

広報

ところざわ

8月

令和7年
(2025年)
No.1241

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 令和6年度決算概況
- 5面 所沢の今を知る。
市政報告会
- 7面 ところざわまつりの
出演者を大募集！

おいしいなつを
たべつくそう！

特集

夏を彩る所沢農産物

撮影：市民カメラマン・笠原克生

人口(前月比) 342,713人(-78人) 男 168,766人(-54人) 女 173,947人(-24人) ▲世帯数172,161世帯(+90世帯) 令和7年6月末現在

広報ところざわは、毎月1日に発行。戸別配布でお届けしています。配布のお問い合わせは、所沢市シルバー人材センター ☎2928-8695・☎2924-0630 まで。



特集

夏を彩る 所沢農産物

都心にも近く、まちと農地が共存する所沢。市内では狭山茶にさといも、果樹栽培や畜産などさまざまな農業が営われているのをご存じでしょうか？

今回は、その中でも今が旬の農産物とその食べ方をご紹介します。近くておいしい所沢農産物を食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

☎農業振興課 ☎2998-9158

夏の所沢野菜紹介

旬の野菜を採れたての状態で買うことができるのは、生産地と消費地が共存する所沢の魅力です。

今回は新たに所沢で就農した若手農業者に所沢の夏の農産物の魅力や思いを語っていただきました。



エダマメ

所沢市では初夏から、ふっくらとして甘味豊かなエダマメが栽培されています。枝から切り離すと一気に味が落ちるので、購入するときは枝つきの物がおすすめ。

-おいしい食べ方-

さやの両端を切ってから塩ゆですると、塩味がしっかりと付いてさらにおいしくなります。



所沢ゼロファーム
佐藤勇介さん

従業員26人が力を合わせ、ブルーナドーム約8.7個分の農地でさまざまな野菜を栽培しています。土づくりにこだわり、お茶と魚粉ベースの肥料に豚ぶん肥料をブレンドして使用することで、味が良くのった濃厚なエダマメを作っています。

消費者の皆さんや、野菜のプロであるバイヤーに品質や味を褒められた時が嬉しいです。



とうもろこし

朝から昼にかけて少しずつ糖度が下がるので、朝採れが一番甘さがあります。生産地と消費地が近い所沢は、運搬時間が短くなるため、新鮮で甘いとうもろこしを食べることができます。

-おいしい食べ方-

薄皮を一枚残して蒸し器で6分蒸すと、とうもろこしの香りを最大限に引き出せます。



アップヒルファーム
坂上欣大さん

市民の皆さんに鮮度が高く、生で食べてもおいしく食べられる野菜を届けたいという思いで、主に糖度20%※を超える白いとうもろこしを育てています。

農業には、正解がありません。気温や湿度、生育状況が毎日変化していくなかで、日々五感を研ぎ澄ませて野菜作りに向き合っています。

※糖度20%はメロンや柿など、甘みが強い果物と同程度の糖度。



トマト

ビタミンCやカリウム、疲労回復効果が期待されるクエン酸を含む夏野菜の代表格。主に7～8月に収穫されます。トマトは水分が多いので夏にピッタリの野菜です♪

-おいしい食べ方-

シンプルに丸かじりで食べるのが、トマト本来のおいしさが分かるのでおすすめです。



樋口農園
樋口明雄さん

サラリーマン時代の経験から、農業にも経営的な視点を持つことが大切だと考えています。

私が育てたトマトを多くの方に食べてもらいたいので、色の美しさや形に特にこだわって育てています。もちろん見た目だけでなく、味にもこだわっており、水の量を丁寧に調整することで濃厚な味のトマトを食卓にお届けしています。

所沢の夏の果物ぶどう

◎市内のぶどう狩りスポットや、フォトコンテストの詳細は市HPをご覧ください。



比較的ぶどうの栽培に適していると言われる狭山丘陵周辺をはじめ、市内各地には観光農園があり、巨峰やシャインマスカットなど、さまざまな種類のぶどう狩りを楽しむことができます。



夏休みのお出かけ先に悩んでいるあなた！ぜひ市内の観光農園に足を運んでみるのはいかがでしょうか。

■8月上旬～10月下旬

◎詳細は市HPをご覧ください。



おいしい食べ方

果実は木の枝に近い方から熟して甘くなります。そのため、房の先の部分から食べると最後までおいしくいただけます。

また、ぶどうに含まれる果糖は、冷やすとさらに甘味が引き立ちます。

所沢ぶどう フォトコンテスト

市内のぶどう観光農園で撮った写真を大募集！
入賞者には素敵なプレゼントもあります。

■月初～10月31日(金)に電申

◎結果発表は令和8年2月ごろを予定しています。

水出し茶のススメ

所沢農産物の名産といえば、狭山茶。そんな狭山茶を夏でも涼しく、おいしく楽しむための方法をお伝えします。



おいしい水出し茶の作り方

1 ティーポットやボトルなどの蓋ができる容器に茶葉を入れ、飲料水を容器に注ぎ、蓋をします。

2 茶葉の量によって水の量は以下のように調整します。
▶3gあたり200ml程度。それ以上で作る場合は1gあたり70mlずつ増やす。
▶ティーバッグで作る場合、200ml程度の水を入れる。

3 冷蔵庫に2～3時間程度置いたら完成！
◎2～3時間というのは最低限の目安です。置く時間を長くすると、より濃い水出し茶を味わえます。



◀狭山茶についてもっと知りたい方は市HPをご覧ください。

冷たい水でゆっくりと茶葉を抽出するため、渋みや苦みを抑えて茶葉本来の甘味を楽しめます。すっきりとした味わいなので、暑い季節にピッタリです！



狭山茶生産者
田勝園・田中さん



近いがうまい！

所沢農産物を食べよう

まちと農地が共存する所沢。市内には、お茶や、野菜、果樹などを取り扱う直売所が120カ所以上あります。

このほか、JAいるま野松井農産物直売所やスーパーの地場産コーナー、食の駅所沢店(下富)でも新鮮な所沢農産物を購入することができます。

地元の農業者が育てる新鮮な所沢農産物をぜひご賞味ください。



◀直売所はこののぼり旗が目印！

お近くの直売所が探せるガイドマップは市役所別館農業振興課、市HP(Q直売所)で入手できます。



所沢が育んだ大地の恵み、畑からお届けします！



💰 各会計の決算額

▶ 一般会計…基本的な経費の合計
▶ 特別会計…特定事業のため一般会計と区別

会計名		決算額	
		収入	支出
④ 一般会計		1,369億4,083万	1,291億3,250万
特別会計	国民健康保険	307億9,952万	305億9,958万
	介護保険	295億8,794万	285億9,712万
	後期高齢者医療	60億9,266万	60億6,957万
	所沢駅西口土地区画整理	18億8,100万	15億7,142万
	狭山ヶ丘土地区画整理	9億8,422万	3億1,699万
	交通災害共済	5,587万	1,709万
合計		2,063億4,204万	1,963億427万

▶ 公営企業会計…独立採算の会計

会計名	決算額	
水道	収入	80億3,462万
	支出	101億6,262万
下水道	収入	76億8,800万
	支出	107億8,930万
病院	収入	19億8,398万
	支出	20億9,480万

💰 基金・市債の状況

▶ 基金	
財政調整基金	73億8,218万
施設整備基金	25億7,993万
介護保険保険給付費準備基金	21億9,040万
マチごとエコタウン推進基金	4億2,622万
緑の基金	3億3,427万
その他	11億5,329万
合計	140億6,629万

▶ 市債	
一般会計	585億7,494万
特別会計	36億1,181万
水道事業会計	103億1,412万
下水道事業会計	207億6,457万
病院事業会計	5,770万
合計	933億2,314万

