

広報

ところざわ

6月

令和6年
(2024年)
No.1227

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 トコロん算数のびのび塾
- 5面 健診で年1回体をチェック
- 6面 ふらっと祭り



Flood hazard map
ハザードマップを確認



特集

備えるを 考えよう

さらに災害に強い所沢市へ



Disaster Prevention Guide Book
防災ガイドを確認

Emergency stockpiles
在宅避難を考える



人口(前月比) 343,187人(+516人) 男 169,244人(+266人) 女 173,943人(+250人) 世帯数 169,931世帯(+745世帯) 令和6年4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 さらに災害に強い所沢市へ 備えるを考えよう

県立所沢高校インター
アクトクラブの皆さん

私たちと
一緒に考え
ましょう



所沢は地盤が固いとされる武蔵野台地に位置し、これまで地震による大きな被害がなく、市内には大きな河川も少ないことから、比較的災害に強いまちと言えます。

しかし、油断は禁物です！年々雨の降り方が変化する風水害。集中豪雨・台風のシーズンが到来する前にもう一度、ご家庭で避難先や備蓄を確認しましょう。

☎危機管理室 ☎2998-9399

風水害に備える

浸水リスクを確認



洪水ハザードマップでは、所沢市の河川（柳瀬川、東川、不老川）が氾濫した場合に、浸水が想定される範囲を示しています。

自宅や職場の周辺に浸水想定区域があるか確認しましょう。

アプリからもチェックできます。

☎河川課 ☎2998-9375



！ 防災情報アプリ

防災ガイドや各ハザードマップをアプリから見られます。

各家庭でできる対策や、避難時の注意点などが確認できます。

◎詳細は、市ホームページ（Qカタログポケット）をご覧ください。

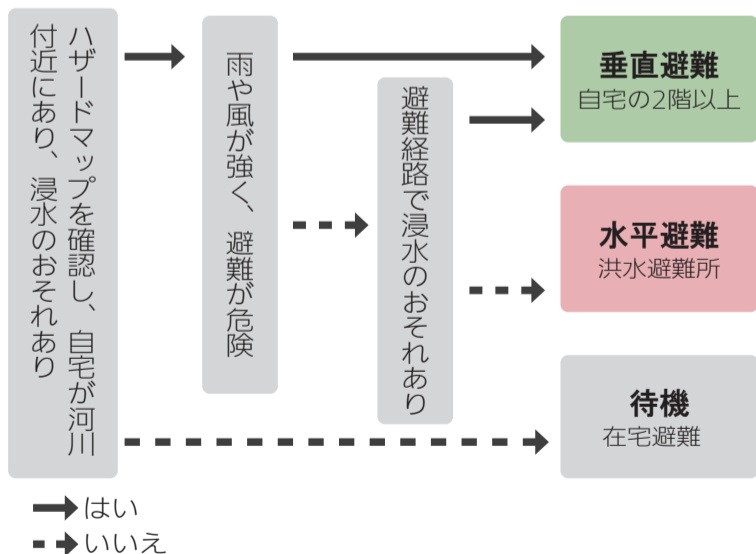


10言語に対応で、
自動読み上げ機能も！
避難所運営マニュアルも
アプリで見られます。



適切な避難行動を確認

日頃から避難経路を確認し、フローチャートを参考にどのような避難行動をとるべきか心構えをしておきましょう。



河川監視用カメラを活用しよう

市☎（Q河川カメラ）で、柳瀬川と東川の画像（9地点）を見ることができます。



在宅避難

「台風が迫ってきたら、避難所に逃げなくては」と考えていませんか？自宅への被害が少なく、土砂災害などのリスクが低い場合は、住み慣れた自宅での在宅避難をご検討ください。

洪水避難所

市内13カ所の小・中学校を洪水避難所として指定しています。

開設状況は、市ホームページなどで確認してください。

飲食物の提供はありません。

洪水避難所（地区）

明峰小学校（所沢）	東所沢小学校（柳瀬）
松井小学校（松井）	山口小学校（山口）
安松小学校（松井）	上山口中学校（山口）
和田小学校（松井）	小手指中学校（小手指）
南小学校（吾妻）	北野中学校（小手指）
荒幡小学校（吾妻）	林小学校（三ヶ島）
南陵中学校（吾妻）	

土のうステーションを利用しよう

土のうステーションは市内8カ所。必要に応じて各自でお持ちください。（1世帯20袋まで）

◎詳細は市☎（Q土のうステーション）をご覧ください。

☎道路維持課 ☎2998-9168



地震に備える

災害派遣職員からのメッセージ

職員を七尾市へ派遣し、避難所運営支援を行いました。



～在宅避難の重要性を痛感～
避難所では、生活音などで十分な睡眠がとれていない方が多く見受けられました。
在宅避難を想定して、耐震相談の活用や備蓄の準備をしましょう。



～家具固定が必要～
物が散乱して、自宅の片付けが進まないという話を伺いました。
地震に備え、家具の固定をお願いします。



実際の支援の様子

在宅避難をするために

安全な在宅避難のために、日ごろからの備えが大事！

備蓄品の確認

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ◆食料品 □主食
(米、即席麺、缶詰など) □飲料水
(1日1人3ℓ) ◆生活用品 □簡易トイレ □生理用品 □トイレトイレットペーパー □ビニール袋、ラップ □衣類・下着・靴 □洗面用具 □カセットコンロ □予備のガスボンベ | <ul style="list-style-type: none"> ◆非常持出用 □携帯電話の充電器 □モバイルバッテリー □貴重品 □救急用品 □乾電池 □懐中電灯 □軍手 □雨具 □防寒着 ◆その他 □紙おむつ・ミルク・哺乳瓶 □常備薬・お薬手帳 |
|--|---|



家具を固定

部屋の出入り口や廊下には家具を置かないなど配置を確認しましょう。

また、家具固定グッズなどで家具の転倒防止対策を行いましょう。防災情報アプリ(2面参照)で家の中の安全対策のポイントを確認できます。



耐震診断相談会

木造住宅の無料簡易耐震診断と相談会を実施しています。

6月の相談会は、本紙11面をご覧ください。



通電火災に注意

停電の復旧時、ストーブなどが可燃物に触れて発火したり、断線したケーブルから発火することがあります。自宅から避難する際はブレーカーを落としましょう。



できれば、1週間分の備蓄を準備しましょう。

情報の入手方法を確認

スマートフォン

とろざわほっとメール・所沢市LINE公式アカウントから市が情報発信。防災行政無線の放送内容も確認できます。

防災行政無線

放送内容は☎0120-100-466で確認できます。



テレビ

テレビ埼玉データ放送(地上デジタル3ch)から、リモコンのdボタンを押して「所沢市」を選ぶと、非常時は防災情報を見ることができます。



FMラジオ

災害時に、臨時災害放送局を開設し、FM周波数(77.1MHz)より、被害・避難状況、物資供給などの情報を、放送します。今年度も所沢市総合防災訓練と同日に、試験放送の実施を予定しています。

個別避難計画をつくろう

自分で避難することができない方の「個別避難計画」の作成を進めます。

対象の方へは、7月末に書類を送付予定です。

家族・近所・地域のつながりで、みんなで災害から身を守りましょう！

詳細は、市HPをご覧ください。



☒避難支援等関係者(自治会・町内会・民生委員など)へ配布している避難行動要支援者名簿に登録している方

◎必ず支援が受けられることを保証するものや、支援者などが法的な義務や責任を負うものではありません。

総合防災訓練を実施します

令和6年8月31日(土)に、総合防災訓練を予定しています。

今年度の防災訓練では、能登半島地震を踏まえ、安否確認、避難誘導、避難所の開設について学ぶなど、より実践的な内容に見直しを行います。

ぜひ、ご参加ください！

水分はこまめに補給！





令和5年7月に初めて開催した「とことろ算数のびのび塾」。小学生を対象に、苦手な子が多い算数のつまづきを「できた!」「わかった!」に変えるプロジェクトです。

夏休みのあいだにレベルアップしたい小学生、そして、そんな頑張る子どもたちを応援してくれる学生ボランティアを大募集します!

