

広報  
3月号

No.1128  
平成28年(2016年)

# とろざわ



## トコロんのよいトコどこだよ<sup>32</sup> ～小手指公園 (SL公園)～

小手指公園には蒸気機関車が展示され、SL公園の愛称で親しまれています。昭和13年から38年間、北海道を走り続けたD51蒸気機関車(デゴイチ)の雄姿は、今も子どもたちの人気を集めています。

### ◆蒸気機関車の公開

午前10時～午後4時  
(水曜日と年末年始を除く)  
小手指町1-32  
(小手指駅北口徒歩約10分)

撮影:市民カメラマン・八木豪彦(2月5日)  
撮影協力:とろざわと児童館幼児グループの皆さん

**2カ月連続 特集(下)** 東日本大震災から5年 つながる人になる ..... 2・3

市役所が新体制に変わります...4 / 狂犬病予防注射...6 / 広報とろざわが5月号からリニューアル...7 / トコロん探偵団...7 ほか

### 人口と世帯 (平成28年1月末現在)

人口	343,414人	前月比	+ 24人
男	170,876人		+ 35人
女	172,538人		- 11人
世帯数	154,020世帯		+ 119世帯

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

◆所沢市広報課フェイスブック  
<https://www.facebook.com/tokorozawashikouhouka>

◆とろざわほっとメール (市政情報・防災情報) QRコードを読み込み空メールを送信



発行: 所沢市 編集: 経営企画部広報課 ☎ 04-2998-9024 ☎ 04-2994-0706  
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)

「広報とろざわ」は、毎月1日に発行。戸別配布でお届けしています。届かない方は、所沢市シルバー人材センター(☎2928-8695・☎2924-0630)へご連絡ください。

# つながる人になる

「助ける人になる」(2月号特集)で始まった2回に渡る災害対策特集の後編は、いざというときに支え合える「つながる人」を生み出す地域の取り組みを紹介しします。  
【地域づくり推進課】29098-9083 029098-9499-1



おはよう、こんにちは、いい天気ですね。そんな何気ないあいさつ、隣近所の人と交わっていますか？



「お隣さん、何人家族かわからない」「会うことがないから、どんな人が住んでいるのかわからない」。人と人とのつながりが薄くなることで危惧される問題のひとつに、震災などのいざというときの対応があげられます。

大きな被害をもたらした東日本大震災から5年が経つただからこそ、見つめ直し大切にしたい「人と人とのつながり」。



東日本大震災では、防災無線が聞こえない中、大声で津波の接近を呼びかけ近隣住民と協力し合っ避難したり、住民同士で支援物資をおすそ分けしたり、地域のつながりで震災を乗り越えたエピソードが数多く生まれました。

東日本大震災での教訓を生かし、いざというときに地域の「つながり」で災害を乗り越える取り組みが各地で進んでいます。

## 近所でつながる 黄色いカード作戦

住民同士をつなげる 黄色いカード



災害時の混乱の中では、正確な安否確認はとても難しくなります。しかし、避難ができず救助を待っている人がいるのかわかると迅速に確認しなければなりません。約1万3千世帯が暮らす新所沢地区では、地域が一丸となって災害に備える「黄色いカード作戦」が進められています。

### 黄色いカード作戦

「わが家は大丈夫！」と書かれた「黄色いカード」を地区内全世帯に配り、実際の災害時、救助が必要な場合は玄関に掲げます。カードがあることで、救助にあたる人は、一軒ずつドアをたたいたり、同じ家を何度も確認したりすることがなくなり、どの家が救助を必要としているのかを瞬時に把握できます。すばやく効率的に安否確認ができる「黄色いカード作戦」により、災害時の限られた時間で多くの人を救うことが期待されています。



災害時に公の助けが来る前に力になるのは、まず近所の助け。そのためには、隣近所と普段から声を掛け合える関係になっておくことが重要です。「黄色いカード」の配布は、役員が使い方を説明しながら各世帯を回るように工夫することで、隣近所と顔見知りになる良いきっかけにもなると考えています。新所沢まちづくり協議会は、今後も住民同士をつなげる取り組みを進めていきます。



## ひとりじゃない つながる地域の輪

家からは避難したけど、このあと一体どう行動すればいいの？



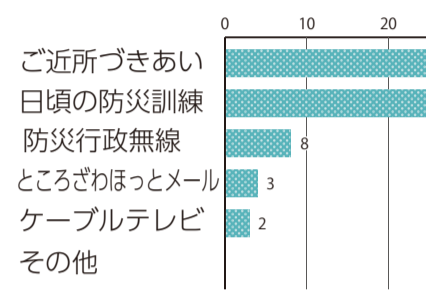
いっしょにできる かわからない災害。備蓄をしたり、家具を固定したり、家の中の災害対策(2月号参照)をすることがまず大切ですが、家から一歩出たあとの対策は万全ですか？家の外での災害は、地域全体の対策が不可欠です。

### まずは「0次避難場所」へ

吾妻地区の荒幡町内会は、災害時、まず隣近所で安否確認ができるように、隣組ごとに「防災リーダー」を決め、近場の空き地や駐車場を「0次避難場所」としています。0次避難場所は215カ所あり、日頃から目につくようにパネルを設置しています。「まず0次避難場所に来る」というルールを作ること、いざというときに、慌てずに0次避難場所へ



### 「ご近所づきあいが必要」がトップ



集まることができません。事前に作成しておく「安否確認カード」を基に防災リーダーが安否確認をして、救助が必要な人をいち早く助けます。

### もしものために、今更のじい

昨年、荒幡町内会は指定避難場所の荒幡小学校で実際の災害を想定した防災訓練を行いました。120人が参加し、避難所運営を疑似体験するゲーム型訓練や、体育館を段ボールで区別する設置訓練、宿泊訓練などを行いました。ひとりでは決してできない、地域のつながりがあるからこそ訓練です。

ひとりでは限界がある災害対策。地域のつながり、もしものために今できることを行いましょう。

### 声 防災・減災のために 必要な活動は？(荒幡町内会 訓練参加者アンケートより)

## つながり支え合う地域へ 参加のススメ

隣 近所に住む人々の結びつきが、災害発生時に人の命を救う上でも、被災後の支え合いという点でも、大きな力を発揮します。

自治会・町内会は、一定の地域に住む人たちが、地域の課題や問題の解決に取り組みとともに人と人とのつながりや絆を実感できるまちづくりを進める自主的な団体です。防災活動にとどまらず、普段から自分たちが住むまちを自分たちの手でより良くしようと活動しています。



地域で大きな役割を果たす自治会・町内会に多くの人が加入・参加



地域でつながる 笑顔がつながる 12年月が経っても地域の絆は変わらない北所沢町内会 3「みんなで楽しく！」神楽の郊外マンション自治会の夏祭り恒例カラオケ大会 4地域の子ども大集合！宮本町町内会の初春羽子つき大会 5絆を生む運動会も各地で開催！北秋津町内会

自治会でつながる地域の輪 柳澤さん 自治会に入ってよかったことは、地域の方々に名前を覚えてもらえることです。イベントなどで覚えてもらえるんですよ。暮らしの中に安心感があって地域のつながりを感じています。

声 私を感じたつながり 山口地区町谷自治会 震災後、新しく自治会に入った町谷自治会の江澤さん、柳澤さんに、地域のつながりについて伺いました。

きっかけはつながり作り 江澤さん 震災後、所沢に引っ越してきて、親戚も知り合いもいなかったため、地域の人とつながりを作りたいと思っていました。その時に神藤年三自治会長に声を掛けてもらい、加入しました。

参加して感じたあたたかさ 江澤さん 加入後、地域の防災訓練に参加しました。町谷自治会は子どももつれて参加する人も多く、参加しやすいのがうれしです。他にも夏祭りや餅つき大会などいろいろイベントがあつて、うちの子ども喜んで参加しています。イベントに参加できなかったときも「次はおいでね」と言ってもらえるのがうれしいです。

地域の役に立てる実感 柳澤さん 昨年は部長を経験したのですが、地域の方々も私が子育てしていることをすごく考慮してくれて、少ない負担で行うことができました。子育てしながらでも、地域の役に立ってるんだって実感しました。

地域がつながる 災害対策 地域の災害対策はいろいろ。その一部を紹介します。

Three small sections showing community activities: 1. Fire drill at Shinobu no Sato (Shinobu no Sato area). 2. Fire drill at Sankeijima 9th Ward (Sankeijima area). 3. Fire drill at Uesaka Shimojima Branch (Matsuyama area).

# 市役所が新体制に変わります!

問 経営企画課 ☎2998-90027

## 3月22日(火)から

### ◆産業経済部が市役所別館に移動

産業経済部(産業振興課・商業観光課・農業振興課)が市役所高層棟5階から別館に移動します。別館に隣接する第3駐車場は3月1日(火)から利用を開始し、市役所駐車場の混雑緩和を図ります。

## 3月28日(月)以降の問い合わせ

### ◆3月28日(月)以降の問い合わせ

☎2998-9204 (相談専用) / 午前10時~11時30分、午後1時~3時30分  
☎2998-9143  
☎2998-9041

## 4月1日(金)から

### ◆組織を新設・変更

市民サービスの向上、業務の効率化などを旨とし、4月1日(金)から新体制に変更します。これに伴い、業務を行う場所も左下の市役所フロアマップのとおり変更します。3月22日(火)から31日(木)までに段階的に移動を行いますので、お越しの際はご注意ください。

## 新設組織の紹介

### ◆①総合戦略推進室

☎2998-9027  
☎2994-0706

### ◆②法務推進室

☎2998-9043  
☎2998-9042

### ◆③工事検査室

☎2998-9225  
☎2998-9056

### ◆④土地利用推進室

☎2998-9192  
☎2998-9163

### ◆⑤市街地整備課

☎2998-9208  
☎2998-9163

### ◆⑥所沢駅西口区画整理事務所

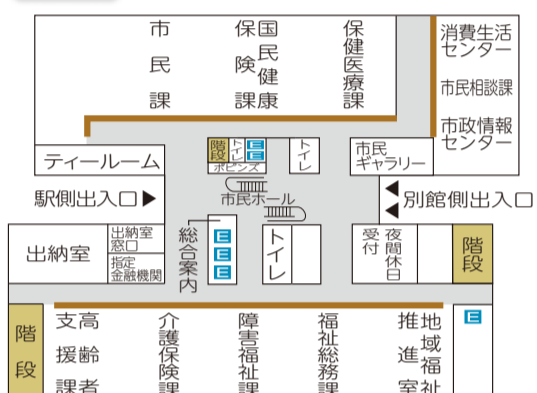
☎2998-9366  
☎2998-9163

## 市役所周辺マップ



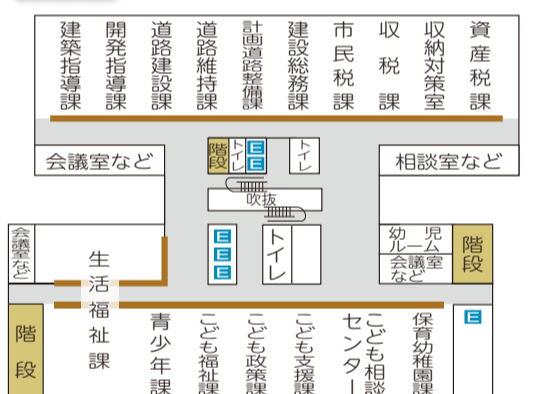
## 市役所フロアマップ

### 1階



E エレベーター  
■ カウンター  
■ 廊下など  
■ 階段  
※すべてのトイレに多機能トイレを併設しています

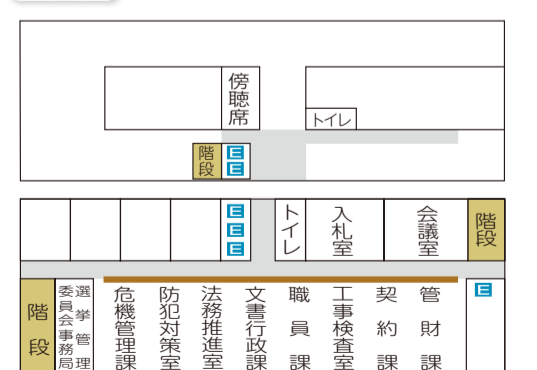
### 2階



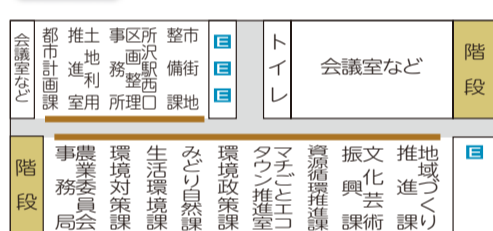
### 3階



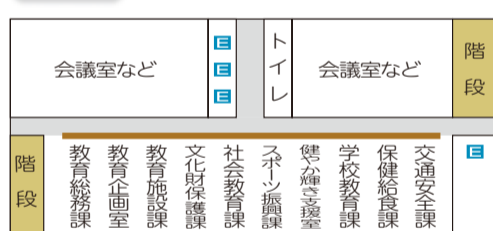
### 4階



### 5階



### 6階



### 7階



### 8階

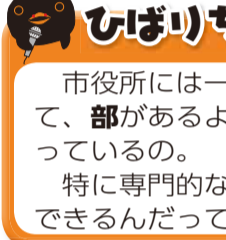


### 別館



◆消費生活センターが市役所低層棟1階に移動  
消費生活センターが旧市庁舎2階から市役所低層棟1階に移動します。新たな配置は左下の市役所フロアマップをご確認ください。

