広報
ところざわ
10月
令和３年
（2021年）
No.1195

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
FAX04-2994-0706
市HP　https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/

主な内容

4面　新型コロナウイルス感染症関連情報
6面　高齢者インフルエンザ予防接種
7面　令和４年度入園申し込みスタート

特集
シェアサイクル ぶらり ところざわさんぽ



撮影協力：多聞院
※撮影のためマスクを外しております。

新型コロナウイルス感染防止対策（マスクの着用、こまめな手洗い、３密の回避など）にご協力をお願いします。
コロナ関連情報は４面をご覧ください。なお、掲載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９月17日時点のものです）

人口（前月比）343,925人（+51人）　男170,137人（+41人）　女173,788人（+10人）　世帯数164,991世帯（+67世帯）　令和３年８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 シェアサイクル ぶらり ところざわさんぽ

市内各所をエコな移動手段で結ぶ「シェアサイクル」。サービス開始からもうすぐ1年を迎え、街中でも見かける機会があるのでは？

ちょっとした買いものや交通手段がなくて行けなかったあの場所に、シェアサイクルはピッタリです。密を避けながら、心地よい秋の風を感じてみませんか？

問商業観光課☎2998-9155

シェアサイクルってなんだろう？

利用登録

利用には事前にHELLO CYCLING（ハロー サイクリング）スマートフォンアプリのダウンロードと会員登録（無料）が必要です。

◀ハローサイクリングHP

問コールセンター☎050-3821-8282（24時間・365日対応）

◎午後６時～翌午前９時は事故などの対応のみです。

ココがおすすめ

気軽に乗れるシェアサイクルにはメリットがたくさん！

- ▶登録料はかからず、利用時間のみの料金で乗れる（15分ごとに70円（12時間最大1,000円））
- ▶電動アシスト付きで、坂道もラクラク
- ▶行きと帰りで目的地が違っても返却できる
- ▶環境にもやさしい

ステーションは64カ所

自転車の貸し出し・返却場所のステーションは、まちづくりセンターや公園などに設置されています。詳細は市HP（🔍シェアサイクル）をご覧ください。

また、観光施設・商業施設など、ステーションの設置スペースを募集中です。

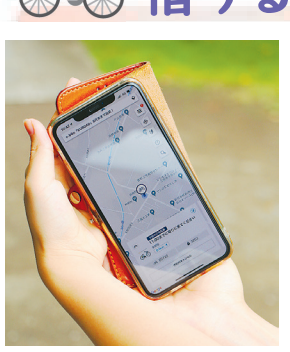
問商業観光課☎2998-9155



利用してみよう！

借りるとき

黄色の看板が目印！



①アプリでシェアサイクルを予約



②予約したステーションへ



③サドル下の番号で、予約した自転車を確認



④操作パネルの電源を入れ、暗証番号を入力。「認証OK」の表示後、鍵が開く

Go!

返すとき



①アプリで返却できるステーションを予約



②返却予約したステーションで自転車を止め、鍵を掛ける



③操作パネルで「1」を選択。「返却完了」が表示されて完了

⚠利用の注意点

- ▶自転車は車両扱い。交通ルールに従って安全運転を
- ▶自転車から離れる時は施錠する
- ▶利用前に自転車を点検（ブレーキやタイヤに異常がないかなど）
- ▶乗る前にサドルの高さを調整
- ▶バッテリーの残量に注意

シェアサイクルで所沢の秋探し



市内のお散歩コース10選が掲載されている「所沢おさんぽナビ」を参考に、シェアサイクルで秋の多聞院へ。時間やルートにこだわらず、気軽に楽しんでみませんか♪

▶「所沢おさんぽナビ」は商業観光課、まちづくりセンター、市HP（🔍おさんぽナビ）でご覧になれます。

地図内にあるシェアサイクルステーション

①新所沢駅西口第１自転車駐車場
②新所沢駅西口第３自転車駐車場（新所沢パルコ地下２階）
③ラーク所沢
④富岡まちづくりセンター
⑤所沢市民体育館
⑥ＪＡいるま野富岡支店
⑦エミファーム新所沢
⑧多聞院
⑨所沢市民武道館
⑩中富南コミュニティセンター



多聞院　中富 1501

「ボタンの寺」として有名な多聞院。境内には、他ではなかなか見られない草花も植えられています。お参りをしながら、秋の紅葉を楽しんでみては？

身代わり寅がお出迎え









便利で快適なシェアサイクルで次はどこに行こう？

【協力】
吉田 真衣子さん
藤森 蒼生さん

山加園　北岩岡 508　☎ 2942-3320

「とことこマイボトルスポット」に登録されている「山加園」では、マイボトルを持参すれば、自慢のお茶を有料で補充できます。おいしい淹れ方も教えてもらえます♪

◎店舗によって料金やサービスは異なります。詳細や店舗の一覧は市HP（🔍マイボトルスポット）をご覧ください。





のぼり旗が目印

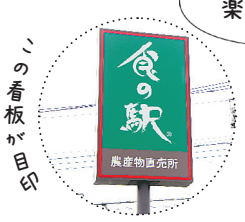
食の駅所沢店　下富 583-1　☎ 2941-5192

地元所沢産の農産物を中心に、毎朝新鮮な食材が並ぶ「食の駅所沢店」。生産者の顔が見える、そんな食材で地産地消を楽しみませんか。





秋の味覚を楽しもう！



のぼり旗が目印

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

新型コロナウイルス感染症関連情報

ワクチン接種が進んでいますが、接種を終えても安心せず、基本的な感染対策を徹底し、引き続き感染防止にご協力をお願いします。

問保健センター健康管理課☎2991-1811

◎9月17日時点の情報です。電話番号の市外局番「04」は省略しています。

◀新型コロナウイルス感染症の情報は、随時市HP（🔍新型コロナ）に掲載しています。

◀ワクチン接種の情報は、随時市HP（🔍ワクチン接種）に掲載しています。

他の予防接種との間隔に注意

インフルエンザワクチンなど（6面参照）他の予防接種との間隔は13日以上空ける必要があります。新型コロナワクチンと同時期に接種する場合は、接種間隔にご注意を。

また、予防接種を受ける時は、接種日などの履歴がわかるもの（接種済証・母子手帳など）を持参すると安心です。

非接種者への差別はやめましょう

ワクチン接種は強制ではなく、効果や副反応などを個人が理解し、受けるかどうか判断するものです。また、アレルギーなどで接種を受けられない人もいます。学校や職場などで周りの人に接種を強制したり、接種を受けていないことを理由に、解雇、退職勧奨、いじめなどの差別的な扱いをすることは許されません。

コロナに関する差別・偏見の相談ができます

▲法務省HP

▲厚生労働省HP総合労働相談コーナー

健康被害などの救済措置

ワクチン接種では、極めてまれに、副反応で病気や障害などの健康被害が生じることがあります。その場合、予防接種法に基づく救済措置（医療費・障害年金などの給付）が受けられます。詳細は厚生労働省HP（🔍救済措置）をご覧ください。

ワクチン接種の予約・問い合わせ時の注意点

◆**医療機関への電話での問い合わせはお控えください**

医療機関の業務圧迫を防ぐため、問い合わせ・予約は、専用コールセンターへ。LINE・インターネットからは、予約の空き状況を確認できます。

◆**予約のキャンセルはお早めに**

直前のキャンセルは、ワクチンの有効利用に支障をきたす恐れがあります。

◆**間違い電話に注意**

問い合わせの際は、電話番号をよく確認し、かけ間違いにご注意ください。

接種に便乗した詐欺に注意

ワクチン接種に便乗した詐欺、行政機関などを騙るなりすましにご注意ください。接種は無料です。費用や金融機関の情報を求められても決して応じないでください。また、電話・メールで個人情報を求めることはありません。少しでもおかしい、不安だと感じたときは、新型コロナワクチン詐欺・消費者ホットライン
☎0120-797-188にご相談ください。

県内の大規模接種会場

川越市やさいたま市など、県内4カ所にワクチン接種センターが設置されました。一般の方は10月から接種できる予定です。詳細は県HP（🔍ワクチン接種）をご覧ください。



ワクチンに関するコールセンター

◆**所沢市新型コロナワクチン接種コールセンター**
0570-005527（ナビダイヤル®）
FAX 0570-200685
✉ z-covid19vaccine@city.tokorozawa.lg.jp
受付時間　午前8時30分～午後5時15分（土・日曜、祝日含む）
内予約、問い合わせ、ワクチン接種に関する相談

◆**埼玉県の専門相談窓口**
0570-033-226（ナビダイヤル®）
FAX 048-830-4808
受付時間　24時間（土・日曜、祝日含む）
内専門知識を有する看護師や医師による接種後の副反応などの相談

