

特集

家の未来を考える

管理不全な空き家を生まないために

家族のみんなは
どんな思いなのかな

整理して、書いて
おくのが大切だね

ずっと仲の良い
家族でいたい



特集

家の未来を考える

管理不全な空き家を生まないために

空き家は、おおむね年間を通して住んでいない（使われていない）家のことを指します。近年、管理が十分ではない空き家が社会問題として注目されています。家族が集まる機会の多い、年末年始。家の未来について、話し合ってみませんか？
☎住宅政策課 ☎ 2998-9216



空き家は管理が大切

子が独立し、親の入院や施設への入所などで、住む人がなくなった家は空き家となります。

所有者が空き家を十分に管理できていないと、近隣住民に迷惑をかけたり、周囲の環境に悪影響を及ぼしたりする可能性があります。庭の草木が隣家や道路へ越境する、ハチやムクドリ、ハクビシンといった害虫、害鳥、害獣の被害、空き巣などの不法侵入、瓦の落下など、さまざまなリスクが高まります。

近隣住民への被害が発生すると、場合によっては損害賠償請求に発展することもあります。



所沢市の現状

全国の空き家数は900万戸と過去最多となっており、2018年から51万戸の増加、空き家率も13.8%と過去最高になりました。※

所沢市は住宅が流通しやすい環境であり、全国的に見ても恵まれているものの、親子や近隣住民とのコミュニケーション不足から、管理されていない空き家に関する相談が年々増加しています。

このため、空き家をどうやって管理し、整理し、活用していくか、考えることが重要です。

※出典:令和5年住宅・土地統計調査 住宅数概数集計(速報集計) 結果(総務省統計局)

【所沢市の相談件数】

2022年 139件 → 2023年 167件 → 2024年 182件



～空き家利活用等ワンストップ相談の現場から～

家族で築くコミュニケーション



NPO 法人 空家・空地管理センター 上田さん

◆親世代が決断しなかったツケは、子世代が払うことに

「家はこどもたちの好きにすればいいよ」は親世代からよく聞くフレーズですが、相続の際にトラブルの元になることがあります。親世代と子世代が同じ考えとも限りません。ぜひ具体的な言葉にして、お互いの考えを伝え合ってください。

◆「いつかやる」は、いつ来るか

「その時が来たらやる」と思っている、時間が経つほど体力的にも精神的にも負担が大きくなります。また、選べる選択肢も少なくなります。家の管理や整理について、ゆとりをもって親子や兄弟間で話し合いを重ねることがベストです。

◆ご近所づきあいも大切に

空き家の所有者にとっては遠方にある家かもしれませんが、ご近所にとっては毎日目にする家です。草木が伸びていけば「管理が行き届いていない」と不満を募らせていきます。空き家になる前からご近所とあいさつを交わす、連絡先を交換し合う…普段から良好な関係を築いておくことが大切です。





家の未来を話し合いましょう

家は、家族の思い出が詰まった大切な場所です。家族でしっかりと話し合い、早めに計画を立てることで、予想しないトラブルを防ぎ、将来の不安の軽減につながります。管理不全な空き家（負の財産）としないよう意識を高め、今こそ行動を起こしましょう。

家の未来を考える上で、自分の思いを整理できるエンディングノートが役に立ちます。市ではエンディングノート『「わたし」の整理帳』を作成しています。ぜひ活用してください。



「老後に自ら備える」ことを目的に、テーマに沿って書き進めるうちに「わたし」を見つめ直し、整理することができます。こどもと福祉の未来館の地域福祉センター・福祉の相談窓口、市役所1階高齢者支援課の各窓口で無料で配布しています。

◎在庫がなくなり次第、配布を終了します。

☎地域福祉センター ☎2922-2115

所沢市の
エンディングノート！

「わたし」の整理帳



今から準備できること

自分や家族が元気なうちから家族会議をしましょう。

- ☐ 相続について話し合う（親の思い、子の思い）
- ☐ 住まなくなったときの管理方法（誰が、いつ、どのように）
- ☐ 家財の整理や処分について（何を残して何を処分するのか）
- ☐ リフォームや解体について
- ☐ わが家の活用方法を考える（相続人などが使う、売却・賃貸する）

など

家族に気持ちを伝えるのは
照れるけれど、大切なことだね



専門家に相談できます

「家の売却は？」「家財の整理は？」「あらかじめ補修してからじゃないと売れない？」「相続整理はどう進めればいいのか？」「そもそもどこから考えていけばいいのか？」など、空き家に関するさまざまな悩み事を無料で相談できる窓口があります。人が住まなくなると家屋の老朽化が進み、資産価値の低下につながります。早めに相談しましょう。



空き家利活用等ワンストップ相談窓口



◀詳細は市HPを
ご覧ください。

イエステーション所沢中央店
空家空地無料相談センター

場 喜多町 17-12

☎ ☎0120-016-700（午前10時～午後7時／毎水曜、年末年始除く）



公益社団法人 全日本不動産協会埼玉県本部
県西支部 空家空地無料相談センター

場 西所沢 2-5-19 国土ビル 3階

☎ ☎2903-3300（午前10時～午後4時／第1火曜、毎水曜、年末年始除く）



NPO法人 空家・空地管理センター

場 西所沢 2-1-12 第2 北斗ビル

☎ ☎0120-336-366（午前9時～午後5時／年末年始除く）



公益社団法人 埼玉県宅地建物取引業協会
所沢支部 空き家・空き地相談センター

場 元町 28-17 元町郵便ビル 2階

☎ ☎2936-6688（午前9時～午後4時／祝休日・年末年始除く、夏季休みあり）



空き家と相続の無料相談会

毎月、まちづくりセンターなどで無料相談会を実施しています。12月の相談会は、本紙10面をご覧ください。



◀詳細は市HPを
ご覧ください。

令和7年度 職員採用試験(追加募集)

☎職員課 ☎2998-9048

申込期間

12月1日(月)～16日(火)

☎電申

◎電子申請が使えない方は同課にお問い合わせください。

募集案内

市HP、市役所4階同課で入手できます。受験資格などの詳細は市HPをご覧ください。



第1次試験日

令和8年1月10日(土)

採用予定時期 8年4月1日以降

☎日本国籍を有する方または永住者・特別永住許可者で、募集案内に記載の受験資格を満たす方

募集職種	募集人数
保育士	5人
保健師	5人
看護師	2人
臨床検査技師	1人
理学療法士	1人
薬剤師	1人

技術職も募集中！

申込期間 12月14日(日)まで！



募集職種	募集人数
技術職 (高校卒、短大卒、大学卒)	土木…2人 建築…3人 建設設備…3人
技術職 (民間企業等経験者枠)	電気…3人 機械…2人

現場で活躍する先輩職員たち



令和7年度入庁職員 技術職(建築)

民間企業経験者として入庁しました。市民の方の安心や暮らしやすさを軸に判断できる点が民間企業との違いであり、この仕事ならではの魅力です。市の課題に向き合いながら仕事ができ、自分の関わりがまちの一部になったと実感できることが、この仕事の大きなやりがいです。



令和7年度入庁職員 保健師

看護師としての経験を活かしながら、乳幼児や子育て中のご家族に寄り添う支援をしています。不安もありましたが、優しい先輩方に支えられ、少しずつできることが増えてきました。市民の皆さんの暮らしに深く関わり、少しでも役に立てることを目標に日々業務に努めています。



令和7年度 市民意識調査結果

☎経営企画課 ☎2998-9027

市内在住の満18歳以上の方5千人(無作為抽出)を対象に、市に対する意識を調査しました。回答いただいた2,307件(回収率46.1%)の結果をお知らせします。

◎詳細は12月3日(木)から市HP、市役所1階市政情報センター、図書館、まちづくりセンター、生涯学習推進センターなどでご覧になれます。



🏠 所沢に住み続けたい



82.7%の方が、住み続けたい・どちらかといえば住み続けたいと回答しました。昨年に引き続き8割を超える高い数値で推移しています。(前回調査82.2%)

❤️ 所沢が好き! 愛着度

87.5%の方が、愛着を持っている・どちらかといえば持っていると回答しました。こちらも高い数値で推移しています。(同87.9%)

