広報
ところざわ
6月
令和４年
（2022年）
No.1203

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　新型コロナウイルス感染症関連情報
5 面　健診で体をチェック
7 面　楽しくリユースしませんか／ふらっと祭り

特集 この雨大丈夫？ 備えるのは、今

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５月20日時点のものです）。

人口（前月比）343,956人（＋204人）　男169,916人（＋67人）　女174,040人（＋137人）　世帯数166,368世帯（＋493世帯）　令和４年４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

この雨大丈夫？ 備えるのは、今

毎年やってくる大雨の季節。みなさんのご家庭ではどのような備えをしていますか？いざというときに慌てないよう、避難方法や情報の入手手段を確認しておきましょう。

また、今年３月に更新された洪水ハザードマップのチェックもお忘れなく。

問危機管理室☎ 2998-9399

情報の入手手段を確認しよう

いざというときに慌てないよう、避難情報を入手する手段を確認。
主なものを紹介します。

◆防災行政無線

放送内容は、0120-100-466 でも確認できます。

◆ところざわほっとメール

携帯電話やスマートフォン、パソコンにメールを配信。防災行政無線の放送内容も確認できます。登録や変更は、２次元バーコードまたは hotmail@tokorozawa-hotmail.jp に空メールを送信。

▲空メール

◆テレビ埼玉データ放送

（地上デジタル 3ch）

リモコンの d ボタンを押して「所沢市」を選ぶと、非常時は防災情報が見られます。

◆ヤフー防災速報アプリ

ヤフー防災速報のホームページからアプリをダウンロード。「地域の設定」で「所沢市」を選ぶと、災害・防災情報や豪雨情報を受け取れます。

◆防災ガイド・避難所マップ

防災ガイドには、風水害に備えるために各家庭でできる対策や避難時の注意点などを掲載。避難所マップでは、お住まいの地域の避難所、防災行政無線の設置場所、土砂災害警戒区域などが確認できます。市役所４階危機管理室などのほか、市HP（🔍防災ガイド）でも入手できます（平成 31 年３月に全戸配布）。

地震の備えや避難所情報も掲載！

身の回りの安全を確認しよう

河川監視用カメラ

「大雨で、川の増水が心配…」。そんなとき、市内の河川監視用カメラをホームページからリアルタイム確認できるのをご存じですか？

市HP（🔍河川カメラ）で、柳瀬川と東川の画像（9 地点）を見ることができます。

浸水に備える

◆土のうステーション

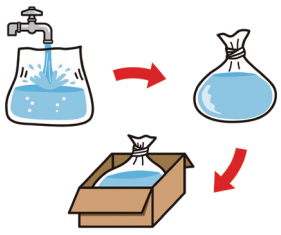
必要に応じて、いつでも各自で土のうを持ち出せるステーションを設置しました。（本号８面をご覧ください。）

問道路維持課
☎ 2998-9168

◆水のう

ごみ袋を使って簡単にできる簡易水のう。土のうの保管場所がない、用意する時間がないときに便利です。

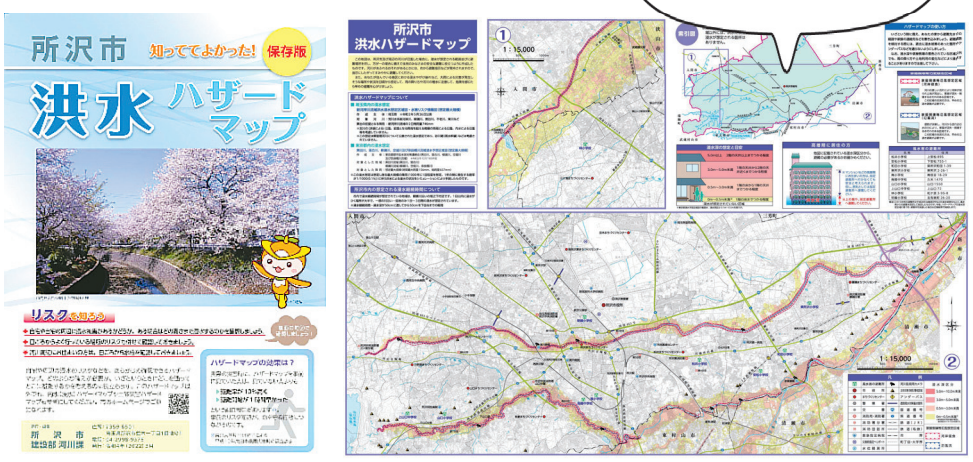
◎詳細は市HP（🔍簡易水のう）をご覧ください。



洪水ハザードマップを更新しました

所沢市洪水ハザードマップを令和４年３月に更新しました。
浸水想定区域が従来より広がっています。
ぜひ今一度、最新情報の確認を！
問河川課☎ 2998-9375

近所に浸水地域があるかな？
どのくらいの高さまで浸水するのかな？



想定している降雨の規模が、100年に１回程度の大雨から1000年に１回程度の大雨へ変わったことにより、河川が氾濫した場合の浸水想定区域が拡大しました。
このマップは台風シーズンの前までに全戸配布を行う予定ですが、ご自宅周辺に浸水想定区域があるかどうか、ある場合はどの高さまで浸水するのか、この機会にホームページで改めて確認しましょう。

▲市HP（🔍洪水ハザードマップ）でご覧になれます。

大雨の時、判断の決め手は

！危険な場所からは避難、安全なら在宅で過ごす

自宅で過ごすのも避難です

在宅避難

「台風が迫ってきたら、避難所に逃げなくては」と考えていませんか？
避難所とは、自宅にいるのが危険な方を受け入れる場所。自宅への被害が少なく、土砂災害などのリスクが低い場合は、上層階へ移動するなどの垂直避難を。
自宅が安全であれば感染リスクや快適性の面からも、住み慣れた自宅での在宅避難をご検討ください。

いざという時に慌てない
日頃の準備や情報収集が大切だね

撮影協力：堀井さん一家

短時間なら

車中避難

車で駐車場に避難し、事態が収まるまで車の中で過ごす「車中避難」。避難所に比べ、感染リスクが低く、プライバシーが確保できます。事前に備蓄品を積んでおけば、とっさの避難にも対処できます。
市では、風水害時に分散して避難できるように、「市民体育館」の駐車場など計４か所を車中避難先として利用できるよう準備しています。
車中避難先は、避難所開設時にホームページやところざわほっとメールなどでお知らせします。

ルールを守って快適に

洪水避難所へ避難

洪水ハザードマップが更新され、河川が氾濫した場合の浸水想定区域が拡大したことから、洪水避難所を３カ所増設。風水害時には、市内13カ所の小・中学校を洪水避難所として開設します。地震の避難所とは異なるので注意してください。
避難所では感染対策を行いますが、大切なのは皆さん一人ひとりの行動です。
・避難所では必ずマスクを着用し、大声で話さない
・手洗いや咳エチケットを徹底
・スペースの確保・換気に努める
・飲食物の提供はないため、各自で用意

◎新型コロナウイルス感染患者・濃厚接触者は、この避難所とは別の避難所を用意します。該当する方には、保健所から避難所をお伝えします。

避難所（地区）	住所
明峰小学校（所沢）	北有楽町 26-20
松井小学校（松井）	上安松 895
安松小学校（松井）	下安松 755-1
和田小学校（松井）	東所沢和田 1-39
南小学校　（吾妻）	南住吉 18-29
荒幡小学校（吾妻）※	荒幡 615
南陵中学校（吾妻）	久米 1470
東所沢小学校（柳瀬）	東所沢 2-26-1
山口小学校（山口）	山口 1550
上山口中学校（山口）	上山口 72
小手指中学校（小手指）※	小手指元町 3-28-11
北野中学校（小手指）※	北野 2-4-10
林小学校（三ケ島）	和ケ原 3-95-8

※令和４年度から増設した避難所

確認できます

洪水避難所の混雑状況

お手持ちのスマートフォンやパソコンから、洪水避難所の混雑状況が確認できるようになりました。
避難所開設時に、それぞれの避難所の混雑状況を「空いています」「混雑」「満」の３段階でお知らせします。リアルタイムで混雑状況が確認できるため、避難所の混雑状況に応じて避難先を選択することができます。

◎詳細は市HP（🔍洪水避難所）をご覧ください。

▲パーテーションルームを設置した洪水避難所

新型コロナウイルス感染症関連情報

　手洗いやマスクの着用など、感染対策の基本は変わりません。
　熱中症に気を付けながら、引き続き基本的な感染対策にご協力ください。

問保健センター健康管理課
☎2991-1811
◎5月20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

ワクチン接種情報

4回目接種を実施

　4回目接種が受けられるようになりました。4回目接種により、新型コロナウイルス感染症の重症化予防効果が得られるとされています。
　現時点で得られている科学的知見などにより、以下の方を対象として4回目接種を実施します。

