

広報

ところざわ

6月

平成29年
(2017年)
No.1143

目 主な内容

- 4面 年に一度は健診で
体をチェック
- 5面 地酒が飲める♪
ちよいバル別館
- 7面 夏休みは特別な
ことがした〜い

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



規則正しい生活に
適度な運動。

これなら、
がん検診は
必要ないよね！

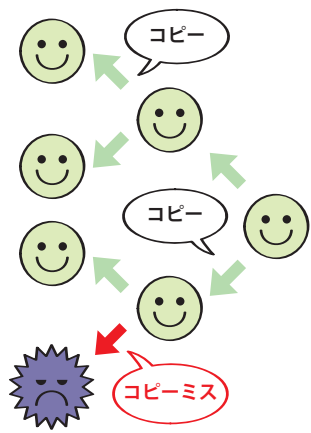
特集

あなたのがん知識、古いかも？

写真：市民カメラマン・津田資雄

人口(前月比)344,198人(+212人)男170,957人(+75人)女173,241人(+137人) ▲世帯数 156,868世帯(+465世帯) 平成29年4月末現在

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。配布のお問い合わせは、所沢市シルバー人材センター ☎2928-8695・☎2924-0630 まで。



がんの細胞は毎日生まれています。
 私たちの体は毎日、細胞をコピーして新たな細胞を作り出しています。しかし、健康な人であっても、コピーミスなどのでがんのもととなる細胞ができることがあります(ある学説によると1日5千個!)。がんのもとが発生すると、免疫細胞がすぐに退治しますが、まれに取り逃してしまうことがあります。これが増殖すると「がん」になるのです。

特集

あなたのがん知識、古いかも?

国民の2人に1人がかかる「がん」。その原因や予防法はどんどん新しくなっています。あなたの知識はもう古いかも?がん知識をここで確認してみましょう。

正しい知識で対処すれば、「がん」は怖い病気ではありません。

保健センター
 健康管理課
 ☎ 2991 - 1811



「がん」は、まれに起る病気でしょ?

2人に1人
 ってこと!?

日本人の「がん」はこんなに多い!

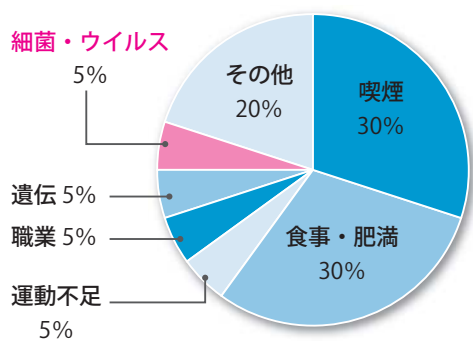
一生の間に「がん」になる確率 *1

約 **55%**

男性の **約 63%** 女性の **約 47%**



「がん」の原因 *3



細菌・ウイルスで「がん」になることがあります。
 たばこ、食事・肥満といった生活習慣は確かに大きな「がん」の原因です。しかし、細菌・ウイルスへの感染も「がん」の原因となることが分かっています。



まあ、若い人は大丈夫でしょ?

そもそも限りません。

高齢になると免疫機能が低下するため、高齢になるほど「がん」になる確率は高くなります。しかし、「若いから「がん」にならない」は間違いです。
 女性は30歳代後半、男性は40歳代後半から死因の1位が「がん」になります。「若いから大丈夫」とは言えないのです。



生活習慣をキチンとすればいいでしょ?

全死因のうちの「がん」の順位 *2

	男性	女性	全体
20 歳代	3 位	2 位	3 位
30 歳代	2 位	1 位	2 位
40 歳代	1 位	1 位	1 位
50 歳代	1 位	1 位	1 位
60 歳代	1 位	1 位	1 位

◆**肝がん(肝炎ウイルス)**
 肝がんのほとんどは肝炎ウイルスが原因です。研究が進み、例えばC型肝炎ウイルスは、内服薬でほぼ100%完治できるようになりました。
肝炎ウイルス検査を受けることで、肝がんリスクは大幅に下がります。

◆**胃がん(ピロリ菌)**
 ピロリ菌に感染すると胃がんになるリスクが高くなります。感染が疑われる場合は、専門医で除菌治療を受けましょう。
 ◆**子宮頸がん(ヒトパピローマウイルス)**
 20~30歳代の女性で発症することが多いウイルスです。ほとんど免疫で排出できますが、感染が持続する場合は危険です。子宮頸がん検診を受けましょう。

一生に **1** 回でOK!



肝炎ウイルス検査を受けてみよう!

不明な点は、お気軽に保健センター健康管理課にお問い合わせください。



病院で検査

◆検査の申込書を入力
 保健センター窓口、埼玉県庁(Q型肝炎ウイルス)で申込書を入力できます。

↓
 ◆埼玉県指定医療機関で受診
 埼玉県庁(Q型肝炎ウイルス)で医療機関を選びます。市内では約100施設で受けられます。



保健所で検査

狭山保健所 ☎ 2954 - 6212
 に電話予約して受診
 稲荷山公園駅から徒歩7分

検査は無料!

内容も、採血のみの簡単な検査です。

【出典・参考】 *1…国立がん研究センターがん情報サービス(平成24年) *2…厚生労働省「人口動態統計年報 主要統計表」(平成27年)
 *3…ハーバード大学がん研究センター(平成8年)

こんなにいっぱい！ 早期発見のメリット

胃がんを早期発見できた場合とステージ 3 まで進行した場合の比較 ＊ 4

早期発見

進行発見

1 発見から 5 年後の生存率

約 **97%** ↔ 約 **47%**

2 治療法・体の負担

内視鏡治療

外科治療

体の負担 **小**

体の負担 **大**

早期回復

回復まで
時間がかかる

3 治療費

約 **76 万円** ↔ 約 **290 万円**

◎試算（健康保険適用前の治療費総額）の一例です。年齢や「がん」の種類、治療法などで大きく変動します

早期がんと進行がんの
治療費の違いは…

約 **210 万円**



こんなに
かかるんだ…

早期発見のチャンスを失います。一般的に「がん」は 1cm 程度で見つければ、早期治療につながり、90% 以上完治すると言われています。しかし、この時期は自覚症状がないため、検診を受けなければ発見できません。「がん」は 1cm を超えると成長スピードを上げるので、「数年ぶりに検診を受けたら既に進行していた…」という可能性があるので、定期的に検診を受けることで、早期発見のチャンスを作ることができます。



体調が良いから、検診受けなくていいよね？

早期がんと進行がんでは治療費はどのくらい変わるのでしょうか？
例えば、胃がんで治療を受けた場合、早期発見できていれば約 76 万円、ステージ 3 と呼ばれる段階まで進行すると約 290 万円かかるという試算もあります（＊ 4）。
また、身体面などでも、早期発見・早期治療のメリットは大きいです。

所沢市の検診ラインナップ

() 内は一部負担金

- 1 胃がん検診 (1,200 円) 集 個
- 2 肺がん検診 (800 円) 集 個
- 3 乳がん検診 (1,000 ～ 1,500 円) 集 個 個

検診実施場所

- 集 集団 (保健センター)
- 個 個別 (市内協力医療機関)
- 集 個 検診バス

➡ 申し込み期間延長中！ (定員になり次第終了)

- 4 大腸がん検診 (500 円) 集 個
- 5 子宮頸がん検診 (1,000 円) 個

➡ 申し込み受け付け中！

- 6 前立腺がん検診 (1,000 円) 個

➡ 6月上旬までに対象者に検診票を送付！

健康ガイド付属のはがき、市 〇 (〇 がん検診) から電子申請、保健センター健康管理課に直接



平成 29 年度中に
50・55・60・65・
70・75・80 歳に
なる方が対象です

検診体験談

胃がん検診を受診しました。バリウムがうまく飲めるかなど不安でいっぱいでしたが、意外と飲みやすく、思っていたより簡単でした。検診で「異常がない」ことが分かり、自分も周囲も安心できてよかったです！

(50 歳代・女性)



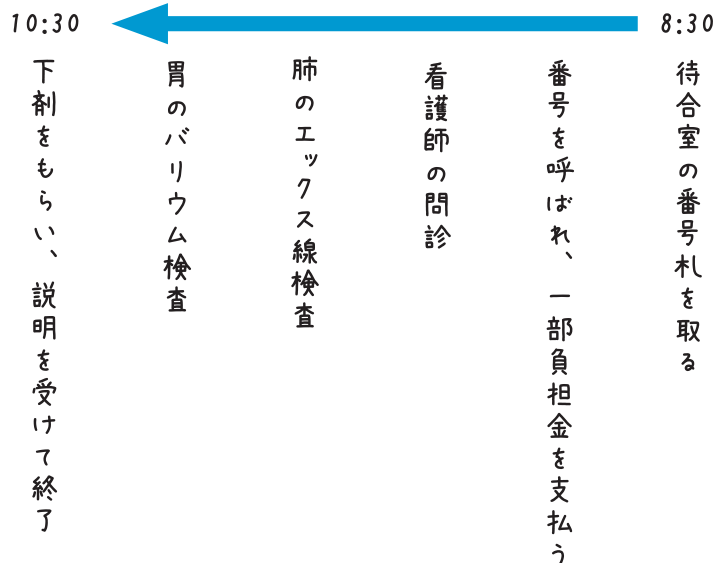
がん検診って丸一日潰れちゃうよね…？

半日で終わります。

1 種類のがん検診であれば、半日で十分受診できます。保健センターで胃・肺・大腸がん検診を同時に受診したとしても、午前中には全て終了します (混雑状況により前後します)。

約 2 時間で終了

◎人数や状況によって前後します



こんなに早く
終わるんだね！



保健センターの
胃がん・肺がん検診
だと、こんな感じ



【出典・参考】＊ 4…治療費は㈱メディネット「がん治療費.com」(平成 29 年 5 月現在)、5 年生存率は全国がん (成人病) センター協議会の生存率共同調査 (平成 29 年 5 月集計 / 平成 20 年診断例) による

ちゃんと受けとる？

年1回

健診で体をチェック



あなたはどっち？

がん検診情報は
3面をチェック！

30歳以上の
国民健康保険
(国保) 加入者

75歳以上は全員該当
埼玉県後期高齢者医療制度
(後期高齢) 加入者

30~39歳

40~74歳

35歳以上で
より細かく
検査したい

全員

より細かく
検査したい

要申し込み

30歳代健診

30歳代の方へ、所沢市独自の健診です。

- ① 保険料の滞納がない30~39歳の所沢市国保加入者
- ② 申込はがきの場合は①30歳代健診希望②住所③氏名④生年月日⑤電話番号を〒359-8501国民健康保険課 ☎2998-9131 に郵送・電話・電甲

