

広報

8月号

No.1097

平成25年(2013年)

とくろざわ



トコロんのおいトコどだよ④ ～旧和田家住宅(クロスケの家)～

三ヶ島に所在する「旧和田家住宅(クロスケの家) 主屋・製茶工場・土蔵」の3棟が、平成25年6月21日に国の登録有形文化財(建造物)となりました。昔の農家のたたずまいと茶畑や屋敷林に囲まれる景色は、ふるさと所沢の面影を思い出させてくれます。

開館日時 火・水・土曜日午前10時～午後3時

◎年末年始・祝日は、休館です。

所在地 三ヶ島3-1169-1

文化財について……………文化財保護課 ☎2998-9253

クロスケの家について……………公益財団法人トトロのふるさと基金 ☎2947-6047



旧和田家住宅★

礼宝玉院

和田園

茶畑

芸術総合高校

バス停

交通 小手指駅南口から「早稲田大学」または「宮寺西」行きバスで「大日堂」または「芸術総合高校」下車徒歩5分

◎駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

撮影協力：和田園、公益財団法人トトロのふるさと基金
撮影：市民カメラマン・滝島利男(7月8日)

特集 大切な人と地域を守るために…

2・3

平成24年度所沢市の財政事情…4・5 / 第34回所沢市民フェスティバル参加者・参加団体を募集…6 / メガソーラー所沢設置運営事業、リサイクルができない、新たな所沢のグルメメニューを募集…7 ほか

人口と世帯 (平成25年6月末現在)

人口	343,334人	前月比	-122人
男	170,891人		-66人
女	172,443人		-56人
世帯数	150,510世帯		-27世帯

◆所沢市ホームページアドレス
<http://www.city.tokorozawa.saitama.jp/>

◆所沢市携帯サイト
モバイルところざわ

◆ところざわほっとメール
(市政情報・防災情報)
バーコードリーダーを読み込み空メールを送信

発行：所沢市 編集：経営企画部広報課 ☎04-2998-9024 ☎04-2994-0706
所沢市役所：〒359-8501・埼玉県所沢市並木一丁目1番地の1 ☎04-2998-1111 (代表)

「広報とところざわ」は、毎月1日に発行。戸別配布でお届けしています。届かない方は、所沢市シルバー人材センター(☎2928-8695・☎2924-0630)へご連絡ください。

地域を守るために...



自助 7 **共助 2** **公助 1**
 「自分の安全は、自分で守る」という普段からの行動が防災対策では最も重要です!



東日本大震災から2年4カ月がたちました。皆さんの中では少しずつ過去のこととして風化していませんか。

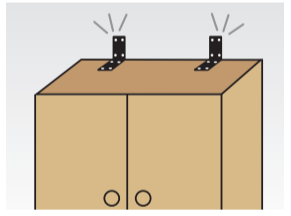
しかし、今後30年間の関東地方で想定される大地震の発生確率は高いものです。被害を最小限に抑えるために皆さんの日ごろの備えが必要不可欠です。今号では、地震災害を中心に、「3つの守り」「自助」「共助」「公助」による取り組みと、防災備蓄庫の備蓄品、所沢市地域防災計画の改訂内容をご紹介します。

皆さんの地域の避難場所や市の災害対策などの詳細は、3月に全戸配布した「防災ガイド・避難所マップ」または、市HP（「防災ガイド」で検索）をご覧ください。

国危機管理課 ☎20998-9042
 ☎20998-9042

「自助」

自分の安全は、自分で守るといのが、防災対策の基本です。地震発生直後の公的な支援は困難で、できることには、限界があります。自らが災害に対する備えをするようにしましょう。



◆家庭での安全対策

家の中では家具を固定し、窓ガラスなどに飛散防止フィルムを貼りましょう。家の外では屋根やブロック塀などを補強をしましょう。

◆非常持ち出し品・備蓄品

被災地に救援物資が届くまでに3日かかるといわれています。非常持ち出し品は1つにまとめ、すぐに取り出せる場所に保管し、定期的に点検してください。

下記を参考に足りないものは補充し、準備していません方は、早急に用意するようにしましょう。

◆住宅の耐震診断および改修

市では、耐震診断および改修に対する補助(事前の手続きが必要)を行っています。

◆避難場所などの確認

市では、所沢航空記念公園や学校の校庭など67カ所を避難場所として、学校の体育館や市民体育館など58カ所を避難所として指定しています。最寄りの避難場所などを確認しておきましょう。

◆帰宅対策

交通機関の停止による徒歩での帰宅を想定し、経路の確認、運動靴や地図、携帯食料などを日ごろから準備しておきましょう。



◆応急手当を学びましょう

けがが発生したら、応急手当を行う必要があります。もしものために応急手当の知識を身につけておきましょう。



◆地震が発生したら

机などの下に隠れて自分の身を守りましょう。揺れが収まっても慌てて外に飛び出さず、2次災害の防止や避難の準備を落ち着いて行いましょう。

◆避難するときは

ガスの元栓を締めるなど出火防止対策をし、避難場所までは倒壊する恐れがあるブロック塀や石壁に近寄らないようにしましょう。エレベーターや車などの使用は避けてください。

また、近隣の方と声を掛け合うなど、地域の方の安全も確認しましょう。

非常持ち出し品・備蓄品(例)

品目	内容	品目	内容
非常持ち出し袋	備蓄品をまとめるバッグ	貴重品	現金・身分証など
飲料水	1人1日3ℓ	非常食	乾パン・缶詰など
装備品	ヘルメット・軍手・運動靴など	救急用品セット	消毒液・ばんそうこうなど
懐中電灯	予備の電池も	携帯ラジオ	予備の電池も
日用品	ウェットティッシュ・トイレットペーパー・マスクなど	道具	タオル・ライター・布ガムテープ・ビニールシートなど
ポリ袋	10枚程度	防寒具	カイロ・サバイバルブランケットなど
筆記用具	ペン・メモ帳など	その他	生理用品・おむつなど

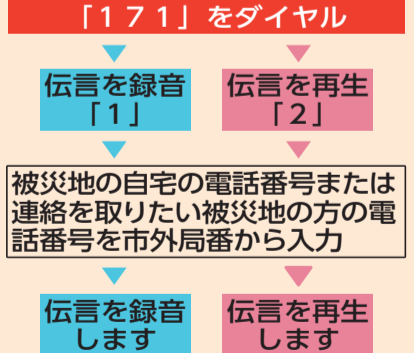


◎その他必要なものを家族で相談し、準備しましょう。

災害時の安否確認

災害発生直後は、電話がつながりにくくなります。家族など大切な人の安否確認は、災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板を利用しましょう。

◆災害用伝言ダイヤルの使い方



◆携帯電話災害用伝言板
 携帯電話各社のトップメニューから災害伝言板を開き、伝言の登録確認ができます。

大切な人と



8月31日(土)総合防災訓練を実施

◆各地区自主防災活動訓練
 8月31日(土)午前8時～正午

地区	会場	地区	会場
所沢地区	所沢小学校	富岡地区	中富小学校
松井地区	松井小学校	山口地区	山口中学校
	東中学校		上山口中学校
	安松中学校		泉小学校
	牛沼生活改善センター		山口小学校
	熊野神社		椿峰小学校
小手指地区	北中小学校	吾妻地区	荒幡小学校
	北野小学校		松が丘中央公園
	小手指小学校		南小学校
	上新井小学校		北秋津小学校
並木地区	伸栄小学校	新所沢地区	向陽中学校
	中央小学校		所沢中学校
	並木小学校		緑町中央公園
	若松小学校	新所沢東地区	美原小学校
	生涯学習推進センター		所沢北高校
三ヶ島地区	若狭小学校	柳瀬地区	柳瀬小学校
	三ヶ島小学校		

☑情報収集・伝達訓練、避難誘導訓練、避難者名簿作成訓練など
 ◎訓練時間・内容は、地区ごとに異なりますので、各まちづくりセンターにお問い合わせください。また午前8時から防災行政無線による訓練のための放送を行います。ご理解とご協力をお願いします。

「共助」

地震発生直後の公的な支援は困難で、できることには、限界があります。それを補うのが「共助」です。日ごろの地域のつながりを大切にしましょう。

◆防災訓練・互助活動

自治会・町内会、自主防災組織などが行っている防災訓練に積極



▲安松中学校避難所宿泊体験の様子

的に参加しましょう。防災訓練では、避難訓練や情報収集訓練などの訓練を実施しています。また、災害時は近隣の方と互いに助け合い、安全な場所まで避難することが大切です。

◆自主防災組織

地域住民が「自分たちのまちは自分たちで守る」という意識、連帯感に基づいて、自主的に結束する組織です。過去の災害においても、最も多くの人命を救ったのは地域住民でした。

◆災害時要援護者支援事業

災害時に、支援が必要が高齢者や障がいをお持ちの方への情報伝達や安否確認、避難の手助けが地域の中で行われるための仕組みづくりを、地域の方と進めています。



「公助」

警察・消防・都道府県・市町村などの行政機関、電気・ガス・水道など生活の基盤となるサービスを提供する公営企業による災害支援活動を「公助」といいます。

◆地震が発生したら

市内の震度が5弱以上で警戒体制を執り、震度6弱以上では全職員が応急復旧業務を行うために非常体制（一時的に通常業務を止める場合があります）を執ります。

◆災害情報の提供

災害・避難情報を防災行政無線や広報車、エリアメール（緊急速報メール）、テレビ埼玉のデータ放送などお知らせします。

また、ところざわほっとメール（7頁参照）でも災害情報や防災情報を提供しており、平成24年度からは全国瞬時情報システム（J-Alert）と連携し、瞬時に災害情報を提供できるようになりました。



◆防災行政無線

平成24年度から市民に災害情報を伝達するために重要な役割を果たす防災行政無線を増設しています。24年度は11基、25年度から27年度は毎年10基ずつ増設予定です。防災行政無線の放送内容が聞き取れなかった場合は、防災行政無線放送確認専用フリーダイヤル（☎0120-100466）をご利用（通話無料）ください。

◆所沢市地域防災計画を改訂

避難所の開設・運営に関する改訂

女性に配慮した避難所の管理運営を行うための事項を計画に盛り込みました。

運営組織（避難所運営委員会）に複数の女性を参加させるよう配慮します。

男女別更衣室、男女別トイレ、授乳室の設置に努めます。

女性の相談員、福祉相談員を配置や巡回させることで、女性や災害時要援護者のニーズの変化

所沢市の災害備蓄

市では、防災備蓄倉庫を設置し、災害時用の備蓄をしています。しかし、全員分の用意があるわけではありません。右頁の非常持ち出し品・備蓄品を準備しておきましょう

備蓄品名	数量	備蓄品名	数量
アルファ米(50食入)	10箱	毛布	100枚
簡易トイレ	100個	トイレ用凝固剤	300個
カセットコンロ	8個	カセットボンベ	24本
組立テント	1張	非常用持ち出し袋	2袋
なべ	10個	シート (大・小)	計16枚
ひしゃく	10本	災害対策用工具	3セット
非常用ローソク	10本	車イス	1台
ハンディライト	3個	救急箱 (約50人用)	1個
2つ折り担架	2基	ガスコンロ・調整器	2セット
油圧ジャッキ	2台	ボルトクリッパー	1本
折りたたみ式リヤカー	2台	トイレトーパー	1箱
		筆記用具一式	1セット

◎一部の防災備蓄倉庫には、ほかにカセットガス型発電機や浄水機、仮設トイレ（和・洋式、障がい者用）などが用意してあります。また、ワンタッチパーティションは指定の場所で集中管理しています。



◆カセットガス型発電機
 カセットボンベ2本でおおよそ2時間の発電が可能。



▲ワンタッチパーティション
 避難所でのプライバシー確保のための仕切り。

▶簡易トイレ
 強化圧縮ダンボール製の組み立てトイレで、1袋で4人家族の約3～4日分。



◆駅別滞在施設一覧

駅名	受入施設	受入可能人数
所沢駅・西所沢駅	所沢まちづくりセンター	377人
航空公園駅	市役所	290人
新所沢駅	市民体育館	1,300人
小手指駅	小手指公民館分館	654人
狭山ヶ丘駅	狭山ヶ丘コミュニティセンター	150人
東所沢駅	柳瀬まちづくりセンター	507人

◎各駅での受け入れ施設の案内や、エリアメール（緊急速報メール）を利用した情報提供を行います。同計画の詳細は、市HP（「所沢市地域防災計画」で検索）でご覧になります。

◆帰宅困難者対策に関する改訂

東日本大震災では、公共交通機関の停止に伴い、所沢市内にも大勢の帰宅困難者が発生したことから、帰宅困難者が市の施設で一時的に滞在できるようにしました。

一般会計

福祉や教育、道路整備、議会運営など基本的な経費の会計

歳入決算額 **903億5,894万円**

(前年度比: 2億7,438万円《0.3%》減)

歳出決算額 **876億5,868万円**

(前年度比: 4億2,285万円《0.5%》減)

歳入歳出予算現額・決算額推移

年度	歳入歳出予算現額		歳入		歳出	
	金額	増減率(%)	金額	増減率(%)	金額	増減率(%)
20	887億5,825万円	5.6%	887億7,710万円	5.9%	813億9,407万円	△0.2%
21	927億4,857万円	4.5%	909億4,872万円	2.4%	875億1,146万円	7.5%
22	931億3,316万円	0.4%	904億7,029万円	△0.5%	877億7,023万円	0.3%
23	925億1,661万円	△0.7%	906億3,332万円	0.2%	880億8,153万円	0.4%
24	912億7,168万円	△1.3%	903億5,894万円	△0.3%	876億5,868万円	△0.5%

