

広報  
9月号

No.1098  
平成25年(2013年)

# ところざわ

ゆるキャラグランプリ  
2013に出場



## 頂点をめざせところん!

今年もゆるキャラ日本一をネット投票で決める「ゆるキャラグランプリ」にところんがエントリーしました。昨年は865のゆるキャラがエントリーされる中43位に！今年にはさらに上位を狙うため所沢駅前でもPR活動をしてきました。投票は9月17日(火)から11月8日(金)まで、発表は11月24日(日)の「ゆるキャラさみっとin羽生」です。皆さんの1日1票のご声援をお願いします。

問企画総務課 ☎ 2998-9046



撮影：市民カメラマン・宮川雄也

### 特集 10月1日からところバスが便利になります… 2・3

リサイクルふれあい館エコロ…4 / 高齢者福祉施策…5 / 「所沢を動かす！」みんなのアイデアコンテスト公開審査…6 / シティマラソン大会・陸上競技選手権大会参加者募集…6 / 9月9日は救急の日…7 ほか

### 人口と世帯 (平成25年7月末現在)

人口	343,154人	前月比	-180人
男	170,805人		-86人
女	172,349人		-94人
世帯数	150,507世帯		-3世帯

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

◆所沢市携帯サイト  
モバイルとところざわ

◆ところざわほっとメール  
(市政情報・防災情報)  
二次元バーコードを読み込み空メールを送信

発行：所沢市 編集：経営企画部広報課 ☎ 04-2998-9024 ☎ 04-2994-0706  
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)

「広報とところざわ」は、毎月1日に発行。戸別配布でお届けしています。届かない方は、所沢市シルバー人材センター(☎2928-8695・☎2924-0630)へご連絡ください。

# さらに便利になります!

## 一部路線の運行コース・ダイヤが変わります

市民の皆さんからのご要望などをもとに、西路線、北路線、東路線（柳瀬循環コース）について、10月1日（火）から一部運行コースを変更します。また、新しくなった西路線を利用し、三ヶ島地区の歴史や文化財を訪ねるコースをご紹介します。便利になった「ところバス」をご利用ください。

交通安全課 ☎2998-9140 ㊟2998-9163

### 運行日

12月29日～1月3日を除く毎日

### 運賃（距離に応じた運賃）

▼中学生以上：100円～250円  
▼小学生：半額（10円未満の端数は切り上げ）  
▼未就学児：同伴者1人につき2人までは無料、3人以上は2人を超える人数について半額（10円未満の端数は切り上げ）

### 【留意事項】

▼エコ・モビリティの日（毎月22日）は、一律100円（小学生は50円）で利用できます。  
▼P.A.S.M.O（パスモ）、Suica（スイカ）が利用できます。  
▼定期券制度はありません。

### 運行コースの変更

◆**西路線**  
「新所沢・狭山ヶ丘コース」と「三ヶ島循環コース」を『新所沢・三ヶ島コース』に統合します。また、三ヶ島農協前交差点から県道所沢青梅線で直接「芸術総合高校」バス停に向かうルートに変更し、「JA三ヶ島支店」「三ヶ島五丁目」のバス停は廃止します。

◆**便利になります!**  
航空公園駅や新所沢駅などと三ヶ島地区が乗り換えなしで行き来できます。

◆**北路線**  
「美原町三丁目」「所沢市民体育館」バス停を通るルートから、

道川越所沢線を通り新所沢駅東口に向かうルートに変更します。これにより「花園二丁目」バス停を新設します。

◆**便利になります!**  
新所沢駅東口発着のバスが増便となり、利便性が高まります。

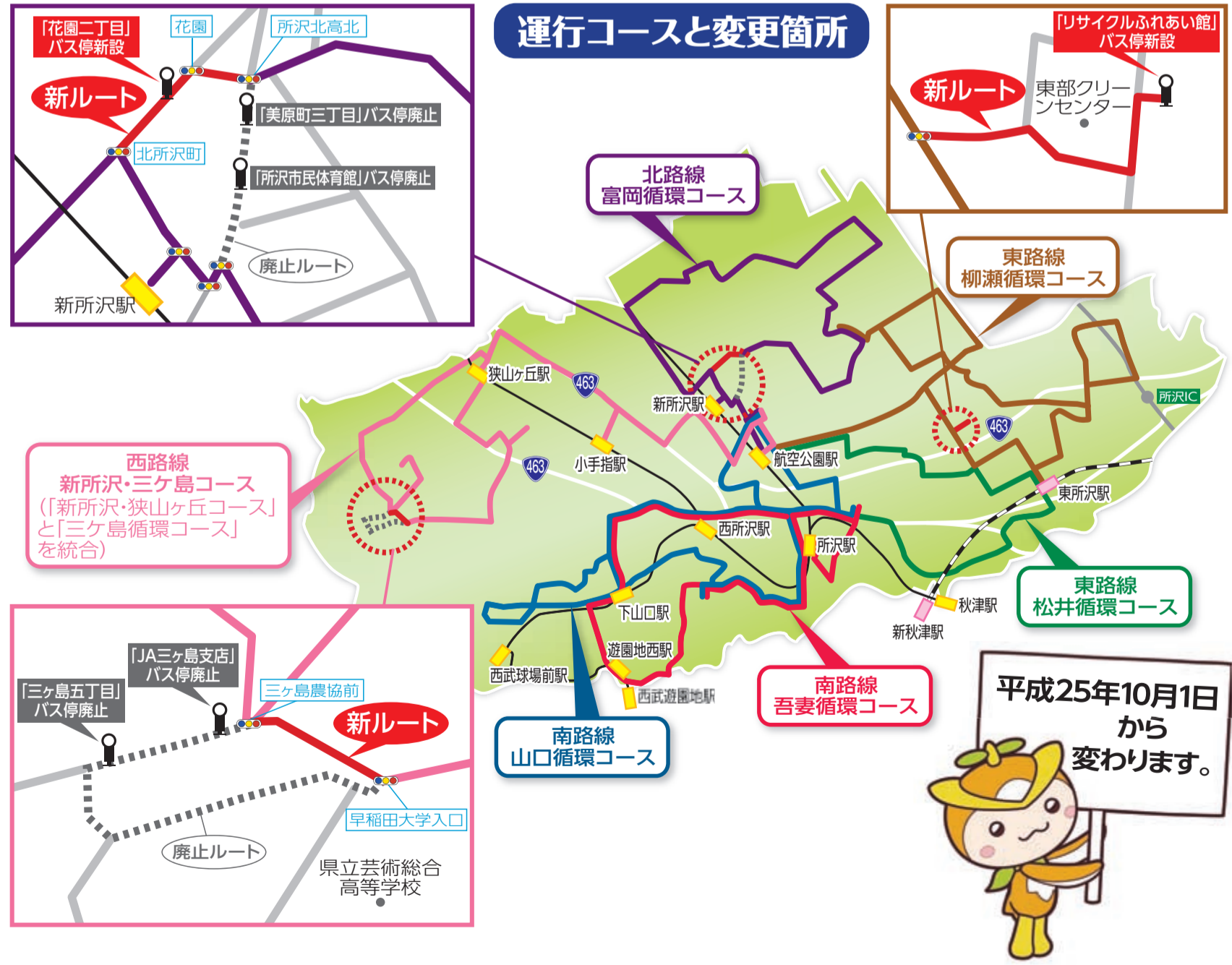
◆**東路線（柳瀬循環コース）**  
新たに「リサイクルふれあい館」に停車します。

### ダイヤの変更

西路線は、往路（航空公園駅発 狭山ヶ丘駅西口行き）・復路（狭山ヶ丘駅西口発 航空公園駅行き）とも1日5便となり、ダイヤが変わります。その他の路線も、コースの変更などにより、調整を行った結果、一部の便で最大で15分程度変わります。詳細は「利用案内（パンフレット）」で、ご確認ください。

### 利用案内を配布

新しいダイヤの「利用案内（パンフレット）」は、9月20日（金）から市役所2階交通安全課、まちづくりセンター、市民課サービスコーナーで配布します。また、市HPからもご覧になれます。



# 10月1日 から **とろろバス**が

便利になった西路線を利用して、お出かけしてみたいはかがですか？  
**三ヶ島地区の歴史や文化財を訪ねて**

◎運行コースおよびダイヤは、10月1日(火)以降のものです。

## 行き 『狭山ヶ丘駅西口』行き

バス停	2便	3便	4便	運賃
航空公園駅	8:50	11:40	13:40	250円
	↓	↓	↓	
新所沢駅西口	9:02	11:52	13:52	250円
	↓	↓	↓	
小手指駅北口	9:14	12:04	14:04	250円
	↓	↓	↓	
狭山ヶ丘駅東口	9:25	12:15	14:15	170円
	↓	↓	↓	
三ヶ島公民館	9:42	12:32	14:32	

## 帰り 『狭山ヶ丘駅西口』行き

バス停	3便	4便	5便	運賃
所沢ロイヤル病院前	12:42	14:42	17:17	
	↓	↓	↓	
狭山ヶ丘駅西口	13:05	15:05	17:40	170円

## 『狭山ヶ丘駅東口経由航空公園駅』行き

バス停	2便	3便	4便	運賃
所沢ロイヤル病院前	10:42	13:32	15:32	
	↓	↓	↓	
狭山ヶ丘駅東口	11:10	14:00	16:00	250円
	↓	↓	↓	
小手指駅北口	11:23	14:13	16:13	250円
	↓	↓	↓	
新所沢駅西口	11:34	14:24	16:24	250円
	↓	↓	↓	
航空公園駅	12:00	14:50	16:50	250円

## ④埋蔵文化財調査センター

市内で発掘された石器や土器の展示、国指定の天然記念物「ミヤコタナゴ」の紹介をしています。

開館日時 午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝休日、年末年始を除く)

埋蔵文化財調査センター

☎2947-0012



## ①三ヶ島葎子資料室

(三ヶ島まちづくりセンター内)

明治19年、三ヶ島村に生まれた歌人・三ヶ島葎子の日記や、交流のあった歌人(与謝野晶子・斎藤茂吉ほか)の手紙などを展示しています。

開館日時 火～日曜日午前8時30分～午後5時(祝休日、年末年始を除く)

生涯学習推進センターふるさと研究グループ ☎2991-0308



## ②クロスケの家

国の登録有形文化財に登録された「旧和田家住宅(クロスケの家)主屋・製茶工場・土蔵」を見学することができます。

開館日時 火・水・土曜日午前10時～午後3時(祝休日、年末年始を除く)

公益財団法人トトロのふるさと基金 ☎2947-6047

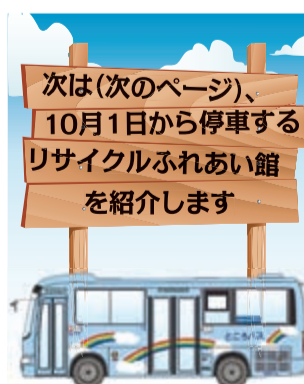


## ③砂川遺跡

市の指定史跡であり、出土した石器群は旧石器時代研究に重要な方向性を与え、国の重要文化財に指定されました。石器が集中して出土した範囲をレンガ囲みで表示しています。

文化財保護課

☎2998-9253



## ◆特別乗車証

対象者(市内在住者)	運賃(特別乗車証の色)
▶満65歳以上の方 ▶40歳～64歳で要介護・要支援認定を受けている方	100円(緑色)
次の手帳をお持ちの方 ▶身体障害者手帳 ▶精神障害者保健福祉手帳 ▶特定疾患医療受給者証 ▶指定疾患医療受給者証 ▶小児慢性特定疾患医療受給者証 ▶療育手帳(みどりの手帳) ▶被爆者健康手帳 ▶被爆者二世健康手帳 ▶戦傷病者手帳	無料(オレンジ色)

特別乗車証配布場所 市役所2階交通安全課、まちづくりセンター、市民課サービスコーナー

◆一日乗車券  
 とろろバスの全路線が一日乗り降り自由になります。バス車内で販売(現金のみ)しています。  
 購入金額 ▼中学生以上:500円 ▼緑色の特別乗車証または所沢市の介護保険被保険者証をお持ちの方、小学生:200円

◆運転免許証を自主返納した方  
 65歳以上で平成25年4月1日以降に運転免許証を自主返納した方に、とろろバスの無料定期券、または50回分の回数券(ともに有効期限1年)を市役所2階交通安全課で交付します。

持 ①運転免許の取消通知書の写し  
 ②取消を受けた運転免許証の写し、または公的機関発行の本人が確認できる顔写真付きの書類(運転経歴証明書、住民基本台帳カードなど)の写し  
 ③印鑑

