



優しい健康食教室（保健センター）

保健センターでは、65歳以上の方を対象に健康的な食生活に関する講話と調理実習、栄養相談を行っています。糖尿病・高血圧・脂質異常症・骨粗しょう症・胃腸病・貧血予防の食事など、身体にも心にも優しい簡単に作れる料理を学んでみませんか？

所沢市民憲章（昭和62年3月制定）

所沢市は武蔵野地地の自然に恵まれ鎌倉街道の拠点として発達し日本人が初めて大空にはばたいた記念すべき街である
この歴史と環境の上に立ち未来に向かってうのおいの文化都市をめざす人は市の誇りである ところのふれあいを求め友情の輪をひろげよう
恵まれた自然はいのちの泉である みどりを守りやすらぎの街を創ろう
こどもは市の宝である 胸深く刻まれるふるさとを伝えよう
所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

も 特 集 く じ	平成21年度市長施政方針 「生き活きところざわ、あったか市政」を目指して	2・3
	《がん検診・子宮頸がん特集》あなたの命を守りたい 検診で子宮頸がんは予防できます	4・5
	第7回エコロまつり／「雑がみ」の出し方・家電製品の 処分方法が変わりました／犬の狂犬病予防注射 ほか	6・7
	保存版 「市役所あんない」「市内の公共施設」	8・9

情 報 館	定額給付金／市民と市長のふれあいトーク／国民健康保 険の届け出は14日以内に！／人間ドックのご案内 ほか	10・11
	児童館・幼児グループ参加者募集／いきいき健康体 操教室／特別法律相談会・各種市民相談 ほか	12・13
	平成21年度手話講習会／精神疾患でお悩みの方へ／ふれあ いタウン事業に参加しませんか！／交通指導員を募集 ほか	14
	けんこう ▶保健センターの事業	15
	休日急患当番医／あったか湯・遊・楽事業「四万シリーズ⑤」 ほか	16

お知らせ 本号に「平成21年度健康カレンダー」を折り込んでいます。
「平成21年度ごみカレンダー」は3月号に折り込みました。

発行：所沢市役所 〒359-8501・埼玉県所沢市並木一丁目1番地の1 / ☎04-2998-1111
編集：総合政策部広報課 ☎04-2998-9024・FAX04-2994-0706

ホームページアドレス <http://www.city.tokorozawa.saitama.jp>
■携帯電話から右のQRコードを読み取ると、市の携帯サイトへアクセスできます。

人口と世帯（平成21年2月末現在）

341,212人（男170,736人／女170,476人）
143,428世帯

前月比：-111人（男-76人／女-35人）
+ 40世帯

