

- 4面 新型コロナウイルス感染症関連情報
- 6面 後期高齢者医療窓口負担割合の一部変更
- 7面 シティマラソン大会参加者募集

発行/所沢市 ☎04-2998-1111 (代表)
〒359-8501 所沢市並木 1-1-1
編集/広報課 ☎04-2998-9024
☎04-2994-0706
市HP <https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/>

施設、イベントも充実

特集スポトコ

3面 「所沢のワールドクラスアスリートを観よ」



スポーツを始めてみよう

さあ所沢で

所沢には、誰もがいつでもスポーツができる環境がある。さあ、紙面をめぐり一歩を踏み出そう。

2・3面で所沢のスポーツを総力特集

⚠️ 新型コロナウイルス感染拡大の影響で、内容変更の場合があります。市HPや各問い合わせ先で最新情報をご確認ください(掲載情報は8月22日時点のものです)。

👤 人口(前月比) 344,225人(+95人) 男169,989人(+6人) 女174,236人(+89人) 🏠 世帯数166,926世帯(+94世帯) 令和4年7月末現在

広報ところざわは、毎月1日に発行。戸別配布でお届けしています。配布のお問い合わせは、所沢市シルバー人材センター ☎2928-8695・☎2924-0630 まで。

特集スポットコ

さあ所沢で スポーツを始めよう

この2年間、コロナは、スポーツをする場所を、機会を奪っていった。そして、我々はその空白に慣れてしまったのではないか。思い出してほしい。ゴールを駆け抜ける達成感を。得点を奪う快感を。勝利をつかむ喜びを。スポーツは、「する」人にも、「みる」人にも力を与える。そしてこの特集の読者には、ここ所沢に、その力と触れ合うチャンスが多くあることに気づいていただきたい。

☎ スポーツ振興課 ☎ 2998-9248

市内でこれだけの運動施設が利用可能

屋外施設に屋内施設。あなたのスタイルに合わせて利用できる多くの施設が市内にはある。あなたが知らなかった施設もあるかも。ぜひチェックを。

市民体育館は 県内屈指の施設



屋外施設

総合運動場	野球場・テニスコート（人工芝）4面
滝の城址公園運動場	野球場・テニスコート（クレートコート）5面
狭山湖運動場	狭山湖堤防の下にあるグラウンド
北野総合運動場	グラウンド2面・テニスコート12面
北中運動場	グラウンド2面・テニスコート3面
航空記念公園野球場	航空記念公園の中にある野球場
パークゴルフ場	柳瀬川河川敷にあるパークゴルフ場
北野公園市民プール	夏季限定の公営プール（スライダーあり）



北中運動場



市民体育館



屋内施設

市民体育館	県内最大級のアリーナ、卓球場など
市民武道館	柔剣道場・弓道場
地区体育館	まちづくりセンター併設の体育館



年間を通じて市民参加型イベントを開催

年間を通じて老若男女が参加できるイベントを開催。興味のあるイベントにはぜひ参加してみてください。今年は3年ぶりに所沢シティマラソン大会も復活。受付開始間近（7面参照）！



市民ラケットテニス大会



親子スポーツフェア



所沢シティマラソン大会



トコロんウォーク

主なスポーツイベント	開催日（令和4年度）
市民ソフトボール大会	5月15日(日)
市民ソフトバレーボール大会	6月26日(日)
市民ラケットテニス大会	7月24日(日)
親子スポーツフェア	9月17日(土)
トコロんウォーク	11月13日(日)
所沢シティマラソン大会	12月4日(日)

スポーツは自分のスタイルでできる

団体で楽しみ、喜び合うスポーツもあれば、団体に属さず自分のペースで楽しむスタイルもある。あなたに合った楽しみ方で、無理なく始め、続けよう。

みんなで

みんなで練習。みんなで試合、みんなで遊ぶ！それがスポーツの醍醐味だと考えるあなたへ。多くの団体が、あなたが踏み出す1歩を待っている。



所沢市スポーツ協会

24の競技団体が加盟する協会。専門的に競技をしたい方向け。

所沢市スポーツ少年団

小学生が所属できる地域のチームを紹介。野球やサッカー、ミニバスケットなどの競技がある。

所沢市レクリエーション協会

13団体が市民の健康増進、レクリエーション運動の推進のために活動中。



ひとりでも 少人数でも

好きな時に、自分のペースで運動がしたい。そんなあなたがスポーツに触れる場所もたくさんある。

市民体育館トレーニングルーム

豊富なトレーニング設備が揃うスポーツジムタイプの施設。



所沢航空記念公園

約2kmのジョギングコースや人工芝運動場、テニスコート、野球場などの運動施設も充実。



市HP (Q施設案内)



新たなスポーツを見つけたい！ 仲間を見つけたい！ 情報入手のコツは？

「翔びたつひろば」

広報ところざわに折り込まれる生涯学習情報紙「翔びたつひろば」には「スポーツ・レクリエーション」の一覧あり。いろいろなジャンルのスポーツを見つけ、体験できるチャンス！



まちづくりセンター

市内11地区のまちづくりセンターでは、公民館や近隣のスポーツ施設で活動している団体がメンバー募集の掲示をしていることも。家の近くでスポーツしたい人、仲間を見つけたい人は要チェック。



「広報ところざわ」の殻を打ち破り、スポーツ新聞調でお届けした本号特集。スポーツを市民に届けたいアツい想いを感じ取っていただけたら幸いです。いつでも、誰もができるスポーツのまちを目指して、**「スポーツをトコロザワで！」**

「応援する」というスポーツの楽しみ方

「所沢市ゆかりのアスリート」

市内出身か在住で、スポーツ分野において優秀な成績を収めた方やその介助者、指導者を「所沢市ゆかりのアスリート」に認定し、市をあげて応援する制度が開始！「ゆかりのアスリートを応援する」というスポーツの楽しみも、堪能してほしい。

認定アスリート・活動

令和4年8月時点で、すでに12人と1団体のアスリートを認定。認定アスリートの詳細や近況は市HP (Qゆかりのアスリート) をチェック！



市HP (Qゆかりのアスリート)

市HP (Qゆかりのアスリート活動状況)



ゴールボール日本代表も活躍中！

認定団体のひとつ、ゴールボール日本代表の活動拠点のひとつは、市民体育館。私たちの身近で国際レベルのゴールボール集団が日々活動しているのだ。

ナショナルトレーニングセンター競技別強化拠点施設に指定された市民体育館で、日々の練習に励むゴールボール日本代表。男子チームは今年12月の世界選手権大会に、アジア王者として臨む。

彼らのさらなる活躍に乞うご期待！



アスリートを絶賛募集中

「所沢市ゆかりのアスリート」は、自薦・他薦問わず、随時募集中。要件は次のとおり。
▶ 4年以内にスポーツの国際大会または国際試合に日本代表として参加し、現在も当該スポーツの活動をしている
▶ 1年以内にスポーツの全国大会等で優勝し、現在も当該スポーツの

活動をしている
▶ 日本記録を更新した
▶ 埼玉県の認定制度に認定されているスポーツ選手で所沢市にゆかりがあると認められる



市HP (Qゆかりのアスリート募集)

新型コロナウイルス感染症関連情報

手洗いやマスクの着用など、感染対策の基本は変わりません。
マスクを着用しない場合であっても、引き続き、手洗い・「密」回避といった感染対策の継続にご協力ください。

保健センター健康管理課
☎2991-1811
◎8月22日時点の情報です。電話番号の市外局番「04」は省略しています。



△新型コロナウイルス感染症の情報は、随時市HP（Q新型コロナウイルス）に掲載しています。



△ワクチン接種の情報は、随時市HP（Qワクチン接種）に掲載しています。

ワクチン接種情報

4回目接種 接種券の申請が必要な場合があります

18歳から59歳の方で3回目接種から5カ月以上経過し、下記に該当する方で4回目接種を希望する場合は、電子申請で接種券の発行を申請してください。



①基礎疾患がある方、または重症化リスクが高いと医師から認められた方

②医療従事者、高齢者施設などの従事者



◎①と②で電子申請が異なりますので、ご注意ください。また重複申請しないようにしてください。

60歳以上の4回目接種対象者には、接種可能時期になりましたら、接種券が郵送されます。

所沢市新型コロナワクチン接種コールセンター☎0570-005527（ナビダイヤル®）

受付時間 午前8時30分～午後5時15分／土・日曜、祝日含む



ワクチン接種証明書のコンビニ交付開始

マイナンバーカードを使って、コンビニエンスストアで接種証明書を受けとることができます。

利用時間 午前6時30分～午後11時

手数料 1枚120円

◎印刷不良を除き発行後の手数料は返金できません。

【留意事項】
▶市内ではセブン-イレブンのみで取り扱い

（9月1日時点）▶発行前に端末画面で内容を確認
▶印刷不良の場合はその場で店員に申し出を▶海外用の接種証明書の初回の発行（7月22日以降初めて発行する場合も含む）は取扱不可（スマートフォンアプリから取得、または保健センターに郵送で申請）▶詳細は市HP（Q接種済証明書）をご覧ください。



自宅療養者の療養証明書の発行

新型コロナウイルス感染症に感染し、自宅療養となった方で、医療保険などの給付金請求で療養証明書が必要な場合は、My HER-SYSで表示できる療養証明画面のスクリーンショットをご利用ください。