📊 市民要望の第1位は「高齢者福祉」

より充実すべきと思う施策は、「高齢者福祉」が6年連続で1位に。2位は「道路」、3位は「地域医療」でした。



年末年始の業務案内

年末年始の業務日をお知らせします。
ご理解とご協力をお願いします。
休みの間でも、死亡届などの緊急な用務は、
市役所1階の夜間・休日窓口でお受けします。
◎年末年始の診療案内は、16面をご覧ください。



▲詳細は市HPを
ご覧ください。

凡例：●…営業または開館		12月					1月				
		27日 (土)	28日 (日)	29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	1日 (祝)	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)	5日 (月)
市役所本庁舎、上下水道局庁舎 ※1…休日開庁(8面参照)、上下水道局は1階お客様センターのみ営業		●※1									●
サービスコーナー(所沢駅・狭山ヶ丘・小手指)											●
パスポートセンター ※2…午前9時～正午(交付のみ)		●※2									●
証明書コンビニ交付サービス	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)	●	●							●	●
	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)										●
まちづくりセンター	証明書発行などの手続き ※3…休日開庁(並木・小手指分館を除く／8面参照)	●※3									●
	公民館業務、地区体育館 ※4…窓口での施設予約不可	●	●							●	●※4
コミュニティセンター		●	●							●	●
トコハピ(児童館)、こどもと福祉の未来館		●	●							●	●
図書館本館・分館		●	●								
市営駐車場	元町地下、公園通り線、狭山湖第1・2	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	寿町 ※5…午後6時まで	●	●	●	●	●※5				●	●
ところバス・ところワゴンの運行 ※6…ワゴン若狭ルートは土日運休		●※6	●※6							●※6	●
東西クリーンセンター(自己搬入)、収集管理事務所(ごみ収集)				●	●						●



年末年始のごみ出し

クリーンセンターへの自己搬入はお早めに

年末は大変混み合います。自己搬入は早い時期がおすすめです。
市内在住かを確認しますので本人確認書類をお持ちください。
なお、荷下ろしは、原則としてご自身で行っていただきます。
受付時間

- ▶月～金曜…午前8時30分～11時30分、午後1時～4時
- ▶第1土曜(12月6日、1月10日※)…午前8時30分～正午
- ※1月のみ受付日が異なりますのでご注意ください。

持 運転免許証・マイナンバーカードなどの本人確認書類
問 東部クリーンセンター ☎2998-5300
西部クリーンセンター ☎2948-3141

パソコンを処分するときは

パソコン(ディスプレイ含む)は、市では回収していません。「宅配便による回収」または「パソコンメーカーに回収を依頼」のいずれかで処分してください。



1月の収集日程を確認

1月は収集日程表の見方が他の月と違い、**1月5日(月)からの1週間を第1週**と数えます。

◎各地区の日程は「家庭の資源とごみの分け方・出し方」をご覧ください。

令和8年1月

日	月	火	水	木	金	土	▼例えば「1月の第1金曜」は、2日ではなく9日です。
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	…… 第1〇曜日
11	12	13	14	15	16	17	…… 第2〇曜日
18	19	20	21	22	23	24	…… 第3〇曜日
25	26	27	28	29	30	31	…… 第4〇曜日

年末は**12月30日(火)まで**、年始は**1月5日(月)から**収集します。



◀ごみの分け方・
出し方はこちらを
ご覧ください。

問 資源循環推進課 ☎2998-9146

粗大ごみの収集は「粗大ごみ受付センター」へ

粗大ごみの収集を有料で受け付けています(1回5点まで)。
申し込みの際に金額をご案内します。
受付時間 火～日曜午前8時30分～午後5時15分(祝休日除く)
問 同センターに電話・電 2951-1153

◎指定日に指定場所に出してください。室内からの運び出しは行いません。
なお、12月29日(月)～1月3日(土)は休業です。

違法な不用品回収業者に注意

事業者が家庭ごみを回収するためには、「所沢市一般廃棄物処理業」の許可が必要です。無許可の業者に廃家電や粗大ごみなどの不要品回収を依頼すると、高額な料金を請求される事例もありますので、ご注意ください。市の許可を受けた事業者は、市HPをご覧ください。



冷蔵庫整理で食品ロスゼロのまちへ

冷蔵庫の整理は食品ロスの削減のために手軽にできる取り組みです。さらに！家にある食材を把握すれば余分な買い物が減り、家計への負担軽減が期待できます。特別な準備もいらない冷蔵庫の整理。ぜひ、取り組んでみませんか。



期限が見えるように置いて、
期限を過1回チェックするのも
おススメ♪



◀詳細は市HPを
ご覧ください。



期限が1カ月以上の食品

期限が1週間程度の食品

早く使う必要のある食品

街にサンタが大量出没！？ サンタを探せ！ 2025

12月13日(土)
午前10時～午後4時
場 エミテラス所沢
～元町コミュニティ広場
問 商業観光課 ☎2998-9155



サンタdeビンゴ

中心市街地の商店街に約200人のサンタが
出没！サンタを探してビンゴをそろえ、豪華
景品が当たるガラポンにチャレンジしよう♪
◎ビンゴカードを購入するには整理券が必要です。
(1人2枚まで)

整理券配布時間 午前11時から(ビンゴ
カードの販売は11時45分から)
販売場所 エミテラス所沢 TOKOROZAWA
e-CUBE
販売枚数 2,500枚(なくなり次第終了)
費 1枚200円(1人2枚)
ガラポン会場 元町コミュニティ広場
日 正午～午後3時(3時30分から大抽選会)

グルメ&ゲームコーナー

商店街や観光協会のグルメコーナー、
こどもゲームコーナーなどを出店します。
日 午前10時から
場 元町コミュニティ広場

イベントステージ

ところんとの写真撮影、よさこい演舞、
キッズダンス、ビッグバンドの演奏など
盛りだくさん！
日 午前10時30分から
場 元町コミュニティ広場

▶詳細は^{とことろざわ}野老澤町
造商店^{HP}をご覧ください。



季節を楽しむ

景観まちづくり

展示会

12月15日(月)午前10時～19日(金)正午
場 市役所1階市民ホール
内 ▶景観市民活動クラブ登録団体の活
動紹介▶とことろ景観資源・ガーデ
ンの展示▶景観絵画作品の展示など
問 都市計画課 ☎2998-9192

▶詳細は市^{HP}を
ご覧ください。



ツリーの展示は
12月26日(金)まで！

短歌・俳句作り体験会も開催！

12月17日(水)午後1時～2時
場 同1階市民ホール
定 申し込み先着10人
内 航空記念公園を散策しながら作
る短歌・俳句作り
申 月初～12月16日(水)に同課に
電話・FAX・メール



冬景色
見ながら俳句
楽しもう♪



12月の土・日は

YOT-TOKOで決まり！

問 商業観光課 ☎2998-9155

子ども食堂



12月13日(土)午前11時～正午
(受付:10時30分～11時45分)
内 高校生以下の子どもと保護者
定 先着50人
費 300円(高校生以下は無料)

狭山茶詰め放題



12月14日(日)午前9時～午後5時
費 1,000円
◎なくなり次第終了
します。



餅つき体験



12月28日(日)午前10時～11時30分
内 餅つき体験、おしるこ販売(限定
50食)
◎おしるこは1杯300円です。なくなり次
第終了します。

観光情報・物産館YOT-TOKO(松郷143-3)



市の特産品の販売、狭山茶や地粉を使
ったこだわりメニューが楽しめるカフェ、
観光情報などを紹介する複合施設です♪

営業時間 午前9時～午後5時
問 同館 ☎2968-5414



▶詳細は公式^{HP}を
ご覧ください。

令和7年度 上半期 所沢市の財政事情の公表

令和7年度上半期(4～9月)の財政運営状況の概要をお知らせします。

◎金額は、原則として1万円単位に四捨五入しています。単位は円です。

☎財政課 ☎2998-9030



一般会計収入…市に入るお金の予定と現況

会計	予算現額	収入済額	収入率
市税	566億8,596万	309億 414万	54.5%
地方消費税交付金	82億 900万	50億5,024万	61.5%
地方特例交付金	3億6,200万	3億3,760万	93.3%
地方交付税	28億6,000万	23億2,538万	81.3%
国庫支出金	270億7,791万	103億5,910万	38.3%
県支出金	89億6,769万	11億8,525万	13.2%
繰入金	65億7,975万	0万	0.0%
繰越金	17億7,368万	78億 833万	440.2%
諸収入	20億3,117万	4億6,991万	23.1%
市債	101億1,390万	0万	0.0%
その他	53億5,518万	18億7,942万	35.1%
合計	1,300億1,624万	603億1,937万	46.4%



