

広報

ところざわ

7月

令和6年
(2024年)
No.1228

主な内容

- 4面 市職員採用試験・給付金のお知らせ
- 5面 あなたにピッタリな夏のイベント紹介
- 7面 YOT-TOKO で夏のイベントを満喫しよう

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

世界を翔ける 所沢のアスリート



©MegumiMasuda/JWRF

©日本ろう者テニス協会

人口(前月比) 343,091人(-96人) 男 169,205人(-39人) 女 173,886人(-57人) ▲世帯数170,020世帯(+89世帯) 令和6年5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

世界を翔ける 所沢のアスリート

市内出身または在住（活動拠点が市内の方を含む）の方で、競技会において優秀な成績を収めた方などを所沢市ゆかりのアスリートとして認定しています。

6月時点で16名と1団体を認定し、市をあげて応援しています。今年開催のパリ2024オリンピック・パラリンピック競技大会に出場が期待される選手もいますので、ぜひ注目してください！

☎ スポーツ振興課 ☎ 2998-9248



©MegumiMasuda/JWRF



©日本ろう者テニス協会



所沢のアスリート「今」この選手が熱い！

- ①競技
- ②所属
- ③所沢市との関係
- ④主な活動実績

KENTARO SATO



佐藤 拳太郎 選手

①陸上 400m ②富士通③宮前小・狭山ヶ丘中卒業（中学では野球部に所属）④東京 2020 オリンピック競技大会出場、陸上 400m 日本記録保持者

市民の皆さんへ

☐ 傾より応援いただきありがとうございます。皆さんの応援を力に、世界の舞台で戦えるよう努力を重ねてまいります。今後とも、応援よろしくお願い申し上げます。



佐藤選手に聞く！
陸上 400m の見どころ

陸上 400m はスプリント種目の中でも戦略性が高い種目で、大きく前半型、後半型、先述の中間に位置する型に分かれます。逃げ切るか、中盤から終盤にかけて追い上げるか、フィニッシュを迎えるまで勝敗が分からないので、最後の最後まで楽しめる種目です。



SHINICHI SHIMAKAWA



©MegumiMasuda/JWRF

島川 慎一 選手

①車いすラグビー②パークレイズ証券(株)③市内在住④東京 2020 パラリンピック競技大会銅メダル

市民の皆さんへ

パリパラリンピック出場が叶えば、自身 6 度目のパラリンピック出場となります。これまで届かなかった金メダルの獲得を目指します！所沢からの応援よろしく申し上げます！



島川選手に聞く！
車いすラグビーの見どころ

車いすラグビーでは、車いす同士のタックルが認められています。車いす同士の激しいタックルは迫力があり、一番の見どころです。攻守の切り替わりの速さなども魅力の競技です。



◀車いすラグビーについてはこちらをご覧ください。

©JWRF2024



RIKO SUZUKI



©日本ろう者テニス協会

鈴木 梨子 選手

①デフテニス②専修大学テニス部③和田小・安松中卒業、市内在住④第 3 回世界デフテニス選手権大会女子ダブルス優勝

市民の皆さんへ

いつも応援ありがとうございます。多くの方に市役所や市の HP で私の写真を見た！と声を掛けていただき、とても嬉しいです。デフテニスは他のスポーツに比べて、まだ認知度の低いスポーツだからこそ、そういった言葉、応援が励みになっています。



鈴木選手に聞く！
デフテニスの見どころ

デフテニスのダブルスは、手話や身振りを使ったコミュニケーションや、プレー中も声での伝達なしで阿吽の呼吸が見られるところが通常のテニスとの違いであり、見どころです！



◀デフテニスについてはこちらをご覧ください。



パリ2024 パラリンピック競技大会出場内定選手たち

- ①競技
- ②所属
- ③所沢市との関係
- ④主な活動実績



メダルのために
すべてを水泳に捧げて
練習しています

パラ水泳
西田 杏 選手

Profile

①パラ水泳②柵シロ③牛沼小・東中卒業、
市内在住④東京2020パラリンピック競
技大会入賞

Q. 大会への意気込み

東京パラリンピックで活躍した先輩のレースを生で見て、メダルへの憧れが強くなりました。今より成長するために、大会までの残りの日々のすべてを水泳に捧げ、自分を信じてくれたコーチと共に結果を残せるように頑張ります！

Q. 市民の皆さんへコメント

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！

西田選手に聞く！
パラ水泳の見どころ

パラ水泳は、義足や義手などの道具を使わずに自分の体だけで戦うスポーツです。各選手が自分の体の特徴・障害に合わせた泳ぎ方や戦術などに個性が出るところがこの競技の見どころです！

ゴールボール男女代表



Point

男子は東京パラリンピック競技大会に続いて2連続、女子はアテネパラリンピック競技大会から6大会連続出場です！

ゴールボールとは



目隠しをした状態で鈴が入ったボールを交互に投げ合い、得点を狙う競技です。音を頼りにプレーするため、静寂の中で激しい攻防が繰り広げられます。所沢市民体育館は平成29年にスポーツ庁からナショナルトレーニングセンター競技別強化拠点に指定され日本代表選手が日常的に練習をする施設となりました。

男子代表キャプテン
金子 和也 選手

多くの人に夢や勇気、感動を与えることができるパラリンピックで金メダル獲得を目指せることを誇りに感じています。応援して下さる方々や、支えてくださった皆さんに、金メダルを獲得して恩返しができるように頑張ります！



女子代表キャプテン
高橋 利恵子 選手

視覚障害がある私たちは、市民体育館の中などで困ってしまうことがあります。そんな時に、皆さんの温かいサポートに助けられています。本当にありがとうございます。所沢市民の皆さんに結果で恩返しができるように、パリで頑張ってきます！



代表キャプテンに聞く！
ゴールボールの見どころ

視覚障害の程度に関係なく、目隠しをすればどの選手も平等になるところが魅力です。見えない中でイメージを膨らませ、ベンチコーチと話せる限られたタイミングで情報もらい戦略をたてるため、見える人と見えない人が協力して勝ちを取りに行くのがゴールボールの面白いところです。

宇津木 秀 選手
東洋太平洋タイトルマッチに挑戦

7月19日(金)
後樂園ホール

Profile

①ボクシング②
ワタナベボク
シングジム③北
小・向陽中卒業
④第63代日本
ライト級チャン
ピオン



世界を翔ける
所沢のアスリート
を
応援しよう！



市職員も応援団を結成し所沢のアスリートを応援しています！

今回の特集は取材をすることができた方を掲載しており、紹介したアスリートの他にも素晴らしいアスリートがたくさんいます。

来年は夏季デフリンピックや、世界陸上が日本で開催されるなど、世界的な大会が満載です。さまざまな場面で多くの所沢ゆかりのアスリートが活躍していますので、所沢から精一杯応援しましょう！



所沢ゆかりのアスリートについてはこちら

本号15面のスポーツライ
ミング・長森晴選手の記事も要
チェック！

パリ2024 パラリンピック競技大会出場内定選手たち

- ①競技
- ②所属
- ③所沢市との関係
- ④主な活動実績



メダルのために
すべてを水泳に捧げて
練習しています

パラ水泳
西田 杏 選手

Profile

①パラ水泳②柵シロ③牛沼小・東中卒業、
市内在住④東京2020パラリンピック競
技大会入賞

Q. 大会への意気込み

東京パラリンピックで活躍した先輩のレースを生で見て、メダルへの憧れが強くなりました。今より成長するために、大会までの残りの日々のすべてを水泳に捧げ、自分を信じてくれたコーチと共に結果を残せるように頑張ります！

Q. 市民の皆さんへコメント

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！

西田選手に聞く！ パラ水泳の見どころ

パラ水泳は、義足や義手などの道具を使わずに自分の体だけで戦うスポーツです。各選手が自分の体の特徴・障害に合わせた泳ぎ方や戦術などに個性が出るところがこの競技の見どころです！

