

特集

— 今日から使える! —

熱中症の 知識と対策!

飯能信用金庫

ひと涼みできるところ
見~つけた♪

特集

— 今日から使える! —

熱中症の知識と対策!

「夏本番はまだ先」と、油断していませんか? 暑い季節はもうすでにやってきています。知ればやりたくなる! 話したくなる! 熱中症対策、今日から始めましょう。
 保健医療課 ☎ 2998-9385

昔と今では暑さが違う

「昔の夏は、もっと過ごしやすかった」。そう感じるときはありませんか? 所沢の気象観測所の昔と今の気温を比べると、35℃を超える日は増加傾向にあり、最高気温は40年間で6℃近く上昇しています。この暑さの中、注意しなければならないのが、「熱中症」です。

熱中症の危険が高まると、「熱中症警戒アラート」、「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。

	40年前 (1985年)	20年前 (2005年)	現在 (2025年)
最高気温	34.1℃	36.1℃	40.0℃
35℃を超えた日数	0日	3日	33日

昔の暑さ対策では対応できない暑さになってきています!



▲保健医療課保健師

熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラートって?

危険な暑さが予想されるときに発表される注意喚起です。

市では、▶ところざわほっとメール ▶防災行政無線▶のぼり旗を使ってお知らせしています。



▲のぼり旗

	熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート
気温	著しく高い	特に著しく高い
健康への影響	被害が生じる恐れ	重大な被害が生じる恐れ
発表の基準 (暑さ指数)	県内いずれかの観測地点で33以上	県内すべての観測地点で35以上

◎暑さ指数とは、気温、湿度、日射・輻射熱の3つを取り入れた熱中症の危険度を判断する指標です。

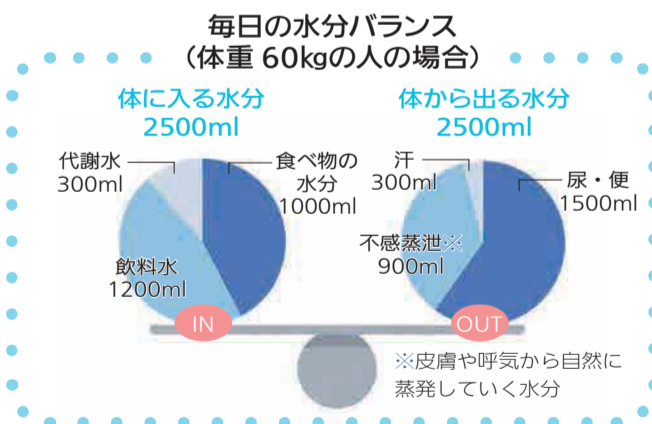
意外と知らない 熱中症の恐ろしさ

熱中症とは、暑い・むし暑い環境で起こる体調不良のことを言います。これは、「脱水症」と「異常な高体温」によって起こります。

脱水症

体の半分以上は体液と呼ばれる水分でできており、この体液が少なくなった状態が脱水症です。成人の場合、何もしていなくても1日約1リットルの水分が出ていくため、汗をかかなくても水分を補給する必要があります。

水分が不足すると、細胞に必要な栄養素や酸素が運び込まれず、体温のコントロール機能が働かなくなります。



異常な高体温

体は、体温が上がりすぎないように「汗による放熱」「皮膚からの放熱」でコントロールしています。この熱を逃がす働きが弱くなると、体温が上昇してしまいます。

体温が上昇していくと、熱に弱いたんぱく質から成る臓器や筋肉が変性してしまい、生命活動の維持が難しくなってしまいます。



市内で最も多かった 熱中症発生場所は、自宅!

熱中症は屋外で起こりやすいと思われがちですが、熱中症による救急搬送の発生場所では、自宅が4割近くを占めています。「家の中だから大丈夫」と油断せず、日ごろから対策を心がけましょう。

暑さ対策は次ページで紹介!



暑い季節を乗り切るために

気温や湿度が高くなる季節。暑さ対策は組み合わせで行うことが大切です。正しい知識と日ごろの対策で、暑い季節を乗り切りましょう！

今から始めよう、暑熱順化！

体が暑さに慣れることを暑熱順化といいます。暑くなる前に、適度に汗をかく習慣をつけることで、体温をうまく調整できるようになり、熱中症予防につながります。

数日～2週間程度かかる（個人差あり）ので、早めの準備が必要です。



▲暑熱順化の詳細はこちら。



- | | |
|---|---|
| <p>【暑熱順化できていない】</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 発汗が少ない ▶ 汗がベタベタ <p>↓</p> <p>熱中症になりやすい</p> | <p>【暑熱順化できている】</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 発汗が多い ▶ 汗がサラサラ <p>↓</p> <p>熱中症になりにくい</p> |
|---|---|

日傘を持ち歩いてどこでも日陰に！

日傘を使って日射を遮りましょう。日傘を使用した方へのアンケートでは、約9割の方が涼しく感じたと答えています。

日傘を差すと体感温度は約3～7℃下がると言われています



▲保健医療課職員

クーラーの設定温度ではなく、「室温」を28℃に！

気温と死亡数は関連があり、気温28℃あたりで死亡数が最低となることが分かっています。この28℃あたりの気温を「至適気温」と呼び

ます。暑さを感じなくても「至適気温」を保ちましょう。寒いと感じる場合は、上着で調整しましょう。

クーリングシェルターでひと涼み

市では、外出中でも気軽にひと涼みしてもらえるよう、市内97カ所（5月15日時点）を「所沢市クーリングシェルター」に指定しています。

金融機関や薬局などの民間施設でも涼めるので、我慢せず、こまめに施設でひと涼みしてください♪

◎施設ごとで開放日などが異なります。マナーを守って、短時間でのご利用にご協力ください。

このポスターが目じるし！



市内のクーリングシェルター一覧はこちら。



キホンは食事 + こまめな水分補給を！

水分補給の基本は「食事からとる」が大原則です。そのうえで、生活リズムに合わせて、コップ1杯程度の水分を、1日8回を目安にとりましょう。

お出かけの際はマイボトルを持ち歩きましょう♪



市内の給水スポット一覧はこちら。



管理栄養士考案の健康レシピはこちら。



こんなときはどうする？ 熱中症っぽいと感じたら…

暑さの影響は3日程度続くため、気付かないうちに熱中症になっていたり、後で症状が悪化することも。30分経っても症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

軽症



- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・こむら返り
- ・筋肉痛
- 頭痛
- 吐き気
- 生あくび
- 大量の汗
- ・疲労感
- ・倦怠感

中等症



- 頭痛
- 吐き気
- 疲労感
- 倦怠感

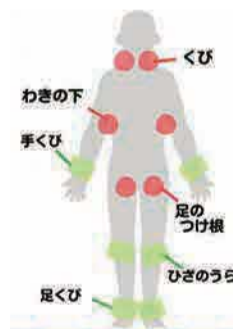
重症

- ▶ 呼びかけに対して反応がおかしい
- ▶ けいれんしている
- ▶ 普段通りに歩けない

▶ 救急車を要請



効果的に体を冷やすポイント



- …冷却効果が最も高い部位
- …追加で冷却すると効果的な部位

熱中症が疑われるときは、首、わきの下、足の付け根を優先して冷やしましょう。衣服を緩めたり、日陰に移動するのも効果的です。

- ▶ 涼しい場所で休憩
- ▶ 体を冷やす
- ▶ 経口補水液を飲む

- ▶ 涼しい場所で休憩
- ▶ 体を冷やす
- ▶ 経口補水液を飲む
- +
- ▶ 医療機関を受診

今日から熱中症対策！

熱中症なのか、違う病気によるものか判断することは困難です。まずは、「熱中症かも！」と思って、対応しましょう。

7月22日(水)～24日(金)に市役所1階で、熱中症についての展示を行います♪



できた!わかった!がいっぱいの夏休み

ところざわさんすう のびのび塾

$3 \times \square = 24$

$8 \times 7 = ?$

レベルアップしたい子
大集合!



