

広報 の目録

No.1095
平成25年(2013年)

ところざわ

狭山茶は、所沢市を代表する特産品であり、市は県内第2位の生産地です。また、古くは鎌倉時代から栽培が始まったといわれる歴史を持ち、狭山茶摘歌で「色は静岡、香りは宇治よ、味は狭山でとどめさす」と歌われているように全国的にも有名なお茶です。市内生産者の多くが「自園(栽培)・自製(製造)・自販(販売)」という独自のスタイルで地産地消の先駆けでもあります。皆さんも甘く濃厚な味が特長の狭山茶を楽しんでください。

狭山茶
KUROZAWA CHA



撮影協力: 加園 撮影: 市民カメラマン・木村清貴 / 4月27日

特集 ところざわの街路樹 2・3

みんなでつくろうみどりの街…4 / 「所沢を動かす！」みんなのアイデアコンテストを実施します…5 / 国民健康保険健診事業のお知らせ…5 / 広島平和記念式典へ参加される生徒・学生を募集…7 ほか

人口と世帯 (平成25年4月末現在)

人口	343,518人	前月比	+498人
男	171,046人		+250人
女	172,472人		+248人
世帯数	150,466世帯		+601世帯

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

◆所沢市携帯サイト
モバイルところざわ

◆ところざわほとメール
(市政情報・防災情報)
バーコードリーダーを読み込み空メールを送信

発行：所沢市 編集：経営企画部広報課 ☎ 04-2998-9024 ☎ 04-2994-0706
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)

「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・☎2924-0630)へご連絡ください。

の街路樹

『みどりのまち』の立役者!!



街路樹の
お世話に
感謝です！
学ん
でい
よう

市が管理する街路樹は、168路線（延長57km）に、ケヤキやハナミズキなどの高木・中木が約8,000本植栽されています。市では、景観形成や環境保全に大きな役割を果たす街路樹を守り、適正な管理を行えるように取り組んでいます。

どんな役割があるの？

景観形成

◆景観形成
道路景観におけるシンボルや背景となるなど、景観を構成する主要な要素で、街並みに印象や季節感を与えます。

◆快適な生活空間の創出
自動車騒音やヒートアイランド現象を緩和したり、雨水を一時的に枝葉や植栽地に蓄えることで都市の生活環境の向上に貢献します。また、被害拡大が懸念される災害時は、街路樹が延焼を防止し、避難路を確保するという重要な役割も果たします。

維持や管理の方法は？

① 剪定

街路樹の目的や機能を十分に発揮するには、さまざまな手入れを行うことが必要です。限られた道路空間の中で健全な街路樹の育成管理が不可欠となりますので、主に次のような維持管理を行っています。

① 剪定
街路樹は樹木全体に風や光が行き渡るように、枝葉の一部を切ることで樹勢を強くすることができます。剪定時期は、樹木の特性および目的に応じて異なりますが、7～8月の夏季剪定と1～3月の冬季剪定に分けられます。

② 刈り込み
歩道や中央分離帯に低木が植栽してありますが、これら低木は道路に華やかな印象を与えるため、主に花の咲くツツジやサツキなどの種類が多く植えられています。伸びすぎた枝が歩行者、車の通行に支障を及ぼすため、花芽がつく時期に注意して、6月ごろに樹形を整えます。交差点付近や見通しの悪い箇所については、樹高を低く刈り込んでいます。

③ 除草
植樹帯や植樹ますに生える雑草は、美観や周辺環境を良好に保つために除草を行います。6月・10月ごろに行っています。

④ 害虫対策

⑤ 落ち葉清掃

④ 害虫対策
街路樹は天候などによって、害虫が異常に発生することがあるため、害虫が発生した初期の段階で薬剤散布を実施しています。

安全対策は？

市職員の有志による活動

⑤ 落ち葉清掃
通常の落ち葉清掃以外にも市職員の有志で職務時間外に落ち葉清掃を行っています。

◆診断の方法
街路樹診断は、樹木医の目視などによる外観診断とガンマ線樹木腐朽診断器などによる精密診断を総合的に分析し、樹木内部の腐りや空洞の程度を把握します。



▲ベッコウタケ

◆空洞化のサイン
ベッコウタケは樹木の空洞化のサインです。倒木の恐れがありますので、発見した場合は道路維持課までご連絡ください。



▲空洞化した樹木の断面写真



▲ガンマ線樹木腐朽診断器

ところざわ

みどり豊かな「ふるさと所沢」を目指して

所沢市長 藤本正人



新緑の季節って、なんかワクワクしますよね。ケヤキ並木を通勤しながら「これって所沢の宝だよなあ」とつくづく思うこのごろです。里山のみどりだけでなく、街路樹を含めた街中のみどりも大事にしたいですね。

今号は、「街路樹」についての特集です。街路樹は、都市景観をつくる上でも重要ですし、「さくら通り」や「ハナミズキ通り」など道路の愛称としても活躍中です。しかし、「剪定するのもしないのか」「落ち葉はどうするのか」などいろいろなお意見・ご要望が出ます。限られた予算の中、工夫を凝らして維持管理に努めておりますが、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。善いまちをともにつくってまいりましょう。どうぞよろしくお願い申し上げます!!



ところざわ街路樹まめ知識

◆市内街路樹の見ごろ・見どころ

サクラやケヤキなどの落葉樹は、春は新緑、夏は日差しを和らげ、秋には紅葉、そして、冬には落葉と四季を通じて楽しむことができます。

	種類	時期	場所
春	ハクモクレン(花)	3月下旬ごろ	はくれん通り(旧保健所前)
	サクラ(花)	3月下旬～4月初旬ごろ	さくら通り(小手指南)、オリンピック道路(柳瀬まちづくりセンター入口)、東所沢駅前通り(東所沢公園東側)
	ハナミズキ(花)	4月中旬～下旬ごろ	ハナミズキ通り(小手指1丁目地内)、東所沢駅前通り(東所沢駅近辺)
夏	ヤナギ	7月上旬ごろ	オリンピック道路(柳瀬小前)
	ケヤキ	7月上旬ごろ	並木地区、けやき並木通り(新所沢まちづくりセンター前)など
	サルスベリ(花)	8月下旬ごろ	牛沼小通り(牛沼小東側)、和田遺跡通り(和田小南側)
秋	アキニレ(花)	9月ごろ	松が丘中央通りなど
	トウカエデ	11月下旬ごろ	ニュータウン通り(伸栄小北側)
	イチョウ	11月下旬ごろ	所沢陸橋通り(所沢陸橋南)、小手指公民館分館前
冬	ケヤキ	12月上旬ごろ	並木地区、けやき並木通り(新所沢まちづくりセンター前)など



ハナミズキ



さくら通り(小手指南)

◆市の街路樹本数ベスト3

順位	種類	本数
1位	ケヤキ	1,275
2位	ハナミズキ	996
3位	アキニレ	897

◆道路美化委託費(街路樹管理費用など)

年度	予算額(万円)
平成25年	9,400
平成24年	9,300
平成23年	9,300

街路樹についてのご意見・ご要望



街路樹は、街並みの景観を形成することから、地域の要望や周辺の状況を踏まえて、適切な維持管理を行っています。そこで今回は、実際に市民の皆さんから寄せられているご意見・ご要望とそれに対する市の回答を紹介します。

ご意見・ご要望	回答
◆ケヤキ 沿道住民は長年、ケヤキの花粉・樹液・落ち葉に我慢してきました。また、雨どいに落ち葉が詰まり困っています。自宅周辺だけでも伐採か剪定してほしい。	特にご迷惑をお掛けしている所は度合いや頻度、時期を調整しながら剪定しています。
ケヤキの四季折々の情景を楽しみながら通行しています。なぜケヤキの剪定が強いところと弱いところがあるのですか。	沿道住民と自治会・町内会や沿道外住民の考え方に相違があり双方のバランスを取りながら剪定しています。
◆イチョウ イチョウの葉で滑り転んでしまいました。イチョウの黄葉はとてもきれいですが落葉前に剪定してほしい。	イチョウの葉は、脂質を含み滑りやすいため、落葉前の早い時期に剪定しています。
◆エンジュ 毎年散ったエンジュの花を近隣の方々と掃き掃除しています。花びらが道路にまわり付くため、苦労しています。花が散る前に剪定してほしい。	ご協力ありがとうございます。エンジュの花が咲いた後の早い時期に剪定しています。
◆害虫対策 街路樹に薬剤散布した直後は不快においがするが、何とかならないですか。	毛虫などの害虫の種類に応じて臭いの少ない薬剤がある場合は、極力使用しています。

みんなできつくるさまざまな方法 緑化の手引書



私たちの住まいの周りに「みどり」をつくってみませんか。市では、良好なみどりの街づくりのため、緑化や植栽の管理の注意点を記載した「みんなできつくるみどりの街づくりの手引書」を作成し、市役所5階みどり自然課、まちづくりセンターなどで配布しています。住宅や店舗、事業所など一つ一つの建物が樹木や花で彩られれば、美しい街並みの演出、潤いとやすらぎの創出、生きものの生活空間の確保につながります。

みどりの街づくりにご協力をお願いします。

問 みどり自然課 ☎2998-9373

みどりをしるさまざまな方法

- ◆ **庭木でみどりをつくろう**
庭木は住む人や道行く人が心やすらぐ空間を作ります。中でも在来の樹種は、地域の自然環境に適している、生育も良く、病虫害への耐性も高いので、積極的に選びましょう。
- ◆ **植木鉢やハンギングバスケットでみどりをつくろう**
玄関先やエントランスなどは、植木鉢、プランター、コンテナ樹木、ハンギングバスケットで「みどり」を演出しましょう。
- ◆ **生け垣で通りに潤いを与えよう**
生け垣が並び通りは、街にみどりが多い印象を与え、きれいに刈り込まれた伝統的な生け垣は整った美しさ



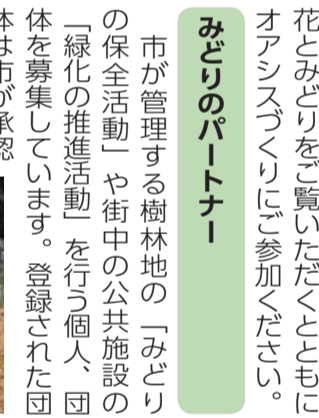
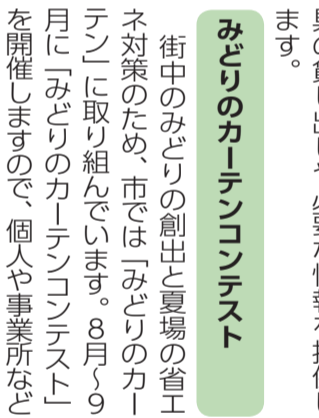
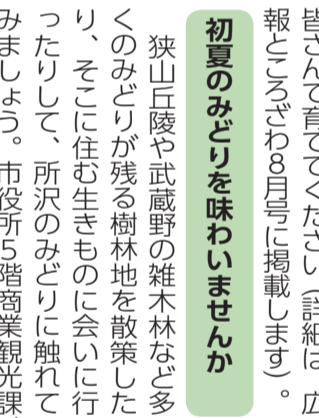
- ◆ **壁面緑化でみどりを増やそう**
壁などにツル性植物をはわせることでみどりを立体的に演出でき、夏場の建物の温度上昇を抑え、冷房費の節約にも役立ちます。手軽な方法として、アサガオやゴーヤなどの「みどりのカーテン」があります。
- ◆ **屋上緑化でみどりを増やそう**
植栽のために利用できる土地が少ない市街地などで、建物の屋根や屋上にみどりを作る方法です。最近、技術が進歩し、薄い土壌でも高木が育つものが開発されています。
- ◆ **駐車場緑化で環境を改善しよう**
広い平面の駐車場を芝生などでみどりにすることで、夏の照り返しや温度上昇の抑制、雨水浸透を促す効果が期待できます。

花と緑のオアシスづくり
花とみどりの美しい街づくりを進めるため、長さ25m以上または200㎡以上の場所を緑化しよう



- ◆ **みどりのパートナー**
市が管理する樹林地の「みどりの保全活動」や街中の公共施設の「緑化の推進活動」を行う個人、団体を募集しています。登録された団体は市が承認した活動計画に基づき、樹林地の保全活動や、個人は受入団体の保全活動に参加してもらいます。市から用具の貸し出しや必要な情報を提供します。
- ◆ **みどりのカーテンコンテスト**
街中のみどりの創出と夏場の省エネ対策のため、市では「みどりのカーテン」に取り組んでいます。8月～9月に「みどりのカーテンコンテスト」を開催しますので、個人や事業所など皆さんで育ててください（詳細は、広報こころざわ8月号に掲載します）。
- ◆ **初夏のみどりを味わいませんか**
狭山丘陵や武蔵野の雑木林など多くのみどりが残る樹林地を散策したり、そこに住む生きものに会いに行ったりして、所沢のみどりに触れてみましょう。市役所5階商業観光課まちづくりセンターなどで配布している「ところざわウォーキング・ナビ」で散策のおすすめコースを紹介していますので、ご利用ください。