◎詳細は県HP（Q療養証明書）をご覧ください。

療養証明書の発行は県の新型コロナ療養証明書窓口で一括して対応しています。保健所や市役所では対応していません。

「疑似症患者（みなし陽性）」の方

方は、My HER-SYSで療養証明書を表示できません。

◆療養証明書に関する問い合わせ先

県・新型コロナ療養証明書窓口
☎0570-033-005（午前9時～午後9時／土・日曜、祝日含む）

◆My HER-SYSの操作方法

厚生労働省問い合わせ窓口
☎03-5877-4805・03-6885-7284・03-6812-7818（午前9時30分～午後6時15分／土・日曜、祝日を除く）



濃厚接触者等の避難所

風水害などの避難所開設時に、濃厚接触者や日常的に咳がしやすい（感染者でない）方のために、一般の避難所とは別の避難所を開設します。開設時に施設名を公表しますので、市HP（Q大雨・台風への備え）でご確認ください。



◎陽性者は狭山保健所が専用の避難所を開設します。災害時に県HP「埼玉県防災ポータルサイト」をご確認ください。



ワクチンに関するコールセンター

◆所沢市新型コロナワクチン接種コールセンター
0570-005527（ナビダイヤル®）

FAX 0570-200685

✉ z-covid19vaccine@city.tokorozawa.lg.jp

受付時間 午前8時30分～午後5時15分／土・日曜、祝日含む

◎年末年始（12月29日～1月3日）を除く

☎予約、問い合わせ、ワクチン接種に関する相談

◆埼玉県の専門相談窓口

0570-033-226（ナビダイヤル®）

FAX 048-830-4808

受付時間 24時間（土・日曜、祝日含む）

☎接種後の副反応などについて、医学的知見が必要となる専門的な相談

発熱などの症状があるとき

▶かかりつけ医に相談

▶かかりつけ医がない方は、県HPの「埼玉県指定診療・検査医療機関」で受付時間などを確認※し、必ず予約してから受診

◎市民医療センターでも発熱外来を実施しています。（☎2992-1152／完全予約制）



▲県HP「埼玉県指定診療・検査医療機関」

※上記ホームページが見られない方はこちら

▶埼玉県受診・相談センター

☎ 048-762-8026 FAX 048-816-5801

（午前9時～午後5時30分／土・日曜、祝日含む）

▶県民サポートセンター

☎ 0570-783-770（24時間受付）FAX 048-830-4808

◎FAXでの相談は、回答に時間がかかることがあります。

9月1日は防災の日

わが家の備えを点検しよう

備蓄品を購入してそのままにいませんか？食料のほか、電池などの消耗品にも使用期限があります。いざという時に使えないということがないように、この機会に備蓄品の点検をしましょう。



☎危機管理室 ☎ 2998-9399

✓ 自宅の備蓄品例（最低3日分、推奨7日分）

◆感染症対策

- マスク
- アルコール消毒液
- 除菌シート
- スリッパ
- タオル
- 体温計
- 使い捨て手袋



◆食料品

- 主食（アルファ米、乾パンなど）
- 缶詰やレトルトのおかず
- 飲料水
- おやつ

◆応急薬品

- ばんそうこう
- 消毒液
- 常用薬
- お薬手帳
- ◆生活用品
- 衣類・下着・靴
- ティッシュペーパー
- 使い捨てカイロ
- 軍手
- 雨具
- ビニール袋（大小）
- 洗面用具



◎東京都のHP「東京備蓄ナビ」で、家族構成やペットの有無などから備蓄品や量の目安を確認できます。



- 携帯トイレ
- 卓上コンロ、ガスボンベ

◆非常持出用

- 懐中電灯
- 乾電池
- 携帯ラジオ
- 携帯電話の充電器
- 貴重品
- 現金
- ◆乳幼児がいる家庭
- ミルク
- 使い捨て哺乳瓶
- 離乳食



- 子供用紙おむつ
- お尻ふき
- 抱っこひも

◆高齢者がいる家庭

- 大人用紙パンツ
- 杖
- 補聴器
- 入れ歯
- 持病の薬
- ◆女性の備え
- 生理用品
- 中身の見えないゴミ袋
- 防犯ブザー／ホイッスル



9月9日は救急の日 いつ起こるか分からない

病気・けがに備えよう

❗ 病気やけがが発生！どうしよう！

意識がない・けいれんしている！

Yes ▶▶

◀◀ No

すぐに**119**番へ！

24時間対応

☎ **#7119**

（IP電話などは☎048-824-4199）に電話！

▼ 音声ガイダンスに沿って ▼
▼ 3つの窓口にアクセス ▼

事前に備えることで
突然のことにも慌てずに
対応できます



POINT 相談のポイント

- ・誰が
- ・いつから
- ・どんな状況か

を事前にメモしておく、
落ち着いて相談できます。

病院に行くべきか迷う…
どんな手当や処置ができる？

👶 子どもの相談 ▶▶ **1** を押す
（対象：中学生まで）

👤 大人の相談 ▶▶ **2** を押す

受診できる病院を探したい…

🏥 医療機関の案内 ▶▶ **3** を押す

（歯科・口腔外科・精神科除く）

◎聴覚障害者専用☎048-831-0099
依頼書は県HP（Q救急医療機関案内）で入手できます。



防災・救急にさらに備えませんか

ママパパ防災講座～備えて安心！我が家の防災～

- 📅 9月25日(日)午前10時～正午
- 📍男女共同参画推進センターふらっと
- 📍申し込み先着 15人
- 📌子育て世帯に必要な「オーダーメイド」の備えについて
- 🗣️ NPO ママプラグ
- 📞 9月2日(金)から同センターに電話・電申 / ☎ 2921-2220



応急手当普及員養成講習

- 📅 10月8日(土)～10日(月)午前8時30分～午後5時15分（全3日） / 狭山消防署（狭山市駅から徒歩15分）
- 📍 所沢・飯能・狭山・入間・日高市に在住・在勤・在学の18歳以上で、受講後に救命講習指導に協力できる方
- 📍 申し込み先着20人
- 💰 3,850円（教材費）
- 📞 9月12日(月)午前9時から埼玉西部消防局救急課に電話 / ☎ 2929-9123（土・日曜、祝日除く午前9時～午後5時15分）

支え合い いきいきと暮らすために だれもがだれかのサポーター!

☎高齢者支援課 ☎2998-9120

ところざわオレンジウィーク ～認知症になっても住みやすいまちに～

認知症は決して他人事ではありません。認知症について考え、周りの人と話をするきっかけを通して、認知症になっても暮らしやすいまちをみんなで作っていききたいですね。

- ☑ 9月12日(月)～16日(金)午前10時～正午、午後1時～3時 (12日は午後1時から)
- 📍市役所1階市民ホール
- ◎会場に直接お越しください。
- ☑ 当事者の作品展、当事者の声の紹介、市の関係事業や介護保険事業所の紹介、認知症の人と家族の会によるつどい



あなたにできることが、きっとある。

トコフィット養成講座

体力が少し落ちた高齢者でも始められる「トコロん元気百歳体操」。効果や実技を学び、地域で広めるサポーター「トコフィット」を養成する講座です。

- ☑ 9月14日～10月26日の水曜(10月12日除く)午後2時～4時(全6回)
- 📍こどもと福祉の未来館

- ☑ 修了後「トコフィット」として活動できる方
- ☑ 申し込み先着30人
- ☑ 介護予防と運動の効果、トコフィットの役割、トコロん元気百歳体操の実践とロールプレイなど
- 🎓理学療法士
- 📅 月初～9月12日(月)に高齢者支援課に電話

認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識を身につけて、自分のできる範囲で認知症の人や家族を応援するのが認知症サポーターです。家族や近所の方、お仲間とイキイキと暮らせる方法を考えてみませんか?

- ☑ ①10月15日(土)午後2時～4時/吾妻まちづくりセンター ②10月28日(金)午後2時～4時/新所沢まちづくりセンター

- ☑ 市内在住・在勤の方
- ☑ 各日申し込み先着①60人②30人
- ☑ 認知症の正しい理解、対応の仕方、認知症サポーターとは
- 📅 月初から市役所1階高齢者支援課に直接・電話

後期高齢者医療 窓口負担割合が一部変更

☎国民健康保険課(後期高齢者医療担当) ☎2998-9218

医療費の窓口負担の2割開始

現在、負担割合が1割の後期高齢者医療被保険者証を交付されている方のうち、一定以上の所得がある一部の方は、医療費の窓口負担割合が令和4年10月1日から2割になります。

