



所沢市イメージマスコット  
トコロん

# ところざわ

No.1090 平成25年(2013年)



所沢市  
広報マスコット  
ひぼりちゃん



## ふたを開けると・・・

新年の食卓を華やかに彩る「おせち料理」。「広報ところざわ」でも今年1年の皆さんの幸せを願って、驚きの重箱をご用意しました。ふたである「表紙」をめくって、「広報ところざわ」ならではの「おせち料理」をぜひ、ご賞味ください。



表紙の作品製作者：埼玉県立芸術総合高等学校美術科13期生…島田華奈さん、東海林鯨市郎さん、関戸完祐さん、武田美さん、谷川潤さん、谷口遥陽さん、原歩夢さん、百瀬仁美さん、山中萌花さん

## 新年のごあいさつ



所沢市長  
藤本 正人

新年あけましておめでとうございます。市民の皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。また、日ごろより市政全般にわたり温かいご支援とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

早いもので、市長として二度目の新年を迎えました。この一年を振り返り感じたことは、私たち大人は「明日を思って、今を行動」していかなければならないのだ、それも足元から...ということでした。

さて、東日本大震災、原発事故の諸課題は解決しておりません。ますます少子高齢化も進みます。環境、経済、社会保障、教育、そして財政とさまざまな課題が予見されている中、私たちは未来の子どもたちにどういう日本を残し、継承するのでしょうか。20年、30年先の日本の未来は、「今の私たち」にかかっております。

所沢市では第5次所沢市総合計画を基本として、「文教都市 所沢」の実現に向け、私の「五つの思い(日本一、子どもを大切にす、マチ・マチごとエコタウン・絆を実感できるマチ・文化の風薫るマチ・超親切的な市役所「所沢」)を市政運営の柱とし、市政に取り組んでいます。

「動け！所沢 紡ごう！絆」東日本大震災のときに誰もが感じたあの思いを決して忘れず、「人と人のあり方」「人と自然のあり方、関係性」を紡ぎ直し、「思うより、自ら動く実践者たれ！機を見て敏に動け！」の信念で、民間の力や、アイデアをいただきながら市職員一丸となって、力を尽くしてまいります。ご指導ご鞭撻のほどよろしくお祈り申し上げます。

結びに、本年が皆様にとりまして、ご健勝で幸多き年となりますよう心からご祈念申し上げます。新春のごあいさついたします。

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 (代表)  
発行・編集 総合政策部広報課 ☎04-2998-9024 ☎04-2994-0706



▲所沢市  
携帯サイト



▲ところざわ  
ほっとメール  
(市政情報・  
防災情報)

ホームページアドレス <http://www.city.tokorozawa.saitama.jp/>

◆ファックスでの問い合わせを希望する方は、広報課(☎04-2994-0706)へファックスしてください。

## 人口と世帯 (平成24年11月末現在)

人口	343,265人	前月比	+54人
男	170,962人		+36人
女	172,303人		+18人
世帯数	149,609世帯		+47世帯

**所沢野菜**

# おせち料理

## 今年一年の幸せを願って

自然と都市機能が調和したマチ「所沢」は、農業が盛んな市でもあります。そこで、今号では所沢産農産物を使って、西武調理師専門学校調理師科（松葉町）の皆さんが考案した「所沢産でおせち料理」をご紹介します。

新しい年への幸せを願って作る「おせち料理」は、その一品一品に、五穀豊穡、家内安全などの願いが込められています。所沢ならではの新しい「おせち料理」を作ってみませんか。所沢  
 岡広報課 ☎2998・9024 ㊟2994・0706

① 枝豆のあげもち

**◆枝豆（市内第7位）**  
 「まめ」は元来、丈夫・健康を意味する言葉です。「まめに働く」などの語呂合わせからも、「黒豆」などは、おせち料理に欠かせない材料です。今回は、お正月の定番「おもち」を粗みじん切りにした枝豆でくるみ揚げました。  
 あげもちのネーミングには「揚げる」と運氣を「上げる」という願いが込められています。  
**レシピ考案者**  
 ……瀧澤よしみさん



▲枝豆

② 里芋の甘茶煮っころがし

**◆里芋（土垂…市内第3位、蓮葉…市内第8位）**  
 里芋は親芋から子芋、子芋から孫芋と増えることから、子孫繁栄の象徴とされています。  
 所沢市では、主に卵形の土垂と、丸形の蓮葉という品種が栽培されています。所沢産の里芋は、知る人ぞ知る品質の高さと上品な風味から大変な人気があり、料亭など高級料理店で使われ「黒ダイヤ」とも言われています。  
 その里芋を狭山茶で甘く煮込んだ所沢ならではの一品です。  
**レシピ考案者**…大川原隆成さん



▲里芋

③ ほうれん草の花俵

**◆ほうれん草（市内第1位）**  
 昔は大事な文書や絵は巻物にしていたので、おせち料理には巻き料理が多くあります。定番は「昆布巻き」ですが、ほうれん草で薄焼き卵とかにかまぼこを巻いたカラフルな巻き料理の登場です。  
 ほうれん草は、里芋と並び、市の代表的な農産物のひとつです。  
 また、卵は畜産の中で最も地産池消が進んでいます。そんな所沢産農産物の「豊作」への願いが「花俵」というネーミングに込められています。  
**レシピ考案者**…鈴木真実さん



▲ほうれん草

④ じゃがいも

**◆じゃがいも（市内第9位）**  
 エビは、長いひげと腰が曲がっている様子から、長寿を願う縁起物といわれます。  
 今回はそのエビと、柳瀬地区で栽培されているじゃがいもの新品種「ノーザンルビー」（赤皮・赤肉）を使用しました。ノーザンルビーを使った料理は、市内の学校給食でも提供され子どもたちにも好評です。  
 なめらかなじゃがいもとプリっとしたエビの食感が楽しめます。  
**レシピ考案者**…秋田 南さん



▲ノーザンルビー





# 所沢産

## ⑤ 紅白は祝の色 和風紅白ピクルス

◆人参（市内第4位）、大根（秋大根：市内第6位、春大根：市内第13位）  
紅白の色は平和の願いが込められ、紅はめでたさと慶びを、白は神聖を表します。梅の形にくり抜くことで、お祝いの雰囲気を出しています。

## ⑥ 縁起物の松の皮 狭山茶の松風焼き

◆茶（市内第2位）  
松風という名には上にふったごまやけしの実が焼かれて焦げ目がつき、長寿を表す縁起物の松の皮のように見えるからという説があります。

この縁起物の松風焼きを所沢オリジナルにアレンジ。仕上げにいった狭山茶の茶葉をふると、香ばしい香りと鮮やかな緑の彩りが加わります。  
レシピ考案者：新井香理さん

## ⑦ さつまいもとりごいの 茶巾きんとん

◆金運や豊かな生活を願って

◆さつまいも（市内第11位）  
おせち料理の中でも、甘く煮たものを口取りと呼び、きんとんはその代表格です。その鮮やかな黄金色を、財宝にたとえて、豊かな一年を願う一品です。  
南永井に「史蹟南永井さつまいも始作地之碑（写真左）」があるように、所沢はさつまいもにゆかりがあります。  
さつまいもと相性が良いのがりんごです。りんごの酸味がさつまいもの味を引き立てます。  
レシピ考案者：石田嘉広さん



## ⑧ たたきごぼうと 小松菜のごまあえ

◆ごぼう（県内第3位）、小松菜（市内第5位）  
大根、ごぼう（ごんぼう）など「こん」のつくものは「根氣を養う縁起のいい野菜」として昔から日本の食卓に上がっていました。中でもごぼうは、細く長く、地に根を張っていることから、一家の土台がしっかりするようにと願って広く使われています。  
埼玉県のごぼうの収穫量は全国10番目（平成22年）で、所沢市は県内の主要生産地です。「開きごぼう」ともいわれ開運の縁起を担ぐ「たたきごぼう」に小松菜を加えた一品は、しゃきしゃきした歯ごたえがポイントです。  
レシピ考案者：小椋聡美さん



### 表紙の作品とレシピを展示

表紙の県立芸術総合高等学校の皆さんの作品と本頁で紹介しているおせち料理のレシピを展示します。紙面では紹介できなかったレシピもありますので、ぜひご来場ください。

【日場】1月7日(月)～11日(金) / 市役所1階市民ホール（7日は午前10時から、11日は午後4時まで）

◎レシピは市役所3階広報課、市HPからも入手できます。

食材提供 ▶ 所沢市農業後継者協議会（横山栄太郎さん、室岡常男さん）▶ 吉田昌男さん



### 私たちがレシピを創作しました！

#### 西武調理師専門学校調理師科

「市内でお店を開きたい」「料理でみんなを笑顔にしたい」など夢を抱き、卒業生の多くが市内の飲食店などで活躍しています。えりすぐりのレシピは、いずれも斬新なアイデア・所沢らしさ・お正月らしさが入っています。「試作を重ね、先生や仲間にもアドバイスをもらい、やっとできた自信作です。多くの人に作ってもらえるとうれしい」と語る学生たちの思いも一緒に味わってください。

◎レシピや調理の様子は同校HP（<http://www.seibugakuen.ac.jp/>）からもご覧になれます。





みどりと笑顔にあふれる自立都市  
**TOKOROZAWA**



みどりと笑顔にあふれる自立都市  
**TOKOROZAWA**

所沢市

所沢市

# 所沢らしさを再発見!

## 「選ばれるまち」をめざして

あらためて所沢ってどんなトコ!?

所沢市は、緑豊かな自然に恵まれ、人口34万人を超える首都圏のベッドタウンとして成長・発展してきました。日本で初めて飛行場ができた航空発祥の地であり、古くは宿場町として栄え、多くの文化遺産も残っています。また、狭山茶や里芋、ほうれん草などの農産物、焼だんごやうどんなどの食文化、優れた工業製品でも知られています。



▲埼玉ブロンコス

2つのプロスポーツチーム、埼玉西武ライオンズと埼玉ブロンコスの本拠地でもあり、交通アクセスの良さから年間を通じて市内外の多くのファンが訪れています。このように、本市はさまざまな魅力にあふれ、既に狭山茶や里芋のようにブランド化したもの、今後「所沢ブランド」に成り得る資源が数多くあります。

### 基本方針とブランドの考え方

第5次所沢市総合計画・前期基本計画において、「所沢ブランドの創造と地域経済の活性化」が位置づけられ、その目標達成に向けて、同「基本方針」を策定しました。方針では、ブランドを自然・歴史・文化・商品・サービスなどで他と比較して優れている「個別ブランド」と、京都や横浜などのように、都市そのもののイメージで高く評価される「都市ブランド」の2つに分け、両者を互いに関連させ、「住みたい」「住み続けたい」思いを育む「選ばれるまち」へのイメージアップを図ります。企業・事業者には「業務の拠点としたい」「良好なイメージを提供し、地域経済の活性化を図ります」。

市民意識調査では、ここ数年本市に対する愛着度は8割、定住意向も7割を超え、本市は既に多くの市民から「愛着のあるまち」、「住み続けたいまち」として評価されていますが、これをさらに高めるため、このまにづくりに努めます。

