広報
ところざわ
12月
令和2年
(2020年)
No.1185

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

主な内容

4面　発熱時の相談先／個人住民税の税制改正
5面　年末年始の業務案内
6面　所沢市の財政事情
7面　観光大使＆トコろん から冬の贈り物



⚠ 新型コロナウイルス感染拡大の影響で、内容変更の場合があります。市HPや各問い合わせ先で最新情報をご確認ください（掲載情報は11月19日時点のものです）。

人口（前月比）344,234人（−83人）　男170,448人（−68人）　女173,786人（−15人）　世帯数163,416世帯（+48世帯）　令和2年10月末現在

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

特集

今どき電気も地産地消



誰しも一度は耳にしたことがある「地球温暖化」。地球規模のこの問題は、今や所沢市民の私たちにも無関係ではないことをご存知ですか？

そこで考えたいのが再生可能エネルギー（再エネ）を地域で生み出し、地域で消費する「エネルギーの地産地消」。

温暖化を理解し、再エネをもっと身近なものにしませんか？

問環境政策課☎2998-9133

地球温暖化をSTOP！ 再エネが必要だ！

地球の平均気温は年々上昇し、温暖化が進行。私たちを取り巻く環境は確実に変化しています。深刻な状況を改善するために、国際的枠組み「パリ協定」が発効されるなど、世界が対策に乗り出しています。

所沢市・県での影響

出典：気象庁

「地球温暖化はスケールが大きくて…」と、イメージが湧（わ）かない方も多いのでは？実は、市・県内でも既に温暖化の影響が見られているのです。

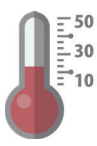
市内平均気温の上昇（10年間平均値）

30年前 **13.6℃**

↓

現在 **14.8℃**

100年後には鹿児島市と同じくらいの気温になると予想される



開花・紅葉シーズンの変化

60年前と比べて（観測場所：熊谷）

桜 約8日早く

カエデ 約9日遅く

滝のような雨が増加

1日の降水量（所沢市）

342mm

（令和元年10月12日記録／観測史上1位）

1時間当たり50mmを超える滝のような雨の発生が、今後100年で2倍以上に



温暖化を「自分事（じぶんごと）」に

所沢でも温暖化の影響が見られる中、市内から排出される温室効果ガス（地球温暖化を引き起こす気体）の9割は、車・家庭・オフィスビルが発生源。誰もが日常生活の中で温室効果ガスを排出しているのです。

あらゆる立場の人が協力して、温室効果ガスの排出を減らすために、まずは一人一人ができることから始めましょう。



世界が再エネに注目

温暖化対策の1つとして、注目されているのが太陽光、風力などの「再エネ」。資源が枯渇せずに繰り返し使えるのが特徴です。発電時や熱利用時に地球温暖化の原因となる二酸化炭素を出さないクリーンなエネルギーとして各国が導入を進めています。

ゼロカーボンシティ

所沢市は、11月3日㈫に開催した市制施行70周年記念式典で、2050年までに市内の二酸化炭素排出量実質ゼロを目指す「ゼロカーボンシティ」を表明。11月11日現在、国内で171の自治体が表明しています。



▲表明する藤本市長

地球温暖化をもっと知ろう

産業革命以降、石油・石炭といった化石燃料の大量消費により、二酸化炭素などの温室効果ガスの排出量が増え、地球の気温が上がっています。

このままでは、2100年までに地球の平均気温は最大4.8℃上昇し、最大82cmの海面上昇、気象災害の増加、穀物生産の減少など深刻な事態が発生するという予測も！

所沢で進行中！

エネルギーの地産地消！

地球温暖化に地域で向き合っていかなければいけないこの時代。そこで注目されているのが「エネルギーの地産地消」。地域で作った電気をその地域で使う新たなエネルギーシステムです。

所沢では、「所沢市マチごとエコタウン推進計画」に基づき、行政・事業者・市民が一体となって、再エネの普及に取り組んでいます。

太陽光発電

代表的な再エネの1つが太陽光発電。北野一般廃棄物最終処分場には「とことこソーラー北野（写真①）」が、松が丘調整池には「フロートソーラー所沢（写真②）」が設置されています。2カ所の発電能力を合計すると、1年間に約400世帯が使用する電気量に相当します。


①


②

発電した電気は売電し、その利益を基金として積み立て、市民や事業者が太陽光発電設備や省エネ機器を購入する際の補助金に活用することで、新たな再エネ利用につなげています。


③

その他、小・中学校27校の校舎の屋上を事業者に有償で貸し出し、太陽光発電設備を設置しています（写真③）。

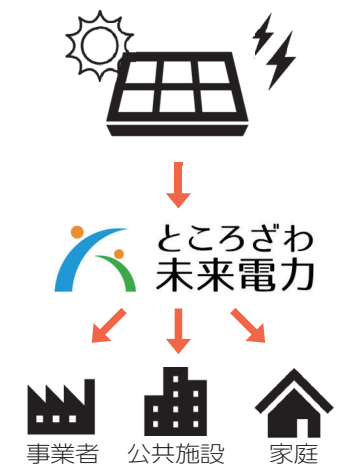
所沢で生まれた電力会社

市と事業者が出資し設立された電力会社をご存知ですか？その名も「㈱ところざわ未来電力」！左の②③の太陽光発電に加え、クリーンセンターでのごみ焼却時に発生する電力といった再エネ由来の電力を地域に供給しています。（①は令和3年4月から供給予定）。

公共施設では、同社の電力を利用することで再エネ利用率52％を達成。二酸化炭素の排出量を41％削減することができました。

問同社☎2940-5030

▶詳細は同社HPをご覧ください。



所沢版RE100（アールイー）

毎月25日は、市役所本庁舎、上下水道局庁舎、市民医療センター、保健センター、まちづくりセンター、こどもと福祉の未来館で使われるその日の電力を、全て再エネで賄う「RE100の日」を実施しています。

家庭でも、二酸化炭素を出さないように1日を過ごして、環境について考える日にしませんか？



あなたの暮らしの中で

再エネを身近に！

市が発電する以外に、私たち市民も再エネを生み、使うことでゼロカーボンに協力できます。太陽光発電設備や蓄電池の設置、電気自動車の購入には、市からの補助があります。

あなたも、地球に優しい暮らしを始めてみませんか？

◎補助金の詳細は市HP（🔍スマートハウス化）をご覧ください。



太陽光発電設備の設置

近年、屋根に太陽光パネルを設置している家庭が増えました。電気代が安くなったり、売電収入を得ることもできます。

蓄電池でもっと再エネ

太陽光パネルに加えて蓄電池も設置してみませんか？余った電力を貯めて、夜間や曇りの日、災害時などの発電ができない時でも再エネを利用することができます。



電気自動車がある家庭では、住宅に充給電できる設備を介して、蓄電池として使うこともできます。

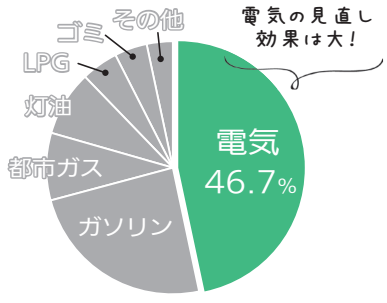
作って、貯めて、使う…電気の自給自足も夢じゃない！

電力会社も再エネ重視

実は、家庭からの二酸化炭素の排出源で約半分を占めるのが「電気」（右グラフ参照）。

平成28年の電力小売りの全面自由化以降、たくさんの電力会社が特色ある電力メニューを販売するようになりました。電気料金の安さだけでなく、再エネの発電比率にも注目することで地球温暖化対策に貢献することができます。

平成30年度の家庭の二酸化炭素排出源
（燃料種別）



国立環境研究所のデータを基に作成



COMMENT

豊かな自然を子どもたちに残したいと思い、環境に優しい電力に切り替えました。我が家が選んだ地域の電力会社は子育て応援プランもあるので、家計にも優しいです。

池田さん一家

COMMENT

地域貢献のため、環境負荷が少ない地域の電力会社と契約しています。当社が設置した太陽光発電の電力を同じ電力会社に売電し、再エネを地産地消しています。

㈱倉片人形
代表取締役・倉片順司さん



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 所沢市は持続可能な開発目標（SDGs）に取り組みます。



発熱などの症状があったら…
かかりつけ医や県指定医療機関に相談を

問保健センター健康管理課☎ 2991-1811

発熱などの症状があったら、**かかりつけ医**や、埼玉県ホームページで公表する**「埼玉県指定 診療・検査医療機関」**に相談してください。受診する場合は受付時間などを確認し、必ず事前に電話予約をしてください。

受診後は、医師の判断で必要に応じて、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの検査などを行います。

「埼玉県指定 診療・検査医療機関」

12月1日㈫から県HP「埼玉県指定 診療・検査医療機関検索システムについて」で公開されます。

医療機関の確認

12月1日(火)から公表!

かかりつけ医、または埼玉県ホームページで公表する「埼玉県指定 診療・検査医療機関」の連絡先、受付時間などを確認。

▲県HP

ホームページが見られないなど、お近くの「埼玉県指定 診療・検査医療機関」の連絡先が分からない場合は、下記にお問い合わせください。

▶**埼玉県受診・相談センター**
☎ 048-762-8026
（月～土曜午前９時～午後５時30分）
FAX 048-816-5801

▶**県民サポートセンター**
☎ 0570-783-770（24時間受付）
FAX 048-830-4808（県・感染症対策課）

医療機関に相談・予約



必ず予約を!

