

広報
10月号
No.1111
平成26年(2014年)

ところざわ



ところんのよいところだよ⑩ ～有楽町山車～

所沢市指定有形文化財の有楽町山車は、明治時代初めに、十数年の歳月を要して製作されたもので、高さ4.45m、幅3.45m、奥行4.65mあります。破風に施された竜宮の透かし彫りや、左右の柱の上り籠や下り籠、後室側面の透かし彫りなど、彫り物が秀作です。製作以来、特に改造もなく、当時の形式を今もよく伝えています。

10月12日(日)の『ところざわまつり(本号2頁参照)』では、所沢市の文化財に指定されている御幸町や元町(本町)の山車の他、各町自慢の山車が曳き回され、日暮れとともに山車のちょうちんに灯りがともり、情緒あふれる風景を楽しむことができます。

撮影:市民カメラマン・白須信一(平成25年10月13日)

特集 ところざわまつり…2 所沢市民フェスティバル…3

幼稚園・保育園などの利用案内…4 / 厳しい財政所沢市国民健康保険の現状⑥…5 / ゆるキャラグランプリ…5 / 平成25年度決算に基づく健全化判断比率など…6 / 65歳以上のインフルエンザ予防接種…7 ほか

人口と世帯 (平成26年8月末現在)

人口	342,788人	前月比	-75人
男	170,584人		-44人
女	172,204人		-31人
世帯数	151,880世帯		+54世帯

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

◆所沢市広報課フェイスブック
<https://www.facebook.com/tokorozawashikouhouka>

◆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。

「空・人・未来……ところざわ」 第35回所沢市民フェスティバル



10月25日(土)・26日(日)

午前10時～午後4時 (雨天決行)
所沢航空記念公園
所沢市民文化センター「ミュージズ」

所沢市民フェスティバル実行委員会事務局
(コミュニティ推進課内) ☎2998-9083
☎2998-9491 ▶市民フェスティバル当日
☎080-2620-0252
◎詳細は、所沢市民フェスティバル実行委員会
(<https://opencity.jp/tokorozawa/pages/gp/tokofes/>) をご覧ください。

主なイベント(コーナー)名

- ◆ OTHER POSE スケートボード、BMXなど
- ◆ 和太鼓フェスティバル 4尺長胴太鼓や創作和太鼓などの演奏ふれあいステージ(25日(土))
- ◆ Music meet in 所沢 (26日(日)) ジャズ・ポップス・ハワイアンなどのバンド演奏
- ◆ J・COM所沢ステージ キャラクターショーなど
- ◆ 26日(日)に「ころん」ワンダフル音頭・グラプリ作品の発表、ビンゴ大会があります。
- ◆ レッツ☆ミュージズ横丁 屋台や落語など
- ◆ わくわくランドアッハの森 雪の当り、縁日など
- ◆ 事前申し込み制の親子テニス教室(定員10組/1組1,000円)があります。10月1日(木)午後1時から西武ドーム二子コート(☎2924-2277)へお申し込みください。
- ◆ ふわふわアスレチックアドベンチャー&不動産無料相談所 子どもに大人気の大型遊具
- ◆ ところざわ観光PRコーナー・全国ふるさと自慢コーナー 所沢市および全国の観光協会による物産販売など



▲和太鼓フェスティバル



▲ふわふわアスレチックアドベンチャー



▲「所沢郷土かるた」で遊ぼう!

- ◆ 昭和通り
- ◆ 所沢商工会議所青年部屋台村・バザールコーナー 午前10時30分～午後8時/銀座中央広場、銀座通り
- ◆ 所沢市観光協会観光物産展・農産物直売所「ここち市」 午前10時～午後8時/元町コミュニティ広場
- ◆ 所沢地区町内会連合会イベント(町内会のPRコーナー・模擬店・居ばやし) 午前10時～午後7時/所沢まちづくりセンター
- ◆ 元町コミュニティ広場
- ◆ ところざわぬいぐるみ販売 午前10時～午後8時/元町コミュニティ広場、銀座中央広場
- ◆ プロペラ広場 所沢ブランド物の販売・東北復興支援 午前10時～午後6時/所沢駅西口1階
- ◆ 金山町通りイベント(フリーマーケット・ケータリングカー・似顔絵コーナー・輪投げ・バルーンアート) 午前10時～午後8時/金山町通り
- ◆ 東住吉町内会東日本チャリティバザー・子どもブース 午前10時～午後4時30分/所沢駅西口入口交差点付近
- ◆ ファルマーケット・フェイスペインティング 午前10時/フェイスペインティングは午前11時30分～午後8時/ピアーク所沢前～とらふく亭前
- ◆ ボンダンス 午後7時30分～7時50分/ダイエー前
- ◆ 第37回所沢市農業祭 所沢の農産物販売など
- ◆ 「所沢郷土かるた」で遊ぼう! 大型かるた大会や展示など
- ◆ 重松流祭り囃子
- ◆ ベーゴマ教室(25日(土))・ベーゴマ大会(26日(日))
- ◆ ダンボール迷路
- ◆ Kaku+Kaku 墨と絵の具で秋を描こう 大きな作品づくり
- ◆ わくわく体験広場 的当て、巨大輪投げなど
- ◆ 消防ひろば 消防車両展示など
- ◆ 26日(日)に消防音楽隊の演奏があります。
- ◆ LPPガスPR・ポン菓子無料配布
- ◆ 福祉コーナー 福祉車両の展示や赤ちゃん体験スペースなど
- ◆ ニースポーツ体験コーナー キンボール、ペタンクなど
- ◆ 少年野球教室 (26日(日)午後) 小学生対象
- ◆ 第15回所沢市サッカーフェスティバル(25日(土)) 小学生対象のサッカー教室など
- ◆ 赤ちゃんステーション・ベビーマッサージ&ファーストサイン体験会 子育て相談や授乳・おむつ替えスペースなど
- ◆ 企業PRコーナー
- ◆ 団体&行政活動PRコーナー
- ◆ ところざわ市民市場
- ◆ 青空フリーマーケット

市民フェスティバルにご来場の方へ

雨天でも実施しますが、内容の一部変更・中止になることがあります。電車・バスなどの公共交通機関をご利用ください。ごみの分別の徹底にご協力をお願いします。自転車は会場内乗り入れ禁止です。会場入口近くの自転車置き場に駐車してください。

10月25日(土) 10月26日(日)

◎は、所沢税務署南側の道路(所沢地方庁舎からN.T.東日本所沢局までの間)が駐車禁止となります。

新企画 西武線沿線ご当地コーナー

「第1回所沢グルメ王座決定戦」の入賞グルメと、西武線沿線の自治体のご当地グルメが登場!併せて、特産物の販売・PRも行い、ご当地キャラクターが盛り上げます。楽しいミニステージもあります。見て、食べて、楽しんでいただける魅力たっぷりのコーナーです。

イチオシ企画! 発進ミニSL!

小さいけれど大人も乗れる本物のSL! 青空の下、みんなを乗せて走るよ!

▲所沢グルメ王座決定戦最優秀賞・重松流ZAWAカレー (ZAWAバーガー)

ところざわまつり 伝統を受け継ぐ各町自慢の山車の曳き回し

自由行動…午前11時～午後4時
統一行動…午後4時～8時/所沢駅西口ロータリー⇄金山町交差点

10月12日(日)

午前10時30分～午後9時 (雨天決行)
中心市街地 (所沢駅西口～金山町交差点)

ところざわまつり実行委員会事務局 (所沢商工会議所内) ☎2922-2196 ☎2923-6600 ▶商業観光課 ☎2998-9155 ☎2998-9162
◎詳細は、ところざわまつり公式HP (<http://www.tokorozawa-cci.or.jp/matsuri/>) をご覧ください。

- ◆ 開会式 午前10時30分～10時45分/寿町駐車場前
- ◆ パレード(鼓笛隊・パトントワラー・武者行列) 午前10時45分～11時30分/神田薬局前→所沢駅西口入口交差点
- ◆ 民踊流し・太鼓 午前11時30分～午後0時30分/元町コミュニティ広場前→所沢スカイライズタワー前
- ◆ よこいパレード 午後0時30分～0時50分/ダイエー前→飯能信用金庫前/午後2時40分～3時10分/所沢駅西口ロータリー/午後6時45分～7時5分/JTB前/ダイエー前
- ◆ よこい体験コーナー 午後4時～5時/ピアーク所沢前
- ◆ 江戸芸かっぱれ 午後0時30分～0時45分/元町コミュニティ広場前→所沢スカイライズタワー前
- ◆ 所沢銀座サンバカーニバル 午後2時～3時30分/セレモア前→元町交差点付近
- ◆ 神輿の練り歩き 午前11時55分～午後8時20分/手づくり子どもみこし/所沢弓友会神輿/ざわ神輿・彩女會彩女太鼓/武州七祭会神輿/野老澤櫻紅葉会神輿/所沢駅西口金山町通り
- ◆ 居ばやし「重松流祭ばやし」(新井町・荒幡囃子連) 正午～7時10分/ガラスタワー前広場
- ◆ 居ばやし・屋台運行「重松流祭ばやし」(所沢昭和会) 午前10時～午後8時/飯能信用金庫前
- ◆ 昭和通り
- ◆ 所沢商工会議所青年部屋台村・バザールコーナー 午前10時30分～午後8時/銀座中央広場、銀座通り
- ◆ 所沢市観光協会観光物産展・農産物直売所「ここち市」 午前10時～午後8時/元町コミュニティ広場
- ◆ 所沢地区町内会連合会イベント(町内会のPRコーナー・模擬店・居ばやし) 午前10時～午後7時/所沢まちづくりセンター
- ◆ 元町コミュニティ広場
- ◆ ところざわぬいぐるみ販売 午前10時～午後8時/元町コミュニティ広場、銀座中央広場
- ◆ プロペラ広場 所沢ブランド物の販売・東北復興支援 午前10時～午後6時/所沢駅西口1階
- ◆ 金山町通りイベント(フリーマーケット・ケータリングカー・似顔絵コーナー・輪投げ・バルーンアート) 午前10時～午後8時/金山町通り
- ◆ 東住吉町内会東日本チャリティバザー・子どもブース 午前10時～午後4時30分/所沢駅西口入口交差点付近
- ◆ ファルマーケット・フェイスペインティング 午前10時/フェイスペインティングは午前11時30分～午後8時/ピアーク所沢前～とらふく亭前
- ◆ ボンダンス 午後7時30分～7時50分/ダイエー前



▲民踊流し

▲神輿の練り歩き

ところざわまつり開催に伴い「ところざわ」南路線の運行経路を一部変更

交通規制(下図参照)の影響で運行時刻が遅れることがあります。また、バス停以外での途中下車はできません。

10月12日(日)の始発・終便変更便

- ◆ 南路線 吾妻循環コース (一)内はバス停の名称
- ◆ 所沢駅東口 ⇄ 日吉町 および 金山町二丁目 ⇄ 所沢駅東口 ⇄ 運休
- ◆ 所沢駅西口 ⇄ 所沢駅東口 ⇄ 運休
- ◆ 金山町交差点 ⇄ 東住吉交差点 ⇄ 迂回します。
- ◆ 南路線 / 山口循環コース (一)内はバス停の名称
- ◆ 「航空公園園」⇄「日吉町」が運休(公園通り)から西新井町交差点⇄宮本町交差点⇄金山町交差点⇄東住吉交差点⇄所沢駅西口⇄迂回します。また「金山町二丁目」⇄「ところざわ」が運休し「所沢駅東口」⇄金山町交差点⇄宮本町交差点⇄はくれん通り⇄迂回します。
- ◆ 「所沢駅西口」バス停は、午前10時まで発着し、それ以降は所沢駅西口西武車両工場跡地入口付近に「臨時バス停」を設置します。迂回経路は下の「会場周辺の交通規制図」をご覧ください。
- ◆ 交通安全課 ☎2998-9140



▲パレード(鼓笛隊)

会場周辺の交通規制図

所沢駅から金山町交差点は、10月12日(日)午前10時から午後9時まで交通渋滞が予想されます。車での会場周辺への乗り入れ、通過は避けていただきますようご協力をお願いします。

