



### 優しい健康食教室 (保健センター)

保健センターでは、65歳以上の方を対象に健康的な食生活に関する講話と調理実習、栄養相談を行っています。糖尿病・高血圧・脂質異常症・骨粗しょう症・胃腸病・貧血予防の食事など、身体にも心にも優しい簡単に作れる料理を学んでみませんか？

### 所沢市民憲章 (昭和62年3月制定)

所沢市は武蔵野地地の自然に恵まれ鎌倉街道の拠点として発達し日本人が初めて大空にはばたいた記念すべき街である  
この歴史と環境の上に立ち未来に向かってうのおいの文化都市をめざす人は市の誇りである ところのふれあいを求め友情の輪をひろげよう  
恵まれた自然はいのちの泉である みどりを守りやすらぎの街を創ろう  
こどもは市の宝である 胸深く刻まれるふるさとを伝えよう  
所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

も 特 集 く じ	平成21年度市長施政方針 「生き生きところざわ、あったか市政」を目指して	2・3
	《がん検診・子宮頸がん特集》あなたの命を守りたい 検診で子宮頸がんは予防できます	4・5
	第7回エコロまつり／「雑がみ」の出し方・家電製品の 処分方法が変わりました／犬の狂犬病予防注射 ほか	6・7
	保存版 「市役所あんない」「市内の公共施設」	8・9

情 報 館	定額給付金／市民と市長のふれあいトーク／国民健康保険の届け出しは14日以内に！／人間ドックのご案内 ほか	10・11
	児童館・幼児グループ参加者募集／いきいき健康体操教室／特別法律相談会・各種市民相談 ほか	12・13
	平成21年度手話講習会／精神疾患でお悩みの方へ／ふれあいタウン事業に参加しませんか！／交通指導員を募集 ほか	14
	けんこう ▶ 保健センターの事業	15
	休日急患当番医／あったか湯・遊・楽事業「四万シリーズ⑤」 ほか	16

**お知らせ** 本号に「平成21年度健康カレンダー」を折り込んでいます。「平成21年度ごみカレンダー」は3月号に折り込みました。

発行：所沢市役所 〒359-8501・埼玉県所沢市並木一丁目1番地の1 / ☎04-2998-1111  
編集：総合政策部広報課 ☎04-2998-9024・FAX04-2994-0706

ホームページアドレス <http://www.city.tokorozawa.saitama.jp>  
■携帯電話から右のQRコードを読み取ると、市の携帯サイトへアクセスできます。

**人口と世帯** (平成21年2月末現在)

341,212人 (男170,736人/女170,476人)  
143,428世帯  
前月比：-111人 (男-76人/女-35人)  
+ 40世帯





# 平成21年度市長施政方針

# 「4つのS」に沿って、主な施策を紹介します



## 「生き生きところざわ あったか市政」を目指して

【子育て支援】 基本計画となる「所沢市次世代育成支援行動計画」の後期計画を策定し、新設の「こども未来部」を中心に、総合的に施策を推進します。家庭児童相談事業では、相談員の増員、「こども相談センター」の新設により対応の強化を図ります。

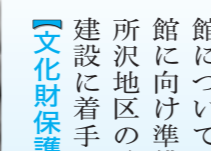
【医療・保健】 後期から新生児までの時期の医療体制の確保・充実のため、所沢市医師会と防衛医科大学校病院との連携による周産期医療対策事業を支援します。  
【小児医療】 医師増員により夜間診療体制の充実を図るほか、二次救急医療体制の再構築に努めます。さらに、ひとり親家庭等の医療費の自己負担金を廃止し、負担の軽減を図ります。  
【保健】 食のあり方を学ぶ食育を総合的・計画的に推進するために、食育推進計画の策定に取り組みます。

### Smile (笑顔) 子どもたちに笑顔を!

【放課後児童対策】 所沢小学校区と美原小学校区に、新たに児童クラブを建設するほか、「ほろかこころ」の実施校を拡大します。



【保育】 病後児保育を実施する民間保育園の整備・支援をはじめ、引き続き待機児童の解消に努めるほか、市立保育園の耐震化を計画的に進めます。さらに、新たに専門の収納員を雇って保育料の収納対策を強化します。



【生涯学習】 旧並木東小学校跡地の生涯学習推進センターを新たな拠点として、学習活動を推進するとともに、市民との協働による手づくりの博物館の実現を目指します。また、元町北地区の中央公民館と図書館所沢分館については、平成22年度の開館に向け準備を進めるほか、新所沢地区の公民館等複合施設の建設に着手します。

【文化財保護・図書館】 道の城跡の再整備に向け計画を策定し、図書館事業では関係機関と連携して子ども読書活動を推進します。  
【人権・文化・平和】 人権教育の推進や市民文化の振興、生涯スポーツの推進に努めます。また、市民が気軽に利用できる保養事業、「あったか湯・遊・楽事業」の推進を図ります。さらに、平和推進事業では、平和と命の大切さの啓発に引き続き努めます。

### Save (節約) 生活者の目線で市役所改革

【市税の収納】 個人住民税、固定資産税、国民健康保険税をコンビニエンス・ストアで納税可能とするほか、滞

【公共調達・情報化社会】 「所沢市入札制度改革推進工程表」に基づき、入札制度改革を進めます。また、情報化社会への対応として、市の情報資産の保護を徹底します。  
【労働行政】 本市臨時職員としてのつなぎ就業機会の提供や新雇賃金制度の立ち上げと現行制度の見直しを行います。

【都市基盤】 引き続き元町北地区の再開発事業を進めるとともに、民間の再開発事業を支援・指導し、中心市街地の整備を進めます。また、「所沢

【協働のまちづくり・行革】 「第5次所沢市総合計画」(仮称)の具体的な施策を市民との協働で進めます。行政改革関連では、施設命名権を導入するほか、市役所1階の福祉関連の相談窓口を広げ、待合ロビーを設けます。  
【広報・広聴事業】 広報紙やホームページで積極的に情報発信するとともに、タウンミーティング等を定期的に開催し、市民の声を直接お聴きします。

#### 市ホームページからご覧いただけます

本号では、「平成21年度市長施政方針」の主な内容について掲載しました。まちづくりに向けた「4つのS」に沿った施策をはじめ、全文は市ホームページ「市長室へ」をクリックでご覧いただけます。問い合わせ 秘書室(☎2998-9022・FAX2998-9191)



あったかタウンミーティング

### 市政運営の基本的な考え方



少子高齢化の急速な進歩・深刻化が懸念され、老後など、市民生活不安が広がっています。これは一層複雑・多様化し、これまで以上に重要になっ

このため、私は、本年度におきましても、この不安や痛みをしっかりと受け止め、市民を的確に把握しながら「市民と双方向の市政運営」を第一

重要施策としては、平成23年度からの本す「第5次所沢市総合計画」ならびに自治まちづくりの基本ルールを定める「(仮称)条例」の策定に向け、公募による市民委員より具体的な検討を進めてまいります。

また、新たな行政課題への対応や誰にでもという観点から実施する4月の機構改革で、子育て支援に関する相談機能の充実を図るとともに、「みどり自然緑の保全・創出や自然保護事務の一元化を

さらに、安全・安心の面では「新型インフルエンザ」の発生に備えて準備を進めてまいります。また、市内の中小企業に対する「緊急融資資金制度」、無担保無保証人の「特別小口の貸付制度」による支援策を講じるとともに、市の臨時職員として雇用することにより、本市の財政状況は年々厳しさを増してお財政を堅持するため「第4次行政改革大綱」とも併せて、歳入の確保に努め、歳出と分配慮した財政運営を実行してまいります。これらの施策や事業は、本市の将来を見据え、市民の安全・安心な暮らしを支える行

私はいかなる視点に立ち、それぞれの行政分野におきましても、総合計画に基づいて着実に市政運営に取り組ん

### 当麻よし子

市長 当麻よし子

市の将来像を示す基本理念や、まちづくりの基本的な考え方と協働し

もわかりやすくは、「子ども未来機能や総合調整課」を新設し、

フルエンザ」のた、経済対策面「緊要融資資金制度」や「緊急雇用創出」を重点的に実施する方針を掲げ、

据えた政策であり、市民の安全・安心な暮らしを支える行

### 予算編成の基本的な考え方

本年度の予算編成にあたっては、厳しい財政事情を踏まえ、限りある財源を有効に活用するため、引き続き一般財源配分方式を採用し、後年度において過重な財政負担や過度の依存を招かないよう歳出の抑制を図りました。また、行政評価の評価結果や総合計画における調整結果を踏まえ、予算に反映させ、事務事業の抜本的検証と見直しを徹底することで、これまでにない財源の合理的な配分、重点的な配分に努めました。このほか、行政全般にわたる改革を積極的に進め、健全で持続可能な財政運営を図るとともに、市民の行政への期待に応える政策実現に向けた予算編成を行いました。なお、本年度の予算の概要については、今後の広報ところざわや市ホームページなどでお知らせします。

### 福祉

【高齢者福祉】 市内14か所の地域包括支援センターで引き続き総合的な相談・支援事業を実施します。また、一人暮らし高齢者を見守るため、「高齢者みまもりネットワーク事業」の一層の充実を図ります。さらに、高齢者の「居場所づくり」を進めるとともに、認知症の方や家族を支援する「認知症サポーター」を養成します。介護保険制度では、国の特別交付金とあわせて市の基金を取り崩し、保険料の上昇を抑えるとともに、介護給付費の一層の適正化に努めます。

### Safety (安心) 生活が第一・あったか所沢

【防犯対策】 「(仮称)所沢市防犯のまちづくり推進条例」の検討を行うとともに、関係団体との連携の強化、自主防犯活動の支援などにより、犯罪が起りにくい地域環境づくりを推進します。  
【防災対策】 防災訓練の実施や災害時要援護者登録の一層の推進、指定避難所である小・中学校での非常用飲料水の確保に努



交通安全教室

【障害者福祉】 新たにスタートする「所沢市障害者支援計画」に基づき、グループホーム・ケアホームの施設整備の促進を図ります。

【交通安全】 通学路を中心に交通安全施設の整備を積極的に進めるとともに、幼児・児童から高齢者まで幅広い年齢層で交通安全意識の啓発を進めます。また、本年9月から「こころバス」のコースの変更と増便、三ヶ島地区のコース新設を行うとともに、新たな運賃体系による運行を実施します。

### 環境

【環境対策】 救急救命車の更新や高規格救命率の向上に努めるとともに、消防車両や消防団連施設の計画的な修繕・整備等を行い、総合的な消防力の強化を図ります。  
【交通安全】 通学路を中心に交通安全施設の整備を積極的に進めるとともに、幼児・児童から高齢者まで幅広い年齢層で交通安全意識の啓発を進めます。また、本年9月から「こころバス」のコースの変更と増便、三ヶ島地区のコース新設を行うとともに、新たな運賃体系による運行を実施します。

### Soft (自然) 人と自然が共生する所沢

【地球温暖化対策】 市民の自主的な温暖化防止活動を奨励するとともに、「エコ・モビリティ」を推進します。また、「学校版環境ISO」や「キッズISO」により、環境行動の輪を広げます。  
【緑の保全】 緑地の取得・購入を進めるほか、「第2期所沢市緑の基本計画」の策定に着手します。  
【廃棄物対策】 「(仮称)ごみ減量市民会議」を設置するとともに、市民・事業者との協働により、一層のごみ減量・資源化を推進します。また、最終処分場の候補地選定や、し尿および浄化槽汚泥の単独処理施設の施工など、計画的な施設整備を進めます。

### 都市基盤

【市街地整備】 引き続き元町北地区の再開発事業を進めるとともに、民間の再開発事業を支援・指導し、中心市街地の整備を進めます。また、「所沢

### 景観施策

【景観施策】 「(仮称)所沢市景観条例」の策定を進め、独自の景観施策を行います。  
【道路整備】 上藤沢・林・宮寺間新設道路の測量委託を行うほか、都市計画道路の早期開通を目指します。また、交差点・生活道路の整備、橋りょうの点検調査を行います。さらに、米軍所沢通信基地内の東西連絡道路の早期実現に努