特別会計

会計	予算現額	収入		支出	
		収入済額	収入率	支出済額	執行率
交通災害共済	3,000万	5,421万	180.7%	804万	26.8%
狭山ヶ丘 土地区画整理	10億8,033万	6億6,724万	61.8%	1億2,301万	11.4%
所沢駅西口 土地区画整理	16億7,425万	3億 958万	18.5%	5億4,778万	32.7%
国民健康保険	319億7,293万	113億 765万	35.4%	129億1,157万	40.4%
介護保険	303億7,121万	123億 220万	40.5%	119億 640万	39.2%
後期高齢者医療	65億4,009万	25億 936万	38.4%	21億4,562万	32.8%

詳細は市役所3階財政課、同1階市政情報センター、市HPで公開しています。



一般会計支出…市が支払うお金の予定と現況

会計	予算現額	支出済額	執行率
総務費	157億8,019万	63億7,060万	40.4%
民生費	615億5,762万	241億3,916万	39.2%
衛生費	133億1,377万	35億1,598万	26.4%
商工費	5億9,780万	2億4,529万	41.0%
土木費	119億5,832万	27億8,068万	23.3%
消防費	43億4,422万	19億5,797万	45.1%
教育費	140億1,562万	49億1,554万	35.1%
公債費	73億4,710万	34億5,341万	47.0%
その他	168億8,179万	68億1,849万	40.4%
合計	1,300億1,624万	478億2,652万	36.8%



公営企業会計

収益的収支…営業活動で発生する収益とその費用

資本的収支…建設改良・設備投資などの投資的な支出と、その財源となる収入

水道事業	予算現額	収入・支出済額	執行率
収益的収入	66億8,004万	32億1,179万	48.1%
収益的支出	66億5,312万	27億5,888万	41.5%
資本的収入	26億7,761万	5,663万	2.1%
資本的支出	60億5,653万	6億1,462万	10.1%

下水道事業	予算現額	収入・支出済額	執行率
収益的収入	62億3,925万	30億5,490万	49.0%
収益的支出	62億9,490万	24億5,229万	39.0%
資本的収入	23億4,942万	2億8,197万	12.0%
資本的支出	53億6,418万	13億2,121万	24.6%

病院事業	予算現額	収入・支出済額	執行率
収益的収入	20億1,088万	7億9,517万	39.5%
収益的支出	22億8,804万	8億6,331万	37.7%
資本的収入	4億4,720万	0万	0.0%
資本的支出	4億9,895万	1,631万	3.3%

1月1日の状況で課税します

令和8年度 固定資産税・都市計画税



住宅建て替え中の土地を所有する方へ

令和8年1月1日(賦課期日)に住宅建て替え中(未完成)で、次の全てを満たす土地は、住宅用地の軽減措置を継続します。該当する方は申告してください。

▶ 7年1月1日時点で住宅用地 ▶ 8年1月1日時点で建て替え工事中 ▶ 8年12月31日までに住宅が完成 ▶ 原則、建て替え前後で同じ敷地 ▶ 原則、7年1月1日と8年1月1日の土地・住宅所有者が同じ(共有可)



土地の利用状況が変わった、建物を壊したら連絡を!

建物を壊して更地や駐車場にしたり、所有地を新たに住宅用地にすると、税額が変わることがあります。利用状況を変更した場合はご連絡ください。



償却資産の申告

市内事業者(賃貸駐車場やアパート経営含む)は、8年1月1日時点で所有している償却資産の申告書を作成し、1月31日(土)までに申告してください。7年12月19日(金)までに申告書などが届かない場合はご連絡ください。



☎市役所2階資産税課に提出 / ☎2998-9068

令和8年度(令和7年分所得)

個人住民税の税制改正



扶養範囲・控除などの改正

令和7年度税制改正が、12月1日から施行されます。

【主な改正】

- ▶ 給与所得控除について、給与収入金額が190万円以下の方の最低保証控除額が最大10万円引き上げられます。
- ▶ 配偶者控除・扶養控除・勤労学生控除・ひとり親控除の所得要件が10万円ずつ引き上げられます。
- ▶ 特定親族特別控除が創設されました。同一生計の特定親族(19歳以上23歳未満の親族などで、合計所得金額が58万円超123万円以下の方)を有する場合、その特定親族の所得金額に応じて控除を受けられるようになります。



住宅ローン控除の拡充

令和6年中入居対象者に引き続き、令和7年中入居対象者についても子育て世帯などに対する住宅ローン控除の拡充が行われます。

☎市民税課 ☎2998-9064

▶ 詳細は市HPをご覧ください。



お知らせ

！掲載情報は11月18日時点のもので、内容変更の場合がありますので、市庁や各問い合わせ先で最新情報をご確認ください。



12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
6日(土)	(株)小松屋管器	2922-3836
7日(日)	(株)ヒロスイプラス	2941-5228
13日(土)	(株)ヒロスイプラス	2941-5228
14日(日)	(株)あざま管工機械	2942-3771
20日(土)	(株)金子設備工業	2944-0515
21日(日)	(有)平塚設備工業	2923-5778
27日(土)	(有)本田技管	2948-1300
28日(日)	(株)小松屋管器	2922-3836
29日(月)	(有)北田住設工業	2942-0020
30日(火)	(有)伏見設備工業	2948-3328
31日(水)	(株)ヒロスイプラス	2941-5228

問市管工事業協同組合 ☎ 2922-6185 ☎ 2922-9614

毎月第2・4土曜午前は休日開庁

一部の業務を行います。
詳細は市庁(Q・休日開庁)をご覧ください。



☎ 12月13日(土)・27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・小手指分館除く)、上下水道局庁舎

問経営企画課 ☎ 2998-9027、上下水道お客様センター ☎ 2921-11080

市税の納期限

1月5日(月)は固定資産税・都市計画税(3期)、国民健康保険税(6期)

の納期限です。期限内に納付してください。

問 収税課 ☎ 2998-9073

若者応援事業の申請はお済みですか？

2万円分のデジタルギフト(QUOカードPay)の受け取りを希望する方は、期限内に手続きをお願いします。



☎ 令和7年9月1日時点で所沢市の住民基本台帳に登録されている平成19年4月2日～22年4月1日に生まれた方

☎ 12月7日(日)まで

◎ 申し込み方法などの詳細は市庁をご覧ください。

問 青少年課 ☎ 2998-9103

埼玉県子育てファミリー応援事業の申請はお済みですか？

ギフトの受け取りを希望する方は、期限内に手続きをお願いします。

☎ 令和7年3月31日までに生まれたこどものいる家庭

☎ 令和7年1月1日までに生まれたこども…1歳の誕生日の前日まで
☎ 7年1月2日～3月31日生まれのこども…7年12月31日(木)まで

◎ 詳細は市庁をご覧ください。

問 こども政策課 ☎ 2998-9415

特別児童扶養手当

☎ 次のいずれかに該当する19歳以下のこどもを養育している父母など

① おおむね身体障害者手帳1～3級、4級の一部または重度の内科的疾患がある②療育手帳A、B③精神疾患や血液疾患など④②と同程度の障害



手当月額 1級：56,800円

2級：37,830円

留意事項 申請者やその配偶者、生計が同じ直系親族、兄弟姉妹の所得制限あり ① こどもが公的年金

を受給している場合や、施設入所している場合は対象外

問 こども福祉課 ☎ 2998-9223

ひとり親家庭等医療費助成制度・児童扶養手当

☎ 次のいずれかに該当する児童とその児童を養育している父母など



① 父母が離婚

② 父母が死亡 ③ 父または母に一定の障害がある ④ その他、理由で父または母がい

ない

☎ 次のいずれかに該当する児童を養育している父母など

① 父母が離婚 ② 父または母が死亡 ③ 父または母に一定の障害がある ④ その他、理由で父または母がい

ない

手当月額 ① 児童が1人：46,900円または46,680円 ② 1、010円 ③ 児童が2人以上：最大11,030円を加算

共通事項 申請が必要 原則として児童が18歳になった年の年度末までが対象

☎ 申請者やその配偶者同居する直系親族、兄弟姉妹の所得制限あり ① 児童福祉施設(母子生活支援施設・通園施設など)除く ② などに入所の場合は対象外

問 こども支援課 ☎ 2998-9124

特定健診・健康診査の受診期限は2月28日(土)

