

広報

# ところざわ

6月

令和5年  
(2023年)  
No.1215

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/>

## 目次 主な内容

- 4面 所沢市議会議員一般選挙結果
- 5面 年1回を習慣に！健診で体をチェック
- 6面 新発見がいっぱい知って学ぶ夏休み



特集

## 覚えてる？

# わが家の大雨対策

人口(前月比) 344,062人(+195人) 男 169,720人(+68人) 女 174,342人(+127人) 世帯数 168,247世帯(+427世帯) 令和5年4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・FAX 2924-0630 まで。



特集

覚えている？

# わが家の大雨対策



今年も長雨・台風のシーズンが到来しました。毎年来るこの大雨。あなたと家族の命を救う「対策」はしていますか？まずは、災害のリスクを知っておくことが大切です。洪水・内水ハザードマップを確認し、自宅の浸水リスクや避難先を把握しておきましょう。また、

6月から災害への備え方が分かる「防災ガイド・避難所マップ」を、アプリなどからも見ることができるようデジタル化しました。ご家庭に必要な備蓄品や避難の方法、情報収集手段を確認し、対策を実践しましょう。

☎危機管理室 ☎2998-9399

## 災害の「事前の対策」を再確認！



### 自宅の浸水リスクを確認しよう

自宅の周辺には、どのような浸水リスクがあるでしょうか。このリスクを知ることが、災害への備えの第一歩です。「ハザードマップ」から、あらかじめ自宅の立地を確認しておきましょう。



### 洪水ハザードマップ

所沢市の河川（柳瀬川、東川、不老川）が氾濫した場合に、浸水が想定される範囲を示したものです。1000年に1回程度の大雨による洪水を想定し、令和4年3月に更新しました。いざという時に備え、あなたの家の周辺に浸水想定区域があるかどうか、ある場合はどの高さまで浸水するのか確認しましょう。

☎河川課 ☎2998-9375



☞市HP（Q洪水ハザードマップ）でご覧になれます。



ぼくの・わたしの家は  
どうかな？

### 過去の浸水被害を確認できる 内水（浸水）ハザードマップ

大雨によって、下水道や側溝からの排水が追い付かず、水が溜まって発生する浸水被害のことを内水被害と呼びます。内水ハザードマップは、最新10年間（平成25年度から令和4年度）の浸水被害（床上・床下）の情報をもとに、浸水被害箇所をマップ化したものです。

☎上下水道局下水道整備課 ☎2921-1023



☞市HP（Q内水ハザードマップ）でご覧になれます。



### 普段備えるものを確認しよう

#### NEW 防災ガイド・避難所マップが便利に！

防災ガイドでは、各家庭でできる対策や避難時の注意点などが、避難所マップでは、お住まいの地域の避難所や土砂災害警戒区域などが確認できます。6月1日より、この防災ガイド・避難所マップがアプリなどからもご覧いただけるようになりました。自動で読上げてくれる機能や英語・中国語など9カ国語への翻訳もあり、いつでもどこでも誰でも確認できるようになりました。

☉詳細は市HP（Q防災ガイド・避難所マップ）からダウンロードできます。

☎危機管理室 ☎2998-9399



### 備蓄品を準備しよう

避難所には、家では当たり前にある生活用品がありません。また、在宅避難でも、食料品や生活用品の準備が必要です。自分のものは自分で事前に準備し、持ち運べるよう、リュックサックなどにまとめておきましょう。

#### 【備蓄品の一例】

##### ◆食料品

- 主食（最低3日分）  
（アルファ米、缶詰など）
- 飲料水  
（1日1人3ℓ 3日分）

##### ◆生活用品

- 衣類・下着・靴
- ビニール袋（大小）
- 洗面用具
- 携帯トイレ
- 生理用品

##### ◆非常持出用

- 懐中電灯
- 乾電池
- 携帯電話の充電器
- モバイルバッテリー
- 貴重品

##### ◆その他

- ほ乳瓶・紙おむつ・ミルク
- 常備薬・お薬手帳

# 災害の「緊急の対策」を再確認！

## ！情報の入手手段を確認しよう

### ◆市役所からの情報

#### ▶防災行政無線

放送内容は、 0120-100-466でも確認できます。



#### ▶とこざわほっとメール

携帯電話やスマートフォン、パソコンにメールを配信。防災行政無線の放送内容も放送とほぼ同時に確認できます。登録や変更は、2次元バーコードまたは [hotmail@tokorozawa-hotmail.jp](mailto:hotmail@tokorozawa-hotmail.jp) に空メールを送信。 ▲空メール



### ◆家にいながら情報収集

#### ▶テレビ埼玉データ放送 (地上デジタル3ch)

リモコンのdボタンを押して「所沢市」を選ぶと、非常時は防災情報が見られます。



#### ▶J:COM 防災情報サービス

防災行政無線の放送内容を、専用端末から聞くことができます。◎ご利用には、J:COM 所沢との契約（有料）が必要となります。

### ◆外出先でも情報収集

#### ▶河川監視用カメラ

市HP (Q河川カメラ) で、柳瀬川と東川の画像（9地点）を見ることができます。



#### ▶ヤフー防災速報アプリ

ヤフー防災速報のホームページからアプリをダウンロード。「地域の設定」で「所沢市」を選ぶと、災害・防災情報や豪雨情報を受け取れます。



## ！避難方法を考えておこう

### 🏠 在宅避難

「台風が来たら、避難所に逃げない」と考えていませんか？避難所は、自宅にいるのが危険な方を受け入れる場所。自宅への被害が少なく、土砂災害などのリスクが低い場合は、上層階へ移動するなどの垂直避難を。自宅が安全であれば、住み慣れた自宅での在宅避難をご検討ください。

#### ◆土のうステーション

大雨による、冠水・浸水などの被害を未然に防ぐため、いつでも土のうを持ち出せる「土のうステーション」を

市内8カ所に設置しました。必要に応じて各自でお持ちください。多くの方にご利用いただくため1世帯20袋限りとします。



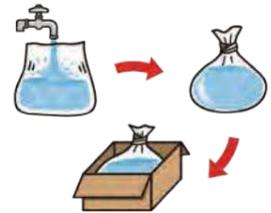
◎設置場所などの詳細は、市HP (Q土のうステーション) をご覧ください。



☎道路維持課 ☎ 2998-9168

#### ◆水のう

ごみ袋を使って、簡単にできる簡易水のう。土のうの保管場所がない、用意する時間がないときに便利です。



◎詳細は市HP (Q簡易水のう) をご覧ください。

### 🚗 車中避難

車で駐車場に避難し、事態が収まるまで車の中で過ごす「車中避難」。避難所に比べ、プライバシーが確保できます。事前に備蓄品を積んでおけば、とっさの避難にも対処できます。車中避難先は、避難所開設時にホームページやとこざわほっとメールなどでお知らせします。



### 🏠 洪水避難所へ避難

市では、市内13カ所の小・中学校を洪水避難所として指定しています。まずは避難所の開設状況をホームページなどで確認し、避難所へ避難すると決めたら、早めの行動を心掛けましょう。

#### 【避難するときの注意事項】

- ・地震の避難所とは異なり、市内全ての小中学校が洪水避難所となるわけではありません。
- ・飲食物の提供はありません。ご自身でご用意ください。
- ・状況により、マスクの着用をお願いする場合があります。

#### 確認できます 洪水避難所の混雑状況

お手持ちのスマートフォンやパソコンから、洪水避難所の混雑状況が確認できます。避難所開設時に、それぞれの避難所の混雑状況を「空いています」「混雑」「満」の3段階でお知らせします。リアルタイムで混雑状況が確認できるため、避難所の混雑状況に応じて避難先を選択することができます。



◎詳細は市HP (Q洪水避難所) をご覧ください。

市議会議員 33人が決まりました  
**所沢市議会議員一般選挙結果**  
 (4月23日実施)

当日有権者数 286,511人 投票者数 115,183人  
 投票率 40.20% 有効投票数 113,730票  
 得票数は小数点以下を切り捨てています。  
 選挙管理委員会事務局 ☎2998-9259