農産物直売会

【水道事業】 老朽化した配水管の布設替えを計画的に進めるとともに、「所沢市水道事業基本計画」の策定を進めます。  
【下水道事業】 耐震化を行うほか、企業会計導入に向け準備を進めます。また、治水対策として引き続き調池の拡張や水路整備を進めます。





# 検診で子宮頸がんは予防できます

## 《がん検診特集》 子宮頸がん特集

市では、胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんの5種類のがん検診を実施しています。中でも子宮頸がんは近年、20歳代から30歳代の若い年代層に急激に増加しています。そこで今回は、「子宮頸がん検診」についてお知らせします。  
保健センター成人保健課（☎299-1181・FAX 299-11178）

**急増しています  
子宮頸がん！**

「子宮がんなんて、まだ自分には関係ないわ!」と思いきや、実はこれでも起こりうる病気なのです。子宮がんには「子宮頸がん」と「子宮体がん」の2種類があります。

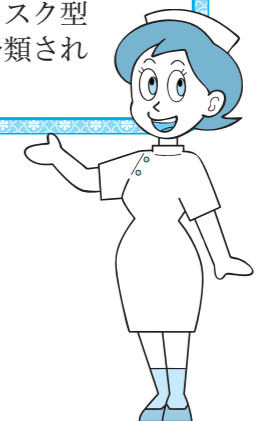
「子宮がんのうち、子宮頸がんは、ほとんどの場合、初期には自覚症状がありません。そして近年、子宮頸がんになる年齢層のピークが、30歳代へと変わってきました（グラフ1参照）。

**原因は  
はつきりしています！**

子宮頸がんの原因は、ヒト・パピローマウイルス（HPV）（注1）というウイルスであることがはっきりわかってきました。感染しても自覚症状がなく、9割の人は自分の免疫力により、自然にHPVが消えてしまいます。また、感染したからといって子宮頸がんになるわけではありません。

（注1）

ヒト・パピローマウイルス（HPV）とは…このHPVはありふれているウイルスで、一度でも性交の経験がある女性なら、だれでも感染の可能性があります。また、HPVには100以上のタイプ（型）があることも分かっており、ハイリスク型HPVやローリスク型HPVなどに分類されています。

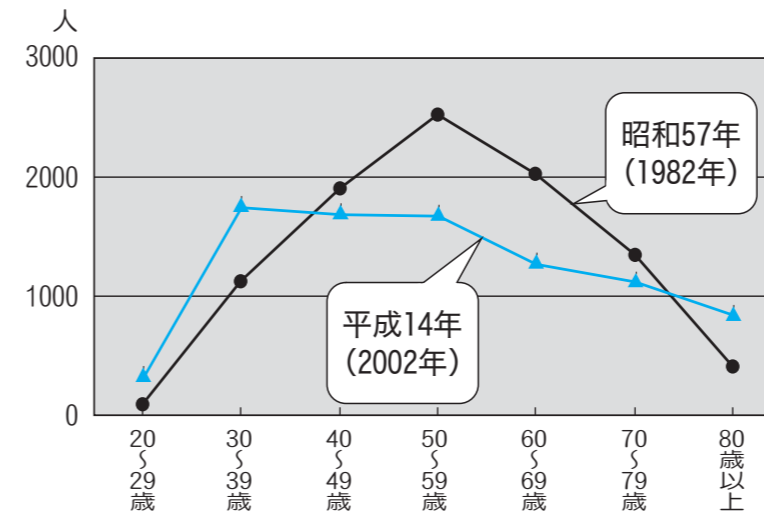


# あなたの命を守りたい

■子宮頸がんと子宮体がんの比較（表1）

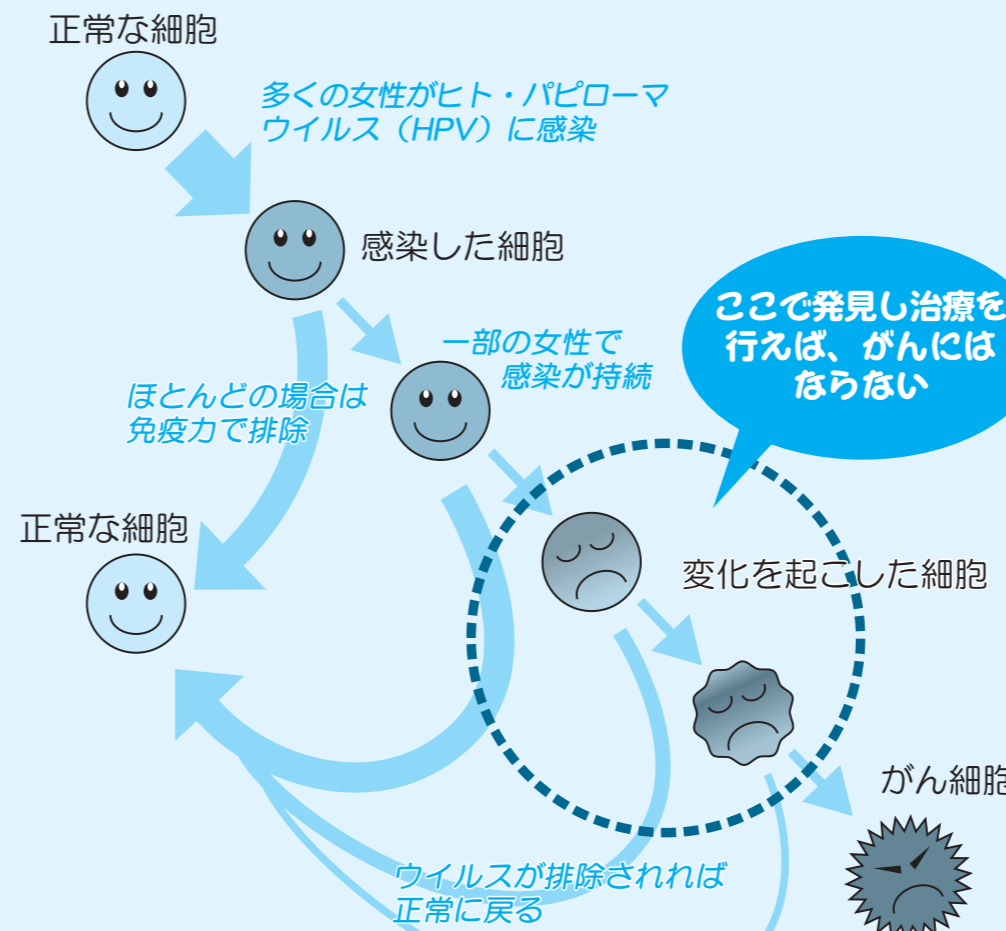
	子宮頸がん	子宮体がん
発生部位	子宮頸部（子宮の入り口）	子宮体部（胎児が育つところ）
主な発症年代	30～40歳代	50歳代以降
主な危険因子	ヒト・パピローマウイルス感染	ホルモンバランスの異常、肥満、未妊娠、糖尿病

■地域がん登録子宮頸がん全国推計値（グラフ1）



（国立がんセンターデータから作図）

## 正常な細胞が子宮頸がんになるまで



**どのくらいの方が  
検診を受けたいの？**

子宮頸がんの予防と早期発見は、子宮頸がん検診の受診が最も善い方法です。所沢市の子宮頸がん検診の受診状況は左表2のとおりです。子宮頸がんになる方が多い30歳代以下の若い年齢層の受診者が、非常に少ない状況です。欧米では、60%以上の女性が検診を受けていますが、日本では、わずか23・7%。「検診さえ受けていれば…」という事態も少なくありません。

子宮頸がん検診の受診については、子宮がん検診実態調査（子宮頸がんから女性を守るための研究会調査プロジェクトの報告書より）から検診を受けたい理由など（表3・表4参照）が明らかになりました。さて皆さんはどのようにお考えになりますか？

**20歳になったら  
子宮頸がん検診！**

所沢市の子宮頸がん検診は細胞の変化をチェックする「細胞診検査」（注2）です。検査法は非常に簡単！綿棒くらいの大きさの道具で子宮の入り口（頸部）から細胞を採取するだけで、痛みはほとんどありません。平成20年度からは妊婦健診に子宮頸がん検診が加わり、「健康診査受診票（妊婦）」を使い、妊娠早期に検査を受けることが大切です。詳しいことは母子健康手帳交付の際にお渡ししている「母と子の健康に関する事業」（チラシ）をご覧ください。

**所沢市の  
子宮頸がん検診を  
受けるには？**

20歳以上の所沢市民でしたら1年に1回、市内協力医療機関（産婦人科）、または市民医療センターの人間ドックを受診する際のオプションのどちらかで受診することができます。右のフローチャートの「所沢市の子宮頸がん検診の受け方」を参考にしてください。ただし、婦人科に定期的に通院している方（妊婦健診で受診してください）は、がん検診として受診することができません。

生涯にわたって、  
すてきに、  
すこやかに過ごしましょう

今後も市民の皆さんに適切な保健情報を提供し、「健康ところざわ21計画」に基づき、市民の健康を守るための保健事業を進めていきます。皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。

■所沢市子宮頸がん検診受診者数・平成19年度（表2）

年代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計
受診者数	170人	963人	1,856人	1,736人	1,629人	417人	6,771人
がん発見者数	1人	0人	1人	2人	1人	0人	5人

■子宮頸がん検診を受けない理由（表3）※複数回答

時間がない・面倒	46.3%
費用がかかる	30.0%
受ける方法・手続きがわからない	28.6%
検診の方法を知らないので不安	27.2%
症状がないので必要ない	22.8%

■子宮頸がん検診を定期的に受けている人の意識（表4）

定期的に受診する理由は？	早期発見に重要	78.7%
	すべての女性になる可能性があるから	33.7%
初めて受診したきっかけは？	自覚症状がないから	31.4%
	自治体や職場からの案内・通知	45.6%
検診受診後の印象は？	検診はかんたん	約6割
	時間はかからない	約7割

※複数回答

（注2）細胞診検査とは…変化した細胞やがんを疑うような異常な細胞がないかを調べる検査。子宮頸部から採取した細胞を色素で染色して、顕微鏡で検査します。

## 所沢市の子宮頸がん検診の受け方

### 子宮頸がん検診の申し込み

保健センターあてにはがきで申し込みください。申し込み方法等は本号広報ところざわ（4月号）に折り込みの「健康カレンダー」・「がん検診のご案内」、市ホームページ（「健康カレンダー」で検索）をご覧ください。

### 受診票の送付

申し込みをした方に受診票を送付します。

### 検診受診

実施場所 市内協力医療機関  
実施期間 平成21年4月～22年2月27日  
自己負担金 1,000円

### 検診結果の説明

検診結果については、直接担当医師から説明を受けてください。







毎年必ず受けましょう

# 犬の狂犬病予防注射

問い合わせ 生協環境課 ☎2998-9133・FAX2998-9394

狂犬病予防法により、飼い主は犬を登録し、年1回の狂犬病予防注射を受けさせ、鑑札と注射済票を犬につけなければなりません。狂犬病予防注射は、集合注射会場（左表参照）または動物病院で受けられます。



市に登録している犬については、注射済票交付申請書（はがき）を、3月上旬に飼い主の方へ郵送しました。はがきが届いていない方、まだ登録がお済みでない方、飼い主および住所等が変更になった方、犬が死亡した場合は、各会場および役所5階生活環境課に備え付けの申請書で届けてください。申請書は、市ホームページ（犬の各種手続き）で検索から入手できます。

