

特集

4月から自転車にも青切符導入!

守ろう!自転車の 交通ルール

違反

違反

撮影協力: 所沢警察署、ところざわ自動車学校

特集

4月から自転車にも青切符導入！

守ろう！自転車の交通ルール

自転車は、幅広い年齢の方が利用する、身近で便利な環境にやさしい交通手段。でもルールを正しく理解して乗っていますか？
4月から、自転車の交通違反の取り締まり手続きが大きく変わります。この機会に自転車のルールを覚えて、「事故に遭わない・起こさない」を心がけましょう！
☎防犯交通安全課 ☎ 2998-9140

どうして変わったの？ 自転車の取り締まり

自動車などを含む交通事故の総件数は減少傾向にある中で、「自転車」が絡む事故は増加傾向にあります。また、自転車乗用中の死亡・重傷事故のうち、約4分の3が自転車側にも法令違反があります。このように、自転車を取り

巻く交通情勢が厳しい状況にある中、警察では自転車の交通違反の指導取り締まりを強化し、検挙件数は急増しています。

4月からは、16歳以上を対象とした交通反則通告制度、いわゆる「青切符」の導入が始まります。

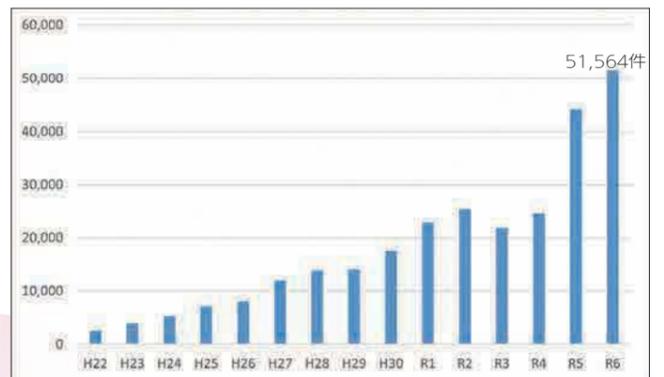
青切符ってなに？

交通違反をしたときに、裁判を受けないで反則金納付により事件処理を簡略化する仕組みで、このときに発行される交通反則通告書がいわゆる「青切符」です。



▲青切符のイメージ画像

◆自転車の交通違反の検挙件数◆ (全国)



令和6年の検挙数は5万件を超え、中でも一時不停止と信号無視が大部分を締めています

▶制度改正の詳細は、警察庁作成の「自転車ルールブック」をご覧ください。



違反行為と反則金

青切符の対象となる、違反行為の例と反則金の一例です。運転免許の有無に関わらず、16歳以上が対象となります。気づかないうちに違反をしていませんか？日頃の運転を振り返ってみましょう。

携帯電話使用等(保持) 反則金 12,000円

スマホを使用しながらの運転は、歩行者や信号、車などに気づけないことも。また、片手運転ではブレーキがかかりにくく、事故に繋がる危険があります。

◎スマホホルダーを使った運転中の操作・画面の注視は違反です。

車道の右側通行 反則金 6,000円

車道の右側通行(逆走)は、駐車車両などの障害物や、見通しの悪いカーブなどで対向車から自転車が見えず、衝突する危険があります。

一時不停止 反則金 5,000円

停止線では必ず一時停止をしてください。停止線が無い交差点でも、直前で一時停止をして、安全を確認しましょう。

横断歩行者等妨害等 反則金 6,000円

横断歩道は歩行者が優先です。歩行者が横断歩道を渡ろうとしているときは一時停止をしましょう。

イヤホン等の使用運転 反則金 5,000円

周囲の音が聞こえないと、車両や歩行者の動きに気づけず、事故につながる恐れがあります。

◎安全な運転に必要な、交通に関する音や声が聞こえる場合を除きます。

⚠ その他の主な反則行為 ⚠

傘さし運転	反則金 5,000円
信号無視	反則金 6,000円
2人乗り	反則金 3,000円
並進	反則金 3,000円
無灯火	反則金 5,000円

覚えて守ろう、自転車のルール！ 自転車安全利用五則

1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

歩道や路側帯がある道路では、原則として車道の左側を通行しなければなりません。

歩道を通行できるとき

- ▶ 道路標識や道路標示がある
- ▶ 13歳未満・70歳以上・身体不自由な方が運転している
- ▶ 工事や駐車車両のため、車道の通行が困難
- ▶ 自動車の交通量が多く、接触事故の危険性がある

◎歩道を通行するときは、歩道の中央から車道寄りを徐行しましょう。また、歩行者の通行を妨げるときは一時停止をしましょう。



▲普通自転車歩道通行可の標識



▲道路のイメージ図

3 夜間はライトを点灯

夜間に自転車を運転する際は、ライトを必ず点灯しましょう。また、自転車後部の反射材や尾灯も、後方からの追突防止に役立ちます。

ライトを点灯させないと…

- ▶ 道路状況が分からず歩行者や障害物に衝突、水路に転落などの恐れがある
- ▶ 前方から来る車など、周囲に気付いてもらえず大事故につながる危険性がある



万が一の事故に備えて



◆自転車損害保険等に加入しましょう

自転車事故による高額賠償事例が全国各地で散見されており、中には賠償金額が9,000万円を超えるケースも。埼玉県では平成30年度から、自転車を運転する場合は「自転車損害保険等」への加入が義務となりました。

▶加入するには？

既に加入している自動車保険や火災保険、クレジットカードの個人賠償特約、安全点検を受けた自転車に貼られる「TSマーク」に付帯する保険などがあります。今すぐ加入状況をチェックしましょう！詳細は埼玉県のホームページをご確認ください。



◆ヘルメットの着用があなたの命を守ります

「自転車安全利用五則」でも紹介しましたが、自転車事故死者の過半数が頭部に致命傷を負っています。自転車用でSG、JCF、CEマークなどの安全性を示すマークの付いたものを使い、顎ひもを確実に締めるなど正しく着用しましょう。

自転車安全利用五則とは、警察庁が道路交通法をもとに定めた、自転車利用時に特に大切なポイントを5つに整理したもの。ルールを覚えて、安全・安心な自転車利用につなげましょう。

2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

自転車と自動車の事故のうち、出会い頭や右左折時の衝突が8割以上を占め、その多くが交差点で発生しています。交差点では、必ず信号や一時停止に従い、安全を確認しましょう。



4 飲酒運転は禁止

体内のアルコール濃度にかかわらず、お酒を飲んで自転車を運転することは禁止されています。また、運転者に飲酒を勧めたり、飲酒をした人に自転車を提供することも罰則の対象です。

飲酒運転は青切符の対象ではなく、直ちに刑事手続きの対象となる重大な違反です！



5 ヘルメットを着用

令和5年4月から、自転車を運転するときはヘルメットの着用が努力義務となりました。自転車事故で亡くなった方のうち、約5割が頭部を負傷しています。

ヘルメットを着用しなくても、交通違反の反則金の対象ではありませんが自らを守るためにヘルメットを着用しましょう。



ここまで自転車の交通ルールや違反行為について紹介してきましたが、残念ながらどんなに気をつけていても事故が起きてしまうことはあります。ここでは事故への備えについて紹介します。



自転車による交通事故であっても、時として人の命や未来を奪う悲惨な事態を招きかねません。市民の皆さん一人ひとりが正しくルールを守り、事故のない明るい地域社会を目指しましょう。





令和8年度第1回

市職員採用試験

職員課 ☎2998-9048

採用予定時期 令和9年4月1日

◎令和9年4月1日より前に採用となる場合があります。

募集案内 2月27日(金)から市庁、市役所4階職員課で入手できます。



【留意事項】

- ▶採用予定人数は変更になる場合あり
- ▶受験資格や提出書類などの詳細は、募集案内を確認

薬剤師も随時募集中！

業務内容	募集人数
保健所開設に向けた準備業務 ◎採用後1年は、川越市保健所へ実務研修派遣予定です。	3人
市民医療センターでの薬剤師業務 (育児休業代替任期付職員)	1人

所沢市の春の採用試験は、公務員試験対策不要の「人物重視の試験」！
あなたのチャレンジをお待ちしています♪

募集職種	募集人数	申込受付期間
事務職	40人	3月1日(日)～25日(水)
技術職(土木)※	5人	
技術職(建築)※	3人	
技術職(建築設備)※	5人	
技術職(電気)※	3人	
技術職(化学)※	3人	
保育士	30人	3月26日(木)～4月20日(月)
栄養士	2人	
放射線技師	1人	
保健師	10人	

