

広報

# ところざわ

9月

平成28年  
No.1134

目 主な内容

- 4面 Do&Go! スポーツ・イベント情報
- 5面 地域でいきいきいつまでも
- 7面 いざというときに大切な人を救う

発行/所沢市 ☎04-2998-1111 (代表)  
〒359-8501 所沢市並木 1-1-1  
編集/広報課 ☎04-2998-9024  
☎04-2994-0706  
市 ☎ http://www.city.tokorozawa.saitama.jp/



♡ 特集

## 子育ての強い味方

お子さんの成長に合わせた相談ができます

写真：市民カメラマン・滝島利男

人口(前月比) 343,745人(-40人) 男170,830人(-41人) 女172,915人(+1人) ▲世帯数 155,363世帯(+58世帯) 平成28年7月末現在

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

悩みや不安を聞いてくれる  
“味方”が欲しい！



♡ 特集

# 子育ての強い味方

一口に「子育ての悩み」と言っても、妊娠、出産、乳幼児期など、子どもの成長に応じて悩みや不安は変化しますよね。でも、安心してください。「こういうときどうすればいいんだろう?」「初めてでわからない」という子育て中のあなたに強い“味方”がいます。子育て知識豊富な専門スタッフが、あなたに合わせて子育てをサポート。所沢で子育てをする皆さん、ぜひご利用ください。



## 妊娠

妊娠したかも、赤ちゃんとの生活って大変...  
そんな不安や心配事を相談できる  
**子育て世代包括支援センター開設!**

妊娠すると、赤ちゃんのことだけでなく、自分のことや家族のこと、さまざまな悩みが出てきますよね。そんな不安なあなたをサポートするのが子育て世代包括支援センターです。  
家族みんなが健やかに過ごせるよう、妊娠、出産、授乳、子育ての疑問や心配事を保健師・助産師に相談できます。専門機関などと連携しているので、どこに相談したらよいか迷った場合、まずはご連絡ください。

### 妊娠の届け出は 子育て世代包括支援センターへ

医療機関で妊娠の診断を受けたら、早めに妊娠の届け出を行い、母子健康手帳と妊婦健康診査助成券をもらいましょう。センターでは、保健師などが面談をしながら母子健康手帳を交付します。心配事も直接相談できます。

## 産後

待ちに待った赤ちゃんでも生活が一変! どうしたら?  
**産後の相談も充実!**

出産後、数カ月は外出もままならず、一人で悩みをため込むお母さんがたくさんいます。そんな時は、お気軽に子育て世代包括支援センターにご連絡ください。ちょっとしたことで構いません、産後ならではの悩みや不安もサポートします。また、出産後の全ての家庭を保健師などの専門職が訪問し、相談や育児情報の提供、体重測定などを実施。産後の支援にも力を入れています。  
他にも子育てに役立つ事業が盛りだくさん。詳細は市☎、13面をご覧ください。

市☎(Q子育て事業)  
またはQRコードを読み取り



### 母乳相談

4か月児健康診査・乳幼児健康相談で、助産師による母乳相談ができます。  
◎マッサージは実施していません。

### 産後ママクッキング

離乳食の講話と調理実習を通して、産後に良い食事を学びます。生後3~4カ月児とママが対象です。

### 母親学級

妊娠中や育児の情報をお話しします。離乳食教室参加中のママとも交流できます。  
◎パートナーも参加できます。

### 妊婦サロン

助産師の話を聞いたり、家でできる簡単なストレッチをしたりします。他の妊婦さんとおしゃべりしながら楽しく交流できる場です。

所沢に来て日が浅いので、同じ妊婦さんと交流できて良かったです。  
東住吉在住・久保田さん



子育て世代包括支援センター

☎ 2991 - 1820 (土・日曜日、祝休日を除く午前8時30分~午後5時)  
場 保健センター健康づくり支援課内 (上安松 1224 - 1)



相談は、直接面接・電話・メールで受け付けています。ゆっくりお話を聞き、一緒に考えます。ぜひ、ご利用ください。

### よくある質問

- ・乳児が安心して遊べる場所や子育て仲間と出会える場所を教えてください。
- ・離乳食がうまく進められなくて心配です。
- ・育休復帰後の生活が心配です。どのような働き方がいいのでしょうか？
- ・来年度から保育園入園希望です。今年度、一時預かりを利用できますか？
- ・プレ幼稚園は入れたほうが良いですか？幼稚園の入園についても知りたいです。
- ・日曜日に急に仕事が入りました。預け先を紹介してください。

### 相談はこちら

市役所 2 階 こども支援課  
 ☎2998 - 9124  
 ✉a9124@city.tokorozawa.lg.jp

市(〇)保育  
 コンシェルジュを  
 ご覧ください



## 育児

子どもも成長！うれしいけれど、悩みは尽きない？

### その悩み、保育コンシェルジュが

### お答えします

子育てに関する  
 ことを何でも相談  
 できる「保育コン  
 シェルジュ」をご  
 存知ですか？  
 子育ての強い味  
 方である保育コン  
 シェルジュの本田  
 ・井上保育士にお  
 話を伺いました。



井上貴久美保育士 本田しの保育士

### 「保育コンシェルジュ」とは？

本田 保育士資格を持ち、保育園の福祉  
 現場を経験してきた子育ての専門相談  
 員です。長年の経験があるので、一人  
 一人の相談者に合ったアドバイスがで  
 きると思います。

子育ての相談と言っても幅広いですがね。  
 本当「どんなことでも相談していい  
 ですか？」

井上 はい、何でもご相談ください。

「こんなこと聞いてもいいのかな？」  
 と思う方も、まずはお気軽にご連絡く  
 ださい。ニーズに合わせてアドバイス  
 するのはもちろんのこと、専門機関な  
 どへのご案内もしています。

それなら安心ですね！今までどんな質問  
 がありましたか？

本田 例えば、まだ歩けない小さなお子  
 さんがいる方から「どこに行けば安全  
 に遊ばせられますか？」という質問が  
 ありました。

確かに家以外で安全に子どもを遊ばせら  
 れる場所が必要ですね。ぴったりの  
 場所があるんですか？

本田 はい、市内全ての児童館と14カ所  
 の保育園に地域子育て支援センターが  
 あります。0歳児から就学前までのお  
 子さんと保護者が対象で、遊んだり情  
 報交換したり、自由に利用できる場所  
 です。施設ごとに子育てプログラムな

ども行っているの、相談者のお住ま  
 いに近いセンターをご案内しています。  
 井上 他には、一時預かりの相談も多い  
 ですね。よくあるのは、「病院に行か  
 なければいけなくなったとき、子ども  
 を預けるところはありますか？」とい  
 うご相談です。

「一時預かり」ってなんですか？

井上 一時預かりは、保護者の就労、病  
 気、災害、事故、出産、看護、介護な  
 ど、やむを得ない理由で家庭保育が一  
 時的に困難なときに保育園でお子さん  
 をお預かりする事業です。保育園など  
 に入園していない児童が対象で、保  
 育園によって空き状況や利用料は異なり  
 ます。預けたいときは利用希望の保  
 育園に直接ご連絡ください。お近くの保  
 育園が一時預かりを行っているかどう  
 かは、私たち保育コンシェルジュがご  
 案内します。

本田 私たちは、保護者が子育てに困っ  
 たときにひとりぼっちにならないよう、  
 一人一人に寄り添ったサポートを心掛  
 けています。少しでも子育てに悩んだ  
 ときは、ぜひご連絡ください。解決方  
 法を一緒に考えましょう。



## 子どもの 幸せのために

所沢市長 藤本正人

子どもにとって何が本当のシアワセなのか、私たち大人  
 が深く考えていきたいものです。

市は、親や地域の大人たちが、ゆっくり、ゆったり、そ  
 してじっくり子どもたちと向きあえるよう、そして、大き  
 な温かさの中で子どもたちが育っていけるよう施策を進め  
 てまいりました。

しかしながら、子を産み育てるとき、相談する人がいな  
 い、親族も近くにいないなど、子育て世代が抱える不安も  
 あるものです。

そんな中、今年度は本号特集でもご紹介した、妊娠から  
 出産、そして子育て期まで、切れ目な  
 くサポートする「ところっこ子育てサ  
 ポート事業」を強化し、こどもと福祉  
 の未来館の中に「こども支援センター」  
 を設置するなど、子育て支援の充実を  
 図っていきます。

また、発達障害児支援も国の研究機  
 関と連携し、充実させます。全ては、「子  
 どもの最善の利益（しあわせ）」を守  
 るために…。

所沢での子育てを  
 サポートします！



## Topics

### 平成 29 年 1 月 こども支援センターオープン



こどもと福祉の未来館の2階にオープンす  
 る「こども支援センター」。0～3歳児対  
 象のつどいの広場を中心とした子育て支  
 援エリアと、発達障害に関する相談や支  
 援を行う発達支援エリアができる予定で  
 す。子育て中の親子同士の交流や、子育  
 てや発達に関する相談の場として利用  
 できます。

場 泉町 1861 - 1 (新所沢駅から徒歩5分)

# Do! Go! スポーツ・イベント情報



やってみよう！  
スポーツ情報

## 自分に、挑戦。 陸上競技選手権大会

日本陸上競技連盟公認記録認定を受けられる大会です。一般参加者で認定を受けるには、同連盟への登録が必要です。

日 10月16日(日)

場 早稲田大学織田幹雄記念陸上競技場  
(三ヶ島2 - 579 - 15)

種目 各部門規定の種目

◎リレーを除き、1人1種目です。

部門 男女それぞれ ▶ 小学生(5・6年生) ▶ 中学生(共通) ▶ 一般(高校生含む)

◎詳細は、市役所6階スポーツ振興課、体育施設、生涯学習推進センター、まちづくりセンターに備え付けの大会要項、市庁舎(Q陸上競技)をご覧ください。

定 申し込み先着1,000人

費 ▶ 小学生…500円 ▶ 中学生…600円 ▶ 高校生…800円  
▶ 一般…1,000円 ▶ リレー1チーム…1,000円(小学生)、1,500円(中学生・高校生・一般)

問 9月23日(金)までに申込書を大会実行委員会事務局(スポーツ振興課内) ☎ 2998 - 9248 ■ rikujyo@city.tokorozawa.lg.jp にメール



◎申込書は、市庁舎(Q陸上競技)で入手できます。

この夏、テレビの前でオリンピックの応援に夢中だったあなた。パラリンピックも目前！ そろそろカラダを動かしたくなりませんか？ 参加して楽しい、うれしいおすすめのスポート・イベント情報をお届けします！

