

- 4面 令和5年度市職員採用試験
- 5面 暑い夏を乗り切るヒント
- 6面 ぶよぶよスポーツファミリーカップ

発行/所沢市 ☎04-2998-1111 (代表)
〒359-8501 所沢市並木 1-1-1
編集/広報課 ☎04-2998-9024
☎04-2994-0706
市 ☎ https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/

特集

わたしの「FUN」 見つけよう



◆所沢市広報マスコット ひばりちゃん



特集

わたしの「FUN」、見つけよう

～歩くことをもっと楽しく“健幸”に!～



健康に良いと分かっているけど、ただ歩くだけじゃつまらない。でも、歩くことの先にワクワクが待っていたら？
今こそ外に出て、FUNを見つけよう。
楽しく歩いたら、いつの間にか健幸に！
☎保健医療課 ☎2998-9385



FUN+WALKってなんだろう？

運動が好きな方もそうでない方も、体を動かすきっかけづくりのために、「楽しい (FUN)」に、「歩く (WALK)」ことをプラスすることで、歩くことがもっと楽しく、楽しいことがもっと健康へとつながります。

きれいな景色やお気に入りの音楽、おいしいスイーツやグルメ。自分なりの「楽しい (FUN)」を探してみましょう。
日常に自分なりの「楽しみ (FUN)」をプラスして、楽しく健幸になりましょう！

健康で幸せなことを“健幸”って言うんだよ♪



なんで、今 FUN+WALKなの？

新型コロナウイルス感染症の影響で外出を控えた結果、運動不足や人との関わりが減った方が増えたと言われています。
運動量や人との関わりが減ったことで免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなったり、別の病気になる可能性もあります。

研究の結果から、適度な運動は免疫力を高め、感染症にかかりにくくすることが分かっています。また、新鮮な空気を吸うことや、日光浴も免疫力を高めてくれます。
だからこそ今、楽しく歩きましょう。



FUN+WALK style いつもの歩数に+1,000歩

「楽しい (FUN)」に「歩く (WALK)」をプラスする一歩として、毎日の生活の中で自然に歩数を増やしていきましょう。
すきま時間を使ったり、ちょこっと工夫したり。
頑張りすぎないで、まずは気楽に始めてみましょう！



歩数を数えよう

毎日どれくらい歩いているか知るところから始めましょう！
歩数を数えると、励みになります。



歩きやすい服装にしよう

鞆をリュックにしたり、服を通気性や伸縮性の良い素材のものに変えてみたり。少し服装を変えるだけで、気持ちも変わるかも。



ちょっとだけ遠回りしよう

いつもと違う道を通ると新たな発見があるかも。いつもの景色も変わって見えて新鮮です。



下りは階段を使おう

階段を何段も上るのは大変。上りは無理でも下りなら気持ちは少し楽かもしれません。階段を下りると骨密度上昇&筋力アップ！



歩幅を10cm広げよう

歩幅を少し広げることで、全身の筋肉がより活発に動き、血流がよくなります。





熱中症を予防しよう！

令和4年、県内で発生した熱中症搬送者数は全国第2位、死亡者数は全国第1位でした。

市内では、同年8月2日に過去2番目の暑さとなる38.6℃を記録し、熱中症搬送者数は177名。その内、搬送された方の約半数以上は65歳以上の高齢者でした。

さらに、熱中症の発生場所は住居が最も多く、約4割を占めていました。

「楽しい(FUN)」も「歩く(WALK)」も、どちらも満喫するために暑さに注意し、暑さから身を守る対策を行いましょう。

◎所沢市は「熱中症声かけプロジェクト」を応援しています。



熱中症予防には水分補給が重要です。のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。たくさん汗をかいた時には、塩分補給も大切です。



声をかけあうことで、自分では気が付かなかったことに気づくことがあります。「大丈夫?」「少し休もう!」ちょっとした声かけが命を救います。



ニュースなどで暑さ指数(WBGT)[※]を確認しましょう。危険な暑さが予想される時には熱中症警戒アラートが発表されることがあります。

※暑さ指数とは人間の熱バランスに影響の大きい気温・湿度・輻射熱の3つを取り入れた指標です。



わたしたちの身体は、体温を調節するために絶えず働いています。頑張りすぎは禁物です。自分の体調に合わせて、しっかり休みをとりましょう。



暑さで食欲が落ちやすくなります。食事を抜いてしまうと、水分や塩分、エネルギーが不足してしまい、熱中症の危険性が高まります。

食べやすいものを、バランスよく食べましょう。



健康のために水を飲もう!

◆所沢市上下水道局イメージマスコット「所沢しずく」ちゃん

◎所沢市上下水道局は熱中症予防を推進しています。



「FUN」を探しに歩き出そう!

わたしが楽しいと、みんなが笑顔になる!
みんなが笑顔だと、所沢が健幸になる!
普段は街のどこかに隠れているかもしれない

何か。今日のわたしなら見つかるかも。今日のワクワクが、明日にもつながる。だから歩こう!

「トコトコ健幸マイレージ」で健幸&お得に歩こう!

スマホアプリ等を使って歩数を記録することで、ウォーキングの習慣が身につく、生活習慣病等の予防が期待できます。さらに歩数に応じてポイントが貯まり、一定のポイント数を貯めると、抽選で県の用意した景品が当たります。また、市独自の

ポイントによる景品も用意しています。詳細は市HPをご覧ください。

◎当事業は令和6年3月末で終了する予定ですが、現在、新事業を県と検討中です。詳細が決まりましたらお知らせいたします。



「FUN」×「音楽」+「WALK」

「音楽のあるまち・所沢市」には、音楽を楽しめるイベントがたくさん。今年「空飛ぶ音楽祭2023」を開催。たくさん歩くと、楽しい音楽に出会えるかも。

▶空飛ぶ音楽祭2023
9月23日(土)、24日(日)
場所 所沢航空記念公園、市民文化センター・ミュージズ



「FUN」×「エコ」+「WALK」

地球温暖化防止のため、市域のCO₂排出量の削減を進め森林等の吸収量で実質ゼロにするゼロカーボンシティの実現を目指しています。

車での外出を歩きに変えることは、地球にも健康にもプラス。11月開催の「みどりのふれあいウォーク」でFUNを見つけてみませんか?



さあ! 一歩踏み出してみよう!



▲「ひばりちゃん」の友達「ヨシヲ」(左側)「カエルくん」(右側)

「楽しみ(FUN)」があれば、「歩く(WALK)」も楽しくなる。「歩いている」と、「楽しく」なる。生活に「歩く(WALK)」をプラスして、毎日に彩りを!

人を中心にしたまちづくり

市民一人ひとりが主体となり、人間がもともと持っている「人間力」を信頼して、社会みんなのものといえるパブリックやコモンズ、コミュニティを大切にしながら進める街づくり。居心地が良く、思わず歩きたくなる、出会いに満ちた街を目指しています。



令和5年度 第2回 市職員採用試験

問職員課 ☎2998-9048 ☎2998-9042 ✉a9048@city.tokorozawa.lg.jp

一次試験日 **9月17日(日)**

申し込み受付期間 **7月1日(土)~7月31日(月)**



採用予定時期 令和6年4月1日以降
 ※日本国籍を有する方または永住者
 ・特別永住許可者で、下表の受験資格を満たす方

第1回試験(春の採用)との併願はできません。

申し込み方法

7月1日(日)から配布する募集案内をご覧の上、市庁舎(Q人)から電申



◎募集案内は市役所4階職員課で入手できます。郵送希望の方は、希望職種を朱書きした封筒に、宛先明記の返信用封筒(140円分の切手貼付・A4)を同封し、〒359-8501同課に請求してください。

市職員が語る『仕事の魅力』とは？

技術職 公共施設の改修工事や、修繕の設計・施工監理をしています。工事が完成した時や、施設利用者から「設備がよくなった」と言われた時にやりがいを感じます。

改修をただするのではなく、与えられた条件の中で、少しでも施設利用者が使いやすい施設になるような改修ができるよう日々技術力の向上に挑戦しています。



▲江口主任 (営繕課)

事務職 市役所の仕事は市民の生活の基盤になるものが多く、責任も感じますが、それ以上にやりがいのある仕事です。市民の方から感謝の言葉をいただくと、「頑張ってたかったな」「これからもっと頑張ろう！」という気持ちになります。



▲砂金主事 (高齢者支援課)

保育士 子どもたちを見ていて、「こんなことができるようになったんだ」「成長したな」と思う瞬間に、とてもやりがいを感じます。

また、保育園に着いて子どもたちが「おはよう！」と元気よくあいさつしてくれることも、その日1日のやりがいになっています。



▲小倉保育士 (松郷保育園)