対象者に5月末に受診券を郵送しています。手元に受診券がない未受診者はお問い合わせください。

☎ 市内在住で①40歳以上の所沢市国保加入者②埼玉県後期高齢者医療制度加入者



自己負担額 ① 800円 ② 無料

問 ① 国民健康保険課 ☎ 2998-9131 ② 同課後期高齢者医療担当 ☎ 2998-9218

国民年金の産前産後免除制度

対象者は、産前産後期間の4カ月間(双子以上の場合は6カ月間)の保険料が免除されます。届け出は出産後または出産予定日の6カ月前から可能です。

☎ 国民年金第1号で、出産日が平成31年2月1日以降の方

☎ 本人確認書類 ① 年金手帳またはマイナンバーが分かるもの ② 母子手帳など出産予定日がわかるもの(出産前の届け出の場合) ③ 出生証明書や戸籍謄本など出産日と親子関係が分かるもの(本人と子が別世帯で出産後に届け出の場合)を市役所1階市民課国民年金担当、まちづくりセンター(並木・小手指分館除く)、所沢年金事務所に直接・マイナポータルから申請

☎ 免除期間は、保険料を納付したものととして扱われ、将来受け取る老齢基礎年金の受給額に反映されます。詳細は日本年金機構 ☎ をご覧ください。

問 問担当 ☎ 2998-9095、所沢年金事務所 ☎ 2998-0170

はじめる！「エコ生活」ライフスタイルを見直し、家族でできるエコ生活をはじめましょう。全員が貰える参加賞もあります。

参加方法 ① 市庁(Q・エコ生活)から、県・エコライフDAY & WEEK(冬)に参加し、チェックリストに沿ってエコ生活を実施 ② 参加証の画面をスクリーンショットまたは印刷

はじめる！「エコ生活」



☎ 1月9日(金)までにまちごとエコタウン推進課に直接・郵送・☎ ☎ 2998-9133

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：観光

市長が皆さまからのご意見や思いなどを伺う場、第26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。

☎ 12月7日(日)午前10時～11時30分(午前9時30分開場)

場 こどもと福祉の未来館

☎ 市内在住・在勤・在学の方

問 市民相談課 ☎ 2998-9092 ☎ 2998-9041

◎ 次回は1月17日(土)に開催予定です。

- ▶ 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12月4日(木)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)。



▲ 詳細は市庁をご覧ください。



外国語と手話通訳の実証実験を実施

問 障害福祉課 ☎ 2998-9116

32カ国語に対応した文字起こし翻訳と20カ国語に対応したビデオ通話による多言語通訳やビデオ通話による日本手話通訳の機能を持つハイブリット多言語翻訳・通訳サービス「コトバル」の実証実験を行います。電話での翻訳対応はいたしません。

☎ 12月1日(月)～26日(金)(土・日曜、祝日除く)

場 市役所1階障害福祉課などの10所属

☎ 日本手話や外国語の通訳が必要な方



▲ 設置場所などの詳細は市庁をご覧ください。



リチウムイオン電池による火災を防止しましょう

リチウムイオン電池の正しい捨て方を皆さんに知っていただき火災を防止するため、環境省が行う火災防止強化キャンペーンに所沢市も参加しています。キャンペーンの詳細は環境省HPをご覧ください。



12月31日(木)まで

◆当市のリチウムイオン電池の適正な排出方法

市HP(リチウムイオン電池)にて、リチウムイオン電池をはじめとした電池類の排出方法をまとめています。

資源循環推進課

☎2998・9146

営農意向および実態調査にご協力を

営農面積が10アール(1反)以上の市内農地所有者、耕作の業務を営

む方に調査票を郵送します。調査員が直接訪問することはありません。不審な訪問・電話などにご注意ください。

農業委員会事務局

☎2998・9264

救急医療情報キット配布中

同キットは「かかりつけ医」「服薬内容」「持病」などの情報や健康保険の情報が分かるものを専用の容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管しておくことで、緊急時の迅速な救急活動に役立てるものです。



救急情報シートに記入した内容に変更があった場合には、その都度書き換えてください。

市内在住の65歳以上の方

市役所1階高齢者支援課、まちづくりセンター、地域包括支援センター、老人福祉センター、老人憩

タ、老人福祉センター、老人憩

の家、市内消防署・分署、シルバー人材センターに直接(代理可)

高齢者支援課 ☎2998・9120

旧優生保護法による優生手術などを受けた方は補助金が支給されます

国から補助金などが支給されます。詳細は県の相談窓口にお問い合わせください。

県・旧優生保護法補償金等受付・相談窓口 ☎048・831・2777(土・日曜、祝日を除く午前9時～午後5時)

水道管の凍結にご注意を!

気温がマイナス4度以下になると水道管が凍結して水が出なくなり、破損することがあります。

保温材を活用するなど早めの防寒対策をお願いします。

凍結防止方法は、市HP(水道管

凍結)をご覧ください。

上下水道局窓口サービス課 ☎2921・1086

川の水質異常の発見にご協力を

河川や水路に油や薬品などが流れ、水道水や農業用水などに影響を及ぼす水質事故が多発しています。

不要な塗料や油、薬品の取扱いは十分にご注意いただき、河川や水路側溝に流さないでください。水質事故対応に係る費用は、原則事故原因者の負担となります。水質事故を見つけた場合は、速やかに環境対策課にご連絡ください。

同課 ☎2998・9230

第三者があなたの住民票などを取得したことを知らせる本人通知制度

市に住民登録または本籍がある方通知内容 交付年月日 取得した証明書の種類・通数 取得者の種別(代理人・第三者)

