

- 4面 中核市移行に関する基本方針策定/市職員採用試験
- 5面 土・日曜日の手続き
- 7面 野菜と触れ合う春のイベント

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/



## 特集

# 「生きる」を支える

特集

# 「生きる」を支える

進学や就職、転職や転居など生活環境に変化があると、ストレスを抱えやすくなります。メンタルヘルスへの理解を深め、あなたの家族や友人が悩んでいたら、勇気を出して声をかけてみませんか。

☎健康管理課こころの健康支援室 ☎2991-1812



## メンタルヘルスとは

メンタルヘルスとは、私たちの心や感情の健康状態を指します。体の健康と同じように、心の健康も日常生活においてとても重要です。メンタルヘルスが良好であれば、自分自身や他者との関係を円滑に保ち、ストレスに対処し、人生のさまざまな困難を乗り越える力が生まれます。

一方で、メンタルヘルスが大きく損なわれると、情緒的な苦痛や精神的な疾患を引き起こし、日常生活や

人間関係に悪影響を及ぼすことがあります。

メンタルヘルスは、自己理解や自己受容、感情の調整、対人関係能力、ストレス管理など、さまざまな要素から成り立っています。そのため、メンタルヘルスについて知り、理解を深めることは、誰もが幸せで充実した生活を送るための第一歩となります。

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター／所沢市精神障害者アウトリーチチーム 医師 藤井さん

## 多くの方がこころの病気に悩んでいます

厚生労働省によると、うつ病は、15人に1人が一生に一度はかかると報告されています。

また、成人の約4人に1人が生涯のどこかでうつ病など精神疾患を経験するとされていて、身近な疾患です。



## こころの病気を知ってください

こころの病気は、外見からは分からないことも多いです。それぞれの病気の特徴や症状を知っていると、より深く相手のことを理解できます。



▲市こころの病について

## こころの不安を話してみませんか



◀支え合いや情報交換の場

### 精神保健専門相談

市内在住の18～65歳の方を対象とした、精神科医による相談です。ご自身や家族の様子が気になっている、精神科・心療内科を受診しようか迷っているなどを相談できます（月1回、予約制）。

### 思春期こころの健康相談

市内在住・在学の思春期の方を対象とした、精神科医師による相談です。友人や家族、学校の悩み、将来の不安や誰にも言えないことなどを相談できます（月1回、予約制）。

## ところざわ経験専門家養成講座 テベット TEBET

「経験専門家」とは精神疾患による困難とリカバリーの経験を持つ人のことを言います。「経験専門家」は自分と同じような経験や立場の仲間を支える「ピアサポート活動」の中心を担っています。

▶同講座を修了した（左から）横山さん、小田さん、富田さん



とことん話を聞いてもらって救われました



仲間がいれば、頑張れます



誰かの役に立ちたいという思いです

## あなたも誰かのゲートキーパーに

悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことをゲートキーパーといいます。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、優しく声をかけてあげてください。



▲所沢市精神障害者アウトリーチ支援事業統括 精神科認定看護師 中西さん

身近な人だからこそ  
気付けることがあります

### こころの不調を示すサインの一例

- ・眠れない、すぐ目が覚める
- ・以前より表情が暗くなった
- ・食欲がない日が続く
- ・疲労が取れない日が続く
- ・趣味などに関心がなくなる

## 困ったときの相談窓口

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向けて、私たち一人ひとりができることに取り組みましょう。

孤独や不安で悩んだときは、抱え込まず、誰かに助けを求めてください。電話以外に SNS やメールでの相談窓口もあります。

### こころの悩みや健康に関する相談

電話・来所相談を利用しにくい場合は、メールによる相談も実施しています。

**☎2991-1812**

✉to-kokoro@city.tokorozawa.lg.jp

場 上安松1224-1

☎こころの健康支援室 ☎2991-1812

### 子ども向け相談窓口（18歳まで）

友達関係、勉強のことなどで悩んでいることを相談してください。

子ども電話相談 ☎2924-3334

☎教育センター教育相談室 ☎2924-3333

## ゲートキーパーの役割

### 変化に気づく

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

### 話を聞く

本人の気持ちを尊重して、耳を傾ける

### 支援先につなげる

早めに専門家に相談するように促す

### 温かく見守る

寄り添いながらじっくりと見守る



◀ゲートキーパーについての詳細は厚生労働省HPをご覧ください。



### 24時間いつでも相談できます

NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンクと協定を締結し、相談者の同意のもと、ライフリンクが実施する24時間の電話相談や、SNSを活用した相談事業から所沢市が行う継続的な支援へつないでいきます。

**#いのちSOS ☎0120-061-338**



▲ライフリンクHP



### 働く人の相談

仕事の悩みの解決に向けて社会保険労務士がアドバイスを行います（月1回、予約制）。

☎産業振興課 ☎2998-9157



もっと暮らしやすい もっと自主性のある もっと魅力あるまちへ

## 中核市移行に関する基本方針を策定

☎経営企画課 ☎2998-9463

地域の実情に合った、より質の高い行政サービスを自らの判断と責任において提供することで、市民の皆さんにとって、さらに暮らしやすいまちとなるため、2030年4月に中核市移行を目指しています。  
中核市への移行を円滑に進めるため、移行の効果や課題、今後の取り組みなどについて基本的な事項をまとめた「中核市移行に関する基本方針」を策定しました。

保健所は、生涯学習推進センターのグラウンドを建設予定地として、2030年4月の開所に向けて設置における基本的な方向性を示す「保健所設置基本計画」の策定を進めています。



◀詳細は市HPをご覧ください。



Sky is the Limit ー可能性、無限大ー

## 7年度 第1回 市職員採用試験

☎職員課 ☎2998-9048



所沢市の採用試験は春と秋に2回実施。春の採用は、歯科衛生士以外の職種で教養試験無し！民間企業を目指していた方も、試験対策で悩んでいた方も、受験しやすい試験です。あなたのチャレンジお待ちしております！

採用予定時期 令和8年4月1日  
◎令和8年4月1日より前に採用となる場合があります。

募集案内 3月1日(出)から市HP、市役所4階職員課で入手できます。



### 【留意事項】

- ▶採用予定人数は変更になる場合があります。
- ▶第2回試験（秋の採用）は、9月中旬実施予定です。
- ◎春・秋の採用の併願はできません。詳細は本紙7月号でお知らせします。

募集職種	募集人数	申込受付期間
事務職	25人	3月1日(出)～3月23日(日)
精神保健福祉士	2人	
技術職（土木）※	2人	
技術職（建築）※	2人	
技術職（建築設備）※	3人	
技術職（電気）※	3人	3月24日(月)～5月12日(月)
保育士	25人	
保健師	5人	
歯科衛生士	2人	随時募集
看護師	3人	