市税収入が減額となり、社会保障費を中心に民生費は年々増加している状況の下、限られた財源の中で、第5次総合計画に定める将来都市像「所沢発 みどりと笑顔にあふれる自立都市」の実現に向けた施策展開を進めました。

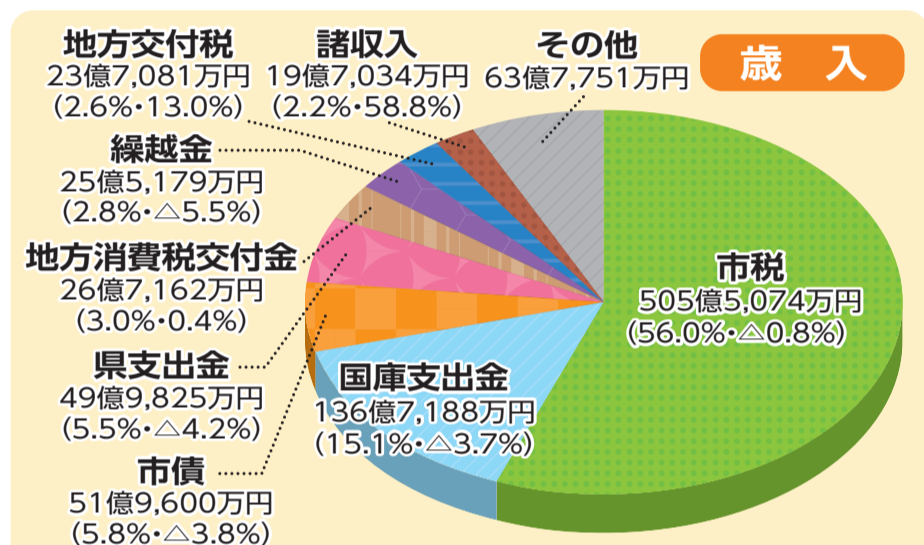
市が提供するさまざまな行政サービスは、市民の皆さんの税金などによって賄われています。この内容は「財政事情の公表」で毎年7月1日と12月1日の年2回お知らせしています。今号では、7月1日に公表しました平成24年度決算の概要につきまして、その要旨をお知らせします。

一般会計の平成24年度の決算は、平成23年度と比較して、歳入で2億7,438万円(0.3%)の減、歳出で4億2,285万円(0.5%)の減となりました。

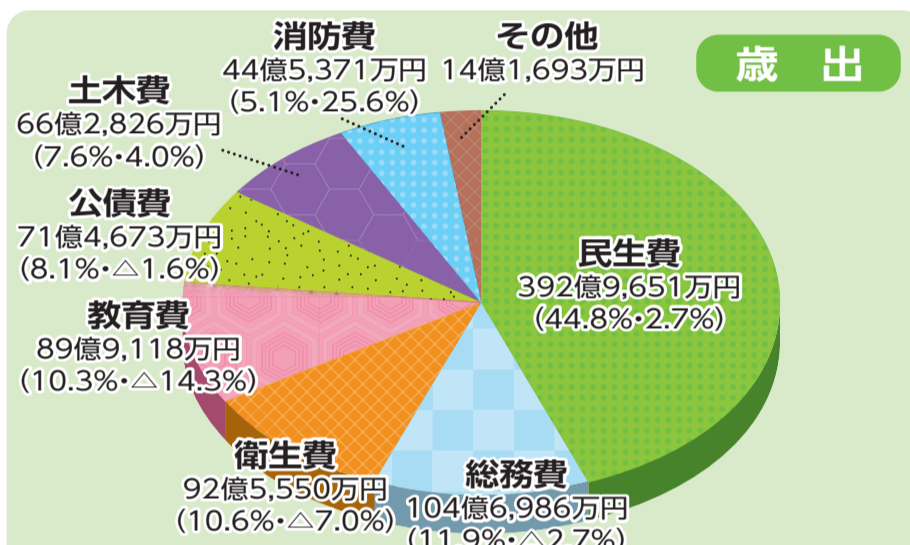
掲載している金額は、原則として1万円単位に四捨五入してあります。また各グラフのカッコ内の数値は左が構成比、右が前年度に対する伸び率です。

問 財政課 ☎ 29998-9030

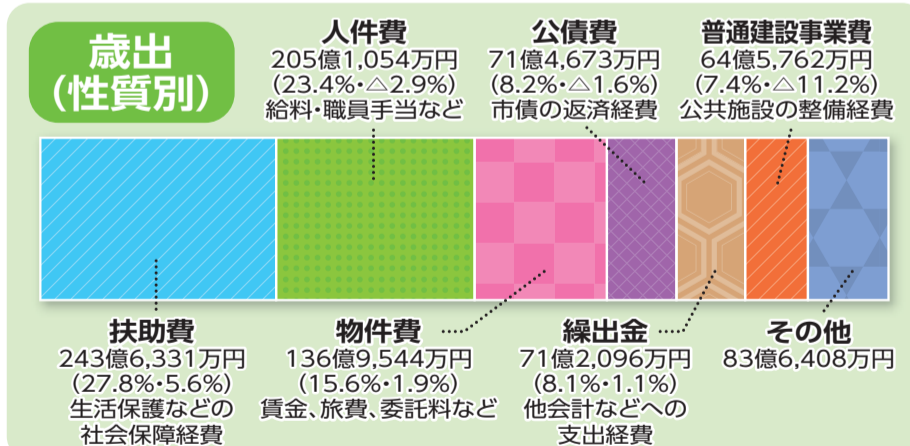
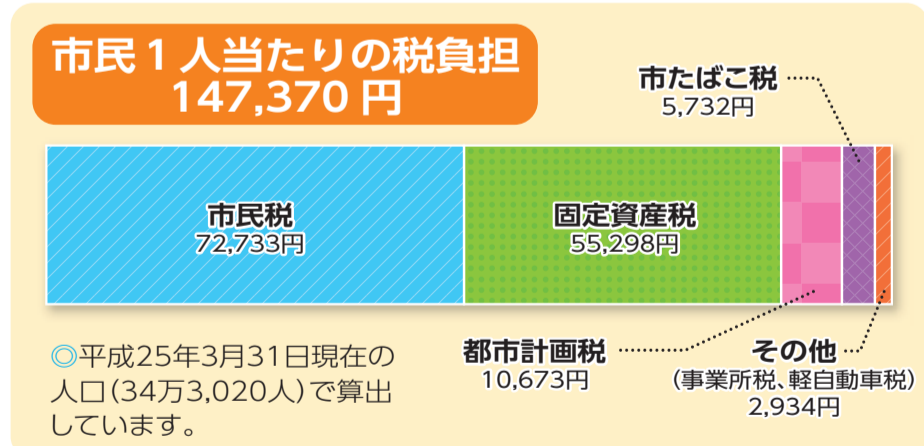
平成24年度 所沢市の財政事情



歳入の区分	内容
市税	市民税、固定資産税などの皆さんが納めた税金
国庫支出金	国からの補助・負担金など
市債	国や金融機関などから借り入れたお金
県支出金	県からの補助・負担金など
地方消費税交付金	消費税の一部として県から交付されたお金
繰越金	前年度から繰り越されたお金
地方交付税	市町村間の財源の均衡を図るための国からのお金
諸収入	雑入などほかの収入科目に含まれない収入
その他	使用料及び手数料、繰入金など



民生費 児童・障がい者・高齢者福祉など	総務費 戸籍、徴税、その他市政運営など	教育費 義務教育、図書館、生涯学習推進など
衛生費 保健衛生、ごみ処理など	公債費 市債の償還(返済)金	土木費 道路建設・改修、公園整備など
消防費 消防・救急、広域化事務など	その他 議会、商工など	



基金の状況

財政調整基金ほか全15基金
合計額.....76億2,209万円

特定の目的のために資金を積み立てたり、運用したりするための市の貯金です。

市有財産の状況

土地...2,886,234.03㎡
建物.....70,3681.99㎡

市が保有する土地・建物の財産です。

市債現在高の状況

一般会計	574億8,224万円
特別会計	230億8,205万円
水道事業会計	49億9,036万円
病院事業会計	2億9,000万円
合計	858億4,465万円

市債とは、道路建設や施設の建造など一度に多くの資金を必要とする事業を行うために、市が国や金融機関などから借り入れたお金です。

「財政事情の公表」は 閲覧もできます

「財政事情の公表」は、7月1日および12月1日に市役所、まちづくりセンターに掲示し、掲示した内容は市役所3階財政課、同1階市政情報センター、まちづくりセンター、市HP（「財政事情の公表」で検索）で閲覧できます。また、その要旨を8月・12月号の広報とろざわでお知らせしています。

教育長に任命

所沢市教育委員会・佐藤徳一教育長が平成25年7月9日付けで任期満了により退任（1期4年）しました。また、7月10日に開催された教育委員会会議（臨時会）で、内藤隆行委員が教育長に任命され、同委員会・富田常世委員長から同委員に対し、教育長としての任命書が交付されました。



教育長
内藤隆行氏

教育総務課
☎ 2998-9232

特別会計

特定の事業を行うために一般会計と
区別して処理する会計

会計名	予算現額	歳入	歳出
国民健康保険	366億3,060万円	355億 294万円	353億9,212万円
介護保険	175億4,066万円	166億2,943万円	161億4,418万円
下水道	58億7,688万円	54億6,816万円	52億6,307万円
後期高齢者医療	33億2,436万円	32億2,560万円	32億1,109万円
狭山ヶ丘土地区画整理	4億8,511万円	4億8,682万円	2億1,169万円
交通災害共済	4,812万円	4,811万円	3,298万円
合計	639億 573万円	613億6,106万円	602億5,513万円

事業会計

公共の福祉を目的として企業を経営
する独立採算の会計

区分	予算現額	執行済額
水道事業	収益的収入	63億7,283万円
	収益的支出	60億7,391万円
	資本的収入	1億9,387万円
	資本的支出	29億6,220万円
病院事業	収益的収入	17億2,264万円
	収益的支出	18億9,826万円
	資本的収入	3億5,000万円
	資本的支出	4億1,519万円

- ▶ 収益的収支…事業活動に伴って生じる収入と支出
- ▶ 資本的収支…建物や機器などの資産の購入・売却による収入と支出

平成25年所沢市議会第2回定例会

正副議長が決定

6月4日、平成25年所沢市議会第2回定例会において第58代議長および第59代副議長が選出されました。

議長
村上 浩氏



副議長
岡田 静佳氏



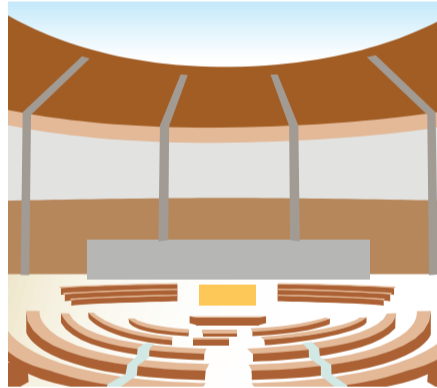
6月4日～25日の22日間までの会期で開催された所沢市議会第2回定例会の主な内容を報告します。

市長提出議案…16件

- 市長提出議案16件は、原案どおり可決されました。
- ◆ 専決処分の承認…3件
- ◆ 所沢市税条例の一部改正
- ◆ 所沢市国民健康保険税条例の一部改正
- ◆ 平成25年度所沢市一般会計補正予算（第2号）
- ◆ 平成25年度補正予算…2件
- ◆ 平成25年度所沢市一般会計補正予算（第3号）
- ◆ 平成25年度所沢市一般会計補正予算（第4号）
- ◆ 条例関係…6件
- ◆ 所沢市子ども・子育て会議条例の制定

議員提出議案…2件

- 原案どおり可決されました。
- ◎ 市議会の詳細は「市議会だより」（所沢市議会発行）、または市HP（「市議会」をクリック）でご覧いただけます。



「動け！所沢 紡ごう！絆」に向けた議案が可決！

市長以下5役の給料をカット

所沢市市長等の給料の特例に関する条例制定が可決され、市長・副市長・教育長・上下水道事業管理者・常勤の監査委員の給料を減額することが決定しました。

今回の減額で合計約950万円の削減となります。

- 減額の割合 ▶ 市長…月額30% ▶ 副市長…月額20% ▶ 教育長…月額15% ▶ 上下水道事業管理者…月額15% ▶ 常勤の監査委員…月額10%

減額期間 平成25年7月～26年3月

職員課
☎ 2998-9048

企業誘致・雇用創出 求む！旧所沢浄化センター跡地利用企業

準工業地域という優位性を生かし、産業系を中心とする土地利用を図るため、土地利用計画を公募します。売却先は、プロポーザル方式で決定します。本事業の総額は、2,450万円です。

