

**Proud!**  
東日本大震災の復興を支援しよう  
**Japan**

# 運動で寒さを 吹き飛ばせ!



中国健康保健体操を楽しむ航空公園体操会の皆さん（所沢航空記念公園）

### いきいきと健康づくり

市内の公園などで朝早くからラジオ体操や太極拳を楽しんでいる方を見かけませんか？冬は、寒さをしのぐため暖房器具の使用が増えますが、私たちの筋肉にも熱を出すしくみがあります。適度な運動で筋肉を動かすと、血行が良くなり体全体がぼかぼかしてきますよね。皆さんも楽しく体を動かして、暖房に頼り過ぎない健康な体づくりを目指しましょう！

### 所沢市民憲章（昭和62年3月制定）

所沢市は武蔵野台地の自然に恵まれ鎌倉街道の拠点として発達し日本人が初めて大空にはばたいた記念すべき街である  
 この歴史と環境の上に立ち未来に向かってうるおいの文化都市をめざす人は市の誇りである ころろのふれあいを求め友情の輪をひろげよう  
 恵まれた自然はいのちの泉である みどりを守りやすらぎの街を創ろう  
 こどもは市の宝である 胸深く刻まれるふるさとを伝えよう  
 所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

**特集** 地域でつくる・みんなで楽しむ  
 スポーツで健康づくり・生きがいづくり・まちづくり  
**所沢市西地区総合型地域スポーツクラブ**  
 (WASEDA Club 2000) 2・3

**市・県民税の申告、所得税の確定申告はお早めに**  
 介護保険にかかわる税申告時の所得控除のお知らせ ほか 4・5

平成23年所沢市議会第4回定例会報告／放射線量等の独自測定の結果 ほか 6

市職員の給与などを公表 7

**みんなのひろば** はつらつ野老っ子／ところざわ歴史まめ知識／おうちで食べよう！所沢の学校給食／誰でもエッセイ ほか 8・9

**情報館** パブリックコメントの結果を公表／市有地の売払い／パークゴルフ場がオープン／食育・郷土料理講習会／若者の就労・就職を支援 ほか 10・11

ころろといのちを考える講演会／NPO法人設立出張相談会／児童館へ行こう／所沢市交通災害共済のお知らせ／体験農場利用者を募集 ほか 12・13

平成24年度幼児グループへの参加者募集／各種職員を募集 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（花粉症～早めの対処で乗り切ろう！～）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 ☎04-2994-0706

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(☎04-2994-0706)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23年12月末現在)

人口	343,103人	前月比	+67人
男	171,138人		+20人
女	171,965人		+47人
世帯数	148,376世帯		+128世帯