

広報
5月号

No.1106
平成26年(2014年)

とろざわ

ところんのよいココどこだよ⑫ ～緑町中央公園～



新所沢(西口)地区は、昭和30年代に住宅公団の団地が建設され、同時に区画整理により街並みが整備されました。

緑町中央公園は、市内でも歴史ある公園の一つで、子どもたちの一番の遊び場です。公園内には多目的広場、トイレ、複合遊具、砂場、スプリング遊具、すべり台などがあり、子どもたちの明るい声があふれています。また、「花と緑のボランティアの会」が花壇の手入れをしたり、4月中旬から5月上旬に、こいのぼりを飾ったりするなど、市民の方と協働で維持管理されている公園です。



撮影：市民カメラマン・三平資郎

特集 マチごとエコタウン所沢構想を策定……2・3

平成27年度から新たな三学期制に移行…4 / 子育て世帯臨時特例給付金の申請書を郵送…4 / ところんエコバッグを販売…5 / 平成26年度所沢市の予算…6・7 / 平成26年所沢市議会第1回定例会終了報告…7 ほか

人口と世帯 (平成26年3月末現在)

人口	342,564人	前月比	- 13人
男	170,481人		- 6人
女	172,083人		- 7人
世帯数	151,090世帯		+388世帯

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

◆所沢市広報課フェイスブック
<https://www.facebook.com/tokorozawashikouhouka>

◆ところざわほっとメール (市政情報・防災情報) 二次元バーコード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。

平成27年4月から 「新たな三学期制」に移行します

3月20日に行われた教育委員会会議3月定例会において、平成27年4月から「新たな三学期制」に移行する方針を定めました。



◆「新たな三学期制」とは

ゆとりある授業時数の中で、より創意工夫を生かした教育活動や体験的な活動などの充実を目指した三学期制のよさと長期休業日ごとに学期が区分され、学校生活リズムをつげやすい三学期制のよさを生かした学期制です。

◆新たな三学期制移行の背景

所沢市立小・中学校、幼稚園では、平成16年4月から二学期制を実施してきました。しかし、「夏休み前に通知表があると夏休みをより有意義に過ごすことができる」、「また、「10月に学期の区切りとなると気持ちの切り替えがしにくい」など、この間、三学期制の復活を望む声も多

◆教育委員会での検討結果

こうしたことから、教育委員会では、これまでの二学期制のよさを生かした「新たな三学期制」について検討し、平成27年4月から三学期制に移行する方針を定めました。なお、平成26年度は、その準備期間となります。

問 学校教育課 ☎2998-9238

◆学期制について

二学期制は始業式、終業式が減ることなどにより授業時数を確保し、行事計画などが組みやすく、長い期間で、思考力、判断力を伸ばすことを大事にした教育活動に取り組みます。

一方、三学期制は長期休業前に通知表を受け取り、季節感をもった学校生活を送ることが出来ます。また、基礎的学力を確実に身につけるために、短い期間で学習の区切りをつけ、こまめに評価することで、より多面的に各自の学習状況に応じた指導や助言をすることが出来ます。

第1回所沢市ファミリー・サポート・センター

援助会員養成講習会

場 日市庁舎 (宮本町1-1-2)

対 市内在住の20歳以上で、講習会受講後に援助会員として活動できる方

◆ 6月5日(木) (午前9時30分～午後3時40分)

▶ 子どもの心と身体の発達・子どもの病気 (育児の基礎知識と実技講習、子どもに多い病気の知識)

▶ 保育の心 (子どもを預ける側と預かる側が配慮すること)

講 さやまが丘保育の会・牧 裕子さん

▶ 子どもの遊び (子どものあやし方・簡単手作りおもちゃの作り方)

◆ 6月9日(月) (午前10時～午後4時30分)

▶ 援助活動までの流れ

▶ グループワーク (利用会員・援助会員経験談、活動について質疑応答)

▶ 子どもの事故と安全 (普通救命講習/小児・乳児向け救急法)

申 問 所沢市ファミリー・サポート・センター

☎ 2921-0070 ☎ 2921-0076

へ電話・FAX



子育て世帯 臨時特例給付金の申請書を郵送

5月21日(水)ごろに支給対象者へ申請書を郵送します。

支給対象者 次の全てに該当する方

①平成26年1月1日に、所沢市に住民登録がある方②26年1月分の児童手当(特例給付含む)を受給している方③25年の所得が児童手当の所得制限限度額に満たない方

◎臨時福祉給付金の対象者および生活保護制度の被保護者などは除きます。

支給額 対象児童1人につき1万円

申請書(桃色)を返信用封筒に入れ、子育て世帯臨時特例給付金担当へ郵送

申請期間 5月26日(月)～11月26日(水)

◎申請期間内に申請しないと支給できません。早めに申請してください。

支給開始日 7月29日(水)

◎12月まで数回支給日を設けます。

【留意事項】

6月になっても申請書が届かない場合は、ご連絡ください。

平成26年1月1日に、他市区町村に住民登録があった方は、前市区町村に問い合わせください。

問 子育て世帯臨時特例給付金担当 ☎2998-9214

臨時福祉給付金

4月からの消費税率引き上げに伴い、所得の低い方への影響を緩和するため、暫定的・臨時的な措置として臨時福祉給付金を給付します。

申請時期や手続き方法などの詳細は、決定次第お知らせします。

給付対象者 平成26年1月1日に、所沢市に住民登録があり、26年度の市民税が非課税の方(市民税が課税されている方の扶養親族、生活保護制度の被保護者などは除く)

給付額 対象者1人につき1万円

◎高齢基礎年金・障害基礎年金・遺族基礎年金などの受給者、児童扶養手当、特別障害者手当などの受給者は、5千円を加算します。

給付金を装った「振り込め詐欺」にご注意ください!

問 臨時福祉給付金担当 ☎2998-9406



市長のこんにちは訪問



市長が先進的な取り組みを行っている市民団体・事業所などを訪問し、直接市民の皆さんと意見交換を行う「市長の“こんにちは訪問”」を実施しています。

問 市民相談課 ☎2998-9092

健康維持や介護予防に貢献する「お達者クラブ・リンク」

第5回目は、和ヶ原地区の「お達者クラブ・リンク」を訪問しました。平成24年から、高齢者の健康維持や介護予防を中心とした活動を月2回行い、今年で3年目を迎えます。

大好評の手作り料理の食事をはじめ、創作活動、ゴム製ボールを使った“ポッチャ”などのレクリエーション、日帰り旅行などの他に、子ども会との交流行事など地域に根差した活動も行っています。

同クラブ代表の横山光明さんからは「地域の方々の温かい協力や参加者の喜びの言葉に支えられて続けています。参加者の笑顔から元気をもらい、私たちスタッフの生きがいにもつながっています。」との話がありました。

【市長メッセージ】

皆様の地道な活動には、頭の下がる思いです。活動を見て、お達者クラブというものがあることと、「リンク」ならではの明るさや素晴らしさを感じました。参加者もスタッフも今後もお達者で！活躍されることとともに、この活動の輪が学校や地域にも広がっていくことを期待しています。

「お達者クラブ・リンク」の皆様、ありがとうございました!

◎この内容は、市HP「市長室」にも掲載しています。



▲レクリエーション(ポッチャ)の様子



▲お達者クラブ・リンクの皆さん

皆さんの善意

【愛の福祉基金へ】 ●(株)松本 様(1万円) ●(株)ベルク山口店 様(1万円) ●(株)ベルク東所沢店 様(52,001円) ●(株)ベルク東所沢店 様(176円) ●所沢市歌謡連盟 様(2万3千円) ●牛沼小学校 PTA資源回収 様(1万円) ●秋草 学園福祉教育専門学校 様(57,722円) ●秋草学園福祉教育専門学校 様(3,120円) ●秋草学園福祉教育専門学校 17期生 同様(16,823円) ●(株)中央管財 様(5千円)

【所沢市緑の基金へ】 ●第21期所沢市民大学 様(20,824円)

【小学校32校へ】 ●所沢中央・所沢東・所沢西・新所沢・所沢口・タリークラブ 様(将棋駒・盤セット32組、将棋本32冊)

【夜間の道路上における市民の犯罪被害の防止を図るため】 ●西部電設協力会 様(LED防犯灯11灯および電柱共架工事)

【ふるさと応援寄附へ】 ●秋山義之 様(2万円)

※2月16日～3月15日の受け付け分です。ありがとうございました。

対 企業・団体

広告料 ▼ポスター類(B3版) : 1枚1,080円/月

額 ▼音声広告 : 2万7千円/年額

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

広告受付 西武バス(株)事業部開発課 ☎2926-3520

交通安全課 ☎2998-9140

春季古着・古布および陶磁器回収日程

古着や陶磁器を回収し、再使用を促進します。

回収時間 ▶古着・古布および陶磁器…午前9時～午後3時▶もったいない市(下表のⓂのマーク)…午前9時30分～午後2時30分

◎もったいない市とは、地域で古着の再使用を図るイベントです。当日持ち込まれた衣類や陶磁器(食器)の中から再使用できるものを持ち帰ることができます。



回収方法 ▶古着・古布…透明袋に入れ、再使用して差し支えないものは「再使用」、それ以外のは「資源」と袋に記入し、回収拠点へ▶陶磁器(皿、どんぶり、茶碗などセトモノの食器に限る)…紙などで包まず透明袋に入れて回収拠点へ

