市内501タリクラブ(所沢・新所沢・所沢西・所沢東・所沢中央様(書籍・将棋盤・将棋駒)

2020年版暮らしの便利帳表紙(予定)
広報課 ☎ 29998・9024

皆さんの善意(順不同)
10月16日～11月15日の受付分です。
寄付金 総額101,980円
贈与者 YMC A様
東京西武学館様
東武自動車様
JJA全農とやま様
米・球根
㈱埼玉プロ
富岡中学校後援会様(テレビ)
㈱埼玉フーズ様(洗濯機、テレビ)
市内501タリクラブ(所沢・新所沢・所沢西・所沢東・所沢中央様(書籍・将棋盤・将棋駒)

10月16日～11月15日の受付分です。
寄付金 総額101,980円
贈与者 YMC A様
東京西武学館様
東武自動車様
JJA全農とやま様
米・球根
㈱埼玉プロ
富岡中学校後援会様(テレビ)
㈱埼玉フーズ様(洗濯機、テレビ)
市内501タリクラブ(所沢・新所沢・所沢西・所沢東・所沢中央様(書籍・将棋盤・将棋駒)



保健センター通信

〒359-0025 上安松 1224-1 午前8時30分～午後5時15分（土・日曜、祝休日、年末年始は休み）☎2995-1178

・会場は保健センター（出張相談除く）
・乳幼児向けは母子手帳を持参
・健康ガイドや市冊子からも事業案内が確認できます



健康づくり支援課

☎2991-1813

妊娠の届け出は、保健センターの

「子育て世代包括支援センターかるがも」へ!

1月以降に妊娠の届け出をし、「かるがもプラン」を作成した方に、「葉酸米（50g）」をプレゼント♪葉酸は、赤ちゃんの発育やお母さんの貧血予防などに役立つ栄養素です。

※プランは、かるがもでのみ作成できます。

妊活入門講座とヨガ教室 1月6日(月)～20日(月)に電話・電申

1月25日(土)午後2時～4時 産前・カウンセラー・渡邊雅代さん 定員20名 申し込み先着20名 飲み物、バスタオルか毛布、動きやすい服装

両親学級 1月6日(月)～10日(金)に電話・電申

1月25日(土)午前9時30分～正午 出産予定日が3月8日以降の初産婦とパートナー 沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操など 抽選24組



乳幼児健康相談 1月6日(月)から電話

- ◆離乳食のおはなし会 1月27日(月)
- ◆乳幼児の食事相談 1月21日(土)午前中
- ◆歯科 1月27日(月)午前中 歯ブラシ

出張乳幼児健康相談 1月6日(月)から電話・電申

- ◆身体計測、健康相談 車での来場不可
- ◆富岡まちづくりセンター 1月22日(土)午前9時30分～10時30分(受付)
- ◆三ヶ島まちづくりセンター 1月28日(土)午前9時30分～10時30分(受付)

離乳食教室 1月8日(水)から電話・電申

- ◆ごっこん期 2月17日(月)または25日(土)各日午前10時～11時15分 令和元年8・9月生まれの乳児と親 栄養士の講話、試食 各日申し込み先着30組
- ◆もぐもぐ期 2月26日(土)午前10時～11時30分 令和元年6・7月生まれの乳児と親 栄養士、歯科衛生士の講話、試食 申し込み先着35組
- ◆ぱくぱく期 1月23日(土)午前10時～11時30分 平成30年10月～31年1月生まれの幼児と親 栄養士、歯科衛生士の講話、試食 申し込み先着30組



産後ママクッキング 1月8日(水)から電話・電申

1月24日(金)午前10時～午後0時30分 令和元年9・10月生まれの乳児と母親 講話「産後の食生活・母乳に良い食事と離乳食」、調理実習 申し込み先着25組 費600円 授乳ベビーカー

2歳児歯科健康教室 1月6日(月)から電話・電申

2月3日(月)または19日(土)各日午後0時50分～1時10分(受付) 平成29年6～11月生まれの幼児 歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談 各日申し込み先着50人

子育てサロン 1月6日(月)から電話・電申

- ◆イルカ 1月20日(月)午前10時～11時30分 妊婦 参加者同士の交流会、簡単なストレッチ
- ◆ひばりっこ 1月22日(土)午前10時～11時30分 40代で妊娠・出産し、初めて参加する方(妊娠中も可) 参加者同士の交流会



乳幼児健康診査

(4か月・10か月・1歳6か月・3歳児)
▶健診日の2週間前までに健診票を郵送▶届かない場合は連絡▶日程は健康ガイドで確認

成人健康相談 1月6日(月)から電話(健康・歯科・栄養相談は随時受付)

