



思い出がつまったおもちゃを修理します!

おもちゃの病院では、現在10人以上のドクターが活躍しています。どうやって修理するのか、子どもたちも興味津々。音が鳴ったり、動いたり、見事に完治すると、みんなの顔がほころびます。修理するおもちゃは昔ながらのけん玉から、電子玩具までさまざまです。時代と共に遊ぶおもちゃは変わっても「物を大切に作る心」はずっと持ち続けていきたいものです。



おもちゃの病院

会場へ直接お越しください。

開催日時	開催場所
第1 土曜日午前10時～11時30分	みどり児童館 ☎2928-8414
第1 土曜日(偶数月)午前10時～11時30分	つばめ児童館 ☎2922-0410
第2 土曜日午前10時～11時30分	すみれ児童館 ☎2949-3826
第3 土曜日午前10時～11時30分	つばき児童館 ☎2923-6155
第3 土曜日午前10時～11時	ひかり児童館 ☎2996-3995
第4 土曜日午後1時30分～3時	リサイクルふれあい館 ☎2994-5374

◎開催日時は変更になる場合があります。詳細は開催場所へお問い合わせください。

特集 4月から市役所の組織が変わります 2・3

市役所本庁舎休日開庁・臨時開庁/印鑑登録制度のご案内	4
国民健康保険・国民年金の手続き/地区計画の届け出 ほか	5
わがマチの観光大使	6
毎年必ず受けましょう!犬の狂犬病予防注射	7

みんなのひろば はつらつ野老っ子/おうちで食べよう!学校給食/歴史まめ知識/誰でもエッセイ ほか 8・9

市民保養施設/福祉タクシー券またはガソリン費補助ほか 10

情報館 お知らせ/開催/募集/シリーズ「防災」ほか 11~14

けんこう/いきいき健康づくり/休日急患当番医 ほか 15・16

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)

人口と世帯 (平成25年1月末現在)

人口	343,124人	前月比	-40人
男	170,846人		-28人
女	172,278人		-12人
世帯数	149,552世帯		+13世帯

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。

組織が変わります

より早く
より強く

第5次所沢市総合計画の実現

効率的・効果的な
行財政運営



思いやりの心で支え合う
幸せに暮らせるまち



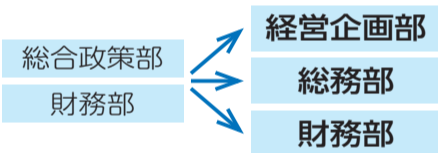
第5次所沢市総合計画の実現を目指して

市では、平成23年3月に策定した第5次所沢市総合計画の実現を目指すため、4月1日から組織の改正を行います。新設される部・課や変更される課名など、組織改正の主な内容についてお知らせします。
また、市役所本庁舎、水道庁舎（4月1日からは上下水道庁舎）、保健センター、まちづくりセンター、消費生活センター、狭山ヶ丘・小手指サービスコーナー、教育センター、埋蔵文化財調査センターの窓口開庁時間は、午前8時30分から午後5時15分までとなります。
図 政策企画課 ☎2998・9027 図 2994・0706

より親切に、より早く、より強く

◆ 管理部門の再編成

再編成することで、業務を明確にし、機敏に対応する体制を整えます。

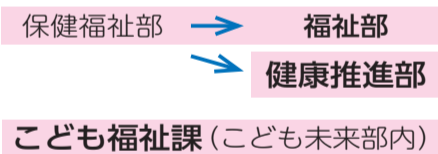


◆ 下水道事業の地方公営企業化と組織統合

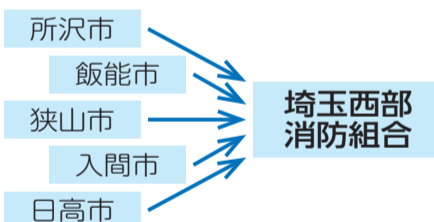


◆ 健康推進部とこども福祉課（こども未来部内）の新設

健康推進部（3課構成／右下参照）とこども福祉課を新設することで保健・福祉施策へのきめ細かい対応の促進を図ります。



◆ 消防の広域化



こども福祉課の新設

障がいをお持ちの児童への支援をさらに推進

【業務内容】

- 障がいをお持ちの児童への地域支援体制の整備
- 障害児通所支援を行う、松原学園、かしの木学園の管理および運営
- 児童福祉法や障害者自立支援法への的確な対応
- 児童の療育手帳の交付
- 育成医療費の支給

健康推進部の新設

（保健医療課・健康管理課・健康づくり支援課）

【より変わる？】

- より一層の地域保健活動と精神保健に関する支援を推進します。また、地域保健医療の連携体制の強化を図ります。

【何をやる？】

- ◆ 保健医療課（市役所1階）
 - 療計画
 - 地域保健医療
 - 休日急患当番医
 - 歯科診療所「あおぞら」の初診受付（緊急の方を除く）
 - 施術所（あん摩、はり・きゅう、マッサージ、指圧師、柔道整復師）開設の届け出
 - 妊娠届・母子健康手帳
 - 献血事業など
- ◆ 健康管理課（保健センター）
 - 予防接種
 - 胃・肺・大腸・子宮けい・乳がん検診
 - 成人歯科・骨粗しょう症・結核検診など
 - 【JUNO健康支援室（課内室）】
 - 精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療費（精神通院医療）の申請
 - 特定疾患・小児慢性特定疾患の新規申請
 - 精神保健の相談・サロン・つどい
 - 自殺防止対策など
- ◆ 健康づくり支援課（保健センター）
 - 健康日本21所沢市計画
 - 所沢市食育推進計画
 - 乳幼児健診
 - 妊娠届
 - 母子健康手帳
 - 未熟児養育医療
 - 健康相談
 - 保健活動に係る各種教室など
 - 8020よい歯のコンクールなど

水道部と下水道部を統合

水道部と下水道部が統合し、「上下水道部」となります。

3月22日（金）までは、市役所5階で下水道業務を行います。3月25日（月）から現在の水道庁舎（宮本町2・21・4）で業務を開始します。

図 下水道総務課 ☎2998・9213

◎ 3月25日（月）から29日（金）までは水道部総務課 ☎2921・1084へお問い合わせください。

より
親切に

4月から市役所の

より親切に、より早く、より強く
機を見て敏に動く組織体制を目指して

所沢市長 藤本正人



平成23年3月、所沢市の羅針盤とも言うべき「第5次所沢市総合計画」を策定いたしました。そこでは、8つの分野のまちづくりの目標を掲げ、目標達成に向けて市職員一丸となって取り組んでいるところです。

昨年は、この中から「所沢ブランドの創造と地域経済の活性化」を早急に取り組むべき緊急の課題と捉え、産業へのアプローチを積極的に行う体制として「産業経済部」を創設いたしました。

4月からは、さらに、行財政運営の強化と組織の業務の明確化を図るため大規模な組織の見直しを行い、「機を見て敏に動く」組織体制をつくります。

これにより、私の「5つの思い（教育）（環境）（福祉・自治）（文化・ブランド）（行政）」を市政運営の柱とした「文教都市 所沢」の実現を目指して取り組んでまいります。

消防広域化 埼玉西部消防組合を発足

所沢市、飯能市、狭山市、入間市、日高市の消防事務を広域再編し、「埼玉西部消防組合」として業務を開始します。

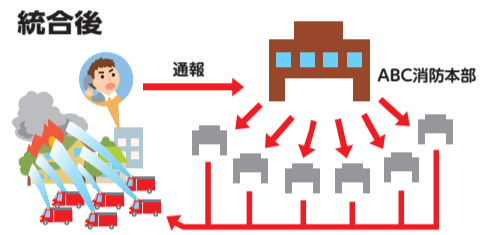
広域再編後は、管内人口約79万人の政令市並みの規模の組織となります。

☎広域消防課 ☎2929-9132

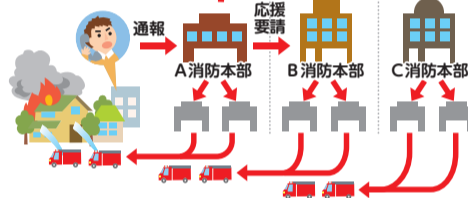
広域化のメリット

より強く！初動体制の強化

規模の拡大により、出動可能な消防車両などが増え、初期段階の消防力の強化による被害の軽減が図れます。



統合前



より高度に！ 指令システムの整備

管内人口約79万人に対応する高機能通信指令システムが整備されます。

より早く！現場到着時間の短縮

市境を越えた出動が即座に可能となることで、被害の軽減につながります。



コバトン

◆市内の消防本部・消防署・分署一覧

消防本部	埼玉西部消防局（旧：所沢市消防本部／けやき台1-13-11） ▶ 企画財政課（新設） ▶ 総務課 ▶ 予防課 ▶ 警防課 ▶ 救急課 ▶ 指令課
消防署	所沢中央消防署（旧：所沢市中央消防署）
消防署分署	所沢中央消防署三ヶ島分署（旧：所沢市中央消防署西分署） 所沢中央消防署山口分署（旧：所沢市中央消防署南分署） 所沢東消防署（旧：所沢市東消防署） 所沢東消防署富岡分署（旧：所沢市東消防署北分署） 所沢東消防署柳瀬分署（旧：所沢市東消防署柳瀬分署）

組織変更になる部・課など

（変更箇所 □）



経営企画部	企画総務課	総合政策部	企画総務課
	基地対策室 人権推進・男女共同参画室		基地対策室 人権推進・男女共同参画室
	政策企画課		政策企画課
総務部	行政改革推進室	総合政策部	政策審議室
	広報課		広報課
	IT推進課		情報統計課 （統計を含む）
	文書行政課 （統計を含む）		文書行政課
財務部	危機管理課	総合政策部	危機管理課
	防犯対策室		防犯対策室
	職員課		職員課
	契約課		契約課
福祉部	工事検査課	財務部	工事検査課
	収税課 （国保年金課の国保税の徴収を含む）		収税課
子ども未来部	福祉総務課	保健福祉部	福祉総務課
	地域福祉推進室		福祉総務課
	生活福祉課		生活福祉課
	障害福祉課		障害福祉課
	高齢者支援課		高齢者支援課
子ども未来部	介護保険課	子ども未来部	介護保険課
	子ども支援課		子ども支援課 （障害児支援を含む）
	子ども福祉課 （障害児支援・松原学園を含む）		松原学園

健康推進部	保健医療課	保健福祉部	母子保健課 （保健センター）
	健康管理課 （保健センター）		成人保健課 （保健センター）
	こころの健康支援室		
上下水道部	健康づくり支援課 （保健センター）	水道部	総務課
	総務課		下水道総務課
			財務課
	料金課		
			水道建設課
	給水管理課		
			浄水管理室
	下水道整備課		
			下水道維持課
	埼玉西部消防組合		