とことろ算数のびのび塾

- ☑ ① 7月22日(月)・23日(火)・25日(木)・26日(金)
- ② 7月29日(月)・30日(火)、8月1日(木)・2日(金)
- ③ 8月1日(木)・2日(金)・5日(月)・6日(火)
- ◎ 全日、午前9時50分～11時50分までとなります。
- 📍 ① 教育センター、和田小学校、中央小学校
- ② 富岡まちづくりセンター、吾妻まちづくりセンター
- ③ 三ヶ島中学校
- 👤 市内在住の小学3～6年生
- 👥 各会場 40人
- 🎯 ▶ 九九マスターコース…九九の暗唱が目標 (3年生以上)
- ▶ 計算力アップコース…四則計算の計算力アップが目標 (4～6年生対象)
- 📎 筆記用具、ノート、水筒、学校で使っている名札
- 📄 月初から市HP内の申し込みフォームから申請
- 📌 留意事項 ▶ 申し込み多数の場合は参加日数の多い方を優先 ▶ 複数会場への申し込み不可 ▶ 原則会場まで保護者が送迎



参加者の声

児童



のびのび塾に参加する前は算数が嫌いだったのですが、参加してからは「勉強はできると楽しい」と思えるようになりました

前より算数が楽しくなったから、来年も参加したいです。あと、先生もみんな優しくなったから、とても楽しかったです。2時間がとても短く感じて、あっという間でした



大学生ボランティア



明るい小学生の子どもたちと一緒に算数を学ぶことができ、本当に楽しかったです。大学で学んだ知識を生かすことができ、自身の成長にもつながりました

中学生ボランティア

子どもたちが分からない所を教えてあげること、教えることの楽しさを学ぶことができました。分かってくれたときは、自分も同じくらいうれしくて、とてもいい経験になりました



中学生からOK! 学生ボランティアを募集します

のびのび塾で、子どもたちに優しく算数を教えてくれる学生ボランティアを募集します。



☑ 市内在住・在学の中学生、高校生、近隣の大学生

▶ 詳細は、市HPをご覧ください。



保護者



共働きで宿題も見てもらえないので、親子にとってありがたいイベントだと思いました

分からないことがその場で聞ける安心感があったようで、「算数が分かってきた」と話していました。夏休みの午前中の過ごし方としてとても良かったと思います



▶ 活動内容や募集情報などの詳細は市HPをご覧ください。



年1回を習慣に!

健診で体を チェック!

年齢に応じた健康
診査を受診しましょう



あなたはどっち?

健康保険組合などに加入されている方は、お勤め先にお問い合わせください。

30歳以上の
国民健康保険
(国保) 加入者

75歳以上は全員該当
埼玉県後期高齢者医療制度
(後期高齢) 加入者

30~39歳

40~74歳

35歳以上で
より細かく
検査したい

より細かく
検査したい

30歳代健診

所沢市独自の健診です。「若いから」と油断は禁物!早いうちから自分の体をチェックしましょう。受診には申し込みが必要です。

☒ 保険税の滞納がなく、30~39歳(令和7年3月31日時点)の所沢市国保加入者
費800円

☎ 国民健康保険課に電話
市HP (Q30歳代健診) から
電申 / ☎2998-9131



【追加可能項目】
・胸部エックス線検査 (200円)



特定健診 (国保) 健診 (後期高齢)

5月末に受診券を郵送しました。予約が必要な病院もあるので、同封の案内をご覧ください。

◆ 特定健診 (国保)
☒ 40~74歳の所沢市国保加入者
費800円

☎ 国民健康保険課 ☎2998-9131

◆ 健診 (後期高齢)
☒ 後期高齢者医療制度加入者 (一部施設入所者を除く)

費無料
☎ 同課 (後期高齢者医療担当)
☎2998-9218

【追加可能項目】
▶ 胸部エックス線検査 (200円)
▶ 大腸がん検診 (500円)
▶ 前立腺がん検診 (1,000円)

◎胸部エックス線検査は、特定健診(国保)の方が対象です。また、大腸・前立腺がん検診は健康管理課が発行する受診券が別途必要です。

人間ドック 検診料助成

より総合的な健診を希望する方には、人間ドックがおすすめです。検診料の助成があります。

☒ 次のいずれかに該当する方

① 国保…保険税の滞納がなく、受診日時点で35~74歳の所沢市国保加入者

② 後期高齢…保険料の滞納がない後期高齢者医療制度加入者

検査項目 胸部エックス線検査、胃部エックス線検査、心電図、肝機能検査など(各種がん検診も追加可能/別料金)

受診医療機関 市民医療センター
自己負担額

▶ 人間ドック日帰りコース
…23,100円

▶ 生活習慣病コース
…9,200円

☎ 市民医療センター(人間ドック受付専用)に電話
/ ☎2998-2081



◎詳細は市HP (Q人間ドック) をご覧ください。

☎ ①国民健康保険課(国民健康保険担当) ☎2998-9131

②同課(後期高齢者医療担当)
☎2998-9218

共通事項

検査項目 問診・診察、身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査など
受診医療機関 市内協力医療機関 受診期限 令和7年2月28日(金)
▶ 同じ検査内容を自費で受けると、約1万円かかります。
▶ 例年、受診期限間近は混雑します。早めに受診してください。



▶ 国保加入者が年度内に助成を受けられるのは、30歳代健診、特定健診、人間ドックのいずれか1回のみです。
▶ 後期高齢者医療制度加入者が年度内に助成を受けられるのは、健診、人間ドック、他の制度を使った健

診のいずれか1回のみです。
▶ 受診券に同封する「医療機関一覧」と実施状況が変更になる場合があります。事前に各医療機関にお問い合わせの上、受診してください。

自身の体を見つめ直すきっかけに♪



6月23日～29日は男女共同参画週間
子どもも大人も楽しめるイベントが盛りだくさん!

ふらっと祭り

📅6月23日(日)
📍男女共同参画推進センターふらっと
📞同センターふらっと ☎2921-2220 📠2921-2270



市HP (Qふらっと祭り) でご覧になれます

予約が必要なイベント



①男女共同参画講座 🧑‍🎓
～女性のための「健康づくり栄養」講座～

🕒午後2時～4時
👤健康に興味のある方
📊抽選20人
🗣️明治安田

②パパとつくろう!びっくりスネーク 🧑‍👦

🕒午前10時～11時
👤5歳以上の児童と父親
📊抽選16組
🗣️いろはにほん

③メイクアップ講座 🧑‍🎓
～夏の崩れにくいツヤ肌小顔メイク～

🕒午前10時～正午
📊抽選16人
🗣️ポーラ・ドルチェ所沢店
📅6月1日(土)～16日(日)に電話・電申
👤予約保育は先着5名まで。1歳～未就学児が対象です。

当日参加OKなイベント



こどものためのパネルシアター
🕒午前10時～10時30分

登録団体発表会
🕒午前11時～午後0時15分

ぶち音楽会
🕒午後1時～3時

ところん撮影会
🕒午前10時30分～午後0時30分



一緒に盛り上げませんか? 所沢市民フェスティバル



所沢市民フェスティバル公式HP



市民フェスティバルの企画を募集

応募者自身が、内容の検討から当日の運営までを行なう企画の募集を開始します。前回は27団体の企画を採用しました!
今回も来場者を笑顔にする楽しい企画のご応募をお待ちしています!

📅月初～6月14日(金)に申込書を同実行委員会事務局(地域づくり推進課内)に提出/☎2998-9083

👤テントでの出店を行なうコーナーについては、7月下旬に別途募集を行ないます。募集の詳細や応募方法は同フェスティバルHPをご覧ください。

企業・団体の協賛募集

約30万人が来場する市民フェスティバルを応援しながらあなたの企業・団体をPRしてみませんか?