## 「走る」を楽しむ 所沢シティマラソン大会

日 12月11日(日)  
コース 西武プリンスドーム周辺

◎大会当日は交通規制が行われます。ご理解とご協力をお願いします。

※小学生以上のアマチュア

種目 ハーフ・5km・3km・ファミリー(保護者1人と小学生1人または2人)・オープン

定 ▶ ハーフ…3,000人 ▶ 5km…2,000人 ▶ 3km…1,000人  
▶ オープン…200人 ▶ ファミリー…800組(2,000人)

◎定員に達し次第締め切ります。

費 ▶ ハーフ…5,000円 ▶ 5km…4,000円 ▶ 小・中学生…500円  
▶ オープン…2,000円 ▶ ファミリー…2,500円

申 ▶ 大会費…9月5日(月)～30日(金)に、大会費(Q所沢マラソン)から申し込み

▶ 郵便振替…9月5日(月)～9日(金)に市役所6階スポーツ振興課、生涯学習推進センター、まちづくりセンター、体育施設、サービスコーナー(所沢駅・狭山ヶ丘・小手指)に備え付けの申込書(払込取扱票)で参加費をゆうちょ銀行・郵便局から払い込み

◎市内在住の方は、大会費からのみ9月1日(木)から申し込み可能です。

問 同大会実行委員会事務局(スポーツ振興課内) ☎ 2998 - 9248



## 初開催♪ とろ秋フェスタ

日 9月3日(土)・4日(日)午前10時～午後3時

場 所沢航空記念公園

内 ▶ 巨大ウォーターライダー ▶ 聴いて、踊って、泡まみれ!? 楽しもう! ステージブース ▶ 飲食販売ブースなど

費 巨大ウォーターライダー…500円(1回)、1,000円(滑り放題)

問 所沢青年会議所 ☎ 2922 - 0502

◆所沢の未来が変わる!?  
このまちの未来を知ろう!!  
「COOL JAPAN FOREST 構想」PRブース、「所沢駅周辺再開発事業」PRブースが登場! 楽しみながら、まちのこれからが分かる!  
マルシェやバルーンアートなど内容盛りだくさんでお待ちしています。

問 ▶ COOL JAPAN FOREST 構想  
…経営企画課 ☎ 2998 - 9027  
▶ 所沢駅周辺再開発事業  
…市街地整備課 ☎ 2998 - 9208

◆同時開催「航空公園まつり」

内 ▶ 移動動物園(9月4日(日)のみ) ▶ ふわふわ ▶ 大道芸 ▶ ガイドツアー

問 同公園管理事務所 ☎ 2998 - 4388



## 行ってみよう! イベント情報

### 大人も子どもも楽しめる 市民活動支援センターまつり

魚釣りゲームなどお子さん向けの催しも多数! 相談ブースでは気になる悩みに無料でアドバイス。楽しくて、役立って、NPOやボランティアのことが分かるイベントです!

日 10月1日(土)午前10時～午後4時

場 新所沢コミュニティセンター

内 ▶ 体験コーナー…ひょうたん作り、ディスコンなど ▶ 相談コーナー…くらしの無料相談、介護相談など ▶ 喫茶・軽食コーナーなど

◎詳細は、市庁舎(Q市民活動まつり)をご覧ください。

問 市民活動支援センター ☎ 2968 - 8391



かわいいひょうたんを手作り

# 地域で いっまでも いきいき

9月19日は「敬老の日」。  
長寿を祝い、地域で元気に暮らすためのイベント・行事が満載です。

## ◆元気アップ測定会・結果説明会日程

時間：①午前9時30分～11時30分・②午後2時～4時

会場	日程			
	測定会	結果説明会	測定会	結果説明会
あづま荘	9月27日(火)①	10月4日(火)②	11月10日(木)②	11月17日(木)①
こてさし荘	9月27日(火)②	10月4日(火)①	11月8日(火)①	11月15日(火)①
とめの里	9月28日(水)①	10月5日(水)②	11月10日(木)①	11月17日(木)②
やなせ荘	9月28日(水)②	10月5日(水)①		
さやまがおか荘	9月29日(木)①	10月6日(木)②	11月8日(火)②	11月15日(火)②
とみおか荘	9月29日(木)②	10月6日(木)①	11月9日(水)①	11月16日(水)②
みかじま荘	10月11日(火)①	10月18日(火)②		
松井公民館	10月11日(火)②	10月18日(火)①	11月9日(水)②	11月16日(水)①
緑寿荘	10月12日(水)①	10月19日(水)②	11月11日(金)①	11月18日(金)②
ところ荘	10月12日(水)②	10月19日(水)①		
さくら荘	10月13日(木)①	10月20日(木)②		
柳瀬公民館	10月13日(木)②	10月20日(木)①		
峰寿荘	10月25日(火)①	11月1日(火)②		
山口公民館	10月25日(火)②	11月1日(火)①		
市民体育館	10月26日(水)①※	11月2日(水)②		
小手指公民館分館	10月26日(水)②※	11月2日(水)①		
うしぬま荘	10月28日(金)②	11月4日(金)①		

※10月26日(水)は、各会場とも開催時間を30分繰り下げます。



市内在住の65歳以上の方(送迎なし)  
◎ペースメーカー使用中の方は、一部参加できない種目があります。  
◎各回30人(抽選)  
◎体力・身体機能測定、結果のアドバイス、認知症予防セミナーなど  
◎9月7日(水)までに測定会コールセ



センター ☎0120・202・666  
6(月)金曜日午前10時～午後5時  
に電話  
◎複数回の参加はできません。  
◎高齢者支援課 ☎29998・9120

10月7日～11月25日の毎週金曜日  
午後0時30分～2時30分(全8回)  
場 スイミングクラブ ルネサンス新所沢(美原町2-2966) ☎2942・6360  
◎要介護認定を受けていない65歳以上の方  
◎25人(抽選)  
◎筋力アップのための体操(プール)や認知症予防の講話など  
◎送迎はありません。詳細は、施設にお問い合せください。  
◎9月8日(木)までに施設(月～金曜日午前10時～午後5時)に電話  
◎高齢者支援課 ☎29998・9120



◆各地区で敬老会行事を開催！  
地区自治連合会、自治会・町内会などが独自に開催します。75歳以上の方(昭和16年4月2日まで生まれた方)は、ぜひご参加ください。また、平成28年度に75歳になる方(昭和16年4月2日～17年4月1日生まれ)には、各地区から記念品を贈呈します。  
◎開催日時・場所などは、各地区の事務局(まちづくりセンター)にお問い合せください。

◆笑いとるおいのある人生を  
9月8日(木)午後2時～3時30分(午後1時30分受付)  
場 榎峰コミュニティ会館別館  
場 先着200人  
講 漫談家・青空うれしさん  
問 山口地域包括支援センター ☎2928・7525



地区事務局	問い合わせ
松井まちづくりセンター	☎ 2994 - 1222 FAX 2994 - 1237
富岡まちづくりセンター	☎ 2942 - 3110 FAX 2942 - 3244
小手指まちづくりセンター	☎ 2948 - 1295 FAX 2948 - 1247
山口まちづくりセンター	☎ 2924 - 1224 FAX 2924 - 1647
吾妻まちづくりセンター	☎ 2924 - 0117 FAX 2924 - 0168
柳瀬まちづくりセンター	☎ 2944 - 2113 FAX 2944 - 2813
三ヶ島まちづくりセンター	☎ 2948 - 1204 FAX 2948 - 1429
新所沢まちづくりセンター	☎ 2924 - 2955 FAX 2924 - 2960
新所沢東まちづくりセンター	☎ 2943 - 0909 FAX 2943 - 0915
所沢まちづくりセンター	☎ 2926 - 9355 FAX 2926 - 9727
並木まちづくりセンター	☎ 2998 - 5911 FAX 2998 - 5915

◆認知症になっても  
地域で安心して暮らすために  
9月23日(金)午後2時～3時30分(午後1時40分受付)  
場 新所沢東まちづくりセンター  
場 先着100人  
講 埼玉西協同病院 院長・吉野 肇 さん  
問 新所沢東地域包括支援センター ☎2921・5599

◆住み慣れた場所で暮らし続けるための心得  
認知症になっても暮らし続ける地域づくり  
9月23日(金)午後2時～3時30分(午後1時30分受付)  
場 吾妻まちづくりセンター  
場 先着200人  
講 早稲田大学人間科学部健康福祉科学科教授・加瀬裕子さん  
問 吾妻地域包括支援センター ☎2929・6965

◆祝長寿！市から記念品を贈呈！  
長寿(88歳・100歳)の方を対象に、記念品を贈呈します。  
▼米寿者(88歳)  
対 昭和3年4月2日～4年4月1日に生まれた方  
◎自宅に記念品を郵送します。  
▼長寿者(100歳)  
対 大正5年4月1日～6年3月31日に生まれた方  
◎市職員が直接お届けします。  
問 高齢者支援課 ☎29998・9120



## 9月9日は救急の日

# “いざというとき”に大切な人を救う

いつ訪れるかわからない“いざというとき”。応急手当てや救急車の適正な利用法などを知っておくことで、救える命があります。大切な人を救うためにも、正しい知識と認識を深めましょう。

### いざというときの対処法！状態別連絡先を知る

病気やけがをした！

**病院へ行かなければならない症状**  
 ・どの病院へ行けばいいかわからない  
 ・土・日曜日や深夜にやってくる場所はどこ？

**埼玉県救急医療情報センター（24時間対応）**  
 ☎048 - 824 - 4199（歯科・精神科を除く）

**意識がない、けいれんをしていたらただちに119番へ！**

**？ 病院へ行くか迷う症状**  
 ・病院へ行くべきかわからない  
 ・家で治療可能？

**大人が対象者**  
**埼玉県大人の救急電話相談**  
 #7000または☎048 - 824 - 4199  
 相談時間 ▶月～土曜日…午後6時30分～10時30分  
 ▶日曜日、祝日、年末年始…午前9時～午後10時30分

パソコンやスマートフォンで確認  
**救急受診ガイド**

病気やけがをして判断に迷ったときもご安心ください！救急受診ガイドは、ホームページ上の該当する症状を選択することで、緊急度や病院受診の必要性などを確認できるサービスです。スマートフォンからも利用できるので、体調不良を感じたとき、どこにいても場所を選ばず安心して利用できます。