## 動物病院で受ける場合

はがきを持参のうえ、4月から6月までに受けてください。注射料金は、病院ごとに設定されています。注射後、獣医師が発行する狂犬病予防注射済票とはがきを市役所5階生活環境課へ持参のうえ、注射済票の交付を受けてください。市に登録されている犬については、市と協定を結んでいる動物病院（下表参照）で、9月末まで注射済票を受けられます。

## 平成21年度 市と協定を締結している動物病院（順不同）

動物病院名	所在地	電話番号
久米犬猫病院	久米	2922-0629
北中犬猫病院	北中	2922-8515
大串ペット動物病院	若狭	2948-8516
所沢アニマルメディカルセンター	東住吉	2922-3533
新所沢動物病院	北所沢町	2943-0370
所沢愛犬病院	上新井	2922-2929
タカダ動物病院	山口	2928-0251
小手指ペットクリニック	小手指元町	2949-1200
喜多町ペットクリニック	喜多町	2928-0831
まつおか動物病院	東所沢	2945-9640
シマダ動物病院	東所沢	2946-0078
コジマ動物病院	小手指町	2928-5849
和ヶ原動物病院	和ヶ原	2948-1199
メーブル動物病院	山口	2926-0911
かわしま動物病院	東所沢和田	2944-9345
山口どうぶつ病院	所沢新町	2990-1199
かねこペットクリニック	北松津	2927-0067
さわはた動物病院	小手指町	2949-6776
狭山ヶ丘動物病院	東狭山ヶ丘	2903-7500
ファール動物病院	上新井	2925-4236
航空公園動物病院	上沼	2996-1362
パシエル獣医師	若松町	2998-7710
グリーンヒルアニマルクリニック	下安松	2951-5900
星の宮動物病院	星の宮	2903-8100
田むら往診専門獣医師	北原町	2995-3336
ファミリー動物病院	桜町	2925-0079
フェリス動物病院	東所沢和田	2946-0225
Conono動物病院	東所沢和田	2933-9701
もみの木動物病院	美原町	2996-3365

## 皆さんの善意

- 愛の福祉基金
- 鉄道信号株式会社所沢工事所（10万円）
- 所沢理容組合（113、174円）
- 建設埼玉所沢地区本部（11、586円）
- さいしん所沢友の会（10万円）
- 婦人クラブ吉支会（5万円）
- 株式会社ヤオコ東所沢店（5、534円）
- 所沢明るい社会づくりの会所沢北地区（10万円）
- 所沢明るい社会づくりの会所沢西地区（10万円）
- 株式会社イーエムアイ様（10万円）
- 埼玉県美容業生活衛生同業組合所沢支部（40、221円）
- 交通事故防止のため（10万円）
- 所沢タクシ協議会（10万円）
- 松原学園（1）
- 第一生命労働組合所沢営業支部（バスタオル30本、タオル12本）
- 所沢市4日クラブ（白菜、ねぎ、にんじん、じゃがいも、お茶）
- ふるさと応援寄附（株）株式会社ルミアン様（20万円）
- 各小学校へ
- 所沢中央・所沢東・所沢西・新所沢・所沢口1タリクラブ様（将棋駒・盤セット12組）
- 老人福祉センター・老人憩の家へ
- 所沢西ロータリークラブ様（花・シンビジウム12鉢）
- つばめ児童館へ
- 須田聖子様（図書カード1万円）
- 夜間犯罪被害防止のため
- 西部電設協力会（42ワット蛍光灯11灯および電柱共架工事）
- 1月16日
- 2月15日
- からの受け付け
- 分です。あり
- がとうござい
- ました。

集合狂犬病予防注射会場では、次のことを守ってください。注射前に獣医師の問診を行いますので、犬の体調がわかり、注射のときに犬をおさえられる方が連れてきてください。首輪や胴輪は抜けないようにし、特にひもは短く持つてください。会場では、係員の指示に従ってください。

## 平成21年度 集合狂犬病予防注射日程

（雨天でも実施します）

実施日	時間	集合狂犬病予防注射会場（住所）
4月2日(木)	午前9時30分～9時50分	三ヶ島第4区集会所前（堀之内580）
	午後1時00分～2時30分	小谷公園（小手指南3-42-2）
4月3日(金)	午前9時30分～9時50分	清流公園（下安松200-5）
	午後1時00分～2時30分	松郷南公園（松郷92-1・松郷保育園隣）
4月6日(月)	午前10時30分～11時20分	こぶし団地中央公園（こぶし町18）
	午後1時00分～2時30分	坂之下会館（坂之下217-1）
4月7日(火)	午前10時20分～11時20分	柳瀬公民館（城964-8）
	午後1時00分～2時30分	篠山公園（上安松944-28）
4月9日(木)	午前9時30分～11時20分	富士見公園（中新井3-23）
	午後1時00分～2時30分	上砂公園（緑町4-10）
4月9日(木)	午前10時40分～11時20分	林センター（林2-199-8・松原学園隣）
	午後1時00分～2時30分	狭山湖運動場駐車場（上山口1233）
4月10日(金)	午前9時30分～10時10分	北野公園（小手指町4-3・市民プール東側）
	午後1時00分～2時30分	愛宕前公園（東狭山ヶ丘1-63・区画整理事務所跡）
4月10日(金)	午前10時40分～11時30分	北中公園（北中3-100・北中公民館東側）
	午後1時00分～2時30分	市民体育館広場（並木5-3）
4月12日(日)	午前9時30分～11時20分	所沢保健所（けやき台2-5-8）
4月13日(月)	午前9時30分～11時20分	吾妻公民館（久米2229-1）
	午後1時00分～2時30分	小手指公民館（北野南1-5-2）
4月14日(火)	午前9時30分～10時10分	牛沼生活改善センター（牛沼403）
	午後1時00分～2時30分	北の台公園（くすのき台3-9-1）
4月16日(木)	午前9時30分～10時10分	神明社（宮本町1-2）
	午後1時00分～2時30分	富岡公民館（北岩岡117-1）
4月17日(金)	午前9時30分～10時40分	柳野公園（下富1256-97・所沢ネオポリス公民館隣）
	午後1時30分～2時30分	富士見公園（中新井3-23）
4月17日(金)	午前9時30分～10時00分	西所沢公園（西所沢2-9）
	午後1時00分～2時30分	本覚院駐車場（荒幡655・荒幡会館前）
4月20日(月)	午前9時30分～11時20分	瑞岩寺駐車場（山口400）
	午後1時00分～2時30分	狭山ヶ丘コミュニティセンター第2駐車場（若狭4-2496-7）
4月21日(火)	午前9時30分～10時20分	三ヶ島公民館（三ヶ島5-1639-1）
	午後1時00分～2時30分	熊野神社（西新井町17）
4月21日(火)	午前11時00分～11時40分	寿町公園（寿町9・所沢小学校東側）
	午後1時30分～2時30分	松が丘中央公園（松が丘1-23-9）
4月22日(水)	午前9時30分～10時10分	和ヶ原公園（和ヶ原1-159-1）
	午後1時00分～2時30分	上新井西前公園（上新井251-1）
4月23日(木)	午前9時30分～10時30分	海蔵寺駐車場（山口2725）
	午後1時00分～2時30分	長源寺駐車場（下安松466-1・慈光幼稚園運動場隣）
4月23日(木)	午前11時00分～11時30分	東福寺駐車場（本郷764-1）
	午後1時00分～2時30分	東所沢公園（東所沢和田3-9）
4月24日(金)	午前9時30分～9時50分	南永井生活改善センター（南永井405）
	午後1時00分～2時30分	道傍公園（中富南2-20）
4月25日(土)	午前9時30分～11時20分	中山公園（小手指町1-19）
	午後1時00分～2時30分	所沢保健所（けやき台2-5-8）

## 第7回 エコロまつり

リサイクルふれあい館「エコロ」では、「第7回エコロまつり」を開催します。



5月1日

◎ご来場の際は、バスや自転車等をご利用ください。また、当日は無料バス（本ページ掲載「無料バス」に乗って頂くとエコロまつりに行こう！を参照）が運行されますのでご利用ください。

▼傘修理 ▼生ごみ堆肥を使った地産野菜即売 ▼生ごみ堆肥の配布 ▼生ごみ相談コーナー ▼つたいない市（常設） ▼環境学習ソフト体験コーナー（常設）

## 無料 バスに乗ってく5月1日(日) 買まつりとエコロまつりに行こう！

所沢市観光協会では、5月1日(日)に、『買まつり』が行われる多間院（ぼたんの寺）とリサイクルふれあい館『第7回エコロまつり』にあわせ、無料の臨時バスを運行します。

時刻表

バス乗り場	航空公園駅東口	日大芸術学部行きバス乗り場
9:00	9:20	9:40
9:20	9:40	10:00
9:40	10:00	10:20
10:00	10:20	10:40
10:20	10:40	11:00
10:40	11:00	11:20
11:00	11:20	11:40
11:20	11:40	12:00
11:40	12:00	12:20
12:00	12:20	12:40
12:20	12:40	13:00
12:40	13:00	13:20
13:00	13:20	13:40
13:20	13:40	14:00
13:40	14:00	14:20
14:00	14:20	14:40
14:20	14:40	15:00
14:40	15:00	15:20
15:00	15:20	15:40
15:20	15:40	16:00
15:40	16:00	16:20

経路 航空公園駅→多間院→リサイクルふれあい館→航空公園駅東口

◎最終便は帰り専用です。

問い合わせ 所沢市観光協会事務局（商工労政課内）☎2998-9155・FAX2991-1323

紙製の箱・ボール紙などの「雑がみ」の出し方。紙製の箱やボール紙など「雑がみ」は、雑誌には「新聞・雑誌・段ボール」の収集日に出していただくようにしてください。

## 4月1日から、「雑がみ」の出し方・家電製品の処分方法が変わりました！

- 対象家電製品
  - ▼テレビ（液晶・プラズマ含む）
  - ▼エアコン・冷蔵庫（冷凍庫含む）
  - ▼洗濯機・衣類乾燥機
  - \*印の製品が新たに加わりました。
- 指定引取場所
  - 対象家電製品のメーカーによって引取場所が異なります（左記③参照）。
  - (株)木下フレンド：坂之下1142（☎2944-1896）
  - 日本通運（川越支店流通センター）川越取扱所：川越市南大塚1504-3（☎049-249-0201・FAX049-249-0207）
  - 日通新座運輸所引取扱所は、右記川越取扱所へ移転しました。
- 「雑がみ」に該当する紙製品の種類やその出し方、対象家電製品の処分方法、収集・運搬協力店、家電メーカーごとの指定引取場所等の詳細は、①「平成21年度版所沢市家庭ごみの分け方・出し方」②号外版「このごみの分け方・出し方」③「に係る家電の処理のしかた（い）」に「広報とろろざわ3月号」に折り込んで配布済み。市ホームページ（「家庭ごみの分け方」で検索）を参照ください。問い合わせ 資源循環推進課 ☎2998-9146・FAX2998-9394



## 4月のエコロの行事（いずれも事前申し込みが必要です）

行事名	開催日時
包丁研ぎ講習会	4月11日(土)・19日(日)／午後1時30分～
大型再生家具抽選会（40点程度）	4月11日(土)／午前11時～（申し込みは午前10時30分まで）
製き織り	4月15日(水)／午前10時～
はし袋ほか	4月17日(金)／午前10時～
製き布ぞうり	4月18日(土)／午前9時30分～
おもちゃの病院	4月25日(土)／午後1時30分～
家具修理のひげつ	4月26日(日)／午後1時30分～
小型再生家具即日頒布（10点程度）	毎週金曜日／午前10時

◎中止の場合がありますので、事前にお問い合わせください。

## 環境保全活動をPRしませんか

皆さんが取り組む環境保全活動を、環境展示会や市ホームページで公開してPRします。

## 環境総務課からのお知らせ

住宅での地球温暖化対策を進めるため、奨励金を交付します。対象 平成21年度中の次の活動

## 冬の省エネ！結果報告

参加人数：24、203人。CO<sub>2</sub>削減率：20、454kg。CO<sub>2</sub>削減宣言実行委員会が行う「参加者20人につき苗木を1本もらえる事業」に参加し、小中学校などに植樹しました。

## お知らせ

本号の『みんなの広場』はお休みします。



【保存版】



市役所あんない

4月から市役所の組織改正に伴う部・課・室の新設、課名の改正により、事務室の移動、電話番号の変更がありますのでお知らせします。

電話のおかけ間違いのないよう、お確かめのうえおかけください。なお、ご用件の担当がわからないときは、☎2998-1111（代表）をご利用ください。

市役所庁舎内

Table with 4 columns: 階 (Floor), 部署名等 (Department Name), 電話 (Phone), F A X (Fax), 業務内容 (Business Content). Lists various departments across 8 floors.

