

ところざわ



TOKOROZAWA



いきいき・スマイル!



椿峰小学校運動会

「赤vs青！優勝めざして走り出せ！」をスローガンに開催された椿峰小学校の運動会。学年代表リレーでは、大接戦のままゴールテープを駆け抜けました（写真上）。最後まであきらめず頑張っている姿や友達を応援する姿は輝いていました。

インフルエンザに注意してください

新型・季節性に関係なく、インフルエンザの予防は、手洗い・うがいが肝心です。人込みではマスクを着用し、感染を予防しましょう。

急な発熱、せきやのどの痛みなどの症状が出た場合は、かかりつけ医・一般医療機関を受診してください。受診する場合は事前に電話などで確認し、マスクを着用して受診しましょう。



新型インフルエンザ相談窓口（月～金曜日）

- 埼玉県所沢保健所（午前8時30分～午後5時15分） ☎2903-1777
 - 所沢市保健センター（午前8時30分～午後5時） ☎2991-1811
- 問い合わせ 危機管理課 ☎2998-9399・FAX2998-9042

「(仮称)まちづくり基本条例(自治基本条例)」づくり/「地方公共団体財政健全化法」に基づく健全化判断比率等について公表します/資産税課からのお知らせ ほか 2・3

季節性インフルエンザ予防接種/個人住民税の公的年金からの特別徴収制度の開始/ところざわまつりを開催 ほか 4・5

大字上新井地区等の町名地番がかわりました/児童館へ行く/保育園入園のご案内/入学準備金貸付制度 ほか 6・7

特集 10月24日(土)・25日(日)は航空公園が楽しめる第30回所沢市民フェスティバル開催 8・9

求職者・勤労者・事業者の皆さんへ(面接会、セミナー、講座、研修、相談、各種お知らせ) 10

出産育児一時金/麻疹風しん混合予防接種/秋の環境美化の日/全国地域安全運動第14回所沢市民大会 ほか 11・12

市民と市長のふれあいトーク/埼玉プロンコスの開幕戦/航空発祥100周年をPRする映像作品大募集/臨時職員募集 ほか 13・14

けんこう ▶ 保健センターの事業 15

休日急患当番医/いきいき健康づくり(薬との上手なつきあい方) ほか 16

情報館

所沢市役所 〒359-8501・埼玉県所沢市並木一丁目1番地の1 ☎04-2998-1111(代表)
 発行・編集 総合政策部広報課 ☎04-2998-9024・FAX04-2994-0706
 ホームページアドレス <http://www.city.tokorozawa.saitama.jp>

◆ファックスでの問い合わせを希望する方は、広報課(FAX04-2994-0706)へファックスしてください。



▲所沢市携帯サイト



▲ところざわほっとメール(市政情報・防災情報)

人口と世帯 (平成21年8月末現在)

人口	341,773人	前月比	+ 97人
男	171,033人		+ 42人
女	170,740人		+ 55人
世帯数	144,874世帯		+128世帯

みんなで作ろう！ 所沢の憲法

「**仮称**まちづくり基本条例(自治基本条例)」づくり

地域の自治には、行政だけではなく、地域の人々が地域の課題について自ら考え、解決に向けて行動することも大切です。今、全国の市町村で、市民・議会・行政が力を合わせ、自分たちのまちを見守り育てていくルールを「自治基本条例」として作る動きが広がっています。

この条例は、すべての条例の基本となる自治のあり方を示すものです。そのため「自治体の憲法」とも呼ばれています。その内容は自治体によってさまざまですが、基本的には、人々が考え判断するための情報の共有、市民・議会・行政それぞれの役割を踏まえた参加と協働の仕組み、適切な行政運営のルール、

そしてこれらの実効性をどう確保するかという要素からなっています。所沢市でも平成17年12月から市議会で、18年4月から行政で検討が始められ、今年の1月には公募市民による「所沢市まちづくり基本条例検討委員会」(以下「条例検討委員会」)を発足しました。

所沢を誇りの持てるふるさととして、子どもたちに引き継いでいけるような、そういう「まち」にしていきたいと思います。そのような所沢にふさわしい「自治基本条例」を、一緒に考える対話の集会が始まります。皆さん、ぜひご参加ください。

問い合わせ 政策企画課 ☎2998-9027・FAX2994-0706

■参加と協働(参加の権利、協働のあり方)

分権型社会を迎え、これまで以上に、市民等の参加・協働による市政運営が求められています。この条例では、市民参加の権利を保障するとともに、協働のための施策を推進していくことは市長等の責務と考えます。

■情報共有(知る権利、説明責任)

市政参加の前提となる「情報を知る権利」を尊重し、市の説明責任を明らかにするとともに、市は市政情報を市民にわかりやすく提供する必要があります。

■行政運営(財政運営、行政評価)

財政運営の透明化を図るとともに、行政評価の活用などにより、総合計画に即した政策を実施・管理することが行政運営として重要と考えます。

■実効性の確保(この条例の実効性、見直し)

条例に掲げられた項目が、具体的な施策や制度へ反映されているかを検証するとともに、社会情勢の変化への対応を図るため、条例の内容を検証し見直す仕組みも必要と考えます。

所沢市まちづくり基本条例検討委員会では
こんなことを話し合っています

自治基本条例の対話集会にご参加を！

(仮称)まちづくり基本条例(自治基本条例)の素案作りに向けて、市民の皆さんとの意見交換を行うため、各地域で対話集会を開催します。ぜひご参加ください。

◎いずれの日も同じ内容で、申し込みは不要です。会場へ直接お越しください。

とき	午前10時～11時30分	午後1時30分～3時
10月10日(土)		松井公民館
10月17日(土)	三ヶ島公民館	新所沢東公民館
10月18日(日)	小手指公民館	山口公民館 並木公民館
10月25日(日)	吾妻公民館 新所沢公民館	男女共同参画推進センターふらっと 小手指公民館分館
10月31日(土)	松井公民館	
11月8日(日)	吾妻公民館 狭山ヶ丘コミュニティセンター	柳瀬公民館
11月15日(日)	男女共同参画推進センターふらっと 山口公民館	松井公民館 小手指公民館
11月21日(土)	小手指公民館分館	新所沢公民館 中富南コミュニティセンター
11月22日(日)	柳瀬公民館	松井公民館
11月28日(土)	富岡公民館	狭山ヶ丘コミュニティセンター 新所沢東公民館
11月29日(日)	三ヶ島公民館	並木公民館

条例制定スケジュール(概要)

21年1月

条例検討委員会(研修会)

21年4月

パートナーシップ協定締結 ※1

- ・条例検討委員会による検討
- ・庁内条例検討部会・庁内条例検討委員会での検討
- ・前文の整理、条例体系の整理等

総合計画基本構想検討委員会との意見交換

市民による対話集会 ※2

学識経験者との意見交換

市議会との意見交換

22年1月

基本条例(素案)

学識経験者との意見交換

市民による対話集会 ※2

市議会との意見交換

パブリックコメント ※3

政策会議への発議

総合計画基本構想検討委員会との意見交換

22年5月

基本条例(原案)

22年9月

議会提案

市民への周知活動

条例検討委員会終了

23年4月

基本条例(施行)

※1 「パートナーシップ協定」…公募市民による条例検討委員会と市長との間で、それぞれの役割や責務、策定された条例素案の取り扱いなどを決めました。(平成21年5月15日締結)

※2 「市民による対話集会(パブリック・インボルブメント)」…条例検討委員会の市民委員が、各地域に出向いて、市民の皆さんと条例づくりについて意見交換を行います。

※3 「パブリックコメント」…市の「パブリックコメント手続実施要綱」に基づいて、市の基本的な政策等を策定する際に、その趣旨や目的、内容等を市民に公表し、広く意見や情報の提出を受けるものです。提出された意見等の概要や提出された意見に対する市の考え方等を公表します。

■算定した指標（平成20年度決算）

(1)早期健全化・再生に関する指標

区分	所沢市の指標	早期健全化基準	財政再生基準
①実質赤字比率	－%	11.25%	20%
②連結実質赤字比率	－%	16.25%	40%
③実質公債比率	7.3%	25%	35%
④将来負担比率	40.3%	350%	

(2)公営企業の経営健全化に関する指標

区分	会計名	算定値
⑤資金不足比率	水道事業	－%
	病院事業	－%
	下水道事業	－%

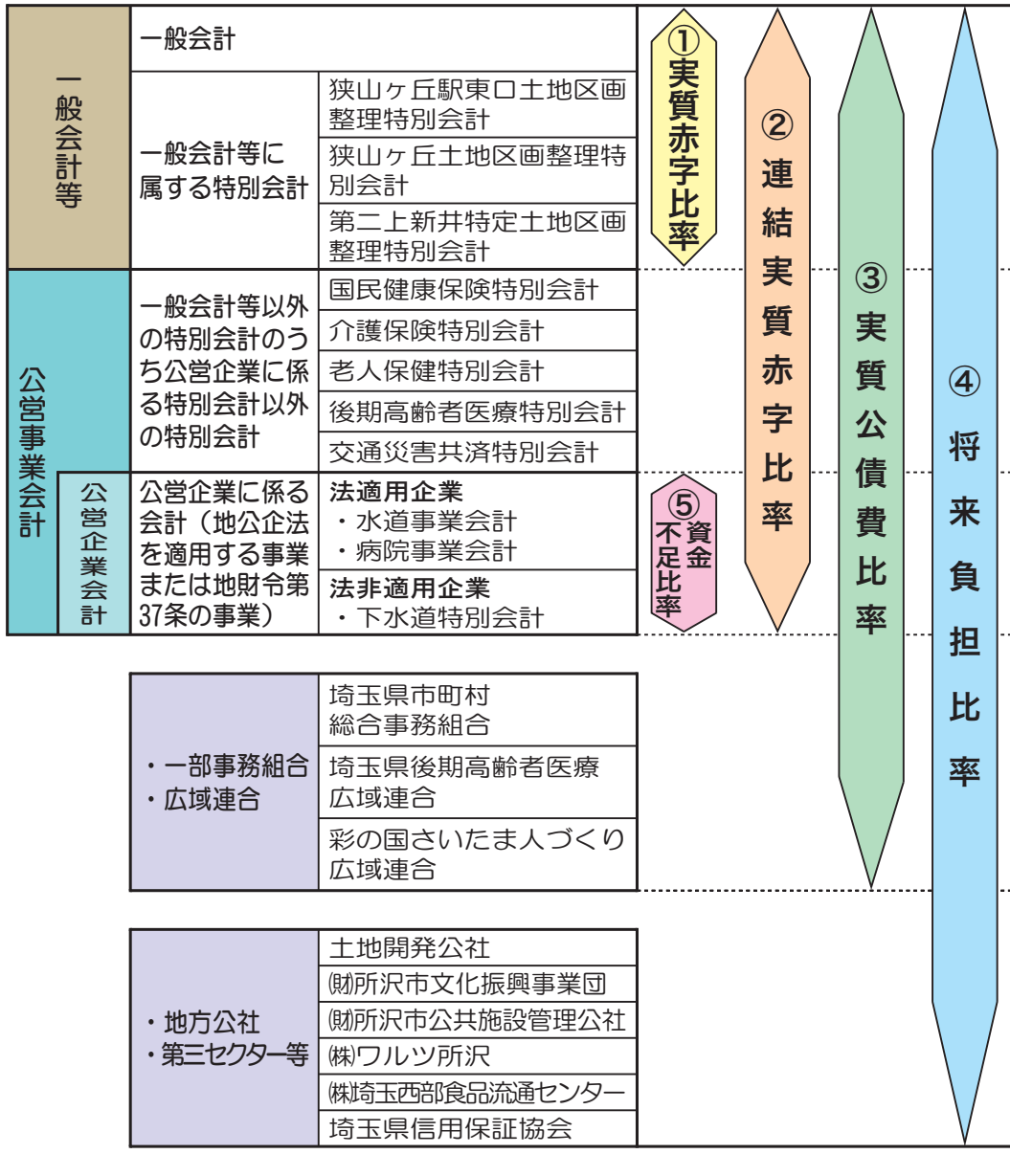


「地方公共団体財政健全化法」に基づき、平成20年度
健全化判断比率等について公表します

問い合わせ 財政課 ☎29998-9030・FAX29994-0706

「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20年度決算についての健全化判断比率・資金不足比率を公表します。

◆◆健全化判断比率などの対象◆◆



■財政指標の内容と対象範囲
(▼印は所沢市の算定内容)

①実質赤字比率
一般会計等の実質赤字（歳入総額－歳出総額）の標準財政規模（※1）に対する比率です。
▼実質収支は黒字であり、実質赤字は生じておらず、実質赤字比率は算定されないため「－%」と表示しています。

②連結実質赤字比率
公営企業会計を含めたすべての会計の実質赤字等の標準財政規模に対する比率です。
▼一般会計等および特別会計の実質赤字および公営企業会計の資金不足はいずれも生じておらず、連結実質赤字比率は算定されないため「－%」と表示しています。

③実質公債費比率
一般会計等が負担する公営企業拠出金を合わせた公債費（※2）の標準財政規模に対する比率です。過去3年間の比率の平均値により算出します。
▼算定結果は7.3%で、早期健全化基準（25%）と照らして問題のない値となっています。

④将来負担比率
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実質的負債の標準財政規模に対する比率で、一般会計に加え公営企業、出資法人等を含めた実質的な負債額を把握するものです。実質的な負債額

⑤資金不足比率
公営企業の資金不足額の事業規模に対する比率で、公営企業の経営状況を示すものです。本市においては、水道事業会計、病院事業会計、下水道特別会計が対象となります。
▼いずれの公営企業会計も資金不足は生じておらず、資金不足比率は算定されないため「－%」と表示しています。



算定結果

平成20年度決算に基づいて算定された健全化判断比率（実質赤字比率・連結実質赤字比率・実質公債費比率・将来負担比率）はいずれも早期健全化基準および財政再生基準を大幅に下回り、資金不足も生じていないため、健全な財政運営が維持されていると判断されます。

（※1）標準財政規模：市税や地方交付税などの一般会計等の標準的な収入のことです。
（※2）公債費：道路や学校などの公共施設を作るときなどの借金（地方債）の返済のための元金および利子のことです。