氏名	党派	新・現・元	得票数
当 石原たかし	無所属	現	5,768
当 さいとう由紀	無所属	新	5,218
当 大石健一	自由民主党	現	4,933
当 長岡けいこ	立憲民主党	現	4,141
当 かんべ鉄郎	日本維新の会	新	3,845
当 長谷川りな	無所属	新	3,553
当 中井めぐみ	日本共産党	新	3,207
当 入沢ゆたか	自由民主党	現	3,049
当 小林すみこ	日本共産党	現	3,020
当 山口ひろみ	公明党	新	2,987
当 青木利幸	自由民主党	現	2,938
当 石本りょうぞう	立憲民主党	現	2,890
当 粕谷ふじお	無所属	現	2,814
当 中たけし	自由民主党	現	2,787
当 秋田たかし	無所属	現	2,786
当 末吉みほこ	立憲民主党	現	2,763
当 荻野泰男	無所属	現	2,737
当 赤川ようじ	れいわ新選組	元	2,615
当 島田かずたか	無所属	現	2,589
当 うえたけ成年	公明党	現	2,498
当 やさくいづみ	日本共産党	現	2,496
当 かめやま恭子	公明党	現	2,470
当 斉藤かおり	参政党	新	2,436
当 大久保りゅういち	公明党	新	2,431
当 大館たかゆき	無所属	現	2,423
当 福原ひろあき	公明党	現	2,388
当 松本あきのぶ	自由民主党	現	2,374
当 谷口まさのり	無所属	現	2,347
当 川辺ひろなお	公明党	現	2,336
当 佐野みつひこ	自由民主党	現	2,291
当 前田ひろあき	無所属	新	2,256
当 花岡けんた	日本共産党	新	2,215
当 おおば祥照	無所属	新	2,124
中村とおる	無所属	現	2,110
杉田忠彦	無所属	現	1,890
おさかべせいえ	自由民主党	現	1,750
安田よしひろ	無所属	元	1,568
加藤けんいち	日本共産党	新	1,513
みさわとしみ	無所属	新	1,174
かわさき哲也	無所属	新	1,095
直井よしお	無所属	新	951
すえつぐ宏樹	無所属	新	897
吉澤修一	無所属	新	895
石井おさむ	無所属	新	787
天野あつし	無所属	現	742
小野田あきのり	無所属	新	629



第71代副議長  
福原浩昭氏

第70代議長  
島田一隆氏

- ◆ 正副議長が決定
  - ◆ 令和5年度補正予算…2件(一般会計:1件、特別会計:1件)
  - ◆ 専決処分(条例関係)の承認…2件
  - ◆ 市長提出議案…4件  
 原案どおり可決・承認されました。
- 5月17日に開催された令和5年所沢市議会第2回臨時会の主な内容を報告します。

令和5年所沢市議会  
 第2回臨時会終了報告

**所沢カルチャーパークを考える**  
 未来会議に参加しませんか

園公園課 ☎2998-9196

所沢カルチャーパークは約20haの広大な樹林地をもつ総合公園で、デイキャンプ場・キャンプ場も整備されている身近な自然体験ができる公園です。いつまでも緑豊かな中で遊べる公園にするために「所沢カルチャーパークを考える未来会議」が始まります。7月から9月に、先進的な取り組みを行っている専門家を招いた学習会をweb会議(Zoom)で計3回行います。今回は第1回学習会の参加者を募集します。

☎7月25日(火)午後7時30分～8時30分

📍市内在住・在勤・在学の方

📅7月初～6月30日(金)までに📧電申

◎今後開催する未来会議の参加条件は、3回の学習会いずれかに参加した方を優先させていただく場合があります。プロジェクトや講師プロフィールなどの詳細は市HP(Q未来会議)をご確認ください。



**市役所 8階旧食堂スペース**  
 トライアルサウンディング参加募集

市役所8階旧食堂スペースの魅力をもっと引き出していただけの事業者を募集します。

一定期間、暫定的な利用により、使い勝手・採算性・立地条件などを確認できます。眺望が魅力的な市役所8階を有効活用できるアイデアをお待ちしています。

📍施設の効果的な利活用方法を探るための暫定利用(トライアルサウンディング)

面積 301.8㎡(最大)

期間 8月8日(火)～令和6年2月29日(木)のうち希望する期間

使用料無料

📅7月初～7月31日(月)までに提出書類を市役所3階経営企画課に直接、郵送/☎2998-9027

◎詳細は市HP(Qトライアルサウンディング)をご覧ください。提出書類も同HPで入手できます。



▲8階旧食堂スペースからの眺望

年1回を習慣に!

# 健診で 体を チェック

年齢に応じた健康診査を受診しましょう

あなたはどっち?

健康保険組合などに加入されている方は、お勤め先にお問い合わせください。

30歳以上の  
国民健康保険  
(国保) 加入者

75歳以上は全員該当  
埼玉県後期高齢者医療制度  
(後期高齢) 加入者

30~39歳

40~74歳

35歳以上で  
より細かく  
検査したい

全員

より細かく  
検査したい

## 30歳代健診

所沢市独自の健診です。「若いから」と油断は禁物! 早いうちから自分の体をチェックしましょう。

詳細は、申込者に郵送する受診券と案内をご覧ください。

対 保険料の滞納がない30~39歳の所沢市国保加入者  
費 800円

申 国民健康保険課に電話  
市HP (Q 30歳代健診)  
から電申 / ☎ 2998-9131



【追加可能項目】

- ・胸部エックス線検査 (200円)



## 特定健診 (国保) 健診 (後期高齢)

5月末に受診券を郵送しました。予約が必要な病院もあるので、同封の案内をご覧ください。

◆ 特定健診 (国保)

対 40~74歳の所沢市国保加入者  
費 800円

問 国民健康保険課 ☎ 2998-9131

◆ 健診 (後期高齢)

対 後期高齢者医療制度加入者 (一部施設入所者を除く)

費 無料

問 同課 (後期高齢者医療担当)  
☎ 2998-9218

【追加可能項目】

- ・胸部エックス線検査 (200円)
- ・大腸がん検診 (500円)
- ・前立腺がん検診 (1,000円)

◎胸部エックス線検査は、特定健診 (国保) の方が対象です。前立腺がん検診は、今年度中に50~80歳の5歳刻みの年齢になる男性が対象です。

## 人間ドック 検診料助成

より総合的な健診を希望する方には、検診料が助成される人間ドックがおすすめです。

対 次のいずれかに該当する方

① 国保... 保険料の滞納がなく、受診日時点で35~74歳の所沢市国保加入者

② 後期高齢... 保険料の滞納がない後期高齢者医療制度加入者

検査項目 胸部エックス線、胃部エックス線、心電図、肝機能検査など (各種がん検診も追加可能/別料金)

受診医療機関 市民医療センター

自己負担額

▶ 人間ドック日帰りコース... 23,100円

▶ 生活習慣病コース... 9,200円

申 市民医療センター (人間ドック受付専用) に電話 / ☎ 2998-2081



◎詳細は市HP (Q人間ドック) をご覧ください。

問 ① 国民健康保険課 (国民健康保険担当) ☎ 2998-9131

② 同課 (後期高齢者医療担当) ☎ 2998-9218



自身の体を見つめ直す  
きっかけに♪

共通事項

検査項目 血圧、血液、尿、肝機能検査など

受診医療機関 市内協力医療機関 受診期限 令和6年2月29日(休)

▶ 同じ検査内容を自費で受けると、約1万円かかります。

▶ 例年、受診期間間近は混雑します。早めに受診してください。



▶ 国保加入者が年度内に助成を受けられるのは、30歳代健診、特定健診、人間ドックのいずれか1回のみです。

▶ 後期高齢者医療制度加入者が年度内に助成を受けられるのは、健診、人間ドック、他の制度を使った健

診のいずれか1回のみです。

▶ 受診券に同封する「医療機関一覧」と実施状況が変更になる場合があります。事前に各医療機関にお問い合わせの上、受診してください。

# 元気応援! 健康講座 2023

健診結果で気になる項目はありませんか? 保健師や栄養士などの専門職のサポートを受けながら、生活習慣を改善する行動計画を立てて6カ月間実施する連続講座です。

日 6月23日(金)・7月4日(火)、25日(火)、8月28日(月)、11月21日(火)各日午前10時~11時30分 (全5回)

場 市役所 6階604会議室 (7月4日(火)・25日(火)は市民体育館)

対 次の全てに該当する方

▶ 40~74歳の所沢市国保加入者

▶ 令和4年度に特定健診を受診し、血圧、血糖、脂質などに気になる項目がある ▶ 生活習慣の改善に取り組む意欲がある ▶ 全日程参加可能

定 申し込み先着20人 (初参加優先)