### 4つの基本戦略（基本方針より）

- ◆基本戦略1「まちの魅力向上」  
既存資源の有機的な連携と新たな資源の発掘で、本市ならではの魅力を作り出します。所沢の農工産物の優位性を浸透させ、魅力ある景観づくりにも取り組んでいきます。
- ◆基本戦略2「誇りや愛着の醸成」  
市民の皆さんの郷土愛や住み続けたいという意識を育み、「所沢ブランド」の推進役となる風土を作ります。
- ◆基本戦略3「知名度の向上」  
広くマスメディアに訴える施策やイベントを実施し、知名度アップを推進します。広告塔には、本市のイメージマスコット「トコロん」を積極的に活用していきます。
- ◆基本戦略4「地域経済の活性化」  
観光・商業資源を有効に活用して、にぎわいを創出し、地域経済の活性化に努めます。地産地消活動の推進や新規創業者の育成・支援、企業誘致による雇用創出、税収アップを図ります。

今、多くの自治体は、経済の低迷や少子高齢化の進展、人口減少社会の到来、財政状況など大変厳しい状況にあり、そうした変化に対応した自治体運営が不可欠となっています。また、住民からのニーズの広がりや社会経済の変化から、生活に必要なものや行政サービスなどが住民に選択される時代であり、自治体は地域の魅力や特徴を積極的に発信し、イメージアップを図りながら、市内外から「選ばれるまち」として地域の評価を高めることが求められています。市では、さまざまな取り組みの中で、あらためて「所沢らしさ」を生かしながら「所沢ブランド」の形成と新旧さまざまな魅力の発信に努め、より多くの人に愛されるまちを目指していきます。

☎企画総務課 ☎2998-9046 ☎2994-0706

### トコロんの定義

語源の「焼印をつける」が転じて、「差別化・商標」の意味で使われています。自治体におけるブランドは、他の地域にはないものや他と比較して特筆すべき内容を有し、その特徴を生かすことで自治体の評価を高めるものと位置づけられています。

### トコロんグッズ第2弾です!

ご好評いただきましたTシャツ&ポロシャツに続く第2弾。待望の定番グッズ「ぬいぐるみ」と小さなぬいぐるみ風の「パスケース」の登場です。



販売価格 ▼ぬいぐるみ（座位高さ約30cm）…3,000円  
▼パスケース（リール・小物）





# よいモノ よいトコ よいココロ わがまちの誇り

## 『ゆるキャラグランプリ2012』の結果発表！



全国865キャラのエントリー中、第43位(32,127票)、埼玉県内では第6位と初エントリーにもかかわらず大健闘でした。ご声援ありがとうございました。

### 市内の関係機関・団体等

- ▶ 企業・事業者
- ▶ 商工業・農業団体
- ▶ 観光協会
- ▶ 教育関係団体
- ▶ 大学 (ほか)

連携強化



### 庁内推進体制

- ▶ 政策会議
- ▶ 幹事会
- ▶ プロジェクトチーム

### これからの推進体制

市では、緑豊かな自然、交通アクセスの良さに加え、数多くの魅力的な資源に着目し、本市を総合力で優れたまちとして構築し、「選ばれるまち所沢」を目指した施策、魅力あるまちづくりを進めていきます。それぞれの施策を進める中で、4つの基本戦略をもとに「所沢ブランド」化を推進していきます。ブランド化の推進にあたっては、行政だけで押し進めるのではなく、今後市内の関係機関・各種団体、大学なども連携して、同じ目標に向けて取り組む仕組みを確立していきます。

その総合的な推進にあたっては、協議会などの設置も検討していきます。



▲緑豊かな狭山湖周辺

### 「所沢らしさ」とは？

本市にふさわしいブランドのあり方などについて、これまで市民の皆さんからいただいた意見の中に共通したキーワードがあります。それは、住むのに「ちよūdい」、心「地よūdい」や「所沢に戻ってくと安心する」といった声や感覚です。

かねてより市民の本市に対する愛着度が高い理由には、交通アクセスの良さ、災害の少なさなど、日常生活を取り巻くさまざまな条件の総合的評価が高い点にありました。その一つ一つの条件は、他の自治体と比較して特別に抜き出ているものばかりではありませんが、過不足なく、「ちよūdい」「バランスで収まっている所沢に、多くの市民が愛着と安心感を持っていることがわかりました。

この「ちよūdい」感覚は、積極的なシティーセールスの方策が問われる中、京都や横浜のような既に定着した都市イメージのない本市において、「所沢らしさ」を広く定着させるためのカギになるのではないかと考えています。

### 今後の展開「所沢を誇りたい」

今後も引き続き、本市の可能性を最大限に引き出し、市民誰もが誇りと愛着を持てる「所沢らしさ」の追究と「所沢ブランド」の創造を目指していきます。

特に「都市ブランド」については前述の「所沢らしさ」を踏まえて定着させ、「個別ブランド」については自然や史実に基づくキーワードの浸透や、関係機関・団体との連携によるブランド推奨制度などの検討を推進していきます。

併せて、ブランドのPRにあたっては、市民の皆さんや企業・事業者・教育機関などの声を聞きながら、調査研究を進め、効果的に所沢にふさわしい方法を検討していきます。

市民の皆さんのご理解、ご協力をお願いするとともに、ご意見、ご感想をお待ちしています。



▲関係機関との連携

所沢市

所沢市

動け！所沢  
紡ごう！絆

所沢市

みどり笑顔にあふれた  
TOKOROZ



「(仮称)トコロんカード」ロケ地を募集します

市では、「トコロん」を案内役に、市内の観光スポットなどを紹介するトレーディングカード風「(仮称)トコロんカード」の作成を企画しています。写真の題材は、市内の名所・旧跡・公共施設などから選び、将来的には民間施設・店舗などにも広げていく予定です。ロケ地の候補について、自薦他薦を問わずお寄せください。

作成したカードは、市の行事の参加者などに無料で配布できるよう検討しています。



▲デザインイメージ

入れ付き・本体部分約18cm) : 1,000円

販売開始日 1月15日(火)

販売場所 ▼市役所3階企画総務課 ▼野老澤町造商店 ☎2928・1453 (元町21・18 / 午前10時～午後6時・木曜定休)

◎トコロんファイル(2種類1セット:200円)とトコロんステッカー(1シート:100円)も同時販売します。売り切れ次第終了します。

# なのひろば



とくろざわ

## 歴史まめ知識 31

今回は、巳年に起こった所沢の主な出来事の中から3項目を選んで紹介します。

**巳**

### 享保10年(1725)「所沢原」分割

8代将軍吉宗の時代、幕府は財政難解消のため武蔵野の原野を開発する政策を打ち出します。江戸町奉行の大岡越前守忠相がこの事業を采配し、享保10年、配下の代官若手藤左衛門によって武蔵野の一部「所沢原」も分割され、開発すべき場所として周辺の村に割り当てられました。ここで言う「所沢原」は、現在の市域の北西寄りの一帯の一部を指します。開発が完了するまで何年もかかりましたが、手つかずの原野が生活空間に組み込まれる第一歩となりました。

**明治14年(1881)所沢「町」誕生** この年、所沢村は戸長と村民300人余りの連名をもって、「所沢町」への改称を県庁に願い出ました。「所沢村は幕末から次第に繁栄し、特に維新後は商業を営む者も増え、町場として周辺の農村の中心となっている、そこで村民の宿願として『所沢町』という名称に改めたい」という趣旨でした。この時期の「町」は現在のように人口などの要件を必要とせず、この請願は、およそ5カ月後に内務省によって認可され、「所沢町」が誕生しました。

### 大正6年(1917)湖月会発足

明治時代に所沢の町場の発展を支えた織物産業は、洋装の普及とともにかけりを見せ始めます。業界の企業努力の中で設立されたのが湖月会で、業界有力の平岡徳次郎商店を中心に、川越の県立工業学校を卒業した技術のある機業家が集い、流行を意識した商品を世に送り出しました。デパートでの品評会や婦人雑誌への広告掲載など宣伝にも力を注ぎ、「湖月明石」などの夏物おしゃれ着は、昭和不況期まで所沢の織物業界をけん引しました。



▲湖月明石の宣伝ポスター

問い合わせ 生涯学習推進センターふるさと研究  
☎2991-0308 ☎2991-0309

▶紙ヒコーキの滞空時間でギネス記録に挑戦した「2012折紙ヒコーキ大会in所沢」。残念ながらギネス記録は生まれませんでした。幼児から大人まで200人を超える参加者が、記録を目指して思い切り腕を振りまわりました。



(撮影：市民カメラマン・佐藤清一郎)

▼所沢の農家と豆腐職人に、大豆の種まきから収穫・豆腐づくりまでの指導を受けた『三富大豆の学校』の最終回。農の営みを学び、自ら育てた大豆でよせ豆腐を作り、おいしくいただきました。

11月25日(日)／富岡まちづくりセンター  
(撮影：市民カメラマン・津田資雄)



### あったかな冬

先日、老齢の友人から手編みのマフラーを頂いた。今まで手編みのマフラーなどプレゼントされたことがない私は、嬉しくて毎日巻き方を工夫しながら愛用している。編むことがストレス発散で、毛糸の玉を見ると幸せな気持ちになるという友人は、昨年はレッグウォーマーを30組以上作り、孫や友人たちを喜ばせた。何でもお金を出せば、安易に物が手に入るこの時代に、贈る相手の笑顔を思い浮かべては、一目、一目編み進める…彼女には膝の痛みで病院通いをするのがあっても、肩こりはいつさい無いという。人の為に編む幸せな心がなせるわざか。今日もまたせせと編み続ける彼女にとって、この冬が身も心もあったかでありまうように…。

上安松 金澤 房子

### 誰でもおススメ

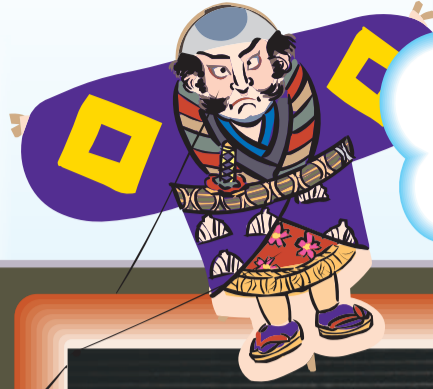
#### ◆テーマ「冬」◆

特別な季節

旭町 野村 小雪  
空気がキーンと張りつめた朝。通勤用の自転車のハンドルが冷たい。今年もまた、冬がきたのだ。冬は一年の一番最後にやってくる。だから神聖な感じがする。一年前の自分と、今の自分を比べてみたりする。そんな季節は冬だけ。

ある年の初雪の夜、私は生まれた。だから名前「雪」が入る。祖父が付けてくれたのだ。私と祖父は親友だった。文章を書いていた祖父の仕事場に、幼い私は入り浸りだつた。そして一緒にいろいろのことを書いていた祖父が、手をつないでキーキ屋さんに連れていってくれた。でもそれは祖父が行きたかっただけなのだ、私は知っている。だって私に負けじと、甘いものに目がなかったもの。そんなとりとめのない事を思い出すのも、いつも冬。大好きだった祖父が、眠りについた季節。





▲男女合わせて17チームの小学生が参加した『平成24年度第3回所沢市少年少女球技大会（ドッジボールの部）』。勝利を目指し、対戦相手めがけて思い切りボールを投げました。

12月1日(出)／市民体育館  
(撮影：市民カメラマン・中村 仁)

