

広報

ところざわ

5月

令和7年
(2025年)
No.1238

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/

主な内容

- 4面 多聞院の寅まつり、
所沢子ども芸術祭
- 5面 とことこタワーまつり
- 6面 令和7年度当初予算
の概要

特集

所沢のみどりと

グルメを巡る旅



人口(前月比) 342,296人(+161人) 男 168,658人(+38人) 女 173,638人(+123人) 世帯数 171,197世帯(+588世帯) 令和7年3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

所沢のみどりと グルメを巡る旅

今年の大型連休はなにしよう。
市外に行くのはめんどろ。
だけど、自然もグルメも楽しみたい。
そんなあなたには「狭山湖とトトロの森
おさんぽコース」がおすすめ。
坂巻有紗さんと一緒に山口地区の魅力を
感じながら楽しくおさんぽしませんか？
☎商業観光課 ☎ 2998-9155

ALISA
SAKAMAKI

所沢市観光大使
さかまき ありさ
坂巻 有紗さん



今回、コースを巡るのは、昨年観光大使に就任した坂巻有紗さん。仮面ライダーガッチャードにも出演し、俳優や歌手として幅広く活躍しています。



▲詳細は市HPをご覧ください。



みどりとグルメを巡る旅に出かけよう！

Let's go!



- START!** 午前 10 時 西武球場前駅からおさんぽスタート！
- 1 10 時 45 分 トトロの森 1 号地の自然を満喫 (60 分)
- 2 午後 0 時 15 分 狭山湖をのんびり散策
- 3 0 時 45 分 観音茶屋で休憩 (45 分)
- 4 1 時 50 分 ベルーナドームで野球観戦



1 トトロの森1号地

トトロのふるさと基金が、市民や企業から寄付金を募り、買い取ることで保全している「トトロの森」の1号地です。首都圏では珍しい、里山の豊かな自然を楽しむことができるスポットです。

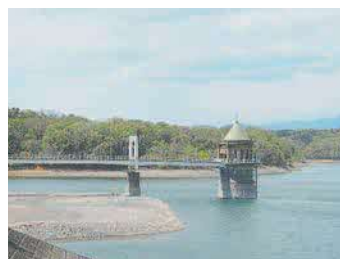
トトロの森1号地
場 上山口 351
図 鑑 トトロのふるさと基金
☎ 2947-6047



2 狭山湖

狭山湖堤防から、春はソメイヨシノやヤマザクラなどの桜、秋は紅葉など、四季折々の美しい景色を楽しむことができます。散歩やサイクリングのほか、湖面に映る富士山やバードウォッチングを楽しむことができます。

狭山湖
場 勝楽寺 12



3 観音茶屋

金乗院（山口観音）の向かいに佇む風情あるお店です。地粉100%の手打ちうどん、昔ながらの焼きだんご、甘酒やお汁粉などを楽しむことができます。

観音茶屋
場 上山口 2203 時 午前10時～午後5時 / 不定休 図 ☎ 2936-6821



4 ベルーナドーム

シーズン開幕中のベルーナドームでは、野球観戦だけでなく「獅子まんま」の愛称で呼ばれる球場グルメなどを楽しむことができます。

ベルーナドーム
場 上山口 2135
図 ☎ 0570-01-1950



◀ライオンズオフィシャル唐揚げ「獅子から」は所沢の深井醤油を使用して外はカリッと中はジューシー♪

おさんぽして所沢の魅力を満喫しよう♪

砂川堀せせらぎ
おさんぽコース



三富新田
おさんぽコース



所沢まちなか
おさんぽコース



東川さくら
おさんぽコース



狭山ヶ丘みどり
おさんぽコース



八国山
おさんぽコース



今回紹介したコースのほかにも、所沢の魅力を楽しむことができるおさんぽコースがたくさんあります。「所沢市おさんぽナビ」では計10コースを紹介しているので、ぜひご覧ください。



▲所沢市
おさんぽナビ

◎今回紹介した以外にも同ナビでは「荒幡富士おさんぽコース」「所沢七福神おさんぽコース」「淵の森とかみの山おさんぽコース」を紹介しています。



300本以上のボタンが咲き誇る 多聞院の寅まつり

たくさんさんの大輪のボタンが咲き誇る多聞院で行われる寅まつり。境内では、こま犬ならぬ「こま寅」がお出迎えをしてくれます。

日 5月1日(休)午前9時～午後4時
場 多聞院 (中富1501)
問 商業観光課 ☎2998-9155



5月1日(休)限定

無料巡回バス

◎時刻表は予告なく変更になることがあります。

経路 航空公園駅東口⇒多聞院⇒観光情報・物産館YOT-TOKO／ところざわサクラタウン⇒航空公園駅東口

航空公園駅東口発	多聞院発	YOT-TOKO発	航空公園駅東口発	多聞院発	YOT-TOKO発
9:00	9:25	9:50	12:35	13:00	13:25
9:30	9:55	10:20	13:00	13:25	13:50
10:00	10:25	10:45	13:20	13:45	14:10
10:15	10:40	11:05	14:00	14:25	14:50
10:30	10:55	11:20	14:20	14:45	15:10
10:50	11:15	11:40	14:40	15:05	15:30
11:15	11:40	12:05	15:10	15:35	16:00
11:35	12:00	12:25	15:35	16:00	16:25
12:10	12:35	13:00			



◀最新情報は所沢市まちづくり観光協会HPをご覧ください。



子どもから大人まで楽しく学ぼう！

所沢博士になろう！

皆さん、野老沢って何て読むか知っていますか？所沢の文化・歴史を楽しく学べるイベントを開催します！

日 4月27日(日)～5月6日(休)

場 観光情報・物産館YOT-TOKO

内 ▶よっとこ野老沢検定 ▶所沢魅力発信所 ▶パズルで所沢のエリアを覚えよう！ ▶所沢の名産を知ろう！ ▶トトロのふるさと基金による活動の紹介・ワ

ークショップ（ワークショップは有料／4月27日(日)のみ） ▶「ところざわに残る伝説」のおはなし会（29日(祝)のみ） ▶所沢観光コンシェルジュによる「ところざわの飛行機」のおはなし会（5月3日(祝)のみ） ▶(株)見澤食品による麺の直売・ところざわ醤油焼きそばの販売（4日(祝)～6日(休)のみ）

問 商業観光課 ☎2998-9155

大型連休はYOT-TOKOで所沢のことを楽しく学ぼう♪



◀詳細はYOT-TOKOHPをご覧ください。



所沢子ども芸術祭 Tokorozawa Kodomo Geijutsusai

子どもはみんな色々な才能を秘めた、たまごです。子どもが主役の芸術祭を開催します。

★は参加申し込みが必要です。

問 文化芸術振興課 ☎2998-9211



◀詳細は市HPをご覧ください。

子ども写生大会

5月10日(土)



見て、感じたものを自由に描いて、作品をつくる。音楽を聴く…アートを全身で楽しむことができるイベントです♪

場 ところざわサクラタウン、東所沢公園

まちなかコンサート

5月10日(土)



◎写真は昨年の様子です。

チアダンスのCHEEKY'S、観光大使の坂巻有紗さん、県立所沢北高等学校吹奏楽部の3組が出演。無料で入退場自由に鑑賞いただけます。

場 ところざわサクラタウン

子ども映画祭★

5月11日(日)



武蔵野美術大学映像学科の教員・学生の作品に加え、アイルランド発のアニメ作品「ソング・オブ・ザ・シー 海のうた」を上映します。上映中は出入り自由！未就学児の参加もお待ちしております。

場 ところざわサクラタウン

5月
11日(日)クイズウォークラリーを楽しもう!
とことろタワーまつり

中心市街地で開催される、とことろタワーまつり。「クイズdeチャリティウォークラリー」では、ゴール地点でガラポンに挑戦すると、商店街で使える商品券などの豪華賞品が当たるかも。他にも、飲食ブースや音楽イベントなど盛りだくさんです。

日 5月11日(日)午前10時～午後4時(ウォークラリーの受け付けは正午～午後2時/小雨決行)

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

定 先着600人

内 ウォークラリー、飲食ブース、太鼓演奏など

費 200円(クイズdeチャリティウォークラリーに参加する場合)

問 商業観光課 ☎2998-9155



▲ 詳細は、とことろざわ
まちづくり
町造商店HPをご覧ください。

5月
24日(土)

春のリユースきものの市

「もったいない」の心でリユースを広めよう! リサイクルふれあい館の3階特設会場で着物の有償頒布を行います。
◎1・2階の陶磁器・古着などの有償頒布は通常開館となります。

日 5月24日(土)午前9時～午後2時

場 所 リサイクルふれあい館エコロ(日比田)