ゴールボール男女代表



Point

男子は東京パラリンピック競技大会に続いて2連続、女子はアテネパラリンピック競技大会から6大会連続出場です！

男子代表キャプテン 金子 和也 選手

多くの人に夢や勇気、感動を与えることができるパラリンピックで金メダル獲得を目指せることを誇りに感じています。応援して下さる方々や、支えてくださった皆さんに、金メダルを獲得して恩返しができるように頑張ります！



女子代表キャプテン 高橋 利恵子 選手

視覚障害がある私たちは、市民体育館の中などで困ってしまうことがあります。そんな時に、皆さんの温かいサポートに助けられています。本当にありがとうございます。所沢市民の皆さんに結果で恩返しができるように、パリで頑張ってきます！



ゴールボールとは



目隠しをした状態で鈴が入ったボールを交互に投げ合い、得点を狙う競技です。音を頼りにプレーするため、静寂の中で激しい攻防が繰り広げられます。所沢市民体育館は平成29年にスポーツ庁からナショナルトレーニングセンター競技別強化拠点に指定され日本代表選手が日常的に練習をする施設となりました。

代表キャプテンに聞く！ ゴールボールの見どころ

視覚障害の程度に関係なく、目隠しをすればどの選手も平等になるところが魅力です。見えない中でイメージを膨らませ、ベンチコーチと話せる限られたタイミングで情報もらい戦略をたてるため、見える人と見えない人が協力して勝ちを取りに行くのがゴールボールの面白いところです。

世界を翔ける
所沢のアスリート
を
応援しよう！



市職員も応援団を結成し所沢のアスリートを応援しています！

今回の特集は取材をすることができた方を掲載しており、紹介したアスリートの他にも素晴らしいアスリートがたくさんいます。来年は夏季デフリンピックや、世界陸上が日本で開催されるなど、世界的な大会が満載です。さまざまな場面で多くの所沢ゆかりのアスリートが活躍していますので、所沢から精一杯応援しましょう！



所沢ゆかりのアスリートについてはこちら

本号15面のスポーツライ
ミング・長森晴選手の記事も要
チェック！

宇津木 秀 選手 東洋太平洋タイトルマッチに挑戦

7月19日(金)
後楽園ホール

Profile

①ボクシング②
ワタナベボク
シングジム③北
小・向陽中卒業
④第63代日本
ライト級チャン
ピオン



中核市になることで市独自の保健所を設置します

2030年4月、所沢市の可能性がもっと広がる

2030年は市制施行80周年!

経営企画課中核市準備担当
☎2998-9463

昨年10月からプロジェクトチームなどで、中核市への移行について検討を重ねてきました。社会情勢の変化や、多様化するニーズに迅速かつ的確に対応し、地域の実情に合ったより質の高い行政サービスを提供していくことで、さらに暮らしやすいまちにするため、中核市への移行を目指します。

POINT 中核市制度とは?

人口20万人以上の要件を満たす、規模などが比較的大きな都市の事務権限を強化し、より市民に身近なところで行政を行うための制度です。
県内では川越市、越谷市、川口市の3市が中核市になっています。

もっと可能性が広がる
所沢市を目指して



令和6年度第2回
市職員採用試験

職員課 ☎2998-9048 FAX 2998-9042
✉a9048@city.tokorozawa.lg.jp



皆さんからの
応募お待ちしております!



▲受験資格や申し込みについては、市HP（Q人材募集）からご覧ください。

申し込み受付期間：月初～7月31日(水)

採用予定時期 令和7年4月1日以降
日本国籍を有する方または永住者・特別永住許可者で、受験資格を満たす方
◎受験資格については市HPをご覧ください。

申し込み方法

7月1日(月)から配布する募集案内をご覧のうえ、電申



◎募集案内は市HP、市役所4階職員課で入手できます。郵送希望の方は、希望職種を朱書きした封筒に、宛先明記の返信用封筒（140円分の切手貼付・角2）を同封し、〒359-8501 同課に請求してください。

募集職種	募集人数
事務職（大学・短大・高校卒）	12人
事務職（民間企業等経験者）	3人
事務職（障害者）	3人
技術職（土木）	7人
技術職（建築）	1人
技術職（建築設備）	2人
技術職（電気）	4人
技術職（機械）	1人
保育士	10人
保健師	3人
医師（小児科）	1人
医師（消化器内科）	1人

県内市町村職員採用合同説明会

7月10日(水)午後1時～6時
さいたまスーパーアリーナ（さいたま市中央区）
各市町村のブースでの採用試験の概要説明
◎詳細は彩の国さいたま人づくり広域連合HPをご覧ください。



所沢市単独オンライン説明会

7月26日(金)午後2時から
Webexでのオンライン説明
7月22日(月)までに電申

◎詳細は市HPをご確認ください。



給付金のお知らせ

給付金コールセンター ☎0120-321-404

◎下記2つの給付金共通のコールセンターです。

定額減税補足給付金（調整給付金）

納税者および扶養親族一人につき、令和6年分の所得税から3万円、6年度分の個人住民税所得割から1万円の定額減税が行われます。その際、定額減税しきれないと見込まれる方に調整給付金を支給します。

対象となる方に7月下旬から順次以下の書類を送付します。

- ▶マイナンバーカードの公金受取口座を登録している方
通知を送付します。記載内容に問題が無ければ手続き不要です。
- ▶マイナンバーカードの公金受取口座が未登録の方
確認書を送付しますのでオンライン申請または返信をお願いします（10月31日(木)消印有効）。審査後、支給日をお知らせします。

▶対象や給付金額などの詳細は市HP（Q定額減税給付金）をご覧ください。



令和6年度新たに
住民税非課税等になる世帯への給付金

新たに令和6年度住民税非課税になった世帯や、新たに令和6年度住民税均等割のみ課税になった世帯に給付金を支給します。

対象と思われる世帯に7月下旬から順次確認書を送付しますので、内容をご確認のうえ返信してください。確認書を審査後、支給日をお知らせします。

◎確認書が届かない場合は申請書を提出してください。

【注意事項】

下記給付金の対象世帯は支給対象外です。

- ▶住民税非課税世帯価格高騰重点支援追加給付金
- ▶令和5年度住民税均等割のみ課税世帯に対する給付金
- ◎未申請・受給を辞退・他市で上記と同様の給付金を受給した世帯も対象外です。

▶給付金額などの詳細は市HPをご覧ください。



\\アクティブ派?\\ \\まったり派?\\ あなたにピッタリな夏のイベントをご紹介します

市民プールがオープン!

- 日 7月20日(土)～9月1日(日)午前9時30分～午後5時(最終入場午後4時)
- 場 市民プール
(小手指駅南口から徒歩8分)
- 費 ▶ 未就学児…無料
▶ 小・中学生…160円
(回数券4枚つづり500円)
▶ 高校生…320円
▶ 大人…480円
▶ ロッカー…1回30円
- 問 ▶ 市民プール ☎2968-6018
(7月12日～9月1日)
▶ スポーツ振興課 ☎2998-9248

▶ 市HP (Q) 市民プール



利用上の注意

- ▶ オムツが取れていない子どもは、水遊び用パンツの上に水着を着用して、幼児用プールのみ利用可
- ▶ 駐車場がなく、自転車置き場も狭いため、公共交通機関を利用
- ▶ 天候により、開場時間を短縮または閉場する場合あり
- ▶ 混雑状況により、入場制限を行う場合あり
- ▶ 未就学児のみは入場不可
- ▶ 保護者1人につき入場できる未就学児は2人まで(要付き添い)
- ▶ 喫煙・飲酒不可
- ▶ タトゥー・刺青のある方は入場不可
- ▶ ビン・缶(などの危険物)、アルコール飲料・ノンアルコールビール類の持ち込み禁止



2024所沢市スイミングフェスティバル

トップ選手が利用する早稲田大学のアクアアリーナで、水泳経験者から初心者まで楽しめるイベントです。

- ☑ ①競技会の部(午前)
▶ 年齢・種目別の競泳 ▶ 泳力検定
- ②フェスティバルの部(午後)
▶ 水球・アーティスティックスイミングのデモンストレーション(予定)
▶ 浮島渡り ▶ スタート練習会など

◎②に参加の場合、小学3年生までは保護者の同伴参加が必要です。

- 日 9月15日(日)午前9時～午後3時30分
- 場 同大学所沢キャンパス(三ヶ島)
- 対 市内在住・在勤・在学・市内スイミングクラブ会員の方
- 定 ①②申し込み先着各150人
- 費 ①1種目1,000円②500円
- 持 水着・タオルなどの水泳用具
- 申 7月19日(金)～8月9日(金)に電申
- 問 同実行委員会事務局(市役所6階スポーツ振興課内) ☎2998-9248

▶ 電申はこちら



リトモスキッズ体験会

ダンスを始めてみたい子は必見! 有名な音楽に合わせて楽しく踊る、シンプルでダイナミックなリトモダンスの体験会です。

- 日 7月18日(土)午後4時～5時
- 場 市民武道館(中富)
- 対 5～10歳(親子での参加可)
- 講 リトモオフィシャルトレーナー・Tomoさん
- 持 中履き用の運動靴、飲み物、汗拭きタオル
- 申 問 7月17日(木)までに同館に直接・電話/☎2943-2295



リトモとは?

