

# ところざわ



TOKOROZAWA



撮影：市民カメラマン・谷 亮

## イルミネーション（所沢駅西口）

すっかり冬の風物詩となった所沢駅西口のイルミネーション。シンボルツリーの銀杏やワルツビルデッキなどにたくさんの電球が灯されます。点灯式に始まり、来年2月14日まで所沢駅前ロータリーを華やかに彩ります。

## 新型インフルエンザワクチン接種（優先者）が始まりました

ワクチン接種の対象となる方で、基礎疾患のある方、妊婦の方はかかりつけ医療機関にご相談ください。

現在の接種対象者（11月11日埼玉県発表より）

◆基礎疾患のある方◆妊婦◆1歳～小学校3年生

※ワクチンの入荷状況により、一時的に予約が取れない場合があります。

※新型インフルエンザにかかった方は接種の必要はありません。

新型インフルエンザワクチン接種の問い合わせ

（閉庁日を除く午前8時30分～午後5時）

●保健センター ☎2991-1811 FAX2995-1178

●危機管理課 ☎2998-9399 FAX2998-9042



## 特集 社会の変化に対応した行政運営へ 「選択と集中」による行政改革の取り組み 2・3

いつまでもいきいきとすこやかに暮らすために／平成21年度上半期所沢市の財政事情 4・5

年末年始業務のご案内／所沢シティマラソン交通規制 ほか 6・7

## みんなのひろば ところざわの文化財（住民自治の原点を示す貴重な資料～勝海舟書「求友館」扁額～）／エコ・モビリティでいこう！ ほか 8・9

平成22年度の固定資産税・都市計画税の課税に関するお知らせ／第63回所沢市成人のつどい ほか 10

## 情報館 所沢市ふるさと応援寄付の公表／水道管にも冬じたくを ほか 11

公園の落ち葉を差し上げます／冬の省エネデー／市長と話してみませんか？／親子にんじん収穫体験・試食会 ほか 12・13

介護予防講演会／エコロの行事／交通指導員を募集 ほか 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（気をつけよう！冬場の血压管理） ほか 16

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10月末現在）

人口	341,733人	前月比	- 14人
男	170,911人		- 31人
女	170,822人		+ 17人
世帯数	145,055世帯		+ 80世帯

# 第4次行政改革大綱の3本柱

第4次行政改革大綱は、市役所がこれからの市民ニーズに応え、簡素で効率的な行政運営を行うために目指すべき方向性を示した基本方針であり、この方針に沿って行政改革を進めています。(計画期間：平成20年度～23年度)  
◎詳細は市ホームページ（「第4次行政改革大綱」で検索）をご覧ください。

## 市民との新たな関係の構築

- 情報共有の仕組みの強化(主催者としての市民へ)
  - ①市政情報の積極的な提供
  - ②行財政情報の積極的な提供
  - ③市民の意見を取り入れる仕組みの強化
- 協力・支援体制の構築(地域活動者としての市民へ)
  - ①協働のための新たなルールづくり
  - ②地域の中核となる組織の設置
  - ③市民組織の自立支援
- 満足度の高いサービスの提供(サービス利用者としての市民へ)
  - ①サービス提供にふさわしい体制づくり
  - ②質の高いサービスを提供する人材の確保

## 行政経営を推進するガバナンス\*の向上

- トップマネジメントの強化
    - ①政策会議の機能強化
    - ②経営情報の収集・分析
  - 戦略的行政経営の推進
    - ①計画・予算・評価の連携と強化
    - ②政策情報の一体的管理
- \*ガバナンス…課題の解決を図ったり、物事を治めたりする能力や仕組みのこと。

## 組織実行力の発揮

- 歳入の確保
  - ①新収入源の開拓・確保/資産の有効活用
  - ②サービス料金/受益者負担の適正化
  - ③徴収力の強化
- コストの削減
  - ①民間委託化の推進
  - ②公共事業費の適正化
  - ③公営企業・第三セクターの経営健全化
  - ④既存施設の利用促進
  - ⑤適正な給与水準の維持
  - ⑥事務事業の見直し
- ⑦定員適正化の推進
- 人材のマネジメント
  - ①求められる人材の育成
  - ②やりがいをもたせる仕組みの構築
- ITシステムの効率化
- 責任と権限が明確な組織づくり
  - ①成果実現のための組織づくり
  - ②仕事のしやすい組織体制の構築
- 現場のチーム力の強化
  - ①管理職のマネジメント能力の強化
  - ②職場での人材育成・学習の動機づけ

## 平成20年度の行政改革の成果(一部)

- ▶印刷物等への広告掲載…約650万円の収入▶受益者負担の見直し…約200万円の収入▶民間委託化の推進…約2億円の支出削減▶公営企業の経営健全化…約6,700万円の支出削減▶給与(住居手当)見直し…約1,000万円の支出削減▶事務事業の見直し(平成19年度と平成20年度の当初予算の比較)…359事業、約29億8,000万円の支出削減
- ◎平成20年度の行政改革の取組による成果は約37億円になりますが、現状の厳しい財政状況の中で、今後必要とされる新規事業や拡充すべき事業の財源として有効に活用しています。
- 定員適正化の推進
  - ▶基準日(平成16年4月1日)から、平成21年4月1日までに166人の削減

## ネーミングライツ導入の取り組み

ネーミングライツとは、市の施設などの名称に企業名や商品名を冠した愛称を付け、命名権料をいただくものです。このたび、市の所有する2つの施設(市民文化センターと市民体育館)を対象として、ネーミングライツの導入を準備しています。施設の維持管理や修繕には多大な経費がかかるため、収入によりその費用負担の一部を賄うとともに、地域に貢献する活動の実施を通じて、市とパートナー企業の双方にとってのイメージの向上が期待できます。



▲市民体育館



▼市民文化センター

◎行政改革に関する詳しい内容は、市ホームページ(「行政改革」で検索)をご覧ください。

# 社会の変化 に対応した行政運営へ



## 市民の思い実現へのチャレンジ!

市長 当麻よし子

経済状況が厳しく、市役所への期待が大きくなる中で、最小の経費で最大の効果を上げるための具体的な行動計画が行政改革大綱です。多くの市民からのさまざまなご支持やご意見をいただく中で、私は総合計画に示された「将来都市像」やマニフェストに掲げた「あったか市政」という目標の実現に取り組んでいます。そのためには、行政改革大綱にあげたことのみならず、必要に応じて新しい取り組みの導入やより高い目標設定を行い、安定的な行政運営と職員の意欲と能力の向上に挑戦してまいります。これからも所沢市の取り組みに大いに注目していただきながら、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。



撮影：市民カメラマン・松崎 満



TOKOROZAWA

# 「選択と集中」による行政改革の取り組み

少子高齢化や地球温暖化などの問題とともに、経済環境の悪化が市民生活に大きな影響を与えています。市では、こうした社会の変化に対応できる行政運営を進めるために行政改革に取り組んでいます。

〒299-8190 27  
FAX 2994-0706

## 身の丈にあった行政運営へ

市の収入は減少しています。市の財政は、非常に厳しい状況になって来ています。特に財政の硬直化が進み、財政の弾力性を表わす経常収支比率\*は、平成19年度が89.6%、平成20年度が91.6%と高くなっています。歳入についても、税が大幅に減少する見込みであり、また市税収入以外の収入源も国による制度の見直しなどにより、減収が見込まれます。経済状況によっては今後市の収入は減り続け、これまで行ってきた事業をそのまま続けることも非常に難しくなります。家計に例えると、収入のほとんどは使いが決まっています。収入が減るか支出が増えれば赤字家計になるということです。将来の子どもたちの世代に負担を残さないためにも、「身の丈にあった」行政運営が求められます。

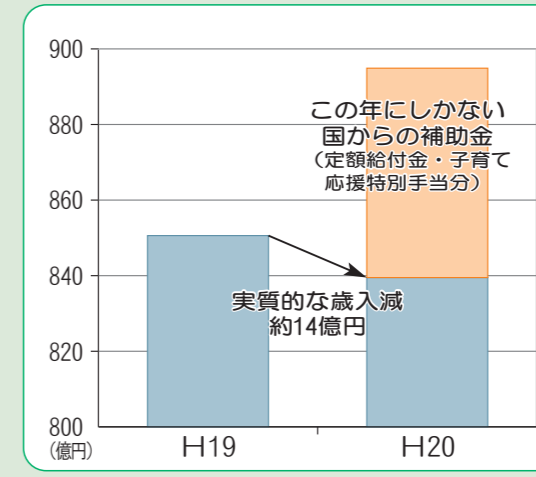
## 減少する市の収入

平成19年度と平成20年度の市の収入を比べると、約14億円の減収となっています。市の収入の約6割を占める市税は3億円以上減少し、景気の悪化により平成21年度の市税収入はさらに減少するものと見込んでいます。

■歳入決算額(抜粋)の比較 単位：千円

区分	平成20年度決算額(A)	平成19年度決算額(B)	増減額A-B
市税	54,703,381	55,011,341	-307,960
地方消費税交付金	2,487,344	2,603,882	-116,538
国庫支出金*	12,996,508	7,236,465	5,760,043
(うち定額給付金・子育て応援特別手当分)	-5,476,394	-	-5,476,394
県支出金	3,753,877	3,825,722	-71,845
地方債	2,918,900	3,999,800	-1,080,900
その他	12,584,574	12,682,898	-98,324
合計	83,968,190	85,360,108	-1,391,918

\*平成20年度の国庫支出金には「定額給付金」「子育て応援特別手当」の財源が含まれています。この事業は平成20年度のみのため、これを除いた例年どおりの場合の決算額は約14億円の減収だったこととなります。



## 行政と市民が担う役割

キーワードは「協働」。地域の特性や状況をふまえた多様なニーズを満たすためには、市民による組織や団体などさまざまな主体による活動が重要です。市民と行政それぞれが担う役割は次のように整理して考えることができます。

- ▼市民生活の安心・安全・都市基盤の維持▼子どもたちの豊かな将来のための環境保全や教育など、全市民的で長期的な視点が必要とされる分野に行政サービスを活用できるアウトソーシング等を行い、一層の危機感を持って行政改革を実行していきます。

## 歳入確保とコスト削減

本市の約800の事業を対象とした事務事業評価では、およそ4割の事業で事業費を減額しました。また、歳入の確保の面では未利用地の売却や企業広告の採用などを実施。市税等の未収金の回収強化と担当職員のスキルアップも、負担の公平性という観点からも重要な取り組みとして進めています。

受益者負担の有り方や市有資産の活用など、市民のご理解をいただくなど効率的な行政運営に取り組んでいます。

## ご意見・ご要望をお寄せください

問い合わせ 行政改革推進室 2998-9027 FAX 2994-0706 / Eメールアドレス a9027@city.tokorozawa.saitama.jp

# いつまでもいきいきと すこやかに暮らすために

問い合わせ 高齢者支援課 ☎ 2998-19120 FAX 2998-1147

## 地域包括支援センター

地域包括支援センターでは、高齢者の皆さんやそのご家族のさまざまな相談を受け、保健・福祉・介護・医療の関係者やボランティアの方々と協力して、高齢者の皆さんが住みなれた地域で安心して生活するための支援を行っています。



どんなことでも  
ご相談ください

地域包括支援センターには、主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師・看護師が配置されています。これらの職員がご自宅へ訪問して皆さんのご相談をお受けします。

- まずは、お電話ください。
- 本人や家族の心配ごと・悩みことなど暮らし全般について
- 介護の方法や介護用品について
- 健康や福祉、生活や医療、介護保険について

