



所沢市イメージマスコット
トコロん



所沢市
広報マスコット
ひばりちゃん

健康づくりをサポート

医療機関では、市民の皆さんの健康づくりのために、健康診査のほかにも、保健指導も行っています。医療機関の方は、私たちが健康な生活を送れるよう支えています。

心や体の不調に気が付いたら早めに受診しましょう。

▶血液検査

採血した血液を分析します。大切な血液なので慎重に作業します。

▲保健指導

健康診査の結果から個別にその人にあった食事や運動の方法などを指導します。受診者への気遣いから、最近は身近な関係を築くようと白衣ではなく私服で対応することが多くなっています。

▲採血

採血時は受診者が緊張しないように笑顔で採血します。

撮影協力：社団法人所沢市医師会

所沢市民憲章 (昭和62年3月制定)

所沢市は武蔵野台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るおいの文化都市をめざす人は市の誇りである 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

特集 検診は未来の私へのプレゼント 健康診査を受診しましょう 2・3

- トコロんとひばりちゃんおすすめの地球に優しい夏の快適生活 ほか 4・5
- 胃がん・肺がん検診(検診車)のお知らせ/むし歯・歯周病の予防と相談 ほか 6
- 広島平和記念式典へ参加される生徒・学生を募集/少年少女消防体験入隊 ほか 7

みんなのひろば はつらつ野老っ子/おうちで食べよう! 学校給食/歴史まめ知識/誰でもエッセイ ほか 8・9

- 情報館 お知らせ/開催/募集/シリーズ「防災」 ほか 10~14
- けんこう/いきいき健康づくり/休日急患当番医 ほか 15・16

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 (代表)
発行・編集 総合政策部広報課 ☎04-2998-9024 ☎04-2994-0706



▲所沢市
携帯サイト



▲ところざわ
ほっとメール
(市政情報・
防災情報)

ホームページアドレス <http://www.city.tokorozawa.saitama.jp/>

◆ファックスでの問い合わせを希望する方は、広報課(☎04-2994-0706)へファックスしてください。

人口と世帯 (平成24年4月末現在)

人口	343,054人	前月比	+319人
男	170,960人		+93人
女	172,094人		+226人
世帯数	149,182世帯		+530世帯

プレゼント



年に1度は健康診査を受診しましょう

年に1回の健康診査、昨年は受診しましたか？今まで受診していなかった方はもちろん、昨年受診した方は、前回と比較して「自分の生活習慣が自分の体にどのように影響しているか」を健康診査で知ることができます。健康づくりのスタートとして健康診査をぜひ受診してください。

国保年金課 ☎29988・9131 内 ☎29988・9061

健康診査は未来の私へのプレゼント

これはどういう意味でしょう？

健康診査の結果を知ること、今のままの生活を、この先も自信をもって続けていけるかを知ることができます！

◆どうしてそんなことが言えるのでしょうか？理由は3つ

①生活習慣病のリスクをチェックできる

血管や血液の状態は、外から見ることはできません。健康診査はそれを、目に見える結果に表してくれます。脳卒中や心筋梗塞などの引き金になる高血圧や糖尿病などの生活習慣病の初期には、自覚症状がありません。その生活習慣病のリスクをチェックができるのが健康診査です。

②自分の体の変化がわかる
前回の健康診査の結果で、生活習慣を見直している方にとっては、自分の体の良い変化を実感できる機会になります。

③病気のリスクを早く見つけて、早く治すことができる
もしも、病気が見つかったら、早期に治療をすることで、「期間」も少なくなります。好き



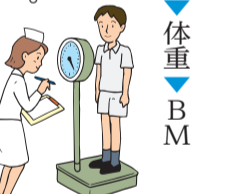
なことをずっと続けたい、大切な家族を守りたいというのは、多くの人の願いだと思います。その第一歩が健康診査の受診です。

健康診査を受診して、生活習慣病のリスクをチェックし、元気に長生きする「健康長寿」を目指せば、未来の私に安心をプレゼントすることができます。

検尿
検査項目 ▼尿糖
▼尿たんぱく
尿の成分を調べます。



身体計測
検査項目 ▼身長 ▼体重 ▼BMI
I
身長と体重から肥満度（BMI値）を確認します。



問診
現在の健康状態のほか、喫煙・服薬・既往歴などについて確認します。



採血
検査項目 ▼空腹時血糖 ▼HbA1c ▼中性脂肪 ▼HDLコレステロール ▼LDLコレステロール
▼AST ▼ALT ▼γ-GT
血糖、血中脂質、肝機能を測定します。
◎加入している健康保険によって健康診査の内容が異なります。



血圧測定

検査項目 ▼収縮期血圧 ▼拡張期血圧
血管にかかる圧力を測定します。



健康診査はどんな検査があるの？

みんなの元気を応援するよ！



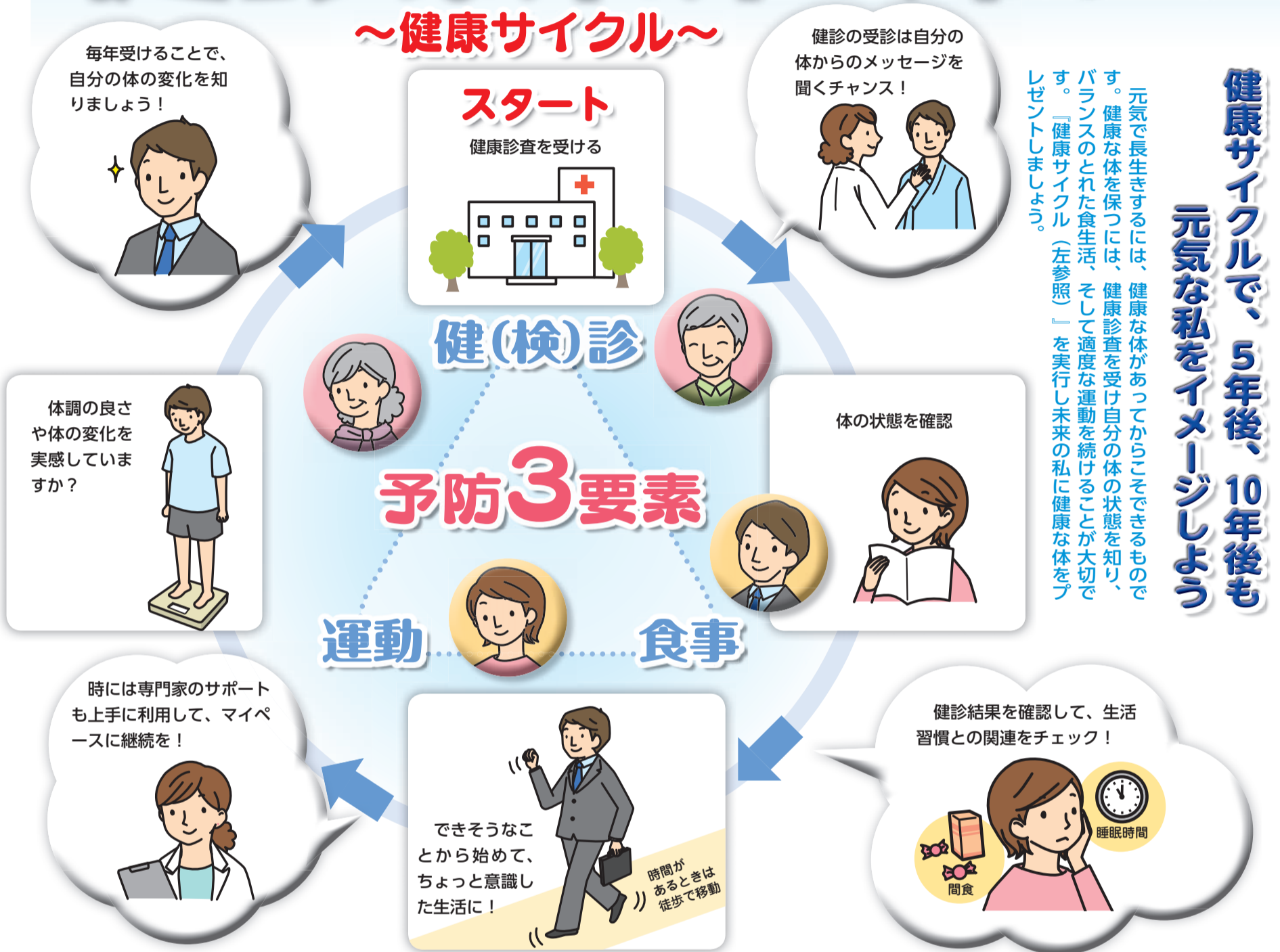
埼玉県知事から「健康長寿埼玉」をPR活動することを目的として、トコロんが「けんこう大使」に任命されました。

健康診査は、どうやって受けるの？

- ▼国民健康保険に加入している40歳から74歳以下の方：特定健康診査を受診（詳細は本号6頁参照）
- ▼国民健康保険に加入している30歳～40歳未満の方：30歳代健康診査に申し込み受診（詳細は本号6頁参照）
- ▼埼玉県後期高齢者医療に加入している方：健康診査を受診（詳細は本号6頁参照）
- ▼全国健康保険協会（協会けんぽ）埼玉支部 ☎048・658・5919 ・ 社会保険・共済組合などに加入している方：職場、または加入している健康保険にお問い合わせください

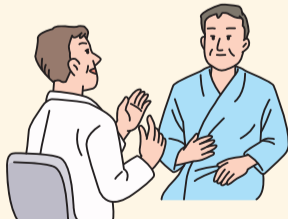
健診は未来の私への

～健康サイクル～



気が付いたら人工透析目前! というのも...

人工透析を受ける患者さんは、この10年間に約2倍に増え、全国で約2万5千人とされています。腎臓の働きが、健康な人の60%以下に低下する、またはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が、3か月以上続いた状態を慢性腎臓病 (CKD) といいます。自覚症状がないために、気が付いたときには、進行していて人工透析目前ということもあります。



人工透析は、週に2～3回、1回約4時間も受けなければなりません。そして、年間約500万円の医療費がかかります。

まずは、健康診査を受診し結果をしっかりと確認しましょう! 健診結果で体の状態を確認したら、体調をベストな状態に保ち、生活習慣病を予防できれば、将来も安心して過ごせます。

太っていないから「健康」とは限りません。脳卒中や心筋梗塞の引き金となる、高血圧や糖尿病などの生活



太っていないから「健康」とは限りません。脳卒中や心筋梗塞の引き金となる、高血圧や糖尿病などの生活習慣病は自覚症状がなく進行します。その生活習慣病をチェックできるのが健康診査です。



A2 健康診査を受けると血管と血液の状態を確認できます。

Q2 太っていないから受けなくても大丈夫でしょうか?

主治医の先生にご相談ください。



A1 主治医の先生にご相談ください。

Q1 定期的に病院に通っても健康診査を受けないといけないの?

A3 健康診査にかかる時間は内容により異なりますが、数十分から1～2時間程度です。また、土・日曜日や夜間に受けられる医療機関等も増えています。自己負担金がかかることもありますが、健診を受けずに病気が進行してしまった場合に、治療に必要な費用や期間とは比較になりません。



健康診査Q&A

Q3 忙しいと時間がなくて、お金がかかるのが嫌! 未来のあなたの時間とお金、そして幸せにつながります。

まだまだあるよ! ひばりおすすめクールスポット♪

市HP「ひばりポート」で紹介しているよ。見てみてね♪



▲比良の丘(堀之内)



▲八国山緑地(松が丘)



▲荒幡富士市民の森(荒幡)



涼しく(クール)過ごせる空間や場所(スポット)として、所沢航空記念公園と狭山湖が「彩の国クールスポット100選」に選ばれました。

◆所沢航空記念公園
多くの自然が残され、人工の池やベンチもあり、夏は公園内の茶室「彩翔亭」で冷たい飲み物やお菓子がいただけます。夏の午後に涼しく過ごすには最適な場所です。

出かけてみませんか? 市内のクールスポット

◆狭山湖(山口貯水池)
湖から渡る風や堤防の風通しの良さが涼しさをもたらさせてくれます。多くの木陰、みどり心が心地よい気持ちを与えてくれます。



ちゃんおすすめの 暑い夏の快適生活!

