

主な内容

- 4面 新型コロナウイルス感染症関連情報
- 5面 まちの魅力を探してちょっとおでかけ
- 6-7面 令和4年度当初予算の概要

特集 大丈夫？

わたしの健康



好きなものは
ついつい
食べ過ぎちゃう…

最近、運動不足かも…



! 新型コロナウイルス感染防止対策(マスクの着用、こまめな手洗い、3密の回避など)にご協力をお願いします。
 コロナ関連情報は4面をご覧ください。なお、掲載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4月19日時点のものです)。

特集 大丈夫? わたしの健康

生き生きとした緑が茂り始める5月。あなたは自身の体のことをどのくらい知っていますか？本号では、所沢市民の健康状況とその改善方法をご紹介します。栄養面と運動面から生活習慣を見つめ直してみませんか？
☎健康づくり支援課 ☎2991-1813

所沢市民の健康って どうなっているの？

あなたは定期的に健康診断や人間ドックで自分の体の状態をチェックしていますか？健康診断の結果から、いろいろなことを学ぶことができます。34万人を超えるさまざまな人が暮らす所沢ですが、実はその健康状況には傾向が見られます。

また、コロナ禍では外出自粛の影響で、自宅で食事をする機会が増え、食生活が変わったり、運動する機会が減ったりしたことも気になる場所。健康に関する所沢市民全体の傾向を知り、自分の健康を見つめ直してみましょう。

体に目立った不調はないけれどこの前受けた健康診断で血糖値が少し高くなっていてのが気になっています…

実は、所沢市民は**糖尿病予備群**が多いって知っていましたか？

Case.01 健康診断の結果が 気になる50代Aさんの場合



糖尿病予備群

「『まだ糖尿病ではないから』と安心して今の生活を続けていると糖尿病になってしまう」状態の人を「糖尿病予備群」といいます。信号で例えると黄色信号で、「糖尿病の気がある」と診断されることも。糖尿病が原因で亡くなる人は、特に男性は埼玉県全体を100とすると所沢市が169と、1.69倍も高いことが報告されています。
◆食事や生活改善の相談ができます
保健センターで、食事や生活改善などの個別相談を行っています。糖尿病が心配な人も、まだまだと思っている人も、お気軽にご相談ください。
◎詳細は本号13面、市HP（Q健康応援）をご覧ください。



私は**悪玉コレステロール**の値が少し高いと診断されました。健康に害はあるのでしょうか？

所沢市民には、悪玉（LDL）コレステロールが160mg/dl以上の人が多いという傾向があります。数値が高いと動脈硬化の進行につながるので注意が必要です。

Case.02 運動不足が気になる 30代Bさんの場合



悪玉コレステロール

「悪玉コレステロール」とは脂質の一種で、細胞の一部になったり、さまざまなホルモンの材料となるコレステロールを体中に運ぶ役割があります。しかし、糖質や脂質の取り過ぎや運動不足などで悪玉コレステロールが増えすぎると体に悪影響。血管の壁が硬くもろくなる動脈硬化を引き起こし、脳梗塞や心筋梗塞など重大な病気につながることも。



健康寿命を延ばすために

体を健康に保てば、健康寿命（日常生活が制限されずに生活できる期間）を延ばすことができます。そのためには、食事などの栄養面と運動面の改善が必要不可欠です。

栄養面



糖尿病の予防・改善

- ◆よく噛んでゆっくり味わう
満足感が得られ、食事量も減らせて血糖値の急上昇も抑えられます。
- ◆1日3食規則正しくバランス良く
主食・主菜・副菜をそろえるように心掛け、3食を均等に規則正しく食べることで血糖値も安定します。



悪玉コレステロールの改善

- ◆青魚がカギ！
アジやサバなど青魚には、悪玉コレステロールを下げるDHAやEPAが豊富！
- ◆トランス脂肪酸の取り過ぎに注意
菓子パンや洋菓子特有のサクツとした口当たりやふわふわ食感にはトランス脂肪酸。取り過ぎると悪玉コレステロールを上昇させます。

こちらもチェック！

▶市HP
(Q健康
レシピ)



所沢市管理栄養士監修！青魚・サバを使った健康レシピ♪

サバのさっぱり焼き



材料（2人分）

- | | | |
|---------------|---|-----------|
| サバ（3枚おろし）…2切れ | ① | 水…40ml |
| 小麦粉…小さじ1 | | 砂糖…小さじ1/3 |
| レンコン…60g | | みりん…小さじ2 |
| シイタケ…2枚 | | 唐辛子…適量 |
| 赤パプリカ…40g | | しょうゆ…小さじ2 |
| 油…小さじ1 | | 酢…小さじ1 |

- ①サバは水気を拭き取り、小麦粉と一緒にビニール袋に入れ、粉をまぶす
- ②▶シイタケ…斜め半分に切る▶レンコン…皮をむき輪切りまたは半月切り▶赤パプリカ…短冊切り
- ③種を取り、輪切りにした唐辛子と①を鍋に入れ、沸騰したら火を止めてしょうゆ・酢を加える
- ④フライパンに油の半量を熱し、②を焼く。火が通ったら皿に取り出す
- ⑤残りの油をフライパンに加え、サバを皮目から焼き、ふたをして火を通す
- ⑥皿に⑤を盛り付け、③④をかける

正しい情報で健康的な食卓を！



◀原栄養士

知って得する豆知識

- ◆清涼飲料水の「カロリーゼロ」は「100ml当たり5Kcal以内」が基準
- ◆コレステロールは動物性食品に含まれるので、植物性油の「コレステロールゼロ」は当たり前
- ◆アマニ油やえごま油は小さじ1が目安。どの油でも1日の合計は大さじ1程度

所沢の食卓を見守る

所沢市食生活改善推進員協議会
理事 牛窪日出子さん

仕事に追われ、家族と一緒に食卓を囲む機会が少ない人が多いと感じます。家族で囲む食卓では、自然とゆっくり食事を楽しめます。また、テーブルに調味料を置かない、1滴ずつ出せるしょうゆ差しを使うなどの工夫で、塩分の取り過ぎには注意しましょう。

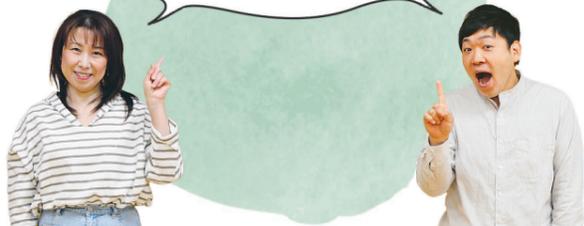


運動面



「『健康のためには運動が大切』って言うけど面倒だし時間もなくて…。」そんな人でも毎日の「歩く」という行動を工夫すれば、健康維持につながります。病気の予防に有効なのは、1日8000歩が目安。そのうち、自身の体力に応じた早歩きや階段の昇り降りなど『中強度の活動』を20分含めるとさらに効果的です。

大事なのは日々の生活習慣。小さな積み重ねで健康を維持しよう！定期的な健康診断もお忘れなく♪



トコトコ健幸マイレージ

日常生活の歩数に応じてポイントが貯まり、抽選で景品が当たる「トコトコ健幸マイレージ」を始めてみませんか？ダウンロードして登録すればすぐ始められるスマートフォン用のアプリか専用歩数計で参加できます。

- ▶市内在住で18歳以上の方
- ◎詳細は市HP（Qトコトコ健幸マイレージ）をご覧ください。



歩くだけだから気軽に始められるね♪



心の健康もお大事に

体の健康とともに気になるのが「心の健康」。保健センターのこころの健康支援室では、あなたの心の悩みにそっと寄り添います。対面が難しい場合でも大丈夫。電話やメールでも相談できます。

- ☎同室 ☎2991-1812
- ◎事前予約が必要な場合があります。詳細は本号13面、市HP（Qこころの健康支援室）をご覧ください。



新型コロナウイルス感染症関連情報

引き続き、手洗いやマスクの着用など基本的な対策を徹底してください。また、3回目のワクチン接種や小児用ワクチン接種の検討もお願いします。

☎保健センター健康管理課
☎2991-1811

◎4月19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

12～17歳も3回目接種開始

12～17歳の方も、2回目接種から6カ月経過すれば3回目接種の対象となります。対象者には接種券（予診票）を送付しています。

接種は強制ではありませんが、基礎疾患があるなどの「重症化リスクの高い方」は特に接種をおすすめしています。

副反応等のリスクについてもよく理解した上で接種を受けてください。

12～17歳の3回目接種は、ファイザー社製ワクチン（一般用）を使用します。

1、2回目にモデルナ社製ワクチンを接種した方もファイザー社製ワクチンを接種します。

医療機関によって取り扱っているワクチンが異なりますので、予約の際はご注意ください。



接種を迷ったら
主治医に相談を！



3回目接種はお早めに

3回目接種は現在、ファイザー社製・武田/モデルナ社製ワクチンともに予約枠に余裕があります。

予診票等の書類は2回目接種後6カ月経過した方に順次発送しています。

接種を希望する場合は書類が届き次第予約できます。



感染後に接種を希望する方へ

新型コロナウイルス感染後に接種を希望する場合は、体調が十分回復してから医師の判断により接種できます。1～3カ月程度間をあける場合がありますので、医療機関に相談してください。

新型コロナウイルスに感染し療養中の方や、濃厚接触者の方は、療養期間または自宅待機期間が終わるまで接種できません。

布製マスクを配布します

国が自治体向けに希望を募り、所沢市が市民への配布用として申請していた布製マスクが届きましたので、希望者に配布します。

■5月9日(月)～31日(火)