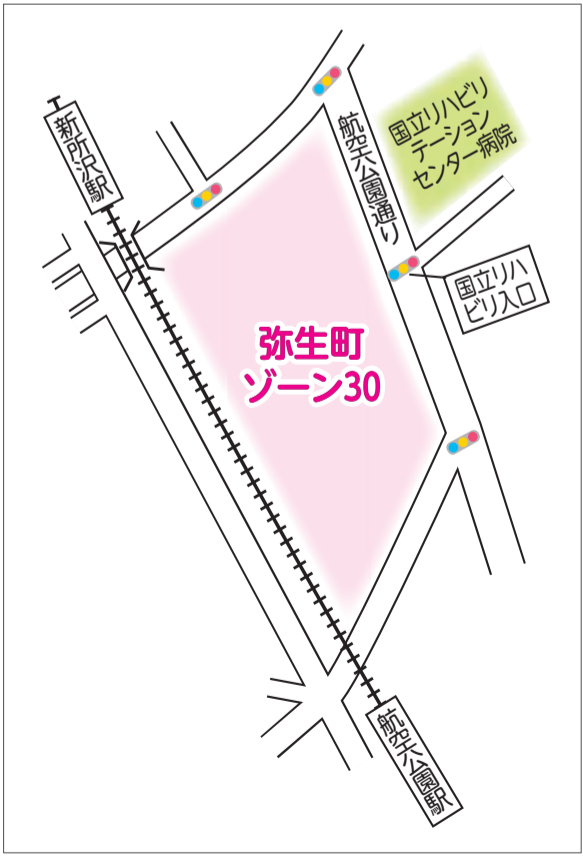
とする自治会・町内会などの5人以上の団体に苗木や草花の種苗を配布しています。市内で19団体を取り組んでいますので、丹精込めて育てた花とみどりをご覧いただくとともにオアシスづくりにご参加ください。



皆さんの署名を提出

市では、関係団体と連携し、西武鉄道(株)の鉄道路線の維持および埼玉西武ライオンズの存続を求める署名活動を実施しました。集まった署名簿は、5月20日、(株)西武ホールディングスおよび西武鉄道(株)に所沢・入間・狭山・飯能市合同で提出しました。本市での署名数は、18万筆を超えました。ご協力ありがとうございました。

問 政策企画課 ☎2998-9027



所沢警察署からのお知らせ 弥生町区域内で「ゾーン30」を実施

弥生町区域の生活道路について、歩行者など交通弱者の安全を確保し、生活道路における交通安全対策のため、この区域内の自動車の最高速度を時速30kmに制限する「ゾーン30（左図参照）」を実施しました。

弥生町区域の入口には、交通規制標識が設置されています。交通事故をなくすためには、皆さんのご協力が必要です。制限速度を守り安全運転をお願いします。

問 所沢警察署交通課 ☎2996-0110

▲交通規制標識

所沢市婚活推進事業 食べて!飲んで!出会って!とことこ婚

結婚を希望している方々に、出会いの場を提供します。

中心市街地の飲食店などを巡りながら出会いを探す、地域活性化型婚活イベントを実施します。当日は中心市街地エリアにたくさんの行灯を並べる夏の恒例イベント「野老澤行灯廊火」も実施されます。いつもと異なる装いを見せる所沢の街で、すてきな出会いが待っています。



ぜひご参加ください。

■ 7月13日(土)午後4時～

集合場所 男女共同参画推進センターふらっと (寿町27-7)

対 25歳～50歳までの男女各100人 (応募状況に合わせて調整)

費 3,000円

申込 7月2日(火)までに、政策企画課 ☎ 2998-9027 へ電話または市HPから電子申請

◎婚活イベント情報などをツイッターで発信しています (アカウント: toko_konkatsu)。

節電クールビズを実施～軽装で失礼します～

地球温暖化防止および省エネルギーの推進を図るため、市では、今年も「クールビズ」を実施しています。職員は、ノーネクタイなどで業務を行っています。ご理解とご協力をお願いします。

実施期間 5月1日(水)～10月31日(木)

◎7月～9月はスーパークールビズ期間として、ポロシャツや指定のTシャツなどの軽装で業務を行います。

☎職員課 ☎ 2998-9048



「トコロん」Tシャツ&ポロシャツを販売します!

所沢市イメージマスコット『トコロん』をプリントしたTシャツ(吸汗速乾仕様)とポロシャツを一般販売します。

暑い夏をかわいい『トコロん』とともに元気に乗り切るためにも、ぜひご活用ください。



▲ワンポイントのトコロん

	Tシャツ	ポロシャツ
デザイン	表面から裏面左側に大きく線画、裏面首部分にワンポイント(プリント)のトコロん(上図参照)	左胸にワンポイント(刺しゅう)のトコロん
カラー	 ▲ターコイズ ▲ブラック	 ▲コーラルピンク ▲フォレストグリーン
サイズ	▶ジュニアM ▶ジュニアL ▶S ▶M ▶L ▶LL	▶ジュニアL ▶S ▶M ▶L ▶LL
販売価格	1,000円	1,300円

販売開始日 6月28日(金)

◎売り切れ次第終了します。

販売場所 ▶市役所3階企画総務課 ▶野老澤町造商店(元町21-18)

▶中富南コミュニティセンター(中富南4-4-1) ▶椿峰コミュニティ会館本館(小手指南3-57-9) ▶市民武道館(中富1614-2) ▶所沢サン・アビリティーズ(上安松1286-7)

☎企画総務課 ☎ 2998-9046

「所沢を動かす!」 みんなのアイデアコンテストを実施します

魅力あふれるまち「所沢」を目指して皆さんからアイデアを募集します。優秀な提案者は、9月28日(土)に開催予定の「二次審査」で、プレゼンテーションしていただき、特に優れた提案を表彰するとともに、事業化を検討します。

テーマ ①所沢市イメージマスコット『トコロん』を有効活用するアイデア

②ひとり暮らしのお年寄りを支えるためのアイデア

募集期間 6月3日(月)～8月7日(水)

対 ▶市内在住・在勤の方 ▶市内に活動場所または活動実績を有する法人・団体 ▶中学生以上の学生

◎学生は市外の方も応募できます。

表彰 最優秀賞10万円、優秀賞5万円、佳作1万円、参加賞

【留意事項】

▶審査により最優秀・優秀賞、佳作の該当のない場合があります。

▶参加賞は提案を受理した方に差し上げます。

☎募集要領をご覧の上、企画提案票を〒359-8501

市役所3階政策企画課

☎ 2998-9027

✉ a9027@city.tokorozawa.saitama.jpへ直接・郵送・Eメールまたはまちづくりセンターへ直接

◎募集要領は、政策企画課、まちづくりセンター、市HPで入手

できます。



▲前回の表彰式の様子

第34回 所沢市民フェスティバルポスターを募集

募集期間 6月3日(月)～6月28日(金)

応募要領 A3判(29.7cm×42cm)を縦方向に使用したもので未発表のもの1人1点

◎募集要領をご覧の上、必ず応募票を添付してください。また、採用作品はB2～A1判に拡大印刷して使用します。

募集要領配布場所 市役所2階コミュニティ推進課

◎募集要領は、市HP(「市民フェスティバル」で検索)からも入手できます。

副賞 ▶最優秀賞(1点)…3万円相当の賞品 ▶優秀賞(一般の部、小中学生の部の各部門から数点を選出)…2千円相当の賞品

◎応募作品については、全て市役所1階市民ホールに展示します。また、著作権は、所沢市民フェスティバル実行委員会に帰属します。

【ポスターに必ず記載する事項】

<名称> 第34回所沢市民フェスティバル

<テーマ> 空・人・未来……ところざわ

<開催日> 10月26日(土)・27日(日)10:00～16:00 ※雨天決行

<会場> 所沢航空記念公園・所沢市民文化センター「ミューズ」

※ご来場の際は、電車・バス等の公共交通機関をご利用ください。

主催 第34回所沢市民フェスティバル実行委員会

◎<>内の文字は省略可能です。

☎〒359-8501所沢市民フェスティバル実行委員会事務局(市役所2階コミュニティ推進課内) ☎ 2998-9083へ直接・郵送



▲昨年のポスター



▲昨年の様子

国民健康保険健診事業のお知らせ 大切な未来のあなたのために

所沢市国民健康保険特定健康診査等実施計画(第2期)を策定

平成20年度から開始された特定健康診査・保健指導のデータや事業の分析を行い、課題解決に向けた今後5年間の事業の目標や実施方法を記載しています。

◎市役所1階市政情報センターに備え付けのほか市HPでご覧になれます。
問 国保年金課 ☎ 2998-9131

特定健康診査

受診券を5月30日から対象者へ郵送します。詳細は、同封の案内をご覧ください。
対 所沢市国民健



胃がん・肺がん検診〔検診車〕のお知らせ

対 市内在住で昭和49年3月31日以前に生まれた方

定 ▶胃がん検診…いずれの日も55人 ▶肺がん検診…いずれの日も80人

◎いずれも申し込み多数の場合は抽選です。

費 ▶胃がん検診…1,200円 ▶肺がん検診…800円 (喀痰検査…700円)

◎市民税非課税世帯および生活保護受給者の方は費用が免除になります(証明書が必要)。



【注意事項】

▶胃がん検診はデジタル画像診断装置で行うバリウムによる検査です。

▶申し込みはがきは、申込者1人1枚、かつ検診ごとに1枚必要です。

▶平成25年度に市が行う胃・肺がん検診を受診する予定のある方は、申し込みをご遠慮ください。

▶受診券は、6月末日ごろに郵送する予定です。

申 6月7日(金)(必着)までに、はがきに①希望するがん検診名②第1希望検診日・会場名③第2希望検診日・会場名④住所⑤氏名(ふりがな)⑥生年月日⑦年齢⑧性別⑨電話番号を記入の上、〒359-0025上安松1224-1保健センター健康管理課へ郵送(FAX不可)または市HPから電子申請

問 保健センター健康管理課 ☎ 2991-1811

◆胃がん検診日・会場名

月日	会場名
7月11日(木)	市役所西口広場
20日(土)	保健センター駐車場
24日(水)	三ヶ島まちづくりセンター
8月23日(金)	吾妻まちづくりセンター
24日(土)	保健センター駐車場
9月2日(月)	市役所西口広場
13日(金)	山口まちづくりセンター

◆肺がん検診日・会場名

月日	会場名
7月26日(金)	市役所西口広場
27日(土)	保健センター駐車場
8月6日(火)	市役所西口広場
29日(木)	山口まちづくりセンター
9月7日(土)	保健センター駐車場
12日(木)	市役所西口広場
25日(水)	小手指まちづくりセンター

健康保険に加入している40歳から74歳以下の方

受診医療機関 市内協力医療機関
自己負担額 800円

◎平成25年度から希望する方は、胸部X線検査(費用200円)を追加受診できるようにしました。

受診期限 平成26年3月31日(月)

問 国保年金課 ☎ 2998-9131

30歳代健診

働き盛りの30歳代の被保険者のための所沢市国民健康保険独自の健康診査です。

対 所沢市国民健康保険加入者で保険料の滞納がない30歳から40歳未満の方

検査項目 血圧や血液検査、尿検査、肝機能検査など

受診医療機関 市内協力医療機関

自己負担額 800円

受診期限 平成26年3月31日(月)

申 問 はがきに「30歳代健診希望」氏名、生年月日、住所、電話番号を記入の上、〒359-8501国保年金課

☎ 2998-9131 問 2998-9061へ電話・FAX・郵送または市HPから電子申請

問 2998-9131

問 2998-9131

人間ドック検診料助成

対 所沢市国民健康保険加入者で保険料の滞納がない35歳以上の方

自己負担額 ▼人間ドック日帰りコース：21,300円 ▼生活習慣病コース：8,100円

◎助成などの詳細は、お問い合わせください。

受診医療機関 市民医療センター

申 市民医療センター ☎ 2998-081 (人間ドック受付専用) へ電話

問 国保年金課 ☎ 2998-9131

◎助成は、同一年度で特定健康診査、30歳代健診、人間ドックのいずれか1回のみです。

後期高齢者医療制度の保健事業のお知らせ



①健康診査

6月中旬に対象者へ「健康診査受診券」を郵送します。同封の案内をご覧ください。



対 受診日に埼玉県後期高齢者医療の被保険者で市内に住所を有する方

受診医療機関 市内協力医療機関
自己負担額 800円

受診期限 平成26年3月31日(月)

