

広報
12月号
No.1101
平成25年(2013年)

ところざわ

トコロんのおイトコどこだよ⑦
～西武園ゆうえんち～

昭和25年に開園した西武園ゆうえんちは、大観覧車やバインゴなどのアトラクションはもちろん、春は桜、夏はプールや花火、秋はニジマス釣り、冬はイルミネーションやそり・雪遊びと一年を通して楽しめる所沢を代表するレジャー施設です。

イルミネーション営業期間 4月6日(日)まで

◎料金などの詳細は、お問い合わせください。

問 西武園ゆうえんち ☎2922-1371

人口と世帯 (平成25年10月末現在)

人口	343,106人	前月比	-128人
男	170,760人		-36人
女	172,346人		-92人
世帯数	150,705世帯		+21世帯

◆所沢市ホームページアドレス
<http://www.city.tokorozawa.saitama.jp/>

◆所沢市携帯サイト
モバイルところざわ

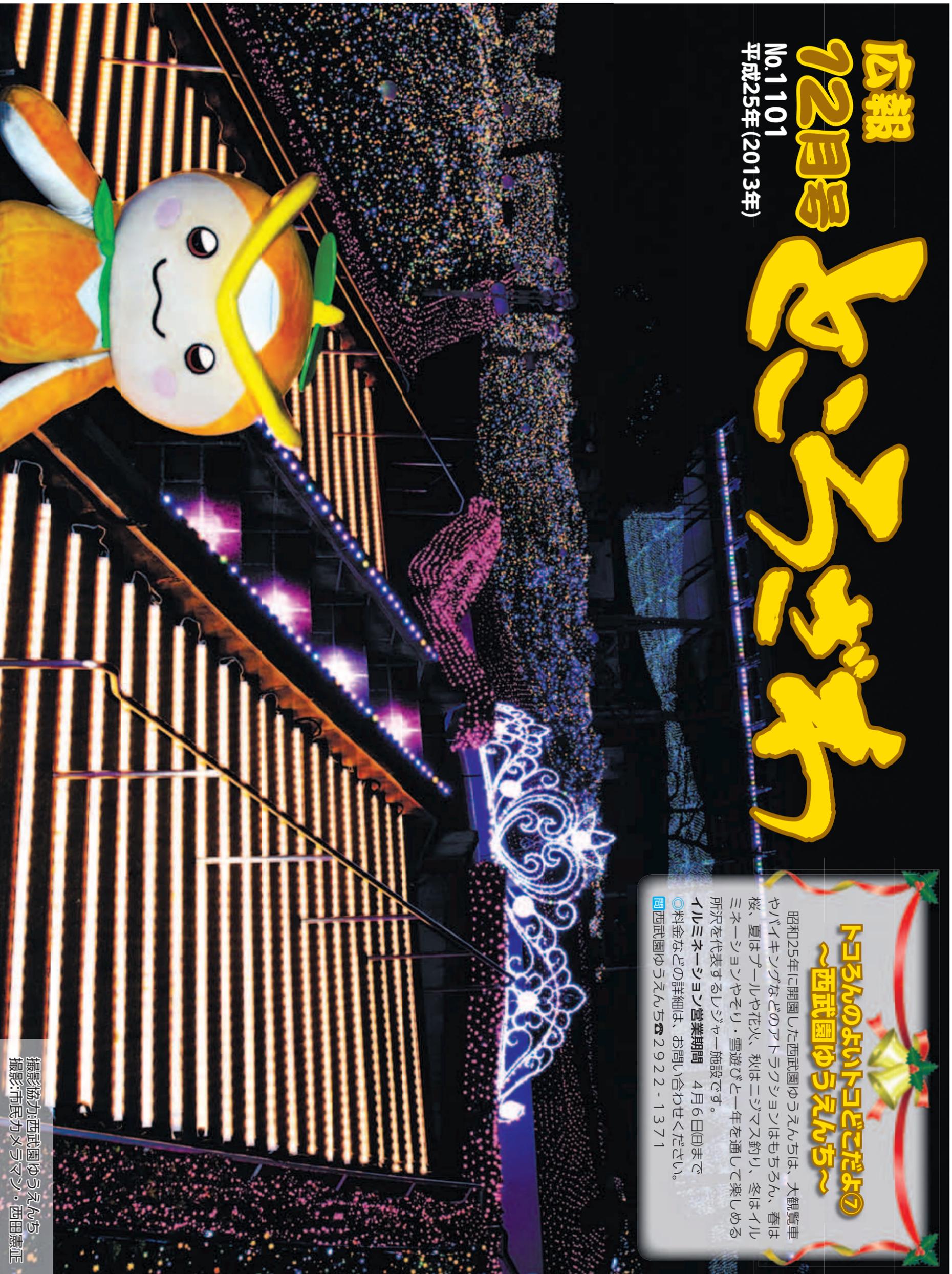
◆ところざわほっとメール
(市政情報・防災情報)
二次元バーコードを読み込み空メールを送信

特集 あなたのまちの絆を紡ぐ民生委員・児童委員 2・3

平成25年度上半期所沢市の財政事情の公表…4 / 年末年始業務のご案内…5 / あなたのまちの地域包括支援センター、トコロみまもりネット…6 / 第24回所沢シティマラソン大会…7 ほか

発行：所沢市 編集：経営企画部広報課 ☎04-2998-9024 ☒04-2994-0706
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)

「広報ところざわ」は、毎月1日に発行。戸別配布でお届けしています。届かない方は、所沢市シルバー人材センター(☎2928-8695・☒2924-0630)へご連絡ください。



撮影協力:西武園ゆうえんち
撮影:市民カメラマン・西田憲正

あなたのまちの絆を紡ぐ

～「お困り事・心配事」～

絆を実感できるまちづくりにむけて

所沢市長 藤本正人



地域には、ご自分の時間を割いて、みんなのため、困っている人々のために汗をかいてくださっている方々がおられます。民生委員・児童委員さんもその1人。

お年寄り、障害のある方、子どもたち…福祉分野に関するさまざまなケースに対応し、相談・支援をいただいています。もちろん、相談者のプライバシーも守られております。その活動は、本当に大変で、ただただ頭が下がります。心から感謝し、そして、敬意を表します。

「ああ、みんなが幸せに感じる世の中になればいいなあ、民生委員・児童委員さんものんびり笑顔で、市民も笑顔で…」

そんな世の中に少しでも近づけるべく、2,100有余の市職員と力を合わせて、努力して参ります。ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



▲民生委員・児童委員の相談風景イメージ写真

民生委員・児童委員

お気軽にご相談ください～



民生委員とはどのような人？

【基本的な役割】
民生委員・児童委員は、常に住民の立場に立って相談に応じ、援助などを必要としている方の意思を尊重した上で、関係機関と連携しながら支援につなげます。

【3つの基本姿勢】

◆社会奉仕の精神

（民生委員法第1条）
社会奉仕の精神をもって、社会福祉の増進に努めます。

◆基本的人権の尊重

（同法第15条）
個人の人格を尊重し、秘密を守り、差別をしません。

◆政党・政治的目的への地位利用の禁止

（同法第16条）
職務上の地位を、政党・政治的目的のために利用しません。

【担当区域】

それぞれ担当区域を受け持ち、活動を行っています。

【児童委員を兼務】

民生委員は、児童福祉法に基づき児童委員を兼ね、児童健全育成や児童福祉活動も行っています。さらに、担当区域を持たず児童福祉に関することを専門的に担当する32人（定数）の主任児童委員がいます。

○民生委員・児童委員は、給与や報酬の支給を受けません。

地域社会のつながりが必要とされる今日、民生委員・児童委員は、子育てや介護の悩みを抱える人、孤立しがちな障害者や高齢者などの身近な相談相手です。12月の民生委員・児童委員一斉改選では、494人（定数）が厚生労働大臣から3年任期で委嘱され、地域福祉を進めるための活動を行います。

福祉総務課 ☎2998-9113 国 ☎2998-1147

「たとえばこんなときはご相談ください！」

生活に困っている…

生活困窮者

子育てに悩んでいる…

子育て世代

一人暮らしで心配…

高齢者

どのような活動をしているの？

民生委員・児童委員は、全ての人々が地域の中で安心して生活できるよう、相談業務などの活動を行っています。

民生委員・児童委員の声

一人住まいの高齢者のお宅へ訪問や声掛けを行い、感謝の言葉を掛けられたときは、とてもやりがいを感じます。

地域のつながりを紡ぐのも民生委員の重要な役割だと思い、自分から積極的に声掛けをしています。

近所を歩いていると、お子さんや高齢者から声を掛けられることがあります。民生委員は地域の身近な存在なのだと感じます。

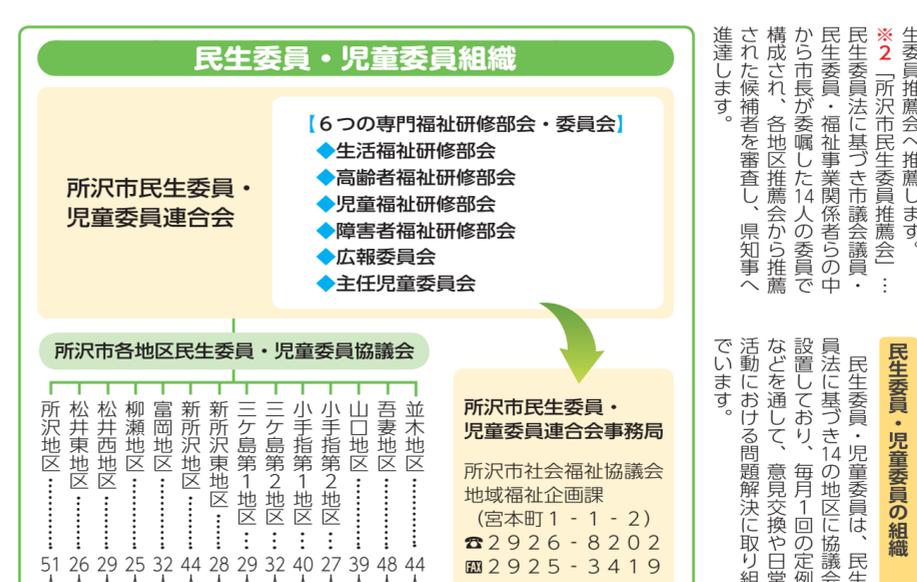
よくある質問

Q. 担当の民生委員がわからないのですが？

A. それぞれ地区ごとに民生委員・児童委員が活動しています。お問い合わせいただければ担当の民生委員・児童委員をご案内します。また、お近くのまちづくりセンターでもご案内します。

Q. 相談内容など、個人の情報が漏れる心配はないですか？

A. 民生委員・児童委員は、秘密を守ることが法律で義務付けられており個人の情報が漏れる心配はありませんので、ご安心ください。



主な活動

通報 → 相談 → 連携 → 情報提供

児童虐待を発見した際に、児童相談所や市に通報します。

必要な支援が受けられるように、関係機関と連携します。

地域包括支援センターなどの福祉関係者が集まるケア会議などへ参加し、地域の福祉的な課題について意見交換などを行います。

福祉全般に関わる相談に応じます。

行政が実施しているさまざまな福祉サービスを紹介いたします。

上記以外にも福祉に関わるさまざまな活動を行っています。

◆所沢市の民生委員・児童委員の分野別相談・支援件数（平成24年度）

高齢者に関すること	4,798件	61%
子どもに関すること	1,188件	15%
障害者に関すること	442件	6%
その他	1,377件	18%
合計	7,805件	

高齢者に関することが半分以上

◆高齢化率の推移（出典：総務省）

※平成25年の数値は、全国が予測、所沢市が6月末時点です。

年度	全国	所沢市
平成2年	12.1%	7.4%
平成7年	14.6%	9.5%
平成12年	17.4%	12.6%
平成17年	20.2%	16.6%
平成22年	23.0%	20.7%
平成25年	25.1%	22.5%

関係機関への協力

実施月	活動名	実施機関
年間通して随時	福祉相談や支援活動・必要な情報提供など	市および関係機関との連携による
6月ごろ	要介護高齢者調査 交通安全声かけ運動（～1月ごろ）	高齢者支援課 埼玉県交通安全課
9月	各地区敬老会事業	各地区実行委員会
11月ごろ	歳末支援金支給対象（低所得）世帯調査 赤い羽根協同募金（特別協賛金）への協力	生活福祉課 所沢市社会福祉協議会

