

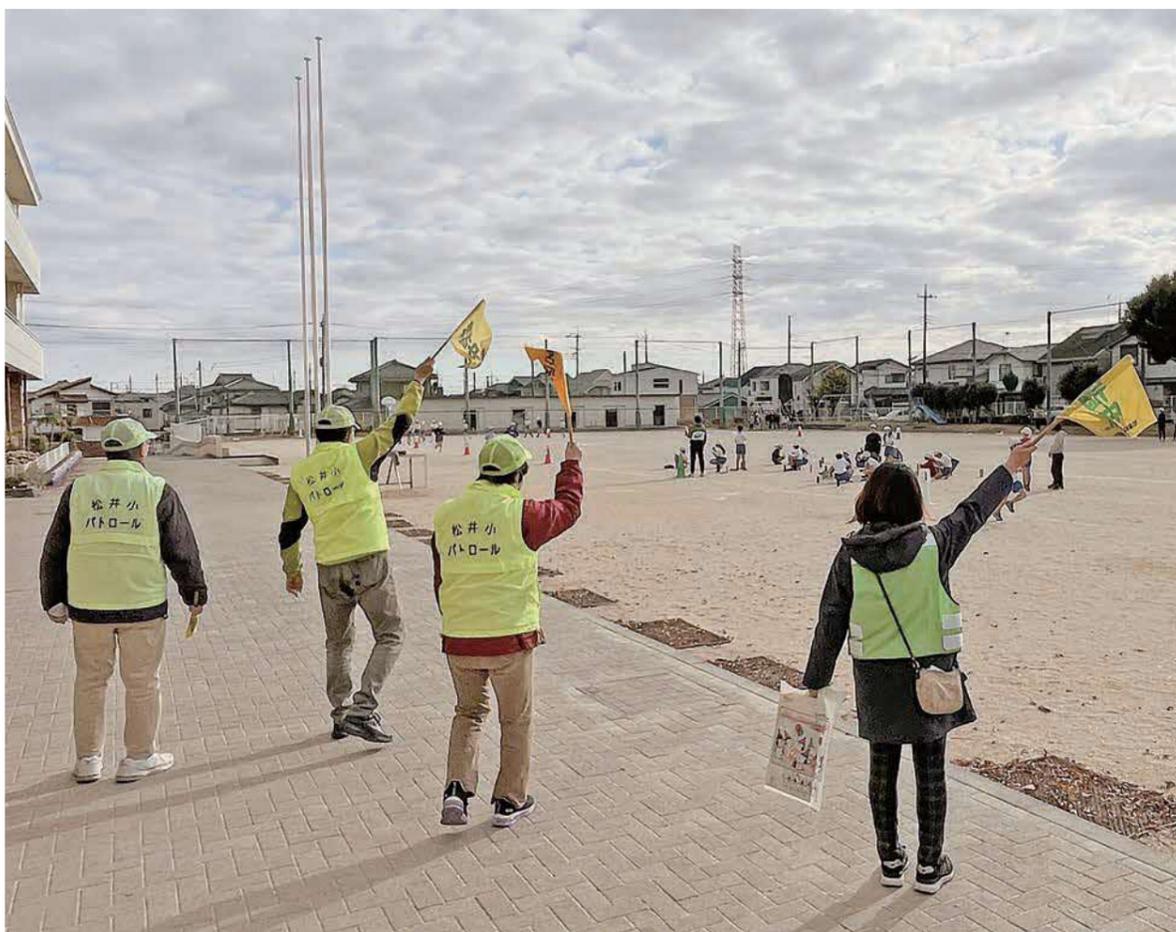
- 4面 トコロん算数のびのび塾
- 5面 まちなかコンサート／ふらっと祭り
- 7面 風水害対策

発行/所沢市 ☎04-2998-1111(代表)
〒359-8501 所沢市並木 1-1-1
編集/広報課 ☎04-2998-9024
☎04-2994-0706
市 ☎ https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/



地域と共にある学校づくり

—所沢市のコミュニティ・スクールのこれから—



人口(前月比) 342,729人(+433人) 男 168,840人(+182人) 女 173,889人(+251人) ▲世帯数171,901世帯(+704世帯) 令和7年4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・☎2924-0630 まで。

特集

地域と共にある学校づくり

— 所沢市のコミュニティ・スクールのこれから —

令和5年度から段階的に市内のモデル校で導入してきた「コミュニティ・スクール」が、4月から市内の全市立小・中学校でスタートしました！

「地域と共にある学校づくり」を実現するためのコミュニティ・スクールとはいったいどのようなものなのでしょうか。モデル校での取り組みを紹介します。

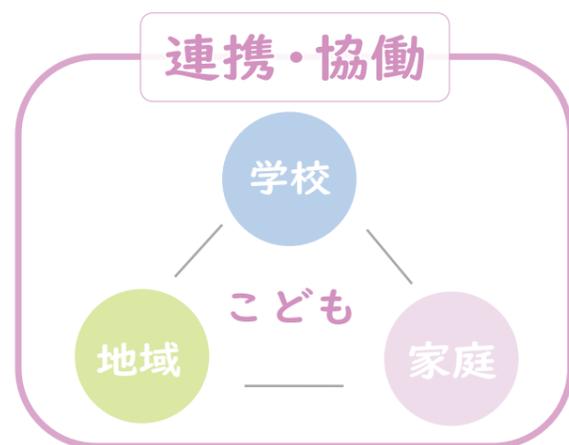
☎ 学校教育課 ☎ 2998-9238



コミュニティ・スクールとは

学校運営協議会を設置している学校のことです。学校運営協議会は、地域に住んでいる方や保護者、学校や子どもに関わる仕事に就いている方などが委員となり、学校運営に継続的に関わる会議体です。

学校は地域の特徴を活かし、創意工夫して特色ある学校づくりを進めています。今後、コミュニティ・スクールを通じて、学校・家庭・地域が連携・協働しながら、子どもたちの成長を育む視点で信頼関係を深め、「地域と共にある学校」を目指していきます。



どんな活動をしているの？

令和5年度からモデル校としてスタートしたコミュニティ・スクールの取り組みを紹介します。

北野中学校区 (北野小・北中小・北野中)

学校農園で交流

PTAの協力を得て学校農園でじゃがいもや落花生を作り、子ども食堂や近くの保育園に寄付をしました



「ずっと所沢を好きでいてほしいから」

3つの小・中学校の学校運営協議会なので、会議では意見しやすい雰囲気作りを心がけています。子どもたちにも地域にも「所沢っていいところだな」と思ってもらってほしくて、協議会として何が出来るかを考えています。その姿も含めて、背中を見せ続けていきたいです。

北野中学校区学校運営協議会会長
仲丸 知之さん



▲農園での作業を通じて、人間関係が深まります



ロゴをデザインした吉村さんと中島さん

「私たちが作成したロゴです」

学校運営協議会から北野中学校美術部にロゴ作成のお話をいただきました。児童・生徒・保護者・先生・地域の方の投票で、私たちが考えたロゴが選ばれました。作成を通じてコミュニティ・スクールの考え方が浸透したと思います。

3校の校章をモチーフに、人が手をつなぐ形をデザインしました。人々の個性が調和することをグラデーションで表しています



北野中学校区コミュニティ・スクールの頭文字KCSをつなげ、地域全体がCSとしてつながってほしいという思いを表現しました

椿峰小学校

TSNみらい会議

—Tsubakimine School Network—

「行きたい学校 帰りたい家庭 住みたい地域づくり」を目標にして、学校教育の充実のために、支援します



椿峰小学校学校運営協議会委員
鈴木 幹男さん

「お互いに尊重し、関心をもって成長していきたい」

地域は、学校に関心を持つことが全ての始まりだと考えています。そして、地域と関わることで楽しみと喜びを体感してもらいたいです。私が生まれ育ったまちの小学校は廃校になりました。5年先、10年先も椿峰小学校やこの地域がずっと続いてほしいという思いが原点です。大人が変われば、こどもも変わると考えています。



「見守りさんぽ隊」
絹山さん

「地域でできることを、できる範囲で」

朝の犬の散歩に合わせて、「見守りさんぽ隊」として登校を見守っています。転んで泣いていたり、きょうだい喧嘩をしていたり、同じ日はありません。こどもたちと関わるのが自分の楽しみになり、毎日、登校時間に合わせて散歩をしています。



