

広報

ところざわ

9月

令和2年
(2020年)
No.1182

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HP <https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/>

主な内容

- 4面 おうちで/地域で介護予防
- 5面 健診で体をチェック
- 6面 新型コロナへの備え
- 7面 病気・けが/風水害への備え



おいでよ!
癒やしと健康の森へ

特集
クアオルト®
健康ウォーキング

撮影：市民カメラマン・八木豪彦
(荒幡富士コース)

⚠️ 新型コロナウイルス感染拡大の影響で、内容変更の場合があります。市HPや各問い合わせ先で最新情報をご確認ください(掲載情報は8月20日時点のものです)。

👤 人口(前月比) 344,277人(-147人) 男170,509人(-58人) 女173,768人(-89人) 🏠 世帯数163,129世帯(+97世帯) 令和2年7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・☎2924-0630 まで。

クア
Kur

療養

オルト
Ort

場所

クアオルト健康ウォーキングとは、ドイツの健康保養地（クアオルト）で用いられている運動療法の日本版。気候や地形を生かした専用のコースをガイドとともに歩くツアーで、心身の健康づくりや健康寿命の延伸につながります。



▲動画でもご紹介！

今回のガイド

ふじもとれいか
藤本麗華さん

同ウォーキングのガイドとして普及に取り組んでいる。2019ミス日本みどりの女神。元宝塚歌劇団の男役で、現在はバレエ講師も務める。本紙4月号の「はつらつところっこ」で登場。



▲広報4月号



！ 感染症対策とマスク熱中症

本記事では、撮影のためにマスクを外しています。ツアー当日は検温や人数制限など、感染症・熱中症予防の両方に留意しながら行きます。なお、状況により日程や内容が変更となる場合があります。

また、「マスク熱中症」予防のため、人との距離が充分に取れる場所ではマスクを外し、こまめな水分補給や休憩を心掛けましょう。



おいでよ！癒やしと健康の森へ

特集 クアオルト®健康ウォーキング

新型コロナウイルスの影響で運動不足の方も多いのでは？普通のウォーキングとは一味違う「クアオルト健康ウォーキング」でココロもカラダもリフレッシュ！免疫力を向上させましょう。

問 商業観光課 ☎2998-9155

◎クアオルトは日本クアオルト研究所の登録商標です。

普通のウォーキングとは「ココ」が違う！

「歩き慣れていなくて、山道は心配」「日頃歩いているけれど、より効果的な方法を知りたい」。そんなあなたにオススメなのが、クアオルト健康ウォーキング。いったい何が特別なのでしょう？



4つのポイントに絞ってお伝えします♪

1 いやされる
～未舗装の自然～

コースは、ほど良い傾斜のある未舗装の自然。森に包まれるような心地良さを味わうことができます。澄んだ空気をたくさん取り入れて、体の中から健康に！



ほど良い負荷の未舗装路



明るく心強いガイド

3 あんしん
～専門ガイドと一緒に～

ツアーには資格のあるガイドが必ず同行し、あなたの健康を全力でサポート。一人ひとりの体力に応じた無理のないウォーキングを先導します。運動が苦手な方、普段運動不足の方でも安心して取り組むことができます。

2 つめたくさらさら
～汗を蒸発～

体表面の温度を2℃程度下げ、「やや冷える」と感じるように、袖をまくる・首元を開けるなど、汗を上手に蒸発させながら歩きます。「つめたくさらさら」な状態を保つことで持久力を強化でき、大きな運動効果を期待できます。



暑い日は水をかけて体表面の温度を下げる

4 がんばらない
～心拍・血圧の管理～

「がんばらない」「無理をしない」も特徴の一つ。途中で心拍数・血圧を計測し、数値を確認しながら、個人の体力に合わせて歩きます。上りの心拍数は「160^{マイナスイヤス}一年齢」を目安に速さを調整します。安全で効果的な運動なのです。



心拍数・血圧の計測

こんな“イイこと”が!

クアオルト健康ウォーキングは、運動の強さを計測した傾斜のある野山を歩くウォーキングに、「太陽光」「可視光線」「清浄な空気」「冷気と風」といった気候の要素を活用し、運動効果を増す手法。同ウォーキングで得られる“イイこと”、たっぷりご紹介します♪

太陽光

- ビタミンD3の合成による
- 骨の強化
- 免疫力の活性化

可視光線

- 体内の24時間リズムの調整
- 深い睡眠

清浄な空気

- 呼吸器系の強化
- アレルギーの改善

冷気と風

- 持久力強化
- 免疫システムの改善
- 血液循環機能アップ
- 体温調節機能アップ

◎日本クアオルト研究所提供



**日本クアオルト研究所
主席研究員 石井 隆さん**

心拍数 **マイナス160** 一年齢

体表面 **マイナス2**℃

クアオルト健康ウォーキングの大きな特徴の一つは、運動強度を「160一年齢」*の心拍数でコントロールすること。これは全力の約55%にあたり、「話をしながらできる」程度です。辛くなく、心筋梗塞など運動によるリスクを減らすこともできます。

もう一つの特徴は、皮膚の表面温度を2℃下げ、「冷たくさらさら」に保

つことです。これにより運動効果が倍近くに!

さらに、森林の未舗装路を歩くことで五感を刺激。気分がすっきりし、抑うつ効果も期待できますよ。

心も体もリフレッシュ。そんな特別なウォーキングを始めてみませんか。

*※血圧降下剤を使用している人は、心拍数の目安を80~90%に減らしましょう。

所沢の緑を体感! 2つの認定コース

所沢には日本クアオルト研究所に認定された2つのコースがあります。いずれも専門ガイドのわかりやすく楽しい案内付き♪季節の草花や生き物との出会い、そして、周囲を広々

と見渡し景色を満喫できる「ヤッホポイント」で心洗われること間違いなし。人と自然が共生するまち「エコタウン所沢」ならではの豊かな緑をお楽しみください!



▲「ヤッホポイント」では仲間と声を合わせて「ヤッホッ!!」の掛け声

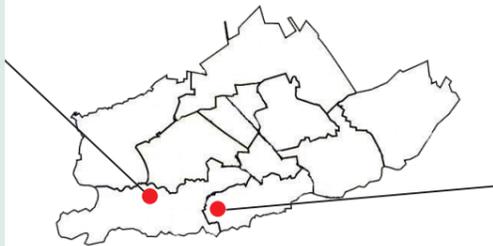
眺めの良いポイントで「ヤッホッ」と短く叫ぶことで、ストレス発散&肺をきれいになります。



上山口コース

四季折々の“森の住人”に出会える

次世代へ身近な緑を残す取り組みで、良好な自然環境が保たれているコース。季節の移りかわりとともに、多様な草花や生き物と触れ合うことができます。1年を通じて訪れる人を飽きさせません。



狭山丘陵の「荒幡富士特別緑地保全地区」にあります。天気の良い日には山頂から市内の街並みを広々と見渡せます。通称「緑のトンネル」は写真映えスポット。自慢の写真が撮れるかも。

荒幡富士コース

心身ともに癒やされる“緑の島”



所沢の森があなたを待っています

開催日のご案内

- 9月30日(水)、10月13日(火)・27日(火)午前10時~
- コース 荒幡富士コース
- 集合場所 狭山丘陵いきものふれあいの里センター (荒幡 782 / 下山口駅より徒歩 15分)
- ☑ 県内在住・在勤・在学の方 (規模縮小中のため)
- ☑ 各日先着 10人程度
- ☑ リュックサック、体温調節をしやすい服、歩きやすい靴、飲み物、タオル、マスク
- ☑ 500円
- ☑ 9月1日(火)午前9時から商業観光課に電話・
- ☎ 2998-9155

◎公共交通機関をご利用ください。なお、新型コロナウイルス感染症の状況などにより、日程や内容が変更となる可能性があります。



▲市庁舎 (Qクアオルト) でもご案内

毎月2回程度開催中!