### 高齢者の皆さんの権利を守ります

- 高齢者虐待の相談
- 権利擁護の相談
- 悪質商法・消費者被害の相談
- 成年後見制度（認知症など判断能力が不十分な方の権利と財産を守る制度）の相談



介護が必要とならないよう健康づくりを支援します  
介護予防教室

- 介護保険で要支援1・2と認定された方へのケアプランの策定

### 地域で支える お手伝いをします

- 地域のケアマネジャーへの助言や支援
- 「地域ケア会議」による地域のネットワークづくり
- さまざまな機関とのネットワークづくり

### ■地域包括支援センター一覧

名称	電話番号	担当地域
所 沢 地域包括支援センター	2926-4426	日吉町・東町・旭町・御幸町・寿町・元町・金山町・有楽町・北有楽町・喜多町・宮本町・西所沢・星の宮・くすのぎ台1丁目～2丁目
松 井 東 地域包括支援センター	2951-5500	松郷・下安松・東所沢和田
松 井 西 地域包括支援センター	2994-1615	西新井町・東新井町・牛沼・上安松・くすのぎ台の一部
柳 瀬 地域包括支援センター	2951-5812	坂之下・城・本郷・日比田・亀ヶ谷・南永井・新郷・東所沢
富 岡 地域包括支援センター	2942-0067	中富・下富・神米金・北岩岡・北中・岩岡町・所沢新町・中富南
新 所 沢 地域包括支援センター	2990-2582	緑町・泉町・向陽町・青葉台・榎町・けやき台
新所沢東 地域包括支援センター	2921-5599	弥生町・美原町・北所沢町・花園・松葉町
三ヶ島第1 地域包括支援センター	2947-2837	三ヶ島・糞谷・堀之内・林・和ヶ原・西狭山ヶ丘
三ヶ島第2 地域包括支援センター	2926-7800	東狭山ヶ丘・狭山ヶ丘・若狭
小手指第1 地域包括支援センター	2947-1211	上新井・小手指元町・小手指南・小手指台・小手指町5丁目・北野・北野南・北野新町
小手指第2 地域包括支援センター	2923-8780	小手指町1丁目～4丁目
山 口 地域包括支援センター	2928-7525	山口・上山口
吾 妻 地域包括支援センター	2929-6965	北秋津・東住吉・西住吉・南住吉・久米・荒幡・松が丘・くすのぎ台3丁目
並 木 地域包括支援センター	2943-7333	こぶし町・若松町・下新井・中新井・並木・北原町

地域包括支援センターは、お電話をいただければ訪問してご相談を受けします。担当地域のセンターにご連絡ください。



## トコロみまもりネット

トコロみまもりネットは、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができるよう地域住民や協力機関、協力事業所をつくるネットワークです。

### ■さりげない見守り

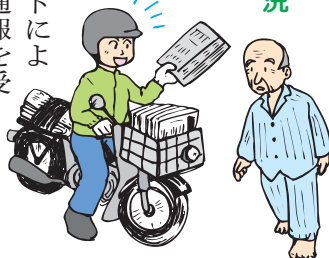
地域の皆さんの日常生活や、協力機関・事業所の事業活動のなかで、さりげない見守りや声かけにより高齢者の何らかの異変に気がついたときは、高齢者支援課や地域包括支援センターに連絡していただき、その高齢者の状況確認や支援へとつなげていきます。

### ■活動状況

昨年9月の事業開始後、市ではトコロみまもりネットによる26件の通報を受け、人命救助につながったケースが7件ありました。協力事業所数は、事業開始時の106事業所から122事業所（10月現在）に増えています。

### ■登録受け付け中

市では、協力事業所を募集しています。トコロみまもりネットにご協力いただける事業所は、高齢者支援課までお問い合わせください。



### ■みまもりネット協力事業所等一覧（平成21年10月現在）

No.	法人名等	事業所数
1	JAいるまの所沢地域統括支店	9
2	東京電力(株)埼玉支店志木支社	1
3	埼玉西ヤクルト販売(株)	6
4	武州瓦斯(株)所沢営業所	1
5	所沢新聞販売協会	35
6	郵便事業(株)所沢支店	1
7	郵便事業(株)所沢西支店	1
8	(株)埼玉県エルピーガス協会所沢支部	51
9	(株)所沢市シルバー人材センター	1
10	タイハイ(株)所沢出張所（指定配食事業所）	1
11	宅配クック ワン・ツウ・スリー（指定配食事業所）	1
12	(株)武蔵野フーズ（指定配食事業所）	1
13	社会福祉法人 桑の実会 みまもり配食センター（指定配食事業所）	1
14	けんたくん所沢店（指定配食事業所）	1
15	(株)ドリー夢（牛乳等販売事業所）	1
16	新所沢マンション自治会	1
17	住宅管理協会関東支部西埼玉住宅管理センター	1
18	西所沢椿峰ニュータウン第12管理組合	1
19	(有)マルトシ（スーパーマーケット）	1
20	埼玉西協同病院	1
21	ヤマト運輸(株)所沢支店	4
22	ファインライフ所沢（マンション管理事業所）	1
計		122

# 平成21年度上半期 所沢市の財政事情

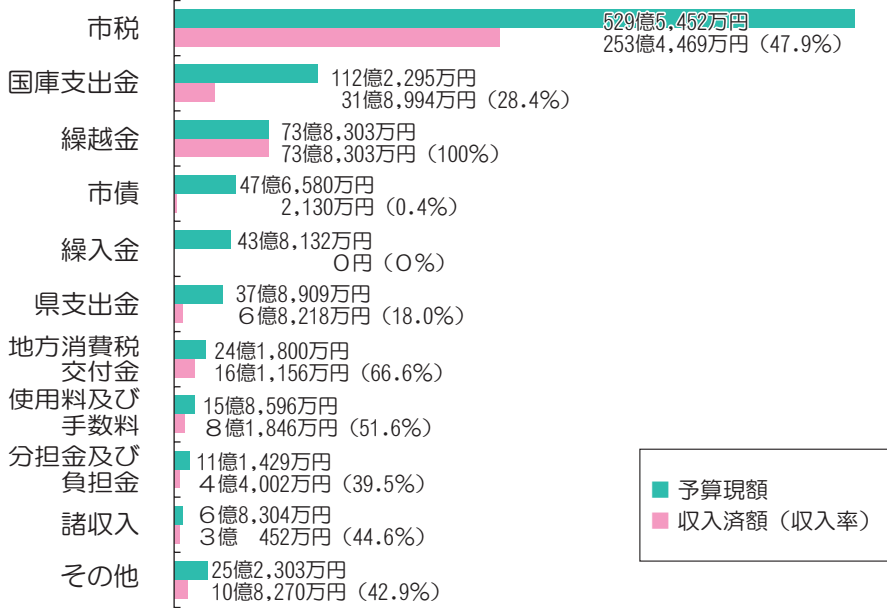
市が提供するさまざまな行政サービスは、市民の皆さんの税金などによって賄われています。その内容をお知らせするのが「財政事情の公表」で、年に2回行っています。

今回は、平成21年度上半期（4月1日～9月30日）の財政運営状況の概要をお知らせします。公表の詳細は、市役所3階財政課、同1階市政情報センター、市ホームページ（「財政事情」で検索）でご覧になれます。そのほかにも「財務諸表」「財政のツボ」などの財政に関する資料を作成し、随時公表していますのでご覧ください。

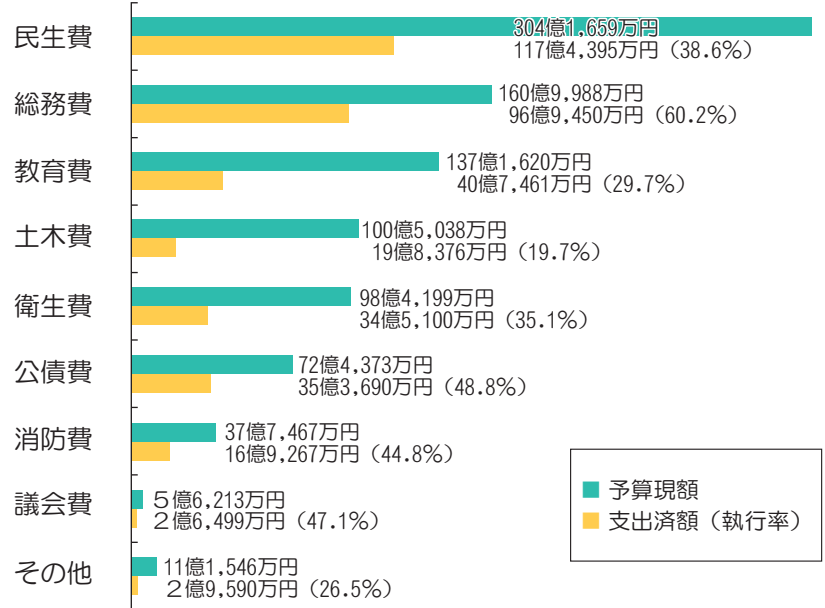
※問い合わせ 財政課 ☎2998-9030 FAX2994-0706 ★数値はすべて平成21年9月30日現在です（金額は1万円単位に四捨五入）。

## ◆ 一般会計の状況 ◆

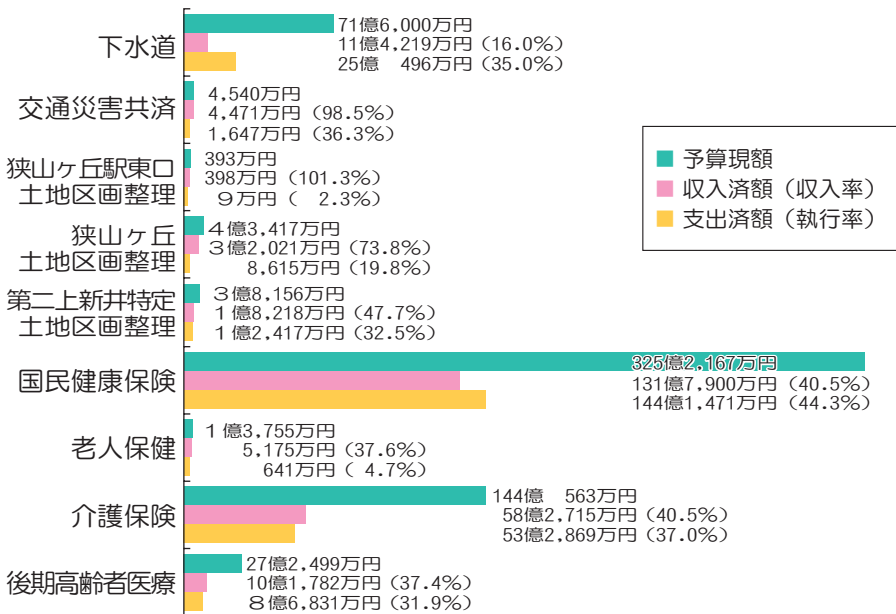
● 歳入 予算現額 928億2,103万円  
収入済額 408億7,840万円（収入率44.0%）



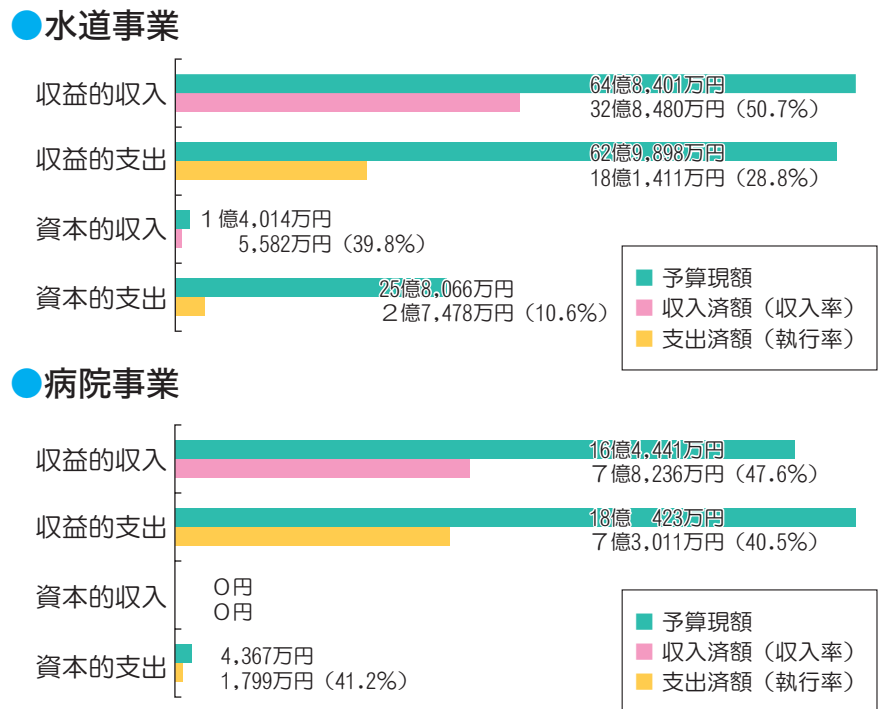
● 歳出 予算現額 928億2,103万円  
支出済額 367億3,828万円（執行率39.6%）



