

- 4面 令和7年度第2回市職員採用試験
- 7面 市民プールがオープン!
- 9面 国保・後期の保険証有効期限にご注意を

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/

特集

民生委員

あなたのまちの
頼れる存在!



特集

あなたのまちの頼れる存在
民生委員！

「民生委員」という言葉は知っていても、実際に何を
 していて、どんな人がやっているのか分からないとい
 う人も多いのではないのでしょうか。

今、全国的に担い手不足が問題となっている民生委
 員。本特集では民生委員の活動内容や、市内で活躍す
 る若手・ベテラン民生委員などを紹介します。

あなたも「地域の頼れる存在」になってみませんか？

☎地域福祉センター ☎2922-2115



民生委員って？

正式名称は「民生委員・児童委員」といい、地域住民の身近な相談相手であるとともに、「支援へのつなぎ役」を担っています。

任期は1期3年。厚生労働大臣からの委嘱を受け、守秘義務があ

るため、こどもから高齢者まで誰もが安心して福祉に関する相談をすることができます。また、民生委員の中には、こどもに関する問題を専門に扱う「主任児童委員」と呼ばれる方もいます。

主な活動

- ◆見守り訪問活動
- ◆定例会（月1回）
- ◆総会（年1回）
- ◆研修会
- ◆行政が実施する事業への協力 など

自主的な地域活動

- ◆地域住民の居場所づくりやこども食堂などの福祉活動への参加
- ◆こどもの登下校の見守り など

気になる！

民生委員の1日に密着！

幅広い年代の方が活躍している民生委員。仕事や子育てをしながら民生委員活動を行う、鈴木さんのとある1日に密着！

民生委員歴3年／吾妻地区
鈴木さん



生まれ育った所沢のため、何か力になれるならと思い民生委員になりました。地域の方から「ありがとう」と感謝されたときにやりがいを感じます。活動は毎日ではないので、仕事や家庭の予定に合わせて調整ができます。趣味の時間も確保できるので無理なく続けられています♪

気を付けて渡ってねー！

はーい！



朝 こどもの登下校の見守り

休日は趣味の登山を楽しんでいます♪



体調お変わりないですか？

いつもありがとうね



夕方 見守り訪問活動

お仕事行ってきますー



仕事へ

市内で活躍している 民生委員の紹介

民生委員（主任児童委員）歴3年／小手指第2地区
清水さん

相談者の笑顔がやりがい

子育てをしながら、NPOでこどもの居場所づくりに携わる仕事をしています。民生委員としても活動することで、学校との関わりが生まれたり、保護者の相談に乗ることができるようになりました。相談者が笑顔で帰られたときに、「民生委員をやっている良かったな」と思いました。



民生委員歴27年／新所沢東地区会長
松宮さん

人との出会いが今の人生を
充実させてくれている

40代で民生委員になり、当時は仕事や子育て、親の介護などと重なった時期もありましたが、民生委員を辞めようとは思わなかったです。「人が好き」。その思いで、楽しく続けられています。地域の知り合いが増えたことや新しい仲間との出会いが今の人生を充実させてくれています。



このバッジが
民生委員の目印!



民生委員歴6年／山口地区会長
平野さん

人との巡り合いは
人生を豊かにしてくれる

仕事を退職したタイミングで民生委員を勧められ、地域のことを知ってみたいと思い引き受けました。地域や福祉のために一生懸命な人がいることを知り、「この人たちと一緒に地域のために頑張りたい」と思える人に巡り合えました。



民生委員歴3年／所沢地区
田中さん

こどもたちの笑顔が活力に

親戚が民生委員をしており、私も地域のために力になりたいと思い引き受けました。毎朝小学生の見守り活動をし、こどもたちから元気を貰ってから仕事に向かっています。見守り訪問では、「あなたと出会えてよかった」と喜んでくださる方もおり、民生委員活動をしていて良かったなと思います。



興味はあるけど…

どうすればなれるの？

民生委員になるには、一定の要件や手続きがあります。まずは活動内容や活動地域などの話を聞いてみませんか？研修制度もあるので、知識や経験がなくても大丈夫です。

無償のボランティアのため給与はありません*が、少しでも興味をもっていただけの方は、地域福祉センターにお問い合わせください。

*活動費（定額）は支給されます。

▶詳細は市庁舎をご覧ください。



民生委員に相談したい方は

担当地区の民生委員を、ご案内します。
まずはお気軽にお問い合わせください。
☎地域福祉センター ☎2922-2115



あなたを必要としている人がいます

民生委員は身近な相談相手として地域住民に寄り添うことのできる心強い存在です。

また、民生委員も一人ではなく、困ったときに頼れる仲間がたくさんいます。

相談しながら、無理のない範囲で地域のために一緒に活動してみませんか？

地域にはあなたを必要としている人がいます。

私たちと一緒に
地域の力になりましょう!





令和7年度第2回 市職員採用試験

職員課 ☎2998-9048 FAX2998-9042
✉a9048@city.tokorozawa.lg.jp

申し込み受付：7月1日(火)～31日(木)



◀詳細は市HP (Q人材募集)をご覧ください。

試験概要

第1次試験日 令和7年9月21日(日)
採用予定時期 8年4月1日以降
日本国籍を有する方または永住者・特別永住許可者で、受験資格を満たす方

◎受験資格については市HPをご覧ください。

第1回試験（春の採用）との併願はできません。

申し込み方法

7月1日(火)から配布する募集案内をご覧のうえ、**電申**電子申請ができない方は同課までお問い合わせください。
◎募集案内は市HP(Q人材募集)、市役所4階職員課で入手できます。



募集職種	募集人数
事務職（大学・短大・高校卒）	12人
事務職（民間企業等経験者）	3人
事務職（障害者）	2人
保育士	10人
保健師	5人
栄養士	1人

所沢市単独 オンライン説明会

7月8日(火)午後2時から
Webexでのオンライン説明
開催日の5日前までに**電申**

◎詳細は市HPをご確認ください。



県内市町村 職員採用合同説明会

7月14日(月)午後1時～6時
さいたまスーパーアリーナ（さいたま市中央区）
各市町村のブースでの採用試験の概要説明

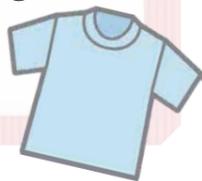
◎詳細は彩の国さいたま人づくり広域連合HPをご覧ください。



令和7年度採用事務職

7～9月は スーパークールビズ期間

7月から9月の酷暑期はスーパークールビズを実施します。職員はノーネクタイや、半袖・ポロシャツの着用に加え、今年度から、市で認めたデザインTシャツのほか、無地のTシャツを着用できるようになりました。



技術職も引き続き募集中

技術職（土木、建築、建築設備、電気、機械）は通年で募集を行っています。

【第3回募集】

申し込み受付 6月23日(月)～9月21日(日)

◎詳細は市HPをご確認ください。



令和7年度採用技術職

令和7年所沢市議会
第2回（5月）臨時会議
終了報告

5月15日に開催された令和7年所沢市議会第2回（5月）臨時会議の主な内容を報告します。
市長提出議案…6件
5件が原案どおり可決・同意されました。

◆専決処分（条例関係）の承認…2件
◆令和7年度補正予算…1件
（企業会計…1件）

◆人事案件…2件
議会の同意を得て、次の方々が選任されました。

◆副市長の選任…林誠氏（前職・所沢市経営企画部長）



◆監査委員の選任…松本明信氏
議決に至らず
◆人事案件…1件（監査委員）

市役所の人事異動
（部長職）

6月1日付け（かっこ内は前職名）

◆市長部局
◆経営企画部長・鈴木明彦（市民部長）
◆市民部長・大出久美（会計管理者）
◆会計管理者・山下哲（財務部次長）



所沢市4Hクラブ 夏の農産物発表会

18～33歳までの若手農業後継者にて構成される所沢市4Hクラブ。会員が丹精込めて生産した農産物の展示・販売を行います。

📅7月15日(木)午前10時～午後3時
📍市役所1階市民ホール
📌農産物の展示・販売
☎農業振興課 ☎2998-9158

🕒売り切れ次第終了します。会場に直接お越しください。



自慢のレシピを大募集！ みんなの地産地消レシピ

市民の皆さんが考案したレシピを大募集。優秀な2作品を「地産地消レシピVol.15」に掲載します。優秀作品に選ばれた方には、市内直売所で使える農産物引換券5,000円分をプレゼント♪