ヒップホップやラテン、サルサトン、ジャズなどさまざまなダンスの要素が入るアルゼンチンのダンス。

あなたの推し茶は?

日本茶テイスティングイベント

2025年大阪・関西万博で令和7年7月末に開催されるLOCAL JAPAN展にて、「日本茶、茶文化」をテーマに生駒・入間・狭山・鈴鹿市との共同出展が決定!

今回は暑い季節にぴったりの水出し冷茶を中心に、さまざまなお茶が楽しめる記念イベントです。

- 日 7月26日(金)午前11時～午後2時
- 場 市役所1階市民ホール
- 内 各種お茶の飲み比べ
- 問 農業振興課 ☎2998-9158

▶ 詳細は市HP (Q万博) で随時公開していきます。





7月23日(火)

学校給食センターサマーフェスタ

今年4月にオープンした第2学校給食センター(トコロんキッチン)を探検しよう! 普段は入ることができない学校給食センターの中を、調理員や栄養士が楽しく案内します♪



日 7月23日(火)午前9時30分~午後2時
場 第2学校給食センター(中富)

◎会場に直接お越しください。駐車場に限りがあるため、公共交通機関をご利用ください。

内 ▶調理場の見学 ▶マイナス20度の世界(冷凍庫)を体験 ▶大釜のかき混ぜ体験 ▶調理器具や給食で使っている調味料の展示 ▶白衣の試着など

持 上履き、くつ袋、飲み物
問 同センター ☎ 2942-0665



お、重たい...

7月27日(土)

夏休み昆虫教室

昆虫標本の観察や図鑑の活用を通して、生きものの多様さやおもしろさを学びます♪



日 7月27日(土)午前10時30分~正午
場 こどもと福祉の未来館

定 申し込み先着20組(1組3人まで)

内 ▶昆虫標本の観察やスケッチ ▶昆虫に関するクイズ ▶昆虫と食草の学習 ▶図鑑の見方、生きものの調べ方の学習 ▶夏休みの自由研究に活かせる題材や資料の紹介

申 月初~7月19日(金)に電申

問 みどり自然課 ☎ 2998-9373

◎詳細は市HP(昆虫教室)をご覧ください。



7月29日(月)

上下水道施設見学会

水道の水はどこからくるの? トイレで流した水はどこにいくの? そんな子どもたちのギモンを解消するため、バスに乗って親子で上下水道施設を見に行きませんか♪



日 7月29日(月)午前9時30分~午後4時
集合 所沢市役所(午前9時15分)

場 大久保浄水場、新河岸川水循環センター

対 市内在住の小学4~6年生(保護者同伴)

定 申し込み抽選20組(2人1組)

内 貸し切りバスを使った上下水道施設見学

持 昼食

申 問 月初~7月12日(金)に上下水道局経営課に直接・メール・FAX・電申 / ☎ 2921-1087 FAX 2921-1094

◎詳細は市HP(上下水道施設見学会)をご覧ください。



参加者にマンホールカードなどをプレゼント!

みんなの地産地消レシピ大募集

所 沢農産物を使用した、地産地消レシピを募集します。優秀な2作品は地産地消レシピ本に掲載するほか、考案者には農産物引換券5,000円分をプレゼントします♪



申 問 月初~7月31日(火)に応募用紙に記載のうえ農業振興課にメール / ☎ 2998-9158 ✉ a9158@city.tokorozawa.lg.jp

◎応募用紙や申し込み方法などの詳細は市HP(地産地消レシピ)をご覧ください。



レシピvol.14に掲載されます!



よつとこ YOT-TOKO で夏イベントを満喫しよう♪



◀ 詳細は市HPからご覧ください。



よつとこ寄つとこ市



エコロ市 in YOT-TOKO

日 7月6日(土)午前10時～午後3時
場 観光情報・物産館 YOT-TOKO
内 ▶ 新鮮な夏野菜の販売 ▶ 野菜苗・花苗の販売
▶ キッチンカーの出店
問 商業観光課 ☎ 2998-9155

日 7月6日(土)午前10時～午後3時
場 観光情報・物産館 YOT-TOKO
内 ▶ リユース市「陶磁器」の販売
◎ リユース品購入の方に生ごみ水切り器をプレゼントします。
▶ 燃料電池自動車 MIRAI の展示
問 リサイクルふれあい館 ☎ 2994-5374



とろざわあんどんろうか 野老澤行灯廊火

夏の夜を彩る所沢伝統の地口行灯。
その風情やさまざまな出店、ステージ
も楽しめます。

日 7月20日(土)午後3時～8時
場 所沢駅西口～元町交差点周辺
◆ 元町コミュニティ広場(メイン会場)
▶ 行灯点灯式(午後7時～)
▶ 地元商店の飲食ブース
▶ 子ども向けゲームコーナー
◆ 西武所沢 S.C / ワルツ所沢前
▶ 音楽ステージ

◆ ところざわしんめいしゃ 所澤神明社
▶ 約200個の地口行灯展示(午後9時まで点灯)
◆ トコトコスクエア前
▶ 地元アーティストなどの音楽ステージ「とこまち Live テラス」
◆ 秋田家住宅
▶ 地口行灯の展示・出店
▶ 建物特別公開
問 商業観光課 ☎ 2998-9155



▲ 詳細はこちらからご覧ください。

ライトアップされ
夜を美しく彩ります♪



パパと作ろう！エコ・クッキング

パパとお子さんで一緒にピザを作ります。
おうちに持ち帰ってお召し上がりください♪

日 7月27日(土)午前11時～午後0時30分
場 男女共同参画推進センターふらっと
対 小学生の子どもと父親

定 抽選8組
費 1組700円
講 武州ガス(株)
持 エプロン、三角巾、ハンドタオル、マスク
申 問 月初～7月21日(日)に同センター
ふらっとに ☎ 2921-2220



お知らせ

! 掲載情報は6月20日時点のもの。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（Q休日開庁）をご覧ください。
 7月13日(出)・27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



7月の休日漏水修繕当番店

24時間受付しています。当番店に直接ご連絡ください。

日	当番店	電話番号
6日(土)	(株)小松屋管器	2922-3836
7日(日)	(有)北田住設工業	2942-0020
13日(土)	(株)あざま管工機械	2942-3771
14日(日)	(有)兼六工業	2922-1877
15日(祝)	(有)中村水道工事店	2992-0981
20日(土)	(有)平塚設備工業	2923-5778
21日(日)	(株)小松屋管器	2922-3836
27日(土)	(有)本田技管	2948-1300
28日(日)	(株)協立管工	2948-5515

市税の納期限

7月31日(水)は固定資産税・都市計画税(2期)および国民健康保険税(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

後期高齢者医療被保険者証(保険証)を郵送

新しい後期高齢者医療被保険者証(青色)を7月中に簡易書留で郵送します。現在お使いの保険証(緑色)の有効期限令和6年7月31日(水)は、破棄または国民健康保険課、まちづくりセンターに返却してください。



