



めいどいん
ところざわ
(地産地消)

Proud!
東日本大震災の復興を支援しよう
Japan

とことこ市(御幸町)
 市とJAいるま野が共同で
 開設している農産物直売所



安心してご利用ください
 暫定規制値以下の銘柄に「放射性物質
 検査済銘柄シール」を貼付しています。

新鮮なうちに食卓に!
 地産地消は地元で採れた農産物を
 地元で消費する取り組みで、輸送時に
 排出されるCO₂の削減を図れること
 から環境面でも注目を集めています。
 市内の農家の方が丹精込めて生産
 した新鮮な農産物をぜひ、味わって
 ください。

生産者が分かる
 直売農家や農産物直
 売所からの購入は、生
 産者の顔が分かるので
 安心です。



▲所沢産農
 産物消費拡
 大オリジナル
 シール



特集 食を楽しく 食を大切に 食に関心を 食に感謝 食育どころ所沢!

所沢市食育推進計画(所沢市食育プラン)の推進 2・3

藤本正人市長 就任のあいさつ/年末年始業務のごあんない/「冬の省エネウィーク」にご協力を/家庭でできる節電の取り組み ほか	4・5
平成23年度上半期 所沢市の財政事情の公表/所沢市ふるさと応援寄附に関する状況の公表	6
第22回 所沢シティマラソン大会/平成24年度 固定資産税・都市計画税の課税に関するお知らせ	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
平成23年度 市民意識調査の結果/困ったときの相談先 地域包括支援センター/救急医療情報キットの配布	10
第65回所沢市成人のつどい/公共施設における節電について/働く世代の大腸がん検診推進事業 ほか	11
情報館 所沢市新春のつどい/年末年始特別警戒出陣式・パレード/12月4日~10日は「人権週間」です/12月の一般労働相談(予約制)/親子にんじん収穫体験・試食会 ほか	12・13
放射線量等の独自測定の結果/パブリックコメントを募集/各種職員を募集 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(こころの健康づくり~ストレスとの上手な付き合い方を考えてみませんか~) 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23年10月末現在)

人口	343,025人	前月比	+87人
男	171,129人	前月比	±0人
女	171,896人	前月比	+87人
世帯数	148,147世帯	前月比	+95世帯

食に感謝 食育どころ所沢!

所沢市食育推進計画(所沢市食育プラン)の推進

市では、市民一人ひとりが、生涯にわたり健康でいきいきとした生活を送れるよう、また、未来を担う子どもたちが正しい食生活の知識を身につけ、食の大切さを認識できるように、地域全体での食育の推進を目指して具体的な取り組みを定めた「所沢市食育推進計画(所沢市食育プラン)」を平成23年3月に策定しました。

今回は、その概要をお知らせします。

保健センター成人保健課 ☎2991-1811 ②995-1178

食育とは…

食育基本法では、「食育」を次のように位置付けています。
▼ 生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの
▼ ささまざまな体験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

異世代料理教室に参加しました

「やでまんじゅう」や「とっちゃんやなげ(すいとん)」などの所沢の郷土料理を知ることができました。

佐藤俊介君(11歳)

みんなで料理ができて楽しかったです。自分で作った料理が意外とおいしくびっくりしました。

佐藤桃花ちゃん(7歳)

孫と料理をして、出来上がって食べるときに、自分で切ったりむいたりしたものがお皿に並び、「型が悪い」とか、「上手に切れていたね」とか、同じ話題で会話が弾むのが、すごく幸せでした。孫の得意な顔も大好きです。

佐藤洋子さん(佐藤兄妹の祖母)

「みんなで食べるとおいしいね」と何度も言っていました。小学生のうちから料理に興味を持ってくれたことがとっても嬉しかったです。スーパードに行けば、お惣菜が並び、手軽に手に入りますが、炊き込みおこわ、お雑煮、厚焼き卵などが家の味をもっと知ってほしいです。

蛭田キイ子さん(佐藤兄妹の祖母)

参加してみませんか
食育料理教室

各ライフステージにあわせて、保健センターでは食育に関する料理教室を開催しています。開催日などは本号15頁をご覧ください。たくさん、お問い合わせください。

◆ファミリー食育教室

対 1歳から18歳までのお子さんの保護者

内 乳幼児期から

家族全員の食卓まで、食生活の改善、生活習慣病予防の食事についての講話と調理実習

◆親子料理教室

対 小学生とその保護者

家族みんなです。バランスを考えた楽しい食事の講話と調理実習

◆異世代料理教室

対 小・中学生とその祖母

食育に関する異世代交流、所沢の伝統的な郷土料理についての講話と調理実習

◆郷土料理講習会

対 郷土料理に興味のある方
所沢の食文化についての講話と調理実習



食育日記

8月24日(水) ☀



保健センター調理室



食を楽しく 食を大切に 食に関心を

◆「所沢市食育推進計画～所沢市食育プラン～」のライフステージ別の概要◆

乳幼児期 (0歳～6歳)

いっぱいしよう！腹ペコ体験
～ほくほく！あつあつ！がっがっ！～

乳幼児期は、味覚や食の発達の基礎となる時期です。とりわけ「食への意欲」を育てることは生きる意欲へとつながる大切な課題です。

食事前に、お腹がすくように、不規則な食事時間などの食習慣を見直し、生活リズムを大切にしましょう。

目標 (1) 食習慣や生活リズムの基礎づくり
(2) 食に関する体験やいろいろな味との出会い

家庭での役割 **家族みんなで腹ペコ大作戦！**

- ▶外で元気よく遊び、食事の前にお腹がすくようにしましょう。
- ▶不規則な食事時間などの食習慣を見直しましょう。
- ▶親子一緒に良く噛んで食べましょう。
- ▶美味しく野菜を食べ、バランスの良い食事を心がけましょう

ワンポイントアドバイス

子どもの食事は、親の生活スタイルに影響されます。早い時間に夕食を食べる子どもほど、早寝早起きにつながると言われています。まずは親自身の生活スタイルを見直しませんか。



児童・生徒・青年期 (7歳～20歳代)

しっかり学んで、しっかり食べよう
～自分の食べたものが、
自分のからだと心をつくる～

児童・生徒・青年期は、心も体も発達し、親にも相談できない悩みを抱える時期です。食卓は、親子で交流ができ、子は親の愛情を感じる場でもあります。健康的な心と体の成長をあたためる食卓を通して応援しながら、自分自身の健康管理を考える力を養っていきましょう。

目標 (1) 自分の成長と食との関係に関心をもち、望ましい食生活を身につける

(2) 食に関する体験を通し、食の大切さや食に対する関心を高め、家庭の味や地域の食文化を学ぶ

家庭での役割 **自分で食育！**

- ▶早寝早起きを心がけ、朝食は必ず食べましょう。
- ▶自分の発育に合ったバランスの良い食べ方を学びましょう。
- ▶体を動かす機会を増やし、空腹感を自覚しましょう。

ワンポイントアドバイス

野菜作りの体験は、農業や環境への関心を深め、食を支える人や自然の恵みへの感謝の心を育てます。挑戦してみたいですか。



中・高年期 (60歳代～)

いのちをつなぐ食に感謝！
～楽しく食べる知恵～

中・高年期は、食生活と健康が直結します。家族と団らんすることなく、たった一人で食べる食事（孤食）や、家族がそれぞれ好みのものを食べる食事（個食）は、時に楽しさが阻害されてしまいます。

地域の交流の場に参加するなど、食べる機会をつくり、健康的にいきいきと過ごしましょう。

目標 (1) 食を楽しみ、心豊かに
(2) 食を通じた地域の支えあい

家庭での役割 **豊かな経験を活用しよう！**

- ▶1日3食バランス良く、しっかり食べましょう。
- ▶意識して体を動かし、声を出して笑いましょう。
- ▶地場産の野菜を大いに活用しましょう。
- ▶食を通じた集いの場や異世代との交流を増やしましょう。

ワンポイントアドバイス

家族や友人と食卓を囲み、楽しく食べることが大切です。また、農産物は、その土地で採れたものを新鮮なうちに食べるのが一番おいしいといわれています。所沢産の野菜などを積極的に購入しましょう。



青・壮年期 (20歳～60歳代)

めざせ！素敵なおとなの食卓づくり
～人生を豊かにする食の継承～

青・壮年期は、仕事に家事、育児と忙しい毎日を送り家族のため、社会のために働いている人生の充実期です。食は単なるエネルギー補給だけではなく、傷ついた心や体を再生します。いきいきと生きるための「豊かな食」のあり方を考えてみましょう。

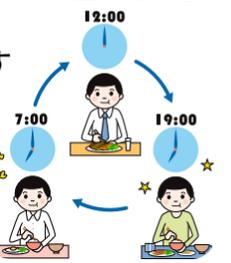
目標 (1) 自らの健康に向けて、食生活を見直す
(2) 家族のことを考えた食事づくり

家庭での役割 **心を豊かにする食づくり！**

- ▶時間がないとき、夕食が遅くなるとき、不規則になるときの食事を工夫しましょう。
- ▶体を動かす気持ちよさを体験しましょう。
- ▶お酒や間食に頼らないストレス解消法を見つけましょう。
- ▶家族が集まる時間を大切にしましょう。

ワンポイントアドバイス

生活リズム向上のため、栄養バランスの取れた朝食を毎日食べる習慣を身に付けましょう。また、栄養バランス向上のために毎食野菜を食べましょう。



食育は、さまざまな分野に渡る取り組みがあるため、家庭を中心に、地域、農業従事者、食育関連事業者、保育園、幼稚園、学校、行政などの関係者との相互に連携し、計画の周知を図りながら推進していきます。

今後は本計画に基づき、子どもから高齢者まで、すべての市民の皆さんが、食を楽しく学び、健康な心身と豊かな人間性を育むことができるよう食育を推進していきます。



また、市HP（「食育推進計画」で検索）でもご覧になれますので、ぜひ、ご活用ください。

食育を推進するための基本的な考え方を明らかにし、食育推進の方向性や本市が取り組む施策などを示した所沢市食育推進計画「所沢市食育プラン」は、保健センター、市役所1階市政情報センター、まちづくりセンター、図書館、生涯学習推進センター、男女共同参画推進センターふらっと、所沢駅サービスコーナー、コミュニティセンターなどで閲覧できるほか、ダイジェスト版の配布を行っています。

所沢市食育
推進計画の閲覧

新市長に 藤本 正人氏

任期満了に伴う所沢市長選挙が10月23日に行われました。即日開票の結果、藤本 正人氏（無所属、新人）が当選しました。

この選挙の投票者数は95,840人、投票率は34.68%（当日有権者数は276,366人）でした。

市長選挙 開票結果

当	藤本 正人	38,655票
	当麻 よし子	37,029票
	並木 まさよし	18,967票
	(無効)	1,189票

就任のびびり

所沢市長 藤本 正人



このたびの所沢市長選挙におきまして、市民の皆様からの負託を受け、10月30日付で市長に就任いたしました。

改めて市民の皆様へ就任のごあいさつを申し上げます。34万3千人余りの人口を有し、人口においては埼玉県上位4番目に位置する東西の雄都、所沢市の市長を務めることへの責任の重さと使命の大きさを考えますと、改めて身の引き締まる思いであります。

今回の市長選挙で私は、「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」を市政運営の柱とする「5つの思い」を訴えてきました。

まず、「教育・日本一、子どもを大切にすまチ 所沢」であり、かつ、たくましく学び育つ環境を創るため、3学期制への移行と隔

指します。加えて、3世代同居の家庭への優遇策を模索したり、買物難民にも対応していきます。

そして、「文化・ブランド・文化の風薫るマチ 所沢」であり、文化活動の充実を図るとともに、商店街などに学生・プロスポーツ・若手アーティストなどの発表の場を設けて所沢ブランドを支援し、マチを活性化させます。そのほか、市内の商工業の発展を後押しし、市民スポーツ活動を応援します。