平成25年度上半期 所沢市の財政事情の公表

平成25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HP（「財政事情」で検索）でご覧いただけます。

また、財政課では、「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利用ください。

◎数値は全て平成25年9月末現在です。また、掲載金額は、原則として1万円単位に四捨五入しています。

☎財政課 ☎2998-9030

◆市民1人当たりに使われたお金と税負担（一般会計）◆

一人当たりに使われたお金	104,914円
一人当たり税負担	72,350円
一世帯当たり税負担	164,803円

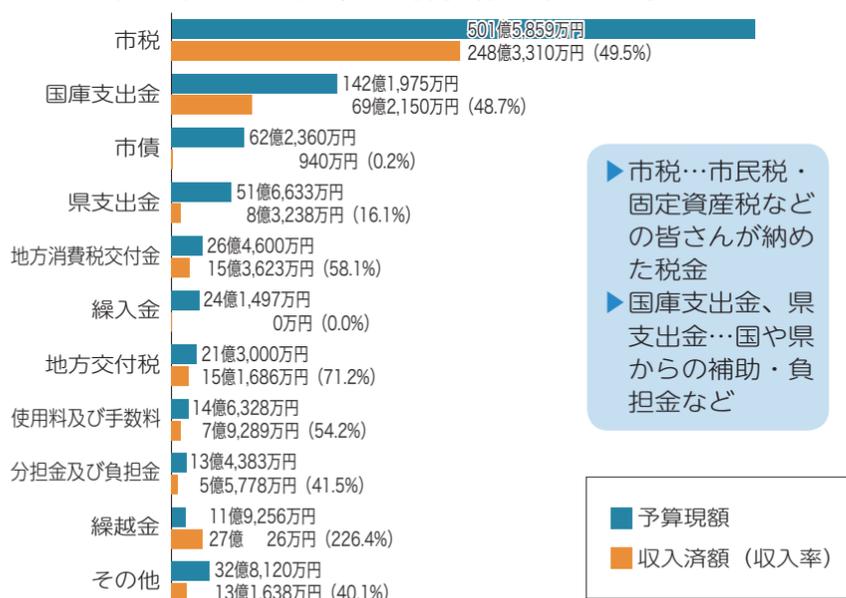


人口：343,234人、世帯数：150,684世帯
（平成25年9月末現在）

◆一般会計の状況◆

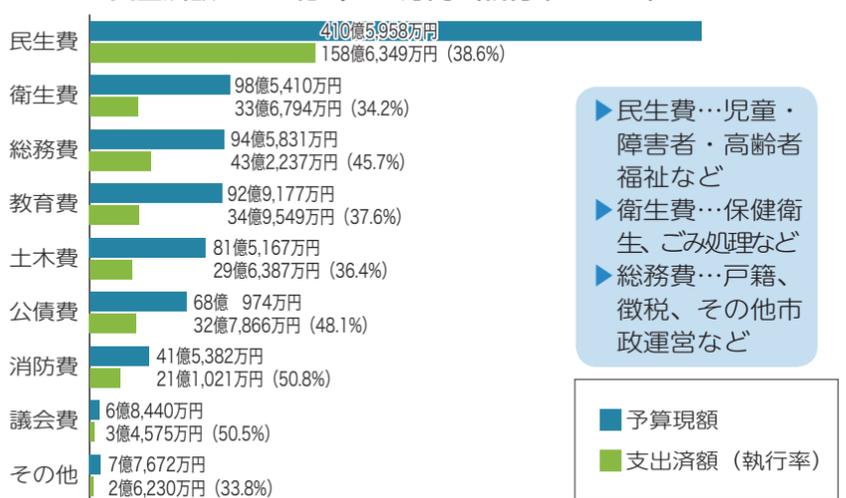
「所沢発みどりと笑顔にあふれる自立都市」の実現に向けた施策に優先的に財源配分をしています。

◆歳入 予算現額 902億4,011万円
収入済額 410億1,678万円（収入率45.5%）



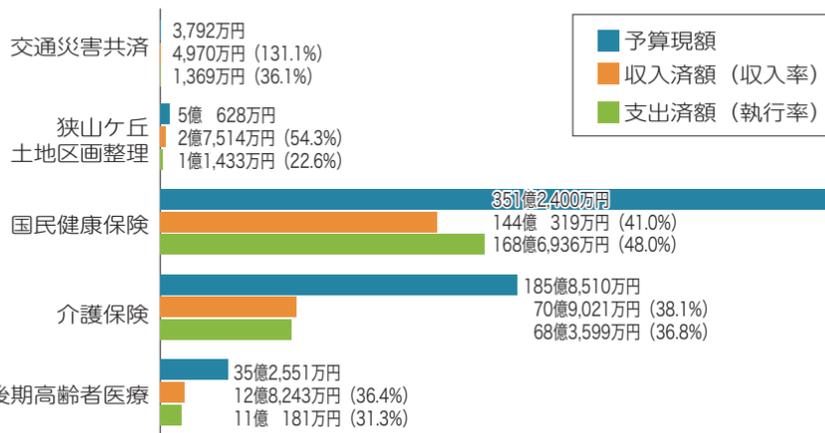
▶市税…市民税・固定資産税などの皆さんが納めた税金
▶国庫支出金、県支出金…国や県からの補助・負担金など

◆歳出 予算現額 902億4,011万円
支出済額 360億1,008万円（執行率39.9%）

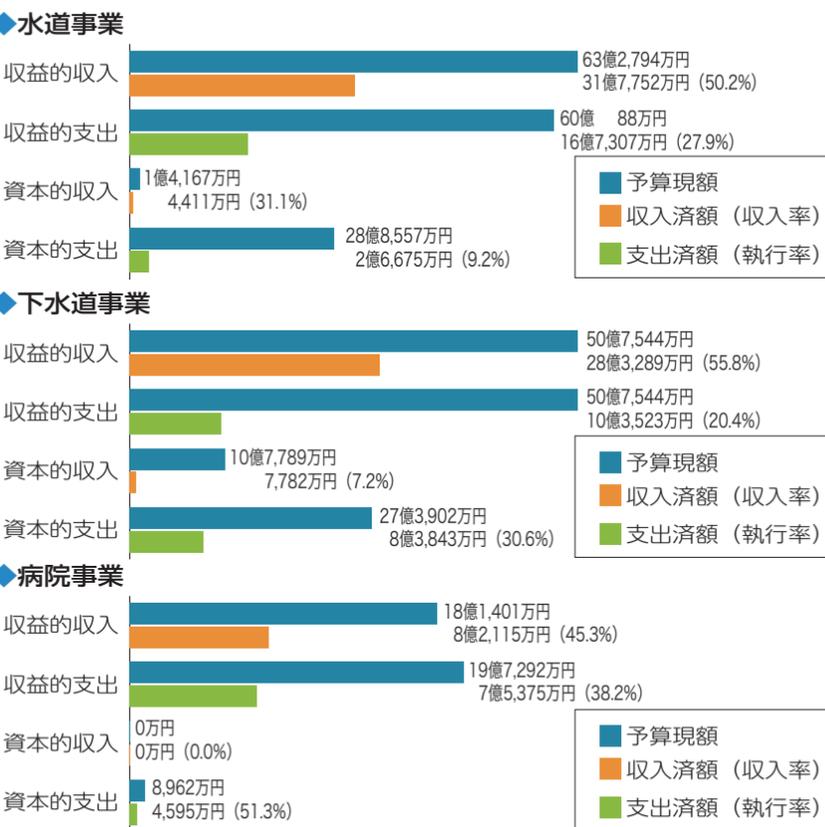


▶民生費…児童・障害者・高齢者福祉など
▶衛生費…保健衛生、ごみ処理など
▶総務費…戸籍、徴税、その他市政運営など

◆特別会計の状況◆



◆事業会計の状況◆



◆市有財産の状況◆

土地…2,762,334.83㎡
建物…692,564.43㎡

市が保有する土地・建物の財産です。

◆基金の状況◆

財政調整基金ほか全15基金
合計額…76億2,744万円

特定の目的のために資金を積み立てたり、運用したりするための貯金です。

◆市債残高の状況◆

一般会計	540億2,147万円	病院事業会計	2億6,107万円
特別会計	17億2,187万円	市債とは、一度に多くの資金を必要とする事業を行うために、市が国や金融機関などから借り入れたお金です。	
水道事業会計	48億2,000万円		
下水道事業会計	206億8,049万円		

活用する事業	寄附金額
緑の保全及び緑化の推進に関する事業	763万2,690円
未来を担う子どもたちのための事業	1億 887万8,073円
コミュニティ活動の推進に関する事業	386万4,000円
安全で安心なまちづくりに関する事業	390万4,000円
文化及び芸術の振興に関する事業	651万 908円

期間	寄附件数	寄附金額
平成20年度	4件	440万 円
平成21年度	10件	349万4,950円
平成22年度	6件	185万8,620円
平成23年度	6件	171万 円
平成24年度	6件	1,925万9,193円
平成25年度(9月末まで)	5件	1億 6万6,908円
累計	37件	1億3,078万9,671円

◆寄附金数および寄附金額◆
平成25年9月末現在の状況について公表します。

所沢市ふるさと応援寄附に関する状況の公表

問 財政課 ☎2998-9030

凡例 ●…業務または開館しています ■…お休みです

施設・機関名	月日	12月										1月					
		21日(土)	22日(日)	23日(祝)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)	1日(祝)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
市役所 ※1…市役所では21日(土)に休日開庁を行います。詳細は、本号10頁をご覧ください。		※1			●	●	●										
上下水道部庁舎					●	●	●										
まちづくりセンター 証明書発行などの手続き ※2…まちづくりセンターでは21日(土)に休日開庁を行います。詳細は、本号10頁をご覧ください。		※2			●	●	●										
公民館・公民館分館・地区体育館 ※3…28日(土)は富岡公民館・地区体育館のみ休館です。		●	●		●	●	●	●	●		※3				●	●	
所沢駅・狭山ヶ丘・小手指サービスコーナー 市民体育館、市民武道館、屋外体育施設		●	●		●	●	●	●	●							●	●
航空記念公園野球場		グラウンド整備のため閉場(12月16日(月)～3月7日(金))															
公共施設予約システム		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
男女共同参画推進センターふらっと		●	●		●	●	●	●	●							●	●
市民活動支援センター		●	●		●	●	●	●	●							●	●
新所沢・中富南コミュニティセンター		●	●		●	●	●	●	●							●	●
椿峰コミュニティ会館(本館・別館)		●	●		●	●	●	●	●							●	●
狭山ヶ丘コミュニティセンター(集会施設のみ)		●	●		●	●	●	●	●							●	●
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 ◎老人憩の家こてさし荘は、2月14日(金)まで休館です。		●			●	●	●	●	●							●	●
児童館 ※4…22日(日)、23日(祝)、5日(日)は、まつば・みどり・やなぎ・ひかり児童館のみ開館します。		●	※4	※4	●	●	●	●	●							●	※4
生涯学習推進センター ※5…27日(金)は窓口業務のみ行います。		●	●		●	●	●	●	※5	●						●	●
図書館本館・分館 ※6…28日(土)は富岡分館のみ休館です。		●	●	●	●	●	●	●	※6	●							●
図書館蔵書検索・予約システム		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
埋蔵文化財調査センター					●	●	●	●	●								
教育センター、視聴覚センター					●	●	●	●	●								
消費生活センター					●	●	●	●	●								
リサイクルふれあい館、東所沢エコステーション		●	●		●	●	●	●	●							●	●
東部クリーンセンター(自己搬入) ☎2998-5300					●	●	●	●	●								●
西部クリーンセンター(自己搬入) ☎2948-3141					●	●	●	●	●								※7
※7…4日(土)は午前8時30分から正午までです。					●	●	●	●	●								
東部クリーンセンター収集事務所(収集) ☎2946-5353					●	●	●	●	●								●
西部クリーンセンター(収集) ☎2948-3141					●	●	●	●	●								●
斎場(火葬場) ☎2993-9931		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
市民文化センターミュージズ ☎2998-6500		●	●	●	●	●	●	●	●							●	●
ところバス(運行予定)		●	●	●	●	●	●	●	●							●	●
喜多町自転車駐車場内保管場所・北野自転車保管場所		●	●	●	●	●	●	●	●							●	●
寿町駐車場		●	●	●	●	●	●	●	●							●	●
埼玉西部消防局休日夜間病院案内 ☎2922-9292		年末年始も24時間体制で診療可能な病院をご案内しています。															
市民医療センター ☎29992151	内科・小児科	午前8時30分～11時			●	●	●	●									
	内科午後診療	午後2時30分～4時					●										
	小児科午後診療	午後1時～4時				●	●	●	●								
	小児夜間急患診療	午後7時30分～10時15分				●	●	●	●								
		午後6時～8時45分	●	●	●					●	●	●	●	●	●	●	●
小児深夜帯急患診療	夜間急患診療終了後～翌日の午前7時	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
小児科日曜日・休日急患診療	午前10時～11時30分、午後2時～4時30分		●	●						●	●	●	●	●	●	●	●
保健センター					●	●	●	●									
歯科診療所あおぞら(休日緊急歯科診療) ☎2995-1171(午前9時～11時30分)			●	●						●	●	●	●	●	●	●	●

年末年始業務のご案内



平成25年12月21日(土)から26年1月5日(日)までの市役所など主な施設の業務日、および公共施設予約システムなどの稼働日は、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・整備など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用務は、市役所1階の夜

間・休日窓口で行います。

◎休日急患担当番医の年末年始分は本号16頁をご覧ください。

◆協力ください年末年始のごみ出し

年末はごみ出しが集中します。できるだけ早くに出してください。

◆年末年始のごみ収集

年末は12月31日(火)まで、年始は1月6日(月)から収集します。

◆クリーンセンターへのごみの自己搬入はお早めに

12月23日(祝)から27日(金)と30日(月)、31日(火)は大変混み合いますので、自己搬入は、できるだけ早い時期にお願いします。

受付時間 ▼月/金曜日:午前8時30分～11時30分、午後1時～4時

▼第1土曜日:午前8時30分～正午

▼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 ▼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)

◆ごみ集積所の維持管理をお願いします

ごみ集積所の維持管理については、それぞれの集積所を使用されている皆さんにお願いしています。集積所は、清潔に保つことだけでなく、看板などの取り付け具合も定期的に点検するなど、維持管理にご協力をお願いいたします。

集 ☎2946-5353 ▼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 ▼資源循環推進課 ☎2998-9146

◆生ごみ減量・資源化講演会(EM生ごみ処理容器)

12月11日(水)午後2時～4時

課 ☎2998-9146

▼東部クリーンセンター収集課 ☎2946-5353 ▼西部クリーンセンター収集課 ☎2948-3141 ▼資源循環推進課 ☎2998-9146



場 新所沢東まちづくりセンター

定 先着48人

内 EM菌を使って生ごみを減量する処理容器の使い方

講 EMエコアドバイザー・吉田 満さん

◎会場へ直接お越しください。機器を購入した方には奨励金(購入価格の2分の1で、上限1万円/100円未満切捨て)を交付します。

☎2998-9146





いつまでもいきいきとすこやかに暮らすために

問高齢者支援課 ☎ 2998-9120

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていくためのネットワークです。地域の日常生活や協力機関・協力事業所の事業活動の中で、高齢者の異変（郵便受けに新聞がたまっている、洗濯物が干しっぱなし、怪しい業者が入りしているなど）が見受けられた場合に、市や地域包括支援センターに連絡いただき、支援につなげていく仕組みです。