問 広報課 ☎ 2998-9024

ところバスで行く荒幡富士といきものふれあいの里めぐり



所沢駅西口バス停出発

南路線吾妻循環コース(右回り)

10:20	12:50	14:55
-------	-------	-------

↓ バス約16分(運賃170円)

- ①光蔵寺(バス停)下車
↓ 徒歩25分
- ②荒幡富士
↓ 徒歩3分
- ③狭山丘陵いきものふれあいの里
↓ 徒歩20分
- ④下山口駅入口(バス停)乗車

南路線吾妻循環コース(左回り)

11:12	13:32	16:02
-------	-------	-------

↓ バス約30分(運賃250円)

所沢駅西口到着



▲狭山丘陵いきものふれあいの里



▲荒幡富士

ところバスで行く 夏のおすすめコース



市では、毎月22日を「エコ・モビリティの日」として、ところバスを一律100円としています。地球温暖化抑制のためにも過度なマイカー利用は見直し、ところバスに乗って出かけてみてみませんか。夏は、所沢の豊かな自然をめぐるところバスがおすすめです。

問 交通安全課 ☎ 2998-9140

ところバスで ぶらり旅♪

「ところバス」を使い市内の観光スポットを巡るおすすめコースがたくさんあるよ。市HP(「ところバス」で検索)などで紹介しているので、お天気のよい日にぜひ出かけてみてね♪



並木まちづくりセンターと小手指公民館分館に 証明書等発行サービス窓口を新設

所沢駅・狭山丘陵サービスセンター1階に加えて次の2か所でも住民票の交付等の業務を行います。

開設場所
並木まちづくりセンター(並木8・3)
小手指公民館分館(小手指町4・22・2)

業務開始日 7月2日(月)
業務時間 午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝休日、年末)

取扱業務
①住民票・住民票記載事項証明書・戸籍謄本・戸籍抄本・印鑑証明書(登録・亡失・廃止届はできません)・身分証明書の交付
②戸籍届出受理証明書の交付
③死亡届記載事項証明書の交付
④課税証明書(所得証明)・納税証明書の交付
⑤子ども・重度心身障害児等・ひとり親家庭等の医療費交付申請書の受付

問 コミュニティ推進課
☎ 2998-9083

小手指市民ギャラリーがオープン

7月8日(日)に、小手指駅北口の小手指タワーズエバースカイタワー1・ディアスカイタワーのそれぞれ2階に、市民ギャラリーがオープンします。芸術文化活動、生涯学習活動、レクリエーション活動、交流活動、産業振興活動などさまざまな催しや会合等に使用することができ、7月15日(日)からを予定しています。

◆施設の概要
面積 ▼エバー: 238・24㎡
▼ディア: 141・53㎡
設備 展示パネル、スポットライト、長机、椅子、給湯室、トイレ等
交通アクセス 小手指駅北口から徒歩2分
◎専用の駐車場はありません。
使用時間 午前9時～午後7時
使用日数 1か月あたり7日間まで
【7・10月の使用申し込み方法】
次の日時・場所です受け付けます。申し込み多数の場合はその場で抽選を行います。

▼7・8月分
日 6月8日(金)午前9時30分
場 市役所5階502会議室
▼9・10月分
日 7月2日(月)午前9時30分
場 市役所4階401会議室
◎11月以降の使用申し込み方法や施設使用料等の詳細は、お問い合わせください。

問 管財課 ☎ 2998-9053



▲小手指駅北口ロータリー

● 駐車場はありません。
 ◆ 所沢産農産物の移動販売
 市内6か所（下表参照）で移動販売を行っています。所沢産の新鮮な農産物をぜひ味わってください。

◎ 所沢産農産物の目印はこれ！
 ◆ 所沢産農産物の目印はこれ！
 市内で生産された農産物にはオリジナルデザインが貼ってあり、市内の直売所にはのぼり旗が立っています。

◆ 所沢産農産物の目印はこれ！
 市内で生産された農産物にはオリジナルデザインが貼ってあり、市内の直売所にはのぼり旗が立っています。

◆ 所沢産農産物の目印はこれ！
 市内で生産された農産物にはオリジナルデザインが貼ってあり、市内の直売所にはのぼり旗が立っています。

◆ 所沢産農産物の目印はこれ！
 市内で生産された農産物にはオリジナルデザインが貼ってあり、市内の直売所にはのぼり旗が立っています。

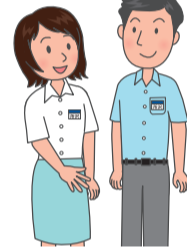
◆ 所沢産農産物の目印はこれ！
 市内で生産された農産物にはオリジナルデザインが貼ってあり、市内の直売所にはのぼり旗が立っています。

販売場所	販売日	販売時間
清流公園北側（下安松地域）	火曜日	午-前10時30分～11時30分（雨天中止）
椿峰中央公園北側東集会所（椿峰地域）	火曜日	午後2時～3時（雨天中止）
郊外マンション管理事務所前（神米金地域）	水曜日	午前10時30分～11時30分（雨天中止）
パークタウン商店会協同組合事務所前（並木地域）	水曜日	午後2時～3時
グリーンヒル自治会館付近（下安松地域）	木曜日	午前10時30分～11時30分（雨天中止）
松が丘中央会館（松が丘地域）	金曜日	午前10時30分～11時30分

節電

クールビズを実施 ～軽装で失礼します～

地球温暖化防止および省エネルギーの推進を図るため、今年も「クールビズ」を実施しています。職員は、ノーネクタイ等で業務を行っています。ご理解とご協力をお願いします。
実施期間 5月1日(火)～10月31日(水)
 ◎7月～9月はスーパークールビズ期間として、ポロシャツや指定のTシャツ等の軽装で業務を行います。
☎職員課 2998-9048



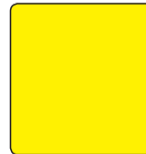



吸汗・速乾仕様

「とことろん」Tシャツ&ポロシャツを販売

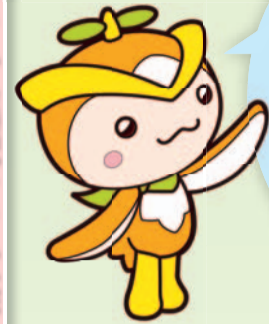
所沢市イメージマスコット「とことろん」をプリントした「とことろん」Tシャツとポロシャツを一般販売します。暑い夏をかわいい「とことろん」とともに元気に乗り切るためにも、ぜひご活用ください。



	Tシャツ	ポロシャツ
デザイン	表面と裏面左側に大きく線画、裏面首部分にワンポイント（プリント）のとことろん（上図参照）	左胸にワンポイント（刺しゅう）のとことろん
カラー ◎いずれも実際の色合いとは異なります。	 ▲ライム  ▲ブラック	 ▲イエロー  ▲グレー
サイズ/販売枚数	▶ジュニア（子ども用）M/50着 ▶S/60着 ▶M/50着 ▶L/40着	▶S/80着 ▶M/70着 ▶L/50着
販売価格	900円	1,300円

販売開始日 7月2日(月)
 ◎売切れ次第終了します。
販売場所 ▶市役所1階市政情報センター ▶同3階企画総務課
☎企画総務課 2998-9046

**体にも地球にも優しい「地産地消」
 新鮮な所沢産農産物で夏バテ防止！**



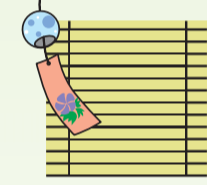
動画も見てね♪

所沢航空記念公園や狭山湖は四季折々に楽しめるスポットです。とことろんとひばりちゃんが仲良くその魅力を紹介している動画もあるよ。
 市HPから「動画配信」をクリックして、見てみてね！



▼内付けブラインド、障子、カーテンを使う
 内付けブラインドでは4割、障子では5割程度、レースのカーテンでは3割程度の日差しを遮ることができず。
☎環境総務課 2998-9133

▼外付けブラインド、伝統的なすだれ等を使う
 外付けブラインドでは8割、すだれは7割程度の日差しを遮ることができず。
 冷房の使用を抑えても快適に過ごせるひと工夫を紹介します。
 日差しを遮り、外から熱が入るのを防ぐ



**ちよつとひと工夫で
 冷房に頼りすぎず快適に**

▼網戸の掃除
 網戸の目にほこり等が詰まっていると風の通りが悪くなります。この機会に掃除してみてくださいいかがでしょうか。
 ◆自然の風を利用して、地球と体に優しく
 冷房運転中も、外気温が室温より低くなったら冷房を停めて窓を開けるなど積極的な窓開けは効果的です。
 対角にある2か所の窓を開けると効率よく風が通ります。また、風の通り道には物を置かないようにしましょう。

**市役所1階市民ホールにて
 「お役にたち隊」が活動中!**

「超親切的な市役所」の実現を目指し、5月7日から、白またはピンク色のたすきをかけた市職員2人が交代で「お役にたち隊」として活動しています。
 少しでも皆さんの「お役に立ちたい」という気持ちで、迷っている方にお声がけするなど、超親切的な市役所になったと実感していただけるように対応します。



☎月～金曜日午前8時30分～午後5時
場市役所1階市民ホール
☎政策審議室 2998-9027

胃がん・肺がん検診(検診車)のお知らせ

市内在住で昭和48年3月31日以前に生まれた方
胃がん検診：いずれの日も55人
肺がん検診：いずれの日も80人
 ◎いずれも申し込み多数の場合は抽選です。

胃がん検診：1、200円
肺がん検診：800円(喀痰検査：700円)
 ◎市民税非課税世帯、および生活保護受給者の方は費用が免除になります(証明書が必要)。

注意事項
 ▼胃がん検診はデジタル画像診断装置で行うバリウムによる検査です。
 ▼申し込みはがきは、申込者1人につき1枚、かつ検診ごとに1枚必要です。
 ▼平成24年度に市が行う胃・肺がん

胃がん検診日・会場

月日	会場名
7月14日(土)	保健センター駐車場
18日(水)	三ヶ島まちづくりセンター
20日(金)	小手指まちづくりセンター
26日(木)	山口まちづくりセンター
8月1日(水)	市役所西口広場
7日(火)	吾妻まちづくりセンター
25日(土)	保健センター駐車場
9月7日(金)	富岡まちづくりセンター
22日(土)	保健センター駐車場

検診を受診する予定のある方は、申し込みをご遠慮ください。
 ▼受診券は、6月末日ごろに発送予定です。
申 6月8日(金)(必着)までに、はがきに①希望するがん検診名②第1

肺がん検診日・会場

月日	会場名
7月12日(木)	市役所西口広場
21日(土)	保健センター駐車場
8月2日(木)	小手指まちづくりセンター
10日(金)	市役所西口広場
18日(土)	保健センター駐車場
21日(火)	三ヶ島まちづくりセンター
9月1日(土)	保健センター駐車場
4日(火)	市役所西口広場
20日(木)	山口まちづくりセンター

希望検診月日・会場名③第2希望検診月日・会場名④住所⑤氏名(ふりがな)⑥生年月日⑦年齢⑧性別⑨電話番号を記入のうえ、〒359-0025上安松1224-1保健センター1成人保健課へ郵送(FAX不可)
問 保健センター成人保健課 2991-1811

第50回歯の衛生週間行事 むし歯・歯周病の予防と相談

6月10日(日)午前10時～午後1時45分



場 保健センター
内 ▼歯科検診と結果説明 ▼歯科・育児・栄養相談 ▼歯みがき指導 ▼フッ化物塗布(2歳未満学児でむし歯や重度の皮膚疾患のない子) ▼フッ化物洗口(小学生でむし歯や重度の皮膚疾患のない子) ▼AEDの使用法 ▼あそびばたけ ▼おとなの健康づくり

交通
ところバス ▼所沢駅東口から南路線吾妻循環コースで「保健センター」下車 ▼航空公園駅東口から東路線松井循環コース(左回り)または南路線山口循環コース(右回り)で「保健センター」下車
路線バス ▼所沢駅東口③番乗り場から西武バスで航空公園駅経由エステシテイ所沢行または航空公園駅行で「市民医療センター入口」



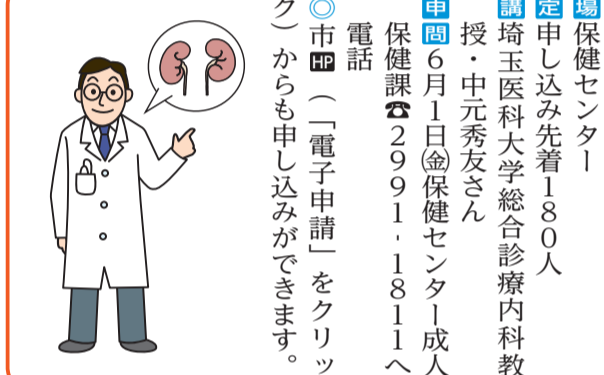
▲昨年の歯科検診の様子

下車 ▼航空公園駅東口②番乗り場から所沢駅東口行で「市民医療センター入口」下車
問 保健センター母子保健課 2991-1811 ▼所沢市歯科医師会 2998-3188

元氣な腎臓応援講演会

～知ることが予防の第一歩～ 慢性腎臓病

成人の8人に1人が慢性腎臓病と言われています。慢性腎臓病の予防は生活習慣病の改善からです。今、元氣な腎臓を大切に、健康長寿を目指しましょう!
日 7月1日(日)午前10時30分～正午
場 保健センター
定 申し込み先着180人
講 埼玉医科大学総合診療内科教授・中元秀友さん
申 6月1日(金)保健センター成人保健課 2991-1811へ
電 話