行政職

募集職種・受験区分 【募集人数】	受験資格
事務職 【12人】	各区分の学校を卒業または令和6年3月までに卒業見込みで、下記の年齢に該当する方 ▶大学卒…平成10年4月2日以降生まれ ▶短大卒…平成12年4月2日以降生まれ ▶高校卒…平成14年4月2日以降生まれ
事務職(民間企業など経験者) 【3人】	昭和59年4月2日以降に生まれ、民間企業などに通算して直近7年中5年以上、かつ継続して3年以上勤務(令和5年7月末日時点)した方
事務職・障害者 【3人】	昭和59年4月2日以降に生まれ、高校・短大・大学などを卒業または令和6年3月までに卒業見込みで、次のいずれかの手帳を交付されている方 ▶身体障害者手帳 ▶療育手帳 ▶精神障害者保健福祉手帳 ◎1日8時間45分(休憩1時間含む)、週5日勤務が可能な方に限ります。
技術職・機械【2人】 電気【2人】 ※1	【大学卒・短大卒・高校卒】 平成6年4月2日以降に生まれ、次のいずれかに該当する方 ▶各受験区分に関する学部・学科を卒業後、平成31年3月~令和6年3月に、各受験区分に関する大学院修士課程以上を修了または修了見込み ▶平成31年3月~令和6年3月に、高校、短大、大学などの各受験区分に関する学部・学科を卒業または卒業見込み 【民間企業など経験者】 ▶昭和59年4月2日以降に生まれ、民間企業などに通算して直近7年中5年以上、かつ継続して3年以上勤務(令和5年7月末日時点)した方
保育士 【15人】	昭和63年4月2日以降に生まれ、保育士資格を有するか令和6年3月までに取得見込みの方
精神保健福祉士 【2人】	昭和63年4月2日以降に生まれ、精神保健福祉士資格を有するか令和6年3月までに取得見込みの方

※1…技術職の募集人数は、大学卒・短大卒・高校卒と民間企業など経験者の募集人数を合わせた人数です。

医療職

募集職種・受験区分 【募集人数】	受験資格
診療放射線技師 【1人】※2	昭和58年4月2日以降に生まれ、診療放射線技師資格を有するか令和6年3月までに取得見込みの方
保健師 【5人】	昭和58年4月2日以降に生まれ、保健師資格を有するか令和6年3月までに取得見込みの方

※2…採用年月日が令和6年1月1日となる場合があります。

随時募集も行っています

医師(内科) 【2人】	昭和34年4月2日以降に生まれ、医師免許取得後、5年以上の臨床経験を有する方
看護師 【6人】	昭和38年4月2日以降に生まれ、看護師資格を有し、病院などで看護師として3年以上勤務(申し込み月の末日時点)し、三交代制勤務が可能な方 ◎勤務経験には、産業看護師、高齢者施設や保育園などの業務は該当しません。

所沢市単独オンライン説明会

- 7月10日(月)・18日(火) 各日午後2時から
- Webexでのオンライン説明
- 各回の5日前までに電申
- ◎詳細は市庁舎をご確認ください。



埼玉県内市町村職員 採用合同説明会

- 7月12日(水)午後1時~6時
- さいたまスーパーアリーナ(さいたま市中央区)
- 各市町村のブースで採用試験の概要説明
- ◎詳細は彩の国埼玉人づくり広域連合のHPをご覧ください。



暑い夏を乗り切るヒント

家電の使い方を見直して乗り切ろう！

☎まちごとエコタウン推進課 ☎ 2998-9133

家庭では、エアコン、冷蔵庫、照明で電気使用量の5割以上を占めることをご存じですか？この夏はエアコンの使用で電力消費量が増え、電力需給が非常に

厳しくなる見込みです。熱中症に注意し、無理のない範囲で省エネ・節電にご協力をお願いします。

エアコン・冷蔵庫・照明の省エネ&節電方法

◆エアコン

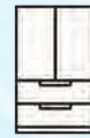
- ①冷房の設定温度を適切(28℃)にする
- ②フィルターを掃除する
- ③扇風機を併用する
- ④日中はよしず、すだれ、カーテンなどで日差しを和らげる



◆冷蔵庫

- ①設定温度を「強」から「中」にする

- ②冷蔵庫の中を確認する時間を短縮し、無駄な開閉を避ける
- ③食品を詰め込みすぎないようにする



◆照明

- ①不要な照明をこまめに消す
- ②LED照明に交換する



節電対策は
お財布にも環境にも
やさしいね



みどりのカーテンで乗り切ろう！

みどりのカーテンを育ててみませんか。みどりのカーテンは、茂った葉が窓から入る直射日光をさえぎり、室内温度の上昇を抑えたり、植物の蒸散作用で周囲の温度を下げる効果もあります。今から育てて、見事なみどりのカーテンの写真をみどりのカーテンコンテストへ応募しませんか。

みどりのカーテンコンテスト

部門 個人、事業者団体、公共施設

☎☎ 8月1日(火)～31日(木)に応募用紙と写真2 L判2枚を市役所5階みどり自然課に提出 / ☎ 2998-9373

◎応募用紙は同課、まちづくりセンター、市☎(Qみどりのカーテン)で入手できます。



昨年度の入賞写真



夏の夜を彩る

とろざわあんどんろうか 野老澤行灯廊火

夏の夜を彩る所沢伝統の地口行灯。その風情はもちろん、さまざまな出店やステージも楽しめます。

☎7月15日(土)午後3時～8時

◎天候により、一部変更や中止の場合があります。

☎トコトコスクエア～元町交差点周辺

◆所澤神明社

- ▶約200個の地口行灯展示(午後7時点灯)

◆元町コミュニティ広場

- ▶行灯点灯式(午後7時～) ▶地元商店の飲食ブース ▶とこまちこども縁日 ▶ダンスステージ ▶ウクライ



ナブース

◆銀座中央広場

- ▶地口行灯&灯かり展示 ▶模擬店

◆秋田家住宅

- ▶地口行灯の展示・出店 ▶建物特別公開(午前10時～午後4時)

◆トコトコスクエア前

- ▶地元アーティストなどの音楽ステージ「とこまち Live テラス」(午前11時～)

☎商業観光課 ☎ 2998-9155



今年の夏は家族で過ごそう！

親子で楽しむ夏休み



もう夏はすぐそこに。今年は、家族で楽しめる夏のイベントを紹介します。
忘れられない夏の思い出を、家族みんなで作ってませんか？



市民プールがオープン！

- 7月22日(土)～9月3日(日)午前9時30分～午後5時（最終入場午後4時）
- 市民プール（小手指駅南口から徒歩8分）
- 未就学児…無料
- ▶ 小・中学生…160円（回数券4枚つづり500円）
- ▶ 高校生…320円
- ▶ 大人…480円
- ▶ ロッカー…1回30円
- 市民プール ☎2946-7451（7月19日～9月3日）
- ▶ スポーツ振興課 ☎2998-9248

利用上の注意

- ▶ 駐車場がなく、自転車置き場も狭いため、公共交通機関を利用
- ▶ 天候により、開場時間を短縮または閉場する場合あり
- ▶ 混雑状況により、入場制限を行う場合あり
- ▶ 未就学児のみは入場不可
- ▶ 保護者1人につき入場できる未就学児は2人まで（要付き添い）
- ▶ オムツが取れていない子どもは、プールの利用不可（プール用オムツも不可）
- ▶ 喫煙・飲酒不可
- ▶ タトゥー・刺青のある方は入場不可
- ▶ ビン・缶（などの危険物）、アルコール飲料・ノンアルコールビール類の持ち込み禁止

▶ 詳細は市庁舎（市民プール）をご覧ください。



ぷよぷよeスポーツファミリーカップ

昨年8月、大好評に終わった「ぷよぷよeスポーツ講習・交流会」。今年は家族と一緒に楽しめる「ファミリーカップ」を開催します。

家族でeスポーツの世界を体感してみませんか。

- 8月16日(水)午後1時～4時30分（午後0時30分受付）
- 市役所8階大会議室
- 市内在住の小学生とその家族（2人1組）
- ◎ 保護者が18歳以上であれば親子でなくても参加できます。
- 申し込み先着60組
- 7月5日(水)～8月9日(水)に電申
- 経営企画課 ☎2998-9027



パパとつくろう！エコクッキング

パパとお子さんで一緒に、ピザを作ります。
おうちに持ち帰ってお召し上がりください♪



- 7月29日(土) ①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時
- 男女共同参画推進センターふらっと
- 小学生の子どもと父親
- 各回抽選8組
- エプロン、三角巾、手拭きタオル
- 1組700円
- 武州ガス(株)
- 7月初～7月21日(金)に同センターに電申 ☎2921-2220



© SEGA





7月21日(金)

学校給食センターサマーフェスタ

学校給食センターを探検しよう!普段は入ることができない学校給食センターの中を、調理員や栄養士が楽しく案内します♪



▲詳細は市HP (Qサマーフェスタ) をご覧ください

- 日 7月21日(金)午前9時30分～午後2時
- 場 第1学校給食センター (北野)
- ◎会場に直接お越しください。駐車場(北野総合運動場)に限りがありますので、公共交通機関や自転車をご利用ください。
- 内 ▶調理場の見学 ▶ マイナス20度の世界(冷凍庫)を体験 ▶ 大釜のかき混ぜ体験 ▶ 調理器具や給食で使っている調味料の展示 ▶ 白衣の試着など
- 持 上履き、くつ袋、飲み物
- 問 同センター ☎2949-3740



重たいよ～

7月26日(水)

上下水道施設見学会

水道の水はどこからくるの?トイレで流した水はどこに行くの?そんな子どもたちのギモンを解消するため、バスに乗って親子で上下水道施設を見に行きませんか?