📄プログラム、ポスター、パネルなど
📅月初～8月30日(金)に申込書を地域づくり推進課に提出/☎2998-9083
👤④⑥⑦は提出期限が異なります。詳細は公式HPをご覧ください。

種類	サイズなど	金額	備考
①プログラムA (企業・団体広告を掲載)	H3.7×W10.5cm	2万5千円	2万2千部作成予定
②プログラムB (企業・団体名を掲載)		5千円	2万2千部作成予定
③公式HPのパナー広告	300×250px	4万円	トップ&協賛ページ
④ポスター	H7×W14cm	10万円	1,100枚作成予定
⑤パネル(本部)	H180×W90cm	15万円	2日間設置予定
⑤パネル(インフォメーション)	H180×W90cm	10万円	2日間設置予定
⑥会場案内看板	A3サイズ	5万円	会場内4カ所に設置予定
⑦フライヤー配架	A4サイズ	2万円	2日間配架可能
⑧子ども向けチラシ	H5.9×W10.5cm	3万円	3万5千部配布予定
⑨フォトコン賞品提供	10点程度		詳細はお問い合わせください
⑩その他			お問い合わせください



6月9日(日)・16日(日)・23日(日)・30日(日)

春季もったいない市



開催当日に市民が持ち寄った古着・古布・陶磁器を展示し頒布します。再利用できるものは、「もったいない市」にお持ちください。

回収時間 午前9時～午後3時
頒布時間 午前9時30分～午後3時

日	場所
6月9日(日)	北秋津小学校体育館・所沢コーポラス管理組合会館
16日(日)	南小学校体育館
23日(日)	松井・柳瀬・小手指・吾妻・三ヶ島まちづくりセンター、中富南コミュニティセンター、旧JAいるま野狭山ヶ丘支店駐車場
30日(日)	所沢・新所沢・新所沢東・並木・山口まちづくりセンター、松が丘中央会館

▶衣類のほかに、常温保存・未開封・賞味期限が1カ月以上で廃棄予定のレトルト食品、お菓子類、缶詰、インスタント麺、米、ジュース、コーヒーなどの食品も集めます。

◎肉・野菜・魚などの生鮮食品や冷凍食品、アルコール飲料などはお預かりできません。集めた食品は、市内福祉施設や子ども食堂などへ提供します。会場での頒布はいたしません。

☎資源循環推進課 ☎ 2998-9146



▶詳細は市HP (QRコード) をご覧ください。



6月21日(金)・7月19日(金)

認知症サポーター養成講座



認知症の正しい知識を身につけて、自分のできる範囲で応援するのが認知症サポーターです。

家族や近所の方と一緒に、認知症の方がいきいきと暮らせる方法を考えてみませんか？

☑場 ▶6月21日(金)午前10時～正午／セレモニー狭山ヶ丘ホール ▶7月19日(金)午後2時～4時／松井まちづくりセンター

☑対 市内在住・在勤・在学の方

☑定 各日申し込み先着30人

☑内 認知症の正しい理解、対応の仕方、認知症サポーターとは

☑申 月初～市役所1階高齢者支援課に直接・電話／☎ 2998-9120

◎学校や企業、地域の集まりなどへの出張講座も実施しています。ご興味がある方はお気軽にお問い合わせください。

☎所沢市社会福祉協議会地域福祉推進課 ☎ 2925-0041

▶詳細は市HP (QRコード) をご覧ください。



8月5日(月)～6日(火)

広島平和記念式典



広島平和記念式典に参加してみませんか？原爆ドームや平和記念資料館などを見学し、所沢市平和大使として式典に参加する生徒・学生を募集します。

▶詳細は市HP (QRコード) をご覧ください。



☑8月5日(月)～6日(火)

☑対 次の全てを満たす方

▶市内在住で本事業に初参加 ▶中学校・高校・中等教育学校・専門学校・短大・大学などに在学中 ▶29歳以下 ▶本人・同一世帯の方が市税を滞納していない

☑定 抽選5人

☑費 12,000円程度

☑申 問6月14日(金)までに①住所②氏名(ふりがな)③生年月日④電話番号⑤学校名・学年⑥応募動機(30字程度)を記入し、〒359-8501市役所3階企画総務課に直接・郵送・メール／☎2998-9046 ✉a9046@city.tokorozawa.lg.jp

☑留 意事項 ▶参加後に感想文の提出・報告会あり ▶式典には正装参加(制服がある学校は制服) ▶資料などへの写真掲載あり



お知らせ

! 掲載情報は5月21日時点のもので内容変更の場合がありますので、市HP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HP(休日開庁)をご覧ください。



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



経営企画課 ☎2998・9027、上下水道お客様センター ☎2921・1080

6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
1日(土)	(有)中村水道工事店	2992-0981
2日(日)	(株)貴井産業	2993-0110
8日(土)	(株)ヒロスイプラス	2941-5228
9日(日)	(株)ヒロスイプラス	2941-5228
15日(土)	(有)北田住設工業	2942-0020
16日(日)	(有)伏見設備工業	2948-3328
22日(土)	(有)兼六工業	2922-1877
23日(日)	(有)中村水道工事店	2992-0981
29日(土)	(株)協立管工	2948-5515
30日(日)	(株)ヒロスイプラス	2941-5228

市税の納期限

7月1日(月)は市・県民税(1期)の納期限です。期限内に納付してください。

☎ 収納課 ☎2998・9073

6月20日(木)は緊急地震速報訓練

午前10時ごろ、防災行政無線から緊急地震速報の訓練放送が流れます。屋内では机などの下に、屋外では安全な場所で頭を守るなどの訓練にご協力ください。



下水道処理区域内のご家庭はトイレの水洗いを!

下水道処理区域を拡大しました。新たに下水道が使えるようになった区域には市職員が説明に伺います。



くみ取り便所は3年以内、浄化槽は速やかに排水設備を設け、公共下水道に接続することが義務付けられています。すでに区域内にあるご家庭で、改造工事を済ませていない場合も、速やかに水洗化をお願いします。

◆ 水洗便所改造資金貸付制度
下水道に接続するために個人住宅の浄化槽を取り壊す工事、くみ取り便所を水洗便所に改造する工事の費用を無利息で貸し付けます。

貸付限度額 52万円
償還方法 月額8千円で償還
☎ 上下水道局窓口サービス課 ☎2921・1086

ハチに注意!

ハチが発生する季節です。6月から次期にハチの数が多くなり、8・9月ごろが最も危険です。軒下

や屋根裏、庭木などに、スズメバチはポール型、アシナガバチはじょうご型の巣を作ります。

巣を見つけたら、ハチを刺激しないように形状を確認してください。巣に近づき過ぎるのは危険です。スズメバチの巣の駆除は危険度が高いので、専門業者に依頼することをおすすめします。

アシナガバチの巣は、日没後に、長袖を着て専用の殺虫剤などで自分で駆除することができます。



▲スズメバチの巣



▼アシナガバチの巣

◎ 駆除の費用は、巣がある土地・家の所有者などの負担です。なお、駆除方法や専門業者は市HP(ハチ)でも案内しています。

遺贈(遺言による寄附)の申出を受け付けています

市と(株)埼玉りそな銀行で遺贈の相談に関する協定を締結し、遺贈を希望する方に専門的なアドバイスを行えるようになりました。遺贈に関する相談は無料でご利用いただけます。

☎ 財政課 ☎2998・9030

価格高騰重点支援給付金

令和5年度の住民税課税状況により、対象と思われる世帯に確認書を送付しました。内容を確認・記入のうえ同封の返信用封筒で6月28日(金)までに返送してください。申請書による申請の期限も28日(金)までです。



◎ 詳細は、市HPをご覧ください。

☎ 同給付金コールセンター ☎0120・922・647 (午

前9時〜午後5時15分/土・日曜祝日除く)

低所得世帯への給付金を準備中

令和6年度において、新たに住民税非課税または新たに住民税均等割のみ課税となる世帯への給付金(10万円)およびこども加算(対象児童1人あたり5万円)を準備中です。

☎ 福祉総務課 ☎2998・9113

空き巣に注意 対策を!

