

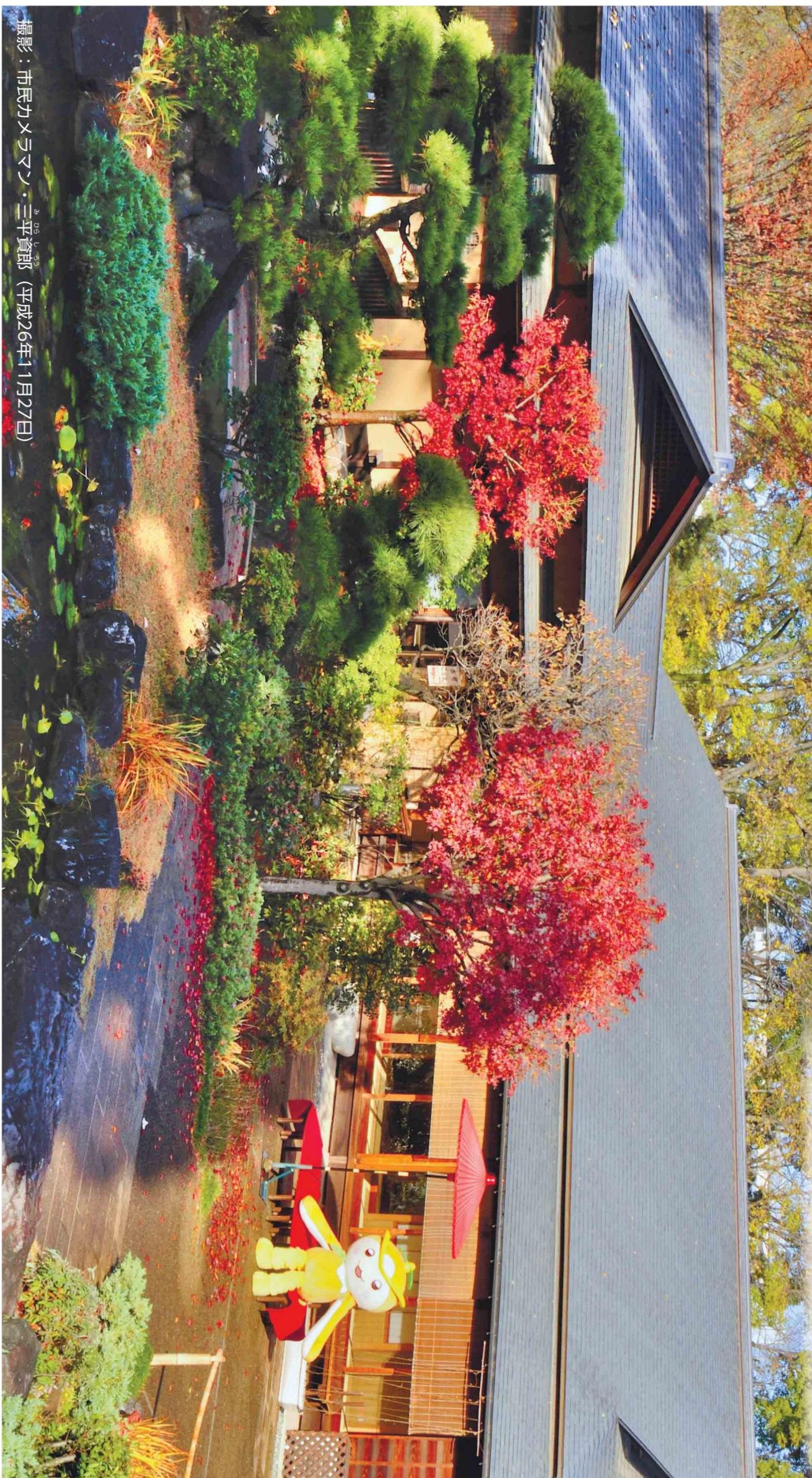
広報
77月号
No.1124
平成27年(2015年)

とろろざわ

とろろんのおいトコどこだよ⑳
～彩翔亭～

所沢航空記念公園内にある「彩翔亭」は気軽に日本の伝統文化である茶道に親しみ、楽しむことができる茶室です。立礼席（茶飲み処）では抹茶と和菓子の呈茶サービス（一服430円）を受けることができ、日本庭園では四季折々の花、訪れた野鳥などを見て楽しむことができます。11月になるとイロハモミジの紅葉や、ツバキの花が見頃を迎えます。所沢航空記念公園を訪れた際は、彩翔亭で一服されてはいかがでしょうか。

休園日 施設点検日、年末年始
開彩翔亭 ☎ 2991-4310（午前10時～午後4時）



撮影：市民カメラマン・三平資郎（平成26年11月27日）

人口と世帯 （平成27年9月末現在）

人口	343,293人	前月比	+ 56人
男	170,802人		+ 5人
女	172,491人		+ 51人
世帯数	153,602世帯		+ 162世帯

特集 診療も健診も！市民医療センターにお任せ！……………2・3

児童館生活クラブ・児童クラブの入所児童募集…4 / 公共施設利用者カードの更新…5 / 健康まつり…6 / 介護予防講演会…6 / 第3回定例会報告…7 / 市長選挙開票結果…7 / エコロのもったいない市…7 ほか

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）

◆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



「広報とろろざわ」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。

小児急患メモ

まず最初に『#8000』

夜間のお子さんの急な体調変化に困ったら、まず最初に#8000へ電話をしましょう。小児科医師や看護師がお子さんの症状に合わせて受診の必要性を判断します。

Q.小児急患診療を受けられる年齢は？

A.0歳～中学生のお子さんが対象です。それ以外の方は大人の救急電話相談#7000または本号16頁の24時間対応の医療機関案内をご利用ください。

Q.実際に診療を受けるには？

A.お子さんの状態を医師にわかりやすく伝えられるように、体温や状態をまとめておきましょう。メモを取ることで医師に伝えるべき情報が整理できます。

深夜帯は、来院前に小児急患診療☎2992-1151までご連絡ください。事前に医療体制を整え、スムーズな対応が可能になります。

小児急患診療に持っていくもの

- 受診券
- 保険証
- 子ども医療費受給者証
- お薬手帳
- 乳幼児の場合はオムツ
- 吐き気のある子は着替え
- 子どもが落ち着くもの(お気に入りのタオルや人形など)

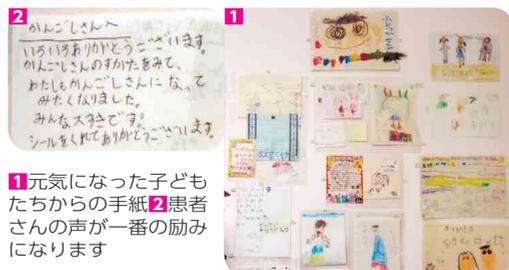
子どもを持つ親にとって、子どもの急な体調変化は怖いもの。特に、かかりつけの病院が閉まっている夜間や休日の体調変化に困った経験がある方も多いと思います。そんな子どもをいざというときに、対応するため、市民医療センターには子ども急患診療があります。市民医療センターには子ども急患診療があります。市民医療センターには子ども急患診療があります。



小児急患メモを切り取って見やすい場所に貼っておこう！



小児急患診療の受付時間は本号16頁をチェック！



1 元気になった子どもたちからの手紙 2 患者さんの声が一番の励みになります

「なぜ応急治療なの？」それは子どもの症状をきちんと把握できるのは、普段その子を診療しているかかりつけ医だからです。そのため、市民医療センターでの小児急患診療は、かかりつけ医の診療を受けるまでのつなぎの処置と考えてください。

元気な今こそ受けよう人間ドック



健診グループ 齋藤直美 先生

現在の健康状態を客観的に確認でき、自分では気付かない隠れた病気を見つけて出せるのが人間ドックです。市民医療センターで行う人間ドックには「人間ドック日帰りコース」と「糖尿病などの生活習慣病に特化した「生活習慣病コース」の2コースがあります。両コースともに、日本人のがん部位別死亡上位を占める胃がん検査(胃レントゲン検査)と大腸がん検査(便潜血検査)が基本検査項目に含まれています。

基本検査の他、肺がん・前立腺がん・乳がんなどのがん検査、CT内臓脂肪測定・血圧脈波検査といった生活習慣病を予防するための検査など、多くのオプション検査を用意しています。ぜひ基本検査に追加してみませんか？ 「すべてに精密検査が必要なら結果だけどうしよう…」と心配な方も安心ください。早急に

専門医療機関を受診する必要がある場合、その日うちに電話でご連絡をするなど、迅速な対応ができる体制を整えています。また、市民医療センターで精密検査が可能な項目は、電話で検査予約を受け付けています。電話で予約することで、外来診療を受けずにスムーズな検査が可能です。その他、専門スタッフが結果の問い合わせに対応したり、精密検査の受診を勧める手紙を郵送したり、人間ドック受診後のサポートにも力を入れています。

前立腺がんは早期ではほとんど無症状のため発見が遅れることがありますが、他のがん同様、早期に発見できれば治る可能性が高くなります。前立腺がんの検査は採血で手軽に行えるため、前立腺がんにかかったことのあるご家族がいる方は40歳から、それ以外の方は50歳からの検査をおすすめします。

臨床検査科 小竹琢仁 技師

診療も健診も！市民医療センターにお任せ！



「市民医療センターって普通の病院と同じなの？」「どんなことができるの？」「夜間も対応しているの？」などの疑問にお答えします！

市民医療センター
☎2992-1151
☎2998-5941

市民医療センターってどんなところ？
市民医療センターは、市民の皆さんの信頼して受診していただける地域に根差した病院を目指し、入院・外来診療や健康増進事業を行っています。

市民医療センター長 藤塚 聡



市民医療センターは、市民の皆さんに信頼して受診していただける地域に根差した病院を目指し、入院・外来診療や健康増進事業を行っています。

内科は、入院・外来診療の他、輪番制による二次救急医療も実施しています。また、地域医療機関と連携して、患者さんの入院が円滑にできるよう「地域連携室」の専門スタッフがさまざまなお手伝いをしています。

小児科は、平日昼間の外来診療に加えて、小児夜間・深夜、日曜日・休日の急患診療など、子どものいざというときの初期救急医療体制の整備と安定的な運営に努めています。

健康増進事業は、人間ドックの基本検査項目だけでなく、オプション検査の充実にも力を入れています。ぜひご利用ください。

※二次救急医療：入院治療を必要とする重症患者への診療のこと。命に関わる重症患者は二次救急医療に該当します。



じっくり患者さんの声に耳を傾けます(内科・東 賢治 医師)

