

とこざわ



TOKOROZAWA

いきいきスマイル



三ヶ島保育園の皆さん 撮影:市民カメラマン・箕輪香里(昨年9月7日撮影)

ぶどう狩り(三ヶ島地区のぶどう園)

三ヶ島保育園の子どもたちが、ぶどう狩りに挑戦しました。ぶどうの甘い果汁が、口の中いっぱいに広がります。皆さんも“所沢の旬”を味わいに市内の観光農園へ出かけてみませんか。観光農園の詳細は所沢市観光協会事務局(商工労政課内) ☎2998-9155へお問い合わせください。

所沢市民憲章(昭和62年3月制定)

所沢市は武蔵野台地の自然に恵まれ鎌倉街道の拠点として発達し日本人が初めて大空にはばたいた記念すべき街である
この歴史と環境の上に立ち未来に向かってうおいの文化都市をめざす人は市の誇りである ころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう
恵まれた自然はいのちの泉である みどりを守りやすらぎの街を創ろう
こどもは市の宝である 胸深く刻まれるふるさとを伝えよう
所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

特集 守りたいかけがえのないのち 「死にたい…」その心の叫びにあなたはどうかたえますか? 2・3

第31回所沢市民フェスティバル 参加者・参加団体を募集	4
青空フリーマーケットコーナー出店者を募集 プログラム広告主を募集 ほか	4
所沢市制施行60周年記念『NHKのど自慢』出場者・観覧者募集/ 父子家庭へ児童扶養手当を支給/所沢市総合防災訓練を実施します	5
平成21年度 所沢市の財政事情/平成22年所沢市議会第2回定例会報告	6・7
みんなのひろば ところざわ歴史まめ知識/柳瀬中学校の生徒に感謝状/ 目指せ低炭素化! 温暖化をとめよう ほか	8・9
放置自転車のない、安全・安心な環境を!	10
パブリックコメントの結果を公表/平成22年度難病患者見舞金の申請	11
情報館 所沢市納税コールセンター/所沢市斎場の火葬件数変更/児童館へ行こう/ 第13回あったかタウンミーティング/いきいき健康体操教室 ほか	12・13
パブリックコメントを募集/リサイクルふれあい館エコロの行事 ほか	14
けんこう▶保健センターの事業	15
休日急患当番医/いきいき健康づくり(笑いの健康効果) 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 ㊟04-2994-0706

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

◆ファックスでの問い合わせを希望する方は、広報課(㊟04-2994-0706)へファックスしてください。



▲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22年6月末現在)

人口	342,793人	前月比	+40人
男	171,215人		-16人
女	171,578人		+56人
世帯数	146,634世帯		+74世帯



撮影：市民カメラマン・佐藤清一郎

とき 10月30日(土)・31日(日)
ところ 所沢航空記念公園

◎募集要領・申込用紙は実行委員会事務局で配布しています。なお、最新情報は所沢市民フェスティバル公式ホームページ (<http://www.toko-fes.com>) でご覧になれます。

募集期間 8月2日(月)～20日(金)
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1階コミュニティ推進課内)

【注意事項】
①参加者・参加団体などの方には、運営や開催日翌日の全体清掃等に協力していただきます。
②各コーナーとも災害等によりフェスティバルが中止となった場合以外は、参加費の払い戻しはできません。
③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する方の参加はお断りします。申し込み後、所沢警察署において名簿の照会を行い、参加者、参加団体が暴力団ならびに関係する方と判明した場合は、申し込みを取り消します。
④食品販売等については、「紙製容器の使用」をお願いします。
⑤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。

本鼓フェスティバル
太鼓演奏・パフォーマンス(30日(土)：和太鼓のみ、31日(日)：和太鼓を含む打楽器)
対 太鼓サークル・団体
費 無料

ふれあいステージ
30日(土)開催
内 野外ステージで行われるダンス・民謡などバラエティに富んだ表現活動
対 市内在住・在勤・在学の個人または団体(抽選)
費 2千円(1ステージ20分程度)

楽しい街角歌のフェスティバル
30日(土)開催
内 特設ステージで行われるカラオケコーナー
対 市内で活動(カラオケ)している個人・団体(抽選)
費 800円(1人)

DANCE SUMMIT from 航空公園
31日(日)開催
内 特設ステージで行われるダンス、演奏、合唱、大道芸等のストーリーパフォーマンス(1ステージ20分程度)
対 ダンス、音楽活動、大道芸等が好きな個人・団体
費 2千円

◎演奏している曲または踊っている映像(DVD)を添えて応募してください。後日、踊りや演奏等の審査、面接があります。

◎雨天中止です。なお、中止の場合参加費の払い戻しはできません。

所沢ハワイアンフリース
31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 ウクレレ演奏やフラダンスを行っている個人・団体(抽選)
費 2千円

市民バザールコーナー
内 市民団体および商工業者による物販・展示
対 市内在住者の団体および市内の商工業者(抽選)
募集区画 100区画
費 3万円(1区画)

【留意事項】
1区画は2・7m×3・6mで、テント付きです。1出店者あたり3区画(連続)まで応募できます。

●運転免許証などの身分を証明できるものの写し、顔写真(横3・5cm×縦4・5cm)2枚を添えて応募してください。

企業コーナー
内 企業の業務内容を広く紹介
対 法人登記を行っている企業
費 4万円(1区画)

【留意事項】
1区画は3・6m×5・4mで、テント付きです。法人登記していることが分かる書類を添付して応募してください。申し込み後、出店の可否について審査します。

問 所沢市民フェスティバル実行委員会事務局(市役所1階コミュニティ推進課内) ☎2998-9083 ☎2998-9061

第31回所沢市民フェスティバル 青空フリーマーケットコーナー 出店者を募集

内容 市民によるリサイクルを目的とした不用品・手作り品等の青空市
受付日時 9月3日(金)午後1時30分～2時
◎先着順ではありませんので、受付時間内にお越しください。受付時間終了後に説明会(30分程度)を行います。
受付場所 所沢市民体育館サブアリーナ
◎駐車場は有料(200円/1回)です。(駐車台数に限りがあります。)
募集区画 160区画(1区画…2.5m×2.5m)
◎応募は1参加者につき1区画です。なお、応募者多数の場合は、説明会終了後に受け付け順にて抽選を行います。
参加資格 市内在住の18歳以上で、開催日翌日の全体清掃に必ず協力できる方
◎業者の方はお断りします。
費 4,500円(2日間)
◎参加費は、受付当日に徴収します。
【留意事項】
●受け付け終了後の説明会に必ず参加してください。
●食品および生き物の販売は一切禁止です。
●売れ残った品物は必ず持ち帰ってください。
●募集要領を必ず確認してください。
問 所沢市民フェスティバル実行委員会事務局(市役所1階コミュニティ推進課内) ☎2998-9083 ☎2998-9061

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

【広告概要】
サイズ 1コマ(縦2・6cm×横6・0cm)
応募期限 8月20日(金)まで
受付け 1コマ、2コマ、4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
掲載場所 プログラム表面の下欄(予定)