所在地 東所沢和田 3-31-3および11

地籍 37,382.42㎡

用途地域 準工業地域

プロポーザルに係る条件 ▶ 産業系の土地利用を過半とすること ▶ 残存する施設・設備の除却

産業振興課 ☎ 2998-9157



風しんワクチン接種の一部を助成

風しんは、免疫のない妊婦の方が感染すると、胎児も感染し、目や耳、心臓などに重い障がいを持って生まれてくる「先天性風しん症候群」が発生する可能性があります。

妊婦への感染防止と「先天性風しん症候群」の発生予防の強化を図るため、接種費用助成事業として1,726万7千円の補正予算が可決されました。

助成対象者 妊娠を予定または希望している満19歳から満49歳までの女性と、妊娠している女性の配偶者

◎ 既に感染したことがある方、予防接種を受けたことがある方は除きます。

接種対象期間 4月1日～10月31日

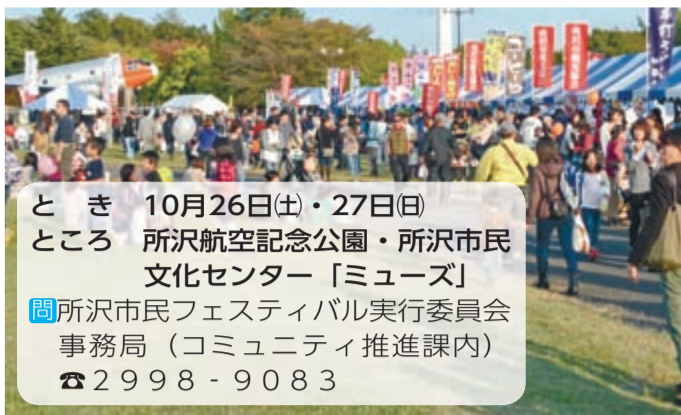
助成額 3,000円（1人1回）

保健センター健康管理課
☎ 2991-1811





第34回所沢市民フェスティバル 参加者・参加団体を募集



とき 10月26日(土)・27日(日)
ところ 所沢航空記念公園・所沢市民文化センター「ミュージアム」
問 所沢市民フェスティバル実行委員会事務局 (コミュニティ推進課内)
☎ 2998-9083

受付期間 8月1日(木)～14日(水)
受付場所 所沢市民フェスティバル実行委員会事務局 (市役所2階コミュニティ推進課内)

【注意事項】
①各コーナーで参加資格・応募方法が異なりますので、必ず募集要領をご確認ください。
②参加者・参加団体の方は、運営や開催日翌日(28日(月))の全体清掃などに必ずご協力ください。
③参加費の返金は原則としてできません。
④所沢市暴力団排除推進活動の趣旨に基づき、暴力団ならびに関係者の参加はお断りします。
⑤申し込み後、所沢警察署で名簿の照会を行い、参加者・参加団体が暴力団ならびに関係者と判明した場合は、申し込みを取り消します。
⑥食品販売などは、「紙製容器の使用」をお願いします。
⑦バザールコーナーおよび企業PRコーナーなどで食品を扱う場合は、申込時に必ず臨時食品店の開催届

従事者全員の保菌検査(検便)の検査成績書を併せて提出してください。なお、提出された書類については、実行委員会から狭山保健所に提出します。

⑦特設ステージは、雨天の場合は中止となる場合があります。なお、中止の場合でも参加費の返金はありません。

募集要領・申込用紙はコミュニティ推進課、**市HP**で入手できます。

太鼓フェスティバル

内 太鼓演奏・パフォーマンス(26日(土)・和太鼓のみ、27日(日)：和太鼓を含む打楽器)

対 太鼓サークル・団体

費 無料



楽しい街角歌のフェスティバル(26日(土)開催)

内 特設ステージで行われるカラオケコーナー(1曲2コーラスまで)

対 カラオケが好きな個人・団体

費 800円



ふれあいステージ(27日(日)開催)

内 特設ステージで行われるダンス・民踊などバラエティに富んだ表現活動(1ステージ20分以内)



対 市内在住・在勤・在学の個人・団体

費 2千円

ハワイアンブリーズin所沢2013(27日(日)開催)

内 野外ステージで行われるウクレレ演奏やフラダンス(1ステージ20分程度)

対 フラダンスやハワイアンバンドを行っている団体

費 2千円(音響代など)



企業PRコーナー

内 市内企業の業務内容を広く紹介

対 市内に本店(支店)を持ち、法人登記を行っている企業

費 4万円(1区画/2日間)



団体&行政活動PRコーナー

内 各団体の活動内容を広く紹介

対 市民団体などの各種団体

費 無料

【注意事項】
販売および金銭を伴う物品などの取り扱いは一切禁止します。
1区画は3.6m×5.4mです。テント・机などの備品類を使用する場合は、実費をいただきます。
1団体あたりの区画の制限はありませんが、応募者多数の場合は制限します。

バザールコーナー

内 市民団体または市内の商工業者による物販・展示

対 市内団体または市内に店舗のある商工業者

募集区画 90区画(抽選)

費 3万円(1区画/2日間)

【注意事項】
1区画は2.7m×3.6mで、テント付です。1出店者あたり3区画(連続)まで応募できます。
商工業者は、登記簿謄本または営業証明書の写し、団体は、団体活動の分かる書類および従事者全員の身分証明書の写し、代表者の顔写真(横3.5cm×縦4.5cm)2枚を添えて応募してください。

子どもサッカー教室

日 10月26日(土)午後2時～

場 所沢航空記念公園運動場

内 元プロサッカー選手を招いたサッカー教室

対 市内在住の小学校5・6年生

定 20人(抽選)

結果 結果を後日郵送



雨天などで運動場が使えない場合は、講演会(市役所6階604会議室)に変更します。

持 サッカーボール

費 100円(保険代)

申 8月14日(水)必着までに、往復はがきに①住所②氏名③電話番号

号④学校名⑤学年を明記の上、〒359-8501所沢市民フェスティバル実行委員会事務局(コミュニティ推進課内)へ郵送

青空フリーマーケットコーナー

内 市民によるリサイクルを目的とした不用品・手作り品などの青空市

募集区画 150区画(1区画2.5m×2.5m)

対 市内在住の18歳以上の方

業者の方はお断りします。

費 4千円(1区画/2日間)

◆ 応募者説明会
8月31日(土)午前10時～
場 市役所8階大会議室

参加費は説明会終了後にお支払いください。

【注意事項】
出店希望者は、8月1日(木)から14日(水)までに申込用紙を提出し、説明会に参加してください。
応募は1参加者につき1区画です。
応募者多数の場合は、説明会終了後受け付け順で抽選を行います。
飲食物・危険物・動植物、その他実行委員会が不適切と判断したものの販売は一切禁止します。

売れ残った品物は必ず持ち帰ってください。

皆さんの善意

- 愛の福祉基金へ
- 三ヶ島地区ネットワーク会議様(2,600円)
- 山口三井長生クラブ様(6,254円)
- 所沢市社交ダンス連盟様(1万円)
- さくら会カラオケ純様(16,175円)
- (故)山田都雄様(15,432円)
- (株)中央管財様(5千円)
- ル・マルシェ様(68,956円)
- 青木照子様(10万円)
- (故)伏見正一様(20万円)
- 所沢市緑の基金へ
- 富岡地区環境推進員協議会様(6千円)
- (市庁舎へ)
- 石崎道子様(絵画1点)
- 泉小学校へ
- 鹿島しづ子様(書籍3万円相当)
- ふるさと応援寄附へ
- 奥田憲子様(5千円)
- 古瀬保子様(5千円)
- 市内転入者の方へ
- 西武レクリエーション(株)様(西武園うえんち入園券100枚)
- 所沢市の社会福祉のため
- 青木照子様(10万円)
- 5月16日～6月15日の受付分

所沢市民フェスティバルのプログラムに広告を出しませんか

募集期間 8月1日(木)～14日(水)
発行部数 4万部程度(予定)

◆ ロゴ入りの広告
サイズ 1コマ(縦4cm×横8.5cm)
受付枠 1コマ・2コマの大きさで受け付け
広告料 1コマにつき2万5千円
募集枠数 申し込み先着7枠
掲載場所 プログラム表面の下欄(予定)

完全版下を提出してください。

◆ 企業名みのみの広告
広告料 1企業につき5千円

【注意事項】
広告の掲載にあたっては、「所沢市民フェスティバル有料広告の掲載に関するガイドライン」を遵守してください。

申 募集期間内に申込書を所沢市民フェスティバル実行委員会事務局(市役所2階コミュニティ推進課内) ☎2998-9083へ直接
◎ 申込書はコミュニティ推進課、**市HP**で入手できます。

好評配信中 ところざわほっとメール

市政情報をEメールでお知らせしています。登録および情報配信は無料ですが、送受信する際の通信費は、利用者の負担になります。

◆配信しているカテゴリ

現在15のカテゴリに分けて配信しています。受信は希望するカテゴリのみ選択できます。

- ①市からのお知らせ ②防災情報③防犯情報
- ④光化学スモッグ情報⑤人材募集情報⑥イベント・講座情報⑦レジャー・観光情報⑧スポーツ情報⑨医療センターからのお知らせ⑩放射線情報⑪保育園からの手紙⑫婚活イベント情報⑬選挙速報更新通知メール⑭図書館からのお知らせ⑮アンケート

◆登録・受信の方法

下記の①または②の方法で空メールを送信後に、仮登録完了メールが届きますので、メールの内容にしたがって本登録を行ってください。

①hotmail@tokorozawa-hotmail.jp

へ空メールを送信

②右のバーコードリーダーを読み取り、空メールを送信



◎ドメイン拒否や迷惑メール防止機能、メールフィルターを設定しているとメールは受信できません。受信制限の設定を確認し、設定されている方は「info@tokorozawa-hotmail.jp」の受信ができるようにしてください。

◆ツイッターでも配信

ところざわほっとメールの配信内容をツイッターでも配信しています。

ところざわほっとメールアカウント

@tokorozawa_mail

☎広報課 2998-9024



- ◆大和リース(株)の主な提案の特徴
- ▼埋め立て地への考慮および撤去時の廃棄物の抑制
- ▼周辺環境と調和し、太陽光パネルが一望できる見晴台の設置
- ▼停電時対策として可搬式リチウムイオン蓄電池の設置



▲協定締結式(藤本市長、大和リース(株)森田社長)

「まちごとエコタウン所沢構想」の先導的事業および本市の再生可能エネルギー導入の先駆けとして、北野一般廃棄物最終処分場に、包括リース方式によりメガソーラー(大規模太陽光発電)を設置します。

この度、7月10日に代表事業者である大和リース(株)とメガソーラー所沢設置・運営に関する基本協定を締結しましたので、お知らせします。

なお、包括リース方式による設置・運営は、埼玉県内初となります。

メガソーラー所沢設置運営事業 北野地区にメガソーラーを設置

◆完成予想パース図



◆事業の主な概要

設置場所 北野南3-16-24 (北野一般廃棄物最終処分場)
事業者 ▶大和リース(株)さいたま支店(さいたま市) ▶大和物流(株)(大阪市) ▶平岩建設(株)(南住吉) ▶(株)橋本電工(北岩岡)
発電出力 1,052kW
年間発電量(推定) 1,076,958kWh (一般家庭約260世帯分相当)

- ◆今後のスケジュール
- 平成25年8月 設備認定の申請、系統連系の協議
- 25年9月～26年2月 発電施設の建設工事の実施
- 26年3月 発電施設稼働(売電開始)
- 環境総務課 ☎2998-9133
- ▼発電状況の公開
- ▼建設から維持管理まで、地元企業を活用し、地域経済の活性化

広めよう所沢 作ろうグルメ

新たな所沢のグルメメニューを募集

(第1回所沢グルメ王座決定戦を開催)

食の観点からの所沢ブランドの推進と所沢市を広くアピールするための、新たな「所沢グルメ」メニューを募集します。

募集期間 8月5日(月)～9月13日(金)

所沢グルメの条件 次のいずれかを使った料理

①所沢市の特産食材(狭山茶、里芋、ほうれん草、かぶ、ごぼう、ニンジン、枝豆、ジャガイモ、サツマイモ、大根、チンゲン菜、小松菜、水菜、卵、小麦)を1つ以上使用②手打ちうどんや焼きだんごなど所沢市の郷土料理として定着しているものを利用

応募資格 11月16日(土)に開催の第1回所沢グルメ王座決定戦で1人前100円または300円で、1,000食程度提供できる市内在住者・市内個人事業主・市内に事業所を置く法人

応募方法 申込書と実際に調理された料理(1人前)のカラー写真を市役所5階商業観光課へ直接・郵送・Eメール

◎募集要項、申込書は、商業観光課、市HPで入手できます。

1次選考 書類審査にて15品程度を決定

最終選考 所沢グルメ王座決定戦にて来場者の投票で決定

◆第1回所沢グルメ王座決定戦

☑11月16日(土)午前10時～午後3時(荒天の場合は17日(日)に延期)

☑場所沢航空記念公園

☑所沢グルメづくり実行委員会事務局(商業観光課内)

☎2998-9155



大変！ リサイクルができない！ ごみの分別徹底にご協力ください



▲選別の様子(西部クリーンセンター)

し、引き続きごみの分別をお願いします。

プラスチック

プラスチックとして出せるものは、プラスチック製容器包装識別マーク(下)の表示があるものです。

同マークは、中身を出した後、必ず取り除いてから出してください。不要なものや、商品を入れたり包んだりするものに付いています。



ペットボトルの出し方 ①キャップとラベルをはずす②水で中をすすいできれいにします

◎はずしたキャップ・ラベルは「プラスチック」に出してください。

汚れているものはリサイクルできません

残飯や飲み残しなどは、必ずきれいに取り除いてから出してください。

特に、チューブ類、ボトル類で中身の残っているものが混入すると他のきれいなものまで汚れてしまいます。汚れた落ちないものは「破砕ごみ類」に出してください。



集積所にさらされた「プラスチック」の中には汚れているものが、「ペットボトル」の中にはラベルやキャップが付いているものがあり、リサイクルするのに支障を来しています。これらのものが混入しているとリサイクルできないばかりか機械を壊す原因にもなりますので、クリーンセンターでは、人の手によってリサイクルできないものや、汚れているものを取り除いています。

