

広報

# ところざわ

2月

令和7年  
(2025年)  
No.1235

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 ☎ https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/

## 主な内容

- 4面 住民税非課税世帯に対する給付金
- 5面 所沢シティマラソン大会
- 6面 所沢駅アート展、学校給食展

## 地域と一緒につよくなる。



特集

# 変わる部活動

～ 中学校の部活動地域展開の現在地～

人口(前月比) 342,520人(-155人) 男 168,833人(-83人) 女 173,687人(-72人) ▲世帯数170,573世帯(-45世帯) 令和6年12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・FAX 2924-0630 まで。



特集

# 変わる部活動

～中学校の部活動地域展開の現在地～

国の方針により、学校単位で行われてきた中学校の部活動が、地域単位での活動に変わろうとしていることはご存知でしょうか？

本特集ではこれからの部活動の変化や、中学生や教育現場の声を紹介します。

☎スポーツ振興課 ☎ 2998-9248

☎学校教育課 ☎ 2998-9238



## 部活動の現状

全国的な少子化が進む中、所沢市でも少子化は進んでいます。現在の部活動の体制のままでは、生徒が継続的にスポーツや文化芸術活動に親しむ機会を確保していくことが難しくなっており、今から体制を整えていく必要があります。



### 少子化問題

所沢市の13～15歳の人口

1988年1月 16,412人 → 2024年3月末 8,524人

◎市統計書から抜粋

親世代と比べて  
7,888人減



### 1運動部当たりの人数の減少

全国の1運動部当たりの所属人数

2007年 約19.1人 → 2021年 約16.4人

◎スポーツ庁作成資料から抜粋

自校だけでチーム  
が組めない!などの  
問題が発生

## 地域展開で変わる部活動

部活動の地域展開とは、地域のスポーツクラブ・文化芸術団体、民間事業者などのさまざまな地域人材（教員の兼職・兼業も可）によって部活動の運営を行うことです。

少子化が進む中で、部活動をより良い形で存続させていくために、地域と学校が連携しながら生徒の多様な活動機会を確保します。

### 部活動地域展開のメリット



専門的な指導を受けることができる



チャレンジしたい活動の選択肢が増える



学校生活以外での交流が生まれる

さらに! 教員の働き方改革など

Q & A



**Q** 休日の地域クラブ活動が始まったら休日の学校の部活動はなくなりますか？

**A** 当面はなりません。2025年度は限定した地域・種目で運営方法を検討します。準備が整ったところから地域クラブ活動に展開していきます。

**Q** 活動場所までの送迎はどうすれば良いですか？

**A** 希望する種目によっては送迎が必要な場所での活動も考えられます。現在、活動場所への交通手段のあり方についても検討しています。

**Q** 保護者の財政的な負担は増えますか？

**A** 今後、会費や保険料、指導料が生じることが考えられます。国や県などが財政支援を検討しています。

# 所沢市の地域展開までのスケジュール

所沢市では、まずは休日の部活動を学校や地域と連携しながら、体制が整ったところから地域クラブに展開していく予定です。平日の部活動は当面の間、維持します。将来的に、2028年度を目安に休日の部活動を地域クラブに展開することを目指しています。

## ◆ 2025～2027年度

月～金	土	日
部活動	部活動	
	↓	
	地域クラブ活動	

準備が整い次第、展開

## ◆ 2028年度以降の目指す姿

月～金	土	日
部活動	地域クラブ活動	

◎平日の部活動のあり方についても検討していきます。

## 子どもの可能性が広がる部活動にするために

2024年から、「所沢市立中学校地域部活動検討委員会」を発足し、市の部活動地域展開の方向性や手立てについて話し合っています。  
検討委員には、学校・PTA・スポーツ団体・文化団体・学識経験者・教育委員会の代表者が参加しています。



所沢市立中学校地域部活動検討委員会委員・市吹奏楽連盟 副会長 荒幡宏之さん

私は中学校で社会科教師や吹奏楽部の顧問を務め、同委員会に参加しています。教師生活で、部活動は多くの子どもたちにとって、楽しみでもあり、心身ともに健康に成長するために重要な機会であると感じています。  
これからも、子どもや教師、地域にとってより良い形で部活動を存続させるために丁寧に議論していきます。

## 地域クラブ活動を体験して

昨年の12月下旬に、上山口中、山口中など複数の中学校の剣道部が合同で、地域指導者の指導を受けて練習を行いました。  
実際に練習に参加した皆さんの声を紹介します。



子どもたちの声

一緒に練習をやったことがない人と練習することで新しい発見があり、楽しかったです。(山口中 鹿真さん)  
普段とは違う部活の形式だったので、戸惑うかと思いましたが、地域指導者の方が分かりやすく指導してくれたので、戸惑わずに練習できました。(上山口中 倉本さん)



山口剣友会 遠藤さん

今回は、子どもたちの成長を見守りたい、地域の力として学校に協力したいという思いで、部活動に参加しました。  
子どもたちが地域指導者や他校の生徒と一緒に活動することで、活気がある質の高い練習になったと感じました。  
また、我々も子どもたちに囲まれて元気をもたらすことができました。



山口中学校 剣道部顧問 笹目さん

地域指導者や別の学校に通う生徒とコミュニケーションを取り、アドバイスをもらうことができる環境は、技術の向上に限らず、心の成長にとっても、子どもたちのプラスになっていると感じました。  
地域指導者が参加することで、私だけでは気付けない部分も子どもたちに指導することができるように感じました。



子どもたちの可能性がさらに広がるように  
中学校の部活動は変わります



地域と連携して、丁寧に議論を進めます



# 住民税非課税世帯重点支援給付金

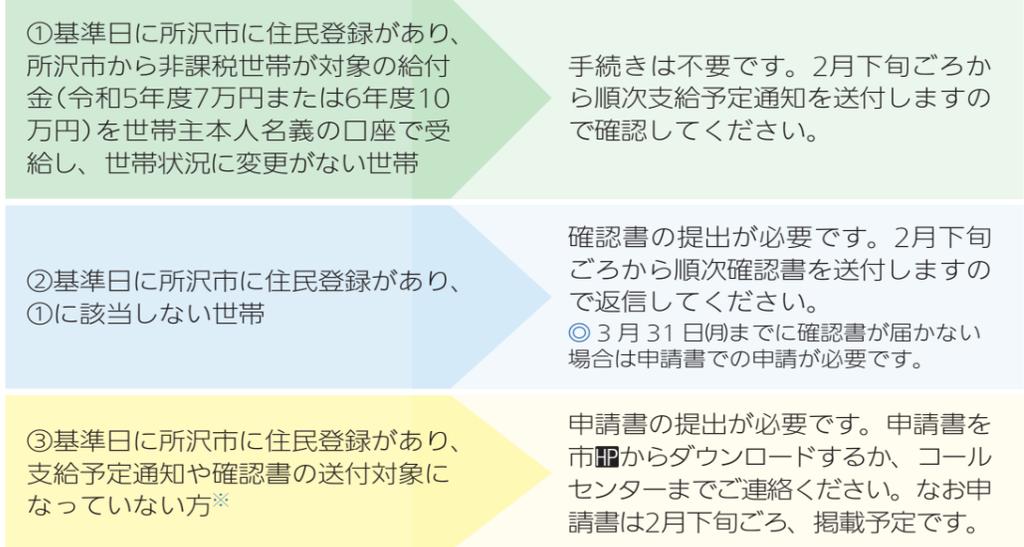
☎給付金コールセンター  
☎0120-153-147（午前9時～午後5時15分／土・日曜、祝日を除く）  
◎2月10日(月)から開設予定です。