☎ 所沢市管工事業協同組合 ☎ 2922・6185 FAX 2922・9614

後期高齢者医療保険料

後期高齢者医療保険料は、被保険者全員が等しく負担する「均等割額」と被保険者の前年の所得に応じて負担する「所得割額」の合計額となります。

均等割額 45,930円

所得割率 9.03%

◎詳細は、7月中旬に郵送する令和6年度の後期高齢者医療保険料額決定通知書をご覧ください。

☎ 国民健康保険課後期高齢者医療担当 ☎ 2998・9218

国民健康保険被保険者証の1斉更新

8月1日(水)から使える新しい保険証(桃色)を加入世帯の世帯主宛てに簡易書留で郵送します。7月末で有効期限を迎える現在の保険証(灰色)は、期限後に裁断して処分するか、市役所1階国民健康保険課またはまちづくりセンター(並木除く)に返却してください。



国民健康保険課

☎ 2998・9131

国民健康保険税納税通知書を郵送

7月中旬に世帯主(納税義務者)宛てに郵送します。期限までに納めてください。

国民健康保険課

☎ 2998・9131

国民年金保険料の免除・猶予

経済的な理由や災害などにより保険料の納付が困難な場合、申請により保険料が免除・猶予される制度があります。

保険料免除制度

申請者、配偶者、世帯主の前年所得を審査し、保険料を免除(全額)4分の1)します。

納付猶予制度

59歳以下の方申請者と配偶者の前年所得を審査し、保険料の支払いを猶予します。

49歳以下の方(学生除く)

【申請に必要なもの】

①全ての方：免除申請書、本人確認書類、マイナンバーが基礎年金番号が分かるもの
 ②失業のため申請する方：①に加え、雇用保険被保険者離職票が雇用保険受給資格者証など
 ◎代理人が申請する場合は、代理人の本人確認書類、委任状も必要です。
留意事項 ▼申請は原則毎年必要(7月が更新時期) ▼時効を迎えていない期間はさかのぼって申請可能 ▼まちづくりセンター(並木除く)でも申請が可能 ▼マイナンバーカードも手続きが可能

☎ 市役所1階市民課(国民年金担当) ☎ 2998・9095、所沢年金事務所 ☎ 2998・0170 に直接



国民健康保険の統一化に向けて

埼玉県国保運営方針に基づき、令和9年度までに県内市町村の国保税の賦課方式を統一し、県が示す市町村ごとの標準保険税率を採用することになっていきます。本市の国保においても、賦課方式や税率を見直す必要が生じており、国保運営協議会における検討が始まりました。



◎詳細は市HP(Q国民健康保険)をご覧ください。



介護保険のお知らせ

◆介護保険負担割合証を郵送

要介護・要支援認定を受けている方に対し、8月1日(水)から適用される負担割合証を7月下旬に郵送します。介護保険被保険者証と一緒に保管し、介護サービス利用時に提示してください。



負担割合(1.5割)は前年中の収入に応じて決まります。
 ◎最近転入したなど一部の方は、発

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：文化・芸術

市長が皆さまからのご意見や思いなどを伺う場、第9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。



▲詳細は市HPをご覧ください。

7月20日(出)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
 市内在住・在勤・在学の方
 市民相談課 ☎ 2998-9092 FAX 2998-9041

- ▶会場に直接お越しください。
- ▶会場が満員になった場合、お入りいただけないことがあります。
- ▶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)。
- ▶会場へは公共交通機関をご利用ください。



農地利用状況調査(農地パトロール)を実施

農地の遊休化または遊休化のおそれがないか確認するために、調査を実施します。期間中は農地に立ち入る場合があります。ご理解とご協力をお願いします。雑草が茂るなど管理が不十分な農地は、近隣への雑草被害や病害虫の発生原因になります。日頃から農地の適正な管理をお願いします。

7月26日(金)～8月9日(金)
 農業委員会事務局
 ☎ 2998・9264

交通遺児の進学を支援します

高等学校・大学などに進学・在学

個別避難計画の作成書類を送付

避難の支援者や避難先、避難時の特記事項などを明確にする「個別避難計画」の作成が必要です。対象の方へ7月末までに通知を送付します。



◎詳細は市HP(Q個別避難計画)をご覧ください。

避難行動要支援者のうち、平常時から避難支援等関係者への個人情報提供に同意している方



☎ 危機管理室 ☎ 2998・9309

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。認知症の人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。

同じものを何度も買って来る

認知症の方は、記憶障害により家にある物や買い物したことを忘れてしまい、同じ物を繰り返し購入してしまうことがあります。無駄な出費がかさみ、部屋に物が溢れたり、食品の場合には消費できず腐らせてしまうなど、家族としては困ってしまいます。叱りつけたりすると、本人の自信を失わせたり、家族関係に亀裂を生みかねません。買い物に行かせないようにするのは、本人の役割や生活能力、脳への刺激を奪ってしまうことにもなります。どのように接すれば良いでしょうか。



▲新所沢地域包括支援センター・伊東認知症地域支援推進員

◆接し方のポイント◆

買う物や家にある物のリストを作ること、 unnecessaryな買い物を減らせることがあります。リスト自体を忘れてしまう場合には、買い物に同行して手助けするのも有効ですが、本人の意向やできることを尊重し、手助けはさりげなくしましょう。よく利用するお店に事情を話しておけば、気にかけてもらえる場合があります。

穴ぼこを通報してください

市内の道路で穴ぼこなどを発見したら、道路維持課に通報してください。国土交通省の道路緊急ダイヤル#9910(LINEアプリ)からも通報できます。



フリーングシエーターを指定しました

暑さをしのぐ場所として、熱中症特別警戒アラートが発表された場合に、施設の一部を開放するものです。施設の開放可能日時は市で公表しています。



社会を明るくする運動 立ち直りを支える地域のチカラ

犯罪や非行のない明るい地域社会を築くための運動です。「思う、ときには足をとめ。」をキャッチフレーズに、一人ひとりが考え、参加するきっかけをつくることを目指します。



令和5年版所沢市統計書を頒布中

場市役所1階市政情報センター 市の人口、市民所得、福祉、教育、財政などを分野別に掲載 1冊3000円 ◎市(〇)所沢市統計書(〇)でもご覧になれます。



「元気アップ大調査」にご協力を

介護予防や認知症予防に関するアンケートを7月上旬から実施します。回答していただいた方には、10月上旬に結果アドバイス票を送付します。要支援・要介護の認定を受けていない70歳以上の偶数年齢の方(令和6年4月1日時点) 同コールセンター ☎ 0120-559-2336 (平日午前9時～午後5時)

1等・前後賞合わせて7億円 サマージャンポ宝くじ

サマージャンポ宝くじとサマージャンポミニが、全国で2種類同時発売されます。収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。お求めは埼玉県内の宝くじ売り場で 発売期間 7月8日(月)～8月8日(木) 抽選日 8月23日(金) 1枚3000円 埼玉県市町村振興協会 ☎ 048-822-5004

春の「環境美化の日」実施報告

ごみ回収量	
燃やせるごみ	31.59トン
破砕ごみ類	3.13トン
びん・かん	0.06トン
粗大ごみ	0.67トン
合計	35.45トン
参加人数	
合計	18,351人

実施日 5月26日(日) 生活環境課 ☎ 2998-9370

開催

採れたて！農産物直売「とこざわ市」

日場 7月9日(火)午前10時～午後1時 / 市役所別館前広場 7月23日(火)午前10時～午後1時 / 元町コミュニティ広場 農業振興課 ☎ 2998-9158

就労支援を行う 埼玉しごとサポート(8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) ◆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 ◎8月開催のセミナーの受け付けは、7月17日(水)からです。 埼玉しごとサポート ☎ 049-265-5844 (午前9時～午後5時) 所沢警察署 ☎ 2996-0110

社会保険労務士による労働相談

7月19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 同月 7月12日(金)午後4時に産業振興課に電話 ☎ 2998-9157