発熱などの症状があるとき

▶かかりつけ医に相談

▶かかりつけ医がいない方は、県HPの「埼玉県指定 診療・検査医療機関」で受付時間などを確認し、必ず電話などで予約してから受診

◎市民医療センターでも発熱外来を実施しています。（完全予約制）

▲県HP「埼玉県指定診療・検査医療機関」

上記ホームページが見られない方はこちら

▶**埼玉県受診・相談センター**
☎048-762-8026 FAX 048-816-5801
（午前9時～午後5時30分／土・日曜、祝日含む）

▶**県民サポートセンター**
☎0570-783-770（24時間受付） FAX 048-830-4808

◎FAXでの相談は、回答に時間がかかることがあります。

手話通訳 要約筆記 予約保育あり／月初は10月1日㈮から申し込み開始／FAXでの問い合わせは、広報課FAX2994-0706へ（市外局番は04）

減らそう 食品ロス ごみ

日常生活で発生する食品ロスやごみ。市内家庭から出るごみの量は、令和２年度で１人１日当たり673gで、ここ数年間は増加傾向にあります。

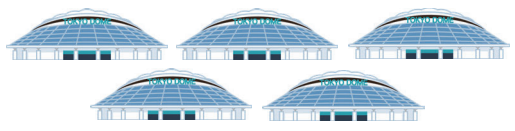
家で過ごす時間も増えた昨今。暮らし方とともに、食品ロスやごみの排出を見直してみませんか？

問資源循環推進課☎ 2998-9146

食品ロス

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。日本では年間約600万トン（平成30年度推計）の食品ロスが発生しています。

１年間の食品ロスは、約**600万**トン
＝東京ドーム約**5**杯分



国民１人当たり
毎日茶碗**1**杯分の食品を廃棄



すぐ食べるなら手前を選ぶ てまえどり

買い物で食品を選ぶ時、少しでも賞味期限が長いものを奥から取ろうとしていませんか？手前に残された食品は、賞味期限が切れると廃棄されてしまいます。

すぐに食べるものであれば手前のものを選ぶことで、食品ロスの削減になります。最近では、「てまえどり」を呼びかける目印がコンビニの陳列棚に表示されていることも。意識して取り組んでみましょう。

10月は家庭の食品ロス削減月間

食品ロスを減らす３アクション

買う・料理する・食べるという３つの段階で心掛けたいアクション（行動）を紹介します。

買う



使い切れる量を買う

料理



傷みやすい食材は早めに使い切る

食べる



食べ切れる量をお皿に盛る

古着・古布

10・11月に開催予定だった、古着・古布などを頒布する秋季もったいない市は、新型コロナウイルス感染拡大の影響で中止となりました。

まだ使える古着・古布は月１回の収集日に出すことで、リサイクルできます。収集後は、マレーシア、韓国、フィリピン、インドなどの海外に輸出されて中古衣料として再利用されたり、繊維状にして新たな製品に生まれ変わります。



ごみを減らす・資源を再利用する取り組みにチャレンジ！

ごみ減量アイデアを募集！



誰もが家庭で気軽に取り組めるごみ減量アイデア（自作で未発表のもの）を募集します。優れたアイデアは表彰します。

申問月初～11月30日㈫に応募用紙を資源循環推進課に提出／☎ 2998-9146

◎応募用紙は市HP（🔍ごみ減量）で入手できます。

容器包装の脱プラを始める事業者への補助

使い捨てプラスチックの削減のため、環境にやさしいテイクアウト・出前容器や食品包装などに移行するための費用を、予算の範囲内で補助します。

対市内で外食産業や食品小売業を営む事業者

補助限度額　10万円

申問月初～令和４年３月31日㈭に申請書と必要書類を資源循環推進課に提出／☎ 2998-9146

◎詳細は市HP（🔍容器包装）をご覧ください。

リサイクルふれあい館エコロの行事

◆大型家具抽選会

日 10月１日㈮・15日㈮午前11時～

申問当日午前10時30分までに同館に直接／☎ 2994-5374



生ごみ処理機を購入される方に奨励金を支給

令和３年５月で受付を終了した同奨励金が再開！生ごみ処理機を購入しごみの減量に取り組む方に、予算の範囲内で奨励金を支給します。

対市内在住で市税の滞納がない方

奨励金限度額　２万円

申問月初から申請書をリサイクルふれあい館に提出／☎ 2994-5374

◎詳細は市HP（🔍生ごみ）をご覧ください。

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

高齢者のみなさん 「フレイル予防」で はつらつライフ

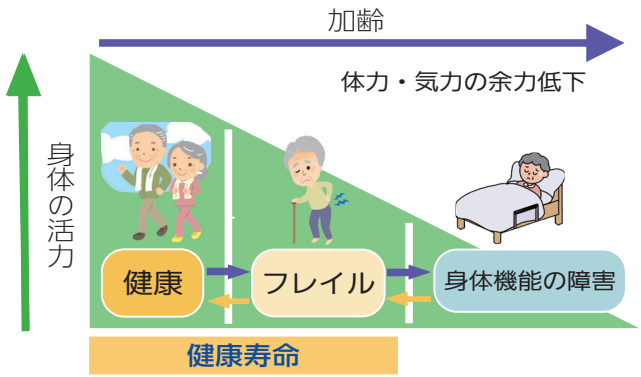
問高齢者支援課☎2998-9120

「フレイル」をご存じですか

フレイルとは、病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要な状態になりやすい「健康」と「要介護」の間の虚弱（frailty）な状態のことをいいます。



健康で長生きを目標に、フレイル予防を心掛けましょう。



健康で長生きするための秘訣がフレイル予防

「フレイル予防」の心掛け

フレイルであることに早めに気が付いて、適切な対策をとれば、元の健康な状態に戻ることもできます。多くの高齢者はフレイルを経て要介護状態に進むため、フレイルを遅らせることが元気に暮らす鍵となります。

▲市HP（🔍フレイル予防）

高齢者インフルエンザ予防接種

問保健センター健康管理課 ☎2991-1811 FAX2995-1178

実施期間　令和3年10月20日㈬～4年1月31日㈪

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・腎臓・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

費自己負担額1,500円

留意事項
- ▶年度内1回接種可能
- ▶実施医療機関（下表）に予約して接種
- ▶下表以外または県内の他市町村で接種を希望する方は、健康管理課に問い合わせ
- ▶病気や発熱など、体調が悪いと感じる場合は接種を延期
- ▶生活保護受給者は証明書が必要
- ▶新型コロナウイルスワクチンの接種とは13日以上の間隔をあけて接種
- ▶お持ちの方は、新型コロナウイルスワクチン接種済証（※）を持参

（※申請が必要なワクチンパスポートとは異なります。）

実施医療機関

◎ワクチンの在庫状況などにより、希望の医療機関で接種できない場合があります。また、実施医療機関に変更が生じる場合があります。

	医療機関名	電話番号
小手指地区	雨宮医院	2925-5370
	かないクリニック	2926-1001
	上新井くろかわクリニック	2903-7800
	上新井さとうクリニック	2940-1156
	かわかつクリニック	2920-2200
	きたはたファミリークリニック	2947-0011
	小手指医院	2949-3118
	小手指整形外科	2947-3321
	小手指タワークリニック	2920-1717
	さいとう内科クリニック	2936-8700
	彩のクリニック	2949-1118
	鈴木内科医院	2922-6160
	所沢ハートセンター	2940-8611
	豊川医院	2948-1122
	ながさわ内科	2947-2001
	波多野医院	2924-7885
	はらこどもクリニック	2926-4333
	堀江医院	2949-8811
	やまさき内科クリニック	2929-8866
	ロイヤルこころの里病院	2947-2466
富岡地区	葵クリニック	2937-5221
	おうえんポリクリニック	2990-5818
	北所沢病院	2943-3611
	木村医院	2942-5411
	埼玉西協同病院	2942-0323
	島内科医院	2926-0080
	所沢メディカルクリニック	2943-1581
並木地区	愛クリニック	2937-3630
	青木クリニック	2943-1036
	うだがわクリニック	2997-4880
	けやき内科	2995-2299
	こぶしクリニック	2993-5866
	みずの内科クリニック	2942-4100
新所沢東地区	新所沢ひろ内科	2991-6767
	梨子田内科クリニック	2996-3181
	マツバクリニック	2995-5131
	宮川医院	2992-3200
	山口医院	2943-3273
	吉岡クリニック	2942-3116

	医療機関名	電話番号
吾妻地区	あすみクリニック	2928-5881
	伊藤内科	2922-2915
	大木記念女性のための菊池がんクリニック	2928-7311
	かがやきクリニック	2991-7511
	賀古整形外科	2924-9771
	木下クリニック	2993-0007
	くにとみ内科外科クリニック	2993-9213
	西部クリニック	2926-5851
	徳島内科クリニック	2929-6366
	所沢中央病院健診クリニック	2997-5500
	福元内科クリニック	2920-1155
	松が丘クリニック	2928-5666
	むさしクリニック泌尿器科内科	2998-1850
三ケ島地区	荻野医院	2948-1181
	さけみ眼科	2947-4382
	田中耳鼻いんこう科	2948-1166
	所沢緑ヶ丘病院	2948-8181
	中山内科医院	2926-8332
	並木病院	2928-1000
	新美内科	2948-5208
	西埼玉中央病院	2948-1111
	西島消化器・内科クリニック	2923-0005
	陽だまりの丘クリニック	2935-7335
	三浦クリニック	2938-2887
	やまもとキッズクリニック	2938-7787
	わかさクリニック	2949-2426
新所沢地区	赤坂整形外科	2928-7450
	あだち内科クリニック	2929-0001
	今城内科クリニック	2939-2006
	かえで内科医院	2939-3555
	けやき台どんぐりクリニック	2923-8171
	すぎうら乳腺消化器クリニック	2006-7115
	髙橋耳鼻咽喉科医院	2939-9108
	ひろせクリニック	2920-2111
	双葉クリニック	2922-5171
	前田クリニック	2920-4920
	吉川外科胃腸科医院	2923-5670
	吉村内科医院	2922-2298