Table with 4 columns: 階 (Floor), 部署名等 (Department Name), 電話 (Phone), F A X (Fax), 業務内容 (Business Content). Lists various departments across 8 floors.

市内の公共施設

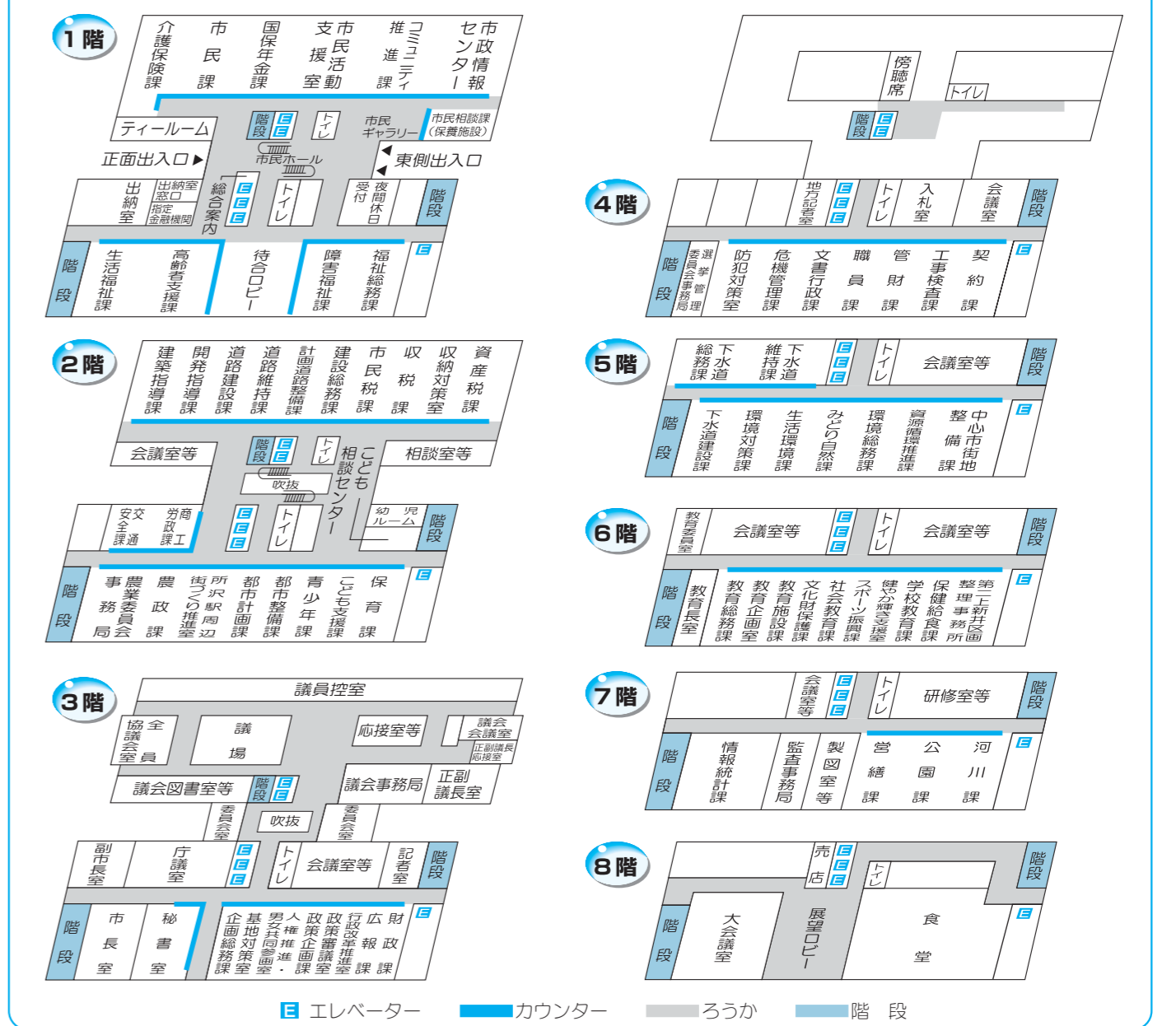
Table with 3 columns: 名称 (Name), 電話 (Phone), F A X (Fax). Lists public facilities like libraries, sports centers, and community centers.

Table with 3 columns: 名称 (Name), 電話 (Phone), F A X (Fax). Lists public facilities like libraries, sports centers, and community centers.

Table with 3 columns: 名称 (Name), 電話 (Phone), F A X (Fax). Lists public facilities like libraries, sports centers, and community centers.

Table with 3 columns: 名称 (Name), 電話 (Phone), F A X (Fax). Lists public facilities like libraries, sports centers, and community centers.

市役所庁舎内のご案内





【情報館】●特にことわりのないものは4月1日(水)から申し込みを受け付けます。●費用等の記載がないものは無料です。

# お知らせ

## 定額給付金事業を進めています

市では、国の定額給付金の申請書類を5月中旬に対象の世帯主様等へ送付します。

◎書類発送前に市職員が電話や訪問をする場合があります。給付金の送金を装った「振り込み詐欺」等には、十分ご注意ください。

◎市ホームページ「定額給付金」で検索してもご案内していません。  
お問い合わせ 定額給付金室 ☎2998-9411・FAX29994-0709/メール a9411@city.tokorozawa.saitama.jp

## 固定資産税の縦覧・閲覧

土地価格等縦覧帳簿または家屋価格等縦覧帳簿により、市内の土地または家屋の価格を縦覧し、自己の土地または家屋の価格と比較することができます。

縦覧期間/場所 4月1日(水)～6月1日(月) (土・日曜日、祝休日を除く午前8時30分～午後5時) / 市役所2階資産税課

縦覧できる方 ▼納税者(本人) ▼同居の親族 ▼委任状(法人の場合は代表者印を押印)を持参

の代理人 持参する物 本人確認ができるもの(運転免許証・パスポート・健康保険証等) ◎手数料はかかりません。

本人の資産に関する新年度の価格等の閲覧ができます。 閲覧期間/場所 平成21年4月1日(水)～22年3月31日(水) (土・日曜日、祝休日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時) / 市役所2階資産税課

閲覧できる方 ▼納税義務者(本人) ▼同居の親族 ▼委任状(法人の場合は代表者印を押印)を持参の代理人 ▼借地人 ▼借家人 ▼売買・相続等で賦課期日(1月1日)後に所有者になった方等持参する物 閲覧できる方であるか確認ができるもの(賃貸借契約書、登記事項証明書等)および本人確認ができるもの(運転免許証・パスポート・健康保険証等) 手数料 200円/1回

◎4月1日(水)から6月1日(月)までは、納税義務者は無料です。 問い合わせ 資産税課 ☎2998-9006・FAX29998-9409

## 平成21年度国民年金保険料の改定

月額 14,660円  
◎納付書は4月初旬に社会保険事務所から送付されます。

前納割引 国民年金保険料の1年分、または半年分を前納用の納付書で期限内に納付する場合には保険料を割引  
前納額 ▼1年前納：172,800円(3,120円割引) ▼半年前納：87,250円(710円割引)

前納期限 ▼1年前納・半年前納(4月～9月分)：4月30日(木) ▼半年前納(10月～3月分)：11月2日(月)

◎前納用の納付書がない場合は、埼玉国民年金電話相談センターにご連絡ください。  
問い合わせ 同センター ☎2995-1165、国保年金課 ☎2998-9095・FAX2998-9061

## 国民健康保険の夜間・休日納税窓口

とき ▼夜間：4月28日(火)、30日(木) / 午後5時～8時 ▼休日：4月4日(土)、19日(日) / 午前8時30分～午後5時  
ところ 市役所1階国保年金課 問い合わせ 国保年金課 ☎2998-9131・FAX29998-9061

## 市税の夜間・休日納税窓口

市税の内訳 市・県民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、事業所税等  
とき ▼夜間：4月1日(水)、27日(月)、28日(火)、30日(木)、5月1日(金) / 午後5時～8時 ▼休日：4月4日(土)、26日(日) / 午前8時30分～午後5時  
ところ 市役所2階収税課 問い合わせ 収税課 ☎2998-9073・FAX2998-9409

## 市民と市長のふれあいトーク

市民の皆さん、私と一緒に語りましょう。  
とき 4月23日(木) / ①午前9時～、②午前9時30分～、③午前10時～、④午前10時30分～、⑤午前11時～  
◎懇談時間は20分以内です。  
ところ 市役所3階第5委員会室 定員 申し込み先着5人(組) / 1組3人まで(市内在住者)  
◎懇談内容は市政へのご意見・要望です。政治・宗教・営業活動はお断りします。予約枠・懇談内容が重複の場合は先着者が優先です。  
申し込み・問い合わせ 4月1日(水)から参加者と懇談内容を市民相談課 ☎2998-9092・FAX2998-9041)へ電話

## はり・マッサージュ施術費補助額を変更

後期高齢者医療の対象者(一部)

## 国民健康保険の届け出は14日以内に!

退職等により勤務先の健康保険の資格がなくなった方、または扶養からはずれた方は国民健康保険への加入が必要です。また、国民健康保険に加入の方が就職して勤務先の健康保険に加入したり、健康保険の被扶養者になったりした場合は、国民健康保険からぬける届け出が必要です。

国民健康保険に加入する場合、資格は、今まで加入していた健康保険の資格がなくなった日、または所沢市に転入した日から発生しますので、届け出はお早めをお願いします。

### 国民健康保険の各種届け出

届け出が必要な場合	手続きに必要なもの
所沢市に転入してきたとき	印鑑
職場の健康保険からぬけたとき、またはその扶養からはずれたとき	印鑑・資格喪失証明書
子どもが生まれたとき	印鑑
所沢市から転出するとき	印鑑・国民健康保険被保険者証
職場の健康保険に入ったとき、またはその扶養になったとき	印鑑・職場と国民健康保険の両方の被保険者証
死亡したとき	印鑑・国民健康保険被保険者証
市内で住所が変わったとき	印鑑・国民健康保険被保険者証
世帯が分かれたり、いっしょになったりしたとき	印鑑・国民健康保険被保険者証
世帯主が変わったとき	印鑑・国民健康保険被保険者証
退職者医療制度の対象になったとき	印鑑・国民健康保険被保険者証・年金証書
国民健康保険被保険者証を紛失したり、汚したりして使えなくなったとき	印鑑
※修学により所沢市から転出するとき	印鑑・国民健康保険被保険者証・在学証明書

届出先 市役所1階国保年金課または各出張所(市民課サービスコーナーを除く) ※の届出先は、国保年金課のみでの手続きとなります。

国民健康保険に新たに参加する場合、または紛失等で国民健康保険被保険者証を再交付する場合に被保険者証を即日交付するには、本人確認のため住民基本台帳カード(写真付き)、運転免許証、パスポート等が必要です。

◎お持ちでない場合、後日に簡易書留での郵送となります。喪失およびその他の届け出の際、持参していただく国民健康保険被保険者証は、届け出の必要な該当者(全員が該当する場合は全員)のものとなります。