利用方法

パソコン・スマートフォンなどからアクセス。ブックマークすると便利です。  
<http://triage.atrris.com/triage/saisei>

問 埼玉西部消防局指令課  
 ☎ 2929 - 9119



質問に答えるだけでOK！  
 24時間確認できます。

**子どもが対象者**  
**埼玉県小児救急電話相談**  
 #8000または☎048 - 833 - 7911  
 相談時間 ▶月～土曜日…午後7時～翌朝7時  
 ▶日曜日、祝日、年末年始…午前7時～翌朝7時



## 命を守る手段を学ぶ！応急手当てができますか？

**救急キャンペーン**  
 所沢駅東口ロータリー  
 9月9日(金)午前9時30分～11時30分(雨天決行)  
 救急車適正利用リーフレット・グッズ配布など  
 問 所沢東消防署消防管理課  
 ☎ 2998・1191  
 西武所沢店1階正面入口  
 9月9日(金)午後2時～3時30分  
 血圧測定、心肺蘇生法、AED使用法、消防音楽隊の演奏、救急車展示、グッズ配布、アンケート調査など  
 問 所沢中央消防署消防管理課  
 ☎ 2929・9124



**赤十字救急法講習会**  
 日場 11月29日(火)～12月1日(水)  
 夜場 11月29日(火)～12月1日(水)  
 15歳以上  
 日程出席可能な方を優先



**応急手当普及員養成講習**  
 日場 10月8日(土)～10日(月)午前8時30分～午後5時15分(全3日) / 狭山消防署(狭山市駅から徒歩16分)  
 夜場 10月8日(土)～10日(月)午前8時30分～午後5時15分(全3日) / 狭山消防署(狭山市駅から徒歩16分)  
 所沢・飯能・狭山・入間・日高市に在任・在勤・在学の方18歳以上で本講習受講後、応急手当普及員として救命講習指導に協力できる方を優先  
 定 申し込み先着若干名  
 費 3,672円(教材費)  
 問 9月12日(月)から所沢中央消防署消防管理課 ☎ 2929・9124  
 に電話(土・日曜日、祝日を除く)午前8時30分～午後5時15分)

**応急手当講習会**  
 埼玉西部消防局は、所沢・飯能・狭山・入間・日高市に在任・在勤・在学の方を対象に応急手当講習会を開催しています。入門から小児救命、上級救命などの各種コースがありますので、ぜひご参加ください。  
 個人で受講を希望  
 広報とろざわ、埼玉西部消防組合にお知らせします。  
 団体で受講を希望  
 問 所沢中央消防署 ☎ 2929・9125  
 所沢東消防署 ☎ 2999・1190に電話

### 消防団ポンプ車操法大会

消防ポンプ車から水を出し、火に見立てた的を倒すまでの早さや、一連の動作の正確さを競います。地域を守る消防団員の勇姿をご覧ください！  
 9月11日(日)午前8時～正午  
 荒天の場合は、9月18日(日)に延期します。  
 場 所沢中央消防署三ヶ島分署(北野3丁目)  
 問 危機管理課 ☎ 2998 - 9399



# お知らせ

## 臨時福祉給付金 申請受付中

申請書が届いた方は12月28日(水)までに郵送で申請してください。  
臨時福祉給付金専用ダイヤル  
☎0120-850-226

## 国民健康保険証の一再更新

新しい国民健康保険証(桃色)を9月中旬に加入世帯の世帯主宛てに簡易書留(受領印が必要)で郵送します。新しい保険証は届いた日から使えます。不在時は「郵便物お預かりのお知らせ」が投函されます。9月中旬に指定郵便局で受け取ってください。現在の保険証(灰色)は9月30日(金)まで有効です。新しい保険証が届き次第、裁断して破棄するか、国民健康保険課に返却してください。  
☎同課 ☎2998・9131

## 年金記録に「もれ」や「誤り」はありませんか?

公的年金制度は、生涯にわたる年金記録を一つの番号でまとめて管理

**★夜間納税・相談窓口★**

◆開設日時  
9月1日(木)・30日(金)、10月3日(月)  
午後5時15分～8時

納期限のお知らせ  
**9月30日(金)**

▶国民健康保険税(第3期)

☎市役所2階収税課 ☎2998-9073

しています。しかし、次のような場合は一つの番号にまとめられていない可能性がありますので、確認をお願いいたします。

- ▼転職のたびに年金手帳(青色)が発行されている
- ▼年金手帳(オレンジ色、青色)を複数持っている
- ◎確認の際は、毎年誕生月に送付される「ねんきん定期便」や日本年金機構(ねんきんネット)をご利用ください。



## ひとり親家庭児童就学支度金

☎平成29年4月に中学校に入学予定の児童を養育している市民税非課税世帯の方(生活保護受給世帯を除く)で▼母子家庭の母▼父子家庭の父▼父母のないう児童を養育している方

支給額 対象児童1人につき1万円

☎11月30日(木)までに申請書を市役所2階子ども支援課 ☎2998・9124で入手し、提出



## 自宅からも申請できます! 電子申請・届け出サービス

パソコン、携帯電話やスマートフォンで24時間365日手続きができます。通信は暗号化されるので安全です。

◆電子申請できる主な手続き



- ①がん検診(個別検診・市内協力医療機関)
- ②30歳代健診(所沢市国民健康保険)
- ③婚活イベント(不定期開催)
- ④ところどころ親子で楽しむ運動遊び(毎月開催/6面参照)
- ⑤子ども医療費支給
- ⑥水道使用開始届、中止届

⑦一般家庭粗大ごみ収集  
⑧⑨はパソコンのみ申請できます。その他の手続きは市庁(電子申請)をご覧ください。

☎1-7推進課 ☎2998・9036



## 照明灯周りの枝切りをお願いします

道路照明灯や防犯灯に樹木の枝などがかかってしまうと、照明灯の効果が十分に発揮されなくなる可能性があります。

そのような樹木が自宅や勤務先などにある場合には、枝を切るなどの協力をお願いいたします。

☎建設総務課 ☎2998・9171



## 秋の全国交通安全運動

交通事故を防止するため、一人一人が安全意識を高め、正しい交通ルールとマナーを実践しましょう。

実施期間 9月21日(水)～30日(金)

市の重点目標 自転車の交通事故防止

◆交通安全啓発活動

- ☎9月21日(水)午後4時～4時20分 場元町コミュニティ広場
- ☎警察、交通指導員などによる啓発グッズ(反射材など)の配布
- ☎トコロンが参加します。雨天中止です。

☎交通安全課 ☎2998・9140



## 計画などの縦覧

◆東所沢(仮称)ところざわサクラタウン周辺地区の都市計画変更に伴う縦覧

平成28年8月16日付けで変更した次の都市計画の図書が縦覧できます。

▼用途地域の変更▼防火地域及び準防火地域の変更▼地区計画の変更

☎市役所5階都市計画課  
☎同課 ☎2998・9192



◆生産緑地地区の変更に伴う縦覧

平成28年8月16日付けで変更した同地区の図書が縦覧できます。

☎市役所5階都市計画課  
☎同課 ☎2998・9192

## 不妊治療費の助成

◆特定不妊治療(体外受精・顕微授精)、男性不妊治療を受け、一定の要件を満たす方

助成上限  
1回の治療につき15万円または7万5千円

☎初回のみ上限は30万円です(対象)



## 埼玉県不妊相談窓口

①不妊専門相談センター  
☎毎週火・金曜日午後4時～5時  
場埼玉医科大学総合医療センター(本川越駅からバス30分)

②不妊・不育症・妊娠サポートダイヤル  
☎毎週月・金曜日午前10時～午後3時

☎助産師による電話相談  
☎同センター ☎049・228・3674  
☎ ☎048・799・3613に電話



## 社会生活基本調査を実施します

9月中旬にかけて調査対象候補となる世帯にリーフレットを配布します。実際に調査対象となった場合は、10月上旬から中旬にかけて調査員が伺います。無作為抽出した全国約9万世帯が対象です。

☎県・統計課 ☎048・830・2314



## 平成29・30年度建設工事請負などの入札資格審査の申請受付

新規・更新申請を県内65自治体(県を含む)が受け付けます。

◆新規:9月9日(金)～10月7日(金)  
◆更新:10月11日(水)～11月25日(金)

☎いずれも県庁(入札審査課)で詳細を確認の上、申請してください。  
☎契約課 ☎2998・9058

## 認知症高齢者グループホーム・小規模多機能型事業所が運営開始

平成29年3月に認知症高齢者グループホームと小規模多機能型事業所を併設した施設が2カ所、運営を開始

毎月第2・4土曜午前 **9月10日(土)・24日(土)**  
午前8時30分～午後0時30分  
**休日開庁**  
場市役所・まちづくりセンター(並木を除く)

取り扱い業務	問い合わせ
転入・転出・転居などの手続き、印鑑登録、住民票や戸籍などの証明書	市役所1階市民課 ☎2998-9087
国民年金の手続き	同1階市民課 国民年金担当 ☎2998-9095
国民健康保険の手続き	同1階国民健康保険課 ☎2998-9131
後期高齢者医療制度の相談※	同1階国民健康保険課 後期高齢者医療担当 ☎2998-9218
課税・非課税証明書、納税証明書	市民税課(同1階特設窓口) ☎2998-9064
市税・国民健康保険税の納付 納税相談※	収税課(同1階特設窓口) ☎2998-9073

まちづくりセンターでは※はできません。業務の詳細は、事前にご確認ください。

**ゆるキャラグランプリにトコロン出場中!**

1日1票 お願いしま〜す

頂目指すよ

**警察からののお知らせ**

警察官や市職員をかたる詐欺が増加中!信用せず!必ず確認を!

