

広報

ところざわ

8月

令和8年(2026年)
No.1253

2030年
所沢市は中核市に
もっと可能性が広がるまちへ

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
FAX 04-2994-0706
市HP <https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/>



つなぐ想い

広がる友情



特集 ディクイター市 姉妹都市締結

60

周年



人口(前月比) 343,418人(-35人) 男 168,930人(-30人) 女 174,488人(-5人) ▲世帯数174,687世帯(+109世帯) 令和8年6月末現在

広報ところざわは、毎月1日に発行。戸別配布でお届けしています。配布のお問い合わせは、所沢市シルバー人材センター ☎2928-8695・FAX 2924-0630 まで。



ディケイター市 姉妹都市締結 60 周年

～ つなぐ想い 広がる友情 ～

文化や教育など、さまざまな分野で交流を続けることを約束した都市同士のつながりが姉妹都市です。

所沢市は埼玉県内で初めて姉妹都市締結を行いました。その相手が、ディケイター市。そして今年、姉妹都市締結60周年を迎えました。

ディケイター市や、これまでの交流についてご紹介します。

☎ 企画総務課 ☎ 2998-9046



ディケイター市ってどんなところ？

ディケイター市は米国・イリノイ州にある都市。人口は約 7 万人。面積は約 122 平方キロメートルであり所沢市の約 1.7 倍。米国の大穀倉地帯として有名な中央平原に位置することから、大豆、

とうもろこし、綿花などの農業が盛んで、かつては「世界の大豆の都」とも呼ばれていました。

現在でも農業加工をはじめとした大規模な企業の拠点になっています。



ディケイター市は、
このあたり！



トランスファーハウス

▲セントラルパークにある歴史的建造物であり、ディケイター市のシンボル



ディケイター湖

▲市の郊外にある人造湖。キャンプやボート遊びが楽しめる！ちなみにディケイター市には“トロザワ湖”も(個人所有)



リンカーン像

▲ディケイター市はリンカーン元大統領が青年時代に移り住み、州議員や弁護士として 9 年間を過ごしたゆかりの地



ミリキン大学

▲ 120 年以上の歴史を持つ地域を代表する大学。日本画とゆかりの深いロバート・クラウザー氏の名を冠したアートギャラリーがある

姉妹都市 60 年の歩み

姉妹都市締結は
所沢市が県内初！

ディケイター市と姉妹都市になったきっかけは、米軍所沢基地兵站センターの司令官がディケイター市出身だったことでした。

当時の人口規模や主要産業が似ていたこと、人工の湖（ディケイター湖・狭山湖）があるなどの共通点から、姉妹都市締結の話が持ち上がり、1966 年 5 月 6 日、ディケイター市で所沢

市初の姉妹都市締結を調印しました。互いの国を行き来しながら交流を深め、以後 60 年の長きにわたり関係が続いています。

1992 年に中国の常州市、1998 年に韓国の安養市と姉妹都市締結をしました。ディケイター市との深く長いつながりが、その他の国との交流に影響を与えています。



1966

▲姉妹都市締結のための渡米



1996

▲姉妹都市締結30周年。訪問団がディケイター市を訪問



1997

▲姉妹都市 4 市長懇談。4 つの都市の首長が初めて一堂に会しました



2016

▲姉妹都市締結 50 周年。ディケイター市から訪問団が来日。航空記念公園で記念植樹も実施しました



植えた木は少し大きくなりました



▲市民文化センターミュージズ管理棟 1 階の廊下に、各姉妹都市との締結証書や友好の証しとして贈られたものなどを展示しています

10年ぶりに記念訪問団が所沢にやってくる！

記念訪問団は、市長をはじめ、過去にホームステイの受け入れを行った方など、交流を支えている人たちが構成されており、5年ごとにお互いの市を行き来しています。

60周年にあたる今年は、所沢市が受け入れをする年。10月8日(休)～13日(火)にディケイター市の記念訪問団がやってきます。



▲ところざわまつりへの参加



▲文化体験や観光も



▲ホームステイでの様子

10年前に記念訪問団のホームステイを受け入れました

一緒に料理や習字を体験したりして、共に時間を過ごしました。スマホの翻訳機や身振り手振りなどで、気持ちも繋がり、ホストファミリーの楽しさを知りました。私たち家族にとって素晴らしい経験であり、大切な思い出です。



Welcome!

今回、記念訪問団としてホームステイに参加します！

娘が過去に所沢市にホームステイしました。彼女にとって忘れられない経験となり、所沢は安らぎの場です。今回、私もホームステイをさせてもらえることを心から感謝しています。所沢での生活を楽しみにしています！



Thank you!

ホームステイ受け入れ家庭募集中

ディケイター市の記念訪問団と、各家庭と一緒に過ごしたり、ところざわまつりの民踊流しに参加したりして、交流を深めませんか？



毎年、高校生が互いの国を行き来しています

ディケイター市と所沢市で、1年おきに高校生の派遣と受け入れを交互に行い、交流を深めています。1991年から30年以上続いている事業です。

今年度は、受け入れの年。7月23日(休)～8月5日(休)にディケイター市の高校生6人が所沢市内にホームステイをしています。



▲ディケイター市のまちなかにはアートも



▲ディケイター市には、とうもろこし畑や大豆畑が広がっています



▲ディケイター市の学生受け入れの際の茶道体験



友情のバトンを、次の世代へ

ディケイター市から始まった姉妹都市交流は、常州市、安養市へと広がり、市民の皆さんに支えられ、世代をこえてバトンを繋いでいきながら、60年にわたり受け継がれてきました。

毎年3月に市役所で開催する国際交流フォーラムでは誰でも楽しく国際交流を体験することができます。あなたも、国際交流の輪に加わってみませんか。



表紙で使用した写真などは市HPで詳しくご紹介しています。

誰でもお気軽にお越しください♪



▲国際交流フォーラムは、所沢市に住んでいるさまざまな国籍の人と交流する場です。

所沢市国際友好委員会

ディケイター市との姉妹都市締結を受け、交流を支援する民間ボランティア組織として、1966年12月に設立されました。姉妹都市との民間交流の担い手として、今年で60周年を迎えます。会員を募集中です。





大山親方化粧まわし寄贈式

所沢市観光大使の大山親方（元北勝富士関）から、現役時代に使用していたところんがあらわれた化粧まわしを寄贈していただくことになりました。それに伴い、土俵を彩り大山親方の思いが込められた貴重な化粧まわしをお披露目する寄贈式を開催します。

日 8月7日(金)午後0時5分～0時55分
場 市役所 1 階市民ホール
問 商業観光課 ☎2998-9155



▶ 大山親方についての詳細は市HPをご覧ください。



北勝富士関は昨年5月に現役を引退し、現在は大山親方として後進の指導・育成に尽力されています。
所沢市出身初の幕内力士として、平成28年から観光大使としても活躍中。



▲ 現役時代使用していた化粧まわし



▲ 5月30日(土)に行われた断髪式

所沢市 PR 動画コンテスト

— 伝えたい、私が好きなところ —

「伝えたい、私が好きなところ」をテーマに、所沢市の魅力が伝わる動画を募集します。
「好きなところ」というのは、場所だけではなく、人・景色・何気ない日常…などあなたの「好き」を動画で表現してみませんか？

あなたの「好き」が誰かの「好き」になり、皆さんが「所沢市のことをもっと好きになる」。そんな動画を募集します。
申 月初～10月30日(金)
問 広報課 ☎2998-9024

募集部門

- ▶ ショート部門
(縦型・1分以内)
- ▶ 一般部門
(横型※推奨・5分以内)

最優秀賞

- ▶ ショート部門
5万円
- ▶ 一般部門
10万円



▶ 応募方法など詳細は市HPをご覧ください。



InstagramやYouTubeからも気軽に応募できるよ



所沢ぶどうフォトコンテスト

ぶどうと一緒に「ハイチーズ！」
市内のぶどう農園を訪問した際の楽しい思い出を切り取った写真を大募集。
入賞者には豪華賞品を贈呈します。
申 8月1日(土)～10月31日(土)に 電申
◎結果発表は令和9年2月ごろを予定しています。
問 農業振興課 ☎2998-9158



▶ フォトコンテストの詳細は市HPをご覧ください。



賞(各一人)

- ▶ シャインと魅力輝いているで賞
- ▶ 巨峰のように大きな笑顔で賞
- ▶ 果樹部会イチ押し賞



▶ 市内のぶどう農園は所沢農産物直売所ガイドマップをご覧ください。





ソラバルの楽しみ方

①参加証を購入

- ◆前売り販売…500円
 - ▶三恵不動産▶サンエイホーム▶吉祥リビング▶ローソン新所沢駅西口店▶各参加店舗▶ネット予約(イベント当日、西武所沢S.C.8階特設会場で受け取り)
- ◆当日販売…1,000円
 - ▶西武所沢S.C.8階特設会場▶各参加店舗

②参加証を持ち参加店舗にGo!