内 行動計画の立案、栄養素の重要性、有酸素運動、健康的な体づくり、健診結果の振り返りなど

申 6月9日(金)までに国民健康保険課に電話 / ☎ 2998-9131





# 新発見がいっぱいの夏 知って学ぶ夏休み!

8月5日(土)～6日(日)

## 広島平和記念式典

広島平和記念式典に参加してみませんか？  
原爆ドームや平和記念資料館などを見学し、所沢市平和大使として式典に参加する生徒・学生を募集します。

▶詳細はQR（Q）広島平和記念式典をご覧ください。



日8月5日(土)～6日(日)  
対次の全てを満たす方  
▶市内在住で本事業に初参加▶中学校・高校・専門学校・短大・大学などに在学中▶29歳以下▶本人・同一世帯の方が市税を滞納していない  
定抽選5人  
費15,000円程度

申請6月16日(金)までに①住所②氏名(ふりがな)③生年月日④電話番号⑤学校名・学年⑥応募動機(30字程度)を記入し、〒359-8501市役所3階企画総務課に直接・郵送・メール／☎2998-9046✉a9046@city.tokorozawa.lg.jp  
留意事項 ▶参加後に感想文の提出・報告会あり▶式典には正装参加(制服がある学校は制服)▶資料などへの写真掲載あり



7月24日(月)・25日(火)  
27日(木)・28日(金)

## レベルアップしたい子、大集合！ とろろん算数のびのび塾

地域の教育力を活用し、小学3～6年生を対象に算数の学習を個別にサポートします。参加賞としてとろろんオリジナルグッズをプレゼント♪

日7月24日(月)・25日(火)・27日(木)・28日(金)  
午前8時45分～11時20分  
場教育センター(けやき台)  
対市内在住の小学3～6年生  
定申し込み先着各日100人  
持筆記用具、学校で使っている名札、Chromebook  
内▶九九マスターコース…九九の暗唱が目標▶計算力アップコース…四則計算の計算力アップが目標(4年生以上が対象)  
申請月初～6月30日(金)に市HPから応募/学校教育課☎2998-9238



7月25日(火)～8月24日(木)

## 夏のボランティア体験2023 in所沢

障害者施設・高齢者施設・保育園・児童館・ボランティアグループなどで開催されるプログラムから体験メニューを選べます。  
対小学生以上(体験先により対象学年・定員あり)

事前説明会(予約制・いずれかに参加)①7月8日(土)▶午前10時～11時▶午後2時～3時②9日(日)▶午前10時～11時▶午後2時～3時(オンライン)  
報告・交流会(いずれかに参加)①8月25日(金)▶午後2時～3時▶4時～5時②8月27日(日)▶午前9時30分～10時30分▶11時30分～午後0時30分(オンライン)  
場子どもと福祉の未来館  
定申し込み先着200人  
申請6月12日(月)～7月3日(月)(必着)に申込書を所沢市社会福祉協議会に提出またはHPから応募  
/☎2925-0041(月～金曜午前8時30分～午後5時15分)



6月23日～29日は男女共同参画週間

子どもから大人まで ふらっとで楽しい1日を！

# ふらっと祭り

日 6月25日(日)  
場 男女共同参画推進センターふらっと  
問 同センターふらっと ☎2921-2220 ☎2921-2270



市HP (Q.ふらっと祭り) でご覧になれます

## 予約が必要なイベント

### ① パパとつくろう！ ぷるぷるスライム

時 午前10時～11時  
対 5歳以上の児童と父親  
定 抽選16組  
講 いろはにほん  
申 6月2日(金)～18日(日)に電申

### ② 女性のためのメイクアップ講座 ～新しい自分をメイクで発見！～

時 午前10時～正午  
対 女性  
定 抽選16人  
講 ポーラドルチェ所沢店  
申 6月2日(金)～18日(日)に電話・電申

### ③ 男女共同参画講座 ～人生設計は未来の私年表から探る まだまだ広がる私の可能性～

時 午後2時～4時  
定 抽選20人  
講 NPO ママプラグ・後藤悦子さん  
申 6月2日(金)～18日(日)に電話・電申

## 当日参加 OK なイベント

こどものためのパネルシアター  
午前10時～10時30分

登録団体発表会  
午前11時～午後0時15分

ぶち音楽会  
午後1時～3時

ところん撮影会  
午前10時30分～午後0時30分



# エコライフフェア in YOT-TOKO

観光情報・物産館YOT-TOKOで、6月5日の「環境の日」を記念してエコライフフェアを開催します。リサイクルと環境について、楽しみながら学んだり、お気に入りのリユース品を見つけたり、環境にも家計にもやさしい夏を迎えませんか。

日 6月11日(日)午前10時～午後3時 (なくなり次第終了)  
場 観光情報・物産館YOT-TOKO  
内 ▶ リユース品の有償頒布 (陶磁器、小型家具) ▶ ランドセルリユース品無料配布 (先着) ▶ リサイクル工作 ▶ FCV (燃料電池自動車) の展示 ▶ ゼロカーボンシティの取り組みの紹介



◎詳細は市HP (Q.エコライフフェア) をご覧ください。  
問 リサイクルふれあい館エコ ☎2994-5374



◎「緑の募金」に募金された方には、リサイクル品のおもちゃや木製コースターを差し上げます♪

## 環境月間 今年もフードドライブも同時開催

環境にやさしい再利用の輪を広げましょう

# もったいない市

開催日当日に市民が持ち寄った古着・古布・陶磁器を展示し頒布します。  
再利用できるものは、「もったいない市」にお持ちください。

日	場所
6月4日(日)	新所沢東まちづくりセンター・所沢コーポラス管理組合会館・北秋津小学校体育館
6月11日(日)	松が丘中央会館
6月18日(日)	南小学校体育館
6月25日(日)	まちづくりセンター (新所沢東・富岡まちづくりセンター除く)、中富南コミュニティセンター、旧・JAいるま野狭山ヶ丘支店駐車場 (若狭)

回収時間 午前9時～午後3時  
頒布時間 午前9時30分～午後3時

### ◆フードドライブ

今年は食品ロス削減に向けた取り組みとして、フードドライブの活動も行います。家庭で食べきれず、廃棄する前に、食品の有効利用をしませんか。

内 ▶ 常温保存・未開封・賞味期限が1カ月以上で廃棄予定のレトルト食品、お菓子類、缶詰、インスタント麺、米、ジュース、コーヒーなどの食品 (肉・野菜・魚などの生鮮食品や冷凍食品、アルコール飲料などを除く)

◎集めた食品は、市内福祉施設や子ども食堂などへ提供します。会場での頒布はいたしません。詳細は市HP (Q.もったいない市) をご覧ください。

問 資源循環推進課 ☎2998-9146



# お知らせ

**!** 掲載情報は5月22日時点のものです。内容変更の場合がありますので、市庁や各問い合せ先で最新情報をご確認ください。



## 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。



6月10日(土)  
24日(土)午前8時30分～午後0時30分  
場市役所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 ☎29998・9027  
上下水道お客様センター ☎2921・1080

## 市税の納期限

6月30日(金)は市・県民税（1期）の納期限です。期限内に納付してください。

国収税課 ☎29998・9073

## 6月15日(木)は緊急地震速報訓練

午前10時ごろ、防災行政無線から緊急地震速報の訓練放送が流れます。屋内では机などの下に、屋外では安全な場所でお頭を守るなどの訓練にご協力ください。



◎気象条件・地震などにより中止する場合があります。  
国危機管理室 ☎29998・9099

## 6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)	(有)平塚設備工業	2923-5778
4日(日)	(有)兼六工業	2922-1877
10日(土)	(有)松本設備工業所	2922-5911
11日(日)	所沢市管工事業協同組合	2922-6185
17日(土)	(株)木下商興	2948-1719
18日(日)	(有)本田技管	2948-1300
24日(土)	(株)貴井産業	2993-0110
25日(日)	(有)伏見設備工業	2948-3328

所沢市管工事業協同組合 ☎2922・6185  
☎2922・9614

## 第三者があなたの住民票などを知ったことを知らせる本人通知制度

市に住民登録または本籍がある方  
通知内容 ▼取得年月日 ▼取得した証明書の種類・通数 ▼取得者の種別（代理人・第三者）



◎取得者の個人情報には通知しません  
国運転免許証、健康保険証などを市役所1階市民課に直接 ☎2998・9087

## 交通遺児手当を支給

市内在住で中学生以下の交通遺児と同一生計世帯の保護者  
手当月額 子ども1人につき5千円  
◎交通遺児が小・中学校、高校に入学する際、別途奨学金を支給します。  
国防犯交通安全課 ☎29998・9140



