

私たち、**ご近所型** **介護予防** **始めました** ～トコろん元気百歳体操～

特集



私たち、ご近所型介護予防 始めました ～ところん元気百歳体操～

特集

普段、筋力の低下を感じているあなたへ！
介護予防だけでなく、地域のつながりも深める
ことができる一石二鳥なご近所型介護予防
「ところん元気百歳体操」をご紹介します。
おっと、また一人、筋力の低下で悩んでいる
人がいるようです。
問高齢者支援課 ☎2998-9120



ご近所型介護予防って？

身近な場所で、地域の人たちが、
理学療法士の支援を受けながら、効
果的な介護予防体操を行うことです。

これは、「第7期所沢市高齢者福
祉計画・介護保険事業計画」に基
き、65歳以上の住民を主体として
介護予防活動の育成・支援を目的
として取り組んでいるものです。

トコフィット
坂田さん

体操に参加している
庄司さん

ところん元気百歳体操ってなに？

ところん元気百歳体操は、いすに座って、
手首や足首に重りの入ったバンドを着
けてゆっくり動かす、筋力トレーニング
です。

バンドに入れる重りは1本200gで、6本ま
で入れることができます。自分にあった重さに
調整でき、体力に自信がない方でも手軽にでき
る体操です。

また、**定期的にリハビリを専門とする理学療
法士が、体力測定やアドバイスをを行います。**※

※協力病院：所沢ロイヤル病院、圏央所沢病院、
所沢リハビリテーション病院



▲バンドと重りは
市が貸し出します



体操のポイントを
動画で紹介！

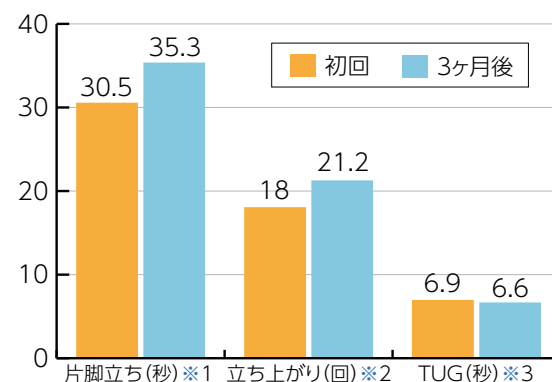


▲市Q（ところん元気
百歳体操）でチェック！

理学療法士 長島さんに聞く ココがポイント！

ところん元気百歳体操を始めて、3カ
月後には、参加者の体力測定結果が向上
しました！筋力が鍛えられ、体操の効果
が出ています。自分の筋力によって、重
りの数を変えることができるので、無理
な負担が掛らず、安全で効果的に続け
られるご近所型介護予防です！

平成28～29年度 体力測定結果(22団体211人)



所沢ロイヤル病院
理学療法士 長島さん

※1…片脚立ちを続けられる秒数
※2…30秒間で立ち上がれる回数
※3…いすから立ち上がり、3m歩いて
コーンを回って再びいすに座る
までの秒数



ところん元気百歳体操って どうやって始めたらいいの？

トころん元気百歳体操は、誰でも歩いて通える地域の自治会館などを活動場所に、市内で広がっています。

筋力の維持・向上だけでなく、ご近所とのつながりを深め、お互いに支え合う関係づくりにもつながります。

Q 体操を始めるには何が必要？

A 65歳以上の5人以上の団体で、体操を行う場所・曜日・時間などを決めましょう。1週間に1回以上、体操を行ってください。

Q どのような場所で活動すればいいの？

A 多くの団体では、地域の自治会館、老人福祉センターや老人憩の家、マンションの集会所などで活動しています。

Q 市はどんな支援をしてくれるの？

A 住民主体の運営を基本としているため、会場費の支援はしていませんが、重りの貸し出し、理学療法士の派遣（初回・3カ月後・9カ月後）の支援をしています。

Q 高齢者の体操はところん元気百歳体操がいいの？

A 市内では、とこちゃん体操やヨガ、太極拳など、さまざまな団体・場所で活動しています。ところん元気百歳体操は、その中の選択肢の一つ。自分たちに合った体操に取り組むことが、積極的な介護予防につながります。

ご近所さんとの
つながりがあると
いざというときに安心！



参加者の声

- ▶ 歩ける距離が長くなり、ひとつ先のバス停まで歩けるようになった
- ▶ 階段を楽に上れるようになった
- ▶ 膝の痛みが改善した
- ▶ 家で一人ではできないが、皆でやるから続けられる
- ▶ 近所に顔見知りが増えた
- ▶ 体操のあとのおしゃべりが楽しみ



楽しいから
続けられる！



トコフィットになって 介護予防のお手伝いをしませんか？

トコフィットは、ところん元気百歳体操と一緒にやる仲間であるとともに、体操をお手伝いするサポーターです。

体操中に一緒に回数を数えたり、バンドの着け外しのお手伝いや体調の確認、水分補給の声掛けなどを行います。

あなたもトコフィットになってみませんか？

ところん元気百歳体操でつながる、地域の輪

トコフィットの養成とところん元気百歳体操は、「車の両輪」。高齢者がトコフィットとして社会参加や地域に貢献することで、自らの介護予防だけでなく、地

域の介護予防を進めます。この両輪を回すことで、地域でいきいきと自立した生活ができる高齢者を増やすことを目指しています。

トコフィット養成講座

理学療法士の指導の下、介護予防の知識や技術を身に付けます。講座終了者は、サポーターとして活躍中！

日 11月6日～12月18日の火曜午後1時30分～3時30分（12月4日除く全6回）

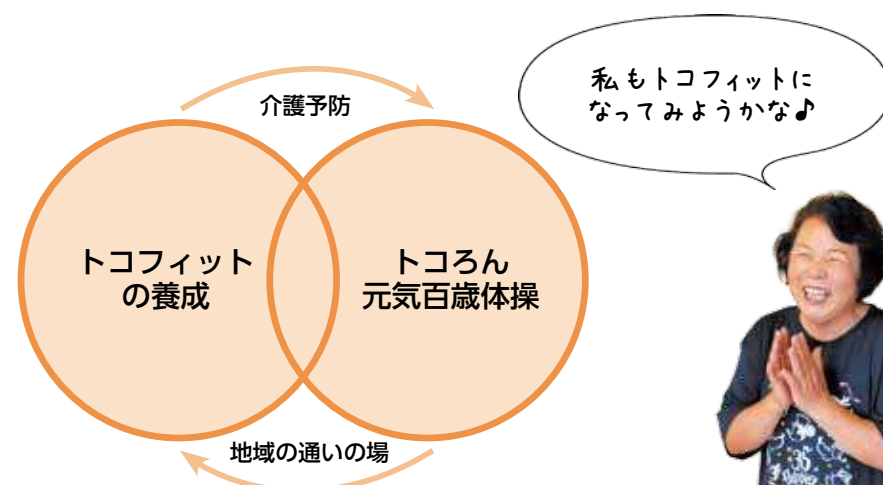
場 こどもと福祉の未来館

対 受講後、トコフィットとして活動できる方

定 申し込み先着30人

申 問 月初～10月23日(火)に高齢者支援課

☎ 2998-9120に電話



10月7日(日)

ところざわまつり



伝統を受け継ぐ各町自慢の山車が、秋の所沢の街を巡ります。

10月7日(日)午前10時30分～午後9時
(雨天決行)

場所 所沢駅～金山町
問 ▶ 同実行委員会事務局 (所沢商工会議所内) ☎2922-2196 ▶ 商業観光課 ☎2998-9155

◎当日は同本部 ☎2922-1550が問い合わせ先となります。詳細は同まつりHPをご覧ください。



山車の曳き回し

- ▶ 自由行動…午前11時～午後4時
- ▶ 統一行動…午後4時～8時

主なイベント

- ▶ パレード (鼓笛隊・バトントワリング・武者行列) …午前10時45分～
- ▶ 民謡流し・太鼓…午前11時30分～
- ▶ よさこいパレード…午前11時30分～/午後2時30分～/午後6時45分～
- ▶ 江戸芸かっぱれ…午後0時30分～
- ▶ サンバカーニバル…午後2時～
- ▶ 神輿の練り歩き…午前11時55分～
- ▶ 居ばやし・屋台運行…午前10時～
- ▶ 屋台村・バザール…午前10時30分～
- ▶ 農産物直売「とことこ市」…午前10時～
- ▶ ステージカー音楽イベント…午後3時～
- ▶ 空手演武…午後2時～



ところバスの経路が変わります

10月7日(日)の始発から最終便まで、吾妻循環・山口循環の各コースが下図のとおり一部運休・経路変更します。また、「所沢駅西口」バス停が臨時バス停に変わります。

- バス停以外では下車できません。ご注意ください。
- 運休区間 (下図以外)
- ▶ 吾妻循環コース…「保健センター」～「日吉町」
 - ▶ 山口循環コース…「航空公園南」～「日吉町」

問 交通安全課 ☎2998-9140



◎交通規制は10月7日(日)午前10時～午後9時です。規制の影響で周辺道路の渋滞やバスの遅延が予想されますので、あらかじめご了承ください。車での会場周辺への乗り入れ、通過はお避けください。

10月27日・28日(土・日)

所沢市民フェスティバル

テーマは「空・人・未来……ところざわ」。秋の航空記念公園で思い切り楽しもう♪

10月27日(土)・28日(日)
午前10時～午後4時

◎雨天の場合、内容が一部変更・中止になることがあります。

場所 所沢航空記念公園、市民文化センターミューズ

問 同実行委員会事務局 (地域づくり推進課内) ☎2998-9083

◎当日は ☎080-1577-4789が問い合わせ先となります。詳細は同実行委員会HP (市HPでQ市民フェス) をご覧ください。



見どころ満載

所沢ブランドの発見やストリート文化の体験で盛り上がる♪

- ▶ 野外ステージ ▶ J: COMステージ ▶ 和太鼓 ▶ スケートボード ▶ BMX ▶ 重松流祭囃子

子どもの遊び場いっぱい

時計塔北東の草原は、遊び場満載のおすすめエリア！

- ▶ スタンプラリー ▶ ダンボール迷路 ▶ ミニSL ▶ ふわふわ ▶ 消防ひろば ▶ 警察ひろば

グルメも見逃せない

今年は、キッチンカーコーナーも♪どんなグルメに出会えるかな？

- ▶ グルメフェスタ ▶ 所沢牛フェスティバル ▶ ふるさと自慢 ▶ 市民市場 ▶ 焼だんご

楽しさいろいろ

- ▶ フリーマーケット ▶ 大型かるた



不要な小型家電をメダルに！

東京オリンピック・パラリンピックのメダルに活用するため、小型家電※を回収します。

※携帯電話、デジタルカメラ、ゲーム機、時計、コード類の5品目

場 放送塔西側

問 資源循環推進課 ☎2998-9146

公共交通機関のご利用を

当日、所沢税務署南側道路は駐車禁止です。会場周辺は駐車場が少ないため、公共交通機関をご利用ください。

平成31年度

入園申し込みスタート

問保育幼稚園課☎2998-9126

31年4月からの幼稚園・保育園・認定こども園・地域型保育事業の入園申し込みに必要な願書・入園のしおりを配布します。

施設の種類

施設	幼稚園 ※1	認定こども園		保育園	地域型 保育事業
		幼稚園部分	保育園部分		
対象年齢※2	3～5歳	0～5歳		0～5歳	0～2歳
利用時間	朝～昼すぎ(夕方※3)	朝～夕方			
認定区分	1号認定	2・3号認定		3号認定	
特徴	幼児期の教育	幼稚園部分と保育園部分を併せ持ち、地域の子育て支援も行う		保護者に代って保育を行う	6～19人の小規模保育