◎基金とは、特定の目的のために積み立て、または運用するお金で、18種類あります。

決算とは、予算（計画）の執行の結果のことをいいます。
一般会計の令和6年度の決算は、収入63億666万円(4.8%)の増、支出53億8,342万円(4.4%)の増となり、物価高騰対策により前年を上回る決算規模となりました。

|| 主な収入・支出の変化 ||

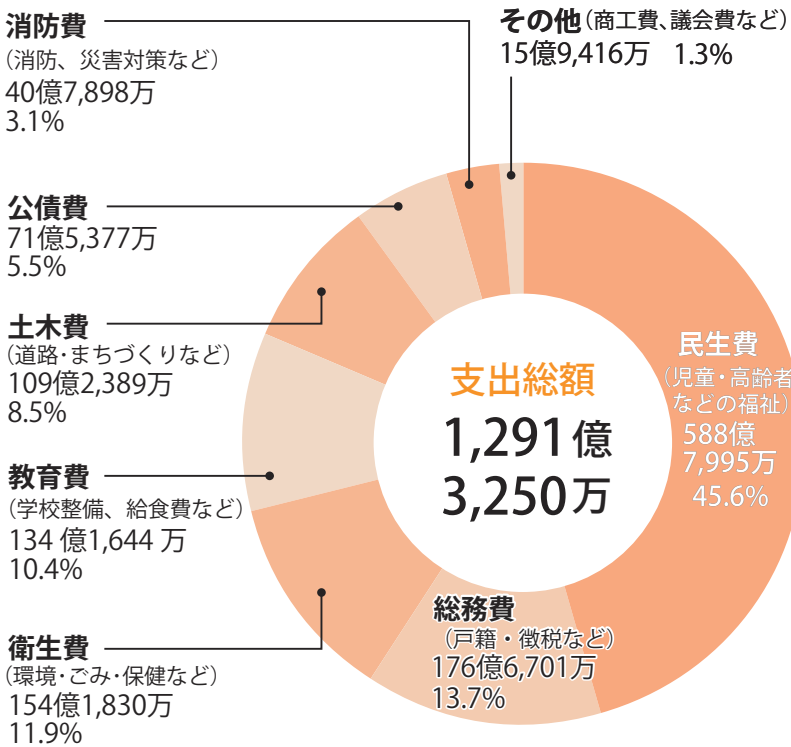
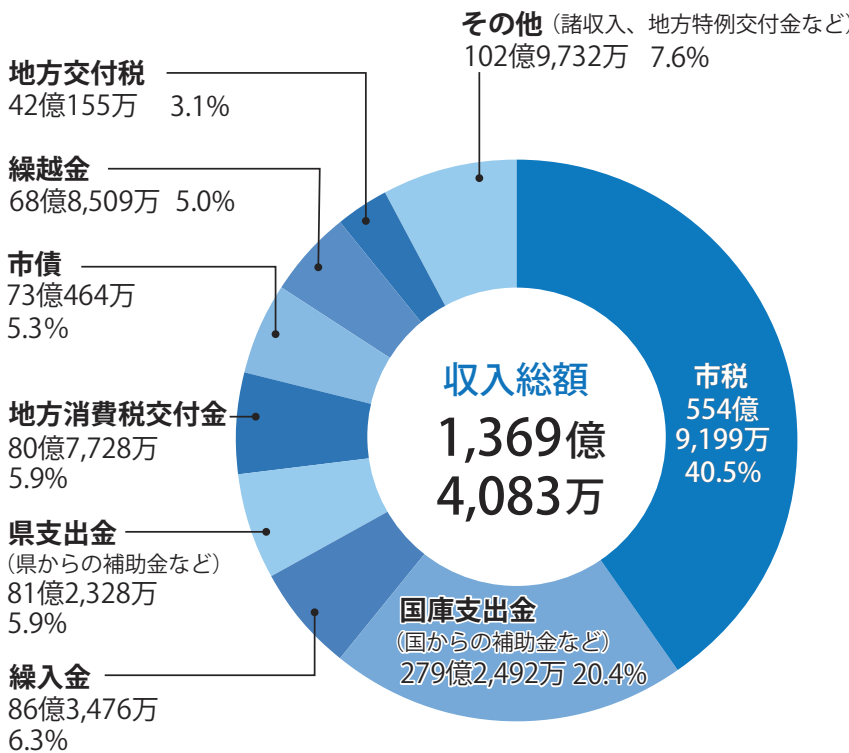
- ▶ 収入…市税は増収傾向にあるが、定額減税の影響で減収。その他国庫支出金などが増額
- ▶ 支出…民生費は低所得世帯価格高騰重点支援給付金の影響により増額。その他では、衛生費などが増額となった一方、公債費などが減額

令和6年度

決算概況

詳細は、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財政事情）をご覧ください。
◎金額は、1万円単位に端数処理しています。単位は円です。
問 財政課 ☎ 2998・9030

④ 一般会計決算額の内訳



◆ 9月定例会議開会日
…9月1日(月)（予定）

◎詳細は「市議会だより」（8月15日(金)発行）、市HPをご覧ください。

議員提出議案…1件
原案どおり可決されました。

◎詳細は「市議会だより」（8月15日(金)発行）、市HPをご覧ください。

氏

◆ 9月定例会議開会日
…9月1日(月)（予定）

◎詳細は「市議会だより」（8月15日(金)発行）、市HPをご覧ください。

議員提出議案…1件
原案どおり可決されました。

◎詳細は「市議会だより」（8月15日(金)発行）、市HPをご覧ください。

氏

◆ 9月定例会議開会日
…9月1日(月)（予定）

◎詳細は「市議会だより」（8月15日(金)発行）、市HPをご覧ください。

議員提出議案…1件
原案どおり可決されました。

◎詳細は「市議会だより」（8月15日(金)発行）、市HPをご覧ください。

氏

令和7年所沢市議会
第3回（6月）定例会議
終了報告

平和への願いをこめて

☎企画総務課 ☎ 2998-9046

被爆敷石前へ献花・献水を行います

市役所の正面入口前にある「広島市旧庁舎被爆敷石」は、広島市に原子爆弾が投下されたときに、広島市庁舎の敷石として使われていたものです。当時の所沢市長が広島市長と交流があったため、昭和59年に広島市から寄贈されました。

核の廃絶と平和への願いを込めて、敷石に献花・献水を行います。
☑ 8月1日(金)～15日(金)

平和祈念資料展

広島・長崎に投下された原爆の写真などを展示します。

☑ 8月4日(月)～15日(金)／市役所1階市民ホール
▶ 8月18日(月)午後4時～29日(金)午後1時／柳瀬・松井・富岡・三ヶ島まちづくりセンター



所沢市平和祈念式

戦後80年の節目の年を機に、市民の皆さまに平和を祈念するきっかけとしていただくため、市の主催により初めて平和祈念式を開催します。ぜひご参加ください。

☑ 8月6日(水)午前8時から

☑ 市役所正面入口前広場

☑ 黙祷(8時15分から)、献花

◎黙祷後は自由に献花できます。希望する方は花をお持ちください。



所沢の今を知る。市政報告会を開催



☎経営企画課 ☎ 2998-9027

市の現状や主要な事業、財政状況について市長と職員が説明します。

☑ 8月31日(日)午前10時～正午(9時40分開場)

☑ 市役所8階大会議室

☑ 市長からの市政報告、市職員による報告(こどもを中心としたまちづくり、中核市移行への取り組み、財政状況)

- ▶ 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。
- ▶ 駐車場には限りがあります。ご了承ください。



調整給付金(不足額給付)

☎調整給付金コールセンター ☎ 0120-376-207

令和6年分所得税額などが確定したことに伴い、令和6年度に実施した定額減税しきれない方への調整給付金(当初調整給付金)の支給額に不足が生じる方などに追加で給付を行います。

支給対象および支給対象の可能性があると確認できた方には、8月上旬以降にお知らせ(はがき)、確認書または申請書いずれかの書類を送付します。

確認書の返送期限 10月31日(金)(消印有効)

申請書の申請期限 9月30日(火)(消印有効)

◎お知らせ(はがき)が届いた方は、原則手続きは不要です。

市から書類が届かない方で支給要件を満たす方は、給付要件の審査に必要な申請書類を提出できます。申請を希望される方は、市☎から要件をご確認ください。



◆対象となる方

不足額給付1…令和6年分所得税および定額減税の実績額などが確定したのちに、本来給付すべき所要額と、令和6年に実施した調整給付金(当初調整給付金)との間で差額が生じた方

不足額給付2…本人または扶養親族などとして定額減税対象外であり、かつ令和5・6年度に実施した低所得世帯向け給付金の対象世帯の世帯主、世帯員にも該当しなかった方

臨時相談窓口を開設します

☑ 8月1日(金)～10月31日(金)午前8時30分～午後5時15分(土・日曜、祝日を除く)