$56 \div \square = 7$

☎学校教育課 ☎ 2998-9238

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。夏休みの間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!

- 【前期】**
 日 7月23日(木)・24日(金)・27日(月)・28日(火)
 場 ▶ 伸栄・和田・中富・山口小学校 ▶ 狭山ヶ丘コミュニティセンター ▶ 所沢まちづくりセンター (全6会場)
【後期】
 日 7月30日(木)・31日(金)、8月3日(月)・4日(火)
 場 ▶ 北野・柳瀬小学校 ▶ 新所沢・新所沢東まちづくりセンター ▶ 第二BASE (旧所沢第二幼稚園) (全5会場)
 ◎ 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 各会場申し込み先着40人 (複数会場への申し込み不可)
 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 月初正午～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

▶ 詳細は市HPをご覧ください。



昨年の様子

先生～
できました～!



わかった!



レベルアップ
大成功～!



参加者の声

児童



計算ミスが多かったけど、いろいろな先生に教えてもらい、理解することができました。参加する前よりも算数が楽しくなりました

高校生ボランティア



答えを教えるのではなく、やり方や考え方を教えることを意識し、みんなの「わかった!」を大事にするようにしました

中学生からOK! 学生ボランティアを募集!

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。

対 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。



前回参加したときに、また来たいと思ったので参加しました。今年も、楽しく算数が学べたので良かったです。中学生になったらボランティアとして参加したいです



将来教員を目指しているため、とても貴重な経験になりました。小学生に算数を教えるのは難しく、どのようにすればうまく伝えられるかを考えました



中学生ボランティア



上手に教えられるか、楽しんでもらえるか不安でしたが、「楽しかった」と言ってもらえて嬉しかったです。来年も機会があればぜひやりたいです

大学生ボランティア



こどもたちが短期間で成長していくところを間近で体験し、自分も頑張ろうと思いました。また、他のボランティアさんの、こどもたちとの接し方などを学べるとても良い機会をいただきました

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22,000人の小・中学生の笑顔のために、今年度も約300人(県内トップクラス)が活動しています。

▶ 活動内容や募集情報などの詳細は市HPをご覧ください。



「いざ」というときのために確認を！ 風水害対策

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。

いざというときに対応できるよう、情報の入手方法や適切な避難行動、5月29日(金)から変わる気象庁の運用などを紹介します。

☎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ろ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。



◆ 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風水害) をご覧ください。



！ 身の周りの安全を確認

◆ 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。

◆ 土のう

☎道路維持課 ☎ 2998-9168

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)

◎詳細は市HP (Q土のうステーション) をご覧ください。



！ 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」と考える方も多いのでは。

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。

市ホームページなどで開設状況を確認し、早めの避難行動を心がけましょう。

【避難時の注意】

- ▶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)	

5月29日(金)から

防災気象情報の運用が変わります

「レベル3大雨危険警報」「レベル4土砂災害警報」など、5段階のレベルを付記して気象庁から発表されます。これにより、避難の判断の目安がより分かりやすくなります。

警戒レベル	大雨の気象情報	土砂災害の気象情報	住民が取るべき行動
警戒レベル5相当	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	命の危険 直ちに安全確保！
◀警戒レベル4までに危険な場所から かならず避難！▶			
警戒レベル4相当	レベル4 大雨危険情報	レベル4 土砂災害危険情報	危険な場所から全員避難
警戒レベル3相当	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	避難に時間を要する人は早めに避難、避難の準備など
警戒レベル2	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	避難行動を確認
警戒レベル1	早期注意情報		災害への心構えを高める

6月17日(水)は

緊急地震速報

訓練放送が流れます

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。

☎6月17日(水)午前10時から

◎悪天候や地震が発生した場合は、中止の可能性があります。



楽しいイベントがたくさん! ふらっと祭り

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

予約が必要なイベント

- ◆ **パパと子で挑戦!**
～家族に振る舞うクレープ作り教室～
■ 午前10時～11時
■ 対象 父親と小学生
■ 定員 抽選16組
■ 申込 月初～6月14日(日)に電申
- ◆ **メイクアップ講座 中顔面短縮メイク**
～顔の余白をなくして小顔に魅せる!～
■ 午前10時～正午
■ 定員 抽選16人
■ 申込 月初～6月14日(日)に電話・電申
- ◆ **男女共同参画講座**
～心も身体も健康に! 「睡眠」知恵袋講座～
■ 午後2時～4時
■ 定員 抽選20人
■ 申込 月初～6月14日(日)に電話・電申

■ 6月21日(日)
場 男女共同参画推進センターふらっと
問 同センターふらっと ☎2921-2220

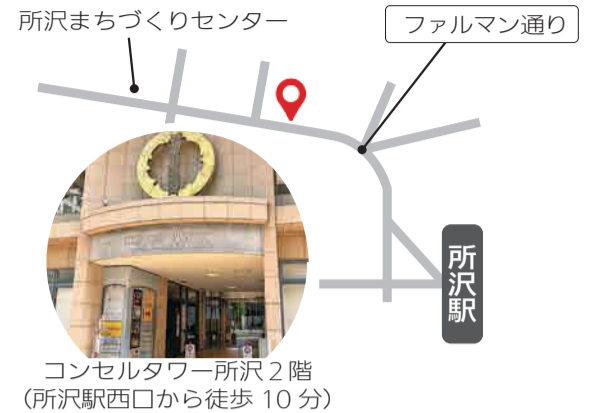
予約が不要なイベント

- ◆ **こどものためのパネルシアター**
■ 午前10時～10時30分
- ◆ **ところん撮影会**
■ 午前10時30分～午後0時30分
- ◆ **ふらっと利用登録団体発表会**
■ 午前11時～午後0時15分
- ◆ **ぶち音楽会**
■ 午後1時～3時



就活やオフィス
メイクにも役立つ
ですよ♪

☞ 詳細は市HPを
ご覧ください。



市民の方とみなさんでも使えます。
ぜひご利用ください!



会議や調理ができる部屋
もあります。
保育スペース完備!
図書の貸し出しもあります。



☞ 利用方法・
施設の詳細は
市HPを
ご覧ください。

年2回開催! 春季もったいない市

問 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、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。

日	場 所
6月 7日(日)	▶ 並木・柳瀬・吾妻まちづくりセンター ▶ 中富南コミュニティセンター
14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
21日(日)	▶ 松井・小手指まちづくりセンター ▶ 北秋津 小学校 ▶ 所沢コーポラス管理組合会館
28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