※民間企業などの経験者枠あり。また、技術職は申し込み受付期間後も通年で募集しています。



3月30日(月)から

市役所窓口が変わります

経営企画課 ☎2998-9027

◆3月30日(月)から

【変更前】

課	場所
文化芸術振興課	市役所高層棟5階
防犯交通安全課	市役所低層棟1階

【変更後】

場所
市役所低層棟1階
市役所高層棟5階

◎業務内容に変更はありません。

◆4月1日(水)から

【変更前】

業務	課
①所沢駅西口地区のまちづくりに関する事	所沢駅西口区画整理事務所
②所沢駅ふれあい通り線道路築造(第1工区)に関する事	
③所沢駅西口土地区画整理事業に関する事	
④土地利用の転換事業に関する事	市街地整備課
⑤優良建築物等の整備にかかる助成に関する事	

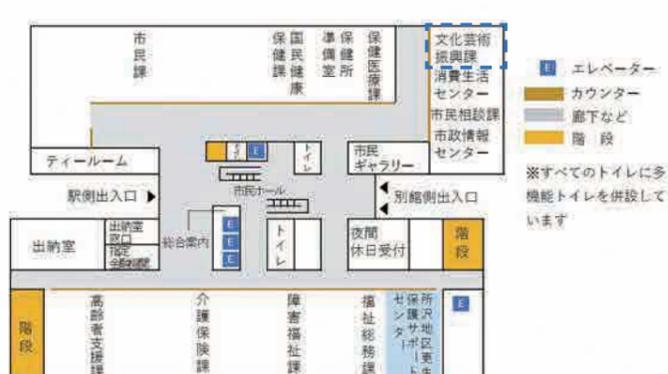
◎市街地整備課の④⑤以外の業務は、従来通り同課で行います。

【変更後】

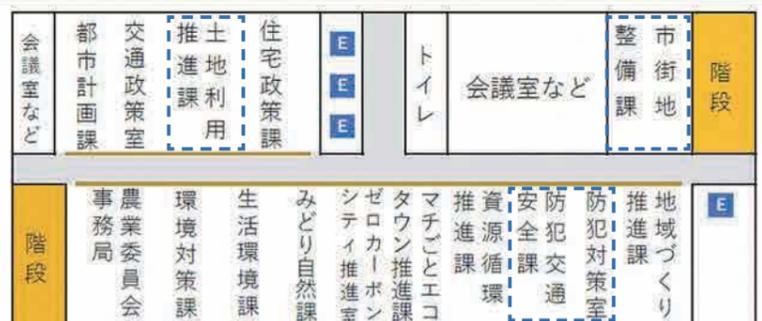
課(場所)	電話番号	備考
市街地整備課(市役所高層棟5階)	2998-9366	所沢駅西口区画整理事務所は廃止します。
土地利用推進課(市役所高層棟5階)	2998-9208	4月1日(水)から新設

◎市街地整備課の電話番号が変わります。

【フロアマップ】



5階



リチウムイオン電池などの 収集を開始!

☎資源循環推進課 ☎2998-9146

4月1日(水)から、リチウムイオン電池やボタン電池、モバイルバッテリーなどを集積所で収集します。

▶充電式電池などの処分方法は市HPをご覧ください。



「小型家電製品の日」 に出せるようになるもの

- ▶リチウムイオン電池 ▶ ニッケル水素電池
- ▶ニカド電池 ▶ モバイルバッテリー

捨て方

- ①電極部をセロハンテープで覆って絶縁



- ②他の小型家電製品と別々の透明な袋に入れて出す

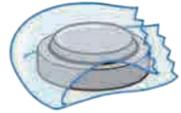


◎変形や破裂している場合は東・西部クリーンセンターに直接お持ちください。搬入が難しい場合は、収集管理事務所 ☎ 2946-5353 にご連絡ください。

「有害ごみの日」 に出せるようになるもの

- ▶ボタン電池 (種類はSR・PR・LRに限る)

捨て方 セロハンテープで両面を覆って絶縁し、透明な袋に入れて出す



充電できる小型家電製品も 引き続き収集します!



加熱式たばこやハンディファンなども収集しています。

無理に電池を外そうとすると、発火の危険があります。分解せず、他の小型家電製品と分け、透明な袋に入れて出してください。



物価高騰に対応して 電子商品券を配布

☎経営企画課 ☎ 2998-9027

物価高騰の影響が長期化する中、生活者を支援するため、全市民にカードタイプの電子商品券を配布します。



配布時期や利用方法などは、詳細が決まり次第、広報紙や市ホームページなどでお知らせします。

- ☑ 5月頃から送付予定 (原則申請不要)
- ☑ 2月1日時点で所沢市に住民登録がある方

【給付額】

- ◆ 1人あたり 5,000円相当
- ◎ スマホで利用できる市独自の決済アプリ (現在開発中)の利用者には、1,056円相当を上乗せします (合計 6,056円)。



こども誰でも通園制度が 始まります!

☎保育幼稚園課 ☎ 2998-9126

保育施設の利用対象ではなかったこどもたちが、教育・保育施設などを時間単位で利用できる「こども誰でも通園制度」が4月から始まります。



利用には手続きが必要です。詳細は市ホームページをご覧ください。

- ☑ 4月1日(水)から
- ☑ 市内の一部教育・保育施設
- ◎ 受け入れ施設は市HPをご覧ください。
- ☑ 次の全てに該当する方
 - ▶ 0歳6か月以上満3歳未満 (生後6か月～3歳の誕生日の前々日まで)
 - ▶ 所沢市に住民登録あり
 - ▶ 認可保育園、幼稚園、認定こども園、地域型保育施設、企業主導型保育施設に通っていないこども
- ☑ 教育・保育施設の利用 (こども1人につき月10時間まで)、子育てに関する相談など
- ☑ 教育・保育施設に確認



時代着物が楽しめるお祭り とことろ春の市

☎商業観光課 ☎2998-9155

時代着物などレトロから現代までの着物が楽しめる「とことろ春の市」を行います。そのほか、ひな人形の展示や親子で楽しめるトコロんクエストも同時開催です♪

◆とことろ春の市

- ☐ 3月8日(日)午前10時～午後4時 (小雨決行)
- 📍 元町コミュニティ広場
- 📌 時代着物市&手作り品、グルメ・各種ブース

◆トコロんクエスト ～まちなか冒険ゲーム～

- ☐ 3月8日(日)午後1時～2時30分 (3時30分終了)
- 📍 中心市街地 (受付: トコトコスクエア1階店頭広場)
- 📌 各ポイントの課題をクリアしながらゴールを目指します
- 🎫 200円



◆野老澤雑物物語 開催中

- ☐ 3月8日(日)まで
- 📍 野老澤町造商店…各時代のひな人形展示 ▶ 所沢駅西口～元町交差点周辺…店頭でひな人形展示、協力店の期間限定サービス

▶ 詳細は公式☎をご覧ください。



つながる心が世界をおすぶ 国際交流フォーラム

☎企画総務課 ☎2998-9046

約9,000人の外国人市民が暮らす所沢市。さまざまな国籍・文化を持つ方が参加する国際交流フォーラムで、新たな出会いや互いの文化を楽しみましょう♪

☐ 3月8日(日)正午～午後4時30分

📍 新所沢まちづくりセンター

◎ 本庁舎工事に伴い、開催場所が例年と異なります。

- 📌 ▶ ステージ…外国人市民のスピーチ、世界の踊り、講演を聞こう
- ▶ 交流会…いろいろな国の人と話そう、学生による国際交流体験発表
- ▶ 体験・展示…世界の伝統衣装、外国のスポーツ、フラダンス、けん玉

◆パネル・作品展示

☐ 3月4日(水)～6日(金)

📍 市役所1階市民ホール

- 📌 ▶ 姉妹都市・所沢市のこどもたちの絵画展示、当フォーラム実行委員会構成団体の活動紹介

▶ 詳細は市☎をご覧ください。



Why don't you experience Japanese and other cultures from around the world?
(日本・世界の文化を経験しませんか?)



所沢市で新たな音楽祭が誕生!

武蔵野 MUSIC JAM 2026

～On the Tracks of Music in Tokorozawa～

☐ 3月15日(日)午後1時～5時

📍 航空記念公園 野外ステージ

☎ 同イベント実行委員会事務局 ☎ 2998-9211 (文化芸術振興課内)

所沢市は「音楽のあるまちづくり」を掲げ、市民主体の音楽・文化活動が根付くまち。武蔵野地区に育まれたロックやジャズの土壌が、現在の市民文化を形成したと考えられます。「武蔵野 MUSIC JAM」は、その物語に光を当てた新たな音楽祭。ここでしか味わえない時間を楽しみませんか。



▲こまっちゃうアレズマ



▲原マスマ

他のミュージシャンからも一目置かれる方々が出演!



▲井上園子



▲T字路 s



▲民謡クルセイダース

TICKET チケット好評販売中!

- 🎫 ▶ 前売り券…5,000円
- ▶ 当日券…6,000円
- ▶ 中学生以下…無料 (保護者同伴の場合に限る)

📍 イープラス、音楽喫茶モジヨ (店頭)
◎ 前売り券が完売の場合、当日券の販売はありません。

▶ チケットの購入や進行表などの詳細は公式☎をご覧ください。



演奏のほかに、所沢の美味しい食べ物・ドリンクも♪

ファミリーでも、お一人でも、お友達同士でもお楽しみいただけます。



混雑する引っ越しシーズン…

市役所に行かずに、簡単・便利!