☑ 市役所2階道路建設課前



新たな世界と出会う 夏にしよう！



9月
7日(日)

世界陸上イタリア代表と交流しよう



◀ 詳細は市HPをご覧ください。

9月13日(土)から世界陸上競技選手権大会が東京で開催。イタリア陸上代表チームの事前合宿の開催に伴い、歓迎セレモニーや小学生の参加が可能な公開練習を行います。世界レベルの代表選手と交流できるチャンスです！

- 9月7日(日)午前10時～11時30分
- ◎ 7日(日)以外の練習は非公開です。
- 場 早稲田大学所沢キャンパス
- 対 市内在住・在学・在勤の方
- 内 ▶ 歓迎セレモニー(10時から) ▶ 練習見学(10時30分から) ▶ 小学生による練習参加(11時から)
- 定 抽選200人(小学生による練習参加は40人)
- 申 月初～8月17日(日)に電申
- 問 スポーツ振興課 ☎ 2998-9248



▲過去に開催したイタリア代表交流事業の様子



10月
5日(日)

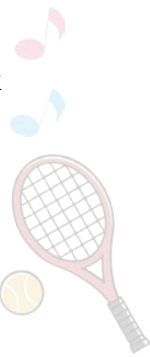
部活動地域展開実証事業 エンジョイチャレンジ DAY



◀ 詳細は市HPをご覧ください。

将来にわたって、こどもたちがスポーツや文化芸術活動に継続的に親しむ機会を確保するため、部活動の地域展開を考えていきます。学校部活動以外の場所でさまざまなスポーツや文化芸術活動に出会うことができるイベントです。
あなたにピッタリな活動に出会えるかも♪

- 10月5日(日)午前9時～正午
- ◎ 種目により時間が異なる場合があります。
- 対 市内在学の中学生、市内在学の小学4～6年生
- 申 月初～8月24日(日)に電申
- ◎ 7日(日)までは中学生先行受け付け期間です。保険はあらかじめ各自で加入してください。材料費などが必要な種目も一部あります。
- 問 運動部…スポーツ振興課 ☎ 2998-9248
文化部…学校教育課 ☎ 2998-9238



種目	定員 (申し込み先着)	場所	材料費等
ボウリング	30人	所沢スターレーン	500円
クラシックバレエ・コンテンポラリーダンス	30人	市民文化センターミューズ	—
ジュニアラクロス	25人	南小学校体育館	—
ダンス	20人×2コマ	ライオンズアカデミー 所沢スタジオ	—
硬式テニス	10人	早稲田大学テニスコート	—
ウォーキング	40人	早稲田大学～小手指まちづくりセンター分館	—
太極拳	10人	早稲田大学スポーツホール	—
フルート	20人×2コマ	所沢まちづくりセンター	—
茶道	20人	所沢まちづくりセンター	500円
フラワーアレンジメント	15人	新所沢コミュニティセンター	800円

8月21日(木)～24日(日) ソラバル2025

ソラバルの楽しみ方

①参加証を購入

◆前売り販売…500円

▶三恵不動産▶サンエイホーム▶
吉祥リビング▶各参加店舗▶ネット
予約（イベント当日、西武所沢
S.C.8階特設会場で受け取り）

◆当日販売…1,000円

▶西武所沢S.C.8階特設会場▶各
参加店舗

②参加証を持ち参加店舗にGo！

お店自慢のソラバルメニューをお
得に楽しもう！

◎別途メニュー代500円、1,000円または
1,500円が必要です。

③次のお店にGo！

お店を回り、スタンプが貯まった
ら素敵な賞品が当たる抽選に参加
できます♪

◎詳細は実行委員会HPをご覧ください。

☎商業観光課 ☎2998-9155



所沢の美味しいお店の
食べ歩き・飲み歩き・
まち歩きをするイベントです♪



▲詳細は公式HPを
ご覧ください。



ところざわまつりの 出演者を大募集！

今年のところざわまつりは5年に一
度の大祭です。前日祭（10月11日(土)）
と本祭（12日(日)）の2日間開催となり
ます。出演者や出店者としてまつりを盛
り上げてみませんか？

☎商業観光課 ☎2998-9155



▲募集に関する詳細はこ
ちらをご覧ください。

前日祭の出演者

☎ 10月11日(土)

☎ エミテラス所沢 TOKOROZAWA
e-CUBE

☎ 市内で活動している小学生～高校
生を中心に構成する団体

☎ 市内の小学生～高校生によるダン
スなどのステージパフォーマンス

☎ 月初～8月8日(金)に同課に直接・
郵送・FAX・メール



子どもオープニングマーチ

☎ 10月12日(日)

☎ 市内で活動している幼児～中学生
で構成する団体

☎ 市内の幼児～中学生による鼓笛隊
やダンスなどによるパレード

☎ 月初～8月8日(金)に同課に直接・
郵送・FAX・メール



民踊流し

☎ 10月12日(日)

☎ 市内在住・在学・在勤の方で構成
する団体（1団体10～100人）

☎ 所沢市民音頭やところん音頭など
にあわせた流し踊り

☎ 月初～8月8日(金)に同課に直接・
郵送・FAX・メール



バザール出店者

所沢銀座商店街通りのバザールコーナーへの出店者
を募集します。応募の際は必ず同まつり公式HPに掲載
のバザール出店募集要項をご確認ください。



①一般枠

☎ 市内在住の個人（20歳以上）、市内
に主たる事業所を有する事業者
受付 所沢まちづくりセンター

②商工会議所枠

☎ 所沢商工会議所会員
受付 所沢商工会議所

③キッチンカー枠

☎ ①または②の要件を満たした方
受付 所沢商工会議所
◎キッチンカーは全長5.2m、高さ3m、幅1.8mまで

共通事項

受付日時 8月6日(木)・7日(木)
午前9時～午後4時

☎ 顔写真付き本人確認書類、「屋台等簡易施
設」または「キッチンカー」の営業許可書
の写し（食品を取り扱う場合）

☎ ①②3万3千円③2万6千円

☎ ①同課 ☎2998-9155

②③所沢商工会議所 ☎2922-2196

令和6年度

「情報公開・個人情報保護制度」の実施状況

【実施機関】市長、教育委員会、選挙管理委員会、公平委員会、監査委員、農業委員会、固定資産評価審査委員会、上下水道事業管理者、議会

☎市政情報センター
☎2998-9206
◎詳細は市☎（Q情報公開）、市役所1階同センターでご覧になれます。

◆情報公開制度の実施状況

実施機関	受付件数		決定等の状況			
	件数	文書	公開	部分公開	非公開	取下げ等
市長	135	1,243	404	676	161	2
教育委員会	24	71	25	41	4	1
上下水道事業管理者	40	93	73	18	0	2
議会	7	15	6	7	2	0
監査委員	3	4	0	4	0	0
農業委員会	1	1	1	0	0	0

◆個人情報保護制度の実施状況

①請求・申出の受付処理件数

実施機関	受付件数		決定等の状況						
	件数	文書	開示	部分開示	不開示	訂正等	部分訂正等	不訂正等	取下げ等
市長	72	333	167	153	12	0	0	0	1
教育委員会	2	6	6	0	0	0	0	0	0

◎議会は「所沢市議会の個人情報の保護に関する条例」に定められているため、対象外となっています。

②個人情報ファイル簿の掲載件数…141件

◎個人情報の保護に関する法律の一部改正が施行されたことに伴い、定められた事項を記載した帳簿を作成することとなっています。

◆会議の公開の実施状況

実施機関	全部を公開とした会議		一部または全部を非公開とした会議		合計	
	件数	傍聴者数	件数	傍聴者数	件数	傍聴者数
市長	65	80	522	3	587	83
教育委員会	18	31	5	3	23	34
上下水道事業管理者	6	0	0	0	6	0

令和8年度の保育園入園申請にあたり、医療的ケアが必要なお子さんの相談・面接を行います。お子さんの状況によっては、入園できない場合があるの事前に相談ください。なお、入園申請の際は「保育の必要な事由」（労働、介護、就学、疾病など）の該当が必要です。