共通事項

検査項目 血圧、血液、尿、肝機能検査など
受診医療機関 市内協力医療機関
自己負担額 800円 受診期限 平成30年3月31日(土)
◎各健診には追加できる検査項目があります。
詳細は市HP (Q健診) をご覧ください。

申し込み不要

特定健診 (国保)
健診 (後期高齢)

いずれも5月末に対象者に受診券を郵送しました。同封の案内をご覧ください。

- ▶ 特定健診 (国保)
- ① 40~74歳の所沢市国保加入者
- ② 国民健康保険課 ☎2998-9131
- ▶ 健診 (後期高齢)
- ① 受診日に市内在住の後期高齢加入者
- ② 同課 (後期高齢者医療担当) ☎2998-9218

要申し込み

人間ドック
検診料助成

より総合的な健診を希望する方には、検診料が助成される人間ドックがおすすめです。

- ① 次のいずれかに該当する方
- ② 国保…所沢市国保加入者で保険料の滞納がない35歳以上の方
- ③ 後期高齢…受診日に市内在住で保険料の滞納がない後期高齢加入者
- 検査項目 胸部エックス線、胃部エックス線、心電図、肺・肝機能検査など (各種がん検診も追加可能/別料金)
- 受診医療機関 市民医療センター
- 自己負担額 ▶ 人間ドック日帰りコース…22,380円 ▶ 生活習慣病コース…8,760円
- ④ 市民医療センター (人間ドック受付専用) ☎2998-2081 に電話、市HP (Q人間ドック) から電子申請
- ⑤ ①国民健康保険課 ☎2998-9131 ②同課 (後期高齢者医療担当) ☎2998-9218



- ▶ 国保加入者の方が年度内に助成を受けられるのは、30歳代健診、特定健診、人間ドックのいずれか1回のみです。
- ▶ 後期高齢加入者の方で、年度内に他の制度で同様の健診を受診した方は対象外です。



レベル3

避難指示
(緊急)

災害発生など状況がさらに悪化し、人的被害の危険性が非常に高まった場合

- ▶ 避難が遅れている人は、緊急に避難場所へ逃げる
- ▶ 外に出ると命が危ないときは、近くの安全な場所や、自宅内の安全な場所に避難する

レベル2

避難勧告

被害が予想され、人的被害が発生する可能性が高まった場合

- ▶ すぐに避難場所へ逃げる
- ▶ 外に出ると命が危ないときは、近くの安全な場所や、自宅内の安全な場所に避難する

レベル1

避難準備・
高齢者等避難開始

避難勧告や避難指示 (緊急) を発令することが予想される場合

- ▶ 避難に時間を要する人 (高齢者、障害者、乳幼児など) と支援者は避難を始める
- ▶ その他の人は、避難の準備をする



避難準備情報の名称変更

平成28年の台風第10号では、岩手県の高齢者施設で避難準備情報の意味が伝わっておらず、適切な避難行動ができませんでした。

これを踏まえ、高齢者などが避難を始める段階を明確にするため、名称が変わりました。
☎2998-6369

避難準備情報の入手方法

- ▶ 防災行政無線
放送内容は、[防災行政無線放送確認専用フリーダイヤル ☎0120-100466](#) で確認できます。
- ▶ J:COM防災情報サービス (有料)
防災行政無線の内容や緊急地震速報を専用端末から確認できます。詳細は市HP (Q:COM防災) をご覧ください。
- ▶ とろざわほっとメール
防災行政無線の内容も配信。29年1月以前の登録者は新たに配信項目の追加が必要です。
✉ hotmail@tokorozawa-hotmail.jp に空メール、市HP (もしものときに) をご覧ください。
- ▶ テレビ埼玉データ放送 (地上デジタル3ch)
リモコンのdボタンを押して所沢市を選択すると、非常時には防災情報を見ることができます。

所沢のお酒が勢揃い！ ちょいバル別館 6月28日(水)

☎商業観光課 ☎2998 - 9155

本酒、焼酎、ビール。所沢のお酒3種が大集合！飲み比べセットもあるので、自分の好みに合うお酒に出会えるチャンスです♪
今回は、最近ちまたでうわさの新・所沢グルメ「所沢醤油焼きそば」が、ちょいバルに登場します！お酒だけでなく所沢産の食材を使用したフードも味わえるんです。
お酒が飲めても、飲めなくても、所沢の地産地消をおいしく体感できるイベントです。



作り手さんに聞いてみました

今年で**20周年**！
所沢産のお米で作った日本酒「ゆめところ」
所沢の米で日本酒を作る会会長・菊池一雄さん

今年で20周年を迎えた所沢の日本酒「ゆめところ」は、どんなお酒ですか？
とてもフルーティーで飲みやすい日本酒です。日本酒と聞くと、どっしりしたイメージがありますが、ゆめところは日本酒が苦手な人にも「努力しなくても飲めるお酒」と言ってもらえるほど、飲みやすいと評判です。
今年100%酒米（日本酒用のお米）で作り、品質も歴代最高の出来です。

「ゆめところ」が誕生したきっかけは？
実は所沢には戦前、酒蔵があり、所沢産の日本酒があったんです。「所沢産のお米で日本酒を復活させたい」との思いで、有志が集まったのがきっかけです。

ちょいバルで初めて飲む人にメッセージをどうぞ！

飲んでもらえば良さがわかると思います。ぜひ、所沢産のお米で作った日本酒「ゆめところ」に出会ってください。
◎パッケージは変更になる場合があります。



6月28日(水) 午後5時～8時（売り切れ次第終了）
場市役所別館前広場

- ▶ 所沢のお酒3種飲み比べセット（所沢醤油焼きそば付き）…1,000円
- ▶ 所沢醤油焼きそば…300円 ほか



収穫量県内1位！所沢の里芋焼酎「恋も咲くところ」



所沢産大麦にこだわったビール「野老ゴールデン」



食べるしかない！人気急上昇の「所沢醤油焼きそば」

ふらっと祭り 6月24日(土)・25日(日)

☎男女共同参画推進センターふらっと ☎2921 - 2220 ☎2921 - 2270

6月23日(金)～29日(木)の男女共同参画週間に合わせて、ふらっと祭りを開催！
夏に向けたスキンケア講座や親子で楽しめる料理教室など、楽しいイベントが盛りだくさん♪
詳細は市HP（ふらっと祭り）をご覧ください。
場同センターふらっと（寿町）



6月24日(土) 午前10時～午後3時30分

- ▶ 子どものためのパネルシアター
- ▶ アロマで初夏のスキンケア
- 定申し込み先着20人費1,000円
- 6月2日(金)～20日(火)に電話・FAX
- ▶ ふらっと歌声ひろば
- 対50歳以上の方定申し込み先着50人
- 6月2日(金)から電話・FAX

6月25日(日) 午前10時～午後4時30分

- ▶ 利用登録団体の活動発表
- ▶ 親子でつくる♪みそまる＆おにぎらず
- 対5歳以上の子どもと父親定申し込み先着12組費800円
- 6月2日(金)～20日(火)に電話・FAX
- ▶ バザー
- ▶ 映画鑑賞『鉄道員』



1 爽やかな香りの化粧水で冷房による乾燥対策もOK！2 おにぎりだけど握りません！親子で一緒に作れるおにぎらず

とろざわのゆり園 6月3日(土)～7月9日(日)

☎商業観光課 ☎2998 - 9155



50種類45万株のゆりが咲くとろざわのゆり園。期間限定で市民割引があります。所沢に初夏の訪れを感じさせるゆり園に出掛けてみませんか？
場同園（西武球場前駅から徒歩3分）

6月17日(土)・18日(日)
市民祭り開催！
焼だんごや抹茶たい焼きなどの販売あります！

営業期間 6月3日(土)～7月9日(日)午前9時～午後5時（最終入園午後4時）
◎開花状況により変動します。
市民割引期間 6月3日(土)～11日(日)
料金（市民割引後）
▶ 大人…1,100円（550円）
▶ 子ども（4歳～小学生）…350円（300円）
◎市民割引を受けるには、市内在住・在勤・在学を証明できるものが必要です。





無料モニターになって 電気自動車に乗ろう！

☎環境政策課 ☎2998 - 9133

環境負荷の少ない次世代自動車普及を図るため、電気自動車利用調査の無料モニターを大募集♪全国の日産販売店などで使える充電カードが付いてくるから、充電代も無料です。日産リーフならフル充電で最長280km（JC08モード）走れるから遠出も安心。

モニター期間 平成29年7月～30年1月

区分	募集数	予定期間	車種
① 市民モニター	12 世帯 (4 世帯×3*1)	2 カ月	日産リーフ (5人乗り)
② 事業用車両 モニター	4 者 (2 者×2*2)	3 カ月	日産 e-NV200 (7人乗り)
③ 共同利用モニター (通勤など)	1 者	6 カ月	日産リーフ (5人乗り)
④ 共同利用モニター (買い物支援など)	1 者	6 カ月	日産 e-NV200 (5人乗り)

*1…モニター期間を2カ月単位で3区分
*2…モニター期間を3カ月単位で2区分

▶①…市内在住の個人
▶②～④…市内に所在する事業者・団体
募集要項をご覧の上、6月12日(月)からFAX、メール、専用サイト (<http://tokorozawa-eco.com>) から電子申請
☎募集要項は6月12日(月)から、市役所5階環境政策課、市HP (EVモニター) で入手できます。



▲リーフ

▼e-NV200



第15回

市長のこんには訪問

☎市民相談課 ☎2998 - 9092

国内唯一の"市場内作業所"「すだち作業所」



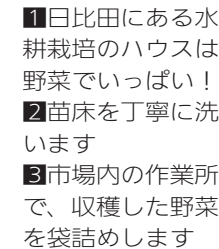
すだち作業所は、障害のある方が雇用契約を目指すための支援を行っています(就労継続支援B型)。ここで訓練を積んで「巣立つ」という願いと、栽培するすだち(果物)が名前の由来です。

市場の仕事を作業所が担うことは法的な課題がありましたが、多くの支援により全国でも例がない市場内作業所ができました(南永井の所沢総合食品地方卸売市場内)。平成14年に職員2人・利用者9人でスタートして15年、作業所は市内外に拡大し、利用者も150人を超えています。

現在は、野菜・果物の栽培だけでなく、カレー店の運営やビデオテープのリサイクルなど、幅広く手掛けています。「作業メニューを増やすことで、利用者の適性を見ることができるよう」と運営法人理事の野口さんが話してくれました。

【市長から】

働く人々の生き生きとした表情に感動しました。すだち作業所は、野菜・果物の栽培・加工・販売までの全てを担う6次産業化を達成しています。育てた野菜は市場内の「カレー屋さんすだち」、こどもと福祉の未来館内の「テミカフェ」で食べられます。ぜひ味わってみてください。
☎市HP (Q市長室) にも掲載しています。



1日比田にある水耕栽培のハウスは野菜でいっぱい!
2苗床を丁寧に洗います
3市場内の作業所で、収穫した野菜を袋詰めします



けんこう 健幸マイレージ参加者を

500人募集します!