☎農業振興課 ☎2998-9158

【申し込み方法】

- ①市HPから応募用紙をダウンロード
- ②レシピなどを応募用紙に記載
- ③📅📅📅7月31日(木)に応募用紙とレシピの完成写真をメール・電申で応募



▶詳細は市HP (🔍地産地消レシピ) をご覧ください。



夏は 省エネで エコな暮らしを

☎マチごとエコタウン推進課 ☎2998-9133

交換は計画的に LED照明へ切り替えを

蛍光灯の製造や輸入が2027年末までに禁止となります。それ以降も使用はできますが、店頭などで入手することが困難になります。早めにLED照明に切り替えましょう。

💡省エネ効果
85%

省エネ効果が高いので、節約額も大きい！

◆LED照明のメリット

- ①省エネで長寿命。お財布や地球環境に優しい
- ②光の色や明るさの調整ができる製品も
- ③虫が寄りつきにくい

◆交換時の注意点

照明によって、工事が必要なものがあります。電気店に相談する際は、型番や照明器具の写真を撮っていくとスムーズです。

▶詳細は市HP (🔍LED照明) をご覧ください。



スマホでチャレンジ！ 家族でできるエコ生活

ライフスタイルを見直し、家族でできるエコ生活をはじめよう！参加証の画面を提出すると、抽選で埼玉西武ライオンズ関連賞品などをプレゼント！

全員が貰える参加賞もあります♪

◆参加方法

- ①市HP (🔍エコ生活) から、「県・エコライフ DAY&WEEK埼玉2025・夏」に参加し、チェックリストに沿ってエコ生活にチャレンジ！
- ②参加証の画面をスクリーンショットまたは印刷
- ③10月1日(木)までに☎359-8501 マチごとエコタウン推進課に直接・郵送・電申



エコで地球にやさしい行動に挑戦しよう！



© SEIBU Lions

抽選で5人にプレゼント！
埼玉西武ライオンズ西川選手
直筆サイン入りペーパーウェイト

実際に選手たちが使って折れたバットをリメイク！

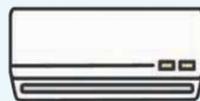


無理のない範囲で取り組もう 省エネ・節電

省エネ・節電はエネルギーを無駄なく使うこと。夏休み、家庭で過ごすことが多くなるこの時期は、省エネ・節電のビッグチャンス！

熱中症に気を付けながら、無理のない省エネに取り組んでみませんか？

エアコン



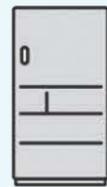
💡省エネ効果
5.4%

無理のない範囲で適切な室温を心がける

💡省エネ効果
1.9%

フィルターを掃除する

冷蔵庫



適切な設定温度にし、食品を詰め込み過ぎない

💡省エネ効果
1.2%

照明

💡省エネ効果
2.5%

リビングなどの明るさを下げる



エアコンをこまめにオン・オフすることは節電にはなりません。30分程度の外出であればオフにせず室温キープを



親子で楽しむ！ 夏のイベント

7月
26日(土)

パパとつくろう！ エコ・クッキング

環境にやさしいエコ・クッキングを紙芝居で
学びながら、パパとお子さんで一緒にピザ
を作ります。



日 7月26日(土)午前11時～午後0時30分

場 男女共同参画推進センターふらっと

対 小学生のこどもと父親

定 抽選8組

内 紙芝居「エコ・クッキング」、ピザ作り

持 エプロン、三角巾、ハンドタ
オル、マスク

費 700円

講 武州ガス(株)

申 閏 月初～7月20日(日)に同セン
ターに電申/☎2921-2220



7月
30日(水)

上下水道施設見学会

水道の水はどこからくるの？トイレで流した
水はどこに行くの？そんなこどもたちの疑
問を解決するため、バスに乗って親子で上下水道
施設を見に行きませんか♪



日 7月30日(水)午前9時～午後4時

場 大久保浄水場、小平市ふれあい下水道館

対 市内在住の小学4～6年生(保護者同伴)

定 申し込み抽選20組(2人1組)

内 貸し切りバスを使った上下水道
施設見学

申 閏 月初～7月11日(金)に上下水
道局経営課に直接・メール・
FAX・電申/☎2921-1087 FAX
2921-1094

◎詳細は市HP(Q上下水道施設見学会)
をご覧ください



親子で音楽を しまおう！

文化芸術振興課 ☎ 2998-9211

7月
13日(日)

音まち青春 ROCK

はじめてのROCKを親子で体験！親子に限ら
ず「青春の心」をお持ちの方であれば、ど
なたでも参加可能です。

日 7月13日(日)午後2時から 申 当日の開演10分前までに

場 松井まちづくりセンター

同課に電申

定 申し込み先着300人



出演者 ①OwL②カマクラムツキ③YagiRi(所
沢高校フォーク部)④closing act DJとろん



8月
2日(土)

音まち ファミリーコンサート

親子で楽しめる音楽を、「合唱団 ぬっく」が
お届けします♪

日 8月2日(土)午後1時30分開場(2時間開演)

場 こどもと福祉の未来館

定 申し込み先着180人

内 ▶合唱コンサート「となりのトトロ」から
『さんぽ』ほか▶ワークショップなど

申 月初～7月27日(日)に同課に電申





暑い夏でも楽しく・涼しく!

涼を感じる夏イベント



市民プールがオープン!

- 7月19日(土)～8月31日(日)午前9時30分～午後5時 (最終入場午後4時)
- 市民プール (小手指駅南口から徒歩8分)
- 未就学児…無料
- ▶ 小・中学生…160円 (回数券4枚つづり500円)
- ▶ 高校生…320円
- ▶ 大人…480円
- ▶ ロッカー…1回30円
- 市民プール ☎2941-4065 (7月12日(土)～8月31日(日))
- ▶ スポーツ振興課 ☎2998-9248

利用上の注意

- ▶ オムツが取れていないこどもは、水遊び用パンツの上に水着を着用して、幼児用プールのみ利用可
- ▶ 駐車場がなく、自転車置き場も狭いため、公共交通機関を利用
- ▶ 天候により、開場時間を短縮または閉場する場合あり
- ▶ 混雑状況により、入場制限を行う場合あり
- ▶ 未就学児のみは入場不可
- ▶ 保護者1人につき入場できる未就学児は2人まで (要付き添い)
- ▶ 喫煙・飲酒不可
- ▶ タトゥー・刺青のある方は入場不可
- ▶ ビン・缶(などの危険物)、アルコール飲料・ノンアルコールビール類の持ち込み禁止



▶ 市庁舎 (市民プール)



2025所沢市スイミングフェスティバル

- ①競技会の部 (午前)
 - ▶ 年齢・種目別の競泳 ▶ 泳力検定
 - ②フェスティバルの部 (午後)
 - ▶ 浮島渡り ▶ スタート練習会など
- ◎②に参加の場合、小学3年生までは保護者の同伴参加が必要です。参加する保護者も、水着やタオルなどの水泳用具をお持ちください。
- ①9月21日(日)午前9時～正午(7時30分から受け付け) ②午後2時～3時30分(1時30分から受け付け)