市役所本庁舎

休日開庁 3月2日(土)
臨時開庁 3月24日(日)・4月7日(日)



	休日開庁		臨時開庁		問い合わせ
	3月2日(土) 午前8時30分 ～午後0時30分	3月24日(日) 午前8時30分 ～午後5時	4月7日(日) 午前8時30分 ～午後5時15分		
転入・転出・転居などによる異動届の受付	○	○	○		市役所 1階市民課 ☎2998-9087
印鑑登録	○	○	○		
住民票・戸籍証明書などの各種証明書の発行	○	○	○		
住民基本台帳カードの申請・交付	○	○	○		
電子証明書の申請・発行	○	×	×		
国民健康保険の手続き	○	○	○		市役所 1階国保年金課 ☎2998-9131 (国民健康保険担当)
国民年金の手続き	○	○	○		市役所 1階国保年金課 ☎2998-9095 (国民年金担当)
介護保険の申請	×	○	○		市役所 1階介護保険課 ☎2998-9420
児童手当、児童扶養手当、子ども医療費助成、ひとり親家庭等医療費助成の手続き	×	○	○		市役所 2階こども支援課 ☎2998-9124
新入学・転入学の手続き	×	○	○		市役所 1階 (特設窓口) 学校教育課 ☎2998-9238
市税の納付・納税相談	×	○	○		市役所 2階収税課 ☎2998-9073

【注意事項】
まちづくりセンターなどの窓口は開設しません。
受け付けできる業務は限定されます。来庁される際には、事前に電話などで確認のうえ、お越しください。
休日・臨時開庁実施日に休業して

いる関係機関への問い合わせが必要な業務は、手続きができないことがあります。
転入・転出などの届け出、各種証明書などの申請の際には、本人確認をしています。
来庁の際は、公共交通機関をご利用ください。

印鑑登録制度のご案内

☎市民課 ☎2998-9087
◎詳細は、市HP (「印鑑登録申請」で検索) でご覧になれます。

印鑑登録は、個人の印鑑を公に登録印として証明する重要な手続きです。そのため、印鑑登録の手続きや印鑑登録証明書の交付については慎重に行っています。

登録できる方 所沢市の住民基本台帳に記録されている方

◎15歳未満の方と成年被後見人の方は登録できません。

登録できる印鑑 注文で作ったもの (印影の大きさは8~25mm) で、住民基本台帳に記録されている ▶氏名 ▶氏または名 (氏名の一部を組み合わせたものについては、お問い合わせください)

登録できない印鑑 ▶機械で大量に作られたもの (認印など) ▶変形しやすいもの (ゴム・合成樹脂製など) ▶キズがあるものや外枠がないもの ▶本人の氏名であると判断できないもの ▶装飾の施されたもの ▶氏名以外の文字や、記号の入ったもの ▶逆さ彫りのもの

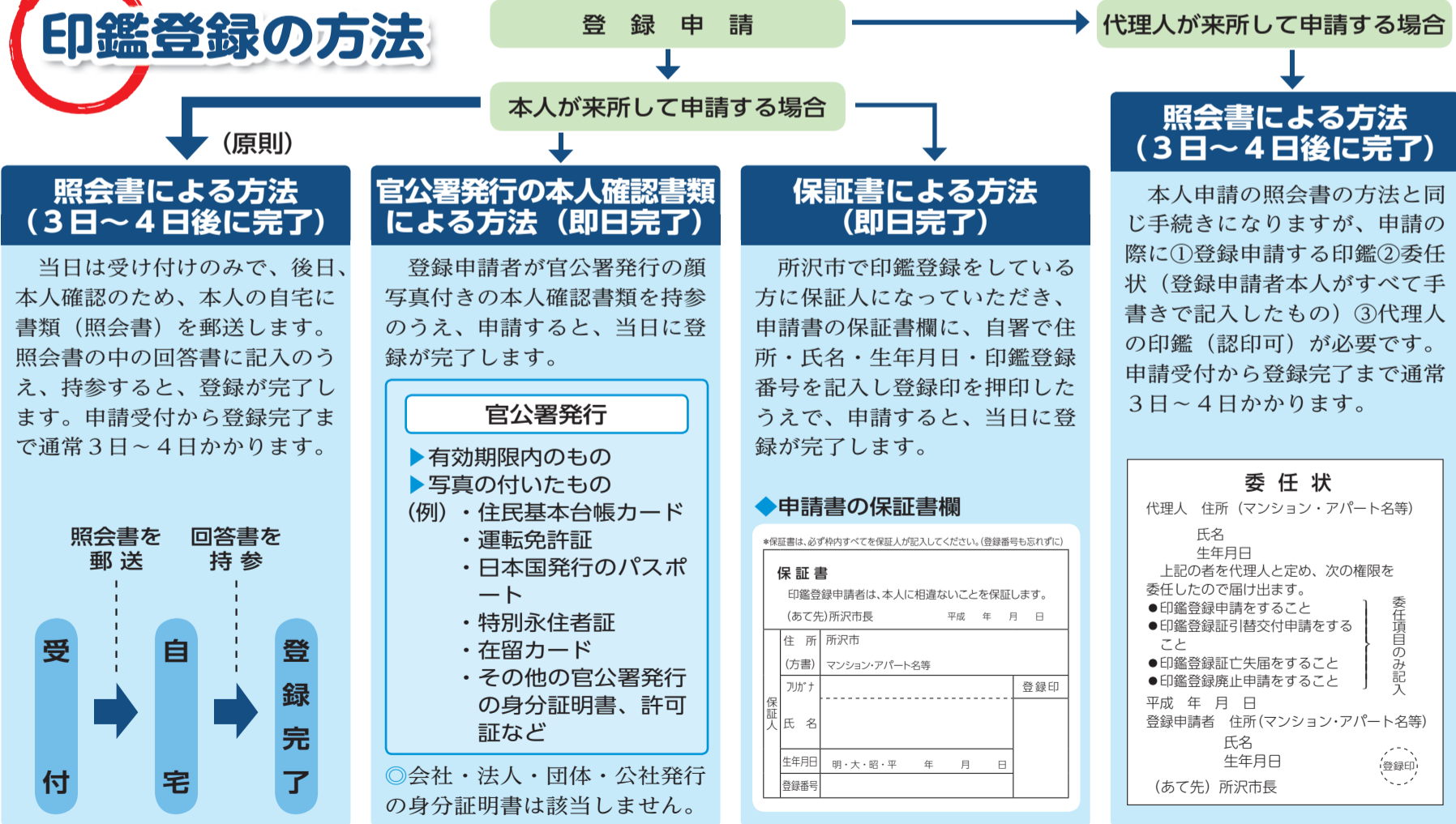
登録ができる場所 / 印鑑登録証明書の交付ができる場所

印鑑登録完了後、印鑑登録証 (カード) を交付します。

	市役所 1階市民課	まちづくりセンター (並木を除く)	所沢駅・狭山ヶ丘・小手指サービスクーナー、並木まちづくりセンター
印鑑登録	○	○ (正午~午後1時を除く)	×
印鑑登録証明書の交付 (1通200円)	○	○	○

注意事項 ▶印鑑登録証明書の交付を申請するには印鑑登録証を必ず持参のうえ、交付申請書に必要事項を正確に記入してください。▶印鑑登録証がない場合は印鑑登録証明書は交付できません。▶印鑑登録証は登録印と同様に、ご本人が大切に保管してください。

印鑑登録の方法



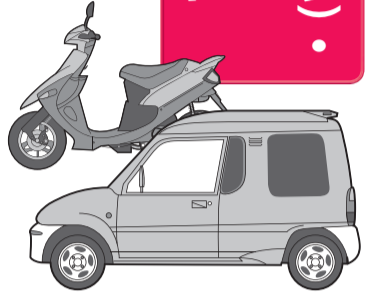
就職や退職に伴う手続きをお忘れなく 国民健康保険・国民年金

手続き方法 必要書類などを持参のうえ、市役所1階国保年金課または、まちづくりセンター（並木を除く）へ直接

◎加入手続きは、2週間前から行うことができます。なお、国民年金の手続きは、あらかじめできないもの（免除申請など）もありますので、事前にお問い合わせください。

	国民健康保険	国民年金
	問 国保年金課（国民健康保険担当） ☎2998-9131	問 国保年金課（国民年金担当） ☎2998-9095
退職した方やその被扶養者	勤務先の健康保険を任意継続する方や、引き続き他の健康保険に加入する方を除き、国民健康保険への加入手続きが必要です。また、扶養家族からはずれる方も加入手続きが必要です。 ◎任意継続をしている健康保険が切れる方も国民健康保険への加入手続きが必要です。 手続きに必要なもの ▶健康保険資格喪失証明書または退職日のわかる証明書（退職証明書や離職票）▶本人確認書類（運転免許証、パスポートなど）▶印鑑▶年金を受給している60歳から64歳までの方は年金証書	60歳未満で会社などを退職し、厚生年金・共済年金の資格を失った方、またその配偶者で扶養に入っている方（第3号被保険者）は、ご自身で国民年金保険料を納める第1号被保険者に切り替えの手続きが必要です。 手続きに必要なもの ▶退職日のわかる証明書（退職証明書や離職票）▶年金手帳 ◎厚生年金・共済年金に加入している配偶者の扶養に入る方は配偶者の勤務先で手続きをしてください。
就職した方やその被扶養者	勤務先の健康保険に加入した場合は国民健康保険を抜ける手続きが必要です。また健康保険の被扶養者になった場合も同様の手続きが必要です。 手続きに必要なもの ▶新しく加入した健康保険被保険者証▶国民健康保険被保険者証▶印鑑	厚生年金、共済年金に加入した方は、国民年金保険料を納める必要がなくなります。 ◎国民年金を抜ける手続きは必要ありません。また、就職後も国民年金保険料納付通知が届く場合は、ご連絡ください。

原動機付自転車（バイク）・軽自動車などの申告手続きは、お早めに



軽自動車税は4月1日現在登録されている方に、その年度分が全額課税されます。次の①～⑤に該当する場合は、3月29日（金）までに廃車・名義変更・住所変更などの申告手続きをしてください。

- ① 廃棄処分をした場合
- ② 盗難にあった場合（警察への届出とは別に廃車の申告手続きが必要）
- ③ 譲渡した場合
- ④ 所有者が亡くなった場合
- ⑤ 市外へ転出する場合

問 第三者に手続きを依頼した場合に
市民税課
☎2998-9064

は手続き完了の確認をしてください。
▼ 廃車・盗難・譲渡などが生じた場合、申告手続きを行わないと軽自動車税は毎年登録名義人に課税されます。年度途中で廃車にしても月割による返還などはありません。