【留意事項】
●プログラムは2色刷りです。
●応募者多数の場合は、抽選になります。
●完全版下を作成してください。
●そのまま掲載します。
●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。

問 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1階コミュニティ推進課内) ☎2998-9083 ☎2998-9061へ直接

皆さんの善意

【愛の福祉基金】 ●旧山口長生クラブ様(9,981円)
●所沢市社交ダンス連盟様(1万円) ●ル・マルシェ様(58,457円) ●所沢市歌謡連盟様(20,228円) ●(株)中央管財様(5千円) ●学研緑町四丁目教室おたのしみ会様(1万円) ●パン工房ぬつく様(11,114円)

【緑の基金】 ●所沢地区環境推進員協議会様(31,100円) ●富岡地区環境推進員協議会様(7,200円)

【交通事故防止啓発事業等のため】 ●(有)新星配管工業様(8,510円)

【障害者福祉のため】 ●東所沢二丁目自治会リサイクルさくらグループ様(15万円)

【温暖化対策の普及・啓発のため】 ●(有)安藤電気製作所様(水やりくんB型一式)

※5月16日から6月15日までの受け付け分です。ありがとうございました。

所沢市制施行60周年記念

『NHKのど自慢』
出場者・観覧者募集

放送
予定

10月24日(日)午後0時15分～1時
総合テレビ、衛星第2テレビ、
ラジオ第1



市制施行60周年を記念して『NHKのど自慢』を開催します。出場・観覧をご希望の方は、いずれも往復はがき（私製はがきは除く）に必要事項を記入し、ご応募ください。

日 10月24日(日)午前11時（開場）午前11時45分（開演）午後1時30分（終演予定）

予選会 10月23日(土)午後1時～6時30分 場 所沢市民体育館

主催 NHKさいたま放送局、所沢市

司会 松本和也アナウンサー



ゲスト 美川憲一さん



ゲスト 藤あや子さん

出場者



問 NHKさいたま放送局
☎ 048-833-2041
(土・日曜日、祝休日を除く
午前9時30分～午後6時)
HP <http://www.nhk.or.jp/saitama/>

締め切り
9月15日(水) (必着)

- ① 中学生を除く15歳以上の方で、原則としてアマチュアの方
- 応募は、1人（1グループ）1枚に限ります。
- グループでの応募の場合は、全員の氏名と年齢を記入してください。
- 応募後の曲目変更およびグループのメンバー変更はできません。
- 応募多数の場合は選出のうえ、250組の方には10月23日(土)午後1時から実施する予選会の案内を、落選の方にはその旨を伝える案内を10月上旬に郵送します。

330-9310 往信 NHK さいたま放送局 「NHKのど自慢」 出場係	ここには何も記入しない ください	返信表面 □□□□□□ 返信 郵便番号・住所 ・氏名(グループ の場合は代表者)	返信裏面 ① 郵便番号②住所 ③ 氏名(ふりがな)④年齢 ⑤ 電話番号 ⑥ 職業(具体的に) ⑦ 歌う曲目と歌手名 ⑧ 曲目を選んだ理由
往信表面	返信裏面		

観覧者

締め切り
9月24日(金) (必着)

問 広報課
☎ 2998-9024
☎ 2994-0706

- 入場は無料ですが、1歳以上のお子さまから入場整理券が必要です。
- 応募多数の場合は抽選のうえ、当選の方には入場整理券（1枚で2人入場可）を、落選の方にはその旨を伝える案内を10月中旬に郵送します。
- インターネットオークション等での売買を目的とした応募は固くお断りします。なお、売買を目的とした応募であると判明した場合には、抽選対象外とさせていただきます。

359-8501 往信 所沢市役所広報課 「NHKのど自慢」 観覧係	ここには何も記入しない ください	返信表面 □□□□□□ 返信 郵便番号・住所 ・氏名	返信裏面 ① 郵便番号 ② 住所 ③ 氏名(ふりがな) ④ 電話番号
往信表面	返信裏面		

◎ご応募の際にいただいた情報は、出場者の選出・観覧の抽選結果の連絡に使用させていただきます。また、NHKでは、受信料のお願いや番組・イベントのご案内に使用させていただくことがあります。

8月28日(土) 所沢市総合防災訓練を実施します

◆防災関係機関連携訓練会場（大規模訓練）

日 8月28日(土)午前10時～正午

場 所沢航空記念公園

◆各地区自主防災活動訓練

日 8月28日(土)午前8時～正午

訓練内容 情報収集・伝達訓練、避難誘導訓練、避難者名簿作成訓練等

◎訓練時間・内容は各会場で異なります。



▲大規模訓練の様子

地区	会場	地区	会場	地区	会場
所沢	明峰小学校	山口	上山口中学校	小手指	小手指小学校
松井	東中学校	吾妻	北秋津小学校		北野小学校
	安松中学校		南陵中学校		上新井小学校
	安松小学校		荒幡小学校		北中小学校
	松井小学校		松が丘中央公園	新所沢東	美原中学校
牛沼小学校	南小学校	所沢北高校			
柳瀬	柳瀬小学校	新所沢	向陽中学校	並木	中央小学校
	東所沢小学校		所沢中学校		航空記念公園
三ヶ島	林小学校		緑町中央公園		若松小学校
	宮前小学校	富岡	西富小学校	並木小学校	

◎当日は、午前8時から各会場に設置されている防災行政無線（放送塔）により訓練のための放送を行います。近隣の皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

◆アマチュア無線による情報収集・伝達訓練

所沢アマチュア無線クラブ（JH1YVJ）による情報収集・伝達訓練を実施します。市内のアマチュア無線局の参加をお願いします。呼出、応答は「くんれん、くんれん」を前置きして行います。

日 8月28日(土)午前8時～9時30分

運用周波数 145.66MHz F3 (FM)

問 危機管理課 ☎ 2998-9399 ☎ 2998-9042

父子家庭へ児童扶養手当を支給

ひとり親家庭等に対する自立を支援するため、8月分から父子家庭の父へ児童扶養手当が支給されます。受給するためには、申請（認定請求）が必要です。11月30日(火)までに忘れずに手続きをしてください。なお、初回支給は12月です。

支給対象 次のいずれかに該当する児童を養育している父

- ① 父母が婚姻を解消した児童
- ② 母が死亡した児童
- ③ 母が一定程度の障害の状態にある児童
- ④ 母の生死が明らかでない児童
- ⑤ その他（母が1年以上遺棄している児童、母が1年以上拘禁されている児童、母が婚姻によらないで懐胎した児童など）

支給対象外 次のいずれかに該当する場合

- ① 児童が児童福祉施設（通園施設を除く）に入所している場合
- ② 受給者が公的年金を受けることができる場合

手当額 ▶ 児童1人の場合…41,720円（全部支給）または41,710円～9,850円（一部支給）▶ 児童2人の場合…5,000円を加算▶ 児童3人以上の場合…1人につき3,000円を加算