◆組織を新設・変更  
市民サービスの向上、業務の効率化などを旨とし、4月1日(金)から新体制に変更します。これに伴い、業務を行う場所も左下の市役所フロアマップのとおり変更します。3月22日(火)から31日(木)までに段階的に移動を行いますので、お越しの際はご注意ください。



ひばりちゃんの鳥ピア!  
市役所には一番大きなくくりとして、部があるよ。部の中に、課が入っているの。特に専門的な分野は課の中に室ができるんだって!



市役所には一番大きなくくりとして、部があるよ。部の中に、課が入っているの。特に専門的な分野は課の中に室ができるんだって!

市役所には一番大きなくくりとして、部があるよ。部の中に、課が入っているの。特に専門的な分野は課の中に室ができるんだって!



安心して下さい、開いていますよ!



3/12(土)・26(土) 4/3(日)  
も手続きできます!

	まちづくりセンター (並木を除く)					本庁舎					問い合わせ
	3月 12日(土)	3月 26日(土)	3月 12日(土)	3月 26日(土)	4月 3日(日)	午前8時30分～ 午後0時30分		午前8時30分～ 午後5時15分			
①転入・転出・転居などの手続き②印鑑登録 ③住民票・印鑑登録証明書・戸籍謄抄本などの申請④国民年金の手続き	○	○	○	○	○						市役所1階市民課 ①～③、⑤ ☎2998-9087 ④ ☎2998-9095 (国民年金担当)
⑤マイナンバーカードの受け取り※右下記事参照	×	×	○	○	×						
⑥国民健康保険の手続き	○	○	○	○	○						同1階国民健康保険課 ⑥ ☎2998-9131 ⑦ ☎2998-9218 (後期高齢者医療制度担当)
⑦後期高齢者医療制度の相談	×	×	○	○	○						
⑧納税証明書、課税・非課税証明書の申請	○	○	○	○	○						市民税課 (同1階特設窓口) ☎2998-9064
⑨市税・国民健康保険税の納付	○	○	○	○	○						収税課 (同1階特設窓口) ☎2998-9073
⑩納税相談	×	×	○	○	○						
⑪児童手当、児童扶養手当、子ども医療費助成、ひとり親家庭等医療費助成の手続き	×	×	×	○	○						同2階子ども支援課 ☎2998-9124
⑫介護保険の手続き	×	×	×	○	○						介護保険課 (同1階特設窓口) ☎2998-9420
⑬新入学・転入学の手続き	×	×	×	○	○						学校教育課 (同1階特設窓口) ☎2998-9238

- 【留意事項】**
- ▶ サービスコーナー (所沢駅・狭山ヶ丘・小手指) では手続きできません。
  - ▶ 休業している機関への問い合わせが必要な業務は、手続きができないことがあります。事前に確認の上、お越しください。
  - ▶ 届け出や証明書などの申請の際には、本人確認をしています。
  - ▶ 公共交通機関をご利用ください。



**就職・退職したら  
国民健康保険・国民年金の  
手続きを!**

上に書いてある  
土・日曜日でも手続き  
できるんだね!

**手続き方法** 下表を参照し、必要書類などを持参の上、市役所1階国民健康保険課・市民課、まちづくりセンター (並木を除く) へ直接

	国民健康保険	国民年金
	問 国民健康保険課 ☎2998-9131	問 市民課 (国民年金担当) ☎2998-9095
<b>就職した</b>	<p><b>喪失手続き</b></p> <p>対 就職して勤務先の健康保険に加入した方、その扶養家族</p> <p>持 ▶ 新しい健康保険証 ▶ 国民健康保険証 ▶ マイナンバーがわかるもの ▶ 顔写真付き身分証明書 (免許証、パスポートなど) ▶ 印鑑</p>	<p><b>手続き不要</b></p> <p>対 就職して厚生年金・共済年金に加入した方、その扶養家族</p> <p>◎ 市役所での<b>手続きは不要</b>です。ただし、国民年金保険料納付についての通知が届く場合は、お問い合わせください。</p>
<b>退職した</b>	<p><b>加入手続き</b></p> <p>対 ▶ 勤務先の健康保険の資格がなくなる方 ▶ 扶養家族から外れる方 ▶ 任意継続の健康保険が切れ、他の健康保険に加入しない方</p> <p>持 ▶ 健康保険資格喪失証明書または退職証明書や離職票 ▶ マイナンバーがわかるもの ▶ 顔写真付き身分証明書 (免許証、パスポートなど) ▶ 印鑑</p> <p>◎ 資格喪失日の2週間前から手続きできます。</p>	<p><b>切り替え手続き</b></p> <p>対 60歳未満で厚生年金・共済年金の資格を失う方、その配偶者で扶養に入っていた方 (第3号被保険者)</p> <p>持 ▶ 退職証明書や離職票など退職日のわかるもの ▶ 年金手帳</p> <p>◎ 厚生年金・共済年金に加入している配偶者の扶養に入る方は、配偶者の勤務先で手続きをしてください。</p>

**2 受け取り予約**

市から郵送する交付通知書に同封の「お知らせ」を参照の上、受け取り日時を予約してください。

◎ 交付通知書は、国から届き次第、順次発送しています。届くまでしばらくお待ちください。

**1 申請**

◆ 郵送：顔写真を貼付した申請書 (通知カードに同封) を返信用封筒に入れ郵送

◆ インターネット：スマートフォンなどで顔写真を撮影し、交付申請用IPで申請



**マイナンバーカードの取得は3ステップ!**

**1 申請**

◆ 郵送：顔写真を貼付した申請書 (通知カードに同封) を返信用封筒に入れ郵送

◆ インターネット：スマートフォンなどで顔写真を撮影し、交付申請用IPで申請

**3 受け取り**

カードに登録する暗証番号 (数字4桁のもの、英数字6文字以上16文字以内のもの) を事前に考えて、予約日時にお越しください。

場 市役所1階市民ギャラリー

持 交付通知書、本人確認書類、通知カード、お持ちの方は住民基本台帳カード

◎ 東日本大震災の被災者、DVやストーカー行為の被害者など、住民票の住所地で受け取れない方は、市民課にお問い合わせください。

**マイナンバーの取り扱いに注意**

▼ むやみに他人に知らせない

▼ 市役所をよそおったマイナンバーなどの聞き出しに注意

▼ 通知カードは本人確認書類として

**コールセンターを開設中**

▼ 使用不可

▼ 法律で認められた者以外はマイナンバーをコピー不可

◆ 所沢市のコールセンター  
☎0570-0481480  
(マイナンバーカードの交付予約や通知カードに関すること)

◆ マイナンバー総合フリーダイヤル  
▼ 日本語  
☎0120-95-0178  
▼ 英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語  
☎0120-0178-26



車種	取扱窓口	手続きに必要なもの
◆ 原動機付自転車 (125cc以下) ◆ 小型特殊自動車	市役所2階市民税課 ☎2998-9064	▶ 所沢市のナンバープレート ▶ 印鑑 ▶ 標識交付証明書 ▶ 譲渡証明書 (名義変更時)
◆ 軽二輪 (125cc超～250cc以下) ◆ 二輪の小型自動車 (250cc超)	埼玉運輸支局所沢自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2029	
◆ 軽四輪など	軽自動車検査協会埼玉事務所所沢支所 ☎050-3816-3111	

取扱窓口へお問い合わせください

問 市民税課 ☎2998-9064

◎ いずれの場合も第三者に手続きを依頼するときは、手続き完了の確認をしてください。

④ 登録名義人が亡くなった

⑤ 市外へ転出する

③ 盗難にあった (警察への届け出とは別に廃車の申告が必要)

② 譲渡した

① 廃棄処分した



4月から新税率!

**4月1日まで!!**  
バイク・軽自動車の申告を忘れずに

軽自動車税は4月1日現在登録している方に、その年度分が全額課税されます。年度途中で廃車にしても月割による返還などはありません。

次の①～⑤に該当する場合は、4月1日(金)までに廃車、名義変更、住所変更などを申告してください。

# 夜だって視界良好！ 明るい所沢は、明るい道路から

快適で安全な道路環境を実現

最近夜道が明るくなったことにお気付きですか？

マチごとエコタウン所沢構想に基づき、市が管理する道路照明灯約1万3000灯のうち約8、600灯をLED照明灯に交換しました。今まで行ったLED化と合わせると、市が管理する照明灯の95%がLED照明灯になりました！



導入には、器具の調達や維持管理などの全てを包括する10年間リース方式を採用。平成27年秋から進めた交換作業は、市内電気工事事業者と協力・連携し2月に完了しました。

## マルチ豊富なLED化

LED照明灯の寿命は、約6万時間、1日の点灯時間を11時間とすると、約15年間使用できます。2〜3年ごとに交換が必要なのが蛍光灯と比べて、5倍以上の寿命です。

明るい！経済的！



夜道で路面の白線や壁面がはっきり見える「明光色」のLED照明灯を使用し、昼間の明るさを再現しています。



## 従来の道路照明灯に比べると

消費電力が約25〜50%になることに加え、蛍光灯の交換作業がなくなるため、年間1、500万円が削減できます。

## わが家の近くはまだLED化してないけど…

自治会や町内会などで設置・管理している防犯灯をLED照明灯に交換する場合は、補助金の制度があります。平成27年度は、この補助金により、約1、150灯がLED照明灯になりました。

補助金については、建設総務課までお問い合わせください。  
問 建設総務課 ☎2998-9171

# ワンちゃんのためにも毎年必ず 狂犬病予防注射を受けましょう

飼い主は、犬を市に登録し、年1回の狂犬病予防注射を受けさせ、鑑札と注射済票を犬につけることが狂犬病予防法で義務付けられています。狂犬病予防注射は、集合狂犬病予防注射会場、または動物病院で受けられます。

## 3月上旬にお知らせが届きます

市に登録している犬は、狂犬病予防注射のお知らせを、3月上旬に飼い主の方へ郵送します。

## 集合狂犬病予防注射会場で受ける

会場では、次のことを守ってください。



①注射前に獣医師が問診します。

②犬の体調がわかり、注射のときに犬を押さえられる方が連れてきてください。

③首輪や胴輪は抜けないようにし、ひもは短く持ってください。

④他の予防接種接種後4週間以上経過していない場合は、今回の狂犬病予防注射は受けられません。

⑤【集合注射料金】登録済みの犬(1頭) … 3、300円(注射済票550円・予防注射2、750円)