おうちでできる介護予防で 健康ないきいきライフを

「外出はしたいけどまだまだ新型コロナウイルスが心配」「運動する機会が減って体力が落ちたかも…」そんな時は、普段の生活から介護予防を意識してみませんか？おうちでのちょっとした過ごし方が介護予防につながります。
 高齢者支援課 ☎2998-9120

おうちでも積極的に体を動かそう

「運動するために外に出るのはまだ心配…」そんな人も多いのでは？運動はおうちでもできます。激しい運動ではなく、ラジオ体操やスクワットなど、特別な道具がいらぬ運動も介護予防には効果的です。

庭の手入れや掃除、料理など、生活の中で無意識に体を動かすことが、実は介護予防につながることも。テレビを見ている時にCM中に足踏みしてみるなど、座っている時間を意識的に減らすことも大切です。

point

理学療法士が監修した、おうちでできる簡単な運動を市HP（Q自宅自主トレ）で紹介しています。自分の筋力や体力に合った運動を無理なく楽しく実践してみましょう。



最近よく聞くフレイルとは？



「フレイル」とは、介護が必要とまではいかないものの、心身のさまざまな機能が衰えてきた状態のこと。半年間で2～3kg以上の体重変化があった、歩く速度が遅くなった、握力が弱くなったなどはフレイルの兆候かも。



外出しなくても交流で心の健康を

家に閉じこもりがちだと気持ちも減入ってしまいます。家族や友達と直接会えなくても、電話やオンラインでつながるだけでも気分をリフレッシュ！

また、食材や生活用品などの買い物、病院への移手段など、困ったときに頼れる人と事前に話し合っておくことで、もしもの時に備えるようにしましょう。

point

外出自粛中でも、人との交流がある人の方がそうでない人に比べて、活動量が順調に回復するという研究もあるなど、心と体の健康は大きく関係しています。



more

地域で楽しむ介護予防も

トコフィット養成講座

トコフィットとは、介護予防につながる「トコロん元気百歳体操」のお手伝いをするサポーターのこと。理学療法士から指導を受けながら、介護予防の知識や技術を学びます。受講後は、地域で体操を教えながら、介護予防を広げていきましょう。

- 日 9月18日～10月30日の金曜午後2時～4時（10月16日除く全6回）
- 場 こどもと福祉の未来館
- 対 受講後、トコフィットとして活動できる方
- 定 申し込み先着30人
- 申 問月初～9月11日（金）に高齢者支援課に電話／☎2998-9120



市HP（Qトコロん元気百歳体操）で体操を動画で紹介！

トコロん元気百歳体操

いすに座りながら、手首や足首に重りの入ったバンドを着けてゆっくり動かす「トコロん元気百歳体操」。定期的に理学療法士が体力測定やアドバイスをしてくれるなど、安心して続けられます。



▲重りの量は自分の筋力に合わせてください

いきいき健康体操教室（プール利用型）

- 日 10月23日～12月18日の金曜午後0時45分～2時45分（10月30日除く全8回）
- 場 スイミングクラブネサンス新所沢（新所沢駅から徒歩10分）
- 対 市内在住で要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方

- 定 抽選20人（初参加優先）
- 内 水中運動を中心とした筋力アップの体操、認知症予防の講話など
- 申 9月18日（金）までに同施設に電話（土・日曜、祝日除く午前10時～午後6時）／☎2942-6360
- 問 高齢者支援課 ☎2998-9120



年1回を習慣に!

健診で 体を チェック

あなたはどっち?

該当しない方は、職場か保険証に書かれている健康保険組合など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

全員

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。

詳細は、申込者に郵送する受診券と案内をご覧ください。

対 保険税の滞納がない30~39歳の所沢市国保加入者
費800円

申 国民健康保険課に電話、市HP (Q 30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)



共通事項

検査項目 血圧、血液、尿、肝機能検査など
受診医療機関 市内協力医療機関 受診期限 令和3年2月28日(日)
◎同じ検査内容を自費で受けると、約1万円かかります。

特定健診 (国保) 健診 (後期高齢)

いずれも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)
対 40~74歳の所沢市国保加入者
費800円

問 国民健康保険課 ☎2998-9131

▶ 健診 (後期高齢)
対 後期高齢者医療制度加入者
費無料

問 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。前立腺がん検診は、今年度中に50~80歳の5歳刻みの年齢になる男性が対象です。

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、検診料が助成される人間ドックがおすすめです。

対 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…受診日に市内在住で保険料の滞納がない埼玉県後期高齢加入者
- 検査項目 胸部エックス線、胃部エックス線、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

問 市民医療センター (人間ドック受付専用) に電話、市HP (Q人間ドック) から電申/☎2998-2081

問 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



▶ 国保加入者の方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。

▶ 後期高齢加入者の方が年度内に助成を受けられるのは、健診、他の制度を使った健診、人間ドックのいずれか1回のみです。

▶ 新型コロナウイルスの影響で、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。



大切な自分の体をこの機会に調べてみませんか?

ジェネリック医薬品でお薬代の負担を軽減!



ジェネリック医薬品は、「後発医薬品」とも呼ばれ、新薬 (先発医薬品) の特許が切れた後に販売されます。新薬と同じ有効成分ですが、新しい技術で味や飲みやすさが改善されたり、開発費が抑えられるため安価になることも。

特に、高血圧症や糖尿病といった慢性的な疾患で、長期に薬を服用する場合にジェネリック医薬品を使用することで、お薬代の負担軽減につながります。

使用を希望される場合は、医師や薬剤師にご相談ください。

問 国民健康保険課 ☎2998-9131

Point

🔑 **品質、有効性、安全性に違いはない**

🔑 **価格が新薬と比べて約2~7割もお得**

🔑 **厳しい品質審査や国の許可を経て製造・販売**

同じ効果のお薬をもっと賢く使ってみませんか?



新型コロナ ウイルス感染症への備え

保健センター健康管理課 ☎ 2991-1811



新型コロナウイルス感染症の相談は、

- ▶ 県民サポートセンター ☎ 0570-783-770 (24時間受付)
- ☎ 04-2954-7535 (狭山保健所)
- ▶ 帰国者・接触者相談の一元的な窓口 ☎ 048-762-8026 (午前9時20分～午後4時40分/日曜・祝日を除く)

予防の基本をおさらい

再び感染者数が増加している新型コロナウイルス感染症。まずは、基本の感染症対策を行うことが大切です。

- ▶ マスクの着用
- ▶ 手洗いの徹底
- ▶ 食事中は会話を控える



トコロんと学べる動画 「5分でわかる! 新型コロナウイルス感染予防」

日常生活での感染予防策をわかりやすく紹介。J:COMの5分間番組「広報とこざわ」でも見られます。



▲市HP (Q) 所沢市公式YouTubeチャンネル

場面に応じた行動を!

感染リスクを減らすため、基本の対策を行った上で、場面に応じた行動を一人ひとりが実践していきましょう。

注意

- ▶ 「体調が悪い」「違和感がある」など、少しでも気になる時は無理をしない
- ▶ 特に気温・湿度が高い日は**熱中症**にも注意!

仕事

- 体調が悪いときは軽い症状でも休む(休ませる)
- 座席や更衣室などで適切な距離をとる
- 備品の共用はなるべく避け定期的に消毒する
- こまめに換気

運動

- 屋外
 - ▶ すいた時間・場所に少人数で
 - ▶ 2メートル以上距離をあける
 - すれ違う時も距離をとる
 - 距離がとれるときはマスクを外す
 - 水分補給も忘れずに!
- 屋内
 - こまめに換気
 - 動画を活用し家で筋トレ・ヨガなど
- 運動後
 - 家に帰ったら手や顔を洗う
 - できるだけすぐにシャワーを浴びて着替える

自分を守るため、周りの人を守るため 2つのツールに登録を!

場所に着目した埼玉県のシステムと、人に着目した国のアプリ。強みの異なる両方を登録し、感染防止に役立てましょう!



埼玉県 LINE コロナ お知らせシステム

訪れた施設や店舗、イベントで陽性者と濃厚接触した可能性のある場合にお知らせが来るシステム。まずはLINEで「埼玉県一新型コロナ対策パーソナルサポート」の友だち追加を!