3～5月の引っ越しシーズンは、市役所の窓口が混雑します。市役所に行かずに用事を済ませる方法をお知らせします。

☎①②市民課 ☎2998-9087
③デジタル戦略課 ☎2998-9036

①オンラインで 転出手続き

マイナンバーカードをお持ちの方は、転出届をマイナポータルからオンラインで申請できます。

注意事項

- ▶ 転入先の市区町村では、窓口での手続きが必要（引っ越した日から14日以内に転入手続き）
- ▶ 手続きできるのは引っ越しをする本人のみ
- ▶ マイナンバーカードの氏名・住所などが最新の情報に更新されていること



▲詳細はデジタル庁HPをご覧ください。



②証明書の発行は コンビニで!

マイナンバーカードをお持ちの方は、住民票・課税証明書などの証明書を、お近くのコンビニエンスストアで取得できます。

- ▶ 住民票の写し、印鑑登録証明書、市県民税課税（非課税・所得）証明書…午前6時30分～午後11時（土・日曜、祝日含む）
- ▶ 戸籍（全部事項・一部事項）証明書、戸籍の附票の写し…午前9時～午後5時（土・日曜、祝日除く）



▲詳細は市HPをご覧ください。



③自宅で簡単! 電子申請

ご自身のスマートフォンやパソコンから申請や届け出ができます。広報とろざわで申し込み方法が電申となっている手続きも可能です♪

これもできます!電子申請

- ▶ 水道の使用開始・中止
 - ▶ 粗大ごみ収集の申し込み（一般家庭）
 - ▶ 検診や講座などの申し込み
 - ▶ パブリックコメント
- ◎各手続きの内容に関しては、各担当課にお問い合わせください。



▲電申はこちらから



忙しくてなかなか市役所へ行けない…そんなあなたへ

土・日曜も手続きできます!

☎経営企画課 ☎2998-9027

【留意事項】

- ▶ サービスコーナー（所沢駅・狭山ヶ丘）、並木まちづくりセンター・小手指まちづくりセンター分館では手続きできません
- ▶ 業務の詳細は、事前にご確認ください。関係機関への問い合わせが必要な業務は、手続きできない場合があります
- ▶ 届け出や証明書など申請は、本人確認書類が必要です

	まちづくりセンター (並木・小手指分館除く)		市役所			問い合わせ
	3月 14日(土)	3月 28日(土)	3月 14日(土)	3月 28日(土)	4月 5日(日)	
	午前8時30分～午後0時30分		午前8時30分～午後5時15分			
①転入・転出・転居などの手続き、印鑑登録、住民票や戸籍などの証明書の交付	○	○	○	○	○	市役所1階市民課 ①☎2998-9087 ②同課マイナンバー交付窓口 ☎2998-9481
②マイナンバーカードの各種手続き	○	○	○	○	○	
③国民年金の手続き	○	○	○	○	○	同1階市民課国民年金担当 ③☎2998-9095
④国民健康保険の手続き	○	○	○	○	○	同1階国民健康保険課 ④☎2998-9131 同課後期高齢者医療制度担当 ⑤☎2998-9218
⑤後期高齢者医療制度の相談			○	○	○	

◎3月14日(土)・28日(土)は上下水道局でも一部業務を行います（午前8時30分～午後0時30分）。☎上下水道お客様センター☎2921-1080

お知らせ

！掲載情報は2月17日時点のものです。内容変更の場合がありますので、市庁や各問い合せ先で最新情報をご確認ください。



「ごみカレンダー」、「健康ガイドとろざわ」を配布

各世帯に配布します。期限までに届かない場合はお問合せください。

◆ごみカレンダー

配布期限 3月20日(祝)
資源循環推進課
☎2998-9146



◆「健康ガイドとろざわ」

配布期限 3月31日(火)
乳幼児健康診査、健康教室、予防接種、がん検診などの情報を掲載しています。
保健医療課 ☎2998-9085



3月10日(火)午後、市民医療センター小児科外来を休診

医療情報システム入れ替え準備のため、3月10日(火)午後の小児科外来を休診します(休日急患は本紙16面を参照)。けいれんやチアノーゼなど急を要すると判断した場合は診療します。

◎詳細は市庁(市民医療センター休診)をご覧ください。
市民医療センター総務課
☎2992-1151

毎年必ず狂犬病予防注射を受けましょう

市に登録している犬は、お知らせを3月上旬に飼い主の方へ郵送します。

◆集合注射

費用…1頭3,500円(新規登録1頭6,500円)

◆個別注射

動物病院で注射を受けます。できるだけ4月～6月に受けてください。市と協定を締結している病院なら手続きが簡単です。費用は病院ごとに異なります。

◆留意事項

▼飼い主や住所などの変更、飼い犬が死亡した場合は届け出が必要
▼海外に犬を連れて行く予定がある場合は、注射の前に必ず申し出が必要



「手話リンク」を導入しました

聴覚に障害のある方が手話通訳オペレーターを通して、電話で市役所に問い合わせができるサービスです。
本庁舎内の窓口に限ります。



近頃の施設を検索できます！

市公式LINE「所沢市こども若者情報チャンネル」に現在地や指定の位置情報を送信すると、近頃の施設を検索できる機能「施設検索」が追加されました。市内の授乳スペースや保育施設、自習室などを探索することができます。友だち登録をしてぜひご利用ください。



令和8年所沢市議会第1回(2月)臨時会議終了報告

2月3日に開催された令和8年所沢市議会第1回(2月)臨時会議の主な内容を報告します。
市長提出議案…1件が原案どおり可決されました。

◆令和7年度補正予算…1件(一般会計…1件)

文書行政課 ☎2998-9043

4月1日(水)から粗大ごみ受付時間が変わります

新しい電話受付時間…午前9時～午後4時30分
ご理解とご協力をお願いします。

◎インターネットによる電子申請は24時間受け付けています。
粗大ごみ受付センター
☎2951-1153



軽自動車・バイクの申告は4月1日(水)まで

軽自動車税(種別割)は4月1日時点で登録されている方に、その年度分が全額課税されます。次に該当する場合は、4月1日(水)までに申告してください。
▼廃棄処分
▼盗難(警察への届出とは別に廃車申告が必要)
▼譲渡
▼登録名義人の死亡
市外へ転出
◎第三者に手続きを依頼した場合は、手続きが完了していることを確認してください。



車種	取り扱い窓口
原動機付自転車(125cc以下) 小型特殊自動車	市役所2階市民税課 ☎2998-9064 必要書類 標識・標識交付証明書・譲渡証明書(名義変更)
軽二輪(125cc超～250cc以下) 二輪の小型自動車(250cc超)	埼玉運輸支局所沢自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2029
軽四輪など	軽自動車検査協会埼玉事務所所沢支所 ☎050-3816-3111

※手続きの詳細は、各取り扱い窓口にご確認ください。

なお、普通自動車の変更は、埼玉県運輸支局登録関係ヘルプデスク

☎050-5540-2026、自動車税は県自動車税事務所(☎048-658-0226)にご確認ください。
市民税課 ☎2998-9064

育英・遺児奨学金制度

経済的理由で就学困難な市内在住の素行良好・成績優秀な高校生に奨学金を支給します。

◎令和7年中の所得で判断します。

◆育英奨学金

対 4月から高校または高専に入学が決定、または在学中で4月以降も在学予定の生徒で、本人、保護者が市税を滞納していない方
支給額 月額5千円

◆遺児奨学金

対 両親または父母のいずれかを亡くし、4月から高校または高専に入学が決定、または在学中で4月以降も在学予定の生徒で、本人、保護者が市税を滞納していない方
支給額 月額5千円

申請書は3月31日(火)に①申請書②学校長の推薦書③誓約書④在学している学校が発行する成績証明書⑤父もしくは母または父母双方の死亡が記載されている戸籍謄本または改製原戸籍(遺児奨学金の場合のみ)⑥家族全員分の令和7年中の所得を証明するもの(ごども支援課に直接・郵送/☎2998-9124)



児童手当の手続きを忘れずに

◆公務員になる方

所沢市で児童手当を受給している方が公務員になる場合(独立行政法人などに勤務している方を除く)は、ごども支援課に「児童手当受給事由消滅届」と公務員になったことが分かる書類の写しを提出してください。

ご意見・ご提案お待ちしております!