	医療機関名	電話番号
所沢地区	アイリスクリニック所沢	2923-2921
	岩下悦郎消化器内科クリニック	2928-3636
	おくもとクリニック	2903-8320
	久我クリニック	2923-8005
	黒須医院	2922-2069
	佐々木記念病院	2923-1123
	瀬戸病院	2922-0221
	デルタクリニック	2996-5157
	所沢診療所	2924-0121
	所沢内科クリニック	2922-2210
	西山内科医院	2925-3522
	はちす診療所	2993-0338
	平沢スリープ・メンタルクリニック	2941-2711
	星の宮クリニック	2921-3877
	溝渕内科医院	2922-8381
	峰の坂産婦人科	2923-4313
	宮本町内科クリニック	2903-1088
	矢島整形外科	2995-3863
	柳内医院	2922-2005
松井地区	所沢秋津診療所	2945-8899
	所沢市市民医療センター	2992-1152
	所沢腎クリニック	2945-6600
	所沢第一病院	2944-5800
	ほさか内科クリニック	2941-5731
	まつおか内科クリニック	2945-7911
	村田医院	2997-5051
	矢倉内科クリニック	2945-5656
	安松クリニック	2991-6446
	やましろ内科クリニック	2946-9322
	横山医院	2944-9360
柳瀬地区	かわぐち内科クリニック	2951-1717
	くわのみ本郷クリニック	2946-8890
	豊原医院	2944-6433
	はらだクリニック	2945-8769
	東所沢整形外科	2951-5201
	東所沢病院	2944-2390
山口地区	桂医院	2924-0086
	所沢明生病院	2928-9110
	横田医院	2928-7117
	米島医院	2922-3675

令和４年度 入園申し込みスタート

問保育幼稚園課☎2998-9126

令和4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		0～2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		保護者に代わって保育を行う	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、市への申請不要
※2…４年4月1日時点の年齢
※3…預かり保育により、夕方まで利用できる場合あり

教育・保育給付認定区分

▶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
共働き世帯など、保育の必要な事由が必要



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㈮～／入園を希望する施設

◆願書受付
日場11月1日㈪～／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㈮～
場▶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）
▶入所希望施設（開園日の午前8時30分～午後5時）
◎10月1日㈮以降に市HP（🔍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㈪～10日㈰
場▶市役所2階204会議室
（土・日曜、祝日除く午前9時～午後4時）
▶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1日㈪～10日㈰（消印有効）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園申請ができます
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園申請ができます。
（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。

高校・高専・専門学校・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

令和４年4月から高校、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、試験の合否にかかわらず、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）

申月初～10月29日㈮に必要書類を市役所2階同課に直接

◎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（🔍入学準備金）でご確認ください。



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

令和４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、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　51,060円（予定）

支給時期　４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３年度就学援助の認定世帯は申請不要▶３年1月2日以降の転入者は、収入のある家族全員の３年度課税（非課税）証明書が必要▶就学援助の他の項目（給食費など）は、４年3月に受け付け開始

申月初～12月28日㈫（消印有効）に▶振込口座（申請者名義）がわかるものを持ち、市役所6階教育総務課に直接▶申請書に振込口座の通帳の写しを添付し〒359-8501同課に郵送

◎学校では受け付けできません。なお、申請書は就学時健診の際に配布します。同課、市HP（🔍入学前支給）でも入手できます。



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

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９月17日時点のものです）。

施設の利用状況など

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

中止が決定した主なイベントなどをお知らせします。かっこ内は当初の開催予定です。詳細やその他のイベントは各問い合わせ先や市HPでご確認ください。

◆秋季もったいない市（例年10・11月開催）
問資源循環推進課☎2998-9146



10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
2日(土)	㈱木下商興	2948-1719
3日(日)	㈱あざま管工機械	2942-3771
9日(土)	㈱楽々	2923-4900
10日(日)	㈲サンワ管工	2998-5844
16日(土)	㈲松本設備工業所	2922-5911
17日(日)	㈲平塚設備工業	2923-5778
23日(土)	㈲石和設備工業	2993-8108
24日(日)	㈲本田技管	2948-1300
30日(土)	㈱糟谷設備工業所	昼2923-8888 夜2923-8349
31日(日)	㈲兼六工業	2922-1877

問所沢市管工事業協同組合☎2922-6185 FAX2922-9614

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（Q休日開庁）をご覧ください。
日10月9日(土)・23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（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

ところざわ応援食事券 使用期間の延長

変更前　令和3年12月31日(金)まで
変更後　令和4年1月31日(月)まで
問同食事券専用コールセンター☎0570-064-176（土・日曜、祝日、年末年始を除く午前9時15分～午後5時15分）



市税の納期限

11月1日(月)は市・県民税（3期）、国民健康保険税（4期）の納期限です。期限内に納めてください。
問収税課☎2998-9073



生活困窮者自立支援金 申請期間の延長

総合支援資金の再貸付が終了し、収入や資産、求職活動の状況などの要件に該当する方を対象にした同支援金の申請期限が11月末まで延長されました。対象者には順次、案内を郵送していきます。
支給額（月額）▼単身世帯…6万円▼2人世帯…8万円▼3人以上世帯…10万円
支給期間　3カ月間
問▼申請受付…同支援金受付窓口（所沢市社会福祉協議会）☎080-6796-9944▼審査・支給に関すること…生活福祉課☎2998-9201



改修工事による体育施設の利用停止

◆市民体育館サブアリーナ（防水工事）
日令和3年10月上旬～4年2月末
◆総合運動場（照明灯LED化工事）
日3年12月～4年2月末（予定）
問スポーツ振興課☎2998-9248

電気設備修繕による休館

◆リサイクルふれあい館
日10月9日(土)・10日(日)・23日(土)・24日(日)
◎10月11日(月)・25日(月)は臨時開館します。
◆東所沢エコステーション・粗大ごみ受付センター
日10月16日(土)
問リサイクルふれあい館☎2994-5374



2022年版埼玉県民手帳を頒布

日10月14日(木)～12月17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　550円（税込）
サイズ　14㎝×9㎝
問文書行政課☎2998-9043

息子や孫をかたるオレオレ詐欺に注意！

電話でお金の話が出たら、警察に相談しましょう。
問所沢警察署☎2996-0110

新規加入者は交通災害共済の会費が半額に

加入者の会費から見舞金を支給する助け合いの制度です。10月1日(金)以降に加入する場合、令和3年度の会費が半額になります。
対市内在住の方
年会費（10月1日以降）▼大人…300円▼中学生以下…150円
共済期間　4年3月31日(木)まで
請求期間　事故発生日から2年
申会費を添えて、市役所1階防犯交通安全課、まちづくりセンター、サービスコーナー（所沢駅・狭山ケ丘・小手指）に直接
事故例▼自転車乗車中に転んだ▼車に乗っていたら追突された
問同課☎2998-9140



祝 所沢と東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会

島川慎一選手（車いすラグビー）

市内在住の島川慎一選手ほか、東京パラリンピック・車いすラグビー日本代表が銅メダルを獲得されました。

ゴールボール女子チーム

市民体育館に練習拠点を置く、ゴールボールの女子チームが銅メダルを獲得されました。

イタリア 過去最多のメダル獲得

所沢がホストタウンのイタリア。同国オリンピックチームは歴代最多の金10個、銀10個、銅20個を獲得。市内で競泳、フェンシング、陸上などの事前キャンプを行った選手は金5個、銀2個、銅7個を獲得しました。

☆★☆ おめでとうございます！ ☆★☆

問企画総務課☎2998-9046

クイズ1

市内各地を自転車でエコに移動できる手段は？

シェア○○クル



ヒント・2面　応募方法は15面

所沢市管理栄養士おすすめ！ 健康レシピ

秋　糖尿病予防に♪

高タンパク・低脂肪のひれ肉と食物繊維豊富なきのこの組み合わせ♪

エネルギー　126kcal
タンパク質　18.0g
脂質　3.5g
塩分　1.1g

豚ひれ肉のきのこソースかけ



▲健康レシピはクックパッドでも公開しています。

材料（2人分）
豚ひれ肉…140g
まいたけ…1/3パック（30g）
しめじ…大1/3パック（65g）
にんにく…小1/3片
赤パプリカ…1/6個
ユズのしぼり汁とすし酢…大さじ1/2
ユズの皮…適宜
サニーレタス…1枚
Ⓐ 塩こうじ…小さじ1、こしょう…少々
Ⓑ しょうゆ…大さじ1/2、酒…小さじ1、オリーブ油…小さじ1