◎県内の施設が対象です。 ▲埼玉県HP

利用の手順

県内の施設やお店に掲示されたQRコードを、訪問のたびに読み込む。

▶ 掲示されるチラシ例

↓

読み取り完了メッセージが届く。

↓

後日、その施設やお店を訪れた人が陽性となり、濃厚接触した可能性がある場合、県のLINEアカウントから相談を促す通知が来る。

厚生労働省 COCOA コア 新型コロナウイルス 接触確認アプリ

陽性者と接触した可能性がある場合にメッセージが届くアプリ。通知が届いた際には、症状の有無によって案内があります。

◎現在、ブルートゥース機能のあるスマートフォンでの利用が可能です。

▲厚生労働省HP

記録されるのは 1メートル以内 15分以上の接触者

利用の手順

COCOAをインストール。

↓

スマートフォンのブルートゥースをオンにする。

↓

陽性者と1メートル以内で15分以上の接触があった人に通知が届く。

↓

回答に合わせて案内がある。

- ▶ 症状がある…受診の案内
- ▶ 症状がない…身近に感染者がいるかどうかの確認

9月9日は救急の日 病気・けがへの備え

❗ 「病気」「けが」の発生！ どうしよう！

意識がない・けいれんしている！

Yes ↓

すぐに119番へ！

No ↓

#7119 (IP電話などは ☎048-824-4199)

音声ガイダンスに沿って
3つの番号から選びます

病院に行くべきか迷う…

子どもの相談 ▶▶ **1**を押す
(対象：中学生まで)

大人の相談 ▶▶ **2**を押す

◎手当て・処置の相談もできます。

受診できる病院を探したい…

医療機関の案内 ▶▶ **3**を押す
(歯科・口腔外科・精神科除く)

◎聴覚障害者専用 ☎048-831-0099
依頼書は県庁 (Q救急医療機関案内) で
入手できます。

電話では、
✓誰が
✓いつから
✓どんな状況か
を伝えましょう。



「本当に救急車が必要か」
考えてみましょう



救急車の出動件数は毎年増えて
います。令和元年の所沢市内
では1万7,481件で、前年より
457件も増加。不要な119番通
報が増えたことで救急車が不足
し、現場までの到着時間が遅く
なっています。救える命を救う
ため、救急車の適正利用にご協
力をお願いします。

埼玉西部消防組合
のHPでは、質問に答
えると緊急度や病院
受診の必要性を確認
できます。



▲同組合HP
(Q救急受
診ガイド)

台風シーズンが来た！ 風水害への備え

☎危機管理課 ☎2998-9399

台風の時季。本紙7月号では、避難の選択肢の一つ
として「在宅避難」を紹介しました。皆さん、自宅の
立地を確認し、適切な行動は整理できましたか？

台風は事前に備えられる災害です。「あとで」と先
延ばしにせず、「今」できる準備をしましょう！



▲広報7月号



こんな時どうする？！
避難のギモンを解決！

Q 自宅の安全を確認する方法は？

A 防災ガイド・避難所マップやハ
ザードマップで、立地を確認！



Q 避難所で新型コロナウイルスに感染
しないか心配

A 避難所に感染症対策の備蓄品を追加し
ましたが、状況によって感染リスクが低
い在宅避難、親戚・知人宅への避難、車
中避難も検討しましょう。

Q 新型コロナウイルス感染の可能性が
ある場合の避難場所は？

A ▶陽性者…保健所が指示する宿泊療養
施設に避難▶濃厚接触者…台風接近時
に避難が必要な場合、危機管理課に電
話

Q 車で避難したい

A 感染症対策のため「車中避難」場所を
確保しました。

Q 車で避難所に行って良いということ？

A 避難所への移動は徒歩が原則。「車中
避難」と避難所への移動手段は異な
ります。

Q 最新の避難所の開設情報は？

A 防災行政無線、とろざわほっとメール、
テレビのデータ放送・テロップなどで
お知らせします。携帯電話で情報が
受け取れる「ほっとメール」は
この機会に登録を。(右の
QRコードから空メール送信)

所沢市管理栄養士が提案する

災害時のお役立ちレシピ

◎11面では秋の健康レシ
ピを紹介しています。

「パッククッキング」

ビニール袋に食材・調味料を入れ、
水を張った鍋に入れて煮ると一度
に何種類もの料理ができます。

レシピ例 だし巻き卵

材料 3~4人分

卵…3個
だし汁…大さじ1
砂糖…大さじ1



1 ボウルに卵・だし汁・
砂糖を入れてよく混ぜ
たら、ビニール袋に入
れ、空気を抜きながら
上の方で口を縛る。

2 水を張った鍋に入れ、
沸騰後8~10分ゆで
たら湯から出し、切り
分ける。



☎保健センター健康づくり支援課 ☎2991-1813

車中避難とは



避難所での「三密」を避けるために、
大雨が収まるまでの間、自家用車な
どの中で安全を確保する方法。トイレは
使用できませんが、食料や飲料水の提供
はないので、準備しておきましょう。

場 総合運動場立体駐車場 (並木5-3)
ほか

◎そのほかの公共施設・民間施設駐車場は
台風接近の際に、ほっとメールや市HPなど
でお知らせします。

お知らせ

！ 新型コロナウイルスの感染拡大の状況により内容変更の場があります。市HPや各問い合わせ先で最新情報をご確認ください(掲載情報は8月20日時点のものです)。



施設の休館・再開状況など

休館や利用の制限など施設の利用は、市HPでご確認ください。利用の際は、マスクの着用など感染対策にご配慮ください。



イベントの中止など

中止などが決定した主なイベントをお知らせします。詳細やその他のイベントは市HPをご覧ください。



戦没者追悼式の規模縮小

関係団体代表者のみで開催します。
 福祉総務課 ☎2998・9113

戦没者追悼式の規模縮小

9月30日(水)は、国民健康保険税(3期)の納期限です。期限内に納めてください。

敬老祝品を贈呈

今年度の地区ごとの敬老行事は中止となりますが、対象となるご長寿の方に祝品を贈呈します。



国民年金の産前産後免除制度

対象となる方は、産前産後期間の4カ月間(双子以上の場合は6カ月間)の保険料が免除されます。免除期間は、保険料を納付したものと扱われ、将来受け取る老齢基礎年金の受給額に反映されます。

子育てを応援します

妊娠から、出産・子育て相談や情報提供などのサポートを行います。子育て世代包括支援センターか、保健センター健康づくり支援課内)



9月7日(月)～18日(金)は穴ぼこ通報強化週間

市内で道路の穴ぼこなどを見つけたら、道路維持課にご連絡ください。事故防止のためにご協力をお願いします。期間中、通報いただいた方50人(抽選)に粗品を差し上げます。



国勢調査が始まります



- ▶ 調査書類は9月中旬から下旬に各戸に直接投函(ポスティング)します
- ▶ 回答は10月7日(水)までにインターネットか郵送で

国勢調査は、日本に住む全ての人、世帯を対象に5年に1度実施する国の最も重要な統計調査です。今回の調査では、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、調査員が訪問する際の面談を行いません。調査書類は各戸に直接投函(ポスティング)します。期限内にインターネットか郵送での回答にご協力ください。

◆国勢調査を装った「かたり調査」にご注意!

国勢調査では、金銭を要求したり、銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号を聞くことは絶対にありません。また、調査員は身分を証明する「国勢調査員証」を携帯しています。



▶ 国勢調査コールセンター
 ☎0570-07-2020
 (IP電話の場合 ☎03-6636-9607)
 ▶ 文書行政課国勢調査専用
 ☎2998-9353

調査書類配布時期 9月中旬から下旬
 調査時点 10月1日
 回答期限 10月7日(水)
 ◎調査員による回収を希望する場合は、調査書類に記載されている連絡先にご連絡ください。



国勢調査は、なぜ必要?

住民基本台帳では得られない、より生活実態に即した統計データを得るために必要です。これらのデータは、国や地方公共団体の行政施策をより効果的に計画・実施するための重要な基礎データとなります。

回答しなくてはいけないの?

