

ところざわ



TOKOROZAWA

迎春



撮影：市民カメラマン・村田ひろこ

新春のごあいさつ



所沢市長
当麻 よし子

新年明けましておめでとうございます。市民の皆様には、希望に満ちた輝かしい新年を迎えられたことと心からお慶び申し上げます。

皆様には、日ごろより、市政進展のため温かいご支援とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

本年は、所沢市が昭和25年に市制を施行してから60周年という記念すべき年となります。改めまして、本市の発展にご尽力いただきました多くの皆様方に心から感謝いたしますとともに、敬意を表します。

さて、わが国の社会経済情勢は、急速に進行する少子高齢化や人口減少社会の到来、経済の低迷など著しく変化しております。こうした中、地方自治体におきましては、厳しい財政状況のもと、限られた資源を効率的に有効活用する行政経営が求められています。

私は、引き続き地方分権の進展や社会経済情勢の変化に迅速に対応するため、市民の皆様との協働によるまちづくりを基本に、皆様のニーズを的確に把握しながら、「生き活きところざわあったか市政」の実現に向け「市民と双方向の市政運営」を進めてまいります。

市民の皆様には、市制施行60周年を迎えた本年が、所沢市の更なる躍進の年になりますよう、今後とも格別なるご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、ご健勝で幸多い年となりますよう心からお祈り申し上げます。新春のごあいさつといたします。



あったか湯・遊・楽事業／電子申請のご案内 ほか	2・3
個人住民税の変更点／新型インフルエンザワクチン接種 ほか	4・5
特集 所沢市観光大使（JULEPS・埼玉プロンコス）	6・7
すごろくでところざわめぐり	8・9

情報館 ところざわホットメール配信／消費者トラブル注意報 ほか	10・11
消防出初式／ふれあいトーク／特設行政相談 ほか	12・13
ねたきり・認知症予防講習会／各種人材募集 ほか	14
けんこう 15 休日急患当番医／いきいき健康づくり ほか	16

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)
発行・編集 総合政策部広報課 ☎04-2998-9024・FAX04-2994-0706
ホームページアドレス <http://www.city.tokorozawa.saitama.jp>



▲所沢市
携帯サイト



▲ところざわ
ほっとメール
(市政情報・
防災情報)

人口と世帯（平成21年11月末現在）

人口	341,802人	前 月 比	+ 69人
男	170,891人		- 20人
女	170,911人	+ 89人	
世帯数	145,123世帯	+ 68世帯	

◆ファックスでの問い合わせを希望する方は、広報課（FAX04-2994-0706）へファックスしてください。

「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。届かない方は、所沢市シルバー人材センター（☎2928-8695・FAX2924-0630）へご連絡ください。

**宿泊料
10～20%引き!**
(一部を除く)

あったか湯・遊・楽事業

『所沢パスポート券』で
水上・四万へ



【予約窓口】午前9時～午後5時
■水上温泉旅館協同組合
☎0278-72-2611
■四万温泉協会
☎0279-64-2321

◎水上温泉郷および四万温泉郷の加盟施設、宿泊料金、10～20%割引対象施設の詳細一覧等は、市役所1階市民保養施設コーナーおよび出張所で配布しているほか、市ホームページ（「楽しむ・学ぶ」をクリック）でもご覧になれます。詳細は、水上温泉旅館協同組合および四万温泉協会へお問い合わせください。

四万温泉郷 ～四万温泉が冬物語の語りべになる～

【四万の温泉伝説】

冬の季節、四万温泉には桓武天皇の時代から続くゆったりとした時間が流れます。静寂のなか雪が舞い上がり、立ち昇る湯煙りは詩的な風情を醸し出します。冬場にこそ四万温泉の真骨頂があります。



【四万温泉郷の所沢市民企画第2弾】

下記の旅館・ホテルが1月4日(月)～2月28日(日)の間、平日限定で20%割引になります。ぜひ、ご利用ください。

宿泊料金20%引きの施設（休前日を除く）			
中生館	時わすれの宿 佳元	旅館 美登利家	清流館 豊島屋
ひなたみ館	叶屋旅館	料理旅館 くれない	溪声の宿 いずみや
寿屋旅館	唐沢屋旅館	旅館若山	四萬館
鹿覗きの湯 鶴屋	はつしろ旅館	地酒の宿 中村屋	柏屋旅館
湯の宿 山ばと	一花館	四万やまぐち館	
四万ゆずりは荘	あやめや旅館	鍾寿館	
花の坊	平成の旅籠 なかざわ旅館	三木屋旅館	

◎上記以外の旅館・ホテルは通常どおり10%引きです。

◆宿泊施設の予約

予約窓口（右上参照）へ所沢パスポート券を取得したことを告げ、宿泊日と希望旅館名、条件等を電話でお申し込みください。また、旅行会社やインターネットなど予約窓口以外から申し込んだ場合、および所沢パスポート券をお持ちでない場合や忘れてしまった場合は、割引や優待が受けられませんのでご注意ください。

◆宿泊当日および清算時

宿泊先に着いたら、所沢パスポート券を提示してください。清算時に、割引後の金額を必ず現金でお支払いください。

◎所沢パスポート券の有効期限は毎年3月31日です。年度ごとに申請が必要です。

問い合わせ 市民保養施設コーナー ☎2998-9106 FAX2998-9041

水上温泉郷 ～冬こそ水上温泉郷のホットステージ！～

【水上はウインタースポーツの宝庫】

みなかみ町には多くのスキー場があり、スキー・スノーボードをはじめ、最近では雪上トレッキングも人気です。

全国に誇る最上の雪質・豊富なフィールド・日本一のロングシーズンなどが、ウインタースポーツ愛好家に愛されています。



【水上温泉郷の所沢市民企画第2弾】

1月4日(月)～2月28日(日)の期間、下記のサービスを実施します。ぜひ、ご利用ください。

水上温泉郷指定旅館のサービス（休前日を除く）					
旅館名	割引率	サービス内容	旅館名	割引率	サービス内容
だいこく館	20%	休日も対象 ※3名以上お得意	源泉湯の宿 松乃井	15%	
松泉閣	10%	モーニングコーヒー	おやど松葉屋	10%	お土産プレゼント
宝ホテル	10%	ペットボトル提供	旅館 たにがわ	10%	お酒・ソフトドリンク提供
水上ホテル 聚楽	10%	お酒・ソフトドリンク提供	蛍雪の宿 尚文	10%	ドリンクサービス
ひがきホテル	10%	売店10%引（一部）			

◎上記以外の旅館・ホテルは通常どおり10%引きです。

◎全加盟旅館で、8つのスキー場のリフト割引優待券をプレゼントします。



リサイクル
ふれあい館

エコ回 ★★★★★★
からのごあんない

■羽織から作るコートジャケット

羽織から、携帯にも便利な軽くて暖かいコートジャケットを作ります。

とき 1月27日(木)午前10時～午後3時

定員 申し込み先着15人

持ち物 男物の羽織、ミシン、裁縫道具、昼食



■ひな人形づくり

不用になった布を利用してかわいいひな人形を作ります。

とき 1月28日(木)午前10時～午後3時

定員 申し込み先着20人

持ち物 不用な絹の布、裁縫道具、ボンダ、不用なボタン、昼食

申し込み・問い合わせ 1月5日(火)からリサイクルふれあい館

☎2994-5374 FAX2994-1118へ電話

休館日 月曜日・祝休日/月曜日と祝休日が重なる場合は翌日も休館

◎駐車場が狭いため、バスや自転車等でご来館ください。

■1月のエコロ行事（いずれも事前申し込みが必要です）

行事名	開催日時
新聞バッグ他	1月14日(木)午前10時
包丁研ぎ講習会	1月16日(土)午後1時30分～
傘修理（1人1本）	1月16日(土)午後1時30分～◎部品代は実費。
裂き織り(マフラー)	1月20日(水)午前10時～午後3時
おもちゃの病院	1月23日(土)午後1時30分～
大型再生家具抽選会（40点程度）	1月9日(土)、23日(土)いずれも午前11時（申し込みは、抽選日の午前10時30分まで）◎1月は、学習机等をいつもより多く出品する予定です。新入学の準備にぜひご利用ください。
裂き布ぞうり	1月23日(土)午前9時30分～
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。