- お店自慢のソラバルメニューをお得に楽しもう!
- ◎別途メニュー代 500円、1,000円または1,500円が必要です。

③次のお店にGo!

- お店を回り、スタンプが貯まったら素敵な賞品が当たる抽選に参加できます♪
- ◎詳細は公式HPをご覧ください。
- ☎商業観光課 ☎2998-9155

ソラバルと同時開催! 狭山茶テイスティングイベント

狭山茶の魅力は「自園・自製・自販」。茶園ごとに違う味わいやストーリーを、体感できるイベントです。

■8月22日(土)・23日(日)午前11時～午後5時

場 西武所沢 S.C.8 階催事スペース
問 農業振興課 ☎2998-9158



▲詳細は市HPをご覧ください。

とろざわまつり 10月11日(日) 出演者大募集

問 商業観光課 ☎2998-9155



▲募集に関する詳細はこちらをご覧ください。

子どもオープニングマーチ



- 10月11日(日)
- ☑市内で活動している幼児～中学生で構成する団体
- ☑市内の幼児～中学生による鼓笛隊やダンスなどによるパレード
- ☑月～8月7日(金)に同課に直接・郵送・FAX・メール

みんなの民踊流し



- 10月11日(日)
- ☑市内在住・在学・在勤の方で構成する団体(1団体10～100人)
- ☑所沢市民音頭・ところん音頭・所沢新小唄にあわせた流し踊り
- ☑月～8月7日(金)に同課に直接・郵送・FAX・メール

バザール出店者

応募の際は必ず同まつり公式HPのお知らせ欄に掲載の募集要項、応募資格をご確認ください。



①一般枠

- ☑市内在住の個人(20歳以上)、市内に主たる事業所を有する事業者

②商工会議所枠

- ☑所沢商工会議所会員

③キッチンカー枠

- ☑①または②の要件を満たした方
- ◎キッチンカーは全長5.2m、高さ3m、幅1.8mまで

共通事項

- 受付日時 8月5日(木)・6日(金) 午前9時～午後4時
- 受付会場 所沢商工会議所
- ☑出店責任者および申し込み者の顔写真付き本人確認書類、「屋台等簡易施設」または「キッチンカー」の営業許可書の写し(食品を取り扱う場合)
- 費①②40,000円③33,000円
- 問①同課 ☎2998-9155
- ②③所沢商工会議所 ☎2922-2196



平和への願いをこめて

企画総務課 ☎2998-9046

所沢市平和祈念式

市民の皆さんに平和を祈念するきっかけとしていただくため、市の主催により平和祈念式を開催します。ぜひご参加ください。

☑ 8月6日(木)午前8時から
 場 市役所正面入口前広場
 内容 黙祷(8時15分から)、献花
 ◎黙祷後は自由に献花できます。また、荒天時は中止となる場合があります。



被爆敷石前へ献花・献水

市役所の正面入口前にある「広島市旧庁舎被爆敷石」は、広島市に原子爆弾が投下されたときに、広島市庁舎の敷石として使われていたものです。

当時の所沢市長が広島市長と交流があったため、昭和59年に広島市から寄贈されました。

核の廃絶と平和への願いを込めて、敷石に献花・献水を行います。

☑ 8月3日(月)～14日(金)



昨年度、初めて市主催で行われた平和祈念式。多くの方が平和への願いを胸に、式典を訪れました。

平和祈念資料展

広島・長崎に投下された原爆の写真などを展示します。

☑ 場 ▶ 8月3日(月)～14日(金) / 市役所1階市民ホール
 ▶ 8月18日(木)～30日(金) / 吾妻まちづくりセンター



所沢市初のネーミングライツ

「バタフライアリーナ所沢」が誕生！



所沢市初となるネーミングライツ(命名権)を、所沢市民体育館で導入し、愛称が「バタフライアリーナ所沢」となりました。ネーミングライツパートナーは、所沢市内に工場を有する世界的卓球メーカーの(株)タマスです。

新しい愛称を、よろしくお願いします。
 期間：令和8年7月6日～13年3月31日
 ☎ スポーツ振興課 ☎2998-9248



ネーミングライツ料

ネーミングライツ料として、バタフライ製卓球台60台(17,490,000円相当)が提供されます。また、卓球用品の寄贈もありました。



▶(株)タマスの詳細はこちら。



7月6日(月)に、市役所で契約締結式が行われました



◆ 9月定例会議開会日
 …9月1日(木)(予定)

◎ 詳細は「市議会だより」(8月15日(土)発行)、市HPでご覧になれます。



議員提出議案…2件

原案どおり可決されました。
 ◎ 詳細は「市議会だより」(8月15日(土)発行)、市HPでご覧になれます。



命・選任・推薦されました。
 ▼ 教育委員会委員の任命…扇原淳氏
 ▼ 農業委員会委員の任命…越阪部敦子氏、越阪部稔氏、斎藤昇氏、池之谷昭治氏、関隆治氏、池田仁志氏、野村雄二氏、見澤宏美氏、粕谷治彦氏、北田喜久江氏、齋藤豊氏、長谷川英昭氏、鹿島正之助氏、内野晃伸氏、肥沼正明氏、中茂紀氏、観山恵理子氏
 ▼ 固定資産評価審査委員会委員の選任…小林美奈子氏、川端實氏
 ▼ 人権擁護委員の推薦…洲江弘行氏

◆ 条例関係…3件
 ▼ 一部改正…3件(所沢市税条例、所沢市自転車駐車場条例など)
 ◆ 契約変更…2件
 ◆ 契約締結…5件
 ◆ 財産取得…2件
 ◆ 市道路線の認定・廃止…6件
 ◆ 人事案件…21件

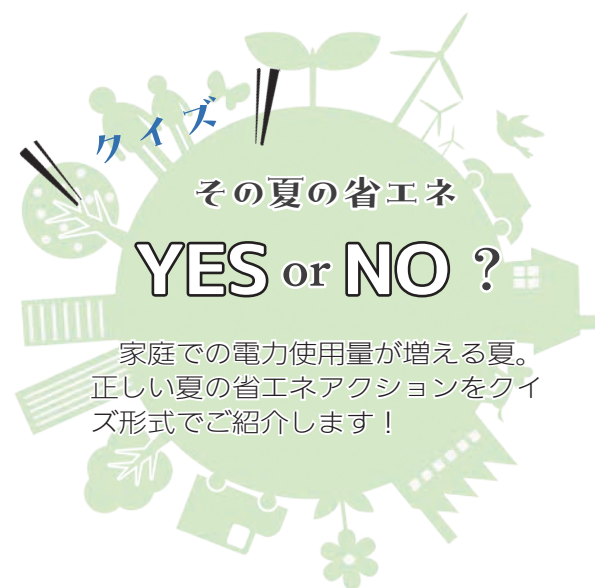
◆ 令和8年度補正予算…1件(一般会計…1件)