市民の皆さんには、次の点に注意

ペットボトル

ペットボトルとして出せるものは、PETボトル識別マーク(下)の表示があるものです。

PET

「破砕ごみ類」に出してください。

☎資源循環推進課 2998-9146

ひろば



▲所沢市内および所沢近隣の太極拳愛好家たちが集まって行われた『第6回所沢市太極拳祭り』。個人14人、団体68組がエントリーし、計1,201人の参加者が練習の成果を発表しました。

6月30日(日)／市民体育館
(撮影：市民カメラマン・三平資郎)



▲狭山湖駅から所沢商業高校へ続く道筋にある、和ヶ原商店街で行われた『和ヶ原商店街商業祭』。雑貨や食品などが100円で店先に並び、お買い得商品がたくさん！訪れた人たちは思わず足を止めて、買い物を楽しんでいました。
6月22日(土)／和ヶ原商店街
(撮影：市民カメラマン・平出敏夫)

いつか世界に私の歌を

吉原 花子ナディーカさん (芸術総合高校2年)

た大会で賞がとれて、とても嬉しかったです。」と笑顔で答えてくれました。

声楽の指導をしている若杉先生とのレッスンは週に1度。声楽の指導はもちろん、イタリア語の発音や発声、言葉の意味、音楽用語なども教わります。若杉先生は、「彼女には語学力、歌唱力、体力の3つの力があり、世界へ羽ばたける力を十分に持っています。これからの成長がとても楽しみです。」と、吉原さんの可能性に大きな期待を寄せています。

8月8日(日)に韓国で行われる交流コンサートへの出場も決まり、「一緒に出場する国内から選ばれた5人の学生や韓国の学生との交流、初めての海外での演奏会が今からとても楽しみ。」と語ってくれました。

将来の夢を聞いてみると、「どんな形であれ歌うことは続けていきたい。いろんな国で私の歌を聞いて欲しい。」と少し照れくさそうに話した吉原さん。一度はやめかけた声楽の道でしたが、自分の力を見極め磨いてきた結果が今ここにあります。若き声楽家、吉原さんの今後の活躍にぜひご注目を。



▲若杉先生と吉原さん

ところざわ

歴史まめ知識

38



所沢市域に関わる歴史的事項を50音順で紹介しています。今号は「ゆ」です。



郵便局 近代的な郵便制度が市内で始まったのは明治5年(1872)です。名主など江戸時代以来の村の有力者に「郵便取扱役」を請け負わせ、所沢の初代取扱役は向山小平次(4月号参照)が務めました。後に「郵便局」と改称され、電信業務や保険業務が加わります。明治45年(1912)の2度目の移転で敷地が大字所沢590番地に移り、同じ場所に昭和35年に新築され、昭和53年に現在(市役所東側)の場所に移転しました。昭和35年の建物は、郵便局の移転後も近年まで中央公民館などとして利用されました。

雄飛号 航空技術が国内に導入された草創期、飛行機と並んで活用が模索されていたのが飛行船です。明治44年(1911)初飛行の国産会式イ号、大正元年にドイツから輸入されたパルセヴァル号、そのパルセヴァル号を改修して大正4年(1915)に作られた雄飛号など、初期の航空界で重んじられていた飛行船の技術は、やがて飛行機の有用性に押され一線から退きます。しかし、悠然と空を行く飛行船の姿は現在でも人々に愛されています。この、どこかユーモラスな飛行船の形をかたどり、雄飛号にちなんで名づけられた所沢銘菓が、ニッキの香りも高い「雄飛焼」です。

ユネスコ村 一定以上の年齢の人にとって、遠足や写生大会の場面とともに懐かしく思い出されるのがユネスコ村です。当時狭山湖駅と呼ばれた現在の西武球場前駅の北側から、狭山湖堤防にかけての斜面一帯に、日本のユネスコ加盟を記念して昭和26年に建設されました。その名にちなんで、園内にはさまざまな国の住宅を模した建物が点在し、中央には「オランダ風車」がシンボルとしてそびえていました。後の西武球場と共に、狭山湖周辺のレジャー施設の核として親しまれましたが、平成2年に閉園しました。

▼オランダ風車



問い合わせ 生涯学習推進センターふるさと研究グループ
☎2991-0308 FAX2991-0309

誰でもエッセイ

◆テーマ「花火」◆

西武園の打ち上げ花火

夜空にきらめく夏の風物詩、花火。私は打ち上げ花火を見るのが好きです。40年程前、所沢に越してきた当時、2階の部屋から見た西武園の花火のきれいだっただけのこと。高校生とき、何人かの友達と西武園に行き、間近で見上げた花火の迫力は今でも残っています。幼い頃見た亡き父の故郷である諏訪湖の花火大会の美しさが、心に焼き付いているのかも知れません。ナイアガラの滝や水中スターマイン……とても華やかで次々と打ち上げられる花火に魅せられて感動したことを覚えています。

昨年、娘と出かけたときの帰宅途中、西武園の花火の見えるところがあり、思いがけず楽しいひとときを過ごした。せめて近所で少しでも見るところを探して、夏の暑





▲行灯の優しい光が所沢の町を包んだ『第5回野老澤行灯廊火』。当日は子ども商店街、きもだめし、浴衣パレードなども行われ、所沢の夏の風物詩を楽しもうと多くの人を訪れました。
7月13日(出)／元町コミュニティ広場ほか
(撮影：市民カメラマン・遠井洋子)

みんなの



▲大きな山車やみこしが町内を巡った『北秋津八雲神社天王様祭礼』。夜になって行われた火渡り神事では、勢いよく燃えあがる炎の上を、みこしを担いだまま歩きます。
7月14日(日)／北秋津八雲神社
(撮影：市民カメラマン・白須信一)

おうちで食べよう! 所沢の学校給食

26 キムチチャーハン



栄養士さんが考えた学校給食のメニューの中から、所沢産の食材を取り入れたものや、特色あるレシピを紹介します。

◆今回の献立

- キムチチャーハン★
- 牛乳
- 豆腐しゅうまい
- こんにゃくサラダ
- ヨーグルトあえ



★キムチチャーハン

材料 (4人分)

- ・米……………2合
- ・白菜キムチ……………100g
- ・長ねぎ……………1/2本
- ・ピーマン……………1個
- ・ガラスープ…小さじ1/2
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・酒……………大さじ1/2
- ・ごま油……………小さじ1
- ・豚ひき肉……………100g

作り方

- ①米は、30分前にといでザルにあげておく。
- ②白菜キムチは、汁をしばらく細かく刻む。長ねぎはみじん切り。ピーマンはみじん切りにして、さっとゆでてから冷ます。
- ③①にガラスープ(粉末の場合は溶かしておく)、しょうゆ、酒を入れてかき混ぜ、普通に炊く。(水加減は、普通)
- ④フライパンにごま油を入れ熱し、豚ひき肉を入れ炒め、肉の色が変わったら長ねぎ・キムチを入れて、さらに炒める。しょうゆ・キムチの汁で味を調える。
- ⑤③の炊き上がったごはんに、④の具とピーマンを混ぜたら出来上がり。

ここがポイント

キムチ



キムチは、韓国語で「野菜を漬けたもの」の意であることや、沈漬(チムチ)を語源としたものであるなどいろいろな説があり、詳細は定かではないそうです。現在は世界各地で食されるようになっています。

学校給食では、子どもたちに人気のメニューのひとつで、食欲の落ちる暑い夏に、パンチのきいた「キムチチャーハン」をぜひ子どもたちと一緒に作ってみてはいかがでしょうか?

問い合わせ 保健給食課 ☎2998-9249 ☎2998-9167



はっぴっ 野老っ子



のびのびといて芯のある、すばらしい歌声がレッスン室に響く。小柄な彼女からこんなにエネルギーの溢れる声が出るのかと、思わず聞きいつてしまいました。今回は、「第14回高校生のための歌曲コンクール」で、優秀賞と、その中の成績優秀者に贈られる特別審査員賞を受賞した、芸術総合高等学校音楽科に通う吉原花子ナディーカさんをご紹介します。

吉原さんは11歳までスリランカで過ごし、幼い頃から合唱団に所属していました。声楽を本格的に始めたのは中学2年生のときで、「絵の道に進もうと思い、声楽をやめた時期もありましたけれど、もう一度しっかりと歌の勉強がしたいと思い音楽科への入学を決めました。」と語ります。練習は1日約1時間～2時間。自宅と学校で練習を積み重ねています。「歌っていると気持ちがいい。同じ声楽を志す友達と一緒に勉強するのも楽しい。歌うことが大好きなんです。」と、声楽に対する熱い思いも語ってくれました。

今回のコンクールでは、趣味でピアノと歌をやっている吉原さんのお母さんが伴奏を務めました。「賞がもらえるとは思っていませんでしたので、名前を呼ばれたときは驚きました。お母さんと一緒に出場し

さをやわらげる美しい花火を見たいと思います。花火大会に出かける娘たちの浴衣姿も楽しみにして。

線香花火

東所沢和田 石塚 正徳

一番の花火の思い出しといえば、息子が3歳ごろのことを思い出します。庭で花火を楽しんでいて、締めくくりはやっぱり線香花火です。線香花火に火をつけ、玉の周りにきれいな火花が飛び、だんだん小さくなって最後には玉が落ちました。何を思ったのか、息子は落ちた玉を人差し指と親指でつまんだのです。一瞬の沈黙のあと、「ギャー!」という叫び声。その後思いつき泣きだしたのは言うまでもありません。すぐに水道水で冷やしたのですが、指先が温まると痛みだします。その夜は徹夜で妻と交代で、息子の指に氷を当てていました。

今では笑い話ですが、そのときは親も必死です。幸いなことに痕も残らずほっとしました。そんな息子も来年は大学受験生。今でも夏になると思い出す、懐かしい思い出です。



【情報館】・特にことわりのないものは8月1日(休)から申し込みを受け付けます。・費用などの記載がないものは無料です。



8月からスタート! 『所沢市納税コールセンター』

市税および国民健康保険税の納期が過ぎていないかを電話でお知らせし、早期納付を呼びかけます。

◆開設時間

月～金曜日 午前8時30分～午後5時

◆休日開庁日

午前8時30分～午後0時30分

◆夜間納税窓口開設日

午後8時～午前11時30分

◆『振り込み詐欺』にご注意を!

口座を指定して振り込みを求めたり、ATMの振り込み操作を指示したりすることは絶対にありません。

◆国民年金保険料の納め忘れはありませんか

保険料を未納のままにしておくと高齢になったときに受給できる老齢基礎年金▼万一の事故や病気などで障がい者になったときの障害基礎年金▼生計の中心者になったときにご遺族に支給される遺族基礎年金などを受取ることができないことがあります。未納のままにせず、早めに納めましょう。

市税の夜間・休日納税窓口

夜間…8月1日(休)・30日(金)、9月2日(月)午後5時15分～8時
休日…8月10日(土)・24日(土)午前8時30分～午後0時30分

税の内訳 市・県民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、法人市民税、国民健康保険税等
◎災害、けが、病気、失業などで収入が著しく減り、納期限までに納められないときは、お早めにご相談ください。電話による納税相談も受け付けます。

9月2日(月)は

- ◆市・県民税(第2期)
- ◆国民健康保険税(第2期)

の納期限です

▶納付書に記載された納付場所で、納期限までに納めてください。
問 市役所 2階収税課
☎ 2998-9073

留意事項

▼時効で納めることができなかった保険料を過去10年分までさかのぼって納付(後納制度)平成27年9月まで)できます。▼納付書がない方は、所沢年金事務所(☎2998-0170) / 自動音声案内)までご連絡ください。

児童扶養手当の現況届を郵送

同手当を受給(支給停止中も含む)している全ての方に、案内を郵送します。現況届の提出がないと8月分以降の手当が差し止めになりますので、ご注意ください。

受付期間 8月1日(休)～30日(金)

問 子育て支援課 ☎2998-9124

特別児童扶養手当の現況届を郵送

同手当を受給(支給停止中も含む)している全ての方に、8月上旬に案内を郵送します。現況届の提出がないと8月分以降の手当が差し止めになりますので、ご注意ください。

受付期間 8月12日(月)～30日(金)

問 子育て支援課 ☎2998-9223

特別障害者手当・障害児福祉手当・経過的福祉手当の現況届を郵送

同手当の認定を受けている方に、8月上旬に現況届を郵送します。現況届の提出がないと8月分以降の手当が差し止めになりますので、ご注意ください。

提出期間 8月9日(金)～30日(金)

問 障害福祉課 ☎2998-9116

ひとり親家庭等医療費助成制度

保険診療分の自己負担金(高額療養費や付加給付金を除く)を助成します。

対 次のいずれかに該当する18歳までの児童と、その児童を養育している父、母、または養育者

①父母が離婚した児童②父または母が死亡した児童③父または母に一定の障がいのある児童④その他の理由で父または母がいない児童など

留意事項 ▼児童が18歳になった年の年度末までが対象▼制度を利用するには申請が必要▼申請者やその配偶者、および生計を同じくしている直系親族、兄弟姉妹の所得制限あり▼児童が児童福祉施設(母子生活支援施設・通園施設などを除く)などに入所している場合は対象外

問 子育て支援課 ☎2998-9124

特定疾患・小児慢性特定疾患医療給付の申請受付窓口

保健センター健康管理課(☎2991-1811) および狭山保健所(☎2954-6212)に加え、市役所1階保健医療課でも新規申請が可能になりました。なお、新規申請以外の手続きは、従来どおり狭山保健所での受け付けになります。

問 保健医療課 ☎2998-9385

平成25年度難病患者見舞金

県が指定した難病で治療を受けている方に、毎年度1回2万5千円の見舞金を支給しています。該当する方は、平成26年3月31日(月)までに申請してください。

対 市内に住所を有し、特定(指定)疾患医療受給者証または小児慢性特定疾患医療受給者証の交付を受けている方(所沢市重度心身障害福祉手当・特別障害者手当・障害児福祉手当・経過的福祉手当受給者を除く)

申請①特定(指定)疾患医療受給者

◎見舞金の申請は毎年度必要です。

証または小児慢性特定疾患医療受給者証②印鑑③振込先金融機関の本支店名・口座番号がわかるもの(20歳以上の方は本人名義の口座)を持参の上、市役所1階障害福祉課 ☎2998-9116へ直接

チャイルドシート・シートベルト着用促進運動

交通事故から身体を守るため、身体損傷の軽減に効果の高いチャイルドシートの使用およびシートベルトを着用しましょう。

自動車の後部座席もシートベルトの着用が義務付けられています。

実施期間 8月1日(休)～31日(土)

交通安全課 ☎2998-9140



春の「環境美化の日」実施報告

実施日 5月26日

◆ごみ回収量	
燃やせるごみ	32.63 t
破砕ごみ類	4.74 t
びん・かん	1.41 t
粗大ごみ	2.66 t
合計	41.44 t

◆参加人数	
大人	23,675人
子ども	3,693人
合計	27,368人

高齢者を住宅火災から守るために!