感染拡大防止のため、受診前に電話などで予約の連絡をお願いします。

相談の際に聞かれる主な項目

▶症状（いつから症状があるか、体温など）
▶身近に体調の悪い人がいたか（分かる場合にはその人の病名も）
▶現在治療中の病気　など

医療機関を受診

医師の判断で、必要に応じて、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの検査などを実施します。

診断結果から検査の必要性などを医師が判断します



令和３年度（令和２年分所得）
個人住民税の税制改正

給与所得控除額・公的年金等控除額が引き下げられ、基礎控除額が引き上げられます。
また、婚姻歴や性別にかかわらず、子を有するひとり親に対する控除が創設されました。
詳細は市HP（🔍税制改正）をご覧ください。

問市民税課☎ 2998-9064

給与所得控除の見直し

▶給与所得控除額を一律10万円引き下げ
▶控除の上限額が195万円（改正前220万円）に、上限額が適用される給与等の収入金額が850万円（改正前1,000万円）にそれぞれ引き下げ

公的年金等控除の見直し

▶公的年金等控除額を一律10万円引き下げ
▶公的年金等の収入金額が1,000万円を超える方の控除の上限額が195万5千円に

基礎控除・調整控除の見直し

▶基礎控除額が10万円引き上げられ、43万円に
▶合計所得金額が2,400万円超から2,500万円以下の場合は、その所得金額に応じて控除額が段階的に減額
▶合計所得金額が2,500万円を超える方は、基礎控除、調整控除の適用なしに

ひとり親控除の創設

同一生計の子（総所得金額等48万円以下）を有する単身者の方は、婚姻歴や性別にかかわらず、ひとり親控除（控除額30万円）を受けることができます。
上記以外の寡婦の方には引き続き寡婦控除（控除額26万円）が適用されます。

◎ひとり親控除、寡婦控除ともに、合計所得500万円以下の所得制限があります。

所得金額調整控除の創設

①介護・子育て世帯の場合
給与収入が850万円を超え、次のいずれかに該当する場合は、下記の金額が控除されます。
▶本人が特別障害者に該当▶23歳未満の扶養親族を有する▶同一生計配偶者または扶養親族が特別障害者に該当

所得金額調整控除額
＝（給与等の収入金額（上限1,000万円）－850万円）×10%



②給与所得と公的年金等に係る雑所得の両方の所得がある場合
給与所得と公的年金等に係る雑所得の合計額が10万円を超える場合は、給与所得の金額から次の金額が控除されます。

所得金額調整控除額
＝給与所得控除後の給与等の金額（上限10万円）＋公的年金等に係る雑所得の金額（上限10万円）－10万円

◎①②両方の控除の対象となる場合は、①の控除後に②の金額を控除します。

年末年始の業務案内

年末年始の業務日をお知らせします。
ご理解とご協力をお願いします。
休みの間でも、死亡届などの緊急な用務は、市役所１階の夜間・休日窓口でお受けします。
◎年末年始の診療案内は、16 面をご覧ください。

▲詳細は市HP（🔍年末年始）をご覧ください。

凡例：●…営業または開館		12月						1月				
		26日	27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日
		土	日	月	火	水	木	祝	土	日	月	火
市役所本庁舎、上下水道局庁舎　※1…休日開庁（8面参照）、上下水道局は1階お客様センターのみ営業		●※1		●							●	●
サービスコーナー（所沢駅・狭山ケ丘・小手指）				●							●	●
パスポートセンター　※2…交付のみ（午前９時から正午まで）		●※2		●							●	●
まちづくりセンター	証明書発行などの手続き ※3…休日開庁（8面参照）	●※3		●							●	●
	公民館、公民館分館、地区体育館（三ケ島地区体育館は修繕工事のため 12月末まで休館）	●	●	●							●	●
コミュニティセンター※4…椿峰本館・別館、中富南は休館		●	●	●※4							●	●
こどもと福祉の未来館、児童館		●	●	●							●	●
図書館本館・分館		●	●									●
東西クリーンセンター（自己搬入）、収集管理事務所（ごみ収集）				●	●						●	●
市営駐車場（寿町駐車場）※5…午後 6時閉鎖		●	●	●	●	●	●※5				●	●
市営駐車場（元町地下、公園通り線、狭山湖第 1・2）		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ところバスの運行		●	●	●							●	●

年末年始のごみ出し

問資源循環推進課☎ 2998-9146

年末は**12月29日(火)まで**、年始は**1月4日(月)から**収集します。

関係施設の年末年始の業務予定は、上記表をご覧ください。
◎詳細は市HP（🔍ごみの分け方）から確認できます。



◀市HP（🔍わけトコ）

クリーンセンターへの自己搬入はお早めに

年末は大変混み合います。自己搬入は早い時期に行うとスムーズです。**市内在住を確認しますので、本人確認書類をお忘れなく！**

なお、荷下ろしは、原則としてご自身で行っていただきます。

また、「三密（さんみつ）」を避けるために最小限の人数でお越しください。

受付時間
- **月～金曜**…午前８時 30 分～ 11 時 30 分、午後１時～４時
- **第１土曜（12 月５日、１月９日※）**…午前８時 30 分～正午

※１月のみ第２土曜が受付日です。

持免許証などの本人確認書類

違法な不用品回収業者に注意！

廃家電や粗大ごみなど、**家庭ごみの回収には「所沢市一般廃棄物処理業」の許可が必要**です。「他市の一般廃棄物処理業」「産業廃棄物処理業」「古物商」の許可では回収できません。

市の許可を受けた廃棄物処理業者は、市HP（🔍不用品回収）をご覧ください。

「無許可」の業者は、持ち運び後の高額な料金請求や回収品の不法投棄などのトラブル事例も。ご注意ください。

こんな回収業者に注意！
- スピーカー付きトラックで宣伝・回収
- 空き地で回収
- チラシやネット広告で宣伝



粗大ごみの収集は「粗大ごみ受付センター」へ

粗大ごみの収集を有料で受け付けています（１回５点まで）。申し込みの際に金額をご案内します。

受付時間　火～日曜午前８時 30 分～午後５時 15 分（祝休日除く）

申問同センター☎ 2951-1153 に電話・電申

◎粗大ごみは、指定日に指定場所に出してください。室内からの運び出しは行いません。

なお、12 月 28 日(月)～１月４日(月)は休業です。

１月の収集日程を確認！

収集日程表の見方が１月のみ違います。

１月４日(月)からの１週間を第１週と数えます。

◎各地区の日程は「家庭の資源とごみの分け方・出し方」33 ～ 42 ページをご覧ください。

▼例えば「1 月の第 2 金曜」は、8 日ではなく 15 日です。

令和３年１月

日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	3日までは数えない
3	4	5	6	7	8	9	…… 第１曜日
10	11	12	13	14	15	16	…… 第２曜日
17	18	19	20	21	22	23	…… 第３曜日
24/31	25	26	27	28	29	30	…… 第４曜日

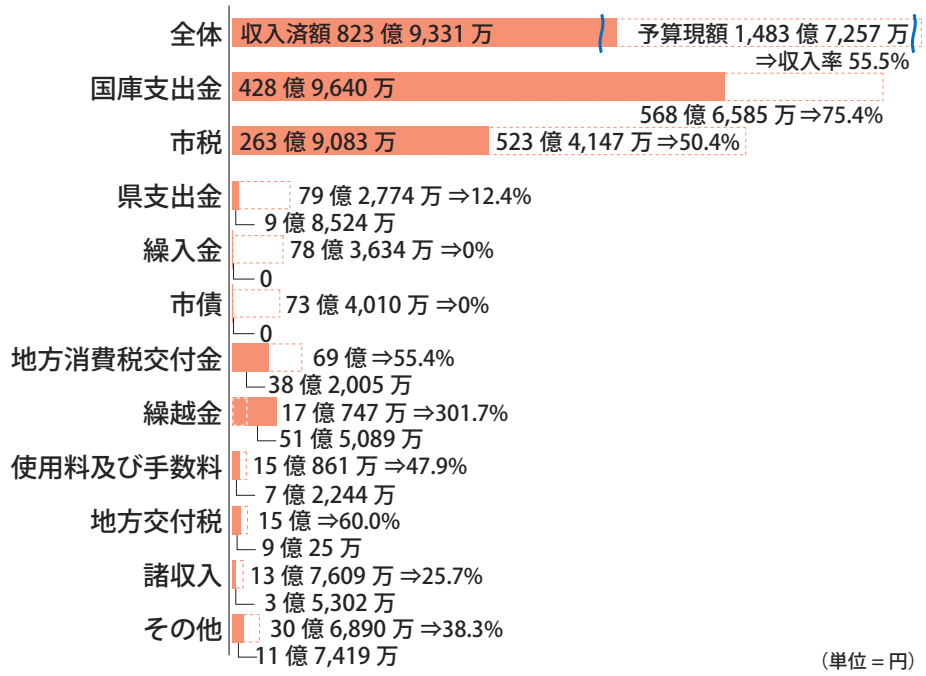
令和2年度 上半期 所沢市の財政事情の公表

令和２年度上半期（４～９月）の財政運営状況の概要をお知らせします。詳細は市役所３階財政課、同１階市政情報センター、市HP（🔍財政事情）で公開しています。

問財政課☎2998-9030

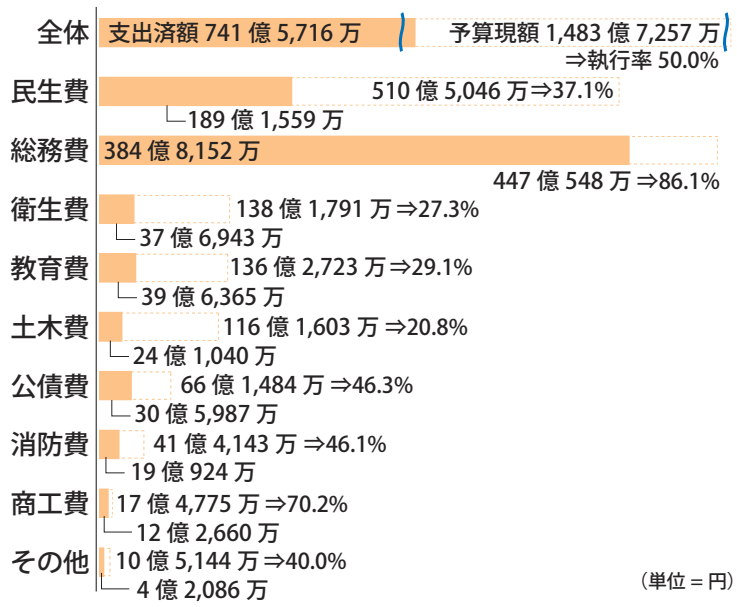
◎金額は、原則として１万円単位に四捨五入しています。単位は円です。

一般会計収入…市に入るお金の予定と現況



（単位＝円）

一般会計支出…市が支払うお金の予定と現況



（単位＝円）

特別会計

会計	予算現額	収入		支出	
		収入済額	収入率	支出済額	執行率
国民健康保険	305億5,358万	130億6,404万	42.8%	142億3,706万	46.6%
介護保険	265億2,402万	106億7,154万	40.2%	95億　580万	35.8%
後期高齢者医療	50億2,664万	18億4,637万	36.7%	16億1,108万	32.1%
所沢駅西口土地区画整理	25億6,593万	3億6,699万	14.3%	7億4,745万	29.1%
狭山ケ丘土地区画整理	9億1,149万	6億2,827万	68.9%	1億　238万	11.2%
交通災害共済	3,220万	4,788万	148.7%	703万	21.8%

ふるさと納税の状況

令和元年度の結果（右表）
　寄付108件・4,475万
令和2年度上半期の状況
　寄付111件・5,726万

元年度寄付内訳（目的別）		
	健康・福祉推進事業	138万
	未来を担う子どもたちの事業	4,031万
	地域産業活性化事業	8万
	文化・芸術・スポーツ振興事業	231万
	緑の保全・緑化推進事業	63万
	安全・安心なまちづくり事業	3万
	コミュニティ活動推進事業	1万