車種	取扱窓口	手続きに必要なもの
◆ 原動機付自転車（125cc以下） ◆ 小型特殊自動車	市役所2階市民税課 ☎2998-9064	▶ 所沢市のナンバープレート ▶ 印鑑 ▶ 標識交付証明書 ▶ 譲渡証明書（名義変更の場合）
◆ 軽二輪（125cc超～250cc以下） ◆ 二輪の小型自動車（250cc超）	埼玉運輸支局所沢自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2029	取扱窓口へお問い合わせください
◆ 軽四輪など	軽自動車検査協会埼玉事務所所沢支所 ☎049-258-8011	

地区計画の届け出をお忘れなく！

（工事着手の30日前までに届け出が必要）

地区計画は街区などの一定のエリアや共通した特徴を持つ地区で土地や建物の所有者などが主役となり、話し合いながら地区の実情に応じ、市と協働で定めた街づくりのルールです。現在、市内17地区（左表参照）

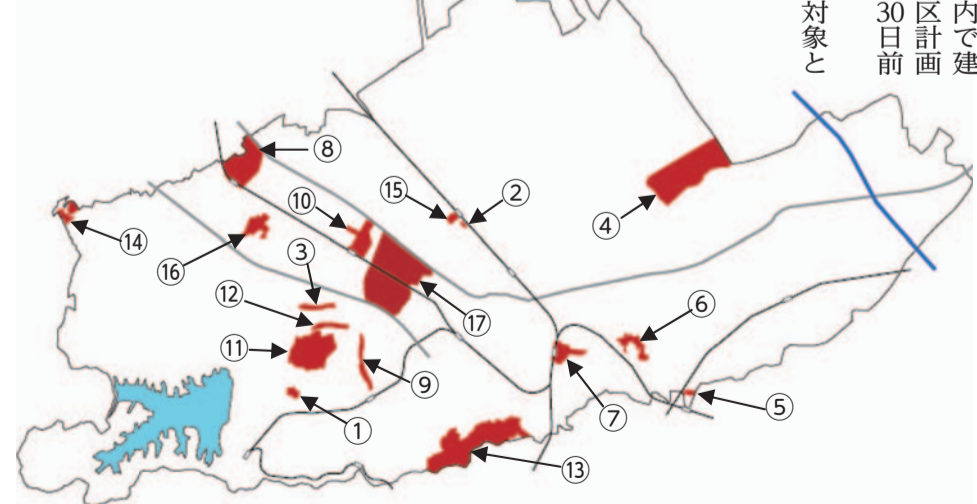
地区計画が定められた地区内で建築行為などを行う場合は、地区計画に沿って計画し、工事着手の30日前までに届け出が必要です。また、垣・柵や塀の設置も対象と

地区計画の名称と位置

（平成25年2月15日現在）

番号	名称	位置
①	椿峰立中坂地区	上山口の一部
②	緑町二丁目地区	緑町二丁目の一部
③	北野第二つばき苑地区	小手指元町二丁目の一部他
④	中富南部地区	中富南一丁目の一部他
⑤	上安松20番地地区	上安松の一部
⑥	西武秋津団地地区	上安松の一部他
⑦	所沢駅東口地区	くすのき台一丁目の一部他
⑧	狭山ヶ丘駅東口地区	東狭山ヶ丘一丁目の一部他
⑨	さくら通り路線地区	小手指南一丁目の一部他
⑩	小手指ハナミズキ地区	小手指町一丁目の一部
⑪	第二椿峰地区	小手指南四丁目の一部他
⑫	北野第一つばき苑地区	小手指南二丁目の一部
⑬	所沢松が丘地区	松が丘一丁目他
⑭	所沢三ヶ島工業団地地区	林一丁目の一部
⑮	新所沢駅西口地区	緑町一丁目の一部
⑯	所沢グリーンヒル地区	若狭二丁目他
⑰	第二上新井地区	上新井三丁目他

地区計画の策定位置



なる場合があります。地区計画の詳細は、お問い合わせいただくか、市「地区計画」で検索をご覧ください。問 都市計画課 ☎2998-9192

4月から6月が比較的空いています 市民医療センターで 人間ドックを受診しませんか

人間ドックの受診は予約制で受診日の1年前から予約が可能です。
受診医療機関 市民医療センター

◆ 人間ドック検診料（税込み）

- ▼ 人間ドック日帰りコース：37,800円
- ▼ 生活習慣病コース：23,100円

◎ 会社や事業所に勤務し、健康保険組合などに加入している方は、組合ごとに申し込み方法が異なりますので勤務先にお問い合わせください。

問 市民医療センター（人間ドック受付専用） ☎2998-2081

◆ 検診料金の助成

対 所沢市国民健康保険に加入の35歳以上の方 ▶ 市内在住で埼玉県後期高齢者医療保険に加入している方

◆ 自己負担額（税込み）

- ▼ 人間ドック日帰りコース：21,300円
- ▼ 生活習慣病コース：8,100円

◎ 助成などの詳細は、お問い合わせください。

問 国民健康保険に加入している方：国保年金課 ☎2998-9131

◆ 人間ドックオプション検診などの料金

オプション検診名	料金（税込み）
肺がん検査	5,250円
CT肺がん検査	15,750円
子宮がん検査	3,570円
乳がん検査	5,460円
PSA（前立腺特異抗原）検査	2,100円
CA125（卵巣がん）検査	2,310円
骨密度検査	2,100円
甲状腺機能検査	4,830円
CT内臓脂肪測定	2,940円
ABC検診（4月から開始）	3,780円
食事相談（4月から開始）	420円（郵送） 840円（面談）

者医療保険に加入している方：福祉総務課 ☎2998-9113

『わがマチの観光大使』



が が としあき
春日 俊彰さん
(オードリー)
1979年2月9日生
お笑い芸人



春日さんの観光大使就任式は、100人の市民や多くのマスコミが集まり、盛大に行われました。就任の挨拶では、田中角栄元首相のモノマネで笑いを誘い「観光大使の任命が遅すぎるくらいだ」「埼玉県の所沢ではなく、所沢のある埼玉と言われるぐらい知名度を上げたい」と意気込みを披露してくれました。また、就任式があった2月9日は、春日さんの34歳のバースデー。サプライズで花束と職員から似顔入りのケーキが贈られました。



埼玉西武ライオンズからの祝福の様子

▲似顔絵入りバースデーケーキ



は せ が わ と も は る
長谷川 朝晴さん
1972年3月19日生
俳優

12月9日、「TOKYOエアポート」を代表して市役所に来庁された長谷川さんに藤本市長から感謝状を贈呈しました。ドラマの中に登場した、オリジナルの広報紙や長谷川さんが演じた岡本主任管制官がデザインしたゆるキャラ「所沢焼き」が、市役所正面出入口の横に展示されていますので、ぜひ一度ご覧ください。

がんばらせますー!!



▲オリジナル広報紙「所沢ニュース」



▲ゆるキャラ「所沢焼き」



埼玉ブロンコスには、1996年に「所沢ブロンコス」として設立されました。97年から日本リーグに参戦し、2002・2003年シーズンでは2連覇を達成、05年秋、日本初のプロバスケットボールリーグbjリーグに参戦し、市民体育館をメイン会場に熱戦を繰り広げています。平成21年4月1日に所沢市観光大使を委嘱し、公式戦やイベント会場で所沢市の魅力を発信し続けてもらっています。皆さんもぜひ一度試合会場で迫力ある選手たちのプレーを体感してください。

応援よろしく!!



▲チームキャラクター・キズナくん

ホームゲーム(市民体育館) 試合日程

- V S 秋田ノーザンハピネッツ
3月9日(土)午後6時試合開始
3月10日(日)午後2時試合開始
- V S 横浜ビー・コルセアーズ
4月27日(土)午後6時試合開始
4月28日(日)午後2時試合開始

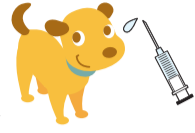
北向由樹選手(中央)



◎チケットの購入方法やその他の試合日程などは、埼玉ブロンコスHP (<http://www.saitamabroncos.com/>) をご覧ください。

毎年必ず受けましょう！

犬の狂犬病予防注射



狂犬病予防法により、飼い主は、犬を登録し、年1回の狂犬病予防注射を受けさせ、鑑札と注射済票を犬につけなければなりません。狂犬病予防注射は、集合注射会場（表1参照）または動物病院で受けられます。市に登録している犬については、注射済票交付申請書（はがき）を、3月上旬に飼い主の方へ郵送します。3月15日（金）を過ぎても、はがきが届かない方、飼い主および住所などが変更になった方、犬が死亡した場合、各会場および市役所5階生活環境課に備え付けの申請書で届け出てください。申請書は、市（一犬の各種手続き）で検査からも入手できます。

会場で受ける場合



集合狂犬病予防注射会場では、次のことを守ってください。
 ▼注射前に獣医師の問診を行いますので、犬の体調がわかり、注射のときに犬をおさえられる方が連れてきてください。
 ▼首輪や胴輪は抜けないようにし、特にひもは短く持つてください。
 ▼会場では、係員の指示に従ってください。

