

□ 主な内容

- 4面 名誉市民推挙状授与式、田中熙巳氏講演会
5面 ところワゴンの運行ルート・ダイヤ変更
9面 物価高対応子育て応援手当を支給します

特集
待つてろ、世界。



小須田潤太選手 © 岡本圭司



人口(前月比) 342,490人(-66人) 男 168,651人(-61人) 女 173,839人(-5人) 世帯数172,715世帯(+74世帯) 令和7年12月末現在

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。配布のお問い合わせは、所沢市シルバー人材センター 2928-8695・FAX 2924-0630まで。



本堂杏実選手 Photo/Isao HORIKIRI

特集 待ってろ、世界。

3月6日(金)から「所沢市ゆかりのアスリート」3人が出場内定しているミラノ・コルティナ2026パラリンピック冬季競技大会が幕を開けます。

今回の特集では、読者の皆さんに冬を熱く過ごすために、イタリアの地で世界に挑むアスリートを紹介します！

問 スポーツ振興課 ☎ 2998-9248

ミラノ・コルティナ 2026 パラリンピック冬季競技大会 所沢市ゆかりのアスリート出場選手

こすだ じゅんた
小須田 潤太選手(パラスノーボード/下肢障害) KOSUDA JUNTA



所属 (株)オーブンハウス

メッセージ

ずっと結果にこだわってやってきました。4年間スノーボードだけに集中して練習してきたので、表彰台に絡むことができると思っています。ハラハラしながら目が離せないような滑りをしたいです。



競技の見どころ

スノーボードクロスは一斉にスタートして着順を競うシンプルな競技なので、見て楽しいと思います。バンクドスラロームは20回ぐらいのターンがあるので、各選手の攻略法に注目してもらえばと思います。

面白さ・難しさ

障害を負ってから、できないことができるようになることが面白いことなんだと気づきました。

スノーボードは硬い雪を滑ると軟らかい雪を滑るとでも全く技術が異なるなど、無限にできないことがあるので、できるようになる喜びを一生感じられるところが魅力です。

小須田選手が開会式で
日本選手団の旗手を
務めます！



ほんどう あんみ

本堂 杏実選手(パラアルペンスキー/上肢障害) HONDO AMMI

メッセージ

「心配事の8割は起こらない！人生楽しんだもの勝ち！」という思いで競技に臨んでいます。必死な顔をして全力で滑っているところを見てください！



面白さ・難しさ

時速120kmを超えるスピードを出せることが、楽しくも難しいです。



競技の見どころ

パラアルペンスキーは、立位、座位、視覚障害という3つのカテゴリーに分けられます。視覚障害の選手が滑るとき、先導するガイドスキーの声を聞き取れるよう静まり返る会場の一体感は見どころです。



所属 (株)コーセー ©JPC

ふじた ゆうへい

藤田 佑平選手(クロスカントリースキー ガイドスキーヤー) FUJITA YUHEI



所属 (株)スポーツフィールド

競技の見どころ

視覚障害のある選手とペアで競技をします。コースによっては時速約60キロのスピードが出ます。いつ転倒してもおかしくない厳しい環境で、2人で声を出しながら必死に滑る姿や、レースの駆け引きが見どころです。

メッセージ

北京大会後、2人で4年間じっくり練習を重ねることができました。どのように強くなっていくかを丁寧に話し合いながら、今回大会に向けた準備がしっかりできたと思います。10キロのクラシカルで入賞を狙います。応援よろしくお願ひします。



面白さ・難しさ

雪上競技で唯一のチームスポーツとして、スキーの新しい視点をもらい、学びが多いです。ガイドは風よけになりつつ選手を温存させて、最後の最後で選手を勝負に送り出します。選手を背負っているプレッシャーもありますが、それがチームスポーツの醍醐味でもあります。



新たに認定した所沢市ゆかりのアスリート

所沢市出身・在住の方で、世界規模の大会で活躍するアスリートを「所沢市ゆかりのアスリート」として認定し、応援しています。令和7年度は新たに4人のアスリートを認定しました。

- ①競技
- ②所属
- ③所沢市との関係
- ④主な活動実績

しのはら ひかる
篠原 光選手

- ①ボクシング
- ②青山学院大学ボクシング部
- ③山口小・山口中学校卒業
- ④WBグランプリ2025 女子48kg級 金メダル

つじおか しほ
辻岡 史帆選手

- ①硬式テニス
- ②ZEN大学
- ③清進小・向陽中学校卒業
- ④全豪オープンジュニアベスト8

いとう まさや
伊藤 優也選手

- ①車いすハンドボール
- ②Knockü SC (ノッキュー)
- ③市内在住
- ④第3回 IHF車椅子ハンドボール世界選手権5位

むらかみ ゆいな
村上 結菜選手

- ①ブレイキン
- ②早稲田大学
- ③市内在住
- ④WDSF Breakin for Gold World Series in Hong Kong 日本代表

所沢市ゆかりのアスリート情報発信中！

現在、24人・1団体が活躍中！SNSでもアスリートの情報を発信中です。ぜひフォローをお願いします！

「こんなアスリートがいる！」、「この人はすごい！」といった情報は隨時お待ちしています。認定基準を満たす方がいらっしゃいましたら、スポーツ振興課までご連絡ください。



▲所沢市ゆかりのアスリートの詳細は
こちら



▲所沢市スポーツ振興課公式X



▲所沢市スポーツ振興課公式Instagram

12月26日 → 所沢市民栄誉賞・特別顕彰 表彰

問秘書室☎2998-9022

文化・芸術・スポーツ・学術などの各界で活躍している方々のうち、市民の誇りとなる顕著な功績のあった方々を「所沢市民栄誉賞」「特別顕彰」として表彰しています。

令和7年12月26日(金)「東京2025デフリンピック凱旋報告会」にて、見事メダルを獲得された鈴木梨子さんに「所沢市民栄誉賞」、川畠菜奈さんに「特別顕彰」をそれぞれ贈呈しました。