資産税課からのお知らせ

■家屋調査にご協力

平成21年中に新築または増築された家屋について、固定資産税の評価額算定のための家屋調査を行っています。調査には、「固定資産評価補助員証」を携行した市の職員が伺います。ご協力をお願いします。

また、本年中に家屋を取り壊された方も資産税課までご連絡ください。

■住宅を改修した場合、家屋に係る税額の減額措置があります

内容 下表のとおり

◎いずれも工事が完了した日から3か月以内に申告が必要です。

	①耐震改修	②バリアフリー改修	③省エネ改修
対象	▶昭和57年1月1日以前に建築された住宅 ▶工事費が30万円以上 ▶床面積が120㎡までの部分	▶平成19年1月1日以前に建築された住宅 ▶工事費が30万円以上 ▶床面積が100㎡までの部分	▶平成20年1月1日以前に建築された住宅 ▶工事費が30万円以上 ▶床面積が120㎡までの部分
減額内容	▶耐震改修工事が完了した年の翌年度分から最高3年間、家屋の固定資産税の1/2を減額 ※②③との重複は不可	▶バリアフリー改修工事が完了した年の翌年度分のみ、家屋の固定資産税の1/3を減額	▶省エネ改修工事が完了した年の翌年度分のみ、家屋の固定資産税の1/3を減額
工期	▶平成18年1月1日から27年12月31日	▶平成19年4月1日から22年3月31日	▶平成20年4月1日から22年3月31日

問い合わせ 資産税課 ☎2998-9068・FAX2998-9409

秋季古着・古布 および 陶磁器回収

古着は透明袋に入れて、再使用して差し支えないものは「再使用」と記入し、拠点会場（下表）へお持ちください。

割れたり、不用になったりした陶磁器（皿、どんぶり、茶碗などの食器）を透明袋に入れてお持ちください。

◎ガラス類や木製の物は回収できません。

■実施日／拠点会場名（時間はいずれも午前9時～午後3時）

実施日	拠点会場名 (●印の会場では「もったいない市」を開催)
10月18日(日)	●市役所旧庁舎1階ホール ●新所沢公民館 ●花園会館 ●市役所本庁舎 ●富岡公民館 ●保健センター ●松郷中央会館 ●柳瀬公民館 ●北中小学校正門 ●吾妻公民館 ●宮前小学校体育館前 ●岩崎上町自治会館
10月25日(日)	●旭町公民館 ●向陽中学校体育館前 ●新所沢東公民館 ●若松小学校体育館前 ●中富南コミュニティセンター ●上安松西集会所 ●安松小学校体育館前 ●東所沢小学校給食室前 ●小手指公民館分館 ●北秋津小学校体育館 ●所沢コーポラス管理組合会館 ●山口公民館
11月15日(日)	●所沢小学校体育館前 ●中央公民館(旧生涯学習センター) ●市役所本庁舎 ●富岡公民館 ●松井公民館 ●柳瀬保育園 ●椿峰コミュニティ会館本館 ●松が丘中央会館 ●狭山ヶ丘コミュニティセンター ●狭山ヶ丘区画整理事務所 ●大鐘公民館 ●町谷自治会館
11月29日(日)	●西所沢会館 ●明峰小学校体育館前 ●新所沢公民館 ●新所沢東公民館 ●並木公民館 ●市民武道館 ●安松会館 ●柳瀬公民館 ●小手指公民館 ●南小学校体育館 ●三ヶ島公民館 ●山口公民館

◎もったいない市は、市民に古着を再使用していただく場です。

■東所沢エコステーションでの回収

とき 休館日を除く毎日／午前9時～午後4時

◎休館日は、月曜日・祝休日（月曜日と祝休日がかかる場合はその翌日）および年末年始です。

回収内容 古着・古布、陶磁器、新聞、雑誌、段ボール、廃食用油、牛乳パック

問い合わせ 資源循環推進課 ☎2998-9146・FAX2998-9394

高齢の方へ 季節性インフルエンザ 予防接種のお知らせ

市では、高齢の方を対象に季節性インフルエンザ予防接種を一部公費負担で実施します。接種は身近な医療機関で直接受けられます。

予防接種の有効性や副反応についてよく理解したうえで接種を受けてください。

なお、この予防接種は、**新型インフルエンザの予防接種ではありません。**

実施期間 平成21年10月20日(火)～22年1月31日(日)

接種場所 実施医療機関(下表参照)



内1人1回(2回目は全額自己負担)

【注意事項】

▼病気・発熱がある場合、予防接種は受けられません。

▼予約当日、少しでも体調が悪いと感じたら、接種は必ず延期してください。思わぬ副反応なども考えられます。

お問い合わせ 保健センター成人保健課 ☎2995-1178

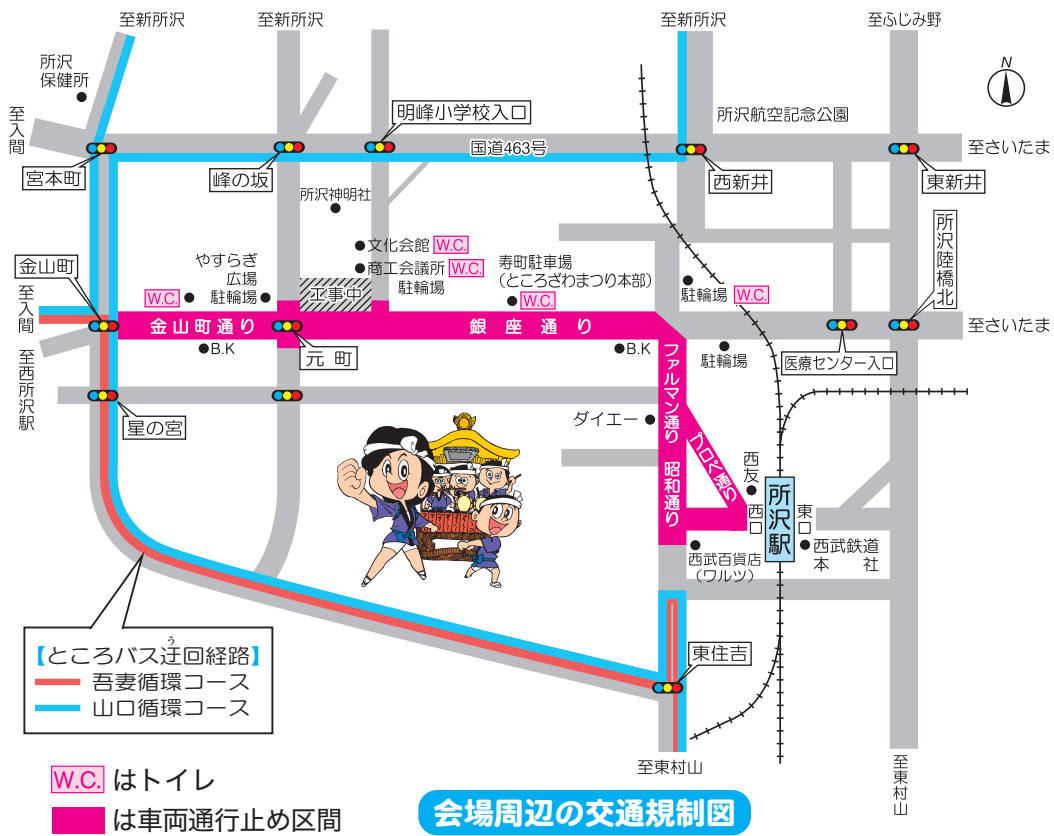
① 65歳以上の方
② 60歳以上65歳未満の方で、心臓、じん臓、呼吸器の機能に極度の障害のある方、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害のある方

◎医療機関の窓口でお支払いください。ただし、対象者の中で生活保護を受けている方には、市が全額負担しますので保健センターへご連絡ください。

接種回数 公費のご利用は、年度

■高齢者インフルエンザ予防接種実施医療機関一覧表（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）

地区	医療機関名	電話番号	地区	医療機関名	電話番号	地区	医療機関名	電話番号
所沢	岩下悦郎消化器内科クリニック	2928-3636	新所沢	赤坂整形外科	2928-7450	三ヶ島	安部医院	2949-1888
	うえむらクリニック	2923-2921		あだち内科クリニック	2929-0001		荻野医院	2948-1181
	魚住小児科	2926-6255		有村医院	2922-2094		圏央所沢病院	2920-0500
	おくもとクリニック	2903-8320		今城内科クリニック	2939-2006		所沢緑ヶ丘病院	2948-8181
	久我クリニック	2923-8005		かえで内科医院	2939-3555		中山内科医院	2926-8332
	黒須医院	2922-2069		木戸クリニック	2929-6502		新美内科	2948-5208
	航空公園西口内科	2925-8000		けやき台どんぐりクリニック	2923-8171		西埼玉中央病院	2948-1111
	西部クリニック	2926-5851		斎藤内科診療所	2922-0480		西島消化器・内科クリニック	2923-0005
	関根内科クリニック	2926-0636		大東医院	2922-3229		陽だまりの丘クリニック	2935-7335
	瀬戸病院	2922-0221		高橋耳鼻咽喉科医院	2939-9108		三浦クリニック	2938-2887
	所沢胃腸病院	2923-1123		端山胃腸科・皮膚科	2928-5881		三ヶ島病院	2948-1511
	所沢診療所	2924-0121		春田医院	2922-3486		やまもとキッズクリニック	2938-7787
	所沢整形外科	2925-5321		ひろせクリニック	2920-2111		わかさクリニック	2949-2426
	所沢内科クリニック	2922-2210		双葉クリニック	2922-5171		青木クリニック	2943-1036
	西山内科医院	2925-3522		前田クリニック	2920-4920		うだがわクリニック	2997-4880
星の宮クリニック	2921-3877	吉川外科胃腸科医院	2923-5670	けやき内科	2995-2299			
峰の坂産婦人科	2923-4313	雨宮医院	2925-5370	こぶしクリニック	2993-5866			
宮本町内科クリニック	2903-1088	石塚クリニック	2925-9955	四万村医院	2942-7001			
柳内医院	2922-2005	太田胃腸科外科クリニック	2948-1231	田中医院	2942-8678			
新所沢東	木澤クリニック	2991-6767	桂内科	2947-0011	みずの内科クリニック	2942-4100		
	新所沢キッズクリニック	2990-3100	金井医院	2925-3321	くさかり小児科	2945-0205		
	梨子田内科クリニック	2996-3181	小手指医院	2949-3118	豊原医院	2944-6433		
	マツバクリニック	2995-5131	小手指整形外科	2947-3321	はらだクリニック	2945-8769		
	宮川医院	2992-3200	所沢ハートセンター	2940-8611	東所沢眼科クリニック	2944-8380		
	柳沢外科クリニック	2993-8130	彩のクリニック	2949-1118	東所沢クリニック	2945-2226		
	山口医院	2943-3273	鈴木内科医院	2922-6160	東所沢整形外科	2951-5201		
	吉岡クリニック	2942-3116	椿峰クリニック	2949-7966	東所沢病院	2944-2390		
	伊藤内科	2922-2915	所沢ロイヤル病院	2949-3385	横山医院	2944-9360		
	かがやきクリニック	2991-7511	豊川医院	2948-1122	おやけ皮膚科医院	2945-3000		
菊池がんクリニック	2928-7311	ながさわ内科	2947-2001	所沢秋津診療所	2945-8899			
吾妻	木下クリニック	2993-0007	波多野医院	2924-7885	所沢市市民医療センター	2992-1152		
	くにとみ内科外科クリニック	2993-9213	はらこどもクリニック	2926-4333	所沢腎クリニック	2945-6600		
	園田内科医院	2992-8496	平沢記念病院	2947-2466	所沢第一病院	2944-5800		
	デルタクリニック	2996-5157	堀江医院	2949-8811	まつおか内科クリニック	2945-7911		
	徳島内科クリニック	2929-6366	矢部クリニック	2924-8486	村田医院	2997-5051		
	所沢中央病院	2994-1265	山川医院	2924-5252	安松クリニック	2991-6446		
	額賀胃腸科内科クリニック	2925-1585	おうえんポリクリニック	2990-5818	桂医院	2924-0086		
	はちす診療所	2993-0338	北所沢病院	2943-3611	かわかつクリニック	2920-2200		
	福元内科クリニック	2920-1155	木村医院	2942-5411	狭山湖診療所	2925-3777		
	平成クリニック	2992-6661	埼玉西協同病院	2942-0323	所沢明生病院	2928-9110		
松が丘クリニック	2928-5666	島内科医院	2926-0080	横田医院	2928-7117			
むくのきクリニック	2993-1015	新所沢清和病院	2943-1101	米島医院	2922-3675			
むさしクリニック泌尿器科内科	2998-1850	時松小児科	2942-5150					
矢島整形外科	2995-3863	所沢メディカルクリニック	2943-1581					



- ### 主な催し物
- 10基の山車の曳き回し
 - 各種神輿の練り歩き
 - バトントワラーやプラスバンドによるオープニングパレード
 - 各種団体による民踊流し
 - 江戸芸かっぽれ
 - 所沢銀座サンバカーニバル
 - ストリートパフォーマンス
 - フリーマーケット
 - 観光協会コーナー
 - 駅前音楽イベント
 - 「ライブサーカス2009」
 - 屋台村・バザールコーナー

まつり当日は、多彩な催し物を予定しています。多くの皆様のお越しをお待ちしています。

問い合わせ 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・FAX 2923-6600、商工労政課 ☎ 2998-9155・FAX 2998-9162

10月11日(日)
ところざわまつりを開催します
 市内中央地区（所沢駅西口～金山町交差点）
 午前10時30分～午後9時

ところざわまつり開催中の交通規制のお知らせ

まつり当日は、交通規制（左上図参照）を実施します。規制区内は車両通行止めとなります。

実施日時 10月11日(日)午前10時～午後9時
 規制区間 所沢駅西口～金山町交差点

◎周辺道路では、交通規制による交通渋滞が予想されます。車での会場周辺の乗り入れ、通過はなるべく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【南路線】の運行経路を一部変更します