- ※1…子ども・子育て支援新制度に移行済みの施設と、未移行の施設あり。未移行の幼稚園を利用する場合は、市の認定不要
- ※2…31年4月1日現在の年齢
- ※3…預かり保育により、夕方まで利用できる場合もあり

認定区分

- ▶1号認定…教育を希望する場合に申請
- ▶2・3号認定…保育が必要な場合に申請
- 0～2歳は3号、3～5歳は2号に分類
- 共働き世帯であるなど、保育の必要な事由が必要

高校・大学などの

入学準備金をお貸しします

問こども支援課☎2998-9124

平成31年4月からの高校、高専、大学などへの入学に必要な費用を、保護者に貸し付けます。希望する方は、試験の可否にかかわらず、あらかじめ申請してください。借り入れには保証人が必要です。

保護者の要件 ▶引き続き2年以上市内在住 ▶市税の滞納がない、または非課税対象者で返還能力がある ▶次の要件を満たす保証人がいる

保証人の要件 ▶引き続き2年以上市内在住 ▶市税の滞納がない ▶独立の生計を営む20歳以上 ▶後見・保佐開始の審判、破産手続き開始の決定を受けていない ▶申請日現在、本制度の借り受け人でない

◎市内に保証人がいない場合はご相談ください。

貸付上限

- ▶高校・高専（国・公立）…10万円
- ▶高校・高専（私立）…30万円
- ▶短大・大学など…40万円

返済期間 3年以内（無利子／貸付後6カ月据え置き）

申10月31日(水)までに必要書類を市役所2階こども支援課に直接

◎締め切り後の審査会で認定者を決定します（所得判定あり）。詳細や必要書類は同課、市HP（Q入学準備金）でご確認ください。



利用手続き

幼稚園・認定こども園（幼稚園部分）

◆願書配布

日場10月15日(月)～／入園を希望する施設

◆願書受付

日場11月1日(木)～／入園を希望する施設

◎いずれも時間は各施設にお問い合わせください。

認定こども園（保育園部分）・保育園・地域型保育事業

◆入園のしおり・申請書類配布

日10月1日(月)～

場①市役所2階保育幼稚園課（土・日曜、祝休日除く午前8時30分～午後5時15分）

②入所希望施設（開園日の午前8時30分～午後5時）

◎10月1日(月)以降に市HP（Q入園のしおり）からも入手できます。

◆申請書類受付

日11月1日(木)～9日(金)

場①市役所2階204会議室（土・日曜、祝休日除く午前9時～午後4時）

②入所希望施設（開園日の午前8時30分～午後5時）

◎郵送の場合は、11月9日(金)（消印有効）までに書留郵便で〒359-8501 保育幼稚園課に郵送してください。申請書類は、勤務先に記入してもらう書類など、事前に用意する必要がある書類を含むため、あらかじめ準備してから申し込みください。



マイナンバーカードで入所申請できます！

マイナンバーカードをお持ちの方は、パソコンを使ってウェブで入所申請ができます！（カードリーダーなどが必要です）

◎電子申請の場合でも、受付期間内に必要書類などを郵送・直接提出する必要があります。また、幼稚園・認定こども園（幼稚園部分）は対象外です。



市内小学校に入学する児童をサポート！

新入学学用品費を援助します

問教育総務課☎2998-9232

平成31年4月に市内小学校に入学するお子さんの保護者で、経済的な理由でお困りの方に、今年度より新入学学用品費を入学前に援助します。

対経済的理由でお困りの世帯（所得の目安は、4人家族で前年所得の合計が316万円未満）

支給額 40,600円（新入学学用品費）

支給時期 平成31年2月下旬

留意事項 ▶同一世帯で、市内小・中学校に在籍の児童生徒がいる30年度就学援助認定世帯は申請不要 ▶30年1月2日以降の転入者は、収入のある家族全員の29年中所得証明（源泉徴収票など）が必要 ▶就学援助の他の項目（給食費など）は、31年3月に受け付け開始

申月初～12月28日(金)に印鑑、振込先金融機関の本支店名、口座番号（保護者名義）を市役所6階教育総務課に直接

◎学校では受け付けできません。



健康は日々の積み重ねから

高齢者インフルエンザ
予防接種

1人年度内1回接種できます。
実施期間 平成30年10月20日(土)～31年1月31日(木)
自己負担額 1,500円
対接種当日、所沢市に住民登録をしている次のいずれかの方
▶65歳以上▶60～64歳で、心臓・じん臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の障害で障害認定1級程度である
留意事項
▶実施医療機関（下表）に予約して接種
▶県内の他市町村で接種する方は、保健センターに問い合わせ
▶病気や発熱など、体調が悪いと感じる場合は接種を延期
▶生活保護受給者は無料（要証明書）
問同センター健康管理課☎2991-1811

高齢者インフルエンザ
予防接種実施医療機関

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
岩下悦郎消化器内科クリニック	2928-3636	所沢秋津診療所	2945-8899	新所沢ひろ内科	2991-6767
うえむらクリニック	2923-2921	所沢市市民医療センター	2992-1152	梨子田内科クリニック	2996-3181
おくもとクリニック	2903-8320	所沢腎クリニック	2945-6600	マツバクリニック	2995-5131
久我クリニック	2923-8005	所沢第一病院	2944-5800	宮川医院	2992-3200
黒須医院	2922-2069	ほさか内科クリニック	2941-5731	山口医院	2943-3273
航空公園西口内科	2925-8000	まつおか内科クリニック	2945-7911	吉岡クリニック	2942-3116
佐々木記念病院	2923-1123	村田医院	2997-5051	雨宮医院	2925-5370
関根内科クリニック	2926-0636	矢倉内科クリニック	2945-5656	かないクリニック	2926-1001
瀬戸病院	2922-0365	安松クリニック	2991-6446	上新井さとうクリニック	2940-1156
デルタクリニック	2996-5157	横山医院	2944-9360	かわかつクリニック	2920-2200
所沢診療所	2924-0121	かわぐち内科クリニック	2951-1717	きたはたファミリークリニック	2947-0011
所沢整形外科	2925-5321	くわのみ本郷クリニック	2946-8890	小手指医院	2949-3118
所沢内科クリニック	2922-2210	豊原医院	2944-6433	小手指整形外科	2947-3321
西山内科医院	2925-3522	はらだクリニック	2945-8769	小手指タワークリニック	2920-1717
はちす診療所	2993-0338	東所沢眼科クリニック	2944-8380	さいとう内科クリニック	2936-8700
平沢スリープ・メンタルクリニック	2941-2711	東所沢クリニック	2945-2226	彩のクリニック	2949-1118
星の宮クリニック	2921-3877	東所沢整形外科	2951-5201	鈴木内科医院	2922-6160
溝渕内科医院	2922-8381	東所沢病院	2944-2390	椿峰クリニック	2949-7966
峰の坂産婦人科	2923-4313	おうえんポリクリニック	2990-5818	所沢ハートセンター	2940-8611
宮本町内科クリニック	2903-1088	北所沢病院	2943-3611	所沢ロイヤル病院	2949-3385
矢島整形外科	2995-3863	木村医院	2942-5411	豊川医院	2948-1122
柳内医院	2922-2005	埼玉西協同病院	2942-0323	ながさわ内科	2947-2001
荻野医院	2948-1181	所沢メディカルクリニック	2943-1581	波多野医院	2924-7885
圏央所沢病院	2920-0500	桂医院	2924-0086	はらこどもクリニック	2926-4333
田中耳鼻いんこう科	2948-1166	所沢明生病院	2928-9110	平沢記念病院	2947-2466
所沢緑ヶ丘病院	2948-8181	横田医院	2928-7117	堀江医院	2949-8811
中山内科医院	2926-8332	米島医院	2922-3675	山川医院	2924-5252
並木病院	2928-1000	赤坂整形外科	2928-7450	やまさき内科クリニック	2929-8866
新美内科	2948-5208	あだち内科クリニック	2929-0001	伊藤内科	2922-2915
西埼玉中央病院	2948-1111	有村医院	2922-2094	かがやきクリニック	2991-7511
西島消化器・内科クリニック	2923-0005	今城内科クリニック	2939-2006	賀古整形外科	2924-9771
陽だまりの丘クリニック	2935-7335	かえで内科医院	2939-3555	菊池がんクリニック	2928-7311
三浦クリニック	2938-2887	木戸クリニック	2929-6502	木下クリニック	2993-0007
やまもとキッズクリニック	2938-7787	けやき台どんぐりクリニック	2923-8171	くにとみ内科外科クリニック	2993-9213
よしかわクリニック	2938-1122	しんとこ駅前クリニック	2929-1801	西部クリニック	2926-5851
わかさクリニック	2949-2426	新所沢公園前クリニック	2928-5881	徳島内科クリニック	2929-6366
愛クリニック	2937-3630	高橋耳鼻咽喉科医院	2939-9108	所沢中央病院	2994-1265
青木クリニック	2943-1036	ひろせクリニック	2920-2111	額賀胃腸科内科クリニック	2925-1585
うだがわクリニック	2997-4880	双葉クリニック	2922-5171	福元内科クリニック	2920-1155
けやき内科	2995-2299	前田クリニック	2920-4920	松が丘クリニック	2928-5666
こぶしクリニック	2993-5866	吉川外科胃腸科医院	2923-5670	むさしクリニック泌尿器科内科	2998-1850
みずの内科クリニック	2942-4100	吉村内科医院	2922-2298		