個人情報保護法にかかわらず、統計法で回答する義務が定められています。正確な統計のために、ご理解と協力をお願いいたします。

令和2年度コミュニティ助成事業

宝くじの社会貢献広報事業として同財団が行うコミュニティ助成事業で、所沢市小手指区長会がやぐらステージなどコミュニティ活動に必要な備品を購入しました。

令和3・4年度物品等入札参加資格審査申請の受付

10月12日(月)～11月6日(金) ◎詳細は申請の手引きをご覧ください。市役所4階契約課、市HP(国)物

計画などの縦覧

市内在住・在勤・在学の方、利害関係者、生産緑地地区変更の案の縦覧・意見書の提出



樹林地の伐採をお考えの方へ 届け出が必要な場合があります

伐採を行う樹林地が都道府県の地域森林計画の対象地である場合、「伐採及び伐採後の造林の計画の届出書」の事前提出と市町村長への報告が必要です。樹林地の伐採を予定している方は、予定地が対象地かどうか、お問い合わせください。

小学校新入学児童の就学時健康診断

保健給食課 ☎2998-9249

令和3年度新入学児童の就学時健康診断を市内各小学校で行います。対象者には9月中旬に通知書を郵送します。9月末まで

に届かない場合は学校教育課 ☎2998-9238にご連絡ください。
◎変更がある場合は市HP (Q就学時健康診断) などでお知らせします。

学校	実施日	学校	実施日
所沢小	10月29日(木)	柳瀬小	10月21日(水)
南小	11月5日(木)	東所沢小	10月27日(水)
北秋津小	10月13日(水)	富岡小	10月23日(金)
荒幡小	10月22日(木)	西富小	11月19日(木)
北小	10月16日(金)	中富小	10月21日(水)
清進小	10月28日(水)	小手指小	10月15日(木)
明峰小	10月14日(水)	上新井小	10月22日(木)
伸栄小	10月28日(水)	北野小	10月8日(木)
美原小	10月21日(水)	北中小	11月11日(水)
並木小	11月19日(木)	山口小	11月10日(水)
中央小	10月22日(木)	泉小	11月5日(木)
松井小	11月17日(水)	椿峰小	10月1日(木)
若松小	10月23日(金)	三ヶ島小	10月22日(木)
安松小	10月21日(水)	若狭小	10月29日(木)
和田小	10月6日(水)	林小	10月8日(木)
牛沼小	10月9日(金)	宮前小	10月23日(金)



9月の休日水漏れ修繕当番店

24時間(当日午前8時30分〜翌日午前8時30分) 対応しています。当番店に直接ご連絡ください。

日	当番店	電話番号
5日(出)	(有)石和設備工業	2993-8108
6日(日)	(株)ミヤザキ	2948-7650
12日(出)	城島設備工業(株)	2948-8737
13日(日)	(株)金子設備工業	2944-0515
19日(出)	(有)マコト設備工業	2922-5578
20日(日)	(株)楽々	2923-4900
21日(祝)	上野管工(株)	2923-5890
22日(祝)	(有)石和設備工業	2993-8108
26日(出)	(株)貫井産業	2993-0110
27日(日)	(有)八光設備工業	昼 2924-2011 夜 2925-2549

上下水道局給水管理課 ☎2921-1082
☎2921-1091

歩きたばこをなくしましょう

「所沢市歩きたばこの防止に関する条例」を定め、歩きたばこ(自転車乗車中を含む)の防止に努めています。



意図しない餌付けにご注意を

余ったり傷んだりしたトウモロコシやスイカなどを屋外に捨てたり、柿など庭の果樹を収穫せず放置したりすると、それらを餌にする野生鳥

9月21日〜30日は秋の全国交通安全運動

市重点目標
① 自転車の交通事故防止
交通事故を防止するため、一人ひとりが安全意識を高め、正しい交通ルールを守りましょう。



置き引きにご注意!

自転車の前かごや車内に置いたバッグが盗まれる被害が多発中です。貴重品は手元から離さないでください。

開催

中止や変更の場合があります。市HPや各問い合せ先で最新情報を確認ください。
参加の際は、マスクの着用など感染症対策にご配慮ください。

採れたて! 農産物直売「とろざわ市」

9月1日(水)〜8日(火) / 市役所別館前広場
9月29日(火) / 元町コミュニティ広場各口
前10時〜午後1時
農業振興課 ☎2998-9158



「ごども食堂」フォーラム「広げよう!」

9月15日(火)午後0時30分〜3時

30分 / 市民文化センターミューズ
子どもの居場所づくりに関わりたい方、支援を考えている方
基調講演、パネルディスカッション、事例発表
申し込み先着200人
申し込み方法など詳細は県HP (Q) ことも応援ネットワーク(埼玉)をご覧ください。



認知症サポーター養成講座

9月30日(水)午前10時〜11時30分
場どもと福祉の未来館
申し込み先着30人
認知症の正しい知識、認知症の方への対応方法など
甲府市から所沢市社会福祉協議会地域福祉推進課に電話・FAX ☎2925-0041 ☎2925-3419

女性のための護身法ワークショップ「自分の身は自分で守る」

10月7日(水)午前10時〜正午
男女共同参画推進センターふらっと
申し込み先着15人
講義、実技で学ぶ護身の基本
NPOライフライツ
インパクト東京代表・森山奈央美さん
甲府市から同センターに電話・☎2921-2220



犬の飼い方教室

10月15日(木)午後1時30分〜3時
生涯学習推進センター
次の全てに該当する犬の飼い主
市に登録がある / 令和2年度狂

犬病予防注射接種済み / 避妊去勢手術済み / 体重20kg以下
申し込み先着 / 犬同伴: 5人(攻撃性の高い犬の参加不可) / 犬の同伴なし: 15人
近隣に迷惑をかけるない飼い方、獣医師による犬の健康相談
日本聴導犬推進協会・水越みゆきさん
9月2日(水)から生活環境課に電話 ☎2998-9370



マンション管理無料定期相談会

9月24日(木)午後1時30分〜4時
30分 / 市役所1階市民ホール
市内のマンション管理組合、居住者など
修繕・管理費の滞納、騒音、違法駐車など
9月23日(水)までに都市計画課に電話 ☎2998-9192

とろざわ親子で楽しむ運動あそび

9月12日(土)午前9時30分〜11時
場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15組(市内在住優先)
着上履き、脱いだ靴を入れる袋、フエスタオル1人1枚、飲み物
9月7日(月)から場ども支援センターに電話・☎2922-2238

発達障害児家族のしごと

9月7日(月)午前10時30分〜正午
場どもと福祉の未来館
会場に直接お越しください。
17歳以下の児童の家族
先着13人
松原学園 ☎2990-3488

予約制・弁護士の日特設相談

事前予約制の電話相談です。定例の市民相談はお問い合わせください。
9月12日(土)午前9時〜正午(1人30分まで)

申し込み先着6人
相続や金銭問題、債権債務、損害賠償請求、民事訴訟など法律相談
甲府市から市民相談課に電話 ☎2998-9092

暮らしの相談

いずれも時間は受付時間です。先着順に受け付けます。
◆ 不動産無料相談会
9月4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 宅地建物取引業協会所沢支部
◆ 住宅増改築等相談
9月8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

社会保険労務士の労働相談

9月18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
勤労者、事業主、人事担当者など
申し込み先着4人
賃金、解雇、就業など
甲府市から産業振興課に電話 ☎2998-9157



クイズ①

年1回を習慣に、体をチェックしましょう!

おんしん

総合的なチェックがおすすめ!



ヒント・5面 応募方法は15面

新規創業者を応援します！

- ◆開業セミナー
 - 日 10月14日～11月25日
 - の毎週水曜（11月18日除く／全6回）
 - 場 所 沢商工会議所（元町）
 - 定 申 込 申し込み先着18人
 - 内 創 業 の ノ ウ ハ ウ を 学 ぶ 参加型・実践型セミナー
 - 費 6,500円
 - 講 中 小 企 業 診 断 士 ・ 大 庭 聖 司 さん
 - ◆開業カフェ
 - 日 9月26日（土）午前11時～午後2時30分
 - 場 T H E T A M U （ 所 沢 駅 西 口 から 徒歩5分）
 - 内 開 業 を 考 え 始 め た 女 性 、 開 業 を 迷 っ て いる 女 性
 - 定 申 込 込 込 申し込み先着18人
 - 内 現 役 女 性 経 営 者 の セ ミ ナ ー 、 交 流 会
 - 費 4,500円（飲食含む）



仕事に役立つパソコン講座①ワード

- ◆就職相談
 - 日 場 9月15日（木）・16日（金）・10月17日（土）・18日（日）午前9時30分～午後4時30分（いずれも全2日）
 - 場 所 沢商工会議所（元町）
 - 場 生 涯 学 習 推 進 セ ン タ ー
 - 内 市 内 在 住 で ハ ロ ー ワ ー ク に 登 録 中 の 求 職 者 、 市 内 在 住 ・ 在 勤 の 勤 労 者 で ① 文 字 入 力 が できる 方 ② 簡 単 な 関 数 が 使 える 方
 - 定 抽 選 各 8 人
 - 内 ① 文 字 入 力 や 文 書 作 成 などの 基本 操 作 、 表 作 成 、 書 式 設 定 、 イ ラ ス ト 入 り 文 書 作 成 などの 高度 な 関 数 デ ー タ ベ ー ス 機 能 、 マ ク ロ を 使 った 自動 処 理 などの
 - 費 4,000円（求職者は免除の場合あり）
 - 申 込 9月11日（金）までに産業振興課に
 - 電 話 ・ 電 郵 2998・915