最後に、「行政・超親切的な所沢市役所を実現させ、職員とともに汗をかきます」であります。公務員は市民のためであるのプライドを持って、創意工夫と持てる力をフルに発揮する職員集団として全力を尽くします。また、春と秋に分かれて市議会議員選挙と市長選挙を同日に執行し、約3千万円の経費を削減します。ただし、これについては、法律上の課題が多いため、特区申請をするなど、国に働きかけていきます。

これらの思いに加え、人を呼び込むための思いに加え、人を呼び込み歳入アップでマチの成長を図るため、5つの所沢成長戦略を掲げました。

第一に、「日本一の教育環境で人を呼び込みます」では、他県もうらやむ日本一の教育環境を目指し、「子どもを育てるなら所沢」のイメージを構築し、子どもを育て、働く世代の転入増を目指します。

第二に、「ユニークな戦略で若い世代を呼び込みます」では、前例がないからと誰も動こうとしなかった構想やアイデアを検討し、所沢のためになるものは採用・実行します。

第三に、「都市計画などを見直し人や企業を呼び込みます」では、暫定調整区域や閑越自動車道の所沢インターチェンジ周辺などの都

市計画を見直し、企業を誘致して働く場を増やし、歳入アップに努めます。

第四に、「安心・安全なマチを実現し人を呼び込みます」では、子ども見守り隊や消防団などの活動を応援するとともに、諸災害対策を講じ、安心・安全なマチ所沢をアピールします。

第五に、「市長のリーダーシップで自立した所沢を目指し人を呼び込みます」では、優れた工業製品、特産物や農産物の所沢ブランド化を図り、所沢の魅力は今まで以上に充実させてネームバリューを高めます。

最後に申し上げます。批判から生まれるものは多くはありません。信頼して任せる、期待されているからそれ以上に頑張ってしまう、困っていたら手を差し伸べてともに歩んでいく、そんな人と人との関係をこそ私は大切にしていきたいと思っております。市民と市民の関係、市民と職員の関係も同様です。どうぞご理解ください。

そして皆様、私たち大人の使命は、「次の世代への確かな継承にあり」とも言えるのではないのでしょうか。子どもたち、それは私たちの未来。

子どもたちが希望に満ち、たくましく成長するマチを目指し、「動け！所沢 紡ごう！絆」をスローガンに、若さと行動力をもって全力で頑張つてまいります。私も動きます。職員も動きます。市民の皆様とともに動いてまいります。

今後とも市民の皆様の一層のご支援とご協力をお願い申し上げます。

今後はとも市民の皆様の一層のご支援とご協力をお願い申し上げます。



【藤本市長のプロフィール】昭和36年12月生まれ。所沢市で育ち小学校時代は暗くなるまで外で遊ぶ毎日だった。中学校でまじめになり、野球部に所属。その後、大学まで野球を続ける。（大学は軟式の同好会、ポジションはピッチャー、センター。早稲田大学第一文学部卒業。昭和60年から10年間、国語教師として市内中学校、ニューヨーク日本人学校に勤務。平成7年から15年まで所沢市議会議員、同15年から23年まで埼玉県議会議員を務める。同23年10月の所沢市長選挙で初当選し、所沢市長に就任。趣味は釣り、温泉巡り、おいしいものの食べ歩き、サイクリング、マラソンなど。家族は妻と子ども2人。

皆さんの善意

- 【愛の福祉基金】●(株)中央管財様(5,000円) ●(株)新倉不動産様(100,000円)
 - 【市民の健康増進のため】●所沢市やさしさの福祉基金運動様(全自動血圧計一式)
 - 【地球環境保全、CO₂削減のため】●(株)ノジマ様(LED電球212個、コンパクトソーラーライト26個)
 - 【障害児者へ】●まつおか矯正歯科クリニック様(埼玉ブロンコスグリーンシートチケット22枚)
 - 【緑地保全のため】●大館守和様(土地約1,600㎡)
 - 【亀鶴園へ】●松本千一様(米120kg)
- ※9月16日から10月15日までの受け付け分です。ありがとうございました。

「冬の省エネウィーク」にご協力を

家庭でできる省エネ行動を体験し、チェックシートに記入することで、どれだけ二酸化炭素を減らすことができたのか考えてみませんか？

実施日 12月1日(木)～1月13日(金)の間で任意の1週間

シートの配布・回収場所 市役所5階環境総務課、まちづくりセンター、小手指公民館分館、図書館本館、男女共同参画推進センターふらっと、消費生活センター、所沢駅・狭山ヶ丘サービスコーナー、生涯学習推進センター

●チェックシートはHPからも入手できます。

提出方法 1月25日(水)までに、チェックシートを回収場所に設置の回収箱へ投かんまたは環境総務課☎2998-9394 ☒a9133@city.tokorozawa.saitama.jpへ直接・FAX・Eメール

☎環境総務課☎2998-9133

家庭でできる節電の取り組み

冬は暖房のため電気の使用量が、増えます。無理の無い範囲で節電にご協力をお願いします。

家庭でできる節電方法をご紹介します。ぜひ、取り組んでみましょう。

◆暖房は室温を20度に

暖房は冷房より多くのエネルギーを使います。重ね着をしてあたたくしたり、窓に厚手または2重のカーテンを掛ける、複層ガラスや断熱サッシを使うなど熱を外に逃が



凡例 ●…業務または開館しています ■…お休みです

施設・機関名	12月											1月			
	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	
市役所 ※1…25日(日)は休日開庁と市税の納税窓口の開設を行います。詳細は、本号13頁をご覧ください。	●			※1	●	●	●							●	
所沢駅・狭山ヶ丘サービスコーナー	●				●	●	●							●	
まちづくりセンター	●				●	●	●							●	
公民館(分館含む)	●		●	●	●	●	●							●	
地区体育館	●		●	●	●	●	●							●	
市民体育館、市民武道館、屋外体育施設	●	●	●	●	●	●	●							●	
男女共同参画推進センターふらっと					●	●	●							●	
市民活動支援センター	●				●	●	●							●	
施設利用	●				●	●	●							●	
相談業務	●				●	●	●							●	
新所沢・狭山ヶ丘コミュニティセンター(集会施設のみ)	●				●	●	●							●	
新所沢コミュニティセンター別館	●				●	●	●							●	
椿峰コミュニティ会館(本館・別館)	●				●	●	●							●	
中富南コミュニティセンター	●				●	●	●							●	
所沢サン・アビリティーズ	●	●	●	●	●	●	●							●	
ラク所沢	●	●	●	●	●	●	●							●	
狭山丘陵いきものふれあいの里センター	●	●	●	●	●	●	●							●	
老人福祉センター、老人憩の家	●				●	●	●							●	
児童館	●		●		●	●	●							●	
生涯学習推進センター	●				●	●	●							●	
※2…28日(水)は窓口業務のみを行います。							※2								
所沢航空記念公園野球場	グラウンド整備のため閉場(12月12日(月)~3月9日(金))														
図書館本館・分館	●	※3	●	●		●	●								
※3…23日(祝)は本館の1・2階のみ開館します。															
埋蔵文化財調査センター	●				●	●	●							●	
教育センター、視聴覚センター	●				●	●	●							●	
消費生活センター	●				●	●	●							●	
リサイクルふれあい館エコロ、東所沢エコステーション	●		●	●		●	●							●	
東部クリーンセンター(自己搬入) ☎2998-5300	●	●			●	●	●	●	●					●	
東部クリーンセンター収集事務所(収集) ☎2946-5353	●	●			●	●	●	●	●					●	
西部クリーンセンター(収集・自己搬入) ☎2948-3141	●	●			●	●	●	●	●					●	
斎場(火葬場) ☎2993-9931		●	●	●	●	●	●	●	●	●				●	
市民文化センターミュージズ ☎2998-6311	●	●	●	●	●	●	●							●	
所沢総合食品地方卸売市場 ☎2945-1118	●	●	●	●	●	●	●	●	●					●	
市民医療センター ☎2992-1151	内科・小児科	午前8時30分~11時													
	内科午後診療	午後2時30分~4時													
	小児科午後診療	午後1時~4時													
	小児科日曜日・休日急患診療		●		●										●
	小児夜間急患診療	●				●	●	●							●
	小児深夜帯急患診療		●	●					●	●					●
保健センター	●				●	●	●							●	
歯科診療所あおぞら(午前9時~11時30分) ☎2995-1171		●		●					●	●				●	
市消防本部休日夜間病院案内 ☎2922-9292	年末年始も24時間体制で診療可能な病院をご案内しています。														
公共施設案内・予約システム	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
図書館蔵書検索・予約システム	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
ところバス(運行予定)	●	●	●	●	●	●	●							●	
けやき台・北野自転車保管場所	●	●	●	●	●	●	●							●	

年末年始業務の

ごあんない



平成23年12月22日(木)から24年1月4日(水)までの期間の市役所等の主な施設の業務日、および公共施設案内・予約システム等の稼働日は、左表のとおりです。

施設によっては、年末年始の休みの前後に点検・整備等を行うため利用できないことがあります。なお、休みの期間中でも死亡届

ご協力ください

年末年始のごみ出し
年末はごみ出しが集中します。できるだけ早めに出してください。

◆年末年始のごみ収集
年末は12月30日(金)まで、年始は1月4日(水)から収集します。



◆クリーンセンターへのごみの自己搬入はお早めに
12月26日(月)から30日(金)はたいへん込み合いますので、できるだけ早い時期に自己搬入をしてください。

◆資源循環推進課 ☎2998-9146
◆東部クリーンセンター(ごみ・粗大ごみ・小動物の死体の自己搬入) ☎2998-5300
◆西部クリーンセンター(ごみ・粗大ごみ・小動物の死体の収集) ☎2946-5353
◆西部クリンセンター(ごみ・粗大ごみ) ☎2948-3141
◆小動物の死体の収集および自己搬入 ☎2948-3141
☎2947-3570

不用品ガイドのお知らせ

ご家庭で不用となった、使用可能な電化製品や家具などの「もともめます」情報と「ゆずります」情報を登録していただき、市HP(「エコロ不用品ガイド」で検索)で紹介しています。
☎リサイクルふれあい館エコロ ☎2994-5374 ☎2994-1118



さない工夫をして、設定温度を控えめにしましょう。

◆体の芯からあたたまる工夫!

冬は体があたたまる鍋料理などを献立に取り入れませんか。家族みんなで一つの部屋に集まり、食卓を囲み、卓上ガスコンロを使用すれば暖房を使わなくても部屋があたたまります。体の中心からあたたまるので効率的です。



◆カーテンを上手に活用!

