

広報

# ところざわ

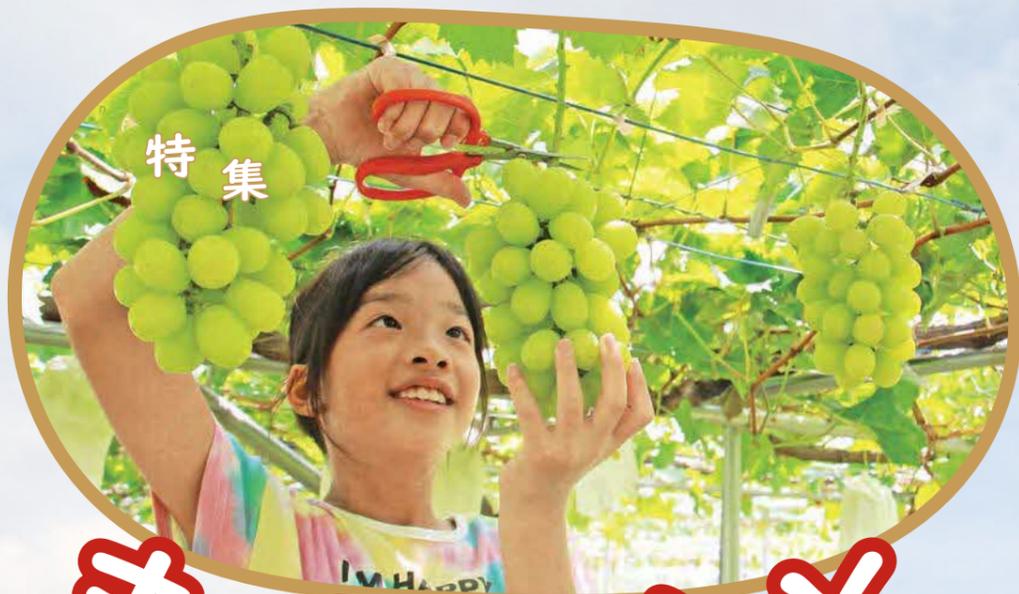
1月

令和6年  
(2024年)  
No.1222

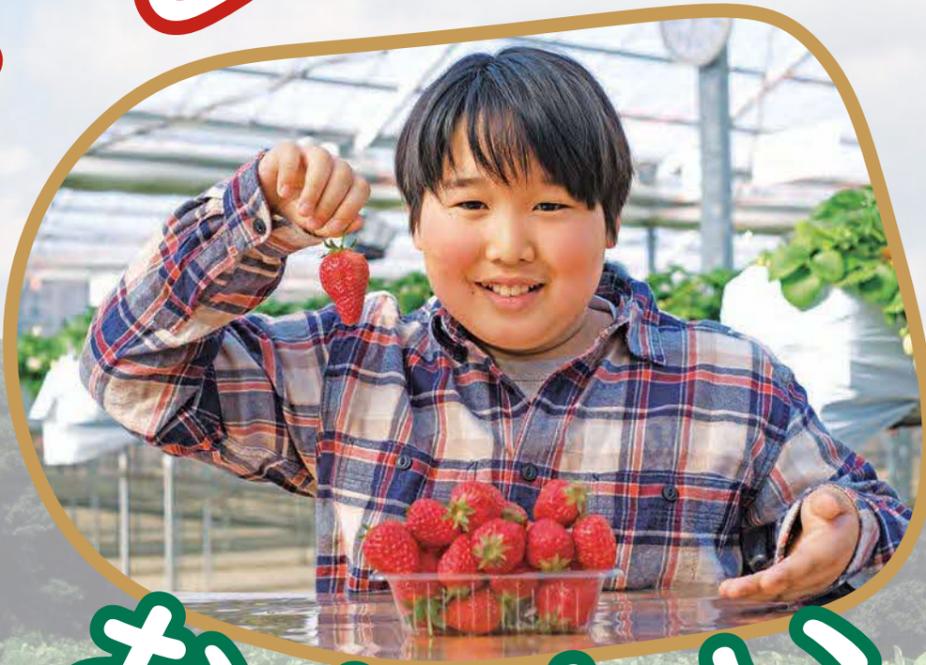
## 主な内容

- 5面 広報課インスタグラム開設
- 6面 税の申告はお早めに
- 7面 市・県民税の申告相談日程表、必要書類
- 8面 タウンミーティング

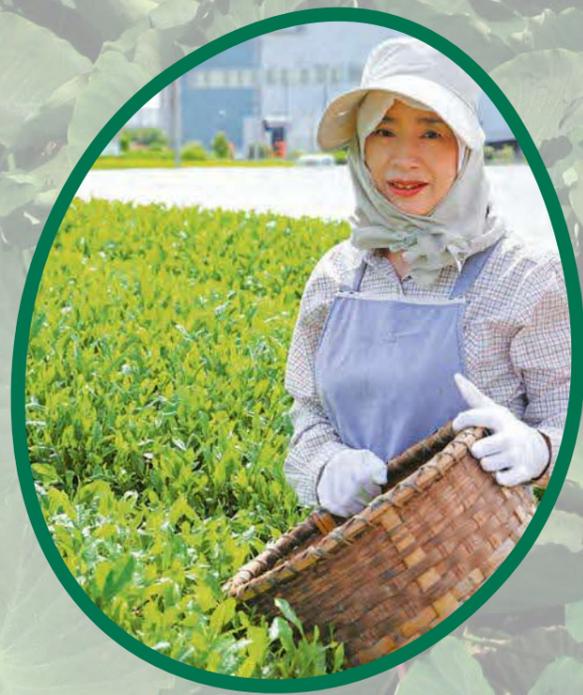
発行/所沢市 ☎04-2998-1111 (代表)  
〒359-8501 所沢市並木 1-1-1  
編集/広報課 ☎04-2998-9024  
☎04-2994-0706  
市 ☎ https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/



# まるとご



# おいしい



# ところざわ

人口(前月比) 343,704人(+40人) 男 169,606人(-10人) 女 174,098人(+50人) ▲世帯数168,948世帯(+133世帯) 令和5年11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。

新年のごあいさつ



小野塚市長

新年あけましておめでとうございます。  
 所沢市長の小野塚勝俊でございます。  
 日本国内で最初の新型コロナウイルス感染症の症例が確認されてから、この1月で4年が経ちます。この間、市民の皆さまにおかれましては、本当にさまざまなことがあったと存じます。  
 新型コロナが5類に位置づけられたこともあり、昨年後半から徐々にいろいろなことが再開され、所沢市内でも多くの皆さまのお力により、ところざわまつり、所沢シティマラソンなどが「完全復活！」しています。

そのような中で迎えた新たな年。  
 コロナ禍を経たからこそ得られたこと、何ができるのか、何が求められるのか、大切にすることは何か、といった目線で改めて考え直す機会であると思っております。  
 「虫の目」、「鳥の目」、「魚の目」のように物事をあらゆる目線からとらえ、時には、「ドローンの目」ともいうべく、スピード感やさまざまな機能を備える目線も持ち、そして何よりも「市民の皆さまの目」を大切にして、市政を担っていく所存でございます。  
 本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

特集



まるごとおいしい  
ところざわ

所沢の農産物！といえば、これっ！

って知ってる？

都心に近い武蔵野台地のほぼ中央に位置する所沢は、狭山茶をはじめ、1年を通じてさまざまな農産物が生産されています。  
 今回の特集では、県内でも有数の農業の盛んな地元所沢の農産物を、自分

の手で収穫体験ができる観光農園をピックアップしました。  
 皆さんが知らない、所沢の農産物の魅力を見つけて、収穫体験してみませんか。  
 ☎農業振興課 ☎2998-9158

埼玉県はサトイモ収穫量全国1位！  
所沢の「農力」ここにあり！

サトイモの一大産地である埼玉県の中で、所沢市の収穫量は県内1位※です。市内で主に生産されている品種は、長球形でねっとりとした食感が特徴の「土垂」と、球形でほくほくとした食感が特徴の「蓮葉」の2種類です。  
 市内のサトイモ生産者の中には、ドローンを活用したサトイモの生育管理や、病害虫防除に取り組む生産者もいて、当市のスマート農業の先駆けとも言える作物なのです。  
 ※農林水産関係市町村別統計令和3年産野菜（根菜類）データより



「和紅茶」が若い世代にブーム  
狭山茶の魅力再発見

「色は静岡、香りは宇治よ、味は狭山でとどめさす」とうたわれるように濃厚でコクがある狭山茶は所沢を代表する農産物です。狭山茶は「自園・自製・自販」が特徴で、お茶屋さんごとにこだわりや工夫を凝らした商品が楽しめたり、お茶摘み体験ができる茶園もあります。  
 最近は、若者などの紅茶ブームもあり狭山茶でも「和紅茶」を作るお茶屋さんも増えています！ぜひ、味わってみませんか。



# 食べるだけじゃもったいない！ 市内で「狩ったり」「掘ったり」を楽しもう！

## ぶどう園が市内のあちこちに



北田園 北田良孝さん

高品質を第1に、より甘く、より大粒で色味がきれいな、お客様に喜ばれるブドウを目指して栽培しています。最近では猛暑や長雨、降ひょう、ゲリラ雷雨などが多くなり、ブドウに影響が出ないように簡易雨除け屋根や水をまく設備を拡大しています。

ぶどう狩りは八百屋さんなどの店先とは違って、旬の時

期が短く2週間程度がピークなので、お好みの品種がある場合は、事前に確認することをおすすめします。

市内のぶどう園には、近年大人気のシャインマスカットはもちろん、黒い粒の巨峰、赤い粒のクイーン・ニーナなど、食べておいしい、見て楽しいブドウが揃っていますので、ぜひ、ご来園いただき、ご自身の手で収穫を楽しんでみませんか。