※民間企業などの経験者枠あり。また技術職は、申し込み受け付け期間後も通年で募集しています。

### 先輩職員が質問に答えます オンライン説明会を開催！

試験に関することや仕事に関すること…どんなことでもお気軽にご相談ください！

- ☎第1回…3月12日(火)
- ☎第2回…3月18日(火) 各日午後2時から
- ☎各日、開催日の2日前までに電申



## 1 所沢市の改善事例が 全国大会で最優秀賞

自治体が取組んだ改善事例を発表する全国都市改善改革実践事例発表会が、市民文化センターミューズで開催されました。

市の代表として「スマホは世代をつなぐ架け橋！富岡シニアスマホ学園」を発表した、富岡まちづくりセンターが見事最優秀賞を受賞しました。



◀富岡シニアスマホ学園の詳細はこちら。



▲表彰式の様子



▲同発表会の詳細はこちら。

# いつでもどこでも！ オンラインで申請できます！



## 📱 電子申請・届出サービス [📍](#) デジタル戦略課 ☎2998-9036

ご自身のスマートフォンやパソコンから申請や届け出ができます。広報とろざわで申し込み方法が電甲となっている手続きも可能です♪

### これでもできます!電子申請

- ▶ 水道の使用開始・中止
- ▶ 粗大ごみ収集の申し込み（一般家庭）
- ▶ 検診や講座などの申し込み
- ▶ パブリックコメント



▲電甲はこちら。

### 電子申請の使い方

市HP（Q電子申請）から申請したい手続きを検索。利用者登録すれば、入力項目を省略できたり申請した内容を簡単に確認できたりとさらに便利です。



▲詳細は市HP（Q電子申請）をご覧ください。

## 👤 マイナンバーカードを使って 転出手続きができます [📍](#) 市民課 ☎2998-9087

3～5月は、引っ越し手続きのため多くの方の来庁が予想されます。マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルを使って転出届などの各種手続きがオンラインで申請できます。ぜひご活用ください。



◀詳細はデジタル庁HPをご覧ください。

### 注意事項

- ▶ 転入先の市区町村では、窓口での手続きが必要（引っ越した日から14日以内に転入手続き）
- ▶ 手続きできるのは引っ越しをする本人のみ
- ▶ マイナンバーカードの氏名・住所などが最新の情報に更新されていること



# 忙しくてなかなか市役所へ行けない…そんなあなたへ 土・日曜も手続きできます！

[📍](#) 経営企画課 ☎2998-9027



### 【留意事項】

- ▶ サービスコーナー（所沢駅・狭山ヶ丘・小手指）では手続きできません
- ▶ 業務の詳細は、事前にご確認ください。関係機関への問い合わせが必要な業務は、手続きできない場合があります
- ▶ 届け出や証明書など申請の際は、本人確認が必要です

	まちづくりセンター（並木除く）		市役所				問い合わせ
	3月 8日(土)	3月 22日(土)	3月 8日(土)	3月 22日(土)	3月 29日(土)	4月 6日(日)	
	午前8時30分～午後0時30分			午前8時30分～午後5時15分			
①転入・転出・転居などの手続き、印鑑登録、住民票や戸籍などの証明書	○	○	○	○	○	○	市役所1階市民課 ①☎2998-9087 ②同課マイナンバー交付窓口 ☎2998-9481
②マイナンバーカードの各種手続き	○	○	○	○	○	○	
③国民年金の手続き	○	○	○	○	○	○	同1階市民課国民年金担当 ☎2998-9095
④国民健康保険の手続き	○	○	○	○	○	○	同1階国民健康保険課 ④☎2998-9131 同課後期高齢者医療制度担当 ⑤☎2998-9218
⑤後期高齢者医療制度の相談			○	○	○	○	

◎3月8日(土)・22日(土)は上下水道局でも一部業務を行います（午前8時30分～午後0時30分）。 [📍](#) 上下水道お客様センター ☎2921-1080

## 4月1日から 「住宅政策課」を新設

☎経営企画課 ☎2998-9027

都市計画課・防犯交通安全課・市街地整備課・建築指導課で行っていた一部の業務の窓口が、新設される住宅政策課に変わります。

### 令和7年3月末まで

業務	課名
①空き家の利活用などに関すること	都市計画課
②空き家の適正管理に関すること	防犯交通安全課
③マンションの管理に関すること	都市計画課
④市営住宅に関すること	市街地整備課
⑤住宅の耐震診断に関すること	建築指導課

◎①～⑤以外の業務は、従来通り各課で行います。

### 4月1日から

課名	場所	電話番号	備考
住宅政策課	市役所5階	2998-9216	新設されます。4月1日から、①～⑤の業務は同課で行います。

## 4月1日からの まちづくりセンター

☎地域づくり推進課 ☎2998-9083

これまで、まちづくりセンターの「公民館」は市教育委員会が管轄していましたが、4月1日からは市長部局が管轄となります。これまでの公民館機能を

引き続き行うとともに、社会教育・生涯学習を基盤に地域での人づくりや地域づくりを通して、コミュニティの持続的な発展に取り組めます。

令和7年3月31日まで  
公民館は教育委員会が管轄

令和7年4月1日から  
公民館は市長部局が管轄  
(特定公民館)

- ▶施設の利用は、これまでと変わりなく利用できます。
- ▶公民館業務は、今後も教育委員会と連携していきます。



## 我がまち 所沢を守る 消防団員募集!

☎危機管理室 ☎2998-9399

「自らの地域は、自らで守ろう!」そんな熱い思いをお持ちの方、ぜひご応募ください。

所沢市消防団に入団し、一緒に「我がまち所沢」を守りましょう!

☑市内在住・在勤・在学で18歳以上の方

◎6カ月以上、居住地を離れることがある方は不可

待遇 ▶身分は特別職の地方公務員▶条例で定める報酬を支給▶消防団活動中の怪我などに対する補償あり▶制服・活動服一式を貸与 など

募集人員 管轄地域で異なります。危機管理室までお問い合わせください。

活動内容 災害現場での消火・救助・警戒活動、各種訓練、広報活動など

採用方法 管轄責任者との面接

☑入団希望用紙を危機管理室へ提出



一緒に所沢を守りましょう!



▲詳細は市庁舎(Q)消防団員募集をご覧ください。

## 今年もお忘れなく! 狂犬病予防注射

☎生活環境課 ☎2998-9370

### お知らせを郵送

3月上旬ごろ、狂犬病予防注射のお知らせを飼い主に郵送します。内容を確認し、ご都合に合わせて注射を受けてください。方法は2通りあります。

### ◆集合注射

4月に市内各会場で受けられます。  
☎1頭3,500円(新規登録する犬の場合は6,500円)