◎接種券は、5月末から発送を開始します。詳細は市HPをご覧ください。

接種対象

3回目接種から5カ月が経過した
①60歳以上の方
②18歳以上で、基礎疾患がある方や重症化リスクが高いと医師が認める方

◎上記以外の方への４回目接種は、国がさまざまな情報を収集し、検討を進めています。

【留意事項】
▶3回目接種後に所沢市へ転入した方は、市へ申請が必要です。また、②に該当し接種を希望する方は、市への申請が必要な場合があります。詳細は市HPをご覧ください。

◀市HP　電子申請▶

▶現在、②に該当する方については、４回目のワクチン接種に努力義務はありません。最新情報をご確認のうえ、接種を検討してください。
▶②に該当するか否かについては、基礎疾患などで医療機関を受診している方は、その医療機関の医師にご相談ください。
▶重症化リスクが高い具体的な基礎疾患は、厚生労働省HPをご覧ください。

使用ワクチン

　1～3回目に接種したワクチンの種類に関わらず、ファイザー社または武田/モデルナ社製のワクチンを使用します。

ワクチン接種は本人の同意が必要です

　ワクチン接種を受ける際には、効果と副反応のリスクの双方についてご確認いただいたうえで、接種するかどうかをご判断ください。

接種予約を支援します

　予約が難しい方をサポートします。
　窓口は混雑する可能性があるので、できる限りLINE・Webでの予約にご協力ください。
日6月15日(水)～（土・日曜、祝日除く）午前9時～午後5時
場市役所8階ロビー、保健センター3階
持接種券付予診票、お持ちの方はスマートフォンやタブレットなどの端末
◎まちづくりセンターでも高齢者のLINE・Web予約の操作をお手伝いします。時間に余裕を持ってお越しください。

後遺症にお悩みの方へ

　療養期間が終了したにもかかわらず、症状が慢性化したり、新たに出現したりしてしまう方がいることがわかってきています。
◆後遺症を疑う症状の例
▶倦怠感▶咳、息苦しさ▶嗅覚・味覚障害▶脱毛▶気分の落ち込み

　後遺症を疑う症状に困ったら、かかりつけ医やその他医療機関にご相談ください。県HPで、診療できる後遺症外来が検索できます。
問保健医療課☎2998-9385

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。

年１回を習慣に！ 健診で体をチェック

あなたはどっち？

該当しない方は、職場か保険証に書かれている健康保険組合などにお問い合わせください。

30歳以上の国民健康保険（国保）加入者

- 30～39歳 → 30歳代健診
- 40～74歳 → 特定健診（国保）
- 35歳以上でより細かく検査したい → 人間ドック

75歳以上は全員該当 埼玉県後期高齢者医療制度（後期高齢）加入者

- 全員 → 特定健診（国保）
- より細かく検査したい → 人間ドック

30歳代健診

所沢市独自の健診です。「若いから」と油断は禁物！早いうちから自分の体をチェックしましょう。

詳細は、申込者に郵送する受診券と案内をご覧ください。

対保険税の滞納がない30～39歳の所沢市国保加入者
費800円
申問国民健康保険課に電話、市HP（🔍30歳代健診）から電申／☎2998-9131

【追加可能項目】
・胸部エックス線検査（200円）

特定健診（国保）健診（後期高齢）

いずれも5月末に受診券を郵送しました。予約が必要な病院もあるので、同封の案内をご覧ください。

◆特定健診（国保）
対40～74歳の所沢市国保加入者
費800円
問国民健康保険課☎2998-9131

◆健診（後期高齢）
対埼玉県後期高齢者医療制度加入者
費無料
問同課（後期高齢者医療担当）☎2998-9218

【追加可能項目】
・胸部エックス線検査（200円）
・大腸がん検診（500円）
・前立腺がん検診（1,000円）

◎胸部エックス線検査は、特定健診（国保）の方が対象です。前立腺がん検診は、今年度中に50～80歳の5歳刻みの年齢になる男性が対象です。

人間ドック検診料助成

より総合的な健診を希望する方には、検診料が助成される人間ドックがおすすめです。

対次のいずれかに該当する方
①国保…保険税の滞納がなく、受診日時点で35～74歳の所沢市国保加入者
②後期高齢…保険料の滞納がない埼玉県後期高齢者医療制度加入者

検査項目　胸部エックス線、胃部エックス線、心電図、肝機能検査など（各種がん検診も追加可能／別料金）
受診医療機関　市民医療センター
自己負担額
▶人間ドック日帰りコース…23,100円
▶生活習慣病コース…9,200円

申市民医療センター（人間ドック受付専用）に電話／☎2998-2081
◎詳細は市HP（🔍人間ドック）をご覧ください。
問①国民健康保険課（国民健康保険担当）☎2998-9131
②同課（後期高齢者医療担当）☎2998-9218

共通事項

検査項目　血圧、血液、尿、肝機能検査など
受診医療機関　市内協力医療機関　**受診期限**　令和5年2月28日㈫
▶同じ検査内容を自費で受けると、約1万円かかります。
▶例年、受診期限間近は混雑します。早めに受診してください。

▶国保加入者が年度内に助成を受けられるのは、30歳代健診、特定健診、人間ドックのいずれか1回のみです。
▶埼玉県後期高齢者医療制度加入者が年度内に助成を受けられるのは、健診、人間ドック、他の制度を使った健診のいずれか1回のみです。
▶新型コロナウイルスの影響で、受診券に同封する「医療機関一覧」と実施状況が変更になる場合があります。事前に各医療機関にお問い合わせの上、受診してください。

元気応援！健康講座 2022

健診結果で気になる項目はありませんか？

専門職のサポートを受けながら、生活習慣を改善する行動計画を立てて6カ月間実施する連続講座です。

日７月12日㈫・22日㈮、９月22日㈭、27日㈫、12月8日㈭各日午前10時～11時30分（全５回）
場市役所８階大会議室（9月22日㈭・27日㈫は市民体育館）
対次の全てに該当する方
▶40～74歳の所沢市国保加入者
▶令和３年度に特定健診を受診し、血圧、血糖、脂質などに気になる項目がある▶生活習慣の改善に取り組む意欲がある▶全日程参加可能
定申し込み先着20人（初参加優先）
内行動計画の立案、栄養素の重要性、有酸素運動、健康的な体づくり、健診結果の振り返り
申問６月22日㈬までに国民健康保険課に電話／☎2998-9131

今年は10月29日㈯・30日㈰ 参加してみませんか？

所沢市民フェスティバル

問同実行委員会事務局（地域づくり推進課内）☎2998-9083

『空・人・未来・・・・・ところざわ』をテーマに掲げる所沢最大級のイベント、「所沢市民フェスティバル」が３年ぶりに開催されます。
航空記念公園を舞台に、市内外から2日間で延べ 20 万人が訪れるイベントの企画と協賛広告を募集します。

あなたの企画が来場者を笑顔に！

① 市民フェスティバルの企画を募集

前回は20団体の企画が出展！来場者が元気いっぱい楽しめる企画を待ってます！

◎①、②とも募集内容の詳細、応募方法などは同委員会HP（http://www.tokofes.com/）でご覧になれます。

▲公式HP　▲Twitter　▲Instagram

20 万人超えの来場者に PR のチャンス☆

② 企業・団体の協賛広告を募集

種類	サイズなど	金額	備考
①プログラム A（企業・団体広告を掲載）	H3.7×W10.5㎝	2万5千円	2 万部作成予定
②プログラム B（企業・団体名を掲載）		5千円	2 万部作成予定
③公式HPのバナー広告	300 × 250px	2万円	協賛ページのみ
		3万円	トップ＆協賛ページ
④ポスター	H7 × W14㎝	10万円	1,000 枚作成予定
⑤パネル（本部）	H180 × W90㎝	15万円	2 日間設置予定
⑤パネル（インフォメーション）	H180 × W90㎝	10万円	2 日間設置予定
⑥会場案内看板	A3 サイズ	5万円	会場内 4 カ所に設置予定
⑦フライヤー配架	A4 サイズ	2万円	2 日間配架可能
⑧子ども向けチラシ	H7.4×W10.5㎝	3万円	2.8 万部配布予定

8月5日㈮～6日㈯

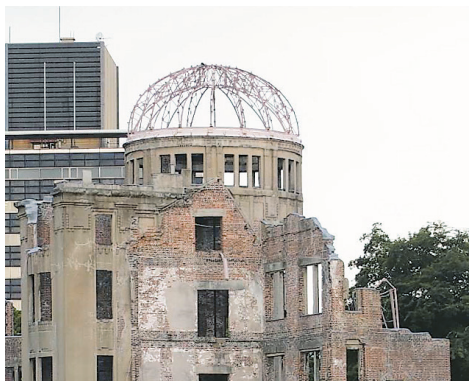
広島平和記念式典への参加者募集

広島平和記念式典に所沢市平和大使として参加する生徒・学生を募集します。原爆死没者を追悼し、世界の恒久平和を願うものです。原爆ドームや平和記念資料館などの見学も予定しています。