◎周辺道路では、交通規制による交通渋滞が予想されます。車での会場周辺への乗り入れ、通過は避けていただきますようご協力をお願いします。

【ところバス迂回経路】
吾妻循環コース
山口循環コース

W.C. はトイレ
は車両通行止め区間
は車両抑制区域
は駐輪場



▲山車の曳き回し

平成27年度 幼稚園・保育園などの利用について

子ども・子育て支援新制度のスタートで手続きが変わります

新入園児・在園児も手続きが必要です

子ども・子育て支援新制度では、幼稚園や保育園などに新たに入園を希望する場合も、現在通っている場合も、新たに手続きが必要です。

これまでと大幅に変わるものではありませんが、利用する施設や時間などによって手続きが異なります。

新制度の対象となる施設の一覧や、申し込み手続きなどは、10月1日(水)から市役所2階保育課、保育園、認定こども園、家庭保育室で配布する「平成27年度入園案内」をご覧ください。

留意事項 ▶「平成27年度入園案内」は市HP（「平成27年度入園案内」で検索）で入手できます。▶新制度に移行しない幼稚園は、これまでと手続きは変わりません。

問 保育課 ☎ 2998 - 9126



平成27年度の利用手続き

◆現在、通っている施設を引き続き利用する場合

現在、幼稚園に通っている方には、11月ごろに、通っている園を通じて案内します。なお、保育園、認定こども園に通っている方には、現在通っている園を通じて9月中旬に案内をしています。

◆新たに入園を希望する場合（平成27年4月～）

入園施設	配布・受け付け
幼稚園	所沢市立所沢第二幼稚園 入園受け付けは終了しています。募集人数に達しない場合は先着順に所沢市立所沢第二幼稚園（☎2924-7654/荒幡684-3）で受け付けます。
	私立 願書配布 10月15日(水)～/入園を希望する施設 願書受付 11月1日(土)～/入園を希望する施設 ◎配布・受付時間などは施設にお問い合わせください。
認定こども園	利用時間帯 朝～昼すぎ 申請書配布 10月1日(水)～/市役所2階保育課または入園を希望する施設 申請書受付 11月4日(火)～21日(金)/市役所2階204会議室または入園を希望する施設
	利用時間帯 朝～夕 申請書配布 10月1日(水)～/市役所2階保育課または入園を希望する施設 申請書受付 11月4日(火)～21日(金)/市役所2階204会議室 郵送受付 11月21日(金) (必着) /〒359-8501保育課
保育園	申請書配布 10月1日(水)～/市役所2階保育課または入園を希望する施設 申請書受付 11月4日(火)～21日(金)/市役所2階204会議室 郵送受付 11月21日(金) (必着) /〒359-8501保育課
地域型保育	申請書配布 10月1日(水)～/市役所2階保育課または入園を希望する施設 申請書受付 11月4日(火)～21日(金)/市役所2階204会議室 郵送受付 11月21日(金) (必着) /〒359-8501保育課

申請書配布時間 ▶市役所2階保育課…午前8時30分～午後5時15分

▶入園を希望する施設…午前8時30分～午後5時

申請書受付時間 ▶市役所2階204会議室…午前9時～午後4時 ▶入園を希望する施設…午前8時30分～午後5時

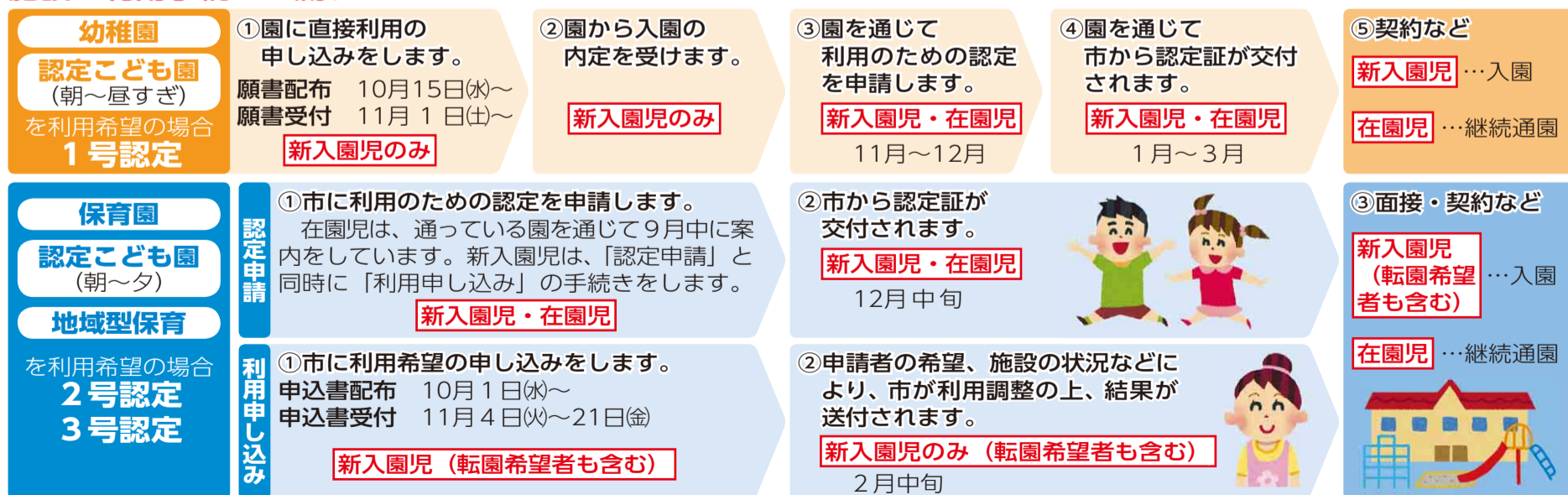
◎いずれも土・日曜日、祝日を除きます。

保育料（利用料）について

新制度の対象となる施設を利用する場合の保育料（利用料）は、各世帯の所得状況に応じた負担を基本に、国が定める水準を上限として、市が設定します。詳細は決まり次第お知らせします。

なお、新制度に移行しない幼稚園は、今までと変わらず園が定める保育料（利用料）となります。

施設の利用手続きの流れ 施設を利用する場合には次のような手続きが必要です。



新制度で利用できる教育・保育施設、地域型保育

受け入れている年齢や利用時間は、施設により異なります。入園にあたっては、事前に見学することをお勧めします。

幼稚園 小学校以降の教育の基礎を作るため、幼児期の教育を行う施設 対 3歳～5歳 利用時間帯 朝～昼すぎ ◎利用時間帯の前後や長期休業中に預かり保育を行う園もあります。	認定こども園 保護者の働いている、いないに関わらず、教育・保育を一体的に行う施設 対 0歳～5歳 利用時間帯 ①朝～昼すぎ（3歳～5歳） ②朝～夕（0歳～5歳） ◎①の利用時間帯の前後や長期休業中に預かり保育を行う園もあります。
保育園 共働きなど、家庭で保育ができない保護者に代わって保育を行う施設 対 0歳～5歳 利用時間帯 朝～夕	地域型保育 家庭的な雰囲気の中で保育を行う、定員19人以下の小規模な保育施設 対 0歳～2歳 利用時間帯 朝～夕

認定区分と利用施設

幼稚園や保育園、認定こども園、地域型保育を利用する場合には、認定を受ける必要があります。子どもの年齢や保育の必要性に応じて、1号から3号認定まで3つの区分に認定され、認定区分により利用できる施設や時間が変わります。

認定区分	利用したい施設	認定こども園				地域型保育
		幼稚園	保育園	利用時間帯 朝～昼すぎ	利用時間帯 朝～夕	
3歳以上	教育標準時間認定 1号認定	◎		◎		
	保育認定 2号認定		◎		◎	
3歳未満	保育認定 3号認定		◎		◎	◎

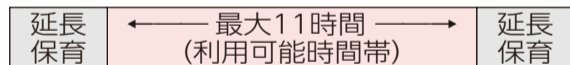
「2号・3号認定」を受けるには

保育を必要とする場合、次のいずれかに該当することが必要です。

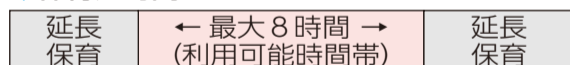
▶月64時間以上の就労 ▶妊娠、出産 ▶保護者の疾病・障害 ▶親族の介護・看護 ▶災害復旧 ▶求職活動 ▶就学 ▶虐待やDVの恐れがある ▶育休中の継続利用など

また、利用できる時間の上限は、保育を必要とする理由と保護者の就労状況により下記の2種類に区分されます。

◆保育標準時間



◆保育短時間



◎施設により利用可能時間帯、延長保育時間が異なります。



第3期市街化調整区域下水道整備事業に関する説明会

平成27年度からの5年間で第3期市街化調整区域下水道整備事業の説明会を開催します。

整備区域の土地所有者（受益者）の方には、10月上旬までに関係書類一式を郵送しますので、書類一式を持参の上、説明会に出席してください。

また、整備区域の土地所有者（受益者）の方は、受益者申告書の提出が必要となります。

●整備区域は、下表の対象地区に表示されている町名の一部です。



◆説明会日程表

日時	会場	対象地区
10月9日(休) 午後7時～9時	富岡まちづくりセンター	大字中富、大字下富、大字中新井
10月10日(金) 午後7時～9時	富岡まちづくりセンター	大字神米金、所沢新町
10月14日(火) 午後7時～9時	柳瀬まちづくりセンター	大字坂之下
10月16日(木) 午後7時～9時	松井まちづくりセンター	大字牛沼
10月18日(土) 午後2時～4時	上山口中学校体育館	大字上山口
10月21日(火) 午後7時～9時	三ヶ島まちづくりセンター	三ヶ島3丁目
10月22日(水) 午後7時～9時	三ヶ島まちづくりセンター	三ヶ島5丁目
10月24日(金) 午後7時～9時	小手指まちづくりセンター	北野2丁目・3丁目、北野南2丁目・3丁目、小手指町2丁目
11月2日(日) 午後7時～9時	市役所8階大会議室	指定された会場で出席できなかった方

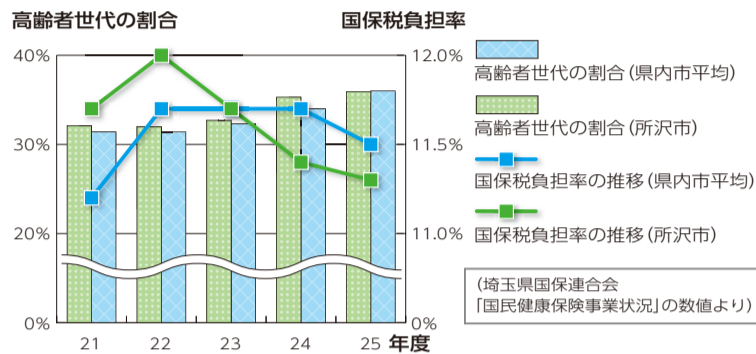
問 上下水道部下水道維持課 ☎ 2921-1022

◆ **所得に占める負担率も低い**
国保加入者に占める65歳から74歳の高齢者世代の割合は、県内市平均と同じように所沢市でも3割を超えています。

◆ **また、加入者1人当たりの国保税**
は、県内市平均と比較すると年額で約7千円高いのですが、加入者1人当たりの平均所得が県内市平均より約7万円高く、県内では上位に位置しているため、加入者1人当たりの所得に占める国保税負担率は、県内市平均と比較して低くなっています。

◆ **国保税は、所得などに応じて負担**
していただいておりますが、一定の限度額を設けています。一方で所得な

1人当たりの国保税負担率と加入者に占める高齢者世代の割合の推移



◆ **安心して医療サービスを受けていただくためには、国保税の見直しが必要**
こうした厳しい財政状況の中で、これからも国保加入者が突然の病气やけがなど「もしものとき」に、安心して医療機関に掛かることができるとともに、お互いを支え合う国保の制度を維持していくためには、歳出の抑制を行いながら、国保税率などの見直しを含めた財源確保を行ってまいります。

問 国保年金課 ☎ 2998-1913

◆ **医療費の増加に伴い厳しい財政状況が続く**
医療技術の高度化や年齢が上がることも薬や通院が増えることから医療費は増加する傾向です。

◆ **一方、所沢市の国保加入者に占める**
高齢者世代は年々増加し、市の負担分である医療給付費も、平成20年度に約198億円であったものが24年度には約228億円と約30億円増えています。また、この間、国保加入者が納めている国保税は約10億円減少していることから、今後さら

所沢市と県内市平均との比較

◆ **医療費の増加に伴い厳しい財政状況が続く**
医療技術の高度化や年齢が上がることも薬や通院が増えることから医療費は増加する傾向です。

◆ **一方、所沢市の国保加入者に占める**
高齢者世代は年々増加し、市の負担分である医療給付費も、平成20年度に約198億円であったものが24年度には約228億円と約30億円増えています。また、この間、国保加入者が納めている国保税は約10億円減少していることから、今後さら