特定健康診査

5月末に対象者へ「特定健康診査受診券」を郵送します。詳細は、同封の案内をご覧ください。
対 国民健康保険に加入している40歳から74歳以下の方
受診医療機関 市内協力医療機関
自己負担金 800円
申 6月下旬に対象者へ「健康診査受診券」を郵送します。詳細は、同封の案内をご覧ください。
対 受診日に埼玉県後期高齢者医療の被保険者で市内に住所を有する方
受診医療機関 市内協力医療機関
自己負担額 800円
申 平成24年度から健康診査と同時に、大腸がん検診(受診料500円)を同時受診することができます。
受診期限 平成24年12月31日(月)
問 福祉総務課 2998-9113



後期高齢者医療制度の健康診査

6月下旬に対象者へ「健康診査受診券」を郵送します。詳細は、同封の案内をご覧ください。
対 受診日に埼玉県後期高齢者医療の被保険者で市内に住所を有する方
受診医療機関 市内協力医療機関
自己負担額 800円
申 平成24年度から健康診査と同時に、大腸がん検診(受診料500円)を同時受診することができます。
受診期限 平成24年12月31日(月)
問 福祉総務課 2998-9113



要援護高齢者調査

6月から7月にかけて70歳以上(65歳以上で援護を必要とする方を含む)の方の各ご家庭を民生委員・児童委員が訪問し、聞き取りで「高齢者調査」を実施します。調査の内容は、①単身・虚弱・ねたきりなど、日常生活で支援を必要とする高齢者の把握②地震等、大規模災害時などにおいて支援を必要とする高齢者の把握③高齢者福祉施策のための実態把握などを目的として実施します。お聞きした内容については、秘密を厳守し、調査以外の目的には使用しませんのでご理解とご協力をお願いします。

◆平成23年度高齢者調査の集計結果(市全域)

単身高齢者	9,495人
虚弱な日中単身*高齢者	1,191人
ねたきり高齢者	839人
歩行できる認知症高齢者	1,003人
高齢者のみ世帯	23,022人
要援護高齢者数合計	35,550人



*日中単身…ご家族が仕事や学校などで外出し、日中一人になってしまう方

問 高齢者支援課 2998-9120

皆さんの善意

- 【愛の福祉基金】(株)中央管財様(5千円)
- 【家庭倫理の会所沢様】(1万円)
- 【ヒノデ治療院様】(5千円)
- 【名畑 勲様】(1万円)
- 【所沢友和会様】(162,000円)
- 【所沢市緑の基金】(社)埼玉県宅地建物取引業協会所沢支部様(10万円)
- 【NPO法人所沢・生命と緑を守る会様】(1万円)
- 【犯罪被害の防止のため】(西)部電設協力会様(LED防犯灯11灯および電柱共架工事)
- 【小・中学生の文化スポーツ振興のため】(青)梅信用金庫様(テナント3張り、60万円)
- 【市立小学校の1年生へ】(所)沢交通安全協会様(交通安全冊子3,012冊)
- 【みずほフィナンシャルグループ様】(株)損害保険ジャパン様、明治安田生命保険相互会社様、第一生命保険(株)様(黄色いワッペン3,388枚)
- 【社)埼玉県トラック協会様(光るトラック型防犯ブザー13,007個)
- 【全】国共済農業協同組合連合会様(横断旗3,060本)
- 【い】るま野農業協同組合様(横断旗670本)
- 【児】童館生活クラブ・児童クラブへ(株)Gloops様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート10席67試合分)
- 【埼】玉西武ライオンズ浦井秀章様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート6席67試合分)
- 【埼】玉西武ライオンズ選手会様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート4席67試合分)
- 【障】害者(児)福祉、母子福祉のため(株)埼玉西武ライオンズ栗山巧様、埼玉西武ライオンズ選手会様(西武ドーム公式戦観戦チケットベンチサイドシート8席67試合分)

※3月16日～4月15日の受付分です。ありがとうございました。

広島平和記念式典へ参加される生徒・学生を募集

平和推進事業の一環として、8月6日(月)に広島市で開催される「広島市原爆死没者慰霊式並びに平和祈念式」に所沢市平和大使として参加していただける中学校、高校、大学などに在学する生徒・学生を募集します。

【対】市内在住で中学校、高校、専門学校、短大、大学等の学校に在学する30歳未満で、今まで本事業に参加したことのない方
 【定】5人(応募者多数の場合は抽選)
 【内】広島平和記念式典(広島市原爆死没者慰霊式並びに平和祈念式)への参加と原爆ドームや平和記念資料館等の見学
 【費】5,000円程度を予定
 【申】市から交通費と宿泊費の一部を補助します。
 【日】6月20日(水)(必着)までに、「広島平和記念式典参加希望」と明記のうえ、①住所②氏名(ふりがな)③生年月日④電話番号⑤学校名・学年⑥性別⑦応募の動機を記入し、



▲献花する昨年の参加者

〒359-8501 市役所3階基地対策室
 2994-0706 a9033@city.tokorozawa.saitama.jp <郵送>
 FAX・Eメール

所沢市平和都市宣言

武蔵野の緑豊かな自然のなかで、やすらぎに満ち、健康で生き生きとした日々を送ることが、私たち市民共通の願いです。私たちは、国是の非核三原則を厳守し、戦争という過ちを繰り返さないことを願うとともに、限りある資源を大切にし、かけがえない地球環境を守り、平和な世界が確立されることを強く望みます。所沢市民は、基地全面返還を求め、未来に向かって平和な社会を築くことを誓い、ここに平和都市を宣言します。
 平成2年7月制定

【注意事項】

参加者には集合から解散まで団体行動をとっていただきます。参加終了後、感想文の提出などがあります。

基地対策室 ☎2998・9033

入隊をお待ちしています

少年少女消防体験入隊

子どもたちが、命の大切さを学び、助け合いの心を育むことを目的として、消防体験入隊を実施します。

【日】第1回：7月31日(火) 第2回：8月1日(水)いずれも午前8時



▲はしご車搭乗体験



▲ロープ渡り訓練



▲消火体験

50分(午後4時20分) 消防本部
 【対】市内在住の小学校5・6年生
 【定】いずれも申し込み先着80人
 【内】はしご車搭乗体験、ロープ渡り訓練、消火体験など

【申】6月24日(日)から27日(水)(午前9時～午後5時)までに、申込書と承諾書を中央消防署、または東消防署へ直接
 【内】申込書、承諾書は、各消防署で配布しています。また、市HPから入手できます。なお、各分署では受け付けできません。
 【問】消防本部予防課 ☎2929・9121

新たに下水道処理区域を拡大しました 区域内のご家庭はトイレの水洗化をお願いします

5月15日から、新たに次の区域が下水道処理区域(水洗化可能区域)となりました。



区域内のご家庭はトイレの水洗化をお願いします。くみ取り便所を水洗便所に改造する際には、改造資金の貸付制度(左下参照)がありますので、ご利用ください。

◆新たに拡大された下水道処理区域(次の各地区の一部)
 ▼岩岡町 大字北岩岡 北中1丁目 北中2丁目 青葉台 北原町 三ヶ島4丁目 三ヶ島5丁目 大字中富 大字久米 大字山口 大字上山口 北野1丁目 北野南1丁目 北野南2丁目

◆新たに下水道処理区域となった地区の皆さんには、市職員が直接説明

に伺います。
 ◆下水道処理区域はトイレの水洗化をお願いします

下水道法では、公共下水道が整備された区域については、くみ取り便所は3年以内に、浄化槽を使用の場合はずみやかに排水設備を設け、公共下水道に接続することが義務付けられています。接続工事については「所沢市下水道排水設備指定工事店」に依頼して、排水設備の接続工事を行ってください。

◆今回拡大された区域の下水道は：汚水と雨水を分けて流す分流式です。トイレ、台所などの汚水が排水できるようにになりました。宅地内の雨水は、雨水浸透ますを設置して地面に浸透させてください。

◆雨水浸透ます等の材料支給制度
 雨水浸透ますを設置する方には、材料支給制度があります。所沢市下

消防団員の勇姿を市民の皆さんに披露します!

所沢市消防団ポンプ車操法大会

ポンプ車操法は、消防ポンプ車を使って消火活動を行うための基本訓練です。消防ポンプ車から水を出し、火に見立てた的を倒すまでの時間、機敏な動作を競う競技です。

優勝した分団は8月に行われる第27回埼玉県消防操法大会に所沢市代表として出場します。

【日】6月17日(日)午前8時～正午
 【場】荒天の場合、6月24日(日)に順延です。

【場】中央消防署西分署(消防総合訓練場/北野3・23・2)
 【交通】小手指駅南口から「早稲田大学」または「宮寺西」行きバスで「狭山湖口」下車 狭山湖丘駅西口から「ところバス・西



▲昨年の様子 (撮影:市民カメラマン・松崎 満)

路線(三ヶ島循環コース)「バス」で「狭山湖口」下車
 【会場】会場には、駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。
 【問】消防本部予防課 ☎2929・9122

水道排水設備指定工事店、または下水道維持課までご相談ください。

【注意事項】

排水設備の改造工事は、所沢市下水道排水設備指定工事店以外では施工できません。
 ▼指定工事店の一覧は、市役所5階下水道維持課、または市「下水道工事店」で(検索)でご覧になれます。
 ▼設置工事費用は自己負担です。
 ▼下水管清掃の勧誘に、ご注意ください



市の委託を受けて来たように思わせて家庭を訪問し、宅地内の下水管清掃を勧める業者が増えています。市では、宅地内の下水管清掃を行ったり、特定の業者に委託することはありませんので、注意してください。不審な場合は、下水道維持課までお問い合わせください。

◆下水道維持課 ☎2998・9211

水洗便所改造資金貸付制度

下水道に接続するために浄化槽を取り壊す工事や、くみ取り便所を水洗便所に改造する工事に、一定の条件を備えている場合、工事にかかる費用をお貸しします。



【対】個人名義の住宅・アパート・借家
 【新築工事】、法人名義の家屋は対象外です。

【貸付限度額】 最高52万円
 【償還期間】 65か月以内(月額8,000円の均等償還方式)

【貸付利息】 無利息
 【工事着手後の貸付はできません。】
 工事を行う前に、申請手続を行ってください。申請方法は、市「改造資金貸付制度」で検索をご覧ください。

【問】下水道総務課 ☎2998・9213

ひろば



▲市立小・中学校で開催された『金環日食観察会』。午前7時35分ごろ、雲の切れ間から姿をあらわした太陽が月と重なり、リング状に輝きました。天体望遠鏡の太陽投影板や日食グラスを使って、その瞬間を観察した生徒たちから、大きな歓声が湧きました。
5月21日(月)／向陽中学校



▶地域の財産である「滝の城跡」を多くの人に知ってもらうために開催された『第1回戦国滝の城まつり』。甲冑を身につけ、刀を交えた模擬合戦など、まるで戦国時代にタイムスリップしたようでした。
5月20日(日)／滝の城址城山神社ほか
(撮影：市民カメラマン・木村清貴)

楽しみながら踊り続けたい

第5回埼玉県ジュニアダンススポーツ大会スタンダードの部優勝
白石 琢真さん(向陽中学校2年)・楓佳さん(北小学校6年)

後、楓佳さんは「心の中で思わずガッツポーズ!この演技で優勝できないはずがない」と手ごたえを感じたことを明かしてくれました。

2人が優勝したスタンダードダンスは男女が両腕を組んで、一体となって踊ります。「ときどきお兄ちゃんに足を踏まれて痛い」と苦笑いする楓佳さんですが、それだけに、息がぴったり合ったときの喜びは格別です。一人で踊るより、2人で楽しく。兄妹のはじける笑顔がその楽しさのなによりの証拠です。「ダンスの一番の楽しさはパートナーや観客とのコミュニケーション。言葉を交わさなくても、ダンスを通じて相手の気持ちがわかったり、演技を見てくれた人と話が弾んだり、喜んでもらえることが一番うれしい。大会で勝つためではなく『自分も楽しく、パートナーも楽しく、観ている人も楽しく』なるために、もっともっと上手になりたい」と瞳を輝かせる琢真さんとうなずく楓佳さん。

いつまでも兄妹仲良く舞い続けて、私たちを楽しませてくださいね。



◀息の合った演技を披露する2人

ところざわ

歴史まめ知識 24

所沢市域にかかわる歴史的事項を50音順に紹介しています。今号は「ぬ」の項目がないため「ね」となります。



ね 根古屋城 山口地区大字勝楽寺に位置する中世の山城の跡で、柳瀬地区の滝の城と同じく県の史跡に指定されています。狭山丘陵の地形を生かし、尾根の先端部に2つの郭が並ぶ構造で、人が常に暮らす施設ではなく、危急時の出城のような役割を果たしたと考えられています。山のふもとには居住用の館があり、それが「根(山のふもと)古屋(小屋)」の名のもとになっています。現在は、城跡を含む狭山湖の周辺一帯が東京都の上水道用地として管理され、立ち入りや見学ができないのが残念です。