## 国民年金基金制度

自営業やフリーランスなどの国民年金第1号被保険者が、国民年金（老齢基礎年金）に上乗せすることで、将来受け取る年金額を増やすことができる公的な個人年金です。生涯受け取れる終身年金が基本で、支払った掛け金や受け取る年金には税制上の優遇があります。



◎詳細は、全国国民年金基金ホームページをご覧ください。  
国同基金首都圏支部 ☎0120・65・4192

## 母子健康手帳の交付場所を変更

4月から母子健康手帳の交付は、保健センター（子育て世代包括支援センター・かるがも）1カ所となりました。前居住地で母子健康手帳の交付を受けた後、所沢市に転入した場合は、妊婦健康診査助成券の交換手続きが必要で、忘れずに手続きしましょう。詳しくは市庁（Q母子健康手帳）をご覧ください。

国同センター ☎29991・1820

## 児童手当の申請はお済みですか？

令和4年度に受給資格がなかった方が、令和5年度に対象となった場合は児童手当の申請が必要です。認定請求書を子ども支援課に提出してください。



提出時期 市民税課税通知書を受け取った日の翌日から15日以内  
詳細は市庁（Q児童手当）をご覧ください。  
国同課 ☎29998・9124



## 障害者団体ふれあい活動支援事業（日帰り貸切バスの補助）

国次の全てを満たす団体  
規約、代表者の定めがあり、障害

## 福祉に寄与する活動を継続的に行う

15人以上で構成▼政治、宗教、営利活動を目的としない▼法人でない  
補助限度額 7万円（リフト付きバスは10万円/1団体年度3回まで）  
◎事前に団体登録が必要で、



## 介護保険負担限度額認定証の更新

国障害福祉課 ☎29998・9116  
同認定証を現在お持ちの方に、6月中旬ごろに更新申請書を郵送します。8月以降も引き続き食費・居住費の減額を受けるには、市役所1階介護保険課に申請してください。  
国同課 ☎29998・9420



## 下水道処理区域内のご家庭はトイレの水洗化を！

下水道処理区域を拡大しました。新たに下水道が使えるようになった区域には市職員が説明に伺います。くみ取り便所は3年以内、浄化槽は速やかに排水設備を設け、公共下水道に接続することが義務付けられています。すでに区域内にあるご家庭で、まだ改造工事をしていない場合も、速やかに水洗化をお願いします。◎工事は所沢市下水道排水設備指定工事店に依頼してください。

## 水洗便所改造資金貸付制度

下水道に接続するために個人住宅の浄化槽を取り壊す工事、くみ取り便所を水洗便所に改造する工事の費用を無利息で貸し付けます。  
貸付限度額 52万円  
償還方法 月額8千円で償還  
国上下水道局窓口サービス課 ☎2921・1086



# 獅子のイチオシ



国商業観光課 ☎2998-9155

埼玉西武ライオンズの連載が本号よりスタート！監督や選手の市内おすすめスポットや球場グルメを全4回にわたりご紹介します。

## 押しスポット ベルーナドーム

2021年にボールパーク化されたベルーナドームは、どの世代の方も楽しめる解放感に溢れた自然共生型の球場です。4年ぶりに声出し応援解禁となったこのベルーナドームで、皆さまの熱い声援をぜひ球場でお聞かせください！



◎SEIBU Lions/TEZUKA PRODUCTIONS

## 押しグルメ

おすすめは「松井稼頭央の黒毛和牛と三元豚の肉寿司」です。自分がおいしいと思ったものをファンの皆さまにも食べていただきたかったので、味付けや質、量にこだわって作りました。球場にお越しの際には味わっていただきたいと思います！



## 松井 稼頭央監督



所沢は、選手、コーチ、そして監督として多くの時間を過ごした場所です。「ライオンズといえば所沢」だと思いますし、皆さまからのあたたかい応援をいつも感じています。所沢でまたファンの皆さまと一緒にパレードができるよう、優勝目指して頑張ります！

埼玉西武ライオンズ公式



# 低所得の子育て世帯 生活支援特別給付金

食費などの物価高騰の影響を受けている低所得の子育て世帯を支援します。

給付額 児童1人当たり5万円

給付方法

①④申請不要②③⑤申請必要

## ◆ひとり親世帯

次④のいずれかに該当する方

①令和5年3月分の児童扶養手当の受給者(5月29日から支給)

②公的年金などの受給により、5年3月分の同手当を受給していない方

③給付金申請時点で同手当の受給要件を満たす方で、同手当を受給していないが物価高騰の影響により家計が急変し、同手当の受給者と収入が同じ水準の方

④②③に該当し、同手当の受給資格がある方には6月中旬に必要な書類を発送予定です。なお、受給資格がない方でも給付金を受けられる場合がありますので、お問い合わせください。

## ◆ひとり親世帯以外

次④のいずれかに該当する方

④令和4年度と同給付金の対象者(5月29日から支給)

⑤④のほか、18歳未満の児童(5年3月末時点/6年2月末までに生まれた新生児も対象/障害児は20歳未満)を養育している、次のいずれかに該当する方

▶5年度の住民税が非課税の方

▶5年1月以降に物価高騰の影響により家計が急変し、住民税非課税の方と収入が同程度の方

申請 6月20日(火)～6年2月29日(木)までに必要書類を市役所2階こども支援課に提出/ ☎ 2998-9124



◎詳細は市HP(☞低所得の子育て世帯)をご覧ください。



## 住民税非課税世帯に対する 価格高騰重点支援給付金

現在、準備中です。詳細は広報とことろざわ7月号でお知らせします。

問 福祉総務課 ☎ 2998・9113

◎詳細は市HP(☞さといも元盃)をご覧ください。

問 農業振興課 ☎ 2998・9158



## さとい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

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などの購入経費

## 環境にやさしい農業者を支援します

補助率 対象経費の2分の1 補助限度額 (1経営体あたり) ①3万円②③1万5千円

◎詳細は、市HP(やさしい農業)をご覧ください。

問 農業振興課 ☎ 2998・9158



スクールゾーンの通行に注意 標識に記載された曜日・時間帯は、夏休み期間中であっても車両が通行することはできません。



## か、ご確認ください。

問 防犯交通安全課 ☎ 2998・9140

## 令和5年地価公示図書の閲覧

市役所2階開発指導課や国土交通省HPでもご覧いただけます。



## 計画の縦覧など

市内在住・在勤・在学の方、利害関係者 所沢都市計画緑地の変更の縦覧 説明会

6月18日(日)午前10時～11時 市役所6階604会議室

縦覧・意見書の提出 6月19日(月)～7月3日(月) (土日除く)

場 市役所5階市街地整備課 申請期間内に案への意見を同課に提出/ ☎ 2998・9208

## はかりの定期検査(西地区)

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。

◎新規にはかり・分銅・おもりを取引や証明に使う方はご連絡ください。

検査対象地区 所沢・吾妻・小手指・山口・三ヶ島地区

日程 6月1日(木)～三ヶ島まちづくりセンター 6月2日(金)～山口まちづくりセンター 6月6日(火)～老人憩の家とところ荘 6月7日(水)～小手指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、使用場所別別途検査を実施)

実施 東地区は令和6年度に実施 消費生活センター ☎ 2998・9143

## ハチに注意!

ハチの発生する季節です。6月から次第にハチの数が多くなり、8～9月ごろが最も危険です。軒下や屋根裏、庭木などに、スズメバチはポール型、アシナガバチはじょうご型の巣を作ります。



▲スズメバチの巣



▼アシナガバチの巣

巣を見つけたら、ハチを刺激しないように形状を確認してください。巣に近づき過ぎるのは危険です。スズメバチの巣の駆除は危険度が高いので、専門業者に依頼することをおすすめします。

アシナガバチの巣は、日没後に、長袖を着て専用の殺虫剤などで自分で駆除することができます。

◎駆除の費用は、巣がある土地・家屋の所有者などの負担です。なお、駆除方法や専門業者は市HP(☞ハチ)でも案内しています。

問 生活環境課 ☎ 2998・9370

## 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。固定電話は留守番電話に設定しましょう。

問 所沢警察署 ☎ 2996・0110

## 燃料電池車(FCEV)の貸出

地域のお祭りなどのイベントを行う自治会や法人に、環境にやさしい電気を供給する燃料電池車を貸し出します。詳細は市HP(☞FCEV貸出)をご覧ください。

問 マチごとエコタウン推進課 ☎ 2998・9133

## 特定小型原動機付自転車のナンバプレートを交付します

道路交通法の改正に伴い、一定の

## 初期費用ゼロ円太陽光制度

問 マチごとエコタウン推進課 ☎ 2998-9133

家庭などの屋根に、初期費用ゼロ円で太陽光発電設備を設置できます。契約期間中は電気料やリース料を支払う必要がありますが、停電時でも電気が使えたり、契約期間終了後は設備が無償譲渡されるなどのメリットがあります。

