

広報

ところざわ

4月

令和3年
(2021年)
No.1189

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 ☎ https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/

主な内容

- 6面 土・日曜も手続き可
/電話で市民相談
- 7面 トコトコ健幸マイレ
ージ/所沢2020
- 10面 ところざわ新茶まつ
り/親子収穫体験



特集1

令和3年度

施政方針

特集2

新型コロナウイルス感染症関連情報

狭山湖の桜
撮影：市民カメラマン・中村 仁

⚠️ 新型コロナウイルス感染拡大の影響で、内容変更の場合があります。市 ☎ や各問い合わせ先で最新情報をご確認ください(掲載情報は3月22日時点のものです)。

👤 人口(前月比) 344,120人(-74人) 男170,453人(-8人) 女173,667人(-66人) 🏠 世帯数163,819世帯(+144世帯) 令和3年2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。

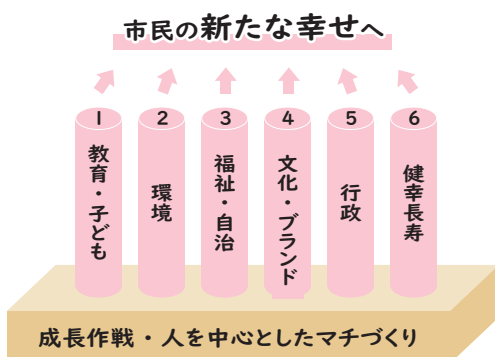
市 長3期目の就任後、1年と3カ月が経過しました。その間、将来都市像「絆、自然、文化 元気あふれる『よきふるさと所沢』」を以って市政を運営してまいりました。

令和3年度は、我々が1年間、コロナによって感じたこと、学んだことをしっかり胃の腑に落とし込んで、マチごとエコタウン、そして、ゼロカーボンシティへと向かう分

水嶺となる時です。問われるのは私たちの変革と行動です。これからも、市民の皆様、議員各位、市職員とともに、善きふるさと所沢を未来の子どもたちに継承するため、市民の新たな幸せ実現のため、力を尽くしてまいります。

所沢市長 **藤本 正人**

(令和3年所沢市議会第1回定例会 藤本正人市長の施政方針より)



特集1 令和3年度 施政方針

施政方針とは、毎年市長が新年度の市の基本方針や主な施策の方向性を示すものです。令和3年所沢市議会第1回定例会で市長が表明した、施政方針の概要をご紹介します。

☎ 経営企画課 ☎ 2998-9027



◎市HPから全文、動画をご覧になれます。

施政方針 🔍



新型コロナウイルス対策



小規模事業者に対する換気促進機器導入の補助、飲食店等に対する感染症対策研修、とこモールを活用したインターネット販売の拡大を狙った事業などを実施します。

「所沢版Go To Eat」ともいえる「とろざわ応援食事券」事業を進め、飲食店への支援も

拡充します。

また、円滑な新型コロナのワクチン接種に向けて体制を整えるために、2月1日、保健センター内に新型コロナワクチン対策室を設置しました。接種券の発行、予約システム・コールセンターの設置など、着実に準備を進めています。

- ◆小規模事業者に対する持続的発展支援補助金
- ◆換気促進機器導入の補助
- ◆安全・安心な店舗支援
- ◆とろざわ商品の販路拡充
- ◆とろざわ応援食事券事業
- ◆公共施設の感染拡大防止対策
- ◆円滑なワクチン接種に向けた体制整備

① 教育・子ども

日本一、子どもを大切にするマチ 所沢



- ◆学校トイレの洋式化
- ◆放課後児童対策
- ◆カルチャーパークの整備

小・中学生1人に1台ずつコンピュータを用意する「GIGAスクール構想」を実現するため、ICT環境を引き続き整備します。また、教育センターにはICTに長けた職員を配置し、現場での教育力向上を支えます。

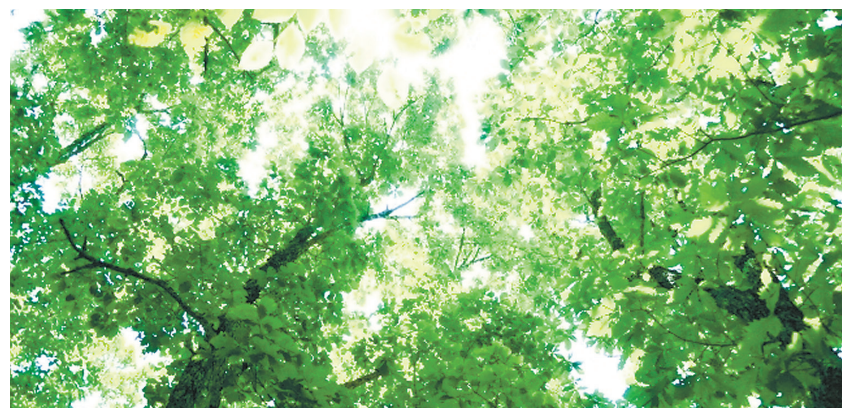
施設の整備面では、引き続き学校トイレの洋式化、バリアフリー化改修工事を進めます。

放課後児童対策は、令和3年度からは民設民営児童クラブを2クラブ（所沢小校区、南小校区）開所し、新たに定員80人を確保します。

カルチャーパークは、築山の整備を終え、子どもたちが楽しくてたまらない、そんな場所へと変身させます。

② 環境

エネルギーの自立、マチごとエコタウン 所沢



- ◆ゼロカーボンシティの分野に特化した部署の新設
- ◆安松保育園に太陽光発電設備を導入

マチごとエコタウン推進計画の実行と脱炭素化の取り組みを強化するため、4月から環境政策課をマチごとエコタウン推進課に変更。さらに、ゼロカーボンシティ推進室を立ち上げ、2050年までにCO₂排出実質ゼロの実現を目指します。

まずは、エネルギーの地産地消を進め、新年度は安松保育園

に太陽光発電設備を導入します。みどりの分野では、街なかに「みどりのエコスポット」を整備。用地の検討・調整、舗装・路盤の撤去・処分、広場、休憩用ベンチ、シンボル樹、在来種によるみどりの創出などを行います。

③ 福祉・自治

人と人との絆を実感できるマチ 所沢



地域がつながる自治会・町内会の体育祭

- ◆生活困窮者の自立支援
- ◆障害者の親亡き後をサポート
- ◆地域活動支援

生活困窮者の自宅に直接出向いて支援する「アウトリーチ支援員」を新たに設置。中高年の引きこもりなど、地域で孤立している生活困窮者の自立を促します。
障害者の重度化・高齢化や親亡き後に備え、令和2年度は緊急時の相談窓口を設置しました

が、3年度は入所拡充を計画に盛り込み、今後の体制を一層整えていきます。
人々の支え合いこそが自治であり、まちづくりの原点です。引き続き、自治会・町内会、地域づくり協議会の活動を支援します。

