



太陽光発電システム(新所沢保育園)

自然エネルギーを活用している太陽光発電システムは、温室効果ガスを排出しない地球に優しい発電システムです。子どもたちが楽しく過ごす新所沢保育園では、屋上に太陽光パネルを設置し、室内照明の電力としてみんなを照らします。皆さんも、地球に優しい取り組みを、できることから始めませんか。いつまでもステキな笑顔が見られますように…

所沢市民憲章 (昭和62年3月制定)

所沢市は武蔵野台地の自然に恵まれ鎌倉街道の拠点として発達し日本人が初めて大空にはばたいた記念すべき街である
 この歴史と環境の上に立ち未来に向かってうおいの文化都市をめざす人は市の誇りである ころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう
 恵まれた自然はいのちの泉である みどりを守りやすらぎの街を創ろう
 こどもは市の宝である 胸深く刻まれるふるさとを伝えよう
 所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

特集 平成24年度市長施政方針『文教都市 所沢』の実現に向けて… 動け!所沢 紡ごう!絆 5つの思い 2・3

自助・共助・公助で災害から身を守る	4
応急手当を学びましょう／新所沢地区複合施設が完成 ほか	5
各種ワクチン接種を助成／皆さんの善意 ほか	6
国民健康保険の届け出は14日以内に!／いきいき健康体操教室(前期) ほか	7
みんなのひろば はつらつ野老っ子／ところざわ歴史まめ知識／おうちで食べよう! 所沢の学校給食／誰でもエッセイ ほか	8・9
情報館 新聞の回収にご協力ください!／市役所本庁舎臨時・休日開庁／第10回エコまつり／固定資産税の縦覧・閲覧／防犯一口メモ ほか	10・11
ところざわ新茶まつり参加者募集／住宅リフォーム資金の一部を補助／市職員(看護師)を募集／東川の桜並木をライトアップ ほか	12・13
放射線量等の独自測定の結果／所沢市民フェスティバルの実行委員と企画を募集 ほか	14
けんこう▶保健センターの事業	15
休日急患当番医／いきいき健康づくり(がん検診を受けよう!) ほか	16

所沢市役所 〒359-8501・埼玉県所沢市並木一丁目1番地の1 ☎04-2998-1111(代表)
 発行・編集 総合政策部広報課 ☎04-2998-9024 ☎04-2994-0706

ホームページアドレス <http://www.city.tokorozawa.saitama.jp/>

◆ファックスでの問い合わせを希望する方は、広報課(☎04-2994-0706)へファックスしてください。



▲所沢市携帯サイト



▲ところざわほっとメール(市政情報・防災情報)

人口と世帯 (平成24年2月末現在)

人口	342,939人	前月比	-135人
男	171,022人		-94人
女	171,917人		-41人
世帯数	148,382世帯		+1世帯

つむ **紡ごう!絆** きずな

平成24年度市長施政方針演説から…

『文教都市所沢』

の実現に向けて…



東日本大震災が発生してから、1年が経ちました。振り返れば、震災直後、日本人すべてが、他者を思い、自己を見つめ、自問していたのではないのでしょうか。

「自分に何ができるのか」「人が生きるとはどういうことか」そして、原子力発電所の事故を見て、多くの人が思ったのではないのでしょうか。「幸せの物差しを変えてみよう!」と。少なくとも私自身はそう思いました。そして、「時代は新しい局面に変わったのだ」そう信じています。

あのとき感じた気持ちだけは日本人みんなが忘れないで、大人がみんな「しゃんとして、動いて行かねばならないのだ」と思っています。

その上で、「動け!所沢 紡ごう!絆」なのです。市民の皆様への期待「動いてほしい」を、そのうえで実践し、絆を紡ぐ施策を追求します。

具体的な政策につきましては、「文教都市 所沢」の実現を目指し「教育」「環境」「福祉・自治」「文化・ブランド」「行政」の各分野に対する「5つの思い」を市政運営の柱とし、強い信念で取り組んでいきます。

平成24年度は、私にとって初めの一步となります。前例にとらわれず、機をみて敏に、みんなが一緒になって、所沢市民の幸せを考える専門職たる市職員に力を120%発揮させ、一丸となって市を動かしていきます。

所沢市長 藤本 正人

1 「教育」

日本一、子どもを大切に
大切にするマチ所沢

子どもを大切に、「学ぶなら所沢の学校」と言われる教育環境を創り、子どもたちが夢と希望に満ち、たくましく学び育つマチにしていきたいです。公約の第1に掲げた小・中学校の「3学期制の復活」や「隔週での土曜日開校」は、まだ教育委員会の理解を得られておりませんが、引き続き実現を目指して話し合いを進めていきます。



▲東所沢小学校での環境学習の様子

【主な施策】

▶ 独自事業として「学校運営マルチサポーター」を中学校に新たに配置し、授業や学校行事をはじめ校務全般にわたり必要な支援を行います。

▶ 小学校への「心のふれあい相談員」の配置を復活します。

▶ 通級指導教室と特別支援学級を増設し、障がいのある児童・生徒を支援します。

▶ 所沢第二幼稚園の園舎を増築し、園児の学びの場を整備します。

2 「環境」

エネルギーの自立、
エコタウン 所沢

市ではこれまでも環境政策に力を入れてきましたが、原子力発電所の事故を受け、エネルギー問題にも取り組めます。自然エネルギーを積極的に導入し、エネルギーの自立を目指すとともに、「もったいないの心」を大切に循環型社会を目指します。

【主な施策】

▶ 「マチごとエコタウン」の創造を進めます。平成24年度は、「(仮称) マチごとエコタウン所沢構想」を策定するための基礎調査を実施します。

▶ 温暖化対策・地産地消に積極的に取り組めます。

▶ みどりの公有地化事業として、「荒幡富士市民の森」の園内の緑地を購入します。

5つの思い



▶ 荒幡富士市民の森





TOKOROZAWA

動け! 所沢

市ホームページからも ご覧になれます

本号では、「平成24年度市長施政方針」の主な内容について掲載しました。

「平成24年度市長施政方針」の全文は、市HP（「市長室」をクリック）でご覧になれます。

政策企画課

☎2998-9027

☎2994-0706



▶子ども劇場による「県民の日！体育館に行こう！遊ぶ！」の様子（撮影：市民カメラマン・佐藤清一郎）



3 「福祉・自治」 絆を実感できるマチ所沢

福祉の原点に立ち返り、助け合いの気持ちを持ち、人と人のつながりを深めていく地域コミュニティの充実とともに、子どもからお年寄りまで、みんなの笑顔があふれるまちづくりを進めます。



【主な施策】
▶高齢者・障害者・発達障害児等の支援の機能を持つ、「（仮称）所沢市総合福祉センター」の基本計画の策定等を進めます。

▶精神障害者の方が地域の中で健やかに暮らしていける支援づくりのために、「精神障害者生活支援施策研究会」を立ち上げます。
▶保育園児の保護者に対し、一日保育者体験の機会を提供します。また、公立、民間保育園52園で、元埼玉県教育委員長の松居 和さんによる保護者・保育士対象の講習会を行います。
▶市内協力医療機関での個別健診として10か月児健康診査を新設し、子どもの健康の保持・増進、育児支援の充実を図ります。

4 「文化・ブランド」 文化の風薫るマチ所沢

本市には、文化・スポーツ・自然・歴史など、誇れるものが数多くあります。若者、学生、事業者など、いろいろな方の意見をいただいて、市のブランド力を高め、マチを活性化します。

文化の風薫るマチ所沢



▲所沢航空発祥100周年を記念して行われた「2011折り紙ヒコーキ大会ギネスに挑戦!!」の様子

【主な施策】
▶既存資源を有効活用するとともに、新たな資源の発掘も図り、所沢ブランドを創造します。そして、市の魅力を外に発信し、「選ばれたマチ所沢」につなげます。
▶空き店舗を活用する事業者へ初期経費を補助し、商店街のにぎわいにつなげます。

5 「行政」 超親切的な市役所所沢

行政は市民のためにあります。市職員に公務員としてのプライドを持たせ、創意工夫を伸ばし、力を120%発揮させます。

超親切的な市役所所沢

【主な施策】
▶並木まちづくりセンター・小手指公民館分館でも、住民票等各種証明書の交付を開始します。
▶図書館分館を祝日開館し、開館時間の延長を実施します。
▶家庭ごみの土曜日受け入れ（月1回）を、東部クリーンセンターで試験的に始めます。
▶新たに発足した産業経済部で、産業全体に係る企画力および推進力の強化を図ります。

「所沢成長作戦！」

人を呼び込み 歳入アップでマチの成長を！

「5つの思い」に加え、人を呼び込み、マチを成長させていくことが重要だと考えます。本市には、大きな可能性があります。さまざまな工夫を凝らした政策を打ち出し、選ばれたマチとなるように努めます。

◆暫定調整区域や関越自動車

道の所沢インターチェンジ周辺などの都市計画を見直すなどして、企業を誘致し働く場を増やします。
◆小中高一貫の私立学校の誘致を進めます。
◆中心市街地について、人が自然に集ってくるような魅力的なまちづくりを進めます。

▶職員による改革改善の取り組みを発表する「有言実行発表会」の様子



「防災」を「忘災」にしないために…



震災後の陸前高田市の様子

東日本大震災発生後には、所沢市内でも東京電力(株)による計画停電が実施されました。また市内のスーパーやコンビニエンス・ストアでは食料品などが売り切れ、ガソリンスタンドには給油を求める車の列ができるなど、私たちの生活に大きな影響がありました。

過去の災害の経験を忘れず、普段から防災への「備え」と「意識」を持ちましょう。

自助・共助・公助 で災害から身を守る

平成23年3月11日に発生した東日本大震災から1年が過ぎました。所沢市でも震度5弱を記録しましたが、市内では人や家屋などには、大きな被害は確認されませんでした。しかし、今後、起こりうる災害に対しては3つの守り(自分の身は自分で守る「自助」、地域を地域の皆さんで守る「共助」、行政機関や公営企業が、市民の安全を守る「公助」)で取り組んでいくことが大切です。

☎危機管理課 ☎2998-9399 ☎2998-9042

自助 自分の身は自分で守る

自分の安全は、自分で守るといのが、防災対策の基本です。自分で、自身や家族・財産を守ることは、災害に対する基本的な行動です。その行動を「自助」と呼びます。



◆地震が発生したら

まず、自分の身を守ることが重要です。避難するときのための非常持ち出し品・備蓄品など、日ごろからできる準備をしてください。

◆住宅の耐震診断および改修

住宅の耐震診断および改修に対する補助(事前の手続きが必要)を行っています。(本号12頁参照)
☎建築指導課 ☎2998-9180 ☎2998-9152

◆家庭での安全対策

阪神・淡路大震災で亡くなった方の約8割は、住宅の倒壊や家具の転倒防止や落下防止などの安全対策を行っていません。



◆応急手当を学びましょう

けがが発生したら、応急手当を行う必要があります。もしものために応急手当の知識を身につけておきましょう。(本号5頁参照)

◆避難場所の確認

災害時の避難場所として小学校など67カ所を指定しています。家族や近隣の方と、どの避難場所に避難するかを話し合ってください。



◆避難するときは

ブロック塀や石塀は倒壊する恐れ

共助 地域を地域の皆さんで守る

地震災害では、警察や消防などが現場に到着するまでの間は、地域の人の助け合いが重要です。震災直後の公的な支援は困難で、災害に対してできることには、限界があります。その限界を補う考え方が「共助」です。日ごろの地域のつながりを大切にしましょう。

◆防災訓練・互助活動

日ごろから災害に対する関心を深め、災害が発生した場合、各家庭での被災を最小限に食い止め、安全に避難しなければなりません。



自治会・町内会では、避難訓練・情報収集訓練を実施しています。地域で安心して暮らすために、自治会・町内会に加入しましょう。

☎コミュニティ推進課 ☎2998-9061

◆自主防災組織

地域住民が「自分たちのまちは自分たちで守る」という意識、連帯感に基づいて、自主的に結束する組織です。これまでの災害においても、最も多くの人命を救ったのは地域住民でした。

◆災害時要援護者支援事業

災害時に、支援が必要な高齢者や障がいをお持ちの方へ情報伝達や安否確認、避難の手助けが地域の中で行われるための「仕組みづくり」を、地域の方とともに進めています。

公助 市民の安全を守る

警察・消防・都道府県・市町村などの行政機関、電気・ガス・水道などの生活の基盤となるサービスを提供する公益企業が、災害支援活動を実施することを「公助」といいます。

◆地震が発生したら

市では、震度4以上の地震が発生したら、危機管理課職員が市役所に参集し、情報の収集、報告を行うほか、警戒体制の実施に備えた初動体制をとります。震度5弱以上の場合、警戒体制別に指定された職員が参集し、