日8月5日㈮・6日㈯
対次の全てを満たす方
▶市内在住で本事業に初参加▶中学校・高校・専門学校・短大・大学などに在学中▶29歳以下▶本人・同一世帯の方が市税を滞納していない
定抽選5人
費１万円程度
申問6月17日㈮までに①住所②氏名（ふりがな）③生年月日④電話番号⑤学校名・学年⑥応募動機を記入し、〒359-8501市役所3階企画総務課（平和記念式典担当）に直接・郵送・メール／☎2998-9046✉a9046@city.tokorozawa.lg.jp

留意事項　▶参加後に感想文の提出・報告会あり▶式典には正装参加（制服がある学校は制服）

◀詳細は市HP（🔍広島平和記念式典）をご覧ください。



全国広報コンクール

広報ところざわが「読売新聞社賞」を受賞！

問広報課☎2998-9024

全国広報コンクール埼玉県審査（㈳日本広報協会主催）で特選を受賞し、全国審査に進んでいた「広報ところざわ」が、2度目の入選とともに読売新聞社賞（広報写真 組み写真部）を受賞しました。

平成28年度のリニューアル以来、6年連続で県内入選、3年連続で全国コンクールへの出展を果たした「広報ところざわ」。今回の受賞を励みに、今後も読者の皆さんに「読みやすい・役立つ・共感できる」と感じてもらえるような、「読んでうれしい広報紙」を目指していきます！

◀受賞作：令和３年８月号表紙

本紙 11 面で「消防団人物図鑑」を連載中！

引き続き

消防団員募集中

消防団員の活動と、普段の「顔」を取り上げて反響を呼んだ今回の受賞号。
消防団員の募集は現在も継続中。あなたも地域のために活動してみませんか。

◆資格
18歳以上で市内在住・在勤・在学の方

◆応募方法
危機管理室に氏名、年齢、住所、職業、連絡先を電話・メール／☎2998-9399
✉ a9399@city.tokorozawa.lg.jp

◎詳細は市HP（🔍消防団員募集）でご覧になれます。

楽しく リユース しませんか♪

環境の日 エコライフフェア in YOT-TOKO

6月5日の「環境の日」に観光情報・物産館YOT-TOKOで、エコでお得な休日を過ごしませんか？
リサイクルと環境について、楽しみながら学んだり、お気に入りのリユース品を見つけたり、環境にも家計にもやさしい夏を迎えませんか。

日6月5日(日)午前10時～午後3時（なくなり次第終了）
場観光情報・物産館YOT-TOKO
内▶リユース品の有償頒布（陶磁器、古着、小型家具）▶FCV（燃料電池自動車）の展示▶ゼロカーボンシティの取り組みの紹介

◎詳細は市HP（🔍エコライフフェア）をご覧ください。
問リサイクルふれあい館エコロ☎2994-5374

リサイクル品のおもちゃや
木製コースターを差し上げます♪

※購入された方または募金をされた方対象

環境月間 もったいない市

開催日当日に市民が持ち寄った古着・古布・陶磁器を展示し頒布します。
再利用できるものは、「もったいない市」にお持ちください。

日	場所
6月5日(日)	北秋津小学校体育館（中止）所沢コーポラス管理組合
6月12日(日)	松が丘中央会館
6月19日(日)	南小学校体育館
6月26日(日)	まちづくりセンター（富岡まちづくりセンター除く）、中富南コミュニティーセンター、旧・JAいるま野狭山ヶ丘支店駐車場（若狭）

回収時間　午前9時～午後3時
頒布時間　午前9時30分～午後3時
◎詳細は市HP（🔍もったいない市）をご覧ください。
問資源循環推進課☎2998-9146

6月23日～29日は男女共同参画週間

大人も子どもも楽しめる♪

ふらっと祭り

日6月26日(日)
場男女共同参画推進センターふらっと
問同センターふらっと☎2921-2220FAX2921-2270

◀市HP（🔍ふらっと祭り）でご覧になれます

予約が必要なイベント

【共通事項】
申６月３日(金)から電話

パパとつくろう！ 親子でバルーンアート
午前10時～11時
対5歳以上の児童と父親
定申し込み先着12組
講風船集団バタフライ

女性のためのメイクアップ講座 ～マスクに負けない夏メイク～
午前10時～正午
対女性
定申し込み先着女性16人
講ポーラドルチェ所沢店

笑ってわかる男女共同参画！ 創作落語＆ミニライブ＆ミニ講座
午後２時～4時
定申し込み先着50人
出演　千金亭値千金（せんきんていあたいせんきん）さん

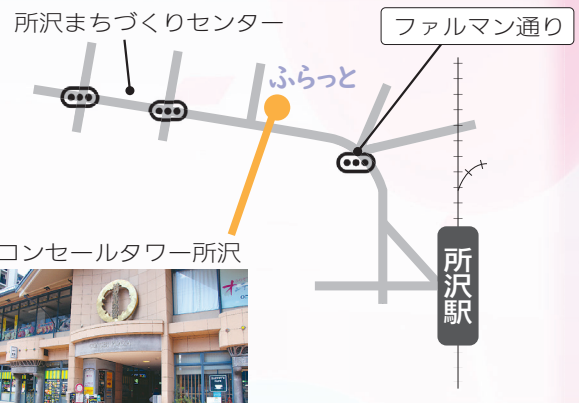
当日参加 OK なイベント

こどものためのパネルシアター
午前10時～10時30分

登録団体発表会
午前11時～午後0時15分

ぷち音楽会
午後１時～3時

トコろん撮影会
午前10時30分～午後0時30分



▼コンセールタワー所沢

中に入って２階へ

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5月20日時点のものです）。

市税納期限

6月30日(木)は市・県民税（1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

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6月11日(土)・25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

市職員をかたる詐欺に注意！

市役所職員をかたり「保険料の過払い金手続きでキャッシュカードを受け取りに行く」などの詐欺電話が多発中です。
問所沢警察署☎2996-0110

6月15日(水)は緊急地震速報訓練

午前10時ごろ、防災行政用無線から訓練の放送が流れます。放送が流れたら、屋内では机の下に、屋外では安全な場所で頭を守るなどの訓練にご協力ください。

◎気象条件・地震などにより中止する場合があります。
問危機管理室☎2998-9399

6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）受付しています。当番店に直接ご連絡ください。

日	当番店	電話番号
4日(土)	(有)石和設備工業	2993-8108
5日(日)	(株)ミヤザキ	2948-7650
11日(土)	(株)ドルクス	2001-1807
12日(日)	(有)松本設備工業所	2922-5911
18日(土)	(有)本田技管	2948-1300
19日(日)	(有)平塚設備工業	2923-5778
25日(土)	(株)楽々	2923-4900
26日(日)	(有)平塚設備工業	2923-5778

問所沢市管工事業協同組合☎2922-6185FAX2922-9614

ひとりで悩んでいませんか？民生委員・児童委員地域見守り活動

地域の見守り、繋がりを支援するため、70歳以上の高齢者宅へ訪問、声かけ活動を行います。

福祉に関するお困りごとがある方はご相談ください。
問地域福祉センター☎2922-2115

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

対市に住民登録または本籍がある方
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

マイナンバーカードで便利な暮らし

申請には二次元バーコード付き交付申請書が必要です。市役所1階市民課、まちづくりセンター（並木除く）で入手できます。詳細は市HP（🔍個人番号カード）をご覧ください。
問マイナンバーコールセンター☎2998-9481

20歳になったら国民年金

国民年金は、成人年齢が18歳に変わっても20歳からの加入です。厚生年金に未加入で20歳を迎えた学生や自営業の方などは、国民年金の加入が義務付けられています。20歳の誕生日から約2週間後に日本年金機構から加入の案内や保険料の納付書が届きます。

制度改正により、令和4年4月1日以降に20歳を迎えた方は、これまで送られていた年金手帳に代わり、基礎年金番号通知書が発行されます。

国民年金には保険料を前払いすると割引される「前納制度」や上乗せした保険料を納付すると将来受け取る年金を増やすことができる「付加保険料」、支払いが難しい場合の「免除制度」などがあります。手続きが早い方が有利になる場合がありますので、届いたら早めにご確認ください。
問所沢年金事務所☎2998-0170、市民課国民年金担当☎2998-9095