### ◆個別注射

動物病院で注射を受けます。できるだけ4～6月に受けてください。市と協定を締結している病院なら手続きが簡単です。なお、費用は病院ごとに異なります。

◎集合注射の会場・日程や協定病院の一覧は、市庁舎(Q)集合注射でもご覧になれます。海外に犬を連れて行く予定がある場合は、注射前に必ず申し出てください。



### 登録も忘れずに

犬を飼う時は、市に登録が必要です。飼い主は、登録すると交付される鑑札と、年1回の予防注射により交付される注射済票の両方を犬に付ける必要があります。

### ◆変更があったら届け出を!

届出書は、集合注射会場、市庁舎(Q)犬の各種手続き)で入手できます。

▶飼い主の変更・市内転居・犬の死亡

市役所5階生活環境課で手続きします。集合注射会場でも手続き可能です。

▶市外転出

転出先の自治体で登録変更をします。所沢市での手続きは不要です。

▶所沢市に転入

以前の自治体が発行した鑑札を同課にお持ちください。鑑札がない場合、1,600円の手数料がかかります。

忘れないでね





## 時代着物が楽しめるお祭り とことろ春の市

☎商業観光課 ☎2998-9155

↳ トロから現代までの着物が楽しめる「とことろ春の市」や、親子で楽しめる「ざわざわリアルすごろく」を開催します。

### ◆とことろ春の市

- ☐ 3月9日(日)午前10時～午後4時(小雨決行)
- 📍 元町コミュニティ広場
- 📌 時代着物市、グルメ、とことろざわ未来電力ブースなど

### ◆ざわざわリアルすごろく

- 受付時間 午後0時30分～2時30分(3時30分終了)
- 📍 中心市街地(受付:トコトコスクエア前屋外広場)
- 📌 200円

### ◆野老澤雛物語 開催中

- ☐ 3月9日(日)まで
- 📍 ▶ 野老澤町造商店…各時代のひな人形展示 ▶ 所沢駅西口～元町交差点周辺…店頭でひな人形展示、協力店の期間限定サービス



▶ 詳細は公式HPをご覧ください。



## つながる心が世界をおすぶ 国際交流フォーラム

☎企画総務課 ☎2998-9046

8,000人近くの外国人市民が暮らす所沢市。さまざまな国籍・文化を持つ方が参加する国際交流フォーラムで、新たな出会いや互いの文化を楽しみましょう♪

- ☐ 3月9日(日)午後0時30分～4時30分
- 📍 市役所1階市民ホール

- 📌 ▶ ステージ…外国人市民のスピーチ、世界の音楽と踊りと伝統文化 ▶ 交流会…いろいろな国の人と話そう ▶ 体験・展示…手作り作品を楽しもう、着物・韓服の着付け、マジックショー、けん玉体験、小物・折り紙作りなど ▶ 若者広場…中・高生による国際交流体験発表、世界のお話、ゲーム

### ◆パネル・作品展示

- ☐ 3月4日(火)～7日(金)
- 📍 市役所1階市民ホール
- 📌 ▶ 姉妹都市・所沢市の子どもたちの絵画展示、実行委員会構成団体の活動紹介

▶ 詳細は市HPをご覧ください。



why don't you experience Japanese and other cultures from around the world?



## 野菜と触れ合う春のイベント

### 親子収穫体験

作付けから収穫までを親子で体験しませんか？生産者や農作物とふれあい、楽しく食と農を学べます。

- ☐ ① 4月19日(土)午前9時～正午 ② 11月頃を予定(全2回)
- 📍 市内農場など
- 📌 小・中学生と保護者(2人1組)
- ◎ 両日参加できる方に限ります。
- 📌 申し込み抽選 20組 40名
- 📌 ① サトイモの作付け、いちご摘み体験・試食、葉物野菜の収穫体験など ② サトイモの収穫体験など
- 📌 1組 4,000円
- 📌 ① 月初～3月14日(金)に農業振興課に ☎ 2998-9158



▶ 詳細は市HP(親子収穫体験)をご覧ください。



### 地産地消レシピ教室

レシピ考案者直伝！地産地消レシピの表紙にもなった「彩り野菜のガパオプレート」を、西武学園医学技術専門学校の学生と一緒に作ろう！

- ☐ 3月26日(火)午前10時～午後1時
- 📍 西武学園医学技術専門学校
- 📌 申し込み抽選 10人
- 📌 調理実習、実食
- 📌 エプロン、三角巾、タオル、上履き(スリッパ不可)、飲み物
- 📌 500円
- 📌 レシピ考案者・森本由紀さん
- 📌 ① 月初～3月10日(月)に農業振興課に ☎ 2998-9158




▶ 詳細は市HP(地産地消レシピ)をご覧ください。



# お知らせ

**！**掲載情報は2月17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。



## 市内大口径下水道管の緊急点検を実施しました

八潮市内で発生した道路陥没事故を受け、市独自の基準で下水道管の緊急点検を実施しました。  
市が管理している直径15m以上の下水道管(約8km)および直径2m以上の雨水管(約8km)を2月5日(水)までに点検した結果、異常はありませんでした。  
下水道維持課 ☎2921・1022

## パスポート申請が変わります

3月24日(月)以降にパスポートを申請する場合は、次の3点が変わります。詳細は市庁(Q:パスポート)をご覧ください。

- ◆手数料  
申請方法により旅券発給に必要な県手数料(現行2,000円)が変わります。
- ◆書面による申請…2,300円
- ◆オンライン申請…1,900円
- ◆県手数料に加えて、国手数料(10年パスポートの場合14,000円)が別途必要です。

◆オンライン申請の場合、戸籍謄本提出が不要に  
オンライン申請の場合のみ、戸籍情報システム上で連携されるため戸籍謄本の提出が不要になります。

◆発給までの日数  
偽変造対策を強化するため、国立印刷局で、パスポートを集中作成し



各世帯に配布します。配布期限までに届かない場合はお問い合わせください。

◆**令和7年度版**  
①ごみカレンダー  
②健康ガイドとろざわを配布

各世帯に配布します。配布期限までに届かない場合はお問い合わせください。

①家庭の資源とごみの分け方・出し方「ごみカレンダー」  
配布期限 3月18日(火)  
資源循環推進課  
☎2998・9146



## 健康ガイドとろざわ

②健康ガイドとろざわ  
配布期限 3月31日(月)  
◎乳幼児健康診査、健康教室、予防接種、がん検診などの情報を掲載しています。



## 育英・遺児奨学金制度

経済的理由で就学困難な市内在住の素行良好・成績優秀な高校生に奨学金を支給します。  
令和6年の所得で判断します。(基準あり)

## 育英奨学金

4月から高校または高専に入学が決定、または在学中で4月以降も在学予定の生徒で、本人、保護者が市税を滞納していない方

支給額 月額5千円  
◎各学年40人の範囲内で支給を決定します。

◆**遺児奨学金**  
対 両親または父母のいずれかを亡くし、4月から高校または高専に入学が決定、または在学中で4月以降も在学予定の生徒で、本人、保護者が市税を滞納していない方  
支給額 月額5千円  
申請期 3月31日(月)に①申請書②学校の推薦書③誓約書④在学している学校の発行する成績証明書⑤父もしくは母または父母双方の死亡が記載されている戸籍謄本または改製原戸籍(遺児奨学金の場合のみ)⑥家族全員分の令和6年中の所得を証明するもの(令和6年分源泉徴収票など)を市役所2階ごも支援課に直接・郵送/☎2998・9124

①②③は市庁(Q:奨学金)で入手できます。



## 3月の休日漏水修繕当番店

24時間受け付けしています。当番店に直接ご連絡ください。

日	当番店	電話番号
1日(土)	㈱松本設備工業所	2922-5911
2日(日)	㈱石和設備工業	2993-8108
8日(土)	㈱槽谷設備工業所	2923-8888
9日(日)	㈱サンワ管工	2998-5844
15日(土)	㈱木下商興	2948-1719
16日(日)	㈱平塚設備工業	2923-5778
20日(木)	㈱あざま管工機械	2942-3771
22日(土)	㈱中村水道工事店	2992-0981
23日(日)	㈱貫井産業	2993-0110
29日(土)	上野管工(株)	2923-5890
30日(日)	㈱ヒロスイプラス	2941-5228

市管工事業協同組合 ☎2922・6185 FAX 2922・9614

◆**公務員になる方**  
所沢市で児童手当を受給している方が公務員になる場合(独立行政法人などに勤務している方を除く)は、こども支援課に「児童手当受給事由消滅届」と公務員になったことが分かる書類(辞令の写しなど)を提出してください。