⑥【新規登録する犬(1頭)】… 6、300円(登録3、000円・注射済票550円・予防注射2、750円)

問 生活環境課 ☎2998-9370



毎年連れて行ってね

## 4月から6月に動物病院で受ける

注射料金は、病院ごとに異なります。注射後、獣医師が発行する狂犬病予防注射済票と狂犬病予防注射済票交付申請書(はがき)を生活環境課へ持参の上、注射済票の交付(手数料550円)を受けてください。

## 日程表、動物病院、申請書は市庁で閲覧・配布

集合狂犬病予防注射日程表、市と協定を結んでいる動物病院一覧、申請書: 「狂犬病」で検索

## 愛犬と過ごすためのマナー

- ① 飼い犬のふんやおしっこは 飼い主の責任!
- ② 放し飼いはNG!
- ③ 鳴き声で迷惑をかけない
- ④ 無駄ばえをしないよう適切なしつけや十分な運動をさせよう。

問 生活環境課 ☎2998-9370

# 第21回所沢市国際交流フォーラム

## ～つながる心が世界をむすぶ～

- 日 3月13日(日)午後1時～4時
- 場 市役所1階市民ホール
- 内 ▶ 第1部～ともに地域で暮らす、みんなの心を知る～外国人市民のスピーチ、異文化交流会、国際交流体験発表
- ▶ 第2部～心をひとつに、みんなで楽しむ～和太鼓、かっぽれ、太極拳演舞など
- ▶ 常設コーナー  
子ども絵画展示(姉妹都市・所沢市)、着物着付け体験、世界と日本のお茶試飲、大風・鎧兜展示、手工芸体験など

▶ **プレイベントを開催!**  
パネル展示を見て、国際交流フォーラムを先取りしましょう!

日 3月8日(火)～11日(金)  
場 市役所1階市民ホール

問 所沢市国際交流フォーラム実行委員会事務局(文化芸術振興課内) ☎2998-9211



▶ 昨年は重松流祭囃子、伝統衣装での各国紹介などが行われました

## 皆さんの善意

- 【愛の福祉基金へ】●所沢婦人クラブ(5万円) ●新所沢東地区文化祭実行委員会(1万円) ●所沢市農業祭実行委員会(11万5千円) ●所沢市フォークダンス連盟(21万3、225円) ●所沢友和会(50万8千円) ●西新井町馬頭観音様(4万5千円) ●ヤマザキ製パン従業員組合埼玉支部(10万円) ●所沢市茶道連盟(2万円) ●中砂公園地区テレビ共同受信施設管理組合(10万円) ●第23回所沢市民フリスマス実行委員会(4万円) ●(株)中央管財(5万円)
  - 【緑の基金へ】●所沢婦人クラブ(9万円)
  - 【交通事故防止啓発事業へ】●埼玉県自動車整備振興会所沢支部(25万円) ●所沢タクシー協議会(10万円)
  - 【小・中学生文化スポーツ振興基金へ】●(有)鈴木内装(10万円)
  - 【教育施設へ】●所沢地区更生保護女性会(16万円) ●(株)ビクセン(天体カレンダー750部)
  - 【松原学園へ】●防衛医科大学校並木祭実行委員会(おもちゃ8個) ●(株)和様(菓子詰め合わせ39セット) ●太誠産業(株)様(ゼリー39個)
  - 【社会福祉施設へ】●長源寺婦人会(タオル約600枚)
  - 【生活保護世帯へ】●読売新聞所沢センター様(米1kg1、500袋)
- ※12月16日～1月15日の受付分です。ありがとうございました。



# 輝

## 広報ところざわが5月号からリニューアル く市民を大募集!



問 広報課  
☎ 2998-9024

広報ところざわ5月号から紙面をリニューアルします！市のお知らせを届けるだけでなく、市民の皆さんと もっと寄り添える広報紙を目指します。

輝く市民を紹介する投稿コーナーや、プレゼントクイズなど、『読んで楽しい&読んでうれしい広報紙』を編集集中です。皆さんのご投稿をお待ちしています！

### いいトコPhoto

みんなに見せたい素晴らしい景色、わが家のかわいいアイドル、あなたが見つけた所沢の“いい瞬間”を届けてください。

スマホOK! 動物OK! 風景OK!

**SAMPLE**  

 ▶将来は天才プログラマー?!  
 1歳になる息子がパソコンで遊んでいました。お願いだから壊さないでね~  
 トころん親子 (並木在住)

### 読者感想文

あなたの想いをお待ちしています

広報紙を読んだ感想や、所沢への想いなど、読者の声を投稿してください。

**SAMPLE**  
 ▶広報〇月号に載っていた健康運動講座に参加しました。散歩が趣味の私ですが、想像以上に体が硬くてびっくり!それ以来、毎日講座で習った運動をしています。いくつになっても元気な体で所沢を歩かず~! 所沢花子 (三ヶ島在住)

### 応募方法

住所、氏名、ペンネーム、タイトル、ひとこと、広報紙の感想を明記の上、〒359-8501 広報課「みんなのひろば」[hiroba@city.tokorozawa.lg.jp](mailto:hiroba@city.tokorozawa.lg.jp)へ郵送・メール (2MB以内)

▶QRコードからも応募OK

### 集まれ力作!

見せてくださいあなたの作品

隠れた才能を披露しませんか? 絵手紙、切り絵、押し花などの平面作品を応募ください。作品に込めた気持ちとともにご紹介しします。

◎切り絵や押し花は、作品を撮影した写真を送ってください。

**SAMPLE**

【留意事項】▶コンテストなどに未発表のもの▶投稿物は返却不可▶立体作品不可▶添削あり▶著作権・肖像権など第三者の権利やプライバシーを侵害していないもの

### みんなで笑おう

#### 日常おもしろ川柳

身近に起きたびっくり&おもしろい出来事。せっかくならみんなで楽しみませんか? 思わず笑ってしまう「日常おもしろ川柳」を募集中!

5・7・5以外のルールなし。子どもから大人までみんなで一緒に笑いましょう!

**SAMPLE**  
 『ゴーヤだと 思い育てた かぼちゃ苗』  
 ▶なかなか実がならないまま夏終盤、諦めたところにかぼちゃの実が…。ちゃんとゴーヤの苗として買ったのにな~ (泣)  
 埴玉太郎 (中富南在住)

## 3月12日(土)は中心市街地へ行こう

問 商業観光課 ☎ 2998-9155

### ところざわウォークラリー

# ところ3ん探偵団

街で起きたナゾを解き明かすウォークラリーイベント第3弾!

### ナゾの荷物を届けよう

配達屋からところん探偵団へ「宛先が分からなくなった荷物を届けてほしい」という依頼が…。一体この荷物は誰のものなのか。

探偵団の一員となったあなた。渡された荷物とマップを持ち、街に散りばめられたさまざまなナゾを解いて、無事荷物を待っている人に届けられるか!?

誰でも参加できるよ!

日 3月12日(土)午前11時~午後1時 (受付)  
 受付 ダイエー所沢店1階前  
 定 先着500人  
 ◎ゴールした方にはオリジナルステッカーをプレゼント! 難易度は小学3~6年生向けです。小学2年生以下は大人と一緒に参加ください。

### 時代を越えて

# 新三八市

江戸時代、所沢発展の礎となった『三・八の市』が昨年復活。2回目となる今年はエリアや内容を拡大します!

日 3月12日(土)午前10時~午後4時  
 場 ▶元町コミュニティ広場 ▶銀座中央広場 ▶ダイエー所沢店1階前 ▶西武所沢店1階前  
 内 時代着物市、狐の嫁入り道中、ところんお楽しみ広場 (元町コミュニティ広場)



▲アートが黒板を占領する『黒板ジャック』。武蔵野美術大学、東京家政大学、芸術総合高校の学生・生徒が日曜日に全14作品を描き上げました。月曜日に登校してきた三ヶ島中学校の生徒は、驚きと感動を隠せず、教室間を走り回りました。

1月24日(日)・25日(月)／三ヶ島中学校  
(写真：市民カメラマン・滝島利男)



全14作品を市HP(「黒板」で検索)で公開!



今回の市民レポーター!

今回は双子レポーター。左から岡田 寿草くん、寛草くん(西新井町在住)です。ライオンズの試合結果は欠かさずチェックしている小学6年生。



今回の突撃先!

川越誠司投手(背番号26/左投げ・左打ち)  
平成27年のドラフト会議で2位指名された新入団選手。即戦力のリリーフとして期待されています。大学時代は外野手もこなし、そのとき目標だったホークスの柳田悠岐選手と対戦したいそうです。

インタビュー「川越投手ってどんな人?」

「性格はマイペース」と本人が語るとおり、とても落ち着いた口調で取材に応じてくれました。そんな川越投手ですが、マウンド上では転じて「気持ちを押出してピッチング」が特徴です。最大の武器である「ナックルカーブ」は、打者の手前で大きく縦に曲がります。プロでも使いこなせる投手が少ない球種です。

趣味を聞くと、「ウエイトトレーニング」とのこと。入寮時もプロテインを持ち込み、栄養面にも気を配っています。大学時代から体づくりに本格的に取り組んでいるそうですが、「高校時代から栄養面に気を遣っていたら、もっと体を大きくできた」と後悔しているとのこと。プロの世界では、シーズンを通じてけがなく戦えるよう、しっかりと体づくりをしていきたいと語ってくれました。

最後に、プロ野球を夢見る子どもたちへ「技術うんぬんより、野球を楽しむ心を持つことが大事。人生の分岐点があると思いますが、ものにして夢をつかんでください」とのメッセージをいただきました。そして「ファンに愛される息の長い選手になりたい」という新たな夢を語ってくれました。1軍で活躍する姿が待ち遠しいですね!



▲身振り手振りを交えたインタビュー(室内練習場)

レポートを終えて

練習を見ていて、体ががっしりしてオーラがあったので、少し怖かったです。でも、本当は笑顔がすてきな優しい選手でした!これからもずっと応援していきます!