クイズ1

地口行灯の展示や出店、ステージも楽しめる夏の風物詩 行灯廊下 行灯廊下 ヒント・7面応募方法は15面

消費生活 トラブル注意報

消費生活センター ☎ 2998-9143

その警告、本当に大丈夫？

パソコンやスマートフォンがウイルスに感染したという警告画面を表示させ、画面に表示されたサポート窓口に電話をかけさせて金銭をだまし取ろうとする「サポート詐欺」の相談が増加しています。事例 スマートフォンでインターネットを利用していたところウイルスに感染したという警告画面が表示された。その後、画面に表示された電話番号に電話をすると、大手ソフトウェアメーカーを名乗る人物から復旧のために修理代10万円の支払いをプリペイドカード型電子マネーで求められた。



今月のトラブル川柳

信じるな 偽の画面に 警戒を

☑ ここにご用心！

- ▶ 警告画面に表示された電話番号には絶対に電話をしない。
- ▶ 電話をかけてしまい、支払いの請求をされても絶対に応じない。
- ▶ トラブルに巻き込まれた際には消費生活センターなど専門機関への相談を。

① 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～4時(祝休日、年末年始除く)

7月の児童館だより

市内11児童館のイベントを市庁(〇)児童館だより(〇)で確認できます。



予約制・マンション管理無料相談会

7月25日(木)午後1時15分〜4時15分

場 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

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

持 管理規約、総会資料など

申 7月19日(金)に都市計画課に電話/ ☎2998・9192

日 7月20日(土)午後1時〜4時

場 狭山市役所

申 し込み先着50人

①大型家具抽選会

マンション居住者など

申 し込み先着50人

事 のための長期修繕計画

地 整備課に電話/ ☎04・2941・6839

予 約制・空き家と相続の無料相談会

7月20日(土)午前10時〜午後3時45分

場 新所沢まちづくりセンター

申 し込み先着6組

空 空き家や相続に関する困りごと

都 都市計画課 ☎2998・9192

「看護のお仕事」相談窓口

7月11日(木)・24日(木)・8月7日(木)・29日(木)・9月11日(木)・26日(木)・10月9日(木)・22日(木) 午前9時30分〜午後4時

場 狭山市産業労働センター

就 職相談、復職支援研修の案内など

求 求人登録の案内、求人相談など

難 埼玉県看護協会埼玉県ナースセンター ☎048・620・7337 (午前9時〜午後4時)



「ライフルふれあい館」エゴロの行事

7月12日(金)・26日(金) 午前11時から

手話トーク vol.22

あなたも簡単!

今月のキーワード **市長/勉強**

皆さんも一緒に手話を勉強しませんか? 一緒に楽しく会話しましょう。

1 市長

親指、人差し指、中指を伸ばして、手の甲を相手に向けて指文字の「シ」を作ります。

2 勉強

本を開いているイメージで手の甲を相手に見えるように向けて、斜めに2回、上下に動かします。

親指だけを伸ばして軽く上に上げ、長(おさ)を表します。

手話動画を見て、勉強していきましょう!

▲手話動画

7月22日(月)①午前10時②午後2時
23日(火)①午前11時②午後2時
24日(水)午前11時

場 市役所1階市民ホール

7月27日(土)午後1時〜3時

③包丁研ぎ講習会

7月20日(土)午後1時30分〜3時30分

分

定 抽選6人(市内在任の大人)

④ゆかた地で帽子を作ろう

7月21日(日)午前9時30分〜午後0時30分

定 抽選12人(市内在任の大人)

費 300円

⑤小学生夏休み講座

「牛乳パックで作る電子ピアノ」

7月28日(日)午前10時〜正午

定 抽選18人(小学3年生以下は保護者同伴)

費 500円

⑥裂き布でぞろりを作ろう

8月4日(日)午前9時30分〜正午

定 抽選12人(小学4年生〜大人の方)

費 50円

申 ①当日午前10時30分までに同館に直接②当日受け付け③④⑤⑥7月2日(火)〜6日(土)に同館に電話/ ☎2994・5374

7月22日(月)午前10時〜24日(水)午後4時

場 市役所1階市民ホール

内 地球沸騰化時代とまで言われる気候変動の影響と適応策(エネルギー)

7月23日(火)9時30分〜午後2時

場 第2学校給食センター

同 同センター ☎2942・0665

就 職面接会 (参加企業13社程度)

若 若年層を対象とした面接会です。

7月12日(金)午後1時30分〜4時

場 市役所8階大会議室

◎会場に直接お越しください。

対 44歳以下の方

持 履歴書、筆記用具

問 ハローワーク所沢 ☎2992・8609・41

7月9日(火)〜12日(金) 午前9時〜午後5時 (12日は午後1時まで)

場 市役所1階市民ホール

問 障害福祉課 ☎2998・9116

障 害のある人たちの作品展や、地域活動支援センターの紹介などを行います。

市 立障害者施設作品展

7月16日(火)午前10時〜午後3時

場 市役所1階市民ホール

問 農業振興課 ☎2998・9158

所 沢市4Hクラブ夏の農産物発表会

市 市内の若手農業者たちが手掛けた新鮮所沢農産物の披露と、販売会を実施します。

7月16日(火)午前10時〜午後3時

場 市役所1階市民ホール

問 マチごとエコタウン推進課 ☎2998・9133

ギ ー、熱中症対策、農業など

◎会場に直接お越しください。

問 マチごとエコタウン推進課 ☎2998・9133

非FITの再エネ設備補助を大幅引き上げ

スマートハウス化推進補助金のうち、固定価格買取制度の適用を受けない(非FIT)家庭用・事業者用の太陽光発電設備と蓄電池への補助を増額します。

市庁(〇)スマートハウス)をご覧ください。

問 マチごとエコタウン推進課 ☎2998-9133

家庭向け	増額後補助額 (上限額)
太陽光発電設備	10万円/kW (最大50万円)
蓄電池	3万円/kWh+対象経費の1/3 (最大61万6千円)
事業者向け	増額後補助額 (上限額)
太陽光発電設備 (自家消費型)	対象経費の1/5+5万円/kW (最大300万円)
蓄電池	対象経費の1/3 (最大85万3千円)

市民フェスティバルに参加してみませんか？

約30万人が来場する
所沢市民フェスティバル！
今年10月26日(土)
・27日(日)に開催します。
出展・出店者として参加
しませんか？

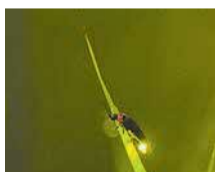
同実行委員会事務局
(地域づくり推進課内)
☎2998-9083



出展・出店者を募集

- ①企業PRコーナー
 - ②団体&行政PRコーナー
 - ③市民市場
 - ④キッチンカーコーナー
 - ⑤フリーマーケット
- 募集期間 ①～④7月22日(月)～8月2日(金)
⑤7月22日(月)～8月23日(金)
- ☎詳細は同公式HPをご覧ください。

①狭山丘陵自然観察会
「ホテルと夜の生きもの」
7月6日(土)午後7時～8時30分
小学生以上(小学生は保護者と参加)
申し込み先着20人
持飲み物、虫よけ
500円
②初めての自然観察会「セミ観察会」
7月27日(土)午後6時30分～8時
小学生と保護者
申し込み先着20人



狭山丘陵いきものふれあいの里 センターのイベント

7月13日(土)午前9時30分～11時
子どもと福祉の未来館
おむね2～6歳児と保護者
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、飲み物
7月8日(月)から子ども支援センターに電話・電報/☎29922・2238

とろざわ親子で楽しむ運動あそび

7月13日(土)午前9時30分～11時
子どもと福祉の未来館
おむね2～6歳児と保護者
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、飲み物
7月8日(月)から子ども支援センターに電話・電報/☎29922・2238



手話講習会入門過程

8月21日(水)令和7年2月26日(水)
(全18回) 午前10時～正午
子どもと福祉の未来館
市内在住・在勤・在学中で18歳以上の方
抽選20人
教材費などは自己負担
事前学習やレポートの提出があります。
8月2日(金)～8月2日(金)に申込書を市社会福祉協議会手話通訳・要約筆記派遣事務所に提出/☎29399・5064/5064@tokoshakyor.jp