◎なくなり次第終了

場 市役所1階保健医療課

配布枚数 3,000枚

布製マスクの規格 立体型

サイズ 約縦14.0cm×横20.0cm

素材 ポリエステル

◎詳細は市HP（Q布マスク）をご覧ください。

【注意事項】

- ▶ 1世帯5枚まで
- ▶ 窓口配布のみ
- ▶ 取り置き、事前予約はできません。
- ▶ 転売や商業利用を目的とした不適切な利用はできません。
- ▶ 追加の予定はありません。

☎保健医療課 ☎2998-9385



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®）

☎ 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）

☎ 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®）

☎ 048-830-4808

受付時間 24時間（土・日曜、祝日含む）

☎ 専門知識を有する看護師や医師による接種後の副反応などの相談

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、必ず電話などで予約してから受診

◎市民医療センターでも発熱外来を実施しています。（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 ☎ 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）☎ 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。



5月
8日(日)

クイズウォークラリーで、中心市街地の魅力的なお店を発見! とことこタワーまつり

☎商業観光課 ☎2998-9155

すがすがしい初夏の季節。中心市街地で「クイズdeチャリティウォークラリー」に挑戦しませんか?ゴール地点でガラポンに挑戦すると、豪華賞品が当たるかも!売上金は所沢市こども未来基金に全額寄付されます。
元町コミュニティ広場では、模擬店(テイクアウト限定)も出店予定です♪



- 5月8日(日)午前11時～午後4時(小雨決行/受付は午後2時まで)
- 場所 所沢駅西口～元町コミュニティ広場
- ウォークラリー受付 ▶元町コミュニティ広場▶西武所沢S.C.前
- 対象 小学生以上
- 定員 先着300人
- 費用 200円



5月
14日(土)

まちなか コンサート vol.54

☎文化芸術振興課 ☎2998-9211

「音楽のあるまちづくり(音まち)」事業の一環としてお届けする「まちなかコンサート」。今回は、新所沢で開催です!

- 5月14日(土)午後1時30分～4時20分
- 場所 新所沢PARCO

出演者 ①所沢北高等学校ギター部②れ・Deux
③高橋 力④デュオ・プラタナス



5月
29日(日)

よっ とこ YOT-TOKO 1周年祭

☎商業観光課 ☎2998-9155

観光情報の発信や特産品の販売など、地域の魅力を発信する「所沢市観光情報・物産館 YOT-TOKO」。



「ところざわサクラタウン」の隣にオープンしてから1周年を迎えます。

「よいもの」「おいしいもの」「楽しいもの」が見つかるYOT-TOKOのオトクで賑やかな1周年祭に、ぜひお出掛けください♪

詳細はYOT-TOKO HPをチェック!

- 5月29日(日)午前10時～午後4時



皆さんの善意 (順不同)

2月16日～3月15日の受付分です。ありがとうございました。

【金額】総額125,269円

- (株)中央管財様 ●(株)ベルク山口店お客様一同様 ●(株)ベルク東所沢店お客様一同様
- (物産館) 令和3年度美原中学校卒業生保護者一同様(テント) ●(株)富士建設工業様(デジタルカメラほか) ●新所沢ロータリークラブ様(トコロん案内板モニター)

所沢市民フェスティバル フォトコンテスト2021 入選作品が決定!

2年連続で開催中止となった、所沢市民フェスティバル。「コロナ禍でもできることを」とSNS上で開催したフォトコンテストに、多くのご応募をいただきました。125点の応募作品から選ばれた入選作品5点を公式SNSで紹介中。この秋こそは、会場でこの笑顔に会えますように!

☎地域づくり推進課 ☎2998-9083

最優秀作品は、第1回開催時の写真だね!

令和4年度 「未来を照らし、みんなで歩む予算」

1,103億3,000万円

(前年度当初予算比2.7%増)

問 財政課 ☎2998-9030



今年度の予算は、名付けて「未来を照らし、みんなで歩む予算」。「人を中心にしたまちづくり」、「脱炭素・ゼロカーボンシティ」を意識し、「今やるべきこと」に優先的に配分したほか、コロナ禍でも市民サービスを安定的に供給することを基本とし、真に必要な行政サービス・事業にメリハリ

を付けて配分した予算です。

今年度の一般会計予算総額は、過去最高の1,103億3,000万円(前年度当初予算比:29億3,000万円増/2.7%増)、特別会計・企業会計を加えた総額は、2,002億5,663万9,000円(前年度当初予算比:53億145万5,000円増/2.7%増)と

なりました。

予算書は、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(Q当初予算)でご覧になれます。

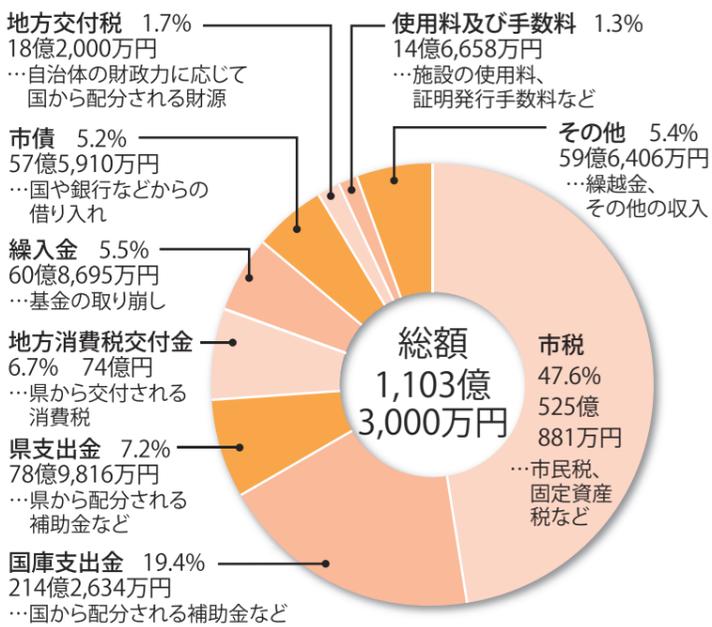
◎予算は千円単位で作成していますが、ここでは、1万円未満を端数処理し、万円単位で表示しています。



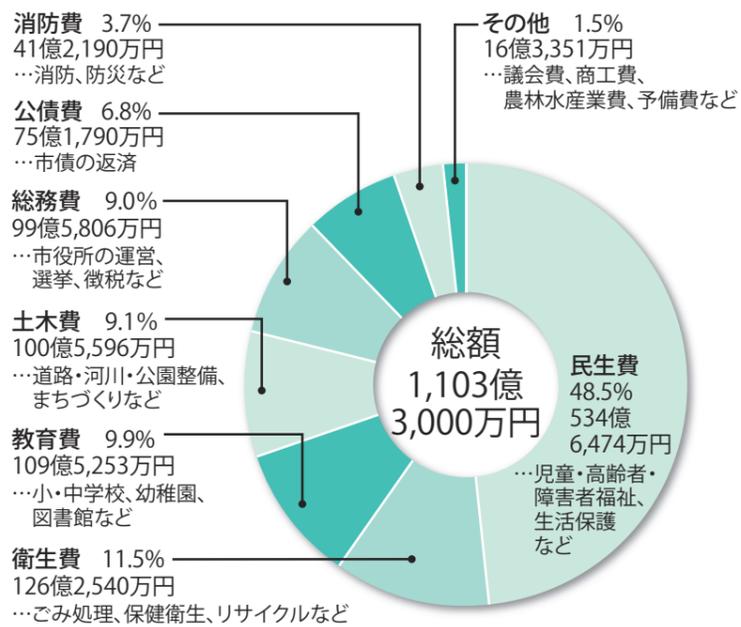
令和4年度予算は、固定資産税を中心に市民税も含め増収を見込んだよ。だけど、社会保障経費や公共施設の老朽化に要する経費は増加しているから、財政調整基金(財源の変動に備えて積み立てる基金)を例年以上に取り崩すことで予算を編成したんだ。

公共施設への太陽光発電設備の設置や照明のLED化など、ゼロカーボンシティ実現に取り組むほか、市内各所へのベンチの設置や、ところワゴンの充実、パブリック空間を活用した社会実験などを通じ「人を中心にしたまちづくり」を引き続き進めていくよ。

歳入



歳出



歳出を性質別に
見てみると...