△詳細は、市HPをご覧ください。

所沢市民栄誉賞



すずきりこ
鈴木 梨子さん
テニス女子ダブルス 金メダル

特別顕彰



かわばた なな
川畠 菜奈さん
サッカー女子 銀メダル



2月16日

→ 所沢市名誉市民推挙状授与式

問秘書室☎2998-9022

令和7年12月12日付で「所沢市名誉市民」となった、人間国宝の尺八演奏家、善養寺惠介氏への推挙状授与式を行います。

日 2月16日(月)正午から
場 所役所1階市民ホール
内 「推挙状」の授与、尺八の演奏
○直接会場にお越しください



名誉市民とは

市民または市の関係者で、広く社会、文化の興隆に功績があり、市民の敬愛の対象となる者。

3月15日

→ ノーベル平和賞受賞団体代表者
田中熙巳氏の講演会

問企画総務課☎2998-9046

市制施行75周年および戦後80年という特別な年に、より多くの方に平和の大切さを認識していただけるよう、講演会を開催します。日本原水爆被害者団体協議会(日本被団協)は、核兵器の非人道性を語り継ぎ、核廃絶の必要性を唱えてきた長年の活動が評価され、令和6年10月にノーベル平和賞を受賞しました。ノーベル平和賞の授賞式で代表委員として世界に向けて演説を行った田中熙巳氏が講演を行います。未来を担う若い世代の皆さんも貴重なお話をぜひ、お聞きください!

日 3月15日(日)午後2時~3時30分
場 所沢まちづくりセンター
対市内在住・在勤・在学の方
定 抽選300人
内 講演「核兵器のない平和な未来へ
~次世代へのメッセージ~」
申 月初~2月16日(月)に電申
○応募多数の場合は、小・中学生を含む親子や、高校生を優先した抽選となります。



△詳細は、市HPをご覧ください。



経歴

昭和7年、中国東北部(旧満洲)に生まれ、その後長崎市へ移住、昭和20年8月9日に長崎市の自宅で被爆し、親族5人を亡くす。

東北大学助手、助教授、その後十文字学園女子短期大学教授として研究・教育に取

り組む傍ら、長年にわたり日本被団協の事務局長として活動している。

令和6年12月10日、ノルウェー・オスロで行われた日本被団協のノーベル平和賞授賞式で、代表委員として世界に向けて核兵器の廃絶などを訴える演説を行う。

3月1日(日)から柳瀬・富岡地区のところワゴン運行ルートとダイヤを変更

毎日運行!
(年末年始を除く)

3月1日(日)から、柳瀬・富岡地区のルートとダイヤが変わります。新しい利用案内は、2月中旬頃から都市計画課、まちづくりセンターで配布予定です。なお、富岡地区は橙色と黄色の車両が走行します。また、各地区で白色の車両が運行する場合があります。
◎新ダイヤについては市HPをご確認ください。
問合せ電話番号 2998-9192

運賃 ◎現金・交通系電子マネーがご利用できます。

	おとな	こども	特別乗車証 (グリーン)
一般 (乗車1回)	200円	100円	100円
「エコモビリティの日」 (毎月22日/乗車1回)	100円	50円	100円
一日乗車券	500円	200円	200円



柳瀬地区の変更点

- 坂之下・城ルート**…「⑨井頭やなせみどりの丘」「⑭城広ヶ谷戸」を新設
本郷ルート…「⑫柳瀬まちづくりセンター」を経由、「名古屋」「くわのみクリニック」は廃止
南永井ルート…「⑯新郷北公園」「⑰東所沢小学校」を新設、「宝玉」を廃止



富岡地区の変更点

- 北岩岡ルート**…「ネオポリス」内の経由を廃止
ネオポリスルート…1日8本から12本に増便
多聞院ルート…「多聞院ルート」と「並木通り団地経由ルート」に分割

ワゴンの台数を増やし、乗り切れない不便を解消します!



初開催! 開催まであと2ヶ月!

所沢航空発祥祭

所沢航空発祥祭のロゴが完成!

国家プロジェクトによる日本初の国産飛行機「会式一号機」をモチーフとしたロゴマークが完成しました!

会式一号機は、所沢飛行場（現在の航空記念公園）の格納庫で製作され、所沢飛行場で初飛行したとされています。

ロゴには、「新たな挑戦をする人たちを応援する」という思いが込められています。



△完成したロゴマーク

航空発祥の地 所沢で4月に開催される「所沢航空発祥祭」の内容を、一部紹介します!

4月5日(日)午前10時～午後4時
場所 航空記念公園
問合せ 商業観光課 2998-9155

JAXAが所沢にやってくる!

航空機の燃費性能の効率化やCO₂排出削減などを目指し、さまざまな研究開発に取り組んでいる「JAXA航空技術部門」が出演します!

内 こどもから大人まで楽しめるパネル展示、未来の飛行機を描く体験コーナーなど



ひこーきズが登場!

東京都大田区の「はねぴょん」、千葉県成田市の「うなりくん」、そして「トコロン」の飛行機をイメージしたキャラクター3体で、2018年に結成されたユニットです。

航空発祥祭当日は、3体揃ってオープニングアトラクションに登場します!



みんなに会えるの
楽しみだなー♪



△はねぴょん(左) うなりくん(右)

みんな集まれ! 学校給食展

給食をテーマにしたこどもたちの作品、給食の歴史や地場産野菜の紹介、クイズラリー、おすすめの献立の掲示も。

見ていると、給食が食べたくなってしまうかも♪

日 2月6日(金)午後0時30分～午後5時
7日(土)午前9時～午後4時

場 吾妻まちづくりセンター

○会場に直接お越しください。

問 保健給食課 ☎2998-9249



クイズラリーに
参加すると、
景品を
プレゼント!