協力機関
 ・児童委員
 ・民生委員
 ・里相談員
 ・自治会
 ・町内会
 ・長生クラブ
 ・連合会
 ・所沢警察署

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ためのネットワークです。地域の日常生活や協力機関・協力事業所の事業活動の中で、高齢者の異変（郵便受けに新聞がたまっている、洗濯物が干しっぱなし、怪しい業者が入りしているなど）が見受けられた場合に、市や地域包括支援センターに連絡いただき、支援につなげていく仕組みです。

トコロみまもりネット
 トコロみまもりネット

総合的な支援を行います
 保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの家庭訪問などによる状況確認や必要なサービスを受ける

健康で自立した生活のために
 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
 介護予防教室など

高齢者を地域全体で支えます
 地域のケアマネジャーへの助言や支援
 福祉の関係者を集めた地域ケア会議の開催など

ご存知ですか？
あなたのまちの地域包括支援センター
 地域包括支援センター（下表）では、高齢者やその家族のさまざまな相談をお受けし、保健・福祉・介護・医療の関係者やボランティアの皆さんと協力しながら、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていくための支援を行っています。電話でお気軽にご相談ください。



どんなことでもご相談ください

生活の中で不安な事、心配事があれば、まずはお電話ください。職員がご自宅へ訪問し皆さんのご相談をお受けします。

協力事業所を募集
 トコロみまもりネットにご協力いただける事業所を募集しています。
対 市内で事業を行う法人または団体

トコロみまもりネット協力事業所一覧

(平成25年11月1日現在)

法人名など	事業所数
J A いるま野所沢地域統括支店	9
東京電力(株)志木支社	1
埼玉西ヤクルト販売(株)	5
武州ガス(株)所沢営業所	1
所沢新聞販売協会	26
日本郵便(株)所沢郵便局	1
日本郵便(株)所沢西郵便局	1
(社)埼玉県LPガス協会所沢支部	45
公益社団法人所沢市シルバー人材センター	1
タイヘイ(株)	1
宅配クックワン・ツウ・スリー (指定配食事業所)	1
(株)武蔵野フーズ (指定配食事業所)	1
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
(株)ドリー夢 (牛乳等販売事業所)	1
新所沢マンション自治会	1
(財)住宅管理協会東京支部	1
西所沢椿峰ニュータウン第12管理組合	1
(有)マルトシ (スーパーマーケット)	1
埼玉西協同病院	1
ヤマト運輸(株)所沢支店	4
ファインライフ新所沢 (マンション管理事業所)	1
ワタミタクシヨク (指定配食事業所)	1
生活協同組合コープみらい	5
(株)住協小手指支店	1
三興管理(株)	1
まごころ弁当所沢店 (指定配食事業所)	1
所沢市介護保険サービス事業者連絡協議会	301
アクアイースト(株)	1
わんまいるキノシタ商店	1
佐川急便(株)所沢店	1
(株)ファーコス	3
粋生き弁当 (合同会社保護雇用機構)	1
(株)スーパーマルヒロ	1
合計	423

地域包括支援センター一覧 (市内14カ所)

◎担当地域は異なる場合があります。

名称	電話番号	担当地域
所沢地域包括支援センター 宮本町1-1-2	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・くすのき台1丁目～2丁目
松井東地域包括支援センター 坂之下941-3	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 上安松1283-4	2994-1615	西新井町・東新井町・牛沼・上安松・くすのき台の一部
柳瀬地域包括支援センター 坂之下1153-1	2951-5812	坂之下・城・本郷・日比田・亀ヶ谷・新郷・南永井・東所沢
富岡地域包括支援センター 中富1617	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 神米金505-1	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 東狭山ヶ丘5-928-1	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 三ヶ島5-551	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 東狭山ヶ丘6-2823-13	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 北野3-1-18	2947-1211	上新井・小手指元町・小手指南・小手指台・北野・北野南・北野新町・小手指町5丁目
小手指第2地域包括支援センター 東狭山ヶ丘4-2695-1	2923-8780	小手指町1丁目～4丁目
山口地域包括支援センター 山口5257-3	2928-7525	山口・上山口
吾妻地域包括支援センター 久米1538-2	2929-6965	北秋津・東住吉・西住吉・南住吉・久米・荒幡・松が丘・くすのき台3丁目
並木地域包括支援センター 中新井438	2943-7333	こぶし町・若松町・下新井・中新井・並木・北原町

皆さんの善意

【愛の福祉基金へ】 ●東道流吟道 陽春白雪流総本部様 (52,489円) ●(株)中央管財様 (5千円) ●男の料理番様 (5千円) ●所沢市社交ダンスを楽しむ会様 (3千円)

【所沢市緑の基金へ】 ●所沢地区環境推進員協議会様 (49,360円)

【地域社会への貢献、地球環境保全のため】 ●(株)シマ様 (蓄電池ポータブルAC電源7個、コンパクトソーラーライト15個)

【ふるさと応援寄付へ】 ●駒崎敏郎様 (200万円) ●瀬戸病院様 (10万円)

【障害児者とその関係者へ】 ●まつおか矯正歯科クリニック様 (埼玉ブロンコスグリーンシートチケット24枚)

【市立保育園へ】 ●松本千一樣 (米120kg)

※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。

救急医療情報キット

かかりつけ医、持病などの医療情報と診察券・健康保険証の写しなどを専用のプラスチック容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管することで、迅速な救急活動に役立ちます。

対 市内在住の65歳以上の方がいる世帯

配布場所 市役所
1階高齢者支援課、同1階障害福祉課、消防署・分署、老人福祉センター・老人憩の家、地域包括支援センター、シルバー人材センター、相談支援事業所

問 高齢者支援課
☎ 2998-9120

第24回 所沢シティマラソン

12月8日(日) (雨天決行)

全国各地から参加する大勢のランナーが市内を走り抜けます。沿道から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行います。ご不便をお掛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 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 (大会当日☎ 2926-2511)



TOKOROZAWA



▲撮影：市民カメラマン・佐藤清一郎

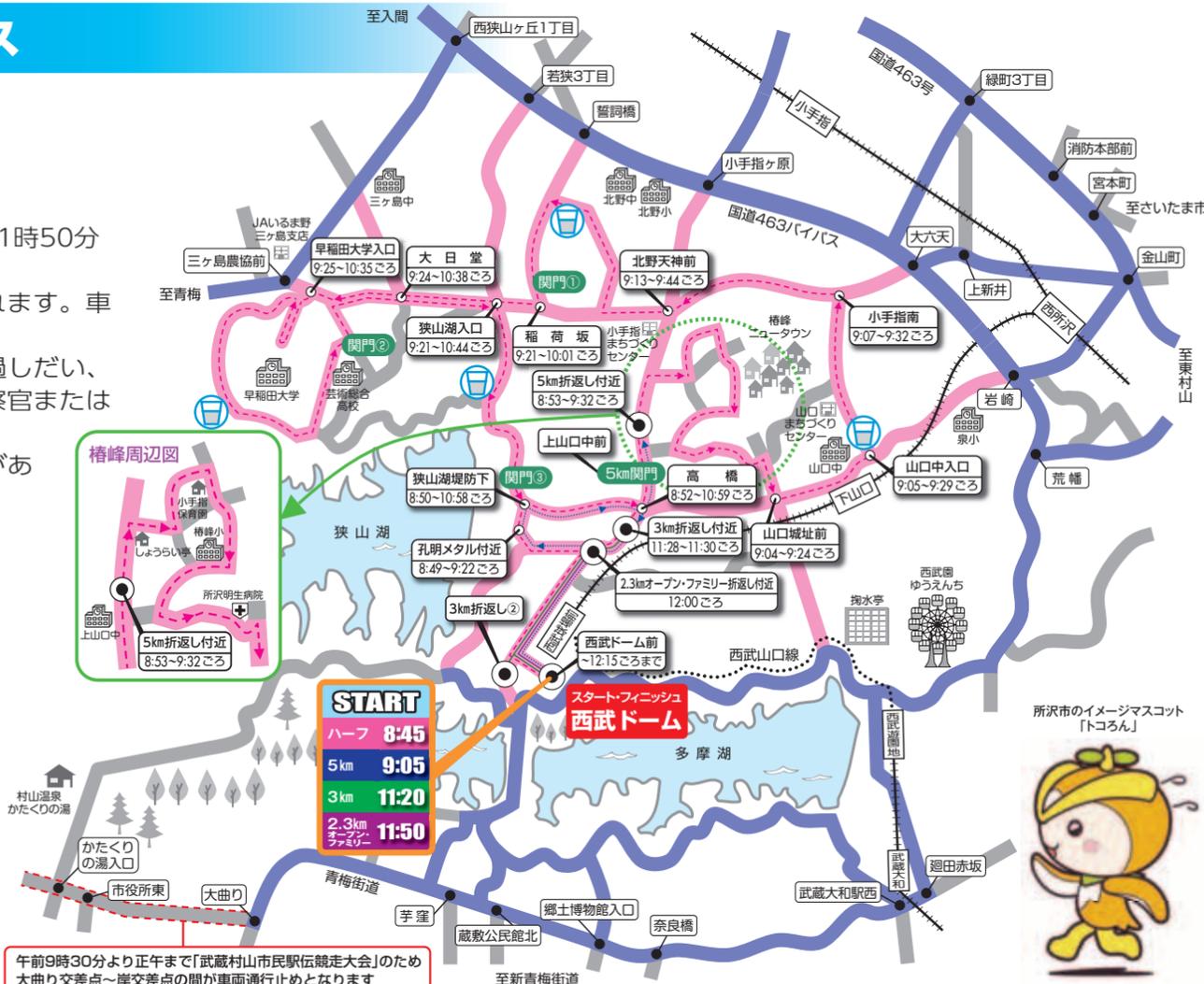
交通規制とマラソンコース

◆スタート時間

- ▶ ハーフ…午前8時45分
- ▶ 5km…午前9時5分
- ▶ 3km…午前11時20分
- ▶ 2.3km (オープン・ファミリー) …午前11時50分

【留意事項】

- ▶ 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最後のランナーが通過しだい、規制を解除する場合がありますので、警察官または係員の指示に従ってください。
- ▶ 定期路線バスは遅延および迂回することがありますのでご了承ください。



車両通行禁止
(午前8時20分～午後0時30分)

迂回路

凡例

- ハーフ
- 5km
- 3km
- 2.3km

給水所 ● 折り返し地点

平成26年度 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26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①②の要件を全て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25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26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26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25年1月1日と平成26年1月1日の土地所有者が同じであること(共有となっても可)
- ⑥原則として、平成25年1月1日と平成26年1月1日の住宅所有者が同じであること(共有となっても可)

◆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6分の1、都市計画税は3分の1を上限とします。

◆小規模住宅用地とは、住宅用地のうち200㎡までの部分をいい、その他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3分の1、都市計画税は3分の2を上限とします。

◆その他の住宅用地とは、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。

◆所有地を新たに住宅用地として利用する場合は申告が必要となりますのでご連絡ください。

◆住宅用地については、平成26年度から課税標準額の据置特例措置がなくなり、評価額が前年と同額であっても税額が増加する場合があります。

◆土地の利用状況が変わると固定資産税・都市計画税の課税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・都市計画税の評価上の地目は、賦課期日(平成26年1月1日)の利用状況により決まりますので、土地の利用状況に変更があった場合はご連絡ください。

◆固定資産の調査にご協力をお願いします
土地調査 土地の分筆、合筆などに伴い利用状況が変更された土地などについて、固定資産税・都市計画税の評価額算定のために調査(家屋を取り壊し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26年度償却資産(事業用資産)の申告
固定資産税は、土地や家屋のほか償却資産も課税の対象となります。市内で事業をしている方は、平成26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上、資産課税課へ提出してください(郵送可)。12月20日(金)までに申告書など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31日(金)となっておりますが、1月20日(月)までのお早めの申告にご協力ください。

◆申問先 8501市役所2階資産課
☎ 2998-9068

みんなのひろば



▲市民の皆さんに健康と医療の知識を深めていただくように、毎年開催される『第26回所沢市健康まつり』。今年も健康相談や鍼灸の体験治療、ビンゴゲームなどイベントが盛りだくさんで、皆さん楽しみながら参加していました。11月10日(日)／保健センター (撮影：市民カメラマン・白須信一)



▲20店舗が料理を提供して食べ比べを行い、投票により所沢グルメ王座を決めた『第1回所沢グルメ王座決定戦2013』。見事1位に輝いたのは、ほうれん草のカレーうどんを油揚げに入れて、ハンバーガーに見立てた「重松流ZAWAカレー (ZAWAバーガー)」でした。11月16日(日)／所沢航空記念公園 (撮影：市民カメラマン・木村清貴)



▲青少年の健全な心身の発達を促進し、相互交流を図ることを目的として開催された『第54回所沢市青少年三大会』。柔道・剣道・弓道の各種目で、選手たちは熱戦を繰り広げました。11月10日(日)／市民体育館・武道館 (撮影：市民カメラマン・津田資雄)



▲撮影：市民カメラマン・遠井洋子



▲撮影：市民カメラマン・滝島利男

▲台風の影響が心配されましたが、1日目の午後には雨が上がり、2日目はみごとな秋晴れの下、開催された『第34回所沢市民フェスティバル』。夕方まで列が続いたミニSLやステージイベント、バザールなどを楽しみました。10月26日(日)・27日(日)／所沢航空記念公園

おうちで食べよう! 所沢の学校給食

30 ゆずのドレッシングあえ



栄養士さんが考えた学校給食のメニューの中から、所沢産の食材を取り入れたものや、特色あるレシピを紹介します。

◆今回の献立

- ごはん
- 牛乳
- さんまのおろしかけ
- ゆずのドレッシングあえ★
- 沢煮糰子



★ゆずのドレッシングあえ

材料 (4人分)