- 早稲田大学所沢キャンパス(三ヶ島)
- ①②市内在住・在勤・在学・市内スイミングクラブ会員の方①25mを4泳法のいずれかで泳げる方
- ①②申し込み先着各150人
- ①1種目1,000円・泳力検定1種目600円②700円
- 水着・タオルなどの水泳用具
- ①月初～7月31日(木)に電申
- 同実行委員会事務局(市役所6階スポーツ振興課内) ☎2998-9248

▶ 詳細は市庁舎をご覧ください。



どろざわあんどんろうか 野老澤行灯廊火

夏の夜を彩る所沢伝統の地口行灯。その風情やさまざまな出店、ステージも楽しめます。

- 7月19日(土)午後4時～8時30分 (天候によりスケジュール変更の場合あり)
- 所沢駅西口～元町交差点周辺
- 所澤神明社
 - ▶ 200個あまりの地口行灯展示 (午後9時まで点灯)
- 元町コミュニティ広場 (メイン会場)
 - ▶ 行灯点灯式 (午後7時から)
 - ▶ とこまちこども縁日

- ▶ 音楽ステージ
- ▶ 地元商店の飲食ブース
- ▶ 灯りのワークショップ
- ▶ きもだめし (入場券が必要)
- 西武所沢S.C./ワルツ所沢前
 - ▶ 音楽ステージ (正午から)
- 銀座中央広場
 - ▶ キッチンカー
 - ▶ スティールパン演奏
- グランエミオ所沢
 - ▶ レオ神社に「優勝祈願地口行灯」展示 (7月14日(月)～8月3日(日))
- 商業観光課 ☎2998-9155



▶ 詳細はこちらからご覧ください。

美しい行灯が、夜に映えます♪



お知らせ

!掲載情報は6月19日時点のもので、内容変更の場合がありますので、市庁や各問い合わ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。
 日 7月12日(土)・26日(土) 午前8時30分～午後0時30分



調整給付金(不足額給付)

令和6年所得税額などが確定したことに伴い、定額減税の恩恵を受けきれない方に追加を行う不足額給付を準備中です。詳細は市庁および本紙8月号でお知らせします。



市税の納期限

7月31日(休)は固定資産税・都市計画税(2期)、国民健康保険税(1期)の納期限です。期限内に納付してください。

国民年金保険料の免除・猶予

経済的な理由や災害などにより保険料の納付が困難な場合、申請により保険料が免除・猶予される制度があります。

免除制度

申請者、配偶者、世帯主の前年所得を審査し、保険料を免除(全額4分の1)します。

納付猶予制度

申請者と配偶者の前年所得を審査し、保険料の支払いを猶予します。

申請に必要なもの

- ①全ての方：免除申請書、本人確認書類、マイナンバーが基礎年金番号が分かるもの②失業のため申請する方：①に加え、雇用保険被保険者離職票が雇用保険受給資格者証など
- ③代理人が申請する場合は、代理人の本人確認書類、委任状も必要です。



7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
5日(土)	㈱木下商興	2948-1719
6日(日)	㈱あざま管工機械	2923-5778
12日(土)	㈱貫井産業	2993-0110
13日(日)	㈱ヒロスイプラス	2941-5228
19日(土)	上野管工(株)	2923-5890
20日(日)	㈱槽谷設備工業所	2923-8888
21日(月)	城島設備工業(株)	2948-8737
26日(土)	㈱伏見設備工業	2948-3328
27日(日)	㈱木下商興	2948-1719

市管工事業協同組合 ☎2922-6185 FAX 2922-9614

介護保険のお知らせ

介護保険料決定通知書を郵送

65歳以上の方(第1号被保険者)の令和7年度の介護保険料を決定し、7月上旬に通知書を郵送します。



介護保険負担割合証を郵送

要介護・要支援認定を受けている方に対し、8月1日(金)から適用される負担割合証を7月下旬に郵送します。



国民健康保険納税通知書を郵送

制度の安定的な運営のため、県の方針に基づき、保険料水準の統一が進められています。令和7年度から賦課方式が2方式(所得割、均等割)となり、税率も変更となります。



国民健康保険課

☎2998-9131

後期高齢者医療保険料決定通知書を郵送

後期高齢者医療保険料は、被保険者全員が負担する「均等割額」と被保険者の前年の所得に応じて負担する「所得割」の合計額となります。均等割額45,930円 所得割率9.03%

☎詳細は、7月中旬に郵送する後期高齢者医療保険料決定通知書をご覧ください。

☎国民健康保険課後期高齢者医療担当 ☎2998-9218

交通遺児の進学を支援します

高等学校・大学などに進学・在学する交通遺児を対象に、無利子で奨学金を貸与しています(最長20年で返還)。

☎奨学金：月額2〜10万円▶入学一時金貸与：20〜80万円(年1回限り)

指定難病等の申請に必要な証明書手数料を免除

7月1日(火)から、「指定難病医療給付制度」「特定疾患等医療給付制度」「小児慢性特定疾病医療費助成制度」の申請に必要な住民票および市・県民税課税(非課税)証明書の手数料を免除します。

☎市役所・各まちづくりセンター・サービスコーナーでの交付に限りです(コンビニ交付は対象外です)。

☎保健医療課 ☎2998-9385

社会を明るくする運動(犯罪や非行を防止し立ち直りを支える地域の手カラ)

「Time with Hope」を進む、希望とともに、「をキッチフレズ」に、犯罪や非行の防止と立ち直りに関して理解を深め、力を合わせて犯罪や非行のない明るい地域社会を築きましょう。



道路の穴ほじり通報してください

市内の道路で穴ほじりなどを発見したら、道路維持課へ通報してください。

☎国土交通省の道路緊急ダイヤル#9910(LINEアプリ)からも通報できます。

☎穴の大きさ▶場所(目標物)▶氏名・住所・連絡先を同課へ電話・FAX・メール・電話

☎2998-9168 ☎2998-9152 ☎a9168@city.tokorozawa.lg.jp

☎地域福祉センター ☎2922-2115

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：新所沢東地区のまちづくり

市長が皆さまからのご意見や思いなどを伺う場、第21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。

☐7月5日(土)午前10時～11時30分(午前9時30分開場)

☐新所沢東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、7月3日(木)午後5時15分までにご連絡ください。
- ▶同センターは工事を行っており、駐車スペースが少なくなっています。ご了承ください。



所沢市が大阪・関西万博に LOCAL JAPAN 展が始まります

「日本茶・茶文化」をテーマに、世界の皆さんへ所沢の狭山茶の素晴らしさを伝えます。

☐7月28日(月)～31日(木)午前10時～午後8時

☐EXPO メッセ「WASSE」南側(大阪・関西万博会場内)

☐Tea Journey～日本茶の文化と風味を楽しむ～ 茶の飲み比べ、抹茶のお手前、手揉み茶実演、茶釜実演、物販など

☐茶の飲み比べ、抹茶のお手前は有料

☐農業振興課 ☎2998-9158

所沢名物の茶パンタワーも登場!