7月17日(水)午後2時～3時30分
子どもと福祉の未来館
申し込み先着50人
成年後見制度の基本的なこと
講師 埼玉成年後見支援センター行政

成年後見市民講座

7月17日(水)午後2時～3時30分
子どもと福祉の未来館
申し込み先着50人
成年後見制度の基本的なこと
講師 埼玉成年後見支援センター行政



専らしの相談

時間は受付時間です。先着順に受け付けます。
◆住宅増改築等相談
7月9日(火)午後1時～3時30分
住宅リフォーム時の注意点など
主催 埼玉建築士会入間第一支部所沢部会
◆相続・遺言無料相談会
7月17日(水)午前10時～午後2時30分
相続登記、遺言など
主催 埼玉司法書士会所沢支部
◆不動産取引無料相談会
7月18日(木)午前10時～11時30分
午後1時～2時30分
不動産取引に関する法律・税金など
主催 全日本不動産協会

不動態の契約、取引、賃貸借など

7月19日(金)午前10時～午後3時
不動産の契約、取引、賃貸借など
主催 埼玉県宅地建物取引業協会所沢支部
【共通事項】
場市役所1階市民ホール
市民相談課☎2998・9092



音まちピアノありがとうコンサート

文化芸術振興課☎2998-9211

令和3年9月から多くの方に親しまれた音まちピアノ。
このたび、ストリートピアノを引退し、市内児童館へ移ることになりました。これまで携わってくださった方への感謝の気持ちを込めて、ありがとうコンサートを開催します。

7月7日(日)正午～午後1時
場 グランエミオ所沢2階 セントラルプラザ
◎会場に直接お越しください。

出演者 音まちピアノ 1番目の奏者ほか
ゲスト 末永匡



とろざわ親子で楽しむ運動あそび
柳瀬地区とろざわ親子の利便性を向上するため、ルートの見直しを予定しています。見直しにあたり、運

募集

学校給食センター サマーフェスタ

ヒント・6面 応募方法は15面



クイズ②

今年4月にオープンしばかり、トコロんキッチンを見に行こう！

質に関する意見を募集します。
◎詳細は市HPをご確認ください。
申期初め7月16日(火)に都市計画課に提出/☎2998・9192



とろざわバスのラッピングイラストを募集します

とろざわバスのラッピングを市内在住・在学の小学生から募集します。

◎詳細は市HPをご確認ください。

申請 7月16日(火)～9月30日(月)に都市計画課に提出 / ☎29908・9192



みんなの子育てフォトコンテスト

性別や家族の形にとらわれず、子育ての楽しさが伝わってくる日常の一枚を収めた写真を募集します。募集要項、応募方法は市HP(子育てフォト)をご確認ください。



申請 同月 10月15日(火)に男女共同参画推進センターふらっとにメール / ☎2921・2220
b921222@city.tokorozawa.lg.jp

明るい選挙啓発ポスターコンクール

有権者に対し「明るい選挙」を呼びかけるポスター作品を、市内在住・在学の小中学生・高校生を対象に募集します。

◎詳細は市HPをご確認ください。

申請 同月 9月6日(金) (必着) に選挙管理委員会事務局に提出 / ☎29908・9259



市営住宅の入居者を募集

入居予定時期 令和6年10月1日以降(順次)

◎詳細は7月1日(月)から市役所5階市街地整備課、まちづくりセンター、サービスコーナー(狭山ヶ丘・小手指)で配布する募集案内をご覧ください。

申請 同月 7月21日(日) (消印有効) に必要書類を埼玉県住宅供給公社川越支所に提出 / ☎049・227・6418

「家庭の日」推進事業「青少年明日へのメッセージ」作文を募集

市内在住の小学3年生～中学3年生 テーマ 小学生：家族・友達・将来の夢など 中学生：家族・学校・社会・将来の夢など

応募作品 400字詰め原稿用紙3～5枚で未発表のもの1人1点 表彰式 令和7年2月1日(土) 予定

申請 同月 9月6日(金) (必着) までに応募用紙と作品を青少年課に提出 / ☎29908・9103

◎応募用紙は小・中学校で配布のほか、同課で入手できます。

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

- 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 ⑥健康検診補助事務



申請 同センターに応募 / ☎2992・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



申請 同月 7月16日(火)までに防犯交通安全課に応募 / ☎2998・9140

保育幼稚園課の事務補助を募集

パソコン操作や接客が可能な方 窓口・電話対応、パソコンでの事務補助

定員 若十名

申請 同月 9月～令和7年2月の月々金曜午前9時～午後4時

申請 同月 7月16日(火)までに同課に応募 / ☎29908・9126

自衛官採用試験

採用種目 ①航空学生 ②一般曹候補生 ③自衛官候補生

◎18～22歳(海上) または18～23歳(航空) の方 ②18～32歳の方 ③令和7年4月1日時点 ②③採用月1日時点の年齢です。

試験日 ①9月16日(祝) ②9月14日(出) ③22日(祝)のうち指定する1日 ③受付時に通知

受付期間 ①同月 9月5日(木) ②同月 9月3日(火) ③年間を通して

◎詳細は自衛隊埼玉地方協力本部HPをご覧ください。

自衛隊入間地域事務所 ☎04・2923・4691



皆さんの善意 (順不同)

4月16日～5月15日の受付分です。ありがとうございました。

- 【金銭】総額200,000円
- 【物品】青梅信用金庫様 (株)セキ薬品様 (ボスカ)



クイズ 3

開催間近!

パリ2024パラリンピック競技大会

ヒント・3面 応募方法は15面



狭山市政施行70周年

狭山市入間川七夕まつり

七夕通りや狭山市駅西口の会場周辺は、100本を超える竹飾りと、市内の小中学生が願いを書いた1万枚以上の短冊で鮮やかに彩られます。

日 8月3日(土)正午～午後9時、4日(日)正午～午後8時

場 狭山市駅西口から七夕通り周辺

問 狭山市観光協会 ☎04-2953-1205



飯能市平和都市宣言記念展

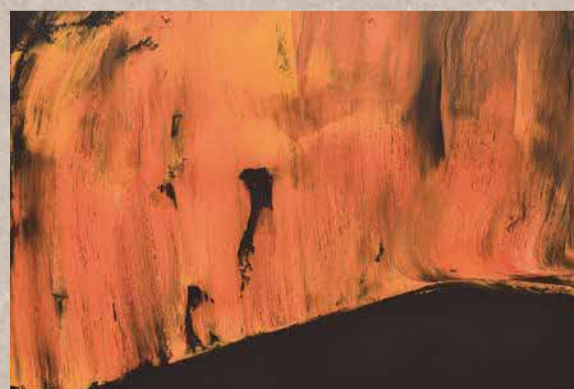
「記憶の色を保存する 炎と灰のモンタージュ -尾形純が描く飯能から見た東京大空襲-」

戦争の悲惨さをどのようにして後世に伝えていくかを考えることを目的に、飯能市ゆかりの作家の尾形純氏が東京大空襲をテーマに描いた作品を展示します。

日 7月14日(日)～9月1日(日)

場 飯能駅北口から徒歩約20分、国際興業バス約7分

問 飯能市立博物館 ☎042-972-1414





みんなのすこやか通信

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・FAX・☎電申・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。

HPVワクチン予防接種

対象者に予診票を郵送しました。同封の一覧に記載されている医療機関で接種できます。届かない場合はお問い合わせください。☎平成20年4月2日～25年4月1日生まれの子
◎詳細は市HP（Q HPVワクチン定期接種）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

☎7月16日（火）午後2時～5時 ☎18～65歳までの市民☎精神科医による相談

思春期こころの健康相談 ☎要予約

☎7月24日（水）午後1時～4時 ☎市内在住在学の高校生とその保護者☎精神科医による相談



つどい ☎不要

つどい	7月の開催日	時間
うつ病ご本人（精神科医参加）	4日（木）	午前10時～正午
うつ病ご家族	9日（火）	
強迫性障害ご家族	10日（水）	
発達障害ご家族	16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。

