

広報
8月号

No.1109
平成26年(2014年)

ところざわ



ところらのよいところだよ⑮ ～所沢ひまわり畑～

約3,800㎡の畑一面に咲き誇る約2万本のひまわり。「お花畑の若手経営塾」が主催するこのひまわり畑は、今年で9年目を迎える所沢の夏の風物詩です。

8月17日(日)には、畑内の特設ステージで「ひまわり畑コンサート」が開催され、若手ミュージシャンの熱い演奏で夏の暑さも吹き飛ばすほどの盛り上がりを見せます。今年の夏は、ぜひ足を運んでみてください。

場三ヶ島4-2163-1

ところバス 狭山ヶ丘駅から西路線新所沢・三ヶ島コース「若狭四丁目」下車徒歩約10分

問▶(株)八木商事 ☎2949-2055

▶(株)山崎栄商店 ☎2948-0566

▶(有)油屋商店 ☎2948-2457



撮影:市民カメラマン・宮川雄也(平成25年8月13日)

特集 健康に自信がある人も「がん検診」を!.....2・3

平成25年度所沢市の財政事情...4・5 / 厳しい財政国民健康保険の現状
④...5 / 第35回所沢市民フェスティバル参加者・参加団体を募集...6 / 所沢市街づくり基本方針を改定...7 / 所沢ソラバル2014を開催...7 ほか

発行: 所沢市 編集: 経営企画部広報課 ☎04-2998-9024 ☎04-2994-0706

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)

人口と世帯 (平成26年6月末現在)

人口	342,881人	前月比	-203人
男	170,602人		-81人
女	172,279人		-122人
世帯数	151,752世帯		-40世帯

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

◆所沢市広報課フェイスブック
<https://www.facebook.com/tokorozawashikouhouka>

◆ところざわほっとメール (市政情報・防災情報) 二次元バーコードを読み込み空メールを送信



「広報とところざわ」は、毎月1日に発行。戸別配布でお届けしています。届かない方は、所沢市シルバー人材センター(☎2928-8695・☎2924-0630)へご連絡ください。

健康に自信がある人も

「がん検診」を!

がん検診の疑問

保健師がお答えします!

その他の疑問も保健センターまでお気軽にお問い合わせください。



特に気になる症状は無いし、検診で「がん」が見つかったら、どうしよう。

自覚症状が出始めるころには、「がん」は既に進行している可能性があります。早期に発見できれば、「がん」は不治の病ではありません。むやみに怖がって受診せず、進行してしまった状態で発見されるのが最も危険です。

平日は仕事で、受診する時間がとれません。

医療機関での個別検診なら、自分の都合に合わせて受診することができます。また、保健センターが実施する検診車による検診も土曜日の日程を設けています。詳細は、広報ところざわ9月号でお知らせします。

がん検診の費用

市の助成を活用しましょう!

検診を受けずに進行した状態で「がん」が発見されれば、高額な治療費が掛かる場合もあります。



肺がん 自己負担金 800円 ☑X線検査	乳がん(女性のみ) 自己負担金 ▶40歳~49歳...1,500円▶50歳...1,000円 ☑視触診、マンモグラフィ ○検診は2年に1回となります。
胃がん 自己負担金 1,200円 ☑X線検査(バリウム)	子宮頸がん(女性のみ) 自己負担金 1,000円 ☑子宮頸部細胞診検査
大腸がん 自己負担金 500円 ☑2日分の便潜血検査	

全ての検診を受診すると...

男性で約24,000円 も少ない費用で
女性で約40,000円 受けられます!

検診名	検診場所	全額自己負担の場合	差額
胃がん	保健センター	約16,000円	約14,800円
肺がん	保健センター	約5,500円	約4,700円
大腸がん	保健センターまたは市内協力医療機関	約5,300円	約4,800円
乳がん	保健センターまたは市内協力医療機関	約9,500円	約8,200円
子宮頸がん	市内協力医療機関	約8,600円	約7,600円

がん検診を追加募集
これを機会にぜひお申し込みください

募集検診 ▶ 集団検診(保健センター) : 胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん検診
個別検診(市内協力医療機関) : 大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診

申込期限 ▶ 集団検診 : 平成26年8月22日(金) 個別検診 : 平成27年1月31日(出)

申込方法 ▶ 検診券を記入し、必要事項を記入し、受診したい検診番号に○を付けた上、はがきに貼付し、359-1保健センター健康管理課 ☎2991-1811へ直

がん検診申込書				
フリガナ		性別	男	
氏名		性別	女	
生年月日	大正・昭和・平成	年	月	日
電話番号				
住所				
検診形態	検診番号	検診名	対象	申し込み締め切り
(保健センター)	1	胃がん検診	昭和50年3月31日以前に生まれた方	平成26年8月22日(金)(必着)
	2	肺がん検診		
	3	大腸がん検診		
	4	乳がん検診		
(市内協力医療機関)	5	大腸がん検診	昭和50年3月31日以前に生まれた方	平成27年1月31日(出)(必着)
	6	乳がん検診		
	7	子宮頸がん検診	平成27年3月31日以前に生まれた方	

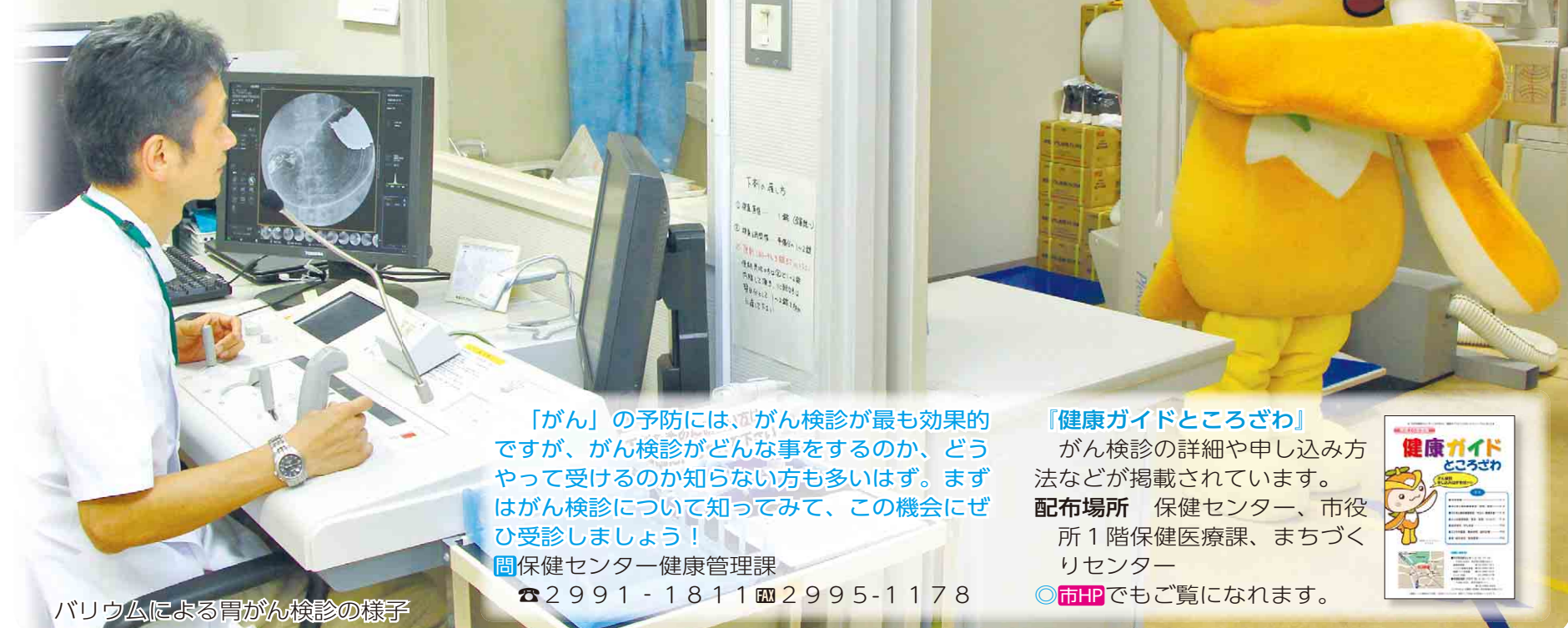
接郵または市庁から電子申請
【留意事項】
大腸がん・乳がん検診は集団と個別のどちらか一方です。

申し込み多数の場合は抽選となる場合があります。
自覚症状がある方、希望するがん検診に関する治療経過を見ている方は、遠慮ください。
平成26年度に市や職場のがん検診を受診した方は、遠慮ください。

がん検診で「がん」を発見

まさか、自分が「がん」になるとは思っていませんでした。久しぶりに乳がん検診を受けたら「乳がん」がわかりました。自覚症状はまったくなかったのですが、検診を受けていなかったらわからなかったと思います。それから「がん」になってしまったと暗くなっていると「がん」が進行すると思ったので、あまり考えないようにしました。孫がお守りをくれたり、手術当日は「おばあちゃん、今日痛いんだろーね。」と泣いてくれましたが、私自身はケロッとしていました(笑)。

自分が「がん」になったら、周囲に「がん検診」を勧めるようになりました。「がん」になっても早く発見すれば治療ができますからね。気が進まない方は、お友達を誘って「がん検診」に行ってみて、そのあとランチなどを楽しんでみてはどうでしょうか。早期発見・早期治療のためにも、若いうちから多くの人に「がん検診」を受けてほしいですね。(堀之内在住 岩田頼子さん)



バリウムによる胃がん検診の様子

「がん」の予防には、がん検診が最も効果的ですが、がん検診がどんな事をするのか、どうやって受けるのか知らない方も多いため、まずはがん検診について知って、この機会にぜひ受診しましょう!

☎保健センター健康管理課 ☎2991-1811 ☎2995-1178

「健康ガイドところざわ」
がん検診の詳細や申し込み方法などが掲載されています。
配布場所 保健センター、市役所1階保健医療課、まちづくりセンター
☎市HPでもご覧いただけます。

がん検診が必要なの?

早期の「がん」は自覚症状がほとんどなく、早期発見には「がん検診」が重要です。早期に発見し、適切な治療ができれば、「がん」は決して怖くありません。

◆がんの5年相対生存率(全国:平成13年~17年)

部位	早期がん	進行がん
胃がん	97.1%	7.6%
大腸がん(結腸)	99.7%	15.5%

5年相対生存率とは...がんの人とがんではない性別と年齢が同じ人の5年後の生存率を比べた割合です。
出典:がんの統計13

◆40歳~74歳の死因別割合(所沢市:平成20年~24年)

悪性新生物(がん)	47.0%
心疾患(高血圧性を除く)	13.7%
脳血管疾患	8.2%
自殺	4.9%
肺炎	3.7%
その他	22.5%

出典:所沢市人口動態統計

2人に1人は「がん」になる!

全国的には、約2人に1人が「がん」になり、約3人に1人が「がん」で亡くなっています。所沢市では、40歳~74歳の約2人に1人が「がん」で亡くなっています。

人の細胞は日々生まれ変わっています。「がん」とは、正常な細胞がつかれらる時に遺伝子に傷がつき、がん細胞に変化して分裂を繰り返す、増殖に制御がつかなくなってしまう状態です。正常な細胞が、がん細胞に変わる異変は誰にでも起こり、通常はがん細胞がでることで免疫細胞がその都度退治しています。

がん検診の流れ

申し込み → 受診券到着 → 受診 → 結果到着 → 予防

申し込み方法は、保健センター健康管理課へ直接・郵送、市庁から電子申請の3種類です。携帯からの電子申請はこちら

がん検診には、保健センターで受診する集団検診と市内協力医療機関で受診する個別検診があります。

精密検査
要精密検査となった場合は、早めに医療機関を受診しましょう!
がん以外の疾患の場合もあります。

喫煙 たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける
飲酒 飲むなら節度のある飲酒をする
食事 食事は偏らずバランスよく取る
身体活動 日常生活を活動的に
体形 適正な範囲に
感染 肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を

来年度も受診! 予防

トコロんも検診に挑戦! 大きく息を吸って~

「財政事情の公表」は閲覧もできます

市が提供するさまざまな行政サービスは、市民の皆さんの税金などによって賄われています。この内容をお知らせするのが「財政事情の公表」で、年2回行っています。公表は、7月1日および12月1日に市役所、まちづくりセンターに掲示し、掲示した内容は市役所3階財政課、同1階市政情報センター、まちづくりセンター、市庁舎（「財政事情の公表」で検索）で閲覧できます。また、その要旨を8月・12月号の広報とところざわでお知らせしています。

平成26年 所沢市議会第2回定例会

正副議長が決定

6月6日、平成26年所沢市議会第2回定例会において第59代議長および第60代副議長が選出されましたが、久保田議長が一身の上の都合で辞職したため、6月27日、新たに第60代議長および第61代副議長が選出されました。

第61代副議長 なか中 毅志氏

第60代議長 あきののみ 浅野美恵子氏

特別会計

特定の事業を行うために一般会計と区別して処理する会計

会計名	予算現額	歳入	歳出
国民健康保険	370億1,294万円	360億2,497万円	361億8,189万円
介護保険	185億9,242万円	178億 115万円	171億 256万円
後期高齢者医療	35億2,414万円	33億6,943万円	33億5,295万円
狭山ヶ丘土地区画整理	5億 628万円	5億 801万円	2億1,986万円
交通災害共済	4,976万円	4,976万円	3,239万円
合計	596億8,554万円	577億5,332万円	568億8,965万円

事業会計

公共の福祉を目的として企業を営営する独立採算の会計

区分	予算現額	執行済額	
水道事業	収益的収入	63億2,794万円	65億1,783万円
	収益的支出	60億 88万円	57億9,615万円
	資本的収入	1億4,167万円	2億 888万円
下水道事業	収益的収入	50億7,544万円	52億7,746万円
	収益的支出	50億7,544万円	48億 431万円
	資本的収入	10億7,789万円	10億3,443万円
病院事業	収益的収入	18億1,401万円	16億7,242万円
	収益的支出	19億7,238万円	17億6,471万円
	資本的収入	0万円	0万円
合計	8,985万円	8,579万円	