- ・ほうれん草…1/2束
 - ・白菜…200g
 - ・にんじん…中1/4本
 - ・ゆで塩…適宜
- 【ドレッシング】
- ・ゆず果汁…大さじ1・1/2弱
 - ・砂糖…小さじ1
 - ・薄口しょうゆ…大さじ1弱
 - ・酢…小さじ1強
 - ・サラダ油…小さじ2

作り方

- ①ほうれん草は3cmぐらいに切り、沸騰した湯に塩を入れてゆで、水にとって冷まし、水気を絞っておく。
 - ②白菜は短冊切り、にんじんは千切りにし、沸騰した湯に塩を入れてゆで、水分をきって冷ましておく。
 - ③Aの材料を合わせドレッシングを作る。
 - ④①②の野菜を混ぜ合わせ、③のドレッシングであえたらできあがり。
- ◎ドレッシングとあえて置いておくと、野菜の色が悪くなる場合があります。あえてからは、早めに食べてください。

ここがポイント 冬はゆずがおいしい季節です

ゆずには、強い酸味と独特な香りがあり、ゆずそのものがメインになることはありませんが、日本料理にはたくさん使われ欠かすことのできない食材の一つです。ゆずの香りも楽しみながらゆずのドレッシングあえを食べましょう。

また、12月の冬至にはゆずを浮かべた湯舟に入浴する習慣があり、「ゆず湯に入れば風邪をひかない」といわれています。今年の冬至は12月22日です。皆さんもゆず湯で温まってみませんか？

問い合わせ 保健給食課 ☎2998-9249 2998-9167

はっぴー 野老っ子



皆さん「聴覚障害」には「音が聞こえない」というほかにどのような障害があると思いますか。聴覚障害者は見た目には分かりづらいため、周りの理解を得られないことが多く、コミュニケーションをとることが困難です。また、情報を得る手段が少なく、孤立しやすくなっています。そうしたことから「情報障害」「コミュニケーション障害」があるともいわれています。

今回ご紹介するのは、生まれも育ちも所沢で、所沢市聴覚障害者協会会長として10年間活動している仲重夫さんです。

仲さんは、先天性の聴覚障害があり、周りの人とコミュニケーションがうまくとれないという経験をしてきました。仲さんが幼いころは、手を使って会話をする「手話」ではなく、口の開き方で言葉を読み取る「口話」でコミュニケーションをとるのが一般的でした。県立坂戸ろう学校小学部(現：埼玉県立特別支援学校坂戸ろう学園)の授業でも口話でした。「授業の内容を理解することが難しく、授業終了後に先生に筆談で質問をするなどして分からないところを補っていました」と幼少期を振り返ります。

幼少期の体験から、聴覚障害者が多くの方とコミュニケーションを

所沢のマチを住みよい街へ!

仲 重夫さん (上新井在住)

とりながら住みよい環境で生活できるようにしたいと、手話や要約筆記の講習会の開催や、手話通訳者、要約筆記者の育成などに取り組んでいます。

情報が入りにくい聴覚障害者にとって、災害時には大きな不安が襲います。そんな時に聴覚障害者であることを周りにアピールすることでスムーズに支援が受けられるように作った「聴覚障害者災害時援助用バンダナ」も活動の一つです。バンダナには「耳が聞こえません」「手話ができます」「筆談ができます」と書かれています。「このバンダナをすることで周りの人とスムーズにコミュニケーションがとれるので、災害時の不安が軽減されます」と、いつも持ち歩いているバンダナを見せてくれました。

もし災害時に「耳が聞こえません」とバンダナをしている人がいたら、支援を求めているサインです。積極的にコミュニケーションをとって、私たちみんなで、所沢を誰もが住みよいまちにしていきたいです。



▲市長にバンダナ作製の報告をする仲さん

ところざわ 歴史まめ知識 42

所沢の市域に関わる歴史的事項を50音順で紹介しています。今号は「れ」です。



れ **連合戸長役場** 明治14年(1881)、所沢村は「所沢町」となることを県に願ひ出しましたが、この時、村の代表は「村長」ではなく「戸長」でした。実は明治前期の村に村長はおらず、もともと戸籍事務のため設けられた「戸長」が、この時期徴税や教育、徴兵などの各種事務を執り行っていました。戸長は名主など旧来の有力者から選ばれることが多く、政府の末端的な立場であるとともに、地域の指導層でもありました。その結果、明治10年代に興隆した自由民権運動を、行政担当者である戸長が担う状況が起こります。明治17年(1884)、政府は制度を変更、複数の村による連合村を編成し、戸長は知事による任命制として統制を強めようとした。市域での連合戸長役場は、所沢町のほか、三ヶ島村、山口村、神米金村、南永井村、下新井村に置かれました。

歴史的建造物 銀座通りには、町場の繁栄を伝える建物として、いわゆる蔵造りやモダンな看板建築の商家がありました。昭和37年に買い物客の利便性のためアーケードが設置され、これらの外観はその奥へ隠れ忘れられますが、再開発が始まると、知られざる所沢の文化財としてにわかに注目を集めることになりました。市は調査を実施し、一部の部材が将来の活用を見越して保存されています。

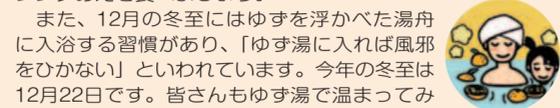
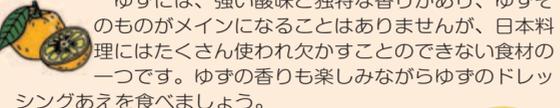
連 俳諧(俳句)は江戸後期から大変盛んになり、市域でも「所沢連」「武蔵野連」などの同好集団がそれをけん引しました。「所沢連」の中心人物として、三上里恵やその夫・葉原が知られています。その活動は次第に農村部へ広がり、有力者層の交際手段として俳諧は必須の教養となりました。豪農でもあった田中藤詠などは、江戸から著名な俳人を招く一方で、地域の宗匠格として俳諧の隆盛を支えました。

◎今回の歴史まめ知識42は、「る」の項目がないため「れ」となります。

問い合わせ 生涯学習推進センターふるさと研究グループ ☎2991-0308 2991-0309



▲三上里恵の墓碑(葉王寺)

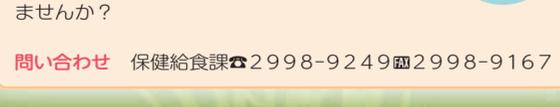
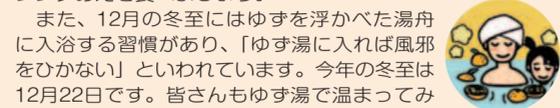


た。山陰の小京都と呼ばれるにふさわしい、「ふるさと」そのもののような深い歴史をたたえた町。知らぬ間に歩くことの楽しみを知りました。翌年は会津若松の熱塩温泉へ。夜、宿の窓から音もなく降り積る雪を眺めました。まるで物語のような大みそか。翌朝、近くの神社に初詣に出かけたとき、振り向くところには私一人だけの足跡がありました。

若いころの旅は本当に価値のあるものです。それから先の人生を心豊かに生きてくれた、そんな冬の旅でした。

憧れの北国 並木 小林 研一

ドラマ「北の国から」が好きで、冬の北海道に行きたいと思っていました。ちょうど札幌に友人がいたため、思い切って北国へ。半袖短パンでこみ出している人などを見て、初めての本格的な雪国は刺激的でした。念願だった雪まつりも見れて、巨大な雪像は圧巻でした。そして足を延ばして、富良野に行くことになったのですが、バスを乗り過ごして、たまたま2時間の滞りとなってしまいました。駅周辺を歩いて、その日のうちに札幌に帰ったのですが、まさかその時は、富良野に住むことになるなんて思ってもいませんでした。



価値のある旅 南住吉 宮下 広子

20代の終わりごろ、年末から年始にかけてよく一人旅をしました。最初に訪れたのは津和野。山梨から身延線・寝台特急、山口線と乗り継いで、着いたときには細かい雪が舞っていました。

誰でもエッセイ スキーでの旅

上山口 山口 満子

北海道の名産の町に赴任した私たち家族は、休日には決まってスキーに出かけ、夫を先頭に、小学1年の長男、3歳の長女と続き、後方は私が見守った。天塩川の土手が初心者向きで、官舎から真つづくに広い雪に覆われた畑を突っ切る。すっから直滑降はとも快適。親子は雪まみれになり、大きなおむすびを頬張った。

思い出がたぐさの中、子どもたちが中学1年生と小学3年生に成長し、再び青函連絡船で本土へ帰って来た、冬の旅であった。

【情報館】・特にことわりのないものは12月2日(月)から申し込みを受け付けます。・費用などの記載がないものは無料です。



平成26年度から個人住民税の均等割の税率が変わります

「東日本大震災からの復興に関し、地方公共団体が実施する防災のための施策に必要な財源の確保に係る地方税の臨時特例に関する法律」が公布・施行され、所沢市でも平成26年度から35年度まで個人住民税(個人市民税・個人県民税)の均等割額をそれぞれ500円ずつ引き上げます。

◆**変更後の均等割額(年額)**
個人市民税 3,500円
個人県民税 1,500円

所沢市ではこの財源を防災行政無線の増設・更新、防災備蓄倉庫や耐震性貯水槽の設置などの防災、減災事業に充てる予定です。

市民の皆さんには、税率引き上げの趣旨をご理解いただくようお願いいたします。

問 市民税課 ☎2998-9064

平成27年度から個人住民税の給与天引き納入を徹底

埼玉県と県内市町村は、平成27年度には原則全ての給与支払者を特別徴収義務者に指定する取り組みを進めています。

事業主の皆さんは、遅くとも平成27年度当初からは特別徴収に対応で

きるように準備をお願いします。
 ◎特別徴収とは、給与支払者が毎月の給与から個人住民税を天引きし、従業員に代わって市に納入する制度です。

◆**事業主の負担は少ない**

- ① 所得税のような、税額の計算や年末調整をする手間がいらぬ。
- ② 従業員が常時10人未満の場合は、市の承認を受け、年12回の納期を年2回とすることが出来る。

◆**従業員のメリット**

- ① 納税に向く手間が省ける。
- ② 納税通知書による納入は原則年4回であるのに対し、特別徴収は年12回なので、1回あたりの納入額が少ない。

年金額が変わります

平成25年10月分以降の年金額が改定され、12月支払い分から額が変わります。改定後の老齢基礎年金の満額は778,500円です。

問 所沢年金事務所 ☎2998-0170

住民票の写し等の第三者交付に係る本人通知制度(事前登録制)

住民票などの不正請求および不正取得の抑止・防止のため、住民票の写しや戸籍の謄本などを本人の代理人または第三者へ交付した場合、その事実を登録者へ通知します。

対 所沢市に住民登録をしている方、または本籍がある方

市税の夜間・休日納税窓口

夜間…12月2日(月)・27日(金)、1月6日(月)午後5時15分～8時

休日…12月14日(土)・21日(土)午前8時30分～午後0時30分

税の内訳 市・県民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、法人市民税、国民健康保険税等
 ◎災害、けが、病気、失業などで収入が著しく減り、納期限までに納められないときは、お早めにご相談ください。電話による納税相談も受け付けます。

1月6日(月)は

- ◆固定資産税・都市計画税(第3期)
- ◆国民健康保険税(第6期)

の納期限です

▶納付書に記載された納付場所で、納期限までに納めてください。

問 市役所 2階 納税課

☎2998-9073

登録方法 市役所1階市民課へ運転免許証・健康保険証などの本人確認書類を持参の上、本人通知制度事前登録申込書を提出

通知対象 ▼住民票の写し(本籍および筆頭者の記載のあるもの) ▼住民票の記載事項証明書(本籍および筆頭者の記載のあるもの) ▼戸籍の附票の写し ▼戸籍の謄本または抄本 ▼戸籍の個人・全部または一部事項証明 ▼戸籍の記載事項証明書

通知内容 ▼交付年月日 ▼交付した証明書の種類・通数 ▼請求者の種別(代理人または第三者の別)

◎証明書を取得した個人の情報は通知されません。
 問 市民課 ☎2998-9087

ひとり親家庭等医療費助成制度・児童扶養手当

対 次のいずれかに該当する18歳までの児童と、その児童を養育している父・母・養育者
 ① 父母が離婚した児童 ② 父または母が死亡した児童 ③ 父または母に一定の障害がある児童 ④ その他の理由で父または母がいない児童など

ひとり親家庭等医療費助成制度・児童扶養手当

対 次のいずれかに該当する18歳までの児童と、その児童を養育している父・母・養育者
 ① 父母が離婚した児童 ② 父または母が死亡した児童 ③ 父または母に一定の障害がある児童 ④ その他の理由で父または母がいない児童など

児童扶養手当

対 次のいずれかに該当する18歳までの児童を養育している父・母・養育者
 ① 父母が離婚した児童 ② 父または母が死亡した児童 ③ 父または母に一定の障害がある児童 ④ その他の理由で父または母がいない児童など

大人の風しんワクチン接種助成(助成は10月分まで、申請は12月で終了)

接種期間 12月27日(金)(消印有効)
 接種場所 市内協力医療機関
 接種費用 自己負担(高額療養費や付加給付金を除く)

共通留意事項

00円を加算
 ▼児童が18歳になった年の年度末までが対象 ▼申請者やその配偶者、および同居など生計を同じくしている直系親族、兄弟姉妹の所得制限有り ▼いずれの制度も申請が必要
 問 こども支援課 ☎2998-9124

ひとり親家庭児童就学支度金支給制度

平成26年4月に中学校へ入学予定の児童を養育している、市民税非課税世帯の方(生活保護受給世帯を除く)で、母子家庭の母、父子家庭の父、父母のない児童を養育している方
 支給額 対象児童一人につき1万円
 申請 12月27日(金)までに市役所2階こども支援課 ☎2998-9124
 配布の申請書を同課へ直接・郵送