「ところざわまつり」開催に伴う交通規制のため、ところバス南路線の運行経路を一部変更します。なお、バス停以外での途中下車はできません。

変更になる便 10月11日(日)始発～終便

【運休区間】（以下の「 」内はバス停の名称）

- 南路線/吾妻循環コース
 右回り ①「所沢駅東口」～「日吉町」②「金山町二丁目」～「所沢駅東口」
 左回り ①「所沢駅東口」～「金山町二丁目」②「日吉町」～「所沢駅東口」
- 南路線/山口循環コース
 右回り ①「航空公園南」～「日吉町」②「金山町二丁目」～「ところ荘入口」
 左回り ①「ところ荘入口」～「金山町二丁目」②「日吉町」～「航空公園南」

◎「所沢駅西口」バス停は、午前10時まで発着し、交通規制中は、西武鉄道(株)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、左上図「交通規制図」を参照してください。

問い合わせ 交通安全課 ☎ 2998-9140・FAX 2998-9162

個人住民税（市民税・県民税）の公的年金からの特別徴収制度の開始

10月支給分の公的年金から、個人住民税の差し引きが始まります。

65歳以上の公的年金の受給者で、『平成21年度 市民税・県民税 税額決定・納税通知書』（以下「納税通知書」）で、公的年金からの特別徴収（差し引き）の対象者として通知していた方にお知らせします。

10月支給分の公的年金から個人住民税（市民税・県民税）の差し引きが始まります。制度へのご理解とご協力をお願いします。

対象となる方 「納税通知書」で、公的年金からの特別徴収の対象者として通知した方

◎ただし、『平成21年度 市民税・県民税 決定・更正通知書』（以下「更正通知書」）で、公的年金からの特別徴収が停止された方を除きます。

公的年金から差し引かれる税額をお受け取りになった「納税通知書」または「更正通知書」のうち、通知日が最新のものに税額を記載（下図参照）

年金から差し引かれる税額は、4ページ中段左『公的年金から特別徴収の方法によって徴収する額及び徴収月』の欄に記載しています。

通知日は、1ページの右上に記載しています。

「更正通知書」は、徴収方法や税額等に変更がない場合には送付していません。

「納税通知書」の見方
 「納税通知書」の1ページと4ページを参照してください。

この制度は、納付方法を変更するものではありません。制度の詳細は、市HPでもご案内しています。

問い合わせ 市民税課 ☎ 2998-9064・FAX 2998-9409

年金から差し引かれる税額は、表面左下『公的年金からの特別徴収』の「更正後」の欄に記載しています。

通知日は、表面右上に記載しています。

女性特有のがん検診 推進事業のお知らせ

平成21年度の国の補正予算によって、がん検診受診率の向上を目的に、市のがん検診事業として女性特有のがん対策事業を実施します。

本事業は、特定の年齢に達した女性に子宮頸がんおよび乳がん検診の無料クーポン券を送付し、検診を受診していただくものです。ただし、対象となる方で、平成21年7月1日以降に転入した方には、送付していませんので、保健センターまでご連絡ください。

対象 平成20年4月2日から21年4月1日までに次の年齢となった女性

- ▼子宮頸がん検診対象者：20歳、25歳、30歳、35歳、40歳
- ▼乳がん検診対象者：40歳、45歳、50歳、55歳、60歳

年齢	検診対象者の年齢・生年月日
20歳	昭和63年4月2日～平成元年4月1日
25歳	昭和58年4月2日～59年4月1日
30歳	昭和53年4月2日～54年4月1日
35歳	昭和48年4月2日～49年4月1日
40歳	昭和43年4月2日～44年4月1日
40歳	昭和43年4月2日～44年4月1日
45歳	昭和38年4月2日～39年4月1日
50歳	昭和33年4月2日～34年4月1日
55歳	昭和28年4月2日～29年4月1日
60歳	昭和23年4月2日～24年4月1日

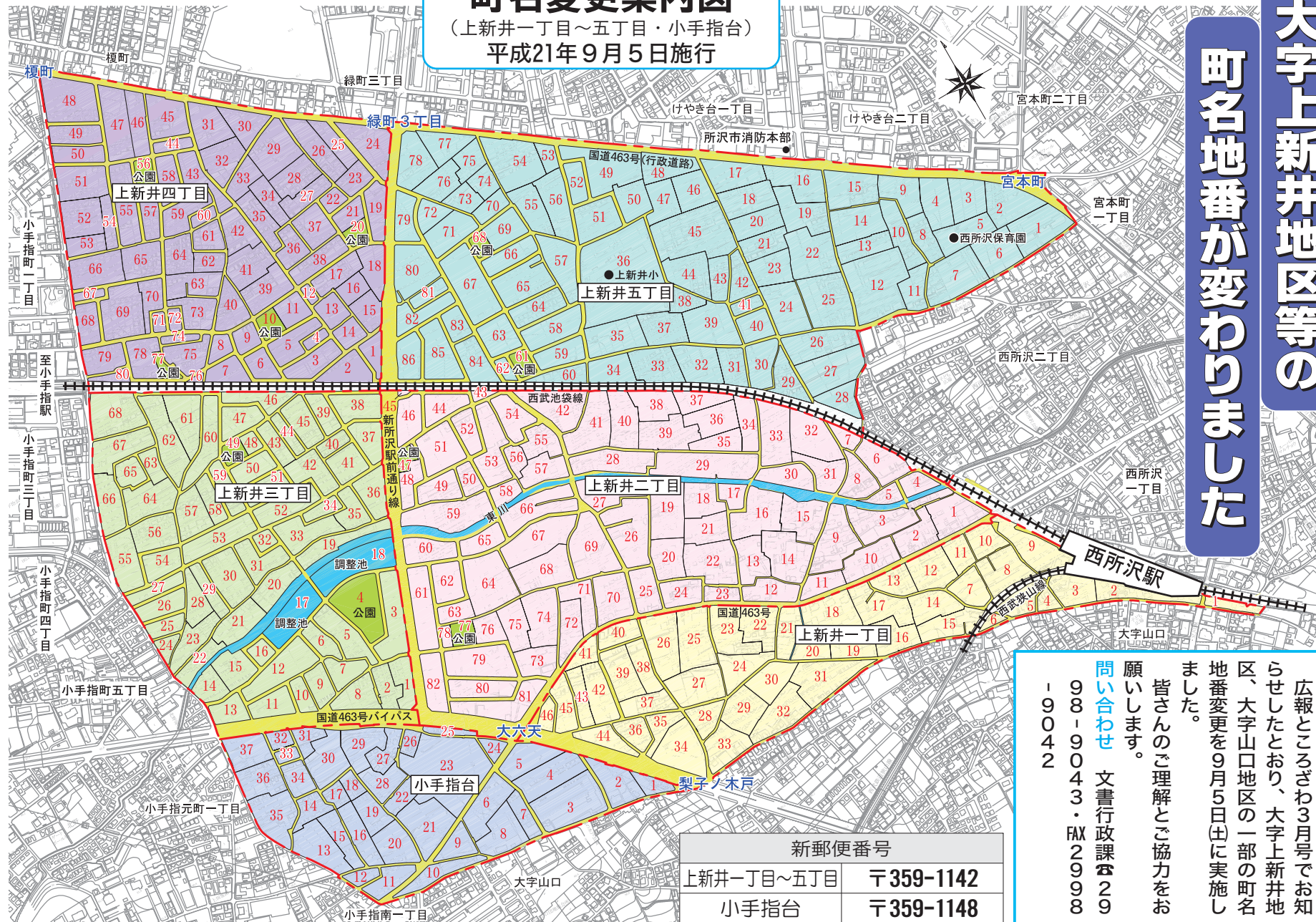
検診実施期間 平成21年10月1日（水）～22年3月31日（水）

◎受診方法・医療機関等の詳細は、送付されたクーポン券に同封の案内をご覧ください。なお、対象の方で9月30日までに市の子宮頸がん検診・乳がん検診を受診された方には、一部負担金をお返しするため、後日通知を送付します。

問い合わせ 保健センター 成人保健課 ☎ 2995-1178・FAX 2995-1178

町名変更案内図

(上新井一丁目～五丁目・小手指台)
平成21年9月5日施行



大字上新井地区等の町名地番が変わりました

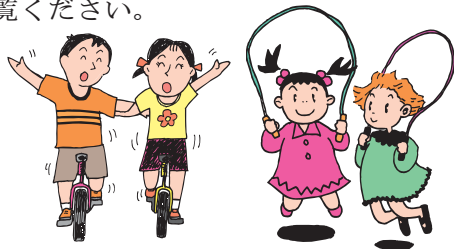
広報とことろざわ3月号でお知らせしたとおり、大字上新井地区、大字山口地区の一部の町名地番変更を9月5日(土)に実施しました。
皆さんのご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ 文書行政課 ☎29
98-9043・FAX29998
19042

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。詳細は児童館に直接お問い合わせいただくか、**市HP**をご覧ください。



◆乳幼児とその保護者を対象とした活動

遊びを通して親子のきずなを深めるとともに、友達関係の広がりをはぐみます。お子さんと一緒に児童館へお気軽にお越しください。

期間 平成21年11月～22年3月

対象 乳幼児とその保護者(対象年齢は下表参照)

参加費 無料(ただし、教材費や館外活動の際の保険料は自己負担)

◎詳細は、児童館へ直接お問い合わせください。また、児童館、市役所2階青少年課、保健センター、公民館に備え付けのリーフレット「いこうよ児童館～乳幼児編～」でもご覧いただけます。

児童館名	住所	電話番号	■10月の主な行事 行事名/開催日時	◆乳幼児とその保護者を対象とした活動
ひばり	北有楽町26-21	2926-8669	ジャンボ輪なげ/10月8日(木)・午後3時30分～(参加自由)	親子ひろば“ほれほれ”(0～3歳)ほか
こばと	小手指町1-28-3	2924-3065	おはなし会/10月5日(月)・午前10時30分～(おおむね1～2歳とその保護者・参加自由)	後期ポッポキッズ・ポッポベビー(0～3歳)ほか
つばめ	久米783-1	2922-0410	ドッジボール大会/10月16日(金)・午後3時30分～(小学1～3年生対象・申込不要)	大きくなあれ(0～3歳)
つばき	山口5057	2923-6155	一輪車認定会/10月8日(木)、9日(金)・午後3時30分～(幼児可能・参加自由)	親子で遊ぼうbaby・kids(0～3歳)ほか
すみれ	若狭1-2966-5	2949-3826	すみれまつり/10月17日(土)・午後1時30分～4時(食券は前売)	ぷっちひろば(0～3歳)ほか
さくら	並木8-3	2998-5912	おつきみだんごづくり/10月1日(木)・午後3時30分～(申込不要)	親子であそぼう会(0～3歳)
わかば	和ヶ原3-266-2	2948-3222	わかばこどもまつり/10月17日(土)・午前11時～午後1時(参加自由)	みんなであそぼう!すくすく(0～2歳)ほか
まつば	上安松952-2	2995-0995	お月見会/10月1日(木)・午後3時～(申込不要)	大好き!おともだち(2歳)ほか
みどり	緑町3-16-7	2928-8414	なわとび大会/10月22日(木)・午後4時～(参加自由)	キッズ広場(0～3歳)ほか
やなぎ	東所沢4-16-4	2944-8819	あきまつりTHE YANAGI FESTA 2009/10月17日(土)・午後1時～3時(参加自由)	こあら・アイアイぐるーぷII(0～3歳)ほか
ひかり	中富南4-4-1	2996-3995	親子ひろば/10月19日(月)・午前10時30分～(0～3歳児対象・参加自由)	親子ひろば・おひさまひろば(0～3歳)ほか

所沢市の保育園一覧表

区分	保育園名	所在地	年齢(歳)	電話番号
市立	西所沢保育園	上新井5-5-3	8週~5	2922-2964
〃	西新井保育園	西新井町6-9	8週~5	2992-3592
〃	小手指保育園	小手指南4-15-1	8週~5	2948-1488
〃	吾妻保育園	久米2217	8週~5	2923-0798
〃	新所沢保育園	緑町3-4-6	8週~5	2922-4595
〃	富岡保育園	下富654-2	1~5	2942-0058
〃	山口保育園	山口710	8週~5	2922-8606
〃	松井保育園	下新井1247-2	8週~5	2992-9022
〃	柳瀬保育園	本郷297-1	8週~5	2944-2392
〃	所沢保育園	元町7-32	1~5	2923-6927
〃	三ヶ島保育園	三ヶ島5-1974-4	1~5	2948-3489
〃	北所沢保育園	美原町2-2938-3	1~5	2942-2828
〃	さやまが丘保育園	若狭1-2961-10	1~5	2948-5200
〃	松郷保育園	松郷92-1	8週~5	2944-2100
〃	山口西保育園	上山口115	1~5	2924-1497
〃	北秋津保育園	北秋津720	1~5	2993-8694
〃	中新井保育園	中新井3-18-8	1~5	2942-8702
〃	安松保育園	上安松582	1~5	2995-0316
〃	並木保育園	並木6-1-2	8週~5	2998-1933
公設民営	東所沢保育園	東所沢和田3-19-2	8週~5	2946-3310
法人	みどり保育園	狭山ヶ丘1-3003-52	6か月~5	2948-2613
〃	なかよし保育園	三ヶ島3-1410-1	8週~5	2949-2921
〃	優々保育園	東狭山ヶ丘4-2686-4	8週~2	2923-8311
〃	双実保育園	北岩岡480-3	6か月~5	2942-7047
〃	太陽園	下安松206-16	8週~5	2944-1841
〃	桑の実保育園	東狭山ヶ丘6-2823-12	8週~5	2922-0033
〃	陽明保育園	中富1652-1	4か月~5	2943-0077
〃	アンドレア保育園	北所沢町2199-9ほか	8週~5	2943-1641
〃	向陽保育園	向陽町2119-1	8週~5	2924-0994
〃	北野保育園	小手指町5-16-5	5か月~5	2949-3001
〃	あかね保育園	三ヶ島5-2037	8週~5	2949-3000
〃	泉町保育園	泉町1830	6か月~5	2924-9221
〃	ひまわり保育園	中新井435	8週~5	2942-8774
〃	れんげ保育園	松郷278-3	8週~5	2944-0138
〃	東所沢たんぼ保育園	亀ヶ谷172-1	8週~5	2946-5200
〃	わかたけ保育園	元町8-24	8週~2	2903-4088
〃	第二なかよし保育園	若狭4-2479-21	8週~5	2938-5166
〃	優々の森保育園	東狭山ヶ丘4-2659-3	8週~5	2926-8600
〃	小手指向陽保育園	小手指町1-38-10	8週~2	2940-8711
〃	わかたけ元町保育園	元町6-13	8週~5	2940-8135
〃	くすのき台保育園	くすのき台1-9-3	6か月~5	2998-3838
〃	ところっこ保育園	くすのき台3-5-5	6か月~5	2998-2761
〃	わかたけ保育園	小手指町2-12-10	5か月~5	2924-2298
〃	あかねの風保育園	北野2-7-1	8週~5	2938-6600
〃	(仮称)桑の実本郷保育園	本郷269-1	8週~5	2923-8741
〃	(仮称)わかたけ鳩ヶ谷保育園	久米2280	8週~5	2940-8135
認定こども園	所沢文化保育園	元町4-3	6か月~5	2926-9797