◎南小学校での秋季開催は「家庭の資源とごみの分け方・出し方」
で11月15日(日)とご案内していましたが、10月4日(日)に変更
します。



▲ 詳細は市HPを
ご覧ください。

新たに鹿教湯温泉が加わりました 保養所をご利用ください

問 市民相談課 ☎2998-9106

市と協定を結んでいる施設で宿泊料金の割引などの
優待が受けられます。6地域30施設が利用できます。

市内在住の方

◆ 利用方法

① 所沢パスポート券の用意

「所沢パスポート券」を取得し、利用者名・住所・
生年月日を記入します。

② 宿泊の予約

電話で予約し、「所沢パスポート券」を利用するこ
とを伝えてください。

◎インターネットや旅行会社を通じての予約は優待が受けられ
ません。また、他の優待との併用はできません。

③ 宿泊当日

「必要事項を記入した所沢パスポート券」と「市内
在住が確認できる身分証明書(運転免許証・マイナ
ナンバーカードなど)」を提示してください。

④ 料金の精算

割引後の金額を現金で支払ってください。

◆ 所沢パスポート券の配布場所

- ▶ 市役所1階市民相談課 ▶ まちづくりセンター ▶ コ
ミュニティセンター・コミュニティ会館 ▶ 所沢駅サ
ービスコーナー ▶ 老人福祉センター・老人憩の家
▶ 保健センター ▶ 市民医療センター

長野県・鹿教湯温泉に
は入浴指導員がいます



石和・草津・秩父・
魚沼・十日町の
施設もあります



▲ 詳細は市HPを
ご覧ください。

ママが少しでも安心できるように 産後ケア事業をご利用ください



産後のママが赤ちゃんと一緒に健やかに過ごせるように、産後ケア事業を実施しています。
今年度新たに訪問型を開始しました。また、自己負担額を見直し、今まで以上にご利用いただきやすくなりました。

- 対** 市内在住で、産後1年以内の母子
- 内** 育児に関する相談、助言、休養のサポートなど
- 申** こども家庭センターに**電申**
- 問** 同センター ☎ 2991-1820



▲詳細は市HPをご覧ください。

◆費用など

	利用できる期間	利用日数上限	自己負担
宿泊型	産後1年まで※	7日まで(分割利用可)	3,500円/日 (1日~5日) 6,000円/日 (6日以降) ◎1泊2日の場合は、2日分の費用がかかります。
デイサービス型			合わせて7日(回)まで
NEW 訪問型	産後1年まで		3,500円(2時間)



※…施設による

年に1度の健康チェック 健康診査を受けましょう

国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入されている40歳以上の市民の方へ、受診券を郵送しています。30歳代健診を希望される方は電話、または電子申請にてお申し込みください。

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。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。
◎各種健康診査の受診と人間ドックの助成は併用できません。



▲30歳代健診の受診券申し込みはこちら。



▲市民医療センター人間ドック予約はこちら。

◆対象と自己負担額

健診種別	対象年齢	自己負担額	問い合わせ先
国保	30歳代健診※	30~39歳	800円
	特定健康診査	40~74歳	800円
後期高齢	健康診査 (一部施設入所者を除く)	75歳以上 一定の障害がある65歳以上	なし

◆人間ドックの助成

生活習慣病コース※	35歳以上	9,200円	市民医療センター ☎ 2998-2081
人間ドック日帰りコース※		23,100円	

※…国保税・後期保険料の滞納がない方が対象



4月以降に国保・後期高齢に加入された方は、受診券の発送時期が異なります。詳細は国民健康保険課までお問い合わせください。



がん検診なども実施中

特定健診などと、がん検診や肝炎ウイルス検診を同時受診できる場合があります。


☎健康管理課 ☎ 2991-1811



▲詳細は市HPをご覧ください。

お知らせ

！掲載情報は5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。



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。

6月13日(出)・27日(出)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 ☎29998・9027、上下水道お客様センター ☎2921・10800

障害者団体ふれあい活動支援事業(貸切バスの補助)

次の全てを満たす団体▼規約、代表者の定めがあり、障害福祉に寄与する活動を継続的に行う▼市内在住の障害者とその家族15人以上で構成▼政治、宗教、営利活動を目的としない▼法人でない

補助限度額 7万円(リフト付きバスは10万円/1団体年度2回まで)

◎事前に団体登録が必要です。

問 障害福祉課 ☎29998・9116


市税の納期限

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

問 収納課 ☎29998・9073

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 ☎29998・9140

6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(出)	(有)伏見設備工業	2948-3328
7日(日)	(株)木下商興	2948-1719
13日(出)	(有)兼六工業	2922-1877
14日(日)	(有)中村水道工事店	2992-0981
20日(出)	(株)ヒロスイプラス	2941-5228
21日(日)	(株)協立管工	2948-5515
27日(出)	(有)北田住設工業	2942-0020
28日(日)	(有)伏見設備工業	2948-3328

問 市管工事業協同組合 ☎2922・6185 問 2922・9614

浄化槽の法定検査手数料が値上がりします

浄化槽の使用者に義務付けられている法定検査(浄化槽の機能の確認検査)の受検手数料が7月1日(出)から値上がりします。なお、6月30日(出)までに検査を申し込んだ方は、改定前の金額で受検することができます。

改定後の法定検査の手数料(10人槽以下の場合)▼初回の法定検査:1万4千円▼年1回の法定検査:6千円

問 埼玉県環境検査研究協会 ☎048・778・8700

車上ねらい被害に注意!

市内で被害が増加しています。短い時間でも、車から離れるときは必ず施錠し、車内に荷物を置いたままにしないようにしましょう。

問 所沢警察署 ☎2996・0110

日本赤十字社活動資金を募集

令和7年度は、9,837,434円のご協力をいただき、ありがとうございました。今年度も、ご協力をお願いいたします。

実施主体 同社埼玉県支部・所沢市地区

問 地域福祉センター ☎2922・2115

旅券手数料の引き下げ(予定)

7月1日(出)申請分から対象です。受け取りまで1カ月以上余裕をもって申請してください。詳細は外務省をご覧ください。

問 所沢市パスポートセンター ☎2968・9719

外来植物の駆除にご協力ください

所沢の生態系を守るため、外来植物の「入れない」「捨てない」「拡げない」にご協力ください。自宅の庭などで見つけた場合、適切な駆除方法にて処理をお願いします。

◆特に注意が必要な外来植物



ハチに注意!

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、スズメバチはボール型、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。

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。



◎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庁(ハチ)でも案内しています。

問 生活環境課 ☎29998・9370

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!▼シュレッダーの使用は必要最小限に

◎雑がみを分別して事業系古紙回収協力店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。

問 資源循環推進課 ☎29998・9146

はかりの定期検査(東地区)

商品の販売、薬の調剤、健康診断書の発行など、取引や証明に使うはかり・分銅・おもりは、計量法により、2年に1回、市の定期検査を受ける必要があります。

◎新規にはかり・分銅・おもりを取引や証明に使う方はご連絡ください。

検査対象地区 新所沢・新所沢東・並木・富岡・松井・柳瀬地区

問 場 6月3日(出)市民武道館 4日(出)松井まちづくりセンター 各日午前10時〜正午、午後1時〜3時

HIV検査普及週間

6月1日〜7日はHIV検査普及週間です。HIV・性感染症は、予

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:市の公共施設

市長が皆さまからのご意見や思いなどを伺う場、第32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。

6月6日(出)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 問 2998-9041

- ▶ 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4日(出)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。



介護保険負担限度額認定証の更新

同認定証をお持ちの方に、6月中旬頃に更新申請書を郵送します。8月以降も引き続き食費・居住費の減額を受けられる場合は、必要書類を添えて介護保険課に申請してください。

問 同課に直接・郵送/ ☎29998・9420



埼玉県カスターマーハラスメント防止条例を7月1日に施行します

事業者および事業者団体は、カスターマーハラスメント防止の取組姿勢を示す基本方針を作成し、公表することが努力義務となります。指針および手引きをご確認ください。

問 県・雇用・人材戦略課 ☎048・830・4518



秒でわかる!? 中核市 Vol.7

保健所設置③「動物愛護管理センター」の巻

動物愛護管理センターが設置されると...