■エコロ 不用品ガイド

生活用品等の「ゆずります」・「もとめます」の登録コーナーを設けています。内容は、市HPに掲載しています。ぜひ、ご利用ください。



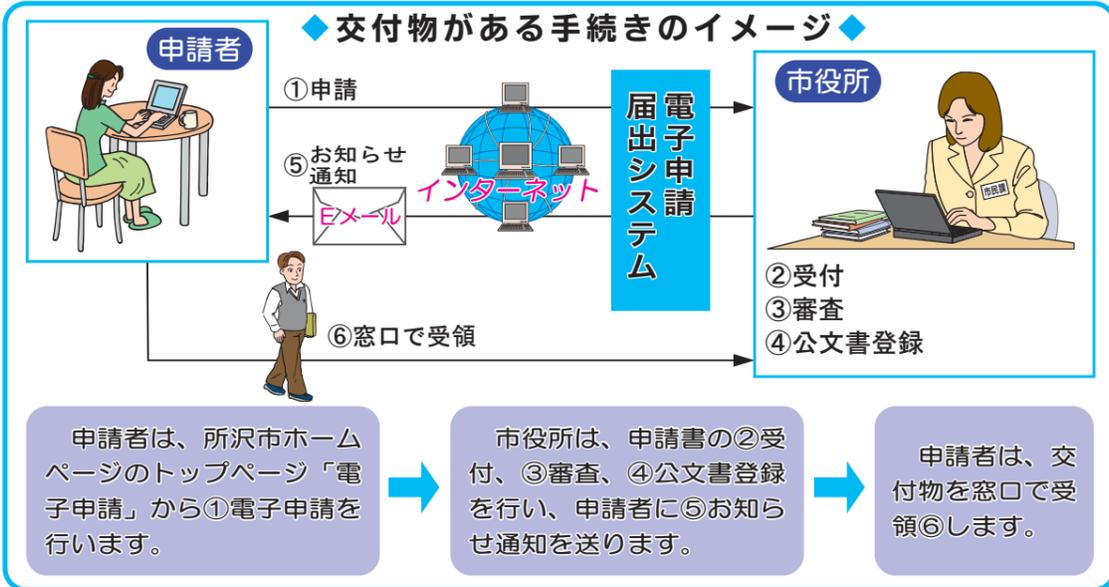
- 水道の届出や、粗大ごみ収集の申し込みなどが、ご自宅や会社のパソコンから、申請・届出ができます。
- ▼ 電子申請・届出に必要なもの
 - ▼ インターネットに接続できるパソコンとメールアドレス
 - ◎ 携帯電話からは利用できません
 - ▼ 電子署名（公的個人認証）が必要な申請を行う場合は、市役所1階市民課で発行の住民基本台帳カード（電子証明書付き）とICカードリーダーライター（ICカードに記録された電子情報を読むための機器）
 - ◎ 住民基本台帳カードの発行については市民課 ☎2998-9081・9087へお問い合わせください。
- 【注意事項】
 - 交付物がある場合は、窓口で受領になります。また、手数料がかかる場合は、窓口でお支払いください。
 - 電子署名をする場合には、一定のパソコンのセットアップが必要になります。
 - 夜間や土・日曜日、祝休日の申請・届出は翌日以降の業務日から処理を行います。

電子申請

自宅や会社のパソコンから、
24時間・365日
申請・届出ができます



◆ 電子申請に関する問い合わせ
情報統計課 ☎2998-9036 FAX2998-9153
 a9036@city.tokorozawa.saitama.jp
 ◎業務内容については、各担当部署にお問い合わせください。



■ 電子署名が必要な個人手続業務

業務様式名称	担当部署
住民票の写し請求	市民課 ☎2998-9087
住民票記載事項証明請求	
印鑑登録証明書交付申請	
付記転届	
住民税課税・所得・非課税証明交付申請	市民税課 ☎2998-9064
納税証明交付申請	収税課 ☎2998-9073 ◎国民健康保険税については 国保年金課 ☎2998-9131
固定資産評価証明交付申請	資産税課 ☎2998-9068
国民健康保険加入・喪失届	国保年金課 ☎2998-9131
国民健康保険被保険者証再交付申請	
退職被保険者該当届	
国民健康保険税申告書	
国民健康保険高額療養費支給申請	
療養費支給申請	
国民健康保険葬祭費支給申請	
国民健康保険出産育児一時金支給申請	
保養施設利用申込	
児童手当申請	
児童手当現況届	
児童手当・特例給付・小学校修了前特例給付額改定認定請求書（増額）	
児童手当・特例給付・小学校修了前特例給付額改定届（減額）	
乳幼児医療費受給資格登録申請	
個人情報開示請求	市政情報センター ☎2998-9206
個人情報訂正等請求	

■ 電子署名が不要な個人手続業務

業務様式名称	担当部署
犬の新規登録・狂犬病予防注射済票交付申請	生活環境課 ☎2998-9370
狂犬病予防注射済票交付申請	
狂犬病予防注射済票再交付申請	
犬の鑑札の再交付申請	
犬の死亡届	
犬の登録事項変更申請	
一般家庭粗大ごみ収集の申し込み	▶ 東部クリーンセンター 収集事務所 ☎2946-5353 ▶ 西部クリーンセンター ☎2948-3141
妊娠届	保健センター母子保健課 ☎2991-1811
水道使用開始届	水道部営業課 ☎2921-1080
水道使用中止届	
水道使用中止開始届	
水道料金納付書等の送付先変更	
乳幼児医療費支給申請	子ども支援課 ☎2998-9124
ひとり親家庭等医療費支給申請	市政情報センター ☎2998-9206
情報公開請求	
任意の情報公開申出書	

■ 事業者向け手続業務

業務様式名称	担当部署
【特定化学物質】環境負荷低減主任者選任届出書	環境対策課 ☎2998-9230
特定化学物質取扱量報告書	
特定化学物質取扱量報告書取り下げ願い	
特定化学物質取扱量変更報告書	

- ### 皆さんの善意
- 【愛の福祉基金】 (株)ヤオコー 所沢椿峰店様 (86,141円)
 - (株)ヤオコー 所沢北原店様 (28,640円)
 - 新井 勇 様 (2万円)
 - 東道流陽春白雪 会様 (55,300円)
 - (株)中央管財様 (5,000円)
 - 山口三井長生クラブ様 (5,726円)
 - 所沢市連合婦人会様 (5万円)
 - 小松 猛様 (2,900円)
 - 所沢市歌謡連盟様 (18,000円)
 - 所沢婦人クラブ様 (5万円)
 - 【緑の基金】 ● 所沢地区環境推進員協議会様 (32,160円)
 - 富岡地区環境推進員協議会様 (10,050円)
 - (株)そごう・西武 西武所沢店様、(株)ワルツ 所沢様 (86,162円)
 - 所沢中央ロータリークラブ様 (20万円)
 - 所沢婦人クラブ様 (9万円)
 - 【新所沢地区の高齢者福祉のため】 ● ヤタ建99会様 (商品券36,000円相当)
 - 【リサイクルふれあい館へ】 ● 早野久子様 (組紐の丸台1台)
 - 【市立・私立保育園へ】 ● 千田喜久也様 (オリジナルカレンダー146枚)
 - 【松原学園へ】 ● 防衛医科大学校並木実行委員会様 (トランポリン、運動用訓練ボール、ネームランド、ネームランドテープ)
 - 【亀鶴園へ】 ● 北見いち様 (手編みベスト9着)
 - フジテレビ フラワーネット埼玉西支部様 (胡蝶蘭鉢植え1鉢)
 - 【市立こあふる・プロペラへ】 ● 松本千一様 (お米60kg)
 - 【生涯学習推進センターへ】 ● 第16期市民大学企画委員会様 (プロジェクト1台、ICレコーダー1台)
 - 【つばめ児童館へ】 ● 柳澤由梨様 (電子ピアノ1台)
- ※10月16日・11月15日の受付分です。ありがとうございました。

税制改正 平成22年度個人住民税の主な変更点 (平成21年分の所得に対する課税)

■ **新たな住宅ローン控除の創設**
対象 平成21年～25年に入居し、所得税の住宅ローン控除の適用がある方

▼ **控除額** 次のいずれか小さい額
住宅ローン控除のうち、所得税から控除しきれなかった額
▼ **所得税の課税総所得金額等の額**に、5%を乗じて得た額(最高97,500円)
手続き 次の方は、税務署で確定申告が必要

① 住宅ローン控除を受けることが初年度である方(平成21年中に入居の方は確定申告が必要)
② 年末調整が済んでいない方
③ 給与所得以外の所得があるなど
所得税の精算が必要な方
◎ 翌年以降、給与所得のみで年末

調整済みの方は、住宅ローン控除の手続きは原則として不要です。
■ **従来の税源移譲に伴う住宅ローン控除を受ける方へ**
対象 平成11年～18年に入居し、住宅ローン控除の適用がある方
▼ **控除額** 前記の控除額の項目に同じ
▼ **手続き** 給与所得のみで年末調整済みの方は、住宅ローン控除の手続きは原則として不要
● ただし、次の方は、税務署で確定申告が必要です。
▼ 年末調整が済んでいない方
▼ 給与所得以外の所得があるなど
所得税の精算が必要な方
◎ 山林所得・退職所得があり従来の申告制度の規定を受ける方は、市役所2階市民税課で住民税の住宅ローン控除の申告が必要です。



■ **上場株式等に係る損益通算の特例を創設**

平成21年1月1日以降に支払いを受ける上場株式等に係る配当所得は、総合課税か申告分離課税の選択ができるようになりました。
申告分離課税を選択した場合に、配当控除は適用されませんが、上場株式等に係る譲渡損失との間で損益通算を行います。
◎ この特例を受けるには、税務署で所得税の確定申告が必要です。
▼ 所得税：所沢税務署 ☎ 29993
▼ 住民税：市民税課 ☎ 29998・9064

我が家の耐震診断補助事業

市では、市民の皆さんが安全で安心な生活をするうえで欠かせない、災害に強い住環境の整備を促進するため、住宅の耐震診断と共同住宅の構造計算再チェックの補助事業を行っています。住まいの耐震性について、専門家による耐震診断等を受ける際には、この補助制度をぜひご利用ください。