お薬のお悩み相談してみませんか？
お薬相談会



薬剤師が、お薬の飲み残しや正しい飲み方などの相談をお受けします。血管年齢測定・ストレス判定も実施します。

日10月18日(木)午前10時～午後3時（受付）
場グランエミオ所沢2階
持お持ちの方はお薬手帳
問国民健康保険課☎2998-9131

介護予防講演会
生き生き胃腸講座



日10月11日(木)午後1時30分～3時（午後1時開場）
場新所沢まちづくりセンター
定先着50人
会場に直接お越しください。
講あだち内科クリニック院長・足立洋祐さん
問新所沢地域包括支援センター☎2937-7105



税の納め忘れはありませんか？

10～12月は滞納整理強化月間

税負担の公平性と税収入を確保するため、県と県内市町村が10～12月を滞納整理強化月間として、「ストップ！滞納」を合言葉に収納対策を進めます。

市は、文書催告などを行いながら、滞納

者の実情を把握し、資力があるのに納税に応じていただけない滞納者に対しては、差し押さえなどを行っていきます。

◎納期限は、本号8面でお知らせしています。

問収税課 ☎2998-9073



口座振替

忙しい方にも便利で安心。市税・国民健康保険税の納付は、ぜひ口座振替をご利用ください。手続きの時期により、振替開始の納期が変わります。また、軽自動車税は、来年度から引き落としを開始します。

申口座振替依頼書を市内金融機関に直接
◎同依頼書は、収税課、市内金融機関で入手できます。収税課に連絡して郵送で取り寄せることも可能です。詳細は市HP（Q口座振替）をご覧ください。



災害、大けが、病気…
納税が難しい…

あなたにオススメ

納税相談

納税ができないやむを得ない事情がある場合は、納税相談をご利用ください。電話相談もできます。

日毎週月～金曜(祝休日除く)
午前8時30分～午後5時15分
場市役所2階収税課

普段は仕事があって…
平日に相談できない

あなたにオススメ

休日相談・納付窓口

平日に相談することが難しい場合は、休日相談・納付窓口をご利用ください。

日第2・第4土曜
午前8時30分～午後0時30分
場市役所1階保健医療課（特設窓口）

持ってる？ マイナンバーカード



マイナンバーカードは
こんなに便利♪

問経営企画課 ☎2998-9027

唯一の「万能身分証明書」

金融機関での口座開設やパスポートの新規発給など、マイナンバーと本人確認が同時に必要な際に、これ1枚で手続きができる唯一のカードです。

自宅で行政手続きが可能に

「e-Tax」(国税電子申告・納税システム) や国が運営するオンラインサービス「マイナポータル」を活用して、自宅で確定申告を行ったり、子育てワンストップサービスを利用したりすることができます。

コンビニで各種証明書取得

全国のコンビニエンスストアのマルチコピー機（多機能端末機）で、住民票の写しなどの証明書を取得できます。

取得できる証明書

- ▶住民票の写し
- ▶印鑑登録証明書
- ▶戸籍謄抄本
- ▶戸籍の附票の写し
- ▶市・県民税課税(非課税・所得) 証明書

◎詳細は市HP（Qコンビニ交付）をご覧ください。



突然必要になって大丈夫！

まだ持っていない人に朗報！ マイナンバーカード申請サポート

パソコンやスマートフォンを持っていなくても、オンライン申請ができる！期間中、まちづくりセンターでマイナンバーカードの交付申請をお手伝いします。



対所沢市に住民登録がある方
場まちづくりセンター（三ヶ島・並木除く）
持本人確認書類（運転免許証、パスポートなど）
問市民課マイナンバーコールセンター
☎2998-9481

まちづくりセンター	実施日	
松井	11月8日(木)午後	11月27日(火)午前
富岡	11月7日(水)午後	11月28日(水)午前
小手指	12月13日(木)午後	12月26日(水)午前
山口	11月22日(木)午後	12月14日(金)午前
吾妻	11月20日(火)午後	12月11日(火)午前
柳瀬	11月15日(木)午後	12月5日(水)午前
新所沢	11月14日(水)午前	11月21日(水)午後
新所沢東	12月7日(金)午後	12月20日(木)午前
所沢	11月29日(木)午前	12月19日(水)午後

◎午前…午前9時45分～11時45分 午後…午後1時30分～3時30分

お知らせ

市税の納期限

10月31日(水)は市・県民税(3期)、国民健康保険税(4期)の納期限です。期限内に納付してください。

問 収税課 ☎ 2998-9073

東京オリンピック・パラリンピック総合推進室を新設

10月1日(月)から企画総務課内に新設します。パラリンピック競技「ゴールボール」の強化拠点施設に市民体育館が指定されたことや、イタリア共和国のホストタウン登録など、2020東京大会への機運が高まる中、各分野における取り組みを推進し、オリンピック・レガシーを創出することを目指します。

問 同室 ☎ 2998-9214

FAX 2994-0706

ラーク所沢外壁改修工事による休館

工事中、次の期間は完全休館となり利用できません。ご理解とご協力をお願いします。

休館期間 平成30年12月1日(土)～31年1月31日(木)

◎休館期間以外にも一部利用制限があることがあります。また、休館期間中の施設利用予約の開始日が、一部変更になります。詳細は市HP(Ｑラーク所沢)をご覧ください。

問 産業振興課 ☎ 2998-9157

秋の環境美化の日

居住地周辺のごみを拾い、分別して指定集積所に出してください。収集車が午前10時から回収します。

日 11月4日(日) (所沢地区のみ3日(祝)留意事項) 当日集めるプラスチックごみ(ペットボトル含む)は汚

れているため、当日に限り破砕ごみ類として分別 家庭や事業所のごみ出しは禁止 自治会・町内会

で一斉活動ができない場合は、別に実施可能

問 生活環境課 ☎ 2998-9370

会費が半額！交通災害共済

10月1日(月)以降の加入は、平成30年度分の会費が半額になります。

◆対象となる事故例

▼自転車走行中に転倒した▼車に乗っていたら追突された

対 所沢市に住民登録をしている方 費 いずれも半額後 大人：300円 中学生以下：150円

共済期間 申込日(31年3月31日) 申 会費を添えて、市役所1階交通安全全課、まちづくりセンター、サー

ビスコーナー(所沢駅・狭山ヶ丘・小手指)に直接 問 同課 ☎ 2998-9140

老齢年金の請求

老齢基礎年金や老齢厚生年金の支給年を迎える方に、日本年金機構から年金請求書が郵送されます。支給開始年齢または65歳になる月の3カ月前に届きます。



郵送物をチェック!

請求手続きは、支給開始年の誕生日前日から可能です。◎65歳前に厚生年金を受給中の方は、65歳の誕生日に基礎年金部分の年金請求書が郵送されます。

問 所沢年金事務所 ☎ 2998-0170

重度心身障害児等医療費助成制度

対 次のいずれかに該当する方

▼身体障害者手帳1～3級 療育手帳A、A、B ▼精神障害者保健福祉手帳1級 ▼一定の障害があり、埼玉県後期高齢者医療広域連合の認定を受けた

一定の障害 ▼身体障害者手帳4級の1部(音声または言語機能障害、下肢機能の著しい障害) ▼精神障害者保健福祉手帳2級 ▼障害基礎

年金1・2級

◎65歳以上で新たに重度障害者となった方は、助成対象外です。

問 障害福祉課 ☎ 2998-9116

所沢ブランド特産品を支援

◆開発・改良経費を一部補助

国内外に持ち帰り可能な新商品の開発、既存商品の改良事業を募集します。書類・プレゼンテーション審査後、最大3件を補助します。事前に必ず産業振興課にご相談ください。補助額 補助対象経費の2分の1(限度額50万円)

申 11月30日(金)までに同課に直接

◆販売協力店を募集

所沢ブランド特産品として認定された商品を販売できる事業者を随時募集します。興味のある方は、10月19日(金)市役所8階大会議室で行う特産品認定審査会にお越しください。◎詳細は市役所別館産業振興課、市HP(Ｑ所沢ブランド特産品)で配布の募集要項をご覧ください。

問 同課 ☎ 2998-9157

初回献血キャンペーン 友達&家族と一緒に献血に行こう!

10～11月に献血経験者と未経験者が一緒に献血すると、レザパステークスなどをプレゼント! (なくなり次第終了)

場 所沢プロペ通り 献血ルーム(所沢駅西口から徒歩2分)



◎県内の献血ルーム・バスなどどこでも参加できます。

問 県・赤十字血液センター

☎ 048-684-1511

2019年版埼玉県民手帳を頒布

日 10月12日(金)～12月14日(金)

場 市役所1階市政情報センター、まちづくりセンター(並木除く) 価格 500円(税込) サイズ 14cm×9cm

問 文書行政課 ☎ 2998-9043

計画などの縦覧・説明会

意見のある方は、期間中に意見書を提出できます。

◆生産緑地地区変更の案の縦覧

◆東所沢サニータウン地区地区計画の案の縦覧

【共通事項】

縦覧・意見書の提出

対 市内在住・在勤・在学の方、利害関係者

日 10月15日(月)～29日(月)

場 市役所5階都市計画課

申 問 〒359-8501 同課 ☎ 2998-9192に直接・郵送

架空請求にご注意を!

「消費料金

に関する最終告知のお知らせ 新設管理番号(住)658 この度、貴方の利用されておりました契約会社、もしくは運営会社側から契約不履行による民事訴訟として、訴訟が提出されました事を改めまして通知させていただきます。また、このままご連絡なき場合は、原告側の主張が全面的に受理されまして裁判所の許可を受けて執行官立会いのもと、強制金や有価証券及び、動産や不動産の差し押さえを差し控える可能性があります。

▲実際に届いたはがき

問 所沢警察署

☎ 2996-0110

自転車乗中の交通事故が多発!