## 9月のエコロの行事

### ◆ゴム入りフリーサイズの帽子

6枚にはいだ布地で、リバーシブルの帽子を作ります。

日 9月8日(日)午前9時30分～午後2時30分

定 申し込み先着15人

持 60cm×60cmの布地を2枚、シャッペスパン、ものさし、チャコ、平ゴム、はさみ、昼食



### ◆着物地から作るリバーシブルのベスト

1着あると便利なりバーシブルベストを作ります。

日 9月26日(木)午前9時30分～午後3時

定 申し込み先着10人

費 300円

持 ほどいて洗いアイロンをかけた着物地、裁縫道具、シャッペスパン、昼食



行事名	開催日時
おもちゃの病院	9月28日(土)午後1時～
包丁研ぎ講習会	9月28日(土)午後1時30分～
洋傘修理 (1人1本)	9月28日(土)午後1時30分～ ◎部品代は実費です。
大型再生家具抽選会 (40点程度)	9月14日(土)・28日(日)いずれも午前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。

日 9月1日(日)からリサイクルふれあい館  
☎ 2994-5374へ電話

▼ところバス：航空公園駅東口から東路線柳瀬循環コースで「リサイクルふれあい館（10月1日新設）」下車（詳細は2・3頁参照）  
▼西武バス：所沢駅東口から「所沢車検場経由エスエテシテイ所沢行き」で「所沢車検場前」下車徒歩約15分、航空公園駅東口から「エスエテシテイ所沢行き」で「中富南」下車徒歩約20分



◆施設の概要  
館内には、木製家具の再生などを行う工房、再生家具の展示や環境に関する情報を提供するスペース、リサイクル体験コーナー、大小6つの研修室・会議室などがあります。また、プレイルームには授乳室を備え、小さなお子さんが一緒に安心して気軽に利用できます。設備面では、雨水は地下のタンクのため、館内のトイレで使用しています。また、太陽光発電は館内電力の一部を賄い、風力発電は屋外灯の電力として使用しています。



宝箱の中身は何か？

エコロに行って探してみよう

『もったいない』気持ちを大切にするとさまざまなくらしの知恵をお伝えします。  
**リサイクルふれあい館エコロ**  
リサイクルふれあい館エコロは、周辺の自然環境と調和し、自然エネルギーを利用するなど環境に配慮し、循環型社会の形成に向けたごみ減量・リサイクルを中心とする環境教育のための学習施設です。  
リサイクルふれあい館の愛称「エコロ」は「エコロジー」と「トコロザワ（所沢）」と「ココロ（心）」の音から生まれました。  
☎ リサイクルふれあい館 ☎ 2994-5374

見て・触れて・感じて  
**展示をリニューアル**  
子どもでも楽しめるよう、体験型の展示にリニューアルしました。所沢市のごみの現状や、地球温暖化、3R（リデュース・リユース・リサイクル）について、一目で分かる内容となっています。環境学習の場として、ぜひご利用ください。

## 出張 もったいない市 (9月22日) / 所沢まちセン

市が回収した和服・陶磁器を頒布します。

日 9月22日(日)午前10時～午後2時

場 所沢まちづくりセンター（元町27-5）

内 和服・陶磁器の展示頒布

### 【留意事項】

- ▶和服会場は入場制限があります。
- ▶和服の頒布は1人3点までです。
- ▶古着の頒布はありません。
- ▶駐車場が狭いため、バス・自転車などの来場をお願いします。



▲和服のもったいない市の様子

## おもちゃの病院

こわれてしまったおもちゃを診療する「おもちゃの病院」を定期開院しています。お子さんの物を大切にすることを培いましょう。



開催場所	開催日時
みどり児童館 ☎ 2928-8414	第1土曜日 午前9時30分～11時30分
つばめ児童館 ☎ 2922-0410	偶数月の第1土曜日 午前9時30分～11時30分
すみれ児童館 ☎ 2949-3826	第2土曜日 午前9時30分～11時30分
つばき児童館 ☎ 2923-6155	第3土曜日 午前9時30分～11時30分
リサイクルふれあい館 ☎ 2994-5374	第4土曜日 午後1時～3時

### 【留意事項】

- ▶当日会場へ来られない場合は、事前におもちゃをお預かりすることもできます。
- ▶診察と治療は無料ですが、部品などの実費（300円程度）が掛かることもあります。
- ▶当日治らない場合は入院となります。

## 再生家具の頒布

粗大ごみとして出された家具の中から使えるものを手直しして抽選で頒布しています。

### ◆大型再生家具抽選会 (40点程度)

日 毎月第2・4土曜日午前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)

日 毎週金曜日午前10時～



## 展示コーナー

リサイクルして作ったものを展示しています。



## 陶磁器のリサイクル

回収した陶磁器を頒布しています。



## 包丁研ぎ講習会

包丁の研ぎ方を修得していただく、体験講習会です。



## 洋傘修理

骨の折れてしまった洋傘を修理します。(1人1本)



このほかにも環境図書ライブラリでは、環境やごみの減量に関する本の閲覧や貸し出しなどを行っています。

# いつまでもいきいきと すこやかに暮らすために

市さまざま高齢者福祉施設をご紹介します。  
ぜひご利用ください。

高齢者支援課 ☎2998-9120 ☎2998-9138

## 65歳以上の方へ

### ◆高齢者みまもり相談員

市で委嘱した相談員が、ひとり暮らしの方や日中ひとりになる方などのお宅を定期的に訪問し、話し相手になり安否確認を行います。



### ◆徘徊高齢者家族支援事業

徘徊行動のある方を介護している家族に、早期発見・保護を目的として、位置検知装置（GPS）を貸し出します。

### ◆外国人高齢者等福祉手当支給事業

市内に1年以上居住している、無年金の外国人で、一定の要件を満たす方に手当を支給します。

### ◆寝たきり老人等介護者手当支給事業

要介護度4または5の状態が6カ月以上継続している寝たきりや認知症の高齢者を常時在宅で介護している方に、年1回4万円の手当を支給します。

### ◆緊急通報装置の貸与

慢性疾患などをお持ちのひとり暮らしの方や日中ひとりになる方に対して、緊急時にボタンを押して通報することで、救急車の手配など適切な処置を行う緊急通報装置を貸し出します。この装置には、日中の一定時間、人の動きがない場合に自動的に通報をする、生活反応センサーも備えています。



▲緊急通報装置

### ◆介護マークの配布

介護者が「介護マーク」を利用することにより偏見や誤解を受けることなく、介護できるようにします。



▲介護マーク

### ◆公衆浴場老人入浴料助成事業

自宅に入浴設備がない方に、公衆浴場の入浴券を交付します。

## 救急医療情報キット

～配布対象者を拡大～

「かかりつけ医」「持病」などの医療情報や「診察券の写し」「健康保険証の写し」などの情報を専用のプラスチック容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管することで、迅速な救急活動に役立てるものです。

対市内に在住している65歳以上の方がいる世帯

配布場所 市役所1階高齢者支援課、同1階障害福祉課、消防署・分署、老人福祉センター・老人憩の家、地域包括支援センター、シルバー人材センター、相談支援事業所

配布方法 配布は本人または代理の方のみです。受け取りの際は住所、氏名、生年月日の記載が必要です。

救急情報の変更 すでに救急医療情報キットをお持ちの方で、かかりつけ医や緊急連絡先などの変更があった場合は、各配布場所にて新しい救急情報シートを配布します。



問高齢者支援課 ☎2998-9120

### ◆高齢者配食サービス事業

食事の用意が大変な方や、定期的なみまもりが必要な方に、市指定の配食サービス事業者が食事を届けます。

指定配食サービス事業者	
宅配クックワン・ツウ・スリー	☎2903-2070
社会福祉法人桑の実会 みまもり配食センター	☎2921-1144
武蔵野フーズ	☎0120-016-113
ワタミタクシヨク	☎0120-19-1950
まごころ弁当	☎2969-0130

### ◆単身高齢者保養事業（10月）

ひとり暮らしの方を対象に、日帰りのバス旅行を行います。毎年8月に参加者を募集しています。



### 60歳以上の方へ

#### ◆いきがい支援事業

生涯学習の一環として健康・福祉・一般教養・時事問題などを学習するとともに、参加者同士の仲間づく

りを進めます。毎年3月に参加者を募集しています。

#### ◆高齢者囲碁・将棋大会（6月）

#### ◆高齢者演芸大会（7月）

#### ◆高齢者スポーツ大会（9月）

#### ◆高齢者創作展示会（12月）



▲高齢者演芸大会

#### ◆高齢者福祉バスの運行

健康の増進や生きがいづくりの場として、ご利用いただける施設です。各施設ではサークル活動や介護予防のための「いきいき健康体操教室」も開催しています。

### 老人福祉センター・老人憩の家

施設にはお風呂・カラオケ・マッサージ機・ゲートボールコートなどがあります。それぞれの施設で設備が異なりますので、



健康の増進や生きがいづくりの場として、ご利用いただける施設です。各施設ではサークル活動や介護予防のための「いきいき健康体操教室」も開催しています。

### ◆老人福祉センター・老人憩の家一覧

	施設名	電話番号	所在地
老人福祉センター	うしめま荘	☎2998-4741	牛沼54
	あづま荘	☎2928-1466	久米2263-1
	さやまがおか荘	☎2949-1192	若狭4-2478-4
	緑寿荘	☎2928-8415	緑町3-16-7
老人憩の家	さくら荘	☎2922-0710	山口356
	とめの里	☎2943-2492	中新井547
	やなせ荘	☎2944-6773	南永井625-6
	峰寿荘	☎2926-1901	宮本町2-22-13
	みかじま荘	☎2947-2213	三ヶ島3-1440-1
	こてさし荘	☎2947-3232	北野1-2-12
	とみおか荘	☎2943-8651	北岩岡118-4
ところ荘	☎2922-0681	宮本町1-2-35	

◎駐車場には限りがあります。健康増進のためにも徒歩や自転車でお越しください。また、市内の施設のほかに、飯能・狭山・入間市の福祉施設なども同様に利用できます。詳細は、高齢者支援課にお問い合わせください。

詳細は各施設（左表参照）へお問い合わせください。  
対所沢・飯能・狭山・入間市に在住している60歳以上の方  
開園時間 午前9時～午後4時30分  
（日曜日・祝休日・年末年始は休園）

### ◆介護保険

要介護認定の申請や保険給付の手続き、介護相談などを行っています。

問所沢市社会福祉協議会 ☎2926-8202

### ◆社会福祉協議会の事業

車いすの貸し出しサービス  
福祉サービス利用援助事業  
介護者リフレックシユ事業



## お達者倶楽部を募集

65歳以上の方に居場所を提供し、介護予防・閉じこもり予防などのボランティア活動を行っている団体に活動費の一部を支給します。

対集会所・個人の住宅などで活動する市内の在住の3人以上の推進委員と65歳以上の会員5人以上で構成されている団体

活動内容 茶話会、健康体操、レクリエーション、交流会、介護予防教室など

助成金額 6万円～15万円（年間）

申問高齢者支援課 ☎2998-9120へ電話

## 敬老会行事のお知らせ

敬老会行事は、行政区ごとに地区自治連合会、町内会、区長会などが独自に開催します。75歳以上（昭和14年4月1日までに生まれた方）の方々は自由に敬老会に参加できますので、是非ともご参加ください。

### ◆各地区の祝品贈呈対象者年齢は、本年度75歳、80歳になる方が対象

▶75歳…昭和13年4月2日から昭和14年4月1日までに生まれた方

▶80歳…昭和8年4月2日から昭和9年4月1日までに生まれた方

◎詳しくは、各地区の事務局（まちづくりセンター）にお問い合わせください。

### 長寿を祝い、記念品を贈呈します

◆自宅に記念品をお送りする方（米寿者…88歳）  
対大正14年4月2日から大正15年4月1日までに生まれた方

◆市職員などが直接お届けする方（長寿者…100歳）  
対大正2年4月1日から大正3年3月31日までに生まれた方

問高齢者支援課 ☎2998-9120



# 自宅でも手続きできます！

～電子申請・届出サービスをご利用ください～

自宅や職場のパソコンから、所沢市の行政手続きができます。講座・検診・予防接種などの手続きは携帯電話やスマートフォンからでもできます。

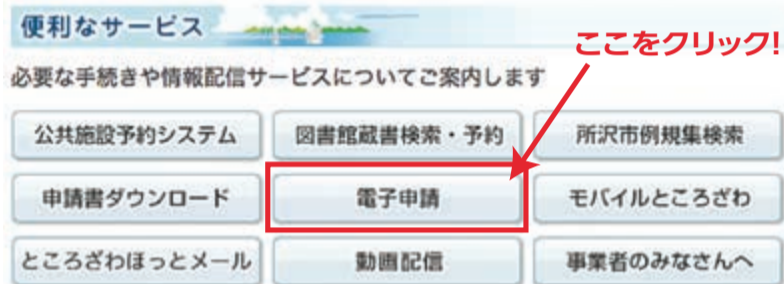
電子申請・届出サービスのメリットは？

- ▶自宅や職場のパソコンから申請ができます（時間の節約）。
- ▶夜間、休日でも申請ができます（24時間365日受付）。
- ▶携帯電話やスマートフォンで申請できる手続きもあります。
- ▶通信は暗号化されますので、セキュリティも安心です。