戦没者などの遺族への特別弔慰金請求忘れにご注意ください

対戦没者（旧軍人、軍属など）の死亡当時の遺族
◎令和2年4月1日時点で「恩給法による公務扶助料」などを受ける方がいない場合に、先順位の遺族1人に支給します。
請求期限　令和5年3月31日まで
問福祉総務課☎2998-9113

介護保険負担限度額認定証の更新

同認定証を現在お持ちの方に、6月中旬ごろに更新申請書を郵送します。8月以降も引き続き食費・居住費の減額を受けるには、市役所1階介護保険課に申請してください。
問同課☎2998-9420

交通遺児手当を支給

対市内在住で中学生以下の交通遺児と同一生計世帯の保護者
手当月額　子ども1人につき5千円
◎交通遺児が小・中学校、高校に入学する際、別途奨学金を支給します。
問防犯交通安全課☎2998-9140

土のうステーション

必要に応じて、いつでも各自で持ち出せる「土のうステーション」を市内8カ所に設置しました。なお、多くの方にご利用いただくため、1世帯20袋までとします。
日月初～10月31日(月)
場若狭いこいの森公園、和ケ原公園、東狭山ケ丘中央公園、三ケ島まちづくりセンター、松が丘緩衝4号緑地、吾妻まちづくりセンター、篠山公園、東所沢公園
◎詳細は市HP（🔍土のうステーション）をご覧ください。
問道路維持課☎2998-9168

障害者団体ふれあい活動支援事業（日帰り貸切バスの補助）

対次の全てを満たす団体
▼規約、代表者の定めがあり、障害福祉に寄与する活動を継続的に行う▼市内在住の障害者とその家族15人以上で構成▼政治、宗教、営利活動を目的としない▼法人でない
補助限度額　7万円（リフト付きバスは10万円／1団体年度3回まで）

◎事前に団体登録が必要です。
問障害福祉課☎2998-9116

計画の縦覧など

対市内在住・在勤・在学の方、利害関係者
◆所沢駅西口地区、北秋津・上安松地区地区計画の都市計画変更案の縦覧
▼縦覧・意見書の提出
日6月13日(月)～27日(月)

場市役所5階都市計画課、所沢駅西口区画整理事務所
申問期間内に案への意見を同課に提出／☎2998-9192

低所得の子育て世帯への特別給付金

子育て世帯生活支援特別給付金（仮称）については、対象者など詳細が決まり次第、お知らせします。
問こども支援課☎2998-9124

クイズ1

6月5日(日)開催。楽しくリユースしてエコを体感♪
エコライフフェ○
ヒント・7面　応募方法は15面

広報ところざわは、紙だけでなくスマートフォンやタブレットでも読むことができます。
「広報紙をどこに置いたかしら…」「家に帰らないと広報紙が読めない！」そんな時に便利な2つの方法があります。
公共施設の名前をクリックして地図が見られたり、キーワード検索で過去の広報紙から情報を探すことができたりと便利な「デジタルブック」。
発行日にお知らせが届く「プッシュ通知」で最新の情報を見逃さない無料アプリ「マチイロ」。
あなたに合った方法で広報ところざわをもっと楽しんでください♪
問広報課☎2998-9024
◎詳細は市HP（🔍広報）をご覧ください。

下水道処理区域内のご家庭はトイレの水洗化を！

下水道処理区域を拡大しました。新たに下水道が使えるようになった区域には市職員が説明に伺います。くみ取り便所は3年以内、浄化槽は速やかに排水設備を設け、公共下水道に接続することが義務付けられています。すでに区域内にあるご家庭で、まだ改造工事をしていない場合も、速やかに水洗化をお願いします。

◎工事は所沢市下水道排水設備指定工事店に依頼してください。

◆**水洗便所改造資金貸付制度**

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

貸付限度額　52万円

償還方法　月額8千円で償還

問上下水道局窓口サービス課☎2921-1086

ハチに注意！

ハチの季節になりました。6月ごろからだんだんハチの数が多くなり、8～9月ごろが最も危険です。

軒下や屋根裏、庭木などに、スズメバチはボール型、アシナガバチはじょうご型の巣を作ります。

▲スズメバチの巣

▼アシナガバチの巣

巣を見つけたら、ハチを刺激しないように形状を確認してください。巣に近づき過ぎるのは危険です。

スズメバチの巣の駆除は危険度が高いので、専門業者に依頼することをおすすめします。アシナガバチの巣は、日没後に、長袖を着て専用の殺虫剤などで自分で駆除することができます。

◎駆除の費用は、巣がある土地・家屋の所有者などの負担です。なお、駆除方法や専門業者は市HP（🔍ハチ）でも案内しています。

問生活環境課☎2998-9370

令和4年地価公示図書の閲覧

市役所2階開発指導課や国土交通省HPでもご覧になれます。

問開発指導課☎2998-9379

都市計画道路所沢駅ふれあい通り線道路築造事業

同事業が、都市計画法第59条第1項の認可を次のとおり受けました。

関係図書は、所沢駅西口区画整理事務所でご覧いただけます。

都市計画事業の種類・名称　所沢都市計画道路事業3・4・35号所沢駅ふれあい通り線

施行者の名称　所沢市

事業地の所在　所沢市大字久米地内

設計の概要　▼**起点**…大字久米字下原607番2▼**終点**…大字久米字下原593番1（延長162m幅員18・6～38・0m（2車線）

問所沢駅西口区画整理事務所☎2903-8011

さといも生産者を支援します

さといも生産に必要な経費の一部を補助します。予算がなくなり次第終了です。

対①②農業者団体③農業者、家庭菜園でさといもを育てている方

対象経費　①研修会などの経費②スマート農業技術（ドローンなど）を活用した生育状況確認などの委託経費③資材、薬剤などの購入経費

補助限度額　①対象経費の2分の1（補助団体当たり15万円）②対象経費の4分の3（補助団体当たり30万円）③対象経費の2分の1（1人当たり2万円）

◎申請書は市HP（🔍さといも元気）で入手可能です。

問農業振興課☎2998-9158

市の仕事報告会

▶市HPから電申

所沢の「今」と「これから」を市長と職員から直接、わかりやすくお伝えします！

所沢の動きを会場で感じてみませんか？

日7月2日㈯午後2時～4時（午後1時40分開場）

場小手指まちづくりセンター

定申し込み先着80人

内▶市長メッセージ▶脱炭素+人を中心にしたマチづくりなどの主な取り組み▶財政状況

申問月初～23日㈭に氏名・電話番号・メールアドレスを経営企画課に電話・FAX・電申／☎2998-9027FAX2994-0706

こども も大人も 笑顔になあれ

問こども政策課☎2998-9415

子育て中は誰でも、「こんなとき、どうするの？」の連続！新連載で、お子さんも保護者の方も笑顔になれるヒントをお伝えしていきます。

もうすぐ１歳になる子どもが、夜中に目覚めてしまうとその後なかなか寝ません。睡眠は足りているのか、心配…。

保健師から解決のヒント

まずは、生活リズムを整えることから始めてみましょう。朝は決まった時間に起こすことが重要。夜寝る時間も、ある程度目標を決めておきましょう。

乳幼児期の成長にはお昼寝も大切ですが、夜にあまり寝ない子は少し早めに起こしてみてもいいかもしれません。また、日中はたくさん遊んで体をよく動かすことも必要です。とはいえ、乳幼児期の睡眠は個人差が大きいため、あまり寝ない子も元気に過ごしているのならば、心配する必要はありません。不安なことがある場合は、ご相談ください。

◆市の相談窓口

▶子育て世代包括支援センターかるがも（保健センター内）

…助産師や保健師などが相談に応じます。子育ての疑問や心配事など、何でもお気軽にご相談ください。

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

◆フレンドリーシティ感謝DAY

日6月10日㈮午後4時～6時

場ベルーナドーム

◆ふらっと祭りトコろん撮影会（7面参照）

日6月26日㈰午前10時30分～午後0時30分

問商業観光課☎2998-9155

クアオルト®健康ウオーキング

日場6月5日㈰・14日㈫・22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

◎県外在住の方は異なります。

申問月初午前10時～閉庁日を除く3日前に埼玉県・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

リサイクルふれあい館エコロの行事

①おもちゃの病院

日6月25日㈯午後1時～3時

②傘修理（1人1本・部品代実費）

日6月18日㈯午後1時～3時

③大型家具抽選会

日6月10日㈮・24日㈮午前11時～

④着物から夏用チュニックを作ろう

日6月22日㈬午前9時30分～午後3時

費500円

定抽選9人（市内在住の大人）

持裁縫道具、ミシン糸、ものさし

申問①②当日受け付け③当日午前10時30分までに同館に直接④月初～6月5日㈰に同館に電話／☎2994-5374

採れたて！農産物直売「とことこ市」

日場▼6月7日㈬・14日㈬／市役所別館前広場▼6月28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

6月の児童館だより

市内11児童館のイベントを市HP（🔍児童館だより）で確認できます。

発達障害児家族のつどい

日6月17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

ところっこ親子で楽しむ運動あそび

日6月11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6月6日㈪からこども支援センターに電話・電申／☎2922-2238