☎同☎8月8日（金）に保育幼稚園課に直接・電話／☎2998・9126

医療的ケア児の保育園入園相談

☎同☎8月29日（金）に保健福祉課（生活福祉課横）に直接お越しください。

☎同☎8月29日（金）に保健福祉課（生活福祉課横）に直接お越しください。

☎同☎8月29日（金）に保健福祉課（生活福祉課横）に直接お越しください。

8月の休日漏水修繕当番店

24時間受け付けしています。当番店に直接ご連絡ください。

日	当番店	電話番号
2日（土）	（有）兼六工業	2922-1877
3日（日）	（有）中村水道工事店	2992-0981
9日（土）	（株）ヒロスイプラス	2941-5228
10日（日）	（株）協立管工	2948-5515
11日（月）	上野管工（株）	2923-5890
16日（土）	（有）北田住設工業	2942-0020
17日（日）	（有）伏見設備工業	2948-3328
23日（土）	（株）あざま管工機械	2942-3771
24日（日）	（有）兼六工業	2922-1877
30日（土）	（株）金子設備工業	2944-0515
31日（日）	（有）平塚設備工業	2923-5778

市管工事事業協同組合☎2922・6185 ☎2922・9614

下水道排水設備工事責任技術者試験

排水設備工事を行うには、埼玉県下水道協会認定の資格が必要です。

川の水质異常の発見にご協力を

川で大量の死んだ魚や油の流出などを見かけたら、環境対策課にご連絡ください。被害を最小限に抑えるため、迅速な対応にご協力をお願いします。

☎同☎2998・9230

また、工事店が所沢市の指定を受ける場合は排水設備工事責任技術者の1人以上の選任が必要です。

☎11月30日（日）聖学院大学（JR日進駅から徒歩約15分）

費用1万円（受験料）

☎8月21日（木）～9月30日（火）（消印有効）に申込書を同協会に提出

◎詳細は8月21日（木）から上下水道局窓口サービス課で配布する受験案内をご覧ください。

☎同☎2921・1086

お知らせ

掲載情報は7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☎や各問い合わせ先で最新情報を確認ください。

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☎（Q休日開庁）をご覧ください。

☎8月9日（土）・23日（土）午前8時30分～午後0時30分

場市役所1階、まちづくりセンター（並木・小手指分館除く）、上下水道局庁舎

問経営企画課☎2998・9027、上下水道お客様センター☎2921・1080

市税の納期限

9月1日（月）は市・県民税（第2期）、国民健康保険税（第2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

所沢カルチャーパーク多目的広場の利用申し込み

申込対象期間 9～11月（水曜除く）

利用区分 ▼午前9時～正午 ▼午後1時～4時（終日利用可）

施設概要 芝生70m×70m、フェンスの高さ3m（野球、ソフトボールは利用不可）

☎8月7日（木）午後6時～7時

場市役所5階502会議室

過半数が市内在住・在勤・在学の団体

◎新規に利用する団体は、事前

に連絡ください。

問公園課☎2998・9196

令和8年度混合保育の申し込み

混合保育とは、心身に何らかの障害や言葉の遅れがあるお子さんを保育園で他のお子さんとともに保育し、互いの成長発達を促すものです。希望する方には、相談や面接を行います。

☎保育の必要な事由（労働、介護、就学、疾病など）に該当する方

申☎8月25日（月）～9月1日（月）に保育幼稚園課に直接・電話／☎2998・9126

ひとり親家庭等医療費助成制度

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を助成します。

次のいずれかに該当する児童とその児童を養育している父母など

父母が離婚

父母または母が死亡

父母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

留意事項 ▼申請が必要▼原則児童が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、同居する直系血族、兄弟姉妹の所得制限あり▼児童福祉施設（母子生活支援施設・通園施設などを除く）などに入所の場合は対象外

☎何でも支援課☎2998・9124

ひとり親全カサポートキャンペーン

市役所でハローワーク職員に就労相談ができます。児童扶養手当の現況届の提出時などにお気軽にお立ち寄りください。

☎8月1日（金）・5日（火）・14日（水）・18日（月）・27日（水）全日午前9時～正午、午後1時～5時

場市役所2階ハローワークコーナー（生活福祉課横）

◎会場に直接お越しください。

☎ハローワークの利用や就職活動の相談、予約制就労支援の案内など

問同☎2998・9477

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22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。

☎8月9日（土）午前10時～11時30分（午前9時30分開場）

場新所沢まちづくりセンター

☎市内在住・在勤・在学の方

問市民相談課☎2998-9092 ☎2998-9041

会場に直接お越しください。

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8月7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。

▲詳細は市☎をご覧ください。

／ すごみの捨て方、大丈夫？ ／

ごみの分け方・出し方



資源循環推進課 ☎ 2998-9146

～雑がみ～

新聞や雑誌、雑がみや段ボールなどの古紙類は、リサイクルすることで再び紙として生まれ変わることができます。今回は、古紙類の中でも分別が難しい「雑がみ」の分別方法をご紹介します！

◆雑がみとして出せる主なもの

- ▶ チラシ
- ▶ カレンダー（金具などの部品は外す）
- ▶ ティッシュの箱（ビニール部分を外す）
- ▶ お菓子などの紙製の箱



◆雑がみとして出せない主なもの※

- ▶ シール・圧着はがき（粘着物が付いた紙）
- ▶ ピザの箱（匂いや汚れが付いた紙）
- ▶ アイス・ヨーグルトの紙容器（防水加工した紙）

※これらは燃やせるごみで出してください。

Point

雑がみを正しく分別することは、ごみを減らすだけでなく、大切な資源を守ることにつながります。燃やせるごみに出してしまう前に、いま一度リサイクルできないか確認してみてください。



詳細は市HPをご覧ください。



わけてコッ！アプリのダウンロードはこちら。

危険・不安を感じたら警察へ

緊急の事件・事故は110番に連絡を。事件や事故に関するお悩みや相談は「#9110」をご利用ください。



カードゲームを通じて カーボンニュートラルを学ぼう！

8月19日(火)午後1時30分～4時30分

場 市役所8階大会議室

対 中学生以上

定 申し込み先着36人

内 気候変動の学習、カードゲームを使った学習・振り返りなど

講 早稲田大学教授・平塚基志さん



介護保険利用者負担助成金

住民税非課税世帯の方を対象に、介護サービス費の自己負担額に対して一定の助成を行います。



申請 6カ月以内に利用した介護サービス費の領収書（写し可）を申請書に添付し、介護保険課に直接・郵送／☎2998・9420

申請書は同課、市HPで入手できます。初回の申請は口座登録が必要です。

難病患者見舞金

市内在住で、指定難病医療・特定（指定）疾患医療・小児慢性特定疾病医療受給者証の交付を受けている方（所沢市重度心身障害福祉・特別障害者・障害児福祉・経過の福祉手当受給者除く）

過去に受給された方は対象外です。

支給額 2万5千円

申請 受給者証、振込口座が分かるもの（18歳以上は本人名義）を持ち、障害福祉課に直接／☎2998・9116 ☎2998・1147

交通遺児援護一時金

令和6年4月1日以降に交通遺児などとなった県内在住の18歳以下の方

給付額 10万円（1回のみ）

申請期限 8月29日(金)（7年11月支給分）

申請書は市役所1階防犯交通安全課で入手できます。

県・交通安全対策協議会

☎048・825・2011

各種手当の現況の届出

対象者に案内を郵送します。届出がないと手当を支給できませんのでご注意ください。詳細は案内をご覧ください。

児童扶養手当

8月1日(金)～29日(金)

申請 受給者証、振込口座が分かるもの（18歳以上は本人名義）を持ち、障害福祉課に直接／☎2998・9124

特別児童扶養手当

8月12日(火)～29日(金)

申請 受給者証、振込口座が分かるもの（18歳以上は本人名義）を持ち、障害福祉課に直接／☎2998・9223

特別障害者・障害児福祉・経過の福祉手当

8月12日(火)～29日(金)