一度はやってみたい!
釜のかき混ぜ体験も

昨年は2日間で1300人を
超える来場者が♪



市内で活動する団体の活動を紹介

市民活動フェア

健康・福祉・子育て・社会教育など、市内を拠点に活動する22団体の日頃の活動を展示します。

他にも、講談や音楽コンサート、市民活動の体験ステージがあります!また、相続、ボランティアなどの相談コーナーもあります。

ぜひお立ち寄りください。

日 2月27日(金)、3月2日(土)・3日(日)
午前10時～午後4時 (最終日は3時まで)

場 市役所1階市民ホール

問 市民活動支援センター ☎2968-8391

▶ 詳細は市HPを
ご覧ください



体験ステージスケジュール

2月27日(金)	3月2日(月)	3月3日(火)
講談・民謡(所沢演芸会) 午後0時15分～0時45分	音楽療法のお話とミニコンサート(音楽療法カノンの会) 午後0時15分～0時45分	ハンドセラピー体験(NPO法人ハンドセラピー・彩所沢地区) ①午前10時～11時45分 ②午後1時15分～3時
動画による活動紹介(分譲マンション地域ネットワーク所沢支部) 午後1時15分～1時45分	ブックトーク(学校図書館・虹の会・所沢) 午後1時15分～1時40分	オカリナとひょうたん笛の演奏(音楽ボランティア七里香) 午後0時15分～0時45分



よっこ 和洋スイーツフェア

和洋スイーツフェアを開催し、期間中に所沢の名菓や狭山茶に合うスイーツのご紹介・販売を行います。

また、カフェコーナーでは、狭山茶を使ったスイーツなども販売します。

数多くのとておきのスイーツに出会えるかも。

日 2月1日(日)～28日(土)
場 観光情報・物産館YOT-TOKO
問 商業観光課 ☎2998-9155
○ギフトBOXや包装(有料)も行います。

▶ 詳細は公式HPを
ご覧ください。



▲ミルシャリ イチゴソース
所沢産あまいんソースの濃厚
ミルクフラッペ



▲狭山茶白玉ぜんざい
香り高い狭山茶ソースを使用



▲抹茶プリン
所沢産の抹茶を使用した濃厚
な味わい♪

3市合同狭山茶イベント

チャバコる

～開けたら最後、ハマる狭山茶～

所沢・狭山・入間市の3市合同で狭山茶普及啓発イベントを開催します。

茶箱を活用した展示・体験、茶葉にこだわった手揉み茶のふるまいや試飲・販売を行います。

この機会に、狭山茶をご堪能ください！

日 2月11日(祝)午前10時～午後4時

場 三井アウトレットパーク入間

問 農業振興課 ☎ 2998-9158



今話題沸騰中！
茶パンパントークンも
開催予定です♪

茶葉の保存・運搬に
使用されてきた
伝統的な茶具「茶箱」



新鮮野菜の販売会も♪

4Hクラブ冬の農産物発表会

若手農業後継者で組織されている所沢市4Hクラブのメンバーが丹精込めて作った所沢農産物を披露します。

日 2月17日(祝)午前10時～売り切れ次第終了

場 所役所1階市民ホール

問 農業振興課 ☎ 2998-9158

4Hクラブとは

Head, Hand, Heart, Healthの4つの信条の頭文字を総称しています。所沢市の農業を支える30代までの農業者の集まりです。

4HクラブのInstagramが出来ました♪



夏の発表会も
売り切れ続出！

毎回大好評♪

とことこ市～春の大感謝祭～

「採れたて！農産物直売『とことこ市』」を、所沢まちづくりセンターのサークル・団体発表会に合わせて特別開催します。

日 2月28日(土)、3月1日(日)午前10時～午後1時

場 所沢まちづくりセンター

問 農業振興課 ☎ 2998-9158



「とことこ市」
についての詳細は
こちらから



おいしい
所沢産農産物は
いかがですか？

リサイクルふれあい館工コロの行事

①大型家具抽選会

■2月6日(金)・20日(金)午前11時から

②おもちゃの病院

■2月28日(土)午後1時～3時

③塗修理（1人1本・部品代実費）

■2月21日(土)午後1時～2時30分

◎折りたたみ傘・ビニール傘などは対象外です。

④包丁研ぎ講習会

■2月21日(土)午後1時30分～3時30分

⑤織り機体験・ポシェット作り

■2月15日(日)午前9時30分～午後3時30分

定 抽選10人（市内在住の大人）

問①当団午前10時30分までに同館
費 300円



ヒント・5面 応募方法は15面

クイズ1

3月1日(日)から、柳瀬・富岡地区のところワゴン運行ルートなどが変わります。

このワゴンの運行ルートと○イヤを変更



日 2月3日㈫～13日㈮ (土・日曜、祝日除く)

場 市内各税理士事務所

対 令和7年中の収入が600万円以下で▼年金受給者▼給与所得者で医療費控除を受けたい方▼年の中途で就・退職し、年末調整をしていない方

申 関東信越税理士会所沢支部事務局に電話／☎ 2993-0827
(午前10時～正午、午後2時～4時／土・日曜、祝日除く)

場所 ①3月11日㈫午後2時～3時30分／新所沢まちづくりセンター②14日㈯午後2時～4時／吾妻まち

認知症サポート－養成講座

対市内在住・在勤・在学の方
定申し込み先着①40人②30人
内認知症の正しい理解 認知症のある方への対応の仕方など
申月初～開催日の前日に①高齢者支援課☎2998-9120②吾妻地域包括支援センター☎2929-6965に電話
問同課☎2998-9120