☎基準日に所沢市に住民登録があり、世帯全員の令和6年度の住民税が非課税の世帯  
基準日 令和6年12月13日  
給付金額 1世帯当たり3万円、加算対象児童1人当たり2万円  
加算対象児童 基準日に世帯主と同一世帯の平成18年4月2日以降に生まれた児童  
◎次の児童を扶養している方は申請により対象になる場合がありますので、ご連絡ください。  
▶令和6年12月14日以降に出生した新生児▶別居している18歳以下の方

▶詳細は市HPをご覧ください。



## 手続きの流れ



※令和6年度住民税未申告の方がいる世帯は、申請前に住民税の申告が必要です。



# 令和7年度 交通災害共済の受付を開始

加入した市民の皆さんの会費で、交通事故に遭った会員に見舞金を支給する助け合いの制度です。  
☎防犯交通安全課☎2998-9140



◀市HP (Q交通災害共済)

☎市内在住の方

## こんなとき 見舞金をお支払いします

- ▶自動車・バイク・自転車・電車などに乗車中の人身事故（自損事故含む）
- ▶上記車両との衝突・接触による歩行中の人身事故
- ◎日本国内の交通事故(自損事故含む)に限ります。地震などの災害が原因の事故は対象外です。

## ◆共済期間

令和7年4月1日～8年3月31日  
（4月1日以降に加入手続きをした方は、加入時から8年3月31日まで）

## ◆年会費

- ▶大人…600円
- ▶中学生以下…300円

◎令和7年度に小学1年生になる児童は市が会費を負担します（手続き不要）。

## ◆加入方法

次のいずれかの方法で申し込み  
▶自治会・町内会を通じて申し込み  
▶市役所1階防犯交通安全課、まちづくりセンター、サービスコーナー（所沢駅・小手指・狭山ヶ丘）、中富南コミュニティセンター（3月25日(火)午前9時45分～午後2時のみ）で申し込み  
◎申込書は同課、まちづくりセンター、サービスコーナーで入手できます。ご不明な点は同課にお問い合わせください。

## ◆留意事項

- ▶請求期間は事故発生日から2年以内。見舞金は、医師の診断書に記載された治療期間と治療実日数を審査して支払います。
- ▶本共済は埼玉県で加入が義務化された「自転車損害賠償保険」には該当しません。

## ◆共済見舞金額

等級	傷害の程度	金額
1等級	死亡した場合	100万円
2等級	治療期間が1年を超え、かつ治療実日数が180日以上	30万円
3等級	治療期間が6カ月を超え、かつ治療実日数が90日以上	15万円
4等級	治療期間が3カ月を超え、かつ治療実日数が45日以上	8万円
5等級	治療期間が1カ月を超え、かつ治療実日数が15日以上	5万円
6等級	治療期間が10日を超え、かつ治療実日数が5日以上	2万円
7等級	治療期間が10日以内、または治療実日数が5日未満	1万円
特別見舞金	後遺症（身体障害者福祉法施行規則に定める1・2級の障害）がある場合	20万円



# 令和6年所沢市議会 第4回定例会終了報告

令和6年所沢市議会第4回定例会は、12月2日～20日の19日間の会期で開催されました。議案の主な内容を報告します。  
◎詳細は「市議会だより」(2月15日(土)発行予定)、市HP (Q市議会だより) でご覧になれます。



◀市HP (Q市議会だより)

## 市長提出議案…28件

- 17件が原案どおり可決・同意・承認・認定されました。
- ◆専決処分（補正予算）の承認…1件
- ◆令和6年度補正予算…10件（一般会計…2件、特別会計…6件、企業会計…2件）
- ◆条例関係…2件
  - ▶制定…1件（所沢市保健所設置検討委員会条例）
  - ▶一部改正…1件（所沢市国民健康保険

税条例の一部を改正する条例)

- ◆契約変更…1件
- ◆契約締結…1件
- ◆市道路線の認定…1件
- ◆人事案件…1件  
議会の同意を得て、次の方が推薦されました。
  - ▶人権擁護委員の推薦…木村幸子氏
- ◆決算の認定…10件（第3回定例会提出分 一般会計…1件、特別会計…6件、企業会計…3件）

- 第3回定例会から継続審査となっていた1件が修正可決されました。
- ◆第6次所沢市総合計画後期基本計画の策定…1件

## 議員提出議案…1件

- 1件が原案どおり可決されました。
- ◆令和7年第1回定例会開会日（予定）2月18日(火)

2月  
3日(月)