## 鮮度が1番！たけのこ掘りもできる



井上農園 井上忠夫さん

お客様が喜ぶ顔がやりがい！観光農園を20年以上開園している井上農園では、本数管理や竹の入れ替えに伴う伐採などをしっかり行うことで毎年大きくやわらかいタケノコが収穫できます。

タケノコの収穫シーズンは3月下旬から4月中旬までで土日は予約開始日に即日満員なるほど大盛況となりますが、

平日は比較的ゆっくりと収穫を体験できるので、平日の来園がおすすめです。収穫申込みは事前に電話での予約のみです。

掘る前に、イラストを使っておいしいタケノコの見分け方や、掘り取りをアドバイスします。初めての方も気軽に体験でき生産者だからこそ知っている、おいしい食べ方もお教えします！



## そのほかにも

# 市内では1年中わくわく 体験がいっぱい



ブルーベリー狩り

旬の時期は6月下旬から8月上旬。実が小さいため、お子様でも摘み取りやすい果物です。そのまま食べても、ジャムにしても楽しめます♪



栗拾い

栗拾いの時期は9月上旬から下旬の間と短いので要注意！栗ご飯、正月料理としても有名な栗きんとんなど、食べ方もアレンジしてみてもいいです。



しいたけ狩り

しいたけ狩りの時期は10月初旬から4月下旬と長め。市内唯一のしいたけ観光農園、栗原しいたけ園は、原木栽培で営業中。



さつまいも掘り

さつまいも掘りの時期は、9月中旬から10月下旬。乾燥と低温に弱いので、冷蔵庫には入れずに、新聞紙に包んで風通しのよい冷暗所で保存しましょう。



いちご狩り

いちご狩りの時期は12月下旬から5月上旬。市内には2軒いちご狩りができる農家があり、両園ともバリアフリーで、親子連れに大人気です。

# 今年は所沢農産物を大いに満喫しませんか♪



1～3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
	イチゴ			ブルーベリー				サツマイモ	
		タケノコ			シャインマスカットなど				
		狭山茶				クリ	サトイモ		
		シイタケ							

1年中 お野菜も果物も  
いろいろ楽しめるんだね!

▲狭山茶の情報はこちらをご覧ください。

## 観光農園情報はこちらをチェック

「近い！おいしい！楽しい！」3拍子そろった市内の観光農園情報は、所沢市まちづくり観光協会のHPで確認できます。収穫時期や開園時間などは、天候などに大きく左右されることもあります。お出かけの前に問い合わせることをおすすめします。開園時期でも、おいしい果物などができていないときは臨時休業する場合があります。

▲同協会HP (Q観光農園) をご覧ください。

## 親子収穫体験を今年も開催予定♪

親子で所沢農産物の植え付けや収穫をしていただく体験会を開催しています。今年度は、4月下旬にサトイモの植え付けとほうれん草の収穫、12月上旬にサトイモの収穫を行いました。ご家族の今年のイベントに、広い畑で思いっきり土に触れ合う親子収穫体験を加えてみてはいかがでしょうか？今後の予定は、詳細が決まり次第、本紙でお知らせします。



## ご近所の採れたて新鮮野菜もチェック

市内を4つの地区に分けて、扱っている農産物の種類（野菜、狭山茶、卵、植木、花、果樹）や店舗の詳細を掲載している「所沢市農産物直売所ガイドマップ」を発行しています。ガイドマップの特徴は、農産物直売所をより身近に感じもらえるように、生産者の方々の写真を数多く掲載したり、生産者のこだわりや思いを掲載しているPR欄です。



あなたのお家の近くの直売所をガイドマップで確認！新鮮な所沢農産物を手にし、食卓を豊かにしませんか。



直売所の目印はところんののぼり旗です。「所沢市農産物直売所ガイドマップ」は、市役所別館（農業振興課窓口）やまちづくりセンター、観光情報・物産館 YOT-TOKOにて配布しているほか、市庁からも入手できます。



▲市庁 (Q直売所) をご覧ください。

こののぼり旗が直売所の目印!



# 市公式LINE アカウントで 情報をキャッチ!

防災行政無線の内容や、イベント情報などさまざまな情報を選択して受信できます♪



☎広報課 ☎ 2998-9024

## まずは友だち追加!

## 欲しい情報を選択



① LINE アプリを起動  
②画面左下のホームアイコンをタップ（軽く触れる）



③画面右上の友だち追加アイコンをタップ



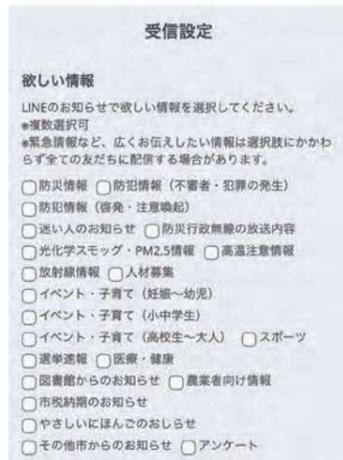
④友達追加画面のQRコードアイコンをタップ



⑤カメラが起動したら、上記の二次元コードを読み「追加」をタップ



市公式LINEアカウントのメニューから受信設定をタップ

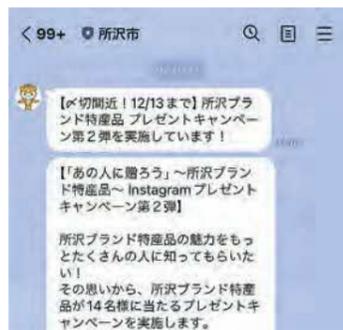


1 市公式LINEアカウントのメニューから受信設定をタップ

2 選べる情報は21種類。欲しい情報のボックスにタップ  
✓マークが付いたら選択完了です

### Check!

市公式LINEアカウントはこれまで「新型コロナワクチン関連の情報発信」に活用してきましたが、市の情報発信にも活用していくことになりました。  
発信する情報は「とくろざわほっとメール」の内容と同じです。



3 選んだ情報が配信されます。  
◎重要なお知らせは全員に配信されます

# 広報課公式 Instagram はじめました!



アカウント名  
【公式】所沢市広報課  
ユーザーネーム  
tokoro.zawa\_pr



市内でのイベントの様子や日常風景など魅力的な写真を発信予定!

フォロー、いいね!お待ちしています!



Instagram内で

@tokoro.zawa\_pr  
で検索!

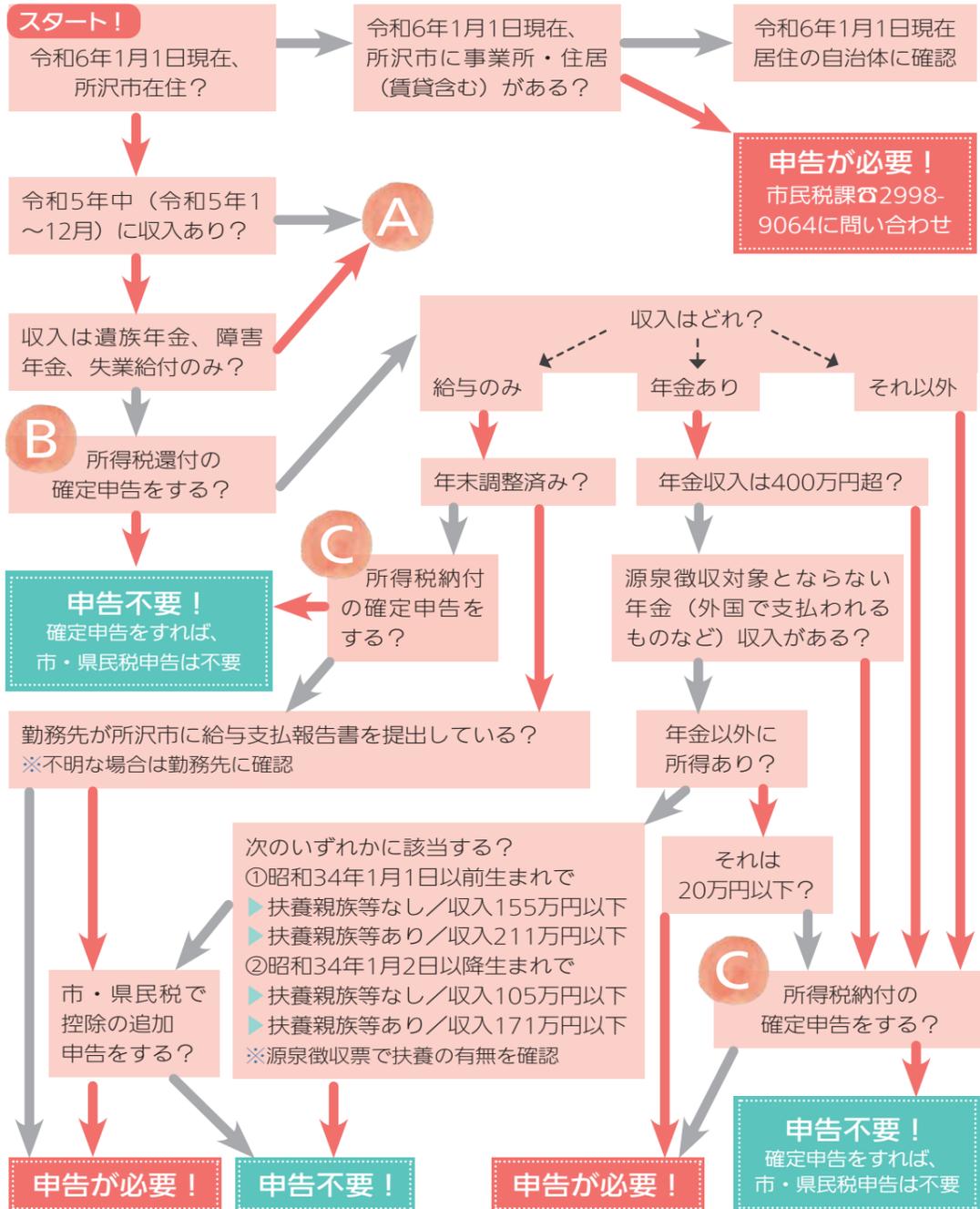
☎広報課 ☎ 2998-9024

# 税の申告はお早めに！

申告会場は激しい混雑が予想されるため、郵送での申告にご協力をお願いいたします。早めに準備して、スムーズな申告を！

## 1 市・県民税の申告が必要かチェック！

申告が必要か判定します。A B C は右欄で解説します。



**市・県民税の申告**

2月16日(金)～3月15日(金)