◆ 市長提出議案…40件
 原案どおり可決・同意されました。

令和8年所沢市議会
 第4回(6月)定例会議
 終了報告

夏は省エネでエコな暮らしを

☎ マチごとエコタウン推進課
☎ 2998-9133



家庭での電力使用量が増える夏。
正しい夏の省エネアクションをクイズ形式でご紹介します！

Q. エアコンの冷房の風向きは上向きの方が省エネ？

答えはYES！

冷たい空気は下に溜まる性質があります。風向きは上向きで、床に下りてくる冷気をサーキュレーターで部屋全体に循環させると冷房効率が向上します。



Q. 30分程度の外出でもエアコンを消した方が省エネ？

答えはNO！

エアコンはスイッチを入れた直後に最も電力を消費するため、頻繁にオン・オフを繰り返すと逆効果です。

日中30分くらいの外出であれば、つけっぱなしが良いでしょう。



Q. 冷蔵庫はピッタリと壁につけた方が省エネ？

答えはNO！

冷蔵庫は庫内を冷やすために、外に放熱します。冷蔵庫が壁などに接していると効率よく熱が逃げません。

大掃除などの際は、ほこりの掃除をするついでに少し壁から離しましょう。



Q. 冷凍庫には凍った食品を隙間なく詰めた方が省エネ？

答えはYES！

冷凍庫は凍った食材同士が保冷剤の役割を果たすため、隙間なく詰めた方が省エネです。

一方で、冷蔵庫は食品を詰め込みすぎると冷気の流れが悪くなり、均一に冷えにくくなります。

効果の大きいところからアクションを！

夏の家庭（午後7時頃）では、1位エアコン、2位照明、3位冷蔵庫の順番に電気を多く使用します。暑い夏ですが、無理のない範囲で省エネに取り組んでみませんか？環境クリーン部公式Instagramなどでもエコ情報を発信しています！



スマホでチャレンジ！ 家族でできるエコ生活

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よう！
参加証の画面を提出すると、抽選で埼玉西武ライオンズ関連賞品などをプレゼント！



▶ 詳細は市HPをご覧ください。



エコで地球にやさしい行動に挑戦しよう！

◆ 参加方法

- ① 市HPから、「県・エコライフDAY&WEEK埼玉2026・夏」に参加し、チェックリストに沿ってエコ生活にチャレンジ！
- ② 参加証の画面をスクリーンショットまたは印刷
- ③ 10月1日(木)までに〒359-8501 マチごとエコタウン推進課に直接・郵送・電申

抽選で3人にプレゼント！

埼玉西武ライオンズ選手
直筆サイン入りパーパーウエイト

実際に選手たちが使った折れたバットをリメイク！



© SEIBU Lions



未来の所沢にみどりを残しませんか？

☎ みどり自然課 ☎ 2998-9373

都心の近くにありながら、広大な森林を有し、みどりあふれる所沢。これらの貴重な森林を保全するため、市では緑の基金を設け、寄付を募っています。

自然に興味のある方、未来のこどもたちにみどりを残したい方など、ぜひ、緑の基金にご協力ください。

▶ 詳細は市HPをご覧ください。



市役所やまちづくりセンターなど市内32カ所に募金箱を設置しているほか、インターネットでの寄付も受け付けています。



森林保全の効果

- ▶ 地球温暖化を防ぐ
- ▶ 生物多様性を守る
- ▶ 美しい景観と憩いの場をつくる など



▲ くぬぎ山特別緑地保全地区

お知らせ

！掲載情報は7月21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。



特殊詐欺の電話はアプリで防ぐ！

国際電話による詐欺が多発しています。警察庁推奨アプリを登録すれば、国際電話詐欺や迷惑電話の疑いがある番号をブロックする、または、警告画面が表示されます。アプリの登録にご不明点があれば、警察署や交番にお越しください。



8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(土)	(有)石和設備工業	2993-8108
2日(日)	(株)金子設備工業	2944-0515
8日(土)	城島設備工業(株)	2948-8737
9日(日)	(有)本田技管	2948-1300
11日(祝)	(有)北田住設工業	2942-0020
15日(土)	(有)平塚設備工業	2923-5778
16日(日)	(株)ミヤザキ	2948-7650
22日(土)	(株)ヒロスイプラス	2941-5228
23日(日)	(株)松本設備工業所	2922-5911
29日(土)	(株)糟谷設備工業所	2923-8349
30日(日)	城島設備工業(株)	2948-8737

関市管工事業協同組合 ☎ 2922・6185 ☎ 2922・9614

ひとり親家庭等医療費助成制度

高額療養費や付加給付金を除く保険診療分の自己負担金を助成します。

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

- ▶ 父母が離婚
- ▶ 父または母が死亡
- ▶ 父または母に一定の障害がある
- ▶ その他の理由で父または母がいない

留意事項

▶ 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、同居する直系血族、兄弟姉妹の所得制限あり

▶ 児童福祉施設(母子生活支援施設・通園施設などを除く)などに入所の場合は対象外

ひとり親全力サポートキャンペーン

所沢市役所内ハローワークコーナーに臨時相談窓口を開設します。児童扶養手当の現況届の提出時などにお気軽にお立ち寄りください。

8月6日(木)・12日(水)・14日(金)・18日(火)・24日(月)午前9時〜正午、午後1時〜5時

場 市役所2階ハローワークコーナー(生活福祉課横)

求職中のひとり親家庭の方

ハローワークの利用や就職活動の相談、予約制就労支援の案内など

会場に直接お越しください。

関同コーナー ☎ 2998・9477

生活保護廃止世帯への追加給付受付を開始

平成25年の生活扶助基準改定に関する最高裁判決を踏まえ、対象期間に所沢市で生活保護を受けていた世帯へ追加給付を行います。



関 平成25年8月以降に所沢市で生活保護を受け、令和8年3月31日までに廃止となった世帯

◎すでに亡くなっている場合は対象外です。

留意事項 給付には申出書、本人確認書類、戸籍謄本などの提出が必要です。

関 専用コールセンター ☎ 0120・8339・797(土・日曜、祝日を除く午前9時〜午後5時/AI

令和9年度混合保育の申し込み

混合保育とは、心身に何らかの障害や言葉の遅れがあるお子さんを保育園で他のお子さんとともに保育し、互いの成長発達を促すものです。希望する方には、相談や面接を行います。

関 保育の必要な事由(労働、介護、就学、疾病など)に該当する方

関 8月24日(月)〜31日(月)に保育幼稚園課に直接・電話 ☎ 2998・9126

医療的ケア児の保育園入園相談

令和9年度の保育園入園申請にあたり、医療的ケアが必要なお子さんの相談・面接を行います。お子さんの状況によっては、入園できない場合があるので事前にご相談ください。

関 保育の必要な事由(労働、介護、就学、疾病など)に該当する方

関 8月10日(月)に保育幼稚園課に直接・電話 ☎ 2998・9126

各種手当の現況の届出

対象者に案内を郵送します。提出がないと手当を支給できませんのでご注意ください。詳細は案内をご覧ください。

◆児童扶養手当

関 8月3日(月)〜31日(月)

関 こども支援課 ☎ 2998・9124

◆特別児童扶養手当

関 8月12日(水)〜31日(月)

関 こども福祉課 ☎ 2998・9223

◆特別障害者・障害児福祉・経過的福祉手当

関 8月12日(水)〜31日(月)

関 障害福祉課 ☎ 2998・9116

関 2998・1147

介護保険利用者負担助成金

住民税非課税世帯の方を対象に、介護サービスの自己負担額に対して、



一定の助成を行います。

◎申請書は介護保険課、市庁で入手できます。初回の申請は口座登録が必要です。

関 6カ月以内に利用した介護サービスの領収書(写し可)を申請書に添付し、同課に直接・郵送 ☎ 2998・9420

市税の納期限

8月31日(月)は市・県民税(第2期)および国民健康保険税(第2期)の納期限です。期限内に納付してください。

関 収税課 ☎ 2998・9073

毎月第2・4土曜午前は休日開庁

一部の業務を行います。詳細は市庁をご覧ください。

関 8月8日(土)・22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、下水道局庁舎)



関 経営企画課 ☎ 2998・9027、下水道お客様センター ☎ 2921・1080

難病患者見舞金

市内在住で、指定難病医療・特定(指定)疾患医療・小児慢性特定疾病医療受給者証の交付を受けている方(所沢市重度心身障害福祉手当・特別障害者手当・障害児福祉手当・経過的福祉手当受給者を除く)

◎過去に受給された方は対象外です。支給額 2万5千円

持 受給者証、振込口座が分かるもの(18歳以上は本人名義)

関 障害福祉課に直接 ☎ 2998・9116 ☎ 2998・1147

国民年金保険料の追納

10年以内に免除・納付猶予期間がある方は、保険料を後から納めることで、老齢基礎年金の額を増やすことができます。



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：中核市

市長が皆さまからのご意見や思いなどを伺う場、第34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。

8月9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

関 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8月6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)。