市長提出議案：21件

一所沢市地域がつながる元気な自治会等応援案（下記参照）など、市長提出議案21件は、原案どおり可決されました。

専決処分の承認：2件

平成26年度補正予算：1件（一般会計関係：9件（制定：1件、一部改正：8件）

市道路線の認定・廃止：4件（認定：2件、廃止：2件）

人事案件：4件

議会の同意を得て、次の方々に監査委員、固定資産評価審査委員会委員、固定資産評価員に選任しました。

監査委員（1人） 村上浩氏

固定資産評価審査委員会（2人） 塩川智子氏、小林美奈子氏

固定資産評価員（1人） 栗原浩治氏

産業廃棄物処理業計画書（中間処分業）に係る意見について意見を付けて回答されました。

議員提出議案：1件

原案どおり可決されました。

市議会の詳細は「市議会だより」（所沢市議会発行）、または市庁舎（市議会をクリック）でご覧いただけます。

65歳以上の方が多く国民健康保険

国民健康保険（以下「国保」）は、社会保険や共済組合などの健康保険に加入していない方を対象とした医療保険であり、自営業の方や、会社を定年退職した方が多く加入しています。このため国保加入者の年齢構成は、全国的に65歳以上の高齢者世代が多い傾向です。平成25年度末時点で65歳～74歳の割合が最も高く、加入者全体の約36%にあたり、この割合は年々上昇しています。

高齢者は医療費も高い傾向

医療技術の進歩に伴い、高額な医療費が掛かる治療も増えてきました。また、年齢が上がることで病院に通う回数が増えているため、一人当たりの医療費は、どうしても高齢者になっていきます。そのため高齢者の割合が高い国保は、加入者全体の医療費がかさみ、国保の保険者である市が負担する医療給付費も増大します。

「所沢市地域がつながる元気な自治会等応援案」を制定

人と人の絆が実感できるまちづくり、絆を実感できるまちづくりの中心的な担い手である自治会等。その自治会等への加入と参加を促進すること地域コミュニティの活性化を図り、誰もが安心して快適に暮らすことができる地域社会の実現を目指す「所沢市地域がつながる元気な自治会等応援案」を制定しました。

条例の概要

自治会等の活性化を推進するために、地域住民の自治会等への加入と参加に関して4つの基本理念を示し、地域住民・自治会等・事業者・市の4つの主体の役割分担や相互理解と協働、市や宅関連事業者の取り組みを促すこととしています。

地域住民 自治会等への加入と積極的な参加など

自治会等 地域の中心的な担い手として積極的な活動など

事業者 地域の自治会等の活動への参加と協力など

市 自治会等への加入と参加を進めるための支援など

相互理解と協働

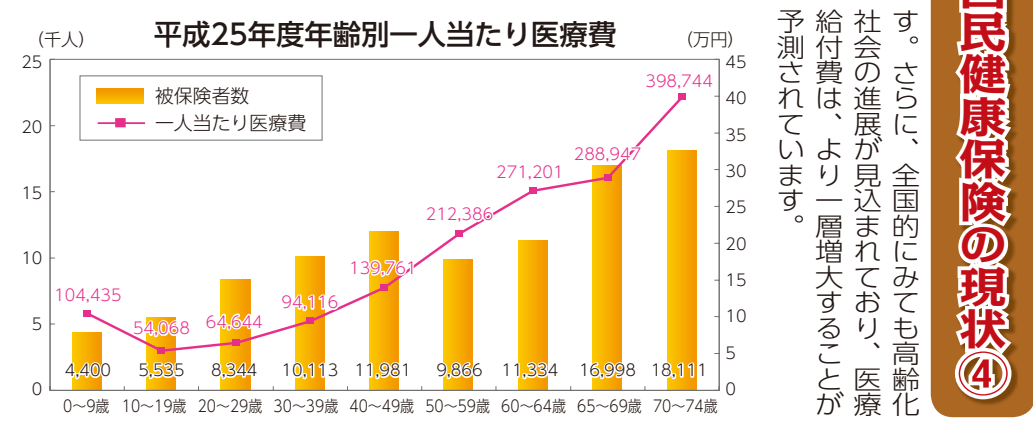
施行日 平成26年6月30日

国コミュニティ推進課 ☎2998-19083

早期な国保財政の立て直しが必要

国保財政は、国保加入者からの保険料や国、県からの補助金などで運営するのが本来です。しかし、それだけでは足りず、環境・福祉・教育や街づくりなど市政全般に使うために納めていただいている市税などを財源とする一般会計からの繰入金で補填しながら運営しています。平成25年度は国保運営のために積み立てておいた基金も約7億円投入しましたが、最終的に歳入不足が発生しました。平成26年度予算では赤字補填として、前年より約4億2千万円増額した約11億2千万円を一般会計から繰り入れることになりました。

一般会計も社会保障経費の増大などで決して余裕がある状況ではありません。ジェネリック医薬品の利用や疾病予防のさらなる促進などによる歳出の抑制、収納率の向上や国保保険の見直しなどによる歳入の確保の両面から、国保財政の立て直しが必要です。



基金の状況

財政調整基金ほか全15基金
合計額……………72億6,905万円

特定の目的のために資金を積み立てたり、運用したりするための市の貯金です。

凡例…日日時 場所 対象 定員 内容 持ち物 費用 講師 申込み 問い合わせ HPホームページ 市HP市ホームページ「広報紙ピックアップ」 Eメール

一般会計

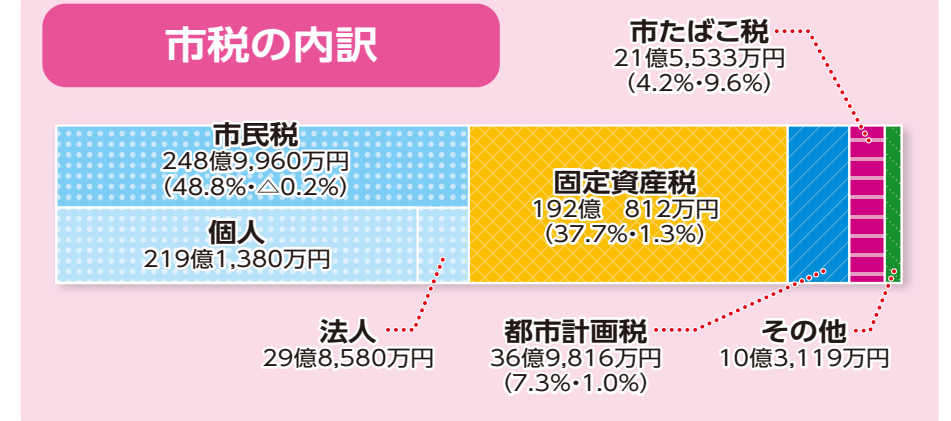
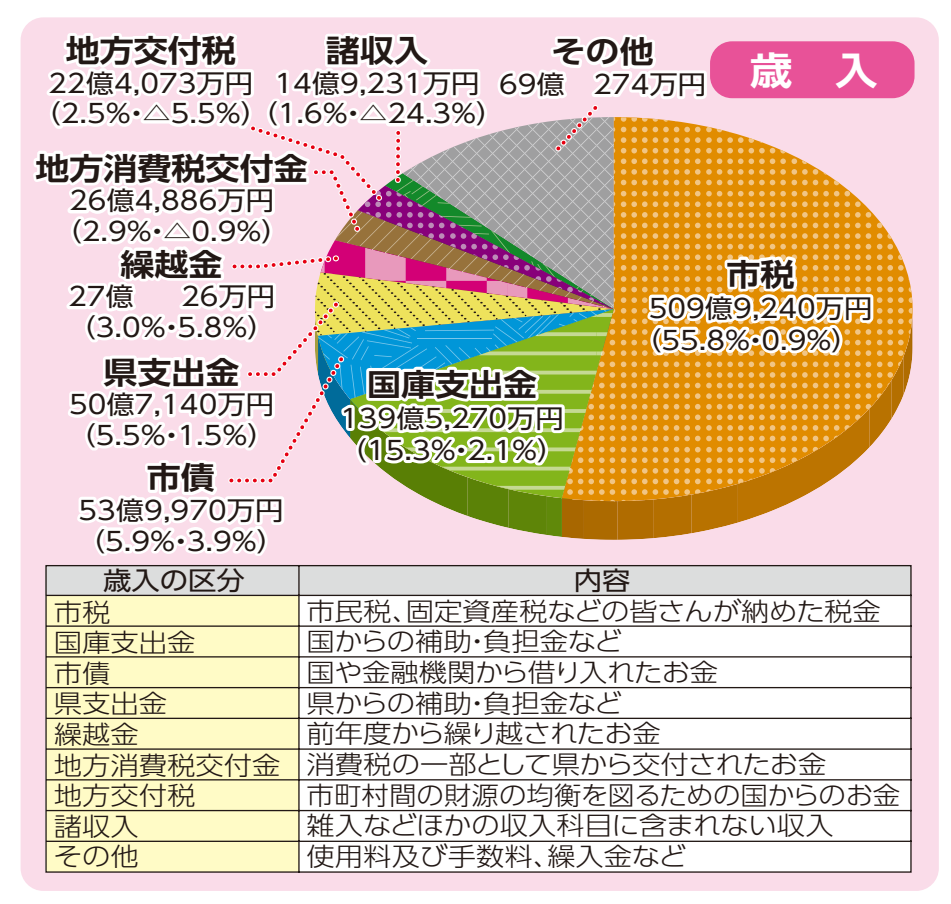
福祉や教育、道路整備、議会運営など基本的な経費の会計

歳入決算額……………914億 110万円
(前年度比：10億4,216万円《1.2%》増)

歳出決算額……………874億 8,792万円
(前年度比：1億7,076万円《0.2%》減)

歳入歳出予算現額・決算額推移

区分	歳入歳出予算現額		歳入		歳出	
	金額	増減率(%)	金額	増減率(%)	金額	増減率(%)
21	927億4,857万円	4.5%	909億4,872万円	2.4%	875億1,146万円	7.5%
22	931億3,316万円	0.4%	904億7,029万円	△0.5%	877億7,023万円	0.3%
23	925億1,661万円	△0.7%	906億3,332万円	0.2%	880億8,153万円	0.4%
24	912億7,168万円	△1.3%	903億5,894万円	△0.3%	876億5,868万円	△0.5%
25	910億4,852万円	△0.2%	914億 110万円	1.2%	874億8,792万円	△0.2%



市有財産の状況

土地……………2,793,218.39㎡
建物……………690,996.15㎡

市が保有する土地・建物の財産です。

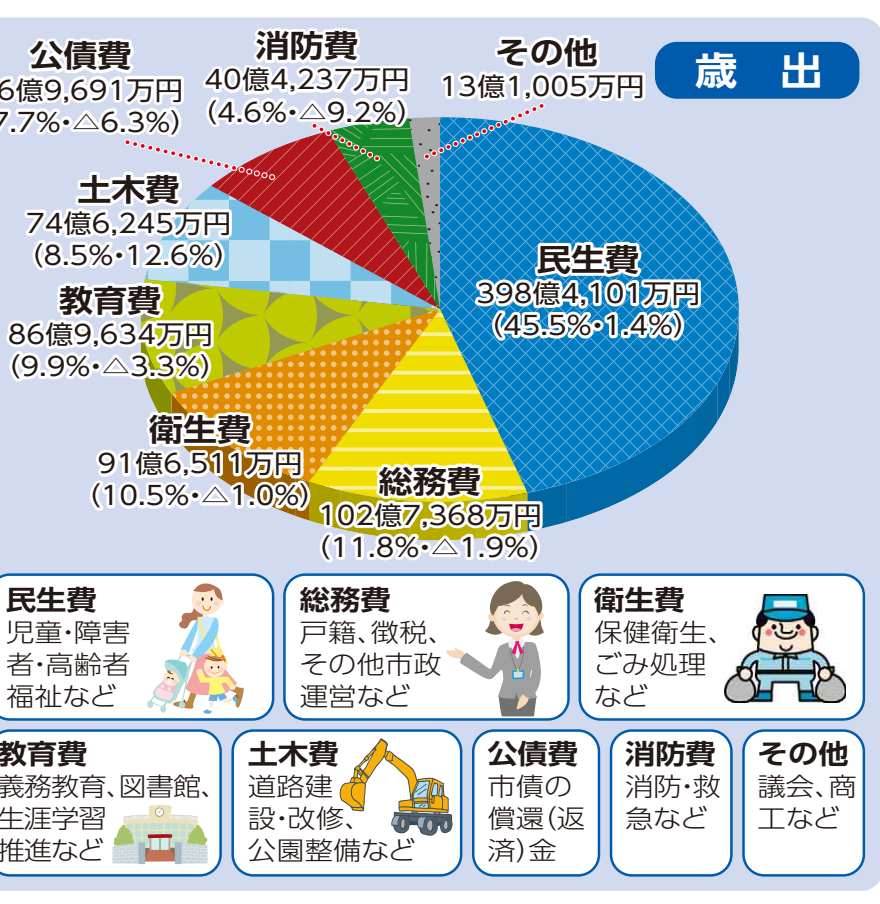
平成25年度 所沢市の財政事情

一般会計の平成25年度の決算は、24年度と比較して、歳入で10億4,216万円(1.2%)の増、歳出で1億7,076万円(0.2%)の減となりました。歳入は、地方交付税などが減額となった一方、市税や国・県支出金などが増額となりました。歳出は、公債費や消防費などが減額となった一方、民生費や土木費などが増額となりました。高齢化の進展で社会保障費が増え、高年齢者の増加で介護保険費が増え、今後も歳出全般について見直しを図り、第5次所沢市総合計画に定める将来都市像「所沢発のどりと笑顔にあふれる自立都市」の実現に向け、効果的・効率的な財政運営に努めていきます。