非常持ち出し品・備蓄品を準備しましょう

被災地に救援物資が届くまでには3日かかるといわれています。非常持ち出し品は1つにまとめ、すぐに取り出せる場所に保管して、定期的に点検してください。以下は主な非常持ち出し品の例です。

- ☑貴重品(現金、印鑑、免許証、保険証など)
- ☑非常食(カンパン、アルファ米、缶詰など)
- ☑飲料水(1人1日3 Litが目安)
- ☑タオル・下着・靴下など
- ☑救急医薬品・常備薬
- ☑懐中電灯(予備電池も)
- ☑携帯ラジオ(予備電池も)
- ☑トイレトペーパー・ティッシュ
- ☑軍手・雨具
- ☑洗面用具
- ☑簡易トイレ
- ☑生理用品
- …
- …
- …



震度6弱以上の場合は、全職員が参集します。

◆災害情報の提供

災害・避難情報を防災行政無線や広報車でお知らせします。また、ところざわほっとメール(登録は表紙参照)や、市内で使用されているNTTドコモ、au、ソフトバンクの携帯電話(受信できない機種や設定が必要な機種があります。)にはエリアメールで、ケーブルテレビ(ジェイコム)に加入の世帯にはデータ放送などでも情報を提供します。
なお、今後は、防災行政無線を増設していきます。
☎ところざわほっとメールの登録
…広報課 ☎2998-9024
☎2994-0706



応急手当を学びましょう

「小児救命講習（普通救命講習Ⅲ）」と「救命入門コース」を新設



私たちは、いつ、どこで、急に倒れたり事故に巻き込まれたりするかわかりません。急変した傷病者の命を救うためには、救急車がくるまでに家庭や職場などで実施する応急手当が最も重要です。「もしものとき」のために、応急手当を学びましょう。

消防本部救急課 ☎ 2929-9123 2929-9129

◆救命講習の種別と主な内容

講習種別（時間）	主な講習内容	対象
普通救命講習	I（3時間）	所沢市、狭山市、入間市に在住、在勤、在学している 中学生以上の方 ◎普通救命講習Ⅱは、一定の頻度で心停止傷病者に対し、応急手当の対応をすることが想定される団体などが対象となります。
	II（4時間）	
	【新設】III（3時間）	小児、乳児、新生児を対象とした心肺そ生法、大出血時の止血法
上級救命講習（8時間）	成人、小児、乳児、新生児を対象とした心肺そ生法、大出血時の止血法、傷病者管理法、外傷の手当、搬送法	所沢市、狭山市、入間市に在住、在勤、在学している 中学生以上の方
【新設】救命入門コース（1時間30分）	胸骨圧迫およびAEDの取り扱い	所沢市、狭山市、入間市に在住、在勤、在学している 小学4年生以上の方
救急講習	要請内容に基づき適宜開催	なし

- ▶ 個人で受講する場合…広報ところざわ、または市（消防本部サイト「救命講習」で検索）をご覧ください、申し込み
- ▶ 5人以上の団体などで受講する場合…最寄りの消防署および分署（左表参照）へ直接・電話

上級救命講習会

5月19日（土）午前9時～午後5時
消防本部
申し込み先着45人
申込 4月4日（水）から、消防本部救急課 ☎ 2929-9123（土・日曜日、祝休日を除く）午前9時～午後5時）へ
直接・電話

◆消防署・分署

消防署	問い合わせ
中央消防署	☎ 2929-9125 けやき台1-13-11
西分署	☎ 2949-1190 北野3-23-2
南分署	☎ 2925-1190 山口182-2
東消防署	☎ 2998-1190 上安松974-1
北分署	☎ 2942-4960 神米金256-4
柳瀬分署	☎ 2944-1190 東所沢4-12-2

◆ 応急手当の手順の変更
「応急手当の手順」が左記のとおり簡略化され、覚えやすく簡単になりました。

主な変更点
▼ 心停止確認のための呼吸の観察に際しては、気道確保を行わない
▼ 呼吸の観察は「見て、聞いて、感じて」をなくし、胸と腹部の動きを見るのみ
▼ 小児および成人に対する心肺そ生の手順をほぼ統一
▼ 心肺そ生は胸骨圧迫から開始
▼ 胸骨圧迫の深さは「少なくとも5cm」、テンポは「1分間に少なくとも100回」

◎ 今回の改定は従前の方法を否定するものではありません。

応急手当の手順



- ① 反応を確認
肩をたたきながら「大丈夫ですか」と大声で呼びかける
 - ② 119番通報とAEDの手配
大声で助けを求める
 - ③ 呼吸の確認
10秒以内で胸と腹部の動きをみる
 - ④ 心肺そ生法
胸骨圧迫30回（人工呼吸ができる場合は、胸骨圧迫30回に人工呼吸2回を加える）
 - ⑤ AEDの使用
電源を入れ音声メッセージに従う
- ◎ 応急手当を行うには、救命講習（上表）の受講をお勧めします。「もしものとき」のために受講しましょう。

新所沢地区複合施設が完成

（図書館・公民館・児童館）

所在地 緑町1-8-3（新所沢駅西口から徒歩8分）

交通アクセス ところざわ西路線 新所沢・狭山ヶ丘コースで、航空公園駅・新所沢駅西口から狭山ヶ丘駅東口行き、または狭山ヶ丘駅東口・小手指駅北口から航空公園駅行きで「緑町中央公園」下車

◎ 公共交通機関をご利用ください。

所沢図書館新所沢分館

開館時間 ▼火・金曜日：午前9時30分～午後9時 ▼土・日曜日、祝休日：午前9時30分～午後5時

休館日 毎週月曜日（月曜日と祝日）が重なる場合は翌火曜日が休館）、最終週の水曜日、図書整理期間、年末年始

施設概要 一般書・児童書・絵本・紙芝居・新聞・雑誌等の書架、閲覧席、パソコンコーナー、おはなし会室、対面朗読室

◎ 4月1日（日）から利用できます。

新所沢分館 ☎ 2929-1190
5 ☎ 2929-11907

新所沢公民館

開館時間 ▼火・日曜日：午前8時30分～午後9時30分 ▼月曜日：午前8時30分～午後5時（地区体育館は午後9時30分まで）

休館日 祝休日、年末年始（祝休日が土曜日の場合は開館）

施設概要 学習室（6室）、和室（畳の間1室）、和室（板の間1室）、音楽室（2室）、料理講習室、トレーニング室、絵画工芸室、ホール（240人収容）

新所沢地区体育館（併設）
新所沢公民館 ☎ 2924-129
5 ☎ 2924-12960

みどり児童館

開館時間 午前9時～午後5時30分

休館日 第2日曜日、年末年始

施設概要 体育室、集会室、キッズルーム、図書室、児童室（生活クラブ用）、ホール

◎ 4月1日（日）から利用できます。

みどり児童館 ☎ 2928-184
14 ☎ 2921-2609

◆新所沢まちづくりセンターの業務案内

① 証明書等の発行
各種証明書の発行、住所異動、市税等の納付などを行います。

業務時間 午前8時30分～午後5時（土・日曜日、祝休日、年末年始を除く）

新所沢まちづくりセンター窓口サービスグループ ☎ 2928-8411

② コミュニティの推進

地域のコミュニティ推進・支援を行います。

業務時間 午前8時30分～午後5時（祝休日、年末年始を除く）

新所沢まちづくりセンターコミュニティ推進グループ ☎ 2924-12955 ☎ 2924-12960

③ 公民館運営

地域の課題を取り入れた学習や講習の開催、公民館の施設提供（サークルの育成支援）を行います。

業務時間 午前8時30分～午後5時（月曜日、祝休日、年末年始を除く）

新所沢まちづくりセンター公民館グループ ☎ 2924-1295 ☎ 2924-12960



新所沢コミュニティセンター別館の閉館

閉館日 平成24年3月31日

テニスコート（午前9時～午後5時）は引き続き、25年3月31日（日）まで、利用できます。

利用する方は、新所沢コミュニティセンターで、団体登録が必要です。

新所沢コミュニティセンター ☎ 2968-8391
☎ 2968-8392

松原学園が移転します

松原学園は、さまざまな原因により発達にまずきのある就学前の児童が通園し、小集団の中での活動を通して、個々の持つ力を引き出し、より豊かな生活ができるよう支援している施設です。

移転日 4月1日（日）

新所在地 中富1535-1
松原学園 ☎ 2990-3488
☎ 2943-2322



4月から新設された産業経済部の業務内容と電話番号のお知らせ

課名	業務内容	問い合わせ
産業振興課	産業の振興、融資の相談、勤労者福祉、内職相談	☎ 2998-9157 ☎ 2998-9162
商業観光課	商業の振興、観光	☎ 2998-9155 ☎ 2998-9162
農業振興課	農業の振興、農業災害対策、体験農場	☎ 2998-9158 ☎ 2998-9162

◎ 場所は、いずれの課も市役所高層棟2階です。

保健センターからのお知らせ

保健センター母子保健課、同成人保健課いずれも〒359-0025上安松1224-1
 ☎2991-1811 FAX2995-1178

ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン接種を助成

ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチンの予防接種は、乳幼児における細菌性髄膜炎等の重症感染症を予防する効果があります。接種を希望する方は、市内協力医療機関で予約のうえ、接種してください。

▼ 市内協力医療機関は、**市HP**をご覧ください。お問い合わせください。

▼ 法律に基づかない任意の予防接種です。保護者等の判断で接種してください。



対 接種日に市内に住民登録・外国人登録をしている生後2か月～5歳未満の方
持 予診票・母子健康手帳・保険証等（住所を確認できるもの）
費 予診票は、市内協力医療機関および保健センターにあります。
費 全額公費助成（無料）
実施期間 平成24年4月1日～25年3月31日
【注意事項】
 ▼ 対象年齢以外や市内協力医療機関以外での接種、実施期間を過ぎた接種は、公費助成の対象にはなりません。

◆ヒブワクチン接種スケジュール

開始年齢	回数	接種方法
2か月以上7か月未満	4回	4週～8週間隔で3回接種後おおむね1年後に1回接種
7か月以上1歳未満	3回	4週～8週間隔で2回接種後おおむね1年後に1回接種
1歳以上5歳未満	1回	1回のみ接種

◆小児用肺炎球菌ワクチン接種スケジュール

開始年齢	回数	接種方法
2か月以上7か月未満	4回	4週以上の間隔で3回接種後60日間以上の間隔で1回接種 ◎3回目の接種は生後12か月未満までに完了し、4回目の接種は標準として生後12か月～15か月の間に接種してください。
7か月以上1歳未満	3回	4週以上の間隔で2回接種後60日間以上の間隔で1回接種 ◎3回目は生後12か月以降に接種してください。
1歳	2回	60日間以上の間隔で2回接種
2歳以上5歳未満	1回	1回のみ接種

子宮頸がん予防ワクチン接種を助成

子宮頸がんは、発がん性ヒトパピローマウイルス（HPV）の持続的な感染が主な原因とされ、性的な接触を通じて感染します。ワクチンを接種してもすべての発がん性ウイルスの感染を防ぐことはできませんが、10代前半にワクチンを接種することで、効果的に予防ができます。

◎法律に基づかない任意の予防接種です。保護者等の判断で接種してください。

▼ 子宮頸がんの予防のためにワクチンを接種し、20歳になったら、子宮頸がん検診を受診しましょう！

詳細は、**市HP**、「健康カレンダー」等をご覧ください。

申請はがきに①子宮頸がん予防ワクチン接種希望②氏名（ふりがな）③生年月日・年齢④郵便番号・住所⑤電話番号⑥保護者氏名を記入し、保健センター成人保健課へ直接・郵送

◎**市HP**（「電子申請」をクリック）からも申し込みができます。

対象者	接種日に市内に住民登録・外国人登録をしている方で、平成8年4月2日から12年4月1日生まれの方 ◎平成24年3月31日までに本制度による接種を開始している場合に限り、高校2年生に相当する年齢の方も残りの回数分の助成を受けることができます。
接種回数	3回接種 ◎3回接種を完了するには初回接種から6か月間かかります。
実施期間	平成24年4月1日～25年3月31日 ◎全3回を公費助成により接種する場合は、9月末までに1回目を接種してください。
接種場所	市内協力医療機関 ◎市内協力医療機関の一覧は、申し込み後、予診票と一緒に郵送します。なお、すでに予診票をお持ちの方は、お手持ちの予診票をお使いください。
助成額	全額公費助成（無料）