特別会計予算

会計名	当初予算額	前年度比	伸び率
交通災害共済	3,120万円	0円	0.0%
狭山ヶ丘土地区画整理	2億1,300万円	△400万円	△1.8%
所沢駅西口土地区画整理	14億6,100万円	3億7,500万円	34.5%
国民健康保険	319億1,600万円	6億4,100万円	2.0%
介護保険	267億8,500万円	12億9,400万円	5.1%
後期高齢	56億2,500万円	5億6,600万円	11.2%

公営企業会計予算

会計名	当初予算額	前年度比	伸び率
水道	101億4,588万円	△5億1,816万円	△4.9%
下水道	113億151万円	△4,822万円	△0.4%
病院	24億4,805万円	6,584万円	2.8%

歳出(性質別)一覧

区分	当初予算額	構成比
扶助費	296億438万円	26.8%
人件費	197億8,600万円	17.9%
物件費	197億3,831万円	17.9%
補助費等	162億9,151万円	14.8%
繰出金	78億6,697万円	7.1%
公債費	75億1,790万円	6.8%
普通建設事業費	73億3,234万円	6.6%
維持補修費	19億3,996万円	1.8%
その他	2億5,263万円	0.3%
合計	1,103億3,000万円	100.0%

今年度の主な施策 (★は新規事業)

教育・子ども

- ★ICT支援員導入事業 …… 7,293万円
学校でのICTインフラの有効活用や教員の負担軽減を図るため、授業時の端末操作、トラブル対応、ICTを活用した授業のサポートなどを行う支援員を学校へ配置します。
- ★児童クラブ施設整備事業(小手指児童クラブ他) …… 2,150万円
放課後児童クラブ4施設の狭隘化や大規模化などを解消するため、転用可能教室を改修し定員を拡大します。
- ★子育て短期支援事業 …… 167万円
保護者の疾病時など、児童の養育が一時的に困難となった場合に、里親宅で児童を一定期間(原則7日以内)養育します。

環境

- ★まちごとゼロカーボン市民会議開催事業 …… 503万円
市民一人一人が脱炭素社会の構築について主体的に考え行動に移していくため、課題や方策などを議論する市民会議を開催します。
- ★公共施設太陽光発電導入調査事業 …… 1,430万円
学校、まちづくりセンター、保育園などの公共施設への太陽光発電の導入調査を行います。

福祉・自治

- ◆所沢市障害のある人もない人も共に生きる社会づくり条例推進事業 …… 191万円
障害のある人の社会参加を促進するため、民間事業者の物品購入や工事の施工などへの補助金交付、障害のある人もない人も参加できる文化芸術に関するワークショップの開催などを行います。
- ◆マンション管理適正化支援事業 …… 100万円
管理不全の兆候がみられるマンションの管理組合に対し、アドバイザーや専門家などの派遣により、管理の適正化を図ります。

文化・ブランド

- ★「(仮称)とろざわアートのミライ」開催事業 …… 257万円
所沢ゆかりの若手作家の作品展を、冬季に所沢駅周辺の複数会場で同時に開催する予定です。
- ★イタリア都市文化交流推進事業 …… 287万円
所沢市が東京2020大会のイタリアのホストタウンとなったことを機に、航空にゆかりのあるまち・ティエーネ市との文化交流を進めることで、国際理解や多文化共生の推進を図ります。



行政

- ★行政手続のオンライン化推進事業 …… 2,125万円
子育てや介護の主要手続きを、マイナンバーカードを使ってオンラインでできる体制を整備します。
- ◆イメージアップ事業(マンホールサミット開催) …… 932万円
下水道事業のイメージアップのため、「第10回マンホールサミットin所沢」をとろざわサクラタウンや周辺施設で開催します。

健幸長寿

- ★3歳児フッ化物塗布委託事業 …… 197万円
市内協力歯科医療機関で、3歳児健康診査の受診者全員にフッ化物塗布を行います。
- ★産婦健康診査助成事業 …… 1,156万円
出産からおおむね1カ月後の産婦健康診査で、産婦1人につき1回、診査の費用を助成します(上限5,000円)。

成長作戦

- ★ファルマン通り交差点外無電柱化整備事業 …… 6,611万円
ファルマン通り交差点改良や周辺道路の拡幅と一体的に無電柱化することで、災害時の通行の確保、歩行者の安全で快適な空間確保や賑わいの創出を進めます。
- ◆北野下富線道路築造事業 …… 3億7,356万円
北野下富線について、松葉道北岩岡線から市道3-5号線までの1工区と松葉道北岩岡線との令和5年度の同時開通に向け、整備を進めます。また、岩岡町交差点から松葉道北岩岡線までの4工区も事業を進め、早期の全線開通を目指します。

人を中心にしたまちづくり

- ◆地域循環乗合ワゴン(とろざわワゴン)実証運行事業 …… 4,601万円
住まいと駅周辺を結ぶ新たな公共交通である乗合ワゴン「とろざわワゴン」の実証運行をこれまでの三ヶ島地区に加え柳瀬地区でも開始し、富岡地区でも準備を進めます。



令和4年所沢市議会 第1回定例会終了報告

2月17日～3月25日の37日間の会期で開催された所沢市議会第1回定例会の主な内容を報告します。

市長提出議案…37件

37件が原案どおり可決・同意されました。

◆令和3年度補正予算…9件

(一般会計…2件、特別会計…6件、事業会計…1件)

◆令和4年度当初予算…10件

(一般会計…1件、特別会計…6件、事業会計…3件)

◆令和4年度補正予算…1件

(一般会計…1件)

◆条例関係…8件

▼一部改正…7件(所沢市職員の勤務時間、休日及び休暇に関する条例及び所沢市職員の育児休業等に関する条例、所沢市非常勤の特別職員の報酬及び費用弁償に関する条例など)

▼廃止…1件(所沢都市計画事業狭山ヶ丘駅東口土地区画整理事業施行に関する条例)

◆規約変更…1件

◆第2回定例会開会日…6月7日(予定)

◆公平委員会委員の選任…吉川哲夫氏

◆議員提出議案…1件

原案どおり可決されました。

◆委員会提出議案…1件

原案どおり可決されました。

◆契約締結・変更…2件

◆市道の管理…1件

◆市道路線の認定・廃止…3件

◆人事案件…2件

議会の同意を得て、次の方々が任命・選任されました。

◆教育委員会教育長の任命…中島秀行氏



市役所の人事異動(部長級)

令和4年4月1日付け

(カッコ内は前職)

◆市長部局

▼危機管理監…井上典(経営企画部次長兼経営企画部東京オリンピック・パラリンピック担当参事)

▼財務部長…当麻靖男(財務部次長)

街づくり計画部所沢駅西口まちづくり担当理事…遠藤弘樹(建設部次長)

▼会計管理者…越智三奈子(健康推進部保健センター長)

▼秘書監…佐々木厚(危機管理監)

▼経営企画部長…鈴木哲也(市民医療センター事務部長)

▼総務部長…市川博章(市民部部長)

▼市民部長…富田一成(秘書監)

▼市民医療センター事務部長…林誠(財務部長)

▼議会議務局長…梅崎恭子(会計管理者)

◆上下水道局

▼上下水道局長…磯稔(上下水道局次長)

木厚(危機管理監) 経営企画部長
鈴木哲也(市民医療センター事務部長)
市川博章(市民部部長)
富田一成(秘書監)
林誠(財務部長) 議会議務局長
梅崎恭子(会計管理者)



公平委員会委員の選任
吉川哲夫氏

議員提出議案…1件
原案どおり可決されました。

委員会提出議案…1件
原案どおり可決されました。

契約締結・変更…2件
市道の管理…1件
市道路線の認定・廃止…3件
人事案件…2件
議会の同意を得て、次の方々が任命・選任されました。

教育委員会教育長の任命
中島秀行氏

上下水道局
上下水道局長・磯稔(上下水道局次長)

上下水道局
上下水道局長・磯稔(上下水道局次長)

お知らせ

！ 新型コロナウイルスの感染拡大の状況により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確認してください。
(掲載情報は4月19日時点のものです。)



市税の納期限

5月31日(火)は固定資産税・都市計画税1期、軽自動車税(種別割)の納期限です。期限内に納付してください。

問 収税課 ☎ 29998・9073

5月31日(火)は自動車税(種別割)の納期限

納税通知書を5月9日(月)以降に郵送します。忘れずに納めましょう。

問 自動車税コールセンター ☎ 0570・012・229

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HP(☎休日開庁)をご覧ください。



☎ 5月14日(土)・28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

児童手当・特例給付手続きが変わります

児童手当の受給者は、毎年6月に現況届の提出が必要でしたが、今年度から原則省略となります。現況届が必要となる方には、6月に現況届を送付しますので、6月末日までにご提出をお願いします。一定以上の所得がある方は、10月支給分から受

給資格が消滅となります。

◎詳細は市HP(☎児童手当現況届)をご覧ください。

問 こども支援課 ☎ 29998・9124

5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)受け付けています。当番店に直接ご連絡ください。

問 所沢市管工事業協同組合 ☎ 2922・6185

問 2922・9614

日	当番店	電話番号
1日(日)	(株)貴井産業	2993-0110
3日(祝)	(有)サンワ管工	2998-5844
4日(祝)	(有)石和設備工業	2993-8108
5日(祝)	(株)ミヤザキ	2948-7650
7日(土)	(有)本田技管	2948-1300
8日(日)	(株)糟谷設備工業所	昼2923-8888/夜2923-8349
14日(土)	(株)小松屋管器	2922-3836
15日(日)	(有)マコト設備工業	2922-5578
21日(土)	(有)北田住設工業	2942-0020
22日(日)	(有)兼六工業	2922-1877
28日(土)	(有)本田技管	2948-1300
29日(日)	(株)協立管工	2948-5515

住民税非課税世帯への臨時特別給付金

1月末～2月に対象の世帯に確認書を郵送しました。内容を確認後、記入・チェック漏れに注意し、期限までに返送してください。

◎詳細は市HP(☎住民税非課税世帯)をご覧ください。

問 同給付金コールセンター ☎ 012・09599・087 (午前9時～午後5時15分/土・日曜、祝日除く)

重度心身障害児等医療費助成制度・重度心身障害福祉手当・障害児福祉手当・特別障害者手当

◆重度心身障害児等医療費助成制度
◎次のいずれかに該当する方(所得

要件あり)

▼身体障害者手帳1～3級・療育手帳(A、A、B)精神障害者保健福祉手帳1級・一定の障害があり、埼玉県後期高齢者医療広域連合の認定を受けた
一定の障害 ▼身体障害者手帳4級の1部(音声または言語機能障害、下肢機能の著しい障害) ▼精神障害者保健福祉手帳2級・障害基礎年金1・2級