問 同館 ☎2994-5374

お気に入り
見つかるかも



無料送迎バス運行

航空公園駅東口発 (リサイクルふれあい館行)	リサイクルふれあい館発 (航空公園駅東口行)
8:30	8:45
9:10	9:25
9:50	10:05
10:30	10:45
12:00	12:15
13:00	13:15
—	14:10

川越鉄道開業130周年

記念ヘッドマークを付けた電車が走行中

西武鉄道の前身企業である川越鉄道が130周年を迎えることを記念し、本川越駅から国分寺駅までの沿線6市が、ヘッドマークデザインを募集しました。

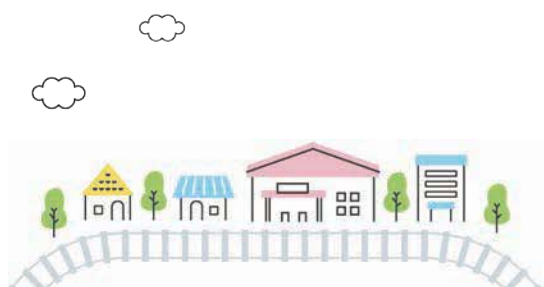
市内67人の応募の中から、齊藤はなさん(12歳)のデザインが選ばれました。電車でお出かけの際は、ヘッドマークに注目してみてください。

運行期間 8月31日(日)まで

問 文化芸術振興課 ☎2998-9211



▲ 齊藤はなさんのコメントはこちら。



▲ 所沢市



▲ 川越市



▲ 狭山市



▲ 東村山市



▲ 小平市



▲ 国分寺市

令和7年度 当初予算

さらに暮らしやすいまちへ

1,258億3,000万円

(前年度当初予算比3.4%増)

財政課 ☎2998-9030



「こどもを中心としたまちづくり」を着実に進めるため、「小・中学校の給食費無料化」、「18歳までの医療費無料化」を継続して実施するとともに、「中核市への移行」に係る予算を盛り込んでいます。

今年度の一般会計予算総額は、過去最高の1,258億3,000万円（前年度当初予算比：41億8,900万円増／3.4%増）で、特別会計・公営企業会計を加えた

総額は、2,212億5,578万7千円（前年度当初予算比：83億1,507万9千円増／3.9%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。

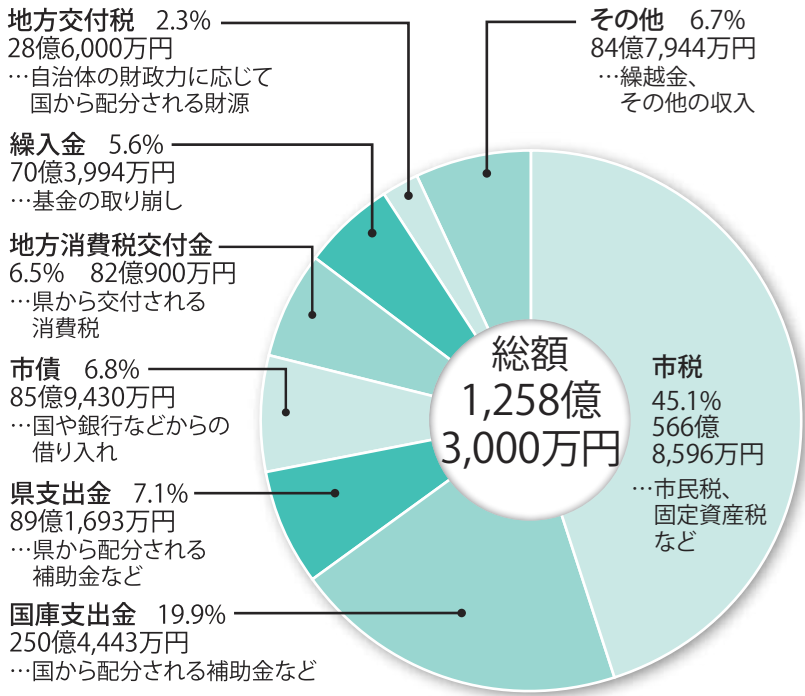


歳入面では、市民税や固定資産税などの市税や各種交付金の増収を見込みました。

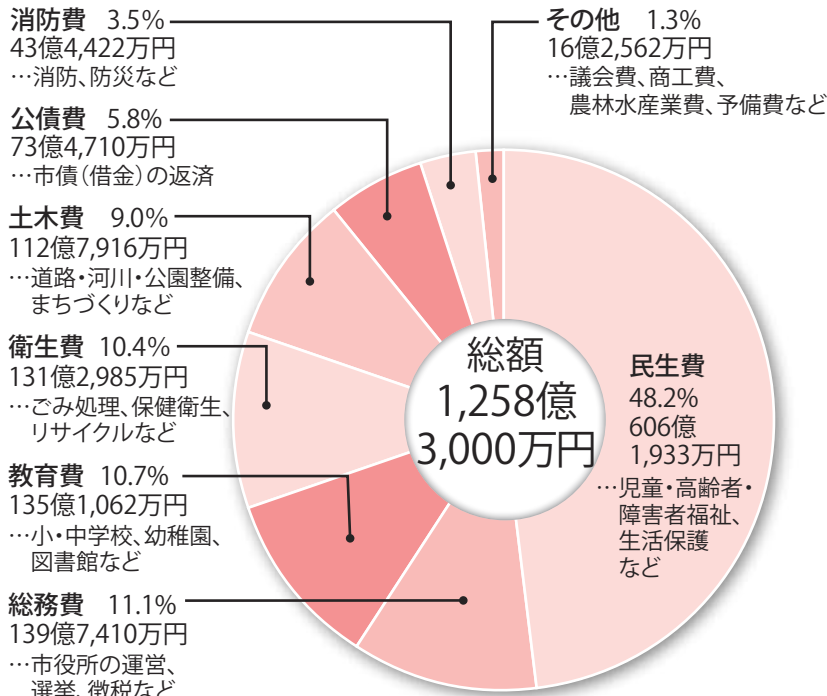
歳出面では、人件費や物価高騰による経費に加え、社会保障費や市庁舎の改修工事にかかる費用の増大を見込んでいます。

また、「こどもを中心としたまちづくり」に取り組んでいくとともに、各分野の必要な経費にしっかりと予算配分をし、予算編成を行いました。

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	前年度増減	伸び率
交通災害共済	3,000 万円	△ 100 万円	△ 3.2%
狭山ヶ丘 土地区画整理	4 億 1,500 万円	1 億 7,900 万円	75.8%
所沢駅西口 土地区画整理	10 億 7,800 万円	1 億 2,700 万円	13.4%
国民健康保険	317 億 7,300 万円	2 億 1,800 万円	0.7%
介護保険	293 億 7,300 万円	14 億 1,200 万円	5.0%
後期高齢	65 億 1,700 万円	5,500 万円	0.9%

公営企業会計予算

会計名	当初予算額	前年度増減	伸び率
水道	123 億 9,688 万円	19 億 6,222 万円	18.8%
下水道	110 億 5,592 万円	△ 2 億 6,227 万円	△ 2.3%
病院	27 億 8,698 万円	4 億 3,613 万円	18.6%

歳出（性質別）一覧

区分	当初予算額	構成比
扶助費	335 億 3,784 万円	26.6%
人件費	215 億 6,084 万円	17.1%
物件費	207 億 5,202 万円	16.5%
補助費等	183 億 9,449 万円	14.6%
普通建設 事業費	140 億 3,603 万円	11.2%
繰出金	80 億 6,449 万円	6.4%
公債費	73 億 4,710 万円	5.8%
維持補修費	18 億 3,786 万円	1.5%
その他	2 億 9,933 万円	0.3%
合計	1,258 億 3,000 万円	100.0%

今年度の主な施策（★は新規事業）

こどもを中心としたまちづくり

- ◆小・中学校の給食費無料化 …… 14億5,534万円
保護者が負担する学校給食費を補助することで、引き続き子育て世帯の経済的な負担軽減を図ります。
- ◆18歳までの医療費無料化 …… 14億625万円
子育て世帯の経済的負担の軽減を図るため、18歳までの医療費無料化を継続します。
- ★屋内運動場空調設備設置事業 …… 4,396万円
小中学校の体育館に空調設備の設置を進めます。

- ★幼稚園型一時預かり事業 …… 1,997万円
保育の必要性が認められた0～2歳児を対象とし、幼稚園などで一時的に預かります。
- ★放課後支援事業 …… 1,185万円
新たに荒幡小学校と三ヶ島小学校に「ほうかごところ」を開設します。
- ★子育て世帯ホームヘルプ事業 …… 464万円
家事などに対して負担を抱える子育て家庭、妊産婦、ヤングケアラーなどがいる家庭を訪問支援員が訪問し支援します。