留意事項 ▶ガラス類は回収できません。▶指定された日・時間以外はお持ちにならないでください。▶日程と場所については、変更となる場合があります。

問資源循環推進課 ☎2998-9146

地区	拠点名	5月	6月
所沢	所沢まちづくりセンター		22日(日)Ⓜ
	西所沢会館	11日(日)	
	所沢小学校体育館前	18日(日)	
	明峰小学校体育館前		8日(日)
新所沢	旭町公民館	18日(日)	
	新所沢まちづくりセンター	11日(日)Ⓜ	8日(日)
新所沢東	向陽中学校体育館前		22日(日)
	新所沢東まちづくりセンター	11日(日)Ⓜ	
並木	ラク所沢	18日(日)	
	並木まちづくりセンター		22日(日)Ⓜ
	市役所本庁舎	11日(日)	8日(日)
富岡	若松小学校体育館前	18日(日)	
	富岡まちづくりセンター	18日(日)	8日(日)
松井	中富南コミュニティセンター	11日(日)Ⓜ	
	市民武道館		22日(日)
	保健センター	11日(日)	
柳瀬	松井まちづくりセンター		8日(日)Ⓜ
	上安松西集会所	18日(日)	
	安松小学校体育館前		8日(日)
	松郷中央会館	11日(日)	
小手指	安松会館		22日(日)
	東所沢小学校給食室前	11日(日)	
	柳瀬まちづくりセンター	18日(日)Ⓜ	22日(日)
吾妻	柳瀬保育園		8日(日)
	小手指まちづくりセンター	11日(日)Ⓜ	
	小手指公民館分館		8日(日)
三ヶ島	椿峰コミュニティ会館本館		22日(日)
	北中小学校	18日(日)	
	吾妻まちづくりセンター	18日(日)Ⓜ	
	南小学校体育館	11日(日)Ⓜ	
山口	北秋津小学校体育館		22日(日)Ⓜ
	所沢コーポラス管理組合会館		22日(日)Ⓜ
	松が丘中央会館		8日(日)Ⓜ
	三ヶ島まちづくりセンター		22日(日)Ⓜ
山口	狭山ヶ丘コミュニティセンター		8日(日)
	狭山ヶ丘区画整理事務所	18日(日)	
	宮前小学校体育館前	11日(日)	
	山口まちづくりセンター	18日(日)Ⓜ	22日(日)
山口	岩崎上町自治会館	11日(日)	
	大鐘公民館		8日(日)
	町谷自治会館		8日(日)

ものづくり企業 総合支援補助金

市内の中小企業者が連携して行う事業に対して補助金を交付します。

▶次の要件を全て満たす中小企業者

▶連携事業の代表者
▶所沢市の住民基本台帳に記録されている個人または市内に本店の登記がされている法人

▶補助対象事業のうち許可・認可・登録などが必要な事業は、その許認可などを取得していること、または取得の見込みがあること

▶補助対象 原則として市内で製造業を営む中小企業者が参加し、異業種を営む2者以上(同業種の場合は5者以上)の市内事業者が連携して行う下表の事業

▶申請 6月30日(月)までに市役所5階産業振興課 ☎2998-19157へ直接



事業	対象経費	限度額(補助率)
産業財産権取得事業	連携して開発した産業財産権の出願に係る費用	30万円(補助対象事業費の3分の1)
販路開拓事業	連携して行う新規取引先の開拓や宣伝などの費用	30万円(補助対象事業費の3分の1)
	事業者が連携して新規に開拓した取引先の需要に応えるための既存設備の改修などに係る費用	100万円(補助対象事業費の3分の1)
新たな製品・技術・サービスの開発事業	市内事業者が合同で展示商談会へ出展するための費用(小間数が100を超えるものであって市長が認めるものに限る)	10万円(補助対象事業費の2分の1) ◎海外で開催される展示商談会は50万円を限度に補助します。
	事業者が連携して行う新製品などの開発などに係る費用	30万円(補助対象事業費の3分の1) ◎試作品および製品の作成のための設備の改修、更新、新設を行う場合は100万円を限度に補助します。
人材育成事業	経営を担う人材がグループで行う事業展開に係る研究会などに係る費用	30万円(補助対象事業費の3分の1)

つむぎ 紡ごう絆 地域応援事業を募集

市では、自治会・町内会などが身近な地域の課題を解決したり、住民同士の絆が深まるような取り組みを応援するため、平成26年度も引き続き「紡ごう絆 地域応援事業」を実施します。

いきいきと毎日を暮らすことができる地域づくりを目指し、地域の皆さんでアイデアを出し「新たな一歩」に取り組んでみませんか?



- ◆チャレンジコース(地域活動育成支援) 新たな取り組みとしての事業
- ▶地域活動発展
 - ①防災活動②防犯および子どもの見守り活動③高齢者生活応援活動など、その他地域の発展に貢献する事業
- ▶自治組織支援
 - ①広報活動②人材育成活動③未加入者対策活動など

補助限度額 10万円(補助対象経費の10分の9以内で市長が定める額)

◆ステップアップコース(地域活動発展支援) 前年度に実施した取り組みを発展させて行う事業
補助限度額 15万円(補助対象経費の10分の5以内で市長が定める額)

【共通事項】 本年4月以降に開始する事業で、かつ補助金の交付を受けようとする年度内に完了することが条件です。

対 ①市に自治会・町内会などとして届け出されている団体②自治会・町内会とNPOやボランティア団体などの複合団体で、自治会などが主体である団体

申 7月10日(木)までに、市役所2階コミュニティ推進課、まちづくりセンターに備え付けの募集要領をご覧の上、申請書類をコミュニティ推進課へ直接

◎募集要領は市HPでも入手できます。詳細は、お問い合わせください。

問 コミュニティ推進課 ☎2998-9083

「トコロん」エコバッグを販売します!

「トコロん」エコバッグを5月1日(木)より販売。折り畳むとコンパクトになるので、お買い物に持って行くにはピッタリのバッグです。もう、これからはレジ袋の必要はありません!

場 ▶市役所1階福祉の店ポピーズ(午前10時～午後3時)▶リサイクルふれあい館(月曜日休館)

価格 280円(税込)
色 スカイ・グリーン・ピンク・紺・若草(写真左から)

サイズ 縦37.5cm×横36cm×マチ12cm

素材 ポリエステル



▶「トコロん」エコバッグ

問資源循環推進課 ☎2998-9146

みんなのひろば



▲樹齢約150年のしだれ桜で知られる金仙寺で行われた『金仙寺桜まつり』。あいにくしだれ桜は見ごろを過ぎていましたが、ソメイヨシノが満開の中、和太鼓・三味線の演奏や野菜の直売などが行われ、多くの人が訪れました。 4月6日(日)/金仙寺(堀之内) (撮影:市民カメラマン・佐藤清一郎)



▲「子どもがつくる こどものまち」をテーマに開催された『トコトコタウンV』。ネイルサロンや雑貨店、飲食店など自分のしたい仕事を探したり、もらったタウン(給料)で買い物をしたりと、生活の仕組みについて楽しく学んでいました。 3月29日(土)/生涯学習推進センター (撮影:市民カメラマン・浅見司郎)



▲市民が集う文化の祭典として開催された『第29回市民文化フェア』。明治44年(1911)に初飛行を行ったアンリ・ファルマン機の実寸大復元機の展示や、手作り飛行機ハヤブサの搭乗体験(写真)、和太鼓フェスティバルなど盛りだくさんの内容で、2日間で約10万人が訪れました。 4月6日(日)/所沢航空記念公園 (撮影:市民カメラマン・遠井洋子)



▲好天に恵まれ、桜も満開の中で開催された「東西新井町さくら祭り」。東川沿いの桜並木は市内の観光スポットでもあり、当日は山車のパレードも行われ、たくさんの方がお花見とお祭りを楽しみました。また、熊野神社ではよさこいのパフォーマンスなどもありました。 4月5日(土)/熊野神社(西新井町)ほか (撮影:市民カメラマン・白須信一)

おうちで食べよう! 所沢の学校給食

34 オリエンタルサラダ

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します。

◆今回の献立

- オムライス
- 牛乳
- ひよこ豆のスープ
- オリエンタルサラダ★
- ゼリー



★オリエンタルサラダ

- 材料(4人分)
- ワンタンの皮……8~10枚
 - 揚げ油……適量
 - キャベツ……100g
 - きゅうり……1本
 - ほうれん草……100g
- 【ドレッシング】
- サラダ油……大さじ1
 - 玉ねぎ……大さじ2~3(みじん切り)
 - 塩……適量
 - 砂糖……小さじ1
 - 酢……大さじ1
 - しょうゆ……大さじ1・1/2