◎消滅届の提出が遅れると、遅れた分の手当を返金していただくことがあります。

◆**公務員を退職などする方**  
勤務先で児童手当を受給している方が公務員を退職(独立行政法人などへの出向を含む)する場合は、同課に「児童手当認定請求書」を提出してください。退職した翌日から15日以内に申請いただいた場合、退職月の翌月から市が支給いたします。  
同課 ☎2998・9124

◆**所沢カルチャーパーク多目的広場の利用申し込み**  
申込対象期間 4〜7月(水曜除く)利用区分 ▼午前9時〜正午▼午後1時〜4時(終日利用可)施設概要 芝生70m×70m、フェンスの高さ3m(野球、ソフトボールは利用不可)  
日 3月6日(木)午後6時〜7時  
場 市役所6階604会議室  
対 過半数が市内在住・在勤・在学の団体  
◎新規に利用する団体は、事前にご連絡ください。  
同公園課 ☎2998・9196



## 新しい清柳橋が開通します

道路建設課 ☎2998-9172

柳瀬地区にある、所沢市と清瀬市を結ぶ新しい清柳橋が、3月15日(土)から開通します。開通に伴い、現在の清柳橋は通行止めとなります。詳細は、市庁(Q:清柳橋)をご覧ください。



## 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：松井地区のまちづくり

市長が皆さまからのご意見や思いなどを伺う場、第17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。

- 日 3月9日(日)午前10時〜11時30分(午前9時30分開場)
- 場 松井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 FAX 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す。
- ▶1歳から就学前のお子様の一時預かりがあります(定員に達した場合はお断りすることがあります)。
- ▶駐車場には限りがあります。





お出掛け先・イベント周知に悩んだら

イベント情報サイト **チラデジが便利♪**  
by PIAZZA

☎ 広報課 ☎ 2998-9024

市内のイベント情報を簡単検索！  
市内のイベントがジャンルや開催日、最寄り駅で分類されているため、目的別に検索ができます。

イベント情報を掲載できるように！  
市民の皆さんが開催するイベントを掲載してみませんか？  
◎掲載にはグーグルアカウントへのログインが必要になります。

☎ 詳細は市庁 (Q.チラデジ) をご覧ください。




**就職・退職時の国民年金の手続き**

◆就職した方  
就職後、勤務先の厚生年金（共済組合など含む）に加入した方は、市役所での手続きは不要です。加入した月からご自身で国民年金保険料を納付する必要があります。



◆退職した方  
厚生年金（共済組合など含む）に加入して退職した20～59歳の方は、国民年金第1号への加入手続きが必要です。また、扶養している59歳以下の配偶者がいる場合は、配偶者も同時に国民年金第1号としての加入が必要です。

☎ 本人や配偶者の基礎年金番号またはマイナンバーが分かるもの  
▼ 退職日が分かる証明書（退職証明書や資格喪失証明書、離職票など）

☎ 本人確認書類  
退職後14日以内に市役所1階市民課（国民年金担当）、まちづくりセンター（並木除く）、所沢年金事務所へ直接/同課 ☎ 2998-9095、所沢年金事務所 ☎ 2998-0170

◎退職と同時に厚生年金（共済組合など含む）に加入している配偶者の扶養に入る場合は、配偶者の勤務先で手続きが必要です。マイナンバーからも手続きが可能です。  
詳細は日本年金機構 ☎ をご覧ください。

**重度心身障害児等医療費助成制度**

☎ 次のいずれかに該当する方（所得要件あり）  
▼ 身体障害者手帳1～3級  
▼ 療育手帳A、B  
▼ 精神障害者保健福祉手帳1級  
▼ 一定の障害があり、埼玉県後期高齢者医療広域連合の認定を受けた

一定の障害  
▼ 身体障害者手帳4級の1部（音声または言語機能障害、下肢機能の著しい障害）  
▼ 精神障害者保健福祉手帳2級  
▼ 障害基礎年金1・2級

◎65歳以上で新たに重度障害者となった方は助成対象外です。また、対象者の前年の所得を判定し、360万4千円を超えている場合は原則として、その年の10月から翌年の9月まで、医療費の助成が受けられません。

☎ 障害福祉課 ☎ 2998-9116  
☎ 2998-1147

**パパ・ママ応援ショップ優待カードが新しくなります**

同カードは、令和7年3月末日をもって有効期限が満了となります。埼玉県LINE公式アカウント（アカウント名：埼玉県庁）で表示される同カードをご利用の方は、自動で新カードに切り替わりますので、更新手続きは不要です。

現在、紙の優待カードをご利用の方も、今後は便利なLINE版カードをご利用ください。

スマートフォンを持っていないなどの事情により、紙のカードが必要な場合は、こども政策課・こども支援課（いずれも市役所2階）・こども家庭センター・まちづくりセンターなどで3月31日（月）から新しいカードの配布を予定しています。受け取りの際は対象の子どもの年齢が分かる公的書類をご持参ください。

☎ 18歳に達して次の3月31日を迎えるまでの子ども（県内在住、在園、在学のみ）  
☎ 在職、または妊娠中の方  
☎ 子育て世帯の方  
☎ こども政策課 ☎ 2998-9415

**車検証の変更手続きをお忘れなく！**

普通自動車を譲ったり、引っ越しをしたときは、管轄の運輸支局で変更手続きを行ってください。

自動車税（種別割）は、原則4月1日時点の車検証上の所有者に課税されます。手続きを行わないと、すでに譲った自動車の納税義務が発生したり、納税通知書が速やかに届かないことがあります。

☎ 変更手続き：埼玉運輸支局登録関係ヘルプデスク ☎ 050-5540-2026  
▼ 自動車税：県自動車税事務所 ☎ 048-658-0226

**自転車の盗難に注意しましょう！**

自転車の盗難被害が多発しています。自転車から離れる時は短時間でも鍵をかけてください。ツーロックが効果的です。

☎ 所沢警察署 ☎ 2996-0110

**クイズ①**

所沢農産物の魅力を存分に活かした料理「彩り野菜のガパオプレート」をレシピ考案者と一緒に楽しく作ろう！

**ちのち地消 レシピ教室**



ヒント・7面応募方法は15面

**軽自動車・バイクの申告は4月1日(火)まで**

軽自動車税（種別割）は、4月1日現在登録されている方に、その年度分が全額課税されます。年度途中で廃車にしても月割の返還などはありません。

次に該当する方は、**4月1日(火)までに申告**してください。

- ▶ 廃棄処分した
- ▶ 盗難にあった（警察への届け出とは別に廃車の申告が必要）
- ▶ 譲渡した
- ▶ 登録名義人が亡くなった
- ▶ 市外へ転出した

◎第三者に手続きを依頼した場合は、手続きが完了していることを確認してください。

車種	取り扱い窓口	手続きに必要なもの
原動機付自転車 (125cc以下)	市役所2階 市民税課 ☎ 2998-9064	▶ 所沢市のナンバープレート ▶ 標識交付証明書 ▶ 譲渡証明書（名義変更の場合）
小型特殊自動車	同上	同上
軽二輪 (125cc超～250cc以下)	埼玉運輸支局 所沢自動車検査登録事務所 ☎ 050-5540-2029	取り扱い窓口にお問い合わせください
二輪の小型自動車 (250cc超)	同上	
軽四輪など	軽自動車検査協会 埼玉事務所所沢支所 ☎ 050-3816-3111	