地域のつながりを活かしたまちづくり

- ◆自治会等応援事業 …… 8,040万円
自治会などが行う活動を支援し、地域住民の自治会などへの加入と参加を促進します。
- ◆生活支援体制整備事業 …… 5,893万円
生活支援サービスなどの充実が図れるよう、ボランティアなどの生活支援の担い手の発掘・養成を行うと共に、市全域および日常生活圏域に協議体を設置し、地域全体で高齢者を支援します。

健幸（けんこう）長寿のまちづくり

- ◆小児初期救急医療体制推進事業 …… 2億1,113万円
所沢市域全体で、365日小児初期救急医療体制の維持に努めます。
- ★带状疱疹ワクチン接種 …… 3,421万円
定期接種として带状疱疹ワクチン接種を実施します。
- ◆精神障害者アウトリーチ支援事業 …… 4,471万円
精神障害のある方が住み慣れた地域で生活を継続するために、医療・保健・福祉の各分野の専門職チームによる包括的な支援を継続します。

人と自然が共生するまちづくり

- ◆スマートハウス化推進補助事業 …… 1億8,334万円
住宅の断熱性能を高めるエコリフォームのほか、太陽光発電システムや省エネ機器などの導入に対し、費用の一部を補助します。
- ★公共施設LED一括導入事業 …… 550万円
利用者が多い公共施設にLEDを一括導入するための必要な調査と最適な整備手法の検討を行います。
- ★剪定枝資源化推進事業 …… 434万円
市の事業から排出される剪定枝を堆肥にするなど、資源化を進め、焼却処理量の減量を推進します。

所沢の魅力を高めるまちづくり

- ◆所沢駅ふれあい通り線道路築造事業 …… 19億7,925万円
駅周辺の交通渋滞の解消や東西市街地の一体化を図るため、引き続き整備を進めます。
- ◆西所沢駅西口改札口開設事業 …… 1億1,839万円
開設に向けた設計や、送迎車用転回広場の整備を進めます。
- ◆企業誘致活動促進事業 …… 6,673万円
市の特性や産業支援などをPRすることで、製造業や都市型産業の拡大を図り、市内経済の活性化、雇用の創出につなげます。

◆議決に至らず
▼人事案件…1件（監査委員）



▼契約変更…1件
▼財産取得…2件
▼市道路線の認定・廃止…7件
▼人事案件…1件
議会の同意を得て任命されました。
▼教育委員会教育長の任命…岩間健一氏（前職・昭和女子大学人間社会学部特命教授）

▼一部改正…16件（所沢市個人情報保護に関する法律施行条例等所沢市一般職の任期付職員採用等に関する条例など）
▼廃止…1件（所沢市入院助産条例）

◆令和7年度補正予算…9件
（一般会計…2件、特別会計…6件、企業会計…1件）
◆令和7年度当初予算…10件
（一般会計…1件、特別会計…6件、企業会計…3件）
◆令和7年度補正予算…1件
（一般会計…1件）
◆条例関係…17件

◆市長提出議案…49件
48件が原案どおり可決・同意されました。

◆令和6年度補正予算…9件
（一般会計…2件、特別会計…6件、企業会計…1件）
◆令和7年度当初予算…10件
（一般会計…1件、特別会計…6件、企業会計…3件）
◆令和7年度補正予算…1件
（一般会計…1件）
◆条例関係…17件

令和7年所沢市議会
第1回（2月）定例会
終了報告

◆6月定例会議開会日…6月2日（予定）

議員提出議案…8件
原案どおり可決されました。
◎詳細は「市議会だより」、市議会（市議会）でご覧になれます。

市役所の人事異動（部長職）

4月1日付け（かつこ内は前職名）

◆市長部局
▼秘書監・安藤善雄（環境クリーン部長）
▼危機管理監・青木一圭（選挙管理委員会事務局長）
▼経営企画部長・林誠（産業経済部長）
▼総務部長・柳田晃芳（危機管理監）
▼財務部長・新井猛（財務部次長）
▼福祉部長・越智三奈子（健康推進部長）
▼健康推進部長・小山貴之（健康推進部次長）
▼環境クリーン部長・畑中武（福祉部次長）
▼産業経済部長・小池純一（こども未来部次長）
▼会計管理者・大出久美（経営企画部次長）
▼市民医療センター医療部長兼市民医療センター副センター長兼市民医療センター医療センター医療部長放射線科長事務取扱・東賢治（市民医療センター医療部長兼市民医療センター副センター長兼市民医療センター医療部長放射線科長事務取扱）
▼議会事務局次長事務取扱
◆教育委員会
▼教育総務部長・池田淳（教育総務部次長）

お知らせ

！ 掲載情報は4月21日時点のもので、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。



問 経営企画課 ☎ 2998・9027、上下水道お客様センター ☎ 292・1・1080

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 問 月 初 から福祉総務課に直接／ ☎ 2998・9113

コバトンベビーギフト申請期限が一部変更

埼玉県子育てファミリー応援事業（コバトンベビーギフト）が今年度で終了することに伴い、一部のお子さまの申請期限が変わります。

令和7年1月2日～3月31日生



まれの方
申請期限 12月31日(木)まで
問 こども政策課 ☎ 2998・9415、県・福祉部こども支援課 ☎ 48・830・3330

5月の休日漏水修繕当番店

24時間受け付けています。当番店に直接ご連絡ください。

日	当番店	電話番号
3日(例)	(株)あざま官工機械	2942-3771
4日(例)	(有)兼六工業	2922-1877
5日(例)	(有)中村水道工事店	2992-0981
6日(例)	(株)貫井産業	2993-0110
10日(土)	(有)平塚設備工業	2923-5778
11日(日)	(株)ヒロスプラス	2941-5228
17日(土)	(有)石和設備工業	2993-8108
18日(日)	(有)北田住設工業	2942-0020
24日(土)	(株)ドルクス	2001-1807
25日(日)	(株)あざま管工機械	2942-3771
31日(土)	(株)小松屋管器	2922-3836

問 市管工事業協同組合 ☎ 2922・6185 問 2922・9614

市税の納期限

6月2日(月)は軽自動車税（種別割）、固定資産税・都市計画税（1期）の納期限です。期限内に納付してください。

問 収税課 ☎ 2998・9073

6月2日(月)は自動車税（種別割）の納期限

納税通知書を5月上旬に郵送します。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

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・おもりを取り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
問 5月27日(木)／三ヶ島まちづくりセンター ☎ 5月28日(金)／老人憩の家・ところ荘 ☎ 5月29日(土)／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、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 東地区は令和8年度に実施 消費生活センター ☎ 2998・9143

ひとり親家庭等医療費助成制度・児童扶養手当

ひとり親家庭等医療費助成制度 次へのいずれかに該当する児童とその児童を養育している父母など 父母が離婚 父または母が死亡 父または母に一定の障害がある その他の理由で父または母がいない

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 次へ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ない

手当月額 児童が1人：46、690円（全部支給） または11、010円～46、680円（一部支給） 児童が2人以上：2人目以降1人につき最大11、030円を加算

共通事項 申請が必要 原則として児童が18歳になった年の年度末までが対象 申請者やその配偶者および同居する直系血族、兄弟姉妹の所得制限あり 児童が児童福祉施設（母子生活支援施設・通園施設など除く）などに入所の場合は対象外

問 こども支援課 ☎ 2998・9124

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。

◎詳細は市庁（Q勤労者住宅貸付）をご覧ください。

問 産業振興課 ☎ 2998・9157

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▶障害程度が障害児福祉手当の支給要件に該当▶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、65歳以上で新たに重度心身障害者となった方は対象外です。特別障害者・障害児福祉・経過的福祉手当の受給者、住民税が課税の方は支給停止です。

◎障害児福祉手当 次へ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級の一部 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、一年年金受給者は対象外です。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支給停止です。

手当月額 16、100円（毎年改定） 特別障害者手当 次へ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

ご意見・ご提案お待ちしております！ 市長タウンミーティング

テーマ：並木地区のまちづくり

市長が皆さまからのご意見や思いなどを伺う場、第19回「市長タウンミーティング」を開催します。「市長に思いを伝えたい」「市長に提案したい」皆さまのご参加をお待ちしています。

5月17日(土)午前10時～11時30分（午前9時30分開場）

場 並木まちづくりセンター 市内在住・在勤・在学の方 市民相談課 ☎ 2998-9092 FAX 2998-9041



▲詳細は市庁をご覧ください。

- 会場に直接お越しください。
- お子様同伴での入室ができます。一時預かり（1歳～就学前）を利用する場合は、5月15日(木)午後5時15分までにご連絡ください。
- 駐車場には限りがあります。ご了承ください。