☎専用コールセンター ☎0570 - 05 - 1056
(月～金曜午前9時～午後5時/祝日除く)

☎保健センター健康づくり支援課 ☎2991 - 1813

楽しみながら歩いて健康になろう! 歩数や健康づくり講座への参加に応じてポイントが貯まり、景品に交換できます。

対平成29年度中に40歳以上になる市内在住の方

◎個人のメールアドレスが必要です。スマートフォン以外の携帯電話の場合、一部機能制限があります。

定500人(抽選)

参加期間 平成29年9月～31年2月

申★6月20日(木)までに専用ウェブサイト (<https://tokoro-n-kenko.sukoyaka.ne.jp>) から電子申請

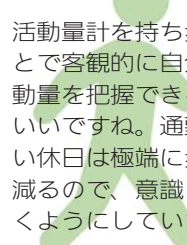
◎電子申請が利用できない方は、健康づくり支援課にお問い合わせください。

参加者の声



一木栄子さん

毎日8千～1万歩ががんばっています。坂道や階段でも息苦しさを感じなくなりました。静と動の時間ができ、メリハリのある生活になりましたよ!



寺尾 隆さん

活動量計を持ち歩くことで客観的に自分の運動量を把握できるのがいいですね。通勤のない休日は極端に歩数が減るので、意識して歩くようにしています。

参加の流れ

①申し込み (左下参照)

7月中旬までに届くよ!

②参加決定

申請時のメールアドレスに抽選結果を通知します

③説明会 (8月中)

活動量計を配布します

④歩く! (9月～)



1日8,000歩を目標に、歩きましょう!

⑤読み取る



指定コンビニなどで読み取る歩数に応じてポイントが貯まります

⑥ポイントで景品と交換♪

約6か月ごとに所産野菜などと交換できます!



今年是这样動く! 市の仕事報告会

「善きふるさと所沢」を未来の子どもたちに継承するため「今」やるべきことは何なのか!? 市の財政状況と平成29年度主要事業を市長と職員が直接お伝えします。

所沢の「今」が分かります!

日 6月24日(土)

①午前10時30分～正午

②午後3時～4時30分

場①保健センター(上安松)

②山口まちづくりセンター

定先着①230人②180人

◎会場に直接お越しください。



☎経営企画課 ☎2998 - 9027



夏休みは 特別なことがした〜い!

そんな願いにお応えします。
今年、一味違う「夏の思い出」を作ませんか?

7月22日(土)

夏休み親子理科・図工教室



親子で楽しめる「理科や図工のワークショップ」です。夏休みの自由研究にもピッタリです!

日 7月22日(土)午前9時~正午
場 教育センター (けやき台)
対 市内在住の小学生と保護者

定 ▶ 理科コース…96人
▶ 図工コース…20人
申 問 小学校で配布する案内、市HP (Q夏休みワークショップ) をご覧の上、6月23日(金)までに教育センター ☎ 2923 - 2396に提出

7月24日(月)

所沢農産物親子料理コンテスト



所沢産の野菜を使って、ご飯によく合うおかずを親子で作るコンテストです!

日 7月24日(月)午前9時~午後1時
場 保健センター (上安松)
対 市内在住の小学3年生~中

学3年生の親子2人1組
定 6~8組 (選考あり)
申 問 ★6月23日(金) (必着) までに応募用紙を市役所別館 農業振興課 ☎ 2998 - 9158に提出
◎応募用紙は同課、市HP (Q親子料理) で入手できます。

7月25日(火)

少年少女消防体験入隊



消防士の仕事を体験しよう! この体験を通じて命の大切さを学び、助け合いの心を育みます。

日 7月25日(火)午前8時45分~午後4時20分
場 所沢中央消防署 (けやき台)
対 市内在住・在学の小学5・6年生
定 申し込み先着80人
内 消火訓練、救助訓練、応急手当訓練など
◎災害発生時、荒天時は中止の場合があります。
申 6月18日(日)~23日(金) (午前9時~午後5時/分署不

可) に申込書を所沢中央消防署・所沢東消防署 (上安松) に直接
◎申込書は、市内消防署・分署、埼玉西部消防組合HPで入手できます。
問 所沢中央消防署 予防指導課 ☎ 2929 - 9133



▲ロープを使った訓練

8月5日(土)・6日(日)

広島平和記念式典



広島市の「平和記念式典」に所沢市平和大使として参加する生徒・学生に参加費の一部を補助します。

日 8月5日(土)・6日(日)
対 次の全てを満たす方
▶ 市内在住で本事業に初参加
▶ 中学校・高校・専門学校・短大・大学などに在学中
▶ 30歳未満 ▶ 本人・同一世帯の方が市税を滞納していない
定 5人 (抽選)
内 式典への参加、原爆ドーム・平和記念資料館などの見学
費 参加者負担1万円程度
申 問 6月20日(火) (必着) まで

に①平和記念式典参加希望
②住所③氏名 (ふりがな)
④生年月日⑤電話番号⑥学校名・学年⑦性別⑧応募動機を記入し、〒359-8501市役所3階企画総務課 ☎ 2998 - 9046 ✉ a9046@city.tokorozawa.lg.jpに直接・郵送・メール
留意事項 ▶ 参加後に感想文の提出・報告会あり ▶ 式典には正装 (制服がある学校は制服) で参加 ▶ 当選者向け説明会で、市が指定する旅行会社に申し込み



お知らせ

第三者があなたの住民票などを取得したことを知らせる本人通知制度

本市に住民登録または本籍がある方
 通知内容 ▼取得年月日▼取得した
 証明書の種類・通数▼取得者の種
 別（代理人・第三者）
 ◎取得者の個人情報には通知しません
 申請運転免許証、健康保険証など
 を市役所1階市民課☎2998・9087・
 9087に直接

国民年金保険料の免除・猶予期間がある方に追納をおすすめします

10年以内の免除・納付猶予・学生
 納付特定期間の保険料をさかのぼって
 納めると、老齢基礎年金が増額さ
 れます。
 ◎同期間から2年以上経過すると、
 保険料が加算されます。
 申請年金手帳を持ち、市役所1階市
 民課（国民年金担当）☎2998
 ・9095、所沢年金事務所☎
 2998・0170に直接

介護保険負担限度額認定証の更新

現在、負担限度額認定証をお持ち
 の方に、6月中旬に更新申請書を郵

送します。8月以降も引き続き食費・
 居住費の減額を受けるには、必要書
 類を添えて市役所1階介護保険課に
 提出してください。
 問同課☎2998・9420

高齢者調査にご協力を

日常生活や災害時
 に支援が必要な高齢
 者を把握するため、
 民生委員・児童委員
 が6〜7月に訪問調
 査を行います。秘密
 は厳守し、調査以外
 の目的には使用しません。
 ◎70歳以上の方、65〜69歳の単身、
 高齢者のみの世帯など
 問高齢者支援課☎2998・9120



戦没者等の遺族に特別弔慰金を支給請求忘れにご注意ください

平成27年4月1日から受付中の第
 10回特別弔慰金の請求忘れにご注
 意ください。
 請求期限 平成30年4月2日(月)
 支給額 額面25万円の国債（5年償
 還）
 ◎戦没者（旧軍人・軍属など）の死
 亡時のご遺族1人
 問福祉総務課☎2998・9113

不妊検査費を助成

◎次の全てを満たす夫婦
 ▼申請時に法的な婚姻関係がある
 ▼検査開始時に妻の年齢が43歳未満
 ▼指定医療機関で夫婦そろって不妊
 検査を受診
 助成限度額 2万円（1回限り）
 ◎詳細は市☎（Q不妊検査）を閲覧
 ください。
 問保健センター健康づくり支援課
 ☎2991・1813

特定不妊治療費・男性不妊治療費を助成

◎申請時に法的な婚姻関係があり、
 治療開始時に妻の年齢が43歳未満
 の夫婦（所得要件あり）
 問狭山保健所☎2954・6212

私立幼稚園等就園奨励費を助成

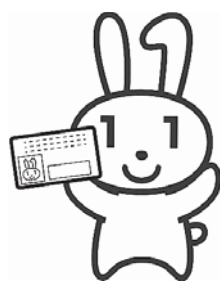
6月上旬に通園先の幼稚園から申
 請書類を配布しますので、通園先の
 園に提出してください。市外の幼稚
 園に通園している方は通園先にお問
 い合わせください。

児童手当現況届の受け付け開始

受給者の6月1日現在の養育状況
 を提出していただき、引き続き手当
 を受ける要件の有無を確認します。
 対象者には、6月上旬に現況届を郵
 送します。必要事項を記入し、返送
 してください。現況届の提出がない
 場合、6月分以降の手当が受給でき
 ません。
 提出期限 6月30日(金)
 ◎平成29年1月2日以降に市外から
 転入した方は、29年度所得（課税）
 証明書（児童手当用）を添付して
 ください。
 問こども支援課☎2998・9124

マイナンバーカードなら、来年度からオンラインで手続き可能です

平成30年6月以降、児童手当の現
 況届がパソコン・スマートフォンで
 手続きできるよ
 うになる予
 定です。
 まだお
 持ちでな
 い方は、
 さらに便
 利になるマイナンバーカードの取得
 がおすすめです。
 問マイナンバーコールセンター
 ☎2998・9481
 問経営企画課☎2998・9027