☎所沢警察署 ☎066-0110

◆39人④18人  
場こがし町1222-1  
運営法人 ㈱日本ライフデザイン ☎03-6228-5020  
☎介護保険課 ☎2998・9420



## とこざわ 口ケ地の旅 ⑤



### 正義の味方、所沢に見参!

テレビ埼玉（3チャンネル）で毎週日曜日午後5時30分から放送中の埼玉県民ヒーロー『坂東武人 武蔵』が、所沢口ケに来てくれたよ～！

今回は、建設中の道路を使って自転車の交通安全CMの撮影だったんだ。リキマル・銃三・勇之進・美伊三郎が間違った自転車の乗り方をしているのを、武蔵とサイゾウが注意をして正しい乗り方を教えていたよ。みんなも交通ルールを守ろうね♪

テレビ埼玉で、このCMが見られるよ！



問 所沢市ロケーションサービス（商業観光課内）

☎ 2998 - 9155

◆ エキストラ&口ケ物件を大募集！  
市HP（Qロケーションサービス）にある申請書を商業観光課にご提出ください。

### トコるん 出没情報

- ▶ 北高祭/所沢北高校（並木）  
9月3日(土)午前9時～午後3時30分  
9月4日(日)午前9時30分～午後2時
- ▶ YOSAKOI in さやフェス/狭山ヶ丘駅東口  
9月19日(祝)午前10時～（オープニング）
- ▶ 四つ葉祭/芸術総合高校（三ヶ島）  
9月24日(土)午前11時～午後3時30分  
9月25日(日)午前9時30分～午後2時30分

9月13日(火)午前10時～午後3時30分

### 暮らしの中の悩みごと相談

## 開催

問 上下水道部（夜間・休日は警備員対応）  
☎ 2921・1100  
921・1091

日	当番店	電話番号
3日(土)	(株)楽々(らくらく)	2923-4900
4日(日)	(有)松本設備工業所	2922-5911
10日(土)	(有)石和設備工業	2993-8108
11日(日)	(有)北田住設工業	2942-0020
17日(土)	(有)兼六工業	2922-1877
18日(日)	(有)八光設備工業	昼 2924-2011 夜 2925-2549
19日(祝)	トヨタ設備(株)	2948-1043
22日(祝)	(有)東邦設備工業所	2944-3880
24日(土)	(有)伏見設備工業	2948-3328
25日(日)	(株)木下商興	2948-1719

24時間対応しています。当番店に直接ご連絡ください。

### 9月の宅地内水漏れ修繕当番店

分(受付)  
◎ 先着順に相談をお受けします。  
場 市役所1階市民相談課  
問 同課 ☎ 2998・9092

### 弁護士による休日特設相談会

分(受付)  
◎ 9月10日(土)午前10時～午後4時  
場 市役所1階市民相談課  
◎ 相続や金銭問題などの法律相談  
問 市民相談課 ☎ 2998・9092  
2に電話

### 行政書士による暮らしの無料相談会

分(受付)  
◎ 9月23日(金)午前10時～午後3時30分  
◎ 先着順に相談をお受けします。  
場 市役所1階市民ホール  
◎ 相続・遺言・家庭問題などの相談  
問 市民相談課 ☎ 2998・9092

### お薬相談会

余っている薬、ありませんか？  
飲み残しの薬や、正しい薬の飲み方について所沢市薬剤師会所属の薬剤師に相談できます。  
場 9月26日(月)・27日(火)午前9時～午後4時/市役所1階市民ホール  
問 市民相談課 ☎ 2998・9092



◎ 先着順に相談をお受けします。  
持 お薬手帳、余っている薬  
問 国民健康保険課  
☎ 2998・9131

### 宅建協会による不動産無料相談会

分(受付)  
◎ 9月2日(金)午前10時～午後3時30分  
◎ 先着順に相談をお受けします。  
場 市役所1階市民ホール  
◎ 不動産の契約、取引、賃貸借など  
問 市民相談課 ☎ 2998・9092

### 建築業者による住宅増改築等相談会

分(受付)  
◎ 9月13日(火)午後1時～3時30分(受付) / 市役所1階市民ホール  
◎ 先着順に相談をお受けします。  
場 リフォーム時の注意点など  
問 市民相談課 ☎ 2998・9092

### マンション管理無料定期相談会

分(受付)  
◎ 9月29日(木)午後1時30分～4時30分/市役所1階市民ホール  
◎ 市内のマンション管理組合、居住者など  
問 マンション管理士の専門相談  
問 9月28日(水)までに市街地整備課



☎ 2998・9208に電話

### 空家のトラブル110番

平成29年3月31日までの金曜日午後6時～8時  
◎ 空き家の所有者、相続人、近隣の方  
問 埼玉司法書士会  
☎ 048・8338・1889  
☎ 048・863・7861

### 高齢者・障害者の人権あんしん相談

分(受付)  
◎ 9月5日(月)～9日(金)午前8時30分～午後7時、10日(土)・11日(日)午前10時～午後5時  
相談員 法務局職員、人権擁護委員  
相談電話  
☎ 0570・003・110

### 社会保険労務士による相談会

分(受付)  
◎ 9月16日(金)午後4時～8時(最終相談：午後7時) / 1人50分  
場 市役所別館相談室  
◎ 勤労者、事業主、人事担当者など  
定 申し込み先着4人  
◎ 賃金、解雇、就業規則、労使間の問題、就業など  
問 産業振興課 ☎ 2998・9157に電話

### 労働相談

分(受付)  
◎ 9月27日(火)午前10時～11時30分  
◎ 先着順に相談をお受けします。  
場 市役所1階市民相談課  
◎ 労働・雇用問題、年金などの相談  
問 市民相談課 ☎ 2998・9092

### 中小企業・個人事業者のための無料法律相談会

分(受付)  
◎ 9月17日(土)午後1時～3時30分  
◎ 会場に直接お越しください。  
場 埼玉弁護士会法律相談センター (J.R.武蔵浦和駅から徒歩16分)  
◎ 経営再建、債権回収、労使問題、契約トラブル、事業継承など

### 就職支援を行うセカンドキャリアセンター所沢

① 就職相談  
月～金曜日午前10時～正午、午後1時～4時  
場 月～水曜日：西部地域振興センター(並木1丁目) / 木・金曜日：ライク所沢(花園2丁目)  
◎ 就職を希望する方  
相談員 キャリアコンサルタント  
◎ 中高年向け就職支援セミナー  
9月9日(金)午後2時～4時  
場 市役所6階604会議室  
◎ 40歳以上の求職者  
定 申し込み先着30人  
◎ 求人検索&面接攻略法

### 女性向け就職支援セミナー

分(受付)  
◎ 9月16日(金)午後2時～4時  
場 市役所6階604会議室  
◎ 仕事と家庭を両立したい女性  
定 申し込み先着30人  
◎ 自己理解と市場理解  
◎ シニア向け就職支援セミナー  
9月23日(金)午後2時～4時  
場 市役所6階604会議室  
◎ 60歳以上の求職者  
定 申し込み先着30人  
◎ コミュニケーションの基本と面接攻略法  
◎ 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  
問 いずれも同センター受付ダイヤル ☎ 048・780・2034に電話(午前9時～午後5時)

## 駅ボランティア体験会

駅で困っている人を助ける駅ボランティアになりませんか？

◎ 9月30日(金)午後1時30分～5時、10月1日(土)午前10時～午後1時30分 / 市役所8階大会議室、航空公園駅周辺

◎ 市内の西武鉄道各駅を利用する中学生以上の方  
◎ いずれも60人(抽選)  
◎ 車いす利用者・視覚障害者などが駅を利用する際の手助け体験



◎ 終了後に駅ボランティア証を交付します。  
問 9月16日(金)までに ▶ 市役所6階交通安全課 ☎ 2998-9140、まちづくりセンター、市内の西武鉄道各駅で配布する応募用紙をいずれかの場所に提出 ▶ ①駅ボランティア参加希望②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話・FAX番号⑦利用駅名⑧体験会の第1・第2希望日を記入し、〒359-8501同課に往復はがきを郵送・✉ a9140@city.tokorozawa.lg.jpにメール

### クイズ1

認知症を地域で考える交流の場は？

みんなのソフエ

イベント・6面 応募方法は15面



### 農工商連携のための きつかけづくり交流会

他業種の事業者と情報交換して、所沢産の農産物を活用した新商品の開発などをしてみませんか？

平成29年1月23日(月)午後3時～6時15分

場 市民文化センターミューズ

申請 11月30日(木)までに申込書を農業者：市役所別館農業振興課 ☎ 2998・9158 ▼ 商業者：同商業観光課 ☎ 2998・9155 ▼ 工業者：同産業振興課 ☎ 2998・9157 に提出

◎ 申込書は同3課、市(☎)きつかけ)で入手できます。



### 市内民間保育所で働いてみませんか 保育士等合同説明会

市内の民間保育所などが施設の概要を説明し、面談も受け付けます。

9月25日(日)午後1時30分～3時30分

場 市役所8階大会議室

対 職場復帰を望む方、保育士を目指す学生など

申請 9月20日(木)までに参加申込書を市役所2階保育幼稚園課 ☎ 2998・9126 に提出

◎ 参加申込書は同課、市(☎)合同説明会)で入手できます。



### 潜在看護職の再就業技術講習会

午後4時～東所沢病院(城)末就業の看護職有資格者で県内の病院などへの再就業を希望する方

復職に向けた講義、演習など

申請 県・医療整備課 ☎ 048・830・3543 に電話

### 健康ナイスミドル講座

9月28日～10月26日の毎週水曜日

行事名	開催日時
包丁研ぎ講習会	9月17日(土)午後1時30分～
傘修理(1人1本部品代実費)	9月17日(土)午後1時～
おもちゃの病院	9月24日(土)午後1時～
大型再生家具抽選会	9月10日(土)・24日(土)午前11時～(要申込/当日は午前10時30分まで受け付け)
小型家具即日頒布	毎週日曜日午前11時～(中止の場合あり/要事前問い合わせ)
大型再生家具の回収(木製で再使用可能なもの)	9月3日(土)・16日(金)(要申込・要手数料)

### リサイクルふれあい館エゴロの行事

① エゴロの行事

費 50歳未満：1,500円  
50歳以上：1,000円

申請 9月15日(木)までに保健センター健康管理課 ☎ 2991・1811 に電話



### 日曜日に実施する乳がん検診

9月25日(日)午前中

場 保健センター駐車場(上安松)

対 平成27年度に市の検診を受けていない40歳以上の女性

午前中(全5回)

場 保健センター(上安松)、新所沢まちづくりセンター

対 市内在住で最近定年退職した男性(予定含む)

定 20人(抽選)

対 健康の秘訣の学習、仲間づくり

費 500円(調理材料費)

申請 9月15日(木)(必着)までに①健康ナイスミドル講座②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤年齢⑥電話番号⑦定年退職(予定)年月を、〒359・05上安松1224・1保健センター健康づくり支援課 ☎ 2991・1813 に電話・郵送・電話

② ボディバッグをジーンズで作る

9月10日(土)午前9時30分～午後3時

対 子ども(小学4年生以下は保護者と参加)

定 10人(抽選)

費 400円

対 ストレッチでないジーンズ、ものさし、裁縫道具、昼食

③ 牛乳パックの正座いす作り

9月17日(土)午前9時30分～午後3時

定 16人(抽選)

費 500円

対 ものさし、裁縫道具

④ 出張エゴロ市

9月25日(日)午前10時～午後3時

場 小手指公民館分館

対 特選和服市、ジーンズ市、イチゴストラップ作りなど

申請 ②③9月3日(土)(消印有効)まで



でに往復はがき往信面に講座名・住所・氏名・電話番号を記入し、〒359・05比田620・1リサイクルふれあい館 ☎ 2994・5374 に郵送①同館に電話

### さいたまの水と森ふれあい体験

日・集合場所 10月30日(日)午前7時30分～午後5時30分/JR熊谷駅または西武秩父駅

対 小学生以上(小・中学生は保護者と参加)

定 40人(抽選)

対 水源地散策、滝沢ダム見学

費 千円(昼食代)