採れたて！農産物直売「ひるひる市」

日場▼2月10日(火)午前
10時～午後1時／市役所正面入口前広場
役所正面入口前広場
▼2月24日(火)午前10時～午後1時／元町
コミュニティ広場

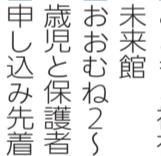
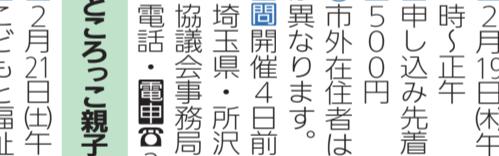
問農業振興課☎2998-9158

埼玉しごとサポート(3月開催分)
就労支援を行う
詳細はホームページをご覧ください

◆上山口コース
日 2月19日(木)午前10時～正午
定 申し込み先着20人
費 500円
◎市外在住者は費用が異なります。

申問 開催4日前までに(閉)庁白除く
埼玉県・所沢市ヘルスツーリズム協議会事務局(商業観光課内)に
電話・電郵 2998-9155

とじりっこ親子で楽しむ運動あそび
日 2月21日(土)午前9時30分～11時
場 こどもと福祉の未来館
対 おおむね2～6歳児と保護者
定 申し込み先着20組(市内在住優先)

度 害共済の受付を開始

間防犯交通安全課
☎2998-9140

◆共済見舞金額

等級	傷害の程度	金額
1	死亡した場合	100万円
2	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	治療期間が6カ月を超え、かつ治療実日数が90日以上	15万円
	治療期間が3カ月を超える場合	

中学生以下…300円 生になる児童は市が会費 要)。	年3月31日(4月1日 した方は、加入時か)	かつ治療実日数が45日以上	
通じて申し込み▶防 づくりセンター、サー 駅・小手指・狭山ヶ	5	治療期間が1カ月を超え、 かつ治療実日数が15日以上	5万円
	6	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	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級の障 害)がある場合		20万円

＼ そのごみの捨て方、大丈夫？／

ごみの分け方・出し方



資源循環推進課☎ 2998-9146

～破碎ごみ類～

破碎ごみ類は、「破碎機」という大きなシュレッダーのような機械で処理をします。

中には処理できないものもあるため、ご注意ください。



△破碎機のイメージ図

◆ 「破碎ごみ類」の日に出せるもの

▶ 鉄アレイやハンマーなど…破碎機が壊れる可能性があります。別袋に入れてから出してください。

▶ ライター…火災の原因となります。中身の有無にかかわらず、別袋に入れてから出してください。

◆ 「破碎ごみ類」の日に出せないもの

▶ カセットボンベ…「びん・かん・スプレー缶」の日に出してください。中身がある場合は別袋に「中身あり」と書いてください。

電子たばこやハンディ扇風機など、充電式電池を取り外せないものは別袋に入れ、「小型家電製品」の日に出してください。分別にご協力をお願いします。

◆ 詳細は市HPをご覧ください。

◆ わけトコッ！
アプリのダウン
ロードはこちら。

時間は受付時間です。先着順に受け付けます。

◆ 住宅増改築等相談

日 2月10日(火)午後1時～3時30分
内 住宅リフォーム時の注意点など
主催 埼玉土建一般労働組合所沢支
部

◆ 行政書士による暮らしの無料相談会

日 2月19日(木)午前10時～午後3時30分
内 相続、遺言、家庭問題、外国人の入国・在留、起業支援・会社設立など
主催 埼玉県行政書士会所沢支部

【共通事項】

問 市役所1階市民ホール
場 市民相談課

日 2月19日(木)午前10時～午後3時30分
内 申込先着順
主催 埼玉県行政書士会所沢支部

◆ 狹山丘陵いきものふれあいの里センターのイベント

日 2月8日(日)午後5時～7時
内 対象：高校生以上
主催：狭山丘陵自然観察会
「冬の星空観察」

① 狹山丘陵自然観察会
「冬の星空観察」

日 2月8日(日)午後5時～7時
内 対象：高校生以上
主催：狭山丘陵自然観察会
「冬の星空観察」

② 定例ガイドウォーク
日 2月1日(日)・7日(日)各日午後1時～3時30分
内 30分～2時30分
主催：①②同ふれあいの里センター
集合：下山口駅から徒歩15分

◆ 弁護士の休日特設相談（予約制）

日 2月9日(土)午後1時～9時
内 800円
主催：弁護士の休日特設相談（予約制）

正午（最終相談：11時
30分から／1人30分）

定 申込先着6人
内 相続や金銭問題、債権債務、損害賠償請求、民事訴訟など
○ 定例の市民相談はお問い合わせください。
申問 月初から市民相談課に電話／
2998-9092

QRコード

クイズ2

ミラノ・コルティナ2026パラリンピック冬季競技大会で、パラスノーボードでメダル獲得を目指します。

小須田じゅ〇た選手

ヒント・2面 応募方法は15面

犯罪は身近に起きている 防犯情報通信

間所沢警察署☎ 2996-0110
防犯対策室☎ 2998-9090

詐欺電話が多発！その相手、本物ですか？

警察官や市職員などになりすまして、お金を振り込ませようとする詐欺が多発中。よくあるなりすましの文言や手法を紹介します。

- ◆警察官を装った詐欺 SNSやビデオ通話に誘導し、偽の警察手帳や逮捕状を見せた後「資産・口座を確認する」などと言い、お金を振り込ませる。
- ◆市職員を装った詐欺 「ATMで手続きできます」などの文言で、還付金や補助金を受け取れるような案内を受ける。その後、ATMに誘導され、電話でお金を振り込むよう指示を受ける。

被害にあわないとめの対策

- ▶知らない番号や非通知電話には出ない
- ▶留守番電話設定にし、相手をよく確認する
- ▶警察官や市職員を名乗る方に、キャッシュカードやクレジットカードを渡したり暗証番号を教えない