住宅火災による死者のうち、高齢者の割合が65%を超えています。消防では、高齢者の方を火災から守るため、80歳の一人暮らしの方を対象に、消防職員と女性消防団員が訪問し、防火に関する診断やアドバイスをを行います。



超親切な市役所へ! 休日でも届け出や申請 ができます

休日開庁日 8月10日(土)・24日(土)
午前8時30分～午後0時30分

開庁窓口 ▶市役所1階市民課 ▶同1階国保年金課 ▶まちづくりセンター

取り扱い業務 ▶転入・転出・転居などの異動届 ▶印鑑登録 ▶住民票・印鑑登録証明書・戸籍証明書などの各種証明書の発行 ▶住民基本台帳カードの申請・交付 ▶国民健康保険・国民年金の手続き

【留意事項】 ▶並木まちづくりセンターは証明書の発行のみの取り扱いです。 ▶取り扱い業務の詳細は、事前に問い合わせの上、お越しください。

問 ▶市民課 ☎2998-9087 ▶国保年金課 ☎2998-9131 (国民健康保険担当)、 ☎2998-9095 (国民年金担当)

放射線量の独自測定結果など

放射線に関する相談窓口

東京電力福島第一原子力発電所の事故に伴う放射線に関するお問い合わせや相談に応じます。また、空間放射線量測定器の貸し出し(7日間)を行っています。

測定器 HORIBA環境放射線モニタPA-1000Rad-i

貸し出し状況は市HP(「放射線量測定器」で検索)をご覧ください。か、お問い合わせください。

◆市内10カ所の空間放射線量の測定結果

測定日 7月11日
測定結果 0.03～0.06マイクロシーベルト/時

◎平常時の放射線量の限度(自然放射線などを除く)を下回っています。詳細は、市HPでご覧になれます。

問 環境対策課 ☎2998-9230

外国語版「家庭の資源とごみの分け方・出し方(概要版)」を配布

英語、中国語、ハングル、ポルトガル語版を作成し、市役所5階資源循環推進課、東部・西部クリーンセンター、まちづくりセンターで配布しています。

問 資源循環推進課 ☎2998-9146

平成25年度版 高齢者福祉ガイドを配布

掲載内容 サービス・支援・相談事業、手当、介護保険、施設案内

配布場所 市役所1階 高齢者支援課、まちづくりセンター

◎市HP(「高齢者福祉ガイド」で検索)でも入手できます。

問 高齢者支援課 ☎2998-9120

所沢市暮らしの便利帳を配布

地域・行政・生活情報を掲載した冊子を市内全世帯に配布しています。



8月23日(金)を過ぎても届かない場合は、ご連絡ください。

問 広報課 ☎2998-9024

中小企業退職金共済制度

中小企業従業員の退職金をサポートする国の制度です。掛金の一部を国が助成します。また、掛金は全額非課税で手数料が掛かりません。

問 中小企業退職金共済事業本部 ☎03-6907-1234

【情報館】・特にことわりのないものは8月1日(木)から申し込みを受け付けます。・費用などの記載がないものは無料です。

入間基地夜間飛行計画の公表

週間夜間飛行計画が航空自衛隊入間基地 (http://www.mod.go.jp/asdf/iruma) に公開になりました。
航空自衛隊入間基地
☎29953-6131



北野南一丁目地内における里山保全地域の指定に関する原案説明会および原案の縦覧

原案に対し、市民・利害関係者は、意見書を提出することができます。

原案説明会

8月24日(土)午前10時～
場市役所8階大会議室

原案の縦覧

8月26日(月)～9月9日(月)
場市役所5階みどり自然課
申9月9日(月)までに、意見書を添えて、みどり自然課☎2998-9373へ提出

西部クリーンセンターの施設変更に係る生活環境影響調査結果の縦覧

施設の基幹的設備改良事業に伴い生活環境影響調査を行いました。施設変更に関し、市民・利害関係者は、意見書を提出することができます。
縦覧期間 8月12日(月)～9月11日(水)
縦覧場所 市役所5階資源循環推進課、西部クリーンセンター

平和祈念資料展

8月2日(金)～9日(金)市役所1階市民ホール
8月12日(月)～19日(月) (19日(月)は午後3時まで)
男女共同参画推進センターふらっと
8月20日(水)～28日(水) 小手指まちづくりセンター

平和の語り部と映画のついで

8月17日(土)午後1時30分～3時
相談員 弁護士

西部クリーンセンターの施設変更に係る生活環境影響調査結果の縦覧

施設の基幹的設備改良事業に伴い生活環境影響調査を行いました。施設変更に関し、市民・利害関係者は、意見書を提出することができます。
縦覧期間 8月12日(月)～9月11日(水)
縦覧場所 市役所5階資源循環推進課、西部クリーンセンター

一般労働相談(予約制)

8月9日(金)午後4時～8時(最終相談:午後7時)
1人約50分
場市役所5階501会議室

就業規則、賃金、解雇、労使間の問題、就業に関わることなど

就業規則、賃金、解雇、労使間の問題、就業に関わることなど
対労働者、事業主など
相談員 社会保険労務士
申問 産業振興課☎2998-9115
7(当日予約可) へ電話

休日特設相談会(予約制)

8月24日(土)午前10時～11時30分、午後1時～3時30分(受付)
場市役所1階市民相談課
内 相続や金銭問題などの法律相談、日常生活の中で起こるトラブル(医療関係や法人問題を除く) など
相談員 弁護士

マンシヨン管理無料定期相談会(予約制)

8月22日(木)午後1時30分～4時
30分/市役所1階市民ホール
マンシヨン管理士によるマンシヨン管理専門相談
市内のマンシヨン管理組合、マンシヨン居住者など
申問 8月16日(金)までに都市整備課☎2998-9208へ電話



就職支援を行うキャリアセンター所沢ブランチ(予約制)

1 キャリアカウンセリング
日・火・木・金・土曜日と8月28日(水)午前10時～正午、午後1時～4時(8月27日(火)を除く)
場市役所所沢(花園2丁目)
就職を希望する方
相談員 キャリアカウンセラー
希望する方には職業紹介をします。第2・4土曜日は臨床心理士による心理カウンセリングもあります。
2 若者向け就職支援セミナー
8月9日(金)午後2時～4時
場市役所3階全員協議室
3 40歳未満の方、正社員経験の少ない44歳以下の方
定 申し込み先着30人
内 仕事探しのための自己理解
3 女性向け就職支援セミナー
8月16日(金)午後2時～4時
場市役所8階大会議室
対 仕事と家庭を両立したい女性の方
定 申し込み先着30人
内 会ってみたいと思われる応募書類の作り方
4 1歳から未就学のお子さんの保育(無料/要予約)があります。
4 中高年向け就職支援セミナー
8月23日(金)午後2時～4時
場市役所6階601会議室
対 40歳以上の求職者
定 申し込み先着30人

仕事に役立つパソコン講座

1 エクセル初級編
9月5日(木)・6日(金)午前9時～午後4時(全2日間)
内 表の作成・編集、関数を使った計算
2 パワーポイント編
9月7日(土)・8日(日)午前9時～午後4時(全2日間)
内 基本操作、アニメーションを使った効果的なプレゼンテーション
【共通事項】
場 生涯学習推進センター
対 市内在住・在勤の勤労者または求職者で①はマウス操作、文字入力ができる方②は文書作成、表計算などの基礎技能を有している方



平成25年の市内での振り込め詐欺被害額は、20件で約5,140万円(7月15日現在)
最近、犯人がよく使用する言葉(息子や孫を名乗って...)
▶電車にカバンを忘れた
「電車にカバンを忘れた。中に小切手が入っていたので、すぐにお金が必要。立て替えてほしい」などと言い、困っていることを訴える。
対策 一旦電話を切って、息子や孫に事実を確認
▶携帯電話の番号が変わった
「携帯電話をなくした。新しい携帯電話番号を登録しておいて」と言い、犯人の携帯電話番号を登録させる。その後、登録した番号でかけてきて、息子や孫だと信用させる。
対策 携帯電話なら、古い電話番号にかける
▶代理の者がお金を取りに行く
「会社の同僚がお金を取りに行く」や「会社の部下がお金を取りに行く」などと言い、直接お金を受け取りに来る。
対策 あせらずに、家族や警察に相談
防犯対策室☎2998-9090



自治会・町内会は市民参加の原点です④

問コミュニティ推進課☎2998-9083



山口地区自治連合会
～安全・安心な「住みよいまち山口」を目指して～
狭山丘陵と狭山湖を抱く山口地区は、自然環境に恵まれた緑豊かな地域です。その一方で、起伏に富んだ地形は、高齢化がすすむ地域にとってはやや厳しく、また、振り込め詐欺や交通事故の発生も地域の課題となっています。

こうした問題に対応するため、山口地区自治連合会では、毎年「安全安心推進大会」を開催し、地域住民が安全で安心して暮らすことができる「住みよいまち山口」を目指しています。今年の3月の大会では「振り込め詐欺の防止」をテーマに、所沢警察署生活安全課長の講話、埼玉県警防犯指導班「ひまわり」による寸劇など、多くの参加者の関心を高めていました。

平成22年度に市制施行60周年に合わせて行った山口地区のシンボルマーク募集事業では41点の応募がありました。その中から選定したマーク(上図)をプリントしたオリジナルエコバッグ(写真右)を安全安心推進大会で配布したところ好評で今年は敬老会でも配布する予定です。

今では多くの地区で実施されている「地域ぐるみのあいさつ運動」は山口中学校が発祥です。その推進団体として、山口地区自治連合会では、各団体へのぼり旗を支給しています。
今後は、加盟する35自治会・町内会と共に、新しい地域ネットワーク組織「山口まちづくり推進協議会」の地域コミュニティ部会の活動も担いながら「住みよいまち山口」の活動をさらに進めます。



オリジナルエコバッグ
ステップ1: 参加者募集!
ステップ2: マーク募集!
〒750-0802 山口県北野南一丁目1番1号
YAMAGUCHI
山口地区自治連合会

就業支援を行うキャリアセンター所沢ブランチ(予約制)
1 キャリアカウンセリング
日・火・木・金・土曜日と8月28日(水)午前10時～正午、午後1時～4時(8月27日(火)を除く)
場市役所所沢(花園2丁目)
就職を希望する方
相談員 キャリアカウンセラー
希望する方には職業紹介をします。第2・4土曜日は臨床心理士による心理カウンセリングもあります。
2 若者向け就職支援セミナー
8月9日(金)午後2時～4時
場市役所3階全員協議室
3 40歳未満の方、正社員経験の少ない44歳以下の方
定 申し込み先着30人
内 仕事探しのための自己理解
3 女性向け就職支援セミナー
8月16日(金)午後2時～4時
場市役所8階大会議室
対 仕事と家庭を両立したい女性の方
定 申し込み先着30人
内 会ってみたいと思われる応募書類の作り方
4 1歳から未就学のお子さんの保育(無料/要予約)があります。
4 中高年向け就職支援セミナー
8月23日(金)午後2時～4時
場市役所6階601会議室
対 40歳以上の求職者
定 申し込み先着30人

仕事に役立つパソコン講座
1 エクセル初級編
9月5日(木)・6日(金)午前9時～午後4時(全2日間)
内 表の作成・編集、関数を使った計算
2 パワーポイント編
9月7日(土)・8日(日)午前9時～午後4時(全2日間)
内 基本操作、アニメーションを使った効果的なプレゼンテーション
【共通事項】
場 生涯学習推進センター
対 市内在住・在勤の勤労者または求職者で①はマウス操作、文字入力ができる方②は文書作成、表計算などの基礎技能を有している方

初級簿記講座日商簿記検定3級対策
9月10日(火)～11月7日(木)午後6時30分～8時30分(全18日間)
場 所沢商工会議所
費 25,000円
申問 所沢商工会議所中小企業相談所☎29924-15581へ電話
消費税込販売促進セミナー
9月18日(水)午後6時30分～8時30分/所沢商工会議所
講 販売促進コンサルタント・岡本達彦さん
費 5,000円
申問 所沢商工会議所中小企業相談所☎29924-15581へ電話