▲詳細は市庁をご覧ください。

ありがとう!元小結・北勝富士関

2015年春場所で初土俵。突き押し相撲を武器に、幕内で通算8年以上活躍し、たくさんの感動を与えてくれました。5月15日付けで現役を引退し、今後は大山親方として新しいステージで活躍される予定です。



所沢市出身力士として、2016年に観光大使に就任。市のPRに尽力してくださいました。6月6日には、市役所を訪問し、現役引退の報告や今後の活動方針などを語られました。



元小結・北勝富士関の活動はこちらからご覧ください。

家族や友達、会社の皆さんと一緒にバーベキューを楽しみませんか?
 観光情報・物産館YOT・TOKOに直接・電話/☎299608-5414



ファミリーBBQ始めました

◆三ツ島工業団地周辺地区地区計画
 場市役所5階市街地整備課
 同課 ☎29998-92008

計画の縦覧

令和7年6月20日付けで変更した所沢都市計画(地区計画)の図書フラワーヒル地区地区計画
 場市役所5階都市計画課
 同課 ☎29998-91922

計画の縦覧

令和7年6月20日付けで変更した所沢都市計画(地区計画)の図書フラワーヒル地区地区計画
 場市役所5階都市計画課
 同課 ☎29998-91922

第三者があなたの住民票などを取得し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 ▼交付年月日 ▼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。
 持運免許証、マイナンバーカードなど
 場市役所1階市民課に直接/☎29998-9087

令和6年版所沢市統計書を頒布中

場市役所1階市政情報センター
 市の人口、市民所得、福祉、教育、財政などを分野別に掲載
 1冊300円
 ◎市にもご覧になれます。
 場文書行政課 ☎29998-9043



農地利用状況調査(農地パトロール)を実施

農地の遊休化または遊休化のおそれがないかを確認するために、調査を実施します。期間中は農地に立ち入る場合があります。ご理解とご協力をお願いします。雑草が茂るなど管理が不十分な農地は、近隣への雑草被害や病害虫の発生原因になります。日頃から農地の適正な管理をお願いします。
 場農業者委員会事務局
 ☎29998-9264

「ATMでお金が戻る」は詐欺

携帯電話で通話しながらATMを操作している人は詐欺被害者かも! 操作を中断させ110番通報をお願いします。
 場所沢警察署 ☎29996-0110

夏の交通事故防止運動

外出することもが多くなる夏休み。夜間に外出する際には、明るい色の服装や反射材を着用してください。
 場7月15日(火)〜24日(水)
 場防犯交通安全課
 ☎29998-9140

ごみ回収量	
燃やせるごみ	37.3トン
破砕ごみ類	2.54トン
びん・かん	0.06トン
粗大ごみ	0.67トン
合計	40.57トン
参加人数	
合計	19,688人

実施日 5月25日(日)
 場春の「環境美化の日」実施報告
 場農政課 ☎048-8330-3391

7月は虐待ゼロ推進月間

児童、高齢者、障害者の虐待通報や相談などを24時間365日受け付けています。虐待通報ダイヤル #7171
 場農政課 ☎048-8330-3391

「サマージャンボ宝くじ」のお求めは県内の売り場で

サマージャンボ宝くじとサマージャンボミニが、全国で2種類同時発売されます。収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。お求めは埼玉県内の宝くじ売り場で。
 場松井まちづくりセンター
 場文化芸術振興課
 ☎29998-9211

国保・後期高齢の被保険者証の有効期限にご注意を

国保、後期高齢の被保険者証の有効期限は7月31日までです。今後はマイナ保険証をご利用いただくか、7月中にお送りする資格確認書で医療機関を受診できます。

◎マイナ保険証をご利用の方は、マイナンバーカードの電子証明書の有効期限にご注意ください。発行日から5回目の誕生日までです。

国民健康保険加入者

	マイナ保険証あり	マイナ保険証なし
資格確認書(色:水色)	届かない	届く (特定記録:ポスト投函)
資格情報のお知らせ	届く (普通郵便)	届かない

◎「資格情報のお知らせ」単体では、受診できません。

後期高齢者医療加入者

マイナ保険証の有無に関わらず、加入しているすべての方に資格確認書(色:茶色)が届きます。(特定記録:ポスト投函)

場国民健康保険課(国民健康保険担当) ☎2998-9131
 同課(後期高齢者医療担当) ☎2998-9218

◆音まち青春ROCK
 7月13日(日)

開催

場松井まちづくりセンター
 場文化芸術振興課
 ☎29998-9211

暑い夏を乗り切りましょう
 熱中症予防
 ヒント・13面 応募方法は15面

採れたて!農産物直売「まなび市」
 場7月8日(火)午前10時〜午後1時/市役所別館前広場
 場7月22日(火)午前10時〜午後1時/元町コミュニティ広場
 場農業振興課 ☎29998-9158



知ろう!防ごう!広げよう! 熱中症対策

問保健医療課 ☎ 2998-9385

～ 熱中症かも…と思ったら～

こんな症状を経験したことはありませんか?早めに対処することで、重症化や後遺症を防ぐことができます。熱中症の予防方法については、本紙13面をご覧ください。

めまい 生あくび 大量の汗 などがあつた時は

- ▶ 涼しい場所で身体を冷やす。
- ▶ 経口補水液を飲む。
- ▶ 症状が改善しなければ、医療機関を受診する。



頭痛 吐き気 倦怠感 があつた時は

- ▶ 自力で口から飲める時は経口補水液を飲む。
- ▶ 速やかに医療機関を受診する。



自力で水分が摂れない時は 救急車を呼ぶ

協力: (株)大塚製薬工場
出典: 大塚製薬工場コーポレートサイト版
https://www.otsukakj.jp/healthcare/learn_dehydrate/sign/



環境省熱中症
予防情報HP



市HP

7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。



みんな親子で楽しむ運動あそび

7月12日(日)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)

持 上履き、フェイスタオル1人1枚

飲み物

申 7月7日(月)から子ども支援センターに電話・電申/ ☎ 29922・22388

リサイクルふれあい館エゴロの行事

①大型家具抽選会

日 7月11日(金)・25日(金)午前11時から

②おもちゃの病院

日 7月26日(日)午後1時～3時

③傘修理(1人1本・部品代実費)

対 洋傘(折りたたみ傘、ビニール傘などは対象外)

日 7月19日(日)午後1時～2時30分

④包丁研ぎ講習会

日 7月19日(日)午後1時30分～3時30分

定 抽選6人(市内在住の大人)

⑤サンドブラスト体験講座

日 8月2日(日)午前9時30分～午後0時

場 グラスに好きなデザインを描き、サンドブラスト機で砂を吹き付けます。

定 抽選10人

対 市内在住の小学1年生～大人(小学生は保護者同伴)

持 絵を描くガラス食器

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④⑤月初旬7月5日(日)に同館に電話/ ☎ 2994・5374



平和を語る会



今年度は戦後80年です。改めて平和について考えてみませんか。

日 7月24日(日)午後2時～5時

場 新所沢まちづくりセンター

対 会場に直接お越しください。定員に達し次第、受け付けを終了します。

定 150人

講 語り部(被爆/戦争体験者)

杉本孝一 中島寿々江 山中美利さん

問 企画総務課 ☎ 2998・9046

所沢市社会福祉大会

日 7月11日(金)午前10時から

場 市民文化センター

ミューズ

対 市内の社会福祉の向上に貢献された方々の表彰

問 地域福祉センター

☎ 29922・2115



青少年被害・非行防止街頭キャンペーン

啓発活動としてリーフレット、グッズを配布します。

日 7月12日(日)午前9時30分～10時30分

場 所沢駅周辺

問 青少年課 ☎ 2998・9103

市立障害者施設作品展

障害のある人たちの作品などを展示します。

日 7月29日(火)～8月1日(金)午前9時～午後5時(1日は午後1時まで)

場 市役所1階市民ホール

問 障害福祉課 ☎ 2998・9116



狭山丘陵いきものふれあいの里センターのイベント

①狭山丘陵自然観察会

「ホテルと夜の生きもの」

日 7月5日(日)午後7時～8時30分

対 小学生以上(小・中学生は保護者同伴)

定 申し込み先着25人

持 飲み物、虫よけ

費 700円

②初めての自然観察会「セミ観察会」

日 7月26日(日)午後6時30分～8時

対 小学生と保護者

定 申し込み先着20人

持 飲み物、虫よけ

費 500円

集合 ①早稲田大学バス停(小手指駅から同校行き西武バス) ②同センター

申 月初旬から①②同センターに電話/ ☎ 29939・9412

夏休み、家族で航空体験!