なお、木造一戸建て住宅については、平面図等を持参していただければ無料簡易耐震診断も行います。ぜひご利用ください。

■ 耐震診断補助事業

補助対象建築物	補助対象者	補助額
昭和56年5月31日以前に着工した住宅(一戸建て・共同住宅等)	一戸建て住宅の所有者または居住者	耐震診断に要した費用の2分の1(3万円を限度)
	共同住宅等の所有者	耐震診断に要した費用の2分の1または住戸数×2万円のどちらか低い額(100万円を限度)

■ 構造計算再チェック補助事業

対象建築物 昭和56年6月1日以降に着工した共同住宅
対象者 共同住宅の所有者
補助額 構造計算再チェックに要した費用の2分の1(15万円を限度)

【共通事項】

補助対象建築物は、規模・構造によっては対象とならないものもあるため、事前にお問い合わせください。
補助対象者 市税の滞納がない方
◎ 区分所有の共同住宅については、管理組合等での決議が必要です。詳細は **市HP** をご覧いただくかお問い合わせください。
■ **申問** 市役所2階建築指導課 ☎ 2998-9180 FAX 2998-9152へ直接または電話
◎ 必ず耐震診断を行う前に申請してください。また、耐震改修工事を行うと所得税額から特別控除を受けられます(右下参照)。

(仮称) まちづくり基本条例<自治基本条例> ③ 「みんなでつくろう! 所沢の憲法」

昨年10月～12月に実施した「自治基本条例市民対話集会」では、市民の皆さんや市内で活動するさまざまな団体の皆さんから、多くのご意見をいただきました。以下、ご意見の一部を紹介します。

なお、いただいたご意見も踏まえ条例素案をまとめ、2月以降に条例素案を示してご意見を伺う、第2次の対話集会を開催する予定です。

【コミュニティについて】

- 自治会・町内会等の地域コミュニティで活動する団体をサポートする仕組みが必要
- 地域で活動する団体が相互に連携して取り組むことが必要
- 自治会・町内会の位置付けを明確にしてほしい



▲ 山口公民館での対話集会の様子

【情報共有について】

- 情報共有と透明性を盛り込んでほしい
- 情報を必要としているところへ、きちんと届くようにしてほしい
- 情報を共有する際に、個人情報保護するよう注意しなければならない

【条例の実効性について】

- 条例に位置付けた項目が職員に徹底され、守られるようにされたい
- 条例の実行性が確保されるような仕組みが必要
- 条例の運用には、第三者評価を条例に加えてほしい

【その他】

- 自治に関する意識改革が必要
- 高齢者対策等の社会福祉関連を条例に盛り込んでほしい
- 条文は、わかりやすく表記してほしい

■ **問** 政策企画課 ☎ 2998-9027 FAX 2994-0706



源泉徴収票を送付

厚生年金、国民年金等の老齢または退職を理由とする年金を受けている皆さんへ日本年金機構から『公的年金等の源泉徴収票』をお送りします。
この源泉徴収票は、所得税の確定申告の際に必要なものですので大切に保管してください。

◎ 遺族年金・障害年金を受けている方には税金がかかりませんので、源泉徴収票は送られません。
◎ 源泉徴収票の再交付は「ねんきんダイヤル」 ☎ 0570-051165で受付します。
■ **問** 国保年金課 ☎ 29998・9095 FAX 29998・9061

住宅耐震改修における所得税額の特別控除

昭和56年5月31日以前に建築した住宅で、耐震改修工事を行った場合に、要した費用の額に応じて所得税額から特別控除を受けることができます。

■ **対象**
次のすべてを満たしている住宅であること
① 申請者自らが居住している住宅
② 昭和56年5月31日以前に着工した住宅であること
③ 改修前の住宅が、診断の結果現在の耐震基準に適合しないものであること
④ 平成21年中に耐震改修を行った住宅であること

手続き

税務署へ申告の際に必要な「住宅耐震改修証明書」の発行を市役所2階建築指導課で行ってください。必要書類をそろえて、同課にて「住宅耐震改修証明書」の発行申請をしてください。
◎ 必要書類などの詳細についてはお問い合わせください。
■ **問** 建築指導課 ☎ 29998・9180 FAX 29998・9152

◎ 証明書の発行事務以外の、所得税の申告等についてはのりご相談は所沢税務署 ☎ 29993・9111へお問い合わせください。



新型インフルエンザワクチン優先接種実施のお知らせ

新型インフルエンザワクチン優先接種を下記の医療機関（平成21年12月18日現在）で実施しています（原則予約制）。優先接種対象者および実施機関は下表をご覧ください。

下記の医療機関以外にかかりつけ医療機関がある方は、かかりつけ医療機関に接種のお問い合わせをしてください。ワクチン接種の安全性等の観点から、原則としてかかりつけ医療機関でワクチン接種を受けることをお奨めします。
 ◎ワクチンの入荷状況により一時的に予約が取れない場合があります。また、新型インフルエンザにかかった方は接種の必要はありません。

■接種対象者と接種スケジュール

対象者	接種を受けるときに必要な書類	12月	1月	2月	3月
妊婦	▶「母子健康手帳」	→			
基礎疾患がある方 ◎基礎疾患がある方は、かかりつけ医療機関に確認してください。	▶かかりつけ医療機関以外で接種する場合は、「優先接種対象者証明書*」 ◎かかりつけ医療機関で接種する場合は不要です。	→			
幼児（1歳～就学前）	▶「母子健康手帳」または「健康保険証」	→			
小学校1～3年生	▶「健康保険証」など、年齢を証明できるもの	→			
1歳未満の小児の保護者	▶1歳未満の小児と保護者の「健康保険証」または「世帯全員が記載された住民票」	→			
身体上の理由により接種できない優先接種対象者の保護者等	▶かかりつけ医療機関以外で接種する場合は、「優先接種対象者証明書*」 ◎かかりつけ医療機関で接種する場合は不要です。 ▶対象者とその保護者等の「健康保険証」または「世帯全員が記載された住民票」	→			
小学校4～6年生	▶「健康保険証」など、年齢を証明できるもの	→			
中学生	▶「健康保険証」など、年齢を証明できるもの	→			
高校生に相当する年齢の方	▶「健康保険証」など、年齢を証明できるもの	→			
65歳以上の方	▶「健康保険証」など、年齢を証明できるもの	→			

*「優先接種対象者証明書」は、かかりつけ医療機関で発行します。

◎接種スケジュールは、平成21年12月16日現在、厚生労働省発表の標準的スケジュールです。接種状況により、スケジュールは変更になる場合があります。

問い合わせ

◆埼玉県所沢保健所 ☎2903-1777 FAX2929-4664
 ◆所沢市保健センター ☎2991-1811 FAX2995-1178
 ◆所沢市危機管理課 ☎2998-9399 FAX2998-9042
 ◎月～金曜日（年末年始を除く）の午前8時30分～午後5時

◆埼玉県新型インフルエンザ相談センター
 ☎0570-06-9777（IP電話・PHSからは048-822-5979）
 （土・日曜日、祝休日、年末年始は24時間対応）
 ◎月～金曜日は午後5時～午前8時30分

接種費用

接種費用は実費です。医療機関窓口でお支払いください。

●1回目…3,600円 ●2回目…2,550円

◎13歳未満の小児のみ2回接種です。1回目と2回目ともに同一医療機関で接種した場合の費用です。

■優先接種対象者で接種費用が全額免除される方

▶市・県民税非課税世帯

市役所2階市民税課、各出張所、所沢駅サービスコーナー、狭山ヶ丘サービスコーナーで「新型インフルエンザワクチン接種用の証明書」の交付（手数料無料）を受け、接種先の医療機関に提出してください。