ねずみ薬師 有楽町の薬王寺は薬師如来を本尊とし、新田義貞の子義宗の開基と伝えます。南北朝の動乱期、新田氏は同じ源氏の流れをくみながら、常に足利氏の下風に立っていました。北陸の戦で義貞が敗死し、東国にいた義宗も、再起を期しつつ果たせないまま亡くなります。伝説では、新田氏一族の無念は怨霊となってねずみに変じ、作物を荒らしたといわれ、人々は義宗ゆかりのこの寺を、ねずみ除けに靈験あらたかな「ねずみ薬師」として信仰したということです。市域には、將軍塚、勢揃橋の伝承をはじめとして足利氏に敗れた新田氏への共感をしめす話が数多く伝わりますが、この伝説もそのひとつです。



◀薬王寺

ねんぐ 年貢 幕府や旗本などの領主が農民に課した「税」で、江戸時代には個人にはなく村単位に賦課され、村全体が責任を負いました。「検地帳(土地台帳)や「年貢割付状(納税通知書)」、「年貢皆済目録(領収書)など年貢関係の文書は、村役人が実務資料または証拠資料として大切に保管し伝えていく傾向にあり、現代に残された古文書の大きな割合を占めています。

問い合わせ 生涯学習推進センターふるさと研究
☎2991-0308 ㊟2991-0309

誰でもスツセイ

◆テーマ「ラーメン」
◆ラーメン屋の親父

北中 蓬澤 孝之

学生時代、良く通った店があった。アルバイト先で知り合った先輩の家族が経営していた、こじんまりとしたお店。当時ブームだった背脂チャッチャ系で、芸能人も多く常連として抱えていたようだ。店主である親父はクセがあるが温かい人で、話し好き。独特の人生観をもっていて、相談を持ちかけると真剣に答えてくれたものだ。失恋、就職活動、交通事故…壁に当たったときは一杯のラーメンと少し辛口でユニークなアドバイスで心が温まった。

母と屋台

小手指町 川口 光男
ラーメンと言えば母と屋台の「夜鳴きぞ



みんなの

▶ 『第18回とことこタワーまつり』では、重松流祭囃子保存会による「狐の嫁入り行列」や所沢高校美術部によるフェイスペインティングなど今年も趣向を凝らしたイベントが盛りだくさんでした。5月13日(日)／元町コミュニティ広場ほか (撮影：市民カメラマン・塩野入好文)



▲おいしい新茶の季節になり、市内の茶畑でも、鮮やかな緑色の新芽が元気に育っています。『ところざわ新茶まつり』では、航空公園駅前茶園で育てられている狭山茶「さやまかおり」の茶摘みを体験しました。5月1日(火)／航空公園駅前茶園

おうちで 食べよう! 所沢の学校給食 ゼリーフライ

13



栄養士さんが考えた学校給食のメニューの中から、所沢産の食材を取り入れたものや、特色あるレシピを紹介します。

◆今回の献立
みそラーメン
ゼリーフライ★
大根の甘酢あえ
牛乳



★ゼリーフライ

材料 (4人分)

- ・じゃがいも…2個 (200g)
- ・玉ねぎ…1 / 4個
- ・豚ひき肉…80g ④
- ・油…小さじ1
- ・おから…150g
- ・卵…1 / 2個
- ・揚げ油…適宜
- ・小麦粉…大さじ1
- ・パン粉…大さじ1
- ・砂糖…小さじ1弱
- ・塩…ひとつまみ
- ・こしょう…少々
- ・ウスターソース…大さじ2弱
- ・中濃ソース…大さじ3

作り方

- ①じゃがいもはよく洗い、皮ごと蒸し、熱いうちに皮をむき、つぶして、マッシュにする。
 - ②玉ねぎはみじん切りにする。
 - ③鍋に油をひき、豚ひき肉・玉ねぎを炒め、冷ましておく。
 - ④①に③・おから・卵・④の調味料を混ぜ合わせ、小判型に整え、揚げる。
 - ⑤ウスターソースと中濃ソースを合わせておく。揚げたてのフライの両面をソースにひたして、出来上がり。
- ◎硬さは、小麦粉・パン粉で、ソース等の量は、お好みで調整してください。

ここがポイント

栄養満点のB級グルメ



埼玉県行田市のB級グルメでおなじみの、ゼリーフライは、おからを活用したコロッケです。その名の由来は、小判形であることから「銭フライ」と言われていたものがなまって「ゼリーフライ」となったと言われています。栄養価も高く、ボリューム満点です。また、じゃがいもはビタミンCを多く含み、そのビタミンCは加熱しても壊れにくいという特長があります。



問い合わせ 保健給食課 ☎2998-9249 ☎2998-9167

はっらっ ところ 野老っ子



きらびやかなドレスに身を包んだ女性と、えんぴ服の男性が美しく舞う競技ダンス。皆さんも一度は目を奪われたことはありませんか。今回は関東近郊から小・中学生約100組のペアが参加し17の部門で競いあった第5回埼玉県ジュニアダンススポーツ大会(埼玉県ダンススポーツ連盟主催)スタンダードの部で優勝した白石琢真・楓佳兄妹をご紹介します。

幼少期から近所のダンス教室に通い始めた兄妹がペアを組み始めたのが1年半前。今大会は、ペアとして初めて参加する地元埼玉での大きな大会でした。「友だちもたくさん出場していたので負けたくない」と気合が入っていました。何としても『優勝』という結果を持ち帰りたいと、穏やかな表情の裏に隠れる勝負な面をのぞかせる楓佳さん。一方の琢真さんは「わざわざ応援に駆けつけてくれた中学校の先生や、両親に楽しんでもらいたい一心でした」と優しい一面を垣間見せます。そして挑んだ大会当日は、「お客さんが手拍子などで盛り上げてくれたので、会場や曲、そしてなによりパートナーと全てが一体となって、素直に踊りを楽しめました」と琢真さんが語るように、両親も感動するほど、観客を魅了する演技を披露しました。演技終了

地元の味

近所の中華屋のラーメンが、私の味のスタンダード。しかし、長じて都内勤務になると、地元ラーメンを食す機会がなくなりました。先日、あえて予定を入れず、10年ぶりに地元ラーメンを食べた。昔ながらのしょうゆ味が絶品だった。また食べたいと思ったが、その翌日、その店はひっそりと閉店した。妙な巡り合わせに驚き、寂しく思った。

星の宮 田中 景子

ば(屋台売りの支那そば・中華そば)一だ。家の近くで音楽が鳴りひびくと母がラーメンどんぶりを片手に買いに走る。それが昭和40年ごろ、我が家の毎夜の光景だった。言わずと知れたトンコツ味、ストレート麺にキクラゲ、紅しょうが、それに、たっぷりの小ねぎとうつすらと甘く油ののった薄いチャーシューが2枚。北九州市若松区出身、40年を過ぎた今でも鮮明にのみがえる記憶。しかし、今では里に帰ってもこの味にたどり着けないのは母との思い出と重なった味であるからだろうか。

【情報館】 ●特にことわりのないものは6月1日(金)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。

市税の夜間・休日納税窓口

夜間…6月1日(金)、29日(金)、7月2日(月)
午後5時～8時

休日…6月24日(日)
午前8時30分～午後5時

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

◎電話による納税相談も受け付けます。

市役所2階収税課 ☎2998-9073

7月2日(月)は、

◆市・県民税 (第1期)

の納期限です

▶納期内納付にご協力ください。
▶ゆうちょ銀行・郵便局(納期限内に限る)、コンビニエンス・ストアでも納付できます。

6月の休日開庁

6月9日(土)、30日(土)
午前8時30分～午後0時30分



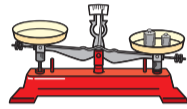
開庁する窓口

- ◆市役所1階市民課 ☎2998-9087
- ◆市役所1階国保年金課
 - ▶☎2998-9131 (国民健康保険担当)
 - ▶☎2998-9095 (国民年金担当)

◎受け付けできる業務は限定されますので、事前にお問い合わせのうえご来庁ください。

はかりの定期検査

商品の販売、薬の調剤、健康診断など取り引きや証明に使用する「はかり」「分銅」「おもり」は、計量法に基づき、2年に1回、市が行う「定期検査」を受検し、合格したものにのみ使用できます。



はかりの定期検査

商品の販売、薬の調剤、健康診断など取り引きや証明に使用する「はかり」「分銅」「おもり」は、計量法に基づき、2年に1回、市が行う「定期検査」を受検し、合格したものにのみ使用できます。

住民票の写し等の第三者交付に係る本人通知制度(事前登録制)

住民票などの不正請求および不正取得の防止のため、本人の代理人または第三者へ、住民票の写しや戸籍の謄本等を交付した場合、その事実を登録者へ通知します。

対 所沢市に住民登録をしている方または本籍がある方

登録方法 運転免許証・保険証等の本人確認書類を持参のうえ、申込書に必要事項を記入

通知内容 ▼交付年月日 ▼交付した証明書の種類、通数 ▼請求者の種別



お知らせ

別(代理人・第三者の別) ◎証明書を取得した個人の情報は通知されません。

通知対象 ▼住民票の写し(本籍および筆頭者の記載のあるもの) ▼住民票の記載事項証明書(本籍および筆頭者の記載のあるもの) ▼戸籍の附票の写し ▼戸籍の謄本または抄本 ▼戸籍の全部または一部事項証明書 ▼戸籍の記載事項証明書

申 問 市役所1階市民課 ☎2998-9087へ直接

私立幼稚園等就園奨励費補助金

私立幼稚園等にお子さんを通園させている保護者を対象に、保育料の一部を補助します。6月上旬に通園先の幼稚園等から申請書類を配布しますので、通園先に提出してください。

対 所沢市に住民登録のある世帯で、私立幼稚園等に通園している満3歳児から5歳児の保護者

◎市外の幼稚園等に通園している方は通園先にお問い合わせください。

問 こども支援課 ☎2998-9124

検査日	検査会場	検査対象地区
6月6日(水)	所沢市民体育館	新所沢・新所沢東・柳瀬・並木地区
6月7日(木)	松井まちづくりセンター	新所沢・新所沢東・柳瀬・並木地区
6月8日(金)	市民武道館	新所沢・新所沢東・柳瀬・並木地区

◎時間はいずれも午前10時～正午、午後1時～3時です。
◎表記以外の地区は、平成25年度に実施します。

のでなければ使用できません。今年度は、東地区を対象に実施します。以前受検された事業所には、郵送でお知らせします。

【留意事項】

計量士の代検査を受検した場合、市の定期検査は免除になります。

▼新規に事業等を始めた方で「はかり」「分銅」「おもり」を取り引きや証明に使用している方は、ご連絡ください。

▼電気式(デジタル) はかりは対象外です。別途、はかりの使用場所を検査を行います。

問 消費生活センター ☎2926-1711

第47回所沢市統計書(平成23年版)の頒布

頒布価格 1冊300円

頒布場所 市役所1階市政情報センター

問 情報統計課 ☎2998-9036

第二上新井地区の都市計画変更に関する縦覧

ご意見がある場合は、縦覧期間中に意見書を提出することができます。

縦覧期間 6月5日(火)～19日(火)

◎詳細は **市HP** をご覧ください。

縦覧場所 市役所2階都市計画課 ☎2998-9192

平成24年地価公示図書の閲覧

平成24年「地価公示価格」「標準地の付近案内図」の閲覧を行います。

閲覧場所 市役所2階開発指導課、同1階市政情報センター、まちづくりセンター(並木除く)、所沢図書館および分館

◎国土交通省 <http://tochi.mlit.go.jp/> でもご覧いただけます。

問 開発指導課 ☎2998-9379

義援金へのご協力ありがとうございました

市では、和歌山県平成23年台風12号災害義援金について平成23年9月14日から24年3月30日まで、市役所1階総合案内に義援金箱を設置し、ご協力をお願いしてきました。おかげをもちまして、16,333円の浄財が寄せられ、お預かりした義援金は日本赤十字社に送金しました。

