



特集 歩いて健康！ トコろん健康マイレージ始まる

写真：市民カメラマン・伊藤磨紀子
撮影協力：ファーマーズマーケットころいち

特集

歩いて健康！

歩いたポイントで景品がもらえる
「ところん健康マイレージ」スタート！

男女ともに平均寿命が80歳を超える世界有数の長寿国・日本。長寿に加えて健康なら、幸せがさらに増えていくと思いませんか？市民一人一人が健康を実感しながら、いきいきと暮らせる「健康長寿のまち所沢」を目指して、「ところん健康マイレージ」をスタートします。
問保健センター健康づくり支援課 ☎2991・1813

健康長寿の秘訣

「歩く」と健康に良い。このイメージをお持ちの方も多いのではないだろうか。ですが、どのように、どのくらい歩いたら健康に良いのかをご存知ですか？

「歩く」といってもさまざまな歩き方がありますが、今回は適度な歩き方が健康につながることを明確にした中之条研究の指標『1日の平均歩数が8千歩、そのうち、中強度の運動（速歩きなど）が20分含まれること』をご紹介します。

どんな生活の人にも共通していたこと
① 1日のうち中強度の運動ができた人は、病気になりにくい
② やり過ぎもよくない

健康の秘訣は「自分にとって適度な運動」を日常的に行うこと

「平均1日8千歩のうち、中強度の運動（速歩きなど）20分」が目安

◆ 体力に応じた運動が重要

「中強度の運動」とは、速歩きや階段の昇降など、激しいスポーツではないけれど、体に負荷が掛かっている運動のことです。「うっすら汗ばむ程度」と考えるとわかりやすいかもしれません。時間は、5分を4回行う20分でもOKです。いつもより遠くのお店に行ってみたり、階段を使ったり、日常生活の中にひと工夫を加えることで「1日8千歩のうち、中強度の運動20分」は達成可能です。

ただし、がんばり過ぎは禁物です。歩き過ぎは慢性疲労につながる場合があります。疲れたときは休むことも大切です。

◆ 「忙しくて時間がない…」そんなあなたに朗報！

「忙しくて時間がない…」「どうやって始めたらいいかわからない」という方にこそ参加してもらいたいのが、9月からスタートする「ところん健康マイレージ」。一人一人が無理なく歩いて健康になれる、歩いて幸せになれる、新たな健康づくりの取り組みです。

日々の生活にひと工夫をプラス



買い物中も！



仕事中も！



散歩中も！

③ 説明会



市が指定する日程の説明会に参加します。取り組み方を聞いて、活動量計を受け取ります。
◎説明会日程などは、申込時の電子申請の中で確認できます。

② 参加決定



抽選を行い、参加の決定は当落を問わず、7月中旬ごろにメールでご連絡します。

① 電子申請※で申し込み



◆ 申込期間
6月1日(水)～26日(日)
◆ 申し込み方法
専用ウェブサイトから電子申請

▼ 専用ウェブサイト
<https://tokoron-kenko.sukoyaka.ne.jp>

※電子申請が利用できない方は、健康づくり支援課にお問い合わせください。

＼ 参加してみよう！



◆ 参加対象
次の全てを満たす方
①平成28年度中に40歳以上になる市内在住の方
②個人のメールアドレスをお持ちの方
◎スマートフォン以外の携帯電話の場合、自身の活動状況が確認できないなどの機能制限があります。
◆ 募集人数
1,000人（抽選）



スマホなどは
こちらから

歩いて幸せに
なっちゃおう！



健幸を目指して一緒に がんばりましょう！

所沢市長 藤本正人

市は今年度から『健幸長寿のマチ 所沢』の実現に取り組んでまいります。健康と長寿は二つがそろって幸せと考え、「健幸」という字を充てました。

ところで、歩くことと健康であることは、どうも関係があるようです。そこで群馬県の中之条町の実証例（※1）を参考に、歩数などに応じてポイントがたまり、たまったポイントは野菜や商品に換えられる「ところん健幸マイレージ」を始めます。そうして医療費の抑制とともに、男女とも健康寿命（※2）県内1位を目指します！

取り組みにあたり、科学的知見を持つ早稲田大学人間科学学術院と日本光電工業㈱のご協力をいただき、学・産・官の連携で力強く施策を展開していきます。

メタボの代表たる私も、日々の生活にひと工夫して活動量アップにチャレンジ中です。さあ、皆さん、一緒に『健幸』目指してがんばりましょう！

藤本市長のひと工夫



※1…中之条町の実証例 (中之条研究)

群馬県中之条町で平成12年から行われている疫学研究で、医療費抑制や健康寿命の延伸につながると注目されています。

※2…健康寿命

日常生活に制限のない期間のこと。県では、65歳以上の方が要介護2になるまでの期間とし、現在、所沢市は、男性・県内3位、女性・県内20位です。

日常生活の中で無理せず実践できる健幸マイレージは、手軽に始めて続けられる魅力が盛りだくさん。
今日から「健幸」を目指して新たな健康づくりにチャレンジしてみませんか？

「歩く」ことに焦点を当てた健幸マイレージは、生活習慣病が指摘され始める40歳以上の方が対象です。
参加者は、歩数や速歩きの時間を測定する活動量計を使って、活動量を測定します。活動量計は、参加者説明会で無料貸し出し。指定コンビニなどで活動量データを読み取ると、自身の活動データが専用ウェブサイトで確認できます。さらに、活動量などに応じてたまるポイントは、所沢産野菜などに交換できます。今年度の参加者は1千人の予定です。一部は、国民健康保険の医療費抑制の検証のため、国民健康保険加入者が参加する予定です。

歩いて健康 歩いて幸せ

ここがすごい！

健幸マイレージ

1 時間がなくても大丈夫

忙しくて運動する時間がなかったり、始め方がわからなかったりした人でも、歩くだけで手軽に健康づくりが可能です。この機会に、歩いて無理なく健康づくりを始めてみませんか！

2 うれしいポイント制度

歩数などの活動量や、健康づくり関連事業に参加することでポイントがたまり、半年ごとに所沢産野菜などに交換可能。毎日楽しく続けて、うれしい景品をゲット♪

3 成果が見えてやる気アップ！

パソコンやスマートフォンを使って、専用ウェブサイトから自分のデータが確認できます。自分の活動量と疾病予防の関連が一目でわかる「見える化」でやる気が増すこと間違いなし！

うれしい＆楽しい
ことがたくさん
あるね♪



健幸マイレージのお問い合わせはこちら
⇒専用コールセンター（6月1日(水)から）

0570 - 05 - 1056 レッツゴー ところん 月～金曜日午前9時～午後5時
(祝日を除く)

⑦ 景品交換



所沢産の
おいしい野菜

ポイントは、所沢産野菜などに交換！他にも復興支援につながる特産物やうれしい景品も盛りだくさん。楽しくポイントをためましょう♪

※写真はイメージです。

読み取り場所は、
このマークが目印！



⑤ 読み取り



指定コンビニ、市役所、保健センターなどで、活動量を読み取ります。

④ 歩く



1日8千歩のうち中強度の運動20分！
体調に合わせて挑戦しましょう。

⑥ ポイントを ためる



健康づくり関連事業に参加してもポイントがたまります。たくさん参加してみましょう！

熊本のシンボル・熊本城も大きな被害に遭いました



こころをつなぐ 熊本地震被災地支援

4月14日以降、熊本県から大分県にかけて震度7や6の強い地震が相次いでいる「平成28年熊本地震」。全国に支援の輪が広がる中、私たちはどのようなことができるでしょうか。支援に関する情報と、所沢市からの支援の状況をお知らせします。

被災地に救済物資を提供

4月20日(木)、災害時の情報共有と相互連携を目的に所沢・狭山・飯能・入間・日高市で構成する西部地区五市防災連絡会は、被災地に救済物資を提供しました。

所沢市からは、ペットボトル入り飲料水、紙おむつなど備蓄品の一部を提供しました。

問 危機管理課 ☎ 2998・9399

義援金箱を設置

6月30日(木)まで市役所1階総合案内、まちづくりセンターなどに設置しています。

東日本大震災の義援金も引き続き受け付けていますので、ご協力をお願いします。

問 福祉総務課 ☎ 2998・9113

災害派遣等従事車両証明書を発行

高速道路など有料道路を無料で通行できる証明書を発行しています。

発行期限 6月30日(木)

被被災地の復旧・復興に向けた物資、人材などを輸送する車両

事前に、被災地のボランティアセンターが発行するボランティア活動を行うことの証明が必要です。

問 危機管理課 ☎ 2998・9399

被災地派遣職員に聞きました

国からの派遣要請を受けて、4月26日から28日の3日間、建築職の市職員2人が熊本市と益城町で活動しました。



鈴木主任(左)、山田主任(右)