◎他の予防注射接種後4週間以上経過していない場合は、今回の狂犬病予防注射は受けられません。



◆平成25年度 集合狂犬病予防注射日程表（雨天実施）【表1】

実施日	時間	狂犬病予防注射会場
4月3日(水)	午前9時30分～9時50分	三ヶ島第4区集会所前(堀之内580)
	午前10時30分～11時20分	三ヶ島第13区どんぐり広場(和ヶ原3-286)
	午後1時～2時30分	小谷公園(小手指南3-42-2)
4月4日(木)	午前9時30分～10時	清流公園(下安松200-5)
	午前10時40分～11時30分	松郷南公園(松郷92-1・松郷保育園隣)
	午後1時30分～2時30分	こぶし団地中央公園(こぶし町18)
4月5日(金)	午前9時30分～10時	林センター(林2-199-8)
	午前10時40分～11時20分	狭山湖運動場駐車場(上山口1233)
	午後1時～2時30分	町谷自治会館(山口2788-3)
4月6日(土)	午前9時30分～11時30分	埼玉県所沢地方庁舎(県税事務所)(並木1-8-1・所沢警察署南側)
	午後1時～2時30分	
4月8日(月)	午前9時30分～11時20分	富士見公園(中新井3-23)
	午後1時～2時30分	上砂公園(緑町4-10)
4月9日(火)	午前9時30分～9時50分	坂之下会館(坂之下217-1)
	午前10時30分～11時30分	柳瀬まちづくりセンター(城964-8)
	午後1時30分～2時30分	篠山公園(上安松944-28)
4月11日(木)	午前9時30分～10時	愛宕前公園(東狭山ヶ丘1-63)
	午前10時40分～11時20分	北中公園(北中3-100・北中公民館東側)
	午後1時～2時30分	市民体育館広場(並木5-3)
4月12日(金)	午前9時30分～10時10分	牛沼生活改善センター(牛沼403)
	午前10時50分～11時30分	北の台公園(くすのき台3-9-1)
	午後1時30分～2時30分	所澤神明社(宮本町1-2)
4月15日(月)	午前9時30分～11時20分	狭山ヶ丘コミュニティセンター第2駐車場(若狭4-2496-7)
	午後1時～2時30分	三ヶ島まちづくりセンター(三ヶ島5-1639-1)
4月16日(火)	午前9時30分～10時10分	長源寺第2駐車場(下安松467)
	午前10時50分～11時20分	東福寺駐車場(本郷764-1)
	午後1時～2時30分	東所沢公園(東所沢和田3-9)
4月18日(木)	午前9時30分～10時	西所沢公園(西所沢2-9)
	午前10時50分～11時20分	本覚院駐車場(荒幡655・荒幡会館前)
	午後1時～2時30分	瑞岩寺駐車場(山口400)
4月19日(金)	午前9時30分～10時10分	熊野神社(西新井町17)
	午前10時50分～11時30分	寿町公園(寿町9・所沢小学校東側)
	午後1時30分～2時30分	松が丘中央公園(松が丘1-23-9)
4月21日(日)	午前9時30分～11時30分	埼玉県所沢地方庁舎(県税事務所)(並木1-8-1・所沢警察署南側)
	午後1時～2時30分	
4月22日(月)	午前9時30分～11時20分	吾妻まちづくりセンター(久米2229-1)
	午後1時～2時30分	小手指まちづくりセンター(北野南1-5-2)
4月23日(火)	午前9時30分～10時	和ヶ原公園(和ヶ原1-159-1)
	午前10時40分～11時30分	上新井公園(上新井3-4)
	午後1時30分～2時30分	西窪公園(上新井4-56)
4月25日(木)	午前9時30分～10時30分	富岡まちづくりセンター第3駐車場(北岩岡115-2)
	午前11時10分～11時40分	柳野公園(下富1256-97・ネオポリス公民館隣)
	午後1時30分～2時30分	富士見公園(中新井3-23)
4月26日(金)	午前9時30分～9時50分	南永井生活改善センター(南永井405)
	午前10時30分～11時20分	道傍公園(中富南2-20)
	午後1時～2時30分	北野公園(小手指町4-3・市民プール東側)
5月12日(日)	午前9時30分～11時30分	埼玉県所沢地方庁舎(県税事務所)(並木1-8-1・所沢警察署南側)
	午後1時～2時30分	

はがきを持参のうえ、4月から6月までに受けてください。
 注射料金は、病院ごとに設定してあります。注射後、獣医師が発行する狂犬病予防注射済票とはがきを市役所5階生活環境課へ持参のうえ、注

動物病院で受ける場合



◆集合注射料金
 登録済みの犬(1頭)：3、300円(注射済票550円・予防注射2、750円)
 ◆新規登録する犬(1頭)：6、300円(登録3、000円・注射済票550円・予防注射2、750円)

海外に犬を連れて行く予定がある場合、または犬にマイクロチップを装着している場合は、注射の前に必ず申し出てください。
 生活環境課
 ☎2998・9370

注射済票の交付(手数料550円)を受けてください。市に登録している犬は、市と協定を結んでいる動物病院(表2参照)で、9月末日まで注射済票の交付を受けられます。



◆平成25年度市と協定を締結している動物病院（五十音順）【表2】

動物病院名	所在地	電話番号
アニマルケアガーデン椿峰	小手指南4-34-4	2936-9696
大串ペット動物病院	若狭3-2556-5	2948-8516
かねこペットクリニック	北秋津778-5	2927-0067
かわしま動物病院	東所沢和田2-17-6コーポタチバナ1階	2944-9345
北中犬猫医院	北中3-111-32	2922-8515
桐原動物病院	東住吉13-13	2922-3533
久米犬猫病院	久米369-9	2922-0629
グリーンヒルアニマルクリニック	下安松50-247カミタマンション二番館1階	2951-5900
けやき台動物病院	けやき台1-7-7	2928-0831
航空公園動物病院	西新井町20-7	2996-1362
コジマ動物病院	小手指町1-10-4	2928-5849
小手指ペットクリニック	小手指元町2-29-4	2949-1200
Conono動物病院	東所沢和田1-47-11	2933-9701
狭山ヶ丘動物病院	東狭山ヶ丘3-719-1	2903-7500
さわはた動物病院	小手指町4-18-2	2949-6776
シマダ動物病院	東所沢1-30-3	2946-0078
新所沢動物病院	北所沢町1992-10-101	2943-0370
タカダ動物病院	山口738-3	2928-0251
田むら往診専門獣医師	北原町1346-18	2995-3336
所沢愛犬病院	上新井1-10-9	2922-2929
所沢アニマルメディカルセンター	上新井5-54-42	2929-1818
パシエル獣医科	北原町1260-8	2998-7710
ファール動物病院	上新井1-45-17	2925-4236
ファミリー動物病院	榎町8-10ナベショウビル1階	2925-0079
フェリス動物病院	東所沢和田1-10-9サンゴールド1階	2946-0225
ペットクリニック茶々	久米1417-8	2946-9773
PET-SPA所沢動物病院	東住吉1-4	2936-7455
星の宮動物病院	星の宮2-9-12	2903-8100
まつおか動物病院	東所沢2-7-15	2945-9640
メープル動物病院	山口5241-1ポナール入ヶ丘106	2926-0911
もみの木動物病院	美原町5-2038-17	2996-3365
山口どうぶつ病院	所沢新町2528-19	2990-1199
和ヶ原動物病院	和ヶ原2-211-14	2948-1199

ひろば



▲埼玉県のことをどのくらい知っているかを3人1組で競い合った『埼玉クイズ王決定戦（予選会）』。○×クイズや早押しクイズで本戦に出場する3組の代表を決定しました。

2月3日(日)／所沢航空記念公園野外ステージ
(撮影：市民カメラマン・佐藤清一郎)



▶森に捨てられているごみを拾ってトトロのふるさとこの美観を守ろうと行われた『トトロの森の大そうじ』。不法投棄されたごみを拾い集め森をきれいになりました。
2月3日(日)／トトロの森5号地(堀之内)
(撮影：市民カメラマン・木村清貴)

オリンピックで金メダルを取りたい

篠原 光さん(荒幡在住)

しているときは楽しい」と笑顔で話します。さらに、試合で男の子が相手でも「負ける気がしない」と力強く語るその言葉は、練習を積み重ねた自信から出ているようでした。

さまざまな大会で好成績を収め注目され、昨年4月に元プロボクサーの赤井英和さんを講師に迎えたNHK教育番組に出演し直接指導を受け「パンチの打ち分け方やサイドステップなど、今まで知らなかったことを教えてもらいました。自分としても成長したと実感できました」と話します。また、ロンドンオリンピックの金メダリストの村田諒太選手に会いメダルを見せてもらい「いつか私もオリンピックで金メダルを取りたいと思うようになりました」と将来の目標を話してくれました。

女子ボクシングがオリンピックの正式種目になり、光さんがオリンピックに出場できるのは、早くも2020年です。その開催地には東京も立候補しています。光さんの今後の活躍と、所沢から金メダリストが誕生するのが、今から楽しみです。



▲練習に励む光さん(左)

とほろざわ

歴史まめ知識 33

所沢市域に関わる歴史的事項を50音順に紹介しています。今号は「み」です。



御幸町駅 所沢駅から航空公園駅に向かい東川を越えた北、土手上の高台にあった駅です。昭和13年に開設された当初は「所沢飛行場前駅」といい、その名のとおり飛行場の玄関口でした。現在の西武池袋線側にも「所沢飛行場駅」という一見同じような名の駅がありました。所沢飛行場前駅は16年に「御幸町駅」と改称され、特に下り路線の利用には、所沢駅まで行かずに済むため重宝がられていました。しかし26年、基地に引込線を作るため北所沢駅(現在の所沢駅)が設けられることになると、反対運動にもかかわらず閉鎖されてしまいました。ちなみに、駅名・町名の「御幸町」は、大正天皇が陸軍大演習に際し所沢飛行場に行幸したことに由来します。

三上文筆(1818ごろ-1858) 江戸時代の終わりごろに活躍した画家です。所沢村下宿(現在の御幸町)に生まれ、谷文晁という著名な画家に師事しました。のちに信州松代藩の高川家に養子に入り、以降は高川文筆と名乗ります。幕府から海防を命じられた松代藩の御用絵師として横浜などに同行し、ペリーの似顔などを含む黒船絵巻を描いて世に知られました。市内には、「三上文筆」として描いた山口観音金乗院の「富士巻狩図大絵馬」など数点が伝わります。

峯薬師 椿峰の尾根を縫う緑道、その南側の一角に小さな共同墓地があり、「峯薬師」と呼ばれています。石造の薬師如来を本尊とし、方形造のかやぶき屋根のお堂や、元禄7年(1694)の銘を刻んだ鐘を持つ古寺でした。お堂も鐘もすでに失われましたが、古い写真に見るたたずまいには現在の姿からは想像がつかない驚くような存在感があります。市内各所の古い共同墓地には、このように失われた小堂を持つ場所が少なくありません。



▲昭和40年代の峯薬師

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

誰でもエッセイ

◆テーマ「結婚記念日」◆
結婚記念日に生まれた娘

結婚2年目の記念日は、難産のため襲いくる陣痛に苦しむ中、主人も汗だくになりながら不眠不休で24時間片時も離れず産の協力をしてくれました。翌日早朝に産まれた娘も今年の5月4日で2歳になります。愛の結晶を産むために夫婦で寄り添えた結婚記念日は、いまだに思い出すと目頭が熱くなります。

スタートライン

結婚記念日は、戸籍も名字も住所もかわり、自分の新たな人生のスタートラインに立った日。そう特別な日だと思っていた私は、普通の日に入籍したくなかった。主人と話し合い付き合いたった記念日で、祝日で主人の仕事が休みになる12月23日を結婚記念日に決めました。

上新井 杉山 しおり



みんなの



▲家庭で入手可能な食材を中心に、本格トマトソースと生パスタ、ジェラートなどを使った『歌うイタリア料理講座』。参加者は声楽家でもある講師の本場仕込の歌声と本格的なイタリア料理を楽しみました。
1月31日(休)／ラク所沢
(撮影：市民カメラマン・箕輪香里)



▲神社には鬼がないので「福は内、福は内」の掛け声で豆まきをした『所澤神明社の節分祭』。その豆を拾おうと境内には多くの人が集まりました。
2月3日(日)／所澤神明社
(撮影：市民カメラマン・津田資雄)

おうちで 食べよう! 所沢の学校給食 ふわふわ野老汁

21

全国学校給食甲子園入賞献立

栄養士さんが考えた学校給食のメニューの中から、所沢産の食材を取り入れたものや、特色あるレシピを紹介します。

◆今回の献立

- 開拓丼
- ふわふわ野老汁★
- 634のマリネ
- 牛乳
- みかん



★ふわふわ野老汁

材料 (4人分)

- | | |
|----------------|----------------|
| ・山芋……………20g | ・だし汁……………2カップ |
| ・白玉粉……………50g | ・油揚げ……………1/2枚 |
| ・水……………適量 | ・豆腐……………1/4丁 |
| ・だいこん……………1/8本 | ・みりん……………小さじ1 |
| ・にんじん……………1/6本 | ・酒……………小さじ1 |
| ・ごぼう……………1/6本 | ・しょうゆ……………小さじ2 |
| ・長ねぎ……………1/2本 | ・塩……………小々 |

作り方

- ①山芋は、すりおろす。白玉粉にすりおろした山芋を加え、耳たぶぐらいのかたさになるように水を加えて混ぜ、一口大の団子を作りゆでておく。
- ②だいこんとにんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、長ねぎは小口切り、油揚げは短冊切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ③だし汁に、だいこん、にんじん、ごぼうを加え煮込む。
- ④野菜が煮えたら油揚げ、豆腐を加え、Aの調味料を入れる。
- ⑤④に①の団子・長ねぎを加え、味を調べて出来上がり。

ここがポイント

全国学校給食甲子園入賞!