麻しん風しん混合予防接種第2期はお済みですか

平成19年4月2日～20年4月1日生まれの方(幼稚園・保育園の年長児に相当する年齢)
 接種期間 3月31日(月)
 接種費用 自己負担(高額療養費や付加給付金を除く)

接種期間 3月31日(月)
 接種費用 自己負担(高額療養費や付加給付金を除く)

接種期間 3月31日(月)
 接種費用 自己負担(高額療養費や付加給付金を除く)

がん個別検診(大腸がん・乳がん・子宮頸がん)

対象者には6月中旬に受診券を郵送していただきます。受診券を紛失した方および7月以降に後期高齢者医療の資格を取得し、以前加入していた健康保険で健康診査を受診していない方はご連絡ください。

受診日 埼玉県後期高齢者医療の被保険者で市内に住所を有する方
 自己負担額 800円
 受診期間 3月31日(月)
 問 福祉総務課 ☎2998-9113

受診日 埼玉県後期高齢者医療の被保険者で市内に住所を有する方
 自己負担額 800円
 受診期間 3月31日(月)
 問 福祉総務課 ☎2998-9113

受診日 埼玉県後期高齢者医療の被保険者で市内に住所を有する方
 自己負担額 800円
 受診期間 3月31日(月)
 問 福祉総務課 ☎2998-9113

受診日 埼玉県後期高齢者医療の被保険者で市内に住所を有する方
 自己負担額 800円
 受診期間 3月31日(月)
 問 福祉総務課 ☎2998-9113

受診日 埼玉県後期高齢者医療の被保険者で市内に住所を有する方
 自己負担額 800円
 受診期間 3月31日(月)
 問 福祉総務課 ☎2998-9113

受診日 埼玉県後期高齢者医療の被保険者で市内に住所を有する方
 自己負担額 800円
 受診期間 3月31日(月)
 問 福祉総務課 ☎2998-9113

超親切な市役所へ!
休日でも届け出や申請ができます

休日開庁日 12月14日(土)・21日(土)
 午前8時30分～午後0時30分
 開庁窓口 ▶市役所1階市民課 ▶同1階国保年金課 ▶まちづくりセンター
 取り扱い業務 ▶転入・転出・転居などの異動届 ▶印鑑登録 ▶住民票・印鑑登録証明書・戸籍証明書などの各種証明書の発行 ▶住民基本台帳カードの申請・交付 ▶国民健康保険・国民年金の手続き

【留意事項】
 ▶並木まちづくりセンターは証明書の発行のみの取り扱いです。
 ▶取り扱い業務の詳細は、事前に問い合わせの上、お越しください。

問 ▶市民課 ☎2998-9087 ▶国保年金課 ☎2998-9131 (国民健康保険担当) ▶ ☎2998-9095 (国民年金担当)

がん個別検診(大腸がん・乳がん・子宮頸がん)

がん検診名	対象者	一部負担金
大腸がん検診(便潜血検査)	40歳以上の方(昭和49年3月31日以前に生まれた方)	500円
乳がん検診(視触診・マンモグラフィ)	40歳以上の女性(昭和49年3月31日以前に生まれた方)	40歳～49歳 1,500円
	◎前年度に受診した方を除きます。	50歳以上 1,000円
子宮頸がん検診(視診・内診・細胞診検査)	20歳以上の女性(平成6年3月31日以前に生まれた方)	1,000円

問 申請書は、保健センター健康管理課、市役所1階保健医療課、まちづくりセンター、市HPで入手できます。
 問 保健センター健康管理課 ☎2998-11811

後期高齢者医療「健康診査」
 対象者には6月中旬に受診券を郵送していただきます。受診券を紛失した方および7月以降に後期高齢者医療の資格を取得し、以前加入していた健康保険で健康診査を受診していない方はご連絡ください。

受診日 埼玉県後期高齢者医療の被保険者で市内に住所を有する方
 自己負担額 800円
 受診期間 3月31日(月)
 問 福祉総務課 ☎2998-9113

所沢市街づくり基本方針(素案)公表方法 市役所2階都市計画課、同1階市政情報センター、まちづくりセンター、図書館で閲覧・配布のほか、市HP(「パブリックコメント」)をクリック)でご覧になれます。
 問 都市計画課 ☎2998-9192

【情報館】・特にことわりのないものは12月2日(月)から申し込みを受け付けます。・費用などの記載がないものは無料です。

消防「歳末特別警戒」を実施

◆平成25年度 全国統一防火標語
「消すまでは、心の警戒 ONのまま」

期間 12月15日(日)～31日(火)

◆住宅防火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、防炎品を使用する。
- 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。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用火災警報器を設置する。



●期間中、消防車両が警鐘を鳴らしながら、巡回広報を実施します。
問 埼玉西部消防局予防課
☎ 2929-9121

冬のエコライフデー

冬期は、家庭での電気やガスなどの使用量が増える季節です。エコライフデーエコアクションシートを基に、暖房の使用を控えるなどエコな暮らしを実践してみませんか。
実施期間 12月15日(日)～2月28日(金)
チェックシートの配布・回収場所 市役所5階環境総務課、まちづくりセンター



●市HP「冬のエコライフデー」で検索)からも報告できます。
◆夏のエコライフデーの結果
実施期間 7月1日～9月30日
参加人数 25,149人
ご協力いただき、ありがとうございました。
問 環境総務課 ☎ 2998-9133

公園の落ち葉を堆肥などに活用しませんか

事前に公園課に連絡することで公園や緑地の落ち葉を掃いて持ち帰ることができます。



旧所沢浄化センター跡地の売却に係る募集要項の公表

問 公園課 ☎ 2998-9196
旧所沢浄化センター跡地を売却するにあたり、土地利用計画などの条件をまとめた募集要項を公表します。
公表日 1月20日(月)
公表方法 市役所5階産業振興課で配布のほか、市HP「旧所沢浄化センター跡地」で検索)で公表
問 産業振興課 ☎ 2998-9157

平成25年度地価調査図書の見覧

平成25年度埼玉県地価調査「価格一覧」と「あらまし」の見覧ができます。
問 1階市政情報センター、まちづくりセンター(並木を除く)
問 県HP「平成25年度地価調査価格」で検索)でもご覧いただけます。
問 開発指導課 ☎ 2998-9379

製造事業所の皆さんへ工業統計調査にご協力ください

工業の実態を明らかにし、産業政策、中小企業政策などの基礎資料を得ることを目的として「工業統計調査」を実施します。
12月中旬から1月中旬にかけて、調査員(調査員証を携帯)が伺いますので、ご協力をお願いします。
問 文書行政課 ☎ 2998-9043

平成25・26年度建設工事請負などの入札参加資格審査(追加)申請

平成25・26年度の所沢市への建設工事、設計・調査・測量業務、土木施設維持管理業務(物品などを除く)の入札参加を希望する場合は、埼玉県入札審査課での申請が必要となります。詳細は県HP「入札参加資格審査」で検索)をご覧ください。
◆新規申請受付
受付期間 12月20日(金)～1月14日(火)
◆追加申請受付
受付期間 12月20日(金)～1月21日(火)
問 契約課 ☎ 2998-9058

埼玉県最低賃金の改定

改定日 平成25年10月20日
時間額 785円
埼玉県最低賃金は県内全ての労働者とその使用者に適用されます。なお、特定の産業には別途特定(産業別)最低賃金が定められます。
問 所沢労働基準監督署 ☎ 2995-12582
埼玉県最低賃金総合相談支援センター ☎ 048-641-3613

放射線量の測定結果など

◆放射線に関する相談窓口
東京電力福島第一原子力発電所の事故に伴う放射線に関する問い合わせや相談に応じます。また、空間放射線量測定器の貸し出し(7日間)を行っています。
●市HP「放射線量測定器」で検索)をご覧ください。
◆環境対策課 ☎ 2998-9230
◆空間放射線量の測定結果
市内10カ所を測定したところ、平常時の放射線量の限度(自然放射線などを除く)を下回っていました。
測定日 11月14日
測定結果 0.03～0.07マイクログシーベルト/時
問 環境対策課 ☎ 2998-9230

放射線量の測定結果

採取場所 第一浄水場(宮本町)
測定結果 放射性セシウムは不検出
問 上下水道部浄水管理室
☎ 2921-1083
◆学校給食食材に含まれる放射性物質の測定結果
採取日 10月4日
測定項目 狭山茶(ブリックパック)
測定結果 放射性セシウムは不検出
問 保健給食課 ☎ 2998-9249
●いずれも測定結果の詳細は、市HPでご覧いただけます。不検出とは検査機器で測定できる検出下限値未満であることを示します。

義援金箱の設置

被災者に対する義援金箱を市役所1階総合案内に設置しています。皆さんのご協力をお願いします。
◆鹿児島県奄美南部台風第24号災害義援金
設置期限 12月17日(火)
◆千葉県茂原市台風26号災害義援金
設置期限 12月27日(金)
◆伊豆大島等台風26号災害東京都義援金
設置期限 1月31日(金)
問 福祉総務課 ☎ 2998-9113

自治会・町内会は市民参加の原点です⑧

問 コミュニティ推進課 ☎ 2998-9083

◆新所沢地区◆

～皆でつくる・つなぐマチ「新所沢」～

「新」と名付けられたこのマチも「ニュータウン建設計画」以来50年以上が過ぎました。当時の若者は年を重ね、団地の子どもたちも親になり、他市町村からの転入世帯も増えました。何も無い雑木林からマチを作り、自治活動を始めた先輩方の思いを受け継ぎ、いよいよつないでいくときです。

新所沢地区は13の町会・自治会それぞれの工夫で活動しています。例えば、夏祭りは、長生クラブや子ども会、地元の店舗などを巻き込んで、顔がつながるかたちで開催しています。向陽町の「芸術祭」も作品を媒体として、地域、人をつないでいます。敬老会も身近な会場で分散して開催し、参加者に喜ばれています。



▲防災訓練

他にも地区全体で取り組む防災訓練、運動会、文化祭などに多くの方が参加します。防犯・見守りパトロールなどの地道な活動や環境整備などの日々の生活に密着していることでも、町会・自治会の力は大きいことがわかります。



▲地区運動会

町会・自治会活動は、会議や回覧ではなかなか伝わりにくいですが、まず「楽しい!」「役立つ!」を感じて参加してみませんか?そして、ご近所さん、お互いさまを意識してみましよう。

「安全、安心、住んで良かった」のために町会・自治会の仲間に加わってください。

冬の交通事故防止運動

交通事故を防止するため、一人一人が安全意識を高め、正しい交通ルールとマナーの実践に努めましょう。

◆高齢者の交通事故防止

元気な高齢者の方でも身体能力は若いときより低下していますので、自らの歩く速度をしっかりと認識して、左右の安全をよく確認してから横断歩道を渡りましょう。

◆自転車の安全利用の推進

自転車乗車中の交通事故が多くなっています。特に交差点での事故が最も多くなっていますので、交差点での「一時停止」と「安全確認」を必ず行いましょう。

◆飲酒運転の根絶

年末年始は、飲酒の機会が増えますので、飲酒運転をしないように一層の注意をしましょう。さらに、周囲の人に飲酒運転をさせないように気を付けましょう。

◆路上寝込みなどによる交通事故防止

埼玉県では過去5年間の路上寝込みなどによる交通事故死者が78人で、全国ワースト1位となっています。

路上寝込み者を発見した場合…速やかに110番通報をして、警察官が到着するまでその場で待機しましょう。

路上寝込みの防止…お酒を飲みすぎたら、タクシーで帰宅するか、家族の方に迎えを頼みましょう。



◆早めのライト点灯と反射材の着用推進

夕暮れ時から夜間に交通事故が多く発生する傾向があるため、自動車などのライトを早めに点灯しましょう。また、夜間の視認性を向上させる反射材の着用を心がけましょう。
問 交通安全課 ☎ 2998-9140

年末年始特別警戒出陣式

日 12月1日(日)午前9時～10時(雨天中止)

場 所 所沢航空発祥記念館前広場

内 容 部隊視閲、模擬訓練、秋草学園高校吹奏楽部による演奏

問 所沢警察署生活安全課 ☎ 2996-0110



【情報館】・特にことわりのないものは12月2日(月)から申し込みを受け付けます。・費用などの記載がないものは無料です。

12月4日～10日は 人権尊重社会をめざす 県民運動強調週間

憲法では、人間として侵すことのできない永久の権利を「基本的人権」として保障しています。

しかし、現実には、差別、いじめや虐待、社会参加を阻む障壁などに悩み苦しんでいる人びとがいます。

誰もが幸せに暮らせるよう、家庭や職場、地域社会、学校生活の中で、差別や偏見をなくし、人権に関する正しい理解を深めていきましょう。

問 人権推進・男女共同参画室
☎ 2998-9150

◆ 定例人権相談

日 毎週火曜日午後1時～3時30分

場 市役所1階市民相談課

相談員 人権擁護委員

問 市民相談課 ☎ 2998-9092

◆ 第65回人権週間行事

日 12月7日(土)

場 さいたま市産業文化センター (JR埼京線与野本町駅東口下車徒歩6分)

内 ▶ 第一部…午後1時～2時40分/平成25年度全国中学生人権作文コンテスト埼玉県大会表彰式 ▶ 第二部…午後3時～4時30分/気象予報士・平井信行さんによる講演会

◎ 会場へ直接お越しください。

問 さいたま地方法務局人権擁護課

☎ 048-859-3507



開催

所沢市新春のこころ

市長をはじめ参加者の方々が新年の門出を祝い、交流を深める催しです。どなたでも参加できます。

日 1月8日(水)午前11時～午後0時

場 30分/西武鉄道第2ビル8階くすのきホール(所沢駅東口)