電子申請が可能な主な手続き！

- ①所沢市婚活イベント（不定期開催）
- ②がん検診（個別検診・市内協力医療機関）
- ③高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用助成
- ④30歳代健診（所沢市国民健康保険）
- ⑤一般家庭粗大ごみ収集の申し込み
- ⑥水道使用開始届、水道使用中止届
- ⑦所沢市消防団応援ショップ登録

①～④の手続きは、携帯電話やスマートフォンから申請できます。その他の手続きについては、市HPから「電子申請」をクリック（下図参照）をご覧ください。



問 IT推進課 ☎ 2998-9036



▲所沢市イメージマスコットころん



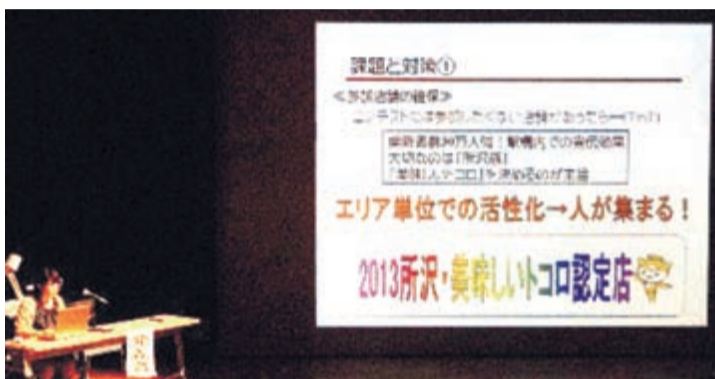
▲所沢市電子申請・届出メニュー 二次元バーコード

## トコろんオンステージ！

提案の審査時間を利用して、トコろんの魅力を残すことなく伝えるシヨールを行います。トコろんのことが一層好きになること請け合いです。こちらも併せてお楽しみください。

◎会場へ直接お越しください。  
◎先着200人  
◎市役所8階大会議室  
◎9月28日(土)午後1時～5時  
◎「所沢を動かすアイデアを決定します！」  
◎「みんなのアイデアコンテスト」  
◎「所沢を動かす！」  
◎「公開プレゼンテーション審査」

「所沢を動かす！」みんなのアイデアコンテスト  
公開プレゼンテーション審査



▲平成24年度の公開プレゼンテーション審査の様子

### ◆平成24年度アイデアコンテストの結果

	提案名	概要
最優秀	所沢・美味しいトコロ宣言！～各駅対抗ご当地メニューコンテスト～	市内飲食店で開発したご当地メニューの人気コンテストを実施し、駅単位で表彰する。
優秀	絶滅危急探索マップ・ツアー	後世に伝えたい歴史的・文化的遺産を巡るウォーキングマップを作成する。
優秀	子育て応援宝くじin所沢	市限定の宝くじを発行し、宝くじの収益を子育て支援に活用する。
優秀	やさしいとーくんプロジェクト	園芸・農作物・ボランティアなどに関する地域通貨を流通させる。

◎入選した4件の提案は、市の事業として実施することを目指し、検討を進めています。

**第14回所沢市陸上競技選手権大会**  
10月20日(日) 参加者募集

日 10月20日(日)  
場 早稲田大学織田幹雄記念陸上競技場(三ヶ島2-1579-15)

種目 各部門規定の種目  
出場は1人1種目です。ただし、リレーは除きます。

部門 男女それぞれ  
小学生(5・6年生) ▼ 中学生(1年～3年生 共通) ▼ 一般(高校生含む)

◎種目および部門の詳細は、市役所6階スポーツ振興課、生涯学習推進センター、まちづくりセンター、体育施設に備え付けの大会要項、または市HPをご覧ください。

定 申し込み先着1,000人  
費 ▼小学生:500円 ▼中学生:600円 ▼高校生:800円 ▼一般:1,000円  
リレー1チーム1,000円(小・中学生)、500円(一般・高校生)



▲撮影：市民カメラマン・佐藤清一郎

**第24回所沢シティマラソン大会**  
12月8日(日) 参加者募集

日 12月8日(日)  
コース 西武ドームから市内西部循環および折り返し

◎開催当日、コース周辺の道路は、大会を安全に運営するため、交通規制が行われます。皆様のご理解とご協力をお願いします。

対 小学生以上でアマチュアの方  
費 ▼ハーフ:4,000円 ▼5km:3km(小・中学生):500円 ▼2.3kmファミリー:2,000円

申 郵便振替:9月2日(月)から6日(金)までに、市役所6階スポーツ振興課、生涯学習推進センター、まちづくりセンター、体育施設、所沢駅・狭山ヶ丘・小手指サービスコーナーに備え付けの申込書(払込取扱票)で、参加費をゆうちょ銀行・郵便局で払い込み

HP (http://www.tokorozawa-marathon.jp/) から申し込み  
◎定員になり次第締め切ります。  
問 所沢シティマラソン大会実行委員会事務局(スポーツ振興課内) ☎ 2998-9248

▼インターネット・携帯サイト:9月2日(月)から30日(月)までに、大会HP (http://www.tokorozawa-marathon.jp/) から申し込み

▲撮影：市民カメラマン・津田資雄

### ◆距離・部門・定員

距離	部門	定員
ハーフ	男子…高校生以上39歳以下、40歳代、50歳代、60歳以上	3,000人
	女子…高校生以上39歳以下、40歳代、50歳代、60歳以上	
5km	男子…中学生、高校生以上39歳以下、40歳代、50歳代、60歳以上	2,000人
	女子…高校生以上39歳以下、40歳代、50歳代、60歳以上	
3km	男子…小学生(5・6年生)	1,000人
	女子…小学生(5・6年生)、中学生	
2.3km	オープン…高校生以上の男女	1,000人
	ファミリー…小学1年～4年生の児童1人または2人と保護者1人	

## 皆さんの善意

愛の福祉基金へ ●川越高等学校陸上部OB有志様(3,810円) ●(株)中央管財様(5千円) ●大館忠平様(1万円) ●所沢地区環境推進員協議会様(45,310円)

【交通事故防止啓発事業へ】 ●(有)新星配管工業様(3,743円) ●(株)西武ライオンズ(純米発泡清酒24本) ●(株)西武ライオンズ(ライオンズ子ども基金)様(トラックアウト一式12セット、埼玉西武ライオンズ主催試合招待券600枚)

※6月16日から7月15日までの受け付け分です。ありがとうございました。

# 9月9日は救急の日です



◆**応急手当を学びましょう**  
 家族をはじめ、身近にいる人の尊い命を救うため、応急手当の知識と技術を身につけ、「いざというとき」に備えましょう。



◆**全国一斉に「救急の日」を含む一週間(9月8日～14日)を、救急業務に対する正しい理解を深めていただくための救急医療週間として**います。  
 所沢中央消防署と所沢東消防署では、9月9日(月)午前10時～11時に所沢駅東口および西口でPR活動を行います。

## いざというときのために応急手当を学びましょう

◆「**脳**」は約4分で回復不能に  
 私たちは、いつ、どこで急に病気になって倒れたり、事故に巻き込まれたりするかわかりません。このようなき、救急車が到着するまでに家庭や職場などで実施する応急手当が最も重要になります。  
 特に、突然心臓が停止してしまつた場合、「**脳**」は約4分で回復不能になってしまつていわれています。

◆**119番通報とAEDの使用**  
 心臓が停止してしまつた人を助けるためには、ただちに119番通報を行うとともに、心肺蘇生法を開始し、必要に応じAED(自動体外式除細動器)を用いて電気ショックを行うことが大切です。



## 個人で受講を希望する場合

「広報とろろ」 「埼玉西部消防組合」(http://www.saisei119.jp/) でお知らせします。  
**▼団体(5人以上)で受講を希望する場合**  
 所沢中央消防署 ☎2929-1912  
 所沢東消防署 ☎2998-1190  
 へ電話で、ご相談ください。また、市内各分署でも申し込みができます。

## 救命講習会を開催

埼玉西部消防局では、所沢・飯能・狭山・入間・日高市に在住・在勤・在学している方を対象に応急手当に係る講習会(下表参照)を開催しています。

問 所沢中央消防署消防管理課 ☎2929-19124

## 普通救命講習Ⅰ

日 10月6日(日)午前9時～正午  
 場 所沢中央消防署(けやき台)  
 対 所沢・飯能・狭山・入間・日高市に在住・在勤・在学中の中学生以上の方  
**定** 申し込み先着40人  
**内** 成人に対する心肺蘇生法、出血時の止血法など  
**申** 9月9日(月)から13日(金)までに所沢中央消防署消防管理課 ☎2929-19124 へ直接・電話(午前8時30分～午後5時15分)

## 救命救急講習一覧

コース	講習時間	主な内容	対象者
普通救命講習Ⅰ	3時間	成人に対する心肺蘇生法、AEDの使用法、気道異物の除去法、止血法	中学生以上
普通救命講習Ⅱ	4時間	成人に対する心肺蘇生法、AEDの使用法、気道異物の除去法、止血法など(警察官、スポーツ施設関係者、教員、介護施設関係者、警備員などが対象)	
普通救命講習Ⅲ(小児救命講習会)	3時間	新生児・乳児・小児に対する心肺蘇生法、AEDの使用法、気道異物の除去法、止血法など、主に新生児・乳児・小児のけがや病気に対する手当(小児同伴で受講可能)	
上級救命講習	8時間	新生児から成人に対する心肺蘇生法、AEDの使用法、気道異物の除去法、止血法、傷病者の管理法、外傷の手当て要領、搬送法(普通救命講習などを受講していない方でも受講可能)	
救命入門コース	1時間30分	胸骨圧迫およびAEDの取り扱い	小学4年生以上

## 病気やけがで困ったときの相談窓口をご利用ください

**救急車を利用せず、自身で病院に行ける症状の場合**  
 ◆ 埼玉西部消防局休日夜間病院案内 ☎2922-9292 (24時間対応)  
 ◆ 埼玉県救急医療情報案内(歯科・精神科を除く) ☎048-824-4199 (24時間対応)

**子どもの急病時に家庭での対処方法などの相談など**  
 ◆ 埼玉県小児救急電話相談  
 相談時間 ▶ 月～土曜日…午後7時～翌朝7時  
 ▶ 日曜日、祝休日、年末年始…午前9時～翌朝7時  
 相談電話 #8000または、☎048-833-7911

◆ **こどもの救急ミニガイドブック**  
 子どもの急な病気やけがの対処方法の目安となるガイドブックです。県HP(「こどもの救急」で検索)から入手できます。



## 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早さや、一連の動作の正確さを競う競技です。所沢市消防団は、昨年の埼玉県消防操法大会で優勝を成し遂げるなど、高い消防技術を誇っています。

日 9月15日(日)午前8時～正午(荒天の場合は、22日(日)に順延)  
 場 所沢中央消防署三ヶ島分署(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」下車徒歩5分 ▼ 狭山湖口から「ところバス」で「山ヶ丘駅西口」下車徒歩5分 ▼ 西路線(三ヶ島循環コース)で「狭山湖口」下車徒歩5分



昨年の様子

## 地域と消防団の絆を紡ごう！ 所沢市消防団応援ショップを募集

昨年12月に開始した、消防団員などを対象に飲食代や商品の割引引きなどのサービスを行う消防団応援ショップに、8月15日現在、47の事業所に、ご協力いただいています。

所沢市消防団応援ショップ事業は、「地域と消防団の絆を紡ごう！」をテーマに、地域の安全・安心を守る消防団員を地域全体で支えることで、消防団員の確保、消防団員の福祉の向上、地域経済の活性化などを目的としています。一緒に消防団を応援しませんか。

◆ **登録からサービス開始まで**  
 ① **サービス内容、対象者を決める**  
**サービス内容(例)** 物品購入代金10%引き、飲食代5%引き、ライス大盛りサービス、ドリンクサービス、請負工事割引など  
**対象者(例)** 団員のみ、団員と家族、団員および同伴者など

② **申し込み**  
 登録届出書を市役所4階危機管理課へ直接・FAX、または市HPから電子申請

③ **登録後**  
 登録届出書は市HP(「消防団応援ショップ」で検索)で入手できます。

④ **登録店舗の公表**  
 登録店を市HP(「消防団応援ショップ」で検索)でお知らせします。

問 危機管理課 ☎2998-9339



問 危機管理課 ☎2998-9339

# ひろば



▲天候に恵まれた中行われた『岩崎上町夏祭り納涼大会』。当日は、浴衣で着飾った大勢の子どもたちが集まり、露店やゲーム大会を楽しみました。大人の方も盆踊りなどに参加し、広場は大変にぎわいました。  
8月3日(土)／岩崎上町自治会館広場  
(撮影：市民カメラマン・佐藤清一郎)



▲講習会や天体写真の展示などが行われた『第4回ところざわ星空フェスティバル』。大きな望遠鏡がいくつもあり、子どもたちは興味津々でのぞき込んでいました。本の読み聞かせやゲームコーナーもありました。  
7月28日(日)／生涯学習推進センター  
(撮影：市民カメラマン・三平資郎)