☎市民税課 ☎2998-9064

---

**所得税の確定申告**

2月16日(金)～3月15日(金)

☎所沢税務署 ☎2993-9111

(自動音声案内「0」)

**A 郵送で簡単申告！**

申告の義務はありませんが、国民健康保険税の軽減や各種手当の受給判定などの基礎資料となるため、申告しておきましょう。

市・県民税申告書裏面「収入がなかった方の記入欄」の該当項目にチェックし、表面に署名すれば終了です。

〒359-8501市民税課宛て（住所不要）に郵送してください。

◎詳細は市☎（Q申告）でもご案内しています。

**B 還付申告ができる方**

所得税が源泉徴収されている給与所得者で、▶雑損・医療費・寄付金・住宅ローン控除などを申告する方▶年の途中で就・退職して年末調整を受けていない方などです。

会場ではスペースが限られ、長時間お待ちいただく場合があります。国税庁☎「確定申告書等作成コーナー」でスマホ・パソコンからの申告をぜひご利用ください。

**C 確定申告が必要な方**

▶営業・農業・不動産などの所得合計が所得控除合計を超える方▶給与収入が2千万円を超える方▶2カ所以上から給与を受け、年末調整をしていない給与収入が20万円を超える方▶給与所得者で、給与以外の所得合計が20万円を超える方▶土地・建物・株式などを譲渡した方などです。

## 2 申告方法をチェック！

### 市・県民税の申告

**郵便で申告**

①令和5年中に収入がなかった方②年末調整済みの源泉徴収票をお持ちの方は、郵送で簡単に申告できます。ご自身で申告書を記入し、必要書類を同封して郵送してください。

①は上記チェック表の欄外④を参照してください。②は源泉徴収票の写しを市・県民税申告書に同封してください。

◎市・県民税申告書は、1月下旬ごろ、令和5年度と同申告書を提出した方に郵送します。届かない場合は市民税課にお問い合わせください。

**会場で申告**

7面の日程表のとおり、申告相談会場を開設します。

なお、2月16日(金)～3月15日(金)は市役所2階市民税課や、休日開庁日（8面参照）の窓口では申告受付はできません。



### 所得税の確定申告

**国税庁☎で申告**

国税庁☎ (https://www.nta.go.jp/) の「確定申告書等作成コーナー」で、確定申告書などが作成できます。スマホ・パソコンから e-Tax または郵送で申告してください。

マイナンバーカードと、マイナンバーカード読み取り対応のスマートフォンをお持ちの方や、税務署で発行されたID・パスワード方式の届出完了通知をお持ちの方は、e-Tax で簡単に申告できます。

▶スマホでの申請はこちらから

**会場で申告**

☑2月16日(金)～3月15日(金)午前9時～午後5時（土・日曜、祝日除く／午後4時受付終了）

◎2月15日(木)以前も所沢税務署で申告相談を行っています。なお、2月25日(日)も開場します。

場所沢税務署（並木1-7）

**【留意事項】**

▶午前8時30分から当日分の入場時間を記載した入場整理券を配付（国税庁のLINEを通じたオンライン事前発行も可能）

▶混雑状況により早めに受付終了の場合あり



## 市・県民税 申告相談日程表

受付時間 午前9時15分～午後3時（9時開場）／市役所8階は午前9時から受付

受付日	対象地域	会場	受付日	対象地域	会場
2月16日(金)	荒幡・松が丘1～2丁目・久米(481～620番地を除く)	吾妻まちづくりセンター	3月5日(火)	西狭山ヶ丘1～2丁目・林1～3丁目	三ヶ島まちづくりセンター
19日(月)	山口1～1399番地	山口まちづくりセンター	6日(水)	三ヶ島1～5丁目・糎谷・堀之内・東狭山ヶ丘3～6丁目	
20日(火)	山口1400番地以降・上山口・小手指台	新所沢まちづくりセンター	7日(木)	和ヶ原1～3丁目・東狭山ヶ丘1～2丁目	
21日(水)	向陽町・けやき台1～2丁目		8日(金)	狭山ヶ丘1～2丁目・若狭1～4丁目	
22日(木)	泉町・榎町・青葉台・緑町1～4丁目	松井まちづくりセンター	11日(月)	小手指町1～5丁目・北野新町1～2丁目	小手指公民館分館
26日(月)	下安松		12日(火)	北原町・こぶし町・若松町・北秋津	市役所8階大会議室
27日(火)	上安松・牛沼・くすのき台1～3丁目	13日(水)	日吉町・東町・旭町・御幸町・寿町・元町・金山町・有楽町・北有楽町・喜多町・宮本町1～2丁目		
28日(木)	坂之下・城・本郷・日比田・亀ヶ谷・新郷・南永井・東所沢1～5丁目・東所沢和田1～3丁目・松郷	柳瀬まちづくりセンター	14日(木)	上新井1～5丁目・西所沢1～2丁目・星の宮1～2丁目・東住吉・西住吉・南住吉・久米481～620番地・中富南1～4丁目	
3月1日(金)	中富・下富・神米金・北岩岡・北中1～4丁目・岩岡町・所沢新町・花園1～4丁目	富岡まちづくりセンター	15日(金)	弥生町・美原町1～5丁目・北所沢町・松葉町・下新井・西新井町・東新井町・大字中新井・中新井1～5丁目・並木1～8丁目	
4日(月)	小手指南1～6丁目・北野1～3丁目・北野南1～3丁目・小手指元町1～3丁目	小手指まちづくりセンター			

### 税理士による無料税務相談

- 2月1日(木)～15日(木)（土・日曜、祝日除く）
- 市内各税理士事務所
- 令和5年中の収入が600万円以下で、収入が年金のみの方
- 給与所得者で医療費控除を受けたい方
- 年の途中で就・退職し、年末調整をしていない方
- 1月22日(月)から関東信越税理士会所沢支部事務局に電話／☎2993-0822（午前10時～正午、午後2時～4時／土・日曜、祝日除く）

### 【留意事項】

- 混雑緩和のため、入場整理券を配布します。できるだけ指定会場でご相談ください。
- 指定相談日に都合がつかない場合は、他の会場でも受け付け可能です。
- 申告会場の駐車場は大変混雑します。公共交通機関をご利用ください。

大変混み合うため、郵送での申告にご協力ください



## 税の申告に必要なもの

税の申告には、右記のものがが必要です。該当するものをそろえて、申告会場に向かいましょう。

### 1月中に郵送します

公的年金受給者に対し、令和5年中の支払総額を記載した「公的年金等の源泉徴収票」を日本年金機構などが郵送します。非課税の遺族・障害年金は郵送しません。マイナポータルで、e-Taxで使える電子データの受け取りが可能です。

- ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165
- 所沢年金事務所 ☎2998-0170



### 2月上旬に郵送します

令和5年中に支払った所沢市の①国民健康保険税②介護保険料③後期高齢者医療保険料の額を記載した「納付額のお知らせ」を郵送します。

①は世帯主宛てに郵送します。なお、納付方法が「特別徴収」とある項目は、本人のみ控除として申告できます。

- ①の納付…収税課 ☎2998-9073
- ①の課税…国民健康保険課（国民健康保険担当） ☎2998-9131
- ②…介護保険課 ☎2998-9420
- ③…国民健康保険課（後期高齢者医療担当） ☎2998-9218

### 介護保険のサービス利用料も控除対象

介護サービス（予防サービス・総合事業サービス含む）の領収書に「医療費控除対象額」の記載がある場合（一部の居宅サービスは、医療系のサービスと併用の場合のみ）は、通常の医療費に合算して申告できます。

高額介護サービス費・高額医療合算介護サービス費・介護保険利用者負担助成金として交付された金額は、控除対象から差し引いてください。

- 介護保険課 ☎2998-9420

Check

### □ 申告書（市や税務署から届いたもの）

- ◎ボールペンもお持ちください。

### □ 令和5年中の収入が分かるもの

- ▶ 給与の源泉徴収票
- ▶ 年金の源泉徴収票
- ▶ 営業所得・不動産所得の収入や経費が分かる帳簿など
  - ※市・県民税は「年末調整済みの給与」以外の所得が20万円以下でも申告が必要

### □ 控除が分かるもの

- ▶ 社会保険料の領収書（国民健康保険・国民年金など）
- ▶ 生命保険・地震保険の控除証明書
- ▶ 障害者手帳・障害者控除対象者認定書
- ▶ 医療費控除の明細書／医療費のお知らせ
  - ※事前に合計額と保険金などで補てんされる金額を計算
  - ※医療費控除の適用を受けるには、「医療費控除の明細書」を添付
  - ※健康保険組合などが発行する「医療費のお知らせ」を添付すると、医療費の明細の記入が省略可
  - ※領収書での申告は不可

### □ マイナンバーが分かるもの

次の全てが必要です。

- ①番号確認書類  
本人のマイナンバーカード、通知カードなど  
※扶養親族などの確認書類は不要ですが、申告書にマイナンバーの記入が必要
- ②身元確認書類  
本人（代理人申告の場合は代理人）の顔写真付きの身分証明書（マイナンバーカード、運転免許証、障害者手帳など）  
※本人申告の場合のみ、健康保険証も使用可能
- ③代理権確認書類（代理人申告の場合のみ）  
委任状、本人の公的身分証明書など