相談名	1月の実施日	時間
健康相談	22日(水)	午前
	8日(水)、15日(水)	午後
血糖値相談	20日(月)、27日(月)	午前
歯科相談	14日(土)	午前
栄養相談	9日(木)、16日(木)	午前
	23日(木)、30日(木)	
リハビリ相談 (骨盤のゆがみ改善・関節痛予防)	17日(金)、31日(金)	午前

健康食教室 1月7日(火)から電話

テーマ糖尿病予防の食事 講話、調理実習 申し込み先着36人(初参加優先) 費600円
◆優しい健康食教室 2月4日(火)(男性対象)・5日(水)(女性対象) 各日午前9時30分～午後0時30分 65歳以上の方
◆ステキな大人の健康食教室 2月18日(土)午前9時30分～午後0時30分 64歳以下の方



ファミリー食育教室 1月7日(火)から電話

2月13日(土)午前10時～午後0時30分 1～18歳の子どもと親 栄養満点!お弁当~体の調子を整える食事~ 講話、調理実習 申し込み先着15組(初参加優先) 費600円

郷土料理講習会 1月7日(火)から電話

2月27日(土)午前10時～午後0時30分 テーマ次世代に伝える郷土料理 講話、調理実習 申し込み先着36人 費600円



トコロん運動教室 1月9日(木)から電話

1月28日(火)▶74歳以下…午前10時～11時30分▶75歳以上…午後2時～3時30分 血圧160mmHg未満/95mmHg未満、運動制限のない方 ストレッチ、筋力トレーニング 各回申し込み先着30人(年度内1回のみ参加可)

健康管理課

☎2991-1811

BCG集団接種 1月6日(月)から電話・電申

1月30日(土)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分(受付) 1歳に至るまで(標準接種期間は生後5～7カ月) 母子手帳、体温計、予診票



がん検診の申込は1月31日(金)まで! (大腸がん・乳がん・子宮頸がん)

大腸がん・乳がんは働く世代、子宮頸がんは20・30代の女性に増えています。ご自身はもちろん、ご家族にも受診をお勧めください。

こころの健康支援室 ☎2991-1812

高次脳機能障害講座 1月18日(土)午後1時～4時30分

1月18日(土)午後1時～4時30分 高次脳機能障害者や家族のための「未来の会」・市川剛さん他 申し込み先着200人

統合失調症講座 1月17日(日)まで直接・電話

①1月17日(日)「統合失調症への理解を深めよう」②2月5日(水)「統合失調症との付き合い方」③2月19日(土)「社会資源の紹介と当事者の体験談」各日午後2時～4時 ①菅野病院精神科医・諸治隆嗣さん②三榮病院心理士・溝口るり子さん③所沢こぶしの家職員、当事者 ①どなたでも②③統合失調症を治療中の本人・家族、支援者 ①100人②③各50人

つどい 1月6日(月)から電話・電申

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人(精神科医参加)	1月28日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族	1月17日(金)	
強迫性障害ご家族	1月15日(水)	午後7時～8時30分
うつ病夜の部	1月17日(金)	
発達障害ご家族	1月20日(月)	午前10時～正午

健幸 ワンポイント

『環境の変化によるストレスに備えましょう』

新年を迎え、これからの数カ月間は生活の変化が起こりやすい時期です。学校では卒業や進級、進学。会社では退職や入社、昇進、異動など。転居を伴うこともあるこれらの変化は、全てストレスになります。

ほとんどの場合は、ストレスと感ずることもなく乗り越えられますが、ストレスが積み重なると、心や体に悪い影響を及ぼすことも。「心が弱いから」ではなく、誰にでも起こる可能性があることなのです。

新年度に向けて環境の変化が予想される方は、ストレスへの備えを意識しましょう。



日頃からできるストレスへの備え

- ▶質の良い睡眠をとる 寝酒は睡眠の質を低下させるので注意!
- ▶適度な運動とバランスのとれた食事
- ▶積極的に休息をとる
- ▶笑うことを心掛ける 緊張を和らげ免疫機能が上がります。趣味や旅行などもおすすめです。



ストレスのサインに気づいて!