障害者団体ふれあい活動支援事業（日帰り貸し切りバスの補助）

◎次の全てを満たす団体
 ▼規約・
 代表者の定
 めがあり、
 障害者福祉
 に寄与する
 活動を継続
 的に行って
 いる▼市内
 在住の障害
 者とその家
 族15人以上
 で構成▼政
 治・宗教・営利活動を目的としない
 法人でない
 ▼補助限度額 7万円（1団体年度4
 回まで）
 ◎事前に団体登録が必要です。
 問障害福祉課☎2998・9116



下水道処理区域内の1家庭はトイレの水洗化を！

下水道処理区域を拡大しました。
 新たに下水道が使えるようになった
 区域には市職員が説明に伺います。
 ◎くみ取り便所は3
 年以内、浄化槽は速
 やかに排水設備を設
 け、公共下水道に接
 続することが義務付
 けられています。工
 事は下水道排水設備
 指定工事に依頼し
 てください。既に区域内となった家
 庭で、まだ改造工事を済ませていな
 い場合も速やかに水洗化をお願いし
 ます。



水洗便所改造資金貸付制度

下水道に接続するために個人住宅
 の浄化槽を取り壊す工事、くみ取り
 便所を水洗便所に改造する工事の費
 用を無利息で貸し付けます。
 貸付限度額 52万円
 償還方法 月額8千円で償還
 問上下水道局窓口サービス課
 ☎2921・1086

国保加入者のみなさん。お薬の飲み方でお悩みではありませんか？

「節薬バッグ運動」が始まります

問国民健康保険課☎2998 - 9131



処方された薬を飲み残しがち、今の飲み方で
 大丈夫かしら…そんなあなたに朗報です。
 協力医療機関・協力薬局で服薬中の薬を確認
 して、飲み方のアドバイスを受けられます。
 ◎所沢市の国保加入者
 受付期間 9月30日(土)まで
 ◎協力医療機関・協力薬局情報は、お問い合わせ
 させていただくか、市☎（Q節薬）をご覧ください。

参加者には埼玉西武
 ライオンズの試合観
 戦引換券またはコッ
 トンバッグをプレゼ
 ント！
 ◎なくなり次第終了
 です。



▲このマークの薬局が目印！

3 節薬バッグに服薬中の薬を
 入れて協力薬局に持って
 いくと、薬剤師が飲み残し
 や服薬状況を確認してア
 ドバイスしてくれます。



参加は3ステップ！

1 協力医療機関または協
 力薬局へ。
 持保険証
 ◎参加を勧めるハガキ
 が市から届いた方は、
 お持ちください。

2 「節薬バッグ運動」の
 説明を受け、節薬バ
 グを受け取る。



毎月第2・4土曜午前
休日開庁 6月10日(土)・24日(土)
 午前8時30分～午後0時30分
 場市役所1階・まちづくりセンター（並木除く）

取り扱い業務
転入・転出・転居などの手続き 印鑑登録、住民票や戸籍などの証明書
国民年金の手続き
国民健康保険の手続き
後期高齢者医療制度の相談※
課税・非課税証明書、納税証明書
市税・国民健康保険税の納付
納税相談※

まちづくりセンターでは※はできません。
 業務の詳細は、事前にご確認ください。

あると便利！マイナンバーカード

夜間や祝日も
 コンビニで住民票、印鑑登録
 証明書などが受け取れます。

問経営企画課☎2998 - 9027



楽しく健康を学ぼう

問保健センター健康づくり支援課 ☎2991-1813

歯と口の健康週間行事 ～むし歯・歯周病の予防と相談～

歯や体の健康に役立つヒントがたくさん。
小さなお子さんから大人まで、楽しみながら学ぼう！

日 6月4日(日)
時間 午前10時～午後1時45分

- 場 保健センター（上安松）
- 内 歯科検診と結果説明、相談（歯科・育児・栄養）、歯磨き指導、フッ化物塗布（むし歯や重度の皮膚疾患がない2歳以上の未就学児）、フッ化物洗口（むし歯や重度の皮膚疾患がない小学生）、AED使用法、おとなの健康づくり、あそびばたけなど



▲正しい磨き方を伝授！

食育月間イベント



▲かつお節削り、挑戦してみませんか？

楽しく食育体験しませんか？

- 日 6月15日(木)・16日(金)
時間 午前10時～午後3時
- 場 市役所1階市民ホール
- 内 血管年齢測定、かつお節削り体験、豆でマラカス作り、噛む力をガムでチェック、狭山茶の試飲、ヘルシークッキーの試食、パネル展示

蚊に刺されない
 ◆蚊は、植木鉢の受け皿やプラスチック容器などにたまる雨水など、小さな水たまりでも発生します。家の周囲の水たまりを無くしましょう。
 ◆蚊が多い場所では、肌の露出を控え、足首など小さな露出面にも虫よけ剤などを使いましょう。蚊取り線香やスプレータイプの殺虫剤なども必要に応じて使ってください。
 ◆シカウイルス感染症は、胎児の小頭症との関連が指摘されています。特に妊婦の方が流行地域へ渡航する際は、蚊に刺されない対策を徹底し

蚊による感染症を予防しよう
 平成26年には国内でデング熱感染が確認され、28年は中南米地域でジカウイルス感染症が流行しました。蚊による感染症を予防するため、蚊の活動が終息する10月下旬ごろまで蚊を増やさない・蚊に刺されない対策が重要です。

ハチに注意！
 スズメバチはボール型、アシナガバチはじょうご型の巣を軒下や屋根裏、庭木などに作ります。6月ごろから徐々にハチの数が多くなり、8～9月ごろが最も危険です。巣を見つけたら、ハチを刺激しないよう形状を確認します。ボール型のスズメバチの巣は危険度が高いので、専門業者に駆除を依頼することをお勧めします。じょうご型のアシナガバチの巣は、日没後に長袖を着て専用の殺虫剤などで駆除できます。

「子どもの人権110番」
 専用電話 ☎0120-0007・110で子どもからの相談を受け付けます。秘密は厳守します。
 日 月曜午前8時30分～午後5時15分（祝日除く）
強化週間
 6月26日(月)～30日(金)は午後7時まで、7月1日(土)・2日(日)は午前10時から午後5時まで受け付けます。
不審電話に注意！
 「あなたのカードが悪用された」という百貨店従業員をかたったウソの電話で、キャッシングカードをだまし取られる詐欺が増加中です。

問上下水道局（夜間・休日は警備員対応）☎2921-1100
 ☎2921-1091

日	当番店	電話番号
3日(土)	(有)伏見設備工業	2948-3328
4日(日)	(株)木下商興	2948-1719
10日(土)	(株)貫井産業	2993-0110
11日(日)	(株)糟谷設備工業所	昼 2923-8888 夜 2923-8349
17日(土)	(株)金子設備工業	2944-0515
18日(日)	(株)楽々(らくらく)	2923-4900
24日(土)	(有)本田技管	2948-1300
25日(日)	(有)石和設備工業	2993-8108

6月の宅地内水漏れ修繕当番店
 24時間対応しています。当番店に直接ご連絡ください。



「子どもの人権110番」
 専用電話 ☎0120-0007・110で子どもからの相談を受け付けます。秘密は厳守します。
 日 月曜午前8時30分～午後5時15分（祝日除く）
強化週間
 6月26日(月)～30日(金)は午後7時まで、7月1日(土)・2日(日)は午前10時から午後5時まで受け付けます。
不審電話に注意！
 「あなたのカードが悪用された」という百貨店従業員をかたったウソの電話で、キャッシングカードをだまし取られる詐欺が増加中です。

ましよう。
 問保健センター健康管理課 ☎2991-1811

子どものための
○ネルシァター
 ヒント・5面 応募方法は15面

クイズ 1
 6月24日(土)ふらっと祭りで開催♪



▲地下水100%「とろざわの水」

水道通水80周年記念街頭キャンペーン
 日 6月2日(金)午後4時～6時
 場 西武所沢店1・2階正面入口前、所沢駅西口前、パネル展示、啓発物（「とろざわの水」など）配布
 問上下水道局経営課 ☎2921-1087

採れたて！農産物直売「とろざわ市」
 日 6月13日(火)午前10時～午後3時
 場 市役所西口広場
 日 6月18日(日)午前10時～午後3時 / 元町コミュニティ広場
 問農業振興課 ☎2998-9158

北勝富士閣1日警察署長
 日 6月3日(土)①1日警察署長委嘱式：午前10時～元町コミュニティ広場②オープンカーパレード③交通安全キャンペーン：午前10時50分～所沢駅西口前・構内
 問商業観光課 ☎2998-9155

「とろざわ」の出発情報
 ③は「とろざわ」も一緒に参加するよ！会いに来てね♪
 日 6月3日(土)①1日警察署長委嘱式：午前10時～元町コミュニティ広場②オープンカーパレード③交通安全キャンペーン：午前10時50分～所沢駅西口前・構内
 問商業観光課 ☎2998-9155

開催

いきいき健康体操教室

日場 ①7月20日～9月14日の毎週木曜午前10時～正午(全8回) / セントラルフィットネスクラブ / 小手指(小手指町 / 小手指駅北口から徒歩1分) ②6月30日～8月25日の毎週金曜午後0時30分～2時30分(全8回) / スイミングクラブブルネサンス新所沢(美原町 / 新所沢駅東口から徒歩11分)



市民活動支援講座

次世代の担い手を確保するために

日場 6月24日(土)午後1時30分～3時30分

場 新所沢コミュニティセンター / 市内在住・在勤・在学の方 / 申し込み先着30人 / 講師 CRファクトリー・五井利明さん

市民相談

①弁護士による休日特設相談会 / 相談は予約制です。

日場 6月10日(土)午前10時～午後3時30分(受付)

場 相続や金銭問題、民事訴訟などの法律相談 / ②くらしの中の悩みごと相談 / 日場 6月13日(火)午前10時～午後3時30分(受付) / 6月27日(火)午後1時～3時30分(受付)

介護予防講演会

いまさら聞けない / 病気と健康のおはなし

日場 6月20日(火)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

場 三ヶ島まちづくりセンター / 定先着150人 / 会場に直接お越しください。

加齢に伴う腰痛・膝痛

医師から教わる予防方法 / 日場 6月21日(水)午後1時30分～3時(午後1時開場)