対 申し込み先着1,000人

費 3,000円

申 12月2日(月)から10日(火)までに費用を添えて市役所3階企画総務課または、まちづくりセンターへ直接



問 秘書室 ☎ 2998-9022

就職支援を行うキャリアセンター 所沢ランチ(予約制)

① キャリアカウンセリング

日 毎週月・火・木・金・土曜日、12月25日(水)の午前10時～正午、午後1時～4時(12月24日(火)・30日(月)・31日(火)を除く)

場 ラーク所沢(花園2丁目)

対 就職を希望する方

相 談員 キャリアカウンセラー

◎ 希望する方には職業紹介をします。

第2・4土曜日は臨床心理士による心理カウンセリングもあります。

② 中高年向け就職支援セミナー

日 12月6日(金)午後2時～4時

場 市役所6階604会議室

対 40歳以上の求職者

定 申し込み先着30人

内 求人検索&面接攻略法

◎ 若者向け就職支援セミナー

日 12月13日(金)午後2時～4時

場 市役所6階604会議室

対 40歳未満および正社員経験の少ない44歳までの方

定 申し込み先着30人

内 仕事探しのための自己理解

◎ 女性向け就職支援セミナー

日 12月20日(金)午後2時～4時

場 市役所6階604会議室

対 仕事と家庭を両立したい女性の方

定 申し込み先着30人

内 面接の準備

◎ 1歳から未就学児までの保育(要予約)があります。

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

申 問 いずれもランチ受付専用ダイヤル ☎ 048-601-2229

(午前9時～午後5時30分)へ電話、①の当日予約はラーク所沢 ☎ 2943-2110 (午前8時30分～午後2時)で受け付け

一般労働相談(予約制)

日 12月13日(金)午後4時～8時(最終相談:午後7時) / 1人約50分

場 市役所5階501会議室

勤労者、事業主など 就業規則、賃金、解雇、労使間の 問題、就業に関することなど 相談員 社会保険労務士 申 問 産業振興課 ☎ 2998-9157(電話)

仕事に役立つパソコン講座

① ワード応用編

日 1月9日(水)・10日(金)午前9時～午後4時(全2日間)

内 差し込み印刷、フォントの作成、変更履歴やコメントの挿入など

◎ エクセル応用編

日 1月11日(土)・12日(日)午前9時～午後4時(全2日間)

内 高度な関数、データベース機能、マクロを使った自動処理など

◎ 共通事項

場 生涯学習推進センター

対 市内在住・在勤の勤労者または求職者で①はワードで表が作成できる方②は簡単な関数ができる方

◎ パージョンは2007です。

定 いずれも15人(抽選)

費 4,000円(求職者は免除になる場合あり)

申 問 12月9日(月)(消印有効)までに、はがき(一人一講座一通まで)に①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤昼間に連絡の付く電話番号⑥勤労者または求職者の別の勤労者は勤務先名・勤務先所在地を明記の上、〒359-8501産業振興課 ☎ 2998-9157(へ郵送)

第31回消費生活展・記念講座

◆ 消費生活展

日 12月9日(月)～11日(水)午前9時～午後4時(9日(月)は正午から、11日(水)は午後3時まで)

場 市役所1階市民ホール

テ ィ マ 「あなたも私もみんな消費者」を考えよう私たちがのくらし

内 体脂肪・握力測定、計量ゲーム、家庭用はかりの無料検査

◆ 記念講座

日 12月16日(月)午後1時30分～3時

場 30分/生涯学習推進センター

定 先着30人

テ ィ マ 健康・環境・くらし

講 医療生協埼玉協同病院院長補佐・高石光雄さん

◎ 会場へ直接お越しください。

問 消費生活センター

☎ 2928-11233

特許・商標相談会(予約制)

日 12月25日(水)午後1時～5時

場 市役所5階501会議室

対 勤労者、事業主など

申 問 知的財産総合支援センター埼玉 ☎ 048-621-7050(へ電話)

女性の再就職支援セミナー

日 12月16日(月)午前10時～正午

場 男女共同参画推進センターふらっと

対 再就職を希望する女性

定 申し込み先着20人

内 求人情報を知って可能性を広げよう

講 キャリアカウンセラー

留 意 事 項 ▶ 午後1時15分から個別面談(申し込み先着3人)あり ▶ 1歳から未就学児までの保育(要予約/10人)あり ▶ 雇用保険受給者には受講証明書を発行

申 問 12月1日(日)から男女共同参画推進センターふらっと ☎ 2921-1111



平成26年度からの指定管理者に指定した団体と施設

施設名	団体名(指定期間)	施設所管課
中富南コミュニティセンター	公益財団法人所沢市公共施設管理公社(5年間)	コミュニティ推進課 ☎ 2998-9083
椿峰コミュニティ会館	公益財団法人所沢市公共施設管理公社(5年間)	市民課 ☎ 2998-9087
椿峰コミュニティ会館別館	公益財団法人所沢市公共施設管理公社(5年間)	市民課 ☎ 2998-9087
所沢市斎場	公益財団法人所沢市公共施設管理公社(5年間)	市民課 ☎ 2998-9087
所沢サン・アビリティーズ	公益財団法人所沢市公共施設管理公社(5年間)	市民課 ☎ 2998-9087
プロペラ	社会福祉法人所沢市社会福祉協議会(5年間)	障害福祉課 ☎ 2998-9116
きぼうの園	社会福祉法人所沢市社会福祉協議会(5年間)	障害福祉課 ☎ 2998-9116
こあふる	社会福祉法人所沢市社会福祉協議会(5年間)	障害福祉課 ☎ 2998-9116
はばたき	社会福祉法人藤の実会(5年間)	障害福祉課 ☎ 2998-9116
ゆきわり草	社会福祉法人藤の実会(5年間)	障害福祉課 ☎ 2998-9116
キャンパス	社会福祉法人皆成会(5年間)	障害福祉課 ☎ 2998-9116
かしの木学園	社会福祉法人所沢市社会福祉協議会(5年間)	こども福祉課 ☎ 2998-9223
ひばり児童館	葉隠勇進(株)(5年間)	青少年課 ☎ 2998-9103
つばめ児童館	(株)コマム(5年間)	青少年課 ☎ 2998-9103
さくら児童館	学校法人マルハ学園(5年間)	青少年課 ☎ 2998-9103
歯科診療所あおぞら	一般社団法人所沢市歯科医師会(5年間)	保健医療課 ☎ 2998-9385
寿町駐車場	所沢商店街連合会(4年間)	商業観光課 ☎ 2998-9155
市民武道館	シンコースポーツ・サンワックス共同事業体(5年間)	スポーツ振興課 ☎ 2998-9248
弓道場	所沢市弓道連盟(5年間)	スポーツ振興課 ☎ 2998-9248

問 政策企画課 ☎ 2998-9027

定年退職者男性のための「健康ナイスミドル講座」

日 1月15日～2月26日 毎週水曜日の午前中(全7回)

場 保健センター

対 最近定年退職(定年退職予定を含む)した方で、何かを始めたい65歳未満の男性(既受講者除く)

定 20人(抽選/12月末までに通知)

内 基礎から学ぶ退職後の健康の秘訣、仲間づくりなど

費 500円(調理材料費)

申 問 12月16日(月)(必着)までに、はがきに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤電話番号⑥定年退職した年月または予定年月を明記の上、〒359-0025上安松1-24-1保健センター健康づくり支援課 ☎ 2991-1813(へ電話)・郵送または市HPから電子申請

平 成 2 5 年 青 ・ 白 色 申 告 決 算 説 明 会

日 12月9日(月)▶青色申告者:午前10時～正午▶白色申告者:午後2時～4時/市民文化センターミューズ小ホール

内 個人事業者の決算の仕方、決算書・収支内訳書の作成方法、記帳・帳簿などの保存制度の概要

問 所沢税務署 ☎ 2993-9111(自動音声案内の「2」を選択)



【情報館】・特にことわりのないものは12月2日(月)から申し込みを受け付けます。・費用などの記載がないものは無料です。

地区計画区域内での工事は届け出を!

地区計画が定められた区域内で建築行為などを行う場合は、地区計画に沿って計画し、工事着手の30日前までに届け出が必要です。また、垣・柵や塀の設置も対象となる場合があります。詳細は、お問い合わせいただくか、市HP(「地区計画」で検索)をご覧ください。

◆地区計画の名称と位置

名称	位置
椿峰立中坂地区	上山口の一部
緑町二丁目地区	緑町二丁目の一部
北野第二つばき苑地区	小手指元町二丁目の一部他
中富南部地区	中富南一丁目の一部他
上安松20番地地区	上安松の一部
西武秋津団地地区	上安松の一部他
所沢駅東口地区	くすのき台一丁目の一部他
狭山ヶ丘駅東口地区	東狭山ヶ丘一丁目の一部他
さくら通り路線地区	小手指南一丁目の一部他
小手指ハナミズキ地区	小手指町一丁目の一部
第二椿峰地区	小手指南四丁目の一部他
北野第一つばき苑地区	小手指南二丁目の一部
所沢松が丘地区	松が丘一丁目他
所沢三ヶ島工業団地地区	林一丁目の一部
新所沢駅西口地区	緑町一丁目の一部
所沢グリーンヒル地区	若狭二丁目他
第二上新井地区	上新井三丁目他

問 都市計画課 ☎ 2998-9192

NPO法人設立等基礎講座

日 12月10日(火) ◆基礎講座：午後2時～3時
▼個別相談：午後3時～5時

場 新所沢コミュニティセンター

内 ◆基礎講座：NPO法人とは、法人化のメリット、義務と責任など

▼個別相談：1団体約30分程度

対 任意団体の方、NPO法人に関心のある方など

定 ◆基礎講座：申し込み先着40人

個別相談：申し込み先着8団体

申 問 県・西部地域振興センター ☎ 2993-1110

993-1110 ☎ 2993-1113

113 ☎ 931102@pref.saitama.jp

☎ へ電話・FAX・Eメール

第67回所沢市成人のつどい

日 1月13日(祝)午前10時～正午

場 案内状に記載

対 平成5年4月2日～6年4月1日

日 生まれの方

内 式典、つどい

◎対象者には案内状を12月上旬ごろ

郵送します。手話通訳が必要な方は

12月24日(火)までにご連絡ください。

問 社会教育課 ☎ 2998-9242



くぬぎ山保全管理活動

日 12月15日(日)午前10時～午後3時

場 山脇学園用地(下電1456-1)

持 昼食、飲み物、作業用の服装

申 問 12月10日(火)までに、くぬぎ山地

区自然再生協議会事務局(県・みどり自然課内) ☎ 048-830-3151へ電話

所沢野菜親子収穫体験

日 12月14日(土)午後1時～3時(雨天

の場合は12月15日(日)に順延)

集 合 城公民館(城860-1)

内 所沢野菜の収穫体験・試食

費 1組500円

定 親子20組40人程度(抽選)

申 問 12月2日(月)から6日(金)までに市

役所5階所沢市農業後継者対策協議会事務局(農業振興課内)へ ☎ 2998-9158へ直接・電話

とろろ親子で楽しむ運動遊び

日 12月7日(土)午前9時30分～11時

場 市民体育館サブアリーナ

対 おおむね2歳～6歳児

持 上履き、タオル1人1本、飲み物

下履きを入れる袋

申 問 申込書を〒359-8501市役所2階

ども支援課 ☎ 2998-9124

☎ 2998-9035へ直接・電話・郵送・FAXまたは市HPから

電子申請

◎申込書は、ごども支援課、まちづくりセンター、児童館、市HPで入手

できます。

所沢駅西口から元町コミュニティ

広場に、サンタクロースが大勢繰り

出します!楽しいゲームやクイズなど盛りだくさんの

イベントです。

日 12月14日(土)午前11時～午後4時

(小雨決行)

◆サンタデビンゴ

受付時間 午前11時～午後2時

受付場所 元町コミュニティ広場、西武所沢店1階正面入口

問 商業観光課 ☎ 2998-9155

卸売市場の一般開放

日 12月28日(土)～30日(月)午前9時～午後2時

場 所沢総合食品地方卸売市場(関越自動車道所沢インターそば)

問 (株)埼玉西部食品流通センター ☎ 2945-1118

リサイクルふれあい館エゴロの行事

◆平成25年度小・中学生ごみ減量・3R啓発ポスター作品展

日 場 ①12月17日(火)～25日(水)市役所1階市民ホール

②12月26日(木)～1月17日(金)リサイクルふれあい館

◎12月17日(火)は午後1時から、12月25日(水)は正午までです。

◆初心者のリメイクエプロン講習会

和服からエプロンをつくりまします。

日 12月19日(木)午前9時30分～午後2時

定 申し込み先着15人

持 和服をほどいてア

12月のエゴロの行事

イロンをかけたもの、裁縫道具、昼食

行事名

開催日時

洋傘修理(1人1本) 12月21日(土)午後1時30分～

◎部品代は実費です。

包丁研ぎ講習会 12月21日(土)午後1時30分～

おもちゃの病院 12月28日(土)午後1時～

大型再生家具抽選会(40点程度) 12月14日(土)午前11時～

◎当日の申し込みは午前10時30分までです。

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。

休館日 毎週月曜日、12月23日(祝)・24日(火)、12月29日(日)～1月3日(金)

申 問 12月1日(日)からリサイクルふれあい館 ☎ 2994-15374へ電話

狭山丘陵いきものふれあいの里センターのイベント

①里山体験講座

日 12月15日(日)午前10時～午後2時30分

対 小学生～大人(小学生は保護者と参加)

定 申し込み先着20人

持 昼食、飲み物、エプロン

費 300円(材料費、保険代)

②初めての自然観察会

日 12月21日(土)午後5時～7時

対 小・中学生と保護者

定 申し込み先着20人

費 100円(保険代)

③定例ガイドウォーク

日 12月1日(日)・7日(土)