日 8月23日(日)

場 所沢航空発祥記念館

対 市内小学校に在籍する小学生1人と保護者1人

定 抽選15組

内 館内特別案内、工作教室など

おうち性教育「からだやこころをたいせつに」～しあわせに生きるために～

性の多様性、プライベートゾーン、SNSで気を付けることは…?知りたいこと、知ってほしいことをサッコ先生がお話しします。

日 8月18日(月)午後2時～3時30分

場 保健センター

対 小学4～6年生と保護者(保護者のみ参加可、未就学児の参加不可)

定 申し込み先着70組

講 埼玉医科大学病院医師・高橋幸子さん

申 7月14日(月)～25日(金)に電申/ ことば家庭センター ☎ 2991-1817



ユースクリニック
(若者のための街の保健室)
も同時開催!



市内民間保育所などで働く! 保育士等合同説明会

保育士・栄養士・調理員などとして働いてみませんか?

日 8月2日(日)午前10時～正午

場 市役所8階大会議室

対 職場復帰を望む方、保育士などをを目指す学生

持 履歴書(当日面接希望の方) 直接会場にお越しください。詳細は市HPをご覧ください。

問 保育幼稚園課 ☎ 2998-9126



日商PC検定(3級)対策講座

①エクセル(2日間)

②ワード・パワーポイント(3日間)

日 ①8月4日(月)・5日(火)②6日(水)～8日(金)

各日午前9時30分～午後4時30分

場 秋草学園短期大学(泉町)

対 市内在住でハローワークに登録中の求職者または市内在住・在勤の勤労者

定 各日先着25人

費 各6千円(求職者は減額の場合あり/別途検定費用5,500円)

◎詳細は市HPをご覧ください。

申 月初旬～7月18日(金)に産業振興課へ直接・電話・電申/ ☎ 29998・9157



介護の仕事に興味がある皆さんへ

日 7月15日(日)午後1時30分～3時30分

産学連携 成人になる前に 知っておきたいお金の話

飯能信用金庫と連携して、中高生向けの金融セミナーを開催します。
銀行に預けたお金の行方、社会に出る前に知っておくべき金融の知識など、金融の基本を学べます。

- 日 8月8日(金)午後2時～3時30分
- 場 富岡まちづくりセンター
- 対 中学生・高校生
- 定 申し込み先着30人
- 講 飯能信用金庫
- 申 閏月初から二次元コードから申請
/同センター ☎ 2942-3110



市民活動支援講座「市民活動の会計講座」(入門編・実践編)

- 日 ①7月19日(出)②8月2日(出)各日午後1時30分～4時
- 場 新所沢コミュニティセンター
- 対 ①初めてNPO会計に携わる方②NPO会計経験者
- 定 各日申し込み先着20人
- 持 筆記用具、電卓
- 講 あい会計事務所・金子由里子さん
- 申 閏月初から市民活動支援センターに直接・電話・メール/☎ 2968-83391

「存じずか」任意後見制度

- 任意後見制度を知り、認知症になる前にご家族で考えてみませんか?
- 日 7月16日(水)①午後2時～3時30分②午後3時45分～4時45分
- 場 とも福祉の未来館
- 定 申し込み先着50人
- 内 ①任意後見制度に関する講座②個別相談会
- 講 岡崎玉成年後見支援センター行政書士・榎本雅一さん
- 申 閏初～7月15日(水)に同行政書士に電話/☎ 090-2307-3756
- 場 地域福祉センター
- ☎ 2922-2115

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 7月8日(火)午後1時～3時30分
- 場 住宅リフォーム時の注意点など
- 主 権 埼玉建築士会入間第一支部所沢部会
- 場 市役所1階市民ホール
- 申 閏月初から市民活動支援センターに直接・電話・メール/☎ 2968-83391
- ◆ マンション管理無料相談会(予約制)
- 日 7月24日(木)午後1時15分～4時15分
- 場 市役所5階502会議室
- 内 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
- 持 管理規約、総会資料など
- 申 閏初～7月18日(金)に住宅政策課に電話/☎ 2998-9216

社会保険労務士による相談会

- ◆ 労働相談
- 日 7月18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 閏初～7月11日(金)午後4時に産業振興課に電話/☎ 2998-9157

就業支援を行う 埼玉しごとサポート(8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(対象は職を希望ください)
- ☎ 受け付けは7月16日(水)からです。
- 場 埼玉しごとサポート ☎ 049-265-5844 (午前9時～午後5時)

就職面接会(参加企業13社程度)

- 若年層を対象とした面接会です。
- 日 7月22日(火)午後1時30分～4時
- 場 市役所8階大会議室
- ☎ 会場に直接お越しください。

開業相談会

- 日 7月3日(木)・10日(木)各日午後5時～8時
- 場 所沢商工会議所(元町)
- 対 開業への課題を個別相談したい方、開業セミナーを受講した方
- 定 申し込み先着20人
- 講 中小企業診断士・金融機関担当者など
- 申 閏初から申し込み/☎ 2924-5581

消費生活 トラブル注意報

消費生活センター ☎ 2998-9143

クーリング・オフができない取引?

クーリング・オフとは、契約をした場合でも、定められた期間内であれば無条件で消費者が契約を解除できる制度です。ただし、一部の契約ではクーリング・オフが適用されないため、契約の際には内容などを慎重に判断しましょう。

- ◆ クーリング・オフが適用されない主な取引
 - ▶ インターネット通販などの通信販売で購入した商品
 - ▶ 化粧品など政令で指定された消耗品(8種類)を使用・消費したとき
 - ▶ 3,000円未満の現金取引



☑ ここにご用心!

- ▶ 通信販売を利用した際の返品可否は、事業者側の特約に従うことになります。
- ▶ 特約が定められていない場合には、商品を受け取った日を含め8日以内であれば返品ができます(送料は消費者負担)。
- ▶ クーリング・オフに関する相談は消費生活センターへ。

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)

募集

市営住宅の入居者を募集

- 入居予定時期 令和7年10月1日以降(順次)
- ☎ 詳細は7月1日(火)から市役所5階住宅政策課、まちづくりセンター、サービスコーナーで配布する募集案内をご覧ください。
- 申 閏初～7月21日(水)(消印有効)に必要な書類を埼玉県住宅供給公社

初級点訳ボランティア養成講習会

- 日 8月19日(火)～令和8年3月3日(火)の隔週火曜(全15回) 午前10時～正午
- 場 とも福祉の未来館
- ☎ 詳細は同会HPをご覧ください。
- 申 閏初～7月25日(金)(必着)に同事務所 ☎ 2939-5064

市内児童館の愛称投票

- 川越支所に提出/☎ 049-227-6418
- 対 児童館の利用者、市内に在住・在勤・在学の方
- 申 閏初～7月31日(木)に青少年課各児童館に直接・電話
- ☎ 9月頃に決定・発表の予定です。
- 場 同課 ☎ 2998-9103

ハローワーク所沢・飯能 障害者就職面接会参加事業者募集

- 10月9日(木)市民文化センターミューズで就職面接会が開催されます。詳細はお問合せください。
- 申 閏7月4日(金)までにハローワーク所沢に直接/☎ 2992-8609(45#)

「家庭の日」推進事業「青少年明日へのメッセージ」作文を募集

- 市内在住の小学3年～中学3年生
- テーマ ▼ 小学生：家族・友達・将来の夢など ▼ 中学生：家族・学校・社会・将来の夢など

クイズ②

夏の夜を彩ります

Onyawa行灯廊火

ヒント・7面応募方法は15面

会計年度任用職員の募集

◎詳細は市HP(〇会計年度)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理学療法士 ②臨床検査技師

◆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



◆小学校の庁務手を募集 清掃、巡視、関係施設への連絡便など



所沢の魅せどころ

所沢まちづくりセンター 2926-9355



▶今年10月に行われる「ところざわまつり」は、5年ぶりに2日間の開催となります!