場 松井まちづくりセンター / 定先着100人

会場に直接お越しください。

共通事項

場 ①～④市役所1階市民相談課 ⑤⑥同1階市民ホール / 申 ①のみ市民相談課 ☎2998・9092 に電話

消費生活相談(土曜相談窓口)

日場 6月10日(土)午前10時～11時30分、午後1時～3時30分(受付)

場 市役所1階消費生活センター / 契約など消費生活全般 / 市役所にお受けします。電話相談もできます(相談専用 ☎2998・9204)。

就職支援を行うセカンドキャリアセンター所沢

①就職相談

日場 毎週月・金曜午前10時～正午、午後1時～4時

場 月・水曜: 西部地域振興センター(並木) / 木・金曜: ラーク所沢(花園) / ②若者向け就職支援セミナー / 日場 6月9日(金)午後2時～4時 / 6月16日(金)午後2時～4時 / 場 市役所6階604会議室 / ③女性向け就職支援セミナー / 日場 6月16日(金)午後2時～4時 / 場 市役所6階604会議室

仕事に役立つパソコン講座

①エクセル応用編 / 日場 7月6日(木)・7日(金)午前9時～午後4時(全2日)

②パワーポイント編 / 日場 7月8日(土)・9日(日)午前9時～午後4時(全2日)

場 基本から、動きや音を入れた効果的なプレゼンテーション資料の作成方法など



女性のためのスキルアップ体験講座(介護)

日場 7月12日(水)午前10時～午後4時

場 市役所別館会議室 / ①介護職員初任者研修「実技」の授業体験、介護施設見学など / ②求職中の女性 / ③求職中の女性 / ④求職中の女性 / ⑤求職中の女性 / ⑥求職中の女性

女性のためのスキルアップ体験講座(介護)

日場 7月12日(水)午前10時～午後4時

場 市役所別館会議室 / ①介護職員初任者研修「実技」の授業体験、介護施設見学など / ②求職中の女性 / ③求職中の女性 / ④求職中の女性 / ⑤求職中の女性 / ⑥求職中の女性

仕事に役立つパソコン講座

①エクセル応用編 / 日場 7月6日(木)・7日(金)午前9時～午後4時(全2日)

②パワーポイント編 / 日場 7月8日(土)・9日(日)午前9時～午後4時(全2日) / 場 基本から、動きや音を入れた効果的なプレゼンテーション資料の作成方法など

行こうよ! ナツタビ 市民保養地巡り

市内在住の方は、市と協定を結ぶ施設(水上・四方・石和・草津・土肥・魚沼・秩父)を10%引きで利用できます。「所沢パスポート券」でお得に泊まれる市民保養地の四季折々の表情をお届けします(全4回)。

市民相談課市民保養施設コーナー ☎2998-9106

温泉総選挙 2016 リフレッシュ部門第1位 水上温泉郷 編

群馬県の最北部の温泉郷。湯量が豊富で、泉質や趣の異なる18の温泉地は「みなかみ18湯」と呼ばれ、温泉総選挙2016でリフレッシュ部門の第1位に輝きました!

⑥6～8月の宿泊は期間限定特別サービス / 2つの旅館で宿泊料金15%引き(通常10%引き) / 旅館たにがわ / 源泉掛流しの湯めぐりテーマパーク龍洞 / 宿泊予約 水上温泉旅館協同組合 ☎0278-72-2611(午前9時～午後5時15分)に電話



所沢パスポート券をお忘れなく!

協定施設に宿泊する際、所沢パスポート券と市内在住であることが確認できるものを提示すると、10%の宿泊優待割引や各種

サービスを受けることができます。同券は、市役所1階市民相談課、まちづくりセンター、コミュニティセンター、サービスコーナー(所沢駅・狭山ヶ丘・小手指)、市庁舎(Q市民保養)で入手できます。

国保広域化 2 ってなに?

国民健康保険課 ☎ 2998 - 9131

支え合いの制度、国民健康保険（国保）。今回は、加入者の年齢構成や医療費の現状をお伝えします。

国保加入者の約半数が 60 歳以上。

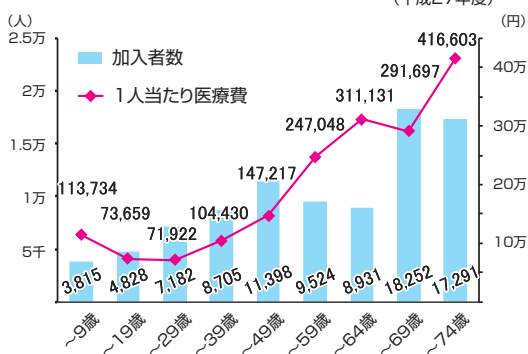
所沢市の国保加入者は、約 8 万 5 千人。市民の約 4 人に 1 人が加入者です。自営業や農業、会社を定年退職した方が多く加入しています。今は会社などの健康保険に入っている方も、退職後はいずれ国保に加入することになります。

加入者は、約半数が 60 歳以上のいわゆる「シニア世代」（下表参照）。高齢化は、医療費を押し上げる大きな要因のひとつになっています。

70 歳代の医療費は 20 歳代の 6 倍！

加入者 1 人当たりの医療費を年齢別で見ると、最も高い 70～74 歳の医療費は、最も低い 20～29 歳の約 6 倍！医療費が多くかかっている高齢者世代の増加に加えて、加入者全体で見ても、1 人当たりの医療費は年々増加傾向にあります。これからの国保を安定して運営するには、医療費の適正化が重要なのです。

所沢市の年齢別国保加入者と 1 人当たり医療費 (平成 27 年度)



8 面の「節菜バッグ」運動も要チェック！



⇒ 次号は「医療費の適正化を目指して！」

社会保険労務士による労働相談

6月16日(金)午後4時～8時 (最終相談午後7時～1人50分)



場市役所別館相談室
対勤労者、事業主、人事担当者など
定申し込み先着4人
内賃金、解雇、就業など

申問★産業振興課 ☎ 2998・9157に電話

特許・商標相談会

6月22日(休)午後1時～5時

場市役所別館相談室
対勤労者・事業主など(個人・法人問わず)

定申し込み先着4人
知的財産アドバイザー・小林公さん

申★知的財産総合支援センター埼玉 ☎ 048・621・7050に電話

問産業振興課 ☎ 2998・9157

開業相談会

7月12日(水)・19日(水)午後5時～8時

場所沢商工会議所(元町)
対開業を考えている方、開業して間もない方

申問★中小企業診断士などによる金融や経営など開業についての個別相談
申問同会議所 ☎ 2924・5581に電話

ママと親子で楽しむ運動遊び

6月24日(土)午前9時30分～11時
場市民体育館



対おむね2～6歳児と保護者
持上履き、下履きを入れる袋、タオル1人1枚、飲み物

申問市役所2階子ども支援課 ☎ 2998・9124に直接・電話・電

発達障害児家族のつどい

6月16日(金)午前10時～正午
場子ども支援センター(泉町)

対会場に直接お越しください。
申問★未就学～18歳未満の児童の家族
問松原学園 ☎ 2990・3488

リサイクルふれあい館エゴロの行事

①包丁研ぎ講習会
6月17日(土)午後1時30分～

②傘修理(1人1本・部品代実費)
6月17日(土)午後1時～

③おもちゃの病院
6月24日(土)午後1時～

④大型家具抽選会
6月9日(金)・23日(金)午前11時～

⑤畳ヘリで小銭入れとペットボトル袋
6月17日(土)午前9時30分～正午

定10人(抽選) 費用100円

持ミシン糸、ものさし、裁縫道具

ゆかた地で作るワンピース

6月21日(水)午前10時～午後3時
定10人(抽選)



持ミシン糸、ものさし、裁縫道具、昼食
申問★同館 ☎ 2994・5374に電話
④当日午前10時30分までに同館に直接
⑥★6月4日(日)までに同館に電話

県立所沢特別支援学校の学校公開

6月20日(火)午前9時45分～正午
場同校(中富南/航空公園駅から「エゴロ」駅下車徒歩5分)

対特別支援学校への就学・転学を考えている児童生徒と保護者
内学校概要説明、授業参観、施設見学、懇談会など

申問同校 ☎ 2994・8733

環境展示会

6月19日(月)～23日(金)
19日(月)は午前10時から、23日(金)は午後4時までです。

場市役所1階市民ホール
内環境問題や節電のパネル展示など
21日(水)・22日(木)午前10時から、緑の基金にご協力いただいた方先着100人に、緑のカーテンに使えるゴーヤの苗木と堆肥を差し上げます。



行政書士による暮らしの無料相談会

6月8日(木)午前10時～午後3時30分(受付)

場市役所1階市民ホール
対先着順にお受けします。
内相続、遺言、離婚、交通事故、近隣問題、成年後見、外国人の入国・在留、起業支援・会社設立など

申問市民相談課 ☎ 2998・9092

成年後見・権利擁護あしん相談

毎月第4木曜午前10時～正午(原則1組30分以内)

場子どもと福祉の未来館(泉町)
定各日申し込み先着3組

内弁護士による成年後見制度、権利侵害、財産管理、相続などの相談

申問所沢市社会福祉協議会 ☎ 2929・1711に電話

地域福祉サポーター養成講座

7月22日(土)・23日(日)午前10時～午後4時(全2回)

場子どもと福祉の未来館(泉町)
対市内在住・在学・在勤の高校生以上

6月 児童館へ行こう



市Q(児童館)でも案内しています。

館名	電話番号	行事名/開催日時
ひばり	2926-8669	ドッジビー大会(個人戦) 6月12日(月)午後3時30分～小学生以上
こばと	2924-3065	親子でペタンク 6月17日(土)午前10時30分～11時45分 小学生以上の親子 10組 ※ 6月5日(日)から要申込
つばめ	2922-0410	お父さんと遊ぼう 6月25日(日)午前10時30分～11時30分 幼児と保護者
つばき	2923-6155	親子エアロビクス 6月7日(水)午前10時～11時30分 乳幼児と保護者 ※ 要申込
すみれ	2949-3826	レッツ・スタディ 6月18日(日)午前9時～正午 小学生
さくら	2998-5912	ペタンク大会 6月17日(土)午前9時30分～ ※ 要申込
わかば	2948-3222	わかば子どもまつり 6月4日(日)午前10時～午後3時
まつば	2995-0995	おりがみ週間 6月19日(月)～23日(金)午後3時30分～ 幼児～小学生
みどり	2928-8414	みどり地域カフェ 6月25日(日)午後2時30分～
やなぎ	2944-8819	プラ板製作 6月8日(木)午前10時30分～ 乳幼児と保護者
ひかり	2996-3995	おひさまサロン 6月20日(火)午前10時30分～ 0歳児