厳しい財政 所沢市国民健康保険の現状 ⑥

◆ **医療費の増加に伴い厳しい財政状況が続く**
医療技術の高度化や年齢が上がることも薬や通院が増えることから医療費は増加する傾向です。

◆ **一方、所沢市の国保加入者に占める**
高齢者世代は年々増加し、市の負担分である医療給付費も、平成20年度に約198億円であったものが24年度には約228億円と約30億円増えています。また、この間、国保加入者が納めている国保税は約10億円減少していることから、今後さら

10月1日から

成人用肺炎球菌ワクチンの予防接種が定期接種になりました

接種を希望する方には、接種費用を一部助成しますので、接種前に申し込みをしてください。

- ▶ 65歳（昭和24年4月2日～25年4月1日生まれ）
- ▶ 70歳（昭和19年4月2日～20年4月1日生まれ）
- ▶ 75歳（昭和14年4月2日～15年4月1日生まれ）
- ▶ 80歳（昭和9年4月2日～10年4月1日生まれ）
- ▶ 85歳（昭和4年4月2日～5年4月1日生まれ）
- ▶ 90歳（大正13年4月2日～14年4月1日生まれ）
- ▶ 95歳（大正8年4月2日～9年4月1日生まれ）
- ▶ 100歳（大正3年4月2日～4年4月1日生まれ）
- ▶ 101歳以上（大正3年4月1日以前生まれ）
- ▶ 60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方（障害認定1級程度）

助成額 3,000円（自己負担額5,460円）

●生活保護受給者は接種費用が無料（証明書が必要）になります。

接種場所 市内協力医療機関

留意事項 ▶過去に肺炎球菌ワクチン（ポリサッカライド）を接種した方は、定期接種の対象外です。▶市外で、接種を希望する方は、お問い合わせください。

■はがきに①肺炎球菌ワクチン接種希望②氏名（ふりがな）③生年月日④年齢⑤性別⑥郵便番号・住所⑦電話番号を明記し、〒359-0025上安松1224-1保健センター健康管理課へ直接・郵送、または市HPから電子申請

問 保健センター健康管理課 ☎ 2991-1811



投票方法はこちら

- ①ゆるキャラグランプリHP (<http://www.yurugp.jp/>) から『グランプリ投票はこちら』をクリック
- ②「投票方法についてこちらを必ずお読みください!」の『こちら』をクリック
- ③『⇒ID事前登録ページへ』をクリック
- ④メールアドレスを登録
- ⑤届いたメールのURLにアクセスして、パスワードを入力して登録
- ⑥メールアドレス一つにつき『1日1回』『10月20日(月)まで』『毎日投票』



10月20日(月)の投票締め切りまで、皆さんからのラストスパイトへ向けた熱いご声援と1日1クリックをよろしくお願ひします。

問 企画総務課 ☎ 2998-19046

▲ゆるキャラグランプリHP二次元バーコード



「いいね!」で所沢を広めよう! 所沢市広報課 フェイスブック

URL <https://www.facebook.com/tokorozawashikouhouka>

問 広報課 ☎ 2998-9024



水痘(みずぼうそう)予防接種が定期接種(無料)になりました

対象者の方には、『水痘(みずぼうそう)予防接種のお知らせ』を郵送します。

▶ 1歳～2歳（3歳の誕生日の前日まで）
接種回数 2回

● 3歳～4歳（5歳の誕生日の前日まで）の方は、経過措置として平成27年3月31日(火)までに限り1回接種できます。

問 保健センター健康管理課 ☎ 2991-1811

ゆるキャラグランプリ 2014

所沢市の知名度アップのために、頑張っている所沢市イメージキャラクター「トコロん」は、9月22日現在全国41位です。

投票も後半戦を迎え、決選投票に向けて、国内外からエントリーしたゆるキャラたちが追いつ追われつ、熱い戦いを繰り広げています。

「トコロん」も例年以上に苦戦を強いられつつありますが、最後の最後まで1ランクでも上を目指して頑張っています。

10月20日(月)の投票締め切りまで、皆さんからのラストスパイトへ向けた熱いご声援と1日1クリックをよろしくお願ひします。

問 企画総務課 ☎ 2998-19046

▲ゆるキャラグランプリHP二次元バーコード

最後の応援をお願いします

平成25年度 決算に基づく健全化判断比率などについて

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づき、平成25年度の決算についての健全化判断比率および資金不足比率を公表します。

問 財政課 ☎2998-9030

算定結果

早期健全化基準からみて 健全な財政状況です。

前回と比較して、実質公債費比率は2ポイント、将来負担比率は0.2ポイント減少しました。



◆早期健全化基準とは

次のいずれかの基準値以上となった場合、財政状況の悪化と判断され、自主的な改善努力が必要となります。

- ◆実質赤字比率…11・25%
- ◆連結実質赤字比率…16・25%
- ◆実質公債費比率…25%
- ◆将来負担比率…350%

◆実質公債費比率と将来負担比率が減少した理由

実質公債費比率は、市民文化センター、ターミナルズや三ヶ島公民館建設に係る借金の返済が終了したことなどが、将来負担比率は一般会計等の借金の残高が減少したことなどが要因となっています。

健全化判断比率の内容

実質赤字比率

赤字はありません！

一般会計と狭山ヶ丘土地区画整理特別会計（一般会計等）に生じている赤字が、市の標準財政規模に対してどのくらいの割合を占めているかを表すものです。黒字の場合は算定されません。

連結実質赤字比率

赤字はありません！

一般会計等に病院や上下水道の企業会計を含めて市の全ての会計に生じている赤字が、市の標準財政規模に対してどのくらいの割合を占めているかを表すものです。黒字の場合は算定されません。

実質公債費比率

3.2% (前年度5.2%)

一般会計等が負担する市の借金（市債）の返済額と、公営企業や一部事務組合の借金の返済に充てられる一般会計の負担額などが、市の標準財政規模に対してどのくらいの割合を占めているかを表すものです。

将来負担比率

7.6% (前年度7.8%)

一般会計等が将来負担すべき市債や債務負担行為などの負債が、市の標準財政規模に対してどのくらいの割合を占めているかを表すものです。一般会計等に加え、公営企業、一部事務組合・広域連合や地方公社などを含めた実質的な負債額を把握するものです。

ところんのワンポイント解説

Q 健全化判断比率の基準になっている標準財政規模って何？

A 地方公共団体の標準的な状態で通常収入が見込まれる1年間の一般財源（市が使い道を自由に決められる収入）の大きさを表します。

◎平成25年度の所沢市の標準財政規模は575億4,363万円となりました。



◆標準財政規模を1年間の給料に置き換えて、実質公債費比率を見ると…

1年間の給料が400万円だったら、
400万円×3.2%（実質公債費比率）
=12万8千円を借金返済に充てているということだね！



給料 400万円 → 借金返済 12万8千円

◆将来負担すべき負債は、何年分の収入額に相当する？

標準財政規模を1年間の収入とすると、将来負担比率7.6%=0.076年分の負債を抱えていると言えるね。日数に換算すると約28日分だから、1カ月の収入にも満たない大きさなんだね！



資金不足比率の内容

公営企業の経営健全化に関する指標

水道事業会計

資金不足なし

公営企業の資金不足を、事業規模である料金収入の規模と比較して指標化するものが資金不足比率です。

病院事業会計

資金不足なし

公営企業は、必要な費用を自身の料金収入で賄う必要があるため、赤字や借金が大きくなって一般会計に影響を及ぼすことがないよう、個々の収支をチェックしています。

下水道事業会計

資金不足なし

高校・大学などの入学準備金貸付制度

平成27年4月から
高等学校・高等専門学校・大学などに入学する学生の保護者で入学に要する費用の支出が困難な方に対し、入学準備金の貸し付けを行います。希望する方は、試験の可否に関わらず、あらかじめ申請してください。



なお、借入れには保証人が必要です。保護者および保証人は、次の要件を全て満たす必要があります。

保護者の要件 ①市内に引き続き2年以上居住している方②市税の滞納がない方または非課税対象者で返済能力のある方

保証人の要件 ①市内に引き続き2年以上居住している方②市町村民税の滞納がない方で独立の生計を営む20歳以上の方③後見開始もしくは保佐開始の審判または破産手続開始の決定を受けていない方

◎市内に保証人がいない場合は、ご相談ください。また、借り受け人は、他の借り受け人の保証人にはなりません。

貸付限度額 ▼高等学校・高等専門学校（国・公立）：10万円以内▼

高等学校・高等専門学校（私立）：30万円以内▼大学など：40万円以内

返済期間 貸し付け後6カ月据え置き、3年以内で返済

提出書類 ①入学準備金借入申込書

②卒業（見込み）証明書一通（高等学校入学の場合は不要）③収入のある家族全員の所得を証明するもの（平成25年分給与所得の源泉徴収票、平成25年分所得税確定申告書の控え、平成26年度住民税課税証明書など）④入学準備金連絡票⑤入学準備金貸付に関する世帯調査票

◎提出書類の①④⑤は、市役所2階

でも支援課、市HPで入手できます。

申込期限 10月31日（金）

【留意事項】

所得制限がありますので、貸し付けできないことがあります。

締め切り後の貸付審査会で認定者を決定します。

基金には限りがありますので、希望者全員に貸し付けできないことがあります。

申請も支援課

☎2998-9124へ直接

ひとり親家庭児童就学支度金

対平成27年4月に中学校へ入学予定の児童を養育している市民税非課税世帯の方（生活保護受給世帯を除く）で▼母子家庭の母▼父子家庭の父▼父母のない児童を養育している方

支給額 児童1人につき1万円

申請 12月26日（金）までに、申請書を〒359-8501市役所2階子ども支援課☎2998-9124へ直接・郵送

◎申請書は、子ども支援課で配布しています。また、振込口座は申請者（保護者など）名義の普通口座に限ります。

皆さんの善意

【愛の福祉基金へ】●柳瀬地区親睦チャリティゴルフ実行委員会様（10万円）●中央管財様（5万円）●所沢市歌謡連盟様（26,040円）●日本民謡孝秀会様（5万円）●所沢市自治基本条例を育てる会様（50,400円）

【上新井・北・明峰小学校へ】●武州ガス様（S-センサーコンロ27台）

【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（折りたたみ式長テーブル59台）

【障害者施設はばたきへ】●全国自動ドア産業振興会様（両引き自動ドア装置の交換工事）

※7月16日～8月15日の受付分です。ありがとうございました。

平成26年度インフルエンザ予防接種市内協力医療機関一覧表

(下表以外の医療機関については保健センターへお問い合わせください)

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
岩下悦郎消化器内科クリニック	2928-3636	雨宮医院	2925-5370
うえむらクリニック	2923-2921	桂内科	2947-0011
魚住小児科	2926-6255	小手指医院	2949-3118
おくもとクリニック	2903-8320	小手指整形外科	2947-3321
久我クリニック	2923-8005	小手指タワクリニック	2920-1717
黒須医院	2922-2069	さいとう内科クリニック	2936-8700
航空公園西口内科	2925-8000	彩のクリニック	2949-1118
佐々木記念病院	2923-1123	鈴木内科医院	2922-6160
西部クリニック	2926-5851	椿峰クリニック	2949-7966
関根内科クリニック	2926-0636	所沢ハートセンター	2940-8611
瀬戸病院	2922-0365	所沢ロイヤル病院	2949-3385
所沢診療所	2924-0121	豊川医院	2948-1122
所沢整形外科	2925-5321	ながさわ内科	2947-2001
所沢内科クリニック	2922-2210	波多野医院	2924-7885
西山内科医院	2925-3522	ハナプラ心療クリニック	2929-1717
星の宮クリニック	2921-3877	はらこどもクリニック	2926-4333
峰の坂産婦人科	2923-4313	平沢記念病院	2947-2466
宮本町内科クリニック	2903-1088	堀江医院	2949-8811
柳内医院	2922-2005	山川医院	2924-5252
伊藤内科	2922-2915	やまさき内科クリニック	2929-8866
かがやきクリニック	2991-7511	赤坂整形外科	2928-7450
賀古整形外科	2924-9771	あだち内科クリニック	2929-0001
菊池がんクリニック	2928-7311	有村医院	2922-2094
木下クリニック	2993-0007	今城内科クリニック	2939-2006
くにとみ内外科クリニック	2993-9213	かえで内科医院	2939-3555
園田内科医院	2992-8496	木戸クリニック	2929-6502
デルタクリニック	2996-5157	けやき台どんぐりクリニック	2923-8171
徳島内科クリニック	2929-6366	しんとこ駅前クリニック	2929-1801
ところクリニック	2929-5075	新所沢公園前クリニック	2928-5881
所沢中央病院健診クリニック	2997-5500	高橋耳鼻咽喉科医院	2939-9108
額賀胃腸科内科クリニック	2925-1585	春田医院	2922-3486
はちず診療所	2993-0338	ひろせクリニック	2920-2111
福元内科クリニック	2920-1155	双葉クリニック	2922-5171
松が丘クリニック	2928-5666	前田クリニック	2920-4920
むさしクリニック泌尿器科内科	2998-1850	みどり皮膚科クリニック	2935-4136
矢島整形外科	2995-3863	桃井耳鼻咽喉科	2921-8191
愛クリニック	2937-3630	吉川外科胃腸科医院	2923-5670
青木クリニック	2943-1036	所沢秋津診療所	2945-8899
うだがわクリニック	2997-4880	所沢市民医療センター	2992-1152
けやき内科	2995-2299	所沢腎クリニック	2945-6600
こぶしクリニック	2993-5866	所沢第一病院	2944-5800
四万村医院	2942-7001	まつおか内科クリニック	2945-7911
田中医院	2942-8678	村田医院	2997-5051
みずの内科クリニック	2942-4100	矢倉内科クリニック	2945-5656
かわぐち内科クリニック	2951-1717	安松クリニック	2991-6446
くわのみ本郷クリニック	2946-8890	横山医院	2944-9360
豊原医院	2944-6433	桂医院	2924-0086
はらだクリニック	2945-8769	かわかつクリニック	2920-2200
東所沢眼科クリニック	2944-8380	くわのみクリニック	2935-7733
東所沢クリニック	2945-2226	所沢明生病院	2928-9110
東所沢整形外科	2951-5201	横田医院	2928-7117
東所沢病院	2944-2390	米島医院	2922-3675