- 日 7月26日(水)午前9時30分～午後4時
- 集 所 沢市役所(午前9時15分)
- 場 大久保浄水場、新河岸川水循環センター
- 対 市内在住の小学4～6年生(保護者同伴)
- 定 申し込み抽選15組(2人1組)
- 内 貸し切りバスを使った上下水道施設見学会
- 申 問 月 初 ～7月14日(金)に上下水道局経営課に直接・メール・FAX/☎2921-1087 FAX2921-1094
- ◎詳細は市HP (Q上下水道施設見学会) をご覧ください



参加者にはマンホールカードなどプレゼント

8月1日(火)

「彩の国資源循環工場」夏休み親子見学会

彩の国資源循環工場や最終処分場などの施設を親子で見学できます。

- 日 8月1日(火)①午前9時30分～正午②午後1時30分～4時(雨天決行)
- 場 埼玉県環境整備センター(寄居町)
- ◎当日は寄居町役場(東武鉄道・JR・秩父鉄道寄居駅・北口すぐ)までの送迎があります。
- 対 小中学生と保護者(子どものみは参加不可)
- 定 各回抽選20人
- 内 最終処分場・リサイクル施設・メガソーラー施設の見学
- 申 問 7月11日(火)(消印有効)までにはがきに①参加希望回(第1、第2希望)②子ども(希望者全員)と保護者の住所・氏名(ふりがな)・年齢・学年・電話番号を記入し〒369-1223寄居町大字三ヶ山368埼玉県環境整備センター夏休み親子見学会係に郵送/☎048-581-4070



8月17日(木)・18日(金)

とろざわ埋文まつり

所 沢の原始・古代の人々の暮らしを体験してみませんか?



▲詳細は市HP (Q埋文まつり) をご覧ください

- 日 8月17日(木)・18日(金)各日午前9時30分～午後3時30分
- 場 埋蔵文化財調査センター(北野)
- 内 ①ミニチュア縄文土器作り②まが玉作り③火おこし体験④縄文ストラップ作り⑤縄文ファッション写真館⑥ぬりえ⑦縄文土器パズル
- 対 ①②市内在住の小学4年生～中学生③～⑦小中学生やその家族
- 定 ①②のみ抽選192人
- 費 ①②各400円
- 申 問 小学校で配布する案内または市HP (Qとろざわ埋文まつり) をご覧の上、7月14日(金)(必着)までに同センターに往復はがきで申し込み/☎2947-0012



お知らせ

! 掲載情報は6月20日時点のものですが、内容変更の場合がありますので、市庁や各問い合せ先で最新情報をご確認ください。



毎月第2・4土曜午前は休日開庁

一部の業務を行います。詳細は市庁(Q:休日開庁)をご覧ください。



7月8日(土)・22日(土)午前8時30分～午後0時30分
 場市役所1・2階、まちづくりセンター(並木除く)、上下水道局庁舎
 経営企画課 ☎29998・9027、上下水道お客様センター ☎2921・1080

市税の納期限

7月31日(月)は固定資産税・都市計画税(2期)、国保税(1期)の納期限です。期限内に納付してください。

還付金詐欺の電話に注意!

市役所職員をかたり「医療費の還付金や払戻しがある」という詐欺電話が多発しています。ATMで還付金は受け取れません!

有料道路の障害者割引制度の対象自動車が増大

登録自動車以外でも、一定の要件を満たせば利用可能になりました。



◎詳細は東日本高速道路(株)のHPをご覧ください。
 障害者福祉課 ☎29998・9116 (18歳以上) / こども福祉課 ☎29998・9223 (17歳以下)

7月の休日漏水修繕当番店

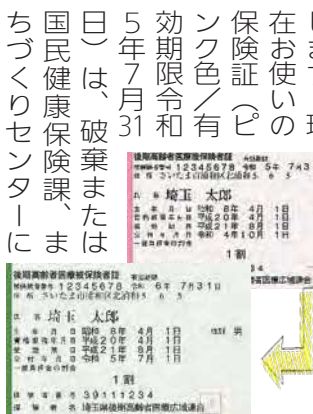
24時間(当日午前8時30分～翌日午前8時30分)受付しています。当番店に直接ご連絡ください。

日	当番店	電話番号
1日(土)	(有)本田技管	2948-1300
2日(日)	(有)中村水道工事店	2992-0981
8日(土)	(株)ヒロスイプラス	2941-5228
9日(日)	(有)北田住設工業	2942-0020
15日(土)	(株)木下商興	2948-1719
16日(日)	(株)槽谷設備工業所	昼 2923-8888・夜 2923-8349
17日(月)	(株)小松屋管器	2922-3836
22日(土)	(有)サンワ管工	2998-5844
23日(日)	(有)松本設備工業所	2922-5911
29日(土)	城島設備工業(株)	2948-8737
30日(日)	(株)あざま管工機械	2942-3771

所沢市管工事業協同組合 ☎2922・6185

後期高齢者医療被保険者証(保険証)を郵送

新しい後期高齢者医療被保険者証(緑色)を7月中旬に簡易書留で郵送します。現在お使いの保険証(ピンク色/有効期限令和5年7月31日)は、破棄または国民健康保険課、まちづくりセンターに返却してください。



低所得者の限度額適用・標準負担額減額認定証

負担割合が1割の被保険者が住民税非課税世帯に属している場合、申請により「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」を交付します。医療機関に提示すると同一

月で同一医療機関の窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。既に交付済みで引き続き対象の方は自動更新(7月下旬郵送)となります。詳細はお問い合せください。

現役並み所得者の限度額適用認定証

負担割合が3割で、世帯内の被保険者の住民税課税所得が690万円未満の場合、申請により「後期高齢者医療限度額適用認定証」を交付します。医療機関に提示すると同一月で同一医療機関の窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。既に交付済みで引き続き対象の方は、自動更新(7月下旬郵送)となります。詳細はお問い合せください。

後期高齢者医療保険料

後期高齢者医療保険料は、被保険者全員が等しく負担する「均等割額」と被保険者の前年の所得に応じて負担する「所得割額」の合計額となります。

均等割額 44,170円
 所得割率 8.38%

詳細は、7月中旬に郵送する令和5年度の後期高齢者医療保険料額決定通知書をご覧ください。
 国民健康保険課後期高齢者医療担当 ☎29998・9218

介護保険のお知らせ

介護保険負担割合証を郵送

要介護・要支援認定を受けている方に対し、8月1日から適用される負担割合証を7月下旬に郵送します。介護保険被保険者証と一緒に保管し、介護サービス利用時に提示してください。

負担割合(1.5割)は前年中の収入に応じて決まります。

最近転入したなど一部の方は、発送が遅れる場合があります。

介護保険料決定通知書を郵送

65歳以上の方(第1号被保険者)の令和5年度の介護保険料を決定し、7月上旬に通知書を郵送します。詳細は同封のパンフレットをご覧ください。

さい。
 介護保険課 ☎29998・9420

単身障害者用救急医療情報キット

市内在住で64歳以下の単身障害者(一日の大半を一人で過ごす場合含む)

甲 障害者手帳を持ち、市役所1階障害福祉課、まちづくりセンター、保健センター、このころの健康支援室(上安松、市内各消防署・分署、相談支援事業所に直接(代理可))
 障害福祉課 ☎29998・9116
 ☎29998・1147



国民年金保険料の免除・猶予

経済的な理由や災害などにより保険料の納付が困難な場合、申請により保険料が免除・猶予される制度があります。

保険料免除制度

申請者、配偶者、世帯主の前年所得を審査し、保険料を免除(全額)4分の1します。

納付猶予制度

申請者と配偶者の前年所得を審査し、保険料の支払いを猶予します。
 49歳以下の方(学生除く)

【申請に必要なもの】

①全額の方: 免除申請書、本人確認書類、基礎年金番号がマイナンバーがわかるもの
 ②失業のため申請する方: ①に加え、雇用保険被保険者離職票か雇用保険受給資格者証など

◎代理人が申請する場合は、代理人の本人確認書類、委任状も必要です。
留意事項 ▼申請は原則毎年必要(7月が更新時期) ▼新型コロナウイルスの影響により収入が減少した場合の臨時特例手続きは、令和5年6月分まで▼時効を迎えていない期間はさかのぼって申請可能▼マイナンバーカードからも手続きが可能

甲 市役所1階市民課(国民年金担当)

住民税非課税世帯に対する 価格高騰重点支援給付金



電力・ガス・食料品などの価格高騰による負担増をふまえて、特に影響の大きい住民税非課税世帯を支援します。

給付額 1世帯当たり3万円
 同給付金コールセンター ☎0120-600-621 (午前9時～午後5時15分/土・日曜、祝日除く)



市庁(Q:住民税非課税世帯)

対象と給付手続きの流れ

令和5年6月1日に所沢市に住民登録があり、世帯全員の令和5年度住民税均等割が非課税の世帯
 ◎住民税の申告がお済みでない方が世帯にいる場合は申告が必要です。(未成年者を含む)



7月下旬ごろから順次届く確認書を返信



確認書を受取り、審査後に支給決定通知書で支給日を通知

農地利用状況調査(農地パトロール)を実施

春の「環境美化の日」実施報告

農地の遊休化または遊休化のおそれがないか確認するために、調査を実施します。期間中は農地に立ち入る場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします。
 また、雑草が茂るなど管理が不十分な農地は、周辺環境を悪化させます。農地の適正な管理をお願いします。



ごみ回収量	
燃やせるごみ	32.26トン
破碎ごみ類	3.26トン
びん・かん	0.00トン
粗大ごみ	0.55トン
合計	36.07トン

参加人数	
大人	19,240人
子ども	3,509人
合計	22,749人

実施日 5月28日(日)
 生活環境課 ☎29998・9370

わかれば変わる 認知症の世界

☎高齢者支援課 ☎ 2998-9120

認知症の症状があっても、
住み慣れたまちで自分らしい生活
を続けたいと、多くの方が望んでいます。

認知症の人の見え方・感じ方
を理解するヒントを、毎月にお届
けしています。さて、今回のお悩みは、

同じことを何度も何度も言う

認知症の方を介護している方の中には、毎日のように同じ話をされたり、日付や近々の予定を何度も尋ねられ、「また同じ話…」「さっきも言ったじゃない」とストレスを感じている方も少なくありません。