申請 受給者証、振込口座が分かるもの（18歳以上は本人名義）を持ち、障害福祉課に直接／☎2998・9116

申請書は市役所1階防犯交通安全課で入手できます。

県・交通安全対策協議会

☎048・825・2011

申請書は市役所1階防犯交通安全課で入手できます。

県・交通安全対策協議会

☎048・825・2011

申請書は市役所1階防犯交通安全課で入手できます。

県・交通安全対策協議会

☎048・825・2011

申請書は市役所1階防犯交通安全課で入手できます。

県・交通安全対策協議会

☎048・825・2011

申請書は市役所1階防犯交通安全課で入手できます。

県・交通安全対策協議会

☎048・825・2011

申請書は市役所1階防犯交通安全課で入手できます。

県・交通安全対策協議会

☎048・825・2011

申請書は市役所1階防犯交通安全課で入手できます。

県・交通安全対策協議会

☎048・825・2011

申請書は市役所1階防犯交通安全課で入手できます。

県・交通安全対策協議会

☎048・825・2011

申請書は市役所1階防犯交通安全課で入手できます。

県・交通安全対策協議会

☎048・825・2011

申請書は市役所1階防犯交通安全課で入手できます。

県・交通安全対策協議会

☎048・825・2011

申請書は市役所1階防犯交通安全課で入手できます。

県・交通安全対策協議会

☎048・825・2011

申請書は市役所1階防犯交通安全課で入手できます。

県・交通安全対策協議会

☎048・825・2011

申請書は市役所1階防犯交通安全課で入手できます。

県・交通安全対策協議会

☎048・825・2011

申請書は市役所1階防犯交通安全課で入手できます。

県・交通安全対策協議会

☎048・825・2011

まちづくりセンター、市HP（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

個人住民税課税事務に関する特定個人情報保護評価書（案）

募集期間 8月1日(金)～9月1日(月)

案の公表 8月1日(金)から

申請意見書を市民税課に提出／☎2998・9064

所沢市乳児等通園支援事業の設備及び運営に関する基準を定める条例（案）

募集期間 8月1日(金)～9月1日(月)

案の公表 8月1日(金)から

申請意見書を市民税課に提出／☎2998・9064

予防疫種法及び新型コロナウイルス感染症対策特別措置法による予防疫種の実施等に関する事務の特定個人情報保護評価書（案）

募集期間 8月1日(金)～9月1日(月)

案の公表 8月1日(金)から

申請意見書を市民税課に提出／☎2998・9064

予防疫種法及び新型コロナウイルス感染症対策特別措置法による予防疫種の実施等に関する事務の特定個人情報保護評価書（案）

募集期間 8月1日(金)～9月1日(月)

案の公表 8月1日(金)から

申請意見書を市民税課に提出／☎2998・9064

予防疫種法及び新型コロナウイルス感染症対策特別措置法による予防疫種の実施等に関する事務の特定個人情報保護評価書（案）

募集期間 8月1日(金)～9月1日(月)

案の公表 8月1日(金)から

申請意見書を市民税課に提出／☎2998・9064

予防疫種法及び新型コロナウイルス感染症対策特別措置法による予防疫種の実施等に関する事務の特定個人情報保護評価書（案）

募集期間 8月1日(金)～9月1日(月)

案の公表 8月1日(金)から

申請意見書を市民税課に提出／☎2998・9064

予防疫種法及び新型コロナウイルス感染症対策特別措置法による予防疫種の実施等に関する事務の特定個人情報保護評価書（案）

募集期間 8月1日(金)～9月1日(月)

案の公表 8月1日(金)から

申請意見書を市民税課に提出／☎2998・9064

予防疫種法及び新型コロナウイルス感染症対策特別措置法による予防疫種の実施等に関する事務の特定個人情報保護評価書（案）

募集期間 8月1日(金)～9月1日(月)

案の公表 8月1日(金)から

申請意見書を市民税課に提出／☎2998・9064

予防疫種法及び新型コロナウイルス感染症対策特別措置法による予防疫種の実施等に関する事務の特定個人情報保護評価書（案）

募集期間 8月1日(金)～9月1日(月)

案の公表 8月1日(金)から

申請意見書を市民税課に提出／☎2998・9064

予防疫種法及び新型コロナウイルス感染症対策特別措置法による予防疫種の実施等に関する事務の特定個人情報保護評価書（案）

募集期間 8月1日(金)～9月1日(月)

案の公表 8月1日(金)から

申請意見書を市民税課に提出／☎2998・9064

予防疫種法及び新型コロナウイルス感染症対策特別措置法による予防疫種の実施等に関する事務の特定個人情報保護評価書（案）

募集期間 8月1日(金)～9月1日(月)

案の公表 8月1日(金)から

申請意見書を市民税課に提出／☎2998・9064

予防疫種法及び新型コロナウイルス感染症対策特別措置法による予防疫種の実施等に関する事務の特定個人情報保護評価書（案）

募集期間 8月1日(金)～9月1日(月)

案の公表 8月1日(金)から

申請意見書を市民税課に提出／☎2998・9064

予防疫種法及び新型コロナウイルス感染症対策特別措置法による予防疫種の実施等に関する事務の特定個人情報保護評価書（案）

と介護人1人の運賃が割り引き料金となります。

すでにオレンジ色の特別乗車証をお持ちの方は、介護人の割り引きを受けるための手続きが必要です。詳細は市HPをご覧ください。

都市計画課 ☎2998・9192

開催

就職支援を行う 埼玉しごとサポート（9月開催分）

詳細は同センターHPをご覧ください。

①就職相談（要予約）

②全年齢向けいきいき就職座談会

③就職支援セミナー

受付開始日 ②：8月4日(月)から

③：8月13日(火)から

申請 埼玉しごとサポート受け付け専用ダイヤルに電話（午前9時～午後5時）／☎049・265・5844

クイズ1

本紙8月号は、所沢の夏の農産物特集！旬な野菜や農家さんの熱い思いをお伝えします。

3面では、おいしい水出し茶の作り方を紹介しています。

水出し茶の〇〇メ

◎同じ文字が入ります。



ヒント・3面 応募方法は15面

日本銀行
印刷局
印刷

認知症の知識を深めよう！

認知症とカラダのこと

☎高齢者支援課 ☎ 2998-9120

9月の認知症月間に合わせて、認知症普及啓発イベントを開催します。

カラダと脳を守るヒントがいっぱい！測定や相談で、今の自分をチェックしませんか♪

日▶9月4日(木)午後1時～5時▶5日(金)午前10時30分～午後2時30分

場 ワルツ所沢8階

内 ①血管年齢測定②認知症相談会③エーザイ(株)開発「のうKNOW」を使った脳の健康度チェック

定 ③のみ各日先着50人

◎駐車場の割引サービスはありません。

この機会にぜひ
脳の健康度チェックを

狭山丘陵いきものふれあいの里
センターのイベント

初めての自然観察会

「はやおき虫観察会」

日 8月17日(日)午前7時～9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 同センター(西武狭山線下山

口駅から徒歩15分)

申 問 月 初 から同センターに電話／☎

2939・9412

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。

①特設行政相談

日 8月22日(金)午後1時～3時30分

内 国などの行政に関する要望や苦情

主催 行政相談委員所沢部会

②住宅増改築等相談

日 8月12日(火)午後1時～3時30分

内 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

【共通事項】

場 市役所1階市民ホール

問 市民相談課 ☎ 2998・9092

埼玉県立特別支援学校

埼玉第一学園学校公開

同校では、10～60代の

視覚障害(全盲または弱

視)のある方が、マッサ

ージやはり、きゅうなどの技能を習

得しています。

日 9月12日(金)午前9時30分～正午

内 視覚障害のある方とその保護者、

教育・福祉関係者、視覚障害教育

に興味のある方

申 問 9月1日(月)までに同校に申し

込みフォーム・電話・メール／

☎ 049・231・2121

soundan@mo-sh.spec.ed.jp

司法書士法律相談会

日 8月～10月の毎木曜午後1時30分

～4時30分(8月7日・14日、10

月16日を除く／

1組1時間

場 ウェスタ川越(本

川越駅から徒歩

15分)

内 相続、遺言、登記、

債務整理、成年後

見、不動産の名義変更など

申 総合相談センターに電話／☎ 04

8・838・7472(平日午前

10時～午後4時)