65歳以上の方へ

インフルエンザ予防接種 (公費助成)

高齢者のインフルエンザの発病と重症化予防のために、予防接種の公費助成を行います。接種を希望の方は、医療機関に直接予約をしてください。

実施期間 平成26年10月20日(月)～27年1月31日(土)

場 市内協力医療機関(表参照)

場 県内の他市町村での接種を希望する方は、お問い合わせください。

対 接種日に所沢市に住民登録をしている次のいずれかの方

① 満65歳以上の方

② 満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障害のある方、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害のある方(いずれも障害認定1級程度)

費 1,000円(自己負担)

自己負担金を医療機関へお支払いください。なお、対象者で生活保護受給者の方は、費用が無料(証明書が必要)になります。

助成回数 実施期間内に1人1回

問 保健センター健康管理課
☎2991-1811

医療機関名	電話番号
荻野医院	2948-1181
圏央所沢病院	2920-0500
田中耳鼻いんこう科	2948-1166
所沢緑ヶ丘病院	2948-8181
中山内科医院	2926-8332
並木病院	2928-1000
新美内科	2948-5208
西埼玉中央病院	2948-1111
西島消化器・内科クリニック	2923-0005
陽だまりの丘クリニック	2935-7335
三浦クリニック	2938-2887
三ヶ島病院	2948-1511
やまもとキッズクリニック	2938-7787
よしかわクリニック	2938-1122
わかさクリニック	2949-2426
木澤クリニック	2991-6767
新所沢キッズクリニック	2990-3100
梨子田内科クリニック	2996-3181
マツバクリニック	2995-5131
宮川医院	2992-3200
山口医院	2943-3273
吉岡クリニック	2942-3116
おうえんポリクリニック	2990-5818
北所沢病院	2943-3611
木村医院	2942-5411
埼玉西協同病院	2942-0323
所沢メディカルクリニック	2943-1581

緊急サポートセンター埼玉 サポート会員

所沢市ファミリー・サポート・センター 援助会員

病児・病後児の預かりなどを行うサポート会員と、保育園の送迎などを行う援助会員として子育てをお手伝いいただける方を募集します。

場 日市庁舎(宮本町1-1-2)

対 市内在住の20歳以上で、講習会受講後にサポート・援助会員として活動できる方

すでに援助会員登録を行っている方や、保育士・看護師などの資格保有者の方は一部講座が免除できます。

日時	内容
11月6日(休)午前9時30分～午後4時30分	活動内容について、保育の心、新生児の保育と昨今のお母さん事情
11月7日(金)午前9時30分～午後4時30分	子どもの体と心の発達、子どもの世話(最近の保育グッズ)や遊び
11月10日(月)午前9時30分～午後5時	小児の病気の特性・病児の観察とケア、感染予防
11月11日(火)午前9時30分～午後4時30分	子どもの事故と安全管理・応急処置、リスクマネジメント

申 10月1日(水)から緊急サポートセンター埼玉
☎048-297-2903へ電話

養成講座

期限迫る! 申請はお早めに

臨時福祉給付金

◆ 臨時福祉給付金
申請期限 12月26日(金)(消印有効)
給付対象となる可能性のある世帯に対して7月に申請書を郵送していますが、まだ申請をしていない世帯には、案内はがきを10月3日(金)ごろ発送します。ご不明な点は、お問い合わせください。

◆ 子育て世帯臨時特例給付金
申請期限 11月26日(水)(必着)
対象者には5月に申請書を郵送(公務員の方は職場から交付)しました。なお、臨時福祉給付金の対象者は、子育て世帯臨時特例給付金は支給されません。臨時福祉給付金の申請手続をお願いします。

◆ 子育て世帯臨時特例給付金担当
☎2998-9214

10月1日(水)から大人の救急電話相談(☎7000)を開始します!

夜間の急な病気やけがに関して相談員である看護師がアドバイスしますので、医療機関を受診するべきか迷ったときは、お気軽にお電話ください。

電話番号 ☎7000(ダイヤル回線、IP電話、PHSをご利用の場合は☎048-824-4199)

相談時間 午後6時30分～10時30分

問 県・医療整備課
☎048-830-3538

利用方法 ▼急な病気やけがに関する相談: 音声ガイダンスに従ってボタンを押す▼「大人の救急電話相談」につながります。

▼受診可能な医療機関が知りたい: 音声ガイダンスに従ってボタンを押す▼「救急医療情報案内(歯科・精神科を除く/24時間)」につながります。

みんなのひろば



▲ライフライン施設に被害が発生したことを想定して26機関・団体が参加した『防災関係機関・団体との連携訓練(大規模訓練)』。道路障害物除去訓練(写真)では、重機などを使い道路の障害物を除去し、通行可能にする訓練を行いました。8月30日(土)所沢航空記念公園(撮影:市民カメラマン・中村 仁)



▲夏の暑さが残る中、市民プールで行われた『市民プールでカヌー講習会』。子どもたちは、プールサイドで説明を受けた後、プールに入るところとばかり、アツという間にスイスイとアメンボのように水上を楽しんでいました。9月6日(土)市民プール(撮影:市民カメラマン・三平資郎)



▲埼玉県内の他、茨城県や栃木県などから総勢28団体が参加した『第4回ところざわYOSAKOI元気フェスタ』。よさこいの演舞には多くの声援が送られ、観客も一緒に楽しんでいました。9月15日(祝)ところざわ自動車学校・狭山ヶ丘駅東口(撮影:市民カメラマン・佐藤清一郎)



▲ポランテアの方が約3,200個ものキャンドルで「縁」という文字を描いた中、行われた第10回ところざわ夢あかり音楽会。J.A.Y.S.GARDENやP.saim、宝塚歌劇団出身の天宮菜生さん(写真)など、所沢ゆかりのアーティストが幻想的な空間で歌声を披露しました。9月6日(土)市民文化センターミューズ情報市場(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

39 黄金色の麦風(ばくふう)スープ

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
- サンライズピラフ
 - 牛乳
 - 豚肉の彩りマリネ
 - 黄金色の麦風(ばくふう)スープ★
 - ポテトソテー
 - みかん



★黄金色の麦風(ばくふう)スープ
材料(4人分)

・ベーコン.....1枚	・コンソメ.....固形2個
・大根.....100g	・押し麦.....大さじ2
・玉ねぎ.....1/4個	・白ワイン.....小さじ1
・小松菜.....1/4束	・塩.....少々
・うすらの卵.....4個	・こしょう.....少々
・水.....3・1/2カップ	・しょうゆ.....少々

作り方

- ①ベーコンは短冊切りにする。大根は細切り、玉ねぎはスライス、小松菜は2cmに切る。
- ②鍋にベーコンと玉ねぎを入れ弱火で炒める。
- ③水を入れ、煮立ったらコンソメ、大根、押し麦を加える。
- ④柔らかくなったら、うすらの卵、Aの調味料を加える。
- ⑤小松菜を入れ、味を調え出来上がり。
- ⑥うすらの卵は、水煮を使用しても可也。

ここがポイント 黄金色の麦風スープ

所沢市には、大根畑がたくさんあったそうです。また、小麦を白米の代わりに食べていたことから、麦畑も広がっていました。麦畑の上にはひばりがさえずり、巣を作っていた、そんな原風景を知ってもらうために大根、大麦そして、ひばりの卵に見立てたうすらの卵を取り入れて作ったスープです。

◎押し麦は、麦ごはんだけでなく、スープやサラダにも使えます。不足しがちな食物繊維がたっぷりです。



はっぴー野老っ子

8月4日~11日に写真文化首都宣言をした北海道東川町で開催された第21回全国高等学校写真選手権大会『写真甲子園2014』は、全国の521校の応募の中から初戦を突破した18校による頂上決戦です。芸術総合高等学校写真部は、初出場ながら高校生らしいストレートな写真表現が評価され優勝、準優勝に次ぐ「優秀賞東神楽町長賞」と東川町民が選んだ「町民が選ぶ特別賞」の2つの賞を受賞しました。表彰式で、一番初めに名前を呼ばれ「後に呼ばれる方が良い賞なので、優勝を目指していただけて正直悔しかったです」と会計の水野さん。「優勝はできませんでしたが、3人で挑戦した結果なので、結果は素直に受け止めました」と副部長の須藤さん。「初日の公開審査会で、本が出版できるほどと評価されたのに優勝できず残念でした」と部長の小花さん。その3人に大会を振り返っていただきました。

初日のテーマは「北海道」。小さい生き物が足元で頑張っている姿を撮影した8枚を選び「ちっさいどー」とタイトルを付けました。初日の公開審査会では「カエルが飛び跳ねる姿にぶら下がっている写真が高評価で、2日目以降の自信につながりました」と須藤さん。

2日目は「夏」。偶然見つけた藍染め工房で職人の作業風景を撮影。「緊迫した空気の中、薄暗い工房に外光が差し込む中で撮影した写真は、3人とも明るさがばらばらで選ぶのに苦労しました」と小花さん。

後悔のないように生きたい

北秋津 小川 昇

夏の高校野球が幕を閉じると夏が終わったなど、もの悲しいような心持に襲われる。テレビを観ながら自分も一緒に血を湧き立たせ拳を握りしめ興奮した夏が過ぎて、心に残ったものがある。敗者がグラウンドにひざまずいて号泣し汗と涙が混じり合った顔で、甲子園球場の土を両手でかき集め故郷に持ち帰る球児たちのコメントの後悔はない。全力を尽くして数々の試合を戦ってきた球児の言葉には、来年こそはその気遣いや爽やかさ、すがすがしさがあるが、後悔はない。高齢者大学に身を置くほどの年齢を数える自分だが、これから迎える日々をあの球児たちのようにに生きたいものだと切に思い、自分自身に言い聞かせる夏の終わりで。

写真甲子園で優秀賞東神楽町長賞&町民が選ぶ特別賞

小花優衣さん・須藤奈央樹さん・水野敦史さん
(芸術総合高等学校映像芸術科3年)

3日目は、前日の反省から「明るさだけは揃えよう」と挑んだ3人ですが、テーマの「ときめき」に「自分がときめいたものなのか、町民がときめいたものなのか分かりませんでした」と水野さん。幼児センターで出会った子どもたちの笑顔や自然な表情の中に輝く瞳を見つけ「写真のタイトルを『ほしのひとみ』と決めました」と小花さん。優勝を逃した3人は「家族のように温かく受け入れてくれたホームステイ先や撮影に協力してくれた町民の方々に大変感謝しています。何より、東川町の方に選んでもらえ「町民が選ぶ特別賞」を受賞できたことが一番嬉しかったです」。また、選手をサポートしてくれた写真甲子園出場者のOB・OGの姿を見て「来年は後輩たちのためにもスタッフとして大会に関わり、恩返ししたいです」と言う3人は、受賞した2つの賞以上に、多くの感動や仲間を得たようです。