メリット1 もっと安心の保護体制へ
 迷い犬・猫の保護や返還、相談等が市内でできます!

メリット2 もっときめ細やかなサポートへ
 飼育方教室や譲渡会など、ペットとのより良い暮らしをサポートする取組を検討し、殺処分ゼロに取り組みます。この他にも様々なメリットがあります。

保健所には、ほかに何かできるの? それはいいな... 保健所の仕事として、中核市は動物愛護管理センターも設置することになるんじゃないや。迷子のワンちゃん、ネコちゃんの保護、動物愛護の普及啓発をさらに推進できるんじゃないや!

動物にも飼い主にも優しい施設ができるんだね!

動物がもっと幸せに暮らせるまちにしたいのう!

「2030年4月に保健所と一緒に動物愛護管理センターのオープンを目指して、つて伝えなさい」

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。

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(所沢駅西口土地区画整理事業施行地区の一部から市道1-5255号線まで)の道路築造事業について都市計画法の認可(変更)を受けました。

◎関係図書は市街地整備課でご覧になれます。

☎同課 ☎2998-9366

とこペイを使えるお店が増えています

電子商品券ととこペイは5月中旬から順次郵送しています。取扱店舗の一覧については本号の折り込みのほか、とこペイ公式HPやとこペイアプリでご確認ください。

☎とこペイコールセンター ☎0120-660-303



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でもご覧になれます。

☎同課 ☎2998-9379

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(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



開催

採れたて!農産物直売「とろろ市」

☎場 6月9日(火) 前10時~午後1時
 /市役所正面入口
 前広場 6月23日(火) 午前10時~午後1時 /元町コミュニティ広場
 ☎農業振興課 ☎2998-9158



リサイクルふれあい館エコーの行事

- ①大型家具抽選会 6月12日(金)・26日(金) 午前11時から
- ②おもちゃの病院 6月27日(土) 午後1時~3時
- ③傘修理(1人1本・部品代実費) 6月20日(土) 午後1時~2時30分
- ◎折り畳み傘、ビニール傘などは対象外です。
- ④包丁研ぎ講習会 6月20日(土) 午後1時30分~3時30分
- ⑤浴衣からワンピースを作ろう 6月17日(水) 午前9時30分~午後3時
- ⑥抽選10人(市内在住の大人) 抽選10人(市内在住の大人) 500円
- ⑦抽選①当日午前10時30分までに同館に直接②当日受け付け③④⑤⑥月2日(火)~5日(金)に同館に電話/☎2994-5374



フアオルト®健康ウォーキング

- ◆上山コース 6月25日(木) 午前10時から 申し込み先着20人
- 定 500円 (市外在住者は要確認)
- ☎開催3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

とろろ子ども食堂もぐもぐ

☎場 6月20日(土) 午前11時~正午(10時15分から受け付け)

場 観光情報・物産館 YOTTO K O

対 高校生以下のこどもと保護者

定 先着50人

費 保護者1人につき300円

◎保護者のみの利用はできません。

☎商業観光課 ☎2998-9155



所沢市民フェスティバル 協賛企業を募集

☎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?

☎ 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、試供品や来場者アンケートの賞品提供など

☎ 月初~8月31日(月)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

◎締め切りは協賛メニューごとに異なります。

▶詳細は同フェスティバルHPをご覧ください。



クイズ 1

小学生を対象に、苦手な字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。

とろろん算数のびのび塾

ヒント・4面 応募方法は15面



トコハピ通信

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12回にわたりお伝えします。
今回は、「乳幼児の測定会・お誕生会」について、トコハピすみれの職員からご紹介します。



誕生月以外でも、身長測定と手型足型をとります。成長記録に♪



大きくなったね!



ケーキと一緒にハイポーズ!



トコハピもお子さんの成長と一緒に見守っています!

トコハピすみれの☎はこちら。



トコハピは市内11カ所! 詳細は市☎をご覧ください。



社会保険労務士による労働相談

- ☎ 5000円
- 講 東京農工大学名誉教授・萩原勲さん
- 申 6月15日(月)に農業振興課に電話・☎ 2998・9158
- 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 6月12日(金)午後4時までに産業振興課に電話/☎ 2998・9157
- みんなの家庭菜園教室(ブルーベリー収穫編)
- 日 7月11日(土)午後1時30分〜午後3時
- 場 市役所8階大会議室
- 対 市内在住・在勤・在学の方
- 定 抽選30人
- 内 ブルーベリーのさし木とおいしい果実を収穫する方法/簡単なジヤムの作り方の紹介
- 持 筆記用具



とろざわ親子で楽しむ運動あそび

- ☎ 5000円
- 講 東京農工大学名誉教授・萩原勲さん
- 申 6月15日(月)に農業振興課に電話・☎ 2998・9158
- 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 6月12日(金)午後4時までに産業振興課に電話/☎ 2998・9157
- みんなの家庭菜園教室(ブルーベリー収穫編)
- 日 7月11日(土)午後1時30分〜午後3時
- 場 市役所8階大会議室
- 対 市内在住・在勤・在学の方
- 定 抽選30人
- 内 ブルーベリーのさし木とおいしい果実を収穫する方法/簡単なジヤムの作り方の紹介
- 持 筆記用具



飼い主のいない猫対策セミナー

- ☎ 5000円
- 講 東京農工大学名誉教授・萩原勲さん
- 申 6月15日(月)に農業振興課に電話・☎ 2998・9158
- 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 6月12日(金)午後4時までに産業振興課に電話/☎ 2998・9157
- みんなの家庭菜園教室(ブルーベリー収穫編)
- 日 7月11日(土)午後1時30分〜午後3時
- 場 市役所8階大会議室
- 対 市内在住・在勤・在学の方
- 定 抽選30人
- 内 ブルーベリーのさし木とおいしい果実を収穫する方法/簡単なジヤムの作り方の紹介
- 持 筆記用具



猫のことで迷惑を受けている方、猫の世話をしている方、

歯と口の健康週間行事(むし歯・歯周病の予防と相談)

- ☎ 5000円
- 講 東京農工大学名誉教授・萩原勲さん
- 申 6月15日(月)に農業振興課に電話・☎ 2998・9158
- 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 6月12日(金)午後4時までに産業振興課に電話/☎ 2998・9157
- みんなの家庭菜園教室(ブルーベリー収穫編)
- 日 7月11日(土)午後1時30分〜午後3時
- 場 市役所8階大会議室
- 対 市内在住・在勤・在学の方
- 定 抽選30人
- 内 ブルーベリーのさし木とおいしい果実を収穫する方法/簡単なジヤムの作り方の紹介
- 持 筆記用具



- ☎ 5000円
- 講 東京農工大学名誉教授・萩原勲さん
- 申 6月15日(月)に農業振興課に電話・☎ 2998・9158
- 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 6月12日(金)午後4時までに産業振興課に電話/☎ 2998・9157
- みんなの家庭菜園教室(ブルーベリー収穫編)
- 日 7月11日(土)午後1時30分〜午後3時
- 場 市役所8階大会議室
- 対 市内在住・在勤・在学の方
- 定 抽選30人
- 内 ブルーベリーのさし木とおいしい果実を収穫する方法/簡単なジヤムの作り方の紹介
- 持 筆記用具



実家と相続のホネ相談会(予約制)

- ☎ 5000円
- 講 東京農工大学名誉教授・萩原勲さん
- 申 6月15日(月)に農業振興課に電話・☎ 2998・9158
- 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 6月12日(金)午後4時までに産業振興課に電話/☎ 2998・9157
- みんなの家庭菜園教室(ブルーベリー収穫編)
- 日 7月11日(土)午後1時30分〜午後3時
- 場 市役所8階大会議室
- 対 市内在住・在勤・在学の方
- 定 抽選30人
- 内 ブルーベリーのさし木とおいしい果実を収穫する方法/簡単なジヤムの作り方の紹介
- 持 筆記用具

認知症への理解を深めませんか?