～伝統を受け継いでいく～

所沢地区では、所沢地域づくり協議会の広報委員会が年に2回(10月・3月)「とこ地区だより」を発行しています。

所沢旧町地区で毎年開催される「ところざわまつり」の見せ場は何といっても各町内会・町会で保存する11基の山車です。



“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。



場北中小学校 7月18日(金)までに教育総務課に応募

みんなの子育てフォトコンテスト

性別や家族の形にとらわれない、子育ての楽しさが伝わってくる写真を募集します。



◎詳細は市HPをご覧ください。

甲 同 7月15日(火)までに防犯交通安全課に応募

「さいたまけん★こども」メンバー大募集

こどもの皆さんのこえを聴き、施策に反映させるため、メンバーを募集します。



◎詳細は県HPをご覧ください。

策課から 048-830-3343

埼玉西部消防組合職員募集

募集案内、受験申込書は7月1日(火)から消防局総務課、各消防署・分署で配布しているほか、同局からダウンロードできます。



同局総務課 2929-9120

甲 9月21日(日) 平成2年4月2日〜20年4月1日生まれの方



甲 8月27日(火)午後5時まで 所沢警察署 2996-0110

自衛官採用試験 採用種目 ①航空学生 ②一般曹候補

生 ③自衛官候補生 ①18〜22歳(海上) または18〜23歳(航空) の方

◎令和8年4月1日時点 ②採用月1日時点の年齢です。

試験日 ①9月20日(土)・27日(土) ②9月13日(土)・21日(日)のうち指定する1日

◎詳細は自衛隊埼玉地方協力本部をご覧ください。

同 自衛隊入間地域事務所 2923-4691

皆さんの善意 (順不同)

4月16日〜5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200,000円
●青梅信用金庫様
●物産
●(株)カタマ様(ブランドピアノ・フルート)
●玉川衛材(株)様(マスク)

クイズ 3

7月19日(土)にオープンします。

市民プー

ヒント・7面 応募方法は15面



City Topics

イタリア・ティエーネ市が所沢市を訪問

企画総務課 2998-9046

ティエーネ市は、ローマ・東京間の連絡飛行を成功させた、アルトゥーロ・フェラリン氏の生まれたまちです。

今回は、所沢航空発祥記念館、国際航空専門学校、県立芸術総合高校などを訪問し、交流を深めました。



△国際航空専門学校視察の様子



◎詳細は市HPをご覧ください。

市民フェスティバルに参加してみませんか?

約20万人が来場する所沢市民フェスティバル! 今年10月25日(土)・26日(日)に開催します。

同実行委員会事務局(地域づくり推進課内) 2998-9083



所沢市民フェスティバル公式HP

出展・出店者を募集

- ①企業PRコーナー
②団体&行政PRコーナー
③市民市場
同 事務局 2998-9083
④キッチンカーコーナー
同 バンキングエイト 080-9405-4510
⑤フリーマーケット
同 NPO リサイクルマン 048-268-8711

募集期間 ①〜④7月22日(火)〜8月5日(火) ⑤7月22日(火)〜8月22日(金)

◎詳細は同公式HPをご覧ください。





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

がん検診などの予約を受け付け中

対象者に受診券を郵送しています。手元に無い方は随時発行の申請を受け付けています。ぜひ受診しましょう。



☎直接・電話・FAX・電申

▲受診券発行はこちら

HPVワクチン定期接種

対象者のうち、中学1年女子の方へ予診票を郵送しました。同封の一覧に掲載の医療機関で接種できます。届かない場合はお問い合わせください。☎平成21年4月2日～26年4月1日生まれの女子

◎詳細は市HP(Q HPVワクチン定期接種)をご覧ください。

こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

つどい ☎不要

つどい	7月の開催日	時間
うつ病ご本人(精神科医参加)	3日(木)	午前10時～正午
うつ病ご家族	9日(水)	
強迫性障害	8日(火)	
発達障害	15日(火)	

精神保健専門相談 ☎要予約

☎7月15日(水)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

☎7月23日(水)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

各事業へのお申込みは電子申請が便利

★はトコトコ健幸マイレージのポイント対象です。



ジュニアクッキング

☎7月2日(水)から☎電申☎8月20日(水)午前10時～11時30分または午後1時30分～3時(複数申し込み不可)☎10～18歳☎講話、調理実習☎700円

親子料理教室★ ☎7月2日(水)から☎電申

☎8月6日(水)または7日(木)の午前10時～午後0時30分(複数申し込み不可)☎小学生と保護者☎講話、調理実習☎小学生300円、保護者700円

異世代料理教室 ☎7月2日(水)から☎電申

☎8月1日(金)午前10時～午後0時30分☎5歳以上のこどもとその祖父母☎講話、調理実習☎1組1,000円

親子でチャレンジ歯の教室★

☎7月3日(木)から☎電申☎8月7日(木)午後1時30分～3時30分☎小学生と保護者☎講話、夏休みの自由研究に役立つ実験、歯みがき方法など

成人健康相談 ☎随時電話

相談名	7月の実施日	時間
健康相談	2日(水)、14日(月)	午前
	23日(水)	午後
歯科相談	15日(水)	午前
栄養相談	毎週木曜日	午前
理学療法士の相談	4日(金)、11日(金)、18日(金)	午前

健診結果相談会(個別相談)

☎月初から☎電話☎7月28日(月)午前10時～11時30分☎こどもと福祉の未来館☎個別相談、血管年齢測定
◎測定のみの方は直接会場へお越しください。

健幸ウォーキング教室★

☎月初から☎電話・☎電申☎7月19日(土)午前10時～正午☎20人(初回優先)☎運動制限がない方☎講話、運動指導

失語症者のつどい

☎初参加の方は前日までに☎電話☎7月10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、交流

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

妊婦サロン

☎7月4日(金)から☎電申
☎7月24日(木)



▲妊婦サロン・両親学級

両親学級

☎7月24日(木)から☎電申
☎8月23日(土)

栄養・歯科 ☎ 2991-1813

☎7月3日(木)から

▶①②⑦…☎電申▶③…☎電話・☎電申
▶④⑤⑥…☎電話



▲事業一覧

①プレママクラス

☎8月22日(金)
◆栄養コース…午前10時30分～午後0時30分☎妊娠33週まで☎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。

対象	8月の実施日
ごっくん期(令和7年2～3月)	18日(月)
もぐもぐ期(6年12～7年1月)	25日(月)
かみかみ期(6年9～10月)	27日(水)

☎栄養・歯科講話、デモンストレーション、試食など☎500円(かみかみ期のみ)

③2歳児歯科健康教室

☎8月5日(水)☎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

☎7月29日(火)
▶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▶ごっくん期…2時から

⑤乳幼児の食事相談

☎8月4日(月)午前

⑥歯科相談

☎7月29日(火)午前☎歯ブラシ



⑦離乳食と歯のおはなしサロン

☎7月31日(木)午前10時～11時☎5か月～1歳6か月☎狭山ヶ丘コミュニティセンター

健幸 ワンポイント

熱中症にご注意!