平成24年度麻疹風しん混合（MR）予防接種

対象者には、4月中に予診票を郵送します。同封の市内予防接種協力医療機関で平成25年3月31日までに接種してください。

▼平成18年4月2日～19年4月1日生まれの方（幼稚園・保育園の年長児に相当する年齢）：第2期

▼平成11年4月2日～12年4月1日生まれの方（中学1年生に相当する年齢）：第3期

▼平成6年4月2日～7年4月1日生まれの方（高校3年生に相当する年齢）：第4期

妊婦健康診査を受けましょう

市では、妊娠の届出をした際に、14回分の妊婦健康診査受診票・助成券を母子健康手帳と一緒にお渡ししています。すこやかな妊娠と出産のために、妊婦健康診査を必ず定期的な受けましょう。

【留意事項】
 ▼4月から、妊婦健康診査受診票

・助成券の使用は、1都6県（東京都・埼玉県・千葉県・群馬県・栃木県・茨城県・神奈川県）の委託医療機関に限られます。

▼1都6県以外の医療機関で受診する場合は、妊婦健康診査助成金制度（償還払い）があります。

第12期市民健康大学

5月11日～10月12日の隔週金曜日（全12回）午前中
 保健センターほか
 対全12回の講座に参加できる市内在住の方（未受講者）
定 42人（抽選）
内 健康に関する講話と実技、実習グループワーク、仲間づくり等
費 500円（材料費）
 ◎参加決定は、開講2週間前ごろに応募者全員に通知します。

第17回所沢市80200よい歯のコンクール

6月24日（日）午後1時～2時15分
 保健センター
対 自分の歯が20本以上ある市内在住の80歳（昭和8年3月31日以前生まれ）以上の方
内 むし歯・治した歯がある方、以前受賞した方も対象になります。
内 20本以上の歯の有無を検診
内 審査の結果、優良な方を「埼玉県80200よい歯のコンクール」へ推薦します。

小児慢性特定疾患医療給付の継続申請

対象者には、申請に必要な書類を郵送します。

申請期間 5月10日（木）～6月15日（金）（土・日曜日、祝日は除く）

対 現在受給者証をお持ちで引き続き治療が必要な20歳未満の方

問 狭山保健所 ☎2954-6212
 ☎2954-7535

高齢者肺炎球菌ワクチン接種を助成

高齢者の肺炎の原因となる病原菌の中で最も頻度の高い「肺炎球菌」による肺炎を予防するワクチンです。すでに予防接種を受けたことのある方は、前回の接種から5年間以上の間隔が必要です。1人につき1回の接種に限り、ワクチン接種費用の一部を助成します。

◎法律に基づかない任意の予防接種です。各自の判断で接種してください。

▼ 高齢者肺炎球菌ワクチン接種希望②氏名（ふりがな）③生年月日・年齢④性別⑤郵便番号・住所⑥電話番号を記入し、保健センター成人保健課

対象者	接種日に市内に住民登録・外国人登録をしている70歳以上の方
実施期間	平成24年4月1日～25年3月31日
実施場所	市内協力医療機関 ◎市内協力医療機関の一覧は、申し込み後、予診票と一緒に郵送します。
助成額	3,000円 ◎助成額3,000円を差し引いた額を医療機関へお支払いください。



皆さんの善意

【愛の福祉基金】 ●所沢市茶道連盟様（2万円） ●ヒノデ治療院様（5千円） ●榊中央管財様（5千円） ●第42回吾妻地区文化祭実行委員会様（6,839円）

【緑の基金】 ●所沢ロータリークラブ創立50周年記念式典実行委員会様（10万円）

【将棋普及のため】 ●所沢中央・所沢東・所沢西・新所沢・所沢ロータリークラブ様（将棋駒・将棋盤セット32組、将棋本64冊）

※1月16日～2月15日の受付分です。ありがとうございました。



【要介護認定を受
けていない60歳
以上の方
◎平成23年度に受
講された方はご遠
慮ください。
【内】転倒予防・筋力
アップのための
体操、脳トレゲ
ームなど（全12
回）
【定】各施設とも25人
（抽選）
【申】4月7日（土）ま
でに各施設へ電
話・FAX

施設名	開催日時
さやまがおか荘（若狭4-2478-4） ☎2949-1192 ◎FAXはうしぬま荘にしてください。	5月8日～7月24日の毎週火曜日 午前9時30分～11時30分
みかじま荘（三ヶ島3-1440-1） ☎・☎2947-2213	5月8日～7月24日の毎週火曜日 午後1時～3時
うしぬま荘（牛沼54） ☎・☎2998-4745	5月9日～7月25日の毎週水曜日 午前9時30分～11時30分
とめの里（中新井547） ☎・☎2943-2492	5月9日～7月25日の毎週水曜日 午後1時～3時
緑寿荘（緑町3-16-7） ☎・☎2928-8415	5月10日～7月26日の毎週木曜日 午前9時30分～11時30分
やなせ荘（南永井625-6） ☎・☎2944-6773	5月10日～7月26日の毎週木曜日 午後1時～3時
あづま荘（久米2263-1） ☎・☎2928-1466	5月11日～7月27日の毎週金曜日 午前9時30分～11時30分
ところ荘（宮本町1-2-35） ☎・☎2922-0681	5月11日～7月27日の毎週金曜日 午後1時～3時

平成24年4月1日から、「限度額適用認定証」および「限度額適用標準負担額減額認定証」（以下、「認定証」）、「高齢受給者証」〔後期高齢者医療被保険者証〕をお持ちの方は、受診前に医療機関に「認定証」等を提示すること、医療機関窓口での支払いが一定の金額にとどめられます。なお、「認定証」の交付には、事前に申請が必要です。

「認定証」の申請が必要な方 同一月内に同じ医療機関で自己負担限度額（下表参照）を超える次のいずれかに該当する方

▼国民健康保険加入の70歳未満の方
▼国民健康保険加入の70歳未満の方
▼後期高齢者医療保険加入の方
▼後期高齢者医療保険加入の方

「認定証」の提示がなくても、

高額療養費の還付手続きにより、自己負担限度額を超えた医療費の還付を受けることができます。

【申】国民健康保険加入者：市役所1階国保年金課 ☎2998-9061
【問】国民健康保険加入者：市役所1階国保年金課 ☎2998-9061

◆70歳未満の方の自己負担限度額（月額）

対象	自己負担限度額
基礎控除後の総所得金額が国民健康保険加入者の合算で600万円を超える世帯	150,000円+（10割分の医療費-500,000円）×1%
一般	80,100円+（10割分の医療費-267,000円）×1%
国民健康保険加入者と世帯主が住民税非課税の世帯	35,400円

◆70歳以上の方の自己負担限度額（月額）

対象	自己負担限度額	
	外来診療（個人単位）	外来+入院診療（世帯単位）
医療費の自己負担の割合が3割負担の方	44,400円	80,100円+（10割分の医療費-267,000円）×1%
一般	12,000円	44,400円
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ	8,000円	15,000円

高額療養費の還付手続きにより、自己負担限度額を超えた医療費の還付を受けることができます。

【申】国民健康保険加入者：市役所1階国保年金課 ☎2998-9061
【問】国民健康保険加入者：市役所1階国保年金課 ☎2998-9061

へ直接▼後期高齢者医療保険加入者：市役所1階福祉総務課 ☎2998-9113
1147へ直接

国民健康保険・後期高齢者医療保険
高額な外来診療を受ける皆さんへ



はり・マッサージ施術費の補助額を変更

平成24年4月1日から、後期高齢者医療の対象者（自己負担金が1割の方）が、はり・マッサージ登録施術機関で施術を受けた場合（医療保険適用時を除く）の補助額は、月2回を限度に、1人1回500円（変更前：600円）に変更となります。

【問】福祉総務課 ☎2998-9113
【問】福祉総務課 ☎2998-9113

高額介護合算療養費の支給

後期高齢者医療保険加入者が、医療費と介護サービスの自己負担金の合計額が一定額を超えた場合、その超過分を支給します。埼玉県後期高齢者医療保険加入の支給対象者には、申請書を郵送しました。

【問】福祉総務課 ☎2998-9113
【問】福祉総務課 ☎2998-9113

▼介護保険課 ☎2998-9420
2002998-9410

国民健康保険の届け出は14日以内に！

退職等により勤務先の健康保険の資格がなくなった方、扶養家族からはずれた方が、他の健康保険に加入しない場合は、国民健康保険への加入が必要です。また、国民健康保険に加入していた方が、就職して勤務先の健康保険に加入したり、健康保険の被扶養者になったりした場合は、国民健康保険をぬける届け出が必要です。

国民健康保険の資格は、今まで入っていた健康保険の資格がなくなった日、または所沢市に転入した日から発生します。届け出は速やかにお願います。なお、国民健康保険税も、国民健

康保険の資格取得月から課税されます。

【注意事項】

▼国民健康保険被保険者証を窓口で即日交付するには、本人確認のため、住民基本台帳カード（写真付き）、運転免許証、パスポートなど公的機関が発行した本人確認書類が必要です。お持ちでない場合、被保険者証は後日、簡易書留で郵送します。

▼国民健康保険の喪失・変更・その他の届け出の際には、届け出の必要な方全員の国民健康保険被保険者証をお持ちください。

【問】国保年金課 ☎2998-9131
【問】2998-9061



◆国民健康保険の各種届け出

	届け出が必要なとき	手続きに必要なもの
加入	所沢市に転入したとき	印鑑
	子どもが生まれたとき	印鑑・健康保険資格喪失証明書等
	勤務先の健康保険からぬけた、または扶養家族からはずれたとき	印鑑・健康保険資格喪失証明書等
喪失	所沢市から転出するとき	印鑑・国民健康保険被保険者証
	国民健康保険加入者が死亡したとき	印鑑・勤務先と国民健康保険の両方の被保険者証
その他	勤務先の健康保険に加入した、または扶養家族となったとき	印鑑・勤務先と国民健康保険の両方の被保険者証
	市内で住所が変わったとき	印鑑・国民健康保険被保険者証
	世帯に変更があった（世帯が分かれた、世帯がいっしょになった、世帯主が変わったなど）とき	印鑑・国民健康保険被保険者証
届出先	退職者医療制度の対象になったとき	印鑑・国民健康保険被保険者証・年金証書
	国民健康保険被保険者証を紛失したり、汚したりして使えなくなったとき	印鑑
	修学により所沢市から転出するとき※	印鑑・国民健康保険被保険者証・在学証明書
市役所1階国保年金課またはまちづくりセンター（並木を除く） ※の届け出は、国保年金課のみで受け付けます。		

介護保険低所得者等助成金制度を改正

平成24年4月1日から低所得の方などに対する介護サービスの利用料（自己負担額）への助成金制度を下表のとおり改正します。

◎24年4月1日以前に保険給付されたサービスに関しては、改正前の制度が適用となります。

【問】〒359-8501 市役所1階介護保険課 ☎2998-9113
【問】〒359-8501 市役所1階介護保険課 ☎2998-9113

へ直接・郵送

◆助成割合の変更

対象者	助成割合	
	改正前	改正後
世帯全員の市区町村民税が非課税で、サービス利用者が老齢福祉年金受給者の方	サービス利用料の1/2	変更なし
世帯全員の市区町村民税が非課税で、サービス利用者の課税年金収入額と合計所得金額の年間合計額が80万円以下の方	サービス利用料の1/2	サービス利用料の1/4
世帯全員の市区町村民税が非課税で、サービス利用者の課税年金収入額と合計所得金額の年間合計額が80万円を超える方	サービス利用料の1/3	サービス利用料の1/4

◆申請期間の変更

改正前	改正後
サービス利用料を支払った領収日から2年以内	サービス利用月の末日から6か月以内

ひろば



▲「つながる心が世界をむすぶ」をテーマにして行われた『第17回所沢市国際交流フォーラム』。参加した外国人の方は市民ホールに展示された桜の下で、着物を着てフォークダンスを楽しみました。

3月18日(日)／市役所1階市民ホール
(撮影：市民カメラマン・木村清貴)



▲東日本大地震災害復興支援として行われた『所沢かわり餅つき大会』。地元所沢産の「サトイモ」「サツマイモ」「お茶」などの農産物を練り込んだ「かわり餅」がふるまわれました。

3月4日(日)／西武所沢店1階正面入口
(撮影：市民カメラマン・西田憲正)

被災地での活動を通じて、 人とのつながりの大切さを実感

山崎久司さん (小手指南在住)

作業から数か月後、大原浜から山崎さんのもとに、所沢では見たことのない大きなサンマが届きました。「きっと市場に出せば高値で取り引きされるものをわざわざ送ってくれたのだと思います。5日間の作業でしたが、大原浜の方とは絆で結ばれた気がします。復興するまで何年かかるか分かりませんが、今後も支援を続けていきたい。そして、復興した大原浜を自分の家族にも見せたい」と熱く語ります。