次のような症状が続いたら、早めの対応が必要です。

- ▶眠れない日が続く
- ▶寝付きが悪い
- ▶夜中に何度も目を覚ます
- ▶食欲がない
- ▶原因不明の体調不良やだるさが続くなど

気になることがあったら、お気軽に保健センターへご相談ください。



こころの健康支援室 ☎2991-1812

新春恒例

大プレゼントクイズ

抽選で総勢50人にプレゼント！
どれも所沢愛あふれるプレゼントばかり。
クイズを解いて、ぜひご応募ください♪

◎応募方法は15面をご覧ください。
☎広報課 ☎2998-9024

みんなのひろば

埼玉西武ライオンズ

祝・2年連続、パ・リーグ優勝！
所沢で活躍している埼玉西武ライオンズを、
2020年もみんなでご応援しよう！

A レオなりきり応援セット

レオフード付きタオル&
ミニフラッグ (3人)



B いつでもライオンズセット

ライオンズランチバッグ&
500mlステンレスボトル (3人)



マイボトルとして
持ち歩けるよ♪



提供：(株)西武ライオンズ
©SEIBU Lions/TEZUKA PRODUCTIONS

所沢ブランド特産品

お土産にぴったりな所沢ブランド特産品の
第2弾が登場！所沢の魅力たっぷりの逸品を
各店舗（五十音順）からプレゼントします♪

▶認定品や店舗の詳細は
市HP（Q所沢ブランド特
産品）をご覧ください。



C お茶屋の生サブレ& お茶ペン

8個入り&1本
(3人)

(株)新井園本店
小手指町1-15-5
☎2941-3399



D トコロんのおやつ

8個入り (3人)

お菓子の工房
エミール
泉町1837-6
☎2923-0234



E 所沢農人の人参ジュース

350ml×2本 (5人)

オーガニック
ファーム所沢農人
office@tokoro-
zawanote.net



F まっぴり初飛

5個入り (4人)

(株)かにかや
けやき台2-29-1
☎2924-5577



G 狭山丘陵の谷の狭山湖ポテト

5個入り (5人)

菓心かめだや
和ヶ原1-112-10
☎2949-0405



H 所沢押絵羽子板

(タテ22cm×ヨコ10cm)

選べる1枚 (1人)

(株)倉片人形
東新井町283
☎0120-7-01730



I 所沢産にんじん ジュース 富のめぐみ

720ml×1本 (6人)

NPO所沢里芋本舗
東住吉7-26 (三島屋商店)
☎2922-2763



J トコロんクッキー

10枚入り (5人)

ドゥ・クロッシュ
中新井1-792-24
☎2943-0880



K 所沢たまごとはちみつの まどれえぬ「凧」

5個入り (5人)

パティスリー
モアオシィ
牛沼234-2-101
☎2968-3719



L 狭山ほうじ茶・狭山抹茶 イタリアンジェラート

各3個・全6個
(2人)

(株)富士美園
下富807
☎2942-0609



M やろろ野老ブラウニー

野老ブラウニー・ゴー
ルデン・ゼロッピー
各2本・全6本 (2人)

やろろ社中(株)
市内酒販店25店舗
で取り扱い中



N 陽子ファームのクラフト コンフィチュール

選べる2個 (3人)

陽子ファーム
城509
☎2944-2681



1			2	3		4	5	6・A
C		7				8		
9	10		11					
12				D		13		14
15			16		17			
	18						19	20・B
21			22			23		24
		25	E		26		27	
28	29・F			30		31		32
33				34			35・G	

クイズの解き方

タテ・ヨコのカギをヒントにクロスワードを解き、アルファベットが付いたマス順番につなげると、クイズの答えになります。

応募方法

1月10日(金)までに、①クイズの答え②希望賞品(A～N賞)③郵便番号④住所⑤氏名⑥年齢⑦電話番号⑧1月号の感想を記入し、〒359-8501広報課(住所不要)に郵送、または市HP(Q、プレゼント)で応募



市HP

◎当選者の発表は、引換券の発送をもって代えさせていただきます。当選者は、直接店舗でプレゼントと引き換えとなります。A・B・E賞の引き換え場所は、市役所3階広報課です。



いつもより難しいけど頑張っ！各面や過去の広報とことろざわ、市ホームページにヒントがあるよ！探してみてね！

タテのカギ

子どもたちの正月のお楽しみ。新年を祝って贈る金品のこと。絹糸のもとになる繭を作る虫。鉄道車両の一つ。小手指公園にある蒸気機関車は大人気！助けてくれた人。命の大切。季節の総称。所沢でも折々の表情が楽しめます。市内山口にある岩崎公園。天特集では、桜の季節をご紹介します。

(ヨコ)のカギ

花の一部で、花粉を作る器官。この花粉がめしべに付くことで実ができます。オリンピック発祥の地・ギリシヤから届く炎。2020年7月所沢でもその炎を掲げたりレジャーが行われます。遠いことと近いこと。この方法で撮った写真が、航空公園のおもしろ写真です！(3面参照)秋の季語でもある動物。オスには角があります。