◎大腸がん検診(受診料500円)を希望する方は、健康診査と同時に受診することができます。

②人間ドック検診料助成
対 受診日に埼玉県後期高齢者医療

の被保険者で市内に住所を有する方

◎保険料を滞納している方は受診できません。

受診医療機関 市民医療センター

自己負担額 ▼人間ドック日帰りコース：21,300円 ▼生活習慣病コース：8,100円

申 市民医療センター ☎ 2998-2081 (人間ドック受付専用) へ電話

◎①②とも年度内に他の制度で同様の検診を受診した方は、この制度での受診はできません。

問 大腸がん検診：保健センター健康管理課 ☎ 2991-1811

1 ▼健康診査・人間ドック検診料助成：福祉総務課 ☎ 2998-9113

第51回歯と口の健康週間行事 むし歯・歯周病の予防と相談

日 6月9日(日)午前10時～午後1時45分

場 保健センター

内 ▶歯科検診と結果説明 ▶歯科・育児・栄養相談 ▶歯磨き指導 ▶フッ化物塗布(むし歯や重度の皮膚疾患のない2歳～未就学児) ▶フッ化物洗口(むし歯や重度の皮膚疾患のない小学生) ▶AED体験 ▶あそびばたけ ▶おとなの健康づくり ▶バルーンアート ▶パントマイム



▲昨年の歯科検診の様子

【交通】

ところバス ▶所沢駅東口から南路線吾妻循環コースで「保健センター」下車 ▶航空公園駅東口から東路線松井循環コース(左回り)または南路線山口循環コース(右回り)で「保健センター」下車

路線バス ▶所沢駅東口③番乗り場から西武バスで航空公園駅経由エスシティ所沢行きまたは航空公園駅行きで「市民医療センター入口」下車 ▶航空公園駅東口②番乗り場から所沢駅東口行きで「市民医療センター入口」下車

問 ▶保健センター健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

▶所沢市歯科医師会 ☎ 2998-3188

皆さんの善意

【愛の福祉基金】(株)中央管財様(5千円)

●所沢市連合婦人会様(5万円)

●(株)ヤオコー所沢橋峰店様(3,948円)

【所沢市緑の基金】●いるま野農業協同組合様(15万円)

●NPO法人所沢・生命と緑を守る会様(2万円)

【防災対策のため】●特定非営利活動法人熟年ばんざい様(37,023円)

【小手指公民館分館ランドピアノ修繕のため】●花木の咲く街のコンサート実行委員会様(7万円)

【障害福祉事業へ】●(故)秋葉勉様(50万円)

【路上における分煙化施策のため】●日本たばこ産業(株)埼玉支店様(指定喫煙所喫煙設備一式)

【児童館生活クラブ・児童クラブへ】●アドレス通商(株)様(西武ドーム公式戦観戦チケットポツクシート4席69試合分)

●(株)gloops様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート10席69試合分)

●合沢建設(株)様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート2席69試合分)

●埼玉西武ライオンズ浦井秀章様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート6席69試合分)

●埼玉西武ライオンズ選手会様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート4席69試合分)

●埼玉西武ライオンズ選手会様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート4席69試合分)

●埼玉西武ライオンズ選手会様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート4席69試合分)

●埼玉西武ライオンズ選手会様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート4席69試合分)

●埼玉西武ライオンズ選手会様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート4席69試合分)

●埼玉西武ライオンズ選手会様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート4席69試合分)

●埼玉西武ライオンズ選手会様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート4席69試合分)

●埼玉西武ライオンズ選手会様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート4席69試合分)

●埼玉西武ライオンズ選手会様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート4席69試合分)

●埼玉西武ライオンズ選手会様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート4席69試合分)

●埼玉西武ライオンズ選手会様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート4席69試合分)

●埼玉西武ライオンズ選手会様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート4席69試合分)

●埼玉西武ライオンズ選手会様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート4席69試合分)

●埼玉西武ライオンズ選手会様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート4席69試合分)

●埼玉西武ライオンズ選手会様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート4席69試合分)

●埼玉西武ライオンズ選手会様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート4席69試合分)

●埼玉西武ライオンズ選手会様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート4席69試合分)

●埼玉西武ライオンズ選手会様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート4席69試合分)

●埼玉西武ライオンズ選手会様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート4席69試合分)

●埼玉西武ライオンズ選手会様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート4席69試合分)

●埼玉西武ライオンズ選手会様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート4席69試合分)

●埼玉西武ライオンズ選手会様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート4席69試合分)

●埼玉西武ライオンズ選手会様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート4席69試合分)

●埼玉西武ライオンズ選手会様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート4席69試合分)

●埼玉西武ライオンズ選手会様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート4席69試合分)

●埼玉西武ライオンズ選手会様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート4席69試合分)

●埼玉西武ライオンズ選手会様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート4席69試合分)

広島平和記念式典へ参加される生徒・学生を募集

平和推進事業の一環として、8月6日(火)に広島市で開催される「広島市原爆死没者慰霊式ならびに平和祈念式」に所沢市平和大使として参加していただける中学校、高校、大学などに在学する生徒・学生の方を募集します。

- 【日】8月5日(月)～6日(火) (泊2日)
- 【対】市内在住で中学校、高校、専門学校、短大、大学などの学校に在学する30歳未満で、今まで本事業に参加したことのない方
- 【定】5人(応募者多数の場合は抽選)
- 【内】広島平和記念式典(広島市原爆死没者慰霊式ならびに平和祈念式)への参加と原爆ドームや平和記念資料館などの見学
- 【費】5,000円程度を予定
- 【補】市が交通費と宿泊費を補助します。
- 【申】6月19日(水) (必着) までに、「広島平和記念式典参加希望」と明記の上、①住所②氏名(ふりがな)③生年月日④電話番号⑤学校名・学年⑥性別⑦応募の動機を記入し、〒359-8501市役所3階基地対策室 ☎a9033@city.tokorozawa.



▲昨年の参加者 (広島平和記念公園)

saitama.jpへ郵送・Eメール

【注意事項】
参加者には集合から解散まで団体行動をとっていただきます。参加終了後、感想文の提出などがあります。
基地対策室 ☎2998-9033

所沢市平和都市宣言

武蔵野の豊かな自然のなかで、やすらぎに満ち、健康で生き生きとした日々を送ることが、私たち市民共通の願いです。私たちは、国是の非核三原則を厳守し、戦争という過ちを繰り返さないことを願うとともに、限りある資源を大切に、かけがえのない地球環境を守り、平和な世界が確立されることを強く望みます。
所沢市民は、基地全面返還を求め、未来に向かって平和な社会を築くことを誓い、ここに平和都市を宣言します。
平成2年7月制定

入隊をお待ちしています

少年少女消防体験入隊

子どもたちが命の大切さを学び、助け合いの心を育むことを目的として、消防体験入隊を実施します。
【日】第1回：7月31日(水) 第2回：8月1日(木) いずれも午前8時45分～午後4時20分



▲昨年の消防体験入隊の様子



▲地震体験

【場】所沢中央消防署(けやき台1-13-11)
【対】所沢市内在住の小学校5・6年生
【定】いずれも先着80人
【内】ロープ渡り訓練はしご車搭乗体験・消火体験など



▲はしご車搭乗体験

【申】6月30日(日)から7月3日(水) 午前9時～午後5時までに、申込書を所沢中央消防署または所沢東消防署へ直接(分署では受け付けできません)
【申込書】は、市内消防署および各分署、埼玉西部消防組合(☎http://www.saisei119.jp/)で入手できます。
【問】所沢中央消防署予防指導課 ☎2929-9133

新たに下水道処理区域を拡大しました 区域内のご家庭はトイレの水洗化をお願いします

5月15日から、新たに次の区域が下水道処理区域(水洗化可能区域)となりました。
区域内のご家庭はトイレの水洗化をお願いします。



◆下水道処理区域はトイレの水洗化をお願いします

下水道法では、公共下水道が整備された区域については、くみ取り便所は3年以内に、浄化槽を使用の場合はすみやかに排水設備を設け、公共下水道に接続することが義務付けられています。接続工事については「所沢市下水道排水設備指定工事店」に依頼して、排水設備の接続工事を行ってください。

◆今回拡大された区域の下水道は：

汚水と雨水を分けて流す分流式です。トイレ、台所などの汚水が排水できるようにしました。宅地内の雨水は、雨水浸透ますなどを設置して地面に浸透させてください。

◆雨水浸透ますの材料支給制度など

雨水浸透ますを設置する方には、材料支給制度があります。所沢市

下水道排水設備指定工事店、または下水道維持課までご相談ください。
なお、排水設備の改造工事は所沢市下水道排水設備指定工事店以外では施工できませんので注意してください。
指定工事店の一覧は、上下水道部庁舎2階下水道維持課または市庁舎「指定工事店」で検察 でご覧になれます。



▲雨水浸透ます

◆下水管・水道管清掃の勧誘に、ご注意ください
最近、市の委託を受けて来たように思わせて家庭を訪問し、宅地内の下水管・水道管清掃を勧める業者が増えています。市では、宅地内の下水管・水道管清掃を行ったり、特定の業者に委託することはありませんので、十分に注意してください。不審な場合は、下水道維持課までお問い合わせください。
【問】下水道維持課 ☎2921-11022

水洗便所改造資金貸付制度

下水道に接続するために浄化槽を取り壊す工事や、くみ取り便所を水洗便所に改造する工事にあたり、一定の条件を備えている場合、工事にかかる費用を無利息でお貸しします。



所沢ファミリー・サポート・センター 援助会員養成講習会

【日】6月19日(水)～21日(金)
【場】旧庁舎
【対】市内在住の20歳以上で、地域の子育て支援に関心があり援助員として活動できる方
【費】1,000円(資料代など)
【問】6月10日(月)までに所沢市ファミリー・サポート・センター ☎2921-0070 ☎2921-0076へ電話・FAX



日時	内容	講師
6月19日(水) 午前9時30分～午後4時	開講式	所沢ファミリー・サポート・センター職員
	子どもの心と身体の発達 子どもの事故と安全(普通救命講習)	保健センター保健師 埼玉西部消防局職員
6月20日(木) 午前10時～午後3時40分	子どもの健康管理	元時松小児科院長 時松 昭さん
	子どもの生活と遊び 障がいを持つ子どもの支援	あかねの虹保育園保育士 松原学園保育士
6月21日(金) 午前10時～午後3時	保育の心(預けること預かれること) グループワーク	さやまが丘保育の会 牧 裕子さん サプリーダー、アドバイザー
	援助活動までの流れ	所沢ファミリー・サポート・センター職員

◆新築工事、法人名義の家屋は対象外です。
◆貸付限度額 最高52万円まで
◆償還期間 65カ月以内(月額8,000円の均等償還方式)
◆貸付利息 無利息
◆工事着工後の貸し付けはできません。工事を行う前に、申請手続きを行ってください。また、申請方法は下水道維持課までお問い合わせください。
【問】下水道維持課 ☎2921-11022

ひろば



▲地域の財産である「滝の城跡」で開催された『第2回戦国滝の城まつり』。甲冑を身につけての武者行列や模擬合戦の様子は、観客を戦国時代へといざなうようでした。他にもトコロザワンショー、ZAWAガールによるステージ、剣舞などが行われ、多くの人でにぎわう1日となりました。
4月28日(日)／滝の城跡
(撮影：市民カメラマン・木村清貴)



▲bjリーグ2012-2013シーズン最終戦を迎えた「埼玉ブロンコス」。惜しくも試合には負けてしまいました。見事なプレーで応援に集まったブロンコススターを魅了しました。写真は、この度「みんなが選ぶベストプレーヤー賞」を受賞した北由樹選手のシュート！
4月28日(日)／市民体育館
(撮影：市民カメラマン・池田敏明)

ツナゲル トコロザワ⇄ヒガシニホン

伊坂 直也さん (緑町在勤)

お店の閉店時間を利用して、警察署や保健所への申請、協力者への説明などに駆け回る忙しい日々が続いた伊坂さんは「来場者も私たちも楽しむことができ『ツナゲル』は大盛況で良かったです」。2回目は、協賛してくれる方が増え、ボランティアは200人を超え「皆さんのおかげで、1回目より多い72万円の義援金を集めることができ、再び所沢と被災地を『ツナゲル』ことができ感謝しています」。

義援金は、避難生活をしている高齢者の方に野菜を育ててもらい、夢と希望を持ち、元の農業に戻れるよう活動している福島県南相馬市のボランティア団体に届けました。「直接被災地に行き、1年以上経っても手付かずの場所があるのを目の当たりにし、今後もこの活動を続けていかなければならない」と決心しました。

今年で3回目の『ツナゲル』は、デュオヒルズ新所沢駅前の協力もあり会場を広げて開催します。「いつかは、新所沢駅西口一帯で開催し、H1V問題やピンクリボン運動、障がい者などのチャリティーなどに繋がりたい」と思いは続きます。