公営企業会計

収益的収支…営業活動で発生する収益とその費用
資本的収支…建設改良・設備投資などの投資的な支出と、その財源となる収入

水道事業	予算現額	執行済額	執行率
収益的収入	58億9,706万	23億8,662万	40.5%
収益的支出	61億3,617万	25億6,331万	41.8%
資本的収入	17億9,077万	2億　310万	11.3%
資本的支出	54億3,259万	5億7,326万	10.6%

下水道事業	予算現額	執行済額	執行率
収益的収入	61億3,922万	26億7,332万	43.5%
収益的支出	59億1,296万	23億6,465万	40.0%
資本的収入	15億5,590万	2億4,754万	15.9%
資本的支出	49億4,861万	9億5,147万	19.2%

病院事業	予算現額	執行済額	執行率
収益的収入	20億9,853万	11億1,651万	53.2%
収益的支出	22億4,844万	8億1,574万	36.3%
資本的収入	0	0	0%
資本的支出	8,126万	3,608万	44.4%

1月1日の状況で課税します 令和3年度 固定資産税・都市計画税

住宅建て替え中に1月1日を迎える土地を所有する方へ

令和3年1月1日（賦課期日）に住宅建て替え中（未完成）で、次の全てを満たす土地は、住宅用地の軽減措置※を継続します。**該当する方は申告**してください。

①2年1月1日に住宅用地だった
②3年1月1日に住宅建て替え工事中である
③4年1月1日までに住宅が完成する
④原則、建て替え前後で敷地が同じ
⑤原則、2年1月1日と3年1月1日の土地所有者が同じ（共有可）
⑥原則、2年1月1日と3年1月1日の住宅所有者が同じ（共有可）

※住宅用地は固定資産税・都市計画税の課税標準額を軽減する措置が適用されます。所有地を新たに住宅用地にする場合は申告が必要です。

土地の利用状況が変わった、建物を壊したら連絡を！

建物を壊して更地や駐車場にすると、税額が変わることがあります。利用状況を変更した方はご連絡ください。また、職員が変更地を調査する際は、ご協力をお願いします。

償却資産の申告

市内事業者（賃貸駐車場やアパート経営含む）は、3年1月1日現在所有している償却資産の申告書を作成し、資産税課に提出（郵送可）してください。12月18日㈮までに申告書などが届かない場合はご連絡ください。

2月1日㈪までの申告にご協力ください。

申問〒359-8501市役所2階資産税課に提出／☎2998-9068

「住み続けたい」「愛着を持っている」が過去最高に 令和2年度 市民意識調査

市内在住の満18歳以上の5千人（無作為抽出）を対象に、所沢市に対する意識を調査しました。回答いただいた2、537人（回収率50・7%）の結果をお知らせします。

所沢に住み続けたい 83・7%

83・7%の方が、住み続けたい・どちらかといえば住み続けたいと回答。昨年度79・3%から4.4ポイント上昇し、過去最高値となりました。

所沢が好き！愛着度 87・5%

87・5%の方が、愛着を持っている・どちらかといえば持っていると回答。昨年度86・7%から0.8ポイント上昇し、過去最高値となりました。

市民要望1位は高齢者福祉

より充実すべきと思う施策は、昨年に引き続き高齢者福祉が1位に。2位は危機管理・防災、3位は道路でした。安心・安全なまちづくりへの要望が強い結果となりました。

◎詳細は、12月18日㈮から市HP（🔍市民意識調査）、市役所3階経営企画課、同1階市政情報センター、図書館、まちづくりセンターでご覧になれます。

問経営企画課☎2998-9027



所沢市観光大使&トコろんから 冬の贈り物

観光大使・JAY'S GARDEN（ジェイズ ガーデン）が制作
70周年記念ソングが完成！

問商業観光課☎ 2998-9155



11 月３日㈫に市制施行 70 周年を迎えた所沢市。観光大使として歌で所沢を盛り上げてくれている JAY'S GARDEN 作詞・作曲の記念ソング「つなぐ」が完成！初披露してくれた 70 周年記念式典の様子は、市公式 YouTube チャンネルで 12 月公開予定！

JAY'S GARDEN からメッセージ

市制施行 70 周年おめでとうございます。75 周年、80 周年…その先も続くなかで、人々の思いや愛をつないでいこう。そんな思いを込めました。

つなぐ

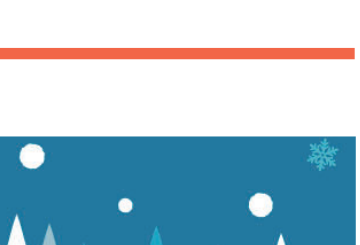
愛を 愛を 愛をつなごう
ただひとつのヒカリ

この街で出会って この街でみつけた
いくつもの奇跡抱きしめながら
けやきの道を行くよ

言葉を超えるとか
世界を変えるだとか
大袈裟過ぎてよくわからないや
それよりも明日に笑みを

僕らの始まりはずっとここにある
たとえ今は遠く離れていても
空はひとつ つながってるから
好きなもんは好きって 歌い続けるよ

ぎゅっとぎゅっと手をつなごう
いつでも離れないように
愛を 愛を 愛をつなごう
キミと僕のヒカリ







▲記念式典で「つなぐ」を歌う JAY'S GARDEN

観光大使の選手たちと交流しよう！
ブロンコスふれあいキャラバン隊

問商業観光課☎ 2998-9155



観光大使のプロバスケットボールチーム「さいたまブロンコス」の選手たちが出張訪問！プロのプレーやトレーニングを間近で見られるチャンスです。参加者にはプレゼントも♪

日令和２年 12 月～３年３月上旬の希望する１日
対市内の子ども施設（幼稚園・保育園・障害者施設など）や子どもスポーツチームの団体
定 10 団体程度（日程などの調整・選考あり）
内バスケチーム向け技術指導、基礎トレーニング指導、ボールを使ったスポーツ体験など
申月初～ 12 月 18 日㈮に申込書を同課に提出



◎申込書は市HP（🔍ブロンコス）で入手できます。

新年のあいさつをトコろんと
トコろんの年賀状大作戦

問商業観光課☎ 2998-9155

作戦① トコろん写真撮影会

トコろんと一緒に撮った写真を年賀状に使おう！
日場 12 月６日㈰①午前 10 時～ 11 時②午後１時～２時（雨天中止）／所沢航空記念公園内・航空発祥記念館前芝生広場
◎会場に直接お越しください。感染症の拡大防止のため、整理券を配布します（①午前９時 30 分②午後０時 30 分）。





▲開催状況はトコろん Twitter で確認

作戦② 年賀状にトコろんの画像を使おう！

市HP（🔍トコろん）で年賀状に使えるトコろんの写真やイラストを入手できます。



作戦③ トコろんに年賀状を送ろう！

トコろんに年賀状を送ると、トコろんから年賀状が届きます。
宛先　〒 359-8501 トコろん行き（住所記載不要）

日日時 場場所 対対象 定定員 内内容 持持ち物 費費用（記載なしは無料） 講講師 申申し込み HPホームページ 🔍検索 ✉Ｅメール 電申市HPから電子申請

お知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大の状況により内容変更の場合があります。市HPや各問い合わせ先で最新情報をご確認ください（掲載情報は11月19日時点のものです）。

施設の利用再開状況など

利用の制限など施設の状況は、市HPでご確認ください。利用の際は、マスクの着用など感染症対策にご配慮ください。

イベントの中止など

中止などが決定した主なイベントをお知らせします。詳細やその他のイベントは市HPをご覧ください。

◆**サンタを探せ！2020**
（例年12月開催）

問商業観光課☎2998-9155

市税の納期限

1月4日㈪は固定資産税・都市計画税（3期）、国民健康保険税（6期）の納期限です。期限内に納めてください。

◆**キャッシュレス決済が始まります**
12月1日㈫からLINE PayまたはPayPayで市税、国民健康保険税が納付できます。詳細は本紙11月号の折り込みチラシまたは市HP（🔍キャッシュレス）をご覧ください。

問収税課☎2998-9073

毎月第2・4土曜午前は休日開庁

一部の業務を行います。詳細は市HP（🔍休日開庁）をご覧ください。

日12月12日㈯・26日㈯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（並木除く）、上下水道局庁舎
問経営企画課☎2998-9027、上下水道お客様センター☎2921-1080

総合運動場立体駐車場の利用制限

立体駐車場2階南側の防水塗装工事のため、駐車台数を制限します。市民体育館、総合運動場にお越しの際は公共交通機関をご利用ください。
工事期間 令和2年12月上旬～3年3月中旬（予定）
問スポーツ振興課☎2998-9248

12月の休日漏水修繕当番店

24時間（当日午前8時30分～翌日午前8時30分）受け付けています。当番店に直接ご連絡ください。

日	当番店	電話番号
5日㈯	㈲北田住設工業	2942-0020
6日㈰	㈲平塚設備工業	2923-5778
12日㈯	トヨダ設備㈱	2948-1043
13日㈰	㈱楽々	2923-4900
19日㈯	㈱あざま管工機械	2942-3771
20日㈰	㈲平塚設備工業	2923-5778
26日㈯	㈲サンワ管工	2998-5844
27日㈰	㈱ヒロスイプラス	2941-5228
29日㈫	城島設備工業㈱	2948-8737
30日㈬	㈱金子設備工業	2944-0515
31日㈭	㈲本田技管	2948-1300

問所沢市管工事業協同組合☎2922-6185FAX2922-9614

子ども医療費助成制度

0歳～中学3年生のお子さんの医療費を助成します。所得制限はありません。助成を受けるには、あらかじめ登録が必要です。

◆**登録するには**
持健康保険証（子どもの名前が記載されているもの）・預金通帳（健康保険証の代表者のもの）
申市役所2階こども支援課に直接

◆**登録内容に変更があったときは**
健康保険証、振込先金融機関、住所などに変更があった場合は、医療費助成資格変更届の提出が必要です。
持変更があったもの（健康保険証、預金通帳など）、子ども医療費受給者証
申同課に直接
◎市外への転出や受給者証の有効期限が過ぎた場合は、必ず受給者証を返却してください。
問同課☎2998-9124

ひとり親家庭等医療費助成制度・児童扶養手当

◆**ひとり親家庭等医療費助成制度**
対次のいずれかに該当する児童と、その児童を養育している父母など
▼父母が離婚▼父または母が死亡▼父または母に一定の障害がある▼その他の理由で父または母がいない
◎高額療養費や付加給付金を除く保険診療分の自己負担金が対象です。