▲スクールゾーンでも自動車を通るときがあって、気が抜けません

松井小学校

ふらっとサポーター制度

地域の登録ボランティアが、いつでも気軽にふらっと来校し、こどもたちとフラットな関係でサポートします



松井小学校学校運営協議会会長
内野 久夫さん

「これからも学校と協働していきたい」

松井小学校は開校150年。地域には卒業生も多く、小学校は地域のシンボルです。保護者のアンケートから、不登校という課題が見えてきました。そこで、校内で見守りや声かけをする「ふらっとサポーター」という取り組みを行い、学校に足を運んでいます。こどもたちに楽しい学校生活を送ってほしいという願いで活動しています。



「ふらっとサポーター」
富田さん、林さん

「地域全体で子育てを」

松井小学校は地域に開かれた学校です。こどもたちは、ふらっとサポーターが学校にいても自然体で過ごしています。こどもたちへの声かけや挨拶、休み時間でのふれあいなど、学校の先生とは違う立場の大人がこどもたちと関わることで、新たな気づきにつながると思います。



▲ふらっとサポーターの校内パトロール

所沢市の“宝”である こどもたちのために

今後も、それぞれの学校運営協議会でさまざまな取り組みが話し合われます。所沢市の“宝”であるこどもたちの健やかな成長のために、「地域と共にある学校づくり」にご理解・ご協力をお願いいたします。コミュニティ・スクールについての詳細は、学校教育課へお問い合わせください。



◀市HP



$3 \times \square = 24$

できた! わかった! がいっぱい夏の休み

さんすう
とことろん算数

のびのび塾

$56 \div \square = 7$

今年も開催!

$8 \times 7 = ?$

問 学校教育課 ☎2998-9238

今年度3年目を迎えた「とことろん算数のびのび塾」。小学生を対象に、苦手な子が多い算数のつまづきを「できた!」「わかった!」に変えるプロジェクトです。

夏休みのあいだにレベルアップしたい小学生、そして、頑張るこどもたちを応援してくれるボランティアを募集します!

とことろん算数のびのび塾

- 📅 **日程前期:** 7月24日(木)・25日(金)・28日(月)・29日(火) / 和田・中央・中富・山口小学校、狭山ヶ丘コミュニティセンター、小手指まちづくりセンター
- 📅 **後期:** 7月31日(木)、8月1日(金)・4日(月)・5日(火) / 荒幡小学校第二BASE(旧所沢第二幼稚園)、美原・柳瀬小学校、所沢まちづくりセンター、新所沢まちづくりセンター
- 🕒 **◎全日、午前9時50分～11時50分です。**
- 👥 **対 市内在住の小学3～6年生**
- 👤 **定 各会場先着40人(複数会場への申込不可)**
- 🎯 **内 かけ算九九の暗唱、四則計算の計算力アップが目標**
- 📚 **持 筆記用具、ノート、水筒**
- 📝 **申 6月2日(月)正午から電申**
- 📌 **留意事項** ▶定員に達し次第、受付終了▶原則4日間(少なくとも3日間)参加できること▶前・後期同じ内容▶こどものみの来場も可

会場が増えました!



みんなと一緒に頑張れる!



参加者の声

児童

先生が優しく教えてくれて、すごく楽しいと思いました。最初は友達が誰もいなくて心配したけれど、すぐに友達ができました

はじめてとことろのびのび塾に参加しました。もともと算数が苦手だったけれど、問題の意味がわかれば楽しいなと思えるようになりました

大学生ボランティア

教える難しさや、集中できる環境を作ってあげることが大変なんだなあ実感しました。日を追うにしたがって理解してくれてやりがいを感じられ、とても貴重な3日間でした

中学生ボランティア

人に教える楽しさというものを体験できて本当によかったです。また色々な人との交流にもつながり、人との関わりも学べた気がします

中学生からOK!

学生ボランティアを募集します

のびのび塾で、こどもたちに優しく算数を教えてくれる学生ボランティアを募集します。

👥 市内在住・在学の中学生、高校生、近隣の大学生



▶ 詳細は市HPをご覧ください。



保護者



午前中に出かけて学習をする機会があったことで、その後の夏休み中の生活リズムにとってもよい影響があったと感じました



夏休みは家にいることが多いので、のびのび塾でお友達と一緒に勉強するのはとても楽しい様子でした

知っていますか?

学校現場を支える各種支援員

市立小・中学校には、市独自で採用したこどもたちの学校生活をサポートする人がいるのをご存じですか? 約23,000人の小・中学生の笑顔のために、今年度は約300人が働いています。



▶ 活動内容や募集情報などの詳細は市HPをご覧ください。



年2回開催！まだ使える衣類や食器はリユースを！

もったいない市

☎資源循環推進課 ☎2998-9146

開催当日に皆さんが持ち寄った古着・古布・陶磁器を展示し頒布します。再利用できるものは、「もったいない市」にお持ちください。なお、転売目的の方のご来場はお断りします。

回収時間 午前9時～午後3時

頒布時間 午前9時30分～午後3時*

※在庫状況により終了時間が早まる可能性あり

▶衣類のほかに、常温保存・未開封・賞味期限が1カ月以上で廃棄予定のレトルト食品、お菓子類、缶詰、インスタント麺、米、ジュース、コーヒーなどの食品も集めます。

◎肉・野菜・魚などの生鮮食品や冷凍食品、アルコール飲料などはお預かりできません。集めた食品は、市内福祉施設や子ども食堂などへ提供します。会場での頒布はいたしません。

次は秋ごろに開催予定！

日	場所
6月8日(日)	▶並木まちづくりセンター▶中富南コミュニティセンター▶北秋津小学校▶所沢コーポラス管理組合会館
15日(日)	▶三ヶ島・山口まちづくりセンター▶旧・JAいるま野狭山ヶ丘支店駐車場▶南小学校
22日(日)	▶松井・柳瀬・小手指・吾妻まちづくりセンター
29日(日)	▶所沢・新所沢・新所沢東まちづくりセンター▶松が丘中央会館



▶詳細は市HP (QRコード) もったいない市をご覧ください。



6月14日(土)は所沢駅周辺で音楽を楽しもう♪

まちなかコンサート June 2025

☎文化芸術振興課 ☎2998-9211

所沢駅周辺で、まちなかコンサートを開催します。入退場自由で、どなたでも気軽に楽しめるコンサートです♪

☐6月14日(土)

場Aエミテラス所沢Bワルツ所沢C所沢駅南改札内

◎会場に直接お越しください。

☑A①ムラマツフルート presents

▶ Dancing Flute LIVE ▶ はじめてのフルート体験教室 (要事前申し込み)

B②ママさんブラス♪とこびよ隊③とこなっつ

C④ピアチェーノ音楽教室⑤島村楽器⑥Violin Studio MACHIDA : Ensemble PRUNUS

▶詳細は市HP (QRコード) まちなかコンサート) をご覧ください。



A エミテラス所沢



C 所沢駅南改札内



B ワルツ所沢



開設30周年！楽しいイベントがたくさん！

ふらっと祭り

毎年6月23日～29日は男女共同参画週間。それに先がけ、6月22日(日)にふらっと祭りを開催します。

共通事項

☐6月22日(日)

場男女共同参画推進センターふらっと

☎同センターふらっと ☎2921-2220

予約が必要なイベント

◆親子でつくろう！手作り望遠鏡

☐午前10時～11時

対5歳以上の子と親

定抽選16組

申月初～6月15日(日)に電申

◆メイクアップ講座

おでかけメイク～デカ目で盛れる～

☐午前10時～正午

定抽選16人

申月初～6月15日(日)に電話・電申

◆みんなのいきいき血管講座

☐午後2時～4時

定抽選20人

申月初～6月15日(日)に電話・電申



予約が不要なイベント

◆こどものためのパネルシアター

☐午前10時～10時30分

◆ぷち音楽会

☐午後1時～3時

◆ふらっと利用登録団体発表会

☐午前11時～午後0時15分

◆トコロん撮影会

☐午前10時30分～午後0時30分

▶詳細は市HP (QRコード) ふらっと祭り) をご覧ください。



年1回を習慣に!

健診で体をチェック

生活習慣病といわれる糖尿病、高血圧症、脂質異常症は、心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気につながります。病気の予防と早期発見、また生活習慣を見直す機会として、ぜひ受診しましょう。

5月末に受診券を
発送しました!