市長タウンミーティング

◆テーマ：ごみの減量・資源化

市長が皆さまからのご意見や思いなどを伺う場、第29回「市長タウンミーティング」を開催します。「市長に思いを伝えたい」「市長に提案したい」皆さまのご参加をお待ちしています。

※2月号でご案内している開催日時から変更しています。

日 3月1日(日)午前10時30分～正午(午前10時開場)

場 こどもと福祉の未来館

対 市内在住・在勤・在学の方

問 市民相談課 ☎2998-9092 FAX 2998-9041



▲詳細は市庁をご覧ください。

- ▶ 会場に直接お越しください。
- ▶ お子様同伴での入室ができます。一時預かり(1歳～就学前)を利用する場合は2月26日(火)午後5時15分までにご連絡ください。
- ▶ 会場には公共交通機関をご利用ください(駐車場が満車の場合があります)。



◆公務員を退職などする方

勤務先で児童手当を受給している方が公務員を退職(独立行政法人などへの出向を含む)する場合は、同課に「児童手当認定請求書」と公務員を退職したことが分かる書類の写しを提出してください。



◆就職・退職時の国民年金

就職後、勤務先の厚生年金(共済組合などを含む)に加入した方は、市役所での手続きは不要です。加入した月からご自身で国民年金保険料を納付する必要があります。

◆退職した方

厚生年金(共済組合などを含む)に加入して退職した20歳以上59歳以下の方は、国民年金第1号への加入手続きが必要です。また、59歳以下の配偶者を扶養している場合は、配偶者も同時に手続きが



令和8年度水道水質検査計画を公表

上下水道局庁舎、市役所1階市政情報センター、市庁(水質検査)をご覧ください。ご意見をお待ちしています。

給水管理課 ☎2921-1082

秒でわかる!? 中核市 Vol.4

「市民サービスの迅速化」の巻

トコろん、良く知ってるね！
身体障害者手帳の手続きを例に説明すると...

【現状】
申請者 ①申請 市 ②送付 県 ③審査 ④交付

【中核市移行後】
申請者 ①申請 市 ②審査・交付 県
県の審査が不要 期間短縮
→市で完結するからスピードアップ!

「2030年4月に中核市移行を目標として、(伝えなさい)」

「保健所設置①」の巻

2030年 所沢市は中核市に
もっと可能性が広がるまちへ

中核市推進室 ☎ 2998-9463

重度心身障害者 タクシー券・ガソリン費補助の申請をお忘れなく

◆タクシー券補助
令和7年度分の県外利用分補助の申請期限は4月30日(休)です。令和8年度のタクシー券は3月下旬頃に郵送します。

◆ガソリン費補助
令和7年度分の請求書提出期限は3月31日(火)です。

◆タクシー券とガソリン費補助の切り替え
切り替え期間 4月1日(水)～30日(木) (期間外の切り替え不可)
申請時の持ち物は市HPをご覧ください。

◎施設に入所した方、3か月以上入院している方は対象外です。喪失届を提出してください。

障害福祉課 ☎ 2998・9116
☎ 2998・1147

3月の休日漏水修繕当番店

24時間受け付けています。当番店に直接ご連絡ください。

日	当番店	電話番号
1日(日)	上野管工(株)	2923-5890
7日(土)	(有)北田住設工業	2942-0020
8日(日)	(有)伏見設備工業	2948-3328
14日(土)	(株)あざま管工機械	2942-3771
15日(日)	(有)兼六工業	2922-1877
20日(金)	(株)金子設備工業	2944-0515
21日(土)	(有)平塚設備工業	2923-5778
22日(日)	(株)ヒロスイプラス	2941-5228
28日(土)	(株)小松屋管器	2922-3836
29日(日)	(有)北田住設工業	2942-0020

還付金詐欺に注意!

電話で市職員や税務署、年金事務所職員を名乗り、医療費や保険料の過払金等がある等の電話を受けたら、すぐに電話を切って所沢警察署にご相談を!

所沢警察署 ☎ 2996・0110

3月1日(日)～7日(土)は 春季全国火災予防運動

空気が乾燥し、火災の被害が大きくなりやすい季節です。火災予防へのご協力をお願いします。

◆4つの習慣

▼寝たばこは絶対にしない、させない▼ストーブの周りに燃えやすいものを置かない▼こんろを使うときは火のそばを離れない▼コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く

埼玉西部消防局警防部予防課 ☎ 2929・9121

確定申告会場は3月16日(月)まで

確定申告会場は非常に混み合います。自宅からPC・スマホで電子申告(e-Tax)をご利用ください。

◎詳細は本紙1月号8面をご覧ください。

所沢税務署 ☎ 2993・9111

開催

採れたて!農産物直売「とろざわ市」

日場 3月3日(火) 午前10時～午後1時
市役所別館前広場
10日(火)午前10時～午後1時 / 市役所正面入口前広場
3月24日(火) 午前10時～午後1時 / 元町コミュニティ広場

◎3日(火)はひな祭りに合わせて、特別に開催します。

農業振興課 ☎ 2998・9158

社会保険労務士による労働相談

日 3月19日(休)午後4時～8時(最終相談:午後7時から/1人50分)
場 市役所別館相談室
対 勤労者、事業主、人事担当者など
定 申し込み先着4人
内 賃金、解雇、就業など
申 3月12日(休)午後4時に産業振興課に電話 / ☎ 2998・9157

就職支援を行う埼玉ごとサポート(4月開催分)

詳細は同センターHPをご覧ください。

◆就職相談(要予約)
◆就職支援セミナー
◆共通事項 / 雇用保険受給資格者には利用証明書を発行
申 埼玉ごとサポート受付専用ダイヤルに電話(午前9時～午後5時) / ☎ 049・265・5844

「所沢市子ども・若者情報チャンネル」限定動画 教えて!坂巻有紗センパイ!配信中

子ども政策課 ☎ 2998-9415

「やりたいことと役に立つこと、将来どちらを選べばいい?」「学生時代にやっておくとよいことってなんだろう?」そんな若者からのリアルな悩みに、所沢市観光大使の坂巻有紗さんが回答しています。

進路のこと、学校生活のことなど、きっと共感できる質問がたくさん!坂巻さんのメッセージがあなたの背中を押してくれるはず。ぜひご覧ください!

「所沢市子ども・若者情報チャンネル」では

- ▶ ボランティア情報
- ▶ 就活に役立つ情報
- ▶ イベント情報
- ▶ 自習室情報など

若者世代に関する情報を発信しています!

友だち登録してね!

大人気!「狭山茶詰め放題」

日 3月8日(日)午前9時～午後5時
場 観光情報・物産館YOT・TOKO
費 1回1袋千円
◎なくなり次第終了します。

商業観光課 ☎ 2998・9155

とろざわ「なみ marche」(マルシェ)

日 3月21日(土)・22日(日)各日午前10時から
場 観光情報・物産館YOT・TOKO
内 アート・クラフト・食品などの作家による物販
申 商業観光課 ☎ 2998・9155

よっぴん子ども食堂もぐもぐ

日 3月14日(土)午前11時～正午(10時15分から受け付け)
場 観光情報・物産館YOT・TOKO
対 高校生以下の子どもと保護者

工業製品展示

日 3月23日(月)午後1時～27日(金)正午
場 市役所1階市民ホール
内 市内製造事業者による製品やパネル展示
◎詳細は市HPをご覧ください。
産業振興課 ☎ 2998・9157

クイズ1

所沢市子ども・若者情報チャンネルで動画配信中!

ねもぎ有紗さん

ヒント・9面 応募方法は15面

発達障害啓発週間

「整理整頓しない」「空気が読めない」。それはサボりやワガママではなく、生まれ持った脳の特性かも。人の特性は色とりどり。誰もが暮らしやすい社会を目指しませんか？

◆展示会

- 日 4月2日(木)～8日(水)
- 場 市役所 1階市民ホール
- ◎会場に直接お越しください。
- 内 発達障害を支援する機関・団体の活動や地域情報に関するパネル展示
- 問 こども福祉課 ☎ 2998-9223

◆講演会

- 日 4月4日(土)午後1時30分～3時30分
- 場 こどもと福祉の未来館
- 定 申し込み先着 170人
- 内 「発達障害の子どもたちとゲームやSNSの世界」について
- 講 児童精神科医・関正樹さん
- 申 閏月初～3月31日(水)にこども支援センターに電話・電申/同センター ☎ 2922-2118



▲関正樹さん



トコロろろ出沒情報

- ◆ 第3回柳瀬ふくしフェス
 - 日 3月7日(土)・8日(日)各日
 - 時 午前10時30分～午後1時30分
 - 場 柳瀬まちづくりセンター
 - 問 同センター ☎ 2944・2113
- ◆ 富岡地区ウォークラリー大会
 - 日 3月14日(土)
 - 時 8時40分～9時20分
 - 場 富岡まちづくりセンター
 - 問 同センター ☎ 2942・3110

リサイクルふれあい館エゴロの行事

- ① 大型家具抽選会
 - 日 3月13日(金)午前11時から
- ② おもちの病院
 - 日 3月28日(土)午後1時～3時
- ③ 傘修理(1人1本・部品代実費)
 - 日 3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
- ④ 包丁研ぎ講習会
 - 日 3月21日(土)午後1時30分～3時30分

マンション管理無料相談(予約制)