少しでも怪しいと感じたら電話を切り、警察や市役所に確認・相談しましょう。

1月号「大プレゼントクイズ」の答え

問 広報課☎ 2998-9024

クイズの答え ニセンニジュウロク

1 ナ	2 ナ	ジ	3 ユF	4 ウ	5 ゴ		6 ヨ	カ	8 ゼ
9 才	力		10 ミ	ユ	一	ズ		11 シ	ン
ト	ト	13 ロ		14 ニD	ル		15 ヒ		ヨ
		16 ミ	カ	17 ク		18 ボ	ウ	フ	ウ
20 コ		21 シ	ル	22 バ	一		23 カ	エ	ジE
24 ミ	ソ	25 マ	26 ンG	ル	7 イ		ダ		
ユ	ウG	28 ス	イ	チ		29 ワ	カ	シ	31 オ
32 ニA	ジ	マ	ス		33 ヤ	サ	イ		オ
12 チ		一		34 ヨ	ナ	キ		35 チ	ヤ
36 イ	ン	ト	ロH	セB		37 ハ	カ	マ	

お正月恒例のクロスワードパズルは、お楽しみいただけましたか？

全ワードを埋めたものは上記のとおりです
(応募総数 945 通)。

正解者の中から抽選で 70 人の方に引換券
(チケット) を郵送します。

皆さんの善意（順不同）

クイズ3

ヒント・6面 応募方法は15面

よつとじ
和洋○イーツフェア

抹茶プリンや狭山茶白玉ぜんざい、
狭山茶に合うスイーツなどを、観
光情報・物産館YOT-TOKO
で販売します。



保健センター

健康管理課 ☎ 2991-1811

麻しん風しん混合予防接種（2期）は3月31日（火）まで

市内協力医療機関で予約し接種してください。市外で接種希望の方はお問合せください。対平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれの方

接種期間 3月31日（火）まで

入園・入学前に予防接種を済ませましょう
4月からの入園・入学に備えて必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。未接種の予防接種は母子手帳で確認できます。協力医療機関は市HP（乳幼児期の予防接種）でご確認ください。

がん検診の受診期限は2月28日（土）まで

期限直前は混み合うため、早めのご予約を。受診には受診券が必要です（申請後、到達まで1週間程度）。なお、保健センターでの集団検診は3月1日（日）が最終回です。

こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

こころの健康講座

申 2月17日（火）までに直接・電話・電申
2月18日（水）午後2時～4時内講話「市民のためのうつ病講座～基礎から最新治療まで～」開防衛医科大学校病院・戸田裕之さん定申し込み先着100人

精神保健専門相談 申要予約

日 2月17日（火）午後2時～5時内市内在住の18～65歳の方内精神科医の相談

思春期こころの健康相談 申要予約

日 2月12日（木）午後1時～4時内市内在住・在学の高校生とその保護者内精神科医の相談

つどい 申不要

つどい	2月の開催日	時間
うつ病ご本人	3日（火）	午前10時～正午 ○治療や療養などを話し合います。
うつ病ご家族（精神科医参加）	5日（木）	
強迫性障害	4日（水）	
発達障害	18日（火）	
自死遺族	14日（土）	午後1時～5時

健幸 ワンポイント

知っていますか？「プレコン」

プレコンセプションケア（略してプレコン）は「妊娠前の健康管理」という意味。若いうちから、男女ともに将来のライフプランを考え、日々の生活や健康と向き合うことです。



こんな悩みや疑問はありませんか？

- ▶無理なダイエットは将来の健康にどう影響するの？
- ▶「将来の妊娠に影響のあること」ってどんなこと？
- ▶性感染症って、どんな症状があるの？
- ▶仕事もがんばりたいし、子どももほしい
これらはプレコンに関する悩みや疑問の一部です。性や健康について、正しい知識を知



り、意識して過ごすこと。それがプレコンの第一歩になります。

なぜ今から知っておくことが大切？

プレコンは女性だけではなく、男性にとっても重要です。今の生活習慣が、将来の健康や妊娠、出産、子どもの健康に影響します。まずは生活を整えるなど、できることから始めてみませんか？



問 こども家庭センター ☎ 2991-1820

健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

★はトコトコ健幸マイレージのポイント対象です。

郷土料理教室

申 2月4日（火）から電話・電申内講話「所沢や埼玉県の郷土料理を作ろう」、調理実習費700円定各回申し込み先着16人
①日3月6日（金）午前10時～午後0時30分場狭山ヶ丘コミュニティセンター
②日3月11日（水）午前10時～午後0時30分場吾妻まちづくりセンター



▲①
▲②

元気歯つらつ教室★

申 2月4日（火）から電話・電申日3月5日（水）・19日（水）各日午後1時30分～3時30分対65歳以上で両日参加できる方内口の機能向上に関する講話、口の体操など定申し込み先着20人



成人健康相談 申隨時電話

相談名	2月の実施日	時間
健康相談	4日（火）、16日（月）	午前
	25日（水）	午後
歯科相談	17日（火）	午前
	5日（火）、12日（火） 19日（火）	午前
栄養相談	26日（火）	午後
	6日（金）、13日（金） 20日（金）	午前
理学療法士による相談		

健診結果相談会（個別相談）

申 月初から電話日2月24日（火）午前10時～11時30分場さがみ典礼東所沢駅前葬斎センター内個別相談（要申込）、血管年齢測定、足指力測定個別相談のみ申し込み先着3人
○測定のみ希望の方は直接会場へ。

脊髄小脳変性症者のつどい

申 初参加の方は電話日3月4日（火）午後1時30分～3時内脊髄小脳変性症の方とそのご家族（ご家族のみの参加も可）内体操、情報交換など

失語症者のつどい

申 初参加の方は前日までに電話日3月12日（木）午前10時～11時30分内失語症の方とそのご家族内コミュニケーションの練習など

こども家庭センター

母子保健 ☎ 2991-1817



乳幼児健康診査

◆4か月・10か月児（個別）
場市内協力医療機関
◆1歳6か月・3歳児（集団）
場保健センター
▶集団の日程は市HPを確認▶健診日の2週間前までに健診票を郵送▶届かない場合は連絡。