## 28年ぶりに所沢へ 常州青少年民族楽器代表団演奏会

企画総務課 ☎2998-9046

1992年に姉妹都市になった中国・常州市。中国国内のコンクールで入賞を果たした青少年民族楽器代表団が、28年ぶりに所沢の地へ。

二胡や琵琶、揚琴など中国伝統の楽器を奏でます。子どもたちが奏でる優雅な民族音楽をお楽しみください。

■ 2月3日(月)午後2時～3時30分

場 エミテラス所沢2階 TOKOROZAWA e-CUBE

◎ 直接会場にお越しください。

曲目 采茶舞曲(茶摘みダンス)、江南情韻(江南風情)、荒城の月ほか



◀ 詳細は、市HP (Q常州) をご覧ください



### 2500年の歴史ある街 常州市

市内を大運河が流れ、旧跡が多く、風光明媚で知られています。上海市まで高速鉄道で約1時間。人口約537万人、面積は4,372km<sup>2</sup>です。



◀ 上海の西約160kmに位置しています。



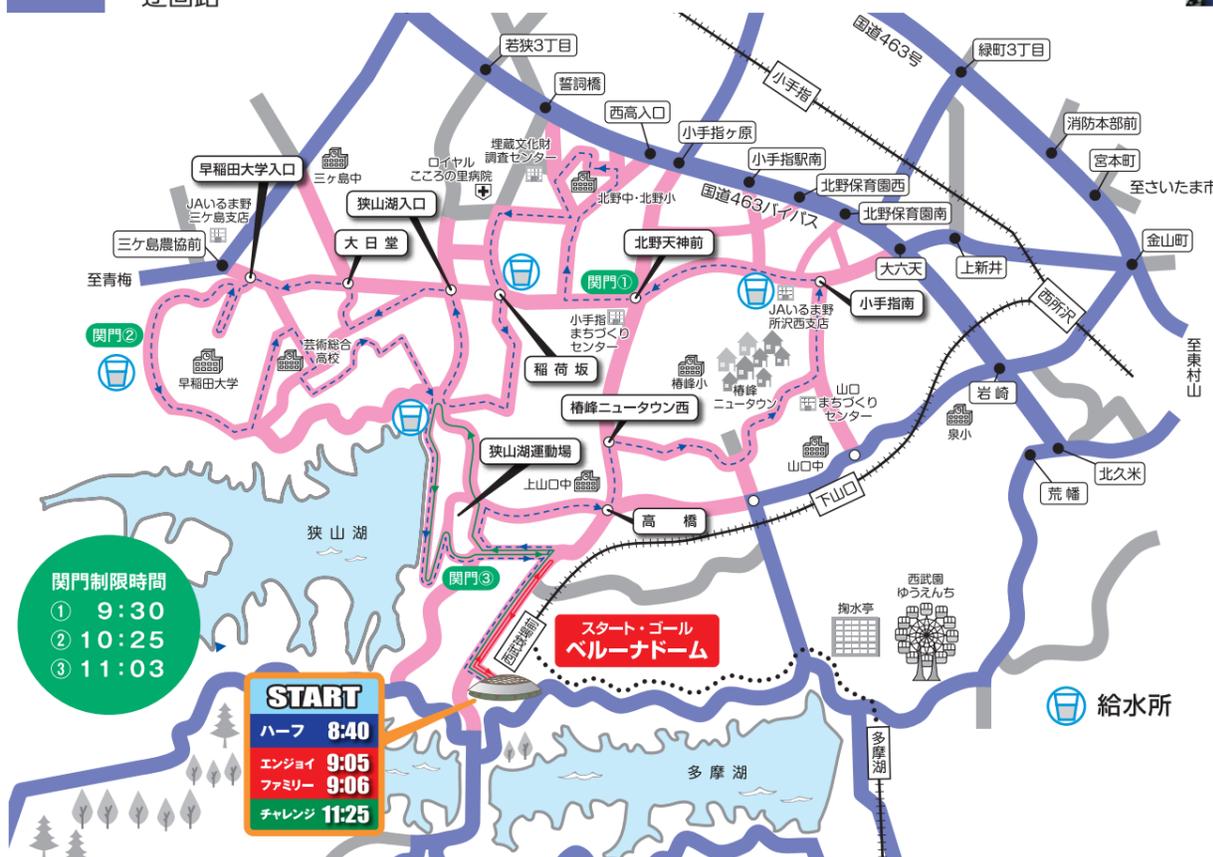
▲ 姉妹都市締結の記念碑「常澤亭」

2月  
9日(日)

## 所沢シティマラソン大会

### 交通規制とマラソンコース

- …車両通行禁止 (午前8時20分～午後0時30分)
- …迂回路



当日は交通規制(左図)を行います。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■ 2月9日(日)午前8時20分～午後0時30分(交通規制時間)

◎ 参加申し込みは終了しています。詳細は市HP (Qマラソン規制) をご覧ください。

#### 【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次第、規制を解除する場合があります。警察官や係員の指示に従ってください
- ▶ 定期路線バスが運休・迂回することがあります。ご了承ください

☎ 同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)



## 所沢駅が画廊に 所沢駅アート展

これからの所沢、大好きな所沢、思い出の所沢—  
みなさんの「進め、所沢。」が集結します。

- 日 1月31日(金)～2月28日(金) (最終日は正午まで)
- 場 所沢駅1階1番ホーム、2階南口改札内
- 内 市内在住・在勤・在学の方から募集した作品19点の展示(期間中展示替えあり)
- 費 改札内での展示のため、入場券(160円)が必要
- 問 文化芸術振興課 ☎2998-9211



▲市長賞「抱っこ紐から」



▲昨年のモノクロアート展の様子

## もっと知りたい! 学校給食展

一度はやってみたい釜のかき混ぜ体験や、クイズラリーに挑戦してみよう! 給食をテーマにした小・中学生の作品を見ると給食が食べたくなってしまうかも♪

- 日 2月7日(金)午前10時～午後5時、  
8日(土)午前9時～午後4時
- 場 小手指まちづくりセンター
- 問 保健給食課 ☎2998-9249



## 「ものづくり企業」への就職を応援!

# オープンファクトリー ところざわ OPEN FACTORY TOKOROZAWA2025 参加者募集

工場見学や経営者・若手社員との座談会、ものづくり体験で「ものづくり企業」を体感してみませんか? 普段は見ることのできない「ものづくり」の現場を知るチャンスです!

- 日 3月11日(火)～21日(金)午後2時～4時
- ◎事業者によって日時が異なります。
- 場 市内の工場 (6社)
- 内 「ものづくり企業」に興味があり、就職を希望する大学生・高校生など
- 参加事業者 所沢軽合金(株)、(株)タイヤ、(株)井口一世、リングアンドリンク(株)、(株)MIKAMI、(株)矢口製作所
- 申問 月初～2月19日(水)に産業振興課に電申/ ☎2998-9157



◀ 詳細は、市HP (Qオープンファクトリー) をご覧ください



▲製品説明の様子



▲工場見学の様子



▲砂型製造体験の様子

## 新鮮野菜の販売会も♪ 4Hクラブ冬の農産物発表会

若手農業後継者で組織されている所沢市4Hクラブのメンバーが丹精込めて作った所沢農産物を披露します。所沢産の新鮮野菜を手にとってみてください。

📅2月4日(火)午前10時～売り切れ次第終了  
📍市役所1階市民ホール  
☎農業振興課 ☎2998-9158



夏の販売会も  
売り切れ続出!



### 4Hクラブとは

Head, Hand, Heart, Healthの4つの信条の頭文字を総称しています。所沢市の農業を支える30代までの農業者の集まりです

## 市内で活動する25団体の活動を紹介 市民活動フェア

健康・福祉、子育て・社会教育、自然・環境など、市内を拠点に活動する団体の日頃の活動を展示しています。ぜひお立ち寄りください。

📅2月21日(金)・25日(火)・26日(水)  
午前10時～午後4時(最終日は3時まで)  
📍市役所1階市民ホール  
☎市民活動支援センター ☎2968-8391

▶同センターの活動  
内容はこちら



展示や動画でも活動を  
紹介しています

実際に活動をしている  
方とお話できます♪



## 大阪・関西万博 ローカル ジャパン展 所沢市が狭山茶のブースを出展

地域に溢れる「日本の奥深さ」を五感で楽しみ、味わっていただく体験型コンテンツを展開。

各地域が誇る伝統文化・音楽・食・健康・自然などをテーマに、他の自治体とコラボレーションし、新たな感動をお届けいたします。

所沢市は、「日本茶・茶文化」をテーマに狭山茶の出展を行います。

📅7月28日(月)～31日(木)午前10時～午後8時  
📍EXPOメッセ『wasse』(大阪・関西万博会場 夢洲)  
主催 2025年日本国際博覧会とともに、地球の未来を創造する首長連合  
☎農業振興課 ☎2998-9158



◀LOCAL JAPAN展  
特設サイト



# お知らせ

**！**掲載情報は1月21日時点のものですが内容変更の場合がありますので、市庁や各問い合わせ先で最新情報をご確認ください。



## 毎月第2・4土曜午前は休日開庁

一部の業務を行います。詳細は市庁(〇休日開庁)をご覧ください。



2月8日(出)・22日(出) 午前8時30分～午後0時30分  
場市役所1・2階、まちづくりセンター(並木除く)、上下水道局庁舎



## 市税の納期限

2月28日(金)は固定資産税・都市計画税(4期)、国民健康保険税(8期)の納期限です。期限内に納付してください。

問 収税課 ☎ 2998・9073

## マイナンバーカード(電子証明書)の更新はお早め

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書の有効期限は、発行から5回目の誕生日までです。マイナンバーカードを使ってe-TAXを利用する方は、更新し忘れにご注意ください。



◎更新後、利用できるまで1〜2日かかる場合があります。  
問 マイナンバーコールセンター ☎ 2998・9481

## 2月の休日漏水修繕当番店

24時間受け付けています。当番店に直接ご連絡ください。

日	当番店	電話番号	日	当番店	電話番号
1日(出)	(株)ドルクス	2001-1807	15日(出)	城島設備工業(株)	2948-8737
2日(日)	(株)あざま管工機械	2942-3771	16日(日)	(有)本田技管	2948-1300
8日(出)	(株)金子設備工業	2944-0515	22日(出)	(株)ミヤザキ	2948-7650
9日(日)	(有)平塚設備工業	2923-5778	23日(祝)	ヒロスイプラス	2941-5228
11日(祝)	ヒロスイプラス	2941-5228	24日(休)	(株)ドルクス	2001-1807