現役並み所得者(窓口負担割合3割)の方は、引き続き3割のままです。

新しい保険証を郵送

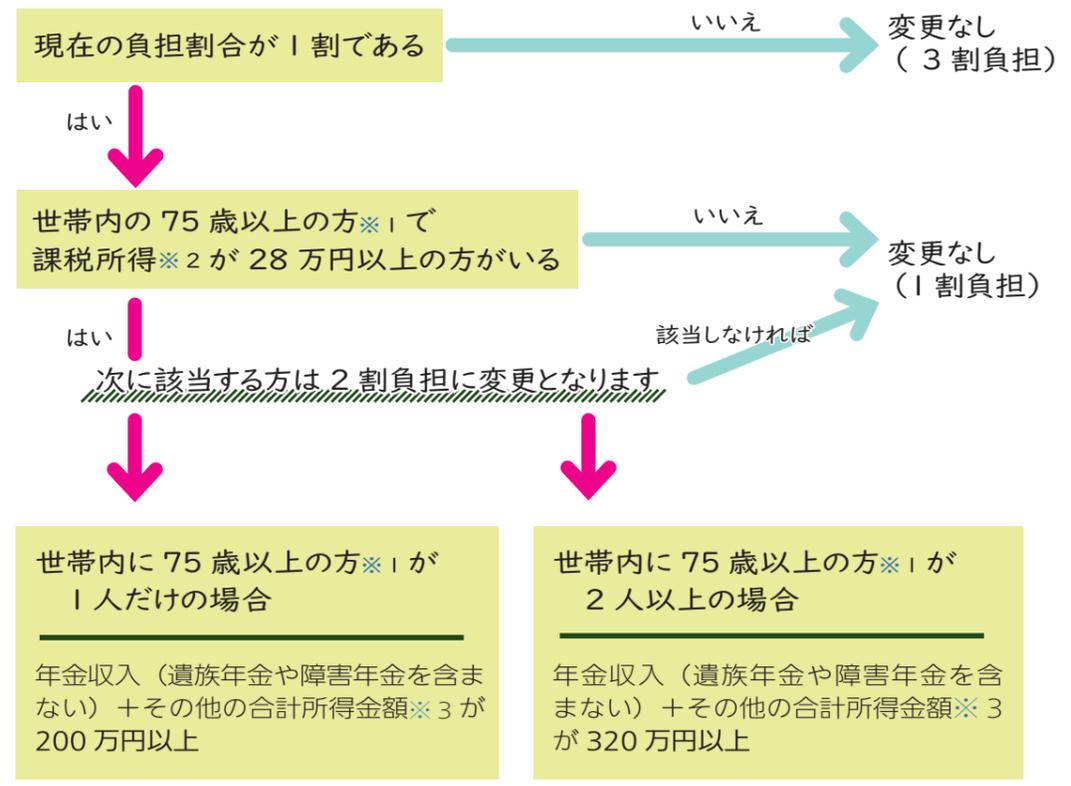
新しい後期高齢者医療被保険者証(ピンク色)を、9月中に簡易書留で郵送します。9月30日まで有効な現在の保険証(茶色)は、破棄するか、国民健康保険課またはまちづくりセンターに返却してください。

窓口負担が2割になる方対象 負担を抑える配慮措置

10月1日の施行後3年間(令和7年9月30日まで)は、負担割合が1割から2割に変わったことによる1カ月の増加額を3,000円までに抑える措置があります。

留意事項 ▶ 外来医療の窓口負担のみ ▶ 入院の医療費は対象外 ▶ 複数の医療機関での受診の場合は、差額を後日払い戻し

負担割合2割の対象となる方



※1 65～74歳で一定の障害状態であると広域連合から認定を受けた方を含む
 ※2 市・県民税納税通知書の「課税標準額」
 ※3 事業収入や給与収入などから、必要経費や給与所得控除などを差し引いた後の金額

あの興奮が3年ぶりに帰ってくる!

所沢シティマラソン大会



待ちに待ったシティマラソン!

起伏に富んだ緑豊かなコースが魅力の所沢シティマラソン大会が3年ぶりに開催。ハーフ、チャレンジは狭山湖を眺めながら走るコースです。いよいよ参加受け付け開始。お見逃しなく!

日 12月4日(日) (雨天決行・荒天中止)
場 ベルーナドーム周辺

留意事項

- ▶ 受付で検温と消毒を実施
- ▶ 参加者全員に参加賞を贈呈
- ▶ 各部門1~6位まで表彰
- ▶ 水分補給は各自マイボトルを持参

大会当日は交通規制を実施します。詳細は同大会公式HPでお知らせします。



同大会実行委員会事務局
(スポーツ振興課内) ☎2998-9248

エントリーはお早めに

区分	定員	参加費
ハーフ	3,000人	5,500円
チャレンジ(約6km)	1,000人 (中学生は500円)	4,500円
エンジョイ(2km)	500人	500円
ファミリー※(2km)	500組・1,500人	1組2,500円

※ファミリーは小学生1~2人と保護者です。

受付期間

9月1日(木)~9月30日(金)
(市民優先期間 9月1日(木)~10日(土))

◎定員に達し次第終了です。市外在住者の申し込みは9月11日(日)から受け付けます。

申し込み方法

同大会公式HPから申し込み

雑木林の魅力を知る・守る

みどり自然課 ☎2998-9373

知る トコロの森ミュージアム

市役所のホールに雑木林「トコロの森」が出現! 雑木林の生きものの魅力や保全の取り組みを紹介します。実のなる苗木や鈴虫の配布も。トコロの森には新たな発見がいっぱい!

- 日 9月21日(木)午前8時30分~29日(木)午後3時
- 場 市役所1階市民ホール
- ◎会場に直接お越しください。
- 因 ▶ 市内の緑地や生物多様性ところざわ戦略などの紹介 ▶ みどり・生きもの関連書籍の紹介 ▶ 関係機関や施設の「生きもの」をテーマにした展示 ▶ 雑木林の再現(実物)展示など



▲市役所のホールに雑木林が出現!



- ◆ 鈴虫の配布
- 日 9月22日(木)・26日(月)午後3時~4時 (なくなり次第終了)
- 場 市役所西側正面玄関前
- ◆ 苗木(ミカン・キンカン)の配布
- 日 9月21日(木)・22日(木)午前9時から (なくなり次第終了)
- 場 市役所西側正面玄関前

▼みどりのカーテンコンテストを同時開催。応募写真の展示と投票受付を行います(写真は昨年の受賞作)



守る みどりのパートナー 育成講座 中級編



多彩な生きものを育む雑木林の保全には、人の手による適切な管理が欠かせません。雑木林の保全や維持管理について学び、雑木林を守る「みどりのパートナー」として活動しませんか。

- 日 令和4年9月28日(木)、10月19日(木)、11月16日(木)、12月14日(木)、5年1月20日(金)、2月15日(木)(予備日:3月2日(木)) 各日午前10時~午後3時30分(全6回)
- 場 さいたま緑の森博物館(小手指駅南口から西武バス「荻原」下車)
- 因 全回受講可能で、修了後、みどりのパートナーとして活動可能な方
- 定 抽選5人
- 申 9月9日(金)までにみどり自然課に電話・メール・FAX/☎2998-9373・✉a9373@city.tokorozawa.lg.jp・☎2998-9195

お知らせ

! 掲載情報は8月22日時点のものですが、内容変更の場合がありますので、市庁や各問い合せ先で最新情報をご確認ください。



市税の納期限

9月30日(金)は国民健康保険税(3期)の納期限です。期限内に納付してください。

問 収税課 ☎ 29998・9073

毎月第2・4土曜午前は休日開庁

一部の業務を行います。詳細は市庁(〇休日開庁)をご覧ください。



☎ 9月10日(土)・24日(土)午前8時30分～午後0時30分

場市役所1階、まちづくりセンター(並木除く)、上下水道局庁舎
問 経営企画課 ☎ 29998・9027、
上下水道お客様センター ☎ 2921・1080

市職員をかたる詐欺に注意!

市役所職員をかたり「医療費の還付金や払い戻しがある」などの詐欺電話が多発中です。



戦没者追悼式

ご遺族宛てに案内を郵送します。9月9日(金)までに届かない方は福祉総務課までご連絡ください。

☎ 10月7日(金)午前10時
場所 沢まちづくりセンター
問 同課 ☎ 29998・9113

9月の休日漏水修繕当番店

24時間(当日午前8時30分～翌日午前8時30分)受付しています。当番店に直接ご連絡ください。

日	当番店	電話番号
3日(土)	(株)あざま管工機械	2942-3771
4日(日)	(有)サンワ管工	2998-5844
10日(土)	(株)金子設備工業	2944-0515
11日(日)	(株)楽々	2923-4900
17日(土)	(株)貫井産業	2993-0110
18日(日)	上野管工(株)	2923-5890
19日(月)	(有)本田技管	2948-1300
23日(木)	(有)兼六工業	2922-1877
24日(金)	(株)槽谷設備工業所	昼2923-8888・夜2923-8349
25日(土)	所沢市管工事業協同組合	昼2922-6185・夜2948-1043

問 所沢市管工事業協同組合 ☎ 2922・6185 問 2922・9614

マイナポイント付与に伴うマイナンバーカード新規申請は9月末まで

マイナポイント付与対象のマイナンバーカードの申請期限は9月30日(金)まで。マイナポイントの申請期限は令和5年2月末までです。



長寿の方に敬老祝品を贈呈

☎ ①喜寿者(77歳) … 昭和20年4月2日～21年4月1日生まれの方
②米寿者(88歳) … 昭和9年4月2日～10年4月1日生まれの方



③長寿者(100歳) … 大正11年4月1日～12年3月31日生まれの方
④お住まいの地区から祝品を贈呈詳細はまちづくりセンターにお問い合わせください。⑤ご自宅へ郵送します。⑥郵送または市職員が直接お届けします。
問 高齢者支援課 ☎ 29998・9120

年金生活者支援給付金の請求書が届いた方へ
対象者には9月以降に日本年金機構からはがき型の請求書が郵送されます。記入し、同機構に返送してください。なお、既に受給している場合、再度の請求は不要です。
問 給付金専用ダイヤル ☎ 0570・054092、所沢年金事務所 ☎ 29998・0170

