

Proud!
東日本大震災の復興を支援しよう
Japan

運動で寒さを 吹き飛ばせ!



中国健康保健体操を楽しむ航空公園体操会の皆さん（所沢航空記念公園）

いきいきと健康づくり

市内の公園などで朝早くからラジオ体操や太極拳を楽しんでいる方を見かけませんか？冬は、寒さをしのぐため暖房器具の使用が増えますが、私たちの筋肉にも熱を出すしくみがあります。適度な運動で筋肉を動かすと、血行が良くなり体全体がぼかぼかしてきますよね。皆さんも楽しく体を動かして、暖房に頼り過ぎない健康な体づくりを目指しましょう！

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

地域でつくる・みんなで楽しむ
 スポーツで健康づくり・生きがいづくり・まちづくり
特集

所沢市西地区総合型地域スポーツクラブ
 (WASEDA Club 2000) 2・3

市・県民税の申告、所得税の確定申告はお早めに
 介護保険にかかわる税申告時の所得控除のお知らせ ほか 4・5

平成23年所沢市議会第4回定例会報告／放射線量等の独自測定の結果 ほか 6

市職員の給与などを公表 7

みんなのひろば

はつらつ野老っ子／ところざわ歴史まめ知識／おうちで食べよう！所沢の学校給食／誰でもエッセイ ほか 8・9

情報館

パブリックコメントの結果を公表／市有地の売払い／パークゴルフ場がオープン／食育・郷土料理講習会／若者の就労・就職を支援 ほか 10・11

こころといのちを考える講演会／NPO法人設立出張相談会／児童館へ行こう／所沢市交通災害共済のお知らせ／体験農場利用者を募集 ほか 12・13

平成24年度幼児グループへの参加者募集／各種職員を募集 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（花粉症～早めの対処で乗り切ろう！～）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



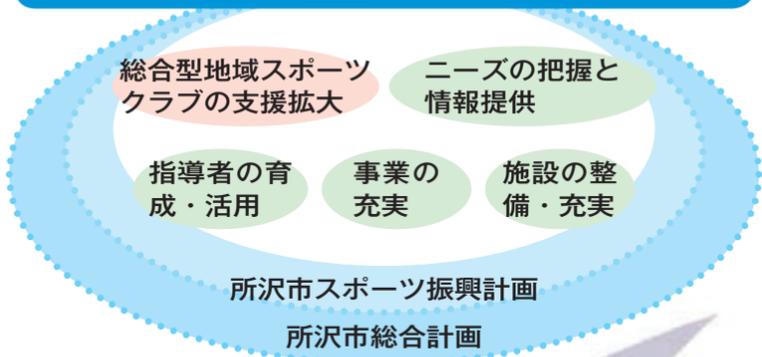
▲ところざわほっとメール(市政情報・防災情報)

♻️
人口と世帯 (平成23年12月末現在)

人口	343,103人		+67人
男	171,138人	前月比	+20人
女	171,965人		+47人
世帯数	148,376世帯		+128世帯

みんなで楽しむ きがいつづくり・まちづくり

いつでも・どこでも・だれもが楽しめる
豊かな生涯スポーツ社会



総合型地域スポーツクラブと市のスポーツ振興

総合型地域スポーツクラブとは、地域においてさまざまなスポーツを愛好する子どもから高齢者までが集まって、会員が自主的に運営する多世代・多目的の総合的なスポーツクラブです。スポーツや健康づくりにとどまらず、親ばくや交流が深められ、

市では、平成18年に「所沢市スポーツ振興計画」を策定し、いつでも・どこでも・だれもが楽しめる豊かな生涯スポーツ社会の実現を目指しています。その実現に向け、大きな役割を果たしているのが、平成12年に早稲田大学所沢キャンパスを拠点に設立された「所沢市西地区総合型地域スポーツクラブ（通称・WASEDA Club 2000）」です。今回は、地域に根ざしたスポーツの拠点としての同クラブの活動をご紹介します。

図 スポーツ振興課 ☎2998-9248 図2998-9167

所沢市西地区総合型地域スポーツクラブ (WASEDA Club 2000)

「所沢市スポーツ振興計画」の基本理念である「いつでも・どこでも・だれもが楽しめる豊かな生涯スポーツ社会の実現」に大きく貢献しています。

クラブのあゆみと役割

- ★平成12年2月：文部科学省の「総合型スポーツクラブ育成モデル事業」の指定を受け設立
 - ★平成16年：市と早稲田大学スポーツ科学部が「官学連携に関する基本協定書（1月）」「クラブの支援に関する覚書（4月）」を締結
 - ★更なる連携を強化
 - ★平成20年1月：文部科学省から「生涯スポーツ優良団体賞」を受賞
 - ★全国から注目が集まる
 - ★現在も発展し続けています！
- 会員が主体的に新しいサークルを立ち上げたり、企画・運営・指導をすべて学生が行う WILD359ers の活動の開始など、会員や大学の積極的な参画によって発展し、地域に浸透してきました。今では地域スポーツ活動の中枢を占める役割を果たしています。

クラブの特徴

WASEDA Club 2000では、質の高い指導者のもと、子どもから高齢者、初心者からトップレベルの競技者などさまざまな方が活動しています。

地域住民による自主運営

早稲田大学と協力しながら活動する地域住民による任意団体です。会員の会費で運営しています。

多目的

15種目（平成24年1月現在）を楽しむことができます。

WASEDA Club 2000

活動拠点

早稲田大学所沢キャンパスを中心に、定期的・計画的なスポーツ活動ができます。

質の高い指導

早稲田大学スポーツ科学学術院の専門教員と学生などが指導しています。

かけがいのない仲間と楽しく健康づくり

早稲田グラウンド・ゴルフサークル代表・城谷清司さん
早稲田ウォーキングサークル代表・小崎俊雄さん



小崎さん 城谷さん

城谷さんは退職後、早稲田大学主催のウォーキング講習会への参加がきっかけで、活動を始めました。「学生が熱心に指導してくれる姿に心を打たれ、真剣に取り組むようになりました」。その後、さまざまな種目に参加し、グラウンド・ゴルフサークルの立ち上げにも関わりました。「クラブでつながった仲間との協力が立ち上げの原動力です。今では会員数は100人近くまで増え、小学生への指導や、大学の授業に協力するなど総合型地域スポーツクラブならではの広がりもみせています」。そんな城谷さんとウォーキングサークルで出会った小崎さんは、定年後元気な体でいたいとの思いから活動を始めます。「仲間と一緒にだと会話も弾み、楽しく運動ができます。」とにこやかにほほえみます。

クラブの活動を通して、かけがえのない仲間となった二人。もっともっと一緒に活動を楽しむ仲間を増やしたいという共通の目標に向かって、いきいきとした表情を見せていました。

地域でスポーツを楽しもう！

ほかに地域でスポーツを楽しめる施設や事業があります。ぜひ活用ください。

◆スポーツ施設
市民体育館や地区体育館、小中学校の体育施設開放等を利用し、団体や個人でスポーツを楽しむことができます。施設の利用には利用者登録等が必要です。

◆スポーツ事業
スポーツ活動のきっかけづくりや市民とのふれあいづくりを目的に、各種大会や教室を開催しています。

◆とこちゃん体操
市で独自に創作した健康体操です。いすに座っても立っても出来る10分間の運動のため、老若男女を問わず、だれでも気軽に行えます。



地域でつくる・

スポーツで健康づくり・生

WASEDA Club 2000 活動スポーツ一覧

種目の詳細はお問い合わせいただくか、クラブのHP (<http://blog.livedoor.jp/wasedaclub2000/>) をご覧ください。なお、定員に達している種目もあります。
問同クラブ事務局 ☎・☎ 2947-3481 (平日の正午～午後4時) ✉ club2000net@ybb.ne.jp

ミニテニス 日火・金曜日 対中学生以上 内20歳から60歳代までの幅広い世代が一緒に汗を流しています。県内外の愛好者との交流も広がっています。



グラウンド・ゴルフ 日火・金曜日 対小学生以上 内選手・一般コースを設け、レベルに合わせた指導を行い、大会にも積極的に参加しています。

▲撮影：市民カメラマン・木村清貴

テニス 日月・火・木・金・日曜日 対小学生以上 内年齢に関係なく、経験やレベルに応じて、楽しみながら実力アップを図りましょう！

シルバーフィットネス 日火・木・土曜日 対50歳以上 内ストレッチとトレーニングにより筋力の維持・向上を図ります。



フィットネス 日土曜日 内体の硬さや不調にうんざりしている方、一緒に体をほぐし、健康な毎日を過ごしましょう。

体操競技 日木曜日 対小学生 内マットや鉄棒など5つの体操器具を使った基本的な運動を、基礎から順を追って指導していきます。

レスリング 日曜日 対小学生 内元気で健康な体づくりと人間的にも強くなる事を目標に、多くの大会に積極的に参加しています。



陸上競技 日曜日 対小学4年生以上 内生涯を通じて陸上競技に触れ合っていける場です。早稲田大学競走部員も指導者として活動に関わっています。



教えて! WASEDA Club 2000 なんでもQ&A

- Q. 会費はいくらですか?
- A. 自主運営組織のため、個人年会費4千円または家族年会費8千円と、それぞれの種目別活動費が必要です。
- Q. 会員数はどのくらいですか?
- A. 会員数は1,200人を超えています(平成23年4月1日現在)。
- Q. 経験のないスポーツでも大丈夫ですか?
- A. レベルに応じた指導を行っていますので、初心者の方も大歓迎です!



新体操 日曜日 対小学3年生～中学生 内リボンやボールなどを使った床運動を中心に練習し、大会や発表会等で成果を披露しています。

水泳 日水・土曜日 対小学生 内初心者と上級コースがあり、あらゆる泳力に応じた指導を行います。

トランポリン 日月・水曜日 対園児以上 内選手・一般コースを設け、レベルに合わせた指導を行い、国内外の大会で優秀な成績をあげています。



フットサル 日曜日 対小学生 内基礎からしっかり指導しますので、初心者でも安心です。



ウォーキング 日木・土曜日 内3km～10kmの5つのコースに分かれて活動し、月に1回ほど、遠出ウォーキングをしています。



WILD359ers 日土曜日 対小学生 内小学生でも安全に楽しめるフラッグフットボールや珍しいスポーツを楽しんでいます。

太極拳 内会員数約300人が市内外8か所・11教室を展開。地域に根付いた活動を行っています。



市・県民税の申告、所得税の確定申告はお早めに

申告書は自分で作成し、郵送等で申告しましょう

申告会場は混雑が予想されますので、郵送による申告にご協力ください。会場で申告する方は必要書類等を事前にご用意のうえ、時間に余裕を持ってお越しください。

市・県民税の申告

2月14日(火)～3月15日(木)

市・県民税の申告は税額を決定するだけでなく、さまざまな行政サービスを受けるために必要な手続きです。3月15日(木)までに申告してください。

市HPでも市・県民税の申告をご案内しています。

市・県民税の申告が必要な方

右下の「市・県民税の申告が必要な方チェック表」でご確認ください。

◎チェック表で「申告の義務はありません」となった方でも国民健康保険料の軽減、国民年金保険料の免除申請、各種福祉手当の受給判定などのために申告が必要な方や、公営住宅の申し込みなどに使用する所得証明書(課税・非課税証明書)が必要な方は、申告してください。

市・県民税申告書の入手

市・県民税申告書は、前年度に同申告書を提出した方に2月初旬ごろ郵送します。

平成23年中に所沢市に転入した方や会社を退職した方には、申告書を郵送していません。

申告が必要な方は、市役所2階市民税課またはまちづくりセンター(並木は除く)等に備え付けの申告書を使用してください。

◆郵送による市・県民税の申告

年末調整済みの源泉徴収票をお持ちの方や、平成23年中に所得がなかった方など、申告書の作成について相談する必要のない方は、郵送での提出をお願いします。

◆市・県民税申告の受付

申告相談会場 左下日程表参照
受付時間 午前9時～午後3時

◆今年の申告の注意点

◆扶養控除の見直し

16歳未満の扶養親族が扶養控除の対象からはずれ、また特定扶養親族のうち、16歳以上19歳未満の扶養親族の扶養控除額が45万円から33万円に変更されました。また、扶養控除の見直しにともない納税者もしくは納税者と生計を同じにしている親族と同居している扶養親族が特別障害者である場合、障害者控除に23万円が加算されるよう変更されました。

◆東日本大震災の被災地域への寄附金や義援金は控除対象

平成23年中に東日本大震災の被災地域に対して支払った寄附金や義援金がある方は、確定申告書や市・県民税申告書の寄附金該当欄に、「都道府県、市区町村分」としてその金額を記入することで住民税の寄附金税額控除の対象となります。