- 分 3月26日(木)午後1時15分～4時15分
- 場 市役所5階502会議室
- 内 市内のマンション管理組合、マンション居住者など
- 内 分譲マンションの修繕、管理費の滞納、騒音、違法駐車など
- 持 管理規約、総会資料など
- 講 マンション管理士



申 閏月初～3月19日(木)に住宅政策課に電話・メール/☎ 2998・9219

✉ aq216@city.tokorozawa.lg.jp

空き家と相続の無料相談会(予約制)

- 日 3月21日(土)午前10時～午後4時
- 場 山口まちづくりセンター
- 定 申し込み先着6組
- 内 空き家や相続に関する困りごと
- 申 閏月初～3月20日(木)にNPO空家・空地管理センターから申し込み/☎ 0120・3366・3666
- 問 住宅政策課 ☎ 2998・9216

とろろ親子で楽しむ運動あそび

- 日 3月21日(土)午前9時30分～11時
- 場 こどもと福祉の未来館
- 内 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)
- 持 上履き、フェイスタオル1人1枚
- 飲 飲み物
- 申 閏3月16日(月)からこども支援センターに電話・電申/☎ 2922・2238

親子で作ろう! 地産地消レシピ料理教室

- レシピ考案者直伝! 地産地消レシピの表紙に掲載された「狭山茶の2色うどん」を作ります。
- 親子でうどん打ちを楽しみながら、所沢農産物に親しみませんか。
- 日 3月30日(月)午前10時～午後1時
- 場 西武学園医学技術専門学校
- 内 小学3年生～中学3年生以下と保護者(2人1組)
- 定 抽選10組
- 持 エプロン、三角巾、タオル、上履き(スリッパ不可)、飲み物
- 費 1,000円
- 講 レシピ考案者・鈴木真菜香さん
- 申 閏月初～3月10日(火)に農業振興課に電申/☎ 2998・9158



今から備える 任意後見制度

- 日 3月19日(木)午後2時～4時
- 場 こどもと福祉の未来館
- 定 申し込み先着50人
- 講 けやき野司法書士法人・高橋弘さん
- 申 閏月初～3月18日(水)に地域福祉センターに電話・FAX/☎ 2922・2115



成年後見制度と民事(家族)信託

- 近年注目されている民事(家族)信託について、成年後見制度との違いを学びます。
- 日 3月22日(日) 講座:午後2時～3時30分
- 場 こどもと福祉の未来館
- 内 講座、個別相談会(希望者のみ)
- 定 申し込み先着50人
- 講 NPO法人埼玉成年後見支援センター 所沢支部・行武綾子さん

日本高校ダンス部選手権 新人戦 東日本大会

- 日 3月30日(月)・31日(火)
- 場 市民体育館
- 費 前売2,000円
- 当日2,500円



西武園ゆうえんちで観光PRを行います

- 西武園ゆうえんちで開催される「市民感謝デー」に合わせて、ゆうえんちゲート前・ゆうえんち内でダイア5市のマスケットキャラクターが大集合! ノベルティも数量限定で配布予定です。
- 日 3月14日(土)・15日(日)
- 場 西武園ゆうえんち
- 問 商業観光課 ☎ 2998・9155

申 閏月初～3月19日(木)に同センターに電話・メール/☎ 090・9687・2713

✉ mail@kotorigyosei.net

消費生活 トラブル注意報 65

消費生活センター ☎ 2998-9143

格安広告の落とし穴! レスキュー商法に注意

鍵の開錠や水漏れの修理など、緊急トラブルに事業者が駆けつけて対応するレスキューサービスで、不当に高額な請求を行う事例が増加しています。消費者の焦りや不安につけ込み契約を迫る悪質な手口にはご注意ください。

【事例1】鍵の開錠サービス

「地域最安値 3,000円」という広告を見て依頼をしたら、作業完了後に追加の費用 60,000円を求められた。

【事例2】ロードサービス

タイヤがパンクしてしまったので、スマホの検索画面の一番上の事業者にロードサービスを依頼した。作業完了後、最初の電話で提示された金額から30倍以上も高額な料金を請求された。



☑ ここにご用心!

- ▶ レスキューサービスを利用する際には、事前に複数の事業者へ見積りを依頼しましょう。
- ▶ 最安値などのキーワードには安易に飛びつかないようにしましょう。

① 消費生活センター

- 場 市役所1階消費生活センター 相談専用
- ☎ 2998-9204
- 受付時間 月～金曜午前10時～11時30分、午後1時～4時(祝休日、年末年始除く)

◎ 詳細は同大会場をご覧ください。
問 経営企画課 ☎ 2998・9007

3月のトコロろろだより

市内11児童館のイベントを市庁(トコロろろ)より確認できます。



クイズ2

今年の新所沢まちづくりセンターで開催!

国際交流 フォーラム

ヒント・6面 応募方法は15面



COOL JAPAN FOREST構想の今!

☎経営企画課 ☎2998-9027

三ヶ島アーティスト・イン・レジデンス

今年、三ヶ島に新たにアート作品「Hill Top Pop-Up」が誕生しました!
同作品は、アーティストが地域に滞在しながら制作したもので、所沢を代表するものづくり企業にもご協力いただき、三ヶ島市内の工場で撮影した写真も作品になっています。
☒比良の丘南農場(堀之内240-1、241)



TOKOROZAWA e-Sports DAY

～プロから学ぶスポーツマンシップ～

所沢市を拠点に活動し世界大会でも活躍しているeスポーツプロチーム「FAV gaming」の選手をはじめとする出演者たちが、プロの技を披露するとともに、スポーツマンシップについて楽しく解説します。観覧は自由です。



ストリートファイター6 © CAPCOM

- ☒ 3月29日(日)
- ☒ エミテラス所沢TOKOROZAWA e-CUBE
- ☒ ①プロ選手によるトークセッション・質疑応答②来場者への公開コーチング
- ☒ 公開コーチング受講(抽選)は3月20日(祝)までに同イベント☒から電子申請
- ☒ 申し込みは、市内在住・在学の中高校生(15歳以上)が対象です。



三ヶ島アーティスト・イン・レジデンス☒



TOKOROZAWA e-Sports DAY☒はこちら。

暮らしの相談

各団体が主催です。いずれも時間は受付時間です。先着順に受け付けます。

- ①住宅増改築等相談
- ☒ 3月10日(火)午後1時～3時30分
- ☒ 住宅リフォーム時の注意点など
- 主催 埼玉建築士会人間第一支部所沢部会
- ②不動産無料相談会
- ☒ 3月13日(金)午前10時～午後2時30分
- ☒ 不動産の契約、取引、賃貸借など
- 主催 埼玉県宅地建物取引業協会所沢支部
- ③特設行政相談
- ☒ 3月13日(金)午後1時～3時30分
- ☒ 内閣等の行政にかかわる要望や苦情
- 主催 行政相談委員所沢部会
- ☒ 市役所1階市民ホール
- ☒ 市民相談課 ☎2998・9092



狭山丘陵いきものふれあいの里 センターのイベント

- ①狭山丘陵自然観察会
- ☒ 「クエ観察入門」
- ☒ 3月14日(土)午前9時30分～午後0時30分
- ☒ 高校生以上
- ☒ 申し込み先着20人
- ☒ 飲み物、筆記用具
- ☒ 800円
- ②初めての自然観察会
- ☒ 「早春の虫さがし」
- ☒ 3月22日(日)午前9時30分～正午
- ☒ 小学生と保護者
- ☒ 申し込み先着20人
- ☒ 飲み物、筆記用具
- ☒ 500円
- ③「狭山丘陵基礎から学ぶ植物画講座」
- ☒ 4月10日(金)～令和9年3月12日(金)
- ☒ 全13回 午前9時30分～午後3時
- ☒ 高校生以上

募集

- ☒ 申し込み先着10人
- ☒ 持食、飲み物、筆記用具
- ☒ 20,000円(画材代含む13回分一括)
- ④定例ガイドウォーク
- ☒ 3月1日(日)・7日(土)各日午後1時30分～2時30分
- ☒ 集合①②③④同センター(下口駅から徒歩15分)
- ☒ 甲 ①②③ 3月1日(日)午前9時から同センターに電話④当日受け付け
- ☒ ☎29939・9412