◎年齢は、年度当初(平成22年4月1日現在)です。ただし、0歳児の月齢は入園を希望する月の初日月齢です(北野保育園および泉町保育園は4月1日現在の月齢)。

平成22年度 保育園入園申込受付のご案内

平成22年4月からの市立・法人立保育園の入園の申し込みを次のとおり受け付けます。入園を希望される方は、入園申込書に所定の書類を添えてお申し込みください。現在、入園をお待ちいただいている方で、平成22年度も引き続き入園を希望される方は、新たに申し込みをしてください。また、入園を希望されるお子さんに、ことばの遅れや心身などに障害のある場合は、申し込みの際に必ず申し出てください。

申込書の配布 10月1日(木)から土・日曜日、祝日を除く午前8時30分~午後5時に市役所2階保育課または市内各保育園
 受付期間 11月5日(木)~13日(金)午前8時30分~午後5時(土・日曜日を除く)
 受付場所 市役所2階204会議室または市内各保育園
 ◎11月11日(水)、12日(木)は市役所のみ午後8時まで受け付けます。また、代理や郵送での申し込みは受け付けできません。

申し込みができる方 保育園は、家庭の事情で保育ができない保護者に代わって乳・幼児を保育する児童福祉施設です。このため、保護者が次のような状況にある家庭が対象になります。
 ▼家庭の外で常時働いている場合
 ▼自営業や在宅業務をしている場合
 ▼病気・負傷・心身に障害がある場合
 ▼母親が出産前後の場合
 ▼同居の親族が病気や障害があつて、介護をしなければならない場合



▼地震、風水害、火災などの災害の復旧にあたる場合
 ▼保育に欠けると思われる場合
 ◎いずれかの要件に該当しているも、ほかに乳・幼児の保育ができる方がいる場合は除きます。
 入園の決め方 入園の可否は、申し込み順ではありません。入園を希望された方の保育ができない度合いの高い順に入園を決定します。
 ◎所沢文化保育園(認定こども園)の申込受付および選考は、直接同保育園で行います。詳細は、同保育園にお問い合わせください。
 問い合わせ 保育課 ☎2998-9126・FAX2998-9035

高校・大学の 入学準備金貸付制度

平成22年4月から高等学校・高等専門学校・大学等に入学される学生の保護者の方に、入学に伴う準備金の貸し付けを行います。希望される方は、試験の可否にかかわらずあらかじめ申請をしてください。
 対象 次のすべてを満たす方
 ①入学に要する費用の支出が困難な方
 ②市内に2年以上引き続き居住している方
 ③市税の滞納がない方
 または非課税対象者で返還能力がある方
 ④保証人が一人以上いる方

提出書類 ①入学準備金借入申込書
 ②卒業(見込み)証明書1通
 (高校入学の場合には不要)
 ③収入のある家族全員所得を証明するもの(平成20年分給与所得の源泉徴収票、平成20年分所得税確定申告書の控え、平成21年度住民税課税証明書など)
 ④入学準備金連絡票
 ◎提出書類の①および④は、市役所2階こども支援課で配付します。また、市HPからも入手できます。
 申込期限 10月30日(金)
 留意事項 ▼締め切り後に貸付審査を開催し、認定者を決定します。▼基金には限りがあります。▼基金に余裕がある場合は、平成22年1月に2次募集を行います。
 申し込み・問い合わせ 市役所2階こども支援課 ☎2998-9124・FAX2998-9035

貸付限度額		
高等学校・高等専門学校	国・公立	10万円以内
	私立	30万円以内
大学等		40万円以内

皆さんの善意

- 【愛の福祉基金】●柳瀬地区親睦チャリティゴルフ様(10万円)
 - 日本民謡孝秀会様(25,918円)
 - 所沢市歌謡連合会様(25,666円)
 - 家庭倫理の会埼玉西部部様(2万円)
 - 【ふるさと応援寄附金】●金子武一様(5万円)
 - 【所沢市緑の基金】●(株)マイザワ様(53,440円)
 - 【松原学園へ】●酒井誠吉様(5千円)
 - 三ヶ島第5区長生クラブ様(ぞうきん100枚)
 - 所沢市農業後継者対策協議会様(たまねぎ、かぼちゃ、枝豆) ●今城満里子様(桃)
 - 【所沢サン・アビリティーズへ】●所沢友和会様(AED1台)
 - 【ラーク所沢へ】●所沢友和会様(AED1台)
 - 【亀鶴園へ】●所沢4日クラブ様(ごぼう10本、なす10袋、じやがいも10袋、オクラ10袋)
 - 【消防本部へ】●東京電力(株)埼玉支店志木支店様(支線用アンカー10個)
 - 【交通事故防止啓発事業等へ】●東京電力(株)埼玉支店志木支店様(10万円)
- ※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。

WING OF LOVE

作詞・作曲：松山優太
編曲：JULEPS

ヒバリさえずるケヤキ並木に
寄り添い流れるせせらぎの
水面に映る雲の流れは
今も昔も和やかに

変わりゆく街並みも
支えあう人の手のぬくもりも
ありふれた景色は全て
ここにしかないハーモニー

心休まる 緑の息吹
四季を彩る 花の顔
数えきれない命の羽が
生きる喜び あたためる

生まれくる 光を
大切に抱きしめてゆこう
100年の時をはばいた
大きな 大きな 翼で

WING OF LOVE

僕らは飛び立つ
さあいまこそ両手をひろげて
夢を乗せたこの街の
絆が産んだ愛の翼で

WIND OF SMILES

一緒に歌おう
僕らの声、響け大空へ
希望あふれる未来に
さわやかな笑顔の風が吹く



10月24日(土)・25日(日)は
航空公園がおもしろい

所沢市民フェスティバル

空・夢・未来……とことろざわ

第30回記念企画はこれだ!

午前10時～午後4時



村澤利明さん(狭山市在住)の作品



▲JULEPS (ジュレップス)
2004年9月に所沢で結成。2007年10月にメジャーデビューを果たし、デビューシングル「旅立つ日」は15万枚を超える大ヒットに。2009年4月に所沢市観光大使に任命される。写真左から岡 直樹さん、松山優太さん、有尾文也さん、佐藤めぐみさん

◆JULEPSとみんなで歌おう! 「WING OF LOVE」
第30回所沢市民フェスティバルを記念し、JULEPS (写真左)により所沢をイメージした「WING OF LOVE」というすばらしい曲ができました。
25日(日)、午後3時15分から本部前ステージで、JULEPSとご来場の皆さんで記念の大合唱をします。ぜひ、お集まりください。
「WING OF LOVE」は所沢市民フェスティバルの公式ホームページ <http://www.toko-fes.com/> で視聴できます。

◆実行委員を探せ!
所沢市民フェスティバルの会場内に、ピンクのジャンパーを着た実行委員が紛れ込んでいます。会場内を巡って、実行委員を見つけだした方にはプレゼントをさしあげます。
参加者を会場本部およびインフォメーションで各日、申し込み先着1,000人受け付けます。(下のイラストの中にもピンクのジャンパーを着た人が隠れているので探してみよう。)



第30回所沢市民フェスティバルの開催にあたって

第30回所沢市民フェスティバル
実行委員会
委員長 鈴木 昇
第30回所沢市民フェスティバルが、関係各位の絶大なご協力のもとに本年も開催の運びとなりましたことに、深く感謝を申し上げます。
特に今回は、第30回という節目の年であり、新たな企画コーナーの設置など、例年以上に充実した内容になっています。多くの市民の皆さんのご来場を心からお待ちしております。



■観光協会コーナー
所沢市や他県の観光協会による特産品の販売などを行います。また、雪遊びコーナーもあります。

■OTHER POSSE
スケートボード、ダンス、ライブ、ライブイベントなどで、盛り上げます。

■青空フリーマーケット
市民によるリサイクルを目的とした不用品、手作り品などの青空市(165区画)です。

■市民バザールコーナー
市民団体・市内の商業者による物品販売や展示を行います。

■JCOM所沢
イベントが盛りだくさんです。

■ミュージックステージ
情報市場の特設ステージでは、コンサートやショー、コンパル・ドラマなどのパフォーマンスが繰り広げられます。また、広場では屋台村が開店します。

■少年野球教室 (25日(日)開催)
高橋直樹さん、大塚光二さん、安藤信二さん(元プロ野球選手)を招いて野球教室を開催します。当日参加を正午から所沢航空記念公園野球場で受け付けます。対象は市内在住の小学校4・5・6年生で申し込み先着20人です。グループと保険代150円を持参してください。

■観光協会コーナー
所沢市や他県の観光協会による特産品の販売などを行います。また、雪遊びコーナーもあります。

■OTHER POSSE
スケートボード、ダンス、ライブ、ライブイベントなどで、盛り上げます。

■青空フリーマーケット
市民によるリサイクルを目的とした不用品、手作り品などの青空市(165区画)です。

■市民バザールコーナー
市民団体・市内の商業者による物品販売や展示を行います。

■JCOM所沢
イベントが盛りだくさんです。

■ふれあいステージ (24日(土)開催)
バラエティに富んだダンスや民謡などが楽しめます。

■楽しい街角歌のフェスティバル (25日(日)開催)
カラオケコーナーです。飛び入り参加も受け付けます。

■重松流祭囃子・ボン菓子コーナー
重松流祭囃子保存会による演奏やボン菓子の無料配布です。

■太鼓フェスティバル
24日(土)は和太鼓、25日(日)は和太鼓や打楽器の迫力ある演奏です。

■企業コーナー
企業の業務内容の紹介や商品の販売コーナーです。

■団体活動PRコーナー
車両展示や体験・相談コーナーがあります。

■福祉コーナー
市内で活動するボランティアグループの紹介や福祉施設のパネル展示などを行います。

■農業祭
所沢産農産物のPRや販売、所沢市の農業に関する掲示、野菜品評会・植木共進会などを開催します。

■子ども広場
ダンボール迷路、ペーゴマ教室、野外遊びなどのほか、気軽にできるニュースポーツを体験できます。



みどころ満載の各コーナー

《ご来場の方へ》

- 雨天でも実施しますが、内容が一部中止・変更になることがあります。
- 電車やバス等の公共交通機関を利用してご来場ください。
- 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置いてください。
- 事前申込が必要なイベントの参加受付はすでに終了しています。

問い合わせ 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・FAX2998-9061)
◎所沢市民フェスティバルの情報は、同実行委員会の公式ホームページ <http://www.toko-fes.com/> をご覧ください。

■野外ステージ特集
ROCK STAGE 2009 (24日(土)開催)
ジャンルを問わない演奏が繰り広げられるステージです。今年はいくつかのバンドが登場するのを楽しみです。

■ハワイアンブリーズ in 所沢 (25日(日)午前10時～正午開催)
今年、新しく野外ステージにウクレレやフラダンスなどのハワイアン音楽がお目見えします。

■ストリートパフォーマンスステージ
(25日(日)正午～午後4時開催)
プロも出場するダンスやライブなどが見どころです。請うご期待。

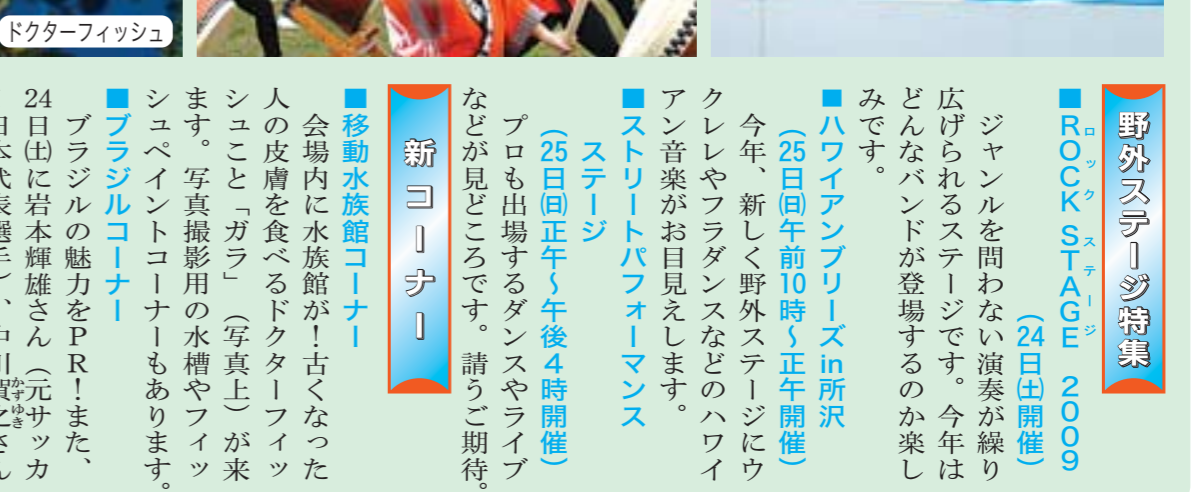
■移動水族館コーナー
会場内に水族館が! 古くなった人の皮膚を食べるドクターフィッシュこと「ガラ」(写真上)が来ます。写真撮影用の水槽やフィッシュポイントコーナーもあります。

■ブラジルコーナー
ブラジルの魅力をPR! また、24日(土)に岩本輝雄さん(元サッカー日本代表選手)、中川賀之さん(エクアドルでプレー)を招いたサッカー教室を開催します。第一部は午前10時から、第二部は午後2時からです。当日参加を各回開始30分前から所沢航空記念公園運動場で受け付けます。対象は市内在住の小学校5・6年生で申し込み先着10人です。サッカーボールと保険代300円を持参してください。