就職支援を行う セカンドキャリアセンター所沢

- ◆就職相談
 - 日 場 9月19日（日）午前11時～午後3時
 - 場 所 沢（花園）
 - ◆中高年向け就職支援セミナー
 - 日 9月11日（金）午後2時～4時
 - 場 市 役 所 6 階 604 会 議 室
 - 定 申 込 込 込 申し込み先着20人
 - 内 再 就 職 活 動 の す す め
 - ◆女性向け就職支援セミナー
 - 日 9月18日（金）午後2時～4時
 - 場 市 役 所 6 階 604 会 議 室
 - 定 申 込 込 込 申し込み先着20人
 - 内 再 就 職 活 動 の す す め
 - ◆シニア向け就職支援セミナー
 - 日 9月25日（金）午後2時～4時
 - 場 市 役 所 6 階 604 会 議 室
 - 定 申 込 込 込 申し込み先着20人
 - 内 シニアのキャリアデザイン

を発行

- 申 込 同 セ ン タ ー 受 付 専 用 ダ イ ヤ ル （ 午前9時～午後5時）に電話／049・2665・5844

レインボー面接会（就職面接会）

- 日 9月19日（日）午前11時～午後3時
- 場 所 沢（花園）
- 定 申 込 込 込 申し込み先着15人（各50人）
- 内 県 内 企 業 と の 就 職 面 接 会 （31社）
- 申 込 同 会 議 室 接 待 課 務 局 に 電 話 048・826・5592

「働けなかった私たちの本音」

- 就 労 に 悩 み を 抱 え る 方 を 支 援 す る 「 地 域 若 者 サ ポ ー ト ス テ ー シ ョ ン 」 の O B ・ O G が 、 実 際 に 就 労 を 果 た し た 自 身 の 体 験 などを 伝 えます。
- 日 場 9月26日（土）午後1時30分～3時30分
- 場 市 役 所 6 階 604 会 議 室
- 定 申 込 込 込 申し込み先着20人
- 申 込 同 会 議 室 接 待 課 務 局 に 電 話 048・826・5592

ユニバーサルファッション講座

- 訓練終了後の就職を目指して、埼玉県職業能力開発センターの委託により実施します。
- 日 場 令和2年11月2日（月）～3年3月1日（月）
- 場 所 専 門 学 校 浜 西 フ ャ ヲ シ ョ ン ア カ デ ミ ー （ 緑 町 1 ・ 19 ・ 15 / 2924・0611）
- 定 申 込 込 込 申し込み先着20人
- 申 込 同 会 議 室 接 待 課 務 局 に 電 話 048・826・5592

の1年以内に公共職業訓練を受講していない

- 定 申 込 込 込 申し込み先着15人（保育は5人）
- 内 ユ ー バ ー サ ル フ ャ ヲ シ ョ ン に 重 点 を 置 いた フ ャ ヲ シ ョ ン ビ ジ ネ ス の 基 本 と 衣 服 作 り の 基 礎 知 識 ・ 技 法 、 高 齢 者 や 障 害 者 などの 福 祉 ・ 護 養 衣 料 への 応 用
- 費 14,605円（テキスト代／実習材料は別途自己負担（標準1万円））
- 申 込 同 会 議 室 接 待 課 務 局 に 電 話 048・826・5592

若者対象就職面接会

- 日 10月5日（月）午後1時15分～4時
- 場 大 宮 ソ ニ ッ ク シ テ ィ （ J R 大 宮 駅 西 口 から 徒歩3分）
- 定 申 込 込 込 申し込み先着20人
- 申 込 同 会 議 室 接 待 課 務 局 に 電 話 048・826・5592

リサイクルふれあい館エゴロの行事

- ① リユース着物の販売会
 - 日 9月13日（日）午前10時～午後10時
 - 場 所 同 館
 - 定 申 込 込 込 申し込み先着20人
 - 申 込 同 館 に 電 話 048・826・5592
- ② 大型家具抽選会
 - 日 9月11日（金）・25日（金）午前11時～午後2時
 - 場 所 同 館
 - 定 申 込 込 込 申し込み先着20人
 - 申 込 同 館 に 電 話 048・826・5592
- ③ とうもろこしの皮で素敵なコサージュづくり
 - 日 9月27日（日）午前10時～正午
 - 場 所 同 館
 - 定 申 込 込 込 申し込み先着20人
 - 申 込 同 館 に 電 話 048・826・5592

持はさみ

- ④ 帯で便利な数寄屋袋を作ろう
 - 日 10月3日（土）午前9時30分～正午
 - 場 所 同 館
 - 定 申 込 込 込 申し込み先着20人
 - 申 込 同 館 に 電 話 048・826・5592



狭山丘陵いきものふれあいの里センターのイベント

- ① ボランティア募集説明会
 - 日 9月13日（日）午前10時～正午
 - 場 所 同 館
 - 定 申 込 込 込 申し込み先着20人
 - 申 込 同 館 に 電 話 048・826・5592
- ② 狭山丘陵自然観察会
 - 日 9月26日（土）午前9時30分～午後0時30分
 - 場 所 同 館
 - 定 申 込 込 込 申し込み先着20人
 - 申 込 同 館 に 電 話 048・826・5592
- ③ 里山体験講座「シュロでミニ箸作り」
 - 日 9月27日（日）午前9時30分～午後0時30分
 - 場 所 同 館
 - 定 申 込 込 込 申し込み先着20人
 - 申 込 同 館 に 電 話 048・826・5592
- ④ 定例ガイドウォーク
 - 日 9月5日（土）・6日（日）午後1時30分～2時30分
 - 場 所 同 館
 - 定 申 込 込 込 申し込み先着20人
 - 申 込 同 館 に 電 話 048・826・5592



とろざわ応援商品券 取扱店舗を募集中！

※商品券購入の応募受付は終了しました

地元パワーでコロナに勝つ！
新型コロナウイルスの影響を受けた市内事業者を応援する30%のプレミアム付き「とろざわ応援商品券」。取扱店舗を募集中です。

FREE 無料！
▶ 取り扱い店参加料
▶ 換金負担金



専用QR

◎取扱店舗は専用QRに掲載され、随時更新されます。

- 発行総額 16.9億円（プレミアム分3.9億円）
- 商品券 ▶ 1冊当たり共通券6千円分・専用券7千円分（計1万3千円分）を1万円で販売▶ 共通券…市内の取扱店舗全てで使用可能▶ 専用券…店舗面積が1,000㎡以下または中小企業や飲食店の取扱店舗で利用可能▶ 発行数…13万冊
- 有効期間 令和2年9月26日（土）～3年1月31日（日）
- 換金方法 ①使用済み商品券を宅配業者経由（月2・3回の回収または取扱店舗から発送）で回収②約2週間後に指定の口座に振り込み
- 換金期限 3年3月12日（金）（換金依頼必需）
- 内 市 内 の 店 舗 （ 店 舗 ご と に 登 録 が 必 要 ）
- 申 込 専 用 QR から 申 込 込 込 申し込み ▶ FAX で 申 込 込 込 申し込み
- ◎利用対象の商品など、詳細は専用QRをご覧ください。FAX申し込み用紙は、市役所別館商業観光課、まちづくりセンター、所沢商工会議所（元町）で入手できます。
- 問 取 扱 店 舗 専 用 コ ー ル セ ン タ ー
- ☎ 0570-064-825（土・日曜、祝日、年末年始除く午前9時15分～午後5時15分）



- 次の全てを満たす方
- ハローワークで求職中▶訓練開始日に就職していない▶訓練開始日

- 定 抽 選 9 人 （ 市 内 在 住 の 大 人 ）



- ① 9月27日（日）午前10時～正午
- 場 所 同 館
- 定 抽 選 9 人 （ 市 内 在 住 の 大 人 ）
- 申 込 同 館 に 電 話 048・826・5592

消費生活

トラブル注意報

消費生活センター ☎ 2998-9143

若者が狙われる！知人からの投資話

事例 大学の友人から「絶対にもうかる話がある」と誘われた。説明会に参加すると、登録料と月謝が必要な投資ビジネスだった。「登録料を安くするから」と言われ、勧められるままに学生ローンで借金をして契約をした。その後、誰かを紹介すると5万円の紹介料が入ると聞いた。友人がもうかっていたのは、自分やほかの友人を紹介したからだった。

今月のトラブル川柳

知人でも「絶対もうかる」信じるな!