山崎さんは、「震災で失ったものは甚大ですが、このことが近年失われつつあった日本人の道徳観を再生させていくきっかけとなって欲しい」と、強く感じたと言います。また、被災地での活動を通じて、人と人とのつながりの大切さを教えてもらったことで、あらためて家族のありがたみや大切さを実感したそうです。「家族を守るために、災害に備えてお互いに話し合い、常に災害への意識を持つことが重要。また、隣近所とのつながりが薄れる中、ふだんから声掛けをして、つながりを持っておくことが大切」と感じ、消防団の立場からも市民の方に伝えていきたいと話してくれました。皆さんもこの機会に災害について考えてみてはいかがでしょうか。



▲被災地での作業の様子

10年前の私であれば、「告白」という言葉から連想するのは、なんとも甘酸っぱくて、もっぱらお恥ずかしい恋愛の思い出やら若気の至りで犯してしまった悪行の数々である。しかし今、アラフォーという域にもなると気が付くのは、不思議と告白の意味がふわりと軽くなっていることである。言い換えると「恥ずかしい」という感覚に少々鈍くなっている自分に気が付く。外出中に会った初対面の人々に躊躇なく話しかけたり、昔ならば恥ずかしくて、またプライドが邪魔して言えなかったであろう称賛や感謝の言葉もすんなり出てきたり。なるほど、歳を重ねるのは、まんざらでもない。昔のように軽やかに飛び跳ね

◆テーマ「告白」
アラフォーの「告白」

けやき台 西山 朋子

誰でもエッセイ

ところざわ

歴史まめ知識

22

所沢市域にかかわる歴史的事項を50音順に紹介しています。今号は「な」です。



中氷川神社 三ヶ島と山口に同名の神社があります。平安時代初期の「延喜式」に名が記され、当時から存在していたことがわかる古い神社です。しかし三ヶ島と山口の神社のどちらがこの延喜式内の社であるか説が分かれ、現在も決着はついていません。江戸時代にはそれぞれ「長宮明神」（三ヶ島）、「氷川明神」（山口）と称していました。「中氷川」の名は、武蔵国一宮氷川神社（さいたま市）と、奥多摩に所在する奥氷川神社との間に位置するためと言われます。氷川神社は、神明社や熊野社など全国にまんべんなく所在する神社とは異なり、旧武蔵国の範囲内の分布が顕著な、古代の武蔵国の信仰を伝える地域性の強い神社と考えられています。

七曲り 柳瀬地区と松井地区に「七曲り」の通称を持つ道があります。柳瀬地区の七曲坂は、滝の城の西側を急なカーブを描いて柳瀬川の面に下る切り通し状の道です。道の際には城跡にちなんだ「血の出る松」の跡や「霧吹き井戸」の跡が残ります。ところバスの停留所名にもなっている松井地区の七曲通りは、東消防署のある上安松の信号から南に下り、直角に何度か曲がって柳瀬川にかかる松戸橋に、あるいは引又道と呼ばれる古道に接続します。



▲かつての「血の出る松」
(昭和40年撮影)

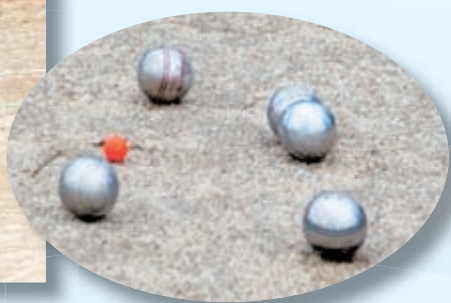
中新井 上新井と下新井は江戸時代からある地名ですが、中新井は戦後新しく生まれた名前です。終戦後、米軍の接收を免れた旧所沢飛行場の一部では、食糧増産のため一斉に開拓がはじまりました。そのうち、北端に位置する三角形の一角が、上新井と下新井の間をとり、昭和27年に「中新井」と命名されました。

問い合わせ 生涯学習推進センターふるさと研究グループ
☎2991-0308 ㊟2991-0309



▶市民の健康と体力の向上を目的に行われた『第10回ペタンク大会』。ペタンクは、フランス発祥の球技で、木製の目標球に金属製のボールを投げ合って、相手より近づけることで得点を競うニュースポーツです。

3月11日(日)
／所沢航空記念公園運動場
(撮影：市民カメラマン・塩野入好文)



みんなの



▲立川断層を震源とするマグニチュード7.4の地震が発生し、東狭山ヶ丘地内でも建物が倒壊し、多数の負傷者が発生したことを想定して行われた『消防署・消防団非常招集訓練』。東狭山ヶ丘自治連合会の皆さんも参加し、消防・警察・病院との連携を図りました。

3月11日(日)／並木病院 (撮影：市民カメラマン・八木豪彦)

おうちで食べよう! 所沢の学校給食 たけのこごはん



栄養士さんが考えた学校給食のメニューの中から、所沢産の食材を取り入れたものや、特色あるレシピを紹介します。

- ◆今回の献立
たけのこごはん★
牛乳
えびの天ぷら
うどのきんぴら
かきたま汁



★たけのこごはん

材料 (4人分)

- | | |
|-----------------|------------------|
| ・米……………2合 | ・油揚げ……………1 / 2枚 |
| ① { 酒……………大さじ1 | ・鶏ひき肉……………100g |
| しょうゆ……………大さじ1 | ・油……………小さじ2 |
| ゆでたけのこ……………150g | ② { 砂糖……………大さじ1 |
| 人参……………1 / 3本 | しょうゆ……………大さじ1 |
| | みりん……………大さじ1 / 2 |
| | 塩……………少々 |

作り方

- ①といた米に①の調味料を入れて、水を2合の目盛りに合わせて炊く。
 - ②たけのこは短冊切り、人参は千切り、油揚げは油抜きして細切りにする。
 - ③油で鶏肉と②の材料を炒め、②の調味料で味付けをする。
 - ④炊き上がったごはんに、③を混ぜてできあがり。
- ◎炊き上がったご飯にすし酢を混ぜて具と合わせ、ごま・もみのり・きぬさやなどをちらし「たけのこちらし」にしてもおいしくいただけます。

ここがポイント ～たけのこが軟らかく食べられる旬間(10日間)～



春になると竹林に「たけのこ」が芽を出し始めます。たけのこは、春の日本料理には欠かせない季節感のある食材で、ふだん食べているのは、孟宗竹の芽の部分です。たけのこは成長が早く、芽が地上に出てから一旬(約10日間)で竹になることから、筍という名前がついたといわれています。

たけのこには、食物繊維が多く含まれ、便の量を増やし、便秘の改善に役立つ働きがあります。また、コレステロールの吸収を抑える働きや腸内の有害物質を吸着して体外に排出する働きもあるので、動脈硬化の予防にも役立ちます。

問い合わせ 保健給食課 ☎2998-9249 ☎2998-9167

はっぴっ 野老っ子



東日本大震災から1年が過ぎました。皆さんも、この1年、さまざまな形で被災地の支援に関わったのではないのでしょうか。今回は、そうした一人であり、昨年5月に宮城県の牡鹿半島にある大原浜で、生活用水路の確保や、がれきの撤去などのボランティア作業を行った山崎久司さんをご紹介します。

山崎さんは、自動車の修理業を営む傍らふだんから消防団員としても活躍しています。震災後、被災地のために何か活動ができないかと思っていたとき、消防団のつながりで、近所の造園業の方たち5人で、トラック3台に水や食糧、寝泊まりするためのプレハブ小屋や仮設トイレ、そして作業に使う重機までも積んで被災地へ向かいました。「被災した方たちは、自分たちのことで精いっぱいのはずです。ボランティアに行っても被災地の方には迷惑はかけられない」との思いからです。

山崎さんは、被災地に向かう前、テレビや新聞などで家屋が流されている悲惨な状況を見ていましたが、一番心配だったのは、人の心の状態でした。実際に被災した方と話しをして「時折、言葉を詰まらす悲しい表情の方々を見て、建物などの復興も大事なことです、何より人の心のケアが一番大事だと感じました」。

することはできないけれど、せめて心はますますふわりふわりといきたいものである。

するか・されるか

松が丘 工藤 直子

遊園地に行きたい。ジェットコースターに乗って、あのスピードとスリルを味わいたい。そんな話を友人たちにしてみたら「いいね、いこう」と盛り上がった。私を含め30歳過ぎの大人たちである。みな独身で決まった相手はいない…、と思われる。いつもは話好きなS君が黙ったまいるので、理由を聞くと、高いところが苦手らしい。「じゃあ観覧車に乗って愛の告白なんてできないね」観覧車の一番高いところで告白すると、成功するというジンクスを出し、冷やかに半分「言つて」そつだね。告白されても「降りてからにして」って言つね」とまじめな答えが返ってきた。彼は告白される側を想像したようです。自信があるっていいですね。



【情報館】・特にことわりのないものは4月2日(月)から申し込みを受け付けます。・費用等の記載がないものは無料です。



新聞の回収にご協力ください！

新聞は貴重な資源です。新聞(チラシ含む)は「新聞・雑誌・雑がみ・段ボール」の日にひもで十字にしばって出すか、紙製の新聞整理袋を使用して出してください。



◎ビニール製の新聞整理袋で出されたものは回収できませんので、ご注意ください。

試験的に第1土曜日に東部クリーンセンターで家庭ごみを受け入れます

受け入れ日時 毎月第1土曜日 午前8時30分～正午

受け入れごみ 家庭から出る燃やせるごみ・破砕ごみ類・びん・かん・スプレー缶・プラスチック・粗大ごみ・新聞・雑誌・雑がみ・段ボール・ペットボトル・小型家電製品・有害ごみ
受け入れ場所・東部クリーンセンター ☎2998-15300

子ども手当に関するお知らせ

平成24年4月分からの制度につ

市税の夜間・休日納税窓口

夜間…4月2日(月)、27日(金)、5月1日(火) 午後5時～8時

休日…4月1日(日)、22日(日) 午前8時30分～午後5時

市税の内訳 市・県民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、事業所税等

☎電話による納税相談も受け付けます。

市役所2階収税課 ☎2998-9073

納税は便利な口座振替をご利用ください。

▶納期内納付にご協力ください。
▶ゆうちょ銀行・郵便局(納期限内に限る)、コンビニエンス・ストアでも納付できます。

いては、詳細が決まりしだい、広報とろろがわ、市HP等でお知らせします。

☎2998-9124



ひとり親家庭等医療費助成制度・児童扶養手当・特別児童扶養手当

◆ひとり親家庭等医療費助成制度
対 次のいずれかに該当する18歳までの児童と、その児童を養育している父、母、または養育者
▼父母が離婚した児童
▼父または母が死亡した児童
▼父または母が一定の障害を持つ児童
▼その他の理由で父または母がい

ない児童
対象となる医療費 保険診療分の自己負担金(高額療養費や付加給付金を除く)
◎児童が18歳になった歳の年度末までが対象です。

◆児童扶養手当
対 次のいずれかに該当する18歳までの児童を養育している父、母、または養育者
▼父母が離婚した児童
▼父または母が死亡した児童
▼父または母が一定の障害を持つ児童
▼その他の理由で父または母がい

ない児童
手当月額 ▼児童1人：41,430円(全部) または41,420円(一部)

◆特別児童扶養手当
対 次のいずれかに該当する20歳未満の児童を養育している父、母、または養育者
①身体障害者手帳1級～3級、4級の全部または、重度の内部的疾患をお持ちの方
②療育手帳A、Bをお持ちの方
③精神疾患、血液疾患等で①または②と同程度の障害をお持ちの方
◎児童が公的年金を受けることができる場合は対象外です。

手当月額 ▼児童1人：41,430円(全部) または41,420円(一部)

▼児童2人：5千円を加算▼児童3人以上：1人につき3千円を加算
◎児童が18歳になった歳の年度末までが対象です。また申請者または児童が公的年金を受けることができる場合は対象外です。

特別児童扶養手当

対 次のいずれかに該当する20歳未満の児童を養育している父、母、または養育者
①身体障害者手帳1級～3級、4級の全部または、重度の内部的疾患をお持ちの方
②療育手帳A、Bをお持ちの方
③精神疾患、血液疾患等で①または②と同程度の障害をお持ちの方
◎児童が公的年金を受けることができる場合は対象外です。

手当月額 ▼特別児童扶養手当1級：50,400円 ▼特別児童扶養手当2級：33,570円

【共通事項】
▼申請が必要です。▼申請者やその配偶者、生計を同じくする扶養義務者等の所得制限があります
▼児童が児童福祉施設(母子生活支援施設・通園施設等を除く)等に入所の場合は対象外です。

☎2998-9124
重度心身障害児等医療費助成制度
保険診療にかかる一部負担金を助成します。
対 次のいずれかに該当する方
▼身体障害者手帳1級～3級をお持ちの方
▼療育手帳A、Bをお持ちの方
▼一定の障害※をお持ちで、埼玉県後期高齢者医療広域連合の認定を受けた65歳以上74歳以下の方、または、75歳以上で市長の認定を受けた方
※一定の障害とは▼身体障害者手帳4級の一部(音声または言語機能障害、下肢機能の著しい障