熱中症は、高温多湿な環境で、発汗による体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。屋外だけでなく、屋内でも容易に発症するため注意が必要です。予防方法について改めて確認しましょう。

▶▶ 熱中症予防のポイント

◆エアコンの有効活用

冷たい空気は下に溜まりやすいためサーキュレーターなどを併用し、室内全体に循環

させる。また、温湿度計で室温をこまめに確認し、エアコン使用時の室温「28℃」を目安に、適切な温度を保つようにする。

◆暑い日は無理な外出を控える

天気予報を参考にし、外出の日時を検討する。外出する場合は、日傘や帽子を着用し、エアコンが効いた施設(クーリングシェルターなど)や暑さをしのげる場所などでこまめに休憩する。



◆のどが渴いていなくても水分補給

飲料として摂取すべき目安は1日1.2L。水分の多い夏野菜や果物、みそ汁やゼリー

もおすすめ。熱中症かな?と思ったら、経口補水液を活用する。

◆生活リズムを整える

3食しっかりと食べ、十分な睡眠を取る生活を心がける。

▶▶ 暑さを乗り切るために

暑い日が今後も続いていくことが予想されます。普段から熱中症予防のポイントを実践し、夏を元気に過ごしましょう。



☎健康づくり支援課

☎ 2991-1813

いいトコPhoto



▲シャボン玉と鬼ごっこ
風に舞うシャボン玉を追いかけて走る姿が、まるで鬼ごっこをしているかのようです
●ちびすけ (松が丘)



▲種から育てたシロバナタンポポ
建物の裏手にひっそりと咲きました。
この辺りではめずらしい白いタンポポ！
●てるちゃん (上安松)

みんなのひろば

投稿大募集！

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

●応募方法

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

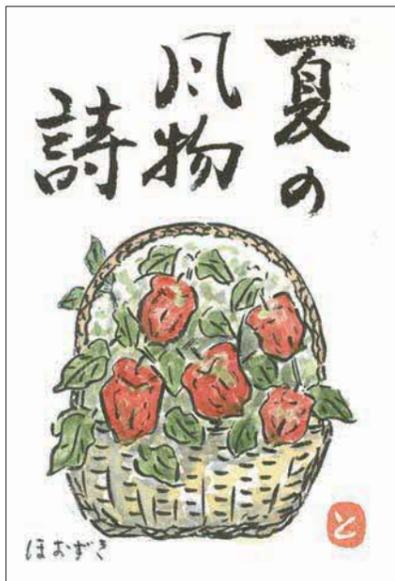


▶ hiroba@city.tokorozawa.lg.jp
〒359-8501 広報課みんなのひろば (住所不要)

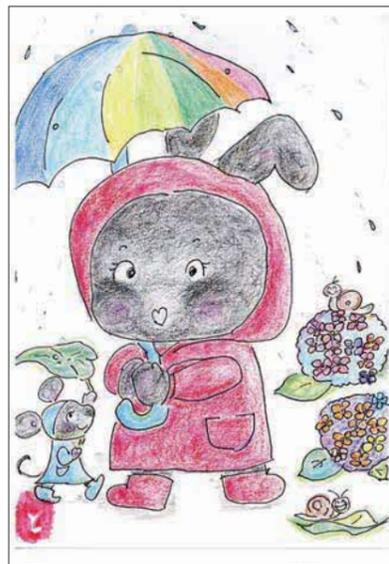
いいトコ作品集



▲ブランコもにいに大好き♡
ブランコ好きな妹ですが大好きなにいに押しもらえると、たちまち笑顔になります♪
●ソラママ (久米)



◀夏の風物詩
良い運を呼ぶ縁起の良い植物です
●仲敏夫 (山口)



▶雨の日の散歩
わが家のアイドル。毎日活発に遊んでいます
●風ちゃんママ (中富南)

誰でもエッセイ

「あの夏の思い出」

父と二人旅

約20年前、中学3年の夏休みに父と京都へ日帰り旅をした。というのも父も父親は火傷の治療で定期的に京都の病院へ通院していたからだ。この先、父親と二人旅なんてないのかもしれないことを思ったのかもしれないが、なぜ一緒に行こうと思ったのかは今となっては思い出せない。覚えていたのは暑い日の京都の街並みと二条城の鶯張りの廊下を二人で面白がって歩いたこと。
大人になり実家を離れた今でも帰省した際、父親が楽しそうにその旅の話をするのを見て、あのとき「行く」と決断して良かったと思う。

初めての出産

新井智子 (下富)

誰でも初めての出産は衝撃的だと思いますが、出産はありえないくらい痛い痛みやパニックです。よね。

当時ラマーズ法で産むのは珍しかったと思います。夫婦で研修会に参加したりして、穏やかにそのときを待っていた訳ですが、いざとなったら、ヒッヒッ、どころじゃない。パニックになつて雄叫びを上げる、動物園状態。それでも、若いドクターの「ほらほらそんな顔するときれいな顔が台無しだよ」の言葉はしっかりと覚えています。夕方になり、分娩台の周りを看護学生さんたちにごろりと囲まれたときはお腹の赤ちゃんとも驚いてしまいました。一週間後、夫の車の後部座席で赤ちゃんを抱きながら、東京の街を走っているとき、ふと街角の紫陽花が目にとまりました。「ああ、もう梅雨の季節なんだ。ねっ！赤ちゃん」と呟きながら頬を涙が伝いました。

パラリンピックでの感動

国宝推し (山口)

「あの夏」というほど遠くないのですが、私が死ぬまでずっと感動を忘れないだろうと思っっているのは、去年の夏パリで行われたパラリンピックです。

コロナ禍の東京パラリンピックで興味を持った車いすラグビー。それ以降、試合を実際に観に行くようになり、どんどん夢中になっていきました。2大会連続銅メダルの日本が金メダルを獲得ところをこの目で見たい！とパリ行きを決めました。

強豪相手に全員で戦う日本チーム。周りのフランスの方たちもいつの間にか「ニッポン！」と応援していました。そしてつかんだ金メダル。会場が一つとなって日本の勝利を祝いました。

これからも車いすラグビーとともに思い出を作っていきたいです。ちなみに日本代表の島川慎一選手は所沢市ゆかりのアスリートです。市民の皆さんも、ぜひ一緒に応援しましょう！

8月号のテーマ

「偶然起きた奇跡」

締め切り ● 7月10日(木)



▲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

所沢牛のおいしさの秘訣は飽くなき探求心



所沢牛生産者
みさわ たかひと
見澤 孝仁 さん（市内在住）

自身の牛の管理をする以外は、他の牧場の牛を運ぶ仕事をしている。所沢市畜産協会の会長や自治会の役員も務め、活躍の範囲は多岐に渡る。
牛に関わる時間が多く、データをエクセルでまとめるなどのパソコン作業が息抜きになっている。

memo

所沢牛についてもっと知りたい方はこちら



▲市HP



▲所沢牛公式HP

日本には松坂牛や神戸牛など、地名を冠したブランド牛が存在するが、我々が所沢市にも所沢牛があるのはご存じだろうか。

こどもと対話するかのよう、愛情に満ちた表情で牛に餌を与えているのは、現在市内で唯一の肉牛肥育農家であり、所沢牛生産者である見澤牧場の見澤孝仁さんだ。

見澤牧場ではかつて酪農を営んでおり、約50年前に本格的に肉牛の肥育を開始。現在は年間約96頭の所沢牛を出荷している。見澤さんが育てる所沢牛は、乳牛と黒毛和種を掛け合わせた交雑種と言われる品種で、赤身と脂のバランスと脂の甘さが特徴であるという。