福祉3医療の現物給付対象地域が所沢市内から埼玉県内に拡大
現物給付の対象地域拡大
重度心身障害児等、ひとり親家庭等、子ども医療費助成の現物給付の対象地域が令和4年10月1日以降、所沢市内から埼玉県内に拡大されます(ひとり親家庭等は令和5年1月1日から)。
新しい受給者証は、受給要件を満たした方に、9月下旬ごろから順次発送します。医療機関で受診する際は、新しい受給者証を窓口でご提示ください。現物給付の対応の有無は、医療機関にご確認ください。

◎現物給付とは、受給者証を提示することで、窓口での医療費の支払いなく診療を受けることができる制度です。
◆所得審査の開始
10月1日から、重度心身障害児等医療費助成の全受給者を対象に所得審査が始まります。今後は毎年審査を行い、受給要件を満たした方へ、有効期間を更新し



ひとり親家庭等医療費助成制度

高額療養費や付加給付金を除く保険診療分の自己負担金を助成します。
◎詳細は市庁をご覧ください。
問 障害福祉課 ☎ 29998・9116、
子ども支援課 ☎ 29998・9124

対 次のいずれかに該当する児童とその児童を養育している父母など
▼父母が離婚 ▼ 父または母が死亡
▼ 父または母に一定の障害がある
▼ その他の理由で父または母がいない
留意事項 ▼ 申請が必要 ▼ 原則として児童が18歳になった年の年度末までが対象 ▼ 申請者やその配偶者同居する直系親族、兄弟姉妹の所得制限あり ▼ 児童が児童福祉施設などに入所の場合は対象外
問 子ども支援課 ☎ 29998・9124

難病患者見舞金

対 市内在住で、指定難病医療・特定(指定) 疾患医療・小児慢性特定疾病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・特別障害者・障害児福祉・経過福祉手当受給者除く)
◎過去に受給された方は対象外です。
支給額 2万5千円
申 受給者証、印鑑、振込口座が分かるもの(18歳以上は本人名義)を持ち、市役所1階障害福祉課に直接/ ☎ 29998・9116 問 29998・1147

就業構造基本調査にご協力ください

10月1日時点での就業の状況を調査します。9月下旬ごろから、対象となった世帯を調査員が訪問します。調査員は必ず調査証を身に付けています。調査を装った不審な訪問、

所沢市管理栄養士おすすめ! **健康レシピ** 野菜たっぷり **秋**

Point
ハーブソルトはコクやうま味をプラスし、薄味でも美味しく食べることができます!

1 生鮭…水気をふき取り、酒をかけて時間を置く
ソース…☆を混ぜ合わせる
付け合わせ…ミニトマトはへたをとり、ブロッコリーは茹でておく

2 生鮭の水分をふき、ハーブソルトをふりかけ、オリーブオイルを敷いたフライパンで焼く

3 両面に焼き色がついたら皿に盛りソースをかけ、ブロッコリーとミニトマトを添える

エネルギー 149kcal
タンパク質 16.8g
脂質 7.0g
塩分 0.4g

材料(2人分)
生鮭…2切れ
☆プレーンヨーグルト…大さじ2
☆マヨネーズ…小さじ1
☆トマトケチャップ…小さじ1
オリーブオイル…小さじ1
酒…大さじ1/2
ハーブソルト…少々
ミニトマト…4個
ブロッコリー…60g

健康レシピはクックパッドでも公開しています。

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金

8月末までに確認書を送付しています。内容を確認、記入のうえ、同封の返信用封筒で返信してください。
期限 9月30日(金)(消印有効)
◎新型コロナウイルスの影響で家計が急変した世帯に対する給付金の申請期限も9月30日(金)です。
問 同給付金コールセンター ☎ 0120・959・087(午前9時～午後5時15分/土・日曜、祝日除く)

埼玉県シラコバト基金 寄付にご協力ください

障害者サポート事業などの支援に活用される基金への寄付にご協力をお願いします。
①県・福祉財政課に連絡後、送られてくる振込用紙を県内の金融機関(ゆうちょ銀行、郵便局除く)で手続き②クレジットカード決済による手続き
◎詳細は県庁(〇シラコバト基金への寄付)をご覧ください。
問 県・福祉政策課 ☎ 048・830・3223

わかれば変わる 認知症の世界

☎高齢者支援課 ☎ 2998-9120

認知症の症状があっても、生活の場であればなおさ
住み慣れたまちで、自分らしい生活を続けたいと多くの方が望んでいます。

トイレの失敗が増えた

就寝中や体調がすぐれないときだけでなく、日中でもトイレに間に合わないことがあり、本人は気に病んでいるみたい。「情けない」と思っている本人を傷つけないようにサポートしたいのだけれど…



▼吾妻地域包括支援センター・杉山認知症地域支援推進員

トイレの場所が分からない、尿意や便意を感じづらい、服の脱ぎ方が分からなくなってしまうなどの原因が考えられます。トイレのドアに貼り紙をしたり、決まった時間の声かけが有効です。トイレの失敗は誰にとってもデリケートな問題。毎日のことで、簡単ではないですが、サポートする人の心の余裕も大切です。



住み慣れた家なのに…と思いましたが、ドアに貼り紙をしてみたら迷うことが減ったようで、本人もうれしそうです。食後や就寝前にも声をかけるなどして、サポートしていきたいと思えます。



計画の縦覧など

- 対市内在住・在勤・在学の方、利害関係者(②除く)
- ①三ヶ島工業団地周辺地区・下安松東地区都市計画(原案)の縦覧
原案説明会
9月19日(祝)午前10時～正午
場 ことと福祉の未来館
- ▼縦覧・意見書の提出
9月20日(火)～10月4日(火)
場 市役所5階市街地整備課
問 同課 ☎ 2998・9208
- ②県決定の都市計画の構想(原案) 県が決定する都市計画の変更案を作成するために公聴会を開催します。対市内に住所を有する個人・法人
- ③所沢都市計画下水道の変更に伴う原案の縦覧
原案説明会
9月19日(祝)午後2時～3時
場 上下水道局庁舎
- ▼縦覧・意見書の提出
9月20日(火)～10月4日(火)
場 上下水道局下水道整備課
問 同課 ☎ 2921・1023
- ④所沢都市計画公園の変更の縦覧
原案説明会
10月1日(土)午前10時～11時
場 市役所8階大会議室
- ▼縦覧・意見書の提出
10月7日(金)～21日(金)
場 市役所7階公園課
問 同課 ☎ 2998・9196

は選定あり▼一人あたりの公述時間は約10分▼公述申し出がない場合、公聴会は中止

10月4日(火)(必着)までに閲覧場所に備え付けの申出書を同課に提出/☎2998・9192

◎詳細は市HP(☎都市計画の手続き)をご覧ください。

③所沢都市計画下水道の変更に伴う原案の縦覧

原案説明会

9月19日(祝)午後2時～3時

場 上下水道局庁舎

▼縦覧・意見書の提出

9月20日(火)～10月4日(火)

場 上下水道局下水道整備課

問 同課 ☎ 2921・1023

④所沢都市計画公園の変更の縦覧

原案説明会

10月1日(土)午前10時～11時

場 市役所8階大会議室

▼縦覧・意見書の提出

10月7日(金)～21日(金)

場 市役所7階公園課

問 同課 ☎ 2998・9196



⑤所沢都市計画特別緑地保全地区の変更の原案

原案説明会

9月24日(土)午前10時～11時

場 市役所7階研修室

▼縦覧・意見書の提出

9月27日(火)～10月11日(火)

場 市役所5階みどり自然課

問 同課 ☎ 2998・9373

⑥生産緑地地区変更の案の縦覧・意見書の提出

9月2日(金)～16日(金)

場 市役所5階都市計画課

問 同課 ☎ 2998・9192

令和5・6年度物品等入札参加資格審査申請の受付

10月11日(火)～11月4日(金)

◎詳細は申請の手引きをご覧ください。市役所4階契約課または市HP(Q物品等入札)で入手できます。

問 同課 ☎ 2998・9058

防犯ニュース「ウィング」を発行しました

市内の犯罪件数などの防犯ニュースを掲載しています。市HP、防犯交通安全課、まちづくりセンターで入手できます。

川の水质異常の発見にご協力を

川で大量の死んだ魚や油の流出などを見かけたら、環境対策課にご連絡ください。被害を最小限に抑えるため、迅速な対応にご協力をお願いします。



9月21日(水)～30日(金)は秋の全国交通安全運動

重点目標 「交差点の交通事故防止」
一人一人が安全意識を高め、正しい交通ルールを守りましょう。
また、夜間に外出する際は、明るい色の服や反射材を着用してください。



意図しない餌付けに注意を

余ったり傷んだりしたトウモロコシやスイカなどを屋外に捨てたり、柿など庭の果樹を収穫せず放置すると、それらを餌にする野生鳥獣が増えてしまいます。野菜や果物は放置せず適切に処分、収穫してください。