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。申請は年度ごとに必要です。

猶予期間は、老齢基礎年金の受給に必要な期間に含まれますが、年金額には反映されません。10年以内であれば、保険料を追納できます。



基礎年金番号またはマイナンバーが分かるもの、在学期間が分かる学生証の両面の写し（在学証明書の場合は原本）を市民課、まちづくりセンター（並木を除く）、所沢年金事務所直接またはマイナポータルから申請

◎代理人による申請は、代理人の本人確認書類と委任状が必要です。

問 市民課（国民年金担当） ☎ 2998・9095、所沢年金事務所 ☎ 2998・0170

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。情報は「所沢市LINE公式アカウント」で配信中です。



問 環境対策課 ☎ 2998・9230

City Topics

中核市移行に向けて
埼玉県に協力を要請しました

問 中核市推進室 ☎ 2998-9463



▲詳細は市HPをご覧ください。

令和7年3月28日(金)に、小野塚市長が埼玉県知事を訪問し、中核市移行に向けた協力に関する「要請書」を渡しました。

要請事項

- ◆中核市移行前における本市職員の派遣研修の受け入れ
- ◆専門的知見を有する埼玉県職員の出向による本市職員の育成支援及び安定的な運営に向けた継続的な人的支援
- ◆事務の移譲による課題の整理とその解決に向けた対応

市役所1階市民ギャラリー
工事のお知らせ

工事期間中は市民ギャラリーが使用できません。ご理解をお願いいたします。



市内一斉清掃活動を実施します。居住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。収集車が午前10時から回収します。



5月25日(日)は春の環境美化の日

市内一斉清掃活動

留意事項

▼ペットボトルを含むプラスチックごみは汚れているため、当日に限り破砕ごみ類として分別

▼家庭や事業所のごみ出し禁止
問 生活環境課 ☎ 2998・9370

自転車の盗難が多発中！

自転車から離れるときは、短時間でも鍵をかけましょう。ワイヤー錠でさらにロックをかけるなど、二重ロックも効果的です。



問 所沢警察署 ☎ 2996・0110

女性の生き方相談



①電話相談

月・水・金・土曜、第2・4火曜
午前10時～午後4時(正午～午後1時除く)

相談番号 ☎ 2921・2333

②何でも聞きます相談(予約制)

水曜午前10時～午後4時

③カウンセリング(予約制)

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、男女共同参画推進センターふらっとで実施しています。

問 同センター ☎ 2921・2220

小児慢性特定疾病医療費の
支給継続申請開始

保健所から申請書類が郵送されます。期間内に申請してください。

申請期間 6月9日(月)～7月25日(金)

場 狭山保健所(稲荷山公園駅から徒歩7分)

◎申請書類が届かない方はご連絡ください。なお、医療意見書は同封しません。指定医に依頼してください。

問 同保健所 ☎ 2941・6557

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。

対 市内在住・在勤・在学の方、利害関係者

◆所沢駅西口地区高度利用地区変更案の縦覧

原案説明会

5月13日(火)午後6時30分から
場 市役所6階604会議室

縦覧・意見書の提出

5月14日(水)～28日(水)
場 市役所5階都市計画課

申 図 359・801 同課に直接・郵送／☎ 2998・9192

◆県決定の都市再開発の方針の計画書(案)

原案公聴会

7月3日(木)午後2時から
場 市役所8階大会議室

申 5月28日(水)(必着) までに申し込み書を市街地整備課に提出

縦覧

5月14日(水)～28日(水)
場 市役所5階市街地整備課

◎詳細は市HP・Q都市計画の手続きをご覧ください。

問 同課 ☎ 2998・9208

所沢茶園のススメ

問 農業振興課 ☎ 2998-9158

～お茶を味わう～

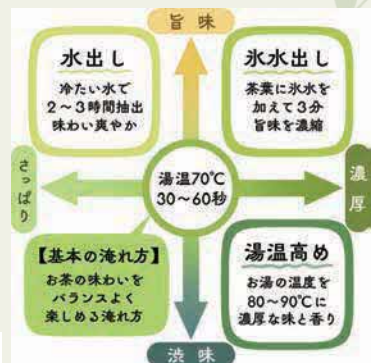


甘く濃厚でコクが特徴的な所沢の狭山茶。「味は狭山」と、日本三大銘茶としてうたわれています。「味の狭山茶」を存分に味わい尽くす、お茶の淹れ方を紹介します。

◆おいしいお茶を淹れてみよう

同じ茶葉でもお湯の温度や抽出時間で、さまざまな味わいが楽しめます。右の図を参考に、自分好みの淹れ方やこだわりなどを見つけてみては。

詳細は所沢茶園のInstagramをご覧ください♪

所沢茶園
Instagram市HPは
こちら

生み処理機購入者に奨励金を交付

奨励金額 購入金額に3分の2を乗じて得た額(1000円未満切り捨て)

限度額 4万円

◎令和7年4月1日以降に購入された物に限りです。予算額に達し次第終了します。

詳細は市HPまたはリサイクルふれあい館までお問い合わせください。



申 問 同 月から同館、資源循環推進課、まちづくりセンターに申請／同館 ☎ 2994・5374

合併処理浄化槽への転換補助金

対 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処理浄化槽(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：67万2千円 ▼10人槽：79万5千円

◎予算に達し次第終了します。必要書類や対象条件などの詳細は市HP・Q浄化槽補助金をご覧ください。

申 問 5月7日(水)～令和8年1月9日(金)に資源循環推進課に電話・直接／☎ 2998・9146



スポーツ安全保険

対 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

保険期間 加入日の翌日～令和8年3月31日(水)

クイズ1

〇〇まき ありさ



ヒント・2面 応募方法は15面



日本赤十字社活動資金を募集

令和6年度は、11、268、284円のご協力をいただき、ありがとうございました。今年度も、ご協力をお願いします。

実施主体 同社埼玉県支部・所沢市地区

問 地域福祉センター
☎ 29922・2115

繁殖期のカラスに注意！

5〜7月は卵やヒナを守ろうと、巢の近くを通る人に向かって大声で鳴いたり、頭を蹴るなどの威嚇行動をとることがあります。ご注意ください。

対処方法 ▼ 近寄らないよう道を変え、帽子や傘などで頭を隠す

問 生活環境課 ☎ 2998・9370

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HP（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

所沢市土砂の堆積の規制に関する条例の一部改正（案）

募集期間 5月1日（木）〜30日（金）

案の公表 5月1日（木）から

問 意見を環境対策課に提出
同課 ☎ 2998・9230

所沢市ひと・まち・みどりの景観計画改定版（案）及び所沢市ひと・まち・みどりの景観条例の改正（案）の概要

募集期間 5月1日（木）〜30日（金）

案の公表 5月1日（木）から

問 意見を都市計画課に提出
同課 ☎ 2998・9192

開催

トコろん出沒情報

子ども写生大会

5月10日（土）午前9時〜午後3時

◎予備日は5月11日（日）です。

場 東所沢公園

問 社会教育課 ☎ 2998・9242

リサイクルふれあい館エゴロの行事

①大型家具抽選会

5月16日（金）・30日（金）午前11時から

②おもちゃの病院

5月24日（土）午後1時〜3時

③傘修理（1人1本・部品代実費）

5月17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

5月17日（土）午後1時30分〜3時30分

定 抽選6人（市内在住の大人）

申 ①当日午前10時30分までに同館に直接②③当日受け付け④届く

知ろう！防ごう！広げよう！ 熱中症対策

問 保健医療課 ☎ 2998-9385

～ 所沢市クーリングシェルター ～

市では、熱中症特別警戒アラートが発表されていない日でも、暑さをしのぐ場所として活用できる施設を「所沢市クーリングシェルター」として運用します。暑い日のお出かけの際は無理をせず、気軽にお立ち寄りください♪



◆ 熱中症警戒アラートって？

熱中症の危険性に対する「気づき」を促すものとして、都道府県単位で発表されます。

◆ 熱中症特別警戒アラートって？

過去に例のない危険な暑さにより、健康に重大な被害が生じる可能性があるときに、都道府県単位で発表されます。



環境省熱中症予防情報HP



市HP

5月9日（金）に同館に電話／☎ 2994・5374

採れたて！農産物直売「とん市」

日 場 5月13日（火）午前10時〜午後1時

時 市役所別館前広場

5月27日（火）午前10時〜午後1時

時 元町コミュニティ広場

問 農業振興課 ☎ 2998・9158

就職支援を行う

埼玉県とサポート（6月開催分）

詳細は同センターHPをご覧ください。

◆就職相談（要予約）

◆就職支援セミナー

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

問 埼玉しごとサポート受付専用ダイヤルに電話（午前9時〜午後5時）／☎ 049・265・584

4

社会保険労務士による労働相談

日 5月16日（金）午後4時〜8時（最終相談：午後7時から／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