害等)をお持ちの方▼精神障害者保健福祉手帳1級、2級をお持ちの方▼障害基礎年金1級、2級に該当している方
問 障害福祉課 ☎2998-9116

重度心身障害福祉手当

左表の通り手当を支給します。
区分 対象 手当月額
A ▶身体障害者手帳1級程度の方 ▶療育手帳Aをお持ちの方 ▶障害程度が障害児福祉手当の支給要件に該当(精神障害者も含む)する方 11,500円(65歳以上の新規申請者は6,500円)
B ▶身体障害者手帳2級程度の方 ▶療育手帳A・Bをお持ちの方 9,000円(65歳以上の新規申請者は4,000円)
C ▶精神保健福祉手帳1級・2級をお持ちの方 5,000円
◎65歳以上の新規申請者は対象外です。

◎施設入所者、住民税が課税されている方、障害児福祉手当・特別障害者手当・経過福祉手当の受給者は対象外です。

◎重度の肢体不自由および知的障害があり、人工呼吸管理などの医療的ケアが必要な超重症心身障害児の方は、手当月額5千円を障害児福祉手当とあわせて受給できます。
問 障害福祉課 ☎2998-9116

障害児福祉手当・特別障害者手当

対 20歳未満で次のいずれかに該当する方
▼身体障害者手帳1級の一部および2級の一部をお持ちの方
▼療育手帳Aをお持ちの方
▼精神保健福祉手帳1級で常時介護が必要な方
▼重度の内部障害および血液疾患等で日常生活が極度に制限される方

手当月額 14,280円
◎施設入所者、障害が支給理由の年金受給者は対象外です。
◆特別障害者手当
対 20歳以上で次のいずれかに該当し、常時特別な介護が必要な方を重複してお持ちの方
▼身体障害者手帳2級以上の障害を重複してお持ちの方
▼肢体不自由に係る障害の一つにつき身体障害者手帳1級をお持ちの方
▼療育手帳Aをお持ちの方
▼精神保健福祉手帳1級をお持ちの方
▼重度の内部障害および血液疾患等で、日常生活上絶対安静の方
手当月額 26,260円
◎施設入所者、3か月以上継続入

年度始めの臨時開庁 市役所本庁舎 4/1日 午前8時30分～午後5時

休日開庁 4/14日 午前8時30分～午後0時30分

臨時開庁と休日開庁は、時間および取り扱い業務が異なりますので、ご注意ください。受付できる業務は限定されます。取り扱い業務等の詳細は、各担当課へお問い合わせください。また、まちづくりセンター等の窓口は開設しません。

臨時 開庁業務内容	臨時・休日 開庁共通業務内容
<ul style="list-style-type: none"> ◆介護保険の申請/市役所1階介護保険課 ☎2998-9420 ◆子ども手当・児童扶養手当・子ども医療費・ひとり親家庭等の医療費助成の手続き/市役所2階子ども支援課 ☎2998-9124 ◆新入学・転入学の手続き/市役所1階(特設窓口)学校教育課 ☎2998-9238 ◆市税の納付・納税相談/市役所2階収税課 ☎2998-9073 ◎休日開庁は上記業務は行いません。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆転入・転出・転居等による異動届の受付、印鑑登録、各種証明書の発行、住民基本台帳カードの申請および交付/市役所1階市民課 ☎2998-9087 ◎電子証明書の申請および発行はできません。 ◆国民健康保険および国民年金の手続き/市役所1階国保年金課 ☎2998-9131(国民健康保険担当) ☎2998-9095(国民年金担当)

院している方は対象外です。
【共通事項】
対象者・配偶者・扶養義務者の所得制限があります。
問 障害福祉課 ☎2998-9116

水道メーターを交換します
有効期限(8年)が切れる水道メーターは、新しいものに無料で交換しています。該当する方には、はがき等でお知らせし、指定工事業者が作業を行います。
◎屋外作業のため、留守中でも実施することがあります。
問 水道部給水課 ☎29921-1082



【情報館】・特にことわりのないものは4月2日(月)から申し込みを受け付けます。・費用等の記載がないものは無料です。

外国人住民の方にも住民票を作成

「住民基本台帳法の一部を改正する法律」の施行（平成24年7月9日）により、外国人住民の方も日本人住民の方と同様に、住民票に記載されます。

対適法に3か月を超えて在留し、住所を有していて、次のいずれかに該当する外国人の方

- ◆中長期在留者◆特別永住者◆一時庇護許可者または仮滞在許可者◆出生による経過滞在者または国籍喪失による経過滞在者

固定資産税の縦覧・閲覧

土地価格等縦覧帳簿または家屋価格等縦覧帳簿により、平成24年度の市内の土地・家屋の価格を縦覧し、自己の土地・家屋の価格と比較することができます（無料）。

◆委任状（法人の場合は代表者印を押印）を持参の代理人本人確認ができるもの（運転免許証・パスポート等）

◆固定資産課税台帳の閲覧 平成24年度の本人の資産価格等を閲覧できます。手数料は200円です（4月2日(月)～5月31日(休)は、納税義務者は無料）。

◆国民年金保険料の改定・前納割引 平成24年度国民年金保険料月額 14,980円

前納割引

前納用の納付書で、前納期限内に保険料を納めるとお得です。前納額 1年前納：176,570円(3,190円割引)

月(9月分)：5月1日(火) 半年前納(10月～3月分)：10月31日(水)

高齢者福祉施設の開設

◆介護老人保健施設みかじま 場三ヶ島5-1-636

特別養護老人ホームアミンニコ

◆見学や入居申込等に関する相談は運営法人へお問い合わせください。

「埼玉県自転車の安全な利用の促進に関する条例」が施行

自転車は車両である自覚を持ち、交通ルールとマナーを守りましょう。



◆県の交通事故相談所 交通事故に関する電話・面接相談(要予約)を受け付けています。

春の全国交通安全運動

重点目標 子どもの高齢者の交通事故防止

5月1日(火) リサイクルふれあい館・4月の行事と第10回エコまつり

◆第10回「エコまつり」 5月1日(火) 午前10時～午後3時



Table with 2 columns: 行事名, 開催日時. Includes items like 新聞紙バッグと携帯ポリ袋ケース, 包丁研ぎ講習会, etc.

①着物から作る簡単ベスト ②申し込みが必要

知って安心ところざわ 防犯一口メモ 防犯対策室 ☎2998-9090 犯罪から子どもたちを守るため 合言葉は「いかのおすし」

◆こんなときに見舞金をお支払い 車両(電車、バス、自動車、バイク、自転車など)に乗車中の人身事故(自損事故を含む)

平成23年度宝くじ助成事業 三ヶ島地区第八区自治会では、財自治総合センターの宝くじ助成を受けて、三ヶ島地区第八区集会所を大規模修繕しました。

5月1日(火)は無料バスに乗って 寅まつり・エコまつりへ行こう! 多聞院(ぼたんの寺)「寅まつり」とリサイクルふれあい館「エコまつり」にあわせ、無料の臨時バスを運行します。

【情報館】・特にことわりのないものは4月2日(月)から申し込みを受け付けます。・費用等の記載がないものは無料です。

パブリックコメントの結果を公表

◆第2次所沢市障害者支援計画(案)公表方法

市役所1階障害福祉課、同1階市政情報センター、まちづくりセンターで閲覧・配付
問 障害福祉課 ☎2998-9116

◆第5期所沢市高齢者福祉計画・介護保険事業計画(案)公表方法

市役所1階高齢者支援課、同1階介護保険課、同1階市政情報センター、まちづくりセンターで閲覧・配付
問 高齢者支援課 ☎2998-9120
問 介護保険課 ☎2998-9420

◆所沢市電子市役所推進アクションプラン4(案)公表方法

市役所7階情報統計課、同1階市政情報センター、まちづくりセンターで閲覧・配付
問 情報統計課 ☎2998-9036

◆森林の所有者届出制度

森林法の改正により、平成24年4月以降、森林の土地の所有者となった方は、土地の面積に関わらず届け出が義務付けられました。届出期間 土地の所有者となった

ところざわ新茶まつり参加者募集

「狭山茶」についての理解を深め、親しんでみませんか。

日 5月1日(火)午前10時～午後3時(雨天決行)

集合 航空公園駅東口

内 ▶駅前茶園での茶摘み体験 ▶茶の講習会 ▶ミニ園茶会等

◎天候などの理由により変更となる場合があります。

費 500円(弁当・飲み物代等)

定 40人(抽選)

申 往復はがきに①新茶まつり参加希望②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入し、4月13日(金)(必着)までに〒359-8501所沢市茶業協会事務局(農業振興課内) ☎2998-9158へ郵送



日から90日以内

◎広報ところざわ3月号で、同制度の対象となる方を「平成23年4月以降、森林の土地の所有者となった方」とご案内しましたが、正しくは平成24年4月以降です。お詫びして訂正いたします。
問 みどり自然課 ☎2998-9373



東京外環自動車道昼夜車線規制うらにご協力を

市内でも渋滞が予測されます。
日 4月8日(日)午後11時～10日(火)午前5時
日 4月15日(日)午後11時～17日(火)午前5時(悪天候の場合、翌週の同時刻に延期)

場 東京外環自動車道(外回り)和光北IC～戸田西IC(1車線規制)

問 NEXCO東日本お客様センター ☎0570-024-024
(PHS・IP電話からは☎03-5338-7524)

「我が家の耐震診断・耐震改修助事業」の一部を変更

変更後の補助対象と補助額は次のとおりです。なお、昭和56年6月以降に着工した共同住宅を対象とした構造計算用チェック補助(費用の2分の1、15万円を限

度)については変更ありません。

補助対象建築物 昭和56年5月31日以前に着工した住宅(一戸建て・兼用・共同住宅、長屋)、特定建築物
◎特定建築物も対象となりました。補助対象者と補助額

補助対象者	耐震診断補助額	耐震改修補助額
一戸建て住宅および兼用住宅を所有または居住している方	耐震診断に要した費用の3分の2(5万円を限度)	耐震改修に要した費用の23%(30万円を限度)
木造の共同住宅および長屋を所有している方	耐震診断に要した費用の3分の2または住戸数×2万円のどちらか低い額(20万円を限度)	耐震改修に要した費用の23%または住戸数×20万円のどちらか低い額(300万円を限度)
非木造の共同住宅および長屋を所有している方	耐震診断に要した費用の3分の2または住戸数×5万円のどちらか低い額(100万円を限度)	耐震改修に要した費用の23%(200万円を限度)
特定建築物を所有している方	耐震診断に要した費用の3分の2(100万円を限度)	耐震改修に要した費用の23%(200万円を限度)

◎申請方法等は市HPをご覧ください。
申 必ず耐震診断・耐震改修を行う前に市役所2階建築指導課 ☎2998-9180へ直接



住宅増改築等相談

住宅の増改築などについて専門

住宅リフォーム資金の一部を補助



対 次のすべてに該当する方

▶所沢市に居住し、住民登録または外国人登録をしている方 ▶工事を行う住宅(集合住宅の場合は専有部分)の所有者かつ居住者で、過去にこの補助を受けていない方 ▶市税の滞納がない方
補助対象 次のすべてに該当する工事

▶工事費が20万円以上(消費税別)で市内業者が施工する住宅の改修 ▶市のほかの助成制度の補助対象でない ▶申請・交付決定後に着工し、平成25年3月29日までに完了する

注意事項 ▶工事がすでに着工・完了しているものは対象外です。 ▶住宅改修工事とは、建物の内外装の修理・修繕、増改築・間取りの変更、居室・浴室・玄関等の改良・改善などです。 ▶大工工事を含まないエアコン設置などは対象外です。

補助金額 税抜き工事費の5%に相当する額(千円未満は切捨て)で10万円を限度

◎見積り金額と工事金額の低い方を補助対象とし、申し込み先着(予算の範囲内)で補助します。

交付申請書類 ▶交付申請書 ▶住民票または外国人登録原票記載事項証明書の写し ▶市税の未納がないことの証明書 ▶住宅の固定資産税(土地・家屋)の明細書の写し ▶改修工事の見積書の写し ▶設計図 ▶案内図 ▶改修工事予定の現場写真