◆**児童扶養手当**
対次のいずれかに該当する児童を養育している父母など
▼父母が離婚▼父または母が死亡▼父または母に一定の障害がある▼父または母が死亡▼その他の理由で父または母がいない
手当月額 ▼児童が1人…43、160円（全部支給）または43、150円～10、180円（一部支給）▼児童が2人…最大10、190円を加算▼児童が3人以上…3人目以降1人につき最大6、110円を加算
共通事項 ▼申請が必要▼原則として児童が18歳になった年の年度末までが対象▼申請者やその配偶者、同居する直系親族、兄弟姉妹の所得制限あり▼児童福祉施設（母子生活支援施設・通園施設など除く）などに入所の場合は対象外
問こども支援課☎2998-9124

第三者があなたの住民票などを取得したことを知らせる本人通知制度

対市に住民登録がある方
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）
◎取得者の個人情報は通知しません。
申問運転免許証、健康保険証などを市役所1階市民課に直接／☎2998-9087

事前予約でスムーズ 所沢年金事務所の年金予約相談

申相談希望日の1カ月前～前日に予約専用電話に電話／☎0570-05-4890（土・日曜、祝日除く午前8時30分～午後5時15分）
問同事務所☎2998-0170

特定健診・健康診査の受診期限は2月28日㈰

対象者に5月末に受診券を郵送しています。手元に受診券がない未受診者はお問い合わせください。
対市内在住で①40歳以上の所沢市国保加入者②埼玉県後期高齢者医療保険制度加入者
自己負担額 ①800円②無料
問①国民健康保険課☎2998-9131②同課後期高齢者医療担当☎2998-9218

単身障害者向け 救急医療情報キットを配布

救急の場合に備え、自身の医療情報を自宅に保管する救急医療情報キットを配布します。
対市内在住で64歳以下の単身障害者（一日の大半を一人で過ごす場合含む）
申障害者手帳を持ち、市役所1階障害福祉課、まちづくりセンター、保健センターこころの健康支援室、市内消防署・分署、相談支援事業所に直接（代理可）
問障害福祉課☎2998-9116FAX2998-1147



あなたも簡単！ 手話トーク vol.7（番外編）

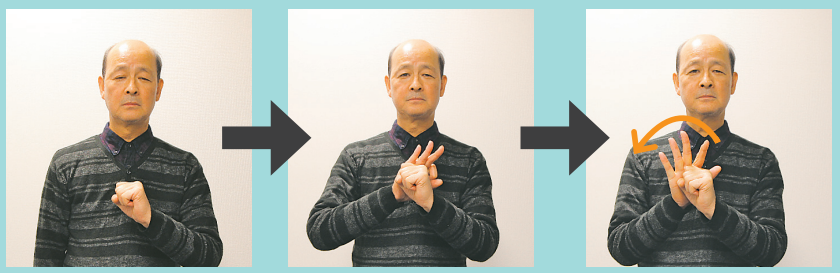
問障害福祉課☎2998-9116FAX2998-1147

今回のキーワード **コロナ／インフルエンザ／マスク**

毎年12月は障害者週間ですが、今年は感染症の影響で関連イベントが中止になりました。新しい生活様式を、手話を必要とする方の視点から考えてみましょう。

▲手話動画

❶コロナ（新型コロナウイルス）



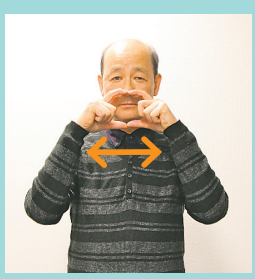
左手でグーをつくる　グーと胸の間に手を置き　右手を広げていく

❷インフルエンザ



小指を立て、手を前後に2回動かす

❸マスク



顔の前で四角を作り、左右に広げる



ところバス特別乗車証の期限を延長

特別乗車証の有効期限を令和４年３月31日まで１年間延長します。手続きは不要です。

問交通安全課☎2998-9140

不法投棄から土地を守りましょう

もし不法投棄をされた場合、行為者または土地所有者（管理者）が自ら処分しなければなりません。土地の見回り、清掃、立入禁止の看板やフェンスの設置などで予防しましょう。



問資源循環推進課☎2998-9146

冬の交通事故防止運動

年末は人や車の動きが慌ただしくなり、交通事故の多発が懸念されます。一人ひとりが交通ルールを守りましょう。夜間に外出する際には、明るい色の服装や反射材を着用してください。

日12月１日㈫～14日㈪

市の重点目標 薄暮時のライト点灯と歩行者保護

問交通安全課☎2998-9140



犯罪被害に遭われた方へ

犯罪や交通事故の被害者とその家族、身近な方を亡くされた方々に、精神的なサポートを行っています。

相談先 ▼埼玉県警犯罪被害者相談センター☎0120-381-858（土・日曜、祝日除く午前８時30分～午後５時15分）▼公益社団法人埼玉犯罪被害者援助センター☎048-865-7830（土・日曜、祝日除く午前８時30分～午後５時）

問防犯対策室☎2998-9090

人権問題について 考えませんか

◆人権週間

日12月４日～10日

人権尊重社会の実現には相手を尊重し、思いやる心が大切です。改めて人権について考えてみましょう。

◆北朝鮮人権侵害問題啓発週間

日12月10日～16日

全拉致被害者の早期帰国の実現に向け、一人ひとりが拉致問題への関心と認識を深めることが大切です。

◆人権ライブラリー

人権課題をテーマにした啓発ビデオ・DVDを貸し出しています。研修やご家庭でもご活用ください。

問人権推進室☎2998-9150

河川などの水質事故防止にご協力を

川や水路に油や薬品などが流れ込み、魚が死んだり、水道水や農業用水に影響を及ぼしたりする事故が多発しています。塗料や油、薬品などの取り扱いには十分に注意し、河川や水路、側溝に流さないでください。水質事故を見つけたら、速やかに環境対策課にご連絡ください。

問同課☎2998-9230

公園の落ち葉を堆肥などに使えます

12月１日㈫から、市の公園や緑地、所沢カルチャーパークの落ち葉を各自で掃いて持ち帰ることができます。

対市内在住の方

申問事前に公園課に電話／☎2998-9196

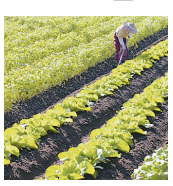




営農意向及び実態調査にご協力を

営農面積が10アール（１反）以上の市内農地所有者、耕作の業務を営む方に調査票を郵送します。調査員が直接訪問することはありません。不審な訪問・電話などにご注意ください。

問農業委員会事務局☎2998-9264



令和２年度 埼玉県地価調査価格図書の閲覧

閲覧場所 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、図書館本館・分館

◎県HP（🔍地価調査価格）でもご覧になれます。

問開発指導課☎2998-9337

所沢都市計画緑地の変更案の縦覧

対市内在住・在勤・在学の方、利害関係者

日12月８日㈫～22日㈫

場市役所７階公園課

問同課☎2998-9196

所沢市管理栄養士おすすめ！ やさしい甘さ 冬 健康レシピ

お正月に残った黒豆のリメイクにも！

お手軽かるかん



エネルギー　83kcal
タンパク質　1.4g
塩分　0g

材料（6人分）
長イモ…5cm程度
砂糖…大さじ3
炭酸水…100ml
上新粉…80g
小豆甘納豆（黒豆でも可）…18粒
紙カップ（8～10号）※…6個
※電子レンジ対応の物。耐熱容器や牛乳パックも可。

「かるかん」は、九州地方の和菓子。長イモを入れることで生地がふっくらとなります。子どもと一緒に作れる簡単ヘルシーおやつです。

1 ▶長イモ…皮をむいてすりおろし、ボウルに入れる…①

2 ①に砂糖を加え混ぜる。炭酸水、上新粉を入れ、粉気がなくなるまでよく混ぜ、紙カップに入れる。

3 小豆甘納豆を上に乗せ、フワッとラップをかけて電子レンジ（500W）で6分加熱。竹串で刺し、生地が付くようであればさらに加熱する。

◎健康レシピはクックパッドでも公開しています。

問保健センター健康づくり支援課 ☎2991-1813

皆さんの善意（順不同）



9月16日～10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263、804円
●足立圭子様●居酒屋ひがし様●ウエルネス操体サークル様●㈱中央管財様●所沢地区更生保護女性会様●殿村信也様●日本道路㈱埼玉営業所様

クイズ1

より見やすく・使いやすく♪ 11月30日㈪にリニューアルするのは？

市ホー○ページ



ヒント・11面　応募方法は15面

市職員を募集！ ～求む。ともに所沢の未来（あす）をつくる人～

令和3年4月1日以降に採用予定の市職員を募集します。受験資格・提出書類の詳細は月初から市役所4階職員課、市HP（🔍職員採用）で配布する募集案内をご覧ください。

第1次試験日　1月10日㈰

申12月3日㈭～20日㈰に電申

◎電子申請が使えない方はお問い合わせください。

問職員課☎2998-9048

募集職種		募集人数
技術職（土木）	民間企業等経験者	2人
	高校・大学・大学院等卒	
技術職（機械〔設備系〕）	民間企業等経験者	2人
	高校・大学・大学院等卒	
看護師、栄養士		各2人
薬剤師		1人



▲職員採用キャラクター受犬生くん

令和3年度も所沢市職員採用試験は2回！

令和3年度の試験は、春・秋の2回実施します。1回目は公務員試験対策不要の自己PR試験。2回目は公務員試験として実施する予定です。

試験は違えど人物重視。あなたの思いを所沢市に活かして、一緒に働きませんか？

◎詳細は後日お知らせします。春の採用試験は本紙3月号に掲載予定です。

日日時 場場所 対対象 定定員 内内容 持持ち物 費費用（記載なしは無料） 講講師 申申し込み HPホームページ 🔍検索 ✉Eメール 電申市HPから電子申請

パブリックコメントを実施

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

◆生物多様性ところざわ戦略（案）

募集期間 12月8日㈫～22日㈫
案の公表 12月8日㈫から市役所5階みどり自然課、同1階市政情報センター、まちづくりセンター、市HP（🔍パブコメ）で閲覧・配布
申問案への意見を同課に提出／☎2998-1190

◆所沢市公共施設長寿命化計画（素案）・所沢市公共施設等総合管理計画（一部改訂素案）

募集期間 12月21日㈪～1月20日㈬
案の公表 12月21日㈪から市役所3階経営企画課、同1階市政情報センター、まちづくりセンター、市HP（🔍パブコメ）で閲覧・配布
申問案への意見を同課に提出／☎2998-9027



◆第8期所沢市高齢者福祉計画・介護保険事業計画（案）

募集期間 12月24日㈭～1月14日㈭
案の公表 12月24日㈭から市役所1階高齢者支援課、同介護保険課、同市政情報センター、まちづくりセンター、保健センター、市HP（🔍パブコメ）で閲覧・配布
申問案への意見を高齢者支援課に提出／☎2998-9120