ヨコのカギ

小高い地形のこと。市内荒幡のドレミの音で写真を撮るのもオススメ！家の周りや庭を仕切るための木の囲いのこと。比喩的に「○○○を取り扱う」とも使われます。

日本の伝統芸能の一つ。面をつけた舞踊が特徴です。所沢市民文化センターの愛称。ついに、2020年4月にリニューアルオープンです！一組・ペアのこと。○○をなす貢献すること。発展に○○する作業用の手袋。新年に初めてお参りすること。人々が集まって楽しく語り合うこと。家族のこと。1年の日数が1日多いこと。2020年は○○年です。空気中の水分が冷えて凍ったもの。○○が降りる。食品をつかむ時に使うV字型の器具。パン屋さんで買う時に使うあの器具です。

編集後記

あけましておめでとうございます。本年も、皆さんに「読んで役立つ＆うれしい！」と思っていただける広報紙をお届けできるよう、頑張っています。本号特集は、少し視点を変えた「自分が感じる」新しい所沢の魅力を撮影しようというコン

セプトでお届けしました。日常風景も視点を変えれば、きっと魅力あふれるすてきなワンシーンになるはず。ぜひ、カメラ(もちろんスマホでもOK!)を片手に、「あなたの感じる所沢」を撮影してみてください。(加賀谷・佐々木・宮崎)

誰でもエッセイ2月号のテーマは「写真」。1月10日(金)締め切りです。季節の写真や川柳も募集中！

思い出の1枚、新たな趣味など、写真にまつわるエピソードを教えてください。

◆応募方法
①住所②氏名③年齢④ペンネーム⑤タイトル⑥作品コメント⑦広報紙の感想を記入し、メール・郵送
▶hiroba@city.tokorozawa.lg.jp
▶〒359-8501 広報課
みんなのひろば(住所不要)
※写真は10MB以内、エッセイは300文字程度(添削あり)。

読者感想文

- 平地林が人々の手で植えられ、大切に育てられてきたことを初めて意識しました。保全活動に取り組んでいる皆様に感謝です。私も、今できることを考えてみようと思います(松が丘・70代)
- 写真が多く載っているのが、子どもたちにも所沢にある自然を伝えることができ、家族でみどりの大切さを学ぶ機会になりました(泉町・30代)
- 自分もみどりのパートナーになれることを知り、興味がわきました(寿町・30代)
- 編集から●12月号特集「平地林」。この言葉を初めて知った方も多くいらっしゃいました。身近なみどりを守るために今できること。みどりのパ

- 1月号の「おまかせ」コーナーや緑の基金に参加しますという声も多く、感謝の気持ちでいっぱいです。みどりの宝物をみんなで未来に残していきたいですね
- 広報紙は市民にとって市の情報を簡単に得られる貴重な情報源です。いつも楽しく読んでいます！(中新井・30代)
- 今月所沢市に引っ越してきました！楽しそうなイベントや必要な情報が濃縮されていて読みやすかったです。参考にします(東所沢・30代)
- 編集から●ありがとうございます。さらに市の情報をわかりやすく＆読みやすくお伝えできるように、今後もご意見・ご感想をお待ちしています！



◀所沢の冬の風物詩・所沢シティマラソン大会が12月1日(日)に開催。記録に挑む人や家族で楽しく走る人など、約5千人のランナーが師走の青空の下を駆け抜けました。
写真：津田資雄



▼12月7日(土)にこどもと福祉の未来館で行われたパンケーキデコレーション体験。一生懸命クリームを絞る子どもたちの姿はまるでパティシエ。できあがったパンケーキは家族でおいしくいただきました。
写真：佐藤清一郎



早く食べた〜!!

撮れたて 市民カメラマンの News

「ところざわ通信」(Ｑとこ通)もご覧ください。



白バイに乗っていざ出動!