会計年度任用職員の募集

詳細は市☒(Q会計年度)募集担当課にお問い合わせください。
☒ 市民医療センターの①外来看護師



- ②病棟看護師(夜勤専従)③看護助手(資格不要・未経験者可)
- ☒ 同センターに応募/☎29992・1151
- ◆体育指導員を募集
- ☒ 火曜日午前8時30分～午後5時の間で7時間30分(月16日)
- ☒ 市内の体育館があるまちづくりセンター
- ☒ 健康、体力づくりなどに関する専門的な知識や技能がある方
- ☒ 1人
- ☒ 健康体操の指導、公民館の業務補助
- ☒ 3月6日(金)までにスポーツ振興課に応募/☎29998・9248
- ◆交通指導員を募集
- ☒ 立哨指導(朝1時間、夕方2時間程度)、交通安全教室など
- ☒ 募集学区 南・北秋津・明峰・柳瀬・東所沢・富岡・中富・椿峰小
- ☒ 3月13日(金)までに防犯交通安全課に応募/☎29998・9140
- ◆小・中学校の事務を募集
- ☒ 消耗品の購入、備品管理など
- ☒ 月曜金曜午前8時～午後5時の間で6時間(行事により土・日曜日出勤の場合あり)
- ☒ 市内小・中学校
- ☒ 3月6日(金)に教育総務課に応募/☎29998・9232
- ◆保健給食課の事務補助を募集
- ☒ 平日午前9時～午後5時
- ☒ 1人
- ☒ 窓口受付、電話対応、事務補助
- ☒ 3月13日(金)に同課に応募/☎29998・9249
- ◆公立保育園の①保育士・保育補助員②調理員③庁務手を募集
- ☒ ①午前7時～午後8時の間で2時間～7時間45分②午前8時30分～午後8時の間で2時間～7時間③午前8時30分～午後8時の間で2時間～4時間
- ☒ 公立保育園19園
- ☒ 留意事項 保育士は資格が必要
- ☒ 勤務日・時間などは園により異なる
- ☒ 同センターから各園に応募
- ☒ 保育幼稚園課 ☎29998・9126

4月から上下水道料金を改定します

☒上下水道局経営課 ☎2921-1087

県に支払う費用(県水の購入や下水の処理)の値上げ、施設の更新需要や維持費の増加などにより、事業運営費用が増加しているため、水道料金は28年ぶり、下水道使用料は8年ぶりに改定します。

◆改定後の料金の目安(2か月あたり、税込) 単位:円

使用水量	13mm口径		20mm口径		25mm口径	
	改定前	改定後	改定前	改定後	改定前	改定後
10m ³	2,640	3,355	3,036	3,872	3,388	4,488
20m ³	3,300	4,180	3,696	4,697	4,048	5,313
30m ³	5,423	6,776	5,819	7,293	6,171	7,909
40m ³	7,546	9,372	7,942	9,889	8,294	10,505
50m ³	10,373	12,738	10,769	13,255	11,121	13,871

◆新料金の適用

▶奇数月検針の方は5月検針(3・4月使用量)分から新旧料金をあわせた請求▶偶数月検針の方は6月検針(4月・5月使用量)から新料金での請求



▲詳細は上下水道局☒をご覧ください。

- ◆客引き行為等対策指導員を募集
- ☒ 毎週火曜～土曜午後5時～10時
- ☒ 所沢駅前プロペ通り商店街周辺
- ☒ 警察職経験者で指導経験のある方
- ☒ 1人
- ☒ 客引き・客待ち・勧誘待ちの指導や巡回、啓発活動など
- ☒ 3月16日(月)までに防犯交通安全課に応募/☎29998・9140
- ◆契約課の事務補助を募集
- ☒ 6月1日以降で月曜金曜午前9時～午後5時の間で7時間(週5日程度)
- ☒ 1人
- ☒ 窓口受付、電話対応、事務補助
- ☒ 3月19日(木)までに同課に応募/☎29998・9058
- ◆職員課の事務補助(障害者採用枠)を募集
- ☒ 月曜金曜午前9時～午後4時(週5日程度)
- ☒ 療育手帳をお持ちの方
- ☒ 2人

雑誌スポンサーを募集

図書館に雑誌を寄贈(雑誌購入費の負担)していただき、その最新号のカバーにスポンサー名やメッセージなどを表示します。
☒ 市内企業・団体など
☒ 所沢図書館 ☎29995・6311



クイズ ③

4月から始まります

いざいざでも通園制度

ヒント・5面 応募方法は15面

親子収穫体験

作付けから収穫までを親子で体験しませんか？
生産者や農作物とふれあい、楽しく農と食を学べます。

- 日 ①4月18日(土)午前9時～正午 ②11月下旬頃を予定(全2回)
- 場 市内農場など
- 対 小・中学生と保護者(2人1組)
- ◎ 両日参加できる方に限ります。
- 定 抽選 30組 60人
- 内 ①サトイモの作付け、いちご摘み体験・試食、葉物野菜の収穫体験など ②サトイモの収穫体験など
- 費 1組 4,000円
- 申 ① 月 初 ～ 3月15日(日)に農業振興課に ☎ 2998-9158



体験農場の利用者を追加募集

農場名	募集区画数(20m)
牛沼	5
中富南*	16
北野新町(東側)	11
東所沢	3
若松町	21
北中	2

※中富南農場は40㎡・1区画も追加募集

利用期間 令和10年12月末まで
① 18歳以上の市内在住かつ市税の滞納がない方
利用額(年度) ▼20㎡:3,150円 ▼40㎡:6,300円
◎ 当初落選した方も応募できます。詳細は市☎をご覧ください。
申 ① 3月1日(日)～7日(土)に農業振興課に直接・郵送・☎ 2998-9158

検針票でPR 広告主を募集

市内約17万世帯に配布する検針票に縦45mm×横120mmの2色刷り広告を1年間掲載できます。
掲載期間 6月1日(月)～令和9年5月31日(月)
募集件数 1枠
最低価格 10万円(1枠/税別)
◎ 最低価格を上回る上位1者が契約の相手方になります。詳細は市☎をご覧ください。



10月24日(土)・25日(日)開催予定 市民フェスティバル実行委員の募集

市内在住・在勤・在学中で、会議(平日夜月2回程度)と当日市民フェスティバルに参加できる方若干名
企画の選考・調整、PR活動、運営

国税専門官の募集

活動期間 令和8年4月1日(水)～9年3月31日(水)
① 月 初 ～ 4月9日(木)申込書を同実行委員会事務局(地域づくり推進課)に提出/☎ 2998・9008・9008
試験区分 ▼ 国税専門A(法文系) ▼ 国税専門B(理工・デジタル系)
受付期間 3月23日(月)まで
試験日 5月24日(日)
◎ 詳細は国税庁☎をご覧ください。
関 東信越国税局人事第一課 ☎ 048・600・3111 内線2097



自衛官採用試験

採用種目 ① 幹部候補生(一般、専門(陸)、飛行(海・空)) ② 幹部候補生(歯科・薬剤科) ③ 一般曹候補生
受付期限 ① ② 4月3日(金) ③ 5月7日(日)

皆さんの善意(順不同)

12月16日～1月15日の受け付け分です。ありがとうございました。
【金銭】総額503,230円
● 読売所沢グループ様 ● 所沢友和会様 ● 東京西武学館様 ● 西新井馬頭観音様 ● 山一ガス様
【物産】
● ロータークラブ(所沢・新所沢・所沢西・所沢東)様(スタディ将棋) ● 大誠産業(株)様(フルーツゼリ) 詰め合わせ
◆ 企業版ふるさと納税
【金銭】非公表
● かっこ(株)様 ● プラスロジスティクス(株)様

市民憲章を知っていますか?

City Topics

39年前の昭和62年3月、有志の市民の皆さんの手で草案が作られた市民憲章。未来にわたる市民の精神的なよりどころとして、大切に守り伝えたいです。市民憲章が制定されました。

所沢市民憲章(昭和62年3月制定)

所沢市は武蔵野台地の自然に恵まれ鎌倉街道の拠点として発達し日本人が初めて大空にはばたいた記念すべき街であるこの歴史と環境の上に立ち未来に向かってうるおいの文化都市をめざす

人は市の誇りである
こころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう

恵まれた自然はいのちの泉である
みどりを守りやすらぎの街を創ろう

こどもは市の宝である
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう

所沢市は市民のためにある
一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

スポーツ大賞表彰式

令和7年度に開催されたスポーツの大会で、優秀な成績を収めた方やスポーツの発展に寄与した方に荣誉を贈るため、表彰式を開催します。

- 日 3月7日(土)午前10時～11時30分
- 場 市民体育館
- ◎ 会場に直接お越しください。
- 問 スポーツ振興課 ☎ 2998-9248



スポーツ大賞受賞者

- ◆ 優秀選手賞・1人
鈴木梨子さん(デフテニス: NTT都市開発(株))
- ◆ 奨励賞個人・2人
▶ 杉村勇真さん(近代3種: 所沢小学校4年)
▶ 秋元恵衣(BMX: 安松小学校4年)
- ◆ 奨励賞団体・1団体
小手指中学校陸上競技部女子駅伝部
- ◆ 特別賞
所沢市ゆかりのアスリート11人・1団体



▲鈴木梨子さん



▲杉村勇真さん



▲秋元恵衣さん



▲小手指中学校陸上競技部女子駅伝部の皆さん



みんなのすこやか通信

・会場は保健センター(出張事業除く)
〒359-0025上安松1224-1午前8時30分～午後5時15分(土・日曜、祝休日、年末年始は休み)
☎2995-1178
・詳細は健康ガイド(一部日程変更あり)や市HPをご覧ください



▲保健センター



▲こども家庭センター

保健センター

健康管理課 ☎ 2991-1811

带状疱疹予防接種の助成期限は令和8年3月31日(火)まで!