# お知らせ

**!** 掲載情報は12月21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確認してください。



## 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(Q休日開庁)をご覧ください。



1月13日(出)・27日(出)午前8時30分～午後0時30分  
場内役所1・2階、まちづくりセンター(並木除く)、上下水道局庁舎

経営企画課 ☎2998・9027、  
上下水道お客様センター ☎292・11080

## 市税の納期限

1月31日(水)は市県民税(4期)、国民健康保険税(7期)の納期限です。期限内に納付してください。

## 住民税非課税世帯に対する給付金(7万円)

給付に向けて準備中です。詳細は本紙2月号と市庁でお知らせします。



## 低所得の子育て世帯生活支援特別給付金の申請は2月29日(木)まで

対象となる方でも申請が必要な場合があります。申請がお済みでない方は早めに申請してください。

給付額 児童1人につき5万円  
期限 2月29日(木)

◎対象者などの詳細は市庁(Q)低所得の子育て世帯)をご覧ください。  
☎子ども支援課 ☎2998・9124

## 1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	日	当番店	電話番号
1日(祝)	(有)松本設備工業所	2922-5911	13日(出)	(有)伏見設備工業	2948-3328
2日(火)	(有)石和設備工業	2993-8108	14日(日)	(株)木下商興	2948-1719
3日(水)	(株)金子設備工業	2944-0515	20日(出)	(有)兼六工業	2922-1877
6日(土)	上野管工(株)	2923-5890	21日(日)	(有)中村水道工事店	2992-0981
7日(日)	(株)糟谷設備工業所	昼2923-8888 夜2923-8349	27日(出)	(株)協立管工	2948-5515
8日(祝)	(有)サンワ管工	2998-5844	28日(日)	上野管工(株)	2923-5890

## 野生動物の建物侵入にご用心

寒くなると、アライグマなどの野生動物による建物侵入被害が増加します。物置や空き家など、人けのない建物はより被害に遭いやすいため、見回りや侵入口を塞ぐなどの管理をお願いします。



☎生活環境課 ☎2998・9370

## 交通遺児等援護金を給付

☎平成17年4月2日以降に生まれ、

## 入学準備金貸付制度

令和6年4月から高校、高専、大学などへの入学に必要な費用を、保護者に貸し付けます。希望する方は、試験の可否にかかわらず、あらかじめ申請してください。借入には保証人が必要です。



## 自動音声による詐欺電話に注意

電話会社をかりたり、「回線を止めます。詳細は1を押してください」などと誘導する架空請求詐欺の電話が多発しています。知らない番号や非通知着信は出さないなど注意しましょう。



## 水道管の凍結にご注意を!

気温がマイナス4度以下になると、水道管の凍結や破損の恐れがあります。早めの防寒対策をお願いします。



## 避難行動要支援者名簿登録確認に関する同意書を郵送

自治会・町内会・民生委員などに名簿を提供し、災害時の避難支援に活用するものです。対象者には1月中旬に同意書を郵送します。

## 秋の「環境美化の日」実施報告

実施日 令和5年11月5日(日)

ごみ回収量	
燃やせるごみ	25.14トン
破碎ごみ類	2.88トン
びん・かん	0.26トン
粗大ごみ	0.51トン
合計	28.79トン

参加人数	
大人	15,862人
子ども	2,581人
合計	18,443人

## 令和5年度「ミニシティ助成事業」の公表

1月16日(火)から1月17日(水)まで、市民医療センター経営強化プラン(案)の募集期間が満了しました。



## みんなの思いを語りませんか 市長タウンミーティング

◆今回のテーマ：障害者◆

市長が皆さまからのご意見や思いを伺う場、「市長タウンミーティング」の第3回を開催します。「市長に思いを伝えたい」「市長と語りたい」皆さまのご参加をお待ちしています。

1月28日(日)午前10時～11時30分(午前9時30分開場)

場 市役所8階大会議室  
対 市内在住・在勤・在学の方  
問 市民相談課 ☎2998-9092  
☎2998-9041

◎会場に直接お越しください。会場へは公共交通機関をご利用ください。

▶詳細は市庁をご覧ください。



ぜひご参加ください!

## パブリックコメントを実施

案は担当課や市役所1階市政情報センター、まちづくりセンター、市庁(Q)パブコメ)で入手できます。

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

◆第3期所沢市国民健康保険健康事業実施計画(データヘルス計画)及び第4期特定健康診査等実施計画(案)

募集期間 1月24日(火)～2月22日(木)  
案の公表 1月24日(火)から

◆第3期所沢市国民健康保険健康事業実施計画(案)の募集期間が満了しました。

◆第3期所沢市国民健康保険健康事業実施計画(案)の募集期間が満了しました。

◆第3期所沢市国民健康保険健康事業実施計画(案)の募集期間が満了しました。



# 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、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。認知症の人の見え方・感じ方を理解するヒントを、隔月でお届けしています。さて、今回のお悩みは。

## 自宅にいるのに「家に帰る」と出て行こうとする

症状が進行すると、自宅でも「家に帰る」と言い出したり、実際に外に出て行ってしまふことも。物の配置が変わったことで自宅と認識できなくなったり、昔の感覚に戻って故郷に帰ろうとしているなど理由はさまざまですが、安心できる環境を求める気持ちは共通しています。

「ここが家でしょ!」と理解させようしたり、無理やり引き留めようとする、「帰りたい」という気持ちをより強めてしまうことも…。どのように対応すればいいのでしょうか?



▲三ヶ島第2地域包括支援センター清水認知症地域支援推進員

### ◆接し方のポイント◆

本人の気持ちを受け止め、帰りたい理由や思いを聞き出し、それに応じた対応や、安心する声かけをしましょう。どうしても家を出ていこうとする時には、「送っていきます」などと言って外出に付き添い、楽しくおしゃべりしながら歩くと、気分が変わり、次第に落ち着いて自宅に戻れることが多いようです。

### 計画の縦覧など

意見がある方は、期間中に意見書を提出できます。

◆三ヶ島工業団地周辺土地区画整理事業の事業計画書変更の縦覧

対利害関係者

▼縦覧・意見書の提出

日 1月9日(火)～2月5日(月)

場 市役所5階市街地整備課

問 同課 ☎ 2998・9208

### 遺言・相続無料相談会

日 1月20日(出)午前10時～午後4時

場 ①ソニックシティ803・804

(さいたま市大宮区桜木町1・7・5) ②電話相談

相談方法 ①面

談相談(1組

30分) ②04

8・872・

8055に電

話相談(予約

不要。当日の

み通話可)



### さいとも生産者を支援します

予算額に達し次第終了します。

対象経費 ①研修会などの経費②ス

マート農業技術(ドローンなど)

を活用した生

育状況確認な

どの委託経費

③資材、薬剤

などの購入経

費

①②農業者団

体③農業者

家庭菜園でさいともを育てている

方

補助限度額 ①対象経費の2分の1

(補助団体当たり15万

円) ②対象経費の4分

の3(補助団体当たり

30万円) ③対象経費の

2分の1(1人当たり2万円)

◎詳細は市HP(Q&Aさいとも元気を



甲 ①1月18日(内)午後5時までに埼玉司法書士会に電話/同会事務局

☎048・863・7861

### 環境にやさしい農業者を支援します

予算額に達し次第終了します。

対象経費 ①生分解

性マルチフィルム

②緑肥作物種子③

フェロモントラッ

プ用薬剤・資材など

の購入経費

市内で出荷・販売を目的に農産物

を栽培する個人(農業法人含む)、

団体

補助率 対象経費の2分の1

補助限度額 (1経営体当たり) ①3万

円②③1万5千円

◎詳細は市HP(Q&Aやさしい農業を

ご覧ください。

甲 ①3月29日(金)までに必

要書類を農業振興課に

提出・電 甲 ☎ 2999

8・9158



ご覧ください。

甲 ①3月29日(金)までに必要書類を農

業振興課に提出/☎2998・9

158

### 奥むさし駅伝競走大会に伴う交通規制のお知らせ

1月28日(日)午前

8時30分～正午

場 国道299号

(正丸トンネル

入口～飯能市

内)

◎迂回する場合は、

名栗方面(山伏峠

へお願いします。ご不便をおかけし

ますが、ご協力をお願いします。

問 実行委員会事務局

☎042・972・6028



### 労働保険料の第3期分の納期限は1月31日(水)です

納付書は、納期限の10日前頃に該

当事業所へ郵送します。令和6年度

分から口座振替での納付を希望する

方は、厚生労働省または埼玉労働局

のホームページをご覧ください。

問 同局労働保険徴収課

☎048・600・6203

## 開催

### トコロん出設情報

さいたまブロンコス

日 1月13日(出)・14日(日)各日午前11時

～午後3時

場 市民体育館

問 商業観光課 ☎ 2998・9155

### 採れたて!農産物直売「とろざわ市」

日 1月9日(火)午前

10時～午後1時/市

役所別館前広場

日 23日(火)午前10時～

午後1時/元町コ

ミュニティ広場

問 農業振興課 ☎ 2998・9158



### 社会保険労務士による労働相談

日 1月19日(金)午後4時～8時(最終

## 出産・子育て応援事業

☎専用コールセンター ☎ 0120-551-648

安心して出産・子育てができるよう支援を行います。令和4年度に妊娠・出産された方のギフトの申請期限は6年2月29日(木)です。



- ◆伴走型相談支援…妊娠～出産・子育てまで相談できます。
- ◆経済的支援…各5万円分の電子マネーなどを支給します。

対象者	応援ギフト	
	出産	子育て
令和4年4月1日～5年3月31日の期間に妊娠届出(出産は5年4月1日以降)	①	
令和4年4月1日～5年3月31日の期間に出産	①	①
令和5年4月1日以降に妊娠届出	②	
令和5年4月1日以降に出産届出		③