◎ 手当額は受給資格者やその配偶者、および同居等生計を同じくしている直系親族、兄弟姉妹の所得等により決定します（所得額により全額停止の場合あり）。

申請時期 ▶ 7月31日(土)までに支給要件に該当している方…11月30日(火)までに申請すれば「8月分」から支給▶ 8月1日(日)～11月30日(火)までに支給要件に該当した方…11月30日(火)までに申請すれば「要件に該当した日の翌月分」から支給

◎ 申請が11月30日(火)を過ぎると、申請の翌月分からの支給となります。

必要書類 ▶ 戸籍謄本▶ 印鑑▶ 申請者名義の口座

◎ その他、支給要件等により必要書類がありますので事前にお問い合わせください。

申問 子ども支援課 ☎ 2998-9124 ☎ 2998-9035



盗まれた自転車が、放置されることがあります。自宅でも、しっかりと管理をお願いします。

カギをかけて 盗難防止

駅周辺などの放置自転車禁止区域（下図参照）では、路上や駅の広場に自転車を放置すると、警告札をはり、撤去します。返還の際は、撤去・保管手数料が必要です。

放置自転車は、撤去します！

自転車は、市営や民間の自転車駐車場や店舗等のお客様自転車駐車場をご利用ください。市営自転車駐車場は、下図でご確認ください。利用料金などの詳細は、各自転車駐車場にご確認ください。

自転車は、自転車駐車場に！

放置自転車が路上にあると、目の不自由な方の歩行の妨げになるほか、自転車が倒れて幼児が自転車の下敷きになるなど、事故につながるケースもあり大変危険です。

放置自転車は危険です！



放置自転車のない、安全・安心な環境を！

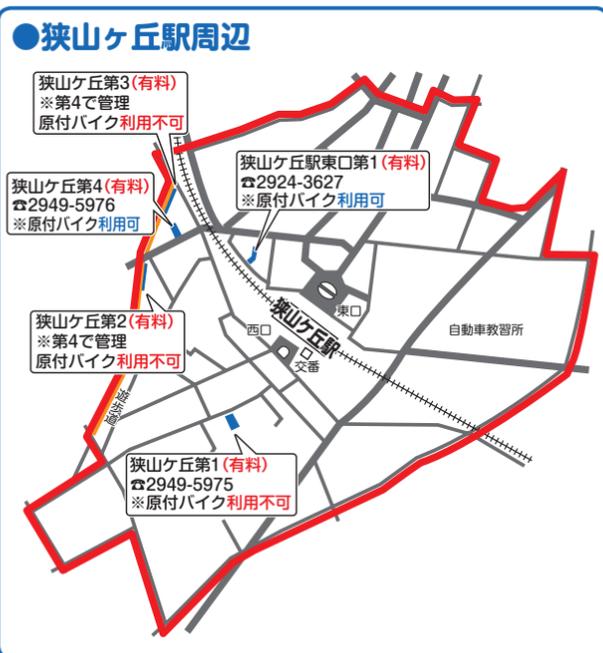
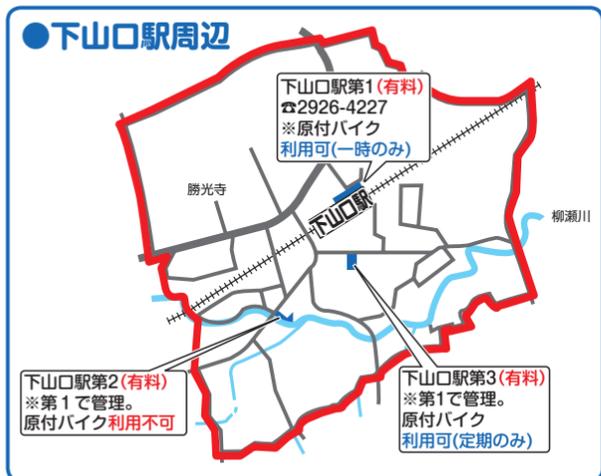
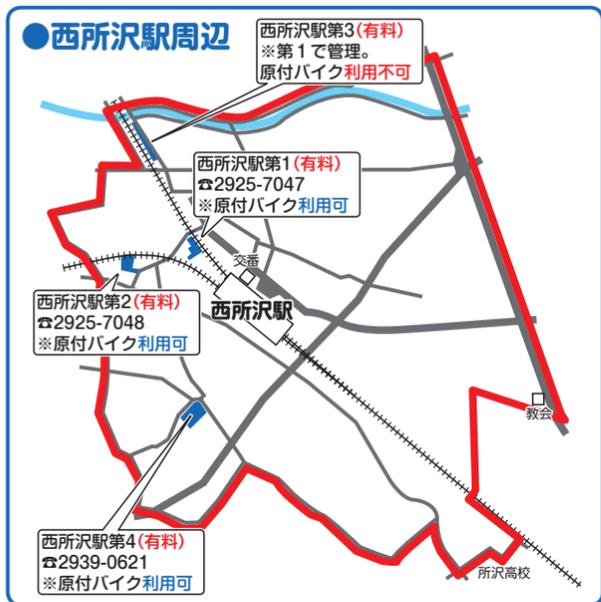
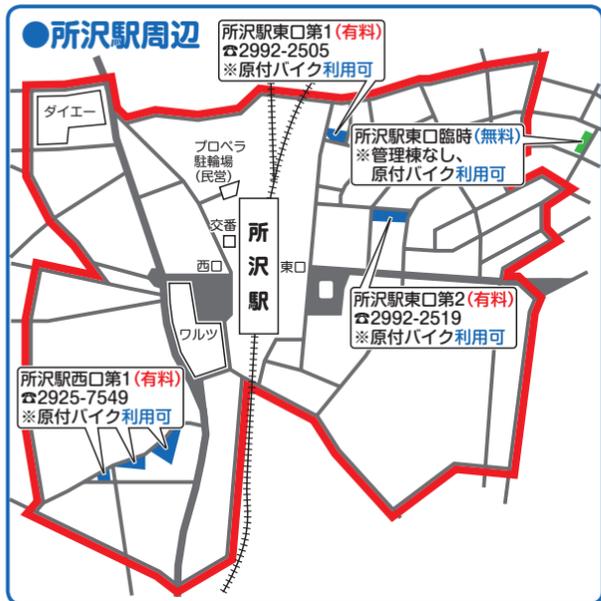
困ります 自転車置き去り 知らんぷり

駅周辺に自転車を放置されると、安全な道路環境が損なわれ、大きな社会問題となります。自転車で行かれる場合は、必ず市営自転車駐車場、または民間の自転車駐輪場等の駐輪専用スペースに駐輪しましょう。

問い合わせ 交通安全課 ☎2998-9140 FAX 2998-9162



□の内側の部分が 放置自転車禁止区域



撤去した放置自転車の返還には【撤去・保管手数料】が必要です

対象となる自転車	撤去・保管手数料
平成22年9月30日までに撤去	1,000円
平成22年10月1日～平成23年9月30日に撤去	2,000円
平成23年10月1日以降に撤去	3,000円