▼所沢のまちを200人を超えるサンタが練り歩いた『サンタを探せ！2012』。一足早いサンタクロースの登場に子どもたちは大喜びでした。

12月15日(出)／元町コミュニティ広場ほか  
(撮影：市民カメラマン・木村清貴)



### 所沢市民体育館で《春高バレー》を観戦

第65回全日本バレーボール高等学校選手権大会

目場▶男女準決勝…1月12日(出)午前10時～▶男女決勝…13日(日)午前10時30分～／市民体育館

入場料(チケット)▶小・中学生、高校生…500円▶一般…1,000円▶アリーナ席…2,500円

◎チケットは、チケットぴあ・ローソンチケットで発売しています。

問スポーツ振興課☎2998-9248



## 所沢市消防出初式

目場 1月7日(月)午前10時～正午(小雨決行)／所沢航空記念公園内(所沢航空発祥記念館南側)

内 第一部「式典の部」、第二部「訓練の部」

【訓練の部の主な内容】  
徒列分列行進 消防音楽隊の演奏に合せて消防職員・団員による行進、幼年消防クラブの泉町保育園・双実保育園の園児による鼓笛隊のパレード

消防基本訓練 消防職員の若い力とチームワーク、一糸乱れぬ部隊行動の披露

車両分列行進 消防ポンプ車・はしご車・救急車等によるパレード

はしご乗り演技 所沢消防組合の皆さんによる、伝統の「はしご乗り」の披露

消防活動訓練 消防職員による日々の訓練成果の披露と10台の消防



▲昨年の様子(撮影：市民カメラマン・八木豪彦)

問 消防本部総務課  
☎2929・9120

その他 消防PRコーナーの開設、消防車両、住宅用火災警報器等の展示

◎当日午前9時に市内全域でサイレン(演習招集信号)が鳴りますので火災と間違えないようにご注意ください。なお、天候等により内容を変更する場合があります。

## 地域を守る「消防団員」を募集

「自分の住む地域は自分たちで守る」「所沢が好き」という思いをお持ちの方、ぜひご応募ください。

対▶市内在住の18歳以上の方▶市内に在勤・在学で所沢市に隣接する市町に居住する18歳以上の方

◎年齢や居住地等は、平成25年4月2日時点です。6カ月以上の長期にわたり居住地を離れて生活する方は応募できません。

待遇 ▶身分は非常勤特別職の地方公務員▶条例で定める報酬等を支給▶活動中の怪我等への補償▶制服・盛夏服・活動服等一式を貸与

入団日 4月2日

◆男性消防団員 募集人数 26人

内 災害現場等での消火・警戒活動、各種訓練・広報活動等  
採用方法 居住地・勤務地等を管轄する分団長との面談



▲所沢市消防団特別点検での女性消防団員

問 消防本部警防課  
☎2929・9122

◆女性消防団員 募集人数 若干名

内 消防団行事への参加、防火広報活動、応急手当普及活動、大規模災害時における救護・広報活動等

採用方法 面接(2月10日(回))

受付期間 1月4日(金)～31日(木)  
◎申込方法等の詳細はお問い合わせください。

### 1月のエコロの行事

行事名	開催日時
傘修理(1人1本)	1月19日(出)／午後1時30分～
包丁研ぎ講習会	1月19日(出)／午後1時30分～
ルームシューズづくり	1月23日(水)／午前10時～
おもちゃの病院	1月26日(土)／午後1時30分～
大型再生家具抽選会(40点程度)	1月12日(出)・26日(出)／いずれも午前11時～◎当日の申し込みは午前10時30分までです。
小型再生家具即日頒布(10点程度)	毎週金曜日午前10時～◎中止の場合がありますので、事前にお問い合わせください。

◎いずれも申し込みが必要ですが、また、大型再生家具抽選会では学習机等を多く出品する予定です。

◆ひな人形づくり  
不用になった和服を利用してかわいいひな人形を作ります。

目場▶1月16日(水)▶19日(土)午前10時～午後3時

定 入場料は無料

持 1月の休館日 1日(祝)、3日(内)、7日(月)、14日(祝)、15日(火)、21日(月)、28日(月)

場 申問 1月4日(金)からリサイクルふれあい館☎2994・5374へ  
電話



# ワードパズル

今年もよろしくお祈いします。  
 所沢の地名や名物にちなんだ  
 ワードパズルだよ。県立芸術  
 専門学校のみんと協働で取り  
 とお正月特大号の最後のお重な  
 めてね!!  
 04-0706



			7	8	9		10
		13					D
17					18		19
		25	26				
A					38		
31	32						
					42		43
					47		
				51			
53		E	54			K	55
	60			61	62		
	66	67		68			69
72		73					74
	78	79			80		

タテのカギ

- 2 現在はデジタルが主流ですが、一昔前は○○フィルムを元に印刷していました。
- 3 所沢航空記念公園には2機展示されています。
- 4 新年を迎え、昨年○○遺恨は水に流しましょう。
- 5 今年1年の運勢を西洋風にコレで占いましょう。
- 6 今年で34回目を迎えます。所沢○○○○○○ティバル。
- 7 職員を派遣している岩手県大槌町でも残る大震災のツ○○ト。
- 8 繭から生糸が作られます。所沢も養蚕業が盛んでした。
- 9 児童虐待防止運動のシンボルです。オレンジ○○○。
- 10 注目の再生可能エネルギーの源です。○○さま。
- 11 最近ではあまり見られなくなった畑や田んぼの守り人。
- 12 他市の良い所を見るために出かけます。
- 13 昨年の干支を英語で言う。
- 14 ロンドンオリンピックで銀メダルを獲得した埼玉県出身の三宅宏実選手の種目は○○○○○○○挙げ。
- 15 市内のコートでも多くの方が楽しんでます。
- 16 このクロスワードも合わせるのに苦労しました。
- 17 ネズミにだまされてお釈迦様へのあいさつが遅れたため十二支になれなかったという説もあります。
- 18 所沢は里芋やほうれん草の一大○○○○○○として有名です。
- 19 明治・大正時代に娯楽として親しまれていました。○○○座。
- 20 10月の第2日曜日に開催される山車祭り。○○○○○○まつり。
- 21 悪くなる前に健康診査を定期的に受診しましょう。
- 22 市内でも本尊とする寺院が数多く見られます。
- 23 ささまざまなイベントで活躍している「航空戦士トコロザワ」はわが町の○○○○○○ヒーロー。
- 24 所沢航空記念公園の春は大勢の花見客でにぎわいます。ソメイ○○○。
- 25 本号3頁で紹介している「和風紅白ピクルス」。大根とにんじんを○○○○にしたものです。



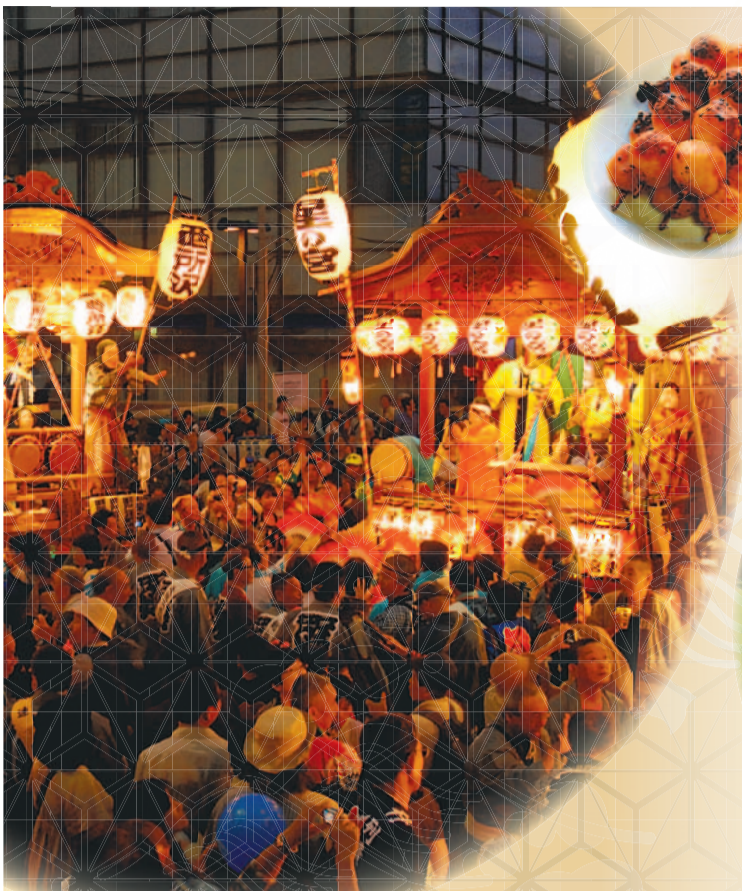
- 43 小栗旬さんが主演し、ヒットした宇宙飛行士の兄弟を描いた映画「○○○○兄弟」の森監督は所沢の出身です。
- 44 ところざわ百選に選ばれる飛行船飛馬にちなんだ銘菓です。
- 45 市内でも多く生産されている大根。お刺身の○○にどうぞ。
- 46 所沢を代表する女流歌人・三ヶ島菫子の墓所があります。
- 47 最近の公共施設は多目的な○○○が完備され、乳幼児のおむつ替えなどにも重宝されています。
- 48 お正月の飲みすぎによる二日酔いはコレで予防しましょう。最近では○○○入りのアイスまで発売されています。
- 49 市内のプロスポーツチームの一つ埼玉西武ライオンズ。ライオンを日本語で言うと。
- 50 全国の自治体のイメージマスコットが一堂に会した○○○○さみっとin羽生。
- 51 市民が選ぶ所沢ブランド第3位でもある緑茶と言えば。
- 52 お正月の縁起物「タイの尾頭付き」。タイを正式名称で言うと成人式は女性たちも振袖や○○○に気合が入ります。
- 53 ○○○代謝量を上げてお正月太りを解消しましょう。
- 54 所沢図書館のイメージキャラクターです。「ト○○」。
- 55 早稲田大学所沢キャンパスの学生も活躍したロンドンオリンピック。オリンピックを日本語で言うと。
- 56 市のイメージマスコットです。
- 57 西武園ゆうえんちのプールは冬場、○○○○に変わります。
- 58 埋蔵文化財調査センターでも飼育されている国の天然記念物のミヤコタナゴは日本特産の淡水にすむ○○○○です。
- 59 全国でも指折りの名ホールとして評価の高い所沢市民文化センター「ミューズ」は、国内最大級のパイプ○○○○を備えているのも特徴です。
- 60 所澤神明社では日本一早く開催されます。○○手市。
- 61 米軍所沢通信○○全面返還は市民の願いです。
- 62 梶谷八幡湿地では保存会の皆さんの手によって、毎年○○○の田植えが近隣の小学生とともに行われています。○○も咲くところ。
- 63 名産の里芋を使用した焼酎です。○○も咲くところ。



◆お正月クロスワードの解き方  
 タテ・ヨコのカギをヒントに  
 マスを埋めてください。  
 全てのマスが埋まったら  
 部分の文字をアルファベット順  
 に並べて正解の言葉を作って  
 ください。

【正解のヒント】本号2・3頁  
 のおせち料理は○○○○○○○  
 ○○○○○で作りました。  
 正解者の中から厳正に抽選し、  
 50人の方に記念品を進呈します。  
 なお、発表は記念品の発送をも  
 ってかえさせていただきます。