が○検診

メリットたくさん！
定期的に受けよう

クイズ 2

ヒント・3面



応募方法は15面

自分流^{自分流}ご近所ぐらし^②

図地域づくり推進課 ☎ 2998 - 9083

老若男女集まれ！3世代交流会

～高峰自治会（小手指地区）・磯江幸恵会長～

おや？
まちづくりセンターに地域の人が集まっているぞ

「3世代交流会」です
みんなでリース作りやヨガをやって楽しんでいますよ

和気あいあいとしていますね！

よかったら、お父さんもいっしょに
ヨガで体を動かして行きませんか？

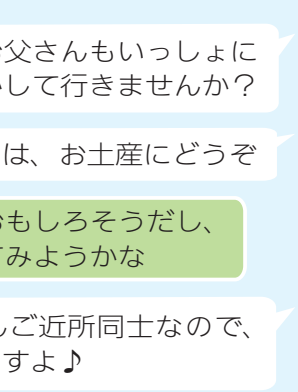
できあがったリースは、お土産にどうぞ

ありがとうございます！おもしろそうだし、
うちの子どもや親も誘ってみようかな

ええ、ぜひ！みなさんご近所同士なので、
すぐに打ち解けられますよ♪

自分流^{自分流}力の見せどころ
いろいろな世代のご近所さんが交流できるイベントを開催している自治会・町内会。ご家族で足を運んでみてはいかがでしょう。

やっぱり地域には、あなたの力が必要だ



中途失聴者や難聴者のための 手話講座

日 平成29年6月29日(木)～30日(金) 30年3月8日(木)午後2時～4時(全28回)
場 こともと福祉の未来館(泉町)
対 市内在住・在勤の中途失聴者や難聴者

① 4000円
② 東村山菅浦まつりセンター出張展示と工作
日 6月18日(日)午前10時～午後4時
場 北山公園(東村山市野口町/東村山駅西口から徒歩20分)
③ 狭山丘陵自然観察会
日 6月24日(日)午前9時30分～正午
対 高校生以上
定 申し込み先着20人
持 飲み物、筆記用具
費 3000円



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
「郷土食『ゆでまんじゅう』を作ろう！」
日 6月17日(土)午前10時～午後2時30分
対 小学生以上(小学生は保護者と参加)
定 申し込み先着20人
持 厚食、飲み物、筆記用具

④ 定例ガイドウォーク
日 6月3日(土)・4日(日)午後1時30分～2時30分
集 合 ③④同センター(下山口駅から徒歩15分)
甲 同 ①③★同センター ☎ 2939・9412 に電話 ②④当日受け付け

水源わくわくセミナー
日 8月1日(火)・2日(水) (1泊2日)
場 群馬県長野原町(集合はJR川越)

高年齢者演奏大会の出演者を募集
ダンスや民謡などの活動をステージで発表しませんか？
日 7月27日(木)午前10時～
場 市民文化センターミューズ
対 市内在住で60歳以上の個人・団体10組(抽選・未出演者優先)
定 10組(抽選・未出演者優先)
留 意 事項 ▼楽器などの電源使用不可 ▼長生クラブ会員は各地区連合会に申し込み
甲 同 6月12日(月) (必着) までに申込み

募集

駅またはJR熊谷駅
対 県内在住の小学生と保護者
定 70人(抽選)
内 八ッ場ダムの説明、クイズ大会、浅間火山博物館の見学など
◎ 詳細は原簿(水源わくわくセミナー2017)をご覧ください。
費 1人5千円
甲 同 ★6月15日(木)までに県・土地水政策課 ☎ 048・830・2189 に電話

市民フェスティバル ポスターの応募締め切りせまる！

あなたのデザインが10月に開催される市民フェスティバルのポスターになるかも！ぜひご応募ください。
甲 同 募集要領をご覧ください。6月21日(水)までに同フェスティバル実行委員会事務局(地域づくり推進課内) ☎ 2998・9083 に提出
◎ 募集要領は同会 ☎ (市) ☎ 2998・9083 に提出
で、市民フェス)、同課で入手できます。



健診業務補助(臨時職員)を募集

日 65歳以下の方(高校生不可)
定 若干名
日 月 金 曜 午前8時30分～午後0時30分(応相談)
場 市民医療センター(上安松)
甲 同 同センター ☎ 2992・1151 に電話

保健師・助産師(臨時職員)を募集

対 保健師が助産師免許、普通自動車運転免許を有する方
定 若干名
内 成人・母子健康相談、乳幼児健診など
日 月 金 曜 午前8時30分～午後5時(応相談)

保健師・助産師(助手/登録制)を募集

対 保健師が助産師免許を有する方
内 乳幼児健診・健康相談など

小学校庁務手(臨時職員)を募集

日 65歳未満の方(高校生不可)
定 いずれも1人
▼ 東所沢小学校 ▼ 西富小学校 ▼ 若狭小学校
日 月 金 曜 (行事により土・日曜勤務あり) 午前7時～午後1時の間で5時間または午後1時～7時30分の間で5時間
時 給 9200円
勤 務 開 始 採用決定後、随時
甲 同 6月8日(木)までに履歴書(写真貼付)を市役所6階教育総務課 ☎ 2998・9232 に直接

交通指導員(非常勤特別職員)を募集

対 市内在住で65歳未満の方
場 中富小学校区、市内小学校など
日 立 哨 指 導 (朝1時間・夕2時間程度)、交通安全教室など
採 用 予 定 日 7月1日(日)
甲 同 6月12日(月)までに市役所6階交通安全課 ☎ 2998・9140 に直接

学校給食センター運営委員を募集

◎ 期限後の応募はご相談ください。
学校給食センターの運営に市民の意見を取り入れるため、運営委員を募集します。
対 次の全てを満たす方
▼ 市内に引き続き1年以上在住
▼ 昭和18年7月2日～平成9年7月2日生まれ
▼ 応募日以前2年間本市の審議会などの委員になっていない
▼ 家庭に小・中学生がいる
定 4人(抽選)
抽 選 日 6月14日(水)午前10時～
任 期 平成29年7月1日～31年6月30日

学校給食センター運営委員を募集

学校給食センターの運営に市民の意見を取り入れるため、運営委員を募集します。
対 次の全てを満たす方
▼ 市内に引き続き1年以上在住
▼ 昭和18年7月2日～平成9年7月2日生まれ
▼ 応募日以前2年間本市の審議会などの委員になっていない
▼ 家庭に小・中学生がいる
定 4人(抽選)
抽 選 日 6月14日(水)午前10時～
任 期 平成29年7月1日～31年6月30日

保健師・助産師(助手/登録制)を募集

対 保健師が助産師免許を有する方
内 乳幼児健診・健康相談など

保育園給食調理業務の受託者を募集

平成30年4月に開始する公立保育園給食調理業務委託の受託者を募集します。詳細は6月上旬に市 ☎ (水) ☎ 保育園給食委託) でお知らせします。
甲 同 保育幼稚園課 ☎ 2998・9126

皆さんの善意(順不同)

3月16日～4月15日の受付分です。ありがとうございました。
【寄付金】(総額1,094,205円)
● 足立圭子様 ● 大鶴忠平様 ● 青梅信用金庫様 ● 所沢タクシー協議会様 ● 牛窪久雄様 ● 所沢市雪割草愛好会様 ● 埼玉YMCA様 ● ㈱中央管財様 ● カラオケよかと会様 ● 所沢市フォーグダンス連盟様
【物品】 ● いるま野農業協同組合様(学童用旗・児童用補助教材) ● 所沢市交通安全協会様(児童向け交通安全冊子・ランドセルカバー・児童用帽子) ● 埼玉県トラック協会様(防犯ブザー) ● 日本マクドナルド様(防犯笛) ● ㈱みずほフィナンシャルグループ様(黄色いフリップ) ● ㈱損害保険ジャパン様(同) ● 明治安田生命保険相互会社様(同) ● 第一生命保険様(同) ● 青梅信用金庫様(テント) ● たけのこの会様(スィミンググループ)

クイズ

国内唯一市場内作業所で生き生きと利用者が働くす〇ち作業所
ヒント・6面
全問解いてプレゼントに応募してね♪
応募方法は15面



保健センター通信

★は6月1日(木)から申し込み開始
・会場は保健センター(出張相談除く)
・乳幼児向けは母子手帳を持参
・健康ガイドや市HPからも事業案内が確認できます



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

健康づくり支援課

☎2991-1813

母親学級 ㊟6月5日(月)から電話・電申

◆栄養

㊟6月21日(水)午前10時～午後0時30分 ㊟出産予定日が8月3日以降の妊婦(パートナーも可)
㊟妊娠中の食生活(ランチ付き) 費500円 ㊟申し込み先着20人 ㊟上の子を連れての受講不可

◆歯科

㊟6月26日(月)午後1時15分～3時15分 ㊟出産予定日が9月12日以降の妊婦
㊟お口の健康、歯科健診、赤ちゃんのむし歯予防 ㊟定申し込み先着25人



両親学級 ㊟★6月5日(月)までに電話・電申

㊟6月24日(土)午前9時45分～正午 ㊟出産予定日が8月6日以降の初産婦とパートナー ㊟沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操など ㊟24組(抽選)

乳幼児健康相談 ㊟★電話

- ◆離乳食のおはなし会 ㊟6月19日(月)
- ◆食事 ㊟6月27日(水)午前中
- ◆歯科 ㊟6月19日(月)午前中 ㊟歯ブラシ

離乳食教室 ㊟6月2日(金)から電話・電申

◆ごっこん期

㊟7月10日(月)または21日(金)いずれも午前10時～11時15分 ㊟平成29年1・2月生まれの乳児と親 ㊟栄養士の講話、試食 ㊟各日申し込み先着30組



◆もぐもぐ期

㊟7月27日(水)午前10時～11時30分 ㊟平成28年11・12月生まれの乳児と親(原則第1子) ㊟栄養士・歯科衛生士の講話、試食 ㊟申し込み先着35組

◆かみかみ期

㊟6月22日(水)午前10時～午後0時30分 ㊟平成28年7・8月生まれの乳児と親 ㊟おんぶをしながら調理実習・講話 ㊟申し込み先着25組 費200円

2歳児歯科健康教室 ㊟6月5日(月)から電話・電申

㊟7月4日(水)または20日(木)いずれも午後0時50分～1時10分(受付) ㊟平成26年12月～27年1月生まれの幼児 ㊟歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談 ㊟各日申し込み先着50人