親子料理教室★ ☎7月2日（火）から電話・☎電申

☎8月1日（木）または2日（金）午前10時～午後0時30分 ☎小学生と保護者☎講話「子どもだけで作れる元気ごはん」、調理実習 ☎小学生300円、保護者700円



異世代料理教室

☎7月2日（火）から電話・☎電申

☎8月6日（火）午前10時～午後0時30分 ☎5歳以上の孫と祖母または祖父☎講話「お孫さんと作る夏休みのお昼ご飯」、調理実習 ☎1組1,000円



親子でチャレンジ歯の教室★

☎7月2日（火）から電話・☎電申

☎8月1日（木）午後1時30分～3時30分 ☎小学生と保護者☎講話「永久歯のむし歯予防」、夏休みの自由研究に役立つ実験、歯みがき方法など



成人健康相談 ☎随時電話

相談名	7月の実施日	時間
健康相談	3日（水）	午前
	24日（水）	午後
血糖値相談	8日（月）	午前
歯科相談	16日（火）	午前
栄養相談	4日（木）、11日（木）、18日（木）、25日（木）	午前
理学療法士による相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防など）	5日（金）、12日（金）、19日（金） ◎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

☎初めてのの方は前日までに電話

☎7月11日（木）☎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

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）

☎7月2日（火）から☎電申

☎7月23日（火）

◎詳細は市HPからご覧ください。



両親学級

☎7月25日（木）～8月8日（木）に☎電申

☎8月24日（土）

◎詳細は市HPからご覧ください。



栄養・歯科 ☎2991-1813

妊娠中・産後のクラス

☎7月2日（火）から電話・☎電申

◆母親学級 ☎8月7日（水）

栄養コース…午前10時30分～午後0時30分 ☎妊娠33週まで
歯科コース…午後1時15分～3時15分 ☎妊娠28週まで



◆産後ママクッキング

☎7月30日（火）☎令和6年3・4月生まれの子と母親☎講話、調理実習 ☎700円



離乳食のおはなし会

☎7月25日（木）



乳幼児の食事相談

☎7月22日（月）

歯科相談

☎7月25日（木）午前

☎歯ブラシ



離乳食教室

☎7月3日（火）から電話・☎電申☎講話、デモンストレーション、試食



2歳児歯科健康教室

☎7月2日（火）から電話・☎電申

☎8月5日（月）☎2歳

3か月～2歳8か月

☎歯科健診・フッ化物塗布など



所沢市管理栄養士おすすめ!

健康レシピ

あじ 鰯のサラサ焼き



材料（2人分）

- 鰯の切り身…4切
- こしょう…少々
- ★カレー粉…小さじ1/2
- ★片栗粉…小さじ1/2
- 油…小さじ1
- 生しいたけ…2枚
- アスパラガス…2本
- 塩…少々

エネルギー…120kcal タンパク質…12.3g 脂質…4.5g 塩分…0.4g

▶健康レシピはクックパッドでも公開しています。



Point

鰯の塩味や、野菜の風味を生かした減塩レシピです!

1

鰯は水分をふき取り、こしょうを振る。しいたけは十字の飾り切り、アスパラガスは根元4～5センチの皮をむき、長さ3センチ程度で切る

2

ビニール袋に鰯と★を入れ、混ぜ合わせる。その際、空気を入れて膨らませ、粉が均等につくようにする

3

フライパンに油を熱し、鰯を両面焼く（皮目を先に）。鰯を皿に移したら、しいたけ、アスパラガスを焼く。火が通ったら塩を振って盛り付ける

いいトコPhoto



▲逆さ校舎
雨上がりの夕刻の青い空と、校庭の水たまりに映る校舎がとてもきれいでした
●ぷりん（上安松）



▲今年はなんと11羽
東川で親子のカルガモ発見
●みーはる（牛沼）



▲五鉄は所っ子
車のエンジンルームから保護され、我が家の長男になって14年。まだまだご機嫌さんでいてね
●五鉄ママ（向陽町）

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



▲散歩タイム
水分補給も忘れずに
●山納こずえ（東所沢）



▲お花もきれい
春菊の花は黄色の花びらがグラデーションになっていてとてもきれいです
●たーちゅのはは（小手指元町）

誰でもエッセイ

テーマ

「忘れられないあの夏の日」

青春・タイで過ごした1カ月

まゆみ（上新井）

高3の夏、タイに1カ月ホームステイ留学をしました。当時はスマホはおろか、インターネットですらよくなく一般に普及し始めた頃。一度海外に出れば、日本とは簡単に連絡など取れません。おかげでタイの言葉と文化にとっぴり浸かった日々でした。

現地の高校に通いながら、タイの同級生たちと一緒に授業を受け、休日には友人たちにあちこち連れていってもらいました。たった1カ月でしたがタイ語もずいぶん覚えて、友人たちとたくさん笑い合いました。流行りの歌を教えてもらい、一緒に歌いながら遊んだ日々は忘れられません。当時覚えたタイ語や歌は今でもよく覚えています。

出会ったタイのみんな、輝く青春をありがとう！

プール遊び

宮下広子（南住吉）

今から60年くらい前、ふるさと甲府盆地でも暑い日の気温は32度くらいだったのでは。最近では毎年猛暑が続き、真夏にそれくらいの気温であればやや涼しく感じたりします。

夏休みの一番の思い出は小学校のプール遊び。疲れを知らず毎日のように遊び、どの子も真っ黒に日焼けしていました。逆上がりや自転車と同じように、泳ぎは遊びながらおぼえました。楽しくてしょうがないくらい夢中で遊んだ日々が、私たちを成長させてくれたようです。

時代は変わっても子どもはみんな同じ。今年も、近くの小学校から子どもたちの歓声が聞こえてくる夏がきます。ほどほどの暑さでありますように。

忘れられないあの夏の日

原朋邦（小手指）

昭和31年8月9日 会津若松市晴れ。開会式が行われて、ざわめきの余韻がまだ残る時間帯でした。

会場に「前年度優勝校敗れました」のアナウンスが流れました。拍手が起こりました。会場は第3回全国高等学校剣道大会、その前年度優勝校の主将が私だったのです。優勝旗を返還し、直後の4校での予選リーグ初戦で敗れました。私は、団体戦の5人目、大将でしたが、私の試合の前にチームとしての敗戦は決まっていました。

「捲土重来を期して帰校せよ、校長」の電報を手に帰りました。新チーム結成から1年、努力はしました。努力を重ねなければ勝てない、勝負には運がなければ勝てない、勝たなければ評価も低いことを学んで卒業しました。

試合そのものよりも、試合までの日々が貴重な体験であったことが分かるのは、後年になってからです。今なお忘れられない夏の日です。

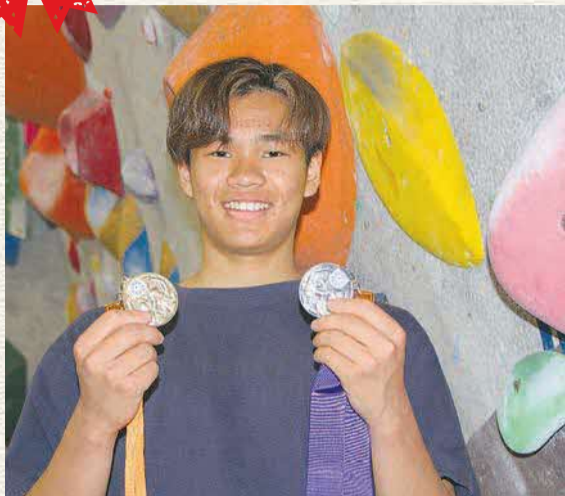
8月号のテーマ

「行ってみたい憧れの地」
締め切り●7月10日(水)



はつらつ
ところっこ

ひらり高みへ 世界へ羽ばたく15歳



スポーツクライミング選手
長森 晴さん (市内在住)