▲特定健診 (国保)

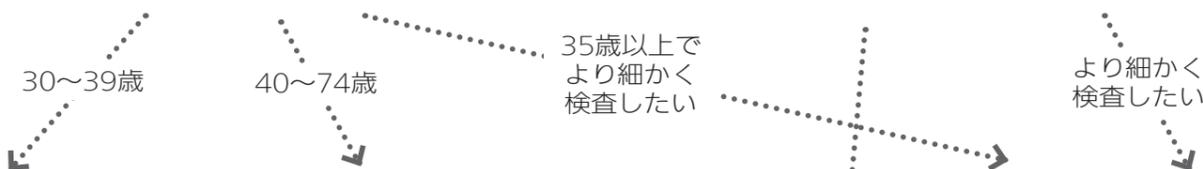


▲健診 (後期高齢)

☑健康保険組合などに加入されている方は、お勤め先にお問い合わせください。

国民健康保険 (国保) 加入者

埼玉県後期高齢者医療制度 (後期高齢) 加入者



30歳代健診

所沢市独自の健診です。「まだ若いから」と油断は禁物!若い年代から自分の体をチェックしましょう。受診には申し込みが必要です。

☑保険税の滞納がなく、30~39歳(令和8年3月31日時点)の所沢市国保加入者

費800円

☎国民健康保険課に電話または市庁(30歳代健診)から電申/☎2998-9131



【追加可能項目】
胸部エックス線検査 (200円)



☞申し込み受け付け後、受診券を郵送します

特定健診 (国保)

生活習慣病の予防を目的とした健診です。

◆特定健診 (国保)

☑40~74歳の所沢市国保加入者

費800円

☎国民健康保険課☎2998-9131

【追加可能項目】

胸部エックス線検査 (200円)

健診 (後期高齢)

生活習慣病の早期発見を目的とした健診です。

◆健診 (後期高齢)

☑後期高齢者医療制度加入者 (一部施設入所者を除く)

費無料

☎同課 (後期高齢者医療担当)

☎2998-9218

人間ドック

より総合的な健診を希望する方には、人間ドックがおすすめです。

☑次のいずれかに該当する方

①国保…保険税の滞納がなく、受診日時点で35~74歳の所沢市国保加入者

②後期高齢…保険料の滞納がない埼玉県後期高齢者医療制度加入者

検査項目 胸部エックス線検査、胃部エックス線検査、心電図、肝機能検査など

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

…23,100円

▶生活習慣病コース

…9,200円

☎市民医療センター(人間ドック受付専用)に電話/☎

2998-2081

☉詳細は市庁(人間ドック)をご覧ください。



共通事項

検査項目…問診・診察、身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査など

受診医療機関…市内協力医療機関 受診期限…令和8年2月28日(土)

▶同じ検査内容を自費で受けると、約1万円かかります。

▶同一年度内に30歳代健診、特定健診または健診を受診する方は、人間ドックの助成はご利用できません。

楽しく歩いて元気アップ

トコトコ健幸マイレージに登録して、ポイントを貯めると、抽選で景品が当たります。楽しみながら運動してみませんか。

☉事業の詳細やお申し込みは市庁をご覧ください。



スマホを持っていない場合は…

ウォーキング記録表と歩数計を配布します。ゴールした方に景品をプレゼントします。(数量限定)

☐月初から

☒健康づくり支援課 (保健センター内)、市役所1階国民健康保険課

☎健康づくり支援課☎2991-1813



「いざ」というときのために確認を!

風水害対策

近年、全国各地で発生している風水害。所沢市では平成29年と令和元年に台風被害が発生し、令和5年6月には、避難所を開設するレベルの大雨が発生しました。

大きな被害を受けないよう、情報の入手方法や適切な避難の方法など、いざというときの風水害対策を紹介します。

☎危機管理室 ☎ 2998-9399

情報の入手方法を確認

◆ LINE・メール・防災行政無線

市LINE公式アカウントやとこざわほっとメールから市が情報発信。防災行政無線の放送内容も確認できます。放送内容は☎0120-100-466で確認できます。



◆ 河川監視用カメラ・水位計

☎河川課 ☎ 2998-9375

市ホームページから、柳瀬川と東川の映像（10地点）を見ることができます。また、埼玉県や東京都が設置した水位計の数値が確認できます。



◀ 詳細は市HP (Q河川カメラ) をご覧ください。

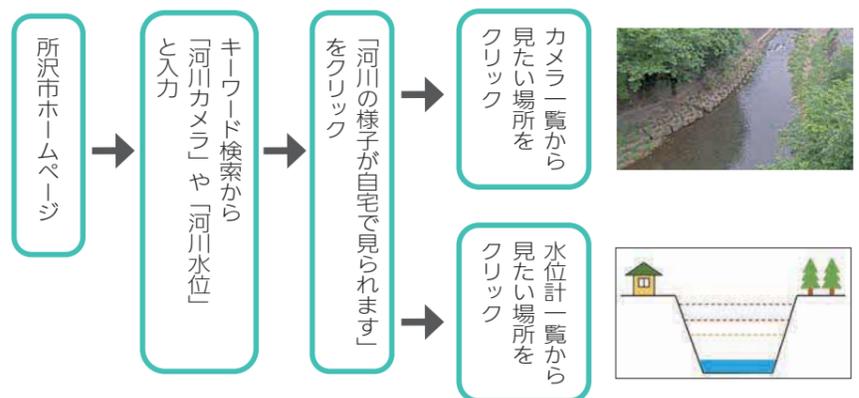
◆ 防災情報アプリ

防災ガイドや各ハザードマップを、アプリを使って見ることができます。家庭でできる対策や、避難時の注意点など、事前に確認を!

▶ 詳細は、市HP (Q防災ガイド) をご覧ください。



確認方法

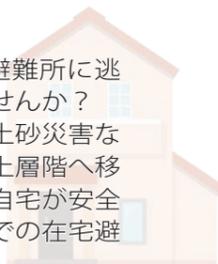


適切な避難行動を確認

◆ 在宅避難

「台風が迫ってきたら、避難所に逃げなくては」と考えていませんか?

自宅への被害が少なく、土砂災害などのリスクが低い場合は、上層階へ移動するなどの垂直避難を。自宅が安全であれば、住み慣れた自宅での在宅避難をご検討ください。



◆ 洪水避難所

市内13カ所の小・中学校を洪水避難所として指定しています。

開設状況は、市ホームページなどで確認し、早めの避難行動を心がけましょう。

【避難時の注意事項】

- ▶ 地震とは違い、全ての小中学校が洪水の避難所となるわけではありません。
- ▶ 飲食物の提供はありません。

洪水避難所（地区）

明峰小学校（所沢）	東所沢小学校（柳瀬）
松井小学校（松井）	山口小学校（山口）
安松小学校（松井）	上山口中学校（山口）
和田小学校（松井）	小手指中学校（小手指）
南小学校（吾妻）	北野中学校（小手指）
荒幡小学校（吾妻）	林小学校（三ヶ島）
南陵中学校（吾妻）	



「土のうステーション」や「水のう」をご活用ください!

◆ 土のう

土のうステーションは市内8カ所。必要に応じて各自でお持ちください。（1世帯20袋まで）

☎道路維持課 ☎ 2998-9168
◎ 詳細は市HP (Q土のうステーション) をご覧ください。



◆ 水のう

ゴミ袋を使って、簡単にできる簡易水のう。土のうの保管場所がない、時間がないときに便利です。

☎危機管理室 ☎ 2998-9399
◎ 詳細は市HP (Q簡易水のう) をご覧ください。



6月18日(水)は 緊急地震速報訓練

☎危機管理室 ☎ 2998-9399

午前10時ごろ、防災行政無線から緊急地震速報の訓練放送が流れます。屋内では机などの下に、屋外では安全な場所で頭を守るなどの訓練にご協力ください。

◎ 悪天候や地震が発生した場合は、中止の可能性がります。



お知らせ

! 掲載情報は5月20日時点のもので、内容変更の場合がありますので、市HPや各問い合せ先で最新情報をご確認ください。



市役所や警察をかたる詐欺に注意!

市役所や警察からの電話には、担当課を聞いて、正しい番号に折り返し電話し、内容の確認をしてください。

毎月第2・4土曜午前は休日開庁

一部の業務を行います。詳細は市HP(〇)休日開庁をご覧ください。
 日 6月14日(土)・28日(土) 午前8時30分～午後0時30分

場市役所1階、まちづくりセンター(並木除く)、上下水道局庁舎

問 経営企画課 ☎29998・9027、
 上下水道お客様センター ☎29921・1080

下水道処理区域内の家庭はハイシの水洗化を!