▲左から水野さん、小花さん、須藤さん

地域絆 やっぱり自治会・町内会でしょ! 6

ご近所同士で力を合わせ、さまざまな課題解決や地域の絆づくりを行っている自治会・町内会をご紹介します。

東所沢二丁目自治会

～地域をつなぐ、歴史をつくる～ 東所沢二丁目自治会



▲吉田会長

秋になると東所沢2丁目の東川沿いに曼珠沙華の花が咲き誇ります。東所沢二丁目自治会は東川に面した柳瀬地区にある新興住宅地の自治会です。約30年前から宅地化が進み、現在は50歳～60歳代の世代と子育て世代の2つの世代が多くを占めるため、自治会活動もそれぞれの世代の要望に応えられるよう運営しています。「東所沢2丁目は、昔から住んでいる人たちが、新たに移り住んできた人々を快く地域に受け入れてくれ、大変良い関係が築けています。夏祭りなどの行事になると、多くの皆さんが気持ち良く協力し手伝ってくれます。地域の方が力を合わせれば、大きな力になります。」と吉田信也会長が語るように、20年前は道路と河川敷を区分する緑石が整備されておらず、雑草や廃車の不法投棄などで荒れ果てていた東川沿いを、自治会の「花いっぱい会」が雑草取りやごみ拾いなど、積極的に取り組んだことで、春には桜、秋には曼珠沙華の花が楽しめる憩いの場となりました。



▲東所沢二丁目太鼓の会

また、東所沢駅周辺を安全で住みやすい地域にしたいとの思いから、柳瀬地区の東所沢1～5丁目と松井地区の東所沢和1～3丁目「東所沢8自治会連絡会議」を発足し、情報交換会議を開催しています。さらに、高齢者の生きがいの場や見守り活動の一環となっている地域福祉サロンを運営する団体の活動支援など、他団体との連携も積極的に行っています。他にも、東所沢二丁目自治会の愛好会「東所沢二丁目太鼓の会」は活動16年目を迎え、福祉施設や小学校などで組太鼓を披露しています。発足当初に練習に参加していた子どもが、今ではコーチとして活動を支えています。地域には代々受け継がれているお神輿や伝統芸能はありませんが、こうして自分たちで歴史をつくり、継承していくことで地域の絆を強めています。

☎コミュニティ推進課 ☎2998-9083 ☎2998-9491

【情報館】・特にことわりのないものは10月1日(水)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。



新しい国民健康保険被保険者証(青色)を郵送

被保険者の方で新しい保険証が届いていない場合は、ご連絡ください。

旧保険証(茶色)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、個人情報に留意し廃棄してください。

問 国保年金課 ☎2998-9131

父子福祉資金貸付制度

父子家庭への支援拡大のため、10月1日から新たに父子福祉資金貸付制度(県の制度)が始まります。

対象者、貸付金額などの詳細は、県HP「父子福祉資金」で検索をご覧ください。

問 子育て支援課 ☎2998-9124

軽度・中等度難聴児の補聴器購入費の助成

対 次の全てを満たす方

老齢基礎年金や老齢厚生年金の受給年齢を迎える方には、日本年金機構から通知が郵送されます。

◆ 郵送時期と郵送物 ① 60歳になる方：60歳になる月の3カ月前に裁定請求書または年金請求に関するお知らせ

② 65歳になる方：65歳で受給権が発生する方または、65歳前に既に受給権があり、まだ年金を請求していない方には65歳になる月の3カ月前に裁定請求書

③ 65歳前に厚生年金を受給している方には、65歳の誕生日に基礎年金部分の裁定請求用がきが郵送されます。

問 所沢年金事務所 ☎2998-0170

所沢市交通災害共済

対 所沢市に住居登録をしている方 費 大人：600円(3000円)

夜間納税・相談窓口

10月1日(水)・31日(金)、11月4日(火) 午後5時15分～8時

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。



10月31日(金)は 市・県民税(第3期) 国民健康保険税(第4期) の納期限です

中学生以下：300円(1500円) かつこ内は10月1日(水)以降に加入した場合の会費です。

対 対象となる事故 ①自動車、バイク、自転車などの車両による人身事故

②電車やバスに乗り中の人身事故③歩行中の車両との衝突や接触による人身事故

④国内で発生した事故に限り、申請費を添えて、市役所2階交通安全課または、まちづくりセンターへ直接

問 交通安全課 ☎2998-9140

義援金箱を設置 被災者に対する義援金箱を市役所1階総合案内に設置しています。

◆ 京都府・兵庫県丹波市豪雨災害 設置期限 10月31日(金)

◆ 徳島県台風11号・12号災害 設置期限 10月31日(金)

◆ 広島県大雨災害 設置期限 12月26日(金)

◆ 長野県南木曾町豪雨災害 設置期限 平成27年3月31日(火)

問 福祉総務課 ☎2998-9113

所沢市畜場の空調設備工事 工事期間中は、式場や控室などの利用を一部制限します。

◆ 障害児通所支援事業 就学前の発達に遅れのある児童の日常生活における基本的な動作の指導や集団生活への適応訓練などを行っています。

◆ 松原学園 所在地/電話 中富1535-1/☎2998-1348

知的障害・発達障害があり、入園年度当初の年齢が3歳以上の未就学の児童

◆ かの木学園 所在地/電話 中富1535-3/☎2942-4024

対 身体・知的・発達障害のある未就学の児童

◆ 在宅要介護高齢者歯科診療 診療日時 日曜日午前9時～午後0時30分(要申し込み)

◆ 障害児者歯科診療 診療日時 木曜日午前9時～午後0時30分(要申し込み)

◆ 休日緊急歯科診療 診療日時 日曜日、祝休日(1月1日を除く)午前9時～11時30分(直接来院)

◆ 24時間ホームケアほほえみ事業種別 定期巡回・随時対応型訪問介護看護サービス開設

◆ ストップ！障害者虐待 市では、次の委託相談支援事業所



歯科診療所あおぞら ①在宅要介護高齢者歯科診療 ②障害児者歯科診療 ③休日緊急歯科診療

◆ 24時間ホームケアほほえみ事業種別 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

◆ ストップ！障害者虐待 市では、次の委託相談支援事業所

超親切な市役所へ！ 休日開庁(毎月第2・第4土曜日の午前中)

10月の休日開庁日 10月11日(土)・25日(土) 午前8時30分～午後0時30分

Table with 2 columns: 取り扱い業務 (Handling Business) and 開庁窓口 (Opening Counter). Lists various services like document delivery, tax payments, and application processing.

◎ 取り扱い業務の詳細は、事前にお問い合わせの上、お越しく下さい。

Table with 3 columns: 事業所名(社会福祉法人) (Organization Name), 所在地 (Address), 電話番号 (Phone Number). Lists various social welfare facilities.

浄化槽をお使いの方は年1回法定検査の受検が必要です。浄化槽の清掃や保守点検とは別に法定検査(浄化槽からの放流水などを調べる浄化機能検査)の受検が浄化槽法で定められています。

平成27年版埼玉県民手帳を頒布 10月20日(月)～12月19日(金) 障害福祉課 ☎2998-9116

埼玉版家庭のエコ診断 「エコ診断」を行っています。ぜひご利用ください。

【情報館】・特にことわりのないものは10月1日(水)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。

10月は不正軽油撲滅強化月間

不正軽油とは… 軽油引取税の脱税を目的に、軽油に灯油や重油などを混ぜた燃料や自動車用の燃料として使用される灯油や重油のことです。 不正軽油の製造・販売・使用は悪質な脱税行為であるばかりでなく、環境や健康にも重大な影響を与えます。不正軽油に関する情報をお持ちの方は、ご連絡ください。

問県・税務課 ☎048-830-2665

放射線量の独自測定結果など

空間放射線量の測定結果 市内10カ所を測定したところ、平常時の放射線量の限度(自然放射線などを除く)を下回っていました。

測定日 9月11日 測定結果 0.03〜0.07マイクロシーベルト/時

問環境対策課 ☎2998-9230

◆保育園給食食材に含まれる放射性物質の測定結果 採取日 9月9日

検査項目 鶏肉(岩手県産)、かぼちゃ(北海道産)、りんご(山形県産)

検査結果 放射性セシウムは不検出

問保育課 ☎2998-9126

◆学校給食提供食・給食食材に含まれる放射性物質の測定結果

採取日 9月1日〜5日

検査項目 所沢・北・牛沼・東所沢 小学校提供食、本しめじ(長野県産)、マッシュルーム(千葉県産)

測定結果 放射性セシウムは不検出

問保健給食課 ☎2998-9249

平成27・28年度入札参加資格審査申請を受け付け

平成27・28年度に市が発注する物品の販売(建設資材、修理含む)、物品の賃貸、物品の買い受け、印刷、電算(販売、賃貸以外)、建築物管理(土木施設維持管理は除く)、その他の業務(催物・調査等)について取引を希望する事業者の入札参加資格審査申請の受け付けを行います。

受付期間 11月17日(月)〜28日(金)

◆留意事項 申請手引・提出書類の様式は、10月中旬から契約課または、市HPで入手できます。

例年より受け付けが2カ月早くなっています。

水道資材は上下水道部財務課 ☎2921-1087、医薬品・診療材料などは市民医療センター総務課 ☎2992-1151へお問い合わせください。

申請更新(継続)・新規いずれも申請書を市役所4階契約課 ☎2998-9058へ郵送

◎直接の持参も可能ですが、申請書の預かりのみで審査はしません。

全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務化されています

住宅用火災警報器(以下「住宅警報器」)を設置することで、火災発生を早く知ることができ、初期消火や避難行動が早まります。まだ設置していない方は、早めに設置しましょう。



設置場所 全ての寝室(寝室が2階の場合は階段上部にも設置)

◎台所やリビングへの設置義務はありませんが、設置を推奨します。

住宅警報器入手方法 家電販売店、ホームセンターなどで購入(1個2,000円位から販売)

住宅警報器取り付け方法 電池式のため、ドライバーで取り付けが可能(電

気配線工事は不要

既に設置している方へ

定期的に乾いた布で汚れやホコリを拭き取る

定期的に作動点検(電池の寿命は長くても10年前後)を行い、適切な維持管理を行う

悪質訪問販売・点検にご注意を

住宅警報器や消火器の販売・点検を行う

予防指導課へお問い合わせください。不審に感じたときは、各消防署予防指導課へお問い合わせください。

平成26年度新市町村振興宝くじ(オートマジャンボ)を発売

収益金は、地域住民の福祉向上のために役立てられます。

発売期限 10月10日(金)

問(公財) 埼玉県市町村振興協会 ☎048-822-5004



11月9日は秋の「環境美化の日」

一斉美化清掃活動に参加しましょう

居住地周辺の道路、公園、水路などのごみを拾い分別し、指定の集積所に出してください。

分別区分 燃やせるごみ、破砕ごみ類(容器包装)



児童館へ行こう(10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。

Table with columns: 児童館名, 電話番号, 行事名/開催日時. Lists various events like Halloween, Poppo Hiroba, and Oseki Taikai.