作り方

- ワンタンの皮は短冊に切り、きつね色になるように油でカリッと揚げる。
- キャベツを短冊切り、きゅうりを輪切りにする。
- ほうれん草を3cmくらいの長さに切り、ゆでておく。
- 小鍋に少量のサラダ油をひき、玉ねぎをよく炒める。ポウルに塩・砂糖・酢・しょうゆを入れよく混ぜた後、炒めた玉ねぎを入れ、サラダ油を少しずつ加えながらよく混ぜてドレッシングを作る。
- ドレッシングと野菜をあえてお皿に盛り付け、上に揚げたワンタンの皮を盛り付け出来上がり。
- ドレッシングは、味を見ながらあえる量を調整してください。

ここがポイント キャベツ

キャベツは一年を通して入手しやすい葉物野菜ですが、今は春キャベツがおいしい時期です。サラダにも使われますが、そのほかにもポトフなどの煮物や、野菜炒めなどの炒め物、漬物、野菜スープなどの汁物など、いろいろな料理に使われ、おいしく食べることができます。

葉物野菜の中でもビタミンCを多く含み、免疫力を高め、風邪を予防します。また、食物繊維も豊富で胃腸の調子を整える働きがあります。

問い合わせ 保健給食課 ☎2998-9249 ☎2998-9167

はっぴっ 野老っ子



3月9日に行われたND A全米チアダンス選手権インターナショナルチームパフォーマンス部門で見事2位に輝いた県立所沢北高等学校チアダンス部『Jellys』。部員29人を代表して部長の新井晴乃さん、副部長の野上茉樹さん・福島咲樹さんにお話を伺いました。

チアダンスとは、チアリーディングのダンス部分を独立させた競技で、組み体操のようなアクロバットを含み、約2分半の時間内でダンスの技術やチームワーク、チアスピリットなどを競い合います。

今回の全米チアダンス選手権出場は、全日本チアダンス選手権・全日本学生チアダンス選手権チアダンス高校生部門2位という優秀な成績を収めたことによるもの。「アメリカの舞台に立てるのは素直にうれしかったです。でも時間がたつにつれ、悔しさが込み上げてきて、全日本で負けた福井商業高等学校にアメリカで勝つことをみんなで誓いました。」と新井さんが当時の心境を語ってくれました。

残念ながらアメリカでも2位と、福井商業を超えることはできませ

県立所沢北高等学校チアダンス部『Jellys』

10期部長・新井晴乃さん、
10期副部長・野上茉樹さん・福島咲樹さん

んでしたが「全力を出し切ったので悔いはありません。」と笑顔の野上さん。「アメリカでの経験を新1年生に伝えたいです。」と福島さん。既に3人の目は新チームに何を残せるかに向いているようでした。

「11期には、私たちができなかったことというよりは自分たちならではの目標を見つけてほしい。」と新井さんが話すように、部の方針は自分たちで決めていくのが北高チアダンス部の習わし。次の部長たちも現役の部長たちが決めます。「自分たちのチームが始動するときは、技術面やテクニクカも磨いていこうとみんなで決めました。けがに泣かされることも多かったけれど、それが今までの結果につながったのだと思います。11期にも伝統を受け継いでほしいです。」と野上さんが話すと、「何でも言い合えて、みんなで高め合えるチームを作ってほしい。」と福島さんが後輩への思いを話してくれました。



▲全米チアダンス選手権を終えて

3年生の思いを受け継ぐ新チームの活躍に期待しましょう。

心をあえる歌

歌を初めて歌ったのはいつだったか。小学校の手のひらサイズの歌集。先生が教えてくれた歌。模造紙に書いた歌詞、卒業式の歌。記憶の中にある歌を歌って、子どもたちを驚かしつけることもあった。子どもたちも少し大きくなり、最近は一緒に見るアニメの歌を口ずさむ。長年ファンバンドの歌をBGMにドライブが楽しい季節になった。そのバンドの歌が子どもたちを歌に聞かせるようになった。それは、何年、いつにも歌に歌があり、音楽が支えてくれる日々がある。何年も歌い続ける歌がある。そんなときも幸せなことを、子どもたちの未来にもつなげていけるようにと願っている。

東所沢 瀧口 紀子

歌を初めて歌ったのはいつだったか。小学校の手のひらサイズの歌集。先生が教えてくれた歌。模造紙に書いた歌詞、卒業式の歌。記憶の中にある歌を歌って、子どもたちを驚かしつけることもあった。子どもたちも少し大きくなり、最近は一緒に見るアニメの歌を口ずさむ。長年ファンバンドの歌をBGMにドライブが楽しい季節になった。そのバンドの歌が子どもたちを歌に聞かせるようになった。それは、何年、いつにも歌に歌があり、音楽が支えてくれる日々がある。何年も歌い続ける歌がある。そんなときも幸せなことを、子どもたちの未来にもつなげていけるようにと願っている。

誰でもハッピー

テーマ「歌」

童謡は母の温もり

若狭 伊藤 佳子

私は童謡が大好きだ。戦争のため幼稚園生活がない中、母は私によく童謡を歌ってくれた。兄と私が小さな手でしっかりとすり鉢を叩き、母はすりこ木でリズムを取るかのようには手を動かして、3人で「雨降りお月さん」や「花嫁人形」などを歌った。そして、歌い終わらないうちに「ワグネルの踊り」が思い出さざらぬ。今でも童謡を聞いたり口ずさんだりすると、母の面影が浮かび、温もりを感じる。現在の若者の歌はあまり理解できないが、良い歌はいつまでも歌い続けられる。歌は私の心のよりどころ。月3回のコーラスに通うのがとても楽しみである。

下富 松岡 ゆきあ

わが家では、テレビの歌番組を見ながら夫婦で自分の好きな曲を丁寧な発声に見ながら夫婦で大きな声で歌っています。私は時にはパソコンに向かって、カラオケの伴奏に合わせて心を込めながら練習し、妻は地元の公民館の合唱サークルに入っていて、私の前で練習曲を堂々と繰り返して歌います。お互い厳しい注文はせず「聞いてあげよう」とか「いつの間にか暗黙のルールになっちゃってるよ」とも「自己陶醉」してます。

こうして思いきって大きな声を出すこと、仲間友人と会話をすること、家の中で笑うことなどは、「心の健康」には最良で、「副作用のない薬」になってくれるようです。

やっぱり自治会・町内会でしょ! ①

今号から、ご近所同士で力を合わせ、さまざまな課題解決や地域の絆づくりを行っている自治会・町内会をご紹介します。

西原自治会

～絆を高めて「西原 春夏秋冬」イベントの実践!～

第1回目は西原自治会の活動をご紹介します。西原自治会は、松井地区の中心の南に位置し、区域内にある富士山の眺望が抜群の安松神社などを活動拠点に「住めば都 安全・安心・思いやり」をスローガンに430世帯の会員で活動しています。

区域内には、自治会会員がデザインした、思わす足を止めて眺めたい行事のお知らせポスターが掲示されています。春は「敬老絆の会(お花見)」、夏は「ちびっ子ラジオ体操」、秋は「グラウンドゴルフ大会」、冬は「西原アート展」が開催され、絆を高めているアットホームな自治会です。

西原自治会の朝は、午前6時30分からのラジオ放送で始まります。元日と1月2日以外の363日、安松神社の境内でラジオ体操が行われます。昭和59年ごろから高齢者の健康管理、コミュニケーションやあいさつの場として始まった西原自治会のラジオ体操ですが、特に夏休みの期間中は、子どもを中心に「ちびっ子ラジオ体操」がにぎやかに行われます。廣瀬照夫会長は「スローガンは「夏やすみ 早ね・早おき・朝ごはん」です。子どもたちに早起きやあいさつの習慣を身につけて、ラジオ体操を通してみんなで集う楽しさを知ってほしいです。」と熱く語ってくださいました。

昨年の夏は、ラジオ体操優良団体の埼玉県表彰を受賞。自治会会員以外の地域の子もたちも集まるようになり、37日間で延べ5,835人が参加しました。たくさんの方が運営に協力し、多くの人から愛され、親しまれる西原自治会の夏の恒例行事です。



▲「ちびっ子ラジオ体操」に参加した子どもたち
☎コミュニティ推進課 ☎2998-9083

【情報館】・特にことわりのないものは5月1日(木)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。

固定資産税・都市計画税の納税通知書を送る



固定資産税とは：

毎年1月1日現在、市内に所在する固定資産(土地・家屋・償却資産)を所有している人に課税されます。



都市計画税とは：

毎年1月1日現在、市内の市街化区域に所在する固定資産(土地・家屋)を所有している人に課税されます。

納める人は：

毎年1月1日現在の固定資産の所有者がその年度の納税義務者となり、年度の途中で所有者が変わっても年納税額を納めることとなります。

被爆者健康手帳をお持ちの方に入院見舞金を支給

対市内在住の被爆者健康手帳をお持ちの方

入院見舞金 3万円(年度1回)
葬儀執行者の方へは、葬祭費を支給します。

市税等の夜間納税・相談窓口

日時…5月1日(木)・30(金)、6月2日(月)午後5時15分～8時

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。

平成26年4月から毎月第2・第4土曜日の休日開庁で市税の納付・納税相談の受け付けを開始しました。今号から日時などは、10頁内右下の「休日開庁」をご覧ください。

6月2日(月)は

- 固定資産税・都市計画税(第1期)
軽自動車税

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。

市役所2階収税課
2998-9073

市役所1階福祉総務課
2998-9113へ直接

国民年金保険料の学生納付特例制度

20歳以上の学生で、本人の所得が一定額以下の場合、申請して承認されれば、在学中の国民年金保険料の納付期限を延長できます。



地方公共団体が実施する防災のための施策に必要な財源の確保に係る地方税の臨時特例に関する法律」が公布・施行され、所沢市でも平成26年度から35年度までの個人住民税(個人市民税・個人県民税)の均等割額をそれぞれ500円引き上げます。

変更後の均等割額(年額)

個人市民税 3,500円
個人県民税 1,500円
個人市民税引き上げ分(500円)

は、防災対策事業に充てる予定です。
所沢市防災対策事業年度別実施計画(平成24年度～27年度)

Table with 5 columns: 年度, 防災行政無線増設, 防災行政無線更新(既設分), 耐震性貯水槽建設, 防災備蓄倉庫その他防災設備. Rows 24-27.