「音まちMAP」配布しています

市内で生演奏が聴けるお店など、音楽を楽しめる場所を紹介する「音まちMAP」を配布しています。



◎市HP(Q音まちMAP)でも入手できます。

問 同課 ☎ 2998・9211

妊娠・出産・子育てを応援！「子育てサポート」

妊娠から出産・子育ての相談や情報提供など、助産師や保健師、保育士が身近な立場で支援します。まずはお気軽にご連絡ください。



子育て世代包括支援センター

保健センター健康づくり支援課
時 午前8時30分～午後5時15分(土・日曜、祝休日、年末年始除く)
☎ 授乳などの相談
問 同センター ☎ 2991・1820

子ども支援センター

場 市役所2階同課
時 午前9時～午後4時30分(土・日曜、祝休日、年末年始除く)☎ 電話予約優先
☎ 保育士(子育てコンシェルジュ)への保育園・幼稚園入園や子育ての悩みを相談
問 同課 ☎ 2998・9124

子ども支援センター(子育て支援エリア)

場 ことと福祉の未来館2階
時 午前8時30分～午後6時(水曜年末年始除く)☎ 電話予約優先
☎ 保育士(子育てコンシェルジュ)への施設の利用方法や保育園・幼稚園入園 育児の相談
問 同センター ☎ 2922・2238

開催

トコロん出沒情報

◆市民活動支援センターまつり
9月4日(日)午前10時～午後3時
場 新所沢コミュニティセンター

問 商業観光課 ☎ 2998・9155

クワルト®健康ウォーキング

◆荒幡富士コース
9月13日(火)午前10時～
◆上山コース
9月24日(土)、29日(木)午前10時～
定 各日申し込み先着10人
費 500円
◎県外在住の方は異なります。



専らしの相談

いずれも時間は受付時間です。先着順に受け付けます。
◆不動産無料相談
9月2日(金)午前10時～午後3時
☎ 不動産の契約、取引、賃貸借など
主催 埼玉県宅建物取引業協会 所沢支部

住宅増改築等相談

9月13日(火)午後1時～3時30分
☎ 住宅リフォーム時の注意点など
主催 埼玉建築士会
入問 第一支部所沢支部



【共通事項】
場 市役所1階市民ホール
問 市民相談課 ☎ 2998・9092

クイズ1

いざという時に備えよう。
9月1日は何の日?

防犯OSD

1シート・5面 応募方法は15面



9月4日(日) まちなかコンサート vol.55

文化芸術振興課 ☎ 2998-9211

グランエミオ所沢に「音まちピアノ」が設置されて1年。これを記念して、「まちなかコンサート」を開催します。



9月4日(日)午前10時～(午前9時30分開場)

場 グランエミオ所沢

会場に直接お越しください。満席時は入場できない場合があります。



出演者 ①末永 匡 (所沢市在住ピアニスト)
②音まちピアノ協力者の皆さん

「音まちピアノ」って？

所沢市が進める「音楽のあるまちづくり」の一環として、令和3年9月にグランエミオ所沢に設置されたストリートピアノ。誰でも自由に演奏できます。

利用時間 午前10時～午後6時30分

利用や鑑賞に当たっての留意点は、市HP (Q音まちピアノ) をご覧ください。

脳若返り講座
〜動いて筋活〜歩いて脳活〜
楽しく認知症予防しませんか？
10月27日～12月22日の木曜午前10時～正午(11月3日除く全8回)
場 センtralフィットネスクラブ小手指(小手指駅から徒歩1分)
対 市内在住で要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方
定 抽選25人
内 講義、実践(脳体操、筋トレなど)
申 9月16日(金)までにセントラルスポーツ(株)に電話/☎03-55543-1888(土・日曜、祝日除く午前10時～午後6時)
問 高齢者支援課 ☎2998-9120



所沢(新所沢駅から徒歩10分) ②コナミススポーツクラブ所沢(西所沢駅から徒歩8分)
対 市内在住で要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方
定 抽選各25人
内 ①水中運動、講話、仲間づくり ②筋力アップ体操、講話、仲間づくり
申 9月16日(金)までに電話/☎2942-6360(火曜除く午前10時～午後6時) ②9月15日(木)までに電話/☎0570-0000-573(土・日曜、祝日除く午前10時～午後6時)
問 高齢者支援課 ☎2998-9120

狭山陵いきもふれあいの里センターのイベント

①ボランティア募集説明会
9月10日(土)午前10時～正午
対 高校生以上
持 飲み物、筆記用具、マスク
②初めての自然観察会「バッタを探そう」
9月11日(日)午前9時30分～正午
対 小学生と保護者
定 申し込み先着8組
持 飲み物、虫よけ、マスク
③狭山陵自然観察会「杜から野へ色なき風」
9月25日(日)午前9時30分～午後0時30分
対 高校生以上
定 申し込み先着20人
持 飲み物、筆記用具、虫よけ、マスク
④定例ガイドウォーク
9月3日(土)・4日(日)午後1時30分～2時30分
集合 ①②④同センター(下山口駅から徒歩15分) ③水天宮下バス停(所沢駅西口から西武園駅方面行バス)
申 ①②③同センターから同センターに電話/☎29339-9412
④当日受け付け/☎29339-9412

ユニバーサルファッション講座

訓練終了後の就職を目指して、埼玉職業能力開発センターに委託して実施します。
11月2日(水)～令和5年2月28日(火) 専門学校城西フロンティアアカデミー(緑町1-19-15/☎292924-0611)
4・0611)
対 次の全てを満たす方
▼ハローワークで求職中▼訓練開始日に就職していない▼訓練開始日の1年以内に公共職業訓練を受講していない
定 15人(面接あり)
内 ユニバーサルファッションに重点を置いたファッションビジネスの基礎知識・技法、高齢者や障害者などの福祉・介護衣料への応用
費 14,605円(テキスト代、実習材料は別途自己負担/標準1万円)
申 あらかじめハローワークで職業相談を受け、9月13日(火)～22日(休)に願書と同センターに提出/☎048-6511-3122

空き家と相続の無料相談会

9月17日(土)午前10時～午後3時45分
場 所沢まちづくりセンター
対 市内在住の方
定 申し込み先着6組
内 空き家や相続に関する困りごと
申 空家・空地管理センター(協定事業者)に電話/☎0120-3336-366
問 都市計画課 ☎2998-9192



所沢市消防団 人物名鑑



皆さんこんにちは！所沢市消防団です。今回は松井地区を管轄する第4分団の団員を紹介します！
問 危機管理室 ☎2998-9399

おさかべけんきち 越阪部健吉さん 第4分団 班長

市内工務店の3代目を務める越阪部さん。消防団員として活躍していた父に憧れていたが、消防団員と消防士の区別がつかず、「将来は消防士になる！」と言っていたそう。大人になって消防団員となり、操法大会で最優秀賞も受賞した越阪部さん。4歳の息子さん 結平くんもまた、そんな父の姿に憧れている。七夕の短冊に書かれた「第4分団の『消防士』になりたい」という願い事を見たときは、自分の昔の姿に重なって感無量だったと越阪部さんはいふ。父に憧れる息子さん、「消防団員の夫のおかげで地域につながりができた」という奥さんに支えられ、越阪部さんは今日も地域を守る。



消防団員を募集中。詳細は市HP (Q消防団員募集) をご覧ください



犬の飼い方教室

10月14日(日)午後1時30分～3時

場 生涯学習推進センター
対 次の全てを満たす犬の飼い主
▼所沢市で登録済み
▼令和4年度狂犬病予防注射済み
▼避妊去勢手術済み
▼体重20kg以下
▼攻撃性が低い
定 申し込み先着20名
内 犬同伴：5人
犬同伴なし：15人
対 師の健康相談など
問 日本聴導犬推進協会・水越みゆきさん



「農」と里山シンポジウム

9月5日(月)～10月13日(休)に生活環境課に電話/☎2998-9370

10月8日(土)午後2時～4時
場 コピスみよし(三芳町文化会館)
定 申し込み先着400人
内 三富地域の維持発展、農業への関わり方を考える講演会、展示など
講 獨協大学教授・経済アナリスト 森永卓郎さん
申 10月3日(月)までに①住所②氏名③電話番号を郵送・FAX・メール
▼三富地域農業振興協議会 (Qさんとめねっと) 応募フォームから申し込み/〒350-1124 川越農林振興センター ☎049-2442-1808 ☎049-2443-7222
E-mail: r4218103@pref.saitama.lg.jp

募集

野老澤町造商店の一部スペースを貸し出します

野老澤町造商店内の貸しスペース利用者を募集中です。貸出期間などの詳細は市庁をご覧ください。



彩の国動物愛護推進員を募集

動物の愛護や正しい飼い方の普及啓発にボランティアとして協力いただく「彩の国動物愛護推進委員」を募集します。



任期 令和5年4月1日～8年3月31日(3年間)

◎応募方法など詳細は県庁(彩の国動物愛護推進員)をご覧ください。募集要領は狭山保健所でも入手できます。

県庁・生活衛生課

☎048-8330-3612

埼玉県環境アドバイザーを募集

地域で環境保全活動や環境学習などの指導・助言を行う環境アドバイザーを募集しています。

◎詳細や申込書は県庁(環境政策課)に提出

☎048-8330-3019

◎詳細や申込書は県庁(環境アドバイザー)をご覧ください。

春秋叙勲の一般推薦

春秋叙勲の候補者として一定要件を満たす方を一般推薦できます。候補者の要件 ▼地域で長年にわたり幅広く公共のために活躍(概ね20年以上活動)した方 ▼70歳以上

の方など

留意事項 ▼推薦者1人、賛同者2人が必要(いずれも20歳以上)