子育てサロン ㊟不要

◆イルカ

㊟6月28日(水)午前10時～11時30分 ㊟妊婦 ㊟参加者同士の交流会

◆ひまわり

㊟7月3日(月)午前10時～11時30分 ㊟口唇口蓋裂の子と親 ㊟参加者同士の交流会

出張乳幼児健康相談 ㊟不要

㊟身体計測、健康相談 ㊟車での来場不可

◆三ヶ島まちづくりセンター

㊟6月16日(金)午前9時30分～10時30分(受付)

◆小手指まちづくりセンター

㊟6月28日(水)午前9時30分～10時30分(受付)

乳幼児健康診査

(4か月・10か月・1歳6か月・3歳児)
▶健診日の2週間前までに健診票を郵送▶届かない場合は連絡▶日程は健康ガイドで確認

成人健康相談 ㊟★電話

相談	実施日(いずれも午前)
健康相談	6月7日(水)・21日(水)
血糖値相談	6月12日(月)・26日(月)
歯科相談	6月13日(火)
栄養相談	6月1日(木)・8日(木)・22日(木)・29日(木)
リハビリ相談	6月9日(金)・23日(金)・30日(金)

出張成人健康相談 ㊟不要

㊟食事や運動の方法、健診結果の見方、血圧・体脂肪測定 ㊟車での来場不可



◆富岡まちづくりセンター

㊟6月21日(水)午前9時30分～11時30分(受付)

◆狭山ヶ丘コミュニティセンター

㊟7月3日(月)午後1時30分～3時(受付)

優しい健康食教室 ㊟★電話

◆男性対象

㊟7月5日(水)午前9時30分～午後0時30分

◆女性対象

㊟7月4日(火)午前9時30分～午後0時30分
㊟65歳以上の方テーマ貧血予防の食事 ㊟講話「鉄分を効率よく摂取する食事」、調理実習 ㊟申し込み先着36人(初参加優先) 費500円

ステキな大人の健康食教室 ㊟★電話

㊟7月11日(水)午前9時30分～午後0時30分 ㊟64歳以下の方テーマ貧血予防の食事 ㊟講話「鉄分を効率よく摂取する食事」、調理実習 ㊟申し込み先着36人(初参加優先) 費500円



ファミリー食育教室 ㊟★電話

㊟7月13日(金)午前10時～午後0時30分 ㊟1～18歳のお子さんの親テーマ食中毒に気をつけよう ㊟講話「夏野菜たっぷりメニュー」、調理実習 ㊟申し込み先着15組(初参加優先) 費500円

歯周病予防教室 ㊟★電話

㊟7月11日(水)午後1時30分～3時30分 ㊟歯科医師による歯肉の健康チェック ㊟申し込み先着30人

気軽にシェイプ運動教室(下半身) ㊟★電話

㊟6月14日(火)午前10時～11時10分 ㊟40～74歳で血圧160mmHg未満/95mmHg未満、運動制限のない方 ㊟脂肪燃焼のための簡単な運動実技 ㊟申し込み先着20人

健診結果説明会 ㊟★電話・電申

㊟6月23日(金)▶午前9時15分～10時15分▶午前10時30分～11時30分 ㊟平成29年度内に特定健診(特定健診に相当するものも可)を受診した方 ㊟保健師による健診結果の見方、生活習慣病予防の講話 ㊟健診結果が分かるもの ㊟申し込み先着40人



健康管理課

☎2991-1811

骨粗しょう症健診・成人歯科検診

㊟健康ガイド付属のはがきを郵送・電申
㊟申し込み期限延長中。定員に達し次第終了

結核検診(無料) ㊟不要

㊟6月5日(月)午前9時～10時 ㊟15歳以上で胸部エックス線検査の受診機会がない方、40歳以上で肺がん検診を未受診・受診予定がない方
㊟検診バスで実施。ボタンや金具の付いていない上着で受診

BCG集団接種 ㊟不要

㊟6月29日(水)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分(受付) ㊟母子手帳、体温計、予診票 ㊟1歳に至るまで(標準接種期間は生後5～7カ月)

こころの健康支援室 ☎2991-1812

▶つどい ㊟不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人	6月19日(月)	
うつ病ご家族	6月21日(水)	
強迫性障害ご家族(精神科医師も参加)	6月20日(火)	午前10時～正午
うつ病夜の部	6月16日(金)	午後7時～8時30分
自死遺族	6月10日(土)	午後1時～3時
発達障害家族	6月23日(金)	午前10時～正午

健幸ワンポイント

『歩いて心も体も健康に』

運動しやすい季節になりました。外に出てウォーキングを始めませんか?

運動が苦手な方にもおすすめ!

ウォーキングは、運動が苦手な方でも気軽に始められます。続けることで、中性脂肪、血圧、血糖値などの数値が改善し、生活習慣病の予防に効果大!それだけでなく、基礎代謝アップ、肩こりや腰痛の予防と改善、快眠などうれしい効果がたくさんあり、心も体も元気になります。



プラス10分歩いてみよう

厚生労働省が進める国民健康づくり運動「健康日本21」は、1日の歩数の目標を次のように設定しています。

- ▶20～64歳
男性…9,000歩 女性…8,500歩
- ▶65歳以上
男性…7,000歩 女性…6,000歩

10分歩くと約1,000歩。運動が不足していると感じる方は、まずはいつもより10分プラスして歩くことから始めてみましょう!

40歳以上の方を対象に、歩いて健康を目指す「トコロん健幸マイレージ事業」を実施中。今年も参加者を募集します。詳しくは6面をご覧ください。
㊟健康づくり支援課 ☎2991-1813



いいトコPhoto



▲アオゲラ（キツツキ）が暮らす所沢航空公園を散歩中にバツリ！アオゲラが暮らしていることは緑が豊かな証拠。所沢の魅力です
●松崎時幸（花園）

道の先には何が
あるんだろ～！
わくわく！



▲新緑のトンネル
歩くだけでわくわくするトンネル発見♪道の先にはカルチャーパークの広場がありました
●キラキラ星☆（東所沢和田）



▲また明日。
狭山湖の夕焼け。幻想的な風景です
●uto（山口）



カメラ目線、
決めてみました
by タヌキ

▲狭山湖で出会ったのは…
狭山湖をランニング中、タヌキに遭遇！都心まで30分足らずの所沢にもタヌキが。貴重な自然、大切にしたいですね
●みゆき（西狭山ケ丘）



▲初めてのこどもの日
端午の節句にパパと一緒に初めてのしょうぶ湯に♪これからもすくすく育てね♡
●asahi ママ（旭町）

▶未知との遭遇
初めてペッパーに出会ったときは、驚いたのか、なんとも言えない表情で凝視していました
●獅子丸・ポンちゃん（美原町）



風景やペットの写真、手作り作品など、どしどしご応募ください！くすっと笑える作品、季節を感じる作品大歓迎です♪



投稿大募集！

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

●応募方法

欄外の留意事項をご覧の上①住所②氏名③年齢④ペンネーム⑤タイトル⑥ひとこと⑦広報紙の感想を記入し、メール・郵送（写真は2MB以内）



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

前夜も熟睡
新井智子（下宮）
今まで多くの結婚式に出席しましたが、映画「卒業」のように「エレイン！」と叫んで誰かが花嫁を略奪にくるかと思いきや、そういうことはやはり映画の中だけで、めったにありません。ではないということがわかりました。

大昔ですが、私自身の結婚式では前夜も熟睡。披露宴では、白無垢姿でスキップしている私を見た高校時代の恩師からは、落ち着くように諭されたほどでした。

うしろい
体重は6●kg（花園）
祖父が亡くなり火葬の際、叔父夫婦が戦後間もない頃の祖母の結婚式の写真を持ってきた。モノクロ写真の中にいるのは、今の自分よりも若いとばあ。純白だったであろう角隠しの下にある若い女性の顔はまさしく祖母だった。

母に見せたかった娘の結婚式
大島良英（宮本町）
2年前、娘の結婚式が沖縄であった。両家そろって思い出深いものであったが、一つだけ心残りがあった。それは、80歳を過ぎた田舎の母（娘にとっては祖母）が結婚式への招待直後に白血病を発病し、参加できなかったことだ。

誰でもエッセイ

テーマ「結婚式」

週5日 歳を忘れて 合気道

▼市民武道館に通い詰めて10年。69歳、ハマってます。

●黒ちゃん（小手指町）

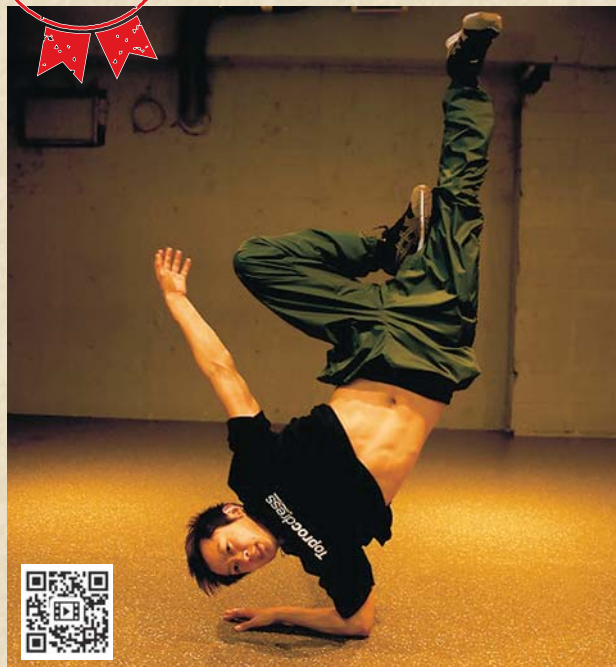
日常おもしろ川柳

身近に起きたびっくり＆おもしろを五・七・五で



ブレイクダンスで世界一を目指す

QRマークのあるQRコードから動画が見られます。
市報 (Q広報動画)



ブレイクダンスチーム「ARIYA」所属のむらすなお
野村直さん (東所沢在住)