平成26年度難病患者見舞金

県が指定した難病で治療を受けている方に、毎年度1回2万5千円の見舞金を支給しています。

申請期限 平成27年3月31日(火)

申請は毎年度必要です。

市内に住所を有し、特定(指定)疾患医療受給者証または小児慢性特定疾患医療受給者証の交付を受けている方(所沢市重度心身障害者を除く)

対市内に住所を有し、特定(指定)疾患医療受給者証または小児慢性特定疾患医療受給者証の交付を受けている方(所沢市重度心身障害者を除く)

福祉手当・特別障害者手当・障害児福祉手当・経過的福祉手当受給者(除く)

申請①特定(指定)疾患医療受給者証または小児慢性特定疾患医療受給者証②印鑑③振込先金融機関の本支店名・口座番号がわかるもの(20歳以上の方は本人名義の口座)を持参の上、市役所1階障害福祉課2998-9116へ直接

障害者雇用推進企業支援補助金

市内事業者が障害者を雇用する際の経費に対して補助金を交付します。
法定雇用対象の事業者：法定雇用率による人数を超える障害者を雇用
法定雇用対象外の事業者および障害者雇用の実績がない事業者：新たに障害者を雇用

募集期限 6月30日(月)
申請 産業振興課
2998-9157へ直接

Table with 2 columns: 対象経費, 補助額(上限). Rows for building repairs, pre-survey, and employment support.

高齢者福祉施設開設「特別養護老人ホーム」

入居申し込みなどに関する相談は運営法人へ直接お問い合わせください。

特別養護老人ホームケアカレッジ

三ヶ島5-1-445-1

定入所：80人 短期入所：20人

通所介護：30人

開設予定 平成26年10月
運営法人 社会福祉法人苗場福祉会
開設準備室 2968-8035

さらに超親切な市役所へ！ 休日開庁

課税・非課税証明書、納税証明書の交付、市税の納付・納税相談を休日にも受け付けます！

休日開庁日(毎月第2・第4土曜日) 5月10日(土)・24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▶同2階市民税課▶同2階収税課▶まちづくりセンター(並木を除く)

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▶課税・非課税証明書、納税証明書の交付▶市税の納付・納税相談

【留意事項】
▶まちづくりセンターでは、納税相談は行っていません。
▶取り扱い業務の詳細は、事前に問い合わせの上、お越しください。

市市民課 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) ▶市民税課 2998-9064 ▶収税課 2998-9073



本郷希望の丘

本郷266

開設予定 平成27年3月

運営法人・社会福祉法人桑の実会

2926-7711

とろろこ子育てガイドを配布

子育ての相談窓口、市が実施する支援事業などを掲載した「とろろこ子育てガイド」をこども支援課、まちづくりセンターで配布しています。また、市(子育てガイド)で検索しても入手できます。



合併浄化槽への転換に補助

専用住宅で既存の単独処理浄化槽またはくみ取り便槽から転換して、合併処理浄化槽を設置する方に工事費の一部を補助します。

対次の全てに該当する方

所沢市生活排水処理基本計画に基づき、生活排水処理基本計画に示した浄化槽整備区域内の方▶浄化

補助金額(変則浄化槽・高度処理型浄化槽・高度処理型変則浄化槽を含む)

Table with 3 columns: 人槽算定基準(延べ面積), 人槽区分, 補助金額(1基につき). Rows for 130m2以下, 130m2を超えるもの, 130m2を超えるもので2世帯住宅など.

処分費(上限6万円)を上記補助金額に加算して交付します。

槽処理水を河川および県道・市道の側溝ならびに水路などへ放流可能な区域の方、または浄化槽処理水を地下浸透する場合、県と事前協議を行っている方
◎住居の新築または増改築(人槽変更を必要とする場合)に伴う浄化槽の設置は、補助の対象外です。

【情報館】・特にことわりのないものは5月1日(木)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。

あなたのマチの地域包括支援センター①

問 高齢者支援課 ☎ 2998-9120

今号から、高齢者の方々がいつまでもいきいきとすこやかに暮らせるよう市と連携して各種事業を行う14カ所の地域包括支援センターとその取り組みを紹介していきます。

◆新所沢東地域包括支援センター

場 東狭山ヶ丘5-928-1

問 ☎ 2921-5599 ☎ 2921-5533

担当地域 ▶ 弥生町 ▶ 美原町 ▶ 北所沢町 ▶ 花園 ▶ 松葉町 ▶ 北岩岡632

『介護予防教室』

市では地域包括支援センターが担当圏域において、健康体操や認知症・栄養・口腔の健康などの各種講座を開催し、生活機能が低下しないよう取り組むことで、市民の皆さんが、介護サービスなどを利用することなく毎日、元気に生活していけることを目指しています。

新所沢東地域包括支援センターの実施している介護予防教室では食生活などをテーマに栄養改善を目的としたもの、膝や腰、正しい歩き方をテーマに運動器の機能向上を目的としたものなどを開催しています。



▲介護予防教室の様子

地域の高齢者の方の要望や、介護予防教室後に実施するアンケートを参考に、どのようなテーマで介護予防教室を実施するのかを決めます。

参加者からは「現在の生活を見直すことができた。今後の生活の参考にしたい」「参加したことで、久しぶりに体を動かして良かった」「地域の方とお話できて良かった。ぜひまた参加したい」との感想をいただいています。

各地区の地域包括支援センターでも介護予防教室を開催しています。ぜひ、ご参加ください。

みどりのカーテンを作りませんか
アサガオとゴーヤの種を配布

配布日 5月1日(木)

配布場所 市役所5階みどり自然課、まちづくりセンター、小手指公民館分館、リサイクルふれあい館、男女共同参画推進センターふらっと

無くなり次第終了します。
問 みどり自然課
☎ 2998-9373

ふれあい活動支援事業

市では、市内在住の障害者やその家族による団体が研修旅行などでバスを利用する際の補助を行います。

対 市内在住の障害者本人とその家族によるおおむね15人以上の団体
法人は対象外です。
申 障害福祉課
☎ 2998-9116へ電話

九都県市一斉自転車マナーアップ強化月間

実施期間 5月1日(木)～31日(土)
重点目標 ▼自転車交通ルールの遵守
おおよびマナーの向上 ▼自転車の点検整備の促進 ▼自転車損害保険

対象物件 市内の住宅などの敷地

雨水浸透ますの材料支給制度 雨水は地下に浸透させましよう

5月15日(木)からの処理区域の拡大に伴う関係図面の縦覧を行います。
日 5月1日(木)～14日(水)
場 問 上下水道部庁舎2階下水道維持課 ☎ 2921-11022

公共下水道処理区域拡大に伴う縦覧

5月15日(木)からの処理区域の拡大に伴う関係図面の縦覧を行います。
日 5月1日(木)～14日(水)
場 問 上下水道部庁舎2階下水道維持課 ☎ 2921-11022

水道料金等の検針と収納の委託

などへの加入促進 ▼幼児・児童および生徒・高齢者の自転車乗用時のヘルメットの着用促進
問 交通安全課 ☎ 2998-9140

検針委託法人名/委託内容

アコア イースト(株) (志木市上宗岡2-20-31) ☎ 048-475-1151
1/給水区域内での検針業務
収納委託法人名/委託内容 S M B Cファイナンスサービス(株) (東京都港区三田3-5-27) ☎ 03-5444-1518/コンビニエンス・ストアでの収納業務
問 上下水道部料金課 ☎ 2921-11080

パブリックコメントの結果を公表

◆第2次所沢市ひとり親家庭等自立支援計画(素案) 公表方法 市役所2階こども支援課、同1階市政情報センター、まちづくりセンターで閲覧・配布のほか、市HP(「パブリックコメント」で検索)でご覧になれます。
問 こども支援課 ☎ 2998-9124