◎65歳以上で新たに重度障害者となった方は助成対象外です。
◆重度心身障害福祉手当

対象者	手当月額(新規認定の方)
身体障害者手帳1・2級・療育手帳(A・A)・精神障害者保健福祉手帳1級	9,000円
療育手帳B・精神障害者保健福祉手帳2級・超重症心身障害児※	5,000円

※重度の肢体不自由と知的障害があり、医療的ケアが必要な超重症心身障害児は、障害児福祉手当と併せて受給可

◎施設入所者、住民税が課税されている方、平成30年8月以降に65歳以上で新たに重度心身障害者となった方、特別障害者・障害児福祉・経過的福祉手当の受給者は対象外です。

障害児福祉手当

◎次のいずれかに該当する19歳以下の方

▼身体障害者手帳1・2級の1部
▼療育手帳(A相当)精神障害者保健福祉手帳1級程度で常時介護が必要
▼重度の内部障害や血液疾患で日常生活が極度に制限される状態

◎施設入所者、障害が支給事由の年金受給者、対象者・配偶者・扶養義務者に一定以上の所得がある場合は対象外です。
手当月額 14,850円(毎年改定)

◆特別障害者手当
◎次のいずれかに該当し常時特別な介護が必要な20歳以上の方

ゼロカーボンへの冒険

地球温暖化を防ぐためには二酸化炭素(CO₂)を出さない「ゼロカーボンシティ」の実現が不可欠。全6回にわたり、効果的な方法を攻略法としてお伝えします!
問 マチごとエコタウン推進課 ☎ 2998-9133

第一章 移動の書



意気込んで飛び出したのはいいけど、歩くのは面倒くさいなあ…
そうだ、ちょっとそこまでだけど、自動車を使っちゃおう!

ちょっと待てーい!
近場への移動を自転車に変えるだけで、年間約70kgのCO₂を減らせるんだ。遠出の時も電気で走る自動車(EV)や水素で走る燃料電池自動車(FCV)を使うようにすれば、CO₂を減らせるぞ! ゼロカーボンシティへの第一歩だ!



冒険は続く…



◎詳細は市HP(☎ゼロカーボン)をご覧ください。

ひとり親家庭等医療費助成制度・児童扶養手当

▼身体障害者手帳1・2級と療育手帳(A)程度の障害を重複▼1つの障害であってもこれらと同程度の状態
◎施設入所者、3カ月以上の継続入院者、対象者・配偶者・扶養義務者に一定以上の所得がある場合は対象外です。
手当月額 27,300円(毎年改定)

問 市役所1階障害福祉課に直接 ☎ 29998・9116

問 29998・1147

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らない
◎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が対象です。

◆児童扶養手当
◎次のいずれかに該当する児童を養

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らない
手当月額 ▼児童が1人：43,070円(全部支給)または43,060円(一部支給) ▼児童が2人：最大10、170円を加算 ▼児童が3人以上：3人目以降1人につき最大6、100円を加算

問 市役所1階障害福祉課に直接 ☎ 29998・9116

問 29998・1147

国民年金保険料の学生納付特例制度

◎20歳以上で本人の所得が一定額以下の学生は、申請により在学期間中の保険料の納付が猶予されます。申

問 こども支援課 ☎ 29998・9124

クイズ1

新連載スタート!
認知症の世界を理解するヒントに。わかれば変わる
認知症の〇かい
ヒント・11面 応募方法は15面

手話 トーク vol.14

あなたも簡単!

障害福祉課 ☎2998-9116 ☒2998-1147

今月のキーワード **手話/募集/一生懸命**

春は何か始めてみたくなりますね。初級手話講習会も開催しています。初心者も大歓迎。(本紙4月号12面参照)



▲手話動画

1 手話



人差し指を立てて握った両手を向かい合わせに倒し、人差し指同士を回転させます。

2 一生懸命



開いた両手を顔の前で向かい合わせに構えます。

3 募集



開いた両手の手の平を下に向けて体の前で構えます。

表情も真剣に!



そのまま両手を前方へ2回、少し動かします。



そのまま両手首より先を動かして2回「おいでおいで」の動作をします。

被爆者健康手帳をお持ちの方へ 入院見舞金などを支給

市内在住の被爆者健康手帳所持者
見舞金 1泊以上の入院で3万円
(年度1回)

葬祭費 対象者死亡の場合に葬儀執
行者へ5万円

申請 市役所1階福祉総務課に直接
☎2998・9113

合併処理浄化槽への転換補助金

専用住宅の単独処理浄化槽または
くみ取り便槽を高度処理型合併
浄化槽(処理対象人員10人槽以下)
に転換する方

◎住居の新築や人槽変更が必要な増
改築に伴う浄化槽の設置、申請前に
着工した工事は対象外です。

補助限度額 ▼5人槽:62万4千円
▼7人槽:66万6千円 ▼10人槽:
76万5千円

申請 5月9日(月)から市役所5階資源
循環推進課に直接/☎2998・

9146

◎予算に達し次第終了します。詳細
や必要書類は同課、市HP(Q浄化槽
補助金)でご確認ください。

産後ケア事業(デイサービス型)

心身や育児に不安を抱える方へ通
所での育児のサポートを行います。

◎出産後1年以内の母子で、医療的
ケアの必要のない方

◎保健師などと面談・審査後、委託
施設(狭山市内)に予約

費用 1日(3時間半超):3,000
円 ▼半日(3時間半以内):1,
200円 ※減免あり

◎詳細は市HP(Q産後ケ
ア)をご覧ください。

◎子育て世代包括支援センターから
も(保健センター内)に直接 ☎
2991・1820

女性の生き方相談

女性のさまざまな悩みごとの解決
のため、相談事業を行っています。

①電話相談

☎月・水・金・土曜、第2・4火曜
午前10時~午後4時
相談番号 ☎2921・2333

②何でも聞きます相談

☎水曜午前10時~午後4時
③カウンセリング
☎第1・3・4火曜、第4金曜午前
10時~午後4時、第2火曜午後2
時~8時

◎②③は事前予約制で、場所は男女
共同参画推進センターふらっとです。

申請 同センター ☎2921・2220

計画の縦覧など

市内在住・在勤・在学の方、利害
関係者

◆北秋津・上安松地区地区計画の
都市計画変更原案の縦覧

原案説明会

☎5月8日(日)午前10時~11時
場市役所8階大会議室

縦覧・意見書の提出
☎5月9日(月)~23日(月)

場市役所5階都市計画課

同課 ☎2998・9192
◆公共下水道処理区域拡大に伴う
縦覧
☎5月16日(月)~30日(月)
場上下水道局下水道整備課
同課 ☎2921・1023

パブリックコメントを実施

◆個人住民税課税事務に関する特定
個人情報保護評価書(案)

市内在住・在勤・在学の方、市内
に事務所・事業所を有する個人・
法人・団体、利害関係者など

募集期間 4月25日(月)~5月24日(火)
まで

案の公表 市役所2階市民税課、同
1階市政情報センター、まちづく
りセンター、市HP(Qパブコメ)
で閲覧・配布

申請 案に対する意見を市民税課に提
出/☎2998・9064

都市型産業等育成補助金

◎都市型産業・製造業を営む事業者
◎賃料の一部を補助(最大2年間)
◎詳細は市HP(Q都市型
産業育成)をご覧ください。

申請 申請には事前相談が
必要です。
☎産業振興課 ☎2998・9157

勤労者向け リフォーム資金の低利貸付

勤労者の方を対象に、住宅補修資
金を低利で貸し付けます。詳細は市
HP(Q勤労者住宅貸付)をご覧ください。
☎産業振興課 ☎2998・9157

地域資源活用・ ものづくり総合支援補助金

地域への経済波及効果が期待でき
る新たな取り組みを一部補助します。
◎次の全てを満たす中小企業者
▼製造業または農業を営む▼市内
在住の個人または市内に本店がある
法人▼必要な許認可を取得済み(見
込み含む)

対象事業(上限額) ▼産業財産権 取得事業(30万円) ▼販路開拓事 業(10~150万円) ▼新製品・ 技術・サービスの開発事業(30~ 150万円) ▼人材育成事業(30 万円)

◎審査で選定します。詳細は市HP
(Qものづくり)をご覧ください。
申請 同課 ☎6月30日(木)に市役所別館
産業振興課に直接/☎2998・
9157

所沢市DX推進基本方針を策定

将来の所沢市のビジョンを「人に
やさしいデジタルが暮らしに浸透し
たまち」と定め、「暮らしやすさUP」
「まちの活力UP」「行政サー
ビスUP」の3つのテーマに沿っ
た施策に取り組んでいきます。

申請 デジタル戦略課
☎2998・9036

スポーツ安全保険

◎スポーツ・文化活動などを行う4
人以上の団体
対象事故 国内での活動中の事故、
活動への往復中の事故など
費用 800~11,000円
保険期間 加入日の翌日~令和5年
3月31日(金)

◎詳細は同保険の「しおり」「あら
まし」をご覧ください。市役所6階
スポーツ振興課、市内体育施設、ま
ちづくりセンターで入手できます。
☎スポーツ安全協会埼玉支部
☎048・779・9580

民生委員・児童委員は 暮らしと支援の「つなぎ役」

民生委員・児童委員は、地域の皆
さんの身近な相
談相手として活
動しています。
◎地区の民生委
員・児童委員は
地域福祉センタ
ーで確認できま
す。
☎同センター ☎2922・2115



市の仕事報告会

所沢の「今」と「これから」を
市長と職員から直接、わかりやす
くお伝えします!所沢の動きを会
場で感じてみませんか?