この頁に掲載している金額は、原則として1万円単位に四捨五入しています。また各グラフのカッコ内の数値は左が構成比、右が前年度に対する伸び率です。

歳入の内訳

区分	金額	増減率(%)
市税	509億9,240万円	(55.8%・0.9%)
国庫支出金	139億5,270万円	(15.3%・2.1%)
地方消費税交付金	26億4,886万円	(2.9%・△0.9%)
繰越金	27億 26万円	(3.0%・5.8%)
県支出金	50億7,140万円	(5.5%・1.5%)
市債	53億9,970万円	(5.9%・3.9%)
諸収入	22億4,073万円	(2.5%・△5.5%)
その他	14億9,231万円	(1.6%・△24.3%)
その他	69億 274万円	



市債現在高の状況

一般会計……………563億3,490万円
特別会計……………16億5,693万円
水道事業会計……………46億4,798万円
下水道事業会計……………206億5,944万円
病院事業会計……………2億3,212万円
合計……………835億3,137万円

市債とは、道路建設や施設の建造など一度に多くの資金を必要とする事業を行うために、市が国や金融機関などから借り入れたお金です。

凡例…日日時 場所 対象 定員 内容 持ち物 費用 講師 申込み 問い合わせ HPホームページ 市HP市ホームページ「広報紙ピックアップ」 Eメール

「財政事情の公表」は閲覧もできます

市が提供するさまざまな行政サービスは、市民の皆さんの税金などによって賄われています。この内容をお知らせするのが「財政事情の公表」で、年2回行っています。公表は、7月1日および12月1日に市役所、まちづくりセンターに掲示し、掲示した内容は市役所3階財政課、同1階市政情報センター、まちづくりセンター、市HP（「財政事情の公表」で検索）で閲覧できます。また、その要旨を8月・12月号の広報とろざわでお知らせしています。



第61代副議長
なか たけし 毅志氏



第60代議長
あさのみえこ 浅野美恵子氏

正副議長が決定
6月6日、平成26年所沢市議会第2回定例会において第59代議長および第60代副議長が選出されましたが、久保田議長が一身の上の都合で辞職したため、6月27日、新たに第60代議長および第61代副議長が選出されました。

平成26年 所沢市議会第2回定例会

6月6日から27日までの22日間の会期で開催された所沢市議会第2回定例会の主な内容を報告します。

市長提出議案：21件

「所沢市地域がつながる元気な自治会等応援条例（下記参照）」など、市長提出議案21件は、原案どおり可決されました。

専決処分の承認：2件

平成26年度補正予算：1件（一般会計：1件）

条例関係：9件（制定：1件、一部改正：8件）

市道路線の認定・廃止：4件（認定：2件、廃止：2件）

人事案件：4件

議会の同意を得て、次の方々を監査委員、固定資産評価審査委員会委員、固定資産評価審査委員会委員に選任しました。

監査委員（1人）
村上 浩氏

固定資産評価審査委員会委員（2人）
塩川智子氏、小林美奈子氏

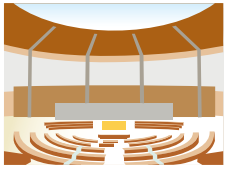
固定資産評価員（1人）
栗原祐治氏

諮問：1件
産業廃棄物処理業計画書（中間処分業）に係る意見について

意見を付して回答されました。

議員提出議案：1件
原案どおり可決されました。

市議会の詳細は「市議会だより」（所沢市議会発行）、または市HP（「市議会」をクリック）でご覧になれます。



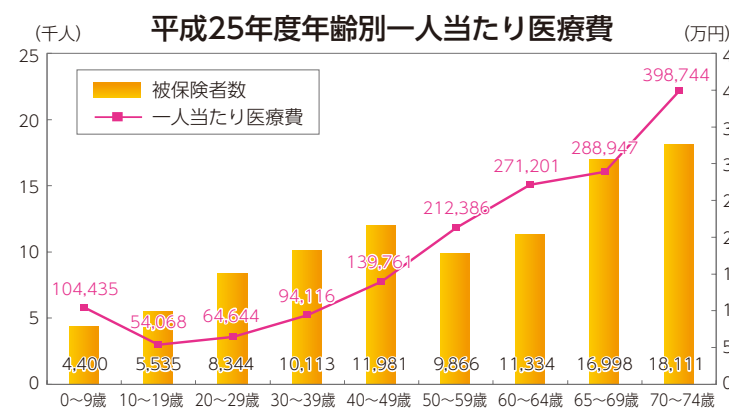
厳しい財政 所沢市国民健康保険の現状④

65歳以上の方が多い国民健康保険

国民健康保険（以下「国保」）は、社会保険や共済組合などの健康保険に加入していない方を対象にした医療保険であり、自営業の方や、会社を定年退職した方が多く加入しています。このため国保加入者の年齢構成は、全国的に65歳以上の高齢者世代が多い傾向です。平成25年度末時点で65歳～74歳の割合が最も高く、加入者全体の約36%にあたり、この割合は年々上昇しています。

高齢者は医療費も高い傾向

医療技術の進歩に伴い、高額な医療費が掛かる治療も増えていきます。また、年齢が上がることで病院に通う回数が増えるため、一人当たりの医療費は、どうしても高額になっていきます。そのため高齢者の割合が高い国保は、加入者全体の医療費がかさみ、国保の保険者である市が負担する医療給付費も増大します。



さらに、全国的にみても高齢化社会の進展が見込まれており、医療給付費は、より一層増大することが予測されています。

早急な国保財政の立て直しが必要

国保財政は、国保加入者からの保険料や国、県からの補助金などで運営するのが本来です。しかし、それだけでは足りず、環境・福祉・教育や街づくりなど市政全般に使うために納めていただいている市税などを財源とする一般会計からの繰入金で補填しながら運営しています。

平成25年度は国保運営のために積み立てておいた基金も約7億円投入しましたが、最終的に歳入不足が発生しました。平成26年度予算では赤字補填として、前年より約4億2千万円増額した約11億2千万円を一般会計から繰り入れることになりました。

一般会計も社会保障費の増大などで決して余裕がある状況ではありません。ジェネリック医薬品の利用や疾病予防のさらなる促進などによる歳出の抑制、収納率の向上や国保保険税の見直しなどによる歳入の確保の両面から、国保財政の立て直しが必要です。

人と人の絆が実感できるまちづくり 所沢市地域がつながる元気な自治会等応援条例」を制定

共助による地域の人々のつながり、絆を実感できるまちづくりの中心となる担い手である自治会等。その自治会等への加入と参加を促進することで地域コミュニティの活性化を図り、誰もが安心して快適に暮らすことができる地域社会の実現を目指す「所沢市地域がつながる元気な自治会等応援条例」を制定しました。

自治会等の活性化を推進するために、地域住民の自治会等への加入と参加に関して4つの基本理念を示し、地域住民・自治会等・事業者・市の4つの主体の役割分担や相互理解と協働、市や住宅関連事業者の取り組みについて定めています。

<p>地域住民 自治会等への加入と積極的かつ主体的な参加など</p>	<p>自治会等 地域の中心となる担い手として積極的かつ主体的な活動など</p>
<p>事業者 地域の自治会等の活動への参加と協力など</p>	<p>市 自治会等への加入と参加を進めるための支援など</p>

相互理解と協働

施行日 平成26年6月30日
問い合わせ先 推進課
☎2998-9083



第35回所沢市民フェスティバル 参加者・参加団体を募集

と き 10月25日(土)・26日(日)
と ころ 所沢航空記念公園・所沢市民文化センター「ミュージズ」
問 所沢市民フェスティバル実行委員会事務局 (コミュニティ推進課内)
☎ 2998-9083

受付期間 8月1日(金)～14日(木)
受付場所 所沢市民フェスティバル実行委員会事務局 (市役所2階コミュニティ推進課内)

【注意事項】

- ①各コーナーで参加資格・応募方法が異なりますので、必ず募集要領をご確認ください。
- ②参加者・参加団体の方は、運営や開催日翌日(27日(月))の全体清掃などに必ずご協力ください。
- ③参加費の返金は原則としてできません。
- ④所沢市暴力団排除推進活動の趣旨に基づき、暴力団および関係者の参加はお断りします。
- ⑤申し込み後、所沢警察署で名簿の照会を行い、参加者・参加団体が暴力団体および関係者と判明した場合は、申し込みを取り消します。

⑤とろざわ市民市場および企業PRコーナーなどで食品を扱う場合は、申込時に必ず臨時出店の概要、従事者全員の保菌検査(検便)の成績書を併せて提出してください。なお、提出された書類については、実行委員会から狭山保健所に提出します。

募集要領 申込用紙はコミュニティ推進課、所沢市民フェスティバル実行委員会 **HP** (<https://opencity.jp/tokorozawa/pages/gp/tokofes/>) で入手できます。

太鼓フェスティバル

内 太鼓演奏・パフォーマン
対 太鼓サークル・団体
費 無料



ふれあいステージ (25日(土)開催)

内 野外ステージで行われるダンス・民踊などバラエティに富んだ表現活動(1ステージ20分以内)



対 市内在住・在勤・在学の個人・団体
費 2千円

ミュージックミニット in 所沢 (26日(日)開催)

内 野外ステージで行われるジャズ・ポップス・ハワイアンなどのバンド活動(1ステージ20分程度)
対 市内を中心
費 2千円(音響代など)
対 プログラムなどの作成費が別途掛かります。



企業PRコーナー

内 企業の業務内容を広く紹介
対 市内または近隣市町村に本店(支店)を持ち、法人登記を行っている企業
費 4万円(1区画)
【留意事項】
1区画は3.6m×5.4mで、テント付きです。法人登記をされていることが分かる書類を添えて応募してください。



団体&行政活動PRコーナー

内 各団体の活動内容を広く紹介
対 市民団体などの各種団体
費 無料
【留意事項】
販売および金銭を伴う物品などの取り扱いはできません。1区画は3.6m×5.4mです。テント・机など



どの備品類を使用する場合は、実費をいただきます。
1団体当たりの区画の制限はありませんが、応募者多数の場合は制限します。

青空フリーマーケットコーナー 出店者募集

内 市民によるリサイクルを目的とした不用品・手作り品などの青空市
募集区画 150区画(1区画2.5m×2.5m)
対 市内在住の18歳以上の方
費 業者の方はお断りします。4千円(1区画/2日間)
【留意事項】
応募は1参加者につき1区画です。



食品および生き物の販売はできません。
売れ残った品物は必ず持ち帰ってください。

とろざわ市民市場 (旧称:バザールコーナー)

内 市内在住者または市内の工商业者による物販・展示
対 市内在住者または市内の工商业者
募集区画 90区画
費 3万円(1区画)
【留意事項】
1区画は2.7m×3.6mで、テント付きです。1出店者あたり3区画(連続)まで応募できます。
従事者全員の顔写真付き本人確認書類の写し(運転免許証など)および代表者の顔写真(横3.5cm×縦4.5cm)2枚を添えて応募してください。



皆さんの善意

- 愛の福祉基金へ
 - 西山時子様(5万円)
 - (株)中央管財様(5千円)
 - 山口三井長生クラブ様(4,927円)
 - ル・マルシエ様(48,446円)
 - 越智 歩様(2万円)
 - 【不法投棄防止のため】東明興業(株)様(不法投棄パトロール車両1台)
 - 【フリーセンター、保育園へ】
 - 荻野巳喜雄様(野菜の苗2,500鉢)
 - 【所沢市緑の基金へ】富岡地区環境推進員協議会様(6,300円)
- ※5月16日から6月15日までの受け付け分です。ありがとうございました。



広告主を募集

所沢市民フェスティバルのプログラムに広告を出しませんか?

募集期限 8月1日(金)～14日(木)
発行部数 4万部程度
◆ロゴ入りの広告
サイズ 1コマ(縦3.5cm×横9.8cm)
受付枠 1コマまたは2コマ
広告料 1コマにつき2万5千円
募集枠数 申し込み先着8枠
掲載場所 プログラム内面の下欄(予定)



◎掲載決定後、完全版下を作成し、提出してください。
◆企業名だけの広告
広告料 1企業につき5千円
フォント/フォントサイズ ゴシック体/10.5ポイント(予定)

◎広告の掲載にあたっては、「所沢市民フェスティバル有料広告の掲載に関するガイドライン」を遵守してください。



広告スペース	広告スペース	広告スペース	広告スペース
広告スペース	広告スペース	広告スペース	広告スペース
企業名だけの広告スペース			

▲昨年度のプログラム(A3サイズ観音折り)による掲載イメージ

申問 募集期間内に申込書を所沢市民フェスティバル実行委員会事務局(市役所2階コミュニティ推進課内) ☎ 2998-9083へ直接

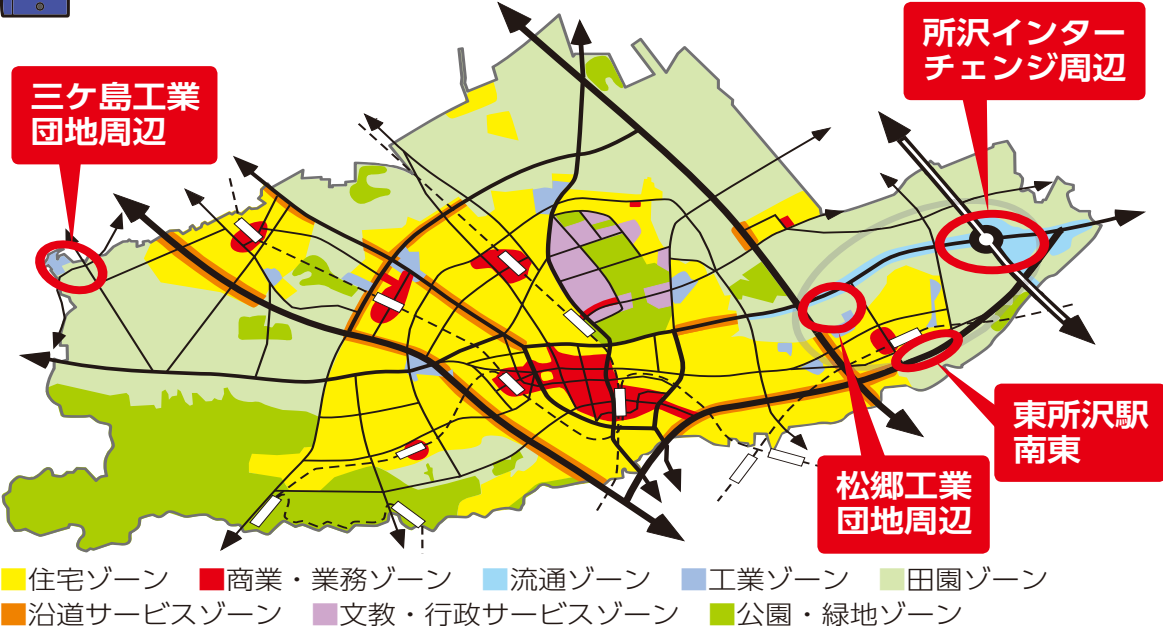
◎申込書はコミュニティ推進課、所沢市民フェスティバル実行委員会 **HP** (<https://opencity.jp/tokorozawa/pages/gp/tokofes/>) で入手できます。