今回は、全国学校給食甲子園入賞レシピ第2弾です。所沢の地名の起源は、平安時代に在原業平が「野老」というヤマノイモ科の多年生つる植物が多く野生しているのを見て「野老の沢か」と口ずさんだものを里人が聞き伝えて野老沢の地名が生じたとも伝えられています。

このことから、山芋を所沢名物の団子の中に練りこみ、所沢野菜をたっぷり入れたけんちん風の汁にしました。

問い合わせ 保健給食課 ☎2998-9249 ☎2998-9167

はつらつ ところ 野老っ子



今回ご紹介する篠原光さんは、料理をしたり、茶道を習ったり、アイドルグループのももいろクローバーZが好きな小学4年生の女の子です。しかし、リングに上がると「第5回U-15ボクシング全国大会」や「第6回エアボクシング大会(2人が向かい合ってパンチを繰り返すが相手には当てない競技)」などで優勝する程の実力を持つボクサーです。

1年生のときに、お父さんがトレーナーを務めるボクシングジムで練習を見て「初めは見ていて怖かった」と光さん。しかし、シャドーボクシング(一人で仮想の敵からのパンチを避けながら攻撃をする)を見て「楽しそう。自分もやってみよう」と思い練習をはじめます。2年生になって第1回エアボクシング大会に最年少で出場します。12歳以下の部で唯一の女の子でありながら決勝に進み、空手の全国王者と戦い惜しくも優勝を逃しました。初めて打ち合いをする試合では「緊張して練習どおりの試合ができず、相手に何度も殴られました。負けて悔しくて自然と涙が出てきました。今でも負けた試合が頭に残っています」と負けた悔しさを忘れていません。

その悔しさをバネに毎日2時間練習に励んでいます。「練習は学校の宿題もあり大変ですが、一緒に練習する友達も増え、ボクシングを

そして2人にとって思い出の地「昭和記念公園」でイルミネーションを見ながらロマンチックな思いにひたれるからである。1年数カ月間、ドキドキしながら所沢市役所入籍届を提出したのを今も覚えています。そしていつも「結婚してくれてありがとう」と言ってくれる主人に「こちらこそ」と感謝の気持ちを今年も言うだろう。

忘れない結婚記念日
北有楽町 荻野 幸雄
結婚したら記念日を忘れないようにと考え、毎月25日に給料を現金で受け取っていたので、翌26日なら忘れないだろうと簡単に決めました。次に季節、暑くなく寒くなく仕事が暇な5月に。こうして5月26日が結婚記念日になって、今年が50年の節目の年になりました。今年の記念日は80歳の私と77歳の妻とのんびり温泉にでも思ったが、お互いの異なる趣味で都合が合いませんでした。これからもお互い健康に留意してのんびりと過ごしましょう。



福祉タクシー券またはガソリン費補助

在宅の重度障害者などの外出や社会参加支援のため、補助認定を受けている方へタクシー券の交付・ガソリン費補助を行います。なお、福祉タクシー券またはガソリン費補助のどちらか一方の選択制です。

◆福祉タクシー券

平成24年度にタクシー券の交付を受けている方には、3月下旬に25年度のタクシー券を郵送します。

補助対象者および配付枚数

一般タクシー券または福祉タクシー券のどちらか一方の選択制です。



補助対象者 (施設入所者を除く)	配布枚数 (どちらか一方)	
	一般 タクシー券	福祉 タクシー券
身体 障害者 手帳	1級の透析患者	72枚
	透析患者以外の1級	72枚
	2級の肢体不自由者	
	2級(市手当A区分)	
	2級(市手当B区分)	
3級の下肢・体幹障害者	24枚	
療育 手帳	①所持者	48枚
	A所持者	24枚

【注意事項】

- ▶身体障害者手帳の2級(市手当B区分)および3級の下肢・体幹障害者、療育手帳のA所持者の方で、一般タクシーを利用できない方は、ご相談ください。
- ▶一般タクシー券から福祉タクシー券、または福祉タクシー券から一般タクシー券に変更を希望される方は、郵送されたタクシー券とタクシー補助認定証を障害福祉課までお持ちください。

◆ガソリン費補助

平成24年度分の請求書提出期限は3月29日(金)です。

補助対象者および補助金の上限額

補助 区分	補助対象者 (施設入所者を除く)	補助金の上限額	
		対象者が 運転する場合	同一生計者が 運転する場合
I	1級・2級の下肢・体幹障害者	月額3,000円	月額1,500円
II	1級・2級の身体障害者 (I区分以外)	月額1,500円	
	3級の下肢・体幹障害者		
	療育手帳①・A所持者		

◎使用する自動車は、障害者本人または同一生計者の所有するもの(1台)に限ります(法人名義は不可)。運転をする方も障害者本人または同一生計者に限ります。

◆タクシー券とガソリン費補助の切り替え

平成25年度にタクシー券からガソリン費補助、またはガソリン費補助からタクシー券に切り替えを希望される方は、切り替え期間中に、必要なもの(下表参照)を持参し、障害福祉課で手続きをしてください。

切り替え期間 4月1日(月)~30日(火)

【注意事項】

- ▶切り替え期間を過ぎると切り替えはできません。
- ▶タクシー券を1枚でも使用した場合は、ガソリン費補助への切り替えはできません。

切り替えに必要なもの

タクシー券からガソリン費補助の場合	①身体障害者手帳または療育手帳②運転者の運転免許証(コピー可)③車検証(コピー可)④障害者本人名義の金融機関の口座⑤タクシー補助認定証⑥平成25年度福祉タクシー券
ガソリン費補助からタクシー券の場合	①身体障害者手帳または療育手帳②印鑑③障害者本人名義の金融機関の口座④ガソリン費補助資格認定証

申問市役所1階障害福祉課 ☎2998-9116へ直接

市民 保養施設

平成25年度から所沢パスポート券がさらに取得しやすくなります



市民の皆さんが市民保養地(水上温泉郷、四万温泉郷)や協定施設(6施設)に宿泊する際「所沢パスポート券」および「市内在住であることが確認できるもの」を提示することで、宿泊料金の割引(10%)サービスなどが受けられます。なお、年度内何回でも利用することができ、市内在住の方

利用可能期間 平成25年4月1日(月)~26年3月31日(月)

◆所沢パスポート券の取得方法

3月21日(木)から市役所1階市民相談課内市民保養施設コーナーまたはまちづくりセンターへ直接
◎所沢パスポート券を取得する際の申請書への記入が不要になり、市☎(「所沢パスポート券」で検索)からも入手できるようになりました。

◆利用方法

①宿泊施設の予約・問い合わせ

市民保養地(水上・四万温泉郷)および各協定施設の予約窓口(左下参照)へ電話をし、所沢パスポート券を取得したことを告げ、宿泊に関する希望条件などを伝える。

◎予約窓口から申し込みをしなかった場合やインターネット予約、旅行者などでの予約は、宿泊料金の割引(10%)が受けられません。

②宿泊当日

宿泊先で利用する全ての方の「必要事項を記入した所沢パスポート券」と「市内在住であることが確認できるもの(免許証、保険証、住基カードなど)」の2点を提示する。
③チェックアウト時
精算時に、割引後の金額を必ず現金で支払う。
☎市民保養施設コーナー
☎2998-9106

予約窓口

◆水上温泉旅館協同組合(午前9時~午後5時)

☎0278-72-2611

◆社四万温泉協会(午前9時~午後5時)

☎0279-64-2321

◆協定施設(各施設に直接申し込み)

旅館・ホテル名	予約・問い合わせ 電話番号
国民宿舎両神荘(秩父)	☎0494-79-1221
ホテル天坊(伊香保)	☎0279-72-4489
草津ハイランドホテル(草津)	☎0120-26-2533
旅館喜平(草津)	☎0279-88-3169
民宿つかさ(土肥)	☎0558-98-0346
民宿美浜(土肥)	☎0558-98-1030

◎所沢パスポート券対象施設の一覧や宿泊料金などは、市民保養施設コーナーおよびまちづくりセンターで配布しているほか、市☎(「市民保養施設」で検索)でもご覧になれます。



▲四万温泉郷(左…落合通り、右…甕穴)



▲水上温泉郷

皆さんの善意

- 愛の福祉基金へ
- 所沢市農業祭実行委員会様(11万5千円)
- 昭和42年度小手指中学校卒業生同窓会出席者一同様(14,524円)
- 大聖寺門徒会様(23,400円)
- 世莉奈様・中麻美様(5千円)
- 山口三井長生クラブ様(5,598円)
- 狭山ヶ丘ボランティアグループ様(2千円)
- 所沢地区更生保護女性会三ヶ島支部様(5万円)
- 地域福祉サロニック様(2千円)
- 三ヶ島山草会様(5千円)
- 三ヶ島第一地区民生委員・児童委員協議会様(3千円)
- みんなボランティア(3千円)
- モリほっとほっと様(3千円)
- モリタン会様(1万円)
- 所沢市フォークダンス連盟様(213,311円)
- (株)中央管財様(5千円)
- 西新井町馬頭観音様(7万2千円)
- フラ・ハラウ・オ・プメハナ様(176,083円)
- 大館忠平様(1万円)
- 所沢市民クリスマス実行委員会様(4万円)
- ヤマザキ製パン従業員組合埼玉支部様(10万円)
- 所沢友和会様(349,114円)
- スクールM.O.M.所沢市緑町教室おたのみ会様(5千円)
- ふるさと応援寄附へ
- (株)ルミアン様(20万円)
- 地域社会福祉のため
- 長源寺婦人会様(タオル600枚)
- 飯能信用金庫様(点字カレンダー150部)
- 交通事故防止啓発事業等へ
- (社)埼玉県自動車整備振興会所沢支部様(25万円)
- 所沢タクシー協議会様(10万円)
- 教育振興のため
- (株)ビクセン様(天体カレンダー1300部)
- (株)松原学園へ
- (株)和様(クリスマススケール38個)
- 太誠産業(株)様(クリスマスホールケーキ4個)
- (株)クリスマスホールケーキ4個
- 小池梨乃様(デコパージュ石けん50個)
- 三国コカ・コーラボトリング(株)様(清涼飲料水48本)
- 生活保護世帯へ
- 読売新聞所沢センター様(JAいるま野「こしひかり」1kg×1,500袋)
- ※12月16日から1月15日までの受け付け分です。ありがとうございます。