取得者の個人情報情報は通知しません。

持運免許証、マイナンバーカードなど

市役所1階市民課に直接/ ☎2998・9087

令和7年度所沢市表彰式

本市の政治、経済、教育、文化、社会、その他各般にわたって市勢の振興に寄与された方や、他の模範となる活動をされた方を表彰しました。

今年度の受賞者・受賞団体は功労表彰58人、善行表彰22組です。

◎詳細は市HP(市表彰式)をご覧ください。

秘書室 ☎2998・9022

冬の交通事故防止運動

年末は人や車の動きが慌ただしくなり、交通事故の多発が懸念されます。一人ひとりが交通ルールを守りましょう!夜間に出発する際には、明るい色の服装や反射材を着用して

ください。

12月1日(月)～14日(月)市の重点目標 早めのライト点灯と反射材の着用促進

防犯交通安全課

☎2998・9140

住宅や空き家を狙った侵入窃盗が多発しています

在宅時でも戸締りを徹底し、補助錠や防犯フィルムを取り付けましょう。

空き家は雑草の除去や郵便物の回収をこまめに行い、確実な施錠を行いましょう。

所沢警察署 ☎2996・0110

12月1日は世界エイズデー

狭山保健所をはじめ県内の保健所では、エイズ・梅毒などの性感染症検査を無料(予約制)で受けられます。詳細は狭山保健所をご覧ください。

同保健所 ☎2954・6212

所沢税務署での令和7年分所得税の確定申告書の相談をご検討の方へ

令和8年1月5日(月)～2月13日(金)は、税務署内に確定申告会場は設けていません。

相談を希望される方は、8年2月16日(月)～3月16日(月)の確定申告期間中にお越しください。

確定申告会場への入場には、国税庁LINE公式アカウントを通じたオンライン事前予約または確定申告会場で配付している入場整理券が必要です。

また、所沢税務署には申告用紙などは置いていません。自宅で国税庁HPから申告用紙を印刷してください。

◎確定申告期間中は税務署内の駐車場はご利用できません(バリアフリー駐車場を除く)。

所沢税務署 ☎2993・9111

指定管理者を決定

市内31施設の指定管理者が決定しました。詳細は市HP(指定管理)をご覧ください。



指定期間 令和8年4月1日～13年3月31日

企画総務課 ☎2998・9046

市有地の売り払い

所在地 東狭山ヶ丘一丁目12番1地目 宅地
公簿地積 207.57㎡
用途地域 近隣商業地域
入札日時 令和8年1月22日(木)午前10時30分

所在地 東狭山ヶ丘二丁目31番46地目 宅地
公簿地積 44.00㎡
用途地域 第2種中高層住居専用地域

入札日時 1月22日(木)午前11時

共通事項 市役所3階301会議室

市役所から市役所4階管財課で配布する案内をご覧ください。1月7日(水)～15日(木)に同課に直接/ ☎2998・9053

◎案内は市HP(市有地の売り払い)でも入手できます。

クイズ1

今月の特集では、管理が十分ではない空き家ができないように、今から準備できることや、相談先を紹介しています。

家のみのいを考える



ヒント・2面 応募方法は15面

計画の縦覧など

- 意見がある方は期間中に意見書を提出できます。
- 利害関係者
- 所沢駅西口土地区画整理事業に関する換地計画の変更
- 縦覧・意見書の提出
- 12月12日(金)～26日(金)
- 場 市役所5階所沢駅西口土地区画整理事務所
- 問 同事務所 ☎2998・9366
- 北秋津・上安松土地区画整理事業計画変更
- 三ヶ島工業団地周辺土地区画整理事業計画変更
- 場 市役所5階市街地整備課
- 縦覧
- 12月5日(金)～19日(金)
- 意見書の提出
- 申 12月5日(金)～1月9日(金)に同課に直接・郵送／ ☎2998・9208

パブリックコメントを実施

- 案は担当課や市役所1階市政情報センター、まちづくりセンター、市HP(Q・パブコメ)で入手できます。
- 市内在住、在勤・在学の方、市内に事務所または事業所を有する個人・法人・団体、利害関係者など
- 所沢市DX推進基本方針改定版(案)募集期間
- 12月1日(月)～1月5日(月)
- 案の公表
- 12月1日(月)から
- 意見書をデジタル戦略課に提出
- 問 同課 ☎2998・9036
- 所沢市特定乳児等通園支援事業の運営に関する基準を定める条例(案)募集期間
- 12月5日(金)～1月5日(月)
- 案の公表
- 12月5日(金)から
- 意見をこども政策課に提出
- 問 同課 ☎2998・9415
- 所沢市重度心身障害児等の医療費の助成に関する条例の一部改正(案)募集期間
- 12月1日(月)～1月5日(月)
- 案の公表
- 12月1日(月)から

開催

- 意見書を障害福祉課に提出
- 問 同課 ☎2998・9116
- 98・1147 ☎9116
- tokorozawa.jp
- 第3次所沢市保健医療計画(案)募集期間
- 12月25日(木)～1月26日(月)
- 案の公表
- 12月25日(木)から
- 意見書を保健医療課に提出
- 問 同課 ☎2998・9385
- 航空記念公園入門コース
- 12月23日(火)午前10時～正午
- 申し込み先着20人
- 申 開催4日前までに閉庁日除く埼玉県・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・ ☎ ☎2998・9155
- 親子で楽しむ運動あそび
- 12月13日(土)午前9時30分～11時
- 場 こども福祉の未来館
- 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)
- 持 上履き、フェイスタオル1人1枚、飲み物
- 申 12月8日(月)からこども支援センターに電話・ ☎ ☎2922・2238

フェアオート®健康ウォーキング

- 航空記念公園入門コース
- 12月23日(火)午前10時～正午
- 申し込み先着20人
- 申 開催4日前までに閉庁日除く埼玉県・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・ ☎ ☎2998・9155
- 親子で楽しむ運動あそび
- 12月13日(土)午前9時30分～11時
- 場 こども福祉の未来館
- 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)
- 持 上履き、フェイスタオル1人1枚、飲み物
- 申 12月8日(月)からこども支援センターに電話・ ☎ ☎2922・2238

暮らしの相談

- いずれも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
- 12月9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 埼玉土建一般労働組合所沢支部
- 場 市役所1階市民ホール
- 問 市民相談課 ☎2998・9092
- 食育フォーラム
- 令和8年2月6日(金)午前10時～午後1時30分
- 場 吾妻まちづくりセンター
- 定 申し込み先着20人
- 内 家庭でできる食教育についての講演会、学校給食の試食(1食330円)
- ◎ 学校給食展と同時開催します。
- 持 箸
- 申 12月5日(金)～12日(金)に保健給食課に ☎ ☎2998・9249

空き家と相続の無料相談会(予約制)

- 12月20日(土)午前10時～午後4時
- 場 小手指まちづくりセンター
- 対 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 12月19日(金)に㈱空家・空地管理センター(協定事業者)に電話／ ☎0120・336・366
- 問 住宅政策課 ☎2998・9216
- 障害者作品展
- 12月2日(火)～8日(月)午前8時30分～午後5時(最終日は3時まで)
- ◎ 土・日曜は午前10時～午後5時に展示を行っています。
- 場 市役所1階市民ホール
- 内 市内在住・在勤・在学の障害のある方の作品展
- 立 障害者リハビリテーションセンターによる展示
- 問 障害福祉課 ☎2998・9116
- 環境展示会
- 12月9日(火)午後1時～11日(木)午後5時15分
- 場 市役所1階市民ホール
- 内 環境にやさしい取り組みの紹介
- 吾妻地区の児童・生徒によるSDGsポスター展示
- 問 マチごとエコタウン推進課 ☎2998・9133

就職支援を行う埼玉しごとサポート(1月開催分)

- 事業の詳細は同センターHPをご覧ください。
- 就職相談(要予約)
- 就職支援セミナー(対象はHPをご覧ください)
- 共通事項 雇用保険受給資格者には利用証明書を発行
- 申 埼玉しごとサポート受付専用ダイヤル(午前9時～午後5時)に電話／ ☎049・265・584

あの人に贈ろう

～所沢ブランド特産品～

問 産業振興課 ☎2998-9157



てりやきカレー

タミー食品工業(株)
☎2943-3535

伝統のてりやきソースをカレーに

タミー食品工業(株)は創業以来、モスバーガーのてりやきソースの開発・製造に携わってきており「てりやき味の商品開発においては、右に出るものはいない」と語ります。小さなこどもがいるご家庭で、家族みんなが一緒に食べられるカレー作りしたいとの思いで、てりやき味のカレーをつくりました。

厳選された所沢産の玉ねぎが生み出すやさしい甘さと、冷凍技術で保たれるフレッシュな味わいが特徴。外食向けの製造技術と安全性・味のクオリティーそのままに、ご家庭でも美味しく手軽に本格的な味をお楽しみいただけます。



商品や販売店の詳細は同特産品HPをご覧ください。



- ①大型家具抽選会
- 12月12日(金)午前11時から
- ②おもちゃの病院
- 12月27日(土)午後1時～3時
- ③傘修理(1人1本・部品代実費)
- 12月20日(土)午後1時～2時30分
- 対 洋傘
- ◎ 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
- 12月20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クリスマスツリーを作ろう
- 12月9日(火)午前9時30分～12時30分
- 定 抽選12人(市内在住の大人)
- 10歳未満
- 12月12日(火)午前10時30分～午後10時30分
- 館に直接②当日受け付け④⑤12月2日(火)～5日(金)に同館に電話／ ☎2994・5374
- 暮らしの相談
- いずれも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
- 12月9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 埼玉土建一般労働組合所沢支部
- 場 市役所1階市民ホール
- 問 市民相談課 ☎2998・9092
- 食育フォーラム
- 令和8年2月6日(金)午前10時～午後1時30分
- 場 吾妻まちづくりセンター
- 定 申し込み先着20人
- 内 家庭でできる食教育についての講演会、学校給食の試食(1食330円)
- ◎ 学校給食展と同時開催します。
- 持 箸
- 申 12月5日(金)～12日(金)に保健給食課に ☎ ☎2998・9249
- 空き家と相続の無料相談会(予約制)
- 12月20日(土)午前10時～午後4時
- 場 小手指まちづくりセンター
- 対 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 12月19日(金)に㈱空家・空地管理センター(協定事業者)に電話／ ☎0120・336・366
- 問 住宅政策課 ☎2998・9216
- 障害者作品展
- 12月2日(火)～8日(月)午前8時30分～午後5時(最終日は3時まで)
- ◎ 土・日曜は午前10時～午後5時に展示を行っています。
- 場 市役所1階市民ホール
- 内 市内在住・在勤・在学の障害のある方の作品展
- 立 障害者リハビリテーションセンターによる展示
- 問 障害福祉課 ☎2998・9116
- 環境展示会
- 12月9日(火)午後1時～11日(木)午後5時15分
- 場 市役所1階市民ホール
- 内 環境にやさしい取り組みの紹介
- 吾妻地区の児童・生徒によるSDGsポスター展示
- 問 マチごとエコタウン推進課 ☎2998・9133
- 就職支援を行う埼玉しごとサポート(1月開催分)
- 事業の詳細は同センターHPをご覧ください。
- 就職相談(要予約)
- 就職支援セミナー(対象はHPをご覧ください)
- 共通事項 雇用保険受給資格者には利用証明書を発行
- 申 埼玉しごとサポート受付専用ダイヤル(午前9時～午後5時)に電話／ ☎049・265・584