# お正月クロス



明けましておめでとうございます。  
平成25年のお正月お楽しみ企画は、  
ワードを中心に15×15マスのクロス  
総合高等学校のみんなや西武調理師専  
組んだ「おせちの重箱」になぞらえた  
ので、ぜひクロスワードを楽しんでみ  
問 広報課 ☎ 2998-9024 ㊟ 29

## ヨコのカギ

- 1 所沢航空記念公園内には、市制50周年を記念した「航空発祥○○○○」があります。
- 4 所沢市は○○○○県内で2番目に特例市へ移行しました。
- 7 お正月に門や玄関のドアなどにつけます。
- 11 分別して資源として再利用しましょう。
- 12 滝の城に由来する柳瀬地区の町名です。
- 13 昔の集団○○○○が「婚活イベント」と名前を変え、所沢市でも開催されています。
- 15 市内の国指定文化財です。○○林閣。
- 16 埋蔵文化財調査センターには、発掘された縄文時代などの○○○○○○が展示されています。
- 18 絶対に漏えいしてはいけません。○○○情報。
- 20 所沢名物の手打ちうどんは、季節の野菜をゆでた○○といっしょに食べるのが特徴です。
- 22 市役所1階の「どんぐり」はみんなに愛される○○○店です。
- 24 毎年5月1日に開催されている多間院の○○まつり。
- 25 お正月につきものの七福神は○○に乗っているところを描かれることが多いです。
- 27 所沢を代表する工芸品「人形・羽子板」の○○○が伝統を脈々と受け継いでいます。
- 29 お正月は○○○に帰ってのんびり。
- 31 所沢市の環境分野における主な施策の一つ「マチ○○○○○○○○」。
- 34 柳瀬川はボランティアの方たちが定期的に清掃活動を行い、○○○○の保全に努めています。
- 36 bjリーグプロバスケットチームの埼玉○○○○○。
- 38 初詣はその年初めて神社やお寺におま○○することです。
- 40 室内でスキーやスノーボードが楽しめます。○○○○○○場。
- 42 市の木です。
- 44 緑の多く残る所沢は○○○○秋冬で違う顔を見せてくれます。
- 46 和装時代の女性の髪飾り。現在は成人式でもあまり見かけません。
- 47 市内のこひつじ○○○園は所ジョージさんも卒園生です。
- 48 川越藩主柳沢吉保によって○○○を増やすために開発された三富新田。
- 49 所沢名物の手打ちうどんは○○○○につけて食べます。
- 51 境内の大きな観音像には目を見張ります。本郷にある○○福寺。
- 52 来年の干支です。
- 54 昔の飲用水はコレで賄われていました。地下○○。
- 55 冬はイルミネーションでにぎわいます。西武園○○えんち。
- 56 東京都の水がめとして昭和9年に完成した人造湖です。正式名称は山口貯水池です。
- 58 本号7頁でお知らせしている「所沢市消防○○○○○」は1月7日(月)に開催します。
- 61 所沢シティマラソン大会はランナーたちのハイ○○○な戦いが見所です。
- 63 所沢のB級グルメといえば。
- 65 冬場は食中毒、特にノロ○○○ルスに気をつけましょう。
- 66 お正月は元気に○○で、たこ揚げや羽子板などの昔遊びを楽しみましょう。
- 68 所沢・東村山・清瀬市にまたがる西武池袋線の駅です。
- 70 循環型社会の形成に向けた環境教育のための学習施設です。○○○○ふれあい館(エコロ)。
- 73 お正月の昔遊びの一つです。漢字で書くと独楽。
- 74 早稲田大学のディーン元気選手のオリンピック参加種目は○○投げ。
- 75 市内は11の○○に分けられています。
- 77 5月21日は世紀の天体ショーで多くの市民が空を見上げました。○○○○日食。
- 78 道路に沿ってイチヨウやケヤキなどが植えられています。○○○樹。
- 80 本号の表紙と2・3頁は県立芸術総合高等学校、西武調理師専門学校との○○○です。
- 81 上山口にある金乗院の通称です。「○○○○観音」。
- 82 新年の最初に1年の始まりを祝って催される宴会です。



1	2		3		4	5	6
			11			12	
			B				
14		15			16		
20	21		22	23			24
27		28		29		30	
	34		35			36	37
39		40			41		
		F					
44	45						46
48				49		50	
H							
			52				
56		57			58		59
J							
63				64		65	
				70	71		
75	76		77				
81							82



◆ 応募方法  
パズルの答えを明記のうえ、  
①郵便番号②住所③氏名④年齢  
⑤電話番号⑥広報ところざわへ  
のご意見・ご感想を記入し、〒  
359-8501 広報課「お正月クロスワ  
ードパズル」係へ郵便またはE  
メール (✉ hirobacity.  
tokorozawa.saitama.jp) へ  
応募ください。

◆ 締め切り 1月10日(木) (消印  
有効)

で、ご了承ください。  
皆さん奮って応募ください。



【情報館】 ●特にことわりのないものは1月4日(金)から申し込みを受け付けます。 ●費用等の記載がないものは無料です。

### 市税の夜間・休日納税窓口

夜間…1月4日(金)・31日(木)、2月1日(金)午後5時～8時

休日…1月27日(日) 午前8時30分～午後5時

市税の内訳 市・県民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、法人市民税など

☉電話による納税相談も受け付けます。

市役所2階収税課 ☎2998-9073

### 1月31日(木)は

◆市・県民税 (第4期)

◆国民健康保険税 (第7期)

### の納期限です

- ▶納期限内に納めてください。
- ▶ゆうちょ銀行・郵便局(納期限内に限る)、コンビニエンス・ストアでも納付できます。

### 1月の休日開庁

1月12日(土)、26日(土) 午前8時30分～午後0時30分



#### 開庁する窓口

◆市役所1階市民課 ☎2998-9087

◆市役所1階国保年金課

▶ ☎2998-9131 (国民健康保険担当)

▶ ☎2998-9095 (国民年金担当)

☉受け付けできる業務は限定されますので、事前にお問い合わせのうえご来庁ください。



### お知らせ

年始のごみ出しは1月4日(金)から!



1月1日(祝)から3日(休)まではごみ収集、クリーンセンターでの自己搬入の受け付けは行いません。

1月5日(土)は午前8時30分から正午まで東部クリーンセンターで家庭ごみに限り自己搬入を受け付けます。

☎東部クリーンセンター ☎2998-5300

☎東部クリーンセンター収集事務所 ☎2998-5303

☎西部クリーンセンター ☎2948-3141

### 後期高齢者医療保険料の納め忘れはありませんか?

普通徴収(納付書による納付)の方は、毎年7月(第1期)から2月(第8期)の末日が納期限です。保険料は納期限までに納付してください。納付が困難な場合は未納のままにせず、早めにご相談ください。新たに後期高齢者医療保険料に加入した方が口座振替を希望の場合は手続きが必要です。今まで国民健康保険などで口座振替をしていた場合も継続されませんのでご注意ください。

☎福祉総務課 ☎2998-9113

### 個人住民税の変更点 「生命保険料控除の改正」

平成24年1月1日以降に締結した保険契約(新契約)に対し、従来の一般生命保険料控除と個人年金保険料控除に加え、介護医療保険料控除が新設されます。控除適用限度額はそれぞれ2万8千円です。

また、平成23年12月31日以前に締結した保険契約(旧契約)に対する控除適用限度額は、従来どおり3万5千円です。

☉生命保険料控除全体では、従来どおり7万円が適用限度額となります。

☎市民税課 ☎2998-9064

### 公的年金などの源泉徴収票を郵送

厚生年金、国民年金などの老齢または退職を理由とする公的年金は所得税の課税対象となります。

### 平成25年度

## 市役所の組織が変わります

平成24年度の産業経済部の新設に続き、25年度も組織の見直しを行います。23年3月に策定した「第5次所沢市総合計画」に掲げた行政課題への取り組みのほか、社会情勢の変化に伴う高度化、多様化する行政ニーズや日々複雑化する業務に対応するため実施します。

### ①総合政策部と財務部を3部に再編成

#### ◆経営企画部

▶ 企画総務課 ▶ 政策企画課 ▶ 広報課 ▶ IT推進課

#### ◆総務部

▶ 文書行政課 ▶ 危機管理課 ▶ 職員課 ▶ 契約課 ▶ 工事検査課

#### ◆財務部

▶ 財政課 ▶ 管財課 ▶ 市民税課 ▶ 資産税課 ▶ 収税課 (国民健康保険税の徴収を含む)

### ②保健福祉部を2部に再編成

#### ◆福祉部

▶ 福祉総務課 ▶ 地域福祉推進室 ▶ 生活福祉課 ▶ 障害福祉課 ▶ 高齢者支援課 ▶ 介護保険課

新設 地域福祉推進室…(仮称)総合福祉センターの設立に向けて地域福祉の連携強化

#### ◆健康推進部

▶ 保健医療課 ▶ 保健センター(健康管理課、こころの健康支援室、健康づくり支援課)

新設 ▶ 保健医療課…地域保健医療体制を推進 ▶ 健康管理課…保健センターの施設管理、健康日本21所沢市計画の策定・進捗管理、予防接種、各種健診 ▶ こころの健康支援室…精神保健に関する支援を更に推進 ▶ 健康づくり支援課…健康日本21所沢市計画の推進、母子保健・成人保健の相談・訪問などの部門を同一課に配置し、保健師の柔軟な協力体制を図り、地域保健活動を推進

### ③こども未来部こども支援課を2課に再編成

#### ◆こども未来部

▶ こども支援課 ▶ こども福祉課 ▶ 青少年課 ▶ 保育課

新設 こども福祉課…障害児支援、松原学園を所管

### ④水道部と下水道部を統合

下水道事業の地方公営企業法適用に伴い、水道部と下水道部を統合し上下水道部とします。

### ⑤埼玉西部消防組合を設立

所沢市・飯能市・狭山市・入間市・日高市の消防組織を統合した広域の事務組合を設立します。

☎政策企画課 ☎2998-9027

年金を受給した方には1年間の年金の支払総額などを記載した「公的年金等の源泉徴収票」が日本年金機構から1月中旬に郵送されます。所得税の確定申告が必要なので大切に保管してください。再交付は、ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165へお問い合わせください。

### 市民医療センターの外來休診

医療システムの入れ替えのため外来を休診します。なお、2月28日(木)の小児夜間急患診療(午後7時30分～10時15分)は実施します。

休診日 2月28日(木)

☎市民医療センター ☎2992-1151

### 平成24年度難病患者見舞金

県が指定した難病で治療を受けている方に毎年度1回2万5千円の見舞金を支給しています。

対市内に住所を有し、特定(指定)疾患医療受給者証または小児慢性特定疾患医療受給者証の交付を受けている方(所沢市重度心身障害福祉手当・特別障害者手当・障害児福祉手当・経過的福祉手当受給者を除く)

申請期限 3月29日(金)

☉見舞金の申請は毎年度必要です。

申請① 特定(指定)疾患医療受給者証または小児慢性特定疾患医療受給者証または小児慢性特定疾患医療受給者証② 印鑑③ 振込先金融機関の

### 子ども医療費助成制度

中学3年生までのお子さんにかかる医療費の助成を受けるにはあらかじめ登録が必要です。手続きが済んでいない方は、子ども医療費受給者証の交付を受けてください。

☉所得制限はありません。

持① お子さんのお名前が記載されている健康保険証② 預金通帳(健康保険証の代表者の方のもの)