高齢者支援課 ☎ 2998-9120

認知症サポーター養成講座

認知症の人や家族を自分のできる範囲で応援するのが認知症サポーターです。講座を通じて認知症に対する正しい知識を習得できます。

- 対 市内在住・在勤・在学の方
- 定 各回申し込み先着30人
- 内 認知症の正しい理解、認知症のある方への対応の仕方など
- 申 月初〜各施設に直接・電話



日時	場所	申込先・問合せ
6月27日(土) 午後2時〜4時	吾妻まちづくりセンター	吾妻地域包括支援センター ☎2929-6965
6月29日(月) 午前10時〜11時30分	小手指まちづくりセンター分館	小手指第2地域包括支援センター ☎2968-3311
7月22日(水) 午後1時30分〜3時	所沢まちづくりセンター	高齢者支援課 ☎2998-9120

認知症映画上映会&講演会

映画「ぼけますから、よろしくお願ひします。」の上映会と信友監督による講演会を行います。

- 日 6月30日(木)午前10時〜午後1時
- 場 所沢まちづくりセンター
- 定 申し込み先着200人
- 講 映画監督・信友直子さん
- 申 月初〜高齢者支援課に電話・☎ 2998-9120



◆講師プロフィール

認知症を患った実母とそれを支える実父の老々介護生活を追ったドキュメンタリー映画「ぼけますから、よろしくお願ひします。」を自ら撮影・制作。令和元年度文化庁映画賞 文化記録映画大賞を受賞。



©萩庭桂太

手話トーク vol.28

あなたも簡単!


障害福祉課 ☎2998-9116 ㊟2998-1147

今月のトピック **国による手話の違い**


国によって手話が違うことを知っていますか？日本語、英語、中国語のように、手話表現は国によってさまざまです。

今回は、4月に航空記念公園で開催された「ハワリンパヤル」にちなみ、日本とモンゴルの手話の数字表現の違いを一例としてご紹介します。

① 日本の手話





数字の「6」は、どう違う？




数字の「10」は、どう違う？

② モンゴルの手話

▲違いがわかりやすい数字をご紹介します▶

動画で日本とモンゴルの手話の1～10の数字の表現の違いをご紹介します。「ハワリンパヤル」の様子も配信中!



トコロん出沒情報

- ◆ 歯と口の健康週間行事
 - ☎ 6月7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
- ◆ まついで三代まつり
 - ☎ 6月20日(土)午前9時30分～11時30分
 - 場 松井まぢづくりセンター
 - 問 センター ☎ 29994・1222
- ◆ ふらっと祭り
 - ☎ 6月21日(日)午前10時30分～午後0時30分
 - 場 男女共同参画推進センターふらっと
 - 問 センター ☎ 29921・2220

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 人権擁護委員の日・特設人権相談
 - ☎ 6月8日(月)・9日(火)午前10時～午後3時30分
 - ② 住宅増改築等相談
 - ☎ 6月9日(火)午後1時～3時30分
 - ③ 行政書士による暮らしの無料相談会
 - ☎ 6月11日(木)午前10時～午後3時30分
 - ④ 不動産取引無料相談会
 - ☎ 6月12日(金)午前10時～11時30分、午後1時～2時30分
 - ⑤ 特設行政相談
 - ☎ 6月26日(金)午前10時～午後3時30分
- ☎ 国などの行政に関わる要望や苦情など

- 主権 行政相談委員所沢部会
- 【共通事項】
- ☎ 場 市役所1階市民ホール
 - ☎ 問 市民相談課 ☎ 29998・90992
- 食育月間イベント**
- ☎ 6月16日(火)～25日(木)各日午前10時～午後3時(最終日は午後2時まで)
 - 場 市役所1階市民ホール
 - ☎ 問 食育の取り組みの展示・簡単！おいしい！レシピの紹介・ベジチエック、AGES糖化測定
 - ☎ 栄養相談 ▶ 来場者にプレゼント(マップ・ネットつきフードクリップ)
 - ☎ 18日(木)以降は展示のみ実施します。
 - ☎ 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、今回は「たいせつな水道守ろう未来へ」とがスローガンです。

募集

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。



① 大人の自然学セミナー「シタ観察入門」

② 狭山丘陵自然観察会「ホテルと夜の生きもの」

③ 定例ガイドウォーク

④ 6月6日(土)・7日(日)午後1時30分～2時30分

集合 ①③同センター(西武狭山線下山口駅から徒歩15分) ②早稲田大学バス停(小手指駅南口より西武バス)

☎ 6月2日(火)午前9時～①②狭山丘陵いきものふれあいの里センター ☎ 29939・9412へ電話 ☎ 当日受け付け

① 大人の自然学セミナー「シタ観察入門」

② 狭山丘陵自然観察会「ホテルと夜の生きもの」

③ 6月27日(土)午後7時～8時30分

☎ 対小学生以上の方(小・中学生は保護者と参加)

☎ 定申し込み先着20人

☎ 持飲み物

☎ 持飲み物

☎ 費用700円

☎ ③定例ガイドウォーク

☎ 6月6日(土)・7日(日)午後1時30分～2時30分

☎ 集合 ①③同センター(西武狭山線下山口駅から徒歩15分) ②早稲田大学バス停(小手指駅南口より西武バス)

☎ 6月2日(火)午前9時～①②狭山丘陵いきものふれあいの里センター ☎ 29939・9412へ電話 ☎ 当日受け付け

障害者就職面接会 参加事業者募集

障害者を対象に開催される就職面接会に参加する事業者を募集します。

☎ 10月15日(木)午後1時～4時

☎ 場 市民文化センターミューズ

☎ 問 ハローワーク所沢に直接 ☎ 29922・86009(45番)

上下水道局・広報紙の広告主を募集

◆ 上下水道局広報紙「とろざわ水物語」(全戸配布)

規格 縦114mm×横118mmカラー


刷り

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をご確認ください。

☎ 問 申込書を同局経営課に提出 ☎ 29921・10087



所沢市の未来を創る Vol.1


人と仕事

☎ 職員課 ☎ 2998-9048

職員インタビューなどを掲載し、市役所で働く魅力・やりがいを紹介する新しい連載が始まります。

採用専用サイト開設しました


次の連載から掲載する職員インタビューの全編や採用試験の情報を発信します!



小野塚市長からのメッセージ

所沢市は中核市移行に向け、大きく変わろうとしています。まちが変わるプロセスに携わるチャンスは今しか、そして所沢しかありません！

一緒に「可能性が広がるまち日本一」を目指しませんか？




一緒に所沢を盛り上げよう!

クイズ②

意外と知らない 熱中症の〇そろしさ

6月号の特集内で紹介。暑い夏が来る前に、ご確認ください。「脱水症」や「異常な高体温」には要注意です!