募集

介護の仕事に興味がある皆さんへ

県内介護事業所などへの就職を支援します。

介護の仕事に関する情報提供、未経験者への研修、職場見学・体験、個別マッチング



【申込】令和8年3月31日(木)に(株)パソナライフケアに電話・FAXから申請／☎0120・121・767

市民体育館・総合運動場の自動販売機設置業者を募集(入札)

設置場所 市民体育館、総合運動場
設置期間 令和8年4月1日～13年

3月31日(5年間)
【申込】令和8年12月12日(金)に募集要項を確認のうえ、必要書類をスポーツ振興課に提出／☎2998・9248



会計年度任用職員の募集

詳細は市HP(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外来看護師(夜勤専従)③病棟看護師(夜勤専従)④看護助手(資格不要・未経験可)⑤臨床検査技師を募集

【申込】同センターに応募／☎2992・1151

◆交通指導員を募集
平日朝1時間、夕2時間程度

定 各校1人
登下校の立哨指導、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・中富小学校
【申込】令和8年12月15日(月)に防犯交通安全課に応募／☎2998・9140

クイズ③

市内在住の満18歳以上の方5千人を対象に、市に対する意識を調査しました。
市民要望の第1位は6年連続で「高齢者福祉」に。2位は「道路」という結果になりました。

市民意識のようさ結果



ヒント・4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

所沢市犯罪被害者支援総合窓口
(防犯対策室) ☎2998-9090

犯罪の被害に遭ったら相談を

犯罪を目にしたり、巻き込まれたり、被害にあった場合はすぐに110番通報をしてください。
市でも犯罪の被害者やそのご家族、ご遺族の方々への支援をしています。犯罪の被害にあわれた場合は一人で抱え込まずご相談ください。

所沢市犯罪被害者支援総合窓口でできること

- ▶ 犯罪被害者、ご家族、ご遺族からの相談対応
- ▶ 関係機関・部署との連絡・調整
- ▶ 見舞金の支給(詳細はお問い合わせください)

その他の相談窓口

- ▶ 彩の国犯罪被害者ワンストップ支援センター
☎0120-735-001 平日午前8時30分～午後5時15分(年末年始除く)
- ▶ アイリスホットライン(性暴力等犯罪被害専用相談電話)
☎0120-31-8341(年中無休)
- ※この他の犯罪被害者などの支援を行っている機関についてはお問い合わせください。

皆さんの善意(順不同)

9月16日～10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1,126,498円

●明治安田生命保険相互会社所沢支社様
●所沢婦人クラブ様

【物品】

- 東狭山ヶ丘自治連合会様(鉄琴)
- 山口華子様(ノンフロン冷蔵庫)
- 東明興業様(青色回転灯装着パトロール車)

◆企業版ふるさと納税

【金銭】総額1,000,000円
(非公表分除く)

- (株)コドコロ様・弁護士法人アフロピス様
- (株)ノート様・シエンブレ様
- (株)NEXT ONE様
- (株)アシロ様
- (株)日本メディカルシステム様
- (株)日本中小企業金融サポート機構様

●(株)サイオー様(バスケットボール)

エネルギーを大切にする暮らし、はじめませんか？

まちごとエコタウン推進課
☎2998-9133

少しの工夫で！ あったか&省エネな暮らしを

冬はエネルギー使用量が多くなり、光熱費も高くなる季節。寒さに負けずに無理なくできる暮らしの秘訣をご紹介します。

暮らしのワンポイント！

- ▶ 厚手で丈の長いカーテンで窓から熱を逃がさない
- ▶ エアコンの風は下向きにして足元から温める
- ▶ 外出・就寝時の15～30分前に暖房を消す
- ▶ 加湿器で体感温度を上げる
- ▶ 断熱マットを敷いて床に熱を逃がさない
- ▶ 重ね着をしたり厚手の靴下を履く
- ▶ 鍋や煮込み料理、スープなどの食事で体を中から温める

交換は計画的に！ LED照明へ切り替えを

蛍光灯の製造や輸入が2027年末までに禁止となります。それ以降も使用はできますが、店頭などで入手することが困難になります。早めにLED照明に切り替えましょう。

◆LED照明のメリット

- ①省エネで長寿命。お財布や地球環境に優しい
- ②光の色や明るさの調整ができる製品も
- ③虫が寄りつきにくい

◆交換時の注意点

照明によって、工事が必要なものがあります。電気店に相談する際は、型番や照明器具の写真を撮っていくとスムーズです。



▲詳細は市HPをご覧ください。



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

がん検診の受診は2月まで

期限直前は混み合うので、余裕を持ってご予約ください。受診には受診券が必要です。手元に無い方は申請が必要です。

☑市内協力医療機関、保健センターなど☑胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検診



▲受診券発行はこちら

子宮頸がんリスク検査キットの申し込みは12月15日(月)まで

☑WEB☑平成9年4月1日～10年3月31日生まれの女性



予防接種健康被害救済制度

定期予防接種では、副反応による健康被害（病気になったり障害が残ったりすること）がまれに生じることがあります。その際に医療費や障害年金などの給付を受けられる場合がありますので、同課にご相談ください。

こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

精神保健専門相談 ☑要予約

☑12月16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

☑12月25日(木)午後1時～4時☑市内在住・在学の高校生とその保護者☑精神科医の相談

つどい ☑要不要

つどい	12月の開催日	時間
うつ病ご本人	3日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族	2日(火)	
強迫性障害（精神科医参加）	4日(木)	
発達障害	17日(火)	午後1時～5時
自死遺族	13日(土)	

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。

ステキな大人の健康食教室★

☑12月2日(火)から電話・☑電☑1月20日(火)午前10時～午後0時30分☑64歳以下の方☑講話「正月太りを解消する食べ方」、調理実習☑700円☑申し込み先着24人



手づくり発酵教室（全2回）

☑12月2日(火)から電話・☑電☑1月17日(土)午後1時30分～3時☑2月14日(土)午前10時～11時30分☑5歳以上の方（小学生以下の方は保護者同伴、未就学児は保護者と共同作業）☑①チェック付きポリ袋でみそづくり②発酵食品を使ったスイーツづくり☑各回1,000円☑申し込み先着24人



成人歯科健康教室★

☑12月3日(火)から電話・☑電☑1月28日(火)午後1時30分～3時30分☑講話「顔ヨガでアンチエイジング」、効果的な歯みがきの方法など☑申し込み先着20人



成人健康相談 ☑随時電話

相談名	12月の実施日	時間
健康相談	3日(火)、15日(月)	午前
	24日(火)	午後
歯科相談	9日(火)	午前
栄養相談	4日(火)、11日(火)、18日(火)	午前
理学療法士による相談	5日(金)、12日(金)、19日(金)	午前

健幸ウォーキング教室★

☑月初から電話・☑電☑12月23日(火)午前10時～正午☑新所沢まちづくりセンター☑運動制限がない方☑講話、運動指導☑申し込み先着20人（初めての方優先）



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

☑12月3日(火)から☑電☑

☑12月22日(月)午前☑栄養士、歯科衛生士、保健師などと各種相談



妊娠・出産 ☎ 2991-1820

両親学級

☑12月25日(木)から☑電☑

☑1月24日(土)



栄養・歯科 ☎ 2991-1813

☑12月3日(火)から▶①②…☑電☑、▶③…電話・☑電☑④⑤⑥…電話



①産後ママクッキング

☑1月28日(火)☑令和7年9～10月生まれの子と母親☑調理実習☑700円

②離乳食教室 ◎（ ）は誕生年月です。

対象	1月の開催日
ごっくん期（令和7年7～8月）	13日(火)
もぐもぐ期（7年5～6月）	23日(金)
ばくばく期（6年10～7年1月）	22日(木)