熊本地震の二次被害を防ぐために、現地の被災した建物の外観を調査し、危険度に応じて赤・黄・緑色のステッカーを貼る応急危険度判定を実施しました。

活動中、現地の人たちから温かい言葉をかけていただきました。被害の大きな地域では、倒壊したり大きく傾いたりした建物やブロック塀が道路をふさいでいる光景も多く目にしました。

今回のような大地震に備え、命を守るためには、建物の被害をまず抑えることが必要です。多くの人に建物の安全性や維持管理の重要性を再認識してもらいたいです。そして、いざというとき、自分で考えて動くことが大切だと改めて考えさせられました。



ボランティアの心構え

被災地に行く前に

災害ボランティア活動には大きな期待が寄せられますが、一方で被災地の人々や他のボランティアの負担や迷惑にならないよう、一人一人が自分自身の行動と安全に責任を持つ必要があります。

基本的な留意事項

自分のことは自分で守る 被災者の立場に立った活動をする 自分で考えて行動する 集団行動のルールを守る 断る勇気を持つ 思い込みをなくす 地域住民の自立を支援する 活動するための手順

①正確な情報を事前に入手 ②現地ボランティアセンターに連絡 ③ボランティア保険の加入など ④出かける準備 ⑤現地へ出発 ⑥現地ボランティアセンターで受け付け

詳細は、所沢市社会福祉協議会ボランティアセンターHP (<http://toko-volunteer.jindo.com/>)をご覧ください。

問 同会地域福祉推進課 ☎ 2925・0041

食べて・学んで 磨いて健康！

「歯と口の健康週間（6月4日～10日）」「食育月間（6月）」に合わせ、「口」にちなんだイベントのお知らせです。

（関連記事12面）

歯と口の健康週間行事 ～むし歯・歯周病の予防と相談～

小さなお子さんから大人まで、歯や体の健康について楽しく学ぶ！遊ぶ！体験することが出来ます。

日 6月5日(日)午前10時～午後1時45分

場 保健センター（上安松）

内 歯科検診と結果説明 相談（歯科・育児・栄養） 歯磨き指導 フッ化物塗布（むし歯や重度の皮膚疾患のない2歳～未就学児） フッ化物洗口（むし歯や重度の皮膚疾患のない小学生） AED体験 おとなの健康づくり あそびばたけ（お子さんが自由に遊べるコーナー） パントマイム バルーンアート

◎会場へ直接お越しください。

交通 徒歩 所沢駅東口から約15分



▲歯と口の健康週間行事：（上）「お口の中は健康かな？」歯科検診でチェック。（中）パントマイムに子どもたちの目はくぎづけ ▼食育月間イベント：体験・測定コーナーも充実



問 保健センター健康づくり支援課 ☎ 2991・1813 所沢市歯科医師会 ☎ 2998・3188

食育月間イベント

ちまたにあふれる健康食情報。本当のところは？ 見て、ちょっと試食して、楽しめる食育体験会です。

日 6月27日(月)・28日(火)いずれも午前10時～午後3時

場 市役所1階市民ホール

内 血管年齢測定 かつお節削り体験 食育エプロンシアター カルシウム自己チェック 狭山茶の試飲 ヘルシークッキーの試食 パネル展示

◎会場へ直接お越しください。

問 保健センター健康づくり支援課 ☎ 2991・1813



夏休みは これで決まり！

早くも新着情報が続々。
夏休みは、新しい体験にうってつけ。
さっそく予定の 1 ページ目を書き込みましょう！



小・中学生集まれ！ 夏休み「子どもワークショップ」



①夏休み親子理科教室・図工教室
理科実験・図画工作のワークショップ
は、自由研究にうってつけ！
■ 7 月 23 日(土)午前 9 時～
☑市内在住の小学生と保護者

②夏休み合唱教室
▶ 中学生向け
NHK 全国学校音楽コンクール課題曲
を歌いましょう♪
■ 7 月 28 日(木)午前 9 時 30 分～
☑市内在住の中学生
▶ 小学生向け
誰もが聞いたことのある童謡曲などを
楽しく歌って学びます。ソプラノ歌手
によるミニコンサートも♪
■ 8 月 1 日(月)午前 9 時 30 分～
☑市内在住の小学生と保護者

③中学校サイエンス教室
ダイナミックな実験を体験しよう！
■ 8 月 18 日(木)午後 1 時～
☑市内在住の中学生

【共通事項】
場①③教育センター（けやき台 2 丁目）
②新所沢まちづくりセンター
申込期限 ① 6 月 23 日(木)
②③ 7 月 25 日(月)
◎詳細は、小学校で配布する案内、市
HP（Q 夏休みワークショップ）をご覧
ください。
☎教育センター ☎ 2923 - 2396



去年は延べ
600 人が参加

所沢農産物 親子料理コンテスト

狭山茶を食べよう！

所沢ブランドの狭山茶の良さを引き出す料
理やデザートで大募集！
この夏、親子で最高の一品を作ろう♪
■ 7 月 29 日(金)午前 9 時～午後 1 時
場保健センター（上安松）
☑市内在住の小学 3 年生～中学 3 年生の親子
2 人 1 組
定 6～8 組（選考あり）
◎応募多数の場合、書類
選考があります。
申 問 6 月 24 日(金)(必着)
までに、応募用紙を
市役所別館農業振興
課 ☎ 2998 - 9158
に提出
◎応募用紙は、同課、
市 HP（Q 親子料理）
で入手できます。



広島平和記念式典へ 参加する生徒・学生を募集

8 月 6 日(土)に広島市で開催される「平
和記念式典」に所沢市平和大使として
参加できる生徒・学生を募集します。
被爆地である広島で平和を学びます。

■ 8 月 5 日(金)・6 日(土)（1 泊 2 日）
☑次の要件を満たす方
▶ 市内在住で本事業に初参加 ▶ 中学
校、高校、専門学校、短大、大学など
に在学する 30 歳未満 ▶ 本人・同一世
帯の方が市税を滞納していない
定 6 人（抽選）
内 式典への参加、原爆ドームや平和記
念資料館などの見学
費 6,000 円程度
申 問 6 月 17 日(金)(必着) までに、①
平和記念式典参加希望②住所③氏
名（ふりがな）④生年月日⑤電話番
号⑥学校名・学年⑦性別⑧応募動機
を記入し、〒359-8501 市役所 3

階基地対策室 ☎ 2998 - 9033 ✉
a9033@city.tokorozawa.lg.jp に
直接・郵送・E メール
留意事項 ▶ 参加後に感想文の提出・
報告会あり ▶ 式典には正装（制服が
ある学校は制服）で参加



▲実際に訪れないと感ずることができ
ない多くのことを、この体で見て感じ、
吸収できました。本当に良い経験にな
りました。（去年の参加者）

少年少女 消防体験入隊



普段はできない消防
士の体験をしよう！
命の大切さを学びな
がら、助け合いの心
を育みます。

■ 7 月 27 日(木)
午前 8 時 45 分～午後 4 時 20 分
場 所 沢中央消防署（けやき台 1 丁目）
☑市内在住・在学の小学 5・6 年生
定 申し込み先着 80 人
内 消火訓練、救助訓練、応急手当訓練など
◎災害発生時は中止の場合があります。
申 問 6 月 19 日(日)～22 日(木)（午前 9 時～午後 5
時）に申込書を所沢中央消防署または所沢
東消防署（上安松）に直接（分署不可）
◎申込書は、市内消防署・分署、埼玉西部消
防組合 HP（<http://www.saisei119.jp/>）で
入手できます。
☎所沢中央消防署予防指導課
☎ 2929 - 9133



憧れの消防士
になれる！

6月24日(金)まで

県パスポートセンター所沢出張窓口

- ◆業務時間 金曜日午前10時～正午、午後1時～3時
- ◎6月24日(金)に申請した方のパスポートの受け取り、6月25日(土)から30日(休)の間の申請・受け取りは県パスポートセンター川越支所(ウエスタ川越/本川越駅から徒歩15分)となります。
- ☎県パスポートセンター川越支所 ☎049-249-4181
- ◎6月30日(休)までの問い合わせは同支所をお願いします。

7月1日(金)から

市パスポートセンター(市役所1階市民課内)

- ☎所沢市に住民登録のある方
- ◆業務時間/内容
- ▼月～金曜日午前9時～午後4時30分/申請、受け取り
- ▼第2・第4土曜日午前9時～正午/受け取りのみ
- ☎市民課パスポート担当 ☎2998-9437