撤去・保管手数料の変更は、現在の1,000円から2段階で行います（左表参照）。放置自転車対策には、撤去に関する運営費や人件費がかかっています。経費の一部を手数料として徴収し、この負担に充てるため、今回の変更は、自転車を放置される方の対策経費への負担割合を引き上げたものです。

10月1日(金)から、「撤去・保管手数料」が変更になります

【情報館】・特にことわりのないものは8月2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。

所沢市斎場の火葬件数変更

市斎場の火葬炉増設改修工事が完了し、8月1日(日)から火葬を4件増やし1日16件となります。

市民課 ☎2998-9087

所沢市西地区

総合型地域スポーツクラブで「水泳」種目別活動を開始

市では、地域のスポーツ振興のため同クラブを支援しています。同クラブでは、早稲田大学所沢キャンパス内のプールを借用して水泳の活動を始めます。



また、同クラブでは、会員の運営によるさまざまな種目別活動を展開しています。

- 種目別活動 ▼シルバードフィットネス▼フィットネス▼ウォーキング▼新体操▼太極拳▼レスリング▼ジュニア体操▼フットサル▼ミニテニス▼陸上競技▼トランポリン▼テニス▼グラウンドゴルフ▼WORLD359ers(フライングフットボールほか)

入会方法、活動の詳細については同クラブ事務局 ☎2947-13

481へお問い合わせください(月～金曜日の正午から午後4時まで受け付け)。

スポーツ振興課 ☎2998-9248

事業仕分けを実施しました

6月26日・27日の2日間、市役所で事業仕分けを行いました。仕分けの結果は、市HPまたは市役所3階政策企画課でご覧になれます。なお、仕分けの結果は市としての最終判断ではありません。個々の事業に対しての市の考え方は後日公表します。

政策企画課 ☎2998-9027

国民年金保険料の納め忘れはありませんか

保険料は未納のままにしないよう、早めに納めましょう。2年を経過した保険料は納付できません。

保険料 月額15、100円(平成22年度) 納付書がない方は、埼玉国民年金電話相談センター ☎2995-1165へご連絡ください。

国保年金課 ☎2998-9095

電話で市税の納付を呼びかけます 『所沢市納税コールセンター』

8月から市税の納期が過ぎていることをお電話でお知らせし、早期納付のお願いを行います。

目 ▶月～金曜日…午前8時30分～午後5時 ▶毎月最終日曜日…午前8時30分～午後5時

なお、毎月の「市税の夜間納税窓口(本号11頁参照)」を開設する日については、午前11時30分～午後8時まで行います。



『振り込め詐欺』にご注意を

同コールセンターから、口座を指定して振り込みを求めたり、その場でATM機への振り込み操作を指示したりするようなことは絶対にありません。ご注意ください。

収税課 ☎2998-9073 国保年金課 ☎2998-9131



開催

単身高齢者保養事業(バス旅行)

対 満65歳以上のひとり暮らしの方 (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)で、自立歩行が可能なる方

日・集合場所 ▼10月5日(火)市役所 ▼10月7日(木)所沢駅 ▼10月8日(金)新所沢駅 ▼10月14日(木)大手指駅 ▼10月19日(火)狭山ヶ丘駅 ▼10月22日(金)東所沢駅

場 巣鴨・浅草方面「浜離宮恩賜庭園」と隅田川ライン) 費 3,000円(昼食付き) 申 8月20日(金)(消印有効)までに、住所・氏名・性別・生年月日・電話番号・希望日を明記した用紙を封書に入れ、〒359-1850 高齢者支援課 ☎2998-9120へ郵送

休日特設相談会

日 8月22日(日)午前10時～正午、午後1時～4時(相談時間) 場 市役所1階市民相談課 相 談 員 弁 護 士

内 ▼相続や金銭問題等の法律相談 ▼日常生活のトラブル等

◎相談は予約制です。医療関係や法人問題などお受けできない相談もあります。

申 市民相談課 ☎2998-9092へ電話

小児救急講習会

日 9月16日(木)午前10時～正午

場 消防本部

内 小児の応急手当(心肺蘇生法、異物除去、けがの手当等)

対 市内在住で小児(乳児から7歳位まで)の保護者等

定 申し込み先着35人

申 8月2日(月)から消防本部救急課 ☎29929-9123へ電話 (土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

デイジー図書専用再生機体験会

デイジー図書は、視覚に障がいのある方が利用するデジタル録音図書です。専用再生機で聞きたい情報を選んで聞くことができます。また、視覚障害1級、2級の方が専用再生機を購入する場合、購入費用の補助が受けられます。

日 9月14日(火)午前10時～正午 ②午後1時～3時

場 市役所3階301会議室 対 視覚に障がいのある方

定 いずれも申し込み先着8人 持 再生機(再生機をお持ちでない方は、ご用意します)

申 操作法の相談も受け付けます。 体験会：市役所3階広報課 ☎2998-9024 再生機購入補助：市役所1階障害福祉課 ☎2998-9116へ電話 または直接

狭山丘陵いきものふれあいの里センター「定例ガイドウォーク」

日 8月1日(日)、7日(土)午後1時30分～(1時間程度) 定 申し込み先着15人

持 飲料、筆記用具 申 当日の午前11時30分から同センターへ直接

問 同センター ☎2939-9412 (休館日：毎週月曜日)

我が家の耐震診断・相談会(無料)

日 9月26日(日)午前9時30分～午後4時/富岡公民館2階ホール 内 木造住宅の簡易耐震診断と補強

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。

児童館名	所在地	電話番号	行事名/開催日時
ひばり	北有楽町26-21	2926-8669	■ビンゴ大会/8月20日(金)午後2時～(参加自由)
こばと	小手指町1-28-3	2924-3065	■卓球大会/8月23日(月)午後2時～○小学生対象です。
つばめ	久米783-1	2922-0410	■オセロ大会/8月26日(木)午前10時～正午 ○小学生対象で申し込みが必要です。
つばき	山口5057	2923-6155	■赤ちゃんプール/8月3日(火)・10日(火)午前10時30分～(参加自由)
すみれ	若狭1-2966-5	2949-3826	■夏休み映画会/8月27日(金) ○詳しくはポスターを見てね!
さくら	並木8-3	2998-5912	■プールあそび/8月2日(月)～6日(金)▶幼児…午前10時30分～11時45分▶小学生…午後1時30分～4時
わかば	和ヶ原3-266-2	2948-3222	■ビーチボールでバレーボールをしよう/8月23日(月)～27日(金)午前9時～(参加自由)
まつば	上安松952-2	2995-0995	■乳幼児むけ水遊び/毎週月・水曜日午前10時～正午 ○0～2歳児対象です。
みどり	緑町3-16-7	2928-8414	■夏休みビデオ上映会/8月31日(火)午後1時30分～
やなぎ	東所沢4-16-4	2944-8819	■スポーツチャレンジ・ザ・やなぎ/8月16日(月)午後1時～3時 ○参加受付は、当日の午後1時から1時30分までです。
ひかり	中富南4-4-1	2996-3995	■映画会/8月6日(金)・8月20日(金)いずれも午後2時～ ○詳しくは、館内ポスターをご覧ください。