## 「頑張っていこうぜ」

JAY'S GARDEN

そしてミュージアムや有名ライブハウス、赤坂BLITZと徐々に歌うステージを大きくしながら、結成5年目の今年、ついに代表曲「頑張っていこうぜ」で見事メジャーデビューを果たしました。

これまでも、そしてこれからも多くの人たちを元気づけていく彼らの音楽性は「頑張っていこうぜ」や「キャラメル」に代表される等身大の歌詞と「メンバー同士、本当に仲が良いんですよ!」とギターのnaokiさん(市内出身)が語るように、結成以来変わらず、5人で奏でる音楽を楽しんでいることから来ているようでした。

今後の抱負について「西武ドームでのライブは、みんなの共通の夢ですが、所沢でのイベントなどももっともっと呼んでもらえるように頑張っていきたいです」と優しい声ながらも夢に向かう強いまなざしで世良さんが語ります。また、ムードメーカーの大谷さん(市内在住)が「連絡が取れなくなってしまった恩人やファンみんながこれを読んでくれたらうれしいですね」とこれまで支えてくれた人たちへの感謝の意を込めて全国での活躍を約束してくれました。

作詞作曲担当の山田さん(市内出身)が最後に話してくれた「まだ先の話ですけど、いつかプロペ通りにライブハウスを作って、所沢を音楽の街にしていきたいです」というグループの活躍の先にある大きな夢は、所沢が音楽で盛り上がるためにもぜひ実現してほしいですね。

母の敬老の日  
◆テーマ「敬老の日」◆  
私の母は敬老の日が嫌いなようだ。誕生日や母の日も嫌だと言っ。何度かその訳を尋ねてみたものの、昔から好きじゃないのよねという返事はばかりだ。私はそんな母を、日々年を取るのが嫌だからそうしているのだ、本人が嫌なら別に構わなくていいと思っていた。  
しかしそれは、私の勝手な思い込みだったということが最近分かった。母の机の引き出しに大切に保管されている物は、亡き父と私たちが兄弟からの誕生日カードや一緒に撮ったスナップ写真、手渡した土産物。20年近くの間、母はいつもそれらを見ては小さな顔にほほえみ浮かべていたのだ。  
母は私たち兄弟に、余計な出費をさせないよう、その日に合わせて余計に慌てないようにと、いつも気を遣ってくれていたのだ。我が子への愛がいつも親の胸にあることで、今私は幸せいっぱい人間になっている。



## ところざわ

# 歴史まめ知識 39



所沢市域に関わる歴史的事項を50音順に紹介しています。今号は「よ」です。



**横町** 中心市街地の、通称「銀座通り」はもともと江戸道として栄えた街道です。店が立ち並んだこの表通りから一本奥の道へ抜けるため、何本もの「横町」が発達しました。「海老屋横町」「鍋屋横町」「若葉横町」「山田屋横町」など、道に接した店を名の由来に持つものや、「薬王寺横町」「警察横町」など、道を抜けた先の建物の名を取るもの、あるいは「秋田新道」のように、開道に尽力した人の名を取ったものがありました。



▲警察横町(元町)

**世直し一揆** 幕末の慶応2年(1866)、武蔵国で延べ十数万人が参加した「武州世直し一揆」が発生しました。開国による物価高騰への不満などが背景にあり、農民は「世直し」または「世均し」を掲げ、豪農や豪商に迫りました。要求を受けてお金や米などを提供した家は被害を免れ、拒んだ家は容赦ない「打ちこわし」を受けたといいます。資料により多少の違いはありますが、所沢の町場、北田新田(現在の北岩岡)、下安松村、城村、中富村など、市域の村で合わせて24軒が被害を受けました。幕府や藩が鎮圧に乗り出し、一揆は一週間ほどで収束しますが、後々まで「ぼっこし(打ちこわし)」の名を伝える強い記憶を残しました。

**養蚕** 養蚕は、他の栽培作物に比べて短期間で現金収入が得られるため、古くから盛んに行われてきた生業のひとつです。「春蚕」・「夏蚕」などのように呼ばれ、季節ごと、年に3回から多いときには5回ほど飼育されました。飼育が始まると一家総出の作業となり、母屋をはじめ納屋など、雨をしのげる空間はすべて蚕の飼育に使われ、子どもたちも桑摘みに追われました。戦後、養蚕農家はめっきり減少しましたが、現在でも数軒の家が、かつての主要産業『養蚕』の伝統を受け継いでいます。

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





▲子どもたちがヨーヨー釣りやビート板渡りなどのアトラクションに次々と挑戦した『市民プール祭り』。夏の暑さも吹き飛ばすイベントとなりました。  
8月8日(休)／北野公園市民プール  
(撮影：市民カメラマン・津田資雄)

## おうちで食べよう！ 所沢の学校給食

### 27 なすのミートグラタン



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

- バターロール
- 牛乳
- なすのミートグラタン★
- ツナサラダ
- レタススープ



#### ★なすのミートグラタン

##### 材料（4人分）

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・にんにく……………1片</li> <li>・にんじん……………1/3本</li> <li>・玉ねぎ……………1/2個</li> <li>・なす……………2本</li> <li>・油……………小さじ1</li> <li>・豚ひき肉……………80g</li> <li>・砂糖……………小さじ1/2</li> <li>・ケチャップ……………大さじ2</li> <li>・ウスターソース…小さじ1</li> <li>・赤ワイン……………大さじ1/2</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・塩……………少々</li> <li>・こしょう……………少々</li> <li>・油……………大さじ1/2</li> <li>・バター……………小さじ1</li> <li>・小麦粉……………大さじ1・1/2</li> <li>・牛乳……………160cc</li> <li>・塩……………小さじ1/3</li> <li>・こしょう……………少々</li> <li>・紙カップ4号……………4個</li> <li>・ピザ用チーズ……………40g</li> </ul> |
|---|---|

##### 作り方

- ①にんにく・にんじん・玉ねぎはみじん切りにする。
- ②なすは、1cm角に切り、水にさらしておく。
- ③鍋に油をひき、にんにく・豚ひき肉を炒める。
- ④肉に火が通ったら、にんじん・玉ねぎを加えよく炒め②のなすを入れさらに炒める。
- ⑤砂糖・ケチャップ・ウスターソース・赤ワインを加えミートソースを作り、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥鍋に④の油・バターを入れ、バターが溶けたら小麦粉を加え、なめらかになるまで焦がさないように炒める。
- ⑦④の牛乳を温め、⑥の中に少しずつ加えホワイトルーを作り塩・こしょうで味を調える。
- ⑧紙カップに⑤のなす入りミートソースを入れ、その上に⑦のホワイトルー・ピザ用チーズを乗せ、チーズが溶け焼き色がつくまでオープンまたはトースターで焼く。
- ⑨焼き色がついたら出来上がり。

#### ここがポイント アレンジしてさらにおいしく

なすは、ミートソースの中に入れて、少し厚めに切り油で焼いてミートソース・なす・ミートソース・ホワイトルー・チーズと重ねて焼いてみてください。また、スライスしたじゃがいもを蒸して重ねるなどして、アレンジしてもおいしいです。

問い合わせ 保健給食課 ☎2998-9249 ☎2998-9167

# みんなの



▲竹をやすりで削って、自分だけの竹とんぼを工作した『親子竹とんぼづくり教室』。完成後は、公園で竹とんぼを飛ばして遊びました。子どもたちはコツをつかんでうまく飛ばせたようです。

7月27日(出)／椿峰コミュニティ会館別館  
(撮影：市民カメラマン・木村清貴)

## はっぴっ ところ野老っ子



▲左から櫻田範稔さん、naokiさん、大谷篤志さん、山田裕介さん、世良太一さん

7月24日に所沢から期待のボーカルグループがメジャーデビューを果たしました。

平成20年、もとも所沢を中心に活動していた音楽グループ「ところ（櫻田さん・世良さん）」

「Living (naokiさん・山田さん)」大谷さんの3組が、市内のレストランカフェ「JAY'S GARDEN」の閉店イベントの出演依頼をきっかけに意気投合。「音を合わせているうちに、5人で奏でる音楽の楽しさに気づき『閉店イベントを自分たちの結成イベントに変えてやろうぜ』となりグループ名もその店の名前を引き継ぎました」と結成のきっかけをリーダーの櫻田さんが語ってくれました。

結成後は、市内のイベントや関東各地のショッピングモールのインスタライブなどに数多く出演し、ファンの数を増やしていきました。

**米寿のお祝いに**  
若松町 谷口 くら子  
所沢市民文化センターミュージーズでは、毎年7月と9月に高齢者演奏大会と敬老会があります。フラダンス、民謡踊りなどいろいろな催し物があり、この晴れの舞台に出演するため私も一生懸命稽古をしています。



▲谷口さん(左)と先生(右)

今年米寿を迎え、踊りの先生にお祝いだから自分の好きな曲で踊りなさいと言われ、迷わず「浪花恋しぐれ」を選びました。私の足腰が弱いのを知っている先生は、立ち座る舞が多いから少し無理じゃないと言いましたが、私は頑張りました。そして、先生に協力していただいていた踊りももうこのことになりました。

当日は娘や孫、友達も応援に来てくれて、うまく踊れるか心配でどきどきそわそわ。そして踊りが終わって、大きなミスもなく大拍手を一身に受け止め、達成感でいっぱいでした。88歳になった思い出深い1日でした。また、先生をはじめまわりのお友達に大変お世話になり、深く感謝いたしております。

【情報館】・特にことわりのないものは9月2日(月)から申し込みを受け付けます。・費用などの記載がないものは無料です。



# お知らせ

## 国民健康保険被保険者証(保険証)の一斉更新

新しい保険証(茶色)を9月中旬に国民健康保険に加入している世帯の世帯主宛てに簡易書留で郵送します。不在などで受領できなかった場合は、9月中旬に指定された郵便局で受け取りの手続きを行ってください。

## 古く保険証(桃色)は、市役所1階国保年金課または、まちづくりセンター(並木を除く)に返却するか、ハサミを入れて廃棄してください。

古い保険証(桃色)は、市役所1階国保年金課または、まちづくりセンター(並木を除く)に返却するか、ハサミを入れて廃棄してください。

## 専業主婦・主夫(第3号被保険者)の年金が改正

第3号被保険者は、夫または妻が退職した場合や自身の年収が増えたときなどに第1号被保険者への種別変更の届け出をしなければなりません。これまで届け出が2年以上遅れた場合は、未納期間が発生していましたが、平成25年7月1日から、届け出をすればその期間を力期間同様(年金を受け取るために必要な期間)に算入できるようになりました。

詳細は、国民年金保険料専用ダイヤル ☎0570-011-0500

たは所沢年金事務所 ☎2998-0170へお問い合わせください。  
☎2998-9095

子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診はお済みですか  
対象者にご案内の無料クーポン券・検診手帳などを5月末に郵送しました。受診方法・医療機関などの詳細は、同封の案内をご覧ください。  
受診期限 平成26年2月28日(金)  
◎対象者で平成25年4月20日以降に転入した方、クーポン券を紛失した方は、保健センターまでご連絡ください。なお、前住所のクーポン券を使って、すでに受診した方は対象となりません。

2日から19年4月1日までに生まれた方  
◎第2期の接種は、第1期接種を完了した9歳以上の方が対象です。  
接種医療機関 市内協力医療機関  
持参品 母子健康手帳  
◎予診票は市内予防接種協力医療機関に備えてあります。  
費用 全額公費負担(無料)  
保健センター健康管理課 ☎2991-1811

9月10日(火)は「世界自殺予防デー」  
自殺は個人の自由な意思や選択の結果ではなく、さまざまな悩みにより心理的に追い込まれた末の死です。身近な人が悩んでいるときには次のような「サイン」が見られることがあります。大切な人の命を守るために皆さんの協力をお願いします。  
◆周囲が気づきやすいサイン  
▼うつ病の症状がある  
▼仕事での大きな失敗や負担の増加  
▼職場や家庭で孤立する  
▼重症の身体疾患にかかるとことや手術を受ける  
▼自殺未遂をした  
◆悩んでいる人への対応のポイント  
▼「あなたのことが心配です」と誠実に話しかける  
▼「死にたい」と考えていますか?と率直に聞く  
▼助言などはせず、相手の話を聞く  
▼見守りながら精神科医師や相談機関につなげる  
保健センターこころの健康支援室 ☎2991-1812

9月24日(火)・30日(月)は「結核予防週間」  
結核は過去の病気ではなく、県内で年間約1,000人が新たに発症しており、引き続き注意が必要です。せきやたん、微熱などが2週間以上続くなど、結核を疑う症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。  
保健センター健康管理課 ☎2991-1811