☉ 制度運営の参考に実施したアンケート結果を市HPで公開しています。ご協力ありがとうございました。



### 高校・大学の入学準備金貸付制度(2次募集)

希望される方は試験の可否にかかわらずあらかじめ申請が必要です。

保護者の要件 ▼市内に引き続き2年以上居住している方 ▼市税の滞納がない方 または非課税対象者で返済能力のある方

保証人の要件 ▼市内に引き続き2年以上居住している方 ▼市税の滞納がない方

貸付限度額 ▼高校・高等専門学校(国・公立)：10万円以内 ▼高校・高等専門学校(私立)：30万円以内 ▼大学など：40万円以内

返済期間 貸付後6カ月据え置き、3年以内で返済

提出書類 ① 入学準備金借入申込書 ② 卒業(見込み)証明書一通(高校入学の場合は不要) ③ 収入のある家族全員の所得を証明するもの(平成23年分給与所得の源泉徴収票、23年分所得税確定申告書の控

### 所沢野菜フチ自慢!! 里芋食べ比べで所沢産が高評価

10月27日の農業祭で所沢を含む4産地(関東・北陸・九州地方)の里芋の食べ比べアンケートで「好みの里芋」などの部門で1位を獲得しました。所沢産の里芋は、主に都内などへ出荷され市場に出回ることが多くありません。とことこ市(御幸町2・14)、農産物直売所、地場農産物の移動販売(6力所)、スーパーの地産地消コーナーなどで購入できます。

☎農業振興課 ☎2998-9158



【情報館】●特にことわりのないものは1月4日(金)から申し込みを受け付けます。●費用等の記載がないものは無料です。

冬の食中毒ノロウイルスにご注意

下痢、おう吐、発熱、腹痛などの症状がある場合は、早めに医療機関で受診してください。高齢者や幼児など抵抗力の弱い人は重症になることがあります。

予防方法

- ①流水・石けんによる手洗い
②調理器具の十分な洗浄・消毒
③食品の十分な加熱(中心温度85℃以上で1分以上)
④便やおう吐物は素手では処理せず使い捨ての手袋やマスクなどを着用し、ペーパータオルなどを用いて処理

問県・狭山保健所

☎29954・6212

住宅用火災警報器を設置しましょう

平成24年10月のアンケート調査で住宅用火災警報器(以下「住警器」)の設置率は84%でした。住警器の設置により火災が未然に防げますので、早めに設置してください。



設置場所 ▼全ての寝室▼階段上部(寝室が2階の場合)▼台所やリビング(設置を推奨)

購入方法

家電販売店、ホームセンターなどで1個2千円程度で販売取り付け方法 電池式のためドライバで取り付けが可能

すでに設置されている方へ 定期的に住警器の清掃や作動点検を行うってください。電池寿命は長くても10年前後です。

住警器や消火器の悪質訪問販売や点検にご注意ください

不当な価格を請求する悪質な訪問販売の被害が発生しています。消防職員が訪問販売や点検を行うことはありません。

◎住警器の情報は市(消防本部サイト)をクリックをご覧ください。

問消防本部予防課

☎2929・9121

温暖化防止活動をした方に地元の特産品を差し上げます!

平成24年4月以降に、次の活動を行った方に奨励品を交付します。

- ①機器の購入
▼雨水貯留槽▼太陽熱利用システム▼ソーラーエネレーションシステム(エネファーム・エコウィル)▼高効率給湯器(エコキュート・エコジ

秋の「環境美化の日」実施報告

「環境美化の日(11月4日)」の一斉美化清掃活動に、ご協力ありがとうございました。

ごみ回収量

Table with 2 columns: Category and Amount. Includes燃やせるごみ, 破碎ごみ類, びん・かん, 粗大ごみ, 合計, 参加人数 (大人, 子ども, 合計).

都市計画の変更および決定

平成24年12月3日の告示により、美原中央公園(美原町3・2968・3)、若崎公園(山口243・2)の都市計画の変更(2)駒ヶ原特別緑地保全地区(大字下富字駒ヶ原地内)の都市計画の決定をしました。

決定した都市計画の図書を①は市役所7階公園課②は同5階みどり自然課で縦覧できます。

問①公園課☎2998・9196②みどり自然課☎2998・9373

生産緑地地区の変更に伴う都市計画の縦覧

所沢都市計画生産緑地地区の変更案について縦覧を行います。意見がある場合は縦覧期間中に市長宛てに意見書を提出することができます。

縦覧期間 1月7日(月)〜21日(月)

縦覧場所

市役所2階都市計画課 問都市計画課☎2998・9192

平成24年度コミュニティ助成事業

所沢市小手指区長会では(財)自治総合センターが実施している宝くじ助成を受けて地域のコミュニティ活動に必要な備品(ワイヤレスアンペア、折り畳みテーブルと椅子、展示ボード、テント他)を購入しました。

問コミュニティ推進課

☎2998・9083

資源物持ち去り防止にご協力を!

回収した古紙などは売り払い、ごみ処理費用などに充てています。集積所に出された古紙などが第三者に持ち去られる行為を防止するため「意思表示紙」の利用をお願いします。

意思表示紙の利用と効果

新聞紙などの最上部に置いてひもで縛るか貼ることで、市に出したことが明確になり、持ち去り行為を抑止する効果があります。

配布場所

市役所5階資源循環推進課、東部・西部クリーンセンター、まちづくりセンター

市民ギャラリーの利用者受付

申込日 使用日の6カ月前の月の第2水曜(祝日の場合は翌日)の午前9時30分

申込場所

市役所4階管財課 施設名 市役所・第2・小手指工バ1・小手指ティア市民ギャラリー

第59回文化財防火デー

1月26日は文化財防火デーです。市では貴重な文化財を火災・震災その他の災害から守るために、1月24日(木)に小野家住宅や黄林閣など、市内に所在する指定文化財建造物の巡回点検や消防訓練を実施します。

奥むさし駅伝競走大会交通規制

1月27日(日)午前8時30分〜正午 国道299号(飯能市内)正丸トネル入り口まで

問飯能市役所体育課

☎042・972・6028

パートで働く方の相談受け付け

会社から昇給、退職手当、賞与があるのか知らされていない。正社員にして欲しいと言ってもいいのかわからない。なぜ〇〇円なのかなどのパートタイム労働法全般に関する相談をお受けします。

問埼玉労働局雇用均等室

☎048・600・6210

1月10日は「110番の日」

110番は緊急通報です

110番は事件や事故にあつたときや事件を目撃したときなどに利用する緊急通報です。急を要さない要望、相談、苦情、照会などは、けいさつ総合相談センター#9110または☎048・822・9110までお願いします。

問所沢警察署☎2996・0110

1月の労働相談

1月11日(金)午後4時〜8時(最終相談:午後7時/1人約50分)

開催

1月8日(火)午前10時〜11時30分、午後1時〜3時30分(受付) 市役所1階市民相談課

皆さんの善意

【愛の福祉基金へ】(株)中央管財(5,000円) 所沢ひょうたんクラブ(7,970円) 建設埼玉所沢地区本部様(18,191円)

【介護保険事業へ】(故)坂本愛子様(500万円)

【交通事故防止啓発事業へ】ところざわ自動車学校レストランポールポジション様(30,446円)

【所沢市緑の基金へ】所沢地区環境推進員協議会様(7万円) 富岡地区環境推進員協議会様(16,950円) 齋藤穂積様(1万円)

※10月16日から11月15日までの受け付け分です。ありがとうございました。

不動産無料相談会

1月15日(火)午前10時〜午後3時30分/市役所1階市民ホール

内 契約、税金、住宅ローン、登記、建築など住宅に関すること

相談員 宅地建物取引業協会所沢支部宅地建物取引主任者

問先着順に相談を受け付けます。

問市民相談課☎2998・9092

暮らしている中での悩み相談 1月8日(火)午前10時〜11時30分、午後1時〜3時30分(受付) 市役所1階市民相談課

相談員 人権擁護委員

問先着順に相談を受け付けます。

問市民相談課☎2998・9092

◆ファックスでの問い合わせを希望する方は、広報課(☎2994-0706)へファックスしてください。



【情報館】 ●特にことわりのないものは1月4日(金)から申し込みを受け付けます。 ●費用等の記載がないものは無料です。

### 犬の飼い主の皆さんへ

- ◆犬のふんは持ち帰りましょう
- ◆散歩中は犬にリードをつけましょう
- ◆犬の登録はお済みですか

飼い始めたら30日以内に(生後90日以内の場合は90日を経過した日から)登録し鑑札(登録・交付手数料3,000円)をつけてください。また、登録事項の変更や犬が死亡した場合も届け出が必要です。

#### ◆狂犬病予防注射はお済みですか

狂犬病予防注射を毎年1回受けさせ、狂犬病予防注射済票(交付手数料550円)をつけてください。

#### ◆犬の飼い方教室

日 2月2日(土)午後1時30分～3時30分  
場 並木まちづくりセンター  
内 人獣共通感染症、犬のしつけ、健康相談など(犬の同伴不可)  
定 申し込み先着20人  
申 生活環境課 ☎2998-9370へ電話



### 元氣園つらつ教室(冬のコース)



日 1月23日(水)、2月6日(水)午後1時30分～3時30分(全2回)  
場 保健センター  
対 2日間参加できる65歳以上の方  
定 申し込み先着20人  
内 口腔機能の向上に関する講話、唾液のよく出るマッサージなど  
申 1月16日(水)までに保健センター成人保健課 ☎2991-1811へ電話

### 統合失調症講座

原井宏明さん  
申 保健センター成人保健課 ☎2991-1811へ電話

◆統合失調症の治療と回復  
日 1月30日(水)午後3時～5時  
場 三ヶ島病院医師・福田達矢さん  
◆回復を支える制度と施設  
日 2月7日(水)午後2時～4時  
場 保健センター精神保健福祉士  
◆病気がいと共生きるとどう  
日 2月15日(金)午後2時～4時  
場 相談支援センターしのび・増見尊行さん

### 知的障害のある発達障害ご家族のつらい

日 1月31日(木)午前10時～正午  
場 保健センター  
定 先着10人  
講 所沢特別支援学校教諭・谷田悦男さん  
◎会場へ直接お越しください。  
問 保健センター成人保健課 ☎2991-1811

### 本人・家族のための強迫性障害講座

日 2月6日(水)午後2時～4時  
場 保健センター多目的ホール  
対 強迫性障害の本人およびその家族、関心のある方  
定 申し込み先着200人  
テ 行動して治す強迫性障害に関する認知行動療法とは  
講 なごやメンタルクリニック院長・

### 柳瀬地区介護予防講演会

日 1月25日(金)午後1時30分～3時30分  
場 柳瀬まちづくりセンター  
定 先着60人  
テ 健康長寿の秘訣、脳と体を鍛える方法  
内 東京都健康長寿医療センター研究所主任研究員・河合 恒さんに

### 労働安全衛生講習会

よる講話▼柳瀬まちづくりセンター 体育指導員による体操  
◎会場へ直接お越しください。  
問 柳瀬地域包括支援センター ☎29951-5812

日 2月1日(金)午後2時～4時30分  
場 市役所6階604会議室  
対 労働安全衛生に関心のある方  
定 申し込み先着50人  
内 職場のメンタルヘルス対策  
講 特定社会保険労務士・下村信子さん  
申 産業振興課 ☎2998-9157へ電話