関 過去10年以内に免除・納付猶予や学生納付特例の承認を受けた期間がある方

◎免除などの承認を受けた期間の翌年度から数えて3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

場 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・小手指分館を除く)、所沢年金事務所

持 本人確認書類、基礎年金番号またはマイナンバーがわかるもの

◎代理人が申請する場合は、代理人の本人確認書類、委任状も必要です。

関 市民課(国民年金担当) ☎ 2998・9095、所沢年金事務所 ☎ 2998・0170に直接

小学校新入学児童の就学時健康診断

令和9年度新入学児童に、入学通知書兼健康診断通知書を9月中旬に郵送します。10月に入って



も通知が届かない場合は、学校教育課 ☎ 2998・9238にお問い合わせてください。

◎健診日時などの詳細は、市庁でもお知らせします。

関 保健給食課 ☎ 2998・9249

川の水質異常の発見にご協力を

川で大量の死んだ魚や油の流出などを見かけたら、環境対策課にご連絡ください。被害を最小限に抑えるため、迅速な対応にご協力をお願いします。



自筆遺言を法務局で保管します

円満で円滑な相続のために、ぜひ利用を検討してください。団体の方々を対象に無料で出前講座も実施中です。



関 さいたま地方務局所沢支局 ☎ 2992・2677

秒でわかる!? 中核市 Vol.9

「独自のまちづくり②」の巻



違反がないように直接指導もできるのじゃ!



住環境も自然環境もしっかり保てるね!



2030年4月に中核市移行を目指して「伝えなさい」

三ヶ島ひまわり畑

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

詳細は市HPをご覧ください。

次回「独自のまちづくり③」の巻

「アオフエス2026」を盛り上げましょう

埼玉西武ライオンズの主催イベント「アオフエス2026」の開催に合わせ、ナイターゲーム前の所沢の空をコンセプトにしたイベント期間限定ユニフォームを市職員が着用します。埼玉西武ライオンズのホームタウンとして、市全体でライオンズの夏を盛り上げましょう!

開催期間 8月26日(水)まで
商業観光課 ☎ 2998・9155



通知対象 住民票の写し(本籍が記載されたもの)、戸籍謄本、戸籍の附票など

通知内容 ▼交付年月日▼取得した証明書の種類および枚数▼請求者の種別(代理人・第三者)

◎証明書を取得した個人の情報は通知しません。

◎運転免許証・マイナンバーカード・資格確認書など

市HP 市民課に直接 ☎ 2998・9087

もしもに備える安心の一冊「エンディングノート」が役に立ちます

「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。あなたの思いを大切な人たちへ遺す

令和9年度の実施に向けた事前相談を受け付けます。

環境安全に効果の高い農業への交付金



所沢市戦没者追悼式

遺族宛ての案内を9月上旬に郵送します。9月30日(木)までに届かない方、また、参列を希望される方は福祉総務課までご連絡ください。

10月23日(金)午前10時から
場所 所沢まちづくりセンター
同課 ☎ 2998・9113

地域福祉センター

一冊です。ぜひ活用してください。

◎こどもと福祉の未来館地域福祉センター、福祉の相談窓口、市役所1階高齢者支援課などで配布のほか、市HPから電子書籍版をご覧ください。

地域福祉センター
☎ 2922・2115

交通遺児援護一時金

令和7年4月1日以降に交通遺児などとなった県内在住の18歳以下の方

給付額 10万円(1回のみ)

申請期限 8月31日(月)(8年11月支給分)

◎申請書は市役所防犯交通安全課で入手できます。

県・交通安全対策協議会
☎ 048・825・2011

教育支援資金貸付

世帯収入が一定の基準に当てはまる世帯の学生に対し、教育支援資金貸付(無利子)を実施しています。

返済期間 20年以内

所沢市社会福祉協議会
☎ 2968・3960

ドローンなどの飛行禁止エリア拡大

小型無人機等飛行禁止法の改正により、規制が強化されました。所沢通信基地の周辺1,000メートルの範囲では、ドローンなどの飛行が禁止されます。詳細は警察庁HPをご覧ください。

所沢警察署 ☎ 2996・0110

食中毒にご注意

◆食中毒予防の三原則

◆菌をつけない(清潔・洗浄)

◆菌を増やさない(迅速・冷却)

◆菌をやっつける(加熱・消毒)

肉の生食による食中毒に注意

特にこどもや高齢者には生肉を絶対に食べさせないでください。

予防方法 ▼中心部が白く変化するまで十分に加熱 ▼加熱した食品と

所沢市の未来を創る

人と仕事

Vol.3

職員課 ☎ 2998-9048

今回は、民間企業経験がある建築職の職員にインタビューしました。インタビューの全文は採用専門サイトをぜひチェックしてください。



建築職として感じる 市役所の仕事の「やりがい」は?

主に建築確認申請の審査という業務を行っています。着工前の図面を見て法令に適合しているか審査をします。建築基準法に基づいて正確に審査することで、市民の皆さんの安心・安全な生活を守ることに繋がり、社会に貢献できていると実感しています。



▲建築指導課 建築職

開催

トコろん出沒情報

◆大山親方化粧まわし寄贈式
8月7日(金)午後0時5分～0時55分

場 市役所1階市民ホール
商業観光課 ☎ 2998・9155

クイズ1

所沢市初のネーミングライツで、市民体育館の愛称が決まりました

バタフライリナー

ヒント・6面 応募方法は15面

令和7年度「情報公開・個人情報保護制度」の実施状況

【実施機関】市長、上下水道事業管理者、教育委員会、議会、監査委員、選挙管理委員会、農業委員会、公平委員会、固定資産評価審査委員会

☎ 市政情報センター
☎ 2998-9206
◎詳細は市、市役所1階同センターでご覧になれます。



◆情報公開制度の実施状況

実施機関	受付件数		決定等の状況			
	件数	文書	公開	部分公開	非公開	取下げ等
市長	129	802	353	400	43	6
上下水道事業管理者	47	84	80	2	0	2
教育委員会	24	112	57	36	14	5
議会	15	31	15	6	10	0
監査委員	2	2	0	1	1	0
選挙管理委員会	1	1	0	0	1	0
農業委員会	1	1	0	0	1	0

◆個人情報保護制度の実施状況

①請求受付処理件数

実施機関	受付件数		決定等の状況					
	件数	文書	開示	部分開示	不開示	訂正等	部分訂正等	取下げ等
市長	76	219	128	80	10	0	0	1
教育委員会	10	66	21	43	1	0	0	1

◎議会は「所沢市議会の個人情報の保護に関する条例」により、対象外です。

②個人情報ファイル簿の掲載件数…150件

◆会議の公開の実施状況

実施機関	全部を公開とした会議		一部または全部を非公開とした会議		合計	
	件数	傍聴者数	件数	傍聴者数	件数	傍聴者数
市長	63	74	532	3	595	77
教育委員会	13	5	4	0	17	5
上下水道事業管理者	4	13	0	0	4	13

狭山丘陵いきものふれあいの里センターのイベント

初めての自然観察会「はやおき虫観察会」

☎ 8月16日(日)午前7時～9時

対 小学生と保護者

定 申し込み先着20人

持 飲み物、虫よけ

費 500円

集合 同センター(西武狭山線下山口駅から徒歩15分)

申 8月1日(土)から同センターに電話

☎ 29939・9412



リサイクルふれあい館エゴロの行事

①大型家具抽選会

☎ 8月7日(金)・21日(金)午前11時から

②おもちゃの病院

☎ 8月22日(土)午後1時～3時

③傘修理(1人1本・部品代実費)

☎ 8月15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

☎ 8月15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着物地で帽子を作ろう

☎ 8月23日(日)午前9時30分～午後3時

定 抽選10人(市内在住の大人)

住の大人)

費 300円

申 ①当日午前10時30分までに同館に直接

②③当日受け付け④⑤8月1日(土)～5日(木)に同館に電話

☎ 2994・5374



実家と相続のホッソ相談会予約制

☎ 8月15日(土)午前10時～午後4時

場 新所沢東まちづくりセンター

対 市内在住の方・市内に空き家をお持ちの方

定 申し込み先着6組

申 8月14日(金)にNPO空家・空地

管理センター(協定事業者) ☎ 0120・3336・3366に電話・HPで申請

市民活動支援講座「市民活動／地域活動への新しいかわり方」

市民活動などに関する新しい視点を学んでみませんか?