申 5月9日（金）午後4時に産業振興課に電話／☎ 2998・9157



ファオルト® 健康ウォーキング

◆荒幡富士コース

日 5月20日（火）午前10時から

定 申し込み先着20人

費 500円（市外在住者は要確認）

申 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（商業観光課内）に電話・☎ 2998・9155



あなたが考えた企画が形に！ 所沢市民フェスティバルの企画を募集

問 地域づくり推進課 ☎ 2998-9083

応募者自身が、内容の検討から当日の運営までを行う企画の募集を開始します。前回は27団体の企画を採用しました！
今回も来場者を笑顔にする楽しい企画のご応募をお待ちしています！

募集期間 5月19日（月）〜6月6日（金）

申 申込書を同実行委員会事務局（同課内）に提出／☎ 2998-9083

◎テントで出店をするコーナーについては、7月下旬に別途募集を行います。



▶詳細は同フェスティバルHPをご覧ください。



トコフィット養成講座

トコろん元気百歳体操を学び、地域で広めるサポーター「トコフィット」として活躍しませんか？

日 6月4日・11日・18日・25日、7月9日・16日の毎水曜午後2時〜4時（全6回）

場 こどもと福祉の未来館

対 講座修了後にトコフィットとして活動できる方

定 申し込み先着30人

持 動きやすい服装、飲み物、タオル、筆記用具

申 5月28日（水）に高齢者支援課に電話／☎ 2998・9120

みんなの家庭菜園教室（すいか編）

日 5月24日（土）午前10時〜11時30分

場 生涯学習推進センター

対 市内在住・在勤・在学の方

定 申し込み抽選30人

内 家庭でできるスイカ栽培の講義、講演



クイズ②

市長が皆さんからのご意見を伺う場。今回のテーマは「並木地区のまちづくり」です。

市長タウンミーティングの

ヒント・8面 応募方法は15面



5月の児童館だより

市内11児童館のイベントを市HP（Q・児童館だより）で確認できます。



問 筆記用具
費 200円

講 東京農工大学名誉教授・荻原勲さん

申 5月9日（金）に農業振興課に電話／☎ 2998・9158

姉妹都市・ディケイター市への 派遣学生募集！

派遣都市 ディケイター市
(アメリカ合衆国・イリノイ州)
派遣期間 7月23日(火)～8月6日(火)
(ホームステイ13泊)
対 市内在住の高校生(高専含む)
市主催の海外派遣事業に初参加の方に限ります。
定 選考6人(面接日5月29日(木))
費 約37万円(内60%を市が補助)



▲詳細は市HPをご覧ください。

◆説明会

日 5月12日(月)午後5時30分から
場 市役所6階604会議室
申 5月20日(火)までに必要書類を企画総務課に提出 ☎2998-9046



「看護のお仕事」相談窓口

日 5月7日(火)・22日(木)、6月5日(木)・18日(火)、7月10日(木)・30日(火)、8月7日(木)・26日(火)、9月4日(木)・18日(火)、10月9日(木)・21日(火)午前9時30分～午後4時
場 狭山市産業労働センター
内 ▼看護職求職者…就職相談、研修案内など ▼求人施設…求人相談、求人登録の案内など
問 埼玉県看護協会埼玉県ナースセンター ☎048・620・7337(午前9時～午後4時)

マンション管理無料相談(予約制)

日 5月22日(木)午後1時15分～4時15分
場 市役所5階502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
問 市役所8階大会議室



我が家の耐震診断相談会

日 6月22日(日)午前9時～午後4時
場 市役所8階大会議室
対 市役所駐車場はご利用できません。
場 市役所8階大会議室

とろざわ親子で楽しむ運動あそび

日 5月10日(土)午前9時30分～11時
場 こともと福祉の未来館
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)
場 上履き、フェイスタオル1人1枚、飲み物
申 5月5日(火)からことも支援センターに電話・☎29922・2238



問 マンション管理士
持 管理規約、総会資料など
申 5月16日(金)に住宅政策課に電話・メール/☎2998・9219
Eメール: a9216@city.tokorozawa.lg.jp

日 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㎡以下の平屋または2階建ての木造戸建て住宅の居住者・所有者
問 埼玉県建築士会入間第一支部所沢支部
定 申し込み先着30人
持 質問の分かる図面・写真など
申 5月19日(月)～30日(金)に住宅政策課に直接/☎2998・9216



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
「お茶摘みとお茶作りに挑戦」
日 5月11日(日)午前10時～午後2時30分
場 小学生以上(小学生は保護者同伴)
定 申し込み先着25人
持 昼食、飲み物
費 1,000円
②ひよこ探検隊
「はらっぱで遊ぼう」
日 5月25日(日)午前9時30分～11時30分
場 小学生以上(小学生は保護者同伴)
定 申し込み先着15人
持 飲み物
費 300円
③定例ガイドウォーク
日 5月3日(火)・4日(水)午後1時30分～2時30分
集合 すべて同センター(西武狭山線下山口駅から徒歩15分)
申 5月1日(土)から①②同センターに電話
③当日受け付け/☎29939・9412

緊急サポートセンター事業 ファミリー・サポート・センター事業 「サポート・援助会員養成講習会」

◎修了者は、各事業のサポート会員・援助会員として活動できます。
日 6月17日(火)・25日(水)・27日(金)・30日(月)各日午前9時30分～午後4時30分(全4回)
場 所沢まちづくりセンター
対 市内在住の方

消費生活 トラブル注意報

問 消費生活センター ☎2998-9143

簡単なもうけ話に要注意

事例 近年、簡単な作業で報酬が得られるとうたう副業の広告が、SNSなどで出回っています。しかし、実際には告げられていた報酬が支払われることはなく、金銭のみがだまし取られるケースが多く見受けられます。簡単な儲け話の勧誘には慎重に判断するようにしましょう。

今月のトラブル川柳

ご用心
甘い話は 訳がある



☑ ここにご用心！

- ▶ 副業を続けるための金銭を求められた場合は詐欺の可能性があります。安易に相手の求めに応じないようにしましょう。
- ▶ 「簡単に稼げる」「高額収入」をうたう副業には注意をしてください。

① 消費生活センター

場 市役所1階消費生活センター
相談専用
☎2998-9204
受付時間
月～金曜午前10時～11時30分、午後1時～4時(祝休日、年末年始除く)

市役所で献血を行います

日 5月1日(木)午前10時～11時45分、午後1時～4時
場 市役所1階市民ホール
対 16～69歳の方(65歳以上の方は60～64歳で献血経験がある方)
問 保健医療課 ☎2998・9385
空き家と相続の無料相談(予約制)
日 5月17日(土)午前10時～午後3時45分
場 所沢まちづくりセンター
対 市内在住の方



場 新所沢まちづくりセンター
対 市内在住の18歳以上の方
定 申し込み先着30人
内 新生児の保育、こどもの体と心の発達、小児の病気、感染予防、安全管理、応急処置など
申 5月15日(日)に緊急サポートセンター埼玉に電話/☎048・297・2903

行政書士の成年後見相談会

日 5月9日(金)午前10時～午後4時
場 市役所1階市民ホール
問 コスモス成年後見サポートセンター所属行政書士
場 地域福祉センター
☎2922・2115

予約制・弁護士の日特設相談

平日に相談が難しい方向けの相談です。予約時間に弁護士が電話または対面で相談に応じます。
日 5月10日(土)午前9時～正午(最終相談：11時30分から1人30分)
定 申し込み先着6人
内 相続や金銭問題、債権債務、損害賠償請



所沢産新茶の発表会

日 5月21日(火)午前10時～午後1時
場 市役所1階市民ホール
◎会場に直接お越しください。
内 新茶のふるまい、新茶の有償頒布パネル展示など
問 農業振興課 ☎2998・9158

クイズ③

300本以上のボタンが咲き誇り、境内では「こま寅」がお出迎え。

多聞院のともまつり



ヒント・4面 応募方法は15面

発達障害児家族のつどい

5月27日(火)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。
◎松原学園 ☎29900・3488



暮らしの相談

時間は受け付け時間です。先着順に受け付けます。

◆住宅増改築等相談

5月13日(火)午後1時～3時30分
◎住宅リフォーム時の注意点など
主催 埼玉土建一般労働組合所沢支部

◆不動産無料相談会

5月16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



【共通事項】

場市役所1階市民ホール
問市民相談課 ☎2998・9092

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。
◎手話講習会入門課程
6月11日(水)～令和8年3月4日(水)午前10時～正午(全20回)
申問 5月30日(金)に申込書を同会手話通訳・要約筆記派遣事務所に提出