午後1時30分～2時30分

集 合 ①③は同センター(下山口駅から徒歩15分)②は所沢高校(西所沢駅から徒歩10分)

休館日 12月2日(月)・9日(月)・16日(月)・24日(火)、12月29日(日)～1月3日(金)

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	■クリスマス会/12月20日(金)午後3時30分～/参加自由
こばと	2924-3065	■クリスマス会/①12月11日(水)午前10時30分～(乳幼児と保護者対象) ②12月19日(木)午後4時～(小学生対象)/いずれも要申込
つばめ	2922-0410	■クリスマス会/①12月19日(木)午前10時30分～(1歳～3歳児対象) ②12月20日(金)午前10時30分～(0歳児対象)
つばき	2923-6155	■おおそうじとすいとんを食べよう会/12月19日(木)午後3時30分～/参加自由
すみれ	2949-3826	■クリスマス会/12月21日(土)午前10時30分～11時30分/参加自由
さくら	2998-5912	■クリスマス会/12月13日(金)午前10時30分～(乳幼児対象)/12月14日(土)午後3時～(小学生対象)
わかば	2948-3222	■紙ふうせんのおはなし会/12月11日(水)午後3時40分～
まつば	2995-0995	■クリスマスおたのしみ会/12月20日(金)午後3時30分～
みどり	2928-8414	■クリスマス会/①12月13日(金)午前10時30分～(乳幼児対象)/②12月14日(土)午後2時～/参加自由
やなぎ	2944-8819	■クリスマス会/①12月6日(金)午前10時30分～(乳幼児対象)/②12月24日(火)午後3時30分～/参加自由 ◎①の会場は柳瀬まちづくりセンターです。
ひかり	2996-3995	■クリスマス会/12月17日(火)午前10時～11時30分(乳幼児とその保護者対象)/参加自由



優勝賞品は台湾旅行! 第2回埼玉クイズ王決定戦

日 場 予選会：①12月23日(祝)午後1時～3時/越谷サンシティホール

②1月12日(日)午後1時～3時/上尾運動公園上尾陸上競技場

③1月26日(日)午後1時～3時/西武秩父駅仲見世通り

決勝戦：2月16日(日)さいたまスーパーアリーナ

対 小学4年生以上を含む3人1組

申 問 複数会場の申し込みはできません。

①は12月6日(金)②は12月27日(金)③は1月10日(金)までに埼玉県公式

観光サイトHP「ちよこたび埼玉」

9412へ電話③は当日受付

優

上級救命講習

日 1月11日(土)午前9時～午後5時

場 所 所沢中央消防署(けやき台)

対 所沢・飯能・狭山・入間・日高市に在住・在勤・在学の中・高生以上

定 申し込み先着40人

内 新生児から成人を対象とした心肺蘇生法、大出血時の止血法、外傷の手当て、搬送法など

申 問 12月9日(月)から13日(金)までに、所沢中央消防署消防管理課 ☎ 2998-9124へ直接・電話(午前8時30分～午後5時15分)

から電子申請または県・観光課 ☎ 048-830-3955から応募紙を入手し同課へ郵送・FAX

【情報館】・特にことわりのないものは12月2日(月)から申し込みを受け付けます。・費用などの記載がないものは無料です。

12月の宅地内水漏れ修繕当番店

(土・日曜日、祝休日など)

下記の修繕当番店が、24時間体制で対応していますので、直接ご連絡ください。

所沢市上下水道部HP (<http://www.tokorozawa-city-waterworks.com/>) では、水道に関するさまざまな情報を掲載しています。

日(曜日)	当番	電話番号
1日(日)	水村設備工業	2948-4455
7日(土)	(株)木下商興	2948-1719
8日(日)	(有)水工社	2942-3245
14日(土)	(株)糟谷設備工業所	昼 2923-8888 夜 2923-8349
15日(日)	(有)サンワ管工	2998-5844
21日(土)	(株)金子設備工業	2944-0515
22日(日)	(株)楽々	2923-4900
23日(祝)	(有)須田設備	昼 2922-7022 夜 2922-0981
28日(土)	旭設備機工(株)	2923-9361
29日(日)	(有)石和設備工業	2993-8108
30日(月)	(株)楽々	2923-4900
31日(火)	(有)北田住設工業	2942-0020

問 上下水道部 (夜間・休日は警備員対応)

☎ 2921-1100

プロバスケットチーム埼玉ブロンコス「所沢市民応援デー」

12月21日(土)午後6時試合開始・22日(日)午後2時試合開始

対戦相手 高松ファイブアローズ

場 市民体育館

対市内在住・在勤・在学の方

チケット価格 ▼2階自由席大人: 1,200円(通常2,000円)

▼2階自由席小・中・高校生: 500円(通常1,000円)

留意事項 ▼試合開始1時間前にオープンングセレモニーあり▼チケット売り場で対象者と分かるものを提示▼一人4枚まで購入可能

問 商業観光課 ☎ 2998-9155



募集

パブリックコメントを募集

◆マチごとエコタウン所沢構想(案)

募集期間 12月2日(月)～24日(火)

対市内在住・在勤・在学の方、市内に事務所または事業所を有する個人・法人・団体、本案の利害関係者など

構想(案)の公表 12月2日(月)から市役所5階環境総務課、同1階市政情報センター、まちづくりセン

ターで閲覧・貸し出しするほか市HPに掲載

申問 募集期間内に、構想(案)に対する意見を添えて、市役所5階環境総務課 ☎ 2998-9133へ提出または市HPから電子申請

◆第二次所沢市市民医療センター改

革プラン(素案)

募集期間 12月2日(月)～27日(金)

対市内在住・在勤・在学の方、市内に事務所または事業所を有する個人・法人・団体、本案の利害関係者など

改革プラン(素案)の公表 12月2日(月)から市民医療センター総務課、市役所1階市政情報センター、まちづくりセンターで閲覧・配布するほか市HPに掲載

申問 募集期間内に、改革プラン(素案)に対する意見を添えて、市民医療センター総務課 ☎ 2992-1151へ提出または市HPから電子申請

第2次所沢市子どもの読書活動推進計画(素案)

募集期間 12月3日(火)～17日(火)

対市内在住・在勤・在学の方、市内に事務所または事業所を有する個人・法人・団体、本案の利害関係者など

計画(素案)の公表 12月3日(火)から所沢図書館(本館・分館)、市役所1階市政情報センター、まち

づくりセンターで閲覧・貸し出しするほか市HPに掲載

申問 募集期間内に、計画(素案)に対する意見を添えて、所沢図書館本館 ☎ 2995-6311へ提出または市HPから電子申請

保育園栄養士(臨時職員)を募集

勤務日 月・土曜日(週5日) / 午前8時30分～午後5時

勤務開始日 平成26年1月

留意事項 ▼採用された方は、勤務前に健康診断の受診が必要(費用は自己負担) ▼65歳以上の方は登録不可

申問 履歴書(写真貼付)を市役所2階保育課 ☎ 2998-9126へ直接



臨床検査技師(臨時職員)を募集

募集人数 1人

対臨床検査技師(病理検査できればなお可)

勤務開始日 応相談

勤務日/時間 月・金曜日/午前8時30分～午後5時

勤務内容 検査業務全般

申問 市民医療センター ☎ 2992-1151へ電話

看護師(臨時職員)を募集

募集人数 1人

対看護師

勤務日 月・金曜日(週2～3日)

勤務内容 機能訓練事業など

申問 保健センター健康づくり支援課 ☎ 2991-1813へ電話

保健師(助手)を募集

募集人数 若干名

対保健師

勤務日 月・金曜日(不定期)

勤務時間 ①午前9時～正午 ②午後0時45分～4時45分

勤務内容 乳幼児健康診査、乳幼児健康相談など

勤務地 保健センター、まちづくりセンターなど

申問 保健センター健康づくり支援課 ☎ 2991-1813へ電話

市立小・中学校庁務手(臨時職員)を募集

募集人数 約20人

勤務開始日 平成26年4月

勤務日・時間 原則月・金曜日 ①午前7時～午後7時30分の間で1日4～5時間 ②午後4時30分～6時30分の2時間

勤務内容 学校用務

留意事項 ▼時間帯は学校が指定します。

申問 12月2日(月)から6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へ直接

介護認定調査員(臨時職員)を募集

募集人数 1人

対 次の全てに該当する方

①介護福祉士または介護支援専門員 ②普通自動車運転免許証を保有 ③平成25年12月1日現在で60歳未満

勤務開始日 平成26年1月

勤務日 毎週月・金曜日(週4日)

勤務時間 午前8時30分～午後5時(休憩1時間)

勤務内容 介護保険要介護認定に係る訪問調査など

時給 1,310円

申問 12月2日(月)から11日(水)までに履歴書(写真貼付)を市役所1階介護保険課 ☎ 2998-9420へ直接

所沢税務署の臨時職員を募集

募集期間 12月2日(月)～20日(金)

募集人数 約100人

対 18歳以上の方

勤務日 2月上旬～3月末の原則として月・金曜日(祝日を除く)

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(休憩1時間)、午前10時45分～午後2時15分までの3時間30分

勤務内容 来署者の案内・対応、パソコン入力作業、書類整理など

時給 890円

定 20人(内5人は託児あり)

デイジー図書 専用再生機体験会

デイジー図書は、視覚に障害をお持ちの方が利用するデジタル録音図書です。デイジー版「広報とろろ」と「翔びたつひろば」を聞いてみませんか。

日 1月21日(火) ①午前10時～正午 ②午後1時～3時

場 市役所3階301会議室

対 視覚障害者、視覚障害者をサポートしている方

定 ①②とも申し込み先着5人

◎操作方法の相談も受け付けます。

申問 12月27日(金)までに市役所3階広報課 ☎ 2998-9024へ電話・直接

◎視覚障害1級、2級の方が専用再生機を購入する際には事前に市役所1階障害福祉課 ☎ 2998-9116へ申請することで、購入費用の補助(100分の95に相当する額)が受けられます。

自衛官採用試験

採用種目 高等工科学校生徒(一般・推薦)

対 17歳未満(平成26年4月1日現在)で中学校を卒業(見込み含む)した男性(推薦は中学校長の推薦が必要)

受付期限 ▼一般: 1月10日(金) 推薦: 12月6日(金)

1次試験日 ▼一般: 1月18日(土) 推薦: 1月11日(土)～13日(祝)のうち指定する日

入隊予定 平成26年4月

資料請求先・自衛隊入間地域事務所 ☎ 2923-4691または自衛隊埼玉地方協力本部HP (<http://www.mod.go.jp/pcol/saitama/>)

職業訓練の受講生を募集

講座名 ユニバーサルファッション(障害者や高齢者の身体機能を補助衣服)

訓練期間 1月6日(月)～3月31日(月)

実施施設 専門学校浜西ファッションアカデミー(緑町1-19-15) ☎ 2924-0611

定 20人(内5人は託児あり)

対 次の全てに該当する方

▼ハローワークに求職の申し込みをしている▼訓練開始日に就職していない▼訓練開始日の1年以内に公

共職業訓練を受講していない

テキスト代 約13,000円

申問 12月10日(火)までに、ハローワークで職業相談を受け、願書(写真貼付)を県・職業能力開発センター ☎ 048-651-3122へ直接・郵送

平成26年3月発行の「家庭の資源とごみの分け方・出し方」に広告を掲載しませんか

発行部数 20万部(A4版/40頁)

広告の規格 縦50mm×横45mm/4色

刷り

広告掲載料 2万円(1枠)

募集枠数 28枠

留意事項 ▼完全版下を作成▼複数枠可能▼募集枠数を越えた場合は抽選▼「所沢市有料広告の掲載に関するガイドライン」・「所沢市有料広告掲載基準」を遵守

申問 12月10日(火)までに、市役所5階資源循環推進課に備え付けの申込書を同課 ☎ 2998-9146へ直接・郵送・Eメール

申込書は、市HPでも入手できます。

お詫びと訂正

広報とろろ11月号3頁で、所沢市医師会会長のお名前が間違っていました。正しくは「柳内 仁さん」です。お詫びして訂正いたします。

けんこう

◎ファックスでのお問い合わせは☎2995-1178へ

保健センター
〒359-0025 上安松 1224-1
午前8時30分～午後5時15分
(土・日曜日、祝休日、年末年始は休み)



健康づくり支援課の事業 ☎2991-1813

両親学級 申12月3日(火)から電話

日12月14日(土)午前9時30分～正午 対平成26年3月～6月に出産予定の初産婦とパートナー(両親そろって参加できる方) 内沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操など 定申し込み先着24組 持母子健康手帳、バスタオル

離乳食教室 申12月6日(金)から電話

◆ごっくん期

日1月20日(月)・24日(金)いずれも午前10時～11時15分 対平成25年7月～8月生まれの乳児とその親 内栄養士の講話、試食 定申し込み先着30組 持母子健康手帳、バスタオル、お手ふき、スプーン

◆もぐもぐ期

日1月27日(月)午前10時～11時30分 対平成25年5月～6月生まれの乳児とその親 内栄養士・歯科衛生士の講話、試食 定申し込み先着35組 持母子健康手帳、バスタオル、お手ふき、スプーン

◆ぱくぱく期

日1月23日(木)午前10時～11時30分 対平成24年10月～11月生まれの幼児とその親 内栄養士・歯科衛生士の講話、試食 定申し込み先着30組 持母子健康手帳、お手ふき、飲み物(さ湯または麦茶)、歯ブラシ



乳幼児健康相談 申開催日までに電話

◆離乳食

日12月2日(月)午前中 持母子健康手帳

◆食事

日12月20日(金)午前中 持母子健康手帳

◆かみかみ期

日12月17日(火)午前中 持母子健康手帳、歯ブラシ

◆歯科

日12月10日(火)午前中 持母子健康手帳、歯ブラシ

2歳児歯科健康教室 申12月5日(木)から電話

日1月9日(木)・28日(火)いずれも午後0時50分～1時10分(受付) 対平成23年6月～7月生まれの幼児 内歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談 定いずれも申し込み先着50人