天気の良い日はカーテンを開けて太陽光をとり入れ、日が沈む前には閉めるなど、カーテンを上手に活用しましょう。床まで届くカーテンなら足もとからの冷気の入り込みを防げます。



◆お風呂でポカポカ

適度なお湯にゆっくり20分ほどつかり、体の芯からあたたまりましょう。入浴後は体をしっかりとふいて熱を逃がさないことです。また、湯船にゆずやみかんの皮などを入れると血行が良くなり効果的です。また、足の指をマッサージすることも血行が良くなります。



◆あたたかく寝るための工夫

天気の良い日は布団を干してあたためましょう。また、寝るときには湯たんぽがおすすです。朝まで心地よくポカポカあたたまり、乾燥も防げます。



☎県では12月1日から3月20日まで「冬のライフスタイルの実践」のキャンペーンを実施します。
☎環境総務課 ☎2998-9133 ☎2998-9394

平成23年度上半期 所沢市の財政事情の公表

平成23年度上半期（4月1日～9月30日）の財政運営状況の概要をお知らせします。公表の詳細は、市役所3階財政課、同1階市政情報センター、市HP（「財政事情」で検索）でもご覧いただけます。

また、財政課では「財務諸表」「財政のツボ」などの財政に関する資料を作成し、随時公表していますのでご利用ください。

◎数値はすべて平成23年9月30日現在です。（掲載の金額は、原則として1万円単位に四捨五入しています。）

☎財政課 ☎2998-9030 ☎2994-0706

◆ 市民1人あたりの負担（一般会計）◆

◆市税負担の状況

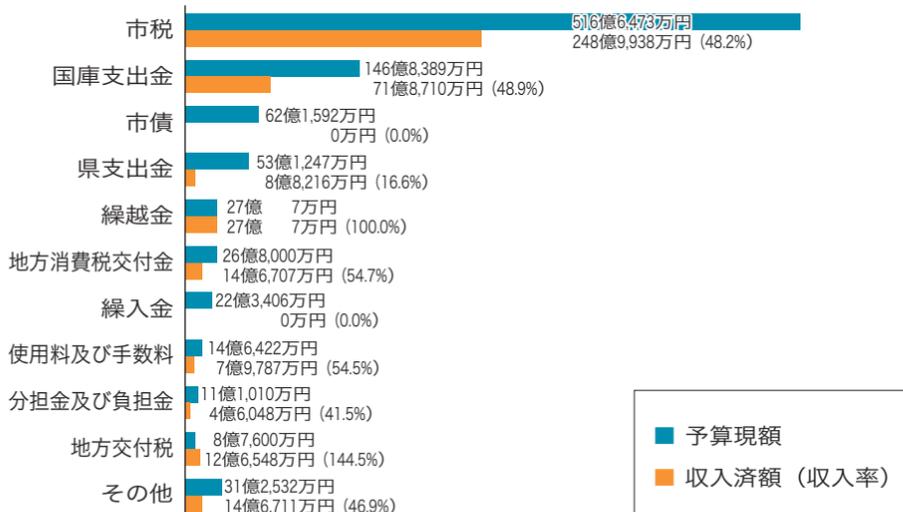
一人あたり	72,606円
一世帯あたり	168,180円
1人あたり使われたお金	100,546円



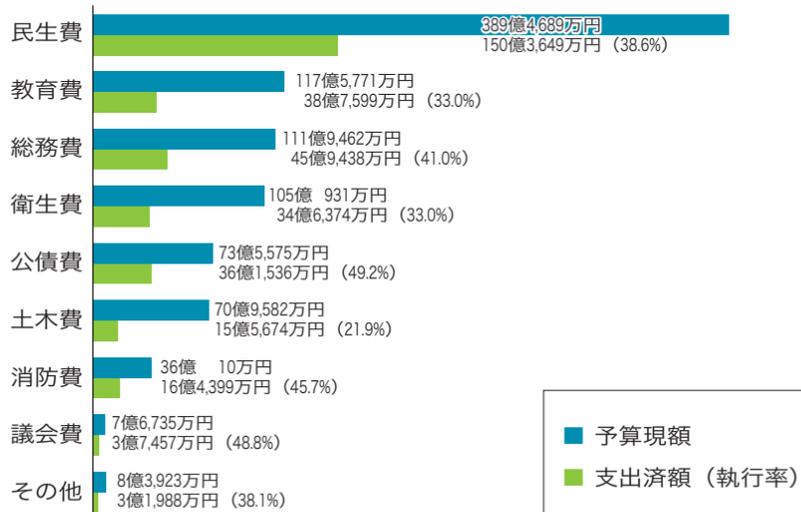
人口：342,938人、世帯数：148,052世帯
（平成23年9月30日現在）

◆ 一般会計の状況 ◆

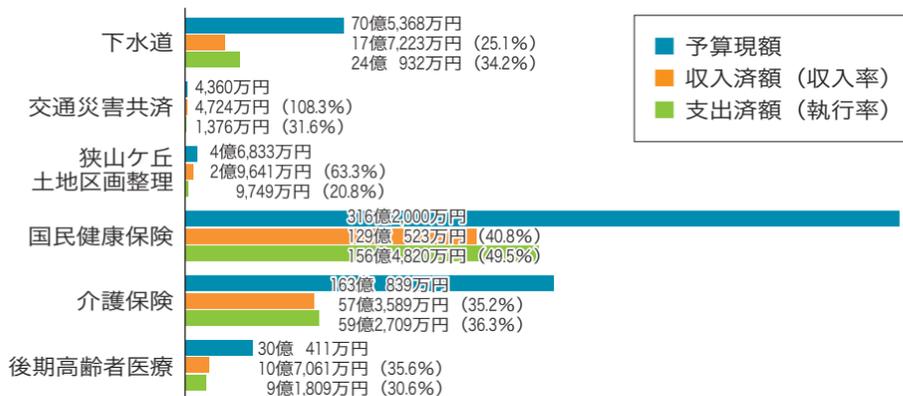
◆歳入 予算現額 920億6,678万円
収入済額 411億2,672万円（収入率44.7%）



◆歳出 予算現額 920億6,678万円
支出済額 344億8,114万円（執行率37.5%）

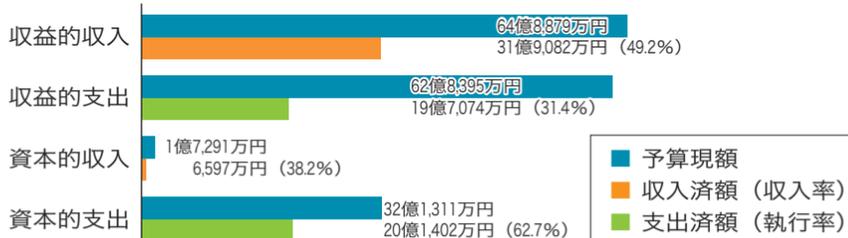


◆ 特別会計の状況 ◆

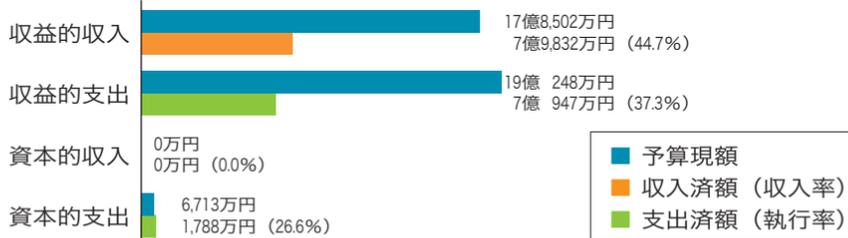


◆ 事業会計の状況 ◆

◆水道事業



◆病院事業



◆ 市有財産の状況 ◆

土地……2,865,854.90㎡
建物……697,110.44㎡

市が保有する土地・建物の財産です。



◆ 基金の状況 ◆

財政調整基金ほか全17基金
合計額……74億4,517万円

特定の目的のために資金を積み立てたり、運用したりするための市の貯金です。



◆ 市債現在高の状況 ◆

一般会計	施設建設や基盤整備のため	215億3,671万円
	減税や財源不足の補てんのため	349億5,166万円
特別会計	下水道整備のため	211億2,403万円
	区画整理事業のため	19億3,246万円
水道事業会計		54億9,162万円
病院事業会計		651万円

◎緑の保全及び緑化の推進に関する事業については所沢市緑の基金に、その他の事業については所沢市ふるさと応援基金に積み立てました。

活用する事業	金額
緑の保全及び緑化の推進に関する事業	417万2,690円
未来を担う子どもたちのための事業	358万8,880円
コミュニティ活動の推進に関する事業	42万4,000円
安全で安心なまちづくりに関する事業	46万4,000円
文化及び芸術の振興に関する事業	120万4,000円

◆ 寄附金の使途の指定

期間	寄附件数	金額
平成20年度	4件	440万円
平成21年度	10件	349万4,950円
平成22年度	6件	185万8,620円
平成23年度	3件	10万円
累計	23件	985万3,570円

平成23年9月現在の寄附の状況について公表します。



所沢市ふるさと応援寄附に関する状況の公表

東日本大震災復興支援みんなで応援しよう!

第22回 所沢シティマラソン大会

全国各地から参加する大勢のランナーが市内を走り抜けます。沿道からの温かいご声援をお願いします。

また、当日はマラソンコースとその周辺道路の交通規制を行います。ご不便をおかけしますがご理解とご協力をお願いします。

○マラソン大会参加の申し込みは終了しています。

問 所沢シティマラソン大会実行委員会事務局（スポーツ振興課内）

☎ 2998-9248 ㊟ 2998-9167

○大会当日の問い合わせは、☎ 2939-1254 へお願いします。



▲撮影：市民カメラマン・中村 仁

2011 12月4日(日) スタート時間（雨天決行）
 ▶ハーフ 午前8時45分 ▶5キロ 午前9時5分
 ▶3キロ 午前11時20分 ▶2キロ（オープン、ファミリー）午前11時50分

交通規制とマラソンコース

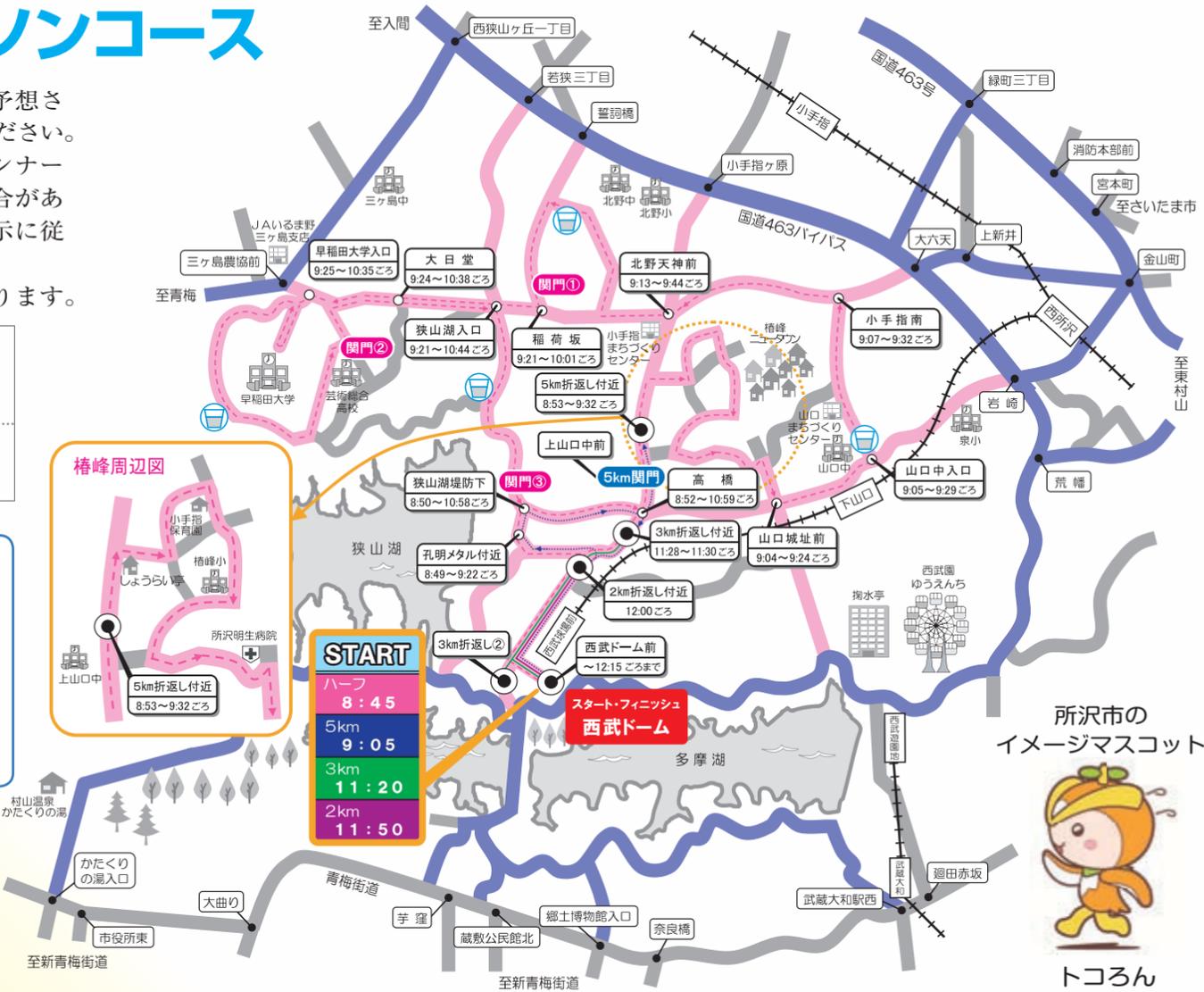
- ◆競技時間中、コース周辺は混雑が予想されます。車両の乗り入れはご遠慮ください。
- ◆車両通行禁止時間内でも最後のランナーが通過しだい、規制を解除する場合があります。警察官または、係員の指示に従ってください。
- ◆定期路線バスが遅延することがあります。