見澤さんは中学生の頃から肥育に携わり、当時からどうすれば大きくて上質な肉を持つ牛に育てることができるかを考えていたという。

「大きく、上質な肉の牛に育てるためには、少しでも多く餌を食べさせることが重要。そのためには、牛と接するときに出た『なぜ』をとことん突き詰めて研究し、餌の量や栄養バランスを調整することが大切」と語る姿はまさに探求者である。そして、膨大な量の研究が実り、埼玉県の品評会で知事賞を受賞。現在では牛肉の最高等級であるA5ランクの評

価を受ける肉牛を年間で複数頭出荷することができるようになった。

しかし、所沢牛が知事賞を受賞しA5ランクの評価を受けるまでには大きな壁が待ち受けていた。

50年前に肉牛の肥育を開始した際は、以前酪農を営んでいたこともあり、乳牛を肥育していた。平成8年に更なる肉質の向上のために、現在の交雑牛の肥育を開始したという。「交雑牛に変えた当初は、肉の中に上手く脂が入らず苦労した。品評会などで良い評価を得ることができなかったのが悔しかった」と当時を振り返る。

悔しい思いをたくさんしたというが、そこで折れずにひたむきに研究を続けることができるのが見澤さんの魅力である。当時の悔しさをバネにし、持ち前の探求心を活かし、さまざまな農家を訪問し餌のビタミン量の分析や、餌や育て方の研究を続けた。そしてついに、交雑牛を育て始めてから約5年の歳月を経て、初めてA5ランクの評価を受けたときは、思わず涙が出るほど嬉しかったという。

「長い間、農産物や畜産物の市場価格は大きく変わっていないが、餌や燃料代などの費用は近年どんどん上がっている。決して楽ではないが、この先10年、15年と頑張る牛を育て続けたい」と語る目には並々な覚悟を感じる。

「たくさん研究して、丁寧に育てた牛肉を皆さんに一度味わっていただき、所沢牛のおいしさを知って欲しい」と語る見澤さんの語気には熱がこもっていた。

（取材：深町）

今月のプレゼントクイズ！

暑い夏にピッタリ！水出し茶を作ってみませんか？
フィルターインボトル（2,200円相当×10人）



夏にぴったりな冷茶を簡単に楽しめるボトルです♪
茶葉を入れて水を注ぎ、冷蔵庫で約3時間置くと完成。苦みが少なくスッキリとした冷茶で涼をお届け。お茶と一緒にフルーツやハーブなどでアレンジも楽しめます！夏のお供にあなただけの冷茶をお楽しみ下さい。

●所沢市茶業協会
並木 1-1-1
（農業振興課内）
☎2998-9158



▲茶業協会HPはこちら

◆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（7月10日（休）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⑦7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

- コミュニティスクールという取り組みのことは知らなかった。自治会へ参加する人が減るなどの問題を抱えるいま、こどものときから地域に支えてもらっていることを感じられるのはとても良いことだと思った（東町・20代）
 - 地域のみんなでこどもたちを見守るって、どんなことをすればいいんだろう？って思ったけれど、犬のお散歩ついでに登下校を見守ったり、ふらっと学校で挨拶をするといったちょっとしたことで、こどもたちをサポートできるんだと知りました（上安松・20代）
- 編集から ●6月号は所沢市のコミュニティスクールのこれからについて特集しました。市の宝であるこ

どもたちの健やかな成長のために、「地域と共にある学校づくり」を今後も進めていきます

- 車いすを動かすだけでも大変なのにテニスをやるのは、並大抵ではないと思います（西住吉・70代）
- 編集から ●さまざまな困難を乗り越えて、日本代表で活躍する高室選手の今後の活躍に期待です♪
- この時期、熱中症対策の記事がとても参考になります（三ヶ島・40代）
- 編集から ●先月号に引き続き、今月も10・13面で熱中症の対策を紹介していますのでぜひご覧ください

編集後記

● 今月のところっこの見澤さんに、所沢牛のおすすめの食べ方を伺ったところ、薄く切った肉をしゃぶしゃぶにして、ポン酢につけて食べるのがおすすめだそうです。しゃぶしゃぶにすることで、肉の上質の脂が程よく落ちて、さっぱりとしつつ、肉のおいしさが一層引き立つとのこと。私は、見澤牧場で購入したベコ屋のたかちゃんカレーがとても好みでした！皆さんもぜひ一度食べてみてください（深町）

● 全国的に担い手不足が問題となっている民生委員。本特集を読んで、少しでも民生委員に興味を持ってもらえたら幸いです。あなたの笑顔が、きっと誰かの安心につながります（関）

● 暑さに閉口するときもありますが、季節恒例イベントに参加して思い出を作るのは良いものです。本紙にも夏のイベントを掲載しています。熱中症に気を付けながら、ぜひお出かけください（上地）



▲5月11日(日)に、クイズdeウォークラリーやたいこの演奏を楽しむことができるとことろタワーまつりが中心市街地で開催されました。たくさんの家族で会場が大賑わいでした。
写真：白戸弘介



「とろざわ通信」(Ｑとこ通)もご覧ください。



◀東所沢公園・とろざわサクラタウンで、子ども写生大会「アート・プレイ・デイ」が5月11日(日)に開催されました。子どもたちが見て・感じたものを思い思いに作品に表現し、アートを楽しんでいました。
写真：笠原克生



▲5月18日(日)、滝の城跡で戦国滝の城まつりが開催されました。武将や忍者の姿に身を包み熱戦を繰り広げる合戦絵巻や天神太鼓、よさこいなど迫力ある催しで会場は大盛り上がりでした。
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
7月6日(日)	所沢中央病院	内	くすのき台3-18-1	2994-1265
	赤坂整形外科	整外、リハ、外、内	けやき台2-29-24	2928-7450
	徳島内科クリニック	内	久米1569-1	2929-6366
7月13日(日)	こぶしクリニック	内、糖内	こぶし町1-17-101	050-5536-7242
	すぎうら乳腺消化器クリニック	外、乳外、消外、内	緑町2-13-15	2006-7115
	りょうきッズクリニック	小	東住吉2-4 2階D	2924-2525
7月20日(日)	所沢内科クリニック	内	東町22-3	2922-2210
	みち眼科クリニック	眼	宮本町2-22-25 角田ビル2階	2929-5670
	矢倉内科クリニック	内、循内、消内、糖内	下安松50-43	2945-5656
7月21日(祝)	所沢ロイヤル病院	内、リハ	北野3-1-11	2949-3385
	斉藤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	西住吉6-22	2922-3980
	新所沢キッズクリニック	小	美原町2-2931-6	2990-3100
7月27日(日)	圏央所沢病院	内、脳外、整	東狭山ヶ丘4-2692-1	2920-0500
	木戸クリニック	泌	緑町4-15-27	2929-6502
	溝淵内科医院	内、糖内	西所沢1-3-8	2922-8381
8月3日(日)	今城内科クリニック	内	緑町2-3-21	2939-2006
	スマイル・まやクリニック	皮、形成外科、リハ	西所沢1-3-5NKパークビル2階	2939-1213
	はちす診療所	小、内、アレ	くすのき台2-1-5	2993-0338

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	○	×	×	×
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。
※7月20日(日)は休診

小児急患診療

市民医療センター
上安松1224-1 ☎2992-1151

事業名	受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝休日
夜間急患診療	午後7時30分～10時15分	○	○	○	○	○	—	—	—
	午後6時～8時45分	—	—	—	—	—	○	○	○
深夜帯急患診療	夜間急患診療終了後～翌日午前7時※1	×	○	○	×	○	○	○	※2
日曜日・休日急患診療	午前10時～11時30分 午後2時～4時30分	7月6日(日)・13日(日)・20日(日)・21日(祝)・27日(日)・8月3日(日)							

※1…要事前問い合わせ ※2…7月21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：7月6日(日)・13日(日)・20日(日)・21日(祝)・27日(日)・8月3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