1 ▶豚ひれ肉…一口大に切り、広げてⒶをもみ込む…①▶まいたけ…小房に分ける…②▶しめじ…石づきを切り落とし小房に分ける…③▶にんにく…みじん切りに…④▶赤パプリカ…1cm程度の角切りに…⑤▶ユズの皮…そぎ切りにして千切りに…⑥▶サニーレタス…洗って一口大にちぎる…⑦

2 耐熱皿に②③④⑤Ⓑを入れ、ラップをして電子レンジで2～3分加熱。ラップを外してユズのしぼり汁とすし酢を混ぜ合わせる…⑧

3 オリーブ油を入れたフライパンで①の両面を焼き、皿に並べ、上から⑧をかけて⑥をのせ⑦を添える

問保健センター健康づくり支援課☎2991-1813

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（所得要件あり）
▼身体障害者手帳1～3級▼療育手帳Ⓐ、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級の一部（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。
申問市役所1階障害福祉課に直接／☎2998-9116 FAX2998-1147

特定在宅高齢者介護手当（旧・ねたきり老人等介護者手当）

対市内で要介護4以上の高齢者と同居し、在宅で介護をしている方
◎要介護者が直近1年間に▼6カ月連続して要介護4以上▼入院、施設入所、ショートステイなどが月7泊以内であることが条件です。
支給額　4万円（1世帯年度1回）、在宅介護リフレッシュ事業利用券2枚
申問介護保険証、振込口座が分かるものを持ち、市役所1階高齢者支援課に直接／☎2998-9120



老齢年金の請求

老齢基礎年金や老齢厚生年金の受給年齢を迎える方に、日本年金機構から年金請求書を郵送します。受給開始年齢または65歳になる月の3カ月前に郵送します。請求手続きは受給開始年の誕生日前日から可能です。
◎年金生活者支援給付金の請求書が同封されている方は忘れずに提出してください。
問所沢年金事務所　☎2998-0170

合併処理浄化槽への転換補助金

対専用住宅の単独処理浄化槽またはくみ取り便槽を高度処理型合併浄化槽（処理対象人員10人槽以下）に転換する方
◎住居の新築や人槽変更が必要な増改築に伴う浄化槽の設置、申請前に着工した工事は対象外です。
補助限度額　▼5人槽…62万4千円▼7人槽…66万6千円▼10人槽…76万5千円
申問令和4年1月14日㈮までに市役所5階資源循環推進課に直接／☎2998-9146
◎予算に達し次第終了します。詳細や必要書類は同課、市HP（🔍浄化槽補助金）でご確認ください。

浄化槽の法定検査はお済みですか？

浄化槽は年1回の法定検査（浄化槽の機能が発揮されているかの確認検査）が義務付けられています。
費5千円（家庭用・10人槽以下）
問一般社団法人埼玉県環境検査研究協会　☎048-778-8700

野外での焼却はやめましょう

煙や悪臭の苦情が多く寄せられています。庭や家庭菜園などから出た雑草や枝葉などは、燃やさずに処分してください。
埋めて堆肥にしたり、家庭ごみとして集積所に出したりするほか、クリーンセンターへ自己搬入することもできます。
問環境対策課☎2998-9230

11月7日㈰は秋の環境美化の日

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。
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▼参加の可否は各自治会・町内会の判断
問生活環境課☎2998-9370

市有地の売り払い（一般競争入札）

所在地　東狭山ケ丘1-51-18
地目　宅地
公簿地積　249・75㎡
用途地域　第二種中高層住居専用地域
入札日時　令和4年1月20日㈭午前10時
申問**月初**から市役所4階管財課で配布する案内をご覧の上、1月5日㈬～14日㈮に同課に直接／☎2998-9053
◎案内は市HP（🔍市有地の売り払い）でも入手できます。



ハロウィンジャンボ宝くじ

ハロウィンジャンボ宝くじとハロウィンジャンボミニが同時発売されています。収益金は市町村のまちづくりに使われます。
発売期間　10月22日㈮まで
抽選日　10月29日㈮
費1枚300円
問公益財団法人埼玉県市町村振興協会　☎048-822-5004



労働保険料（第2期分）の納期限

11月1日㈪が納期限です。10月下旬ごろに納付書を該当事業所に郵送します。
問埼玉労働局労働保険徴収課　☎048-600-6203

埼玉県最低賃金は時給956円

10月1日㈮から改定されます。年齢や雇用形態を問わず、県内で働く全ての労働者が対象です。一部の産業には特定（産業別）最低賃金も適用されます。
問埼玉労働局賃金室　☎048-600-6205

社会生活基本調査

生活時間の使い方や活動状況を調査し、暮らしや社会のための基礎資料として活用します。10月上旬から中旬にかけて調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。無作為抽出した全国約9万世帯が対象です。
問県・統計課　☎048-830-2314



全国都市交通特性調査

全国の都市交通の特性や経年変化を把握するため、国土交通省が交通実態調査を実施します。無作為抽出した対象世帯に調査票を郵送しますので、ご協力をお願いします。
問同調査実施本部　☎0120-013-875

狂犬病予防注射

動物病院での狂犬病予防注射済票の交付期間を11月30日㈫まで延長します。詳細は市HP（🔍狂犬病）、生活環境課または動物病院にお問い合わせください。
なお、費用は病院ごとに異なります。
問同課☎2998-9370

COOL JAPAN FOREST構想の今！3

問経営企画課☎2998-9027

もうチェックしましたか？
所沢の文化・芸術を発信中



所沢市は埼玉県、㈱KADOKAWAと、文化・芸術を活用した観光を推進するための協定※を締結。アニメなどのサブカルチャーから成熟した伝統芸能まで、さまざまなコンテンツを発信しています。

※「埼玉県、所沢市及び㈱KADOKAWAの文化・芸術等の観光コンテンツ活用等における連携・協力に関する協定書」

11月には、3万年を超える武蔵野の歴史的背景が作りあげた「食に関する地域の文化財」を紹介する展覧会を角川武蔵野ミュージアム内のギャラリーで実施予定♪

これからも「文化」の発信拠点・ところざわサクラタウンから目が離せませんね！

◀同構想の詳細は市HP（🔍COOL JAPAN FOREST構想）をご覧ください。

ご近所情報 ～入間市～

文化財散策をしませんか？

旧石川組製糸西洋館・旧黒須銀行 同時公開

渋沢栄一（しぶさわえいいち）が顧問を務めた同銀行は、当時の姿を残した土蔵造り。また、同西洋館の修復されたステンドグラスからは、かつての繁栄がしのばれます。



▲旧石川組製糸西洋館

日10月9日㈯・10日㈰、11月5日㈮・6日㈯　午前10時～午後4時
場同西洋館、同銀行（それぞれ入間市駅から徒歩約5分、約10分）
◎会場に直接お越しください。ただし、ガイドをご希望の方は事前に予約が必要です。
費同西洋館…一般200円、中学生以下無料
問入間市博物館　☎04-2934-7711（月曜、祝日の翌日除く）

所沢・飯能・狭山・入間・日高市の広報紙で、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♪

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

事業者の皆さんへ インボイス制度の導入

令和5年10月1日から、消費税の仕入税額控除の方式としてインボイス制度（適格請求書等保存方式）が始まります。インボイスの発行には事前の申請により、「適格請求書発行事業者」となる必要があります。

登録受付　3年10月1日㈮～

◎インボイスとは、登録番号のほか、一定の事項が書かれた請求書や納品書などのことです。登録申請はe-Taxがスムーズです。

問同制度コールセンター☎0120-205-553（土・日曜、祝日除く午前9時～午後5時）

衛星放送視聴のための受信環境整備費用の助成は令和3年度まで

新4K8K衛星放送を全て視聴するには対応する受信設備が必要です。総務省では今年度まで改修経費の一部を助成していますので、交換を予定している場合はご検討ください。

◎詳細は一般社団放送サービス高度化推進協会HPをご確認ください。

問電波漏洩対策コールセンター☎0570-048-068

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。

いきいき健康体操教室（プール利用）

日11月5日～12月24日の毎週金曜午後0時45分～2時45分（全8回）

場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）

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25人（初参加優先）

内水中運動、認知症予防講座

申10月13日㈬までに同施設に電話／☎2942-6360（土・日曜、祝日、9月29日㈬・30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11月4日～12月23日の毎週木曜午前10時～正午（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25人（初参加優先）

内脳体操、筋トレ、ミニ講話

持飲み物、筆記用具、タオル、室内シューズ

申10月12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

お達者倶楽部 活動発表会

日10月20日㈬午後1時～4時、21日㈭午前9時～午後4時、22日㈮午前9時～正午

場市役所1階市民ホール

内パネルや手芸作品などの展示

問高齢者支援課☎2998-9120

さいたまブロンコス ふれあいキャラバン隊

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」の選手たちがコーチを務める、小学生向けバスケットボールスクールです。