◎ギフトカードから電子マネーへの交換期間は、受領後約6カ月です。交換後も有効期限が設定されます。有効期限にご注意ください。

- 申請期限 ①…令和6年2月29日(木)まで  
②…出産日まで  
③…養育する子が3歳に達する日の前日まで



相談…午後7時～/1人50分

場 市役所別館相

談室

対 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

甲 ①1月12日(金)午後4時まで

に産業振興課に電話/☎2998

・9157

### 就労支援を行うセカンドキャリアセンター所沢

詳細は同センターHPをご覧ください。

い。

◆就職相談(要予約)

◆シニア向け就職支援セミナー

問 セカンドキャリアセン

ター受付 ☎ 049・2

65・5844



### 女性のためのアサーティブ講座

日 1月20日(出)、2月3日(出)・17日(出)

各回午前10時～正午(全3回)

### クアオルト®健康ウォーキング

◆上山コース

日 1月17日(火)午前10時

◆荒幡富士コース

日 1月28日(日)午前

10時

定 各日申し込み先

着20人

費 500円(市外

在住者は要確

認

甲 問 開催3日前までに(閉庁日除く)

埼玉県・所沢市ヘルスツーリズム

協議会事務局(商業観光課)に電

話・電 甲 ☎ 2998・9155



リサイクルふれあい館エゴロの行事

- ①大型家具抽選会  
1月12日(金)・26日(金)午前11時〜
- ②おもちゃの病院  
1月27日(土)午後1時〜3時
- ③傘修理(1人1本・部品代実費)  
1月20日(土)午後1時〜2時30分
- ◎折りたたみ傘・ビニール傘などは対象外です。
- ④包丁研ぎ講習会  
1月20日(土)午後1時30分〜3時30分
- ⑤羽織からベストを作ろう  
1月24日(水)午前9時30分〜午後3時
- 定抽選10人(市内在住の大人)  
内在住の大人
- 費用500円
- ⑥10時30分までに同館に直接②③④⑤日受け付け④⑤月10日(水)



に同館に電話/☎2994・5374

予約制・マンション管理無料相談

- 1月25日(水)午後1時30分〜4時30分
- 場 市役所5階501会議室
- 対 市内のマンション管理組合、マンション居住者など
- 内 分譲マンションの修繕、管理費の滞納、騒音、違法駐車など
- 講 マンション管理士
- 持 管理規約、総会資料など
- 申 問 1月24日(水)に都市計画課に電話/2998・9192



とろざわ親子で楽しむ運動あそび

- 1月20日(土)午前9時30分〜11時
- 場 こともと福祉の未来館

おむね2〜6歳児と保護者

発達障害児家族のつどい

- 1月26日(日)午前10時30分〜正午
- ◎会場などの詳細は市HPをご覧ください。
- 場 松原学園 ☎2990・3488
- 学校給食展  
給食をテーマにした子どもたちの作品展示やクイズラリー(景品あり)を開催します。学校給食をもっと身近に感じてほしい。



近に感じられる2日間です。

環境講演会

- 2月2日(金)午前10時〜午後5時
- 3日(土)午前9時〜午後4時
- 場 松井まちづくりセンター
- ◎会場に直接お越しください。
- 内 児童生徒の作品展示、学校給食の歴史、第2学校給食センターの紹介、わが校、わがセンターおすすめ献立、大釜のかき混ぜ体験、クイズラリーなど
- 場 保健給食課 ☎2998・9249



犬の飼ひ方教室

- 2月3日(土)午後1時30分〜3時30分
- 場 生涯学習推進センター
- 対 犬を飼っている方、飼

# 手話トーク vol.21

あなたも簡単!

問 障害福祉課 ☎2998-9116 FAX 2998-1147

今月のキーワード **市民フェスティバル/動画/買い物**

今回のトークテーマは「市民フェスティバル」。出店に向けて準備をする所沢市聴覚障害者協会の活動を撮影しました。

▲手話動画

### 1 市民フェスティバル

親指・人差し指・中指を伸ばし、親指が上になるように手の甲を相手に向ける

### 2 動画

片手の親指・人差し指・中指を伸ばし、2本の指を相手に向けて胸の前に置く。もう片方の手の指先を下に向け、相手に向けて開く

### 3 買い物

両手の親指と人差し指を合わせ、丸を作る。片手は胸側、もう片方の手は少し前に置き、前後させる

### 予約制・空き家と相続の無料相談会

1月20日(土)午前10時〜午後3時45分

場 富岡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 問 1月19日(金)にNPO空家・空地管理センター(協定事業者)に電話/☎0120・3366・3666

問 都市計画課 ☎2998・9192

### 「武蔵野の落ち葉堆肥農法」落ち葉掃き体験

1月21日(日)午前10時〜午後2時

27日(土)午前9時30分〜正午

場 ①関谷農園(観光情報・物産館 YOUTOKO)または現地集合

②横山農園(現地集合)

定 ①申し込み先着30人

②抽選100人

持 汚れてもいい服装、軍手、マスク、飲み物

申 問 ①同館に電話・メール ②氏名・生

### 農商工連携 事業者向け勉強会

2月9日(金)午後1時30分〜4時30分

場 新所沢まちづくりセンター

対 農業、商業、工業などの事業者 定 6名

内 連携商品の改良、経営戦略などについて専門家と意見交換

持 筆記用具、商品

申 問 1月22日(月)に産業振興課に電話・直接/☎2998・9157

1月の児童館だより

市内11児童館のイベントを市HP(児童館だより)で確認できます。

### 好評につき、予算を増額しました! スマートハウス化推進補助金

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HP(Qスマートハウス)をご覧ください。

◎予算額に達し次第終了します。

申 問 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 ◎着工前に申請	窓やドア、壁、床の断熱改修など	30万円(総額)
エコハウス	ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス	42万円
	低炭素建築物 長期優良住宅	36万円 12万円
太陽光発電システム	HEMS または蓄電池を同時に設置	15万円
エネファーム		10万円
蓄電池(リチウムイオン電池)		24万円
電気自動車(EV)		10万円
V2H(エコカー充電電設備)		10万円



### 飼い主のいない猫対策セミナー

日場 2月10日(土)午後1時30分～3時  
30分/小手指公民館分館  
◎会場に直接お越しください。



### 所沢駅周辺ランドデザインフォーラム2024

街なかに居心地の良い空間をつくる社会実験として11月に開催した「STREET PLACE CHALLENGE」の実施報告や、地元事業者や有識者のトークセッションで所沢駅周辺の今後のまちづくりを考えます。

## 適度な運動でストレス解消！ 所沢レクリエーション祭り

☎スポーツ振興課 ☎2998-9248

12種類のレクリエーションを自由に体験しませんか？スタンプラリーで賞品をゲットしよう♪

日場 2月3日(土)午前9時(8時30分受付)～正午(競技体験は11時55分まで)

場 所沢市民体育館、総合運動場・野球場

◎会場に直接お越しください。

☑民踊レクリエーション、インディアカ、フォークダンス、健康体操、ジョギング、ミニテニス、シニアソフトボール、ソフトバレーボール、社交ダンス、パークゴルフ、ディスコン、ポッチャ

持 運動着、内履き



▲ディスコン



▲パークゴルフ

日場 1月27日(土)午後2時～4時30分  
場 所沢まちづくりセンター  
定 申し込み先着300人

講 東京藝術大学准教授・藤村龍至さんほか



申 問 月 初 ～ 1月26日(金)に都市計画課に電話・☎ ☎2998・9192

### 所沢市議会政策討論会

テーマ 市民の声をどう政策につなげるか？市民から議員になって

日場 2月3日(土)午後1時30分から  
場 ところと福祉の未来館



### 令和6年埼玉西部消防局所沢市消防出初式

日場 1月7日(日)午前10時～正午(小雨決行)

場 所沢航空記念公園(航空発祥記念館南側)

内 式典、車両分列行進、消防活動訓練、消防車両展示など

申 問 同 局 総 務 課 ☎2929・9120



### 人生100年に備える市民講座

日場 1月24日(水)午後2時～3時30分  
場 ところと福祉の未来館



定 申し込み先着50人

申 問 月 初 ～ 1月23日(火)に同行政書士に電話・☎ 90・2307・3756

場 地域福祉センター ☎2922・2115

### 脱炭素経営ネットワーク交流会

経営に「脱炭素」の視点を入れ、事業のビジネスチャンスを広げるための交流会を開催します。

日場 1月26日(金)午後2時30分～5時30分  
場 所沢市民文化センターミュージズ第2展示室



申 問 1月19日(金)にマチごととエコタウン推進課に電話・☎ ☎2998・9133

### 入間東部障害者就職面接会

日場 1月26日(金)午後1時～4時  
場 富士見市市民文化会館キラリ☆ふじみ(富士見市大字鶴間1803-1)

内 面接、就職相談など参加企業 20社(予定)  
持 障害者手帳(写し可)、履歴書

職務経歴書などの応募書類、面接希望票(事前予約時に交付)、ハローワーク受付票

申 問 1月9日(火)～22日(月)に最寄りのハローワークに直接/ハローワーク川越 ☎049・242・0197

◎完全予約制です。予約する際は求職登録が必要です。

### 若手農業者とのふれあいイベント

農業に興味がある女性大歓迎！若手農業者といちご狩りを通じた交流会を開催します。

日場 3月9日(土)午後1時～6時  
場 集合：航空公園駅東口<いちご狩り>：所沢北田園



◎飲食店での交流会を実施予定です。対20～45歳の独身女性

定 抽選20人 費 2,000円

申 問 月 初 ～ 2月23日(水)に農業後継者対策連絡会事務局(農業振興課内)に電話・☎2998・91588

### 暮らしの相談

時間は受付時間です。先着順に受け付けます。

◆住宅増改築等相談  
日場 1月9日(火)午後1時～3時30分

◆不動産無料相談会  
日場 1月12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 埼玉県宅地建物取引業協会所沢支部