問 埼玉司法書士会

☎ 048・863・7861

所沢市社会福祉協議会からの
お知らせ

◎詳細は同会HPをご覧ください。

◆ひこーきズと写真撮影会

日 8月5日(火)午前9時30

分～午後3時30分

内 パネル展示、ステッカ

ー配布、写真撮影会など

◆認知症サポーター養成講座

日 8月20日(火)午後2時～3時30分

内 認知症の正しい理解、認知症のあ

る方への対応の仕方など

【共通事項】

場 こどもと福祉の未来館

問 同会地域福祉推進課

☎ 2925・0041

募集

「所沢駅アート展」作品募集

集まった作品は、所沢駅構内で展示予定です。

テーマ 電車や駅での思い出

内 市内在住・在勤・在学

の方、所沢市に思い出

のある方

申 問 月 初 から10月31日(金)に文化芸術振

興課に電話／☎ 2998・9211

1

技能功労者の推薦を募集

永年にわたり同一の職業に従事す

あの人に贈ろう
～所沢ブランド特産品～

☎産業振興課 ☎ 2998-9157



狭山抹茶
もなか
最中あいす
(株)狭山園 ☎ 2948-0626

芳醇な狭山茶香る最中あいす

三ヶ島にある茶園、狭山園(茶房 和田園)の狭山抹茶最中あいす。埼玉県産「オクハルカ」を使用したコクとうま味のある自社製の抹茶を、一般的な抹茶アイスの2倍使用。食べた瞬間に口の中に抹茶の香りが広がり、奥深い濃厚な味わいを堪能できるアイスとなっています。

柔らかくしっとりとした最中を使用し、ずっしりとした食べ応えのあるサイズで満足感が高いのもポイントです。



◀商品や販売店の詳細は
同特産品HPをご覧ください。

女性のデジタル人材育成講座
受講者を募集

子育てなどで離職中の女性を対象に、就業に役立つデジタルスキルが学べるオンライン講座を開催します。

申 問 8月22日(金)までに推薦書を産業

振興課に提出／☎ 2998・9157

57

◎対象や技能職種、推薦書については市HP(Ｑ技能功労)をご覧ください。

申 問 8月22日(金)までに推薦書を産業

振興課に提出／☎ 2998・9157

57

子育てなどで離職中の女性を対象に、就業に役立つデジタルスキルが学べるオンライン講座を開催します。

期間中は、e

ラーニングで

いつでも受講

可能です。

内 デジタルス

キルを習得

して埼玉県

内で働くこ

とを考えて



いる女性
申 専用サイトから申し込み
問 埼玉県女性キャリアセンター
☎ 048・601・5810

農業サポーターの募集

農作業のボランティア

を募集しています。本格的な農業を経験できます。

内 20歳以上の市内在住者で継続して

活動できる方

活動期間 令和8年

3月31日までの月

2～4日程度(活

動時間はサポート

先農家と相談し決

定

作付け・収穫・出荷などの農作業

補助

留意事項 ▼報酬なし▼交通手段や

作業服・靴などは各自用意

申 問 月 初 から農業振興課に直接・電

話／☎ 2998・9158



クイズ 3

鼓笛隊やダンスを披露して、ところざわまつりを盛り上げてくれるこどもたちを募集します！

いっしょ

オープニングモーション

◎同じ文字が入ります。



ヒント・7面 応募方法は15面

犯罪は身近に起きている 防犯情報通信

問 所沢警察署 ☎ 2996-0110
防犯交通安全課 ☎ 2998-9090

夏場の痴漢、不審者に注意！

電車内や駅構内で触られる、スカートの中を盗撮されるなどのチカン事案や、卑猥な言葉をかけられる、付きまとわれるなどの事案が発生しています。

事例

- ▶ 徒歩で帰宅中にいきなり後方から抱きつかれた
- ▶ エレベーター内で乗り合わせた不審者に抱きつかれた
- ▶ 玄関の鍵を開けたと同時に不審者に押し入れられた など

被害にあわないために

- ◆ 夜道を歩くときは周囲に注意
人通りの多い道や明るい道を歩きましょう。また、「ながら」歩きも危険なのでやめましょう。
- ◆ 家が近くても気を緩めない
不安なときは近くのコンビニエンスストアなどに逃げ込んで助けを求めましょう。
- ◆ 痴漢撃退アプリの活用を
アプリを使って周囲に助けを求めましょう。

緑のボランティアセミナー 参加者募集

日 9月13日(出)・27日(出)
10月11日(出)・25日(出)
11月8日(出) (全5回)

場 県内トラスト保全地 埼玉教育会館など

内 里山管理の講義、観察実習、自然体験活動など

費 7,500円

(別途いたま緑のトラスト協会年会費込み)

申 8月29日(金)までに同協会に電話
☎ 048・824・3661

荒川園画コンクール作品募集

テーマ 荒川流域の川やダム風景

対 小学生

◎ 詳細は荒川上流河川事務所HPをご覧ください。

問 同コンクール実行委員会事務局

(同事務所流域治水課 ☎ 049・246・6360)

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看護助手(資格不要・未経験者可) ②理学療法士 ③臨床検査技師 ④薬剤師を募集

申 同センターに応募 ☎ 2992・1151

◆ 交通指導員を募集
立哨指導(朝1時間、夕2時間程度)、交通安全教室など

募集学区 南・北・秋津・明峰・柳瀬・東所沢・富岡・中富・椿峰小学校

申 8月15日(金)までに防犯交通安全課に応募 ☎ 2998・9140

◆ 学校給食の①調理員(資格不要)

②運転手を募集

対 ②中型車または準中型車の運転免許証(A・T不可)をお持ちの方

内 ①学校給食の調理・洗浄などの学校給食の配送業務、給食調理業務補助など

定 ①②若十名
日 月 金曜①午前8時～午後4時15分の間で5、7時間(休憩60分) ②午前8時30分～午後3時30分(休憩60分)

場 ①②第1学校給食センター

申 同月 8月12日(火)に同センターに応募 ☎ 2949・3740

◆ 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

日 月 金曜午後2時～6時の間で4時間(時間外勤務、土・日曜出勤の場合あり)

場 明峰小学校

申 同月 8月8日(金)に教育総務課に応募 ☎ 2998・9232

◆ 市政情報センター事務員を募集

内 パソコン操作、行政資料の管理・販売、電話・窓口対応など

日 月 金曜午前9時～午後5時(休憩60分)

場 市役所1階市民相談課同センター

申 同月 8月8日(金)に同センターに応募 ☎ 2998・9206

◆ 資産税課の事務補助
窓口受付、固定資産評価事務補助など

定 1人
日 月 金曜午前8時30分～午後5時15分の間で6時間(週5日程度/休憩60分)

場 市役所2階資産税課

申 8月13日(火)までに同課に応募 ☎ 2998・9068

◆ 客引き行為等対策指導員を募集
毎週火～土曜午後5時～10時

場 所沢駅前プロペ通り商店街周辺

対 警察職経験者で指導経験のある方

定 1人
内 客引き・客待ち・勧誘・勧誘待ちなどの指導や巡回、啓発活動

申 同月 8月15日(金)に防犯交通安全課に応募 ☎ 2998・9090

皆さんの善意 (順不同)

5月16日～6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31,190円

● ところざわ自動車学校とごじまつり様

◆ 企業版ふるさと納税

【金銭】総額1,000,000円

● 西武信用金庫様



ご近所情報
～狭山市～

関東三大七夕祭り 狭山市入間川七夕まつり

七夕通りや狭山市駅西口の会場周辺は、100本を超える七夕飾りと、市内の小中学生が願いを書いた1万枚以上の短冊で鮮やかに彩られます。

日 8月2日(土)正午～午後9時、3日(日)正午～午後8時

◎ 納涼花火大会は2日(土)午後7時30分～8時を予定しています。

場 狭山市駅西口から七夕通り周辺

問 狭山市観光協会 ☎ 04-2953-1205



ご近所情報
～飯能市～

博物館企画展 「戦後80年 こどもたちの戦争」

昭和20年に終戦を迎えてから、今年で80年。「戦争とこども」をテーマに、実物資料や写真などを展示します。平和について深く考えてみませんか。

日 8月31日(日)まで

休館日 8月11日(祝)を除く毎月曜、8月12日(火)

場 飯能市立博物館 (飯能駅から徒歩約20分)