クゴミ(ペットボトルを含む)は汚れているため、この日に限り破砕ごみ類として分別してください。

自治会・町内会で環境美化の日に一斉美化清掃活動が実施できない場合は、別の日に実施できます。

問生活環境課 ☎2998-9370

障害者更生相談 10月27日(月)〜11月11日(火)午前9時〜午後4時30分

消費生活講座(出前講座) 消費生活相談員による相談実例に基づいた無料の出前講座です。

問 10月15日(水)までに、障害福祉課 ☎2998-9116

障害者更生相談 10月27日(月)〜11月11日(火)午前9時〜午後4時30分

問 10月15日(水)までに、障害福祉課 ☎2998-9116

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

【情報館】・特にことわりのないものは**10月1日(水)**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。

みんなで考える 市の仕事事業

市の政策について「外部の視点から・公開の場で」あらかじめお願いした市民委員から意見をいただくために「みんなで考える市の仕事事業」を実施します。自由に傍聴できますので、ぜひお越しください。



▲前回の様子

日 10月4日(土)午後2時～5時
場 市役所6階604会議室

- 【留意事項】**
- ▶会場へ直接お越しください。また、公共交通機関をご利用ください。
 - ▶当日配布する資料は、市HPでも入手できます。
 - ▶傍聴者が多い場合は、立ち見の場合や入場制限をする場合があります。
- 問 政策企画課 ☎ 2998-9027

行政相談週間(10月20日～26日)の「特設行政相談」

国などの行政機関に対する苦情や要望について相談をお受けします。

日 10月3日(金)午前10時～11時30分、午後1時～3時30分(受付)

場 市役所1階市民ホール

◎先着順に相談をお受けします。総務省関東管区行政評価局(☎0570-090110)でも相談に応じています。

問 市民相談課 ☎ 2998-9092

行政書士による暮らしの無料相談会

日 10月24日(金)午前10時～午後4時

場 市役所1階市民ホール

内 相続・遺言、家庭問題、外国人の入国・在留、起業支援・会社設立など

相談員 埼玉県行政書士会所沢支部会員

◎先着順に相談をお受けします。

問 市民相談課 ☎ 2998-9092



司法書士会所沢支部による「無料相談会」市民公開ミニ講座

◆無料相談会
日 10月8日(水)午前10時～午後3時30分(受付)

場 市役所1階市民ホール

相談員 埼玉司法書士会所沢支部会員

内 登記・供託・訴訟書類の作成、簡易裁判訴訟代理関係業務、多重債務、成年後見、一般法律相談など

◎先着順に相談をお受けします。

◆市民公開ミニ講座
日 10月8日(水)午前10時30分～11時30分

場 市役所2階201会議室

遺言書

内 遺言・相続の基礎知識

講 司法書士・上安将弘さん

◎会場へ直接お越しください。

問 市民相談課 ☎ 2998-9092

全国一斉!法務局休日相談所

日 10月5日(日)午前11時～午後3時

場 さいたま地方方法務局所沢支局(並木6-1-15)

内 土地や建物の相続などによる名義変更や会社設立などの登記手続き、戸籍・国籍、供託、人権相談など

相談員 司法書士、土地家屋調査士、公証人、人権擁護委員ほか

◎会場へ直接お越しください。

問 さいたま地方方法務局所沢支局 ☎ 2992-2677

一般労働相談(予約制)

日 10月10日(金)午後4時～8時(最終相談:午後7時～/1人約50分)

場 市役所5階501会議室

内 勤労者、事業主など

内 就業規則、賃金、解雇、労使間の問題、就業に関することなど

相談員 社会保険労務士

申 問 産業振興課 ☎ 2990-3488

子ども成長や発達に関する相談会

日 10月2日(木)・16日(木)、11月6日(木)・19日(水)午前9時30分～午後3時30分

場 松原学園(中富1-53-1)

内 発達に不安や悩みを感じる就学前の子どもの持つ保護者

申 問 松原学園 ☎ 2990-3488

ルール守って明るく住まう(違反建築なくそう運動)

日 10月16日(水)午後2時～4時

場 狭山市市民交流センター(狭山市駅西口から徒歩1分)

内 住宅の耐震改修工事、定期報告制度、木造住宅の無料耐震診断、無料建築相談

◎会場へ直接お越しください。

問 建築指導課 ☎ 2998-9180

平成26年度住宅リフォーム講座・相談会

日 10月18日(土)①講座:午後1時30分

リサイクルふれあい館 エコロの行事

◆黒い着物から作るパンツ

日 10月22日(水)午前10時～午後3時

定 申し込み先着10人

持 ミシン糸(シャッペスパン60番黒色)、しつけ糸、ゴム通し、ものさし、裁縫道具、昼食

費 500円(材料・型紙代)

◆10月のエコロの行事



行事名	開催日時
傘修理(1人1本)	10月18日(土)午後1時30分～
包丁研ぎ講習会	10月18日(土)午後1時30分～
おもちゃの病院	10月18日(土)午後1時～
大型再生家具抽選会(40点程度)	10月11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。

◆大型家具の回収

日 10月4日(土)・23日(木)

対 木製で再使用可能なもの

◎予約が必要です。事前にお問い合わせください。また、大きさにより手数料が掛かります。

10月の休館日 10月6日(月)・13日(祝)・14日(火)・20日(月)・25日(土)・26日(日)・27日(月)

◆臨時休館のお知らせ

電気設備点検のため、10月25日(土)・26日(日)は休館します。東所沢エコステーションは通常どおり開館します。

申 問 リサイクルふれあい館 ☎ 2994-5374 へ電話

◆おもちゃの病院(申し込みは各会場へ電話)

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
さくら児童館 ☎ 2998-5912	奇数月第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】

- ▶みどり児童館は平成27年1月の第1土曜日が年始休館のため、1月10日(土)に開催します。
- ▶つばき児童館は平成27年3月の開催がありません。
- ▶リサイクルふれあい館は10月の第4土曜日が臨時休館のため、10月18日(土)に開催します。

男女共同参画推進センター「ふらっと」のイベント

①「ふらっと」歌声ひろば～愛唱歌・童謡・懐かしい歌～
日 10月17日(金)午後1時30分～3時

対 50歳以上の方

講 二期会会員・井出恵子さん

②講演「学校図書館、今できること、そしてこれから」
日 11月8日(土)午後1時30分～4時

場 中学校司書・田邊ひろみさん、小学校司書・大澤倫子さん

【共通事項】
定 申し込み先着50人



生ごみ減量・資源化講演会

日 11月15日(土)午後2時～3時30分

場 保健センター多目的ホール

対 市内在住の方

定 申し込み先着170人

講 東京医科大学名誉教授・藤田 紘一郎さん

申 問 保健センター健康づくり支援課 ☎ 2991-1813 ☎ 2995-1178 へ電話・FAXまたは市HPから電子申請

市民健康づくり講演会「免疫力をつける生活～アトピーからがんまで～」

日 11月15日(土)午後2時～3時30分

場 保健センター多目的ホール

対 市内在住の方

定 申し込み先着170人

講 東京医科大学名誉教授・藤田 紘一郎さん

申 問 保健センター健康づくり支援課 ☎ 2991-1813 ☎ 2995-1178 へ電話・FAXまたは市HPから電子申請

ポリス・コンサート

日 10月5日(日)午後0時15分～1時(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 埼玉警察本部広報課 ☎ 048-832-0110

◎会場へ直接お越しください。

奨励金 購入価格の2分の1(1基につき上限1万円/100円未満切り捨て/電気式は1世帯1基、それ以外は2基まで)を交付

【情報館】・特にことわりのないものは10月1日(水)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。

とくろご親子で楽しむ運動遊び

日 10月11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 申込書をこども支援課 ☎2998-9124へ直接・電話・郵送
8・9・124へ直接・電話・郵送
・FAXまたは市HPから電子申請
◎ 申込書は、市役所2階こども支援課、まちづくりセンター、児童館、市HPで入手できます。

内 こころの病を持つ方の作品展示
問 保健センターこころの健康支援室 ☎2999-11812

普通救命講習Ⅰ

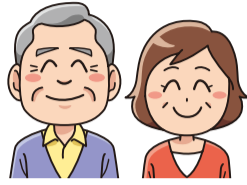
日 11月1日(土)午前9時～正午
場 所沢東消防署(上安松974-1)
◎ 会場には駐車場がありません。
対 所沢・飯能・狭山・入間・日高市に在住・在勤・在学の中学生以上
定 申し込み先着20人
内 成人を対象とした心肺蘇生法、大出血時の止血法など
申 10月6日(月)から16日(木)までに、所沢東消防署消防管理課 ☎2998-1191へ直接・電話(土・日曜日、祝日を除く)午前8時30分～午後5時15分

上級救命講習
日 11月29日(土)午前9時～午後5時
場 所沢中央消防署(けやき台1-13-11)
対 所沢・飯能・狭山・入間・日高市に在住・在勤・在学の中学生以上
定 申し込み先着40人
内 新生児から成人を対象とした心肺蘇生法、大出血時の止血法、外傷の手当て、搬送法など
申 10月14日(火)から17日(金)までに、所沢中央消防署消防管理課 ☎2999-124へ直接・電話(午前8時30分～午後5時15分)

第2回市民活動支援センターまつり

日 10月4日(土)・5日(日)午前10時～午後3時
場 新所沢コミュニティセンター
内 シニア世代地域デビュー講演会、市民活動団体パネル展示、体験ブース、軽食・喫茶コーナー、暮らしの無料相談コーナー、住まいのバリアフリー相談会など
◎ 会場へ直接お越しください。
問 市民活動支援センター ☎2998-8391

第4回所沢市福祉チャリティーゴルフ大会
日 11月21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120人



所沢市婚活推進事業 結婚力UP! 婚活



結婚力がアップするセミナーを受講後、昼食を取りながら、交流を深めていただきます。参加をお待ちしています。

日 10月18日(土)午前10時30分～
場 市役所8階食堂
対 25歳から45歳までの男女各16人(応募状況に合わせて調整)
内 セミナー、昼食、自己紹介、フリータイム
費 1,000円
申 10月8日(水)までに、政策企画課 ☎2998-9027へ電話または市HPから電子申請
ツイッターアカウント @toko_konkatsu

第8回こころの美術展
日 10月14日(火)～17日(金)午前9時～午後4時(14日は午後1時から、17日は午後3時まで)
場 市役所1階市民ホール

第4回所沢市福祉チャリティーゴルフ大会
日 11月21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120人

日時/会場	テーマ	講師	定員	問い合わせ
10月3日(金)午後2時～3時30分/三ヶ島まちづくりセンター	ストレスと上手につきあう方法	保健センター健康管理課精神保健福祉士	先着200人	三ヶ島第1地域包括支援センター ☎2947-2837
10月9日(木)午後2時～3時30分/並木まちづくりセンター	住み慣れた家で過ごしたい～在宅医療について～	みずの内科クリニック院長・水野康司さん	先着160人	並木地域包括支援センター ☎2943-7333
10月15日(水)午後2時～3時30分/松井まちづくりセンター	骨が折れない体づくりをしよう	小手指整形外科院長・柑本晴夫さん、桑の実会康寿園職員・我如古雅志さん	先着100人	松井西地域包括支援センター ☎2994-1615
10月16日(木)午後1時30分～3時/小手指まちづくりセンター	健やかに生きるための「食事」と「運動」～寒い冬を乗り越える丈夫な身体づくり!～	所沢ロイヤル病院管理栄養士・原島菜美さん、同病院理学療法士・加藤範子さん	先着60人	小手指第1地域包括支援センター ☎2947-1211

介護予防講演会

費 3,000円(チャリティー代、賞品代、パーティー代)
◎ 別途アレルギーが必要。
申 10月24日(金)(必着)までに、申込用紙を所沢市社会福祉協議会 ☎2926-8202へ直接・郵送・FAX・Eメール
◎ 申込用紙は同協議会(宮本町1-1-2)、まちづくりセンター、同会HP (http://www.tokoshakyu.or.jp)で入手できます。

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
《郷土食「うどん」を作ろう!》
日 10月18日(土)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、筆記用具
費 400円(材料費、保険代)
② 《秋の散策キノコも?》
日 10月9日(木)午後1時～3時
対 高校生以上
定 申し込み先着20人
費 200円(保険代、資料代)
③ 定例ガイドウォーク
日 10月4日(土)・5日(日)午後1時30分～2時30分
集合 同センター(下山口駅から徒歩15分)
10月の休館日 10月6日(月)・14日(火)・20日(月)・27日(月)
申 ①②は同センター ☎29939-9412へ電話③は当日受け付け



就職支援を行うキャリアセンター(予約制)ランチ所沢(予約制)

① 就職相談
日 毎週月・火・木・金・土曜日と10月29日(水)の午前10時～正午、午後1時～4時(10月28日(火)を除く)
場 ラーク所沢(花園2丁目)
対 就職を希望する方
相談員 キャリアカウンセラー

④ 中高年向け就職支援セミナー
日 10月24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
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 いずれもランチ受付専用ダイヤル ☎048-601-2229
へ電話(午前9時～午後5時30分)、①の当日予約はラーク所沢 ☎29943-2110(午前8時

所沢市観光大使 埼玉ブロンコスをみんなで応援しよう!