	受付時間	月～金曜日	土・日曜日 祝休日
内科	午前8時～11時	○	×
小児科	午前8時～11時	○	×
	午後1時～4時	○	×

▶午前の診療は、午前8時30分から開始です。
▶午後の診療は、午後1時30分から開始です。

外来診療の科目は、内科と小児科です。日頃、赤ちゃんから高齢の方まで幅広い年代が利用しています。

内科には、糖尿病・代謝内科や内視鏡内科、循環器内科などを専門とする医師が在籍しているため、診察時に患者さんの症状に合った最適な診療が可能です。

身近な病院としての利用ください

地域連携室

もし、自分自身や家族が病気で入院することになったり、介護が必要になったりしたとき、誰もが「いつまでも住み慣れた地域で自分らしく生活を続けたい」と願うのではないのでしょうか。

地域連携室は、市民医療センターの患者さんに対して、入院から退院までの手続き、退院後のかかりつけ医などの医療機関との連携、介護サービスの利用案内など、医療・介護が切れ目なく利用できるようお手伝いをしています。

市民医療センター利用時に、入院や介護について少しでも不安がある方は、まず医師や看護師にご相談ください。

- 「こんなときは医師や看護師、地域連携室にご相談ください」
- ▶ 地域連携室の方
 - 足腰が弱ってきたので介護用ベッドのレンタルや、入浴サービスを利用したい
 - 介護保険の手続きとサービスをご案内します
 - 歩けなくなってきたり外れに歩けない
 - 往診医と連携して在宅医療への移行を支援します
- ▶ 入院の方
 - 入院費の支払いが心配
 - 医療費の負担軽減制度をご説明します
 - 退院後にリハビリを受けたい
 - 患者さんの体の状態に合わせてリハビリ病院や施設、訪問リハビリなどを紹介します



地域連携室 関原よし子 室長

患者さんと地域の橋渡し役、それが私たち地域連携室です。

患者さんは年齢も症状も環境もさまざまですが、それぞれの方に合った最適な選択肢をご提案することを目指して、患者さんや関係機関との関わりを大切にしています。

「相談できてよかった」という言葉を励みに、今後もきめ細やかな対応を目指していきます。

「患者さんからの手紙(抜粋)」

「入院時は一時どうなることかと不安の日々が続きましたが、看護師の方々が患者目線で物事を判断し、細かい配慮と笑顔で接していただいたおかげで、無事退院することができました」



予約はこちらへお電話ください 人間ドック受付専用(土・日曜日、祝休日除く)

コース	自己負担額(税込み)	
	一般	所沢市国民健康保険加入者(35歳以上) 後期高齢者医療制度加入者
生活習慣病コース	23,760円	8,760円
人間ドック日帰りコース	38,880円	22,380円

各コース所要時間は約3時間です。3・4・5月が比較的スムーズに受診できます。

わかりやすい診断結果表を基に日々の食生活を直すきっかけに！

健康利用者を対象に、管理栄養士や保健師が生活習慣病と食事に関する改善点を探り、一人一人に合わせた食事診断を行います。診断結果の通知は郵送と面接が合わせて予約してください。

郵送 432円(税込み)
面接 864円(税込み)

受診された方に安心と笑顔を提供できる地域に根差した病院として頑張ります！



子どもも親も子育てを応援したい人も！ みんなで子どもの笑顔をサポートしよう！



「こどもは市の宝である」。市民の手で作られた『所沢市民憲章』の一節です。宝物をみんなで大切に、伸び伸びと育てほしいですね。

しかし、子どもを取り巻く環境は、多様です。小学校の放課後に保育が必要な子、

障害のある子、虐待を受けている子…そんな全ての子どもをサポートします！

今月は、子育て中の保護者や支援者向けの講演会、親子運動遊びなどのイベントを実施します。



★ 小学生の放課後をサポート！ 児童館生活クラブ・児童クラブの 入所児童を募集します！

平成28年度の入所児童を募集します。保護者が仕事などで昼間家にいない児童（小学生）は、児童館生活クラブ・児童クラブで、安心して放課後生活を過ごすことができます。

対 小学1年生～6年生（低学年を優先）

申 12月1日(火)から12日(土)（6日(日)を除く）までに、申込書を入所希望施設へ直接
◎ 申込書は11月2日(月)から各施設、市役所2階青少年課、市HP（「入所児童」で検索）で入手できます。

◆ 児童館生活クラブ

申込書の配布・申込時間

月～土曜日午前9時～午後6時30分（祝日を除く）

施設名	所在地	電話番号
ひばり児童館	北有楽町26-21	2926-8669
こぼと児童館	小手指町1-28-3	2924-3065
つばめ児童館	久米783-1	2922-0410
つばき児童館	山口5057	2923-6155
すみれ児童館	若狭1-2966-5	2949-3826
さくら児童館	並木8-3	2998-5912
わかば児童館	和ヶ原3-266-2	2948-3222
まつば児童館	上安松952-2	2995-0995
みどり児童館（本館）	緑町1-8-3	2928-8414
みどり児童館（別館）	緑町3-16-7	2928-8826
やなぎ児童館	東所沢4-16-4	2944-8819
ひかり児童館	中富南4-4-1	2996-3995

◎みどり児童館（別館）は本館で受け付けます。

◆ 児童クラブ

申込書の配布・申込時間

月～土曜日午前11時～午後6時30分（祝日を除く）

施設名	所在地	電話番号
所沢児童クラブ	元町7-37	2922-7389
第二所沢児童クラブ	星の宮1-6-12	2921-6181
明峰児童クラブ	北有楽町26-20	2922-0413
北秋津児童クラブ	北秋津623	2995-1945
荒幡児童クラブ	荒幡514-1	2924-4803
伸栄児童クラブ	中新井1-784-1	2942-4101
美原児童クラブ	並木5-1	2995-2656
第二美原児童クラブ	並木5-1	2993-6235
並木児童クラブ	並木6-2	2995-6010
中央児童クラブ	並木8-1-6-112	2995-0971
松井児童クラブ	上安松407-2	2998-4949
若松児童クラブ	下新井1231-2	2992-0341
安松児童クラブ	下安松839-2	2944-5761
和田児童クラブ	東所沢和田1-39	2944-9823
牛沼児童クラブ	牛沼21	2994-8800
東所沢柳瀬児童クラブ	東所沢2-29-5	2944-4032
第二東所沢柳瀬児童クラブ	東所沢2-33-9	2945-4450
富岡児童クラブ	下富647-5	2943-2788
西富児童クラブ	岩岡町715-2	2924-5488
中富小児童クラブ	中富1004-1	2942-7801
小手指児童クラブ	小手指元町2-28-8	2948-1321
上新井児童クラブ	上新井5-60-1	2925-3175
第二上新井児童クラブ	上新井5-36-13	2968-6120
北野児童クラブ	北野1-2-54	2947-4439
山口児童クラブ	山口1981-1	2926-4787
泉児童クラブ	山口511-1	2925-4444
椿峰児童クラブ	小手指南4-17-10	2949-0627
三ヶ島児童クラブ	三ヶ島3-1416-9	2948-7578
若狭児童クラブ	若狭4-2496-5	2948-2547
林児童クラブ	和ヶ原3-99-5	2949-1923
宮前児童クラブ	東狭山ヶ丘6-2792	2926-8327

◎28年度に児童クラブを1カ所新設予定です。詳細は青少年課にお問い合わせください。

問 入所希望施設または青少年課 ☎ 2998-9103

ダメ!



- ① 身体的虐待…なぐる、蹴るなど
- ② ネグレクト…育児・養育放棄
- ③ 心理的虐待…言葉や態度で心を傷つける
- ④ 性的虐待…性的行為の強要など

児童虐待の相談件数は全国的に増え続け、子どもの生命が奪われるなど重大な事件が後を絶ちません。決して他人事ではなく、あなたの身の回りでも起こりうる問題です。

児童虐待を防止し、子どもを守るためには地域ぐるみの見守りが重要です。近所の方が早期に発見することで、事態の深刻化を防げます。異様な怒鳴り声や子どもの泣き声を耳にするなど、「虐待かもしれない」と感じたら、次の機関まで通報してください。市や児童相談所は、警察や学校などと連携して児童虐待防止に努めています。連絡を受けると速やかに訪問などによる安全確認を行います。

連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。「虐待かも…」と思ったら、すぐにお電話ください。

問 児童相談所全国共通ダイヤル ☎ 189
▼ こども相談センター ☎ 2998-9912
▼ 所沢児童相談所 ☎ 2992-4152
▼ 休日夜間児童虐待通報ダイヤル ☎ 048-1779-1154

★ 虐待防止をサポート！

「虐待かも…」と思ったら「189」へ



日 11月21日(土)午前10時～11時30分
場 市民文化センター
場 ミニズ中ホール
対 子育て中の保護者など

★ 子育てをサポート！

親子でよく遊びよく遊ぼう！

日 11月14日(土)午前9時30分～11時
場 市民体育館サ
場 グアリーナ
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 申込書を市役所2階こども支援課 ☎ 2998-9124へ提出

「とろろ」親子で楽しむ運動遊び

問 11月18日(木)までに、申込書を市役所2階こども政策課 ☎ 2998-9415へ提出
申 申込書は、こども政策課、まちづくりセンター、市HP（「子育て講演」で検索）で入手できます。

定 申し込み先着600人
場 アイデアとチームワークでオリジナル子育てに挑戦！
講 アテネ・北京オリンピック女子柔道金メダリスト/谷本歩実さん
申 11月18日(木)までに、申込書を市役所2階こども政策課 ☎ 2998-9415へ提出
申 申込書は、こども政策課、まちづくりセンター、市HP（「子育て講演」で検索）で入手できます。



障害のある子どもをサポート！
身近な地域で支援します
支援者向けの講座も開催！

◎ 申込書は、こども支援課、まちづくりセンター、児童館、市HP（「運動遊び」で検索）で入手できます。

問 他にも発達に遅れのある児童が訓練などを受けられる施設があります。こども福祉課 ☎ 2998-9223

問 他にも発達に遅れのある児童が訓練などを受けられる施設があります。こども福祉課 ☎ 2998-9223

問 他にも発達に遅れのある児童が訓練などを受けられる施設があります。こども福祉課 ☎ 2998-9223

かしの木学園	松原学園
中富1535-3	中富1535-1
☎ 2942-4024	☎ 2990-3488
対 身体・知的・精神障害（発達障害を含む）のある未就学児	対 知的・精神障害（発達障害を含む）があり、入園年度当初の年齢が満3歳以上の未就学児

メールで！
スマホで！



市の情報って多すぎる!?
2998-9024
せぶんぶ無料♪

スマートフォンに選ぶ便利ワザ!