◎申請書は市役所2階産業振興課に備え付けのほか、市HPからも入手できます。

申 5月1日(火)から交付申請書類を産業振興課 ☎2998-9157へ直接

家が相談に応じます。

日 毎週火曜日午後1時～3時30分
場 甲 市役所1階市民相談課 ☎2998-9092へ直接

埼玉県住まい無料相談窓口

住宅に関する相談を受け付けています。お気軽にお電話ください。

問 埼玉県住宅供給公社住まい相談プラザ ☎048-658-13017

遺言・相続についての講演会と無料法律相談会

◆講演会
日 4月14日(土)午後1時～2時
場 市役所8階大会議室
テーマ 遺言・相続の基礎知識
講 弁護士・田中健太郎さん
◎会場へ直接お越しください。

◆無料相談会

日 4月14日(土)午後2時15分～4時30分 / 市役所8階大会議室
◎当日午後0時30分から申し込みを受け付けます。

内 遺言・相続に関すること
相 埼玉弁護士会川越支部会
問 市民相談課 ☎2998-9092

4月の一般労働相談(予約制)

日 4月13日(金)午後4時～8時(1人約50分)

場 市役所4階401会議室

対 勤労者、事業主等
内 就業にかかわる疑問や問題
相 相談員 社会保険労務士

申 産業振興課 ☎2998-9157へ電話

若者や女性への就業相談等事業キャリアセンターランチ・ジョブナビゲーション

①カウンセリング(予約制)
日 月・火・木・金・土曜日(祝休日も実施)の午前10時～正午、午後1時～午後4時(1人約45分/第4火曜日を除く)

場 ラーク所沢(花園2丁目)

対 44歳以下の男性の求職者および女性の求職者

相 相談員 キャリアカウンセラー

◎第2・4土曜日は臨床心理士による心理カウンセリングも受け付けます。
日 4月13日(金)午後2時～4時

場 市役所3階全

対 44歳以下の求職者
定 申し込み先着20人

内 若者のための就職支援

③女性就職支援セミナー
日 4月20日(金)午後2時～4時

場 市役所2階201会議室
対 再就職を考えている子育て中等の女性

定 申し込み先着20人
内 女性のための就職支援
◎託児施設(無料/要予約)があります。

【共通事項】
▶市外の方も利用できます。
▶雇用保険受給資格者には、利用証明書を発行します。

申 いずれもランチ・ジョブナビ受付専用ダイヤル ☎048-601-2229(午前10時～午後7時)へ電話

◎①の当日予約はラーク所沢 ☎2943-2110(午前8時30分～午後2時)で受け付けます。

問 産業振興課 ☎2998-9157



【情報館】・特にことわりのないものは4月2日(月)から申し込みを受け付けます。・費用等の記載がないものは無料です。

市職員(看護師)を募集

採用予定人数 2人
 受験資格 看護師の資格を有し、昭和47年4月2日以降に生まれた方
 受付期間 5月1日(火)～11日(金)



◎郵送や代理人による申し込みは受け付けません。
 受付場所 市役所4階職員課
 提出書類 ▶受験申込書▶資格を証する書類の写し(原本持参)
 採用時期 7月1日以降
 試験日 ▶5月26日(土)…適正検査、作文▶6月上旬…個別面接
 ◎受験申込書は4月2日(月)から職員課で配布します。詳細は市HPをご覧ください。か、お問い合わせください。
 職員課 ☎2998-9048

農業ボランティア養成講座
 日 平成24年4月～25年3月(活動は月に3日～5日程度)
 内 ①受け入れ農家での農作業②畑での野菜類の栽培等

所沢市植木・花まつり(市民文化フェア会場)
 日 4月7日(土)・8日(日)午前9時～午後5時
 場 所沢航空記念公園(放送塔東側)
 内 市内生産者の直売による植木・花の苗等の販売▶ミニガーデン講座(午後1時30分～、2時30分)▶園芸相談会
 ◎ミニガーデン講座の受け付けは、当日の午後1時から、各回とも先着10人です。受講料として1,000円が必要です。

世界自閉症啓発デー 発達障害啓発週間2012
 自閉症や発達障害への理解を深めませんか。
 日 4月2日(月)～6日(金)午前9時～午後4時(6日は午後3時まで)
 場 市役所1階市民ホール
 内 発達障害への支援の内容や地域の情報を紹介するパネル展示
 問合せも支援課 ☎2998-9124

所沢市観光大使・プロバスケットチーム埼玉ブロンコス「所沢市民応援デー」
 日 4月14日(土)午後6時試合開始
 15日(日)午後2時試合開始
 ◎試合開始1時間前からオープニングセレモニーがあります。
 場 所沢市民体育館
 対戦相手 ライジング福岡

古布を使って「ぞうり作り」
 日 4月10日(火)午後1時～4時
 場 旧市庁舎4階 402会議室
 定 申し込み先着25人
 持 ものさし、はさみ
 費 500円(材料費)
 申 消費生活センター ☎2928-1233へ電話

所沢市手話講習会
 ①入門・基礎課程(全30回)
 ②上級課程(全30回)
 ③共通事項
 日 平成24年5月9日～25年2月13日の毎週水曜日▶午前の部：午前10時～正午▶夜間の部：午後7時30分～9時30分/旧市庁舎
 定 ①いずれの部も40人②いずれの部も30人
 ◎休館日は月曜日です。4月30日(休)は開館、5月1日(火)は休館です。

狭山丘陵いきものふれあいの里センターのイベント
 ①大人のための自然観察会
 《春の鎮守の森々八国山》
 日 4月7日(土)午前9時30分～午後2時30分
 集合 水天宮下バス停(所沢駅西口から西武園駅方面行き)
 ②所沢歴史散策
 《小手指ヶ原から比良の丘へ》
 日 4月22日(日)午前9時30分～午後2時30分
 集合 誓詞橋ハス停(小手指駅南口から早稲田大学方面行き)
 ①②共通事項
 対 高校生以上
 定 申し込み先着20人
 持 昼食、飲み物、筆記用具
 費 200円(資料代・保険代)
 ③定例ガイドウォーク
 日 4月1日(日)・7日(土)午後1時30分(約1時間)
 申 ①②は同センター ☎2939-9412へ電話、③は当日同センターで受付
 ◎休館日は月曜日です。4月30日(休)は開館、5月1日(火)は休館です。

市内在住・在勤・在学の方
 ◎対象者となるもの(免許証、保険証、学生証等)をお持ちください。
 費 ▶大人：1,200円▶小・中学生、高校生：500円(2階自由席/1人4枚まで購入可)
 商業観光課 ☎2998-9155

所沢市ファミリーサポートセンター(ファミサポ)「だんご広場」
 日 5月7日(月)午前10時～11時30分
 場 旧市庁舎
 対 乳幼児とその親
 内 子育ての悩み相談、友だちづくり、ファミサポ会員との交流等
 申 同センター ☎2921-0070へ電話

保健師(臨時職員)を募集
 募集人数 1人
 勤務内容 乳児家庭への訪問等

交通指導員を募集
 募集人数 各学区1人
 勤務地 牛沼・若松・中富・若狭

公の施設の指定管理者を募集
 施設名 所沢市元町地下駐車場
 法人、民間事業者、NPO法人、市民団体等
 ◎応募資格、業務内容等の詳細は市HPをご覧ください。か、お問い合わせください。
 商業観光課 ☎2998-9155

埼玉県食品表示調査員の募集
 県内在住で20歳以上の方
 食品販売店で食品の表示の有無などを確認し、定期的に報告
 ◎報告に応じて謝礼を支払います。応募方法はお問い合わせください。
 県・農産物安全課 ☎048-830-4110

募 集
 募 集 人数 1人
 勤務内容 乳児家庭への訪問等

児童館へ行こう(4月の主な行事)
 行事によっては、事前に申し込みが必要です。詳細は、各児童館にお問い合わせいただくか、市HPをご覧ください。

児童館名	電話番号	行事名/開催日時
ひばり	2926-8669	進級・入学お祝い会/4月13日(金)午後3時30分～/参加自由
こばと	2924-3065	おはなし会/4月16日(月)午前10時30分～/おおむね1歳～2歳児とその保護者/参加自由
つばめ	2922-0410	防犯教室/4月11日(水)午後1時30分～/小学生対象/参加自由
つばき	2923-6155	親子で遊ぼう/4月11日(水)午前10時30分～/参加自由
すみれ	2949-3826	まめの木文庫/4月18日(水)午前10時30分～/参加自由
さくら	2998-5912	けんだま認定会/4月24日(火)午後3時30分～/参加自由
わかば	2948-3222	紙ふうせんのお話会/4月11日(水)午後3時30分～/参加自由
まつば	2995-0995	ドッジボール大会/4月26日(木)午後3時～/小学生対象/参加自由
みどり	2928-8414	じどうかんオープニングセレモニー/4月1日(日)午前10時30分～/参加自由
やなぎ	2944-8819	ミニ運動会/4月10日(火)午後2時～/参加自由
ひかり	2996-3995	親子ひろば/4月16日(月)午前10時30分～/おおむね0歳～3歳児対象/参加自由

保健師(臨時職員)を募集
 募集人数 1人
 勤務内容 乳児家庭への訪問等

交通指導員を募集
 募集人数 各学区1人
 勤務地 牛沼・若松・中富・若狭

公の施設の指定管理者を募集
 施設名 所沢市元町地下駐車場
 法人、民間事業者、NPO法人、市民団体等
 ◎応募資格、業務内容等の詳細は市HPをご覧ください。か、お問い合わせください。
 商業観光課 ☎2998-9155

埼玉県食品表示調査員の募集
 県内在住で20歳以上の方
 食品販売店で食品の表示の有無などを確認し、定期的に報告
 ◎報告に応じて謝礼を支払います。応募方法はお問い合わせください。
 県・農産物安全課 ☎048-830-4110

募 集
 募 集 人数 1人
 勤務内容 乳児家庭への訪問等

児童館へ行こう(4月の主な行事)
 行事によっては、事前に申し込みが必要です。詳細は、各児童館にお問い合わせいただくか、市HPをご覧ください。


児童館名	電話番号	行事名/開催日時
ひばり	2926-8669	進級・入学お祝い会/4月13日(金)午後3時30分～/参加自由
こばと	2924-3065	おはなし会/4月16日(月)午前10時30分～/おおむね1歳～2歳児とその保護者/参加自由
つばめ	2922-0410	防犯教室/4月11日(水)午後1時30分～/小学生対象/参加自由
つばき	2923-6155	親子で遊ぼう/4月11日(水)午前10時30分～/参加自由
すみれ	2949-3826	まめの木文庫/4月18日(水)午前10時30分～/参加自由
さくら	2998-5912	けんだま認定会/4月24日(火)午後3時30分～/参加自由
わかば	2948-3222	紙ふうせんのお話会/4月11日(水)午後3時30分～/参加自由
まつば	2995-0995	ドッジボール大会/4月26日(木)午後3時～/小学生対象/参加自由
みどり	2928-8414	じどうかんオープニングセレモニー/4月1日(日)午前10時30分～/参加自由
やなぎ	2944-8819	ミニ運動会/4月10日(火)午後2時～/参加自由
ひかり	2996-3995	親子ひろば/4月16日(月)午前10時30分～/おおむね0歳～3歳児対象/参加自由

情報館

【情報館】・特にことわりのないものは**4月2日(月)**から申し込みを受け付けます。・費用等の記載がないものは無料です。

4月の宅地内水漏れ修繕当番店

(土・日曜日、祝休日等)

下記の修繕当番店が、24時間体制で対応していますので、直接ご連絡ください。
水道部  (<http://www.tokorozawa-city-waterworks.com/>) では、水道に関するさまざまな情報を掲載しています。

日(曜日)	当番	電話番号
1日(日)	水村設備	2948-4455
7日(土)	(株)木下商興	2948-1719
8日(日)	(有)水工社	2942-3245
14日(土)	(株)糟谷設備工業所	昼 2923-8888 夜 2923-8349
15日(日)	(有)興伸設備	2942-4907
21日(土)	(株)金子設備工業	2944-0515
22日(日)	(株)楽々	2923-4900
28日(土)	旭設備機工(株)	2923-9361
29日(祝)	(有)石和設備工業	2993-8108
30日(休)	(株)楽々	2923-4900

 所沢市水道部 (夜間・休日は警備員対応)
 2921-1100  2921-1094

所沢市議会議員定数のあり方に関する審議会委員を募集


所沢市議会では、議員定数のあり方について検討しており、議員定数の根拠等を審議いただく委員を募集します。

審議会の委員を希望する方は、市HP(「市議会」をクリック)をご覧ください。

募集人数 1人

任期 2年間

応募資格 次のすべてを満たす方を有する方①昭和13年5月2日〜平成4年5月2日生まれの方②応募日以前2年間において本市の審議会等の委員になつていない方④審議内容に関して知識経験を有する方

申請 募集要項をご覧のうえ、4月16日(月)までに、みどり自然課  2998-9373へ申し込み


所沢市みどりの審議会委員を募集

市のみどりの保全、緑化の推進を図るため、委員を募集します。

募集人数 1人

任期 2年間

応募資格 次のすべてを満たす方を有する方①昭和13年5月2日〜平成4年5月2日生まれの方②応募日以前2年間において本市の審議会等の委員になつていない方④審議内容に関して知識経験を有する方