しかし、ご本人には同じ話や質問をしている自覚はありません。苛立った対応をされると、理不尽な扱いをされたと感じたり、不安になって余計に同じ質問を繰り返してしまう場合もあります。では、どのように接すればよいのでしょうか？



◆接し方のポイント◆

感情的にならず、丁寧な対応を心がけましょう。日めくりや予定が書き込めるカレンダーを利用して一緒に確認したり、予定は直前に伝えた方がうまくいく場合もあります。話の要点などをメモに書き留めると、後から見直すことができます。イライラしてしまう時は、話題を変えたり、その場から一旦離れるのも1つです。



▲新所沢東地域包括支援センター 藤井 認知症地域支援推進員

交通遺児の進学を支援します

高校生以上の交通遺児を対象に、無利子で奨学金を貸与しています（最長20年の返還）。

☎奨学金：月額2〜10万円
☎入学一時金貸与：20〜80万円（年1回限り）

☎協議交通遺児育英会
☎0120・521・286

令和4年版所沢市統計書を頒布中

場市役所1階市政情報センター
☎市内の人口、市民所得、福祉、教育、財政などを分野別に掲載



地域資源活用・ものづくり総合支援補助金（二次募集）

地域への経済波及効果が期待でき

穴ぼこ通報キャンペーン

市内の道路で穴ぼこなどを発見したら、道路維持課に通報してください。期間中に通報いただいた方に抽選でお礼品を贈呈します。

蚊による感染症の予防対策

ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、さまざまな感染症にかかる恐れがあります。

「元氣アップ大調査」にご協力を

介護予防や認知症予防に関するアンケートを7月中旬から実施します。回答していただいた方には、10月下旬に結果アドバイスを送付します。

社会を明るくする運動

「生きづらさ」が、犯罪や非行をはじめ大きなつまずきとならないように、社会の中で支え、また支えあう。社会の実現を目指す運動です。



今年1等前後賞合わせて7億円

サマージャンボ宝くじとサマージャンボミニが、全国で2種類同時発売されます。収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。お求めは埼玉県内の宝くじ売り場です。

夏の交通事故防止運動

外出する子どもが多くなる夏休み、ドライバーの皆さんは、周囲の安全を確認し、スピードを出しすぎないようにしましょう。特に公園の周辺など子どもが多い場所では、より気をつけましょう。また、夜間に外出する際には、明るい色の服装や反射材を着用してください。



開催

トろろん出沒情報

◆学校給食センターサマーフェスタ
7月21日(金)午前9時30分〜午後2時30分

◆「ふじっ子親子で楽しむ運動あそび」
7月15日(土)午前9時30分〜11時

◆7月の児童館だより
市内11児童館のイベントを市HP(☎児童館だより)で確認できます。

◆発達障害児家族のついで
7月20日(木)午前10時30分〜正午

◆7月の児童館だより
市内11児童館のイベントを市HP(☎児童館だより)で確認できます。

クイズ①

暑い夏を乗り切るヒント

エアコン・冷蔵庫・照明の省エネ&OJついでん

ヒント：5面 応募方法は15面

市の仕事報告会

所沢の「今」と「これから」を市長と職員が直接、わかりやすくお伝えします！



▲市HPから電申

7月22日(土)午後2時〜午後4時
(午後1時40分開場)

場三ヶ島まちづくりセンター
定申し込み先着80人
内 ▶市長メッセージ ▶センター長から地域の報告 ▶脱炭素+人を中心にしたまちづくり ▶財政状況 など

申問 月初〜7月20日(木)に氏名・電話番号・メールアドレスを経営企画課に電話・FAX・電申/☎2998-9027 FAX2994-0706

市民医療センター再整備事業説明会

市民医療センターの再整備事業の説明会を開催します。建替えの予定や将来の医療機能についてお伝えします。



8月5日(土)午前10時30分〜正午

場市役所8階大会議室

◎会場に直接お越しください。手話通訳・要約筆記が必要な方は7月28日(金)までにご連絡ください。

☎市民医療センター再整備推進室 ☎2992-1151

採れたて！農産物直売「とろざわ市」

日場 7月11日(火)午前10時〜午後1時 / 市役所別館前広場
7月25日(火)午前10時〜午後1時 / 元町コミュニティ広場
問 農業振興課 ☎2998・9158



所沢市4Hクラブ夏の農産物発表会

市内の若手農業者たちが手掛けた新鮮所沢農産物の披露と、販売会を実施します。
7月25日(火)午前10時〜午後3時
場 市役所1階市民ホール
問 農業振興課 ☎2998・9158



リサイクルふれあい館エゴロの行事

①おもちゃの病院
7月22日(土)午後1時〜3時

②傘修理 (1人1本・部品代実費)

7月15日(土)午後1時〜2時30分
折りたたみ傘、ビニール傘は対象外です。

③包丁研ぎ講習会

7月15日(土)午後1時30分〜6人(市内在住の大人)

④大型家具抽選会

7月14日(金)・28日(金)午前11時〜

⑤お財布ポシェットを作ろう

7月8日(土)午前9時30分〜午後3時

3000円
12人(市内在住の大人)

縫裁縫道具、ミシン糸、ものさし、厚食
⑥裂き布でぞうりを作ろう
7月29日(土)午前9時30分〜正午



16人(小学4年生以上 / 大人のみの可)
浴衣またはシーツ1枚
7月29日(土)午前9時30分〜正午



⑦小学生夏休み講座 『とろざわを作ろう』

8月6日(日)午前10時から正午
5000円
12人(小学3年生以下は保護者同伴)



①狭山丘陵自然観察会
「ホテルと夜の生きもの」
7月8日(土)午後7時〜8時30分
小学生以上(小・中学生は保護者と参加)
申し込み先着20人
飲み物、虫よけ

狭山丘陵いきものふれあいの里 センターのイベント

①狭山丘陵自然観察会
「ホテルと夜の生きもの」
7月8日(土)午後7時〜8時30分
小学生以上(小・中学生は保護者と参加)
申し込み先着20人
飲み物、虫よけ

⑧就業面接会 (13社程度参加予定)

若年層を対象とした面接会です。
7月14日(金)午後1時30分〜4時
場 市役所8階大会議室
◎会場に直接お越しください。

⑨就業面接会 (13社程度参加予定)
若年層を対象とした面接会です。
7月14日(金)午後1時30分〜4時
場 市役所8階大会議室
◎会場に直接お越しください。

⑩就業面接会 (13社程度参加予定)
若年層を対象とした面接会です。
7月14日(金)午後1時30分〜4時
場 市役所8階大会議室
◎会場に直接お越しください。

⑪就業面接会 (13社程度参加予定)
若年層を対象とした面接会です。
7月14日(金)午後1時30分〜4時
場 市役所8階大会議室
◎会場に直接お越しください。

⑫就業面接会 (13社程度参加予定)
若年層を対象とした面接会です。
7月14日(金)午後1時30分〜4時
場 市役所8階大会議室
◎会場に直接お越しください。

⑬就業面接会 (13社程度参加予定)
若年層を対象とした面接会です。
7月14日(金)午後1時30分〜4時
場 市役所8階大会議室
◎会場に直接お越しください。

⑭就業面接会 (13社程度参加予定)
若年層を対象とした面接会です。
7月14日(金)午後1時30分〜4時
場 市役所8階大会議室
◎会場に直接お越しください。

⑮就業面接会 (13社程度参加予定)
若年層を対象とした面接会です。
7月14日(金)午後1時30分〜4時
場 市役所8階大会議室
◎会場に直接お越しください。

⑯就業面接会 (13社程度参加予定)
若年層を対象とした面接会です。
7月14日(金)午後1時30分〜4時
場 市役所8階大会議室
◎会場に直接お越しください。

⑰就業面接会 (13社程度参加予定)
若年層を対象とした面接会です。
7月14日(金)午後1時30分〜4時
場 市役所8階大会議室
◎会場に直接お越しください。

⑱就業面接会 (13社程度参加予定)
若年層を対象とした面接会です。
7月14日(金)午後1時30分〜4時
場 市役所8階大会議室
◎会場に直接お越しください。

⑲就業面接会 (13社程度参加予定)
若年層を対象とした面接会です。
7月14日(金)午後1時30分〜4時
場 市役所8階大会議室
◎会場に直接お越しください。

⑳就業面接会 (13社程度参加予定)
若年層を対象とした面接会です。
7月14日(金)午後1時30分〜4時
場 市役所8階大会議室
◎会場に直接お越しください。

㉑就業面接会 (13社程度参加予定)
若年層を対象とした面接会です。
7月14日(金)午後1時30分〜4時
場 市役所8階大会議室
◎会場に直接お越しください。

㉒就業面接会 (13社程度参加予定)
若年層を対象とした面接会です。
7月14日(金)午後1時30分〜4時
場 市役所8階大会議室
◎会場に直接お越しください。

㉓就業面接会 (13社程度参加予定)
若年層を対象とした面接会です。
7月14日(金)午後1時30分〜4時
場 市役所8階大会議室
◎会場に直接お越しください。

㉔就業面接会 (13社程度参加予定)
若年層を対象とした面接会です。
7月14日(金)午後1時30分〜4時
場 市役所8階大会議室
◎会場に直接お越しください。

定 申し込み先着4人
因 賃金、解雇、就業など
申 同月 7月14日(金)午後4時までに産業振興課に電話 / ☎2998・9157
日商PC検定対策講座
①エクスセル(2日間)
②ワード・パワーポイント(3日間)
①8月3日(木)・4日(金)②8月7日(月)〜9日(水)各日午前9時30分〜午後4時30分
場 秋草学園短期大学(泉町)
対 市内在住でハローワークに登録中の求職者、市内在住・在勤の勤労者でパソコンの基本的な操作ができる方
定 先着各25人
因 短期集中の講座で、エクスセル、ワード・パワーポイントの資格「日商PC検定3級」取得を目指します。
申 同月 7月31日(月)までに産業振興課に電話・☎☎ / ☎2998・9157
シニアのためのいきいき就職座談会
日 8月3日(木)午後2時〜3時30分
場 市役所6階604会議室
対 おおむね60歳以上の方
定 申し込み先着20人
因 支援スタッフと、就職活動に必要な情報交換
申 同月 埼玉県セカンドキャリアセンターに電話 / ☎049・265・5844
シニアのための合同企業面接会(参加企業10社程度)
日 9月4日(月)午後0時30分〜4時
場 市役所8階大会議室
対 おおむね60歳以上の方
定 申し込み先着50人
因 履歴書複数枚(「ピー可」、筆記用具)
申 同月 7月10日(月)から埼玉県セカンドキャリアセンターに電話 / ☎049・265・5844