メールで欲しい情報だけゲット!
とろろざわ ほっとメール

スクラップもシェアも自由自在!
スマホで読める「広報紙」

ほっとメールは、市が配信するメールマガジンです。いざというときの防災情報などを素早くお届けします!
特長は17カテゴリから欲しい情報だけを選んで登録できること。家族構成や好みに合わせてカスタマイズしましょう!
全カテゴリを登録した場合、平均して月60通ほどメールが届きます。これを目安にして、カテゴリの増減を考えてみましょう。

広報紙はスマートフォンやタブレットで「広報とろろざわ」が読めるアプリです。
「紙よりもスマホでサクサク見たい」という方にピッタリ! 電車や職場など、あらゆる場面で活躍します。
一番の特長は、気になる記事を簡単にスクラップ(切り抜き保存) & シェアできること。「こんなイベントあるらしいから一緒にいこう!」と、記事を添付してLINEやフェイスブックなどで共有することができます。

「ごみ出し」に特化した便利アプリがコレ!
最大の特長は、登録した住所に応じて収集カレンダーを自動表示できること。

「ごみ出し忘れ」にサヨナラ!
「ごみ分別アプリ わけとろろ!」
鳴らす「お知らせ機能」が超便利! これを出し忘れたブルーな気持ちにサヨナラできますね♪

広報

スクラップもシェアも自由自在!
スマホで読める「広報紙」

共有することができます。
ダウンロード
インストール
アプリ後に簡単な登録作業を行うとすぐに利用できます。



発行日に自動通知も!
使用イメージ



AR

えっ? 広報紙が動き出す!?
スマホで動画 AR

ARは日本語に訳すと「拡張現実」。スマートフォンやタブレットを写真にかざして、現実にはαの情報を得る技術です。Aurasmaという専用アプリを起動して「広報とろろざわ」のARマークがある写真にかざすと、映像が動き出します!
イベントの様子を体感することもできます。ここで見られない映像をお楽しみください!

ダウンロード
インストール後に簡単な初期設定が必要です。市HPで手順をご案内しています。



重い! 臭い! 生ごみの処理にお困りの方に朗報!

生活している以上、避けることのできない生ごみとの戦い... 生ごみ減量・資源化アドバイザーによる3つの講演会で生ごみを減量&活用するオトクな情報を学んじましょう!
なんと、①と③は先着30人に機器(キット)をプレゼント♪

①段ボールコンポスト
お手軽度 ★★
価格 ★★
堆肥作り ★★★★★
11月2日(月)午後2時~4時
場所 沢まちづくりセンター
講師 田澤真佐子さん

②EM容器
お手軽度 ★★★★★
価格 ★★★★★
堆肥作り ★★★★★
11月13日(金)午後2時~4時
場所 山口まちづくりセンター
講師 吉田 満さん

③生ごみカラット
お手軽度 ★★★★★
価格 ★
堆肥作り ★
12月1日(火)午後2時~4時
場所 新所沢東まちづくりセンター
講師 菊一敦子さん

◎定員はいずれも40人です。会場へ直接お越しください。
①は自作、②③は市の奨励金(購入費補助)を活用した場合の評価です。
問 資源循環推進課 ☎ 2998-9146

1月4日スタート 所有者全員が対象! 忘れずに公共施設利用者カード(個人)の更新を!

3年に1度、公共施設利用者カード(個人)の登録住所などを確認し、適正な利用を確保します。平成27年10月31日(土)以前にカードを取得した方は、登録内容の更新をお願いします。期間中に更新が完了しないカードは、28年4月1日(金)以降、更新完了まで利用できません。

更新期間 28年1月4日(月)~3月31日(木)
更新方法 カード所有者本人が、以下の窓口で申請書を記入
持カード、住所を確認できるもの(運転免許証、健康保険証など)

更新場所	時間
市民体育館	午前8時30分~午後9時
総合運動場・北野総合運動場・滝の城址公園運動場・北中運動場・狭山湖運動場・航空記念公園野球場	午前8時30分~午後5時
市役所6階スポーツ振興課	午前8時30分~午後5時15分(土・日曜日、祝休日を除く)
まちづくりセンター	午前8時30分~午後5時15分(閉庁日は各センターに確認)

◎更新後のカード有効期限は、31年3月31日です。

★公共施設利用者カード(個人)って?

市内の体育施設などを利用・予約するときに必要なカードです。身分証を持参の上、体育施設・まちづくりセンターで申請すると、即日で手に入ります(無料)。
市内在住の方はもちろん、市内在勤・在学、飯能・狭山・入間市(ダイアプラン4市)在住の方も申請できます。カードを取得して、仲間と一緒に楽しむ時間を作りましょう!
申請の詳細は右のQRコードから→
問 スポーツ振興課 ☎ 2998-9248

子どももおじいちゃんもおばあちゃんも！ いつも・いつまでも元気な毎日を送ろう！



「健康が一番の宝物」と言いますが、日々の生活の中で、この言葉は忘れてしまいがち。

「まだまだ元気だから心配はないかな」と思うのは危険なサイン！いつ、どんなタイミングで、自分自身や大切な家族の健康

が脅かされるかは誰にもわかりません。

自分の体を知る測定会や、気軽に医師に健康相談ができる健康まつり、今の季節にぴったりの肌荒れについての講演会などのイベントを活用して、元気な毎日を送りましょう！



健康まつり
各種健康相談や、家族で楽しめる模擬店などを行います。
日場 11月8日(日)午前10時～午後3時
／保健センター
内相談：▼医師による健康相談▼歯科医師による歯科健康相談▼薬剤師による薬の相談▼接骨師による痛みの相談▼助産師による育児相談
体験：▼鍼灸師による体験治療▼車いす・リフト車体験
展示・その他：▼看護師による認知症テスト▼食育パネル展示▼子ども向け食育▼子どもチャレンジコーナー▼模擬店(すいとん・クッキー・バザーなど)▼医師などによるがん検診についての講演会
健康まつり実行委員会事務局(健康管理課内) ☎299111811

健康はみんなで守ろう
健康まつり
各種健康相談や、家族で楽しめる模擬店などを行います。
日場 11月8日(日)午前10時～午後3時
／保健センター
内相談：▼医師による健康相談▼歯科医師による歯科健康相談▼薬剤師による薬の相談▼接骨師による痛みの相談▼助産師による育児相談
体験：▼鍼灸師による体験治療▼車いす・リフト車体験
展示・その他：▼看護師による認知症テスト▼食育パネル展示▼子ども向け食育▼子どもチャレンジコーナー▼模擬店(すいとん・クッキー・バザーなど)▼医師などによるがん検診についての講演会
健康まつり実行委員会事務局(健康管理課内) ☎299111811

自分の体をきちんと知ろう
自分の体をきちんと測定することで、一人一人の身体状況に合った介護予防や認知症予防が学べる元気アップ測定会と結果説明会を開催します。ぜひご参加ください。
対次の全てに該当する方
▼市内在住の65歳以上▼測定会と結果説明会の両方に参加できる
定各回30人(抽選)
内測定会：体力測定、身体機能測定▼結果説明会：測定結果のアドバイス、認知症予防セミナーなど
▼ペースメーカー使用中の方などは一部の測定ができません。複数会場への申し込みはできません。
開催時間 午前9時30分～11時30分
▼会場への送迎はありません。
申問 介護予防コールセンター(高齢者支援課) ☎0570-0411389(土・日曜日、祝日を除く午前10時～午後6時)へ電話

元気アップ測定会参加者を募集
自分の体をきちんと知ろう
自分の体をきちんと測定することで、一人一人の身体状況に合った介護予防や認知症予防が学べる元気アップ測定会と結果説明会を開催します。ぜひご参加ください。
対次の全てに該当する方
▼市内在住の65歳以上▼測定会と結果説明会の両方に参加できる
定各回30人(抽選)
内測定会：体力測定、身体機能測定▼結果説明会：測定結果のアドバイス、認知症予防セミナーなど
▼ペースメーカー使用中の方などは一部の測定ができません。複数会場への申し込みはできません。
開催時間 午前9時30分～11時30分
▼会場への送迎はありません。
申問 介護予防コールセンター(高齢者支援課) ☎0570-0411389(土・日曜日、祝日を除く午前10時～午後6時)へ電話



昨年も多くの人でにぎわいました♪

実施場所	測定会・結果説明会	申込期限
峰寿荘 (宮本2-22-13)	①12月3日(木)・10日(木)	11月20日(金)
	②2月5日(金)・12日(金)	
うしめま荘 (牛沼54)	③12月4日(金)・11日(金)	11月20日(金)
	④2月10日(水)・17日(水)	
さくら荘 (山口356)	⑤1月12日(火)・19日(火)	12月18日(金)
	⑥3月2日(水)・9日(水)	
あづま荘 (久米2263-1)	⑦1月15日(金)・22日(金)	12月18日(金)
	⑧3月4日(金)・11日(金)	

健康づくり講演会
冬にかけて空気が乾燥していく時期は、肌トラブルが多発しやすくなります。かぶれやアトピー性皮膚炎、皮膚の乾燥など、身近な肌トラブルの予防と対策を身に付けましょう！
日 11月28日(土)午後1時～2時30分
場 保健センター
定 申し込み先着170人
講 聖路加国際病院皮膚科部長・新井達さん
申 問 保健センター健康づくり支援課 ☎299111813 ☎29951178へ電話・FAX・市HPから電子申請

**乾燥の時期も怖くない！
身近な肌トラブルの予防と対策**
『細部まで測定してもらい、自分の体の良い所、悪い所が分かった。参加できて良かった』
『スタッフの方々がとても明るく親切で楽しく過ごせました。自分の体に合った運動を教えてもらったので、家でも実践してみたいと思います』
『今回参加できて大変良かったです。ありがとうございました。脳年齢にびっくりしました。今後がんばります』

参加者の声
(アンケート抜粋)
寝たきりや認知症を予防する講演会と各種イベントを行います。住み慣れた地域で過ごす老後について、考えてみませんか？
◆ねたきり・認知症予防講演会
日 11月9日(月)午後2時～4時
場 市役所8階大会議室
テーマ 知っておきたい認知症と介護の基本
定 先着200人
通 訊 会場へ直接お越しください。手話通訳があります。
◆介護の日イベント
日 11月9日(月)～11日(水)午前9時～午後4時30分
場 市役所1階市民ホール
内 福祉用具を使った模擬住宅展示、地域包括支援センターの紹介、高齢者福祉事業の紹介など
問 高齢者支援課 ☎299819120