下水道処理区域を拡大しました。新たに下水道が使えるようになった区域には市職員が説明に伺います。くみ取り便所は3年以内、浄化槽は速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。すでに区域内にあるご家庭で、改造工事を済ませていない場合も、速やかに水洗化をお願いします。

◎ 工事は市下水道排水設備指定工事店に依頼してください。

◆水洗便所改造資金貸付制度

下水道に接続するために個人住宅の浄化槽を取り壊す工事、くみ取り

便所を水洗便所に改造する工事の費用を無利息で貸し付けます。

貸付限度額 52万円

償還方法 月額8千円で償還
 上下水道局窓口サービス課
 ☎29221・1086

6月の休日漏水修繕担当店

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)	(株)金子設備工業	2944-0515
7日(土)	(株)ヒロスイプラス	2941-5228
8日(日)	(有)本田技管	2948-1300
14日(土)	(株)ミヤザキ	2948-7650
15日(日)	(株)ドルクス	2001-1807
21日(土)	(有)松本設備工業所	2922-5911
22日(日)	(有)石和設備工業	2993-8108
28日(土)	(株)糟谷設備工業所	2923-8888
29日(日)	城島設備工業(株)	2948-8737

問 市管工事業協同組合 ☎29221・6185 問 29222・9614

市税の納期限

6月30日(月)は市・県民税(1期)の納期限です。期限内に納付してください。

問 収納課 ☎2998・9073

6月1日(日)から寿町駐車場の供用を再開します

寿町駐車場(所沢市寿町25番7号)の工事が完了したため、6月1日(日)から駐車場を利用することができます。

問 商業観光課 ☎2998・9155

交通遺児手当を支給

交通遺児(中学生以下)の保護者でその遺児と生計・世帯を同じくする市内在住の方
 手当月額 こども一人につき、月額5千円

◎ 小・中学校、高校の入学時、別途奨学金を支給します。

問 防犯交通安全課
 ☎2998・9140

ハチに注意!

ハチが発生する季節です。6月頃から次第にハチの数が多くなり8、9月頃が最も危険です。軒下や屋根裏、庭木などに、スズメバチはポール型、アシナガバチはじょうご型の巣を作ります。

巣を見つけたら、ハチを刺激しないように形状を確認してください。巣に近づき過ぎるのは危険です。スズメバチの巣の駆除は危険度が高いので、専門業者に依頼することをおすすめします。

アシナガバチの巣は、日没後に長袖を着て専用の殺虫剤などで自分で駆除することができます。



▲スズメバチの巣



▼アシナガバチの巣

◎ 駆除の費用は、巣がある土地・家屋の所有者などの負担です。なお、駆除方法や専門業者は市HP(ハチ)でも案内しています。

問 生活環境課 ☎2998・9370

戦没者などの遺族に特別弔慰金を支給します

戦没者など(旧軍人、軍属など)の死亡当時の遺族

甲 問 令和10年3月31日(金)までに福祉総務課に直接/☎2998・9113

年金額などのお知らせが届きます

毎年6月上旬に日本年金機構から、年金受給者の方に4月分(6月振込分)からの年金額をお知らせする「年金額改定通知書」「年金振込通知書」が届きます。

また、年金生活者支援給付金の受給者の方には、支給金額をお知らせ

する「年金生活者支援給付金支給金額(改定)通知書・振込通知書」が届きます。

年金と年金生活者支援金を同時に受給している方には、年金と年金生活者支援金の「改定通知書」と「振込通知書」を一つにまとめたものが届きます。

詳細は、同機構HPをご覧ください。
 問 所沢年金事務所
 ☎2998・0170

マイナンバーカード申請サポート

日 午前10時～正午、午後1時～3時(所沢市役所を除く)

施設名	日程	施設名	日程
小手指まちづくりセンター分館	6月 3日(火)	三ヶ島まちづくりセンター	7月 1日(火)
狭山ヶ丘コミュニティセンター	6月 5日(木)	新所沢まちづくりセンター	7月 3日(木)
所沢まちづくりセンター	6月 10日(火)	所沢駅サービスコーナー	7月 6日(日)
吾妻まちづくりセンター	6月 12日(木)	小手指まちづくりセンター	7月 10日(木)
並木まちづくりセンター	6月 17日(火)	松井まちづくりセンター	7月 15日(火)
新所沢東まちづくりセンター	6月 19日(木)	柳瀬まちづくりセンター	7月 17日(木)
富岡まちづくりセンター	6月 24日(火)	所沢市役所(市民課)	6月 28日(土)
山口まちづくりセンター	6月 26日(木)	◎午後1時30分～5時	

持本人確認書類
 定各会場60人
 ◎事前予約が必要です。



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: 吾妻地区のまちづくり

市長が皆さまからのご意見や思いなどを伺う場、第20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。

日 6月7日(土) 午前10時～11時30分(午前9時30分開場)

場 吾妻まちづくりセンター

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HP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、6月5日(木)午後5時15分までにご連絡ください。
- ▶ 駐車場には限りがあります。ご了承ください。



定員に達し次第受け付けを終了します。

問 マイナンバーコールセンター
 ☎2998・9481

事業者向け省エネ機器導入補助金

補助対象 ①30%以上の二酸化炭素排出削減効果がある空調機器の入れ替え②タイマーやセンサーによる調光制御機能があるLED照明の導入

補助率 補助対象経費の2分の1(上限は①と②の合計で50万円)

対 市内で事業を営む法人・個人

甲 問 7月1日(火)から交付申請書などをまちごとエコタウン推進課に直接・郵送/☎2998・9133
 ◎予算額に達し次第終了します。詳細は市HPをご覧ください。



HIV検査普及週間

6月1日～7日はHIV検査普及週間です。狭山保健所はじめ県内の保健所では、エイズや梅毒などの性感染症検査を実施しております。匿名・無料(予約制)で受けられます。
 ◎詳細は同保健所HPをご覧ください。



地価公示図書の閲覧

市役所2階開発指導課や国土交通省HPでもご覧になれます。
 問 開発指導課 ☎2998・9379



／ 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

～燃やせるごみ～

日々生活をしていく上で、どうしてもたくさん出るごみ、それが燃やせるごみです。
今回は、燃やせるごみの中でも割合が高い生ごみの処理方法をご紹介します。

◆生ごみの減量方法

- ▶生ごみは、水をよく切ってから捨てましょう。
- ▶果物の皮や野菜くずなどは、新聞紙の上に生ごみを置いて干すと、水分を減らせます。



水分を多く含む生ごみをそのまま出してしまうと、収集運搬の効率の悪化や、焼却の際に多くのエネルギーが必要になり、多くの二酸化炭素を排出することになります。

そこで、「ぎゅ〜っとひとしぼり」。生ごみの水分をしぼることで、環境への負荷や悪臭も軽減することができます。生ごみを捨てる際は「ぎゅ〜っとひとしぼり」を心がけてみてください！



◀詳細は市HPをご覧ください。



◀わけてコっ！アプリのダウンロードはこちら。

都市計画道路所沢駅ふれあい通り線 道路築造事業

都市計画道路所沢駅ふれあい通り線（市道1・525号線）市道1・6号線）の道路築造事業について都市計画法の認可を次のとおり受けました。

事業の種類・名称 所沢都市計画道路事業3・4・35号所沢駅ふれあい通り線

事業地 くすのき台1丁目、くすのき台3丁目、久米、北秋津地内

関係図書は市役所2階道路建設課でご覧になれます。

☎同課 ☎ 2998・9172

計画の縦覧など

◆所沢都市計画緑地の変更案の縦覧
 日 6月11日(水)～25日(水)
 場 市役所5階市街地整備課
 対 市内在住・在勤・在学の方、利害関係者

事業系ごみ削減キャンペーン

6月は事業系ごみ削減キャンペーン月間です。まずは雑がみの資源化から始めましょう。

▼雑がみは資源！リサイクルへ▼
 裏がみ使用で経費削減！▼シユレックの裏がみは必要最小限に

◎雑がみを分別して古紙回収業者に持ち込むと無料となり、量に応じて買い取りとなる場合があります。事業系ごみは集積所に出すと不法投棄になります。家庭ごみに混入させることも違法です。