ヒント・2面 応募方法は15面



会計年度任用職員の募集

詳細は市HP、募集担当課にお問い合わせください。



- ◆市民医療センターの①外来看護師 ②病棟看護師(夜勤専従) ③看護助手(資格不要・未経験者可) ④臨床検査技師(腹部超音波検査経験者)を募集
- ◆交通指導員を募集
- ◆立哨指導(朝1時間、夕方2時間程度)、交通安全教室など
- ◆募集学区 南・明峰・中央・柳瀬・東所沢・富岡・中富・榑峰小学校
- ◆6月15日(月)までに防犯交通安全課に応募/☎29998・9140
- ◆発掘調査の屋外・屋内作業員を募集
- ◆8月3日(月)から平日午前9時〜午後4時/週3日程度



埋蔵文化財調査センター(北野)、市内の埋蔵文化財発掘調査現場

屋外発掘調査、出土品の遺物実測やPCによる編集作業など

◆公立保育園の保育士・調理員を募集(夏季期間)

◆7月1日(水)〜9月30日(水)午前8時30分〜午後5時/週1〜4日程度



◆6月26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。

税務職員(国家公務員)の募集

国税局や税務署で、「税のスペシャリスト」として働く税務職員を募集します。試験の詳細については、国税庁HPをご覧ください。

◆高年齢者演芸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31日(金)正午〜午後4時

◆場所 所沢まちづくりセンター

農商工連携のためのきっかけづくり

◆8月31日(月)午後1時30分〜4時

◆場所 役所8階大会議室

◆市内の農業・商業・工業者

◆所沢産農産物を活用した新商品の開発やサービスの創出、需要拡大に向けた意見交換などを実施



犯罪は身近に起きている
防犯情報通信

所沢警察署 ☎2996-0110
防犯対策室 ☎2998-9090

国際電話の拒否設定を!

令和7年の市内の特殊詐欺被害は90件を超え、7億円以上の被害があり、被害額は県内ワースト2です。特殊詐欺の主なきっかけとなる電話の約6割は国際電話が利用されています。「+1」や「+44」などから始まる電話は国際電話の可能性が高いです。国際電話を使う機会がない方は、被害にあう前にぜひ国際電話の拒否設定をしましょう。

◆国際電話の拒否方法

- 固定電話
 - ▶ 所沢警察署または交番で申し込み
 - ▶ 国際電話不取扱受付センターへ電話またはWeb申し込み
- 携帯電話
 - ▶ 警察庁推奨アプリをダウンロード



お金を振り込んでしまう前に確認を

- ▶ 警察官が警察手帳や逮捕状の画像を送信することや、SNSやビデオ通話で連絡をすることは絶対にありません
- ▶ 市職員が「還付金の手続き」と言ってお金を振り込んでしまう前に確認を



対市内在住で60歳以上の個人・団体

◆注意事項

- ▶ 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

◆6月10日(水)正午までに申込書を〒359・駒高高齢者支援課に直接・郵送/☎29998・9120

◆申込書は同課、市HP(演芸大会)で入手できます。

開業相談会

◆7月2日(水)9時〜午後5時〜8時

◆場所 所沢商工会議所

◆開業への課題を個別相談したい方、開業セミナーを受講した方

◆申し込み先着20人

◆中小企業診断士・金融機関担当者など

◆申込書は同課から申し込み/☎29924・5581

農商工連携のためのきっかけづくり

◆8月31日(月)午後1時30分〜4時

◆場所 役所8階大会議室

◆市内の農業・商業・工業者

◆所沢産農産物を活用した新商品の開発やサービスの創出、需要拡大に向けた意見交換などを実施

埼玉警察官採用試験(第2回)

◆9月6日(日)

◆平成33年4月2日〜21年4月1日

◆生まれの方

◆定員 263人

◆8月14日(金)午後5時

◆詳細は県警HPをご覧ください。

◆所沢警察署 課

☎29996・0110

広島平和記念式典 参加者募集

原爆ドームや平和記念資料館を見学し、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(水)〜6日(木)
- ◆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
- ◆抽選5人
- ◆費 13,000円程度 (JR学生割引乗車券適用後)
- ◆食事代、交通費の一部などは自己負担です。



◆6月12日(金)までに①平和記念式典参加希望②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤電話番号⑥学校名・学年⑦応募動機(30字程度)を記入し、企画総務課に直接・郵送・メール/☎2998-9046

◆a9046@city.tokorozawa.lg.jp



▶詳細は市HPをご覧ください。

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697,000円

- 大館忠平様 ●大館有紀子様 ●所沢美容組合様 ●所沢清和会様 ●(株)西武ライオンズ様
- (株)サイネックス様 (空き家対策ハンドブック)
- 埼玉西武ライオンズ選手会様、栗山巧選手・西川愛也選手・隅田知一郎投手
- フットボール観戦券)
- こくみん共済coop埼玉推進本部川越支所様(横断旗)
- 所沢市立美原中学校令和7年度卒業生保護者一同様(大型カラープリンター)



クイズ 3

6月23日〜29日の男女共同参画週間に合わせて、男女共同参画推進センターふらっとにて開催されるイベント。

ふらっと



ヒント・6面 応募方法は15面



みんなのすこやか通信

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



▲保健センター



▲こども家庭センター

保健センター

健康管理課 ☎ 2991-1811

带状疱疹予防接種の助成期限は令和9年3月31日(水)まで!

☎①令和8年4月2日～9年4月1日に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方(生涯で1度、今年度のみ)②60～64歳でHIVによる免疫機能の障害のある方(障害認定1級程度)

▶自己負担額は下記参照

生ワクチン(ビケン)	4,950円/回	1回接種
組換えワクチン(シングリックス)	18,150円/回(計36,300円)	2回接種

◎ワクチンはどちらか一方を選択。また、組換えワクチンを選択する方は1回目の接種を1月31日(日)までに完了させてください。



がん検診が6月から始まります

受診券が6月中旬までに届かない場合は、発行申請をお願いします。発行申請は☎が便利です。

☎直接・電話・☎・☎



こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

精神保健専門相談 ☎要予約

☎6月16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25日(水)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 ☎不要

つどい	6月の開催日	時間
うつ病ご本人	9日(水)	午前10時～正午
うつ病ご家族	10日(木)	
強迫性障害(精神科医参加)	4日(水)	◎治療や療養などを話し合います。
発達障害	17日(水)	
自死遺族	13日(土)	午後1時～5時

健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

各事業へ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ポイント対象です。



ステキな大人の健康食教室★

☎6月2日(水)から電話・☎☎7月23日(木)午前10時～午後0時30分☎64歳以下の方☎申し込み先着24人☎講話「美骨習慣で骨粗しょう症予防」、調理実習☎700円



ファミリー食育教室★☎

☎6月2日(水)から☎☎7月8日(水)午前10時～午後0時30分☎1～18歳の子の保護者☎申し込み先着20人☎講話「貧血予防の食事」、調理実習☎700円



土曜日に開催! 歯周病予防教室★

☎6月2日(水)から電話・☎☎7月11日(土)午後1時30分～3時30分☎申し込み先着30人☎歯科医師による歯肉の健康チェック、効果的な磨き方

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	3日(水)、29日(月)	午前
	24日(水)	午後
歯科相談	9日(水)	午前
栄養相談	4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)	午前
理学療法士による相談	5日(木)、12日(木)、19日(木)	午前

健康測定・相談会(個別相談)

☎☎月初から電話☎6月25日(水)午前10時～11時30分☎狭山ヶ丘コミュニティセンター☎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。

ヘルスアップ講座★

☎☎月初から電話・☎☎7月2日(木)午前10時～11時30分☎吾妻まちづくりセンター☎申し込み先着20人(初回優先)☎足指力測定、講話、体操など

健幸ウォーキング教室(入門編)★

☎☎月初から電話・☎☎6月20日(土)午前10時～正午☎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)☎講話、実技