目指せ！生涯現役 介護いらずの自分になるよ 介護予防講演会

いくつになっても元気な体で楽しい毎日を過ごすために、介護がいらない生活を送る方法を学びませんか？

今月は、通院のコツ、こころの病気、生活習慣病の3つのテーマで行います。この機会にぜひご参加ください。



日時	会場	講師	テーマ	定員	問い合わせ
11月12日(木) 午後2時～3時30分	三ヶ島まちづくりセンター	陽だまりの丘クリニック院長・瀧口博司さん	お教えしましょう！「上手に医者にかかるコツ」	先着200人	三ヶ島第1地域包括支援センター ☎2947-2837
11月17日(火) 午後1時30分～3時	小手指まちづくりセンター	平沢記念病院副院長・井川真理子さん	高齢者の「こころ」の病気(うつ病・不眠症・神経症など)正しい理解と予防法	先着100人	小手指第1地域包括支援センター ☎2947-1211
11月19日(木) 午後1時～2時30分	並木まちづくりセンター	うだがわクリニック院長・宇田川宏さん	あなたの心臓は大丈夫ですか？～知って得する生活習慣病対策のコツ～	先着160人	並木地域包括支援センター ☎2943-7333

介護の日 11月11日、毎日、あったか介護ありがとう
住み慣れた地域で暮らし続けよう
寝たきりや認知症を予防する講演会と各種イベントを行います。住み慣れた地域で過ごす老後について、考えてみませんか？
◆ねたきり・認知症予防講演会
日 11月9日(月)午後2時～4時
場 市役所8階大会議室
テーマ 知っておきたい認知症と介護の基本
定 先着200人
通 訊 会場へ直接お越しください。手話通訳があります。
◆介護の日イベント
日 11月9日(月)～11日(水)午前9時～午後4時30分
場 市役所1階市民ホール
内 福祉用具を使った模擬住宅展示、地域包括支援センターの紹介、高齢者福祉事業の紹介など
問 高齢者支援課 ☎299819120

ついにスタート！マイナンバー制度

10月以降順次、住民票の住所へ12桁のマイナンバー（個人番号）をお知らせする『通知カード』が、地方公共団体情報システム機構（J-LIS）から簡易書留で郵送されます。

12月になっても届かない場合は、**所沢市個人番号制度コールセンター** ☎0570-048-480へご連絡ください。

身分証明書として使える顔写真入りの『個人番号カード』の交付を希望する方は申請が必要です。詳細は『通知カード』に同封されている申請書をご覧ください。『個人番号カード』の交付を受けるまでの間、『通知カード』は大切に保管してください。

転入・転居で住所が変わるときや結婚・離婚などで氏変更の手続きをするときは、必ず『通知カード』を持参してください。

○『通知カード』の再発行には500円の手数料が掛かります。

振り込め詐欺などにご注意ください

市役所から、マイナンバーや銀行口座情報などの個人情報を探ねることはありません。

『通知カード』が簡易書留で住民票の住所へ届きます
12月になっても届かない場合は、所沢市個人番号制度コールセンターへ電話

不在で受け取れなかった場合

↓

1週間以内であれば不在票の記載に従って再配達を申し込む

↓

1週間経過したものは市役所で保管されるので、**所沢市個人番号制度コールセンターへ電話をしてから、本人確認書類を持参の上、市役所1階相談窓口へ**

○『通知カード』は大切に保管し、絶対になくさないように！

○『個人番号カード』を希望する方は『通知カード』に同封されている申請書を提出

○引っ越しや結婚などの手続きには必ず『通知カード』を持参

コールセンター・相談窓口を開設



「通知カード」や「個人番号カード」の質問は、所沢市個人番号制度コールセンターや、市役所1階市民ホールの相談窓口をご利用ください。

- ◆**所沢市個人番号制度コールセンター**
☎0570-048-480（午前8時30分～午後5時15分／祝休日、年末年始除く）
- ◆**相談窓口** 市役所1階市民ホール（午前8時30分～午後5時15分／土・日曜日、祝休日、年末年始除く）
- ◆**国のコールセンター（全国共通ナビダイヤル）**
マイナンバー制度について
日本語 ☎0570-20-0178
外国語（英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語）
☎0570-20-0291
- ◆**個人番号カードについて**
☎0570-783-578
- ◆**市民課** ☎2998-9087

平成27年度所沢市議会第3回定例会終了報告

平成27年度所沢市一般会計補正予算、所沢市個人情報保護条例の一部を改正する条例など市長提出議案14件が可決

9月1日から25日までの25日間の会期で開催された所沢市議会第3回定例会の主な内容を報告します。

市長提出議案…14件

- ◆「所沢市個人番号の利用及び特定個人情報の提供に関する条例」の制定、
- ◆「所沢市個人情報保護条例」、
- ◆「所沢市ふるさと応援寄附条例及び所沢地域産業活性化基金条例」の一部改正など市長提出議案14件が、原案どおり可決されました。
- ◆平成27年度補正予算…4件（一般会計…1件、特別会計…3件）
- ◆条例関係…6件（制定…1件、一部改正…5件）
- ◆指定管理者の指定…1件
- ◆請負契約…1件



市道路線の認定・廃止…2件（認定…1件、廃止…1件）

利益の処分…1件、平成26年度決算認定…9件（一般会計…1件、特別会計…5件、事業会計…3件）が決算特別委員会に付託されました。

原案どおり可決されました。

- ◆**議員提出議案…3件**
- 市議会の詳細は「市議会だより」または市HP（「市議会」をクリック）をご覧ください。



所沢市議会「議会報告会」

議会情報を議員が直接市民の皆さんに報告します。

日程▼11月13日（金）…午後7時～市役所3階全員協議会室▼11月21日（土）…午後2時～所沢まちづくりセンター

平成27年第3回（9月）定例会における審議の内容や過程の説明・意見交換など
◎会場へ直接お越しください。両日とも保育（要予約）、手話通訳があります。詳細は市HP（「市議会」をクリック）をご覧ください。
問合せ事務局 ☎2998-9256



11月28日（土）・29日（日）はリサイクルふれあい館に行こう！

毎回大好評の和服、陶磁器、コートなどを頒布するエコロのもったいない市。

今回は、所沢・飯能・狭山・入間の4市合同リサイクルフェアと東部グリーンセンターもつたない市も同時開催し、充実した内容が目白押し！スタンプラリーに参加した人限定のプレゼント企画や、綿あめ、ポップコーン、エコ農産物の焼きイモ屋さんなども出店します。ぜひ遊びに来てください。



28日（土）中学生以下の子ども連れ限定！

**スタンプラリーで
ところんのお持ち帰り
バッグを手に入れよう♪**

エコロのもったいない市会場でスタンプを集めて、ところんオリジナルの食品お持ち帰りバッグ（ドギーバッグ）を手に入れよう！スタンプラリー用紙は会場内受付で配布しています。



食べきれなかった食品を持って帰ろう♪

問 資源循環推進課 ☎2998-9146

11月のエコロの行事

11月の休館日 毎週月曜日、3日（祝）、23日（祝）、24日（火）

行事名	開催日時
大型再生家具抽選会（40点程度）	11月14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）	毎週日曜日午前11時～（11月29日（日）は除く）◎中止の場合があります。事前にお問い合わせください。
大型再生家具の回収	11月5日（休）・15日（日）・25日（水）◎木製で再利用可能なものに限り。手数料は粗大ごみと同じです。

問 リサイクルふれあい館 ☎2994-5374へ電話

皆さんの善意

【愛の福祉基金へ】●第14回柳瀬地区親睦チャリティゴルフ大会様（105,000円） ●（株）中央管財様（5,000円） ●羽田正俊様（5,967円）

【老人福祉センターへ】●所沢・新所沢・所沢西・所沢東・所沢中央オータリクラブ様（スタックキングフェア62台）

※8月16日～9月15日の受付分です。ありがとうございます。





▲埼玉・東京・千葉・栃木・茨城から32チームが集結した『YOSA K O I n さやフェス』。地元・狭山ヶ丘で結成されたチーム「結心」がトップバッターで会場を盛り上げました。今年も狭山ヶ丘駅開設100年にあたり、記念の展示も行われました。9月21日(祝)/狭山ヶ丘駅東口・とほろざわ自動車学校 (写真: 市民カメラマン・八木豪彦)

みんなのひろば



▲毎年10月の第2土曜日に、瑞岩寺で行われる所沢市指定無形民俗文化財「岩崎獅子舞」。獅子頭をかぶった3人の舞手が腹の太鼓を打ちながら舞い踊ります。400年の時を越えて伝わる舞に、観客は目が釘付けになっていました。

10月10日(出)/瑞岩寺(山口)
(写真: 市民カメラマン・浅見司郎)

ひるば



▲所沢の秋といえば、やはり『とほろざわまつり』。今年は5年に1度の大祭で、10月10日(出)の前日祭を含む2日間開催となりました。11日(日)の本祭では、昨年より2基多い12基の山車が曳き廻され、集まった観客はその迫力に圧倒されました。

10月11日(日)/中心市街地
(写真: 市民カメラマン・中村 仁)



▲トラック、跳躍、投てき競技と数多くの種目が行われた『第16回所沢市陸上競技選手権大会』。午前中はあいにくの雨でしたが、午後には晴れ間ものぞきました。大きな歓声を背に、選手は日ごろの成果を出そうと躍動しました。

10月11日(日)/早稲田大学織田幹雄記念陸上競技場(三ヶ島)
(写真: 市民カメラマン・三平資郎)

突撃! ライオンズ特派員!

今回の市民レポーター!

泉町在住の馬場利香さん・信之介くん親子です。息子に身近なライオンズのことを知って、野球を好きになってもらいたい!



今回の突撃先!