交差点での自転車事故が多発しています。信号や一時停止を厳守し、見通しの悪い場所では一旦停止後、安全確認を確実に行いましょう。

問 交通安全課 ☎ 2998-9140

ハロウィンジャンボくじ

1等・前後賞合わせて5億円!宝くじの収益は、市町村のまちづくりや福祉向上のために使われます。

発売期間 10月1日(月)～23日(火)

抽選日 10月30日(火)

費 1枚300円

問 埼玉県市町村振興協会 ☎ 048-822-5004

埼玉県最低賃金は時給898円

10月1日(月)から改定されます。年齢や雇用形態を問わず、県内で働く

毎月第2・4土曜午前

休日開庁

10月13日(土)・27日(土)

午前8時30分～午後0時30分 場 市役所1階、まちづくりセンター(三ヶ島・並木除く)

取り扱い業務

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
国民年金の手続き
国民健康保険の手続き
後期高齢者医療制度の相談※
課税・非課税証明書、納税証明書
市税・国民健康保険税の納付
納税相談※

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。

マイナンバーカードが便利♪



コンビニで住民票や印鑑登録証明書、課税証明書が受け取れます。

問 経営企画課 ☎ 2998-9027

開催

ところざわまつり

10月7日(日)午前10時～午後7時

場 民踊流し、サンバカーニバル、元町コミュニティ広場

◆とこちゃんまつり

日 10月18日(木)午前10時～正午

場 市民体育館

◆市民フェスティバル(4面参照)

日 10月27日(土)・28日(日)午前10時～午後4時

場 所沢航空記念公園 問 商業観光課 ☎ 2998-9155

クイズ1

ところざわ元気百歳体操でゲット!

〇い予防と地域のつながり

ヒント・2面 応募方法は15面

ところざわ文化創造会議

食からはじまるものがたり

武蔵野台地の食と文化

食環境ジャーナリストとして全国を飛び回っている金丸弘美さんをお招きし、所沢の食分野で活躍されている方々とのトークセッションを開催！ところざわサクラタウンの最新情報や、県立芸術総合高校制作の食をテーマとした動画上映も行います。

問 経営企画課 ☎ 2998-9027



来場者には、新作の COOL JAPAN FOREST 構想ロゴ入りトートバッグとコースターをプレゼント！

日 10月30日(火)午後6時～8時
(午後5時30分開場)

場 市民文化センターミューズ

◎会場に直接お越しください。

定 先着500人



▲金丸弘美さん ▲(株)KADOKAWA 角川取締役会長 ▲司会 仁科美咲さん

戦没者追悼式
ご遺族宛てに案内はがきを郵送します。10月2日(火)までに届かない場合は、ご連絡ください。
日 10月16日(火)午前10時
場 市民文化センターミューズ
問 福祉総務課 ☎ 2998-9113

採れたて！農産物直売ところ市
日 場 10月9日(火)午前10時～午後3時
場 市役所別館前広場 10月23日(火)午前10時～午後3時／元町コミユニティ広場
問 農業振興課 ☎ 2998-9158

所沢を訪れる外国人をおもてなしインバウンド対応セミナー
日 10月24日(火)午後2時30分～4時
(午後2時開場)
場 所沢商工会議所(元町)

対 インバウンド対応に興味のある市内飲食店
定 申し込み先着30人
申 問 10月13日(土)午前9時30分～11時
場 市民体育館
対 おおむね2～6歳児と保護者
持 上履き、脱いだ靴を入れる袋、フエイスツール1人1枚、飲み物
申 問 市役所2階(ごも支援課) ☎ 2998-9124に直接・電話・電申

ところざわ親子で楽しむ運動遊び
日 10月13日(土)午前9時30分～11時
場 市民体育館

申込書は市役所別館同課 市HP(インバウンド対応セミナー)、まちづくりセンターなどで入手できます。



農業に興味がある女性大歓迎！農業後継者とのふれあいイベント
日 11月11日(日)午前10時30分
集 合 新所沢駅西口ロータリー

5市合同 結婚したい男女のためのティーパーティー
日 場 11月23日(祝)正午～午後3時
場 越前スホテル(本川越駅すぐ)
対 所沢・川越・上尾・入間・狭山市在住・在勤で35～49歳の独身の男女とも申し込み先着30人
定 男女とも申し込み先着30人
費 男性：6千円 女性：5千円
申 問 10月19日(金)に所沢市中小企業勤労者福祉サービスセンター ☎ 2998-9381に電話(午前11時30分受付開始)

みんなで考える市の仕事
市民委員の意見交換を、自由に傍聴できます。
テーマ 프랑스への海外展開に
取り組む所沢市茶業協会への支援
知りたいことが見つかりやすい！ホームページを指して
日 10月20日(土)午後1時30分～5時
場 市役所8階大会議室
◎会場に直接お越しください。
問 経営企画課 ☎ 2998-9027

所沢・飯能・狭山・入間・日高市で共同婚活『ダイヤ♡コン』
日 12月2日(日)午後5時～8時30分
場 エコトコ・フアーマーズスカフェ(所沢航空発祥記念館内)
対 25～40歳の独身の男女
定 各市抽選20人
費 2千円(軽食代含む)
申 問 10月10日(水)～25日(木)に企画総務課 ☎ 2998-8046 8046 89046 @city.tokorozawa.lg.jpに電話・メール

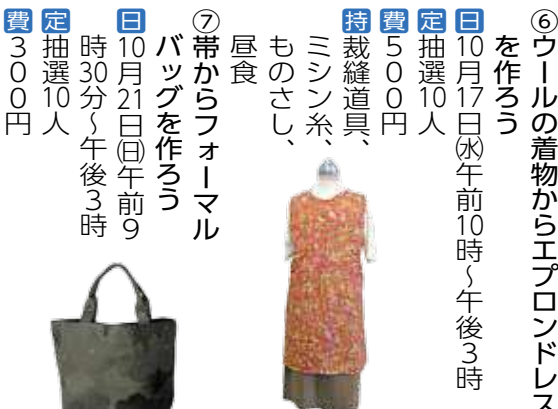


女性のための護身法ワークショップ
日 10月27日(土)午前10時～正午
場 男女共同参画推進センターふらつと(寿町)
定 申し込み先着20人
内 実技形式で学ぶ護身の基本
持 筆記用具
講 日 10月2日(火)から同センター ☎ 2921-2220 FAX 2921-2270に電話・FAX・電申

ワンランク上の自分になるスキンケア・メイクアップ講座
日 ①10月23日(火)、11月7日(水)②11月17日(土)、12月1日(土)各日午前10時～正午(全2回)
場 男女共同参画推進センターふらつと(寿町)
定 ①②申し込み先着15人
内 スキンケア・メイクのポイント
持 髪留め、タオル、卓上鏡(2日目には普段のメイク道具も持参)
講 日 10月11日(日) 野村温子さん・中嶋美紀子さん
申 問 10月10日(土)午後2時～3時30分
場 男女共同参画推進センターふらつと(寿町)

ふらつと歌声ひろばin秋
日 11月10日(土)午後2時～3時30分
場 男女共同参画推進センターふらつと(寿町)

包丁研ぎ講習会
日 10月20日(土)午後1時30分
定 抽選6人
② 傘修理(1人1本・部品代実費)
日 10月20日(土)午後1時～3時
③ おもちの病院
日 10月20日(土)午後1時～3時
④ 大型家具抽選会
日 10月12日(金)・26日(金)午前11時
⑤ 生ごみ減量・資源化講演会
日 場 10月11日(水)午後2時～4時
場 柳瀬まちづくりセンター 10月18日(水)午後2時～4時/小手指まちづくりセンター
⑥ ウールの着物からエプロンドレスを作る
日 10月17日(火)午前10時～午後3時
定 抽選10人
費 500円
持 裁縫道具、ミシン糸、ものさし、昼食
⑦ 帯からフォーマルバッグを作る
日 10月21日(日)午前9時30分～午後3時
定 抽選10人
費 300円



リサイクルふれあい館エコロの行事
① 包丁研ぎ講習会
日 10月20日(土)午後1時30分
定 抽選6人
② 傘修理(1人1本・部品代実費)
日 10月20日(土)午後1時～3時
③ おもちの病院
日 10月20日(土)午後1時～3時
④ 大型家具抽選会
日 10月12日(金)・26日(金)午前11時
⑤ 生ごみ減量・資源化講演会
日 場 10月11日(水)午後2時～4時
場 柳瀬まちづくりセンター 10月18日(水)午後2時～4時/小手指まちづくりセンター
⑥ ウールの着物からエプロンドレスを作る
日 10月17日(火)午前10時～午後3時
定 抽選10人
費 500円
持 裁縫道具、ミシン糸、ものさし、昼食
⑦ 帯からフォーマルバッグを作る
日 10月21日(日)午前9時30分～午後3時
定 抽選10人
費 300円

もったいない市
まだ使える古着・古布・陶磁器を持ち寄り・持ち帰りできます。
日 場 10月14日(日)市内全地区
日 10月21日(日)南小体育館 11月11日(日)北秋津小体育館、所沢コーポラス管理組合会館
問 資源循環推進課 ☎ 2998-9146

◎詳細は「家庭の資源とごみの分け方・出し方」、市HP(Qもったいない市)をご覧ください。

持 裁縫道具、ミシン糸、ものさし、昼食
⑧ 織り機で特別なマフラー作り
日 11月4日(日)午前9時30分～午後3時
定 抽選9人
持 毛糸3玉、ものさし、昼食
①⑤⑧は市内在住の大人対象です。
申 問 ①⑥⑧10月2日(火)～5日(金)に同館 ☎ 2994-5374に電話
②③⑤当日受け付け④当日午前10時30分までに同館に直接
◎10月27日(土)・28日(日)は臨時休館します。なお、東所沢エコースションは開館します。



City Topics

宮崎駿監督のサイン本を展示『トトロの生まれたところ』

所沢の自然が多く紹介されている書籍『トトロの生まれたところ』を、監修した宮崎駿監督のサイン入りで、スタジオジブリから所沢図書館にいただきました。所沢図書館では9月27日(水)～10月30日(火)の期間、特集展示を行います。サイン本が見られるのはここだけ！

※岩波書店『トトロの生まれたところ』監修：宮崎駿 編集：スタジオジブリ お近くの書店で要チェック！

ゲームで楽しく健康！



リアル野球盤で健康長寿



実際に投げる・走るという動作がないため、誰でも楽しめる「リアル野球盤」。ゲストとして、埼玉西武ライオンズのダンスパフォーマー「ブルーレジェンズ」や球団職員が参加！楽しく健康づくりをしてみませんか？

日 11月7日(水)午後2時～4時
場 こどもと福祉の未来館
対 市内在住の大人
定 申し込み先着30人
申 問 月初から地域福祉センター
☎2922-2115に電話

内 行政相談
日 10月9日(火)午後1時～3時30分
場 市役所6階604会議室
定 申し込み先着30人
申 問 同課 ☎2998-9092

内 不動産、相続登記、法律問題など
日 10月1日(月)午前10時～午後3時30分
場 市役所6階604会議室
定 申し込み先着30人
申 問 同課 ☎2998-9092