確定申告に便利な ID・パスワードは事前に取得を！

ID・パスワードを使えば、自宅などからパソコンやスマートフォンで簡単にe-Taxで申告できます。お近くの税務署で発行できますので、混雑期の前に取得をお勧めします。



持運転免許証など顔写真付きの本人確認書類
問所沢税務署☎2993-9100

年末は空き巣被害が多発

戸締りを忘れずに行い、窓に補助錠を設置するなどの対策をしましょう。
問所沢警察署 ☎2996-0110



法務局に預けて安心 自筆証書遺言書保管制度

自筆遺言書を作成した本人が法務局に保管を申請できる制度です。遺言書の紛失、隠匿、改ざんなどを防止できます。詳細は同局HPをご覧ください。
問さいたま地方法務局所沢支局☎2992-2677



冬の食中毒 ノロウイルスにご注意

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎を予防しましょう。
▼手指や調理器具は十分に洗浄消毒▼体調を崩している時は調理しない▼食品は中心部まで加熱▼患者のふん便やおう吐物の処理には十分に注意▼下痢をしている人はシャワーのみにするか、最後に入浴
問狭山保健所 ☎042-941-6535

12月15日～31日は消防歳末特別警戒

年末は火災が発生しやすくなる時季です。期間中は、消防車両による火災予防広報を行います。命を守る7つのポイントを実行しましょう。

3つの習慣
▼寝たばこはしない▼ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用▼ガスこんろなどのそばを離れるときは火を消す

4つの対策
▼住宅用火災警報器の設置▼住宅用消火器などの設置▼寝具、衣類、カーテンは防炎品を使用▼お年寄りや身体の不自由な人を守るため、隣近所の協力体制をつくる

問所沢東消防署☎2998-1190



開催

中止や変更の場合があります。市HPや各問い合わせ先で最新情報をご確認ください。
参加の際は、マスクの着用など感染症対策にご配慮ください。

トコろん出没情報

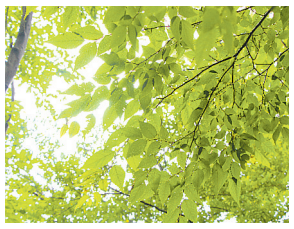
◆年賀状撮影会（7面参照）

日12月6日㈰▼午前10時～11時▼午後1時～2時
場航空記念公園
問商業観光課☎2998-9155



クアオルト® 健康ウオーキング

日場12月8日㈫・24日㈭各日午前10時～／荒幡富士コース
定各日申し込み先着10人
費500円
申問閉庁日を除く2日前までに埼玉県・所沢市ヘルスツーリズム協議会事務局（商業観光課内）に電話・電申／☎2998-9155
◎詳細は市HP（🔍クアオルト）をご覧ください。



採れたて！農産物直売「とことこ市」

日場▼12月1日㈫・8日㈫／市役所別館前広場▼12月22日㈫／元町コミュニティ広場各日午前10時～午後1時
問農業振興課☎2998-9158



いきいき健康体操教室 ①プール利用 ②健康体操

日場①1月8日～2月26日の金曜午後0時45分～2時45分（全8回）／スイミングクラブルネサンス新所沢（新所沢駅から徒歩10分）②1月7日～2月25日の木曜午前10時～正午（全8回）／セントラルフィットネスクラブ小手指（小手指駅から徒歩1分）
対市内在住で要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方
定各施設抽選20人（初参加優先）
内筋力アップの体操、認知症予防の講話、水中運動（①のみ）など
持①水着、スイミングキャップ、飲み物、筆記用具、タオル②飲み物、筆記用具、タオル、室内シューズ
申12月11日㈮までに同施設☎2942-6360（土・日曜、祝日、11月30日㈪除く午前10時～午後6時）②セントラルスポーツ㈱☎03-5543-1888（土・日曜、祝日除く午前10時～午後6時）
問高齢者支援課☎2998-9120



脳若返り講座 ～動いて筋活！歩いて脳活！～

楽しんで認知症予防しませんか？
日1月7日～2月25日の木曜午後2時～4時（全8回）
場セントラルフィットネスクラブ小手指（小手指駅から徒歩1分）
対市内在住で要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方
定抽選20人
内講義、実践（脳体操、筋トレなど）
持飲み物、筆記用具、タオル、室内シューズ
申12月11日㈮までにセントラルスポーツ㈱に電話／☎03-5543-1888（土・日曜、祝日除く午前10時～午後6時）
問高齢者支援課☎2998-9120



ところっこ親子で楽しむ運動あそび

日12月12日㈯午前9時30分～11時
場こどもと福祉の未来館
対おおむね2～6歳児と保護者
定申し込み先着15組（市内在住優先）
持上履き、脱いだ靴を入れる袋、フェイスタオル1人1枚、飲み物
申問月初からこども支援センターに電話・電申／☎2922-2238





イタリアンシェフ直伝！

ローストチキンのトマトチーズパスタ

クリスマスパーティのお楽しみ、ローストチキン。
残ったら、おいしいパスタにして最後まで楽しみましょう♪
問資源循環推進課☎2998-9146



材料（1人分）

ローストチキン（骨から外す）…1/3本分
スパゲティ…100g
Ⓐ オリーブオイル…大さじ2
Ⓐ にんにく（みじん切り）…1/2片
Ⓐ 鷹の爪（輪切り）…5～6片
Ⓑ トマトの水煮缶…140cc
Ⓑ モッツァレラチーズ（刻む）…30g
Ⓑ 塩コショウ…少々
仕上げ用のモッツァレラチーズ（刻む）…30g
パセリ（あれば）…少々

Point

- 味付きチキンなので塩コショウは控えめに
- チキンはベーコンや魚介でも代用可
- モッツァレラチーズはミックスチーズでも代用可
- 盛り付けは、先にパスタだけを手首をひねるように皿に盛り、最後に具材を乗せる

1 パスタをゆで始める
2 フライパンでⒶを弱火で炒め、にんにくの香りが出たら火を止めて、一口大にしたチキンとⒷを入れておく
3 ゆで上がったパスタを加え、強火で和える。器に盛り、モッツァレラチーズとパセリを振りかける





レシピ監修：イタリアンレストラン「パスタ・デルフィーノ」

妊活講演会「働きながらの不妊治療」

日場 1月17日㈰午前10時～11時15分／保健センター
定 申し込み先着100人
講 NPO Fine理事長・松本亜樹子さん
申 月初～1月8日㈮に健康づくり支援課に電申
問 同課☎2991-1813



障害者作品展

障害者週間を記念して、障害がある方の作品や発達障害についての展示をします。障害への理解を深める機会にしてみませんか。
日場 12月1日㈫～7日㈪（最終日は午後3時まで）／市役所1階市民ホール
問 障害福祉課☎2998-9116 FAX2998-1147



発達障害児家族のつどい

日 12月14日㈪午前10時30分～正午
場 こどもと福祉の未来館
◎会場に直接お越しください。
対 17歳以下の児童の家族
問 松原学園☎2990-3488

障害年金講演会・相談会

日 12月23日㈬▼講演会「障害年金の仕組みについて」…午後2時～3時▼相談会…午後3時～4時（受付は午後2時30分まで）
場 市役所8階大会議室
◎会場に直接お越しください。
問 社会保険労務士年金サポート会☎2949-1507

就職支援を行うセカンドキャリアセンター所沢

◆就職相談
日場▼月・火曜…西部地域振興センター（並木）▼木～土曜…ラークタウン所沢（花園）

◆女性向け就職支援セミナー

日 12月11日㈮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20人
内 自己理解と働くための条件整理

◆シニア向け就職支援セミナー

日 ①12月4日㈮②12月18日㈮午後2時～4時
場 市役所6階604会議室
対 60歳以上の求職者
定 申し込み先着各日20人
内 ①働いて健康を維持する②魅力的な応募書類の作成術
◎1日のみの参加も可能です。
共通事項▼市外の方も利用可▼雇用保険受給資格者には利用証明書を発行
申問 同センター受付専用ダイヤル（午前9時～午後5時）に電話／☎049-265-5844



社会保険労務士の労働相談

日 12月18日㈮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
定 申し込み先着4人
内 賃金、解雇、就業など
申問 月初から産業振興課に電話／☎2998-9157

暮らしの相談

◆住宅増改築等相談
日 12月8日㈫午後1時～3時30分（受付）
◎先着順で受け付けます。
場 市役所1階市民ホール
内 住宅リフォーム時の注意点など
主催 埼玉土建一般労働組合所沢支部
問 市民相談課☎2998-9092



初心者向け 男性料理教室

日場 12月23日㈬午前10時～午後0時30分／保健センター
対 料理初心者の男性
定 申し込み先着16人
内 講話、調理実習
費 600円
申問 12月14日㈪までに健康づくり支援課に電話・電申／☎2991-1813



環境ギャラリー

暖房に頼らず、冬の寒さを乗り切る工夫をわかりやすくお伝えします。
日 12月24日㈭午前10時～25日㈮午後4時
場 市役所1階市民ホール
内 パネル展示など
問 環境政策課☎2998-9133



小中学生ごみ減量・3R啓発ポスター作品展

日場▼12月16日㈬正午～23日㈬正午／市役所1階市民ホール▼12月24日㈭～1月8日㈮（年末年始、月曜除く）／リサイクルふれあい館
問 同館☎2994-5374

リサイクルふれあい館エコロの行事

①大型家具抽選会
日 12月4日㈮・18日㈮午前11時～
定 抽選9人（市内在住の大人）
②正月飾り・羽子板を作ろう
日 12月12日㈯午前9時30分～午後0時30分
費 1100円
持 はさみ



③今話題のダンボール財布を作ろう
日 12月20日㈰午前9時30分～正午
定 抽選9人（市内在住の小学4年生～大人）
申問 ①当日午前10時30分までに同館に直接②③月初～12月6日㈰に電話／☎2994-5374



クイズ❷

7つの自治会が餅つき大会を合同開催している地区は？

こて○○地区



ヒント・12面　応募方法は15面

消費生活トラブル注意報32

問 消費生活センター☎2998-9143

遺品整理サービス

事例　父の遺品を処分するために、インターネットで検索した事業者に電話して見積もりに来てもらった。「今、契約するなら特別割引で12万円にする」と急かされ、その場で契約した。
　作業終了後、「処分するものが多かったので追加料金がかかった」と言われ、32万円を請求された。さらに、残しておくはずだった大切な遺品も処分されていた。

今月のトラブル川柳

親しのぶ
遺品整理に忍ぶワナ



ここにご用心！

- 急かされてもその場で契約せず、複数社から見積りを取る
- 具体的な作業内容や料金を明確に出してもらう
- 追加料金、キャンセル料も事前に確認する
- 処分するものと、残しておく遺品は分けておく