☎申請には、市役所1階市民ホールにある証明写真機も利用できます

！申請場所に注意

7月1日(金)以降、所沢市に住民登録のある方は、市パスポートセンターのみで手続きとなります。県パスポートセンターは利用できませんのでご注意ください。

県パスポートセンター所沢出張窓口(所沢地方庁舎/並木1丁目)が廃止され、7月1日(金)から市役所1階に市パスポートセンターを開設します。市民の方は、市パスポートセンターで申請・受け取りを行ってください。

7月1日(金)から

所沢市パスポートセンター開設



6月25日(土)

午前10時～11時30分

子どものための人形劇と手遊び

上演 マザーズ・ポケット(利用登録団体)

ふらっと歌声ひろば

- ☎50歳以上の方
- 定申し込み先着50人
- ☎井出恵子さん
- ☎ふらっとに直接・電話

午前11時～正午

のぞいてみよう、あなたの心理

☎フリージア(利用登録団体)

午後1時30分～3時

家事をラクに楽しむ3ステップお片づけ

- 定申し込み先着30人
- ☎整理収納アドバイザー・高麗朋子さん
- ☎ふらっとに直接・電話

6月26日(日)

午前10時～11時30分

利用登録団体の活動発表

朗読やダンスなどの発表

正午～4時

バザー

利用登録団体による日用品や手作り小物などのバザー

午後1時30分～4時

家庭で作れるイタリアン薬膳料理講座

- 定申し込み先着16人
- 費600円
- ☎薬膳アドバイザー・朝倉京子さん
- ☎ふらっとに直接・電話

午後2時～4時30分

懐かしの映画上映『罎雲』

- 定先着50人
- ☎メロウネットところ塾シネマ倶楽部・綾部剛さん

男女共同参画週間に合わせて、ふらっと祭りを開催します。子どもから大人までみんなが楽しめるイベントが多数！ぜひ、ご来場ください。

申し込み・問い合わせはふらっと男女共同参画推進センターふらっと ☎2921・2220 ☎2921・2270

6月23日(木)～29日(水)は男女共同参画週間

ふらっと祭りを楽しもう♪

- ☎7月9日(土)午前9時～午後3時
- ☎埼玉県西部消防局(けやき台1丁目)
- ☎会場へ直接お越しください。
- ☎埼玉県西部消防組合職員の採用試験に関心がある方
- ☎平成28年度採用試験の概要、消防業務概要の説明、質疑応答など
- ☎詳細は、埼玉県西部消防組合(☎http://www.saisei119.jp/)「消防職員採用案内」をご覧ください。下記QRコードからもご覧いただけます。
- ☎埼玉県西部消防局総務課 ☎2929-9120



スマートフォンなどはこちら



埼玉県西部消防組合 職員採用説明会



対象期間中に新規で口座振替加入手続きを行った方の中から、抽選で毎月10人に、埼玉西武ライオンズ観戦チケットをプレゼントします。便利な口座振替に加入して、ライオンズの試合を観に行こう！

- 対象期間 6月1日(水)～7月29日(金)
- 対象税目 固定資産・都市計画税、市・県民税(普通徴収分)、軽自動車税、国民健康保険税
- ☎次のいずれかで申し込み
- ☎ペイジー：キャッシュカード、身分証明書を市役所2階収納課、同1階国民健康保険課、所沢駅サービスコーナーに直接
- ☎金融機関：納税通知書、預金通帳、届出印を金融機関に直接
- ☎郵送：口座振替依頼書に必要事項を記入・押印し、収納課に郵送
- ☎口座振替依頼書は収納課、まちづくりセンターで入手できます。プレゼントは別途の申し込み不要です。
- ☎収納課 ☎2998-9073

口座振替新規加入促進キャンペーン 市税納付は便利な口座振替を使おう 埼玉西武ライオンズ 観戦チケットをプレゼント



健康保険健診事業のお知らせ

あなたの健康が家族を支えています

いつまでも元気で
いるために健診で
自分の体を
チェック!

家族のためにも、
30歳代から定期的
に健診に行こう



31に電話・郵送・電申

人間ドック検診料助成

がん検診を含む、より総合的な健診を希望する方は、特定健康診査に代えて人間ドックの受診がおすすめです。

所沢市国民健康保険加入者で保険税の滞納がない35歳以上の方
検査項目 胸部エックス線、胃部エックス線、心電図、肺・肝機能検査など

○オプションで各種がん検診も追加可能です(別料金)。
受診医療機関 市民医療センター

自己負担額 人間ドック日帰りコース：22、380円生活習慣病コース：8、760円

市民医療センター(人間ドック受付専用) ☎2998・2081に電話

国民健康保険課

☎2998・9131

共通事項 年度内に助成できるのは、特定健康診査、30歳代健診、人間ドックいずれか1回のみです。

後期高齢者医療制度

健康診査

5月下旬に対象者に受診券を郵送しました。詳細は、同封の案内をご覧ください。

受診日に市内在住で埼玉県後期高齢者医療制度加入者

○前立腺がん検診は75・80歳の方が対象です。

検査項目 血圧、血液・尿・肝機能検査など

受診医療機関 市内協力医療機関 自己負担額 800円

追加可能項目 大腸がん検診(500円) 前立腺がん検診(1千円)

受診期限 平成29年3月31日(金)

○がん検診同時受診希望は、2月28日(火)までです。

健康診査：国民健康保険課(後期高齢者医療制度担当) ☎2998・9218

がん検診：保健センター健康管理課 ☎2991・811

人間ドック検診料助成

受診日に市内在住で保険料の滞納がない埼玉県後期高齢者医療制度加入者

検査項目 胸部エックス線、胃部エックス線、心電図、肺・肝機能検査など

○オプションで各種がん検診も追加可能です(別料金)。
受診医療機関 市民医療センター

自己負担額 人間ドック日帰りコース：22、380円生活習慣病コース：8、760円

市民医療センター(人間ドック受付専用) ☎2998・2081に電話

国民健康保険課(後期高齢者医療制度担当) ☎2998・9218

共通事項 年度内に他の制度で同様の健診を受診した方は対象外です。

児童手当現況届の受け付け開始

現況届とは…

6月1日現在の養育状況を提出していただき、引き続き手当を受ける要件の有無を確認するものです。

平成28年度児童手当現況届の受け付けを開始しました。対象者には、6月上旬に現況届を郵送します。必要事項を記入し、返送してください。

提出期限 6月30日(木)
○現況届の提出がない場合は、6月分以降の手当は支給できません。

留意事項 28年1月2日以降に市外から転入した方は28年度所得(課税)証明書を併せて提出

6月15日(火)は児童手当の支払日です。指定した振込先口座をご確認ください。

問い合わせ支援課 ☎2998・9124

節電クールビズを実施中



ノーネクタイ
軽装で失礼します

地球温暖化防止・省エネルギー推進のため、「クールビズ」を実施しています。期間中、職員はノーネクタイなどで業務を行います。ご理解をお願いします。

実施期間 5月1日(月)～10月31日(月)

7・9月はスーパークールビズ期間として、ポロシャツや指定のTシャツなどの軽装で業務を行います。

職員課 ☎2998・9048

皆さんの善意 (順不同)

3月16日～4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1,150、263円)
●秋草学園福祉教育専門学校
●中央管財 小原所沢支部
●所沢市社会福祉協議会社会貢献プロジェクト
●ベルク東所沢店・山口店
●お客様一同様 山田修治様 大館忠平様
●カラオケよかど会様
●いるま野農業協同組合様
●青梅信用金庫様

【物品】
●武州瓦斯(ガスコンロほか)
●いるま野農業協同組合様(横断旗)
●西武ライオンズ様(ランチマット、懸垂幕ほか)
●SMB C
●コンシューマーフィナンス(観戦チケット)
●所沢市交通安全協会様(交通安全グッズ)
●みずほフィナンシャルグループ様(損害保険ジャパン様、明治安田生命保険相互会社様、第一生命保険(株)様(交通安全グッズ))

●埼玉県トラック協会様(防犯バザール)
●青梅信用金庫様(テント)