▲ボランティアスタッフの皆さん

◆テーマ「雨」◆
◆白の紫陽花

何の花が好き？と聞かれたら「紫陽花」。それも絶対に白。花嫁のブーケを連想させるような白である。少女のころ、いつも愛犬を連れて歩く公園への散歩道、梅雨の時期はつとつとしくて、それでも苦にならなかったのは、家々の庭先に咲き誇るさまざまな紫陽花に出会えるからだった。

数年前、友人に「隅田の花火」と名のついた見事な紫陽花の切り花を頂いた。白い紫陽花が好きな私への嬉しい贈り物。毎日こまめに水を替え、水切りをして花を楽しんだあと、プランターに挿し木した。しかし挿し木した7本のうち、根付いたのはたった1本だけ。その1本を丁寧に地植えしたら、翌年には健気に4輪の花を咲かせ、2年目の昨年は13輪、今年はおもったくさんのつぼみをつけている。



ところざわ

歴史まめ知識 36



所沢市域に関わる歴史的事項を50音順に紹介しています。今号は「も」です。



物の部氏 蘇我氏と並んで勢力を誇った古代の大豪族ですが、その名を持つ一族は畿内など中央だけでなく東北や関東、東海など地方にも広く分布していました。

武蔵国では入間郡がその拠点であったとされ、その一員である物の部氏成は、764年に起こった中央の兵乱で功を上げ、「入間宿禰」という入間郡にちなんだ称号を得ました。「き」の項目でも取り上げたように、小手指元町の北野天神社は、このような物部氏の氏神として創建された「物部天神社」に、菅原道真をまつる神社などを合わせて今の形になったもので、かつての物部氏の活躍をしのばせてくれます。

元狭山駅 大正4年(1915)4月、西武池袋線の前身である「武蔵野鉄道」が開通した時、市域に設けられた3つの駅のひとつです。他の2つは所沢駅と小手指駅(現在の西所沢駅)で、元狭山駅は現在の狭山ヶ丘駅にあたります。三ヶ島村の玄関口として、南にやや離れた村の中心から駅まで「停車場線」と呼ばれる道路が敷かれ、5カ月後には「三ヶ島村駅」と改称されました。

元町 前回紹介した明治天皇行在所の所在地ですが、この「元町」は昭和43年(1968)に「本町」と「元幸町」がひとつになってできた町の名前です。本町はかつての上宿で、中宿が2つに分かれたうちの「上仲町」がのちに「元幸町」と改称されました。御幸町に大正天皇の行幸があったため、明治天皇の行幸場所を元の行幸の町としたのだといいます。もともと2つの町であった元町は、お祭りの山車も集会所も別々に持っているのが特徴です。



▲昭和3年 元幸町の山車落成式

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 ㊟2991-0309



◀各タワービルの下に模擬店やミニステージが並びにぎわいを見せた『第19回とことこタワーまつり』。「クイズdeチャリティー・ウォークラリー」では、商店街に貼られたクイズを解きながら、ゴールの元町コミュニティ広場を目指しました。
5月12日(日) / 所沢駅西口～元町コミュニティ広場ほか
(撮影：市民カメラマン・伊藤磨紀子)



みんなの



▲初夏を思わせるような陽気の中、約2,590人の子どもたちが参加した『第62回所沢市子ども写生大会』。子どもたちは、園内にある観覧車やメリーゴーランドなど、自由にテーマを決めて、色彩豊かに絵を描きあげました。
4月27日(土) / 西武園ゆうえんち
(撮影：市民カメラマン・佐藤清一郎)

おうちで食べよう! 所沢の学校給食

24 新じゃがのそぼろ煮



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

ごはん
新じゃがのそぼろ煮★
アスパラガスのにんにくしょうゆ
あじの文化干し
牛乳



★新じゃがのそぼろ煮

材料 (4人分)

- ・じゃがいも……………中3個
- ・にんじん……………中1 / 3個
- ・玉ねぎ……………中1個
- ・たけのこ水煮…小1 / 4個
- ・こんにゃく……………1 / 4枚
- ・干しいたけ……………2枚
- ・油……………小さじ1
- ・豚ひき肉……………100g
- ・だし汁…カップ1・1 / 2
- ・砂糖……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ1
- ・酒……………大さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ2
- ・塩……………少々
- ・水溶きかたくり粉……………適量

作り方

- ①じゃがいもは、皮をむき1口大に切り水につけておく。にんじんはイチヨウ切り、玉ねぎはくし切り、たけのこは薄くスライス、こんにゃくは色紙切り、干しいたけは戻してスライスする。
 - ②鍋に油をひいて豚ひき肉を炒め、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、こんにゃく、じゃがいもを加え、じゃがいもの表面が少し透明になるまでよく炒める。
 - ③しいたけを加え、だし汁をはり煮る。あくをとり、砂糖・みりん・酒を加え煮る。
 - ④野菜が柔らかくなったら、しょうゆを加えひと煮立ちさせる。
 - ⑤塩で味を調べ、水溶きかたくり粉でとじて出来上がり。
- ◎「さやえんどう」や「さやいんげん」を散らすと彩りがきれいです。かたくり粉は、だし汁でといておくと使いやすいです。

ここがポイント 男爵・メークイン

じゃがいもは、煮る・揚げる・蒸すなどさまざまな料理で活躍する食材です。また、じゃがいもは、さまざまな種類がありますので、料理にじゃがいもを選んでおいしく食べましょう。

問い合わせ 保健給食課 ☎2998-9249 ☎2998-9167

男爵

粉ふきいも
ポテトサラダ



メークイン

カレーライス
煮物



はっぴっ ところ 野老っ子



6月16日(日)の午前10時～午後5時に新所沢パルコガレリアで、3回目となる東日本チャリティーイベントがボランティア団体「所沢チャリティープロジェクト」の主催で行われます。今回は同プロジェクト代表の伊坂直也さんをご紹介します。

伊坂さんは緑町で飲食店を営んでいます。東日本大震災直後、お客さんから「被災地のために何かしたいけど、何をしたら良いかわからない」「仕事があるから被災地にボランティアに行くことはできない」などの声を聞き、「被災地に行くことはできないが、今、自分たちができることを所沢でやろう」と飲食店や商店主、農家、アーティストなどの有志で、一昨年の6月に被災地や所沢の食材を利用した料理を販売する『ツナゲル トコロザワ⇄ヒガシニホン』を新所沢パルコガレリアで開催しました。

初めて『ツナゲル』を開催したときは、各地でさまざまなイベントが自粛ムードによって中止になっていたところでした。そして、自身のお店も計画停電の影響を受けるなど、営業もままならなかったところ。「自分のことより、被災地のために何かしなければとの思いの方が強く、所沢と東日本を支援で繋げたかった」と開催した当時を振り返ります。

楽しむ雨

若狭 図師 悠理子

友人も私も隅田の花火に負けず劣らず頭は白くなってきたけれど、花のつぼみの数を数えてはしゃぐ気持ちは、二人とも少女のまま…？雨の季節を目前に、乾燥機を買いか買つまいか思い悩む洗濯係の娘を尻目に、大輪の隅田の花火に会える、待ち遠しい梅雨の季節である。

私には雨の日を楽しく乗り切る方法がある。子どものころはレインコートを着て長靴を履いて、道端の大きな水たまりで無邪気に遊んでいたけれど、大人になった今はそうはいかない。そこで私はかわいい傘を用意して、雨の日を楽しもうとしている。ファッションが好きで私にとって、傘はそのファッションの一部として、雨天でも私に小さな楽しみを与えてくれる。傘の上に着てくる雨粒は、まるで踊っているかのよう。私の心も踊りだしそうになって雨の日も悪くないと思える。

もう少しで梅雨に入る。だから特別な傘が必要。雨の日でも楽しく過ごせて、雨が待ち遠しくなるような傘が。折りたたみ傘もかわいいものにして、雨を歓迎する準備は万全だ。



【情報館】・特にことわりのないものは6月3日(月)から申し込みを受け付けます。・費用などの記載がないものは無料です。



住民基本台帳カードの有効期限を確認してください

住民基本台帳カードは、有効期限満了日の3カ月前から新しいカードに引き換え(手数料500円)ができます。カードの種類によって手続き方法が異なりますので、事前にお問い合わせの上、お越しください。引き換えできる場所 市役所1階市民課、まちづくりセンター
問 市民課 ☎ 2998-9087

住民票の写しなどの第三者交付に係る本人通知制度(事前登録制)

住民票などの不正請求および不正取得の抑止・防止のため、住民票などを本人の代理人または第三者へ交付した場合、その事実を登録者へ通知します。
対 所沢市に住民登録をしている方、または本籍がある方
登録方法 市役所1階市民課へ運転免許証、健康保険証などの本人確認書類を持参の上、本人通知制度事前登録申込書を提出
通知対象 ▼住民票の写し(本籍および筆頭者の記載のあるもの) ▼住民票の記載事項証明書(本籍および筆頭者の記載のあるもの) ▼戸籍の附票の写し ▼戸籍の謄本

市税の夜間・休日納税窓口

夜間…6月3日(月)・28日(金)、7月1日(月)午後5時15分～8時
休日…6月8日(土)・15日(土)午前8時30分～午後0時30分
税の内訳 市・県民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、法人市民税、国民健康保険税等
◎災害、けが、病気、失業などで収入が著しく減り、納期限までに納められないときは、お早めにご相談ください。電話による納税相談も受け付けます。

7月1日(月)は
◆市・県民税(第1期)の納期限です
▶納付書に記載された納付場所で、納期限までに納めてください。
問 市役所2階収税課 ☎ 2998-9073

たは抄本 ▼戸籍の個人・全部または一部事項証明 ▼戸籍の記載事項証明書
通知内容 ▼交付年月日 ▼交付した証明書の種類、通数 ▼請求者の種別(代理人または第三者の別)
◎証明書を取得した個人の情報は通知されません。
問 市民課 ☎ 2998-9087

国民年金保険料の免除期間・猶予期間がある方へ 保険料の追納を勧めます

国民年金保険料の免除(全額免除・一部納付)、若年者納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納めたときよりも老齢基礎年金の受け取り額が少なくなりますが、免除期間が過去10年以内であれば、さかのぼって保険料を納める(追納)ことで将来受取る老齢基礎年金を増額できます。
◎免除などの承認を受けた期間の翌年度から3年度目以降に追納すると、当時の保険料額に一定の加算額が上乘せられます。
問 市役所1階国保年金課 ☎ 2998-9095
問 所沢年金事務所 ☎ 2998-0170

児童手当の「現況届」の提出

「現況届」とは、現在児童手当を受給されている方の6月1日現在の養育状況をお届けいただき、引き続き手当を受ける要件があるかどうかを確認するための手続きです。6月上旬に郵送する現況届に必要事項を記入の上、返送してください。
留意事項 ▼平成25年1月2日以降に市外から転入した方は所得証明を併せて提出してください。▼現況届の提出がない場合は、6月以降の手当の支給ができません。
提出期限 6月28日(金)
◎6月14日(金)は児童手当の支給日です。振込先口座を確認してください。
問 児童手当課 ☎ 2998-9124

子育てガイドを配布

子育ての悩み事や困ったときの相談窓口、市が実施する支援・教育・保健制度やサービス、関連施設などを掲載した「子育てガイド」を市役所2階こども支援課、まちづくりセンターで配布しています。また、市HP「子育てガイド」で検索でも入手できます。
問 こども支援課 ☎ 2998-9124



子育て応援サイト「ママフレ」

未来を担う子どもたちのため「日本一、子どもを大切に」するマチ「所沢」の実現に向け、民間事業者と共同で、妊娠・出産、子育てに関する行政サービスをウェブサイトで「ママフレ」(市HP「子育て応援サイト」をクリック)でお知らせしています。
問 こども支援課 ☎ 2998-9124

私立幼稚園等就園奨励費補助金

6月中に通園先の幼稚園から申請書類を配布しますので、通園先に提出してください。
対 所沢市に住民登録のある世帯で、私立幼稚園などに通園している満3歳児から5歳児の保護者
留意事項 ▼住民税の所得割課税額などにより補助金額が異なります。▼途中入園や市外転出の場合は、補助額は月割りとなります。▼市外の幼稚園に通園している方は通

園先にお問い合わせください。
問 こども支援課 ☎ 2998-9124

障害者用駐車場の適正利用にご協力を

障害者用駐車場は、車いす使用者や歩行困難な方が利用しやすいように一般の駐車場より幅が広く、建物の出入り口付近に設けられています。本場に必要の方がいつでも駐車できるように、必要のない方は駐車をご遠慮ください。
交通安全課 ☎ 2998-9140



高齢者の健康づくり「からだこころの元気度チェックシート(アンケート)」を郵送

6月上旬に日常生活に必要な心身機能の質問に回答し、自身の健康づくり・介護予防に役立てていただくための「からだこころの元気度チェックシート(左)」を郵送します。
回答をいただいた方には、後日、結果アドバイス票を郵送します。
対 平成25年4月1日現在、65歳以上の奇数年齢で、介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方
問 高齢者支援課 ☎ 2998-9120