◆寄附金税額控除の適用下限額の変更

寄附金税額控除の適用下限額が5,000円から2,000円に引き下げられました。
送付先：〒359-8501 市民税課 ☎29-981-9064 ☎2998-9409

市・県民税申告相談日程表

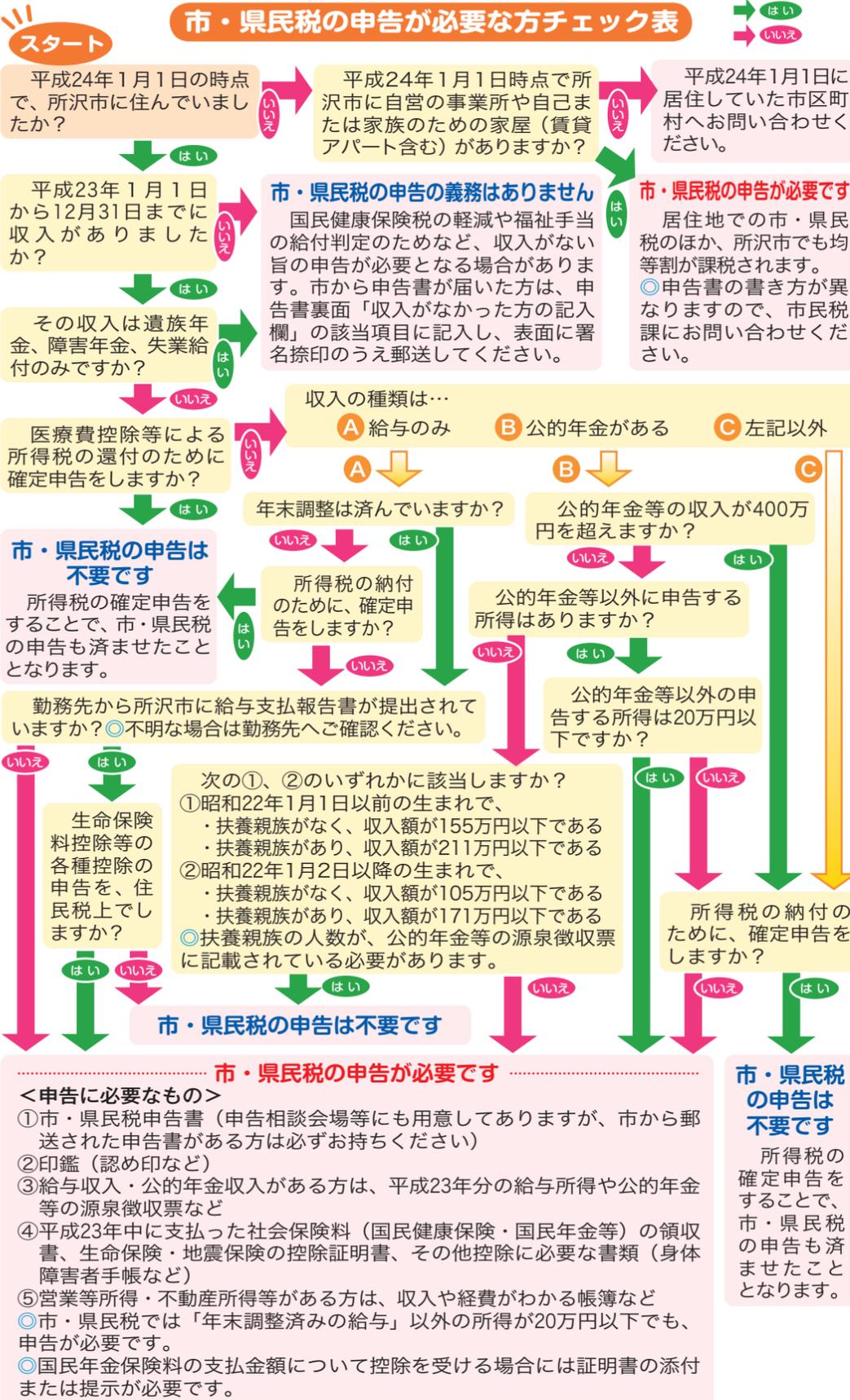
受付時間 午前9時～午後3時

◎市役所8階は、午前9時から午後4時までです。

受付日	申告相談会場	対象地域
2月14日(火)	松井公民館	上安松・くすのき台
15日(水)	松井公民館	下安松・牛沼・松郷
16日(木)	柳瀬公民館	坂之下・城・本郷・日比田・亀ヶ谷・新郷・南永井・東所沢・東所沢和田
17日(金)	富岡公民館	中富・下富・神米金・北岩岡・北中(1丁目を除く)・岩岡町・所沢新町
19日(日)	市役所8階	指定された申告相談日に都合がつかない方
20日(月)	橋峰コミュニティ会館・本館	山口(1番地～1599番地)・小手指台
21日(火)	橋峰コミュニティ会館・本館	山口(1600番地～終わり)・上山口・小手指南(3丁目)
22日(水)	吾妻公民館	荒幡・松が丘・久米(481番地～620番地を除く)
23日(木)	新所沢公民館	泉町・向陽町・青葉台・けやき台
24日(金)	新所沢公民館	緑町・榎町
26日(日)	市役所8階	指定された申告相談日に都合がつかない方
27日(月)	市役所8階	日吉町・東町・旭町・御幸町・寿町・元町・金山町・有楽町・北有楽町・喜多町・宮本町・西所沢・北所沢町
28日(火)	市役所8階	大字中新井・中新井・並木・北原町・中富南
29日(水)	小手指公民館	北野・北野新町・北野南・小手指元町・小手指南(3丁目を除く)
3月1日(木)	狭山ヶ丘コミュニティセンター	東狭山ヶ丘(6丁目を除く)
2日(金)	狭山ヶ丘コミュニティセンター	狭山ヶ丘・若狭・東狭山ヶ丘(6丁目)・和ヶ原(1丁目)
5日(月)	三ヶ島公民館	西狭山ヶ丘・和ヶ原(1丁目を除く)
6日(火)	三ヶ島公民館	林・三ヶ島・堀之内・糎谷
7日(水)	市役所8階	久米(481番地～620番地)・上新井・美原町・花園・東住吉・西住吉・南住吉・星の宮
8日(木)	小手指公民館分館	小手指町・北中(1丁目)
9日(金)	市役所8階	こぶし町・西新井町・東新井町・北秋津
12日(月)	市役所8階	弥生町・松葉町・若松町・下新井
13日(火)	市役所8階	指定された申告相談日に都合がつかない方
14日(水)	市役所8階	指定された申告相談日に都合がつかない方
15日(木)	市役所8階	指定された申告相談日に都合がつかない方

◎申告は、指定された日時および会場をお願いします。また、駐車場が狭いため各会場への車でのお越しはご遠慮ください。

市・県民税の申告が必要な方チェック表



所得税の確定申告

2月16日(木)～3月15日(木)

確定申告書の提出が必要な方

- ▶ 営業、農業、不動産などの所得合計額が所得控除額を超える方
- ▶ 給与所得者で、年収2,000万円を超える方
- ▶ 2か所以上から給与の支払いを受け、年末調整をしていない給与収入が20万円以上ある方
- ▶ 給与所得者で、給与以外の所得の合計額が20万円を超える方
- ▶ 土地・建物・株式等を譲渡した方



確定申告で税金が還付される方

- ▶ 給与所得者（所得税が源泉徴収されている方）で、雑損・医療費・寄附金・住宅ローン控除等を受けられる方
- ▶ 平成23年中に就職または退職した方で所得税が源泉徴収され、

介護保険にかかわる 税申告時の所得控除のお知らせ

- ①介護保険料は、社会保険料控除の対象になります。ただし、年金から保険料を引かれている場合は、年金受給者本人の所得控除となるため、その親族が社会保険料控除として申告することはできません。
- ②下表の介護サービスの利用料は、医療費控除の対象になります。

【留意事項】

- ▶ 下表の対象サービスには介護予防サービスも含まれます。
- ▶ 医療費控除の申告には、所定の事項が記載されている領収書の添付が必要です。また、高額介護サービス費、高額医療合算介護サービス費、介護保険低所得者等助成金の支給がある場合は、支払った金額から支給された額を差し引いて申告することになります。
- ③身体障害者手帳の交付を受けていない65歳以上の方で、平成23年12月31日現在で要介護1から要介護5の認定を受けている方、または6か月以上常時寝たきりの状態、もしくは認知症の状態が続き、食事や排せつなどの日常生活に支障があり、身体障害者と同様と認められる場合には、市が発行する認定書により障害者控除が受けられます。

問①②について…介護保険課 ☎2998-9420

☎2998-9410

③について…高齢者支援課 ☎2998-9120

☎2998-1147

◆医療費控除対象表

	対象サービス	対象金額
施設	<ul style="list-style-type: none"> ●介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム） ●地域密着型介護老人福祉施設 	1割自己負担額と食費、居住にかかる自己負担額の合計の2分の1 ◎特別な食事、居室にかかる費用を除きます。
	<ul style="list-style-type: none"> ●介護老人保健施設 ●介護療養型医療施設 	1割自己負担額と食費、居住にかかる自己負担額 ◎特別な食事、居室にかかる費用を除きます。
医療系	<ul style="list-style-type: none"> ●訪問看護 ●訪問リハビリテーション ●居宅療養管理指導 ●通所リハビリテーション ●短期入所療養介護 	1割自己負担額と食費、滞在にかかる自己負担額 ◎特別な食事、居室にかかる費用を除きます。 ◎保険給付の支給限度額を超えて利用した場合の全額自己負担となった部分も、控除の対象になります。
	<ul style="list-style-type: none"> ●訪問介護（生活援助を除く） ●訪問入浴介護 ●通所介護 ●短期入所生活介護 ●認知症対応型通所介護 ●夜間対応型訪問介護 ●小規模多機能型居宅介護 	1割自己負担額 ◎居宅サービス計画(ケアプラン)に位置づけられ、医療系介護サービスと一緒に利用していることが前提です。 ◎保険給付の支給限度額を超えて利用した場合の全額自己負担となった部分は、控除の対象になりません。
福祉系		
おむつ代		おむつ代の医療費控除を受けるには、1年目は医師による「おむつ使用証明書」の添付が必要になります。2年目以降は、要介護認定者で主治医意見書の内容からおむつ使用の必要性が認められる場合のみ、市が発行する確認書（発行までに1週間程度かかります）の添付で医療費控除を受けることができます。

年末調整をしていない方

申告書は自分で作成して
郵送・e-Tax等で

▶ 所得税・消費税等の確定申告書を提出される方は、国税庁HP (http://www.nta.go.jp) で申告書を作成のうえ、郵送またはe-Tax（国税電子申告・納税システム）でご提出をお願いします。「所得税の確定申告書の手引き」や申告書用紙等は、国税庁HPから入手できます。

▶ e-Taxの利用開始の届出（オンラインによる開始届出手続きも可能）を行うと、所得税の申告やすべての税目の納税、申請・届出等がインターネットを利用してできます。

▶ 本人の電子署名および電子証明書を付して、3月15日(木)までに所得税の確定申告をe-Taxで行うと、最高4,000円の所得税の税額控除を受けることができます（平成19年分から22年分までの確定申告で本控除の適用を受けた方を除く）。

▶ 確定申告書の提出は可能です。

適用を受けた方を除く。

▶ 確定申告書等の「控」に税務署の受付印が必要な方は、申告書、申告書控、返信用封筒（住所・氏名を記載し、必要額の切手を貼付）を同封してください。

▶ 所得税の確定申告書は、提出用・控用の2枚で1組です。源泉徴収票等の添付書類は、添付書類台紙などに貼って、申告書と一緒に提出してください。

▶ 所得税の還付申告は2月15日(水)以前でも受け付けています。

▶ 申告相談会場 所沢税務署 相談時間 午前9時～午後5時

公的年金等を受給している方

公的年金等の収入が400万円以下でかつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下の方は、所得税の確定申告書を提出する必要がなくなりました。

【留意事項】

▶ 医療費控除や雑損控除などによる所得税の還付を受ける場合、確定申告書の提出は可能です。

▶ 上場株式等に係る譲渡損失の繰越控除など、確定申告書の提出が控除適用の要件となっている控除を受ける場合、確定申告書の提出が必要です。

▶ 所得税の確定申告書が必要ない場合でも、市・県民税の申告が必要な場合があります。

平日に都合がつかない方

2月19日と26日の日曜日に限り、現金納付の窓口業務を除く確定申告書用紙の配布、申告相談、確定申告書の收受および納付相談を行います。当日は混雑が予想されますので、あらかじめご了承ください。
 ◎駐車場が狭いため、車での来署はご遠慮ください。