■航空コーナー
航空発祥100周年(2011年)のイベントとして、航空発祥記念館でシャボン玉装置(24日(土))、虹観察装置(25日(日))を作る工作教室を開催します。

■母子・子育て支援コーナー
子ども広場で「いのちの大切さ」を助産師が伝えます。子育てや女性の健康相談、妊婦体験などを行います。

■復活コーナー
消防体験のほは「空への挑戦」
第30回を記念し、子どもを対象とした「空への挑戦」が復活。ロープをわたるスリルをぜひ体験してください。また、煙ハウスや起震車などいろいろな被災体験ができます。



◎本号の『みんなのひろば』は、お休みします。

求職者・勤労者・事業者の皆さんへ

求人企業合同面接会

とき／ところ 10月2日(金)午後1時～4時30分／大宮ソニックシティビル4階市民ホール

対象 平成22年3月に大学・短大・専門学校を卒業見込みの方(3年以内の既卒者可)
◎予約不要で入退場自由です。履歴書を持参してください。詳細は埼玉県雇用対策協議会 <http://www.kotaiyou-saitama.ne.jp/> をご覧ください。

問 同協議会 ☎ 048-647-4185

就職面接会

とき／ところ 10月19日(月)午後1時～4時／市民文化センターミューズ2階展示室

対象 平成22年3月高校卒業見込みの方、高校卒業後約3年以内で現在も未就職の方
◎会場へ直接お越しください。
問 所沢公共職業安定所 ☎ 299-2-8600

若者就職支援セミナー

とき／ところ 11月25日(水)午後2時～4時／市役所604会議室

内容 面接対策、就職の心得
対象 約39歳以下の求職者
定員 申し込み先着20人
問 11月2日(月)から(株)エイック ☎ 03-5282-7586
へ電話(土・日曜日、祝日を除く午前9時30分～午後5時30分)

若者ジョブ・ナビゲーション所沢

とき 毎週土曜日午前10時～正午、午後1時～4時(予約制)

ところ ラーク所沢
対象 約39歳までの勤労者・求職者、将来を考える大学生・高校生等、および子ども(就職等でお悩みの保護者(市外の方可))
相談時間は1人約45分です。

相談者 キャリアカウンセラー

問 (株)エイック ☎ 03-5282-7586へ電話(午前9時30分～午後5時30分、土・日曜日を除く)。当日予約はフリーク

所沢 ☎ 2943-2110へ電話(午前8時30分～午後2時)
雇用保険を受給できない方への職業訓練と生活保障
公共職業安定所のあつせんで職業訓練を受講する場合、訓練期間中の生活保障として「訓練・生活支援給付金」を支給します。
問 所沢公共職業安定所 ☎ 299-2-8600

職業訓練講座

内容 二パーサルファッション
とき 12月から3か月間

ところ 浜西ファッションアカデミー(緑町1-19-15)
対象/定員 公共職業安定所の求職申込者/20人(抽選)
受講料 教本代約12,000円
問 公共職業安定所で職業相談を受け、受領印が押印された願書(写真貼付)を10月20日(火)から11月13日(金)までに県立職業能力開発センターT-331-0825(さいたま市北区榎引町2-4-99)へ持参・郵送(「二パーサルファッション講座」入校願書在中)と朱書)
問 県立職業能力開発センター ☎ 048-651-3122

就職に役立つパソコンセミナー3(ワード中級)

とき 10月29日(木)・30日(金)全2日間(午前9時～午後4時)

ところ 市役所604会議室
内容 ワード中級(高度な書式設定、図形の利用、長文作成等)
◎パソコンはワード2003
対象 市内在住の求職者・Y

勤労者スキルアップパソコン講座Ⅲ(エクセル中級)

とき 10月31日(土)・11月1日(日)全2日間(午前9時～午後4時)

ところ 市役所604会議室
内容 エクセル中級(ワークシート操作、高度な関数等)
◎パソコンはエクセル2003
対象 現在仕事をしている市内在住・在勤で、エクセルの簡単な関数を習得し、2日間とも参加できる方
定員 13人(申し込み多数の場合は抽選)
参加費 4,000円。ほか
問 10月7日(水)必着で、往復はがき(1人1通まで)の往信用裏面に①就職に役立つパソコンセミナー3(ワード中級)②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、返信用表面に本人のあて名を明記し、商工労政課〒359-801並木1-1-1 ☎ 2998-9155へ郵送

住宅手当緊急特別措置事業

市では、住宅を失った方または失う恐れのある方に、6か月を限度に住宅手当を支給します。

対象 次のすべてを満たす方
▼過去2年以内に離職▼就業能力・常用就職の意欲がある▼公共職業安定所に求職申し込み済み▼無収入ほか
問 生活福祉課 ☎ 2998-9201

西埼玉中央病院看護師再就職研修

とき ①11月16日(月)午前10時～午後2時②平成22年1月14日(木)午前10時～午後2時

問 同病院 ☎ 2948-1111



勤労者スキルアップパソコン講座Ⅲ(エクセル中級)

とき 10月31日(土)・11月1日(日)全2日間(午前9時～午後4時)

ところ 市役所604会議室
内容 エクセル中級(ワークシート操作、高度な関数等)
◎パソコンはエクセル2003
対象 現在仕事をしている市内在住・在勤で、エクセルの簡単な関数を習得し、2日間とも参加できる方
定員 13人(申し込み多数の場合は抽選)
参加費 4,000円。ほか
問 10月7日(水)必着で、往復はがき(1人1通まで)の往信用裏面に①勤労者スキルアップパソコン講座Ⅲ(エクセル中級)②住所③氏名④年齢⑤自宅の電話番号⑥自らの電話番号
(ふりがな)
問 西埼玉中央病院看護師再就職研修

育児・介護休業法が改正

■子育て期間中の働き方の見直し
▼育児期の短時間勤務制度(1日6時間)の義務化と所定外労働の免除の制度化
▼子の看護休暇制度の拡充
■父親も子育てができる働き方
▼父母ともに育児休業を取得する場合の休業可能期間の延長
▼出産後8週間以内(父親が育児休業を取得した場合、再度、育児休業が取得可能)▼配偶者が専業主婦(夫)であれば育児休業の取得不可とする事ができる制度を廃止

■仕事と介護の両立支援
▼介護のための短期的休暇制度
■実効性の確保
▼苦情処理・紛争解決の援助および調停の仕組みの創設
▼勧告に従わない場合の公表制度および報告を求めた場合に報告をせず、または虚偽の報告をした者へ過料
問 埼玉労働局雇用均等室 ☎ 048-600-6210

労働基準監督署の労働問題相談

労働問題の相談を面談・電話で受け付けます。労働局長による助言・指導や紛争調整委員会によるあっせんも行います。

問 所沢労働基準監督署内・所沢総合労働相談コーナー ☎ 299-95-2582

10月の労働相談

とき 10月14日(水)午後4時～8時(最終相談：午後7時)

ところ 市役所203会議室
内容 就業規則・賃金・解雇・労使間の問題など
対象 勤労者、事業主等

埼玉県の勤労者向け融資

本人または三親等以内の親族の結婚費用(100万円以内)
▼妊娠から小学校入学までの育児費用(100万円以内)
▼入学金・授業料等(200万円以内)
▼応急資金・失業資金

問 勤労者向け融資

中小企業経営者向け金融・経営無料よさ相談会

とき 10月2日(金)、11月6日(金)午後1時30分～4時30分

ところ 市役所204会議室
対象 中小企業経営者
◎予約制。相談時間は約1時間。
問 商工労政課 ☎ 2998-9155
へ電話・FAX

企業的人事労務担当者向けポジティブ・アクション講座

ポジティブ・アクションとは、労働者間の性別による役割分担意識を解消する企業の取組です。

とき 10月22日(木)午後2時～5時
ところ 所沢航空発祥記念館
内容 ▼講演▼事例発表▼次世代法等の改正説明
講師 ワーキング・ウーマン研究所所長・北村律子さん
問 財21世紀職業財団埼玉事務所 ☎ 048-824-7001
へ電話または <http://www.live.or.jp> から申し込み

労働実態基本調査

労働実態に合った実効性のある雇用対策を行うための調査です。調査員が事業所を訪問しますのでご協力をお願いします。

問 10月下旬～12月下旬
対象 市内約3,500社
期 10月下旬～12月下旬
問 調査内容：受託業者(調査票に記載)▼調査趣旨：商工労政課 ☎ 2998-9155

相談員 社会保険労務士

◎予約制です(当日予約可)。相談時間は1人約50分です。また、就業規則・給料明細・離職票等があれば持参してください。

問 10月1日(木)から商工労政課 ☎ 2998-9155へ電話

労働実態基本調査

労働実態に合った実効性のある雇用対策を行うための調査です。調査員が事業所を訪問しますのでご協力をお願いします。

問 10月下旬～12月下旬
対象 市内約3,500社
期 10月下旬～12月下旬
問 調査内容：受託業者(調査票に記載)▼調査趣旨：商工労政課 ☎ 2998-9155

企業的人事労務担当者向けポジティブ・アクション講座

ポジティブ・アクションとは、労働者間の性別による役割分担意識を解消する企業の取組です。

とき 10月22日(木)午後2時～5時
ところ 所沢航空発祥記念館
内容 ▼講演▼事例発表▼次世代法等の改正説明
講師 ワーキング・ウーマン研究所所長・北村律子さん
問 財21世紀職業財団埼玉事務所 ☎ 048-824-7001
へ電話または <http://www.live.or.jp> から申し込み



市税の夜間・休日納税窓口

とき ▼夜間：10月1日(木)、28日(水)、29日(木)、30日(金)、11月2日(月)いずれも午後5時～8時 ▼休日：10月25日(日)午前8時30分～午後5時

市税の内訳 市・県民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、事業所税等

ところ 岡市役所2階収税課 ☎2998-9073

国民健康保険税の夜間納税相談

納期限後の納税もできます。とき 10月29日(木)・30日(金)午後5時～8時

ところ 岡市役所1階国保年金課 ☎2998-9131

国民健康保険の保険証を一斉更新

国民健康保険被保険者証の一斉更新を行い、新しい被保険者証(薄

消費者トラブル注意報

消費生活センター (旧市庁舎2階) 相談日 月～金曜日(祝日を除く) 相談時間 午前10時～11時30分、午後1時～3時30分 相談専用電話 ☎2926-0999

【トラブルQ&A ②4】

～ご注意ください！架空・不当請求～

■相談します

出会い系サイト利用料が、未入金というメールが届きました。無料サイトしか見た覚えはありませんが、もしかしたら気づかないうちに有料サイトに迷い込み、利用していたかも知れません。早急にお金を振り込まなければ「家族、会社、近隣を巻き込んだ手荒な回収方法になる」とメールには書いてあります。

請求額は、決して払えない額ではないし、面倒なことにはなりたくない。どうしたらよいでしょうか。

■お答えします

無料サイトを利用しただけであれば、支払う必要はありません。契約は、当事者同士の合意があって初めて成立しますので、ご相談のような相手方の一方的な主張だけでは契約は成立しておらず、支払義務が発生しません。携帯電話番号やメールアドレスなどが知られていても、無視するか、毅然とした対応をとることが大切です。また、安易に連絡先などを教えることのないよう注意しましょう。不当請求にだまされないよう、次のことには特に注意してください。



1 覚えがなければ、支払わない

身に覚えがなければ少額でも安易に支払わないこと。脅迫に一度応じると、次々に不当請求される危険性があります。

2 記載されている連絡先には連絡しない

疑問があるときも、相手側に直接連絡しないこと。

3 個人情報は教えない

電話番号以外の氏名や住所など個人情報を自分から言わないこと。その後、別の不当請求に利用される恐れがあります。

4 不審なメールは開かない、返信しない

サイトにアクセスしただけで個人情報の一部が記録されることがあります。

オタムジャンボくじを発売

発売期限 10月16日(金)まで 岡(岡崎市)市町村振興協会 ☎04-8222-5004

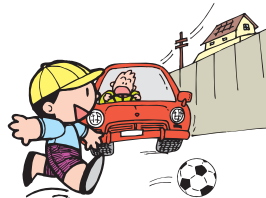
住民票等申請時の本人確認

第三者が本人になりすます不正な届け出を防止するため、住民票の写し等の申請、転入・転出等の届け出および戸籍の届け出の際の本人確認が義務付けられました。届け出の際には、運転免許証・パスポート・顔写真付きの住民基本台帳カード等をお持ちください。◎詳細は市HPをご覧ください。

市民課 ☎2998-9087

加入しよう

加入できる方 所沢市に住民登録 または外国人登録をしている方



会費(10月1日) ▼大人：300円 ▼中学生以下：150円

共済期間 申し込み時より平成22年3月31日

加入方法 市役所2階交通安全課、出張所へ会費を添えて申し込み

【対象となる事故(国内のみ)】

▼自動車、バイク、自転車などの車両による人身事故(自損事故含む) ▼死亡または負傷 ▼電車やバスに乘車中、急停車などによる人身事故 ▼歩行中に前記車両との衝突や接触により死亡または負傷

交通安全課 ☎2998-9140

生産緑地地区の都市計画変更

7月30日付で生産緑地地区の都市計画を変更したので縦覧します。縦覧場所 市役所2階都市計画課

問 都市計画課 ☎2998-9192

道路を快適に利用するために

■段差ブロック等の撤去

自動車の出入りのため、車庫前などの道路上に段差ブロックや鉄板などを置くと、歩行者や自転車等の通行の妨げになり交通事故の原因になります。道路上の段差ブロック等は撤去してください。◎市への申請で、歩道や側溝の切り下げ工事ができます。工費は自費となります。

■樹木の剪定

道路にはみ出した樹木は、歩行者や自転車の通行の妨げになります。また、交通標識の確認ができず、交通事故の原因になります。樹木の剪定にご協力ください。問 道路維持課 ☎2998-9168

11月1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、水路等のごみを次のように分別し、午前10時までに指定集積所に出してください。市の収集車が回収します。分別方法 ▼燃やせるごみ ▼燃やさないごみ(プラスチック・ペットボトル含む) ▼びん・かん