お知らせ

第三者があなたの住民票などを取得した時にお知らせします

市に住民登録または本籍がある方の住民票、戸籍謄本など

通知内容 取得年月日 取得した証明書の種類・通数 取得者の種別（代理人・第三者）

取得者の個人情報（通知しません） 運転免許証、健康保険証などを市役所1階市民課 2998・9087に直接

マイナンバーカードの申請が混み合っています

交付通知書が届くまで、申請から4カ月程度かかっています。通知書は、転送不要の普通郵便で住民票の住所宛てに郵送します。

通知書が届いた方は、同封のお知らせをご覧の上、予約して必ず本人がお越しください。

問 所沢市コールセンター 0570・048・480 / 市民課 2998・9087

7月1日（金）が期限！
低所得の高齢者に3万円を支給

対象となる可能性のある世帯に「年金生活者等支援臨時福祉給付金（高齢者向け）申請書」を4月上旬に郵送しました。確認の上、忘れずに申請してください。

問 臨時福祉給付金専用ダイヤル 0120・8550・2266

免除・猶予された国民年金保険料をさかのぼって納められます

10年以内の免除・若年者納付猶予・学生納付特例期間の保険料をさかのぼって納めると、老齢基礎年金を増額できます。

問 同期間から2年以上経過すると、保険料が加算されます。

問 市役所1階市民課（国民年金担当） 2998・9095、所沢年金事務所 2998・0170に直接

戦没者などの遺族に
第十回特別弔慰金を支給

戦没者（旧軍人・軍属など）の死亡時のご遺族

問 平成27年4月1日現在で「恩給法による公務扶助料」などを受ける方がいない場合に、先順位遺族1人に額面25万円（5年償還）の国債を支給します。

請求期限 平成30年4月2日

問 福祉総務課 2998・9113

私立幼稚園等就園奨励費補助金

6月上旬に通園先の幼稚園から申請書類を配布します。通園先の園に提出してください。市外の幼稚園に通園している方は通園先にお問い合わせください。



市に住民登録があり、私立幼稚園などに通園している満3歳児から5歳児の保護者
市区町村住民税の所得割課税額など

により補助金額が異なります。
問 保育幼稚園課 2998・9126

国民健康保険加入者向けに
糖尿病重症化予防通知を郵送

糖尿病治療が必要な方に、6月末から郵送・電話で連絡します。

治療の中で、糖尿病性腎症の重症化リスクが高い方には、所沢市医師会と協力して保健指導を行います。

問 国民健康保険課 2998・9131

後期高齢者医療健康長寿歯科検診

お口の健康管理で病気を予防し、健康を維持しましょう。

問 昭和15年4月2日～16年4月1日生まれの方

問 埼玉歯科医師会・後期高齢者医療広域連合から6月中に案内を郵送します。

申し込み期間 平成28年7月1日（金）～29年1月31日（火）

問 同連合給付課 048・833・3130

要援護高齢者調査

日常生活や災害時に支援が必要な高齢者を把握するため、民生委員・児童委員が6～7月に訪問調査を行います。



秘話を厳守し、調査以外の目的には使用しません。

問 70歳以上の方、65～69歳で単身、高齢者のみの世帯など

問 高齢者支援課 2998・9120

下水道処理区域内の家庭は
トイレの水洗化を！

5月20日から区域を拡大しました。新たに下水道が使えるようになった区域には市職員が説明に伺います。くみ取り便所は3年以内、浄化槽

は速やかに排水設備を設け、公共下水道に接続することが義務付けられています。下水道排水設備指定工事店に依頼してください。既に区域内となった家庭で、まだ設備改修を済ませていない場合も速やかに水洗化をお願いします。

問 資金貸付制度などがあります。詳細は下水道維持課にお問い合わせください。

◆ 水洗便所改造資金貸付制度

下水道に接続するために個人住宅の浄化槽を取り壊す工事、くみ取り便所を水洗便所に改造する工事の費用を無利息で貸し付けます。

限度額 最高52万円
償還方法 月額8千円で償還
問 上下水道部下水道維持課 2921・1022

所沢市統計書（平成27年版）の頒布

所沢市の人口、市民所得、商業・工業・農業別の就業人口や生産高などを掲載しています。

頒布価格 1冊300円

問 市役所1階市政情報センター 市市（Q）統計書でもご覧になれます。

問 文書行政課 2998・9043

「はかり」の定期検査（東地区）

商品の販売、薬の調剤、健康診断書の発行など、取り引きまたは証明用に使用する「はかり」「分銅」「おもり」は、計量法に基づき、2年に1回市が行う定期検査を受ける必要があります。

以前受検された事業所には、お知らせを郵送します。

新規に「はかり」「分銅」「おもり」を取り引きや証明に使用する方はご連絡ください。



検査対象地区 新所沢・新所沢東・松井・柳瀬・富岡・並木地区

問 6月7日（火）松井まづくりセンター 6月8日（水）市民体育センター

毎月2・4土曜午前 6月11日（土）・25日（土）
休日開庁 午前8時30分～午後0時30分
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 後期高齢者医療制度担当 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。

問 6月10日（金）／市民武道館
館 時間はいつでも午前10時～正午、午後1時～3時です。
留意事項 計量士の代検査を受検した場合、市の行う定期検査は免除
除 会場での検査対象のはかりは、機械式のみ（電気式（デジタル）はかりは、別途、使用場所で検査）
西地区は、平成29年に実施
問 消費生活センター 2998・9143

計画などの閲覧・縦覧

◆ 平成28年地価公示図書の閲覧
場 市役所2階開発指導課、同1階市政情報センター、まちづくりセンター、所沢図書館本館・分館

問 国土交通省 <http://tochi.mlit.go.jp/> でもご覧になれます。

問 開発指導課 2998・9379

◆ 北秋津・上安松区画整理事業施行区域の縦覧

問 6月7日（火）～20日（月）

場 市役所5階市街地整備課

区区域内に未登記の借地権がある方は、公告から1カ月以内に市長に申告が必要になる場合があります。

問 同課 2998・9208

◆ 生産緑地地区の変更に伴う縦覧
意見がある方は縦覧期間中に意見書を提出できます。

問 6月27日（月）～7月11日（月）
場 市役所5階都市計画課



警察からののお知らせ

警察官を名乗り「キャッシュカードを預かります」は詐欺です。
問 所沢警察署 2996・0110

とろざわ ロケ地の旅

えびす 蛭子さんやさしい～



所沢にゆかりのある蛭子さん、旅番組のロケで狭山湖に来てくれたよ！
すご〜く風の強い日だったけど、蛭さんは青空のもと気持ち良さそうにロケをしていたんだ。

数年前まで、市内に住んでいたの、家族連れでよく狭山湖に遊びに来ていたんだって！ロケ当日は富士山も見えて、久しぶりの狭山湖の美しさに感動していたよ。

ボクを優しく抱っこしてくれたし、この気さくな人柄が誰からも愛される秘密なんだね。これからも、蛭さんを応援してね♪

◆エキストラ&ロケ物件を大募集！

市庁（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。

問 所沢市ロケーションサービス（商業観光課内）
☎ 2998 - 9155

とろざわ 出没情報

- ▼水道週間キャンペーン／市役所 1 階市民ホール（10 面参照）
6 月 2 日（休）・ 3 日（金）午前 9 時～午後 3 時
- ▼歯と口の健康週間行事／保健センター（4 面参照）
6 月 5 日（日）午前 10 時～午後 1 時 45 分
- ▼ふらっと祭り／男女共同参画推進センターふらっと（6 面参照）
6 月 25 日（土）午前 11 時 30 分～午後 0 時 30 分

夏に向け、ハチに注意！

軒下・屋根裏・庭木などに、スズメバチ類はボール型、アシナガバチ類はじょうご型の巣を作ります。6 月頃から徐々に増え始め、8 月～9 月が最も危険です。巣を見つけた場合は、ハチを刺激しないように形を確認します。ボール型は危険度が高いので専門業者に依頼することをお勧めします。じょうご型は、日没後に長袖を着用し、専用の殺虫剤などで駆除できます。



24 時間対応しています。当番店に直接ご連絡ください。

6 月の宅地内水漏れ修繕当番店

日	当番店	電話番号
4 日（土）	所沢市管工事業協同組合	2922-6185
5 日（日）	㈱築方	2923-4900
11 日（土）	㈱本田技管	2948-1300
12 日（日）	㈱石和設備工業	2993-8108
18 日（土）	㈱平塚設備工業	2923-5778
19 日（日）	城島設備工業㈱	2948-8737
25 日（土）	㈱中村水道工務店	2992-0981
26 日（日）	㈱小松屋管器	2922-3836

不審者・変質者に注意
児童・生徒に対する声掛け・つき

問 上下水道部（夜間・休日は警備員対応）
☎ 2921・1100

まとい・下半身露出・写真撮影など、不審者・変質者に関する被害が増加しています。



平成 28 年度労働保険料・一般拠出金の申告・納付は 7 月 11 日（月）までに
5 月末に申告書・納付書を郵送します。お早めにご提出ください。
問 県・労働局労働保険徴収課
☎ 048・6000・6203

電波利用環境保護周知啓発強化期間
6 月 1 日～10 日は、電波の適正利用の周知・啓発、不法無線局の取り締まりを強化します。
問 関東総合通信局電波利用環境課
☎ 03・6238・1939