自身や一親等内の親族関係にある方の推薦は不可

◎詳細や推薦書などは内閣府(叙勲 一般推薦)をご覧ください。

市内民間保育所などで職員を募集中

市内の民間保育所などで、職員(保育士、栄養士、調理師など)を募集中です。各施設の募集状況を市庁(保育士募集)に掲載しています。詳細や最新情報は各施設に直接お問い合わせください。



会計年度任用職員の募集

詳細は市庁(会計年度)、募集

担当課にお問い合わせください。

◆市民医療センターの①事務補助(看護科) ②看護師③夜勤専従看護師④看護助手⑤言語聴覚士⑥臨床検査技師⑦健診補助(看護科・事務職)を募集

◎詳細や推薦書などは内閣府(叙勲 一般推薦)をご覧ください。

交通指導員を募集

立哨指導(朝1時間、夕2時間程度、交通安全教室など)を募集

募集学区 清進小、東所沢小、富岡小、中富小、若狭小

◎詳細や申込書は県庁(環境政策課)に提出

◎詳細や申込書は県庁(環境アドバイザー)をご覧ください。



皆さんの善意 (順不同)

6月16日～7月15日の受付分です。ありがとうございました。

【金銭】146,211円

- 所沢地区環境推進員協議会様
- 本道路(株)北関東支社埼玉営業所様
- (株)めるさ様
- 吾妻NOB会様
- 中央管財様
- 所沢東ロータリークラブ様



【物品】(株)すまいる様(テレビ)

クイズ 3

マイナンバーをもらうには、9月30日(金)までに申請を!

マイナンバーカード



ヒント・8面 応募方法は15面

小手指の魅せどころ

問地域づくり推進課 ☎2998-9083



ここを紹介!

▶北野天社に祭られている菅原道真ゆかりの烏帽子と梅などをモチーフとした地域のマスコット「こてまる」がいる。



～コロナ禍だからこそ災害への備え～

災害は突然やってきます。あなたの「備え」はできていますか?小手指第7区の自治会員数は580世帯。小手指地区全体の高齢化率に対して、比較的若い世代が多く住む自治会です。イベントを通じた交流・親睦だけでなく、「防災」にも力を入れており、安否確認訓練として、「安否確認タオル」を全会員に配布しました。災害時に玄関先に掲げることで、共助による安否確認がスムーズに行えます。年に2～3回の自主訓練を通して防災意識を高め、万が一に備えています。さらに、小手指第7区では「防災士資格取得補助金」として最高7万円を支援する制度を制定し、防災力の向上に務めています。



▲黄色いタオルで安否確認!

“住んでよかった”が増えていく。このまちが“もっと”好きになる。



City Topics

新たな交流へ! イタリア共和国ティエーネ市を市長が訪問



6月30日から7月6日まで「イタリア都市文化交流推進事業」として市長がイタリアのティエーネ市を訪問しました。これは、東京オリンピック2020大会で所沢市がイタリアのホストタウンとなったことをきっかけに、航空関連にゆかりのある共通点などから両市が交流を進めることとなったものです。

訪問中は、ティエーネ市役所でのセレモニーや地元経済団体との交流、各地の視察などを行い、今後両市が文化・芸術などの幅広い分野で交流していくことを確認する覚書を取り交わしました。

今後はティエーネ市長を所沢市に招待するなど、関係団体や市民との交流につなげていきます。

問企画総務課 ☎2998-9046



ご近所情報
～日高市～

巾着田曼珠沙華まつり

日高市内にある巾着田では、9月中旬から10月上旬にかけて、日本最大級500万本の曼珠沙華が咲き誇ります。曼珠沙華の開花にあわせて、地元食材を使ったグルメや、

特産品の販売などを行います。開催状況などの詳細は市庁をご確認ください。



日 9月17日(日)～10月2日(日)
場 巾着田曼珠沙華公園(高麗駅徒歩15分)
費 500円(中学生以下無料)
問 日高市産業振興課 ☎042-989-2111



所沢・飯能・狭山・入間・日高市の広報紙で、おすすめイベントを相互掲載中!所沢の情報も他の市にPRします!



保健センター通信

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

・会場は保健センター（出張相談除く）
・乳幼児向けは母子手帳を持参
・詳細は健康ガイド（一部日程変更あり）や市HPをご覧ください



! 掲載情報は8月22日時点のものです。内容変更の場合がありますので、市HPや各問い合わせ先で最新情報をご確認ください。

健康づくり支援課

☎2991-1813

両親学級

☎9月8日(木)～12日(月)に電話・電申

☎①10月22日(土)②10月27日(木)午前9時30分～11時☎出産予定日が①12月4日以降②12月9日以降の初産婦とパートナー☎沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操など☎各日抽選12組



乳幼児健康相談

☎9月2日(金)から電話

- ◆離乳食のおはなし会☎9月21日(木)
- ◆乳幼児の食事相談☎9月26日(月)午前中
- ◆歯科相談☎9月21日(木)午前中☎歯ブラシ
- ◆身体計測・相談会☎9月22日(木)午前中☎母子手帳、バスタオル

離乳食教室

☎9月5日(月)から電話・電申

◆ごっくん期

☎10月3日(月)または18日(木)午前10時～11時15分☎令和4年4・5月生まれの乳児と親☎栄養士の講話☎各日申し込み先着20組

◆もぐもぐ期

☎10月24日(月)午前10時～11時30分☎令和4年2・3月生まれの乳児と親☎栄養士・歯科衛生士の講話、試食☎申し込み先着20組



◆ぱくぱく期

☎9月20日(木)午前10時～11時30分☎令和3年6～9月生まれの幼児と親☎栄養士・歯科衛生士の講話、試食☎申し込み先着20組

産後ママクッキング

☎9月2日(金)から電話・電申

☎9月27日(木)午前10時～午後0時30分☎令和4年5・6月生まれの乳児と母親☎講話「産後の食生活・母乳に良い食事と離乳食」、調理実習☎申し込み先着20組☎ベビーカー☎600円

2歳児歯科健康教室

☎9月2日(金)から電話・電申

☎10月3日(月)午後0時45分～1時15分（受付）☎令和2年2～7月生まれの幼児☎歯科診察、エプロンシアター、歯磨き指導、栄養・育児相談☎申し込み先着30人

子育てサロン（イルカ）

☎月初から電話

☎9月9日(金)午前10時～11時☎妊婦☎参加者同士の交流会☎申し込み先着10人

乳幼児健康診査

◆4か月・10か月児（個別）

場市内協力医療機関

◆1歳6か月・3歳児（集団）

場保健センター

▶集団の日程は市HPを確認▶健診日の2週間前までに健診票を郵送▶届かない場合は連絡



ファミリー食育教室

☎9月2日(金)から電話

☎10月19日(木)午前10時～午後0時30分☎1～18歳の子の親☎講話「丈夫な骨・筋力アップの食事」、調理実習☎申し込み先着15組（初参加優先）☎600円



あなたの知らない

「あぶら」のひみつ

☎月初から電話・電申

☎10月20日(木)午前10時～11時30分☎講話「上手なあぶらの摂り方」、食材カードを使った体験型の教室☎申し込み先着20人

成人健康相談

☎随時電話

相談名	9月の実施日	時間
健康相談	7日(木)、28日(木)	午前
	14日(木)、21日(木)	午後
血糖値相談	12日(月)、26日(月)	午前
歯科相談	13日(火)	午前
栄養相談	1日(木)、8日(木)、15日(木)、29日(木)	午前
	22日(木)	午後
理学療法士の相談（姿勢改善・関節痛予防など）	2日(金)、9日(金)、16日(金)	午前

ステキな大人の健康食教室★

☎9月2日(金)から電話

☎10月15日(土)午前9時30分～午後0時30分☎64歳以下の方☎講話「コレステロールを下げる食事術」、調理実習☎申し込み先着20人（初参加優先）☎600円

楽しく健康「食」講座

☎9月2日(金)から電話

☎10月12日(木)、11月9日(木)、12月13日(木)、1月12日(木)、2月10日(金)いずれも午前10時～午後0時30分（全5回）☎65～79歳の方☎講話「簡単レシピで健康アップ」、調理実習☎申し込み先着24人☎各回500円



これからはじめる

☎9月6日(火)から

健康！ウォーキング教室

☎電話・電申

☎10月4日(火)・11日(火)・25日(火)各日午前10時～11時30分（全3回）☎74歳以下の方で全回参加できる方☎三ヶ島まちづくりセンター☎講話「ウォーキングの基本や健康」、筋力トレーニング、1時間程度の散策☎申し込み先着20人

健康管理課

☎2991-1811

妊娠を希望する方の風しん予防接種

接種費用の一部助成を行っています。（上限額：3,000円）☎抗体検査で抗体価が低いと判定され、令和4年4月以降に接種をした次のいずれかの方①妊娠を希望する16～49歳の女性②①の同居者③低抗体と判定された妊婦の同居者☎令和5年3月31日(金)までに申請書を同課に直接・郵送☎申請書は市HP（☎風しん助成）で入手できます。



がん検診（検診バス）の申し込みは

10月6日(木)まで

☎直接・電申・健康ガイド付属のはがきで申し込み☎11月6日(日)午前中☎40歳以上の方☎胃（40人）・肺（80人）・大腸（上限なし）☎申し込み多数の場合は抽選

結核検診の申し込みは9月1日(木)から!