申請 10月7日(金)(必着)までに往復はがきに①行事名②住所③氏名④電話番号⑤希望集合場所⑥小・中学生の場合は学年を記入し、〒330・930県・土地水政策課 ☎ 048・830・2189 に郵送・県(☎)から電子申請

## 9月児童館へ行こう

市(☎)児童館)でも案内しています。

館名	電話番号	行事名/開催日時
ひばり	2926-8669	お月見だんご作り 9月12日(月)①午前10時30分～②午後3時～ 対 ①乳幼児②小学生以上
こばと	2924-3065	おやこたいそう 9月24日(土)午前10時30分～11時30分 場 屋外館庭 対 2歳児親子 持 飲み物、タオル、着替え、帽子 9月7日(木)から電話
つばめ	2922-0410	避難訓練 9月2日(金)午後3時30分～4時30分 対 煙ハウス体験など
つばき	2923-6155	パパといっしょ 9月10日(土)午前10時30分～11時15分 対 乳幼児と保護者
すみれ	2949-3826	サーキット 9月5日(月)午前9時30分～正午 対 幼児親子 ※ 出入り自由
さくら	2998-5912	卓球教室 9月17日(土)午前10時30分～
わかば	2948-3222	わかばこどもまつり 9月10日(土)午前10時～午後3時
まつば	2995-0995	おつきみ会 9月12日(月)①午前10時30分～②午後3時30分～ 対 ①乳幼児②幼児・小学生
みどり	2928-8414	所沢紙芝居の会による紙芝居タイム 9月15日(木)午後4時15分～4時45分
やなぎ	2944-8819	お月見の会 9月13日(火)①午前11時15分～②午後4時15分～ 対 ①乳幼児と保護者②小学生 ※ 要申込
ひかり	2996-3995	お月見パーティー 9月10日(土)午後2時30分～

## 開業・創業を 応援します！

創業するなら所沢！  
まずは相談会などにご参加ください



### 相談 創業相談会

相談者のニーズに合わせて専門の相談員がお答えします。

9月24日(土)午前9時30分～午後4時40分

場 市役所別館相談室

定 申し込み先着5人

対 中小企業基盤整備機構専門相談員・馬込 正さん

申請 9月21日(木)までに市役所別館産業振興課 ☎ 2998・9157 に直接・電話

### 女性 開業カフェ

10月15日(日)午前11時～午後2時30分

場 タイニングレストラン Rose・se(緑町1・17・19)

対 創業を考え始めた女性・創業を迷っている女性

定 申し込み先着30人

費 3千円(飲食代含む)

対 現役女性経営者3人によるセミナー、交流会

申請 所沢商工会議所中小企業相談所 ☎ 2924・5581 に電話

### 実践 開業ゼミナール

10月24日～11月28日の月曜日(全6回)

場 所沢商工会議所(元町)

対 これから開業する方、開業して間もない方

定 申し込み先着25人

費 6千円(6回分)

対 講師 ディセンタ代表取締役・折原 浩さん

申請 同所中小企業相談所 ☎ 2924・5581 に電話

### 挑戦 新規創業 ビジネスプランコンペ

新製品や新サービスなど、新規性・独自性・事業可能性のあるビジネスプランを募集します。

対 市内在住の個人、市内に登録している法人など(第二創業も可)

表彰 優秀賞(賞金30万円)

◎ 指定の事前相談会に参加していることが応募の条件です。本号では創業相談会と開業セミナーが該当します。詳しい条件申し込み方法は市(☎)コンペのご案内)をご確認ください。

申請 平成29年1月10日(木)までに必要書類を市役所別館産業振興課 ☎ 2998・9157 に直接

## 所沢から チャレンジ!



ビジネスプランコンペ  
27年度表彰の皆さん

### 狭山丘陵いきものふれあいの里 センターのイベント

- ① 里山体験講座  
《月見だんごと十五夜飾り》  
日 9月10日(土)午前10時〜午後2時30分  
対 4歳以上(小学生以下は保護者と参加)  
定 申し込み先着 20人  
持 昼食、飲み物、筆記用具  
費 400円
- ② ボランティア募集説明会  
日 9月24日(土)午前10時〜正午  
対 高校生以上  
持 飲み物、筆記用具  
③ 定例ガイドウォーク  
日 9月3日(土)・4日(日)午後1時30分〜2時30分  
④ 大人のための自然観察会  
《涼風秋草八国山》  
日 9月25日(日)午前9時30分〜午後0時30分  
対 高校生以上  
定 申し込み先着 20人  
持 飲み物、筆記用具、虫よけ



費 3000円  
集合 ①③同センター(下山口駅から徒歩15分) ④将軍塚バス停(所沢駅西口から西武園駅方面行き西武バス)

9月の休館日 5日(月)、12日(月)、20日(火)、23日(金)、26日(日)  
申 ①②④同センター ☎29399・9412 に電話 ③当日受け付け

### 採れたて！農産物直売と「所沢市第3日曜日」も開催に

新鮮でおいしい所沢産農産物、加工食品を販売します。  
日 ①第2火曜日 午前10時〜午後3時 / 市役所別館前広場 ②第3日曜日 午後3時〜7時 / 元町コミュニティ広場  
◎ 他のイベントと日程が重なる場合などは変更することがあります。  
農 業 振 興 課 ☎2998・9158



### 平成29年 所沢市新春のつどい

例年1月8日に開催している新春のつどいを、平成29年は1月6日(金)に開催します。  
詳細は広報12月号に掲載します。  
問 秘書室 ☎2998・9022

### 所沢市戦没者追悼式

日 10月4日(火) 午前10時  
場 市民文化センター ミュージックホール  
◎ 戦没者のご遺族宛に案内状を郵送します。9月9日(金)までに届かない場合はご連絡ください。  
問 福祉総務課 ☎2998・9113



### 「農」と里山シンポジウム

日 9月10日(土)午後1時〜4時30分  
場 コピスみよし(東武東上線鶴瀬駅南口からバス)  
内 淑徳大学教授・北野 大さんの講演、パネルディスカッションなど  
申 9月5日(月)までにはがきに①氏名②住所③人数を記入し、〒350・1124 川越農林振興センター ☎049・242・1808 ④ FAX 243・7233 に郵送・FAX



### くぬぎ山地区平地林保全管理活動

日 10月2日(日)午前10時〜正午  
集合 くぬぎ山・駒ヶ原の森の草地(下富1456・1)  
内 外来生物の除去、平地林の手入れ  
持 長袖、長ズボン、帽子、タオル、軍手、飲み物  
申 9月21日(水)までにくぬぎ山地区自然再生協議会事務局 ☎048・830・3150 に電話  
ファミリー・サポート・センター 援助会員養成講習会  
日 9月28日(水)・29日(木)午前9時30分〜午後4時(全2日)  
場 旧市庁舎(宮本町1丁目)  
対 市内在住の20歳以上で、援助会員として活動できる方  
内 普通救命講習、育児の基礎知識と実技講習、グループワークなど  
持 写真(縦3.5cm×横2.5cm) 2枚、筆記用具、昼食  
申 所沢市ファミリー・サポート・センター ☎2921・0070 ④ FAX 2921・0076 に直接・電話

### 介護者をボランティアで治療

介護や介助による疲労・肩こり・腰痛などを無料で治療します。  
日 第3日曜日 午前9時30分〜11時30分  
場 保健センター(上安松)  
対 在宅介護・障害者の介助をしている家族、介護保険認定者  
定 毎回10人(抽選)  
申 ①はがきに①住所②氏名③年齢④電話番号を記入し、〒359・0033 所沢市26・15 所沢市鍼灸師会介護ボランティア係 ☎2998・6475 に郵送



### 募集します！ 所沢の文化芸術情報

過去から現在まで、次世代に残したい所沢の文化芸術情報をお寄せください。特に、時の経過とともに埋もれがちな、知る人ぞ知る「所沢の人やモノ」を歓迎します！  
▶ あの日確かにあった文化芸術 Scene  
今に続くイベントや事柄はこうして始まった、こんな紆余曲折があった、など。  
▶ 所沢ゆかりの文化人  
既に知られる有名人以外にも、所沢はこんな偉才を生んだ・育んだ話など。  
▶ 現代のキーワード  
今、いち早く知らせたい、新しい所沢・動いている所沢の旬な話題・言葉など。  
申 9月30日(金)までに応募用紙を市役所5階文化芸術振興課 ☎2998・9211 に提出  
◎ 応募用紙は同課、まちづくりセンター、市HP(文化芸術)で入手できます。



### 募集

### 所沢第二幼稚園の新入園児を募集

対 次の全てに該当する幼児  
▼平成24年4月2日〜25年4月1日生まれ▼申請日現在、市内在住▼保護者が徒歩で送り迎え可能▼通園時間が幼児の速度で約25分以内  
定 70人  
保 育 料 月額9,500円(入園料なし)  
申 9月20日(火) 21日(水)午後1時30分〜4時に申請書を同園(荒幡)に直接  
◎ 申請書は、9月1日(木)から同園、市役所6階学校教育課で配布します。募集人数に達しない場合は、期間後も同園で申請を受け付けます。  
問 学校教育課 ☎2998・92308



### 目指せ!“幸”齢化①

問 高齢者支援課 ☎2998・9120

この連載は、幸齢化社会(幸せに歳を重ねることのできる社会)を目指すため、高齢者の不安や疑問にお答えする連載です。(全8回)

### 介護が必要になっても 自宅で暮らし続けるためには？



将来、介護が必要になっても自宅で暮らし続けることはできますか？

「住み慣れた自宅で暮らし続けたい」これは多くの人の願いですね！ホームヘルパーさんや配食サービス、お医者さんの診療訪問、住宅のバリアフリー化などを組み合わせて利用することで、介護が必要になっても多くの方が自宅で暮らすことができます。

さらに、ご近所同士でごみ出しを手伝ったり、買い物に付き添ったりして、助けが必要な方を地域の中で支え合えたら良いですね！



自宅での生活を続けるためには、地域の人たちとのつながりも大切ですね！

次号は「健康でいるためのコツって？」

### 書道講座作品展

所沢市シルバ人材センター主催の同講座受講生80人の作品を展示します。  
日 9月16日(金) 20日(火)午前9時〜午後5時(16日は午後1時から、20日は正午まで)  
場 小手指市民ギャラリーエバー  
問 同センター ☎2928・8695