動いて健康づくり教室～膝痛予防編～

☎6月15日(月)から電話☎7月24日(金)午前10時～正午☎こどもと福祉の未来館☎74歳以下で膝痛のある方☎申し込み先着20人☎講話、運動指導

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

☎6月3日(水)から☎☎6月24日(水)午前中



妊娠・出産 ☎ 2991-1820

妊婦サロン

☎6月25日(水)から☎☎7月16日(水)



両親学級

☎6月25日(水)から☎☎7月25日(土)

栄養・歯科 ☎ 2991-1813

☎6月3日(水)から▶①②…☎☎▶③…電話・☎☎▶④⑤⑥…電話



①産後ママクッキング

☎7月15日(水)☎令和8年3～4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	7月の開催日
ごっくん期(令和8年1～2月)	10日(金)※
もぐもぐ期(7年11～12月)	13日(月)※
ぱくぱく期(7年4～7月)	9日(水)

※10日(金)・13日(月)はこどもと福祉の未来館で実施

③2歳児歯科健康教室

☎7月10日(金)☎2歳3～8か月



④離乳食のおはなし会 ☎6月30日(水)

▶かみかみ期・ぱくぱく期…午前10時から▶ごっくん期・もぐもぐ期…午前11時10分から

⑤乳幼児の食事相談 ☎7月14日(水)午前中

⑥歯科相談 ☎6月30日(水)午前中☎歯ブラシ

健幸ワンポイント

歯のセルフケアを効果的に



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」。おいしく食べて体の健康を保つには、むし歯や歯周病を予防することが大切です。いつまでも健康な歯と口を守りましょう。

効果的なセルフケアのポイント

- ▶磨く順番を決める…同じ順番で磨くことを習慣化すると磨き残しを防げます。
- ▶軽い力で歯ブラシを持ち、小刻みに動かす…鉛筆のように持ち、1～2本ずつ磨きましょう。
- ▶デンタルフロスや歯間ブラシを使う…歯ブラシのみだと58%の歯垢除去率が、86%

に増加します。

- ▶鏡を見てチェックする…歯垢の付着や歯肉の腫れがないかなどを見ましょう。
- ▶かかりつけ歯科医を持つ…セルフケア方法のアドバイスや専門的なケアが受けられます。

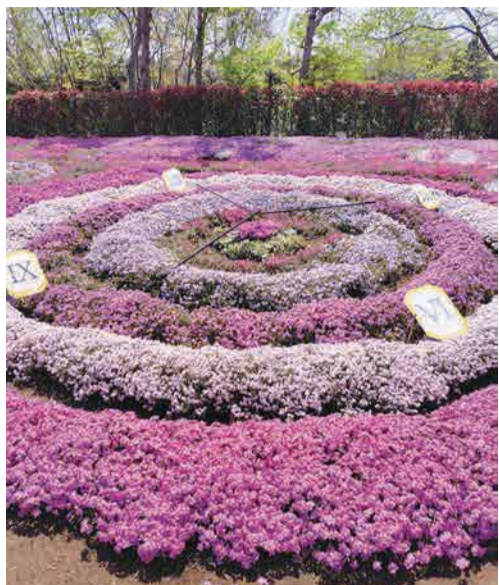
「歯と口の健康週間行事」を開催!

6月7日(日)に保健センターで開催します。ぜひ遊びに来てください♪(本号10面を参照)



☎健康づくり支援課☎ 2991-1813

いいトコPhoto



▲ちくたく時計の芝桜♪
じいさんコツコツ作りました
●しらがのじいさん(三ヶ島)



▲わが家のスーパーアイドル猫
サキちゃんが来て、皆が元気を取り戻した。ありがとう
●ちゃく(西所沢)



▲トコロんとはいポーズ!
最近自分で歩いてお散歩できるようになりました
●なぎい(上新井)

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年代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



▲アヤメ
昨年いただいた苗がこんなに
美しい花に
●田中弘美(牛沼)



▲遠出したいなあ
ルールを守って楽しもう
●梢(東所沢)



▲清楚で好き
こんな花が咲いたら楽しい
●宇佐美清子(東所沢和田)

日常おもしろ川柳

トコロんの得意なダンス

チャチャチャの茶

▼トコロんも新茶を楽しんで、踊っています

●トコちゃん(緑町)

誰でもエッセイ

「梅雨のココが好き」

梅雨

わださとる(東新井町)

今年も梅雨が来る。じとじとじめじめ。しかも蒸し暑い。こんな梅雨を好きだという人がいる。もうすぐ四歳になる孫だ。昨年のこの時季、お気に入りの長靴を履き、雨がっぱを着てニコニコ顔だった。何が面白いのか、好んで水たまりを歩く。私は、梅雨は好きではない。ただ一つだけ楽しみがある。お向かいの庭に咲くアジサイだ。その美しさをただで見せてもらっている。雨に濡れたあの青紫の花は鮮やかだ。雨が降る。葉っぱに落ちて、それが少しずつ大きくなる。つ、つと落ちていく。花弁にたまった雨も静かに落ちる。花が揺れて、また雫となった雨が落ちる。このアジサイを見てると、詩を感じてしまう。太宰が富士には月見草がよく似合うと書いたが、それなら、アジサイには梅雨がよく似合うと、言いたくなる。もちろん、それは私の孫も。

梅雨のココが好き

春江(中富)

アジサイに雨がしとしと降り注ぎます。少し肌寒さを感じながら、今

日これからのスケジュールを思い浮かべながら、ふと花の存在も感じて忙しく歩く足を止めます。それでも憂うつさを与えない梅雨、アジサイに雨がかかる一瞬が大好きです。

花を愛でながら

菅野 佳子(緑町)

梅雨は花のきれいな季節でもあります。代表の花はアジサイですが、散歩する足元には、葉はハートの形で、花は白い十字花のドクダミ、こどもの頃、冠や首飾りを作って遊んだシロツメクサやユキノシタも咲いています。頭上にはエゴノキの白い小さな花がたくさん下を向いて咲いています。この花たちを見るために雨の中を散歩するのは楽しいものです。

梅雨が運んでくる思い出

飯野 邦枝(狭山ヶ丘)

「雨降りお月さん」は、私が小学生の頃によく歌われていた文部省唱歌の一曲です。その頃はなぜ、花嫁さんなのに悲しいのか良く分からず歌っていました。5年生の学芸会のとき、この曲を独唱することになりました。そんなに歌が得意ではなかったのですが、恥ずかしいかかったことが思い出されます。

7月号のテーマ

「夏を元気に過ごす秘訣」
締め切り●6月10日(水)





人生を切り開き 解けた人生を楽しむ



所沢市文化団体連合会 会長
たかだ しゅんいち
高田 俊一 さん（市内在住）

略して
ところスキ!
所沢の好きなスポットを紹介

所沢郷土美術館



川越松平藩の侍医を務めた平塚家が私設美術館として開放し、市内の芸術家の作品が展示されている。



▲市文化団体連合会

「“ところっこ”というより、“ところ爺”です」と言って、茶目っ気たっぷりに笑うのは高田俊一さんだ。市内の音楽、演劇、吟詠、美術、文学、茶・華道、囲碁・将棋などの芸術・文化活動を担う16の連盟で構成される所沢市文化団体連合会は、50年以上の歴史を誇り、現在その会長を務めている。

昭和18年、練馬区で生まれ、5歳頃から池袋に住む。今はなき雑司ヶ谷小学校、雑司ヶ谷中学校を卒業。幼い頃は虚弱な体質で、体が固くて運動も苦手、気が弱く、よく泣いていた。