**重度心身障害者 タクシー券・ガソリン費補助の申請をお忘れなく**

**タクシー券**  
令和6年度分の県外利用分補助の申請期限は4月30日(火)です。3月下旬頃に7年度のタクシー券を郵送します。

**ガソリン費補助**  
令和6年度分の請求書提出期限は3月31日(月)です。



**タクシー券とガソリン費補助の切り替え**

期間 4月1日(火)～30日(火)（期間外の切り替え不可）

切り替え	持ち物
タクシー券 ↓ ガソリン費補助	▶ 障害者手帳 ▶ 運転者の運転免許証（写し可） ▶ 車検証（写し可） ▶ 障害者本人名義の金融機関の本支店名・口座番号 ▶ タクシー補助認定証 ▶ 未使用の令和7年度タクシー券 ◎タクシー券を1枚でも使用した場合は、ガソリン費補助に切り替えできません。
ガソリン費補助 ↓ タクシー券	▶ 障害者手帳 ▶ ガソリン費補助資格認定証

☎ 施設に入所した方、3カ月以上入院している方は、補助対象外です。喪失届を提出してください。

☎ 市役所1階障害福祉課に直接 / ☎ 2998-9116 ☎ 2998-1147

3月1日(土)～7日(金)は  
春季全国火災予防運動

空気が乾燥し、火災の被害が大きくなりやすい季節です。火災予防へのご協力をお願いします。



保育士の方や保育士を目指す方に  
役立つ情報を発信中!

埼玉県は、保育士の方や保育士を目指す方に役立つ情報を提供するため、保育士応援ポータルサイト「埼玉保育ナビ」を制作しました。



同サイトでは、就職イベントや助成金、研修情報などをワンストップで掲載しています。

さらに、メルマガやLINEに登録すると、県から支援施策を配信します。



登録方法  
同サイトにアクセスしトップページのメルマガ登録ボタンをクリック必要事項を入力して登録  
県・こども支援課  
048-830-3349

令和7年度水道水質検査計画を公表

上下水道局庁舎、市役所1階市政情報センター、市庁舎Q水質検査でご覧になれます。ご意見をお待ち

開催

スポーツウエルネス吹矢体験会

令和8年全国健康福祉祭(ねんりんピック)が埼玉県で開催され、所沢市はスポーツウエルネス吹矢の試合会場になる予定です。吹矢を体験して身も心も健康になりませんか。  
3月12日(水)・19日(水)・26日(水)午前10時～正午  
場 所 とも福祉の未来館  
定 員 先着20人(会場に直接お越しください)



同サイトでは、就職イベントや助成金、研修情報などをワンストップで掲載しています。

給水管理課 2921-1082

あなたも簡単! 手話トーク vol.24

障害福祉課 ☎2998-9116 FAX2998-1147

今月のキーワード 困った/どうしましたか?

今回は、お困りの視覚障害者と接する際に役に立つ手話を紹介。動画ではより詳しく視覚障害者に対する接し方を紹介しています。

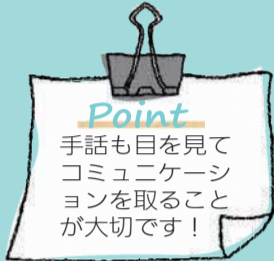
1 困った(困る)



指文字「コ」の形で頭のこめかみのところに持っていく



2回ほど少し前後に動かします。



2 どうしましたか?



人差し指を立てて、2回ほど左右に動かす



相手に向けて右手を広げる(質問するという意味)



手話動画はこちら

3月の児童館だより

市内11児童館のイベントを市庁舎(児童館だより)で確認できます。



トコロん出没情報

第66回山口地区文化祭  
3月1日(土) 午前11時～午後1時  
3月2日(日) 午前9時30分～午前11時  
午後1時  
山口まちづくりセンター  
同センター ☎2924-1224

とろざわ親子で楽しむ運動あそび

3月15日(土) 午前9時30分～11時  
場 所 とも福祉の未来館  
定 員 おおむね2～6歳児と保護者  
定 額 申し込み先着20組(市内在住優先)  
持 上 履 ぎ、フェイス  
タオル1人1枚、  
飲み物  
申 込 3月10日(月)からとも支援センターに電話・電線 ☎2922-2238

とろざわバスラッピング表彰式

3月1日(土) 午後1時～3時  
場 所 市役所1階市民ホール(公共交通機関でお越しください)  
内 賞 状・記念品の贈呈、バス前で記念撮影  
ラッピングに使用される作品は市庁舎(とろざわバスラッピング)からご覧ください。



工業製品展示

3月24日(月) 午後1時～28日(金) 正午  
場 所 市役所1階市民ホール  
内 市内製造事業者による製品やパネルの展示(9者参加予定)  
展示事業者などの詳細は市庁舎をご覧ください。



メンタルヘルス

私たちの心や感情の健康状態を指します。体の健康と同じように、心の健康も日常生活においても重要です。



ヒント・2面 応募方法は15面

クイズ2

定 抽選15人  
生ごみを減らし、堆肥にする機器の紹介(講演会後に便利グッズの配布)  
申 込 ①当日午前10時30分までに同館に直接 ②当日受付 ③④⑤⑥⑦ 3月1日(土)～5日(水)に同館に電話 ☎2994-5374



# わかれば変わる 認知症の世界

高齢者支援課 ☎ 2998-9120

認知症の人が住み慣れたまちで安心して暮らしていくためには、家族や地域の人々の理解が欠かせません。認知症について正しく理解し、接し方を知るヒントを隔月にお届けしています。さて、今回のお悩みは。

## 知っている人のことも誰なのか分からなくなる

認知症になると、時間、場所、人の順に認識することが難しくなると言われています。進行すると親しい人のことも分からなくなることもあります。

家族や知人としてはショックで、悲しみや怒りの感情が沸き、自分のことを思い出してほしいと願うのは自然なことです。

しかし、強い口調で悲しみやいら立ちをぶつけたり、必死に説得しようとする、本人の混乱を招き、他の症状を誘発してしまうこともあります。どのように接すれば良いのでしょうか？



### ◆接し方のポイント◆

ポイントは、①穏やかに話す、②間違われても否定しないの2つです。

まずは穏やかに話すことを心掛け、本人の話を聞き入れてみましょう。体調によっては再び認識できる場合があります。温かく接してくれる相手は、本人にとって安心できる存在であることに変わりはありません。



▲小手指第1地域包括支援センター 澤田認知症地域支援推進員

## クアオルト® 健康ウォーキング

◆上山口コース

日 3月7日(金)午前10時〜正午

◆荒幡富士コース

日 3月16日(木)・18日(火)午前10時〜正午

定 各日申し込み先着20人

費 500円 (市外在住者は要確認)

申 開催3日前までに(閉庁日除く)

場 埼玉県・所沢市ヘルス

ツリーズム協議会事

務局(商業観光課内)