問い合わせ 国保年金課 ☎2998-9131・FAX2998-9061

## 小児慢性特定疾患医療給付の継続申請

対象 小児慢性特定疾患医療受給者証をお持ちで、引き続き治療が必要な20歳未満の方  
期間 5月1日(金)～6月15日(月) (土・日曜日、祝休日を除く)  
受付場所 所沢保健所  
◎詳細はお問い合わせください。

## 麻しん風しん混合(MR)

予防接種 次の年齢の方は平成21年度麻しん風しん混合予防接種の対象者です。4月中に予防接種の申し込みをします。市内の予防接種協力医療機関で平成21年4月1日から22年3月31日までに接種してください。

平成9年4月2日～10年4月1日生	第3期
平成4年4月2日～5年4月1日生	第4期
平成10年4月2日～11年4月1日生	第3期
平成5年4月2日～6年4月1日生	第4期
平成11年4月2日～12年4月1日生	第3期
平成6年4月2日～7年4月1日生	第4期

問い合わせ 保健センター母子保健課 ☎29991-1181・FAX29995-1178



# 消費者トラブル

第19回



## 注意報



### 【トラブルQ & A】

#### ～水漏れなど突然修理が必要になったとき～

##### ■相談します

トイレのタンクに入る水が止まらなくなり、24時間対応の水道業者に応急処置を依頼した。パッキン交換、タンクの取り外して約4万円を支払い、タンクも11万円で交換を勧められた。

後日別の業者に本格的処置を依頼したら、部品交換も含め約2万円で、タンク交換も不要という。とても納得できません。

##### ■お答えします

水漏れやトイレの詰まりなどの故障は、突然起こるものです。水回りの修理は、すぐに行く必要があるため、数社から見積りを取って比較検討することがしにくく、結果的に思ったより高額になるということがあります。ふだんからの心構えが大切です。

##### ①まず、落ち着いて水を止める

ふだんからトイレ、台所、風呂場などの止水弁の位置を確認し、いつでも自分で水を止められるようにしておきましょう。

##### ②修理料金を確認する

電話で現状を詳しく話し、おおまかな作業費用を確認します。このとき「実際に見ないとわからない」と言われたら、見に来るだけでいくらかかるかも聞いておきます。

##### ③必要最小限の応急処置だけを依頼する

修理を依頼した業者に、設備や機器の交換などを勧められることがあります。その場合、まず故障等の直接の原因は何か、必要最小限の作業内容と費用を確認し、それから設備などを交換するといくらになるか、今すぐ交換する必要があるのかをよく聞きましょう。



##### ④信頼できる業者を見つけておく

いざというときのために、給排水指定業者など信頼できる業者を探しておきましょう。

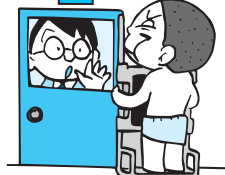
問い合わせ 消費生活センター (☎2928-1233・FAX2923-8711)

#### 所沢市消費生活センター相談窓口

相談日 月～金曜日(祝日を除く)  
相談時間 午前10時～11時30分、午後1時～3時30分  
ところ 旧市庁舎2階(宮本町1-1-2)  
相談専用電話 ☎04-2926-0999

### 人間ドックのご案内

4月1日以降、人間ドック検診料助成制度の対象年齢を35歳以上75歳未満に改正しました(従前は40歳以上75歳未満)。  
市民医療センターの人間ドックを、ぜひご利用ください。



市民医療センター (☎2998-2081)へ電話で予約  
③後日、同センターから問診票・検診セットを郵送します。会計は人間ドック受診当日に、助成額を差し引いた額をお支払いください。  
問い合わせ ▼検診料助成：国保年金課 (☎2998-9131・FAX2998-9061) ▼検診内容：市民医療センター(人間ドック受付専用☎2998-2081・FAX2998-2078)

#### 児童扶養手当

対象 次のいずれかに該当する18歳までの児童を養育している母または養育者(父を除く)  
◎対象児童が18歳に達する日以降の3月31日までの期間を含みます  
①父母が離婚した児童  
②父が死亡した児童  
③父が重度の障害をもつ児童  
④その他の理由で父がいらない児童  
手当月額 ▼児童1人：41,700円(全部支給)または、41,710円(9,850円(一部支給)) ▼児童2人：5,000円を加算 ▼児童3人以上：10,000円を加算  
▼児童が児童福祉施設(母子生活支援施設、通園施設を除く)に入所  
▼公的年金を受けられる  
▼対象者やその配偶者、および同居等生計を同じくしている直系血族・兄弟姉妹の所得が一定以上ある  
申請・問い合わせ 市役所2階こども支援課 (☎2998-9124・FAX2998-9035)

#### 特別児童扶養手当

対象 精神または身体に次のいずれかの障害を持つ子ども(20歳未満)を育てている方  
①身体障害者手帳1級～3級、4級のいずれかまたは重度の内科的疾患  
申請・問い合わせ 市役所2階こども支援課 (☎2998-9124・FAX2998-9035)

#### 障害児福祉手当

対象 精神または身体に次のいずれかの障害をお持ちの方(20歳未満)  
①身体障害者手帳1級、または2級のいずれか  
②療育手帳A、A、B  
③精神疾患等で①、または②と同程度の障害  
手当月額 ▼1級：50,750円 ▼2級：33,800円  
対象外 次の場合は支給しません  
▼子どもが児童福祉施設等に入所  
▼子どもが障害による公的年金を受けられる  
▼対象者やその配偶者、および同居等生計を同じくしている直系血族・兄弟姉妹の所得が一定以上ある  
申請・問い合わせ 「4月から「特別児童扶養手当」は、こども支援課が担当します。」  
申請・問い合わせ 市役所2階こども支援課 (☎2998-9124・FAX2998-9035)

#### 特別障害者手当

対象 精神または身体に次のいずれかの障害があり常時特別の介護が必要な方(20歳未満)  
①おおむね身体障害者手帳2級程度の障害を重複  
②療育手帳Aで常時特別の介護を要する  
③精神障害・血液障害・肝臓障害等で①、または②と同程度以上の障害  
手当月額 26,440円  
対象外 次の場合は支給しません  
▼対象者およびその扶養義務者に一定以上の所得がある  
▼施設に入所している  
▼3か月以上継続して入院している  
申請・問い合わせ 市役所1階障害福祉課 (☎2998-9116・FAX2998-1147)

#### 福祉タクシー・ガソリン費補助制度の変更

在宅の重度障害者等にタクシー料金の一部を補助するタクシー券または自動車ガソリン費の一部を補助する補助額について、4月から次のとおり変更します。

■タクシー券  
①一般タクシー券と福祉タクシー券を統一し、福祉タクシー券とします。

②補助金の額は、利用券1枚につき初乗運賃相当額です。ただし、上限を710円とし、710円未満の場合はその額です。  
③大型車・車いす専用車・寝台車等を利用した場合も、補助金の額は同じです。

補助対象者(施設入所者を除く)	交付枚数(年間)	
身体障害者手帳	1級・2級、下肢、体幹3級	24枚
	透析 寝台車が必要な方	72枚
療育手帳	A、A	24枚
ねたきり老人手当受給者		24枚

■ガソリン費補助金  
補助対象と金額 左表のとおり

補助区分	補助対象者(施設入所者を除く)	補助金の上限額	
		対象者が運転する場合	同一生計者が運転する場合
I	1級・2級の下肢・体幹障害者	月額3,000円	月額1,500円
	1級・2級の身体障害者(I区分以外)	月額1,500円	
3級の下肢・体幹障害者			
療育手帳A・A所持者			
ねたきり老人手当受給者			

問い合わせ 障害福祉課 (☎2998-9116・FAX2998-1147)



i n f o r m a t i o n 情 報 館 i n f o r m a t i o n

春の全国交通安全運動

悲惨な交通事故を防止するため一人ひとりが安全意識を高め、正しい交通ルールとマナーを実践しましょう。

実施期間 4月6日(月)～15日(水)10日間

【重点目標】

- ①子どもと高齢者の交通事故防止
- ②飲酒運転の撲滅
- ③シートベルト・チャイルドシートの着用徹底と安全車間距離の保持
- ④自転車の正しい交通ルールの推進



問い合わせ 交通安全課 (☎2998-9140・FAX2998-9162)

水道メーターの交換

ご家庭等で使用している水道メーターは、法律でその使用有効期限(8年間)が規定されています。水道部では有効期限が到来するものについて、新しい水道メーターに交換しています(無料)。

作業は所沢市指定給水装置工事業者に委託して行います。該当する方には事前にはがき等でお知らせします。

◎屋外作業のため、お留守でも実施することがあります。ご了承ください。

問い合わせ 水道部給水課 (☎2921-1082・FAX2921-1094)

下水道排水設備指定工事店の電話番号が変更

▼けーあい設備 (☎29300-4839)  
問い合わせ 下水道総務課 (☎2998-9213・FAX2998-9408)

毎月第3日曜日は「家庭の日」

忙しい毎日の生活の中では、家族みんなが温かくふれあう機会も薄れがちです。



家族で地域の行事に参加したり、家の仕事を協力し合ったり、家族で過ごすことを心がけ、明るく楽しい家庭をつくりましょう。

◆平成20年度「家庭の日」推進事業「青少年・明日へのメッセージ」優秀作文を表彰 小・中学生から30人の入賞者を表彰

【特選】(敬称略)  
曾根真衣(美原小学校6年)  
佐久間康史(林小学校5年)  
丸山智史(南小学校6年)  
小笠原典永(東中学校3年)  
小松由(富岡中学校2年)

問い合わせ 青少年課 (☎2998-9103・FAX2998-9035)

長期使用製品安全点検制度

家庭用の電気製品等は、古くなる部品等が劣化(経年劣化)し、火災や死亡事故を起こすおそれがあります。このため、平成21年4月1日以降に製造・輸入された製品を対象に「長期使用製品安全点検制度」が設けられました。

次の対象製品(特定保守製品)を購入した場合に、メーカーへ登録することで所有者へ点検時期を知らせ、事故を防止する制度です。点検時期が来たら点検を受けましょう。

また、現在お使いの製品も点検可能ですので、詳しくは各メーカーにお尋ねください。

◎点検は有料です。  
対象製品 ▼電気用品：ビルトイン式電気食器洗い機、浴室用電気乾燥機▼石油製品：石油給湯機、石油風呂釜、密閉燃焼(F/F)式石油温風暖房機▼ガス用品(都市ガス用、LPガス用)：屋内式ガス瞬間湯沸器、屋内式ガス風呂釜

問い合わせ 消費生活センター(☎2928-1233・FAX2923-8711)

標準小作料を改訂

農地の賃借料の目安となる標準小作料を4月1日から改訂しました。畑：1万4千円/10アール(一反) 問い合わせ 農業委員会事務局(☎2998-9264・FAX2998-9162)



小児救急講習会

とき・ところ 5月14日(木)午前10時～正午・消防本部  
内容 小児の応急手当(心肺蘇生法、異物除去、けがの手当等)  
対象 乳児から7歳ぐらいまでの小児の保護者(市内在住者)  
定員 申し込み先着35人  
◎お子さん同伴で受講できます。  
申し込み・問い合わせ 4月2日(木)から消防本部救急課(☎2929-9123/土・日曜日、祝休日を除く午前9時～午後5時)へ電話

普通救命講習会

とき・ところ 5月17日(日)午前8時45分～正午・消防本部  
内容 心肺蘇生法(人工呼吸、心臓マッサージ)、AEDの使用法)、止血法  
対象 市内在住、在勤、在学中の中学生以上の方