納税は口座振替で

納税は、金融機関の預貯金口座から納税できる振替納税をご利用ください。

▼所得税の確定申告分

納期限 3月15日(木)
振替日 4月20日(金)

▶ 消費税および地方消費税（個人事業者）の確定申告分

納期限 4月2日(月)
振替日 4月25日(水)

振替納税を利用される方は、「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」に必要事項を記載し、金融機関のお届け印を押印のうえ、納期限までに税務署または振替納税を利用される金融機関に提出（郵送）してください。

送付先：☎359-8601並木1-7所沢税務署（申告案内窓口） ☎2993-9111（自動音声案内にて「0」番をお選びください。）

税に関する作文の入賞作品を決定

市内中学生・高校生から募集した作文の優秀作品を決定しました。

作品は、市HP（「税に関する作文」で検索）でご覧になれます。

問 市民税課 ☎2998-9064
☎2998-9409

皆さんの善意

- 【愛の福祉基金】
 - 所沢市社交ダンス連盟様（1万円）
 - 狭山ヶ丘ボランティアグループ様（2万円）
 - (社)所沢市シルバー人材センター 悠和会様（6,783円）
 - 久保田工務店歌手・加納ひろし後援会様（74,828円）
 - (株)中央管財様（5千円）
 - あしたの会様（3千円）
 - 医療生協さいたま三ヶ島支部様（2千円）
 - 所沢地区更生保護女性会三ヶ島支部様（5万円）
 - 地域福祉サロンリンク様（2千円）
 - 三ヶ島山草会様（5千円）
 - 三ヶ島第一地区民生委員・児童委員協議会様（3千円）
 - みんなボランティアほっとほっと様（3千円）
 - モリタン会様（1万円）
 - 三ヶ島公民館協力会様（3千円）
 - 東道流吟道陽春白雪会総本部様（4万4千円）
 - 建設埼玉所沢地区本部様（17,871円）
 - 山口三井長生クラブ様（6,018円）
 - 所沢市農業祭実行委員会様（11万円）
 - 所沢婦人クラブ様（5万円）
- 【所沢市緑の基金】
 - 所沢婦人クラブ様（10万円）
- 【交通事故防止啓発事業等へ】
 - (株)吉田自動車様（47,600円）
 - ふるさと応援寄附
 - 駒崎敏郎様（150万円）
- 【震災時の備えに】
 - 石井健一様（小型ラジオ、エコロジーライト、LEDランタン、体温計、ホイッスル等）
- 【歩きたばこの防止啓発事業へ】
 - 日本たばこ産業(株)埼玉支店様（灰皿、パーテーション等）
- 【社会福祉施設へ】
 - 長源寺婦人会様（タオル641枚）
 - 松原学園へ
 - 三国コカ・コーラボトリング(株)様（清涼飲料水48本）

※11月16日～12月15日の受付分です。ありがとうございました。

平成23年 所沢市議会第4回定例会報告

11月29日(火)～12月21日(水)の23日間の会期で開催された所沢市議会第4回定例会の主な内容を報告します。

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)をご覧ください。



市長提出議案…28件

可決された議案の主な内容は、次のとおりです。

◆市道路線の認定・廃止…2件
(認定1件、廃止1件)

◆人事案件…3件

◆副市長の選任

議会の同意を得て、西久保正一氏を副市長に選任しました。



◆教育委員会委員の任命

議会の同意を得て、吉本 理氏を教育委員会委員に任命しました。

◆公平委員会委員の選任

議会の同意を得て、二見 孝氏を公平委員会委員に選任しました。

◆諮問…6件

◆産業廃棄物処理業計画書に係る意見を求めることについて

意見を付して回答されました。

◆産業廃棄物処理施設設置等計画書に係る意見を求めることについて

意見を付して回答されました。

◆人権擁護委員の推薦

議会の同意を得て、加賀谷尚子氏・大館千恵子氏・小林ヒデ子氏・木下利男氏を人権擁護委員に推薦しました。

◆決算認定案件…12件

決算特別委員会に付託されていた12件(一般会計1件、特別会計9件、事業会計2件)が認定されました。

◆議員提出議案…6件

議員提出議案6件が原案のとおり可決されました。

◆条例関係…9件(制定1件、一部改正8件)
◆協賛…3件

放射線量等の独自測定の結果

放射線量の測定結果や除染状況についての詳細は、市HPをご覧ください。

空間放射線量の測定結果

空間放射線量については、市内10か所の定点測定と子どもたちが集まる施設を優先的に測定しています。

単位: μSv (マイクロシーベルト)/時、 mSv (ミリシーベルト)/年

定点測定場所(地表から5cm・50cm・1m)	測定日	測定値(年間換算値)	問い合わせ
市内(10か所) ①柳野公園②松原学園③北中小学校④所沢航空記念公園⑤道傍公園⑥柳瀬小学校⑦芸術総合高等学校⑧高峰公園⑨つばめ児童館⑩安松保育園	12月22日	0.05～0.09 μSv /時 (0.26～0.47 mSv /年)	環境対策課 ☎2998-9230
	1月12日	0.05～0.08 μSv /時 (0.26～0.42 mSv /年)	

測定値を基にして年間換算値を算出したところ、いずれも国際放射線防護委員会(ICRP)による一般の人の平常時の放射線量の限度(自然放射線等を除く)である年間1 mSv を下回っていました。

年間換算値 = ((測定値 × 8時間[屋外にいる時間]) + (測定値 × 0.4[屋内での放射線の低減率] × 16時間[屋内にいる時間])) × 365日 ÷ 1,000 = 年間換算値(mSv /年)

測定施設(地表から1cm・1m)	測定施設数(個所数)	測定日	0.23 μSv /時以上施設数(箇所数)		問い合わせ
			地表1cm	地表1m	
小学校	32(613)	11月30日～	18(55)	2(2)	環境対策課 ☎2998-9230
中学校	15(236)	12月19日	8(18)	0	
公園	217(1,605)	12月2日～ 12月21日	18(31)	0	
市民の森	5(85)		0	0	
銀座中央広場	1(6)		0	0	
計	270(2,545)		44(104)	2(2)	

地表から1cmの高さの線量が0.23 μSv /時以上のミニスポットは44施設(104か所)が確認され、このうち1 μSv /時以上が確認された施設は3施設(明峰・中富・北野小学校の6か所)ありました。これらの箇所においては、速やかに除染を行いました。

水道水(地下水)、焼却残渣等に含まれる放射性物質の測定結果…異常なし

いずれの測定値も暫定規制値または基準値を下回っていました。

単位: Bq (ベクレル)/kg

検査項目等	採取日	測定結果	暫定規制値または基準値	問い合わせ
水道水(地下水) 第一浄水場(宮本町)	1月10日	放射性ヨウ素、放射性セシウムとも不検出	放射性ヨウ素: 300 Bq/kg (乳児は100 Bq/kg) 放射性セシウム: 200 Bq/kg	水道部 配水管理課 ☎2921-1083
東部クリーンセンター	12月19日	放射性ヨウ素は不検出、放射性セシウムは54～2,500 Bq/kg	放射性セシウム: 8,000 Bq/kg 以下(一般廃棄物最終処分場に埋め立て処分することができる基準値)	東部クリーンセンター施設課 ☎2998-5300
西部クリーンセンター	12月19日	放射性ヨウ素は不検出、放射性セシウムは65～560 Bq/kg		西部クリーンセンター施設課 ☎2948-3141
所沢浄化センター	1月4日	放射性ヨウ素は不検出、放射性セシウムは14 Bq/kg	放射性セシウム: 200 Bq/kg 以下(肥料として利用する場合の基準値)	所沢浄化センター ☎2944-4551

空間放射線量測定器の貸し出し 電話予約でも受け付けます

予約開始日 2月1日(水)～

これまでどおり、窓口での直接予約も受け付けます。1人1回(1台)で、3か月先の同日まで予約できます。

対市内在住、在勤または在学の方
貸出期間 午前10時～午前9時

返却日が休庁日の場合は、翌開庁日の午前9時までに返却してください。

貸出機器 HORIBA 環境放射線モニタ PA-1000 Radi (簡易型測定器) 15台

市HPでは、放射線量測定器の貸し出し状況をご覧ください。

市役所5階放射線量測定器貸出窓口(環境対策課内) ☎2998-9473～4 ☎2998-9195へ直接・電話

周辺より放射線量の高い箇所(ミニスポット)の除染について

市内公共施設の地表から1cmあるいは1mの高さで、1 μSv /時以上の線量を示す箇所では、速やかに土壌を撤去し、除去した土壌は、不透水性の厚手のビニール袋に入れ、シートで覆い、子どもたちが立ち入らない場所や物置等に一時保管するなどの除染対策を行っています。



ミニスポットは局地的に放射線量が高い地点ですので、土壌を除去する、またはその場所から少し離れるだけで放射線量は大きく下がります。なお、市では国より厳しい基準で、除染を行っています。

環境対策課 ☎2998-9230
☎2998-9195

市職員の給与などを公表

☎職員課 ☎2998-9048 ☎2998-9042

「所沢市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、市職員の給与や職員数、勤務条件などの状況を公表します。なお、詳細は市庁（「人事・給与」で検索）でご覧になれます。

I 職員の任免および職員数に関する状況

◆職員数および採用・退職者数の状況

平成22年度 職員数	採用 者数	退職 者数	平成23年度 職員数	前年比較	主な増減理由
2,524人	81人	136人	2,469人	△55人	事務の見直し

◎職員数は、再任用短時間勤務職員、臨時または非常勤職員を除く、各年度4月1日現在、採用は平成22年4月2日から23年4月1日までの間に採用した人数、退職は平成22年度中に退職した人数です。

◆職位別任用状況（管理職以上）（平成23年4月1日現在）

区分	部長級	次長級	課長級	課長補佐級	合計
職員数	21(1)人	40(5)人	155(15)人	237(51)人	453(72)人

◎（ ）内は女性数で、内数です。

II 職員の勤務時間その他の勤務条件、サービス状況

◆勤務時間の概要

月～金曜日／午前8時30分～午後5時（7時間45分勤務）

◎勤務内容などにより異なる場合があります。

◆休暇制度の概要・種類

▶有給休暇…年次休暇・特別休暇（産前産後、育児参加、子の看護、忌引、結婚等）・病欠休暇等 ▶無給休暇…介護休暇・組合休暇等

VII 職員の給与の状況

◆一般行政職の級別職員の状況

（平成23年4月1日現在）

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	9級	合計
標準 職務内容	主事	主事	主任	係長 上席の 主任	上席の 係長	課長 補佐	課長	次長	部長	
職員数	39人	76人	131人	320人	217人	167人	102人	33人	15人	1,100人
構成比	3.5%	6.9%	11.9%	29.1%	19.7%	15.2%	9.3%	3.0%	1.4%	100%
平均給料月額	179,700円	195,500円	246,800円	337,500円	396,300円	425,300円	444,700円	467,800円	511,900円	352,500円

◎所沢市の給与条例に基づく給料表の級区分によるものです。

◆平成22年度人件費の状況（普通会計決算）

住民基本台帳人口	歳出額A	実質収支	人件費B	人件費率 (B/A)
337,887人 (平成23年3月末日)	千円 87,689,551	千円 2,275,739	千円 21,408,120	% 24.4

◎実質収支は、歳入歳出差引額から翌年度へ繰り越すべき財源を控除した額です。人件費は、特別職に支給される給料、報酬を含みます。

◆平成22年度一般職職員の給与費の状況（普通会計決算）

職員数 A	給与費				1人当たり 給与費 (B/A)
	給料	職員手当	期末・勤勉 手当	合計B	
人 2,204	千円 8,977,115	千円 2,466,149	千円 3,470,083	千円 14,913,347	千円 6,766

◎再任用短時間勤務職員を除きます。職員手当には退職手当を含みません。

◆一般行政職の初任給の状況（平成23年4月1日現在）

大学卒	178,800円	高校卒	149,800円
-----	----------	-----	----------

◆特別職の報酬等の状況（平成23年4月1日現在）

	給料・報酬 (月額)	期末手当 支給割合	退職手当算定方法
市長	864,000円	3.95月	給料月額×在職月数×0.4025
副市長	828,000円		給料月額×在職月数×0.2415
水道事業管理者	762,600円		給料月額×在職月数×0.2300
常勤の監査委員	579,500円		給料月額×在職月数×0.1955
議長	660,000円	4.15月	
副議長	580,000円		
議員	560,000円		

◎特別職の給料月額は、平成21年4月1日から23年10月29日まで減額措置（減額割合は改定前の給料月額に対し市長20%、副市長10%、水道事業管理者7%、常勤監査委員5%）を適用しており、上記の額は減額後の金額です。