消費生活センター

場 市役所1階消費生活センター
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～4時（祝休日、年末年始除く）

市ホームページがリニューアル！

問 広報課☎2998-9024

11月30日㈪に、ホームページのデザインをリニューアル♪
主な変更点

- どこに何があるか一目でわかるデザイン
- キーワード検索を大きく目立つ位置に
- スマートフォンなどの画面の大きさに合わせて表示サイズを自動調整
- 自動翻訳の対象言語が6言語に増加…英語、韓国語、中国語（簡体字）、中国語（繁体字）、ベトナム語、タガログ語

◎各ページのURLの変更はありません。旧式の携帯電話（フィーチャーフォン）専用サイト「モバイルところざわ」は終了します。

▶リニューアル後のトップページ



日日時 場場所 対対象 定定員 内内容 持持ち物 費費用（記載なしは無料） 講講師 申申し込み HPホームページ 検索 Eメール 電申市HPから電子申請

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「門松作り」**
日 12月13日㈰午前10時～午後2時30分
対 小学生以上（小学生は保護者同伴）
定 申し込み先着15人
持 昼食、飲み物、軍手、マスク
費 500円



②**環境問題講座「埼玉の大気と植物」**
日 12月19日㈯午前10時～正午
対 高校生以上
定 申し込み先着30人
持 飲み物、筆記用具、マスク

③**定例ガイドウォーク**
日 12月5日㈯・6日㈰午後1時30分～2時30分
集合 同センター（下山口駅から徒歩15分）

申 問 ①②月初から同センターに電話
③当日受け付け／☎2939-9412

高齢者・障がい者のための成年後見無料電話相談会

日 12月12日㈯午前10時～午後4時
相談電話 048-872-8055
主催 埼玉司法書士会、㈶成年後見センター・リーガルサポート埼玉支部
問 同会☎048-863-7861

障がい者無料法律相談

日 12月9日㈬午前10時～午後4時
相談電話 048-866-1257
FAX 048-866-1255
問 埼玉弁護士会法律相談センター☎048-710-5666

冬のボランティア体験講座 in 所沢

日 ①1月16日㈯②2月20日㈯各日午後1時～4時
場 こどもと福祉の未来館
対 小学4年生以上
定 各日先着30人
申 問 月初から所沢市社会福祉協議会地域福祉推進課に電話・FAX・メール／☎2925-0041 FAX 2925-3419 ✉0041m@toko-shakyo.or.jp

災害ボランティアセンター市民スタッフ養成講座

日 場 1月23日㈯午前10時～午後4時30分／こどもと福祉の未来館
対 受講後に市民スタッフとして活動できる市内在住・在勤・在学の20歳以上の方
定 申し込み先着20人
内 講義、実践演習
申 問 月初から所沢市社会福祉協議会地域福祉推進課に電話／☎2925-0041

所沢市登録要約筆記者選考試験

日 2月21日㈰午後1時～3時30分（一次試験）
場 こどもと福祉の未来館

募集

全戸配布冊子「健康ガイドところざわ」の広告主を募集

発行時期 令和3年3月
発行部数 18万9千部（予定）
募集枠数 5枠程度
広告規格 カラー刷り 縦50㎜×横90㎜
掲載料 4万円
申 問 申込書を12月18日㈮までに保健医療課に提出／☎2998-9385
◎掲載決定後、完全版下を提出してください。いずれも申込書は市HP（🔍健康ガイド）、同課窓口で入手できます。

会計年度任用職員の募集

詳細は市HP（🔍会計年度）、募集担当課にお問い合わせください。

◆**市民医療センターの①看護師②夜勤専従看護師③看護助手④臨床検査技師⑤精神保健福祉士を募集**
対 ①②正看護師免許と看護業務経験がある方③資格不要（高校生不可）④臨床検査技師免許がある方⑤精神保健福祉士資格と勤務経験がある方
内 ①病棟・外来・内視鏡・健診看護②病棟看護（夜勤専従）③病棟看護補助業務④臨床検査業務⑤内科病棟での入退院支援業務
日 ①②④応相談③週5日／1日7時間45分勤務／土・日曜、祝日勤務あり
⑤月～金曜午前8時30分～午後5時15分（応相談）
場 市民医療センター（上安松）
申 問 同センターに応募／☎2992-1151

◆**保健センターの保健師を募集**
対 保健師免許がある方
内 母子健康相談、乳幼児健診など
日 月～金曜午前9時～午後5時（応相談）
問 同センター健康づくり支援課に応募／☎2991-1813

◆**学校給食センターの調理員を募集（登録制）**
内 調理、洗浄など（資格不要）
日 月～金曜1日5時間または6時間（給食実施日）
場 第1・3学校給食センター
申 問 保健給食課に応募／☎2998-9249

◆**交通指導員を募集**
内 立哨指導（朝1時間・夕2時間程度）、交通安全教室など
募集学区 上新井小、若狭小
申 問 12月15日㈫までに交通安全課に応募／☎2998-9140

令和3年5月オープン♪ 観光情報・物産館の愛称を大募集！



ところざわサクラタウンの隣接地に「所沢市観光情報・物産館」が開業予定！名産・特産品の販売や工芸品の展示、観光情報の発信をします。所沢愛の詰まった愛称をぜひご応募ください。

対 市内在住・在勤・在学の方
申 月初～12月25日㈮に応募用紙を商業観光課課に提出
◎応募用紙は同課または市HP（🔍物産館愛称）で入手できます。結果は3月頃に同HPで公表します。
問 同課☎2998-9155

▲市HP



ところざわサクラタウンへのアクセス

◆**電車**
東所沢駅から徒歩10分

◆**ところバス**
松井循環コース「東所沢中央」または柳瀬循環コース「和田」で下車。各バス停から徒歩約5分



◀市HP（🔍ところバス）

もっと！地区自慢 8 小手指の魅せどころ

問 地域づくり推進課☎2998-9083



▶北野天神社に祭られている菅原道真ゆかりの烏帽子と梅などをモチーフとした地域のマスコット「こてまる」がいる



～７つの自治会の絆！合同餅つき大会～

小手指地区の上新井会館を運営する7つの自治会では、1年を通してさまざまな合同行事を開催。その中でも、大変な盛り上がりを見せるのが、同会館で1月に行われる「新春餅つき大会」です。用意するもち米は、なんと60キロ！準備には時間がかかりますが、自分たちでついたお餅の味は格別です。今年の餅つきには総勢420人が参加し、親睦を深めました。

複数の自治会が協力することで、多様な特技を持つ方が集い、開催できる行事の選択肢が広がります。さらに、地域を超えたつながりが生まれ、年々結びつきを強くしています。

次のお正月の開催は難しそうですが、みんなの笑顔に会える日を地域の誰もが待ち望んでいます。



▲子どもたちもお手伝い

“住んでよかった”が増えていく。
このまちが“もっと”好きになる。



クイズ③

再生可能エネルギーの代表、太陽光発電。
市が設置した太陽光発電施設は？

ところどころソーラーきた〇



ヒント・3面　応募方法は15面

保健センター通信

・会場は保健センター（出張相談除く）
・乳幼児向けは母子手帳を持参
・詳細は健康ガイド（一部日程変更あり）や市HPをご覧ください

〒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）FAX 2995-1178

⚠ 新型コロナウイルス感染拡大の影響で、内容変更の場合があります。
市HPや各問い合わせ先で最新情報をご確認ください（掲載情報は11月19日時点のものです）。

健康づくり支援課
☎2991-1813

中止になったイベントをお知らせします。かっこ内は当初の開催予定日です。

◆妊婦サロン（イルカ）（12月9日㈬）
◆出張乳幼児健康相談
▶三ケ島まちづくりセンター（12月18日㈮）
◆優しい健康食教室
▶女性対象（1月13日㈬）
▶男性対象（1月14日㈭）
◆ファミリー食育教室（1月21日㈭）

母親学級
申12月2日㈬から電話・電申（歯科）
◆栄養
日12月15日㈫午前10時～11時30分対出産予定日が1月27日以降の妊婦（パートナーも可）内妊娠中の食生活定申し込み先着20人◎上の子同伴の受講不可
◆歯科
日12月15日㈫午後1時15分～2時45分（受付）対出産予定日が3月3日以降の妊婦内お口の健康、歯科健診、赤ちゃんの虫歯予防定申し込み先着25人



両親学級
申12月17日㈭～21日㈪に電話・電申
日①1月9日㈯午前9時30分～11時②1月14日㈭午後1時30分～3時対出産予定日が①2月21日以降②2月26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各日抽選12組



乳幼児健康相談
申12月2日㈬から電話
◆離乳食のおはなし会日12月7日㈪
◆乳幼児の食事相談日12月11日㈮午前中
◆歯科相談日12月7日㈪午前中持歯ブラシ

離乳食教室
申12月3日㈭から電話
◆ごっくん期
日1月25日㈪午前10時～11時10分対令和2年7・8月生まれの乳児と親内栄養士の講話定申し込み先着15組
◆もぐもぐ期
日1月15日㈮午前10時～11時10分対令和2年5・6月生まれの乳児と親内栄養士・歯科衛生士の講話、試食定申し込み先着15組
◆かみかみ期料理教室
日12月17日㈭午前10時～11時10分対令和2年1・2月生まれの乳児と親内栄養士・歯科衛生士の講話、試食定申し込み先着15組

２歳児歯科健康教室
申12月2日㈬から電話・電申
日1月7日㈭または20日㈬午後0時45分～1時15分（受付）対平成30年5～10月生まれの幼児内歯科診察、歯磨き指導、栄養・育児相談定各日申し込み先着25人

乳幼児健康診査
（4か月・10か月・1歳6か月・3歳児）
▶健康ガイドとは日程が異なるため、市HPを確認▶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



成人歯科健康教室★
申12月2日㈬から電話
日1月19日㈫午後1時30分～3時対女性内講話「アンチエイジングは口もとから」、歯科相談、口周りのエクササイズなど定申し込み先着20人

ステキな大人の健康食教室
申12月2日㈬から電話
日1月19日㈫午前9時30分～11時30分対64歳以下の方内講話「筋肉を育てる健康長寿食」、試食定申し込み先着20人（初参加優先）

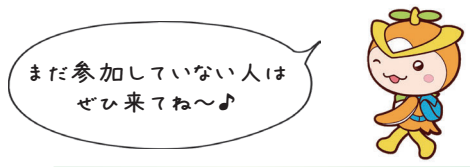
成人健康相談
申随時電話

相談名	12月の実施日	時間
健康相談	2日㈬、23日㈬	午前
	9日㈬、16日㈬	午後
血糖値相談	14日㈪、21日㈪	午前
歯科相談	22日㈫	午前
栄養相談	3日㈭、10日㈭、17日㈭、24日㈭	午前
リハビリ相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防など）	11日㈮、18日㈮ ◎来所が難しい方はご相談ください	午前