方法等の相談、耐震関係のビデオ上映、パネルの展示など

対象建築物 昭和56年5月以前に、在来工法または枠組壁工法(2×4工法)で市内に建てられた、延床面積500㎡以下の平屋または2階建ての木造戸建住宅

申 9月10日(金)までに、新築や増築時の平面図、立面図、仕様書等を持参のうえ、市役所2階建築指導課へ直接

日 9月5日(日)午前9時30分～午後4時には、富岡公民館1階ロビーでも受け付けします。

◎応募者多数の場合、締切日前に受付を終了することがあります。

【留意事項】

●平面図がない場合は、部屋の寸法と柱、壁、窓、出入り口の位置が分かる間取り図をご用意

方法等の相談、耐震関係のビデオ上映、パネルの展示など

対象建築物 昭和56年5月以前に、在来工法または枠組壁工法(2×4工法)で市内に建てられた、延床面積500㎡以下の平屋または2階建ての木造戸建住宅

申 9月10日(金)までに、新築や増築時の平面図、立面図、仕様書等を持参のうえ、市役所2階建築指導課へ直接

日 9月5日(日)午前9時30分～午後4時には、富岡公民館1階ロビーでも受け付けします。

◎応募者多数の場合、締切日前に受付を終了することがあります。

【留意事項】

●平面図がない場合は、部屋の寸法と柱、壁、窓、出入り口の位置が分かる間取り図をご用意



information

8月の労働相談

◆一般労働相談

日 8月11日(水)午後4時～8時(最終相談:午後7時)

場 市役所2階203会議室

内 就業規則・賃金・解雇・労使間の問題・就業にかかわる疑問や直面している問題等

対 勤労者、事業主等

相 相談員 社会保険労務士

◎ 予約制です(当日予約可)。相談時間は、1人約50分です。

申 問 8月2日(月)から商工労政課 ☎ 2998-9155へ電話

◆若者シヨブ・ナビゲーション所(就労相談事業)

日 毎週土曜日午前10時～正午、午後1時～4時

場 ラーク所沢(花園2丁目)

対 おおむね39歳までの勤労者・求職者、大学生・高校生等、子ども就職等で悩む保護者(市外の方も利用可)

◎ 予約制で相談時間は約45分です。相談員 キャリアカウンセラー

◎ 8月14日(土)は臨床心理士による相談も可能です。

申 問 (株)シエイック ☎ 03-5282-7586 (土・日曜日を除く)

午前9時30分～午後5時30分 ◎ 当日の予約は、ラーク所沢 ☎ 2943-2110で受け付けます(午前8時30分～午後2時まで)。

就職に役立つパソコン講座Ⅰ(ワード初級)

日 8月26日(水)・27日(金)午前9時～午後4時(全2日間)

場 市役所8階休養室

内 ワード初級(基本操作、文字入力、書式設定、表の作成等) ◎ パージョンは2007です。

対 市内在住の求職者で、マウス操作および文字入力ができる、2日間とも参加できる方。ただし、雇用保険受給資格者証・過去6か月以内の離職票・発行1年以内のハローワークカード等対象資格を確認できる方

◎ 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 12人(抽選。結果は後日通知)

費 2,100円(テキスト代)

申 問 8月9日(月)(消印有効)までに、往復はがき(一人一通まで)の往信用裏面に、①就職に役立つパソコン講座Ⅰ(ワード初級) ②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、返信用表面に本人のあて名を明記し、〒359-8501商工労政課 ☎ 2998-9155へ郵送

日 8月28日(土)・29日(日)午前9時～午後4時(全2日間)

場 市役所6階604会議室

内 エクセル初級(基本操作、表作成、表計算、グラフ作成等) ◎ パージョンは2007です。

対 現在、仕事をしている市内在住または在勤の方で、マウス操作および文字入力ができる、2日間とも参加できる方

定 15人(抽選。結果は後日通知)

費 4,000円(ほかにテキスト代2,100円)

申 問 8月9日(月)(消印有効)までに、往復はがき(一人一通まで)の往信用裏面に、①勤労者スキルアップパソコン講座Ⅰ(エクセル初級) ②住所③氏名(ふりがな) ④年齢⑤自宅の電話番号⑥勤務先名⑦勤務先所在地(市区町村まで) ⑧勤務先電話番号を、返信用表面に本人のあて名を明記し、〒359-8501商工労政課 ☎ 2998-9155へ郵送

市長と話してみませんか?

第13回

あったかタウンミーティング ～ふれあいトーク～



今回のテーマは、「スポーツと仲間づくり」

市長が市内各所を訪れ、市民の皆さんと語り合います。関心のある方のご参加をお待ちしています。

日 8月29日(日)午前10時～11時30分

場 市民体育館会議室2

定 申し込み先着30人

申 問 8月2日(月)から市民相談課

☎ 2998-9092へ電話



元気 歯(は)はつらつ教室 食べる、話すなどお口の機能の話や、体操、ゲームを行います。 日 9月2日(木)、16日(木)、30日(木) 午後1時30分～3時30分(全3回)

Table with 3 columns: 回数, とき, 内容/講師. Includes sessions for family support and health.

家族のための統合失調症講座

場 保健センター 対 65歳以上の方で3日間とも参加できる方 内 口の機能・歯みがき方法の講話と実習、健口体操、ゲームと実習、健口体操、ゲーム 定 申し込み先着20人 申 問 8月26日(木)までに、保健センター成人保健課 ☎ 2991-1811 ☎ 2995-1178へ電話またはFAX

親子で福祉について考える講座 ゲーム等をしながら親子で楽しく福祉を学んでみませんか。 日 8月21日(土)午前10時～正午 場 中央公民館 対 小学5～6年生とその保護者 申 問 所沢市地域福祉推進検討委員会・岡村英雄さん 申 問 氏名、学年、連絡先を福祉総務課 ☎ 2998-9113 ☎ 2998-1147へ電話またはFAX

親で福祉について考える講座 ゲーム等をしながら親子で楽しく福祉を学んでみませんか。 日 8月21日(土)午前10時～正午 場 中央公民館 対 小学5～6年生とその保護者 申 問 所沢市地域福祉推進検討委員会・岡村英雄さん 申 問 氏名、学年、連絡先を福祉総務課 ☎ 2998-9113 ☎ 2998-1147へ電話またはFAX

中途失聴者や難聴者のための手話講座

申 問 8月2日(月)から9月6日(月)までに、所沢市社会福祉協議会・介護サービス課 ☎ 2929-1706へ電話

卸売市場「お客様感謝デー」 日 8月7日(土)、21日(土)午前9時～正午/所沢総合食品地方卸売市場(南永井867-1) ◎ 大型駐車場を完備しています。

中途失聴者や難聴者のための手話講座 聞こえにくい方が手話を一緒に学びながら仲間作りを進めます。 日 9月1日(水)～平成23年3月23日(水)午前10時～正午(全28回) 場 旧市庁舎 対 市内在住、在勤の中途失聴者や難聴者 定 20人 費 3,000円 申 問 8月20日(金)までに、所沢市社会福祉協議会/手話通訳・要約筆記派遣事務所 ☎ 2939-1506 ☎ 2923-4780へ電話またはFAX