商業観光課 ☎2998-9155



▲太極拳・なぎなた・杖術・柔道・空手道・合気道・剣道・弓道の8つの連盟・団体が演武などを披露した『第21回武道祭』。日ごろの練習成果や型などが披露され、観客のみならず、出場者も互いをたたえる拍手を送りあいました。

2月7日(日)／市民武道館  
(写真：市民カメラマン・三平資郎)

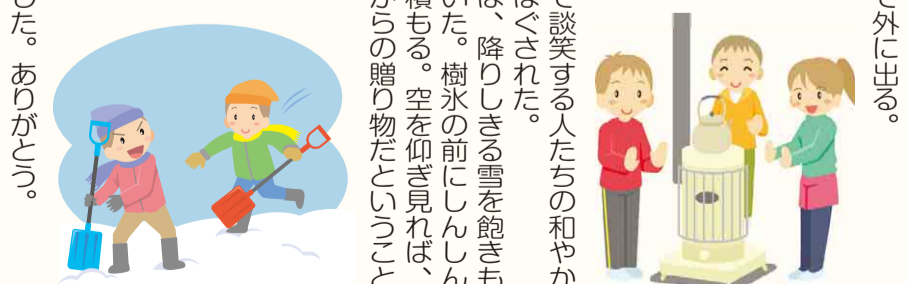


中富南にある日本大学芸術学部所沢校舎。三沢さんは、相模原市から片道2時間をかけて通う。大学ではデザイン学科に在籍するが、ここで学ぶのはいわゆる「芸術」ではない。例えば製品デザインを考へるときに、単に美しさを求めるのではなく「デザインによって感情を作る」ことを考へる。「アートは一つの手段。問題を解決して、より豊かな生活を生み出すのが『デザイン』です」。

小さい頃から「楽しい」を作ることに関心があった。相模原市で米軍基地が一部返還され、跡地活用が話題になると、当時中学生だった三沢さんは、迷わずテーマパークの建設を市に訴えた。「人が集まる場所で一気に盛り上げる仕掛けを作りたい」と、大学1年生のときに謎解きイベントを企画。2年生となった昨春の学校祭で2作品を披露した。このとき、所沢市の職員と出会い、3月12日(土)のところん探偵団(7頁参照)の全面プロデュースへとつながった。

屋外での企画は初めてだが「アイデアはあるのに実現するチャンスがないんです。市のイベントを任せてもらえてうれしい」と怯む様子は微塵もない。最近のレジャーは、自分が主役になって楽しむ「体験型」が人気だという。「単に頭を使って推理するだけじゃなく、体を

使って楽しむ謎解きにしました」と微笑む。ところん探偵団は親子での参加も多いが「子どもが得意な問題と、大人が得意な問題を両方用意しました。コミュニケーションをとって、一緒に解いてもらいたいです」。電子ゲームとは一味違った「楽しみ」がありそうだ。謎解きそのものよりもストーリー作りが難しい。適切な難易度設定、誤解させないための洗練された表記など、細部にまでこだわった。完成するまでいくつもの試作品を作ったが、それも全て手弁当だ。それでも「たくさんの所沢市の職員さんがスタッフとして参加してくれるから企画が実現できたんです。本当にありがたい」と周囲への感謝を忘れない。相手への自然な気遣いが、みんなの「楽しい」を作る第一歩なのだろう。



▲所沢が誇る伝統芸能「重松流祭囃子」と「岩崎獅子舞」が一度に体感できる『第12回所沢市伝統芸能発表会』。2年に1回の大舞台に、出演団体の演奏・演技にも熱が入っていました。休憩時には「お囃子体験」も行われ、子どもたちが楽しそうに太鼓をたたきました。1月24日(日)／所沢市民文化センターミュージズ  
(動画：市民カメラマン・笠原政男)

謎解きイベント「ところん探偵団」をプロデュース!

三沢俊弥さん(日本大学芸術学部2年生)

「謎解きそのものよりもストーリー作りが難しい。適切な難易度設定、誤解させないための洗練された表記など、細部にまでこだわった。完成するまでいくつもの試作品を作ったが、それも全て手弁当だ。それでも「たくさんの所沢市の職員さんがスタッフとして参加してくれるから企画が実現できたんです。本当にありがたい」と周囲への感謝を忘れない。相手への自然な気遣いが、みんなの「楽しい」を作る第一歩なのだろう。

夢は、オリジナルのテーマパークを作ることだ。所沢校舎を巣立った三沢さんの作る「楽しさ」に、私たちが魅了される日が来ることを楽しみにしたい。



▲家族や友人の力を借りて試作品を作り続けてきた

雪を溶かすひと  
先日、またもや埼玉に大雪が降った。幼いころは、雪が降ったただ大喜びして、かまくらや雪だるまを作ったり、雪合戦をしたりして遊んだ。そんな風に楽しんだのは、今や昔の思い出に過ぎない。雪が降ると、私の仕事は介護職のため、雪が降ったからといって休めない。それでも、利用者さんからの「寒い中ありがとうー」のひと言葉で、疲れを忘れて笑顔になった。



▲所沢中学校区(所沢小学校・明峰小学校・所沢中学校)で力を入れている『地域ぐるみのあいさつ運動』(下記記事参照)。1月に作成したばかりの「のぼり旗」を目印に、学校・家庭・地域が連携して元気なあいさつを交わっていました。

2月5日(日)／明峰小学校  
(写真：市民カメラマン・浅見司郎)

地域の絆 やっぱり自治会・町内会でしょ! 21  
ご近所同士で力を合わせ、さまざまな課題解決や地域の絆づくりを行っている自治会・町内会をご紹介します。

宮本町町内会

市内中央に位置する宮本町町内会は、宮本町1丁目と2丁目の820世帯で活動しています。その広い区域の中には「あいさつ運動実施中」と書かれた看板がたくさん設置されています。

「あいさつはコミュニケーションを円滑にし、気持ちを清々しくしてくれます」と話す大石忠之会長も平成27年4月から町内会であいさつ運動を開始しました。活動を開始するにあたって、会長自ら先進の自治会長を訪問し、話を聞きました。また、町内会の生徒が通い、教育目標の中心にあいさつ運動を据えている所沢中学校とも意見交換しました。

あいさつをすることで住民が顔見知りになり、町内の防犯効果を高めます。集合住宅での緊急事態の備えや子どもたちの安全確保にもつながっています。毎週月曜日、小学生の下校時と夜間に行っているパトロールでもあいさつ運動の手旗を持つようになりました。あいさつをしながら、子どもたちや町内の安全・安心を守っています。

「明るいまちづくりをしていくのが私の信念なんです」と笑顔で語る大石会長。あいさつ運動を始めてもうすぐ1年です。自身が積極的にあいさつをしていく中で、「初めは戸惑ったり反応がなかったりした住民が、向こうから声をかけてくれるようになりました」と成果を感じています。

あいさつを通じて住民同士の距離が近くなることで、町内会のイベントもさらに楽しいものになりました。例えば毎年8月に行う野外パーティー。班ごとに火おこしから全て手作業でカレーを作り、おいさを競う行事で、中学生も審査員に加わります。親子で約200人の参加者が集まるこの行事でも、あいさつ運動から得られた安心感・一体感が明るく楽しい雰囲気作りにつながっています。

「住民同士の絆をさらに深めるためにも、根気よくあいさつ運動を継続していきます」と大石会長は力強く語ってくれました。次回は並木地区の駅前通り団地自治会を紹介いたします。地域づくり推進課 ☎2998-9083



▲野外パーティー

ことわりのないものは3月1日(火)から申し込み開始。FAXでの問い合わせは広報課☎2994-0706へ



お知らせ

健康ガイドととろろを配布



保健センターの事業を中心とした乳幼児健康診査、がん検診(はがき添付)、予防接種、健康教室などの情報を掲載している平成28年度版「健康ガイドととろろ」を3月31日(木)までに各家庭に配布します。

ごみカレンダーを配布



平成28年度版「家庭の資源とごみの分け方・出し方」を各家庭に配布します。3月15日(火)を過ぎても届かない場合はご連絡ください。

古着・古布の集積所収集を開始

4月から「古着・古布」の収集日を設定、集積所での収集を開始します。古着・古布のみを無色透明か白色半透明のごみ袋に入れて集積所に出してください。なお、濡れた古着・古布は資源化できません。雨天時や濡れたものは出さないでください。

古着・古布 衣類、ダウンジャケット、コート、セーター、革製衣類、ネクタイ、毛布、のれんなど



市内の小・中学校に通学する児童・生徒の就学費用を援助

経済的理由で就学困難な市内在住の高校生などに奨学金を支給します。

育英奨学金

4月から高等学校または高等専門学校に入学が決定、または現在在学中で4月以降も在学予定の生徒で、本人および保護者が市税を滞納していない方支給額 5千円(月額)



遺児奨学金

不慮の災難などで両親または父母のいづれかを亡くし、4月から高等学校または高等専門学校に入学が決定、または現在在学中で4月以降も在学予定の生徒で、本人および保護者が市税を滞納していない方支給額 5千円(月額)

給食費・学用品費

新入学学用品費(4・5月認定の小学1年生、中学1年生) 林間学校費 修学旅行費 中学校の授業で購入した柔道着 医療費(学校の健康診断で特定の病気の治療勧告をされたもの)

留意事項

申請は毎年度必要 年度途中の申請は毎月15日が当月分の締め切り 1月2日以降の転入者は、収入のある世帯全員の平成27年中の所得証明(27年分源泉徴収票など)が必要

夜間納税・相談窓口

開設日 3月1日(火)・31日(木)、4月1日(金) 午後5時15分～8時

災害、けが、病気、失業などで収入が著しく減り、納期限までに納められないときは、お早めにご相談ください。電話による納税相談も受け付けます。



市税の納め忘れはありませんか?

納付書に記載された納付場所で、納期限までに納めてください。市役所2階収税課 ☎2998-9073

育英奨学金・遺児奨学金制度

4月分からの援助は4月15日(金)までに①印鑑②金融機関の本支店名・口座番号(保護者名義)を小・中学校または市役所6階教育総務課☎2998-9232へ直接



支給額

各学年40人の範囲内で支給者を決定します。

見舞金

平成27年度以降は、生涯1回限り 2万5千円

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・特別障害者・障害児福祉・経過的福祉手当受給者を除く)

重度障害者への外出援助

在宅の重度障害者(身体障害者手帳1～3級の一部、療育手帳A・A) タクシー券またはガソリン費補助の選択制です。 タクシー券 平成27年度にタクシー券の交付を受けている方には、3月下旬ごろに28年度のタクシー券を郵送します。 27年度の使用料金補助の申請期限は5月2日(月)です。



ガソリン費補助 27年度分の請求書提出期限は3月31日(木)です。 タクシー券とガソリン費補助の切り替え 切り替え期間 4月1日(金)～28日(木) 切り替えに必要なもの

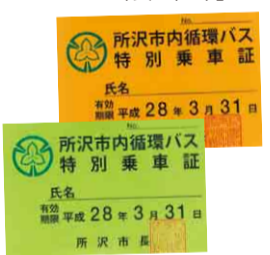
Table with 2 columns: 補助種別 (Taxi/Gasoline) and 必要なもの (Required items like ID, license, etc.)

留意事項 切り替え期間を過ぎた場合は、切り替えできません。 タクシー券を1枚でも使用した場合は、ガソリン費補助への切り替えはできません。 ガソリン費補助で使用できる自動車(1台のみ)の所有者および運転者は、障害者本人または同一生計者に限り(法人名義不可)

市役所1階障害福祉課 ☎2998-9116へ直接

市内循環バス「とろろバス」特別乗車証の更新

平成27年12月以前に交付した特別乗車証の有効期限は28年3月31日です。引き続き利用するには、更新が必要です。 特別乗車証の交付対象者であることとを証明する手帳または受給者証 健康保険証、運転免許証など



市民医療センター人間ドック

4月・5月は比較的空いているため、スムーズに受診できます。



生活習慣病予防に特化した検査

健康保険組合などの加入者は、組合ごとに申し込み方法が異なります。勤務先にお問い合わせください。

検診料金の助成

35歳以上の所沢市国民健康保険の加入者と市内在住の埼玉県後期高齢者医療保険の加入者

助成後の自己負担額(税込み)

日帰りコース: 22,380円 生活習慣病コース: 8,760円

骨髄移植ドナー助成金を交付

提供時に市内在住で、日本骨髄バンクが実施する同業で骨髄・末梢血幹細胞を提供し、他の助成金などの交付(ドナー休暇を含む)を受けていない方

義援金への協力ありがとうございました



平成27年台風第18号等大雨災害義援金に599,363円、27年台風第21号と那国町災害義援金に13,643円の浄財が寄せられ、お預かりした義援金は日本赤十字社に送金しました。皆さんご厚情に深く感謝申し上げます。



ことわりのないものは3月1日(火)から申し込み開始。FAXでの問い合わせは広報課☎2994-0706へ

### 未来の子どもたちに残したいマチへ マチエコだより①

問みどり自然課☎2998-9373

## みどり豊かな潤いのあるマチを目指して！ みどりのパートナー活動

木々が芽吹きはじめ、新緑の季節がやってきますね。私たちの暮らしにゆとりや安らぎをもたらすみどりですが、みどり豊かで潤いのあるマチであり続けるためには、行政のみならず市民や団体、事業者など多くの方々の協力（パートナー）が必要です。現在、みどりの保全活動に20団体、緑化の推進活動に24団体、個人として7人の方が「みどりのパートナー」として登録して活動しています。