Hand Talk vol.20
あなたも簡単!
手話 トーク vol.20
問 障害福祉課 ☎2998-9116 FAX 2998-1147
今月のキーワード 耳マーク/市役所/電車
今回のトークテーマは「障害者マーク」。耳マークなどを活用することも、コミュニケーションを円滑にする1つの手段です。
▲手話動画
1 耳マーク
片方の耳たぶを親指と人差し指でつまむ(「耳」の手話)
2 市役所
親指・人差し指・中指を伸ばし手の甲を相手に向ける(指文字の「し」)
3 電車
片手の人差し指と中指の2本を地面と水平に揃えて伸ばし指の2本を軽く曲げてチョコキの形にして添える
手のひらを相手に向けもう片方指を軽く曲げ手のひらにあてる(「マーク」の手話)
片腕を前に出しもう片方の手を手首→肘の順に動かす(腕抜きイメージ)
その位置から下のチョコキの指を延長線上に2回図のように動かす

ねおちゅーしゅーしゅー
本号の特集 「FUN+WALK」
楽しく歩く時に、予防が必要なのは?
クイズ②
ポイント・3面 応募方法は15面

市民フェスティバルに参加してみませんか？

20万人以上が来場する所沢市民フェスティバル！
10月28日(土)・29日(日)の2日間にわたり開催される市民フェスに、出展

者・出店者として参加しませんか？
同実行委員会事務局 (地域づくり推進課内)
☎ 2998-9083

出展・出店者を募集

- ①企業PRコーナー
 - ②団体&行政PRコーナー
 - ③市民市場
 - ④キッチンカーコーナー
 - ⑤フリーマーケット
- 同事務局 ☎2998-9083
同バンキングエイト ☎080-9405-4510
同NPOリサイクルマン ☎048-268-8711
- 募集期間①～④7月18日(火)～8月2日(水)
⑤7月18日(火)～8月26日(土)
- ◎各コーナーで申込先・申込期間が異なります。詳細は実行委員会HPをご覧ください。



暮らしの相談

いずれも時間は受付時間です。先着順に受け付けます。

◆不動産無料相談会

日 7月7日(金)午前10時～午後3時
不動態の契約、取引、賃貸借など
主催 埼玉県地建物取引業協会所沢支部

◆住宅増改築等相談

日 7月11日(火)午後1時～3時30分
住宅リフォーム時の
注意点など
主催 埼玉建築士会入間第一支部所沢部会

◆不動産取引無料相談会
日 7月18日(火)午前10時～11時30分
午後1時～2時30分
不動産取引に関する法律・税金など
主催 全日本不動産協会



就職支援を行う セカンドキャリアセンター所沢

◆就職相談(要予約)

日 場 月・火曜：埼玉県所沢地方庁舎(並木) 木・土曜：ラーク所沢(花園)

◆シニア向け就職支援セミナー

日 7月18日(火)午後2時～4時
場 市役所8階大会議室
定 申し込み先着40人

◆シニアのための面接攻略法
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



ひきこもり家族交流会

日 7月8日(土)午前10時～11時30分

定 申し込み先着20人

場 会場は福祉の未来館

申 前日までに所沢市社会福祉協議会相談支援課に電話・FAX・メール

☎2998-9083・3773・3773

✉ 3773a@tokoshako.or.jp

わが子の職業的自立に悩む家族向け セミナー&個別相談

職業的自立に悩む若者への接し方や、声掛けのポイント、県内の支援機関を紹介します。

日 8月5日(土)

場 市役所6階①604会議室②602会議室

対 15～49歳の未就労の若者の家族(本人の参加は不可)

内 ①セミナー

時 午後1時30分～3時30分

定 申し込み先着40人

内 ②個別相談

時 午後3時30分～4時15分、午後4時30分～5時15分

定 申し込み先着各2組

申 7月5日(水)から若者自立支援セ

市立障害者施設作品展

障害のある人たちの作品展示や、施設の紹介などを行います。

日 7月11日(火)～14日(金)午前9時～午後5時(14日は午後1時まで)

場 市役所1階市民ホール

問 障害福祉課 ☎2998・9116

☎2998・1147

はじめての手話「コミュニケーション(夜間2年コース)」

日 令和5年8月23日～6年3月13日

の隔週水曜(全15回)、令和6年4月～隔週水曜(全17回)

時 午後6時30分～8時30分

場 会場は福祉の未来館

内 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方

定 20人程度

費 教材費などは自己負担

申 7月31日(月) (必着) までに申込書を所沢市社会福祉協議会

手話通訳・要約筆記派遣事務所に提出

◎申込書は同会、こども福祉の未来館内事務局、市役所1階障害福祉課、まちづくりセンターで入手できます。詳細は同会HPをご覧ください。

問 同事務局 ☎2939・5064

☎2923・4780

初級点訳ボランティア養成講習会

日 令和5年8月22日～6年3月19日

の隔週火曜(全15回) 午前10時～正午

場 会場は福祉の未来館

内 市内在住の18歳以上の方で講習会終了後に点訳ボランティア活動ができる方

定 10人程度

申 8月4日(金) (必着) までに申込書を所沢市社会福祉協議会

手話通訳・要約筆記派遣事務所に提出

◎申込書は同会、こども福祉の未来館内事務局、市役所1階障害福祉課、まちづくりセンターで入手できます。詳細は同会HPをご覧ください。

問 同事務局 ☎2939・5064

☎2923・4780

県立日高特別支援学校 学校体験

日 9月11日(月)、19日(火)・21日(水)、10月6日(金)、10日(火)、11日(水)、16日(月) 午前10時～正午(午前9時40分受付開始)

場 同校(狭山市駅西口から智光山公園行きバス「智光山公園」下車)

内 令和6年度に同校に就学・転学を考えている方

提出

◎申込書は同会、こども福祉の未来館内事務局、市役所1階障害福祉課、まちづくりセンターで入手できます。詳細は同会HPをご覧ください。

問 同事務局 ☎2939・5064

☎2923・4780

高齢者演芸大会

踊りや演奏をお楽しみください。どなたでもご覧いただけます。

日 7月21日(金)午後1時から

場 所沢まちづくりセンター

◎会場へ直接お越しください。

問 高齢者支援課

☎2998・9120

所沢市社会福祉大会

日 7月7日(金)午前10時～(開場午前9時10分)

場 市民文化センターミューズ

問 所沢市社会福祉協議会

☎2926・8202

県立所沢特別支援学校 学校体験

日 小学部低学年：9月21日(木)、28日(日)・10月5日(水)、12日(水) 小学部高学年：10月3日(火)、10日(火) 25日(月)、10月10日(火)

場 同校(航空公園駅から西武バス「所沢聖地霊園」下車)

内 来年度に同校に就学・転学を考えている方

申 8月21日(月)までに申込書を同校に提出

☎2994・8733

◎申込書は同校で入手できます

提出

◎申込書は同会、こども福祉の未来館内事務局、市役所1階障害福祉課、まちづくりセンターで入手できます。詳細は同会HPをご覧ください。

問 同事務局 ☎2939・5064

☎2923・4780



申 7月24日(月)までに所沢市教育委員会を通して申請

問 同校 ☎042・985・4391

東京学芸大学付属特別支援学校 学校公開・入学説明会

日 令和5年7月8日(土)(全学部)、10日(月)(幼稚部・高等部)、13日(水)(幼稚部・小学部・中学部)、9月7日(水)(幼稚部・中学部)、25日(月)(小学部・高等部)、6年2月5日(月)(学校説明会) 午前10時～11時50分(午前9時30分受付開始)

場 同校(東久留米駅から徒歩10分)

内 幼稚部、小学部、中学部、高等部

◎入学願書は7月8日(土)～10月20日(金)に同校で入手可能です(午前9時～午後5時/正午～午後1時除く)

申 事前と同校に電話 ☎042・471・5274



募集

情報公開・個人情報保護審議会委員を募集

次の全てを満たす方

▼市内に引き続き1年以上在住

▼昭和24年10月2日～平成17年10月2日生まれ

▼応募日以前2年間本市の審議会委員になっていない

▼情報公開制度・個人情報保護制度の知識・経験がある

定 抽選2人

任期 令和5年10月1日～7年9月30日(平日昼間に2時間程度の会議を年4回程度開催予定)