市がサービス提供事業者に補助金を交付することで、契約期間の短縮や月々の支払いが低減されます。利用方法 市HPからサービス提供事業者へ直接申し込み



◎詳細は市HPをご覧ください。



## 開催

「アト」ろん出沒情報 フレンドリーシティ感謝DAY

6月7日(水)午後4時～6時 場所 ベルーナドーム

商業観光課 ☎ 2998・9155

クアオルト®健康ウォーキング

6月14日(水)・22日(内)午前10時～ 荒幡富士コース

6月24日(土)午前10時～ 各日申し込み先着20人 費用 500円(市外在住者は要確認)



## 社会保険労務士による労働相談

6月16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 対象 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 問 労働局 ☎ 2998・9157

## クイズ1

未来会議に参加しませんか?

## 所沢 〇ルチャーパーク

ヒント・4面 応募方法は15面

親子で楽しむ運動あそび

日 6月17日(日)午前9時30分〜11時  
場 どもと福祉の未来館  
対 おおむね2〜6歳  
児と保護者



定 申し込み先着20組  
(市内在住優先)  
持 上履き、脱いだ靴  
を入れる袋、フェ  
イスタオル1人1  
枚、飲み物  
申 6月12日(月)からども支援セン  
ターに電話・電話/ ☎29222・  
22388

採れたて！農産物直売「ふたりの市」

日 6月13日(火)午  
前10時〜午後1時  
場 市役所別館前広  
場  
時 午後1時〜元  
町コミュニティ広  
場  
問 農業振興課 ☎2998・9158



リサイクルふれあい館エゴロの行事

① おもちゃの病院  
6月24日(土)午後1時〜3時  
② 傘修理(1人1本・部品代実費)  
6月17日(土)午後1時〜2時30分  
③ 折りたたみ傘、ビニール傘は対象  
外です。  
④ 包丁研ぎ講習会  
6月17日(土)午後1時30分〜  
⑤ 抽選6人(市内在住の大人)  
⑥ 大型家具抽選会  
6月2日(金)・23日(金)午前11時〜  
⑦ 着物からブラウス作り  
6月21日(水)午前9時30分〜午後3  
時



定 抽選10人(市  
内在住の大人)  
費 5000円  
持 裁縫道具、ミシン糸、ものさし、  
屋敷  
⑥ 生ごみ減量・資源化講演会  
7月2日(日)午後1時30分〜  
定 先着15人(市内在住の大人)



◆ 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。  
◆ 特設行政相談  
6月9日(金)午前10時〜午後3時30  
分  
◆ 国など行政への要  
望や苦情など  
主 行政相談委員  
所 沼部会  
◆ 住宅増改築等相談  
6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 埼玉土建一般労働組合所沢支  
部  
◆ 行政書士の暮らしの無料相談会  
6月26日(月)午前10時〜午後3時30  
分

◎ 参加者には、段ボールコンポスト  
セットを無料配布します。  
申 ①②当日受付④当日午前10時30  
分までに同館に直接③⑤⑥届  
6月6日(火)までに同館に電話/ ☎  
2994・5374

分  
内 相続、遺言、家庭問題、外国人の  
入国・在留、起業支援・会社設立  
など  
主 埼玉県行政書士会所沢支部  
【共通事項】  
場 市役所1階市民ホール  
問 市民相談課 ☎2998・9092

発達障害児家族のつどい

日 6月22日(木)午前10時30  
分〜正午  
◎ 会場など詳細は市HPの  
発達障害児家族)をご覧ください。  
問 松原学園 ☎2990・3488



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  
「郷土食ゆでまんじゅうを作ろう」  
日 6月10日(土)午前10時〜午後2時30  
分  
対 小学生以上(小学生は保護者同伴)

定 申し込み先着20人  
持 屋敷、飲み物、筆記用具  
費 5000円  
② 狭山丘陵自然観察会  
「シダ観察入門」  
日 6月17日(土)午前9時30分〜正午  
対 高校生以上  
定 申し込み先着20人  
持 飲み物、筆記用具  
費 5000円  
③ 定例ガイドウォーク  
日 6月3日(土)・4日(日)午後1時30分  
〜2時30分  
申 ①②月同から同センターに電話  
③当日受け付け/ ☎2939・9  
412へ

木造住宅の耐震診断相談会

日 6月24日(土)午前9時30分〜午後  
4時/市役所7階研修室  
対 平成12年5月以前に、  
在来工法または枠組  
壁工法(2×4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 一般社団埼玉建築士会入間第  
一支部所沢部会  
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 同月6月13日(火)に建築指導課  
に直接/ ☎2998・9180

開業相談会

金融や経営など開業についての個  
別相談に専門家が応じます。  
日 7月4日(火)・11日(火)各日午後5時  
〜8時  
場 所沢商工会議所(元町)

6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。



◎ 開業までの一連の流れなど初段階  
の相談は、開業セミナーや通常  
相談窓口でお受けします。詳細は所  
沢商工会議所をご覧ください。

所沢市管理栄養士おすすめ！  
健康レシピ



夏の健康レシピ  
豆のキーマカレー



エネルギー 477kcal  
タンパク質 18.9g  
脂質 8.5g  
塩分 1.5g

材料(2人分)

オリーブ油…小さじ1  
クミンシード…少々  
鶏ひき肉…80g  
カレー粉  
★玉ねぎ…70g  
★ごぼう…30g  
★塩…少々  
★にんにく…3g  
☆カットトマト缶…200g  
☆ケチャップ…小さじ2強  
☆水…100ml  
☆醤油…小さじ1  
☆はちみつ…小さじ1/2  
☆レンズ豆(乾)…50g

Point

簡単な味付けでおいしく作れる  
減塩レシピです！

1

玉ねぎは5mm角、ご  
ぼうはいちょう切り、に  
んにくはみじん切りにし  
ておく。フライパンに油  
とクミンシードを入れ弱  
火にし、香りがしてきた  
ら★を加えて炒める

2

玉ねぎが透明になったら  
ひき肉を加えて炒め、色  
が変わったら☆を入れて  
15分煮る

3

カレー粉を加え、3分ほ  
ど煮る

▶ 健康レシピは  
クックパッドでも  
公開しています。



## まちなかコンサート vol.58

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しているコンサート。  
気軽に生の音楽をお楽しみください♪

■ 6月24日(土)午後1時～3時  
場 新所沢パルコ1階ガレリア(屋外特設ステージ)

◎会場に直接お越しください。

**出演者** ①平野兄弟×キンドー (from とってんたん) ②Aieko ③所沢フィーニョ少年少女合唱団






### 空き家と相続の無料相談会

6月22日(木)・23日(金)午前10時～午後3時45分  
場 市役所1階市民ホール  
対 市内在住の方  
定 各日申し込み先着12組  
内 空き家や相続に関する困りごと

申 届 6月21日(水)にNPO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 ☎ 29998-9192

### 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)

場 月・火曜:埼玉所沢地方庁舎(並木) 木・土曜:ラーク所沢(花園)



### 女性向け就職支援セミナー

6月13日(火)午後2時～4時  
場 市役所6階604会議室  
申 申し込み先着40人

### 面接対策講座

◆シニア向け就職支援セミナー  
6月20日(火)午後2時～4時  
場 市役所6階604会議室  
申 申し込み先着40人

### 面接につながる応募書類の作成術

◆全年齢向け就職支援セミナー  
6月27日(火)午後2時～4時  
場 市役所6階604会議室  
申 申し込み先着40人

### 面接会話術

◆共通事項 市外の方も利用可/雇用保険受給資格者には利用証明書を発行  
申 専用ダイヤルに電話/ ☎ 049-265-5844 (午前9時～午後5時)



### 埼玉西部消防組合 消防職員採用説明会

7月8日(土)午前9時～午後4時  
場 埼玉西部消防局(けやき台)