## ◆ 特別会計の状況 ◆



## ◆ 事業会計の状況 ◆



## ◆ 市民1人あたりの負担（一般会計） ◆

人口：341,747人（平成21年9月30日現在）



## ◆ 市債の状況 ◆

	目的	現在高
一般会計	施設建設や基盤整備のため	267億2,554万円
	減税や財源不足の補てんのため	322億9,862万円
特別会計	下水道整備のため	216億9,587万円
	区画整理事業のため	36億2,186万円

## ◆ 財産の状況 ◆

● 市有財産の状況  
財産の状況（平成21年9月30日現在）



● 基金の内訳

種別	現在高
財政調整基金	43億 910万円
施設整備基金	10億 947万円
緑の基金	6億7,227万円
介護保険保険給付費準備基金	6億4,568万円
中心市街地再開発整備基金	5億 772万円
道路整備基金	3億6,053万円
介護従事者処遇改善臨時特例基金	1億9,434万円
土地開発基金	1億 120万円
交通遺児奨学基金	7,228万円
福祉資金貸付基金	6,300万円
入学準備金貸付基金	2,600万円
小・中学生文化スポーツ振興基金	1,601万円
国民健康保険出産費資金貸付基金	1,000万円
ふるさと応援基金	180万円
国民健康保険保険給付費支払基金	12万円

凡例 ●…業務または開館しています □…お休みです

施設・機関名	12月												1月				
	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)
市役所、出張所、サービスコーナー																	
男女共同参画推進センター・ふらっと																	
新所沢コミュニティセンター（集会施設のみ）																	
狭山ヶ丘コミュニティセンター（集会施設のみ）																	
檜峰コミュニティ会館（本館・別館）																	
中富南コミュニティセンター																	
文化会館																	
所沢サン・アビリティーズ																	
ラク所沢																	
狭山丘陵いきものふれあいの里センター																	
老人福祉センター																	
老人憩の家																	
児童館																	
生涯学習推進センター																	
公民館（分館を含む）																	
地区体育館																	
市民体育館																	
屋外体育施設																	
航空記念公園野球場																	
市民武道館																	
図書館本館																	
図書館（分館）																	
埋蔵文化財調査センター																	
教育センター・視聴覚センター																	
リサイクルふれあい館・エコロ																	
東所沢エコステーション																	
斎場（火葬場） ☎2993-9931																	
市民文化センター・ミューズ ☎2998-6311																	
所沢総合食品地方卸売市場 ☎2945-1118																	
市民医療センター																	
内科・小児科 午前8時30分～11時																	
小児科午後診療 午後1時～4時																	
小児科 午前10時～11時30分																	
日曜日急患 午後2時～4時30分																	
小児夜間急患 午後7時30分～10時15分																	
午後6時～8時45分																	
小児深夜帯急患 午後9時～翌日の午前7時																	
午後10時30分～翌日の午前7時																	
小児休日急患 午前10時～11時30分																	
午後2時～4時30分																	
保健センター																	
保健センター内「歯科診療所あおぞら」 ☎2995-1171（午前9時～11時30分）																	
市消防本部休日夜間病院案内 ☎2922-9292																	
消防本部では、年末年始を問わず24時間体制で診療可能な病院などをご案内しています。																	
公共施設案内・予約システム																	
図書館蔵書検索・予約システム																	
ところバス（運行予定）																	
けやき台・北野自転車保管場所																	

平成21年12月19日(土)から22年1月4日(月)までの期間の市役所・公民館・医療センター等、主な施設の業務日、および公共施設案内・予約システム、図書館蔵書検索・予約システムの稼働日は、左表のとおりです。

施設によっては、年末年始の休みの前後に点検・整備を行います。



※1…窓口業務のみ  
※2…1階、2階のみ開館

表中※印の説明

備等を行うため利用できないことがあります。

なお、休みの期間中でも死亡届などの緊急な業務は、市役所1階の夜間・休日受付で行います。

◎休日急患当番医の年末分は、本号16ページに掲載しています。

# 年末年始業務のご案内

## 12月28日(月)は電子証明書を発行できません

公的個人認証サービスセンターで機器更新作業が行われるため、12月28日(月)は市民課での電子証明書の発行、失効、更新の手続きができません。この日を避けて手続きをお願いします。

また、例年1月～3月は、電子証明書を取得する方が増え、たいへん込み合います。取得予定のある方は、早めに手続きをお願いします。

問い合わせ 市民課 ☎2998-9087 FAX2998-9061

## 医療機関や薬局の情報を知りたいときは！

埼玉県ホームページ (<http://www.pref.saitama.lg.jp/>) から「健康・福祉」→「保健・医療」→「病気」または「病院」→「医療機能情報提供システム」(<http://www.iryo-kensaku.jp/saitama>) で、「診療科目」「診療日・時間」「地域」などの条件を入力すると、県内の約1万か所の医療機関や薬局を検索できます。

問い合わせ 埼玉県・医療整備課 ☎048-830-3541

## 年末にごみ出しが集中しないようにご協力ください

年末は、家庭から出るごみの量が増える傾向にあります。この時期にごみ出しが集中しないよう、できるだけ早めに出すようにお願いします。

### ■年末年始のごみ収集・クリーンセンターへの自己搬入

施設名	12月												1月				
	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)
ごみ収集																	
東部クリーンセンター収集事務所																	
西部クリーンセンター																	
自己搬入																	
東部クリーンセンター																	
西部クリーンセンター																	

◎12月28日(月)、29日(火)は、クリーンセンターへ自己搬入する方が多く、たいへん込み合います。自己搬入は、できるだけ早い時期にお願いします。

問い合わせ ▶資源循環推進課 ☎2998-9146 FAX2998-9394

▶東部クリーンセンター（ごみ・粗大ごみ・小動物の死体の自己搬入）

☎2998-5300 FAX2994-9394

▶東部クリーンセンター収集事務所（ごみ・粗大ごみ・小動物の死体の収集）

☎2946-5353 FAX2945-7588

▶西部クリーンセンター（ごみ・粗大ごみ・小動物の死体の収集および自己搬入）

☎2948-3141 FAX2947-3570



## 皆さんの善意



●愛の福祉基金 ●パン工房ぬつく様（3,221円） ●増田勝一様（19,520円） ●中央管財様（5,000円） ●殿村信也様（1万円） ●西新井町馬頭観音様（54,000円） ●埼玉土建一般労組所沢支部様（63,806円）

## 地球環境保全、CO<sub>2</sub>削減のため

●(株)ノジマ様（電動スクーター1台、LED電球50個、電球型蛍光灯2個入100セット）

●緑の基金 ●所沢小売酒販組合青年部様（3万円）

※9月16日から10月15日までの受け付け分です。ありがとうございました。



みんなで  
応援しよう!

# 第20回 所沢シティマラソン



撮影：市民カメラマン・津田資雄

所沢の冬の風物詩、所沢シティマラソン大会が第20回を迎えます。全国各地から過去最多のランナーが集結し、西武ドームをスタートして起伏の激しいコースを走り抜けます。沿道での市民の皆さんの温かいご声援をお願いします。

また、当日はマラソンコースとその周辺道路の交通規制を下記の通り行います。ご不便をおかけしますがご理解とご協力をお願いします。

◎マラソン大会参加の申し込みは終了しています。

問い合わせ 所沢シティマラソン大会実行委員会事務局(スポーツ振興課内)  
☎2998-9248 FAX2998-9167 (大会当日☎2939-0982)

2009 雨天決行 12/6(日)

### スタート

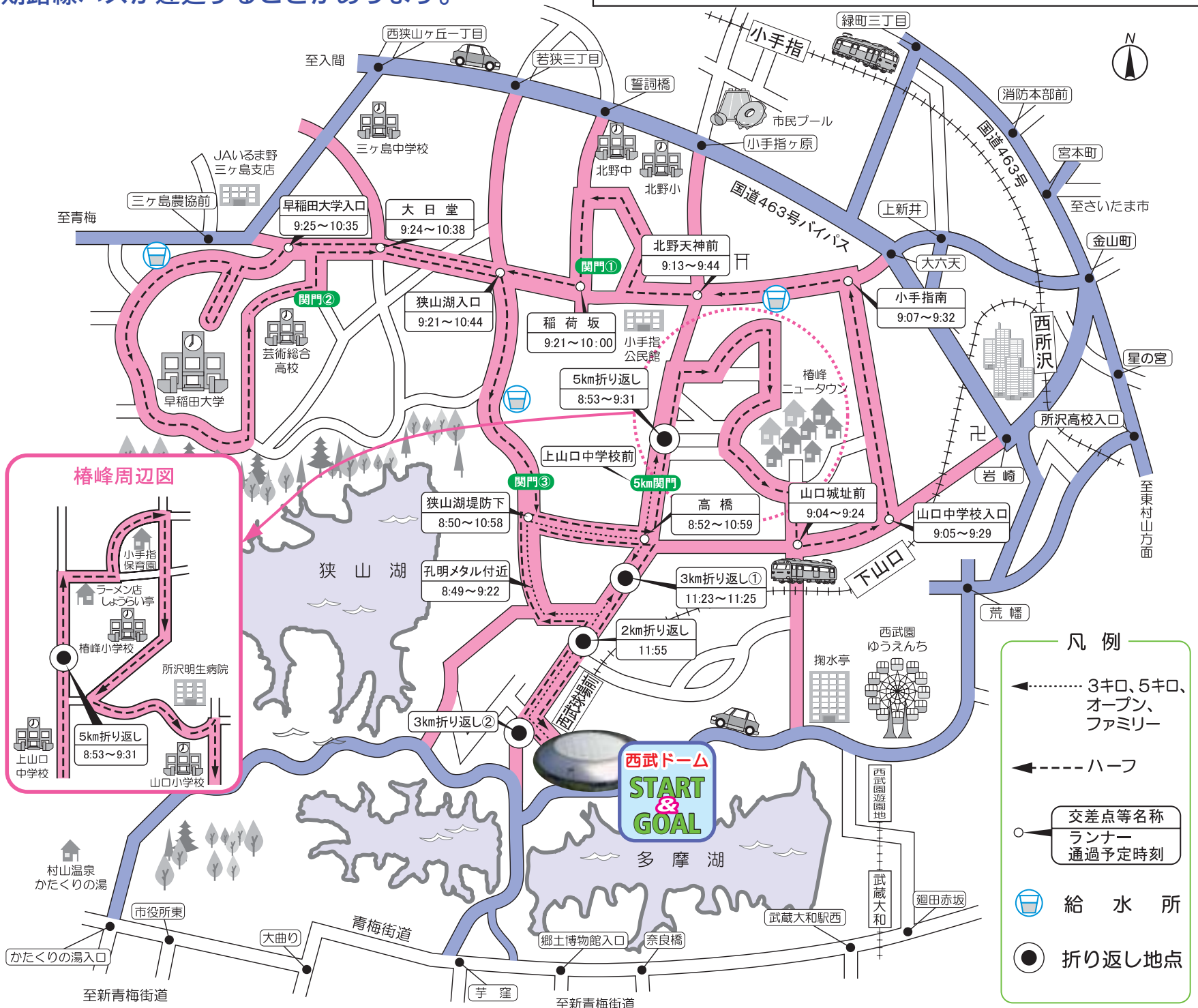
- ハーフ 午前8時45分
- 5キロ 午前9時05分
- 3キロ 午前11時15分
- オープン 午前11時45分
- ファミリー 午前11時45分