内 国など行政への要望や苦情
日 10月23日(火)午前10時～11時30分
場 市役所6階604会議室
定 申し込み先着30人
申 問 同課 ☎2998-9092

内 いじめや差別などの人権問題
日 10月12日(金)・19日(金)各日午後1時～3時30分
場 市役所6階604会議室
定 申し込み先着30人
申 問 同課 ☎2998-9092

内 社会保険労務士の保険・年金相談
日 10月23日(火)午前10時～11時30分
場 市役所6階604会議室
定 申し込み先着30人
申 問 同課 ☎2998-9092

内 労働、雇用問題、年金など
日 10月3日(水)午前10時30分～11時30分
場 市役所6階604会議室
定 申し込み先着30人
申 問 同課 ☎2998-9092

内 講座「相続は突然に」
日 10月3日(水)午前10時～午後3時30分
場 市役所6階604会議室
定 申し込み先着30人
申 問 同課 ☎2998-9092

内 司法書士の無料相談会
日 10月3日(水)午前10時～午後3時30分
場 市役所6階604会議室
定 申し込み先着30人
申 問 同課 ☎2998-9092

内 不動産、相続登記、法律問題など
日 10月1日(月)午前10時～午後3時30分
場 市役所6階604会議室
定 申し込み先着30人
申 問 同課 ☎2998-9092

内 社会保険労務士の労働相談
日 10月19日(金)午後4時～8時(最終相談：午後7時～1人50分)
場 市役所6階604会議室
定 申し込み先着30人
申 問 同課 ☎2998-9092

内 市内の社会福祉法人が協力して、10月1日(月)から相談窓口を開設します。来所・電話・自宅訪問・情報提供など、どのような相談でも受け付けます。
日 10月17日(水)～19日(金)午前9時～午後4時(17日は午後1時から19日は正午まで)
場 市役所6階604会議室
定 申し込み先着30人
申 問 同課 ☎2998-9092

内 詳細は、所沢市社会福祉協議会 ☎2925-10041
日 10月25日(木)午前9時30分～午後4時/市役所2階202会議室
場 市役所6階604会議室
定 申し込み先着30人
申 問 同課 ☎2998-9092

内 就職支援を行う
日 10月19日(金)午後4時～8時(最終相談：午後7時～1人50分)
場 市役所6階604会議室
定 申し込み先着30人
申 問 同課 ☎2998-9092

内 就職相談
日 ①月・火曜②木・土曜各日午前10時～正午、午後1時～4時
場 市役所6階604会議室
定 申し込み先着30人
申 問 同課 ☎2998-9092

内 就業支援を行う
日 10月19日(金)午後4時～8時(最終相談：午後7時～1人50分)
場 市役所6階604会議室
定 申し込み先着30人
申 問 同課 ☎2998-9092

内 就業支援を行う
日 10月19日(金)午後4時～8時(最終相談：午後7時～1人50分)
場 市役所6階604会議室
定 申し込み先着30人
申 問 同課 ☎2998-9092

内 就業支援を行う
日 10月19日(金)午後4時～8時(最終相談：午後7時～1人50分)
場 市役所6階604会議室
定 申し込み先着30人
申 問 同課 ☎2998-9092

内 就業支援を行う
日 10月19日(金)午後4時～8時(最終相談：午後7時～1人50分)
場 市役所6階604会議室
定 申し込み先着30人
申 問 同課 ☎2998-9092

内 就業支援を行う
日 10月19日(金)午後4時～8時(最終相談：午後7時～1人50分)
場 市役所6階604会議室
定 申し込み先着30人
申 問 同課 ☎2998-9092

内 就業支援を行う
日 10月19日(金)午後4時～8時(最終相談：午後7時～1人50分)
場 市役所6階604会議室
定 申し込み先着30人
申 問 同課 ☎2998-9092

内 就業支援を行う
日 10月19日(金)午後4時～8時(最終相談：午後7時～1人50分)
場 市役所6階604会議室
定 申し込み先着30人
申 問 同課 ☎2998-9092

内 就業支援を行う
日 10月19日(金)午後4時～8時(最終相談：午後7時～1人50分)
場 市役所6階604会議室
定 申し込み先着30人
申 問 同課 ☎2998-9092

内 就業支援を行う
日 10月19日(金)午後4時～8時(最終相談：午後7時～1人50分)
場 市役所6階604会議室
定 申し込み先着30人
申 問 同課 ☎2998-9092

内 就業支援を行う
日 10月19日(金)午後4時～8時(最終相談：午後7時～1人50分)
場 市役所6階604会議室
定 申し込み先着30人
申 問 同課 ☎2998-9092

消費生活

トラブル注意報

問消費生活センター ☎2998-9143

健康食品や化粧品の「お試し」にご用心！



「初回限定価格！」という広告を見て、インターネットで健康食品を注文。1回しか頼んでいないのに翌月も届いた。業者に電話してもつながらない…



「今だけお試し500円」というチラシを見て、電話で化粧品を注文。1回だけのつもりがその後も商品が届き、問い合わせると「5回の継続購入が終わるまでキャンセルできない」と言われた。チラシをよく見ると、「5回以上の継続購入が条件」と小さく書いてあった…

細かな表示もよく確認！購入条件や解約方法など、契約内容を確認して注文を！



被害にあわないために

▶ 業者との電話やメールのやり取りは記録しておく

▶ 困ったときは、消費生活センターへ！

消費生活センター

相談専用 ☎2998-9204

受付時間 月～金曜午前

10時～11時30分、午後

1時～3時30分（祝休日

除く）

場市役所1階消費生活セン

ター

◎相談は、窓口でもお受けしてい

ます。

国際交流フォーラム出演者を募集
市内在住の外国人と交流できる国際交流フォーラム。ステージで文化紹介をしてみませんか。
平成31年3月10日(日)午後1時
場市役所1階市民ホール
対世界各国の歌・踊り・パフォーマンスなどができる個人・団体
◎応募多数の場合は選考があります。
申請10月15日(月)までに
文化芸術振興課 ☎2998-9211に
電話



外国人案内ボランティアを募集
街中での外国人観光客の案内や、地域の在住外国人支援などを行うボランティアを募集します。
対県内在住・在勤・在学の16歳以上で育成講座（2日間）に参加できる方
申請 埼玉県国際交流協会 ☎048-833-22992 HPから電
◎育成講座の日程など、詳細は同協会HPをご覧ください。

障害者作品展（11月29日）
12月5日(水)の作品を募集
市内在住・在勤・在学の障害児者額装・軸装または台紙に貼付手芸・手法自由、手で運べる大きさ
留意事項 ▼ 自作で本作品展に未出品▼ 1人1作品▼ 障害児者同士の

祝 島川選手がウィルチエアーラグビー世界大会で優勝！
ウィルチエアー（車いす）ラグビーの島川慎一選手（市内在住）の活躍により、所属する日本代表チームが8月に行われた世界選手権で初優勝を果たしました。
おめでとございます！
企画総務課 ☎2998-9046



若年者就職応援フェア

日11月8日(木)午後1時30分～4時

場市役所8階大会議室

◎会場に直接お越しください。

対44歳以下の方

内就職面接会（16社）

持履歴書複数枚（写し可）、筆記用具

問ハローワーク所沢

☎2992-8609

埼玉県労働セミナー

日労働契約の締結・就業規則：10月23日(火)労働条件：10月25日(木)

労働契約の終了：10月31日(火)