市HPか
ら電

☎5月21日(土)午前10時~正午

場市役所8階大会議室

定申し込み先着80人

内容 市長メッセージ

▶脱炭素+人を中心にしたまちづくり

などの主な取り組み

▶財政状況

申請 同月初~5月12日(木)に経営企画課に氏
名・電話番号・メールアドレスを電話
・FAX・電/☎2998-9027☒2994-
0706

City Topics

まちごとエコタウン所沢など

藤本市長が衆議院環境委員会で意見陳述

国会で審議されている
「地球温暖化対策の推進に
関する法律」の改正に関
して、藤本市長が参考人
として出席しました。市
のエネルギー政策やみど
りの保全に関する取り組

みについて説明するとと
もに、国・県・市町村が
一体となって脱炭素化を
進めること
の重要
性を訴え
ました。



光化学スモッグに注意!

風が弱く日差しが強い日には光化学スモッグが発生しやすくなります。注意報が発令された場合には、不要不急の自動車の利用や外出、屋外での運動は控えましょう。



繁殖期のカラスに注意!



5〜7月は卵やヒナを守るため、巣の近くを通る人に向かって、大声で鳴いたり、頭を蹴ったりするなどの威嚇行動をとることがあります。

日本赤十字社活動資金を募集

令和3年度は、11,922,843円のご協力をいただき、ありがとうございました。今年度の募集も、ご協力をお願いします。

はかりの定期検査(東地区)



商品の販売、薬の調剤、健康診断書の発行など、取引や証明に使うはかり・分銅・おもりは、計量法により、2年に1回、市の定期検査を受ける必要があります。

並木・富岡・松井・柳瀬地区

5月27日(金)市民武道館(中) 5月30日(月)市民体育館 5月31日(火)松井まちづくりセンター 各日午前10時〜正午、午後1時〜3時

留意事項

計量士の代検査を受検した場合は、市の定期検査は免除。会場での検査対象のはかりは、機械式のみ(電気式(デジタル)はかりは、使用場所別送検査を実施)。

自宅から簡単手続きでバス・とろざわ特別乗車証



とろざわバス・とろざわ特別乗車証の交付手続きが電子申請でできるようになりました。

警察官をかたる詐欺に注意!



警察官をかたる「逮捕した犯人があなたのカードを持つていたので確認したい」などの詐欺電話が多発しています。

住居表示の変更

所沢駅西口土地区画整理事業に伴い、施設の住居表示が変更となりました。

- 所沢駅西口第1自転車駐車場 変更前 東住吉10番2号 変更後 東住吉19番20号
所沢駅西口区画整理事務所 変更前 東住吉10番1号 変更後 東住吉19番22号

開催

中止や変更の場合があります。市や各問い合わせ先で最新情報を確認ください。

とろざわ出没情報

所沢市観光情報・物産館YOUT・TOKYO1周年祭(5面参照) 5月29日(日)午前10時〜午後4時

クアールト・健康ウォーキング

5月12日(木)・19日(木)・26日(木) 午前10時〜荒幡富士コース 各日申し込み先着10人

リサイクルふれあい館エゴロの行事

- おもちゃの病院 5月28日(土)午後1時〜3時
傘修理(1人1本・部品代実費) 5月21日(土)午後1時〜3時
大型家具抽選会 5月13日(金)・27日(金)午前11時〜



①おもちゃの病院 ②傘修理(1人1本・部品代実費) ③大型家具抽選会 ④着物からモダンなバッグ作り

5月29日(日)は春の環境美化の日

住居地周辺のごみを拾い、分別して指定集積所に出してください。

5月10日(火)・17日(火)市役所別館前広場 5月24日(火)元町コミュニティ広場

採れたて!農産物直売「とろざわ市」

5月11日(日)児童館のイベントを市(児童館)で確認できます。

発達障害児家族のつどい

5月31日(火)午前10時30分〜正午 会場とも福祉の未来館

とろざわ親子で楽しむ運動あそび

5月21日(土)午前9時30分〜11時 会場とも福祉の未来館

暮らしの相談

いずれも時間は受付時間です。先着順に受け付けます。

主催 埼玉建築士会入間第一支部所沢部会

人権擁護委員の日・特設人権相談 5月30日(月)・31日(火)午前10時〜午後3時30分

就職支援を行う セカンドキャリアセンター所沢 就職相談(要予約)

就職支援を行う

5月17日(火)午後2時〜4時 市役所6階604会議室

緊急サポートセンター事業

緊急サポートセンター事業は、突然の子どもの病気や、親の急な残業、宿泊時などに子どもを預かります。

事業は、保育・学校施設などへの定期的な送迎や保護者の外出時に子どもを預かります。

6月28日(火)〜7月1日(金)午前9時30分〜午後4時30分(全4日)

市役所で献血を行います 5月2日(月)午前10時〜11時45分

トコフィット養成講座(前期)

とろざわ元気百歳体操のサポートタレントとして、介護予防の知識や技術を身に付けます。

クイズ2

健康寿命を延ばすために運動も重要。歩くだけだから気軽を始められるのは?

トコフィット健康マラソン

ヒント・3面 応募方法は15面

緊急サポートセンター事業は、突然の子どもの病気や、親の急な残業、宿泊時などに子どもを預かります。

わかれば変わる 1 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、認知症の人の見え方・感じ方を知りたいと多くの方が望んでいます。認知症の人の見え方・感じ方を理解するヒントを6回にわたりお届けします。おや、どうしたのでしょうか？

いつもの散歩道なのに、迷っているようです。

いつも同じ道を散歩するご近所の方。今日はどこか様子がおかしく、辺りをキョロキョロ見回しています。毎日歩いているところで、まさか、道に迷うなんて…どうしちゃったの？



▲富岡地域包括支援センター 金子認知症地域支援推進員

認知症の人は、知っているはずの「場所」が急にわからなくなることがあります。驚かせないようにご本人の前から、穏やかな声でゆっくりと「どうしましたか？」と声をかけてみましょう。ご本人の話に耳を傾け、必要なら、同行し道案内をしてあげてください。気持ちが落ち着けば穏やかな表情にもどるはずですよ。

突然自分がどこにいるのか、わからなくなったら、誰でも不安ですよ。家に帰れなくなるんじゃないかと不安な気持ちになるのもわかります。安心してもらうためにも優しい声かけが大切ですね。



議会報告会

日 5月18日(水)午後7時～②5月21日(土)午後1時30分

場 市役所3階全員協議会室

内 令和4年第1回(3月)定例会の審議内容・議員との意見交換など
◎いずれも会場に直接お越しください。両日とも議場見学もできます。詳細は市HP
議事報告会)をご覧ください。

木造住宅の耐震診断・相談会

日 5月28日(土)午前9時30分～午後4時

場 市役所7階研修室

内 平成12年5月以前に、在来工法または枠組壁工法(2X4工法)で市内に建てられた、延床面積500平方メートル以下の平屋または2階建ての木造戸建住宅の居住者・所有者
共催 社団法人建築士会入間第一支部所沢支部
定 申し込み先着30人



◎詳細は市HP(我が家の耐震)をご覧ください。

申 5月9日(月)～17日(火)に建築指導課に直接/ ☎ 2998-9180

マンション管理無料定期相談会

日 5月26日(木)午後1時30分～4時

場 市役所1階市民ホール

内 市内のマンション管理組合・マンション居住者など
内 マンションの老朽化、修繕、管理費の滞納、騒音、違法駐車などの滞り、騒音、違法駐車など
申 5月9日(月)～25日(水)に都市計画課に電話/ ☎ 2998-9192



中途失聴者や難聴者のための手話講座

日 6月30日(木)～令和5年3月16日(木) (全18回)

場 こども福祉の未来館

内 市内在住・在勤の中途失聴者、難聴者
◎申込書は同会場、こども福祉の未来館



定 15人
費 テキスト代、教材費は自己負担

申 6月10日(金) (必着) までに申込書を所沢市社会福祉協議会手話通訳・要約筆記派遣事務所に提出/ ☎ 2939-5064 ☎ 2923-4780

◎詳細は同会場をご覧ください。申込書は同会場、同会場で入手できます。

中級点訳ボランティア養成講習会

日 5月31日～12月20日の隔週火曜午前10時～正午 (全15回)

場 こども福祉の未来館

内 初級程度の点訳学習経験があり、全日程参加可能な市内在住の18歳以上で、修了後、ボランティアとして活動可能な方
定 抽選10人程度
費 テキスト代、教材費は自己負担
申 5月19日(木) (必着) までに申込書を所沢市社会福祉協議会手話通訳・要約筆記派遣事務所に提出/ ☎ 2939-5064 ☎ 2923-4780



未来館内事務所、市役所1階障害福祉課、まちづくりセンターで入手できます。詳細は同会場をご覧ください。

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「植物画体験」

日 5月22日(日)午前10時～午後2時30分

場 小学生以上(小学4年生以下は保護者と参加)

定 申し込み先着15人
持 昼食、飲み物、マスク
費 500円
②狭山丘陵自然観察会
「コケ観察入門」
日 5月28日(土)午前9時30分～午後0時30分
場 高校生以上
定 申し込み先着20人
持 マスク、飲み物、筆記用具
費 500円
③定例ガイドウォーク
日 5月1日(日)・7日(土)午後1時30分～2時30分
集 同センター(下山口駅から徒歩15分)

申 ①②5月1日(日)から同センターに電話③当日受け付け/ ☎ 2939-9412

地域みまもり支えあい体験会

迷い人などを家族につなげるこ

とができるツール「トコロんおかえりQR」を活用し、みまもりや声かけ、ご家族への連絡などを実際に体験します。
日 5月28日(土)午後1時30分～3時
場 富岡まちづくりセンター
申 5月20日(金)までに富岡地域包括支援センターに電話/ ☎ 2942-0067