☎ 8月17日(月)午後2時～4時30分

場 新所沢コミュニティセンター

対 PTAや自治会、市民団体などで活動中の方、市民活動に興味がある方

定 申し込み先着24人

持 筆記用具

講 NPOハズオン埼玉副代表理事・西川正さん

申 8月14日(金)に市民活動支援センターに直接・電話・メール

☎ 29968・8391

✉ b2968391@city.tokorozawa.lg.jp



6 知ろう!防ごう!広げよう! 熱中症対策

☎ 保健医療課 ☎ 2998-9385

～ 経口補水液を適切に活用しよう ～

食事やこまめな水分補給など、熱中症対策をしても、厳しい暑さでは熱中症になってしまうことも…。そんな時は、涼しい場所で休憩し、経口補水液を活用しましょう。

経口補水液とは

脱水した体に必要な水分と塩分、糖分がバランス良く含まれているため、速やかに吸収できます。



経口補水液の活用方法

- ▶ 500ml程度を無理のない速さで飲みましょう
- ▶ 症状が改善したら、水やお茶に切り替えましょう
- ▶ 治療中の方は、事前にかかりつけ医に相談しましょう

◎経口補水液は、日常の水分補給には適していません。

こんな時は救急車

- ▶ 呼びかけに反応しない
- ▶ 反応がおかしい
- ▶ 自力で飲水ができない

エミテラス所沢、西武所沢S.C.、埼玉りそな銀行が新しく加わりました!



「トロの森ミュージアム」

☎ 8月18日(火)午前8時30分～27日(木)午後3時

場 市役所1階市民ホール

対 市内緑地、生物多様性ところざわ戦略などの紹介・関係団体・施設による「生きもの」をテーマにした展示・雑木林の再現(実物)展

示 ◆日本鳴く虫保存会による展示

鳴く虫の配布

☎ 8月20日(休)・26日(火)午後2時30分～3時(なくなり次第終了)

場 市役所1階市民ホール

問 みどり自然課 ☎ 29998-9373



場 こどもと福祉の未来館

対 市内在住・在勤・在学の方

定 申し込み先着50人

対 認知症の正しい理解、認知症のある方への対応の仕方など

申 同月から所沢市社会福祉協議会に直接・電話

☎ 29925・0041

問 所沢市社会福祉協議会

専らしの相談

時間は受付時間です。先着順に受け付けます。

特設行政相談

☎ 8月28日(金)午後1時～3時30分

対 国などの行政にかかわる要望や苦情

主 行政相談委員所沢部会

場 市役所1階市民ホール

問 市民相談課 ☎ 2998・9092

社会保険労務士による労働相談

☎ 8月21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

定 申し込み先着4人

内 賃金、解雇、就業など

申 同月から8月14日(金)午後4時に産業振興課に電話 ☎ 2998・9157

地域合同就職相談会

☎ 8月28日(金)午後1時30分～4時

場 市民文化センターミューズ

対 所沢・狭山・入間市、三芳町での就職を希望する方

定 申し込み先着80人

内 人材を募集する企業と求職者のマッチング

持 履歴書(選考面接を希望の方)、筆記用具

申 同月からハローワーク所沢に電話 ☎ 2992・8609(41#)



トコハピ通信

4

問 青少年課 ☎ 2998-9103

0歳から18歳まで使えるトコハピ(児童館)の魅力をお伝えします。

今月は、すべてのトコハピで実施している中高生優先時間(中高生タイム)について、トコハピこぼとからご紹介。家や学校とは違う、自分たちで作る居場所です。



自分たちで作るカフェタイム



館庭でのバスケ

中高生タイムには
テレビゲームも登場します!



持ち込みゲーム企画

自分たちでやりたいことを決めるよ!



▶トコハピこぼとの
HPはこちら。



▶トコハピは市内11
カ所! 詳細は市HPをご
覧ください。



あの人に贈ろう ～所沢ブランド特産品～

問 産業振興課 ☎ 2998-9157



狭山茶洋風 水まんじゅう

パティスリー ラ リベルテ
☎ 2998-7001
場 松葉町12-4-1F

市内の黒田園の狭山茶を混ぜ込んだカスタードクリームを「所沢さといも焼酎 恋も咲くところ」を使用した葛で包んだ、自然な甘みが感じられる和洋折衷のスイーツです。

夏場は半解凍でアイスのように味わうのがおすすめ。もちろん、全解凍でもとろっとした食感で美味しく召し上がれます!

2015年5月に開業しました。日本語で「自由」という店名のままに、洋菓子業界の常識にとらわれず、さまざまな商品開発にチャレンジしています。

苦いものは苦い、酸っぱいものは酸っぱい、素材本来の味で「大人が大人として楽しめる」本場のフランス菓子を作っています。



商品や販売店の詳細は
同特産品HPをご覧ください。



▲パティシエの江上敏和さん

「子どもの人権相談」強化週間

こどもからの相談を専用電話で受け付けます。秘密は厳守します。

☎ 8月28日(金)～9月3日(休)午前8時30分～午後7時(8月29日(土)・30日(日)は午前10時～午後5時)
専用番号 0120-0007-110
(全国共通・無料)

問 さいたま地方法務局人権擁護課 ☎ 048-851-1000

夏の終わりに盆踊りはいかが? よっとこ涼み

☎ 8月29日(土)正午～午後7時(盆踊りは午後4時から)
場 観光情報・物産館YOT-TOKO
☎ キッチンカー、盆踊り
問 商業観光課 ☎ 2998-9155

医師による人生会議セミナー

もしものときのために、自身が望む医療やケアについて考えてみませ

んか?

☎ 9月13日(日)午前10時～11時30分
場 こどもと福祉の未来館
☎ 市内在住・在勤の方
☎ 申し込み先着25人
☎ 並木病院院長・赤津拓彦さん
☎ 問 9月9日(木)に高齢者支援課に電話・☎ 2998-9120



トコフィット養成講座

「トコろん元気百歳体操」を地域で広めるサポーター「トコフィット」を養成する講座です。
☎ 9月18日・25日、10月2日・16日・23日・30日の毎金曜午後2時～4時(全6回)
場 小手指まちづくりセンター分館
☎ 講座修了後にトコフィットとして活躍できる方
☎ 申し込み先着30人
☎ 動きやすい服装、飲み物、タオル、

筆記用具

☎ 問 9月13日(日)午前10時～11時30分
☎ 2998-9120
場 ところざわサクラタウン
☎ 県内在住・在勤の方
☎ 35歳の未婚の方
☎ 抽選男女各20人
☎ 費 1,800円
☎ 8月16日(日)までに申し込みフォームから
問 県・こども政策課
☎ 048-830-3343



応急手当普及員講習

☎ 10月10日(土)～12日(祝)午前8時30分～午後5時15分
場 狭山消防署
☎ 所沢・飯能・狭山・入間・日高市

に在住、在勤・在学

している満18歳以上で、すでに普通救命講習を受講されている方
☎ 申し込み先着20人
☎ 費 3,960円(テキスト代)
☎ 9月1日(火)午前9時から埼玉西部消防局救急課に電話・☎ 2929-9123



就職支援を行う 埼玉しごとサポート

◎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
◆いきいき就職座談会
☎ 10月13日(火)午後2時～4時
☎ 求職中の方
☎ 申し込み先着20人
☎ 就職活動のポイントの解説、情報交換



◆働き方応援セミナー&就職相談

☎ 10月26日(月)午後1時～2時30分
☎ ②2時45分～3時45分
☎ 求職中の59歳以下の方
☎ ①自分らしい働き方を知るセミナー
☎ ②就職相談
☎ 申し込み先着①50人②6人
◆合同企業面接会
☎ 10月30日(金)午後1時～4時
☎ 求職中の59歳以下の方
☎ 申し込み先着50人
☎ 書類選考なしで企業の採用担当者
と面談
◆共通事項
▼市外の方も利用可▼雇用保険受給資格者には利用証明書を発行
☎ 8月10日(月)から受け付け開始です。
☎ 埼玉し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



クイズ②

8月22日(土)と23日(日)は所沢の狭山茶を体感できます!
ソラバル2026とあわせて楽しみましょう!