皆さんのご厚情に対し、深く感謝申し上げます。

問 福祉総務課 ☎2998-9113



茨城県および栃木県竜巻災害の被災者に対する義援金箱を設置

市では、茨城県および栃木県竜巻災害の被災者に対する義援金箱を市役所1階の総合案内カウンターに設置しています。皆さんのご協力をお願いします。

設置期間 7月31日(火)まで

問 福祉総務課 ☎2998-9113

国民年金保険料の免除期間・猶予期間がある方へ

国民年金保険料の免除・若年者納付猶予・学生納付特例の承認を受けていた方は、保険料を全額納めたときよりも老齢基礎年金の受け取り額が少なくなります。

しかし、免除期間が10年以内であれば、保険料をさかのぼって納める(追納する)と将来受け取る老齢基礎年金を増額することができます。

◎全額免除・一部納付(一部免除)の承認を受けた期間がある方 ▼若年者納付猶予期間がある方 ▼

高齢者福祉施設の開設

施設種別 特別養護老人ホーム

施設名称 真和の森(下富1206-1)

定 入所:70人 ▼短期入所:30人

開設予定日 6月1日(金)

運営法人 社会福祉法人京悠会 ☎2990-1133

◎入居申込等に関する相談等は同法人へお問い合わせください。

児童手当の「現況届」の提出

「現況届」とは、現在児童手当を受給されている方の6月1日(金)における養育状況をお届けいただき、引き続き手当を受ける要件があるかどうかを確認するための手続きです。6月上旬に郵送する現況届に必要な事項を記入のうえ、返送してください。

◎現況届の提出がない場合は、6月分以降の手当の支給ができなくなります。

提出期限 6月29日(金)

【留意事項】

▶平成24年6月分以降の手当は、所得により支給額が異なります。24年1月2日以降に市外から転入した方は所得証明を合わせて提出してください。

◎6月15日(金)は児童手当の支払日です。

問 こども支援課 ☎2998-9124



学生納付特例の承認を受けた期間がある方

◎免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納すると、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

申 問 国保年金課 ☎2998-9095

問 所沢年金事務所 ☎2998-0170

国民健康保険被保険者の方へ療養費の情報をお知らせします

6月下旬にお送りする療養費のお知らせから一般の医療費に加え、整形外科・接骨院(柔道整復師)、あんま・マッサージ、はり灸の施術へ支払われた費用や補装具を作った費用などの療養費についても掲載されます。健康管理にお役立てください。

問 国保年金課 ☎2998-9131

STOP! 不法電波

6月1日(金)～10日(日)を「電波利用環境保護周知啓発強化期間」として、電波を正しく利用していた



所沢商工会議所中小企業相談所のビジネス支援事業

中小企業相談所では、経営に関する専門相談、創業・新事業展開等個別相談会(予約制)、パソコン入門講座(予約)を実施しています。詳細は、所沢商工会議所中小企業相談所 <http://www.tokorozawa-cci.or.jp/> ☎2924-5581へお問い合わせください。

問 産業振興課 ☎2998-9157

高年齢者支援課

2998-9120

【情報館】●特にことわりのないものは6月1日(金)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。

いざというときへの備え 防災ところざわ ②

問 危機管理課 ☎ 2998-9399

◆家の中の安全対策◆

阪神・淡路大震災の死者のうち、約8割の方が建物や家具の下敷きになっての窒息死・圧死で亡くなっています。地震から身を守るために、家の中の安全対策を進めましょう。

▶家具の転倒防止

L字型の金具などの固定器具を使用して、地震で家具が倒れてこないように固定しましょう。重いものは棚の下の方に収納すれば、より安全になります。テレビやピアノなども地震のときは倒れたり大きく移動したりしますので、寝室に置く場合は特に注意が必要です。また、物が倒れてドアが開けられなくなる恐れがありますので、通路や出入口には荷物を置かないようにしましょう。



▶ガラスの飛散防止

窓ガラスや棚のガラスには飛散防止用のフィルムを貼りましょう。ガラスが飛散すると避難の妨げになってしまいます。また、ガラスの破片による怪我を防止するため、身近なところや寝室にはスリッパなどを用意しましょう。



災害発生時は、まず、自分の身の安全を守り、無事で生き抜くことが最も大切です。そのためにも「自助」は大変重要な備えとなります。

環境展二小会



開催



身近な環境問題をテーマにした環境展示会を開催します。
日 6月18日(月)～22日(金)
◎18日(月)は午前10時から、22日(金)は午後4時までです。
場 市役所1階市民ホール
内 エコ活(節電・省エネ)のすすめ
▼放射能とは▼ごみ問題(3R)
◎午前10時30分から苗木(ブルーベリー、ドウダンツツジまたはローズマリー)を配布します。予定数(1日80本)がなくなり次第終了します。
問 環境総務課 ☎ 2998・9133

所沢市職員・消防職員採用説明会
日 7月14日(土)午前9時30分～午後4時
場 市役所1階市民ホールおよび同8階大会議室ほか

小児救命講習会(普通救命講習Ⅲ)
日 7月12日(木)午前9時～正午
場 消防本部
内 小児・乳児・新生児の心肺蘇生法、大出血時の止血法など
対 所沢・狭山・入間市に在住、在勤、在学



若者や女性への就業相談等事業
キャリアセンター・ブランチ・ジョブナビゲーション
① カウンセリング(予約制)
日 月・火・木・金・土曜日(祝休日も実施)の午前10時～正午、午後1時～4時(1人約45分/第4火曜日を除く)
場 ラック所沢(花園2丁目)
対 女性の求職者または、44歳以下の男性の求職者
相談員 キャリアアカウンセラー
◎第2・4土曜日は臨床心理士によるカウンセリングもあります。
② 若者就職支援セミナー
日 6月8日(金)午後2時～4時
場 市役所6階604会議室



6月の一般労働相談
日 6月8日(金)午後4時～8時(最終相談：午後7時)
場 市役所2階203会議室
内 就業規則・賃金・解雇・労使間の問題・就業にかかわる疑問や直面している問題等
対 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・離職票等があればお持ちください。
申 問 産業振興課 ☎ 2998・9157 へ電話 ☎ 2998・9157

既卒3年以内の方対象就職面接会
日 6月12日(火)午後1時～4時(正午から受け付けを開始)
場 大宮ソニックシティ地下展示場(JR大宮駅西口から徒歩3分)
対 おおむね3年以内に高校・専門学校・短大・大学・大学院等を卒業した方
参加企業 既卒者を積極的に採用する企業約70社(予定)
参加企業は埼玉労働局 <http://saitama-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/> をご覧ください。
持 履歴書、自己PR書または職務経歴書(いずれも複数枚)
◎ハローワーク利用者は、ハローワークカードもお持ちください。
問 埼玉新卒支援ハローワーク ☎ 048・650・2234 / ハローワーク所沢 ☎ 2992・8609

働く人のメンタルヘルス相談・労働相談
◆働く人のメンタルヘルス相談
仕事・職場の人間関係の悩み等の相談を受け付けています。
日 毎週水曜日午後1時30分～2時30分、午後3時～4時(前日正午までに予約)
相談員 産業カウンセラー

◆労働相談
解雇・賃金不払い等の労働相談を受け付けています。
日 電話相談：月～金曜日午前9時～午後5時 / 面接相談：月～金曜日午前9時～午後4時(予約不要)
場 埼玉県労働相談センター(県庁第2庁舎1階/JR浦和駅西口から徒歩12分)
◎祝休日、年末年始は除きます。
申 問 埼玉県労働相談センター ☎ 048・830・4522 へ電話

対 平成24年度に実施予定の市職員・消防職員の受験を希望される方
内 職員採用試験の概要、市の事業概要等の説明、質疑応答等
◎詳細は市HP「人材募集」をクリックをご覧ください。また、平成24年度の採用試験の概要については、広報ところざわ7月号に掲載します。
問 市職員について：職員課 ☎ 2998・9048 / 消防職員について：消防本部総務課 ☎ 2929・9120
☎ 2929・9127 / bd2929@city.tokorozawa.saitama.jp

対 44歳以下の求職者
定 申し込み先着30人
内 求職活動の進め方、自己理解
③ 女性就職支援セミナー
日 6月15日(金)午後2時～4時
場 市役所6階604会議室
対 再就職を考えている子育て中等の女性
定 申し込み先着30人
内 就職活動の始め方
◎託児施設(無料/要予約)があります。
共通事項 ▼市外の方も利用可▼雇用保険受給資格者には、利用証明書を発行
申 いずれもブランチ・ジョブナビ受付専用ダイヤル ☎ 048・601・2229 (午前10時～午後7時)へ電話
◎①の当日予約はラック所沢 ☎ 2943・2110 (午前8時30分～午後2時)で受け付けます。
問 産業振興課 ☎ 2998・9157

◆労働相談
解雇・賃金不払い等の労働相談を受け付けています。
日 電話相談：月～金曜日午前9時～午後5時 / 面接相談：月～金曜日午前9時～午後4時(予約不要)
場 埼玉県労働相談センター(県庁第2庁舎1階/JR浦和駅西口から徒歩12分)
◎祝休日、年末年始は除きます。
申 問 埼玉県労働相談センター ☎ 048・830・4522 へ電話

児童館へ行こう(6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HP](#)をご覧ください。

児童館名	電話番号	行事名/開催日時
ひばり	2926-8669	■けん玉認定会/6月22日(金)午後3時30分～/参加自由
こばと	2924-3065	■おはなし会/6月11日(月)午前10時30分～/おおむね1歳～2歳児のお子さんとその保護者/参加自由
つばめ	2922-0410	■バドミントン大会/6月15日(金)午後3時30分～/小学生対象/申し込み必要
つばき	2923-6155	■ドッジボール大会/6月4日(月)午後4時～/参加自由
すみれ	2949-3826	■すみれおはなし会/6月22日(金)午後4時～/参加自由
さくら	2998-5912	■さくら祭/6月2日(土)午後2時～/参加自由
わかば	2948-3222	■すくすくベビー/6月1日(金)午前10時30分～11時30分/0歳児対象/参加自由
まつば	2995-0995	■七夕かざりをつくろう/6月25日(月)～29日(金)午後3時30分～/参加自由 ◎6月27日(水)午後3時30分～折り紙教室があります。
みどり	2928-8414	■映画上映会/6月20日(水)午後3時45分～/参加自由
やなぎ	2944-8819	■シャボン玉あそび/6月4日(月)午後2時～/参加自由
ひかり	2996-3995	■親子ひろば/6月18日(月)午前10時30分～/おおむね0歳～3歳児対象/参加自由

【情報館】 ●特にことわりのないものは6月1日(金)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。

一緒に楽しく学びませんか？ 家庭教育学級

家庭教育学級とは、「豊かな心、自ら学ぶ意欲、個性、基本的な生活習慣」を培う家庭教育について学ぶ保護者や地域の方の学習の場です。家庭や地域の教育力の向上を支援するため、市内全小・中学校区に開設されています。



- 日 6月～1月ごろ
- 場 市内各小・中学校
- 内 ▶ 講座…子育て・人権・環境・防災・防犯安全・食育・心身の健康・進路等
- ▶ 実技…郷土食づくり・エコクラフト等
- ▶ 施設見学等
- ◎ 日程や講座内容は各学級で異なります。詳細は、お住まいの学校区の小・中学校へお問い合わせください。
- 問 社会教育課 ☎ 2998-9242

日 6月23日(土)午後1時30分～3時
場 新所沢コミュニティセンター

市民活動支援講座

- ◎ 事業の詳細は市HPをご覧ください。
- 問 政策企画課 ☎ 2998・9027
- ▼ 託児サービスを実施予定です。
- ▼ 傍聴者が多数の場合には、立ち見でご覧いただく場合や入場を制限する場合があります。
- ▼ 駐車場には限りがあります。
- ▼ 「市政運営に係る報告会」は17日(日)の午前と午後の2回、同じ内容で実施します。

【留意事項】
1日目に市政および各政策の概要把握、2日目に各政策についての意見交換を行います。

【市政運営に係る報告会】は17日(日)の午前と午後の2回、同じ内容で実施します。

場 西武ドーム

対 市内在住・在勤・在学の方
費 1,200円(大人・子ども共通)

チケット購入 市内在住、在勤、在学と分かるもの(免許証、保険証、社員証、学生証など)を提示のうえ、前売り(発売中)：西武ドームチケットセンターまたはライオンズストア@所沢ステーション(所沢駅構内)▼当日：西武ドームチケットセンター(1人6枚まで購入可能)

【市政運営に係る報告会】および「市の仕事公開評価」を実施

市政および財務に関する報告会と併せ、市の政策について、「外部の視点から」「公開の場」でご意見をいただくために、「市の仕事公開評価」を実施します。傍聴は自由ですので、ぜひお越しください。

日 6月17日(日)・30日(土)午前9時～正午、午後1時30分～4時30分

場 市役所8階大会議室、604会議室

内 市が掲げる4つの政策を午前・午後の部でそれぞれ2つずつ評価

【留意事項】
1日目に市政および各政策の概要把握、2日目に各政策についての意見交換を行います。

【市政運営に係る報告会】は17日(日)の午前と午後の2回、同じ内容で実施します。

場 西武ドーム

対 市内在住・在勤・在学の方
費 1,200円(大人・子ども共通)