好きなものは、友だちとのバスケットボール、ヒップホップ、味噌ラーメン。プールよりも海派の15歳。身長175cmでまだ伸びるかも。
この春からは高校生。新しい環境に少し緊張しているそう。
写真は、5月の日本選手権で獲得したメダル。

memo
長森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

すらりとした手足を、ひらりと動かし、あっという間に壁を登っていく。まるで重さを感じさせないダンスのような軽やかさだ。けれどもよく見ると、指先から背中にかけてとふくらはぎの筋肉がパーツごとに浮き上がっていて、アスリートであることが分かる。さらに、手の爪がとても小さく、指紋が削られているのは、クライミング選手の特徴だ。

スポーツ好きな家庭に育ち、当時メジャーとは言えないクライミングを、習い事として9歳から始めた。

スポーツクライミングには、「リード」「ボルダリング」「スピード」の3種目がある。長森選手は、リード種目とボルダリング種目をメインに競技している。

リード種目では、12メートル以上の壁に設定されたコースを登り、到達高度を競う。選手は、ハーネスを装着し、ロープを支点にかけながら登っていく。「持久力」や「テクニック」が重要な要素だ。

一方、ボルダリング種目は5メートルの壁に、複数のコース(課題)があり、制限時間内にどれだけ多くのコースを登れたかを競う。安全器具は地面の衝撃吸収マットのみで、選手はしばしば落下を経験する。他の選手の動きを見つつ、コースの「見極め」や「戦略」を立てる

必要がある。

2020年、11歳で初めてユース大会に出場以後、いろいろな大会で経験を積んできた。5月に開催された岩手県での日本選手権では、リード種目で優勝、ボルダリング種目で準優勝に輝いている。世界大会でも強さを見せつけ、昨年で開催されたIFSC世界ユース選手権、IFSCアジアユース選手権において、リード種目とボルダリング種目の両方で入賞している。

ボルダリング種目とリード種目、どちらか一方を得意とする選手が多いなか、長森選手は二刀流で邁進している。「自分が知っている範囲では、自分と同じレベルの二刀流の選手は数人しかいない」とのこと。

この春から高校に進学した。平日は学校とトレーニング、週末は学校の課題とトレーニング。忙しくも充実した毎日を送っている。大学進学、ユース卒業、大学卒業のタイミングで競技としてのクライミングから引退する選手が多いそう。

「競技選手を長く続けるのは意外と難しいんですよ」と話すなかで、ロサンゼルス五輪出場、シニアへの移行も視野に入ってきている。

「ラーメン屋の看板は目に入れないように歩いている」「ぼてちは何年も食べてない」と少しはにかんで話す様子は、どこにでもいる高校生。けれども、世界トップレベルの舞台で戦う青年は、自分のこと、競技のこと、これからのことを冷静に見据えているのだろう。静かな闘志とともに、困難な状況もひらりと、乗り越えていくに違いない。(取材：上地)

今月のプレゼントクイズ!

弁当・惣菜・本格和食♪ひと味違うプロの味を食卓に。
フグの唐揚げ3個入り (1,050円相当×20人)



▶カリッと揚がったフグの唐揚げ。珍しいフグのお惣菜も!

おいしそうな総菜がお店にたくさん並んでいます♪種類が多くて迷ってしまうほど。ボリューム満点のお弁当も充実していて、忙しい毎日の強い味方です。店長さんが腕を振るうフグ料理やオードブルは予約できるので、お祝いやホームパーティーにもピッタリです!

●Side Dish
元町8-16
☎04-2941-2929
(午前11時~午後8時 / 不定休)

▶詳細は店舗 Instagram をご覧ください。



◆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 (7月10日(水)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⑦7月号の感想を記入し、〒359-8501広報課(住所不要)に郵送・市庁(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。



▲市庁

読者感想文

- 自主避難が難しい方向けの個別避難計画があることを初めて知りました。良い試みで、今後、ヘルプマークのように普及し、誰もが「どんなものか」、「何のためにあるのか」がわかっていけると地域で誰もが暮らしやすくなっていくと共感しました(久米・30代)
- 雨の時期がくる前に、洪水ハザードマップの存在や各種備えを知ることができてよかったです。自分でできる備えをしっかりと意識するきっかけになりました(東町・20代)
- 編集から●梅雨の時期にあわせての風水害特集でした。季節によって備えるものも変わります。定期的な確認が有効ですね

- 算数のびのび塾を広報で初めて知りました。教えてもらう側も、教える側も、双方にとって非常に良い取り組みだと思いました(上安松・40代)
- 編集から●「できた」「分かった」時の子どもたちの笑顔は輝いています。いつもとは違った場所での勉強も良いものです
- はつらつところっこの西田杏ちゃんは、娘の高校の同級生…頑張っていると家族で応援します。紙面の素敵な笑顔がいいですね(荒幡・50代)
- 編集から●いよいよオリンピック・パラリンピックが近づいてきました。所沢ゆかりのアスリートを応援しましょう

編集後記

本号は世界で活躍する所沢市ゆかりのアスリートを集めました。前号でパラ水泳の西田杏選手取材の際に、語り口調はおだやかで冷静な印象を受けたのですが、言葉の節々に内に秘めたとてつもない情熱を感じました。そこから本号の表紙を冷静さと情熱が入り混じるイメージ(青と赤)で作成してみました。アスリートたちの魅力を紙面から少しでも感じ取っていただけたら嬉しいです!(深町)

筋力の低下を感じています。半信半疑はいつしか確信に。そして焦燥感へ変わりつつあります。長森選手のクライミングを見て、自分の体を自分で支えるということ振り返る機会になりました(上地)

本号には年代問わず楽しめる夏のイベントが盛りだくさん。7面の野老澤行灯廊下では、神明社に並ぶ幻想的な行灯が暑さを忘れさせてくれます。元気に「所沢の夏」を満喫しましょう!(齋藤)



▲5月12日(日)、市内で開催されたとことこタワーまつり。ウォークラリーやゲーム、出店でにぎわいました。日曜日ということで家族で参加される方も多く見られました。
写真：遠井洋子



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。



ツツジも見ごろ♪



▲5月1日(日)、多間院の寅まつりが行われました。あいにくの雨でしたが、多くの方が参拝しました。毘沙門様の化身であるトラに願いを託します。
写真：西山元博



▲4年8カ月ぶりに大相撲所沢場所が4月27日(土)に市民体育館で開催。取り組みのほか、土俵稽古、弓取式など、盛りだくさんの内容。大きな声援が飛び交っていました。
写真：三平資郎

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
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
7月14日(日)	西部クリニック	消、内、整、皮	南住吉 22-33	2926-5851
	おおたけ眼科 小手指医院	眼	小手指町 1-8-5 ヨークフーズ小手指店 2階	2935-3665
	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
7月15日(祝)	吉村内科医院	内、呼内、アレ	緑町 4-33-6	2922-2298
	所沢中央病院	内	くすのき台 3-18-1	2994-1265
	みかみこどもクリニック	小	南住吉 21-12	2997-8080
7月21日(日)	圏央所沢病院	内	東狭山ヶ丘 4-2692-1	2920-0500
	ロイヤルこころの里病院	精、心内	北野 3-20-1	2947-2466
	デルタクリニック	内、消	くすのき台 2-5-1 サンウインズビル 3階	2996-5157
7月28日(日)	マツパクリニック	内、外、リハ	松葉町 8-7	2995-5131
	小手指整形外科	整、リウ、外、リハ	小手指元町 3-2-31	2947-3321
	りょうキッズクリニック	小	東住吉 2-4 2階D	2924-2525
8月4日(日)	くにとみ内科外科クリニック	内、外	久米 532-8	2993-9213
	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
	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

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	○	×	○	×

※7月14日(日)は休診
◎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	×	○	○	×	○	○	○	※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	7月7日(日)・14日(日)・15日(祝)・21日(日)・28日(日)、8月4日(日)								

※1…要事前問い合わせ
※2…7月15日(祝)の深夜帯急患診療は休診
◎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：7月7日(日)・14日(日)・15日(祝)・21日(日)・28日(日)、8月4日(日)/午前9時～11時30分

◎診療日は変更になる場合があります。

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