空き巣の多くは窓から侵入します。窓には防犯フィルムを貼り付け、鍵を二つ以上取り付けましょう! 短時間の外出でも窓・玄関を施錠してください。



事業系ごみ削減キャンペーン

6月は事業系ごみ削減キャンペーン月間です。まずは雑がみの資源化から始めましょう。

▼ 雑がみは資源! リサイクルへ
▼ 裏がみ使用で経費削減! シュレッダーの使用は必要最小限に



児童手当の申請はお済みですか?

令和5年度に受給資格がなかった方が、令和6年度に対象となった場合、児童手当の申請が必要です。認定請求書をこども支援課に提出して

☎ 資源循環推進課 ☎2998・9146

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: 健康・医療

市長が皆さまからのご意見や思いなどを伺う場、第8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。

☎ 6月9日(日)午前10時~11時30分 (午前9時30分開場)

場 市役所8階大会議室
対 市内在住・在勤・在学の方
☎ 市民相談課 ☎2998-9092 FAX 2998-9041



▲ 詳細は市HPをご覧ください。

◎ 会場に直接お越しください。会場が満室になった場合、会場へお入りいただけないことがあります。お子様同伴での入室は可能ですが、一時預かりを希望する場合は、6月3日(月)までにお問い合わせください。会場へは公共交通機関をご利用ください。



ください。提出時期 市民税課税通知書を受け取った日の翌日から15日以内
◎ 詳細は市HP(児童手当)をご覧ください。

☎ 同課 ☎2998・9124

住民税の定額減税(特別税額控除)

定額減税は市が持つ税情報をもとに算出するため、手続きは不要です。令和6年度(令和5年分)の個人住民税に係る合計所得金額が1,805万円以下の納税者



◎ 住民税が非課税の方、均等割・森林環境税(国税)のみ課税される方は対象外です。

算出方法 住民税の所得割額から▼本人:1万円控除▼控除対象配偶



定額減税補足給付金

所得税および個人住民税所得割について、定額減税しきれない見込まれる方に、その差額を調整する給付金を準備中です。詳細は市HPおよび本紙7月号をご覧ください。

☎ 定額減税可能額が「令和6年分推計所得税額」または「令和6年度個人住民税所得割額」を上回る方



☎ 経営企画課 ☎2998・9027

子育て家庭応援事業 対象者にデジタルギフトを発送

対象者宛にデジタルギフトを、トランスコスモス㈱から簡易書留で順次郵送します。必ずお受け取りください。

【対象者・発送時期】
令和6年4月1日以降に生まれた子ども
…6月下旬ごろ順次発送予定

【支給するもの】
デジタルギフト5千円分
◎県で行っている子育てファミリー応援事業（コパトンベビーギフト）の案内も同封しています。期限までに申請してください。

☎専用コールセンター ☎0120-551-648

▶詳細は市HPをご覧ください。




子育て応援ギフトの申請期限とコールセンターの営業時間が変わります

安心して出産・子育てができるように相談支援や経済的支援を実施しています。子育て応援ギフト（出生後ギフト）の申請期限を次のとおり変更します。（6月1日以降出生の子どもが変更対象です。）

申請期限 ▼子育て応援ギフト…生後4カ月まで
◎ギフトカードから電子マネーへの交換期限は、受領後約6カ月です。交換後も有効期限がありますのでご注意ください。

☎専用コールセンター ☎0120-551-648（午前9時～午後5時に変更しています。）



交通遺児手当を支給

市内在住で中学生以下の交通遺児と同一生計世帯の保護者
と同一生計世帯の保護者
手当月額 子ども1人につき5千円


◎交通遺児が小・中学校、高校に入学する際、別途奨学金を支給します。

☎ 29998・9140

介護保険 負担限度額認定証の更新

同認定証をお持ちの方に、6月中旬ごろに更新申請書を郵送します。8月以降も引き続き食費・居住費の減額を受ける場合は、必要書類を添えて介護保険課に申請してください。

☎ 市役所1階同課に直接 / ☎2998・9420



日本年金機構からのお知らせ

毎年6月上旬に同機構から、年金受給者の方に4月分（6月振込分）からの年金額をお知らせする「年金額改定通知書」、「年金振込通知書」が届きます。

また、年金生活者支援給付金の受給者の方には、支給金額をお知らせする「年金生活者支援給付金支給金額（改定）通知書・振込通知書」が届きます。


◎詳細は、日本年金機構HPをご覧ください。

☎ 所沢年金事務所 ☎29998・0170

令和6年地価公示図書の閲覧

市役所2階開発指導課や国土交通省HPでもご覧になれます。

☎ 同課 ☎29998・9379



環境にやさしい農業者を支援します


予算額に達し次第終了します。

対象経費 ①生分解性マルチフィルム②緑肥作物種子③フェロモントラップ用資材など

☎ 市内の農地で農業を営む個人（農業法人含む）とその団体補助率 対象経費の2分の1
限度額（1経営体あたり）
①3万円、②③1万5千円

◎詳細は市HP（やさしい農業）をご覧ください。

☎ 農業振興課 ☎29998・9158



計画の縦覧など

意見がある方は期間中に意見書を提出できます。

◎利害関係者
◆若松町土地区画整理事業における換地計画の縦覧
6月7日（金）～21日（金）（土日含む）
場 若松町土地区画整理組合事務所
☎ 同事務所 ☎2941・5037

子育ても生産者を支援します
予算額に達し次第終了します。

対象経費 ①研修会などの経費②スマート農業技術（ドローンなど）を活用した生育状況確認などの委

労使トラブル

県労働委員会は、中立・公正な立場で労働者と会社とのトラブルの解決をお手伝いする機関です。手続きは簡単、無料で秘密は守ります。

☎ 県労働委員会事務局 ☎048・8300・6452

電子メールのルール

6月1日～10日は「電波利用環境保護周知啓発強化期間」です。電波のルールは守りましょう。

☎ 総務省関東総合通信局 ▼ 不法無線局による混信・妨害 ☎03・6238・1945

6月の児童館だより


市内11児童館のイベントを市HP（児童館だより）で確認できます。



薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

6月20日から7月19日は「ダメ。ゼッタイ。」普及運動実施期間です。県では、薬物乱用防止を呼びかける街頭キャンペーンや国連支援募金活動を実施します。薬物乱用に関する正しい知識を身につけ、薬物乱用から自分を守りましょう。薬物でお困りの方は、ご相談ください。

☎ 狭山保健所 ☎2941・6555



令和6年 所沢市議会 第2回臨時会終了報告

4月24日に開催された令和6年所沢市議会第2回臨時会の主な内容を報告します。

市長提出議案…3件
3件が原案どおり可決・承認されました。

- ◆専決処分（条例関係）の承認…2件
- ◆令和6年度補正予算…1件（一般会計…1件）

☎ 詳細は市HPをご覧ください。





クイズ1

所沢市の河川（不老川、東川、柳瀬川）が氾濫した場合、浸水が想定される範囲を示しています。自宅や職場の周辺に浸水想定範囲があるか確認しましょう。アプリからもチェックできます！

オンラインモニターマップ

ヒント・2面応募方法は15面



採れたて！農産物直売「とろざわ市」

日場 6月11日(火)午前10時～午後1時 / 市役所別館前広場
6月25日(火)午前10時～午後1時 / 元町コミュニティ広場
問 農業振興課 ☎29998・9158

就労支援を行う

埼玉しごとサポート(7月開催分)

詳細は同センター☎をご覧ください。
就職相談(要予約)
◆ 就職相談(要予約)
◆ 全年齢向け就職支援セミナー
◆ シニア向け就職支援セミナー
◎ 7月開催のセミナーの受け付けは、6月12日(水)からです。
問 埼玉しごとサポート
☎049・2665・5844



社会保険労務士による労働相談

日 6月21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
内 賃金、解雇、就業など
申 同月 6月14日(金)午後4時に産業振興課に電話 / ☎29998・9157

リサイクルふれあい館エゴロの行事

① 大型家具抽選会
日 6月14日(金)・28日(金)午前11時から
② おもちゃの病院
日 6月22日(土)午後1時～3時
③ 傘修理(1人1本・部品代実費)
日 6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
日 6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 ジーパンからバッグを作ろう
日 6月16日(日)午前9時30分～午後3時
定 抽選12人(市内在住の大人)