岡村隆剛ライオンズジュニア監督

1980年ドラフト2位で指名され、外野手として活躍。1980年代の黄金期を支えたライオンズOB。引退後は、ライオンズジュニアやアカデミーなど少年野球の育成に力を注いでいる。

インタビュー「岡村流の野球指導とは?」

この日のライオンズジュニアの練習会場だった西武プリンスドームでお話を伺いました。子どもたちの指導をする中で心掛けていることを聞くと、「気を使いますが、あえて厳しい言葉をかけて壁に直面させます。そうすることで、自分で考えるようになり、さらなる成長につながります」とのこと。昔に比べると子どもに優しくすることが多い時代なので、厳しく接することこそが自分の役目だとお考えでした。選手時代は所沢に住んでいて、所沢で食事をする機会も多かったとか。黄金期は『優勝が当たり前』というプレッシャーが強かったそうです。清原和博元選手が新人の時、一緒にバッティング練習をしてパワーに圧倒された思い出なども話してくれました。

最後に、野球をする子どもたちへのアドバイスを聞くと、「練習に励むことも大切だけど、あいさつができる子でいてほしい。野球を通じて人間的にも大きくなれる。そして何より野球が好きという気持ちを忘れないように!」と熱く話してくれました。プロ野球選手を目指す子どもたちを育てる岡村監督に、今後も注目ですね!



▲熱の入った指導です!

レポートを終えて

現役選手とは一味違った内容がたくさん聞いて勉強になりました。岡村監督の子どもたちへの熱意が伝わってきて、息子に野球をやってほしいという思いが強くなりました!

☎商業観光課 ☎2998-9155

はっぴとほろざわ 野老っ子



彼女は二つの「普通」を知っている。車いすに乗る現在(障害者)の「普通」とケガをする前(健常者)の「普通」だ。どちらが正しい、間違っているということはない。「互いを知ろうとする、関わろうとする」ことが大事です。

田中愛美さんは大学1年生の19歳、5年後の東京パラリンピック出場を目指す車いすテニスプレーヤー(ケイアイスター不動産㈱所属)だ。日本ランキングは5位(10月4日現在・シングルス)で、上位8人で争われる、車いすテニスの国内最高峰「マスターズ」(11月13日~15日)への出場が決まっている。「日本のトップを倒してパラリンピック代表になりたい」。初挑戦のマスターズは、目標との距離を測る試金石だ。

これまでの道のりは、決して平坦ではなかった。高校1年生の冬、階段から転落し、腰の骨を折る大ケガを負う。車いす生活となった。生まれつきの障害ではないため、喪失感がついて回った。「なんでこんな簡単なことができないのだろう」。

テニス部に所属していたこともあり、主治医からスポーツリハビリを勧められたのが転機となった。「大好きな部活に復帰したい」という気持ちがエンジンになり、猛練習も苦にならなかった。車いすテニ

所沢から東京2020パラリンピックへ!

田中 愛美さん(緑町在住)

ス始めてわずか2年だが、マスターズに出場できるほどに上達した。「ケガをして、『ありがとう』と言うことが増えました」と明るく笑う。生活の中でサポートが必要になる分だけ、多くの人と関わることになる。感謝の気持ちは、きちんと人と向き合い、人を大切にすることが大事だった。「一人じゃない。全てを自分一人で行うとしなくてもいい」。そう思うようになり、人として成長できた気がしたという。彼女の強さの原点はここにあるのかもしれない。

障害者スポーツの普及が田中さんのもう一つの目標だ。スポーツは、どうしても運動不足になりがちな障害者にこそ必要だという。体を動かすことで内臓が動き、体内の循環が良くなる。そしてスポーツの楽しさは、心を動かす。

社会が健常者の「普通」ばかりで作られていないか、見つめ直してみよう。障害者スポーツの環境や機会を整えるには、障害者と健常者が互いを知り、関わるのが不可欠だ。障害者スポーツが、そしてスポーツを分け隔てなく一緒に楽しむことが「普通」になればいい。

「普通」はきっと、変えられる。



AR

味のこころ

和ケ原 田中 隆清

営業回りで、国道4号線を北上していた40年前のことだ。その日は仙台に泊まることになったが、あいにく宿は混み合い、外食することになった。宿に地元産の秋刀魚料理屋を紹介してもらい、町に繰り出した。たどり着いた店内は、地元の方らしき人たちが混雑していた。どうやら秋刀魚の刺身が人気らしく、すぐに自分も注文してみた。出された刺身は、小骨がきれいに処理されていて、コリコリとした食感でとてもうまかったのを覚えている。

秋刀魚の塩焼きも注文したが、これは踊るように串に刺した新鮮な秋刀魚に塩を振り、炭火で焼いたものだった。新鮮な秋刀魚はさらさらとした味が、どうもいと聞いているが、本当にうまかった。私はすっかり味のとりこになってしまった。「新鮮さはうま味を引き立たせる」と実感できる体験をさせてもらい、秋刀魚に大満足した思い出だ。

誰のハートの秋の主役

◆テーマ「秋刀魚」◆

蔓珠沙華の花よりも、秋刀魚に秋を感じる。スーパリーの魚売り場に、発泡スチロールの中に氷詰めされた秋刀魚が並ぶようになって「ああ秋だなあ」と思う。秋刀魚が魚売りの主役に躍り出て、活気づく。

私は秋刀魚を焼くのが大好きだ。焼きたてに大根おろしをたっぷり添え、スタチを絞って、熱いうちにしょうゆをかける。1匹の秋刀魚にこれほどの脇役がつけば秋刀魚も本場だろ。高額なステーキに勝るとも劣らない。

最近近隣諸国に秋刀魚を先捕りされ、あふれんばかりの秋刀魚がスーパーに並ぶことには、ほんのりとした不安を感じている。秋刀魚を見ると、ちよびり寂しい思いがする。

地域の絆 やっぱり自治会・町内会でしょ! 18

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。

三ヶ島第九区自治会

～普段の活動が自治会のチカラ～ 三ヶ島第九区自治会

三ヶ島第九区自治会は所沢市の西部に位置しています。北側の国道沿いには住宅が立ち並び、南側には多くの自然が残る地域です。もともとは三ヶ島第三区と一つの自治会でしたが、会員数が増加したことで昭和40年代に分離し、現在は約950世帯で活動しています。

三ヶ島地区は市内でも高齢化率が高く、第九区自治会も例外ではありません。加入世帯の約半分に70歳以上の高齢者が居住しているため、見守り活動に力を入れています。役員が中心となって、日々のあいさつや家屋の点検確認などを行います。「押しつけにならないよう、日常のさりげない見守りを意識しています」と横溝哲夫区長は語ってくれました。定期的な情報交換会を開催し、自治会内はもちろん、社会福祉協議会や民生委員の方とも見守り活動の結果を情報共有し、誰もが安心して暮らせる地域を目指しています。

また、防災訓練の一環として、小学生対象の炊き出し訓練を行っています。もちろん非常時への対策として行っているのですが、小学生にとっては楽しい行事の一つです。林小学校と三ヶ島小学校の児童が交流を深める場であり、サポート役の親も含めた世代を越えたコミュニケーションの場でもあります。

横溝区長は「この他、夏祭りや年末の餅つき大会などさまざまな行事を行っていますが、他の自治会にない『特別な事』をしようとは思いません。特別な事をするよりも、普段の活動を続けていく仕組みを作ることが大事なのです」と力強く話してくれました。



小学生の炊き出し訓練

☎次回は新所沢地区のけやき台町会を紹介します。>

☎地域づくり推進課 ☎2998-9083

ことわりのないものは11月2日(月)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

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書を郵送

年末調整や確定申告で必要な控除証明書を郵送します。

郵送時期 ▼11月1日～9月30日納付分：11月上旬 ▼10月1日～12月31日納付分：平成28年2月上旬

問 ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル ☎0570-0581555 (IP電話からは☎03-6700-1144/27年11月2日(月)～28年3月15日(火))

子育て世帯臨時特例給付金の申請期限を締め切りは11月30日(月)

期限後は、受け付けできません。早めに手続きをお願いします。

対平成27年6月分の児童手当(特例給付を含まない)の受給者

◎臨時福祉給付金(平成27年度)の対象者、生活保護受給者も対象です。

問 子育て世帯臨時特例給付金担当 ☎2998-9214

平成27年度臨時福祉給付金の申請は、12月28日(月)まで

対平成27年1月1日に、所沢市に住み登録があり、27年度の市民税(均等割)が非課税の方

◎市民税が課税されている方の扶養
休館期間 11月1日(日)～2月29日(月) 工事の進捗によって2月からトレニングルームなどの一部開館を予定しています。

難病患者見舞金

親族、生活保護受給者などは対象外です。
問 臨時福祉給付金専用ダイヤル ☎0120-8500-2226

対 市内在住で、指定難病医療受給者証、特定(指定)疾患医療受給者証、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手当、特別障害者手当、障害児福祉手当、経過的福祉手当の受給者を除く)

見舞金 2万5千円

◎平成26年度まで受給していた方も申請できます。なお、27年度以降は、1人1回限りの支給です。

問 申請受給者証、印鑑、振込先金融機関の本店名・口座番号(20歳以上の方は本人名義の口座)を持参の上、市役所1階障害福祉課 ☎2998-9116へ直接

老人憩の家さくら荘
給湯ボイラー改修工事

入浴用給湯ボイラー改修工事のためお風呂を休止します。

休止期間 11月2日(月)～13日(金)

問 老人憩の家さくら荘 ☎2922-0710

ラク所沢
空調設備改修工事による臨時休館

休館期間 11月1日(日)～2月29日(月) 工事の進捗によって2月からトレニングルームなどの一部開館を予定しています。

夜間納税・相談窓口

11月2日(月)・30日(月)、12月1日(火) 午後5時15分～8時

開設日

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。

11月30日(月)は 国民健康保険税(第5期)の納期限です

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。

問 市役所2階収税課 ☎2998-9073

プレミアム付商品券の抽選結果

当選件数(応募総数) ①一般用：15、053通(47、008通) ②二世帯同居世帯用：1、670通(1、705通)

問 ①所沢商工会議所 ☎2922-12196 ②商業観光課 ☎2998-9155

夕暮れ時には早めにライトを点灯しましょう!

夕暮れ時から夜間にかけて交通事故が多く発生します。自転車や自動車の運転者は、早めにライトを点灯しましょう!