III 職員の分限および懲戒処分の状況（平成22年度）

心身の故障による分限処分（休職）が26件、懲戒処分は、一般服務関係（戒告）が2件、公務外非行関係（減給）が1件ありました。

IV 職員の研修および人事評価の状況（平成22年度）

(1)研修の概要

マイセルフ研修、派遣研修等を延べ2,196人が修了しました。

(2)職員の人事評価（5月と11月に実施）

全職員を対象に人事評価を行い、その結果を昇任等の人事異動、勤勉手当の支給、課長級以上の職員の昇給に活用しています。

V 職員の福祉および利益の保護の状況

(1)福利厚生制度に係る負担状況

区分	共済組合負担金	福利厚生委員会等	合計
平成23年度予算	3,435,087千円	33,998千円	3,469,085千円
平成22年度実績	3,332,018千円	37,988千円	3,370,006千円

(2)公務災害・通勤災害の発生状況

平成22年度は34件（前年度比+1件）発生しました。

VI 勤務条件に関する措置要求および不利益処分に関する不服申立ての状況（平成22年度）

いずれの要求・申立てもありませんでした。

◆職員の平均年齢、平均給料月額等の状況

（平成23年4月1日現在）

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
一般行政職	44.2歳	352,500円	461,828円
現業職	50.0歳	371,000円	443,824円

◎一般行政職は税務職、現業職、消防職、教育職、企業職、医療職、保育士のいずれにも該当しない職員です。給料とは基本給です。給与は、給料と手当（ここでは期末・勤勉手当および退職手当を含まない）を合わせたものです。

◆退職手当の状況（平成23年4月1日現在）

区分	自己都合	勸奨・定年
勤続20年	23.50月	30.55月
勤続25年	33.50月	41.34月
勤続35年	47.50月	59.28月
最高限度額	59.28月	59.28月
1人当たり平均支給額	6,646千円	26,600千円

◎退職手当の支給割合は埼玉県市町村総合事務組合の支給条例に基づきます。1人当たりの平均支給額は、前年度に退職した職員に支給された平均額です。

◆ラスパイレス指数の状況（平成22年度）…102.4（一般行政職）

◎国家公務員の給与水準を100とした場合の指数です。

VIII 所沢市特定事業主行動計画《第2次》に掲げた目標の達成状況（平成22年度）

◎（ ）内はいずれも目標値です。

(1)育児休業の取得率

女性	100% (100%)	男性	10% (7%)
----	-------------	----	----------

(2)時間外勤務の縮減

職員1人当たりの時間外勤務の1か月平均時間数	10.8時間 (8.2時間)
年間360時間を超える職員数	102人 (51人)

(3)年次休暇の取得日数

平均取得日数	10.9日 (-)
10日以上取得者の割合	52.3% (60%)

(4)女性役職者の登用

女性役職者の登用率	95.8% (100%)
-----------	--------------

◎女性役職者の登用率は、「主査以上の職員に占める女性割合÷38歳以上の職員に占める女性割合」で算出しています。

ひろば



▲約800人が参加して盛大に開催された松が丘自治会の「第27回新春餅つき大会」。模擬店や昔遊びの伝承などをはじめ、新成人や今春に小・中学校、高校等に入学する児童・生徒には赤飯が配られ、幅広い世代間の交流をはかりました。
1月8日(日)／南大谷公園 (撮影：市民カメラマン・佐藤清一郎)



◀お茶の品質鑑定技術の向上を目的にはじまった「狭山茶所沢研究会 闘茶会」。今年で39回を迎え、39人の参加者が、利き酒のようにして香りや味、茶葉の色、つや、形などを見分けてお茶の産地をあてました。
1月13日(金)／市民文化センターミューズ展示室

ただ目標に向かって・・・スキーで国体出場

齊藤英樹さん (小手指元町在住)

にかきっかけがあったのではと尋ねると、返ってきたのは意外な答えでした。「練習を続けてきただけで、自分でもよくわからないんです。ただ、国体に出場できたことで、自分がやってきたことは間違いではなかったんだと、思うことができました」

そうして目標とする国体に7回もの出場を果たした齊藤さんですが、今年は仕事が忙しく、練習する時間もなかなかとれないそうです。「国体出場を目標としていくのは、年齢的にも限界かもしれません。それでもスキーは続けていくつもりです。目指す目標が変わったとしても、練習を重ねていくことに変わりはありません」とスキーへの思いを語ってくれました。

齊藤さんの仕事帰り、取材が終わったのは午後8時。「本当はこれから飲みに行きたいんですが、明日は山へスキーの練習に行くので、早く帰って準備をしないといけないんですよ」と話す表情は、スキーを始めたばかりの少年のような笑顔でした。



▲国体出場に向けて練習する齊藤さん

私には孫が2人いる。娘2人に1人ずつの子である。長女の子は、小学3年生だが、2年生のときからあるものをとっても欲しかったらしい。娘は、お小遣いは月5000円と決めているので、祖母の私に「余計にやらないで」と言っていた。孫が、お小遣いをもらうには条件がある。毎日お風呂洗いを30分以内にやること。娘に電話をかけると、孫が鼻歌を歌いながらお風呂洗いをしている歌声が聴こえてくる。どっやうゲームが欲しかったらしい。ゲームを買うために一生懸命お風呂洗いをしている



◆テーマ「お小遣い」◆
孫の小遣い
若狭 伊藤 佳子



ところざわ

歴史まめ知識 20



所沢市域にかかわる歴史的事項を50音順に紹介しています。今号は「て」です。



寺子屋 江戸時代の日本は、諸外国に比べて、読み書きができる割合（識字率）が高かったことで有名ですが、その時代の庶民教育を支えていたのが寺子屋です。僧侶や神主、あるいは村役人を勤めるような農民層が、「師匠」として村の初等教育を担いました。教育を受ける側は「筆子」「筆弟」などと呼ばれ、師匠が亡くなると報恩のためお金を出し合って墓碑などを建てました。こうした「筆子」等の銘を持つ墓碑を探すことで、市域には江戸時代から明治期に至るまで80以上の寺子屋があったことがわかっています。

ディケイター市 アメリカ合衆国イリノイ州にある所沢市の姉妹都市です。現在3市を数える所沢の姉妹都市（中国常州市・平成4年締結、韓国安養市・平成10年締結）の中で、もっとも早く交流が始まりました。米軍基地に長く勤務していたV.ミラー氏が、人造湖があるなど自身の出身地のディケイター市と似ている所沢市との交流を企図し、昭和41年5月に姉妹都市締結に至ったものです。現在も学生同士の交流事業を中心に、昨年の東日本大震災に際しては、同市で義援金募集のためのチャリティーイベントが催されるなど交流が盛んです。

天王様 季節外れのご紹介となりますが、市域の行事を語るうえで欠かせない「真夏」のお祭りです。梅雨が明け、暑さが本番を迎える7月中旬、市内の各地を天王様の神輿が練り歩きます。もともとは疫病除けのため、牛頭天王や素戔嗚尊などを祭神として、医療が不十分な時代に祈りをこめて挙行されました。祭りは地区ごとに特徴を持ち、町内を巡行する神輿に沿道から水が掛けられる有楽町や、神輿の担ぎ方がだんだん激しく（荒く）なる林などが知られています。



▲神輿に水を掛ける有楽町の天王様

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 FAX 2991-0309



▲所沢市では3,613人の新成人が誕生し、市内11会場で華やかに開催された「第65回所沢市成人のつどい」。松井地区のつどいでは、地域の方々による手作りのパーティで新成人の門出を祝福しました。
1月9日祝/松井公民館（撮影：市民カメラマン・津田資雄）

みんなの



▲農作物の豊作を祈願すること由来する「まゆ玉まつり」。富岡地区では、3世代が集まり、米粉を使って自分たちで作ったまゆに見立てたおだんごを木に飾りつけ、地域の伝承行事を楽しみました。
1月7日(出)富岡公民館
(撮影：市民カメラマン・塩野入好文)

おうちで 食べよう! 所沢の学校給食

9 ブロッコリー& かぼちゃのチーズ焼き



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
フレンチトースト、牛乳、
フランクフルト、ABCスープ
ブロッコリー&かぼちゃの
チーズ焼き★



★ブロッコリー&かぼちゃのチーズ焼き

材料（4人分）

- ・ブロッコリー…約1/2個（150g）
- ・かぼちゃ…約1/8個（100g）
- ・塩…適量
- ・こしょう…適量
- ・マヨネーズ…小さじ2
- ・とろけるチーズ…40g

ブロッコリーはゆでて、マヨネーズをつけてもおいしいけれど、ひと手間かけてさらにおいしく!
お弁当にも最適!

作り方

- ①かぼちゃは一口大の食べやすい大きさに切り、蒸しておく。
- ②ブロッコリーは、小房にわけ塩を少々（分量外）を加えたお湯でゆでておく。
- ③①のかぼちゃ②のブロッコリーに塩・こしょうをし、耐熱容器に交互に並べる。
- ④③にマヨネーズを格子状にかけ、チーズをのせる。
- ⑤チーズが溶けるくらいにオーブンまたはトースターで焼いて、出来上がり。

◎かぼちゃ・ブロッコリーは、電子レンジで調理してもOK!

ここがポイント ～栄養の優等生 ブロッコリー～



ブロッコリーの旬は、初夏と冬。鮮やかな緑のつぼみの中に皮ふや粘膜を保護するカロテンやビタミンA、がん予防・かぜ予防の効果があるビタミンC・食物せんい・鉄分などの栄養をたくさん含んでいます。

好まれているのは、つぼみの集まった部分ですが、茎の部分にもたくさん栄養が含まれています。茎は捨てずに皮を厚めにむき、炒め物やスープの具などに使い、ぜひ食べてみてください。

問い合わせ 保健給食課 ☎2998-9249 ☎2998-9167

◎学校給食用食材の産地は、市（「食材産地」で検索）で公表しています。

はっぴー ところ 野老っ子



冬を代表するスポーツ「スキー」。白銀の斜面を滑り降りるスピード感が大きな魅力の一つです。今回は、埼玉県代表として、国民体育大会（以下国体）スキー競技・ジャイアントスラロームに出場した齊藤英樹さんをご紹介します。

齊藤さんが本格的にスキーを始めたのは、なんと社会人になってから。「高校のスキー教室で興味をもったことがきっかけでスキー関係の会社に就職しました。休みの日には、いつもスキーの練習をしていました」と当時を振り返ります。会社の同僚は大会で上位の成績を収めるスキー選手ばかり。「自分も練習すればいつか優勝できると思っていました。そのころは、ボーゲンで滑り降りるのがやっとだったんですけどね」と恥ずかしそうに語る齊藤さんですが、その思いはいつしか目標へと変わっていきます。初めはスキー場が開催する小さな大会などに挑戦していましたが、より高いレベルで競いたいという思いから国体の予選会に出場します。20歳代前半から毎年出場していましたが、なかなか結果が出ず、ようやく国体に出場できたのは10年あまりが経過した30歳代半ばになってからでした。

スポーツ選手としては遅咲きと言える齊藤さん。国体出場には、な

孫のロマ

上安松 三村 絹代

孫の姿を思うと、いとおしくてたまらない。先日、2年半かかって貯めたお小遣いで、ようやく願いがかなったようだ。

毎週水曜日は、ビデオが半額で借りられるので、夕食後、家族でレンタルビデオ屋さんに出かける。孫はアニメを選び、私は懐かしい西部劇や大好きなクリント・イーストウッ드의作品や何らかの賞を受賞した作品を選んでみる。息子は、作品を選ぶのに時間がかるため、その間に2人の孫とお菓子を遊ぶ。孫は、一生懸命150円を超えないように計算するが、お小遣いが欲しいときに、「バアバ、バアバ」と元気な声でせがむ。こんなかわいい孫たちと一緒に暮らしている幸せを感じている今日このごろだ。



【情報館】・特にことわりのないものは2月1日(水)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。



義援金へのご協力
ありがとうございました

台風12号三重県災害義援金に、544円の浄財が寄せられ、お預かりした義援金は日本赤十字社に送金しました。皆さんのご厚情に深く感謝申し上げます。

福岡社総務課 ☎2998-9113

パブリックコメントの結果を公表

◆第9次所沢市交通安全計画(素案)
公表方法 **HP**に掲載するほか、市役所2階交通安全課、同1階

2月の休日開庁

2月4日(土)、25日(土)
午前8時30分～午後0時30分

開庁する窓口

◆市役所1階市民課 ☎2998-9087

◆市役所1階国保年金課

☎2998-9131 (国民健康保険担当)