【情報館】 ●特にことわりのないものは3月1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。



家庭の資源とごみの分け方・出し方(ごみカレンダー)の配付

平成25年度「家庭の資源とごみの分け方・出し方」は、3月上旬に各ご家庭に配付します。

◎3月15日(金)を過ぎても届かない場合は、ご連絡ください。

問 資源循環推進課
☎2998・9146

健康カレンダーの配付

平成25年度「健康カレンダー」は、3月末までに各ご家庭に配付します。

問 保健センター
☎2991・1811

就学援助制度

市では、市内の小・中学校に通学する児童・生徒の就学に必要な費用などの支払いにお困りの世帯に対して援助をしています。

対 経済的理由でお困りの世帯(所得の目安:4人家族で前年所得の合計が316万円未満)

◎世帯構成によって変わります。
内 給食費 学用品費 新入学費用
品費(5月15日(水)までに申請) 林間学校費 修学旅行費 医療費
(学校の健康診断で特定の病気の治療勧告をされたもの) など

申請 3月29日(金)までに、①申請書②支給額 5,000円(月額)

市税の夜間・休日納税窓口

夜間… 3月1日(金)午後5時～8時
4月1日(月)午後5時15分～8時

休日… 3月24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

市税の納め忘れはありますか?

▶納付書に記載された納付場所で、納期限までに納めてください。



対 対象者には、平成24年4月に予診票を郵送しています。3月31日(日)までに接種しないと費用は自己負担になります。



再確認キャンペーン
あなたの気になる年金記録をもう一度ご確認ください。転職が多い方、名字が変わったことがある方、いろいろな名前の読み方がある方、ご自

携帯電話を回収しています
市役所1階市民ホール、東所沢工コステーションに携帯電話・PHS・スマートフォン本体やバッテ

回収ボックス
内部データについては、市では一切責任を負いかねますので、ご了承ください。



問 資源循環推進課
☎2998・9146

平成24年度麻しん風しん(MR)混合予防接種はお済みですか
対象者には、平成24年4月に予診票を郵送しています。3月31日(日)までに接種しないと費用は自己負担になります。

事業所従業員定期健康診断料補助の申請
これまでに補助を受けたことがあり、2年度目または3年度目の補助金の申請をしていない事業所

資源物持ち去り防止対策に「GPS追跡システム」を導入
集積所の古紙などの資源物は、市の貴重な財源です。埼玉県西部地域まちづくり協議会(ダイヤプラン)所沢・狭山・入間・飯能市)では、

平成24年度所沢市国民健康保険 特定健康診査は 3月31日(日)まで!
受診券を紛失した方は、再発行しますのでお問合わせください。



問 国保年金課
☎2998-9131

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)

市民医療センター入院用個室料金を改定
改定日 4月1日
新料金 ▼市内在住の方:日額6,300円(税込み) ▼市外在住の方:日額10,500円(税込み)

身年金記録に「もれ」や「誤り」の心配がある方などは、お気軽にお問い合わせください。
ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル ☎0570・058・555 または ☎03・670・1144 (IP電話・PHS用) ▼所沢年金事務所 ☎2998・0170

平成24年度所沢市国民健康保険 特定健康診査は 3月31日(日)まで!
受診券を紛失した方は、再発行しますのでお問合わせください。

問 国保年金課
☎2998-9131

接種期限 3月31日(日)
接種場所 市内協力医療機関
問 保健センター母子保健課
☎2991・1811

市民医療センター小児科診療の実施日変更
4月から小児深夜帯急患診療に日曜日を追加し、小児循環器・夜尿症外来の実施日を変更します。

小児循環器外来
第1・3金曜日 午前9時～11時
夜尿症外来
日曜日午後1時30分～3時

新「パパ・ママ応援ショップ優待カード」を配布します
埼玉県内外の協賛店でパパ・ママ応援ショップ優待カードを提示すると、さまざまな特典を受けることができます。現在お持ちのカードの有効期限は平成25年3月末までです。4月以降は利用できませんので、ご注意ください。



配布開始日 3月11日(月)
配布場所 市役所2階子ども支援課、まちづくりセンター、所沢駅・狭山ヶ丘・小手指サービスコーナー
市内保育園、幼稚園、小・中学校では、3月末までに配布します。

【情報館】 ●特にことわりのないものは3月1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。

いざというときの備え
 危機管理課 ☎2998-9399

防災ところざわ 11


◆**普段からの心がまえが大切です**◆

◆大震災の教訓を踏まえた対策を
 東日本大震災では、市内においても帰宅困難者の発生や計画停電の実施、燃料不足などの混乱が続きました。市では、この大震災の教訓を生かした防災対策の強化を進めています。

◆「防災」から「減災」へ
 自然災害の発生そのものを防ぐことはできません。被害を少しでも減らすために、ご家庭でも「減災」に取り組みましょう。

- ▶家具の固定
- ▶非常持ち出し品の準備
- ▶災害時における家族間の連絡方法の確認

◎詳細は、各ご家庭に配布した「防災ガイド・避難所マップ」をご覧ください。



平成25年度水質検査計画を公表

水道部 ☎(市)から「水道部」をワックに掲載するほか、水道庁舎(宮本町2丁目)、市役所1階市政情報センター、まちづくりセンターでご覧になれます。

ご意見をお待ちしています。

所沢三井地区まちづくり協議会結成

所沢市街づくり条例第12条第1項の規定に基づき、協議会結成の届け出がありましたのでお知らせします。

活動目的 三井地区の住環境の維持保全および生活環境の整備改善

所在地 山口1028・73

代表者 三宮満雄

届出年月日 平成24年12月7日

市民主体のまちづくりを進める団体を協議会として結成し、市に届け出ができます。市は、協議会に対し、まちづくりに関する支援を行います。

問 都市計画課 ☎2998・9192

所沢産農産物移動販売事業の終了

市内の6地域で実施していた地元農産物の移動販売は、3月末で終了しました。

これまでご支援・ご協力いただいた皆さま、ありがとうございます。

問 農業振興課 ☎2998・9158

所沢産農産物移動販売事業の終了

市内の6地域で実施していた地元農産物の移動販売は、3月末で終了しました。

これまでご支援・ご協力いただいた皆さま、ありがとうございます。

問 農業振興課 ☎2998・9158

生産緑地地区の都市計画を変更

生産緑地地区の都市計画を平成25年2月25日付で変更しました。

◎変更した都市計画の図書は、市役所2階都市計画課で縦覧できます。

問 都市計画課 ☎2998・9192

介護予防講演会

3月末で廃止となります。長い間ご利用いただき、ありがとうございました。

問 市民活動支援センター ☎2968・8391

▼コミュニティ推進課 ☎2998・9083

日時/場所	テーマ	講師	定員	問い合わせ
3月7日(木)午後2時～4時/山口まちづくりセンター	健やかにいつまでも過ごすために	山口歯科クリニック院長・山口直彦さん	先着50人	山口地域包括支援センター ☎2928-7525
3月16日(土)午後2時～3時45分/狭山ヶ丘コミュニティセンター	スモールチェンジでできる小さな健康づくりに挑戦	早稲田大学 教授・竹中晃二	先着75人	三ヶ島第2地域包括支援センター ☎2926-7800
3月21日(木)午後1時30分～3時/新所沢まちづくりセンター	転ばないためのからだづくり	榎町すこやか整骨院院長・矢野啓介さん	先着70人	新所沢地域包括支援センター ☎2990-2582
3月28日(木)午後3時30分～5時30分/小手指公民館分館	脳卒中予防	陽だまりの丘クリニック院長・瀧口博司さん	先着120人	小手指第2地域包括支援センター ☎2923-8780

「親子で楽しむ運動遊び」

3月23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

開催

市内の6地域で実施していた地元農産物の移動販売は、3月末で終了しました。

これまでご支援・ご協力いただいた皆さま、ありがとうございます。

問 農業振興課 ☎2998・9158

所沢産農産物移動販売事業の終了

市内の6地域で実施していた地元農産物の移動販売は、3月末で終了しました。

これまでご支援・ご協力いただいた皆さま、ありがとうございます。

問 農業振興課 ☎2998・9158

新所沢コミュニティセンター別館 テニスコートの廃止

3月末で廃止となります。長い間ご利用いただき、ありがとうございました。

問 市民活動支援センター ☎2968・8391

▼コミュニティ推進課 ☎2998・9083

水道部配水管理課

☎2921・1083

講演会「発達障がいの人が働いために」

3月30日(土)午後1時～3時30分

問 高齢者支援課 ☎2998・9120

発達障がい啓発週間イベント

◎会場へ直接お越しください。

問 高齢者支援課 ☎2998・9120

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
 3月16日(土)午前10時～午後2時30分

②「ミニ管理作業と花炭作り」
 3月16日(土)午前10時～午後2時30分

③大人のための自然観察会
 「早春の湿地から雑木林へ」
 3月23日(土)午前9時30分～午後2時30分

④小学生以上(小学生は保護者と参加)
 申し込み先着30人

⑤大人のための自然観察会
 「早春の湿地から雑木林へ」
 3月23日(土)午前9時30分～午後2時30分

◎会場へ直接お越しください。

問 高齢者支援課 ☎2998・9120

火災予防キャンペーン

3月2日(土)午後1時～

場 航空公園駅前広場(東口)

内 双美保育園・消防団・消防音楽隊

による防火を呼びかける演奏および演技など

問 消防本部予防課 ☎2929・9121

全国統一防火標語

「消すまでは 出ない行かない 離れない」

◆平成25年春の全国火災予防運動 3月1日(金)～7日(木)