☎資源循環推進課 ☎ 2998・9146



「ダメ。ゼッタイ。」普及運動実施期間

6月20日～7月19日は「ダメ。ゼッタイ。」普及運動実施期間です。

☎同課 ☎ 2998・9208

開催

採れたて！農産物直売「ふれあい」

☎場 6月10日(火) 午前10時～午後1時
 / 市役所正面入口
 前広場 6月24日(火) 午前10時～午後1時 / 元町コミュニティ



「ダメ。ゼッタイ。」普及運動実施期間です。

大麻・覚醒剤・麻薬・危険ドラッグなどの薬物乱用が深刻な社会問題になっていきます。薬物乱用防止の輪を広げるためには、正しく理解することが必要です。正しい知識を身につけ、自分自身を守りましょう。薬物でお困りの方は、ご相談ください。

☎狭山保健所 ☎ 2941・6535

二丁目広場

☎農業振興課 ☎ 2998・9158

就労支援を行う

詳細は同センターHPをご覧ください。

☎就労相談(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

☎7月開催のセミナーの受け付けは、6月11日(水)からです。

☎申請 埼玉しごとサポートに電話(午前9時～午後5時) / ☎049・265・5844

社会保険労務士による労働相談

日 6月20日(金)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
 申し込み先着4人
 内 賃金、解雇、就業など
 申請 同月 6月13日(金)午後4時まで
 に産業振興課に電話 / ☎2998・9157

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 6月13日(金)・27日(金)午前11時から
- ②おもちゃの病院
日 6月28日(土)午後1時～3時
- ③傘修理(1人1本・部品代実費)
日 6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
日 6月21日(土)午後1時30分～3時30分
- 定 抽選6人(市内在住の大人)
- ⑤ネフタイからポシエットを作ろう
日 6月12日(木)午前9時30分～午後2時
- 定 抽選10人(市内在住の大人)
- 費 3000円
- ⑥浴衣からワンピースを作ろう
日 6月18日(水)午前9時30分～午後3時



戸籍に振り仮名が記載されます

☎法務省振り仮名コールセンター ☎ 0570-05-0310

戸籍に記載する予定の振り仮名の通知が、原則として戸籍の筆頭者宛に、本籍地から令和7年9月までに郵送されます。
振り仮名に間違いがない場合は届出は不要です。

違う場合は8年5月25日(月)までに届出が必要です。詳しくは通知をご確認ください。
所沢市に本籍がある方は7年7月下旬～8月上旬に発送予定です。



▶詳細は法務省HPをご覧ください。



クイズ 1

今回は、所沢駅やエミテラス所沢などのさまざまな場所で開催します。
入退場自由で、どなたでも気軽に楽しめるコンサートです。6月14日(土)は所沢駅周辺で思いっきり音楽を楽しもう！

まちなOJNコンサート June 2025

ヒント・5面応募方法は15面





知ろう!防ごう!広げよう! 熱中症対策

問保健医療課 ☎ 2998 - 9385

しよねつじゆんか
～ 暑熱順化とは ～

暑熱順化とは体が暑さに慣れることです。これにより、早く汗が出るようになり、体温の上昇を抑え熱中症になりにくくなります。

◆暑熱順化のポイント

運動や入浴をし、汗をかき体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが、暑熱順化には数日～2週間程度かかります。

◆こんな方法が効果的!

▶ 走る・歩く ▶ 自転車 ▶ 筋トレなどの適度な運動 ▶ 湯船につかる

暑熱順化ができてい
ると汗がサラサラ!



熱中症などで体の水分量が減少すると、尿の色が変化します。脱水のレベルを尿の色によって判定するチャートを参考に、積極的に水分を摂りましょう!



△尿の色による脱水症状判定チャート



環境省熱中症予防情報



市

6月の児童館たより

市内11児童館のイベントを市(児)童館たよりに確認できます。

トコロん出沒情報

◆歯と口の健康週間行事

6月8日(日)午前10時～正午

場保健センター

問健康づくり支援課

☎ 29991・1813

◆まつい三世代まつり

6月21日(土)午前9時

30分～11時30分

場松井まちづくりセンター

問同センター ☎ 29994・1222

◆ふらっと祭り

6月22日(日)午前10時

30分～午後0時

場男女共同参画推進



センターふらっと

同センターふらっと

☎ 29221・2220

よつこうちな〜フェス

6月15日(日)午前11時～午後3時

場観光情報・物産館 YOT-TOKO

内 イイサーや舞踊・沖

縄三味線のステージ

沖縄料理のキッチン

カーなど

問商業観光課 ☎ 29998・9155



YOT-TOKO親子で楽しむ運動あそび

6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)

場 上履き、フェイスタオル1人1枚

飲み物

申 6月16日(月)からこども支援セン

ターに電話・☎ ☎ 29222・

2238

音訳ボランティア養成講習会

7月8日(火)～令和8年1月20日(火)

(全15回) 午前10時～正午

場 こどもと福祉の未来館

内 次の要件を満たす方

市内在住で18歳以上

全日程参加可能

パソンの基本操作ができる

修了後、ボランティアとして活動可能

10人(定員を超えた場合書類選考)

場 ノートパソコン・ヘッドセット

申 6月20日(金)に申込書を、市

社会福祉協議会手話通訳・要約筆

記派遣事務所に直接・郵送

☎ 受講希望者はできる

だけ事前説明会(6月10

日(火)午前10時から)に参

加してください。電話・

メールでの事前申し込みが必要です。

問 同事務所 ☎ 29339・5064

☎ 29223・47800 ☎ 50641

toko-shakyo.or.jp



空き家と相続の無料相談会(予約制)

6月21日(土)午前10時～午後3時45分

場 三ヶ島まちづくりセンター

内 市内在住の方

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 6月20日(金)にNPO空家・空地

管理センター(協定事業者)に電

話 ☎ 0120・3336・3366

問 住宅政策課 ☎ 29998・9216

場 歯と口の健康週間行事(むし歯・

歯周病の予防と相談)

6月4日～10日の

「歯と口の健康週間」

に合わせてイベント

を開催します。

6月8日(日)午前10

時～正午

場 保健センター

内 歯科健診と説明

みがき指導

フッ化物塗布(2歳～小学生)

相談(歯科・矯正歯

科) 血管年齢測定など

問 健康づくり支援課

☎ 29991・1813



水道週間キャンペーン

毎年6月1日～7日は水道週間です。今回は「透き通る 誇れる水に感謝する」がテーマです。

6月2日(月)～6日(金)

場 観光情報・物産館 YOT-TOKO

内 パネル展示(水道水ができるまで、

管の耐震化) など

問 同局経営課 ☎ 29221・1087

場 柳瀬まちづくりセンター

6月18日(水)・19日(木)各

日午前10時～午後3時

場 市役所1階市民ホール

内 食育の取り組みの展示

簡単! 美味しい! レシピの紹介

ベジ チェック、AGES糖化測定、血

管年齢測定

栄養相談

来場者にジッパーバッグ、野菜鉛

筆、おからフッキーのいづれかをプ

レセントします。(各先着)

問 健康づくり支援課

☎ 29991・1813

認知症 接し方・予防セミナー

認知症の方が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、周囲の関わり方が重要です。日本発の認知症ケア方法「カンフォータブル・ケア」を学び、認知症への接し方を理解します。

7月22日(火)午後1時30分～3時30分

場 柳瀬まちづくりセンター

定 申し込み先着150人

場 NPOカンフォータブル・ケア普及協

会代表理事・南敦司さん

申 7月11日(金)に柳瀬地域包

括支援センターに電話 ☎ 2995

1・8887



所沢市民フェスティバル 協賛企業を募集

問 地域づくり推進課 ☎ 2998-9083

約20万人が来場する市民フェスティバルを応援しながらあなたの企業・団体をPRしてみませんか?