問 交通安全課 ☎2998-9140

家庭菜園での焼却行為は禁止

家庭菜園での焼却に伴う煙や悪臭に関する苦情が多く寄せられています。焼却は法令で禁止されています。雑草や枝葉などは、埋めるか生ごみ処理機器(5頁参照)などを使って堆肥化する。または家庭ごみとして集積所に出すか、グリーンセンターへ自己搬入してください。

問 環境対策課 ☎2998-9230

所沢駅西口土地区画整理事業の事業計画決定に伴う縦覧

平成27年9月30日付で決定した所沢駅西口土地区画整理事業の事業計画の図書が縦覧できます。

縦覧場所・問 市役所2階中心市街地整備課 ☎2998-9366

都市計画の決定・変更に伴う縦覧

平成27年9月30日付で決定および変更した次の都市計画の図書が縦覧できます。

①所沢駅西口北街区第一種市街地再開発事業の決定

高度利用地区の変更

②高度利用地区の変更

③用途地域の変更

④防火地域及び準防火地域の変更

⑤地区計画の変更

縦覧場所・問 市役所2階中心市街地整備課 ☎2998-9366

女性の権利ホットライン

相談電話 ☎0570-07018

10(午前8時30分～午後5時15分/土・日曜日、祝日を除く)

相談員 法務局職員、人権擁護委員
相談員 法務局職員、人権擁護委員
問 さいたま地方法務局人権擁護課 ☎048-859-3507

11月は「いじめ撲滅強調月間」

いじめにあたり、いじめに気が付いたりしたら、一人で悩まず相談してください。

◆よい子の電話教育相談(24時間365日対応)

18歳以下専用 ☎0120-86-3192

保護者専用 ☎048-556-10874

メール相談 sudan@spec.ed.jp

問 県・青少年課 ☎048-830-5858

11月1日は「計量記念日!」

11月1日は「計量強調月間!」

私たちの身の回りには、多くの計量器があります。市では、特に取引や証明に使用するばかりを2年に1度検査しています。市民の皆さんも買物や、健康診断の際には、正確に計量されているかなどに関心を持ってください。

問 消費生活センター ☎2926-1711

空間放射線量の測定結果

市内10カ所を測定したところ、平常時の放射線量の限度(自然放射線などを除く)を下回っていました。

測定日 10月8日

測定結果 0.03~0.07マイクロシーベルト/時

問 環境対策課 ☎2998-9230

防衛医科大学校病院の休診

防衛医科大学校創立42周年記念行事のため11月27日(金)の外来診療は終日休診となります。

問 防衛医科大学校病院 ☎2995-1511

看護職の届け出制度が開始

平成27年10月から「看護師等の人材確保の促進に関する法律」の改正により、看護職の資格を持ち就業していない方は、届け出が必要です。

問 埼玉県ナースセンター ☎048-824-7220

義援金箱の設置

平成27年台風第21号と那国町災害の被災者に対する義援金箱を市役所1階総合案内に設置しています。皆さんのご協力をお願いします。

設置期限 11月30日(月)
問 福祉総務課 ☎2998-9113

超親切な市役所へ!

休日開庁(毎月第2・第4土曜日の午前中)

11月の休日開庁日 11月14日(土)・28日(土) 午前8時30分～午後0時30分

取り扱い業務	開庁窓口
①転入・転出・転居などの異動届②印鑑登録③住民票・印鑑登録証明書・戸籍謄抄本証明書などの交付④住民基本台帳カードの申請・交付⑤国民年金の手続き	市役所1階市民課 ①～④ ☎2998-9087 ⑤ ☎2998-9095 (国民年金担当)
⑥国民健康保険の手続き⑦後期高齢者医療制度に関する相談	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)
⑧納税証明書、課税・非課税証明書の交付	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⑩納税相談	収税課(同1階特設窓口) ☎2998-9073
上記⑦⑩を除く業務	まちづくりセンター(並木を除く)

◎取り扱い業務の詳細は、事前にお問い合わせの上、お越しく下さい。

11月25日～12月1日は「犯罪被害者週間」

◆こんなときは、ご相談ください
被害に遭った後のつらい思いを聞いてほしい▼相談できる人や場所がない▼被害に遭ったことを思い出してしまう▼何をすることも、怖くてたまらない▼誰も信じてくれないなど

◆相談窓口(祝休日、年末年始を除く)
▼埼玉県警察本部犯罪被害者支援室(犯罪被害者相談センター) ☎0120-381-858 (FAX兼用) 月～金曜日午前8時30分～午後5時15分 ▼(公社)埼玉犯罪被害者援助センター(彩の国サポートセンター) ☎048-865-7830

12月1日は「世界エイズデー」
匿名・無料でHIV抗体検査(予約制)を実施しています。
日場 毎月第3月曜日/狭山保健所(稲荷山公園駅から徒歩7分)
問 狭山保健所 ☎2954-6212

義援金箱の設置
平成27年台風第21号と那国町災害の被災者に対する義援金箱を市役所1階総合案内に設置しています。皆さんのご協力をお願いします。

設置期限 11月30日(月)
問 福祉総務課 ☎2998-9113

看護職の届け出制度が開始
平成27年10月から「看護師等の人材確保の促進に関する法律」の改正により、看護職の資格を持ち就業していない方は、届け出が必要です。

問 埼玉県ナースセンター ☎048-824-7220

防衛医科大学校病院の休診
防衛医科大学校創立42周年記念行事のため11月27日(金)の外来診療は終日休診となります。

問 防衛医科大学校病院 ☎2995-1511

空間放射線量の測定結果
市内10カ所を測定したところ、平常時の放射線量の限度(自然放射線などを除く)を下回っていました。

測定日 10月8日

測定結果 0.03~0.07マイクロシーベルト/時

問 環境対策課 ☎2998-9230

超親切な市役所へ!
休日開庁(毎月第2・第4土曜日の午前中)
11月の休日開庁日 11月14日(土)・28日(土) 午前8時30分～午後0時30分

取り扱い業務
①転入・転出・転居などの異動届②印鑑登録③住民票・印鑑登録証明書・戸籍謄抄本証明書などの交付④住民基本台帳カードの申請・交付⑤国民年金の手続き

ことわりのないものは11月2日(月)から申し込み開始。FAXでの問い合わせは広報課☎2994-0706へ

訓練成果を披露します 所沢市消防団特別点検

日 11月15日(日)午前8時30分～11時50分
場 柳瀬中学校
内 市長による消防団員の規律・消防技術の点検、消防車の行進、放水訓練など
留意事項 ▶雨天の場合は午前10時から体育館で式典のみ実施▶会場には駐車場はありません▶午前7時に第9分団詰所(南永井)のサイレンが鳴りますが火災ではありません

消防団員を募集

対 18歳以上で市内在住・在勤・在学の方
活動内容 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(報酬あり)、活動中のけがなどへの補償あり、制服や活動服の貸与、消防団応援ショップでの割引サービス



問 危機管理課 ☎2998-9399

所沢市高齢者大学公開講座
講師・一龍斎真花さん講演会
日 11月18日(水)午後1時30分(開場は0時30分) / 市民文化センターミューズ中ホール
定 先着630人
内 人生を美しく老花を美しく笑って元気にイキキと



人権啓発講演会
連続テレビ小説「あさが来た」原作者・古川智映子さん講演会
日 11月14日(土)午前10時(開場) / 所沢まちづくりセンター
定 先着340人
内 NHK連続テレビ小説「あさが来た」から学ぶ夢をかなえる生き方
会場へ直接お越しください。手話通訳があります。
問 人権推進室 ☎2998-9150

市民活動支援講座
日 11月14日(土)午後1時30分～3時30分
場 新所沢コミュニティセンター

所沢市防災・防犯のまちづくり市民大会、所沢市暴力排除推進市民大会
日 11月6日(金)午後1時～3時30分
場 市民文化センターミューズ中ホール
定 先着700人
第1部 式典、防犯表彰
第2部 NPO法人さいたまNPOセンター理事・三浦匡史さんによる防災・防犯講話
第3部 所沢市重松流(しむら)祭囃子保存会の演奏
会場へ直接お越しください。来場者に防犯グッズなどを差し上げます。
問 防犯対策室 ☎2998-9090

飼い主のいない猫対策セミナー
日 11月21日(土)午後1時30分～3時30分 / 新所沢まちづくりセンター
対 猫のことで迷惑を受けている方、猫の飼い主、世話をしている方、地域での猫に関する活動に興味がある方など
問 危機管理課 ☎2998-9399

マンシオン管理セミナー
日 11月28日(土)午後1時10分～3時
場 所沢まちづくりセンター
定 申し込み先着70人
内 ①「マンシオンの防災対策」過去の震災からの提言/講師：(社)埼玉県マンシオン管理士会・荒井勝博さん ②「管理委託契約の見直しのポイント」管理委託契約のチェック方法(自宅管理組合の経験から) / 講師：(一社)埼玉県マンシオン管理士会・小岩徳昭さん
午前11時から正午まで先着順にマンシオン管理無料相談会を行います。
また、セミナー終了後に意見交換会を開催します。
問 県・住宅課 ☎048-8301-5573へ電話

介護者リフレッシュ旅行 千葉県をめぐるバスツアー
日 11月27日(金)午前8時～午後5時45分
集合 旧市庁舎
対 市内在住で、高齢者や病氣療養者、障害者を長期にわたり在宅で介護している方
定 20人(抽選)
内 みかん狩り、海鮮炉端焼きの昼食、鋸山日本寺大仏の見学、農産物の買い物
費 2,000円
申 11月20日(金)までに住所・氏名・年齢・性別・電話番号・介護年数を所沢市社会福祉協議会介護サービス課 ☎2929-11702 ☎2929-11712へ電話・FAX

食育フォーラム
日 11月10日(火)午前10時～午後0時30分 / 三ヶ島まちづくりセンター
テーマ 学校・家庭・地域でつくる「子どもの健康」
内 講演「子どもの成長期におけるスポーツと栄養」 / 講師：国立スポーツ科学センタースポーツ科学研究所・亀井明子さん
給食の試食(午後0時40分～1時40分 / 一食250円 / 申し込み先着60人)
会場へ直接お越しください。
問 文化芸術振興課 ☎2998-9211

音まち「まちなかコンサート」
日 11月7日(土)午後1時～5時
場 新所沢パルコ1階力レリア
内 アコースティックライブ
出演 Conductor of the Earth、田中雄也、市原マサヒロ、木製の椅子
会場へ直接お越しください。
問 文化芸術振興課 ☎2998-9211

親子所沢野菜収穫体験
日 12月5日(土)午後1時～3時(雨天の場合は12月6日(日)に順延)
集合 城公民館(城860-1)
対 市内在住の小学生以下の親子
定 40人(抽選)
内 親子で所沢野菜収穫体験、所沢野菜を使用した料理の試食
費 500円
申 11月13日(金)までに、所沢市農業後継者対策連絡会事務局(市役所5階農業振興課内) ☎2998-9158へ直接・電話