## 交通規制とマラソンコース

- ◆競技時間中、コース周辺は混雑が予想されます。車両の乗り入れはご遠慮ください。
- ◆車両通行禁止時間内でも最後のランナーが通過したい、規制を解除する場合があります。警察官または、係員の指示に従ってください。
- ◆定期路線バスが遅延することがあります。

**車両通行禁止**  
(8時20分から12時30分)

うかいろ  
**迂回路**



# みんなのひろば

## 所沢市民フェスティバル

10月24日(土)・25日(日)／所沢航空記念公園等  
第30回の節目を迎えた市民フェスティバル。  
会場は例年にも増して盛り上がりました。



▶女子一般走高跳で大会新記録。ほかにも4種目で大会新記録を樹立。第10回所沢市陸上競技選手権大会(10月18日)／早稲田大学織田幹雄記念陸上競技場(撮影：市民カメラマン・八木豪彦)

▶所沢をイメージした曲「WING OF LOVE」をJULEPSと南陵中学校合唱団が来場者と共に大合唱。



▶あこがれの選手が直接指導。めざせ！ワールドカップ。「ブラジルコーナー・サッカー教室」。(撮影：市民カメラマン・箕輪香里)



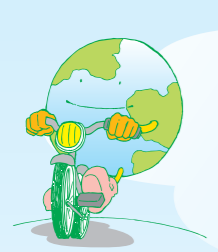
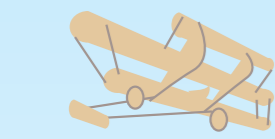
▶「太鼓フェスティバル」のリズムにお祭り気分も高まります。(撮影：市民カメラマン・佐藤清一郎)



▶ミュージック特設ステージの風船パフォーマンス。みんなの夢も膨らみました。(撮影：市民カメラマン・伊藤磨紀子)



▶夕暮れの庭園で伝統芸能の能楽に親しむ「茶室で親しむ能楽講座」。11月3日(例)／彩翔亭(所沢航空記念公園)(撮影：市民カメラマン・津田資雄)



## エコ・モビリティでいこう！

### 交通ルールを守り安全運転に心がけ 楽しい自転車ライフをしてみませんか

秋から冬は食べものがおいしい季節。ついつい食べ過ぎてしまいますね。ダイエット効果も高い自転車で通勤・通学はいかがですか？自転車は環境にも健康にもやさしい乗りものですが、交通事故のうち約2割は自転車が関係しています。安全運転に心がけましょう。

◆自転車は道路のどこを走るの？

自転車は車両の一種です。車道と歩道の区別のあるところは、原則として車道の左側端を走りましょう。「並進可」の道路以外で並んで走ることや二人乗り(注)は禁止です。歩道を走ることができるのは、①「歩道通行可」の標識等がある場所②高齢者(70歳以上)や児童(13歳未満)③車道を走るのが危ないときだけです。ただし、歩道は歩行者のため道ですから、スピードの出すぎや歩行者の間をすり抜けるなどの危険な運転は禁物です。(注)6歳未満の子どもを乗せる場合などを除く

◆ベルはいつでも鳴らしていいの？

警音器(ベル)は見通しのきかない交差点や道路標識等で指定された場所、危険防止でやむをえない場合に鳴らします。歩行者にどいてもらうために鳴らすものではありません。歩行者の通行を妨げる場合は一時停止しましょう。

◆夜間走行は明かりをつけましょう！

夜間はライトと尾灯(反射鏡など)を必ずつけましょう。暗くなりかけたら、ライトを点灯し自分の存在を知らせるのも事故を防ぐポイントです。

◆お酒を飲んで自転車に乗ってもいいの？

自転車も酒気帯び運転は禁止です。「飲んだら乗るな！乗るなら飲むな！」です。問い合わせ 環境総務課 ☎2998-9133 FAX2998-9394

エコ・モビリティとは、環境にやさしい移動の仕方を意味する造語です。

みんなで止めよう温暖化  
チーム・マイナス6%

所沢市温暖化対策をすすめます

### 皆さんからの写真や投稿をお待ちしています！

▶エッセイおよび市内で撮影した写真やイラストなどを募集▶写真には撮影日・場所・コメント(約60字)を明記▶エッセイはテーマにそって300字以内▶次のテーマは『こたつ』▶文章は添削あり▶締め切りは12月8日(必着)▶掲載者には記念品を進呈▶投稿写真・原稿は返却しません

◎いずれも住所・氏名・年齢・電話番号を明記のうえ〒359-8501並木1-1-1所沢市役所広報課「みんなのひろば」係へ郵送またはEメール(アドレスhiroba@city.tokorozawa.saitama.jp)でご応募ください。

「MY HOME」は「MY LIFE」  
和ヶ原 田中 隆清

サラリーマン生活で家庭を持ったころはアパート住まいだったが、都下から都心への通勤を楽しくも思ったが、家賃を払い続けることにむなしさを感じていた。緑の多い郊外には建売住宅が増え、毎日のようにローン返済を強調した住宅販売のチラシが目立っていた。

妻の両親も将来を考え自分たちの家を持つことに賛成してくれた。たぐさんの地域の下調べに出歩いてもらった。マイホームブーム到来の走りらしく不動産業者は熱心な宣伝を繰り返していた。好条件で確かな物件選びには多くの時間を費やした。努力の結果は緑の多い私鉄沿線の所沢に決まり、幸い長女の出生も新居にて迎えることができ親戚一同と祝いの行事ができた。今はうれしい思いが溢れている。



## はっぴー 野老っ子

12月6日(日)第20回所沢シティマラソン大会が開催されます。今年は過去最高の7,500人のランナーが師走の所沢を走り抜けます。今回はその参加者の一人であり市民ランナーとして活躍されている平沢直樹さんをご紹介します。平沢さんは、年に約15回ものフルマラソンに出場し、フルマラソンの自己記録は2時間21分42秒、優勝回数は25回を誇ります。最近では、シブラルタルで行われた50kmもの距離を走るウルトラマラソンの世界大会に、唯一の日本代表として出場し、起伏の激しい過酷なコースを完走しました。

頑強に見える平沢さんですが、小学生のころはとても太っていて、「運動が大の苦手で、運動会やマラソン大会は嫌いで」と当時を振り返ります。中学生になってバスケットボール部に入部すると、走るのがどんどん速くなり、走るのが好きになりました。そして高校生になって本格的にマラソンを始め、今日まで努力に努力を重ねた結果、市民ランナーでありながら世界をも舞台に走るようになりました。「今は走るのが遅くても、努力し続ければいつの日かは世界チャンピオンにだってな

## あきらめなければ夢は叶う！

平沢 直樹さん(山口在住)

れる！ということ、走りを通じてたくさん子どもたちに伝えたい」と熱く語る平沢さんの夢は、子どもたちのスポーツ振興に貢献することだそう。

平沢さんは第15回所沢シティマラソン大会での忘れられないエピソードがあります。実は大会前日にお母さんが他界されました。それでも大会に出場し、見事優勝しました。「出場を辞退しようか迷いましたが母は誰よりも自分のマラソンを応援してくれていたため出場を決意しました。優勝のゴールテープを切った後はうれしさと悲しさが涙が止まりませんでした」と話してくれました。その大会では、お母さんが希望していた「所沢山口O.B.」のロゴをユニフォームの胸につけて走りました。『私を応援してくれる仲間や支えてくれる家族に感謝し、あきらめなければ夢は叶う！』という想いを胸に、今年最後のレースを地元所沢のシティマラソン大会で締めくくります。

平沢さんをはじめ、たくさん市民ランナーが健脚を披露する所沢シティマラソン大会、皆さんも健脚で声援を送りましょう！

## 「MY HOME」は「MY LIFE」

歌を歌う楽しみが私の胸の内に湧き、今はすっかりそのとりこになってしまいました。お仲間も皆、中高年者のコーラスでの集いの仲間。声を聴くと、いすこの女子高の部屋から流れてくる様なすがすがしい歌声。

ただいま12月の発表会に向けて猛特訓中。昨年も子どもたちや大人たちまでにも夢を与えたいとなったアニメ「崖の上のポニョ」の歌が、再び17人の歌声に染みわたる。秋の夜長にカセットをかけた自主練習。

「MY HOME」は今や「MY LIFE」でもある。歌は優しくほほえみ、強く生きなさいと私の心にささやく。

## 歴史再発見 とほろざわの文化財

住民自治の原点を示す貴重な資料  
「勝海舟書「求友館」扁額」

「求友館」は、明治時代の自由民権運動の展開の中で、旧所沢町内の有志者が集った政治的社交の集い場です。自由民権運動は、明治10年代を中心展開した地域住民の民主主義的要求運動で、この時期、新聞や雑誌の普及とともに各地に広がっていきました。

所沢地域においても明治15年(1882)ころから町の有志者によって政談演説会が、学校や芝居小屋などで開催されはじめましたが、次第に公開場の建設要求が高まっていきます。

明治21年10月、所沢の有志者は、求友館の建設を決議。規約には毎月1回集會し、「相互知識ヲ交換シ、商業及工経済、衛生、其他學術ノ談話」を行うことと

ります。翌年2月に建設費約6,500円で完成し、以降所沢地域における政治運動の拠点となりました。しかし、その役割も明治25年ころまで、その後主として町内集會の場となりました。現在は、名称も元町東公民館となっていますが、毎月1回の集會は、今も続いています。

勝海舟が揮つした「求友館」の扁額は、かつてこの会館の正面に掲げられていました。為書に「齊藤氏之嘱」とあり、勝海舟が当時の有志者の1人であった齊藤与惣次の求めに応じて書いたことがわかります。

現在も同公民館内に掲額され、所沢市の指定文化財となっています。

問い合わせ 文化財保護課 ☎2998-0600



▲勝海舟書「求友館」扁額



▲提供：JUA(日本ウルトラランナーズ協会)

## 平成22年度の固定資産税・都市計画税の課税に関するお知らせ

■住宅建て替え中に1月1日を迎える土地の所有者の方へ

平成22年1月1日（賦課期日）において住宅を建て替え中（未完成）の土地で、次のすべての要件を満たす土地については、住宅用地としての軽減措置を継続します。該当する方は申告してください。

- ①平成21年1月1日に住宅があったこと（住宅用地であったこと）
- ②平成22年1月1日に住宅の建て替え工事に着手していること
- ③平成22年12月31日までに住宅が完成すること
- ④原則として、建て替えの前後で敷地が同じであること
- ⑤原則として、平成21年1月1日と22年1月1日の土地所有者が同じであること（共有となつて

も可）  
◎原則として、平成21年1月1日と22年1月1日の住宅所有者が同じであること（共有となつて

も可）

### 【住宅用地に係る軽減措置】

▼小規模住宅用地の課税標準額については、固定資産税は評価額の1/6、都市計画税は1/3を上限とします。

▼小規模住宅用地とは、住宅用地のうち200㎡までの部分を行い、そのほかの住宅用地の課税標準額については、固定資産税は評価額の1/3、都市計画税は2/3を上限とします。  
▼そのほかの住宅用地とは200㎡を超える部分で、家屋の床面積の10倍までの部分をいいます。

■土地の利用状況が変わると税額が変わることがあります

住宅を壊して駐車場にしたり、駐車場だったところにアパートを建てたりすると、地目や税額が変わることがあります。固定資産税の評価上の地目は、賦課期日（平成22年1月1日）の利用状況により決まります。

### ■固定資産の調査にご協力

土地調査 土地の分筆、合筆等に  
伴い利用状況が変更された土地等については、固定資産税の評価算定のために行う調査  
家屋調査 平成21年中に新築・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に行う調査（家屋の取り壊しをされた方はご連絡ください）