問 同館 ☎ 042-972-1414





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

結核検診の申し込み受け付け中

☎8月25日(月)までに直接・電話・FAX・☎申
☎9月24日(水)午後1時30分～2時30分 ☎15
歳以上で胸部X線検査を受診する機会がない
方☎申し込み先着100人

留意事項 ▶定員に達し次第終了▶検診バス
で実施▶ボタンや金具などがない上着で受診
(検診着の貸し出しなし) ▶結果は後日郵送

こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

こころの健康講座

☎8月6日(水)までに直接・電話・
☎申 ☎8月13日(水)午後2時～4時
☎講座「思春期の悩みと自傷～助
けてが言えないこどもに向き合う～」講国立
精神神経医療研究センター・松本俊彦さん☎
申し込み先着100人

精神保健専門相談 ☎要予約

☎8月12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

☎8月21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

つどい ☎不要

つどい	8月の開催日	時間
うつ病ご本人	5日(水)	午前10時～正午
うつ病ご家族 (精神科医参加)	7日(木)	
強迫性障害	6日(水)	
発達障害	20日(水)	
自死遺族	16日(土)	午後1時～5時

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

★はトコトコ健康マイレージ
のポイント対象です。



ステキな大人の健康食教室★

☎8月4日(月)から電話・☎申☎9月10日(水)午前
10時～午後0時30分 ☎64歳以下の方☎講話
「今から始める認知症を予防する食事」、調理実
習☎700円

ファミリー食育教室★ ☎8月4日(月)

☎申 ☎9月26日(金)午前10時～午後0時30分 ☎1～
18歳の子の保護者☎講話「キャンプにも役立
つ！サバイバル食」、調理実習☎700円

男性料理教室 ☎8月4日(月)から電話・☎申

☎9月～令和8年2月までの間で月1
回(いずれも水曜)／午前9時30分～
午後0時30分 ☎65歳以上の方で料
理初心者の男性(全6回参加できる
方)☎生活習慣病予防に関する栄養
講話、簡単な調理実習☎各回700円



元気歯つらつ教室★

☎8月5日(火)から電話・☎申
☎9月10日(水)・24日(水)各日午後1時
30分～3時30分 ☎65歳以上で2日間
参加できる方☎口の機能向上に関す
る講話、口の体操など



成人健康相談 ☎随時電話

相談名	8月の実施日	時間
健康相談	6日(水)、18日(月)	午前
	27日(水)	午後
歯科相談	26日(水)	午前
栄養相談	7日(木)、21日(木)、 28日(木)	午前
理学療法士の相談	1日(金)、8日(金)、 22日(金)	午前

ヘルスアップ講座★

☎月初から電話・☎申☎9月2日(火)午前10時～11
時30分 ☎足指筋力測定、講話、体操など☎20人

健幸ウォーキング教室★

☎月初から電話・☎申☎9月13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



からだ改善！健康応援講座★

☎月初から電話・☎申☎9月1日(月)・8
日(月)各日午後2時～3時30分 ☎健診結
果の見方、栄養の講話☎20人



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

身体測定・相談会 ☎8月5日(火)

☎申☎8月28日(水)午前中



妊娠・出産 ☎ 2991-1820

妊婦サロン

☎8月6日(水)から☎申☎8月26日(水)



両親学級

☎8月28日(木)から☎申☎9月27日(土)

▲妊婦サロン
・両親学級

栄養・歯科 ☎ 2991-1813

☎8月5日(火)から ▶①②…☎申

▶③…電話・☎申▶④⑤⑥…電話

①産後ママクッキング

☎9月19日(金)☎令和7年5～6月生▲事業一覧
まれの子と母親☎調理実習☎700円



②離乳食教室 ◎ () は誕生年月です。

対象	9月の開催日
ごっくん期(令和7年3～4月)	11日(木)
もぐもぐ期(7年1～2月)	5日(金)・※24日(水)
ばくばく期(6年6～9月)	16日(火)

※24日(水)は所沢まちづくりセンターで実施します。

③2歳児歯科健康教室 ☎9月8日(月)☎2

歳3～8か月☎歯科健診、フッ化物塗布など

④離乳食のおはなし会 ☎8月29日(金)

▶ばくばく期…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 ☎9月4日(水)午前中

⑥歯科相談 ☎8月29日(金)午前中☎歯ブラシ

健幸

ワンポイント



アルコールとの付き合い方



毎日暑い日が続き、
お酒がおいしく感じ
る季節。ストレス解
消や日々の楽しみにな
りますが、過度の
飲酒は肥満や高血圧
だけではなく、認知症発症などのリスクも
高まります。また、高齢期になると、体内
の水分量の減少などにより少量のアルコール
でも酔いやすくなるので注意が必要です。

》 適正とされている飲酒量は？

1日の飲酒量の目安は「純アルコール量」
で、男性は20g、女性は10g程度です。
純アルコール20gとは、ビールのロン
グ缶1本(500ml)、日本酒1合(180ml)、
ワイングラス2杯(200ml)程度の量です。

》 体に優しいお酒との付き合い方

①ゆっくりと食事をしながら飲む

空腹で飲む場合と
比べ、胃への負担を
減らし、血中アル
コール濃度の上昇ス
ピードを抑えること
ができます。



②飲酒しない日を作る

毎日の飲酒は、肝
臓や胃、腸などの消
化器に負担がかかり
ます。週に2日程度
飲酒しない日を作り
ましょう。



③あらかじめ決めた量を飲む

つい飲み過ぎてしまうことのないように
適正量を目安として、飲む量を決めてから
飲み始めましょう。

健康で、より楽しくお酒を飲めるように、
できることから取り組んでみましょう。

☎健康づくり支援課☎ 2991-1813

いいトコPhoto



▲泣かないでー
最近お姉ちゃんの気持ちが芽生えてきた長女。
これからも手を取り合って大きくなあれ！
●まいぱんだ（緑町）



▲おいしく召し上がれ！
向かいの畑のおじさんからもらった
トマト。苦手だったけど食べられる
ようになったよ♪
●プメハナ（西新井町）



▲ばあちゃんとユリ
90歳になった母はユリが大好き！
ユリも、母もきれいだなあ
●橋本恵子（小手指南）



▲幸せのダブルレインボー
雨上がり、きれいな虹の架け橋が！うっすら上
に2本目が見えています！
●さや&いと（下富）



▲お庭だいすき
のんびりした姿に、いつも癒されています
●ミンミン（小手指南）



◀応援してました北勝富士関
次の所沢出身力士を育ててください
大山親方
●たなはし（美原町）

みんなの ひろば

投稿大募集！

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

●応募方法

欄外の留意事項をご覧ください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



▲暑い夏をのりきる
冷えたスイカを食べたあと、昼寝しようかな
●井上博子（上安松）

誰でもエッセイ

テーマ 「偶然起きた奇跡」

奇跡のメダカ

かぐや姫（弥生町）

わが家には今から十数年前に小学生だった孫娘が学校から持ち帰った三匹の赤いメダカの子孫が十数匹生き残っていた。ところがこの5月、突然一匹も残らず水槽から消えてしまった。状況判断から明らかに心無い人の仕業だった。長年愛育してきたので残念至極と言う他なかった。しかし、それから一カ月近くたつたある日の朝、何気なく水槽をのぞくと、奇跡的に稚魚が十数匹泳いでいた。ペットショップで事情を尋ねると、「すでに産み落とされたいた卵が偶然残っていたのでは」とのことだった。奇跡はいつでも偶発するから分らない。ただ、願わくは、全て結果よしであって欲しい。

9月号のテーマ

「行きました！万博」
締め切り ● 8月10日(日)



▲市HP（Qひばりちゃん）でダウンロードできます。

はつらつ
とことろ

心が一つになる音楽会を届けたい



▲山口さん（左から2番目）

「松井クラシックのつどい」代表
山口清さん（市内在住）

「松井クラシックのつどい」の仲間は家族のような存在。毎月第2土曜日の演奏会と、その翌週の打ち合わせで、月2回顔を合わせる。好きな音楽を語り合ったり、最近注目している音楽家を教え合ったり、会えば話が弾む。

memo

▲松井クラ
シックのつ
どい

カランカラン…開演10分前を知らせるのは、係が鳴らすハンドベルの音。「携帯電話の電源をお切りください」と手書きの看板が掲げられるなか、普段着の人々が挨拶を交わし、会場は和やかな雰囲気である。しかし、ひとたび演奏が始まれば、音楽を共有して聴衆と演奏者の心の距離が近づいていく。終演に向かうにつれ「もっと聴いてほしい」と「もっと聴きたい」の二つの気持ちがよりあって、聴衆と演奏者の心が一つになっていく。そんな音楽会を開催しているのは、「松井クラシックのつどい」だ。山口清さんはその代表を務めている。