空間放射線量の測定結果

市内10カ所を測定したところ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。
測定日 4月10日
測定結果 0.03～0.06マイクロシーベルト/時

問 環境対策課 ☎ 2998-9230



所沢市議会「議会報告会」

日 場 ①5月14日(水)午後7時～/旧市庁舎ホール ②5月17日(土)午後2時～/中富南コミュニケーションセンター

行政相談

国などの行政機関に対する苦情や要望について相談をお受けします。
◆特設行政相談
日 5月9日(金)午前10時～11時30分、午後1時～3時30分(受付)
場 市役所1階市民ホール
◆定例相談
日 場 毎週金曜日午後1時～3時30分(受付) / 市役所1階市民相談課

行政相談

行政相談委員(敬称略) ▼河本令子(北有楽町) ▼池田美知子(小手指南) ▼越前部芳加(牛沼) ▼荒井恵海(上山口) ▼野沢康志(南永井) ▼大館洋子(小手指元町)
◎会場へ直接お越しください。関東管区行政評価局 ☎ 0570-0990-1110でも相談をお受けします。
問 市民相談課 ☎ 2998-9092

暮らしの中の悩みごと相談

日 5月13日(火)午前10時～11時30分、午後1時～3時30分(受付)
場 市役所1階市民相談課
◎会場へ直接お越しください。
問 市民相談課 ☎ 2998-9092

6月1日は人権擁護委員の日

特設人権相談
日 6月2日(月)・3日(火)午前10時～午後3時30分(受付)

不動産無料相談会

日 5月23日(金)午前10時～午後3時30分(受付)
場 市役所1階市民ホール
内 契約、物件、仲介手数料、手付金、借地・借家の敷金トラブル、価格

介護予防講演会

日 5月22日(木)午前10時30分～正午
場 松井まちづくりセンターホール
定 先着200人
◎会場へ直接お越しください。
講 所沢明生病院医師・山田達夫さん
テーマ 「地域で取り組む認知症予防」
問 松井東地域包括支援センター ☎ 29951-5500

マンシヨン管理士による無料定期相談会(予約制)

日 場 5月22日(木)午後1時30分～4時30分/市役所1階市民ホール
問 市民相談課 ☎ 2998-9092

人権擁護委員(敬称略)

◎会場へ直接お越しください。
人権擁護委員(敬称略) ▼加賀谷尚子(北秋津) ▼大館千恵子(日吉町) ▼谷口 悟(中富南) ▼肥沼隆男(北秋津) ▼須藤とく子(山崎) ▼川地康子(梶谷) ▼藤原潤一郎(中新井) ▼森 道輝(林) ▼小林ヒデ子(金山町) ▼木下利男(坂之下) ▼木村幸子(緑町) ▼清水三和子(中新井) ▼竹内剛直(山口) ▼赤坂 悦(下安松) ▼小暮美佐三(北野南) ▼北田憲一(上新井)

不動態に関するトラブルなど

問 市民相談課 ☎ 2998-9092

マンシヨン管理士による無料定期相談会(予約制)

日 場 5月22日(木)午後1時30分～4時30分/市役所1階市民ホール
問 市民相談課 ☎ 2998-9092

児童館へ行こう(5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	■ダンボールオセロ / 5月9日(金)午後3時30分～ / 参加自由
こぼと	2924-3065	■ドッジボール大会 / 5月14日(水)午後4時～ / 小学生対象 / 要申込
つばめ	2922-0410	■トランポリン / 5月18日(日)午前11時～11時45分 / 幼児とその保護者 / 参加自由
つばき	2923-6155	■おもちゃの病院 / 5月17日(土)午前9時30分～ / 参加自由
すみれ	2949-3826	■すみれおたのしみ会 / 5月17日(土)午後1時30分～ / 食券制 / 要申込
さくら	2998-5912	■オセロ大会 / 5月7日(水)午後3時30分～ / 参加自由
わかば	2948-3222	■バドミントンをしよう / 毎週土曜日(5月3日(祝)は除く) 午前9時～午後5時15分 / 参加自由
まつば	2995-0995	■綱引き大会! / 5月23日(金)午後3時～ / 参加自由
みどり	2928-8414	■スポーツ大会 / 5月5日(祝)午後1時～ / 参加自由
やなぎ	2944-8819	■シャボン玉あそび / 5月20日(火)①午前10時30分～ / 乳幼児対象②午後3時30分～ / 小学生対象 / 参加自由
ひかり	2996-3995	■こどもの日スペシャル / 5月5日(祝)午後2時～3時 / 参加自由

【情報館】・特にことわりのないものは**5月1日(休)**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。

西部クリーンセンターの受入施設整備に伴う都市計画変更の原案説明会および原案の縦覧

原案に対し市民・利害関係者は、意見書を提出できます。

◆原案説明会

日 5月24日(土)午前10時～11時

場 市役所7階研修室

◆原案の縦覧

日 5月26日(月)～6月9日(月)

場 西部クリーンセンター、市役所5階資源循環推進課

申請 6月9日(月)までに、意見書を添えて西部クリーンセンターへ提出

48-3141または資源循環推進課へ提出

2998-9146へ提出

5月25日(日)は春の「環境美化の日」一斉美化清掃活動に参加しましょう

居住地周辺の道路、公園、水路などのごみを拾い分別し、指定の集積所に出してください。市の収集車などが、午前10時から回収を始めます。

分別方法 ▼燃やせるごみ ▼破砕ごみ類 (容器包装以外のプラスチック・金属類・陶磁器・ガラス類・皮革類など) ▼びん・かん

【留意事項】
環境美化の日に集めたプラスチックごみ(ペットボトルを含む)は汚れているため、この日に限り破砕ごみ類として分別してください。

▼家庭や事業所などのごみなどは、出さないでください。

自治会・町内会で環境美化の日に一斉美化清掃活動が実施できない場合は、別の日に実施できます。

問 生活環境課 2998-9370

とろろ親子で楽しむ運動遊び

日 5月3日(祝)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

申請 申込書を〒359-8501市役所2階子ども支援課へ提出

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、子ども支援課、まちづくりセンター、児童館、市HPで入手できます。

地域緑化推進のための「緑化講座」

日 5月14日(水)午後1時30分～4時

場 30分/市役所5階502会議室

対 市内に住所を有する方

定 30人(抽選)

内 ゴーヤの育て方など

申請 5月7日(水)(消印有効)までに、往復はがきに緑化講座希望・住所・氏名・日中連絡が取れる電話番号を明記し、〒359-8501みどり自然課へ提出

2998-9373へ郵送

市長との懇談会
「未来を見つめ、今を動く！」
タウンミーティング」参加者募集

テーマ

「未来の子どもたちに残したいまち 所沢」
～私たちが目指すエコタウンについて～

私たちのまち“所沢”の未来について、市長と一緒に語り合うタウンミーティングの第5回目を実施します。ご興味・ご関心のある方は、ぜひご参加ください。



日 5月17日(土)午前10時～11時30分

場 とことこソーラー 北野 (2頁参照)

対 市内在住・在勤・在学の方

定 20人(抽選)

申請 5月14日(水)までに、市民相談課

2998-9092へ電話



▲前回の様子

リサイクルふれあい館エコロの行事

◆畳へりの小銭入れとカードケース

日 5月22日(木)午前9時30分～正午

定 申し込み先着10人

費 50円

◆両わきをボタンでとめるベスト

日 5月29日(木)午前9時30分～午後2時30分

定 申し込み先着10人

持 申し込み先着10人

持 ほどいて洗いアイロンをかけた和服、裁縫道具、ものさし、大きめのボタン4個、ミシン糸、昼食

◆おもちゃの病院

◆おもちの病院

あい館 2994-5374へ電話

第19回所沢市8020よい歯のコンクール

日 6月22日(日)午後1時～2時15分

場 保健センター

対 市内在住の80歳(昭和10年3月31日以前生まれ)以上の方

◎むし歯・治した歯がある方、以前表彰を受けた方も対象です。

◎20本以上の歯の有無を検診

◎審査の結果、優良な方を「埼玉県8020よい歯のコンクール」へ推薦します。

申請 6月16日(月)までに保健センター健康づくり支援課へ提出

2991-1813へ電話

我が家の耐震診断・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

補助額 構造計算再チェックに要した費用の2分の1(15万円を限度)

【留意事項】

規模・構造によっては対象とならないものがあります。

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。

◎詳細は市HPをご覧ください。お問い合わせください。

申請 必ず耐震診断・耐震改修を行う前に市役所2階建築指導課へ提出

2991-1800へ直接

我が家の耐震診断・相談会

日 5月24日(土)午前9時30分～午後4時

場 市役所6階601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㎡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

申請 5月15日(木)までに、新築や増築時の平面図、立面図、仕様書などを持参の上、市役所2階建築指導課へ提出

2998-9180へ直接

【情報館】・特にことわりのないものは5月1日(木)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。

一般労働相談 (予約制)

① 5月9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
対勤労者、事業主など
内就業規則、賃金、解雇、労使間の問題、就業に関することなど
相談員 社会保険労務士
申問 産業振興課
☎ 2998-9157 へ電話