健診結果の見かたセミナー★
申月初から電話
日12月22日㈫午前9時30分～10時15分、午前10時45分～11時30分対実施日の1年以内に特定健診（相当する検査も可）を受診した方内健診結果の見方、保健師の生活習慣病予防の講話持健診結果定各回申し込み先着20人

トコろん運動教室★
申12月4日㈮から電話
日12月24日㈭午前10時～11時対64歳以下で血圧160mmHg未満／95mmHg未満、運動制限のない方内ストレッチ、筋力トレーニング定申し込み先着20人（年度内1回のみ参加可）

トコトコ健幸（けんこう）マイレージ歩数計申込受付イベント
申不要
日12月8日㈫午後1時30分～4時対市内在住の18歳以上の方場市役所1階市民ホール持健康保険証◎歩数計は後日配送（着払い610円負担）



健康管理課
☎2991-1811

結核検診
申不要
日12月9日㈬午後1時30分～2時30分対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◎検診バスで実施。受付開始前の来所者は開始時に受診順を抽選。ボタンや金具のない上着で受診。結果は後日郵送。

【12～3月実施分は中止】BCG集団接種
中止分は市内協力医療機関などでの個別接種に切り替えます。対象者には通知を発送しましたので、1歳に至るまでに接種してください。（標準接種期間は生後5～7カ月）

こころの健康支援室 ☎2991-1812

精神保健専門相談
申随時電話
日12月15日㈫午後2時～5時対市内在住の18～65歳の方内精神科医の相談

思春期こころの健康相談
申随時電話
日12月24日㈭午後1時～4時対市内在住・在学の高校生と保護者内精神科医の相談

つどい
申不要

つどい	開催日	時間
うつ病ご本人	12月 8日㈫	午前10時～正午
うつ病ご家族	12月 9日㈬	
強迫性障害ご家族（精神科医参加）	12月 3日㈭	
うつ病夜の部	12月18日㈮	午後7時～8時30分
自死遺族	12月12日㈯	午後1時～5時
発達障害ご家族	12月22日㈫	午前10時～正午

健幸ワンポイント

糖尿病予防の食事

前号で紹介した糖尿病。所沢市でも予備軍が年々増加！血糖値は糖質の摂取や、短時間でたくさん食べるほど上昇しやすくなります。毎日の食事のちょっとした心掛けで予防への大きな一歩を踏み出しましょう。

食事のリズムを整えましょう



食事は１日３回、規則正しくとることが基本。食事の間隔が短いと消化吸収の時間が足りず、血糖値が十分に下がりきらないうちに次の食事をとることに。４時間以上は間隔を空けましょう。

決まった時間に均等な量で

規則的に食事をすると、血糖値を下げるインスリンが効果的に作用します。時間が不規則だと、お腹が空き過ぎてつい食べ過ぎてしまいがちです。また、１度にたくさん食べるとブドウ糖を消費しきれず、体脂肪として蓄積され、肥満につながります。

バランスの良い食事

バランスの良い食事は、次の３つのお皿がそろっている食事です。
▶主食（ご飯、パン、麺類など）
▶主菜（肉や魚、卵、大豆製品など）
▶副菜（野菜・海藻・きのこ類）
これを基本として、「牛乳・乳製品」、「果物」なども適量とりましょう。

食べ方で血糖値をコントロール



食べる順番や食べ方を変えることで血糖値の上昇を緩やかにできます。
▶食物繊維が豊富な野菜やきのこ、海藻などの副菜を積極的に食べる
▶一口30回噛むことを目安にゆっくり食べる
▶副菜→主菜→主食の順に食べる
▶お酢を取り入れたり、油から先に食べる
▶夜遅くなる時は、夕方におにぎりやサンドイッチといった腹持ちの良いものを軽く食べ、帰宅後は主食以外の主菜・野菜中心、腹八分目の食事にする

問健康づくり支援課☎2991-1813

★はトコトコ健幸（けんこう）マイレージのポイント対象です。

日日時 場場所 対対象 定定員 内内容 持持ち物 費費用（記載のないものは無料） 講講師 申申し込み HPホームページ 検索 Eメール 電申電子申請 手話通訳 要約筆記 予予約保育あり

みんなのひろば

いいトコPhoto



▲彼岸花
「とことこガーデン」として一般公開されている彼岸花。きちんと手入れされ、毎年きれいに花を咲かせてくれます
●ゆうあや（下安松）



▲晴れの笑顔×３！
93歳になるひいおばあちゃん、ひいおじいちゃんと。ひ孫の晴れ姿に、笑顔いっぱい喜んでくれました！
●まるくん（並木）

▶スマッシュケーキ
１歳の誕生日にケーキを手づかみで食べるお祝いの儀式。そして、人生初めてのケーキは…食べずにおもちゃになりました！
●るぅちゃん（下富）



投稿大募集！

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

●応募方法
欄外の留意事項をご覧の上①住所②氏名③年齢④ペンネーム⑤タイトル⑥作品コメント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（住所不要）

日常おもしろ川柳

耳に感謝　めがねにマスク　イヤホーン
▼コロナ禍は、酷使される耳にとっても災難かも
●歩風者（小手指町）

いいトコ作品集



▶体重計は気にしないで
冬に向けてエネルギー補給！
●仲敏夫（山口）



誰でもエッセイ

テーマ「今欲しいもの」

生きている証

紅はるか（小手指南）

年末が近くなると欲しくなるのが、小さな手帳。仕事の予定を書き込むために買ったのが始まりですが、若い時は、白いページがあると自分がつまらない人間に思えたものです。

でも、年を重ね多くの経験を経るうちに、人と比べるのではなく、私らしく生きられたらいいのではないかと思えるようになってきました。

最近の私が手帳に書き込むのは、きっと若い頃の自分なら考えもしなかったこと。見開きのカレンダーに、その日の楽しかった事、良かった事、驚いた事などを書きます。春が近づき、プランターに植えた球根たちが冬の寒さをものともせず顔を出し始めると、その日に咲いた花を書き留めます。テレビで観た映画や音楽、コロナ禍で会えなくなった弟家族とのオンラインや友達との電話など、他愛ない会話も。

もちろん、何もない「白い日」もありますが、そんな日は、何事もなく過ぎた尊い一日だったと思うようになりました。

私にとって手帳は、生きている証のようなものかもしれません。

おやじのつぶやき

ひろ（上新井）

今欲しいものですか？娘たちの笑顔です。長女は26歳、次女はもうすぐ24歳。いずれも一昨年、仕事や就職で家を出ました。

二人とも、全然実家に帰りません。教えてもらえませんが、彼女らの母は消息を知っているようなので、元気に暮らしている、とは思うのです。けれど。

会いたい。元気でいるか？たまには帰っておいでよ。

さのなこ　実もわき　な酒釣にの　健　ごっどたな　分知のいな憶本き　と今いのえか　っ　変

康と友人

戸塚博允（山口）

生涯最後の望みがある。農山漁村古民家で、四季の景色の変化と共自然の力で育った果物や農産物、った魚を食し、焼酎や辛口の日本を味わって、「幸せだ！」と大き声で言うこと。

やる気になればすぐにでも実行でそうな気もするが、旧約聖書にいく、「怠け者は欲望をもっても何得られず」。意志が弱い自分では、現するのはいつの日か。

老子の「足るを知る者は富む」のとばのように、ほどほどで満足しくては。そんな訳で、今欲しいもは健康と仲良く話ができる友人だ。あ、体を動かすことにしよう。

※1月号は休載

はつらつところっこ

愛するバレエが所沢市民の心を癒やせますように



NBAバレエ団ダンサー・プリンシパル
／NBAバレエ学校・副校長

峰岸（みねぎし） 千晶（ちあき） さん
（くすのき台在住）

「バレエが仕事で趣味」と言うほどにバレエを愛する。米国コロラドバレエ団で１年間の研修後、平成13年にNBAバレエ団に入団。11月28日㈯に所沢まちづくりセンターで「眠れる森の美女」オーロラ姫、12月の「白鳥の湖」ではロシアの姫を務める。



▲「眠れる森の美女」のリハーサル風景

踊り、音楽、照明、衣装、舞台美術…総合芸術の魅力が詰まったバレエ。言葉無く、踊りだけで感情を表現するプロフェッショナル集団が、ここ所沢にある。所沢を拠点とし、岩岡町に練習場を構えるNBAバレエ団。その頂点には、団の最高位・6人のプリンシパルが君臨する。その一人が峰岸千晶（みねぎしちあき）さん。凛（りん）とした立ち姿。誰もが憧れる雲の上の存在だ。

6歳の時、友だちと一緒に「なんとなく」始めたバレエ。小学校高学年の時に、先生の勧めで受けたコンクールをきっかけにのめり込んでいった。高校卒業後に渡米し、1年間、アメリカで多くの舞台経験を積み帰国。師匠が創設者である同団に入団する運びとなった。

入団後、7～8年の下積みを経てプリンシパルに。「下積み時代の訓練が、技術面でも知識面でも今を支えています。現在も周りから刺激を受け、学ぶことも多いです」。プリンシパルとなった今でも日々追求し、向上心を忘れない。

「毎日の鍛錬は大変。プリンシパルとしての重圧に、心身ともに辛い時期もありました」と峰岸さん。年を重ねることに壁を感じた頃もあったという。しかし、成熟した今の自分にしかできない踊りがある、という芸術監督の言葉を受け、ネガティブな考えは払拭（ふっしょく）された。

プロダンサーの一日は踊り漬けだ。午前のクラス練習を終えると、公演のリハーサル、夜はNBAバレエ学校の講師に。同校の副校長としてプロの卵を育てている。「心掛けているのは疲れを貯（た）めないこと。体が資本ですし、怪我（けが）につながるので休養も大切にしています」。

そんな峰岸さんが出演する舞台が地元・所沢で開催される。同団は地元での公演も数多く行い、地域文化への貢献にも力を入れている。12月に開催される「白鳥の湖」は、白鳥たちが一体となった群舞や民族舞踊など、幕によって異なる表情を見せる。観客にとってもダンサーにとっても魅力的な、初心者でも楽しめるバレエの代表作だ。

「本番の舞台が一番楽しい」。目を輝かせて峰岸さんは言う。「照明や音楽、全てが特別で、その瞬間にしかないものです」。会場でしか感じられない空気感。それが地元で観られるのは所沢市民の特権だ。「市民の皆さんには、ぜひ市内にプロのバレエ団があることを知ってもらい、まずは観て、バレエの魅力に触れていただきたいです。地元にNBAがあることを誇りに思ってもらえるよう、頑張ります」。