問 市管工業協同組合 ☎ 2922・6185 問 2922・9614

## 介護保険利用者負担助成金

住民税非課税世帯の方を対象に、介護サービスの自己負担額に対して、一定の助成を行います。  
問 6カ月以内に利用した介護サービスの領収書(写し可)を申請書に添付し、介護保険課に直接・郵送/ ☎ 2998・9420



申請書は同課、市庁で



入手できます。初回の申請は口座登録が必要です。

## 旧優生保護法による優生手術などを受けた方は補償金が支給されます

国から補償金などが支給されます。詳細は県の相談窓口にお問い合わせください。



問 県・旧優生保護法補償金等受付・相談窓口 ☎ 048・831・2777 問 048・830・4804 (土・日曜、祝日を除く午前9時～午後5時)

## 国民年金保険料の納付は口座振替やクレジットカードが便利

納め忘れがなく、割引がある前払い(前納)が選択できます。前納の場合、口座振替がクレジットカードよりもお得です。



前納には、6カ月前納、1年前納、2年前納、2年前納(4月開始)があります。令和7年4月分から利用希望の方は、2月末までに申し込みが必要です。詳細は日本年金機構をご覧ください。

問 共通：年金手帳や納付案内書など基礎年金番号がわかるもの、口座振替：①口座振替納付申出書、通帳またはキャッシュカード、通帳届出印、②クレジットカード、クレジットカード納付申出書、クレジットカード③同意書(被保険者とカード名義人が異なる場合)

◎①②③は、所沢年金事務所、日本年金機構、市役所1階市民課(国民年金担当)8番窓口で入手可能です。また①は、納付案内書に添付されているほか、金融機関でも入手可能です。

問 同事務所に直接・郵送/ ☎ 2998・0170

## 所沢市立の小・中学校に通学する児童生徒の就学費用を援助

必要な費用などの支払いにお困りの世帯に対し援助をしています。詳細は市庁(〇就学援助)、学校で配布する申請書をご覧ください。

経済的理由でお困りの世帯(所得の目安は4人家族で前年所得の合計が316万円未満)

内容 ▼学用品費 ▼新入学学用品費(入学前に支給を受けていない4・5月認定の小・中学1年生) ▼林間学校費 ▼修学旅行費 ▼体育実技用具費 ▼医療費など



留意事項 ▼申請は毎年度必要、4月からの援助は4月15日(火)までに申請▼年度途中の申請は毎月15日が当月分の締め切り▼1月2日以降の転入者は、家族全員の令和6年中の所得証明が必要

問 申請書、申請者名義の振込口座が分かるもの(写し可)を小・中学校に直接または〒359・001市役所6階教育総務課に直接・郵送/ ☎ 2998・9232

## 所沢駅サービスコーナー、パスポートセンターの臨時休業

2月17日(月)は、グランエミオ所沢の施設点検に伴う全館休業のため、臨時休業します。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



問 市民課所沢駅サービスコーナー ☎ 2968・9718、同課パスポートセンター ☎ 2968・9719

## ありがとう「所沢第二幼稚園」思い出コーナーを開設

3月31日(月)をもって、所沢第一幼稚園が閉園します。それに伴い、懐

## ご意見・ご提案お待ちしております！ 市長タウンミーティング

### ◆テーマ：小手指地区のまちづくり

市長が皆さまからのご意見や思いなどを伺う場、第16回「市長タウンミーティング」を開催します。「市長に思いを伝えたい」「市長に提案したい」皆さまのご参加をお待ちしています。

2月15日(出)午前10時～11時30分(午前9時30分開場)

場 小手指まちづくりセンター

対 市内在住・在勤・在学の方

問 市民相談課 ☎ 2998-9092 問 2998-9041



▲詳細は市庁をご覧ください。

- ▶会場に直接お越しください。(満員になった場合、入場できないことがあります)
- ▶お子様同伴での入室ができません。一時預かり(1歳から就学前)を利用する場合は、2月10日(月)までにお問い合わせください。
- ▶駐車場には限りがあります。ご了承ください。



かしい園のグッズ展示や、思い出コーナーを開設します。



2月4日(火) 26日(水) 午前9時30分～午後4時30分(土・日曜、祝日を除く)

◎直接お越しください。来園者は受け付けが必要です。

問 同園 ☎ 2924・7654

## 退職金共済制度の掛け金を補助

令和3年1月以降、次の退職金共済制度に新規加入した事業主に対し、支払った共済掛金の一部を補助します(新規加入から36カ月分)



## たばこは市内で買いましょう

たばこの代金は、まちづくりの財源となる市たばこ税が含まれています。たばこの市内購入が、所沢のまちづくりに役立ちます。



◎喫煙を推奨するものではありません。  
問 市民税課 ☎ 2998・9064

## 令和7年度から 国民健康保険税率および 賦課方式が変わります

国民健康保険課 ☎ 2998-9131

埼玉県では「国保運営方針」に沿って、安定的な運営のため、国保税の統一化が進められています。本市でも収支の適正化を図るため、7年度から賦課方式が2方式となり、税率と賦課限度額が変わります。

	令和7年度	令和6年度	
医療給付費分	所得割	6.96%	7.20%
	資産割	廃止	15%
	均等割	41,300円	14,300円
	平等割	廃止	16,000円
後期高齢者 支援金等分	所得割	2.67%	2.60%
	均等割	16,000円	11,000円
介護納付金分 (40～64歳)	所得割	2.41%	1.50%
	均等割	17,000円	11,000円
賦課限度額	106万円	104万円	



▲詳細は市HPをご覧ください。

### 住宅に侵入する強盗に注意!

自宅に高額な現金を保管しない、家にも戸締りを徹底するなど、防犯対策を行いましょう。



### 開催

- ▼変更案の縦覧  
縦覧・意見書の提出  
3月3日(月)～17日(月)
- 場 市役所5階市街地整備課  
問 同課 ☎ 2998・9208

### 社会保険労務士による労働相談

- 2月21日(金)午後4時～8時(最終相談：午後7時から/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
- 内 賃金、解雇、就業など



### 脱炭素をもっと身近に! とこざわゼロカーボン展

- 2月22日(土)午前10時～午後9時
- 場 グランエミオ所沢2階
- ◎会場に直接お越しください。
- 内 ①脱炭素経営に積極的な企業の取り組み紹介 ②市内小・中学生が描いた環境ポスター展示 ③間伐材コースター絵入れ体験 (③は午後5時まで。なくなり次第終了)
- 問 マチごとエコタウン推進課 ☎ 2998・9133



### とこざわゼロカーボン出展情報

- 2月22日(土)①午後1時～②午後3時
- 場 グランエミオ所沢2階
- 問 マチごとエコタウン推進課 ☎ 2998・9133

### リサイクルふれあい館エゴロの行事

- ①大型家具抽選会  
2月7日(金)・21日(金)午前11時から
- ②おもちゃの病院  
2月22日(土)午後1時～3時
- ③傘修理(1人1本・部品代実費)  
2月15日(土)午後1時～2時30分
- ◎折りたたみ傘・ビニール傘などは対象外です。
- ④包丁研ぎ講習会  
2月15日(土)午後1時30分～3時30分
- 定 抽選6人(市内在住の大人)
- ⑤着物地でうさぎ雛を作ろう  
2月16日(日)午前9時30分～午後3時
- 定 抽選10人(市内在住の大人)
- 費 300円