乳幼児健康診査

(4か月・10か月・1歳6か月児・3歳児)

健康診査日の2週間前までに、対象児の保護者宛てに通知を郵送します。転入などで通知を受け取っていない場合は連絡してください。詳細は健康カレンダーをご覧ください。



成人健康相談 申開催日までに電話

◆健康相談

日12月4日(水)・18日(水)いずれも午前中 内生活習慣病の予防や健康診査結果の見方、医療機関のかかり方、更年期の悩み

◆歯科相談

日毎週火曜日午前中 内歯周病予防、入れ歯の手入れの方法

◆栄養相談

日毎週木曜日午前中 内生活習慣病の予防、バランスの良い食事

◆気になる血糖値相談

日12月9日(月)・16日(月)いずれも午前中 内血糖値が高めの方の食事、運動習慣の見直し

◆リハビリ相談

日12月13日(金)午前中 内ひざ、股関節、腰痛予防、身体機能、歩行能力維持改善のためのリハビリ

ところ21栄養教室 申12月2日(月)から電話

日1月21日(火)午前9時30分～午後0時30分 対64歳以下の方 テーマ貧血予防の食事 内講話「貧血を予防する食事」、調理実習 定申し込み先着36人(初めての方を優先) 費500円(材料費) 持エプロン、三角きん、お手ふき



ファミリー食育教室 申12月2日(月)から電話

日1月30日(木)午前10時～午後0時30分 対1歳～18歳までのお子さんの親 テーマ簡単にできる朝食とおやつ 内講話「地場産の野菜」、調理実習 定申し込み先着15人(初めての方を優先) 費1組500円(材料費) 持エプロン、三角きん、お手ふき ◎保育あり(1歳以上)

優しい健康食教室 申12月2日(月)から電話

◆男性対象

日1月16日(木)午前9時30分～午後0時30分

◆女性対象

日1月15日(水)午前9時30分～午後0時30分

共通事項 対65歳以上の方 テーマ貧血予防の食事 内講話「鉄分を上手に取る食事」、調理実習 定申し込み先着36人(初めての方を優先) 費500円(材料費) 持エプロン、三角きん、お手ふき



出張乳幼児健康相談

身体計測、健康相談です。母子健康手帳を持参の上、会場へ直接お越しください。なお、車での来場はご遠慮ください。

◆柳瀬まちづくりセンター

日12月19日(木)午前9時30分～10時30分(受付)

出張成人健康相談

食事や運動の方法、検査値の見方、血圧・体脂肪測定です。会場へ直接お越しください。なお、車での来場はご遠慮ください。

◆富岡まちづくりセンター

日12月18日(水)午前9時30分～正午(受付)

健康管理課の事業 ☎2991-1811

BCG

日12月19日(木)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分(受付) 対平成25年7月生まれの乳児 持母子健康手帳、体温計、予診票(会場にも用意してあります)

留意事項 ▶対象者には事前通知 ▶対象者以外でも1歳に至るまでの間で未接種の方は接種可(標準的な接種期間は生後5カ月に達した時から8カ月に達するまで) ◎会場へ直接お越しください。



結核検診(無料)

◆三ヶ島まちづくりセンター

日12月20日(金)午前10時～11時

◆小手指まちづくりセンター

日12月20日(金)午後1時～2時

共通事項 対15歳以上で胸部X線検査を受ける機会のない方、40歳以上で肺がん検診を受けていない、または受ける予定のない方 ◎希望者は会場へ直接お越しください。

◆こころの健康支援室からのお知らせ◆

12月に開催されるつどいの日程

つどい名	開催日	開催時間
うつ病ご本人	12月16日(月)	午前10時～正午
強迫性障害	12月17日(火) 精神科医師が参加	
うつ病ご家族	12月18日(水)	午後7時～8時30分
うつ病夜の部	12月20日(金)	

◎会場へ直接お越しください。

問こころの健康支援室 ☎2991-1812

Monthly トコロんが行く⑧

★ゆるキャラグランプリ2013★ 投票期間が終了しました!

早々にエントリーしました今年の「ゆるキャラグランプリ」ですが、9月17日の投票開始以来8週間にわたり、多くの皆さまにご理解、ご協力をいただき、11月8日に投票を終了いたしました。

期間中、昨年よりも早い時期に「順位」と「得票数」が非表示になったことに戸惑いましたが、イベント参加や駅頭キャンペーンなどを通じて、たくさんの励ましの声をいただきながら、最後まで走り抜けることができました。

応援ありがとうございました!

◎投票結果は市HPに発表しています。



11月8日 by トコロん



11月3日はボクの3回目の誕生日だったんだ! そのお祝いとして、市長さんから「特別住民票」が発行されて、多くの方々の見守り中、交付式が行われました。当日はコバトンをはじめ、たくさんの仲間たちが駆けつけてくれたよ! サプライズでバースデーケーキまでプレゼントされちゃったんだ。嬉しかったなあ、思わずジャンプしちゃったよ!

ボクの「特別住民票」がインターネットでゲットできるよ。市HP(「トコロん 住民票」で検索)を見てね!

◆トコロん・よいトコ出没情報◆

▶障害者週間記念事業作品展

市役所1階市民ホール
12月2日(月)～6日(金)午前9時～午後5時
(最終日は午後4時終了)

▶ニチイまつり/ニチイケアセンター所沢(荒幡)
12月7日(土)午後2時～3時30分

▶第24回所沢シティマラソン大会/西武ドーム
12月8日(日)午前8時～午後0時20分

▶埼玉ブロンコス・ホームゲーム/市民体育館
①12月21日(土)午後5時～ハーフタイム
②12月22日(日)午後1時～ハーフタイム

◎入場は有料です(詳細は本号14頁を参照)。



天候その他諸事情により出没できない場合があります。会えなかったらゴメンね。

問企画総務課 ☎2998-9046

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。
<http://www.tokorozawa.saitama.med.or.jp/>

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
12月1日(日)	堀江医院	内、胃、外、皮、肛	小手指町3-11-16	2949-8811
	やすまつ佐藤眼科	眼	下安松603-8	2968-6111
	おうえんポリクリニック	内、皮	中富1037-1	2990-5818
12月8日(日)	並木病院	内	東狭山ヶ丘5-2753	2928-1000
	菊池がんクリニック	婦、内	荒幡111-1	2928-7311
	おくもとクリニック	内、小、呼、消、リハ	西所沢1-23-3	2903-8320
12月15日(日)	所沢ロイヤル病院	内、リハ	北野3-1-11	2949-3385
	岡田耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	有楽町16-21	2926-8505
	くわのみ本郷クリニック	内、小	本郷268-1	2946-8890
12月22日(日)	あだち内科クリニック	内、消内、小、呼内、循内、糖内	緑町3-16-4	2929-0001
	みち眼科クリニック	眼	宮本町1-15-6愛善ビル2階	2929-5670
	豊原医院	内、神内、呼、放	東所沢1-10-11	2944-6433
12月23日(祝)	今城内科クリニック	内	緑町2-3-21	2939-2006
	斉藤耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	西住吉6-22	2922-3980
	みかみこどもクリニック	小	南住吉21-12	2997-8080
12月29日(日)	額賀胃腸科内科クリニック	胃、循、内	久米2196-5	2925-1585
	小手指整形外科	整、リウ、外、リハ	小手指元町3-2-31	2947-3321
	こぶしクリニック	内、糖内、小	こぶし町1-17-101	2993-5866
12月30日(月)	島内科医院	内、胃	北中3-60-9	2926-0080
	賀古整形外科	整、外、リハ、形	北秋津124-1	2924-9771
	おおた皮膚科	皮	東所沢1-3-11ウチヤマビル3階	2945-5255
	椿峰クリニック	内、小、皮	小手指南3-47-3	2949-7966
12月31日(火)	双葉クリニック	内、外	けやき台1-36-7	2922-5171
	よしかわクリニック	整、耳鼻咽喉、内	若狭3-2570-2	2938-1122
	原眼科医院	眼	緑町4-6-3	2939-8321
1月1日(祝)	所沢メディカルクリニック	内、循、小	中富南2-21-7	2943-1581
	所沢中央病院	内	北秋津753-2	2994-1265
	小手指タワークリニック	内、糖内	小手指町1-6-102	2920-1717
1月2日(木)	桂医院	内、眼	山口1529-23	2924-0086
	村田医院	内、小	上安松538-7	2997-5051
	さいとう内科クリニック	内、放	小手指町4-17-3	2936-8700
1月3日(金)	田中耳鼻いんこう科	耳鼻咽喉、アレ	西狭山ヶ丘1-3118-11	2948-1166
	所沢内科クリニック	内	東町22-3	2922-2210
	瀬戸病院	内、小、産、婦	金山町8-6	2922-0221
1月5日(日)	伊藤内科	内、循	東住吉2-4	2922-2915
	所沢耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	久米550-7	2995-5716
	けやき台どんぐりクリニック	内、小、アレ、神内	けやき台1-16-5	2923-8171
1月5日(日)	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
	深井眼科医院	眼	小手指町1-26-9	2928-6900
	埼玉西協同病院	内	中富1865	2942-0323

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
おくもとクリニック	西所沢1-23-3	2903-8320	○	×	×	×
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	×	×	○	×
魚住小児科	宮本町2-11-11	2926-6255	×	×	○	○

◎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	夜間急患診療終了後～翌日午前7時	○	○	○	×	○	○	○	○*	
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	12月1日(日)・8日(日)・15日(日)・22日(日)・23日(祝)・29日(日)・30日(月)・31日(火)・1月1日(祝)・2日(木)・3日(金)・5日(日)								

※月・火・水・金・土・日曜日が祝休日となる場合も、深夜帯急患診療を実施
 ◎夜間・深夜帯急患診療は検査を実施していません。

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：12月1日(日)・8日(日)・15日(日)・22日(日)・23日(祝)・29日(日)・30日(月)・31日(火)・1月2日(木)・3日(金)・5日(日)

受付時間：午前9時～11時30分

◎診療日は変更になる場合があります。



こんにちは保健師です 121

いきいき健康づくり

●早寝、早起き、朝ごはん+運動

早起きが少々つらい時期となりました。健康な毎日を送るため、早寝、早起きの生活リズムを心がけたい時期です。所沢市では、健康ところ21計画の乳幼児期の健康づくりを元に「できることから始めてみよう！食べて、動いて、よく寝よう」をお勧めしています。

規則正しい生活リズムは、子どもの意欲、体力を向上させるだけでなく、発達を促し、情緒を安定させ、集中力を高めます。しかし、保健センターでの1歳6カ月児健康診査の結果、朝7時までに起きる1歳6カ月児は、わずか30%でした。乳児期から、生活リズムを整えることを心がけましょう。

◆食べて

▶朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日のエネルギー源です。1日しっかりと活動できるよう家族みんなでバランスのよい食事をとりましょう。

▶朝うんちの習慣をつけよう

規則正しい生活をする、毎朝うんちが出て元気に活動することができます。よいうんちには、食事の量や質、朝のゆとり時間が必要です。

◆動いて

▶外遊びをして体を十分に動かそう

外で元気に遊ぶとおなかのすいて食が進み、疲れで夜はぐっすり眠ることができます。運動神経、体力の向上につながります。

▶汗をかくくらいの運動をしよう

歩いて通園したり、体を動かすようなお手伝いをするのも大切な運動です。汗をかくような運動は自律神経の働きをよくします。

▶近所を探検～ぶらぶら散歩～の勧め

健康ところ21計画では、近所を探検～ぶらぶら散歩～をお勧めしています。親子で手をつなぎ、お話をしながら近所をゆっくり散歩しましょう。道端の草花に気づいたり、鳥のさえずりも聞こえてくるかもしれません。近所の人に元気にあいさつすると、顔見知りも増えることでしょう。

◆よく寝よう

早く寝させる習慣をつけるには、まずは早起きをして朝日を浴びることが有効です。

▶早めの夕食を心がけよう

夕食が遅くなると就寝も遅くなり、翌朝の起床も遅れ、朝の活動力が低下します。

▶安心して眠れる環境を整えよう

就寝前には照明を抑え、テレビやゲームは避け、静かな環境を整えて決まった時刻に布団に入りましょう。絵本を親子一緒に読むことを寝る前の習慣にして、スペシャルタイムを楽しみましょう。

◆親子でチェックしてみましょう

- 「食べて」……………朝ごはんを食べた
- ……………朝、うんちをした
- 「動いて」……………外に出て遊んだ
- ……………いっぱい遊んで、汗をかいた
- 「よく寝よう」…夜は、9時までに寝た
- ……………朝は、7時までに起きた



健康ところ21計画では体をたくさん使って遊べる「親子ふれあい体操」を推進しています(市HP「親子ふれあい体操」で検索)。ぜひ、ご活用ください。

問い合わせ 保健センター健康づくり支援課

☎2991-1813 ☎2995-1178

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、☎048-833-7911

相談時間 月～土曜日…午後7時～翌朝7時
日曜日、祝休日、年末年始…午前9時～翌朝7時

埼玉西部消防局休日夜間病院案内

☎04-2922-9292(24時間)

埼玉県救急医療情報案内(歯科・精神科を除く)

☎048-824-4199(24時間)

ひばりちゃんのさえずり

▶今月号のエッセイに影響され、年末の一人旅を決定しました！雪景色の写真を撮って、ご飯を食べて、温泉に入って…最高ですね。皆さまもよい年末を！

▶洗濯機が壊れた。ウオシュレットも。新しいものに変えた。何かウキウキする。今年も残りわずか。やり残したことはないか。気持ちよく新年を迎えたい

痴漢に注意！ 明るい道を歩き、防犯ブザーで痴漢撃退。
自転車盗難に注意！ 必ず鍵を掛け、盗難対策。

所沢警察署 ☎2996-0110