◎平成21年1月2日以降に所沢市に転入した方は、保健センターにご相談ください。

▶生活保護受給世帯

市役所1階生活福祉課でご相談のうえ、証明書の交付を受けて、接種先の医療機関に提出してください。

◎いずれも上記の書類がない場合は実費負担になります。また、1回目、2回目ともに市内の同一医療機関で接種してください。

【注意】

上記世帯を優先して接種するというものではありません。必ず優先接種者に該当するか、確認してください。

■新型インフルエンザワクチン優先接種実施医療機関（平成21年12月18日現在）

地区	医療機関名	電話番号	地区	医療機関名	電話番号	地区	医療機関名	電話番号	
所	西山内科医院 喜多町14-7	2925-3522	吾妻	はちす診療所 くすのき台3-18-2 マルナカビル番館2F	2993-0338	並木	こぶしクリニック こぶし町1-17-101	2993-5866	
	所沢整形外科 宮本町1-15-6	2925-5321		くにとみ内科外科クリニック 久米532-8	2993-9213		青木クリニック 中新井2-65-1	2943-1036	
	黒須医院 宮本町1-2-4	2922-2069		松が丘クリニック 松が丘1-52-19	2928-5666		田中醫院 中新井5-14-10	2942-8678	
	宮本町内科クリニック 宮本町2-26-16	2903-1088		伊藤内科 東住吉2-4	2922-2915		新美内科 狭山ヶ丘2-64-2	2948-5208	
	瀬戸病院 金山町8-6	2922-0221		福元内科クリニック 南住吉21-16	2920-1155		三浦クリニック 三ヶ島3-1394-4	2938-2887	
	うえむらクリニック 御幸町5-15	2923-2921		所沢中央病院 北秋津753-2	2994-1265		わかさクリニック 若狭4-2468-31	2949-2426	
	所沢内科クリニック 東町22-3	2922-2210		むさしクリニック泌尿器科内科 北秋津855-1	2998-1850		陽だまりの丘クリニック 東狭山ヶ丘1-39-5	2935-7335	
	西部クリニック 星の宮1-1-10	2926-5851		松井	横山医院 東所沢和田3-4-24		2944-9360	中山内科医院 東狭山ヶ丘3-713-36	2926-8332
	星の宮クリニック 星の宮1-3-29	2921-3877			双葉クリニック けやき台1-36-7		2922-5171		
	瀬戸病院附属西所沢クリニック 西所沢1-12-3	2924-3332		新所沢	有村医院 榎町12-21		2922-2094		
所沢胃腸病院 西所沢1-7-25	2923-1123	ひろせクリニック 緑町2-14-7	2920-2111						
岩下悦郎消化器内科クリニック 北有楽町24-10	2928-3636	山	大東医院 緑町2-6-18	2922-3229					
山川医院 小手指町1-11-6	2924-5252		あだち内科クリニック 緑町3-16-4	2929-0001					
はらこどもクリニック 小手指町2-1379	2926-4333	山	横田医院 山口1395	2928-7117					
堀江医院 小手指町3-11-16	2949-8811		くわのみクリニック 山口1850-8	2935-7733					
彩のクリニック 小手指町4-1-1	2949-1118	山	所沢明生病院 山口5095	2928-9110					
椿峰クリニック 小手指南3-47-3	2949-7966		かわかつクリニック 小手指台23-1 マミーマート2F	2920-2200					
ながさわ内科 小手指元町2-29-21	2947-2001	山	狭山湖診療所 上山口1502-10	2925-3777					
小手指整形外科 小手指元町3-2-31	2947-3321		山口医院 花園2-2344-26	2943-3273					
石塚クリニック 上新井1-4-4	2925-9955	新所沢	木澤クリニック 松葉町24-3	2991-6767					
平沢記念病院 北野3-20-1	2947-2466		マツバクリニック 松葉町8-7	2995-5131					
小手指医院 北野新町1-9-7	2949-3118	東	梨子田内科クリニック 弥生町2871-36	2996-3181					
時松小児科 下富1266-16	2942-5150								
所沢メディカル・クリニック 中富南2-21-7	2943-1581								

インフルエンザを予防しましょう

新型・季節性に関係なく、インフルエンザの予防は「手洗い・うがい」が肝心です。人込みでは、マスクを着用し、感染を予防しましょう。せきやくしゃみが出る時はマスクをするか、ティッシュなどで口と鼻を押さえましょう。

また、十分な休養、バランスのよい食事を心がけましょう。



もし、かかってしまったら

急な発熱、せきやのどの痛みなどの症状が出た場合は、かかりつけ医・一般医療機関を受診してください。受診する場合は事前に電話などで確認し、マスクを着用して受診しましょう。

また、家族が新型インフルエンザと診断されたら、なるべく別の部屋で過ごすなど、より確実な予防を心がけてください。

すごろくで ところざわめぐり



すごろくで市内をめぐる所沢の魅力
を再発見してみませんか？
だれが一番先にたどり着けるかな？
ご家族、職場の仲間、友人など、皆
さんで **よう**イしてみてください。
問い合わせ 広報課
☎2998-9024 FAX2994-0706



6,946人もの観客を収容できる国内屈指の体育館です。埼玉プロンコスの本拠地にもなっています。

国道463号線
沿いの日本一
長いヤキ並木



ぶどうがりに行く
6マスすむ



滝の城址公園

戦国時代の城跡で、現在も土塁（土を盛った障害物）や、堀（水のない空堀）を見ることが出来ます。公園内には、野球場やテニスコート等の運動施設があります。また、3月には自生しているカタクリ、4月には桜が見ごろです。

たけのこ

4月上旬
5月上旬

うめ

4月上旬
5月上旬

ブルーベリー

6月上旬
8月下旬

すもも

7月中旬
8月上旬

ぶどう

8月上旬
9月下旬

なし

8月中旬
9月上旬

埼玉フロンコスの
おうえんに行く
4マスすむ

とことろ市では
所沢産の新鮮野菜
を売っています



春

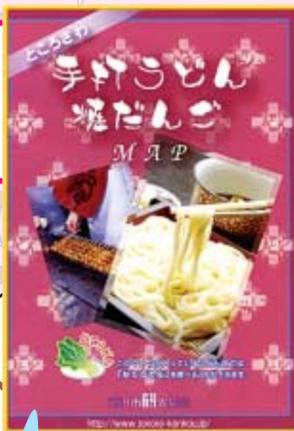
北野2丁目
のお花畑



秋

春はハナビシソウ、ヤグルマソウ、アイスランドポピー、シヤレーポピー等が、秋は黄花コスモス等が花を咲かせます。また地元農産物の直売会も開かれます。

市内の全小学校で飼育されている国の天然記念物「ミヤコタナゴ」



所沢の焼きだんごはお米の粉で出来ています



昔は各家庭で手打つじんを打っていました



「手うどん焼だんごマップ」では、所沢名物手打ちうどん店（29軒）と焼きだんご店（7軒）を紹介しています。マップは市役所2階商工労政課、出張所、公民館、マップ掲載のうどん店で配布しているほか、所沢市観光協会ホームページ(<http://www.tokoro-kankou.jp/>)でもご覧になれます。

ゴール



所沢航空記念公園

公園内には、航空発祥記念館や四季折々の花が咲く彩翔亭の日本庭園があり市民の憩いの場として親しまれています。4月には市民文化フェア、10月には市民フェスティバルが開催され多くの人で賑わいます。

いもほりに行く
4マスもどる



ところざわまつり

山車の曳きまわし・神輿・パレード等所沢で一番迫力のあるお祭りです。毎年10月に開催され30万人以上の人で賑わいます。

ところざわ 観光農園

市内には気楽に楽しめる観光農園があります。皆さんも身近な観光地「所沢」で味覚狩りを楽しみませんか？市役所2階商工労政課、出張所、公民館で「観光農園ガイド」を配布しています。また、所沢市観光協会ホームページ (<http://www.tokoro-kankou.jp/>)でもご覧になれます。
問い合わせ 所沢市観光協会事務局（商工労政課内）
☎2998-9155 FAX2991-1323



いちご

12月上旬
6月上旬



10月上旬
11月下旬

かき



さつまいも

くり



8月下旬
9月下旬



8月中旬
9月上旬



狭山湖

狭山湖は「ダム湖百選」にも選ばれています。冬は雪景色の富士山、春は約700メートルの長い堤防から、満開のソメイヨシノやヤマザクラ等を見渡すことができます。



市の木はいちょう、花は茶の花、鳥はひばりです



狭山茶摘唱「色は静岡、香りは宇治よ、味は狭山でとどめです」

埼玉西武ライオンズのおうえんに行く、スタートにもどる

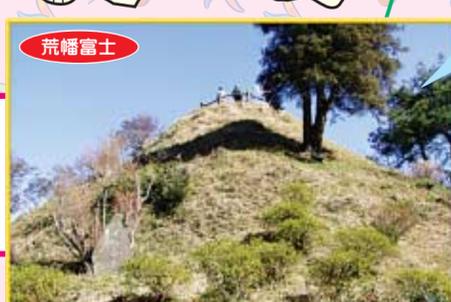
スタート

2009シーズンは、残念ながら優勝することはできませんでしたが、涌井選手（写真）が最多勝、沢村賞、バッテリー賞等を受賞するなど大活躍でした。2010シーズンは、甲子園を沸かせた菊池選手も入団します。皆さんも日本一奪取できるように西武ドームに応援に行きましょう。



©SEIBU Lions

ところバスは市内4路線7コースを走っています



荒幡富士

所沢は、押し絵羽子板作りが有名です



もう1セイトロをふり出た目のかきだけすむ

明治32年に住民総出で作られた人工の富士山で、平成21年2月には「彩の国景観賞2008」を受賞しました。山頂からの眺めは最高で、市内をはじめ新宿の高層ビルや本家の富士山まで一望できます。

情報館 information

お知らせ

「所沢ホットメール」を配信しています

市政情報や防災情報を携帯電話やパソコンに電子メールでお知らせするサービスを行っています。

【配信情報】市からのお知らせ…市政に関する情報を配信(月2回程度)

【新たな情報項目を追加する場合は、利用者全員にご案内のメールを配信します。】

携帯電話用登録URL https://www.e-machinavi.jp/city.tokorozawa.n/regist.aspx



彩の国仕事発見システム

求人情報を24時間無料で提供しています。県が運営する求人・求職の総合サイトです。

求人募集も、オフィスのパソコンから直接、無料で行うことができます。

児童手当(現行制度)

手当を受けるには申請が必要です。お子さんの出生、所沢市への

【情報館】●特にことわりのないものは1月4日(月)から申し込みを受け付けます。●費用等の記載がないものは無料です。

転入の場合には児童手当の申請をしてください。なお、申請日からさかのぼっての支給はできません。

対象 0歳～小学校6年生の児童の養育者(所得制限あり)