申請 募集要項をご覧のうえ、4月16日(月)までに、みどり自然課  2998-9373へ申し込み

所沢市みどりの審議会委員を募集

市のみどりの保全、緑化の推進を図るため、委員を募集します。

募集人数 1人

任期 2年間

応募資格 次のすべてを満たす方を有する方①昭和13年5月2日〜平成4年5月2日生まれの方②応募日以前2年間において本市の審議会等の委員になつていない方④審議内容に関して知識経験を有する方

申請 募集要項をご覧のうえ、4月16日(月)までに、みどり自然課  2998-9373へ申し込み



所沢市議会では、議員定数のあり方について検討しており、議員定数の根拠等を審議いただく委員を募集します。

実施委員の募集

募集人数 若干名(選考)

結果 は応募者全員に通知します。

任期 1年


内容 企画の選考・立案▼フェスティバルのPR活動等

応募資格 市内に在住・在勤・在学で実行委員会(月1〜2回/平日の夜)に出席できる方

② コミュニティづくりを目的とした手づくり企画の募集

応募資格 市内に在住・在勤・在学の個人または市内の団体等で、開催当日に企画運営ができる方

企画内容の詳細は、募集要項をご覧ください。

申請 4月20日(金)までに①は申込用紙を②は応募用紙を同フェスティバル実行委員会事務局  2998-9373へ申し込み



募集要項は市役所5階みどり自然課、同1階市政情報センター、まちづくりセンター、市HPをご覧ください。

一緒に盛り上げましょう!
第33回所沢市民フェスティバル
(10月27日(土)・28日(日)開催予定)の実行委員と企画を募集

放射線量等の独自測定の結果

放射線量の測定結果や除染状況についての詳細は、市HPをご覧ください。

空間放射線量の測定結果  環境対策課  2998-9230

単位: μSv (マイクロシーベルト)/時

定点測定場所	測定日	測定結果(年間換算値)
市内10か所 (地表から5cm・50cm・1m)	3月8日	平常時の放射線量の限度(自然放射線等を除く)を下回っていました。




測定施設 (地表から1cm・1m)	測定施設数 (個所数)	測定日	0.23 μSv /時以上 施設数(個所数)
市営住宅	10 (124)	2月13日〜20日	1 (1)
スポーツ施設	8 (86)	2月10日〜22日	1 (3)
図書館	2 (16)	2月22日・3月7日	0 (0)
クリーンセンター	2 (31)	2月23日・3月8日	0 (0)
リサイクルふれあい館	1 (7)	2月22日	0 (0)
生涯学習推進センター	1 (7)	2月28日	0 (0)

地表から1cmの高さの線量が0.23 μSv /時以上のミニスポットは2施設(4か所)が確認されましたが、速やかに除染した結果、すべての施設において0.23 μSv /時未満となりました。なお、地表から1mの高さの線量が0.23 μSv /時以上を超えた施設はありませんでした。




水道水(地下水)、給食食材に含まれる放射性物質の測定結果

食品・飲料水は4月1日から放射性セシウムの新基準値(一部は経過措置)が適用されます。

単位: Bq(ベクレル)/kg

検査項目等	採取日	測定結果	問い合わせ	
水道水(地下水)	第一浄水場(宮本町)	3月1日	放射性ヨウ素、放射性セシウムとも不検出○不検出とは、検査機器で測定できる検出限界値(0.3~0.5Bq/kg)未満であることを示します。	水道部 配水管理課  2921-1083
保育園給食	西所沢・小手指・安松保育園	2月13日〜18日		保育課  2998-9126
学校給食	所沢・北・小手指・東所沢・中富小学校	2月20日〜24日、27日〜3月2日		保健給食課  2998-9249

焼却残渣等に含まれる放射性物質の測定結果

検査項目等	採取日	測定結果	問い合わせ
廃棄物(主灰、飛灰等)	2月29日	放射性セシウムは、一般廃棄物最終処分場に埋め立て処分することができる基準値以下	東部 クリーンセンター 施設課  2998-5300
排水、排ガス	2月28・29日	放射性セシウムは、不検出	
廃棄物(飛灰、炉砂等)	2月29日	放射性セシウムは、一般廃棄物最終処分場に埋め立て処分することができる基準値以下	西部 クリーンセンター 施設課  2948-3141
排ガス	2月7・29日	放射性セシウムは、不検出	
下水汚泥(脱水汚泥)	3月1日	放射性ヨウ素は不検出、放射性セシウムは肥料として利用する場合の基準値以下	下水道維持課  2998-9211

98-90083(市役所1階)コミュニティ推進課内へ直接
申請用紙、応募用紙、募集要領は、コミュニティ推進課に備え付けのほか、市HPまたは同フェスティバル(<http://www.tokorozawa.com>)からも入手できます。また窓口への直接申し込みが難しい場合は、ご相談ください。


国税専門官採用試験

受験資格 ▼昭和57年4月2日〜平成3年4月1日生まれの方▼平成3年4月2日以降生まれの方で①大学を卒業・見込み(平成25年3月まで)の方②人事院が①と同等と認める方

試験日 6月10日(日)(第1次)

申請 4月12日(木)までに人事院(<http://www.jinji-shiken.go.jp/jiken.html>)から申し込み

郵送・持参での申し込み(4月2日(月)〜3日(火))も受け付けます。


関係東信越国税局人事第二課
 048-6600-3111

みどりの埼玉づくり県民提案事業

みどりの保全や創出に取り組み事業提案に補助金を交付します。

申込期限 5月15日(火)

対象事業 や補助額等の詳細については、お問い合わせください。

関係 県・みどり再生課
 048-830-3190

市内で振り込め詐欺の被害が多発しています

あなたをだますこの言葉に注意!

- ▶「電話番号が変わった」→その後、お金を要求する電話がかかってきます。
- ▶「カード預かります」→銀行協会や警察官が通帳やカードを預かりに行くことはありません。
- ▶「現金を代わりの者が取りに行く」→身内以外に現金を渡してはいけません。

あなたを守る「振り込め詐欺防止4か条」

- ①電話を受けてもあわてない
- ②お金はすぐに振り込まない、渡さない
- ③元の番号に電話をかけて事実を確認する
- ④家族や警察に相談する



おかしいと思ったら…
▶警察相談窓口#9110▶所沢警察署  2996-0110に相談してください。
 防犯対策室  2998-9090



保健センター ☎359-0025 上安松 1224-1
☎2991-1811 ☎2995-1178

★保健センターで実施する事業 ●☎印…保健センターへ☎予約 (番号は正確に/FAX 不可)

事業名	日時・内容等
母親学級 基礎 5月コース (全3回) (予約制)	▶とき：5月7日(月)・14日(月)午後1：15～4：00、31日(木)午前9：45～午後1：00 (いずれも開始15分前から受付) ▶対象：平成24年8月～10月に出産予定の初産婦 (住民登録をしている方) とパートナー ▶内容：妊娠中の保健と生活 (栄養講話を含む)、新生児の保育、もく浴実習、調理実習等 ▶定員：申し込み先着40人 ▶費用：500円 (調理実習材料費) ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、5月14日(月)はバスタオル ●☎4月3日(火)～
母親学級 歯科 5月コース (予約制)	▶とき：5月28日(月)午後1：15～3：15 (開始15分前から受付) ▶対象：平成24年8月～10月に出産予定の初産婦、経産婦 (住民登録をしている方) ▶内容：歯科健診、ブラッシング指導等 ▶定員：申し込み先着40人 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、歯ブラシ、コップ、タオル ●☎4月3日(火)～
両親学級 (予約制)	▶とき：4月23日(月)午前9：30～正午 (開始15分前から受付) ▶対象：平成24年7月～10月に出産予定の初産婦 (住民登録をしている方) とパートナー。ただし、パートナーと参加できる方に限ります。▶内容：もく浴実習、パートナーとできる妊婦体操の実技、ビデオ視聴 ▶定員：申し込み先着24組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル ●☎4月3日(火)～
4か月児 1歳6か月児 3歳児 健康診査	▶健康診査日の2週間前までに、対象児の保護者あてに通知を郵送します。転入等で通知を受け取っていない場合は、保健センターへ連絡してください。 ◎3歳児健康診査は3歳3か月時に実施します。
乳幼児 健康相談 (予約制)	▶とき：《離乳食》4月11日(水)午前中 (グループでも参加可) 《食事》4月23日(月)午前中 《かみかみ期 (9か月～11か月児)》4月13日(金)午前中 《歯科》4月18日(水)午前中 ▶定員：いずれも申し込み先着3人 ▶持ち物：母子健康手帳 (かみかみ期相談、歯科相談は歯ブラシ) ●☎4月2日(月)～
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：5月10日(木)・21日(月)いずれも午前10：00～11：30 (開始15分前から受付) ▶対象：平成23年11月・12月生まれの乳児とその保護者 (住民登録をしている方) ▶内容：栄養士の講話、試食等 ▶定員：いずれも申し込み先着30組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、お手ふき、スプーン ●☎4月5日(木)～
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：5月18日(金)午前10：00～11：45 (開始15分前から受付) ▶対象：平成23年9月・10月生まれの乳児とその保護者 (住民登録をしている方) ▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話、試食等 ▶定員：申し込み先着35組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、お手ふき、スプーン ●☎4月5日(木)～
離乳食教室 (はくはく期) (予約制)	▶とき：5月22日(火)午前10：00～11：45 (開始15分前から受付) ▶対象：平成23年2月・3月生まれの幼児とその保護者 (住民登録をしている方) ▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話、試食等 ▶定員：申し込み先着30組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、お手ふき、飲み物 (さ湯または麦茶)、歯ブラシ ●☎4月5日(木)～
2歳児 歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：5月10日(木)・30日(水)いずれも午後0：50～1：10 (受付) ▶対象：平成21年10月・11月生まれの幼児 (住民登録をしている方) ▶内容：歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談等 ▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎4月4日(水)～
ポリオ	▶とき：5月15日(火)・16日(水)・17日(木)・18日(金)・21日(月)・22日(火)いずれも午後1：30～2：30 (受付) ▶対象：平成23年7月から12月生まれの乳幼児 ▶持ち物：母子健康手帳、体温計、予診票 (会場にも用意してあります) ◎対象者には事前に通知します。また、上記対象者以外で生後3か月以上90か月未満の未接種の方も接種できます。会場へ直接お越しください。
BCG 接種	▶とき：5月31日(木)午前9：30～10：30、午後1：30～2：30 (受付) ▶対象：平成24年2月生まれの乳児 ▶持ち物：母子健康手帳、体温計、予診票 (会場にも用意してあります) ◎対象者には事前に通知します。また、上記対象者以外で生後6か月未満の未接種の方も接種できます。会場へ直接お越しください。
成人 健康相談 (予約制)	《健康相談》▶とき：4月4日(水)・18日(水)いずれも午前中 ▶内容：生活習慣病の予防や健診結果の見方、医療のかかり方、更年期の悩み等 《歯科相談》▶とき：毎週火曜日午前中 ▶内容：歯周病予防、入れ歯の手入れの方法等 《栄養相談》▶とき：毎週木曜日午前中 ▶内容：生活習慣病の予防、バランスの良い食事等 《気になる血糖値相談》▶とき：4月9日(月)・23日(月)いずれも午前中 ▶内容：血糖値が高めの方の食事・運動習慣の見直し等 《リハビリ相談》▶とき：4月13日(金)・27日(金)いずれも午前中 ▶内容：ひざ・股関節・腰痛予防、身体機能・歩行能力維持・改善のためのリハビリ等 ●☎4月2日(月)～