### 防火管理講習会

◆甲種防火管理(再)講習  
日 2月7日(木)午前9時30分～正午  
費 1,300円(テキスト代)  
受 付期間 1月21日(月)～25日(金)  
対 市内の特定防火対象物(収容人員が300人以上の甲種防火対象物に限る)で防火管理者に選任、もしくは再講習の受講を希望する方  
◆甲種防火管理(新規)講習  
日 2月20日(水)・21日(木)午前9時30分～午後4時30分(全2日間)  
費 3,400円(テキスト代)  
対 市内の建物で防火管理者に選任予定の管理的・監督的地位にある方  
受 付期間 1月28日(月)～2月1日(金)  
場 消防本部  
定 申し込み先着80人  
申 受付期間内に受講・テキスト購入申込書にテキスト代を添え消防本部予防課 ☎2929-9121へ本人または代理人が直接  
◎申込書は消防本部、消防署、市(「消防本部サイト」をクリック)で入手できます。

### とらと親子で楽しむ運動遊び

日 1月26日(土)午前9時30分～11時  
場 市民体育館サブアリーナ  
対 おおむね2歳～6歳児  
持 上履き、タオル1人1本、飲み物、下履きを入れる袋  
申 申込書を〒359-8501市役所2階子ども支援課 ☎2998-9124 ☎2998-9035へ直接・電話・郵送・FAXまたは市HPから電子申請  
◎申込書は子ども支援課、まちづくりセンター、児童館、市HPから入手できます。

### 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  
日 1月14日(祝)午前10時～午後2時30分  
対 5歳～大人(幼児と小学生は保護者と参加)  
定 申し込み先着20人  
持 昼食、筆記用具、エプロン  
費 300円(材料費・保険代)  
②大人のための自然観察会  
《狭山湖周辺の野鳥と植物》  
日 1月26日(土)午前9時30分～午後2時30分  
対 高校生以上  
定 申し込み先着20人  
持 昼食、筆記用具、お持ちの方は双眼鏡  
費 200円(資料代、保険代)  
③狭山丘陵の自然と歴史に関する講座《どう向き合う?アライグマ》  
日 2月2日(土)午後1時～4時  
対 高校生以上  
定 申し込み先着30人



### 児童館へ行こう(1月の主な行事)

行事によっては、事前に申し込みが必要です。詳細は、各児童館にお問い合わせいただくか、市HPをご覧ください。



児童館名	電話番号	行事名/開催日時
ひばり	2926-8669	おもちつき / 1月18日(金)午後3時30分～ / 参加自由
こぼと	2924-3065	おはなし会 / 1月21日(月)午前10時30分～ / おおむね1歳～3歳児とその保護者対象 / 参加自由
つばめ	2922-0410	かるた大会 / 1月7日(月)午前10時～11時30分 / 参加自由
つばき	2923-6155	こま回し認定会 / 1月30日(水)・31日(木)午後3時30分～ / 参加自由
すみれ	2949-3826	お正月あそび / 1月4日(金)～7日(月) / 参加自由
さくら	2998-5912	かるた大会 / 1月7日(月)午後2時～ / 参加自由
わかば	2948-3222	おしるこ会 / 1月11日(金)午後3時30分～ / 参加自由
まつば	2995-0995	もちつき / 1月5日(土)午前11時～ / 参加自由
みどり	2928-8414	星空の宅急便(プラネタリウム) / 1月19日(土)午後1時～、2時～、3時～ / 申し込みは所沢図書館新所沢分館 ☎2929-1095へ電話
やなぎ	2944-8819	おもちをたべよう / 1月8日(火)午前10時～ / 幼児対象 / 参加自由
ひかり	2996-3995	親子ひろば / 1月21日(月)午前9時30分～11時30分 / おおむね0歳～3歳児とその保護者対象 / 参加自由

### みどりのパートナー活動の説明会

平成25年度から市民協働で「みどりの保全活動」(緑化の推進活動)の取り組みを開始します。  
日 1月25日(金)午後1時30分～4時

④定例ガイドウォーク  
日 1月5日(土)・6日(日)午後1時30分～2時30分  
内 センター内の森のご案内  
集合 ①③④は同センター(下山口駅から徒歩15分) ②は西武球場前駅前  
申 ①②③とも狭山丘陵いきものふれあいの里センター ☎2939-9412へ電話 ④は当日受付  
日 1月の休館日 毎週月曜日、1日(祝)～3日(水)、15日(火)(14日(祝)は開館)

### 第3回「農」と里山シンポジウム

45分/生涯学習推進センター  
対 みどりの保全、緑化の推進をボランティアで活動できる個人・団体(説明会の参加は1団体3人以内)  
内 緑化の推進・みどりの保全活動  
申 1月21日(月)までに市役所5階みどり自然課 ☎2998-9373に備え付けの申込書を同課へ直接  
日 1月20日(日)午後0時30分～4時30分 / 川越南文化会館ジョイフル(川越市今福1295-2)  
内 武蔵大学教授・後藤光蔵さんによる基調講演など  
定 申し込み先着360人  
申 来場者へ苗木をプレゼントします。  
申 川越農林振興センター ☎049-242-1804へ電話

【情報館】 ●特にことわりのないものは1月4日(金)から申し込みを受け付けます。 ●費用等の記載がないものは無料です。

### 1月の宅地内水漏れ修繕当番店

(土・日曜日、祝休日等)

下記の修繕当番店が、24時間体制で対応していますので、直接ご連絡ください。  
水道部 ☎ (http://www.tokorozawa-city-waterworks.com/) では、水道に関するさまざまな情報を掲載しています。

日(曜日)	当番	電話番号
1日(祝)	(有)石和設備工業	2993-8108
2日(水)	(株)楽々	2923-4900
3日(木)	(株)ミヤザキ	2948-7650
5日(土)	(株)糟谷設備工業所	昼夜 2923-8888 2923-8349
6日(日)	(有)興伸設備	2942-4907
12日(土)	(株)金子設備工業	2944-0515
13日(日)	(株)楽々	2923-4900
14日(祝)	(有)須田設備	昼夜 2922-7022 2922-0981
19日(土)	旭設備機工(株)	2923-9361
20日(日)	(有)石和設備工業	2993-8108
26日(土)	(有)八光設備工業	昼夜 2924-2011 2925-2549
27日(日)	(有)平塚設備工業	2923-5778

☎ 所沢市水道部 (夜間・休日は警備員対応)  
☎ 2921-1100 ☎ 2921-1094

### 埼玉フーズ王決定戦(予選会)

☎ 2924・5581へ電話  
日2月3日(日)午後1時〜3時  
場所 沢航空記念公園野外ステージ  
対3人1組(中学生以上が1人以上)  
賞品 オーストラリア旅行など  
申1月10日(木)までに県庁(「ちよこたび埼玉」で検索)をご覧くださいのうえ  
同県から電子申請またはFAX  
同県・観光課

### 第12回特別支援学校職業教育フェア

日1月18日(金)正午〜午後5時・19日(土)午前10時〜午後3時45分  
場所 浦和コルソ7階(JR浦和駅西口から徒歩2分)  
内容 作業学習や専門学科で作製した製品の展示と頒布、盲学校生徒によるあんま・マッサージの実演体験  
◎会場へ直接お越しください。  
◎県立特別支援学校さいたま桜高等学校 ☎ 048・858・8815

### 創業・新事業展開等個別相談会

日1月19日(土)午前10時〜午後4時  
場所 武信用金庫狭山ヶ丘支店(狭山ヶ丘駅西口から徒歩8分)  
対創業を検討中の方、創業間もない方、経営革新計画を進めたい方  
申問 所沢商工会議所  
☎ 2924・5581へ電話

### 実務に役立つパソコン講習会

◆ホームページ作成講座  
日1月15日(火)午後6時〜9時  
◆エクセル初級講座  
日1月16日(水)、18日(金)午後6時〜9時(全2日間)  
定いずれも申し込み先着10人  
場 申問 所沢商工会議所  
☎ 2924・5581へ電話



### 市議会議員定数条例の一部を改正する条例(素案)に対する意見を募集

①パブリックコメントを募集  
改正案の公表 1月7日(月)から市庁舎(「市議会」をクリック)に掲載のほか、市役所3階議会事務局、同1階市政情報センター、まちづくりセンターで閲覧・配布  
募集期間 1月7日(月)〜18日(金)

### ②公聴会の開催および公述人を募集

日2月5日(火)午前10時〜  
場 市役所3階第2委員会室  
募集期間 1月7日(月)〜18日(金)  
申問 ①は募集期間に改正案に対する意見を添えて議会事務局へ提出②の応募方法などの詳細は議会事務局 ☎ 2924・5581へ電話

### 市民医療センター 運営委員会委員を募集

市民医療センター運営計画の策定に関し、広く市民の意見を取り入れるため委員を募集します。  
募集人数 4人  
任期 平成25年3月1日〜26年2月28日(予定)  
応募資格 次の全てを満たす方  
①本市に引き続き1年以上住所を有する方②昭和13年3月2日〜平成5年3月2日までに生まれた方③応募日以前2年間に本市の審議会などの委員になっていない方④審議会内容に関して知識を有する方  
申問 募集要項をご覧ください1月23日(水)(必着)までに市民医療センター ☎ 2992・1151へ申し込み  
◎募集要項は市民医療センター、市役所1階市政情報センター、まちづくりセンター、市HPで入手できます。

### 交通指導員(非常勤特別職)を募集

募集人数 牛沼・若狭小 学校区内各1人  
勤務内容 立しよ指導、交通安全安全教室など  
応募資格 市内在住の方  
採用日 3月1日  
申問 1月7日(月)から18日(金)までに市役所2階交通安全課 ☎ 2998・9140へ直接

### 臨時職員を募集

募集人数 若干名  
応募資格 パソコン操作のできる方  
勤務日/勤務時間 2月からの日曜日、祝休日、年末年始(月1回程度) / 午前8時〜午後1時  
勤務内容 休日緊急歯科診療の受付  
申問 1月7日(月)から歯科診療所あぞら(保健センター内) ☎ 2999・1171へ電話

### 支援および生活の介助など 勤務時間 ①は1日4時間②は1日6時間

成26年3月26日まで更新の場合あり  
応募資格 日本語での会話が可能で英語が堪能である方(国籍不問)  
活動内容 授業の補助・支援など  
勤務時間 1日4時間/週4日  
応募書類 履歴書、志願書(教育センターで配布または市HPで入手)、封筒(長3で90円切手を貼付)  
選考方法 英語による面接、模擬授業(2月中旬を予定)  
申問 1月21日(月)から2月1日(金)までに応募書類を教育センター ☎ 2923・2396へ本人が直接

### 市立小・中学校の学習支援員、小・中連携支援員と特別支援教育支援員を募集

募集人数 小・中学校 (47校)に配置する人数  
任用期間 4月5日〜9月30日(平成26年3月26日まで更新の場合あり)  
応募資格 ①学習支援員および小・中連携支援員：原則として小学校または中学校の教員の資格をお持ちの方(見込みを含む)②特別支援教育支援員：障がいをお持ちの児童生徒への支援に意欲のある方  
活動内容 各教科の指導・支援、障がいをお持ちの児童生徒の学習の