◎「環境美化の日」に集められるプラスチック(ペットボトルを含む)は、道路や水路等に散乱して汚れているため、当日に限り燃やさないごみに分別してください。また、家庭や事業所で不用になった自転車・家具・家電品等は絶対に出さないでください。問 生活環境課 ☎2998-9370

情報館 ●特にことわりのないものは10月1日(木)から申し込みを受け付けます。●費用等の記載がないものは無料です。

i n f o r m a t i o n 情 報 館 i n f o r m a t i o n

リサイクル
ふれあい館

エコ回 からのごあんない

■ジーンズからマイバッグ

不用になったジーンズを利用して、マイバッグを作ります。

と き 10月28日(水)午前9時30分～正午

定 員 申し込み先着15人

持ち物 裁縫道具(チャコ要)、はさみ、ものさし、ミシン、ジーンズ



■10月のエコ回行事(いずれも事前に申し込みが必要です)

行 事 名	開 催 日 時
大型再生家具抽選会 (40点程度)	10月10日(土)午前11時 ◎申し込みは午前10時30分まで
帽子づくり	10月14日(水)午前9時30分～午後2時30分
古布コサージュ他	10月15日(木)午前10時～
包丁研ぎ講習会	10月18日(日)午後1時30分～
裂き織り(マフラー)	10月21日(水)午前10時～午後3時
おもちゃの病院	10月24日(土)午後1時30分～
傘修理	10月25日(日)午後1時30分～(1人1本、部品代は実費)
小型再生家具即日頒布 (10点程度)	毎週金曜日の午前10時(中止の場合があります)

申 問 10月1日(休)からリサイクルふれあい館 ☎2994-5374へ電話

休館日 月曜日・祝休日/月曜と祝休日がかかる場合は翌日も休館

◎電気設備点検のため10月31日(土)・11月1日(日)は臨時休館します。

不用品ガイド



生活用品等の「ゆずり
ます」・「もとめます」の
登録コーナーを設けてい
ます。内容は、市HP(「エ
コ回情報」をクリック)
に掲載しています。

入れぬ等の金属リサイクル
社会福祉協議会では、金属を含む入れ歯や金・銀・プラチナを含むアクセサリーなどを回収し、得られた収益を社会福祉に役立てるリサイクル事業を実施しています。
回収方法 旧市庁舎1階の「ふれあい回収箱」へ投かん、または所沢市社会福祉協議会総務課 ☎359-1143 宮本町1-1-2 ☎2929-26-8202へ郵送

緊急サポートセンター 埼玉県 ☎48-297-2903へ電話
問 ことも支援課 ☎2998-9124

指定給水工事業者の指定等
新規 ▼比留間設備工業所 〒198-0024 東京都青梅市新町8-27 ☎50428-31-3000
社名変更 ▼(株)イースマイル(旧(株)フクトミ) ▼(株)協立管工(旧協立管工)
問 水道部給水課 ☎2921-1082

下水道排水設備指定工事店名変更
(株)協立管工(旧:協立管工)
問 下水道総務課 ☎2998-9213

全国地域安全運動
第14回所沢市民大会
と き/と ころ 10月16日(金)午後1時～3時30分/市民文化センター ミュウズ中ホール
内 容 ▼地域安全活動の貢献者 防犯ボスター入選者の表彰式(手話通訳あり) ▼泉町保育園 鼓笛隊による演奏 ▼防犯漫画「林家ライス・カレー子のお笑い防犯セミナー」
◎会場へ直接お越しください。来場者600人に地場産野菜をプレゼントします。
問 防犯協会事務局(防犯対策室内) ☎2998-9090 FAX 2996-0015

狭山丘陵いきものふれあいの
里センターのイベント
①大人のための自然観察会
《鎮守の森から八国山へ》
と き 10月17日(土)午前9時30分～午後2時30分
集 合 水天宮下バス停(所沢駅西口から西武園駅行きバス)

参加費 200円
対 象 高校生以上
定 員 申し込み先着20人
持ち物 昼食、飲み物、筆記用具
②里山体験講座
《自然素材を使った染め物》
と き 10月24日(土)午前10時～午後2時30分
集 合 当センター(下山口駅から徒歩約15分)
参加費 300円(保険・材料代)
対 象 3歳～大人(幼児・小学生は保護者同伴)
定 員 20人(抽選)
持ち物 昼食、飲み物、筆記用具
■定例ガイドウォーク
と き/と ころ 10月4日(日)、10日(土)午後1時30分/当センター
◎希望者は直接お越しください。
(受付は当日午前11時30分まで)
申 問 ①は10月1日(休)から電話で、②は10月13日(火)必着で、往復はがきに行事名・参加希望者全員

開催
します

の住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、狭山丘陵いきものふれあいの里センター 〒359-1133 荒幡782 ☎2939-9412へ郵送(毎週月曜日休館。10月12日(祝)は開館し、13日(火)は休館)

環境講演会
と き 11月10日(火)午後1時30分～4時
と ころ 市役所8階大会議室
演 題 「地球温暖化の現状と将来予測」
講 師 国立環境研究所温暖化リスク評価研究室長・江守正多さん
定 員 申し込み先着200人
申 問 10月1日(休)から環境総務課 ☎2998-9133 FAX 2998-9133 Eメール 9133@city.tokorozawa.saitama.jp 電話・FAX・Eメール

の住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、狭山丘陵いきものふれあいの里センター 〒359-1133 荒幡782 ☎2939-9412へ郵送(毎週月曜日休館。10月12日(祝)は開館し、13日(火)は休館)

参加費 200円
対 象 高校生以上
定 員 申し込み先着20人
持ち物 昼食、飲み物、筆記用具
②里山体験講座
《自然素材を使った染め物》
と き 10月24日(土)午前10時～午後2時30分
集 合 当センター(下山口駅から徒歩約15分)
参加費 300円(保険・材料代)
対 象 3歳～大人(幼児・小学生は保護者同伴)
定 員 20人(抽選)
持ち物 昼食、飲み物、筆記用具
■定例ガイドウォーク
と き/と ころ 10月4日(日)、10日(土)午後1時30分/当センター
◎希望者は直接お越しください。
(受付は当日午前11時30分まで)
申 問 ①は10月1日(休)から電話で、②は10月13日(火)必着で、往復はがきに行事名・参加希望者全員

参加費 200円
対 象 高校生以上
定 員 申し込み先着20人
持ち物 昼食、飲み物、筆記用具
②里山体験講座
《自然素材を使った染め物》
と き 10月24日(土)午前10時～午後2時30分
集 合 当センター(下山口駅から徒歩約15分)
参加費 300円(保険・材料代)
対 象 3歳～大人(幼児・小学生は保護者同伴)
定 員 20人(抽選)
持ち物 昼食、飲み物、筆記用具
■定例ガイドウォーク
と き/と ころ 10月4日(日)、10日(土)午後1時30分/当センター
◎希望者は直接お越しください。
(受付は当日午前11時30分まで)
申 問 ①は10月1日(休)から電話で、②は10月13日(火)必着で、往復はがきに行事名・参加希望者全員

参加費 200円
対 象 高校生以上
定 員 申し込み先着20人
持ち物 昼食、飲み物、筆記用具
②里山体験講座
《自然素材を使った染め物》
と き 10月24日(土)午前10時～午後2時30分
集 合 当センター(下山口駅から徒歩約15分)
参加費 300円(保険・材料代)
対 象 3歳～大人(幼児・小学生は保護者同伴)
定 員 20人(抽選)
持ち物 昼食、飲み物、筆記用具
■定例ガイドウォーク
と き/と ころ 10月4日(日)、10日(土)午後1時30分/当センター
◎希望者は直接お越しください。
(受付は当日午前11時30分まで)
申 問 ①は10月1日(休)から電話で、②は10月13日(火)必着で、往復はがきに行事名・参加希望者全員

参加費 200円
対 象 高校生以上
定 員 申し込み先着20人
持ち物 昼食、飲み物、筆記用具
②里山体験講座
《自然素材を使った染め物》
と き 10月24日(土)午前10時～午後2時30分
集 合 当センター(下山口駅から徒歩約15分)
参加費 300円(保険・材料代)
対 象 3歳～大人(幼児・小学生は保護者同伴)
定 員 20人(抽選)
持ち物 昼食、飲み物、筆記用具
■定例ガイドウォーク
と き/と ころ 10月4日(日)、10日(土)午後1時30分/当センター
◎希望者は直接お越しください。
(受付は当日午前11時30分まで)
申 問 ①は10月1日(休)から電話で、②は10月13日(火)必着で、往復はがきに行事名・参加希望者全員

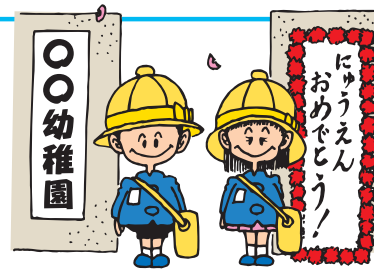
参加費 200円
対 象 高校生以上
定 員 申し込み先着20人
持ち物 昼食、飲み物、筆記用具
②里山体験講座
《自然素材を使った染め物》
と き 10月24日(土)午前10時～午後2時30分
集 合 当センター(下山口駅から徒歩約15分)
参加費 300円(保険・材料代)
対 象 3歳～大人(幼児・小学生は保護者同伴)
定 員 20人(抽選)
持ち物 昼食、飲み物、筆記用具
■定例ガイドウォーク
と き/と ころ 10月4日(日)、10日(土)午後1時30分/当センター
◎希望者は直接お越しください。
(受付は当日午前11時30分まで)
申 問 ①は10月1日(休)から電話で、②は10月13日(火)必着で、往復はがきに行事名・参加希望者全員

所沢市私立幼稚園協会からのお知らせ
私立幼稚園
入園願書受付

市内の各私立幼稚園(下表)では、11月1日(日)から平成22年度の入園願書を受け付けます。なお、願書は10月15日(木)から配布します。

幼稚園名	電話番号	幼稚園名	電話番号
所沢第一文化(星の宮)	2922-2739	所沢第三文化(山口)	2924-9943
所沢富士(元町)	2922-2888	三ヶ島(三ヶ島)	2949-1611
新所沢富士(緑町)	2922-3856	こでまり(狭山ヶ丘)	2948-3125
新所沢こひつじ(緑町)	2922-4015	マルハ(中新井)	2942-5131
新所沢(美原町)	2942-6038	所沢第五文化(荒幡)	2924-7657
所沢若草(緑町)	2922-5751	ミチル(下富)	2942-8445
慈光(下安松)	2944-0355	けやき(牛沼)	2994-9088
所沢第二文化(上安松)	2992-6950	小手指(小手指町)	2924-9797
すすらん(北原町)	2992-9090	所沢ひまわり(三ヶ島)	2949-0426
所沢中央文化(宮本町)	2922-7343	所沢第六文化(北野)	2948-1311
美原(美原町)	2942-3343		

◎各幼稚園では10月に運動会を開催します。ぜひ、ご観覧にお越しください。日程等は各園にお問い合わせください。



情報館 ● 特にごわりのないものは10月1日(水)から申し込みを受け付けます。●費用等の記載がないものは無料です。

市民と市長の ふれあい トーク



市民の皆さん、私と一緒に語りましょう。

とき 10月21日(水) ①午前9時～、②午前9時30分～、③午前10時～、④午前10時30分～、⑤午前11時～、⑥午前11時30分～

◎懇談時間は20分以内です。

ところ 市役所3階第5委員会室
定員 6人(組) / 1団体3人まで(市内在住者)

◎懇談内容は市政へのご意見・要望です。政治・宗教・営業活動はお断りします。

申問 10月7日(水)までに市民相談課 ☎2998-9092へ電話

◎後日、抽選で参加者を決定のうえ連絡します。

ご覧ください

J:COM所沢
広報ところざわテレビ情報館

●『旭橋』
国の登録有形文化財へ

放映日 10月1日(木)～
放映時間 午後0時55分～1時、午後9時55分～10時

—— 広報テレビ番組

住まい☆まち☆の講演会

とき/ところ 10月13日(火)午後2時～4時 / 上福岡西公民館(ふじみ野市上福岡5-2-12)

内容 ▼県産材(西川材) ▼長期優良住宅と瑕疵担保履行法 ▼建築・耐震診断・耐震改修相談会

◎会場へ直接お越しください。

問 建築指導課 ☎2998-9180

司法書士会無料相談会&ミニ講座

無料相談会

とき 10月7日(水)午前10時～午後3時30分

ところ 市役所1階市民ホール

◎先着順に相談を受け付けます。

内容 ▼登記・供託・訴訟書類等 ▼簡易裁判訴訟代理業務 ▼多重債務 ▼成年後見等

公開ミニ講座

とき 10月19日(月)午前10時30分～11時30分

ところ 市役所2階201会議室

講座名/講師 こんなときとくする相談手続/高野 香さん

◎会場へ直接お越しください。

問 市民相談課 ☎2998-9092

行政書士会「暮らしの無料相談会」

とき 10月16日(金)午前10時～午後3時30分

ところ 市役所1階市民ホール

◎先着順に相談を受け付けます。

内容 ▼相続・遺言 ▼不況対策 ▼起業支援 ▼家庭問題 ▼外国人入国・在留 ▼会社設立等

問 市民相談課 ☎2998-9092

弁護士等による多重債務相談会

とき/ところ 10月23日(金)午前10時～午後4時 / 旧市庁舎4階

内容 予約制による面接相談

申 10月1日(木)～16日(金)までに専用電話 ☎048-839-364

4へ電話(土・日曜日、祝日を除く午前10時～午後4時)