さまざまなトラブル事例と対処法：11月2日(金)各日午後6時30分～8時

◎1日単位の申し込みも可能です。

場市役所7階研修室

対勤労者、事業主、求職者など

定各回申し込み先着50人

講特定社会保険労務士・若杉由加里さん

申請 月1から産業振興課 ☎2998-9157

場市役所7階研修室

対勤労者、事業主、求職者など

定各回申し込み先着50人

講特定社会保険労務士・若杉由加里さん

申請 月1から産業振興課 ☎2998-9157

場市役所7階研修室

対勤労者、事業主、求職者など

定各回申し込み先着50人

講特定社会保険労務士・若杉由加里さん

申請 月1から産業振興課 ☎2998-9157

場市役所7階研修室

対勤労者、事業主、求職者など

定各回申し込み先着50人

講特定社会保険労務士・若杉由加里さん

申請 月1から産業振興課 ☎2998-9157

場市役所7階研修室

対勤労者、事業主、求職者など

定各回申し込み先着50人

講特定社会保険労務士・若杉由加里さん

申請 月1から産業振興課 ☎2998-9157

場市役所7階研修室

対勤労者、事業主、求職者など

定各回申し込み先着50人

講特定社会保険労務士・若杉由加里さん

申請 月1から産業振興課 ☎2998-9157

場市役所7階研修室

対勤労者、事業主、求職者など

定各回申し込み先着50人

講特定社会保険労務士・若杉由加里さん

申請 月1から産業振興課 ☎2998-9157

に電話・FAX・電

違反建築なくそう運動法令等説明会

日10月10日(木)午後2時～4時

場ふじみ野市上福岡公民館（東武東上線）上福岡駅から徒歩15分

内ブロック塀の基準、建築相談など

◎会場に直接お越しください。

問建築指導課 ☎2998-9180

場市役所1階市民ホール

対市民、事業者、関係者など

定申し込み先着10人程度

費648円（テキスト代）

申請 10月15日(月)（必着）までに申込書を所沢市社会福祉協議会手話通訳・要約筆記派遣事務所 ☎2939-5064に提出

◎申込書は同会、同会HP、市役所1階障害福祉課、まちづくりセンター、コミュニティセンター、生涯学習推進センター、所沢駅サービスコーナーで入手できます。

ひきこもり公開講座

日11月9日(金)午後2時～4時30分

場狭山保健所（稲荷山公園から徒歩8分）

定申し込み先着60人

内講演、当事者による体験談

講埼玉県立大学教授・東宏行さん

申請 10月12日(金)～11月2日(金)に氏名、電話番号、在住市、質問を同所 ☎04-2954-6212 FAX 04-2954-7535に電話・FAX

場市役所1階市民ホール

対市民、事業者、関係者など

定申し込み先着10人程度

費648円（テキスト代）

申請 10月15日(月)（必着）までに申込書を所沢市社会福祉協議会手話通訳・要約筆記派遣事務所 ☎2939-5064に提出

◎申込書は同会、同会HP、市役所1階障害福祉課、まちづくりセンター、コミュニティセンター、生涯学習推進センター、所沢駅サービスコーナーで入手できます。

ひきこもり公開講座

日11月9日(金)午後2時～4時30分

場狭山保健所（稲荷山公園から徒歩8分）

定申し込み先着60人

内講演、当事者による体験談

講埼玉県立大学教授・東宏行さん

申請 10月12日(金)～11月2日(金)に氏名、電話番号、在住市、質問を同所 ☎04-2954-6212 FAX 04-2954-7535に電話・FAX

場市役所1階市民ホール

対市民、事業者、関係者など

定申し込み先着10人程度

費648円（テキスト代）

申請 10月15日(月)（必着）までに申込書を所沢市社会福祉協議会手話通訳・要約筆記派遣事務所 ☎2939-5064に提出

◎申込書は同会、同会HP、市役所1階障害福祉課、まちづくりセンター、コミュニティセンター、生涯学習推進センター、所沢駅サービスコーナーで入手できます。

ひきこもり公開講座

日11月9日(金)午後2時～4時30分

場狭山保健所（稲荷山公園から徒歩8分）

定申し込み先着60人

内講演、当事者による体験談

講埼玉県立大学教授・東宏行さん

申請 10月12日(金)～11月2日(金)に氏名、電話番号、在住市、質問を同所 ☎04-2954-6212 FAX 04-2954-7535に電話・FAX

場市役所1階市民ホール

対市民、事業者、関係者など

定申し込み先着10人程度

費648円（テキスト代）

申請 10月15日(月)（必着）までに申込書を所沢市社会福祉協議会手話通訳・要約筆記派遣事務所 ☎2939-5064に提出

◎申込書は同会、同会HP、市役所1階障害福祉課、まちづくりセンター、コミュニティセンター、生涯学習推進センター、所沢駅サービスコーナーで入手できます。

募集

子育てハッピー県営住宅入居者を募集
子どもの有無は問いません。収入などの各種条件があります。詳細は県HP（Q子育てハッピー）の募集要項をご覧ください。
対夫婦ともに39歳以下の世帯
入居予定日 12月23日(祝)以降
申請 募集要項を確認の上、月10月21日(日)に埼玉県住宅供給公社 ☎048-829-2875に電話

所沢第二幼稚園の新人園児を募集
対次の全てを満たす幼児
平成26年4月2日～27年4月1日生まれ
申請日現在、市内在住
保護者が徒歩で送り迎え可能
通園時間が幼児の速度で約25分以内
定70人
保育料 月額9,500円（入園料なし）
申請 11月1日(木)・2日(金)午後1時30分～4時に申請書を同園（荒幡）に直接
◎申請書は10月10日(木)から同園、市役所6階学校教育課で配布します。
募集人数に達しない場合は、期間後も同園で申請を受け付けます。
問 学校教育課 ☎2998-9238

国際交流フォーラム出演者を募集
市内在住の外国人と交流できる国際交流フォーラム。ステージで文化紹介をしてみませんか。
平成31年3月10日(日)午後1時
場市役所1階市民ホール
対世界各国の歌・踊り・パフォーマンスなどができる個人・団体
◎応募多数の場合は選考があります。
申請 10月15日(月)までに
文化芸術振興課 ☎2998-9211に
電話

10月 児童館へ行こう



市HP（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	コマ認定会 日10月19日(金)午後3時30分～対小学生以上
こぼと	2924-3065	レゴ&シルバニア 日10月3日(木)午後3時～4時45分対幼児～小学生
つばめ	2922-0410	ふかしイモ会 日10月21日(日)午前10時～11時30分※なくなり次第終了／雨天決行
つばき	2923-6155	うきうきおやこでリトミック 日10月2日(火)午前10時30分～11時15分対乳幼児と保護者
すみれ	2949-3826	すみれまつり 日10月20日(土)午後1時30分～
さくら	2998-5912	さくらコンサート 日10月6日(土)午後2時～3時15分※要申込（電話不可）
わかば	2948-3222	ゆいゆいカフェ 日10月23日(火)午前10時30分～対乳幼児と保護者 費100円
まつば	2995-0995	ハロウィン 日10月26日(金)①午前10時30分～②午後3時30分～対①乳幼児と保護者②幼児と保護者、小学生
みどり	2928-8414	けん玉教室 日10月29日(月)午後4時～5時
やなぎ	2944-8819	保健センターとの合同行事 日10月30日(火)午前10時30分～正午対乳幼児と保護者
ひかり	2996-3995	おひさまサロン 日10月23日(火)午前10時30分～対0歳児

市民税課臨時職員を募集

対期間中全日程勤務可能な64歳以下の方（土・日曜、祝休日除く／兼業不可）

内①②事務補助③申告受付補助（申告相談除く）

定①③合計で20人程度

日①平成31年1月10日（休）～2月28日（休）午前9時～午後3時②31年1月10日（休）～3月29日（金）午前9時～午後3時③31年2月18日（月）～3月15日（金）午前8時～午後5時の間で7時間30分

◎いずれも時間外勤務があります。

③は1～2回目勤務があります。

申問10月12日（金）（必着）までに履歴書（写真貼付）を〒359-8501市役所2階市民税課☎2998-9064に直接・郵送

歯科診療所あおぞら臨時職員を募集

対パソコン操作ができる方

内在宅介護高齢者歯科診療、休日緊急歯科診療の受付

定若干名

日曜、祝休日、年末年始午前8時～午後1時（月1～2回）

場同診療所（保健センター内）

申問同診療所☎2995-1171に電話（木・土・日曜、祝日除く午前9時～午後4時）

学校庁務手（臨時職員）を募集

対64歳以下の方（高校生不可）

内学校用務

定3人（中央小・牛沼小・富岡中）

日月・金曜（行事などで土・日曜勤務あり）▼午前7時～午後1時の間で5時間▼午後1時～7時30分の間で5時間

申問10月9日（火）までに履歴書（写真貼付）を市役所6階教育総務課☎2998-9232に直接

看護師（臨時職員）を募集

対正・准看護師免許、看護業務経験がある方

内病棟・外来・内視鏡・健診看護（1日4時間からの短時間勤務あり）

定若干名

場市民医療センター（上安松）

申問同センター☎2992-1151に電話

保健師・助産師（助手／登録制）を募集

対保健師免許が助産師免許がある方

内乳幼児健診・健康相談など

日月・金曜午後0時45分～4時45分（相談実施日）

場保健センター（上安松）、まちづくりセンターなど

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（非常勤特別職員）を募集（報酬あり）

対市内在住で64歳以下の方

内立哨指導（朝1時間・夕2時間程度）、交通安全教室など

定6人（中富小・若狭小・富岡小・北中小）



所沢の魅せどころ

問地域づくり推進課☎2998-9083

6 所沢地区

▶市の中心部に位置し、所沢・航空公園・西所沢駅の3駅に囲まれた地区

▶市になる前は所沢町だったことから旧町地区とも呼ばれる



ここを紹介！



～山車・お囃子・ところざわまつり～

毎年10月に開催され、所沢の伝統や歴史、ふるさとの良さを実感できる「ところざわまつり」。

このお祭りの舞台となるのが所沢地区です。

ところざわまつりといえば、町内で曳き回される山車や重松流祭囃子があります。これらは町内会で管理しています。お祭りを盛り上げるために、日々お囃子の練習に励んでいます。当日は、伝統的な彫刻で埋めつくされた豪華で迫力ある山車や、重松流祭囃子に合わせた踊りはもちろん、山車がすれ違う時にお囃子のたたき合いを競う「曳っかわせ」をお楽しみください。



▲山車が揃った景色は圧巻！

◎所沢地区の情報は市HP（Q所沢）をご覧ください。

今年のところざわまつりは、10月7日（日）に開催です！（4面参照）

今回は、三ヶ島地区の魅せどころ！



・若松小・中央小

申問10月12日（金）までに市役所1階交通安全課☎2998-9140に直接

第3学校給食センター調理員（臨時職員）を募集

対64歳以下の方（高校生不可）

◎調理に関する資格は不要です。

定3人

日月・金曜の給食実施日午前9時～午後3時の間で5時間（週5日）

申問履歴書（写真貼付）を市役所6階保健給食課☎2998-9249に直接

歯科衛生士（臨時職員）を募集

対歯科衛生士免許と普通自動車免許がある方

内歯科健診、保健指導など

日月・金曜午前9時～午後4時

場保健センター（上安松）など

申問同センター健康づくり支援課☎2991-1813に電話

広告掲載事業者を募集

平成31年3月に全戸配布する冊子（①健康ガイドところざわ②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？

発行部数 ①18万4千部②20万部

募集枠数 ①5②25

掲載料 ①4万円②2万円

広告規格 いずれも4色刷りで①50mm×90mm②50mm×45mm（掲載決定後、完全版下を作成し提出）

申問10月31日（水）までに申込書を①市役所1階保健医療課☎2998-9385②同5階資源循環推進課☎2998-9146に提出

◎いずれも申請書は同課、市HP（Q有料広告）で入手できます。

庁舎内食堂運営委託事業者を募集

委託期間 平成31年4月～34年3月

◎詳細は市HP（Q食堂運営委託）をご覧ください。

問10月10日（水）～22日（月）に職員課☎2998-9048に直接

7月16日～8月15日の受付分です。ありがとございました。

皆さんの善意（順不同）

7月16日～8月15日の受付分です。ありがとございました。

【寄付金】総額170、588円

●中央管財様 ●日本民謡孝秀会様 ●第17回柳瀬地区親睦チャリティゴルフ実行委員会様 ●居酒屋ひがし様 ●小高大輔様

【物品】●埼玉県教職員互助会様（トインチャイム、スポンジマット）●ク

ライネス・コンツェルトハウス様（オーケストラ公演チケット）●科野日出

子様（絵本）

奥武蔵の秋を彩る一大行事 飯能まつり



きらびやかな山車11台のお囃子や獅子舞などが競演！



日11月3日（祝）正午～午後8時30分
11月4日（日）午前9時～午後8時30分

場飯能駅北口周辺（飯能駅すぐ）

内パレード、ステージパフォーマンス、山車・底抜け屋台の引き合わせ、獅子舞など

問飯能駅観光案内所☎042-978-9111

飯能市観光・エコツーリズム推進課☎042-973-2111

◎近隣の広報紙で、おすすめイベントを相互掲載中！所沢の情報も他の市にPRします！

まんどう 万燈がつくる広げる 市民の絆 入間万燈まつり



40回目を迎える入間万燈まつり。多くの灯りが会場を彩ります。



日10月27日（土）午後1時～8時15分
10月28日（日）午前9時30分～午後4時45分

場入間市産業文化センター周辺（入間市駅から徒歩10分）

内山車のひっかわせ、子ども御輿、わんぱく力士土俵入、万燈太鼓大合戦など

問入間市自治文化課☎04-2964-1111（内線2144・2145）

クイズ 3

入学じゅん〇金

高校・大学などへの入学に必要な費用をお貸しします。

事前に申請が必要だから忘れずにね！



ヒント・5面

応募方法は15面



保健センター通信

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

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

健康づくり支援課

☎ 2991-1813

母親学級 申10月3日(水)から電話・電申

◆栄養

日10月25日(木)午前10時～午後0時30分 対 出産予定日が12月7日以降の妊婦（パートナーも可） 内 妊娠中の食生活（ランチ付） 費500円 定 申し込み先着20人 ◎ 上の子同伴の受講不可