土地利用転換推進エリア



改定の重要ポイント

定住人口や交流人口の増加、地域の活性化を図るため、「都市的土地利用」への転換をめざすエリアとして、4地区を位置づけています。



所沢市街づくり基本方針を改定

「所沢市街づくり基本方針」とは、都市計画法第18条の2の規定に基づき、市の都市計画に関する基本的な方針（都市計画マスタープラン）です。おおむね20年後の本市のあるべき姿や街づくりの方針を定めるもので、平成10年に定められました。

少子高齢化の進行、人口減少、地球環境問題の深刻化など社会経済情勢が大きく変化したため、今回改定しました。

問 都市計画課 ☎2998-9192

主な改定内容

- ◆土地利用の方針
自然環境を配慮した「都市的土地利用」への転換
- ◆自然環境の保全・活用・みどりの創出の方針
低炭素都市づくりの視点を踏まえ、みどりの保全・活用・創出
- ◆道路・交通整備の方針
環境負荷の低減に向けた交通体系の整備、歩いて暮らせる街づくりの

- ◆生活文化施設整備の方針
施設マネジメントの視点を踏まえ、た公共施設整備
- ◆防災街づくりの方針
東日本大震災の視点や都市型災害への対応
- ◆景観の形成の方針
市民主体の景観まちづくりの推進
- ◆市街地整備の方針
土地利用の現状、みどりの状況などを踏まえた市街地整備

改定にあたって

街づくり懇談会を計23回開催し、延べ442人の市民の皆さんに貴重な意見をいただきました。

リーフレットを配布・冊子を頒布

本方針の詳細は、概要版のリーフレットまたは冊子をご覧ください。



- ◆冊子
市役所2階都市計画課
同1階市情報センター
同1階市情報センター
同1階市情報センター
同1階市情報センター
- ◆リーフレット
市役所2階都市計画課
同1階市情報センター
同1階市情報センター
同1階市情報センター
- ◆冊子
市役所2階都市計画課
同1階市情報センター
同1階市情報センター
同1階市情報センター




ソラバル

TOKOROZAWA

「所沢ソラバル2014」を開催

8月22日(金)～24日(日) 所沢ソラバル [検索](#)




食べ飲み歩き！ まち歩き！

問 ▶ 野老澤町造商店 ☎2928-1453 ▶ 商業観光課 ☎2998-9155 ▶ ソラバル当日 ☎080-4439-2600

『所沢ジャズフェスティバル』 日 8月24日(日) 午後4時～ 場所 所沢まちづくりセンター 費 ▶ 全席自由前売り券…2,500円 ▶ 当日券…3,000円 問 野老澤町造商店 ☎2928-1453

ソラバルって？

地域のおいしいお店をハシゴしながら、食べ歩き・飲み歩き・まち歩きをするイベント「街バル」の所沢版です。航空発祥の地にちなみ「ソラバル」に。ソラバル限定のお得なメニュー、知らなかった・行ってみたかったお店との出会い、参加者同士や店員さんとのコミュニケーション、ときにお店や広場で奏でられる音楽などを楽しんでください。



ソラバルの楽しみ方

ステップ①

チケット（半券4枚つづり）を購入し、お店をチェック！

ステップ②

好きなお店に行き、半券1枚でお店のメニュー（1ドリンク+1フードなど）をゲット！

ステップ③

4枚つづりなので、一人で4店舗ハシゴするもよし、仲間や家族で楽しむもよし！

ステップ④

チケットが余っても大丈夫！後ノリ期間（8月25日(月)～9月7日(日)）に参加店舗で半券1枚を750円の金券（1グループ半券4枚まで）として利用できます。

どんなお店が参加しているの？

チケットと一緒にお渡しするマップに参加店舗一覧と提供メニューを記載しています。

参加店舗 所沢駅周辺のお店49店舗

◎参加日や営業時間はお店によって異なります。





半券1枚でこんなすてきな料理とお酒を楽しめちゃうかも！

昨年提供メニューの一つ

チケットはどこで買えるの？

チケット（半券4枚つづり） ▶ 前売り券…3,000円 ▶ 当日券…3,200円

前売り券販売所 ▶ 市役所5階商業観光課 ▶ 所沢駅サービスコーナー ▶ 三恵不動産（西武所沢店1階） ▶ 野老澤町造商店 ▶ 一部参加店舗

当日券販売所 西武所沢店1階入口前案内所

前売り券☎予約 支払い・受け取りはソラバル当日に当日券販売所へ直接

◎予約方法は所沢ソラバルHPをご覧ください。

みんなのひろば



▲中心市街地の夏の風物詩『第6回野老澤行灯廊火』。雨のため、用意した150以上の地口行灯の大半は点灯することができませんでした。仮装しお客さんを待つ日本大学芸術学部の学生もちょっぴり残念そう。7月19日(日)／元町コミュニティ広場ほか (撮影：市民カメラマン・佐藤清一郎)



▲疫病除けの祭りとして「天王様」。神輿とお囃子の屋台が町内を回った後、いよいよクライマックスの火渡り。燃え盛る炎の中を神輿が勇壮に走り抜けました。7月13日(日)／八雲神社(北秋津) (撮影：市民カメラマン・西田憲正)



▲「家事場のパパチカラ」をテーマに開催された「ふらっと祭り」。パパと子どもの簡単ピザ教室では、父親と一緒に生地をこねたり、野菜を切ったりして出来上がったおいしいピザと親子で料理する楽しさの両方を味わいました。6月29日(日)／男女共同参画推進センターふらっと (撮影：市民カメラマン・浅見司郎)



▲親子で一緒に絵本の世界を楽しんだ「聞かせ屋。けいたろう」さんによる「絵本ライブと読み聞かせ講座」。ウクレレ演奏なども交えながらの楽しい読み聞かせに、子どもも大人もくぎ付けでした。6月29日(日)／狭山ヶ丘コミュニティセンター (撮影：市民カメラマン・伊藤磨紀子)

おうちで食べよう! 所沢の学校給食

37 タンドリーチキン

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

- さきたまライスボールパン
- 牛乳
- ★タンドリーチキン★
- マセドアンサラダ
- キャベツのスープ
- メロン



★タンドリーチキン

材料(4人分)

- 鶏もも肉切り身……2枚
- サラダ油…小さじ1
- 【調味料】
- ・無糖ヨーグルト…1/4カップ
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・ウスターソース…大さじ1/2
- ・白ワイン…小さじ1
- ・カレー粉…小さじ1
- ・塩…小さじ1/4
- ・ケチャップ…大さじ1

作り方

- ①火の通りをよくし、味がしみこみやすいように鶏もも肉全体にフォークで穴をあける。
 - ②大きめのボールに調味料と①の鶏もも肉を入れてよくもみ込み、冷蔵庫で2時間くらい漬け込む。
 - ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②の鶏もも肉を皮目を下にして両面をこんがり焼く。
 - ④焼き色がついたら、ふたをして弱火で蒸し焼きにし、中心まで火を通して出来上がり。
- ◎ビニール袋に鶏もも肉と調味料を入れてよくもみ込み、口を閉じてそのまま冷蔵庫に入れて漬け込むと簡単です。

ここがポイント

ヨーグルト

ヨーグルトの発祥はブルガリアだと思われがちですが、実はお隣のトルコです。ヨーグルトを食べる習慣があるブルガリアのある村の人々が長寿だったことから、世界的に健康によい食品として知られるようになりました。ヨーグルトの特長に挙げられるのが乳酸菌の効果です。乳酸菌は腸内環境を整え、免疫力を高め、肝障害の軽減、コレステロールを下げるなどさまざまな効果があります。また、タンドリーチキンのように肉を漬け込むことで繊維を分解して柔らかくします。

問い合わせ 保健給食課 ☎2998-9249 ☎2998-9167

はっぴー 野老っ子



「オギャー」と、産声をあげ新しい命が誕生したとき、それは同時に新米パパ・ママ誕生の瞬間でもあります。赤ちゃんが、おなかの外の世界に戸惑うのと同じように、初めての育児に不安や戸惑いを感じる親も多いのではないのでしょうか。今回は、そんな母親の1人であり、歌手でもある「あきゆみこ」さんをご紹介します。

小さいころから歌好きだったあきさんは、シンガーソングライターという夢をかなえ、充実していた20歳代後半に、結婚、出産という人生の節目を迎えます。「初めての育児で戸惑うことばかりで、泣きやまない子どもと一緒に泣いたこともありました。とにかく必死でした。」と当時を振り返るあきさんは、無我夢中だったそのときの気持ちを音に乗せ、「ひよこのママ」という子育て応援歌を作詞・作曲しました。「常に自分の素直な気持ちを歌詞にしたためきたので、この曲が生まれたのは自然なことでした。」と語るように歌詞には、自身の未熟さと向き合いながら子どもと一緒に成長したいと願う気持ち、子どもへの愛情や周囲への感謝の気持ちが込められています。そしてこの曲を手し、「所沢発! 歌のお母さん」として親子向けコンサートを開催するなど歌手活動を再開しました。

リハビリへのこだわり
星の宮 藤本亮一

リハビリの専門家である私は、リハビリはして貰うものではなく、自分でするものだというこだわりを持っている。専門家としてはやって差し上げる気持ちも大切なが、いかに自分でリハビリ、イコール自主訓練を行ってもらえるかによってその効果が変わってくる。リハビリ依存を作ってしまう「リハビリはやってもらおうもの」という考えから逸脱できず、真の「自律」にはつながらない。最良のリハビリテーションを提供するためにも、このこだわりを大切にしていきたい。

所沢発! 歌のお母さん

あき ゆみこさん (小手指町在住)

コンサートでは、代表曲の「ひよこのママ」のほかにも、子育て中の親に向けて書いた歌をたくさん披露しています。そして、曲の間には自身の子育て経験について話をしたり、親子と一緒に歌って体を動かす手遊びを披露するなど、2歳と5歳の母親ならではの、工夫がたくさん見られます。そんなコンサートの反響は想像以上で、あきさんも驚いています。「曲を聞いて、励まされたとか、元気をもらったと言ってもらえたり、涙を流すお母さんも珍しくありません。そんな姿を見ると、こちらも胸が熱くなります。」とほほ笑みます。



▲親子の前で歌を披露するあきさん

「子育ては楽しいことばかりではなく、つらくて前向きにならないこともあることを、身をもって感じています。悩みながら子どもと向き合う親の気持ちを受け止め、笑顔を増やしていくための歌手活動をずっと続けていきたい。母親だからこそ、できることがあると思うんです。」と情熱が尽きないあきさんの穏やかで優しいまなざしの奥に、母親としての強さを垣間見ました。

地域の絆 やっぱり自治会・町内会でしょ! 4

ご近所同士で力を合わせ、さまざまな課題解決や地域の絆づくりを行っている自治会・町内会をご紹介します。

菩提樹自治会

～安心して暮らせるまちを目指して～

菩提樹自治会



▲関口会長

菩提樹自治会は、山口地区にある約350世帯で組織され、「犯罪を未然に防ぎたい」との思いから防犯活動に積極的に取り組んでいる自治会です。訪れると、「あいさつ運動」と書かれた黄色い旗が目に入ります。これは、日ごろから住民同士であいさつをすることで顔見知りになり、犯罪の抑止力につながることを目的に設置したもので、今では菩提樹自治会のシンボルとなっています。

地区内には林に隣接し見通しが悪く、夜間は真っ暗になって危険な道がありました。住民から夜にその道を通れず、遠回りしなくてはならないという声が多く寄せられ、自治会で4本の防犯灯を新設しました。今では「仕事帰りの夜間でも通れるようになった。」と安心・安全のまちづくりとともに、利便性も向上しました。

このような積極的な防犯活動について、関口会長にお話を伺うと、「犯罪は起きてから対策をするのでは後の祭りです。未然に防止するためには、『危険な場所だな』と思ったら直ちに対策をしたほうがいいと思うんです。」と語ってくださいました。



▲『あいさつ運動』推進の旗

他にも、見通しの悪い交差点を土地所有者の協力を得て道幅を広げたり、防犯灯の光が行き届くように山の本や枝を手入れし、伐採したり、地元のお寺である密蔵院の協力のもと自治会の防災倉庫を設置したり、情報発信ができるよう掲示板を新設するなど、細やかに取り組んでいます。