車両通行禁止
 (午前8時20分から午後0時30分)

うかい路
迂回路

凡例

- ハーフ
- 5km
- 3km
- 2km
- 給水所
- 交差点等名称
- ランナー通過予定時刻
- 折り返し地点



- ◆住宅建て替え中に1月1日を迎える土地の所有者の方へ
 平成24年1月1日（賦課期日）において住宅を建て替え中（未完成）の土地で、次の①～⑥の要件をすべて満たす土地については、住宅用地としての軽減措置を継続します。該当する方は申告してください。
- ①平成23年1月1日に住宅があったこと（住宅用地であったこと）
- ②平成24年1月1日に住宅の建て替え工事に着手していること
- ③平成24年12月31日までに住宅が完成すること
- ④原則として、建て替えの前後で敷地が同じであること
- ⑤原則として、平成23年1月1日と24年1月1日の土地所有者が同じであること（共有も可）
- ⑥原則として、平成23年1月1日と24年1月1日の住宅所有者が同じであること（共有も可）

平成24年度 固定資産税・都市計画税の課税に関するお知らせ

◆**住宅用地に係る軽減措置**
 小規模住宅用地の課税標準額については、固定資産税は評価額の1/3、都市計画税は1/3を上限とします。

◆**住宅用地に課税の対象となる**
 小規模住宅用地とは、住宅用地のうち200㎡までの部分をいい、そのほかの住宅用地の課税標準額については、固定資産税は評価額の1/3、都市計画税は2/3を上限とします。

◆**調査には「固定資産評価補助員証」を携行了した市職員が伺います。**
 ◆**平成24年度償却資産（事業用資産）の申告**
 固定資産税は、土地や家屋のほかに償却資産も課税の対象となります。

市内で事業をされている方は、平成24年1月1日現在所有している償却資産についての申告書を作成のうえ、提出してください（郵送可）。

12月20日(火)までに申告書等が届かない場合はご連絡ください。

また、法定申告期限は平成24年1月31日(火)となっていますが、事務処理の都合上、24年1月18日(水)までの申告にご協力ください。

申告先・問 359-8501 市役所2階 資産課 ☎ 2998-9409



ひろば



▲所沢こども劇場による「県民の日！体育館に行こう！あそぼう！」ではこまやけん玉などの昔あそびに挑戦しました。名人の中国ゴマの技に子どもたちもくぎづけです。

11月14日(月)／小手指小学校
(撮影：市民カメラマン・佐藤清一郎)



▲2011-2012シーズン、地元市民体育館での初勝利！今年もリーグプロバスケットボールチーム「埼玉ブロンコス」の熱い戦いが始まり
ました。
10月29日(土)／市民体育館
(撮影：市民カメラマン・木村清貴)

所沢の味を次代に引き継ぐ、食の伝承者

小林ヒデ子さん（金山町在住）

も増えてくれるとうれしい」と、伝承者としての思いをのぞかせます。

郷土料理のレシピ改良にも取り組むなど探究熱心な小林さんは、努力を重ね、先月見事に食育インストラクター1級の資格を取得しました。講義のテキストにはメモがぎっしり。「覚えることがたくさんあって必死で勉強しました。大変だったけれど、食に関する知識を深めることができたし、有名な先生の講義も受けることができてうれしかった」とあくまでも前向き。「食は生きる力。これからは郷土料理だけでなく、食の大切さも子どもたちに伝えていきたい」と意欲があらわれます。

「手作りの料理は手間も時間もかかりますが、その味わいもひとしお。自分で作ったものをおいしいと感じる喜びを子どもたちに大切にしてもらいたい」と優しくほほ笑む小林さん。その笑顔と愛情こそが隠し味なのかもしれません。



▲「焼きだんご」の作り方を教える小林さん

◎小林さんが伝承している郷土料理のレシピは保健センターなどで閲覧できる「所沢市食育プラン」（本号3頁参照）でご紹介しています。

つかり所沢市民となり、す



思い出すたびに今でも背中に緊張感が走ります。結婚が決まり、高円寺から所沢までの私の若き日の引越しです。夫が自宅に軽トラックを借りてやってきました。私のわずかな荷物を二人で積み上げて出発です。青梅街道に出てみれば車の多さとそのカールのようなスピードの速さにビックリ！その当時、夫は車の運転はあまりせず、軽トラックの運転は初めてとあってハンドルさばきはいまひとつ。楽しく弾んだ会話も気はそぞろ。ハラハラドキドキの連続でした。あれから39年、す

嫁いだ日

美原町 武井 ひろ子

誰でもエッセイ



ところざわ

歴史まめ知識 19

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「つ」です。



椿峰 小手指南と山口の境にあたる狭山丘陵の一部を指す地名です。新田義貞が著に使った椿の枝が根付いたという言い伝えの木が、昭和50年ごろまで丘陵の藪に残っていました。昭和45年、丘陵地に椿峰ニュー

タウンの開発計画が持ち上がります。東京のベッドタウンとして市内の開発が急激に進んだこの時期、豊かな自然と隣接するこの地区の開発は、環境に恵まれた良好な住宅地として注目された反面、市内で初の自然保護運動の契機ともなりました。

摘田 所沢の水田で、田植えをする「植え田」とともに用いられた栽培方法です。畑作が主であった所沢でも、柳瀬川沿いや丘陵の谷戸では水田が営まれていました。丘陵から湧いたばかりの水は水温が低いので、堀へ流して温度を上げてから田に引くという工夫が必要で、場所によっては種を田に直播きする「摘田」という方法が用いられました。摘田の良い点は、水温が低くても発芽すること、茶摘みや麦刈りなどの繁忙期に同時に田植えをしなくても済んだことなどですが、一方で、生育した籾は不ぞろいで、草取りの手間も植え田に比べて大変だったそうです。

石露忌 初冬に黄色い花を咲かせる石露いしろうは、所沢の俳人斎藤さいとう俳小星はいせうせいにゆかりの花です。俳小星は本名を徳蔵とくざうと言い、明治15年所沢町に生まれ、祖父など家族の影響を受けて早くから句作を始めました。農業のかたわら、雑誌「ホトトギス」や高浜虚子のもとで句を作り、のちには「逃水会」を主宰して所沢周辺の俳句界で指導的な役割を果たしました。昭和39年11月15日、亡くなる前日に読んだ「枯寂裡こじくに活を点じて石露咲けり」が最後の句となり、この句碑が宮本町の俳小星の墓地に建っています。



▲俳小星の句碑（宮本町）

◎生涯学習推進センター（3階）では「まめ知識」にちなんだミニ二展示を実施しています。

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



▲華やかな民族衣装でさまざまな国の歌を披露しあった「第22回あかさたな合唱祭うたってカーニバル」。音楽で世界を、そして心をつなぎます。
11月3日(祝)／市民文化センターミュージック・大ホール
(撮影：市民カメラマン・中村 仁)

みんなの



▲「第53回山口地区文化祭」では日ごろの活動の成果を披露しあうとともに、模擬店やもちつきなどで幅広い世代の交流をはかりました。
11月6日(日)／山口公民館
(撮影：市民カメラマン・松崎 満)

おうちで食べよう！ 所沢の学校給食

8 ほうれん草サラダ

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

- きび入りごはん、牛乳
- ホッケの照り焼き
- 大根と里芋のきつね煮
- ほうれん草サラダ★



★ほうれん草サラダ

材料（4人分）

- ・ほうれん草 …… 1束
- ・ホールコーン …… 100g
(缶または冷凍)
- ・ロースハム …… 2枚
(薄切り)

- ④
- ・サラダ油 …… 大さじ1
 - ・酢 …… 小さじ2
 - ・しょうゆ …… 小さじ2
 - ・砂糖 …… 小さじ1
 - ・塩 …… 1つまみ
 - ・こしょう …… 少々
 - ・マスタード …… 少々

作り方

- ①ほうれん草はよく洗い、沸騰したお湯に塩少量（分量外）を入れてゆで、水につけてから3cmぐらいに切り水気を絞る。
 - ②ホールコーンは、缶から出して水気を切っておく。冷凍の場合は、ゆでて冷ます。
 - ③ハムは、真ん中から二等分し、1cmの短冊切りにする。
 - ④ボールに調味料④をあわせ、ドレッシングを作る。
 - ⑤ほうれん草・ホールコーン・ハムを④のドレッシングであえて、出来上がり。
- ◎ドレッシングに酢が入っているので、時間がたつと色が変わることがあります。あえたら早めに食べてください。

ここがポイント ～緑黄色野菜の代表 ほうれん草～



ほうれん草は、年間を通して手に入りますが、栄養価が高まりおいしさも増す旬の季節は冬です。ビタミン類が豊富でかぜの予防、肌荒れの防止にも有効です。なお、所沢産のほうれん草は作付面積、収穫量とも県内第3位です。

これからがおいしい季節の「ほうれん草」。おひたし、ごまあえ、バター炒めなどさまざまな形で調理して旬の味をあげてみてはいかがでしょうか？

問い合わせ 保健給食課 ☎2998-9249 ㊟2998-9167

◎学校給食用食材の産地は、**市HP**で公表しています。

はっぴっ 野老っ子



「焼きだんご」「ゆでまんじゅう」「とっちゃんげ（すいとん）」に「手打ちうどん」、すべて所沢の郷土料理です。皆さんはいくつ作ることができますか？今回は、こうした所沢の味を子どもたちに伝えている小林ヒデ子さんをご紹介します。福島の農家で生まれ育ち、小さいころから料理をすることが好きだった小林さん。「買って食べるという感覚がなく、何でも自分で作っていました」と語るとおり所沢の雑穀商に嫁いでは自宅の蔵にある材料で、焼きだんごを作ったり、家庭菜園で育てた野菜を食卓に並べるなどして、家族に自慢の腕を振るっていました。

息子さんたちが小・中学生のころ、近所の人に教えてもらった「ゆでまんじゅう」を学校の文化祭で振る舞ったり、市民文化フェアで毎年販売するようになりました。「おいしいと言っていたのがうれしくて、20年近くずっと作り続けています」と語る小林さんの活動の幅はどんどん広がり、今では市内の小・中学校で子どもたちに所沢の郷土料理を教える講師として活躍するほどです。「よその土地に行くと自慢できる郷土料理が4つもあるなんて、とても誇らしいこと。海外や地方に行ったとき、所沢の味を作って紹介できる人がひとりで