平和祈念資料展

日 8月10日(火)～18日(水)/市役所1階市民ホール 日 8月25日(水)～31日(火)/新所沢コミュニティセンター別館および生涯学習推進センター 時間はいずれも午前8時30分～午後5時まで(最終日は午後3時まで)です。 内 広島・長崎原爆写真パネル展示本の展示など

平和の語り部と映画のついでに 夏休みに親子で「平和」に触れてみませんか! 日 8月21日(土)午後1時30分～3時30分 場 男女共同参画推進センターから

平和祈念資料展 日 8月10日(火)～18日(水)/市役所1階市民ホール 日 8月25日(水)～31日(火)/新所沢コミュニティセンター別館および生涯学習推進センター 時間はいずれも午前8時30分～午後5時まで(最終日は午後3時まで)です。 内 広島・長崎原爆写真パネル展示本の展示など

いきいき健康体操教室(後期)

Table with 2 columns: 施設名, 開催日時. Lists various community centers and their schedules for health exercises.

【情報館】・特にことわりのないものは8月2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。

水道の水漏れ修繕 8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。

日(曜日)	当番	電話番号
1日(日)	トヨタ設備株	2948-1043
7日(土)	(有)伏見設備工業	昼 2948-3328 夜 2948-3393
8日(日)	(株)木下商興	2948-1719
14日(土)	(株)貫井産業	2993-0110
15日(日)	(株)糟谷設備工業所	昼 2923-8888 夜 2923-8349
21日(土)	(有)あざま管工	2942-3771
22日(日)	(株)金子設備工業	2944-0515
28日(土)	(有)上野管工	2923-5890
29日(日)	旭設備機工(株)	2923-9361

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

リサイクルふれあい館
エコの行事

行事名	開催日時 / 定員
裂き織り(ランチョンマット)	8月18日(水)午前10時~ / 申し込み先着10人
包丁研ぎ講習会	8月22日(日)午後1時30分~ / 申し込み先着7人
洋傘修理	8月22日(日)午後1時30分~ (1人1本、修理部品代は実費)
おもちゃの病院	8月28日(土)午後1時30分~
大型家具抽選会(30点程度)	8月14日(土)、28日(土)午前11時 ◎申し込みは午前10時30分までです。
小型家具即日頒布(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。

◎いずれも申し込みが必要で、
場申問 8月1日(日)からリサイクル
ふれあい館 ☎2994-537
4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)

技能功労者を表彰

市では、勤労意欲の増進および資質の向上を図るとともに、技能尊重の気運を高めるため、永年にわたり同一の職業に従事する技能者の表彰を行います。皆さんからの推薦をお願いします。

対 次のすべてに該当する方
①5年以上継続して市内に居住している方
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している方
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している方

◎推薦は1業種につき1人までです。選考委員会の推薦をもとに、市長が決定します。

申問 8月20日(金)(消印有効)までに、〒359-8501市役所2階商工労政課 ☎2998-9155に備え付けの推薦書に必要事項を記入のうえ、同課へ直接・郵送

事業主の皆さんへお願い
障害者を対象とした
「就職面接会」求人募集

障害者に働く場を提供するための「就職面接会」を開催します。ぜひ、この機会に求人募集と面接会へのご参加をお願いいたします。

日 10月14日(木)午後1時~4時
場 市民文化センターミューズ・展示室
☎2992-8609

問 ハローワーク所沢
☎2992-8609

県立日高特別支援学校「学校体験」

日 10月28日(木)午前9時40分~午後0時40分
場 同校(日高市高富59-1)



募集

重点テーマ「地球温暖化対策」
報告書(案)に対する意見募集

所沢市環境基本計画重点テーマ「地球温暖化対策」報告書(案)についてのアンケートを実施します。ご協力をお願いします。

◎報告書(案)およびアンケート用紙は、市役所5階環境総務課、出張所、市HPから入手できます。募集期間 8月2日(月)~13日(金)

環境総務課 ☎2998-9133
明るい選挙啓発ポスターの
作品を募集

対 市内在住または在学の小・中学生、高等学校生
【応募上の注意】

- ① 大きさは画用紙の四ツ切(542mm×382mm)、ハツ切(382mm×271mm)もしくはそれに準ずる大きさ
- ② 描画材料は自由
- ③ 作品の裏右下に、県名・学校名

所沢市観光協会 優良産品推奨品を募集

・学年・氏名(ふりがな)を記入
④市内の学校に在学の方は、各校を通して提出
◎入賞者には賞品を、出品者全員に記念品を贈呈します。詳細は、市HPをご覧ください。
申問 9月10日(金)までに市役所4階選挙管理委員会 ☎2998-9259へ直接

交通指導員を募集

募集人数 富岡・宮前小学校区内各1人
勤務内容 毎朝夕の立哨指導および市内での交通安全教室等
応募資格 市内在住の年齢20歳以上65歳未満の方
募集期間 8月2日(月)~23日(月)
申込先 問 〒359-8501環境総務課 ☎2998-9133 ☎2998-6364 ☎a9133@city.tokorozawa.saitama.jp

◆第3次所沢市男女共同参画計画(案)の公表 8月23日(月)から市HPに掲載のほか、市役所3階企画総務課、同1階市政情報センター、男女共同参画推進センター(ふらっと)、公民館で閲覧・配布

募集期間 8月23日(月)~9月6日(月)
申込先 問 〒359-8501市役所3階人権推進・男女共同参画室 ☎2998-9150 ☎2994-0706 ☎a9150@city.tokorozawa.saitama.jp、男女共同参画推進センター(ふらっと) ☎359-1122 寿町27-1 ☎2921-2220 ☎2921-2270 ☎b9212220@city.tokorozawa.saitama.jp

◆第5次所沢市総合計画基本構想および前期基本計画素案
計画素案の公表 8月6日(金)から市HPに掲載のほか、市役所3

パブリックコメントを募集

◎原則として、所定の様式に記入のうえ応募ください。
◆第2期所沢市環境基本計画(案)の公表 8月2日(月)から市HPに掲載のほか、市役所5階環境総務課、同1階市政情報センター、公民館で閲覧・概要版を配布

計画(案)等に対するご意見をお寄せください。後日ご応募いただいたご意見の概要とご意見に対する市の考え方を公表します。
【共通事項】
応募資格 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・団体等
募集期間内①住所②氏名③電話番号(法人・団体等の場合は①所在地②名称③代表者氏名④電話番号)を明記し、計画案に対する意見を添えて、申込先へ直接・郵送(消印有効)・FAX・Eメール

消費生活展の実行委員を募集

募集人数 申し込み先着5人
応募資格 市内在住の18歳以上の方で、月1~2回程度(8~12月)の活動を無報酬で行える方
内 消費生活展の計画、準備、運営
◆第28回所沢市消費生活展
日 12月14日(火)~16日(木)
テーマ 「消費者被害にこころ」
くさくさ消費者になるために
申問 8月2日(月)から10日(火)までに、消費生活センター ☎2928-1233へ電話