## 音まちコンサート

～ズーラシアンブラス in エミテラス所沢～



子どもたちにたくさんの音楽を届けてきた動物の金管五重奏。誕生25周年を記念し、エミテラス所沢で特別コンサートを開催します♪

- 2月24日(休)①午前11時から②午後1時30分から(各回30分)
- 場 エミテラス所沢2階 TOKOROZAWA e-CUBE
- ◎会場に直接お越しください。
- 内 ズーラシアンブラスによるコンサート
- 問 文化芸術振興課 ☎ 2998-9211



▲詳細は市HPをご覧ください。

### 狭山丘陵いきものふれあいの里 センターのイベント

- ①狭山丘陵自然観察会  
「冬の星王観察」  
2月8日(土)午後5時～7時
- 対 高校生以上
- 定 申し込み先着20人
- 持 飲み物、筆記用具
- 費 500円
- ②定例ガイドウォーク  
2月1日(土)・2日(日)各日午後1時30分～2時30分
- 集合 ①②同センター(下山口駅から徒歩15分)
- 申 ①2月1日(土)から同センターに



### クアオルト® 健康ウォーキング

- 荒幡富士コース  
2月16日(日)・20日(休)午前10時～正午
- 場 上山口コース
- 2月18日(火)午前10時～正午
- 定 各日申し込み先着20人
- 費 500円
- ◎県外在住の方は異なります。
- 申 開催3日前までに(閉庁日除く)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)に電話・電話/ ☎ 2998・9155



### クイズ①

2024年から、所沢市地域部活動検討委員会を発足。これからの子どもたちの部活動について話し合っています。

子どもの可能〇〇が  
広がる部活動にするために



ヒント・3面 応募方法は15面



## みんなの家庭菜園教室

(①水栽培編②ブルーベリー編)

- 2月23日(日)①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時
- 生涯学習推進センター
- 市内在住・在勤・在学の方
- 抽選各30人
- ①家庭でできる水耕栽培方法の講義と実演②ブルーベリーの品種説明、栽培、剪定などの講義と実演

- ①200円②500円
- 東京農工大学名誉教授・萩原 勲さん
- ①②両方への申し込みも可能です。
- ①②両方への申し込みも可能です。



### 採れたて！農産物直売「じょうじ市」

- 2月18日(火) 午前10時～午後1時 / 市役所別館前広場
- 2月25日(火) 午前10時～午後1時 / 元町コミュニティ広場



### 大学の開放授業講座受講生募集

- 55歳以上の方を対象に、県内外の大学がさまざまな分野の講座を開放し、一般の学生と一緒に学ぶ機会を提供します。
- おおむね令和7年4月～8月
- 県内大学、都内1大学
- 県内在住の55歳以上
- 経済学・社会福祉・語学など

- 各科目1万円程度
- ①②両方への申し込みも可能です。
- ①②両方への申し込みも可能です。

### 社会福祉協議会からのお知らせ

詳細は同会HPをご覧ください。



### ひきこもり勉強会(家族向け)

- 2月26日(水)午後2時～4時30分
- 申し込み先着50人
- ①②両方への申し込みも可能です。

### 地域福祉活動を応援！団体交流会

- 2月19日(水)午後2時30分～4時
- 同会地域福祉推進課
- ①②両方への申し込みも可能です。

### 障害者施設製品展示・販売会

- 「手づくりぬくもりの輪・和・話」
- 2月18日(火)～20日(木)各日午前10時～午後8時(最終日は午後7時まで)
- 西武所沢S.C. 8階
- 同会 ☎ 2926-8202

### 発達障害児家族のつどい

- 2月17日(月)午前10時30分～正午
- 会場などの詳細は市HPをご覧ください。
- 松原学園 ☎ 2990-3488

### 予約制・弁護士の休日特設相談

- 平日に相談が難しい方向けの相談です。事前予約が必要です。予約時間に弁護士が電話または対面で相談に応じます。
- 2月8日(土)午前9時～正午(最終相談：11時30分から / 1人30分)
- 申し込み先着6人
- 相続や金銭問題、債権債務、損害賠償請求、民事訴訟など
- ①②両方への申し込みも可能です。



## 募集

### クリーニングシエーター協力施設を募集

熱中症特別警戒アラートが発表された際など、冷房設備のある施設の一部を、暑さをしのぐ場所として開放していただける施設を募集します。

- 詳細は市HPをご覧ください。
- ①②両方への申し込みも可能です。



## 1月号「大プレゼントクイズ」の答え

問 広報課 ☎ 2998-9024

### クイズの答え シチフクジン

1	2	マ	3	4	5	ヨ	6	7
サ	ヤ		チ	ヤ	キ		ウ	ミ
8	サ		9	キ	10		11	ヤ
ト			エ		デ			
12	カ	13		14	フ	15	ヤ	コ
ウ		ツ		エ		オ		
	16	ド	ウ		17	イ	レ	タ
	ジ				テ			
18	ン	イ		19	ニ	20	21	ナ
ア				カ		イ	サ	
22	ジ		23	ル	ス	24	25	ゴ
ク		カ				ト		イ
26	ヤ	27		タ		28	29	ク
シ		カ				コ	ウ	
ユ		30	31		32	ロ	ヘ	33
		ナ	タ		キ		ル	ツ
	34	タ	コ	35	36	ン		ウ
	カ			イ	ザ			
37	リ		38	ナ	ガ	ワ	39	カ
バ			ス				オ	

お正月恒例のクロスワードパズルは、お楽しみいただけましたか？  
全ワードを埋めたものは左のとおりです(応募総数 650 通)。  
正解者の中から抽選で45人の方に引換券(チケット)を郵送します。

## あの人に贈ろう ～所沢ブランド特産品～

問 産業振興課 ☎ 2998-9157



所沢さといも焼酎  
恋も咲くところ

NPO 所沢里芋本舗  
☎ 090-8777-5399

### 狭山茶割りにもオススメの里芋焼酎

県内1位の収穫量を誇る、所沢産のサトイモ。その中でも「親芋」は少し硬くアクが強いいため、あまり消費されずに余ってしまうことも。「所沢さといも焼酎 恋も咲くところ」は、余りがちな親芋を使い、長野県佐久市のハケ岳山系の伏流水で醸した、すっきりとした味わいの焼酎です。また、親芋にたくさんの小芋が実ることから「恋の成就」と命を繋げていく「子孫繁栄」の願いを込め、里芋の小芋(恋も)、醸造元のある佐久市(咲く)、所沢市(ところ)から、「恋も咲くところ」と命名されました。



商品や販売店の詳細は  
同特産品HPをご覧ください。

会計年度任用職員の募集

◎詳細は市庁(Q会計年度)、募集担当課にお問い合わせください。



◆市民医療センターの①看護助手(資格不要) ②理学療法士③臨床検査技師を募集

◆交通指導員を募集

◆交通安全指導員(朝1時間 夕2時間程度)、交通安全教室など

◆募集学区 北秋津小、清進小、明峰小、柳瀬小、東所沢小



◆屋外体育施設現業職員を募集

◆対運動免許証をお持ちで、体を動かすことが好きな方

のうち4日間(休憩60分) 総合運動場、体育施設など

◆公立保育園の栄養士を募集

◆保健センターの①歯科衛生士②歯科衛生士助手③栄養士助手を募集

富岡の魅せどころ

富岡まちづくりセンター 2942-3110



▶地区面積の約46%が農地。サトイモやほうれん草、ニンジンなど多くの農産物を生産

～地域の学生が教えるスマホ相談会～

キャッシュレス、ペーパーレス、二次元バーコード... 皆さんはこのDX(デジタルトランスフォーメーション)の波についていけていますか?