引越しの話題となると、その当時の心細さが今でも私たちの笑い話となっています。

住めば都
東狭山ヶ丘 町田 寛康

東京の郊外から現在の地に引越してきたのが36年前、当時は近くに商店街もありませんでした。それまではバス停が近く、大変便利なところに住んでいましたが、借家住まいのわびしさもあり、家族を説得して強引に引越してきました。

家内がリュックを背負って自転車で遠くへ買い物にいったところ、「奥さんもう食糧難の心配はないから大丈夫だよ」と笑われたそうです。あれから所沢も見違えるような街に発展し「住めば都」、とても便利になりました。

引越して大変体力のいることです。若い元氣なときに引越しをしておいて本当に良かったと思う年齢になりました。



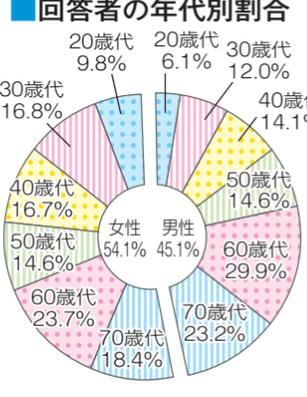
市民意識調査の結果

平成23年度

市民の皆さんの所沢市への愛着度や定住意向、行政施策等への要望度や満足度などを把握するため、「市民意識調査」を行いました。その調査結果がまとまりましたので、概要をお知らせします。その調査結果の詳細は、市HP、市役所3階政策企画課、同1階市政情報センター、図書館、まちづくりセンター等でご覧になれます。この調査結果は、市の今後の取り組みに向けた基礎資料にします。本調査にご回答いただいた皆さん、ご協力ありがとうございました。本調査結果についてお問い合わせは、2998-9027 2994-0706

調査方法と回収状況

対象 市内在住の満20歳以上の男女5,000人（無作為抽出）
調査方式 郵送配付・郵送回収法
調査期間 7月7日～25日
回収状況 1,882人（回収率37.6%）



調査内容

- ① 所沢市への愛着度・定住意向
- ② 市民の生活実感
- ③ 市民の消費生活
- ④ 所沢市の公共施設
- ⑤ 市民参加や所沢市の情報提供
- ⑥ 所沢ブランド
- ⑦ 安心・安全なまちづくり
- ⑧ 市の施策

スポーツ施設設置の要望

順位	スポーツ施設
1位	屋内プール (38.4%)
2位	多目的スポーツ広場 (24.3%)
3位	屋外プール (10.1%)
4位	体育館 (7.5%)
5位	テニスコート (6.6%)
6位	サッカー場・ラグビー場 (4.3%)
7位	陸上競技場 (3.7%)
8位	野球場 (3%)
参考	これ以上は必要ない (22.8%)

所沢市への愛着度および定住意向はともに高い結果を得ています

愛着度 82.3% **定住意向 72.4%**

愛着度は、平成19年度以降8割を超えています。定住意向は、昨年度と比べて若干下がりましたが引き続き7割を超えています。こうしたことから、本市が皆さんの心のふるさととして根付いていることがわかります。



所沢市民の要望が高い行政施策

「危機管理・防災」が一気にトップへ

所沢市総合計画に位置づけられている43の施策について「今の内容より充実すべき」と思う施策を伺ったところ、右表の結果となりました。過去4年間は要望度1位が「高齢者福祉」でした。今回の調査では、「危機管理・防災」が1位となり、東日本大震災の影響により、災害に対する関心が高まっていることがわかります。

順位	施策名/昨年順位
1位	危機管理・防災 (60.1%) ↑昨年14位 (42.1%)
2位	防犯 (56.3%) ↑昨年4位 (55.9%)
3位	高齢者福祉 (52.3%) ↓昨年1位 (63.7%)
4位	保健・医療 (51.4%) ↑昨年12位 (42.2%)
5位	子ども支援 (50.1%) ↑昨年7位 (48.7%)

所沢トップブランドは所沢航空記念公園

順位	所沢市の資源
1位	所沢航空記念公園
2位	埼玉西武ライオンズ
3位	狭山茶
4位	狭山湖
5位	西武園

この順位は平成22年度と同様の結果でしたので、「所沢ブランド」として、高く認知されていることがわかります。

地域包括支援センター一覧 (市内14か所)

◎担当地域は一部異なる場合があります。

名称	問い合わせ	担当地域
所沢 地域包括支援センター	2926-4426	日吉町・東町・旭町・御幸町・寿町・元町・金山町・有楽町・北有楽町・喜多町・宮本町・西所沢・星の宮・くすのき台1丁目～2丁目
松井東 地域包括支援センター	2951-5500	松郷・下安松・東所沢和田
松井西 地域包括支援センター	2994-1615	西新井町・東新井町・牛沼・上安松・くすのき台の一部
柳瀬 地域包括支援センター	2951-5812	坂之下・城・本郷・日比田・亀ヶ谷・南永井・新郷・東所沢
富岡 地域包括支援センター	2942-0067	中富・下富・神米金・北岩岡・北中・岩岡町・所沢新町・中富南
新所沢 地域包括支援センター	2990-2582	緑町・泉町・向陽町・青葉台・榎町・けやき台
新所沢東 地域包括支援センター	2921-5599	弥生町・美原町・北所沢町・花園・松葉町
三ヶ島第1 地域包括支援センター	2947-2837	三ヶ島・糎谷・堀之内・林・和ヶ原・西狭山ヶ丘
三ヶ島第2 地域包括支援センター	2926-7800	東狭山ヶ丘・狭山ヶ丘・若狭
小手指第1 地域包括支援センター	2947-1211	上新井・小手指元町・小手指南・小手指台・小手指町5丁目・北野・北野南・北野新町
小手指第2 地域包括支援センター	2923-8780	小手指町1丁目～4丁目
山口 地域包括支援センター	2928-7525	山口・上山口
吾妻 地域包括支援センター	2929-6965	北秋津・東住吉・西住吉・南住吉・久米・荒幡・松が丘・くすのき台3丁目
並木 地域包括支援センター	2943-7333	こぶし町・若松町・下新井・中新井・並木・北原町

保健師、ケアマネージャーなどの家庭訪問等による状況確認や必要なサービスを受けるための支援などを行います。

総合的な支援を行います

福祉・介護・医療の関係者やボランティアの皆さんと協力しながら、高齢者の皆さんが住みなれた地域で安心して生活するための支援を行っています。お電話でお気軽にご相談ください。



介護保険で要支援1・2と認定された方へのケアプランの策定・介護予防教室など

健康で自立した生活のために

地域のケアマネージャーへの助言や支援
 福祉の関係者を集めた地域ケア会議の開催など

生活の中で不安なこと、心配ごとがあれば、まずはお電話ください。職員がご自宅へ訪問し皆さんのご相談をお受けします。



困ったときの相談先 地域包括支援センター

いつでもいきいきとすこやかに暮らすために

☎高齢者支援課 ☎2998-9120 ☎2998-1147

救急医療情報 キットの配布

「かかりつけ医」持病等の医療情報および「診察券の写し」
 「健康保険証の写し」等の情報を専用のプラスチック容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管することにより、迅速な救急活動に役立てるものです。

☑ 市内在住の65歳以上の単身高齢者等
 本人または代理の方が市役所1階高齢者支援課、消防署・分署（土・日曜日、祝休日を除く午前8時30分～午後5時）へ直接お問い合わせください。また、受け取りの際は、住所・氏名・生年月日の記載が必要です。

☎ 高齢者支援課 ☎2998-9120 ☎2998-1147



【情報館】・特にことわりのないものは12月1日(木)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。



お知らせ

第65回所沢市成人のついで

日 1月9日(祝) 午前10時～10時30分(受付) 10時30分～11時(ついで) 午前11時～正午(予定) 平成3年4月2日から4年4月1日までに生まれた方

祝 成人



ひとり親家庭児童就学支度金支給制度をご利用ください

平成24年4月に中学校へ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、父母のいない児童を養育している方

ひとり親家庭等医療費助成制度 児童扶養手当

ひとり親家庭等医療費助成制度 次の子に該当する18歳までの児童とその児童を養育している父・母・養育者 ①父母が離婚した児童②父・母が死亡した児童③父・母が一定の障害をもつ児童④その他の理由で父・母がいない児童

児童扶養手当

次の子に該当する18歳までの児童を養育している父・母・養育者 ①父母が離婚した児童②父・母が死亡した児童③父・母が一定の障害をもつ児童④その他の理由で父・母がいない児童

が死亡した児童③父・母が一定の障害をもつ児童④その他の理由で父・母がいない児童 申請者が公的年金を受けることができる場合は支給対象外です。 手当月額 児童1人の場合：41,550円(全部支給) または41,540円～9,810円(一部支給) 児童2人の場合：5,000円を加算 児童3人以上の場合：1人につき3,000円を加算

共通留意事項

18歳までの児童とは、18歳になった年の年度末までが対象です。 児童が児童福祉施設(母子生活支援施設・通園施設を除く)に入所している場合は対象外です。 いずれの制度も申請が必要です。 所得制限があります。 子育て支援課 2998-9124

病児保育室・病後児保育室をご利用ください！(事前登録制)

「こつても休めない仕事があるのに、子どもが発熱！」そんなときに、お子さんを預かります。 市内在住の小学3年生までの児童 病児保育室 瀬戸病院 病児保育「もりもり」 保育室 2922-1200 病後児保育室 ケアステーション所沢(桑の実保育園) 2929-1165 桑の実本郷保育園 2946-8717



知って安心ところざわ 防犯一口メモ

防犯対策室 2998-9090

振り込め詐欺被害防止には、留守番電話が有効です

警察官や銀行員、市職員を名乗り、「あなたの口座が振り込め詐欺に使われ、暗証番号を変更しないといけないので、番号を教えてください。キャッシュカードを取りに行く」などと言い、自宅に来てキャッシュカードをだまし取り、カードで現金を引き出す手口が増えており、1月～10月までに12件、約4,500万円の被害が発生しています。被害者は、すべて女性です。

電話に出ると相手のペースに乗せられてしまうので、留守番電話をセットして、見知らぬ人からの電話には気をつけましょう。

★防犯Q&A★

Q: どうして留守番電話が有効なの? A: 犯人は声が録音されることを嫌って電話を切るの、犯人からの電話には出さずすみませす。

病気の範囲

病気の範囲 感染力疾患 慢性 利用料金 1人1日2,000円 (飲食物の費用は実費負担) 利用時間 月～金曜日午前8時～午後6時 土曜日午前8時～午後2時30分

犬の飼い主の皆さんへ



疾患 外傷性疾患その他児童が日常患する疾患 入室を制限する疾患があります。 詳細は市HPをご覧ください。 問い合わせください。 問 保育課 2998-9126 犬のふんは持ち帰りましょう 放し飼いはやめましょう 犬の登録はお済みですか? 犬を飼いだしたら、30日以内に(生後90日以内の場合は90日を経過した日から)登録し、鑑札を付けてください。 なお、登録手数料(鑑札の交付)として3,000円がかかります。 登録事項の変更や犬が死亡した場合も届け出てください。 狂犬病予防注射はお済みですか? 犬に毎年1回狂犬病予防注射を受けさせ、狂犬病予防注射済票をつけてください。 なお、交付手数料として550円がかかります。 問 生活環境課 2998-9370

住民票の写し等の第三者交付に係る本人通知制度(事前登録制)

住民票などの不正請求および不正取得の防止のため、本人の代理人または第三者へ、住民票の写しや戸籍の謄本等を交付した場合、その事実を登録者へ通知します。 問 所沢市に住民登録をしている方または本籍がある方 登録方法 運転免許証・保険証等の本人確認書類を持参のうえ、申込書に必要事項を記入 通知内容 交付年月日 交付した証明書の種類、通数 請求者の種別(代理人・第三者の別) 証明書を取得した個人の情報は通知されません。 通知対象 住民票の写し(本籍および筆頭者の記載のあるもの)

公共施設における節電について

東日本大震災の影響による節電対策に取り組んだところ、皆様のご協力により、市の公共施設全体(191施設)で使用電力量を昨年同期間比で33.2%を削減することができました。ご協力ありがとうございました。 今後も節電対策についてのご理解・ご協力をお願いいたします。

問 管財課 2998-9053

◆主な公共施設の節電実績(7～9月分)

Table with 4 columns: 施設名, 使用電力量(kwh), 削減電力量率, 削減電気料金. Rows include 市庁舎, まちづくりセンター(11施設), 障害者施設(7施設)・高齢者施設(11施設)・保健センター, 市民体育館・北野運動場・市民武道館.