内 プログラム、ポスター、パネル、こども向けチラシ、ホームページバナー、会場案内看板、フライヤー配架、試供品、フォトコンテストの賞品提供など

申 7月～8月29日(金)に申込書を同フェスティバル実行委員会事務局(同課内)に提出

☎ 締め切りは掲載媒体により一部異なります。

▶ 詳細は同フェスティバル ☎ をご覧ください。



クイズ ②

所沢市は、世界農業遺産に認定された「武蔵野の落ち葉堆肥農法」の地域です。こうした地域の特性を生かしながら、有機農業をはじめとする環境にやさしい農業を進めていきます。

オーガニックビレッジ宣言



ヒント・11面 応募方法は15面

環境にやさしい農業を推進します！

『オーガニックビレッジ宣言』を行いました

☎農業振興課 ☎2998-9158

所沢市は、世界農業遺産に認定された「武蔵野の落ち葉堆肥農法」の地域です。こうした地域の特性を生かしながら、有機農業をはじめとする環境にやさしい農業を進めていきます。



これからの取り組み

農業者向けの土づくり講座の開催や、有機栽培された農産物を使った給食の提供などを通して、農の多様性や多彩な魅力について発信していきます。



▲詳細は市HPをご覧ください。

暮らしの相談

時間は受付時間です。先着順に受け付けます。

- ①不動産取引無料相談会
6月6日(金)午前10時～11時30分、午後1時～2時30分
- ②不動産取引に関する法律・税務など
主権 全日本不動産協会埼玉本部
②人権擁護委員の日・特設人権相談
6月9日(月)・10日(火)午前10時～午後3時30分
- ③住宅増改築等相談
6月10日(水)午後1時～3時30分
- ④住宅リフォーム時の注意点など
主権 埼玉土建一般労働組合所沢支部
- ④行政書士による暮らしの無料相談
6月11日(木)午前10時～午後3時30分
- ⑤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

- 主権 埼玉県行政書士会所沢支部
- ⑤特設行政相談
6月13日(金)午前10時～午後3時30分
- ⑥国などの行政にかかわる要望や苦情など
主権 行政相談委員所沢部会
- ⑥不動産無料相談会
6月20日(金)午前10時～午後3時
- ⑦不動産の契約、取引、賃貸借など
主権 埼玉県宅地建物取引業協会所沢支部
- 【共通事項】
場 市役所1階市民ホール
問 市民相談課 ☎2998・9092

受動喫煙に関するパネル展示

5月31日の世界禁煙デーから始まる1週間は禁煙週間です。
6月3日(火)正午～5日(木)正午



認知症サポーター養成講座

場 市役所1階市民ホール
問 保健医療課 ☎2998・9385

- ① 6月2日(月)午後2時～3時30分/山口まちづくりセンター② 16日(月)午後2時～3時30分/小手指まちづくりセンター③ 7月30日(火)午前10時～11時30分/所沢まちづくりセンター



手話講習会はじめての手話コミュニケーション

手話で自己紹介ができることからろう者と日常会話ができるまでを2年コースで学びます。
8月6日(水)～令和8年3月4日(水)の隔週水曜および8年4月から隔週水曜(2年間で全32回) いずれも午後6時30分～8時30分



場 こともと福祉の未来館
対 次の要件を満たす方
① 市内在住・在勤・在学
② 満18歳以上
③ 全日程に参加でき
④ 手話での地域活動、生活の場で活用できる
⑤ 手話講習会の受講経験がない
定 20人(定員を超えた場合は書類選考)
費 教材費などは自己負担
問 6月7日(月)午後6時に申込書を市社会福祉協議会所沢市手話通訳・要約筆記派遣事務所に提出
☎2998・5064
5064@toko-shakyo.or.jp

所沢市社会福祉協議会からのお知らせ

- ① 詳細は同会HPをご覧ください。
- ◆夏のボランティア体験
6月11日(水)午前9時～27日(金)午後5時に応募
- ◆災害ボランティアアセスナーセミナー(事前申込制)
6月28日(土)午前10時～正午
- 【共通事項】
問 同会地域福祉推進課 ☎2925・0041
- ① 狭山丘陵いきものふれあいの里センターのイベント
「シタ観察入門」
6月14日(土)午前9時30分～正午
- ② 高校生以上の方
定 申し込み先着20人

手話トーク vol.25

問 障害福祉課 ☎2998-9116 ☎2998-1147

今月のキーワード
何が起きている？/助けてください
今回は、災害時に備えた準備と、災害時に身を守る方法について紹介。動画ではより詳しく視覚障害者に対する接し方を紹介しています。

1 何が起きている？



2 助けてください



▲手話動画はこちら

アピリンピック埼玉大会(障害者技能競技大会)

場 飲料、筆記用具 800円
② 里山体験講座
6月28日(土)午前10時～午後2時30分
対 小学生以上の方(小学生は保護者と参加)
定 申し込み先着20人
持 昼食、飲料、エプロン 700円
③ 定例ガイドウォーク
6月1日(日)・7日(土)午後1時30分～2時30分
集 合 すべて同センター(西武狭山線下山口駅から徒歩15分)
問 6月1日(日)午前9時から②同センターに電話③当日受け付け
☎2939・9412

クイズ 3

学校・地域・家庭が連携・協働しながら「地域と共にある学校」を目指します。

コミュニティ・スクール

ヒント・2面 応募方法は15面

戦後
80年

広島平和記念式典 参加者募集

広島平和記念式典に参加してみませんか？原爆ドームや平和記念資料館などを見学し、所沢市平和大使として式典に参加する生徒・学生を募集します。

■8月5日(火)～6日(水)

☑ 次の全てを満たす方

- ▶ 市内在住で本事業に初参加 ▶ 中学校・高校・中等教育学校・専門学校・短大・大学などに在学中 ▶ 29歳以下 ▶ 本人・同一世帯の方が市税を滞納していない

■定 抽選5人

■費 12,000円程度

◎上記以外の食事代、交通費の一部などは自己負担です。

■申 6月13日(金)までに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応募動機(30字程度)を記入し、〒359-8501企画総務課に直接・郵送・メール/☎2998-9046/✉a9046@city.tokorozawa.lg.jp

■留意事項 ▶ 事前説明会および報告会への参加、感想文の提出あり ▶ 式典には正装参加(制服がある学校は制服) ▶ 資料などへの写真掲載あり



▲詳細は市HPをご覧ください。



発達障害児家族のついで

■6月12日(木)午前10時30分～正午

◎会場などの詳細は市HPをご覧ください。

問 松原学園 ☎2990・3488



募集

高齢者演奏大会の出演者を募集

ダンスや民謡などの活動をステージで発表しませんか？

■7月18日(金)正午～午後4時(予定)

場 所 沢まちづくりセンター

対 市内在住で60歳以上の個人・団体

留意事項 ▶ 楽器などの電源使用不可 ▶ 長生クラブ会員は各地区連合会に申し込み

■申 6月9日(月)正午までに申込書を〒359-8501高齢者支援課に直接・郵送/☎2998・9120

全戸配布冊子・広報紙などの 広告主を募集

◎申込書は同課 市HP (Q) 演奏大会で入手できます。

◆上下水道局広報紙「とことろざわ水物語」(8月発行予定)

規格 縦114mm×横118mm

募集数 2枠(1枠当たり最低価格税別3万円/入札による)

◎詳細は、市HPをご覧ください。

■申 6月6日(金)までに申込書を上下水道局経営課に提出/☎2921・1087



明るい選挙啓発ポスターコンクール

有権者に対し「明るい選挙」を呼びかけるポスター作品を、市内在住・在学の小・中・高校生を対象に募集します。

◎詳細は、市HPをご覧ください。

■申 6月6日(金)までに申込書を上下水道局経営課に提出/☎2921・1087



西武線沿線サミット フォトコンテスト

■申 9月8日(必着)に選挙管理委員会に応募/☎2998・9259

「110年後に残したい西武線沿線の風景」をテーマに、西武線沿線の名所、イベント、風景を題材とした写真を募集します。募集要項、応募方法は市HP (Q) 西武線沿線サミット) で確認できます。

■申 8月29日(金)に商業観光課に応募/☎2998・9155

◎詳細は市HP (Q) 会計年度任用職員募集

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看護助手(資格不要・未経験可) ②理学療法士 ③臨床検査技師 ④薬剤師

■申 同センターに応募/☎2992・1151

◆交通指導員を募集

■申 9月8日(必着)に選挙管理委員会に応募/☎2998・9259

立) 哨指導(朝1時間、夕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・椿峰小学校

■申 6月16日(月)までに防犯交通安全課に応募/☎2998・9140

◆客引き行為等対策指導員を募集

■申 7月中旬～9月末午前8時30分～午後5時/週1～4日程度

■申 6月27日(金)に各保育園に直接

◎締め切り後も空きがあれば随時募集します。

問 保育幼稚園課 ☎2998・9126

◆所沢まちづくりセンター事務員を募集

■申 火・水・土・日曜午前8時30分～午後5時/週4日程度

■申 ホール運営業務、窓口業務、データ入力など

■申 6月13日(金)に同センターに応募/☎2926・9355

犯罪は身近に起きている 防犯情報通信

問 所沢警察署 ☎2996-0110
防犯交通安全課 ☎2998-9090

特殊詐欺被害多発中!