- ◆みどりの保全活動
  - 雑木林の下刈り、枯損木処理、間伐作業、自然体験学習などの啓発活動
- ◆緑化の推進活動
  - 公共施設、民有地での草花や苗などの植え付け
- ◆活動への支援
  - 活動地・資材・苗木の提供、用具の貸し出しなど

◎活動に参加していただける方は、お問い合わせいただくか、市HP（「みどりのパートナー活動」で検索）をご覧ください。皆さんの参加をお待ちしております！




◆**所沢市保健医療計画(案)**  
公表方法 3月8日(火)から市役所1階保健医療課、同1階市政情報センター、まちづくりセンターで閲覧・配布  
問スポーツ振興課☎2998-9248

◆**空間放射線量の測定結果など**  
市内10カ所の空間放射線量測定日 2月10日  
測定結果 0.03〜0.05マイクロシーベルト/時(平常時の放射線量の限度以下)  
採取日 2月2日

◆**学校給食提供食・食材**  
採取日 1月18日〜25日  
検査項目 南・牛沼・富岡・三ヶ島小学校提供食、牛乳(埼玉県産) いわし(千葉県銚子沖産)

◆**所沢市スポーツ推進計画(案)**  
公表方法 3月1日(火)から市役所6階スポーツ振興課、同1階市政情報センター、まちづくりセンターで閲覧・配布  
問経営企画課☎2998-9027

◆**平成28年度水道水質検査計画を公表**  
上下水道部庁舎、市役所1階市政情報センター、まちづくりセンター、市HP(「水質検査」で検索)で閲覧  
ご意見をお待ちしています。  
問上下水道部浄水管理室☎2921-11083

◆**環境対策課**☎2998-9230  
◆**学校給食提供食・食材**  
採取日 1月18日〜25日  
検査項目 南・牛沼・富岡・三ヶ島小学校提供食、牛乳(埼玉県産) いわし(千葉県銚子沖産)

◆**所沢市公共施設等総合管理計画(案)**  
①所沢市公共施設等総合管理計画(案) ②所沢市まち・ひと・しごと創生総合戦略(案) ③所沢市第6次行政改革大綱(案)  
公表方法 3月1日(火)から市役所3階経営企画課、同1階市政情報センター、まちづくりセンターで閲覧・配布  
問経営企画課☎2998-9027

◆**都市計画の関係図書の縦覧**  
荒幡富士特別緑地保全地区の指定および駒ヶ原特別緑地保全地区に指定区分などを付する所沢都市計画特別緑地保全地区の変更に対し、意見がある方は意見書を提出できます。  
日 3月1日(火)〜15日(火)  
対市内在住・在勤・在学の方、利害関係者  
申問市役所5階みどり自然課☎2998-9373へ直接・郵送


◆**環境対策課**☎2998-9230  
◆**学校給食提供食・食材**  
採取日 1月18日〜25日  
検査項目 南・牛沼・富岡・三ヶ島小学校提供食、牛乳(埼玉県産) いわし(千葉県銚子沖産)

◆**障害者雇用推進企業支援補助金**  
障害者を雇用する経費の一部を補助します。雇用前に登録が必要です。雇用予定の市内事業者はお問い合わせください。  
問産業振興課☎2998-9157

◆**保健医療課**☎2998-9385  
◆**いずれも市HP**(「パブコメ」で検索)でも閲覧できます。

## 水上・四方・石和・草津・土肥・魚沼・秩父の

### 宿泊料金が10%引き



対市内在住の方  
期間 平成28年4月1日(金)〜29年3月31日(金)  
◆**所沢パスポート券の取得方法**  
3月22日(火)から市役所1階市民保養施設コーナー、まちづくりセンター、市HP(「所沢パスポート券」で検索)で配布  
◆**利用方法**  
①**宿泊施設の予約・問い合わせ**  
市民保養地、協定施設の予約窓口に所沢パスポート券を取得したことを伝え予約する。  
◎予約窓口以外での申し込み、インターネット、旅行業者などでの予約は、割引が受けられません。また、他の割引などの併用はできません。  
②**宿泊当日**  
宿泊先で利用する全ての方の所沢パスポート券と市内在住であることが確認できる運転免許証・健康保険証などを提示する。  
③**チェックアウト時**  
割引後の金額を現金で支払う。

**予約窓口**

- ◆**水上温泉旅館協同組合**(午前9時〜午後5時) ☎0278-72-2611
- ◆**四方温泉協会**(午前9時〜午後5時) ☎0279-64-2321
- ◆**石和温泉(施設へ直接)**  
施設の詳細は市民相談課、まちづくりセンター、市HP(「保養施設」で検索)で配布
- ◆**協定施設(施設へ直接)**
  - ▶国民宿舎両神荘(秩父) ☎0494-79-1221
  - ▶ニュー・グリーンピア津南(魚沼) ☎03-5946-2361
  - ▶旅館喜平(草津) ☎0279-88-3169
  - ▶草津ハイランドホテル(草津) ☎0120-26-2533
  - ▶民宿美浜(土肥) ☎0558-98-1030

◎所沢パスポート券対象施設の一覧や宿泊料金などは、市民相談課、まちづくりセンター、市HP(「保養施設」で検索)で入手できます。  
問市民保養施設コーナー☎2998-9106

暮らしの中の悩みごと相談  
生活上の困り事や悩み事を人権擁護委員と一緒に解決方法を考えます。



◆**台所やリビング**  
は任意ですが、設置を推奨します。  
◆**入手・取り付け方法** 家電販売店、ホームセンターなどで1個2千円位から購入でき、ドライバーで取り付けが可能(配線工事不要)  
問 所沢中央消防署予防指導課☎2929-9133  
問 所沢東消防署予防指導課☎2998-1192



◆**命を守る住宅用火災警報器!**  
設置場所 全ての寝室(寝室が2階の場合は階段上部にも設置)  
採取場所 第一浄水場(宮本町)  
測定結果 放射性セシウムは不検出  
問 上下水道部浄水管理室☎2921-11083

◆**女性委員による特設人権相談所**  
日 3月10日(木)午前10時〜午後3時  
場 さいたま地方法務局所沢支局  
内 家庭内のもめ事、結婚、離婚、相続、夫・恋人からの暴力、ストーカー、人権問題、近隣関係など  
相談員 女性人権擁護委員など  
◎会場へ直接お越しください。  
問 さいたま地方法務局所沢支局☎2992-12677

◆**社会保険労務士による労働相談**  
日 3月11日(金)午後4時〜8時(最終相談:午後7時〜/1人約50分)  
場 市役所5階501会議室  
対 勤労者、事業主、人事担当者など  
内 賃金、解雇、就業規則、労使間の問題、就業に関わる事など  
申 問 産業振興課☎2998-9157へ電話

◆**休日特設相談会**  
日 3月12日(土)午前10時〜11時30分、午後1時〜3時30分(受付)  
場 市役所1階市民相談課  
相談員 弁護士  
内 相続や金銭問題などの法律相談、日常生活でのトラブルなど(医療関係や法人問題などは不可)  
申 問 市民相談課☎2998-9092へ電話

◆**特許・商標相談会**  
日 3月23日(水)午後1時〜5時  
場 市役所5階501会議室  
対 勤労者、事業主など  
申 問 知的財産総合支援センター埼玉☎048-621-7050へ電話

◆**防災ガイド・避難所マップの掲載情報に関するお詫び**  
2月中旬に配布した「防災ガイド・避難所マップ」で、医療機関情報に一部誤りがありました。お詫びいたします。  
最新情報への修正作業が終了次第、修正版を市HP(「防災ガイド」で検索)に掲載します。  
問 危機管理課☎2998-9399

◆**休日特設相談会**  
日 3月12日(土)午前10時〜11時30分、午後1時〜3時30分(受付)  
場 市役所1階市民相談課  
相談員 弁護士  
内 相続や金銭問題などの法律相談、日常生活でのトラブルなど(医療関係や法人問題などは不可)  
申 問 市民相談課☎2998-9092へ電話

◆**特許・商標相談会**  
日 3月23日(水)午後1時〜5時  
場 市役所5階501会議室  
対 勤労者、事業主など  
申 問 知的財産総合支援センター埼玉☎048-621-7050へ電話

◆**防災ガイド・避難所マップの掲載情報に関するお詫び**  
2月中旬に配布した「防災ガイド・避難所マップ」で、医療機関情報に一部誤りがありました。お詫びいたします。  
最新情報への修正作業が終了次第、修正版を市HP(「防災ガイド」で検索)に掲載します。  
問 危機管理課☎2998-9399

◆**休日特設相談会**  
日 3月12日(土)午前10時〜11時30分、午後1時〜3時30分(受付)  
場 市役所1階市民相談課  
相談員 弁護士  
内 相続や金銭問題などの法律相談、日常生活でのトラブルなど(医療関係や法人問題などは不可)  
申 問 市民相談課☎2998-9092へ電話

ことわりのないものは3月1日(火)から申し込み開始。FAXでの問い合わせは広報課☎2994-0706へ

## 出張ボランティアセンター

日時	場所
3月7日(月) 午前10時～正午	山口まちづくりセンター
3月14日(月) 午前10時～正午	柳瀬まちづくりセンター
3月15日(火) 午後2時～4時	吾妻まちづくりセンター
3月16日(水) 午前10時～正午	富岡まちづくりセンター
3月17日(木) 午後2時～4時	新所沢まちづくりセンター
3月18日(金) 午後2時～4時	並木まちづくりセンター
3月22日(火) 午後2時～4時	松井まちづくりセンター
3月25日(金) 午前9時30分～正午	三ヶ島まちづくりセンター

☑ ボランティアに関する相談やボランティア保険の受け付けなど  
 ◎ 会場へ直接お越しください。  
 ☎ 所沢市社会福祉協議会ボランティアセンター ☎ 2925-0041

## マンション管理無料定期相談会

☎ 3月24日(木)午後1時30分～4時30分  
 場 市役所1階市民ホール  
 対 マンションの修繕、管理費の滞納、騒音、違法駐車問題などでお困りの市内のマンション管理組合、マンション居住者など  
 相 談 員 マンション管理士  
 申 問 3月23日(水)までに都市整備課 ☎ 2998-92008へ電話



## 就職支援を行うキャリアセンターブランチ所沢

① 就職相談  
 毎週月・火・木・金・土曜日、3月23日(水)の午前10時～正午、午後1時～4時(22日(火)を除く)  
 場 ラーク所沢(花園2丁目)  
 対 就職を希望する方  
 相 談 員 キャリアコンサルタント  
 ◎ 12日(土)は臨床心理士の心理相談もありません(相談利用者対象)。  
 ② 若者向け就職支援セミナー  
 3月11日(金)午後2時～4時  
 場 市役所6階604会議室  
 対 39歳以下の求職者  
 定 申し込み先着30人  
 内 採用面接のポイントを押さえよう  
 ③ 女性向け就職支援セミナー  
 3月18日(金)午後2時～4時  
 場 市役所6階604会議室

## 航空発祥の歴史を訪ねて所沢航空記念公園内史跡めぐり

☎ 3月26日(土)午後1時～5時(雨天決行)  
 集 合 航空公園駅東口YS-11型輸送機前広場  
 送 機 前広場  
 定 申し込み先着30人  
 内 YS-11型輸送機内や所沢航空発祥記念館の見学・映画鑑賞  
 申 問 3月18日(金)までに所沢航空資料調査収集する会事務局(商業観光課) ☎ 2998-9155へ電話