☑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

☑1月13日(火)☑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 ☑12月19日(金)

▶ばくばく期…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 ☑1月16日(金)午前中

⑥歯科相談

☑12月19日(金)午前中☑歯ブラシ

健幸ワンポイント

発酵食品を食べて健康になろう！

≫ 発酵食品とは

微生物の働きにより食品を熟成させ、旨味成分を増加させるなど人間の体によい変化を与える食品のことです。日本では古



くからみそ、しょうゆ、酢といった調味料や、納豆、ぬか漬け、日本酒など多種多様な発酵食品が作られてきました。

≫ 発酵食品の効果

まず、腸内環境を整えることが挙げられます。例えば貝だくさんのみそ汁やぬか漬けなどを食べると、食物繊維と善玉菌の菌体が体内に入っていく、腸内の善玉菌が活性化します。腸は第二の脳といわれ、腸内環境が整うことで、脳内で幸せホルモンのセロトニンが分泌され、心身をリラックスさせてくれます。その他、便秘解消、美肌効果、アンチエイ



ジング、免疫力を高める効果などさまざまな効果があります。

≫ 効果的に取り入れるポイント

- ①毎日少しずつ食べる…体によいからといって偏った食品ばかりを食べることは、塩分やエネルギーのとりすぎにつながりやすくなります。
- ②健康効果が高くなるように組み合わせる…例えば、納豆とみそ汁、ヨーグルトとドライフルーツなどがあります。量や組み合わせを意識し、古くから日本人の健康を支えてきた発酵食品を積極的に食卓に取り入れましょう。

☑健康づくり支援課☎ 2991-1813

いいトコPhoto



▲今年もおそろいで市民フェスティバル
毎年友達とおそろいで参加してます！今年
はみんなでチャッキー！
●RRR（荒幡）



▲秋のさんぽ
秋を感じる本郷のコスモス畑。
お散歩の季節到来
●保護犬との暮らし（山口）



▲初めてのだっこ
お兄ちゃんになり、妹をはじめて
抱っこ。これからよろしくね
●ソノミナ（上新井）



▲コスモスも笑顔も満開
素敵なおコスモス畑に「ピンクきれい！」
と、とても喜んでいました♪
●atsu（下安松）



▶ 幸せのお届け♡
みんなの元に幸せを運ぶサンタ！
ワンワン♪
●ずーちゃん（小手指町）



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ください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



▲しめじ
毎日食べても飽きないわが家の必需品
●斉藤秀子（上安松）

誰でもエッセイ

テーマ 「健康の秘訣」

何事もほどほどに

自分の健康状態は、人によって感じ方や捉え方が色々違うと思います。が、三十代半ばで「がん」のため胃を四分の三切除した私にとって、健康という言葉は少し距離感がありました。

みさ婆（松郷）

つい食べ過ぎると苦しくなり、張り切って運動し過ぎると、体力のなはい私はすぐに使い物にならなくなる。体調が不安になると検査を増やし、結果待ちのナーバスな日々に余計心まで具合が悪くなりそうなこともありました。

そんな私がじっくりと自分の身体を見つめ直しているうちに、「何事もほどほどに」が案外良いかも知れないということにたどり着きました。胃が無くなって三十年も経った今頃、私にとつての健康の秘訣がだんだんわかってきたような気がします。病は気から！

私の健康の秘訣

横須賀みどり（中新井）

古希を過ぎても元気でいられるのは、小さな島で育ち、中学・高校と島を自転車縦断して通学していたからだと思っています。そのおかげで今の仕事も続けられているような気がします。ウィークデーの短時間ですが天職かとも思える仕事に就けた自分を褒めてあげたいです。

こどもたちの笑顔に癒され、時にはギョツとしてくれて「明日も遊ぼうね！」と言ってもらえたとき、幸せ気分が疲れを吹っ飛ばしてくれます。

周りの人の優しさに助けられながら、元気の素を増やしていけたらなと思う日々です。

健康志向が紡ぐ人の和

金澤房子（上安松）

「スポーツ」というほどの華やかさはないが、毎朝近くの公園で中国体操を始めて9年が過ぎた。爽やかな朝のあいさつに始まり、体操の後のおしゃべりや情報交換、そして何よりも、高齢の域にある自身の健康に大いに寄与している。

コロナ禍のときも、過酷な夏の暑さも、たゆむことなく続けられたのも、公園に集う皆さんの健康志向と人の和でありきである。

所沢はもちろん、多摩地域に広がる体操会との交流もまた楽しく、中でも、多摩湖畔にある狭山公園のメンバーから届く早朝のグループLINE



E、その日の富士山の勇姿、豊かな緑や桜、紅葉などの画像は、毎朝の楽しみである。

体操という共通項があり、そこから生まれた人との繋がり、人の和。体操とともに、私の健康の秘訣である。

※1月号は休載



▲市HP（Qひばりちゃん）でダウンロードできます。

はつらつ
ところっこ

一生懸命やるから落ち込む。だから強くなる。



©ブロンコス20

さいたまブロンコス所属

いまいけ しょうた
今池 翔大さん（市内出身）

市内出身の今池さん。大学時代は航空記念公園のバスケットコートでシュート練習をしたり、狭山湖でランニングをよくしていたそう。

現在は、練習のない日はサウナや銭湯、映画館などで1人の時間をつくりリラックスするように心がけている。

memo



▲今池さんのInstagramはこちら



▲さいたまブロンコス公式HP

プロバスケットボールチーム「さいたまブロンコス」に所属し、ゲームの司令塔であるPG（ポイントガード）として活躍。正確なボールさばきと冷静な判断力、ときには自ら攻め込み得点を奪いに行くスタイルでチームに貢献するのが、プロバスケットプレイヤーの今池翔大選手だ。

小学生時代は家族の影響で野球を楽しんだり、休み時間は友だちとバスケットやサッカーを楽しんだり、とにかく体を動かすことが大好きだったという今池さん。特にバスケットが一番楽しく、小学3年生のころに小手指のミニバスクラブに入部し、バスケットにのめり込んでいった。

ある日のこと。ブロンコスの選手が市内の小学校を回りバスケットを教えてくれるバスケット教室が開かれた。プロのバスケット選手と触れ合ったことで、「いつか俺もプロになってみたいな」と、そんな淡い夢を持ち始めた。

中学生になると、抜群のセンスでめきめきと頭角を現す。次第に「もっと上を目指したい」と思うようになり、卒業後は毎日片道2時間をかけ、神奈川県内にあるバスケット強豪校に通うことを決断した。そしてこの決断が、今池さんのターニングポイントとなる。

強豪校なだけあって、個々のレベルが

中学とは各段に違い、さっそく壁にぶつかる。思い通りのプレーができない。パスが通らない。モヤモヤしたまま家に着くのは夜10時過ぎで、その日のプレーの振り返りもできないまま、朝6時の電車に乗る毎日の繰り返し。順調だったバスケット人生だが、初めて挫折を味わった。

しかし、絶対に諦めなかった。往復4時間かけて通学することに対して優しく背中を押してくれた家族のため、毎朝自分よりも早く起きてお弁当を作ってくれる母のため、必死に食らいつき、見事スタメンでの試合出場を果たした。

「もし近場の高校を選んで、挫折することもなく、試合にも勝ってバスケットに満足していたら、今の自分はいなかった。厳しい道を選んで悔しい日々があったから今がある」と今池さんは言う。

大学でもバスケットで活躍し、卒業後は憧れだったさいたまブロンコスの練習に毎日参加させてもらえるようになった。そして2024年11月、さいたまブロンコスへの入団が決まった。

今後の目標を聞くと「まずは今年のリーグチャンピオンになること。もう一つの目標は、所沢で出歩けなくなるくらい有名になって、所沢と言えば今池翔大！みたいになれたら嬉しいです。ちなみにライバルは同じ観光大使の春日さんです！」と、冗談を交えながらも、熱い思いを語ってくれた。

今シーズンの所沢市での試合は残すところ来年1月と2月のあと2回。所沢市出身のプロバスケット選手今池翔大さんを、市全体で応援しましょう！（取材：関）

今月のプレゼントクイズ！

8月からメニューの数が大幅アップ！

角川食堂ランチビュッフェ ペア利用券
(4,960円相当×5組)