内 令和5年度採用試験の概要、消防業務などの説明、質疑応答など

◎事前予約制です。詳細は同組合HPをご覧ください。  
問 同局総務課 ☎ 2929-9120



### 音訳ボランティア養成講習会・手話講習会入門過程・中途失聴者や難聴者のための手話講座

令和5年7月11日～6年2月6日の隔週火曜午前10時～正午(全15回)

◆次の全てを満たす方  
▼市内在住の18歳以上/全回参加可能/パソコンの基本操作ができる方/修了後、ボランティアとして活動可能  
定 10人程度  
費 教材費などは自己負担  
申 込 期間 届 6月23日(金) (必着)

◎受講希望者はできるだけ事前説明会(6月20日(火)午前10時～)に参加してください。電話・メールでの事前申し込みが必要です。

◆手話講習会入門課程  
令和5年7月19日～6年2月28日の隔週水曜午前10時～正午(全16回)

内 市内在住・在勤・在学中で手話の学習経験がない18歳以上の方  
定 20人  
費 教材費などは自己負担



### 認知症サポーター養成講座

認知症の人や家族を応援するための正しい知識を身につけませんか。

場 7月5日(水)午後2時～3時30分/こどもと福祉の未来館  
内 市内在住・在勤・在学の方  
申 込 申し込み先着50人  
内 認知症の正しい理解、認知症のある方への対応、認知症サポーターとは

申 届 同 所沢市社会福祉協議会 地域福祉推進課に直接・電話/ ☎ 2925-0041



### 申込期間 届 6月30日(金)(必着) 中途失聴者や難聴者のための手話講座

令和5年6月29日(木)～6年3月7日(木)午後2時～4時(全18回)  
内 市内在住・在勤の中途失聴者、難聴者  
定 15人程度  
申 込 期間 届 6月19日(月)(必着)

◆共通事項  
場 こどもと福祉の未来館  
申 込 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  
◎申込書は同会HP、こどもと福祉の未来館内同事務所、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HPをご覧ください。

問 同事務所 ☎ 2939-5064  
☎ 2923-4780 ☎ 5064  
tokoshakyokyo.jp



### 健康レシピ

所沢市管理栄養士おすすめ!

ヒント・10面 応募方法は15面



### クイズ②

水道のコトが楽しく学べる!

水道週間キャンペーン

6月1日～7日は水道週間です。観光情報・物産館YOT-TOKOで、水道週間キャンペーンを実施します。クイズに答えてオリジナルグッズをゲットしよう♪

◎詳細は市HP(Q水道週間)をご覧ください。



### 皆さんの善意 (順不同)

3月16日～4月15日の受付分です。ありがとうございました。

【金銭】総額1,835,243円

- 中央管財様 武州ガス様
- 山一ガス様 EARTH FRIENDSHIP ESTIVAL様
- ㈱ルミアン様 ㈱西武ライオンズ様

【物品】

- 山川照子様(卓球台) 市内5ロータリークラブ様(テーブル、ベンチ)
- 所沢交通安全協会様(交通安全冊子、ランドセルカバー) 埼玉県交通安全協会様(防犯ブザー) ㈱みずほフィナンシャルグループ様(同様にワッペン)
- 日本マクドナルド様(安全箸)
- ㈱ビクセン様(カレンド)
- ㈱西武ライオンズ様(歯ブラシセット)
- 埼玉西武ライオンズ選手会様、栗山巧選手、今井達也投手(観戦券)
- 谷沢建設様(観戦券)
- いるま野農業共同組合様(横断旗)
- 企業版ふるさと納税
- ㈱NTTドコモ様

### 水道週間キャンペーン

6月1日～7日は水道週間です。観光情報・物産館YOT-TOKOで、水道週間キャンペーンを実施します。クイズに答えてオリジナルグッズをゲットしよう♪

◎詳細は市HP(Q水道週間)をご覧ください。

5月31日(水)～6月7日(水)  
場 観光情報・物産館YOT-TOKO  
内 ▶パネル展示 ▶マンホール蓋の展示 ▶水道にまつわる昔の写真 ▶所沢の水道DVD放映 ▶クイズ など  
問 上下水道局経営課 ☎ 2921-1087



# 所沢市民フェスティバル 企業・団体の協賛募集

約30万人が来場する市民フェスティバルに協賛してあなたの企業・団体をPRしませんか？

日 10月28日(土)・29日(日)午前10時～午後4時  
場 航空記念公園

内 プログラム、ポスター、パネルなど  
申 閏月初～9月1日(金)に申込書を地域づくり推進課に提出 / ☎2998-9083  
◎④⑥⑦は提出期限が異なります。詳細は公式HPをご覧ください。



所沢市民フェスティバル公式HP



種類	サイズなど	金額	備考
①プログラムA (企業・団体広告を掲載)	H3.7×W10.5cm	2万5千円	22,000部作成予定
②プログラムB (企業・団体名を掲載)		5千円	22,000部作成予定
③公式HPのバナー広告	300×250px	2万円	協賛ページのみ
		3万円	トップ&協賛ページ
④ポスター	H7×W14cm	10万円	1,100枚作成予定
⑤パネル(本部)	H180×W90cm	15万円	2日間設置予定
⑤パネル(インフォメーション)	H180×W90cm	10万円	2日間設置予定
⑥会場案内看板	A3サイズ	5万円	会場内4カ所に設置予定
⑦フライヤー配架	A4サイズ	2万円	2日間配架可能
⑧子ども向けチラシ	H7.4×W10.5cm	3万円	32,500部配布予定
⑨会場内配布ぬりえ	A5サイズの1/4	2万円	5,000部印刷予定

**まちなかコンサート**

今回で58回目の開催。上質な音楽をお届けします。

**クイズ③**

ヒント・11面 応募方法は15面

**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 北秋津小、清進小、東所沢小、富岡小、中富小、若狭小

申 閏月初～6月15日(木)までに防犯交通安全課に応募 / ☎2998-9140

**市の仕事報告会**

市HPから電中

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？

日 7月8日(土)午後2時～4時(午後1時40分開場)  
場 柳瀬まちづくりセンター

定 申し込み先着80人

内 ▶市長メッセージ ▶センター長から地域の報告 ▶脱炭素+人を中心にしたまちづくり ▶財政状況 など

申 閏月初～7月6日(木)に氏名・電話番号・メールアドレスを経営企画課に電話・FAX・電中 / ☎2998-9027 ☎2994-0706

**成年後見・権利擁護あんしん相談**

事前予約制で弁護士が相談に応じます。

日 毎月第4木曜午前9時30分～正午(1組30分以内)

場 こどもと福祉の未来館

対 所沢市民とその家族、親族を後見している方、福祉関係者など

定 各日申し込み先着3組

内 成年後見制度に関する法律相談、手続きの説明など

申 閏 所沢市社会福祉協議会成年後見センターに電話・FAX / ☎2929-1711 ☎2923-4780

**高齢者演芸大会の出演者を募集**

ダンスや民謡などの活動をステージで発表しませんか？

日 7月21日(金)正午～午後4時(予定)

場 所沢まちづくりセンター

上 各日先着40人

定 所沢市での地域福祉活動に必要な基礎的知識

費 5000円(学生2500円)

申 閏 閏初～6月15日(木)(必着)に申込書を所沢市社会福祉協議会地域福祉推進課に提出 / ☎2925-0041 ☎2925-3419

◎ 申込書は同会HP、同会、まちづくりセンターで入手できます。詳細は同会HPをご覧ください。

**全戸配布冊子の広告主を募集**

とろざわ水物語

令和5年8月に配布予定の上下水道局広報紙「とろざわ水物語」に広告を掲載しませんか？

募集枠数 2枠

広告規格 カラー刷り縦114mm×横118mm

掲載料 最低価格3万円(税別/入札による)

令和5年8月に配布予定の上下水道局広報紙「とろざわ水物語」に広告を掲載しませんか？

募集枠数 2枠

広告規格 カラー刷り縦114mm×横118mm

掲載料 最低価格3万円(税別/入札による)

市内在住で60歳以上の個人・団体 抽選8組(未出演者優先/1団体約10人)

留意事項 ▶楽器などの電源使用不可 ▶長生クラブ会員は各地区連合会に申し込み

申 閏 6月7日(木)(必着)までに申込書を〒359-8001市役所1階高齢者支援課に直接・郵送 / ☎2998-9120

◎ 申込書は同課、市HP(Q演芸大会)で入手できます。

**会計年度任用職員の募集**

詳細は市HP(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臨床検査技師⑤診療放射線技師を募集

申 閏 同センターに応募 / ☎2992-1151

◆公立保育園の保育士・調理員を募集(夏季期間)

日 7月下旬～9月上旬の週1～4日程度午前8時30分～午後5時(応相談)

申 6月30日(金)までに各保育園に直接締め切り後も空きがあれば随時募集します。

閏 保育幼稚園課 ☎2998-9126

◆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 北秋津小、清進小、東所沢小、富岡小、中富小、若狭小

申 閏 閏初～6月15日(木)までに防犯交通安全課に応募 / ☎2998-9140

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」。

発行日のお知らせが届く「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!