⑤ 行政

超親切的な市役所 所沢



市制施行70周年を記念して作られたコラボマンホール蓋

- ◆超親切的な市役所
- ◆マンホールサミット
- ◆被災地支援

マイナンバーカードの普及促進のため、市民課窓口の体制を強化して、市民の6割へのカード交付を目指します。また、押印省略など市の手続きの簡素化を進めます。
上下水道の分野では、コロナ禍で延期となった「マンホール

サミットin所沢」をところざわサクラタウンで開催します。また、今後も自主財源の確保と健全経営に努め、災害に強いライフラインを構築します。
被災地支援では、引き続き宮城県山元町へ職員1人を1年間派遣します。

成長作戦

動き出した街づくりを成功させます！

- ◆6つの柱を支える成長作戦
- ◆にぎわい・働く場・住む場をつくるまちづくり

お年寄りが大切にされ、子どもたちが自然の中でたくましく育つ環境を保つ。福祉を維持し、環境や教育を充実させる。これまで述べたこれら6つの柱の下支えとなるのが、さまざまなハード事業である成長作戦です。

- ◆にぎわいをつくるまちづくり
 - ▶所沢駅南側の「開かずの踏切」解消（アンダーパス用地購入・区画整理）

- ▶ファルマン通り交差点改良と日東地区のまちづくり
- ◆働く場を作るまちづくり
 - ▶三ヶ島工業団地周辺への企業誘致
- ◆住む場のまちづくり
 - ▶昭和の時代に造られた住宅団地の再生（樺峰ニュータウンの課題検討など）
- ◆道路づくり
 - ▶北野下富線など

④ 文化・ブランド

文化の風 薫るマチ 所沢



観光情報の発信や所沢らしさ溢れる商品を取りそろえる YOT-TOKO

- ◆所沢市観光情報・物産館 YOT-TOKO のオープン
- ◆歴史的建造物の整備・復元
- ◆魅力ある商店街づくり

COOL JAPAN FOREST構想の拠点施設・ところざわサクラタウンがグランドオープンし、所沢の名を広くアピールしてくれました。5月には、その向かいに「所沢市観光情報・物産館 YOT-TOKO」がオープン予定です。さらに所沢を発信していきます。

寿町にある歴史的建造物「秋田家住宅」は、市が譲り受けることになりました。今後は、現在保管している他の建物とともに、整備・復元を進めます。
商業振興の分野では、新型コロナに打ち勝つ魅力ある商店街づくりを支援していきます。

⑥ 健康長寿

思わず歩きたくなるステキなマチ 所沢



- ◆トコトコ健康マイレージ
- ◆保健と介護予防の一体化
- ◆市民医療センターの充実

歩いて健康、健康でお得の「トコトコ健康マイレージ」。参加者を増やして、健康寿命男女とも県内1位を目指します。
コロナ禍では、引きこもったり、気持ちが落ち込み認知症が進んだりしがちです。そこで新たに、保健事業と介護予防を一

体的に実施し、個々の状況に応じたきめ細やかな支援を行っていきます。
市民医療センターは、保健センターでのワクチン集団接種を担うとともに、コロナ専用病床の退院基準を満たした後の患者の受け入れ体制を強化します。

人を中心としたまちづくり

歩いて過ごせるまち

- ◆水とみどりがつくるネットワーク
- ◆ベンチと公共交通

「人を中心としたまちづくり」とは、ソフト・ハード両面で、人が歩き、人が憩え、人と楽しむ、出会いを大事にしたまちづくりを意味しています。また、支え合いや工夫など、人間力を信じた社会にしていこうという思いが込められています。
自然豊かな砂川堀上流の散策路を伸ばすため、三ヶ島橋下流約200m区間の護岸と散策路を整備します。また、東川沿いの

桜を一層魅力的にするため、遊歩道のメンテナンスと桜の剪定を行っていきます。
また、小手指南から山口にかけてのさくら通りの街路樹更新など、歩きやすい道づくりを検討していきます。
車がなくても大丈夫なように公共交通を充実させるため、三ヶ島地区をモデルケースに、ワゴン車を活用した新たな交通手段の実証運行を始めます。

特集2

新型コロナウイルス感染症 関連情報

ワクチン接種の準備を進めています。対象者には順次接種券を郵送します。ワクチンの供給量により状況は変化しますので、最新の情報にご注意ください。

感染拡大の防止にも引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

◎3月22日時点の情報を掲載しています。詳細や最新情報は、市庁舎ををご覧ください。なお、電話番号の市外局番「04」は省略しています。



保健センター健康管理課
☎ 2991-1811

ワクチン接種を開始します

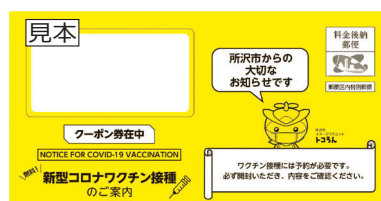
供給量に応じた接種を開始

4月19日の週に、県から所沢市に最初の約1,000人分のワクチンが届きます。ワクチン数が少ないため、クラスターを抑えるために高齢者施設の入所者などから接種を開始します。5月以降は、ワクチンの供給量が増える見込みです。65歳以上の高齢者への接種は、5月に開始する予定です。ワクチンの供給量がわかり次第、対象者に接種券を郵送します。予約方法など詳細は、接種券に同封する案内をご覧ください。

予約の流れ

- 1 接種券が個別に郵送される
 - 2 接種券が到着したら、会場一覧から接種場所を選んで予約
- ◎予約方法は医療機関により異なりますので、接種券に同封する案内をご確認ください。市コールセンター、インターネット、医療機関への電話などで予約できます。

▶接種券（クーポン券）は、4月下旬頃から順次郵送予定です。



対象者と接種時期の見込み

- ▶65歳以上の高齢者（昭和32年4月1日以前生まれの方）…5～7月頃
 - ▶高齢者以外で基礎疾患があるまたは高齢者施設などで従事している方…6月下旬頃から
 - ▶上記以外の方…現時点では未定（決定し次第お知らせします）
- ◎ワクチンの供給状況により変更する場合があります。