日11月～令和4年3月の間で全5回（各2日間）▼小学1～3年生…午後5時30分～6時30分▼小学4～6年生…6時45分～7時45分

◎日程などの詳細は市HP（🔍ブロンコスふれあいキャラバン隊）をご確認ください。



場市民体育館

対市内在学または在住の小学生

定各回申し込み先着20人

内バスケットボールクリニック、基礎トレーニング指導など

申月初から電申

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

◆**就職相談**

日場▼月・火曜…西部地域振興センター（並木）▼木～土曜…ラーク所沢（花園）

◆**全年齢向け就職支援セミナー**

日10月5日㈫午後2時～4時

場市役所6階604会議室

定申し込み先着20人

内自己分析による社会人基礎力の理解・習得など

申問10月2日㈯から若者自立支援センター埼玉に電話／☎048-255-8680（日曜・祝日除く午前9時～午後5時）

場市役所6階604会議室

日10月26日㈫午後2時～4時

◆**シニア向け就職支援セミナー**

対60歳以上の求職者

定申し込み先着20人

内シニアのための面接攻略法

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



仕事に役立つパソコン講座 ①エクセル初中級②エクセル応用

日①11月18日㈭・19日㈮②11月20日㈯・21日㈰午前9時30分～午後4時30分（いずれも全2日）

場生涯学習推進センター

対市内在住でハローワークに登録中の求職者、市内在住・在勤の勤労者で、①文字入力ができる方②簡単な関数が使える方

定抽選各8人

内①表の作成・編集、関数、グラフ作成、データベース操作など②高度な関数・グラフ・グラフィック・データベースの活用、マクロの作成など

費5千円（求職者は免除の場合あり／別途テキスト代2、200円）

申問9月27日㈪～10月11日㈪に産業振興課に電話・電申／☎2998-9157

◎バージョンは2013です。

社会人基礎力向上セミナー

日11月2日㈫午後2時～3時45分

場市役所6階604会議室

対就労に悩む15～49歳の方（市外在住者も参加可）

定申し込み先着20人

内自己分析による社会人基礎力の理解・習得など

申問10月2日㈯から若者自立支援センター埼玉に電話／☎048-255-8680（日曜・祝日除く午前9時～午後5時）

あの人に贈りたい 6 ～所沢ブランド特産品～

問産業振興課☎2998-9157



陽子ファームの
クラフトコンフィチュール
陽子ファーム
☎2944-2681

自農園栽培のこだわりの果実と野菜

「安全でおいしいものを届けたい」という思いから、自農園で栽培した果実と野菜を使った、添加物・保存料不使用の「陽子ファームのクラフトコンフィチュール」。素材のもつ鮮やかな色合いと深い味わいは、見ても食べても楽しい、体が喜ぶ商品。子どもや健康志向の方にもピッタリです♪ジャムとしてはもちろん、フルーツソースとしてアイスクリームやヨーグルトにかけるのもおススメ。種類が豊富で季節によってラインナップが変わるので、ぜひお気に入りを見つけてみてください。

※コンフィチュール…フランス語でジャムのこと。

所沢ブランド TOKOROZAWA 特産品 所沢市認定 CERTIFIED

◀商品や販売店の詳細は同特産品HPをご覧ください。

農 産物直売所ガイドマップをリニューアル！



場所が一目で分かる地図に加え、直売所や生産者の写真もたくさん。農産物へのこだわりや思いなども掲載しています。新しいガイドマップで、安心で新鮮な地元の農産物をゲットしましょう！

問農業振興課☎2998-9158

Point

- 市内を4つのエリアに分けて持ち運びサイズに
- 掲載店にはトコろんののぼり旗を設置
- 収穫時期カレンダーなどの便利機能も

◀ガイドマップは同課、まちづくりセンター、観光情報・物産館YOT-TOKO、市HP（🔍直売所）で入手できます。



▶所沢農産物が満載の「トコろん農産物宝船」が目印♪

消費生活 トラブル注意報39

問消費生活センター☎2998-9143

マッチングアプリからの投資詐欺

事例　マッチングアプリで知り合った人に勧められて、暗号資産（仮想通貨）に投資した。簡単に大きな利益を得られるという話だったので、取引サイトに口座を開設し、80万円入金した。後日、出金しようとしたらできず、投資を勧めた知人とも連絡が取れなくなった。

今月のトラブル川柳

ネットでの
出会いと投資に　ご用心



ここにご用心！

- マッチングアプリや出会い系サイトで知り合った人から、投資の勧誘を受けても安易に投資しない
- 金融庁・財務局での登録の有無など、暗号資産交換業者の情報を確認する

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

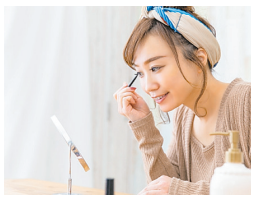
受付時間
月～金曜午前10時～11時30分、午後1時～4時（祝休日、年末年始除く）

市民活動支援講座「所沢市で実現するSDGs」

日10月30日(土)午後2時～4時
場所沢まちづくりセンター
対市内在住・在勤・在学の方
定申し込み先着24人
内SDGsの概要、ワークショップ
講関東EPO・島田幸子さん
申問月初～10月20日(水)午後5時に市民活動支援センターに電話／☎2968-8391

メイクアップ講座～目元華やか気持ち晴れやか～

日場10月19日(火)・26日(火)午前10時～正午／男女共同参画推進センターふらっと
定各日申し込み先着15人
持普段使っているメイク道具、髪留め、フェイスタオル、卓上鏡
講ポーラザビューティ・野村温子さん・中嶋美紀子さん
◎ノーメイクでお越しください。
申問月初から同センターに電話／☎2921-2220



発達障害児家族のつどい

日10月12日(火)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

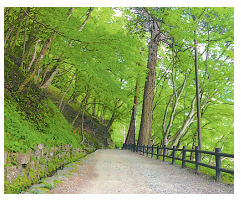
ところっこ親子で楽しむ運動あそび

日10月9日(土)午前9時30分～11時
場新所沢まちづくりセンター
対おおむね2～6歳児と保護者
定申し込み先着12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10月4日(月)からこども支援センターに電話・電申／☎2922-2238



狭山丘陵いきものふれあいの里センターのイベント

①初めての自然観察会「バッタを探そう」
日10月16日(土)午前9時30分～正午
対小学生と保護者
定申し込み先着8組
持飲み物、マスク
費300円
②定例ガイドウォーク
日10月2日(土)・3日(日)午後1時30分～2時30分
集合　①②同センター（下山口駅から徒歩15分）
申問①月初から同センターに電話②当日受け付け／☎2939-9412



ところざわ農商工連携商品ブラッシュアップ販売会

市内農産物などを活用した農商工連携商品の販売会を開催します。消費者アンケートに答えると抽選で記念品が当たります。

日場11月20日(土)／所沢市観光情報・物産館YOT・TOKOのほか10～12月に10日間程度
◎開催情報は随時更新します。詳細は市HP（🔍農商工連携商品）をご覧ください。
問産業振興課☎2998-9157

暮らしの相談

いずれも時間は受付時間です。先着順に受け付けます。

◆**特設行政相談**
日10月8日(金)午前10時～午後3時30分
内国など行政にかかわる要望や苦情
主催　関東管区行政評価局

◆**住宅増改築等相談**
日10月12日(火)午後1時～3時30分
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

◆**司法書士の無料相談会**
日10月13日(水)午前10時～午後2時30分
内不動産・相続など登記上の問題、法律問題
主催　埼玉司法書士会所沢支部
【共通事項】
場市役所1階市民ホール
問市民相談課☎2998-9092



社会保険労務士の労働相談

日10月15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
定申し込み先着4人
内賃金、解雇、就業など
申問月初～10月8日(金)午後4時に産業振興課に電話／☎2998-9157

所沢一日合同行政相談所（予約制）

国や県の行政機関、各士業団体が、一堂に会して相談を受けます。
日10月5日(火)午前10時30分～午後3時30分受付（1人20分程度）
場市民文化センターミューズ
内登記・税金・労働・道路などの行政相談、遺言・相続などの法律相談
申問9月27日(月)午前10時から総務省関東管区行政評価局に電話／☎050-3649-9770（土・日曜、祝日除く午前9時～午後5時）
◎定員に達し次第終了します。



法の日週間記念 無料電話法律相談会

一般民事、家事、遺言・相続、多重債務などを弁護士に相談できます。
日10月2日(土)午後1時～4時
相談専用電話　☎048-863-1520
問埼玉弁護士会法律相談センター☎048-710-5666

司法書士の法律相談会（予約制）

日10月7日～21日の毎週木曜午後1時30分～4時30分（1組1時間）
場ウェスタ川越（本川越駅から徒歩15分）
内相続、遺言、登記、債務整理、成年後見、不動産の名義変更など
申総合相談センターに電話／☎048-863-7472
問埼玉司法書士会☎048-863-7861

クイズ2

COOL JAPAN FOREST構想の「文化」発信の拠点施設。

ところざわサクラ〇ウン

ヒント・9面　応募方法は15面

ウォーキングイベントのご案内♪

オクトーバー・ラン&ウォーク2021



専用のアプリを使って、10月中のウォーキング歩数やランニング距離を競うイベント。「トコトコ健幸（けんこう）マイレージ（コバトン健康マイレージ）」とコラボし、県内自治体の参加者の平均歩数で競う、自治体対抗戦も！「運動の秋」はたくさん歩いて、県内1位を目指しませんか。