### 市営住宅(空家)入居者を募集

募集住宅 車いす使用者向け：1戸 単身者向け(特殊)：1戸 単身者・2人 家族向け：4戸 2人以上家族向け  
申問 1月17日(木)までに応募用紙を〒359・8501市役所5階みどり自然課 ☎ 2998・9373 ☎ 2998・6165 ☎ 29373city.tokorozawa.saitama.jpへ直接・郵送・FAX・Eメールまたは市HPから電子申請  
◎応募用紙はみどり自然課、市HPで入手できます。

### 特別緑地保全地区の愛称を募集

新たに都市計画決定した、通称くぬぎ山地区内にある駒ヶ原特別緑地保全地区(大字下富字駒ヶ原地区)について、皆さんに愛され、親しんでもらえるような愛称を募集します。  
対市内在住・在勤・在学の方  
記念品 三富地域の木材で作った写真立て(採用した愛称に応募者多数の場合は、抽選で1人)  
申問 1月17日(木)までに応募用紙を〒359・8501市役所5階みどり自然課 ☎ 2998・9373 ☎ 2998・6165 ☎ 29373city.tokorozawa.saitama.jpへ直接・郵送・FAX・Eメールまたは市HPから電子申請  
◎応募用紙はみどり自然課、市HPで入手できます。

### 埼玉県公立小・中学校臨時的任用教職員、非常勤講師の募集

募集人数 小・中学校 (47校)に配置する人数  
任用期間 4月5日〜9月30日(平成26年3月26日まで更新の場合あり)  
応募資格 ①学習支援員および小・中連携支援員：原則として小学校または中学校の教員の資格をお持ちの方(見込みを含む)②特別支援教育支援員：障がいをお持ちの児童生徒への支援に意欲のある方  
活動内容 各教科の指導・支援、障がいをお持ちの児童生徒の学習の

### 市営住宅(空家)入居者を募集

募集住宅 車いす使用者向け：1戸 単身者向け(特殊)：1戸 単身者・2人 家族向け：4戸 2人以上家族向け  
申問 1月17日(木)までに応募用紙を〒359・8501市役所5階みどり自然課 ☎ 2998・9373 ☎ 2998・6165 ☎ 29373city.tokorozawa.saitama.jpへ直接・郵送・FAX・Eメールまたは市HPから電子申請  
◎応募用紙はみどり自然課、市HPで入手できます。




### 放射線量の独自測定結果など

- ◆放射線に関する相談窓口  
東京電力原子力発電所の事故に伴う放射線に関するお問い合わせや相談に応じます。また、空間放射線量測定器の貸し出しを行っています。  
☎環境対策課 ☎ 2998・9230
- ◆市内10カ所の空間放射線量の測定結果  
測定日 12月13日  
測定結果 0.03~0.08マイクロシーベルト/時で平常時の放射線量の限度(自然放射線などを除く)を下回っていました。  
☎環境対策課 ☎ 2998・9230
- ◆水道水(地下水)に含まれる放射性物質の測定結果  
採取日/場所 12月4日/第一浄水場(宮本町)  
採取場所 第一浄水場(宮本町)  
測定結果 放射性ヨウ素、放射性セシウムとも不検出  
☎水道部配水管理課 ☎ 2921・1083
- ◆学校給食提供食に含まれる放射性物質の測定結果  
採取日 12月3日~7日・10日~14日  
測定結果 放射性ヨウ素、放射性セシウムとも不検出  
☎保健給食課 ☎ 2998・9249
- ◆東部・西部クリーンセンターから排出される廃棄物などに含まれる放射性物質の測定結果  
採取日 11月8日~29日  
測定結果 排ガス・排水に含まれる放射性セシウムは不検出、主灰・飛灰などは一般廃棄物最終処分場に埋め立て処分できる基準以下  
☎東部クリーンセンター ☎ 2998・5300  
☎西部クリーンセンター ☎ 2948・3141  
◎測定結果の詳細は、市HPでもご覧になれます。不検出とは検査機器で測定できる検出下限値未満であることを示します。

# けんこう

保健センター ☎359-0025 上安松1224-1  
☎2991-1811 FAX 2995-1178

★保健センターで実施する事業 ●☎印…保健センターへ☎予約 (番号は正確に / FAX不可)

事業名	日時・内容など
母親学級基礎2月コース(全3回)(予約制)	<p>▶とき：2月4日(月)・13日(水)午後1時15分～4時、2月28日(木)午前9時45分～午後1時 (いずれも開始15分前から受付) ▶対象：平成25年5月～7月に出産予定の初産婦(住民登録をしている方)とパートナー▶内容：妊娠中の保健と生活(栄養講話を含む)、新生児の保育、もく浴実習、調理実習など▶定員：申し込み先着40人▶費用：500円(調理実習材料費)▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、2月13日(水)はバスタオル</p>  <p style="text-align: right;">●☎1月8日(火)～</p>
母親学級歯科2月コース(予約制)	<p>▶とき：2月8日(金)午後1時15分～3時15分(開始15分前から受付)▶対象：平成25年5月～7月に出産予定の初産婦、経産婦(住民登録をしている方)▶内容：歯科健診、ブラッシング指導など▶定員：申し込み先着40人▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、歯ブラシ、コップ、タオル</p> <p style="text-align: right;">●☎1月8日(火)～</p>
両親学級(予約制)	<p>▶とき：2月9日(土)午前9時30分～正午(開始15分前から受付)▶対象：平成25年5月～7月に出産予定の初産婦(住民登録をしている方)とパートナー。ただし、パートナーと参加できる方に限ります。▶内容：もく浴実習、パートナーとできる妊婦体操の実技、ビデオ視聴▶定員：申し込み先着24組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル</p> <p style="text-align: right;">●☎1月8日(火)～</p>
4か月児10か月児1歳6か月児3歳児健康診査	<p>《4か月児》保健センターで実施《10か月児》通知が届いたら事前に市内協力医療機関に予約して受診(個別健康診査)《1歳6か月児》保健センターで実施《3歳児》3歳3カ月時に保健センターで実施 ◎いずれも健康診査日の2週間前までに、保護者宛てに通知を郵送します。転入などで通知を受け取っていない場合は、ご連絡ください。</p>
乳幼児健康相談(予約制)	<p>▶とき：《離乳食相談》1月9日(水)午前中(グループでも参加可)《かみかみ期相談》1月11日(金)午前中(グループでも参加可)《食事相談》1月30日(水)午前中《歯科相談》1月22日(火)午前中▶持ち物：母子健康手帳(かみかみ期相談、歯科相談は歯ブラシ) ◎いずれも申し込みが必要です。</p> <p style="text-align: right;">●☎1月4日(金)～</p>
離乳食教室(ごっくん期)(予約制)	<p>▶とき：2月4日(月)・25日(月)いずれも午前10時～11時30分(開始15分前から受付)▶対象：平成24年8月・9月生まれの乳児とその親(住民登録をしている方)▶内容：栄養士の講話、試食など▶定員：いずれも申し込み先着30組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、お手ふき、スプーン</p>  <p style="text-align: right;">●☎1月9日(水)～</p>
離乳食教室(もぐもぐ期)(予約制)	<p>▶とき：2月19日(火)午前10時～11時45分(開始15分前から受付)▶対象：平成24年6月・7月生まれの乳児とその親(住民登録をしている方)▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話、試食など▶定員：申し込み先着35組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、お手ふき、スプーン</p> <p style="text-align: right;">●☎1月9日(水)～</p>
離乳食教室(ばくばく期)(予約制)	<p>▶とき：2月15日(金)午前10時～11時45分(開始15分前から受付)▶対象：平成23年11月・12月生まれの幼児とその親(住民登録をしている方)▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話、試食など▶定員：申し込み先着30組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、お手ふき、飲み物(さ湯または麦茶)、歯ブラシ</p> <p style="text-align: right;">●☎1月9日(水)～</p>
2歳児歯科健康教室(予約制)	<p>▶とき：2月7日(木)・19日(水)いずれも午後0時50分～1時10分(受付)▶対象：平成22年7月・8月生まれの幼児(住民登録をしている方)▶内容：歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談など▶定員：いずれも申し込み先着50人</p> <p style="text-align: right;">●☎1月7日(月)～</p>
子育てサロンひまわり	<p>▶とき：1月29日(火)午前10時～11時30分▶対象：☐唇☐蓋裂のお子さんとその親▶内容：参加者同士の交流会▶持ち物：母子健康手帳、お子さんに必要な物(ミルク、オムツ、おもちゃなど) ◎希望者は会場へ直接お越しください。</p>
BCG	<p>▶とき：2月28日(木)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分(受付)▶対象：平成24年11月生まれの乳児▶持ち物：母子健康手帳、体温計、予診票(会場にも用意してあります) ◎対象者には事前に通知します。また、上記対象者以外で生後6カ月未満の未接種の方も接種できます。会場へ直接お越しください。</p> 

事業名	日時・内容など
成人健康相談(予約制)	<p>《健康相談》▶とき：1月16日(水)午前中▶内容：生活習慣病の予防や健診結果の見方、医療機関のかかり方、更年期の悩みなど《歯科相談》▶とき：毎週火曜日午前中▶内容：歯周病予防、入れ歯の手入れの方法など《栄養相談》▶とき：毎週木曜日午前中▶内容：生活習慣病の予防、バランスの良い食事など《気になる血糖値相談》▶とき：1月28日(月)午前中▶内容：血糖値が高めの方の食事・運動習慣の見直しなど《リハビリ相談》▶とき：1月18日(金)、25日(金)午前中▶内容：関節・腰痛予防、身体機能・歩行能力維持・改善のためのリハビリなど◎いずれも事前の申し込みが必要です。</p>
ところ21栄養教室(予約制)	<p>▶とき：2月13日(水)午前9時30分～午後0時30分▶対象：64歳以下の方▶テーマ：糖尿病予防の食事▶内容：講話「気になる血糖値を改善する食事」と簡単な調理実習▶定員：申し込み先着36人(初めての方を優先)▶費用：500円(調理実習材料費)▶持ち物：エプロン、三角せん、お手ふき ●☎1月7日(月)～</p>
ファミリー食育教室(予約制)	<p>▶とき：2月21日(土)午前10時～午後0時30分▶対象：1歳から18歳までのお子さんの親▶テーマ：簡単にできる朝食とおやつ▶内容：講話「旬の食材の栄養と調理法」と簡単な調理実習▶定員：申し込み先着15人(初めての方を優先)▶費用：500円(調理実習材料費)▶持ち物：エプロン、三角せん、お手ふき◎保育(1歳以上)があります。 ●☎1月7日(月)～</p>
優しい健康食教室(予約制)	<p>▶とき：《男性対象》2月5日(水)午前9時30分～午後0時30分《女性対象》2月6日(木)午前9時30分～午後0時30分▶対象：65歳以上の方▶テーマ：糖尿病予防の食事▶内容：講話「血糖値を上げにくい食事」と簡単な調理実習▶定員：申し込み先着36人(初めての方を優先)▶費用：500円(調理実習材料費)▶持ち物：エプロン、三角せん、お手ふき ●☎1月7日(月)～</p>
結核検診	<p>▶とき：1月7日(月)、2月5日(火)午後1時～2時▶対象：15歳以上で勤務先などで胸部X線検査を受ける機会のない方(住民登録のある方)▶費用：無料 ◎希望者は会場へ直接お越しください。</p>
成人歯科健康教室(予約制)	<p>▶とき：1月25日(金)午後1時30分～3時30分▶内容：講話「歯が溶ける?酸蝕症の謎」、歯科医師による歯科相談、飲み物の酸性度を調べる実験、効果的な歯みがきの実習▶定員：申し込み先着20人◎申し込みされた方には、事前に問診票を郵送します。 ●☎1月7日(月)～</p>