接種回数／費用

2回／無料（全額公費負担）
◎ファイザー社のワクチンでは、通常、1回目から3週間後に2回目の接種を受けます。

ワクチン接種会場

集団接種会場

- ▶市民体育館（並木 5-3）
- ▶保健センター（上安松 1224-1）

【留意事項】

- ▶基礎疾患がある方は、接種を受ける前にかかりつけ医に相談しましょう。
- ▶かかりつけ医が接種医療機関になっている場合は、かかりつけ医で接種を受けましょう。

接種券が届いたら、予約ができます。今しばらくお待ちください。



個別接種会場（市内協力医療機関）

	医療機関名	住所		医療機関名	住所		医療機関名	住所
松井	村田医院	上安松 538-7	所沢	瀬戸病院	金山町 8-6	小手指	上新井くろかわクリニック	上新井 1-25-10
	安松クリニック	上安松 1299-1		航空公園西口内科	喜多町 4-8		上新井さとうクリニック	上新井 1-26-1
	所沢第一病院	下安松 1559-1		岩下悦郎消化器内科クリニック	北有楽町 24-5		小手指医院	北野新町 1-9-7
	所沢腎クリニック	下安松 1564-1		はちす診療所	くすのき台 2-1-5		所沢肛門病院	小手指町 1-3-3
柳瀬	東所沢病院	城 435-1		所沢中央病院	くすのき台 3-18-1		かないクリニック	小手指町 1-3-8
	東所沢整形外科	東所沢 1-18-5		佐々木記念病院	西所沢 1-7-25		やまさき内科クリニック	小手指町 1-11-4 3階
	はらだクリニック	東所沢 3-9-13		所沢診療所	宮本町 2-23-34		鈴木内科医院	小手指町 1-42-17 1階
	くわのみ本郷クリニック	本郷 268-1		宮本町内科クリニック	宮本町 2-26-16		波多野野医院	小手指町 1-43-5
富岡	新所沢清和病院	神米金 141-3		柳内医院	元町 21-7		はらこどもクリニック	小手指町 2-1379
	葵クリニック	下富 1202-1		荻野医院	狭山ヶ丘 1-2993-5		堀江医院	小手指町 3-11-16
	北所沢病院	下富 1270-9		所沢緑ヶ丘病院	狭山ヶ丘 1-3009		豊川医院	小手指町 3-22-12
	所沢リハビリテーション病院	中富 1016		新美内科	狭山ヶ丘 2-64-2		彩のクリニック	小手指町 4-1-1
	おうえんポリクリニック	中富 1037-1	田中耳鼻いんこう科	西狭山ヶ丘 1-3118-11	きたはたファミリークリニック	小手指南 4-13-6		
	埼玉西協同病院	中富 1865	西島消化器・内科クリニック	東狭山ヶ丘 1-27-20	ながさわ内科	小手指元町 2-29-21		
山口	所沢メディカルクリニック	中富南 2-21-7	陽だまりの丘クリニック	東狭山ヶ丘 1-39-5	小手指整形外科	小手指元町 3-2-31		
	横田医院	山口 1395-6	中山内科医院	東狭山ヶ丘 3-713-36	ひろせクリニック	緑町 2-14-7		
	所沢明生病院	山口 5095	明生リハビリテーション病院	東狭山ヶ丘 4-2681-2	あだち内科クリニック	緑町 3-16-4		
	吾妻	大木記念女性のための菊池がんクリニック	荒幡 111-1	圏央所沢病院	東狭山ヶ丘 4-2692-1	高橋耳鼻咽喉科医院	緑町 3-29-15	
徳島内科クリニック		久米 1569-1	並木病院	東狭山ヶ丘 5-2753	木戸クリニック	緑町 4-15-27		
額賀胃腸科内科クリニック		久米 2196-5	三浦クリニック	三ヶ島 3-1394-4	うだがわクリニック	北原町 1415-1		
伊藤内科		東住吉 2-4	やまもとキッズクリニック	三ヶ島 4-2286-11	こぶしクリニック	こぶし町 1-17-101		
松が丘クリニック		松が丘 1-52-19	三ヶ島病院	三ヶ島 5-1970	青木クリニック	中新井 2-65-1		
福元内科クリニック		南住吉 21-16	わかさクリニック	若狭 4-2468-31	みずの内科クリニック	中新井 4-27-4		
西部クリニック		南住吉 22-33	宮川医院	松葉町 10-11	国立障害者リハビリテーションセンター病院	並木 4-1		
			新所沢ひろ内科	松葉町 24-3				

よくある質問

Q 接種は受けなくてはいけないの？

A ワクチンの接種は強制ではありません。効果と副反応のリスクの双方について理解した上で、接種を受けるか選択していただけます。受ける方の同意なく、接種が行われることはありません。

▶厚生労働省HP「新型コロナウイルスについて」



Q 所沢市外では受けられないの？

A 所沢市に住民票がある方は、原則として市内で接種を受けてください。

Q 住民票は他市にあるけれど、事情があって市内で暮らしている場合は？

A 市内で接種できる場合があります。市のコールセンターにお問い合わせください。

Q 市外の施設に入所している場合は？

A 市外で入院、施設入所している方は入院先や施設で接種を受けることができますが、所沢市が発行した接種券が必要です。

▶市HP (Q ワクチン手話) で手話動画でワクチン情報を案内しています。



コールセンターのご案内

所沢市新型コロナワクチン接種コールセンター

0570-005527 (ナビダイヤル®)

FAX 0570-200685 ✉ z-covid19vaccine@city.tokorozawa.lg.jp

受付時間 午前8時30分～午後5時15分 (土・日曜、祝日含む)

☎ワクチン接種に関する相談、問い合わせ、予約

埼玉県の専門相談窓口

0570-033-226 (ナビダイヤル®)

FAX 048-830-4808

受付時間 24時間 (土・日曜、祝日含む)

☎専門知識を有する看護師や医師による接種後の副反応などの相談

厚生労働省新型ワクチンコールセンター

0120-761770 (通話無料)

受付時間 午前9時～午後9時 (土・日曜、祝日含む)

☎ワクチンに関する相談、問い合わせ

ワクチン接種会場での業務を行う保健師を募集中です。詳細は12面をご覧ください。



体も暮らしも守るために



行事やイベントが多い時季だから

4月は、行事やイベントが多くなる時季。感染者数のリバウンド（再拡大）を抑えるためにも、感染防止対策の徹底をお願いします。

- 人混みを避けて、人との間隔をあけましょう
- マスクをして飛沫を防ぎましょう
- こまめに手洗いをしましょう
- 熱や咳などの症状がある場合は外出を控えましょう

発熱などの症状があったら？

- ▶かかりつけ医に相談
- ▶かかりつけ医がない方は、県HPで公表中の「埼玉県指定 診療・検査医療機関」の受付時間などを確認し、必ず電話などで予約してから受診

受診後は医師の判断で、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの検査などを行います。



▲県HP「埼玉県指定 診療・検査医療機関」

Q ホームページが見られない場合は？

A お近くの「埼玉県指定 診療・検査医療機関」が分からない場合は、下記にお問い合わせください。

- ▶埼玉県受診・相談センター
☎ 048-762-8026 FAX 048-816-5801 (月～土曜午前9時～午後5時30分)
- ▶県民サポートセンター
☎ 0570-783-770 (24時間受付) FAX 048-830-4808
◎FAXでの相談は、回答に時間がかかることがあります。