◆第5次所沢市総合計画素案
説明会
市では、「第5次所沢市総合計画基本構想および前期基本計画素案」について、市内各所で説明会を行います。会場へ直接お越しください。手話通訳が必要な方は、開催日の10日前までにご連絡ください。
問 政策企画課 ☎2998-9007

月 日	午前10時~正午	午後2時~4時
8月7日(土)	柳瀬公民館	新所沢東公民館
8月8日(日)	三ヶ島公民館	山口公民館
8月21日(土)	松井公民館	中央公民館
8月22日(日)	富岡公民館	新所沢公民館
8月29日(日)	小手指公民館	吾妻公民館
9月4日(土)	並木公民館	



健康こう

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 ●☎印…保健センターへ電話予約（番号は正確に／FAX 不可）

事業名	日時・内容等
母親学級 9月コース (予約制)	▶とき：9月6日(月)、13日(月)、16日(木) (全3回) 午後1:30～4:00、16日(木)は午前9:45～午後1:00 (開始15分前から受付) ▶対象：平成22年11月～23年1月に出産予定の初産婦とパートナー ▶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 ▶費用：500円(調理実習材料費) ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、9月6日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎8月2日(月)～
両親学級 (予約制)	▶とき：8月27日(金)午前9:30～正午(開始15分前から受付) ▶対象：平成22年11月～23年2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。 ▶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 ▶定員：申し込み先着30組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル ●☎8月3日(火)～
3か月児 1歳6か月児 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。
子育てサロン ちゅーりっぷ	▶とき：8月31日(火)午前10:00～11:30(開始15分前から受付) ▶対象：双子・三つ子を妊娠中の方とパートナー、または保育園等に通っていない双子・三つ子を育てている親 ▶内容：参加者どうしの交流会 ▶持ち物：母子健康手帳、お子さんに必要なもの(ミルク、オムツ、おもちゃなど) ◎希望者は会場へ直接お越しください。
乳幼児 健康相談 (予約制)	▶とき：《離乳食》8月16日(月)午前中(グループでも参加可) 《食事》8月23日(月)午前中 《歯科》8月9日(月)午前中 ▶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) ●☎8月2日(月)～
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：9月13日(月)午前10:00～11:30(開始15分前から受付) ▶対象：平成22年3月・4月生まれの乳児とその保護者 ▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話 ▶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 ●☎8月3日(火)～
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：9月21日(火)午前10:00～11:30(開始15分前から受付) ▶対象：平成22年1月・2月生まれの乳児とその保護者 ▶内容：栄養士の講話、試食ほか ▶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 ●☎8月3日(火)～
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：9月30日(木)午前10:00～11:30(開始15分前から受付) ▶対象：平成21年6月・7月生まれの幼児とその保護者 ▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話 ▶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 ●☎8月10日(火)～
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：9月15日(水)、27日(月)いずれも午後0:50～1:10(受付) ▶対象：平成20年2月・3月生まれの幼児 ▶内容：歯科診察、栄養指導、歯みがき指導、フッ化物塗布ほか ▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎8月4日(水)～
ファミリー 食育教室 (予約制)	▶とき：9月29日(水)午前10:00～午後0:30(開始15分前から受付) ▶対象：1歳～18歳までのお子さんの保護者 ▶テーマ：冷めてもおいしいピラフ弁当 ▶内容：講話「ビタミンAたっぷりの緑黄食野菜をおいしくとりましょう」、簡単な調理実習 ▶費用：500円(1組) ▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎8月2日(月)～
BCG 接種	▶とき：9月30日(木)午前9:30～10:30、午後1:30～2:30(受付) ▶対象：平成22年6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。
成人 健康相談 (予約制)	《健康相談》▶とき：8月4日(水)、18日(水)いずれも午前中 ▶内容：病気の予防、療養方法、食事、運動などのさまざまな健康についての相談 《歯科相談》▶とき：毎週火曜日午前中 ▶内容：歯周病予防、入れ歯の手入れの方法等 《栄養相談》▶とき：毎週木曜日午前中 ▶内容：生活習慣病予防、バランスの良い食事等 《気になる血糖値相談》▶とき：8月9日(月)、23日(月)いずれも午前中 ▶内容：糖尿病の予防、食事・運動などの生活習慣の見直し等 《リハビリ相談》▶とき：8月27日(金)午前中 ▶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 ●☎8月2日(月)～
結核検診	▶とき：8月27日(金)午後1:00～2:00 ▶対象：15歳以上で勤務先等で胸部X線検査を受ける機会のない方 ◎希望者は会場へ直接お越しください。

事業名	日時・内容等
健診結果 相談 (予約制)	▶とき：8月23日(月)、9月10日(金)いずれも午前9:30～、午前10:45～ ▶対象：特定健診を受けた方で生活習慣病の治療を受けていない方 ▶内容：健診結果に関する個別相談(1人約60分) ▶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。 ●☎8月2日(月)～
ところ21 栄養教室 (予約制)	▶とき：9月14日(火)午前9:30～午後0:30 ▶対象：おおむね64歳以下の方 ▶テーマ：貧血予防の食事 ▶内容：講話「放っておかない貧血対策」、簡単な調理実習 ▶定員：申し込み先着36人(初めての方を優先) ▶費用：500円 ▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎8月2日(月)～
優しい 健康食 教室 (予約制)	▶とき：9月7日(火)、8日(水)いずれも午前9:30～午後0:30(食事相談は午後0:30～) ▶対象：おおむね65歳以上の方 ▶テーマ：貧血予防の食事 ▶内容：講話「しっかり食べて貧血予防」、簡単な調理実習、個別食事相談 ▶定員：申し込み先着36人 ▶費用：500円 ▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎8月2日(月)～
初心者 男性 料理教室 (予約6回 コース)	▶とき：9月28日(火)、10月19日(火)、11月16日(火)、12月14日(火)、平成23年1月18日(火)、2月15日(火)午前9:30～午後0:30 ▶内容：講話「調理の基本・健康食の作り方」、初心者向けの調理実習 ▶定員：申し込み先着24人(調理が初めての男性) ▶費用：500円 ▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎8月2日(月)～