要支援高齢者調査

毎年6月から7月にかけて70歳以上の方の家庭を民生委員、児童委員が訪問し聞き取りを行います。
調査目的 ①単身・虚弱・ねたきりなど、日常生活で支援を必要とする高齢者の把握 ②地震など、大規模災害時などにおいて支援を必要とする高齢者の把握 ③高齢者福祉

超親切な市役所へ! 休日でも届け出や申請ができます

休日開庁日 6月8日(土)・15日(土) 午前8時30分～午後0時30分
開庁窓口 ▶市役所1階市民課 ▶同1階国保年金課 ▶まちづくりセンター
取り扱い業務 ▶転入・転出・転居などの異動届 ▶印鑑登録 ▶住民票・印鑑登録証明書・戸籍証明書などの各種証明書の発行 ▶住民基本台帳カードの申請・交付 ▶国民健康保険・国民年金の手続き
【留意事項】 ▶並木まちづくりセンターは証明書の発行のみの取り扱いです。▶取り扱い業務の詳細は、事前にお問い合わせの上、お越しください。
問 ▶市民課 ☎ 2998-9087 ▶国保年金課 ☎ 2998-9131 (国民健康保険担当)、☎ 2998-9095 (国民年金担当)

◆平成24年度調査結果

単身高齢者	9,331人
虚弱な日中単身*高齢者	1,066人
ねたきり高齢者	398人
歩行できる認知症高齢者	1,107人
高齢者のみ世帯	23,018人
要支援高齢者数合計	34,920人

*日中単身…家族が仕事や学校などで外出し、日中一人になってしまう方

◆新規に高齢者の交流の場を整備する団体へ補助金を支給

高齢者の孤立化を防ぎ、地域とつながりをもつための交流の場(地域サロン)を新たに整備し、運営する市内に活動拠点のあるボランティア団体などに建物改修、設備投資、備品購入など内容によっては県から補助金が支給されます。
◎詳細は、お問い合わせください。
問 6月20日(木)までに市役所1階高齢者支援課 ☎ 2998-9120



◆第48回所沢市統計書(平成24年版)の頒布

市役所1階市政情報センター頒布価格 1冊300円
問 文書行政課 ☎ 2998-9043

◆尿の収集運搬手数料(月割) 普通世帯 ▼世帯割:1世帯につき4200円 ▼人員割:世帯構成人員1人(2歳未満を除く)につき262円

◆不特定多数が使用する施設 100リットルにつき850円

◆動物の死体の処理手数料
◆収集する場合:1体につき1,050円 ▼クリーンセンターに直接搬入する場合:1体につき525円
◎手数料は、いずれも消費税相当額を含みます。なお、受け入れできる産業廃棄物は紙くず・木くず・繊維くずですが、条件があります。
問 資源循環推進課 ☎ 2998-9146
146 ▼東部クリーンセンター ☎ 2998-5300 ▼西部クリーンセンター ☎ 2998-3141

平成25年地価公示図書の閲覧

市役所2階開発指導課、同1階市政情報センター、まちづくりセンター、所沢図書館本館・分館

【情報館】・特にことわりのないものは6月3日(月)から申し込みを受け付けます。・費用などの記載がないものは無料です。

第55回水道週間(6月1日~7日)

スローガン

『復興の未来と生命、照らす水』

水道週間は、水道についての理解と関心を高め、公衆衛生の向上と生活環境の改善を図るとともに、水道事業の発展を目的としています。

上下水道部では、水道水を安定供給し、皆さんに安心して利用していただけるよう努めてまいります。

また、市民の皆さんには貴重な資源である水を大切に使用していただきますようお願いいたします。

問 上下水道部総務課
☎292111084

光化学スモッグにご注意を

光化学スモッグ注意報などの発令時には、外出や屋外での運動を控えましょう。

ところざわほっとメールでは、光化学スモッグ注意報などの発令状況をメールで配信しています。

◆ところざわほっとメール(市政情報・防災情報などのメール配信) 携帯サイト <http://tokorozawa-hotmail.jp/reiraku/user/mobile/>

hotmail/showMenu.do
(バーコードリーダーは表紙参照)

環境省大気汚染物質広域監視システム情報(そらまめ君)

PM2.5の速報値(1時間値)もご覧になれます。

HP <http://soraname.taki.go.jp/>
携帯サイト <http://sora.taki.go.jp/>

問 環境対策課 ☎2998-9230

「はかり」の定期検査

商品の販売、薬の調剤、健康診断など取り引きや証明に使用する「はかり」「分銅」「おもり」は、計量法に基づき、2年に1回、市が行う「定期検査」を受検し、合格したものでなければ使用できません。

新規に「はかり」「分銅」「おもり」を取り引きや証明に使用する方は、ご連絡ください。

平成25年度は、西地区対象に実施します。以前受検された事業所には、郵送でお知らせします。

検査地区 三ヶ島地区、吾妻地区、山口地区、小手指地区、所沢地区

検査日/検査会場 6月5日(水) 三ヶ島まちづくりセンター

6日(木) 小手指まちづくりセンター
6月7日(金) 老人憩の家ところ庄

◎時間はいずれも午前10時~正午、午後1時~3時です。

留意事項 計量士の代検査を受検した場合、市の行う定期検査は免除。電気式(デジタル)はかりは、対象外。はかりの使用場所を調査

東地区は、平成26年度に実施
消費生活センター
☎2926-1711



所沢市職員・埼玉西部消防組合職員 合同採用説明会

7月13日(土) 午前9時30分~午後4時

場 市役所1階市民ホール、同8階大会議室ほか

対 所沢市職員・埼玉西部消防組合職員の採用試験の受験を希望する方

内 平成25年度採用試験の概要、事業



概要などの説明、質疑応答など
◎平成25年度の採用試験の概要は広報とところざわ7月号に掲載します。

問 市職員の採用:職員課 ☎2998-9048
tokorozawa.saitama.jp

消防職員の採用:埼玉西部消防組合総務課 ☎2926-9120

市職員の採用は、市HP「人材募集」をクリック、消防職員の採用は、埼玉西部消防組合HP

一般労働相談

6月14日(金)午後4時~8時(最終相談:午後7時~1人約50分)

場 市役所5階501会議室
就業規則、賃金、解雇、労使間の問題、就業に関することなど

対 勤労者、事業主など
相談員 社会保険労務士
申 問 産業振興課 ☎2998-9157

就職支援を行うキャリアセンター 所沢ランチ(予約制)

①キャリアカウンセリング
毎週月・火・木・金・土曜日と6月26日(水)の午前10時~正午、午後1時~4時(6月25日(火)を除く)

場 フォーク所沢(花園2丁目)
対 就職を希望する方
相談員 キャリアカウンセラー

◎希望する方には職業紹介をします。第2・4土曜日は臨床心理士による心理カウンセリングもあります。

②若者向け就職支援セミナー
6月14日(金)午後2時~4時

場 市役所6階604会議室
対 40歳未満の方、正社員経験の少ない44歳以下の方

定 申し込み先着30人
魅力を感じてもらえる応募書類の作り方

③女性向け就職支援セミナー
6月21日(金)午後2時~4時

場 市役所6階604会議室

既卒3年以内の方対象の就職面接会
6月11日(火)午後1時~4時
大宮ソニックシティ地下展示場
(JR大宮駅西口から徒歩3分)

対 おおむね3年以内に高校・大学・大学院・短大・高専・専門学校を卒業した方
内 企業人事担当者による企業説明会、

特許・商標などに関する相談を受けれます。秘密は厳守します。

6月19日(水)午後1時~5時
場 市役所5階501会議室
対 勤労者、事業主など
申 問 知的財産総合支援センター 埼玉

開業相談会(予約制)
これから開業する方、開業しようと考えている方、開業して間もない方への資金繰りや経営相談です。

7月4日(木) 11日(水)午後5時~9時/所沢商工会議所
申 問 所沢商工会議所中小企業相談所
☎2924-5581

参加企業 約80社
持 履歴書と自己PR書を複数枚(お持ちの方はハローワークカード)

参加企業 約80社
持 履歴書と自己PR書を複数枚(お持ちの方はハローワークカード)

参加企業 約80社
持 履歴書と自己PR書を複数枚(お持ちの方はハローワークカード)

参加企業 約80社
持 履歴書と自己PR書を複数枚(お持ちの方はハローワークカード)

参加企業 約80社
持 履歴書と自己PR書を複数枚(お持ちの方はハローワークカード)

参加企業 約80社
持 履歴書と自己PR書を複数枚(お持ちの方はハローワークカード)

参加企業 約80社
持 履歴書と自己PR書を複数枚(お持ちの方はハローワークカード)

参加企業 約80社
持 履歴書と自己PR書を複数枚(お持ちの方はハローワークカード)

参加企業 約80社
持 履歴書と自己PR書を複数枚(お持ちの方はハローワークカード)

参加企業 約80社
持 履歴書と自己PR書を複数枚(お持ちの方はハローワークカード)

参加企業 約80社
持 履歴書と自己PR書を複数枚(お持ちの方はハローワークカード)

風しんワクチン予防接種費用の助成

風しんは、免疫のない女性が妊娠中に感染すると、難聴や心疾患、白内障、発達の遅れなどの症状がある「先天性風しん症候群」の赤ちゃんが生まれる可能性があります。市では、緊急対策として、予防接種費用の一部助成します。

対 接種時に市内に住所を有し、次のいずれかに該当する方
①満19歳から49歳で妊娠を予定・希望している女性
②妊娠している女性の配偶者

助成対象接種期間 4月1日(月)~10月31日(木)
助成対象ワクチン 風しん単独ワクチン(麻しん風しん混合ワクチンを含む)

助成額 3,000円(1人1回)
申請方法 申請書をご覧の上、〒359-0025上安松1224-1保健センター健康管理課へ直接・郵送、または市役所1階保健医療課、まちづくりセンターへ直接

申請期限 12月27日(金)
◎申請書は、保健センター健康管理課、市役所1階保健医療課、まちづくりセンター、HPで入手できます。

問 保健センター健康管理課 ☎2991-1811



情報館

【情報館】・特にことわりのないものは6月3日(月)から申し込みを受け付けます。・費用などの記載がないものは無料です。

行政書士による暮らしの無料相談会

相続や遺言、離婚など、暮らしの中で起こる困りごとや家庭問題について相談を先着順にお受けします。
 日 6月7日(金)午前10時～午後4時
 場 市役所1階市民ホール
 相談員 埼玉県行政書士会所沢支部 会員
 内 相続・遺言、家庭問題、外国人の
 入国・在留、起業支援・会社設立
 問 市民相談課 ☎2998-9092

強化週間 全国一斉「子どもの人権110番」

子どもをめぐる人権問題への取り組みとして、子どもからの電話相談をお受けします。秘密は厳守します。
 日 6月24日(月)～30日(日)午前8時30分～午後7時(6月29日(土)・30日(日)は午前10時～午後5時)
 相談電話番号 ☎0120-0007-110 (IP電話接続不可)
 相談員 法務局職員、埼玉県人権擁護委員連合会子ども人権委員会 員
 問 さいたま地方務局人権擁護課 ☎048-859-3507

ゆかたで作るチュニック丈のブラウス

フレンチスリーブの涼しげなブラウスを作ります。
 日 6月19日(水)午前10時～午後3時
 定 申し込み先着10人
 持 シャツペスパン、ものさし、チャコ、はさみ、昼食
 費 500円(材料代)
 ◆木綿で作るリバーシブルの帽子
 日 6月29日(土)午前9時30分～午後2時30分
 定 申し込み先着10人
 持 木綿の布地(60cm×60cm)2枚、シャツペスパン、ものさし、チャコ、はさみ、ゴム、昼食
 費 300円(材料費・保険代)



6月のイベント

行事名	開催日時
傘修理 (1人1本)	6月22日(土)午後1時30分～ ◎部品代は実費です。
おもちゃの病院	6月22日(土)午後1時～
包丁研ぎ講習会	6月23日(日)午後1時30分～
大型再生家具抽選会 (40点程度)	6月8日(土)・22日(土)午前11時～ ◎当日の申し込みは午前10時30分までです。
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。

6月の休館日 3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)
 申問 いずれも6月1日(土)からリサイクルふれあい館 ☎2994-1537 4へ電話

狭山丘陵いきものふれあいの里 センターのイベント

①初夏の自然観察会
 日 6月9日(日)午前9時30分～午後0時30分
 対 小学生～大人(小学4年生以下は保護者と参加)
 定 申し込み先着20人
 持 飲み物、帽子、筆記用具
 費 100円(保険代)
 ②展示特別企画観察会
 ◆驚き!シダの世界2
 日 6月15日(土)午前9時30分～正午
 費 200円(資料代・保険代)
 対 高校生以上
 定 申し込み先着20人
 持 飲み物、筆記用具
 ③里山体験講座
 ◆郷土食「ゆでまんじゅう」を作ろう!
 日 6月23日(日)午前10時～午後2時30分
 費 300円(材料費・保険代)