中学校卒業後は「人間形成と大学進学」を建学の理念として掲げる私立「城北学園」に進学するが、まだ意欲が乏しく、目立たない学生だった。少しずつ心持ちが変わり始めたのは、大学浪人の頃からであった。1年浪人した翌年、東京理科大学理学部応用化学科に入学。20歳頃から意欲が出てきて、興味の持てることがいくつかできた。日本画もその一つで、区民講座で習ったことをきっかけに、本格的に取り組むようになった。

大学卒業後、化学会社に就職したが、労働環境が未整備で命の危険を感じたため早期に退職。父と共に貴金属宝石装身具の営業に就いたが、武家の商法的なところもあってか家業は時代の波に翻弄された。

結婚後、29歳で家を見て所沢市に自宅を構えた。その後、親族が創業したプリント配線基板のインキを作る会社に入り、下積みから始まったが、化学的知識を活かし生産技術で貢献し、化学原料の購買部に携わって会社を支えた。

また、30代後半から東京青年会議所の会員となり、豊島区委員長や東京プロックの指導力委員長を歴任。この経験が自信になり、更に活動の場を広げていくことができたと言う。

学生時代から始めた日本画も制作を続けている。日本画壇の全国組織である日本画院に50年にわたって出品し、現在は同団体の理事・審査員、所沢市美術連盟の副会長・審査員も務める。多忙を極めているはずだが、驚くべきことに、百人一首の競技かるた、社交ダンス、ハイキング、ボウリング、卓球などさまざまな趣味も楽しんでいる。

そんな高田さんの幅広い活躍の根底には仏道との出会いがある。3年間真冬の4カ月間週2回の滝行と、仏教史を勉強したことで心の奥にあった煩惱を取り去ることができたという。「運命は命を運ぶと書き、行動することで変えられます」と穏やかに語る。

6月14日(日)に開催される第72回所沢市文化祭総合フェスティバルでは、新しい試みとして体験型イベントを企画した。「明るく、健やかに、人のために。そして、さらに精神的な高みと芸術の深淵を目指していきたい」。80歳を超えてますます輝きを増している。

(取材:上地)

今月のプレゼントクイズ!

倉片人形店内でいただく、ふわふわ食感!
けずり氷 雑物語のかき氷 (1,100円相当×20人)



倉片人形は1839年に創業。展示場に併設する氷専門店では、美しい人形を觀賞しながら、かき氷を楽しめます。薄く削られた氷は口あたりまろやかで、シロップの味を引き立てます。広々とした店内で夏の暑さを癒しませんか。

●けずり氷 雑物語
東新井町283
☎2993-6176
▶7~9月...午前11時~午後5時30分▶10~6月...午後0時30分~5時/月曜定休(祝日の場合は翌平日)



▲市

◆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 (6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年代⑥電話番号⑦6月号の感想を記入し、〒359-8501広報課(住所不要)に郵送・市(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

読者感想文

- 所沢が安心して暮らせる街であるために、防犯パトロールや防犯灯設置、防犯カメラなどが役立っていると知りました。所沢を守るために活動されている方々の力が必要であり、そのおかげで安心して暮らせます(美原町・50代)
 - 娘が4月から1年生になり、親も驚くほど毎日成長して帰ってきます。学校まで一緒に歩くと、かけこみ110番、青パトの方を見かけ、たくさんの方々に守られて生活していることに気づかされました(寿町・30代)
- 編集から●地域での見守りと併せて防犯カメラを活用することで、より安全なまちづくりができます。防犯カメラの補助事業の活用をご

検討ください

- とこペイが便利に使えるようで楽しみです(小手指南・80代)
- 編集から●5月中旬から電子商品券を順次お届けしています。コールセンターや専用窓口を設けています。ご利用ください
- プレゼントクイズを夫婦仲良く解いています。夫婦円満になれる広報だと思います。すでに円満ですが...更に円満にしてくれます(西所沢・50代)
- 編集から●ご家族で読んでいただけ嬉しそうです。プレゼントは市内事業者の方にご協力いただいています。これからも楽しんでいただけるように頑張ります

編集後記

●ご自分の体よりもはるかに大きな作品も多く描かれている高田さん。60代でヒマラヤでトレッキングしたこともあるそう。インタビューから、心から趣味を楽しんでおられることが伝わってきました。実にパワフルです。来る6月14日の文化祭総合フェスティバルでは各団体がさまざまなワークショップを企画しています。初めての方でも参加しやすいと思います。ぜひ遊びに行ってみてください♪(上地)

●昔は楽しかった夏の季節も、今では命に関わるほどの暑さになってきています。「自分は大丈夫」と思わず、日ごろから熱中症対策を心がけ、暑い夏を快適に乗り切りましょう!(関)

●今月から職員紹介の連載がスタート。職員インタビューをお楽しみに!広報課のInstagramも職員紹介関係の動画などがバズり中。所沢市役所の空気感がたくさんの人に伝わると思います(平岡)



撮れたて 市民カメラマンの News

「とこざわ通信」(Ｑとこ通)もご覧ください。



◀所沢航空祭が4月5日(日)に航空記念公園で初開催！子どもたちは制服を身に着けたり、ロケットを飛ばしたりして、満喫。グルメを楽しみながら、音楽ステージに耳を傾ける、充実した一日になりました。

写真：①由井一雄②齋藤賢司



お帰りなさい！
元北勝富士関・大山親方

▲4月18日(土)、市民体育館で2年ぶりの大相撲所沢場所に大勢の相撲ファンが詰めかけました。土俵稽古や握手会、トークショーなど盛りだくさん。人気力士の出番には満員の観客から大きな声援が飛び交っていました。

写真：三平資郎



▲はじめての将棋体験が4月18日(土)にグランエミオ所沢で開催されました。飛車と角のみを使った対局から始まり、はじめてでも楽しく取り組むことができました。先生の説明をしっかりと聞いて、真剣に取り組んでいました。

写真：伊藤綾

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7日(日)	かえで内科医院	内	緑町 4-47-20	2939-3555
	赤坂整形外科	整外、リハ、外、内	けやき台 2-29-24	2928-7450
	所沢秋津診療所	内、麻	上安松1-8	2945-8899
6月14日(日)	宮本町内科クリニック	内、腎内、循内、消内、アレ	宮本町 2-26-16	2903-1088
	小関眼科医院	眼	松葉町 9-5	2992-6868
	りょうキッズクリニック	小	東住吉 2-4 2階D	2924-2525
6月21日(日)	西島消化器・内科クリニック	内、消、胃	東狭山ヶ丘 1-27-20	2923-0005
	みち眼科クリニック	眼	宮本町 2-22-25 角田ビル2階	2929-5670
	小手指タワークリニック	内、糖内	小手指町 1-6-102	2920-1717
6月28日(日)	まつおか内科クリニック	内、呼、アレ	下安松 1034-1	2945-7911
	東町眼科	眼	上安松 1246-4	2941-6040
	みかみこどもクリニック	小	南住吉 21-12	2997-8080
7月5日(日)	みずの内科クリニック	内、消	中新井 4-27-4	2942-4100
	しんとこ耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	松葉町 24-9 拓植ビル2階	2927-5770
	くわのみ本郷クリニック	内	本郷268-1	2946-8890

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	○	○※	○	○※

※…受付時間は、午後2時45分まで
◎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	○	○	○	○	○	—	—	—
深夜帯急患診療	午後6時～8時45分	—	—	—	—	—	○	○	○
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	×	○	○	×	○	○	○	○

※…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:6月7日(日)・14日(日)・21日(日)・28日(日)、7月5日(日)/午前9時～11時30分
◎診療日は変更になる場合があります。

緊急時の電話相談・医療機関案内

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