☎2998-9095 (国民年金担当)

◎受け付けできる業務は限定されますので、事前にお問い合わせのうえご来庁ください。

市税の夜間・休日納税窓口

夜間…2月1日(水)、29日(水)、3月1日(木)

午後5時～午後8時

休日…2月26日(日)

午前8時30分～午後5時

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

◎電話による納税相談も受け付けます。

市役所2階収税課 ☎2998-9073

2月29日(水)は

固定資産税・都市計画税(第4期)

国民健康保険税(第8期)

の納期限です

▶納期内納付にご協力ください。
▶ゆうちょ銀行・郵便局(納期限内に限る)、コンビニエンス・ストアでも納付できます。

市政情報センター、まちづくりセンターで閲覧・配布
交通安全課 ☎2998-9140

国民年金保険料納付は口座振替が便利でお得です

口座振替には、月々の保険料が50円引きになる早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6か月分または1年分をまとめての前払い制度(前納)があります。

平成24年度1年分または上半期6か月分の口座振替での前納を希望される方は、2月29日(水)までに金融機関で、申し込みが必要です。

口座振替の手続き方法 ①年金手帳または納付書②預(貯)金通帳③通帳届出印④口座振替納付申出書(納付書に添付)をお持ち

のうえ、所沢年金事務所または金融機関へ直接
所沢年金事務所 ☎2995-1165

住宅用火災警報器の設置率は80%

調査期間 10月3日～11月25日
調査対象 市内2,000世帯(無作為抽出)

有効回答 974世帯(49%)
設置済みと回答した世帯 782世帯(80%)

◆住宅用火災警報器の取り付けをサポートします

「住宅用火災警報器を購入した」が取り付けられなくて困っているといった市内のお宅へ消防職員お

よび消防団員が伺い、取り付け作業を行います。

申請住所、氏名、電話番号を消防本部予防課 ☎2929-912

1 ☎2929-9128
h2929121@city.tokorozawa.saitama.jp
へ電話・FAX・Eメール

緑の基金への募金にご協力を!

2月1日(水)から3月23日(金)までに200円以上の募金協力者(先着200人)へ「所沢市航空写真(A2判)」を差し上げます。

受付場所・市役所5階みどり自然課 ☎2998-9373

昨年12月に、ごみ収集車両を破損する火災事故が発生しました

事故防止のため、カセットボンベ、スプレー缶は必ず中身のガスを使い切ってから「びん・かん・スプレー缶」の収集日に出していただく。また、中身が残っている場合は、袋に「中身あり」と表記して出してください。

使い捨てライターは、ライターのみを袋に入れ「破砕ごみ類」の収集日に出してください。

資源循環推進課 ☎2998-9146

働く世代への大腸がん検診

対象者の方に、大腸がん検診無料クーポン券を郵送しています。

検体提出期限 3月31日(土)

対平成22年4月2日から23年4月1日まで40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になった方

保健センター成人保健課 ☎2991-1811

平成24・25年度
小規模事業者登録申請の受付

3月1日(水)～16日(金)午前9時～11時、午後1時30分～4時

市役所4階契約課

登録資格 市内に主たる事業所を有する個人または法人で、次のいずれにも該当しない方
①成年被後見人、被保佐人および破産者で復権を得ていない方
②所沢市の入札参加資格者名簿に登録されている方
③希望する業種を履行するために必要な資格、許可等を有しない方
④市税を滞納している方

有する個人または法人で、次のいずれにも該当しない方

①成年被後見人、被保佐人および破産者で復権を得ていない方

②所沢市の入札参加資格者名簿に登録されている方

③希望する業種を履行するために必要な資格、許可等を有しない方

④市税を滞納している方

現在登録されている方も、3月31日(土)で登録期間が終了しますので、改めて申請が必要です。なお、提出書類が変更になりましたので、2月13日(月)から契約課で配布の小規模事業者登録申請をされる方へまたは**HP**をご覧ください。

契約課 ☎2998-9058

市有地の売却

①上新井五丁目54番41(宅地) 公簿地積 160.55㎡

用途地域 第一種低層住居専用地域/準住居地域

②東狭山ヶ丘二丁目2番3(宅地) 公簿地積 284.35㎡

用途地域 近隣商業地域
入札日 3月16日(金)

申請入札に参加するには、2月6日(月)から市役所4階管財課で配布する「市有地売却のご案内」または**HP**をご覧ください。

3月5日(月)から9日(金)までに、管財課 ☎2998-9053へ直接

埼玉ブロンコスホームゲームに
新成人をご招待

対象試合 ①2月11日(祝)午後6時
試合開始(午後4時15分開場)

②2月12日(日)午後2時試合開始
(午後0時15分開場) いずれも

宮崎シャイニングサンズ戦
試合会場 市民体育館

対市内在住の新成人(平成33年4月2日～4年4月1日生まれ)の方を含む2人

同行される方は新成人以外の方でも可能です。ただし、受付時に

パークゴルフ場がオープン

◆開場日・時間

期間	開場日	開場時間
平成24年2月	火・木・土・日曜日	午前8時～午後4時
平成24年3月	(芝生の養生のため)	午前9時～午後5時
平成24年4月～10月	火～日曜日	午前9時～午後5時
平成24年11月～25年2月	火～日曜日	午前8時～午後4時

◎悪天候時やパークゴルフ場のコンディションが悪い場合は休場になります。

場 坂ノ下218番地の2(「所沢駅東口」または「東所沢駅入口」バス停から西武バス志木駅南口行きで「金比羅」バス停下車徒歩約5分)

◎駐車場が狭いため公共交通機関をご利用ください。

◆利用料金(1ラウンド)

所沢市に在住・在学・在勤の方	一般・学生	300円
	児童・生徒	150円
入間市・狭山市・飯能市に在住の方	一般・学生	600円
	児童・生徒	300円
上記以外の方		

パークゴルフ場管理事務所 ☎2944-1711
またはスポーツ振興課 ☎2998-9248

は2人そろってお越しください。

申請住所と生年月日がわかる免許証等を持参のうえ、会場へ直接
企画総務課 ☎2998-9046

「中退金・特退金」の
共済掛金補助の申請

対象の共済制度 ▼中小企業退職金共済制度(勤労者退職金共済機構実施) ▼特定退職金共済制度(所沢商工会議所実施)

対象の掛金 平成20年1月以降に新規加入した事業主で23年1月から12月まで(共済契約の効果が生じた月を始期として36か月の月まで)に支払った掛金

補助金額 対象金額の20%以内(予算の範囲内)

◎詳細は、商工労政課に備え付けの案内または**HP**をご覧ください。

申請 2月14日(火)までに、申請書を市役所2階商工労政課 ☎2998-9155へ直接・郵送

パートでお勤めの皆さんへ

パートタイム労働法では、事業主は正社員等との均衡を考慮しつつ、パートタイム労働者の職務の内容、成果等を勘案して賃金を決

める努力義務や、パートタイム労働者を正社員等へ転換措置を行う義務があります。

埼玉労働局雇用均等室 ☎048-6000-6210

埼玉最低賃金の改定

平成23年10月1日から時間額759円に改定されました。なお、特定の産業については別途特定(産業別)最低賃金が適用されます。

埼玉労働局賃金室 ☎048-6000-6205



犬の飼い方教室

日場 2月8日(水)午後1時30分～3時30分/富岡公民館ホール

内容 ①人獣共通感染症②犬の飼養③犬のしつけ④模範犬を用いたの実技講習⑤個別相談

定 申し込み先着20人
◎犬の同伴は遠慮ください。

申請 生活環境課 ☎2998-9370へ電話

【情報館】・特にことわりのないものは2月1日(水)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。

春季全国火災予防運動
3月1日(水)～7日(水)

全国統一防火標語
「消したはず 決めつけないで
もう一度」

◆火災予防キャンペーン
日 2月25日(土)午後1時～

場 航空公園駅前広場(東口)

内 双実保育園・消防音楽隊・消防団による防火を呼びかける演奏
および演技等

問 消防本部予防課
☎29929-9121

上級救命講習会

日 3月4日(日)午前9時～午後5時

場 消防本部

対 市内に在住・在勤・在学中
生以上の方

定 申し込み先着45人

内 心肺そ生法、止血法、傷病者管理
理法、外傷の手当、搬送法等

申 2月2日(水)から、消防本部救
急課 ☎29929-9123 へ直

接・電話(土・日曜日、祝休日
を除く午前9時～午後5時)

学校給食展

日 2月3日(金)・4日(土)午前9時

場 午後4時～柳瀬公民館ホール
給食をテーマにした児童・生徒
の作品(絵、工作、ポスター、
作文等)の展示

問 保健給食課 ☎29988-9249

所沢市4Hクラブ
冬の農産物発表会

日 2月8日(水)午前10時～午後3時

場 市役所1階市民ホール

内 ①市内で生産されている農産物
のPR ②クラブ員が栽培した農
産物の展示 ③農産物の頒布会

問 農政課 ☎29988-9158

障害者施設製品展示・即売会
「手づくり」

障害者施設等に通われている方
が心をこめて仕上げた素敵な織物
手工芸品等の展示・即売会です。

日 2月14日(火)～20日(月)午前10時～
午後8時

場 西武所沢店8階特設会場

問 所沢市社会福祉協議会
☎29926-8202

リサイクルふれあい館
エコロの行事

◆着物からエプロンドレス
日 2月29日(水)午前10時～午後3時

定 申し込み先着10人
持 裁縫道具、ものさし、昼食
費 500円(材料費)

◆裂き布ぞうり
日 2月18日(土)午前9時

定 申し込み先着20人
持 木綿布を裂いたもの、ものさし、
はさみ

◆2月のエコロの行事



狭山丘陵いきものふれあいの里
センターのイベント

①里山の維持管理に関する講座IV
《トラスト取得地での湿地保全》

日 2月18日(土)午後2時～4時

対 高校生以上
定 申し込み先着30人
持 飲み物、筆記用具

講 NPO法人天覧山
・多峯(たかね)山の自然
を守る会代表/浅野正敏さん

②初めての自然観察会
《冬の鳥・虫探し》

日 2月19日(日)午前10時～午後2時

集合 西武球場前駅前
費 100円(保険代)

対 小・中学生(小学4年生以下は
保護者と参加)

定 申し込み先着20人
持 昼食、飲み物、筆記用具、お持
ちの方は双眼鏡

③ひよこ探検隊
《冬の野原で遊ぼう!》

日 2月26日(日)午前10時～午後1時
30分

費 100円(保険代)

対 4歳～6歳の未就学児とその親

定 申し込み先着15人
持 昼食、飲み物

④定例ガイドウォーク
日 2月4日(土)・5日(日)午後1時30
分～(約1時間)

⑤狭山丘陵彩景写真展
狭山丘陵のかくれたみどころ

日 2月10日(金)～5月1日(火)

申 ①②③は同センターへ電話、④
は当日同センターで受付

場 狭山丘陵いきものふれあいの
里センター(下山口駅から徒歩
15分) ☎29939-9412

◎休館日は毎週月曜日です。

◎いずれも申し込みが必要
です。☎2994-5374 へ電話

◎休館日は月曜日、祝休日(月曜
日と祝休日が重なる場合は翌日
含む)です。

◎994-5374 へ電話

定 申し込み先着36人
費 500円

内 郷土料理の講話と調理実習ほか

申 問 保健センター成人保健課
☎29911-1811 へ電話

2月の一般労働相談(予約制)

日 2月10日(金)午後4時～8時

場 市役所2階203会議室

対 勤労者、事業主等

内 就業にかかわる疑問や問題等
相談員 社会保険労務士

申 問 商工労政課
☎29988-9155 へ電話

再就職支援セミナー

日 2月22日(水)午前10時～正午

対 再就職を希望する女性

内 応募書類準備セミナー

定 申し込み先着20人

◎午後1時15分から個別面談(申
し込み先着3人)があります。

講 キャリアカウンセラー

◎雇用保険受給資格者には、受講
証明書を発行します。また、1歳
から未就学児の保育があります。

事前にお申し込みください。

場 申 問 男女共同参画推進センター
ふらっと ☎29921-2220

☎29921-2270 へ電話・
FAX

若者の就労・就職を支援

①若者ジョブ・ナビゲーション所
沢「就労相談事業」(予約制)

日 毎週土曜日午前10時～正午、午
後1時～4時(1人約45分)

場 フラック所沢(花園2丁目)
対 おおむね39歳以下の勤労者・求
職者、大学生・高校生等、子ど
もの就職等で悩む保護者(市外
の方も利用可)

相談員 キャリアカウンセラー
◎2月25日(土)は、臨床心理士によ
るカウンセリングも受け付けます。
②若者就職支援セミナー
日 2月22日(水)午後2時～4時

期限迫る!
受診期間は
3月31日(土)まで

所沢市国民健康保険特定健康診査の
受診はお済みですか?