金銭をだまし取ろうとする還付金詐欺や預貯金詐欺の電話が市内で多発しています。特殊詐欺の被害件数は昨年同時期の2倍以上で、被害総額はすでに1億7千万円を超えています。

事例

「物価高騰による給付金を支給するため、銀行口座を教えてください」と口座情報を聞き出そうとする。
◎市内で実際に発生した事例です。



被害にあわないために

- ◆ 固定電話は常に留守番電話設定にする相手と話す機会を作らないことが大切です。
- ◆ 電話に出てしまっても慌てない相手の担当部署や名前、内容を聞きましょう。
- ◆ 海外からの電話を拒否する海外からの電話を受信する必要がない方は国際電話不取扱の設定をしましょう。
- ◆ 緊急の場合は110番通報を!



皆さんの善意 (順不同)

3月16日～4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1,512,519円
- (株)西武ライオンズ様 ●東京西武学館様 ●大館忠平様

【物品】

- (株)埼玉トラック協会様(防犯ブザー)
- 所沢交通安全協会様(交通安全冊子、ランドセルカバー)
- いるま野農業協同組合一同様(横断旗)
- 児童用雨傘)
- (株)みずほフィナンシャルグループ一同様(黄色いワッペン)
- 南小学校愛好会様(スタックテーブル)
- (株)KADOKAWA様 ●グラウンド・ゴルフサークルすみれ会様(絵本)
- (株)パズル、玩具など)
- 【企業版ふるさと納税】
- SATO社会保険労務士法人様
- (株)ホンダカーズ埼玉西様





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

検診受診券発行を随時受け付け中

☎直接・電話・FAX・電申

☑各種検診の受診券発行申請

◎電子申請での申し込みが便利です。



こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

つどい ☎不要

つどい	6月の開催日	時間
うつ病ご本人	4日(水)	午前10時～正午
うつ病ご家族	10日(水)	
強迫性障害 (精神科医参加)	5日(水)	
発達障害	18日(水)	
自死遺族	14日(土)	午後1時～5時

精神保健専門相談 ☎要予約

☎6月24日(水)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

☎6月26日(金)午後1時～4時☎市内在住・在学の高校生とその保護者☎精神科医による相談



健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

★はトコトコ健康マイレージのポイント対象です。

ステキな大人の健康食教室★

☎6月3日(水)から電話・電申
☎7月4日(金)午前10時～午後0時30分☎64歳以下の方☎講話「災害時を生き抜く! サバイバル防災クッキング」、調理実習費700円



土曜日に開催! 歯周病予防教室★

☎6月4日(水)から電話・電申
☎7月5日(土)午後1時30分～3時30分
☎歯科医師による歯肉の健康チェック、効果的な歯みがき方法



成人健康相談 ☎随時電話

相談名	6月の実施日	時間
健康相談	4日(水)、16日(月)	午前
	25日(水)	午後
歯科相談	17日(水)	午前
栄養相談	5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)	午前
理学療法士の相談 (骨盤のゆがみ改善・関節痛予防など)	13日(金)、27日(金) ◎来所が困難な方はご相談ください。	午前

健診結果相談会(個別相談)

☎月初から電話☎6月27日(金)午前10時～11時30分☎山口まちづくりセンター☎保健師や栄養士による個別相談、血管年齢測定
◎測定のみ希望する方は直接会場にお越しください。



健幸ウォーキング教室★

☎月初から電話・電申☎6月17日(水)午前10時～正午☎運動制限がない方☎講話、運動指導定20人



からだ改善! 健康応援講座★

☎月初から電話・電申☎7月3日(水)、10日(水)午前10時～11時30分☎生活習慣病予防について学びたい方☎健診結果の見方、栄養の講話定20人



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



身体計測・相談会

☎6月4日(水)から電申☎6月23日(月)午前中☎栄養士、歯科衛生士、保健師などと各種相談



妊娠・出産 ☎ 2991-1820

妊婦サロン

☎6月4日(水)から電申
☎6月24日(水)



両親学級

☎6月26日(木)から電申
☎7月26日(土)

▲妊婦サロン・両親学級

栄養・歯科 ☎ 2991-1813

☎6月4日(水)から
▶①②…電申▶③…電話・電申
▶④⑤⑥…電話



▲事業一覧

①産後ママクッキング

☎7月18日(金)☎令和7年3～4月生まれの子どもと母親☎調理実習費700円

②離乳食教室 ◎ () は誕生年月です。

対象	7月の実施日
ごっくん期(令和7年1～2月)	10日(水)、22日(水)
もぐもぐ期(6年11～12月)	25日(金)
ぱくぱく期(6年4～7月)	23日(水)

☎栄養・歯科講話、デモンストレーション、試食など
◎10日(水)は所沢まちづくりセンターで開催します。

③2歳児歯科健康教室

☎7月9日(水)☎2歳3か月～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

☎6月30日(月)
▶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

☎7月7日(月)午前

⑥歯科相談

☎6月30日(月)午前☎歯ブラシ

健幸 ワンポイント

認知症を予防しよう!

厚生労働省の資料によると、2022年時点での認知症患者数は約443万人で、65歳以上の方の約8人に1人の割合となっており、誰でも発症する可能性がある病気です。



認知症予防とは、認知症にならないことだけでなく、発症や進行を遅らせることも含みます。認知症を予防するためには、

日々の生活習慣が大きく関係しています。高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病や喫煙は動脈硬化を促進し、血管にダメージを与えます。例えば高血圧の方は、約2.4～10倍、糖尿病の方は約2.1倍認知症の発症率が高まると言われています。

まずは普段の生活を振り返り、以下の点を意識してみましょう。

▶▶ 体を動かそう

ウォーキングや筋力をつける体操、ラジオ体操などの適度な運動は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防・改善につながるだけでなく、脳の血流を改善する効果があり、認知症の発症リスク低減にとっても有

効です。健康状態や体力に合わせて、体を動かしましょう。

▶▶ バランスの良い食事を心がける

3食バランス良く食事をとり、薄味を心がけ、就寝3時間前までに食べ終わるようにしましょう。よく噛んで食べることで脳への刺激にもなります。



日々の生活の中でこれらを意識することが、認知症予防の一步です。

☎健康づくり支援課
☎2991-1813

いいトコPhoto



▲弟大好き！
兄からの愛がちょっと重たそうですが、大きくなっても仲良しでいてほしいです♪
●hana (小手指南)



▲昭和100年
いつでも昭和ノスタルジーに浸れる場所が所沢にあるって素敵
●あーママ (山口)

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

▶コデマリの花
花言葉は友情、努力とか。友達たくさんできたかな？
●山納こずえ (東所沢)



▼チューリップ
八重咲き。天気予報みたい
●斉藤秀子(上安松)



▲春を見上げる
毎年東川沿いに咲く桜を眺めながら散歩するのが楽しみです。自慢の地元最強スポットです！
●れんたろ (東新井町)



▲ひとやすみ
大好きな航空記念公園を満喫中
●ぎんちゃん (下富)

誰でもエッセイ

テーマ
「私のとっておきの場所」

思い出の場所

佐藤征昭(狭山ヶ丘)
20年程前に銀行を退職。その後5年間にわたり2〜3カ月のロングステイを妻と二人で、沖縄の本部にあるリゾートホテルで過ごしました。毎日の日課は、海洋博記念公園から備瀬のフクギ並木を抜け、伊江島を一望できる浜辺までウォーキング。そこがまさしく「とっておきの場所」であります。

また遊びに来るね

須賀みどり(中新井)
私のとっておきの場所はツンデレの「はく」とやさしい「にしき」に出会える小さな池のほとりです。



「はく」は真っ白「にしき」は赤と黒と白の鯉です。池のまわりに力所だけ手を伸ばせば触れそうな所があります。そこに立っていると鯉たちが集まって来るけれど「はく」だけは「なんだエサを持ってこない」とばかり早々と池の中ほどに行ってしまうが「にしき」はしばらくの間そばにいてくれます。勝手にエサをあげたりしないけれど、日の光をあびて宝石みたいな鯉を見ていると自然と笑顔になる自分があります。

7月号のテーマ
「あの夏の思い出」
締め切り ● 6月10日(火)

今年の夏は旅行でも行こうかしら♪



▲市HP (Qひばりちゃん) でダウンロードできます。

はつらつ
とろろ

憧れを力に 背中を追いかけて広がった世界



車いすテニス日本代表
たかむろ さき
高室 冴綺 さん (市内在住)