☑ ここにご用心!

- ▶ 親しい人を使って誘い込む手口
- ▶ 絶対にもうかる話はない。もうからないので借金だけが残ることに
- ▶ 誘われてもついて行かない
- ▶ SNSで知り合った人から誘われるケースも

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)

県立所沢特別支援学校 学校見学日

小学部低学年：10月14日(水)午前9時30分～11時35分
小学部高学年：10月13日(火)午前9時30分～正午
中学部：10月12日(月)午前9時30分～午後0時5分



◎ いずれも受付時間は午前9時30分～9時45分です。
場 同校 (航空公園駅からバス「所沢聖地霊園」下車)
対 同校への就学・転学を考える児童・生徒、保護者、学級担任
申 同校に電話 ☎ 2994・8733

手話講習会 (上級課程・基礎課程)

対面による講習会と自宅学習を組み合わせて実施します。受講には、カメラ付きパソコンが必要です。
上級課程：令和2年10月14日(水)～3年3月17日(水) 基礎課程：2年10月21日(水)～3年3月24日(水) 午

前10時～正午 (講習会開催日/各課程全2回)

場 市役所 1 階 福祉の未来館
対 市内在住・在勤・在学の満18歳以上の方

定 各課程抽選15人

費 テキスト代、教材費は自己負担
申 9月11日(金) (必着) までに申込書を所沢市社会福祉協議会手話通訳・要約筆記派遣事務所へ提出 ☎ 29339・5064 ㊟ 2923・4780

◎ 申込書はごとも福祉の未来館内同協議会、同会 ☎ 市役所 1 階 障害福祉課で入手できます。

司法書士による 手続き支援のための養育費相談会

埼玉青年司法書士協議会と全国青年司法書士協議会が合同で電話相談会を開催します。
9月12日(土)午前10時～午後4時 専用番号 0120・567・301

場 埼玉青年司法書士協議会 ☎ 049・203・0355

募集

国際交流フォーラム (令和3年3月14日) 出演者を募集

市内在住の外国人と交流できる国際交流フォーラム。ステージで世界各国の文化を紹介する個人・団体を募集します (選考あり)。
場 市役所 1 階 市民ホール
内 演奏や踊りの発表、楽器や衣装、文化的背景などの簡単な紹介
申 9月18日(金)までに申込書を文化芸術振興課へ提出 ☎ 2998・9211



◎ 申込書や詳細は市 ☎ 国際交流フォーラム をご覧ください。

オンライン販売情報 さまざまな商品などネット販売情報

とろざわ産品などをインターネットで販売する市内事業者の情報ま

とめサイトを9月中に開設予定です。掲載を希望する事業者を募集します。詳細は市 ☎ (Q) まとめサイト をご覧ください。



対 インターネットでの販売などを実施または実施予定の市内事業者

場 商業観光課 ☎ 2998・9155



市内民間保育所などで職員を募集

市内の民間保育所などで、職員(保育士、栄養士、調理員など)を募集中です。各施設の募集状況の概要を市 ☎ (Q) 保育士募集 に掲載しています。



なお、詳細や最新情報は、各施設に直接お問い合わせください。

場 保育幼稚園課 ☎ 2998・9126

皆さんの善意 (順不同)

6月16日～7月15日の受付分です。ありがとうございました。
【寄付金】総額109,153円
所沢東ロータリークラブ様 ● 中央管財様 ● 重誼 さくらそう様 ● 【物品】(株)新興運輸様 (マスク) ● 日本羽毛製造(株)様 (マスク) ● 世界宗教者平和会議日本委員会様 (マスク)

クイズ ②

がんばらない・つめたくさらさらな注目のウォーキングは?

クアオルト 健康ウォーキング

ヒント・2面 応募方法は15面

所沢市管理栄養士おすすめ!

健康レシピ



そば缶の炊き込みご飯



エネルギー 307kcal
タンパク質 7.0g
脂質 3.4g
塩分 1.5g

場 保健センター健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

◎ 健康レシピはクックパッドでも公開しています。



9月1日は防災の日。非常用食糧の確認はお済みですか。今年はステイホーム期間もあり、缶詰や乾物の便利さを実感した人も多いのではないのでしょうか。料理の味付けが楽になるお助け素材、そば缶。そばには血液をサラサラにするDHA、EPAが豊富です。

材料 2人分

発芽玄米…大さじ1	ニンジン…小 1/4 本	芽ひじき…小さじ1/2
無洗米…発芽玄米と合わせて1合	レンコン…中 1cm分	梅干し…1個
そば味噌煮缶…1/6 缶	青じそ…1枚	酒…小さじ2
	油揚げ…1/5 枚	すし酢…大さじ1
	切り干し大根…1.5g	

1 ▶ そば味噌煮缶…そばはほぐし、汁はとっておく…① ▶ 油揚げ…熱湯をかけて油抜きし縦半分に切ってせん切りに…② ▶ 切り干し大根…ぬるま湯で戻し細かく切る…③ ▶ 芽ひじき…ぬるま湯で戻しよく洗って水気を絞る…④

炊飯器に無洗米、発芽玄米、①のそば缶の汁、酒を加え普通の水加減にしてから、①のそば、②③④⑤⑥、梅干しを入れて炊く。

2 ▶ ニンジン…せん切りにする…⑤ ▶ レンコン…皮をむき、薄いいちょう切りにして酢水(分量外)につけておく…⑥ ▶ 青じそ…細かく切っておく…⑦

炊き上がったら梅干しの種を除き、すし酢を加え梅干しをほぐしながら混ぜる。器に盛って⑦の青じそを散らす。

会計年度任用職員の募集

詳細は市庁(会計年度)募集担当課にお問い合わせください。
 対保健師センターの保健師を募集
 対保健師免許がある方
 対成人・母子健康相談、乳幼児健診など
 対月々金曜の午前9時〜午後5時(応相談)
 対同センター健康づくり支援課に応募
 対29991・1813



並木の魅せどころ

地域づくり推進課 ☎ 2998-9083



市内で1番大きい公園、所沢航空記念公園の園内には、日本で初めて飛行場ができたことを記念して建てられた「所沢航空発祥記念館」がある

~工夫を凝らして!防災訓練!~

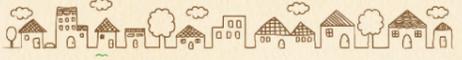
いざという時に備える防災訓練。並木地区では、避難所に到着後、避難者は自治会ごとに分かれた名簿に自分自身で名前や班名を記入することで、より実践的な名簿作成を行ったり、消火訓練や炊き出し訓練だけでなく、災害時のビデオをみんなで見て、危機感と防災意識を高めたりしてきました。

さらに、高層マンションの避難訓練にはしご車を使うなど、避難の実情に合わせた独自の防災訓練を行ってきた自治会も。今年の地区の防災訓練は中止となってしまいましたが、コロナ禍でも工夫して、対面なしで安否確認の訓練を行った自治会もあります。どんな時でも安全に避難ができるように、助け合える関係を築いて、地域の防災力を高めたいですね。



▲消防隊員の指導を受けながら、しっかり訓練!

“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。



市民医療センター(上安松)

対同センターに応募/☎29992・1151
 対学校給食センターの調理員を募集(登録制)
 対調理、洗浄など(資格不要)
 対月々金曜1日5時間または6時間(給食実施日)間(給食実施日)場第1・3学校給食センター
 対同保健給食課に応募/☎2998・9249



彩の国動物愛護推進員を募集

県では、動物の愛護や正しい飼育...
 対交通指導員を募集
 対立哨指導(朝1時間・夕2時間程度)、交通安全教室など募集学区 若松小、若狭小
 対同9月14日(月)までに交通安全課に応募/☎2998・9140

クイズ③

病やけがの時の対応を確認しておこう!
 9月9日はおしごのり日
 ヒント・7面 応募方法は15面

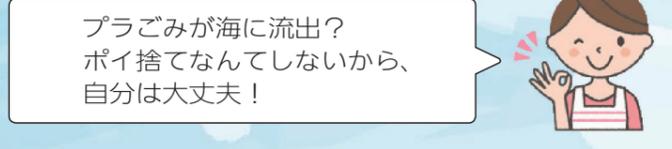
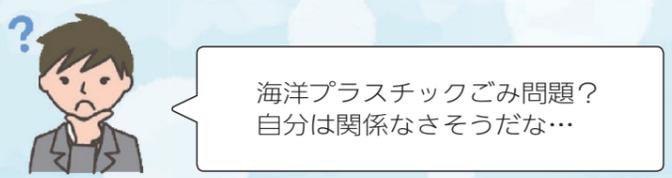
方に関する知識情報などの普及啓発にボランティアとして協力いただく「彩の国動物愛護推進員」を募集します。
 任期 令和3年4月1日〜6年3月31日(3年間)
 ◎活動内容や応募方法など詳細は県庁(彩の国動物愛護推進員)をご覧ください。また、募集要領は狭山保健所でも入手できます。
 対県・生活衛生課☎048・830・3612



海のカメさんと考える 脱プラな暮らし*

資源循環推進課 ☎ 2998-9146

こんなこと、思っていないですか?