就職支援を行うキャリアアセンダー
ブランチ所沢 (予約制)

① 就職相談
毎週月・火・木・金・土曜日と5月28日(水)の午前10時〜正午、午後1時〜4時(5月27日(火)を除く) 祝休日も実施
場 ラーク所沢(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

② 若者向け就職支援セミナー
5月9日(金)午後2時〜4時
場市役所6階604会議室
対40歳未満の求職者
定申し込み先着30人

魅力的な応募書類の作り方
② 女性向け就職支援セミナー

5月16日(金)午後2時〜4時
場市役所6階604会議室
対仕事と家庭を両立したい女性の方
定申し込み先着30人
内面接の準備
◎1歳から未就学児までの保育(要予約)があります。
④ 中高年向け就職支援セミナー
5月23日(金)午後2時〜4時
場市役所6階604会議室
対40歳以上の求職者
定申し込み先着30人
内再就職の心構えと自己理解
共通事項 ▼市外の方も利用可▼雇用保険受給資格者には、利用証明書を発行

仕事に役立つパソコン講座
① エクセル初級編

6月5日(木)・6日(金)午前9時〜午後4時(全2日間)
内表の作成・編集、関数など

② パワーポイント編
6月7日(土)・8日(日)午前9時〜午後4時(全2日間)
内動きや音を入れた効果的なプレゼンテーション資料の作成方法など
共通事項
場生涯学習推進センター
対市内在住または在勤の勤労者・求職者で①は文字入力ができる方②は簡単な文書の作成ができる方
◎バージョンは2007です。
定各15人(抽選)結果は後日通知
費4,000円(求職者は免除になる場合あり)
テキスト代 2,160円
申問 5月9日(金)(消印有効)までに、はがき(1人1講座1通まで)に①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤日中連絡が取れる電話番号⑥勤労者または求職者の別⑦勤労者は勤務先名・勤務先所在地を明記し、〒359-8501産業振興課 ☎ 2998-9157 へ郵送

狭山丘陵いきものふれあいの里
センターのイベント

① 里山体験講座
「お茶摘みとお茶作りに挑戦!」
5月10日(土)・11日(日)午前10時〜午後2時30分
対小学生以上(小学生は保護者と参加)
定いずれの日も申し込み先着20人
持昼食、飲み物、筆記用具、軍手
費500円(材料費・保険代)
② ひよこ探検隊
「はらっぱで遊ぼう!」
5月18日(日)午前10時〜午後1時30分
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、帽子
費100円(保険代)
③ 定例ガイドウォーク
5月3日(祝)・4日(祝)午後1時30分〜2時30分

上級救命講習会

6月7日(土)午前9時〜午後5時
場 所沢東消防署(上安松974-1)
対 駐車場はありません
対 所沢・飯能・狭山・入間・日高市に在住・在勤・在学の中学生以上

『実践! 創エネ・省エネ』
スマートエネルギー
推進補助金

平成26年4月1日以降、市内の住宅または事業所に、再生可能エネルギーおよび省エネルギーを推進する下表の設備等を導入する市民および事業者に補助金を交付します。

◆補助対象事業一覧

区分	補助対象設備等	補助金額(上限額)
家庭用	太陽光発電システム	1kwあたり2万円(8万円)
	太陽熱利用システム(太陽熱温水器)	集熱面積1㎡あたり1万5千円(6万円)
	太陽熱利用システム(ソーラーシステム)	集熱面積1㎡あたり2万円(12万円)
	バイオマスストーブ(ペレット・まき)	購入金額の10分の1(5万円)
	コージェネレーションシステム(ガスエンジン)	購入金額の10分の1(10万円)
	コージェネレーションシステム(燃料電池)	購入金額の10分の1(15万円)
	エコカー(電気自動車・プラグインハイブリッド車)	購入金額の10分の1(10万円)
	雨水貯留槽	1万円
	家庭用蓄電池(リチウムイオン電池・鉛電池)	蓄電池容量1kWhあたり5万円(15万円)
	HEMS(家庭用エネルギー管理システム)	2万円
事業者用	地中熱利用システム(ヒートポンプ式・蓄熱式空気循環)	購入金額の10分の1(25万円)
	低炭素建築物など	延床面積1㎡あたり2,500円(30万円)
事業者用	次の機器などを2項目以上導入などする事業(補助対象経費が100万円以上) ▶太陽光発電システム ▶太陽熱利用システム ▶太陽光採光システム ▶地中熱利用システム ▶LED照明 など	補助対象経費の5分の1(200万円)

◎予算(5,000万円)がなくなり次第、受け付けを終了します。
申問 5月12日(月)から市役所5階環境総務課 ☎ 2998-9133 へ直接
◎詳細は、環境総務課、まちづくりセンターで配布の「実践! 創エネ・省エネ 所沢市スマートエネルギー推進補助金のご案内」または市HPをご覧ください。

海外都市学生交流事業
ディケイター市高校生受け入れ家庭を募集

姉妹都市アメリカ合衆国ディケイター市からの4人の高校生を受け入れていただける家庭を募集します。
期間 ▶前期…7月24日(木)〜31日(木)(7泊8日) ▶後期…7月31日(木)〜8月6日(水)(6泊7日)
◎前期・後期通しての受け入れも可能です。
応募条件 市内で親子などが同居し、高校生1人と交流し、宿泊させることができる家庭
留意事項 ▶応募家庭の中から、家族構成・希望などを考慮して決定しますので、希望に添えないことがあります。▶受け入れ家庭には、泊数に応じて謝礼を支払います。
◎今年度は所沢市からの学生派遣は実施しません。
申問 5月30日(金)までに、応募用紙を市役所3階企画総務課 ☎ 2998-9046 へ直接
◎応募用紙は企画総務課または市HPで入手できます。

ふくし体験inとじまつり2014

5月11日(日)午前10時〜午後3時30分
場とろろざわ自動車学校(狭山ヶ丘駅から徒歩2分)
対市内在住・在勤・在学の方
内子どもあそびひろばなど
◎会場へ直接お越しください。
申問 所沢市社会福祉協議会 ☎ 2998-9120

第37回所沢市高齢者囲碁将棋大会

6月18日(水)午前9時10分(受付開始)
場市民文化センターミューズ展示室
対市内に住所を有する60歳以上の方
定 囲碁の部: 130人(抽選) ▼
将棋の部: 70人(抽選)
申 5月29日(木)(必着)までに、住所・氏名・生年月日・電話番号・種目(囲碁・将棋の別)・段級位を明記し、82円切手を同封の上、封書で〒359-8501 高齢者支援課へ郵送
◎長生クラブ会員は各地区連担当へ申し込んでください。
問 高齢者支援課 ☎ 2998-9120

伸びのびひろ「親子昔遊び体験」

5月11日(日)午前10時〜11時30分
場日吉会館(東町12-13)
対小学生とその保護者
定申し込み先着30家族
持動きやすい服装・運動靴
費150円(1人)
申問 5月8日(木)までに、所沢市社会福祉協議会 ☎ 2925-0041
☎ 2925-3419 ☎ 00413
@foko-shakko.or.jp へ電話・FAX・Eメール

ポリス・コンサート(荒天中止)

5月6日(休)午後0時15分〜
場所沢航空記念公園野外ステージ
内警察音楽隊による演奏とカラオケ
ド隊による演技
問 埼玉警察本部広報課 ☎ 048-832-0110

6月1日〜7日は
エイズ検査普及週間

保健所では、匿名・無料でHIV抗体検査を実施しています。
日場 毎月第3日曜日午後1時30分〜2時30分(予約制) / 狭山保健所(稲荷山公園駅から徒歩7分)
申問 狭山保健所 ☎ 2954-6212 へ電話

【情報館】・特にことわりのないものは5月1日(休)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。

5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。

所沢市上下水道部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)	当番店	電話番号
3日(祝)	野村設備工業(有)	2948-5753
4日(祝)	(株)楽々	2923-4900
5日(祝)	(有)東邦設備工業所	2944-3880
6日(休)	(株)協立管工	2948-5515
10日(土)	(有)松本設備工業所	2922-5911
11日(日)	(有)石和設備工業	2993-8108
17日(土)	(有)本田技管	2948-1300
18日(日)	(有)平塚設備工業	2923-5778
24日(土)	(有)須田設備	昼 2922-7022 夜 2922-0981
25日(日)	(有)中村水道工事店	2992-0981
31日(土)	(株)楽々	2923-4900

問 上下水道部 (夜間・休日は警備員対応)
☎ 2921-1100

中心市街地のにぎわいを創出する団体を募集



募集

● 予算の範囲内で支給します。
● 受付期間 5月12日(月)～6月27日(金)
● 申請 申込書と必要書類を〒359-8501市役所5階商業観光課 ☎ 29998-9155へ直接・郵送

● 申込書は商業観光課、市HPで入手できます。

● 申請書は商業観光課、市HPで入手できます。

● 申請書は商業観光課、市HPで入手できます。

● 申請書は商業観光課、市HPで入手できます。

● 申請書は商業観光課、市HPで入手できます。

● 申請書は商業観光課、市HPで入手できます。

● 予算の範囲内で支給します。
● 受付期間 5月12日(月)～6月27日(金)
● 申請 申込書と必要書類を〒359-8501市役所5階商業観光課 ☎ 29998-9155へ直接・郵送

