

# 広報ところざわが リニューアル!

## Point 1 市のお知らせは表紙から、 市民の活躍の場は裏表紙からスタート

市民の活躍の場をまとめました。  
裏表紙は、市民カメラマンの「撮れたて News」。所沢で行われたイベントをお知らせします。これまでの「いきいき健康づくり」は 13 面「**健康ワンポイント**」としてパワーアップしました。「みんなのひろば」は、**投稿コーナーを新設**。どしどしご応募ください♪詳細は 14 面です。

## Point 2 読んでうれしい! 読者プレゼント

「市内のお店を知りたい」という読者のご要望にお応えして、自慢の逸品を PR したい市内事業者から、**毎月プレゼントを差し上げます!** 詳細は 15 面をご覧ください。投稿コーナーとの連動もあります。

## Point 3 一目でわかる 手話通訳・保育ありをアイコンで表示

手話通訳や保育があるイベントのタイトルにアイコンを表示。タイトルを見るだけで情報がわかるようになりました。



見やすいタイトル

『読んでうれしい広報紙』を目指します!

表紙=特集  
表紙を見れば、  
今月の特集が  
わかります

# 子育てを応援!

## 働くパパ・ママにお知らせ!

### 病児・病後児保育事業

急な子どもの病気の時、保護者の勤務などの都合で、家庭で保育を行うことが困難な方が利用できます。

### 急に子どもが病気に…病児保育



瀬戸病院病児保育「もりもり保育室」(金山町 8・6) ☎2922・1220  
桑の実本郷保育園内病児保育室「ぞうぐみ」(本郷269・1) ☎2946・8717

病気が治ったけど、体調がまだ心配…病後児保育

ケアステーション所沢病後児保育室「マミールーム」(東狭山ヶ丘 6・2823・13) ☎080・4053・5662

### 【共通事項】

事前に利用登録、主治医の承諾が必要です。必要書類などは、施設に確認してください。

対 6 月～小学 3 年生  
利用時間 月～金曜日：午前 8 時～午後 6 時 土曜日：午前 8 時～午後 2 時 30 分  
費 2 千円(食事・おやつ代 300 円 別途必要)  
定 1 日 4 人

## ご利用ください

### ところざわ子育てガイド



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・保健事業、関連施設などを掲載しています。市役所 2 階 子育て支援課、まちづくりセンター、市庁舎(子育てガイド)で入手できます。



## 食べて

## 動いて

## よく寝よう!

朝食を食べなかったり、外あそびよりも家の中でゲームばかりしたり、夜型の生活で寝る時間が短かったりする子どもが多くなっています。

「食べて、動いて、よく寝よう!」運動を進める早稲田大学教授・前橋 明さんによると、近頃の子どものは、①夜型生活②朝ごはんを食べない③運動不足という 3 つの問題を抱えているそうです。

夜型生活で睡眠リズムが乱れると、朝食を抜くことが増え、午前中の活動力が低下。一日の運動量も減ってしまいます。

手軽にできる運動から始めて、活動量を増やしていきましょう



早稲田大学教授 前橋 明さん

このような生活を続けると、自律神経の働きが低下し、ホルモン分泌のリズムが乱れて夜ぐっすり眠れなくなり、体調不良や精神不安定を引き起こす悪循環に陥ってしまうのです。

子どもの健全な成長に必要な不可欠な「**食事・運動・睡眠**」。朝ごはんをしっかり食べ、日中に運動し、ぐっすり眠るという子ども達の生活習慣を、大人がしっかりと整えてあげなくてはなりません。

## 子育て支援課 ☎2998・9124



子どもの健全な成長に必要な不可欠な「**食事・運動・睡眠**」。朝ごはんをしっかり食べ、日中に運動し、ぐっすり眠るという子ども達の生活習慣を、大人がしっかりと整えてあげなくてはなりません。

## マイナンバーカードの 交付申請が集中しています



交付通知書が届くまで、申請から 3、4 カ月程度かかっています。受取場所は市役所まちづくりセンターです。事前予約をして、必ず本人がお越しください。15 歳未満の方には法定代理人の同行が必要です。予約方法は通知書に同封のお知らせをご覧ください。

通知書は、転送不要の普通郵便で住民票の住所宛てに郵送しています。

予約・相談は **コールセンター** へ  
交付予約：所沢市コールセンター ☎0570・048・4800

カードの一時停止など：マイナンバーカードコールセンター ☎0570・783・578

マイナンバー総合フリーダイヤル：日本語 ☎0120・95・0178 / 外国語 ☎0120・0178・26

## マイナンバーの取り扱いに注意

- 市役所をよそおったマイナンバーなどの聞き出しに注意
- むやみに他人に知らせない
- 法律で認められた者以外による個人番号のコピーは法律で禁止
- 通知カードは本人確認書類として使用不可

市民課 ☎2998・9087

## 皆さんの善意 (順不同)

2 月 16 日～3 月 15 日の受付分です。ありがとうございました。

【寄付金】(総額 99,305 円) ●そごう・西武労働組合所沢支部様 ●所沢美容組合様 ●(株)中央管財様 ●所沢市歌謡連盟様 ●山口三井長生クラブ様

【その他物品】 ●西部電設協力会様 (LED 防犯灯・電柱共架工事) ●埼玉西武ライオンズ選手会様(観戦チケット) ●埼玉西武ライオンズ成谷銀仁朗様

(同) ●同・栗山 巧様(同) ●谷沢建設様(同) ●グラウンド・ゴルフサークルすみれ会様(遊具)