◆歯科

日10月29日(月)午後1時15分～3時15分 対 出産予定日が平成31年1月15日以降の妊婦 内 お口の健康、歯科健診、赤ちゃんのむし歯予防 定 申し込み先着25人

両親学級 申月初～10月5日(金)に電話・電申

日10月27日(土)午前9時30分～正午 対 出産予定日が12月9日以降の初産婦とパートナー 内 沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操など 定 抽選24組



乳幼児健康相談 申月初から電話

◆ 離乳食のおはなし会 日10月22日(月)

◆ 乳幼児の食事相談 日10月19日(金)午前中

◆ 歯科 日10月22日(月)持歯ブラシ

離乳食教室 申10月4日(木)から電話・電申

◆ごっこん期

日11月2日(金)または26日(月)各日午前10時～11時15分 対 平成30年5・6月生まれの乳児と親 内 栄養士の講話、試食 定 各日申し込み先着30組

◆もぐもぐ期

日11月16日(金)午前10時～11時30分 対 平成30年3・4月生まれの乳児（原則第1子）と親 内 栄養士・歯科衛生士の講話、試食 定 申し込み先着35組

◆かみかみ期料理教室

日10月24日(水)午前10時～午後0時30分 対 平成29年11・12月生まれの乳児と親 内 おんぶをしながらの調理実習、講話 定 申し込み先着25組 費200円

2歳児歯科健康教室 申10月3日(水)から電話・電申

日11月1日(木)または14日(水)各日午後0時50分～1時10分（受付） 対 平成28年4・5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 各日申し込み先着50人

子育てサロン 申不要

◆イルカ

日10月26日(金)午前10時～11時30分 対 妊婦 内 参加者同士の交流会、簡単なストレッチ

◆ちゅーりっぷ

日10月4日(木)午前10時～11時30分 対 双子・三つ子と親（パートナー・妊娠中も可） 内 参加者同士の交流会

◆たんぽぽ

日10月16日(火)午前10時～11時30分 対 体重2,000g未満で生まれた乳幼児と親 内 参加者同士の交流会

◆ひばりっこ

日10月23日(火)午前10時～11時30分 対 40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

出張乳幼児健康相談 申不要

内 身体計測、健康相談 ◎ 車での来場不可

◆所沢まちづくりセンター

日10月2日(火)午前9時30分～10時30分（受付）

◆新所沢東まちづくりセンター

日10月30日(火)午前9時30分～10時30分（受付）

乳幼児健康診査

（4か月・10か月・1歳6か月・3歳児）

▶ 健診日の2週間前までに健診票を郵送 ▶ 届かない場合は連絡 ▶ 日程は健康ガイドで確認

成人健康相談 申月初から電話（健康・歯科・栄養相談は随時受付）

相談名	10月の実施日	時間
健康相談	3日(水)、24日(水)	午前
	10日(水)、17日(水)	午後
血糖値相談	15日(月)、22日(月)	午前
歯科相談	11日(木)	午前
栄養相談	4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)	午前
リハビリ相談（膝・腰痛予防）	12日(金)、26日(金)	午前

優しい健康食教室 申10月2日(火)から電話

対 65歳以上の方 内 講話「高血圧症予防の食事・トクする減塩のおかげ」、調理実習 定 各日申し込み先着36人（初参加優先） 費500円

◆男性対象

日11月6日(火)午前9時30分～午後0時30分

◆女性対象

日11月7日(水)午前9時30分～午後0時30分

ステキな大人の健康食教室 申10月2日(火)から電話

日11月14日(水)午前9時30分～午後0時30分 対 64歳以下の方 内 講話「高血圧予防の食事・旬の食材で減塩のおかげ」、調理実習 定 申し込み先着36人（初参加優先） 費500円



ファミリー食育教室 申10月2日(火)から電話

日11月22日(木)午前10時～午後0時30分 対 1～18歳の子どもの親 内 講話「野菜・果物で免疫力を高める・元気に冬を乗り切ろう」、調理実習 定 申し込み先着15組（初参加優先） 費500円



成人歯科健康教室 申月初から電話

日11月22日(木)午後1時30分～3時30分 対 女性 内 講話「お口の健康とアンチエイジング」、歯科相談、口周りのエクササイズ、効果的な歯磨きの実習 定 申し込み先着20人



気軽にシェイプ運動教室 申月初から電話

日10月25日(木)午前10時～11時10分 場 小手指まちづくりセンター 対 20～74歳で血圧160mmHg未満／95mmHg未満、運動制限のない方 内 脂肪燃焼のための簡単な運動実技 定 申し込み先着20人

健康管理課

☎ 2991-1811

BCG集団接種 申不要

日10月25日(木)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分（受付） 持 母子手帳、体温計、予診票 対 1歳に至るまで（標準接種期間は生後5～7カ月）



こころの健康支援室 ☎2991-1812

こころの健康講座 申月初～10月29日(月)に直接・電話

日10月30日(火)午後2時～4時 定 申し込み先着50人 内 講話「みんなで学ぼう！PTSD講座」 講 防衛医科大学校精神科医・重村淳さん

◆つどい 申不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人（精神科医師も参加）	10月16日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族	10月15日(月)	
強迫性障害家族	10月17日(水)	午後7時～8時30分
うつ病夜の部	10月19日(金)	
自死遺族	10月13日(土)	
発達障害家族	10月19日(金)	午前10時～正午

健幸

ワンポイント



『始めよう！』

アクティブ生活』

皆さんは日頃から運動をしていますか？体力は、おおむね20歳以降から緩やかに低下していきませんが、同じタイミングで運動習慣も減少する傾向があります。

40歳以上を対象に、歩いて健康づくりを目指すところん健幸マイレージ事業の参加者アンケートでは、開始時と5カ月後を比べて「健康だと思う割合」「10年後も健康だと思う割合」が共に増加。「歩く」という運動の継続が、健康に対する自信につながっていると実証されました。

気候が涼しくなってくると、運動を始めるには最適な時季。日常生活の中でできる運動から始めてみましょう。

運動のメリット

①脂肪燃焼・太りにくくなる

内臓脂肪の減少、メタボリックシンドロームの予防が期待できます。筋肉の多い体になり、基礎代謝がアップします。

②生活習慣病の予防

ウォーキングなどの有酸素運動を続けると、中性脂肪や血圧、血糖値が下がる効果も。

③肩こりや腰痛の予防・改善

血液循環が良くなり、痛みの予防や改善につながります。

④こころの健康アップ

自律神経の働きが活発になり、不安や気分の落ち込みを予防・軽減。さまざまなストレスの減少に役立ちます。

今からできることを始めよう！

仕事や育児に忙しい人も、できる範囲で体を動かす習慣をつけましょう。10分歩くと約1,000歩。まずは、プラス10分から始めませんか？バスや鉄道を一駅分歩いたり、3階以内なら階段を使ったりするなど、毎日のライフスタイルに運動を取り入れてみましょう。



参考：平成27年度スポーツ庁体力運動能力調査

問 健康づくり支援課 ☎2991-1813

いいトコPhoto



▲特別レッスン♪

父ちゃん、こうやったらかっこよく踊れるよ♪

●わっきー（宮本町）



▲海辺の思い出

夏休みにひいおばあちゃんを訪ねて佐渡島へ。
夕日がきれいだった～！

●かこちゃんママ（上安松）

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ください①住所②氏名③年齢④ペンネーム⑤タイトル⑥ひとこと⑦広報紙の感想を記入し、メール・郵送（写真は10MB以内／エッセイは300字程度）

▶✉hiroba@city.tokorozawa.lg.jp

▶〒359-8501広報課みんなのひろば



▲トウモロコシおいしー♪

自分で食べられるもんね！顔より大きい焼トウモロコシをがぶりっ♪

●よねはる（旭町）



▲手が止まらない！

所沢で見つけた、おいしい宝石！
ところん、もうちょっと待って～

●美食探検家（東新井町）

▲夏はこれだね～

初めてのお祭りの一番の思い出♪

●あ～ちゃん（向陽町）



親子の夏の思い出や、
夏のおいしい顔がいっぱい！
秋はどんな作品が届くかな♪
イラストや絵手紙、川柳もお待ち
していま～す！



いいトコ作品集



▲今年は暑かったぁ！

雲を見上げるのが大好き。
いつもは写真ですが、今回は
絵手紙にしてみました

●たーちゅのはは
（小手指元町）

▲ウエディングケーキ

9月に入籍、彼が所沢市民
に♪結婚を記念して、フェ
ルトで手作りしました♥

●モモ（並木）



HAPPY
WEDDING ♥

テーマ「手作り」

誰でもエッセイ

始まりはティッシュケース

もなか（北中）

裁縫が大の苦手だった私。20歳の時に買ったミシンを、何年もの間、大切に（？）眠らせていました。

ある日、息子から「ポケットティッシュケースが欲しい！」とせがまれ、簡単なものならと一念発起してミシンを動かし、手作りに挑戦。こうして完成したキャラクターのティッシュケースを、息子はとても喜んでくれました。

それ以来、手作りにハマり、時間の合間を見てはトートバッグや箱ティッシュのカバー、化粧ポーチなどを作っています。

自己満足かな？でも、何がきっかけで苦しい事を克服できるかわからないものです。今では、息子に感謝です。

次のテーマ●11月号「お弁当」
締め切り●10月10日（水）



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

避けていた あの太陽と 仲なおり

▲夏の間は厄介者に思えたけど、
季節が変われば晴天がうれしいものです

●歩風者（小手指町）





ライオンズを声で支える 名脇役



株式会社西武ライオンズ 事業部 リーダー

鈴木 あずさ さん（上山口在勤）

2004年のシーズンから埼玉西武ライオンズの場内アナウンスを担当。メットライフドームだけでなく、他球場での主催試合もアナウンスをこなす。喉のケアに、はちみつ味のあめが欠かせない。北海道出身。