日10月1日(金)～31日(日)
申専用のスマートフォンアプリをインストールし、「Sports net ID」に登録
主催　一般財団アールビーズスポーツ財団
◎詳細は市HP（🔍マイレージイベント）または県HP、同財団HPをご覧ください。
問健康づくり支援課☎2991-1813

チェック✓

同時にトコトコ健幸マイレージアプリに新規登録すると抽選で豪華賞品が当たるかも♪

▲市HP（🔍マイレージアプリ）

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

開業ゼミナール

日 10月30日㈯午前9時～午後4時、11月6日㈯午前9時～午後4時、20日㈯午前9時～午後1時（全3回）
場 所沢商工会議所（元町）
対 市内で開業予定または開業して5年未満の方
定 申し込み先着20人
内 創業のノウハウを学ぶ参加型・実践型のセミナー

費 6、500円
講 ㈱ディセンター・折原浩さん
申問 同所中小企業相談所に電話／☎2924-5581

マンション管理基礎セミナー・無料相談会

日 11月6日㈯▼相談会…午前10時～正午▼セミナー…午後1時～4時（午後0時45分～1時30分受付）
場 入間市産業文化センター（入間市駅から徒歩12分）
定 申し込み先着50人
内 大規模修繕工事の進め方、マンション標準管理規約の改正、マンション管理のテレワーク
申問 月初～11月4日㈭に入間市都市計画課に電話／☎04-2664-1111
◎会場に直接お越しください。保育希望は11月2日㈫までに同課にお申し込みください。

入間郡市人権フェスティバル

日 11月16日㈫午後0時30分～3時30分
場 鶴ヶ島市西市民センター（東武東上線鶴ヶ島駅西口からつるワゴン東西線「西市民センター」下車で25分）
内 琴演奏、講演「インターネットと人とのかかわり合い～突然、僕は殺人犯にされた～」、作品展示、物品販売

講 スマイリーキクチさん
問 鶴ヶ島市総務人権推進課☎049-271-1111

所沢市社会福祉大会

今年は受賞者のみで開催します。
日場 10月5日㈫午後2時～（開場1時）／市民文化センターミューズ
問 所沢市社会福祉協議会企画総務課☎2926-8202

ひとり親のためのパソコン教室

日 11月3日㈬・4日㈭午前10時30分～午後3時30分（全2日）
場 ウィズユーさいたま（JRさいたま新都心駅から徒歩7分）
対 ひとり親家庭の親、寡婦
定 抽選20人
内 仕事に役立つワード講座（基礎・応用編）
費 教材費800円
申問 10月19日㈫までに埼玉県母子寡婦福祉連合会にメール・往復はがき／☎048-822-1951
◎詳細は同会HPをご覧ください。

山口の魅せどころ

もっと！地区自慢 6

問 地域づくり推進課☎2998-9083



▶狭山丘陵の自然と歴史ある地区
▶昨年、狭山湖ふれあい橋が完成。埼玉西武ライオンズの本拠地、メットライフドームもある

人に優しいまちづくり ～「できること」から実践～

山口地区の皆さんが協力して、山口城址バス停の横に手作りのベンチを設置。「歩くのがつらいお年寄りが、しゃがんでバスを待つ姿をよく見かける」という声が寄せられたことが発端です。何か良い方法をと考えたところ、山口地域包括支援センターや、山口まちづくり推進協議会の民生委員、山口を考える会がベンチの設置を発案。企画から設計・製作、設置にまで、地域のつながりが原動力となり実現しました。

これからも地域の一人一人の声を大切に、皆で知恵を出し合い、ともに考えながら「できること」を実践していきます！


▲手作りベンチと、山口を考える会の皆さん

“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。



募集

所沢第二幼稚園の新入園児を募集

対 次の全てを満たす幼児▼平成29年4月2日～30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 35人
申 11月2日㈫午後2時～3時30分に申請書を同園（荒幡）に直接
◎申請書は10月11日㈪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

埼玉県地球温暖化防止活動推進員を募集

内 地域での地球温暖化防止普及活動
任期 令和4年4月からの2年間
申問 11月30日㈫までに申込書を県・温暖化対策課に提出／☎048-830-3033
◎詳細や申込書は県HPをご覧ください。

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。

◆市民税課の①②事務補助③申告受付補助を募集
対 期間中全日程勤務可能な方（土・日曜、祝休日除く）
定 ①～③合計で20人程度
日 ①令和4年1月13日㈭～2月28日㈪午前9時～午後3時②4年1月13日㈭～3月31日㈭午前9時～午後3時③4年2月15日㈫～3月15日㈫午前8時～午後5時の間で7時間
◎いずれも時間外勤務があります。
申問 10月12日㈫（必着）までに同課に応募／☎2998-9064

◆学習支援員を募集
対 小学校か中学校の教員免許がある方（見込み含む）
内 各教科の授業補助
定 若干名
日 月～金曜1日4時間（行事などで土・日曜勤務の場合あり）
場 所沢中学校
申問 学校教育課に応募／☎2998-9238

◆市民医療センターの①事務補助②看護師③夜勤専従看護師④看護助手を募集
対 ①病院などでの勤務経験がある方（社会福祉士有資格者優先）②③正看護師免許と看護業務経験がある方④資格不要（高校生不可）
内 ①内科病棟での入退院相談・支援業務②病棟・外来・内視鏡・健診看護③外来小児夜間（夜勤専従）④病棟看護補助業務
定 ①③1人②若干名④2人
日 ①月～金曜午前9時～午後5時（応相談）②③応相談④週5日／1日7時間45分勤務／土・日曜、祝日勤務あり
場 市民医療センター（上安松）
申問 同センターに応募／☎2992-1151

◆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3学校給食センター
申問 10月8日㈮までに保健給食課に応募／☎2998-9249

◆交通指導員を募集
内 立哨（りっしょう）指導（朝1時間・夕2時間程度）、交通安全教室など
募集学区 南小、上新井小、富岡小、若狭小
申問 10月15日㈮までに防犯交通安全課に応募／☎2998-9140

全戸配布冊子の広告主を募集

①家庭の資源とごみの分け方・出し方②健康ガイドところざわ
発行時期 ①②令和4年3月
発行部数 ①20万部②19万部
募集枠数 ①25枠②5枠
広告規格 いずれもカラー刷り①縦50㎜×横45㎜②縦50㎜×横90㎜
掲載料 ①2万円②4万円
申問 10月29日㈮までに申込書を①資源循環推進課②保健医療課に提出／①☎2998-9146②☎2998-9385
◎掲載決定後に、完全版下を提出してください。いずれも申込書は市HP（🔍有料広告）、各課窓口で入手できます。

こどもと福祉の未来館内喫茶室の運営事業者を募集

期間 令和4年1月1日～8年12月31日（5年間）
◎募集要項は10月12日㈫から、こどもと福祉の未来館3階地域福祉センター、市HP（🔍喫茶室運営事業者募集）で入手できます。
申問 11月10日㈬～18日㈭に必要書類を同センターに提出／☎2922-2115



皆さんの善意（順不同）

7月16日～8月15日の受付分です。ありがとうございました。
【寄付金】総額5、000円
●㈱中央管財様

クイズ3

「すぐ食べるなら、手前の物から選ぼう」という食品ロス削減のアクションは？

て○えどり

ヒント・5面　応募方法は15面



手話通訳 要約筆記 予約保育あり／月初は10月1日㈮から申し込み開始／FAXでの問い合わせは、広報課FAX2994-0706へ（市外局番は04）

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）FAX2995-1178

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9月17日時点のものです）。

妊娠の届け出は子育て世代包括支援センター「かるがも」へ

安心して出産を迎えられるよう、助産師・保健師がサポートします！保健センター内のかるがもで届け出をすると次の特典も♪
▶選べる２種類の母子健康手帳▶あなただけの「かるがもプラン」（妊娠→出産→子育て）の作成▶葉酸米のプレゼント
なお、まちづくりセンターでの妊娠の届け出は令和４年３月末で終了します。



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。
◆**母親学級（栄養・歯科）**（10月29日㈮）
次回は12月に開催予定です。電話相談は随時受け付けていますのでご利用ください。

両親学級
申10月14日㈭～18日㈪に電話・電申
日①11月25日㈭②11月27日㈯午前9時30分～11時 対出産予定日が①令和４年1月7日以降②1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 定各日抽選12組

乳幼児健康相談
申10月4日㈪から電話
◆**離乳食のおはなし会** 日10月20日㈬
◆**乳幼児の食事相談** 日10月25日㈪午前中
◆**歯科相談** 日10月20日㈬午前中 持歯ブラシ
◆**身体計測・相談会** 日10月28日㈭午前中 持母子手帳、バスタオル

離乳食教室
申10月5日㈫から電話
◆**ごっくん期**
日11月24日㈬午前10時～11時15分 対令和3年5・6月生まれの乳児と親 内栄養士の講話 定申し込み先着20組
◆**もぐもぐ期**
日11月26日㈮午前10時～11時30分 対令和3年3・4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20組
◆**かみかみ期**
日10月22日㈮午前10時～11時30分 対令和2年11・12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20組