市役所物産展示コーナーの展示品を募集

● 応募資格 次の全てに該当

① 市内に事業所があり、同一事業を一年以上営んでいる
② 市税の滞納がない
③ 市内で製造・生産し、販売されている製品・商品
④ 本市をイメージアップ、PRできる製品・商品

● 展示場所 市役所8階物産展示コーナー(エレベーター前)
● 展示期間 平成26年7月1日～28年6月30日(2年間)

● 受付期間 5月7日(水)～5月30日(金)

● 申請 申請書に展示品の資料を添えて〒359-8501市役所5階商業観光課 ☎ 29998-9155へ直接・郵送

● 申請書は商業観光課、市HPで入手できます。応募多数の場合は抽選です。

● 申請書は商業観光課、市HPで入手できます。



▲平成25年度埼玉県最優秀賞作品

275mm)の範囲内の画用紙(描画材料は自由)
● テーマなどの詳細は、市HP(「防犯ポスター」で検索)をご覧ください。

● 6月6日(金)までに、小・中学生、高校生は学校へ提出、市内在住・在勤の方は市役所4階防犯対策室へ直接

● 防犯対策室 ☎ 29998-9090

公の施設の指定管理者を募集

● 対法人、団体

● 応募資格、業務内容、応募方法などは、各担当課に備え付けの募集要項または市HPをご覧ください。

施設名	担当課
狭山ヶ丘駅東口第1自転車駐車場	交通安全課 ☎ 29998-9140
狭山湖第1・第2駐車場	商業観光課 ☎ 29998-9155
こばと児童館	青少年課 ☎ 29998-9103
つばき児童館	青少年課 ☎ 29998-9103
すみれ児童館	青少年課 ☎ 29998-9103
わかば児童館	青少年課 ☎ 29998-9103

「地域自治力を高め、絆を紡ぐ」松井まちづくり協議会の部会員を募集

● 募集人数 若干名

● 対 1年以上松井地区に在住の方
● 申請 募集要項をご覧ください。5月31日(土)までに応募用紙を松井まちづくりセンター ☎ 29994-1259へ直接

● 募集要項・応募用紙は、松井まちづくりセンターで入手できます。

納税推進員を募集

● 募集人数 4人

● 応募資格 次の全てを満たす方
① 市税等に対する理解と関心を持ち、積極的に活動できる方
② 普通自動車運転免許証または原動機付自転車免許証を有する方

勤務時間/日数

午前8時30分～午後5時/月16日(土曜日勤務あり)

● 業務内容 市税等の未納者に対する訪問または電話による納付勧奨および徴収

● 報酬 月額117,600円
● 採用予定日 6月1日(日)

● 申請 市役所2階収税課で配布する応募書類に必要事項を記入の上、5月13日(火)までに収税課 ☎ 29998-9073へ直接

所沢市保健医療計画策定委員会委員を募集

● 所沢市保健医療計画を策定するにあたり、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 2人(男女各1人)
● 任期 平成26年7月1日～28年3月31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15年4月2日から平成6年7月2日生まれの方
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つていない方

● 申請 募集要項をご覧ください。5月22日(木)までに保健医療課 ☎ 29998-9385へ申し込み

● 募集要項は、市役所1階保健医療課、同1階市政情報センター、保健センター、まちづくりセンター、市HPで入手できます。

所沢市スポーツ推進審議会委員を募集

● スポーツの推進に関する事項について調査審議するにあたり、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 3人
● 任期 平成26年7月1日～28年6月30日

● 応募資格 次の全てを満たす方
① スポーツに関して知識および経験のある方
② 本市に引き続き1年以上住所を有する方
③ 昭和15年7月2日から平成6年7月2日生まれの方
④ 応募日以前2年間において本市の

第1学校給食センター臨時職員(ポイラー技工士)を募集

● 募集人数 1人

● 対 1級ポイラー技工士免許を有する64

光化学スモッグにご注意を

5月から9月ごろ、風が弱く日ざしの強い日には光化学スモッグが発生しやすくなります。

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。発令情報などをメールでお知らせしています。

◆ところざわほっとメール(注意報などの発令状況をメール配信)

◆ところざわほっとメール 二次元バーコードを読み込み空メールを送信

携帯サイト <http://tokorozawa-hotmail.jp/renraku/user/mobile/hotmail/showMenu.do>

◆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://soramame.taiki.go.jp/>
携帯サイト <http://sora.taiki.go.jp/>

問 環境対策課 ☎ 29998-9230

審議会などの委員になつていない方
● 申請 募集要項をご覧ください。5月16日(金)までにスポーツ振興課 ☎ 29998-9248へ申し込み

● 募集要項は、市役所6階スポーツ振興課、同1階市政情報センター、まちづくりセンター、市HPで入手できます。

保健師(臨時職員)を募集

● 募集人数 若干名

● 対 保健師免許および普通自動車運転免許証を有する方
● 勤務日/時間 月々金曜日/午前8時30分～午後5時

● 勤務内容 成人・母子健康相談など
● 採用予定日 応相談
● 申請 保健センター健康づくり支援課 ☎ 29991-1813へ電話

看護師(臨時職員)を募集

● 募集人数 1人

● 応募資格 看護師免許を有する方
● 勤務内容 検診業務など
● 勤務場所 保健センター
● 勤務日/時間 月々金曜日/午前8時30分～午後4時

● 採用予定 7月
● 申請 保健センター健康管理課 ☎ 29991-1811へ電話

日本赤十字社の事業資金を募集

災害救護活動・血液事業などの事業を展開するために事業資金(社資)を募集しています。

● 目標額 20,609,500円
● 実施主体 日本赤十字社埼玉県支部および日本赤十字社埼玉県支部所沢市地区

● 平成25年度は、一般社資に14,099,504円を、また特別社資に個人・法人から5,157,000円のご協力をいただきました。皆さんのご協力に感謝します。

● 問 福祉総務課 ☎ 29998-9113

所沢市シルバー人材センターの会員を募集

● 対 市内在住の60歳以上で働く意欲のある健康な方

● 申請 公社 所沢市シルバー人材センター ☎ 29228-8695へ電話

けんこう

◎会場は保健センターです（出張相談を除く）。

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)
☎2995-1178



健康づくり支援課の事業 ☎2991-1813

母親学級 申 5月7日(水)から電話

◆**マタニティクラス**

日 6月5日(木)午後1時15分～4時 対 平成26年8月～11月に産予定の妊婦（パートナーも可）
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**

日 6月10日(火)午前9時30分～午後1時 対 平成26年8月～11月に産予定の妊婦（パートナーも可）
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、お手ふき 費 500円（材料費）

◆**歯科**

日 6月10日(火)午後1時15分～3時15分 対 平成26年9月～11月に産予定の妊婦（パートナーも可）
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、フェイスタオル

◆**プレマクラス**

日 6月17日(火)午前9時30分～11時30分 対 平成26年8月1日～8月31日に産予定の妊婦（パートナーも可）
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 ▶ マタニティクラス・栄養・歯科・プレマクラス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

離乳食教室 申 5月1日(木)から電話

◆**ごっくん期**

日 6月17日(火)または24日(火)いずれも午前10時～11時15分 対 平成25年12月～26年1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**

日 6月13日(金)午前10時～11時30分 対 平成25年10月～11月生まれの乳児とその親（原則第1子） 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**

日 6月25日(水)午前10時～11時30分 対 平成25年3月～4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



乳幼児健康相談 申 開催日までに電話

◆**離乳食**

日 5月8日(木)午前中 持 母子健康手帳

◆**食事**

日 5月20日(火)午前中 持 母子健康手帳

◆**かみかみ期**

日 5月19日(月)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ

◆**歯科**

日 5月15日(木)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ

2歳児歯科健康教室 申 5月9日(金)から電話

日 6月2日(月)または18日(水)いずれも午後0時50分～1時10分（受付） 対 平成23年11月～12月生まれの幼児 内 歯科健診、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

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。詳細は健康ガイドとことろををご覧ください。

子育てサロン「ちゅーりっぷ」

日 5月15日(木)午前10時～11時30分 対 双子・3つ子と親（パートナーおよび妊娠中の方も可） 内 参加者同士の交流会 持 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） ◎会場へ直接お越しください。

成人健康相談 申 開催日までに電話

◆**健康相談**

日 5月7日(水)または21日(水)いずれも午前中 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**

日 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**

日 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**

日 5月12日(月)または26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**

日 5月9日(金)または23日(金)いずれも午前中 内 ひざ・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

歯周病予防教室 申 開催日までに電話

日 6月4日(水)午後1時30分～3時30分 内 歯肉の健康チェック、効果的な歯磨きの実習 定 申し込み先着30人



ファミリー食育教室 申 5月2日(金)から電話

日 6月19日(木)午前10時～午後0時30分 対 1歳～18歳までのお子さんの親 テーマ 噛むってすごい！ 内 講話「噛むことの大切さを知る」、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 ◎保育あり（1歳以上）