## 市税の夜間・休日納税窓口

夜間…9月2日(月)・30日(月)、10月1日(火)午後5時15分～8時

休日…9月14日(土)・28日(土)午前8時30分～午後0時30分

税の内訳 市・県民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、法人市民税、国民健康保険税など

◎災害、けが、病気、失業などで収入が著しく減り、納期限までに納められないときは、お早めにご相談ください。電話による納税相談も受け付けます。

## 9月30日(月)は

◆国民健康保険税(第3期)の納期限です

▶納付書に記載された納付場所で、納期限までに納めてください。

市役所2階収税課 ☎2998-9073

老人憩いの家の臨時休園  
施設改修工事のため臨時休園します。ご理解とご協力をお願いします。  
休園期間 ▼こさし荘：12月2日(月)～2月14日(金) ▼みかじま荘：1月6日(月)～3月14日(金)  
▼こさし荘 ☎2947-1323  
▼みかじま荘 ☎2947-1222

無料クーポン券配布対象者	子宮頸がん	乳がん	大腸がん
平成4年4月2日～5年4月1日生まれ	女性		
昭和62年4月2日～63年4月1日生まれ	女性		
昭和57年4月2日～58年4月1日生まれ	女性		
昭和52年4月2日～53年4月1日生まれ	女性		
昭和47年4月2日～48年4月1日生まれ	女性	女性	女性・男性
昭和42年4月2日～43年4月1日生まれ		女性	女性・男性
昭和37年4月2日～38年4月1日生まれ		女性	女性・男性
昭和32年4月2日～33年4月1日生まれ		女性	女性・男性
昭和27年4月2日～28年4月1日生まれ		女性	女性・男性

日本脳炎予防接種はお済みですか  
平成17年度～21年度の積極的勧奨の差し控えで、第1期(3回)・第2期(1回)の合計4回の接種がお済みでない場合、不足分の接種ができます。  
対積極的勧奨の差し控えで、接種を受ける機会を逃した平成7年4月

放射線の独自測定結果など  
放射線に関する相談窓口  
東京電力福島第一原子力発電所の事故に伴う放射線に関するお問い合わせや相談に応じます。また、空間放射線測定器の貸し出し(7日間)を行っています。

住宅・土地統計調査にご協力ください  
総務省統計局では、住生活に関する諸施策のための基礎資料を得ることを目的に、10月1日(火)を基準日に住宅・土地統計調査を実施します。対象となった世帯には、調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。  
文書行政課 ☎2998-9043

公民館の受付業務、窓口サービスの業務(住民票の写し・各種証明書の交付など)や地域のコミュニティ推進に関する業務などは通常どおり行います。  
ロビー端末・コピー機・印刷機は利用できません。  
図書館の開館は12月17日(火)からの予定です。  
図書まちづくりセンター ☎2924-0118

9月10日(火)は「世界自殺予防デー」  
自殺は個人の自由な意思や選択の結果ではなく、さまざまな悩みにより心理的に追い込まれた末の死です。身近な人が悩んでいるときには次のような「サイン」が見られることがあります。大切な人の命を守るために皆さんの協力をお願いします。  
◆周囲が気づきやすいサイン  
▼うつ病の症状がある  
▼仕事での大きな失敗や負担の増加  
▼職場や家庭で孤立する  
▼重症の身体疾患にかかるとことや手術を受ける  
▼自殺未遂をした  
◆悩んでいる人への対応のポイント  
▼「あなたのことが心配です」と誠実に話しかける  
▼「死にたい」と考えていますか?と率直に聞く  
▼助言などはせず、相手の話を聞く  
▼見守りながら精神科医師や相談機関につなげる  
保健センターこころの健康支援室 ☎2991-1812

9月24日(火)・30日(月)は「結核予防週間」  
結核は過去の病気ではなく、県内で年間約1,000人が新たに発症しており、引き続き注意が必要です。せきやたん、微熱などが2週間以上続くなど、結核を疑う症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。  
保健センター健康管理課 ☎2991-1811

**超親切な市役所へ!**  
**休日でも届け出や申請ができます**

休日開庁日 9月14日(土)・28日(土) 午前8時30分～午後0時30分  
開庁窓口 ▶市役所1階市民課 ▶同1階国保年金課 ▶まちづくりセンター  
取り扱い業務 ▶転入・転出・転居などの異動届 ▶印鑑登録 ▶住民票・印鑑登録証明書・戸籍証明書などの各種証明書の発行 ▶住民基本台帳カードの申請・交付 ▶国民健康保険・国民年金の手続き

【留意事項】  
▶並木まちづくりセンターは証明書の発行のみの取り扱いです。  
▶取り扱い業務の詳細は、事前に問い合わせの上、お越しください。  
▶市民課 ☎2998-9087 ▶国保年金課 ☎2998-9131 (国民健康保険担当) ▶ ☎2998-9095 (国民年金担当)

【情報館】・特にことわりのないものは9月2日(月)から申し込みを受け付けます。・費用などの記載がないものは無料です。

旗本の墓(4件)が市の指定文化財になりました

江戸時代初期に所沢市域を支配した旗本の墓(4件)を、新たに所沢市指定有形文化財(歴史資料)に指定しました。

- ▼旗本宇佐美家・久貝家の墓(山口400-1/瑞石寺境内)
- ▼旗本中根氏の墓(久米2666-2/長久寺境内)
- ▼旗本久松氏の墓(上山口439-3/清照寺境内)
- ▼旗本花井氏の墓(小手指南5-18-13/無量寺墓地内)

秋の全国交通安全運動

交通事故を防止するため、一人一人が安全意識を高め、正しい交通ルールとマナーの実践に努めましょう。



実施期間 9月21日(土)〜30日(月)  
重点目標 ▼夕暮れ時と夜間の歩行者・自転車乗用中の交通事故防止

▼全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底  
▼飲酒運転の根絶  
▼自転車の安全利用の推進  
▼自転車用ヘルメットの着用

交通安全パレード

9月21日(土)午前10時〜(雨天中止)  
場所 所沢航空記念公園  
交通安全課 ☎2998-9140

義援金を設置

市では、島根県・山口県・岩手県・秋田県大雨災害の被災者に対する義援金を市役所1階総合カウンターの設置しています。皆さんのご協力をお願いします。

駐車監視員の重点活動地域を変更

9月から航空公園駅付近の駐車監視員の重点活動地域を変更します。  
活動地域 並木3丁目・4丁目、航空公園駅東口・西口、喜多町、北有楽町

◎詳細は、埼玉県警察( http://www.police.pref.saitama.lg.jp/kenkei/ )をご覧ください。

所沢警察署 ☎2996-0110



所沢市戦没者追悼式

10月3日(木)午前10時〜(開式)  
場所 市民文化センターミューズ中ホール

◎戦没者のご遺族宛てに案内状を郵送します。9月13日(金)までに、届かない場合はご連絡ください。  
問 福祉総務課 ☎2998-9113

歯科診療所「あおぞら」

①休日緊急歯科診療  
日曜日・祝休日(1月1日を除く)、12月30日・31日、1月2日・3日(いずれも午前9時〜11時30分)  
◎直接ご来院ください。

障がい児者歯科診療

木曜日午前9時〜午後0時30分  
市内在住で、一般の歯科診療所では診療が困難な心身障がい児者は診療が困難な心身障がい児者  
③在宅要介護高齢者歯科診療  
日曜日午前9時〜午後0時30分

原則として次の全てを満たす方  
▼市内在住▼65歳以上▼在宅で寝たきり状態▼要介護4以上  
◎いずれも診療日は、変更になる場合があります。

所沢市歯科診療所あおぞら(上安松1224-1/保健センター内)  
問 ②は ☎359-8501 市役所1階保健医療課 ☎2998-9385 に備え付けの申請書類を同課へ直接または郵送③は同課へ電話

健康増進普及月間イベント

9月は健康増進普及月間です。ご自身の健康を見直してみませんか。  
日 9月10日(火)・11日(水)いずれも午前9時〜午後4時  
場所 市役所1階市民ホール  
内 健康相談、お気軽健康チェックなど

◎会場へ直接お越しください。  
保健センター健康づくり支援課 ☎2991-1813

暮らしの中の悩みごと相談

「どうしよう」「困った」「生活上の困り事や悩みについて人権擁護委員と一緒に解決方法を考えます。  
日 9月10日(火)午前10時〜11時30分、午後1時〜3時30分(受付)  
場所 市役所1階市民相談課  
◎会場へ直接お越しください。  
問 市民相談課 ☎2998-9092

マンション管理無料定期相談会(予約制)

9月26日(木)午後1時30分〜4時30分  
場所 市役所1階市民ホール  
市内のマンション管理組合・マンション居住者など  
マンション管理士によるマンション管理専門相談  
申 問 9月20日(金)までに、都市整備課 ☎2998-9208へ電話



不動産無料相談会

9月6日(金)午前10時〜午後3時30分

所沢市婚活推進事業  
秋の夜長にときめき婚活パーティ  
レクリエーションや食事を楽しみながら、素敵な出会いを見つけください。  
参加をお待ちしています。  
日 9月20日(金)午後6時30分〜  
場所 ベルヴィ・ザ・グラン(旧セレス所沢)  
◎所沢駅西口からの送迎バスがあります。

対 25歳〜50歳までの男女各16人(応募状況に合わせて調整)  
費 5,000円  
申 問 9月9日(月)までに、政策企画課 ☎2998-9027へ電話または市HPから電子申請  
◎イベント情報などをツイッターで発信しています(アカウント:toko\_konkatsu)。



分(受付)  
場所 市役所1階市民ホール  
内 契約、物件、仲介手数料、手付金、借地・借家の敷金トラブル、価格、不動産に関するトラブル  
相談員 宅地建物取引主任者  
◎会場へ直接お越しください。  
問 市民相談課 ☎2998-9092

一般労働相談(予約制)

9月13日(金)午後4時〜8時(最終相談:午後7時〜/1人約50分)  
場所 市役所5階501会議室  
内 勤労者、事業主など  
就業規則・賃金・解雇・労使間の問題・就業に関すること  
相談員 社会保険労務士  
申 問 産業界振興課 ☎2998-9157へ電話

特許・商標相談会(予約制)

特許・商標などに関する相談をお受けします。秘密は厳守します。  
日 9月25日(水)午後1時〜5時  
場所 市役所5階501会議室  
内 勤労者、事業主など  
申 問 知的財産総合支援センター埼玉 ☎048-621-7050へ電話

埼玉県住宅相談窓口

リフォームやマンション管理、法律相談など住宅に関するさまざまな相談を面談や電話でお受けします。  
日 12月29日〜1月3日を除く午前10時〜午後7時  
場所 住まい相談プラザ(JR大宮駅コンコース西口)  
◎相談内容によっては、事前予約が必要。  
相談電話・問 埼玉県住宅供給公社 住まい相談プラザ ☎048-658-13017

全国一斉「高齢者・障害者の人権あしん相談」強化週間

9月9日(月)〜13日(金)午前8時30分〜午後7時  
9月14日(土)・15日(日)午前10時〜午後5時  
相談員 法務局職員、人権擁護委員

9月6日(金)午前10時〜午後3時30分

情報館

【情報館】・特にことわりのないものは9月2日(月)から申し込みを受け付けます。・費用などの記載がないものは無料です。

### 胃がん・肺がん検診(検診車)のお知らせ

- 対 市内在住で昭和49年3月31日以前に生まれた方
- 定 ▶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。
- 費 ▶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1枚、かつ検診ごとに1枚必要です。
- ▶平成25年度に市が行う胃・肺がん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、9月末日ごろに発送する予定です。
- 申 9月13日(金) (必着)までに、はがきに①希望するがん検診名②第1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電話番号を記入の上、〒359-0025上安松1224-1保健センター健康管理課へ直接・郵送(FAX不可)または市HPから電子申請

#### ◆胃がん検診日・会場名

検診日	会場名
10月11日(金)	市役所西口広場
19日(土)	保健センター駐車場
22日(火)	三ヶ島まちづくりセンター
11月15日(金)	小手指まちづくりセンター
22日(金)	市役所西口広場
12月2日(月)	市役所西口広場
7日(土)	保健センター駐車場

#### ◆肺がん検診日・会場名

検診日	会場名
10月21日(月)	市役所西口広場
26日(土)	保健センター駐車場
11月20日(水)	三ヶ島まちづくりセンター
30日(土)	保健センター駐車場
12月13日(金)	市役所西口広場