申 募集要項をご覧ください(7月18日(火)必着)までに市政情報センターに応募

☎2998・9206

◎募集要項は同センター、まちづくりセンター、市HP(情報公開)

で入手できます。



「家庭の日」推進事業〈青少年一 明日へのメッセージ〉作文を募集

市内在住の小学3年〜中学3年生
テーマ▼小学生：家族・友達・将来の夢など▼中学生：家族・学校・社会・将来の夢など
応募作品 400字詰め原稿用紙3〜5枚
で未発表のもの1人
1点
表彰式 令和6年2月4日(日)予定
申請 9月8日(金)までに応募用紙と作品を青少年課に提出
2998・9103

みんなの子育てフォトコンテスト

子育ての楽しさが伝わってくる日常の一コマを収めた写真を募集します。募集要項、応募方法は市HP(子育てフォト)をご確認ください。
申請 7月1日(出)〜8月31日(内)に男

市営住宅の入居者を募集

募集住宅(令和5年5月末現在)
▼単身者専用：3戸▼単身者・2人家族向け：3戸▼2人以上家族向け：8戸▼3人以上家族向け：10戸▼車いす使用者向け：1戸
募集戸数は修繕などの状況により変わる場合があります。
入居予定時期 令和5年10月1日以降(順次)
詳細は、7月1日(出)から市役所5階市街地整備課、まちづくりセンター、サービスコーナー(所沢駅・狭山ヶ丘・小手指)で配布する募集案内をご覧ください。
申請 7月1日(出)〜7月21日(内)(消印有効)に必要な書類を埼玉県住宅供給公社川越支所に提出
227・6418

会計年度任用職員の募集

詳細は市HP(会計年度)、募集担当課にお問い合わせください。
◆市民医療センターの
①看護師②看護助手
③言語聴覚士④臨床検査技師⑤診療放射線技師を募集
①応相談②週5日/1日7時間45分勤務/土・日曜、祝日勤務あり
③月々金曜午前8時30分〜午後5時15分の間で6時間(週3日/応相談)④月々金曜午前8時30分〜正午⑤月々金曜午前8時30分〜午後5時
場 市民医療センター(上安松)
①正看護師免許と看護業務経験がある方②資格不要(高校生不可)③言語聴覚士資格と勤務経験がある方④臨床検査技師免許がある方⑤診療放射線技師免許がある方
①外来・地域連携室・健診看護②病棟看護補助業務③病棟患者の摂食・嚥下機能支援④検査業務⑤撮

影業務

①若干名②2人③④⑤1人
申請 同センターに応募
29992・1151
◆交通指導員を募集
日々金曜朝1時間、夕2時間程度
①登下校の立寄り指導、交通安全教室など
募集学区 清進小、東所沢小、富岡小、中富小、若狭小
申請 同月 7月18日(火)までに防犯交通安全課に応募
2998・9140
◆保健給食課の①看護師、学校給食の②栄養士③調理員を募集
①午前8時30分〜午後5時の間で4時間(週4日)②午前8時15分〜午後4時15分の間で7時間(週5日)③午前8時〜午後4時15分の間で5〜7時間(週5日)(第3学校給食センターは午前のみ・午後のみもあり)
①看護師免許及び普通自動車免許がある方②栄養士免許がある方
①児童生徒の医療的ケア・養護教諭支援など②栄養士業務③調理、洗浄業務(資格不要)
定 ①②各1人③若干名
場 ①市内小中学校・保健給食課など②第1学校給食センター③第1・第3学校給食センター
申請 7月14日(金)までに市HPからダウンロードした履歴書と必要書類を①保健給食課②第1学校給食センター③第1・第3学校給食センターに持参
問 保健給食課 2998・9249

新所沢の魅せどころ



問 地域づくり推進課 ☎ 2998-9083

新所沢駅西側に広がる地域
「新」の字が付くが、二代目・三代目の「新所っ子(しんとこっこ)」も、活気あふれるまちづくりの大きな力になっている

〜新所沢まちづくり協議会の活動紹介〜

新所沢まちづくり協議会は、平成26年7月に設立し、自治会や地域の支部、商店街などの団体で構成され、「新所沢をよくしたい」という共通の思いで様々な活動を行っています。令和4年8月には「しんとこ子ども盆踊り」、9月には「しんとこフェス」を実施し、大人から子どもまで楽しめるイベントとして、たくさんの方が参加し大いに盛り上がりました。また、新所沢といえば12月から1月にかけての「新所沢イルミネーション点灯事業」。すでに4回を数え、新所沢の冬の風物詩となっています。開始前には有志ボランティアで「噴水清掃」も行い準備万端。新所沢駅西口の駅前を色とりどりのライトが照らし、通る人々の心を明るく幸せな気持ちにしていることでしょう。



▲イルミネーション点灯式

“住んでよかった”が増えていく。
このまちが“もっど”好きになる。



埼玉西部消防組合消防士を募集

①日本国籍を有し、次の学校を卒業または令和6年3月までに卒業見込みで、各年齢に該当する方
▼大学卒：平成10年4月2日以降生まれ▼短大卒：12年4月2日以降生まれ▼高校卒：14年4月2日以降生まれ
定 合計15人程度
試験日 9月17日(日)

自衛官採用試験

採用種目 ①航空学生②一般書候補生③自衛官候補生
①18〜22歳(海上)または18〜20歳(航空)の方②③18〜32歳の方
①令和6年4月1日時点②③採用月1日時点の年齢です。
試験日 ①9月18日(例)②9月15日(例)③24日(例)のうち指定する1日③受付時に通知
受付期間 ①同月 9月7日(例)②同月 9月5日(例)③年間を通して実施
◎詳細は自衛隊埼玉地方協力本部HPををご覧ください。
問 自衛隊入間地域事務所
2923・4691

今年は11月18日(土)・19日(日)開催予定!

社会実験マーケット TOKOROZAWA STREET PLACEに出店しませんか

所沢駅周辺グランドデザインに示す街の理想像実現に向けた社会実験マーケット『TOKOROZAWA STREET PLACE』を開催するため、出店などを行う個人や事業者を募集します。所沢の街なかに居心地の良い空間をつくり、『歩いて楽しいまち』や『人中

心の豊かな生活が送れるまち』へと再生する、意欲ある方のご応募をお待ちしております。

◎具体的な内容や応募方法の詳細は市HP(☎TSP2023)をご覧ください。



問 都市計画課 ☎ 2998-9192



皆さんの善意(順不同)

4月16日〜5月15日の受付分です。ありがとうございました。
【金銭】総額117,796円
●ほっとふる柳瀬様
【物品】
●園友協同組合様(卓球台)
●クライネス・コンツェルトハウス様(コンサートチケット)

クイズ ③

知っているようで知らない水道や下水のことを楽しく学ぼう!

上下水道施設見が〇会

ヒント・7面 応募方法は15面



保健センター通信

・会場は保健センター（一部を除く）
・乳幼児向けは母子手帳を持参
・詳細は健康ガイド（一部日程変更あり）や市HPをご覧ください



〒359-0025 上安松 1224-1 午前8時30分～午後5時15分（土・日曜、祝休日、年末年始は休み）☎2995-1178

健康づくり支援課

☎2991-1813

乳幼児健康相談 ☎7月4日(火)から電話

- ◆離乳食おはなし会
☎7月21日(金)
- ◆乳幼児の食事相談
☎7月31日(月)午前中
- ◆歯科
☎7月21日(金)午前中 歯ブラシ



離乳食教室 ☎7月5日(水)から電話・電申

- ◆ごっくん期
☎8月2日(水)・25日(金)午前10時～11時15分 ☎令和5年2・3月生まれの乳児と親 ☎栄養士の講話 ☎各日申し込み先着20組
- ◆もぐもぐ期
☎8月29日(水)午前10時～11時30分 ☎令和4年12月・5年1月生まれの乳児と親 ☎栄養士・歯科衛生士の講話、試食 ☎申し込み先着20組
- ◆ぱくぱく期
☎7月25日(水)午前10時～11時30分 ☎令和4年4～7月生まれの幼児と親 ☎栄養士・歯科衛生士の講話、試食 ☎申し込み先着20組

産後ママクッキング ☎7月4日(火)から電話・電申

☎7月26日(水)午前10時～午後0時30分 ☎令和5年3・4月生まれの乳児と母親 ☎産後の食生活・母乳に良い食事と離乳食の講話、調理実習、試食 ☎申し込み先着24組 ☎エプロン、三角巾、手拭きタオル ☎600円



親子料理教室★ ☎7月4日(火)から電話

☎8月3日(木)・4日(金)午前10時～午後0時30分 ☎小学生と保護者 ☎講話「野菜をおいしく食べるヒミツを学ぼう」、調理実習、試食 ☎各日申し込み先着15組（初参加優先） ☎エプロン、三角巾、手拭きタオル ☎小学生200円、保護者600円

異世代料理教室 ☎7月4日(火)から電話

☎8月8日(水)午前10時～午後0時30分 ☎5歳以上の孫と祖母または祖父 ☎講話「おじいちゃん・おばあちゃんと楽しくお昼ご飯を作ろう」、調理実習、試食 ☎申し込み先着15組（初参加優先） ☎エプロン、三角巾、手拭きタオル ☎各組800円

乳幼児健康診査

- ◆4か月・10か月児（個別）
場市内協力医療機関
- ◆1歳6か月・3歳児（集団）
場保健センター
▶集団の日程は市HPを確認 ▶健診日の2週間前までに健診票を郵送 ▶届かない場合は連絡