閏 広報課 ☎2998-9024

◎ 詳細は市HP(Q広報)をご覧ください。



# 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（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



## 健康づくり支援課

☎2991-1813

### 母親学級 ☎6月2日(金)から電話・電申

#### ◆栄養

☎6月30日(金)午前10時30分～午後0時30分  
☎出産予定日が8月12日以降の妊婦（パートナーも可）  
☎妊娠中の食生活、試食☎申し込み先着20人  
費600円◎上の子同伴の受講不可

#### ◆歯科

☎6月30日(金)午後1時15分～3時15分  
☎出産予定日が9月16日以降の妊婦  
☎お口の健康について、歯科健診、赤ちゃんのむし歯予防☎申し込み先着20人

### 乳幼児健康相談 ☎6月2日(金)から電話

#### ◆離乳食おはなし会

☎6月27日(火)

#### ◆乳幼児の食事相談

☎6月19日(月)午前中

#### ◆歯科

☎6月27日(火)午前中  
☎歯ブラシ



### 身体計測・相談会 ☎6月2日(金)から電申のみ

☎6月22日(木)午前中  
☎母子健康手帳、バスタオル、オムツなど

### 離乳食教室 ☎6月5日(月)から電話・電申

#### ◆ごっこん期

☎7月14日(金)午前10時～11時15分  
☎令和5年1月～2月生まれの乳児と親  
☎栄養士の講話☎申し込み先着20組

#### ◆もぐもぐ期

☎7月20日(木)午前10時～11時30分  
☎令和4年11月～12月生まれの乳児と親  
☎栄養士と歯科衛生士の講話、試食☎申し込み先着20組



#### ◆かみかみ期料理教室

☎6月21日(水)午前10時～午後0時30分  
☎令和4年7月～8月生まれの乳児と親  
☎栄養士の講話、おんぶでの調理実習、試食☎申し込み先着20組  
費300円

### 2歳児歯科健康教室 ☎6月2日(金)から電話・電申

☎7月3日(月)午後0時45分～1時15分（受付）  
☎令和2年11月～3年4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

### 妊婦サロン（イルカ） ☎月初から電話

☎6月22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

### 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



### ステキな大人の健康食教室★ ☎6月2日(金)から電話・電申

☎7月12日(水)午前10時～午後0時30分  
☎64歳以下の方  
☎講話「肝臓に優しい食生活～中性脂肪とアルコール」、調理実習・試食☎申し込み先着24人（初めての方を優先）  
費600円



### 成人健康相談 ☎随時電話

相談名	6月の実施日	時間
健康相談	7日(水)	午前
	28日(水)	午後
血糖値相談	19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
理学療法士による相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防など）	2日(金)、9日(金)、16日(金) ◎来所困難な方は要相談	午前

### ファミリー食育教室★ ☎6月2日(金)から電話・電申

☎7月13日(木)午前10時～午後0時30分  
☎1～18歳のお子さんの親  
☎講話「夏を乗り切る食生活～美味しく食べよう夏野菜～」、調理実習・試食☎申し込み先着15組（初めての方を優先）  
費600円



### 歯周病予防教室★ ☎6月2日(金)から電話

☎7月12日(水)午後1時30分～3時30分  
☎歯科医師による歯肉の健康チェック  
☎歯周病予防に関心のある方☎申し込み先着30人



## 健康管理課

☎2991-1811

### がん集団検診申し込みは6月15日(木)まで

☎電申・窓口・健康ガイド  
付属のはがきで申し込み  
☎胃がん(バリウム)・肺がん検診  
◎各種健診の詳細は健康ガイドまたは市HPをご覧ください。



### こころの健康支援室 ☎2991-1812

#### 精神保健専門相談 ☎要予約

☎6月20日(水)午後2時～5時  
☎18～65歳までの市民の方  
☎精神科医による相談

#### 思春期こころの健康相談 ☎要予約

☎6月29日(木)午後1時～4時  
☎市内在住・在学の高校生とその保護者  
☎精神科医による相談

#### つどい ☎不要

つどい	開催日	時間
うつ病ご本人	6月 7日(水)	
うつ病ご家族（精神科医参加）	6月 1日(木)	午前10時～正午
強迫性障害ご家族	6月 6日(火)	
自死遺族	6月10日(土)	午後1時～5時
発達障害ご家族	6月21日(水)	午前10時～正午

## 健幸ワンポイント

### 歯ざしり・かみしめに注意！ ～ブラキシズム～

朝、目覚めたときに奥歯や顎が痛い、家族から歯ざしりを指摘された、などの経験はありませんか。歯ざしりやかみしめなどの行動の総称である「ブラキシズム」は、寝ている時だけでなく、目覚めている時にも無意識に行っていることが多く、音のしない場合もあるため、気が付かないうちに歯や顎に悪い影響をもたらすことがあります。



#### ▶▶ ブラキシズムの症状は？

睡眠時に起こる場合と覚醒時に起こる場合に分類され、歯ざしり、かみしめ、上下の歯をカチカチと接触させる症状などがあります。近年、これらの症状のある人が増えていると言われていますが、コロナ禍で在宅ワークが増え、会話をする機会が減ったり、スマートフォンの使用などにより、うつむく姿勢が増えたりしたことも要因と考えられています。

#### ▶▶ 歯に与える影響は？

ブラキシズムが習慣化すると歯が割れる、すり減るだけでなく、顎関節症や知覚過敏、歯周病を悪化させることにもつながります。

#### ▶▶ ブラキシズムの症状があったら



緊張や集中している時は、リラックスしてひと呼吸おこなうなど、ストレスをためないようにしましょう。また、歯や顎に違和感があった場合は、かかりつけ歯科医に相談することをお勧めします。

保健センターでは歯科に関する教室や相談を行っています。お気軽にお問い合わせください。



成人歯科健康教室はこちら

☎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 



▲ごきげんな初節句  
ばあばに作ってもらった兜！  
似合うでしょ！？  
●ゆうちゃんぼう（西所沢）



▲みんな大好き!!  
バイバイは悲しくて泣いちゃったけどまた会おうね!  
●ちゃーちゃん

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



▲わたあめ大好き!  
大好きなわたあめに笑顔も満開!  
●シュリ君（山口）

いいトコ作品集 



▲伝説になった WBC 準決勝  
感動の瞬間をまとめました  
●タナハシ（美原町）



▲かわいいお守りに魅せられて  
心をこめて描きました  
●斉藤秀子（上安松）



◀気品あふれる花姿  
見ているだけで幸せな気分にしてくれます  
●かんちゃん（くすのき台）

7月号のテーマ  
●「成長」  
締め切り ●6月10日(土)



（ヤセウツボ・投稿者提供）

タイトルの「雑草」という名の草はない」という言葉は牧野富太郎博士の言葉です。筑波大学の研究グループはこの植物から抽出した物質にアルツハイマー病に効果があるという研究結果を発表しているそうです。既存の植物に対する危害ばかりを問題にせず、どう活かすかを考えよ、との神の声が聞こえてきそうな発見でした。

雑草という名の草はない

山南 秀男（花園）

誰でもエッセイ  
テーマ「小さな発見」

はつらつ  
ところっこ

## 時速150km級ドローンを華麗に操る若きレーサー



プロドローンレーサー  
かみざき ふうが  
**上関 風雅さん** (市内在住)

中学での部活はサッカー部に所属。  
趣味は音楽鑑賞。音楽を聴くことでリラックスし、気分を高めているそう。  
オフの日は家でゲームをしていることが多いとか。気分転換にもなり、コントローラーの操作感覚を養うこともできる、一石二鳥のオフの過ごし方をしている。

memo  
上関選手の活躍や試合情報はこちらをチェック!