中小企業経営者向け金融・経営無料よろず相談会

定員 申し込み先着45人  
申し込み・問い合わせ 4月3日(金)から消防本部救急課(☎2929-9123/土・日曜日、祝休日を除く午前9時～午後5時)へ電話

とき ①4月3日(金)、②5月1日(金)いずれも午後1時30分～4時30分  
ところ ①市役所4階401会議室、②市役所2階201会議室  
対象 中小企業経営者(個人・法人問わず)  
◎予約制です。なお、相談時間の目安は約1時間です。  
申し込み・問い合わせ 商工労働課(☎2998-9155・FAX2998-9162)へ電話またはFAX

東川の桜並木をライトアップ

所沢の桜の名所のひとつである東川の桜並木(西新井町～松郷、全長約3km、約400本)をライトアップします。  
とき 4月1日(水)～14日(火)(予定)午後6時～11時  
ところ ▼西新井町(旭橋～松井橋)▼東新井町(松井橋～境橋)▼牛沼(境橋～加美橋)  
◎ライトアップの区間等は変更する場合があります。

申し込み・問い合わせ

商工労働課(☎2998-9155・FAX2998-9162)



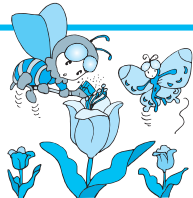
問い合わせ 商工労働課(☎2998-9155・FAX2998-9162)

児童館へ行こう (4月の主な行事)

行事によっては、事前に申し込みが必要です。詳細は、各児童館にお問い合わせいただくか、市ホームページ(「じどうかんじょうほう」で検索)をご覧ください。



児童館・幼児グループ参加者募集



親子で参加して、友だちをたくさんつくろう!  
対象 平成17年4月2日～18年4月1日生まれの幼児とその保護者(市内在住者)  
期間 5月～10月(8月を除く)の木曜日または金曜日/いずれも午前10時～11時30分  
◎各児童館が募集する曜日は右表をご覧ください。なお、応募者少数の場合は曜日を調整することがあります。  
定員 20組(応募多数の場合は抽選)  
参加費 実費(教材費、館外活動の保険料等)  
説明会 4月24日(金)/午前10時30分～(各館)  
申し込み・問い合わせ 4月21日(火)～24日(金)の午前9時30分～午後5時(24日は午前10時30分まで)に各児童館へ直接または電話  
◎一組で複数、および他館と重複する申し込みはできません。

幼児グループ募集曜日	児童館名	所在地	電話番号	行事名/開催日時
木曜日	ひばり	北有楽町26-21	2926-8669	■進級・入学お祝い会/4月10日(金)・午後3時(予定)
木・金曜日	こぼと	小手指町1-28-3	2924-3065	■風船バレーボール/4月24日(金)・午後4時～(小学生対象)
木曜日	つばめ	久米783-1	2922-0410	■レクリエーション/4月15日(水)・午後3時30分～
木・金曜日	つばき	山口5057	2923-6155	■親子で遊ぼう/4月15日(水)・午前10時30分～
金曜日	すみれ	若狭1-2966-5	2949-3826	■トランポリンで遊ぼう/4月16日(木)・午後1時30分～
金曜日	さくら	並木8-3	2998-5912	■つなひき大会/4月10日(金)・午後3時～
木曜日	わかば	和ヶ原3-266-2	2948-3222	■紙ふうせんのおはなし会/4月13日(月)・午後3時30分～
木曜日	まつば	上安松952-2	2995-0995	■新小1限定!ゴルフであそぼ!/4月16日(木)・午後1時30分～
木・金曜日	みどり	緑町3-16-7	2928-8414	■みんなであそぼう会/4月23日(木)・午後4時～
金曜日	やなぎ	東所沢4-16-4	2944-8819	■ミニ運動会/4月9日(木)・午後3時(参加自由)
木曜日	ひかり	中富南4-4-1	2996-3995	■親子ひろば/4月20日(月)・午前10時30分～



# 楽しいよ！いきいき健康体操教室

■開催施設・開催日時

施設名	開催日時
さやまがおか荘(若狭4-2478-4) ☎ 2949-1192 ※	5月19日～8月4日の火曜日/ 午前9時30分～11時30分
みかじま荘(三ヶ島3-1440-1) ☎・FAX2947-2213	5月19日～8月4日の火曜日/ 午後1時～3時
うしぬま荘(牛沼54) ☎・FAX2998-4745	5月20日～8月5日の水曜日/ 午前9時30分～11時30分
とめの里(中新井547) ☎・FAX2943-2492	5月20日～8月5日の水曜日/ 午後1時～3時
緑寿荘(緑町3-16-7) ☎・FAX2928-8415	5月21日～8月6日の木曜日/ 午前9時30分～11時30分
とみおか荘(北岩岡118-4) ☎・FAX2943-8651	5月22日～8月7日の金曜日/ 午前9時30分～11時30分
あづま荘(久米2263-1) ☎・FAX2928-1466	5月22日～8月7日の金曜日/ 午前9時30分～11時30分
こてさし荘(北野1-2-12) ☎・FAX2947-3232	5月22日～8月7日の金曜日/ 午後1時～3時

※さやまがおか荘へFAXで申し込みの場合は、うしぬま荘へFAXしてください。

**対象** 介護認定を受けていない60歳以上の方で、自動車以外の交通手段で通える方(駐車場はありません)



**内容** 自宅でできる転倒・腰痛予防の筋力アップ体操(全12回)

**参加費** 無料

**定員** 各施設とも25人

◎申し込み多数の場合は、抽選になります。  
**申し込み・問い合わせ** 4月10日(金)までに各施設へ電話、FAX

## ♪♪♪親子で楽しむ運動遊び

**とき** 4月25日(土)/午前10時30分～正午  
**ところ** 市民体育館  
**対象** おおむね2歳～6歳児  
◎対象年齢はおおむね目安です。  
**持ち物** 上履き、タオル1人1本、下履きを入れる袋  
**講師** 早稲田大学人間科学部教授・前橋 明さんほか  
◎当日は、動きやすい服装で参加してください。

**申し込み・問い合わせ** 市役所2階(こども支援課または保育課、各公民館、各児童館等にある申込用紙でも支援課(☎2908-9124・FAX2998-9035/〒359-8501並木1-1-1/EMAIL a9124@city.tokorozawa.saitama.jp)へ直接、郵送、FAXまたはEMAIL

◎申込書は市ホームページ(「運動遊び」で検索)からも入手できます。

## 古布を使って「MUSUのよ歯のコンクール

**とき・ところ** 4月14日(火)/午後1時～4時・旧市庁舎4階  
**参加費** 500円(材料費)  
**定員** 申し込み先着25人  
**持ち物** ものさし、はさみ  
**申し込み・問い合わせ** 4月1日(水)から消費生活センター(☎2928-1233・FAX2923-8711)へ電話

**第14回所沢市80歳以上の方の歯のコンクール**  
80歳以上で自分の歯が20本以上ある方、ぜひお申し込みください。  
◎むし歯・治した歯がある方、また以前表彰を受けた方もお申し込みできます。

**【1次審査】**  
**とき・ところ** 6月14日(日)/午後2時～3時・保健センター  
**対象** 市内在住の80歳(昭和54年3月31日以前生まれ)以上の方

## 内容 20本以上の歯の有無を検診

**申し込み・問い合わせ** 5月29日(金)までに保健センター成人保健課(☎2991-1811・FAX2995-1178)へ電話  
**4月の一般労働相談**  
**とき** 4月8日(水)/午後4時～8時(最終相談：午後7時)  
**ところ** 市役所2階201会議室  
**内容** 就業規則・賃金・解雇・労使間の問題・就業にかかわることなどで、日ごろ疑問に感じていること、直面している問題等

**対象** 勤労者、事業主等  
**相談員** 社会保険労務士  
◎予約制です(当日予約可)。相談時間は1人約50分です。また、就業規則・給料明細・離職票等、資料があればお持ちください。  
**申し込み・問い合わせ** 4月1日(水)から商工労政課(☎2998-9155・FAX2998-9162)へ電話

## 狭山丘陵いきものふれあいの里センターのイベント

①大人のための自然観察会  
《草木萌える狭山丘陵》  
**とき** 4月12日(日)/午前9時30分～午後2時30分  
**集合** 早稲田大学バス停(西武池袋線小手指駅南口から西武バス)  
**参加費** 200円(保険代・資料代)  
**定員** 申し込み先着20人  
**持ち物** 風食、水筒、筆記用具等  
②里山体験講座  
《里山の春探と野遊び》  
**とき** 4月26日(日)/午前10時～午後2時30分  
**集合** 同センター(西武狭山線下山口駅より徒歩約15分)  
**参加費** 300円(保険代など)  
**対象** 小学生・大人(小学生は保護者と参加)  
**定員** 20人(抽選)  
**持ち物** 風食、水筒、筆記用具等

◎定例ガイドウォーク  
**とき・ところ** 4月5日(日)、11日(土)/午後1時30分(受付は午前11時30分)・同センター  
◎同センターへ直接お越しください。  
**申し込み・問い合わせ** ①は電話で、②は4月16日(日)必着で往復はがきに参加希望者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、狭山丘陵いきものふれあいの里センター(〒359-1133 荒幡7-8/☎・FAX2939-9412/休館日は毎週月曜日)へ申し込み(4月30日(木)は休館します)

## 卸売市場のお客様感謝デー

**とき** 4月4日(土)、18日(土)いずれも午前9時～正午  
**ところ** 所沢総合食品地方卸売市場(南永井867-1)  
◎大型駐車場を完備しています。  
**問い合わせ** (株)埼玉西部食品流通センター(☎2945-1111・FAX2945-1119)

## 特別法律相談会(無料)を開催

所沢市在住・在勤の弁護士10人による「特別法律相談会」を開催します。日常生活で困っていること疑問に感じていること、裁判員制度など無料で相談をお受けします。  
**とき** 4月16日(木)/午前10時～午後4時  
**ところ** 市役所1階市民ホール

## 各種市民相談をご利用ください

市では、一般相談から専門相談まで左表のとおり相談に応じています。  
左表のほかに「年2回「休日特設相談」を開催します。なお、各相談時間は約30分です。詳細は市ホームページ(「市民相談」で検索)をご覧ください。



相談名	内容	受付時間帯
一般相談	市民相談員による日常抱える問題や悩みごとの相談	月～金曜日 午前9時～11時30分 午後1時～3時30分
法律相談(予約制)	弁護士による法律相談 ◎この相談のみ、事前の予約が必要です。	毎週月・水・金曜日 午前10時～正午(相談時間) 午後1時～4時(相談時間)
人権相談	人権擁護委員による人権問題についての相談	毎週火曜日 午後1時～3時30分
行政相談	行政相談委員による国等への苦情や要望の相談	毎週金曜日 午後1時～3時30分
税務相談	税理士による税務上の問題についての相談	毎週木曜日 午前10時～11時30分
司法書士法律相談	司法書士による法律・登記等についての相談	毎月第1・3・5木曜日 午後1時～3時30分
保険・年金相談	社会保険労務士による年金・労働問題の相談	毎月第2・4火曜日 午前10時～11時30分
住宅増改築相談	専門業者(団体)による住宅の増改築などについての相談	毎週火曜日 午後1時～3時30分
行政書士相談	行政書士による官公署に届ける関係書類の作成やその内容に関わる相談	毎月第1・3火曜日 午前10時～11時30分
外国人生活相談	中国語による日常生活の悩みごと相談	毎月第1・3・5木曜日 午後1時～3時30分
	英語による日常生活の悩みごと相談	毎月第2・4木曜日 午後1時～3時30分



i n f o r m a t i o n 情 報 館 i n f o r m a t i o n

水道の水漏れ修繕  
4月の宅地内水漏れ修繕当番店

宅地内の水漏れには、24時間体制で修繕当番店（所沢市指定給水装置工事業者）が対応しています。直接当番店へご連絡ください。なお、修繕費用は依頼主の負担となります。

Table with 3 columns: 日(曜日), 当番, 電話番号. Lists water leak repair schedules for various companies from April 4th to 29th.