費 3000円
◎ 浴衣からワンピースを作ろう
日 6月19日(水)午前10時～午後3時
定 抽選10人(市内在住の大人)
費 5000円
申 同月 ① 当日午前10時30分まで(同館に直接)
② ③ 当日受付 ④ ⑤ ⑥
日 6月1日(土)～5日(水)
に同館に電話 / ☎29994・5374



クアオルト・健康ウォーキング

◆ 上山口コース
日 6月25日(火)午前10時～
◆ 荒幡富士コース
日 6月8日(土)・20日(木)午前10時～
定 各日申し込み先着20人
費 5000円(市外在住者は要確認)
申 同月 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・☎ / ☎29998・9155



とろざわ市 歯と口の健康週間行事

日 6月9日(日)午後1時～3時
場 保健センター
問 健康づくり支援課
☎29991・1813
◆ まついで三代まつり
日 6月15日(土)午前9時30分～10時30分
② 午前11時～正午
場 松井まちづくりセンター
問 同センター ☎29994・1222

◆ ふらっと祭り
日 6月23日(日)午前10時30分～午後0時30分
場 男女共同参画推進センターふらっと
問 同センター ☎2921・2220

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「シダ観察入門」
日 6月15日(土)午前9時30分～正午
対 高校生以上
定 申し込み先着20人
持 飲み物、筆記用具
費 5000円
② 里山体験講座「郷土食ゆでまんじゅうを作ろう」
日 6月29日(土)午前10時～午後2時30分

飲み物
申 同月 6月10日(月)からごども支援センターに電話・☎ / ☎2922・2238

外国語観光ガイドセミナー

本市を訪れる外国人観光客を案内するセミナーを実施します。
日 7月23日(火)午前9時40分～午後0時40分
場 所沢まちづくりセンター
対 所沢市内でガイドとして活動できる
◆ 英語、中国語などの言語で日常会話ができる(在留外国人の場合は、日本語能力N2級相当の日本語能力がある)
◆ 申込時点で満20歳以上
講 自治体国際化協会プロモーションアドバイザー・西谷雷佐さん
申 同月 6月14日(金)に☎
問 商業観光課 ☎29998・9155

音訳ボランティア養成講習会

日 7月23日(火)～令和7年2月18日(火)(全15回) 午前10時～正午
場 ごども福祉の未来館
対 次の要件を満たす方
◆ 市内在住で18歳以上
◆ 全日程参加可能
◆ パソコンの基本操作ができる
◆ 修了後、ボランティアとして活動可能
定 10人
持 ノートパソコン・ヘッドセット
申 同月 7月5日(金)に申込書と、返信用封筒(切手貼付)を、市社会福祉協議会手話通訳・要約筆記派遣事務所(直接・郵送)
◎ 受講希望者はできるだけ事前説明会(7月2日(火)午前10時～)に参加してください。
電話・メールでの事前申し込みが必要です。
問 同事務所 ☎29399・5064
☎2923・4780 ☎5064
toko-shakyo.or.jp

場 三ヶ島まちづくりセンター
対 市内在住の方
定 申し込み先着6組
内 空き家や相続に関する困りごと
申 同月 6月14日(金)にNPO空き家・空地管理センター(協定事業者)に電話 / ☎0120・3336・3666
問 都市計画課 ☎29998・91992

歯と口の健康週間行事(むし歯・歯周病の予防と相談)

いつまでも自分の歯でおいしく食べ、体の健康を保つためには歯と口の健康づくりが大切です。6月4日(火)～10日(月)の「歯と口の健康週間」に合わせ、イベントを開催します。
日 6月9日(日)午後1時～3時
場 保健センター
内 歯科健診と説明
◆ 歯みがき指導
◆ フッ化物塗布(2歳～小学生)
◆ 相談(歯科・矯正歯科・栄養)
◆ 血管年齢測定、AED体験、パントマイムなど
問 健康づくり支援課
☎29991・1813

開業相談会

金融や経営など開業についての個別相談に専門家が応じます。
日 7月2日(火)・9日(火)各日午後5時～8時
場 所沢商工会議所(元町)
対 開業への課題を個別相談したい方、開業セミナーを受講した方
定 申し込み先着20人
講 中小企業診断士・金融機関担当者・経営指導員
申 同月 初から同所☎にて☎ / ☎2924・55881



発達障害児家族のつどい

日 6月17日(月)午前10時30分～正午
場 ごども福祉の未来館
対 17歳以下の児童の家族
◎ 会場に直接お越しください。
問 松原学園 ☎29990・3488

埼玉西武ライオンズ × さいたまブロンコス 1 所沢で戦う! プロスポーツチーム

所沢市をホームタウンとして戦うプロスポーツチームの選手たちに焦点を当て、選手のインタビューと市内のおすすめスポットを紹介いたします! 第1回となる今回は埼玉西武ライオンズの蛭間拓哉選手です。

埼玉西武ライオンズ 蛭間拓哉選手



Q. プロ野球選手になるために必要なことは?
A. 目標を立てることです。目標に対して、自分が何をすべきかを考えて行動することが大事です。
Q. 今シーズンの抱負をお願いします!
A. レギュラー獲得が今シーズンの目標です! ぜひドームに足を運んでいただき、応援をお願いします。

蛭間選手のおすすめスポット

所沢航空記念公園

小学生時代、所沢航空記念公園内の野球場で試合をするなど、思い出の詰まった場所です。他にも、ベルーナドーム近くにある狭山湖は栗山巧選手とオフの自主トレでも行ったので、とても印象に残っています。



▲こぼれ話は市☎をチェック!

埼玉西武ライオンズ公式☎



商業観光課 ☎2998 - 9155

次回はさいたまブロンコスの選手が登場。蛭間選手からさいたまブロンコスの選手への質問は☎に掲載いたします!

6月15日(土)午前9時30分～11時
場 ごども福祉の未来館
対 おおむね2～6歳児と保護者
定 申し込み先着20組(市内在住優先)
持 上履き、フェイスタオル1人1枚、

空き家と相続の無料相談会(予約制)
日 6月15日(土)午前10時～午後3時45分

6月17日(月)午前10時30分～正午
場 ごども福祉の未来館
対 17歳以下の児童の家族
◎ 会場に直接お越しください。
問 松原学園 ☎29990・3488

水道のコトが楽しく学べる! 水道週間街頭キャンペーン

6月1日～7日は水道週間です。観光情報・物産館YOT-TOKOで、水道週間街頭キャンペーンを実施します。水道水について楽しく学びましょう♪

◎詳細は市HP(水道週間)をご覧ください。


- 5月31日(金)～6月7日(金)
- 場 観光情報・物産館YOT-TOKO
- 対 ▶パネル展示 ▶広報紙「とろざわ水物語」の展示 ▶水道にまつわる昔の写真 ▶所沢の水道DVD放映 ▶クイズ(参加賞あり。全問正解者にはもうひとつ!?)



問 上下水道局経営課
☎2921-1087

脱炭素経営ネットワーク交流会

経営に「脱炭素」の視点を入れる、事業のビジネスチャンスを広げるための交流会を開催します。
7月4日(木)午後2時～4時30分
場 市役所8階大会議室
対 脱炭素経営に関心のある事業者
申 6月21日(金)までにマチごとエコタウン推進課に電話・電用/☎2998・91333



暮らしの相談

時間は受付時間です。先着順に受け付けます。
①住宅増改築等相談
6月11日(火)午後1時～3時30分
②住宅リフォーム時の注意点など
主催 埼玉土建一般労働組合所沢支部
③行政書士による暮らしの無料相談会
6月20日(木)午前10時～午後3時30分

分

④相続、遺言、家庭問題、外国人の入国・在留、起業支援・会社設立など
主催 埼玉県行政書士会所沢支部
⑤特設行政相談
6月28日(金)午前10時～午後3時30分
⑥国などの行政にかかわる要望や苦情など
主催 行政相談委員所沢部会
【共通事項】
場 市役所1階市民ホール
問 市民相談課 ☎2998・9092

里親について学びませんか?