2014・2015シーズンが開幕
市民体育館での開幕戦は11月22日(土)です。ぜひ、地元バスケットボールチームの応援にお越しください。
◆市民体育館試合日程



日程	対戦相手
11月22日(土)・23日(日)	浜松・東三河フェニックス
12月13日(土)・14日(日)	仙台89ERS
12月27日(土)・28日(日)	琉球ゴールデンキングス
1月17日(土)・18日(日)	新潟アルビレックスBB
3月7日(土)・8日(日)	信州ブレイブウォリアーズ
3月14日(土)・15日(日)	福島ファイヤーボンズ
4月18日(土)・19日(日)	横浜ビー・コルセアーズ(予定)

問 商業観光課 ☎2998-9155

労働セミナー

30分(午後2時)で受け付け
◆ 第1回・第2回
日 第1回: 10月22日(水) 第2回: 10月24日(金)
内 第1回: 労働契約の締結、就業規則、賃金 第2回: 労働時間、休日・休暇、労働契約の終了
講 法政大学法学部講師・山本圭子さん
◆ 第3回・第4回
日 第3回: 10月29日(水) 第4回: 10月31日(金)
内 第3回: 多様な働き方に関する労働法のポイント、派遣労働・パートタイム労働などに関する労働法制 第4回: 労働トラブルQ&A、職場のトラブル事例と対処法
講 特定社会保険労務士・桑原和弘さん

共通事項

受講時間 午後6時30分～8時30分
場 市役所7階研修室
対 勤労者、使用者、関心のある方
定 いずれも申し込み先着50人
◎ 各回個別の申し込みも可能です。
申 ①氏名(ふりがな) ②住所 ③電話番号 ④勤労者または使用者の別を県・勤労者福祉課 ☎048-830-4518 ☎048-830-4850へ電話・FAX

情報館

【情報館】・特にことわりのないものは**10月1日(水)**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。

10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)	当番店	電話番号
4日(土)	(株)協立管工	2948-5515
5日(日)	(有)伏見設備工業	2948-3328
11日(土)	(株)貫井産業	2993-0110
12日(日)	(株)糟谷設備工業所	昼 2923-8888 夜 2923-8349
13日(祝)	(有)サンワ管工	2998-5844
18日(土)	(株)手島工業	2944-7469
19日(日)	(株)金子設備工業	2944-0515
25日(土)	上野管工(株)	2923-5890
26日(日)	(株)葉々	2923-4900

問 上下水道部 (夜間・休日は警備員対応)
☎ 2921-1100

ひとり親家庭の母等ステップアップ就労プログラム
日 10月27日(月)～12月15日(月)の毎週月曜
☎ 049-242-0226

川越矯正展
日 11月8日(土)午前9時30分～午後3時
場所 川越少年刑務所(川越市南大塚6-40-1/駐車場あり)
☎ 049-242-0226

県立日高特別支援学校 ボランティアスキルアップ研修会
日 11月4日(火)・5日(水)午前9時～午後4時20分
場所 日高特別支援学校(日高市高富59-1) ☎ 042-1985-4391

休日(祝休日を除く)場旧市庁舎
対 キャンリアアップ
プや再就職を目指す県内在住のひとり親家庭の父母など
定 申し込み先着15人
◎ 1歳から未就学児までの保育があります。
内 応募書類や面接での自己PR指導
申 問 ステップアップ就労支援事務局 ☎ 0120-1244-866

仕事に役立つパソコン講座「エクセル初中級編」
日 11月20日(木)・21日(金)午前9時～午後4時(全2日間)
場所 生涯学習推進センター
対 市内在住で現在ハローワークに登録している求職者または市内在住・在勤の勤労者で文字入力ができる方
◎ パーティションは2007です。
定 15人(抽選)
内 表の作成や編集、関数を使った計算処理、印刷、グラフ作成、データベース操作など
費 4,000円(求職者は免除になる場合あり/別途テキスト代2,160円が必要)
申 問 10月9日(木)(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郵便番号・住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤日中連絡が取れる電話番号⑥勤労者または求職者の別⑦勤労者は勤務先名・勤務先所在地⑧求職者はハローワークカードの求職番号を明記し、〒359-8501産業振興課 ☎ 2998-19157へ郵送

平日(祝休日を除く)場旧市庁舎
対 キャンリアアップ
プや再就職を目指す県内在住のひとり親家庭の父母など
定 申し込み先着15人
◎ 1歳から未就学児までの保育があります。
内 応募書類や面接での自己PR指導
申 問 ステップアップ就労支援事務局 ☎ 0120-1244-866



「障害者作品展」の作品を募集
12月3日(水)から9日(火)まで市役所1階市民ホールで開催する「障害者作品展」の作品を募集します。
対 市内在住・在勤・在学の障害者
募集作品
◎ 絵画：油彩・水彩・パステル・日本画など
◎ 工芸：手芸・木工・陶芸・紙工・糊付けなど
◎ 書道：半紙・画仙紙など
◎ 自由：額装・軸装または台紙に貼付
◎ 写真：寸法はB3まで(額装または台紙などに貼付)
留意事項
▼ タイトルは自由
▼ 自作

市HPから電子申請
申 問 募集期間内に、計画(案)に対する意見を添えて、保健医療課 ☎ 2998-9385へ提出または市HPから電子申請

所沢市新型インフルエンザ等対策行動計画(案)
募集期間 10月15日(水)～30日(木)
計画(案)の公表 10月15日(水)から
市役所1階保健医療課、同1階市政情報センター、まちづくりセンター、配布するほか市HPに掲載
申 問 募集期間内に、条例(案)に対する意見を添えて、政策企画課 ☎ 2998-9027へ提出または市HPから電子申請

第20回所沢市国際交流フォーラム 出演者募集
日 平成27年3月15日(日)午後0時30分～市役所1階市民ホール
定 若干名
募集者 多数の場合(応募者)
内 歌・踊り・その他
パフォーマンスなど
各国文化の紹介
申 問 10月31日(金)までに、企画総務課 ☎ 2998-9046へ電話

市民税課臨時職員を募集
時 午後3時～8時
申 問 10月8日(水)までに、履歴書(写真貼付)を市役所6階保健給食課 ☎ 2998-9249へ直接

第3学校給食センターの臨時職員(調理員)を募集(登録制)
職員の欠員に応じて任用します。
応募資格 18歳(高校生を除く)から64歳までの心身に健康で、体力に自信がある方(調理資格不要)
勤務日/時間 月～金曜日/午前9時～午後3時

「トコロん」のぬいぐるみ絶賛販売中!!
価格(税込み)/高さ
200円/約15cm ▼大:29、800円/約90cm
販売数 ▼小:1、000体 ▼大:20体
◎ 売り切れ次第、販売を終了します。また、売上金の一部は、東日本震災義援金として寄付します。
販売場所 問 所沢商工会議所(元町27-1) ☎ 2922-2119
6 ▼野老澤町商店(元町21-18) ☎ 2928-1453

交通指導員を募集(報酬あり)
募集人数 1人
勤務場所 牛沼小学校区
応募資格 市内在住で65歳未満の方
勤務内容 立哨指導(朝1時間・夕2時間程度)、交通安全教室、イベントなどでの歩行者の誘導
採用予定日 12月1日(月)
申 問 10月15日(水)までに、交通安全課 ☎ 2998-9140へ電話

彩の国動物愛護推進員を募集
動物の愛護や正しい飼い方に関する知識や情報などの普及啓発にボランティアとして協力ください。
募集期限 12月1日(月)
◎ 詳細は、県HP「動物愛護推進員」で検索をご覧ください。
問 県・生活衛生課 ☎ 048-830-3612

第20回所沢市国際交流フォーラム
日 平成27年3月15日(日)午後0時30分～市役所1階市民ホール
定 若干名
募集者 多数の場合(応募者)
内 歌・踊り・その他
パフォーマンスなど
各国文化の紹介
申 問 10月31日(金)までに、企画総務課 ☎ 2998-9046へ電話

市民税課臨時職員を募集
時 午後3時～8時
申 問 10月8日(水)までに、履歴書(写真貼付)を市役所6階保健給食課 ☎ 2998-9249へ直接

第3学校給食センターの臨時職員(調理員)を募集(登録制)
職員の欠員に応じて任用します。
応募資格 18歳(高校生を除く)から64歳までの心身に健康で、体力に自信がある方(調理資格不要)
勤務日/時間 月～金曜日/午前9時～午後3時

「トコロん」のぬいぐるみ絶賛販売中!!
価格(税込み)/高さ
200円/約15cm ▼大:29、800円/約90cm
販売数 ▼小:1、000体 ▼大:20体
◎ 売り切れ次第、販売を終了します。また、売上金の一部は、東日本震災義援金として寄付します。
販売場所 問 所沢商工会議所(元町27-1) ☎ 2922-2119
6 ▼野老澤町商店(元町21-18) ☎ 2928-1453

平成27年度東京学芸大附属特別支援学校の入学者を募集
対 幼稚園(4歳児)、中学部(1年生、高等部(1年生))
願書配布期限 10月28日(火)
出願日 11月4日(火)・5日(水)
◎ 出願方法などの詳細は、お問い合わせください。
問 同校 ☎ 042-471-5274

10月・11月は秋季の古着・古布および陶磁器の回収月です
各地区での回収日は「家庭の資源とごみの分け方・出し方」または市HP(「回収日程」で検索)をご覧ください。
◆ 出し方
古着・古布 透明袋に入れ、再使用できるものは「再使用」、再使用に適さないものは「資源」と袋に記入
陶磁器(セトモノに限る) 紙などに包まず透明袋に入れる
◎ バッグや靴、ぬいぐるみ、ガラス類は回収できません。
回収時間 午前9時～午後3時
◎ クリーンセンター、東所沢エコステーションでも回収しています。
問 資源循環推進課 ☎ 2998-9146

「トコロん」のぬいぐるみ絶賛販売中!!
価格(税込み)/高さ
200円/約15cm ▼大:29、800円/約90cm
販売数 ▼小:1、000体 ▼大:20体
◎ 売り切れ次第、販売を終了します。また、売上金の一部は、東日本震災義援金として寄付します。
販売場所 問 所沢商工会議所(元町27-1) ☎ 2922-2119
6 ▼野老澤町商店(元町21-18) ☎ 2928-1453

平成27年度東京学芸大附属特別支援学校の入学者を募集
対 幼稚園(4歳児)、中学部(1年生、高等部(1年生))
願書配布期限 10月28日(火)
出願日 11月4日(火)・5日(水)
◎ 出願方法などの詳細は、お問い合わせください。
問 同校 ☎ 042-471-5274

「トコロん」のぬいぐるみ絶賛販売中!!
価格(税込み)/高さ
200円/約15cm ▼大:29、800円/約90cm
販売数 ▼小:1、000体 ▼大:20体
◎ 売り切れ次第、販売を終了します。また、売上金の一部は、東日本震災義援金として寄付します。
販売場所 問 所沢商工会議所(元町27-1) ☎ 2922-2119
6 ▼野老澤町商店(元町21-18) ☎ 2928-1453

平成27年度東京学芸大附属特別支援学校の入学者を募集
対 幼稚園(4歳児)、中学部(1年生、高等部(1年生))
願書配布期限 10月28日(火)
出願日 11月4日(火)・5日(水)
◎ 出願方法などの詳細は、お問い合わせください。
問 同校 ☎ 042-471-5274

「トコロん」のぬいぐるみ絶賛販売中!!
価格(税込み)/高さ
200円/約15cm ▼大:29、800円/約90cm
販売数 ▼小:1、000体 ▼大:20体
◎ 売り切れ次第、販売を終了します。また、売上金の一部は、東日本震災義援金として寄付します。
販売場所 問 所沢商工会議所(元町27-1) ☎ 2922-2119
6 ▼野老澤町商店(元町21-18) ☎ 2928-1453

平成27年度東京学芸大附属特別支援学校の入学者を募集
対 幼稚園(4歳児)、中学部(1年生、高等部(1年生))
願書配布期限 10月28日(火)
出願日 11月4日(火)・5日(水)
◎ 出願方法などの詳細は、お問い合わせください。
問 同校 ☎ 042-471-5274

けんこう

◎会場は保健センターです（出張相談を除く）。

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)
☎2995-1178



健康づくり支援課の事業 ☎2991-1813

両親学級 申10月3日(金)から電話
日10月18日(土)午前9時30分～正午 対平成27年2月～4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

乳幼児健康相談 申10月1日(水)から電話
◆離乳食
日10月14日(火)午前中 持母子健康手帳
◆食事
日10月21日(火)午前中 持母子健康手帳
◆かみかみ期
日10月17日(金)午前中 持母子健康手帳、歯ブラシ
◆歯科
日10月31日(金)午前中 持母子健康手帳、歯ブラシ

離乳食教室 申10月6日(月)から電話
◆ごっこん期
日11月12日(水)または25日(火)いずれも午前10時～11時15分 対平成26年5月～6月生まれの乳児とその親 内栄養士の講話、試食 定いずれも申し込み先着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
日11月21日(金)午前10時～11時30分 対平成26年3月～4月生まれの乳児(原則第1子)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
日11月27日(木)午前10時～11時30分 対平成25年8月～9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、歯ブラシ、飲み物(さ湯または麦茶)