メットライフドームのバッテリーボックスのちょうど真裏に位置する放送室。そこから聞こえてくる透き通った声の持ち主は、西武ライオンズの球団職員として、場内アナウンスを務める、鈴木あずささんだ。

ライオンズの球団職員になる前は、別の野球場で働いていた鈴木さん。たまたま、当時のライオンズに注目している選手がいたことから、ライオンズのウェブサイト眺めしていると、場内アナウンスの求人を発見。日頃、野球場のガイドをしていて、声を使う仕事が好きだったことから、場内アナウンスの仕事に就くことを決意した。

場内アナウンスは「1番、バッター…」などと、アナウンスする仕事だが、球団ごとに場内アナウンスには特徴があることをご存じだろうか。「ライオンズの場合は、語尾が上がるんです。最初はその感覚をつかむのが大変でした」。実演してもらおうと、なるほど、語尾を上げることで、広い球場のスタンドまで声が通る。この美しい声を維持するためには、日頃の喉のケアも欠かせない。放送室に大量のあめが常備してあるのも頷ける。

昨年12月までは広報部に所属し、場内アナウンスの他に、選手の取材対応や、日々の新聞、ニュースのチェックなどをこなしていた。ファンの間では、選手へ

の“いじり”で、名物アナウンスとして知られる鈴木さんは、「自分への取材対応をすることもありました」と苦笑い。

鈴木さんが目指すのは、試合の進行を妨げることなく、無事に一試合一試合、アナウンスを終えること。「主役である選手の邪魔をしないように心掛けています。しかし、せっかくこの球場に来てくれるお客さんのために、試合を終えたときに、少しでも皆さんの心に残るアナウンスができればと思います。そのバランスが難しいんですよ」。さながら、主役を支える名脇役のようだ。街で声を掛けてくれるファンも多いという。「ライオンズのファンはアットホームで、まるで親戚のようです」

今年は、ライオンズが所沢に誕生して40周年。球団職員として選手を見てきた鈴木さんによると、今シーズンの好調ぶりにはファンの力が大きいという。「今年は試合を観に来てくれるファンが多くて、声援が大きく聞こえます。しかも、途中まで負けていても、試合終了まで残ってくれている方が多いと感じます。そのおかげか、選手一人一人の表情も明るいです」

「ファンの皆さんが、ライオンズの勝利を信じてくれているからこそ、選手は もちろん、私たちスタッフも頑張れます。優勝に向かって一緒に戦ってください！」

今シーズンの残り試合もあとわずか。10年ぶりの優勝を目指して、みんなで応援していこう！（取材：宮崎）

今月のプレゼントクイズ！

「所沢牛」一頭買い専門の焼肉店「べこ助」で！

所沢産牛肉の上カルビ

(1,480円相当×30人)



「所沢で牛肉!?」。遠いどこかではなく、自分のまちで生産される牛肉を安心して堪能できる「焼肉べこ助」。絶妙なサシ加減と味の濃い赤身の肉は、A5ランクなどの高い評価を受けているんです！一頭買い専門店ならではの希少部位も魅力ですが、王道のカルビで所沢牛入門してみては？

●所沢牛専門焼肉店
焼肉べこ助
和ヶ原1-41-11
☎04-2947-8629
(午後5時～翌午前1時／火曜定休)



◆今月のクイズ

8・10・12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（10月10日水締め切り）

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⑦10月号の感想を記入し、〒359-8501 広報課に郵送・市HP（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。

◆プレゼント提供事業者も募集中！

詳細は、市HP（Qプレゼント募集）をご覧ください。



市HP

読者感想文

- 鉄蓋の種類がたくさんあり、カラフルですてきです。探しながらまちを歩きたいと思いました（松が丘・60代女性）
 - デザイン鉄蓋はテレビなどでも見ることがありますが、その下がどうなっているかまで掘り下げた記事は大変興味深かったです。日々の排水が、やがて自分たちの生活水に戻ってることがイメージでき、更に気を付けて下水道を使おうという意識が高まりました（中新井・40代女性）
- 編集から ●9月号の特集「鉄蓋の下には何がある？」。幅広い世代から大きな反響がありました。日々のウォーキングがてら、デザイン鉄蓋を探してみたいというシニア

の方、下水道について小学生のお子さんと話し合ったという親御さん。地下神殿（雨水貯水池）に興味を持たれた方も多かったようです。これをきっかけに、下水道の大切さに目を向けていただけたらうれしいです

- 突然の病気やけがのときに連絡する所が分かりやすく載っていたので、家族が見やすいところに記事を置いておきたいと思います（所沢新町・40代女性）
- 編集から ●救急の日になんだ、「あなたにできることは何？」の記事。とっさのときの問い合わせ番号として、#7119をぜひ覚えておきましょう！

編集後記

雲の形がいつの間にか変わり、季節の移ろいにふと気付く日。酷暑の一段落にほっとしつつも、被災地で大変な生活を強いられている方々を思わずにいられません。朝夕の冷え込みは、生活再建は…夏から秋にかけ、災害のニュースが相次ぎ、胸が痛むことの多い季節でした。北海道でも西日本の被災地でも、復興に向け奮闘されている方々に一日も早く平穏な日々をと祈りつつ、自らの備えも改めて確認です（加賀谷）

特集の取材で岩岡町の自治会館を訪問しました。トコフィットの坂田さんは、「講師」ではなく、一緒に体操を楽しむ「仲間」の一人。元気に明るく楽しむことも、介護予防のポイントだと思いました（宮崎）

ところっこの取材でメットライフドームへ。以前、観戦した時のわくわく感を思い出しました。地元のプロ球団があるのは全国でも限られたまちだけ！所沢市民として今後も応援していきます！（佐々木）



▲音楽による出張授業を行うヤングアメリカンズが来日。8月13日(月)から3日間、市民文化センターミューズで歌とダンスのワークショップを行い、約300人の子どもたちが自己表現の楽しさを学びました。
写真：浅見司郎



Let's enjoy music!



「ところざわ通信」(Qとこ通)もご覧ください。



音楽と明かりの
幻想的な
コラボ♪



▲9月8日(土)、市民文化センターミューズでは、明るいうちからキャンドルの準備で大忙し。夜になると、幻想的な光が夢あかり音楽会を演出しました。
写真：由井一雄



◀市内各地で開催された夏祭り。8月11日(祝)、今年10回目を迎えた上山口連合会では、二子山部屋の力士も参加して地域のひとと交流を深めました。
写真：佐藤清一郎



◀8月21日(火)、柳瀬まちづくりセンターで行われた夏休みバスケ教室。埼玉ブロンコス選手に直接指導してもらい、忘れられない夏休みの思い出になりました。
写真：伊藤磨紀子



休日急患当番医

当番時間：午前9時～午後5時
※昼休み除く。電話相談不可



▶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
▶混雑などで受付時間変更あり ▶診療終了時刻近くの受診時は要電話確認 ▶地図などの詳細は所沢市医師会HPへ

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
10月7日(日)	横山医院	胃、外、整、肛、理	東所沢和田3-4-24	2944-9360
	新所沢公園前クリニック	皮、形	緑町3-14-3	2928-5881
	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
10月8日(祝)	やまさき内科クリニック	内、循内、呼内、アレ、糖内、リハ	小手指町1-11-4 アネックスビル3階	2929-8866
	深井眼科医院	眼	小手指町1-26-9	2928-6900
	かわかつクリニック	内、小、リハ、放	小手指台23-1 マミー マート所沢山口店2階	2920-2200
10月14日(日)	西島消化器・内科クリニック	内、消、胃	東狭山ヶ丘1-27-20	2923-0005
	賀古整形外科	整、外、リハ、形	北秋津124-1	2924-9771
	デルタクリニック	内、消	くすのき台2-5-1 サンウインズビル3階	2996-5157
10月21日(日)	黒須医院	内	宮本町1-2-4	2922-2069
	細川耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	緑町2-22-8	2939-4005
	おくもとクリニック	内、小、呼、消、リハ	西所沢1-23-3	2903-8320
10月28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
	よしかわクリニック	眼	若狭3-2570-2	2938-1122
	吉村内科医院	内、呼内、アレ	緑町4-33-6	2922-2298
11月3日(祝)	安松クリニック	内、呼、消	上安松1299-1	2991-6446
	小手指整形外科	整、リウ、外、リハ	小手指元町3-2-31	2947-3321
	松田母子クリニック	産、婦、小	本郷字西上1080-5	2968-6800
11月4日(日)	堀江医院	内、胃、外、皮、肛	小手指町3-11-16	2949-8811
	みち眼科クリニック	眼	宮本町1-15-6 愛善会ビル2階	2929-5670
	矢倉内科クリニック	内、循内、消内、糖内	下安松50-43	2945-5656

小児科日曜日・祝休日診療

左記休日急患当番医を除く診療日

医療機関名	所在地	電話番号	日曜日		祝休日	
			午前	午後	午前	午後
愛クリニック	中新井620-1	2937-3630	○	×	×	×
おくもとクリニック	西所沢1-23-3	2903-8320	○	×	×	×
きたはたファミリークリニック	小手指南4-13-6	2947-0011	○※	×	×	×
かわかつクリニック	小手指台23-1 マミー マート所沢山口店2階	2920-2200	○ (第2休)	×	×	×
彩のクリニック	小手指町4-1-1	2949-1118	×	×	○	×

※10月7日(日)は休診
◎診療時間はお問い合わせください。なお、休診する場合があります。

小児急患診療

市民医療センター
上安松1224-1 ☎2992-1151

事業名	受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝休日
夜間急患診療	午後7時30分～10時15分	○	○	○	○	○	—	—	—
	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※1	×	○	○	×	○	○	○	※2
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	10月7日(日)・8日(祝)・14日(日)・21日(日)・28日(日)・11月3日(祝)・4日(日)							

※1…要事前問い合わせ
※2…10月8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：10月7日(日)・8日(祝)・14日(日)・21日(日)・28日(日)・11月3日(祝)・4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・医療機関案内	電話番号
埼玉県救急電話相談	#7119または☎048-824-4199 ／24時間対応 ※は☎048-831-0099(依頼書は県HP(Q救急電話相談)で入手)も対応可能です。
埼玉県精神科救急情報センター	☎048-723-8699 ▶月～金曜…午後5時～翌朝8時30分 ▶土・日曜、祝休日、年末年始…午前8時30分～翌朝8時30分
埼玉西部消防局休日夜間病院案内	☎04-2922-9292／24時間対応