問い合わせ 所沢市水道部（夜間・休日は警備員対応） ☎2921-1100・FAX2921-1094

交通指導員を募集
募集人数 1人
勤務地 東所沢小学校区内
勤務内容 児童等歩行者の交通安全の確保および指導



市民フェスティバル企画案を募集
第30回所沢市民フェスティバル(10月24日)出・25日(日)予定
での市民手づくりの企画案を募集します。

青少年問題協議会委員を募集
青少年の指導・育成等について、広く皆さんの意見を取り入れるため、同協議会委員を募集します。

男女共同参画審議会委員を募集
男女共同参画の推進について、広く皆さんの意見を取り入れるため、男女共同参画審議会委員を募集します。

第2期所沢市環境基本計画策定に係る基礎調査報告書の意見募集
現在の環境基本計画の課題抽出や、新たな施策を検討するための基礎調査を報告書にまとめました。基礎調査報告書に対する皆さんのご意見を募集します。

埼玉県警察官採用試験
受付期間 4月1日(水)～15日(水)
試験日 5月10日(日)
受験資格などの詳細は埼玉県警察採用センター、所沢警察署で配布の受験案内をご覧ください。

所沢市植木まつり
所沢市植木まつり
内容 市内で生産された優良な植木・鉢物の直売
◆ミニガールディング講座：両日とも午後1時30分、午後2時30分の2回開催(受付は当日午後1時～)。いずれも各回15人で、先着30人まで。材料代1,000円)
問い合わせ 農政課 ☎2998-919158・FAX2998-919162

精神疾患でお悩みの方へ
当事者・家族のつどい
精神疾患を抱えるご本人とご家族を対象に「つどい」を開催します。
◆摂食障害・当事者のつどい：4月8日(水)午後2時～4時
◆うつ病・家族のつどい：4月15日(水)午前10時～正午
◆強迫性障害・家族のつどい：4月16日(木)午前10時～正午
◆うつ病・当事者のつどい：4月21日(火)午前10時～正午
◆うつ病・夜のつどい：4月17日(金)午後7時～8時30分(毎月第3金曜日)
ところ 保健センター
◎毎月開催します。5月以降の日程はお問い合わせください。
問い合わせ 保健センター成人保健課 ☎2991-1811・FAX2995-1178

市民フェスティバル企画案を募集
第30回所沢市民フェスティバル(10月24日)出・25日(日)予定
での市民手づくりの企画案を募集します。

青少年問題協議会委員を募集
青少年の指導・育成等について、広く皆さんの意見を取り入れるため、同協議会委員を募集します。

男女共同参画審議会委員を募集
男女共同参画の推進について、広く皆さんの意見を取り入れるため、男女共同参画審議会委員を募集します。

第2期所沢市環境基本計画策定に係る基礎調査報告書の意見募集
現在の環境基本計画の課題抽出や、新たな施策を検討するための基礎調査を報告書にまとめました。基礎調査報告書に対する皆さんのご意見を募集します。

埼玉県警察官採用試験
受付期間 4月1日(水)～15日(水)
試験日 5月10日(日)
受験資格などの詳細は埼玉県警察採用センター、所沢警察署で配布の受験案内をご覧ください。

ふれあいタウン事業に参加してみませんか!
ふれあいタウン事業は「日本ガーディアン・エンジェルズ」と協力し、週末夜間の所沢駅周辺の繁華街での青少年への声かけや、道端のごみの片付け、自転車の整理、けんかの仲裁、泥酔者の保護等、ふだん私たちが「見て見ぬふり」をしてしまいがちなことをあえて行い、青少年が犯罪に巻き込まれない環境づくりを目指す啓発事業です。

国税専門官採用試験
受付期間 4月1日(水)～14日(火)
試験日 第1次試験：6月14日(日)
◎詳細はお問い合わせください。
問い合わせ 関東信越国税局人事第二課試験係 ☎048-600-3111内線2095

ふれあいタウン事業に参加してみませんか!
現在、協力していただけるメンバーを募集しています。性別や国籍はもとより、特別な資格や条件は必要ありません。

国税専門官採用試験
受付期間 4月1日(水)～14日(火)
試験日 第1次試験：6月14日(日)
◎詳細はお問い合わせください。
問い合わせ 関東信越国税局人事第二課試験係 ☎048-600-3111内線2095

ふれあいタウン事業に参加してみませんか!
現在、協力していただけるメンバーを募集しています。性別や国籍はもとより、特別な資格や条件は必要ありません。

国税専門官採用試験
受付期間 4月1日(水)～14日(火)
試験日 第1次試験：6月14日(日)
◎詳細はお問い合わせください。
問い合わせ 関東信越国税局人事第二課試験係 ☎048-600-3111内線2095

ふれあいタウン事業に参加してみませんか!
現在、協力していただけるメンバーを募集しています。性別や国籍はもとより、特別な資格や条件は必要ありません。



# けんこう

保健センター

〒359-0025・上安松 1224-1

☎ 2991-1811・FAX 2995-1178

★保健センターで実施する事業

●☎印…保健センターへ電話予約(番号は正確に/FAX不可)

事業名	日時・内容等
母親学級 5月コース (予約制)	▶とき：5月11日(月)、18日(月)、21日(木)(全3回)／午後1：30～4：00、21日(木)は午前9：45～午後1：00(開始15分前から受付)▶内容：妊娠中の保健と生活(栄養・歯科講話を含む)、新生児の保育、調理実習等▶対象：平成21年8月～10月に出産予定の初産婦とパートナー▶費用：500円(調理実習材料費)▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、5月11日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎：4月3日(金)～
両親学級 (予約制)	▶とき：4月18日(土)／午前9：30～正午(開始15分前から受付)▶内容：沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操等実技ビデオ視聴▶対象：平成21年6月～8月に出産予定の初産婦とパートナー。ただしパートナーと参加できる方に限ります。▶定員：申し込み先着24組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル ●☎：4月3日(金)～
3か月 1歳6か月 3歳児 健康診査	▶健康診査日の2週間前までに、対象児あてに通知を郵送します。転入等で通知を受け取っていない場合は、保健センターへ連絡してください。◎3歳児健康診査は3歳3か月時に実施します。
乳幼児 健康相談 (予約制)	▶とき：《離乳食》4月8日(水)(グループでも参加可)《食事》4月27日(月)《歯科》4月17日(金)いずれも午前中のみ▶定員：いずれも申し込み先着3人▶持ち物：母子健康手帳(歯科相談は歯ブラシ) ●☎：4月2日(木)～
離乳食教室 (3っくん期) (予約制)	▶とき：5月25日(月)／午前10：00～11：30(開始15分前から受付)▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話▶対象：平成20年11月・12月生まれの乳児とその保護者▶定員：申し込み先着50組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル ●☎：4月3日(金)～
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：5月22日(金)／午前10：00～11：30(開始15分前から受付)▶内容：栄養士の講話、試食ほか▶対象：平成20年9月・10月生まれの乳児とその保護者▶定員：申し込み先着30組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、お手ふき、スプーン ●☎：4月3日(金)～
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：5月29日(金)／午前10：00～11：30(開始15分前から受付)▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話▶対象：平成20年2月・3月生まれの幼児とその保護者▶定員：申し込み先着25組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、お手ふき、飲み物(さ湯または麦茶)、歯ブラシ ●☎：4月10日(金)～
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：5月7日(木)、14日(木)いずれも午後0：50～1：10(受付)▶内容：歯科診察、栄養指導、歯みがき指導、フッ素塗布ほか▶対象：平成18年10月・11月生まれの幼児▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎：4月6日(月)～
BCG 接種	▶とき：5月28日(木)／午前9：30～10：30、午後1：30～2：30(受付)▶対象：平成21年2月生まれの乳児▶持ち物：母子健康手帳、体温計、予診票(会場にも用意してあります)◎対象者には事前に実施日を通知いたします。また、上記対象者以外で生後6か月未満の未接種の方も接種できます。会場へ直接お越しください。
ポリオ 接種	▶とき：5月18日(月)、19日(火)、20日(水)、21日(木)、22日(金)、25日(月)／午後1：30～2：30(受付)▶対象：平成20年7月～12月生まれの乳幼児▶持ち物：母子健康手帳、体温計、予診票(会場にも用意してあります)◎対象者には事前に実施日を通知します。また、上記対象者以外で生後3か月以上90か月未満の未接種の方も接種できます。会場へ直接お越しください。
ファミリー 食育教室 (予約制)	▶とき：5月27日(水)／午前10：00～午後0：30(開始15分前から受付)▶テーマ：脳の働きを活発にする食事▶内容：講話「お子さん対象の食育講座」、ご家族対象の食事について、簡単な調理実習▶対象：1歳～18歳までのお子さんの保護者(保育あり)▶定員：申し込み先着15組▶参加費：500円(1組)▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎：4月2日(木)～
成人 健康相談 (予約制)	《健康相談》▶とき：毎週水曜日▶内容：病気の予防、療養方法、食事、運動等のさまざまな健康についての相談▶相談員：保健師《歯科相談》▶とき：毎週火曜日▶内容：歯周病予防、入れ歯の手入れの方法等▶相談員：歯科衛生士《栄養相談》▶とき：毎週木曜日▶内容：生活習慣病予防、バランスの良い食事等▶相談員：栄養士《糖尿病相談》▶とき：4月13日(月)、27日(月)▶内容：糖尿病の予防、食事・運動などの生活習慣の見直し等▶相談員：保健師・栄養士《リハビリ相談》▶とき：4月17日(金)、24日(金)▶内容：ひざ・腰痛予防、身体機能・歩行能力維持・改善のためのリハビリ等▶相談員：理学療法士 ●☎：4月2日(木)～
健診結果 相談 (予約制)	▶とき：4月23日(木)／午前9：30～、午前10：30～▶内容：健診結果に関する個別相談(1人約60分)▶対象：特定健診等を受けた40歳～74歳の方で、継続治療を受けていない方▶相談員：保健師、管理栄養士▶持ち物：健診結果票、健康手帳(お持ちでない方には当日配付)◎健診の結果が出てからお申し込みください。 ●☎：4月2日(木)～

事業名	日時・内容等
とことろ21 栄養教室 (予約制)	▶とき：5月12日(火)／午前9：30～午後0：30▶テーマ：バランスの良い食事▶内容：講話「1日に必要なエネルギー量と目安量」、簡単な調理実習▶対象：おおむね64歳以下の方▶定員：申し込み先着36人▶参加費：500円▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎：4月2日(木)～
優しい 健康食教室 (予約制)	▶とき：5月13日(水)／午前9：30～午後0：30(食事相談は午後1：00から)▶テーマ：バランスの良い食事▶内容：講話「1日に必要なエネルギー量と目安量」、簡単な調理実習、個別食事相談▶対象：おおむね65歳以上の方▶定員：申し込み先着36人▶参加費：500円▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎：4月2日(木)～
成人歯科 検診	▶とき：6月～10月の指定日▶内容：口腔内診査・歯科指導▶対象：市内在住で平成21年度中に40歳・50歳・60歳・70歳になれる方▶一部負担金：500円▶申し込み方法：はがきに①成人歯科検診希望②住所③氏名(フリガナ)④生年月日⑤年齢⑥電話番号をご記入のうえ、4月8日(水)～24日(金)までに保健センター成人保健課(〒359-0025・上安松1224-1)へ郵送▶対象者の年齢：40歳(昭和44年4月1日～45年3月31日)、50歳(昭和34年4月1日～35年3月31日)、60歳(昭和24年4月1日～25年3月31日)、70歳(昭和14年4月1日～15年3月31日)
成人歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：5月8日(金)／午後1：30～3：30▶内容：講話「知って得する歯周病予防の話」、歯科相談、口の中の自己観察、口の役割の実体験、効果的な歯みがきの実習▶定員：申し込み先着20人◎申し込みされた方には、事前に問診票を郵送します。 ●☎：4月2日(木)～
結核検診	▶とき：4月20日(月)／午前9：30～10：30、28日(火)／午後1：00～2：00▶対象：15歳以上で勤務先等で受診機会のない市民の方◎希望者は会場へ直接お越しください。