問 保健センター健康管理課 ☎2991-1811

- 赤十字救急法講習会
  - 日 11月25日(月)～27日(水)午前9時30分～午後5時10分(全3日間)
  - 場 市役所8階大会議室
  - 対 15歳以上の方(全日程出席可能な方を優先)
  - ◎高校生以下の方は、保護者の承諾書が必要です。
  - 定 申し込み先着20人
  - 内 ①救急法基礎講習(25日(月))
- 混合保育入園相談面接
  - 混合保育とは、心身に何らかの障がいや言葉の遅れがあるお子さんを他のお子さんとともに保育し、相互の成長発達を促すことを目的とした制度です。
  - 日 9月2日(月)～11日(水)
  - 対 平成26年度入園の混合保育を希望する方
  - 申 9月11日(水)までに、市役所2階保育課 ☎2998-9126へ直接・電話
- 親子で楽しむ運動遊び
  - 日 9月21日(土)午前9時30分～11時
  - 場 市民体育館サブアリーナ
  - 対 おおむね2歳～6歳児
  - 持 上履き、タオル1人1本、飲み物、下履きを入れる袋
  - 申 申込書を〒359-8501市役所2階子ども支援課 ☎2998-9124 ☎2998-9035へ直接・電話・郵送・FAXまたは市HPから電子申請
  - ◎申込書は、子ども支援課、まちづくりセンター、児童館、市HPで入手できます。
- 心肺蘇生法をはじめとする救命処置の基本②救急救急員養成講習(26日(火))
  - 27日(水)：応急手当の手法など
  - ◎①の合格者が②を受講できます。
  - 費 3,000円(教材費、保険料)
  - ◎基礎講習のみの受講となった方には1,500円を返却します。市内在住・在学の高中生以下の方は無料です。
  - 申 9月13日(金)までに、市役所1階福祉総務課 ☎2998-9113 ☎2998-1147 ☎291130 city.korozawa@city.korozawa.saitama.jpへ直接・電話・FAX・Eメール



- ◆原案の縦覧
  - 原案に対し、市民・利害関係者は、会場へ直接お越しください。また、駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。
- ◆原案説明会
  - 日 9月21日(土)午前10時～正午
  - 場 上下水道部庁舎(宮本町2-21-4)
- 計画区域
  - 上山口、神米金、牛沼、下富、小手指町2丁目、所沢新町、三ヶ島3丁目、三ヶ島5丁目、坂之下、北野2丁目、北野3丁目、北野南2丁目、北野南3丁目、中富、中新井の各区域の一部

◎会場へ直接お越しください。  
 ◎高齢者支援課  
 ☎2998-9120

日時/場所	テーマ	講師	定員	問い合わせ
9月11日(水)午前10時30分～正午/吾妻まちづくりセンター	「笑って長生き」～老いも介護も自分らしく～	NPO法人「笑顔工場」代表・メイミさん	先着200人	吾妻地域包括支援センター ☎2929-6965
9月11日(水)午後2時～3時30分/並木まちづくりセンター	「血糖って何?どうしたらいいの?」～糖尿病にならないために～	こぶしクリニック院長・角 誠二郎さん	先着160人	並木地域包括支援センター ☎2943-7333
9月25日(水)午後1時30分～3時/柳瀬まちづくりセンター	「認知症の正しい理解と予防について」	平沢記念病院院長・平澤秀人さん	先着200人	柳瀬地域包括支援センター ☎2951-5812

- ◆第3回所沢市福祉チャリティーゴルフ大会
  - 日 11月15日(金)午前7時～
  - 場 西武園ゴルフ場(荒幡1464)
  - 対 市内在住・在勤で20歳以上の方
  - 定 申し込み先着160人
  - 費 3,000円(チャリティー、賞品代、パーティー代)
  - ◎別途プレー代などが必要です。
  - 申 10月11日(金)(必着)までに、申込用紙を〒359-1143宮本町1-1-2所沢市社会福祉協議会 ☎2992-5100 ☎2925-1341 ☎041m@tokoshakyoo.or.jpへ直接・郵送・FAX・Eメール

◎申込用紙は同協議会、まちづくりセンター、大会HP (http://www.tokoshakyoo.or.jp) から入手できます。

### 犬の飼い主の皆さんへ

- ◆飼い犬のふんやおしっこは飼い主の責任です
  - 散歩中は、ふんを入れる袋と水を入れた容器を携帯し、ふんは必ず持ち帰り、おしっこは洗い流しましょう。
- ◆放し飼いはやめましょう
  - 散歩中は、リードをつけましょう。また、伸縮式のリードは長くなりすぎないようにしましょう。
- ◆犬の登録はお済みですか
  - 飼い始めから(生後90日以内の犬は90日を経過した日から)30日以内に登録し、犬に鑑札(登録・交付手数料3,000円)を着けてください。また登録事項の変更や犬が死亡した場合も届け出が必要です。
- ◆狂犬病予防注射はお済みですか
  - 狂犬病予防注射を毎年1回受けさせ、狂犬病予防注射済票(交付手数料550円)を着けてください。
  - ◎平成25年度の狂犬病予防注射および狂犬病予防注射済票交付申請が済んでいない場合は、早めに済ませるようにしてください。
- ◆犬の飼い方教室
  - 飼い犬の行動や健康問題で困っている方は、ぜひご参加ください。
  - 日 10月9日(水)午後1時30分～3時30分
  - 場 松井まちづくりセンター
  - 定 申し込み先着20人
  - 内 犬のしつけ、犬の健康相談など(犬の同伴不可)
  - 申 生活環境課 ☎2998-9370へ電話



- ◆第4回「農」と里山シンポジウム
  - 日 9月29日(日)午後1時15分～4時30分
  - 場 西武文理大学狭山キャンパス(新狭山駅北口から笠幡駅行きまたは西武柏原ニュータウン行きバスで西武柏原ニュータウン下車徒歩5分)
  - 定 申し込み先着300人
  - 内 俳優・永島敏行さんによる基調講演など
  - ◎来場者へ苗木を差し上げます。
  - 申 ①代表者名・住所②申し込み人数を明記の上、〒350-1124県・川越農林振興センター ☎049-1242118 ☎049-1244239へ電話・FAX



【情報館】・特にことわりのないものは9月2日(月)から申し込みを受け付けます。・費用などの記載がないものは無料です。

## 新入学児童就学時健康診断

平成26年度小学校入学児の保護者宛てに入学通知書を郵送します。下記日程を確認の上、健康診断を受診してください。

### ◆就学時健康診断日程表

学校名	実施日	学校名	実施日
所沢小	11月7日(木)	柳瀬小	10月30日(水)
南小	11月7日(木)	東所沢小	10月29日(火)
北秋津小	11月12日(火)	富岡小	10月25日(金)
荒幡小	10月31日(木)	西富小	11月21日(木)
北小	10月18日(金)	中富小	11月6日(水)
清進小	11月6日(水)	小手指小	10月17日(木)
明峰小	10月16日(水)	上新井小	10月31日(木)
伸栄小	10月18日(金)	北野小	11月28日(木)
美原小	11月6日(水)	北中小	10月23日(水)
並木小	11月26日(火)	山口小	11月5日(火)
中央小	10月16日(水)	泉小	11月7日(木)
松井小	10月23日(水)	椿峰小	11月21日(木)
若松小	10月22日(火)	三ヶ島小	10月24日(木)
安松小	11月8日(金)	若狭小	10月22日(火)
和田小	11月12日(火)	林小	11月7日(木)
牛沼小	10月29日(火)	宮前小	11月7日(木)

### 【留意事項】

- ▶健康診断の際には、保護者・新入学児童の上履きと筆記用具を持参してください。
- ▶健康診断当日に欠席する方は、必ず就学予定の小学校へ連絡してください。
- ▶健康診断実施日の1週間前になっても入学通知書が届かない場合は、学校教育課 ☎2998-9238へお問い合わせください。
- ▶病弱な方、健康などに特別な事情がある方は、就学相談を受け付けます。健康診断前日までに就学予定の小学校へご連絡ください。また、市役所6階学校教育課でも就学相談を受け付けています。

問 保健給食課 ☎2998-9249

### くぬぎ山保全管理活動

日 9月29日(日)午前10時～正午  
 集合場所 山脇学園用地(下富1456-1)  
 内 外来植物(セイタカアワダチソウなど)の除去  
 申 9月25日(水)までに、県・みどり自然課 ☎048-830-3150へ電話

### 作り方

#### ③女性向け就職支援セミナー

日 9月20日(金)午後2時～4時  
 場 市役所6階604会議室  
 対 仕事と家庭を両立したい女性の方  
 定 申し込み先着30人  
 内 面接の準備

◎1歳から未就学のお子さんの保育(無料/要予約)があります。

#### ④中高年向け就職支援セミナー

日 9月27日(金)午後2時～4時  
 場 市役所6階604会議室  
 対 40歳以上の求職者  
 定 申し込み先着30人  
 内 求人検索と面接攻略法

◎希望する方には職業紹介をします。第2・4土曜日は臨床心理士による心理カウンセリングもあります。

◎若者向け就職支援セミナー  
 日 9月13日(金)午後2時～4時  
 場 市役所6階602会議室  
 対 40歳未満の方、正社員経験の少ない44歳以下の方  
 定 申し込み先着30人  
 内 魅力を感じてもらえる応募書類の

①キャリアカウンセリング  
 日 月・火・木・金・土曜日と9月25日(水)の午前10時～正午、午後1時～4時(9月24日(火)は除く)  
 場 ラーク所沢(花園2丁目)  
 対 就職を希望する方  
 相 談 員 カリヤアカウンセラー

②仕事に役立つパソコン講座  
 日 10月3日(木)・4日(金)午前9時～午後4時(全2日間)  
 内 高度な関数の使い方、データベース

①エクセル応用編  
 日 10月3日(木)・4日(金)午前9時～午後4時(全2日間)  
 内 高度な関数の使い方、データベース

### エコ通勤チャレンジ2013

自転車や公共交通機関を利用したエコ通勤にチャレンジしませんか。

### ②ワード応用編

日 10月5日(土)・6日(日)午前9時～午後4時(全2日間)  
 内 長文作成・差し込み印刷・フォーム作成・変更履歴やコメントの挿入など  
 【共通事項】  
 場 生涯学習推進センター  
 対 市内在住・在勤の勤労者または求職者  
 ①は簡単な関数が使える方  
 ②はワードを使って表が作成できる方  
 ◎バージョンは2007です。  
 定 申し込み15人(抽選)  
 受講料 4,000円(求職者は、免除になる場合あり)  
 テキスト代 2,100円  
 申 9月6日(金)(消印有効)までに、はがき(1人1講座1通まで)に①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤居間に連絡のつく電話番号⑥勤労者または求職者の別⑦勤労者の方は勤務先名・所在地を明記の上、〒359-8501産業振興課 ☎2998-9157へ郵送

エコ通勤による二酸化炭素削減量に応じて獲得したポイントでエコグッズが抽選で当たります。

開催期間 ▼第1回：10月1日(火)～31日(木) ▼第2回：11月1日(金)～30日(土)

エントリー期間 ▼第1回：9月1日(日)～30日(月) ▼第2回：9月1日(日)～10月31日(木)

参加方法 県庁(エコ通勤)で検索からエントリー  
 問 県・大気環境課 ☎048-830-3065

### 発達障がいをお持ちの方を対象にした「大人向けワークショップ」

日 9月21日(土)午後1時30分～4時  
 場 保健センター(上安松1224-1)  
 対 18歳以上  
 定 申し込み先着15人  
 内 体操やバランスボールを使った運動と会話によるワークショップ「イイトコサガシ」  
 講 NPO法人ウイズネイチャー代表・加納仁志さん  
 申 問 保健センターこころの健康支援室 ☎2991-1812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里山体験講座  
 《月見だんごと十五夜飾り》  
 日 9月7日(土)午前10時～午後2時30分  
 対 4歳～大人(幼児・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、筆記用具、エプロン、虫よけ  
 費 300円(材料費・保険代)  
 ②大人のための自然観察会  
 《八国山花野巡り》  
 日 9月28日(土)午前9時30分～午後0時30分  
 対 高校生以上  
 定 申し込み先着20人  
 持 飲み物、帽子、筆記用具、虫よけ  
 費 200円(資料代、保険代)



## 児童館へ行こう(9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	お月見だんごを作って食べよう/9月19日(木)午後3時30分～/参加自由
こばと	2924-3065	ミニアスレチック/9月25日(水)午後4時～/参加自由
つばめ	2922-0410	避難訓練/9月3日(火)午後3時30分～4時30分/参加自由
つばき	2923-6155	子育て講演会/9月4日(水)午前10時～/参加自由
すみれ	2949-3826	すみれおはなし会/9月27日(金)午後4時～4時30分/小学生対象/参加自由
さくら	2998-5912	お月見団子作り/9月19日(木)午後3時30分～/参加自由
わかば	2948-3222	おもちゃのひろば/9月11日(水)午前10時～/参加自由
まつば	2995-0995	お月見会/9月19日(木)午後3時30分～/参加自由
みどり	2928-8414	折り紙教室/9月14日(土)午前10時～正午/要申込
やなぎ	2944-8819	コンサート(音楽のたまてばこ)/9月28日(土)午後2時～/参加自由
ひかり	2996-3995	お月見パーティー/9月14日(土)午後2時～/小学生以上対象/参加自由

③定例ガイドウォーク  
 日 9月1日(日)・7日(土)午後1時30分～2時30分  
 集合 ①③は当センター(下山口駅から徒歩15分) ②は將軍塚バス停(所沢駅西口から西武園駅方面行き)  
 定 20人  
 募集期限 ▼Aコース：10月4日(金) ▼Bコース：11月1日(金)