狭山茶

テイスティンイベント



ヒント・5面 応募方法は15面

消費生活

トラブル注意報

消費生活センター ☎ 2998-9143

令和7年度に多かった相談をご紹介します！

令和7年度に同センターに寄せられた相談は2,507件でした。6年度と比較して228件増加し、県内3位です。相談件数の大部分を占める、販売方法に関するトラブルも増加しています。

相談が多かった
トラブル3選

①インターネット通販	743件
②詐欺	319件
③定期購入	265件

インターネット通販や定期購入は要注意！

「お試し価格」などと表記され、通常より値段が安い場合は、「何をいくつ買うか」「どんなサービスか」を確認するとともに、スクリーンショットをとるなど、もしもの時の対策をとりましょう。



詐欺かも？と思ったら すぐ相談！

詐欺被害が発生してしまうと、警察への相談などサポート的なアドバイスに限られてしまいます。「詐欺かも」と感じたら、すぐにご相談ください。

消費生活センター

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）

募集

会計年度任用職員の募集

詳細は市HP（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

総務課事務職②外来看護師③看護助手（資格不要）④臨床検査技師（腹部超音波検査経験者）を募集



申請同センターに応募／☎ 29992・1151

交通指導員を募集

立寄指導（朝1時間、夕方2時間程度）、交通安全教室など

募集学区 南・明峰・中央・柳瀬・東所沢・富岡・中富・椿峰小学校

申請 8月17日（月）までに防犯交通安全課に応募／☎ 2998・9140

こども家庭センターの保健師助手を募集（登録制）

保健師免許がある方
乳幼児健診など母子保健に関する業務

定 若干名

乳幼児健診など実施日（原則午後）

場 こども家庭センター

申請 こども家庭センターに応募／☎ 2991・1817

技能功労者の推薦を募集

永年にわたり同一の職業に従事する技能者を表彰します。



対象や技能職種、推薦書については市HPをご覧ください。

申請 8月28日（金）までに推薦書を産業振興課に提出／☎ 2998・9157

年間約380万アクセス！市ホームページの広告主を募集

市ホームページに広告を掲載しま

せんか？市民、近隣市に住む方、所沢市に興味を持っている方に効果的にリーチできます。掲載は1カ月単位で可能です。



掲載場所・月額

①トップページ：2万5千円

②サブトップページ：1万円

③両方（①と②）：3万円

詳細は市HPをご覧ください。

申請 広報課 ☎ 2998・9024

荒川図画コンクルの作品募集

テーマ 荒川流域の川やダムの風景
対象 小学生

詳細は荒川上流河川事務所HPをご覧ください。



申請 同コンクル実行委員会事務局（同事務所流域治水課）☎ 049・246・6360

埼玉県県政サポーター募集

皆さんの声を県政に反映させるため、インターネットを利用したアン

ケートで県政の課題について意見をお聴きする「埼玉県県政サポーター」を募集しています。



満16歳以上でホームページの閲覧やメールの利用が日本語でできる方

詳細は県HPをご覧ください。

申請 県・県民広聴課 ☎ 048・830・2850

皆さんの善意（順不同）

5月16日～6月15日の受け付け分です。ありがとございました。

【金銭】総額629,643円

本池悟様・林敏夫様・林智香子様

ところざわ自動車学校「とこじまつり」様（例グリーン設備様）

【物品】

北野会様（テント）

企業版ふるさと納税

【金銭】総額1,000,000円

西武信用金庫様

クイズ3

所沢の森林を保全するための寄付を募っています

みどりの基金



ヒント・7面 応募方法は15面

ご近所情報
～狭山市～

狭山市入間川七夕まつり

狭山市駅西口駅前から七夕通り周辺には、市民団体などが出展した約100本の七夕飾りと、市内小・中学生が願い

を書いた短冊で鮮やかに彩られます。その他にも、阿波踊り、キッズダンスやステージイベントなどを開催します。

8月1日（土）正午～午後9時、2日（日）正午～午後8時

納涼花火大会は1日（土）午後7時30分～8時

場 狭山市駅西口駅前から七夕通り周辺

問 狭山市観光協会 ☎ 2953-1205



▲詳細は狭山市HPをご覧ください。



所沢・飯能・狭山・入間・日高市の広報紙でおすすめのイベントを相互掲載中！所沢の情報も他の市にPRします♪

所沢市電子商品券

とこпей ご利用ください

とこпейコールセンター ☎ 0120-660-303

所沢市電子商品券「とこпей」は、カードとアプリのどちらかの方法で取扱店舗でご利用いただけます。とこпейの利用は10月末まで。期限を過ぎると決済ができなくなります。取扱店舗は1400店以上（カードも利用できる店舗は590店以上）ありますので、お早めにご利用ください。

とこпейアプリは二次元コードよりダウンロードできます。



▲取扱店舗など詳細は公式HPをご覧ください。



▲iPhoneの方はこちら。



▲Androidの方はこちら。



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

28歳限定!子宮頸がんリスク検査キット

自宅で気軽にリスクチェックができるキット
のご案内を8月中旬に郵送します。届かない
方はお問い合わせください。HPVワクチン
を接種した方も対象です。

☎WEBから申し込み ☎平成10年4
月1日～11年3月31日生まれの女性
申し込み期限 12月15日(木)まで



大きくなっても油断大敵! ジフテリア・破傷風から体を守ろう!

二種混合予防接種を忘れずに受けましょう。
予診票は11歳の誕生月に郵送します。

☎11～13歳未満

◎市内協力医療機関で予約し接種してく
ださい。市外で接種希望の方はお問合せ
ください。



こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

こころの健康講座

☎前日までに直接・電話・☎☎8月21日(金)
午後2時～4時 ☎講話「思春期のこころに寄
り添うには～学校・家庭・地域でで
きること～」 ☎国立精神・神経医
療研究センター病院・佐々木剛さん
☎申し込み先着100人



精神保健専門相談 ☎要予約

☎8月18日(木)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

☎8月27日(木)午後
1時～4時 ☎市内在
住・在学の高中生と
その保護者 ☎精神科
医の相談



つどい ☎不要

つどい	8月の 開催日	時間
強迫性障害	4日(木)	午前10時～正午
うつ病ご本人	5日(木)	
うつ病ご家族 (精神科医参加)	6日(木)	
発達障害	19日(木)	◎治療や療養など を話し合います
自死遺族	8日(土)	午後1時～5時

健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

各事業の申し込みは電子申請が便利

★はトコトコ健幸マイレージの市独自ポイン
トの付与対象です。♥は★に加えコパトン
ALKOO マイレージもポイントの対象です。



ステキな大人の健康食教室★

☎8月4日(木)から電話・☎☎9月11日(金)午前
10時～午後0時30分 ☎64歳以下の方 ☎講話
「睡眠の質を上げる食事」、調理実習 ☎700円

ファミリー食育教室★☺

☎8月4日(木)から☎☎9月17日(木)午前10時～
午後0時30分 ☎1～18歳の子の保護者 ☎講話
「腸活と朝食」、調理実習 ☎700円

男性料理教室★ ☎8月4日(木)から電話・☎☎

☎9月30日、10月28日、11月18日、12月23日、
令和9年1月20日、2月10日いずれも水曜/午前
9時30分～午後0時30分 ☎料理が初心者の方 ☎生活習慣病
予防に関する栄養講話、調理実習 ☎700円(各回)

成人健康相談 ☎随時電話

相談名	8月の実施日	時間
健康相談	5日(木)、17日(月)	午前
	26日(木)	午後
歯科相談	18日(木)	午前
栄養相談	6日(木)、13日(木)、20日(木)	午前
理学療法士に よる相談	7日(金)、14日(金)、21日(金)	午前

健康測定・相談会(個別相談)

☎月初 から電話 ☎8月25日(木)午前10時～11
時30分 ☎松井まちづくりセンター ☎個別相談、
血管年齢測定、足指力測定
◎個別相談を希望の方は電話でお申し込みください。

からだ改善!健康応援講座2日間コース♥

☎8月4日(木)から電話・☎☎☎①9月9日(木)②9月
14日(月)いずれも午前10時～11時30分 ☎申し込み
先着20人 ☎健診結果の見方、栄養の講話

健幸ウォーキング教室(入門編)♥

☎月初 から電話・☎☎☎9月17日(木)午前10時
～正午 ☎狭山ヶ丘コミュニティセンター ☎運動
制限がない方、これからウォーキングを始めたい方
☎申し込み先着20人(初回優先) ☎ウォー
キングの基礎や健康に関する講話、実技