生活にお困りの方へ

▶緊急小口資金・総合支援資金の特例貸付
…生活資金にお困りの方への特例貸付の申請を受け付けます。申請期限が6月末に延長されました。

☎所沢市社会福祉協議会相談支援課(あったかサポートセンター)
☎ 2968-3960 FAX 2923-4780

▶厚生労働省HP「生活支援特設ホームページ」



▶生活困窮者住居確保給付金
…住居を喪失またはその恐れがある方に、家賃相当額を支給し自立を支援します。なお、再支給の申請期限が6月末に延長されました。

☎生活福祉課
☎ 2998-9201 FAX 2998-9207



事業者向け支援情報も9面に掲載しています

▶低所得の子育て世帯への特別給付金
…子育て世帯生活支援特別給付金(仮称)については、対象者など詳細が決まり次第、お知らせします。
☎子ども支援課 ☎ 2998-9124



i 新年度、忙しいあなたへ

土・日曜も手続きできます

【留意事項】

- ▶ サービスコーナー（所沢駅・狭山ヶ丘・小手指）では手続きできません。
- ▶ 業務の詳細は、事前にご確認ください。関係機関への問い合わせが必要な業務は、手続きできない場合があります。
- ▶ 届け出や証明書など申請の際は、本人確認が必要です。

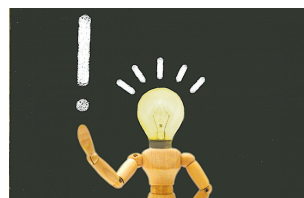
	市役所			まちづくりセンター (並木除く)		問い合わせ
	4月 4日(日)	4月 10日(土)	4月 24日(土)	4月 10日(土)	4月 24日(土)	
	午前8時30分～ 午後5時15分	午前8時30分～午後0時30分				
① 転入・転出・転居などの手続き、印鑑登録、住民票や戸籍などの証明書	○	○	○	○	○	市役所1階市民課 ① ☎2998-9087 ② 同課国民年金担当 ☎2998-9095
② 国民年金の手続き	○	○	○	○	○	
③ 国民健康保険の手続き	○	○	○	○	○	同1階国民健康保険課 ③ ☎2998-9131 ④ 同課後期高齢者医療制度担当 ☎2998-9218
④ 後期高齢者医療制度の相談	○	○	○			
⑤ 介護保険の手続き	○					同1階介護保険課 ☎2998-9420
⑥ 課税・非課税証明書、納税証明書	○	○	○	○	○	市民税課（同1階特設窓口） ☎2998-9064
⑦ 市税・国民健康保険税の納付	○	○	○	○	○	収税課（同1階特設窓口） ☎2998-9073
⑧ 納税相談	○	○	○			
⑨ 新入学・転入学の手続き	○					学校教育課（同1階特設窓口） ☎2998-9238
⑩ 児童手当、児童扶養手当、子ども医療費助成、ひとり親家庭等医療費助成の手続き	○					同2階こども支援課 ☎2998-9124

◎4月10日(土)・24日(土)は、上下水道局でも一部業務を行います（午前8時30分～午後0時30分）。☎上下水道お客様センター ☎2921-1080

Q A そのお悩み、解決できるかも

令和3年度 電話で気軽に市民相談

☐ 常生活の中で抱える困りごとや悩みごとを、専門家が無料でアドバイス！新型コロナウイルス感染症対策のため、相談は電話で受け付けています。



☎①～⑧市民相談課 ☎2998-9092
⑨消費生活センター ☎2998-9204

◎詳細は市HP (Q市民相談) をご覧ください。



相続、遺言書、離婚などどこに相談すればいいのか分からない…

迷ったときは、いろいろな相談が気軽にできる「一般相談」をご利用ください。内容やご要望によって、専門家の意見を聞くことができる窓口をご案内します。



AM…午前10時～11時30分（※1は午前9時から）

PM…午後1時～3時30分（※2は午後4時まで）◎相談時間は1回30分以内です。

相談名	実施日	内容
① 一般相談	月～金曜 AM※1 PM※2	相続、離婚、家庭内などの問題や悩み 相談員：専属相談員
② 予約制・弁護士相談 ◎年度内3回まで	月・水・金曜 AM PM	法律上の問題
③ 予約制・税理士相談	木曜 AM	相続税、譲渡所得税など
④ 予約制・司法書士相談	第1・3火曜 PM	登記、成年後見、簡易裁判所で扱う民事訴訟など
⑤ 行政書士相談	第3火曜 AM	相続遺言、離婚、契約、外国人の入国在留に関する書類作成など
⑥ 人権相談	第2・4火曜 AM	いじめ、差別など 相談員：人権擁護委員
⑦ 行政相談	第1・3金曜 AM	国など行政への意見、要望 相談員：行政相談委員
⑧ 外国人生活相談	▶ 英語・タガログ語 第2・4木曜 AM ▶ 中国語 第1・3木曜 AM	外国人の困りごとや悩み 相談員：英語・タガログ語・中国語が話せる相談員
⑨ 消費生活相談	月～金曜 AM PM※2	契約トラブル、悪質商法など消費生活全般

健康への一步を踏み出そう!

トコトコ健幸マイレージ



コロナ禍で運動する機会が減っている人も多いのでは? そんな人におすすめなのが、楽しみながら健康づくりを続けられる「トコトコ健幸マイレージ」。日常生活で歩いてポイントを貯めると景品が当たります。歩数の計測方法は、スマートフォンまたは歩数計から選べます。

散歩などの適度な運動は、体の免疫力を高めてくれます。トコトコ健幸マイレージを取り入れて、楽しみながら元気な体を目指しましょう!

☎保健センター健康づくり支援課 2991-1813

◎詳細は市HP(トコトコ健幸マイレージ)をご覧ください。



申し込み方法は2種類

◆スマートフォンで参加

ダウンロードしたアプリから申し込み。



歩数データの送信、お知らせメールの受信など、アプリなら便利な機能が盛りだくさん! ぜひアプリから登録を!



▲アプリのダウンロードは同HPから!

◆歩数計で参加

健康保険証または運転免許証を持ち、申込書を市役所1階国民健康保険課、保健センター、まちづくりセンターに提出。

◎申込書は同HPのほか、上記の提出先で入手できます。歩数計は申し込みの約1カ月後にご自宅に届きます(自己負担610円/着払い)。



応募不要! 貯めた歩数で景品が当たる!

すてきな景品が当たる抽選は、申し込み不要。歩数データを送信してポイントを貯めておけば自動抽選されます。ポイントは市と県の2種類貯まり、それぞれの抽選に使えます。

◎景品の詳細は同HPをご覧ください。

◆市の景品

所沢産野菜などを提供する「ところ産食プロジェクト」加盟飲食店で使える2000円分のクーポン券

◆県の景品

県産野菜や企業からの協賛品など



普段の歩きがポイントになるから気軽に始められるね!

所沢市観光大使 JAY'S GARDEN 大谷篤志さん



市と県のポイントがそれぞれ貯まるから楽しみが2倍!