★市役所・公民館等で実施する事業

事業名	日時・内容等
乳幼児 健康相談	▶とき・ところ：5月19日(火)・新所沢公民館、5月20日(水)・松井公民館、5月28日(木)・小手指公民館/いずれも午前9：30～10：30(受付)▶内容：身体計測、保健師・栄養士・歯科衛生士による健康相談▶持ち物：母子健康手帳◎希望者は会場へ直接お越しください。駐車場が狭いため、車での来場はご遠慮ください。
出張成人 健康相談	▶とき・ところ：①4月7日(火)、5月12日(火)・狭山ヶ丘コミュニティセンター②4月8日(水)、5月13日(水)・山口公民館③4月10日(金)・中富南コミュニティセンター④4月22日(水)・富岡公民館/①②午後1：30～3：00③午前10：00～正午④午前10：00～11：30、午後1：00～3：00▶内容：個別相談(食事や運動の方法・検査数値の見方・歯周病の予防等)、血圧・体脂肪測定▶相談員：保健師、栄養士、歯科衛生士(③は保健師④は保健師・栄養士)◎希望者は会場へ直接お越しください。
おしゃべり 健康サロン	▶とき・ところ：4月8日(水)／午前10時～正午・山口公民館◎5月のサロンはお休みです▶内容：血圧・体脂肪測定・健康ワンポイント勉強会◎希望者は会場へ直接お越しください。
健診結果 相談 (予約制)	▶とき・ところ：4月22日(水)・小手指公民館、4月28日(火)・富岡公民館、4月30日(木)・三ヶ島公民館、5月12日(火)・新所沢東公民館、5月13日(水)・山口公民館/いずれも午前9：30～、午前10：30～▶内容：健診結果に関する個別相談(1人約60分)▶対象：特定健診等を受けた40歳～74歳の方で、継続治療を受けていない方▶相談員：保健師、管理栄養士▶持ち物：健診結果票、健康手帳(お持ちでない方には当日配付)◎健診の結果が出てからお申し込みください。

★訪問等で実施する事業

事業名	内容等
新生児訪問	▶対象：妊産婦、新生児、おおむね生後2か月の乳児▶内容：保健師・助産師・看護師による保健相談、子育て支援に関する情報提供等▶申し込み：妊産婦訪問および新生児訪問をご希望の方は、保健センターへお電話いただくか母子健康手帳に添付の「出生連絡票」を保健センターへ郵送してください。市役所1階市民課の窓口でも投かんできます。こんにちは赤ちゃん訪問をご希望の方は、保健センターへお電話ください。
妊産婦訪問	▶家庭での療養方法・介護家族の健康管理、生活習慣病予防リハビリ方法等について、保健師・理学療法士・栄養士・歯科衛生士等が訪問しご相談に応じています。

★「リハビリ教室」「リハビリ交流会」「失語症者のつどい」を行っています。事前に電話でご相談ください。★



# 休日急患当番医

所沢市医師会

- 救急患者に限ります。■当番時間：午前9時～午後5時
- 往診は原則としてしません。●電話相談は受け付けません。
- 都合により医療機関が変更になる場合があります。詳しくは、所沢市医師会ホームページをご覧ください。

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
4月	堀江医院	内・胃・外・皮・肛	小手指町3-11-16	2949-8811
5日	鈴木皮膚科	皮	喜多町17-12	2928-1221
(日)	新所沢清和病院	内・循	神米金141-3	2943-1101
4月	北所沢病院	内・皮・リハ	下富1270-9	2943-3611
12日	矢島整形外科	整・理	くすのき台1-12-10	2995-3863
(日)	所沢胃腸病院	内・外・消・肛	西所沢1-7-25	2923-1123
4月	吉岡クリニック	内・循・消・呼・皮・アレ・心内・精・神内	花園2-2351-18	2942-3116
19日	東所沢眼科	眼	東所沢1-4-1	2944-8380
(日)	吉岡クリニック	内	ヤマザキビル2F	
	所沢中央病院	内	北秋津753-2	2994-1265
4月	宮川医院	内・呼・消・循・小・皮	松葉町10-11	2992-3200
26日	瀬戸病院附属	内・産・婦	西所沢1-12-3	2924-3332
(日)	西所沢クリニック	内・循	西所沢1-12-3	2924-3332
	関根内科クリニック	内・循	御幸町6-6	2926-0636
4月	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
29日	青木耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉・気管食道	東所沢1-10-13	2945-4321
(祝)	気管食道科医院	道	東所沢1-10-13	2945-4321
	みずの内科クリニック	内・消	中新井4-27-4	2942-4100
5月	太田胃腸科外科	内・消・胃・外・肛・泌	小手指町3-24-5	2948-1231
3日	賀古整形外科	整・外・リハ・形	北秋津124-1	2924-9771
(祝)	所沢メディカル	内・循・小	中富南2-21-7	2943-1581
	クリニック			

## ★休日・夜間診療

事業名	日時等
休日緊急歯科診療	▶とき：4月5日(日)、12日(日)、19日(日)、26日(日)、29日(祝)、5月3日(祝)▶ところ：保健センター内・歯科診療所あおぞら(上安松1224-1 / ☎2995-1171)▶受付時間：午前9：00～11：30 ◎診療日は変更になる場合があります。
小児科日曜日急患診療	▶とき：4月5日(日)、12日(日)、19日(日)、26日(日)、5月3日(祝)▶ところ：市民医療センター(上安松1224-1 / ☎2992-1151)▶受付時間：午前10：00～11：30、午後2：00～4：30◎休診する場合があります。
小児夜間診療	▶ところ：市民医療センター(上安松1224-1 / ☎2992-1151)▶受付時間：月～金曜日…午後7：30～10：15、土・日曜日・祝休日…午後6：00～8：45 ◎休診する場合があります。
小児科深夜帯初期救急※	▶ところ：市民医療センター(上安松1224-1 / ☎2992-1151)▶実施日：毎週月・水・金曜日◎月曜日は4月6日(月)から実施します。▶時間：小児夜間診療終了後～翌日午前8：30まで ◎緊急の場合のみご利用ください。

### ※4月から月曜日を追加しました(小児科深夜帯初期救急)。

◎小児科日曜日急患診療、小児夜間診療および小児科深夜帯初期救急は、乳幼児から中学生までの小児を対象に、内科的急性疾患の一時診療(初期診療)を実施しています。薬は1日程度の処方、検査は原則として実施していません。

## ★小児科医療相談

お子さんの健康に関する相談にお答えします。相談は郵便やEメールで随時受け付けています。  
あて先 〒359-0025上安松1224-1 市民医療センター・小児科相談係  
Eメールアドレス yamachan@tokorozawa-iryuu-center.jp  
※土・日曜日・祝休日や休前日の相談回答は、休み明けになります。

## ★埼玉県小児救急電話相談

子どもの急病時に家庭での対処方法などの相談に応じます。  
電話 #8000または、☎048-833-7922  
相談時間 月～土曜日/午後7時～11時  
日曜日、祝休日/午前9時～午後11時

## ★休日夜間病院案内(24時間) ☎2922-9292

## ★埼玉県救急医療情報案内(24時間) ☎048-824-4199

### 編集後記

▶この1年間、今まで以上に写真を撮る枚数が増えました。ほかに増えたものとは考えると、やはりウエスト周りの余分なぜい肉かな?これからは、運動する機会を増やしてSlimな身体になって、市内各地に取材に出かけ、皆さんのSmileを撮影したいと思います。(♣)



こんにちは保健師です

# 健康づくり

65

## 女性の更年期について

「更年期」とは、閉経をはさんだ約10年間、45歳から55歳ごろまでの時期を指します。年齢とともに卵巣の機能が衰え、女性ホルモン(=エストロゲン)が減少してきます。その結果、自律神経失調症となり、いろいろな体の不調が現れることがあります。

### ◆更年期障害のさまざまな症状

のぼせ、ほてり、皮膚のかゆみ、発汗、疲れやすい、冷え、むくみ、頭痛、めまい、腹痛、動悸、息切れ、関節痛、耳鳴り、肩こり、判断力低下、性交痛、膣炎、イライラ、しびれ、疲労感、食欲不振、怒りっぽい、便秘、不安感、下痢、不眠、頻尿、膀胱炎、くよくよする、抑揚感、失禁、もの忘れ、視力低下、のどのつかえ、血圧の変化など

### ◆更年期に気をつけたい病気

女性ホルモン(=エストロゲン)には、血中の総コレステロールを下げるとともに「善玉コレステロール(HDL)」を増やす作用もあります。エストロゲンの減少によってHDLが減ると、血管にコレステロールが貯まりやすく、血管の柔軟性が失われて壊れやすくなり「動脈硬化」が進みます。動脈硬化は「高血圧」や「心筋梗塞」「脳梗塞」などの原因になります。

また、女性ホルモンの低下により骨量が低下しやすくなるため「骨粗しょう症」にも注意が必要です。このほかにも、子宮体がんや乳がんなど、更年期障害以外の病気が多くなる時期でもあります。

### ◆更年期を上手に過ごすための3つのポイント

#### 【食事】

塩分を控え、さまざまな食品を、1日3食規則正しく食べましょう。特にカルシウムを含む食品を摂るようにしましょう。

#### 【運動】

カルシウムの定着には適度な運動が必要です。あまり運動することに慣れていない方は、徐々に時間を延ばし、無理をせず、毎日続けるようにしましょう。

#### 【休養】

睡眠を十分にとりましょう。眠れないときは、ぬるめのお湯に、ゆっくりつかると気分が落ち着き、寝つきがよくなります。

### ◆更年期障害の治療

更年期障害の治療法には、女性ホルモン補充療法(HRT)と、漢方薬による治療、精神安定剤や抗うつ剤・カウンセリングがあります。HRTを行うかどうかは医師とよく話し合い、効果、副作用、がんのリスクなど全般にわたって納得してから決めましょう。

40歳を過ぎて「最近ちょっと調子が悪い」と感じたら、まずは婦人科の専門医または保健センターにご相談ください。

問い合わせ 保健センター成人保健課(☎2991-1811・FAX2995-1178)



## 所沢市保養地事業

# あったか湯・遊・楽事業 四万シリーズ⑥

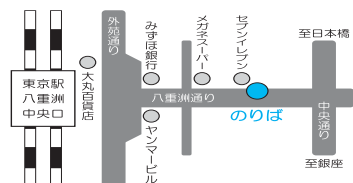
【申し込み・予約】四万温泉協会 ☎0279-64-2321

## 四万温泉協会からのおすすめ

### ★直行バスで春の四万温泉へ★

4月は入学や入社のシーズン。希望と不安が入り交じる時でもあります。少し疲れたら、山あいの静かな四万温泉に行ってみませんか?

東京八重洲通りから直行バスが出ています。▶のりば：JR東京駅下車徒歩3分八重洲地下街22番出口隣▶料金：往復5,000円▶運行時間：東京駅8：45→四万温泉12：15、四万温泉13：45→東京駅17：30



### 【平成21年度用の「所沢バスポート券」の取得を!】

水上温泉郷と四万温泉郷で、宿泊優待引きなどを受けるためには、新しい21年度用のバスポート券が必要です。市役所1階市民保養施設コーナーまたは各出張所で申請を受け付けています。また申請書は、市ホームページからもダウンロードできます。

問い合わせ 市民保養施設コーナー(☎2998-9106・FAX2998-9041)



その電話の声、本物ですか?振り込め詐欺被害が増加中!ご注意ください。

所沢警察署