に電話・☎ ☎ 2999

8・9155



## マンション管理無料相談(予約制)

日 3月27日(木)午後1時15分〜4時15分

場 市役所5階502会議室

対 市内のマンション管理組合、マンション居住者など

内 分譲マンションの修繕、管理費の

滞納、騒音、違法

駐車など

講 管理規約、総会資料など

申 開催3月21日

場 都市計画課に電話・メール

に ☎ ☎ 2998・9106

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

## 管理



定 申し込み先着

30人

申 開催3月

13日(木)に吾妻

地域包括支援

センターに電

話・FAX

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

## ◆行政書士による暮らしの無料相談

日 3月13日(木)午前10時〜午後3時30分

申 開催3月

13日(木)に吾妻

地域包括支援

センターに電

話・FAX

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

## ◆狭山丘陵いきものふれあいの里センターのイベント

日 3月8日(土)午前10時〜正午

申 開催3月

8日(土)に吾妻

地域包括支援

センターに電

話・FAX

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

## 市内児童館の愛称を大募集!

市内に11施設ある児童館は、18歳未満の児童が利用できる施設ですが、中・高生世代の利用が少ない状況です。そこで、中・高生世代に親しまれるような全館共通の愛称を募集します。

申 開催4月15日(火)に市役所2階青少年課、各児童館に直接・メール・電話

☎ ☎ 2998・9106

☎ ☎ 2992

☎ ☎ 2992

</

# 消費生活 トラブル注意報

消費生活センター ☎ 2998-9143

## 原状回復をめぐるトラブルに要注意

春は新生活を迎えるにあたり、賃貸借契約が多く結ばれる季節です。契約時には退去後の原状回復に関する事項についてよく確認してください。

原状回復費用の負担をめぐる特約は、トラブルの原因となることが多いため、きちんと確認しましょう。

**事例** 退去の際、原状回復費用としてハウスクリーニング代とフローリングの交換代として20万円を請求された。前者は特約があるため支払うが、後者は特約を定めておらず、傷などもないため支払いたくない。

### 今月のトラブル川柳

## 契約時 退去のことも考えて



### ☑ ここにご用心!

- ▶ 原状回復の費用負担は、国土交通省のガイドラインで一定の基準が定められています
- ▶ 費用負担をめぐるトラブルになった際には消費生活センターへ相談をしましょう

### ① 消費生活センター

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～4時（祝休日、年末年始除く）

# 市民フェスティバル 実行委員を募集

所沢最大級のイベント「市民フェスティバル」を、あなたの手でさらに盛り上げてみませんか！皆さんの応募をお待ちしています。

- ☑ 市内在住・在勤・在学で、会議（月1～2回、平日夜）に出席できる方
- ☑ 企画、広報、設営に関する検討や調整、会場の準備、当日の運営など
- ☑ 5月31日(土)までに同実行委員会事務局（地域づくり推進課内）に応募／☎ 2998-9083



詳細は公式HPからご覧ください。

## 会計年度任用職員の募集

詳細は市HP（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
- ◆ 同センターに応募／☎ 29992-1151

午後8時の間で2時間～7時間  
③午前8時30分～午後8時の間で2時間～4時間  
◆ 公立保育園19園  
留意事項 ▼ 保育士は資格が必要  
勤務日・時間などは園により異なる



- ◆ 健康体操の指導、公民館の業務補助
- ◆ 火曜日曜午前8時30分～午後5時の間で7時間30分/月16日  
市内の体育館があるまちづくりセンター
- ◆ 同センターに応募／☎ 29998-9248

- ◆ 交通指導員を募集
- ◆ 立哨指導（朝1時間、夕2時間程度）、交通安全教室など



募集学区 南・北  
秋津・明峰・柳瀬・東所沢・富岡・中富・椿峰

- ◆ 3月17日(月)までに防犯交通安全課に応募／☎ 29998-9140
- ◆ 公立保育園の①保育士・保育補助員②調理員③庁務手を募集
- ◆ ①午前7時～午後8時の間で2時間～7時間45分②午前8時30分～午後8時の間で2時間～4時間

- ◆ 同センターから各園に応募
- ◆ 保育幼稚園課 ☎ 29998-9126
- ◆ 小・中学校の庁務手を募集
- ◆ 清掃、巡視、関係施設への連絡便など
- ◆ ①月～金曜午前7時～午後1時の間で4時間または午後1時～7時30分の間で4時間②月～金曜午前8時～午後5時の間で3時間（いずれも行事により土・日曜出勤の場合あり）
- ◆ 市内小・中学校②南小学校
- ◆ 同センターに3月14日(金)に教育総務課に応募／☎ 29998-9232
- ◆ 体育指導員を募集
- ◆ 健康、体力づくりなどに関する専門的な知識や技能がある方

## クイズ ③

3月上旬ごろに、飼い主の方にお知らせを郵送します。  
大切な犬の健康を守るために、今年も忘れずに接種するようにしましょう。

## きよ〇犬病予防注射

ヒント：6面 応募方法は15面

## 皆さんの善意（順不同）

12月16日～1月15日の受付分です。ありがとうございました。

- 【金銭】総額410,880円
- ㈱エス・イーティ様 ● 所沢友和会様 ● 所沢市環境推進員連絡協議会様 ● 西新井馬頭観音様 ● 山一ガス様 ● 新所沢東地区文化祭実行委員会様
- 【物品】
- ㈱ノジマ様（手回しラジオ、プロジェクター、イヤホン、PCCモニター、単三・単四電池、OAタップ）
- 太誠産業様 ● ㈱和ハウジングセンター様（お菓子詰め合わせ）
- 【企業版ふるさと納税】
- ㈱ゼロアフレック様 ● ㈱オーチュー様 ● ㈱ベルクライン様 ● ㈱ハイブリッド様



## 市民憲章を知っていますか？

### City Topics

38年前の昭和62年3月、有志の市民の皆さんの手で草案が作られた市民憲章。未来にわたる市民の精神的なよりどころとして、大切に守り伝えたいですね。

### 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おい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



# 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

### HPVワクチンのキャッチアップ接種が条件付きで期限延長します！

☎平成9年4月2日～21年4月1日生まれの女性で次の2つの条件を満たす方▶令和4年4月1日～7年3月31日に1回でも同ワクチンを接種▶規定回数の接種が未完了  
延長後接種期間 令和8年3月31日まで  
詳細は市HPをご確認ください。



こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

### 精神保健専門相談 ☎要予約

☎3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

☎3月27日(木)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	3月の開催日	時間
うつ病ご本人	4日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族	5日(水)	
強迫性障害ご家族(精神科医参加)	6日(木)	
発達障害ご家族	18日(火)	

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。

### ステキな大人の健康食教室★

☎3月4日(火)から電話・☎電☎4月24日(木)午前10時～午後0時30分☎64歳以下☎講話「睡眠の質を上げる食事」、調理実習費700円



### すこやか栄養教室

☎3月4日(火)から電話・☎電☎4月17日(木)午前10時～午後0時30分☎65歳以上☎講話「睡眠の質を上げる食事」、調理実習費700円



## 成人健康相談 ☎随時電話

相談名	3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	11日(火)	午前
栄養相談	6日(木)、13日(木)、27日(木)	午前
	7日(金)、14日(金)、21日(金)	午前
理学療法士の相談	☎来所が困難な方はご相談ください。	午前

### 失語症者のつどい

☎初めての方は前日までに電話☎3月13日(木)午前10時～11時30分☎失語症があり日常会話に困難を感じている方☎コミュニケーションの練習など



### 電話健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士、理学療法士による相談を随時受け付けています。お気軽にご相談ください。



☎毎週月～金曜(閉庁日を除く)午前8時30分～午後5時15分

### 3月1日～8日は「女性の健康週間」

毎年3月1日～8日は、厚生労働省が定める「女性の健康週間」です。女性が生涯を通じて健康で充実した日々を過ごせるよう、女性の健康づくりに関する普及啓発が全国で行われます。この機会に健康のこと、女性特有のがんのこと、考えてみませんか。