開催

不動産取引無料相談会

6 月 17 日（金）午前 10 時～午後 3 時 30 分（受付）
◎ 先着順に相談をお受けします。
場 市役所 1 階市民ホール
内 不動産の契約、取引、賃貸借など相談員 宅地建物取引士、弁護士、税理士

問 市民相談課 ☎ 2998・9092

建築業者による住宅増改築等相談会

6 月 14 日（火）午後 1 時～3 時 30 分（受付）
◎ 先着順に相談をお受けします。
場 市役所 1 階市民ホール
内 リフォーム時の注意点など
問 市民相談課 ☎ 2998・9092

弁護士による休日特設相談会

6 月 25 日（土）午前 10 時～午後 4 時
場 市役所 1 階市民相談課
内 相続や金銭問題などの法律相談
問 市民相談課 ☎ 2998・9092

行政書士による暮らしの無料相談会

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

成年後見・権利擁護あしん相談

日 毎月第 4 木曜日午前 10 時～正午（1 組 30 分）／所沢市社会福祉協議会（宮本町 1 丁目）
内 成年後見、権利侵害、財産管理、相続など
相談員 弁護士
問 市民相談課 ☎ 2992
☎ 9・1711 に電話

社会保険労務士による相談会

労働相談
6 月 17 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
対 勤労者・事業主・人事担当者など

ところざわのゆり園 市民優待割引

50 種類・約 45 万株のゆりを眺めながら散策が楽しめます。
場 ところざわのゆり園（西武球場前駅から徒歩 3 分）
営業期間 6 月 4 日（土）～7 月上旬（開花状況により変動）
優待期間 6 月 4 日（土）～12 日（日）
料金 市内在住・在勤・在学を証明できるものの提示で ▼ 大人…550 円（通常 1,100 円） ▼ 子ども（4 歳～小学生）…250 円（同 350 円）
問 商業観光課 ☎ 2998 - 9155



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
日 毎月金曜日午前 10 時～正午、午後 1 時～4 時／月水曜日：西部地域振興センター（並木 1 丁目）
木・金曜日：ラック所沢
対 就職を希望する方
相談員 キャリアコンサルタント
② 若者向け就職支援セミナー
日 6 月 10 日（金）午後 2 時～4 時
場 市役所 6 階 604 会議室
対 40 歳未満の求職者
定 申し込み先着 30 人
内 仕事探しのための自己理解と労働マーケット理解
③ 女性向け就職支援セミナー
日 6 月 17 日（金）午後 2 時～4 時
場 市役所 6 階 604 会議室
対 仕事と家庭を両立したい女性
定 申し込み先着 30 人

経営指導員などによる開業相談会

日 7 月 7 日（木）14 日（土）午後 5 時～8 時／所沢商工会議所
対 開業を考えている方、開業して間もない方
問 市民相談課 ☎ 2924・5581 に電話

クイズ 1

健康マイレージの景品は？
所沢産〇さい（など）
ヒント・2～3 面
応募方法は 15 面



マリンが行く！ マチエコリポート

環境政策課 ☎ 2998 - 9133

今回のエコ上手は、太陽光発電を自宅に設置した大久保さん(久米在住)。マチエコ大使・上田マリンがお話を伺いました！

② エコなご家庭編 (太陽光発電)

◆太陽光発電を設置したきっかけは？

電気代を削減するため、3年前に設置しました。東日本大震災後だったので、災害時でも電気が使えることや、子どもの環境意識を高めるきっかけにもなるところに魅力を感じました。



◆太陽光発電を設置してみて、どうですか？

太陽光発電で余った電気は売っています。子どもが生まれて電気の使用量は増えたものの、毎月電気代よりも売電収入の方が5～8千円程度多く、とても助かっています。



また、モニターで発電量が分かるので、電気をこまめに消すなど、節電を意識するようになりました。

◆導入を検討している方にアドバイスを！

発電量は屋根の形・大きさ・向きで大きく変わります。メーカーごとに強み・特徴があるので、自分の家に合う設備を探すと良いと思いますよ！

特許・商標相談会

6月22日(水)午後1時～5時
場 市役所別館相談室
定 勤労者・事業主など
定 申し込み先着4人
講 知的財産アドバイザー・小林 公 さん
申 知的財産総合支援センター埼玉
☎ 048・621・7050に電 話

女性のためのスキルアップ体験講座

7月13日(水)午前10時～午後4時
場 市役所6階601会議室
定 休職中の女性
定 20人(抽選)
内 介護職体験、職場見学など
申 6月6日(月)～30日(木)まで
に、ヒューマンアカデミー
大宮校 ☎ 048・647・6240に電 話

未就業歯科衛生士講習会

7月3日(日)午前10時～午後5時
場 歯科診療所あおぞら(保健センター1内)
定 申し込み先着30人
内 復職に向けた講義、実習、相談会
申 6月24日(金)までに、埼玉県歯科医師会 ☎ 048・829・2332に電 話

子どもの人権110番

専用電話 ☎ 0120・007・110で子どもからの相談を受け付けます。秘密は厳守します。
受付時間 月～金 曜日午前8時30分～午後5時15分
6月27日(月)～7月1日(金)は午後7時まで、7月2日(土)・3日(日)は午前10時～午後5時まで受け付けます。
問 市民相談課 ☎ 2998・9092

親子で楽しむ運動遊び

6月25日(土)午前9時30分～11時
場 市民体育館
定 おおむね2～6歳児
持 上履き、下履きを入れる袋、タオル1人1本、飲み物
問 市役所2階子ども支援課 ☎ 2998・9124に直接・電 話

発達相談会

毎週木曜日午前9時30分～午後4時／松原学園(中富)
定 成長・発達に不安を感じている就学前の子どもの保護者
相 相談は1時間程度です。
申 問 同園 ☎ 2990・3488に電 話

環境展示会

6月20日(月)～24日(金)
20日(月)は午前10時から、24日(金)は午後4時までです。
場 市役所1階市民ホール
内 環境問題や節電のパネル展示などの基金にご協力いただいた方先着100人に、緑のカーテンに使えるゴーヤの苗木と堆肥を差し上げます。
問 環境政策課 ☎ 2998・9133

水道週間キャンペーン

水道週間(6月1日～7日)に合わせ、キャンペーンを実施します。
6月2日(水)・3日(金)午前9時～午後4時(3日(金)は午後3時まで)

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
《郷土食ゆでまんじゅうを作ろう！》
6月25日(土)午前10時～午後2時30分

②夏に涼しいゆかた地のチュニック
6月22日(水)午前10時～午後4時

③帯で作るバッグ
6月12日(日)午前9時30分～午後4時

④裁縫道具、ミシン糸、ものさし
6月6日(月)～30日(木)まで

⑤定 申し込み先着20人
⑥定 申し込み先着30人
⑦定 申し込み先着30人
⑧定 申し込み先着30人
⑨定 申し込み先着30人
⑩定 申し込み先着30人
⑪定 申し込み先着30人
⑫定 申し込み先着30人
⑬定 申し込み先着30人
⑭定 申し込み先着30人
⑮定 申し込み先着30人
⑯定 申し込み先着30人
⑰定 申し込み先着30人
⑱定 申し込み先着30人
⑲定 申し込み先着30人
⑳定 申し込み先着30人
㉑定 申し込み先着30人
㉒定 申し込み先着30人
㉓定 申し込み先着30人
㉔定 申し込み先着30人
㉕定 申し込み先着30人
㉖定 申し込み先着30人
㉗定 申し込み先着30人
㉘定 申し込み先着30人
㉙定 申し込み先着30人
㉚定 申し込み先着30人
㉛定 申し込み先着30人
㉜定 申し込み先着30人
㉝定 申し込み先着30人
㉞定 申し込み先着30人
㉟定 申し込み先着30人
㊱定 申し込み先着30人
㊲定 申し込み先着30人
㊳定 申し込み先着30人
㊴定 申し込み先着30人
㊵定 申し込み先着30人
㊶定 申し込み先着30人
㊷定 申し込み先着30人
㊸定 申し込み先着30人
㊹定 申し込み先着30人
㊺定 申し込み先着30人
㊻定 申し込み先着30人
㊼定 申し込み先着30人
㊽定 申し込み先着30人
㊾定 申し込み先着30人
㊿定 申し込み先着30人

リサイクルふれあい館エコロの行事

①エコロの行事

行事名	開催日時
包丁研ぎ講習会／傘修理(1人1本・部品代実費)	6月18日(土)午後1時30分～
おもちゃの病院	6月25日(土)午後1時～
大型再生家具抽選会	6月11日(土)・25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(10点程度)	毎週日曜日前午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)	6月17日(金)(要申込・要手数料)