我が家の耐震診断・相談会
日 11月21日(土)午前9時30分～午後4時
場 市役所6階604会議室
対 昭和56年5月31日以前に在来工法または枠組壁工法(2×4工法)で市内に建築した、延床面積500㎡以下の平屋または2階建ての木造戸建住宅
定 申し込み先着30人
内 木造住宅の簡易耐震診断と補強方法などの相談、耐震関係のビデオ上映、パネルの展示など
◎申し込み時に建築年次、地盤や基礎の状況、屋根の仕上げ(瓦葺き、鉄板葺きなど)、外壁仕上げを聞き取ります。平面図がない場合は、部屋の寸法と柱、壁、窓や出入り口の位置が分かる間取り図を持参してください。
申 11月12日(木)までに、新築や増築時の平面図、立面図、仕様書などを持参の上、市役所2階建築指導課 ☎2998-9180へ直接

我が家の耐震診断・耐震改修補助事業
◆耐震診断補助
対 昭和56年5月31日以前に着工した建築物

補助対象	補助額
一戸建て住宅および兼用住宅(所有者または居住者)	耐震診断費用の3分の2(5万円を限度)
木造の共同住宅および長屋(所有者)	耐震診断費用の3分の2または住戸数×2万円のどちらか低い額(20万円を限度)
非木造の共同住宅および長屋(所有者)	耐震診断費用の3分の2または住戸数×5万円のどちらか低い額(100万円を限度)

◆耐震改修補助
対 昭和56年5月31日以前に着工した建築物

補助対象	補助額
一戸建て住宅および兼用住宅(所有者または居住者)	耐震改修費用の23%(30万円を限度)
共同住宅および長屋(所有している方)	耐震改修費用の23%または住戸数×20万円のどちらか低い額(300万円を限度)

共通事項 ▶耐震診断・耐震改修を行う前に申請が必要▶規模・構造によっては対象外▶区分所有の共同住宅は、管理組合などでの決議が必要▶その他の建築物の補助制度は、お問い合わせください。
申 建築指導課 ☎2998-9180へ電話

ことわりのないものは11月2日(月)から申し込み開始。FAXでの問い合わせは広報課☎2994-0706へ

11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
1日(日)	所沢市管工事業協同組合	2922-6185
3日(祝)	(有)東邦設備工業所	2944-3880
7日(土)	(有)あざま管工	2942-3771
8日(日)	(有)本田技管	2948-1300
14日(土)	(有)サンワ管工	2998-5844
15日(日)	(有)平塚設備工業	2923-5778
21日(土)	(有)松本設備工業所	2922-5911
22日(日)	(有)中村水道工事店	2992-0981
23日(祝)	(株)小松屋管器	2922-3836
28日(土)	(有)北田住設工業	2942-0020
29日(日)	(株)楽々	2923-4900

☎上下水道部(夜間・休日は警備員対応)
☎2921-1100

所沢市婚活推進事業 「イルミネーションの光が2人を祝福 〜イルミ婚活〜」



市民文化センターミューズ内にある地産地消のレストランで幻想的なイルミネーションを眺めながらすてきな出会いを見つけてください。
日場 12月4日(金)午後7時〜/市民文化センターミューズレストラン響
対 30歳から45歳までの男女各16人
 (応募状況に合わせて調整)
内 自己紹介、ミニゲーム、フリータイム
費 4,000円
ツイッター @tokokonkatsu
申 問 11月4日(水)から24日(火)までに、経営企画課☎2998-9027
電 話・市HPから電子申請

**所沢市緊急サポート事業
ファミリー・サポート事業
サポート会員・援助会員養成講習会**
 緊急サポート事業は、病中や宿泊出張、急な残業などでの子どもの預かり、ファミリー・サポート事業は、保育施設、学校施設などへの定期的



**生涯現役社会実現
職業生活設計セミナー**
日 12月4日(金)午後1時〜4時
場 市民文化センターミューズ4階会議室
対 55歳以上で、①会社、団体、自営業主に雇われて給与、賃金を得ている方②ハローワークなどで求職活動を行っている方
定 申し込み先着40人

な送迎、保護者の外出時などの預かり、産後の沐浴の手伝いなどを行う事業です。
 講座受講者は、サポート会員と同時に所沢市ファミリー・サポート・センターの「援助会員(有償ボランティア)」として活動できます。
日 12月1日(火)・2日(水)・3日(木)・4日(金)午前9時30分〜午後4時30分
場 所沢まちづくりセンター
対 市内在住の20歳以上で講座受講後に援助会員として活動できる方
内 新生児の保育と昨今のお母さん事情、子どもの体と心の発達、小児の病気の特性・病児の観察とケア、感染予防、子どもの事故と安全管理、応急処置など
◎ 援助会員登録をしている方、保育士、看護師、助産師は一部講座の免除があります。
申 問 緊急サポートセンター埼玉☎048-297-2903へ電話

内 年金や働き方などのライフプランを学ぶ
申 問 (公社) 埼玉県雇用開発協会☎048-824-8739☎048-822-6481へ電話・FAX

県立所沢おおぞら特別支援学校 第6回おおぞら祭

日 場 11月21日(土)午前9時50分〜午後2時/所沢おおぞら特別支援学校(南永井619-7)
内 ステージ発表、作品展示、作業班製作品の販売
申 問 同校☎2951-1102



平成28年度版 「家庭の資源とごみの分け方・出し方」に広告を掲載しませんか

発行 平成28年3月に市内全戸配布/20万部(予定)
広告の規格 縦50mm×横45mm(4色刷り)
募集枚数 25枚
掲載料 2万円
申 問 11月30日(月)までに、市役所5階資源循環推進課に備え付けの申込書を同課☎2998-9146へ提出

平成28年度版 「健康ガイドとろろざわ」 に広告を掲載しませんか

発行 平成28年3月に市内全戸配布/17万5千部(予定)
広告の規格 縦50mm×横90mm(4色刷り)
募集枚数 5枚
掲載料 4万円
申 問 11月30日(月)までに、市役所1階保健医療課に備え付けの申込書を同課☎2998-9385へ提出

◎ 申込書は、市HP(「有料広告」で検索)でも入手できます。
パブリックコメントを募集
◆ 所沢市子ども福祉の未来館条例(仮称)の制定
募集期間 11月18日(水)〜12月9日(水)
対 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・利害関係者など
条例(案)の公表 11月18日(水)から市役所1階福祉総務課、同1階市政情報センター、同2階子ども支援課、同2階子ども福祉課、まちづくりセンター、市HP(「パブコム」で検索)で閲覧・配布
申 問 募集期間内に、条例(案)に対する意見を添えて、福祉総務課☎2998-9113へ提出・市HPから電子申請

**新規創業者を応援します
新規創業ビジネスプランコンペ**
 新製品の開発や新たなサービスの提供など、新規性や独自性、事業の可能性があるビジネスプランを募集します。創業間もない方や第二創業を目指す方も応募できます。
表彰 最優秀賞(賞金30万円)
◎ 応募資格、申し込み方法などは、お問い合わせいただくか市HP(「新規創業」で検索)をご覧ください。
 なお、応募には11月14日(土)のほかに、11月〜12月に3回程開催する事前相談会への参加が必要です。
申 問 平成28年1月12日(火)までに、必要書類を産業振興課☎2998-9157へ直接提出

交通指導員を募集

募集人数 ①若狭小学校区:1人
 ②中富小学校区:2人
 ③柳瀬小学校区:1人
対 市内在住で65歳未満の方
内 立哨指導(朝1時間・夕2時間程度)、交通安全教室など
採用予定日 ①②12月1日(火)③平成



祝 トコロん5歳 七五三撮影会

七五三の記念に5歳になったトコロんと一緒に写真を撮りませんか? 所澤神明社でトコロんがお待ちしています。

日 11月15日(日)①午前10時30分〜②11時30分〜
場 所澤神明社(宮本町1-2-4)
定 ①②ともに先着20組
持 カメラ
 ゆるキャラグランプリへの投票もよろしくね!
◎ 荒天中止です。中止の場合はトコロんフェイスブックでお知らせします。
ト コロんフェイスブックQRコード
申 問 企画総務課☎2998-9046



28年4月1日(金)
申 問 11月16日(月)までに、交通安全課☎2998-9140へ電話

保健師(助手/登録制)を募集
募集人数 若干名
勤務日/時間 月々金曜日/午後0時45分〜4時45分
対 保健師免許を所持している方
内 乳幼児健康診査・健康相談など
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



保健師・看護師(臨時職員)を募集
募集人数 若干名
勤務日/時間 月々金曜日/午前8時30分〜午後5時(応相談)
対 次の全てに該当する方
 ①保健師免許または看護師免許を所持②普通自動車運転免許を所持
内 成人・母子健康相談、乳幼児健康診査など
勤務開始日 応相談
勤務地 保健センター
申 問 保健センター健康づくり支援課

**防災行政無線放送確認専用
フリーダイヤル**
 防災行政無線の放送内容を電話で確認(放送後24時間)できます。
 ☎0120-110046

商業観光課の臨時職員を募集
勤務期間 平成27年12月1日(火)〜28年3月31日(木)の午前8時30分〜午後5時15分の間で6時間
募集人数 1人
対 フード、エクセルを使える方
内 事務補助
時 給 890円
申 問 11月10日(火)までに、商業観光課☎2998-9155へ電話

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11月4日(水)から電話
市HPから電子申請

◆マタニティクラス

日11月30日(月)午前9時30分～11時30分 対 出産予定日が平成28年1月11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

◆歯科

日12月7日(月)午後1時15分～3時15分 対 出産予定日が平成28年2月22日以降の妊婦（パートナーも可） 内 お母さんのお口の健康、歯科健診、赤ちゃんのむし歯予防 定 申し込み先着30人 持 母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、タオル
共通事項 ▶上の子連れでの受講は不可

乳幼児健康相談 申11月2日(月)から電話

◆離乳食

日11月18日(水)午前中 持 母子健康手帳

◆食事

日11月24日(火)午前中 持 母子健康手帳

◆歯科

日11月30日(月)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ



離乳食教室 申11月2日(月)から電話

◆ごっくん期

日12月7日(月)または15日(火)いずれも午前10時～11時15分 対 平成27年6月～7月生まれの乳児とその親 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12月9日(水)午前10時～11時30分 対 平成27年4月～5月生まれの乳児（原則第1子）とその親 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12月11日(金)午前10時～11時30分 対 平成26年9月～10月生まれの幼児とその親 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11月4日(水)から電話
市HPから電子申請

日12月4日(金)または14日(月)いずれも午後0時50分～1時10分（受付） 対 平成25年5月～6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「ひばりっこ」 申不要

日11月25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） 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ろろざわで確認