関コミュニティ推進課 ☎2998-9083 ☎2998-9491

誰でもエッセイ

◆テーマ「こだわり」
「こだわり」がないのが「こだわり」
下富 新井 智子

思えばこの年になるまでいくつかのボランティアなり、仕事をしていたら、ファミリーサポート関係、相談員関係、仕事に入る前の面接で、必ず私が言った言葉がある。「私には、こだわりと偏見がないのが、コトです。異文化交流が大好きです。今思えば恥ずかしい限りであるが、偉そうに堂々とそう言い切ったのである。考えてみれば、このだわりのない人がこの世にいるのだからだろうか。私など、気が小さくて、いつもは「はっぴー」ばかり自信が無い裏返したたのかも知れない。今から私のこだわりを言い直そう。「みんなと仲良く、優しく」である。

20代とき、職場の先輩から「お力を貸して」
上野井 中嶋 美智子

【情報館】・特にことわりのないものは8月1日(金)から申し込みを受け付けます。・費用などの記載がないものは無料です。



国民年金保険料の納め忘れはありませんか

保険料を未納のままにしておくと高齢になったときに受給できる老齢基礎年金▼万一の事故や病気などで障害者になったときに受給できる障害基礎年金▼生計の中心者を失ったときに遺族に支給される遺族基礎年金などを受給できないことがあります。保険料は未納のままにせず、早めに納めましょう。

月額保険料 15,250円

留意事項 ▼原則2年を経過した保険料は納付できません。▼平成24年10月から27年9月までの3年間の時限措置で、過去10年分をさかのぼって納付できます。▼納付書がない方は、所沢年金事務所☎2998-0170(自動音声案内)で「2」を選択へ連絡ください。

問 国保年金課☎2998-9095



市議会議員 久保田 茂男さん死去

市議会議員の久保田茂男さん(73歳/山口1212・27)が6月28日死去されました。久保田さんは、平成11年から26年まで、市議会議員を4期務め、この間市議会議長など要職を歴任。市政を通して、地域の発展に尽力されました。故人のご冥福をお祈りいたします。

児童扶養手当の現況届の案内を郵送

同手当の対象の方に、案内を郵送します。

現況届の提出がないと8月分以降の手当が差し止めになりますので、ご注意ください。

受付期間 8月1日(金)～29日(金)

問 子育て支援課☎2998-9124

特別児童扶養手当の現況届を郵送

同手当の対象の方に、8月上旬に現況届を郵送します。

現況届の提出がないと8月分以降の手当が差し止めになりますので、ご注意ください。

受付期間 8月11日(月)～29日(金)

問 子育て支援課☎2998-9223

特別障害者手当・障害児福祉手当・経過的福祉手当の現況届を郵送

同手当を受給している方に、8月上旬に現況届を郵送します。

現況届の提出がないと8月分以降の手当が差し止めになりますので、ご注意ください。

受付期間 8月11日(月)～29日(金)

問 障害福祉課☎2998-9116

ひとり親家庭等医療費助成制度

次のいずれかに該当する18歳までの児童と、その児童を養育している父、母、または養育者

- ①父母が離婚した児童②父または母が死亡した児童③父または母に一定の障害がある児童④その他の理由で父または母がいない児童など

対象となる医療費 保険診療分の自己負担金(高額療養費や付加給付金を除く)

留意事項 ▼児童が18歳になった年の年度末までが対象▼制度を利用するには申請が必要▼申請者やその配偶者および生計を同じくしている直系親族、兄弟姉妹の所得制限あり▼児童が児童福祉施設(母子生活支援施設・通園施設など)を除く)などに入所している場合は対象外

平成26年度難病患者見舞金

問 子育て支援課☎2998-9124

対 県が指定した難病で治療を受け、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)

見舞金 2万5千円(年度1回)

申請は毎年度必要です。

問 申請は平成27年3月31日(火)までに、①受給者証②印鑑③振込先金融機関の本支店名・口座番号(20歳以上の方は本人名義の口座)を持参の上、市役所1階障害福祉課☎2998-9116へ直接

新所沢コミュニティセンターの臨時休館(電気設備改修)

休館期間 11月8日(土)～23日(祝)

休館施設	問い合わせ
新所沢コミュニティセンター一集会施設	市民活動支援センター ☎2968-8391
市民活動支援センター	老人福祉センター緑寿荘 ☎2928-8415
老人福祉センター緑寿荘	老人福祉センター緑寿荘 ☎2928-8415

障害者用駐車場の適正な利用にご協力をお願いします

障害者用駐車場(写真は、車いす使用者や歩行困難な方が利用しやすいように一般の駐車場より幅が広く、建物の出入り口の近くに設けられています。本場に必要な方がいつでも駐車できるように、必要のない方は駐車をご遠慮ください。



問 交通安全課☎2998-9140

チャイルドシート・シートベルト着用促進運動

運動期間 8月1日(金)～31日(日)

交通事故から身体を守るため、チャイルドシートの使用およびシートベルトの着用をしましょう。自動車の後部座席であっても、シートベルトは着用が義務付けられていますので、必ず着用しましょう。

交通安全課☎2998-9140

「その音、だじょうびなかっ!」

マンションやアパート、住宅街では、自分の出した音が、周りの人に迷惑をかけていることもあります。ちょっとした「気づかい」や「気づくばり」で皆さんの周りにやさしい環境をつくりだすことができます。お互いに住みよい環境をつくりましょう。

問 環境対策課☎2998-9230

全国消費実態調査にご協力ください

国民生活の実態について、世帯の消費・所得・資産の構造などを明らかにするために、家計の収支、貯蓄・負債、耐久消費財などを調査します。調査対象世帯には、埼玉県知事が任命した調査員(調査員証携帯)が、2人以上の世帯は8月末日までに、単身世帯は9月末日までに伺います。

問 文書行政課☎2998-9043

事業主の皆さんへ 中小企業退職金共済制度

市では、国の補助金に加え、新規加入から36カ月分の掛金の一部(掛金月額1万円を限度とし、その20%以内)を補助します。

問 産業振興課☎2998-9157

新たな市指定有形民俗文化財

平成26年7月1日に、次の2件を新たに指定しました。

- ◆八雲神社祭礼用具 附 箱十二合
- ◆八雲神社祭礼用具 附 箱十二合

さらに超親切な市役所へ!

休日開庁(毎月第2・第4土曜日の午前中)

8月の休日開庁日 8月9日(土)・23日(土) 午前8時30分～午後0時30分

取り扱い業務	開庁窓口
①転入・転出・転居などの異動届②印鑑登録③住民票・印鑑登録証明書・戸籍証明書などの各種証明書の交付④住民基本台帳カードの申請・交付	市役所1階市民課 ☎2998-9087
⑤国民健康保険・国民年金の手続き	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)
⑥課税・非課税証明書、納税証明書の交付	市役所2階市民税課 ☎2998-9064
⑦市税の納付⑧納税相談	市役所2階収税課 ☎2998-9073
上記①～⑦の業務	まちづくりセンター(並木を除く)

◎取り扱い業務の詳細は、事前にお問い合わせの上、お越しく下さい。

夜間納税・相談窓口

開設日 8月1日(金)・29日(金)、9月1日(月) 午後5時15分～8時

災害、けが、病気、失業などで収入が著しく減り、納期限までに納められないときは、お早めにご相談ください。電話による納税相談も受け付けます。

9月1日(月)は ◆市・県民税(第2期) ◆国民健康保険税(第2期) の納期限です

▶納付書に記載された納付場所、納期限までに納めてください。 問 市役所2階収税課 ☎2998-9073

振り込め詐欺にご注意

市内で11件、約4,460万円の被害が発生(平成26年1月～6月)しています。最近、犯人がよく使う言葉(息子や孫、市役所職員を名乗って)として、電車でカバンを忘れた



▼携帯電話の番号が変わった▼昨年

空間放射線量の測定結果

市内10カ所を測定したところ、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。

測定日 7月9日 測定結果 0.03～0.06マイクログラム

問 環境対策課☎2998-9230

【情報館】・特にことわりのないものは8月1日(金)から申し込みを受け付けます。・費用などの記載がないものは無料です。

米軍所沢通信基地 東西連絡道路の建設に向けて 作業を進めています

平成24年2月に東西連絡道路用地として、基地の一部を返還することが、日米合同委員会において合意されました。

この道路が完成すると、大きく基地を迂回することがなくなり、移動時間の大幅な短縮が図れます。

現在、合意に基づき、国、米軍との協議を進めており、平成28年度から予定されている工事着工に向けて事業を進めています。

問 基地対策室 ☎2998-9033



一般労働相談 (予約制)

日 8月8日(金)午後4時〜8時(最終相談：午後7時〜/1人約50分)
場 市役所5階501会議室
内 就業規則、賃金、解雇、労使間の問題、就業に関することなど
対 勤労者、事業主など

相談員 社会保険労務士 申問 産業振興課 ☎2998-9157(電話)

再就職を希望する女性のための 就職支援セミナー あなたの魅力と仕事再発見!

日 8月29日(金)午前10時〜正午/男女共同参画推進センターふらっと
対 再就職を希望する女性
定 申し込み先着20人
内 就職活動のための自分発見セミナー
講 キャリアカウンセリング



◎1歳から未就学児まで(申し込み先着10人)の保育があります。また雇用保険受給資格者には受講証明書を発行します。
申問 男女共同参画推進センターふらっと ☎2921-2220(電話)

就職支援を行うキャリアセンター ランチ所沢 (予約制)

① 就職相談
日 毎週月・火・木・金・土曜日と8月27日(水)の午前10時〜正午、午後1時〜4時(8月26日(火)を除く)
場 フック所沢(花園2丁目)

就職を希望する方 相談員 キャリアカウンセラー ◎就職相談利用者のうち、必要な方には職業紹介や臨床心理士の心理相談(第2土曜日)を行います。

②若者向け就職支援セミナー

日 8月8日(金)午後2時〜4時
場 市役所6階604会議室
対 40歳未満の求職者
定 申し込み先着30人
内 仕事探しのための自己理解

③女性向け就職支援セミナー

日 8月15日(金)午後2時〜4時
場 市役所8階大会議室
対 仕事と家庭を両立したい女性の方
定 申し込み先着30人
内 面接の準備

④中高年向け就職支援セミナー

日 8月22日(金)午後2時〜4時
場 市役所8階大会議室
対 40歳以上の求職者
定 申し込み先着30人
内 再就職の心構えと自己理解
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 いずれもランチ受付専用ダイヤル

ワーク048-601-2229 へ電話(午前9時〜午後5時30分)、①の当日予約はワーク所沢 ☎2943-2110(午前8時30分〜午後2時)で受け付け

仕事に役立つパソコン講座

① ワード応用編
日 9月18日(水)・19日(金)午前9時〜午後4時(全2日間)
内 長文作成、差し込み印刷、フォーム作成、変更履歴の挿入など
② エクセル初中級編
日 9月20日(土)・21日(日)午前9時〜午後4時(全2日間)
内 表やグラフの作成、関数処理、データベース操作など

【共通事項】 場 生涯学習推進センター 対 市内在住で現在ハローワークに登録している求職者または市内在住・在勤の勤労者で①はワードを使って表が作成できる方②は簡単な文書の作成ができる方 ◎ パージョンは2007です。 定 いずれも15人(抽選) 費 4,000円(求職者は免除になる場合あり/別途テキスト代2,160円が必要)

若手農業青年との 農業パーティー(農パ)

所沢農産物のバーベキューや地ビールで乾杯して交流しませんか。
日 8月23日(土)午前11時〜午後3時30分/所沢カルチャーパーク
対 若手農業青年と
交流を図りたい
20歳から39歳までの独身女性
定 10人(抽選)
費 2,000円
申問 8月13日(水)までに、所沢市農業後継者対策連絡会事務局(農業振興課内) ☎2998-9158へ
電話または市庁から電子申請



2998-9092(電話) 所沢市婚活推進事業 シングルファザー& シングルマザーに出会いの場を

独身で子どもがいる方、結婚相手に子どもがいることを歓迎する方の申し込みを受け付けています。申込者が一定数に達したところでイベントを開催します。
申問 政策企画課
☎2998-9027(電話)



ぶどう共進会

日 8月22日(金)午前9時30分〜午後1時/市役所1階市民ホール
内 ぶどうの外観や糖度などにより順位を決定
◎ 共進会終了後、ぶどうの試食、即売会(正午)を行います。
問 所沢市園芸協会事務局(農業振興課内) ☎2998-9158

若手農業青年との 農業パーティー(農パ)

所沢農産物のバーベキューや地ビールで乾杯して交流しませんか。
日 8月23日(土)午前11時〜午後3時30分/所沢カルチャーパーク
対 若手農業青年と
交流を図りたい
20歳から39歳までの独身女性
定 10人(抽選)
費 2,000円
申問 8月13日(水)までに、所沢市農業後継者対策連絡会事務局(農業振興課内) ☎2998-9158へ
電話または市庁から電子申請

ぶどう共進会

日 8月22日(金)午前9時30分〜午後1時/市役所1階市民ホール
内 ぶどうの外観や糖度などにより順位を決定
◎ 共進会終了後、ぶどうの試食、即売会(正午)を行います。
問 所沢市園芸協会事務局(農業振興課内) ☎2998-9158

若手農業青年との 農業パーティー(農パ)

所沢農産物のバーベキューや地ビールで乾杯して交流しませんか。
日 8月23日(土)午前11時〜午後3時30分/所沢カルチャーパーク
対 若手農業青年と
交流を図りたい
20歳から39歳までの独身女性
定 10人(抽選)
費 2,000円
申問 8月13日(水)までに、所沢市農業後継者対策連絡会事務局(農業振興課内) ☎2998-9158へ
電話または市庁から電子申請

ぶどう共進会

日 8月22日(金)午前9時30分〜午後1時/市役所1階市民ホール
内 ぶどうの外観や糖度などにより順位を決定
◎ 共進会終了後、ぶどうの試食、即売会(正午)を行います。
問 所沢市園芸協会事務局(農業振興課内) ☎2998-9158