身体計測・相談会

申 2月4日（火）から電申
日 2月26日（木）午前中
内栄養士、歯科衛生士、保健師などと各種相談

妊娠・出産 ☎ 2991-1820

妊娠サロン

申 2月4日（火）から電申日2月24日（火）
申 2月18日（水）から電申日3月10日（火）



両親学級

申 2月12日（木）から電申日3月14日（土）

栄養・歯科 ☎ 2991-1813

申 2月4日（火）から①②…電申、
③…電話・電申④⑤⑥…電話



①産後ママクッキング

日 3月17日（火）令和7年11～12月生まれの子と母親内調理実習費700円

②離乳食教室 ○（ ）は誕生年月です。

対象	3月の開催日
ごっくん期（令和7年9～10月）	9日（月）
もぐもぐ期（7年7～8月）	13日（金）
ぱくぱく期（6年12～7年3月）	12日（木）

内栄養・歯科講話、デモンストレーション、試食など

③2歳児歯科健康教室 日3月4日（火）

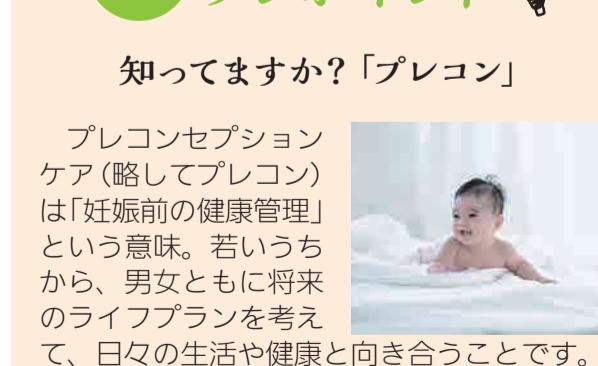
対2歳3～8か月内歯科健診、フッ化物塗布など

④離乳食のおはなし会 日2月27日（金）

▶ぱくぱく期…午前10時から▶かみかみ期…10時30分から▶もぐもぐ期…午後1時から▶ごっくん期…2時から

⑤乳幼児の食事相談 日3月5日（木）午前中

⑥歯科相談 日2月27日（金）午前中



こんな悩みや疑問はありませんか？

- ▶無理なダイエットは将来の健康にどう影響するの？
- ▶「将来の妊娠に影響のあること」ってどんなこと？
- ▶性感染症って、どんな症状があるの？
- ▶仕事もがんばりたいし、子どももほしい
これらはプレコンに関する悩みや疑問の一部です。性や健康について、正しい知識を知



り、意識して過ごすこと。それがプレコンの第一歩になります。

なぜ今から知っておくことが大切？

プレコンは女性だけではなく、男性にとっても重要です。今の生活習慣が、将来の健康や妊娠、出産、子どもの健康に影響します。まずは生活を整えるなど、できることから始めてみませんか？



市HP

問 こども家庭センター ☎ 2991-1820

いいトコPhoto



△こたつでお昼寝
こたつの上でスヤスヤ…
●こむあら (山口)



△雪だるまとハイポーズ!
今年はじめての貴重な雪!雪遊びを
たくさん楽しみました!
●ココナナ (東所沢)



△初日の出
元旦に金乗院の五重塔に初日の出を見に行きました。新春らしい清々しい朝でした
●抹茶だんご (上山口)



△楽しいな!
公園に仲良し三兄妹の元気な笑い声が
響きわたります♪
●メイちゃんパパ (上山口)



△市HP (ひばりちゃん) で、壁紙入手できます。

みんなの
ひろば

投稿大募集!

写真・絵手紙・切り絵・川柳・エッセイなど、皆さんの作品やお便りを募集しています。

応募方法

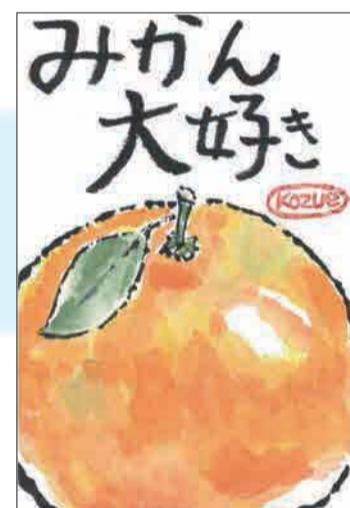
欄外の留意事項をご覧の上①住所
②氏名③年齢④ペンネーム⑤タイトル⑥作品コメント⑦広報紙の感想を記入し、メール・郵送(写真は10MB以内/エッセイは300字程度)
▶ hiroba@city.tokorozawa.lg.jp
▶ 〒359-8501広報課みんなのひろば(住所不要)



いいトコ作品集



△みかん大好き
今年は安価でたくさん
食べられそうです
●山納こずえ(東所沢)



△いよいよ後期高齢者
です
同級生と雑談中、文
字を変えるだけで気分
も変わると結論が出ま
した
●井上博子 (上安松)

私の好きなお菓子
「チョコレート」
テーマ

佐藤征昭 (狭山ヶ丘)

今年、84才となる年男ですが、私

の育った時代は甘いものが不足して

いました。そんな中でも甘党であつ

た私の好きなお菓子と言えば、何を

おいても「チョコレート」でした。

記憶をさかのばれば、社会人に

なつて、ハワイのお土産で頂いた

「マカデミアンナツツチョコレート」。

この出会いは衝撃でした。こんなう

まいチョコレートがあるのか…と、

ナツツのカリツとした歯ごたえ、ま

のコントラストと濃厚な風味にとて

も感動しました。

今でも旅先でチョコレートは、必

ず自分へのお土産リストの対象です。

北海道の生チョコ、神戸のミルク、

沖縄の黒糖、海外ブランドなど、数

え上げればきりがありません。

これからも色々なチョコレートを、

身体と相談しながら楽しみたいと思

います。

これからも色々なチョコレートを、



研究で培った知識をリハビリ現場に届けたい



国立障害者リハビリテーションセンター研究所
運動機能系障害研究部 神経筋機能障害研究室長
かわしま のりたか
河島 則天 さん (市内在勤)