### クイズ②

「4Hクラブ」の読み方は？  
ヒント・15面

応募方法は15面

# ステキなご近所ぐらし 5

## 自治会・町内会のごあんない

ご近所の自治会長にお話を聞いてみました  
～岩崎下町町内会・池田悦久会長～



こんにちは。会長さん、何してるんですか？

新しく引っ越してきた人に町内会の案内をしているんです

へえー。どんな話をしているんですか？

ごみ集積所の場所や出し方のこと、安全パトロールのような子どもたちを大切にしている活動のこと、あとは地域の行事の話などしていますよ

引っ越してきたばかりだと、地域のごことは分からないことが多いですもんね

地域の人と人とのつながりは大切ですから、入会をきっかけに、つながりを感じてもらえると嬉しいですね

新しく引っ越してきた方に積極的に声掛けをすることで、自治会・町内会を身近に感じてもらっています。地域のつながりができると、災害のときにも心強いものです。

思いやりのある地域の雰囲気作りを、ちょっと意識してみませんか？

ステキなご近所ぐらしが始まる予感…  
問 地域づくり推進課 ☎ 2998 - 9083

定 若千名

対 看護業務経験があり、正・准看護師免許を有する方

健診看護師（臨時職員）を募集

場 保健センター（上安松）  
場 保健センター健康づくり支援課  
☎ 2991・1813 に電話



対 保健師免許・普通自動車免許を有する方

保健師（臨時職員）を募集

定 若千名

内 成人・母子健康相談、乳幼児健診など

日 月～金曜日午後0時45分～4時45分（健診・相談実施日）  
場 保健センター（上安松）、まちづくりセンターなど

対 保健師または助産師免許を有する方

保健師・助産師（助手／登録制）を募集

対 乳幼児健診・健康相談など  
日 月～金曜日午後0時45分～4時45分（健診・相談実施日）  
場 保健センター（上安松）、まちづくりセンターなど

定 2人

対 18歳以上64歳未満の方

第3学校給食センター調理員（臨時職員）を募集

時 給 910円  
月 月～金曜日午前9時～午後3時の間で5時間／週5日



場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

定 若千名

対 動物の愛護や正しい飼育方法などの普及啓発にご協力ください。

募集期限 11月30日（水）  
◎ 詳細は県（Q）動物愛護推進員をご覧ください。

問 県・生活衛生課  
☎ 048・830・3612

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

場 同診療所 ☎ 2995・1171  
に電話（木・土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後4時）

毎月多数の応募があるプレゼントコーナーで自慢の逸品をPRしませんか？市内全世帯に配布していますので、知名度がグッと上がる間違いなし！

申 問 市（Q）プレゼント）で申込書  
を入手し、広報課 ☎ 2998・9024 に提出

申 問 市（Q）プレゼント）で申込書  
を入手し、広報課 ☎ 2998・9024 に提出

申 問 市（Q）プレゼント）で申込書  
を入手し、広報課 ☎ 2998・9024 に提出

申 問 市（Q）プレゼント）で申込書  
を入手し、広報課 ☎ 2998・9024 に提出

申 問 市（Q）プレゼント）で申込書  
を入手し、広報課 ☎ 2998・9024 に提出

申 問 市（Q）プレゼント）で申込書  
を入手し、広報課 ☎ 2998・9024 に提出

申 問 市（Q）プレゼント）で申込書  
を入手し、広報課 ☎ 2998・9024 に提出

申 問 市（Q）プレゼント）で申込書  
を入手し、広報課 ☎ 2998・9024 に提出

申 問 市（Q）プレゼント）で申込書  
を入手し、広報課 ☎ 2998・9024 に提出

申 問 市（Q）プレゼント）で申込書  
を入手し、広報課 ☎ 2998・9024 に提出

申 問 市（Q）プレゼント）で申込書  
を入手し、広報課 ☎ 2998・9024 に提出

申 問 市（Q）プレゼント）で申込書  
を入手し、広報課 ☎ 2998・9024 に提出

申 問 市（Q）プレゼント）で申込書  
を入手し、広報課 ☎ 2998・9024 に提出

申 問 市（Q）プレゼント）で申込書  
を入手し、広報課 ☎ 2998・9024 に提出

申 問 市（Q）プレゼント）で申込書  
を入手し、広報課 ☎ 2998・9024 に提出

申 問 市（Q）プレゼント）で申込書  
を入手し、広報課 ☎ 2998・9024 に提出

申 問 市（Q）プレゼント）で申込書  
を入手し、広報課 ☎ 2998・9024 に提出

申 問 市（Q）プレゼント）で申込書  
を入手し、広報課 ☎ 2998・9024 に提出

申 問 市（Q）プレゼント）で申込書  
を入手し、広報課 ☎ 2998・9024 に提出

申 問 市（Q）プレゼント）で申込書  
を入手し、広報課 ☎ 2998・9024 に提出

申 問 市（Q）プレゼント）で申込書  
を入手し、広報課 ☎ 2998・9024 に提出

申 問 市（Q）プレゼント）で申込書  
を入手し、広報課 ☎ 2998・9024 に提出

申 問 市（Q）プレゼント）で申込書  
を入手し、広報課 ☎ 2998・9024 に提出

申 問 市（Q）プレゼント）で申込書  
を入手し、広報課 ☎ 2998・9024 に提出

申 問 市（Q）プレゼント）で申込書  
を入手し、広報課 ☎ 2998・9024 に提出

### 皆さんの善意（順不同）

6月16日～7月15日の受付分です。  
ありがとうございました。

【寄付金】（総額66,673円）  
所 沢東ロータリークラブ様 ● 中央管財様 ● 日本道路樹玉営業所様  
【その他物品】 ● ㈱ポリシヨイサーカス様（公演チケット350枚） ● 肥田野信幸様（土地14,888㎡）

### プレゼント提供事業者を募集

毎月多数の応募があるプレゼントコーナーで自慢の逸品をPRしませんか？市内全世帯に配布していますので、知名度がグッと上がる間違いなし！

申 問 市（Q）プレゼント）で申込書  
を入手し、広報課 ☎ 2998・9024 に提出

### クイズ 3

平成29年1月に「ごどもと福祉の未来館」内にオープンするのは？

ヒント：3面

全問解いてプレゼントに応募してね！  
応募方法は15面

プレゼントも募集！

### パブリックコメントを募集

◆ 地域密着型通所介護の事業の人員、設備及び運営に関する基準（案）  
対 市内在住・在勤・在学の方、市内に事務所・事業所を有する個人・法人・団体など

募集期間 9月1日（月）～30日（金）  
案の公表 9月1日（月）から市役所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、市HP（Qパブコメ）で閲覧・配布

申 問 募集期間内に案に対する意見を介護保険課 ☎ 2998・9420 に提出・電



## 簡単！便利♪ 所沢市ホームページを使ってみよう！

広報紙でお伝えしきれない情報もたっぷり掲載！  
パソコンやスマートフォンで「所沢市」と検索してみよう♪

問 広報課 ☎ 2998 - 9024

- ① サイト内検索**  
探したいキーワードを入力して目的の情報を見つけます。広報紙上で「Q●●」と出てきたら、この検索を使います。
- ② 切り替えタブ**  
「妊娠・出産」「引っ越し」など、ある目的に関係するページをまとめて見たい場合は「目的から探す」がオススメ！「イイ「ところ」」は所沢市の魅力がいっぱい！
- ③ くるくるバナーリンク**  
お役立ちサイトなどのバナーが一定時間くるくる回転しています。電子申請（8面参照）もこちらから。広報紙上でマークを見つけたら、ここからアクセス！
- ④ 広告掲載（企業向け）**  
年間1,700万件以上のアクセスがある市HPでPRしませんか？掲載は1カ月から可能で、掲載位置と月額はお記のとおりです。◎掲載基準などは市HP（Qバナー広告）をご覧ください。

ボクのつぶやきも要チェック♪

掲載位置・月額  
① トップページ 25,000円  
② サブトップページ 10,000円  
①+② 30,000円



# 保健センター通信

・会場は保健センター(出張相談を除く)  
・乳幼児向けは母子手帳を持参  
・健康ガイドや市HPからも事業案内が確認できます



〒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 9 月 1 日(木)から電話・電申

#### ◆マタニティクラス

☎ 9 月 26 日(月)午前 9 時 30 分～11 時 30 分 対 出産予定日が 11 月 7 日以降の妊婦 (パートナーも可)  
☎ 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 ◎ 上の子を連れての受講不可

#### ◆歯科

☎ 9 月 26 日(月)午後 1 時 15 分～3 時 15 分 対 出産予定日が 12 月 13 日以降の妊婦 ☎ お口の健康、歯科健診、赤ちゃんのむし歯予防 定申し込み先着 25 人



### 乳幼児健康相談 申 9 月 1 日(木)から電話

#### ◆離乳食 ☎ 9 月 28 日(水)午前中

#### ◆食事 ☎ 9 月 12 日(月)午前中

#### ◆かみかみ期 ☎ 9 月 23 日(金)午前中

#### ◆歯科 ☎ 9 月 21 日(水)午前中 対 歯ブラシ

### 離乳食教室 申 9 月 2 日(金)から電話・電申

#### ◆ごっくん期

☎ 10 月 7 日(金)または 28 日(金)いずれも午前 10 時～11 時 15 分 対 平成 28 年 4・5 月生まれの乳児と親 ☎ 栄養士の講話、試食 定いずれも申し込み先着 30 組

#### ◆もぐもぐ期

☎ 10 月 19 日(水)午前 10 時～11 時 30 分 対 平成 28 年 2・3 月生まれの乳児と親 (原則第 1 子) ☎ 栄養士・歯科衛生士の講話、試食 定申し込み先着 35 組



#### ◆ぱくぱく期

☎ 10 月 27 日(木)午前 10 時～11 時 30 分 対 平成 27 年 7・8 月生まれの幼児と親 ☎ 栄養士・歯科衛生士の講話、試食 定申し込み先着 30 組

### 2 歳児歯科健康教室 申 9 月 1 日(木)から電話・電申

☎ 10 月 3 日(月)または 24 日(月)いずれも午後 0 時 50 分～1 時 10 分 (受付) 対 平成 26 年 3・4 月生まれの幼児 ☎ 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

### 産後ママクッキング 申 9 月 1 日(木)から電話・電申

☎ 9 月 8 日(木)午前 10 時～午後 0 時 30 分 対 平成 28 年 5・6 月生まれの乳児と母親 ☎ 講話「産後の食生活・母乳に良い食事と離乳食」、調理実習 定申し込み先着 25 組 費 500 円

### 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ことろざわで確認

### 出張乳幼児健康相談 申 不要

☎ 身体計測、健康相談 ◎ 車での来場不可

#### ◆保健センター

☎ 9 月 15 日(木)午前 9 時 30 分～10 時 30 分 (受付)

#### ◆小手指公民館分館

☎ 9 月 30 日(金)午前 9 時 30 分～10 時 30 分 (受付)

#### ◆吾妻まちづくりセンター

☎ 10 月 4 日(水)午前 9 時 30 分～10 時 30 分 (受付)