☎10月14日(金)までに直接・電話・電申☎11月15日(木)午前9時30分～10時30分☎15歳以上で胸部エックス線検査の受診機会がない方☎申し込み先着90人☎検診バスで実施。ボタンや金具のない上着で受診。結果は後日郵送

こころの健康支援室

☎2991-1812

こころの健康講座 ☎前日までに直接・電話☎9月21日(木)午後2時～4時☎強迫性障害の回復へ向けた取り組み☎TCBTオフィス・代表 新明一星さん☎申し込み先着30人

精神保健専門相談

☎要予約

☎9月20日(木)午後2時～5時☎市内在住の18～65歳の方☎精神科医の相談

思春期こころの健康相談

☎要予約

☎9月22日(木)午後1時～4時☎市内在住・在学の高校生と保護者☎精神科医の相談

つどい

☎不要

つどい	開催日	時間
うつ病ご本人	9月7日(木)	午前10時～正午
うつ病ご家族	9月6日(木)	
強迫性障害ご家族（精神科医参加）	9月1日(木)	午前10時～正午
発達障害ご家族	9月20日(火)	

健幸ワンポイント

尿からわかるあなたの健康

尿がどのようにして作られているかご存知ですか。尿は、腎臓でろ過された血液中の老廃物と余分な水分などから作られています。

腎臓が1日にろ過する血液量は約150L。健康な大人の体では1日に約800～1500mlの尿が作られています。

こうして腎臓は、老廃物などが混じった余分な水分を排出することで体の健康を保っています。



尿検査でわかること

健康診断で行っている「尿検査」で、腎臓の機能や体の状態を知ることができます。
▶尿蛋白…腎機能が低下していると、腎臓で再吸収されるべきたんぱく質が尿に混じって排泄されます。慢性腎臓病・腎炎などが疑われます。

▶尿糖…腎機能の低下や血糖値が一定数値を超えた時などに、糖が尿中に漏れ出てきます。糖尿病・甲状腺機能亢進症などが疑われます。

▶尿潜血…尿が排泄されるまでの器官に異常があると、尿に潜血が見られます。一度潜血が見られたからといって疾患があるとは限りませんが、潜血が続く場合は尿路結石や膀胱炎などが疑われます。



定期的な検診を!

このように尿は、体の状態を知るためにさまざまな情報を与えてくれます。病気の早期発見、早期治療のためにも、定期的な健康診断を受けるようにしましょう。



☎健康づくり支援課☎2991-1813

★はトコトコ健幸マイレージのポイント対象です。

いいトコPhoto



▲はじめてのやきゅう
野球観戦デビュー！色々な音を聞いて、景色をみて、いい思い出になったね♪
●Pさん（狭山ヶ丘）



▲1日の終わりに
道行く他の人たちも、同じ夕暮れを見ながら1日を振り返っているのかもしれない
●オコサマ（小手指町）



▶ブランコだいすき！
公園に行くと必ずブランコに駆け寄る娘。このまま30分はゆ～らゆら♡
●みなも（上安松）



投稿大募集！

写真・絵手紙・切り絵・川柳・エッセイなど、皆さんの作品やお便りを募集しています。

●応募方法

欄外の留意事項をご覧の上①住所②氏名③年齢④ペンネーム⑤タイトル⑥作品コメント⑦広報紙の感想を記入し、メール・郵送（写真は10MB以内／エッセイは300字程度）



▶✉hiroba@city.tokorozawa.lg.jp
▶〒359-8501広報課みんなのひろば（住所不要）

いいトコ作品集



▲夏を楽しもう！
夏といえば、海！花火！
●はしもとなお（青葉台）

▼みんな仲良く
おだやかな世の中を、
と祈る思いです
●たーちゅのはは
（小手指元町）



▲トコロん健幸マイレージ
毎日楽しく歩く。健康のための私のテーマ♪
●井上博子（上安松）



▲開けてびっくり玉手箱！
約7cm四方の折り紙の箱を開いたら、かわいい生き物が勢ぞろい！箱の中のサイズを考えたのがたいへんでした
●koro suitopi（並木）

誰でもエッセイ

テーマ「夏の思い出」

夏休みの友

ちえちゃん（西住吉）

夏休みの一日は、通学班の仲間と行くラジオ体操から始まる。朝食を食べたら、誰かの家に集合して「夏休みの友」という宿題帳をやる。10時になると、アイスやスイカをもちそうになると、その後は夕方まで遊ぶ。通学班は、ただ学校へ一緒に行くだけでなく、一緒に生活する仲間でもあった。

夏休みの終わりには、みんなで花火を買いに。1本10円くらいの色とりどりの花火。どんな花火だろうかとわくわくしながら選ぶ。夜になったらいよいよ花火大会だ。一人っ子の私にとって、お兄さんやお姉さん、弟や妹ができたみたいで、楽しい毎日だった。

そのころの仲間の呼び名は、60歳を過ぎた今でも「○○ちゃん」だ。

久しぶりの家族旅行

とことこ（松が丘）

3年ぶりの家族旅行。そこで私は珍しい体験をした。それは、廃線になった線路の上を特殊な自転車「自転車型トロッコ」で走るというものだ。

周りに生えるたくさんの植物、目の前に広がる大きな山々、木々の間からこぼれ落ちる木漏れ日、もう使われていない踏み切りや標識、ライトアップされたトンネル：コロナなどの影響で久しぶりの旅行ということもあり、目に映る全てのものが新鮮。まるで知らない国に迷い込んだような感覚だった。

なにより家族とたわいのない会話をしながら自然を満喫できたことがうれしくて、厳しい暑さを吹き飛ばしてしまおうと思った。次は所沢で自然を堪能したいと思っている。

色あせない思い出

あしね（緑町）

小学生の頃は、夏休みになると両親の実家がある田舎へ。東京育ちの私には水や空気がいとおしく感じられる。のんびりとした雰囲気の中、毎日セミを追いかけた。シヨツピングモールのフードコートで祖母と食べた昼食。夜は花火をして、眠くなるまでたくさんおしゃべりをした。

祖母もシヨツピングモールも、今もう存在しない。でも移りゆく時の中、毎年きちんとやって来る蒸し暑さとセミの声は、あの頃と変わらない。私の夏の思い出は、一生色あせない。



10月号のテーマ「運動会」
締め切り●9月10日(土)

アツく燃えた1日、
ほろ苦い思い出…
運動会のこぼれ話を
大募集！



市HP（Qひばりちゃん）で、季節の壁紙を入手できます



デフサッカー・デフフットサルで世界に挑戦し続ける



デフサッカー・デフフットサル選手
川畑 菜奈 さん (市内在住)

ポジションはミッドフィールダー、ディフェンダー、フィクソ。ケイアイスター不動産(株)所属のパラスリート集団「ケイアイチャレンジドアスリートチーム」のメンバーとして、パラスポーツの認知向上の活動にも携わる。好物は「お母さんの肉じゃが」。



川畑さんの活動の詳細はこちらをチェック！

「デフ(耳が聞こえない)」+「オリンピック」で「デフオリンピック」。パラリンピックより歴史は古く、1924年の第1回大会から100年近い歴史を誇る。市内在住の川畑菜奈さんは、日本の女子サッカーチームの初出場以来、3回の大会に連続出場する日本のデフサッカーを代表する選手のひとりだ。

北海道出身。サッカー選手だった父親の姿を幼い頃から見てきたが、自分もやろうとは思わなかった。川畑さんがサッカーを始めたのは、中学1年の時。ろう学校で体育系の部活動の選択肢が3つしかなかったからだった。

走るのそれほど好きではないから、陸上部は除外。女子生徒のほとんどがバドミントン部を選択する中で、「みんなとは違うことをやりたい」とサッカー部へ。後に北海道のろう者サッカー協会の役員となる父親でさえ「まさかサッカーを選ぶとは」と驚いたという。

もともと体を動かすことが大好き。サッカーにのめり込んでいたある日、思いがけない話を聞く。ろう者サッカーの女子日本代表チームができるというのだ。憧れと同時に、挑戦してみたい！という強い思いが湧き上がり、合宿に参加。見事チーム入りを果たした。

2009年、日本代表チームは台湾で開催された第21回デフリンピックに初参加。大学1年だった川畑さんの初の大舞台だ。「ワクワクが大きかったけれど、体の大きな海外の選手を相手に思うようなプレーができず、悔しい思いをしました」。以来、川畑さんは日本代表選手として数々の国際大会に出場してきた。

今年の夏は、デフリンピックブラジル大会に出場。3回目のデフリンピックで確実にレベルアップの手応えを感じながらも、「体格差を埋めるためにもっとフィジカルや戦術で勝負できるようにしないと」と表情を引き締める。

現在は大学時代に始めたデフフットサル選手としての活動がメイン。コートが小さい分、試合が目まぐるしく展開する中で、4人の選手が音や声に頼らずアイコンタクトで動く。コート内では、目が合うだけで意思疎通ができるという。「アイコンタクトで4人の息がぴったり合い、思い通りの流れでゴールにつながった瞬間の快感。見ている人たちも楽しいと思います」と目を輝かせた。

デフスポーツの環境は、認知が低い分まだまだ厳しい。多くの人に実際に見て、魅力を知ってほしいと語る川畑さん。来年予定されているワールドカップ大会や、デフリンピックの競技にフットサルが加わる日を見据え、当面フットサルに専念するという。デフフットサルで世界一に。川畑さんの夢と挑戦は、まだまだ続く。(取材：加賀谷)

今月のプレゼントクイズ!