チケット購入 市内在住、在勤、在学と分かるもの(免許証、保険証、社員証、学生証など)を提示のうえ、前売り(発売中)：西武ドームチケットセンターまたはライオンズストア@所沢ステーション(所沢駅構内)▼当日：西武ドームチケットセンター(1人6枚まで購入可能)

◎ 座席は内野指定席Bです。指定席が満席の場合は外野自由席になる場合がございます。

対 市民活動を行っている方、市民活動に関心がある方等
定 申し込み先着25人

内 市民活動に役立つデジタル講座
講 NPO法人まちづくり川口・星 豊さん

申 市民活動支援センター ☎ 2968・8391 ②2968・8392へ電話・FAX

◎ 電話による受付時間は、日曜日、祝祭日を除く午前8時30分から午後5時までです。

【所沢市民感謝デー】

日 6月30日(土)午後2時試合開始、7月1日(日)午後1時試合開始(北海道日本ハムファイターズ戦)

場 西武ドーム

対 市内在住・在勤・在学の方
費 1,200円(大人・子ども共通)

チケット購入 市内在住、在勤、在学と分かるもの(免許証、保険証、社員証、学生証など)を提示のうえ、前売り(発売中)：西武ドームチケットセンターまたはライオンズストア@所沢ステーション(所沢駅構内)▼当日：西武ドームチケットセンター(1人6枚まで購入可能)

対 市民活動を行っている方、市民活動に関心がある方等
定 申し込み先着25人

内 市民活動に役立つデジタル講座
講 NPO法人まちづくり川口・星 豊さん

申 市民活動支援センター ☎ 2968・8391 ②2968・8392へ電話・FAX

◎ 電話による受付時間は、日曜日、祝祭日を除く午前8時30分から午後5時までです。



日 6月24日(日)午前10時～午後2時30分

対 小学生～大人(小学生は保護者と参加)

定 申し込み先着20人

持 昼食、飲み物、エプロン

費 300円(材料費、保険代)

◎ 3定例ガイドウォーク

日 6月2日(土)・3日(日)午後1時30分～(約1時間)

内 センター周辺の自然を観察



◎ 初夏の自然観察会

日 6月10日(日)午前9時30分～午後0時30分

対 小学生～大人(小学生4年生以下は保護者と参加)

定 申し込み先着20人

持 飲み物、筆記用具、帽子

費 100円(保険代)

◎ 里山体験講座

② 里山体験講座

◎ 郷土食「ゆでまんじゅう」を作る

日 6月24日(日)午前10時～午後2時30分

対 小学生～大人(小学生は保護者と参加)

定 申し込み先着20人

持 昼食、飲み物、エプロン

費 300円(材料費、保険代)

◎ 3定例ガイドウォーク

日 6月2日(土)・3日(日)午後1時30分～(約1時間)

内 センター周辺の自然を観察



集合 ①は早稲田大学バス停(小手指駅南口から早稲田大学行き西武バス)、②③は同センター(下山口駅から徒歩15分)

申 ①②は同センター ☎ 29339・9412へ電話、③は当日受付

◎ 休館日は毎週月曜日です。

発達障害のある子「一人ひとりに応じた支援ってどうしよう?」(講演会)

日 7月14日(土)午後1時～4時

講 所沢市発達障害・情緒障害通級指導教室「フロー」/坂本條樹さん

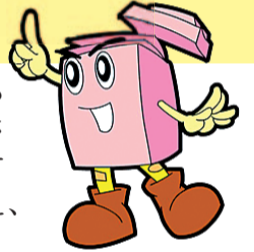
場 保健センター

定 申し込み先着50人

申 市民活動支援センター成人保健課 ☎ 2991・1811へ電話

合があります。

リサイクルふれあい館 エコロの行事



リサイクルふれあい館では、“もったいない”気持ちを大切に作るさまざまなくらしの知恵をお伝えしています。皆さまお誘いあわせのうえ、ぜひ一度ご参加ください。

◆着物から作る簡単ベスト

- 日 6月20日(水)午前10時～午後3時
- 定 申し込み先着15人
- 内 着物をリメイクした簡単なベスト作り
- 持 裁縫道具、黒色または生成り色のミシン糸、ものさし、昼食
- 費 500円(材料・型紙代)



◆古ネクタイから作るポシェット

- 日 6月24日(日)午前9時30分～午後0時30分
- 定 申し込み先着15人
- 内 不用になったネクタイを利用した携帯に便利なポシェット作り
- 持 不用になったネクタイ1本、裁縫道具、ボンド、不用なボタン



◆6月のエコロの行事 (いずれも申し込みが必要)

行事名	開催日時
裂き織り(ランチョンマット)	6月16日(土)午前10時～
包丁研ぎ講習会	6月16日(土)午後1時30分～
傘修理(1人1本)	6月16日(土)午後1時30分～
おもちゃの病院	6月23日(土)午後1時30分～
大型再生家具抽選会(30点程度)	6月9日(土)・23日(土)午前11時 ◎当日の申し込みは午前10時30分までです。
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。

場 申 市民活動支援センター
☎ 2994-5374へ電話

◎ 休館日は月曜日と祝休日(月曜日と祝休日と重なる場合は翌日も含む)です。

相談時間 月～金曜日午前8時30分～午後5時15分

相談電話番号 ☎ 0120-007-110(1P電話からは接続不可)

相談時間 月～金曜日午前8時30分～午後5時15分

子どもの人権110番

児童・生徒の皆さん、悩みがあれば、一人で抱え込まずにお電話ください。

相談電話番号 ☎ 0120-007-110(1P電話からは接続不可)

行政書士による暮らしの無料相談会

相続や遺言、離婚等、生活に密着した無料相談会を行います。お気軽にご利用ください。

日 6月15日(金)午前10時～午後4時

場 市役所1階市民ホール

◎ 先着順に相談を受け付けます。

相談員 埼玉県行政書士会所沢支部会員

内 ▶ 相続・遺言 ▶ 家庭問題 ▶ 外国人の入国・在留 ▶ 起業支援・会社設立等

問 市民相談課 ☎ 2998・9092

埼玉県住宅リフォーム専門相談

住宅リフォームに関する技術的な留意点、業者の選び方や契約の仕方、工事施行中の注意点などの相談を、

問 川越県土整備事務所 ☎ 049-243-2020

行政書士による暮らしの無料相談会

相続や遺言、離婚等、生活に密着した無料相談会を行います。お気軽にご利用ください。

日 6月15日(金)午前10時～午後4時

場 市役所1階市民ホール

◎ 先着順に相談を受け付けます。

相談員 埼玉県行政書士会所沢支部会員

内 ▶ 相続・遺言 ▶ 家庭問題 ▶ 外国人の入国・在留 ▶ 起業支援・会社設立等

問 市民相談課 ☎ 2998・9092

埼玉県住宅リフォーム専門相談

住宅リフォームに関する技術的な留意点、業者の選び方や契約の仕方、工事施行中の注意点などの相談を、

問 川越県土整備事務所 ☎ 049-243-2020

子どもの人権110番

児童・生徒の皆さん、悩みがあれば、一人で抱え込まずにお電話ください。

相談電話番号 ☎ 0120-007-110(1P電話からは接続不可)

行政書士による暮らしの無料相談会

相続や遺言、離婚等、生活に密着した無料相談会を行います。お気軽にご利用ください。

日 6月15日(金)午前10時～午後4時

場 市役所1階市民ホール

◎ 先着順に相談を受け付けます。

相談員 埼玉県行政書士会所沢支部会員

内 ▶ 相続・遺言 ▶ 家庭問題 ▶ 外国人の入国・在留 ▶ 起業支援・会社設立等

問 市民相談課 ☎ 2998・9092

埼玉県住宅リフォーム専門相談

住宅リフォームに関する技術的な留意点、業者の選び方や契約の仕方、工事施行中の注意点などの相談を、

問 川越県土整備事務所 ☎ 049-243-2020

行政書士による暮らしの無料相談会

相続や遺言、離婚等、生活に密着した無料相談会を行います。お気軽にご利用ください。

日 6月15日(金)午前10時～午後4時

場 市役所1階市民ホール

◎ 先着順に相談を受け付けます。

相談員 埼玉県行政書士会所沢支部会員

内 ▶ 相続・遺言 ▶ 家庭問題 ▶ 外国人の入国・在留 ▶ 起業支援・会社設立等

問 市民相談課 ☎ 2998・9092

面談または電話でお受けします。

◎ 全国一斉強化週間の6月25日(月)～29日(金)は午前8時30分～午後7時、6月30日(土)～7月1日(日)は午前10時から午後5時まで相談を受け付けます。

相談員 法務局職員、埼玉県人権擁護委員連合会子ども人権委員会委員

問 さいたま地方務局人権擁護課 ☎ 048-859-3507

面談または電話でお受けします。

日 毎週土曜日の午後1時～6時(年末年始を除く)

場 住まい相談プラザ(JR大宮駅コンコース西口)

相談電話 ☎ 048-658-3017

問 県・住宅課 ☎ 048-830-5562

東川の地下に川が誕生

東川地下河川竣工記念式典

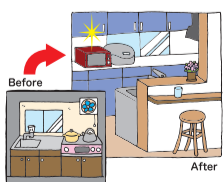
市内を流れる東川では、たびたび浸水被害が発生してきました。浸水被害解消に向け、改修を進めてきた地下河川が、地元のご協力により完成し、今年の梅雨から機能を発揮します。

日 6月2日(土)午前9時30分～

場 所沢まちづくりセンター

内 ▶ 元町地下調節池見学会(午前11時30分～) ▶ 所沢市重松流祭(午後3時～) ▶ 所沢フューニユ少年少女合唱団による発表 ▶ 物産販売等

問 川越県土整備事務所 ☎ 049-243-2020



【情報館】 ●特にことわりのないものは6月1日(金)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。

ふらっと祭り

6月23日(土)～29日(金)は、男女共同参画週間です。それに合わせて、「ふらっと」では、男女共同参画に関するさまざまな催しを開催します。また、喫茶コーナー、利用登録団体の展示なども行いますので、ぜひ一度お越しください。

申問男女共同参画推進センターふらっと ☎2921-2220
☎2921-2270へ電話・FAX



日時	内容	申し込み等
6月23日(土)	午前10時30分～ 『親子で楽しむ人形劇』 上演 マザーズ・ポケット	参加自由
	午後1時30分～ 利用登録団体活動発表(マジック・ア ラカルト、ダンスほか)・映画上映	参加自由
6月24日(日)	午前10時～ 講座『これからの子育て支援術～小 さな子どもたちを守るために～』 講 川口短期大学こども学科准教授・ 井上清美さん	定申し込み先着40人 申6月1日(金)から電 話・FAX ◎1歳から未就学児 までの保育がありま す(要予約)。
	午後1時～ 利用登録団体によるバザー	参加自由

東京学芸大学附属特別支援学校の学校公開(中学部、高等部)
日 中学部:6月7日(木)、9月6日(木)、10月1日(月) 高等部:7月11日(水)、9月12日(水)いずれも午前10時～11時50分
場 東京学芸大学附属特別支援学校

東京学芸大学附属特別支援学校の学校公開(中学部、高等部)
日 中学部:6月7日(木)、9月6日(木)、10月1日(月) 高等部:7月11日(水)、9月12日(水)いずれも午前10時～11時50分
場 東京学芸大学附属特別支援学校

県立日高特別支援学校の学校公開
日 6月11日(月)午前10時～午後0時40分
内 概要説明、授業および給食指導の見学、施設設備の見学等
場 県立日高特別支援学校(日高市高富59-1) ☎042-985-4391

県立所沢おおぞら特別支援学校の学校公開(肢体部、小・中学部、高等部)
日 6月19日(火)、10月4日(木)、11月1日(木)午前9時30分～正午
場 県立所沢おおぞら特別支援学校(南永井619-7)
内 概要説明、施設・授業見学等
申 事前に同校 ☎2951-1102 ☎2951-1105へ電話・FAX

県立所沢特別支援学校の学校公開
日 6月14日(木)午前9時20分～正午
内 概要説明、授業見学、施設見学、懇談会等
場 県立所沢特別支援学校(中富南1-1802-7) ☎2994-8733

所沢航空記念公園
ポリス・コンサート
日 6月3日(日)午後0時15分～(荒天中止)
場 所沢航空記念公園野外ステージ
内 警察音楽隊による演奏とカラーガード隊による演技
問 埼玉県警察本部広報課 ☎048-832-0110

所沢航空記念公園
ポリス・コンサート
日 6月3日(日)午後0時15分～(荒天中止)
場 所沢航空記念公園野外ステージ
内 警察音楽隊による演奏とカラーガード隊による演技
問 埼玉県警察本部広報課 ☎048-832-0110