### 子育てサロン「ひばりっこ」 申 不要

☎ 9 月 21 日(水)午前 10 時～11 時 30 分 対 40 歳代で妊娠・出産し、初めて参加する方 (妊娠中も可) ☎ 参加者同士の交流会

### 子育てサロン「たんぽぽ」 申 不要

☎ 9 月 27 日(水)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 ☎ 参加者同士の交流会

### 成人健康相談 申 9 月 1 日(木)から電話

#### ◆健康相談

☎ 9 月 7 日(水)または 21 日(水)または 10 月 5 日(水)いずれも午前中 ☎ 生活習慣病の予防、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

☎ 毎週火曜日午前中 ☎ 歯周病予防、入れ歯の手入れ方法

#### ◆栄養相談

☎ 毎週木曜日午前中 ☎ 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

☎ 9 月 12 日(月)または 26 日(月)または 10 月 3 日(月)いずれも午前中 ☎ 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

☎ 9 月 9 日(金)または 23 日(金)または 30 日(金)いずれも午前中 ☎ 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



### 成人歯科健康教室 申 9 月 1 日(木)から電話

☎ 9 月 29 日(水)午後 1 時 30 分～3 時 30 分 テーマからはじめるアンチエイジング ☎ 講話、歯科相談、口周りのエクササイズ、効果的な歯磨きの実習 定申し込み先着 20 人

### 出張成人健康相談 申 不要

☎ 食事や運動の方法、健診結果の見方、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

☎ 10 月 4 日(水)午後 1 時 30 分～3 時 (受付)

◎ 健康ガイド掲載の 9 月分は工事のため中止

#### ◆山口まちづくりセンター

☎ 9 月 14 日(水)午後 1 時 30 分～3 時 (受付)

### ファミリー食育教室 申 9 月 1 日(木)から電話

☎ 10 月 20 日(木)午前 10 時～午後 0 時 30 分 対 1～18 歳のお子さんの親 ☎ テーマ家族みんなで食べよう ☎ 講話「秋の味覚を味わう」、調理実習 定申し込み先着 15 組 (初参加優先) 費 500 円

### 優しい健康食教室 申 9 月 1 日(木)から電話

#### ◆男性対象

☎ 10 月 5 日(水)午前 9 時 30 分～午後 0 時 30 分

#### ◆女性対象

☎ 10 月 4 日(水)午前 9 時 30 分～午後 0 時 30 分 対 65 歳以上の方 ☎ テーマ肥満症予防の食事 ☎ 講話「美味しいヘルシーメニューのポイント」、調理実習 定申し込み先着 36 人 (初参加優先) 費 500 円



### ステキな大人の健康食教室 申 9 月 1 日(木)から電話

☎ 10 月 13 日(木)午前 9 時 30 分～午後 0 時 30 分 対 64 歳以下の方 ☎ テーマ肥満症予防の食事 ☎ 講話「美味しいヘルシーメニューのポイント」、調理実習 定申し込み先着 36 人 (初参加優先) 費 500 円

### 気軽にシェイプ運動教室 申 9 月 1 日(木)から電話

☎ 9 月 29 日(水)午前 10 時～11 時 10 分 対 40～74 歳で血圧 160mmHg 未満 / 95mmHg 未満、運動制限のない方 ☎ 脂肪燃焼のための簡単な運動実技 定申し込み先着 20 人



## 健康管理課の事業

☎ 2991-1811

### 結核検診(無料) 申 不要

☎ 9 月 26 日(月)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

### BCG 集団接種 申 不要

☎ 9 月 29 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 1 歳に至るまで (標準接種期間は生後 5～7 カ月) ☎ 母子手帳、体温計、予診票

## ◆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
うつ病夜の部	9月16日(金)	午後7時～8時30分
うつ病ご本人	9月26日(月)	午前10時～正午
強迫性障害 (精神科医師も参加)	9月27日(火)	
うつ病ご家族	9月28日(水)	

### ▶ 発達障害ご家族のつどい 申 不要

つどい	開催日	開催時間
中学生まで	9月13日(火)	午前10時～正午
高校生以上	9月16日(金)	
知的障害	9月30日(金)	

☎ こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

## 健幸 ワンポイント

### 『今日からできる健康づくり!』

9 月は健康増進普及月間。生活習慣病の特性や生活習慣の改善 (運動・食事・禁煙など) の知識を深め、健康づくりを実践しましょう! 毎日忙しい方でも、今日からできる健康づくりのポイントをお知らせします。

#### 1 に運動

- ▶ 今よりも 1,000 歩 (約 10 分) 多く歩く
- ▶ 買い物の時に遠回りして歩く

#### 2 に食事

- ▶ よくかんで食べる
- ▶ 野菜料理を 1 食 1 皿は食べる

#### しっかり禁煙

禁煙が難しい人は、減煙から始めてみませんか? 「やめたいけどやめられない」という人は、禁煙外来の受診をお勧めします。

#### 最後に薬

生活習慣の見直しだけで健康状態の改善が難しい場合には、かかりつけの医師に相談することも大切です。

#### 自分の健康状態を把握する

年に 1 回は健康診断を受けましょう。自宅でも体重や血圧を測定・記録することで、健康状態を把握できます。測定時は、時間や条件をそろえることが大切です。

### 来て、見て、測って、自分のからだを知ろう! 健康増進普及月間イベント

保健センターの職員が出張し、健康づくりのイベントを開催します。普段健康を気にしている人もあまり気にしていない人も、お気軽にお立ち寄りください!

☎ 会場 9 月 26 日(月)・27 日(火)午前 9 時～午後 4 時 / 市役所 1 階市民ホール  
☎ 対 保健センター職員による健康相談 ▶ 骨密度測定 (27 日(火)のみ) ▶ 血管年齢測定 ▶ 棒反応テスト ▶ ヘルシーおやつを試食など  
☎ 健康づくり支援課 ☎ 2991-1813



# いいトコPhoto

▶あまりにも暑いので  
6カ月を迎えるばかりは、お気に入りのバケツ風呂でさっぱり。この後ミルクで一杯！ぶは〜っ。  
●こうちゃんママ（青葉台）



▲水しぶき、弾ける笑顔！  
プールが大好きで、夏の暑い日はいつもおうちで水遊び。シャワーを持たせるとすごいことに！  
●まなくんママ（荒幡）



▲お風呂だいすき♪  
ぐずぐずしてても、裸ん坊さんにするとニコニコ笑顔。手足をバタバタ動かして、いつまでもぶかぶか浮かんでます☆  
●なっちゃん（宮本町）

ふかあ♪

はじけてるっ

履かせてくれる王子様を待ってるの♡



▶ばあ〜！  
着替え中に、コロンと寝返ってご満悦。  
●みよみよ子（金山町）



▶私のお気に入り  
どこへ行くにも長靴。いちご模様が気に入り。  
●マハロ（東町）

# みんなのひろば

## 投稿大募集！

写真・絵手紙・切り絵・川柳・エッセイなど、皆さんの作品やお便りを募集しています。

●応募方法  
欄外の留意事項をご覧の上、①住所②氏名③年齢④ペンネーム⑤タイトル⑥ひとこと⑦広報紙の感想を記入し、メール・郵送

▶✉hiroba@city.tokorozawa.lg.jp  
▶〒359-8501広報課みんなのひろば



今月の写真は、「夏の赤ちゃん大集合」！癒されちゃってください♡ペットもシニアも投稿待ってまーす！15面のプレゼントは、14面掲載者の中から毎月優先当選枠があるよ。今月は5人にプレゼント♪



ちっちゃなジャロラ、増加中!?

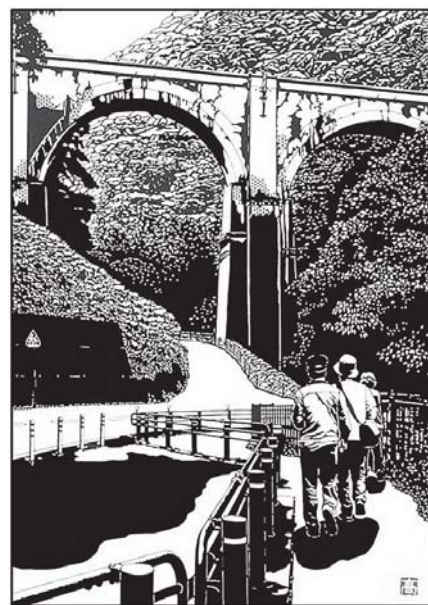


◀パパとママのアイドル  
4カ月になる娘。最近のハマりごとは自分の唾液をお口の中でガラガラすること♡おかげでお口や手はよだれまみれです♡  
●エルサママ（南住吉）



▲毎朝いい笑顔♡  
毎朝機嫌良く起きてくれる息子。この笑顔で一日元気に過ごさせてます！  
●みゃあ（泉町）

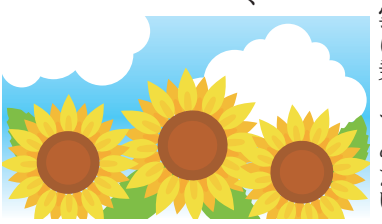
# いいトコ作品集



◀めがね橋  
80歳代になっても切り絵ができることに喜びを感じています。  
●今野高德（若狭）

次のテーマ ● 10月号「本」 11月号「涙」 12月号「走る」  
締め切り ● 掲載号の前月8日

今、歳を重ねて孫と見る雲は、楽しい。青い空と向日葵と入道雲。ソフトクリームだ、ライオンだと形の変化に驚きながら見ている。そして今も、やっぱり雲に乗ってみたい。どんな世界が見えるのだろうなあ、と夢がふくらんだところで、以前は考えもしなかった現実が気付いた。私の体が重くなったので、ドスンと落ちないか。新たな心配である。



# 日常おもしろ川柳

身近に起きたびっくりとおもしろを五・七・五で

# 誰でもエッセイ

テーマ「雲」

古希過ぎて まだおとめ座が つきまとい  
当分つきまとわれそう。 ● 歩風者（小手指町）  
編集から ● 古希と言わず、喜寿、傘寿、米寿……いつまでも夢見る乙女でいてください！

たいへんだ ママがなったよ ビックリ腰  
私の初ギックリ腰に、息子が言った言葉です。 アイタタ…笑わせないで〜 ● 齋藤光太郎（金山町）  
編集から ● たいへんだ。ママが、笑いながら悶絶してる。

雲との戯れ

いつも「雲に乗りたくないなあ」と憧れていた。子育てと仕事に忙しかった頃、通勤電車の中から空を見ては思っていた。ふわふわとした雲の上で、ただゆったりと寝そべってみたい。あのころは疲れていたのかもしれない。