②応用講座  
 日 1月20日(月)・21日(火)  
 対 ①の一般課程の研修を修了または修了見込みの方

9月の休館日 2日(月)・9日(月)・17日(火)・24日(火)・30日(月)  
 申 問 9月1日(日)から①②は同センター ☎2939-9412へ電話  
 ③は当日受け付け

### 重度視覚障がい者の同行支援従事者養成研修

①一般課程  
 日 Aコース：10月21日(月)～23日(水) Bコース：11月18日(月)～20日(水)  
 対 市内で同行支援に従事を希望する方、または既に従事している方  
 定 30人  
 募集期限 ▼Aコース：10月4日(金) ▼Bコース：11月1日(金)  
 ②応用講座  
 日 1月20日(月)・21日(火)  
 対 ①の一般課程の研修を修了または修了見込みの方  
 定 20人  
 募集期限 1月10日(金)  
 【共通事項】  
 場 旧市庁舎  
 受講料 5,000円  
 テキスト代 2,520円  
 申 問 募集期限(必着)までに、申込書を〒359-1143宮本町1-1-2所沢市社会福祉協議会 ☎2929-1706へ直接・郵送  
 ◎申込書は同協議会で入手できます。

【情報館】・特にことわりのないものは9月2日(月)から申し込みを受け付けます。・費用などの記載がないものは無料です。

### 9月の宅地内水漏れ修繕当番店

(土・日曜日、祝休日など)

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。

所沢市上下水道部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
1 日(日)	(有)中村水道工事店	2992-0981
7 日(土)	(株)楽々	2923-4900
8 日(日)	(有)北田住設工業	2942-0020
14 日(土)	(有)兼六工業	2922-1877
15 日(日)	トヨタ設備(株)	2948-1043
16 日(祝)	水村設備	2948-4455
21 日(土)	(有)伏見設備工業	2948-3328
22 日(日)	(株)木下商興	2948-1719
23 日(祝)	(有)水工社	2942-3245
28 日(土)	(株)貫井産業	2993-0110
29 日(日)	(株)糟谷設備工業所	昼 2923-8888 夜 2923-8349

問 所沢市上下水道部(夜間・休日は警備員対応)  
☎ 2921-1100

障がいをお持ちの方を対象にした「就職面接会」

10月16日(水)午後1時～4時  
場 市民文化センターミューズ展示室  
申 問 ハローワーク所沢 ☎ 29921-8609 へ電話

県立所沢特別支援学校  
学校見学会・学校体験

① 小・中学校部学校見学会  
日 小学1年～3年生：10月10日(木)  
小学4年～6年生：10月24日(木)  
中 学部：10月21日(月)いずれも午前9時30分～11時50分  
② 高等部学校体験  
日 11月1日(金)・6日(水)いずれも午前9時30分～11時50分  
内 学校概要説明、授業体験、授業参観、入学選考説明会など  
場 申 問 県立所沢特別支援学校(中富南1-180217) ☎ 29941-8733 へ電話

県立日高特別支援学校のイベント

◆ ボランティアスキルアップ研修会  
日 10月21日(月)・22日(火)いずれも午前9時～午後4時20分  
内 肢体不自由児の介助に関するボランティアの養成講座  
申 込 期限 10月11日(金)  
◆ 第18回「ひだか祭」  
日 10月12日(土)午前10時～午後2時、

10月13日(日)午前10時～午後1時  
内 学習発表、作品展示、PTAバザーなど  
場 申 問 県立日高特別支援学校(日高市高富59-1) ☎ 0421-98514391

所沢市立所沢第二幼稚園の平成26年度新入園児を募集

募集人数 70人(2年保育) 保育料 9,500円(月額)  
◎ 入園料は必要ありません。  
対 次の全てに該当する方  
① 平成21年4月2日～22年4月1日生まれで、申請日現在、市内に住所を有する幼児  
② 保護者が徒歩で送り迎えできること  
③ 通園時間は、幼児が歩いて25分程度であること  
入 園 申 請 9月2日(月)から所沢第二幼稚園、市役所6階学校教育課で配布する入園申請書を9月19日(木)・20日(金)午後1時30分から4時まで、同園(荒幡684-13) ☎ 29241-7654 へ直接  
◎ 募集人数を超えた場合は後日抽選し、外れた方は補欠となります。また、募集人数に達しない場合は、同園で先着順に受け付けし、募集人数

介護関係の資格を持つ失業中の方へ平成25年度介護人材定着推進事業

対 介護関係の資格を有し、県内の介護施設などに介護職として就職を希望する失業中の方  
内 就職先のあつせんおよび就職後の研修  
申 問 10月31日(木)までに、埼玉県社会福祉協議会 ☎ 048-8333-8033 へ電話  
◎ 詳細は、同協議会HP (<http://www.tukushi-saitama.or.jp/saitama04/>) をご覧ください。

職業訓練の受講生(求職者)を募集

講座名 ユニバーサルファッション(障がい者や高齢者の身体機能を補う衣服)  
訓練期間 10月2日(水)～12月25日(水)  
実施施設 専門学校浜西  
ファッションアカデミー(緑町1-19-15) ☎ 29241-0611  
定 20人(内5人は託児あり)  
応 募 資 格 次の全てを満たす方  
▼ ハローワークに求職の申し込みをした方  
▼ 訓練開始日に就職していない方  
▼ 訓練開始日の1年以内に公共職業訓練を受講していない方  
受 講 料 約13,000円  
申 問 9月10日(火)までに、ハローワークで職業相談を受け、願書(写真貼付)を〒331-0825さいたま市北区榎引町2-499-11県・職業能力開発センター ☎ 048-6513122 へ直接・郵送

上自衛官(看護)

対 ①②③高等学校を卒業(見込みを含む)の21歳未満の方  
④保健師・助産師免許を有する(取得見込みを含む)36歳未満の方  
◎ 平成26年4月1日現在の年齢です。  
な お、②の推薦は、高等学校長の推薦などが別途必要です。  
受 付 期 間 ①②③9月5日(木)～30日(月)  
④9月2日(月)～30日(月)  
◎ ②の推薦・総合選抜は、9月9日(月)までです。  
1 次 試 験 日 ①11月2日(土)・3日(祝)  
②推薦：9月28日(土)・29日(日)、総合選抜：9月28日(土)、一般前期：11月9日(土)・10日(日)③10月19日(土)④11月16日(日)  
入 隊 予 定 平成26年4月  
資 料 請 求 先 問 自衛隊入間地域事務所 ☎ 29231-46691  
◎ 詳細は、自衛隊埼玉地方協力本部HP (<http://www.mod.go.jp/pco/saitama/>) をご覧ください。

採用種目 ①防衛医科大学校学生②防衛大学校学生(推薦・総合選抜・一般前期)③防衛医科大学校看護学科学生(自衛官コース)④陸

自衛官採用試験

自衛官採用試験

自衛官採用試験

自衛官採用試験

自衛官採用試験

自衛官採用試験

自衛官採用試験

自衛官採用試験

### 駅ボランティアを募集

通勤・通学などで利用する駅や市内のさまざまな場所で、高齢者や障がいをお持ちの方などが困っていたら、きっぷの購入、乗降の補助、手荷物の運搬、施設への案内および通路や階段の移動などを手伝っていただけの方を募集します。事前に体験会を行い、終了後に「駅ボランティア証」を交付します。なお、駅に常駐するものではありません。



▲体験会の様子

◆ 体験会  
日 場 ▶ 10月4日(金)午後1時30分～午後5時 / 市役所8階大会議室・航空公園駅 ▶ 10月5日(土)午前10時～午後1時30分 / 市役所8階大会議室・航空公園駅  
募 集 期 間 9月1日(日)～13日(金)  
対 市内の西武線各駅を利用する中学生以上の方  
定 60人(抽選)  
申 ▶ 往復はがき(1人1通まで)に①「駅ボランティア参加希望」②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話・FAX番号⑦利用駅名⑧体験会の第1・第2希望日時を明記の上、〒359-8501交通安全課へ郵送 ▶ ①～⑧を明記の上、☎ a9140@city.tokorozawa.saitama.jp へEメール ▶ まちづくりセンター、市内の西武線各駅に備え付けの応募用紙を専用の封筒に入れ、市役所2階交通安全課、まちづくりセンターまたは市内の西武線各駅へ直接  
問 交通安全課 ☎ 2998-9140

県立特別支援学校埼玉第一学園(盲学校高等部専攻科)入学希望者を募集

応 募 期 間 (1次) 10月15日(火)～11月1日(金)  
◎ 入学条件などの詳細は、お問い合わせください。  
問 同校 ☎ 049123112121

県立特別支援学校埼玉第一学園(盲学校高等部専攻科)入学希望者を募集

県立特別支援学校埼玉第一学園(盲学校高等部専攻科)入学希望者を募集

県立特別支援学校埼玉第一学園(盲学校高等部専攻科)入学希望者を募集

### 所沢市国民健康保険 特定健康診査実施中!

所沢市国民健康保険に加入している40歳～74歳の方に、受診券を郵送しています。

自己負担金 800円  
◎ 胸部X線検査(追加自己負担金200円)を追加できるようになりました。  
受診期限 平成26年3月31日(月)  
◎ 受診券は再発行が可能ですので、お問い合わせください。また、30歳代の方の健診(申込制)もあります。  
問 国保年金課 ☎ 2998-9131

### 乳幼児の手足口病にご注意を!

口の中や手足に水疱性の発疹が出るウイルス性の感染症「手足口病」が乳幼児の間で流行しています。7月4日に県から流行警報が発表されましたが、今後も更に流行の拡大が予想されます。感染を広げないよう手洗いを励行して感染予防に努めてください。詳細は、市HP(「手足口病」で検索)をご覧ください。

問 保健センター健康管理課 ☎ 2991-1811

### 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ろ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

# けんこう

◎ファックスでのお問い合わせは☎2995-1178へ

**保健センター**  
〒359-0025 上安松 1224-1  
午前8時30分～午後5時15分  
(土・日曜日、祝休日、年末年始は休み)



## 健康づくり支援課の事業 ☎2991-1813

### 母親学級

#### ◆中期

☎10月3日(木)午後1時15分～4時(対)平成26年1月～4月に出産予定の妊婦(内)マタニティライフ、赤ちゃんのお世話体験(定)申し込み先着40人(持)母子健康手帳

#### ◆栄養

☎10月18日(金)午前9時30分～午後1時(対)平成26年1月～4月に出産予定の妊婦(内)妊娠中の食生活、調理実習(定)申し込み先着40人(持)母子健康手帳、エプロン、三角きん、ふきん(費)500円(調理実習材料費)

#### ◆歯科

☎10月18日(金)午後1時15分～3時15分(対)平成26年1月～4月に出産予定の妊婦(内)お母さんのお口の健康、歯科健診(定)申し込み先着40人(持)母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、タオル

#### ◆後期

☎10月21日(月)午前9時30分～11時30分(対)平成25年12月3日～26年1月31日に出産予定の妊婦(内)マタニティライフ、お母さんと赤ちゃんが利用できるサービス、お母さんと赤ちゃんのお口の健康(定)申し込み先着40人(持)母子健康手帳  
**共通事項**▶中期・栄養・歯科・後期の継続受講を勧めます▶上の子連れでの受講はご遠慮ください。☎9月3日(火)から電話

### 両親学級

☎9月28日(土)午前9時30分～正午(対)平成25年12月～26年3月に出産予定の初産婦とパートナー(両親そろって参加できる方)(内)沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操など(定)申し込み先着24組(持)母子健康手帳、バスタオル(申)9月3日(火)から電話

### 離乳食教室

#### ◆ごっくん期

☎10月3日(木)・21日(月)いずれも午前10時～11時15分(対)平成25年4月～5月生まれの乳児とその親(内)栄養士の講話、試食(定)申し込み先着30組(持)母子健康手帳、バスタオル、お手ふき、スプーン

#### ◆もぐもぐ期

☎10月7日(月)午前10時～11時30分(対)平成25年2月～3月生まれの乳児とその親(内)栄養士・歯科衛生士の講話、試食(定)申し込み先着35組(持)母子健康手帳、バスタオル、お手ふき、スプーン

#### ◆ぱくぱく期

☎10月4日(金)午前10時～11時30分(対)平成24年7月～8月生まれの幼児とその親(内)栄養士・歯科衛生士の講話、試食(定)申し込み先着30組(持)母子健康手帳、お手ふき、飲み物(さ湯または麦茶)、歯ブラシ  
**共通事項**(申)9月4日(火)から電話