職場でのトラブル解決をお手伝い

労働者(労働組合)と使用者のトラブル解決のお手伝いをします。 問 埼玉労働委員会事務局 2048-8300-6452

国民年金保険料の納め忘れのある皆さんへ

「国民年金及び企業年金等による高齢期における所得の確保を支援するための国民年金法等の一部を改正する法律」の公布により、この制度の施行日(平成24年秋ごろを予定)から3年間に限り、過去10年分まで(現行は2年分まで)さかのぼって納めることができます。 問 老齢基礎年金を受給している方などは対象になりません。



公的年金等に係る雑所得を有する方の所得税の確定申告不要制度

平成23年分の確定申告から、公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下であり、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税について確定申告書の提出は不要となりました。 問 埼玉国民年金電話相談センター 2995-1165

働く世代の大腸がん検診推進事業

9月末に対象の方に大腸がん検診無料クーポン券を郵送しました。ぜひこの機会に受診してください。 問 保健センター成人保健課 2991-1811

【情報館】・特にことわりのないものは12月1日(木)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。

みんなで築こう 人権の世紀 ～考えよう 相手の気持ち 育てよう 思いやりの心～ 12月4日～10日は「人権週間」です

世界人権宣言の第1条では、「すべての人間は、生れながらにして自由であり、かつ、尊厳と権利とについて平等である。人間は、理性と良心とを授けられており、互いに同胞の精神をもって行動しなければならない。」と定めています。

「人権の世紀」といわれる21世紀に入っただけで10年が経過しましたが、いまだ、いわれのない差別、いじめや虐待、社会参加を阻む障壁などに悩み苦しんでいる人びとがいます。

人は一人で生きているわけではありません。だからこそ、私たち一人ひとりが、日常生活の中で、常に互いに相手を思いやる気持ちを持ち、他人の人権にも十分配慮するよう行動することが大切です。

誰もが幸せに暮らせるよう、家庭や職場、地域社会、学校生活の中で、差別や偏見をなくし、人権に関する正しい理解を深めていきましょう。

問 人権推進・男女共同参画室 ☎ 2998-9150

◆第63回人権週間行事

日 場 12月10日(土) ▶ 第一部…午後1時～2時30分 ▶ 第二部…午後2時50分～4時30分 / さいたま市浦和コミュニティセンター (JR浦和駅東口から徒歩1分)

内 ▶ 第一部…平成23年度中学生人権作文コンテスト埼玉県大会表彰式 ▶ 第二部…講演会「子ども達のサインを見逃さないで…～迷って道を見失った子たちの心～」

講 保護司・千葉紘子さん

定 先着400人 ◎会場へ直接お越しください。

問 さいたま市方法務局人権擁護課 ☎ 048-859-3507

◆定例人権相談

法務省から委嘱されている人権擁護委員が相談に応じます。秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

日 毎週火曜日午後1時～3時30分 (受付)

場 市役所1階市民相談課

問 市民相談課 ☎ 2998-9092

◆人権・同和問題を考える「県民の集い」

日 12月3日(土)午前9時30分～午後3時

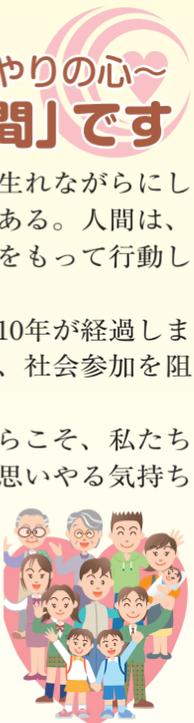
場 鴻巣市文化センター (クレアこうのす)

(JR高崎線鴻巣駅東口から徒歩約20分)

内 ▶ 隣保館および教育集会所利用者の活動成果発表 ▶ 俳優・中村敦夫さんによる人権講演会 ▶ 大道芸人・ピーター・フランクルさんによるアトラクション

◎そのほかに資料展示、人権相談、震災関連パネル展示などがあります。

問 県・人権推進課 ☎ 048-830-2258



e-TAXをご利用ください
平成24年1月から、地方税ポータルシステム (http://www.etax.jp) により、インターネットを利用して税の申告や申請ができます。
利用可能サービス 個人住民税 (特別徴収関係) ・法人市民税・事業所税・固定資産税 (償却資産) の申告・申請
問 市民税課 ☎ 2998-9064
▼ 資産税課 ☎ 2998-9068

冬の交通事故防止運動
実施期間 12月1日(木)～14日(水)
重点目標 ▼ 飲酒運転の根絶 ▼ 子どもと高齢者の交通事故防止 ▼ 自転車・バイク乗用の交通事故防止 ▼ 自転車・バイクの交通事故防止
交通安全課 ☎ 2998-9140
12月1日は世界エイズデーです
エイズは感染する経路が限られているため予防できます。エイズ即日検査 (予約制) を匿名・無料で実施しています。
日 毎月第1土曜日午前9時～11時 (祝休日を除く)
場 甲 狭山保健所 (稲荷山公園駅から徒歩7分) ☎ 2954-6212 へ電話



年末年始特別警戒出陣式・パレード
出陣式 12月3日(土)午前9時～10時
場 西武鉄道第2ビル8階くすのきホール (所沢駅東口)
費 3,000円
申 12月1日(木)から9日(金)までに参加費を添えて、市役所3階企画総務課またはまちづくりセンターへ直接
問 秘書室 ☎ 2998-9022



「年末特別火災予防運動」「歳末火災特別警戒」を実施
年末の繁忙と暖房機器の使用等による火災の多発期を迎え、火災予防意識の啓発と火災発生防止、火災による死傷事故や財産の損失を防ぐことを目的に実施します。
日 12月15日(木)～31日(土)
住宅防火7つのポイント
◆ 3つの習慣
・寝たばこは絶対やめる。

上級救命講習会
日 1月15日(日)午前9時～午後5時
場 消防本部
対 市内在住・在勤・在学中で中学生以上の方
定 申し込み先着45人
内 心肺蘇生法 (人工呼吸、心臓マッサージ、AEDの使用法)、止血法、傷病者管理法、外傷の手当要領、搬送法等
申 12月5日(月)から消防本部救急課 ☎ 2929-9123 へ直接・電話 (土・日曜日、祝休日を除く午前9時～午後5時)



介護予防講演会
日 12月8日(木)午前10時～正午
場 新所沢東公民館
テーマ 認知症を正しく知る
講 日本介護予防協会・福島富和さん
定 先着100人
◎会場へ直接お越しください。
問 高齢者支援課 ☎ 2998-9120

凡例…日日時 場場所 対対象 定定員 内内容 持持ち物 費費用 講講師 申申し込み 問問い合わせ 市HP市ホームページ 「広報紙ピックアップ」 Eメール

環境推進員の活動パネル展
所沢市環境推進員が行っている環境美化活動やごみ減量・リサイクルの推進などの活動を、写真パネルで紹介いたします。
日 12月14日(水)～20日(火)午前9時～午後4時
場 市役所1階市民ホール
問 生活環境課 ☎ 2998-9370

若年者就職支援フェアinプラザ
日 12月14日(水)午後1時30分～3時30分 (受付)
場 ハローワークプラザ所沢 (航空公園駅2階)
対 39歳以下の求職者
内 ▼ 所沢市、狭山市、入間市、三芳町に所在する事業所 (8社) による就職面接会 ▼ 職業相談、職業紹介
持 履歴書 (数通)、筆記用具、ハローワークカード (お持ちの方)
◎会場へ直接お越しください。
問 ▼ 商工労政課 ☎ 2998-9155 ▼ ハローワーク所沢 ☎ 2992-8609

【情報館】・特にことわりのないものは12月1日(木)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。

12月の一般労働相談(予約制)

日 12月9日(金)午後4時〜8時
場 市役所2階203会議室
対 勤労者、事業主等
内 就業規則・賃金・解雇・労使間
の問題・就業にかかわる疑問や
直面している問題等
相談員 社会保険労務士
申 問 商工労政課
☎ 2998-9155 へ電話

若者の就労・就職を支援

①若者シヨブ・ナビゲーション所
「就労相談事業」(予約制)
就業へつなげるためのカウンセ
リングです。秘密は厳守します。
日 毎週土曜日午前10時〜正午、午
後1時〜4時(1人約45分)
場 ラーク所沢(花園2丁目)
対 おおむね39歳以下の勤労者・求

12月の休日開庁
12月11日(日)、25日(日)
午前8時30分〜午後0時30分
開庁する窓口
◆市役所1階市民課 ☎2998-9087
◆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)
◎受け付けできる業務は限定されますので、
事前にお問い合わせのうえご来庁ください。

市税の夜間・休日納税窓口
夜間...12月1日(木)、28日(水)、
1月4日(水)
午後5時〜午後8時
休日...12月25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

1月4日(水)は
■固定資産税・都市計画税(第3期)
■国民健康保険税(第6期)
の納期限です
▶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。

職者、大学生・高校生等、子ど
もの就職等で悩む保護者(市外
の方も利用可)
相談員 キャリアカウンセラー
◎12月24日(土)は、臨床心理士によ
るカウンセリングも受け付けます。
②若者就職支援セミナー
日 12月28日(水)午後2時〜4時
場 市役所6階604会議室
対 おおむね39歳以下の求職者
定 申し込み先着30人
内 面接対策・就職の心得等
◎雇用保険受給資格者には、利用
証明書を発行します。
申 問 いずれも(株)シエイック ☎03
-5282-7586 (土・日
曜日、祝休日を除く午前9時30
分〜午後5時30分) へ電話
◎①の当日予約はラーク所沢 ☎2
943-2110 (午前8時30分
〜午後2時) で受け付けます。
申 問 商工労政課 ☎2998-9155

リサイクルふれあい館
エコの行事

◆「クリスマスキャンドルとリ
ス作り」
廃食用油を使ったキャンドルと、
古布を使ったリースを作ります。
日 12月10日(土)午前10時〜午後0時
30分
定 申し込み先着20人(小学校4年
生までは保護者同伴)
持 針金ハンガー、リボン、古布(幅
3〜4cm、長さ16cmを100本
含む)

◆牛乳パックで作る「クリスマス
ツリーとキャンディーボックス」
日 12月11日(日)午前10時〜正午
定 申し込み先着20人
持 1ℓの牛乳パック1本、はさみ
費 300円(材料費)
◆「サンドブラストで小物入れ作
り」
不用になつた小ビンを使います。
日 12月17日(土)午前10時〜正午
定 申し込み先着15人(小学校4年
生までは保護者同伴)
申 問 いずれも(株)シエイック ☎03
-5282-7586 (土・日
曜日、祝休日を除く午前9時30
分〜午後5時30分) へ電話
◎①の当日予約はラーク所沢 ☎2
943-2110 (午前8時30分
〜午後2時) で受け付けます。
申 問 商工労政課 ☎2998-9155