子育てサロン ☎月曜日から電話

- ◆イルカ
☎7月24日(月)午前10時～11時 ☎妊婦 ☎参加者同士の交流会 ☎申し込み先着10人



2歳児歯科健康教室 ☎7月4日(火)から電話・電申

☎8月8日(水)午後0時45分～1時15分（受付） ☎令和2年12月～3年5月生まれの幼児 ☎歯科診察フッ化物塗布、歯磨き指導、エプロンシアター、栄養・育児相談 ☎申し込み先着30人

親子でチャレンジ歯の教室★ ☎7月4日(火)から電話

☎8月10日(水)午後1時30分～3時30分 ☎小学生と保護者 ☎講話「歯周病予防チャレンジ大作戦」、夏休みの自由研究に役立つ実験、歯みがき方法など ☎申し込み先着15組



成人健康相談 ☎随時電話

相談名	7月の実施日	時間
健康相談	5日(水)	午前
	26日(水)	午後
血糖値相談	24日(月)	午前
歯科相談	18日(火)	午前
栄養相談	6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)	午前
理学療法士の相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防など）	7日(金)、14日(金)、21日(金) ◎来所が難しい方はご相談ください	午前

健康管理課

☎2991-1811

HPVワクチン予防接種

対象者に予診票を郵送しました。同封の一覧に掲載の市内協力医療機関で接種できます。届かない場合はお問い合わせください。☎平成22年4月2日～23年4月1日生まれ（令和5年度に中学1年生相当）の女子 ☎詳細は市HP（Q、HPVワクチン定期接種）で確認

結核検診 ☎7月3日(月)から8月4日(金)までに直接・電話・電申

☎9月5日(水)午後1時30分～2時30分 ☎15歳以上で胸部エックス線検査の受診機会がない方 ☎申し込み先着90人 ☎検診バスで実施。ボタンや金具のない上着で受診。結果は後日郵送。



成人歯科、骨粗しょう症検診の申し込み期間を7月31日(月)まで延長

申し込み状況により期限前に受付終了の場合があります。直接・電申・健康ガイド付属のがきで早めに申し込んでください。◎詳細は市HP・健康ガイドで確認

こころの健康支援室 ☎2991-1812

精神保健専門相談 ☎要予約
☎7月18日(水)午後2時～5時 ☎市内在住の18～65歳の方 ☎精神科医の相談

思春期こころの健康相談 ☎要予約
☎7月27日(水)午後1時～4時 ☎市内在住・在学の高中生と保護者 ☎精神科医の相談

つどい ☎不要

つどい	開催日	時間
うつ病ご本人（精神科医参加）	7月6日(木)	午前10時～正午
うつ病ご家族	7月4日(火)	
強迫性障害ご家族	7月5日(水)	
発達障害ご家族	7月18日(水)	

健幸ワンポイント💡

PMSを知って、自分に合った対処をしよう

▶▶ PMSとは？

月経前の3～10日続く精神的・身体的症状で、月経開始とともに軽快ないし消失するものをPMS（月経前症候群）といいます。女性ホルモンの変動が関わっていると考えられていますが、はっきりとした原因はわかっていません。



▶▶ どんな症状があるの？

からだの不調	腹痛、頭痛、腰痛、むくみ、お腹の張り、乳房の張りなど
こころの不調	情緒不安定、イライラ、抑うつ、不安、眠気、集中力の低下、倦怠感など

▶▶ PMSと上手につき合うポイント

◆PMSダイアリーをつけよう
PMSの症状をスケジュール帳や日記に書き込んでみましょう。不快な症状があらわれる時期に気付けるので、仕事を調整したり、PMSに対する心構えなど、自分に合った対処法を見つけることができます。

◆アルコールやカフェイン、塩分の摂取を控えよう
これらはイライラやむくみ、緊張感などを高める原因になり、PMSの症状を悪化させる可能性があるため注意しましょう。

◆軽い運動をしましょう

有酸素運動は、PMSの症状を和らげるといわれています。散歩やストレッチ、ヨガなど、無理なくできる運動でリフレッシュしましょう。



月経周期にかかわらず、からだやこころの不調がある、仕事や家事を休まざるを得ないほど、症状が辛いなどの場合には、異なる病気が隠れている可能性があります。その際には医療機関を受診しましょう。PMSの症状や受診先などで悩む時は、お気軽に保健センターにご相談ください。

☎健康づくり支援課 ☎2991-1813

★はトコトコ健幸マイレージのポイント対象です。

いいトコPhoto



▲初物
ヤングコーン採れました。甘くて好きなんだー！
● young corn (下安松)



▲透かし百合 突然変異！？
百合は三枚三枚の六枚の花弁なのですが、写真左側の透かし百合赤は、四枚四枚の八枚の花弁です
●つちのとのと(下富)



▲親にはぐれた3羽のカルガモのひな
なんとか大きくなってもらいたいと願うばかりです
●みーはる(牛沼)

いいトコ作品集



▲今日用 今日行く
今日用事があって、今日行くところがあることは生きがいのために大切なことです
●井上博子(上安松)



縁にまつわるお話を教えてね♪

ひばりちゃんの壁紙を市HP(Qひばりちゃん)でダウンロードできます。

みんなのひろば

投稿大募集!

写真・絵手紙・切り絵・川柳・エッセイなど、皆さんの作品やお便りを募集しています。

応募方法

欄外の留意事項をご覧の上①住所②氏名③年齢④ペンネーム⑤タイトル⑥作品コメント⑦広報紙の感想を記入し、メール・郵送(写真は10MB以内/エッセイは300字程度)



▶ hiroba@city.tokorozawa.lg.jp
〒359-8501 広報課みんなのひろば (住所不要)



▲新しい家族です！
天使のような豆柴がうちの子になりました
●RIRA(元町)

誰でもエッセイ

テーマ「成長」

上履き洗い

李 秀麗(所沢新町)

土曜日、買い物から帰ったら頭が痛くて38度の熱が出てしまいました。冷蔵庫に入っていたお豆腐だけを食べて、葉を飲んでソファで寝てしまいました。頭にのせた氷が気持ちよく、2時間ほど眠って目が覚めたら、2年生の娘がベランダで自分の上履きを洗って、干しているところでした。

学校では先生から「家でもお手伝いをしてね。上履きは自分で洗いましょう」と言われているそうです。

でも私は子供たちにあまのお手伝いを強制したことはありません。自主的に気持ちよくできるような事でも十分だと思ってきました。「上履き洗いは嫌い」と何度も言っていたのに、この日は綺麗に出来ました。「成長」は多分好きなことが上手に出来るようになった時、自分も嬉しくて身に付くもの、無理矢理させないで待つ気持ちの余裕が大切だと思いました。

目指そう成長を

戸塚 博允(山口)

私は、近年特に成長したい気持ちが高まってきた。人生を豊かにするために楽しみを持ち、究めることにしている。机上は図鑑や辞書や楽譜などで大賑わいだ。これが成長の証だと自負している。一つは植物観察だ。先生の指導のもとで、絶滅危惧種をはじめ四季折々の植物生態を数多く学んでいる。二つ目は英会話だ。広東語は難しすぎるのが香港に行つて分かった。英会話が出るようになりたいと思い、英語で流暢に話す素敵な女性と毎日のようにメールしたり、ラジオ講座を利用している。三つ目はウクレレだ。上手な教会の会員の方に誘われ、発表会に向けて奏でている。

優れた素晴らしい先生方に会えたのは幸せだ。人生はやり直しができない。だから納得できるまで追求し、自分らしく生きることにはたいだ自分だけが満足するのではなく、他人を喜ばせたり、励ましたりすることが出来れば、自分は成長したと言えるだろう。まだまだ成長途上だ。我が人生に悔いはなしと言える程に成長したいのである。

8月号のテーマ「縁」
締め切り 7月10日(月)

はつらつ
ところっこ

47年の時を経て 夫婦合作絵本が今ここに



大地の劇場・語り塾 代表
みかもまさこ
美甘 雅子 さん (市内在住)

夫である故・沼田曜一さんが主宰の「大地の劇場・語り塾」を継ぎ、語り部たちと共に伝承文化の大切さを学ぶ日々を過ごしている。毎年12月、航空記念公園内にある彩翔亭で「昔ばなしの世界」を開き、昔話の楽しさや民話の大切さを、語り部たちと語り続けている。



▲宮沢賢治記念館で資料として活用されることになった「語り絵本よだかの星」

100年以上前に執筆された宮沢賢治原作の「よだかの星」。

この作品を、いつか紙芝居にしようと夫の沼田曜一さんは絵を描き溜めていた。そこに美甘雅子さんが文章を付け、今年3月、夫婦合作の「語り絵本よだかの星」が誕生した。

しかし、絵本誕生に至るまで万事順調とはいかなかった。

幼い頃、母の語る昔話が大好きだったという美甘さん。その影響あってか、美甘さん自身も即興でつくった昔話を弟に話すのが楽しかったという。

昔話を通じて「語る」ことの楽しさを教えてくれた母だが、沼田さんもまた、「語る」ことの素晴らしさを教えてくれた一人だ。

沼田さんとの出会いは父親同士が友人ということもあり、縁あっての今である。

絵描きになる夢を諦め、俳優となった沼田さんが1976年春、「いつか子どもたちに紙芝居として語り伝えてあげたい」という思いで描いた絵があった。それが宮沢賢治原作の「よだかの星」だ。