最大75種が味わえるビュッフェ。目玉は、自家製ロースト肉や野菜たっぷりのデリ、オリジナルスパイスで作るカレーです。また、12月3日(水)からは冬のフードフェアを開催！家族と、友人と、大切な人と、ぜひご利用ください♪

●角川食堂
東所沢和田3-31-3
☎2003-7035
(午前11時～午後5時／
火曜定休)
◎ラストオーダーは午後4時。



◀営業時間などの詳細は同食堂HPをチェック

◆今月のクイズ

9・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（12月10日(水)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⑦12月号の感想を記入し、〒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

- 観光大使の皆さんからのメッセージがとても印象的でした。有名な方々の出身地である所沢市で自分も生まれ育っていることが、とても誇らしいと感じました（上新井・20代）
- 所沢の昔の風景の写真を見られて興味深かったです。また、ご高齢の方々の思い出も、昔の所沢の様子がしみじみと感じられて良かったです（若狭・40代）

編集から●11月号は、市制施行75周年特集。市観光大使の皆さんから、お祝いのメッセージをいただきました。他にも、市と同年の方たちによる座談会を開催し、市の思い出を語っていただいたりと、ぜひ特集となりました！

- 東京デフリンピック大会の記事を読んで、所沢ゆかりの選手お2人の応援にますます熱が入ります。かっこいい！（上安松・50代）
- 編集から●同大会の日本代表として、所沢から川畑選手と鈴木選手が出場しました！お2人は、はつらつところっこにも登場していただいています。▶川畑選手…令和4年9月号▶鈴木選手…令和7年9月号

- 暮らすトコロマーケット発起人の岡田さんの思いを知れて、イベントが楽しみになりました！（くすのき台・30代）
- 編集から●実行委員長も務める岡田さん。魅力あふれるお店が並ぶ同イベントをお楽しみください♪

編集後記

プロバスケットボールプレイヤーとして活躍する今池さん。これまでの苦悩や所沢での思い出、プロの大変さなどをお話いただきました。高校生のときから、大事な試合やシーズン前には必ず行っている験担ぎ的なものがあるという今池さん。それは、お店でウナギを食べること。今池さんの迫力あるプレーは、過酷な練習やトレーニングだけでなく、「ウナギ」の力も関係している…？（関）

私の実家は両親しか住んでおらず、今回の特集はまさに自分事でした。両親はまだ元気ですが、高齢なので何かしら決断する日も遠くないと感じます。まずは、兄弟で相談しようと思いました（上地）

寒い日が増えてきましたね。本号12面を読み、あったか&省エネに、冬を過ごしましょう。私流の防寒対策はおでんと日本酒。皆さんの防寒対策も教えてください（深町）



◀10月7日(木)に、所沢市第2一般廃棄物最終処分場（やなせみどりの丘）で落成式が行われました。処分場内では感謝状贈呈やテープカット、式典後は緑地で植樹のセレモニーが行われました。
写真：久保純子

▶10月12日(日)、瑞岩寺境内で岩崎彫獅子舞が開催されました。「彫」という竹製の楽器を使い、音に合わせて披露された迫力のある演舞はまさに圧巻。来場者は、伝統的な舞に拍手でたたえました。
写真：中島康二郎



「ところざわ通信」(Ｑとこ通) もご覧ください。



▲10月25日(土)・26日(日)に航空記念公園で所沢市民フェスティバルが開催。グルメコーナーやキッズダンス、ダンボールめいろなどが行われ、多くの人で賑わいました。ベーゴマ大会では、子どもたちによる熱い戦いが繰り広げられました。
写真：①由井一雄②福園公嗣③斎藤賢司

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
12月7日(日)	吉村内科医院	内、呼内、アレ	緑町4-33-6	2922-2298
	あすみクリニック	皮、形	東住吉2-4 2階	2928-5881
	岩下悦郎消化器内科クリニック	内、消、胃、小	北有楽町24-5	2928-3636
12月14日(日)	所沢中央病院	内	くすのき台 3-18-1	2994-1265
	高橋耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	緑町3-29-15	2939-9108
	ふく在宅クリニック	内、外	宮本町2-11-11MOA5ビル2階A号室	2968-7872
12月21日(日)	福元内科クリニック	内、消	東住吉15-28	2920-1155
	さくら眼科・内科	眼	けやき台1-8-2	2926-9339
	きたはたファミリークリニック	内、外、小、アレ、皮	小手指南4-13-6	2947-0011
12月28日(日)	所沢中央病院	内、整	くすのき台 3-18-1	2994-1265
	所沢駅前ひだか消化器内科肛門内視鏡クリニック	消内、肛外、形外	くすのき台 1-12-3 1階	2997-9719
	上新井さとうクリニック	内、呼内	上新井 1-26-1	2940-1156
12月29日(月)	かがやきクリニック	外、内、消、肛	久米593-8	2991-7511
	かわぐち内科クリニック	内、糖内	東所沢3-36-74	2951-1717
	賀古整形外科	整、外、リハ、形	北秋津124-1	2924-9771
	荻野医院	内、糖内、外、胃、乳外、小	狭山ヶ丘1-2993-5	2948-1181
12月30日(火)	こぶしクリニック	内、糖内	こぶし町1-17-101	2993-5866
	所沢胃腸科・内科・外科	内、消内、外、形成外科	東町12-7 SHIMAMURA BLD 1階	2935-7805
	小手指整形外科	整、リウ、外、リハ	小手指元町3-2-31	2947-3321
	所沢眼科クリニック	眼	日吉町9-3	2924-1953
12月31日(水)	かわかつクリニック	内、小、リハ、放	小手指台23-1マミー・マート所沢山口店 2階	2920-2200
	所沢白翔会病院	内、整	山口5095	2933-2520
	波多野内科・脳神経外科クリニック	内、循内、糖内、脳外、脳内、脊椎外科	小手指町1-43-5	2924-7885
	所沢いそのクリニック	内、泌	東所沢2-24-8	2951-2200
	ところざわ日吉町眼科	眼	日吉町18-4	2933-9151
1月1日(祝)	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
	所沢美原総合病院※	外、循、脳外、内、整、心外	美原町2-2934-3	2997-8199
	所沢駅前クリニック	糖内、呼内、内	東住吉10-11コネクト所沢1階	2997-9857
	三ヶ島病院	精、心内	三ヶ島5-1970	2948-1511
	ライオンズ整形外科クリニック	整外、リハ	上山口2178-6	2997-9297
1月2日(金)	瀬戸病院	内、小、産、婦	金山町8-6	2922-0221
	やまさき内科クリニック	内、循内、呼内、アレ、糖内、リハ	小手指町1-11-4 アネックスビル3階	2929-8866
	所沢みやた内科クリニック	内、消内、糖内、外	北秋津585-1	2969-0786
	所沢耳鼻咽喉科	耳鼻、咽喉	久米550-7	2995-5716
	平岡眼科医院	眼	東町11-1-207	2922-1126
1月2日(金)	新所沢キッズクリニック	小	美原町2-2931-6	2990-3100

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
1月3日(土)	矢倉内科クリニック	内、循内、消内、糖内	下安松50-43	2945-5656
	東町眼科	眼	上安松1246-4	2941-6040
	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
	梨子田内科クリニック	内、小、皮	弥生町2871-36	2996-3181
1月4日(日)	所沢第一病院	内、整	下安松1559-1	2944-5800
	所沢慈光病院	心内、精	北中1-228	2922-2990
	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121

※紹介状がない方は、別途「選定療養費」がかかります。

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	○	×	○	×

※12月28日(日)は休診

◎12月29日(月)～1月4日(日)は休診ですが、わかさクリニックのみ午前中診療しています。その他の診療日・時間はお問い合わせください。

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	○※1	○※1	○※1	○※1	○※1	—	—	—
	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※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	12月7日(日)・14日(日)・21日(日)・28日(日)・29日(月)・30日(火)・31日(水) 1月1日(木)・2日(金)・3日(土)・4日(日)							

※1…12月29日(月)・30日(火)・31日(水)、1月1日(木)・2日(金)の受付時間は午後6時～8時45分

※2…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：12月7日(日)・14日(日)・21日(日)・28日(日)・30日(火)・31日(水)、1月2日(金)・3日(土)・4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、12月30日～1月3日…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