宗像西衣さん

再び! 所沢2020 No.01

延期された東京2020大会も、開催まで3カ月に迫りました。「所沢2020」と題し、市内で開催される関連イベントやゆかりの選手・競技などのニュースを3回にわたってお届けします。知っておくと大会をもっと楽しめる情報が盛りだくさん!

☎企画総務課東京オリンピック・

パラリンピック総合推進室 ☎2998-9214



▲最新情報は市HP(オリパラ)または公式SNSをご覧ください。

NEWS 1 イタリア選手団が所沢で事前キャンプ!

イタリアのホストタウンに登録されている所沢。7月には、同国の選手団が早稲田大学所沢キャンパスで事前キャンプを行います。陸上、フェンシング、水泳などの注目の選手や関係者およそ200人が、約1カ月の間、大会に向けて最終調整に臨みます。



▶ 令和元年7~8月に来日したイタリア競歩チームと地元の子供たちが交流

NEWS 2 オリンピック聖火リレーが所沢にやってくる!

3月25日(木)に福島県を皮切りに始まったオリンピック聖火リレー。日本各地を回り、所沢では7月6日(火)午後7時32分から始まります。舞台は、市民体育館から所沢航空記念公園までの全長2.4kmのコース。ランナーが1年越しの思いを胸に、聖火をつなぎます。



◀ 県内の聖火リレーコースは大会組織委員会HPをご覧ください。

NEWS 3 大会を五感で体感! コミュニティライブサイト

東京オリンピック・パラリンピック大会期間中に、とろざわサクラタウンでコミュニティライブサイトを開催。大型スクリーンで競技を観戦できたり、ステージイベントや各種競技の体験会が行われたりと、大会の熱気に包まれます。



お知らせ

！ 新型コロナウイルスの感染拡大の状況により内容変更の場
合があります。市庁や各問い合せ先で最新情報をご確認ください
(掲載情報は3月22日時点のもの
です)。

施設の利用状況など

利用の制限など施設の状況は、市庁で確認ください。利用の際は、マスクの着用など感染症対策にご配慮ください。

イベントの中止など

中止などが決定した主なイベントの詳細は市庁をご覧ください。

とろざわ子育てガイドを配布



妊娠、出産、子育ての悩み事や困ったときの相談窓口、市が実施する支援・教育・保健事業、関連施設などを掲載しています。

◎市役所2階こども政策課、同2階こども支援課、同1階保健医療課、保健センター、まちづくりセンターのほか、市庁(子育てガイド)で入手できます。

☎20998・9415

特別児童扶養手当

対次のいずれかに該当する19歳以下の子どもを養育している父母など

①おおむね身体障害者手帳1〜3級、4級の一部または重度の内科的疾患がある②療育手帳A、B③

精神疾患や血液疾患などで①②と同程度の障害

手当月額 ▼1級:52,500円
▼2級:34,970円

留意事項 ▼申請者やその配偶者、生計が同じ直系親族、兄弟姉妹の所得制限あり ▼子どもが公的年金を受給している場合、施設入所している場合は対象外

☎こども福祉課 ☎20998・9223

国保の届け出は14日以内に！

国保(国民健康保険)の資格は、今まで加入していた健康保険の資格がなくなった日、または所沢市に転入した日から発生します。保険税も国保に加入した月から課税されます。届け出が必要の場合

加入	①▶所沢市に転入した▶子どもが生まれた ②▶職場・任意継続の健康保険を脱退した▶扶養家族でなくなった
脱退	③▶他の市区町村へ転出する▶家族で国保加入者が死亡した ④▶職場の健康保険に加入する▶扶養家族になった
その他	⑤▶国民健康保険証を紛失した・汚した ⑥▶市内で転居した▶世帯主の変更、世帯分離などがあつた ⑦▶就学のため他の市区町村へ転出する

届け出先 市役所1階国民健康保険課、まちづくりセンター(並木除く)

◎④は郵送でも可能です。⑦はまちづくりセンターではできません。

☎窓口に行く方、届け出が必要な方全員のマイナンバーが分かるもの
▼届け出が必要な方全員の国民健康保険証(①②⑤除く) ▼窓口に行く方の身分証明書

※②④⑦のみ必要な持ち物

②健康保険資格喪失証明書、退職証明書、離職票など④職場の保険証
⑦在学証明書か学生証
◎顔写真付き身分証明書(マイナン

バーカード・運転免許証・パスポートなど)がある場合は、保険証を即日交付します。ない場合は、簡易書留郵便で郵送します。

☎同課 ☎20998・9131

4月の休日漏水修繕当番店

24時間(当日午前8時30分〜翌日午前8時30分)受け付けています。当番店に直接ご連絡ください。

日	当番店	電話番号
3日(土)	(株)協立管工	2948-5515
4日(日)	(有)伏見設備工業	2948-3328
10日(土)	(株)ミヤザキ	2948-7650
11日(日)	(株)貫井産業	2993-0110
17日(土)	(株)金子設備工業	2944-0515
18日(日)	(有)本田技管	2948-1300
24日(土)	(株)楽々	2923-4900
25日(日)	上野管工(株)	2923-5890
29日(木)	(有)平塚設備工業	2923-5778

☎所沢市管工事業協同組合 ☎2992・6185
☎2922・9661

市民医療センターでマイナンバーカードを健康保険証として利用できます

事前にマイナポータルや同センターで登録が必要です。なお、従来の健康保険証は引き続き利用できます。詳細は市庁(健康保険課)をご覧ください。

☎市民医療センター ☎20992・1151

令和3年度固定資産税の縦覧 閲覧

土地価格等縦覧帳簿・家屋価格等縦覧帳簿で市内の土地・家屋の価格を自分のものと比較できます。

☎4月1日(木)〜5月31日(月) 市役所2階資産課

対 納税者本人 ▼同居の親族 ▼委任状(法人の場合)は代表者印を押印)を持参の代理人



埼玉の食とお酒を満喫
武蔵野周遊ツアー
☎商業観光課 ☎2998-9155

昨年オープンしたところざわサクラタウンを中心に所沢市内や近隣の最新所を貸切バスで巡り、地元の食事やお酒を満喫します。

ツアーは2種類!