40歳から74歳までの方へ特定健康診査受診券を
郵送しています。受診券を紛失した場合は、再発
行できますので、お気軽にお問い合わせください。
年に一度は、忘れずに受診しましょう!
◎市民医療センター等の一部医療機関では、すで
に受付が終了している場合がありますので、各医
療機関に、お問い合わせください。

問 国保年金課 ☎2998-9131



法務局の休日相談会

日 2月12日(日)午前11時～午後3時
内 登記手続、戸籍・国籍、供託、
人権に関する相談など

相談員 司法書士、土地家屋調査
士、公証人、人権擁護委員など

場 問 さいたま地方法務局所沢支局
(航空公園駅前口から徒歩10分)

☎2992-2677

【情報館】・特にことわりのないものは**2月1日(水)**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。

高次脳機能障害講座 もつとわかる！高次脳機能障害

日 2月18日(土)午後1時～4時
場 保健センター多目的ホール
定 申し込み先着200人

講 表参道こころのクリニック院長・中村俊規さん ▼ 獨協医科大学越谷病院脳神経外科准教授・鈴木謙介さん ▼ 未来の会代表・市川 剛さん

申 保健センター成人保健課 ☎ 2991-1811へ電話

思春期保健講演会「性は生なり」 子ども達に性をどう伝えるか

日 2月23日(木)午前10時～正午
場 保健センター多目的ホール
定 申し込み先着180人

講 助産院もりあね院長・田口眞弓さん

申 保健センター成人保健課 ☎ 2991-1811へ電話または市HPから電子申請

こころのちを考える講演会

日 2月29日(水)午後2時～4時
場 保健センター多目的ホール
テーマ こころの風邪って本当？
「うつ病について」

講 三ヶ島病院医師・福田達矢さん
申 保健センター成人保健課 ☎ 2991-1811へ電話

発達障がい家族のつらい

日 3月7日(水)午前10時～正午
場 保健センター3階302会議室

対 発達障がいと知的障がい(療育手帳B以上)をお持ちの方の家族の方
◎ 会場へ直接お越しください。
問 保健センター成人保健課 ☎ 2991-1811

発達障害の理解と支援のための講演会

日 3月10日(土)午後2時～5時
場 新所沢公民館ホール
定 申し込み先着200人

講 思春期・青年期・成人期の支援 明神下診療所臨床心理士・糸井 岳史さん

申 保健センター成人保健課 ☎ 2991-1811へ電話

うつ病講座 うつ病・躁うつ病の治療と回復

日 3月14日(水)午後2時～4時
場 保健センター多目的ホール
対 うつ病と躁うつ病のため治療中のご本人とご家族

講 三ヶ島病院医師・福田達矢さん
申 保健センター成人保健課 ☎ 2991-1811へ電話

介護予防講演会

日 2月7日(火)午後2時～3時30分
場 山口公民館ホール
定 先着50人
テーマ 認知症を正しく知ろう～本人・家族が認知症で困らないために～

講 特定非営利活動法人日本介護予防協会・福島富和さん

◎ 会場へ直接お越しください。
問 高齢者支援課 ☎ 2998-9120

NPO法人設立出張相談会

日 2月22日(水)午後2時～4時
場 市民活動支援センター
対 NPO法人に興味がある方等
内 NPO法人の設立を考えている方への相談会

申 埼玉県西部地域振興センター ☎ 2993-1110へ電話

NPO団体交流会

日 3月10日(土)午後1時30分～4時
場 新所沢コミュニティセンター
対 市内で活動しているNPO団体(法人化してなくても可)

定 申し込み先着15団体
内 参加団体ごとの交流会
申 2月17日(金)までに市民活動支援センター ☎ 29968-8391へ電話(日曜日、祝日を除く)

市民活動支援講座

日 2月25日(土)午後1時～3時30分
場 新所沢コミュニティセンター
対 市民活動に関心がある方等
定 申し込み先着30人
テーマ 人が集まるチラシづくりのコツを学びませんか

講 特定非営利活動法人さいたまNPOセンター理事・東一邦さん
申 市民活動支援センター ☎ 2968-8391へ電話(日曜日、祝日を除く)

仕事と家庭の両立に関するセミナー

日 2月21日(木)午前10時～正午
場 市役所2階203会議室
対 再就職を希望する女性
内 仕事と家庭の両立について
定 申し込み先着20人
◎ 午後1時15分から個別面談(申し込み先着3人があります)

講 キャリアカウンセラー
◎ 雇用保険受給者には、受講証明書を発行します。また、1歳から未就学児の保育があります。事前にお申し込みください。
申 商工労働課 ☎ 2998-9155へ電話

年金セミナー「女性と年金」

日 2月18日(土)午後1時～3時
場 松井公民館

定 申し込み先着30人
内 学生納付特例、夫の遺族年金と自分の年金、離婚後の手続き等
講 社会保険労務士・竹島美保子さん
◎ 男性も参加できます。
申 国保年金課 ☎ 2998-9095
95 ☎ 2998-9061
2998@city.tokorozawa.saitama.jp
へ電話・FAX・Eメール

所沢市自治連合会講演会 「3・11災害を経験して」

日 2月25日(土)午後1時～4時
場 市民文化センター
コミュニティズ中ホール

◆ 地域の底力支援事業の表彰式・事例発表
発表団体 向陽町町会、所沢松が丘自治会

◆ 講演会
テーマ 3・11災害を経験して
講 南相馬市長・桜井勝延さん
定 先着798人
◎ 会場へ直接お越しください。また、手話通訳があります。

問 所沢市自治連合会事務局(コミュニティ推進課内) ☎ 2998-9083

埼玉県地震対策セミナー

日 2月15日(水)午後1時30分～4時
場 埼玉会館大ホール(JR浦和駅西口から徒歩6分)
定 先着1,300人

①「東日本大震災とその恐怖と震災が教えてくれたこと」
講 宮城県南三陸町語り部の会・後藤一磨さん

②「東日本大震災と今後の首都圏、その時に備えて」
講 東京大学地震研究所広報アウトリーチ室助教・大木聖子さん

◎ 会場へ直接お越しください。
問 県・危機管理課 ☎ 048-830-8141

児童館へ行こう (2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	■まめまき/2月3日(金)午後3時30分～/参加自由
こばと	2924-3065	■おはなし会/2月13日(月)午前10時30分～/おおむね1歳～2歳のお子さんとその保護者/参加自由
つばめ	2922-0410	■もちつき大会/2月4日(土)午前10時～11時30分(受け付けは午前11時15分まで)/参加自由
つばき	2923-6155	■子育てサロン「おもちつき」/2月29日(水)午前10時30分～/乳幼児対象/参加自由
すみれ	2949-3826	■バルーンショー/2月20日(月)午後3時30分～/参加自由
さくら	2998-5912	■おもちつき/2月15日(水)①午前10時30分～/乳幼児対象②午後3時45分～/小学生対象/いずれも参加自由
わかば	2948-3222	■もちつき/2月10日(金)午後2時～/参加自由
まつば	2995-0995	■節分会/2月3日(金)午後3時30分～/参加自由
みどり	2928-8414	■豆まき/2月3日(金)午後4時～/参加自由 ◎新所沢複合施設への移転準備のため、2月13日(月)から3月31日(土)まで休館となります。
やなぎ	2944-8819	■バレンタインクッキー作り/2月13日(月)午後3時～/小学生対象/申し込み先着50人/無料
ひかり	2996-3995	■節分豆まき会/2月3日(金)午後4時～/参加自由

マンション管理士による 無料定期相談会(予約制)

日 2月23日(木)午後1時30分～4時30分/市役所1階市民ホール
対 市内のマンション管理組合、マンション居住者等
内 マンションの管理方法、管理費の滞納、ご近所の騒音、ペットや違法駐車問題等
申 2月17日(金)までに、都市整備課 ☎ 2998-9208へ電話

振り込め詐欺対策講演会

日 2月22日(水)午後2時～3時30分
場 旧市庁舎4階ホール
対 おおむね60歳以上の方
定 申し込み先着120人
内 振り込め詐欺の実態、詐欺にあ

所沢市地域福祉活動フォーラム ふくしのまちづくりは市民の力

日 3月17日(土)午後1時～4時
場 中央公民館ホール
定 先着150人
◎ 会場へ直接お越しください。
テーマ ▼ 支え合いのまちづくり
▼ 第3次地域福祉活動計画
内 基調講演、実践報告など
講 厚生労働省地域福祉専門官・中島修さん、常盤平団地自治会長・中沢卓実さん

◎ 手話通訳・要約筆記があります。
問 所沢市社会福祉協議会・地域福祉企画課 ☎ 2925-0041

【情報館】・特にことわりのないものは2月1日(水)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。

平成24年度 所沢市交通災害共済のお知らせ

所沢市に住民・外国人登録をしている方

▶大人…600円 ▶中学生以下…300円

◎平成24年4月に小学1年生になる児童は、市で費用を負担しますので、申し込みの必要はありません。

会員期間 平成24年4月1日～25年3月31日

◎4月1日以降に加入手続きをされた方の会員期間は、加入時～平成25年3月31日です。

◆共済見舞金額

等級	傷害の程度	金額
1等級	死亡した場合	100万円
2等級	治療期間が1年を超え、かつ治療実日数が180日以上	30万円
3等級	治療期間が6か月を超え、かつ治療実日数が90日以上	15万円
4等級	治療期間が3か月を超え、かつ治療実日数が45日以上	8万円
5等級	治療期間が1か月を超え、かつ治療実日数が15日以上	5万円
6等級	治療期間が10日を超え、かつ治療実日数が5日以上	2万円
7等級	治療期間が10日以内、または治療実日数が5日未満	1万円
特別見舞金	後遺症（身体障害者福祉法施行規則に定める1、2等級の障害）が存する場合	20万円

◆こんなとき見舞金をお支払いします。

- ①電車、バス、自動車、バイク、自転車などの車両に乗車中の人身事故（自損事故を含む）
- ②歩行中に上記車両との衝突や接触による人身事故
- ③バイクや自転車での走行中に転倒したり、車輪に手足を挟んだりして受傷した人身事故

留意事項 ▶国内で発生した事故に限ります。▶車両とは、道路交通法で定められた車両です。

▶道路を歩行中につまずいて転んだり、横断歩道橋の階段を踏みはずしたりしてけがをした場合等は、見舞金の対象外です。▶本人の故意、無免許運転、飲酒運転による事故の場合、見舞金は支払われません。

◆交通災害共済出張受付日程表

受付時間 午前10時～午後3時（正午から午後1時までを除く）

会場	受付日	
柳瀬公民館	2月14日(火)	2月22日(水)
富岡公民館	2月15日(水)	2月23日(木)
山口公民館	2月16日(木)	2月24日(金)
松井公民館	2月17日(金)	2月29日(水)
狭山ヶ丘コミュニティセンター	2月20日(月)	3月5日(月)
小手指公民館	2月21日(火)	3月1日(木)
中央公民館	2月28日(火)	3月16日(金)
吾妻公民館	3月2日(金)	3月14日(水)
新所沢東公民館	3月6日(火)	3月13日(火)
新所沢公民館	3月7日(水)	
小手指公民館分館	3月8日(木)	
並木公民館	3月9日(金)	
中富南コミュニティセンター	3月12日(月)	
三ヶ島公民館	3月15日(木)	3月21日(水)

◎上記の出張受付のほかにも2月1日(水)から市役所2階交通安全課および、まちづくりセンター（並木を除く）では、随時受け付けています。

☎交通安全課 ☎2998-9140



パブリックコメントを募集

案に対するご意見をお寄せください。後日ご意見の概要と、市の考え方を公表します。

登録手話通訳者選考会

日程 3月4日(日)午前9時30分～午後1時30分/旧市庁舎
対 満20歳(平成24年3月31日現在)以上の方で24年4月1日以降も市内に在住し、次のいずれかに該当する方
①手話通訳士②都道府県の認定手話通訳者③市区町村の認定手話通訳者④地域での手話通訳者養成講習会を修了した方、またはそれと同等の能力を有する方
試験内容 ▼筆記試験▼実技試験
(①②は小論文)▼面接試験
申 2月10日(金)(必着)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 ☎2939-5064に備え付けの申込書を同事務所へ直接・郵送

◆所沢市第5次行政改革大綱(案)募集期間

2月14日(火)～3月5日(月)(消印有効)