◎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。

■平成22年度償却資産（事業用資産）の申告

固定資産税は、土地や家屋のほかに償却資産も課税の対象となります。市内で事業をされている方は、平成22年1月1日現在所有している償却資産について申告書を作成のうえ、資産税課へ提出してください（郵送可）。

12月18日（金）までに申告書が届かない場合はご連絡ください。

また、法定申告期限は1月末日（土・日曜日、祝日）の場合はその翌日）となっておりますが、事務処理の都合上、平成22年1月18日（月）までの申告にご協力ください。  
申告先 市役所2階資産税課 〒359-0068 並木1-1-1 ☎2998-9068 FAX2998-9400

## （仮称）まちづくり基本条例〈自治基本条例〉 ②

### 「みんなでつくろう！所沢の憲法」

今回は、条例検討委員会で検討している条例素案（案）の構成を紹介します。今後、自治基本条例対話集会で市民の皆さんからいただいたご意見を踏まえ、市民委員と職員の協働によりさらに検討を進めます。

#### 《条例素案（案）の構成》

##### 【前文】所沢らしさ（歴史・文化・自然等）、市民憲章の趣旨、制定の宣言等

自治基本条例には必ずといっていいほど、条例の前に書かれる前文が置かれているという特徴があります。自分たちのまちにはどのような歴史や文化があり、なぜ条例を制定したのかなどを記します。

##### 【総則】目的、最高規範性、定義、基本理念、基本原則等

この条例を制定する目的や条例の位置づけ、どのような理念や原則に基づいてまちづくりを進めるかなどを規定します。

##### 【市民】市民等の権利・役割、地域コミュニティ、市民活動

自治の主体である市民の権利・役割や、まちづくりを進める多様な主体の位置付けなどを規定します。

##### 【市議会と議員】議会の役割、議員の責務、市民等にかかれた議会等

市民の信託に応え、市民の意見を反映する開かれた市議会の運営がさらに進むように、市議会の役割や議員の責務等を規定します。

##### 【市長と職員】市長の責務、職員の責務等

この条例で定める自治の基本原則に従って行政運営が行われるように、市長や職員の責務等を規定します。

##### 【情報の共有】知る権利、情報の共有、説明責任等

市政に市民が参加するための前提となる情報の共有や、市の説明責任等を規定します。

##### 【参加と協働】市政への参加、協働、住民投票等

市政に市民が参加する権利や協働のための施策を推進する仕組みを設けることなどを規定します。

##### 【行政運営】総合計画、政策法務、財政運営、行政評価等

市の最上位計画の総合計画に即した政策を実施・管理することや、財政運営の透明化を図ることなどを規定します。

##### 【国・県・他自治体等との連携】国・県との協力、近隣自治体との連携等

市域を越える広域的な課題や共通する課題に対応していくために、国・県・他の自治体との連携等を規定します。

##### 【条例の実効性の確保】条例の実効性の確保、条例の見直し

条例に掲げた項目が施策や制度へ反映されているかを検証する仕組みや、社会情勢の変化に適應するための条例の見直しなどを規定します。

☎政策企画課 ☎2998-9027 FAX2994-0706



## 第63回 所沢市成人のつどい

とき 1月11日（祝）午前10時～10時30分（受付）  
内容 ▶式典…午前10時30分～11時  
▶つどい…午前11時～正午（予定）  
対象 平成元年4月2日から2年4月1日までに生まれた方



◎対象者には、12月上旬に案内状を郵送します。手話通訳を必要とされる方は、1月5日（火）までに社会教育課へお申し出ください。

■開催会場一覧（各会場の連絡先は、各地区の公民館です。）

地区	会場	連絡先（公民館）
所沢（中央）	文化会館	☎2926-9355
小手指	小手指公民館	☎2948-1295
富岡	富岡公民館	☎2942-3110
吾妻	吾妻公民館	☎2924-0118
柳瀬	柳瀬公民館	☎2944-2113
松井	松井公民館	☎2994-1222
新所沢	新所沢公民館	☎2924-2955
三ヶ島	三ヶ島公民館	☎2948-1204
山口	獅子（西武ドーム店）	☎2924-1224
新所沢東	新所沢東公民館	☎2943-0909
並木	市民文化センター・ミュージズ	☎2998-5911

☎社会教育課 ☎2998-9242 FAX2998-9167

## 「歳末特別火災予防運動」 「歳末火災特別警戒」を実施

とき 12月15日（火）～31日（木）

### 火災予防 7つのポイント

#### ■3つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

#### ■4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

◎期間中、市内全域を消防車両が警鐘を鳴らしながら、巡回広報を実施します。皆様のご理解とご協力をお願いします。

☎消防本部予防課 ☎2929-9121 FAX2929-9128





【情報館】●特にことわりのないものは12月1日火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。

### 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 ②6】

### ～ドロップショッピングは、儲かる?～

#### ■相談します

ドロップショッピングの広告を見て業者に電話をしたところ、初期投資が高額なので迷っていたら、「すぐに取り返せる。月に15万は儲かる。」と業者に強く勧められて、ホームページ作成料など120万円で契約して、ホームページを完成させたものの、数か月経っても全然お客が来なく、一度も注文がありません。どうしたらよいでしょうか。

#### ■お答えします

ドロップショッピングとは、インターネット上にお店を開くようなもので、自分のホームページに、自分が値段を付けた商品を掲載し、自分が売り主となって販売するものです。商品の在庫管理と発送を事業者が行うため、自分で在庫を抱えないでよいという特徴があります。

卸業者から仕入れた商品の仕入値と自分が付けた販売価格との差額が自分の利益になることや、自分は受注した注文データをメーカーに送信するだけであること、また、自分がデザインしたオリジナル商品も売ることができます。

高額な初期投資を回収できるくらいの多くの注文があれば問題は無いのですが、現実にはそれほど甘くはありません。

現実社会でもインターネットでも基本は同じで、楽をして儲かる商売はありません。インターネットでは、誰でも手軽にお店を開設できるので、現実社会よりも競争が激しく、成功の可能性は低いと言えます。

契約にあたっては、初期投資の内容と金額、集客の見込みに問題がないかなどを慎重に判断する必要があります。

なお、ドロップショッピングでは、商品の販売者はホームページ運営者(自分)ですので、取り扱う商品について責任が生じることに注意しなければなりません。



市有地の売払いを行います  
①工業専用地域  
所在地 大字松郷151番16  
地目 雑種地  
公簿地積 209㎡  
用途地域 工業専用地域  
◎住宅・共同住宅・寄宿舎などは建築できません。  
②第一種中高層住居専用地域  
所在地 東所沢和田三丁目8番8  
地目 宅地  
公簿地積 162.67㎡  
用途地域 第一種中高層住居専用  
地域  
◎詳細は12月8日(火)から管財課で配布する市有地売払いのご案内または市HPをご覧ください。  
入札日 1月22日(金)①は午後1時20分②は午後1時50分  
申入札に参加するには1月4日(月)から市役所4階管財課で配布の一般競争入札参加申込書兼受



付書を1月15日(金)までに管財課☎2998-90053へ持参  
所沢市ふるさと応援寄附の公表  
平成20年12月25日から21年10月31日までの寄附の状況について公表します。

国民健康保険税の夜間納税相談  
窓口・電話による納税相談および納付を受け付けます。

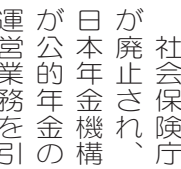
#### 【寄附件数及び寄附金額】

寄附件数	寄附金額
7件	4,531,260円

#### 【寄附金の使途】

活用する事業	金額
緑の保全及び緑化の推進に関する事業	2,624,000円
未来を担う子どもたちのための事業	435,260円
コミュニティ活動の推進に関する事業	424,000円
安全で安心なまちづくりに関する事業	424,000円
文化及び芸術の振興に関する事業	624,000円

平成22年1月1日から「日本年金機構」がスタート  
社会保険庁が廃止され、日本年金機構が公的年金の運営業務を引き継いで行います。また、社会保険事務所は、年金事務所と名称が変わりますが、年金相談などの窓口として引き続きご利用できます。手続きの必要は一切ありません。



▲日本年金機構シンボルマーク

市税の夜間・休日納税窓口  
とき ▼夜間：12月1日(火)、24日(木)、25日(金)、28日(月)、1月4日(月)午後5時～8時 ▼休日：12月27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 市役所2階収税課☎2998-9073

とき 12月25日(金)、28日(月)いずれも午後5時～8時  
ところ 市役所1階国保年金課☎2998-9131

水道管にも冬じたくを！  
冬になると、水道管の凍結で水の出が悪くなることや水道管が破裂することが多くなります。水道管の凍結防止には、水道管の保温材や毛布等を巻き付け、その上から保温材が濡れないようにビニール等を巻くと効果がありません。

水道管が破裂してしまったら：  
不凍栓またはメーターボックス内のバルブを閉め、水を止めてから左記へ連絡してください。

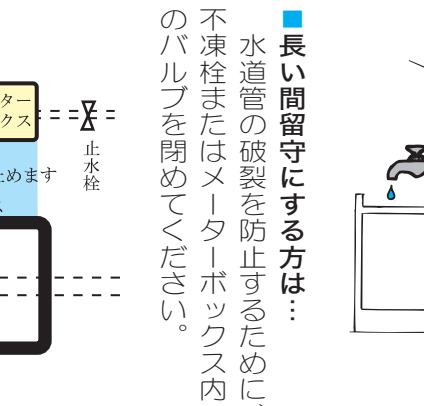
長い間留守にする方は：  
水道管の破裂を防止するために、不凍栓またはメーターボックス内のバルブを閉めてください。

義援金への協力  
あさかじょうきょ  
市では、台風9号岡山県大雨災害義援金(8月19日～9月16日)、兵庫県台風第9号災害義援金(8月19日～9月30日)について、市役所1階に義援金箱を設置し、皆さんにご協力をお願いしてまいりました。おかげをもちまして▼台風9号岡山県大雨災害義援金：8,233円 ▼兵庫県台風第9号災害義援金：12,749円の浄財が寄せられ、お預かりした義援金は日本赤十字社に送金しました。皆さんのご厚情に深く感謝申し上げます。

飲食店の皆さんへ  
油の詰まりを防ぐには、油を含む下水を不適切な状態のグリーストラップ(油分と水分を分離し、水分のみを下水管に流す構造の装置)を経由して流すと、油分が下水管の中で冷えて固まり、下水管が詰まる場合があります。油分が下水管へ流れるのを防ぐために、グリーストラップの適切な

水道部給水課☎2921-1100  
水道部給水課☎2921-1100  
水道部給水課☎2921-1100  
水道部給水課☎2921-1100

不凍栓またはメーターボックス内のバルブを閉め、水を止めてから左記へ連絡してください。



け、その上から保温材が濡れないようにビニール等を巻くと効果がありません。

製造事業所の皆さんへ  
工業統計調査にご協力を！  
12月31日現在で、工業統計調査が行われます。12月から平成22年1月にかけて調査員がお伺いします。ご協力をお願いします。

平成21年度地価調査図書  
平成21年度埼玉県地価調査「価格一覧」と「あらまし」、「基準地案内図」の閲覧を行っています。閲覧場所 市役所2階開発指導課 同1階市政情報センター、出張所 開発指導課☎2998-9379

指定失効 (株)テラテラ営業所  
下水道総務課☎2998-9213

下水道排水設備指定工事店指定等  
指定 ▼(株)東和商会草加営業所 (草加市青柳3-27-11) ☎048-933-1717 ▼(株)橋本設備 (北中3-19-79) ☎29292-9-6250)

12月25日(金)は  
■固定資産税・都市計画税 (第3期) の納期限です  
納期内納付にご協力ください。 ゆうちょ銀行・郵便局(納期限内に限る)、コンビニエンスストアでも納付できます。