手当月額 ▼3歳未満：一律1万円 ▼3歳以上：第1子・第2子5,000円、第3子以降：1万円

申請書は市HPからも入手できます。なお、出張所では受付できません。



窓口申請の際に持参するもの 第1子の出生および転入 ▼印鑑(認め印) ▼申請者名義の預金通帳等口座番号が分かるもの ▼所得証明書(平成21年1月1日以降の転入者のみ) ▼申請者の健康保険証(厚生年金加入者のみ原本またはコピー) ▼第2子以降の出生 ▼印鑑(認め印)

そのほか、必要に応じてご提出いただく書類があります。 ◆こども手当 こども手当については、後日詳細が決まり次第お知らせします。

ごとも支援課 ☎2998-9124

「農地法」が改正されました (平成21年12月15日施行)



主な改正点 ①農地について 所有権や賃借権等の権利を有する者は、その農地の農業上の適正かつ効率的な利用を確保しなければならない。

②一定の条件のもとで、農業生産法人以外の法人等も農地の借借が可能。 ③相続等により農地の権利を取得した場合、その農地が所在する農業委員会へ届け出ること。

市税の夜間・休日納税窓口 ☎2998-9264

市税の夜間・休日納税窓口

市税が夜間・休日にも納税できます。平日に時間がない方はぜひご利用ください。

市税の内訳 市・県民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、事業所税等

とき ▼夜間：1月4日(月)、27日(水)、28日(木)、29日(金)、2月1日(月)いずれも午後5時～8時

税理士による無料相談(要予約) とき 2月1日(月)～15日(月)

対象 年金受給者、給与所得者で医療費控除を受ける方、および年の途中退職者のうち年収6

貸付(2次募集)

高校・大学の入学準備金



4月から高等学校・高等専門学校・大学等に入学する学生の保護者で、入学費用の支出が困難な方に貸付を行います。

保護者の要件 ▶市内に2年以上引き続き居住している方 ▶市税の滞納がない方、または非課税対象者で返済能力がある方

【貸付限度額】 ●高等学校・高等専門学校(国・公立)…10万円以内 ●高等学校・高等専門学校(私立)…30万円以内 ●大学等…40万円以内

秋の「環境美化の日」ごみ回収量報告

11月1日に市内全域で実施した、秋の「環境美化の日」一斉美化清掃活動のごみの回収量および参加人数は、次のとおりです。

Table with 2 columns: Item, Amount. Rows include 燃やせるごみ (24.87トン), 燃やさないごみ (7.64トン), びん・かん (1.54トン), 粗大ごみ (4.83トン), 合計 (38.88トン), 参加人数 (21,783人)

2010年世界農業センサスにご協力を 農林水産省は、「2010年世界農業センサス」を実施します。

救済金への協力 市では、スマトラ島沖地震救済金について平成21年10月6日から10月30日まで、市役所1階に救済

情報統計課 ☎2998-9036

【情報館】●特にことわりのないものは1月4日(月)から申し込みを受け付けます。●費用等の記載がないものは無料です。

新春講演会

演題 「2010年!どうなる日本経済の展望」



講師 国連環境計画金融イニシアチブ特別顧問・末吉竹二郎さん

とき 1月27日(水)午後2時~3時30分

ところ 市民文化センターミューズ小ホール

定員 当日先着300人

◎会場へ直接お越しください。また、お車でのご来場はご遠慮ください。

問 商工労政課 ☎2998-9155

防火管理講習

■甲種防火管理(再)講習

とき 2月4日(木)午後1時~4時30分

テキスト代 1,200円

受付期間 1月12日(火)~22日(金) とき 2月24日(水)・25日(木)午前9時~午後5時

■甲種防火管理(新規)講習

テキスト代 3,600円

受付期間 ▼市内在住・在勤の方 : 1月25日(月)~2月5日(金) ▼ほかの方 : 2月1日(月)~5日(金)

【共通事項】

ところ 消防本部

定員 申し込み先着100人

■甲種防火管理講習

・東消防署、各分署にある申込用紙(市HPからも入手可)に必要事項を記入のうえ、消防本部

予防課 ☎2929-9121 FAX 2929-9128へテキスト代を添えて直接(土・日曜日を除く)午前8時30分~午後5時

防災・防犯フェア

家庭での防犯・防災対策を考えましょう。

とき 1月14日(木)午前9時~午後4時、15日(金)午前9時~午後3時

ところ 市役所1階市民ホール

内容 ▼防災資器材展示 ▼防犯ポスター展示 ▼消防コーナー ▼起震車による地震体験コーナー

1月の労働相談

とき 1月13日(水)午後4時~8時(最終相談:午後7時)

ところ 市役所2階203会議室

内容 就業規則・賃金・解雇・労使間の問題・就業にかかわる



▲地震体験車両(起震車)

(14日午前10時~午後3時、15日午前10時~正午/庁舎西側)

所沢市消防出初式

とき 1月7日(木)午前10時~正午(小雨決行) ところ 所沢航空記念公園内(航空発祥記念館南側)

【内容】

徒列分列行進 消防音楽隊の演奏に合わせて消防職員・団員による行進、並びに幼年消防クラブの泉町保育園・双実保育園の園児による鼓笛隊のパレードが行われます。

消防基本訓練 所沢消防の若い力とチームワーク、一糸乱れぬ部隊行動を披露します。

車両分列行進 消防ポンプ自動車・はしご自動車・救急自動車などがパレードを行います。

はしご乗り演技 所沢篇組合のみなさんが、伝統の「はしご乗り」を披露します。

消防活動訓練 消防職員が日ごろの訓練成果を披露します。また、10台の消防団車両による一斉放水を行います。

その他 消防PRコーナーを同会場内に開設し、消防車両、住宅用火災警報器等の展示を行います。

◎当日午前9時に市内全域でサイレン(演習招集信号)が鳴りますので火災と間違えないようにご注意ください。なお、天候等により内容を変更する場合があります。

問 消防本部総務課 ☎2929-9120



撮影:市民カメラマン・岩田洋一

問 1月4日(月)から(株)エイック ☎03-5282-7586へ

定員 申し込み先着20人

とき 1月27日(水)午後2時~4時

若者就職支援セミナー

◎当日の予約はラク所沢 ☎2943-2110で受け付けます。(午前8時30分~午後2時)

◎予約制です(当日予約可)。相談時間は1人約45分です。相談者 キャリアカウンセラー

問(株)エイック ☎03-5282-7586へ電話(土・日曜日・祝日および12月29日~1月3日を除く)午前9時30分~午後5時30分

対象 おおむね39歳までの勤労者・求職者、将来について考える大学生・高校生等、および子どもの就職等で悩む保護者(市外の方も利用可)

ナビゲーション所沢 自身の仕事、将来について考えてみませんか。秘密は厳守します。とき 毎週土曜日(1月2日を除く)午前10時~正午、午後1時~4時

問 1月4日(月)から商工労政課 ☎2998-9155へ電話

◎予約制です(当日予約可)。相談時間は1人約50分です。また、就業規則・給料明細・離職票等、資料があれば持参してください。

こと、日ごろ疑問に感じていること、直面している問題等

問 1月30日(土)・31日(日)(2日間)午前9時~午後4時

定員 申し込み先着20人

とき 1月28日(木)・29日(金)(2日間)午前9時~午後4時

就職に役立つパソコンセミナー5(パワーポイント初級)

◎雇用保険受給資格者の方には、就職活動証明書を発行します。

定員 13人(応募者多数の場合には39歳以下の方を優先して抽選し、結果は後日通知します)

参加費 2,100円(テキスト代)

問 1月9日(土)(消印有効)までに、往復はがき(一人一通)の往信用裏面に、①就職に役立つパソコンセミナー5(パワーポイント)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、返信用表面にご本人のあて名を明記し、商工労政課 ☎359-8501並木1-1-1 ☎2998-9155へ郵送

◎雇用保険受給資格者の方には、就職活動証明書を発行します。

定員 13人(応募者多数の場合には抽選。結果は後日通知します)

参加費 4,000円、ほかにテキスト代2,100円

内容 パワーポイントを使用したプレゼンテーションの作成



お聞きください エフエム茶笛 (チャッピー) ラジオ版・広報とこそざわ 【周波数 77.7メガヘルツ】 ▶月~金曜日...午前10時30分~ ▶土・日曜日...午前11時~ ◎放送時間は3分間です。 広報ラジオ番組

問 1月8日(金)、2月5日(金) 午後1時30分~4時30分

問 1月9日(土)(消印有効)までに、往復はがき(一人一通)の往信用裏面に、①勤務先所在地(市区町村まで)②勤務先電話番号を、返信用表面にご本人のあて名を明記し、商工労政課 ☎359-8501並木1-1-1 ☎2998-9155へ郵送

問 1月9日(土)(消印有効)までに、往復はがき(一人一通)の往信用裏面に、①勤務者スキルアップパソコン講座V(パワーポイント初級)

問 1月9日(土)(消印有効)までに、往復はがき(一人一通)の往信用裏面に、①勤務者スキルアップパソコン講座V(パワーポイント)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤自宅の電話番号

問 1月9日(土)(消印有効)までに、往復はがき(一人一通)の往信用裏面に、①勤務者スキルアップパソコン講座V(パワーポイント)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤自宅の電話番号