成人健康相談 申11月2日(月)から電話

◆健康相談

日11月4日(水)・18日(水)、12月2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、入れ歯の手入れの方法

◆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11月9日(月)または30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11月13日(金)または27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

ファミリー食育教室 申11月4日(水)から電話

日12月10日(水)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 テーマ味覚をはぐくむ「だし味の味」 内 講話「うま味と香りのだしレシピ」、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）



歯周病予防教室 申11月2日(月)から電話

日12月18日(金)午後1時30分～3時30分 内 歯肉の健康チェック、効果的な歯磨きの実習 定 申し込み先着30人

成人歯科健康教室 申11月2日(月)から電話

日11月27日(金)午後1時30分～3時30分 テーマ 歯周病と生活習慣病の意外な関係 内 講話、歯科相談、唾液潜血検査、効果的な歯磨きの実習 定 申し込み先着20人



出張離乳食と歯のおはなしサロン 申不要

日11月9日(月)午前10時～11時 場 狭山ヶ丘コミュニティセンター 対 5カ月から1歳6カ月児とその親 内 離乳食と歯の相談 持 母子健康手帳、歯ブラシ

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

◆柳瀬まちづくりセンター

日11月11日(水)午前9時30分～10時30分（受付）

◆三ヶ島まちづくりセンター

日12月3日(水)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11月10日(火)午後1時30分～3時（受付）

◆山口まちづくりセンター

日11月11日(水)午後1時30分～3時（受付）

健康管理課の事業 ☎2991-1811

結核検診（無料） 申不要

日11月11日(水)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 申不要

日11月26日(水)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5月16日～6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）

検診車で実施する12月分のがん検診

日場 ①肺がん検診…12月1日(火) / 市役所西口広場 ②乳がん検診…12月5日(土) / 保健センター駐車場 ③胃・肺がん検診（同時受診可）…12月8日(火) / 山口まちづくりセンター（いずれも受付時間は午前8時50分～10時） 対 市内在住で昭和51年3月31日以前に生まれた方 定 ①80人 ②55人 ③25人（抽選結果および受診券は11月25日(水)に郵送予定） 費 ▶ 肺がん検診…800円 ▶ 乳がん検診…1,500円（40歳代）または1,000円（50歳以上） ▶ 胃がん検診…1,200円 申 11月20日(金)（必着）までに、①検診車12月分 ②希望の検診名・検診日 ③住所 ④氏名 ⑤生年月日 ⑥年齢 ⑦性別 ⑧電話番号を明記の上、〒359-0025 上安松1224-1 保健センター健康管理課へ電話・郵送・市HPから電子申請

◆こころの健康支援室からのおしらせ◆

▶ 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
うつ病ご家族	11月16日(月)	
うつ病ご本人 (精神科医師も参加)	11月17日(火)	午前10時～正午
強迫性障害	11月19日(木)	
うつ病夜の部	11月20日(金)	午後7時～8時30分

▶ 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	11月25日(水)	
高校生以上	11月26日(木)	午前10時～正午
知的障害	11月27日(金)	

▶ こころの健康講座 申11月27日(金)までに電話

日 ①12月6日(日)午前10時～正午 ②12月13日(日)午前10時～正午 定 いずれも申し込み先着100人 テーマ みんなで学ぼう！性同一性障害 ①大人の性同一性障害 ②こどもの性同一性障害 講 彩の国みなみのクリニック院長・塚田 攻さん 問 こころの健康支援室 ☎2991-1812

Monthly トコロんが行く 31

9月23日(祝) **by トコロん**

今日は、日高の市着田曼珠沙華まつりに行ってきたよ！一緒によさこいを踊った皆さんと、とっても仲良しになったんだ♪
みんなで記念に写真を撮ったよ！とっても楽しかったな～♪



◆トコロん・よいトコ出没情報◆

▶ 防災・防犯のまちづくり市民大会&暴力排除推進大会

／市民文化センターミュージズ中ホール
11月6日(金)午後1時～3時30分

▶ 平成27年度所沢市消防団特別点検

／柳瀬中学校
11月15日(日)午前8時30分～11時50分

▶ 世界キャラクターさみっとin羽生2015

／羽生水郷公園(羽生市三田ヶ谷751-1)
11月21日(土)午前9時～午後3時30分

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。

- 救急患者に限ります。●往診は原則としてしません。
- 医療機関が変更になる場合があります。詳細は、所沢市医師会ホームページ (<http://www.tokorozawa.saitama.med.or.jp/>) をご覧ください。

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
11月1日(日)	所沢第一病院	内、整	下安松1559-1	2944-5800
	新所沢公園前クリニック	皮、形	緑町3-14-3	2928-5881
	わかさクリニック	内、整、皮、リハ、麻、外、胃、肛	若狭4-2468-31	2949-2426
11月3日(祝)	新所沢ひろ内科	内、循内	松葉町24-3	2991-6767
	所沢肛門病院	肛	小手指町1-3-3	2926-7521
	はちす診療所	小、内、アレ	くすのき台3-18-2マルナカビル巻番館2階	2993-0338
11月8日(日)	新所沢清和病院	内	神米金141-3	2943-1101
	東町眼科	眼	東町12-12田中ビル1階	2926-7135
	所沢中央病院	内、整	北秋津753-2	2994-1265
11月15日(日)	みずの内科クリニック	内、消	中新井4-27-4	2942-4100
	高橋耳鼻咽喉科医院	耳	緑町3-29-15	2939-9108
	うえむらクリニック	内、小、リハ、皮	御幸町5-15	2923-2921
11月22日(日)	豊川医院	内、消、循、リウ、リハ	小手指町3-22-12	2948-1122
	前田クリニック	産、婦	緑町3-14-5	2920-4920
	三浦クリニック	循、内	三ヶ島3-1394-4	2938-2887
11月23日(祝)	かえで内科医院	内	緑町4-47-20	2939-3555
	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
	梨子田内科クリニック	内、小、皮	弥生町2871-36	2996-3181
11月29日(日)	瀬戸病院附属西所沢クリニック	内、産、婦	西所沢1-12-3	2924-3332
	おおた皮膚科	皮	東所沢1-3-11ウチヤマビル3階	2945-5255
	鈴木内科医院	内	小手指町1-42-17	2922-6160
12月6日(日)	くわのみ本郷クリニック	内	本郷268-1	2946-8890
	赤坂整形外科	整外、リハ、外、内	けやき台2-29-24	2928-7450
	むさしクリニック泌尿器科内科	泌、内	北秋津855-1	2998-1850

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棟)	×	×	×
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。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	○	○	○	○	○	-	-	-
	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	11月1日(日)・3日(祝)・8日(日)・15日(日)・22日(日)・23日(祝)・29日(日)・12月6日(日)							

- ※11月23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：11月1日(日)・3日(祝)・8日(日)・15日(日)・22日(日)・23日(祝)・29日(日)・12月6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

この広報の点字版、カセット版、デジ版をご希望の方は、広報課(☎2998-9024・☎2994-0706)にご連絡ください。



こんにちは保健師です 144

いきいき健康づくり

お酒と上手にお付き合い♪～適切な飲酒を学ぼう～

「お酒は飲みすぎると体に良くない」ということは、皆さんもご存じだと思います。しかし、お酒は人との付き合いが必要だったり、娯楽の一つだったり、生活から切り離すことが難しいものです。

お酒(アルコール)と上手に付き合う「適切な飲酒」を考えてみましょう。

◆適切な飲酒ってどのくらい?

厚生労働省は、適切な飲酒量について以下の基準を設けています。

- ▶成人男性…純アルコール約20g程度
- ▶成人女性…純アルコール約10g程度
- ▶純アルコール量の計算方法



飲んだ量(ml) × アルコール濃度(度数/100) × 0.8

◆主な酒類の換算の目安(純アルコール約20g相当)

ビール(5度)	清酒(15度)	ウイスキー(43度)	焼酎(25度)	ワイン(15度)
中瓶1本 500ml	1合 180ml	ダブル 60ml	1/2合 90ml	180ml

◆アルコールがもたらす“こわ～い”発症リスク

「今は問題ないから大丈夫」と思っている、実は体の中では少しずつ病気の発症リスクが上がっている可能性があります。

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの飲酒に関連する病気の発症リスクは、1日に摂取する純アルコール量が高ければ高いほど上昇します。過度に飲まない＝適切な飲酒量を守ることの大切さが分かりますね。

◆アルコール分解のメカニズム

アルコールの分解能力は1時間に約7gとゆっくり。ビール中瓶1本分のアルコールを分解するには約3時間必要です。

また、分解能力は性別、年齢などによる個人差があるので、自分の体と相談しながら飲酒量を考える必要があります。

◆健康的なお酒の飲み方10カ条を守ろう

- ①談笑し 楽しく飲むのが基本です
 - ②食べながら 適量範囲でゆっくりと
 - ③強い酒 薄めて飲むのがオススメです
 - ④つくろうよ 週に二日は休肝日
 - ⑤やめようよ きりなく長い飲み続け
 - ⑥許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
 - ⑦アルコール 薬と一緒に危険です
 - ⑧飲まないで 妊娠中と授乳期は
 - ⑨飲酒後の運動・入浴 要注意
 - ⑩肝臓など 定期検査を忘れずに
- 出典：(公社)アルコール健康医学協会



◆百薬の長も、度を超せば逆効果

「酒は百薬の長」とは、適切な飲酒はどんな薬よりも効果があるとお酒を賛美したことわざです。重要なのは適量・適度、つまり自分の体に合った適切な飲酒です。今は問題がなくても、5年、10年経った後に蓄積されたダメージが健康を脅かすかも知れません。未来の自分のために、普段から適切な飲酒を心掛けましょう!



問保健センター健康づくり支援課

☎2991-1813 ☎2995-1178

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
----------------------------------	---



広報マスコット ひばりちゃんのさえずり

▶手話講習会に参加している。初心者から経験者までいるが、みんな共通しているのが「楽しみながら手話を学んでいる」こと!久しぶりの手話にドキドキ。表現方法や読み取っている内容が合っているかいないかはさておき、楽しんでコミュニケーションしたい♪(Y)

▶車いすテニスの田中さん取材した(8・9頁参照)。「普通」という言葉は、考えれば不思議であまいだ。一人一人、少しずつ感覚が異なるのに、言葉は1つ。他者を知り、関わって、自分の中の「普通」が変わったとき、意識や行動が変わるのだと思う(★)

還付金詐欺に注意! 払い過ぎた医療費や保険料などはATMでは戻りません! 所沢警察署 ☎2996-0110