◀12月8日(日)、ノリノリのりものフェスティバルが所沢航空記念公園で開催されました。パトカーや消防車、バスなどのさまざまな乗り物が大集合! 制服に身を包み、普段は乗れない運転席に座って記念写真を撮る大勢の親子連れでにぎわいました。
写真：由井一雄

▼さまざまなクラフトアートや食などの魅力が融合する暮らしトコロマーケットが11月16日(土)・17日(日)に所沢航空記念公園で行われました。訪れた多くのお客さんが、手づくりのあたたかさに触れていました。
写真：遠井洋子



休日急患当番医

当番時間：午前9時～午後5時
※昼休み除く。電話相談不可

- ▶救急患者のみ▶往診は原則不可▶医療機関が変更になる場合あり
- ▶混雑などで受付時間変更あり▶診療終了時刻近くの際は要電話確認▶地図などの詳細は所沢市医師会へ



診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
1月1日(祝)	豊川医院	内、消、循、リウ、リハ	小手指町3-22-12	2948-1122
	新所沢ひろ内科	内、循内	松葉町24-3	2991-6767
	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
	東所沢整形外科	整、形、皮、アレ、リウ、内	東所沢1-18-5	2951-5201
	おくもとクリニック	内、小、呼、消、リハ	西所沢1-23-3	2903-8320
1月2日(木)	鈴木内科医院	内	小手指町1-42-17	2922-6160
	関根内科クリニック	内、循	御幸町6-6	2926-0636
	菊池がんクリニック	婦	荒幡111-1	2928-7311
	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
1月3日(金)	米島医院	内、小	山口1181-6	2922-3675
	マツバクリニック	内、外、リハ	松葉町8-7	2995-5131
	所沢中央病院	内	くすのき台3-18-1	2994-1265
	吉川外科胃腸科医院	胃、外、整	泉町914-17	2923-5670
1月5日(日)	榎峰クリニック	内、小、皮	小手指南3-47-3	2949-7966
	所沢ロイヤル病院	内、リハ	北野3-1-11	2949-3385
	あすみクリニック	皮、形	東住吉2-4 2階	2928-5881
1月12日(日)	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
	すぎうら乳腺消化器クリニック	外、乳外、消外、内	緑町2-13-15	2006-7115
	なかむら整形外科	整、リハ	東所沢和田1-1-8	2941-6636
1月13日(祝)	けやき内科	内	並木3-1-7-102	2995-2299
	航空公園西口内科	内	喜多町4-8	2925-8000
	所沢慈光病院	心内、精	北中1-228	2922-2990
1月19日(日)	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
	所沢中央病院	内、整	くすのき台3-18-1	2994-1265
	おやけ皮膚科医院	皮、アレ	上安松5-16 石田ビル1階	2945-3000
1月26日(日)	しんとこ耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	松葉町24-9 拓植ビル2階	2927-5770
	双葉クリニック	内、外	けやき台1-36-7	2922-5171
	すえのぶ皮膚科・形成外科	皮	日吉町16-16 第8兼七ビル4階	2922-3724
2月2日(日)	松が丘クリニック	内、消内、外、乳外、小、皮	松が丘1-52-19	2928-5666
	小手指ワーククリニック	内、糖内	小手指町1-6-102	2920-1717
	東所沢眼科クリニック	眼	東所沢1-3-7	2944-8380
	こぶしクリニック	内、糖内、小	こぶし町1-17-101	2993-5866

小児科日曜日・祝休日診療

〔左記休日急患当番医を除く診療日〕

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
愛クリニック	中新井620-1	2937-3630	○	×	×	×
おくもとクリニック	西所沢1-23-3	2903-8320	○	×	×	×
きたはたファミリークリニック	小手指南4-13-6	2947-0011	○※	×	×	×
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	×	×	○	×

◎1月1日(祝)～3日(金)は休診です(※は1月12日(日)も休診)。
その他の診療日・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	○	○	○	○※1	○※1	-	-	-
	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※2	×	○	○	×	○	○	○	○※3
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	1月1日(祝)・2日(木)・3日(金)・5日(日)・12日(日)・13日(祝)・19日(日)・26日(日)・2月2日(日)							

※1…1月2日(木)・3日(金)の受付時間は午後6時～8時45分
※2…要事前問い合わせ ※3…1月2日(木)・13日(祝)の深夜帯急患診療は休診
◎内科的初期診療のみで、外科などの診療は実施していません。

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：1月2日(木)・3日(金)・5日(日)・12日(日)・13日(祝)・19日(日)・26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。

緊急時の電話相談・医療機関案内	電話番号
埼玉県救急電話相談	#7119 または ☎048-824-4199 / 24時間対応 ※は ☎048-831-0099 (依頼書は県庁 (Ｑ救急電話相談) で入手) も対応可能です。
埼玉県精神科救急情報センター	☎048-723-8699 ▶月～金曜…午後5時～翌朝8時30分 ▶土・日曜、祝休日、1月1日～3日…午前8時30分～翌朝8時30分
埼玉西部消防局休日夜間病院案内	☎04-2922-9292 / 24時間対応