☎①令和7年4月2日～8年4月1日に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方(生涯で1度、今年度のみ)

◎令和7年度は100歳以上の方も対象

②60～64歳でHIVによる免疫機能の障害のある方(障害認定1級程度)

▶自己負担額は下記参照

生ワクチン(ピケン)	5,005円/回	1回接種
組換えワクチン(シングリックス)	18,260円/回(計36,520円)	2回接種

◎ワクチンはどちらか一方を選択。組換えワクチンを選択し、2回目の接種が完了していない方は接種間隔を確認し、お早めに接種をしてください。



こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

こころの健康講座

☎3月17日(火)までに直接・電話・☎電申☎3月19日(木)午後2時～4時☎講話「ヒューマンライブラリー～対話で知る精神障害～」☎精神障害を経験したご本人☎申し込み先着40人



精神保健専門相談 ☎要予約

☎3月17日(火)午後2時～5時☎市内在住の18～65歳の方☎精神科医の相談

思春期こころの健康相談 ☎要予約

☎3月26日(木)午後1時～4時☎市内在住・在学の高校生と保護者☎精神科医の相談

つどい ☎不要

つどい	3月の開催日	時間
うつ病ご家族	3日(火)	午前10時～正午 ◎治療や療養などを話し合います。
うつ病ご本人	4日(水)	
強迫性障害(精神科医参加)	5日(木)	
発達障害	17日(火)	

健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

成人健康相談 ☎随時電話

相談名	3月の実施日	時間
健康相談	4日(水)、9日(月)	午前
	25日(水)	午後
歯科相談	10日(火)	午前
栄養相談	5日(水)、12日(木)	午前
	19日(水)、26日(木)	
理学療法士による相談	6日(金)、13日(金)	午前

電話健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士、理学療法士による相談を随時受け付けています。お気軽にご相談ください

☎毎週月～金曜(閉庁日を除く)午前8時30分～午後5時15分

3月1日～8日は「女性の健康週間」



毎年3月1日～8日は、厚生労働省が定める「女性の健康週間」です。女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすため、全国でさまざまな取り組みや普及啓発が行われています。ライフステージに沿った女性の健康を理解して、健やかで幸せな生活を送りましょう。



みんなで健康マイスター養成講習をオンライン学習しませんか?

「みんなで健康マイスター」とは、健康づくりの知識を身につけ、「健康マイスター(名人)」として仲間にも情報を発信する取り組みです。養成講習は健康に関する7つの分野があり、好きな時間にご興味がある分野を動画で受講できます!健康マイスターとなって、仲間と一緒に健康な毎日を過ごしませんか?

◎二次元コードから受講できます。受講後は「受講者アンケート」へのご協力をお願いします。



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)

☎市内協力医療機関

◆1歳6か月・3歳児(集団)

☎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

妊娠・出産 ☎ 2991-1820

妊婦サロン

☎3月27日(金)から☎電申☎4月17日(金)

両親学級

☎3月26日(木)から☎電申☎4月25日(土)



栄養・歯科 ☎ 2991-1813

☎3月4日(水)から▶①②…☎電申▶③

…☎電話・☎電申▶④⑤⑥…☎電話



①プレママクラス ☎4月21日(火)

◆栄養コース

午前10時30分～午後0時30分☎妊娠33週まで☎700円

◆歯科コース

午後1時15分～3時15分☎妊娠28週まで

②離乳食教室 ◎ () は誕生年月です。

対象	4月の開催日
ごっくん期(令和7年10～11月)	9日(木)
もぐもぐ期(7年8～9月)	20日(月)
かみかみ期(7年5～6月)	16日(木)

☎栄養・歯科講話、デモンストレーション、試食など☎500円(かみかみ期のみ)

③2歳児歯科健康教室

☎4月9日(木)☎2歳3～8か月☎歯科健診、フッ化物塗布など

④離乳食のおはなし会

☎3月24日(火)▶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 ☎4月13日(月)午前中

⑥歯科相談 ☎3月24日(火)午前中☎歯ブラシ

健幸 ワンポイント

こころの疲れに気づけていますか?



学校・仕事・家事・育児など、日々“やること”に追われている方も多いのでは。自分が心地良く過ごすための時間はどれくらい取れていますか?

毎日頑張っている人ほど、余力のあるうちから自分をいたわる習慣を身に着けたいものです。

》暮らしのなかで注意したいサイン

- ▶寝つきが悪い、または気絶するように眠る
- ▶食事を「どうでも良い」と思う
- ▶朝から疲れている
- ▶何だか頭がさえない、ミスが増えた
- ▶仕事はできるが家に帰ると何もできない
- ▶気持ちに余裕が無くイライラしやすい
- ▶腹痛や頭痛が続いている

これらが当てはまる人には息抜きが必要です。無理を続けていると、次第に日常生活に支障が出るようになり、うつ病につながる場合があります。



》息抜きのススメ

- ▶温かいものを飲む
- ▶食事はよくかんで味わう
- ▶深呼吸をする
- ▶スマホに触れない時間を作る
- ▶湯船につかる
- ▶5分間ストレッチをする
- ▶人と話す

これから、こころも体も疲れが溜まりやすい変化の多い季節に向かいます。積極的に息抜きをして、毎日を穏やかに健やかに過ごしましょう。

☎健康管理課こころの健康支援室
☎2991-1812

いいトコPhoto



▲見守っているよ
新米お兄ちゃんは真剣です
●ばあば（山口）



◀まちどおしい春
春を待つ時間の中で
形になった彩り
●e.b（中新井）



▶りんごジュース
おいしい～
おうちが隣のお友達
と一緒にエミテラス所沢へ
お出かけしました
●なるなる（小手指南）

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



◀鬼がきたぞー！
節分はママのお誕生日！
鬼になって驚かせようとしていたわが子たちに
笑ってしまいました
●あさはるママ（上安松）



◀春はもうすぐ
牛沼の長栄寺にて。たくさんの梅の花に
囲まれ、メジロが桜の春を待っています。
古典絵画のような構図になりました
●みーはる（牛沼）

▶湯豆腐つつき春を待つ
湯気を見ていると顔がゆるむね
●仲敏夫（山口）



誰でもエッセイ

テーマ

「お世話になったあの人」

学び方の基本を教えてください

原朋邦（小手指南）

昭和27年、中学2年生の夏休みのこと。社会科で自分の居住地の伝説を調べると、詳しく徐福渡来伝説を語ってくれた。戦前、キングという雑誌に掲載されたのを読んで覚えていたとのこと。更に肥前風土記に詳しく書いてあるというので、わが家から10キロメートルくらいの距離の、佐賀市にある佐賀県立図書館に足を運んだ。利用方法も知らぬまま図書館に行き、司書のお姉さんに、「肥前風土記は借りることはできますか」と尋ねた。驚かれて事情を聞かれ、明治時代に作られた復刻版があるけれど、貸し出しはできないのでここで読むようにと、言われ、ポロポロになった本を出して下さった。



手続きの仕方からはじめ、一緒に該当する部分を探して下さい。当時はコピーが出来ないので書き写し、何度も図書館に通ってお世話になり、私の村にある金立山の頂上近くにある神社に徐福が祀られていることから金立神社縁起までと資料も広がった。佐賀平野に徐福渡来伝説になる地名も風土記には記載されていて、それが現存していた。

お名前を忘れてしまい、もうご存命でないかも知れないが、学び方の基本を教えてくださいましたあの方が、一番に「私のお世話になったあの人」だと思い出される。

大好きな保育園

みほりん（上新井）

現在6歳と7歳の子がいる働くママです。今年の3月で下の子が保育園を卒園します。下の子が保育園に通った5年間は、年が近い子ども2人を、一時期は1人で見ることも多く心身ともに疲弊し、振り返れば今までの人生で一番過酷な時期でした。

保育園にお迎えに行くと、顔をみても、「お母さん大丈夫ですか？」と声をかけてくれた先生。イヤイヤして帰らない子どもを毎日のように玄関まで一緒に連れてきてくれた先生。子どもを預けたまま、私と1対1で話をしてくれた先生。そんな先生たちに救われて、大変な時期を乗り切ることができました。今では子どもたちをかわいと思う余裕も生まれ、毎日幸せを感じながら過ごしています。保育士不足が叫ばれている現状がありますが、本当に保育士さんはずい！



この恩を次は自分が他の誰かに違う形で返していけたらと思っています。

4月号のテーマ

「仲良くなるコツ」

締め切り ● 3月10日（火）



▲市HP(Qひばりちゃん)で、壁紙を入手できます。

はつらつ
ところっこ

地域を守る まちの電気屋さん



所沢市防犯協会 監事
荻野 隆一さん (市内在住)