あなたは大丈夫? 知らないうちにプラごみを海に流出させているかも!

海なし県の所沢市民の暮らしも、川を通じて海につながっています。ポイ捨てをしない、正しいごみの分別・処理ができている人も、知らないうちにプラごみを海に流してしまっているかもしれないことを、ご存じですか?
 プラスチックは太陽の光に含まれる紫外線などで劣化し、小さな破片になっていきます。

- ▶洗濯物を干している時、洗濯ばさみが割れてかけらが飛び散った
 - ▶古い玄関マットや人工芝を踏んだら、ぼろぼろとくずが出た
- こんな時、発生したプラスチックごみのかけらが風で飛ばされて、川から海に流れ出ているかもしれません。劣化が見られたら、早めに新しいものに替えましょう。
 交換の時にステンレスやアルミニウム製のものにすれば、プラごみの発生抑制にも繋がります。

「スマート」にプラスチックと付き合いよう

レジ袋の有料化が始まって約2カ月が過ぎました。マイバッグの持ち歩きには慣れましたか? レジ袋の不要を伝えられるカードを作成しました。ぜひ切り取ってご利用ください!

- ◆使い方の例
- ▶お財布などに入れて持ち歩き、店員さんに提示する
- ▶マイバッグに付ける。

レジ袋いりません

マイバッグを持っています

私はプラスチックごみの削減に取り組んでいます



海洋プラスチックごみ問題への取り組みを応援し、広げていくためのマーク、「プラスチック・スマート」。スマートは「賢い」を意味します。このマークは「プラごみ問題に取り組んでいるよ」の意思表示。個人・企業・団体・行政など、それぞれが取り組みを続けることが大事です。

いいトコPhoto



夏はやっぱり
これがなくちゅ!

▲夏はやっぱり
夏といったらきゅうり!
マヨネーズをつけてパクッ。
歯が生えてなくても食べて
みたいんだ〜!
●うなまま (東所沢)

みんなそろって
はい、チーズ♪



▲みんなしあわせだワン
みんな保護犬の雑種です。
色々な背景をもつ子たちで
すが、今はみんな幸せに暮
らしています。
●保護犬との暮らし(山口)



あ〜ん♡

◀一口あげるね
大好きなかき氷と一緒に
食べるともっとおい
しいね♪
●花 & 太陽 (東所沢)

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



あ〜ん♡

▶いつまで続くのかな
マスクを外して遊べる日
はいつになるのやら…
●C・タナハ (美原町)

◀空に夢見て
長年愛用している自転
車と航空記念公園の空
●あかね (若松町)



誰でもエッセイ

アイするアイス

あつ子(緑町)

「今日は何の味にする?」町の大きなスーパーの一角にある冷凍ケースでアイスは売られていた。バナライチゴ、チョコの定番のラインナップ。初めて食べた時は、あまりの甘さに歯が溶けるかと思った。むき出しのまま置かれていたコーンのあの歯触りも懐かしい。ほぼ毎日通っていた私に「太らないうね」と店員さん。白い歯を覗かせながら「私の脂肪はアイスのように溶けるんです」とすまして答える私。店員さんとの何気ない会話がアイスのトッピングになり、おいしさと楽しさを加えてくれた。あれから13年。今、私の脂肪は溶けるどころか増加の一途。低糖食品をチェックしつつ、毎年暑い中食べたいアイスの季節を心待ちにしている。



テーマ「アイスクリーム」

お店の方の優しさにホッと

秋桜(泉町)

数十年前、私がまだ小学生だった頃のことです。母の買い物について行った私は、アイスクリーム屋さんでコーンにのったアイスクリームを買ってもらいました。お店の方から受け取り、大喜びで口にしようとした瞬間、なんと足元にポトリ。その時のショックといたら…。目の前が真っ暗になりました。母にも叱られしょぼんとしていたと、お店の方が気付いたようで、新しいアイスクリームを「どうぞ」と渡してくれました。心からホッと、うれしかったのを覚えています。アイスクリームを買ってもらった喜び、それを落としてしまったショック、再び手にした時の安堵、そしてあのアイスクリームのおいしさ。一度にさまざまな感情を味わった懐かしい思い出です。

10月号のテーマ

●「これってうちだけ?」
締め切り●9月10日(木)

幻のアイスクリーム
エソシマリス(小手指南)
夏になるとアイスクリームが欠かせない私には、忘れられない味があります。十数年前の話。あんずが好きな父は、毎年知人から頂いたあんずでジャムを作っていました。ビンに入れた手作りのジャムは甘酸っぱく芳醇な香りに満ちて、頬が落ちるほど素晴らしい味に。ある日、バナラアイスの上にのせて食べてみるとこれまた絶品。それから夏に來客があるたびに、このあんずアイスを出してはとて喜ばれ、父も嬉しそうでした。今では知人のあんずの木は伐採され、食べられなくなりました。幻のアイスクリーム。あの味が恋しく忘れられません。



我が家のちょっと変わったルール、
代々伝わる隠し味など
実はうちだけ?なエピソードを
どしどし送ってね♪

はつらつ
とことろ

ユニバーサル野球®でユニバーサルな社会づくり



ユニバーサル野球 ゲーム盤発明者
中村 哲郎さん (若松町在住・在勤)

堀江車輛電装(株)所沢営業所所長。鉄道車両の整備を行う会社の障害者支援部門で、ユニバーサルスポーツを通じた社会参加や就労を支援している。誰もが「ガチで」平等に楽しめるユニバーサル野球ゲーム盤を開発、特許を取得。自身もかつては北海道の強豪校で甲子園を目指した高校球児。



▲ユニバーサル野球公式サイト (ユニバーサル野球は堀江車輛電装(株)の登録商標です)

場外アナウンスで名前が呼ばれ、バッターボックスの自分に視線が集まる。打球の行方に一喜一憂し、健闘をたたえ合う。障害があってもなくても、どんな年齢でも「一緒に」楽しめる野球を。中村哲郎さんのそんな思いから、「ユニバーサル野球」は生まれた。

「きっかけは、野球が大好きな重度障がいの子の『野球をやりたい』という言葉でした」と中村さん。何とか彼に野球をする喜びを感じてほしいと試行錯誤を重ねること3年。2019年3月に所沢の作業所で専用のゲーム盤が完成した。

約5メートル四方のゲーム盤は、車いすでも見渡せる高さ。ホームベース上を回転するボールにタイミングを合わせ、軽くひもを引くだけでバットが振れる。絶対に空振りしない、でもタイミングが合わないとヒットにならないので、老若男女、重度障害者からプロ野球選手まで同じルールで平等に勝負ができるのが最大の魅力だ。

元高校球児。かつては北海道に暮らしていた。仕事の傍らパラスポーツの指導をしていた中村さんが目の当たりにしたのは、スポーツを教えても就職に結びつけられない厳しい現実だった。そんな時、就労・生活など障害者への総合支援を行う現在の会社の事業を知る。障害者の

「スポーツ+働く」を実現したいと、転職・上京したのは、4年前。48歳の時だった。

2年前からは、気兼ねなく作業ができる環境を求めて所沢へ。国立障害者リハビリテーションセンターがあること、母校の野球部OBが多く入団し、社会貢献事業に積極的な埼玉西武ライオンズの本拠地であることから、親しみを感じている土地だったという。

完成したゲーム盤を携え、各地に紹介する活動を本格化させた矢先、新型コロナウイルスの感染拡大が起こった。逆境の中、それでも中村さんは前を向く。「風に強い屋外タイプを設計中です。『三密』を避けられるし、場所の幅が広がりますから」。大声を出せない代わりに、太鼓やメガホンを使った「楽しむ応援」も音楽家とコラボして模索中だ。

ユニバーサル野球を通して中村さんが目指すのは、障害のあるなしに関係なく誰もが一緒に輝ける社会。「当たり前のように一緒に遊んだ子どもたちは、将来必ず、自然に同じフィールドで一緒に働くようになるでしょう。ユニバーサル野球はその力になれる。出会いの場として、人をつなぐ場として、長く活動を続けていきたいです」。

8月某日、所沢市内で初の体験会が行われた。少人数・声援なしでも目を輝かせて一緒に楽しむ参加者の姿。見ていると、中村さんが目指す未来の足音が、すぐそこに聞こえる気がした。

(取材：加賀谷)

今月のプレゼントクイズ!