◆中途失職者の手話講座

6月5日(木)～令和8年3月5日(木)午後2時～4時(全20回)
申問 5月19日(月)に申込書を同会手話通訳・要約筆記派遣事務所に提出

【共通事項】

場 ところざわ未来館
問 同事務所 ☎2939・5064

狭山茶の魅力を感じよう「狭山のお茶体験ツアー」

6月7日(土)①午前9時45分～11時30分 ②午後1時15分～3時
場 和田園(二ヶ島)

募集

会計年度任用職員の募集

詳細は市HP(◎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看護助手(資格不要) ②理学療法士 ③臨床検査技師を募集
申問 同センターに応募/ ☎2992・1151



◆交通指導員を募集

平日朝1時間、夕2時間程度
定 各校1人
◎登下校の立哨指導(朝1時間、夕2時間程度)など

◆保健センターの保健師を募集

月々金曜午前8時30分～午後5時15分の間で7時間(応相談)
◎保健師免許・運転免許を有する方を募集
申問 5月9日(金)に同センター健康づくり支援課へ応募/ ☎2991・1813

学校給食センター運営委員会委員を募集

次の全てを満たす方
▽引き続き所沢市に1年以上住所を有する
▽昭和26年7月2日～平成17年7月2日に出生
▽応募日以前の2年間のうち市の審議会などの委員になつていない
▽家庭に市立小・中学校に通学する児童または生徒がいる
任期 7月1日～令和9年6月30日
定 抽選4人
申問 5月19日(月)に応募用紙を保健給食課へ直接・郵送・メール/ ☎2998・9249



▲けん玉大会

▶シンボルマーク

新所沢東の魅せどころ

問新所沢東まちづくりセンター
☎2943-0909



◆新所沢駅東口を玄関口として広がる商業・住宅地区
◆日本で初めてフルートを製作した(株)村松フルート製作所がある

～しんとこイーストネットの活動～

しんとこイーストネットは、新所沢東地区内にあるいくつもの団体が情報を共有し、地域のために一緒に活動する地域住民主体の協議会です。幅広い年代の人たちが地域活動の中で交流を深め、助け合い、安全・安心なまちをつくることを目的として「高齢者いたわり部会」「子ども健全育成部会」「安全安心部会」を構成し、各部会の地域の課題解決に向けて取り組んでいます。また、「広報室」を設け、さまざまな活動の情報を発信しています。

なお、「しんとこイーストネット」は固有の愛称として、公募により決定したシンボルマークとともに商標登録を認められています。

“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。



5月1日(木)から

ところワゴン

交通系電子マネーの利用開始

問都市計画課 ☎2998-9192

5月1日(木)から、ところワゴンで交通系電子マネーが使用できるようになります。

留意事項

▶ Suica®、PASMO® など計9種類の交通系電子マネーが利用可 ▶ 現金での支払いは継続して可 ▶ とところワゴン内でチャージ・入金不可

▶ 詳細は市HP(◎キャッシュレス)をご覧ください。



乗車証をお持ちの方は、乗車証を見せながらタッチ！



ところワゴン運賃に関する意見を募集

精神障害者保健福祉手帳をお持ちで旅客運賃減額第1種に該当する場合の、介護人1名の割引適用について意見募集を行います。
◎詳細は市HP(◎旅客運賃減額)をご覧ください。
問 都市計画課 ☎2998・9192



施設の指定管理者を募集

法人、団体
◎指定管理者の一覧や募集要項は、市HP(◎指定管理)をご覧ください。
問 企画総務課 ☎2998・9046



所沢ブランド特産品認定商品を募集

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。
募集期間 5月30日(金)まで
◎詳細は市HPをご覧ください。
問 産業振興課 ☎2998・9157



皆さんの善意(順不同)

2月16日～3月15日の受け付け分です。ありがとうございました。

【金銭】総額733,598円
◎ベルク山口店お客様一同様 ◎ベルク東所沢店お客様一同様 ◎さいしん所沢友の会様 ◎武州ガス様 ◎所沢理容組合様 ◎日高金属様

【物品】

◎埼玉西武ライオンズ選手会様、栗山巧選手、今井達也投手、プロ野球観戦券 ◎所沢市立美原中学校PTA会長様(マネキンケース) ◎所沢市立美原中学校卒業生保護者一同様(ジェットヒーター) ◎(株)サイネックス様(空き家対策ガイドブック) ◎企業版ふるさと納税 ◎日本生命保険相互会社様





みんなのすこやか通信

・会場は保健センター（出張事業除く）
〒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
・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



▲保健
センター



▲こども家庭
センター

保健センター

健康管理課 ☎ 2991-1811

成人用肺炎球菌ワクチン予防接種

65歳になった月の翌月に案内ハガキを郵送します。希望者は健康ガイド・市HPに掲載の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。

☎▶接種日時点で65歳の方▶心臓・腎臓・呼吸器機能、ヒト免疫機能障害のある60～64歳の方（障害認定1級程度）◎肺炎球菌ワクチン（ポリサッカライド）を接種したことがある方は助成の対象外です。（自費含む）
助成期限 66歳の誕生日前日まで
自己負担額 4,808円（生活保護・中国残留邦人等支援受給者は受給証明書があれば全額公費）

HPVワクチンキャッチアップ接種期間が条件付きで延長します！

☎平成9年4月2日～21年4月1日生まれの女性で、次の2つの条件を満たす方
▶令和4年4月1日～7年3月31日に1回でも同ワクチンを接種したことがある▶規定回数の接種が未完了

延長後接種期間 令和8年3月31日まで
◎詳細は市HPをご覧ください。



こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

つどい 要

つどい	5月の開催日	時間
うつ病ご本人	13日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族 (精神科医参加)	1日(木)	
強迫性障害	7日(火)	
発達障害	20日(火)	

精神保健専門相談 要予約

☎5月20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☎精神科医の相談



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。

ファミリー食育教室★☎5月7日(水)から☎6月26日(木)午前10時～午後0時30分☎1～18歳の子の保護者☎講話「睡眠の質を上げる食事」、調理実習費700円



ステキな大人の健康食教室★

☎5月7日(水)から☎6月6日(金)午前10時～午後0時30分☎64歳以下の方☎講話「あなたの生活を守る骨貯金～骨を強くする食べ方～」、調理実習費700円



すこやか栄養教室

☎5月8日(木)から☎6月5日(木)午前10時～11時30分／三ヶ島まちづくりセンター②6月11日(木)午前10時～11時30分／松井まちづくりセンター☎栄養士・保健師の講話「知って得する！認知症予防」、試食

成人歯科健康教室★

☎5月8日(木)から☎6月19日(木)午後1時30分～3時30分☎講話「お口が乾くドライマウスの特製ツツ」、効果的な歯みがきの方法など



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	7日(火)、12日(月)	午前
	28日(火)	午後
歯科相談	20日(火)	午前
栄養相談	8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)	午前
理学療法士の相談	9日(金)、16日(金)、23日(金)	午前

動いて健康！膝痛予防編

☎5月7日(水)から☎6月6日(金)・20日(金)各日午後1時30分～3時30分☎狭山ヶ丘コミュニティセンター☎74歳以下で膝痛のある方☎講話、運動指導定若干名

脊髄小脳変性症者のつどい

☎初参加の方は前日までに☎6月4日(木)午後1時30分～3時☎脊髄小脳変性症の方とその家族☎体操、情報交換など

失語症者のつどい

☎初参加の方は前日までに☎5月8日(木)午前10時～11時30分☎失語症の方とその家族☎コミュニケーション練習など

こども家庭センター

母子保健 ☎ 2991-1817

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

妊娠・出産 ☎ 2991-1820

両親学級

☎5月29日(木)から☎6月28日(木)



▲両親学級

栄養・歯科 ☎ 2991-1813

☎5月8日(木)から▶①②…☎③…☎④⑤⑥…☎



▲事業一覧

①プレママクラス

◎母親学級は「プレママクラス」に名称が変わりました。
☎6月3日(火)
◆栄養コース…午前10時30分～午後0時30分☎妊娠33週まで費700円
◆歯科コース…午後1時15分～3時15分☎妊娠28週まで

