



所沢市イメージマスコット
ところん



所沢市
広報マスコット
ひばりちゃん

運動で健康維持

市では、年間を通じてスポーツ大会の開催や健康体操教室のほか各種スポーツ教室の開催や支援を行っています。また、各種スポーツ連盟や協会では、なぎなた・弓道・柔道・合気道・水泳・バドミントン・テニス・スキー・ジョギングなどの初心者教室を開催しています。こうしたさまざまな方の協力によって多くの方がスポーツに親しみ楽しむことができます。適度な運動は高血圧症、糖尿病などの「生活習慣病」の予防に効果があると言われています。皆さんも健康維持のために何か運動を始めてみませんか。



健康ジョギング教室（所沢走友会）

1人では楽しくない、長続きしない、と言う方もみんなで走れば楽しく続けることができるようにと所沢走友会が開催している教室です。初めての方でもいつでも参加できます。日時：毎週土・日曜日の午前8時～(雨天中止) 集合：所沢航空発祥記念館西側のテント

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るおいの文化都市をめざす人は市の誇りである と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	気を付けましょう 高齢者の交通事故 交通事故死者の約40%が高齢者	2・3
	平成24年度上半期所沢市の財政事情の公表/ 所沢市ふるさと応援寄附に関する状況の公表	4
	年末年始業務のごあんない/リサイクルふれあい館エコロの行事 ほか	5
	平成24年度市民意識調査の結果/開庁時間外での住民票の写しの取得方法 ほか	6
	第23回所沢シティマラソン大会/平成25年度固定資産税・都市計画税の課税に関するお知らせ	7
みんなのひろば	はつらつ野老っ子/おうちで食べよう!学校給食/ 歴史まとめ知識/誰でもエッセイ ほか	8・9
	地域包括支援センター/みんなで築こう 人権の世紀 ほか	10
情報館	お知らせ/開催/募集/シリーズ「防災」 ほか	11~14
	けんこう/いきいき健康づくり/休日急患当番医 ほか	15・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



▲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)

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。

人口と世帯 (平成24年10月末現在)			
人口	343,211人	前月比	+170人
男	170,926人		+86人
女	172,285人		+84人
世帯数	149,562世帯		+109世帯