脊髄小脳変性症者のつどい

☎初めての方は前日までに電話 ☎9月2日(木)午
後1時30分～3時 ☎脊髄小脳変性症の方、ご家
族 ☎体操、情報交換など

こども家庭センター

母子保健 ☎ 2991-1817

乳幼児健康診査

◆4か月児・10か月児健康診査(個別)

☎市内協力医療機関

◆1歳6か月児・3歳児健康診査(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

☎8月5日(木)から☎☎☎8月24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

☎8月28日(金)から☎☎☎9月18日(金)

両親学級

☎8月27日(木)から☎☎☎9月26日(土)



栄養・歯科 ☎ 2991-1813

☎8月5日(木)から▶①②…☎☎▶

③…電話・☎☎▶④⑤⑥…電話



①産後ママクッキング

☎9月10日(木) ☎令和8年5～6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	9月の開催日
ごっくん期(令和8年3～4月)	7日(月)※
もぐもぐ期(8年1～2月)	28日(月)※
ばくばく期(7年6～9月)	16日(木)

※7日(月)・28日(月)はこどもと福祉の未来館で実施

☎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

☎9月11日(金) ☎2歳3～8か月 ☎歯科健診・
歯みがき・フッ化物塗布など

④離乳食のおはなし会 ☎8月28日(金)

▶かみかみ期・ばくばく期…午前10時～11時
▶ごっくん期・もぐもぐ期…午前11時10分
～11時50分

⑤乳幼児の食事相談 ☎9月8日(木)午前中

⑥歯科相談 ☎8月28日(金)午前中 ☎歯ブラシ

所沢市管理栄養士おすすめ!

健康レシピ

エネルギー 465kcal 脂質 11.4g
たんぱく質 27.5g 塩分 2.7g

材料(2人分)

玉ねぎ…1/2個(100g) 冷凍うどん…2玉(400g)
ピーマン…2個(70g) さばの水煮缶…1缶
もやし…1/2袋

(A) { カレー粉…小さじ2
中濃ソース…大さじ2・1/2
にんにく(すりおろし)…小さじ1/2



Point
暑い日は調理も大変。火を
使わずに作れる献立です。

1 玉ねぎは繊維に沿って
3ミリのくし形に切り、
ピーマンはへたと種を
除いて乱切りに。もや
しは洗っておく…①

2 耐熱容器に(A)を入れ
て混ぜ、①とさばを缶汁
ごと加えて混ぜる。冷
凍うどんをのせ、ふん
わりとラップをかける

3 電子レンジ(600W)で
7～10分加熱し、全体
をよく混ぜてできあが
り

▶その他の健康
レシピはクック
パッドでも公開
しています。



いいトコPhoto



◀遊ぶぞー！
1歳になり、歩けるようになったので、公園でたくさん遊んでいます♪
●ごんちゃん（中新井）



▲竹の花
とても珍しい竹の花が咲いていました。凶兆か？一生に一度の幸運か？後者を期待したいですね。
●あーちゃん（北有楽町）



▲双子のお兄ちゃんたちと
いとこのお兄ちゃんたち、いつも弟のように可愛がってくれてありがとう♡
●はぴべび（上新井）

いいトコ作品集



◀遠い昔の思い出
やっぱり夏と言えば、青い海ですね
●仲敏夫（山口）



▲楽しい雨の日
こどもが雨の日でもおでかけを楽しんでいる様子です♪
●りさこ（東狭山ヶ丘）

誰でもエッセイ

「わが家の不思議なルール」

わが家の指揮官と「シー」のルール

みさこ（山口）

わが家は祖母、夫、私、4人の娘の7人家族。毎日がとにかくにぎやかだ。大世帯をまとめるため、看護師で声量が大い私が「注意する人」、娘たちにメロメロな夫が「優しくフォローする人」という役割が自然とできた。

しかし、最近このパワーバランスに不思議な変化が起きている。私が熱を帯びて声を出していると、娘たちが口元に指を当てて囁くのだ。「みーちゃん、シーク」。お母さんではなく、親しみを込めて「みーちゃん」と呼ばれる私。声が大きすぎる指揮官は、部下の娘たちに静粛を求められてしまう。それを見て夫は嬉しそうだ。

他人が見れば不思議なルールだが、この緩急があるからこそ、わが家は丸く収まる。今日も私は、少しだけボリウムを抑えて声を張っている。

迷ったらじゃんけん

tatsu（小手指町）

私が幼い頃から、わが家では何かを決めるときは、まずじゃんけんで決めます。

テレビのチャンネル、お菓子を選ぶ順番、最後の一つを誰が食べるかまで、「最初はグー、じゃんけんぽん！」で決まります。負けると悔しい気持ちはありますが、不思議と文句は出ません。「じゃんけんだから仕方ないね」と、みんなが納得するのです。



今でも、実家で何か迷うと自然とじゃんけんが始まります。家族みんなが真剣な表情で手を出し、勝って喜び、負けて笑う。そのやり取りは、昔と何も変わりません。話し合いも大切ですが、わが家ではじゃんけんが一番公平で平和な決め方です。

誕生日おめでとうメッセージ

新井智子（下宮）

わが家では、家族の誕生日にLINEでお祝いメッセージを送ります。

こどもたちは結婚していて皆世帯を持っています。孫も含めて朝一番に母親の私から、お祝いメッセージを流します。すると次々と、おめでとうメッセージが入ります。母の私から最初というのが暗黙の了解。みんな、私をさしおいては恐ろしくて出来ないのかも？あ、私の誕生日のときは忘れず、夫からメッセージを送ります。

誰かの誕生日は結構たくさんあります。目を覚ますとすぐにメッセージを送ります。みんなのお仕事が始まる前に送るのがポイントです。

9月号のテーマ

「秋の訪れを感じるとき」
締め切り ● 8月10日(月)



▲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

感動を届けたい 夢に向かってまっすぐに



宝塚歌劇団 花組

©宝塚歌劇

ゆき だいや
侑輝 大弥さん (市内出身)略して
ところっこ
スキ!

所沢の好きなスポットを紹介

西武鉄道 所沢駅



学生ときから友人と集まるときは所沢駅集合！帰省するたびに新しいお店が増えて楽しみです。

▲宝塚歌劇
公式HP

少しのほころびもなく、常に美の圧力がかかると言えるほど、完成された完璧な世界。さらびやかな衣装に身を包み、芝居・歌・ダンス、全てを調和させ、圧倒的な熱量で観客を魅了する。宝塚バウホールで7月28日から上演する『赤と黒』で初主演を務めるのは宝塚歌劇団花組の男役スター、侑輝大弥さんだ。

幼い頃から踊ることが大好きなバレエ少女だった。体を動かすことも好きで、そこに負けず嫌いな性格も加わって、体育の授業ではシャトルランや持久走が得意。そして、絵を描くことも好きで、中学校のときは美術部に所属した。高校のときはダンス部に入り、いろいろなジャンルに触れた。近くのダンス教室でK-POPを習ったことも。踊っているときと絵を描いているときは時間を忘れるほど無心になった。

そんな快活な少女が宝塚歌劇と出会うのは、高校生のとき。授業の観劇で、初めて宝塚という世界を知った。偶然にも同時期に大地真央さんの舞台をテレビで見て、一瞬で魅了された。「この世界に入りたい！」

そこから生活は一変した。宝塚音楽学校の合格者は毎年40人ほどの狭き門。「どんな辛いことも、絶対に叶えたい夢があるから頑張れたのだと思います。辛

いことも一周まわって幸せという感覚でした」と侑輝さん。負けず嫌いで自分を励ましなが、努力を積み重ね、晴れて宝塚音楽学校に合格した。

合格発表の日は今でも忘れがたい思い出だ。ここから始まるんだという明るい希望に満ちた気持ちと、胸が締め付けられるような何とも形容しがたい気持ちが混ざり、胸がいっぱいになった。本科生が作る伝統の花道を歩いて、合格を実感できた気がした。

響きが覚えやすい名前がいいねと家族と相談して芸名を決めた。侑輝の侑は、「助ける、思いやる」という意味を込めて両親が付けてくれた字。大弥の弥は、「豊かに広がっていく、満ちていく」という意味があり、芸名の自分が大きく成長していけるようにと願いを込めた。