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

大綱(案)の公表 2月14日(火)から市役所に掲載のほか、市役所3階政策企画課、同1階市政情報センター、まちづくりセンターで閲覧・配布

申 募集期間内に大綱(案)に対する意見を所定の様式等に記入し政策企画課 ☎2998-9027へ提出

体験農場利用者を募集

所在地 第7農場(北野新町2丁目9-7および11-2)
区画数 56区画(抽選)
面積 1区画約20㎡
利用期間 平成24年4月1日～26年2月28日(約2年間)
利用金額 年間2,000円

対 市税の滞納がなく徒歩または自転車通える市内在住の方
受付期間 2月1日(水)～7日(火)
◎2月4日(土)・5日(日)は午前9時から午後4時まで受け付けます。
注意事項 ▼申し込みは1世帯1区画です。▼代理人ならびに他の体験農場を利用中の世帯は申し込みできません。▼他の体験農場で補欠となっている世帯が当選した場合は補欠取消となります。▼水道、農機具、農機具置場等はありません。

申 受付期間内に当落通知用のがきを持参し、市役所2階農政課 ☎2998-9158へ直接
交通指導員を募集
募集人数 各校区区1人
勤務地 牛沼・若松・中富・山口小学校区内
勤務内容 朝夕の立しよ指導等
応募資格 市内在住の方
採用日 4月1日
申 2月3日(金)から10日(金)までに市役所2階交通安全課 ☎2998-9140へ直接
栄養士(臨時職員)を募集
勤務時間 月～金曜日の午前9時～午後4時
採用日 4月1日
勤務地・申 履歴書(写真貼付)を市役所2階保育課 ☎2998-9126へ直接(郵送不可)

保健師(臨時職員)を募集

募集人数 2人
応募資格 保健師・看護師免許を有する方
勤務内容 健康相談、健康教育等
勤務時間 午前8時30分～午後5時
申 保健センター成人保健課 ☎2998-11811へ電話



保育園臨時職員(登録制)を募集
募集職種 ①保育士②保健師・看護師③栄養士④調理員⑤庁務手
勤務時間 ①午前7時～午後8時の間で7時間30分以内②③午前7時～午後8時の間で7時間30分以内④⑤午前8時30分～午後8時の間で5時間以内
留意事項 ▼勤務日(月～土曜日)、勤務日数および時間は、園により異なります。▼いずれの職種も保育園で必要が生じた場合に勤務(1年以内)していただきます。▼保健師・看護師・栄養士を除き、無資格者でも登録できます。▼採用された方は、勤務日前に健康診断の受診が必要です。(費用は自己負担) ▼高

児童館の臨時職員を募集
募集人数 若干名
勤務地 市内の児童館
勤務時間 月～土曜日(週5日以内)の午前8時15分～午後6時30分の間で6時間を限度
勤務内容 来館児童の指導補助
勤務開始日 4月2日(月)
◎詳細は、各児童館と協議のうえ、決定します。なお、採用の可否は、3月中に郵送でお知らせします。
申 2月10日(金)までに、履歴書(写真貼付)を下359-8501市役所2階青少年課 ☎2998-9103へ直接・郵送

ふるさと研究支援員(非常勤特別職)を募集
募集人数 1人
応募資格 歴史・民俗に知識がある方
勤務内容 資料整理、市民の学習支援など事業運営
勤務期間 4月1日から1年間
勤務日 火～日曜日(週4日)の午前8時30分～午後5時(土・日曜日は交替勤務)
申 2月29日(水)までに、履歴書(写真貼付)を生涯学習推進センターふるさと研究グループ ☎2991-0308へ直接(月曜日と祝日を除く)

第17回所沢市国際交流フォーラム当日ボランティアスタッフを募集
募集人数 10人程度
日 3月18日(日)正午～午後5時
場 市役所1階市民ホール
対 中学生以上
内 会場内での運営補助
申 2月27日(月)までに、氏名(ふりがな)、住所、年齢、電話番号を企画総務課 ☎2998-9046 ☎2994-0706へ電話・FAX

ふるさと研究支援員(非常勤特別職)を募集
募集人数 1人
応募資格 歴史・民俗に知識がある方
勤務内容 資料整理、市民の学習支援など事業運営
勤務期間 4月1日から1年間
勤務日 火～日曜日(週4日)の午前8時30分～午後5時(土・日曜日は交替勤務)
申 2月29日(水)までに、履歴書(写真貼付)を生涯学習推進センターふるさと研究グループ ☎2991-0308へ直接(月曜日と祝日を除く)

ふるさと研究支援員(非常勤特別職)を募集
募集人数 1人
応募資格 歴史・民俗に知識がある方
勤務内容 資料整理、市民の学習支援など事業運営
勤務期間 4月1日から1年間
勤務日 火～日曜日(週4日)の午前8時30分～午後5時(土・日曜日は交替勤務)
申 2月29日(水)までに、履歴書(写真貼付)を生涯学習推進センターふるさと研究グループ ☎2991-0308へ直接(月曜日と祝日を除く)

ふるさと研究支援員(非常勤特別職)を募集
募集人数 1人
応募資格 歴史・民俗に知識がある方
勤務内容 資料整理、市民の学習支援など事業運営
勤務期間 4月1日から1年間
勤務日 火～日曜日(週4日)の午前8時30分～午後5時(土・日曜日は交替勤務)
申 2月29日(水)までに、履歴書(写真貼付)を生涯学習推進センターふるさと研究グループ ☎2991-0308へ直接(月曜日と祝日を除く)

【情報館】・特にことわりのないものは2月1日(水)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。

2月の宅地内水漏れ修繕当番店

(土・日曜日、祝休日等)

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。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
4日(土)	(有)あざま管工	2942-3771
5日(日)	(株)金子設備工業	2944-0515
11日(祝)	上野管工(株)	2923-5890
12日(日)	旭設備機工(株)	2923-9361
18日(土)	(有)新井設備工業	2948-4013
19日(日)	(有)八光設備工業	昼 2924-2011 夜 2925-2549
25日(土)	(株)楽々	2923-4900
26日(日)	(有)東邦設備工業所	2944-3880

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

学校給食の臨時職員(登録制)を募集

望者は運転免許証を持参のうえ、市役所6階保健給食課 ☎2998-19249へ直接



◆**運転手**
勤務時間 午前8時30分～午後3時30分の6時間
勤務内容 配送業務(3トロングボディー車)、給食業務の補助
勤務地 第1・3学校給食センター
時給 910円

◆**配膳員**
勤務時間 午前10時～午後2時の3時間45分
勤務内容 配膳、検収など
勤務地 小・中学校
時給 890円

◆**調理員**
勤務時間 午前9時～午後2時、午前10時～午後3時の4時間(1週間交替制) 午前9時～午後3時30分の5時間(年に数回の土・日曜日勤務あり)

勤務内容 調理、洗浄など
勤務地 第1・3学校給食センター
または小学校
時給 890円

スポーツ振興課体育指導員を募集

望者は運転免許証を持参のうえ、市役所6階保健給食課 ☎2998-19249へ直接

◆**小・中学校の障害児介助員**
募集人数 10人程度
勤務内容 特別支援学級障害児の介助
勤務期間 4月から半年間(半年間継続の場合あり)
勤務時間 月～金曜日の午前8時～午後5時の間で指定する時間

◆**幼稚園、小・中学校の臨時職員を募集**
募集人数 若干名
勤務内容 体育指導(主に健康体操)、公民館の補助業務
勤務地 地区体育館のある公民館
勤務期間 4月から1年間
勤務日 火～日曜日(週4日)の午前8時30分～午後5時
振興課 ☎2998-19248へ直接(郵送不可)

◆**小・中学校行務手**
募集人数 5人程度
勤務内容 学校用務
勤務期間 4月から1年間
勤務日 月～金曜日の午前7時～午後1時または正午～午後7時30分の間で指定する時間

◆**幼稚園障害児介助員**
募集人数 若干名
勤務内容 障害児の介助
勤務期間 4月から半年間(半年間継続の場合あり)
勤務日 月～金曜日の午前8時30分～午後4時30分の間で指定する時間



◆**幼稚園保育代替教諭**
募集人数 若干名
勤務地 所沢第二幼稚園
勤務期間 4月から1年間
勤務日 月～金曜日の午前8時30分～午後4時30分

◆**小学校外国語活動支援員を募集**
募集人数 14人
任用期間 平成24年4月6日～25年3月26日(予定)

◆**小・中学校の学習支援員と特別支援教育支援員を募集**
募集人数 小・中学校(47校)に配置する人数
応募資格 次のいずれかの要件を満たす方
①学習支援員:原則として、小学校または中学校の教員の資格を有している方(見込みを含む)
②特別支援教育支援員:障がいのある児童生徒への介助経験や知識のある方
活動内容 ①学習支援ならびに指導等②障がい等がある児童生徒への学習支援や生活の介助等
勤務時間 ①1日4時間②1日6時間
任用期間 平成24年4月6日～25年3月26日(予定)



平成24年度幼児グループへの参加者募集

対市内在住の2歳児または3歳児とその保護者
対象年齢 ▶2歳児…平成21年4月2日～22年4月1日生まれ ▶3歳児…平成20年4月2日～21年4月1日生まれ
活動期間 4月～10月(8月は除く)の木または金曜日
活動時間 ▶2歳児…午前10時30分～11時30分 ▶3歳児…午前10時～11時30分
定20組程度(応募者多数の場合は抽選)
費無料(ただし、教材費や館外活動の保険料は自己負担)
申問 3月6日(火)～8日(休)午前9時30分から午後5時までに参加を希望する児童館へ本人が直接・電話
◎他館と重複する申し込みはできません。

児童館名	所在地	電話番号	活動日/対象年齢	
			木曜日	金曜日
ひばり	北有楽町26-21	2926-8669	2歳児	
こばと	小手指町1-28-3	2924-3065	2歳児	2歳児
つばめ	久米783-1	2922-0410	3歳児	
つばき	山口5057	2923-6155	3歳児	3歳児
すみれ	若狭1-2966-5	2949-3826		2歳児
さくら	並木8-3	2998-5912	2歳児	2歳児
わかば	和ヶ原3-266-2	2948-3222	3歳児	
まつば	上安松952-2	2995-0995	3歳児	
みどり	緑町1-8-3	2928-8414	3歳児	3歳児
やなぎ	東所沢4-16-4	2944-8819	2歳児	2歳児
ひかり	中富南4-4-1	2996-3995	2歳児	2歳児

留意事項 ▶児童館によって、募集する年齢、曜日が異なります。▶応募者少数の場合は、活動できないこともあります。また、木・金曜日とも募集する児童館では、活動日をどちらかの曜日に統一することもあります。
◆**説明会**
日場 3月9日(金)午前10時30分～/参加を希望する児童館
◎応募者多数の場合は、説明会の前に抽選会を行います。

平成24年度彩の国いきがき大学入問学園の学生を募集
学習日 火曜日(年30回)
入問市産業文化センター(入問市駅南口から徒歩12分)
対昭和27年4月1日以前に生まれた県内在住の方
定130人(抽選)
内一般教養の学習とクラブ活動等
費2万5千円(年額)
申問 学生募集案内をご覧ください、3月9日(金)(必着)までに、申込書を(封)いさいき埼玉 ☎048-1728-7951へ郵送
◎学生募集案内は、市役所1階高

年齢者支援課 ☎2998-9120に備えてあります。
自衛官採用試験
採用種目 ①幹部候補生(一般・技術)②幹部候補生(歯科・薬剤)③医科・歯科幹部自衛官
応募資格 ①20歳以上26歳未満の方(22歳未満の場合は大学卒業相当と認められる方または卒業見込みの方)②専門の大学を卒業または卒業見込みの方で、20歳以上30歳未満の方(薬剤は20歳以上28歳未満の方)③医師・歯科医師の免許をお持ちの方
◎年齢は、平成25年4月1日現在です。
受付期間 2月1日(水)～4月27日(金)
1次試験 ①②5月12日(土)(一般幹部候補生のうち、飛行要員希望の方は5月12日(土)・13日(日))
③5月18日(金)
資料請求・自衛隊入問地域事務所 ☎2923-4691

けんこう

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…保健センターへ予約 (番号は正確に/FAX 不可)