「ドローン」というマシンをご存じだろうか。はるか上空からの空撮の映像を目にしたたり、離島などで無人で空を飛んで荷物を運んでいたりするニュースを目にする機会も多くなり、「生活の役に立つマシン」というイメージをお持ちの方も多いのではないかと。

その一方で、ドローンのスピードと操縦テクニックを競う大会が国内外で頻りに開催されている。2019年に日本人初の小学生での日本代表入りを果たし、昨年の世界大会(ワールドゲームズ2022)では6位と、世界でも一目置かれる成績を収めているドローンレーサーが上関風雅さんその人だ。

上関さんとドローンとの出会いは、今から6年前の小学3年生の頃。ドローンレーシングチームの代表監督である父の勧めでドローンの操縦を始めた。普段からパソコンを使ったゲームをしていた上関さんにとって、ドローンの操縦はさほど難しさを感じるものではなかったという。とは言え、競技用のドローンはコントローラーを両手で操作、指の感覚だけでマシンのバランスを取って水平を保たせる必要がある。それもただ水平を保つだけでなく、ドローンに搭載されたカメラの映像からコースや機体周囲の状況を確認するために、少し前傾させた姿勢で

時速150kmに達するドローンを操縦する技術が必要なのだ。

ドローンレースは年齢も性別も関係ない。すべての人が同じ土俵で勝負する、スタートダッシュとスピードと操縦技術の闘いだ。レースの種類はいくつかあるが、上関選手が出場するレースはタイムトライアルのレースだ。決められたコースを周回飛行し、最速タイムでのゴールを競う。スタートのシグナルが鳴り響くと一斉に最短のコース取りを狙う。コース全長300mのレースでは1周約12秒で駆け抜けるハイスピードで、一瞬たりとも集中力を切らすことはできない。高調音を轟かせながら疾走するドローンとは対照的に、ゴーグルを装着しコントローラーを操縦する上関選手の姿はその周りだけがピンと張りつめた緊張感があり、レースに挑む人間模様もドローンレース観戦の見どころの一つだ。

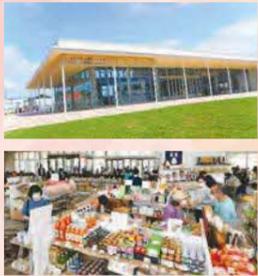


▲競技中の上関選手

上関選手が参戦する直近のレースは6月4日(日)の「JDSF 2023 Round1 富士急ハイランド」(日本ドローンスポーツ連盟主催)だ。「日本を代表する選手たちと競うレースですが、優勝を狙って頑張ります。市民の皆さん、応援よろしくお願ひします!」と意気込みを語る上関選手の活躍に期待が膨らむ。(取材:坂本)

## 今月のプレゼントクイズ!

おかげさまで2周年♪ YOT・TOKOから皆さまへプレゼント  
**所沢牛カレー・所沢牛プレミアムビーフカレー**  
(1,080円相当×20人)



観光情報・物産館YOT-TOKO  
観が5月29日(月)にオープン2周年を迎えました。2周年を記念し、日ごろの感謝を込めて所沢市ブランド特産品の所沢牛カレーまたは所沢牛プレミアムビーフカレーをプレゼント♪こだわりのスパイスと所沢牛のうまみ溢れるカレーをご堪能ください。

●観光情報・物産館  
YOT-TOKO  
松郷143-3  
☎2968-5414  
(午前9時～午後5時 / 年中無休)



◎プレゼントはどちらか1つ。どちらがもらえるかはお楽しみ♪

### ◆今月のクイズ

9・11・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 (6月10日(出締め切り))

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⑦6月号の感想を記入し、〒359-8501広報課(住所不要)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。



▲市HP

## 読者感想文

●シェアサイクルの情報に興味を持ちました。市外県外に返却してもよいというのも魅力ですね。いつも車で見てる景色が、ゆったりペダルを漕ぎながら見ると違った景色に見えるかも(山口・50代)  
●今まで狭山湖周辺をサイクリングしてみたいと思っていましたが、自宅からは遠くて無理と諦めていました。5月号で初めてシェアサイクルの存在を知ったので、ぜひ利用したいと思います(下安松・60代)  
編集から●これからの時期は絶好のサイクリング日和ですね。事故の被害を軽減するためにヘルメットをして、安全に楽しくサイクリングを楽しみましょう!

●今年度の主な施策が、項目ごとに分かりやすくまとめられて読みやすかったです。市がどのようなことを目標にしている、そのために市民の予算をどう使う予定か、オープンにされていて、安心して生活ができます(上安松・40代)  
編集から●少しとっつきにくいような予算や市の施策もできる限り分かりやすく情報発信をして参ります。  
●市内で行われるイベントや祭りのお知らせが載っていて、とてもありがたい(北所沢町・20代)  
編集から●魅力的なイベント情報などを今後も発信していきますので、お見逃しなく!

## 編集後記

● 今月のところっこは、現在中学生ながら日本のドローンレース界をトップレベルで走る上関選手です。実際に上関選手が出場したレースの動画を見てみました。ドローンがとてつもないスピードで急旋回や急降下し、目まぐるしく状況が変わる展開に夢中になって見入ってしまいました。6月4日に上関選手が出場する大会が開催されることですので、この機会に観戦してみたいかがでしょうか(深町)

● 本号の特集のタイトルに「わが家」を付けたのは、各ご家庭で大雨の対策は違うからです。大雨の中、外出するより、安全であれば自宅にいても避難です。早めの対策確認が肝心です(坂本)  
● 6・7面では、この夏開催のイベント情報が盛りだくさん!夏休みの予定が決まっていない方の参考になれば幸いです。事前予約が必要なものが多いので、気になるイベントは、まずはご予約を!(関)



▲所沢市の特産品である狭山茶が楽しめる「ところざわ新茶まつり」。今年は事前申し込み制で、「新茶大満喫プラン」が登場！お茶の淹れ方教室や手もみ茶の実演など、所沢の新茶を堪能していました。  
写真：中村 仁

## 撮れたて 市民カメラマンの News

「ところざわ通信」(Ｑとこ通)もご覧ください。



身代わり寅がお出迎え！



▲毎月5月1日に多間院で開催される「寅まつり」。今年もたくさんの「身代わり寅」が境内にずらりと並んでいました。「身代わり寅」は身に降りかかる災いから守ってくれるそうです。  
写真：滝島利男

▼下富の平岡園で新茶摘みが行われました。摘み子の方々によって手際よく進められる茶摘み。カゴいっぱいの茶葉からは、新茶の季節の始まりを感じました。  
写真：久保純子



▲養蚕祭が北野天神社で実施され、蚕の健やかな成長を願って繭玉が奉納されました。お祭り終了後には市内唯一の養蚕農家の方と養蚕文化を研究する大学生などで座談会が開かれました。  
写真：鳥居映助



## 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
6月4日(日)	わかさクリニック	内、整、皮、リハ、麻、外、胃、肛	若狭 4-2468-31	2949-2426
	平岡眼科医院	眼	東町 11-1-207	2922-1126
	双葉クリニック	内、外	けやき台 1-36-7	2922-5171
6月11日(日)	所沢内科クリニック	内	東町22-3	2922-2210
	雨宮医院	耳鼻咽喉	上新井 3-55-8	2925-5370
	おくもとクリニック	内、小、呼、消、リハ	西所沢 1-23-3	2903-8320
6月18日(日)	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
	所沢慈光病院	心内、精	北中1-228	2922-2990
	メイプルクリニック	内	山口33-1グランディール202	2968-8663
6月25日(日)	かないクリニック	内、消、外	小手指町 1-3-8	2926-1001
	あすみクリニック	皮、形	東住吉 2-4 2階	2928-5881
	みかみこどもクリニック	小	南住吉 21-12	2997-8080
7月2日(日)	溝淵内科医院	内、糖内	西所沢 1-3-8	2922-8381
	久我クリニック	耳鼻咽喉、気、食	日吉町 8-11	2923-8005
	矢倉内科クリニック	内、循内、消内、糖内	下安松 50-43	2945-5656

## 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	×	×	○	×

◎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※1	夜間急患診療終了後～翌日午前7時	×	○	○	×	○	○	○	○
日曜日・休日急患診療	午前10時～11時30分 午後2時～4時30分	6月4日(日)・11日(日)・18日(日)・25日(日)・7月2日(日)							

- ※1…要事前問い合わせ
- ◎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。
- ◎発熱症状がある場合は、事前にご連絡ください。

## 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：6月4日(日)・11日(日)・18日(日)・25日(日)・7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
・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 ▶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