月18日(土)・19日(日)午前9時30分～午後4時30分(全2回)

場 生涯学習推進センター
内 市内在住でハローワークに登録中の求職者、市内在住・在勤の勤労者で、①文字入力ができる方②ワー

ドを使って表が作成できる方
定 抽選各8人
内 ①文字入力、文書作成等の基本操作、表作成、書式設定、イラスト入り文書作成など②長文作成、差し込み印刷、フォーム作成、校閲機能など
費 6千円(求職者は免除の場合あり) / 別途テキスト代2,200円
申 5月13日(金)までに産業振興課に電話・ ☎ 2998-9157
◎ パージョンは2013です。



高齢者囲碁・将棋大会(交流会)

日 7月8日(金)午前9時10分～

場 市民文化センターミューズ
内 市内在住で60歳以上の方
定 いずれも抽選▼囲碁:52人▼将棋:20人
申 6月1日(水) (必着) までに申込書を〒359-01市役所1階高齢者支援課に直接・郵送/ ☎ 2998-9120

脳若返り講座

～動いて筋活～歩いて脳活～

◎申込書は同課、まちづくりセンター、コミュニティセンター、老人福祉センター、老人憩の家、生涯学習推進センター、市HP(高齢者囲碁・将棋)で入手できます。なお、長生クラブ会員は各地区連担当へ申し込んでください。

脳若返り講座

楽しんで認知症予防しませんか?

日 6月2日～7月21日の木曜午前10時～正午(全8回)
場 センทรัลフィットネスクラブ小手指(小手指駅から徒歩1分)
内 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 5月10日(火)までにセントラルスポーツ(株)に電話/ ☎ 03-5543-1888 (土・日曜、祝日除く午前10時～午後6時)
問 高齢者支援課 ☎ 2998-9120

いきいき健康体操教室

①ボール利用②健康体操

日 6月3日～7月22日の金曜午後0時45分～2時45分(全8回) / スイミングクラブネサンス新所沢(新所沢駅から徒歩10分) ② 6月2日～7月21日の木曜午後1時15分～3時15分(全8回) / コナミススポーツクラブ所沢(西所沢駅から徒歩8分)
内 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 筋力アップ体操、認知症予防講座
申 ①5月13日(金)までに電話/ ☎ 2942-6360 (火曜除く午前10時～午後6時) ②5月12日(木)までに ☎ 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

行政書士の成年後見無料相談会

日 5月9日(月)午前10時～午後4時

場 市役所1階市民ホール
◎会場に直接お越しください。
問 地域福祉センター ☎ 2922-2115

社会保険労務士による労働相談

日 5月20日(金)午後4時～8時(最終相談:午後7時～1人50分)

場 市役所別館相談室
内 勤労者、事業主、人事担当者など
定 申し込み先着4人
内 賃金、解雇、就業など
申 5月13日(金)午後4時までに産業振興課に電話/ ☎ 2998-9157



予約制・弁護士の休日特設相談

平日に相談が難しい方向けの電話相談です。事前予約が必要です。予約時間に弁護士から電話をします。

■5月14日(土)午前9時～正午(最終相談:11時30分)／1人30分

定申し込み先着6人

☑相続や金銭問題、債権債務、損害賠償請求、民事訴訟など

◎定例の市民相談はお問い合わせください。

☎**届初**から市民相談課に電話／☎2998・9092



募集

**西武線沿線サミット
フォトコンテスト**

西武線沿線の名所、イベント、風景を題材とした写真を募集します。募集要項、応募方法は市☎(西武線沿線サミット)で確認できます。

☎8月31日(木)までに商業観光課に提出／☎2998・9155

防犯ポスターを募集

☎市内在住・在勤・在学の方

◎詳細は市☎(防犯ポスター)をご覧ください。

☎6月9日(木)までに▼市内在学の小学生・中・高校生は学校に提出▼市内在住・在勤の方は市役所1階防犯対策室に直接

☎同室☎2998・9090

所沢ブランド特産品認定商品募集

所沢の地場農産物・地域資源・伝統的な文化などの、所沢の地域特性を活かした魅力ある商品をブランド認定します。

◎詳細は市☎(所沢ブランド特産品)をご覧ください。

☎産業振興課☎2998・9157

会計年度任用職員の募集

詳細は市☎(Q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臨床検査技師を募集

☎①病院などでの勤務経験がある方

☎②③正看護師免許と看護業務経験がある方④資格不要(高校生不可)

☎⑤言語聴覚士資格と勤務経験がある方⑥臨床検査技師免許がある方

☎①内科病棟での入院相談・支援

松井の魅せどころ

☎地域づくり推進課☎2998-9083



- ▶南境を柳瀬川、中部を東川が流れる風光明媚な景観と、多くの歴史的な神社仏閣がある。
- ▶所沢市観光情報・物産館(YOT-TOKO)やとろざわサクラタウンもある。

～楽しみながら仲間づくり～

近年、住宅建設が進み新規転入者が増え人員構成が変化してきた下安松中新井自治会。積極的にイベントなどを開催して交流を図ってきました。特に子どもからお年寄りまでたくさんの参加者が集まる「さくら祭り」や「ハロウィン祭り」は、地域の親睦を深めています。一緒に同じ空間で楽しむことで、地域のことや人を知り、仲間になり、地域に一体感が生まれています。その甲斐あって、積極的に自治会活動に関わる若い人も増えてきました。イベント開催が難しい時期が続きましたが、地域防災など地域の繋がりが見直される今、また以前のようにイベントが開催できる日が待ち遠しいですね。



▲さくら祭りの様子

“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。



クイズ③

初夏の中心市街地で開催されるイベントは?

タワーマジック

ヒント・5面 応募方法は15面

施設の指定管理者を募集

【募集施設】まつば、やなぎ、ひかり児童館、【指定期間】令和5年度～9年度

☎対法人、団体

◎詳細は市☎(Q指定管理者)をご覧ください。

☎青少年課☎2998・9103

◆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

募集学区 富岡小、中富小、若狭小、東所沢小

☎5月16日(月)までに防犯交通安全課に応募／☎2998・9140

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。12回にわたり、キラリと輝く個性的な団員を紹介します。

☎危機管理室☎2998-9399

窪川幸仁さん 団本部分団長



星の宮の「窪川板金工業所」の3代目、窪川さん。

屋根・雨樋工事のプロフェッショナルです。地元では商店街の副会長を務めるなど、所沢愛にあふれる窪川さんは昨年度まで第1分団の分団長として、団員29名をまとめ上げ、火災現場への出場や訓練の指揮を執っていました。周囲からの信頼も非常に厚く、今年度からは団本部分団長を務めています。

女性消防団員の調整を担当するとともに団幹部として消防団の運営を担っています。



◀消防団員を募集しています。詳細は市☎(Q消防団員募集)をご覧ください。



スマートハウス化推進補助金

令和4年4月以降、市内の住宅に省エネルギーフォームや創エネ機器を導入する場合に利用できる補助金です。項目によって申請の期間やタイミングが異なり、予算額に達し次第、終了します。事業者や自治会が対象の補助金もありますので、詳細は市☎(Qスマートハウス)をご覧ください。

☎申請書を〒359-8501 市役所5階まちごとエコタウン推進課に直接・郵送／☎2998-9133



主な補助対象		補助上限額
エコリフォーム ◎事前申請	開口部改修、断熱改修など	30万円(総額)
	バイオマスストーブ(ペレット)	3万円
エコハウス	ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス	36万円
	低炭素建築物	24万円
太陽光発電システム	HEMSまたは蓄電池を同時に設置	10万円
	太陽熱利用システム	12万円
	コージェネレーションシステム(エネファーム)	10万円
	蓄電池(リチウムイオン電池)	16万円
	電気自動車(EV)	10万円
	燃料電池自動車(FCV)	50万円
	エコカー充電設備(V2H)	10万円



保健センター通信

・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



〒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

! 新型コロナウイルスの感染状況によっては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4月19日時点のものです）。

健康づくり支援課

☎2991-1813

子育て応援オンライン講座 赤ちゃんとあそぼ！～赤ちゃんの育つ力とお家でできる関わり～

ねんねの頃～たっちの頃の子育てのヒントを成長別に動画で紹介！
 赤ちゃんとの関わりを楽しみましょう♪
 配信期間 令和5年3月31日(金)まで
 ◎動画は市HP（子育て応援オンライン講座）からご覧いただけます。



両親学級 ☎5月12日(木)～16日(月)に電話・電申
 ☎①6月20日(月)②6月25日(土)午前9時30分～11時
 出産予定日が①8月2日以降②8月7日以降の初産婦とパートナー
 ①沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操など
 ②各日抽選12組

乳幼児健康相談 ☎5月10日(火)から電話
 ◆離乳食のおはなし会
 ☎5月30日(月)
 ◆乳幼児の食事相談
 ☎5月27日(金)午前中
 ◆歯科相談
 ☎5月30日(月)午前中
 ◆身体計測・相談会
 ☎5月26日(木)午前中

離乳食教室 ☎5月9日(月)から電話・電申
 ◆ごっこん期
 ☎6月2日(木)または16日(木)午前10時～11時15分
 令和3年12月・4年1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
 ☎6月28日(火)午前10時～11時30分
 令和3年10・11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
 ☎5月25日(火)午前10時～11時30分
 令和3年2～5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