問 1月9日(土)(消印有効)までに、往復はがき(一人一通)の往信用裏面に、①勤務者スキルアップパソコン講座V(パワーポイント)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤自宅の電話番号

問 1月9日(土)(消印有効)までに、往復はがき(一人一通)の往信用裏面に、①勤務者スキルアップパソコン講座V(パワーポイント)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤自宅の電話番号

【情報館】●特にことわりのないものは1月4日(月)から申し込みを受け付けます。●費用等の記載がないものは無料です。

市民と市長のふれあいトーク



市民の皆さん、私と一緒に語りましょう。

とき 1月20日(水) ①午前9時～、②午前9時30分～、③午前10時～、④午前10時30分～、⑤午前11時～、⑥午前11時30分

◎懇談時間は20分以内です。

ところ 市役所3階第5委員会室
定員 申し込み先着6人(組) / 1団体3人まで(市内在住者)

◎懇談内容は市政へのご意見・要望です。政治・宗教・営業活動はお断りします。

申問 1月8日(金)までに市民相談課

☎2998-9092へ電話

◎後日、抽選で参加者を決定のうえ連絡します。

◎保育あり(申込は1月15日まで)
内容 ▼里親制度について(説明:所沢児童相談所職員) ▼里親体験談(発表:埼玉県里親会 所沢支部の里親家庭2組)

定員 申し込み先着80人
とき 1月23日(土)9時30分～正午
ところ 入間市豊岡4-2-2入間市市民活動センター

「里親制度」は児童福祉施設等で生活している子どもたちを家族の一員として迎え入れ、温かい愛情と家庭的な雰囲気の中で育てていく、児童福祉法によって定められている制度です。

興味がある方、里親からの体験談を聞いてみたい方、ぜひご参加ください。



若年者就職面接

とき 2月5日(金)午後1時～4時
ところ さいたま市大宮区桜木町1-7大宮ソニックシティ4階
対象 40歳未満の求職者(卒業見込みの大学生含む)

内容 ▼50社による就職面接
参加企業の求人情報冊子配布
◎履歴書(写し可)を持参。参加無料・予約不要・入退場自由です。

問 埼玉県中小企業団体中央会
☎048-641-1315

狭山丘陵いきものふれあいの里センターのイベント

申問 入間市役所児童福祉課 ☎2964-1111(内1359)へ電話

①里山体験講座

《まゆ玉飾りで小正月を祝おう!》
とき 1月9日(土)午前10時～午後2時30分
参加費 300円(保険代・材料費など)

対象 5歳～大人(幼児・小学生は保護者と参加)

定員 申し込み先着20人
持ち物 昼食、飲み物、エプロン、筆記用具など

②大人のための自然観察会

《冬の植物と野鳥たち》
とき 1月23日(土)午前9時30分～午後2時30分
参加費 200円(保険代・資料代)

対象 高校生以上
定員 20人(抽選)
持ち物 昼食、飲み物、筆記用具。お持ちの方は双眼鏡

集合 ①当センター(西武狭山線下山口駅より徒歩約15分) ②西武球場前駅前(西武狭山線)

申問 ①は電話で、②は1月12日(火)必着で往復はがきに行事名と、参加希望者全員の住所、氏名、電話番号、年齢を明記し、狭山

丘陵いきものふれあいの里センター(〒359-1133荒幡782 ☎293939-9412)へ郵送
定例ガイドウォーク
とき 1月9日(土)午後1時30分～

申当日、同センターで受付

◎1月の休館日は、毎週月曜日と1日(祝)4日(月)。11日(祝)は開館し、12日(火)は休館します。

「家庭の日」推進事業

《青少年・明日へのメッセージ》
作文発表・表彰式

家庭の大切さや青少年の夢などをテーマに書いた作文を皆さんに聴いていただきます。

また、昨年の第62回全日本合唱コンクール全国大会に出場し、銅賞を受賞した狭山ヶ丘中学校合唱部の皆さんに歌声を披露していただきます。



とき/ところ 2月6日(土)午後1時30分～3時/松井公民館

◎会場へ直接お越しください。

内容 ▼第一部(式典):表彰式、作文の朗読(特選の部)

▼第二部:アトラクション(狭山ヶ丘中学校合唱部)

問 青少年課 ☎2998-9103

所沢地区消費生活講演会

とき 2月4日(木)午後1時30分～3時30分
ところ 入間市向陽台1-1-7入間市産業文化センター
テーマ 悪質セールスマンがあなたの全財産をねらっている! 悪質業者は悪質の旗を掲げては来ない!

講師 消費生活専門相談員・矢野豊子さん

定員 申し込み先着150人
◎手話通訳が付きまます。

申問 1月4日(月)から消費生活センター ☎2928-1233 FAX2923-8711へ電話・FAX

NPO基礎講座
とき 1月24日(日)午後1時～3時30分

ところ 市役所7階研修室

対象 市民・NPO活動に関心のある方

演題 市民・NPO活動を連携させるネットワーク、ソーシャル・キャピタルを豊かに

講師 明治大学情報コミュニケーション学部教授・山口生史さん

定員 申し込み先着40人
申問 1月4日(月)から市民活動支援室 ☎2998-9418 FAX2998-9061へ電話・FAX

暮らしの中の悩みと相談
「どうしよう」、「困った...」生活のお困りごとや悩みについて人権擁護委員と一緒に解決方法を考えます。秘密は厳守します。

とき 1月12日(火)午前10時～11時30分、午後1時～3時30分

ところ 市役所1階市民相談課

◎会場へ直接お越しください。

問 市民相談課 ☎2998-9092

特設行政相談

総務省から委嘱された行政相談委員および関東管区行政評価局行政相談官が、国などの行政機関に対する苦情や要望についての相談をお受けします。

とき 1月29日(金)午前10時～11時30分、午後1時～3時30分
ところ 市役所1階市民ホール

◎相談は先着順に受け付けます。
問 市民相談課 ☎2998-9092

児童館へ行こう (1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。



児童館名	電話番号	行事名/開催日時
ひばり	2926-8669	■パントマイムほか / 1月29日(金)午後3時30分～(参加自由)
こばと	2924-3065	■おはなし会 / 1月18日(月)午前10時30分～ ◎おおむね1歳～2歳とその保護者(参加自由)
つばめ	2922-0410	■かるた大会 / 1月18日(月)午後3時30分～(参加自由)
つばき	2923-6155	■こま回し認定会 / 1月27日(水)、28日(木)午後3時30分～(参加自由)
すみれ	2949-3826	■もちつき大会 / 1月28日(木)、午前の部10時～11時30分、午後の部2時30分～4時 ◎1月12日(火)から、もち券を無料で発券します。
さくら	2998-5912	■新年かるた会 / 1月21日(木)午後3時30分～(参加自由)
わかば	2948-3222	■おしるこ会 / 1月8日(金)午後2時30分～3時30分(参加自由)
まつば	2995-0995	■お正月遊びを楽しもう / 1月7日(木)午後2時～(参加自由)
みどり	2928-8414	■郷土かるた大会 / 1月21日(木)午後4時～(参加自由)
やなぎ	2944-8819	■ふうせんバレー / 1月18日(月)午後3時30分～(参加自由)
ひかり	2996-3995	■親子ひろば / 1月18日(月)午前10時30分～(参加自由)

企業人権問題研修会

企業を取り巻く人権問題について研修会を開催します。
とき 1月19日(火)午後1時30分～4時

ところ 市役所8階大会議室

対象 市内で事業を営む方

◎一般の方も参加できます。

内容 講演「人権問題の基礎知識と公正採用選考・えせ同和行為等への対応」

◎入場無料です。会場へ直接お越しください。事業所内での研修会や啓発ビデオの貸出等についてもご相談ください。
問 人権推進・男女共同参画室
☎2998-9150

ひとりの親家庭の母等のパソコン教室

とき/ところ 2月6日(土)～7日(日)(全2日間) 午前9時30分～午後4時30分 / 大宮情報文化センターJACK大宮14階(JR大宮駅西口徒歩3分)

定員 25人(抽選)

費用 800円

内容 ワード基礎

申問 1月18日(月)(必着)までに往復はがき(1人1枚)に①第11回休日コースワード基礎②郵便番号・住所③氏名④年齢⑤電話番号を記入し、〒330-0843さいたま市大宮区吉敷町1-124 埼玉県母子福祉センター ☎048-642-6557へ郵送

情報館

水道の水漏れ修繕 1月の宅地内水漏れ修繕当番店

宅地内の水漏れには、24時間体制で修繕当番店（所沢市指定給水装置工事業者）が対応しています。直接当番店へご連絡ください。なお、修繕費用は依頼主の負担となります。

Table with 3 columns: 日(曜日), 当番, 電話番号. Lists repair shops for each day of the month.

問 所沢市水道部(夜間・祝日は警備員対応) 2921-1100 FAX2921-1094

地域福祉活動フォーラム「くまのまじつくりは市民の力で」

環境講演会「地球環境とエネルギー」

ねたきり・認知症予防講演会

環境講演会「地球環境とエネルギー」

Advertisement for J:COM Soza 'TV Information' program featuring local sightseeing spots.

市営住宅(空家)入居者を募集

交通指導員を募集

Recruitment advertisement for traffic guides with a hot air balloon illustration.

生活環境課 2998-9370

心のふれあい相談員を募集

保健師(臨時職員)を募集

Large advertisement for stomach and lung cancer checkups (検診車) with tables for dates and locations.