◆ファックスでの問い合わせを希望する方は、広報課(☎2994-0706)へファックスしてください。

【情報館】・特にことわりのないものは8月1日(休)から申し込みを受け付けます。・費用などの記載がないものは無料です。

胃がん・肺がん検診 (検診車) 追加募集

◆胃がん
日時 8月24日(土)／保健センター駐車場

◆肺がん
日時▶ 8月29日(木)／山口まちづくりセンター▶ 9月7日(土)／保健センター駐車場▶ 9月12日(木)／市役所西口広場▶ 9月25日(水)／小指まちづくりセンター

定いずれの日も申し込み先着▶胃がん検診…10人▶肺がん検診…30人

費▶胃がん検診…1,200円▶肺がん検診…800円 (喀痰検査…700円)

◎市民税非課税世帯および生活保護を受けている世帯の方は、費用が免除になります (証明書が必要)。

注意事項 ▶受診券は後日発送▶胃がん検診はデジタル画像診断車で行うバリウム検査▶平成25年度に保健センターで行う胃・肺がん検診を受診する方は申込不可

申問保健センター健康管理課 ☎2991-1811へ電話



再就職を希望する女性のための 職場見学付き就職支援セミナー

日 8月30日(金)午前10時～午後4時
場 男女共同参画推進センターふらつと、近隣企業2社

対 再就職を希望する女性
定 申し込み先着16人
内 就職活動のための自分再発見セミナー、職場見学(バス利用)

講 埼玉県女性キャリアセンターのキャリアカウンセラー

留意事項 ▶1歳から未就学児までの保育あり(申し込み先着10人)
▼雇用保険受給資格者には受講証明書を発行

申問 8月2日(金)から男女共同参画推進センターふらつと ☎2921-2200 ☎2921-2270へ
電話・FAX

東部フリーセンター 夏休み子ども探検ツアー

施設を探検しながら廃棄物処理の現状や課題をクイズ形式で学びます。

日 8月20日(火)・22日(木)・23日(金)いずれも午前9時30分～11時30分

対 小学生とその保護者
定 いずれの日も申し込み先着20人

申問 開催日の1週間前までに、東部フリーセンター ☎2998-5300へ電話

リサイクルふれあい館エゴロの行事

行事名	開催日時
おもちゃの病院	8月24日(土)午後1時～
包丁研ぎ講習会	8月31日(土)午後1時30分～
洋傘修理 (1人1本)	8月31日(土)午後1時30分～ ◎部品代は実費です。
大型再生家具抽選会 (40点程度)	8月10日(土)・24日(土)いずれも午前11時～ ◎当日の申し込みは午前10時30分までです。
小型再生家具即日頒布 (10点程度)	毎週金曜日午前10時～ ◎中止の場合がありますので、事前にお問い合わせください。

展示をリニューアルしました!

子どもでも楽しめるように、見て触れて感じられる体験型の展示になりました。夏休みの自由研究の参考に、ぜひお越しください。

8月の休館日 5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)

申問 リサイクルふれあい館 ☎2994-15374へ電話

狭山丘陵いきものふれあいの里 センターのイベント

①里山体験講座《竹で水鉄砲作り》
日 8月10日(土)午前9時30分～正午

対 4歳～大人 (小学4年生以下は保護者と参加)

定 申し込み先着20人
持 飲み物、筆記用具、虫よけ
費 200円 (保険代・材料費)

②狭山丘陵の自然と歴史に関する講座《コウモリのお話と観察会》
日 8月31日(土)午後6時～8時

対 小学生・大人 (小・中学生は保護者と参加)
定 申し込み先着30人
持 飲み物、筆記用具、虫よけ
費 100円 (保険代)

③定例ガイドウォーク
日 8月3日(土)・4日(日)午後1時30分～2時30分

集合 ①③は同センター(下山口駅から徒歩15分) ②は早稲田大学バス停(小指駅南口から早稲田大学行き西武バス)

8月の休館日 5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)

申問 ①②は狭山丘陵いきものふれあいの里センター ☎2939-9194 12へ電話 ③は当日受け付け

単身高齢者保養事業 (バス旅行)

日程	集合場所
10月3日(休)	所沢市役所
10月8日(火)	所沢駅
10月9日(水)	新所沢駅
10月11日(金)	小手指駅
10月16日(水)	狭山ヶ丘駅
10月17日(木)	東所沢駅

◎集合時間などの詳細は、実施日の2週間前ごろに郵送します。

対 市内で一人暮らしをしている65歳以上で、単独歩行ができ、団体行動に支障がない方(同一敷地内および同一アパート・マンション内に親族などがない方)

行き先 山梨県笛吹市方面
内 ハーブ庭園の見学、桔梗屋での買い物
・工場見学、昼食 (ほろろ)

費 3,000円 (昼食込み)

申問 8月16日(金) (消印有効) までに
①氏名 ②住所 ③性別 ④生年月日 ⑤



いきいき健康体操教室(後期) 脳と身体の若返り!! 体力アップと認知症予防

内 自宅でできる転倒予防・筋力アップのための体操、認知症予防の講話、脳トレゲームなど (全12回)

対 要介護認定を受けていない60歳以上で、自動車以外の交通手段で通える方

定 各施設とも25人 (抽選)
◎平成24年度後期、25年度前期に受講した方は、参加をご遠慮ください。

申問 8月7日(水)までに、参加希望施設へ
電話・FAX



開催場所	開催日時
さやまがおか荘 (若狭4-2478-4) ☎2949-1192 ◎FAXで申し込む方は、うしめま荘へFAXしてください。	9月3日～12月3日の毎週火曜日 午前9時30分～11時30分 (11月19日・26日を除く)
とみおか荘 (北岩岡118-4) ☎・☎2943-8651	9月10日～11月26日の毎週火曜日 午後1時～3時
うしめま荘 (牛沼54) ☎・☎2998-4745	9月11日～11月27日の毎週水曜日 午前9時30分～11時30分
みかじま荘 (三ヶ島3-1440-1) ☎・☎2947-2213	9月11日～11月27日の毎週水曜日 午後1時～3時
緑寿荘 (緑町3-16-7) ☎・☎2928-8415	9月12日～11月28日の毎週木曜日 午前9時30分～11時30分
峰寿荘 (宮本町2-22-13) ☎・☎2926-1901	9月12日～11月28日の毎週木曜日 午後1時～3時
あづま荘 (久米2263-1) ☎・☎2928-1466	9月13日～12月6日の毎週金曜日 午前9時30分～11時30分 (11月29日を除く)
こてさし荘 (北野1-2-12) ☎・☎2947-3232	9月13日～11月29日の毎週金曜日 午後1時～3時

第38回所沢市高齢者スポーツ大会

日 場 9月19日(日)午前9時30分～午後3時 / 市民体育館

対 市内在住の60歳以上の方

内 風船つき・パン食い・糸巻き・バレーボール・風船割り競争など (参加は1人2種目まで)

申問 8月15日(木) (必着) までに①住所②氏名③生年月日④電話番号を〒359-8501 高齢者支援課 ☎2998-9120へ電話・郵送

若手農業青年とのふれあいイベント (Agri de Date)

日 8月24日(土)午後1時～6時

内 収穫体験、懇親パーティーなど

対 若手農業青年と友達になりたい20歳以上の独身女性

定 申し込み先着15人

費 2,000円

◎集合場所などは、参加者が確定したら郵送します。

申問 8月9日(金)までに、所沢市農業後継者対策協議会事務局 (農業振興課内) ☎2998-9158へ
電話または市HPから電子申請



ぶどうの外観や糖度などにより 順位を決定 共進会終了後、ぶどうの試食、即売会 (正午) を行います。



排水設備工事責任技術者共通試験

日 場 11月17日(日) / 埼玉工業大学 (深谷市普濟寺1690)

対 次のいずれかに該当する方
①高等学校の土木工学科またはこれに相当する課程を修了して卒業した方
②高等学校を卒業した方で、排水設備工事などの設計または施工に、1年以上の実務経験を有する方
③排水設備工事などの設計または施工に、2年以上の実務経験を有する方
④前記①～③に準ずる方

受験料 9,000円

受付期間 8月19日(月)～9月30日(月)

◎申込方法は、8月19日(月)から下水道部庁舎2階下水道維持課で配布する受験案内をご覧ください。

問 下水道維持課 ☎2921-11022

ぶどう共進会

日 8月23日(金)午前9時30分～正午

場 市役所1階市民ホール

【情報館】・特にことわりのないものは8月1日(木)から申し込みを受け付けます。・費用などの記載がないものは無料です。

県立日高特別支援学校学校体験

日場 10月24日(木)午前9時40分～午後0時40分 / 日高特別支援学校(日高市高富59-1)
対 平成26年度に就学先として検討している肢体不自由のある子どもと保護者
申 9月9日(月)までに学校教育課 ☎ 2998-92338へ電話
問 同校 ☎ 042198514391

「狭山保健所」講演会

①ひきこもり公開講座
日 8月28日(水)午後2時～4時
内 ひきこもりの理解と家族の対応
講 臨床心理士・工藤 剛さん
②こころの健康講座
日 9月10日(火)午後2時～4時
内 遺族の心のケア / 大切な人を失うということ
講 埼玉医科大学国際医療センター精神腫瘍科教授・大西秀樹さん
定 ①②とも申し込み先着70人
場 申 ①②とも狭山保健所 ☎ 295416212へ電話

普通救命講習Ⅲ

日 9月19日(木)午前9時～正午
場 所沢中央消防署(けやき台)
対 所沢・飯能・狭山・入間・日高市

要約筆記者養成講習会(前期)

日 平成25年9月6日～26年3月28日
時 15分
内 新生児から成人を対象とした心肺蘇生法、大出血時の止血法、外傷の手当て、搬送法など
申 8月5日(月)から19日(月)までに所沢消防署消防管理課 ☎ 299811991へ直接・電話(土・日曜日を除く)午前8時30分～午後5時15分

上級救命講習

日 9月7日(土)午前9時～午後5時
場 所沢消防署(上安松)
対 会場には駐車場がありません。
申 所沢・飯能・狭山・入間・日高市に在住・在勤・在学中の方
定 申し込み先着30人
内 新生児から成人を対象とした心肺蘇生法、大出血時の止血法、外傷の手当て、搬送法など
申 8月5日(月)から19日(月)までに所沢消防署消防管理課 ☎ 299811991へ直接・電話(土・日曜日を除く)午前8時30分～午後5時15分



所沢市・安養市 姉妹都市締結15周年記念 友好市民訪問団 参加者募集

～姉妹都市 安養市訪問とソウル近郊大満喫の旅～

韓国安養市やソウル、利川、水原、坡州を巡る友好訪問団を派遣します。安養市民まつりへの参加や安養市民との交流を楽しんでみませんか?



▲安養市民まつり(坪村中央公園)

日 10月3日(木)～6日(日) (3泊4日)
定 申し込み先着 20人
対 市内在住で 20歳以上の方
費 約 11万円 (2人1室利用の場合で、参加人数により変動)
留意事項 ▶ 所沢～空港間のバス代、空港税・燃料費含む ▶ 一人部屋希望の方は2万8千円追加 ▶ 旅行傷害保険の加入は任意 ▶ 国際友好委員会会員、添乗員が同行
申 8月30日(金)までに、所沢市国際友好委員会事務局(市役所3階企画総務課内) ☎ 2998-9046へ直接・電話

に在住・在勤・在学中の方

の毎週金曜日午前10時～正午(全28回)

旧市庁舎

対 市内在住の20歳以上で、平成26年4月以降開催の後期講習会が受講でき、前後期修了後に、所沢市登録要約筆記者として活動可能な方
定 15人
申 8月15日(木)(必着)までに、社会福祉協議会、市役所1階障害福祉課、生涯学習推進センター、まちづくりセンター、コミュニティセンターに備え付けの申込用紙を所沢市社会福祉協議会 ☎ 2993915064へ郵送

はり・きゅう施術のボランティア

日 毎月第3日曜日午前9時30分～11時30分 / 保健センター
対 在宅介護または障がい者の介助をしている家族、介護保険認定者
定 毎回10人(抽選)
申 施術日は決まり次第連絡します。
申 ながきに①住所②氏名③年齢④性別⑤電話番号を明記し、〒359-0033 所沢市26-15 所沢市鍼灸師会 介護ボランティア係 ☎ 299816475へ郵送

看護職の職場復帰を支援する講習会

日 8月27日(火)～29日(木)午前9時～午後4時(全3日間)
場 所沢ロイヤル病院
対 再就業を希望する看護職の方
内 最近の看護について
申 県・医療整備課 ☎ 0481830135433へ電話



被災地体験プログラム(陸前高田市)

日 ①9月7日(土)～8日(日)②9月28日(土)～29日(日) (1泊2日)
場 長洞元気村(若手県陸前高田市)
出 発・解散場所 旧市庁舎(午前7時出発・午後10時解散)
対 市内在住・在学・在勤の18歳以上の方(未成年者は保護者の了解が必要)

定 20人(抽選)
費 10,000円

さいたま緑のトラスト運動 指導員養成研修

日 8月31日(土)、9月14日(土)・28日(土)・10月12日(土)・26日(土)、11月9日(土)・23日(土) (全7日間)
場 トラスト保全地を含む県内各地
対 研修終了後ボランティアとして当協会の活動に参加できる人
費 6,000円
申 問 (公財)さいたま緑のトラスト協会 ☎ 048182413661へ電話



募集

みどりのカーテンコンテスト

来庁者による投票で大賞を選出し、賞状、記念品を贈呈します。

募集期間

8月26日(月)～9月17日(火)

応募方法

応募用紙を各覧の上、写真3枚を市役所5階みどり自然課へ直接・郵送・Eメール

写真展示期間/場所

9月24日(火)～30日(月) / 市役所1階市民ホール

応募用紙はみどり自然課、まちづくりセンター、市HPで入手できます。
みどり自然課 ☎ 2998-99373

▲根岸様宅(荒幡)

所沢市観光協会優良産品 推奨品を募集



審査に合格すると推奨状が交付され、観光協会推奨品シール(下記)を貼付できます。
推奨期間 3年間
費 申請手数料: 1,000円 交付付・登録手数料: 1万円(観光協会会員は5千円)

募集期間

8月12日(月)～8月30日(金)までに、所沢市観光協会事務局(商業観光課内) ☎ 2998-9155へ申し込み

応募用紙は、市役所5階商業観光課、市HPで入手できます。

児童館へ行こう(8月の主な行事)

行事によっては、事前に申し込みが必要です。詳細は、各児童館にお問い合わせいただくか、市HPをご覧ください。



Table with 3 columns: 児童館名, 電話番号, 行事名/開催日時. Rows include activities like 'ビンゴ・すいか割り大会', '映画会', 'オセロ大会', etc.