富岡まちづくりセンターでは、スマホが苦手なシニア世代を対象に、富岡地域づくり協議会地域福祉部会の構成団体でもある富岡地域包括支援センターなどの協力を得て、地域の学生がスマホのお悩みを解決する相談会を開催しています。

スマホ相談をきっかけに地域の支えあい・世代間交流事業にもつながっています。

年に数回実施していますので、「スマホのプロ」である学生に、お悩みを相談してみませんか?



“住んでよかった”が増えていく。このまちが“もっと”好きになる。



クイズ③

交通事故に遭った会員に見舞金を支給する助け合いの制度です。

交通と〇害共済の受付を開始

ヒント・4面 応募方法は15面



令和7年 国勢調査員を募集

20歳以上の方 任命期間 8月下旬～11月上旬

文書行政課 2998-9043

2月18日(火)～3月21日(金)に申込書と顔写真(縦4cm×横3cm/スナップ写真不可)を市役所4階文書行政課に直接(土・日曜除く午前9時～午後4時)

申込書は市役所4階文書行政課、まちづくりセンター他、市庁(Q国勢調査)で入手できます。



事業者の皆さん!

広報紙のプレゼント企画で商品・サービスをPRしませんか?

広報とろざわプレゼント企画に、自慢の商品やサービスを提供いただける事業者を募集しています。

市庁(Qプレゼント)をご覧ください。申込書を市役所3階広報課に提出/2998-9024



お店のメリット

- 広告料0円! 必要なのはプレゼントだけ
市内全戸に届く! 市民34万人に直接PR
新規顧客をゲット! プレゼント当選者は直接来店

- 当選者以外にも「広報紙を見て」の問い合わせが複数あり
前年比売り上げがアップ!
この企画で初来店された方がリピーターに!

皆さんの善意(順不同)

11月16日～12月15日の受付分です。ありがとうございました。

【金銭】総額5000円、2000円

- 【物品】玉川衛材様(マスク)、市内5ロータリークラブ様(将棋セット)
加藤仁様(文集)、長沼商事様(書籍)
(株)ビックセン様(天体カレンダー)
【企業版くまのたけなわ納税】(株)鉄信様





# みんなのすこやか通信

・会場は保健センター(出張事業除く)  
〒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  
・詳細は健康ガイド(一部日程変更あり)や市HPをご覧ください



▲保健センター



▲こども家庭センター

## 保健センター

健康管理課 ☎ 2991-1811

### 麻しん風しん混合予防接種(2期)は3月31日(月)まで

市内協力医療機関で予約し接種してください。市外で接種希望の方はお問合せください。

☎平成30年4月2日～31年4月1日生まれの方

接種期間 令和6年4月1日～7年3月31日まで



### 入園・入学前に予防接種を済ませましょう

4月からの入園・入学に備えて必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。未接種の予防接種は母子手帳で確認できます。協力医療機関は市HP(Q乳幼児期の予防接種)でご確認ください。



### がん検診の受診期限が迫っています

期限直前は混み合います。早めの予約をお願いします。

☎▶個別検診…2月28日(金)▶保健センターでの集団検診…3月1日(土)

対象検診 胃がん(バリウム・内視鏡)・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検診◎所沢市国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者対象の健康診査と同時受診する場合も、2月28日(金)が期限です。



## こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

### こころの健康講座 ☎電話・電申

☎2月28日(金)午後2時～4時☎講話「うつ病とこころのリハビリテーション」☎南飯能病院臨床心理士・秋山光亮さん☎申し込み先着100人

### 精神保健専門相談 ☎要予約

☎2月18日(火)午後2時～5時☎市内在住の18～65歳の方☎精神科医の相談

### 思春期こころの健康相談 ☎要予約

☎2月26日(火)午後1時～4時☎市内在住・在学の高校生とその保護者☎精神科医の相談



## つどい ☎不要

つどい	2月の開催日	時間
うつ病ご本人	5日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族(精神科医参加)	6日(水)	
強迫性障害	4日(火)	
発達障害ご家族	19日(水)	
自死遺族	8日(土)	午後1時～5時

## 健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

★はトコトコ健康マイレージのポイント対象です。

### 郷土料理教室

☎2月4日(火)から電話・電申  
☎3月4日(火)午前10時～午後0時30分  
☎講話「所沢の郷土料理『とっちゃんあげ』を作ろう」、調理実習費700円



### 元気歯つらつ教室★

☎2月4日(火)から電話・電申  
☎3月3日(月)・17日(月)各日午後1時30分～3時30分☎65歳以上で両日参加できる方  
☎講話「口の機能向上」、口の体操など



## 成人健康相談 ☎随時電話

相談名	2月の実施日	時間
健康相談	5日(火)	午前
	26日(水)	午後
血糖値相談	17日(月)	午前
歯科相談	18日(火)	午前
栄養相談	6日(水)、13日(水)、20日(水)	午前
	27日(水)	午後
理学療法士の相談	7日(金)、14日(金)、21日(金)	午前

## 脊髄小脳変性症者のつどい

☎初参加の方は前日までに電話☎3月5日(火)午後1時30分～3時☎脊髄小脳変性症の方とその家族☎体操、情報交換

## こども家庭センター

母子保健 ☎ 2991-1817

### 身体計測・相談会

☎2月4日(火)から電申  
☎2月27日(水)午前中☎栄養士、歯科衛生士、保健師などの相談



## 乳幼児健康診査

◆4か月・10か月児(個別)

☎市内協力医療機関

◆1歳6か月・3歳児(集団)

☎保健センター▶集団の日程は市HPを確認▶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

## 妊娠・出産 ☎ 2991-1820

### 妊婦サロン(イルカ)

☎2月11日(祝)までに電申☎2月12日(水)  
☎2月17日(月)から電申☎3月10日(月)



### 両親学級

☎2月6日(水)から電申  
☎3月8日(土)



▲妊婦サロン・両親学級

## 栄養・歯科 ☎ 2991-1813

☎2月4日(火)から③④⑤⑥電話(③は電申可)2月5日(水)から①②電話・電申



### ①産後ママクッキング

☎3月18日(火)☎令和6年11～12月生まれの子と母親☎調理実習費700円



### ②離乳食教室

◆ごっくん期(5～6か月)…☎3月17日(月)

◆もぐもぐ期(7～8か月)…☎3月14日(金)

◆ぱくぱく期(1歳～1歳3か月)

…☎3月19日(火)☎栄養・歯科講話、デモンストレーション、試食など



### ③2歳児歯科健康教室

☎3月5日(火)☎2歳3か月～8か月☎歯科健診、フッ化物塗布など

### ④離乳食のおはなし会 ☎2月20日(水)

▶ぱくぱく期…午前10時から

▶かみかみ期…10時30分から

▶もぐもぐ期…午後1時から

▶ごっくん期…2時から



### ⑤乳幼児の食事相談

☎2月18日(火)午前

### ⑥歯科相談 ☎2月20日(水)午前

☎歯ブラシ



## 健幸 ワンポイント

### 野菜を食べて健幸&元気!

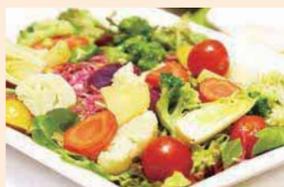
野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含んでおり、体に良いさまざまな効果があります。野菜を食事の最初に食べることで、ごはんやお肉の食べすぎを防いだり、食後の血糖値の上昇を緩やかにします。