産後ママクッキング ☎5月9日(月)から電話・電申
 ☎5月31日(火)午前10時～午後0時30分
 令和4年1・2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」、試食
 ◆申し込み先着20組
 ◆ベビーカー、エプロン、三角巾、手拭きタオル
 ◆600円

2歳児歯科健康教室 ☎5月9日(月)から電話・電申
 ☎6月6日(月)午後0時45分～1時15分(受付)
 令和元年10月～2年3月生まれの幼児
 ◆歯科診察、歯磨き指導、エプロンシアター、栄養・育児相談
 ◆申し込み先着30人

妊婦サロン（イルカ） ☎5月初から電話
 ☎5月18日(火)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

離乳食と歯のおはなしサロン ☎5月9日(月)から電話
 ☎5月24日(火)午前10時～11時
 狭山ヶ丘コミュニティセンター
 ◆5カ月～1歳6カ月児と親
 ◆離乳食と歯の相談
 ◆申し込み先着20組

乳幼児健康診査

◆4か月・10か月児（個別）
 ☎市内協力医療機関
 ◆1歳6か月・3歳児（集団）
 ☎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

成人健康相談 ☎随時電話

相談名	5月の実施日	時間
健康相談	25日(火)	午前
	11日(火)、18日(火)	午後
血糖値相談	9日(月)、23日(月)	午前
歯科相談	24日(火)	午前
栄養相談	12日(木)、19日(木)、26日(木)	午前
理学療法士の相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防など）	6日(金)、13日(金)、20日(金)	午前

◎来所が難しい方はご相談ください。

ステキな大人の健康食教室★ ☎5月9日(月)から電話

☎6月14日(火)午前9時30分～午後0時30分
 64歳以下の方
 ◆講話「体にやさしいおやつ」の食べ方、調理実習
 ◆申し込み先着25人（初参加優先）
 ◆エプロン、三角巾、手拭きタオル
 ◆600円



ファミリー食育教室★ ☎5月9日(月)から電話

☎6月30日(木)午前10時～午後0時30分
 1～18歳の子どもの親
 ◆講話「『噛む』といいこといっぱい～脳も胃腸も元気～」、調理実習
 ◆申し込み先着15組（初参加優先）
 ◆エプロン、三角巾、手拭きタオル
 ◆600円

成人歯科健康教室★ ☎5月9日(月)から電話

☎6月30日(木)午後1時30分～3時
 ◆講話「マスク生活で気になる口臭」、歯科相談、効果的な歯磨きなど
 ◆申し込み先着20人



健康管理課

☎2991-1811

がん集団検診の申し込みは6月15日(水)まで

☎直接・電申・健康ガイド付属のはがきで申し込み
 ◆胃（バリウム検査）・肺がん検診
 ◆骨粗しょう症・成人歯科検診は5月31日(火)まで

成人用肺炎球菌ワクチン予防接種

対象者に接種券（ハガキ）を郵送しました。接種希望者は協力医療機関で接種してください。届かない場合はお問い合わせください。
 助成期限令和5年3月31日(金)自己負担額5,460円
 令和4年4月2日～5年4月1日に▶65～100歳の5歳刻みの年齢になる方▶60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器機能、ヒト免疫機能障害がある方（障害認定1級程度）◎生活保護受給者は全額公費負担（受給証明書が必要）／過去に自治体の助成や自費で同ワクチン（ポリサッカライド）を接種したことがある方は対象外

男性の風しん抗体検査・予防接種

対象者にクーポン券を郵送しました。抗体検査受検希望者は厚生労働省HPに掲載の協力医療機関で受検してください。届かない場合はお問い合わせください。
 クーポン券使用期限令和5年3月31日(金)
 令和3年4月2日～54年4月1日生まれの男性で、過去3年間にクーポン券を使用して風しん抗体検査を受けていない方

HPVワクチンの接種機会を逃した方へ

HPVワクチンの積極的勧奨が差し止められていた期間に接種の機会を逃した方は、令和4年から3年間、無料で接種が可能です。対象者には、個別に通知する予定です。通知前に接種をご希望の方には、事前に予診票を送付します。電話または市HP（Q HPVワクチン）から申請してください。☎平成9年4月2日～18年4月1日生まれの女性で市に3回分のHPVワクチン接種記録がない方



☎2991-1812

精神保健専門相談 ☎要予約

☎5月17日(火)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

☎5月26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	5月10日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族（精神科医参加）	5月12日(木)	
強迫性障害	5月11日(水)	
発達障害ご家族	5月17日(火)	

健幸ワンポイント

熱中症にならないための体づくり

熱中症は真夏に起こる病気だと思いませんか？7・8月だけではなく、5・6・9月でも熱中症になってしまうことがあります。実際に、令和3年の5月には全国で1,626人、6月には4,945人、9月には2,355人の人が熱中症で救急搬送されています。

》 どうしてシーズン以外で熱中症に？

5月になると急激に気温と湿度が上昇する日も。体はまだ暑さに慣れていないため、体温調節機能が十分に働かず、熱中症になる恐れがあります。



最近では、新型コロナウイルス感染症の影響で、自宅で過ごす時間が長くなることで汗をかく機会も減り、汗腺の働きが低下しやすくなっているといわれています。すると、暑くても十分に発汗できず、体に熱がこもり、熱中症になりやすくなります。

》 しっかり汗をかこう！

暑さに適応するには、汗をきちんとかく習慣が大切。日頃から運動や入浴などで汗をかく機会を増やし、暑さに負けない体づくりをしましょう。水分補給も忘れずに。

◆ウォーキング
 汗ばむ程度の「ややきつい」ペースで、30分程度が目安です。慣れてきたら「早歩き」と「ゆっくり歩き」を交互に3分間ずつ強弱をつけて歩く「インターバル速歩」もおすすめです。

◆入浴
 40度前後のお湯に10～15分浸かり、のぼせないように気を付けながら、汗がじんわりとにじんでくるぐらいが目安です。

☎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



▲この春
小学校を卒業した姉と、入学する妹。6年後には今のお姉ちゃんぐらい大きくなってるかな
●ゆうあや（下安松）



▲お花をもらったよ
きれいな菜の花はあつという間にお腹の中に。ごちそうさま♪
●チョコまる（松葉町）

みんなのひろば

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）



▶赤ちゃんタケノコ発見！
初めてのタケノコ狩りでみつけたちっちゃなタケノコ。皮をむいたら、もっと小さくなっちゃった！
●ピーすけ（上新井）



大きくてもちっちゃくても収穫の笑顔は最大級♪



◀とったど〜！
大物を収穫！重くて何度も落としました。キズがあっても味は変わらないぞ！タケノコご飯が楽しみです♪
●竹林（下安松）

▶思い出の味
この季節になると、料理上手な母がお腹いっぱい食べさせてくれました。懐かしい味です
●宇佐美清子（東所沢和田）

いいトコ作品集



誰でもエッセイ

テーマ
「ゴールデンウィークの予定」

今年こそ！
皆賀春（小手指南）

桜が咲く頃、暖かさに気分も浮かれ出し、「今年のゴールデンウィークは何をしようか」と突然考え始める。

休みはたっぷりある。テレビで見た話題のスポット巡り、庭でビールを飲みながらバーベキュー、部屋の模様替え。次々と頭に浮かんでウキウキしてくる。

「あっ！」後回しにしていた片付けものがあるのを思い出した。冬の寒い時期は全くやる気が出ず、部屋の隅に押しやっていたのだ。まずはそれらを片付けなければならぬ。結構時間もかかって疲れる作業であることを思い出し、沈んだ気持ちになる。

いやいや時間はまだある。今から始めて、ゴールデンウィークを楽しもう！
あれ？この流れって去年も…

いつもは恥ずかしくて言えない感謝の言葉や、この際言わせてもらいたいこと。お母さんへの思いをいろいろ聞かせてね！



市HP（Qひばりちゃん）で、季節の壁紙を入手できます

「好奇高齢者」のゴールデンウィーク
戸塚博允（山口）

毎日が日曜日の今の私にとって、ゴールデンウィークをどう過ごすかはさほど特別な問題ではないと思っていた。

でも、無計画なその日暮らしではもったいない。意義あることをしてみようと考えた。

雨の日なら軽めの掃除、天気が良ければ植物観察だ。所沢には最適なフィールドがある。首都圏に残された「緑の孤島」ともいわれる狭山丘陵に孫や娘も連れ出して、植物観察の楽しさを教えてあげよう。

ところで私は、植物の観察を重ねるうちに、名前があるはずの草を「雑草」とは呼べなくなった。愛着を感じるようになったのだ。日本の植物学の父・牧野富太郎博士の「草木に愛を持つことによって、人間愛を養うことができる」ということばに全く同感だ。

コロナ禍でゆがんだ心の回復を、ゴールデンウィークの植物観察を通して図りたいと思うこのごろである。

6月号のテーマ
「お母さんに言いたいこと」
締め切り ● 5月10日(火)

はつらつ
ところっこ

義足と共に駆け抜ける夏・冬二刀流のパラアスリート



パラ陸上・パラスノーボード選手
(東京2020パラリンピック・北京2022冬季パラリンピック出場)
小須田 潤太さん (下安松出身)

安松小・中学校、県立所沢中央高校を卒業。21歳の時に交通事故で右足を失う。東京2020パラリンピックでは走り幅跳びで7位入賞。北京2022冬季パラリンピックでは練習中に転倒し負傷するも、スノーボードクロスで7位に入賞。



夏はスプリンター、冬はスノーボーダーと、異なる競技で東京2020パラリンピックと北京2022冬季パラリンピックに出場した二刀流のパラアスリート、小須田潤太さん。二度のパラリンピックに連続出場を果たし入賞したつわものだが、学生時代はいわゆる「普通の子」だったという。