我が家の耐震診断・耐震改修補助事業

◆耐震診断補助
 補助対象建築物 昭和56年5月31日以前に着工した建築物

補助対象者	補助額
一戸建て住宅および兼用住宅を所有または居住している方	耐震診断費用の3分の2 (5万円を限度)
木造の共同住宅および長屋を所有している方	耐震診断費用の3分の2または住戸数×2万円のどちらか低い額 (20万円を限度)
非木造の共同住宅および長屋を所有している方	耐震診断費用の3分の2または住戸数×5万円のどちらか低い額 (100万円を限度)
特定建築物を所有している方	耐震診断費用の3分の2 (100万円を限度)
緊急輸送道路閉塞建築物を所有している方	耐震診断費用の3分の2 (200万円を限度)

◆構造計算再チェック補助
 補助対象建築物 昭和56年6月1日以後に着工した共同住宅

補助対象	補助額
共同住宅を所有している方	構造計算再チェック費用の2分の1 (15万円を限度)

◆耐震改修補助
 補助対象建築物 昭和56年5月31日以前に着工した建築物

補助対象	補助額
一戸建て住宅および兼用住宅を所有または居住している方	耐震改修費用の23% (30万円を限度)
共同住宅および長屋を所有している方	耐震改修費用の23%または住戸数×20万円のどちらか低い額 (300万円を限度)
特定建築物を所有している方	耐震改修費用の23% (200万円を限度)

【留意事項】
 ▶規模・構造によっては対象とならないものもあります。
 ▶区分所有の共同住宅は、管理組合などでの決議が必要です。
 申問 耐震診断・耐震改修を行う前に、市役所2階建築指導課 ☎2998-9180へ直接

地元の建築士による「我が家の耐震診断・相談会」

日 7月6日(土)午前9時30分～午後4時
 場 市役所6階604会議室
 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平方メートル以下の平屋または2階建ての木造戸建住宅
 定 申し込み先着30人
 内 木造住宅の簡易耐震診断と補強方法などの相談、耐震関係のビデオ上映、パネルの展示など
 申問 6月17日(月)から28日(金)までに、新築や増築時の平面図、立面図、仕様書(建築年次、地盤や基礎の状況、屋根の仕上げ、外壁仕上げ)などを持参の上、市役所2階建築指導課 ☎2998-9180へ直接
 ◎平面図がない場合は、部屋の寸法と柱、壁、窓や出入り口の位置が分かる間取り図を持参してください。

◆利用登録団体活動発表
 日 6月22日(土)午後1時30分～3時30分
 対 小学生～大人(小学生は保護者と参加)
 定 申し込み先着20人
 持 昼食、飲み物、帽子、エプロン
 ④展示特別企画講演
 ◆なんて面白いシダ植物
 日 6月29日(土)午後1時～3時
 対 高校生以上
 定 申し込み先着30人
 持 飲み物、筆記用具
 ⑤定例ガイドウォーク
 日 6月1日(土)・2日(日)午後1時30分～2時30分
 集合 ①は早稲田大学正門前(小手指駅南口から早稲田大学行き西武バス)、②③④⑤は同センター(下山口駅から徒歩15分)
 6月の休館日 3日(月)・10日(月)・17日(月)・24日(月)
 申問 いずれも6月1日(土)から①②③④⑤は同センター ☎2993-9194 12へ電話⑤は当日受付

◆子どもためのパネルシアター
 日 6月22日(土)午前11時～正午
 上演 ミュージックパネルがっぺ

◆女性のためのカラーコーディネイト講座
 日 6月23日(日)午前10時10分～正午
 定 申し込み先着40人
 講 A.D.V.A.N.C.Eカラーセラピー・黒坂めぐみさん
 ◎1歳から未就学のお子さんの保育(無料/要予約)があります。
 ◆お父さんと作るホットケーキ&蒸しパン教室
 日 6月23日(日)午前10時～正午
 定 申し込み先着12組(親子)

◆子どもワークショップ親子理科・図工教室
 ◆Aコース(理科) : エレキギターを作ろう、レインボーキャンドルの秘密
 ◆Bコース(理科) : 小さな世界をのぞいてみよう、太古の世界のタイムカプセル
 ◆Cコース(図工) : ポンポン船をつくらう
 日 7月20日(土) / 各コースとも
 午前9時～午後11時30分
 午後1時30分～4時
 場 教育センター
 対 市内在住の小学生とその保護者
 定 A・Bコース : いずれも48人
 Cコース : 20人
 費 A・Bコース : いずれも500円
 Cコース : 300円
 申問 6月14日(金) (必着) で、往復はがきに①第1～3希望コース(午前・午後の別) ②参加する全ての児童名・学校・学年および一緒に参加する保護者名(いずれも複数)

◆中学生サイエンス教室
 日 8月22日(木)・23日(金)午後1時～3時(全2日間) / 教育センター
 対 市内在住の中学生
 内 ダイナミックな実験の体験
 定 30人
 申問 6月14日(金) (必着) で、往復はがきに①生徒名②学校・学年③住所④電話番号を明記の上、〒359-1118 けやき台2-44-2教育センター ☎29923-2396へ郵送

◆環境展示会
 日 6月17日(月)～21日(金)
 日 17日(月)は午前10時から、21日(金)は午後4時までです。
 場 市役所1階市民ホール
 内 身近な環境問題など
 ◎19日(水)午前10時から、緑の募金に協力した方にブルーベリー(先着2000人)、ローズマリー(先着1000人)の苗木を差し上げます。
 問 環境総務課 ☎2998-9133



つと ☎29921-2220 ☎2921-2270へ電話・FAX
 教育センター
 夏休みのワークショップ・教室
 ◆子どもワークショップ親子理科・図工教室
 ◆Aコース(理科) : エレキギターを作ろう、レインボーキャンドルの秘密
 ◆Bコース(理科) : 小さな世界をのぞいてみよう、太古の世界のタイムカプセル
 ◆Cコース(図工) : ポンポン船をつくらう
 日 7月20日(土) / 各コースとも
 午前9時～午後11時30分
 午後1時30分～4時
 場 教育センター
 対 市内在住の小学生とその保護者
 定 A・Bコース : いずれも48人
 Cコース : 20人
 費 A・Bコース : いずれも500円
 Cコース : 300円
 申問 6月14日(金) (必着) で、往復はがきに①第1～3希望コース(午前・午後の別) ②参加する全ての児童名・学校・学年および一緒に参加する保護者名(いずれも複数)

【情報館】・特にことわりのないものは6月3日(月)から申し込みを受け付けます。・費用などの記載がないものは無料です。

所沢航空記念公園
ボリス・コンサート

日 6月2日(日)午後0時15分～1時
止 (荒天中)



▲昨年の様子

場所 航空記念公園
内野外ス
テージ
内警察音楽
隊による
演奏、カ
ラーガード隊による演技
岡崎玉皇警察本部
☎048-832-0110

ところざわ親子で楽しむ運動遊び

日 6月15日(土)午前9時30分～11時
場 市民体育館サブアリーナ
対 おおむね2歳～6歳児
持 上履き、タオル1人1本、飲み物
下履きを入れる袋
申 申込書を〒359-8501市役所2階こ
ども支援課 ☎2998-9124
☎2998-9035へ直接・電
話・郵送・FAXまたは市HPから
電子申請

◎申込書は、こども支援課、まちづ
くりセンター、児童館、市HPで入手
できます。

所沢小児科医会第300回記念講演

日 7月6日(土)午後4時～7時
場 所沢まちづくりセンター
定 先着350人
第1部 元時松小児科院長・時松

J:COM所沢 11チャンネル
広報ところざわ『テレビ情報館』
ところざわ
特定健診を受ける
放映日 6月1日(土)～
放映時間 午前9時25分～、
午後0時25分～、午後8時25分～
(5分番組)
広 報 テ レ ビ 番 組

昭さんによる講演
「小児科医と地域とのかかわり」
第2部 落語家・林家たけ平さん、
三遊亭時松さんによる落語
岡市民医療センター
☎2992-1151

第37回所沢市高齢者演芸大会

日 7月25日(日)午前9時30分～
場 市民文化センターミューズ中ホー
ル
対 市内在住
で60歳以
上の個人
および団
体
定 10組
留 意 事 項
▼未出演
の方を優先▼応募者多数の場合は
抽選▼長生クラブ会員は各地区長
生クラブ連合会へ申し込み
申 6月10日(月)までに市役所1階高
齢者支援課 ☎2998-9120
へ直接・電話



▲昨年の様子

放射線に関する講演会

日 6月30日(日)午後1時30分～4時
30分/小手指公民館分館
対 子育て中の父母、関心のある方
内 子どもたちを内部被ばくから守る
講 内部被ばくを考える市民研究会代
表・川根真也さん
◎1歳から未就学のお子さんの保育
(無料/要予約)があります。
申 所沢・市民放射線測定室とらぼ
らぼ (http://children-foundation-t.
jindo.com) から申し込み
☎2968-8391
岡市民活動支援センター

介護予防ヨガと交流会

日 6月12日(水)・26日(水)、7月10日(水)
いずれも午後1時30分～3時
場 新所沢コミュニティセンター
対 60歳以上の方
定 いずれの日も申し込み先着20人
内 健康づくりのためのヨガと交流会
申 岡市民活動支援センター ☎296

8-8391 ☎2968-839
2へ電話・FAX
介護予防講演会
日 6月13日(木)午後1時30分～3時
場 富岡まちづくりセンター
定 先着200人
テ ーマ 消化器官の老化を予防して、
いきいき生活
講 みずの内科クリニック院長・水野
康司さん
◎会場へ直接お越しください。
岡高齢者支援課 ☎2998-9120

甲種防火管理新規講習

◆第3回甲種防火管理新規講習
日 6月22日(土)・23日(日)午前9時30分
～午後4時30分(全2日間)
◆第4回甲種防火管理新規講習
日 6月24日(月)・25日(火)午前9時30分
～午後4時30分(全2日間)
【共通事項】
場 所沢中央消防署(けやき台1-13-
11)
対 所沢・入間・狭山・飯能・日高市
に在住・在勤の方
定 申し込み先着80人
費 3,400円(テキスト代)
申 6月3日(月)から7日(金)までに受講
申込書と費用を埼玉西部消防組合
各消防署へ直接(午前8時30分～
午後5時15分/分署不可)
岡 所沢中央消防署予防指導課 ☎29
29-9133
◎申込書は市内消防署、埼玉西部消
防組合HP (http://www.saisei119.
jp/) で入手できます。

普通救命講習Ⅲ

日 7月13日(土)午前9時～正午
場 所沢東消防署(上安松974-1)
◎会場には駐車場がありません。
対 所沢・飯能・狭山・入間・日高市
に在住・在勤・在学中で中学生以上
の方
定 申し込み先着30人
内 新生児・乳児・小児を対象とした
心肺蘇生法、出血時の止血法など
申 6月10日(月)から7月1日(月)まで

に所沢東消防署消防管理課 ☎29
98-1191へ直接・電話(土
・日曜日を除く午前9時～午後5
時)
上級救命講習
日 7月6日(土)午前9時～午後5時
場 所沢中央消防署(けやき台1-13-
11)
対 所沢・飯能・狭山・入間・日高市
に在住・在勤・在学中で中学生以上
の方
定 申し込み先着40人
内 新生児から成人を対象とした心肺
蘇生法、大出血時の止血法、外傷
の手当て、搬送方法など
申 6月3日(月)から14日(金)までに所
沢中央消防署消防管理課 ☎292
9-9124へ直接・電話(土・
日曜日を除く午前9時～午後5時)

中途失聴者や難聴者のための
手話講座

日 平成25年6月26日・26年3月19日
午前10時～正午(毎
週水曜日/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
申 6月17日(月)(必着) までに申込
書を所沢市社会福祉協議会/手話
通訳・要約筆記派遣事務所 ☎29
39-5064 ☎2923-147
80へ提出
◎申込書は、社会福祉協議会、市役
所1階障害福祉課、まちづくりセン
ター、生涯学習推進センター、コミ
ュニティセンターで入手できます。



所沢おそろ特別支援学校の
学校公開(小・中学部、高等部)

日 7月4日(木)、9月24日(火)午前9時
30分～正午(高等部のみ10月30
日(水)も実施)
対 肢体不自由部門、知的障害部門
内 学校概要・学部説明、授業・施設
見学
定 いずれの日も80人