京都府出身。2000年に同研究所に入職し、在勤20年を超える。行きつけの店はすべて新所沢。

パラスポーツの現場にサポートとして赴くことも。リハビリをしていた患者が自分の作ったものを使いながら、生き生きと活動していることが、研究の活力になっている。

memo
河島さんの活動内容など詳細は[こちら](#)



▲同研究所HP



▲同研究室HP

「研究は好奇心の延長です。自分がやりたいことを仕事にできて、恵まれていると思っています」。そう語るのは、国立障害者リハビリテーションセンター研究所の河島則天さんだ。

幼いころから体を動かすこと、新しいことに挑戦するのが好きで剣道、バスケットボール、バレーボール、フットサルなどさまざまなスポーツに取り組んだ。勉学よりも、ものづくりに興味を持ち、高校卒業後は京都の染め職人に弟子入りしようと思っていた。しかし、周囲の勧めでスポーツ実技とセンター試験半分の配点の大学を1つだけ受験したところ合格したため、その流れで剣道三昧の大学生生活が始まった。

競技を優先するあまりに就職活動がおざなりになり、警察と大学院の2択から後者を選択する。初めて学問にしっかりと向き合ったことで、もっと研究をしたいと感じるようになった。ただ、在籍していた大学には学びたい領域の博士課程がなかったため、他大学に修士課程から入り直すという再スタートを決意したが、結果は不合格。実のところ一般的な研究者が経る路線とは大きく異なる。

将来の生き方を模索するなかで、偶然にも現研究所で大学の先輩に出会い、研究ができる環境を得た。自己流だった研究手法の手ほどきを受け、本物の研究に触れて大いに刺激も受けた。大学院の

博士課程を経ずに学位を取る「論文博士」を目指すことを決め、研究実績が求められる重圧のなかに身を置いた。実験室での計測、データ分析と論文執筆を繰り返す日々を送り、2005年に見事、博士号を取得する。医療・リハビリ領域で障害者を対象とする研究スタイルが固まついくなかで、論文という形だけでなく、実生活や医療・リハビリの現場で役に立つものをつくりたいという思いが強くなっていた。

2006年から留学し、リハビリ工学の研究室に入ったことを転機に、2009年に再び現研究所に戻ってからは開発研究主体の路線に方針転換した。

「ものを作ったところがゴールではなく、試作完了がスタートです。実際に使ってみて、当事者や医療職の意見を反映させ、製品にして、最終的に現場で使われ続けるものになれば、そこがゴールです」と語る。リハビリの現場にテクノロジーの恩恵が届いていない現状を変えたいと奮闘している。

毎年のように製品化につなげることは相当な労力ではと尋ねると「努力して努力して達成する大きなことではなく、毎日ちょっとしたことを達成することを続けるだけ。自分が作ったものが当たり前に使われることが一番の喜び」とごく自然体な河島さん。隠しきれないストイックな雰囲気は、アメリカで活躍してきた某野球選手を彷彿とさせる。

(取材:上地)



今月のプレゼントクイズ!

3月30日(月)・31日(火)市民体育館で開催!日本高校ダンス部選手権
新人戦 東日本大会 観戦ペアチケット

(2,500円×各日8組16人)



高校1年生ダンサーが集い、
高校フレッシュな感性と全力の
パフォーマンスで挑む新人戦が
所沢で開催!大会のオフィシャル
パートナーである西武鉄道㈱から
観覧チケットをプレゼント。
30日(スマートクラス)、31日
(ビッグクラス)のどちらかを選んで
ご応募ください。
◎全席指定です。

◆今月のクイズ

10・11・12面のクイズを解き、空欄に入る文字を順番につなげると?

◆応募方法(2月10日(火)締め切り)

①クイズの答え②郵便番号③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号⑦2月号の感想を記入し、〒359-8501広報課(住所不要)に郵送・市HP(プレゼント)で応募
◎当選者の発表は、引換券の発送をもって代えさせていただきます。

◆プレゼント提供事業者も募集中!

詳細は、市HP(プレゼント募集)をご覧ください。



▲同大会公式HP

読者感想文

●新年に相応しい所沢の伝統芸能の特集に感動しました!未来へ伝統をつなぐ活動をされている方々にエールを送ります(緑町・50代)

●小学校の音楽会で重松流のお囃子で鈴の担当をしたことを思い出しました(山口・20代)

編集から●身近にある伝統芸能を大切にしていきたいですね。2月15日(日)に開催される伝統芸能発表会にも、ぜひ足をお運びください♪

●デフリンピックでのメダル獲得めちゃくちゃ感動しました。努力して結果を出した姿は、本当に元気をもらえると思います。市全体が明るくなる気がするし、もっと応援してもらいたくなりました(下安松・10代)

●「人間国宝」となられた尺八演奏家善養寺さん、同じ市民として大変名誉なことだと思います(小手指南・70代)

編集から●さまざまな分野で所沢市にゆかりのある方がご活躍されています!所沢市名誉市民推挙状授与式(本紙4面)では尺八の演奏も披露していただく予定です

●中核市についてトコろんが分かりやすく教えてくれて、良かったです(向陽町・40代)

●所沢に引越して30年。どんどん発展する所沢が大好きです。中核市を目指し、今後の変化に期待しています(小手指南・50代)

編集から●今後の連載も楽しみに!