公の施設の指定管理者を募集

課、市HPで入手できます。
募集施設(区分) ①老人憩の家さくら荘・峰寿荘・やなせ荘・とめの里 ②老人憩の家みかじま荘・こてさし荘・とみおか荘 ③老人憩の家とろろ荘・とろろ荘老人デイサービスセンター ④新所沢けやき通り老人デイサービスセンター

留意事項

応募資格は区分により異なりますので、募集要項をご覧ください。
▼応募するには、説明会(8月7日(水))への参加が必要です。

募集要項は、市役所1階高齢者支援課、市HPで入手できます。
問 高齢者支援課 ☎ 2998-9120

【情報館】・特にことわりのないものは8月1日(休)から申し込みを受け付けます。・費用などの記載がないものは無料です。

8月の宅地内水漏れ修繕当番店 (土・日曜日、祝休日など)

下記の修繕当番店が、24時間体制で対応していますので、直接ご連絡ください。

所沢市上下水道部HP (<http://www.tokorozawa-city-waterworks.com/>) では、水道に関するさまざまな情報を掲載しています。

日(曜日)	当番	電話番号
3 日(土)	(株)糟谷設備工業所	昼 2923 - 8888 夜 2923 - 8349
4 日(日)	(有)新井設備工業	2948 - 4013
10 日(土)	野村設備工業(有)	2948 - 5753
11 日(日)	(株)楽々	2923 - 4900
17 日(土)	(有)松本設備工業所	2922 - 5911
18 日(日)	(有)石和設備工業	2993 - 8108
24 日(土)	(有)本田技管	2948 - 1300
25 日(日)	城島設備工業(株)	2948 - 8737
31 日(土)	(有)須田設備	昼 2922 - 7022 夜 2922 - 0981

問 上下水道部 (夜間・休日は警備員対応)
☎ 2921-1100



所沢市アダプト・プログラムに参加しませんか?



アダプト・プログラムとは、市が管理する道路、公園、緑地、河川、水路などの区域を養子と見立て、ボランティア団体などが清掃美化活動を行う制度で、現在、24団体が活動しています。

清掃活動に必要な用具などは貸し出し、活動中の事故には市民活動総合補償制度が適用されます。身近な場所の清掃美化活動を行いませんか。
申問 市民活動支援センター
☎ 2968-8391へ電話

技能功労者を表彰

皆さんからの推薦をお願いします。対次の全てに該当する方
①5年以上継続して市内に居住②30年以上の実務経験を有する優れた技能者で、現在もその職業に従事③技能を通じて市民生活の向上に貢献し、技能者の福祉の増進およびその職業の発展に寄与

技能職種 職業能力開発促進法施行令(昭和44年政令第258号)別表に掲げる職種
申問 8月23日(金)(消印有効)までに、推薦書を市役所5階産業振興課☎ 2998-9157へ直接・郵送

所沢市介護相談員を募集

◎推薦書は、産業振興課、市HPで入手できます。
募集人数 若干名
対次の全てに該当する方
①市内在住で平日に介護保険施設などに訪問が可能②普通自動車運転免許を保有③平成25年10月1日現在で65歳未満④介護サービス提供事業所に従事していない

活動内容 ▼特別養護老人ホームなどへの訪問相談▼施設との意見交換▼研修会などへの参加
謝礼 月額8,000円(活動費)
申問 8月14日(水)までに、応募用紙、履歴書(写真貼付)を市役所1階介護保険課☎ 2998-9420へ直接

◎応募用紙は、介護保険課、市HPで入手できます。
介護認定調査員(臨時職員)を募集
募集人数 若干名
対次の全てに該当する方
①介護福祉士または介護支援専門員②普通自動車運転免許を保有③平成25年9月1日現在で60歳未満
勤務内容 介護保険要介護認定に係る訪問調査など
勤務日/時間 9月から毎週月〜金曜日(週4日) / 午前8時30分〜午後5時

保健師・看護師(臨時職員)を募集

時給 1,310円
申問 8月9日(金)までに、履歴書(写真貼付)を市役所1階介護保険課☎ 2998-9420へ直接

募集人数 若干名
対普通自動車運転免許・保健師免許または看護師免許を有する方
勤務内容 家庭訪問・乳幼児健康診査など
勤務日/時間 月〜金曜日/午前8時30分〜午後5時
申問 保健センター健康づくり支援課☎ 2991-1813へ電話

保育スタッフを募集
勤務内容 事業参加者の幼児の保育
勤務時間 午前10時〜正午(年10回)
対子育て経験のある方
申問 保健センター健康づくり支援課☎ 2991-1813へ電話

情報公開・個人情報保護審議会委員を募集

情報公開・個人情報保護制度の適正かつ円滑な運営を図るため、調査審議していただける方を募集します。
募集人数 2人
任期 平成25年10月1日〜27年9月30日
対次の全てに該当する方

①本市に引き続き1年以上住所を有する方②昭和14年10月2日〜平成5年10月2日までに生まれた方③応募日以前2年間に本市の審議会などの委員になっていない方④同制度に関して知識経験を有する方
申問 募集要項をご覧の上、8月16日(金)(必着)までに、市役所1階市政情報センター☎ 2998-9206へ申し込み

所沢市子ども・子育て会議委員を募集

子ども・子育て支援に係る事業計画の策定などを行うにあたり、市民の皆さんからの意見を取り入れるため、委員を募集します。
募集人数 5人
任期 平成25年9月1日〜平成27年8月31日
対次の全てに該当する方
①本市に引き続き1年以上住所を有する方②昭和14年9月2日から平成5年9月2日までに生まれた方③応募日以前2年間に本市の審議会などの委員になっていない方④平成25年4月1日時点で18歳未満のお子さんを養育している方
申問 募集要項をご覧の上、8月19日(月)(消印有効)までに、子ども支援課☎ 2998-9124へ申し込み

パブリックコメントを募集

◆所沢市街づくり基本方針(素案)募集期間 8月1日(休)〜30日(金)
対市内在住・在勤・在学の方、市内に事務所または事業所を有する個人・法人・団体など、その他利害関係者
方針(素案)の公表 8月1日(休)から市HPに掲載するほか、市役所1階市政情報センター、同2階都市計画課、まちづくりセンター、図書館で閲覧・貸し出し
申問 募集期間内に、方針(素案)に対する意見を添えて、都市計画課☎ 2998-9192へ提出または市HPから電子申請

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(男子)④自衛官候補生(女子)
対①高等学校を卒業(見込み含む)の21歳未満の方②③④18歳以上27歳未満の方
①②④は平成26年4月1日現在の年齢③は採用月1日現在の年齢です。

受付期間 ①②④8月1日(休)〜9月6日(金)③問い合わせください
試験日 ①9月21日(土)(1次)②9月16日(祝)または17日(火)③受付時に通知④9月22日(日)〜26日(木)のうち指定する日
入隊予定 平成26年3月下旬
資料請求先・問自衛隊入間地域事務所☎ 29923-4699-1
詳細は、自衛隊埼玉地方協力本部HP (<http://www.mod.go.jp/pcol/saitama/>) をご覧ください。

ところざわまつり [10月13日(日)] バザール出店者・民踊流し参加団体を募集

◆バザール出店者
①市民枠
対市内在住で20歳以上の方(10月13日現在)
受付会場 所沢まちづくりセンター
②事業所・商工会議所会員枠
対市内事業所、所沢商工会議所会員
受付会場 所沢商工会議所

ご覧ください
ところざわまつり公式Webサイト
(<http://www.tokorozawa-cci.or.jp/matsuri/>)

【共通事項】
受付日 8月12日(月)・13日(火)午前9時〜午後5時
持 運転免許証などの本人確認書類(代理申込可)
◎申し込みは代理の方も含め、①②いずれか1人1区画(応募者多数は抽選)です。なお、所沢市暴力団排除推進活動の趣旨に基づき、暴力団ならびに関係者は出店できません。
問 ①商業観光課☎ 2998-9155
②所沢商工会議所☎ 2922-2196

◆民踊流し参加団体
曲目 所沢音頭・所沢市民音頭
対 1団体20人〜100人程度
申問 応募用紙をご覧の上、8月9日(金)までに、市役所5階商業観光課☎ 2998-9155へ申し込み
◎応募用紙は、商業観光課、市HPで入手できます。



明るい選挙啓発ポスターを募集
対市内在住・在学の小・中学生、高校生
留意事項 ①四ツ切(542mm×382mm)、ハツ切(382mm×271mm)またはそれに準ずる大きさの画用紙を使用②描画材料は自由③作品裏右下に県名・学校名・学年・氏名(ふりがな)を記入④市内在学は学校へ提出⑤入賞者に賞品、出品者に記念品を贈呈
申問 9月6日(金)までに、市役所4階

J:COM所沢 11チャンネル
広報ところざわ『テレビ情報館』
ところんとひばりちゃんの観光農園体験!!
放映日 8月1日(休)〜
放映時間 午前9時25分〜、午後0時25分〜、午後8時25分〜 (5分番組)

広報 テレビ番組

未来はここに
平成24年度埼玉県入選作品
本橋菜花さん(松井小学校)

選挙管理委員会事務局☎ 2998-9259へ直接

けんこう

◎ファックスでのお問い合わせは☎2995-1178へ

保健センター
〒359-0025 上安松 1224-1
午前8時30分～午後5時15分
(土・日曜日、祝休日、年末年始は休み)



健康づくり支援課の事業

☎2991-1813

母親学級

◆中期

☎9月5日(木)午後1時15分～4時(対)平成25年12月～26年2月に出産予定の妊婦(内)マタニティライフ、赤ちゃんのお世話体験(定)申し込み先着40人(持)母子健康手帳

◆栄養

☎9月11日(水)午前9時30分～午後1時(対)平成25年12月～26年2月に出産予定の妊婦(内)妊娠中の食生活、調理実習(定)申し込み先着40人(持)母子健康手帳、エプロン、三角きん、ふきん(費)500円(調理実習材料費)

◆歯科

☎9月11日(水)午後1時15分～3時15分(対)平成25年12月～26年2月に出産予定の妊婦(内)お母さんのお口の健康、歯科健診(定)申し込み先着40人(持)母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、タオル

◆後期

☎9月26日(木)午前9時30分～11時30分(対)平成25年11月7日～12月2日に出産予定の妊婦(内)マタニティライフ、お母さんと赤ちゃんが利用できるサービス、お母さんと赤ちゃんのお口の健康(定)申し込み先着40人(持)母子健康手帳

共通事項▶中期・栄養・歯科・後期の継続受講を勧めます▶上の子を連れての受講はご遠慮ください。☎8月5日(月)から電話

両親学級

☎8月24日(土)午前9時30分～正午(対)平成25年11月～26年2月に出産予定の初産婦とパートナー(両親そろって参加できる方)(内)沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操など(定)申し込み先着24組(持)母子健康手帳、バスタオル☎8月5日(月)から電話

離乳食教室

◆ごっくん期

☎9月20日(金)・26日(木)いずれも午前10時～11時15分(対)平成25年3月～4月生まれの乳児とその親(内)栄養士の講話、試食(定)申し込み先着30組(持)母子健康手帳、バスタオル、お手ふき、スプーン



◆もぐもぐ期

☎9月17日(火)午前10時～11時30分(対)平成25年1月～2月生まれの乳児とその親(内)栄養士・歯科衛生士の講話、試食(定)申し込み先着35組(持)母子健康手帳、バスタオル、お手ふき、スプーン

◆ぱくぱく期

☎9月18日(水)午前10時～11時30分(対)平成24年6月～7月生まれの幼児とその親(内)栄養士・歯科衛生士の講話、試食(定)申し込み先着30組(持)母子健康手帳、お手ふき、飲み物(さ湯または麦茶)、歯ブラシ

共通事項☎8月6日(火)から電話

乳幼児健康相談(予約制)