☑ 仕事と家庭を両立したい女性の方  
 定 申し込み先着30人  
 内 自分らしい働き方を発見!自己分析セミナー  
 ◎ 1歳以上の未就学児の保育(要予約)があります。  
 ④ 中高年向け就職支援セミナー  
 3月25日(金)午後2時～4時  
 場 市役所6階604会議室  
 対 40歳以上の求職者  
 定 申し込み先着30人  
 内 再就職の進め方とポイント、必要な心構え  
 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  
 申 問 い ず れ も ブ ラ ン チ 受 付 専 用 電 話 ☎ 048-711-4547  
 へ 電 話 (午前9時30分～午後5時30分)、①の当日の予約はラーク所沢 ☎ 2943-2110(午前8時30分～午後2時)で受け付け



行事名	開催日時
傘修理(1人1本/部品代実費)/包丁研ぎ講習会	3月19日(土)午後1時30分～
おもちゃの病院	3月26日(土)午後1時～
大型再生家具抽選会(40点程度)/学習机フェア	3月12日(土)・26日(土)午前11時～(要申込/当日は午前10時30分まで受け付け)
小型家具の即日頒布(10点程度)	毎週日曜日午前11時～(中止の場合あり/来館前に要問い合わせ)
大型再生家具の回収(木製で再使用可能なもの)	3月3日(木)・13日(日)・25日(金)(要申込/要手数料)

## ① エコロの行事

② 春休み子ども講座  
 『トレイで作るよく飛ぶ飛行機』  
 3月26日(土)午後1時～3時  
 場 小学生(4年生以下は保護者同伴)  
 定 申し込み先着10人  
 持 発泡スチロール製の大きめのトレイ 3枚  
 ③ 春休み子ども講座  
 『布をはって作る箱(宝物入れ)』  
 3月26日(土)午後1時～3時  
 場 小学生(4年生以下は保護者同伴)  
 定 申し込み先着10人  
 持 布(80cm×20cmと60cm×14cmの布を各1枚、糸、裁縫道具)  
 3月の休館日 毎週月曜日、21日(休)・22日(火)  
 申 問 ①②③ 3月1日(火)から電話④ 3月18日(金)まで ☎ 2998-9155



## ② エコロの行事

① 大人のための自然観察会『春めいて、鎮守の森から八国山へ』  
 3月21日(休)午前9時30分～午後2時30分  
 場 高校生以上  
 定 申し込み先着20人  
 持 昼食、筆記用具  
 費 300円  
 ② 狭山丘陵基礎から学ぶ植物画講座  
 平成28年4月15日(金)～29年3月10日(金)午前9時30分～午後3時(全13回)  
 場 高校生以上  
 定 申し込み先着5人  
 持 昼食  
 費 12,500円(画材代含む)



## ③ エコロの行事

③ 定例ガイドウォーク  
 3月5日(土)・6日(日)午後1時30分～2時30分  
 集 合 ①水天宮下バス停(所沢駅から西武園方面行き西武バス) ②③同センター(下山口駅から徒歩15分)  
 3月の休館日 7日(月)・14日(月)・22日(火)・28日(日)  
 申 問 ①②同センター ☎ 29939-9412へ電話③は当日受け付け  
 とろろ親子で楽しむ運動遊び  
 3月12日(土)午前9時30分～11時  
 場 市民体育館サブアリーナ  
 対 おおむね2歳～6歳児  
 持 上履き、タオル1人1本、飲み物、下履きを入れる袋  
 申 問 申込書を市役所2階子ども支援課 ☎ 2998-9124へ直接・電話・郵送・FAX・市HPから電子申請  
 ◎ 申込書は、子ども支援課、まちづくりセンター、児童館、市HP(「運動遊び」で検索)で配布しています。

## 知ってください、自閉症のこと、発達障害のこと 世界自閉症啓発デー・発達障害啓発週間2016

啓発展示会  
 発達障害の支援に携わる福祉や教育、就労などの行政機関や民間団体が、支援の内容や地域の情報を紹介します。  
 4月2日(土)～8日(金)午前9時～午後4時(2日は午前10時から、4日は正午から4時まで、8日は午後3時まで)  
 場 市役所1階市民ホール  
 問 こども福祉課 ☎ 2998-9223



講演会「発達障害のある子どもと家族への地域での支援」  
 3月26日(土)午前10時～正午  
 場 市役所8階大会議室  
 定 申し込み先着100人  
 講 国立精神・神経医療研究センター・原口英之さん  
 ◎ 1歳以上の未就学児の保育(申し込み先着8人)、手話通訳があります。  
 申 問 こども福祉課 ☎ 2998-9223へ電話

ライト・イット・アップ・ブルー所沢2016  
 4月2日の世界自閉症啓発デーの夜、自閉症をはじめとする発達障害の啓発を目指して、世界中のランドマークや名所旧跡がブルーにライトアップされます。  
 日本で初めて飛行場ができたまち「所沢」では、航空公園駅東口のYS-11型輸送機をライトアップして演奏会などを行います。  
 4月2日(土) ▶ 演奏会など…午後4時～8時(雨天中止) ▶ ライトアップ…午後6時～8時(雨天決行)  
 場 航空公園駅東口駅前広場  
 ◎ イベントの詳細は、ライト・イット・アップ・ブルー所沢実行委員会HP (http://yotsubaclub1.wix.com/liub) をご覧ください。  
 問 こども福祉課 ☎ 2998-9223



ことわりのないものは3月1日(火)から申し込み開始。FAXでの問い合わせは広報課☎2994-0706へ

# 音まち まちなかコンサート vol.11

所沢駅で音楽を楽しむ♪

日 3月26日(土)午後1時～5時  
場 所 所沢駅構内とこてらす (改札内)  
内 ジャズ、クラシックなどの演奏  
出 演 比留間美奈子 (バイオリン)、佐々木大輔 (チェロ)、佐々木朋子 (ピアノ) ほか  
◎会場へ直接お越しください。



▲比留間美奈子さん、佐々木大輔さん、佐々木朋子さん  
問 文化芸術振興課 ☎2998-9211

**笑いの療法師の楽しく聴いて  
ためになる介護予防講演会**  
日 3月14日(月)午後1時30分～3時  
場 富岡まちづくりセンター  
定 先着100人  
内 笑い与健康、笑い上手は生き方上手  
講 笑いの療法師・北沢正嗣(きたざけまさつぐ)さん  
問 富岡地域包括支援センター  
☎2942-0067

**市民活動見本市**  
日 3月2日(水)～4日(金)午前10時～午後4時(4日は午後3時まで)  
場 市役所1階市民ホール  
内 市民活動団体によるパフォーマンス・パネル展示、NPO設立認証相談会、ボランティア保険の受け付け  
問 市民活動支援センター  
☎2968-8391

**エコドライブ講習会**  
対 普通自動車の運転歴1年以上の方  
日 3月14日(月)午後1時～5時  
場 とろざわ自動車学校(狭山ヶ丘駅東口から徒歩2分)

費 ▼県内在住・在勤の方、JAF会員の方:1,028円 ▼それ以外の方:2,057円  
定 15人(抽選)  
申 問 3月7日(月)までに氏名(ふりがな)、年齢、住所、電話番号を明記の上、日本自動車連盟埼玉支部 ☎048-840-0025 FAX 048-840-0030 satama-jgo@aj.or.jpへ電話・FAX・Eメール

**ミニガーデンング講座  
(市民文化フェア会場内)**  
日 4月2日(土)・3日(日)いずれも午後1時30分  
場 植花木花まつり会場(市民文化センター1階ミューズ南側)  
定 いずれの日も申し込み先着15人  
内 花の寄せ植え体験  
費 千円(花、鉢代含む)  
申 問 所沢市植木生産組合事務局(農業振興課内) ☎2998-9158へ電話

**ノートパソコン、  
デスクトップパソコン出張回収  
(市民文化フェア会場内)**  
日 4月2日(土)・3日(日)いずれも午前10時～午後4時  
場 エコライフコーナ(市民文化センター1階ミューズ南側)  
問 資源循環推進課 ☎2998-9146

**所沢市高齢者大学の学生を募集**  
日 平成28年4月～29年2月(月)3日程度/1日2講座  
場 市役所など



**募集**  
◎会場へ直接お越しください。1歳以上の未就学児の保育(申し込み先着5人/3月18日(金)までに入間市男女共同参画推進センター ☎2964-12536へ電話)があります。  
問 東京家政大学地域連携推進センター ☎2955-6959

**東京家政大学第1回シンポジウム**  
日 3月26日(土)午後2時～4時  
場 東京家政大学狭山校舎2号館(稲荷山公園駅から徒歩5分)  
対 所沢・飯能・狭山・入間市在住・在勤・在学の方  
定 先着330人  
内 企業の中における男女共同参画とは、女性の活躍を巡って  
講 株崎玉りそな銀行入間支店長・新井 誠さん、(株)アルーシャ代表取締役・岩瀬香奈子さん、(株)ピックルスコーポレーション代表取締役会長・荻野芳朗さん、杏樹会法人本部介護事務局長・熊木真知子さん、東京家政大学名誉教授・樋口恵子さん

**中富小二体運営事業臨時職員を募集**  
対 昭和25年4月2日以降に生まれた方(18歳未満および高校生を除く)  
定 若干名  
日 月～土曜日の午後(1日)3～6時間/週3～5日  
場 中富小学校  
内 放課後児童の支援  
勤 務 開始 日 4月1日(金)  
申 問 3月11日(金)までに、履歴書(写真貼付)を〒359-0002中富1004-1中富小児童クラブ(中富小学校内) ☎2942-17801へ直接・郵送

**中富小二体運営事業臨時職員を募集**  
対 昭和25年4月2日以降に生まれた方(18歳未満および高校生を除く)  
定 若干名  
日 月～土曜日の午後(1日)3～6時間/週3～5日  
場 中富小学校  
内 放課後児童の支援  
勤 務 開始 日 4月1日(金)  
申 問 3月11日(金)までに、履歴書(写真貼付)を〒359-0002中富1004-1中富小児童クラブ(中富小学校内) ☎2942-17801へ直接・郵送

**看護師(臨時職員)を募集**  
対 正・准看護師免許および看護業務経験を有する方(内視鏡看護業務経験者歓迎)  
定 若干名  
内 病棟・外来看護業務  
日 応相談  
申 問 市民医療センター ☎2992-1151へ電話

**臨床検査技師(臨時職員)を募集**  
対 臨床検査技師免許を有し腹部超音波検査が可能な方  
日 応相談  
申 問 市民医療センター ☎2992-1151へ電話

**保健師・看護師(臨時職員)を募集**  
対 保健師免許または看護師免許を有し、普通自動車を運転できる方  
定 若干名  
内 成人・母子健康相談、乳幼児健康診査など  
日 月～金曜日午前8時30分～午後5時  
勤 務 開始 日 応相談  
申 問 保健センター健康づくり支援課



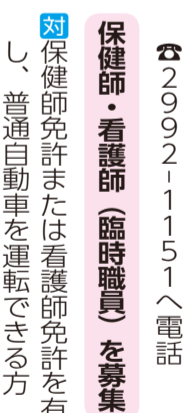
**保健師(助手/登録制)を募集**  
対 保健師免許を有する方  
定 若干名  
内 乳幼児健康診査・健康相談など  
日 月～金曜日午後0時45分～4時45分(健康診査・相談実施日)  
勤 務 地 保健センター、まちづくりセンターなど  
申 問 保健センター健康づくり支援課 ☎2991-1813へ電話