とことろ21栄養教室 申 5月2日(金)から電話

日 6月11日(水)午前9時30分～午後0時30分 対 64歳以下の方 テーマ 痛風予防の食事 内 講話「尿酸値を上げない食生活」、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

優しい健康食教室 申 5月2日(金)から電話

◆**男性対象**

日 6月3日(火)午前9時30分～午後0時30分

◆**女性対象**

日 6月4日(水)午前9時30分～午後0時30分

共通事項 対 65歳以上の方 テーマ 痛風予防の食事 内 講話「尿酸値を上げない食生活」、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

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。

◆**新所沢まちづくりセンター**

日 5月2日(金)午前9時30分～10時30分（受付）

◆**柳瀬まちづくりセンター**

日 5月15日(木)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。

◆**狭山ヶ丘コミュニティセンター**

日 5月13日(火)午後1時30分～3時（受付）

◆**山口まちづくりセンター**

日 5月14日(水)午後1時30分～3時（受付）

健康管理課の事業 ☎2991-1811

BCG

日 5月29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12月生まれの乳幼児 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）

日 5月8日(木)午後1時15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◆ ▶ うつ病・強迫性障害のつらい

つらい	開催日	開催時間
うつ病夜の部	5月16日(金)	午後7時～8時30分
うつ病ご家族 ◎精神科医師も参加	5月20日(火)	午前10時～正午
うつ病ご本人	5月22日(木)	
強迫性障害	5月23日(金)	

▶ 発達障害ご家族のつらい

つらい	開催日	開催時間
中学生まで	5月28日(水)	午前10時～正午
高校生以上	5月29日(木)	
知的障害	5月30日(金)	

◎会場へ直接お越しください。

問 こころの健康支援室 ☎2991-1812

Monthly トコろんが行く ⑬

4月6日(日) ☀ by トコろん



市民文化フェアで行われた「ゆずリンピック」にお邪魔したよ！満開の桜の下、趣向を凝らしたクイズやイベントで楽しいひと時を過ごしたよ。最後はみんなでステージに上がって、ゆずの名曲「所沢」を熱唱。盛り上がったね！

◆トコろん・よいトコ 出没情報◆

▶ とことろ新茶まつり / 市役所西口広場ほか
5月1日(木)午前10時～午後3時

▶ VIVA LA GARDEN / さいたまスーパーアリーナ（けやきひろば）
5月2日(金)～6日(木)

◎出没時間は日によって異なります。

▶ 第4回福祉ふれあい祭り / 彩の森入間公園
5月10日(土)午前9時30分～午後4時30分

▶ 第24回コミュニティフェスティバル発表の部 / 椿峰コミュニティ会館別館
5月17日(土)・18日(日)午前9時30分～午後4時

▶ 第24回よみうりリサイクルカーニバルin所沢 / 所沢航空記念公園
5月18日(日)午前10時～午後4時

▶ 第24回コミュニティフェスティバル 展示・茶会の部 / 中富南コミュニティセンター
5月24日(土)・25日(日)午前10時～午後4時

▶ エコトコファーマーズマーケットin航空公園 / 所沢航空記念公園
5月25日(日)午前10時～午後4時

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。

問 企画総務課 ☎2998-9046

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
5月3日(祝)	木下クリニック	麻、内、外、リハ	北秋津778-39	2993-0007
	新井耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉、気管、食道	西所沢1-6-5	2922-2440
	峰の坂産婦人科	産、婦、小、麻	宮本町2-16-10	2923-4313
5月4日(祝)	かがやきクリニック	外、内、消、肛	久米593-8	2991-7511
	小関眼科医院	眼	松葉町9-5	2992-6868
	くわのみ本郷クリニック	内、小	本郷268-1	2946-8890
5月5日(祝)	今城内科クリニック	内	緑町2-3-21	2939-2006
	鈴木皮膚科	皮	喜多町17-12	2928-1221
	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
5月6日(休)	並木病院	内	東狭山ヶ丘5-2753	2928-1000
	所沢慈光病院	心内、精	北中1-228	2922-2990
	松田母子クリニック	産、婦、小	本郷1080-5	2968-6800
5月11日(日)	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
	新所沢公園前クリニック	皮、形	緑町3-14-3	2928-5881
	東所沢整形外科	整、形、皮、アレ、リウ、内	東所沢1-18-5	2951-5201
5月18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
	東町眼科	眼	東町12-12 田中ビル1階	2926-7135
	おやけ皮膚科医院	皮、アレ	上安松5-16 石田ビル1階	2945-3000
5月25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
	航空公園西口内科	内	喜多町4-8	2925-8000
	むさしクリニック 泌尿器科内科	泌、内	北秋津855-1	2998-1850
6月1日(日)	ながさわ内科	内、循	小手指町2-29-21	2947-2001
	横山医院	胃、外、整、肛、理	東所沢和田3-4-24	2944-9360
	新所沢清和病院	内	神米金141-3	2943-1101

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	○	○	○	○	○	-	-	-
深夜帯急患診療	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	○	○	○	×	○	○	○	○
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	5月3日(祝)・4日(祝)・5日(祝)・6日(休)・11日(日)・18日(日)・25日(日)・6月1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：5月3日(祝)・4日(祝)・5日(祝)・6日(休)・11日(日)・18日(日)・25日(日)・6月1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
相談電話 #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

埼玉県精神科救急情報センター
相談電話 ☎048-723-8699
相談時間 月～金曜日…午後5時～翌朝8時30分 土・日曜日、祝休日…午前8時30分～翌朝8時30分

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 126

いきいき健康づくり

5月31日は世界禁煙デー!

◆COPD(慢性閉塞性肺疾患)とたばこの関係

COPDとは「慢性閉塞性肺疾患」のことで、肺の生活習慣病とも言われています。空気の通り道である気管や肺の組織が壊れてしまうことで、徐々に呼吸機能が低下していきます。



最大の原因はたばこによるものと言われており、患者の90%以上は喫煙者か喫煙歴のある人です。有害物質を多く含むたばこの煙を吸い続けることで、気道に慢性的な炎症が起こり、COPDが引き起こされます。

◆「たかが咳」を見逃さない! COPDの症状

COPDは、風邪をひいているわけではないのに、咳が出るといった症状から始まります。その後はゆっくりと進行するため、異常を感じて受診するときには重症に陥っている場合が多い病気です。少し動いただけでも息切れがする、食欲がなくなり体重が減少する、抵抗力が弱くなり感染症にかかりやすくなるなど、さまざまな症状を引き起こします。重症化すると日常的に酸素呼吸器が必要となり、不自由な生活を強いられます。



◆COPD自己チェック!

- 年齢が40歳以上で、喫煙歴が20年以上である。
- 風邪をひいていないのに痰がからむことがある。
- 階段や坂道でよく息切れをする。
- 天気によって咳がひどくなる。

▶上記に該当する方は…

COPD予備軍の可能性がります。医療機関で肺機能を検査してみましょう。肺機能は加齢と共に低下しますが、若い頃から喫煙していると、早い時期から低下します。COPDで失われた肺機能は元に戻すことができないと言われていたますが、禁煙することで低下する速度を緩やかにすることはできます。

◆最大の予防は禁煙! 今から禁煙にチャレンジしてみませんか?

禁煙方法はさまざまです。自分にあった禁煙方法を見つけて、無理なく禁煙にチャレンジしてみましょう。

禁煙方法	自分なりの方法でやめる
	禁煙期間の記録をつける、家族や仲間と一緒に始める、吸いたくなったら水やお茶を飲む、無理な計画を立てない、周りに禁煙宣言する、たばこを買わないなど
	禁煙補助剤を使ってやめる ニコチンパッチやニコチンガムの活用
	禁煙の専門家と一緒にやめる 禁煙外来では、医師のサポートにより禁煙を実施することができます。禁煙外来は全国で200施設以上開設されています

喫煙者の中には、嗜好や習慣によるものだけでなく、ニコチン依存症という慢性的な病気によるものも含まれます。一人でがんばらず、専門家の力を借りることも成功の秘訣です!

禁煙外来などの医療機関の情報は、保健センターにお問い合わせください。

問い合わせ 保健センター健康づくり支援課 ☎2991-1813



広報マスコット ひばりちゃんのさえずり

▶花粉も減り、花粉症の私にとってやっと過ごしやす季節になりました。しかし最近、春はすぐに暑く秋は寒くと、四季から二季になっている気が…。深海魚が大量に捕獲されたりと地球規模で何かが起こっている!?子どもたちのため、エコタウンにご協力を!(♫)

▶パデルというスポーツをご存知ですか? テニスの半分程度のコートでボールを打ち合うラケット競技です。コートは強化ガラスと金網に囲まれ跳ね返りも利用するため、とってもスリリング! 日本初のパデルコートはなんと所沢にあるんです。ぜひお試しを!(★)

5月は空き巣被害が多発! 外出の際は、戸締りの確認。二重ロックで被害防止!

所沢警察署 ☎2996-0110