水道週間街頭キャンペーン

6月1～7日は水道週間です。今年はイベントと展示を実施します。
日6月4日㈯午後1時～4時
場観光情報・物産館YOT-TOKO
内缶バッジづくり、ポケふたぬりえなど
◎5月31日㈫～6月7日㈫は同館でマンホール蓋などの展示も行います。詳細は市HPをご覧ください。
問上下水道局経営課☎2921-1087

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。

◆**不動産無料相談**
日6月3日㈮午前10時～午後3時
内不動産の契約、取引、賃貸借など
主催　埼玉県宅地建物取引業協会所沢支部

◆**特設行政相談**
日6月10日㈮午前10時～午後3時30分
内国など行政への要望や苦情など
主催　関東管区行政評価局

◆**住宅増改築等相談**
日6月14日㈫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

◆**行政書士の暮らしの無料相談会**
日6月21日㈫午前10時～午後3時30分
内相続、遺言、家庭問題、外国人の入国・在留、起業支援・会社設立など
主催　埼玉県行政書士会所沢支部

【共通事項】
場市役所1階市民ホール
問市民相談課☎2998-9092

農商工連携テーマ別ミーティング

日①7月13日㈬午後1時30分～3時②21日㈭・28日㈭各日午前9時15分～10時30分（全3回）
場①市役所8階大会議室②観光情報・物産館YOT-TOKO
対農業者、事業者など
定各日抽選15人程度
申問6月10日㈮～24日㈮に市役所別館産業振興課へ直接／☎2998-9157
◎詳細は市HP（🔍農商工連携）をご覧ください。

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（要予約）**
日場▼月・火曜…埼玉県所沢地方庁舎（並木）▼木～土曜…ラーク所沢（花園）

◆**女性向け就職支援セミナー**
日6月14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6月21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
内魅力的な応募書類の作成術

◆**全年齢向け就職支援セミナー**
日6月28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
内就職活動のすすめ

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
申問セカンドキャリアセンター受付専用ダイヤルに電話／☎049-265-5844（午前9時～午後5時）

シニアのためのいきいき就職座談会

日7月5日㈫午後2時～3時30分
場市役所6階604会議室
対おおむね60歳以上の方
定申し込み先着24人
内支援スタッフと、就職活動に必要な情報交換
申問埼玉県セカンドキャリアセンターに電話／☎049-265-5844

仕事に役立つパソコン講座 ①パワーポイント初中級編 ②エクセル応用編

日①7月14日㈭・15日㈮②7月16日㈯、17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簡単な文書作成②簡単な関数の使用ができる方
定抽選各8人
内①基本操作、図表・動き・音を入れたプレゼンテーション資料の作成など②高度な関数、データベース機能、マクロを使った処理など
◎バージョンは2013です。
費6千円（求職者は免除の場合あり／別途テキスト代2、200円）
申問6月10日㈮までに産業振興課に電話・電申／☎2998-9157

社会保険労務士の労働相談

日6月17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～6月10日㈮午後4時までに産業振興課に電話／☎2998-9157

クイズ2

令和4年3月に更新。確認して、大雨への備えを！

洪水ハザ○ドマップ

ヒント・3面　応募方法は15面

あの人に贈ろう ～所沢ブランド特産品～

所沢ブランド TOKOROZAWA 特産品 所沢市認定 CERTIFIED

Instagram（インスタグラム）プレゼントキャンペーン！

「所沢らしさ」を追求した魅力ある逸品として所沢市が認定する「所沢ブランド特産品」。認定事業者22者の商品が一人あたり２個セットで当たります。ひとつは自分用に、もうひとつは「あの人に贈ろう」！公式Instagramをフォローして応募を♪

応募方法
①所沢ブランド特産品公式Instagramをフォロー
②本キャンペーンの投稿に「いいね」する
③コメントに「事業者名・希望品目」「誰に・なぜ贈りたいか」を書き込む

応募期間　月初～6月30日㈭（1人1回まで）
◎Instagramを利用していない方は、産業振興課にメールで応募可能です（ただし当選確率は異なります）。詳細は市HP、公式Instagramをご覧ください。

◀公式Instagram
▶市HP

問産業振興課☎2998-9157✉a9157@city.tokorozawa.lg.jp

駅チカでアートに触れてみませんか

所沢駅東口市民ギャラリー

問文化芸術振興課☎2998-9211

所沢駅から歩いてすぐ。文化芸術活動の発表の場として親しまれているスポットです。絵画、写真、彫刻など、定期的に展示を行っています。
散歩や街歩きのコースに加えるのもおすすめです♪

日午前９時～午後７時
（年末年始、臨時休館日除く）
場北秋津 753-2（所沢中央病院１階）
◎展示を行っていない期間もあります。スケジュールや利用方法は施設に直接ご確認ください。／☎2937-4115

開業相談会

金融や経営など開業の個別相談に専門家が応じます。

日場7月6日(水)・13日(水)各日午後5時～8時／所沢商工会議所（元町）

対開業への課題を相談したい方、開業ゼミナールを受講した方

申問同所に電話／☎2924-5581

音訳ボランティア養成講習会・手話講習会入門過程

◆音訳ボランティア養成講習会

日令和4年7月5日～5年1月24日の隔週火曜午前10時～正午（全15回）

対次の全てを満たす方▼市内在住の18歳以上▼全日程参加可能▼パソコンの基本操作ができる▼修了後、ボランティアとして活動可能

定10人程度

費教材費などは自己負担

申込期間 月初～6月21日(火)（必着）

◎受講希望者はできるだけ事前説明会（6月14日(火)午前10時～）に参加してください。電話・メールでの事前申し込みが必要です。

◆手話講習会入門課程

日令和4年7月13日～5年3月8日の隔週水曜（全16回）①午前コース午前10時～正午②夜間コース午後6時30分～8時30分

場こどもと福祉の未来館

対市内在住・在勤・在学で手話の学習経験がない18歳以上の方

定各コース抽選15人

費教材費などは自己負担

申込期間 月初～6月30日(木)（必着）

【共通事項】

場こどもと福祉の未来館

申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に提出

◎申込書は同会HP、こどもと福祉の未来館内同事務所、市役所1階障害福祉課、まちづくりセンターで入手できます。詳細は同会HPをご覧ください。

問同事務所☎2939-5064 FAX2923-4780✉5064i@toko-shakyo.or.jp

成年後見・権利擁護あんしん相談

事前予約制で弁護士が相談に応じます。

日毎月第4木曜午前9時30分～正午（1組30分以内）

場こどもと福祉の未来館

対所沢市民とその家族、親族を後見している方、福祉関係者など

定各日申し込み先着4組

内成年後見制度・権利擁護に関する法律相談、必要な手続きの説明など

申問所沢市社会福祉協議会相談支援課に電話・FAX／☎2929-1711 FAX2923-4780

埼玉西部消防組合 消防職員採用説明会

日7月9日(土)午前9時～午後4時

場埼玉西部消防局（けやき台）

内令和4年度採用試験の概要、消防業務などの説明、質疑応答など

問同局総務課☎2929-9120

◎事前予約制です。詳細は同組合HPをご覧ください。

狭山丘陵いきものふれあいの里センターのイベント

①狭山丘陵自然観察会「シダ観察入門」

日6月11日(土)午前9時30分～正午

対高校生以上

定申し込み先着20人

持飲み物、筆記用具、マスク、

費500円

②定例ガイドウォーク

日6月4日(土)・5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）

申問月初から①同センターに電話②当日受け付け／☎2939-9412

募集

高齢者演芸大会の出演者を募集

ダンスや民謡などの活動をステージで発表しませんか？

日7月20日(水)

場市民文化センターミューズ

対市内在住で60歳以上の個人・団体

定抽選6組（未出演者優先／1団体上限10人）

留意事項 ▼楽器などの電源使用不可▼長生クラブ会員は各地区連合会に申し込み

申問6月8日(水)（必着）までに申込書を〒359-8501市役所1階高齢者支援課に直接・郵送／☎2998-9120

◎申込書は同課、市HP（🔍演芸大会）で入手できます。

みんなの子育てフォトコンテスト

子育ての楽しさが伝わってくる、とっておきの家族写真を募集します。詳細は市HP（🔍子育てフォト）をご覧ください。

申問月初～8月31日(水)に男女共同参画推進センターふらっとにメールで提出／☎2921-2220✉b9212220@city.tokorozawa.lg.jp

全戸配布冊子の広告主を募集「ところざわ水物語」

8月に発行予定の上下水道局広報紙「ところざわ水物語」に広告を掲載しませんか？

募集枠数 2枠

広告規格 カラー刷り縦114㎜×横118㎜

掲載料 最低価格3万円（税別／入札による）

配布件数 約17万件

申問6月10日(金)までに申込書を上下水道局経営課に提出／☎2921-1087

◎申込書は同課、市HP（🔍広報紙広告主）で入手できます。

消費生活

トラブル注意報 43

問消費生活センター☎2998-9143

クレジットカードの支払い方法

クレジットカードを作り、一括払いのつもりで使用した。その後、使っていないのに引き落としがあったので利用明細を確認したところ、リボ払いになっていて、手数料も支払っていた。