地元産・自家焙煎にこだわった!

シフォンケーキ&コーヒーのセット ペア利用

(1,780円相当×17組)



店内は広々
170席!



とことろざわサクラタウン内にオープンした角川食堂は、地元の新鮮素材にこだわる注目のお店。埼玉県産の全粒粉を使ったシフォンケーキは、上品な甘みが口の中ですとろけるように広がります。自家焙煎のブレンドコーヒーとも相性ぴったり!

●角川食堂
東所沢和田3-31-3
とことろざわサクラタウン3階
☎ 2003-7035
(午前8時30分～
午後5時/土日・祝日定休)
◎最新の営業日は
同店☎やSNSを
ご確認ください。



◆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 (9月10日(休)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⑦9月号の感想を記入し、〒359-8501広報課(住所不要)に郵送・市☎(Qプレゼント)で応募※当選者の発表は、引換券の発送をもって代えさせていただきます。



◆プレゼント提供事業者も募集中!

詳細は、市☎(Qプレゼント募集)をご覧ください。

読者感想文

●今まで所沢のお土産と聞かれても答えに悩んでいました。所沢ブランド特産品の特集で所沢らしいお土産を知ることができたので、買ってみたい、所沢の魅力を広めたいと思いました(若松町・20代)

●商品開発するのは大変だと思いますが、所沢愛があっという間と思いましたが、ところざわ応援商品券も利用して、地元のお店を応援したいですね(久米・40代)

編集から●今まで所沢らしいお土産選びに悩んでいたという方々から、「こんな魅力ある商品があったとは」との反響が多く寄せられました。所沢といえばこれ!というように、全国的に知られるお土産が定着するといいですね

●ミッションエコファミリーに挑戦して、昨年よりも省エネできるよう頑張ります(東狭山ヶ丘・40代)
編集から●寝苦しい日が続いたこの夏。エアコンの設定温度を見直してみる、運転と停止を繰り返さないなど、上手にエコに取り組んでみましょう!

●はつらつとことろこで仁科美咲さんが「所沢は第二のふるさと」と思ってくれていることに心温まりました(北秋津・40代)
編集から●このほか、「仁科さんのファンです」という声は市外からも!誰からも愛されるすてきな人柄の仁科さん。これからの活躍からも目が離せません!

編集後記

●プレゼントクイズの取材で角川食堂へ。おしゃれな内装と広々とした店内は、とことろざわサクラタウンで働く人々の社員食堂としても利用されています。8月に一部施設がプレオープンし、11月にグランドオープン予定しているところざわサクラタウン。イメージ図でしか見たことがなかった角川武蔵野ミュージアムは、間近で見るとその迫りに圧倒されました。グランドオープンが今から楽しみです(宮崎)

●誰もが平等に輝ける社会を目指すユニバーサル野球®が所沢で開発されていたとは!「必ず打てる」このゲーム盤。バッティングセンターで1球もバットにかすらなかった私にも救世主かも♪(加賀谷)
●出掛けたいけれど、遠出は不安…。そんな方にお勧めなのがクアオルト®健康ウォーキング。身近にこんな豊かな自然があることに驚き、所沢の魅力を再発見!デトックス効果も期待できますよ(齋藤)



▲国指定重要文化財の小野家住宅で、歴史に触れられる小野家住宅deなつやすみが8月2日(日)に開催。参加者は、当時の遊びを体験しながら、江戸中期の暮らしを肌で感じていました。
写真：中村 仁



プレイボール!



▲年齢や障害の有無に関わらず誰でも楽しめる「ユニバーサル野球」の体験会が、8月1日(土)にラーク所沢で開催されました。審判のコールや場内アナウンスで臨場感たっぷりの会場では、安打が出るとメガホンをたたいて喜び合っていました。
写真：伊藤磨紀子

撮れたて 市民カメラマンの News

「とろざわ通信」(Ｑと通)もご覧ください。



▲とろざわサクラタウン内の角川武蔵野ミュージアム(①)が8月1日(土)にプレオープン。記念セレモニーでは、設計者の隈 研吾さんなど関係者によるテープカットが行われました。隣接する武蔵野樹林パーク(②)もオープンし、多くの市民でにぎわいました。また、サクラタウン周辺にはアニメやマンガのキャラクターが描かれたイルミネーションマンホール(③)を設置。訪れる人々を導く道しるべにもなります。
写真：①②西山元博③浅見司郎



◀7月10日(金)～31日(金)に中心市街地で行われた野老津行灯廊火2020。お店の店頭などに飾られた約135個の地口行灯には、疫病退散を願う「アマビエ様」が描かれていました。足を止めて、色鮮やかなイラストを眺める人々の姿が見られました。
写真：遠井洋子

▲ 新型コロナウイルスに関する相談は、県民サポートセンター ☎ 0570-783-770 (24時間受付) FAX 04-2954-7535 (狭山保健所) に電話・FAX

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
9月6日(日)	新所沢ひろ内科	内、循内	松葉町24-3	2991-6767
	田中耳鼻いんこう科	耳鼻咽喉、アレ	西狭山ヶ丘1-3118-11	2948-1166
	おくもとクリニック	内、小、呼、消、リハ	西所沢1-23-3	2903-8320
9月13日(日)	豊川医院	内、消、循、リウ、リハ	小手指町3-22-12	2948-1122
	スマイル・まやクリニック	皮、形成外科、リハ	西所沢1-3-5 NKパークビル2階	2939-1213
	航空公園西口内科	内	喜多町4-8	2925-8000
9月20日(日)	所沢ロイヤル病院	内、リハ	北野3-1-11	2949-3385
	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、3階	2928-6265
	マツバクリニック	内、外、リハ	松葉町8-7	2995-5131
9月21日(祝)	圏央所沢病院	内	東狭山ヶ丘4-2692-1	2920-0500
	平岡眼科医院	眼	東町11-1-207	2922-1126
	松田母子クリニック	産、婦、小	本郷字西上1080-5	2968-6800
9月22日(祝)	所沢中央病院	内	くすのき台3-18-1	2994-1265
	雨宮医院	耳鼻咽喉	上新井3-55-8	2925-5370
	やまもとキッズクリニック	小	三ヶ島4-2286-11	2938-7787
9月27日(日)	けやき内科	内	並木3-1-7-102	2995-2299
	猪俣眼科医院	眼	小手指町3-31-13	2948-7671
	双葉クリニック	内、外	けやき台1-36-7	2922-5171
10月4日(日)	吉村内科医院	内、呼内、アレ	緑町4-33-6	2922-2298
	矢部クリニック	眼	小手指町1-29-17	2924-8486
	柳内医院	内、小、理、放、胃、循、呼	元町21-7	2922-2005

小児科日曜日・祝休日診療

〔左記休日急患当番医を除く診療日〕

医療機関名	所在地	電話番号	日曜日		祝休日	
			午前	午後	午前	午後
愛クリニック	中新井620-1	2937-3630	○	×	×	×
おくもとクリニック	西所沢1-23-3	2903-8320	○	×	×	×
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	×	×	○	×

※9月20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	夜間急患診療終了後～翌日午前7時※1	×	○	○	×	○	○	○	○※2	
日曜日・休日急患診療	午前10時～11時30分 午後2時～4時30分	9月6日(日)・13日(日)・20日(日)・21日(祝)・22日(祝)・27日(日)・10月4日(日)								

※1…要事前問い合わせ ※2…9月21日(祝)の深夜帯急患診療は休診
◎内科的初期診療のみで、外科などの診療は実施していません。

休日緊急歯科診療

歯科診療所あおぞら(保健センター内)
上安松1224-1 ☎2995-1171

診療日/受付時間：9月6日(日)・13日(日)・20日(日)・21日(祝)・22日(祝)・27日(日)・10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)	#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