づくりセンター 内 広島・長崎原爆写真展示など 問 基地対策室 ☎2998-9033

◆平和の語り部と映画のつどい

日 8月16日(土)午後1時30分〜3時30分/男女共同参画推進センターふらっと
定 申し込み先着40人
内 平和の語り部：中島寿々江さん
▼映画：「凧になったお母さん」
申問 男女共同参画推進センターふらっと ☎2921-2220(電話) 2921-2270(電話) FAX 21-2270

ふらっとと歌声ひろば 〜愛唱歌・童謡・懐かしい歌〜

日 8月29日(金)午後1時30分〜3時
場 男女共同参画推進センターふらっと
対 50歳以上の方
定 申し込み先着50人
講 二期会会員・井出恵子さん
申問 8月2日(土)から男女共同参画推進センターふらっと ☎2921-2220(電話)

市役所で献血を行います

日 8月19日(火)午前9時30分〜11時45分、午後1時〜4時/市役所1階市民ホール
対 16歳から69歳までの方(ただし、65歳以上の方は60歳から64歳までに献血経験がある方)
◎ 会場へ直接お越しください。
問 保健医療課 ☎2998-9385

ぶどう共進会

日 8月22日(金)午前9時30分〜午後1時/市役所1階市民ホール
内 ぶどうの外観や糖度などにより順位を決定
◎ 共進会終了後、ぶどうの試食、即売会(正午)を行います。
問 所沢市園芸協会事務局(農業振興課内) ☎2998-9158

若手農業青年との 農業パーティー(農パ)

所沢農産物のバーベキューや地ビールで乾杯して交流しませんか。
日 8月23日(土)午前11時〜午後3時30分/所沢カルチャーパーク
対 若手農業青年と
交流を図りたい
20歳から39歳までの独身女性
定 10人(抽選)
費 2,000円
申問 8月13日(水)までに、所沢市農業後継者対策連絡会事務局(農業振興課内) ☎2998-9158へ
電話または市庁から電子申請

ぶどう共進会

日 8月22日(金)午前9時30分〜午後1時/市役所1階市民ホール
内 ぶどうの外観や糖度などにより順位を決定
◎ 共進会終了後、ぶどうの試食、即売会(正午)を行います。
問 所沢市園芸協会事務局(農業振興課内) ☎2998-9158

ご覧ください
所沢市広報課
フェイスブック
市内で行われたイベントや出来事、催し物の情報などを発信しています。
フェイスブックURL
<https://www.facebook.com/tokorozawashikouhouka>
問 広報課 ☎2998-9024

【情報館】・特にことわりのないものは8月1日(金)から申し込みを受け付けます。・費用などの記載がないものは無料です。

新入学児童就学時健康診断

平成27年度小学校入学児の保護者宛てに入
学通知を郵送します。健康診断実施日の1週間
前になっても通知が届かない場合は、学校教育
課☎2998-9238へ連絡してください。

◆就学時健康診断日程表

学校名	実施日	学校名	実施日
所沢小	11月6日(木)	柳瀬小	10月29日(水)
南小	11月6日(木)	東所沢小	11月11日(火)
北秋津小	11月11日(火)	富岡小	10月24日(金)
荒幡小	11月13日(木)	西富小	11月20日(木)
北小	10月17日(金)	中富小	10月29日(水)
清進小	11月5日(水)	小手指小	10月16日(木)
明峰小	10月15日(水)	上新井小	10月30日(木)
伸栄小	11月12日(水)	北野小	10月16日(木)
美原小	10月22日(水)	北中小	10月22日(水)
並木小	11月18日(火)	山口小	11月4日(火)
中央小	10月15日(水)	泉小	11月6日(木)
松井小	10月28日(火)	椿峰小	11月6日(木)
若松小	10月21日(火)	三ヶ島小	10月30日(木)
安松小	10月31日(金)	若狭小	10月21日(火)
和田小	11月18日(火)	林小	11月6日(木)
牛沼小	10月24日(金)	宮前小	10月31日(金)

問保健給食課☎2998-9249

第39回所沢市高齢者スポーツ大会

日場 9月18日(木)午前9時30分～午後
3時 / 市民体育館

対 市内在住の60歳以上の方

内 風船つき・パン食い・糸巻き・バ
レーボウリング・
風船割り競争など
(1人2種目まで
参加可)

申 8月15日(金) (必
着) までに、①住所②氏名③生年
月日④電話番号⑤希望種目を明記
し、〒359-8501高齢者支援課☎29
98-9120へ電話・郵送



沼津御用邸記念公園の見学
◎ 昼食は海鮮御膳です。
費 3,000円 (昼食付き)

申 8月15日(金) (消印有効) までに、
①住所②氏名③性別④生年月日⑤
自宅電話番号⑥お持ちの方は携帯
電話番号⑦緊急連絡先(氏名・電
話番号・参加者との続柄)⑧参加
希望日を明記し〒359-8501高齢者支
援課☎2998-9120へ郵送

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

《竹で水鉄砲を作ろう》

日 8月9日(土)午前9時30分～正午
対 4歳～大人(小学4年生以下は保
護者と参加)

② 狭山丘陵の自然と歴史に関する講 座《コウモリのお話と観察会》

日 8月30日(土)午後6時～8時
対 小学生～大人(小・中学生は保護
者と参加)

定 申し込み先着20人

持 飲み物、筆記用具、虫よけ

費 200円(保険代、材料費)

問 狭山丘陵の自然と歴史に関する講
座《コウモリのお話と観察会》

日 8月2日(土)・3日(日)午後1時30分
～2時30分

③ 定例ガイドウォーク

定 申し込み先着30人

持 飲み物、筆記用具、虫よけ

費 100円(保険代)

問 定例ガイドウォーク

集合 ①③同センター(下山口駅か
ら徒歩15分) ②早稲田大学(小
指駅南口から同校行き西武バス)

8月の休館日 毎週月曜日
申 ①②は同センター☎29939-
9412へ電話③は当日受け付け

リサイクルふれあい館エゴロの行事

行事名 開催日時

傘修理 8月16日(土)午後1時30分～
◎部品代は実費です。

包丁研ぎ講習会 8月16日(土)午後1時30分～

おもちゃの病院 8月23日(土)午後1時～

大型再生家具抽
選会 (40点程度) 8月9日(土)・23日(土)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。

8月の休館日 毎週月曜日
申 問い合わせリサイクルふれあい館
☎2994-5374へ電話

東部クリーンセンター 夏休み子ども探検ツアー

ごみ処理の流れやリサイクルにつ
いて、クイズで楽しく学べます。

日 8月19日(火)・20日(水)・21日(木)い
ずれも午前9
時30分～11
時40分

対 小学生とそ
の保護者

定 いずれの日
も申し込み
先着10組

申 東部ク
リーンセ
ンター
☎2998-5300へ電話

「下水道の日」のついで 「水循環センター」見学会

日 9月7日(日)・8日(月)・9日(火)い
ずれも午前10時～、午後1時30分～

申 東部ク
リーンセ
ンター
☎2998-5300へ電話

第1回「この健康講座 ～高齢者と「この問題」～

日 9月19日(金)午後2時～4時

申 東部ク
リーンセ
ンター
☎2998-5300へ電話

排水設備工事責任技術者共通試験

日 11月9日(日) / 埼玉工業大学(深
谷市普濟寺1690)

対 ①高等学校の土木工学科またはこ
れに相当する課程を修了して卒業
した方②高等学校を卒業した方で
排水設備工事などの設計または施
工に関し1年以上の実務経験を有
する方③排水設備工事などの設計
または施工に関し2年以上の実務
経験を有する方④前記①～③に準
ずる方

費 11,000円

受付期間 8月18日(月)～9月26日(金)

申 申し込み方法は、8月18日(月)から
上下水道部庁舎2階下水道維持課で
配布する受験案内をご覧ください。
問 下水道維持課☎2921-1022

西部犯罪被害者支援県民のついで 市役所8階大会議室

日 8月8日(金)午後1
時30分～4時

場 市民文化センター
ミュージックホール

定 先着300人

内 交通死亡事故被害者遺族による
講演▶埼玉県警察音楽クラブ「K
音」によるライブ

問 会場へ直接お越しください。
(公社)埼玉犯罪被害者援助セン
ター☎048-865-7831

都市計画の決定・変更に伴う縦覧

決定および変更した都市計画の図
書を縦覧できます。

内 ①所沢駅西口土地区画整理事業
(決定) ②所沢東町地区(第一種
市街地再開発事業)の決定、高度利
用地区の変更、防火地域及び準防
火地域の変更

縦覧場所・問 市役所2階中心市街地
整備課☎2998-9336

普提樹池周辺における 原山保全地域の指定に関する 原案説明会・原案の縦覧

41または資源循環推進課☎29
98-9146へ直接・郵送

案 案に対し意見のある方は、意見書
を提出できます。

◆ 原案説明会
日 8月23日(土)午前10時～

◆ 原案の縦覧
場 市役所8階大会議室
縦覧期間 8月25日(月)～9月8日(月)

場 市役所5階みどり自然課
対 市内在住の方、利害関係のある方
申 縦覧期間中に、意見書をみどり
自然課へ☎2998-9373へ
直接・郵送

いきいき健康体操教室(後期)

脳と身体の若返り!! 体力アップと認知症予防

内 自宅でできる転倒予防・筋力アップのための体操、認
知症予防の講話、脳トレゲームなど(全12回)

対 介護保険の要支援・要介護認定を受けて
いない市内在住の65歳以上で自動車以
外の交通手段で通える方
◎初めての方を優先します。
定 各施設とも25人(抽選)
申 8月8日(金)までに、住所、氏名、電話
番号を参加希望施設へ電話・FAX

施設名	開催日時
さやまがおか荘 (若狭4-2478-4) ☎2949-1192 (FAXでの申し込みは うしぬま荘へFAX)	9月9日～12月2日の 毎週水曜日 午前9時30分～11時30分
とみおか荘 (北岩岡118-4) ☎2943-8651	9月9日～12月2日の 毎週水曜日 午後1時～3時
うしぬま荘 (牛沼54) ☎2998-4745	9月10日～11月26日の 毎週水曜日 午前9時30分～11時30分
峰寿荘 (宮本町2-22-13) ☎2926-1901	9月10日～11月26日の 毎週水曜日 午後1時～3時
緑寿荘 (緑町3-16-7) ☎2928-8415	9月4日～12月4日の 毎週木曜日(11月13日・20 日を除く) 午前9時30分～11時30分
みかじま荘 (三ヶ島3-1440-1) ☎2947-2213	9月11日～12月4日の 毎週木曜日(10月23日を除く) 午後1時～3時
あづま荘 (久米2263-1) ☎2928-1466	9月12日～12月5日の 毎週金曜日(11月28日を除く) 午前9時30分～11時30分
こてさし荘 (北野1-2-12) ☎2947-3232	9月12日～11月28日の 毎週金曜日 午後1時～3時



【情報館】・特にことわりのないものは8月1日(金)から申し込みを受け付けます。・費用などの記載がないものは無料です。

8月30日(土) 総合防災訓練を実施

◆各地区自主防災活動訓練

日 8月30日(土)午前8時～正午
訓練内容 自治会・自主防災組織を中心とした自主防災活動訓練(情報収集・伝達訓練、避難誘導、避難者名簿作成など)

◎訓練時間・内容は、会場ごとに異なりますので、まちづくりセンターにお問い合わせください。



地区	訓練会場
所沢	明峰小学校
松井	松井小学校、牛沼小学校、安松小学校、東中学校、安松中学校、熊野神社
富岡	西富小学校
小手指	北野小学校、小手指小学校、上新井小学校、北中小学校
山口	山口中学校、上山口中学校、泉小学校、山口小学校、椿峰小学校
吾妻	北秋津小学校、荒幡小学校、南小学校、南陵中学校、松が丘中央公園
柳瀬	東所沢小学校
三ヶ島	林小学校、宮前小学校
新所沢	向陽中学校、所沢中学校、緑町中央公園
新所沢東	美原小学校、所沢北高等学校
並木	中央小学校、若松小学校、栗の木公園、生涯学習推進センター

◆大規模訓練

日 8月30日(土)午前9時30分～正午
場 所沢航空記念公園
訓練内容 防災関係機関・団体との連携訓練
◎午前8時から防災行政無線で訓練のための放送を行います。ご理解とご協力をお願いします。
問 危機管理課 ☎ 2998-9399

第4回甲種防火管理新規講習

日 場 10月7日(火)午前9時～午後5時
・8日(水)午前9時30分～午後3時
30分/所沢中央消防署(けやき台1-13-11)
対 所沢・飯能・狭山・入間・日高市
在 在・在勤の方
定 申し込み先着100人
費 3,650円(テキスト代)
申 9月1日(月)から5日(金)までに、受
講申込書を埼玉西部消防組合各消
防署予防指導課へ直接(午前8時
30分～午後5時15分/分署不可)
問 所沢中央消防署予防指導課
☎ 29929-9133

新規または(再)講習を修了した日以降の最初の4月1日から5年以内(再)講習の受講が必要です。

定 申し込み先着50人
費 1,350円(テキスト代)
申 8月4日(月)から8日(金)までに、受
講申込書を埼玉西部消防組合各消
防署予防指導課へ直接(午前8時
30分～午後5時15分/分署不可)
問 所沢東消防署予防指導課
☎ 2998-1192

普通救命講習I

日 9月20日(土)午前9時～正午
場 所沢中央消防署(けやき台1-13-11)
対 所沢・飯能・狭山・入間・日高市
在 在・在勤
申 申し込み先着40人
内 成人に対する心肺蘇生法、出血時の止血法など
申 8月18日(月)から22日(金)までに、
所沢中央消防署消防管理課 ☎ 299



29-9124へ直接・電話(午前8時30分～午後5時15分)