◆離乳食

☎8月6日(火)午前中(持)母子健康手帳

◆食事

☎8月27日(火)午前中(持)母子健康手帳

◆かみかみ期

☎8月2日(金)午前中(持)母子健康手帳、歯ブラシ

◆歯科

☎8月9日(金)午前中(持)母子健康手帳、歯ブラシ

共通事項☎開催日までに電話

2歳児歯科健康教室

☎9月2日(月)・27日(金)いずれも午後0時50分～1時10分(受付) (対)平成23年2月～3月生まれの幼児(内)歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談(定)いずれも申し込み先着50人(持)☎8月5日(月)から電話

乳幼児健康診査

(4か月・10か月・1歳6か月児・3歳児)

健康診査日の2週間前までに、対象児の保護者宛てに通知を郵送します。転入などで通知を受け取っていない場合は連絡してください。詳細は健康カレンダーをご覧ください。

成人健康相談(予約制)

◆健康相談

☎8月7日(水)・21日(水)いずれも午前中(内)生活習慣病の予防や健康診査結果の見方、医療機関のかかり方、更年期の悩み

◆歯科相談

☎毎週火曜日午前中(内)歯周病予防、入れ歯の手入れの方法

◆栄養相談

☎毎週木曜日午前中(内)生活習慣病の予防、バランスの良い食事

◆気になる血糖値相談

☎8月12日(月)・26日(月)いずれも午前中(内)血糖値が高めの方の食事、運動習慣の見直し

◆リハビリ相談

☎8月9日(金)・23日(金)いずれも午前中(内)ひざ、股関節、腰痛予防、身体機能、歩行能力維持改善のためのリハビリ

共通事項☎開催日までに電話

成人歯科健康教室

☎9月19日(木)午前10時～正午(テーマ「歯周病予防から始めるエイジングケア」)(内)講話、歯科相談、唾液潜血検査、効果的な歯磨きの実習(定)申し込み先着20人(持)☎8月1日(木)から電話◎申し込まれた方には、事前に問診票を郵送します。

ファミリー食育教室

☎9月19日(木)午前10時～午後0時30分(対)1歳～18歳までのお子さんと親(テーマ)簡単にできる朝食とおやつ(内)講話「旬な味・おいしいお米」、調理実習(費)1組500円(材料費)(持)エプロン、三角きん、お手ふき☎8月2日(金)から電話◎保育あり(1歳以上)

優しい健康食教室

◆男性対象

☎9月3日(火)午前9時30分～午後0時30分

◆女性対象

☎9月4日(水)午前9時30分～午後0時30分
共通事項☎65歳以上の方(テーマ)肥満症予防の食事(内)講話「おいしいヘルシーメニューのポイント」、調理実習(定)申し込み先着36人(初めての方を優先)(費)500円(材料費)(持)エプロン、三角きん、お手ふき☎8月2日(金)から電話

初心者男性料理教室

☎9月25日(水)、10月16日(水)、11月27日(水)、12月18日(水)、1月22日(水)、2月19日(水)午前9時30分～午後0時30分(全6回コース)
(対)調理が初心者の男性(ただし、受講経験者は除く)(定)30人(応募多数の場合は抽選。参加決定通知書を郵送します)(費)500円(材料費)(持)エプロン、三角きん、お手ふき☎8月2日(金)から20日(火)までに電話



ところ21栄養教室

☎9月10日(火)午前9時30分～午後0時30分(対)64歳以下の方(テーマ)肥満症予防の食事(内)講話「肥満症を予防する食事」、調理実習(定)申し込み先着36人(初めての方を優先)(費)500円(材料費)(持)エプロン、三角きん、お手ふき☎8月2日(金)から電話

出張乳幼児健康相談

身体計測、健康相談です。母子健康手帳を持参の上、会場へ直接お越しください。なお、車での来場はご遠慮ください。

◆新所沢東まちづくりセンター

☎8月28日(水)午前9時30分～10時30分(受付)

◆山口まちづくりセンター

☎9月3日(火)午前9時30分～10時30分(受付)

出張成人健康相談

食事や運動の方法、検査値の見方、血圧・体脂肪測定です。会場へ直接お越しください。なお、車での来場はご遠慮ください。

◆富岡まちづくりセンター

☎8月21日(水)午前9時30分～正午(受付)

◆狭山ヶ丘コミュニティセンター

☎9月3日(火)午後1時30分～3時(受付)

健康管理課の事業

☎2991-1811

BCG

☎9月26日(木)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分(受付) (対)平成25年4月生まれの乳児(持)母子健康手帳、体温計、予診票(会場にも用意してあります) **留意事項**▶対象者には事前に通知▶対象者以外でも1歳に至るまでの間で未接種の方は接種可(標準的な接種期間は生後5カ月に達した時から8カ月に達するまで) ◎会場へ直接お越しください。

結核検診(無料)

☎8月7日(水)午前10時～11時30分(場)市役所1階市民ホール(対)15歳以上で胸部X線検査を受ける機会のない方、40歳以上で肺がん検診を受けていない、または受ける予定のない方◎希望者は会場へ直接お越しください。

◆こころの健康支援室からのお知らせ◆

こころの病の回復を支援する合同説明会

昼間参加できる場や、就労支援など、こころの病を持つ方の回復を支援する施設や団体が一堂に集まり、事業を紹介します。

☎8月29日(木)午後2時～4時

(対)こころの病を治療中の方、そのご家族など

◎会場へ直接お越しください。

☎こころの健康支援室☎2991-1812

Monthly トころんが行く④

トころんTシャツとポロシャツが早々に品切れ状態です。Tシャツのみ追加販売したのでご購入はお早めに。

7月5日

byトころん

狭山市から七夕まつりの宣伝に“おりぴい”が暑い中遊びに来てくれたよ。初めて会ったんだけどすぐに意気投合。あっという間にマブダチさ!



◆トころん・よいトコ出没情報◆

- ▶三ヶ島第一区納涼大会/八幡神社(三ヶ島) 8月3日(土)午後6時～
- ▶所沢&横浜フェア/西武所沢店(日吉町) 8月6日(火)午前11時～午後3時
- ▶夏休み子ども体験ツアー/東部クリーンセンター 8月20日(火)・22日(木)・23日(金) 午前9時30分～(申込方法は12頁を参照)
- ▶ゆる玉応援団(埼玉フェスタ2013) /西武ドームおよびドーム前広場 8月24日(土)午後2時～/8月25日(日)午後1時～(試合観戦は有料/詳細は12頁参照)
- ▶北小学校子ども会ラジオ体操/北小学校校庭 8月29日(木)午前7時30分～ ◎雨天体育館



天候その他諸事情により出没できない場合があります。会えなかったらごめんね。

☎企画総務課☎2998-9046

休日急患当番医

- 救急患者に限ります。■当番時間：午前9時～午後5時
 - 往診は原則としてしません。●電話相談は受け付けません。
 - 都合により医療機関が変更になる場合があります。
- 詳しくは、所沢市医師会ホームページをご覧ください。
<http://www.tokorozawa.saitama.med.or.jp/>

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
8月4日(日)	東所沢整形外科	整、形、皮、ア、レ、リウ、内	東所沢1-18-5	2951-5201
	新所沢公園前クリニック	皮、形	緑町3-14-3	2928-5881
	所沢腎クリニック	内、泌	下安松1564-1	2945-6600
8月11日(日)	瀬戸病院附属西所沢クリニック	内、産、婦	西所沢1-12-3	2924-3332
	原眼科医院	眼	緑町4-6-3	2939-8321
	豊川医院	内、消、循、リウ、リハ	小手指町3-22-12	2948-1122
8月18日(日)	宮川医院	内、呼、消、循、小、皮	松葉町10-11 エイトビル1階	2992-3200
	航空公園クリニック	精、神、神内、心内	喜多町5-13パー クサイドビル2階	2928-6265
	堀江医院	内、胃、外、皮、肛	小手指町3-11-16	2949-8811
8月25日(日)	むくのきクリニック	内、循	くすのき台1-12-10第三西 村ビル地下1階	2993-1015
	おやけ皮膚科医院	皮、アレ	上安松5-16 石田ビル1階	2945-3000
	わかさクリニック	内、整、皮、リハ、麻、外、胃、肛	若狭4-2468-31	2949-2426
9月1日(日)	うえむらクリニック	内、小、リハ、皮	御幸町5-15	2923-2921
	おおた皮膚科	皮	東所沢1-3-11 ウチヤマビル3階	2945-5255
	航空公園西口内科	内	喜多町4-8	2925-8000

小児科日曜日・祝休日診療

※上記休日急患当番日を除く診療日

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
おくもとクリニック	西所沢1-23-3	2903-8320	○	×	×	×
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	×	×	○	×
魚住小児科	宮本町2-11-11	2926-6255	×	×	○	○

◎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時まで	○	○	○	×	○	○	○	○*
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	8月4日(日)・11日(日)・18日(日)・25日(日)・ 9月1日(日)							

※月・火・水・金・土・日曜日が祝休日となる場合も、深夜帯急患診療を実施
 ◎夜間・深夜帯急患診療は検査を実施していません。

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：8月4日(日)・11日(日)・18日(日)・25日(日)・9月1日(日)

受付時間：午前9時～11時30分

◎診療日は変更になる場合があります。

埼玉県小児救急電話相談

子どもの急病時に家庭での対処方法などの相談に応じます。
電話 #8000または、☎048-833-7911
相談時間 月～土曜日…午後7時～翌朝7時
 日曜日、祝休日、年末年始…午前9時～翌朝7時

埼玉西部消防局休日夜間病院案内

☎04-2922-9292 (24時間)

埼玉県救急医療情報案内(歯科・精神科を除く)

☎048-824-4199 (24時間)



こんにちは保健師です 117

いきいき **健康づくり**

食は生命-いのち-なり

わたしたちにとって、食べることは人生の大きな楽しみの一つであると同時に、生命の源でもあります。

何を、どのように、どのくらい食べるかによって、健康になったり病気になったりします。

健康を守るには、毎日必要な栄養素を必要な分だけ、バランスよく取ることが大切です。運動不足のうえエネルギーを取りすぎたり、栄養素のバランスが偏っていたりすると、生活習慣病を招く大きな要因になります。

◆バランスのよい食事とは？

各栄養素が過不足なく取れている食事のことです。栄養素には、体温やエネルギー源になる「糖質や脂質」、筋肉や血液、骨などをつくる「たんぱく質」、体の機能を調整する「ビタミンやミネラル」などがあり、各栄養素のさまざまな働きが、わたしたちの生命を健康に支えてくれています。

エネルギーや栄養素をバランスよく取るためには、毎日の食事に「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえると、手軽にバランスの良い食事が取れます。

▶主食…体を動かすエネルギーの基本

主食の主な栄養素は炭水化物(糖質)です。「太る」と敬遠されがちですが、頭や体を動かすのになくてはならない大切なエネルギー源です。主食をきちんと食べないと、おかずの食べ過ぎや間食につながり、かえって太ることがあります。適量を把握して、1日3回の食事ですっきり取りましょう。



▶主菜…体をつくるたんぱく質の供給源

肉や魚、大豆製品、卵料理など、献立のメインとなる主菜は、好物ほど適量を超えて食べてしまいがちです。エネルギーやコレステロールの取り過ぎにならないよう気を配る必要があります。



▶副菜…体の機能を整える栄養素の宝庫

副菜に使われる野菜、きのこ、イモ、海藻などには、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。体内で合成できない栄養素もあります。副菜を毎食1品、多く取るように努めましょう。



▶牛乳・乳製品…丈夫な骨や歯をつくる

牛乳・乳製品はカルシウムが豊富。カルシウムは骨や歯をつくる重要な栄養素ですが、吸収率が悪いためたくさん取っているつもりでも必要量には足りない人がほとんどなので、食べ方にも工夫が必要です。

▶果物…抗酸化作用のあるさまざまなビタミン群の宝庫

血圧をコントロールするカリウム、悪玉コレステロールを抑える食物繊維などは、体調を整える栄養素を含んでいます。1日200gを目安に、果物を毎日食べる習慣をつけましょう。



◆今日からはじめる減塩

塩分の取り過ぎは、高血圧の要因となり、脳卒中や心臓病、腎臓病、がんなどの生活習慣病を引き起こします。

塩分の摂取量の目安は、1日男性9g未満・女性7.5g未満です。

◆さっそく実行、減塩の工夫

- ▶昆布、かつお節、干しいたけなど、天然食品のだしのうまみを生かす。
- ▶みつば、しそ、しょうがなどの香味野菜を味のアクセントにする。
- ▶わさび、こしょう、カレー粉などの香辛料をきかせる。
- ▶塩分が多いしょうゆの代わりに、ソースやケチャップを使う。
- ▶加工食品は塩分が多いので、週に1・2回程度にする。
- ▶しょうゆは直接かけず、小皿に入れてつけるようにする。
- ▶めん類のスープをなるべく飲まないようにする。

自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。

問い合わせ 健康づくり支援課

☎2991-1813 ☎2995-1178



広報マスコット ひばりちゃんのさえずり

▶読書。電子書籍もあるけど、やっぱり紙をめくるのがいいな。本屋で選ぶ(探す)時間も楽しい。○○賞受賞などのうたい文句や装丁で買うが、おもしろいと得した気分になる。そう言えば、読書は短時間でストレスを軽減する、と聞いたことがある。納得。(📖)

▶メタボ寸前だったウエストも1年間のダイエット(サッカー)のおかげで-7cm。生活習慣病のリスクは少し減ったと思いますが、急に始めた心臓に負担をかける運動は早く死ぬ原因なんだそうです。サッカーは楽しいのでやめませんが、皆さんは適度な運動を(🏈)

子どもに対する声掛け等の迷惑行為が多発しています！子どもたちを見守りましょう！ 所沢警察署 ☎2996-0110