「里親」って? カフェ
7月8日(月)午前10時～11時
場 スターバックス
コーヒーグランエ
ミオ所沢西口1階店
定 申し込み先着4人
費 無料(開催店舗で)



飲み物の購入が必要 オンライン研修

6月25日(火)午後2時～8時(2回)
【共通事項】
◎申し込みについては、県の電用からご覧ください。
問 所沢児童相談所
☎2992・4152

所沢市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。
夏のボランティア体験
災害ボランティアセンターのスタッフ養成講座・実地訓練
問 同会地域福祉推進課
☎2925・0041
◆成年後見・権利擁護あんしん相談
問 同会成年後見センター
☎2929・1711

若者対象就職面接会

6月17日(月)午後1時15分～4時(午後0時45分受付開始)
場 大宮ソニックシティ
対 高校、専門学校、高専、短大、大学(院)を卒業後、おおむね3年以内の方および34歳以下の方
内 企業担当者による面接・企業説明
持 履歴書複数枚、ハローワーク受付票(お持ちの方)
◎履歴書なしでも参加可能です。
問 ハローワーク所沢
☎2992・8609(33#)



我が家の耐震診断相談会

6月22日(土)午前9時30分～午後4時/市役所6階604会議室
対 平成12年5月以前に、在来工法または枠組壁工法(2×4工法)で市内に建てられた、延床面積500平方メートル以下の平屋または2階建ての木造戸建て住宅の居住者・所有者
◎詳細は市HPをご覧ください。
問 都市計画課 ☎2998・9192



あの人に贈ろう ～所沢ブランド特産品～

問 産業振興課 ☎2998-9157



お茶屋の生サブレ

(株)新井園本店
☎2948-1892
場 小手指町1-15-5

新茶のおいしい季節にお茶屋のお菓子を添えて

創業100年を迎える、新井園本店の「お茶屋の生サブレ」。
まるやかな風味と鮮やかな緑色が特徴のオリジナル狭山抹茶「武蔵のみどり」をふんだんに使用して香りよく仕上げた生地、ホワイトチョコをサンドした、しっとり食感のソフトタイプサブレです。
お茶と一緒に出せるご進物として開発され、高級感漂うパッケージは贈り物としてオススメ。
抹茶の苦みとホワイトチョコの甘さが織りなす、風味の組み合わせをお楽しみください。



商品や販売店の詳細は同特産品HPをご覧ください。



募集

高齢者演奏大会の出演者を募集

7月19日(金)正午～午後4時(予定)
場 所沢まちづくりセンター
対 市内在住で60歳以上の個人・団体
定 抽選8組(未出演者優先)
留意事項 ▶楽器などの電源使用不可 ▶長生クラブ会員は各地区連合会に申し込み
申 6月10日(必着)までに申込書を〒399・80市役所1階高齢者支援課に直接・郵送/☎2998・9180

調 坂 埼玉建築士会入間第一支部所沢部会
定 申し込み先着30人
申 6月11日(火)までに市役所2階建築指導課に直接/☎2998・9180

所沢市保育園等運営審議会委員を募集

保育行政などに市民の皆さんの意見を取り入れるため、無作為抽出により委員を募集します。通知が届いた方は、ぜひ応募してください。
定 抽選2人
任期 9月1日～令和8年8月31日
問 保育幼稚園課 ☎2998・9126

ワンポイント有料広告募集

三ヶ島地区、柳瀬地区、富岡地区で、各地区専用の車道で運行しているの、地域を限定した広告が可能です。ところバスも有料広告を募集しています。
◎詳細は市HPをご覧ください。
問 都市計画課 ☎2998・9192

クイズ②

6月23日(日)開催のふらっと祭りで開催するイベントです。夏の崩れにくいツヤ肌になる方法を学んでみませんか?

Oイフアップ講座

ヒント・6面応募方法は15面





山口の魅せどころ

地域づくり推進課 ☎ 2998-9083



ここを紹介!

- ▶ 狭山丘陵の自然と歴史ある地区
- ▶ 埼玉西武ライオンズの本拠地でベルーナドームもあります!

～地域に根差した環境への取り組み～

豊かな自然に恵まれた山口地区では、柳瀬川・狭山丘陵の清掃や、ごみのポイ捨て防止についての啓発など、地域の皆さんで協力して環境保全活動に取り組んでいます。

この活動が実を結び、柳瀬川では、今ではたくさんの小魚が見られるようになりました。不法投棄されたごみも、ほとんど無くなっています。また、秋から冬のあいだに枯れ枝と落ち葉が目立っていたトトロの森付近の道路もきれいに整備されています。これは「地域の底力」が活かされた結果ではないでしょうか。

美しい自然環境を次世代につなげるため、地道な活動を継続することが大切です。

「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。



農業サポーターの募集

農業のボランティアを募集しています。本格的な農業を経験できます。



対 20歳以上の市内在住者で継続して活動できる方
活動期間 令和7年3月31日までの月2〜4日程度(活動時間はサポーター先農家と相談し決定)

内 作付け・収穫・出荷などの農作業補助
留意事項 ▼報酬なし
交通手段や作業服・靴などは各自用意

問 農業振興課 ☎ 29998-9158

会計年度任用職員の募集

詳細は市☎(Q&A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看護師②看護助手③言語聴覚士④理学療法士

⑤臨床検査技師
問 同センターに応募 / ☎ 29921-1151

◆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 北小、清進小、明峰小、柳瀬小、東所沢小、富岡小、中富小、椿峰小

問 6月17日(月)まで
に防犯交通安全課に応募 / ☎ 29998-9140

◆公立保育園の保育士・調理員を募集(夏季期間)

7月中旬〜9月末の週1〜4日程度 / 午前8時30分〜午後5時
問 6月28日(金)に各保育園に直接

◎締め切り後も空きがあれば随時募集します。
問 保育幼稚園課 ☎ 29998-9126

税務職員(国家公務員)の募集

国税局や税務署で「税のスペシャリスト」として働く税務職員を募集します。試験の詳細については、国税庁☎をご覧ください。

受験資格 ①令和6年4月1日時点で高校または中学校を卒業した日の翌日から3年を経過していない方、令和7年3月までに高校または中学校を卒業見込みの方②人事院が①に掲げる者に準ずると認められる方

試験の程度 高校卒業程度
試験日 ▼第1次試験日 9月1日(日) ▼第2次試験日 10月9日(水) 18日(金)の間の第1次試験合格通知書で指定する日

問 6月14日(金)午前9時〜26日(水)に人事院☎から電☎/人事院試験課 ☎ 03-35581-5311 (内線・2mm)

◎申し込み以外に関することは関東信越国税局人事第一課 ☎ 048-600-3111 (内線・2097)まで

二酸化炭素排出量可視化支援対象事業者を募集します

市内事業者を対象に、事業活動によって排出される二酸化炭素量を可視化し、削減に向けた提案や支援を無料で行います。参加には条件があります。

◎詳細は市☎からご覧ください。
問 マチごとエコタウン推進課 ☎ 29998-9133

皆さんの善意(順不同)

3月16日〜4月15日の受け付け分です。ありがとうございました。

- 【金銭】総額310,000円
- 武州ガス様 ●大館忠平様
- 【物品】
- 所沢市並木地区母子愛育班様(おむつ交換台) ●美原中学校令和5年度卒業生保護者代表様(ワンタッチテント)
- 埼玉玉環トラック協会様(防犯ブザー) ●(株)ビクセン様(オリジナル天体カレンダー) ●いるま野農業協同組合一同様(横断旗)
- 所沢交通安全協会様(交通安全冊子・ランドセルカバー) ●(株)みずほフィナンシャルグループ一同様(黄色いワッペン) ●日本マクドナルド(株)様(安全缶)

クイズ③

苦手な子が多い算数のつまずきを「できた」「わかった」に変えるプロジェクトです。

2025算数のつまずき

ヒント・4面 応募方法は15面

広報課公式 Instagram はじめました!