上級救命講習

日 9月7日(日)午前9時～午後5時
場 所沢東消防署(上安松974-1)
◎会場には駐車場がありません。
対 所沢・飯能・狭山・入間・日高市
在 在・在勤・在学の中学生以上
定 申し込み先着20人
内 新生児から成人を対象とした心肺
蘇生法、大出血時の止血法、外傷
の手当て、搬送法など
申 8月4日(月)から13日(水)までに、
所沢東消防署消防管理課 ☎ 299
8-1191へ直接・電話(土・
日曜日を除く午前8時30分～午後
5時15分)

ヒューマンフェスタ2014 さいたま

日 8月22日(金)午前10時～午後3時
30分/大宮ソニックシティ(JR
大宮駅西口から徒歩3分)
内 ▼落語家・林家たい平さんによる
人権講演会 ▼県立大宮高校吹奏楽
部による演奏 ▼県立上尾南高校演
劇部による公演 ▼人権作文表彰・
発表、人権メッセージの発表など

自殺対策公開講座

日 9月8日(月)午後2時～4時
場 狭山保健所(稲荷山公園駅から徒歩7分)
定 申し込み先着70人
内 講演「高齢者のうつ病について」
講 平沢記念病院副院長・井川真理子
さん
申 ①代表者氏名②参加人数③電話
番号④在住市名を狭山保健所 ☎
954-6212 ☎ 2954-17
535へ電話・FAX

県立日高特別支援学校学校体験

日 10月21日(火)午前9時40分～午後0
時45分
場 同校(日高市高富59-1)
対 平成27年度の就学先を検討中の肢
体不自由のある方とその保護者
申 9月8日(月)までに、所沢市教育委
員会学校教育課 ☎ 2998-92
38へ電話

視覚障害教育相談会

日 8月23日(土)午前10時～正午、午後
1時30分～3時30分
場 ▼越谷市教育センター(越谷市増
林3-4-1) ▼さいたま市特別
支援教育相談センター(さいたま
市中央区下落合6-10-3)
対 視覚に障害がある幼児・児童・生
徒と保護者、教育・福祉関係者
内 視覚障害者の生活や学習、見え方
の理解と見えやすくする工夫など
申 8月8日(金)までに、県立特別支
援学校保一学園 ☎ 049-1239
31-1212 ☎ 049-1239
1-1015 sudan@mo-sho.ac
ad.jpへ電話・FAX・Eメール

県立特別支援学校保一学園 学校公開

日 9月19日(金)午前9時10分～午後0
時30分
場 同校(川越市笠幡85-1)
対 視覚に障害・疾病がある方、視覚
に障害がある児童・生徒と保護者、
教育・福祉関係者

防災行政無線放送確認専用フリーダイヤル

防災行政無線の放送内容を電話
で確認(放送後24時間)できます。
☎ 0120-1100466

被災地応援バスパック(長洞元気村)
日 9月27日(土)午前7時出発～28日(日)
午後10時解散(泊2日)
行き先 岩手県陸前高田市
集合・解散場所 旧市庁舎
対 市内在住・在学・在勤の18歳以上
の方(未成年者は保護者の了解が
必要)
定 20人(抽選)
費 1万円(泊2食付、体験料など)

費 1万円(泊2食付、体験料など)

目指せ全館制覇 児童館スタンプラリー

〈ところざわ郷土かるた編〉

11の児童館をめぐるって各児童館のオリジナルシール(右)を11枚集めよう。全館制覇で特別賞を、4館以上でも参加賞を差し上げます。
対 18歳未満の児童(未就学児は保護者と参加)
参加期限 平成27年3月31日(火)
問 青少年課 ☎ 2998-9103

◆8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	行事名/開催日時
ひばり ☎ 2926-8669 北有楽町26-21	■映画会/8月25日(月)午後2時～4時/参加自由
こばと ☎ 2924-3065 小手指町1-28-3	■夏休み映画会/8月4日(月)・28日(木)午前11時～、午後1時30分～/参加自由
つばめ ☎ 2922-0410 久米783-1	■囲碁・将棋教室/8月6日(水)午前10時～11時/参加自由
つばき ☎ 2923-6155 山口5057	■映画会/8月26日(火)午後1時30分～/参加自由
すみれ ☎ 2949-3826 若狭1-2966-5	■プールあそび/8月5日(火)～7日(木)午前10時15分～(幼児対象)、午後1時45分～(小学生対象)/参加自由
さくら ☎ 2998-5912 並木8-3	■卓球タイム/毎週日曜日(第2日曜日を除く)午後3時～4時45分/参加自由
わかば ☎ 2948-3222 和ヶ原3-266-2	■わかばこどもまつり/8月30日(土)午後1時～3時/参加自由
まつば ☎ 2995-0995 上安松952-2	■スイカ割り/8月1日(金)午後2時～/参加自由
みどり ☎ 2928-8414 緑町1-8-3	■けん玉認定会/8月11日(月)・12日(火)午前10時～/参加自由
やなぎ ☎ 2944-8819 東所沢4-16-4	■乳幼児水遊び/8月4日(月)・6日(水)・20日(水)午前10時～正午/参加自由
ひかり ☎ 2996-3995 中富南4-4-1	■夏季ひかりピック/8月6日(水)午後2時～/小学生以上対象/要申込

▲つばき児童館シール

◆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8月1日(金)から申し込みを受け付けます。・費用などの記載がないものは無料です。

8月の宅地内水漏れ修繕当番店 (土・日曜日、祝休日など)

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。

所沢市上下水道部HP (<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)	当番店	電話番号
2日(土)	(有)平塚設備工業	2923-5778
3日(日)	城島設備工業(株)	2948-8737
9日(土)	(有)中村水道工事店	2992-0981
10日(日)	(株)小松屋管器	2922-3836
16日(土)	(有)北田住設工業	2942-0020
17日(日)	(株)貫井産業	2993-0110
23日(土)	トヨタ設備(株)	2948-1043
24日(日)	水村設備	2948-4455
30日(土)	(株)木下商興	2948-1719
31日(日)	(有)水工社	2942-3245

問 上下水道部 (夜間・休日は警備員対応)
☎ 2921-1100

『臨時福祉給付金』申請受付中
申請書が届いた方は12月26日(金)までに郵送で申請してください。
問 臨時福祉給付金コールセンター
☎ 0570-026-0888

はり・きょう施術のボランティア
日場 毎月第3日曜日午前9時30分～11時30分/保健センター
◎ 施術日は決まり次第連絡します。
対 在宅介護・障害者の介助をしている家族、介護保険認定者
定 毎回10人(抽選)
申 問 はがきに①住所②氏名③年齢④性別⑤電話番号を明記の上、〒359-0033 ところざわ26-15 所沢市鍼灸師会 介護ボランティア係 ☎ 2998-16475 へ郵送

埼玉西武ライオンズ「所沢市感謝デー」北海道日本ハムファイターズ戦
日場 8月16日(土)・17日(日)いずれも午後5時試合開始/西武ドーム
費 1,300円(大人・子ども共通)
チケット販売 市内在住・在勤・在学が分かるものを提示し、西武ドームチケットセンター、ライオンズストア@所沢ステーション(所沢駅構内)で購入(一人6枚まで)
問 商業観光課 ☎ 2998-9155

募 集
所沢市イメージマスコット「ところざわ」の歌を募集します。
◎ 応募方法などの詳細は、お問い合わせください。
光協会HP (<http://www.tokorozawa-kankou.jp/>) に掲載の募集要項をご覧ください。
募 集 期 限 9月19日(金)
問 所沢市観光協会事務局(商業観光課内) ☎ 2998-9155



募 集

ところざわ&音頭を募集

所沢市イメージマスコット「ところざわ」の歌を募集します。

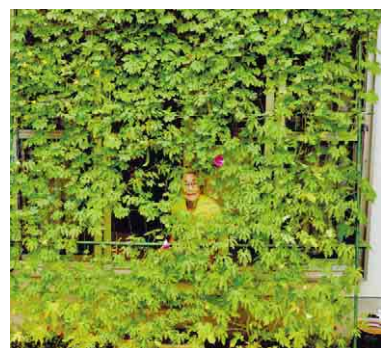


明るい選挙啓発ポスターを募集

市内在住・在学の小・中学生、高校生
対 市内在住・在学の小・中学生、高校生
応募規定 ①四ツ切(542mm×382mm)、ハツ切(382mm×271mm)またはそれに準ずる大きさの画用紙を使用②描画材料は自由③作品の裏右下に、県名・学校名・学年・氏名(ふりがな)を記入④市内在学の方は学校へ提出
入賞者には賞品、出品者には記念品を贈呈します。

みどりのカーテンコンテスト

来庁者による投票で大賞を選出し賞状・記念品を贈呈します。
部門 個人部門、事業者・団体部門、公共施設部門
◆写真の展示
日場 9月22日(月)～26日(金)(23日(祝)を除く)市役所1階市民ホール
申 問 8月18日(月)から9月12日(金)までに、応募用紙をご覧の上、写真2枚を市役所5階みどり自然課 ☎ 2998-9373 へ提出
◎ 応募用紙は、みどり自然課、まちづくりセンター、市HP(「みどりのカーテン」検索)で入手できます。



▲平成25年度個人部門大賞作品・本馬保彦さん(並木)

申 問 9月12日(金)までに、市役所4階選挙管理委員会 ☎ 2998-9259 へ直接
第21回市民憲章書道コンテスト
題 字 ▼小学3年生～まち▼小学4年生～大空▼小学5年生～友情▼小学6年生～文化都市▼中学1年生～市民憲章
応募規定 毛筆で半紙に縦書き、書体自由、作品左側の余白に学年・氏名を記入
◆入賞作品の展示
日 11月4日(火)正午～9日(日)
場 市役所1階市民ホール
◆表彰式
日 11月8日(土)午後2時～4時
場 市役所8階大会議室
申 問 9月12日(金)までに、作品を市内小・中学校または市役所3階広報課 ☎ 2998-9024 へ直接



ところざわまつり(10月12日(日))バザール出店者を募集

①市民枠

対 市内在住で20歳以上の方(10月12日(日)現在)

受付会場 所沢まちづくりセンター

②所沢商工会議所会員枠

対 所沢商工会議所会員

受付会場 所沢商工会議所

【共通事項】

受付日時 8月12日(火)・13日(水)午前9時～午後5時

持 自動車運転免許証などの本人確認書類(代理申込可)

◎ 申し込みは代理の方も含め、①②いずれか1人1区画(抽選)です。なお、暴力団および関係者は出店できません。

問 ①商業観光課 ☎ 2998-9155
②所沢商工会議所 ☎ 2922-2196

あなたのまちをきれいにしませんか? アダプト・プログラム参加団体を募集

アダプト・プログラムは、市が管理する道路、公園・緑地、河川・水路などを養子と見立て、環境美化活動を行う制度です。現在26団体が活動しています。
活動に必要な物品の支給や用具の貸し出しのほか、活動中の事故は市民活動総合補償制度で補償します。
申 問 市民活動支援センター ☎ 2998-818391 へ直接・電話

技能功労者を表彰

永年にわたり同一の職業に従事する技能者を表彰します。
皆さんからの推薦をお願いします。皆さんの全てに該当する方

対 次の全てに該当する方
①5年以上継続して市内に居住②30年以上の実務経験を有する優れた技能者で、現在もその職業に従事③技能を通じて市民生活の向上に貢献し、技能者の福祉の増進およびその職業の発展に寄与

技能職種 職業能力開発促進法施行

荒幡富士の山開きが「動画」でご覧になれます

7月1日の荒幡富士山開きと所沢第二幼稚園児の荒幡富士登山の様子が市HP(便利なサービス「動画配信」をクリック)でご覧になれます。
また、スマートフォン向けの無料アプリ『Aurasma』をインストールして、下の写真にスマートフォンをかざすと写真が動く「AR」機能が体験できます。体験方法などは、市HP(「動画配信」をクリック)をご覧ください。

問 広報課 ☎ 2998-9024

令(昭和44年政令第258号)別表に掲げる職種
申 問 8月22日(金)(消印有効)までに、市役所5階産業振興課 ☎ 2998-9157 へ直接・郵送
◎ 推薦書は産業振興課、市HPで入手できます。
交通指導員を募集(報酬あり)
募集人数 1人
勤務場所 牛沼小学校区
勤務内容 立哨指導(朝1時間・夕方2時間程度)、交通安全教室、イベントなどでの歩行者の誘導
応募資格 市内在住で65歳未満の方
採用予定日 10月1日
申 問 8月15日(金)までに、交通安全課 ☎ 2998-9140 へ電話

市民医療センター看護師(臨時職員)を募集
募集人数 1人
対 正看護師免許をお持ちの方
勤務内容 外来看護業務
勤務日/時間 応相談
申 問 市民医療センター ☎ 2992-1151 へ電話
自衛官採用試験
採用種目 ①航空学生②一般曹候補生③自衛官候補生(男子)④自衛官候補生(女子)
対 ①高校を卒業(見込み含む)21歳未満②③④18歳以上27歳未満

所沢市民憲章(昭和62年3月制定)

所沢市は武蔵野台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おいの文化都市をめざす人は市の誇りである
こ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

◎ 自衛隊埼玉地方協力本部HP (<http://www.mod.go.jp/pco/saitama/>) でのご案内しています。

けんこう

◎会場は保健センターです（出張相談を除く）。

保健センター
〒359-0025 上安松 1224-1
午前8時30分～午後5時15分
(土・日曜日、祝休日、年末年始は休み)
☎2995-1178



健康管理課の事業 ☎2991-1811

BCG

☎8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**平成26年3月1日～25日生まれの乳児**持**母子健康手帳、体温計、予診票（会場にも用意してあります）**留意事項**
▶対象者には事前に通知▶対象者以外でも1歳に至るまでの間で未接種の方は接種可（標準的な接種期間は生後5カ月に達した時から8カ月に達するまで）◎会場へ直接お越しください。

結核検診（無料）

☎8月7日(木)午前10時～11時30分**対**15歳以上で胸部X線検査を受ける機会のない方、40歳以上で肺がん検診を受けていない、または受ける予定のない方**場**市役所1階市民ホール◎会場へ直接お越しください。

◆こころの健康支援室からのおしらせ◆ ▶うつ病・強迫性障害のつどい

つどい	開催日	開催時間
うつ病夜の部	8月15日(金)	午後7時～8時30分
強迫性障害	8月18日(月)	
うつ病ご家族 ◎精神科医師も参加	8月19日(火)	午前10時～正午
うつ病ご本人	8月20日(水)	

◎会場へ直接お越しください。

☎こころの健康支援室 ☎2991-1812

Monthly トころんが行く⑩

トころんTシャツ&ポロシャツで夏をゆる〜くクールに!