しかし、映画や舞台の仕事に追われ、絵を描き終えたところで作業は終わってしまった。

数々の映画や舞台で活躍する沼田さんだが、2004年夏、最後の一人舞台を懸命に支える美甘さんの姿があった。

沼田さんは「民話はこのころの教育の原点である」と語り続けた現代の語り部でもあったが、2006年春、帰らぬ人となる。

その翌年、沼田さんの遺作展を開催しようかと考えていた時のこと。

押し入れの天袋*から、20枚ほどの絵がパラパラと落ちてきた。そこに描かれていたのは、優しくも哀しい目をした「よだか」だった。それを見た瞬間、美甘さんは「あの時描いていたものだ！」と一瞬にして記憶がよみがえった。それと同時に、「これは語り伝えなければならない」と心が震えたという。

しかし、そこからが大変だった。

絵が先あって文が後付けとなるものを前にし、美甘さんは改めて原作を何度も読み返した。

「宮沢賢治のころを大切に、かつ子どもたちにも分かりやすい言葉で伝えたい」という思いの中で、作業は深夜にまで及んだという。

こうして紆余曲折の末に、47年の時を経て今、夫婦合作となる「語り絵本よだかの星」がついに完成したのだ。

「いじめ抜かれながらも生きていくために、毎晩たくさんの虫を殺生している自分を悲しむよだかの優しさを、宮沢賢治は子どもたちに伝えたかったのではないか」と美甘さんはいう。

沼田さんが残した「人愛し 人哀し 民話のころ」という言葉を胸に、美甘さんは今日も民話を語り伝えていく。

(取材：関)

*押し入れの上部にある戸棚

今月のプレゼントクイズ!

おひな様の着物の柄と色あいのコースターで食卓を華やかに!

おひな様の生地のコースター(4枚セット)

(2,000円相当×10人)



創業180年以上の伝統を誇る老舗の人形店、倉片人形店から、おひな様の生地で作ったコースターを4枚セットでプレゼント。職人手作りのコースターは、リバーシブル仕様で、お好みの色や柄を選べます。

店舗1階は甘味処、2階は時期によって新作ひな人形などを見学できるスペースを展開中です。

● 倉片人形 東新井町283 ☎2993-1351 (午前10時～午後5時/年中無休)



◎ 甘味処「けずり氷 雛物語」の営業時間は午前11時から。ひな人形などの見学時間は、事前にご確認ください。

◆今月のクイズ

9・10・12面のクイズを解き、空欄に入る文字を順番につなげると?

◆応募方法 (7月10日(月)締め切り)

①クイズの答え②郵便番号③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号⑦7月号の感想を記入し、〒359-8501広報課に郵送・市☒(Qプレゼント)で応募
◎ 当選者の発表は、引換券の発送をもって代えさせていただきます。



◆プレゼント提供事業者も募集中!

詳細は、市☒(Qプレゼント募集)をご覧ください。

読者感想文

- 防災ガイド、避難所マップのアプリがある事を知り、出先で何かあった時も御守り代わりにスマホにダウンロードします! (小手指・30代)
 - 「災害の『事前の対策』」を注意深く読みました。普段から備えるものや、避難方法など再確認しなければと強く思いました (小手指南・80代)
 - 大雨対策を読み、1番近い洪水避難所がどこなのかを知ることができ良かったです。全ての学校が避難所ではないということが新しい発見でした! (東町・20代)
- 編集から ● 以前は7月号で特集していた「大雨対策」を令和3年から6月号で特集するように。情報収

集の方法は毎年必ず確認をお願いします。そして大雨への対策は各家庭で違います。「わが家」の対策を忘れずに

- 中学生でドローンのプロなんてすごいです! ドローンは新しいスポーツなので、若い人から広めてもらいたいです! (東狭山ヶ丘・60代)

- ドローンの競技を知りませんでした、これを期に是非応援したいです (元町・30代)

編集から ● 前号のはつらつところっこの上関風雅さん。9月9日(土)開催の「市民体カテスト」(詳細は8月号)に、所沢市ゆかりのアスリートとして来場予定です

編集後記

健康のために毎日30分ウォーキングするぞ!と意気込んだのは良いものの、数日で挫折…なんて方も居るのではないのでしょうか。今月の特集は「FUN+WALK」。所沢市広報マスコット「ひばりちゃん」をはじめとするキャラクターが日々の生活に楽しく「WALK」をプラスするお手伝いをしてくれます。歩幅を少し広げることを意識したり、ちょっとしたことから始めましょう。熱中症にはご注意ください! (深町)

酷暑の夏を少しでも涼しく乗り切るために、みどりのカーテンを育てませんか。屋内や建物の壁への日差しをさえぎり、葉から出る水蒸気は周りの温度を下げる効果も。花や実も魅力的です。(坂本)

「語り絵本よだかの星」の誕生に至るまでを語ってくださった、今月のところっこ・美甘さん。子どもたちには、この本を読んで感じたその「気持ち」をいつまでも大切にしてほしいです。(関)



▲5月14日(日)にとこざわサクラタウンと東所沢公園で開催された子ども写生大会。参加者は思い思いの題材を画用紙いっぱいに描いていました。
写真：齋藤賢司



撮れたて 市民カメラマンの News

「とこざわ通信」(Ｑとこ通)もご覧ください。



◀5月21日(日)に小手指地区体育館で小学生ラケットテニス&モルック体験が開催。参加者同士でコミュニケーションを取りながら、試合を楽しんでいました。
写真：鳥居映助



▼5月14日(日)に中心市街地にて、とことこタワーまつりが開催。和太鼓やダンスの発表をはじめ、ゲームコーナーや飲食ブースも設置され、子どもから大人まで楽しめる空間になっていました。
写真：石井将太郎



▶5月21日(日)にとこざわサクラタウンで「所沢七福神巡りの話」が開催。「所沢七福神」の著者である平塚宗臣さんの話を熱心に聴いていました。
写真：遠井洋子



休日急患当番医

当番時間：午前9時～午後5時
※昼休み除く。電話相談不可



- ▶ 救急患者のみ ▶ 往診は原則不可 ▶ 医療機関が変更になる場合あり
- ▶ 混雑などで受付時間変更あり ▶ 地図などの詳細は所沢市医師会へ ▶ 感染症拡大防止のため、受診の際は要事前問い合わせ(特に発熱のある方)

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
7月2日(日)	溝淵内科医院	内、糖内	西所沢 1-3-8	2922-8381
	久我クリニック	耳鼻咽喉、気、食	日吉町 8-11	2923-8005
	矢倉内科クリニック	内、循内、消内、糖内	下安松 50-43	2945-5656
7月9日(日)	埼玉西協同病院	内	中富 1865-1	2942-0323
	東所沢眼科クリニック	眼	東所沢 1-3-7	2944-8380
	所沢メディカルクリニック	内、循、小	中富南 2-21-7	2943-1581
7月16日(日)	所沢秋津診療所	内、麻	上安松 1-8	2945-8899
	所沢ハートセンター	循	上新井 2-61-11	2940-8611
	小手指タワークリニック	内、糖内	小手指町 1-6-102	2920-1717
7月17日(祝)	わかさクリニック	内、整、皮、リハ、麻、外、胃、肛	若狭 4-2468-31	2949-2426
	おやけ皮膚科医院	皮、アレ	上安松 5-16 石田ビル 1階	2945-3000
	松田母子クリニック	産、婦、小	本郷 1080-5	2968-6800
7月23日(日)	所沢中央病院	内、整	くすのき台 3-18-1	2994-1265
	細川耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	緑町 2-22-8	2939-4005
	まつおか内科クリニック	内、呼、アレ	下安松 1034-1	2945-7911
7月30日(日)	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
	女性と家族のすみれクリニック	婦	緑町 1-1-4	2935-3355
	村田医院	内、小	上安松 538-7	2997-5051
8月6日(日)	新所沢清和病院	内	神米金 141-3	2943-1101
	賀古整形外科	整、外、リハ、形	北秋津 124-1	2924-9771
	航空公園西口内科	内	喜多町 4-8	2925-8000

小児科日曜日・祝休日診療

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
愛クリニック	中新井 620-1	2937-3630	○	×	×	×
おくもとクリニック	西所沢 1-23-3	2903-8320	○	×	×	×
きたはたファミリークリニック	小手指南 4-13-6	2947-0011	○※	×	×	×
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	×	×	○	×

※7月16日(日)は休診
◎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※1	夜間急患診療終了後～翌日午前7時	×	○	○	×	○	○	○	※2
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	7月2日(日)・9日(日)・16日(日)・17日(祝)・23日(日)・30日(日)・8月6日(日)							

※1…要事前問い合わせ
※2…7月17日(祝)の深夜帯急患診療は休診
◎小児の内科的初期診療を行っています。外科などの診療は実施していません。
◎発熱症状がある場合は、事前にご連絡ください。

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：7月2日(日)・9日(日)・16日(日)・17日(祝)・23日(日)・30日(日)・8月6日(日)
/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・医療機関案内	電話番号
埼玉県救急電話相談(24時間対応) ・救急電話相談(小児・大人) ・医療機関案内※ (歯科・口腔外科・精神科除く)	#7119 または ☎048-824-4199 ※は ☎048-831-0099 (依頼書は県庁(救急電話相談)で入手) も対応可能。
埼玉県精神科救急情報センター	☎048-723-8699 ▶月～金曜…午後5時～翌朝8時30分 ▶土・日曜、祝休日、年末年始…午前8時30分～翌朝8時30分
埼玉西部消防局休日夜間病院案内	☎04-2922-9292 / 24時間対応