２歳児歯科健康教室
申10月4日㈪から電話・電申
日11月5日㈮または19日㈮午後0時45分～1時15分（受付） 対平成31年3月～令和元年8月生まれの幼児 内歯科診察、エプロンシアター、歯磨き指導、栄養・育児相談 定各日申し込み先着25人

妊婦サロン（イルカ）
申月初から電話
日10月8日㈮午前10時～11時 対妊婦 内参加者同士の交流会 定申し込み先着10人

離乳食と歯のおはなしサロン
申10月4日㈪から電話
日11月10日㈬午前10時～11時 場狭山ケ丘コミュニティセンター 対5カ月～1歳6カ月児と親 内離乳食と歯の相談 定申し込み先着16組

乳幼児健康診査
◆4か月・10か月児（個別）
場市内協力医療機関
◆1歳6か月・3歳児（集団）
場保健センター
▶集団の日程は市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



聞いて納得！今すぐできる健診結果活用講座★
申10月4日㈪から電話・電申
日11月29日㈪午前10時～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 内血管年齢測定、保健師・栄養士の講話 持健診結果 定申し込み先着20人

成人健康相談
申随時電話

相談名	10月の実施日	時間
健康相談	6日㈬、27日㈬	午前
	13日㈬、20日㈬	午後
血糖値相談	4日㈪、25日㈪	午前
歯科相談	19日㈫	午前
栄養相談	7日㈭、14日㈭、21日㈭、28日㈭	午前
リハビリ相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防など）	8日㈭、22日㈭ ◎来所が難しい方はご相談ください。	午前

リハビリ教室
申随時電話（要事前相談）
日毎週金曜午後1時30分～2時45分または3時～4時15分 対次の全てを満たす方▶64歳以下▶脳血管疾患などの障害のため日常生活に支障がある 内社会参加を目指す個別訓練、生活指導など 定6人 ◎送迎は応相談



ファミリー食育教室
申10月4日㈪から電話
日11月18日㈭午前10時～11時30分 対1～18歳の子どもの親 内講話「味覚を育てる“だしの味”～和食を楽しむ～」、調理デモ 定申し込み先着15組（初参加優先）

ステキな大人の健康食教室★
申10月4日㈪から電話
日11月16日㈫午前10時～11時30分 対64歳以下の方 内講話「血糖値の高い人の食事～血糖値を上げない食べ方～」、調理デモ 定申し込み先着25人（初参加優先）

すこやか栄養教室
申10月4日㈪から電話
日11月11日㈭午前10時～11時30分 対65歳以上の方 内講話「これ1品で栄養満点！時短レシピ」、調理デモ 定申し込み先着18人（初参加優先）



成人歯科健康教室★
申10月4日㈪から電話
日11月25日㈭午後1時30分～3時 内講話「大人のための予防歯科」、歯科相談、効果的な歯磨き実習 定申し込み先着20人

健康管理課
☎2991-1811

結核検診（検診バス）の申し込みは10月1日㈮から！
申11月17日㈬までに直接・電話・電申
日12月17日㈮午前9時30分～10時30分（受付） 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 定申し込み先着100人 ◎ボタンや金具のない上着で受診。結果は後日郵送。

がん検診（検診バス）の申し込みは10月6日㈬まで
申直接・電話・電申・健康ガイド付属のはがきで申し込み
日11月6日㈯ 内胃（バリウム検査）・肺・大腸がん検診



こころの健康支援室
☎2991-1812

精神保健専門相談
申要予約
日10月19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
申要予約
日10月28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

うつ病講座
申前日までに直接・電話
日10月29日㈮午後2時～4時 講防衛医科大学校病院精神科医・宮崎誠樹さん、臨床心理士・瀧村美保子さん 定申し込み先着30人

発達障害講座
申前日までに直接・電話
日11月10日㈬午後2時～4時 内講話「発達障害の理解～まほろばの取り組みを通して～」 講埼玉県発達障害者支援センター「まほろば」・名取奈美さん 定申し込み先着30人

つどい
申不要

つどい	開催日	時間
うつ病ご本人（精神科医参加）	10月 7日㈭	午前10時～正午
うつ病ご家族	10月 5日㈫	
強迫性障害ご家族	10月 6日㈬	
発達障害ご家族	10月19日㈫	
自死遺族	10月 9日㈯	午後1時～5時

健幸ワンポイント

生活習慣の見直しがカギ！身近な病気・糖尿病②

前号に引き続き、所沢市民に身近な病気である糖尿病をご紹介。日頃のちょっとした習慣を見直し、健幸に過ごしましょう！

》食事の内容・順番・時間を意識

◆**内容**…麺類や丼物といった単品は早食いになりやすく、炭水化物が多いため肥満につながります。主食・主菜・副菜がそろった定食のような食事がお勧め。
◆**順番**…食べ物によって血糖値の上がり方が異なるので、副菜→主菜→主食の順で。
◆**頻度・時間**…1日3食を決まった時間にとると血糖値の上昇が緩やかに。おやつは量を決め、ゆっくり味わう。お酒は夜遅くを避ける、休肝日を設ける、量を減らすなどのルールを決めるとなお良し。ビールの適量は1日500mlです。



》プラスワンの運動を！

通勤時の階段や、拭き掃除などの家事も有効。運動のタイミングも大切で、食後30～60分休んだ後、15～30分程度のウォーキングがオススメです。ぜひ「トコトコ健幸マイレージ」にも参加して、健康づくりをしながら、ポイントも貯めて景品を当てましょう！



問健康づくり支援課☎2991-1813

★はトコトコ健幸マイレージのポイント対象です。

いいトコPhoto



▲私にそっくりなお友達
あら、はじめまして！私にそっくりなお友達。お洋服も一緒だわ♥
●りょみぃ（寿町）



▲いとこみんなで花火見物
西武園ゆうえんちの花火、高い所できれいに見えたよ。みんなで見ると楽しいね
●スー（山口）



▲思いを乗せて
パラリンピック会場に向かうブルーインパルス。空に向って掲げたスリーアギトスでお見送り！
●あかぴか（小手指町）

冷た〜い！



▲真夏の１ページ
久しぶりに外遊び！びしょ濡れになってはしゃぐ2人にほっこり
●すみパパ（緑町）



▲トンボの愛ランド
暑い日、東川で見つけました。止まっていた石がハート型だったのに気付いていたのでしょうか？
●吉井十郎（牛沼）

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）

テーマ「私の金メダル」



全ての人が金メダル

毛利真理子（東所沢）

テレビで見るメダリストは首にメダルを掛けていますが、私はこの世には目には見えない金メダルもあると思っています。会社で働く、家事をする。日々暮らす中で何かをしている全ての人に金メダルを贈りたいです。

これから秋になっていきます。芸術の秋、食欲の秋…。なんでもいいので私にもやる気の芽が出て、目には見えない金メダルを掛けられるようにと願っています。

小さな幸せの発見

まーぷる（東所沢）

小学生の頃、担任の先生がピアノ「エリーゼのために」を弾いてくた。初めて聴く曲で、なんて素敵曲なのだろうと、とても感動したを覚えている。

娘が生まれて、幼稚園に通い始め頃、中古のピアノを買って習わせ。大人になった今も、娘はピアノ続けている。私はというと、60歳過ぎて仕事を辞め、やっとピアノ向き合っている。小学生の頃、聴ことだけしかできなかった自分が、憧れのピアノを弾いている。自がやりたいと思う事をやれているだ。

あの時の先生のピアノがあったか、娘がピアノを弾き、私もピアノ弾いている。自分には目に見えるメダルなんてないけれど、私は今、せな思いでピアノを弾いている。

りがとう、私の自転車

まゆみ（上新井）

3年前の夏の夜。自転車のタイヤパンクし、修理するために自転車さんに持ち込んだ。すると、古すてメーカーにも修理部品の在庫がいとのこと。中学生の頃両親に買てもらい、22年間大事に乗ってき自転車が、まさか！頭の中が真っになった。

重いタイヤと気持ちを引きずりなら、とぼとぼと帰路についた私は、週間悩んだ末、自転車をそのお店引き取ってもらうことを決意した。別れの日、自転車をピカピカに磨上げ、再びタイヤを引きずりながお店に連れて行った。涙が溢れてまらなかった。「ありがとう。元でね」。いつも私の通学や通勤を えてくれたこの自転車に、22年分感謝を込めて金メダルを贈りたい。

11月号のテーマ「勤労感謝」
締め切り●10月10日(日)



◀ひばりちゃんの壁紙を市HP（🔍ひばりちゃん）でダウンロードできます。

はつらつところっこ

バルーンアートで笑顔が膨らむ地域に



季節感溢れるバルーンアートでボランティア

神山（こうやま） 勘次（かんじ） さん （北岩岡在住）

生まれも育ちも北岩岡。祖父の代から続く農業を営んでいる。自治会役員や民生委員・児童委員活動に長年携わり、地域活動に貢献。

「雨で畑に出られない日は、絶好のバルーンアート制作日和だ」と話す神山さん。

「次は何を届けるかな」と目を輝かせて話す神山さんは笑顔がとても似合うアーティスト。



▲富岡まちづくりセンターの掲示板に泳ぐ神山さんのバルーンアートの金魚たち

待ち合わせ場所の富岡まちづくりセンターに着くと、巨峰や、チョウやガーベラなど色とりどりのバルーンアートに埋もれるように神山勘次（こうやまかんじ）さんが少し緊張した面持ちで待っていた。