6月児童館へ行こう

市立(Q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	ドッジビー大会／6月20日(月)午後3時30分～／小学生以上対象
こばと	2924-3065	ベビーマッサージ／6月20日(月)午前10時30分～11時30分／6月8日(水)から申し込み開始(電話可)／平成27年11月1日～28年4月1日生まれ対象／定員10組
つばめ	2922-0410	囲碁将棋教室／6月15日(水)午後3時30分～4時30分／小学生対象
つばき	2923-6155	ちっちゃなかか／6月13日(月)午前10時30分～11時15分／乳幼児と保護者対象
すみれ	2949-3826	石けんデコパージュを作ろう／6月10日(金)午後4時～5時／幼児親子・小学生対象／申し込み先着25人程度
さくら	2998-5912	スポーツ吹き矢教室／6月13日(月)午後4時～
わかば	2948-3222	ニュースポーツ／6月11日(土)午後2時～3時／小学生以上対象
まつば	2995-0995	おりがみ教室／6月27日(月)午後3時30分～
みどり	2928-8414	世代間交流フェスティバル／6月5日(日)午前10時～午後3時
やなぎ	2944-8819	水鉄砲遊び／6月24日(金)午後3時30分～／小学生対象
ひかり	2996-3995	おとうさんもいっしょ！／6月19日(日)午前10時30分～11時30分／2～5歳対象

市民活動支援講座

6月18日(土)午後1時30分～3時
場 新所沢コミュニティセンター
定 市内在住・在勤・在学の方
定 申し込み先着30人
講 市民社会パートナーズ代表・庄嶋孝広さん
テーマ ボランティア再考「参加してよかった！」と考える地域活動のつくり方
申 問 市民活動支援センター ☎ 2996・83391に電 話

クイズ②

参加者大募集！
所沢市平和大使が行くのは？
ヒント・5面
応募方法は15面

ステキなご近所ぐらし

2 ご近所の安全と安心

ご近所の町内会長にお話を聞いてみました
～西住吉町内会・浅見司郎会長～

「おはよー!」



南小学校入口や一本木の
信号で見かける人だ!
何をしていますか?

子どもたちの登下校時の
見守りをしているよ

よくあいさつしてくれる
人たちですね!

お互いにあいさつすることで、子どもたちにも
近所の人の顔を覚えてもらいたいのだよ

なるほど!確かに、近所に住んでい
る人の顔がわかると安心ですよ

そうなんだよ。防犯活動を始めて 50 年にな
るけど、いつでも子どもたちが声をかけてく
れるからうれしいよ

50 年!! 地域の安心も、会長さんた
ちの努力があってこそなんですね

学校に通学する子どもたちを見守ってくれ
るご近所さんは心強いですよね。皆さんの地
域をそっと守っているのも自治会なんです。
ご近所さんに会ったときは、あいさつをし
て、自然と見守りあえる地域にしたいですね。

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

高齢者演奏大会

日 7月28日(木)午前10時

場 市民文化センターミューズ

対 市内在住で60歳以上の個人・団体

定 10組(抽選/未出演者優先)

申 6月10日(金)までに、市役所1階

高齢者支援課 ☎ 2998・912

0に直接・電話

◎ 長生クラブ会員は各地区連合会
にお申し込みください。

介護予防講演会

日 6月16日(木)午後1時30分～3時

場 松井まちづくりセンター

定 先着200人

◎ 会場へ直接お越しください。

講 NPO町田市つながりの開理事長

・前田隆行さん、メンバー・青山

仁さん

テーマ 青山仁、生きる。～アルツ

ハイマー型認知症と診断されて

問 松井東地域包括支援センター

☎ 2951・5500

中途失聴者・難聴者向け手話講座

日 平成28年6月30日～29年3月9日

いずれも午後2時～4時(毎週木

曜)/全28回

場 旧市庁舎(宮本町1丁目)

対 市内在住・在勤

の中途失聴者・

難聴者

定 20人程度

申 6月14日(木)ま

でに、申込書を所沢市社会福祉

協議会 ☎ 2939・5064

2023・4780に提出

◎ 申込書は同会、同会 ☎ (http://

www.tokoshakyu.or.jp)、市役所

1階障害福祉課、まちづくりセンタ

ーで入手できます。

16mm映写技術講習会

日 7月28日(木)午後1時～4時

場 29日(金)午前10時～午後4時(全

2回)

場 教育センター

(けやき台)

申 同センター

☎ 2923・

2396に電話

古着・古布・陶磁器を回収・頒布

場 「家庭の資源ごみの分け方・

出し方」・市 ☎ (Qもったいない

市)をご覧ください。

問 資源循環推進課

☎ 2998・9146

県立所沢特別支援学校の 学校公開・体験学習

◆ 学校公開

日 6月14日(木)午前9時45分～正午

場 同校(中富南1・1802・7)

対 同校に就学・転学を考えている方

内 学校概要説明、授業参観、施設見

学、懇談会など

◎ 会場へ直接お越しください。

◆ 体験学習

◎ 会場へ直接お越しください。

学部	日時
小学部 低学年(新1年～3年生)	9月21日(木)・29日(木) 午前9時45分～正午
小学部 高学年(新4年～6年生)	9月29日(木)、10月13日(木) 午前9時45分～正午
中学部(新1年～3年生)	9月21日(木)、10月5日(木)・12日(木) 午前9時20分～午後0時5分

◎ 平成 29 年 4 月からの学年です。

◎ 申込書は学校公開時に配布します。

同校 ☎ (http://www.tokorozawa-

ns.spec.ed.jp)でも入手できます。

問 同校 ☎ 2994・8733

県立日高特別支援学校の学校公開

日 6月21日(木)午前10時～午後0時

募集

市民フェスティバルポスター

締切は6月22日(木)

問 募集要領を「覧の上、地域づく

り推進課 ☎ 2998・9083に

提出

◎ 募集要領は同課、同実行委員会 ☎

(https://openjip.tokorozawa-

pages.jp/tkofes/)に入手できます。

理学療法士(臨時職員)を募集

対 リハビリ業務経験があり、理学療

法士資格を有する方(病院での勤

務経験者歓迎)

定 1人

内 内科病棟での

リハビリ

日 月～金曜日午

前9時～午後

4時の間で4

時間/週3日

(月12日程度・応相談)

申 問 市民医療センター ☎ 2992・

1151に電話



看護師(臨時職員)を募集

対 看護業務経験があり、正・准看護

師免許を有する方(内視鏡看護業

務経験者歓迎)

定 若干名

内 病棟・外来看護業務

日 応相談

申 問 市民医療センター ☎ 2992・

1151に電話

保健師・助産師(助手/登録制)を募集

対 保健師または助産師免許を有する

方

内 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、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に電話

保健師(臨時職員)を募集

対 保健師免許・普通自動車免許を有

する方

定 若干名

内 成人・母子健

康相談、乳幼

児健診など

日 月～金曜日午

前8時30分～午後5時

勤務開始日 応相談

申 問 保健センター健康づくり支援課

☎ 2991・1813に電話

歯科衛生士助手/登録制を募集

対 歯科衛生士免許を有する方

内 乳幼児・成人歯科健診など

日 月～金曜日の事業実施日/午前9

時30分～正午または午後0時45分

から4時

場 保健センターなど

申 問 保健センター健康づくり支援課

☎ 2991・1813に電話

交通指導員を募集

対 市内在住で65歳未満の方

定 ▼若狭小学校区:1人 ▼中富小学

校区:1人

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 7

月1日(金)

申 問 6月10日(金)

までに交通安

全課 ☎ 2998・9140に電話

広告付き玄関マット広告主を募集

設置場所 市民医療センター正面玄

関・人間ドック入口など6カ所

規格 1m×1.5mなど

申 問 ダスキン狭山ヶ丘支店

☎ 2925・6221に電話

スチューデントサポーターを募集

対 教員を目指している、または心理

学・社会福祉学などを学んでいる

大学生・大学院生・専門学校生

内 教員、相談員、スクールカウンセ

ラーの補助

日 週1回(3～4時間程度)

場 中学校の相談室、市町村の教育支

援センター

申 問 県 ☎ (スチューデント)をこ

覧の上、県・生徒指導課 ☎ 048

・830・6745に応募

国家公務員一般職試験

受付期間 ▼ 人事院 ☎ (http://

www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo-

htm) ... 6月20日(月)～26日(水)直

接・郵送: 6月20日(月)～22日(水)消

印有効)

第1次試験日 9月4日(日)

問 人事院関東事務局

☎ 048・740・2006

クイズ③

毎年1回、定期的に受けたい

「健診」の正式な名前は?

けんいしんさ

ヒント:7面

全問解いて

プレゼントに

応募してね!