2009年結成のブレイクダンスチーム「ARIYA」のメンバー。チームは現在、所沢市と千葉県流山市を拠点に10人で活動中。ブレイクダンス普及のためワークショップなども開催する。



音楽に合わせてステップを踏む足、手頭を使って回転する体。まるで重力を無視したかのような躍動感あふれる動きが特徴的なブレイクダンス。現在、ブレイクダンスは世界一のダンス人口を誇るジャンルで、2018年のユースオリンピックではダンススポーツ競技として正式決定しています。

そんなブレイクダンス界のワールドカップと呼ばれている世界大会 (UK B-BOY CHAMPIONSHIPS) に日本代表として初出場し、ベスト4に輝いたチーム「ARIYA」。世界で活躍するチームのメンバーの一人が、東所沢在住の野村直さんです。

「ブレイクダンスを始めたのは中学3年生のとき。テレビでブレイクダンスを踊っている人を見て、見よう見まねで始めたのがきっかけです。同級生と毎日練習して、1カ月後に技っぽいことができたときはうれしかったです」と、少しはにかみながら当時を振り返ります。

今までダンススクールなどに通うことなく、独学で練習してきた野村さん。「身近にブレイクダンスを学べる場所も、相手もいなかったため、インターネットの動画やストリートで出会った人の動きを見て学びました。常に手探り状態でしたね」。

地道に力をつけていった野村さんがARIYAに加入したのは2012年。「メンバー全員が『このチームで世界一を取る』と

いう高い目標を持っています。それだけに、自分の調子が悪いときはプレッシャーを感じることも。でも、メンバーがいるから頑張れるんです」。1人では苦しくても、同じ目標を持つ仲間がいるから乗り越えられる。チームで踊る魅力が伝わってきます。

実際のバトル (試合) の中でもチームで踊る魅力があると野村さんは教えてくれました。「チームバトルは、相手チームに身体能力が高い個人がいても、チームにしかできないルーティーン (合わせ技) で勝つことができるんです。一人では味わえない喜びがチームだからこそ味わえる。それがチームで踊るもう一つの魅力です」。

野村さんは、世界大会ベスト4の結果に満足していません。「世界一を目指していたので、負けた瞬間は正直悔しかったです。来年の世界大会に向けて、技術だけでなく、チーム内の役割など、力不足を感じた部分を強化していきたいです」。

チーム一丸となって世界一を目指す野村さんたち。彼らが世界の頂点を取る日は、きっと遠くないはずですよ。(取材:佐々木)

▶世界大会は各国の予選を勝ち抜いた55チームが出場
右写真:宇都宮修



今月のプレゼントクイズ!

会えたらラッキー! あの名物キャラクターグッズを当てよう
ラッキーパンダセット (1,110円相当×30人)
(ラッキーパンダうどん&ポストカード5枚&トートバッグ)



地 元密着の名物キャラクター・ラッキーパンダ (愛称ラッキー) グッズを豊富にそろえる(尙ぎふとるうむ山畑から特別セットが登場♪贈答用にも人気のラッキーパンダうどん、航空公園の四季とラッキーを描いたポストカード、特製トートバッグの3点セットです。



●尙ぎふとるうむ山畑
宮本町2-22-25
☎2925-0104

◆今月のクイズ

9・11・12面のクイズを解き、空欄に入る文字を順番につなげると?

◆応募方法 (6月10日(土)締め切り・消印有効) 市報

①クイズの答え②郵便番号③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号⑦6月号の感想を記入し、〒359-8501広報課に郵送・市報 (Qプレゼント) で応募

◎当選者の発表は、引換券の発送をもって代えさせていただきます。

◆プレゼント提供事業者も募集中!

詳細は、市報 (Qプレゼント募集) をご覧ください。



読者感想文

- 5月号特集「狭山湖見つけたび」が面白かったです。近いけど案外知らない面白そうな場所があるんですね (緑町・40代女性)
- この時季にぴったりで良かったです。出掛ける気持ちが起きました (小手指・70代男性)
- 編集から●身近すぎて見逃しがちなイイところってありますよね。皆さんが「行ってみよう!」「やってみよう!」と思える記事を今後も掲載していきます。
- 表紙は以前のところの写りがよかったです。内容は季節のスポット紹介が楽しかった。来月以降も載せて欲しい (東所沢・30代男性)
- ひばりちゃんをもっと載せて欲しい (青葉台・50代男性)

い (青葉台・50代男性)
編集から●リニューアル以降、特集を読んでみたくなる表紙を採用しています。今後、ところんやひばりちゃんは紙面のいろいろな場所に登場していく予定です。ぜひ、探してみてください。

●うわさに聞いていたラッキーパンダ! 誕生の背景を知ることができて良かったです。どこかで出会えたらいいな (上新井・40代女性)
編集から●その名のとおり「会えたらラッキー」なラッキーパンダ。うわさによると市内のイベントにも出没する!?との情報も! イベントに行けば、いつの日か会えるかもしれません♪

編集後記

●今回、初めてブレイクダンスの歴史や試合のルールなどを知りました。話を聞けば聞くほど、目の前でダンスバトルを見てみたい気持ちが高まる一方...! いつの日か、野村さんたちのかっこいいダンスバトルを市内で見られる日が来るのを楽しみにしています (佐々木)



▲毎週水曜、所沢で練習!

●青空に泳ぐこいのぼり。見晴らす所沢の風景をバックに、響き渡る地域の音楽。ドレミの丘の音楽祭 (16面参照) で、地域のたくさんの笑顔に元気をもらいました。スタッフの連携にも敬服 (加賀谷)
●取材で少しだけ電気自動車に乗りました。走行中も車内が静かなのにビックリ! 環境にやさしく経済的な電気自動車のモニターを募集 (6面参照) していますので、気になる方はぜひご応募を (鹿島)



▲ 5月5日(祝)に行われたドレミの丘第2回ミニ音楽祭。こいのぼりが青空を泳ぐ快晴の下、観客は芝生に座りながら心地よい音楽を聞いていました。
写真：津田資雄 動画：宮本博史



撮れたて市民カメラマンの
News

QRマークのあるQRコードから動画が見られます。
市PR (Q広報動画)



◀ 4月29日(祝)～5月1日(月)の3日間、33年に1度公開される金乗院の秘仏本尊を一目見られるため、多くの人を訪れました。
写真：滝島利男



▲ 4月22日(土)、西武園ゆうえんちで行われた第66回所沢市子ども写生大会。2,207人が参加し、楽しく絵を描き上げました。
写真：中村 仁



▲ GW最終日の5月7日(日)、ところざわ自動車学校でとこじまつりが開催！参加者はクラシックカーなどの珍しい車と触れ合いました。
写真：佐藤清一郎



◀ 5月14日(日)開催のとことこタワーまつり。クイズラリーは子どもたちが謎解きに挑戦！まちなかコンサートなども盛り上がりしました。
写真：関沢 賢



休日急患当番医

当番時間：午前9時～午後5時
※昼休み除く。電話相談不可

▶ 救急患者のみ ▶ 往診は原則不可 ▶ 医療機関が変更になる場合あり ▶ 混雑などで受付時間変更あり ▶ 診療終了時刻近くの受診時は要電話確認 ▶ 地図などの詳細は所沢市医師会へ



診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
6月4日(日)	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
	所沢眼科クリニック	眼	日吉町9-3	2924-1953
	やまさき内科クリニック	内、循内、呼内、アレ、糖内、リハ	小手指町1-11-4アネックスビル3階	2929-8866
6月11日(日)	星の宮クリニック	内、小、胃、循	星の宮1-3-29	2921-3877
	所沢肛門病院	肛	小手指町1-3-3	2926-7521
	細川耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	緑町2-22-8	2939-4005
6月18日(日)	並木病院	内	東狭山ヶ丘5-2753	2928-1000
	スマイル・まやクリニック	皮、形成外科、リハ	西所沢1-3-5NKパークビル2階	2939-1213
	宮本町内科クリニック	内、腎内、循内、消内、アレ	宮本町2-26-16	2903-1088
6月25日(日)	おくもとクリニック	内、小、呼、消、リハ	西所沢1-23-3	2903-8320
	雨宮医院	耳鼻咽喉	上新井3-55-8	2925-5370
	おおた皮膚科	皮	東所沢1-3-11ウチャマビル3階	2945-5255
7月2日(日)	所沢第一病院	内、整	下安松1559-1	2944-5800
	すえのぶ皮膚科・形成外科	皮	日吉町11-17第一西村ビル2階	2922-3724
	原眼科医院	眼	緑町4-6-3	2939-8321

24時間対応の医療機関案内

埼玉西部消防局休日夜間病院案内 ☎04 - 2922 - 9292
埼玉県救急医療機関案内(歯科・精神科除く) #7000または☎048 - 824 - 4199

小児科日曜日・祝休日診療

※左記休日急患当番医を除く診療日

医療機関名	所在地	電話番号	日曜日		祝休日	
			午前	午後	午前	午後
愛クリニック	中新井620-1	2937-3630	○	×	×	×
おくもとクリニック	西所沢1-23-3	2903-8320	○	×	×	×
きたはたファミリークリニック	小手指南4-13-6	2947-0011	○	×	×	×
かわかつクリニック	小手指台23-1マミー マート所沢山口店2階	2920-2200	○(第2休)	×	×	×
彩のクリニック	小手指町4-1-1	2949-1118	×	×	○	×

◎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	6月4日(日)・11日(日)・18日(日)・25日(日)、7月2日(日)							

※要事前問い合わせ

◎内科的初期診療のみで、外科などの診療は実施していません。

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/受付時間：6月4日(日)・11日(日)・18日(日)・25日(日)、7月2日(日)/午前9時～11時30分

◎診療日は変更になる場合があります。

緊急時の電話相談	受付時間
埼玉県小児救急電話相談 #8000または☎048 - 833 - 7911	▶月～土曜…午後7時～翌朝7時 ▶日曜、祝休日、年末年始…午前7時～翌朝7時
埼玉県大人の救急電話相談 #7000または☎048 - 824 - 4199	▶月～土曜…午後6時30分～10時30分 ▶日曜、祝休日、年末年始…午前9時～午後10時30分
埼玉県精神科救急情報センター ☎048 - 723 - 8699	▶月～金曜…午後5時～翌朝8時30分 ▶土・日曜、祝休日、年末年始…午前8時30分～翌朝8時30分