コロナ禍（か）で厳しい状況が続く芸術業界。「心の癒やし」が必要な今こそ、地元パワーで応援していきたい。（取材：齋藤）

同団HPをチェック！

memo
NBAバレエ団公演「白鳥の湖」
日12月19日㈯①正午②午後4時開演
場市民文化センターミューズ

今月のプレゼントクイズ！

所沢の地から世界へ「クール・ジャパン」を発信！
角川武蔵野ミュージアムスタンダードチケット
（1,400円相当×25人）







話題の新スポット、ところざわサクラタウン内にグランドオープンした文化複合施設。博物館・美術館・図書館が融合した館内は、高さ8mの巨大本棚に囲まれる「本棚劇場」や武蔵野の魅力を伝えるエリアなど見どころいっぱい！
◎チケットの種類により、入場可能エリアが異なります。

●**角川武蔵野ミュージアム**
東所沢和田3-31-3
☎0570-017-396
（午前10時～午後6時※／閉館30分前最終入場／祝日除く第1・3・5火曜休館）
※金・土曜は午後9時閉館

◆**今月のクイズ**
9・11・12面のクイズを解き、空欄に入る文字を順番につなげると？

◆**応募方法（12月10日㈭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⑦12月号の感想を記入し、〒359-8501広報課（住所不要）に郵送・市HP（🔍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。

▲市HP

◆**プレゼント提供事業者も募集中！**
詳細は、市HP（🔍プレゼント募集）をご覧ください。

読者感想文

●市制施行70周年にふさわしい紙面でした。安彦良和さんの「はつらつところっこ」もすばらしいです（所沢新町・80代）

●特集記事の写真を見て色々な思い出がよみがえり、懐かしい気持ちになりました。所沢の「これまで」と「これから」を考えさせてくれる記事を今後も楽しみにしています（宮本町・40代）

●まだまだ市民としては若造ですが、70周年の節目に市民でいられてうれしく思う記事でした。サクラタウンや駅のリニューアルなど、どんどん魅力的になる所沢が大好きです！（東狭山ケ丘・30代）

編集から●安彦良和さんの表紙絵も話題になった11月号特集記事。ご自分の思い出に重ねてご覧になった方も多かったようです。「これから」の所沢に、乞うご期待！

●トコろん10周年おめでとうございます！これからも永遠の5歳で、ファンをたくさん作ってください。応援してます（南住吉・40代）

編集から●年末も「年賀状大作戦（7面参照）」などで大忙しのトコろん。これからもよろしくね♪

●小さくても所沢市の地図を入れてほしい（和ケ原・50代）

編集から●デジタルブック版の「広報ところざわ」には、地図にリンクする機能があります。ぜひご利用ください

編集後記

「エネルギーの地産地消」をテーマにした本号の特集。スーパーで電球を手にする女性をモデルにした表紙には、「買い物のように、暮らしの中で再エネをもっと身近に」という思いを込めました（宮﨑）

ところっこの取材でNBAバレエ団へ。リハーサルでは、マスク越しでも溢れ出る表情、指先から足先まで美しいフォームに見とれてしまいました。皆さんも素敵な踊りや音楽に浸ってみては？（齋藤）

新型コロナの収束が見えない状況のまま迎える年の瀬。当たり前だったことが当たり前でなくなった今年は、当たり前の日常の尊さに気付かされた一年でもありました。困難な時こそ心に染みる人の優しさや離れていても伝わる想い。広報ところざわや市への温かいお声もたくさんいただきました。改めて感謝申し上げます。皆が健やかに迎える年末、そして新たな年。それが私の「今欲しいもの」です（加賀谷）

11月号クイズの答え　ぶーけ

投稿留意事項　▶投稿物は返却不可▶公序良俗に反しないこと▶政治・宗教団体、営利目的の投稿不可▶添削あり



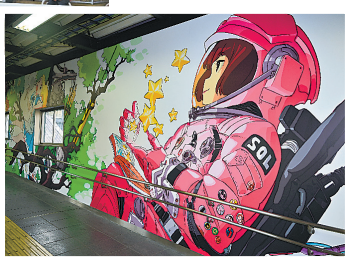


▲COOL JAPAN FOREST（クールジャパンフォレスト）構想の拠点施設、**ところざわサクラタウン**が11月6日㈮に**グランドオープン**。県、市、㈱KADOKAWAの観光協定締結や関係イベントが盛大に行われ、オープンを待ちわびた人たちでにぎわいました。
写真：由井一雄



▲ところざわサクラタウンの玄関口にもなる**JR東所沢駅がリニューアル**し、「本+本棚」をイメージした外観に。11月6日㈮にお披露目された、全長28mの巨大壁画が人々を迎えます。
写真：鳥居映助

壁画のタイトルは「星に願いを」★

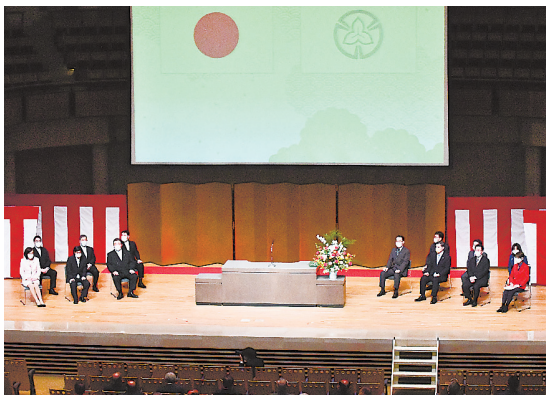


撮れたて 市民カメラマンのNews

「ところざわ通信」(🔍とこ通)もご覧ください。



▶11月3日㈫に市民文化センターミューズで行われた、**市制施行70周年**を祝う**記念式典**。来場者は所沢愛を再確認し、所沢の未来に想いをはせていました。㈱スタジオジブリとの協定締結などが行われ、宮崎駿監督のビデオメッセージが流れると、会場からは大きな拍手が起こりました。
写真：中村 仁











⚠ 新型コロナウイルスに関する相談などは、かかりつけ医または県指定医療機関へ。詳細は本号４面をご覧ください。

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▶地図などの詳細は所沢市医師会HPへ▶感染症拡大防止のため、受診の際は要事前問い合わせ（特に発熱のある方）

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
12月6日(日)	所沢明生病院	外、循、脳外、内	山口5095	2928-9110
	スマイル・まやクリニック	皮、形成外科、リハ	西所沢1-3-5 NKパークビル2階	2939-1213
	新所沢キッズクリニック	小	美原町2-2931-6	2990-3100
12月13日(日)	北所沢病院	内	下富1270-9	2943-3611
	菊池がんクリニック	婦	荒幡111-1	2928-7311
	額賀胃腸科内科クリニック	胃、循、内	久米2196-5	2925-1585
12月20日(日)	小手指医院	内、外、泌	北野新町1-9-7	2949-3118
	なかむら整形外科	整、リハ	東所沢和田1-1-8	2941-6636
	松が丘クリニック	内、消内、外、乳外、小、皮	松が丘1-52-19	2928-5666
12月27日(日)	所沢中央病院	内、整	くすのき台3-18-1	2994-1265
	桂医院	眼	山口1529-23	2924-0086
	かわぐち内科クリニック	内、糖内	東所沢3-36-74	2951-1717
12月29日(火)	所沢内科クリニック	内	東町22-3	2922-2210
	まつおか内科クリニック	内、呼、アレ	下安松1034-1	2945-7911
	深井眼科医院	眼	小手指町1-26-9	2928-6900
	梨子田内科クリニック	内、小、皮	弥生町2871-36	2996-3181
12月30日(水)	西島消化器・内科クリニック	内、消、胃	東狭山ケ丘1-27-20	2923-0005
	上新井さとうクリニック	内、呼内、外	上新井1-26-1	2940-1156
	所沢肛門病院	肛	小手指町1-3-3	2926-7521
	よしかわクリニック	眼	若狭3-2570-2	2938-1122
	みかみこどもクリニック	小	南住吉21-12	2997-8080
12月31日(木)	所沢秋津診療所	内、麻	上安松1-8	2945-8899
	かないクリニック	内、消、外	小手指町1-3-8	2926-1001
	雨宮医院	耳鼻咽喉	上新井3-55-8	2925-5370
	高橋眼科医院	眼	西所沢1-19-16	2922-5776
	りょうキッズクリニック	小	東住吉2-4　2階D	2924-2525
1月1日(祝)	わかさクリニック	内、整、皮、リハ、麻、外、胃、肛	若狭4-2468-31	2949-2426
	みずの内科クリニック	内、消	中新井4-27-4	2942-4100
	上新井くろかわクリニック	整、皮、リハ、ペイン内科	上新井1-25-10	2903-7800
	すぎうら乳腺消化器クリニック	外、乳外、消外、内	緑町2-13-15	2006-7115
	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
1月2日(土)	今城内科クリニック	内	緑町2-3-21	2939-2006
	かがやきクリニック	外、内、消、肛	久米593-8	2991-7511
	所沢慈光病院	心内、精	北中1-228	2922-2990
	小手指皮膚科	皮	上新井3-55-8	2928-6200
	うだがわクリニック	内、循、呼、アレ、小	北原町1415-1	2997-4880
1月3日(日)	三浦クリニック	循、内	三ケ島3-1394-4	2938-2887
	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
	しんとこ耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	松葉町24-9拓植ビル2階	2927-5770
	荻野医院	内、糖内、外、胃、乳外、小	狭山ケ丘1-2993-5	2948-1181

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 午前	日曜日 午後	祝休日 午前	祝休日 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	×	×	○	×

◎12月30日㈬～1月3日㈰は休診です。
その他の診療日・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	○	○※1	○※1	○※1	○	－	－	－
	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※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	12月6日㈰・13日㈰・20日㈰・27日㈰・29日㈫・30日㈬・31日㈭、1月1日㈷・2日㈯・3日㈰							

※1…12月29日㈫、30日㈬、31日㈭の受付時間は午後6時～8時45分
※2…要事前問い合わせ
◎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：12月6日㈰・13日㈰・20日㈰・27日㈰・30日㈬・31日㈭、1月2日㈯・3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（24時間対応） ・救急電話相談（小児・大人） ・医療機関案内※（歯科・口腔外科・精神科除く）	#7119 または☎ 048-824-4199 ※はFAX048-831-0099（依頼書は県HP（🔍救急電話相談）で入手）も対応可能。
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、12月29日～１月３日…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

デイジー版、点字版をご希望の方は、広報課☎2998 - 9024・FAX2994 - 0706まで（市外局番は04）

雑がみ 資源化にご協力お願いします
VEGETABLE OIL INK
R70 古紙パルプ配合率70%再生紙を使用