①日帰り…所沢市内
所沢駅発→苺のマルシェ→見沢園(狭山茶)→ところざわサクラタウン(昼食)→武蔵野樹林パーク→掬水亭(夕食)→所沢駅解散

②1泊2日…所沢市と近隣市
【1日目】所沢駅発→ところざわサクラタウン(昼食)→武蔵野樹林パーク→苺のマルシェ→宮野園(狭山市/狭山茶)→カールヴァーン(夕食・飯能市/クラフトビール)→ホテルヘリテージ泊(飯能市)
【2日目】ホテルヘリテージ発→OH!!! (飯能市/発酵食品)→日本料理あさひ(昼食・日高市)→蔵のまち(川越市)→小江戸蔵里(川越市)→所沢駅解散

☎①4月24日(土)・28日(木)午前10時〜午後7時30分
②4月29日(日)正午〜30日(月)午後5時
集合・解散場所 所沢駅
定 申し込み先着各日20人(最少催行人数15人)
費 ①16,800円②29,800円

主催 埼玉県物産観光協会
☎4月20日(火)までに同協会に電話・ウェブ申し込み/☎048-871-6984(平日の午前10時〜午後5時)

同協会HP「ちょこたび埼玉・ツアー一覧」

本人確認書類 固定資産課税台帳の閲覧

令和3年度の本人所有資産の価格などが閲覧できます。

☎令和3年4月1日(木)〜4年3月31日(木) 市役所2階資産課

対 納税者本人 ▼同居の親族 ▼委任状(法人の場合は代表者印を押印)を持参の代理人 ▼借地人・借家人 ▼売買・相続で1月1日以降に所有者になった方など

持 対象者と確認できるもの(賃貸借契約書、登記事項証明書など)、本人確認書類

費 1枚200円(納税義務者は5月31日(月)まで無料)

◎本人確認書類は、運転免許証、パスポート、健康保険証、マイナンバーカードなどをお持ちください。

☎同課 ☎20998・9068

固定資産税・都市計画税の納税通知書を発送

令和3年1月1日現在、固定資産を所有している方に郵送します。5月28日(金)までに届かない場合はお問い合わせください。

☎資産課 ☎20998・9068

令和3年度国民年金保険料は月額16,610円

日本年金機構から4月1日(木)に納付書を送ります。毎月の保険料の納付期限は翌月末日です。前納用の納付書で記載の期限内に納めると割引になります。

割引額 ▼2年前納:14,590円
▼1年前納:3,540円
▼6ヵ月前納:810円

◎2年前納を現金で希望する場合は、

クイズ1

5・12月に開催! 里芋の作付けやイチゴ摘みなど所沢産産物と直接触れ合えるイベントは?

やい収穫体験

ヒント・10面 応募方法は15面



所沢市管理栄養士おすすめ！
健康レシピ

野菜たっぷり 春

エネルギー 165kcal
タンパク質 14.3g
鉄 8.7mg
塩分 1.3g

あさりと菜の花の卵とじ

健康レシピはクックパッドでも公開しています。

ニンジン…短冊切りに…
①▶油揚げ…油抜きをし、縦半分に切って短冊切りに…
②▶菜の花…半分に切る…
③▶卵…溶きほぐす…④

鍋に①②とあさり缶を汁ごと入れ、ニンジンに火が通るまで煮る

③を加え、ひと煮立ちしたら④を回し入れて、半熟状態になったら火を止める

材料(4人分)
ニンジン…中 1/2 本
油揚げ…1枚
菜の花…1束
アサリ缶…1缶(170g)
卵…2個

だし汁…1/2カップ
しょうゆ…大さじ1と1/3
砂糖…大さじ2
酒…大さじ2

貧血防止や、免疫力もアップする栄養満点レシピです。

◎殺付きのアサリの場合は砂抜きし、酒蒸しにしてから使います。菜の花は春キャベツや小松菜で代用できます。

保健センター健康づくり支援課
☎2991-1813

高額介護合算療養費を支給

国民健康保険、後期高齢者医療保険と介護保険の自己負担額の合計が一定額を超えた場合、超過分を支給します。対象者に申請書を郵送しました。

◎令和元年8月〜2年7月に医療保険を変更した方、市外から転入した方(後期高齢者医療保険は県外から転入した方)は、申請書が届かなくても対象となる場合があります。詳細はお問い合わせください。

☎国民健康保険課☎2998・9131
▼同課後期高齢者医療担当

介護保険利用者負担助成金

☎2998・9218
▼介護保険課☎2998・9420

住民税非課税世帯の方を対象に、介護サービスの負担額に対して一定の助成を行う「介護保険低所得者助成金」の名称が変わりました。申請書も変更となりますが、当分の間はこれまでの申請書も使用できます。

☎申請書に6カ月以内に利用した介護サービスの領収書(写し可)を添付して〒399・所沢市役所1階介護保険課に直接・郵送/☎2998・9420

4月6日(火)〜15日(水)は春の全国交通安全運動 高齢者の事故を防ぎましょう

県内では高齢者が関わる交通事故が増えています。ドライバーも歩行者も、お互いに思いやりと譲り合う気持ちを持って通行しましょう。

☎防犯交通安全課
☎2998・9140

交通災害共済の加入をお忘れなく

4月1日以降も手続きできます。万が一の事故に備えて、ぜひご加入ください。

共済期間 令和4年3月31日(木)まで
費用 大人:6000円▼中学生以下:3000円

◎詳細は申込書をご覧ください。申込書は市役所1階防犯交通安全課、まちづくりセンター、サービスコーナー(所沢駅・小手指・狭山ヶ丘)で入手できます。

☎同課☎2998・9140

高齢者交流・研修支援事業補助金(日帰り貸切バス費用の補助)

☎次の全てを満たす団体

▼規約・代表者の定めがあり、組織運営を行う▼同事業以外にも高齢者福祉または地域に寄与する活動を継続的に行う▼市内在住の60歳以上の方20人以上で構成▼政治・宗教・営利活動を目的としない

利用条件 ▼令和3年5月下旬〜4年3月下旬に構成員20人以上で利用▼1団体年度1回1台のみ

補助額 35,000円

☎申請期 4月15日(木)(必着)に申込書を市役所1階高齢者支援課に提出/☎2998・9120

◎予算の範囲内で補助します。申込書は市HP(高齢者交流)で入手できます。申し込み多数の場合は抽選とし

障害者雇用推進企業支援補助金

5月上旬までに結果を郵送します。市内事業者が障害者を雇用する際の経費を一部補助します(要事前申請)。

対象事業(上限額) ▼新規雇用または雇用後半年以内に実施する設備改修、社員研修など(改修50万円/研修10万円)▼ハローワークなどを通じて市内在住者を新規雇用(10〜20万円)▼5日以上の職場実習を実施(1人当たり2万円)

☎予算の範囲内で補助します。詳細は市HP(障害者雇用推進)をご覧ください。

☎産業振興課☎2998・9157

小規模事業者持続的発展支援補助金

ポストコロナを見据えた新たなビジネスやサービスなどを導入する小規模事業者を支援するため、取り組みに係る経費の一部を補助します。

☎国の小規模事業者持続化補助金の低感染リスク型ビジネス枠で交付決定を受け、令和3年度末までに補助事業を完了する市内小規模事業者

支給額 自己負担額(補助対象経費1国の補助額)の2分の1

◎詳細は市HP(持続的発展支援補助金)をご覧ください。

☎産業振興課☎2998・9157

地域資源活用・ものづくり総合支援補助金

地域への経済波及効果が期待できる新たな取り組みを一部補助します。

☎次の全てを満たす中小企業者

▼製造業または農業を営む▼市内在住の個人または市内に本店がある法人▼必要な許認可を取得済み(見込み含む)