アカウント名
【公式】所沢市広報課
ユーザーネーム
tokoro.zawa_pr



市内でのイベントの様子や日常風景など魅力的な写真を発信中!

フォロー、いいね!お待ちしています!



Instagram内で

@tokoro.zawa_pr

で検索!

問 広報課 ☎ 2998-9024



みんなのすこやか通信

・会場は保健センター(出張相談除く)
〒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

検診受診券発行を随時受け付け中

☎電話・☎電申・FAX・窓口
☑各種検診の受診券発行申請
◎詳細は健康ガイド、市HPをご覧ください。



こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

精神保健専門相談 ☎要予約

☑6月25日(火)午後2時～5時☎18～65歳までの市民の方☑精神科医による相談



思春期こころの健康相談

☎要予約
☑6月27日(木)午後1時～4時☎市内在住在学の高中生とその保護者☑精神科医による相談



つどい ☎不要

つどい	6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)	
自死遺族	8日(土)	
発達障害ご家族	19日(火)	午前10時～正午

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。

歯周病予防教室★ ☎6月3日(月)から電話・☎電申

☑7月17日(火)午後1時30分～3時30分☑歯科医師による歯肉の健康チェック

ファミリー食育教室★ ☎6月3日(月)から電話・☎電申

☑7月9日(火)午前10時～午後0時30分☎1～18歳の子の親☑講話「夏バテしない食事のコツ～所沢産野菜を使ってカフェ風ご飯～」、調理実習費700円



ステキな大人の健康食教室★

☎6月3日(月)から電話・☎電申
☑7月12日(金)午前10時～午後0時30分☑64歳以下の方☑講話「腸とココロが整う食事～麴を使ってみよう～」、調理実習費700円



楽しく健康食教室 修了生の集い

☎6月3日(月)から電話・☎電申☎7月5日(金)午前10時～午後0時30分☑楽しく健康食教室の修了証をお持ちの方☑講話「健康維持できていますか?」、調理実習費700円



成人健康相談 ☎随時電話

相談名	6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(毎週木曜)	6日、13日、20日	午前
	27日	午後
理学療法士の相談 ◎来所が困難な方はご相談ください。	7日(金)、14日(金)、21日(金)	午前

こども家庭センター

栄養・歯科 ☎ 2991-1813

離乳食のおはなし会 ☎6月3日(月)から☎6月28日(金)

乳幼児の食事相談 ☎6月3日(月)から☎6月17日(月)

歯科相談
☎6月28日(金)午前中☎歯ブラシ

離乳食教室 ☎6月4日(火)から電話・☎電申

	日	対象
ごっくん期	7月10日(火)	令和6年1月～2月生まれ
もぐもぐ期	7月26日(金)	令和5年11月～12月生まれ
かみかみ期	6月26日(火)	令和5年7月～8月生まれ

◎詳細は市HPからご覧ください。



2歳児歯科健康教室

☎6月3日(月)から電話・☎電申☎7月3日(火)☎2歳3か月～2歳8か月☑歯科健診・フッ化物塗布



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

身体計測・相談会

☎6月3日(月)から☎電申☎6月27日(木)午前中☑母子健康手帳、バスタオル、オムツなど



妊娠・出産 ☎ 2991-1820

妊婦サロン(イルカ)

☎5月31日(金)～6月20日(木)に☎電申☎6月21日(金)
◎詳細は市HPからご覧ください。



両親学級

☎6月27日(木)～7月11日(木)に☎電申☎7月27日(土)
◎詳細は市HPからご覧ください。



こども家庭センターって?

妊産婦・子育て世帯・子どもからの相談に対して、さまざまな専門職が、妊娠期から子どもが18歳になるまで切れ目なく支援する場所です。

こんな悩みありませんか?



健幸 ワンポイント

フッ化物を塗布してむし歯を予防しよう!

6月4日(火)～10日(日)は「歯と口の健康週間」です。おいしく食べて体の健康を保つにはむし歯や歯周病を予防し、歯と口の健康を保つことが大切です。今回は、むし歯予防に効果的なフッ化物塗布についてお伝えします。



≫ むし歯の予防法

むし歯ができるには、歯の質・細菌(むし歯原因菌)・食物(砂糖)の3つの要因があります。予防するには、フッ化物の利用と歯みがきの励行、糖分を含む食品を食べる頻度の制限を適切に行うことが重要です。



≫ フッ化物のむし歯予防効果

歯の質を強くする、ごく初期のむし歯の回復を助ける、むし歯菌が作る酸の量を抑える効果があります。

歯面に直接フッ化物を作用させる方法としては、フッ化物洗口、フッ化物配合歯磨剤などがあります。かかりつけ歯科医に相談し、自分に合った方法でフッ化物を取り入れましょう。

「3歳児フッ化物塗布」、6月9日(日)の「歯と口の健康週間行事」などで小児を対象としたフッ化物塗布を無料で行っています。



▲3歳児フッ化物塗布



▲歯と口の健康週間行事

☎健康づくり支援課☎ 2991-1813

いいトコPhoto



▲お友達とこどもの日
赤ちゃんの頃から仲良しの同い年のお友達と。2人ともこれからも元気に育ってね！
●しんぶー（上新井）



▲芝桜の小道
今年も土づくりから丁寧に育て、畑いっぱい咲きました
●花園の主（中新井）



▲自転車乗れた！
今年の春から小学1年生。何とかそれまでに自転車に乗れるよう猛特訓をしました
●そうし（緑町）



▲ピカピカ飛行機にニコリ
塗り替えられた航空記念公園の飛行機と桜が綺麗でした
●笛吹きママ（寿町）

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
〒359-8501 広報課みんなのひろば（住所不要）

いいトコ作品集

▼ 暑いところ飲んでください
ああ幸せのひととき…
●仲敏夫（山口）



▼ 梅雨入り
雨の日の楽しみを見つけよう
●きょうこ（北中）



▶ ゆり
母が好きだったゆりを見ると色々な思い出が巡ります
●田中弘美（牛沼）



7月号のテーマ
「忘れられないあの夏の日」
締め切り ● 6月10日(月)

雨って、濡れるのは嫌なのですが、何故かロマンチックな気持ちにもさせてくれるのです。子どもも雨が好きですよ。傘をさして長靴履いて、大人になった気分で出かけ。昔々子どもだった私もその頃にかえって、今度の雨降りの日はあのCMの即席麺をつくってみようかな。

雨と言えは Jiji（北所沢町）
「雨が降ってる日曜日。坊や泥んこなぜ泣くの。あそこの角で転んだの。どうしてそんなに急いだの！」というCMソングが浮かぶ年代です。多分テレビCMではなくて、ラジオCMだったのではないのでしょうか。目でなく耳で覚えています。

テーマ
「雨の日の過ごし方」

誰でもエッセイ

はつらつ
ところっこ

「絶対にメダルを獲る」熱い思いを胸に、いざパリへ



パラ水泳選手
西田 杏さん (市内在住)

生まれつき左上腕欠損・右足大腿骨欠損で、義足を使って生活。水泳競技では※S7(身体障害)クラスで活躍。マンガやアニメが大好きな西田さん。嫌なことがあったときは好きなマンガを読んで元気を出す。ちなみに一番好きなマンガは「東京喰種」だそう。

※身体障害のクラスはS1(重度)～S10(軽度)に分類される。

memo
西田さんの詳細はこちらでチェック!