好評発売中のトころんTシャツ&ポロシャツですが、既に売り切れのサイズが出始めました。本格的な夏を迎え、ご購入はお早めに。

7月5日(土) ☀ byトころん



今日はプール開きに登場したよ。コバトンに加え西武園ゆうえんちの新キャラクター BooBooマンと初対面。早速マブダチさ。

◆トころん・よいトコ出没情報◆

- ▶三ヶ島第一区納涼大会／八幡神社（三ヶ島）
8月2日(土)午後6時～8時30分
- ▶西部犯罪被害者支援県民のつどい／市民文化センターミュージズ小ホール
8月8日(金)午後1時30分～4時（12頁参照）
- ▶プライドリームス埼玉親子スポーツクリニック 2014 supported by toto／西武ドーム
8月11日(月)午前9時～午後2時
- ▶夏休み子ども探検ツアー／東部グリーンセンター
8月19日(火)～21日(木)午前9時30分～11時40分（事前申し込みが必要／12頁参照）
- ▶原の地蔵尊祭／上安松原地蔵尊
8月23日(土)午後1時～5時
- ▶所沢コーポラス夏祭り／所沢コーポラス敷地内
8月23日(土)午前8時30分～午後3時
- ▶小手指ハイツム棟夏祭り／同ハイツム棟駐車場
8月30日(土)午後5時～8時

天候その他諸事情により出できない場合があります。会えなかったらゴメンね。

☎企画総務課 ☎2998-9046

健康づくり支援課の事業 ☎2991-1813

母親学級 ☎8月4日(月)から電話

◆マタニティクラス

☎9月3日(水)午後1時15分～4時**対**平成26年11月～27年2月に出産予定の妊婦**内**マタニティライフ、妊娠中からのママ友づくり**定**申し込み先着40人**持**母子健康手帳

◆栄養

☎9月9日(火)午前9時30分～午後1時**対**平成26年11月～27年2月に出産予定の妊婦**内**妊娠中の食生活、調理実習**定**申し込み先着40人**持**母子健康手帳、エプロン、三角きん、お手ふき費500円

◆歯科

☎9月9日(火)午後1時15分～3時15分**対**平成26年12月～27年2月に出産予定の妊婦**内**お母さんのお口の健康、歯科健診**定**申し込み先着40人**持**母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、フェイスタオル

◆プレママクラス

☎9月17日(水)午前9時30分～11時30分**対**平成26年10月29日～12月1日に出産予定の妊婦**内**マタニティライフ、お母さんと赤ちゃんが利用できるサービス、お母さんと赤ちゃんのお口の健康**定**申し込み先着40人**持**母子健康手帳
共通事項▶マタニティクラス・栄養・歯科・プレママクラスの継続受講を勧めます▶上の子を連れての受講はご遠慮ください

離乳食教室 ☎8月5日(火)から電話

◆ごっくん期

☎9月1日(月)または17日(水)いずれも午前10時～11時15分**対**平成26年3月～4月生まれの乳児と親**内**栄養士の講話、試食**定**いずれも申し込み先着30組**持**母子健康手帳、バスタオル、お手ふき、スプーン

◆もぐもぐ期

☎9月11日(木)午前10時～11時30分**対**平成26年1月～2月生まれの乳児と親（原則第1子）**内**栄養士・歯科衛生士の講話、試食**定**申し込み先着35組**持**母子健康手帳、バスタオル、お手ふき、スプーン

◆ぱくぱく期

☎9月22日(月)午前10時～11時30分**対**平成25年6月～7月生まれの幼児と親**内**栄養士・歯科衛生士の講話、試食**定**申し込み先着30組**持**母子健康手帳、お手ふき、飲み物（さ湯または麦茶）、歯ブラシ

乳幼児健康相談 ☎8月1日(金)から電話

◆離乳食

☎8月5日(火)午前中**持**母子健康手帳

◆食事

☎8月26日(火)午前中**持**母子健康手帳

◆かみかみ期

☎8月22日(金)午前中**持**母子健康手帳、歯ブラシ

◆歯科

☎8月7日(木)午前中**持**母子健康手帳、歯ブラシ

2歳児歯科健康教室 ☎8月6日(水)から電話

☎9月3日(水)または26日(金)いずれも午後0時50分～1時10分（受付）**対**平成24年2月～3月生まれの幼児**内**歯科健診、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談**定**いずれも申し込み先着50人



乳幼児健康診査

（4か月・10か月・1歳6か月児・3歳児）

健康診査日の2週間前までに、対象児の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連絡してください。詳細は健康ガイドとろろざわをご覧ください。

子育てサロン「ひまわり」

☎8月5日(火)午前10時～11時30分**対**口唇口蓋裂の子と親**内**参加者同士の交流会**持**お子さんに必要な物（ミルク、オムツ、おもちゃ）◎会場へ直接お越しください。

成人健康相談 ☎8月1日(金)から電話

◆健康相談

☎8月6日(水)または20日(水)いずれも午前中**内**生活習慣病の予防や健康診査結果の見方、医療機関のかかり方、更年期の悩み

◆歯科相談

☎毎週火曜日午前中**内**歯周病予防、入れ歯の手入れの方法

◆栄養相談

☎毎週木曜日午前中**内**生活習慣病の予防、バランスの良い食事



◆気になる血糖値相談

☎8月11日(月)または25日(月)いずれも午前中**内**血糖値が高めの方の食事、運動習慣の見直し

◆リハビリ相談

☎8月8日(金)または22日(金)いずれも午前中**内**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

初心者男性料理教室 ☎8月1日(金)から電話

☎9月24日(水)、10月22日(水)、11月26日(水)、12月17日(水)、1月28日(水)、2月18日(水)（全6回）午前9時30分～午後0時30分**対**料理が初心者で全6回に参加できる男性（受講経験者を除く）**定**36人（応募者多数の場合は抽選）**費**500円**持**エプロン、三角きん、お手ふき

ファミリー食育教室 ☎8月1日(金)から電話

☎9月18日(木)午前10時～午後0時30分**対**1歳～18歳までのお子さんの親**テ**マ秋の味覚を味わおう**内**講話「ご飯食の良さを見直そう」、調理実習**定**申し込み先着15組（初めての方を優先）**費**1組500円**持**エプロン、三角きん、お手ふき◎保育あり（1歳以上）、親子でも参加可。

優しい健康食教室 ☎8月1日(金)から電話

◆男性対象

☎9月2日(火)午前9時30分～午後0時30分

◆女性対象

☎9月3日(水)午前9時30分～午後0時30分

共通事項**対**65歳以上の方**テ**マ糖尿病予防の食事**内**講話「血糖値を上げない食生活」、調理実習**定**申し込み先着36人（初めての方を優先）**費**500円**持**エプロン、三角きん、お手ふき

ところ21栄養教室 ☎8月1日(金)から電話

☎9月10日(水)午前9時30分～午後0時30分**対**64歳以下の方**テ**マ糖尿病予防の食事**内**講話「血糖値を上げない食生活」、調理実習**定**申し込み先着36人（初めての方を優先）**費**500円**持**エプロン、三角きん、お手ふき

出張乳幼児健康相談

身体計測、健康相談です。母子健康手帳を持参の上、会場へ直接お越しください。なお、車での来場はご遠慮ください。



◆新所沢東まちづくりセンター

☎8月27日(水)午前9時30分～10時30分（受付）

◆保健センター

☎9月5日(金)午前9時30分～10時30分（受付）

出張成人健康相談

食事や運動の方法、検査値の見方、血圧・体脂肪測定です。会場へ直接お越しください。なお、車での来場はご遠慮ください。

◆富岡まちづくりセンター

☎8月20日(水)午前9時30分～11時30分（受付）

◆狭山ヶ丘コミュニティセンター

☎9月2日(火)午後1時30分～3時（受付）

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
8月3日(日)	デルタクリニック	内、消	くすのき台2-5-1サンウインズビル1階	2996-5157
	岡田耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	有楽町16-21	2926-8505
	まつおか内科クリニック	内、呼、アレ	下安松1034-1	2945-7911
8月10日(日)	堀江医院	内、胃、外、皮、肛	小手指町3-11-16	2949-8811
	深井眼科医院	眼	小手指町1-26-9	2928-6900
	東所沢クリニック	内、呼、胃、循、アレ、リウ	東所沢1-3-10	2945-2226
8月17日(日)	安松クリニック	内、呼、消	上安松1299-1	2991-6446
	木戸クリニック	泌	緑町4-15-27	2929-6502
	やまもとキッズクリニック	小	三ヶ島4-2286-11	2938-7787
8月24日(日)	かわぐち内科クリニック	内、糖内	東所沢3-36-74	2951-1717
	平岡眼科医院	眼	東町11-1-207	2922-1126
	うだがわクリニック	内、循、呼、アレ、小	北原町1415-1	2997-4880
8月31日(日)	矢倉内科クリニック	内、循内、消内、糖内	下安松50-43	2945-5656
	新所沢公園前クリニック	皮、形	緑町3-14-3	2928-5881
	かわかつクリニック	内、小、リハ、放	小手指台23-1 マミーマート所沢山口店2階	2920-2200
9月7日(日)	西山内科医院	内	喜多町14-7	2925-3522
	平沢記念病院	精、神内、心内	北野3-20-1	2947-2466
	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121

小児科日曜日・祝休日診療

※上記休日急患当番日を除く診療日

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
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	○	○	○	×	○	○	○	※	
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	8月3日(日)・10日(日)・17日(日)・24日(日)・31日(日)、9月7日(日)								

※月・火・水・金・土・日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：8月3日(日)・10日(日)・17日(日)・24日(日)・31日(日)、9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
相談電話 #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

埼玉県精神科救急情報センター
相談電話 ☎048-723-8699
相談時間 月～金曜日…午後5時～翌朝8時30分
土・日曜日、祝休日…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)

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 129

いきいき健康づくり

●時間栄養学と体内時計

◆体の中にはたくさんの体内時計がある！

暑い夏！食欲が落ちたり、夜更かしをして睡眠不足になっていませんか？夏バテ予防には、生活リズムを整えることが大事です。

私たちの体の中には1日のリズムを刻んでいる体内時計があり、睡眠、食事、体温、血圧、ホルモン分泌などの生活リズムを整えてくれます。そのおかげで私たちは朝起きて、昼間活動し、夜には安静に過ごすことができます。

この体内時計は体中に存在していることをご存知ですか？視神経が交差している部分に「主時計」が、心臓や肺、肝臓、腎臓、筋肉、皮膚などの組織に「末梢時計」が存在することが最近の研究でわかっています。おのおの役割をつかさどる末梢時計を主時計が束ね、全体で調和を保っています。

◆体内時計の1日と「24時間」のズレが問題

これらの体内時計の周期は24時間ぴったりで動いているわけではないため、何もしなければ、1日24時間の周期と少しずつズレが生じてしまいます。体内時計のリズムが崩れると、さまざまな障害が起こります。このズレが不眠症などの睡眠障害やうつ病、メタボリックシンドロームやがんのほか、アレルギーや免疫疾患にも悪影響を及ぼします。

◆朝ごはんが体内時計を一気に整えます！

体調を整えるためには、体内時計のこの周期のリズムをリセットすることが必要不可欠です。

朝はカーテンを開けて朝日を浴び、毎日朝食を同じ時間に食べると、体内時計がそのパターンを覚えます。朝食の時間が近づく、胃の時計は消化の準備、小腸の時計は栄養吸収の準備、肝臓の時計はエネルギーを作り出す準備をするなど、それぞれの時計が活動する準備に入ります。



朝食を食べずに、昼食がその日初めての食事だとすると、体は昼食を朝食と認識し、そこで初めて体内時計がリセットされます。リセットされるまで体はだらだらと活動モードに入れません。同じように、昼食から夕食までの時間が空きすぎてしまう場合も体内時計はどんどんずれていってしまう恐れがあります。

これが、規則正しい食事が良いと言われるゆえんです。

◆しかも、朝食を食べた方が太らない！

朝食を食べて、昼間の活動時間に全ての内臓がしっかり元気に働けば、エネルギー消費量も上がり、太りにくくなります。他にも朝食は、血圧・血中脂質の安定、便秘の解消・予防、仕事や学業の効率アップなどうれしい効果をもたらしてくれます。

朝日を浴びて朝食を食べる、これこそ、体内時計を正しくリセットし、日々を元気に過ごすための習慣なのです。

◆ただし、「食べればよい」というわけではありません

昼の過食、夜の遅い時間の過食に加え、単に朝ごはんをプラスするのはNG。それでは摂取エネルギーが増えるだけです。ポイントは1日の総摂取量を変化させないこと。例えば、昼食に食べ過ぎていた分を、朝食として食べてみてください。朝食：昼食：夕食のバランスを現在が0：5：5だとすれば、3：4：3に振り替えるわけです。



仕事などの都合でどうしても夕食が遅くなる場合は、1回分の食事を分けて食べる(分食)ようにしましょう。夕方小腹が空いたらおにぎりやサンドイッチなどを食べ、夜家に帰ったら軽い夕食を食べると夜中にまとめて食べるより肥満になりにくく、体内時計も狂いにくくなります。

問い合わせ 保健センター健康づくり支援課
☎2991-1813 ☎2995-1178

変質者・痴漢に注意！
夜間の一人歩き・歩きながらのスマホは狙われます！

所沢警察署 ☎2996-0110