◆映画上映会「海洋天堂」

4月6日(土)午後2時～4時

場 新所沢まちづくりセンター

定 申し込み先着200人

費 500円

問 保健センター成人保健課 ☎2991・1811

市役所8階大会議室

申し込み先着100人

講 埼玉県立大学教授・朝日雅也さん

▼テスコ・プレミアムリサーチ(株)・石井京子さん

◆映画上映会「海洋天堂」

4月6日(土)午後2時～4時

場 新所沢まちづくりセンター

定 申し込み先着200人

費 500円

問 保健センター成人保健課 ☎2991・1811

市役所8階大会議室

申し込み先着100人

講 埼玉県立大学教授・朝日雅也さん

▼テスコ・プレミアムリサーチ(株)・石井京子さん

航空発祥の歴史を訪ねて「航空記念公園内史跡めぐり」

日本の航空の幕あけとなった所沢航空記念公園内の史跡めぐりや所沢航空発祥記念館の見学と大型スクリーンによる映画鑑賞です。

3月17日(日)午前10時30分～午後3時

問 ◎会場へ直接お越しください。
 ☎2992・2677

航空発祥の歴史を訪ねて「航空記念公園内史跡めぐり」

日本の航空の幕あけとなった所沢航空記念公園内の史跡めぐりや所沢航空発祥記念館の見学と大型スクリーンによる映画鑑賞です。

3月17日(日)午前10時30分～午後3時

問 ◎会場へ直接お越しください。
 ☎2992・2677

女性委員会による特設人権相談所

家庭内のもめごと、結婚、離婚、相続、夫・恋人からの暴力、ストーカーなど女性特有の人権問題、近隣関係などでお困りの方は、ご相談ください。秘密は厳守します。

3月14日(木)午前10時～午後3時

場 さいたま市方法務局所沢支局(航空公園駅東口から徒歩10分)

相 所沢市人権擁護委員協議会所属の女性人権擁護委員および弁護士委員

問 ◎会場へ直接お越しください。
 ☎2992・2677

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
 3月16日(土)午前10時～午後2時30分

②「ミニ管理作業と花炭作り」
 3月16日(土)午前10時～午後2時30分

③大人のための自然観察会
 「早春の湿地から雑木林へ」
 3月23日(土)午前9時30分～午後2時30分

④小学生以上(小学生は保護者と参加)
 申し込み先着30人

⑤大人のための自然観察会
 「早春の湿地から雑木林へ」
 3月23日(土)午前9時30分～午後2時30分

◎会場へ直接お越しください。

問 高齢者支援課 ☎2998・9120

火災予防キャンペーン

3月2日(土)午後1時～

場 航空公園駅前広場(東口)

内 双美保育園・消防団・消防音楽隊

による防火を呼びかける演奏および演技など

問 消防本部予防課 ☎2929・9121

全国統一防火標語

「消すまでは 出ない行かない 離れない」

◆平成25年春の全国火災予防運動 3月1日(金)～7日(木)

◆映画上映会「海洋天堂」

4月6日(土)午後2時～4時

場 新所沢まちづくりセンター

定 申し込み先着200人

費 500円

問 保健センター成人保健課 ☎2991・1811

市役所8階大会議室

申し込み先着100人

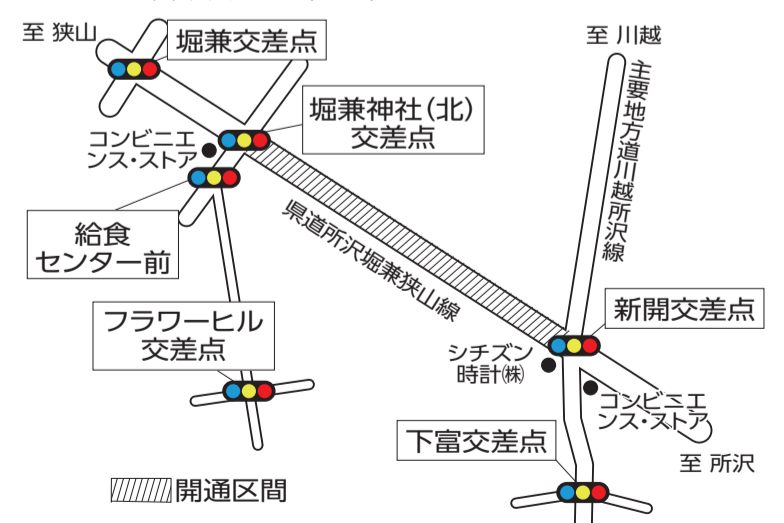
講 埼玉県立大学教授・朝日雅也さん

▼テスコ・プレミアムリサーチ(株)・石井京子さん

県道所沢堀兼狭山線「都市計画道路東京狭山線」の一部が開通

県道所沢堀兼狭山線の再開交差点から堀兼神社(北)交差点までの延長約1.9kmが開通します。

3月24日(日)午後3時(予定)～



問 川越県土整備事務所 ☎049-243-2023

【情報館】 ●特にことわりのないものは3月1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。

3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
2日(土)	(株)貫井産業	2993-0110
3日(日)	(株)糟谷設備工業所	2923-8888
9日(土)	水村設備	2948-4455
10日(日)	野村設備工業(有)	2948-5753
16日(土)	(有)水工社	2942-3245
17日(日)	(有)松本設備工業所	2922-5911
20日(祝)	(株)ミヤザキ	2948-7650
23日(土)	(有)興伸設備	2942-4907
24日(日)	(有)本田技管	2948-1300
30日(土)	(株)楽々	2923-4900
31日(日)	(有)須田設備	昼 2922-7022 夜 2922-0981

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



募集

第25回所沢民踊まつり(4月6日(土))の参加団体を募集

参加を希望する団体は、踊る曲目のテープ・CDなどを持参のうえ、次の代表者会議に出席してください。



◆参加団体代表者会議

日 3月7日(内午後2時)
場 所 所沢航空発祥記念館研修室
☎所沢市観光協会事務局(商業観光課内) ☎2998・9155

秋の祭典! 第34回所沢市民フェスティバル(10月26日(土)・27日(日)開催予定)の実行委員と企画を募集

①実行委員 募 集 人 数 若 干 名
應 募 資 格 市 内 に 在 住・在 勤・在 学 中 以 上 の 市 民
2 回 / 平 日 の 夜 と 開 催 当 日 2 日 間 に 参 加 可 能
内 企 画 の 選 考・調 整 フ ェ ス テ ィ バ ル の P R 活 動 な ど
結 果 は 応 募 者 全 員 に 通 知 し ます。

②コミュニティづくりを目的とした市民づくりの企画

募集資格 市内に在住・在勤・在学
の個人または市内の企業・団体で、開催当日に企画運営ができる方
募集企画の詳細は、募集要領をご覧ください。また、結果は応募者全員に通知します。

申請 3月11日(月)から4月12日(金)までに①は申込用紙を②は応募用紙を同フェスティバル実行委員会事務局☎2998・9083(市役所1階コミュニティ推進課内)へ直接

申請用紙、応募用紙、募集要領は、コミュニティ推進課に備え付けのHPから入手できます。また、窓口への直接申し込みが難しい場合は、ご相談ください。

平成25年度所沢市高齢者大学の学生募集

日 平成25年4月5日
場 所 市役所など
対 象 昭和28年4月1日以前に生まれた市内在住の方で学習意欲があり、全講座受講可能な方



受講経験がある方は、応募できません。

定員男女各80人(抽選のうえ、結果は4月2日(火)までに通知)

健康管理、社会福祉、一般教養、身近な法律、合唱、課外活動など
費用 年額6,000円(課外活動などは別途実費)

申請 募集案内をご覧のうえ、3月12日(火)(必着)までに往復はがきに住所・氏名・生年月日・性別・電話番号を記入し、〒359-8501高齢者支援課☎2998・9120へ郵送

募集案内は、市役所1階高齢者支援課、老人福祉センター、老人憩の家、まちづくりセンター、コミュニティセンター、生涯学習推進センター、図書館に備え付けてあります。

交通指導員(非常勤特別職)を募集

募集人数 牛沼小学校区内各1人
募集資格 市内に在住で65歳未満の方
職務内容 登下校時の安全指導、交通安全教室など
採用日 5月1日
報酬 あり
申請 3月4日(月)から15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

募集職種 ①保健師②歯科衛生士
募集人数 ①若干名②1人
募集資格 普通自動車運転免許を有する方

勤務内容 ①家庭訪問・乳幼児健康診査など②歯科健康診査などの保健業務など

採用日 4月1日
勤務時間 ①月～金曜日午前8時30分～午後5時15分②月～金曜日午前9時～午後4時15分
勤務地 保健センター
申請 保健センター母子保健課☎2991・1811へ電話

地域福祉活動推進会議の市民委員を募集
募集人数 若干名
募集資格 本市に引き続き1年以上住所を有し、平成25年4月1日現在で20歳以上の方
任期 平成25年4月1日～27年7月31日
申請 3月14日(木)(必着)までに応募用紙を〒359-1143宮本町1-1-2所沢市社会福祉協議会☎2926・8202 ☎2925・3419へ直接・郵送・FAX

申請用紙は、同協議会および協議会☎(http://www.toko-shakyo.or.jp/)から入手できます。

臨時職員の募集
募集人数 2人
募集資格 市内に在住の方
勤務内容 後期高齢者医療保険の事務補助
勤務期間 4月1日～9月30日
勤務日/勤務時間 月～金曜日/午前9時～午後4時
申請 3月11日(月)までに履歴書(写真貼付)を市役所1階福祉総務課☎2998・9113へ直接

放射線量の独自測定結果など

◆放射線に関する相談窓口

東京電力福島第一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(7日間)を行っています。

測定器 HORIBA環境放射線モニタPA-1000Rad
貸し出し状況は市☎(「放射線量測定器」で検索)をご覧ください。
☎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 2月14日
測定結果 0.03~0.07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/採取場所 2月5日/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

◆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 1月4日~22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値以下

☎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。

「所沢市暮らしの便利帳」(2013版)広告主を募集



市では、「所沢市暮らしの便利帳」(2013版)を発行します。この冊子は、市民生活上の身近な手続きなど、さまざまな分野の行政情報や暮らしの情報をまとめたもので、市内全世帯に配布します。

この事業に取り組むにあたり、1月23日に官民協働で地域行政情報誌を発行している(株)サイネックスと協働発行に関する協定を結びました。

この便利帳は、7月発行に向けて準備を進めています。制作・配布費用は市内事業者などからの広告掲載料で賄います。

広告の申し込み先 (株)サイネックス埼玉支店☎048-643-7120 ☎048-643-7123

☎広報課☎2998-9024

ご覧ください

J:COM所沢
広報ところざわ「テレビ情報館」
●振り込め詐欺にあわないために





放映日 3月4日(月)~
放映時間 午前9時25分~午後0時25分~、
午後8時25分~(5分番組)