**児童館へ行こう(3月の主な行事)**  
市HP(「児童館」で検索)でも児童館行事を案内しています。

**児童館名 電話番号 行事名/開催日時**

児童館名	電話番号	行事名/開催日時
ひばり	2926-8669	ひばり春祭り/3月12日(土)①午前10時30分～午後0時30分/乳幼児対象/②午後2時～4時/小学生以上対象
こばと	2924-3065	春のおたのしみかい(トコロなが遊びに来るよ)/3月16日(水)午前10時30分～11時30分/乳幼児親子対象/申し込み先着70組/3月4日(金)から受け付け
つばめ	2922-0410	赤ちゃんひろば/3月9日(水)午前9時30分～11時30分
つばき	2923-6155	子育てサロン人形劇/3月17日(木)午前10時30分～11時30分/乳幼児と保護者対象
すみれ	2949-3826	まめの木ぶんこ/3月16日(水)午前10時30分～/乳幼児親子対象
さくら	2998-5912	折り紙教室/3月28日(月)午後4時～5時
わかば	2948-3222	なわとび認定会/3月7日(月)～9日(水)午後3時30分～/小学生以上対象
まつば	2995-0995	卒業進級おめでとう会/3月22日(火)午後3時～
みどり	2928-8414	みどりお楽しみ会/3月29日(火)午後3時～
やなぎ	2944-8819	ひなまつり/3月3日(木)①午前10時30分～/乳幼児親子対象/②午後3時30分～/小学生対象
ひかり	2996-3995	観劇会/3月21日(休)午前10時30分～

**ご覧ください!**  
所沢市広報課フェイスブック  
URL <https://www.facebook.com/tokorozawashikouhouka>  
問 広報課 ☎2998-6024



凡例...日日時 場場所 対対象 定定員 内内容 持持ち物 費費用 (記載のないものは無料) 講講師 申申し込み 問問い合わせ HPホームページ Eメール

ことわりのないものは3月1日(火)から申し込み開始。FAXでの問い合わせは広報課☎2994-0706へ

### 3月の宅地内水漏れ修繕当番店

(土・日曜日、祝休日など)

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。**

日(曜日)	当番店	電話番号
5日(土)	株手島工業	2944-7469
6日(日)	株金子設備工業	2944-0515
12日(土)	上野管工(株)	2923-5890
13日(日)	(有)本田技管	2948-1300
19日(土)	(有)新井設備工業	2948-4013
20日(祝)	(有)平塚設備工業	2923-5778
21日(休)	(有)兼六工業	2922-1877
26日(土)	(有)東邦設備工業所	2944-3880
27日(日)	(株)協立管工	2948-5515

☎上下水道部 (夜間・休日は警備員対応)  
☎2921-1100 ☎2921-1091

**交通指導員を募集**

対市内在住で65歳未満の方  
定①若狭小学校区：1人②中富小学校区：1人

参加を希望する団体は、踊る曲目のテープ・CDなどを持参の上、次の代表者会議に出席してください。

◆代表者会議  
日 3月3日(木)午後2時30分  
場 所 沢航空発祥記念館  
問 所 沢市観光協会事務局 (商業観光課内) ☎2998-9155

**第28回所沢民踊まつり (4月2日(土))の参加団体を募集**

参加を希望する団体は、踊る曲目のテープ・CDなどを持参の上、次の代表者会議に出席してください。

◆代表者会議  
日 3月3日(木)午後2時30分  
場 所 沢航空発祥記念館  
問 所 沢市観光協会事務局 (商業観光課内) ☎2998-9155

**自分のまちは自分で守る！ 消防団員募集！**

対 4月1日に市内在住・在勤・在学中で18歳以上の男性(6カ月以上居住地を離れて生活する方は不可)

内 災害現場での消火・救助・警戒活動、各種訓練、広報活動など

待遇 身分は特別職の地方公務員、報酬、活動中のけがなどに對する補償、制服・活動服の貸与、消防団応援ショップで飲食や商品の割引引きサービスなど

入団日 4月1日(金)

採用方法 居住地・勤務地を管轄する責任者との面談

申請 3月11日(金)までに、市役所4階危機管理課☎2998-9399  
☎a9399@city.tokorozawa.lg.jpへ  
直接・電話・Eメール

**わんわんパトロールの募集**

愛犬の散歩をしている方にパトロールグッズ(リード標、お散歩バッグ)を携帯していただくことで、犯罪抑止につながるものです。

申込者にパトロールグッズを配布します。

申請 市役所4階防犯対策室☎2998-9090、市HP「わんわん」で検索で配布の申込書を同室へ提出

**10月29日(土)・30日(日)開催の第37回所沢市民フェスティバルの実行委員・企画を募集**

◆実行委員 定若干名

対 市内在住・在勤・在学中で会議(月金曜日)の夜間/月1〜2回程度に半数以上出席でき、フェスティバルに2日間出席できる方

内 企画の選考・調整、フェスティバルのPR活動など

◆企画 対 市内在住・在勤・在学中の個人、市内の企業・団体で開催日当日に企画運営ができる方

申請 4月6日(水)までに、申込用紙を同実行委員(市役所2階地域づくり推進課内) ☎2998-9008 3へ直接

◎ 申込用紙は同課、同実行委員会HP (<https://opencty.jp/tokorozawa/pages/gp/tokotes/>) で入手できます。

**とことこガーデン**

〜身近なところから始めよう〜  
玄関先の花づくりやオープンガーデンに取り組むとことこガーデン。現在121件が登録されています。

自宅の庭や所在地を市民の方に公開していただける方に「とことこガーデン認定プレート(写真右)」を差し上げます。

◎ とことこガーデンは、市HP「とことこガーデン」で検索で、ご覧いただけます。

**景観まちづくり始めてみませんか？**

◆とことこ景観資源  
〜所沢らしい景観を発見〜  
あなたがすてきだと思う市内の景観(市民活動、建築物、工物、樹木、眺望、公共施設など)をとことこ景観資源として申請できます！現在、141件をとことこ景観資源に登録し、中でも所沢らしい景観12件を「とことこ景観賞」として表彰しています。

◆地区計画や街づくり協定  
〜街づくりのルールをつくらう〜  
地区計画や街づくり協定は、街づくりの目標や建物の種類・建て方を定めた街づくりのルールです。ルールは、地域の皆さんが話し合い、住みたい街になるように決めています。

現在、18地区が地区計画を、所沢ネオポリス街づくり協定協議会が街づくり協定を作り、魅力あるまちづくりに取り組んでいます。

問 都市計画課 ☎2998-9192

**景観市民活動クラブ**

〜地域やグループで取り組もう〜  
景観まちづくりに自主的に取り組む団体や事業者は、景観市民活動クラブとして登録できます。

登録すると、景観まちづくりの事業や施策を市に提案でき、活動費用も一部補助されます。

昨年12月には、市役所1階市民ホールでのミニガーデン(写真右)や高さ約5mのクリスマスツリーの展示、手作り体験などを行いました。

**とことこガーデン**

〜身近なところから始めよう〜  
玄関先の花づくりやオープンガーデンに取り組むとことこガーデン。現在121件が登録されています。

自宅の庭や所在地を市民の方に公開していただける方に「とことこガーデン認定プレート(写真右)」を差し上げます。

◎ とことこガーデンは、市HP「とことこガーデン」で検索で、ご覧いただけます。

## 県内ワースト3位 約1億6,097万円

### この金額わかりますか？

平成27年の市内での振り込め詐欺の被害額  
前年比-1,073万円、57件(同+18件)の振り込め被害が発生

答え **これは詐欺です**

息子や孫を名乗って  
代理の者がお金を取りに行く  
携帯電話の番号が変わった

警察官になりすまして  
口座が悪用されている

市職員などを名乗って  
医療費の還付金があるのでATMへ行ってください

市職員などになりすまして  
あなたのマイナンバーが流出しています

### 振り込め詐欺被害防止対策

在宅中でも留守番電話に設定ナンバーディスプレイ機能を使う

留守番電話設定

家族と合言葉を決めておく

あわてず家族や市役所に確認する

あわてず確認 市役所

◆ほっとメールに登録  
振り込め詐欺の予兆電話が通報されると、ところざわほっとメールですぐにお知らせしています。登録は簡単で無料です。  
登録方法 右のQRコードを読み込むか、☎hotmail@tokorozawa-hotmail.jpへ空メールを送信  
問 防犯対策室 ☎2998-9090



# けんこう

◎会場は保健センターです（出張相談を除く）。

**保健センター**  
〒359-0025 上安松 1224-1  
午前8時30分～午後5時15分  
（土・日曜日、祝休日、年末年始は休み）  
☎2995-1178



## 健康づくり支援課の事業 ☎2991-1813

**母親学級** 申 3月3日(木)から電話  
市HPから電子申請

◆**マタニティクラス**  
日 3月18日(金)午前9時30分～11時30分 対 出産予定日が4月29日以降の妊婦（パートナーも可） 内 マタニティライフ、ママ友づくり、赤ちゃんのお世話体験 定 申し込み先着40人 持 母子健康手帳 ◎ 上の子連れでの受講は不可



**乳幼児健康相談** 申 3月1日(火)から電話

- ◆**離乳食**  
日 3月17日(木)午前中 持 母子健康手帳
- ◆**食事**  
日 3月7日(月)午前中 持 母子健康手帳
- ◆**かみかみ期**  
日 3月8日(火)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ
- ◆**歯科**  
日 3月25日(金)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ

**離乳食教室** 申 3月1日(火)から電話

- ◆**ごっくん期**  
日 4月11日(月)または25日(月)いずれも午前10時～11時15分 対 平成27年10月～11月生まれの乳児と親 内 栄養士の講話、試食 定 いずれも申し込み先着30組 持 母子健康手帳、バスタオル、お手ふき、スプーン
- ◆**もぐもぐ期**  
日 4月19日(火)午前10時～11時30分 対 平成27年8月～9月生まれの乳児（原則第1子）と親 内 栄養士・歯科衛生士の講話、試食 定 申し込み先着35組 持 母子健康手帳、バスタオル、お手ふき、スプーン
- ◆**ぱくぱく期**  
日 4月14日(木)午前10時～11時30分 対 平成27年1月～2月生まれの幼児と親 内 栄養士・歯科衛生士の講話、試食 定 申し込み先着30組 持 母子健康手帳、お手ふき、歯ブラシ、さ湯または麦茶



**2歳児歯科健康教室** 申 3月4日(金)から電話  
市HPから電子申請

日 4月7日(木)または22日(金)いずれも午後0時50分～1時10分（受付） 対 平成25年9月～10月生まれの幼児 内 歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談 定 いずれも申し込み先着50人

**子育てサロン「たんぽぽ」** 申 不要

日 3月22日(火)午前10時～11時30分 対 体重2,000g未満で生まれた乳幼児と親 内 参加者同士の交流会 持 母子健康手帳、ミルク、オムツ、おもちゃなど

**子育てサロン「ひまわり」** 申 不要

日 3月23日(水)午前10時～11時30分 対 □唇□蓋裂の子と親 内 参加者同士の交流会 持 母子健康手帳、ミルク、オムツ

**乳幼児健康診査**

（4か月・10か月・1歳6か月・3歳児）

▶健康診査日の2週間前までに健診票を郵送 ▶転入などで受け取っていない場合は連絡 ▶日程は健康ガイドとところざわで確認



**ファミリー食育教室** 申 3月2日(水)から電話  
日 4月21日(木)午前10時～午後0時30分 対 1歳から18歳までのお子さんの親 定 テーマお弁当作りのコツ！ 内 講話「旬を食べよう」、調理実習 定 申し込み先着15人（初めての方を優先） 費 500円 持 エプロン、三角巾、お手ふき ◎ 保育あり（1歳以上）。親子での参加可



**ステキな大人の健康食教室** 申 3月2日(水)から電話

日 4月20日(水)午前9時30分～午後0時30分 対 64歳以下の方 定 テーマ 脂質異常症予防の食事 内 講話「脂質の上手なとり方」、調理実習 定 申し込み先着36人（初めての方を優先） 費 500円 持 エプロン、三角巾、お手ふき

**優しい健康食教室** 申 3月2日(水)から電話

- ◆**男性対象**  
日 4月13日(水)午前9時30分～午後0時30分
  - ◆**女性対象**  
日 4月12日(火)午前9時30分～午後0時30分
- 共通事項 対 65歳以上の方 定 テーマ 脂質異常症予防の食事 内 講話「脂質の上手なとり方」、調理実習 定 申し込み先着36人（初めての方を優先） 費 500円 持 エプロン、三角巾、お手ふき