この時初めて、クレジットカードの支払い方法の初期設定がリボ払いになっていたことに気付いた。

▶リボルビング払い（リボ払い）…あらかじめ設定した一定額を毎月支払う方法。残高に対して手数料がかかる

今月のトラブル川柳

ご用心！
初期設定が リボ払い

ここにご用心！

▶リボ払いは、月々の支払い額が一定になるが、支払い残高がわかりにくい。支払いが長期化し、手数料がかさむ

▶クレジットカード作成時は、支払い方法の設定を確認する

▶利用明細は必ず確認する

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）

所沢市消防団 人物名鑑 2

皆さんこんにちは！所沢市消防団です。今回は中心市街地西部と新所沢地区を管轄する第1分団の団員を紹介します！

問危機管理室☎2998-9399

今回はこの人！

◀消防団員募集中。詳細は市HP（🔍消防団員募集）をご覧ください。

そりまちてるひろ
反町輝広さん 副分団長

西所沢のクリーニング店2代目の反町さん。シミ抜き、シワ伸ばしの腕はもちろんのこと、気さくな接客にも定評があります。

消防団へは「地域へ貢献したい」と入団。人とのつながりができ、いろいろなことに積極的に参加できるようになったと振り返ります。

入団して24年、火災現場や訓練では時にはつらい事も。そんな時はとにかく食べる！回転寿司店では50皿近く食べることも。たくさん食べて、今日も地域を守ります！

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事務補助（看護科）②看護師③夜勤専従看護師④看護助手⑤言語聴覚士⑥臨床検査技師を募集**

対 ①病院などでの勤務経験がある方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）⑤言語聴覚士資格と勤務経験がある方⑥臨床検査技師免許がある方

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⑤病棟患者の摂食・嚥下（えんげ）機能支援⑥生理検査

定 ①③⑤⑥1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⑤月～金曜午前8時30分～午後5時15分の間で6時間（週3日／応相談）⑥月～金曜午前8時30分～正午

場 市民医療センター（上安松）

申問 同センターに応募／☎2992-1151

◆**公立保育園の保育士・調理員を募集（夏季期間）**

日 7月下旬～9月上旬の週1～4日程度午前8時30分～午後5時（応相談）

申 6月30日㈭までに各保育園に直接

◎締め切り後も空きがあれば随時募集します。

問 保育幼稚園課☎2998-9126

◆**交通指導員を募集**

日 月～金曜朝1時間、夕2時間程度

内 登下校の立哨（りっしょう）指導、交通安全教室など

募集学区 東所沢小、富岡小、中富小、若狭小

申問 **月初**～6月15日㈬に防犯交通安全課に応募／☎2998-9140

皆さんの善意（順不同）

3月16日～4月15日の受付分です。ありがとうございました。

【金額】 総額925,000円
●青梅信用金庫様●㈱中央管財様●武州ガス㈱様●大舘忠平様●足立圭子様

【物品】
●青梅信用金庫様（テント）●所沢交通安全協会様（交通安全冊子・ランドセルカバー）●一般社団法人埼玉県トラック協会様（防犯ブザー）●いるま野農業協同組合一同様（横断旗）●㈱みずほフィナンシャルグループ一同様（ワッペン）●日本マクドナルド㈱様（安全笛）●㈱ビクセン様（天体カレンダー）

クイズ3

年1回を習慣に、体をチェック。40～74歳の所沢市国保加入者なら？

○く定健診

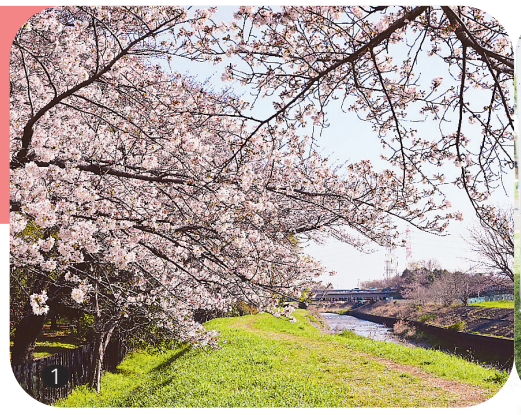
ヒント・5面　応募方法は15面

フォトギャラリー

令和3年度を振り返り、市民カメラマンが撮影した所沢らしい写真をご紹介！季節によって変わる所沢の表情をご覧あれ♪

問 広報課☎2998-9024

春



❶滝の城跡公園の桜（3月26日）
写真：鳥居映助
❷暮らすトコロマーケット（4月24日）
写真：遠井洋子

夏

❸東京2020オリンピック聖火リレー（7月6日）
写真：由井一雄
❹比良の丘ひまわり畑（8月28日）
写真：藤本えみ

秋

❺稲刈り（10月16日）
写真：福園公嗣
❻市民体力つくりトコろんウォーク2021（11月7日）
写真：齋藤賢司

冬

❼成人のつどい（1月10日）
写真：佐藤清一郎
❽所沢市伝統芸能発表会（2月20日）
写真：津田資雄

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の感染状況によっては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5月20日時点のものです）。

中止になったイベントをお知らせします。
◆**歯と口の健康週間行事**（例年6月実施）

6月4～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を楽しく学ぼう♪
動画で見る歯と口の健康ポイントを公開中！
◎詳細は市HP（🔍歯と口の健康週間行事）をご覧ください。

健康づくり支援課
☎ 2991-1813

母親学級
申6月2日㈭から電話・電申
◆**栄養**
日6月21日㈫午前10時～午後0時30分対出産予定日が8月3日以降の妊婦（パートナーも可）内妊娠中の食生活、試食定申し込み先着20人費600円◎上の子同伴の受講不可
◆**歯科**
日6月21日㈫午後1時15分～3時15分対出産予定日が9月7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20人

両親学級
申6月9日㈭～13日㈪に電話・電申
日①7月11日㈪②7月23日㈯午前9時30分～11時対出産予定日が①8月23日以降②9月4日以降の初産婦とパートナー内沐浴（もくよく）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6月2日㈭から電話
◆**離乳食のおはなし会**
日6月29日㈬
◆**乳幼児の食事相談**
日6月27日㈪午前中
◆**歯科相談**
日6月29日㈬午前中持歯ブラシ
◆**身体計測・相談会**
日6月23日㈭午前中持母子手帳、バスタオル

離乳食教室
申6月3日㈮から電話・電申
◆**ごっくん期**
日7月19日㈫午前10時～11時15分対令和4年1・2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7月21日㈭午前10時～11時30分対令和3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
◆**かみかみ期**
日6月24日㈮午前10時～午後0時30分対令和3年7・8月生まれの乳児と親内栄養士の講話、おんぶをしての調理実習、試食定申し込み先着20組費300円

２歳児歯科健康教室
申6月２日㈭から電話・電申
日7月6日㈬午後0時45分～1時15分（受付）対令和元年11月～2年4月生まれの幼児内歯科診察、歯磨き指導、エプロンシアター、栄養・育児相談定申し込み先着30人

妊婦サロン（イルカ）
申月初から電話
日6月22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

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

成人健康相談
申随時電話

相談名	６月の実施日	時間
健康相談	1日㈬、22日㈬	午前
	8日㈬、15日㈬	午後
血糖値相談	13日㈪、27日㈪	午前
歯科相談	14日㈫	午前
栄養相談	2日㈭、9日㈭、16日㈭、23日㈭、30日㈭	午前
理学療法士の相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防など）	3日㈮、10日㈮、17日㈮ ◎来所が難しい方はご相談ください。	午前

健康美人セミナー
申6月9日㈭～7月4日㈪に電話・電申
日①７月６日㈬②７月 15 日㈮午前 10 時～正午（全２回／１回のみも可）対 30 ～ 50 歳代の女性（初参加優先）内①女性の健康、美しい姿勢のためのストレッチや運動②食生活、口腔ケアなどの講話と体験（健康美人スープつき）定申し込み先着 20 人

あなたの知らない「あぶら」のひみつ
申月初から電話
日7月1日㈮午前10時～11時30分内上手なあぶらの摂（と）り方、栄養士の講話、食材カードを使った体験型の教室定申し込み先着20人