行事名 開催日時
裂き織り(ランチョンマット) 12月14日(水)午前10時〜
古セーターからルームシューズ 12月15日(木)午前10時〜
傘修理(1人1本) 12月18日(日)午後1時30分〜
包丁研ぎ講習会 12月18日(日)午後1時30分〜
おもちゃの病院 12月24日(土)午後1時30分〜
大型再生家具抽選会(30点程度) 12月10日(土)午前11時〜◎当日の申
し込みは午前10時30分までです。
小型再生家具即日頒布(10点程度) 毎週金曜日午前10時◎中止の場合
がありますので、事前にお問
い合わせください。

①初めての自然観察会
《月と木星を見よう!》
日 12月10日(土)午後5時〜7時
対 小・中学生と保護者
定 申し込み先着20人
持 飲み物、防寒具、懐中電灯
◆狭山丘陵いきものふれあいの里
センターのイベント
◎いずれも申し込みが必要で
す。
場 申 問 リサイクルふれあい館 ☎2
994-5374 へ電話
◎休館日は月曜日、祝休日(月曜
日と祝休日が重なる場合は翌日も
含む)です。

費 100円(保険代)
②里山体験講座
《郷土食「うどん」を作ろう!》
日 12月17日(土)午前10時
〜午後3時
対 小学生〜大人(小学
生は保護者と参加)
定 申し込み先着20人
持 昼食、飲み物、エプ
ロン、筆記用具
費 300円(材料費・保険代)
③里山の維持管理に関する講座Ⅲ
《狭山丘陵田んぼのつどい》
日 12月18日(日)午後2時〜4時
対 高校生以上
定 申し込み先着30人
持 飲み物
④定例ガイドウォーク
日 12月3日(土)・4日(日)
午後1時30分〜(約1時間)
集合 ①は所沢高校(西所沢駅か
ら徒歩10分)、②③④は同セン
ター(下山口駅から徒歩15分)
申 問 ①②③は同センター ☎2993
9-9412 へ電話④は当日、
同センターで受付
◎休館日は月曜日です。

所沢市農業後継者協議会会員によ
る農産物品評会・展示会・頒布会
日 12月9日(金)展示会(品評会出
品物)：午前11時30分〜午後0
時30分 頒布会：午後0時30分
〜(なくなり次第終了)
場 市役所1階市民ホール
申 問 農政課 ☎2998-9158

◆くぬぎ山の森つくり活動
日 12月18日(日)午前9時30分〜午後
3時(小雨決行)
集合 山脇学園用地(下富145
6-1)
内 下草刈りや樹木の更新作業など
の森の育成活動
申 問 12月14日(水)までに県・みどり
再生課 ☎048-830-31
50 へ電話

児童館へ行こう(12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 ■クリスマス会/12月16日(金)午後3時30分〜/参加自由
こばと 2924-3065 ■おはなし会/12月5日(月)午前10時30分〜/おおむね1歳〜2
歳のお子さんとその保護者対象/参加自由
つばめ 2922-0410 ■防犯教室/12月21日(水)午後3時30分〜/小学生対象/参加自
由
つばき 2923-6155 ■親子で遊ぼうクリスマス会/12月21日(水)午前10時15分〜/乳
幼児対象/参加自由
すみれ 2949-3826 ■すみれクリスマス会/12月17日(土)午後1時30分〜3時(1時15
分開場)/参加自由
さくら 2998-5912 ■クリスマス会/①12月16日(金)午前10時30分〜/幼児対象/②12
月17日(土)午後3時〜/児童対象/いずれも参加自由
わかば 2948-3222 ■クリスマス会/12月10日(土)午後2時〜/参加自由
まつば 2995-0995 ■クリスマス会/12月22日(木)午後3時〜/参加自由
みどり 2928-8414 ■オセロ大会/12月26日(月)午後1時30分〜/参加自由
やなぎ 2944-8819 ■クリスマス会/12月21日(水)午後3時30分〜/参加自由
ひかり 2996-3995 ■おひさまひろば(親子で自由遊び)/12月5日(月)午前中/0歳
〜3歳児対象/参加自由◎午前11時30分からお楽しみがあります。

親子にじん収穫体験・試食会
日 12月17日(土)午後1時〜3時(雨
天の場合は12月18日(日)に順延)
集合 城公民館(城860-1)
内 親子でにじん収穫
体験・にじんを使
った料理の試食
定 申し込み先着20組
費 500円(1組)
申 問 12月7日(水)までに所沢市農業
後継者対策協議会事務局(市役
所2階農政課内) ☎2998-
9158 へ直接・電話
◆第5回さんとの木をいかず展
日 12月10日(土)〜12日(月)午前10時〜
午後5時
◎12月12日(月)は午後3時までです。
◆不動産無料相談会
日 12月9日(金)午前10時〜午後3時
30分(受付)
場 市役所1階市民ホール
◎先着順に相談を受け付けます。
内 契約、物件、報酬、借地・借家、
手付金、税金、住宅ローン、登
記、建築等住宅に関するこ
と
相談員 宅地建物取引主任者
申 問 市民相談課 ☎2998-9092

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

【情報館】・特にことわりのないものは**12月1日(木)**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。

水道の水漏れ修繕 12月の宅地内水漏れ修繕当番店

宅地内の水漏れには、24時間体制で修繕当番店（所沢市指定給水装置工事事業者）が対応しています。直接当番店へご連絡ください。なお、修繕費用は依頼主の負担となります。

日(曜日)	当番	電話番号
3日(土)	(株)糟谷設備工業所	昼 2923-8888 夜 2923-8349
4日(日)	(有)新井設備工業	2948-4013
10日(土)	野村設備工業(有)	2948-5753
11日(日)	(株)楽々	2923-4900
17日(土)	(有)松本設備工業所	2922-5911
18日(日)	(有)石和設備工業	2993-8108
23日(祝)	(有)興伸設備	2942-4907
24日(土)	(有)本田技管	2948-1300
25日(日)	城島設備工業(株)	2948-8737
31日(土)	(有)須田設備	昼 2922-7022 夜 2922-0981

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

所沢税務署の臨時職員を募集
募集人数 約80人
応募資格 満18歳以上の方
勤務時間 原則として月々金曜日の①午前9時～午後5時の間で5時間30分または7時間②午前10時45分～午後2時15分の間で3時間30分
時給 890円
勤務地・㊟12月20日(火)（必着までに、履歴書（写真貼付）に、パソコンの利用状況を具体的に記入）



小・中学校庁務手（臨時職員）を募集
募集人数 約10人
勤務期間 4月から1年間
勤務時間 原則として月々金曜日の①午前7時～午後7時30分の間で4～5時間②午後3時30分～7時30分の間で2～3.5時間
◎時間帯は、学校が指定します。
㊟12月1日(木)から5日(月)までに市役所6階教育総務課☎2998-9232へ履歴書（写真貼付）を直接（郵送不可）

10月1日に開設した市民活動支援センターでは、団体の活動情報ボランティアの募集等市民活動に関する情報を募集しています。
市民活動支援センター ☎2996-8391 ㊟2996-8391 ㊟2996-8391
tokorozawa.saitama.jp<電> 話・FAX・Eメール



募集

市民活動に関する情報をお寄せください

保健師・助産師（臨時職員）を募集
募集人数 1人（育休代替）
応募資格 保健師・助産師免許を有する方
勤務時間 月々金曜日午前8時30分～午後5時
勤務内容 乳幼児健康診査等
㊟保健センター母子保健課 ☎2991-1811



放射線量等の独自測定の結果

◆空間放射線量の測定結果…異常なし

測定値を基にして年間換算値を算出したところ、いずれも国際放射線防護委員会（ICRP）による一般の人の平常時の放射線量の限度（自然放射線等を除く）である年間1mSvを下回っていました。

単位：μSv(マイクロシーベルト)/時、mSv(ミリシーベルト)/年

測定地点	測定日	測定値(年間換算値)	問い合わせ
市内(10か所) ①柳野公園②松原学園③北中小学校④所沢航空記念公園⑤道傍公園⑥柳瀬小学校⑦芸術総合高等学校⑧高峰公園⑨つばめ児童館⑩安松保育園	10月27日	0.05～0.09 μSv/時 (0.26～0.47mSv/年)	環境対策課 ☎2998-9230
	11月10日	0.04～0.09 μSv/時 (0.21～0.47mSv/年)	

年間換算値 = ((測定値 × 8時間[屋外にいる時間]) + (測定値 × 0.4[屋内での放射線の低減率] × 16時間[屋内にいる時間])) × 365日 ÷ 1,000 = 年間換算値(mSv/年)

◆水道水(地下水)、給食食材、焼却残渣等に含まれる放射性物質の測定結果…異常なし

いずれの測定値も暫定規制値または基準値を下回っていました。 単位：Bq(ベクレル)/kg

検査項目等	採取日	測定結果	暫定規制値または基準値	問い合わせ
水道水(地下水) 第一浄水場(宮本町)	11月7日	放射性ヨウ素、放射性セシウムとも不検出	放射性ヨウ素：300Bq/kg(乳児は100Bq/kg) 放射性セシウム：200Bq/kg	水道部 配水管理課 ☎2921-1083
保育園の給食食材 米(秋田県産)、さつまいも(千葉県産)	11月8日	放射性ヨウ素、放射性セシウムとも不検出	放射性ヨウ素：飲料水、牛乳、乳製品は300 Bq/kg、野菜類(根菜、芋類を除く)、魚介類は2,000Bq/kg 放射性セシウム：飲料水、牛乳、乳製品は200Bq/kg、野菜類、穀類、肉、卵、魚、その他は500Bq/kg	保育課 ☎2998-9126
西部クリーンセンター 焼却灰、焼却残渣、炉砂	10月20日	放射性ヨウ素は不検出、放射性セシウムは114～960Bq/kg	放射性セシウム：8,000Bq/kg以下(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)	西部クリーンセンター施設課 ☎2948-3141
所沢浄化センター 下水汚泥(脱水汚泥)	11月2日	放射性ヨウ素は不検出、放射性セシウムは28Bq/kg	放射性セシウム：200Bq/kg以下(肥料として利用する場合の基準値)	所沢浄化センター ☎2944-4551

パブリックコメントを募集

計画(案)等に対するご意見をお寄せください。後日ご応募いただいたご意見の概要と、ご意見に対する市の考えを公表します。

【共通事項】

応募資格 市内在住・在勤・在学の方、市内に事務所または事業所を有する個人・法人・団体等
募集期間内に計画(案)等に対する意見を記入し提出先へ提出



◆第2次健康日本21所沢市計画(案)～健康ところ21～

計画(案)の公表 12月5日(月)から市HPに掲載のほか、保健センター成人保健課、市役所1階市政情報センター、まちづくりセンターで閲覧・配布

募集期間 12月5日(月)～26日(月)

提出先・㊟保健センター成人保健課

☎2991-1811

◆所沢市電子市役所推進アクションプラン4(案)

計画(案)の公表 12月15日(木)から市HPに掲載のほか、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・配布

募集期間 12月15日(木)～1月6日(金)

提出先・㊟情報統計課☎2998-9036

空間放射線量の測定地点を増やします

近隣市等で比較的放射線量の高い地点(ホットスポット)が確認されたことや、市民の皆さんからの不安の声や測定地点の増加要望等が多数寄せられたことを受け、本市では、周辺より放射線量の高い場所(ミニスポット)に関する対応方針を決定しました。これに基づき、子どもの滞在時間が長い、もしくは利用頻度の高い約400か所(公立・私立保育園、幼稚園、小・中学校、公園などの公共施設)を優先的に放射線量を測定し、必要に応じて除染などを行います。