フラワーヒルにあるテニスコートで日々練習に励む。オフの日はグランエミオ所沢でショッピングをしたり、自宅でひたすらゲームをしているという高室さん。

所沢市ゆかりのアスリートに認定されている由中愛美選手とは大の仲よし!2人で旅行にも行くほど。

memo



▲高室さんのInstagramはこちら



▲所沢市ゆかりのアスリート

「パコーン!」という快音とともに相手コートに鋭いショットを決めるのは、車いすテニス日本代表の高室冴綺さんだ。

たゆまぬ努力を積み重ね、2017年から日本代表として活躍し続けている高室さん。だが、これまでの道のりは決して平坦なものではなかった。

鬼ごっこで走り回ったり、体を動かして遊ぶのが昔から好きだったという高室さん。高校では運動部に入学し、毎日楽しく部活に励んでいた。

ある日、いつものように部活をしていると、ふと足の痛みが気になった。そのときは高校1年生ということもあり、軽い成長痛程度にしか思っていなかったが、足の痛みは日に日に増していき、とうとう歩くことができなくなってしまう。この病気が原因で、車いすでの生活を余儀なくされた。

自由に動けなくなってしまったことで、人に会いたくないという思いが次第に強くなり、気づけば家から出ない日も多くなっていった。

「このままじゃだめだ」と思い、東京で開催されたパラスポーツ体験イベントに参加し、ここで初めて車いすスポーツの存在を知る。元々テニスに憧れがあった高室さんは、真っ先に車いすテニスが体験できるブースへ向かった。

「楽しい!」。率直にそう感じた高室さんは、時間を忘れて楽しんだ。この体験会をきっかけに、高室さんの車いすテニス人生が大きく動き始める。

車いすテニスができる施設でアルバイトを始め、終業後は毎日のように練習に励み、見る見るうちに上達していった。

2014年、高室さんはここで初めて大会に挑む。しかし、結果は初戦敗退。その悔しさをバネに練習を重ねるも、次の大会でも初戦敗退。車いすテニスの厳しさを痛感した。

思うような結果が出ず、競技を続けるか悩んでいたとき、国際大会を観戦する機会があった。そこで世界を相手に戦う上地結衣選手のプレーを観て、同い年で、自分よりも体の小さい上地選手がパワフルに戦っている姿に衝撃を受けた。それと同時に、「追いつきたい」「同じ舞台に立ちたい」という思いがこみ上げ、そこからは自分に厳しく、来る日も来る日も猛練習を重ねた。そして2017年、ついに強化指定選手として選ばれ、日の丸を背負って戦うメンバーとして招集された。必死に追いかけていた憧れの選手に、ようやく近づくことができた。

「市民の方々の応援が、いつも力となり、自信に繋がっています」と、市民に感謝の思いを語ってくれた。次は6月にパリで行われる全仏オープンでベスト8入りを目指す高室さん。所沢からみんなでエールを送りましょう! (取材:関)



今月のプレゼントクイズ!

①ランチ②ディナー 選べるカレーセット
(①1,000円相当×15人②2,000円相当×8人)



▲①ケバブセット



▲②マハラジャセット

カレーは21種類、辛さは5段階、ナン焼き方やライスの種類など、選んで楽しい、食べておいしいカレーセットです。

旬の野菜は、地元農家の有機野菜を使用。また、食材は無添加にこだわるなど、健康への配慮も。①ランチか②ディナーを選んでご応募ください!

●インド・エスニック料理 カシミアル
東所沢5-1-14
☎2969-0650
(▶ランチ...午前11時~午後5時▶ディナー...5時~11時)



◀公式☎はこちら

◆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 (6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⑦6月号の感想⑧⑨を記入し、〒359-8501広報課(住所不要)に郵送・市HP(Q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。



▲市HP

読者感想文

●5月号の特集は、目から鱗でした。市内にこんなに楽しめる所があることを知り、早速歩いてみようと思います! (元町・50代)

●トトロの森が家から近いので、こどもと一緒に試してみたくなりました。おさんぼしながら虫探しをしたり、自然を満喫してみたいです (小手指南・30代)

編集から●5月号特集は、初夏の季節にぴったりのおさんぼ特集。山口地区の魅力あるスポットを、市観光大使の坂巻有紗さんと巡りました。本特集を参考に、ぜひ足を運んでみては!

●カラスの注意喚起の記事で、繁殖期だと知ることができました。こ

どもの通学路にあるゴミ収集場所が特に危険なので、こどもにも気をつけさせようと思いました (元町・40代)

編集から●8~12面には、市からの大切なお知らせやイベント情報などを掲載しています。文字が多い面ですが、今後も読みやすい紙面を作るよう努力していきます

●大竹悠介さんの記事を見て、こんな考えをしている方がいて、その方の活動を知ることができてよかったです (上安松・50代)

編集から●大竹さんが経営するサタデーブックスでは、読書会や交流会なども行っています。詳しくは、公式Instagramをチェック!

編集後記

●今月のところっちは、車いすテニス日本代表の高室冴綺さん。インタビュー後に練習を見学させていただいたのですが、ラケットを持ちながら車いすを漕ぎ、ボールに追いついて鋭いショットを放つ。それを何度も繰り返し、見ているだけで車いすテニスの大変さが伝わってきました。感触を確かめながら、一球一球ボールの行方を目で追う高室さんの目の先には、光り輝くメダルが見えているのだろう (関)

●特集の取材で地域の方にインタビューをしました。どの方も「こどものために」という思いを持っておられました。自分のこどもの頃も地域の方に見守られていたのかなと思いを馳せました (上地)

●小学生の頃、算数で見事につまずき、大人になってからも数字に苦手意識があります。私のようにならないよう、4面掲載のトコロん算数のびのび塾に参加してみたいかがでしょうか (深町)



▲4月5日(土)、航空公園駅前広場で行われたライト・イット・アップ・ブルー所沢。コンサートやワークショップ、YS-11のブルーライトアップなど、たくさんの催し物が開かれ、参加者たちは発達障害について楽しく理解を深めました。
写真：小泉貴志



▲たいこ作り×重松流お囃子体験が4月19日(土)に、エミテラス所沢 TOKOROZAWA e-CUBE で開催されました。紙の太鼓に飾り付けを行い、マイ太鼓が完成。最後に重松流祭囃子保存会の皆さんと一緒に演奏し、貴重な思い出作りができました。
写真：佐藤清一郎

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
6月1日(日)	横田医院	外、内	山口1395-6	2928-7117
	おおたけ眼科 小手指医院	眼	小手指町1-8-5ヨークフーズ小手指店 2階	2935-3665
	宮川医院	内、呼、消、循、小、皮	松葉町10-11エイトビル 1階	2992-3200
6月8日(日)	東所沢病院	内、神内	城435-1	2944-2390
	瀬戸病院	婦	金山町8-6	2922-0221
	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15日(日)	安松クリニック	内、呼、消	上安松1024-76	2991-6446
	高橋耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	緑町3-29-15	2939-9108
	みかみこどもクリニック	小	南住吉21-12	2997-8080
6月22日(日)	青木クリニック	内、消、循	中新井2-65-1	2943-1036
	あすみクリニック	皮、形	東住吉2-4 2階	2928-5881
	松が丘クリニック	内	松が丘1-52-19	2928-5666
6月29日(日)	所沢緑ヶ丘病院	内	狭山ヶ丘1-3009	2948-8181
	所沢秋津診療所	内、麻	上安松1-8	2945-8899
	キャップスクリニック所沢	小	北秋津592ソコラ所沢 2階	2997-9601
7月6日(日)	所沢中央病院	内	くすのき台3-18-1	2994-1265
	赤坂整形外科	整外、リハ、外、内	けやき台2-29-24	2928-7450
	徳島内科クリニック	内	久米1569-1	2929-6366

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。



▲所沢農産物親子収穫体験が、4月19日(土)に所沢北田農園、富岡地区の畑で開催。いちご狩りにサトイモの作付け、ハウレン草の収穫など、普段味わうことのできない農業体験に子どもたちは大興奮。親子で笑顔あふれるイベントとなりました。
写真：齋藤賢司



▲4月26日(土)、ところざわ新茶まつりがエミテラス所沢 TOKOROZAWA e-CUBE で開催。手もみ茶の実演やミックスティー体験、お茶の飲み比べなどが行われました。
写真：久保純子

小児科日曜日・祝休日診療

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※1	×	○	○	×	○	○	○	○	
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1日(日)・8日(日)・15日(日)・22日(日)・29日(日)、7月6日(日)								

※1…要事前問い合わせ

◎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：6月1日(日)・8日(日)・15日(日)・22日(日)・29日(日)、7月6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