児童館へ行こう(6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	防犯教室/6月7日(金)午後2時30分～/参加自由
こばと	2924-3065	ポップひろば/6月10日(月)午前10時30分～11時45分/おおむね0歳～3歳児とその保護者対象/参加自由
つばめ	2922-0410	つばめ広場/6月14日(金)午前10時30分～11時30分/おおむね0歳～3歳児対象/参加自由
つばき	2923-6155	親子で遊ぼう/6月19日(水)午前10時30分～/参加自由
すみれ	2949-3826	すみれおはなし会/6月28日(金)午後4時～/参加自由
さくら	2998-5912	紙芝居がやってくる!/6月27日(木)午後3時30分～/参加自由
わかば	2948-3222	紙ふうせんのお話会/6月12日(水)午後3時40分～/参加自由
まつば	2995-0995	折り紙教室/6月24日(月)～28日(金)午後3時30分～/参加自由
みどり	2928-8414	世代間交流フェスティバル/6月16日(日)午前10時～/参加自由
やなぎ	2944-8819	シャボン玉遊び/6月4日(火)午前10時30分～、午後3時30分～/乳幼児と小学生対象/参加自由
ひかり	2996-3995	親子ひろば/6月17日(月)午前中/おおむね0歳～3歳児とその保護者対象/参加自由

所沢特別支援学校の学校公開

日 6月13日(木)午前9時20分～正午
内 学校概要説明、授業参観、施設見
学、懇談会など
◎会場へ直接お越しください。
岡県立所沢特別支援学校(中富南1-
1800-7) ☎2994-87
33

日高特別支援学校の学校公開

日 6月18日(火)午前10時～午後1時40
分
内 学校概要説明、授業・給食指導の
見学、校内の見学など
申 岡県立日高特別支援学校(日高市
高富59-1) ☎042-985-14
391へ電話

東京学芸大学附属特別支援学校の
学校公開

日 幼稚園部:6月13日(木)、7月16日
(火)、9月5日(木)、10月1日(火)・28
日(月)、2月3日(月) 中学部:6月
13日(木)、7月16日(火)、9月5日(木)
10月1日(火)、2月3日(月) 高等部
:6月13日(木)、7月16日(火)、9月
18日(水)、10月28日(月)、2月3日(月)
いずれも午前9時40分～正午
申 東京学芸大学附属特別支援学校
(東久留米市氷川台1-6-1)
☎042-471-5274 ☎0
42-471-5275へ電話・
FAX

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

【情報館】・特にことわりのないものは6月3日(月)から申し込みを受け付けます。・費用などの記載がないものは無料です。

6月の宅地内水漏れ修繕当番店 (土・日曜日、祝休日など)

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。

上下水道部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
1 日(土)	(有)水工社	2942-3245
2 日(日)	(有)松本設備工業所	2922-5911
8 日(土)	(有)興伸設備	2942-4907
9 日(日)	(有)本田技管	2948-1300
15 日(土)	(株)楽々	2923-4900
16 日(日)	(有)須田設備	2922-7022 2922-0981
22 日(土)	(有)石和設備工業	2993-8108
23 日(日)	(株)楽々	2923-4900
29 日(土)	(有)平塚設備工業	2923-5778
30 日(日)	(有)兼六工業	2922-1877

問 上下水道部 (夜間・休日は警備員対応) ☎2921-1100



募集

交通指導員(非常勤職員)を募集

募集人数 牛沼小学校区内1人
応募資格 市内在住の65歳未満の方
職務内容 児童などの安全指導、交通安全教室
採用日 8月1日
制服、装備品は貸与します。

訪問支援員(保育士)を募集
募集人数 10人程度
支援内容 子どもの身の回りの世話、食事(離乳食)・生活習慣の指導、遊び方の指導および育児相談
応募資格 保育士の資格を有し子育て経験のある方

市民医療センター臨時職員を募集

①管理栄養士
募集人数 1人
応募資格 管理栄養士免許を有する方
勤務日 月々金曜日
勤務時間 午後1時～5時

児童館の臨時職員を募集

募集人数 3人程度
勤務地 つばめ・すみれ・さくら児童館
勤務期間 7月20日(土)～8月31日(土)
勤務日 月々土曜日(週5日以内)
勤務時間 午前8時15分～午後6時30分(1日当たり5時間以内)
詳細は、児童館と協議して決定します。

勤務時間 三交代体制
勤務内容 病棟勤務
勤務開始日 7月初旬
問 市民医療センター ☎2992-1151へ電話

保健センター臨時職員を募集

募集人数 1人
勤務期間 7月1日～10月31日
勤務日 月々金曜日
勤務時間 午前9時～午後4時
問 6月7日(金)までに履歴書(写真貼付)を保健センター健康管理課 ☎2991-1811へ直接

学校給食センター運営委員会委員を募集

学校給食センターの健全な運営を図ることを目的に、市民の皆さんの意見を取り入れるため委員を募集します。
募集人数 4人
任期 平成25年7月1日～27年6月30日
応募資格 次の全てを満たす方
①本市に引き続き1年以上住所を有する方
②昭和14年7月2日から平成5年7月2日までに生まれた方
③応募日以前2年間において本市の審議会などの委員になっていない方
④家庭に小・中学校の児童生徒がいる方
問 募集要項をご覧の上、6月11日(火)(消印有効)までに保健給食課 ☎2998-9249へ申し込み

所沢市放課後子ども健全育成基本方針運営委員会委員を募集

放課後子ども健全育成基本方針の推進にあたり、市民の皆さんの意見を取り入れるため委員を募集します。
募集人数 4人
任期 委嘱日平成27年3月31日
応募資格 次の全てを満たす方
①市内に引き続き1年以上住所を有する方
②昭和14年4月2日から平成5年4月2日までに生まれた方
③

障害者支援計画の推進にあたり、市民および関係機関の意見を反映させるため委員を募集します。
募集人数 4人(男女各2人)
任期 平成25年7月1日～27年6月30日
応募資格 次の全てを満たす方
①本市に引き続き1年以上住所を有する方
②昭和14年7月2日から平成5年7月2日までに生まれた方
③応募日以前2年間において本市の審議会などの委員になっていない方
④障害者施策について、公平な立場で検討できる方
問 募集要項をご覧の上、6月17日(月)(消印有効)までに障害福祉課 ☎2998-9116へ申し込み

男女共同参画推進モデル事業を募集

男女共同参画の推進モデルとなる事業を委託し、所沢市の男女共同参画社会づくりの推進を図ります。
対象事業 ①男女共同参画社会づくりの意識啓発事業
②男女共同参画社会づくりに関する調査・研究事業
③男女共同参画社会づくりの推進に役立つと認められる事業
応募資格/募集団体数 市内を活動地域とするおおよそ5人以上からなる団体/2団体
委託料 1団体当たり4万円
問 6月28日(金)までに申込書を男女

共同参画推進センターふらっと

共同参画推進センターふらっと ☎2921-2220へ直接
申込書は市役所3階企画総務課、男女共同参画推進センターふらっと、市HPで入手できます。

ところざわの車内広告を募集

年間30万人以上が利用する「ところざわバス」に車内広告を出しませんか。
対企業・団体
広告の種類 ▼ポスター類(B3版/12台分) ▼音声放送による広告(コース別に放送)
掲載基準 所沢市
有料広告の掲載に関するガイドライン(市HP「有料広告」で検索)を参照



職業訓練の受講生(求職者)を募集
講座名 ユニバーサルファッショ
訓練期間 7月2日(火)～9月30日(月)
実施施設 専門学校浜西ファッショアカデミー(緑町1-19-15) ☎2924-0611
定20人(内5人は託児有り)
応募資格 次の全てを満たす方
▼ハローワークに求職の申し込みをした方
▼訓練開始日に就職していない方
▼訓練開始日の1年以内に公共職業訓練を受講していない方
受講料 約13,000円
問 6月10日(月)までにハローワークで職業相談を受け、願書(写真貼付)を県・職業能力開発センター ☎048-651-3122へ直接・郵送

放射線量の独自測定結果など

◆放射線に関する相談窓口
東京電力福島第一原子力発電所の事故に伴う放射線に関するお問い合わせや相談に応じます。また、空間放射線測定器の貸し出し(7日間)を行っています。
測定器 HORIBA 環境放射線モニタ PA-1000Radi
貸し出し状況は市HP(「放射線量測定器」で検索)をご覧ください。
問 環境対策課 ☎2998-9230
◆市内10カ所の空間放射線量の測定結果
測定日 5月9日
測定結果 0.03～0.06 マイクロシーベルト/時で平常時の放射線量の限度(自然放射線などを除く)を下回っていました。
問 環境対策課 ☎2998-9230
◆東部・西部クリーンセンターから排出される廃棄物などに含まれる放射性物質の測定結果
採取日 4月18日～24日
測定結果 排ガス、排水に含まれる放射性セシウムは不検出、主灰、飛灰などは一般廃棄物最終処分場に埋め立て処分できる基準値以下
問 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施設課 ☎2948-3141
◎測定結果の詳細は、市HPでもご覧になれます。

税務職員採用試験

受験資格 ①平成25年4月1日現在、高校・中等教育学校を卒業した日の翌日から3年を経過していない方
おおよそ26年3月までに高校・中

放射線量の独自測定結果など

◆放射線に関する相談窓口
東京電力福島第一原子力発電所の事故に伴う放射線に関するお問い合わせや相談に応じます。また、空間放射線測定器の貸し出し(7日間)を行っています。
測定器 HORIBA 環境放射線モニタ PA-1000Radi
貸し出し状況は市HP(「放射線量測定器」で検索)をご覧ください。
問 環境対策課 ☎2998-9230
◆市内10カ所の空間放射線量の測定結果
測定日 5月9日
測定結果 0.03～0.06 マイクロシーベルト/時で平常時の放射線量の限度(自然放射線などを除く)を下回っていました。
問 環境対策課 ☎2998-9230
◆東部・西部クリーンセンターから排出される廃棄物などに含まれる放射性物質の測定結果
採取日 4月18日～24日
測定結果 排ガス、排水に含まれる放射性セシウムは不検出、主灰、飛灰などは一般廃棄物最終処分場に埋め立て処分できる基準値以下
問 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施設課 ☎2948-3141
◎測定結果の詳細は、市HPでもご覧になれます。

けんこう

◎ファックスでのお問い合わせは☎2995-1178へ

保健センター
〒359-0025 上安松 1224-1
午前8時30分～午後5時15分
(土・日曜日、祝休日、年末年始は休み)



健康管理課の事業

☎2991-1811

BCG

内 7月25日(木)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分 (受付) 対 平成25年2月生まれの乳児持 母子健康手帳、体温計、予診票 (会場にも用意してあります) **留意事項**▶対象者には事前に通知▶対象者以外でも1歳に至るまでの間で未接種の方は接種可 (標準的な接種期間は生後5カ月に達した時から8カ月に達するまで)▶会場へ直接お越しください。



結核検診 (無料)

内 7月18日(木)午後1時20分～2時 対 15歳以上で胸部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、また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。

◆こころの健康支援室からのお知らせ◆

路線バス運賃の割引

今年度より、県内の路線バスについて、精神障害者保健福祉手帳 (写真貼付のもの) をお持ちの方は、県内の路線バスを割引運賃で乗車できます。詳細は、各バス会社にお問い合わせください。

現在写真を貼付していない精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は、次の要件を満たす写真をお持ちいただければ再交付ができます。

写真の要件 最近1年以内に撮影、縦4cm×横3cm、脱帽、上半身

☎こころの健康支援室 ☎2991-1812

Monthly トコロんが行く②

暖かい陽気とともに、トコロんが外へ出る機会も増えてきました。街角でトコロんを見かけて、いい写真が撮れたら、ぜひ送ってください。

4月28日 ☀ byトコロん

今日は市民体育館に所沢市観光大使の埼玉ブロンコスを応援しに行ってきたよ。この日は「みんなが選ぶベストプレイヤー賞」の表彰式もあって盛り上がったんだ。副賞にはボクのぬいぐるみが贈られたんだぜ、へへん! ハーフタイムには客席を回って、ブースターのみんなど触れ合ってきたよ。



◆トコロん・よいトコ出没情報◆

- ▶ 歯と口の健康習慣行事 / 保健センター
6月9日(日)午前10時～午後1時45分
- ▶ 東日本大震災チャリティイベント「ツナゲル所沢⇄東日本」 / 新所沢パルコ1階ガレリア
6月16日(日)午前10時～午後5時
- ▶ ふらっとまつり / 男女共同参画推進センターふらっと
6月22日(土)午前11時30分～
- ▶ 和ヶ原商店街商業祭「100円商店街」 / 和ヶ原商店街 (三ヶ島)
6月22日(土)午前10時～午後4時 (雨天順延)

天候その他諸事情により出没できない場合があります。会えなかったらゴメンね。



☎企画総務課 ☎2998-9046

健康づくり支援課の事業

☎2991-1813

母親学級 (予約制)

◆中期

内 7月4日(木)午後1時15分～4時 対 平成25年11月～12月に産出予定の妊婦 内 マタニティライフ、赤ちゃんのお世話体験 定 申し込み先着40人 持 母子健康手帳