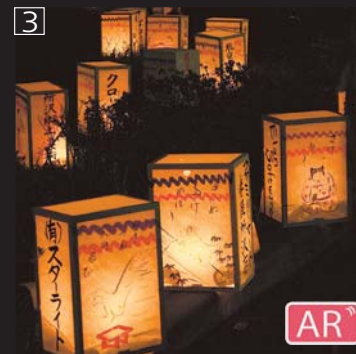
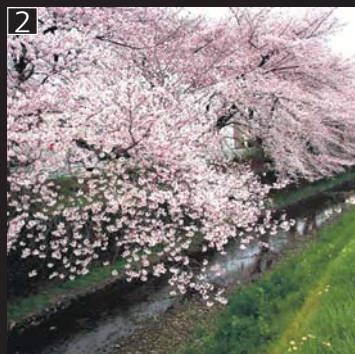
応募方法は15面



フォトギャラリー

過去 1 年間の所沢のいいところを写真で大公開！
市内の出来事は市HP「広報取材日誌」(Q取材)で
ご覧になれます。

問 広報課 ☎ 2998 - 9024



- ①ところざわまつり (10月11日)
- ②東川の桜並木 (4月3日)
- ③野老澤行灯廊火 (7月18日)
- ④伝統芸能発表会 (1月24日)
大迫力の舞をたっぷり体感
- ⑤農産物頒布会 (11月20日)
若手農業者ががんばっています！
- ⑥よさこいinさやフェス (9月21日)
- ⑦ペンキレンジャー (6月4日)
塗装戦隊と一緒にペンキ塗り

- ⑧黒板ジャック (1月25日)
登校したら黒板がすごいことに！
作品集は市HP (Q黒板) で。
- ⑨日本一早い熊手市 (1月1日)
- ⑩所沢市観光大使・オードリー春日俊彰
さんスポーツ大賞受賞 (3月5日)
フィンスイミングワールドカップマ
スターズ2015で銅メダルを獲得
- ⑪サンタを探せ！ (12月12日)
撮影：市民カメラマン・広報課

あなたの撮った 所沢のいいところを大募集！



フォトギャラリーはいかがでしたか？

所沢には元気な人、楽しいイベント、おいしいグルメ、すてきな風景がいっぱい。あなたの身近ないいところを写真に収めてお送りください。14・15面のみんなのひろばで、皆さんのいいところを共有しましょう！

問 広報課 ☎ 2998 - 9024

お気に入りの
1枚を送ろう！

←応募方法
は14面



AR マークのある
写真にスマート
フォンをかざすと

問 広報課 ☎ 2998 - 9024

◆ 体験方法
①アプリストアで「Lausana」と検索し、専用アプリをインストールします。
②市HP (Q・AR) の手順で初期設定を行います。
③アプリを起動して、ARマークのある写真にかざします。

◆ 他にもある！お役立ちアプリ
市がオススメする2つのアプリをご紹介します。アプリストアで検索して、ぜひご利用ください。
◆ 広報紙
スマートフォンやタブレット端末で広報ところざわ、ところざわ市議会だよりが読めます！
◆ わけっこっ！
ごみ出しサポートアプリです。登録した住所に応じて収集カレンダーを自動表示！出し忘れを防ぐアラート機能もありますよ！



広報紙の写真をスマートフォンやタブレット端末をかざすと写真が動き出すAR (拡張現実) という技術を導入しています。
文字と写真だけでは伝えきれない音や動き、雰囲気を追体験できます。映像はどれも1、2分程度ですので、スマートフォンでサクッと楽しめます。



広報紙が動く!? スマホで見られる！
ARを体験してみよう！



いいトコPhoto



◀ 日輪の子と呼ばれて車のエンジンルームから保護され、我が家の長男になりました。癒し大臣として家族を照らしてくれています。
● SWAY (向陽町)

にゃにか？



◀ 生まれたよ ヒヨコ帽子をかぶった息子が鳥の巣みたいなイスに座った瞬間、びっくりな顔！
● Gママ (山口)

卵から生まれたよー



▲ なにコレ！？
初めてのシャボン玉に目が釘付けになった 10 カ月の息子。浮かんでいるし、色が変わるし、不思議だよね。忘れてたなあ、その気持ち。
● なつこ (上新井)

???

▶ お父さんを肩車！
お姉ちゃん、よく見える～？お父さんを肩車してるの、実は 2 歳の私だよ p(^-^)q
● みいちゃんあーちゃんママ (けやき台)

力持ちでしょ！

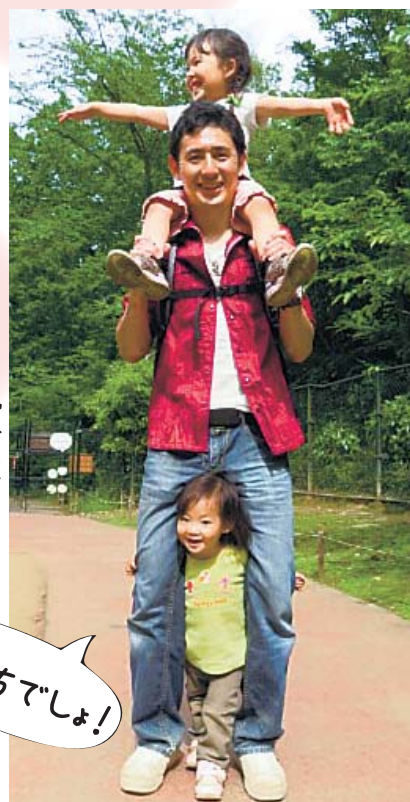


▲ 見上げたくなる空
散歩中に空を見ると、とてもきれいな青空が広がっていてなんだかハッピーな気分でした (^-^)
● Panda (久米)

◀ 上手に傘が持てたね 水たまりが大好きで、何回もバシャバシャ入る息子。靴下が濡れちゃったけど、洗うからいいか！
● ゆうともママ (緑町)



▶ 新緑の宝登山神社 寺社を撮るのが好きです。今年は秩父三社巡り制覇します！
● Rena (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、住所・氏名・年齢・ペンネーム・タイトル・ひとこと・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

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 4 人)。投稿は当選の近道かも?? いい写真が撮れたり、いい作品ができあがったら、ぜひぜひ送ってくださいね♪



日常おもしろ川柳

身近に起きたびっくり & おもしろを五・七・五で

あれこれと 夢は大きく もう五月

編集から 段々と 1 年が早く感じます。思い立ったら行動ですね

懐は 春夏秋冬 クールビズ

編集から 大丈夫、そんなあなたの心はきつと温かいはず...

誰でもエッセイ

テーマ「プレゼント」

思い出のスズラン

大塩雅子 (北中)
小さな庭にスズランが咲いた。母の育った北国では初夏の花だった。祖母が植え、母が愛した白い花を、今は私が所沢で育てている。90 歳になった母は、昨日のことは忘れてしまいが、少女のころの思い出は大切に心にしまっている。このスズランを小さな花束にしてプレゼントしよう。にっこり笑ってくれるだろう。フランスにはスズランの日があり、皆がプレゼントし合うという。街中がスズランの香りに満たされるのだろう。花はどの国でも心を込めて贈る共通のプレゼント。花そのものが地球に生きるものに贈られた美しいプレゼントなのかもしれない。

次のテーマ ● 7 月号「星」 8 月号「海」 9 月号「雲」
締め切り ● 掲載号の前月 8 日

いいトコ作品集



◀ 静寂
お茶畑にひばり。ある日出会った所沢のシンボルをつまみ画※で創作しました。
● 山田弘代 (小手指南)
※布をつまんで作る手芸作品



▶ めいっちゃんにも春が来た！
すくすく育って元気に大きくな～れ
● 椿はるか (林)

はつらつ
ところざわ

愛する作品を、仲間と大切に演じる

アプリでARのある写真を
写すと動画が見られます。
市PR (QAR)

▲左から粕谷さん（岩岡町在住）・部長の榎村さん・京谷さん（山口在住）



3人はいずれも芸総演劇部の3年生。同部は、創部16年目となる今年、悲願の全国高校総合文化祭への出場を決めた。

memo

「2016 ひろしま総文」公式PR
芸総演劇部の上演は、
8月2日(火)午後の予定です！
(要整理券)



かしむら ゆか かしや えりか きょうや なみさ
榎村 優香さん・粕谷 恵里花さん・京谷 南沙さん
県立芸術総合高等学校 演劇部

「ヨーイ」の掛け声の後、一瞬の張りつめた空気。手拍子を合図に、白い衣装に身を包んだ登場人物たちが生き生きと動き出します。同じ場面を何度も試行錯誤し、話し合いが繰り返される芸総総合高校（芸総）演劇部の練習会場は、静かな熱気に包まれています。