②離乳食教室 ◎（ ）は誕生年月です。

◆ごっこん期（令和6年12～7年1月）…☎6月2日(月)・20日(金)◆もぐもぐ期（6年10～11月）…☎①6月10日(火)②24日(火)（②はこどもと福祉の未来館で実施）◆かみかみ期（6年7～8月）…☎6月25日(木)☎栄養・歯科講話、デモンストレーション、試食など費500円

③2歳児歯科健康教室

☎6月5日(木)☎2歳3か月～8か月☎歯科健診、フッ化物塗布など

④離乳食のおはなし会 ☎5月30日(金)

▶ぱくぱく期…午前10時から▶かみかみ期…10時30分から▶もぐもぐ期…午後1時から▶ごっこん期…2時から

⑤乳幼児の食事相談 ☎6月9日(月)午前

⑥歯科相談 ☎5月30日(金)午前☎歯ブラシ

健幸

ワンポイント



Let's 足ストレッチ！

普段、ご自身の足をどれだけいたわってあげていますか？歩くときに足にかかる重さは、体重の約1.2倍とされています。この衝撃に耐えるため、足には3つのアーチがあり、圧が分散される構造になっています。また、足の指の動きによっても負担が和らぐ仕組みになっています。

このように、足には歩くためにとても大切な機能が備わっています。その機能を高めるためのストレッチをご紹介します。

》足裏をほぐすマッサージ

①足の指の間に手の指を入れ、①、②足首を前後に伸ばす



②その状態のまま、足首を回す



③握りこぶしで足裏を上下にマッサージ



④雑巾をしぼるように両手で足をしぼる

》いつまでも足を大切に

①～④の動作を10回ずつ行ってみましょう。特に体を動かす前に行うと、けがや転倒の予防にもなり効果的です。



足を大切にしながら、いつまでも元気に歩ける体を目指しましょう。市で行っているトコトコ健幸マイレージにもぜひご参加ください。



☎健康づくり支援課
☎ 2991-1813

▲トコトコ健幸
マイレージの詳細はこちら

いいトコPhoto



▲はじめての…
はじめてのお散歩。はじめての春。はじめてのお花。ワクワクが止まらない♪
●えくれあちゃん（西新井町）



▲みぎてはっけん！！
毎日ずーっと見つめています
●たいくんママ（緑町）



▲春がキター
しだれ桜キレイ。思わずジャンプ！
●シロマティー（下安松）

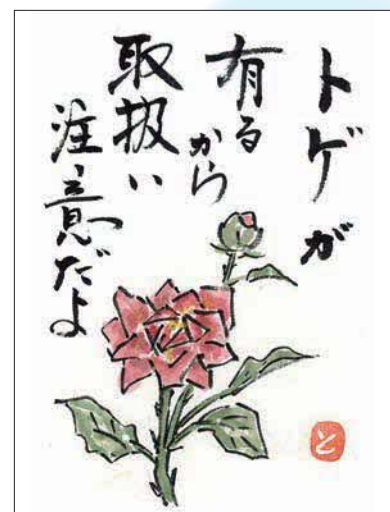


▲じいじと語らう桜道
仲良しの2人はいろいろなことを話したり、相談したりしています
●しっぽのリボン（本郷）

いいトコ作品集



▲おはよう、大好きな季節
空の色も空気も大好きな季節です
●空（小手指町）



▲トゲまで愛して
プリンセスのような優雅な姿
●仲敏夫（山口）

誰でもエッセイ

テーマ

「母の日に伝えたいこと」

いけなかった場所

けいたん（金山町）

「お父さんとケンカして家出してきちゃった。海を見に行かない？」いつものように夫を送り出した朝にそんな電話がかかってきた。今日は特段用事はない。けれど、やらなくちゃいけないことは細々とある。私は逡巡した挙句、急な話だからと断りを入れた。「そうだね、急だもんね。また約束していきましよう。」母は少し残念そうにして、でも一人の海を満喫するわと明るく言った。後日、「江の島」と描かれた孫の手と干物が送られてきた。

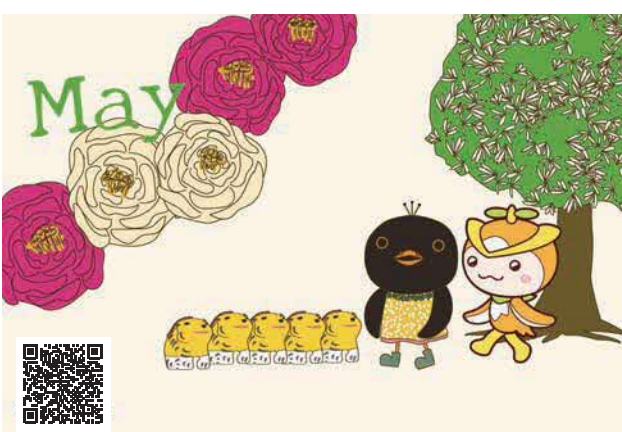


私は思う。あの時、一緒に海に行くのは最後のチャンスだったんじゃないか。それを私は、どうでもいい些末な用事で自ら潰してしまった。市内にひっそりと建つ「旧鎌倉街道」の石碑を見るたび、「いざ」ができなかった自分を悔やんだ。けれど、最近少し違う考えも始まった。むしろ、平日に急に誘ってホイホイ一緒に遊びに行く娘だったら、親として少し心配じゃないか。私の選択もあながち間違いじゃなかったかも、なんて。私も親になって、その時の母の年齢に近づいているのだ。私は今も、日々の何でもない細々としたことをこなして生きている。それが私の、「いざ」なのだ。母がずっと、そう暮らしていたように。



6月号のテーマ

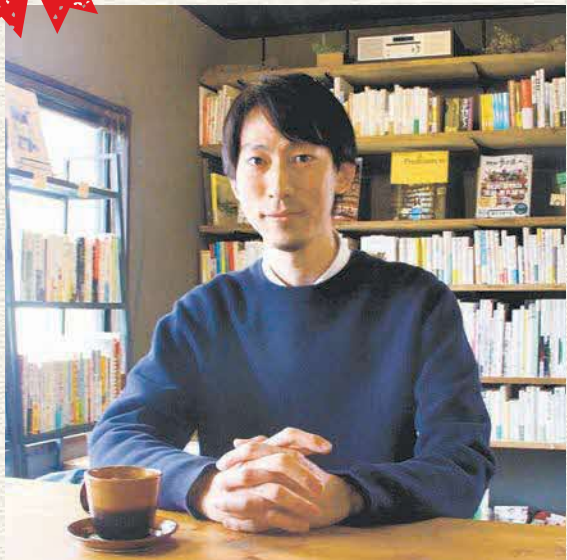
「私にとっておきの場所」
締め切り●5月10日(土)



▲市HP（Qひばりちゃん）でダウンロードできます。

はつらつ
ところっこ

暮らしを彩る出会いを紡ぎたい



西埼玉暮らしの編集社 共同代表

おおたけ ゆうすけ

大竹 悠介 さん (市内在住)

大学では登山サークルに所属。登山初心者なのに北アルプス裏銀座コースの縦走に挑戦したのはいい思い出。今も飯能や秩父の低山へ行くことがリフレッシュ。山に咲く花を見たり、コーヒーを淹れて飲んだりして楽しんでいる。

memo

大竹さんの活動内容
など詳細はこちら

▲HP



▲Instagram

「5歳離れた兄のあとを追って、雑木林で秘密基地やターザンごっこで遊んでいました」と香り高いコーヒーを淹れながら、語ってくださったのは埼玉県西部地域の編集デザイン会社「西埼玉暮らしの編集社」共同代表の大竹悠介さん。

北秋津小学校、南陵中学校を卒業。クラスのリーダー的存在で、小学校で児童会長、中学校でも生徒会長を務めた。

高校は、県立川越高校へ進学。日々の生活に大きな不満はなかったが、情熱を注げるものを求めている。自分が何をしたいかどう探せばいいか見当がつかず、苦しかった。理解者と出会いがないままに内にこもったような時間を過ごしていた。その経験が、多世代が交流する場づくりという現在の活動の背景にある。

高校では世界史の授業が好きで、政治や文化にも関心があったため、早稲田大学文化構想学部に進学する。現代史や国際関係への興味から、ジャーナリズムのゼミに入り、ドキュメンタリーを見ながら社会問題のディスカッションをしたり、中国人学生と一緒に歴史を学ぶ取り組みを自主的に企画したりした。

大学3年生のときに東日本大震災が発生し、ジャーナリズムを学ぶ学生として被災地へ行った。しかし、あまりにも無力であると感じ、自分にとってのジャーナリズムをもう一度考えたいと大学院に進学する。