情報館

【情報館】●特にことわりのないものは12月1日(火)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。

児童扶養手当

児童扶養手当
対象 次のいずれかに該当する児童を養育している母または養育者
①父母が離婚した児童
②父が死亡した児童
③父が重度の障害をもつ児童
④その他の理由で父がいない児童
◎公的年金を受けることができる場合は対象外です。

手当月額
▼児童1人：41,720円(全部支給)または、41,710円(9,850円(一部支給))
▼児童2人：50,000円を加算
▼児童3人以上：1人につき3,000円を加算

ひとり親家庭等医療費助成制度
対象 次のいずれかに該当する児童を養育している父、母、養育者、児童
①父母が離婚した児童
②父または母が死亡した児童
③父または母が重度の障害をもつ児童
④その他の理由で父または母がいない児童

【共通事項】
▼対象児童が18歳に達した日の属する年度末日までが対象です。
▼児童が児童福祉施設(母子生活支援施設、通園施設を除く)に入所している場合は対象外です。
▼申請者やその配偶者および同居等生計を同じくしている直系親族、兄弟姉妹の所得制限があります。

【申請】
市役所2階(こども支援課)
2998-9124へ直接

ひかり親家庭
児童就学支度金支給制度
県では、ひとり親家庭の児童が中学校へ入学するときに就学支度金を支給しています。

【申請】
北野公園市民プール
29948-5932(配布期間のみ)
公園課
2998-9196

地上デジタル放送
に関するお知らせ
集合住宅等(アパート、マンション)の所有者の方が共同テレビ受信施設を地上デジタル放送に対応するように改修する際、費用負担が1世帯当たり3万5千円以上となる場合は、その費用の一部を最大で1/2を助成します。

公園の落ち葉をさげます
配布期間 1月5日(火)～8日(金)
前9時～正午、午後1時～4時
北野公園
市民プール(小)
手指町4-3

我が家の無料耐震診断・相談
日時 1月24日(日)午前9時30分～午後4時
場所 市役所6階604会議室
内容 木造住宅の簡易耐震診断と補強方法等の相談等
対象 昭和56年5月31日以前に、在来工法または枠組壁工法(2x4工法)で市内に建てられた、延床面積500㎡以下の平屋または2階建ての木造戸建住宅

【申請】
12月7日(月)から11日(金)までに公園課へ電話(午前8時30分～午後5時)

【申請】
12月14日(月)から1月13日(水)までに市役所2階建築指導課へ新築や増築時の平面図、立面図、仕

【申請】
12月14日(月)から1月13日(水)までに市役所2階建築指導課へ新築や増築時の平面図、立面図、仕

【申請】
12月14日(月)から1月13日(水)までに市役所2階建築指導課へ新築や増築時の平面図、立面図、仕

【申請】
12月14日(月)から1月13日(水)までに市役所2階建築指導課へ新築や増築時の平面図、立面図、仕

「冬の省エネデー」にチャレンジ
実施日 12月6日(日)(12月1日～22日であれば可)
チェックシートの配布場所 市役所5階環境総務課、公民館、図書館本館、所沢出張所、新所沢出張所、男女共同参画推進センター

【市HP】からも入手できます。
提出方法 12月24日(木)までにチェックシートを配布場所の回収箱へ投かん、または環境総務課
2998-9394へFAX

【夏省エネデー】結果報告
28,250人の方が参加し、27,856kgの二酸化炭素が削減できました。ご協力ありがとうございました。

【申請】
12月14日(月)から1月13日(水)までに市役所2階建築指導課へ新築や増築時の平面図、立面図、仕

【申請】
12月14日(月)から1月13日(水)までに市役所2階建築指導課へ新築や増築時の平面図、立面図、仕

【申請】
12月14日(月)から1月13日(水)までに市役所2階建築指導課へ新築や増築時の平面図、立面図、仕

【申請】
12月14日(月)から1月13日(水)までに市役所2階建築指導課へ新築や増築時の平面図、立面図、仕

【申請】
12月14日(月)から1月13日(水)までに市役所2階建築指導課へ新築や増築時の平面図、立面図、仕

みんなで築こう人権の世紀
考えよう 相手の気持ち
育てよう 思いやりの心
12月4日～10日は「人権週間」です
世界人権宣言の第1条では、「すべての人間は、生まれながらにして自由であり、かつ、尊厳と権利について平等である。人間は、理性と良心とを授けられており、互いに同胞の精神をもって行動しなければならない。」と定めています。
憲法では、この人間としての当然の願いを侵すことのできない永久の権利を「基本的権利」として保障しています。
しかし、現実には、いわれのない差別、いじめや虐待、社会参加を阻む障壁など、さまざまな人権課題があります。最近では、インターネット上での差別的情報の掲載などの新たな人権問題も生じています。憲法に規定される「基本的権利の尊重」を日常生活を通じて実感できる社会の構築は、私たちにとって共通の願いです。地域社会や職場、学校の中で、差別や偏見をなくし、一人ひとりが互いに相手を思いやり、人権に関する正しい理解を深めていきましょう。
【申請】
人権推進・男女共同参画室
2998-9150 FAX2994-0706
【申請】
市役所2階建築指導課
2998-9180
【申請】
12月1日は世界エイズデーです
所沢保健所ではエイズ即日検査(予約制)を匿名・無料で実施しています。
【申請】
所沢保健所
2993-1777
【申請】
30時間連続！エイズ電話相談
エイズや感染症についての悩みや疑問に、専門の相談員が夜間も電話で対応します。相談は匿名でお受けします。
とき 12月5日(土)午前9時～6日(日)午後3時
専用ダイヤル
2998-8225・3060
【申請】
右記期間以外でも毎週月～金曜日の午前10時30分～午後3時30分に電話相談を行っています。
【申請】
埼玉県保健医療部疾病対策課
048-8330-3557

我が家の耐震診断補助事業
【申請】
12月14日(月)から1月13日(水)までに市役所2階建築指導課へ新築や増築時の平面図、立面図、仕

【申請】
12月14日(月)から1月13日(水)までに市役所2階建築指導課へ新築や増築時の平面図、立面図、仕

【申請】
12月14日(月)から1月13日(水)までに市役所2階建築指導課へ新築や増築時の平面図、立面図、仕

【申請】
12月14日(月)から1月13日(水)までに市役所2階建築指導課へ新築や増築時の平面図、立面図、仕

【申請】
12月14日(月)から1月13日(水)までに市役所2階建築指導課へ新築や増築時の平面図、立面図、仕

【申請】
12月14日(月)から1月13日(水)までに市役所2階建築指導課へ新築や増築時の平面図、立面図、仕

【申請】
12月14日(月)から1月13日(水)までに市役所2階建築指導課へ新築や増築時の平面図、立面図、仕

【申請】
12月14日(月)から1月13日(水)までに市役所2階建築指導課へ新築や増築時の平面図、立面図、仕

特定商取引に関する法律等の施行について「G改正」
特定商取引法とは、電話勧誘・訪問・通信販売などのトラブルから消費者を守るための法律です。
【申請】
特定商取引に関する法律の主な改正点
①政令指定商品・役務の廃止
②拒否者に対する再勧誘の禁止
③展示会商法に対する規則
④過量販売解除権
⑤事前承諾のない顧客に対する迷惑メールの送信禁止
⑥通信販売における解約返品制度
【申請】
割賦販売法の主な改正点
①割賦要件の廃止と指定商品制の廃止
②クレジット契約の書面交付義務とクーリング・オフ
③クレジット契約の不実の告知等の取消
④過量販売解除
⑤適正与信義務及び規制
⑥個別クレジット業者の登録制・行政規制の導入
【申請】
消費生活センター
2992-8123

【申請】
12月14日(月)から1月13日(水)までに市役所2階建築指導課へ新築や増築時の平面図、立面図、仕

【申請】
12月14日(月)から1月13日(水)までに市役所2階建築指導課へ新築や増築時の平面図、立面図、仕

【申請】
12月14日(月)から1月13日(水)までに市役所2階建築指導課へ新築や増築時の平面図、立面図、仕

【情報館】●特にことわりのないものは12月1日(火)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。

### 市長と話してみませんか?

第10回  
あったか  
タウンミーティング  
～ふれあいトーク～  
今回のテーマは、  
「防災・防犯」



市長が市内の各地区を訪れ、市民の皆さんと語り合います。

今回は安全・安心で住みよいまちづくりのために、防災・防犯について語り合います。ぜひ、ご参加ください。



とき 12月26日(土)  
午前10時～11時30分  
ところ 吾妻公民館  
定員 申し込み先着30人

申請 12月1日(火)から市民相談課  
☎2998-9092 FAX2998-9041 へ電話・FAX

- 大規模土地取引行為の届出  
1万㎡以上の土地に関する権利の移転または設定の契約を締結しようとする場合、その契約を締結しようとする日の6か月前までに届出が必要となります。
- 大規模開発事業の手続き  
開発事業区域の面積が1万㎡以上のもので、共同住宅で住戸数が百戸以上、または延べ面積が1万㎡以上のものを追加しました。
- 近隣関係者への説明会開催を義務化しました。
- 建築物の高さ規制の導入  
準工業地域における建築物の高

所沢市街づくり条例の一部を改正し平成22年4月1日から施行します。

### 所沢市街づくり条例の一部を改正

交通安全課 ☎2998-9140



### 冬の交通事故防止運動

実施期間 12月1日(火)～14日(月)  
重点目標 ▼飲酒運転の撲滅▼高齢者の交通事故防止▼早めのフライト点灯と安全車間距離の保持▼自転車の交通ルール遵守

さ規制を導入しました。  
◎詳細は市HPでご覧になれます。  
▼開発指導課 ☎2998-91379 (大規模土地取引行為の届出大規模開発事業の手続き等) ▼都市計画課 ☎2998-9192 (建築物の高さ規制の導入)



### 上級救命講習会

とき 1月17日(日)午前8時45分～午後5時

ところ 所沢市消防本部  
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、外傷の手当要領、搬送法等

対象 市内在住・在勤・在学中で中学生以上の方

定員 申し込み先着45人  
申請 12月2日(水)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～午後5時)

### 親子で楽しむ運動遊び

とき 12月19日(土)午前10時30分～正午

ところ 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  
◎動きやすい服装でご参加ください。  
申請 市役所2階(こども支援課)T359-8501 並木1-1-1 ☎2998-9124 FAX2998-9003  
Eメール a9124@city.tokorozawa.saitama.jp へ申し込みを直接・郵送・FAX・Eメール

◎申し込みはこども支援課、公民館、児童館、市HPから入手できます。  
雑木林保全管理作業を体験しませんか?  
①市民参加による保全管理作業体験  
雑木林のお話しのおと保全管理作業体験を行います。

とき 12月13日(日)午前9時～11時30分(雨天中止)

ところ 若狭山の神市民の森(若狭4-2509番ほか)

定員 申し込み先着50人

申請期間 12月1日(火)～11日(金)

②協働による保全管理作業体験  
県の後援で和みどりを守る会と市の共催で下安松地区和田斜面の保全管理作業を行います。

とき 1月23日(土)午前10時～午後3時(雨天中止)

集合 和南公園(東所沢和田1-32)

定員 申し込み先着100人

申請期間 12月1日(火)～1月19日(火)

③共通事項  
対象 小学生以上の方(小学生保護者と参加)

申請期間 12月1日(火)～1月19日(火)

は保護者等の同伴が必要)  
持ち物 作業手袋、タオル、作業用具(用意できる方)  
申請 希望する体験作業を明記のうえ、住所、氏名、年齢、性別、電話番号をみどり自然課T359-8501 並木1-1-1 ☎2998-9373 FAX2998-9195  
Eメール a9373@city.tokorozawa.saitama.jp へ電話・FAX・はがき・Eメール

落ち葉掃き体験  
とき 1月12日(火)午前9時～午後3時(雨天、残雪の場合は14日(木)に延期)  
ところ 城地区の雑木林(城899番地を予定)