問 消費生活センター ☎2928-1233

特設行政相談

国などの行政機関に対する苦情や要望をお受けします。

とき 10月9日(金)午前10時～11時30分、午後1時～3時30分

ところ 市役所1階市民ホール

◎先着順に相談を受け付けます。

問 市民相談課 ☎2998-9092

家族のための発達障害講座

◆ベアレント・トレーニング入門

とき ▼第1回:10月22日(木)午前10時～午後3時 ▼第2回:11月18日(水)午前10時～午後3時

内容 講義と実技

講師 NPO法人えいそんくらぶ代表・高山恵子さん

定員 申し込み先着60人

◆ご家族へのメッセージ

とき 11月26日(木)午後1時～3時

内容 家族の対応Q&A

講師 ハロークリニック院長・小出博義さん

定員 申し込み先着60人

◎会場はいずれも保健センター。

問 保健センター 成人保健課 ☎2991-1811へ電話

摂食障害のつらい

とき 11月11日(水)午後2時～4時

ところ 保健センター

内容 体験談、意見・情報交換

講師 日本アノレキシア・プリミア協会の皆さん

対象 摂食障害で治療中の方

申問 11月10日(火)までに保健センター 成人保健課 ☎2991-1811へ電話

元氣・歯(は)の教室

とき 11月4日(水)、18日(水)、12月2日(水)(全3回) いずれも午後1時30分～3時30分

ところ 保健センター

対象 65歳以上の方で全日程参加できる方

内容 口の機能・歯みがき方法の講話と実習、健口体操、ゲーム

定員 申し込み先着20人

申問 10月15日(木)までに保健センター 成人保健課 ☎2991-1811 FAX 2995-1178へ電話・FAX



知的障害者更生相談

とき 10月28日(水)～11月9日(月) 午前9時～午後4時30分

ところ 市役所内会議室

内容 来春、特別支援学校等を卒業見込みの方や、在宅の方の施設通所等の相談

申問 10月15日(木)までに障害福祉課 ☎2998-9116 FAX 2998-1147へ電話・FAX

介護予防講演会

とき/ところ 10月20日(火)午後1時30分～3時 / 新所沢公民館

講師 医師・松本光正さん(日本笑い学会)

テーマ 「笑い与健康」

◎会場へ直接お越しください。

問 新所沢地域包括支援センター ☎2990-2582、高齢者支援課 ☎2998-9120

三富文化財ウォーク

「河岸道と大井宿を歩く」

とき 11月14日(土)午前9時～午後3時(雨天順延)

集合 東武東上線・ふじみ野駅西口

◎駐車場はありません。歩きやすい服装でご参加ください。

定員 40人(抽選)

持ち物 食糧、雨具

参加費 300円(保険代等)

申問 10月20日(火)までに文化財保護課 ☎2998-9253へ電話

災害時高齢者生活支援講習会

とき/ところ 11月8日(日)午前9時30分～正午 / 狭山市社会福祉会館(狭山市入間川2-4-13)

定員 30人(抽選)

内容 避難所での生活支援、床からの起き上がり方など

受講料 100円(保険代)

申問 10月8日(日)必着でハガキ(1人1枚)に①「S-6」②郵便

所沢市観光大使 埼玉ブロンコス開幕戦

プロバスケットボールチーム「埼玉ブロンコス」の2009-2010シーズンが開幕します。開幕戦では所沢市の物産紹介等を行います。地元チームの応援に行きましょう。

とき/ところ 10月8日(木)、10月9日(金) いずれも午後7時試合開始 / 市民体育館

対戦相手 仙台89ERS

申 埼玉ブロンコス ☎2923-5100

問 商工労政課 ☎2998-9155

撮影:市民カメラマン・村田ひろ子

上級救命講習会

とき/ところ 11月8日(日)午前8時45分～午後5時 / 市消防本部

内容 心肺蘇生法(人工呼吸、心臓マッサージ)、AEDの使用(法)、止血法、傷病者管理法等

対象 市内在住・在勤・在学中の中学生以上の方

定員 申し込み先着45人

申問 10月2日(金)から消防本部救急課 ☎2929-9123へ電話(土・日曜日・祝日を除く午前9時から午後5時)



甲種防火管理新規講習

とき/ところ 11月17日(火)・18日(水) 午前9時～午後5時 / 市消防本部

定員 申し込み先着100人

テキスト代 3,600円

所沢特別支援学校・学校説明会

とき/ところ 11月6日(金)午前9時30分～正午 / 同校(中富南1-1802-7)

対象 市内中学校3年生・卒業生、保護者、中学校教諭

内容 高等部概要説明・公開授業・募集要項の説明等

申問 同校 ☎2994-8733

学校支援ボランティア養成研修会

とき/ところ 10月28日(水)、29日(木)、30日(金) いずれも午前9時～午後3時 / 所沢特別支援学校

対象 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方

定員 申し込み先着10人

内容 講義、特別支援学校での介護ボランティア体験など

申問 同校 ☎2994-8733

◆ファックスでの問い合わせを希望する方は、広報課 (FAX2994-0706) へファックスしてください。

in f o r m a t i o n 情 報 館 i n f o r m a t i o n

水道の水漏れ修繕

10月の宅地内水漏れ修繕当番店

宅地内の水漏れには、24時間体制で修繕当番店（所沢市指定給水装置工事業業者）が対応しています。直接当番店へご連絡ください。なお、修繕費用は依頼主の負担となります。

日(曜日)	当番	電話番号
3日(土)	野村設備工業 (有)	2948-5753
4日(日)	(株) 築 晃	2923-4900
10日(土)	(有) 松本設備工業所	2922-5911
11日(日)	(有) 石和設備工業	2993-8108
12日(祝)	(株) 楽 々	2923-4900
17日(土)	(有) 本 田 技 管	2948-1300
18日(日)	城島設備工業 (株)	2948-8737
24日(土)	(有) 須 田 設 備	昼 2922-7022 夜 2922-0981
25日(日)	(有) 中村水道工事店	2992-0981
31日(土)	(株) 楽 々	2923-4900
11月1日(日)	(有) 北田住設工業	2942-0020

問 所沢市水道部（夜間・休日は警備員対応）
☎2921-1100 FAX2921-1094



とことろ親子で楽しむ運動遊び

とき/ところ 10月17日(土)午前10時30分〜正午/明峰小学校体育館



対象年齢 おおむね2歳〜6歳児
持ち物 上履き、タオル1人1本、下履きを入れる袋

講師 早稲田大学人間科学部教授・前橋 明さんほか

◎動きやすい服装で参加ください。
申 問 市役所2階こども支援課 〒359-8501 並木1-1-1 ☎2998-9124 FAX2998-9103

5Eメール 9124@city.tokorozawa.saitama.jp
ハ直接・郵送・FAX・Eメール

◎申込書はこども支援課・公民館・児童館、市HPから入手できます。

募 集 します

「環境標語」を募集

市では、第2期所沢市環境基本計画の策定を進めています。本市の望ましい環境像を設定するための「環境標語」を募集します。

応募期間 10月1日(木)〜21日(水)

応募資格 ▼市内在住・在勤・在学の方 ▼市内に事務所・事業所を有する個人・法人・団体

◎応募方法は市HPをご覧ください。か、お問い合わせください。

問 環境総務課 ☎2998-9133

対象 市内在住・在勤・在学中の方

募集作品 ▼絵画：油彩・水彩・パステル・日本画等手法は自由

寸法は40号(100×80)まで。作品は額装を原則▼手工芸：展示品を手軽に持ち運びできる程度の大きさとし、▼書道：半紙・画仙紙など用紙は自由。作品は額装・軸装または台紙に貼付▼写真：寸法はB3(364×515)ま

で。台紙等に貼付

【情報館】●特にことわりのないものは10月1日(木)から申し込みを受け付けます。●費用等の記載がないものは無料です。

内容 ▼タイトルは自由。自作のもの、過去にこの作品展に未出品の作品▼出展は一人一作品

▼障がいのある方々の協力は可

申 問 10月30日(金)までに障害福祉課 〒359-8501 並木1-1-1 あてに応募用紙を郵送(作品は送らないでください)

◎応募用紙は公民館、社会福祉協議会、所沢サン・アビリティーズ、市HPから入手できます。応募多数の場合は、作品の大きさ等を考慮して抽選とします。

◎展示決定した作品は、障害者作品展(12月1日(火)〜7日(月)/市役所1階市民ホール)で展示します。

◎作者に制作の様子を写真等で発表いただく場合があります。

問 障害福祉課 ☎2998-9116 FAX2998-1147

所沢市中心市街地地区におけるまちづくり交付金事業の事後評価

原案公表 10月1日(木)から16日(金)まで市HPに掲載のほか、市役所1階市政情報センター、同5階中心市街地整備課で閲覧・配布

応募資格 市内在住の方

申 問 10月16日(金)必着で市役所5階中心市街地整備課 〒359-8501 並木1-1-1 ☎2998-9336 FAX2998-9394 Eメール 9366@city.tokorozawa.saitama.jp

ハ直接・FAX・郵送・Eメール

市民税課臨時職員を募集

職種/人数 ①事務補助/18人程度、②申告受付補助/3人

勤務期間 ①平成22年1月18日(月)〜3月31日(水)午前9時〜午後4時 ②平成22年2月8日(月)〜3月31日(水)午前8時30分〜午後5時

時給 840円

応募資格 ①満65歳までの方 ②原

則として期間中全日程勤務可能な方(土・日曜日、祝日を除く)

申 問 10月15日(木)必着で市役所2階市民税課 〒359-8501 並木1-1-1 ☎2998-9064

ハ履歴書(写真貼付)を持参・郵送

◎応募書類は返却しません。応募者多数の場合は書類審査のうえ、面接にて決定します。①事務補助の方は社会保険に加入していただきます。

所沢市教育振興基本計画検討会議の委員を募集

教育振興のための基本的な計画を策定するにあたり、広く市民の皆さんの意見を取り入れるため同会議の委員を募集します。

任 期 委嘱日(11月10日(予定))から所沢市教育振興基本計画の策定が終了する日(平成23年3月31日(予定))まで

応募資格 次のすべてを満たす方を有する▼昭和10年4月2日(日)から平成元年11月11日(日)までに出生▼応募日以前2年間に本市の審議会等の委員になっていない

航空発祥100周年をPRする映像作品大募集!

1911年日本初の飛行場が所沢に誕生し、アンリ・ファルマン機がわが国で初めて公式飛行場での飛行に成功しました。2011年は日本の航空発祥100周年となります。

所沢市観光協会では、航空発祥100周年を迎える所沢市をPRする映像作品コンテストを行います。ふるってご応募ください。

応募期限 平成22年2月19日(金)

応募方法 募集要項に従って応募してください。募集要項は市役所2階商工労政課、市HPから入手できます。

◎応募作品数の制限はありません。

賞 ▶最優秀作品(1点)…賞金5万円と所沢の旬のもの(1年分) ▶優秀作品(数点)…所沢の旬のもの(1年分)

問 所沢市観光協会事務局(商工労政課内) ☎2998-9155 FAX2991-1323



▲所沢飛行場を飛ぶアンリ・ファルマン機

交通指導員を募集

募集人数 各校区1人(市内在住の方)

勤務地 東所沢小学校・富岡小学校区内

内容 学童等歩行者の交通安全の確保および指導

採用日 12月1日

◎制服・装備品は貸与します。

申 問 10月30日(金)までに交通安全課 ☎2998-9140

ハ電話

保健センター保健師(臨時職員)を募集

募集人数 1人(産休・育休代替)

資格 保健師免許

内容 乳幼児健康診査等

保健センター看護師(臨時職員)を募集

募集人数 1人

勤務地 市民医療センター

勤務時間 病棟三交替

勤務時期 相談のうえ決定

◎有給休暇・賞与があります。

申 問 履歴書、資格を証明する書類の写しを市民医療センター ☎2992-1151

ハ持参



お聞きください

エフエム茶笛 (チャッピー)

ラジオ版・広報とことろざわ

【周波数 77・7メガヘルツ】

▶月〜金曜日…午前10時30分〜

▶土・日曜日…午前11時〜

◎放送時間は3分間です。

—— 広報ラジオ番組



保健センター ☎359-0025・上安松 1224-1
☎2991-1811・FAX 2995-1178

★保健センターで実施する事業

事業名	日時・内容等
母親学級 11月コース (予約制)	▶とき：11月9日(月)、16日(月)、26日(木) (全3回) 午後1:30~4:00、26日(木)は午前9:45~午後1:00 (開始15分前から受付) ▶内容：妊娠中の保健と生活(栄養・歯科講話を含む)、新生児の保育、調理実習等 ▶対象：平成22年2月~4月に出産予定の初産婦とパートナー ▶費用：500円(調理実習材料費) ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、11月9日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎：10月5日(月)~
両親学級 (予約制)	▶とき：10月17日(土)午前9:30~正午(開始15分前から受付) ▶内容：沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操等実技、ビデオ視聴 ▶対象：平成21年12月~22年2月に出産予定の初産婦とパートナー。ただしパートナーと参加できる方に限ります。 ▶定員：申し込み先着24組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル ●☎：10月5日(月)~
3か月 1歳6か月 3歳児 健康診査	▶健康診査日の2週間前までに、対象児の保護者あてに通知を郵送します。転入等で通知を受け取っていない場合は、保健センターへ連絡してください。◎3歳児健康診査は3歳3か月時に実施します。
子育てサロン ところっこ	▶とき：10月16日(金)午前10:00~11:30 (開始15分前から受付) ▶内容：参加者どうしの交流会 ▶対象：妊娠中の10代の方、または10代で妊娠・出産をして保育園等に通っていないお子さんを育てている母親とパートナー ▶持ち物：母子健康手帳、お子さんに必要なもの(ミルク、オムツ、おもちゃなど) ◎希望者は会場へ直接お越しください。
乳幼児 健康相談 (予約制)	▶とき：《離乳食》10月2日(金)(グループでも参加可) 《食事》10月26日(月) 《歯科》10月21日(水) いずれも午前中のみ ▶定員：いずれも申し込み先着3人 ▶持ち物：母子健康手帳(歯科相談は歯ブラシ) ●☎：10月1日(木)~
離乳食教室 (予約制)	▶とき：11月16日(月)午前10:00~11:30 (開始15分前から受付) ▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話 ▶対象：平成21年5月・6月生まれの乳児とその保護者 ▶定員：申し込み先着50組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル ●☎：10月5日(月)~
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：11月9日(月)午前10:00~11:30 (開始15分前から受付) ▶内容：栄養士の講話、試食ほか ▶対象：平成21年3月・4月生まれの乳児とその保護者 ▶定員：申し込み先着30組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、お手ふき、スプーン ●☎：10月5日(月)~
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：11月12日(木)午前10:00~11:30 (開始15分前から受付) ▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話 ▶対象：平成20年8月・9月生まれの幼児とその保護者 ▶定員：いずれも申し込み先着25組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、お手ふき、飲み物(さ湯または麦茶)、歯ブラシ ●☎：10月9日(金)~
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：11月5日(木)、27日(金)午後0:50~1:10 (受付) ▶内容：歯科診察、栄養指導、歯みがき指導、フッ素塗布ほか ▶対象：平成19年4月・5月生まれの幼児 ▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎：10月6日(火)~
BCG 接種	▶とき：11月26日(木)午前9:30~10:30、午後1:30~2:30 (受付) ▶対象：平成21年8月生まれの乳児 ▶持ち物：母子健康手帳、体温計、予診票(会場にも用意してあります) ◎対象者には事前に実施日を通知します。また、上記対象者以外で生後6か月未満の未接種の方も接種できます。会場へ直接お越しください。
ポリオ 接種	▶とき：11月12日(木)、13日(金)、16日(月)、17日(火)、18日(水)、19日(木)午後1:30~2:30 (受付) ▶対象：平成21年1月から6月生まれの乳幼児 ▶持ち物：母子健康手帳、体温計、予診票(会場にも用意してあります) ◎対象者には事前に実施日を通知します。また、上記対象者以外で生後3か月以上90か月未満の未接種の方も接種できます。会場へ直接お越しください。
成人 健康相談 (予約制)	《健康相談》 ▶とき：毎週水曜日 ▶内容：病気の予防、療養方法、食事、運動等、健康についてのさまざまな相談 ▶相談員：保健師 《歯科相談》 ▶とき：毎週火曜日 ▶内容：歯周病予防、入れ歯の手入れの方法等 ▶相談員：歯科衛生士 《栄養相談》 ▶とき：毎週木曜日 ▶内容：生活習慣病予防、バランスの良い食事等 ▶相談員：栄養士 《糖尿病相談》 ▶とき：10月5日(月)、26日(月) ▶内容：糖尿病の予防、食事・運動などの生活習慣の見直し等 ▶相談員：保健師・栄養士 《リハビリ相談》 ▶とき：10月9日(金)、23日(金) ▶内容：ひざ・腰痛予防、身体機能・歩行能力維持・改善のためのリハビリ等 ▶相談員：理学療法士 ●☎：10月1日(木)~