南イタリア風の隠れ家的なお店。パスタ・デルフィーノの
ディナーイタリアンコース (3,000円相当×20人)



▲店内はバリアフリー。生演奏のミニコンサートが楽しめる日も♪

閑静な住宅街に佇むイタリアンレストラン。青の洞窟をイメージした店内で大型水槽の魚たちを眺めながら、こだわりの料理を。店名のイルカのように地元で20年以上愛される同店から、石窯で焼く手作りピザやソースにこだわったゆで上げパスタ、ドリアなど20種類以上からメインを選べる人気のディナーコースをプレゼント♪

●パスタ・デルフィーノ
緑町2-5-9
☎2923-6618
(午前11時~午後3時、午後5時~9時30分/土・日曜、祝日は通し営業/木曜定休)



◆今月のクイズ
9・10・12面のクイズを解き、空欄に入る文字を順番につなげると?

◆応募方法 (9月10日(土)締め切り)
①クイズの答え②郵便番号③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号⑦9月号の感想を記入し、〒359-8501広報課に郵送・市庁(Q.プレゼント)で応募
◎当選者の発表は、引換券の発送をもって代えさせていただきます。

◆プレゼント提供事業者も募集中!
詳細は、市庁(Q.プレゼント募集)をご覧ください。



読者感想文

- LGBTなどにカテゴライズすることに違和感を持っていたところに、「多様な性のかたちを知ろう」の記事の「性はグラデーション」という言葉がストンと腑に落ちました(上安松・40代)
- 『『いない』ではなく『気付いていない』』の言葉に考えさせられました。どんな人でも認め合える社会になるといいな、と記事を読んで思いました(緑町・60代)
- LGBTだけでなく、すべての多様性を認めることが必要だと思いました。さまざまな個性が存在することが当たり前で、誰もが否定されない社会になってほしいと望みます(東狭山ヶ丘・60代)

特集記事に大きな反響が。約12人に1人ともいわれるセクシャルマイノリティの人たちが抱える生きづらさに気付くことは、きっと尊重し合えるやさしいまちの第一歩になるはずですよ

● 決算概況が分かりやすかった(東狭山ヶ丘・40代)
編集から●年数回お伝えしている財政事情。所沢の今と未来と一緒に考えるきっかけになれば幸いです

● ものまね芸人の立川真司さん、地元の駅がネタと聞いてなんだかうれしかった!(青葉台・30代)
編集から●人も魅力の所沢。「はつらつとことろっこ」に乞うご期待!

編集後記

日焼けした笑顔がキュートな今月のとことろっこ・川畑菜奈さん。彼女をはじめろう者サッカー女子日本代表チームの奮闘は、ドキュメンタリー映画「アイコンタクト」にも収められています。本編中、無音の中で進む試合風景の場面を見て、音のない世界で連携する困難とすさまじい集中力に衝撃を受けました。「所沢市ゆかりのアスリート(3面参照)」でもある注目の選手。みんなまで応援したいですね(加賀谷)

防災備蓄品の蓄えは、7日間が望ましいとのこと。日頃から長期保存できる食材を食べる一貫し足を繰り返す「ローリングストック法」で、賞味期限を気にせずに備蓄をしてみませんか(坂本)

「スポーツの秋」に向け、何か運動を始めたいと考えている方は、誰でも参加できるスポーツイベントなどを掲載した本号特集記事は必見です!スポーツへの第一歩をここから踏み出しましょう(関)



▲200余りの地口行灯が灯る野老澤行灯廊火が、7月17日(日)に開催。所澤神明社の石段に並ぶ行灯の絵に見入る人たちが模擬店で楽しむ子どもたちで賑わいました。
写真：佐藤清一郎



撮れたて 市民カメラマンの News

「とろざわ通信」(Qと通)もご覧ください。



▶3年ぶりに市民プールが開設されました。快晴となった初日の7月23日(土)は、のんびり浮き輪で楽しむ親子連れや、スライダーで大きな水しぶきと歓声をあげる若者で賑わっていました。
写真：遠井洋子



▲7月26日(木)、9月からの再開に向けて「クアオルト®健康ウォーキング」のガイドを育成する研修会が上山口の認定コースで行われ、参加者が体調観察やガイド方法を熱心に学んでいました。
写真：福園公嗣



◀7月28日(土)に並木まちづくりセンターで開催された「ジオラマ入門講座」。田舎の無人駅のジオラマ作りに挑戦した参加者たちが、細かな工程に真剣な表情で取り組んでいました。
写真：津田資雄



◀普段は入れない給食センターを探検するサマーフェスタが、7月22日(金)に第3学校給食センターで開催。大釜のかき混ぜや野菜に見立てたボールを洗う体験を楽しみながら、学校給食を身近に感じる1日となりました。
写真：中村 仁

▲発熱などの症状がある時、下記休日急患当番医の当番時間外など受診先に迷う場合は、本号4面「発熱などの症状があるとき」をご覧ください。

休日急患当番医

当番時間：午前9時～午後5時
※昼休み除く。電話相談不可



- ▶救急患者のみ▶往診は原則不可▶医療機関が変更になる場合あり
- ▶混雑などで受付時間変更あり▶地図などの詳細は所沢市医師会へ▶感染症拡大防止のため、受診の際は要事前問い合わせ(特に発熱のある方)

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
9月4日(日)	陽だまりの丘クリニック	脳外、内、整、皮、泌、リハ	東狭山ヶ丘1-39-5	2935-7335
	あすみクリニック	皮、形	東住吉2-4 2階	2928-5881
	はちす診療所	小、内、アレ	くすのき台2-1-5	2993-0338
9月11日(日)	堀江医院	内、胃、外、皮、肛	小手指町3-11-16	2949-8811
	平岡眼科医院	眼	東町11-1-207	2922-1126
9月18日(日)	けやき内科	内	並木3-1-7-102	2995-2299
	圏央所沢病院	内、脳外、整	東狭山ヶ丘4-2692-1	2920-0500
	東町眼科	眼	上安松1246-4	2941-6040
9月19日(祝)	マツパクリニック	内、外、リハ	松葉町8-7	2995-5131
	やましろ内科クリニック	内、腎内	東所沢和田2-4-20	2946-9322
	斉藤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	西住吉6-22	2922-3980
9月23日(祝)	新所沢キッズクリニック	小	美原町2-2931-6	2990-3100
	やまさき内科クリニック	内、循内、呼内、アレ、糖内、リハ	小手指町1-11-4 アネックスビル3階	2929-8866
	雨宮医院	耳鼻咽喉	上新井3-55-8	2925-5370
9月25日(日)	りょうキッズクリニック	小	東住吉2-4 2階D	2924-2525
	所沢腎クリニック	内、泌	下安松1564-1	2945-6600
	所沢慈光病院	心内、精	北中1-228	2922-2990
10月2日(日)	かえで内科医院	内	緑町4-47-20	2939-3555
	かわぐち内科クリニック	内、糖内	東所沢3-36-74	2951-1717
	東所沢眼科クリニック	眼	東所沢1-3-7	2944-8380
	うだがわクリニック	内、循、呼、アレ、小	北原町1415-1	2997-4880

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
愛クリニック	中新井620-1	2937-3630	○	×	×	×
おくもとクリニック	西所沢1-23-3	2903-8320	○	×	×	×
きたはたファミリークリニック	小手指南4-13-6	2947-0011	○※	×	×	×
かわかつクリニック	小手指台23-1 マミーマート所沢山口店2階	2920-2200	○(第2休)	×	×	×
彩のクリニック	小手指町4-1-1	2949-1118	×	×	○	×

※9月18日(日)は休診
◎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	○	○	○	○	○	—	—	—
深夜帯急患診療	午後6時～8時45分	—	—	—	—	—	○	○	○
深夜帯急患診療	夜間急患診療終了後～翌日午前7時※1	×	○	○	×	○	○	○	※2
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	9月4日(日)・11日(日)・18日(日)・19日(祝)・23日(祝)・25日(日)、10月2日(日)							

- ※1…要事前問い合わせ
- ※2…9月19日(祝)の深夜帯急患診療は休診
- ◎小児の内科的初期診療を行っています。外科などの診療は実施していません。
- ◎発熱症状のある場合は、事前にお問い合わせください。

休日緊急歯科診療

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

診療日/受付時間：9月4日(日)・11日(日)・18日(日)・19日(祝)・23日(祝)・25日(日)、10月2日(日)/午前9時～11時30分

◎診療日は変更になる場合があります。

緊急時の電話相談・医療機関案内	電話番号
埼玉県救急電話相談(24時間対応)	#7119 または ☎048-824-4199 ※は ☎048-831-0099 (依頼書は県庁(Q救急電話相談)で入手)も対応可能。
埼玉県精神科救急情報センター	☎048-723-8699 ▶月～金曜…午後5時～翌朝8時30分 ▶土・日曜、祝休日、年末年始…午前8時30分～翌朝8時30分
埼玉西部消防局休日夜間病院案内	☎04-2922-9292 / 24時間対応