定員 申し込み先着60人

◎昼食時に地元野菜をつかった、けんちん汁を用意します。また、申込者には後日詳細を郵送します。

申請 農政課 ☎2998-9158 FAX2998-9162 へ電話・FAX

親子にじん収穫体験・試食会  
とき 12月19日(土)午後1時～3時(雨天の場合は20日(日))

集合 城公民館城860-1)

定員 申し込み先着20組

参加費 500円(1組)

申請 12月1日(火)から9日(水)までに市役所2階農政課 ☎2998-9158 へ直接・電話

①里山体験講座  
狭山丘陵いきものふれあいの里センターのイベント

②郷土食『うどん』作りに挑戦!  
とき 12月12日(土)午前10時～午後3時30分

参加費 300円(保険代等)  
対象 小学生～大人(小学生は保護者と参加)



## 児童館へ行こう (12月の主な行事)

行事によっては、事前に申し込みが必要です。詳細は、各児童館にお問い合わせいただくか、市HPをご覧ください。

児童館名	電話番号	行事名/開催日時
ひばり	2926-8669	■クリスマス飾りを作ろう/12月4日(金)午後3時30分～
こばと	2924-3065	■おはなし会/12月7日(月)午前10時30分～おおむね1歳～2歳児とその保護者(参加自由)
つばめ	2922-0410	■あみものをしよう/12月～2月放課後(期間中はいつでも参加できます)毛糸3玉(なるべく太いもの)を持ってきてね
つばき	2923-6155	■親子で遊ぼうBaby・Kids(クリスマス会)/12月16日(水)午前10時20分～(参加自由)
すみれ	2949-3826	■すみれクリスマス会/12月19日(土)◎詳しくは館内ポスターをご覧ください。
さくら	2998-5912	■ゲームであそぼう/12月25日(金)午後2時～(参加自由)
わかば	2948-3222	■クリスマス飾りづくり/12月7日(月)～9日(水)午後3時30分～4時30分(参加自由)
まつば	2995-0995	■クリスマスおたのしみ会/12月24日(木)午後3時～(参加自由)
みどり	2928-8414	■オセロ大会/12月25日(金)午後1時30分～(参加自由)
やなぎ	2944-8819	■クリスマス会/12月21日(月)午後3時30分～4時(参加自由)
ひかり	2996-3995	■クリスマス会/12月17日(日)午前10時～(参加自由)

定員 申し込み先着20人  
持ち物 風食、飲み物、エプロン  
申請 12月1日(火)から同センターへ電話  
②初めての自然観察会  
《夜の森を歩こう!》  
とき 12月19日(土)午後5時～7時  
参加費 100円(保険代)  
対象 3歳～中学生と保護者  
定員 申し込み先着20人  
持ち物 飲み物、懐中電灯、防寒具  
申請 12月1日(火)から同センターへ電話  
③定例ガイドウォーク  
とき 12月6日(日)、12日(土)いずれも午後1時30分～2時30分



申請 当日、同センターで受付  
◎集合は、いずれも同センター(下山口駅から徒歩約15分)です。  
問 狭山丘陵いきものふれあいの里センター ☎2939-9412 (12月の休館日:毎週月曜日、12月24日(木)、29日(火)～31日(木))  
卸売市場の一般開放  
とき ▼お客様感謝デー:12月5日(土)、19日(土)いずれも午前9時～正午 ▼年末の大売出し:12月28日(月)～30日(水)いずれも午前9時～午後3時  
ところ 所沢総合食品流通センター ☎2945-1118

### 水道の水漏れ修繕

#### 12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
5日(土)	(有) 上野管工	2923-5890
6日(日)	旭設備機工(株)	2923-9361
12日(土)	(有) 新井設備工業	2948-4013
13日(日)	(有) 八光設備工業	昼 2924-2011 夜 2925-2549
19日(土)	(株) 築 晃	2923-4900
20日(日)	(有) 東邦設備工業所	2944-3880
23日(水)	(株) 木下商興	2948-1719
26日(土)	(有) 石和設備工業	2993-8108
27日(日)	(株) 楽 々	2923-4900
29日(火)	(株) 貫井産業	2993-0110
30日(水)	(株) 糟谷設備工業所	昼 2923-8888 夜 2923-8349
31日(木)	(有) 新井設備工業	2948-4013

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

#### 精神障害者家族会のご案内

〜心と力で抱え込まないで〜

【情報館】●特にことわりのないものは12月1日(火)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。

精神疾患をもつ人の家族が孤立しないために、他の家族との情報交換と交流を行います。どの家族会も事前の予約は不要です。直接会場にお出かけください。

#### 所沢蒼空会

とき／ところ ▼奇数月の第2水曜日午後1時30分〜3時30分／保健センター ▼偶数月の第2土曜日正午〜午後2時／市役所1階コミュニティサロンどんぐり

#### 家族会コスモス

とき／ところ 毎月第1木曜日午後1時30分〜／保健センター

#### ところ会

とき／ところ 毎月第3土曜日午後1時30分〜／保健センター  
問 保健センター成人保健課 ☎2991-1811

#### 介護予防講演会

とき／ところ 12月11日(金)午後1時30分〜3時／三ヶ島公民館  
講師 医師・松本光正さん(日本笑い学会)  
テーマ 「笑い与健康」  
定員 200人  
◎会場へ直接お越しください。

問 三ヶ島第1地域包括支援センター ☎29947-2837、高齢者支援課 ☎29998-9120

#### 2009「循環型社会形成のための3R啓発ポスター」作品展

とき ▼第一部：12月19日(出)正午〜22日(火)正午 ▼第二部：12月23日(祝)午前8時30分〜26日(土)正午  
ところ 市役所1階市民ホール  
問 リサイクルふれあい館 ☎2994-5374

#### リサイクルふれあい館エゴロの行事

◆ひな人形づくり  
とき 12月9日(水)午前10時〜午後3時  
定員 20人  
持ち物 裁縫道具、不用な絹の布、不用なボタン、ボンダ、風食



#### 針金ハンガーのクリスマスリースと廃食用油キャンドルづくり

とき 12月6日(日)、12日(土)いずれも午前10時〜  
定員 いずれも申し込み先着10人(小学校4年生までは保護者同伴)  
持ち物 針金ハンガー、色のきれ

#### 12月の労働相談のご案内

■一般労働相談  
とき 12月9日(水)午後4時〜8時(最終相談：午後7時)  
ところ 市役所2階203会議室  
内容 就業規則・賃金・解雇・労使間の問題・就業にかかわることなど

対象 勤労者、事業主等  
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、資料があれば持参してください。  
申問 12月1日(火)から商工労政課 ☎

行事名	開催日時
ルームシューズほか	12月10日(休)午前10時〜
大型再生家具抽選会(40点程度)	12月12日(土)午前11時 ◎申し込みは、午前10時30分まで
裂き布ぞうり	12月12日(土)午前9時30分〜
包丁研ぎ講習会	12月13日(日)午後1時30分〜
裂き織り(マフラー)	12月16日(水)午前10時〜午後3時
かさ修理	12月20日(日)午後1時30分〜(1人1本、修理部品代は実費)
家具修理のひけつ	12月20日(日)午後1時30分
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。

いな古布やリボン等  
12月エゴロの行事

2998-9155へ電話  
■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  
ところ ラーク所沢(花園2丁目)  
対象 おおむね39歳までの勤労者・求職者、将来について考える大学生・高校生、子どもの就職等で悩む保護者等(市外の方も利用可)

◎予約制です(当日予約可)。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  
申問 (株)ジェイック ☎03-5282-7586へ電話(土・日曜日、祝休日を除く午前9時30分〜午後5時30分) ▼当日予約：ラーク所沢 ☎2943-2110へ電話(午前8時30分〜午後2時)

#### Re・Beeworkセミナー(再就職準備セミナー)

とき 12月11日(金)午前9時30分〜正午、午後1時〜  
ところ 男女共同参画推進センター1ふらっと

内容 ①講座：「組織が求める人材とは」②個別就職面談  
講師 ①いるま野農業協同組合本店人事管理部長・小澤幸弘さん②再チャレンジサポートコンサルタント・牧内美智子さん  
定員 ①申し込み先着30人②申し込み先着6人

◎1歳から未就学児までの保育があります(申し込み先着10人)。  
申問 男女共同参画推進センター1ふらっと ☎2921-2220へ直接・電話  
中小企業経営者向け  
金融・経営無料よす相談会  
とき／ところ ①12月4日(金)／市役所2階202会議室②1月8日(金)／同2階204会議室・い

ずれも午後1時30分〜4時30分  
対象 中小企業経営者(個人・法人問わず)  
◎相談の予約は申し込み順です。相談時間はおよそ1時間です。  
申問 商工労政課 ☎2998-9155  
55 FAX2998-9162へ電話・FAX  
特許・商標相談会  
特許・商標等に関する相談をお受けします。相談は無料で、秘密は厳守します。  
とき 12月22日(火)午後1時〜5時  
ところ 市役所6階602会議室  
対象 勤労者、事業主等  
相談員 特許情報アドバイザー  
申問 知的財産総合支援センター埼玉 ☎048-647-4245へ電話 ☎048-647-4245  
問 商工労政課 ☎2998-9155

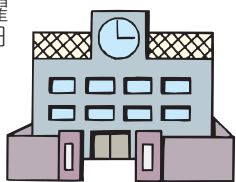


#### 公の施設の指定管理者を募集

施設名 所沢市元町地下駐車場  
対象 団体(法人、民間事業者、NPO法人、市民団体等)  
◎業務内容や指定期間等は、募集要項を参照ください。募集要項の配布時期は市HPをご覧ください。

#### 小・中学校庁務手(臨時職員)を募集

募集人数 約10人  
勤務地 市立小・中学校  
勤務内容 学校用務  
勤務期間 4月から  
勤務日 毎週月〜金曜日  
勤務時間 ①午前7時〜午後7時30分の間で4〜5時間勤務(週



20〜25時間)②午後3時30分〜7時30分の間で2〜3・5時間勤務(週10〜17・5時間)  
応募資格 昭和20年4月2日以降に生まれた方  
申問 12月4日(金)までに履歴書(写真貼付)を市役所6階教育総務課 ☎2998-9232へ持参(郵送不可)  
看護助手(臨時職員)を募集  
資格 ヘルパー2級以上  
募集人数 1人  
勤務地 市民医療センター  
勤務時間 早番・遅番勤務有り  
勤務時期 相談のうえ決定  
◎有給休暇および賞与が有ります。  
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へ持参  
交通指導員を募集  
募集人数 各校区1人  
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  
応募資格 市内在住の方  
採用日 2月1日  
◎制服・装備品は貸与します。  
申問 12月28日(月)までに交通安全課 ☎2998-9140へ電話

#### 所沢税務署の臨時職員を募集

募集人数 約80人  
応募資格 満18歳以上の方  
勤務内容 パソコンへの入力作業・操作補助、書類整理等  
勤務期間 2月上旬〜3月末  
勤務日 原則として月〜金曜日  
勤務時間 午前9時〜午後5時の間で5時間30分または7時間  
申問 1月29日(金)(必着)までに履歴書(写真貼付)にパソコンの利用状況を具体的に記入し所沢税務署 〒359-8601 並木1-7へ郵送  
問 所沢税務署 ☎2993-9112