★市役所・まちづくりセンターなどで実施する事業

事業名	日時・内容など
乳幼児健康相談	<p>▶とき/ところ：▶2月6日(水)午前9時30分～10時30分(受付) / 旧市庁舎3階▶2月26日(火)午前9時30分～10時30分(受付) / 中富南コミュニティセンター▶内容：身体計測、保健師・栄養士・歯科衛生士による健康相談▶持ち物：母子健康手帳 ◎希望者は会場へ直接お越しください。駐車場の狭いため、車での来場はご遠慮ください。</p>
出張成人健康相談	<p>▶とき/ところ：▶2月5日(火)午後1時30分～3時(受付) / 狭山ヶ丘コミュニティセンター▶2月13日(水)午後1時30分～3時(受付) / 山口まちづくりセンター▶2月20日(火)午前9時30分～正午(受付) / 富岡まちづくりセンター▶内容：保健師・栄養士による個別相談(食事や運動の方法、検査値の見方など)、血圧・体脂肪測定◎希望者は会場へ直接お越しください。なお、1月は出張成人健康相談はお休みです。</p>
おしゃべり健康サロン	<p>▶とき/ところ：1月9日(水)、2月13日(水)いずれも午前10時～正午 / 山口まちづくりセンター▶内容：血圧・体脂肪測定・ストレッチ、健康ワンポイント勉強会 ◎希望者は会場へ直接お越しください。</p>

## 子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診はお済みですか

平成24年5月末に対象者へ郵送した「がん検診推進事業の無料クーポン券」の有効期限は25年2月28日(木)までです。有効期限以降は利用できませんので、受診していない方は、この機会に受診してください。◎対象となる方で、平成24年4月20日以降に転入した方、クーポン券を紛失された方は、保健センターまでご連絡ください。なお、前住所のクーポン券を使って、すでに受診された方は対象となりません。

無料クーポン券配布対象者	子宮頸がん	乳がん	大腸がん
平成3年4月2日～4年4月1日生まれ	女性		
昭和61年4月2日～62年4月1日生まれ	女性		
昭和56年4月2日～57年4月1日生まれ	女性		
昭和51年4月2日～52年4月1日生まれ	女性		
昭和46年4月2日～47年4月1日生まれ	女性	女性	女性・男性
昭和41年4月2日～42年4月1日生まれ		女性	女性・男性
昭和36年4月2日～37年4月1日生まれ		女性	女性・男性
昭和31年4月2日～32年4月1日生まれ		女性	女性・男性
昭和26年4月2日～27年4月1日生まれ		女性	女性・男性

☎保健センター成人保健課 ☎2991-1811

## 休日急患当番医

- 救急患者に限ります。■当番時間：午前9時～午後5時
  - 往診は原則としてしません。●電話相談は受け付けません。
  - 都合により医療機関が変更になる場合があります。
- 詳しくは、所沢市医師会ホームページをご覧ください。  
<http://www.tokorozawa.saitama.med.or.jp/>

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
1月1日(祝)	並木病院	内	東狭山ヶ丘5-2753	2928-1000
	斉藤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	西住吉6-22	2922-3980
	スマイル皮膚科	皮	西所沢1-12-3 さいとうビル4階	2939-1213
1月2日(水)	岩下悦郎消化器内科クリニック	内、消、胃、小	北有楽町24-10	2928-3636
	所沢緑ヶ丘病院	内	狭山ヶ丘1-3009	2948-8181
	久我クリニック	耳鼻咽喉、気、食、内	日吉町8-11	2923-8005
	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
1月3日(木)	うえむらクリニック	内、小、リハ、皮	御幸町5-15	2923-2921
	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
	町田整形外科医院	整、外	松葉町4-22	2992-5873
1月6日(日)	星の宮クリニック	内、小、胃、循	星の宮1-3-29	2921-3877
	航空公園西口内科	内	喜多町4-8	2925-8000
	さけみ眼科	眼	狭山ヶ丘1-2994-5	2947-4382
1月13日(日)	西部クリニック	消、内、整、皮	星の宮1-1-10	2926-5851
	木下クリニック	麻、内、外、リハ	北秋津778-39	2993-0007
	横山医院	胃、外、整、肛、理	東所沢和田3-4-24	2944-9360
1月14日(祝)	徳島内科クリニック	内、呼、消、循、アレ、小、皮	久米1569-1	2929-6366
	デルタクリニック	内、循	くすのき台2-5-1 サンウインズビル1階	2996-5157
	東所沢眼科クリニック	眼	東所沢1-4-1 ヤマザキビル2階	2944-8380
1月20日(日)	松が丘クリニック	内、消内、外、乳外、小、皮	松が丘1-52-19	2928-5666
	西島消化器・内科クリニック	内、消、胃	東狭山ヶ丘1-27-20	2923-0005
	すえのぶ皮フ科・形成外科	皮	日吉町11-17 第一西村ビル2階	2922-3724
1月27日(日)	赤坂整形外科	整外、リハ、外、内	けやき台2-29-24	2928-7450
	マツバクリニック	内、外、リハ	松葉町8-7	2995-5131
	おおた皮膚科	皮	東所沢1-3-11 ウチャマビル3階	2945-5255
2月3日(日)	ながさわ内科	内、循	小手指元町2-29-21	2947-2001
	おくもとクリニック	内、小、呼、消、リハ	西所沢1-23-3	2903-8320
2月3日(日)	新所沢公園前クリニック	皮、形	緑町3-14-3	2928-5881
	安松クリニック	内、呼、消	上安松1299-1	2991-6446

## 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		祝休日	
			午前	午後	午前	午後
おくもとクリニック	西所沢1-23-3	2903-8320	○	×	×	×
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2F	2920-2200	○ (第2休)	×	×	×
彩のクリニック	小手指町4-1-1	2949-1118	×	×	○	×
魚住小児科	宮本町2-11-11	2926-6255	×	×	○	○

○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。彩のクリニック、魚住小児科とも1月1日(祝)の診療は休診です。

## 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時まで	○	○	○	×	○	○	×	※
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	1月1日(祝)・2日(水)・3日(木)・6日(日)・13日(日)・14日(祝)・20日(日)・27日(日)・2月3日(日)							

※月・火・水・金・土曜日が祝休日となる場合も、深夜帯急患診療を実施  
 ○夜間・深夜帯急患診療は検査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：1月2日(水)・3日(木)・6日(日)・13日(日)・14日(祝)・20日(日)・27日(日)・2月3日(日)  
 受付時間：午前9時～11時30分  
 ○診療日は変更になる場合があります。

### 埼玉県小児救急電話相談

子どもの急病時に家庭での対処方法などの相談に応じます。  
**電話 #8000**または、☎048-833-7911  
 相談時間 月～土曜日…午後7時～翌朝7時  
 日曜日、祝休日、年末年始…午前9時～翌朝7時



こんにちは保健師です 110

## いきいき健康づくり

### 健康診査は未来の私へのプレゼント

#### ◆健康診査を受ける3つのメリット

- ①生活習慣病のチェックができる  
 血液などに現れる変化は、残念ながら外見ではわかりません。健康診査の結果には、受診しなければ気がつかない情報がたくさん詰まっています。生活習慣病は自覚症状がないままにからだの中で徐々に進んでいき、何年も何十年もかけて、がんや心筋梗塞、脳卒中、腎臓病などの病気を引き起こしていきます。
- ②自分のからだの変化がわかる  
 健康診査の結果は、大きな病気になる前に、からだの変化をサインとして出しています。毎年受診して、自分のからだからのメッセージを確認しましょう!!
- ③病気のリスクを早く見つけて、早く治すことができる  
 病気が見つかったら、早期に治療することで、治療にかかる「費用」も「期間」も少なくなります。所沢市の平均寿命は男性80.45歳、女性86.29歳(平成22年度)です。年齢を重ねても好きなことをずっと続けたい、大切な家族を守りたいというのは、多く人の願いだと思います。その第一歩が健康診査の受診です。

みんなの元気を応援するよ!



県知事から「けんこう大使」に任命されたトコロんが健康長寿埼玉をPRしています。

◆健康診査の結果は、生活を見直すチャンスです!  
 皆さんは、健康診査の結果をどのように見えていますか? 「正常値に入っているから大丈夫!」「外れているから問題がある…」という見方だけで終わっていませんか。年に1回健康診査を受診して、ご自身の運動習慣・食事バランスを振り返るきっかけにしてみましょう。たとえば「睡眠時間の見直し」「間食の有無の確認」「一駅分は徒歩にしてみる」「毎日決まった時間に体重測定」などできそうなことから始めて、健康を意識した生活を心がけてみませんか?

#### ◆生活習慣病予防のため、特定健康診査・特定保健指導を積極的に利用しましょう!

特定保健指導の案内が届いたら「こんなに元気なのに、このままじゃいけないの?」と思う方もいると思いますが「今が生活を見直すチャンス!」と考えてみてください。  
 保健センター成人保健課では、健康相談、気になる血糖値相談、また、国民健康保険に加入の方には特定保健指導を行っています。所沢市にお住まいの皆さんが元気で長生きできるように、一人ひとりの健康づくりを応援していきたいと思っています。

◆今年度は受診しましたか?  
 まだ今年度の健康診査を受診していない方は、医療保険者から送付された受診券などをご確認し、受診してください。受診券を紛失してしまった場合などは、次の問い合わせ先までご連絡ください。

なお、所沢市国民健康保険に加入している30歳代の方には「30歳代健康診査(事前に申し込みが必要)」を行っています。  
 ▶所沢市国民健康保険に加入している30歳から74歳以下の方  
**問い合わせ** 国保年金課 ☎2998-9131  
 ▶埼玉県後期高齢者医療に加入している方  
**問い合わせ** 福祉総務課 ☎2998-9113  
 ▶全国健康保険協会・社会保険・共済組合などに加入している方…  
 職場、または加入している健康保険組合に問い合わせください。

**問い合わせ** 保健センター ☎2991-1811 ☎2995-1178

#### 市消防本部休日夜間病院案内

☎04-2922-9292 (24時間)

#### 埼玉県救急医療情報案内(歯科・精神科を除く)

☎048-824-4199 (24時間)

#### 編集後記

▶お正月企画、広報課特製の「おせち料理」はいかがだったでしょうか?楽しんでもらえたらうれしいです。皆様のご協力のおかげでなんとか完成し、無事に年を越せそうなのでほっと一息…(♪)  
 ▶普段何気なく解いているクロスワードパズル。まさか自分が制作することになるとは思いもよらず…大変苦労しました。少しでも多くの方に解いてもらえればその苦労も報われますので、ぜひ(📌)

空き巣被害多発中! 外出するときは、戸締りをもう一度確認しましょう! 所沢警察署 ☎2996-0110