2016年の初舞台から一步一步進んできた。『赤と黒』の初主演は今までで最大の挑戦だ。10月からの『エリザベト-愛と死の輪舞-』への出演も決まっている。日々の公演に加え、芝居、歌、ダンスそれぞれの稽古、役作りの研究と多忙な中、日常の立ち居振る舞いから、あらゆる場面で最上を求められる。

かつて自分がそうだったように、今は自分が観る人に感動を届けたい。夢に向かう過程の困難さは、形を変えた幸せの大きさだともう知っている。だから全身全霊で挑戦していきたいと語る。これからも舞台で輝く侑輝さんから目が離せない。

(取材：上地)

今月のプレゼントクイズ！

次世代の農業の仕組みで作る旬の味覚！

シャインマスカット&伊豆錦 (2,000円相当×10人)



ソーラーシェアリングと呼ばれる、太陽光発電パネルの下で果物や野菜などを育てる、新しい農業の仕組みで生育しました。

甘くてみずみずしい旬の味をぜひご賞味ください♪

また、季節の収穫物の販売なども行っています。

●西武アグリパーク所沢
北岩岡167-4
☎2924-0141
ブルーベリー摘み取り：6月中旬～7月下旬頃
ぶどう直売：9月頃開園
◎8月は開園しています。営業日などの詳細は公式HPをご覧ください。



▲市HP

◆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 (8月10日(月)締め切り)

①クイズの答え②郵便番号③住所④氏名⑤年代⑥電話番号⑦8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。



読者感想文

●リチウムイオン電池の火災ニュースをテレビでも見ていたが、所沢市でも起きていると知ってびっくりしました。ごみ収集車に乗っている方も消防士の方も命懸けになってしまう。そして収集車も使えなくなってしまうので、心が痛みます(向陽町・40代)

●充電できるもののごみの出し方がわかりやすくて良かったです。家にも出そうとしてどうしよう…となっていたコントローラーがあったので、次の小型家電製品の日にしようと思います(城・30代)

編集から●他市では、火災からの復旧に数十億円かかった事例も。リチウムイオン電池を捨てる際は必ずルールを守りましょう

●わが家のこどもたちは「早く市民プール行きたい！」と7月になる前から毎日言っています。今年から小学生以下が無料なので大変助かります(上新井・30代)

編集から●少しでも多くのこどもたちがプールを思いきり楽しんで欲しいです。小学生以下1人につき、同伴する大人2人まで無料です

●所沢の夏の情報やイベント情報、散歩がてらに寄ってみたいになりました。今後も地域密着の身近な情報の掲載をお願いします(久米・70代)

編集から●今年の夏も楽しいイベントが盛りだくさん。本紙を読んで、ぜひ足を運んでみてください♪

編集後記

●シティプロモーション事業の一環として、所沢市PR動画コンテストを初開催します。あなたが思う所沢市の「好きなところ」は何ですか？ぜひ動画で表現してみてください。素敵な作品に出会えること、楽しみにしています。ちなみに私が思う「好きなところ」は夜の狭山湖です。暗く静かな狭山湖を散歩すると心落ち着くのです。不審者ではないですよ。見かけても通報はご遠慮ください(深町)

●学生時代にしたホームステイを思い出しました。言葉が上手く通じない中で、異文化に触れた経験は、思い出深いです。この関係性やすてきな事業がずっと続いてほしいなと思います(平岡)

●ところっこの侑輝さん。芝居も歌も素晴らしいですが、何よりダンスでの表現力が格別。格好良いです。機会があれば観劇をしてみてください♪きっと魅了されてしまうことでしょう(上地)



▲5月30日(土)に、クリエイター養成講座が生涯学習推進センターで開催されました。クリエイティブな思考を学ぶ講座で、さまざまな視点に立った考えについて意見交換し、参加者は新たな発見に繋がって楽しそうでした。
写真：伊藤磨紀子



◀所沢まちづくりセンターで、所沢市文化祭総合フェスティバルが6月14日(日)に開催されました。市内の芸術・文化活動を行う団体が集まり、ステージでの発表やワークショップを実施。参加者の創作に対する集中した表情が印象的でした。
写真：佐藤清一郎



「ところざわ通信」
(Ｑとこ通) もご覧
ください。



◀6月26日(金)、三ヶ島まちづくりセンターで自転車などに対する交通反則通告制度についての講習会、守ろう！自転車の交通ルールが開催されました。参加者全員、真剣に説明に耳を傾けていました。
写真：野村義男



▲所沢まちづくりセンターで、7月4日(土)に保育士のたまごと遊ぼう！が開催。準備から当日運営まで秋草学園短期大学の学生が中心となり実施。読み聞かせや体操などを保育士のたまごと一緒にこどもたちが楽しんでおり、会場に笑顔があふれる素敵なイベントでした。
写真：齋藤賢司

休日急患当番医

当番時間：午前9時～午後5時
※昼休み除く。電話相談不可



- ▶ 救急患者のみ ▶ 往診は原則不可 ▶ 医療機関が変更になる場合あり
- ▶ 混雑などで受付時間変更あり ▶ 地図などの詳細は所沢市医師会へ
- ▶ 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
8月2日(日)	福元内科クリニック	内、消	東住吉 15-28	2920-1155
	さけみ眼科	眼	狭山ヶ丘 1-2993-5 狭山ヶ丘メディカルガーデン 2 階	2947-4382
	所沢メディカルクリニック	内、循、小	中富南 2-21-7	2943-1581
8月9日(日)	西部クリニック	消、内、整、皮	南住吉 22-33	2926-5851
	町田整形外科医院	整、外	松葉町 4-22	2992-5873
	ふく在宅クリニック	内、外	宮本町 2-11-11 MOA5ビル2階A号室	2968-7872
8月11日(祝)	北所沢病院	内	下富 1270-9	2943-3611
	斉藤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	西住吉 6-22	2922-3980
	せき循環器・内科クリニック	循内、内、小	緑町 3-14-3	2922-4970
8月16日(日)	所沢中央病院	内、整	くすのき台 3-18-1	2994-1265
	深井眼科医院	眼	小手指町 1-26-9	2928-6900
	吉村内科医院	内、呼内、アレ	緑町 4-33-6	2922-2298
8月23日(日)	上新井さとうクリニック	内、呼内	上新井 1-26-1	2940-1156
	ひかり耳鼻咽喉科クリニック	耳鼻咽喉	三ヶ島 3-1442-16	2948-7518
	圏央所沢病院	内	東狭山ヶ丘 4-2692-1	2920-0500
8月30日(日)	陽だまりの丘クリニック	脳外、内、整、皮、泌、リハ	東狭山ヶ丘 1-39-5	2935-7335
	あすみクリニック	皮、形	東住吉 2-4 2 階	2928-5881
	所沢ハートセンター 附属しんとこ駅前クリニック	循内、糖内	緑町 1-4-1 デュオヒルズ新所沢駅前101	2929-1801
9月6日(日)	こぶしクリニック	内、糖内	こぶし町 1-17-101	2993-5866
	なかむら整形外科	整、リハ	東所沢和田 1-1-8	2941-6636
	おくもとクリニック	内、小、呼、消、リハ	西所沢 1-23-3	2903-8320

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。
※受付時間は、午後2時45分まで

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	○	○	○	○	○	—	—	—
深夜帯急患診療	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 午後2時～4時30分	8月2日(日)・9日(日)・11日(祝)・16日(日)・23日(日)・30日(日)、9月6日(日)							

※ 要事前問い合わせ
◎ 小児の内科的初期診療のみ行っています。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: 8月2日(日)・9日(日)・11日(祝)・16日(日)・23日(日)・30日(日)、9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
・救急電話相談(小児・大人)	※は ☎ 048-831-0099 (依頼書は県庁)
・医療機関案内※ (歯科・口腔外科・精神科除く)	(Ｑ救急電話相談)で入手)も対応可能。
埼玉県精神科救急情報センター	☎ 048-723-8699 ▶ 月～金曜…午後5時～翌朝8時30分 ▶ 土・日曜、祝休日、年末年始…午前8時30分～翌朝8時30分
埼玉西部消防局病院案内	☎ 050-1808-8872 / 24 時間対応