### 乳幼児健康相談(予約制)

#### ◆離乳食

☎9月5日(木)午前中(持)母子健康手帳

#### ◆食事

☎9月24日(火)午前中(持)母子健康手帳

#### ◆かみかみ期

☎9月30日(月)午前中(持)母子健康手帳、歯ブラシ

#### ◆歯科

☎9月9日(月)午前中(持)母子健康手帳、歯ブラシ  
**共通事項**(申)開催日までに電話

### 2歳児歯科健康教室

☎10月9日(水)・28日(月)いずれも午後0時50分～1時10分(受付) (対)平成23年3月～4月生まれの幼児(内)歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談(定)いずれも申し込み先着50人(申)9月6日(金)から電話



### 乳幼児健康診査

(4か月・10か月・1歳6か月児・3歳児)

健康診査日の2週間前までに、対象児の保護者宛てに通知を郵送します。転入などで通知を受け取っていない場合は連絡してください。詳細は健康カレンダーをご覧ください。

### 子育てサロン「たんぽぽ」

☎9月19日(木)午前10時～11時30分(対)体重2000グラム未満で生まれた乳幼児と保護者を対象とした交流会(持)お子さんに必要な物(ミルク、オムツ、おもちゃ) ◎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

☎9月4日(水)・18日(水)いずれも午前中(内)生活習慣病の予防や健康診査結果の見方、医療機関のかかり方、更年期の悩み

#### ◆歯科相談

☎毎週火曜日午前中(内)歯周病予防、入れ歯の手入れの方法

#### ◆栄養相談

☎毎週木曜日午前中(内)生活習慣病の予防、バランスの良い食事

#### ◆気になる血糖値相談

☎9月9日(月)・30日(月)いずれも午前中(内)血糖値が高めの方の食事、運動習慣の見直し

#### ◆リハビリ相談

☎9月13日(金)・27日(金)いずれも午前中(内)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  
**共通事項**(申)開催日までに電話

### ファミリー食育教室

☎10月24日(木)午前10時～午後0時30分(対)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)講話「腸が元気になる食事」、調理実習(定)申し込み先着15人(初めての方を優先) (費)1組500円(材料費) (持)エプロン、三角きん、お手ふき ◎保育あり (1歳以上)(申)9月2日(月)から電話



### 優しい健康食教室

#### ◆男性対象

☎10月2日(水)午前9時30分～午後0時30分

#### ◆女性対象

☎10月1日(火)午前9時30分～午後0時30分

**共通事項**(対)65歳以上の方(テーマ)高血圧予防の食事(内)講話「おいしく減塩するコツ」、調理実習(定)申し込み先着36人(初めての方を優先) (費)500円(材料費) (持)エプロン、三角きん、お手ふき (申)9月2日(月)から電話

### ところ21栄養教室

☎10月9日(水)午前9時30分～午後0時30分(対)64歳以下の方(テーマ)高血圧予防の食事(内)講話「高血圧を予防する食事」、調理実習(定)申し込み先着36人(初めての方を優先) (費)500円(材料費) (持)エプロン、三角きん、お手ふき(申)9月2日(月)から電話

### 出張乳幼児健康相談

身体計測、健康相談です。母子健康手帳を持参の上、会場へ直接お越しください。なお、車での来場はご遠慮ください。

#### ◆山口まちづくりセンター

☎10月9日(水)午前9時30分～10時30分(受付) ◎当初9月3日(火)に予定しておりましたが、上記日程に変更となりました。

#### ◆保健センター

☎9月6日(金)午前9時30分～10時30分(受付)

### 出張成人健康相談

食事や運動の方法、検査値の見方、血圧・体脂肪測定です。会場へ直接お越しください。なお、車での来場はご遠慮ください。

#### ◆狭山ヶ丘コミュニティセンター

☎9月3日(火)午後1時30分～3時(受付)

#### ◆山口まちづくりセンター

☎9月11日(水)午後1時30分～3時(受付)

### 健康管理課の事業

☎2991-1811

### BCG

☎9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)平成25年4月生まれの乳児(持)母子健康手帳、体温計、予診票(会場にも用意してあります) **留意事項**▶対象者には事前に通知▶対象者以外でも1歳に至るまでの間で未接種の方は接種可(標準的な接種期間は生後5カ月に達した時から8カ月に達するまで) ◎会場へ直接お越しください。

### 結核検診(無料)

☎9月10日(火)午後1時20分～2時(対)15歳以上で胸部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、また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。

### ◆保健センターからのお知らせ◆

#### 妊婦健康診査のご案内

市では、14回分の妊婦健康診査の費用の一部助成を行っています。窓口で妊娠の届け出をした際に、委託医療機関(助産所を含む)で利用できる妊婦健康診査受診票・助成券を母子健康手帳と一緒にお渡ししています。

妊娠中の健康管理とおなかの赤ちゃんの健やかな成長のため、妊婦健康診査を必ず定期的に受診しましょう。

#### ▶届け出・交付窓口

保健センター健康づくり支援課、市役所1階保健医療課、各まちづくりセンター(並木まちづくりセンターを除く)

◎委託医療機関以外で、受診票・助成券を使用せずに自費で受診される場合は、妊婦健康診査助成金交付制度をご利用ください。

問 健康づくり支援課 ☎2991-1813

## Monthly トコロんが行く⑤

2度目の「ゆるキャラグランプリ」への挑戦が始まります。マスコミもネット上も大注目、前年以上の盛り上がりの予感。みんな、1日1票をよろしくね。ゆる～く頑張るぞー!

### 7月26日 by トコロん

ミュージアのオルガンコンサートにゲスト出演したよ。パイプオルガンの音色だけでなく、夏休みの子どもたちのパワーにも圧倒されたよ!



### ◆トコロん・よいトコ出没情報◆

▶みんなで作るトコロんモザイクアート(工藤公康講演会と同時開催)

／市民文化センターミュージアム大ホール

9月7日(土)午後1時20分開場

◎入場には講演会の事前申し込みが必要です。

問 申 所沢青年会議所 ☎2922-0502

▶パルコアラ×埼玉ご当地キャラクター写真撮影会／新所沢パルコ1階ガレリア

9月23日(祝)午後1時～午後3時～

▶伸栄学童クラブバザー／伸栄小学校体育館

9月29日(日)午前11時～午後2時



天候その他諸事情により出できない場合があります。会えなかったらゴメンね。

問 企画総務課 ☎2998-9046

## 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
9月1日(日)	うえむらクリニック	内、小、リハ、皮	御幸町5-15	2923-2921
	おおた皮膚科	皮	東所沢1-3-11 ウチヤマビル3階	2945-5255
	航空公園西口内科	内	喜多町4-8	2925-8000
9月8日(日)	みずの内科クリニック	内、消	中新井4-27-4	2942-4100
	青木耳鼻咽喉科気管食道科医院	耳鼻咽喉、気管食道	東所沢1-10-13	2945-4321
	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
9月15日(日)	木澤クリニック	内、循内	松葉町24-3	2991-6767
	東町眼科	眼	東町12-12 田中ビル1階	2926-7135
	むさしクリニック泌尿器科内科	泌、内	北秋津855-1	2998-1850
9月16日(祝)	西島消化器・内科クリニック	内、消、胃	東狭山ヶ丘1-27-20	2923-0005
	すえのぶ皮膚科・形成外科	皮	日吉町11-17第一 西村ビル2階	2922-3724
	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
9月22日(日)	所沢秋津診療所	内、麻	上安松1-8	2945-8899
	横山医院	胃、外、整、肛、理	東所沢和田3-4-24	2944-9360
	魚住小児科	小	宮本町2-11-11 MOA5ビル2階	2926-6255
9月23日(祝)	マツバクリニック	内、外、リハ	松葉町8-7	2995-5131
	小手指整形外科	整、リウ、外、リハ	小手指元町3-2-31	2947-3321
	はらだクリニック	内、小、呼、消、胃、循、放	東所沢3-9-13	2945-8769
9月29日(日)	三浦クリニック	循、内	三ヶ島3-1394-4	2938-2887
	高橋耳鼻咽喉科医院	耳	緑町3-29-15	2939-9108
	岩下悦郎消化器内科クリニック	内、消、胃、小	北有楽町24-10	2928-3636
10月6日(日)	けやき内科	内	並木3-1-7-102	2995-2299
	所沢慈光病院	心内、精	北中1-228	2922-2990
	新所沢キッズクリニック	小	美原町2-2931-6	2990-3100

## 小児科日曜日・祝休日診療 ※上記休日急患当番日を除く診療日

医療機関名	所在地	電話番号	日曜日		祝休日	
			午前	午後	午前	午後
おくもとクリニック	西所沢1-23-3	2903-8320	○	×	×	×
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	×	×	○	×
魚住小児科	宮本町2-11-11	2926-6255	×	×	○	○

○診療時間はお問い合わせください。なお、休診する場合があります。

## 小児急患診療

市民医療センター  
上安松1224-1 ☎2992-1151

事業名	受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝休日
夜間急患診療	午後7時30分～10時15分	○	○	○	○	○	-	-	-
	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	9月1日(日)・8日(日)・15日(日)・16日(祝)・22日(日)・23日(祝)・29日(日)・10月6日(日)							

※月・火・水・金・土・日曜日が祝休日となる場合も、深夜帯急患診療を実施  
○夜間・深夜帯急患診療は検査を実施していません。

## 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：9月1日(日)・8日(日)・15日(日)・16日(祝)・22日(日)・23日(祝)・29日(日)・10月6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～翌朝7時  
日曜日、祝休日、年末年始…午前9時～翌朝7時

### 埼玉西部消防局休日夜間病院案内

☎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 118

## いきいき健康づくり

### ●知ってください『うつ病』のこと

～あなたと大切な人の“いのち”を守るために～

うつ病は『こころの風邪』とたとえられるほど、誰でもかかる可能性があります。一生のうちでは7～8人に1人がうつ病を経験するとも言われます。多くの方は適切な治療によって回復しますが、症状が長引く場合や再発する場合があります。

近年深刻化している自殺の問題には、うつ病などこころの問題が深く関係していると言われていいます。

うつ病は特別な病気ではありません。うつ病を正しく理解することは、自分自身や身近にいる大切な人のいのちを守ることに繋がります。



#### ◆うつ病とは？

過度の疲労やストレスなどが原因で脳(こころ)のエネルギーが低下する病気です。ひどく落ち込んだり、楽しさを感じられなくなり、生活に支障を来します。

#### うつ病のおもな症状

- ▶気分が沈む ▶自分を責める ▶死にたくなる
- ▶興味や関心がなくなる ▶やる気がでない ▶眠れない

#### ◆現代型うつ病とは？

「好きなことは楽しめるが、職場ではうつ症状が現れやすい」など、従来のうつ病とは違う様子が見られます。そのため「怠けている」「甘えている」と悪いイメージを持たれやすいのですが、気分の落ち込みや辛さは従来のうつ病と同じように抱えているため、適切な治療と周囲の対応が大切です。

#### 周りの人が気づきやすいうつ病のサイン

- ▶以前より表情が暗くなる
- ▶食欲がない日が続く、飲酒が増える
- ▶趣味などに関心がなくなる
- ▶遅刻や欠勤、仕事のミスが増える
- ▶不眠や疲労がとれない日が続く
- ▶「死にたい」などと死をほのめかす発言をする

#### ◆身体の不調が、うつ病のサインの場合があります

うつ病は気分だけでなく、さまざまな身体症状として現れます。身体症状の治療を長く続けているのに、症状が改善しない場合はうつ病が原因かもしれません。

#### うつ病で起こりやすい身体症状

- ▶倦怠感(だるさ)・疲労感 ▶不眠 ▶頭痛
- ▶肩こり ▶胃の不調 ▶動悸・息切れ

#### ◆こころの“ストレスチェック”をしてみませんか？

「こころの体温計」で、ストレスや落ち込み度がわかります。携帯電話やパソコンの端末を使って、気軽にチェックができます。詳しくは市HP(「こころの体温計」で検索)をご覧ください。

携帯電話の方は上記の二次元バーコードからアクセスできます。



#### ◆こころの悩みや健康に関するご相談

- ▶こころの健康支援室 ☎2991-1812  
うつ病特別相談日 毎月第1月曜日(祝休日の場合は翌週)
- こころの健康メール相談 ✉to-kokoro@city.tokorozawa.saitama.jp
- ▶狭山保健所 ☎04-2954-6212
- ▶埼玉県立精神保健福祉センター ☎048-723-1111
- 問い合わせ こころの健康支援室 ☎2991-1812



広報マスコット

## ひばりちゃんのさえずり

▶ゆるキャラグランプリが17日から始まりますね。昨年のトコロんは32,127ポイントで43位。所沢市民が全員1回投票すると約34万ポイントで3位入賞だったのです！頂点は意外と近いかも？日本一をつかむため勝負の53日間、1日1票の応援をお願いします！(★)

▶タイムスリップ写真をご存じですか？昔撮った写真と同じ場所、同じポーズで写真を撮るといものなのですが、景色の変化や写っている人の成長、その頃の思い出までよみがえってくるようで、すてきだなと思いました。私も家族や友達と挑戦してみたい！(📷)

強引な訪問調査に注意!! 知らない人を家に入れない! 個人情報教えない!

所沢警察署 ☎2996-0110