大学院ではジャーナリズムのゼミに加

えて、まちづくりのゼミで学んだ。そのなかでフィールドワークとして墨田区にある商店街のプロモーションビデオ制作に携わることになり、チームのまとめ役としてキャスティング、脚本、演出などを担当し、商店主・地域住民・学生の3者で生き生きとした時間を共有できたことが大きな自信になった。そして、ジャーナリズムとコミュニティデザインの融合を考えるようになった。

2015年修士課程修了後、広告代理店に就職。しかし、利益追及を優先する仕事のあり方に疑問を感じ、退社。その後、国際短編映画祭「SSFF&ASIA」の広報や、教育系スタートアップ「さとのば大学」の立ち上げに参画。NPO法人シブヤ大学で自治体の地域づくりのプロジェクトにも関わった。

30歳を目前にして、誰かのフォロワーではなく、自らが旗を振るプレーヤーであろうと決意。地域の編集プロジェクト「西埼玉暮らしの学校」を2018年にスタートさせる。2020年には「サタデーブックス」もオープン。

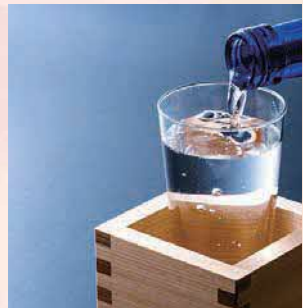
「所沢には面白い大人がたくさんいる。飽和状態のミョウバン水溶液に小さな結晶を入れると大きな結晶ができる。自分はその小さな結晶のような役割でありたい」と話す。

新しい出会いによって、何気ない日常の中で特別な時間が生まれる瞬間に立ち会えることが喜び。高校生のときの自分も喜んでいるだろう。楽しくて、自由で、豊かなまちを目指す大竹さんの活動に今後も注目したい。

(取材：上地)

今月のプレゼントクイズ！

6月21日(土)・22日(日) 2025 酒蔵フェス Made in SAITAMA
利き酒が楽しめるイベント入場券(2,200円相当×10人)



埼玉県内の人気の酒蔵が一堂に会する一大イベント。日本酒講座をはじめとしたイベントも開催予定。たくさんの種類のお酒の試飲や購入ができます♪見て、知って、味わえるお酒の世界を楽しんでみませんか。

◎プレゼント引き換えの際に、年齢確認をさせていただきます。

● ㈱KADOKAWA
東所沢和田3-31-3
ところざわサクラタウン
☎0570-017-396
(午前10時～午後6時)

▶ 詳細はところざわサクラタウン☎をご覧ください。



◆ 今月のクイズ

9・10・11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(土)締め切り)

①クイズの答え②郵便番号③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号⑦5月号の感想を記入し、〒359-8501広報課(住所不要)に郵送・市☎(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☎

読者感想文

- 所沢市の未来に関する特集や、子育て支援、地域イベントなど、多岐にわたる情報が掲載されていました。特に、子育て世代に向けた支援策やイベント情報が充実しており、地域での子育てに対する安心感を得ることができました(元町・30代)

- 家事、育児に追われて市政の動きを細かく把握できていないため、分かりやすくポイントごとに端的に説明してあり理解が深まりました(若松町・30代)

編集から● 住みやすいまちになるための総合計画をこれからも市民の皆さんと共有していきます

- 改めて「私が住む所沢はやっぱり

すごい！」と誇らしい気持ちになりました。特に、市民栄誉賞表彰式の内容を読んで、所沢には素晴らしい方がたくさんいることを実感しました(松が丘・20代)

編集から● これからも所沢にゆかりのある方を紹介していきます。応援よろしくお願いします！

- 他県から引越して来ました。所沢市は雰囲気も人も穏やかで住みやすい町だと思います。イベント情報や桜がきれいな場所は他県からきた者として行ってみようと思う情報でとても良いと思いました(中新井・40代)

編集から● 自然が豊かで、都心にも近い所沢です。いろいろなイベントと一緒に楽しみましょう

編集後記

ところっこのインタビューで「サタデーブックス」にお邪魔しました。決して広いわけではないですが、静かで奥行きのある空間でした。「コミュニティ」という言葉はなんとなく遠い存在で、堅苦しいイメージでした。大竹さんの思いを伺ううち、その場を共有していることを楽しみ、新しい出会いを喜び、自由でいられる関係がコミュニティなんだと思い至りました。心地よい場所・人・関係を探していきたいと思います(上地)

本号特集の取材で、坂巻さんの撮影に同行しました。初めは私も緊張しましたが、坂巻さんやスタッフの方々の温かい人柄もあり、終始和やかで楽しい雰囲気です。撮影することができました(深町)

最近、緑茶を水出しで飲むことにハマっている私ですが、本紙9面を読んでたくさんの飲み方があることに驚きました。氷水出しのお茶…暑い日にゴクゴク飲むのが今から楽しみです♪(関)



▲3月8日(土)、こどもと福祉の未来館で開催された所沢郷土かるた大会。市内11児童館で予選を勝ち抜いた小学生が参加しました。静寂のなかで、真剣勝負が繰り広げられました。
写真：由井一雄



「ところざわ通信」
(Ｑとこ通) もご覧
ください。



▲ざわざわリアルすごろくが3月9日(日)に中心市街地で開催されました。サイコロを振って街中のチェックポイントをめぐります。春恒例の「とことこ春の市」も同時開催。多くの方で賑わっていました。
写真：中村仁



▲3月26日(水)、所沢の農産物に親しむ機会として初開催された地産地消レシピ料理教室。西武学園医学技術専門学校にてレシピを考案した森本さんが講師となり、おいしそうな「彩り野菜のガパオプレート」ができました。
写真：鳥居映助



▲3月27日(木)、やなぎ児童館で世界に一本だけのマイラケットを作ろう！卓球体験が開催されました。絵を描いて、好きな色を塗って、完成！みんなで卓球を楽しみました。
写真：笠原克生

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3日(祝)	鈴木内科医院	内	小手指町1-42-17	2922-6160
	細川耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	緑町2-22-8	2939-4005
	やまもとキッズクリニック	小	三ヶ島4-2286-11	2938-7787
5月4日(祝)	所沢白翔会病院	内、整	山口5095	2933-2520
	吉川外科胃腸科医院	胃、外、整	泉町914-17	2923-5670
	彩のクリニック	内、呼、胃、循、小、神内、外、整、理、放	小手指町4-1-1	2949-1118
5月5日(祝)	新所沢清和病院	内	神米金141-3	2943-1101
	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
	おくもとクリニック	内、小、呼、消、リハ	西所沢1-23-3	2903-8320
5月6日(休)	所沢第一病院	内、整	下安松1559-1	2944-5800
	所沢肛門病院	肛	小手指町1-3-3	2926-7521
	うだがわクリニック	内、循、呼、アレ、小	北原町1415-1	2997-4880
5月11日(日)	さいとう内科クリニック	内、放	小手指町4-17-3	2936-8700
	ロイヤルこころの里病院	精、心内	北野3-20-1	2947-2466
	かわぐち内科クリニック	内、糖内	東所沢3-36-74	2951-1717
5月18日(日)	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
	小手指整形外科	整、リウ、外、リハ	小手指元町3-2-31	2947-3321
	米島医院	内、小	山口1181-6	2922-3675
5月25日(日)	かないクリニック	内、消、外	小手指町1-3-8	2926-1001
	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
	やましろ内科クリニック	内、腎内	東所沢和田2-4-20	2946-9322
6月1日(日)	横田医院	外、内	山口1395-6	2928-7117
	おおたけ眼科 小手指医院	眼	小手指町1-8-5 ヨークフーズ小手指店2階	2935-3665
	宮川医院	内、呼、消、循、小、皮	松葉町10-11 エイトビル1階	2992-3200

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	○	×	×	×
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	○	×	○	×

◎診療時間はお問い合わせください。なお、休診する場合があります。

小児急患診療

市民医療センター
上安松1224-1 ☎2992-1151

事業名	受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝休日
夜間急患診療	午後7時30分～10時15分	○	○	○	○	○	—	—	—
深夜帯急患診療	午後6時～8時45分	—	—	—	—	—	○	○	○
深夜帯急患診療	夜間急患診療終了後～翌日午前7時※1	×	○	○	×	○	○	○	※2
日曜日・休日急患診療	午前10時～11時30分 午後2時～4時30分	5月3日(祝)・4日(祝)・5日(祝)・6日(休)・11日(日)・18日(日)・25日(日)・6月1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。

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3日(祝)・4日(祝)・5日(祝)・6日(休)・11日(日)・18日(日)・25日(日)・6月1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

事業名	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) (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
埼玉西部消防局病院案内	☎050-1808-8872 / 24時間対応