◎詳細は市HPをご覧ください。

㊟環境対策課☎2998-9230

けんこう

保健センター 〒359-0025 上安松 1224-1
 ☎2991-1811 FAX 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
両親学級 (予約制)	▶とき：12月9日(金)午前9：30～正午（開始15分前から受付）▶対象：平成24年3月～6月に出産予定の初産婦とパートナー（住民登録をしている方）。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 ●☎12月2日(金)～
3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》12月5日(月)午前中（グループでも参加可）《食事》12月26日(月)午前中《歯科》12月13日(火)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（歯科相談は歯ブラシ） ●☎12月1日(木)～
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：1月30日(月)午前10：00～11：30（開始15分前から受付）▶対象：平成23年7月・8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・歯科衛生士の講話等▶定員：申し込み先着50組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル ●☎12月5日(月)～
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：1月16日(月)午前10：00～11：30（開始15分前から受付）▶対象：平成23年5月・6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：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、スプーン ●☎12月5日(月)～
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：1月13日(金)・20日(金)いずれも午前10：00～11：30（開始15分前から受付）▶対象：平成22年10月・11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・歯科衛生士の講話等▶定員：いずれも申し込み先着25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 ●☎12月5日(月)～
2歳児 歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：1月10日(火)・23日(月)いずれも午後0：50～1：10（受付）▶対象：平成21年6月・7月生まれの幼児（住民登録をしている方）▶内容：歯科診察、栄養指導、歯磨き指導、フッ化物塗布等▶定員：いずれも申し込み先着50人 
BCG 接種	▶とき：1月26日(木)午前9：30～10：30、午後1：30～2：30（受付）▶対象：平成23年10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：12月7日(火)、21日(水)いずれも午前中▶内容：病気の予防、療養方法、食事、運動等のさまざまな健康についての相談《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：12月12日(月)、26日(月)いずれも午前中▶内容：糖尿病の予防、食事・運動などの生活習慣の見直し等《リハビリ相談》▶とき：12月9日(金)、16日(金)いずれも午前中▶内容：関節・腰痛予防、身体機能・歩行能力の維持・改善のためのリハビリ等 ●☎12月1日(木)～ 
健診 結果相談 (予約制)	▶とき：12月9日(金)、19日(月)、1月13日(金)いずれも午前9：30～、午前10：45～▶対象：健診・人間ドックを受けた方で継続的に治療を受けていない方▶内容：健診結果に関する個別相談（1人約60分）▶相談員：保健師、管理栄養士▶持ち物：健診結果票、健康手帳（お持ちでない方には当日配布） ◎健診の結果が出てからお申し込みください。 ●☎12月1日(木)～
血液 さらさら 教室 (予約制)	▶とき：12月16日(金)、1月27日(金)いずれも午前9：30～正午▶対象：健診・人間ドックを受けた方で、継続的に治療を受けていない方▶内容：動脈硬化の基礎知識、動脈硬化予防のための食事や運動について学ぶ▶定員：申し込み先着30人▶持ち物：健診結果票、筆記用具、健康手帳（お持ちでない方には当日配布） ●☎12月1日(木)～ 

事業名	日時・内容等
ファミリー 食育教室 (予約制)	▶とき：1月19日(木)午前10：00～午後0：30（開始15分前から受付）▶対象：1歳～18歳までのお子さんと保護者▶テーマ：お弁当作りのポイント▶内容：講話「カルシウムたっぷりの食事で丈夫な骨に」、簡単な調理実習▶定員：申し込み先着15組（初めての方を優先）▶費用：1組500円（調理実習材料費）▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎12月1日(木)～ 
結核検診	▶とき：12月19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。

★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：▷1月12日(木)／山口公民館▷1月18日(水)／並木公民館▷1月24日(火)／柳瀬公民館▷1月26日(木)／三ヶ島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。駐車場の狭いため、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：▷12月6日(火)、1月10日(火)いずれも午後1：30～3：30／狭山ヶ丘コミュニティセンター▷12月14日(水)、1月11日(水)いずれも午後1：30～3：30／山口公民館▷12月21日(水)、1月18日(水)いずれも午前9：30～午後0：30／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、歯周病の予防等）、血圧・体脂肪測定▶相談員：保健師、栄養士、歯科衛生士（富岡公民館は保健師、栄養士のみ） ◎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：12月14日(水)、1月11日(水)いずれも午前10：00～正午（開始20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、体操をするので飲み物をお持ちください。
健診 結果相談 (予約制)	▶とき／ところ：▷12月12日(月)午前9：30～、午前10：45～／新所沢公民館▶対象：健診・人間ドックを受けた方で、継続的に治療を受けていない方▶内容：健診結果に関する個別相談（1人約60分）▶相談員：保健師、管理栄養士▶持ち物：健診結果票、健康手帳（お持ちでない方には当日配布） ◎健診の結果が出てからお申し込みください。 ●☎12月1日(木)～ 
結核検診	▶とき／ところ：12月14日(水)▷午前10：00～11：00／三ヶ島公民館▷午後1：00～2：00／小手指公民館▶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。
献血	▶とき／ところ：12月12日(月)午前10：00～正午、午後1：00～4：00／市役所1階市民ホール ◎希望者は会場へ直接お越しください。

★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。 ▶脳卒中などにより身体に障害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
12月4日(日)	うえむらクリニック	内・小・リハ・皮	御幸町5-15	2923-2921
12月11日(日)	矢部クリニック	眼	小手指町1-29-17	2924-8486
	小手指医院	外・内・整・リハ	北野新町1-9-7	2949-3118
12月18日(日)	堀江医院	内・胃・外・皮・肛	小手指町3-11-16	2949-8811
	高橋眼科医院	眼	西所沢1-19-16	2922-5776
12月23日(祝)	村田医院	内・小	上安松538-7	2997-5051
	よしかわクリニック	耳鼻咽喉・内・整	若狭3-2570-2	2938-1122
12月25日(日)	雨宮医院	耳鼻咽喉	上新井3-55-8	2925-5370
	くさかり小児科	小	東所沢1-3-13 東所沢セントラルハイイツF	2945-0205
12月29日(木)	柳内医院	内・小・理・放・胃・循・呼	元町21-7	2922-2005
	新井耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉・気管・食道	西所沢1-6-5	2922-2440
12月30日(金)	所沢石川クリニック	内・泌	日吉町9-22 いせきビル4F	2925-7355
	横田医院	外・内	山口1395	2928-7117
12月31日(土)	所沢肛門病院	肛	小手指町1-3-3	2926-7521
	所沢腎クリニック	内・泌	下安松1564-1	2945-6600
1月1日(祝)	中山内科医院	内・呼・循・放	東狭山ヶ丘3-713-36	2926-8332
	はらこどもクリニック	小	小手指町2-1379	2926-4333
1月2日(休)	関根内科クリニック	内・循	御幸町6-6	2926-0636
	新所沢清和病院	内	神米金141-3	2943-1101
1月3日(火)	所沢眼科クリニック	眼	日吉町9-3	2924-1953
	はらだクリニック	内・小・呼・消・胃・循・放	東所沢3-9-13	2945-8769
1月4日(水)	所沢武蔵野クリニック	精神・心内	松葉町16-13 祥鈴ビル5F	2994-5813
	並木病院	内	東狭山ヶ丘5-2753	2928-1000
1月5日(木)	ひかり耳鼻咽喉科クリニック	耳・気管	三ヶ島3-1442-16	2948-7518
	みち眼科クリニック	眼	宮本町1-15-6 愛善会ビル2F	2929-5670
1月6日(金)	星の宮クリニック	内・小・胃・循	星の宮1-3-29	2921-3877
	圏央所沢病院	内・脳外	東狭山ヶ丘4-2692-1	2920-0500
1月7日(土)	松田母子クリニック	産・婦・小	本郷1080-5	2968-6800
	所沢中央病院	内	北秋津753-2	2994-1265
1月8日(日)	東所沢病院	内・神内	城435-1	2944-2390
	島内科医院	内・胃	北中3-60-9	2926-0080
1月9日(月)	すえのぶ皮膚科・形成外科	皮・形	日吉町11-17 第一西村ビル2F	2922-3724
	やすまつ佐藤眼科医院	眼	下安松603-8	2968-6111
1月10日(火)	くわのみ本郷クリニック	内・小・整	本郷268-1	2946-8890
	石塚クリニック	内・胃・外・理	上新井1-4-4	2925-9955
1月11日(水)	猪俣眼科医院	眼	小手指町3-31-13	2948-7671
	所沢メディカルクリニック	内・循・小	中富南2-21-7	2943-1581

小児急患診療

市民医療センター
上安松1224-1 ☎2992-1151

事業名	日時等
日曜日・休日急患診療	▶とき: 12月4日(日)・11日(日)・18日(日)・23日(祝)・25日(日)・31日(土)・1月1日(祝)・2日(休)・3日(火) ▶受付時間: 午前10:00～11:30、午後2:00～4:30
夜間急患診療	▶受付時間: 月～金曜日…午後7:30～10:15、土・日曜日、祝休日、年末年始…午後6:00～8:45
深夜帯急患診療	▶実施日: 毎週月・火・水・金・土曜日 ▶受付時間: 小児夜間急患診療終了後～翌日午前7:00

◎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もお知らせします。登録方法は、市庁(「メールマガジン」をクリック)をご覧ください。

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	▶とき: 12月4日(日)・11日(日)・18日(日)・23日(祝)・25日(日)・30日(金)・31日(土)・1月2日(休)・3日(火) ▶受付時間: 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 98

いきいき健康づくり

●こころの健康づくり ～ストレスとの上手な付き合い方を考えてみませんか～

◆ストレスは必要。でも、たまりすぎはトラブルに？

適度なストレスは、それをバネにして能力を発揮することや、人生を豊かにすることに役立ちます。しかし、ある日突然、こころや体に変調をきたすことがあります。

大切なことは、ストレスを見逃さず早めに気づき、それを受け止めて対処していくことです。

市庁(「こころの体温計」で検索)では、パソコンや携帯電話を利用して、自分のこころのストレス状況を知ることができる「こころの体温計」というストレスチェックを行っていますので、ぜひご活用ください。

「こころの体温計」とは

13の質問に答えると「水槽を泳ぐ金魚」の様子が表示されます。「水槽を泳ぐ金魚」の様子は、こころのストレス状況や落ち込み度によって変化します。



ストレスが低い場合



ストレスが高い場合

「こころの体温計」

<https://fishbowlindex.jp/tokorozawa/demo/index.pl>

所沢市携帯サイト「こころの体温計」▶



◆今日からできる こころの健康づくり

人によって、ストレスの感じ方は異なります。そのため、自分に合ったストレスの対処方法を見つけることが大切です。

●実践！ストレス対処法 コツは『気分転換』

- 質の良い睡眠
疲労回復の効果や、免疫力を高める効果があります。
- 運動・栄養バランスのとれた生活
体の健康だけでなく、こころの健康にも大きく影響します。
- 休息
安心してくつろげる時間と場所が大切です。
- 会話
声を出すことで、自然と腹式呼吸になります。
- 笑う
こころの緊張をほぐし、免疫機能も向上します。
- その他
入浴、旅行、熱中できる趣味なども効果があります。

◆疲れたところに気づいたら

現代は「ストレス社会」と言われています。こころの病気は誰でもかかる可能性のある病気です。心療内科や精神科、専門家の力を借りるなど、自分ひとりで悩まないで、まずは相談をしましょう。なお、保健センターでは、随時こころの健康に関するご相談をお受けしています。いつでもお気軽にご相談ください。

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

▶子どもとお餅つきに参加しました。だれがお餅をつくかで杵の取り合いになるほどの大盛況。丹精込めて育てたもち米は、お餅になってあつという間に子どもたちのお腹の中へ。自分でついたお餅の味は格別だったようです。切り餅しか食べたことがなかった子どもたち。これも身近な食育かな。(☂)



警察・銀行から電話で「カード・通帳を預かります」は、詐欺です。ご注意ください！

所沢警察署

☎2996-0110