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
両親学級 (予約制)	<p>▶とき：12月12日(土)午前9：30～正午(開始15分前から受付)</p> <p>▶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22年2月～4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。</p> <p>▶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</p> <p>●☎：12月3日(木)～</p>
3か月1歳6か月3歳児健康診査	<p>▶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。</p>
子育てサロン たんぼぼ	<p>▶とき：12月15日(火)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：体重2,000g未満で生まれた保育園等に通っていないお子さんとその保護者▶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。</p>
乳幼児健康相談 (予約制)	<p>▶とき：《離乳食》12月1日(火)(グループでも参加可)《食事》12月16日(水)《歯科》12月17日(木)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)</p> <p>●☎：12月1日(火)～</p>
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	<p>▶とき：1月25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7月・8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</p> <p>●☎：12月3日(木)～</p>
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	<p>▶とき：1月22日(金)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5月・6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</p> <p>●☎：12月3日(木)～</p>
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	<p>▶とき：1月27日(水)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10月・11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</p> <p>●☎：12月10日(木)～</p>
2歳児歯科健康教室 (予約制)	<p>▶とき：1月8日(金)、19日(火)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6月・7月生まれの幼児▶定員：いずれも申し込み先着50人</p> <p>●☎：12月4日(金)～</p>
ファミリー 食育教室 (予約制)	<p>▶とき：1月26日(火)午前10：00～午後0：30(開始15分前から受付)▶テーマ：薄味でもおいしい食事▶内容：講話「心も身体もほっかほか」と簡単な調理実習▶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(初めての方を優先)▶参加費：500円(一組)▶持ち物：エプロン、三角きん</p> <p>●☎：12月1日(火)～</p>
BCG 接種	<p>▶とき：1月28日(木)午前9：30～10：30、午後1：30～2：30(受付)▶対象：平成21年10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。</p>
成人 健康相談 (予約制)	<p>《健康相談》▶とき：毎週水曜日▶内容：病気の予防、療養方法、食事、運動など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：12月14日(月)、21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：12月11日(金)、25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</p> <p>●☎：12月1日(火)～</p>

事業名	日時・内容等
健診結果 相談 (予約制)	<p>▶とき：1月14日(木)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送)◎健診の結果が出てからお申し込みください。</p> <p>●☎：12月1日(火)～</p>
優しい 健康食教室 (予約制)	<p>▶とき：1月19日(火)午前9：30～午後0：30(食事相談は午後0：30～)▶テーマ：胃腸に優しい食事▶内容：講話「消化のよいメニュー」、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、三角きん</p> <p>●☎：12月1日(火)～</p>
ところ21 栄養教室 (予約制)	<p>▶とき：1月20日(水)午前9：30～午後0：30▶テーマ：胃腸に優しい食事▶内容：講話「消化のよいメニュー」、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、三角きん</p> <p>●☎：12月1日(火)～</p>

★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	<p>▶とき/ところ：▷1月14日(木)/山口公民館▷1月18日(月)/旧市庁舎▷1月21日(木)/柳瀬公民館▷1月28日(木)/三ヶ島公民館、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。</p>
出張成人 健康相談	<p>▶とき/ところ：▷12月1日(火)、1月12日(火)午後1：30～3：00/狭山ヶ丘コミュニティセンター▷12月9日(水)、1月13日(水)午後1：30～3：00/山口公民館▷12月16日(水)午前10：00～11：30、午後1：00～3：00/富岡公民館▷12月11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。</p>
おしゃべり 健康サロン	<p>▶とき/ところ：12月9日(水)、1月13日(水)午前10：00～正午/山口公民館▶内容：血圧・体脂肪測定・健康ワンプイント勉強会◎希望者は会場へ直接お越しください。</p>
健診結果 相談 (予約制)	<p>▶とき/ところ：1月12日(火)午前9：30～、午前10：30～/狭山ヶ丘コミュニティセンター▶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送)◎健診の結果が出てからお申し込みください。</p> <p>●☎：12月1日(火)～</p>
結核検診	<p>▶とき/ところ：▷12月16日(水)午前10：00～11：00/三ヶ島公民館▷12月16日(水)午後1：00～2：00/小手指公民館▷12月21日(月)午前10：00～11：00、午後1：00～2：00/市役所1階市民ホール▶対象：15歳以上で、勤務先等での受診機会がない方◎希望者は会場へ直接お越しください。</p>
全血献血	<p>▶とき：12月10日(木)午前10：00～正午、午後1：00～4：00▶ところ：市役所1階市民ホール◎200ml、400mlの全血献血です。会場へ直接お越しください。</p>

★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。
妊産婦訪問	▶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ご相談に応じています。
こんにちは 赤ちゃん訪問	
訪問による 相談	

★「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
12月6日(日)	航空公園西口内科	内	喜多町4-8	2925-8000
	小手指皮膚科	皮	上新井3-55-8	2928-6200
12月13日(日)	吉川外科胃腸科	胃・外・整	泉町914-17	2923-5670
	島内科医院	内・胃	北中3-60-9	2926-0080
12月20日(日)	原眼科医院	眼	緑町4-6-3	2939-8321
	太田胃腸科クリニック	内・消・胃・外・肛・泌	小手指町3-24-5	2948-1231
12月27日(日)	所沢メディカルクリニック	内・循・小	中富南2-21-7	2943-1581
	所沢整形外科	整・リハ	宮本町1-15-6	2925-5321
12月23日(祝)	吉岡クリニック	内・循・消・呼・皮・アレ・心内・精・神内	花園2-2351-18	2942-3116
	堀江医院	内・胃・外・皮・肛	小手指町3-11-16	2949-8811
12月30日(水)	おおた皮膚科	皮	東所沢1-3-11ウチヤマビル3F	2945-5255
	はちす診療所	小・内・アレ	くすのき台3-18-2マルナカビル番館2F	2993-0338
12月31日(木)	みずの内科クリニック	内・消	中新井4-27-4	2942-4100
	小手指整形外科	整・リウ・外・リハ	小手指元町3-2-31	2947-3321
1月1日(祝)	うえむらクリニック	内・小・リハ・皮	御幸町5-15	2923-2921
	所沢石川クリニック	内・泌	日吉町9-22いせきビル4F	2925-7355
1月2日(土)	高橋耳鼻咽喉科医院	耳	緑町3-29-15	2939-9108
	柳内医院	内・小・理・放・胃・循・呼	元町21-7	2922-2005
1月3日(日)	かがやきクリニック	外・内・消・肛	久米593-8	2991-7511
	おやげ皮膚科医院	皮・アレ	上安松5-16石田ビル1F	2945-3000
1月10日(日)	細川耳鼻咽喉科医院	耳・皮	緑町2-22-8	2939-4005
	彩のクリニック	内・呼・胃・循・小・神内・外・整・理・放	小手指町4-1-1	2949-1118
1月17日(日)	北所沢病院	内・皮・リハ	下富1270-9	2943-3611
	鈴木内科医院	内	小手指町1-42-17	2922-6160
1月24日(日)	すえのぶ皮膚科・形成外科	皮・形	日吉町11-17第一西村ビル2F	2922-3724
	魚住小児科	小・内	宮本町2-11-11・MOA5ビル2F	2926-6255
1月31日(日)	福元内科クリニック	内・消	南住吉21-16	2920-1155
	あだち内科クリニック	内・消内・小・呼・内・循内・糖	緑町3-16-4	2929-0001
2月7日(日)	所沢慈光病院	心内・精	北中1-228	2922-2990
	所沢胃腸病院	内・外・消・肛	西所沢1-7-25	2923-1123
2月14日(日)	わかさクリニック	内・整・皮・リハ・麻・外・胃・肛	若狭4-2468-31	2949-2426
	安松クリニック	内・呼・消	上安松1299-1	2991-6446
2月21日(日)	青木耳鼻咽喉科気管食道科医院	耳鼻咽喉・気管食道	東所沢1-10-13	2945-4321
	みかみこどもクリニック	小	南住吉21-12	2997-8080
2月28日(日)	所沢腎クリニック	内・泌	下安松1564-1	2945-6600
	東町眼科	眼	東町12-12田中ビル1F	2926-7135
3月6日(日)	ひろせクリニック	内・アレ・リウ・小・消・循	緑町2-14-7	2920-2111

## 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・休日急患診療	▶とき：12月6日(日)、13日(日)、20日(日)、23日(祝)、27日(日)、30日(水)、1月3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(年末年始を除く)…午後7：30～10：15、土・日曜日・祝休日・年末年始…午後6：00～8：45
深夜帯急患診療	▶実施日：毎週月・火・水・金曜日▶受付時間：小児夜間急患診療終了後～翌日午前7：00まで

## 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

事業名	日時等
休日緊急歯科診療	▶とき：12月6日(日)、13日(日)、20日(日)、23日(祝)、27日(日)、30日(水)、31日(木)、1月2日(土)、3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

### 市消防本部休日夜間病院案内

☎2922-9292 (24時間)

### 埼玉県救急医療情報案内

☎048-824-4199 (24時間)



## 気をつけよう！冬場の血圧管理

寒さが一段と厳しくなる冬。気温が低くなると、体温を保つために末しょう血管(手足の血管)が収縮することにより、血圧が上がりやすくなり、心筋梗塞や脳卒中などを起こす方が多くなります。

今回は、このようなことにならないために、気をつけていただきたいことをお伝えします。

### ◆血圧とは？

全身の細胞に酸素と栄養を供給している血液は、心臓のポンプ作用によって全身に送り出されます。心臓から勢よく送り出された血液が血管の壁にあたり圧が発生します。これを血圧といいます。

また、血圧はとても変化しやすく、一日のうちでも時間によって、食事の前後や運動の前後などで変化します。

2009年高血圧治療ガイドラインによると、収縮期血圧(最高血圧)140mmHg以上、または、拡張期血圧(最低血圧)90mmHg以上が高血圧とされます。低血圧に関しては、一般に収縮期血圧100mmHg以下をいいます。

### ◆高血圧の原因

高血圧の9割以上を占める本態性高血圧症(明らかな原因疾患がない高血圧)の原因として考えられるのは、遺伝体質的な素因に加え、塩分過剰摂取、肥満、ストレスなどがあります。これらの原因は、生活習慣に大きく関わるため、高血圧は生活習慣病の一つとされます。

### ◆高血圧が体に及ぼす影響

血圧が高いということは、心臓から送り出された血液が血管の壁に強くあたるといことです。これは、血管に大きなダメージを与え、動脈硬化を促進させます。この動脈硬化が進むと、心臓病や脳血管疾患(脳卒中など)の危険が高まります。

### ◆気をつけること ～急激な温度変化は避けましょう～

**血圧測定：**血圧は高くなっても自覚症状がほとんどありません。日ごろから血圧測定を行い、自分の血圧を把握して、早めに血圧の変化に気づくことができるようにしておきましょう。

血圧は年齢とともに高くなる傾向にあります。若いとき低かったとしても油断は禁物です。

**食事：**塩分を控えたり、果物・野菜類などをとるなどバランスのよい食事を心がけましょう。また、お酒の飲みすぎにも注意しましょう。

**喫煙：**タバコに含まれるニコチンの作用で末しょう血管が収縮するため、血圧が上がります。特に冬場、薄着でベランダへ出たの喫煙は大変危険です。

**運動：**寒いので外での運動は敬遠しがちですが、家の中での筋力トレーニングやストレッチ、また、こまめに体を動かすことを心がけましょう。外で運動をする場合は、太陽が昇り暖かくなったところに行きましょう。

**入浴：**冬の入浴時は事故が多いので次のことに気をつけましょう。

- ①入浴前後にコップ1杯程の白湯または適温の水分をとりましょう。また、冷たいものを一気に飲むことは控えましょう。
- ②脱衣所や浴室を暖めましょう。浴室は入浴前に浴槽のふたを開けたり、シャワーを出したりして暖めましょう。
- ③湯船に入る前かけ湯をしましょう。手足から少しずつ徐々に全身にかけてみましょう。
- ④ぬるめのお湯に入り、長湯は控えましょう。
- ⑤食事の前後1時間は入浴を避けましょう。

**トイレ：**夜中や早朝にトイレに行くときは、上着を羽織って布団からできるようにしましょう。

**外出時：**首まわりや手足などの末端も暖かくしましょう。また、暖かい車から降りるときにも注意が必要です。

問い合わせ 保健センター☎2991-1811 FAX2995-1178



### 編集後記

我が家の子どもが楽しみにしているアニメのエンディングの曲が、化学の元素記号の語呂合わせになっています。テレビの前で「スイヘリーペー僕の船♪」と大きな声で歌っているのですが、化学が苦手だった私は、つらかったテストを思い出してしまいます。(↑)

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