子育てサロン「たんぽぽ」
日10月10日(金)午前10時～11時30分 対体重2,000g未満で生まれた乳幼児とその親 内参加者同士の交流会 持母子健康手帳、ミルク、おむつ ◎会場へ直接お越しください。

子育てサロン「ちゅーりっぷ」
日10月17日(金)午前10時～11時30分 対双子・三つ子とその親(パートナーおよび妊娠中の方も可) 内参加者同士の交流会 持母子健康手帳、ミルク、おむつ ◎会場へ直接お越しください。

2歳児歯科健康教室 申10月7日(火)から電話
日11月12日(水)または26日(水)いずれも午後0時50分～1時10分(受付) 対平成24年4月～5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



成人歯科健康教室 申10月1日(水)から電話
日11月11日(火)午後1時30分～3時30分 内講話「歯周ポケットケアで歯周病予防」、歯科相談、唾液潜血検査、効果的な歯磨きの実習 定申し込み先着20人

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。詳細は健康ガイドところざわをご覧ください。

成人健康相談 申10月1日(水)から電話
◆健康相談
日10月15日(水)または11月5日(水)いずれも午前中 内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

◆歯科相談
日毎週火曜日午前中 内歯周病予防、入れ歯の手入れの方法
◆栄養相談
日毎週木曜日午前中 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
日10月6日(月)または27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
日10月10日(金)または24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

リハビリ教室 申開催日までに電話
64歳以下で身体に機能障害のある方、社会参加(就労含む)訓練などを希望する方(基礎コースは退院後1年以内の方)の教室です。

◆基礎コース
日毎週金曜日午後1時30分～3時30分
◆ステップアップコース
日毎週月曜日午後1時30分～3時30分



ファミリー食育教室 申10月3日(金)から電話
日11月20日(木)午前10時～午後0時30分 対1歳から18歳までのお子さんの親 テーマ免疫力を高める食事とおやつ 内講話「感染症に負けない食生活」、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 持エプロン、三角きん、お手ふき ◎保育あり(1歳以上)

ところ21栄養教室 申10月3日(金)から電話
日11月11日(火)午前9時30分～午後0時30分 対64歳以下の方 テーマ脂質異常症予防の食事 内講話「脂肪の上手なとり方」、調理実習 定申し込み先着36人(初めての方を優先) 費500円 持エプロン、三角きん、お手ふき

優しい健康食教室 申10月3日(金)から電話
◆男性対象
日11月5日(水)午前9時30分～午後0時30分
◆女性対象
日11月6日(木)午前9時30分～午後0時30分



共通事項 対65歳以上の方 テーマ脂質異常症予防の食事 内講話「脂肪の上手なとり方」、調理実習 定申し込み先着36人(初めての方を優先) 費500円 持エプロン、三角きん、お手ふき

出張かみかみ期教室 申10月6日(月)から電話
日10月30日(木)午前10時～正午 場狭山ヶ丘コミュニティセンター 対平成25年11月～26年1月生まれの乳児とその親 内おんぶをしての調理実習、講話、試食 定申し込み先着20組 持母子健康手帳、エプロン、三角きん、おんぶひも



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。

◆旧市庁舎3階
日10月2日(木)午前9時30分～10時30分(受付)
◆吾妻まちづくりセンター
日10月28日(火)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、健診結果の見方、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。

◆富岡まちづくりセンター
日10月15日(水)午前9時30分～11時30分(受付)
◆狭山ヶ丘コミュニティセンター
日11月4日(火)午後1時30分～3時(受付)

健康管理課の事業 ☎2991-1811

BCG
日10月30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26年4月26日～5月25日生まれの乳児 持母子健康手帳、体温計、予診票(会場にもあります) **留意事項**
▶対象児には事前に通知▶対象児以外でも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。

◆こころの健康支援室からのお知らせ◆ ▶うつ病・強迫性障害のつどい

つどい	開催日	開催時間
強迫性障害	10月15日(水)	午前10時～正午
うつ病ご家族	10月17日(金)	
うつ病夜の部	10月17日(金)	午後7時～8時30分
うつ病ご本人	10月21日(火)	午前10時～正午
◎精神科医師も参加		

▶発達障害ご家族のつどい

つどい	開催日	開催時間
中学生まで	10月24日(金)	午前10時～正午
高校生以上	10月29日(水)	
知的障害	10月30日(木)	

◎いずれも会場へ直接お越しください。
問こころの健康支援室 ☎2991-1812

Monthly トコろんが行く⑮

9月13日(土) by トコろん
埼玉県の魅力をPRする「ゆる玉応援団」の一員として西武ドームで行われた『埼玉フェスタ2014』に参加してきたんだ。会場では、顔なじみのゆるキャラたちと再会、声を掛けられるたびに得意のポーズで応えたよ。引き続き「ゆるキャラグランプリ2014」への投票もよろしくね。投票方法は本号5頁でお知らせしているよ!



- ◆トコろん・よいトコ出沒情報◆
- ▶第2回市民活動支援センターまつり / 新所沢コミュニティセンター (13頁参照)
10月4日(土)～5日(日)午前10時～午後3時
 - ▶第6回とこしゃんまつり / 市民体育館
10月16日(木)午前10時～正午
 - ▶小手指ハロウィーン / ハナミズキ通り
10月19日(日)午前11時～午後5時
 - ▶第35回所沢市民フェスティバル / 所沢航空記念公園 (3頁参照)
10月25日(土)～26日(日)午前10時～午後4時
 - ▶第15回図書館まつり / 所沢図書館本館
10月25日(土)午前9時30分～午後5時

天候その他諸事情により出沒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 当番時間：午前9時～午後5時 電話相談は受け付けません。

●救急患者に限ります。 ●往診は原則としてしません。
●医療機関が変更になる場合があります。詳細は、所沢市医師会ホームページ (<http://www.tokorozawa.saitama.med.or.jp/>) 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
10月5日(日)	福元内科クリニック	内、消	南住吉21-16	2920-1155
	スマイル・まやクリニック	皮、形成外科	西所沢1-3-5 NKパークビル2階	2939-1213
	所沢内科クリニック	内	東町22-3	2922-2210
10月12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
	東町眼科	眼	東町12-12 田中ビル1階	2926-7135
	額賀胃腸科内科クリニック	胃、循、内	久米2196-5	2925-1585
10月13日(祝)	所沢ロイヤル病院	内、リハ	北野3-1-11	2949-3385
	前田クリニック	産、婦	緑町3-14-5	2920-4920
	荻野医院	内、糖内、外、胃、乳外、小	狭山ヶ丘1-2993-5	2948-1181
10月19日(日)	瀬戸病院	内、小、産、婦	金山町8-6	2922-0221
	斉藤耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	西住吉6-22	2922-3980
	椿峰クリニック	内、小、皮	小手指南3-47-3	2949-7966
10月26日(日)	伊藤内科	内、循	東住吉2-4	2922-2915
	田中耳鼻いんこう科	耳鼻咽喉、アレ	西狭山ヶ丘1-3118-11	2948-1166
	山川医院	内、消、小、皮	小手指町1-11-6	2924-5252
11月2日(日)	木村医院	外、内、胃腸、肛	北岩岡1-96	2942-5411
	所沢耳鼻咽喉科	耳鼻、咽喉	久米550-7	2995-5716
	豊原医院	内、神内、呼、放	東所沢1-10-11	2944-6433
11月3日(祝)	埼玉西協同病院	内	中富1865	2942-0323
	矢部クリニック	眼	小手指町1-29-17	2924-8486
	米島医院	内、小	山口1181-6	2922-3675

小児科日曜日・祝休日診療 ※上記休日急患当番医を除く診療日

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	○	○	○	×	○	○	○	※
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	10月5日(日)・12日(日)・13日(祝)・19日(日)・26日(日)・11月2日(日)・3日(祝)							

※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/受付時間：10月5日(日)・12日(日)・13日(祝)・19日(日)・26日(日)・11月2日(日)・3日(祝) / 午前9時～11時30分

◎診療日は変更になる場合があります。

緊急時の電話相談	受付時間
埼玉県小児救急電話相談 #8000または、☎048-833-7911	▶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
埼玉県大人の救急電話相談 #7000または、☎048-824-4199	午後6時30分～10時30分
埼玉県精神科救急情報センター ☎048-723-8699	▶月～金曜日…午後5時～翌朝8時30分 ▶土・日曜日、祝休日…午前8時30分～翌朝8時30分
24時間対応の医療機関案内	
埼玉西部消防局休日夜間病院案内 ☎04-2922-9292	埼玉県救急医療情報案内(歯科・精神科を除く) #7000または、☎048-824-4199

◎大人の救急電話相談(#7000)は10月1日(水)から開始します。詳細は7頁をご覧ください。



こんにちは保健師です 131

いきいき健康づくり

ウォーキングで健康づくり

～歩くと良いことがたくさん！～

◆どうしてウォーキングがいいの？

- ▶誰でもできる…運動が苦手な人、子どもからお年寄りまで誰でもできます！
- ▶いつでもどこでも手軽にできる…外に出れば、ウォーキングする場所に困ることはありません！
- ▶費用が掛からない…歩きやすい運動靴があると良いですが、特別な装備や道具はいりません。
- ◆こんなにある、ウォーキングの効果！
- ▶脂肪燃焼・太りにくくなる…内臓脂肪の減少(メタボ予防)が期待できます。筋肉の多い体になり、基礎代謝が上昇します。
- ▶生活習慣病の予防…有酸素運動で脂肪が燃焼され、中性脂肪が減少したり、ストレス・肥満の解消になるため、血圧や血糖値の改善に効果があります。
- ▶骨が丈夫になる…骨に適度な負荷が加わり、骨粗しょう症予防につながります。
- ▶肩こりや腰痛の予防・改善…血液循環が良くなり、痛みの予防や改善につながります。
- ▶こころの健康アップ…自律神経の働きが活発になり、ストレス、不安や気分の落ち込みなどの予防・軽減の効果があります。
- ▶睡眠の改善…日中の適度な運動にはストレス解消の効果があり、睡眠ホルモン(メラトニン)の分泌を促し、快眠につながります。
- ▶いつまでも元気に…筋力を保つことができ、足腰が強くなります。



効果的なウォーキングのポイント

少し遠くの正面を見る
おなかを引き締める
かかとから着地する



背すじを伸ばして胸を張る
速度はややきついなを目安に

- ①姿勢良く
- ②歩幅はいつもより広めに
- ③軽く手を握り自然に振る

正しい「歩き」のフォーム

【注意事項】

- ①ウォーキングの前や途中、15～25分間隔を目安に、こまめに水分補給をする。
- ②早朝や空腹時を避ける。
- ③夏場の暑い時間帯は避ける。
- ④室内と屋外の気温差が大きいときは、玄関先で体を慣らす。
- ⑤けがの予防や疲労回復につながるので、ウォーキングの前後にストレッチをする。

◆どのくらい歩けばいいの？

できる範囲で少しずつ歩数を増やしましょう。10分歩くと約1,000歩になります。まずは、プラス10分のウォーキングをしてみましょう。ひと駅分を歩いたり、3階以内なら階段を利用するなど、毎日のライフスタイルにウォーキングを取り入れてみてください。

◆わくわくお散歩マップをご活用ください！

保健センターでは、地域でのウォーキングに役立てていただくため、市民の方と一緒に並木・中新井地区、所沢地区、三ヶ島地区の「わくわくお散歩マップ」を作成しました。保健センターに備え付けのほか、所沢地区と三ヶ島地区のマップは市HP(「お散歩マップ」で検索)で入手できます。

問い合わせ 保健センター健康づくり支援課
☎2991-1813 ☎2995-1178



広報マスコット

ひばりちゃんのさえずり

- ▶今号で紹介した高校生3人が、写真甲子園出場決定の報告で持って来た写真に見覚えがあった。偶然にも撮影しているところを通りかかったのだ。大会後に再び会うと、得たものが多かったのか、一回りも二回りも大きく見えた。私も負けずに頑張らなければ！(♣)
- ▶今年も所沢がアツイ季節がやってきました。ところざわまつりに、市民フェスティバルなどのイベントがめじろ押し！楽しみですね。加えて、トコロんはゆるキャラグランプリで、てっぺん目指せるか？皆さんのアツキ応援にかかっています！引き続き応援を！(⚽)