編集後記

はつらつところっこ河島さんの研究室には見慣れない装置や機械がたくさん。使い方を覚えるだけでも大変そうだなと思いました。形のない知識やアイディアを形にすべく、3Dプリンターを駆使して試作品を作るそうです。3Dプリンターのおかげで以前よりも試作品を作りやすくなり、テクノロジーの恩恵を実感するそうです。これからも、より便利なものをリハビリ現場に届けてください。

2月はイベントが盛りだくさん!寒くて出かけるのがおっくうになりがちですが、本紙を読んで出かけるきっかけにしてみては♪厳しい寒さが続きますが、暖かくしてお過ごしください(関)

学校給食展、スイーツや所沢の農産物のイベント、チョコレートがテーマのエッセイなど、どれも楽しくおいしそう♪編集しながら読んでいて、お腹がすいてしまいました(平岡)



▲12月13日(土)、今年もサンタを探せ!を開催。風の冷たい日でしたが、参加したこどもたちは元気な姿で楽しんでいました。サンタパレードでは、突然現れたサンタたちに、通行人から驚きと歓声が。元町コミュニティ広場では、ガラポン抽選会やステージでの演奏があり、街中が笑顔とにぎわいに包まれていました。

写真:白戸弘介



▲1月10日(土)、新所沢まちづくりセンターで、市民健康づくり講演会&ミニコンサートが開催されました。登壇者は歌手の木山裕策さん。講演ではご自身の闘病経験や歌うことの夢を叶えてきた道のりを語り、コンサートでは温かな歌声で来場者の心を包み込みました。

写真:齋藤賢司

休日急患当番医

当番時間:午前9時~午後5時
※昼休み除く。電話相談不可



- ▶救急患者のみ▶往診は原則不可▶医療機関が変更になる場合あり
- ▶混雑などで受付時間変更あり▶地図などの詳細は所沢市医師会HPへ
- ▶感染症拡大防止のため、受診の際は要事前問い合わせ(特に発熱のある方)

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
2月1日(日)	新所沢清和病院	内	神米金141-3	2943-1101
	すえのぶ皮フ科・形成外科	皮	日吉町16-16 第8兼七ビル4階	2922-3724
	新美クリニック	内、小	狭山ヶ丘2-64-2	2948-5208
2月8日(日)	横田医院	外、内	山口1395-6	2928-7117
	上新井くろかわクリニック	整、皮、リハ、ペイン内科	上新井1-25-10	2903-7800
	やましろ内科クリニック	内、腎内	東所沢和田2-4-20	2946-9322
2月11日(祝)	所沢緑ヶ丘病院	内	狭山ヶ丘1-3009	2948-8181
	斎藤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	西住吉6-22	2922-3980
	あだち内科クリニック	内、消内、小	緑町3-16-4	2929-0001
2月15日(日)	鈴木内科医院	内	小手指町1-42-17	2922-6160
	平沢スリーピー・メンタルクリニック	精、心内	くすのき台1-10-10 TOSHIビル2階	2941-2711
	青木クリニック	内、消、循	中新井2-65-1	2943-1036
2月22日(日)	かないクリニック	内、消、外	小手指町1-3-8	2926-1001
	女性と家族のすみれクリニック	婦	緑町1-1-4	2935-3355
	むさしクリニック泌尿器科内科	泌、内	北秋津855-1	2998-1850
2月23日(祝)	さいとう内科クリニック	内、放	小手指町4-17-3	2936-8700
	所沢石川クリニック	内、泌	日吉町9-22いせきビル4階	2925-7355
	わかさクリニック	内、整、皮、リハ、外、胃、肛、小、耳鼻咽喉	若狭4-2468-31	2949-2426
3月1日(日)	松が丘クリニック	内	松が丘1-52-19	2928-5666
	前田クリニック	産、婦	緑町3-14-5	2920-4920
	安松クリニック	内、呼、消	上安松1024-76	2991-6446



「ところざわ通信」
(Q.とこ通)もご覧ください。



▲昔ながらの杵と臼を使った餅つき体験が、12月28日(日)に観光情報・物産館YOT-TOKOで開催されました。開始前から大勢の方が列を作り、いざ餅つき体験がスタートすると「ヨイショ~!」という明るい掛け声が響きました。お餅に杵を振り下ろしながら、大人もこどもも笑顔で餅つきをする姿が印象的でした。

写真:遠井洋子

小児科日曜日・祝休日診療

[左記休日急患
当番医を除く診療日]

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
愛クリニック	中新井620-1	2937-3630	○	×	×	×
きたはたファミリークリニック	小手指南4-13-6	2947-0011	○※	×	×	×
かわかつきクリニック	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	○	×	○	×
わかさクリニック	若狭4-2468-31	2949-2426	○	×	○	×

※2月22日(日)は休診

○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※1	×	○	○	×	○	○	○	○ ※2
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	2月1日(日)・8日(日)・11日(祝)・15日(日)・22日(日)・ 23日(祝)、3月1日(日)							

※1…要事前問い合わせ

※2…2月23日(祝)の深夜帯急患診療は休診

○内科的初期診療のみで、外科などの診療は実施していません。

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/受付時間:2月1日(日)・8日(日)・11日(祝)・15日(日)・22日(日)・
23日(祝)、3月1日(日)/午前9時~11時30分

○診療日は変更になる場合があります。

緊急時の電話相談・医療機関案内

事業名	電話番号
埼玉県救急電話相談(24時間対応)	#7119 または ☎ 048-824-4199 ※は ☎ 048-831-0099 (依頼書は県HP (Q.救急電話相談)で入手)も対応可能。
埼玉県精神科救急情報センター	☎ 048-723-8699 ▶月~金曜…午後5時~翌朝8時30分 ▶土・日曜、祝休日、年末年始…午前8時30分~翌朝8時30分
埼玉西部消防局病院案内	☎ 050-1808-8872 / 24時間対応