申問 6月4日(月)から15日(金)までに、所沢市社会福祉協議会介護サービ
ス課 ☎2929-1702へ電話

環境マネジメントシステム
審査員を募集
市の環境マネジメントシステム内
部監査にご意見をいただける環境審
査員を募集します。
日 7月2日(月)～8月10日(金)の監査実
施日のいずれか1日
応募資格 原則として市内在住・在
勤の環境審査員補以上の資格を有
する方で、パソコンでメール連絡
が可能な方
◎謝礼等はありません。詳細は市HP
をご覧ください。
申問 6月8日(金)までに環境総務課
☎2998-9133へ電話

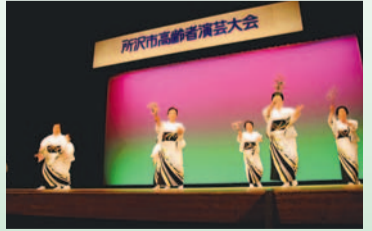
所沢市健康づくり市民会議委員を募集
所沢市健康づくり市民運動を推進
するにあたり、広く市民の方の意見
を取り入れるため、ご意見・ご提言
等をいただける方を募集します。
募集人数 5人
任期 平成24年8月1日～26年7月
31日
応募資格 次のすべてを満たす方
①本市に引き続き1年以上住所を有
する方
②昭和13年8月2日～平成4年8月
2日生まれの方
③応募日以前2年間において、本市
の審議会等の委員になっていない
方
申問 募集要項をご覧のうえ、6月14
日(木)(消印有効)までに保健セン
ター母子保健課 ☎2991-18

空き店舗を利用した新規出店者を募集
市内商店街の
空き店舗を利用
し、にぎわいを
創出する出店者
を募集します。
対 市内在住者ま
たは市内に本拠地のある法人で、
市内商店街内の3ヶ月以上の空き
店舗に新規出店する事業者
内 審査のうえ、初期設備費用等に対
し補助金を支給
補助金 限度額120万円(補助対
象経費の3分の1以内)
募集期間 7月2日(月)～27日(金)
申問 所定の申込書と必要書類を〒359
98-9155へ直接・郵送
◎申込書は同課、市HPで入手できま
す。

男女共同参画推進モデル事業を募集
男女共同参画社会づくりの推進を
図るため、市内の団体・グループか
ら、男女共同参画の推進モデルとな
る事業を募集し、その実施を委託し
ます。
募集団体 2団体(市
内で活動するおおよ
ね5人以上の団体・
グループ)
対象事業 ▼「男女共
同参画社会づくり」の意識啓発事
業 ▼「男女共同参画社会づくり」
に関する調査・研究事業 ▼その他
「男女共同参画社会づくり」の推
進に役立つと認められる事業
委託料 1団体あたり4万円
申問 6月30日(木)までに所定の申込書
を男女共同参画推進センターふら
っと ☎2921-2220へ直接
◎申込書は、市役所3階企画総務課
男女共同参画推進センターふらっと
市HPで入手できます。

交通指導員を募集
募集人数 各校区1人
勤務地 牛沼・中富・若
狭小学校区内
勤務内容 朝夕の立しょ
う指導、交通安全教室など
応募資格 市内在住の方
採用日 9月1日(土)
申問 6月20日(水)までに、市役所2階
交通安全課 ☎2998-9140
へ直接

第36回所沢市
高齢者演芸大会
参加者募集
日 7月26日(木)午前9時30分(開会)
場 市民文化センターミュージックホール
参加資格 市内在住の60歳以上の個人および
団体
募集組数 10組
【留意事項】
▶未出演の方を優先します。
▶応募者多数の場合は抽選となります。
▶長生クラブ会員は地区連担当者へ申し込ん
でください。
申問 6月11日(月)
までに市役所
1階高齢者支
援課 ☎299
8-9120
へ直接・電話



【情報館】 ●特にことわりのないものは6月1日(金)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。

6月の宅地内水漏れ修繕当番店 (土・日曜日、祝休日等)

下記の修繕当番店が、24時間体制で対応していますので、直接ご連絡ください。水道部HP (http://www.tokorozawa-city-waterworks.com/) では、水道に関するさまざまな情報を掲載しています。

日(曜日)	当番	電話番号
2日(土)	(株)小松屋管器	2922-3836
3日(日)	(有)マコト設備工業	2922-5578
9日(土)	(株)貫井産業	2993-0110
10日(日)	(株)糟谷設備工業所	昼 2923-8888 夜 2923-8349
16日(土)	水村設備	2948-4455
17日(日)	野村設備工業(有)	2948-5753
23日(土)	(有)水工社	2942-3245
24日(日)	(有)松本設備工業所	2922-5911
30日(土)	(有)興伸設備	2942-4907

問 所沢市水道部 (夜間・休日は警備員対応) ☎2921-1100 ㊟2921-1094

●**サポート会員養成講習会**
日 7月5日(木)・6日(金)・10日(火)・11日(水) 午前9時30分～午後4時30分
場 所 所沢まちづくりセンター

●**利用者も募集します**
対 市内に在住・在勤で0歳から12歳までのお子さんを養育している方
費 午前8時～午後8時：1時間1,000円 午後8時～午前8時：1時間1,200円 午後6時から午前9時(宿泊)：1泊10,000円

●**市HP「パブリックコメント」をクリック**に掲載するほか、市役所4階防犯対策室、同1階市政情報センター、まちづくりセンターで配布または閲覧

●**応募資格** 市内在住、在勤、在学の方、市内に事務所または事業所および土地建物有する個人・法人・団体等、その他利害関係者

●**申請募集期間中に条例(案)に対する意見を所定の様式で記入し、防犯対策室** ☎2998・9090へ

●**所沢市緊急サポートセンター登録ボランティア会員を募集**
急を要する子どもの預かりを行う地域の助け合い活動です。子どもの預かりをお手伝いくださる有償ボランティアを募集します。お子さんが好きな方なら年齢・資格は問いません。ご夫婦での登録も大歓迎。単発の活動がメインになりますので、空いている時間で活動できます。

●**預かり例** ▼病時・病後時の預かり ▼宿泊を伴う預かり ▼保育施設で病気などの呼び出しがあった場合の送迎や預かり ▼保護者の体調不良時など緊急を伴う預かり

●登録には講習会への参加が必要です。



所沢市緊急サポートセンター登録ボランティア会員を募集

●**所沢市暴力団排除条例(案)へのパブリックコメントを募集**
暴力団を恐れないこと・資金を提供しないこと・利用しないこと等を基本理念とした「所沢市暴力団排除条例」を定め、市民の皆さんが、安全で安心して暮らすことができる地域の実現を目指すため、皆さんのご意見を募集します。

●**募集期間** 6月11日(月)～29日(金)

●**条例(案)の公表** 6月1日(金)から市HP「パブリックコメント」をクリックに掲載するほか、市役所4階防犯対策室、同1階市政情報センター、まちづくりセンターで配布または閲覧

●**事前に登録が必要です。詳細はお問い合わせください。**

●**問 緊急サポートセンター** 埼玉 ☎048・297・2903へ電話

●**同センターHP** (http://ikidou.blogline.jp/kinkyusaitama) から登録ができます。

放射線量等の独自測定の結果

◆空間放射線量の測定結果 単位：μSv(マイクロシーベルト)/時、mSv(ミリシーベルト)/年

定点測定場所 (地表から5cm・50cm・1m)	測定日	測定結果 (年間換算値)	問い合わせ
市内(10か所) ①柳野公園②林小学校③北中小学校④所沢航空記念公園⑤道傍公園⑥柳瀬小学校⑦芸術総合高等学校⑧高峰公園⑨つばめ児童館⑩安松保育園	5月10日	0.05-0.09μSv/時 (0.26-0.47mSv/年) ●平常時の放射線量の限度(自然放射線等を除く)を下回っていました。	環境対策課 ☎2998-9230

◆水道水(地下水)に含まれる放射性物質の測定結果 不検出とは、検査機器で測定できる検出下限値未満であることを示します。

検査項目等	採取日	測定結果	問い合わせ
水道水(地下水) 第一浄水場(宮本町)	5月11日	放射性ヨウ素、放射性セシウムとも不検出	水道部配水管理課 ☎2921-1083

◆クリーンセンターから排出される廃棄物等に含まれる放射性物質の測定結果

検査項目等	採取日	測定結果	問い合わせ
東部・西部クリーンセンター 廃棄物(主灰、飛灰、炉砂等)	4月20日	放射性セシウムは、一般廃棄物最終処分場に埋め立て処分することができる基準値以下 ●詳しい測定結果は市HPをご覧ください。	東部クリーンセンター施設課 ☎2998-5300 西部クリーンセンター施設課 ☎2948-3141
排水、排ガス	4月9日～4月24日	放射性セシウムは、不検出	

除染後も継続した監視を行います

公共施設において、周辺より放射線量が局所的に高い箇所(ミニスポット)については、除染を実施し、継続的な監視を行っています。前回、毎時0.23マイクロシーベルト以上が測定された保育園、幼稚園、児童クラブなどの16施設39箇所を再測定した結果、2施設3箇所毎時0.23マイクロシーベルト以上が確認されました。いずれの箇所も除染を行い、毎時0.23マイクロシーベルト未満になりました。なお、除去した土壌は、子どもたちが立ち入らない場所に保管しています。

問 環境対策課 ☎2998-9230



▲測定中の様子

提出 税務職員(三種)採用試験

●**受験資格** ①平成24年4月1日現在、高校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない方および平成25年3月までに高校または中等教育学校を卒業見込みの方、②人事院が①に掲げる方に準ずると認める方

●**受付期間** ▼インターネット (http://www.jinji-stiken.go.jp/juken.html) : 6月26日(火)～7月5日(木) (受信有効) ▼郵送または持参 : 7月2日(月)～10日(火) (消印有効)

●**第1次試験** 9月9日(日)

●**採用日** 平成25年4月1日(月)

●詳細はお問い合わせください。
問 関東信越国税局人事第二課 ☎048・600・3111

高齢期の健康づくり

『からだところの元気度チェックシート』をお送りします

6月上旬に対象の方へ『からだところの元気度チェックシート(アンケート)』を郵送します。回答をいただいた方には、後日、結果アドバイス票を郵送します。対平成24年4月1日現在、65歳以上で奇数の年齢に達する方で、介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方

●平成24年度から要介護・要支援の認定を受けていない65歳以上の方に2年に1回郵送します。

『からだところの元気度チェックシート』は、日常生活に必要な心身の機能(運動・栄養・お口の健康など)の質問にお答えいただき、ご自身の健康づくり・介護予防に役立てていただくものです。



問 高齢者支援課 ☎2998-9120

振り込め詐欺にご用心!!

市内で21件、約3,080万円の被害が発生、県内ワースト1位です。(数字は5月20日現在、暫定値)

『犯人がよく使う言葉』

- ▶携帯電話の番号が変わった▶風邪をひいて声がおかしい▶代わりの者がお金を取りに行く▶還付金を振り込みます▶示談金が必要▶会社のお金を使い込んでしまった等
- 相談電話 所沢警察署 ☎2996-0110


問 防犯対策室 ☎2998-9090

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☎予約 (番号は正確に / FAX不可)