★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：▷9月2日(木)/富岡公民館▷9月3日(金)/中央公民館▷9月7日(火)/新所沢東公民館▷9月24日(金)/吾妻公民館、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来場はご遠慮ください。
出張成人 健康相談	▶とき/ところ：▷8月3日(火)、9月7日(火)いずれも午後1:30～3:00/狭山ヶ丘コミュニティセンター▷8月11日(水)、9月8日(水)いずれも午後1:30～3:00/山口公民館▷8月25日(水)午前9:30～正午/富岡公民館 ▶内容：個別相談(食事や運動の方法・検査値の見方・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(富岡公民館は保健師・栄養士のみ) ◎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：8月11日(水)、9月8日(水)いずれも午前10:00～正午/山口公民館 ▶内容：血圧・体脂肪測定・健康ワンプポイント勉強会 ◎希望者は会場へ直接お越しください。
健診 結果相談 (予約制)	▶とき/ところ：9月27日(月)午前9:30～、午前10:45～/小手指公民館 ▶対象：特定健診を受けた方で生活習慣病の治療を受けていない方 ▶内容：健診結果に関する個別相談(1人約60分) ▶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。 ●☎8月2日(月)～
結核検診	▶とき/ところ：8月9日(月)午前10:00～11:00、午後1:00～2:00/市役所1階市民ホール ▶対象：15歳以上で勤務先等で胸部X線検査を受ける機会のない方 ◎希望者は会場へ直接お越しください。
献血	▶とき：8月16日(月)/午前10:00～正午、午後1:00～4:00 ▶ところ：市役所1階市民ホール ◎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 ▶内容：保健師、助産師による保健相談、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、保健センターへ電話または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	▶対象：おおむね生後2か月の乳児 ▶内容：保健師、看護師による保健相談、子育て支援に関する情報提供等 ◎新生児訪問等を実施した家庭を除き、すべての家庭を訪問します。
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・歯科衛生士等が家庭を訪問しご相談に応じています。

◆「リハビリ教室」「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
8月1日(日)	吉岡クリニック	内・循・消・呼・皮・アレ・心内・精・神内	花園2-2351-18	2942-3116
	すえのぶ皮フ科・形成外科	皮・形	日吉町11-17 第一西村ビル2F	2922-3724
	石塚クリニック	内・胃・外・理	上新井1-4-4	2925-9955
8月8日(日)	柳内医院	内・小・理・放・胃・循・呼	元町21-7	2922-2005
	所沢中央病院	内	北秋津753-2	2994-1265
	所沢武蔵野クリニック	精神・心内	松葉町16-13 祥鈴ビル5F	2994-5813
8月15日(日)	堀江医院	内・胃・外・皮・肛	小手指町3-11-16	2949-8811
	所沢腎クリニック	内・泌	下安松1564-1	2945-6600
	うえむらクリニック	内・小・リハ・皮	御幸町5-15	2923-2921
8月22日(日)	みずの内科クリニック	内・消	中新井4-27-4	2942-4100
	所沢眼科クリニック	眼	日吉町9-3	2924-1953
	わかさクリニック	内・整・皮・リハ・麻・外・胃・肛	若狭4-2468-31	2949-2426
8月29日(日)	豊川医院	内・消・循・リウ・リハ	小手指町3-22-12	2948-1122
	おおた皮膚科	皮	東所沢1-3-11 ウチヤマビル3F	2945-5255
	航空公園西口内科	内	喜多町4-8	2925-8000
9月5日(日)	佐々木記念病院	内・外・消・肛	西所沢1-7-25	2923-1123
	所沢整形外科	整・リハ	宮本町1-15-6	2925-5321
	所沢メディカルクリニック	内・循・小	中富南2-21-7	2943-1581

小児急患診療

市民医療センター
上安松1224-1 ☎2992-1152

事業名	日 時 等
日曜日・休日急患診療	▶とき：8月1日(日)、8日(日)、15日(日)、22日(日)、29日(日)、9月5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。

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：8月1日(日)、8日(日)、15日(日)、22日(日)、29日(日)、9月5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7:00～11:00
日曜日、祝休日…午前9:00～午後11:00

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)



いきいき

こんにちは保健師です 81

健康づくり

●笑いの健康効果

最近、笑顔のある生活をしていますか。忙しい毎日を振り返ると「そういえば大声で笑っていない」「笑顔になることが少ないかな」などの生活に気づく人もいるかもしれません。



「笑う門には福来たる」「笑いは百薬の長」などと言われるように、昔から「笑い」には、生活を豊かにしたり健康効果が得られたり、とても良い効用があるとされてきました。

「笑い」の研究が進み、「笑い」が健康に良い効果があることが解明されてきています。今回はその内容をご紹介します。

【笑いの健康効果】

●NK（ナチュラルキラー）細胞が活性化され、細菌・ウイルス・がん細胞を排除します。

NK細胞が活発になると、免疫力が高まり、毎日のように発生しているがん細胞を撃退する効果があるとされています。

●人間関係の潤滑油として働きます。

笑うことにより、神経伝達物質が分泌され、気持ちが明るく元気になる効果が期待できます。また、いつも「楽しい」と考えることで、脳に楽しい情報を伝える回路が確立し、少しのことでも楽しいと感じるようになるとされています。

●自律神経である交感神経（緊張）と副交感神経（リラックス）のバランスが整います。

ストレスが解消され生活習慣病（高血圧や糖尿病など）の予防につながります。

●血行が良くなります。

脳の血流量も増え、脳の病気の予防や脳の活性化（認知症予防）にも効果があるとされています。

●腹式呼吸が促進されます。

笑うと腹筋の運動量が多くなり、血行や消化がよくなり、便秘の解消にもつながります。お腹がよじれるような大笑いは、いろいろな筋肉も使うので運動したような効果も期待できます。

●アルファ波（リラックス状態の脳波）が多く出現します。

集中力アップや脳内ホルモンが分泌されることにより痛みを和らげる効果も期待できます。

【笑いの練習】

心から楽しく笑うことが最も効果的ですが、「愛想笑い」や「つくり笑い」でも期待できる効果はあるそうです。笑顔でいるだけでNK細胞が活性化されるとされています。



普段、笑うことが少ないと、いざ笑いたくてもうまく笑えないこともあります。顔の筋肉をほぐすことで笑いやすくなります。

口を大きく動かし「あーいーうーえーおー」と、顔全体の筋肉をほぐします。「あ」はびっくり顔、「い」はニッコリ顔、「う」はタコのまね、「え」は舌を出してアッカンベー、「お」は感動したときの顔など、自分でテーマを決めて動かすのも楽しいものです。また、鏡の前でにっこり笑顔の練習をするのも良いですね。

朝出かける前、洗顔や歯みがきの前後、入浴時など、できる時に毎日の日課にしてみるのはいかがでしょうか。

「笑い」や「笑顔」は、お金もかからず、即効性があり、副作用がない、いわば健康づくりにおける「特効薬」や「予防薬」として効果が期待できます。

「笑い」が健康づくりや治療につながることに着目している医療現場の話も良く聞かれます。

健康づくりのひとつとして、日々の生活の中で「笑い」を意識してみてもはいかがでしょうか。

保健センターは健康に関する相談窓口になっています。

心や体の健康に関してお気軽にご相談ください。

問い合わせ 保健センター ☎2991-1811 ☎2995-1178

編集後記

子どもが柔道を習っています。夏の道場は、蒸し風呂のような暑さ。こまめな水分補給は欠かせません。所沢市では、昨年の7月から9月までの3か月間に20の方が、熱中症で病院に搬送されたそうです。これから夏本番、皆さんもご注意ください。(☂)



こんな電話に注意!

「携帯電話の番号が変わったよ」は、振り込め詐欺です。

所沢警察署

☎2996-0110