道路の清掃美化活動を行うボランティアを募集

保育補助員(臨時職員)を募集

保育補助員(臨時職員)を募集

いのちの電話相談ボランティア募集



保健センター 〒359-0025・上安松 1224-1
☎ 2991-1811 FAX 2995-1178

★保健センターで実施する事業

事業名	日時・内容等
母親学級 2月コース (予約制)	▶とき：2月8日(月)、15日(月)、18日(水) (全3回) 午後1:30~4:00、18日(水)は午前9:45~午後1:00 (開始15分前から受付) ▶内容：妊娠中の保健と生活(栄養・歯科講話を含む)、新生児の保育、調理実習等 ▶対象：平成22年5月~7月に出産予定の初産婦とパートナー ▶費用：500円(調理実習材料費) ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、2月8日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎：1月5日(火)~
両親学級 (予約制)	▶とき：1月23日(土)午前9:30~正午(開始15分前から受付) ▶内容：沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操等実技、ビデオ視聴 ▶対象：平成22年3月~5月に出産予定の初産婦とパートナー。ただしパートナーと参加できる方に限ります。 ▶定員：申し込み先着24組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル ●☎：1月5日(火)~
3か月 1歳6か月 3歳児 健康診査	▶健康診査日の2週間前までに、対象児の保護者あてに通知を郵送します。転入等で通知を受け取っていない場合は、保健センターへ連絡してください。◎3歳児健康診査は3歳3か月時に実施します。
乳幼児 健康相談 (予約制)	▶とき：《離乳食》1月8日(金)(グループでも参加可)《食事》1月19日(火)《歯科》1月20日(水)いずれも午前中のみ ▶定員：いずれも申し込み先着3人 ▶持ち物：母子健康手帳(歯科相談は歯ブラシ) ●☎：1月4日(月)~
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：2月24日(水)午前10:00~11:30 (開始15分前から受付) ▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話 ▶対象：平成21年8月・9月生まれの乳児とその保護者 ▶定員：申し込み先着50組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル ●☎：1月5日(火)~
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：2月1日(月)午前10:00~11:30 (開始15分前から受付) ▶内容：栄養士の講話、試食ほか ▶対象：平成21年6月・7月生まれの乳児とその保護者 ▶定員：申し込み先着30組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、お手ふき、スプーン ●☎：1月5日(火)~
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：2月8日(月)、22日(月)午前10:00~11:30 (開始15分前から受付) ▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話 ▶対象：平成20年11月・12月生まれの幼児とその保護者 ▶定員：いずれも申し込み先着25組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、お手ふき、飲み物(さ湯または麦茶)、歯ブラシ ●☎：1月12日(火)~
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：2月3日(水)、19日(金)午後0:50~1:10 (受付) ▶内容：歯科診察、栄養指導、歯みがき指導、フッ素塗布ほか ▶対象：平成19年7月・8月生まれの幼児 ▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎：1月6日(水)~
BCG 接種	▶とき：2月25日(木)午前9:30~10:30、午後1:30~2:30 (受付) ▶対象：平成21年11月生まれの乳児 ▶持ち物：母子健康手帳、体温計、予診票(会場にも用意してあります) ◎対象者には事前に実施日を通知します。また、上記対象者以外で生後6か月未満の未接種の方も接種できます。会場へ直接お越しください。
ファミリー 食育教室 (予約制)	▶とき：2月9日(火)午前10:00~午後0:30 (開始15分前から受付) ▶テーマ：家族みんなの健康食 ▶内容：講話「ポリウムたっぷりヘルシーメニュー」、簡単な調理実習 ▶対象：1歳~18歳までのお子さんの保護者(保育あり) ▶定員：申し込み先着15組(初めての方を優先) ▶参加費：500円(1組) ▶持ち物：エプロン、三角きん ●☎：1月5日(火)~
成人 健康相談 (予約制)	《健康相談》 ▶とき：毎週水曜日 ▶内容：病気の予防、療養方法、食事、運動など健康についてのさまざまな相談 ▶相談員：保健師 《歯科相談》 ▶とき：毎週火曜日 ▶内容：歯周病予防、入れ歯の手入れの方法等 ▶相談員：歯科衛生士 《栄養相談》 ▶とき：毎週木曜日 ▶内容：生活習慣病予防、バランスの良い食事等 ▶相談員：栄養士 《糖尿病相談》 ▶とき：1月18日(月)、25日(月) ▶内容：糖尿病の予防、食事・運動などの生活習慣の見直し等 ▶相談員：保健師・栄養士 《リハビリ相談》 ▶とき：1月15日(金)、29日(金) ▶内容：ひざ・腰痛予防、身体機能・歩行能力維持・改善のためのリハビリ等 ▶相談員：理学療法士 ●☎：1月5日(火)~
健診結果 相談 (予約制)	▶とき：1月14日(木)午前9:30~、午前10:30~ ▶内容：健診結果に関する個別相談(1人約60分) ▶対象：今年度の特定健診を受けた方(生活習慣病で受診中の方を除く) ▶相談員：保健師、管理栄養士 ▶持ち物：健診結果票、健康手帳(お持ちでない方には当日配布) ◎健診の結果が出てからお申し込みください。 ●☎：1月5日(火)~
優しい 健康食教室 (予約制)	▶とき：2月3日(水)、5日(金)午前9:30~午後0:30 (食事相談は午後0:30~) ▶テーマ：脂質・糖分の控えめな食事 ▶内容：講話「中性脂肪が気になる方へ」、簡単な調理実習、食事相談 ▶対象：おおむね65歳以上の方 ▶定員：申し込み先着36人(初めての方を優先) ▶参加費：500円 ▶持ち物：エプロン、三角きん ●☎：1月5日(火)~

事業名	日時・内容等
とことろ21 栄養教室 (予約制)	▶とき：2月2日(火)午前9:30~午後0:30 ▶テーマ：脂質・糖分の控えめな食事 ▶内容：講話「中性脂肪が気になる方へ」、簡単な調理実習 ▶対象：おおむね64歳以下の方 ▶定員：申し込み先着36人(初めての方を優先) ▶参加費：500円 ▶持ち物：エプロン、三角きん ●☎：1月5日(火)~
歯周病 予防教室 (予約制)	▶とき：2月3日(水)午後1:30~3:30 ▶内容：歯肉の健康チェックと効果的な歯みがきの実習等 ▶定員：申し込み先着30人 ◎申し込みされた方には事前に案内を郵送します。 ●☎：1月5日(火)~
やさしい 血液さらさら 教室 (予約制)	▶とき：2月2日(火)午前9:30~正午 ▶対象：健診等の結果でメタボリックシンドロームの疑いがあるといわれた方(未治療の方優先) ▶内容：健診結果の基礎知識、食事・運動などの生活習慣の工夫点 ▶定員：申し込み先着30人 ▶対象：65歳~74歳の方 ▶持ち物：健診結果票、筆記用具、健康手帳(お持ちでない方には当日配布) ●☎：1月5日(火)~
成人歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：1月19日(火)午後1:30~3:30 ▶内容：講話「知って得する歯周病予防の話」、歯科相談、口の中の自己観察、口の役割の実体験、効果的な歯みがきの実習 ▶定員：申し込み先着20人 ◎申し込みされた方には事前に問診票を郵送します。 ●☎：1月5日(火)~

★市役所・公民館等で実施する事業

事業名	日時・内容等
乳幼児 健康相談	▶とき/ところ：▶2月2日(火)/新所沢公民館▶2月16日(火)/松井公民館▶2月25日(木)/小手指公民館、いずれも午前9:30~10:30 (受付) ▶内容：身体計測、保健師・栄養士・歯科衛生士による健康相談 ▶持ち物：母子健康手帳 ◎希望者は会場へ直接お越しください。駐車場が狭いため車でのお越しはご遠慮ください。
出張成人 健康相談	▶とき/ところ：▶1月12日(火)、2月2日(火)午後1:30~3:00 /狭山ヶ丘コミュニティセンター▶1月13日(水)、2月10日(水)午後1:30~3:00 /山口公民館▶1月27日(水)午前10:00~11:30、午後1:00~3:00 /富岡公民館 ▶内容：個別相談(食事や運動の方法・検査数値の見方・歯周病の予防等)、血圧・体脂肪測定 ▶相談員：保健師、栄養士、歯科衛生士(富岡公民館を除く) ◎希望者は会場へ直接お越しください。
おしゃべり 健康サロン	▶とき/ところ：1月13日(水)午前10:00~正午 /山口公民館 ▶内容：血圧・体脂肪測定・健康ワンポイント勉強会 ◎希望者は会場へ直接お越しください。2月のサロンはお休みです。
健診結果 相談 (予約制)	▶とき/ところ：▶1月12日(火)/狭山ヶ丘コミュニティセンター▶1月20日(水)/新所沢公民館▶2月3日(水)/小手指公民館▶2月9日(火)/新所沢東公民館▶2月10日(水)/山口公民館、いずれも午前9:30~、午前10:30~ ▶内容：健診結果に関する個別相談(1人約60分) ▶対象：今年度の特定健診を受けた方(生活習慣病で受診中の方を除く) ▶相談員：保健師、管理栄養士 ▶持ち物：健診結果票、健康手帳(お持ちでない方には当日配布) ◎健診の結果が出てからお申し込みください。 ●☎：1月5日(火)~
やさしい 血液さらさら 教室 (予約制)	▶とき/ところ：2月17日(水)午前9:30~正午 /三ヶ島公民館 ▶対象：健診等の結果でメタボリックシンドロームの疑いがあるといわれた方(未治療の方優先) ▶内容：健診結果の基礎知識、食事・運動などの生活習慣の工夫点 ▶定員：申し込み先着30人 ▶対象：40歳~74歳の方 ▶持ち物：健診結果票、筆記用具、健康手帳(お持ちでない方には当日配布)
結核検診	▶とき/ところ：▶1月13日(水)午前10:00~11:00、午後1:00~2:00 /中央公民館(旧生涯学習センター) ▶対象：15歳以上で、勤務先等での受診機会がない方 ◎希望者は会場へ直接お越しください。