Instagram 所沢市ゆかりのアスリート

「パリ大会では、全力でメダルを獲りに行きます」と力が入った言葉で語ってくれたのは、パリ2024パラリンピック大会出場が内定した、パラ水泳選手の西田杏さんだ。

幼少期の頃から体を動かして遊ぶのが大好きだった西田さん。小学校では義足を履いて友達と走り回ったりと、とにかく活発だったという。

水泳との出会いは、小学校の体育の授業のとき。プールで友達とはしゃいだり、泳ぐことの楽しさに感動し、水泳が大好きになった。

それからは学校が終わると、毎日のように市外にある障害者向けの施設まで母に送迎してもらい、時間を忘れて水泳を楽しんでいた。中学に入っても、その生活は変わらなかった。

「50mプールのある高校に進学したい」という思いから、川越女子高等学校に入学。この頃から、本格的に水泳を競技として始めることとなった。健常者と一緒に泳いだり、レースに勝ったりすることで、より水泳にのめりこんでいった。そして「いつかパラリンピックでメダルを獲る」という大きな夢ができた。

それからは毎日水泳に没頭し、食事などにも気を付け、練習を重ねた。

その結果、タイムをみるみる縮め、高

校1年にして日本選手権大会に出場。初出場にもかかわらず、準優勝という好成績を収めた。

日本選手権大会をきっかけに、パラ日本代表合宿に召集されることとなり、夢が現実へと一気に近づいた。

日本トップレベルのライバルたちと一緒に練習することで、西田さんはさらにタイムを縮め、まさに順風満帆だった。

そして迎えた、リオ2016パラ大会出場メンバー発表のとき。だが、そこに西田さんの名前はなかった。

「万全の状態だったからこそ、ものすごく悔しかった。自分に足りないものが何かを突き詰め、たくさん練習した」と西田さんはいう。

その努力が実り、東京2020パラ大会では日本代表として大会に臨んだ。メダルには届かなかったものの、手応えを感じた西田さんは次のパリ2024パラ大会に向け、すぐに動いた。

新たに、コーチには同年代の元水泳選手に就いてもらい、お互いに意見を言い合える環境をつくったことで、パフォーマンスは向上し、自己ベストを次々と更新していく。そしてパリ2024パラ大会では、2人3脚でメダルを目指す。

「所沢市民の皆さん、いつも応援ありがとうございます。4年に1度のオリパラライヤー。所沢からたくさんの選手と共に盛り上げていけるよう頑張ります！」と大会への意気込みを語ってくれた。

所沢市一丸となって、今まで以上に西田さんを応援しましょう!

(取材: 上地)

今月のプレゼントクイズ!

米粉を使ったおいしいたい焼き♪

米粉たい焼き4個セット (1,000円相当×20人)



▲店舗では他の商品もお楽しみいただけます♪
※プレゼント対象外です。

外はパリッと、中はモチッと米粉ならではの食感が楽しめる米粉たい焼きをプレゼント! ごはんの代わりにもできて栄養満点、高品質な国内産米粉で作っている子どもから大人までおいしく召し上がれます。さらに低カロリー、グルテンフリーと良いこと盛りだくさんのたい焼きです♪

●甲賀米粉たい焼き東所沢店 Taiyaki Cafe
東所沢2-2-10
☎2902-6711
(月～金曜午前11時～午後7時30分/土・日曜、祝日午前10時～午後7時30分)

▶公式Instagramはこちら



◆今月のクイズ

9・11・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 (6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⑦6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。



▲市HP

読者感想文

- 保健センター内にこども家庭センターが開設されたことを初めて知りました。出産から子どもの悩みまで専門職員に相談できるのはとても有難いです(若狭・50代)
- ちょうど今妊娠中なので、こども家庭センターの内容が詳しく知ることができてうれしかったです(東所沢・30代)
- 多聞院の寅まつりに行きました。いつもながらボタンの花に見惚れてしまいました(坂之下・70代)
- 編集から●数えきれないほどの身代わり寅が並ぶ、多聞院の寅まつり。別名「ボタンの寺」とも呼ばれ、300本以上の大きなボタンは圧巻ですね
- 近所で野良猫を見かけることがあったので、地域猫活動の記事を読んでとても勉強になりました(向陽町・30代)
- 編集から●野良猫は元をたどれば人が飼っていた猫。これ以上野良猫を増やさないためにも、私たちにできることは何かを考えて行動することが大切ですね

編集後記

小学生のときに、阪神・淡路大震災が起きました。その後、新潟県中越地震、東日本大震災、熊本地震…地震だけでも相当数発生しています。日常に感謝を。そして備えましょう。さて、ところっこで登場された西田選手。真っすぐなまなざしで水泳について語る姿に、静かに心が惹きつけられました。パラリンピックでの泳ぎも、目が離せなくなる予感がしています。フレーフレー西田選手!(上地)

昨年大好評だったところん算数のびのび塾が今年も開催予定!自分に合ったコースを選んで、地域ボランティアの方やお友達と一緒に「にがて」を「とくい」に変えちゃおう♪(関)

12面でも紹介していますが、広報課はInstagramにも力を入れています!市内のイベントや美しい景色など、所沢の魅力をたくさん紹介しています。みなさんフォローしてみてください!(深町)



◀自閉症や発達障害について広く知ってもらうため、ライト・イット・アップ・ブルーととろざわ2024が3月31日(日)に航空公園駅前広場で開催されました。カウントダウンとともにYS-11がライトアップされ、会場は幻想的なブルーの空間に包まれました。

写真：久保純子

顔が隠れちゃうくらい大きい〜♪



▲4月20日(土)、市内各農場で開催された親子収穫体験。収穫したてのイチゴをその場でいただき、参加者たちは大満足の様子。他にもサトイモの作付けや、大きなハウレンソウの収穫体験を行い、所沢の農産物のすばらしさを感じました。

写真：齋藤賢司



撮れたて 市民カメラマンの News

「とろざわ通信」(Ｑとこ通)もご覧ください。



▲4月20日(土)、とろざわサクラタウン・東所沢公園で開催された子ども写生大会「アート・プレイ・デイ」。会場には多くの子どもたちが来場し、大きな画用紙いっぱいに絵を描いていました。また、千人テラスではまちなかコンサートも開催され、3組のアーティストが会場を盛り上げました。

写真：鳥居映助

▶4月27日(土)、新茶まつりが航空公園駅前と観光情報・物産館 YOT-TOKO で開催。新茶の茶摘み体験や新茶の試飲などが行われ、新茶ならではの爽やかなおいしさを体感しました。おいしいお茶の淹れ方教室では、成分や栄養素の説明もあり、茶の知識を深める1日となりました。

写真：中村仁



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
6月2日(日)	今城内科クリニック	内	緑町 2-3-21	2939-2006
	賀古整形外科	整、外、リハ、形	北秋津 124-1	2924-9771
	村田医院	内、小	上安松 538-7	2997-5051
6月9日(日)	みずの内科クリニック	内、消	中新井 4-27-4	2942-4100
	あすみクリニック	皮、形	東住吉 2-4 2階	2928-5881
	西山内科医院	内	喜多町 14-7	2925-3522
6月16日(日)	鈴木内科医院	内	小手指町 1-42-17	2922-6160
	斉藤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	西住吉 6-22	2922-3980
	所沢メディカルクリニック	内、循、小	中富南 2-21-7	2943-1581
6月23日(日)	かえで内科医院	内	緑町 4-47-20	2939-3555
	おやけ皮膚科医院	皮、アレ	上安松 5-16 石田ビル1階	2945-3000
	かがやきクリニック	外、内、消、肛	久米 593-8	2991-7511
6月30日(日)	小手指医院	内、外、泌	北野新町 1-9-7	2949-3118
	前田クリニック	産、婦	緑町 3-14-5	2920-4920
	星の宮クリニック	内、小、胃、循	星の宮 1-3-29	2921-3877
7月7日(日)	所沢腎クリニック	内、泌	下安松 1564-1	2945-6600
	番場皮膚科医院	皮	南住吉 21-31	2923-5055
	新所沢キッズクリニック	小	美原町 2-2931-6	2990-3100

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
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※1	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	6月2日(日)・9日(日)・16日(日)・23日(日)・30日(日)・7月7日(日)							
	午後2時～4時30分	6月2日(日)・9日(日)・16日(日)・23日(日)・30日(日)・7月7日(日)							

※1…要事前問い合わせ

◎小児の内科的初期診療のみ行っています。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：6月2日(日)・9日(日)・16日(日)・23日(日)・30日(日)・7月7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(24時間対応) ・救急電話相談(小児・大人) ・医療機関案内※ (歯科・口腔外科・精神科除く)	#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
埼玉西部消防局休日夜間病院案内	☎04-2922-9292 / 24時間対応