## こども家庭センター

母子保健 ☎ 2991-1817

### 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)

☎3月21日(金)から☎電☎

☎4月10日(木)



▲妊婦サロン・両親学級

### 両親学級

☎3月27日(木)から☎電☎

☎4月26日(土)

栄養・歯科 ☎ 2991-1813

☎3月4日(火)から①②☎電☎③電話・☎電☎④⑤⑥電話



▲事業一覧

### ①プレママクラス

☎4月19日(土)

◆栄養コース…午前10時30分～午後0時30分☎妊娠33週まで費700円

◆歯科コース…午後1時15分～3時15分☎妊娠28週まで



### ②離乳食教室

◆ごっくん期(令和6年10～11月生まれ)…☎4月8日(火)・21日(月)☎8日(火)のみこどもと福祉の未来館で実施します。

◆もぐもぐ期(6年8～9月生まれ)…☎4月23日(火)

◆かみかみ期(6年5～6月生まれ)…☎4月22日(火)☎栄養・歯科講話、デモンストレーション、試食など費500円



### ③2歳児歯科健康教室

☎4月10日(木)☎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

☎3月13日(木)

◆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

☎3月12日(水)、4月9日(水)午前



### ⑥歯科相談

☎3月13日(木)午前☎歯ブラシ

## 健康ワンポイント

### 「こころの救急箱」を用意しませんか

#### ☞自分の体調や気持ちに耳を傾けて！☞

3～4月は家庭や学校、仕事などで環境の変化が起こりやすい時期です。

人は環境が変わったとき「不安」を感じることがあります。一見ネガティブな「不安」も実は大切な感情です。否定せず「自分をいた



わるタイミング」と考えてみましょう。疲れたなと感じる場合も休息を必要とするタイミングです。

#### ☞今からできるセルフケアは？☞

これからの時期はいつも以上に、自分の感情や体調に耳を傾けて、自分に優しくしてください。

- ▶体を動かす…軽い運動でも大丈夫です。
- ▶気持ちを書く…書くことで落ち着きます。
- ▶腹式呼吸をする…不安は呼吸を浅くします。深い呼吸で気持ちが落ち着きます。
- ▶音楽を聞く・歌を歌う…音楽の持つ癒しの力を借ります。
- ▶失敗も笑いに変える…笑いには心を軽くする力があります。

その他にも「自分をほめる」「好きなものを食べる」「誰かと話す」などがあります。

#### ☞こころの救急箱を作ってみませんか☞

その日の気分や体調に合わせて、自分にとってのセルフケアを用意していると「不安だな」「疲れたな」と感じたときとても役立ちます。

普段から「自分を安心させるもの」「癒してくれるもの」を探して、自分にとっての「こころの救急箱」を用意しておきましょう。



☎健康管理課 こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

いいトコPhoto



▲ 1歳と100歳  
ひいじいじとひ孫のまったり時間をパシヤリ  
● しょーちゃん (寿町)



▲ 新しい帽子  
みかんの帽子、ぴったりフィット！  
● さびねこ (東所沢和田)



▲ 手のひらの鳥まんじゅう  
安心してまったりするとたいらになります  
● りり太郎 (北秋津)



▲ 初めてのスケート  
天然氷のスケート場に大はしゃぎ♪  
● 奈緒ちゃん (元町)

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



▲ 目標をもって  
目標をもって努力してねという気持ち  
● 斉藤秀子 (上安松)



▲ 卒業証書  
来年の冬は雪の管理をお願いします  
● 仲敏夫 (山口)

誰でもエッセイ

テーマ 「私の春の味覚」

母の巻き寿司

横須賀みどり (中新井)  
小さな鳥が春色に染まる時。旧節句になると、母がよく巻き寿司を作ってくれました。赤い小さな重箱に入った巻き寿司を持って、女の子だけで桃の花の下で食べたのを思い出します。

子どもの頃はいつも「巻き寿司だけ」なんて思っていたけれど、自分で作るようになると、仕事をしていた母にとってもただ大変なことだったのかわかりました。いまだに母の味にはかなわないけど、巻き寿司は大好きです。ちゃんと味付けを聞いておけば良かったねでも行事のたびに作ってくれた巻き寿司のおかげで、しっかりと味覚として残っています。巻き方だけは、ほめてくれたので自分で作った巻き寿司を丸かじりして「お母さん、おいしいよ」と心で伝えていきます。

私の春の味覚 草餅

雪だるま (美原町)  
北関東の農村(水田が主)育ち。まだ赤城おろしが吹いている3月。祖母に言われて、もち草(よもぎ)を摘みに田んぼへ行く。風を避けるため、用水路にかがみ込み、あぜの柔らかなよもぎを摘む。祖母が芝などを選び分けて茹でる。蒸したお米に混ぜ、父がつく。丸めた草餅にたつぷりのきな粉をまぶすのが故郷流。粉をまき散らしながら柔らかい餅を食した時の幸せ感！(ケーキなど見たことがなかった時代) 上京して、食べた草餅の中に餡が入っていたのにはビックリ！春の彼岸の墓参りの折は、父が鼻唄にしていた和菓子屋で故郷の草餅を買って帰る。草餅は今も亡き家族との、貧しかったけれどおいしかった懐かしい味(山育ちの方は、山菜やふきのとうとかあるでしょうネ)。



4月号のテーマ  
「懐かしい春の思い出」  
締め切り ● 3月10日(月)



ちょっと一息  
ひばりのおやつ  
わけてあげる



## 夢は世界一 苦難を乗り越え掴んだ夢舞台



車いすハンドボール日本代表  
いとう まさや  
**伊藤 優也** さん (市内在勤)

18歳のとき、不慮の事故により車いす生活に。絶え間ない努力と持ち前の明るさで、苦難を乗り越えてきた伊藤さん。

仕事終わりや休日は練習に励み、オフの日はお子さんと航空記念公園で遊んだり、家族でエミテラス所沢に出かけることが多い。

写真提供：TAJIMA LICO



▲試合中の伊藤選手

一般的なハンドボールで使用するボールと競技用の車いすを使い、巧みなチェアワーク・パス・ドリブルなどを駆使して相手ゴールを狙う「車いすハンドボール」。昨年9月、エジプトで開催された世界選手権大会に臨んだのが、車いすハンドボール日本代表の伊藤優也さんだ。

東京都出身。幼い頃から活発で、体を動かして遊ぶのが大好きだった伊藤さん。友人たちとやるサッカーが楽しくて、休み時間がとにかく待ち遠しかったという。中学では部活には入らずスポーツから離れ、高校ではバイト漬けの日々。高校卒業後は就職し、新生活が始まったと思った矢先、伊藤さんは不慮の事故に遭遇してしまう。

意識が戻ったときは病院のベッドの上。何が起きたのか思い出そうとしたとき、自分の体に違和感を覚えた。「足が動かない…」。

医師から告げられたのは「もう歩くのは難しい」という信じたくない内容だった。リハビリ生活を送る中で、ある日、医師から「車いすスポーツをやってみたら？」と勧められた。体を動かすことが好きだった伊藤さんは、二つ返事で「やってみたいです!」と答えていた。

