

# ★ 広報ところざわがリニューアル!

## Point 1 市のお知らせは表紙から、市民の活躍の場は裏表紙からスタート

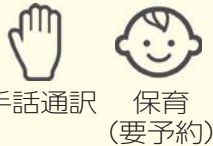
市民の活躍の場をまとめました。裏表紙は、市民カメラマンの「撮れたて News」。所沢で行われたイベントをお知らせします。これまでの「いきいき健康づくり」は 13 面「健康ワンポイント」としてパワーアップしました。「みんなのひろば」は、投稿コーナーを新設。どしどしご応募ください♪詳細は 14 面です。

## Point 2 読んでうれしい! 読者プレゼント

「市内のお店を知りたい」という読者のご要望にお応えして、自慢の逸品をPRしたい市内事業者から、毎月プレゼントを差し上げます! 詳細は 15 面をご覧ください。投稿コーナーとの連動もあります。

## Point 3 一目でわかる 手話通訳・保育ありをアイコンで表示

手話通訳や保育があるイベントのタイトルにアイコンを表示。タイトルを見るだけで情報がわかるようになりました。



見やすいタイトル

『読んでうれしい広報紙』を目指します!

表紙=特集  
表紙を見れば、今月の特集がわかります

# 🌸 子育てを応援!

## 働くパパ・ママにお知らせ!

### 🌸 病児・病後児保育事業

急な子どもの病気の時、保護者の勤務などの都合で、家庭で保育を行うことが困難な方が利用できます。

### 🌸 急に子どもが病気に...病児保育



瀬戸病院病児保育「もりもり保育室」(金山町 8・6/☎2922・1220)  
桑の実本郷保育園内病児保育室「ぞうぐみ」(本郷269・1/☎2946・8717)

病気が治ったけど、体調がまだ心配...病後児保育

ケアステーション所沢病後児保育室「マミールーム」(東狭山ヶ丘 6・2823・13/☎080・4053・5662)

### 【共通事項】

事前に利用登録、主治医の承諾が必要です。必要書類などは、施設に確認してください。

対 6 月/小学 3 年生  
利用時間 月~金曜日:午前 8 時~午後 6 時 土曜日:午前 8 時~午後 2 時 30 分  
費 2 千円(食事・おやつ代 300 円 別途必要)  
定 1 日 4 人

## 🌸 活用ください

### 🌸 子育てガイド

子育ての悩み事や困ったときの相談窓口、市が実施する支援・教育・保健事業、関連施設などを掲載しています。市役所 2 階 子育て支援課、まちづくりセンター、市庁(子育てガイド)で入手できます。



この表紙が目印



◎症状により定員未満でも利用できない場合があります。  
☎ 子育て支援課 ☎ 2998・9124

## マイナンバーカードの交付申請が集中しています



交付通知書が届くまで、申請から 3、4 カ月程度かかっています。受取場所は市役所まちづくりセンターです。事前予約をして、必ず本人がお越しください。15 歳未満の方には法定代理人の同行が必要です。予約方法は通知書に同封のお知らせをご覧ください。

通知書は、転送不要の普通郵便で住民票の住所宛てに郵送しています。

予約・相談はコールセンターへ  
交付予約:所沢市コールセンター ☎ 0570・048・480

カードの一時停止など:マイナン  
バーカードコールセンター ☎ 0570・783・578

マイナンバー総合フリーダイヤル  
:日本語 ☎ 0120・95・0178 / 外国語 ☎ 0120・0178・26

マイナンバーの取り扱いに注意  
市役所をよそおったマイナンバーなどの聞き出しに注意

むやみに他人に知らせない  
法律で認められた者以外による個人番号のコピーは法律で禁止

通知カードは本人確認書類として  
使用不可

☎ 市民課 ☎ 2998・9087

## 皆さんの善意 (順不同)

2 月 16 日~3 月 15 日の受付分です。ありがとうございました。

【寄付金】(総額 99,305 円) ● ところざわ西武労働組合所沢支部様 ● 所沢美容組合様 ● 所沢中央管財様 ● 所沢市歌謡連盟様 ● 山口三井長生クラブ様

【その他物品】 ● 西部電設協力会様 (LED 防犯灯・電柱共架工事) ● 埼玉西武ライオンズ選手会様(観戦チケット)

● 埼玉西武ライオンズ成谷銀仁朗様 (同) ● 同・栗山 巧様 (同) ● 谷沢建設様 (同) ● グラウンド・ゴルフサークルすみれ会様 (遊具)

## 🌸 子育てコラム

### 食べて 動いて よく寝よう!

朝食を食べなかったり、外あそびよりも家の中でゲームばかりしたり、夜型の生活で寝る時間が短かったりする子どもが多くなっています。

「食べて、動いて、よく寝よう!」運動を進める早稲田大学教授・前橋 明さんによると、近頃の子どものは、①夜型生活②朝ごはんを食べない③運動不足という 3 つの問題を抱えているそうです。

夜型生活で睡眠リズムが乱れると、朝食を抜くことが増え、午前中の活動力が低下。一日の運動量も減ってしまいます。

手軽にできる運動から始めて、活動量を増やしていきましょう



早稲田大学教授 前橋 明さん

このような生活を続けると、自律神経の働きが低下し、ホルモン分泌のリズムが乱れて夜ぐっすり眠れなくなり、体調不良や精神不安定を引き起こす悪循環に陥ってしまうのです。

子どもの健全な成長に必要不可欠な「食事・運動・睡眠」。朝ごはんをしっかり食べ、日中に運動し、ぐっすり眠るといって子どもに生活習慣を、大人がしっかりと整えてあげなくてはなりません。

☎ こども政策課 ☎ 2998・9415

## 🌸 親子で楽しむ運動遊び

運動の改善におすすめの前橋先生の研究室と市が共同開催している「ところざわ親子で楽しむ運動遊び」。研究室の院長が講師を務めます。親子で楽しく運動しながら、子どもに正しい生活リズムが身につきます。

毎月 1 回開催しています(8 月除く)。詳細は、市庁(☎ 運動遊び)をご覧ください。

☎ 5 月 14 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 歳から 6 歳児  
持上履き、下履きを入れる袋、タオル 1 人 1 本、飲み物

甲 市役所 2 階  
☎ 子育て支援課 ☎ 2998・9124  
4 に直接・電話