住宅街の中にある電気屋さん、店主は穏やかな笑顔が印象的な荻野隆一さんだ。昨年、警察庁長官・公益財団法人全国防犯協会連合会会長の連名で、防犯栄誉金賞が贈られた。同賞は地域安全活動を称える賞の中では最高位である。

生まれも育ちも市内山口。平成7年に、妻の父から託され、地域防犯推進委員を引き継いだことがきっかけで、地域の防犯に携わるようになった。電気店に勤め、家庭もあったが頼られると断れない性格。当時は、防犯活動もどこかのんびりとした雰囲気の中で、地域の仲間と一緒に小・中学校やPTAと協力して、パトロール活動に従事した。40代で独立し、市内に電気店を構えた。家庭も仕事も充実していた時期だが、月一回の夜のパトロールも続けた。学校や地域の人との交流の時間であり、仕事とはまた違った地域との繋がりが感じられる時間だった。

平成13年、防犯協会山口支部副支部長を経て支部長を務める。平成20年、自治会長に就任したことを機に防犯協会の一線を退いたものの、同協会監事として任を命じられるとともに、自治会長の立場から地域の防犯の活動を支えた。特別なことはしていないと謙遜するが、地域の方が温かく見守るパトロールが、

住民の安心感に繋がることは容易に想像がつく。

夏の夕方、慣れ親しんだ地域をパトロールすると見知った住民とたくさんすれ違う。挨拶を交わしながら涼しくなってきた空気を感じると心から満たされた気持ちになったという。

誰かと比べたり、現状を嘆く言葉は一切出てこない。うまくいかないときの心持ちを尋ねると、「ああ、俺が合わなかったんだと思ってね。商売やってると、いろいろな人と接するからね。こちらがきちんと仕事をしてもらえなくても約束を守ってもらえないときはもうしょうがないと思ってね。そういう人はどこに行っても同じことをやっているだろうって。」



▲義父から引き継いだ防犯連絡所のプレート

仕事は日曜定休だが、頼まれるとやっぱり断れない。2027年末で一般照明用の蛍光灯の製造が終了することから、LED照明への切り替えて忙しい。「相手も大変なのだからできることはやる」とフットワーク軽く対応する毎日。

いろいろな立場や価値観がある中で、全てを包み込む人間力が地域の防犯の要ではないかと思ひ至る。「年寄りだから、もうそろそろ引退したらと言われるんじゃないかな…」とつぶやくがそんな日はしばらく来ないと思う。

(取材：上地)

防犯パトロールの後に、仲間たちとお酒を酌み交わしたのは良い思い出。妻に店を頼んで外出することも多かったそう。

防犯の活動と仕事を両立できたのは妻のおかげと話す。

memo
防犯の活動内容
など詳細はこちら



▲(公社)東防犯協会連合会

▲山口まちづくり推進協議会

今月のプレゼントクイズ!

スペシャルニーズ特化型のフィットネススタジオ
無料体験レッスンチケット (2,200円相当×10人)



体に自信がない方、体が硬い方、人目が気になってしまう方…それぞれの悩みに対応するフィットネススタジオ。インストラクターは介護の資格も持ち、個々の特性に対応するので、老若男女問わず、どなたでもご利用いただけます。一緒に体を動かしませんか。

●LinaKei Fit Studio
緑町4-7-13 2F
☎070-9144-1217 (平日午前10時～午後8時、土曜は午後6時まで/日曜・祝日定休)



◀同スタジオ Instagram

◆今月のクイズ
9・10・11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 (3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⑦3月号の感想を記入し、〒359-8501広報課(住所不要)に郵送・市(Ｑプレゼント)で応募⑧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(Ｑプレゼント募集)をご覧ください。



読者感想文

- 所沢に多くのパラ選手がいることに驚きました。もうすぐ開催されるパラリンピックでの活躍が楽しみです(くすのき台・40代)
 - 所沢にはたくさんの選手がいるんだなぁと感じました。パラリンピックに出場する人も多く、テレビを見て応援したいと思いました(西住吉・50代)
- 編集から●3月6日(金)からいよいよパラリンピックが始まります。日頃の練習の成果が発揮されますように!

- 4月5日は楽しみに航空公園に行きます。航空発祥の地としてみんなに愛されるよう、私も家族で所沢航空発祥祭に参加したいと

思います(北有楽町・60代)

- こどもたちと一緒に、いつも広報紙を楽しみにしています。娘が手話に興味があるので、手話トーク記事を見て練習したり、YouTubeの紹介もありうれしかったです(宮本町・40代)
- 編集から●航空発祥の歴史や市のイベントを知っていただけるとうれしいです

- はつらつところっこ、あまり知る機会のないリハビリ研究に携わる方のお話が聞けて有意義でした(向陽町・40代)
- 編集から●これからもさまざまな分野で、活躍している方をご紹介します!

編集後記

笑顔が素敵な荻野さん。防犯パトロールの帽子とベストを身に着けると、穏やかな中にもキリッと雰囲気。自分の住むまちを見守るといふ静かな決意が伝わってきました。家庭や仕事、健康のバランスをとりつつ、ボランティアとして長年活動された継続力は本当にすごいと思いました。防犯パトロールや子ども110番の家など、地域や職場などで日々防犯活動に取り組んでくださる皆さんに感謝です(上地)

4月から、自転車にも青切符が導入されます。青切符は16歳以上が対象ですが、小学生のお子さんや中高生の方々など、自転車を乗る方全員に読んでいただきたい特集です(関)

年度末の忙しきで、気持ちが慌ただしくなる3月。そんなときこそ、身近なまちの話題がふと気持ちを和らげてくれることあるのでは。本号が、ひと息つく時間のお供になれば嬉しいです(平岡)



◀ 1月12日(祝)、二十歳のつどいが市内の各施設で行われました。華やかな装いに身を包んだ参加者が集い、人生の節目をかみしめながら思い思いの時間を過ごしていました。晴れやかな表情が印象に残るひとときでした。
写真：由井一雄



▶ 1月17日(土)にエミテラス所沢TOKOROZAWAe-CUBEにて、第53回闘茶会が開催されました。闘茶会は香りや味でお茶を当てる、いわば「好き茶」の大会です。大会以外にも飲み比べや販売などがあり、参加者はお茶を存分に満喫しました。
写真：笠原克生



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
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
3月8日(日)	圏央所沢病院	内、脳外、整	東狭山ヶ丘 4-2692-1	2920-0500
	小手指皮膚科	皮	上新井 3-55-8	2928-6200
	松田母子クリニック	産、婦、小	本郷西上 1080-5	2968-6800
3月15日(日)	所沢内科クリニック	内	東町 22-3	2922-2210
	所沢肛門病院	肛	小手指町 1-3-3	2926-7521
	徳島内科クリニック	内	久米 1569-1	2929-6366
3月20日(祝)	東所沢病院	内、神内	城 435-1	2944-2390
	岡田耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	有楽町 16-21	2926-8505
	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
3月22日(日)	今城内科クリニック	内	緑町 2-3-21	2939-2006
	ロイヤルこころの里病院	精、心内	北野 3-20-1	2947-2466
	溝渕内科医院	内、糖内	西所沢 1-3-8	2922-8381
3月29日(日)	所沢ロイヤル病院	内、リハ	北野 3-1-11	2949-3385
	あすみクリニック	皮、形	東住吉 2-4 2階	2928-5881
	新所沢クローバー小児科	小、アレ	緑町 1-1-4バビル2D	2937-5327
4月5日(日)	伊藤内科	内、循	東住吉 2-4	2922-2915
	スマイル・まやクリニック	皮、形成外科、リハ	西所沢 1-3-5 NKパークビル2階	2939-1213
	けやき内科	内	並木 3-1-7-102	2995-2299

撮れたて 市民カメラマンの News

「ところざわ通信」(Qとこ通)もご覧ください。



実際の店舗運営を学べる「チャレンジショップ」♪



▲ 所沢商業高校の生徒たちが1月31日(土)、和ヶ原商店街のトコロロードチャレンジショップに出店しました！所沢商業高校がレシピを考案した、狭紅茶(狭山工業高校製造)を使ったスイーツや、狭紅茶を使用した餌で育った鶏の卵などを販売。元気に呼び込みをし、楽しそうに取り組む姿がとても印象的でした。
写真：中島康二郎



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	○	×	○	×

◎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※	×	○	○	×	○	○	○	○
日曜日・休日急患診療	午前10時～11時30分	3月1日(日)・8日(日)・15日(日)・20日(祝)・22日(日)・4月5日(日)							
	午後2時～4時30分								

※…要事前問い合わせ
◎医療情報システム入れ替えのため、3月27日(金)・28日(土)の夜間、深夜帯、29日(日)の日曜急患、夜間、深夜帯は休診します。

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：3月1日(日)・8日(日)・15日(日)・20日(祝)・22日(日)・29日(日)、4月5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 (依頼書は県庁 (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