◆特設行政相談  
日場 1月12日(金)午前10時～午後3時30分

内 国などの行政にかかわる要望や苦情など主催 行政相談委員所



### 飛行場のまち～所沢からはじまる物語～上映会・講演会

所沢の航空の歴史を題材として制作された「飛行場のまち～所沢からはじまる物語～」の上映会や、フランスと日本にまつわる講演会を開催します。

日場 2月7日(水)午後2時～4時(1時30分から受付)

場 新所沢まちづくりセンター

定 申し込み先着200人

内 映画上映会・講演会

講 日仏交流史研究者・クリスチャン ポラックさん

申 問 月 初 ～ 1月31日(水)に商業観光課に電話・☎ ☎2998-9155



◎詳細は市HP(Q映画上映会)をご覧ください



### 狭山丘陵いきものふれあいの里サントワーイベント

①里山体験講座  
「作ろう！小正月にまゆ玉飾り」  
日場 1月14日(日)午前10時～午後2時30分

②5歳以上(2人以上で参加)  
定 申し込み先着6組

持 昼食、飲み物、エプロン 費 500円

③狭山丘陵自然観察会  
「狭山湖周辺の野鳥と植物」  
日場 1月20日(土)午前9時30分～午後2時

持 高校生以上  
定 申し込み先着20人

持 昼食、飲み物、筆記用具、防寒具、お持ちの方は双眼鏡 費 500円

③定例ガイドウォーク  
日場 1月6日(土)・7日(日)各日午後1時



### プロコンスマルシェ

プロバスケットボールチーム「さいたまプロコンス」の公式戦開催に合わせて、マルシェを開催します。

日場 1月13日(土)・14日(日)各日午前11時～午後3時  
場 市民体育館



内 ▼マルシェ：キッチンカー、地元野菜販売 ▼魅力発信：特産品紹介・観光パンフレットの配布など

場 商業観光課 ☎2998・9155

### 所沢市社会福祉協議会からのお知らせ

詳細は同会HPをご覧ください。

◆ひきこもり家族向け勉強会  
同会あったかサポート「りーちー」

☎2968・3773



# 募集

## 会計年度任用職員の募集

詳細は市庁（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看護師②看護助手③言語聴覚士④理学療法士⑤臨床検査技師
- ◆ 同センターに応募／☎2992・1151

## 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 清進小、東所沢小、富岡小、中富小  
◆ 1月15日（月）までに防犯交通安全課に応募／☎2998・9140

## 学校給食の調理員を募集

◆ 調理、洗浄など  
日 月～金曜午前8時～午後4時のうち3～6時間  
場 第3学校給食センター  
◆ 同履歴書と必要書類を同センターに直接／☎2942・2972

## 資産税課の事務補助を募集

◆ 窓口受付、固定資産評価事務補助など  
定 6人  
日 月～金曜午前8時30分～午後5時15分の間で6時間  
または7時間  
◆ 1月12日（金）まで同課に応募／☎2998・9068



## 国際交流フォーラムの当日ボランティアを募集

◆ 市内在住・在勤・在学の中学生以上（国籍・語学力不問）  
◆ 外国人市民と交流できる国際交流フォーラムの運営補助、会場設営  
定 25人程度  
場 3月10日（日）午前8時45分～午後5時／市役所1階市民ホール  
◆ 1月24日（水）に申込書を企画総務課に提出／☎2998・9046

## 市営住宅の入居者を募集

◆ 申込書は同課市庁（Q）国際交流フォーラムで入手できます。  
◆ 入居予定時期 令和6年4月1日以降（順次）  
◆ 詳細は1月4日（休）から市役所5階市街地整備課、まちづくりセンター、サービスコーナー（所沢駅・狭山ヶ丘・小手指）



◆ 配布する募集案内をご覧ください。  
◆ 1月4日（休）～21日（水）（消印有効）に必要書類を埼玉県住宅供給公社川越支所に提出／☎049・227・6418

## 「所沢の工業製品展示」の参加事業者を募集

◆ 市民に工業製品のPRをしませんか。  
開催日 3月27日（水）～4月3日（水）  
場 市役所1階市民ホール  
◆ 市内に本拠又は製造拠点を有する製造事業者（応募事業者多数の場合抽選）  
◆ 1月19日（金）に必要書類を産業振興課に提出／☎2998・9157

## 体験農場の利用者を募集

◆ 利用期間 令和6年4月～7年12月末（21カ月間）  
◆ 18歳以上の市内在住者かつ市税の滞納がない方  
利用額（年度）▼20㎡…3,150円▼40㎡…6,300円  
◆ 詳細は市庁（Q）工業製品展示をご覧ください。



# 並木の魅せどころ

☎地域づくり推進課 ☎2998-9083



- ▶ 日本人が初めて大空にはばたいた所沢飛行場跡地
- ▶ 基地返還地から整備された新しい街

## ～身近な場所で音楽を～

並木まちづくりセンターの多目的ホールは、地域住民にとって、身近な音楽に触れる場所です。

並木まちづくり協議会主催の「ヴァイオリン&ピアノコンサート」は、住民の力で企画運営し、スタッフも観客もご近所さん同士。普段着でふらっとひとりで、または家族や友達と一緒に、休日の午後のひとときを楽しみました。

12月には「子ども音楽祭」を開催。子どもたちによる楽器の演奏で会場が賑わいました。

2月には「公民館40周年記念音楽会」を開催予定。地区内の中学校・高等学校の吹奏楽部がプロの演奏家とともに登場します。



▲ヴァイオリン&ピアノコンサートの様子

“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。



農場名	所在地
牛沼	牛沼226ほか
上安松	上安松921-1ほか
上新井	上新井5-40-1ほか
北秋津	北秋津788-1ほか
向陽町	向陽町2150-4 (有機農業専用)
中富南	中富南3-11-4ほか
北野新町	北野新町2-9-7ほか
北中	北中3-12-1
東所沢	東所沢1-23-7

◆ 申込書は同課市庁（Q）国際交流フォーラムで入手できます。  
◆ 1月11日（休）～17日（水）（消印有効）に申込書を農業振興課に提出／☎2998・9158



◆ 詳細は市庁（Q）体験農場をご覧ください

## BCPセミナーの受講者を募集

◆ 1月30日午後2時～4時  
場 所沢商工会議所  
◆ 事業継続力強化計画の策定を考えている事業者  
定 10人（オンライン参加は20人）  
◆ 講師 埼玉産業振興公社BCPアドバイザー・村田成巳さん



## 皆さんの善意（順不同）

- 10月16日～11月15日の受付分です。ありがとうございます。
- 【金銭】 総額50,650円
- 【物品】 居酒屋ひがし様 ● 吾妻町内会連絡協議会様
- 【企業版ふるさと納税】 (株)中央設計技術研究所様
- JA全農とやま様・(株)中屋本店様 (米、花の球根)



あなたはもう使ってる？

毎月1日公開！  
広報とろざわを  
スマホ&タブレットで読もう！



広報とろざわは、紙だけでなくスマートフォンやタブレットでも読むことができます。

「広報紙をどこに置いたかしら…」  
「家に帰らないと広報紙が読めない！」  
そんな時に便利な方法があります。  
公共施設の名前をクリックして地図が見られたり、キーワード検索で過去の広報紙から情報を探ることができたりと便利な「デジタルブック」。

発行日にお知らせが届く「プッシュ通知」で最新の情報を見逃さない無料アプリ「マチイロ」。

あなたに合った方法で広報とろざわをもっと楽しんでください♪  
☎広報課 ☎2998-9024





# 保健センター通信

・会場は保健センター（一部を除く）  
・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

## 健康づくり支援課

☎2991-1813

**両親学級** ☎ 1月11日(木)～15日(月)に ☎電申

☎ 2月10日(土)午前9時30分～11時30分

▶詳細は市HPをご覧ください。



**乳幼児健康相談** ☎ 1月5日(金)から電話

◆乳幼児の食事相談 ☎ 1月18日(木)午前中

◆離乳食のおはなし会 ☎ 1月22日(月)

◆歯科 ☎ 1月22日(月)午前中 ☎歯ブラシ

**離乳食教室** ☎ 1月5日(金)から電話・☎電申

	日	対象
ごっくん期	2月5日(月) 19日(月)	令和5年8月～9月生まれ
もぐもぐ期	2月16日(金)	令和5年6月～7月生まれ
かみかみ期	2月20日(火)	令和5年3月～4月生まれ
ばくばく期	1月29日(月)	令和4年10月～5年1月生まれ

※かみかみ期のおんぶでの調理実習費300円

▶詳細は市HPをご覧ください。



**産後ママクッキング** ☎ 1月5日(金)から電話・☎電申

☎ 1月30日(火)午前10時～午後0時30分 ☎令和5年9・10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、試食 ☎申し込み先着20組 ☎600円 ☎ベビーカー

**2歳児歯科健康教室** ☎ 1月5日(金)から電話・☎電申

☎ 2月1日(木)午後0時45分～1時15分（受付） ☎令和3年6～11月生まれの幼児 ☎歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、エプロンシアター、栄養・育児相談 ☎申し込み先着30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



**妊婦サロン（イルカ）** ☎ 月初から電話

☎ 1月25日(木)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** ☎ 1月5日(金)から電話

☎ 2月26日(月)午前10時～11時 ☎場狭山ヶ丘コミュニティセンター ☎5か月～1歳6か月児と親 ☎離乳食と歯の相談 ☎申し込み先着16組

**ファミリー食育教室★** ☎ 1月5日(金)から電話・☎電申

☎ 2月15日(木)午前10時～午後0時30分 ☎1～18歳の子の親 ☎講話「知っておきたい! あぶらの摂り方」、調理実習 ☎申し込み先着15組（初参加優先） ☎600円