「文化部のインターハイ」とも呼ばれる、全国高校総合文化祭。演劇部門では、全国8ブロック・2000校以上の中から推薦された12校が、研さんの成果を披露します。芸総演劇部は、去る1月に開催された第51回関東高等学校演劇研究大会で最優秀賞を獲得し、北関東ブロックの代表として8月の第40回全国高等学校総合文化祭（2016ひろしま総文）への出場を決めました。

現在、22人の部員は、全員女子生徒。「作品と向き合う、濃密な時間を仲間と共有しています。『もうひとつの家』みたい」と、部長の榎村さんは笑います。「本番のたびに、何かしらハプニングがあるのですが、みんなでフォローし合って乗り越えてきました」「刺激し合えるすてきな仲間です」という粕谷さんと京谷さんの言葉からも、チームワークの良さがうかがえます。

作品自体の魅力も、今回の快挙に一役買っていると3人は口をそろえます。上演する作品、オノマリコ作「解体されゆくアントニン・レーモンド建築旧体育館の話」は、部員が全員一致で「やりたい」と決め、昨年7月から取り組んできました。「セリフのことばがとてもきれいで、常に発見がある。どんどん深まっていく作品です」。

舞台上では、異なる個性を持つ登場人物一人一人の、自分の未来を切り開くための等身大の葛藤が描かれますが、観る人誰もが自分に重ね合わせられる登場人物に出会い、感情移入できるのだといいます。「長い時間付き合ってきた分、作品も役も愛していて、誇りを持っています。全国大会はこれまでの集大成ではあるけれど、一つの公演として大事に楽しんで演じたい。観てくださる方にも楽しんでいただきたいです」と、ひろしま総文に向けての意気込みを話してくれました。

2016年盛夏、所沢からお届けする「なつかしく切ない」物語が、広島で観客の心を震わせることでしょう。

(取材：加賀谷)

今月のプレゼントクイズ！

所沢地ビール

やろう

“野老ゴールデン” 2本セット (30人)

地でとれた大麦を使い、職人が手塩にかけて造るクラフトビール。

グレープフルーツを思わせるすっきりとした後味と、モルトの甘味が、絶妙なバランスで仕上がっています。



●醸造所 所沢ビール 北原町866 - 17 ☎2992 - 0501
◎プレゼントは市内酒飯店9店舗で引き換え可能です。引き換えの際に20歳以上であることを確認する場合があります。

◆今月のクイズ

9～11面のクイズを解き、空欄に入る文字を順番につなげると？

◆応募方法

6月10日(金) (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⑦6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PR (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PR

読者感想文

●表紙にビックリ！ページをめくると楽しくなりました。
●リニューアルして読みやすくなりました。紙面が明るく、文字が大きくなった気がします。
編集から●リニューアルして良くなったよ！という声が多く、うれしい限りです。文字の大きさは変えていませんが、書体や余白を調整したので、文字が大きくなったように見えたのかもしれないね。

●人口と世帯のコーナーは、どこに行ったの？
編集から●ご安心ください。以前のように囲んではいないのですが、表紙の下から2行目に色付きのラインで掲載しています。

●「みんなのひろば」にかわいい写真やイラストがあって癒やされました。川柳もおもしろい！
●お知らせだけでなく、市民参加型の企画が増えたのはとてもいいですね。私も参加したい！
編集から●特集・お出かけ記事も好評でしたが、最も反響が大きかったのは「みんなのひろば」でした。皆さんの声や力でこの広報紙を作っていきます。ぜひご参加ください♪

●クイズの応募先に住所が書いてないので困りました…
編集から●説明が不足してすみません。市役所は個別の郵便番号を持っています。このため、〒359 - 8501と課名だけで届くので、ご安心を！

編集後記

芸総演劇部の練習場。「大会のため」以上に、「観てくれる人のため」にひたむきに練習に励む部員の姿に感動。所沢ビールの醸造所では、おいしいビールを追求する職人の意気込みを感じました。「その向こうの、誰かのために」重ねる努力は、大変だけれど幸せなことだな、と思えた2016初夏。省みて自分は「読んでうれしい広報紙」づくりの途半ば。読者の皆さんのために、まだまだ勉強！（加賀谷）

表紙撮影でご協力いただいた「ころいち」さんは所沢産野菜などの直売所。とれたて野菜がおいしそう！歩いて、健康になって、所沢産野菜を食べたら「幸せ」になること間違いなしですね（佐々木）
5月号プレゼントクイズは応募総数369件！「お茶大好き！」と大きく書いたハガキもあり、皆さんの狭山茶愛を感じました。でも、抽選は公平に。これからもプレゼントをお楽しみに！（鹿島）

▼5月15日(日) 県指定文化財「滝の城跡」で行われた戦国滝の城まつり。甲冑に身を包んだ迫力の武者行列や模擬合戦が披露され、来場者は歴史絵巻の世界に誘い込まれました。
写真：佐藤清一郎／動画：宮本博史



▶5月1日(日)は、多聞院の寅まつり(3)。新緑が目には鮮やかな境内は、色とりどりのボタンの花(1)を楽しむ人たちが小さな「身がわり寅」を奉納して願いを託す人たちが(2)でにぎわいました。
写真：宮川雄也



アプリでARのある写真を写すと動画が見られます。
市(9 AR)



◀5月号の「はつらつところっこ」でもご紹介したところざわ学生映画祭。全国から集まった40作品の中から選ばれた、学生ならではの感性が光る11作品が、5月8日(日)、ワルツホールで上映されました。
動画：宮本博史

／どんなお話、できるかな♪／

▶5月8日(日)、図書館狭山ヶ丘分館の「親子でいっしょに絵本をつくろう!」。自由に想像をふくらませ、お父さんお母さんと絵を描いたり色画用紙を貼ったりしてオリジナルの絵本を作りました。
写真：三平資郎



休日急患当番医

当番時間：午前9時～午後5時
電話相談は受け付けません。

▶救急患者のみ▶往診は原則不可▶医療機関が変更になる場合あり▶地図などの詳細は所沢市医師会(http://www.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
6月5日(日)	鈴木内科医院	内	小手指町1-42-17	2922-6160
	久我クリニック	耳鼻咽喉、気、食	日吉町8-11	2923-8005
	横田医院	外、内	山口1395	2928-7117
6月12日(日)	中山内科医院	内、呼、循、放	東狭山ヶ丘3-713-36	2926-8332
	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
	みずの内科クリニック	内、消	中新井4-27-4	2942-4100
6月19日(日)	東所沢病院	内、神内	城435-1	2944-2390
	賀古整形外科	整、外、リハ、形	北秋津124-1	2924-9771
	おくもとクリニック	内、小、呼、消、リハ	西所沢1-23-3	2903-8320
6月26日(日)	東所沢クリニック	内、呼、胃、循、アレ、リウ	東所沢1-3-10	2945-2226
	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
	福元内科クリニック	内、消	南住吉21-16	2920-1155
7月3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
	はらこどもクリニック	小	小手指町2-1379	2926-4333

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 204 - 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

医療機関名	所在地	電話番号	日曜日		祝休日	
			午前	午後	午前	午後
おくもとクリニック	西所沢1-23-3	2903-8320	○	×	×	×
かわかつクリニック	小手指台23-1 マミー マート所沢山口店2階	2920-2200	○ (第2休)	×	×	×
彩のクリニック	小手指町4-1-1	2949-1118	×	×	○	×
愛クリニック	中新井620-1	2937-3630	○	×	×	×
魚住小児科	宮本町2-11-11	2926-6255	×	×	○	×

◎診療時間はお問い合わせください。

小児急患診療

市民医療センター
上安松1224-1 ☎2992-1151

事業名	受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝休日
夜間急患診療	午後7時30分～10時15分	○	○	○	○	○	—	—	—
深夜帯急患診療	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	6月5日(日)・12日(日)・19日(日)・26日(日)、7月3日(日)							

◎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：6月5日(日)・12日(日)・19日(日)・26日(日)、7月3日(日)／午前9時～11時30分

◎診療日は変更になる場合があります。

緊急時の電話相談	受付時間
埼玉県小児救急電話相談 #8000または048 - 833 - 7911	▶月～土曜日…午後7時～翌朝7時 ▶日曜日、祝休日、年末年始…午前7時～翌朝7時
埼玉県大人の救急電話相談 #7000または048 - 824 - 4199	午後6時30分～10時30分
埼玉県精神科救急情報センター 048 - 723 - 8699	▶月～金曜日…午後5時～翌朝8時30分 ▶土・日曜日、祝休日、年末年始…午前8時30分～翌朝8時30分