★訪問等で実施する事業

事業名	内容等
新生児訪問 妊産婦訪問	▶対象：妊産婦、新生児、おおむね生後2か月の乳児 ▶内容：保健師・助産師・看護師による保健相談、子育て支援に関する情報提供等 ▶申し込み：妊産婦訪問および新生児訪問をご希望の方は、保健センターへお電話いただくか母子健康手帳に添付の「出生連絡票」を保健センターへ郵送してください。市役所1階市民課でも投かんできます。「こんにちは赤ちゃん訪問」をご希望の方は、保健センターへお電話ください。
訪問による 相談	▶家庭での療養方法・介護家族の健康管理、生活習慣病予防、リハビリ方法等について、保健師・理学療法士・栄養士・歯科衛生士等が訪問して相談に応じています。

★「リハビリ教室」「地域リハビリ交流会」「失語症者のつどい」を行っています。事前に電話でご相談ください。★

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。

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
1月1日(祝)	福元内科クリニック	内、消	南住吉21-16	2920-1155
	あだち内科クリニック	内・消内・小・呼	緑町3-16-4	2929-0001
	所沢慈光病院	内・循内・糖内	北中1-228	2922-2990
	佐々木記念病院	心内・精	西所沢1-7-25	2923-1123
1月2日(土)	わかさクリニック	内・整・皮・リハ ・麻・外・胃・肛	若狭4-2468-31	2949-2426
	安松クリニック	内・呼・消	上安松1299-1	2991-6446
	青木耳鼻咽喉科気管食道科医院	耳鼻咽喉・気管食道	東所沢1-10-13	2945-4321
	みかみこどもクリニック	小	南住吉21-12	2997-8080
1月3日(日)	所沢腎クリニック	内・泌	下安松1564-1	2945-6600
	東町眼科	眼	東町12-12 田中ビル1F	2926-7135
1月10日(日)	ひろせクリニック	内・アレ・リウ・小・消・循	緑町2-14-7	2920-2111
	宮川医院	内・呼・消・循・小・皮	松葉町10-11エイトビルF	2992-3200
	矢島整形外科	整・理	くすのき台1-12-10	2995-3863
1月11日(祝)	石塚クリニック	内・胃・外・理	上新井1-4-4	2925-9955
	所沢中央病院	内	北秋津753-2	2994-1265
	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2F	2928-6265
1月17日(日)	はらこどもクリニック	小	小手指町2-1379	2926-4333
	豊川医院	内・消・循・リウ・リハ	小手指町3-22-12	2948-1122
	鈴木皮膚科	皮	喜多町17-12	2928-1221
1月24日(日)	星の宮クリニック	内・小・胃・循	星の宮1-3-29	2921-3877
	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B1F	2993-1015
	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
1月31日(日)	横山医院	胃・外・整・肛・理	東所沢和田3-4-24	2944-9360
	関根内科クリニック	内・循	御幸町6-6	2926-0636
	さけみ眼科	眼	狭山ヶ丘1-2994-5	2947-4382
2月7日(日)	はらだクリニック	内・小・呼・消・胃・循・放	東所沢3-9-13	2945-8769
	こぶしクリニック	内・糖内・小	こぶし町1-17-101	2993-5866
	スマイル皮膚科	皮・形成外	西所沢1-12-3さい とうビル4F	2939-1213
	西島消化器・内科クリニック	内・消・胃	東狭山ヶ丘1-27-20	2923-0005

小児急患診療

市民医療センター
上安松1224-1
☎2992-1151

事業名	日時等
日曜日急患診療	▶とき：1月3日(日)、10日(日)、17日(日)、24日(日)、31日(日)、2月7日(日)▶受付時間：午前10：00～11：30、午後2：00～4：30
夜間急患診療	▶受付時間：月～金曜日…午後7：30～10：15、土・日曜日・祝休日…午後6：00～8：45
深夜帯急患診療	▶実施日：毎週月・火・水・金曜日▶受付時間：小児夜間急患診療終了後～翌日午前7：00まで

◎小児急患診療は、乳幼児から中学生までの小児を対象に、内科的急性疾患の一次診療（初期診療）を実施しているため、緊急の場合のみご利用ください。また、薬は1日程度の処方、検査は原則として実施していません。なお、休診する場合があります。

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

事業名	日時等
休日緊急歯科診療	▶とき：1月2日(土)、3日(日)、10日(日)、11日(祝)、17日(日)、24日(日)、31日(日)、2月7日(日)▶受付時間：午前9：00～11：30◎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、☎048-833-7922
相談時間 月～土曜日/午後7時～11時
日曜日、祝休日/午前9時～午後11時

市消防本部休日夜間病院案内

☎2922-9292 (24時間)

埼玉県救急医療情報案内

☎048-824-4199 (24時間)



朝の目覚めスッキリしていますか？

平成17年度に実施した市民健康実態調査の結果から「朝の目覚めが良い子ども」の割合は、中学2年生では2割以下でした。一方で大人は年齢とともに「朝の目覚めが良い人」が増え、70歳代では8割近いことがわかりました。

また、朝の目覚めが良い人は健康だと感じている人が多く、良い生活習慣を持っていることもわかりました。ぐっすり眠り、スッキリと目覚めることは健康のパロメーターでもあるのです。



◆なぜ睡眠が大切なのか

「寝る子は育つ」ともいわれるように、深い眠りの間には成長ホルモンがたくさん分泌されます。成長ホルモンには、細胞の修復を行ったり、疲労の回復を促したりする働きがあります。大人になると、必要な睡眠時間は自然と減りますが、睡眠中に免疫機能を高めたり、大脳の記憶の整理が行われたりしますので、短時間でも質の良い睡眠をとることが大切です。

睡眠不足が続くと、昼間眠くなる、集中力が低下するなど日中の活動に支障をきたすことがあります。また、病気に対する抵抗力が低下するため、生活習慣病にかかりやすくなります。

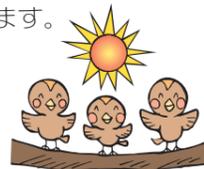
◆睡眠のしくみ

お腹がすくと腹時計がなるように、辺りが暗くなると自然に眠くなるのは、脳の視床下部にある体内時計の働きによるものです。

また、いつもより早く床に就いても、かえって寝つけられないことがあります。これは起きてから一定時間たつと、自然に眠くなるという調節機能があるためです。ですから、朝決めた時刻に起きるようにすると、しだいに寝つきもよくなります。

【スッキリ目覚めるためのポイント】

体内時計は24時間より少し長いリズムになっています。そのずれを調節するものに、朝の光のほか食事や運動があります。朝起きたらカーテンを開け朝日を入れましょう。朝食は、エネルギー不足になった脳を目覚めさせるためにも欠かせません。ご飯やパンなどの炭水化物や果物でエネルギーを補給しましょう。また、起床時、布団の中で背伸びをする、足首を回すなどの軽い運動もお勧めです。



【ぐっすり眠るためのポイント】

寝る前に食べると胃が消化を続けるので、眠りの質が低下します。肥満にもつながりますので、夕食は寝る2～3時間前までに終わるようにしましょう。また、夜はカフェインを控えアルコールの飲みすぎにも気をつけましょう。

夜遅くまでインターネットや布団の中で携帯メールをしないですか？テレビやパソコンなどの画面の光は、睡眠を促すメラトニンの分泌を抑えてしまいます。寝る1～2時間前には電源を切り、部屋の照明も少し落としましょう。

◆悩んでいたなら専門家に相談を

現代は仕事や娯楽のために夜型の生活リズムになり「眠れない」人が増えています。3週間以上も眠れない状態が続いたら、不眠症や睡眠時無呼吸症候群などの睡眠障害、また、うつ病などほかの病気の可能性もあります。早めに専門医にかかりましょう。

眠りは人それぞれ。必要な睡眠時間にも個人差があります。日中に眠気を感じても日常生活に支障が出なければあまりこだわらない方がよいでしょう。

問い合わせ 保健センター☎2991-1811 FAX2995-1178



その電話の声、本物ですか？振り込め詐欺被害が増加中！ご注意ください。

所沢警察署

編集後記

中央中学校の生徒2名が職場体験にやってきました。大きなカメラを手に保育園や児童館で取材を体験！とても熱心に取り組んでいました。それにしても、私がふだん苦戦しているパソコンやカメラの操作を一度の説明で簡単にこなしてしまう二人…「若いっていいな。」