ステキな大人の健康食教室★
申６月２日㈭から電話
日7月13日㈬午前9時30分～午後0時30分対64歳以下の方内講話「熱中症予防と塩分摂取～動脈硬化予防の食事～」、調理実習、試食定申し込み先着25人（初参加優先）費600円

ファミリー食育教室★
日7月14日㈭午前10時～午後0時30分対1～18歳の子どもの親内講話「HACCP（ハサップ）思考で食中毒予防」、調理実習、試食定申し込み先着15組（初参加優先）費600円

歯周病予防教室★
申6月2日㈭から電話
日7月13日㈬午後1時30分～3時30分内歯科医師による歯肉の健康チェック定申し込み先着30人

健康管理課
☎ 2991-1811

がん集団検診の申し込みは6月15日㈬まで
申直接・電申・健康ガイド付属のはがきで申し込み内胃（バリウム検査）・肺がん検診◎詳細は同ガイド、市HPで確認

こころの健康支援室　☎ 2991-1812

精神保健専門相談
申要予約
日6月21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6月23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	6月 8日㈬	午前10時～正午
うつ病ご家族	6月 7日㈫	
強迫性障害ご家族（精神科医参加）	6月 2日㈭	
発達障害ご家族	6月15日㈬	
自死遺族	6月11日㈯	午後1時～5時

健幸ワンポイント

子どもの歯ブラシ喉突き事故を防ぎましょう

歯磨きは子どもの大切な生活習慣。しかし、歯磨きをしている時に歯ブラシを喉や頬に突き刺す「歯ブラシ事故」が３歳以下で多発しているのをご存じですか。

歯ブラシ事故の原因は？

最も多いのは、子どもが歯ブラシを口にくわえたまま歩いていて、転倒する事例。
全国の事故件数は、この5年間で120件に上ります※。さらに、その63%は通院や入院が必要になる大けがとなっています。
※6歳以下の事故件数。消費者庁HP「消費者への注意喚起」より

歯ブラシ事故を防止するには？

子どもが自分で歯を磨く時は、床や椅子に座ることを習慣にしましょう。また、歯磨き中は保護者が見守りましょう。子どもが動き回る場合、子ども用歯ブラシは、柄に衝撃吸収性があるなど事故の防止対策が取られたものを選び、保護者が仕上げ磨きをする歯ブラシと使い分けをするとよいでしょう。
子どもが歯磨きを嫌がって逃げ回ることも事故につながるため、保護者が仕上げ磨きの方法を学ぶことも効果的です。保健センターでは、２歳児歯科健康教室などで歯磨きについて学ぶことができます。気軽に参加してみませんか。

▶市HP「2歳児歯科健康教室」
▶市HP「仕上げ磨きのポイント」

事故が起こってしまったら

口の中を観察し、傷や出血がある場合は、歯科や小児科、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

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 予約保育あり

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）

いいトコPhoto

急行・お口の中行きで～す♪

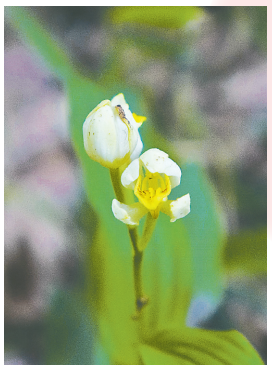
▲食べるのがもったいない！
西武線2000系そっくりのトレインケーキで、お誕生日をお祝いしました♪
●もなか（東町）

2人そろえば無敵さ！

▲ふたりで決めポーズ！
ポーズして！と言ったら2人で張り切ってポーズ。仲良し兄妹です
●わたあみ（東所沢和田）

貴重な所沢の自然2選！

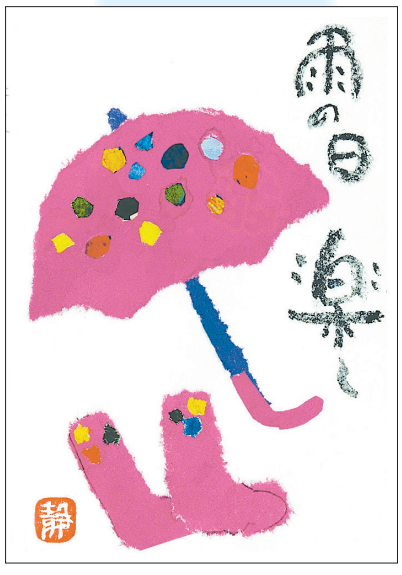
▲オオタカ現る
4月に住宅地の小さな公園に現れました。静かにそっと見守っていこうと思います
●榎本隆満（山口）



◀貴重な野生ランを守りましょう
希少なシロバナキンラン。キンランが白く変化したものだそうです
●ひねもすのたり（久米）

いいトコ作品集

◀仲良し
消しゴムハンコで描いた、たくさんの金魚たち。水の中を仲良く涼しげに泳いでいます
●田中弘美（牛沼）



▶雨の日も楽しく
カラーの新聞折込チラシを指でちぎって貼って作った絵手紙。雨の日も楽しく過ごせますように
●田上静枝（東所沢）

誰でもエッセイ

テーマ「お母さんに言いたいこと」

夏休み前の思い出

菅野佳子（緑町）

コロナ禍でも、子どもたちにとっては楽しい夏休みがもうすぐやってくる。

娘が小学生の頃、夏休みが始まる前に切り出された。

「お母さんにちょっと言いたいことがあります。」

「何？」

「お昼に毎日そうめんはやめてください。それと、カレーにナスを入れるのもやめてください。」

あきらかに親の手抜きと、野菜を食べさせようとする魂胆が見透かされてしまっていたのである。

そんな娘も今は母になった。少しは親の気持ちがわかったのではないかと、今度会ったら聞いてみようと思っている。

ごめんなさい

さざえさん（和ケ原）

戦後間もない頃、私たち家族は借家住まいをしていた。

私が5、6歳の頃のある日。母の言うことを聞かないで叱られ、外に出されてしまった。

泣いても泣いても、家に入れてはもらえない。とうとう私は、玄関のガラスを強く叩き、割ってしまった。

母は、肩を震わせて泣いていた。貧しさの中、弁償する事もままならず、悲しかったのだろう。「ごめんなさい」「ごめんなさい」懸命に謝ることしかできなかった。

この時の母の姿は、胸の奥に刻み込まれ、事あるごとに脳裏に浮かんでくる。

大人になり、母が養母であるとわかった時も「ごめんなさい」、傘寿を迎え、墓参りをしても「ゴメンナサイ」。母には謝ることばかりだ。

あなたのいない日々

毛利真理子（東所沢）

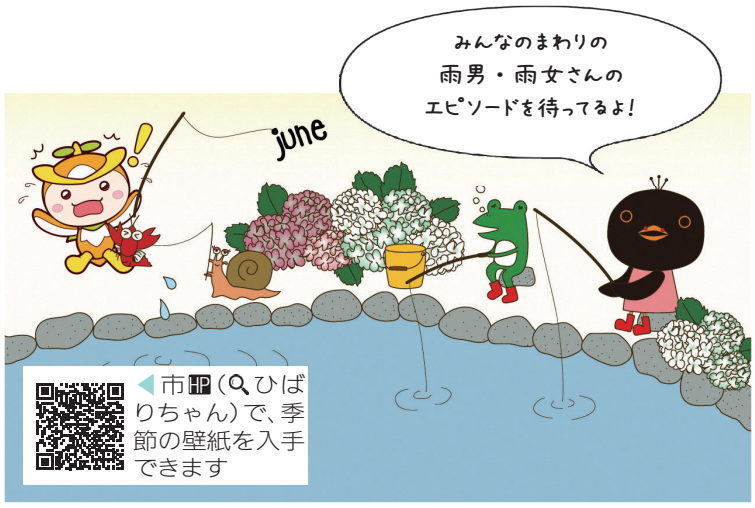
お母さん、あなたが逝ってもう35年です。時というものは残酷で、あの時、体の水分がなくなるほど泣いたのに、今はあなたを思い出しても、涙も出なくなりました。

以前は、なんで、どうして、と言いたいことも山ほどありましたが、今は、あなたと過ごした時間より、あなたのいない時間が長くなり、言いたいこともなくなってしまいました。