**成人健康相談** 申 3月1日(火)から電話

- ◆**健康相談**  
日 3月2日(水)または16日(水)いずれも午前中 内 生活習慣病の予防や健診結果の見方、医療機関のかかり方、更年期の悩み
- ◆**歯科相談**  
日 毎週火曜日午前中 内 歯周病予防、入れ歯の手入れ方法
- ◆**栄養相談**  
日 毎週木曜日午前中 内 生活習慣病の予防、バランスの良い食事
- ◆**気になる血糖値相談**  
日 3月14日(月)または28日(月)いずれも午前中 内 血糖値が高めの方の食事、運動習慣の見直し
- ◆**リハビリ相談**  
日 3月11日(金)または25日(金)いずれも午前中 内 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



**出張乳幼児健康相談** 申 不要

- 内 身体計測、健康相談 持 母子健康手帳 ◎ 車での来場不可
- ◆**松井まちづくりセンター**  
日 3月2日(水)午前9時30分～10時30分（受付）
- ◆**小手指まちづくりセンター**  
日 3月24日(木)午前9時30分～10時30分（受付）

**出張成人健康相談** 申 不要

- 内 食事や運動の方法、検査値の見方、血圧・体脂肪測定 ◎ 車での来場不可
- ◆**狭山ヶ丘コミュニティセンター**  
日 3月1日(火)午後1時30分～3時（受付）
- ◆**山口まちづくりセンター**  
日 3月9日(水)午後1時30分～3時（受付）

## 健康管理課の事業 ☎2991-1811

**麻しん風しん混合（MR）予防接種はお済みですか**

対 ▶第1期…生後12カ月～生後24カ月（2歳の誕生日前日までに接種）▶第2期…平成21年4月2日～22年4月1日生まれの方（3月31日(木)までに接種） 場 市内協力医療機関

**BCG集団接種** 申 不要

日 3月24日(木)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分（受付） 対 平成27年9月16日～10月15日生まれの乳児 持 母子健康手帳、体温計、予診票（会場にもあり） ▶対象児には事前に通知 ▶対象児以外でも1歳に至るまでの間に未接種の方は接種可（標準接種期間は生後5カ月に達した時から8カ月に達するまで）

**結核検診（無料）** 申 不要

日 3月11日(金)午後1時15分～2時 対 15歳以上で胸部エックス線検査の受診機会がない方、40歳以上で肺がん検診を未受診・受診予定がない方 ◎ ボタンや金具の付いていない上着で受診

◆**こころの健康支援室からのお知らせ**  
▶**うつ病・強迫性障害のつどい** 申 不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人	3月17日(木)	午前10時～正午
うつ病ご家族	3月14日(月)	
強迫性障害（精神科医師も参加）	3月15日(火)	午後7時～8時30分
うつ病夜の部	3月18日(金)	

問 こころの健康支援室 ☎2991-1812

## Monthly トコロんが行く 35

**新トコロんグッズ発売中!**  
トコロんの顔型ぬいぐるみパスケースと2枚組クリアファイルが好評発売中! みんなも使ってね♪



- ▶ぬいぐるみパスケース…750円
- ▶2枚組クリアファイル…150円
- ◎売り切れ次第終了です。
- 販売場所 ▶市役所3階企画総務課 ▶野老澤町造商店（元町21-18）
- ◎その他グッズは、市HP（「トコロんグッズ」で検索）をご覧ください。

## 1月24日(日) ☀ byトコロん

新所沢けやき通り団地で行われた、親子で楽しめるワークショップイベント「ひだまり☆ぼけっと」に登場したよ。みんなでまねっこポーズの遊びをして盛り上がったんだ♪たくさんのお友達に会えて楽しかったよ!



◆**トコロん・よいトコ出没情報**◆

- ▶震災復興元気市／飯能市中央公園（飯能市飯能217-1）  
3月6日(日)午前10時～午後3時
- ▶新三八市／元町コミュニティ広場など（7頁参照）  
3月12日(土)午前10時～午後4時
- ▶埼玉ブロンコスホームゲーム／市民体育館  
3月19日(土)午後6時～試合終了  
◎入場は有料です。
- ▶西武鉄道100年記念イベント「SMILE DAY」／西武プリンスドーム  
3月21日(休)午前10時～午後5時
- ▶第27回松井ウォークラリー大会／松井まちづくりセンター  
3月27日(日)午前8時30分～午後2時  
問 企画総務課 ☎2998-9046

## 休日急患当番医

当番時間：午前9時～午後5時  
電話相談は受け付けません。

▶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▶地図などの詳細は所沢市医師会 [http://www.tokorozashi-ishikai.com/h\\_m\\_e/](http://www.tokorozashi-ishikai.com/h_m_e/) へ



診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
3月6日(日)	桂医院	眼	山口1529-23	2924-0086
	平沢記念病院	精、神内、心内	北野3-20-1	2947-2466
	有村医院	内、小	榎町12-21	2922-2094
3月13日(日)	所沢第一病院	内、整	下安松1559-1	2944-5800
	木戸クリニック	泌	緑町4-15-27	2929-6502
	よしかわクリニック	整	若狭3-2570-2	2938-1122
3月20日(祝)	並木病院	内	東狭山ヶ丘5-2753	2928-1000
	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
	今城内科クリニック	内	緑町2-3-21	2939-2006
3月21日(休)	さいとう内科クリニック	内、放	小手指町4-17-3	2936-8700
	東町眼科	眼	東町12-12 田中ビル1階	2926-7135
	荻野医院	内、糖内、外、胃、乳外、小	狭山ヶ丘1-2993-5	2948-1181
3月27日(日)	所沢中央病院	内、整	北秋津753-2	2994-1265
	おうえんポリクリニック	内、皮	中富1037-1	2990-5818
	こぶしクリニック	内、糖内、小	こぶし町1-17-101	2993-5866
4月3日(日)	所沢内科クリニック	内	東町22-3	2922-2210
	やすまつ佐藤眼科医院	眼	下安松603-8	2968-6111
	はらだクリニック	内、小、呼、消、胃、循、放	東所沢3-9-13	2945-8769

## 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
おくもとクリニック	西所沢1-23-3	2903-8320	○	×	×	×
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	×	×	○	×
愛クリニック	中新井620-1	2937-3630	○	×	×	×

○診療時間はお問い合わせください。

## 小児急患診療

市民医療センター  
上安松1224-1 ☎2992-1151

事業名	受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝休日	
夜間急患診療	午後7時30分～10時15分	○	○	○	○	○	-	-	-	
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	3月6日(日)・13日(日)・20日(祝)・21日(休)・27日(日)、4月3日(日)								

\* 3月21日(休)の深夜帯急患診療は休診

○内科的初期診療のみで、外科などの診療は実施していません。

## 休日緊急歯科診療

歯科診療所あおぞら(保健センター内)  
上安松1224-1 ☎2995-1171

診療日/受付時間：3月6日(日)・13日(日)・20日(祝)・21日(休)・27日(日)、4月3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	受付時間
埼玉県小児救急電話相談 #8000または☎048-833-7911	▶月～土曜日…午後7時～翌朝7時 ▶日曜日、祝休日、年末年始…午前7時～翌朝7時
埼玉県大人の救急電話相談 #7000または☎048-824-4199	午後6時30分～10時30分
埼玉県精神科救急情報センター ☎048-723-8699	▶月～金曜日…午後5時～翌朝8時30分 ▶土・日曜日、祝休日、年末年始…午前8時30分～翌朝8時30分

### 24時間対応の医療機関案内

埼玉西部消防局休日夜間病院案内 ☎04-2922-9292  
埼玉県救急医療機関案内(歯科・精神科を除く) #7000または☎048-824-4199



こんにちは保健師です 148

## いきいき健康づくり

### 女性のからだのメカニズムと健康

毎日忙しいあなたへ…今回は女性ホルモンの変動に伴う、女性特有の体の変化についてお伝えします。

#### ◆女性の体を守る女性ホルモン

女性の体にはリズムがあり、心と体はホルモンバランスによって大きく左右されます。月経が終わり、また始まるまでの約1カ月にイライラする時期もあれば体調・気分とも良好な時期もあります。

そんな女性特有のリズムを作り出しているのが女性ホルモンです。分泌量は約1カ月で変動し、このリズムによって排卵や月経が起こり、妊娠・出産につながっていくのです。

さらに、女性ホルモンは脳・脂質代謝・皮膚粘膜・乳房・生殖器・骨・自律神経のバランスを保つなどの働きがあり、女性の体を守っていると言えます。

卵巣から分泌される女性ホルモンは、思春期から増加しはじめ、20歳代後半から30歳代前半でピークを迎えます。40歳を過ぎたころから卵巣機能が低下しはじめ、女性ホルモンの分泌も減少して、やがて閉経します。

#### ◆女性ホルモンが減少する「更年期」

更年期は、卵巣の機能が低下し、女性ホルモンの分泌が減少しはじめから消失するまでの時期のことで、閉経を挟んだ前後約10年間と言われています。

最初に気づく体の変化は、月経不順です。次に、ほてり・発汗などの「ホットフラッシュ」と呼ばれる症状や、動悸・不眠・イライラ・憂うつなどの症状が出ます。これらは、女性ホルモンの急激な低下に体が対応しきれないために起こります。

更年期は、親の介護や子どもの自立など、さまざまな日常生活の変化が起こる時期でもあり、精神的なストレスの大きさによって症状の出方は異なります。更年期の不調は永遠に続くものではなく、心配しすぎることはありません。体の変化に慣れてくれば、徐々に症状は治まります。

#### ◆更年期に気をつけたい病気

▶骨粗しょう症…女性ホルモンの分泌が低下すると急激な骨量減少をもたらします。骨折しやすくなり、寝たきりにもつながります。閉経前の30歳代、40歳代から十分なカルシウム摂取と運動習慣を身につけることが重要です。

▶メタボリックシンドローム…女性ホルモンの分泌が低下すると、内臓脂肪が増加しやすくなり、コレステロールや中性脂肪、血糖値などが上昇します。この状態が長く続くと、動脈硬化が進み、心臓病や脳血管疾患の原因となります。自覚症状がないため、毎年健康診断などを受け、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

▶乳がん…女性特有のがんの中で一番多く、30歳代から増えはじめ、40歳代後半に最も多く発生しています。早期に発見し治療すれば高い確率で完治します。定期的ながん検診が重要です。

平成28年度の乳がん検診は、**3月31日(木)までに全戸配布する「健康ガイドとほろざわ」**をご覧ください。気になる症状がある方は、検診実施日を待たずに、早めに医療機関で受診してください。

#### ◆体のつらさを抱えない

つらいと感じたときが受診するタイミングです。更年期と似た他の病気が隠れていることもありますので、早めに受診しましょう。婦人科で更年期外来を開設している病院もあります。

更年期の症状や、受診先などで悩むときは、お気軽に保健センターにご相談ください。

☎保健センター健康づくり支援課

☎2991-1813 ☎2995-1178



還付金詐欺被害が増えています。ATMで医療費還付の手続きはできません。

所沢警察署 ☎2996-0110



## 広報マスコット ひばりちゃんのさえずり

▶我が子の卒園。それは同時に、通算9年、晴れの日も雨の日も保育園の送迎をしていた私の仕事も終わりということ。少し寂しいけど…スゴイ！よく頑張ったー！一つの役目を終え、次のステップに進む。新生活、どんなことが待ってる？さあ！笑顔で楽しんでいこ～♪

▶昨年秋ごろから温めていたリニューアル企画(7頁参照)がついに発表になりました。少しでも市民の皆さんに「広報紙よくなったね」と言ってもらえるように、より一層頑張りたいと思っています。広報紙への感想や、写真などのご投稿を心待ちにしています！\*