### ▶▶ 手間を少なく、野菜は多く

推奨する野菜の一日の摂取量は350g。これは生野菜で食べようとすると、両手のひら山盛り3杯分の量になります。これだけの量を上手にとるには、生で食べるだけではなく、煮る・焼くなどの加熱調理をして「かさ」を減らすことが効果的です。

温野菜にすれば、350gは片手3杯分に。ミニトマトや冷凍野菜など、手間のかからない野菜を活用するなどして、無理なく一品増やすことを心がけましょう。



外食やコンビニのお弁当が多い方は、サラダを一品追加する、野菜の多いメニューを選ぶなど、意識を変えることが、健幸につながります。

### ▶▶ トコろん健幸応援メニューを活用!

野菜を120g以上使った市内飲食店の料理やお弁当を「トコろん健幸応援メニュー」として紹介しています。「角川食堂」や「玄米菜食 Dan」など、地元野菜や無農薬野菜を多く使ったお店を続々と追加中。楽しみながら、野菜を意識した食事を選んでみてください。



▲トコろん健幸応援メニューはこちら

☎健康づくり支援課  
☎ 2991-1813

いいトコPhoto



▲トコロんと一緒に  
とろざわサクラタウンで会えた  
トコロんにみんなで大喜び!  
●おもち(東所沢)



▲もうすぐ小学生  
次女のランドセルが届いた日に  
家の前で撮った写真です  
●ありさ(上新井)



▲クリスマス前日  
見つかった。明日まで我慢で  
きなくて  
●可愛い娘も2歳!(中新井)



▲家族で幸せな時間  
誕生日にイタリアンに集合  
●千輝と大輝の母さおり(有楽町)



▲巳年スタート  
みんな、みんな幸せであれ  
●宇佐美清子(東所沢和田)

みんなの  
ひろば

投稿大募集!

写真・絵手紙・切り絵・川柳・エッセイなど、皆さんの作品やお便りを募集しています。

●応募方法

欄外の留意事項をご覧の上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(写真は10MB以内/エッセイは300字程度)



▶ [hiroba@city.tokorozawa.lg.jp](mailto:hiroba@city.tokorozawa.lg.jp)  
〒359-8501 広報課みんなのひろば  
(住所不要)



いいトコ作品集



▲鬼だけど  
やっぱり笑顔大事ですよー  
●たーちゅの母(小手指元町)

誰でもエッセイ

テーマ「告白したいこと」  
双極性障害

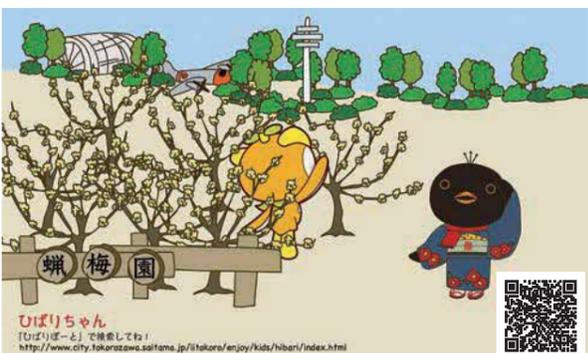
まゆみ(上新井)

私は、双極性障害の持病があります。躁状態と鬱状態の二つの自分を行ったり来たり。世間にもなかなか理解されず、ずいぶん辛い人生を送ってきました。

救われたのは、昨年紅白歌合戦に出場した「こっちのけんこ」さん。年末に知ったのですが、彼も双極性障害なのですね。「鬱状態に備えてしばらく休みます」宣言や、歌とミュージックビデオに込められた思い。それは、私から見えていた世界そのものでした。彼を知り、私はこの病気になって初めて世の中に受け入れられた気持ちになり「生きてよかった!」と思えました。

いつか精神疾患が、勇気を出して「告白」するものではなく、自然に会話の中でカジュアルに話される世の中になることを願っています。

3月号のテーマ「私の春の味覚」  
締め切り 2月10日(月)



▲市HP(Qひばりちゃん)でダウンロードできます。

はつらつ  
ところっこ

## 筑波大学悲願の箱根駅伝出場を目指して



筑波大学陸上部 主将(3年) / 箱根駅伝関東学生連合チームで出場  
こやま ひろき  
**小山 洋生 さん**(市内出身)

箱根駅伝の祖である金栗四三の精神を受け継ぎ「筑波大学箱根駅伝復活プロジェクト」が進んでいる。3兄弟全員が陸上競技者。テレビドラマを見るのがリラックス法。長い休みは2日を過ぎたころから、そわそわして、結局走っている。座右の銘は「やってやれないことはない、やらずにできるわけがない」。好物はモンブラン。

memo  
小山さんの活動内容  
など詳細はこちら



▲筑波大学陸上部HP



▲筑波大学箱根駅伝復活プロジェクトHP

言葉を選び、一つひとつの言葉を丁寧に伝える。陽だまりのような穏やかな口調で語るのは、2025年箱根駅伝の関東学生連合チームで出場した小山洋生さん。

箱根駅伝との出会いは、幼少期にさかのぼる。当時、祖父母宅で正月を迎えるのが恒例であった。祖父の趣味がスポーツ観戦で、テレビのチャンネルは箱根駅伝の中継が定番。いつしかテレビの中の選手に心惹かれ、幼いながらも「箱根駅伝で走る」と決めた。

走ることが好きだった。明峰小学校から所沢中学校へ進学したが陸上部がなかったため、小学生から習っていた剣道部に入部。部活動のない日はランニングをし、小・中学校を通じて市内の陸上競技大会への出場。自分なりに走ることを続けていた。

文武両道を志し、県立所沢北高校へ進学。念願の陸上部に所属し、迷いなく長距離種目を選択。本格的に陸上競技を始める。しかし、最初から速く走れたわけではなかった。顧問に相談したり、部員同士でトレーニングメニューを考えたりするなかで、どうすれば自分の目指す走りができるか「考えて、試す」という習慣を身に付けた。

箱根駅伝に出場するという目標と、スポーツを学びたいという気持ちを叶えるために大学進学を決めたのは自然な流れであった。「競技力向上の探求」と「人

間的成長」を旨とする筑波大学箱根駅伝復活プロジェクトの理念に共感し、受験を決意。見事合格する。

目標に向かって着実に進んでいたが、大学1年生の夏に初めて大きな怪我を経験する。焦りに耐え、怪我からの回復後、湧き上がる気持ちをぶつけるように走った。箱根駅伝本選出場には至らなかったが、同シーズンのトラック競技においても良い結果を出すことができ、手ごたえを感じた1年であった。

このままの勢いで突き進むかに思えたが、一転、翌年は伸び悩んだ。箱根駅伝を走りたいという一念で、周囲に助言を求め、じっくりと自分の走りに向き合った。

そして、3年目。筑波大学は予選会で敗れたが、関東学生連合チームに選抜され、3区21.4kmを1時間2分55秒で力走。憧れの箱根駅伝は、運営管理車で伴走する監督の声も届かないほどの声援。陸上部の仲間と出場できなかった悔しさも力に変えて、1秒でも速く走りたいという思いで、前に進み続けた。次回の箱根駅伝出場に向けて、貴重な経験となった。

大学最後の年は、主将を務める。学業と部活動の両立は苦にならないかと問えば、「これが自分の求める在りよう」と爽やかな笑顔。目標を尋ねれば「陸上部として箱根駅伝本選出場」とごくわずか早くなった声に、気持ちの強さを感じた。悲願達成に向けて、今後の活躍から目が離せない。(取材：上地)

## 今月のプレゼントクイズ!

体の悩み相談してみませんか?  
**ダイエットカウンセリング・痩身整体体験(60分)**  
(11,000円相当×10人)



20年の施術経験をもとに、さまざまな角度から体を分析します。しっかりとカウンセリングの時間をとるので気になっていることも相談できます。年末年始に食べ過ぎてしまった方、気にはなっているけれどきっかけがなかった方は、自分の体と向き合うチャンスです!