バルーンアートとの出会いは、20年ほど前。当時民生委員・児童委員をしていて、子どもたちと接する機会が多かった神山さん。子どもたちが心弾ませるような事をしてあげられないかと考えていたある日、児童委員の活動でバルーンアート作りに誘われた。初めて作ったのは犬や猫など、簡単な物だったが、子どもたちは大喜び。そんな子どもたちの笑顔は神山さん自身がバルーンアートの楽しさに魅せられるには十分な動機となった。

ちょうど同じ頃、体調を崩し医師から禁酒を勧められたこともあり、仕事が終わってからの時間をバルーンアートの練習に費やすように。「上達には、とにかく数をこなすこと」。本を購入して何度も作り、作り方を覚えたら今度は本を見なくてもできるように練習を重ねる。バルーンの扱い方を手と指で習得していった。今ではレパートリーは優に50種類を超え、花だけでもチューリップ、スズラン、バラ、ヒマワリ、スイセンなど四季を楽しめる色鮮やかな作品ばかりだ。

神山さんのバルーンアートは地域でも有名になり、富岡地区で毎年開催される三世代祭りでは子どもたちの人気コーナーに。しかし、コロナ禍でイベントが中止になり、バルーンアートを披露する機会はめっきり減ってしまった。それでも、保育園や高齢者施設など、ファンが待つ場所へは自宅で作ったバルーンアートを今も届けている。

神山さんのバルーンアートが楽しませるのは子どもたちだけではない。ボランティアで訪れる介護施設では、自分の干支（えと）をリクエストする人が多いという。今までは干支の中で唯一「丑（うし）」だけが作れずに悔しい思いをしたが、インターネットで牛の作成動画を見つけて何度も練習し、ついに作れるように。十二支をマスターしたと話す顔はとても満足気だ。



「雨で畑に出られない日や仕事が終わった後にバルーンアートを作るんだ」と話す神山さんには、自分の作品を待っている人たちの顔が思い浮かんでいるようだった。

1シーズンに新しい作品を1つ増やすことを目標にバルーンアートを作り続けている神山さん。「バルーンアートを見たときのみんなの驚く顔、喜ぶ顔が続けられる原動力」と誇らしげに話す。

今後は、恐竜やクジャクのような大作にもチャレンジしてみたいと、バルーンアートに懸ける想いは、細くそして長く続いている。その先に待つ笑顔や驚きに胸躍らせて。（取材：坂本）

今月のプレゼントクイズ！

あの山田うどんがタンメン専門店をオープン！

濃厚タンメン&彩の国黒豚の餃子（6個）

（1,080円相当×50人）







所沢市民に愛される山田うどんの新業態「埼玉タンメン山田太郎」が中富南にオープン！（3面参照）北海道産小麦を使ったもちもち麺が特徴で、ヘルシーな国産野菜をたっぷりと味わえるタンメン専門店です。ジューシーな肉感で食べ応えのある彩の国黒豚の餃子とともに召し上がれ♪

●埼玉タンメン山田太郎所沢本店
中富南2-26-1
☎2943-3888
（午前10時30分～午後10時／年中無休）
◎閉店時間は変更となる場合があります。

◆今月のクイズ
8・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（10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⑦10月号の感想を記入し、〒359-8501 広報課に郵送・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

●離れて暮らす父親が認知症で他人事ではなく、自分や夫も物忘れが多くなってきて、「皆のこと」として考えることが大切だと思いました（小手指南・60代）

●認知症の母を介護しています。認知症の人と接する時の3つの「ない」を繰り返し自分の中に落とし込もうと思います（緑町・50代）

●認知症の義母に戸惑いを感じていましたが、支援の場所があることを知り活用したいと思いました（宮本町・60代）

編集から●身近に認知症の人がいる読者からの声が想像以上に多く寄せられました。認知症への正しい理解が浸透する地域を目指しましょう。

●事前合宿で所沢に来ていたイタリア選手のメダル獲得は大変喜ばしいことだと思いました。オリンピックは終わりましたが、絆が繋がっていくことを願います（北野南・30代）

編集から●コロナ禍で思うように交流できませんでしたが、「絆」というレガシーは多くの人の胸に残ったのでは？

●「所沢のみどりをご案内」の記事を読んで、所沢には自然がたくさんあって住みやすい地域だなと改めて感じました（下安松・30代）

編集から●所沢のみどりを存分に楽しめる季節になりました。散策の際は、感染症対策を忘れずに！

編集後記

最近、街中でシェアサイクルを使っている人を見かける機会が増えてきたように感じます。実際に利用してみると、車では見過ごしてしまうような所沢の風景を発見したり、通ったことのない道を走ってみたり、爽やかな風を肌で感じたりすることができて、気分もリフレッシュ！多聞院にもYOT-TOKOにもシェアサイクルステーションがあるので、紅葉見物や所沢の特産品を味わいに行ってみませんか？（坂本）

食欲の秋。10面で紹介した所沢ブランド特産品のサイトや農産物直売所ガイドマップを活用して、地元の商品・農産物を応援しつつ、自分の胃袋も元気にしたいですね♪あと運動も忘れずに…（齋藤）

牛乳を買う時、つい奥の方から賞味期限が長いものを取っている自分。毎日飲むのですぐに飲み切ってしまうのに…。「てまえどり（5面参照）」を意識して、食品ロスの削減に挑戦してみます（宮﨑）

9月号クイズの答え　ちくさん（畜産）　**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

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。





▲8月下旬に見頃を迎えた**比良の丘のひまわり畑。**今年は散策路も整備され、花たちに囲まれながらカップルや家族連れなどがカメラを向けていました。
写真：藤本えみ



◀9月4日㈯～29日㈬にグランエミオ所沢にストリートピアノを設置。初日のオープニングイベントでは、公募で選ばれた市内の小学生などが演奏し、美しい音色を響かせました。
写真：油井彩芽



▲9月14日㈫、市内在住で東京2020パラリンピック車いすテニスに出場した**田中愛美(まなみ)選手**が市長を**表敬訪問**。大会で使用したラケットを寄贈し、所沢市民の応援に感謝の言葉を伝えました。
写真：久保純子



ドングリのコマ！うまく回せるかな？



◀9月4日㈯、**いきものふれあいの里センター**周辺では、定例の**ガイドウォーク**が開催されました。ドングリを拾ったり、植物の特徴などを聞いたりしながら、緑生い茂る森の中を歩きました。
写真：伊藤磨紀子



思いを込めて…



◀県内で集火後、分けられた**パラリンピック聖火**が8月19日㈭に所沢に到着。市役所1階市民ホールで藤本市長と小学生がランタンに火を移しました。
写真：鳥居映助

⚠ 発熱などの症状がある時、下記休日急患当番医の当番時間外など受診先に迷う場合は、本号４面「発熱などの症状がある時」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

医師会

▶救急患者のみ▶往診は原則不可▶医療機関など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
10月3日(日)	くにとみ内科外科クリニック	内、外	久米532-8	2993-9213
	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
	はちす診療所	小、内、アレ	くすのき台2-1-5	2993-0338
10月10日(日)	今城内科クリニック	内	緑町2-3-21	2939-2006
	所沢肛門病院	肛	小手指町1-3-3	2926-7521
	ほさか内科クリニック	循内、内、糖内、アレ、呼内、消内	東所沢和田1-1-8	2941-5731
10月17日(日)	かがやきクリニック	外、内、消、肛	久米593-8	2991-7511
	なかむら整形外科	整、リハ	東所沢和田1-1-8	2941-6636
	新所沢キッズクリニック	小	美原町2-2931-6	2990-3100
10月24日(日)	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
	よしかわクリニック	眼	若狭3-2570-2	2938-1122
	吉岡クリニック	内、呼内	花園2-2351-18	2942-3116
10月31日(日)	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
	あすみクリニック	皮、形	東住吉2-4 2階	2928-5881
	三浦クリニック	循、内	三ケ島3-1394-4	2938-2887
11月3日(祝)	鈴木内科医院	内	小手指町1-42-17	2922-6160
	高橋眼科医院	眼	西所沢1-19-16	2922-5776
	うだがわクリニック	内、循、呼、アレ、小	北原町1415-1	2997-4880
11月7日(日)	西山内科医院	内	喜多町14-7	2925-3522
	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
	黒須医院	内	宮本町1-2-4	2922-2069

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 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	×	×	○	×

◎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	×	○	○	×	○	○	○	○
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3日㈰・10日㈰・17日㈰・24日㈰・31日㈰、11月3日㈬、7日㈰							

※1…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：10月3日㈰・10日㈰・17日㈰・24日㈰・31日㈰、11月3日㈬、7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、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

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