「中学校まではサッカー部でしたが、特にスポーツ一筋だったわけではありません。大学に進学するも中退し、高校生のときからアルバイトをしていた引越し会社に就職した。

21歳の時、人生が一変する。仕事でトラックを運転中に交通事故に遭い、右足の大部分を失ったのだ。事務職として職場に復帰したが、もともと何か目標を持って過ごしてきたわけでもなく、「ただ生きているだけの日々」が続いた。

転機が訪れたのは、24歳の夏。理学療法士などの勧めで、競技用の義足での走り方を学ぶランニングクリニックに軽い気持ちで参加した小須田さんを、運命的な出会いが待っていた。

「講師で来ていたパラ陸上のメダリスト・山本篤さんの走る姿を見て、シンプルに『カッコいい』と衝撃を受けました。自分と同じく足に障害がある山本さんの

姿に、「自分もやってやる」と突き動かされた小須田さん。その瞬間から、パラアスリートとしての人生が幕を開けた。

山本さんの背中を追うようにパラ陸上の世界に飛び込み、のめり込んだ小須田さんだが、その後、山本さんがスノーボードにも挑戦し平昌パラリンピックへの出場を決めると、自身もスノーボードに挑戦。二刀流のパラアスリートとなった。

国内外の大会で結果を残し、つかんだ夏季・冬季のパラリンピックの舞台。「東京から北京まで準備期間が短くて大変でしたが、やれることはやったと思います。とにかく楽しくて、やはりパラリンピックは特別な場でした」と二度の大舞台を振り返る。大会を終えて感じたのは「メダルを取りたい」という一層強い思いだ。

「今では、自分は足を失ってよかったと思っています」と、小須田さんはきっぱりとした口調で言う。パラスポーツと出会ってから、見える世界が輝き、広がっていったという。「『障害』と聞くとネガティブに感じることもあるかもしれませんが、しかし、捉え方によっては強みにもなる。そのことを、パラスポーツを通じて証明したい」と語る瞳は、2026年のイタリア冬季パラリンピックでの表彰台を見据えている。

ただ生きているだけの毎日から、足を失って見えた輝く世界。その世界を義足で駆け抜ける小須田さんの姿から、今後とも目が離せない。(取材：宮崎)

今月のプレゼントクイズ!

「年齢が…」「体力が…」片付けをあきらめていた人こそ!
お部屋の片付け整理(2時間) (20,000円相当/事前カウンセリングあり×3組)



コミュニケーション重視で徹底的に寄り添います



「あなたの人生に寄り添う」という名のとおり、人生100年時代にこそ必要な「前向きな終活」を支援する会社。「片付けたくても体力的に無理」「誰に頼めばよいかわからない」そんな悩みに、対話を通して女性スタッフが寄り添い、物だけでなく心の整理もお手伝いします。介護保険外の家事サービスなども展開中。

●社名 アテンドユアライフ
緑町3-20-5
☎2928-4630
◎詳細は同社HPをご覧ください。



◆今月のクイズ
8・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(5月10日(火)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⑦5月号の感想を記入し、〒359-8501広報課に郵送・市HP(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HP(Q,プレゼント募集)をご覧ください。



▲市HP

読者感想文

●新年度の施政方針がわかりやすくまとめられていて良かったです。よりよい市となることを期待しています(並木・20代)

●「日本一、子どもを大切にするまち所沢」に大変期待しています(元町・30代)

●施政方針がとても興味深かったです。一市民として身近なことから協力していきたいです(中新井・50代)

編集から●4月号特集は施政方針。所沢の動きがコンパクトにわかる、と好評ですが、実際の施政方針演説は数十分にも及びます。興味を持って詳しく知りたい、という方は市HP(Q,施政方針)でぜひ全文をご覧ください

●コロナ禍で大変な時期ですが、いきいきと咲く満開の桜の表紙を見て、私も輝きたいと思いました(喜多町・10代)

編集から●知る人ぞ知る、山口の岩崎弁財天の桜の表紙写真は、市民カメラマンによるもの。本号16面でも市民カメラマンが撮影した所沢の桜を紹介しています

●場所がわからない施設も多いので、住所も記載してもらえると助かります(上新井・60代)

編集から●紙面ではスペースの関係上、住所記載を省略していますが、デジタルブック版では施設名をクリックすると地図をご覧ください



編集後記

●1年前、「これで最後」の思いで綴った編集後記をまた書く日が来るとは。再び広報紙を担当することとなりました。まだ感覚が戻らず戸惑うことも多いですが、1年間担当を離れて見えたことや、今、かえって感じる新鮮な気持ちを紙面に生かせるよう、そして、成長したねと言っていただけのように気持ちも新たにがんばります。読者の皆様のご協力や叱咤激励を引き続きよろしく願いいたします!(加賀谷)

●本号から広報紙担当に。所沢の旬な情報を発信します!本号特集は自身の健康。気温や気圧の変化で体調を崩しやすい時期は、食事・運動に留意し、暑さに負けない体づくりをしていきましょう(関)

●本号から新連載が始まりました。誰かの困りごとに寄り添うことができればと思う広報2年目、葉桜の候です(坂本)



▲3月26日(土)、子ども講座体験型理科教室が生涯学習推進センターで開催されました。13人の小学生が参加し、発電や電気・モーターの仕組みを学習。ペットボトルの「風力発電機」を作りました。
写真：三平資郎

▼とろざわサクラタウンの西側散策路が「花回廊」として整備され、3月27日(日)にオープニングセレモニーが開催されました。花や果実はもちろん、新緑、紅葉なども楽しめます。
写真：滝島利男



撮れたて 市民カメラマンの News

「とろざわ通信」(Ｑとこ通)もご覧ください。



◀▲3月末に満開を迎えた所沢の桜。山口地区にある「みつこ桜」の愛称で親しまれているヤマザクラは、春の空に向かって満開の枝を伸ばしていました。一方、金仙寺のしだれ桜は6年ぶりにライトアップ。光の化粧をまとったしだれ桜は、幻想的な姿を浮かび上がらせていました。
写真：①津田資雄②八木豪彦



◀現代影絵の専門劇団「かかし座」による手影絵パフォーマンス「Hand shadow Show」が3月29日(火)に並木まちづくりセンターで開催。レクチャーを受けた子どもたちは、舞台上上がって楽しそうに影絵を作っていました。
写真：久保純子

▲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
5月1日(日)	新所沢清和病院	内	神米金141-3	2943-1101
	木戸クリニック	泌	緑町4-15-27	2929-6502
	溝淵内科医院	内、糖内	西所沢1-3-8	2922-8381
5月3日(祝)	吉岡クリニック	内、呼内	花園2-2351-18	2942-3116
	さけみ眼科	眼	狭山ヶ丘1-2993-5狭山ヶ丘メディカルガーデン2階	2947-4382
5月4日(祝)	アイリスクリニック所沢	内、皮、アレ、小	御幸町5-15	2923-2921
	所沢中央病院	内	くすのき台3-18-1	2994-1265
5月5日(祝)	坂口耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	西所沢1-23-3 3階	2902-6792
	瀬戸病院	内、小、産、婦	金山町8-6	2922-0221
5月8日(日)	堀江医院	内、胃、外、皮、肛	小手指町3-11-16	2949-8811
	スマイル・まやクリニック	皮、形成外科、リハ	西所沢1-3-5NKパークビル2階	2939-1213
5月15日(日)	みかみこどもクリニック	小	南住吉21-12	2997-8080
	くにとみ内科外科クリニック	内、外	久米532-8	2993-9213
5月22日(日)	吉川外科胃腸科医院	胃、外、整	泉町914-17	2923-5670
	三浦クリニック	循、内	三ヶ島3-1394-4	2938-2887
5月29日(日)	青木クリニック	内、消、循	中新井2-65-1	2943-1036
	すえのぶ皮膚科・形成外科	皮	日吉町16-16第8兼七ビル4階	2922-3724
6月5日(日)	愛クリニック	内、小、外、小外	中新井620-1	2937-3630
	上新井さとうクリニック	内、呼内、外	上新井1-26-1	2940-1156
6月12日(日)	所沢ハートセンター 附属しんとこ駅前クリニック	循内、糖内	緑町1-4-1デュオビルズ新所沢駅前101	2929-1801
	所沢武蔵野クリニック	精神、心内	松葉町16-13 祥鈴ビル5階	2994-5813
6月19日(日)	横田医院	外、内	山口1395-6	2928-7117
	東所沢整形外科	整、形、皮、アレ、リウ、内	東所沢1-18-5	2951-5201
6月26日(日)	星の宮クリニック	内、小、胃、循	星の宮1-3-29	2921-3877
	かがやきクリニック	外、内、消、肛	久米593-8	2991-7511
6月27日(日)	小手指皮膚科	皮	上新井3-55-8	2928-6200
	今城内科クリニック	内	緑町2-3-21	2939-2006

小児科日曜日・祝休日診療

〔左記休日急患当番医を除く診療日〕

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
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	×	×	○	×

※5月1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	○	○	○	○	○	—	—	—
	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	5月1日(日)・3日(祝)・4日(祝)・5日(祝)・8日(日)・15日(日)・22日(日)・29日(日)・6月5日(日)							

※1…要事前問い合わせ
※2…5月5日(祝)の深夜帯急患診療は休診
◎内科的初期診療のみで、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：5月1日(日)・3日(祝)・4日(祝)・5日(祝)・8日(日)・15日(日)・22日(日)・29日(日) 6月5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