事業名	日時・内容等
ファミリー 食育教室 (予約制)	▶とき：11月10日(火)午前10:00~午後0:30 (開始15分前から受付) ▶テーマ：身体に優しい食事 ▶内容：講話「おなかすっきり、快腸メニュー」、簡単な調理実習 ▶対象：1歳~18歳までのお子さんの保護者(保育あり) ▶定員：申し込み先着15組 ▶参加費：500円(一組) ▶持ち物：エプロン・三角さん ●☎：10月1日(木)~
健診結果 相談 (予約制)	▶とき：10月13日(火)午前9:30~、午前10:30~ ▶内容：健診結果に関する個別相談(1人約60分) ▶対象：今年度の特定健診を受けた方(生活習慣病で受診中の方を除く) ▶相談員：保健師、管理栄養士 ▶持ち物：健診結果票、健康手帳(お持ちでない方には当日配布) ◎健診の結果が出てからお申し込みください。 ●☎：10月1日(木)~
優しい 健康食教室 (予約制)	▶とき：11月17日(火)午前9:30~午後0:30 (食事相談は午後0:30~) ▶テーマ：がん予防の食事 ▶内容：講話「食物繊維たっぷりメニュー」、簡単な調理実習、食事相談 ▶対象：おおむね65歳以上の方 ▶定員：申し込み先着36人(初めての方を優先) ▶参加費：500円 ▶持ち物：エプロン・三角さん ●☎：10月1日(木)~
とことり21 栄養教室 (予約制)	▶とき：11月18日(水)午前9:30~午後0:30 ▶テーマ：がん予防の食事 ▶内容：講話「食物繊維たっぷりメニュー」、簡単な調理実習 ▶対象：おおむね64歳以下の方 ▶定員：申し込み先着36人 ▶参加費：500円 ▶持ち物：エプロン・三角さん ●☎：10月1日(木)~
やさしい 血液さらさら 教室 (予約制)	▶とき：10月29日(木)午前9:30~正午 ▶対象：健診等の結果、メタボリックシンドロームの疑いがあるといわれた方(未治療の方優先) ▶内容：健診結果の基礎知識、食事・運動などの生活習慣の工夫点 ▶定員：申し込み先着30人 ▶対象：65歳~74歳の方 ▶持ち物：健診結果票、筆記用具、健康手帳(お持ちでない方には当日配布) ●☎：10月1日(木)~

★市役所・公民館等で実施する事業

事業名	日時・内容等
乳幼児 健康相談	▶とき/ところ：▷11月13日(金)/新所沢公民館▷11月17日(火)/松井公民館▷11月18日(水)/小手指公民館 いずれも午前9:30~10:30 (受付) ▶内容：身体計測、保健師・栄養士・歯科衛生士による健康相談 ▶持ち物：母子健康手帳 ◎希望者は会場へ直接お越しください。駐車場が狭いため、車での来場はご遠慮ください。
出張成人 健康相談	▶とき/ところ：▷10月6日(火)、11月10日(火)午後1:30~3:00/狭山ヶ丘コミュニティセンター▷10月7日(水)、11月11日(水)午後1:30~3:00/山口公民館▷10月28日(水)午前10:00~11:30、午後1:00~3:00/富岡公民館▷10月9日(金)午前10:00~正午/中富南コミュニティセンター ▶内容：個別相談(食事や運動の方法・検査数値の見方・歯周病の予防等)、血圧・体脂肪測定 ▶相談員：保健師、栄養士、歯科衛生士(富岡公民館を除く) ◎希望者は会場へ直接お越しください。
おしゃべり 健康サロン	▶とき/ところ：10月7日(水)午前10:00~正午/山口公民館 ▶内容：血圧・体脂肪測定・健康ワンポイント勉強会 ◎希望者は会場へ直接お越しください。なお、11月のサロンはお休みします。
健診結果 相談 (予約制)	▶とき/ところ：▷10月6日(火)/狭山ヶ丘コミュニティセンター▷10月14日(水)/柳瀬公民館▷10月28日(水)/新所沢公民館▷11月10日(火)/新所沢東公民館▷11月11日(水)/山口公民館 いずれも午前9:30~、午前10:30~ ▶内容：健診結果に関する個別相談(1人約60分) ▶対象：今年度の特定健診を受けた方(生活習慣病で受診中の方を除く) ▶相談員：保健師、管理栄養士 ▶持ち物：健診結果票、健康手帳(お持ちでない方には当日配布) ◎健診の結果が出てからお申し込みください。 ●☎：10月1日(木)~

★訪問等で実施する事業

事業名	内容等
新生児訪問	▶対象：妊産婦、新生児、おおむね生後2か月の乳児 ▶内容：保健師・助産師・看護師による保健相談、子育て支援に関する情報提供等 ▶申し込み：妊産婦訪問および新生児訪問をご希望の方は、保健センターへお電話いただくか母子健康手帳に添付の「出生連絡票」を保健センターへ郵送してください。市役所1階市民課でも投かんできます。「こんにちは赤ちゃん訪問」をご希望の方は、保健センターへお電話ください。
訪問による 相談	▶家庭での療養方法・介護家族の健康管理、生活習慣病予防、リハビリ方法等について、保健師・理学療法士・栄養士・歯科衛生士等が訪問して相談に応じています。

★「リハビリ教室」「地域リハビリ交流会」「失語症者のつどい」を行っています。事前に電話でご相談ください。★

休日急患当番医

- 救急患者に限ります。■当番時間：午前9時～午後5時
 - 往診は原則としてしません。●電話相談は受け付けません。
 - 都合により医療機関が変更になる場合があります。
- 詳しくは、所沢市医師会ホームページをご覧ください。

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
10月4日(日)	有村医院内・小		榎町12-21	2922-2094
	所沢耳鼻咽喉科	耳鼻・咽喉	久米550-7	2995-5716
	米島医院内・小		山口1181-6	2922-3675
10月11日(日)	山川医院内・消・小・皮		小手指町1-11-6	2924-5252
	所沢眼科クリニック	眼	日吉町9-3	2924-1953
	所沢緑ヶ丘病院	内・循・呼・消・放・皮・リハ・リウ・心臓血管外・整	狭山ヶ丘1-3009	2948-8181
10月12日(祝)	所沢リハビリテーション病院	内・リハ	中富1016	2943-1771
	新井耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉・気管・食道	西所沢1-6-5	2922-2440
	狭山湖診療所	内・呼・アレ・小	上山口1502-10	2925-3777
10月18日(日)	豊原医院内・神内・呼・放		東所沢1-10-11	2944-6433
	高橋眼科医院	眼	西所沢1-19-16	2922-5776
	木下クリニック	麻・内・外・リハ	北秋津778-39	2993-0007
10月25日(日)	園田内科医院内・小		北秋津778-17	2992-8496
	所沢肛門病院	肛	小手指町1-3-3	2926-7521
	中山内科医院内・呼・循・放		東狭山ヶ丘3-713-36	2926-8332
11月1日(日)	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
	端山胃腸科皮膚科	皮	緑町3-14-3	2928-5881
	所沢第一病院	内・外・整・皮・婦	下安松1559-1	2944-5800

小児急患診療

市民医療センター
上安松1224-1
☎2992-1151

事業名	日 時 等
日曜日急患診療	▶とき：10月4日(日)、11日(日)、18日(日)、25日(日)、11月1日(日) ▶受付時間：午前10：00～11：30、午後2：00～4：30
夜間急患診療	▶受付時間：月～金曜日…午後7：30～10：15、土・日曜日・祝休日…午後6：00～8：45
深夜帯急患診療	▶実施日：毎週月・火・水・金曜日 ▶時間：小児夜間急患診療終了後～翌日午前7：30まで◎10月23日(金)は施設保守のため、翌日午前5：00までとなります。

◎小児急患診療は、乳幼児から中学生までの小児を対象に、内科的急性疾患の一次診療（初期診療）を実施しているため、緊急の場合のみご利用ください。また、薬は1日程度の処方、検査は原則として実施していません。なお、休診する場合があります。

休日緊急歯科診療

歯科診療所おぞら
(保健センター内)
上安松1224-1
☎2995-1171

事業名	日 時 等
休日緊急歯科診療	▶とき：10月4日(日)、11日(日)、12日(祝)、18日(日)、25日(日)、11月1日(日) ▶受付時間：午前9：00～11：30◎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、☎048-833-7922
相談時間 月～土曜日/午後7時～11時
日曜日、祝休日/午前9時～午後11時

休日夜間病院案内

☎2922-9292 (24時間)

埼玉県救急医療情報案内

☎048-824-4199 (24時間)



薬との上手なつきあい方

適度な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけて、日ごろから自然治癒力を高めておくことが健康づくりの基本ですが、薬は自然治癒力を助けてくれる役割をするので、上手におつきあいしていきたいですね。今回は薬を正しく使用するためのポイントをお伝えします。

◆決められた量・時間を守りましょう

薬が、その効果を発揮するためには、血液中に適切な量（有効濃度）の成分が確保されることが必要です。これを薬の血中濃度といいます。血中濃度が高すぎると副作用が出やすくなり、低すぎると効果が現れません。このため、決められた量を守ることが大切です。



また、薬の血中濃度は時間の経過とともに低下します。有効濃度の範囲を下回らないうちに次の薬を飲むことで、有効濃度が保たれ、薬の効果が最も発揮されます。

薬の袋などに飲む時間が書かれていますが、正しく理解していますか？下表を参考に、飲む時間をきちんと守りましょう。

食前	食事をする30分から1時間前
食後	食後30分以内
食間	食事と食事の間で、前回の食事から2～3時間後 ◎食事の最中に飲むという意味ではありません。
就寝前	寝る30分から1時間前

◆水で飲みましょう

薬（特にカプセル）は水なしで飲むと、食道の壁にくっつくことがあります。そのまま溶け出すと、食道に炎症を起こす恐れがあります。薬を胃まできちんと送り込むためには、コップ1杯の水が必要だといわれています。

また、ジュースや牛乳といった、水以外の飲み物と一緒に飲むと、相互作用により、薬の働きが強くなったり、弱くなったりすることがあります。アルコールも同様です。医師・薬剤師の説明を受け、正しく服用しましょう。

ちなみに、薬を飲むときに錠剤はやや上向きで、カプセルはうつむき加減で飲むと飲みやすいようです。基本的に錠剤は、水に沈むものが多く、カプセルは水に浮くものが多いからです。薬を飲むのが苦手な人は、一度試してみてください。

◆薬は一生飲み続けられないといけないの？

血圧や高脂血症、血糖などの治療に用いられる薬は、「一度飲み始めると一生飲み続けられないといけないので、飲みたくない」という声をよく耳にします。生活習慣の改善で血圧や血糖の数値が正常値に戻る人もいますが、体質や遺伝等が原因で、それだけでは数値が下がりにくい場合もあります。薬を服用せずに、そのままの状態にいることは心臓病や脳血管疾患の原因となる動脈硬化の進行を放置することにもなりかねません。自己判断せずに、薬を減らしたり、止めたりしたいときには必ず医師に相談してください。

◆「かかりつけ薬局」をつくりましょう

年齢を重ねると、さまざまな病気の治療で複数の薬を併用することが多くなります。

一般的には「のみ合わせ」と呼ばれ、複数の薬を併用することにより相互作用が現れて、薬が効きすぎたり、逆に効果が弱められたりすることがあります。薬の相互作用を防ぐために、受診時には、服用中の薬を医師に必ず伝えるようにしましょう。



そのためにも、日ごろから「お薬手帳」に自分が服用中の薬について記入しておくことよいでしょう。また、あらかじめ「かかりつけ薬局」を決めておくと、複数の病院からの処方や診療科目の違う処方なども、薬剤師に相互作用などについて確認してもらうことができます。

問い合わせ 保健センター（☎2991-1811・FAX2995-1178）

編集後記

月や星を眺めるのによい季節になりました。月や星にはさまざまな呼び名や物語がたくさんありますが、ただ眺めているだけでもいいものです。今年の世界天文年。ガリレオが望遠鏡で宇宙を観察してから400年の節目の年です。秋の夜長、夜空を見上げてみませんか。（♡）



その電話の声、本物ですか？振り込め詐欺被害が増加中！ご注意ください。

所沢警察署