事業名	日時・内容等
ファミリー 食育教室 (予約制)	▶とき：5月24日(木)午前10：00～午後0：30 (開始15分前から受付) ▶対象：1歳～18歳までのお子さんの保護者 ▶テーマ：簡単にできる朝食とおやつ ▶内容：講話「昔ながらの和風朝ごはん」、簡単な調理実習 ▶定員：申し込み先着15人 (初めての方を優先) ▶費用：500円 (調理実習材料費) ▶持ち物：エプロン・三角きん・手ふきタオル◎保育があります。 ●☎4月2日(月)～
成人歯科 検診 (はがき 申込み)	▶とき：6月～10月 ▶対象者の年齢：40歳 (昭和47年4月1日～48年3月31日生)、50歳 (昭和37年4月1日～38年3月31日生)、60歳 (昭和27年4月1日～28年3月31日生)、70歳 (昭和17年4月1日～18年3月31日生) ▶内容：口腔内診査、歯科指導 ▶費用：一部負担金500円 ▶申し込み：はがきに①成人歯科検診希望②住所③氏名 (フリガナ) ④生年月日⑤年齢⑥電話番号を記入し、4月2日(月)から25日(水)までに保健センター成人保健課へ郵送 (必着) または市HP (「電子申請」をクリック) で申し込み◎検診日は5月末にご案内します。
骨粗しょう 症検診 (はがき 申込み)	▶とき：7月～10月 ▶対象者の年齢：40歳 (昭和47年4月1日～48年3月31日生)、45歳 (昭和42年4月1日～43年3月31日)、50歳 (昭和37年4月1日～38年3月31日生)、55歳 (昭和32年4月1日～33年3月31日)、60歳 (昭和27年4月1日～28年3月31日生)、65歳 (昭和22年4月1日～23年3月31日)、70歳 (昭和17年4月1日～18年3月31日) になる女性の方 (骨粗しょう症と診断された方、治療中の方を除く) ▶内容：手首の骨のX線撮影 ▶費用：一部負担金500円 ▶申し込み：はがきに①骨粗しょう症検診希望②住所③氏名 (フリガナ) ④生年月日⑤年齢⑥電話番号を記入し、4月2日(月)から25日(水)までに保健センター成人保健課へ郵送 (必着) または、市HP (「電子申請」をクリック) で申し込み◎検診日は6月中にご案内します。
結核検診	▶とき：4月16日(月)午後1：00～2：00 ▶対象：15歳以上で勤務先等で胸部X線検査を受ける機会のない方。40歳以上で肺がん検診を受けていない、あるいは受ける予定のない方 ◎希望者は会場へ直接お越しください。
成人歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：4月25日(水)午後1：30～3：30 ▶対象：歯周病予防について学びたい方 ▶内容：講話「知って得する歯周病予防の話」、歯科相談、口の中の自己観察、効果的な歯磨きの実習等 ▶定員：申し込み先着20人◎申し込みされた方には、事前に問診票を郵送します。 ●☎4月3日(火)～

★市役所・公民館等で実施する事業

事業名	日時・内容等
乳幼児 健康相談	▶とき/ところ：▷5月15日(火)/山口公民館▷5月17日(木)/松井公民館/ いずれも午前9：30～10：30 (受付) ▶内容：身体計測、保健師・栄養士・歯科衛生士による健康相談 ▶持ち物：母子健康手帳 ◎希望者は会場へ直接お越しください。駐車場が狭いため、車での来場はご遠慮ください。
出張成人 健康相談	▶とき/ところ：▷4月3日(火)、5月1日(火)いずれも午後1：30～3：00 (受付) /狭山ヶ丘コミュニティセンター▷4月11日(水)、5月9日(水)いずれも午後1：30～3：00 (受付) /山口公民館▷4月18日(水)、5月16日(水)いずれも午前9：30～正午 (受付) /富岡公民館 ▶内容：個別相談 (食事や運動の方法、検査値の見方等)、血圧・体脂肪測定 ▶相談員：保健師、栄養士 ◎希望者は会場へ直接お越しください。
おしゃべり 健康サロン	▶とき/ところ：4月11日(水)、5月9日(水)いずれも午前10：00～正午 (開始30分前から受付) /山口公民館 ▶内容：血圧・体脂肪測定、ストレッチ・健康ワンポイント勉強会 ◎希望者は会場へ直接お越しください。また、体操を行うので飲み物をお持ちください。

★訪問事業・相談業務等

担当課	内容等
母子保健課	▶新生児・妊産婦訪問：保健師・助産師が保健相談と子育て支援の情報をお伝えします。保健センターへ電話、または妊婦健診受診券に添付の出生連絡票を保健センターに郵送してください。 ▶こんにちは赤ちゃん訪問：新生児訪問等を実施したご家庭を除き、すべての生後2か月ごろの乳児を持つご家庭に、保健師・看護師が訪問し、保健相談と子育て支援情報をお伝えします。 ▶5歳児で幼稚園、保育園での健康診査を受ける機会のない方の健康や発達に関するご相談を受け付けています。
成人保健課	▶訪問による相談：家庭での療養方法、介護家族の健康管理、生活習慣病予防、リハビリ方法等について、保健師・理学療法士・栄養士・歯科衛生士等が訪問し、ご相談に応じています。 ▶脳卒中などによりからだに障がいをお持ちの方を対象に「リハビリ教室」「地域リハビリ交流会」「失語症者のつどい」を実施しています。参加を希望される方は、事前にお問い合わせください。

◎各業務の詳細は、お問い合わせください。

休日急患当番医

- 救急患者に限ります。■当番時間:午前9時～午後5時
- 往診は原則としてしません。●電話相談は受け付けません。
- 都合により医療機関が変更になる場合があります。詳しくは、【所沢市医師会】ホームページをご覧ください。
http://www.tokorozawa.saitama.med.or.jp/

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
4月1日(日)	うえむらクリニック	内・小・リハ・皮	御幸町5-15	2923-2921
	東所沢眼科クリニック	眼	東所沢1-4-1 ヤマザキビル2F	2944-8380
	西部クリニック	消・内・整・皮	星の宮1-1-10	2926-5851
4月8日(日)	堀江医院	内・胃・外・皮・肛	小手指町3-11-16	2949-8811
	平成クリニック	精・神・神内・心内	久米532-1	2992-6661
	うだわクリニック	内・循・呼・アレ・小	北原町1415-1	2997-4880
4月15日(日)	三浦クリニック	循・内	三ヶ島3-1394-4	2938-2887
	さけみ眼科	眼	狭山ヶ丘1-2994-5	2947-4382
	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2F	2920-2200
4月22日(日)	徳島内科クリニック	内・呼・消・循・アレ・小・皮	久米1569-1	2929-6366
	鈴木皮膚科	皮	喜多町17-12	2928-1221
	さいとう内科クリニック	内・放	小手指町4-17-3	2936-8700
4月29日(祝)	陽だまりの丘クリニック	脳・内・整・皮・泌・リハ	東狭山ヶ丘1-39-5	2935-7335
	岡田耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	有楽町16-21	2926-8505
	新所沢キッズクリニック	小	美原町2-2931-6	2990-3100
4月30日(休)	木下クリニック	麻・内・外・リハ	北秋津778-39	2993-0007
	平沢記念病院	精・神内・心内	北野3-20-1	2947-2466
	岩下悦郎消化器内科クリニック	内・消・胃・小	北有楽町24-10	2928-3636
5月3日(祝)	マツバクリニック	内・外・リハ	松葉町8-7	2995-5131
	みかみこどもクリニック	小	南住吉21-12	2997-8080
	安松クリニック	内・呼・消	上安松1299-1	2991-6446
5月4日(祝)	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
	所沢ハートセンター	循	上新井2-61-11	2940-8611
	あだち内科クリニック	内・消内・小・呼内・循内・糖内	緑町3-16-4	2929-0001
5月5日(祝)	ながさわ内科	内・循	小手指元町2-29-21	2947-2001
	木戸クリニック	泌	緑町4-15-27	2929-6502
	やまもとキッズクリニック	小・アレ・内	三ヶ島4-2286-11	2938-7787
5月6日(日)	まつおか内科クリニック	内・呼・アレ・皮	下安松1034-1	2945-7911
	端山胃腸科皮膚科	皮	緑町3-14-3	2928-5881
	西山内科医院	内・循	喜多町14-7	2925-3522

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7:30～10:15	○	○	○	○	○	—	—	—	
深夜帯急患診療	午後6:00～8:45	—	—	—	—	—	○	○	○	
深夜帯急患診療	夜間急患診療終了後～翌日午前7:00まで	○	○	○	×	○	○	×	○	
日曜日・休日急患診療	午前10:00～11:30 午後2:00～4:30	診療日: 4月1日(日)・8日(日)・15日(日)・22日(日)・29日(祝)・30日(休)・5月3日(祝)・4日(祝)・5日(祝)・6日(日)								

●小児急患診療は、乳幼児から中学生までの小児を対象に、内科的急性疾患の一次救急(初期救急)を実施しているため、緊急の場合のみご利用ください。また、薬は1日程度の処方、検査は原則として実施していません。なお、都合により休診する場合があります。

●小児急患診療の実施予定等は、メールマガジン『ところざわほっとメール』にご登録いただくと、携帯電話やパソコンへのメール配信でお知らせします。登録方法は、市庁舎(「ところざわほっとメール」をクリック)をご覧ください。

※月・火・水・金・土曜日の祝休日は、深夜帯急患診療を実施していません。

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

事業名	日	時	等
休日緊急歯科診療	4月1日(日)・8日(日)・15日(日)・22日(日)・29日(祝)・30日(休)・5月3日(祝)・4日(祝)・5日(祝)・6日(日)	午前9:00～11:30	●診療日は変更になる場合があります。



こんにちは保健師です 101

いきいき健康づくり

●がん検診を受けよう!～がん検診 愛する家族への贈り物～

生涯のうちに「がん」にかかるリスクは、男性53.6%、女性40.5%で、日本人の約2人に1人が、がんにかかる可能性があり、日本人にとって「国民病」といっても過言ではない状況です。

下表の5年相対生存率(がんを診断されてから5年の間に、治療でどの程度の生命を救えるかを示す指標)では、早期(I期)に発見・治療できた場合と、進行(IV期)してがんが発見されてから治療した場合では、生存率にかなりの差が生じることが分かります。

◆臨床病期(がんの進行度)別5年相対生存率

出典:(財)がん研究振興財団「がんの統計」

病期	I期	II期	III期	IV期	
胃がん	98.7%	72.7%	44.3%	7.0%	
大腸がん	結腸がん	98.8%	90.6%	76.6%	16.6%
	直腸がん	98.1%	88.4%	71.6%	16.4%
肺・気管がん	79.3%	45.4%	19.6%	4.3%	
子宮頸がん	92.7%	72.5%	49.3%	21.1%	
乳がん	98.9%	93.3%	71.3%	31.4%	

◆がん検診はがんの死亡率を下げます

日本のがん検診受診率は、OECD(経済協力開発機構)加盟国30か国の中で最低レベルに位置しています。欧米では乳がん検診・子宮頸がん検診受診率は70%以上です。「自覚症状がないから」「がんを診断されるとこわいから」「痛いから」などを理由にがん検診を受けない方がいますが、早期発見、早期治療により生存率は上がり、からだへのダメージや治療費の負担も軽減できます。

◆がん検診受診率(平成21年度地域保健・健康増進事業報告)

	胃がん	肺がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん
所沢市	5.4%	5.1%	5.3%	19.7%	16.2%
埼玉県	6.3%	13.9%	14.6%	15.7%	14.4%
全国	10.1%	17.8%	16.5%	21.0%	16.3%

がん検診の結果、「精密検査が必要」とされても、検査を受けないで放置している人がいます。必ず精密検査を受けましょう。

◆「がん検診」と「生活習慣の見直し」でがんを予防しましょう!

【日本人のためのがん予防法】(国立がん研究センター)

▶禁煙 たばこを吸っている人は禁煙し、吸わない人は他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう。

がんによる死亡の中で最も多いのは肺がんで、男性の第1位、女性の第2位になります。喫煙により肺がんになる危険性は5～20倍に跳ね上がり、受動喫煙(他人のたばこの煙)でも肺がんになる危険性は1.2～2倍に増加します。

▶飲酒 飲むなら、節度ある飲酒を心がけましょう(日本酒1合、ビール大瓶1本、焼酎1合の3分の2程度)

▶食事 偏らずバランスよくとりましょう。

塩漬けされた食品(干物・練り製品・漬物など)や食塩の摂取は最小限にし、野菜や果物不足にならないことや、飲食物を熱い状態にとらないことなどを心がけましょう。

▶身体活動 日常生活を活動的に過ごしましょう。

▶体形 太り過ぎない、やせ過ぎないようにしましょう。

▶感染 肝炎ウイルスに感染すると、肝臓がんにかかるリスクが高くなるため、肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は治療をしましょう。

検診ですべてのがんが発見できるわけではありませんが、がんで命を失うリスクを確実に下げることができます。がんの予防と早期発見・早期治療のために、正しい知識をもって受診しましょう。

問い合わせ 保健センター☎2991-1811 ☎2995-1178

埼玉県小児救急電話相談

子どもの急病時に家庭での対処方法などの相談に応じます。

電話 #8000または ☎048-833-7911

相談時間 月～土曜日…午後7:00～11:00

日曜日、祝休日、年末年始…午前9:00～午後11:00

市消防本部
休日夜間病院案内
☎2922-9292
(24時間)

埼玉県救急医療情報案内
(歯科・精神科を除く)
☎048-824-4199
(24時間)

編集後記

多くの人の協力のおかげで、高所からの撮影ができました。出来栄は…。でも、「動くことが大事!」と言い聞かせてはいますが、思いが募る方が多いかも。反省! (地球儀)

空巢被害の防止は「三重ロック」が決め手! 玄関や窓、自転車にも必ず施錠を!! 所沢警察署 ☎2996-0110