対象事業(上限額) ▼産業財産権取得事業(30万円)▼販路開拓事業(10〜150万円)▼新製品・技術・サービスの開発事業(30〜

150万円)▼人材育成事業(30万円)

◎審査で選定します。詳細は市HP(ものづくり)をご覧ください。

☎申請期 6月30日(水)に市役所別館産業振興課に直接/☎2998・9157

換気促進機器などの導入費用を補助

換気促進機器(サーキュレーター、換気扇、網戸、一酸化炭素濃度測定機など)を導入・改修した市内小規模事業者の一部を補助します。

☎次の全てを満たす市内小規模事業者

▼従業員が20人以下▼「彩の国『新しい生活様式』安心宣言」を作成し、店舗などに掲示する

補助額 費用の10分の9(1,000円未満切り捨て/上限10万円)

◎予算額に達し次第、終了します。申し込み方法など詳細は市HP(換気促進)をご覧ください。

☎令和4年3月31日(木)までに必要書類を商業観光課に提出/☎2998・9155

空き店舗への新規出店費用を補助

物件改修や宣伝などの経費を一部補助します(上限120万円)。

☎市内商店街の3カ月以上の空き店舗に新規出店する、市内在住の個人または市内に本拠がある法人

◎予算額に達し次第、終了します。詳細は市HP(空き店舗)をご覧ください。

☎申請期 必要書類を商業観光課に提出/☎2998・9155

中心市街地の集客イベントを補助

商店街・中心市街地活性化拠点施設(野老澤町商店)と連携して実施する、中心市街地の各商店街区域で行うイベントの経費を一部補助します(上限20万円)。

◎予算額に達し次第、終了します。詳細は市HP(にぎわい)をご覧ください。

経営者グループ研究活動費を補助

経営手法の開発や販路開拓などの活動費を一部補助します(上限20万円)。

☎市内在住または市内に事務所がある商業経営者で構成する5人以上のグループ

◎予算額に達し次第、終了します。詳細は市HP(経営者グループ)をご覧ください。

☎申請期 必要書類を商業観光課に提出/☎2998・9155

「戦国滝の城まつり」デザインマンホール蓋を設置

県の指定文化財「滝の城」で開催される「戦国滝の城まつり」をモチーフにしたマンホール蓋4種類を滝の城址公園(城)に設置しました。



▲「冬」…春夏秋冬の計4種類

社会人になった記念に献血をしよう 新社会人応援献血キャンペーン

県内で献血をする新社会人に、県限定デザインの「3WAYアイマスク」をプレゼントします。社会人になった記念に献血で社会貢献してみませんか?

☎4月1日(水)〜6月30日(木)

☎所沢プロペ通り献血ルーム、県内献血ルーム、献血バス

☎令和3年度に新社会人となった16歳以上の方

☎埼玉県赤十字血液センター
☎048・684・1511



三ヶ島第2地域包括支援センターの事務所移転・FAX番号の変更

4月1日(木)に移転します。
場東狭山ヶ丘6・2835・2特別
養護老人ホーム康寿園内(☎29
26・7800)☎2946・80
50)

みどりのカーテンを作ろう!

夏の暑さを快適に過ごすため、みどりのカーテンづくりにチャレンジしてみませんか。
アサガオとゴーヤの種を配布します。9月には「みどりのカーテンコンテスト」を開催予定。育てたカーテンの写真を撮って、ご応募ください。
☎4月5日(月)～(なくなり次第終了)場市役所5階みどり自然課、まちづくりセンター、小手指公民館分館、リサイクルふれあい館、男女共同参画推進センターふらっと



所沢都市計画緑地・公園の変更の縦覧

令和3年2月22日に変更した、あきつ杜(緑地)、かみの山(緑地)、上新井西前公園の都市計画が縦覧できます。
場市役所7階公園課
☎2998・9196

水道料金などの業務包括委託

委託期間 令和3年度から5年間
委託先 第一環境㈱(東京都港区赤坂2・2・12/☎03・6277・7920)
☎2921・1086

不審電話・メールに注意!

新型コロナウイルス感染症に関連した不審電話・メールにご注意ください。

さい。同感染症のワクチン接種は全額公費負担で無料です。ワクチンの代金を請求することはありません。
☎所沢警察署☎2996・0110

開催

中止や変更の場合があります。市庁や各問い合わせ先で最新情報をご確認ください。
参加の際は、マスクの着用など感染症対策にご配慮ください。

予約制・弁護士の休日特設相談

事前予約制の電話相談です。定例の市民相談はお問い合わせください。
☎5月8日(土)午前9時～正午(1人30分まで)
定申し込み先着6人
☎相続や金銭問題、債権債務、損害賠償請求、民事訴訟など
☎4月26日(月)から市民相談課に電話☎2998・9092

暮らしの相談

時間は受付時間です。先着順に受け付けます。
◆住宅増改築等相談
☎4月13日(火)午後1時～3時30分
場市役所1階市民ホール
☎住宅リフォーム時の注意点など
主催 埼玉土建一般労働組合所沢支部
☎市民相談課☎2998・9092

とろざわ親子で楽しむ運動あそび

☎4月17日(土)午前9時30分～11時
場子ども福祉の未来館
☎おむね2～6歳
児と保護者
定申し込み先着12組
(市内在住優先)
持上履き、脱いだ靴を入れる袋、フェイスタオル1人1



枚、飲み物
☎4月12日(月)から子ども支援センターに電話・電話☎2922・2238

リサイクルふれあい館エココクの行事

①大型家具抽選会
☎4月9日(金)・23日(金)午前11時～
②風呂敷で簡単にたたためるエコバッグ作り
☎4月17日(土)午前9時30分～正午
定抽選9人(市内在住の大人)
費100円
持裁縫道具、ミシン糸、ものさし
③端午の節句飾り講習会
☎4月18日(日)午前9時30分～午後1時
定抽選9人(市内在住の大人)
費100円
持裁縫道具、ものさし
④織り機でランチョンマット作り
☎5月8日(土)午前9時30分～午後0時30分
定9人(市内在住の大人)
費100円
持ものさし、はさみ



◆春を感じる景観まちづくり展示会
☎4月19日(月)午前10時～23日(金)正午
場市役所1階市民ホール
☎とことろ景観資源
・景観市民活動クラブの紹介や展示、花の寄せ植え展示など
◆とことろ景観賞公開投票
展示会開催中、とことろ景観資源の中から特に優れたものを同賞に選ぶ公開投票を行います。電子申請でも投票できます。
☎都市計画課☎2998・9192



農と花を楽しむ

ところざわ新茶まつり

新茶の季節、到来です。所沢特産の美味しい狭山茶に触れられる新茶まつり。味よし、香りよし、健康に良しの狭山茶の新茶をぜひご賞味ください。

☎4月29日(木)
場所沢航空記念公園駅前広場、航空公園駅前茶園
◎会場に直接お越しください。いずれもなくなり次第終了です。
☎駅前茶園で茶摘み体験
▶手もみ茶作り実演
▶新茶の予約販売
▶製茶機械の展示
▶茶の苗木プレゼント
☎農業振興課☎2998-9158



親子収穫体験

作付けから収穫までの農作業を親子で体験。生産者や農作物と直接触れ合って、楽しく食と農を学べます!