病院の体育館に行くと、車いすバスケットボールの試合が行われていた。試合

後に競技用車いすに乗せてもらったが、まるで羽が生えたかのように風を切って走った感動を、今でも覚えているという伊藤さん。

退院後は、パソコンをゼロから学び、再就職。仕事終わりや休みの日は車いすバスケットを楽しんだ。

他のパラスポーツにも興味があった伊藤さんは、知人の紹介で車いすハンドボールの体験会に参加することになる。初めての競技に苦戦するも、車いすバスケットで培ったスキルを活かし、力強いシュートで相手ゴールを揺らすことに成功する。この体験会をきっかけに、伊藤さんの人生は大きく変わり始める。

それからは本格的に車いすハンドの練習に熱を入れ、目覚ましい勢いで成長を遂げていった。2021年に東京の車いすハンドボールチームに所属し、大会では着々と結果を残していった伊藤さん。このときから「世界の舞台で戦いたい」と思っていた。そして2024年9月、ついに車いすハンドボール日本代表として世界戦デビューを果たした。

「憧れていた舞台で日の丸を背負って戦えた。諦めないで続けてきて本当に良かった」という伊藤さん。結果は5位だったものの、負けた悔しさから猛練習を重ね、同年11月に行われた日本選手権大会ではチームを優勝に導き、見事MVPを獲得した。

「夢は世界一。これまで支えてくれた家族や職場の人たちのためにも、絶対に獲りにいきます」と、周囲への感謝を胸に、今日も練習に励む。(取材：関)

## 今月のプレゼントクイズ!

算数をもっと好きになる♪ テキストもプレゼント!  
そろばん無料体験レッスン4回分(7,000円相当×5人)



入学や新学期が始まる季節。お子さんの計算力や集中力、記憶力やひらめき力など、そろばんを使って楽しく伸ばしませんか?一人ひとりのレベルに合わせて、先生がやさしく丁寧に教えてくれるので初心者の方でも安心。そろばんを通じて、算数を好きになろう♪

●さかいそろばん教室 (所沢教室)  
元町7-5レインボーシティ 203  
☎042-391-2790  
(月・水・金曜午後3時10分~6時30分/火・木・土・日曜定休)

▶公式☎はこちら。



◆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 (3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⑦3月号の感想を記入し、〒359-8501広報課(住所不要)に郵送・市☎(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。



▲市☎

## 読者感想文

- 中学校の部活動が地域展開になることを初めて知りました。中学生をはじめ、部活動に関わる全ての人々が、良いと思える形で活動できたら素晴らしいと思います(上安松・30代)
- 現在、子どもが2人いるのですが、中学に入学するときは今とまた状況が違っているのかなと考えさせられる内容でした(北岩岡・20代)
- 変わる部活動の記事を読んで、とてもいい試みだと思いました。先生や親ではないからこそ相談しやすかったり、地域の方は子どもと関わることで生きがいややりがいを感じられると思います(小手指南・50代)

編集から ●これからの中学校の部活動が変わろうとしています。少子化により所属人数が減っていく中で、「毎日部活が楽しい!」「明日も部活に行きたい!」と思えるような部活動にしていくには、地域の方たちの協力が必要なのです

●大阪・関西万博に、狭山茶のブースが出展されるという記事が印象的でした。行くのを迷っていましたが、ブース出展に合わせて行きたいと思います(山口・20代)

編集から ●全国有数のお茶と茶室の産地5市がコラボレーションし、日本茶の魅力をお伝えします。この機会に、日本茶の歴史や文化をお楽しみください!

## 編集後記

はつらつところっこにご登場いただいた、車いすハンドボール選手・伊藤優也さん。実はとっても気さくな方で、競技中の写真からは想像できないくらい、明るい方でした。車いすスポーツの魅力について伺うと、「タイヤの焦げたにおいや、車いす同士がぶつかった衝撃ですね。実際に生で見てもらうと、面白さが伝わると嬉しいです!」とのこと。試合会場で伊藤選手を応援しましょう♪(関)

私の長所は「花粉症ではないこと」です。花粉症ではない私にとって、春は心が躍り1年で一番好きな季節です。春休みのお出掛け先に悩んだら、9面掲載の「チラデジ」をご利用ください!(深町)

3月は出会いと別れの季節。誰ももここに負担がかかるものです。季節の移り変わりを愛でつつ、自分をいたわりながらお過ごしください。余裕があれば、誰かのゲートキーパーに…(上地)



▲新春よっとこ！日本伝統文化祭が1月12日(日)、観光情報・物産館YOT-TOKOで開催。重松流祭りばやしの披露や、だるまの絵付け体験など、来場者は伝統文化を体感しました。  
写真：由井一雄



▲1月25日(土)、シティタワー所沢クラッシィ広場で行われたとことこオーガニックマルシェ。新鮮な農産物の販売だけでなく、実際に学校で提供された給食の試食ブースや、まちなかコンサートも同時開催され、会場はたくさんの人でにぎわっていました。  
写真：白戸弘介

## 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。



◀1月13日(祝)、所沢カルチャーパークで武蔵野の里山ぐるぐるフェスタが開催されました。子どもと大人が協力して落ち葉を掃き、集めた落ち葉はバイオネストと呼ばれる鳥の巣のような見た目をした堆肥場になりました。  
写真：小泉貴志



## 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
3月2日(日)	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
3月9日(日)	西部クリニック	消、内、整、皮	南住吉22-33	2926-5851
	おおた皮膚科	皮	東所沢1-3-11 ウチャマビル3階	2945-5255
	新美クリニック	内、小	狭山ヶ丘2-64-2	2948-5208
3月16日(日)	所沢腎クリニック	内、泌	下安松1564-1	2945-6600
	平沢スリープ・メンタルクリニック	精、心内	くすのき台1-10-10 TOSHIビル2階	2941-2711
	陽だまりの丘クリニック	脳外、内、整、皮、泌、リハ	東狭山ヶ丘1-39-5	2935-7335
3月20日(祝)	北所沢病院	内	下富1270-9	2943-3611
	所沢耳鼻咽喉科	耳鼻、咽喉	久米550-7	2995-5716
	あだち内科クリニック	内、消内、小	緑町3-16-4	2929-0001
3月23日(日)	マツバクリニック	内、外、リハ	松葉町8-7	2995-5131
	あすみクリニック	皮、形	東住吉2-4 2階	2928-5881
	ほさか内科クリニック	循内、内、糖内、アレ、呼内、消内	東所沢和田1-1-8	2941-5731
3月30日(日)	吉村内科医院	内、呼内、アレ	緑町4-33-6	2922-2298
	平岡眼科医院	眼	東町111-1-207	2922-1126
	愛クリニック	内、小、外、小外	中新井620-1	2937-3630
4月6日(日)	所沢美原総合病院	外、循、脳外、内、整、心外	美原町2-2934-3	2997-8199
	東町眼科	眼	上安松1246-4	2941-6040
	わかさクリニック	内、整、皮、リハ、外、胃、肛、小	若狭4-2468-31	2949-2426

## 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	○	○	○	○	○	—	—	—
	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※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	3月2日(日)・9日(日)・16日(日)・20日(祝)・23日(日)・30日(日)、4月6日(日)							

※1…要事前問い合わせ

※2…3月20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：3月2日(日)・9日(日)・16日(日)・20日(祝)・23日(日)・30日(日)、4月6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 ※は ☎048-831-0099 (依頼書は県庁(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