事業名	日時・内容等
母親学級 基礎 7月コース (全3回) (予約制)	▶とき：7月2日(月)・10日(火)・26日(木)午後1時15分～4時、26日(木)は午前9時45分～午後1時 (いずれも開始15分前から受付) ▶対象：平成24年11月～12月に出産予定の初産婦 (住民登録をしている方) とパートナー ▶内容：妊娠中の保健と生活 (栄養講話を含む)、新生児の保育、もく浴実習、調理実習等 ▶定員：申し込み先着40人 ▶費用：500円 (調理実習材料費) ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、7月10日(火)はバスタオル ●☎6月4日(月)～
母親学級 歯科 7月コース (予約制)	▶とき：7月17日(火)午後1時15分～3時15分 (開始15分前から受付) ▶対象：平成24年11月～12月に出産予定の初産婦、経産婦 (住民登録をしている方) ▶内容：歯科健診、ブラッシング指導等 ▶定員：申し込み先着40人 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、歯ブラシ、コップ、タオル ●☎6月4日(月)～
両親学級 (予約制)	▶とき：7月28日(土)午前9時30分～正午 (開始15分前から受付) ▶対象：平成24年10月～12月に出産予定の初産婦 (住民登録をしている方) 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。 ▶内容：もく浴実習、パートナーとできる妊婦体操の実技、ビデオ視聴 ▶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 ●☎6月4日(月)～
4か月児 1歳6か月児 3歳児 健康診査	▶健康診査日の2週間前までに、対象児の保護者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》6月6日(火)午前中 (グループでも参加可) 《かみかみ期》6月20日(火)午前中 (グループでも参加可) 《食事》6月26日(火)午前中 《歯科》6月21日(木)午前中 ▶持ち物：母子健康手帳 (かみかみ期相談、歯科相談は歯ブラシ) ◎いずれも申し込みが必要です。 ●☎6月1日(金)～
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：7月9日(月)・23日(月)いずれも午前10時～11時30分 (開始15分前から受付) ▶対象：平成24年1月・2月生まれの乳児とその親 (住民登録をしている方) ▶内容：栄養士の講話、試食等 ▶定員：いずれも申し込み先着30組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、お手ふき、スプーン ●☎6月7日(木)～
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：7月24日(火)午前10時～11時45分 (開始15分前から受付) ▶対象：平成23年11月・12月生まれの乳児とその親 (住民登録をしている方) ▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話、試食等 ▶定員：申し込み先着35組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、お手ふき、スプーン ●☎6月7日(木)～
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：7月5日(木)午前10時～11時45分 (開始15分前から受付) ▶対象：平成23年4月・5月生まれの幼児とその親 (住民登録をしている方) ▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話、試食等 ▶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、飲み物 (さ湯または麦茶)、歯ブラシ ●☎6月7日(木)～
2歳児 歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：7月2日(月)・23日(月)いずれも午後0時50分～1時10分 (受付) ▶対象：平成21年12月・平成22年1月生まれの幼児 (住民登録をしている方) ▶内容：歯科診察、歯みがき指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談等 ▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎6月5日(火)～
子育て サロン たんぽぽ	▶とき：6月26日(火)午前10時～11時30分 ▶対象：体重2,000g未満で生まれたお子さんとその親 ▶内容：参加者どうしの交流会 ▶持ち物：母子健康手帳、お子さんに必要な物 (ミルク、オムツ、おもちゃなど) ◎希望者は会場へ直接お越しください。
BCG	▶とき：7月26日(木)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分 (受付) ▶対象：平成24年4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) ◎対象者には事前に通知します。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。
成人 健康相談 (予約制)	《健康相談》▶とき：6月6日(火)、20日(火)いずれも午前中 ▶内容：生活習慣病の予防や健診結果の見方、医療機関のかかり方、更年期の悩み等 《歯科相談》▶とき：毎週火曜日午前中 ▶内容：歯周病予防、入れ歯の手入れの方法等 《栄養相談》▶とき：毎週木曜日午前中 ▶内容：生活習慣病の予防、バランスの良い食事等 《気になる血糖値相談》▶とき：6月11日(月)、25日(月)いずれも午前中 ▶内容：血糖値が高めの方の食事・運動習慣の見直し等 《リハビリ相談》▶とき：6月8日(金)、22日(金)いずれも午前中 ▶内容：ひざ・股関節・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 ●☎6月4日(月)～

事業名	日時・内容等
ファミリー 食育教室 (予約制)	▶とき：7月19日(木)午前10時～午後0時30分 (開始15分前から受付) ▶対象：1歳～18歳までのお子さんの親 ▶テーマ：簡単にできる朝食とおやつ ▶内容：講話「旬の食材の栄養と調理法」と簡単な調理実習 ▶定員：申し込み先着15人 (初めての方を優先) ▶費用：500円 (調理実習材料費) ▶持ち物：エプロン・三角きん・手ふきタオル ◎保育 (1歳以上) があります。 ●☎6月4日(月)～ 
ところ21 栄養教室 (予約制)	▶とき：7月11日(水)午前9時30分～午後0時30分 ▶対象：64歳以下の方 ▶テーマ：貧血予防の食事 ▶内容：講話「鉄分の上手なとり方」、簡単な調理実習 ▶定員：申し込み先着36人 (初めての方を優先) ▶費用：500円 (調理実習材料費) ▶持ち物：エプロン・三角きん・手ふきタオル ●☎6月4日(月)～
優しい 健康食 教室 (予約制)	《女性対象》▶とき：7月3日(火) 《男性対象》▶とき：7月4日(水)いずれも午前9時30分～午後0時30分 ▶対象：65歳以上の方 ▶テーマ：貧血予防の食事 ▶内容：講話「鉄分の上手なとり方」、簡単な調理実習 ▶定員：申し込み先着36人 (初めての方を優先) ▶費用：500円 (調理実習材料費) ▶持ち物：エプロン・三角きん・手ふきタオル ●☎6月4日(月)～
結核検診	▶とき：6月14日(木)午後1時～2時 ▶対象：15歳以上で勤務先等で胸部X線検査を受ける機会のない方。40歳以上で肺がん検診を受けていない、あるいは受ける予定のない方 ◎希望者は会場へ直接お越しください。

★市役所・まちづくりセンター等で実施する事業

事業名	日時・内容等
乳幼児 健康相談	▶とき/ところ：▷7月10日(火) / 小手指まちづくりセンター▷7月12日(木) / 柳瀬まちづくりセンター▷7月30日(月) / 新所沢まちづくりセンター / いずれも午前9時30分～10時30分 (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：▷6月5日(火)、7月3日(火)いずれも午後1時30分～3時 (受付) / 狭山ヶ丘コミュニティセンター▷6月13日(水)、7月11日(水)いずれも午後1時30分～3時 (受付) / 山口まちづくりセンター▷6月20日(水)、7月18日(水)いずれも午前9時30分～正午 (受付) / 富岡まちづくりセンター ▶内容：個別相談 (食事や運動の方法・検査値の見方等)、血圧・体脂肪測定 ▶相談員：保健師、栄養士 ◎希望者は会場へ直接お越しください。なお、狭山ヶ丘コミュニティセンターでの相談は、健康カレンダーで案内した日時から変更になりました。
おしゃべり 健康サロン	▶とき/ところ：6月13日(水)、7月11日(水)いずれも午前10時～正午 (開始30分前から受付) / 山口まちづくりセンター ▶内容：血圧・体脂肪測定、ストレッチ、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。また、体操を行うので飲み物をお持ちください。

★訪問事業・相談業務等

担当課	日時・内容等
母子保健課	▶新生児・妊産婦訪問：保健師、助産師が保健相談と子育て支援の情報をお伝えします。保健センターへ電話、または妊婦健診受診券に添付の出生連絡票を保健センターに郵送してください。 ▶こんにちは赤ちゃん訪問：新生児訪問等を実施したご家庭を除き、すべての生後2か月ごろの乳児を持つご家庭に、保健師、看護師が訪問し、保健相談と子育て支援情報をお伝えします。 ▶5歳児で幼稚園、保育園での健康診査を受ける機会のない方の健康や発達に関するご相談を受け付けています。
成人保健課	▶訪問による相談：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」を実施しています。参加を希望される方は、事前にお問い合わせください。

◎各業務の詳細はお問い合わせください。

休日急患当番医

- 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。
<http://www.tokorozawa.saitama.med.or.jp/>

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
6月3日(日)	おくもとクリニック	内・小・呼・消・リハ	西所沢1-23-3	2903-8320
	所沢慈光病院	心内・精	北中1-228	2922-2990
	所沢内科クリニック	胃・内	東町22-3	2922-2210
6月10日(日)	米島医院	内・小	山口1181-6	2922-3675
	スマイル皮膚科	皮・形成外科	西所沢1-12-3 さいとうビル4F	2939-1213
	伊藤内科	内・循	東住吉2-4	2922-2915
6月17日(日)	福元内科クリニック	内・消	南住吉21-16	2920-1155
	菊池がんクリニック	婦・内	荒幡111-1	2928-7311
	けやき台どんぐりクリニック	内・小・アレ・神内	けやき台1-16-5	2923-8171
6月24日(日)	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
	深井眼科医院	眼	小手指町1-26-9	2928-6900
	所沢ロイヤル病院	内・リハ	北野3-1-11	2949-3385
7月1日(日)	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
	東町眼科	眼	東町12-12 田中ビル1F	2926-7135
	木村医院	外・内・胃腸・肛	北岩岡1-96	2942-5411

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時まで	○	○	○	×	○	○	×	○※	
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	診療日：6月3日(日)・10日(日)・17日(日)・24日(日)・7月1日(日)								

◎小児急患診療は、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次救急（初期救急）を実施しているため、緊急の場合のみご利用ください。また、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。なお、都合により休診する場合があります。

◎小児急患診療の実施予定等は、メールマガジン『ところざわほっとメール』にご登録いただくと、携帯電話やパソコンへのメール配信でお知らせします。登録方法は、市HP（「ところざわほっとメール」をクリック）をご覧ください。

※月・火・水・金・土曜日が祝休日となる場合も、深夜帯急患診療を実施しています。

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

事業名	受付時間
休日緊急歯科診療	▶とき：6月3日(日)・10日(日)・17日(日)・24日(日)・7月1日(日) ▶受付時間：午前9時～11時30分 ◎診療日は変更になる場合があります。

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、☎048-833-7911
 相談時間 月～土曜日…午後7時～11時
 日曜日、祝休日、年末年始…午前9時～午後11時

市消防本部休日夜間病院案内

☎04-2922-9292（24時間）

埼玉県救急医療情報案内（歯科・精神科を除く）

☎048-824-4199（24時間）



こんにちは保健師です 103

いきいき健康づくり

●フッ化物を使うとむし歯予防できるの？

むし歯は、歯の汚れ（プラーク＝歯垢）の中にすむ細菌が、食べかすに含まれる炭水化物や糖を分解して作る「酸」により、歯の表面のエナメル質が溶ける「脱灰」という現象でおこります。歯が「酸」により溶け「脱灰」がすすんで穴の空いた状態が「むし歯」です。

「脱灰」は、食事やおやつ、清涼飲料水などをとっているときなど日常的に発生します。しかし、唾液に含まれるカルシウムやリン酸イオン、重炭酸イオンがこの「酸」を中和させ、歯のエナメル質を修復する「再石灰化」の働きをします。

私たちの口の中では、食事のたびに「脱灰」と「再石灰化」が起こり、むし歯の発生を自然の仕組みで予防しています。

脱灰の原因

- ▶口の中にプラークが多い
- ▶食事やおやつの回数が多い
- ▶甘いものをよく食べる
- ▶唾液の分泌が少ない



◎「脱灰」の原因が多いと、むし歯が発生します。

むし歯を予防するにはどうしたらいいの？

むし歯を予防するには、「だらだら食べない」「よくかんで唾液の分泌を促す」など日常の食生活に気をつけ、「食べた後は歯みがきで口の中をきれいにする」必要があります。

その他の方法としては、フッ化物を利用した予防法が有効です。

フッ化物って何？

フッ素とも言われていますが、「フッ素」は元素名で、むし歯予防に用いられるのは「フッ化物」です。フッ素は自然の栄養素（ミネラル）として、動物・植物などすべての生き物に含まれており、土壌や空気、水にも含まれています。毎日の食事を通してからだに摂取され、歯や骨を健康に保つために必要な栄養素のひとつです。



フッ化物のむし歯予防作用

- ▶再石灰化作用の促進
フッ素がむし歯になりかかった部分へのミネラルの取り込みを助け、歯の再石灰化を促進する。
- ▶歯質の強化
フッ素が歯のエナメル質や象牙質に取り込まれて、強い結晶構造を作ることによって、歯を強くする。
- ▶ミュータンス菌の抑制
フッ素の抗菌力により、むし歯の原因菌のひとつであるミュータンス菌の働きを抑える。

フッ化物を利用した予防法は？

- ①フッ化物歯面塗布法
歯科医師、歯科衛生士が歯にフッ化物を塗布する方法です。年に2～4回程度定期的に行うとより効果が得られます。
- ②フッ化物洗口法
フッ化物洗口液でうがいをする方法です。週1回法と毎日法があります。効果が高く、集団または家庭で行うのに適した方法です。
- ③フッ化物配合の歯みがき剤の使用
歯みがきのときに、フッ化物の配合された歯みがき剤を使う方法です。
フッ化物は、歯の生えたところに定期的にご利用することで、高いむし歯予防効果が期待できます。大人の方の利用も推奨されています。
フッ化物とむし歯予防については、かかりつけの歯科医師にご相談ください。（協力：所沢市歯科医師会）
6月10日(日)に歯の衛生週間行事（本号6頁参照）を開催します。ぜひ、ご参加ください。

問い合わせ 保健センター☎2991-1811 ☎2995-1178

編集後記

▶入学・就職等々、新しい環境に慣れました？4月から広報紙の編集に携わることになった私もその一人。さて、今号は「検診」。不摂生な私にも、プレゼントはあるのか。改めて日ごろの生活をチェック。本紙を通じて「お役に立ちたい（隊）」。(📺)
 ▶新年度がスタートしてはや2か月がたちました。新しい環境でたまった疲れと、近年多くなっているこの時期の雷雨による寒暖の差で体調を崩しやすいので、かぜには気をつけてください。私は、新参者として雷を落とされないように気をつけます！(🌩)



所沢市は、「振り込め詐欺被害が県内ワースト一位」息子・警察官をかたる電話には注意が必要です。

所沢警察署

☎2996-0110