事業名	日時・内容等
母親学級 基礎 3月コース (予約制)	▶とき：3月5日(月)・12日(月)・15日(木)午後1：15～4：00、15日(木)は午前9：45～午後1：00(開始15分前から受付) ▶対象：平成24年6月～8月に産予定の初産婦とパートナー(住民登録をしている方) ▶内容：妊娠中の保健と生活(栄養講話を含む)、新生児の保育、もく浴実習、調理実習等 ▶定員：申し込み先着40組 ▶費用：500円(調理実習材料費) ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、3月12日(月)はバスタオル ●☎2月3日(金)～
母親学級 歯科 3月コース (予約制)	▶とき：3月21日(水)午後1：15～3：15(開始15分前から受付) ▶対象：平成24年6月～8月に産予定の初産婦、経産婦(住民登録をしている方) ▶内容：歯科健診、ブラッシング指導等 ▶定員：申し込み先着40人 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、歯ブラシ、コップ、タオル ●☎2月3日(金)～
両親学級 (予約制)	▶とき：2月25日(土)午前9：30～正午(開始15分前から受付) ▶対象：平成24年5月～7月に産予定の初産婦とパートナー(住民登録をしている方)。ただし、パートナーと参加できる方に限ります。 ▶内容：もく浴実習、パートナーとできる妊婦体操の実技、ビデオ視聴 ▶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 ●☎2月3日(金)～
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。 
乳幼児 健康相談 (予約制)	▶とき：《離乳食》2月17日(金)午前中(グループでも参加可)《食事》2月7日(水)午前中《歯科》2月6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) ●☎2月1日(水)～
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：3月12日(月)午前10：00～11：30(開始15分前から受付) ▶対象：平成23年9月・10月生まれの乳児とその保護者(住民登録をしている方) ▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話等 ▶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 
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：3月5日(月)午前10：00～11：30(開始15分前から受付) ▶対象：平成23年7月・8月生まれの乳児とその保護者(住民登録をしている方) ▶内容：栄養士の講話、試食等 ▶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 ●☎2月6日(月)～
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：3月2日(金)・22日(木)いずれも午前10：00～11：30(開始15分前から受付) ▶対象：平成22年12月・23年1月生まれの幼児とその保護者(住民登録をしている方) ▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話等 ▶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 ●☎2月6日(月)～
2歳児 歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：3月8日(木)・19日(水)いずれも午後0：50～1：10(受付) ▶対象：平成21年8月・9月生まれの幼児(住民登録をしている方) ▶内容：歯科診察、栄養指導、歯磨き指導、フッ化物塗布等 ▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎2月7日(火)～
子育てサロン ちゅーりっぷ	▶とき：2月28日(水)午前10：00～11：30 ▶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、お子さんに必要な物(ミルク、オムツ、おもちゃ等) ◎希望者は会場へ直接お越しください。 
BCG 接種	▶とき：3月22日(木)午前9：30～10：30、午後1：30～2：30(受付) ▶対象：平成23年12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：2月1日(水)・15日(木)いずれも午前中 ▶内容：病気の予防、療養方法、食事・運動等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：生活習慣病の予防、バランスの良い食事等 《気になる血糖値相談》▶とき：2月13日(月)、27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：2月10日(金)、24日(金)いずれも午前中 ▶内容：ひざ・股関節・腰痛予防、身体機能・歩行能力の維持・改善のためのリハビリ等 ●☎2月1日(水)～
健診 結果相談 (予約制)	▶とき：2月10日(金)・20日(月)、3月5日(月)いずれも午前9：30～、午前10：45～ ▶対象：健診・人間ドックを受けた方で継続的に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。 ●☎2月1日(水)～
血液 さらさら 教室 (予約制)	▶とき：2月24日(金)午前9：30～正午 ▶対象：健診・人間ドックを受けた方で継続的に治療を受けていない方 ▶内容：動脈硬化の基礎知識、動脈硬化予防のための食事や運動について学ぶ ▶定員：申し込み先着30人 ▶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) ●☎2月1日(水)～

事業名	日時・内容等
ところ21 栄養教室 (予約制)	▶とき：3月13日(水)午前9：30～午後0：30 ▶対象：おおむね64歳以下の方 ▶テーマ：糖尿病を防ぐ、食事のとり方 ▶内容：講話「気になる血糖値を改善!」、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(調理実習材料費) ▶持ち物：エプロン・三角きん・手ふきタオル ●☎2月1日(水)～ 
優しい 健康食 教室 (予約制)	▶とき：3月6日(水)・7日(木)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：糖尿病予防の食事 ▶内容：講話「糖尿病を防ぐ食事のとり方」、簡単な調理実習、個別食事相談 ▶定員：いずれも申し込み先着36人(初めての方を優先) ▶費用：500円(調理実習材料費) ▶持ち物：エプロン・三角きん・手ふきタオル ●☎2月1日(水)～
結核検診	▶とき：2月22日(水)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。40歳以上で肺がん検診を受けていない、あるい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。
歯周病 予防教室 (予約制)	▶とき：2月21日(水)午後1：30～3：30 ▶内容：歯肉の健康状態チェック、効果的な歯磨きの実習等 ▶定員：申し込み先着30人 ◎申し込みされた方には、事前に問診票を郵送します。 ●☎2月2日(木)～
成人歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：3月1日(水)午後1：30～3：30 ▶対象：歯周病予防について学びたい方 ▶内容：講話「歯周病予防のキホン」、歯科相談、口の中の自己観察、効果的な歯磨きの実習等 ▶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。 ●☎2月2日(木)～ 

★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：▷3月1日(水)/富岡公民館▷3月9日(金)/旧市庁舎4階▷3月13日(水)/新所沢東公民館▷3月21日(水)/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：▷2月7日(水)、3月6日(水)いずれも午後1：30～3：30/狭山ヶ丘コミュニティセンター▷2月8日(水)、3月14日(水)いずれも午後1：30～3：30/山口公民館▷2月15日(水)、3月21日(水)いずれも午前9：30～午後0：30/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：2月8日(水)、3月14日(水)いずれも午前10：00～正午(開始20分前から受付)/山口公民館 ▶内容：血圧・体脂肪測定、ストレッチ、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。また、体操を行うので飲み物をお持ちください。
健診 結果相談 (予約制)	▶とき/ところ：▷2月27日(月)午前9：30～、午前10：45～/三ヶ島公民館 ▶対象：健診・人間ドックを受けた方で継続的に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。 ●☎2月1日(水)～

★訪問事業・相談業務等

担当課	内容等
母子保健課	▶新生児・妊産婦訪問：保健師・助産師が保健相談と子育て支援のをお伝えします。保健センターへ電話、または妊婦健診受診券に添付の出生連絡票を保健センターに郵送してください。 ▶こんにちは赤ちゃん訪問：新生児訪問等を実施したご家庭を除き、すべての生後2か月ごろの乳児を持つご家庭に、保健師・看護師が訪問し、保健相談と子育て支援をお伝えします。 ▶5歳児で幼稚園、保育園での健康診査を受ける機会のない方の健康や発達に関するご相談を受け付けています。
成人保健課	▶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、ご相談に応じています。 ▶脳卒中などにより身体に障がいをお持ちの方を対象に「リハビリ教室」「地域リハビリ交流会」「失語症者のつどい」を実施しています。参加を希望される方は、事前にお問い合わせください。

◎各業務の詳細は、お問い合わせください。

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。
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
2月5日(日)	おくもとクリニック	内・小・呼・消・リハ	西所沢1-23-3	2903-8320
	吉川外科胃腸科医院	胃・外・整	泉町914-17	2923-5670
	所沢秋津診療所	内・麻	上安松1-8	2945-8899
2月11日(祝)	みずの内科クリニック	内・消	中新井4-27-4	2942-4100
	端山胃腸科皮膚科	皮	緑町3-14-3	2928-5881
2月12日(日)	彩のクリニック	内・呼・胃・循・小・神内・外・整・理・放	小手指町4-1-1	2949-1118
	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
	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
2月19日(日)	赤坂整形外科	整・リハ・外・内	けやき台2-29-24	2928-7450
	所沢明生病院	内・外・呼・整・消・眼	山口5095	2928-9110
	原眼科医院	眼	緑町4-6-3	2939-8321
2月26日(日)	むさしクリニック泌尿器科内科	泌・内	北秋津855-1	2998-1850
	福元内科クリニック	内・消	南住吉21-16	2920-1155
	スマイル皮膚科	皮・形	西所沢1-12-3 さいとうビル4F	2939-1213
3月4日(日)	わかさクリニック	内・整・皮・リハ・麻・外・胃・肛	若狭4-2468-31	2949-2426
	所沢第一病院	内・外・整・皮・婦	下安松1559-1	2944-5800
	小手指皮膚科	皮	上新井3-55-8	2928-6200
	くにとみ内科外科クリニック	内・外	久米532-8	2993-9213

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・休日急患診療	▶とき：2月5日(日)・11日(祝)・12日(日)・19日(日)・26日(日)・3月4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、年末年始…午後6:00～8:45
深夜帯急患診療	▶実施日：毎週月・火・水・金・土曜日 ▶受付時間：小児夜間急患診療終了後～翌日午前7:00

◎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救急（初期救急）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、都合により休診する場合があります。

◎小児急患診療の実施予定等は、メールマガジン『ところざわほっとメール』にご登録いただくと、携帯電話やパソコンへのメール配信でお知らせします。登録方法は、市庁舎（「メールマガジン」をクリック）をご覧ください。

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：2月5日(日)・11日(祝)・12日(日)・19日(日)・26日(日)・3月4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、☎048-833-7911

相談時間 月～土曜日…午後7:00～11:00

日曜日、祝休日、年末年始…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(歯科・精神科を除く)

☎048-824-4199 (24時間)



こんにちは保健師です 99

いきいき健康づくり

●花粉症～早めの対処で乗り切ろう！～

鼻がムズムズ、目がショボショボ…、そんな花粉症の季節がそろそろやってきます。花粉症とは、花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応のことをいいます。花粉に対する抗体が、体の内に一定量蓄積されると発症します。

◆花粉症のしくみ

花粉が鼻や目の粘膜に入る
↓
体が花粉を異物とみなす
↓
花粉を体外へ排出しようとする

症状がでる

- ・くしゃみや鼻水、鼻づまり
- ・目のかゆみ
- ・のどの痛みやかゆみ
- ・皮膚のかゆみ
- ・消化不良や食欲不振
- ・二次的な症状として、イライラや頭痛、不眠、だるさなど

◆花粉症の原因は？

花粉症の原因となる花粉の種類は多く、日本では50種類以上が報告されています。関東地方では、2～4月はスギ花粉、4～5月はヒノキ花粉、6～8月はカモガヤなどのイネ科の花粉、8～10月はブタクサやヨモギなどの雑草類の花粉が飛んでいます。

また、花粉症の約7割はスギ花粉が原因といわれています。これは日本にスギの木が多く、戦後に植えられたスギの木が大量に成長したことに伴い、多くの花粉が飛んでいるためといわれています。

他にも、大気汚染、食生活の欧米化、ストレスや喫煙なども花粉症が増加している原因といわれています。

◆セルフケアと医療の2本立てで防ぐ！

花粉症を防ぐために一番大切なことは、とにかく花粉に接しないことです。また、かぜをひかないなど体調を整えることも重要です。

【セルフケア・日常生活のポイント】

- ①外出時は帽子やサングラス・コートを着用しましょう
- ②こまめにうがいや洗顔をし、鼻をかみましょう
- ③こまめに拭き掃除をしましょう
- ④睡眠をよくとり、生活習慣を保ちましょう
- ⑤お酒やたばこは控えましょう
- ⑥花粉情報をチェックしましょう

【医療のポイント】

- ①花粉症であるか、まずは検査をしましょう
 - ②鼻が主症状なら耳鼻科、眼が主症状なら眼科を受診しましょう
 - ③受診時は一番改善してほしいことを伝えましょう
 - ④薬は飲み忘れがないよう、しっかりと服用しましょう
- 花粉が飛散する時期の2週間ほど前から治療を始めると効果的といわれています。事前に対処しておくこと、花粉症の症状があっても軽減されることが期待できます。

◆こんな日は要注意です！

- ▶晴天で風が強い日
 - ▶気温が高い日
 - ▶雨の日の翌日で晴天の日
- 1日のうちでは、特に正午から午後3時は要注意です。外出の際は花粉に接しないよう、対策を心がけましょう。

問い合わせ 保健センター☎2991-1811 ☎2995-1178

編集後記

▶表紙と特集の取材で出会った、目を輝かせてスポーツを楽しむ子どもたちや、はつらつとした人生の先輩たちに刺激を受け、私の体もうずうずしてきました。さて、仕事は早めに切り上げて、これからダンスのレッスンに行ってきます♪

お正月お楽しみクイズの回答

1月号のお正月お楽しみクイズの答えは「さやまちゃ」でした。正解者の中から厳正な抽選のうえ、50人の方に記念品をお送りしました。なお、当選者の発表は、記念品の発送をもって代えさせていただきました。たくさんのご応募ありがとうございました。



親や祖父母とこまめに連絡をとり、「家族の絆」で振り込め詐欺被害を防止！
所沢警察署 ☎2996-0110