1989年に松井公民館主催の音楽講座を発端として、1990年3月に「松井クラシックのつどい」が発足した。1990年4月に第1回演奏会が開催されて以降、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止した時期もあったが、毎月1回演奏会を開催し、今年で35周年を迎えたボランティア団体である。

1992年1月の第20回演奏会を聴きにきた山口さんは、スタッフ募集を知り、運営に携わるようになった。「なにか特別な思いがあったわけではなくて、ただ、音楽が好きだったからやってみようと思っただけ」という。長きにわたる活動の秘訣を問うと、「皆が対等な立場で運営することや、公民館との信頼関係が大事。僕は代表兼ドア係です」とにこやかに語る。

音楽を愛する仲間14人と一緒に企画から運営、広報まで自分たちで行っている。「友の会」会費と演奏会チケットの販売収入のみでやりくりしており、財政的には厳しい。演奏者への謝礼も決して高額とは言いが、地域の人に低廉で良質な音楽を届けたいという信念がある。

一方で、演奏者には全力で寄りそうと決めている。照明も音響もプロの技術には及ばないが、最高の演奏を願う真摯なサポートが演奏者の心を打つ。演奏者には「今一番演奏したい曲をお願いします」と伝えているため、ときには知名度の低い楽曲が選ばれる場合もあるが、良い音楽は必ず聴衆に伝わるという確信がある。「いろいろなジャンルの音楽が好きで自宅でも聴くけれど、クラシックは音楽会で聴くほうが楽しい。やはり目の前で演奏を聴くと心が揺さぶられます」という。



保育付き演奏会、日本大学芸術学部とのミュージカル上演、県立芸術総合高校の授業の一環として位置付けられるなどさまざまな企画を形にしてきた。小・中学生は無料としてきたが、今年度は高校生まで拡大。若い世代にもクラシックに興味を持ってもらいたいという思いを強くしている。これまでの伝統に縛られない若い世代と一緒に音楽会を作るのが今後の目標。「長年やってきて、円熟した面もあるが、それに満足せず、これからも地域に音楽を届けていきたい」と語る。山口さんたちの活動はまだまだ続いていく。（取材：上地）

今月のプレゼントクイズ！

夏を思いっきり楽しもう！

狭山スキー場ウォーターフェス2025入場引換券

(1,900円相当×6組12人)



今年も、狭山スキー場のウォーターフェスが開催！屋根付きの屋内型施設なので、日差しを気にせず遊べます。スリルエリア、ひんやりエリア、ずぶぬれエリア、竜宮城エリアがあり、楽しみ方は色々♪大人からこどもまで1日中楽しめます。

●狭山スキー場
上山口2167
☎2922-1384
(午前10時～午後5時、最終受付4時)
開催期間 9月1日(月)まで
毎日営業／9月6日(土)～28日(日)は土・日・月曜営業



◆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（8月10日(日)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⑦8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

●意外にも若い方々が民生委員をされていることに驚きました！具体的な活動内容も知ることができ、民生委員を身近に感じることができました（元町・50代）

●民生委員という、地域を支えてくださっている方がいることを知りました。いつか自分も地域のためになる活動を行いたいです（上新井・20代）

編集から●7月号特集は、民生委員の活動を紹介しました。安心して暮せるように地道な活動をしています。関心がある方はぜひ地域福祉センターへお問合せください

●家族でできるエコ生活はとて面白い活動だなと思いました。これか

らの夏本番に向けて、わが家も無理のない範囲で省エネ・節電に取り組んでいこうと思います（上新井・30代）

編集から●熱中症に気をつけながら、少しずつでも取り組みを続けていきたいですね

●所沢牛の記事がとても興味深かったです。大変な苦勞と研究を重ねていらっしゃるのですね。給食で所沢牛のビーフシチューが出たようで、おいしかったとこどもたちも喜んでいました。応援しています（山口・60代）

編集から●初めて所沢牛を知ったという感想も多くいただきました。機会があれば、ご賞味ください

編集後記

● 今月のところっこの山口さんは40代で松井クラシックのつどいに加わって30年余り。当時は音楽会の企画や運営の在り方について、夜遅くまで話し合うこともしばしばあったそう。懐かしそうに話す山口さんからは、仲間や聴衆、演奏者と音楽を分かち合う時間を大切にされていることが伝わってきました。松井クラシックのつどいが大切にされている音楽会にお出かけしてみませんか。きっと心に残る時間になるはず(上地)

● 食卓に並ぶ農産物の一つ一つに生産者の情熱やこだわりが詰まっています。本号の特集を読んで、スーパーなどで所沢産の物を購入する方が一人でも増えてくれると嬉しいです(深町)

● 「出掛けたいけどこの暑さじゃ…」という方は、誰でも利用できる所沢市クーリングシェルターをご利用ください。「家までもう少しだから…」と無理はせず、涼んでから帰りましょう(関)



▲日本茶を学ぼう 狭山のお茶体験ツアーが6月7日(土)に三ヶ島の和田園で行われました。お茶摘みや製茶工場見学、手もみ茶などを体験。参加者から質問が多く飛び交い、充実した時間となりました。
写真：三平資郎



「ところざわ通信」(Ｑとこ通)もご覧ください。



とんな望遠鏡になるかな♪



▲6月22日(日)に男女共同参画推進センターふらっとでふらっとまつりが開催されました。手作り望遠鏡やメイクアップ講座などイベントが盛りだくさん。参加された方は思い思いに楽しんでいました。
写真：久保純子

◀6月15日(日)観光情報・物産館YOT-TOKOで開催されたよっとこうちな〜フェス。三線やエイサーが披露され、キッチンカーでは沖縄の名物も。所沢で沖縄を感じる一日となりました。
写真：福園公嗣

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
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
8月10日(日)	額賀胃腸科内科クリニック	胃、循、内	久米2196-5	2925-1585
	小関眼科医院	眼	松葉町9-5	2992-6868
	福元内科クリニック	内、消	東住吉15-28	2920-1155
8月11日(祝)	所沢美原総合病院	外、循、脳外、内、整、心外	美原町2-2934-3	2997-8199
	所沢耳鼻咽喉科	耳鼻、咽喉	久米550-7	2995-5716
	くさかり小児科	小	東所沢1-3-13東所沢セントラルハイツ1階	2945-0205
8月17日(日)	所沢中央病院	内、整	くすのき台3-18-1	2994-1265
	東町眼科	眼	上安松1246-4	2941-6040
	堀江医院	内、胃、外、皮、肛	小手指町3-11-16	2949-8811
8月24日(日)	デルタクリニック	内、消	くすのき台2-5-1サンウインズビル3階	2996-5157
	三ヶ島病院	精、心内	三ヶ島5-1970	2948-1511
	ひろせクリニック	内、アレ、リウ、小、消、循	緑町2-14-7	2920-2111
8月31日(日)	伊藤内科	内、循	東住吉2-4	2922-2915
	やすまつ佐藤眼科医院	眼	下安松603-8	2968-6111
	けやき内科	内	並木3-1-7-102	2995-2299
9月7日(日)	並木病院	内	東狭山ヶ丘5-2753	2928-1000
	東所沢整形外科	整、形、皮、アレ、リウ、内	東所沢1-18-5	2951-5201
	アイリスクリニック所沢	内、皮、アレ、小	御幸町5-15	2923-2921

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。
※8月10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	○	○	○	○	○	—	—	—
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	8月3日(日)・10日(日)・11日(祝)・17日(日)・24日(日)・31日(日)、9月7日(日)							

※1…要事前問い合わせ ※2…8月11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：8月3日(日)・10日(日)・11日(祝)・17日(日)・24日(日)・31日(日)、9月7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