**ステキな大人の健康食教室★** ☎ 1月5日(金)から電話

☎ 2月14日(水)午前10時～午後0時30分 ☎64歳以下の方 ☎講話「腎臓に優しい食事術～減塩道場～」、調理実習 ☎申し込み先着24人（初参加優先） ☎エプロン、三角巾、手拭きタオル ☎600円

**食育アドバイザー養成講座** ☎ 1月5日(金)から電話・☎電申

☎ 3月1日(金)・11日(月)午前10時～正午、3月7日(木)・14日(木)午前9時30分～午後0時30分 ☎4日間参加できる方 ☎食育に関する講話、調理実習（調理実習は7日・14日に実施） ☎申し込み先着24人 ☎600円（調理実習日のみ）

**食育講演会** ☎ 1月5日(金)から電話・☎電申

☎ 3月11日(月)午前10時～正午 ☎講話「すぐできる! 健康長寿の食事術」 ☎十文字学園女子大学准教授・古明地夕佳さん ☎申し込み先着80人

**成人健康相談** ☎ 随時電話

相談名	1月の実施日	時間
健康相談	10日(水)	午前
	24日(水)	午後
血糖値相談	15日(月)	午前
歯科相談	16日(火)	午前
栄養相談	11日(木)、18日(木)、25日(木)	午前
理学療法士による相談	5日(金)、12日(金)、19日(金) ◎来所が困難な方はご相談ください。	午前

**失語症者のつどい** ☎ 初めてのの方は前日までに電話

☎ 2月8日(木)午前10時～11時30分 ☎失語症者の方と家族 ☎コミュニケーションの練習、情報交換など

## 健康管理課

☎2991-1811

**風しん抗体検査・予防接種を受けましょう!**

クーポン券をお持ちの方は、抗体検査を無料で受けられます。抗体価が低いと判定された方は、予防接種も無料で受けられます。

☎昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性のうち、過去にクーポン券を使用して抗体検査を受けていない方 ◎券の使用期限は3月31日(日)です。紛失した方は電話または市HP（Q風しん抗体検査）で再発行できます。

**がん検診（個別）の申込受付中!**

☎ 1月31日(水)までに直接・郵送・☎電申 ☎ 2月29日(木)まで ☎場市内協力医療機関

検査種別	対象
胃がん（内視鏡）	50歳以上で前年度未受診の方
大腸がん	40歳以上の方
乳がん	40歳以上で前年度未受診の女性
子宮頸がん	20歳以上の女性

**がん検診（検診バス）**

☎ 1月31日(水)までに直接・郵送・☎電申（申し込み多数の場合は抽選） ☎ 3月3日(日)午前 ☎詳細は健康ガイドとろざわまたは市HPをご覧ください。

検査種別	対象
乳がん	40歳以上で前年度未受診の女性
子宮頸がん	20歳以上の女性
大腸がん	40歳以上の方

**こころの健康支援室** ☎2991-1812

**統合失調症講座** ☎前日までに直接・電話 ☎各日申し込み先着50人

① ☎ 1月31日(水)午後2時～4時 ☎都立松沢病院 医師・杉原徹さん

② ☎ 2月7日(水)午後2時～4時 ☎(株)エフピーキューブ 代表取締役・和知健次さん

③ ☎ 2月14日(水)午後2時～4時 ☎COMHCa・下平美智代さん 他

**精神保健専門相談** ☎要予約

☎ 1月16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

☎ 1月25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	1月の開催日	時間
うつ病ご本人（精神科医参加）	18日(木)	午前10時～正午
うつ病ご家族	9日(火)	
強迫性障害ご家族	10日(水)	
発達障害ご家族	16日(火)	

## 健幸ワンポイント

### 男性更年期について

病気ではないのに、だるさやほてり、寝付けないなどの不調が続いていませんか？男性更年期の症状かもしれません。

#### ▶▶男性更年期の原因は？

女性特有と思われがちな更年期症状は男性にもあり、「性ホルモン」の低下が原因とされています。

男性ホルモンは一般的に中年以降、加齢とともに穏やかに減少しますが、減少の速さなどは個人差が大きく、40代以降どの年代でも起こる可能性があります。

#### ▶▶男性更年期の主な症状

身体症状	精神症状	性機能症状
関節痛、筋肉痛、疲れやすさ、発汗・ほてり、肥満、頻尿	イライラ、不安・パニック、うつ、不眠、興味・意欲の喪失、集中力・記憶力の低下	ED、性欲低下

#### ▶▶対処方法

軽度の男性更年期であればストレスの軽減や睡眠、運動や食事習慣の改善で症状も改善します。漢方薬やED治療薬、抗うつ薬などが処方されることもあります。重度の場合は、テストステロン補充療法を行います。初期症状が曖昧なので、発症に気付かず、症状を悪化させる場合もあります。まずは症状や対処方法を知っておくことが大切です。



☎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。

# 新春恒例 大プレゼントクイズ

抽選で総勢60人にプレゼント！所沢ブランド特産品に新たに選ばれた2品や、所沢愛あふれるプレゼントばかり。クイズを解いて、ぜひご応募ください♪

◎応募方法は15面をご覧ください。  
☎広報課 ☎2998-9024

**A 茶そば (所沢産狭山茶使用)**  
3食入り (10人)



茶の名産地所沢で育てられた狭山茶を使用し、丁寧に打ち上げた茶そばです。  
**株新井園本店**  
 小手指町1-15-5 ☎2948-1892

**B 狭山抹茶最中あいす**  
6個入り (10人)



狭山園の上質な狭山茶から作った抹茶を使用したアイスです。口に含むと芳醇な茶の香りが広がります。  
**株狭山園**  
 三ヶ島3-1157-3 ☎2948-0626



▲所沢ブランド認定品や店舗の詳細は特設WEBサイトをご覧ください。

**C B宝館ペアチケット**  
(10人)



コレクターとしても有名な森永卓郎さんのコレクションを約12万点展示。ディープな世界をご堪能ください♪  
**B宝館**  
 けやき台2-32-5 ☎2907-9591



**D 新所沢 PARCO オリジナルグッズセット**  
クリアファイル、マグカップ、缶バッジ、ステッカー、お買い物券 (10人)



2月29日(休)に40年の歴史に幕を下ろす新所沢PARCOから、感謝の気持ちを込めてオリジナルグッズセットをプレゼント！  
**新所沢PARCO**  
 緑町1-2-1 ☎2998-8101



**E 農産物引換券 2,000円分**  
(20人)



市内農産物直売所で使える農産物引換券。サトイモや狭山茶など、旬の所沢農産物を探しに直売所に足を運んでみては♪

◎引換できる農産物の例



◎市内農産物直売所の場所は、市HP(Q直売所)で確認できます。



## いいトコPhoto



▲七五三  
無事に七五三を迎えることができました  
●こうたん (東狭山ヶ丘)



▲コイも紅葉のかざり  
頭や尾っぽに紅葉のかざり♪  
●みーはる (牛沼)

今年も皆さんのほっこりする写真や素敵な作品を待っています♪



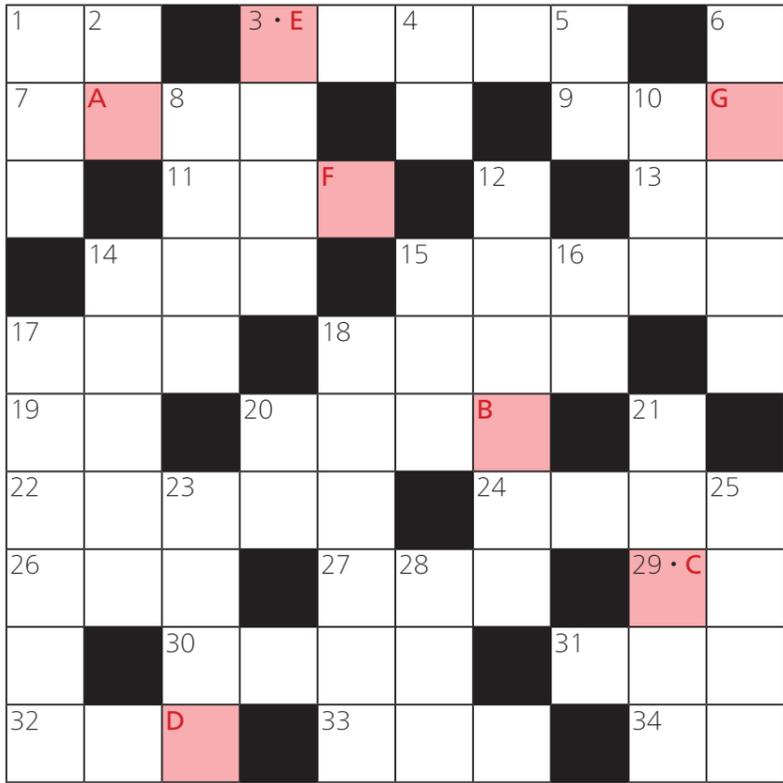
## いいトコ作品集



▲つわぶき  
艶やかに輝いているつわぶきが好きです  
●井上博子 (上安松)



▲今年もよろしくお願ひします  
皆さんお元気ですか？  
●らぶりん (荒幡)



### クイズの解き方

タテ・ヨコのカギをヒントにクロスワードを解き、アルファベットが付いたマス順番につなげると、クイズの答えになります。

各面や過去の広報とくろざわ、市HPにヒントがあるよ♪探してみてね!