● 梢（東所沢）

はつらつ  
とろろっ

## 里芋で、月に願いを。「芋名月」の提案で全国に挑む



▲左から西海さん（神米金在住）・町田さん（中富在住）・栗原さん（山口在住）



市内の若手農業者で組織する「所沢市 4 Hクラブ」の同期。「4 H」は Hands（腕）、Head（頭）、Heart（心）、Health（健康）の 4 つの信条の頭文字。3人は今年 7 月、日頃の経営改善の取り組みやグループ活動の成果を発表する、全国青年農業者会議プロジェクト発表で「芋名月に向けた里芋の提案」をテーマに関東大会で優勝を飾り、来年 2 月の全国大会に出場する。

にしがい ようすけ まちだ ひろき くりはら ひろし  
西海 陽介さん・町田 弘貴さん・栗原 寛さん

（所沢市 4 Hクラブ会員）

全国大会出場は、所沢市 4 Hクラブ 2 年連続の快挙です。高級品として名高い所沢の特産物、里芋。通常は晩秋に収穫するところを、9 月に早採りして価値を高める。販売の段階では、高い値段が付きにくい小さい里芋を、お月見のお供えとして提案する。3 人の取り組みは、栽培法にとどまらず、効果的な販売まで提案の幅を広げた点で高く評価されました。別名「芋名月」とも呼ばれる十五夜に、豊作を願って里芋を供える風習が発想を広げました。

昨年の 9 月に店頭で販売を試みたときには、2 種類の里芋を並べ、手書きの里芋レシピも添えました。月見団子のように丸く小ぶりの衣かつぎ（里芋を皮付きのまま蒸したりゆでたりしたもの）を試食してもらうなどの工夫で、大きな手応えが感じられたといいます。

プロジェクトの大きな力になったのが、クラブのメンバーからのサポート。「自分たち 3 人だけだったら、栽培法の提案だけで終わってしまいました。先輩方からアドバイスをもらったり、販売店の方を紹介してもらったりして、どんどん広がったんです」。オリジナルのスタンプやステッカーをあしらったおしゃれなパッケージも、先輩の協力

から生まれたもの。「プレゼントにも使えそう」と好評でした。

意外にも、所沢市 4 Hクラブは、県内で 1、2 を争う会員数だといいます。「若い農業者が多く、頼もしい先輩もいて、恵まれていると思います。みんな協力して所沢の農業を盛り上げていきたいです。所沢ブランドの野菜をさらに広く知ってもらいたいし、観光にもつなげられたら」と、3人は将来への抱負を力強く語ってくれました。

4 Hクラブのメンバーや農産物には、10月に所沢航空記念公園で開催される市民フェスティバルの農業祭で会うことができます。会場に足を運んで、ぜひ、所沢の元気な農業をご賞味あれ。



▲「今年のお月見に里芋を出せるかは、8月のお天気次第です」とのこと。見つけたら、ぜひ「芋名月」を楽しんで！

## 今月のプレゼントクイズ！

ふんわり厚手でトコロんがいっぱい！「なかよし」オリジナル  
トコロんフェイスタオル

（約 34 × 80cm ・ 30人）

美と若さをテーマに、おしゃれな洋服や着心地の良い肌着、日常を彩る生活雑貨などが多彩にそろそろ、評判のお店。地域で愛されて、創業 61 年を迎えます。100 柄を超えるキャラクタータオルの品ぞろえは圧巻！年代・性別を問わず楽しめます。



●ぬいぐるみはプレゼントに含まれません。



T シャツやポロシャツなど、ここでしか手に入らないオリジナルのトコロんグッズも多数。プレゼントは、鮮やかな発色が魅力のタオルです。

●なかよし 下山口店  
山口 1439 - 10 ☎2922 - 3230  
◎プレゼントは、東所沢店・狭山ヶ丘店でも引き換え可能です。

### ◆今月のクイズ

9・11・12 面のクイズを解き、空欄に入る文字をひらがなで順番につなげると？

### ◆応募方法

9月11日(日) (消印有効) までに、①クイズの答え②郵便番号③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号⑦9月号の感想を記入し、〒359 - 8501 広報課に郵送・✉hiroba@city.tokorozawa.lg.jp にメール・市庁 (Q プレゼント) で応募

◎当選者の発表は、引換券の発送をもって代えさせていただきます。



メール



市庁

## 読者感想文

- 「COOL JAPAN FOREST」。初めて目にする言葉に紙面を読みビックリ。所沢が、住む人にとって豊かなまちになることを望みます（山口・70代男性）
- 「COOL JAPAN FOREST」楽しみです。航空公園、西武プリンスドームと並んで所沢の名所になりますね（寿町・50代女性）
- 編集から「サクラタウンの完成が待ち遠しい」「行きたい！」という感想を多数いただきました。オープンの頃は東京オリンピック・パラリンピック。所沢がどんなまちになっているか、楽しみです。
- 毎年「ソラバル」を楽しみにしています。所沢愛をとっても感じられ

- た記事でした（元町・40代女性）
- イベントがたくさん掲載されていて、楽しく読めました（金山町・60代女性）
- 編集から「イベント情報をご活用いただき、ありがとうございます。所沢の魅力を再発見するきっかけになればうれしいです。」
- 小さい子が大好きなので、写真がすごくかわいいナアって癒されました（狭山ヶ丘・10代男性）
- おじちゃん、おばちゃん楽しく笑えるような写真を希望します！（北所沢町・70代女性）
- 編集から「今回は「ひろば」が人気。シニアの楽しい写真、おすすめ風景の写真も大募集中です！」

## 編集後記

● 今月のエッセイのテーマ、「雲」。夕暮れの草原で、刻々と姿を変える夏雲に目を奪われていたら、向こうの丘にも空を見上げる人影が。なんだか同じ感動を共有している人がいることがうれしくなって、思わずシャッターを切りました。広報紙づくりでも、「共感」を大切にしていきたいものです。（加賀谷）



● 8月号クイズの答えは「ひびき」だったのですが、なぜか大量の「ひじき」が… (^\_^;)。惜しい！答えはプレゼントにまつわるキーワードなどが多いので、掲載号をじっくり読んでくださいね♪（鹿島）

● 体温並みの暑さが続いた今夏。そんな暑さをもものもしない、元気なお子さんの投稿写真を多くいただきました！所沢で成長していくお子さんの写真を今後も楽しみにお待ちしております♪（佐々木）



▼西武園ゆうえんちの花火大会が、8月6日(土)から始まりました。夜空に咲く大輪の花、はじける音。園内の見物席を埋め尽くした観客から大きな拍手と歓声が上がりました。  
写真：油井彩芽

＼ たーまやー！ /



＼ きゃあああ！ /



# 撮れたて 市民カメラマンの News

アプリで AR のある写真を写すと動画が見られます。市HP(9AR)

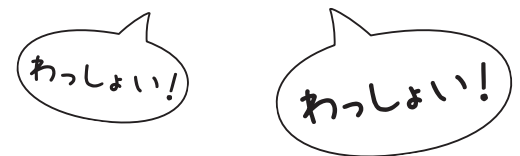


◀7月16日(土)、浴衣姿の人や、思い思いの仮装をした人などが夏の風情を楽しんだ野老澤行灯廊火。仮装パレードやミニ行灯づくり体験などのイベントに、子どもたちも大はしゃぎでした。  
写真：須田文富

▶今年も、市内の各地で夏祭りが開催されました。天気に恵まれた8月6日(土)、所沢ニュータウンでは、ボランティアの市職員も仲間入り。勇壮なおみこしがまちを練り歩きました。  
写真：由井一雄



◀7月号の「はつらつところっこ」でも紹介したリアル恐竜体験プロジェクト『DINO-A-LIVE』。7月31日(日)、所沢航空記念公園に現れた体長7mのティラノサウルスに、大人も子どもも圧倒されました。  
写真：遠井洋子 動画：宮本博史



## 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HP ([http://www.tokorozawashi-ishikai.com/h\\_m\\_e/](http://www.tokorozawashi-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
9月4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
	なかむら整形外科	整、リハ	東所沢和田1-1-8	2941-6636
	むさしクリニック泌尿器科内科	泌、内	北秋津855-1	2998-1850
9月11日(日)	ながさわ内科	内、循	小手指元町2-29-21	2947-2001
	細川耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	緑町2-22-8	2939-4005
9月18日(日)	うえむらクリニック	内、小、リハ、皮	御幸町5-15	2923-2921
	けやき内科	内	並木3-1-7-102	2995-2299
	スマイル・まやクリニック	皮、形成外科、リハ	西所沢1-3-5NKパークビル2階	2939-1213
9月19日(祝)	やまさき内科クリニック	内、循内、呼内、アレ、糖内、リハ	小手指町1-11-4アネックスビル3階	2929-8866
	矢倉内科クリニック	内、循内、消内、糖内	下安松50-43	2945-5656
	所沢石川クリニック	内、泌	日吉町9-22いせきビル4階	2925-7355
9月22日(祝)	彩のクリニック	内、呼、胃、循、小、神内、外、整、理、放	小手指町4-1-1	2949-1118
	埼玉メディカルクリニック	内、消内	小手指町1-16-4	050-2018-1929
	番場皮膚科医院	皮	南住吉21-31	2923-5055
9月25日(日)	けやき台どんぐりクリニック	内、小、アレ、神内	けやき台1-16-5	2923-8171
	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
	所沢中央病院	内、整	くすのき台3-18-1	2994-1265
10月2日(日)	デルタクリニック	内、消	くすのき台2-5-1サンウインズビル1階	2996-5157
	並木病院	内	東狭山ヶ丘5-2753	2928-1000
	原眼科医院	眼	緑町4-6-3	2939-8321
	徳島内科クリニック	内、呼、消、循、アレ、小、皮	久米1569-1	2929-6366

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

## 小児科日曜日・祝休日診療

※左記休日急患当番医を除く診療日

医療機関名	所在地	電話番号	日曜日		祝休日	
			午前	午後	午前	午後
愛クリニック	中新井620-1	2937-3630	○	×	×	×
おくもとクリニック	西所沢1-23-3	2903-8320	○	×	×	×
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)	×	×	×
魚住小児科	宮本町2-11-11	2926-6255	×	×	○	×
彩のクリニック	小手指町4-1-1	2949-1118	×	×	○	×

※9月18日(日)は休診  
 ◎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	-	-	-	-	-	○	○	○
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	9月4日(日)・11日(日)・18日(日)・19日(祝)・22日(祝)・25日(日)・10月2日(日)							

※9月19日(祝)・22日(祝)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：9月4日(日)・11日(日)・18日(日)・19日(祝)・22日(祝)・25日(日)・10月2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	▶月～土曜日…午後6時30分～10時30分 ▶日曜日、祝休日、年末年始…午前9時～午後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