◆栄養

内 7月9日(火)午前9時30分～午後1時 対 平成25年11月～12月に産出予定の妊婦 内 妊娠中の食生活、調理実習 定 申し込み先着40人 持 母子健康手帳、エプロン、三角きん、ふきん 費 500円 (調理実習材料費)

◆歯科

内 7月9日(火)午後1時15分～3時15分 対 平成25年11月～12月に産出予定の妊婦 内 お母さんのお口の健康、歯科健診 定 申し込み先着40人 持 母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、タオル

◆後期

内 7月24日(水)午前9時30分～11時30分 対 平成25年9月1日～11月6日に産出予定の妊婦 内 マタニティライフ、お母さんと赤ちゃんが利用できるサービス、お母さんと赤ちゃんのお口の健康 定 申し込み先着40人 持 母子健康手帳

共通事項▶中期・栄養・歯科・後期の継続受講を勧めます▶上の子を連れての受講はご遠慮ください。 申 6月4日(火)から電話

乳幼児健康相談 (予約制)

◆離乳食相談

内 6月10日(月)午前中 持 母子健康手帳

◆食事相談

内 6月25日(火)午前中 持 母子健康手帳

◆かみかみ期相談

内 6月18日(火)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ

◆歯科相談

内 6月24日(月)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ

共通事項 申 開催日までに電話

離乳食教室 (予約制)

◆ごっくん期

内 7月12日(金)・24日(水)いずれも午前10時～11時15分 対 平成25年1月～2月生まれの乳児とその親 内 栄養士の講話、試食 定 申し込み先着30組 持 母子健康手帳、バスタオル、お手ふき、スプーン

◆もぐもぐ期

内 7月16日(火)午前10時～11時30分 対 平成24年11月～12月生まれの乳児とその親 内 栄養士・歯科衛生士の講話、試食 定 申し込み先着35組 持 母子健康手帳、バスタオル、お手ふき、スプーン

◆ぱくぱく期

内 7月17日(水)午前10時～11時30分 対 平成24年4月～5月生まれの幼児とその親 内 栄養士・歯科衛生士の講話、試食 定 申し込み先着30組 持 母子健康手帳、お手ふき、飲み物 (さ湯または麦茶)、歯ブラシ

共通事項 申 6月10日(月)から電話

2歳児歯科健康教室 (予約制)

内 7月8日(月)・23日(火)いずれも午後0時50分～1時10分 (受付) 対 平成22年12月～23年1月生まれの幼児 内 歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談 定 申し込み先着50人 申 6月5日(水)から電話

乳幼児健康診査

(4か月・10か月・1歳6か月児・3歳児)

健康診査日の2週間前までに、対象児の保護者宛てに通知を郵送します。転入などで通知を受け取っていない場合は連絡してください。詳細は健康カレンダーをご覧ください。

ファミリー食育教室 (予約制)

内 7月11日(木)午前10時～午後0時30分 対 1歳から18歳までのお子さんの親 内 テーマ簡単にできる夏バテ予防の食事とおやつ 内 講話「暑い夏に必要な水分補給」、調理実習 定 申し込み先着15人 (初めての方を優先) 費 1組500円 (材料費) 持 エプロン、三角きん、お手ふき 申 6月3日(月)から電話 ◎保育あり(1歳以上)

両親学級

内 6月15日(土)午前9時30分～正午 対 初産婦とパートナー (両親そろって参加できる方) 内 沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操など 定 申し込み先着24組 持 母子健康手帳、バスタオル

優しい健康食教室 (予約制)

◆男性対象

内 7月3日(水)午前9時30分～午後0時30分

◆女性対象

内 7月2日(火)午前9時30分～午後0時30分
共通事項 対 65歳以上の方 内 テーマ 糖尿病予防の食事 内 講話「血糖値をあげにくい食事」、調理実習 定 申し込み先着36人 (初めての方を優先) 費 500円 (材料費) 持 エプロン、三角きん、お手ふき 申 6月3日(月)から電話

成人健康相談 (予約制)

◆健康相談

内 6月5日(水)・19日(水)午前中 内 生活習慣病の予防や健康診査結果の見方、医療機関のかかり方、更年期の悩み

◆歯科相談

内 毎週火曜日午前中 内 歯周病予防、入れ歯の手入れの方法

◆栄養相談

内 毎週木曜日午前中 内 生活習慣病の予防、バランスの良い食事

◆気になる血糖値相談

内 6月10日(月)・24日(月)いずれも午前中 内 血糖値が高めの方の食事、運動習慣の見直し

◆リハビリ相談

内 6月14日(金)・28日(金)いずれも午前中 内 膝・股関節・腰痛予防、身体機能・歩行能力維持・改善のためのリハビリ

共通事項 申 開催日までに電話



ところ21栄養教室 (予約制)

内 7月10日(水)午前9時30分～午後0時30分 対 64歳以下の方 内 テーマ 糖尿病予防の食事 内 講話「糖尿病を予防する食事」、調理実習 定 申し込み先着36人 (初めての方を優先) 費 500円 (材料費) 持 エプロン、三角きん、お手ふき 申 6月3日(月)から電話

出張乳幼児健康相談

身体計測、健康相談です。母子健康手帳を持参の上、会場へ直接お越しください。なお、車での来場はご遠慮ください。

◆柳瀬まちづくりセンター

内 6月6日(木)午前9時30分～10時30分 (受付)

◆旧庁舎3階

内 6月12日(水)午前9時30分～10時30分 (受付)

出張成人健康相談

食事や運動の方法、検査値の見方、血圧・体脂肪測定です。会場へ直接お越しください。なお、車での来場はご遠慮ください。

◆富岡まちづくりセンター

内 6月19日(水)午前9時30分～正午 (受付)

◆狭山ヶ丘コミュニティセンター

内 7月2日(火)午後1時30分～3時 (受付)

◆山口まちづくりセンター

内 7月10日(水)午後1時30分～3時 (受付)

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
6月2日(日)	島内科医院	内、胃	北中3-60-9	2926-0080
	所沢肛門病院	肛	小手指町1-3-3	2926-7521
	所沢メディカルクリニック	内、循、小	中富南2-21-7	2943-1581
6月9日(日)	所沢中央病院	内、整	北秋津753-2	2994-1265
	小関眼科医院	眼	松葉町9-5	2992-6868
	くさかり小児科	小	東所沢1-3-13 東所沢セントラル ビル1階	2945-0205
6月16日(日)	新所沢清和病院	内	神米金141-3	2943-1101
	雨宮医院	耳鼻咽喉	上新井3-55-8	2925-5370
	はちす診療所	小、内、アレ	くすのき台3-18-2 マルナカビル 5番館2階	2993-0338
6月23日(日)	圏央所沢病院	内、脳外	東狭山ヶ丘4-2692-1	2920-0500
	吉川外科胃腸科医院	胃、外、整	泉町914-17	2923-5670
	所沢武蔵野クリニック	精神、心内	松葉町16-13 祥鈴ビル5階	2994-5813
6月30日(日)	東所沢病院	内、神内	城435-1	2944-2390
	矢島整形外科	整、理	くすのき台1-12-10	2995-3863
	おくもとクリニック	内、小、呼、消、リハ	西所沢1-23-3	2903-8320
7月7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
	小手指皮膚科	皮	上新井3-55-8	2928-6200
	関根内科クリニック	内、循	御幸町6-6	2926-0636

小児科日曜日・祝休日診療

※上記休日急患当番日を除く診療日

医療機関名	所在地	電話番号	日曜日		祝休日	
			午前	午後	午前	午後
おくもとクリニック	西所沢1-23-3	2903-8320	○	×	×	×
かわかつクリニック	小手指台23-1 マミー マート所沢山口店2階	2920-2200	○ (第2休)	×	×	×
彩のクリニック	小手指町4-1-1	2949-1118	×	×	○	×
魚住小児科	宮本町2-11-11	2926-6255	×	×	○	○

◎診療時間はお問い合わせください。なお、休診する場合があります。

小児急患診療

市民医療センター
上安松1224-1 ☎2992-1151

事業名	受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝休日
夜間急患診療	午後7時30分～10時15分	○	○	○	○	○	-	-	-
	午後6時～8時45分	-	-	-	-	-	○	○	○
深夜帯急患診療	夜間急患診療終了後～翌日午前7時まで	○	○	○	×	○	○	○	○*
日曜日・休日急患診療	午前10時～11時30分 午後2時～4時30分	6月2日(日)・9日(日)・16日(日)・23日(日)・30日(日)・7月7日(日)							

※月・火・水・金・土・日曜日が祝休日となる場合も、深夜帯急患診療を実施

◎夜間・深夜帯急患診療は検査を実施していません。

休日緊急歯科診療

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

診療日：6月2日(日)・9日(日)・16日(日)・23日(日)・30日(日)・7月7日(日)

受付時間：午前9時～11時30分

◎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時～翌朝7時
日曜日、祝休日、年末年始…午前9時～翌朝7時

埼玉西部消防局休日夜間病院案内

☎04-2922-9292 (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 115

いきいき健康づくり

夏を元気に過ごそう!～熱中症予防のポイント～

これからの時期に気を付けたい病気といえば「熱中症」です。

◆今からできること～暑さに備えた身体づくり～

熱中症は、梅雨の合間に突然気温が上がった日や、梅雨明けの蒸し暑い日によく起こります。これは、身体が暑さに慣れていないためと考えられます。熱中症予防には、発汗(汗をかき体温を下げる)が重要ですが、上手に発汗できるようになるには、汗をかく機会を増やすこと、暑さに慣れることが必要です。急に暑くなった日に屋外で長時間過ごすことなどは控え、暑さに徐々に慣れるよう工夫しましょう。また、暑さに慣れることは、運動習慣を持つことでも獲得できます。日ごろ運動をしていない人は、暑さに対する抵抗力が弱く、熱中症になりやすいと考えられます。普段からウォーキングなどで汗をかく機会を持ち、基礎体力を付けることが、夏の暑さに負けない身体づくりにつながります。

◆暑くなってきたら～日常生活での注意事項～

▶特に注意が必要な方

高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ▶体温調節機能が低下 ▶体内の水分が不足しがち ▶暑さやのどの渇きを感じにくい
乳幼児	<ul style="list-style-type: none"> ▶体温調節機能が未発達 ▶身長が低く地面に近いため、高温の環境下にさらされやすい
体調が悪い方	<ul style="list-style-type: none"> ▶寝不足や過労などで暑さに対する抵抗力が低下しやすい ▶二日酔いや下痢などで脱水状態となりやすい

▶暑さを避ける

外出は可能であれば朝や夕方の涼しい時間帯に行き、帽子や日傘を活用しましょう。室内でも熱中症になる可能性があります。暑さを我慢せずに、扇風機やエアコンを上手に使いましょう。室内に温度計を置き、室温を目で確認することも大切です。目安は温度28℃以下です。すだれやカーテンで直射日光を防ぎ、風通しを良くすることも効果的です。

▶服装の工夫

通気性が良く、吸汗・速乾性がある衣類を選びましょう。襟元を緩めるなど、空気の通り道をつくり、熱や汗がこもらないようにしましょう。



▶こまめな水分補給

暑い日には発汗量が増えるため、活動の程度に関わらず、こまめに水分(水や麦茶など)を補給しましょう。目安はおおよそ1日1.5ℓです。(病気などで水分摂取の制限がある方は主治医に相談してください。)運動や外出の前後だけでなく、起床時、就寝前、入浴前後などにも水分をとりましょう。軽い脱水症状のときはのどの渇きを感じないため、のどが渇く前あるいは暑いところに出る前から水分補給しておくことが大切です。たくさん汗をかいたときは、水分だけでなく塩分も補給しましょう。アルコールは尿の量を増やし水分を排せつしてしまうため、水分補給にはなりません。

▶食事と睡眠

暑い夏を乗り切るためには、体調を整え、体力を維持することも大切です。食欲がなくても何も食べずに外出することは避けましょう。十分な睡眠をとり、疲労回復と免疫力アップを図りましょう。

▶熱中症かな?と思ったら

めまい、頭痛、吐き気、身体のだるさなどの症状が見られたら、涼しいところに避難し、水分や塩分を補給しましょう。それでも状態が改善しない場合は、速やかに病院で受診しましょう。

(参考：環境省 熱中症環境保健マニュアル)

問い合わせ 健康づくり支援課

☎2991-1813 ☎2995-1178



広報マスコット

ひばりちゃんのさえずり

▶4月から広報課に仲間入りをしてはや2カ月。優しい先輩方のご指導のもと6月号も無事発行できました。新しい環境の中でたくさん学んで、成長したいと思います!よろしくお願ひします。(🐣)

▶新茶の季節になりました。私の生活に欠かせなくなったお茶を、こうして楽しめるということは、幸せなことですね!味の狭山茶の産地であることを誇りに、おいしく味わいたいと思います。(🍵)