### 応募方法

1月10日(木)までに、①クイズの答え②希望賞品(A~E賞)③郵便番号④住所⑤氏名⑥年齢⑦電話番号⑧1月号の感想を記入し、〒359-8501広報課(住所不要)に郵送、または市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。当選者は、直接店舗でプレゼントと引き換えとなります。

広報マスコット ひばりちゃん

### タテのカギ

1 昨年11月26日に第1回を開催。テーマは「子ども・子育て」でした。市長○○○○ミーティング三重県の県庁所在地市の南西部に位置する地区。西武園ゆうえんちなどがあります細長く、光に反応する性質がある魚。英名ニードルフィッシュ。分別すれば、資源として生まれ変わるものがたくさんあります。令和5年12月号を読んでさらに理解を深めましょう! 脱炭素社会の実現に向けて、繰り返し使える○○○○やマイバッグを利用しましょう。裁縫に使う針のこと。雷を伴う雨のこと。対策は本紙の令和5年6月号をチェック! とこと景観資源の204番に指定されています。久米○○○○白くてもこもした、とある動物を飼う人のこと。冷凍食品を加熱する際などに使います。電子○○○○。相手のために良かれと願う心のこと。「人と人、人と自然との絆」を大切に「エゴタウン」をみんなで築いていくために「○○○○タウン所沢」を目指します。その議会で、議席数をもっとも多かつ政党内閣倒れる際に、できるだけダメージを少なくするように倒れる方法。○○身。三ヶ島地区にあるお寺。しだれ桜や曼珠沙華も見られます。せつけん・ろう・脂肪などに色を混ぜて作った棒状の画材。令和5年4月1日から自転車乗車中のヘルメットの着用が○○○○義務になりました。メキシコを代表する料理の一つ。トルティーヤにお好みの具材を乗せて食べます。

### ヨコのカギ

1 令和6年の干支です。所沢の名物の一つ。トコロンの大好物でもあります。本市の東部に位置し、松井地区に属する地名。南部には東川が流れています。本市の泉町にある、地域福祉の中心的な役割を担う拠点施設のこと。「こどもと福祉の○○○○館」。畳の原料になる植物。皮膚の一部が盛り上がった小さなできもの。灰を入れ、中に炭火などをいれておく暖房具。文字・図・写真などを所定の範囲内に効果的に配置すること。昨年の10月8日(日)に開催。山車が所沢の夜を彩りました。「とくろざわ○○○○」。物事に対して、迷わずはっきりした判断や決断をすること。都道府県の長のこと。初めて試合などに参加すること。英語で表現するとpentagon。所沢駅周辺エリアの都市開発が進み、街の景色が大きく変わる中、旧町地区における「多くの人が共感できる街づくりのビジョン」のこと。「所沢駅周辺○○○○デザイン」。劇のこと。英語ではRestroom。などさまざまな表現があります。物に沿って移動すること。日本の山野に自生する多年草。春の七草の一つにも数えられる所沢の「よいもの(Y)」。「おいしいもの(O)」「たのしいもの(T)」を紹介する施設。ある物事に関わること。古い時代に書かれた書物。二十四節気のうち、現在の暦で2月19日〜3月4日頃のこと。雨に関係する言葉です。物体が回転するときの中心となる直線のこと。

### 編集後記

あけましておめでとうございます。本年も、皆さんに「読んで役立つ&うれしい!」と思っていただける広報紙をお届けできるよう、頑張っています。本号特集では、市内の観光農園や所沢の農産物の魅力をご紹介します。ブドウやいちご狩

りができるのは知っていたけど、タケノコやしいたけ狩りもできるのは知らなかったという方も多いのではないのでしょうか。今年は観光農園でおいしく、楽しく所沢の「農」を堪能してみるのはいかがでしょうか。(坂本・関・深町)

誰でもエッセイ2月号のテーマは「バレンタインデーの思い出」。1月10日(木)締め切りです。季節の写真も募集中!



みんなのすてきなエピソードを教えてください

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

※写真は10MB以内、エッセイは300文字程度(添削あり)。

### 読者感想文

- ゴミの分別について、とても勉強になりました。容器包装プラスチックに歯ブラシなどは含まれないことにびっくりしました。ちゃんと分別方法を確認しないといけないと改めて思いました(日吉町・20代)
  - ゴミの分別は今でもしっかりやっていますが、子供にも興味を持ってもらうために、参加型の見学会などがあれば積極的に参加して地域の役に立つような家庭でありたいと思いました(元町・30代)
  - 特集の内容が、年末にちょうど良かったです(東所沢和田・50代)
- 編集から ●先月号の特集は「しっかり分別ごみから資源へ」

ということで、主にゴミの分別をご紹介します。きちんとゴミを処分して気持ちよく年明けを過ごしましょう!

- コンテンツ盛りだくさんで嬉しいです。12月はクリスマスのイベントが多いので、広報紙を読んで楽しみたいと思います(山口・60代)
  - 最近、所沢市に転入してきたので市の財政事情や、ゴミの分別に関する情報が興味深かったです(東町・30代)
- 編集から ●ご愛読いただきありがとうございます。さらに市の情報をわかりやすく&読みやすくお伝えできるように、今後も編集一同頑張っています。



▲11月3日(例)～5日(例)にとろざわサクラタウンで喫茶会TOKOROZAWA TEA FES2023が開催。テイस्टینگコーナーやお茶に関するトークショーなどが行われており、さまざまな角度からお茶を楽しむことができるイベントでした。  
写真：由井一雄

無事ゴール  
したよ♪

▶11月11日(土)にみどりのふれあいウォークが開催されました。当日は少し肌寒い気候でしたが、子どもから大人まで多くの参加者が、所沢の豊かな自然や秋の空気を楽しんでいました。  
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&A)もご覧ください。  
QRコード



▲11月14日(火)に航空記念公園でこどもスポーツフェアが開催。アルティメットなど、珍しい種目が多くありましたがスタッフの丁寧な説明で、子どもたちも少しずつ慣れていき、最終的には体験試合まで楽しんでいました。  
写真：久保純子

## 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
1月1日(祝)	圏央所沢病院	内	東狭山ヶ丘4-2692-1	2920-0500
	東所沢病院	内、神内	城435-1	2944-2390
	山口えのき眼科	眼	山口1254-4	2903-5333
	狭山ヶ丘駅前耳鼻咽喉科アレルギー科	耳鼻咽喉、アレ	東狭山ヶ丘1-3-1 ソレイユ狭山ヶ丘103	2924-3315
	せき循環器・内科クリニック	循内、内、小	緑町3-14-3	2922-4970
1月2日(火)	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
	青木クリニック	内、消、循	中新井2-65-1	2943-1036
	岡田耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	有楽町16-21	2926-8505
	むさしクリニック泌尿器科内科	泌、内	北秋津855-1	2998-1850
	まつば小児科	小	松葉町21-2	2936-9137
1月3日(水)	所沢緑ヶ丘病院	内	狭山ヶ丘1-3009	2948-8181
	深井眼科医院	眼	小手指町1-26-9	2928-6900
	町田整形外科医院	整、外	松葉町4-22	2992-5873
1月7日(日)	アイリスクリニック所沢	内、皮、アレ、小	御幸町5-15	2923-2921
	やましろ内科クリニック	内、腎内	東所沢和田2-4-20	2946-9322
	航空公園クリニック	精、神、神内、心内	喜多町5-13 パークサイドビル2、3階	2928-6265
	メイプルクリニック	内	山口33-1 グランディール202	2968-8663
	1月8日(祝)	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
東所沢整形外科		整、形、皮、アレ、リウ、内	東所沢1-18-5	2951-5201
やまもとキッズクリニック		小	三ヶ島4-2286-11	2938-7787
1月14日(日)	かないクリニック	内、消、外	小手指町1-3-8	2926-1001
	原眼科医院	眼	緑町4-6-3	2939-8321
	宮本町内科クリニック	内、腎内、循内、消内、アレ	宮本町2-26-16	2903-1088
1月21日(日)	安松クリニック	内、呼、消	上安松1299-1	2991-6446
	ひかり耳鼻咽喉科クリニック	耳鼻咽喉	三ヶ島3-1442-16	2948-7518
	けやき内科	内	並木3-1-7-102	2995-2299

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
1月28日(日)	梨子田内科クリニック	内、小、皮	弥生町2871-36	2996-3181
	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
	かわぐち内科クリニック	内、糖内	東所沢3-36-74	2951-1717
2月4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
	スマイル・まやクリニック	皮、形成外科、リハ	西所沢1-3-5 NKパークビル2階	2939-1213
	溝渕内科医院	内、糖内	西所沢1-3-8	2922-8381

## 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	×	×	○	×
わかさクリニック	若狭4-2468-31	2949-2426	○	×	○	×

※1月7日(日)は休診  
◎1月1日(祝)～3日(例)は休診ですが、わかさクリニックのみ午前中診療しています。  
◎その他の診療日・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	○	○※1	○※1	○	○	-	-	-
	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※2	×	○	○	×	○	○	○	○※3
日曜日・休日急患診療	午前10時～11時30分 午後2時～4時30分	1月1日(祝)・2日(火)・3日(例)・7日(日)・8日(例)・14日(日)・21日(日)・28日(日)、2月4日(日)							

※1…1月2日(火)・3日(例)の受付時間は午後6時～8時45分  
※2…要事前問い合わせ  
※3…1月1日(祝)の深夜帯小児急患診療は実施、8日(例)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。

## 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：1月2日(火)・3日(例)・7日(日)・8日(例)・14日(日)・21日(日)・28日(日)、2月4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
・救急電話相談(小児・大人)	※は ☎048-831-0099 (依頼書は県庁)
・医療機関案内※(歯科・口腔外科・精神科除く)	(☎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
埼玉県西部消防局休日夜間病院案内	▶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
埼玉県西部消防局休日夜間病院案内	☎04-2922-9292 / 24時間対応