●向陽整骨院  
向陽町2181-8-101  
☎2902-6890(平日午前9時~午後7時30分、土曜は午後1時まで/日曜・祝日定休)



◀同店HP

◆今月のクイズ  
9・10・12面のクイズを解き、空欄に入る文字を順番につなげると?

◆応募方法(2月10日(月)締め切り)

①クイズの答え②郵便番号③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号⑦2月号の感想を記入し、〒359-8501広報課(住所不要)に郵送・市HP(Qプレゼント)で応募  
◎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。



◆プレゼント提供事業者も募集中!  
詳細は、市HP(Qプレゼント募集)をご覧ください。

## 読者感想文

- フードロスについては以前から気になっていました。個人や家族でできることは限られていますが、飲食店で協力店があったり、rebakeやkuradashiなど知らなかったのでも参考になりました(緑町・40代)
- 二学期の社会で学習した食料生産の取り組みという単元と結びつき、更に食品ロスや、地産地消の取り組みについて、深く考えることが出来ました。私たちの行動が少しでも課題に貢献できているといいなと思いました(荒幡・10代)
- 編集から●外食や会食が多い年末年始にあわせて、食品ロスについて特集しました。「楽しく」「おトクに」取り組んでいただけると嬉しいです

- 辰巳雄大さんの観光大使ドッキリのYouTube見ました。市役所の皆さんの演技も最後のところも可愛かったです!(緑町・40代)
- 編集から●一緒にドッキリしていただけでしょうか。観光大使の皆さんと一緒に盛り上がっていきましょう

- 「闇バイトは犯罪です」の記事を読んで、いろいろなところで知らせていくのは大切だと思いました。広報紙を見て1人でも救われる人がいればと切に願います(西所沢・60代)
- 編集から●誰かに相談できれば踏みとどまったり、解決に向けて進めたりできます。相談しやすい・されやすい関係を作りたいものです

## 編集後記

はつらつところっこの取材をきっかけに、恥ずかしながら初めて箱根駅伝の歴史や筑波大学の理念を知りました。自分の学生の頃を思い出し、タイムスリップをした気持ちになりました。箱根駅伝への情熱を傾ける小山さんのお話を伺ったら、なんだか走ってみたいくなりました。長距離走は得意ではないのですが、体を動かす爽快感は知っています。ゆっくりランニングを始めてみようかなと思った次第です(上地)

上の子がインフルに。3日後、下の子もインフルに。今、インフルの猛威に震えている我が家です。野菜をたくさん食べ、十分な睡眠をとってインフル撃退準備に入ります(関)

特集の取材で、中学校の部活動にお邪魔しました。真剣に部活動に取り組む姿はとてもキラキラしていました。若くて希望にあふれる子どもたちにたくさん元気をもりました。(深町)



実験  
楽しいな♪

▲12月21日(土)に生涯学習推進センターで行われた、所沢高校科学部による冬の科学実験スペシャル。ダイラタンシー体験では、片栗粉を溶かした水の感触にはまり、体験コーナーから離れない子が続出。液体窒素の実験では、柎の葉やゴムボール、自身の手にも液体窒素をかける実験が行われ、子どもたちは家庭では体験できない貴重な時間を過ごしました。

写真：齋藤賢司



「ところざわ通信」  
(Ｑとこ通) もご覧  
ください。



会場は大盛況!



▲12月14日(土)、元町コミュニティ広場・所沢駅西口などで開催されたサンタを探せ。たくさんのサンタが街に繰り出し、子どもたちも大興奮。参加者たちはビンゴカードを片手に、探していた番号のサンタを見つけると笑顔で駆け寄っていました。ビンゴのガラポン抽選会や、ステージ演奏もあり、一体となって盛り上がりしていました。

写真：遠井洋子



市観光大使の坂巻さんも  
闘茶に挑戦!

▲闘茶会が1月11日(土)、市民文化センターミュージズで開催。味・香り・見た目でお茶を当てる本大会に、今年是一般参加者を含め30人余りが参加しました。参加者たちは五感を研ぎ澄ませて闘茶に臨みました。

写真：西山元博

## 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▶地図などの詳細は所沢市医師会へ
- ▶感染症拡大防止のため、受診の際は要事前問い合わせ(特に発熱のある方)

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
2月2日(日)	みずの内科クリニック	内、消	中新井 4-27-4	2942-4100
	スマイル・まやクリニック	皮、形成外科、リハ	西所沢 1-3-5NKパークビル 2階	2939-1213
	かえで内科医院	内	緑町 4-47-20	2939-3555
2月9日(日)	豊川医院	内、循、リウ	小手指町 3-22-12	2948-1122
	すえのぶ皮フ科・形成外科	皮	日吉町 16-16 第8兼七ビル 4階	2922-3724
2月11日(祝)	西山内科医院	内	喜多町 14-7	2925-3522
	小手指医院	内、外、泌	北野新町 1-9-7	2949-3118
	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
2月16日(日)	荻野医院	内、糖内、外、胃、乳外、小	狭山ヶ丘 1-2993-5	2948-1181
	くわのみ本郷クリニック	内	本郷 268-1	2946-8890
	所沢眼科クリニック	眼	日吉町 9-3	2924-1953
2月23日(祝)	所沢ハートセンター付 属しんとこ駅前クリニック	循内、糖内	緑町 1-4-1 デュオヒルズ新所沢駅前 101	2929-1801
	新所沢ひろ内科	内、循内	松葉町 24-3	2991-6767
	岡田耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	有楽町 16-21	2926-8505
2月24日(休)	きたはたファミリークリニック	内、外、小、アレ、皮	小手指南 4-13-6	2947-0011
	かがやきクリニック	外、内、消、肛	久米 593-8	2991-7511
	上新井くろかわクリニック	内	上新井 1-25-10	2903-7800
3月2日(日)	はらだクリニック	小	東所沢 3-9-13	2945-8769
	埼玉西協同病院	内	中富 1865-1	2942-0323
	雨宮医院	耳鼻咽喉	上新井 3-55-8	2925-5370
	くにとみ内科外科クリニック	内、外	久米 532-8	2993-9213

## 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	○	×	×	×
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	×	×	○	×
わかさクリニック	若狭4-2468-31	2949-2426	○	×	○	×

◎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	○	○	○	○	○	—	—	—
深夜帯急患診療	午後6時～8時45分	—	—	—	—	—	○	○	○
日曜日・休日急患診療	夜間急患診療終了後～翌日午前7時※1	×	○	○	×	○	○	○	※2
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	2月2日(日)・9日(日)・11日(祝)・16日(日)・23日(祝)・24日(休)、3月2日(日)							

※1…要事前問い合わせ

※2…2月24日(休)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：2月2日(日)・9日(日)・11日(祝)・16日(日)・23日(祝)・24日(休)、3月2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

事業名	電話番号
埼玉県救急電話相談(24時間対応)	#7119 または ☎048-824-4199
・救急電話相談(小児・大人)	※は ☎048-831-0099 (依頼書は県庁)
・医療機関案内※(歯科・口腔外科・精神科除く)	(☎救急電話相談)で入手も対応可能。
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、年末年始…午前8時30分～翌朝8時30分
埼玉西部消防局病院案内	☎050-1808-8872 / 24時間対応