あなたより長く生きている。それが私の唯一の親孝行となっています。

天国が本当にあって、あなたがそこにいるのならば、いつか会いに行きますから、楽しみにしていてください。

7月号のテーマ●「雨男・雨女」
締め切り●6月10日㈮



◀市HP（🔍ひばりちゃん）で、季節の壁紙を入手できます

はつらつところっこ

「勝つことが最大の恩返し」無敗のプロボクサー

プロボクサー・第63代日本ライト級王者
宇津木（うつぎ） 秀（しゅう） さん（緑町在住）

2018年３月にプロボクサーとしてデビュー以来、10戦10勝（8KO）。今年の２月８日に日本ライト級王座決定戦で勝利し、第63代王者となる。

北小学校、向陽中出身。趣味はボウリング。マイボールも持っている。

©ヒノモトバジメ／Bushido Boxing

◀宇津木さんの最新情報は、こちらをチェック！

９ラウンドTKO勝ち。走馬灯のように、父親との二人三脚の日々や育ててくれた祖母の姿がよぎる。気が付くと、泣きながら雄叫びを上げていた。

この日、日本ライト級王者となった宇津木（うつぎ） 秀（しゅう）さん。「やっと恩返しができたという思いでした」と、その瞬間の心境を振り返る。

ボクシングを始めたのは、中学２年の夏。通っていた清瀬のボクシングジムで花咲徳栄高校ボクシング部の木庭（こば）監督に出会い、同校に進学。ボクシング漬けの生活が始まった。

通学は片道２時間以上。朝夕の練習だけでなく、夜８時過ぎの帰宅後もランニングやジムトレーニング、父親相手のミット打ちなどに励む日々。高校３年の頃には、全国レベルの大会で結果を出すようになっていた。

系列の平成国際大学に進学し、ボクシング部の主将も務めたが、この頃、宇津木さんの中で変化が起こる。ボクシングへの熱が冷めていってしまったのだ。「今思えば、アマチュアのボクシングには向いていなかった。続くトーナメント戦の負担と主将の重圧。しんどさから、『勝ちたい』というモチベーションが保てなくなってしまいました」。

卒業後は水道工事店でのアルバイト生活。母校のコーチとしてサポートなどに携わることはあっても、自分が選手として再び活動することはないと思っていた。

そんな宇津木さんを再び駆り立てる転機となったのが、2017年５月の世界チャンピオンの試合観戦だった。熱狂する観客席を目にした時、もう一度挑戦してみたいという強い思いが沸き上がった。

2017年12月、全日本社会人選手権大会に出場し、優勝。翌月にプロテストに合格。２カ月後の３月27日にデビュー戦を勝利で飾って以来、負けなしの快進撃を続けている。「１試合１試合に全てを賭けるプロの世界は、自分に合っている。日々強くなっているという実感があり、楽しいです」と話す笑顔はあくまで自然体。おごりも気負いも感じられない。

宇津木さんと話をしていると、何度も「感謝」という言葉が出てくる。好きなボクシングを仕事にできるありがたさ、支えてくれる全ての人への感謝の気持ちで、心が折れることがない、勝つことが最大の恩返しなのだと。宇津木さんの強さの秘密が垣間見えた気がした。

夢は世界。いつか所沢で世界の防衛戦をしたいという宇津木さん。夢への次の一歩、初防衛戦のゴングは６月14日に鳴らされる。

（取材：加賀谷）

今月のプレゼントクイズ！

あなたのお好きなことばを世界でひとつのアートに！

墨花空間（すみか）のお部屋を彩るアート書（おまかせ額入り／3,000円相当×7人）

※プレゼントイメージ

▲花をあしらった作品も。「世界でひとつ」のオーダーメイド作品のショップをサイトで開設中

墨と花を使った作品を手がけるアーティスト、関根翔陽（せきねしょうよう）さんが主宰する「墨花空間」から、お好きなことば※を作品にしてプレゼント。墨花空間では、花を組み合わせた華やかな作品も扱っています。お名前や座右の銘を入れて、人生の記念に、ギフトに、インテリアに。世界でひとつのアートが、あなたの生活を彩ります。

●墨花空間
☎090-2915-4937

※4文字以内・他条件あり。フレーム寸法約12㎝×17㎝。詳細は当選者にお知らせします。

◆**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（6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⑦6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。

◆**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。

▲市HP

読者感想文

●所沢市民は悪玉コレステロール値が高い人が多いのですね。とことこ健幸マイレージにも積極的に参加しながら、気を引き締めて健康を維持したいです（山口・30代）

●市が市民の健康を大切に考えてくれていると感じました。自分だけで律していくのはなかなか大変なので、定期的に広報で取り上げてもらえると気付きにつながります（中富・60代）

●コロナ禍でおろそかになっていた健診を、今年は受けなければと思いました（星の宮・50代）

編集から●健康寿命を延ばすヒントをお伝えした、５月号特集記事。基本は栄養と運動。まずは、自分の健康状態をチェック。本号５面でも健診のお知らせを掲載しています。コロナ禍の影響を受けた心の健康にも気を配りたいですね

●YOT-TOKO1周年祭の記事で、もうオープンから１年経つのかと時の流れの速さを感じました（くすのき台・40代）

編集から●新茶まつりやエコライフフェア（7面）など、各種イベントの会場にもなっている新名所。ぜひ足を運んでみてください♪

●認知症の新連載。人のため、自分のためにも理解し実行したいです（神米金・70代）

編集から●隔月で連載予定です。気付きのきっかけになれば幸いです

編集後記

昔、弟がハマった漫画の影響か、ボクサーという職業に孤独なイメージを持っていた自分。その先入観を、今月のところっこ・宇津木さんは鮮やかに裏切ってくれました。不安や恐怖で立ちすくむ時は、とにかく人と話すという宇津木さん。コミュニケーション能力の高さもスキルのうちなのですね。取材当日、ひょいとバッグから取り出したのは、なんとチャンピオンベルト。飾らないお人柄も魅力的でした（加賀谷）

ようやく暖かい日が続くと思いきや、間もなく梅雨入り。雨の日ならではの「おうち時間」の楽しみもありますが、更新された洪水ハザードマップを今いちど確認して水害への備えもお忘れなく！（関）

「地球に優しい暮らし方」、もう待ったなしと意識はすれど、実践できているのだろうかと反省。今月は環境月間です。7面のイベントに参加して、まずはリユースを心がけてみたいです（坂本）

◀新茶の季節を迎えた４月30日㈯、**ところざわ新茶まつり**がYOT-TOKOで開催。毎回人気のお茶の苗木の無料配布には、長蛇の列ができていました。手もみ茶の製造実演や茶製造機の展示もあり、大勢の来場者でにぎわっていました。
写真：久保純子

▶5月8日㈰、中心市街地の初夏の風物詩**とことこタワーまつり**が、クイズウォークラリーをメインに開催されました。商店街のあちこちで、相談しながらクイズに挑戦する子どもたちや親子連れの姿が見られました。
写真：浅見司郎

◀4月24日㈰、富岡地区の畑で17組の親子がサトイモの作付けやホウレンソウの収穫を体験した、**親子収穫体験**。自分で収穫したホウレンソウの味は格別だったことでしょう。　**写真**：由井一雄

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。

▶毎年５月１日に**寅まつり**が開催される多聞院。ボタンの寺としても有名です。寅年の今年は、12年に１度のご本尊の御開帳も。大勢の参拝客が訪れた境内に、ボタンの花と奉納された「身代わり寅」が彩りを添えていました。
写真：西山元博

◀５月１日㈰、野球未経験の子どもたちに野球の魅力を伝えようと、ベルーナドームで初開催された**埼玉baseballフェスタ in ベルーナドーム**。ボールの投げ方やバッティングを教えてもらう参加者の表情は、真剣そのものでした。
写真：佐藤清一郎

⚠ 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とき」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
6月5日(日)	かがやきクリニック	外、内、消、肛	久米593-8	2991-7511
	小手指皮膚科	皮	上新井3-55-8	2928-6200
	今城内科クリニック	内	緑町2-3-21	2939-2006
6月12日(日)	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
	深井眼科医院	眼	小手指町1-26-9	2928-6900
	村田医院	内、小	上安松538-7	2997-5051
6月19日(日)	みずの内科クリニック	内、消	中新井4-27-4	2942-4100
	あすみクリニック	皮、形	東住吉2-4　2階	2928-5881
	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
6月26日(日)	所沢緑ヶ丘病院	内	狭山ケ丘1-3009	2948-8181
	桂医院	眼	山口1529-23	2924-0086
	おくもとクリニック	内、小、呼、消、リハ	西所沢1-23-3	2903-8320
7月3日(日)	吉村内科医院	内、呼内、アレ	緑町4-33-6	2922-2298
	よしかわクリニック	眼	若狭3-2570-2	2938-1122
	あだち内科クリニック	内、消内、小	緑町3-16-4	2929-0001

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	×	×	○	×

◎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	6月5日㈰・12日㈰・19日㈰・26日㈰、7月3日㈰							

※1…要事前問い合わせ
◎内科的初期診療を行っています。外科などの診療は実施していません。
◎発熱症状のある場合は、事前にお問い合わせください。

休日緊急歯科診療

歯科診療所あおぞら（保健センター内）
上安松1224-1　☎2995-1171

診療日／受付時間：6月5日㈰・12日㈰・19日㈰・26日㈰、7月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、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