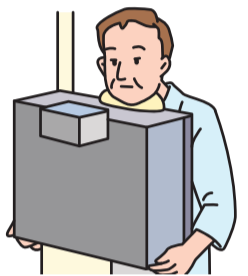
●● 広報テレビ番組 ●●

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
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）</p> <p>《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</p> <p>◎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》3月4日(月)午前中（グループでも参加可）《かみかみ期相談》3月19日(火)午前中（グループでも参加可）《食事相談》3月25日(月)午前中 《歯科相談》3月14日(木)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）</p> <p>◎いずれも申し込みが必要です。 ●☎3月1日(金)～</p>
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	<p>▶とき：4月11日(木)・30日(火)いずれも午前10時～11時15分（開始15分前から受付）▶対象：平成24年10月・11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>●☎3月5日(火)～</p>
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	<p>▶とき：4月26日(金)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・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>●☎3月5日(火)～</p> 
離乳食教室 (ぱくぱく期) (予約制)	<p>▶とき：4月12日(金)午前10時～11時30分（開始15分前から受付）▶対象：平成24年1月・2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>●☎3月5日(火)～</p>
2歳児 歯科 健康教室 (予約制)	<p>▶とき：4月4日(木)・22日(月)いずれも午後0時50分～1時10分（受付）▶対象：平成22年9月・10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>●☎3月6日(水)～</p> 
成人 健康相談 (予約制)	<p>《健康相談》▶とき：3月6日(火)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：3月11日(月)・25日(月)いずれも午前中▶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：3月8日(金)・22日(金)いずれも午前中▶内容：ひざ・股関節・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</p> <p>◎いずれも事前に申し込みが必要です。</p>
ファミリー 食育教室 (予約制)	<p>▶とき：4月25日(木)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「生活リズムと食生活」と簡単な調理実習▶定員：申し込み先着15人（初めての方優先）▶費用：1組500円（調理実習材料費）▶持ち物：エプロン、三角きん、お手ふき◎保育があります。</p> <p>●☎3月4日(月)～</p> 

事業名	日時・内容など
ところ21 栄養教室 (予約制)	<p>▶とき：4月23日(火)午前9時30分～午後0時30分▶対象：64歳以下の方▶テーマ：腎臓病予防の食事▶内容：講話「腎臓病を予防する食事」と簡単な調理実習▶定員：申し込み先着36人（初めての方優先）▶費用：500円（調理実習材料費）▶持ち物：エプロン、三角きん、お手ふき ●☎3月4日(月)～</p>
優しい 健康食教室 (予約制)	<p>▶とき：《男性対象》4月17日(火)午前9時30分～午後0時30分《女性対象》4月16日(火)午前9時30分～午後0時30分▶対象：65歳以上の方▶テーマ：腎臓病予防の食事▶内容：講話「元気の腎臓を保つ食事」と簡単な調理実習▶定員：申し込み先着36人（初めての方優先）▶費用：500円（調理実習材料費）▶持ち物：エプロン、三角きん、お手ふき ●☎3月4日(月)～</p>
結核検診	<p>▶とき：3月7日(木)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（住民登録をしている方）▶費用：無料</p> <p>◎希望者は会場へ直接お越しください。</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：▷4月17日(火)午前9時30分～10時30分（受付）／並木まちづくりセンター▷4月18日(水)午前9時30分～10時30分（受付）／吾妻まちづくりセンター▶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</p> <p>◎希望者は会場へ直接お越しください。駐車場が狭いため、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：▷3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▷3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▷3月27日(水)、4月17日(火)いずれも午前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</p> <p>◎希望者は会場へ直接お越しください。</p> 

★訪問事業・相談業務など

担当課	内容など
母子保健課	<p>▶新生児・妊産婦訪問：保健師・助産師が保健相談と子育て支援の情報をお伝えします。保健センターへ電話、または妊婦健診受診券に添付の出生連絡票を保健センターへ郵送してください。</p> <p>▶こんにちは赤ちゃん訪問：新生児訪問などを実施したご家庭を除き、全ての生後2カ月ごろの乳児を持つご家庭に、保健師・看護師が訪問し、保健相談と子育て支援情報をお伝えします。</p> <p>▶5歳児で幼稚園・保育園で健康診査を受ける機会のない方の健康や発達に関する相談を受け付けています。</p> 
成人保健課	<p>▶訪問による相談：家庭での療養方法、介護家族の健康管理、生活習慣病予防、リハビリ方法などについて、保健師・理学療法士・栄養士・歯科衛生士などが訪問し、相談に応じています。</p> <p>▶「リハビリ教室」「リハビリ交流会」「失語症者のつどい」を実施しています。参加を希望される方は、事前にお問い合わせください。</p>

◎各業務の詳細はお問い合わせください。

+ 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
3月3日(日)	所沢第一病院	内、整	下安松1559-1	2944-5800
	岡田耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	有楽町16-21	2926-8505
3月10日(日)	新所沢キッズクリニック	小	美原町2-2931-6	2990-3100
	所沢内科クリニック	内	東町22-3	2922-2210
	深井眼科医院	眼	小手指町1-26-9	2928-6900
3月17日(日)	埼玉西協同病院	内	中富1865	2942-0323
	木村医院	外、内、胃腸、肛	北岩岡1-96	2942-5411
	所沢ハートセンター	循	上新井2-61-11	2940-8611
3月20日(祝)	やまもとキッズクリニック	小	三ヶ島4-2286-11	2938-7787
	金井医院	内	小手指町1-3-8	2925-3321
	所沢慈光病院	心内、精	北中1-228	2922-2990
3月24日(日)	荻野医院	内、循、外、胃、小	狭山ヶ丘1-2993-5	2948-1181
	所沢ロイヤル病院	内、リハ	北野3-1-11	2949-3385
	所沢中央病院	内、整	北秋津753-2	2994-1265
3月31日(日)	あだち内科クリニック	内、消内、小、呼内、循内、糖内	緑町3-16-4	2929-0001
	今城内科クリニック	内	緑町2-3-21	2939-2006
	菊池がんクリニック	婦、内	荒幡111-1	2928-7311
4月7日(日)	みかみこどもクリニック	小	南住吉21-12	2997-8080
	うだがわクリニック	内、循、呼、アレ、小	北原町1415-1	2997-4880
	スマイル皮膚科	皮、形成外科	西所沢1-12-3 さいとうビル4階	2939-1213
	豊原医院	内、神内、呼、放	東所沢1-10-11	2944-6433

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	小手指町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	×	×	○	×
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。

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	3月3日(日)・10日(日)・17日(日)・ 20日(祝)・24日(日)・31日(日)、4月7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を実施していません。

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：3月3日(日)・10日(日)・17日(日)・20日(祝)・24日(日)・31日(日)、
4月7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

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)



こんにちは保健師です 112

いきいき健康づくり

食事で免疫力アップ！～腸を元気に～

今、腸の不調や疾患などで悩んでいる人が増えています。人間の消化器官は口から始まり肛門へと続く1本の“管”。その中枢を担う腸は単に食べ物を消化して便を作る器官ではありません。腸が持つ免疫力をはじめとする驚くべき能力が次々と明らかになっています。

●腸と免疫力の関係

全身の免疫システムを支える縁の下の力持ちである「腸」。その腸内で活躍しているのが善玉菌です。

善玉菌は腸内を酸性にして殺菌作用を高めたり、悪玉菌の増殖を抑えたりする優秀な菌です。その数を増やすことが、免疫力アップの秘訣です。

そこで有効なのが「食物繊維」と「発酵食品」。食物繊維には、「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」があります。

▶水溶性食物繊維⇒海藻類やこんにゃく、りんごなどに多く含まれており、体内の有害物質や老廃物を吸着して便とともに体外へ排出します。

▶不溶性食物繊維⇒ごぼうや豆類、穀類などに多く含まれており、便の量を増やし排出効果を高めて、腸のぜん動運動を活発にします。

▶発酵食品⇒ヨーグルトや納豆などの発酵食品は、乳酸菌やビフィズス菌、納豆菌などに多く含まれています。これらの菌は腸で悪玉菌の繁殖を抑えたり、腸内環境を整えたりする働きがあります。



●免疫力アップレシピ

毎日、おなかはスッキリしていますか？おいしく食べて元気であるためには、出すべきものを気持ちよく出せることが肝心です。

“快腸”をもたらす「食物繊維」と「乳酸菌」を摂取しやすいレシピを紹介します。

【さつまいとドライフルーツのサラダ】

材料(4人分)

- ・さつまいも……………中1/3本
- ・ドライフルーツ(アプリコット・プルーン・レーズンなど)……………40g
- ・プレーンヨーグルト……………大さじ2
- ・マヨネーズ……………大さじ2

作り方

- ①ざるにペーパータオルを敷きヨーグルトを入れ水分を切る。
- ②さつまいもを皮付きのまま1.5cm角に切り、水にさらす。
- ③ドライフルーツを1cm角に切り、②のさつまいもと一緒に耐熱容器に入れて、電子レンジ(600W)で約2分30秒加熱する。
- ④①にマヨネーズをあえてヨーグルトソースを作り、③にあえて出来上がり。

◎酢(大さじ2)、オリーブ油(大さじ2)、塩(少々)、こしょう(少々)を混ぜて作った、フレンチドレッシングであえてもおいしいです。

●食生活を見直し、さらに免疫力をアップ

免疫力低下の最大の敵はストレスです。ストレスがかかると腸管の動きや消化酵素の分泌、胃酸の分泌が悪くなります。ストレスを減らす栄養素を食事に取り入れ、免疫力をアップしましょう。

▶ビタミンB1⇒神経の働きに深く関わっている「精神のビタミン」といわれ、玄米、豚肉、レバー、うなぎのかば焼き、納豆などに多く含まれています。

▶カルシウム⇒イライラを鎮める作用があり、牛乳、乳製品、小魚類に多く含まれています。

▶ビタミンC⇒ストレスがかかると、副腎皮質ホルモンが分泌され、体内のビタミンCが使われます。果物や緑黄色野菜に多く含まれていますので、積極的に食べるようにしましょう。

問い合わせ 保健センター☎2991-1811 ☎2995-1178

編集後記

▶インフルエンザが過ぎたものの、花粉症対策でマスクを外せない方も多いのでは。「メガネは顔の一部」とも言われるがマスクも一部？すれ違って誰だかわからず。顔の見えない会話はつまらない(👓)

▶「トコッ！トコトコトコッ！ところざわ」2月9日は新しい所沢市観光大使とご当地ギャグが生まれた記念すべき日でした。本家のカスカスダンスに比べると少し字余りですが、皆さんもぜひ(👂)



3月は振り込め詐欺多発！市役所や税務署をかたる不審な電話にご注意ください！

所沢警察署

☎2996-0110