☎①4月29日(木)午前10時～午後1時
②12月12日(日)午前9時～正午
対両日参加可能な小・中学生と保護者(2人1組)
定抽選10組
☎①里芋の作付け、新茶まつりへの参加
②里芋の収穫、イチゴ摘み
費1人100円(2回分/保険料込み)
集合場所 航空公園駅東口
◎移動は公共交通機関をご利用ください。
☎4月5日(月)～9日(金)に農業振興課に電話☎2998-9158



本紙5月号では狭山茶の魅力を紹介するよ!

多間院のボタン・熊谷草

「花の寺」としても有名な多間院。4月中旬から大輪のボタンや熊谷草が境内に色を添えます。
場多間院(中富1501)
☎商業観光課☎2998-9155



身代わり実も迎えてくれるかも?



消費生活 トラブル注意報

消費生活センター ☎ 2998-9143

在宅時間の増加で急増！トイレ修理

事例 トイレが詰まったので、「見積もり・出張費無料、修理 8,000 円～」と書かれたチラシを見て、電話で見積もりを依頼。訪問した業者に「設備全体の交換が必要。50 万円かかる」と言われた。「高額なので、今すぐには契約できない」と伝えたら、チラシには記載のなかった調査費を 2 万円請求された。

今月のトラブル川柳

記載のない
費用の請求 ご注意ください



☑ ここにご用心！

- ▶ 電話で申し込む際は、出張料・点検料などの修繕費用全体の概算を確認
- ▶ 業者が点検し故障の原因がわかったら、修繕の見積もりを書面でもらう
- ▶ 見積もりに納得できない場合は、すぐに工事を頼まず、別の業者との比較検討を

① 消費生活センター

市役所1階消費生活センター
相談専用 ☎ 2998-9204
受付時間 月～金曜午前10時～11時30分、午後1時～4時（祝休日、年末年始除く）

ユニバーサルファッション講座

訓練終了後の就職を目指し、埼玉県職業能力開発センターに委託して実施します。

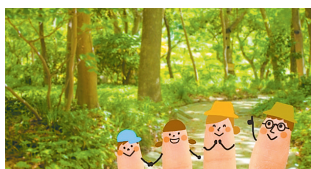
6月2日(水)～9月30日(木)
場 専門学校浜西ファッションアカデミー(緑町1-19-15) ☎ 292924-0611



①表の作成・編集、関数、グラフ作成、データベース操作など②文字入力、文書作成などの基本操作表作成、書式設定、イラスト入り文書作成など
費 5千円（求職者は免除の場合あり）
申 4月12日(月)までに産業振興課に電話・電
☎ 2998-9157
◎ パーティションは2013です。

不動産鑑定士の不動産無料相談会

4月10日(土)午前10時～午後4時
場 浦和コミュニティセンター(JR浦和駅から徒歩1分) ▼ 東上パ



ホトタウン

所沢市にはイタリアが登録！今年のオリパラではイタリア選手団が事前キャンプにやってきました



ヒント：7面 応募方法は15面

クイズ②

【物品】
● 埼玉県西部電設協会のLED防犯灯、電柱共架工事 ● 東中学校後援会様(ビデオカメラ) ● 埼玉県トラック協会所沢支部様(交通安全啓発DVD) ● 銀座ステファニー化粧品様(ハンドソープ)



皆さんの善意 (順不同)

1月16日～2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65,000円
● 牛沼小学校PTA資源回収様 ● 中央管財様 ● 足立圭子様

自閉症や発達障害について考えてみませんか？

4月2日は世界自閉症啓発デー、2～8日は発達障害啓発週間です。

① オンラインシンポジウム
② 啓発展示会
③ 4月3日(土)午後2時～4時30分
④ 4月2日(金)午後3時～8日(木)午後3時

場 ① 市役所1階市民ホール
② 発達障害支援機関・団体の活動や地域情報のパネル展示
◎ 詳細はライト・イット・アップ・ブルー所沢2021実行委員会を

ををご覧ください。なお、②は同団体主催の「自閉症の眼からみる『感覚世界』のアート展」と同時開催です。
場 ① とも福祉課 ☎ 0998-9157
◆ オンライン講演会
④ 4月14日(水)～5月31日(月)

場 発達に気になる子どもの理解と対応
講 信州大学医学部教授・本田秀夫

申 4月13日(火)正午までに子ども支援センター(発達支援)に電話・メール ☎ 2922-2118 tkzw-m@nbjinc.ne.jp

社会保険労務士の労働相談
4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 同月から産業振興課に電話 ☎ 2998-9157

就業支援を行うセカンドキャリアセンター所沢

就職相談
場 月・火曜：西部地域振興センター(並木) 木・土曜：ラーク所沢(花園)

◆ 就職相談
場 月・火曜：西部地域振興センター(並木) 木・土曜：ラーク所沢(花園)
◆ 全年齢向け就職支援セミナー
④ 4月9日(金)午後2時～4時
場 市役所5階502会議室
対 40歳以上の求職者
定 申し込み先着12人
◆ 女性向け就職支援セミナー
④ 4月16日(金)午後2時～4時
場 市役所8階大会議室
対 仕事と家庭を両立したい女性

場 所沢商工会議所(元町)
対 市内で開業予定



の方、開業して間もない方

定 申し込み先着25人

内 創業のノウハウを学ぶ参加型・実践型のセミナー
費 6,500円
講 ビジネス・コア・コンサルティング代表・坂本篤彦さん
申 同所中小企業相談所に電話 ☎ 2924-5581

就業支援を行うセカンドキャリアセンター所沢
付専用ダイヤル
に電話(午前9時～午後5時) ☎ 049-265-5844

◆ シニア向け就職支援セミナー
④ 4月23日(金)午後2時～4時
場 市役所8階大会議室
対 60歳以上の求職者
定 申し込み先着30人
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 同センター受付専用ダイヤル
に電話(午前9時～午後5時) ☎ 049-265-5844

仕事に役立つパソコン講座①エクセル初中級編②ワード初中級編
① 5月20日(木)・21日(金)② 5月22日(土)・23日(日)午前9時30分～午後4時30分(いずれも全2日)
場 生涯学習推進センター
対 市内在住でハローワークに登録中の求職者、市内在住・在勤の勤労者で、文字入力ができる方
定 抽選各8人
内 ①表の作成・編集、関数、グラフ作成、データベース操作など②文字入力、文書作成などの基本操作表作成、書式設定、イラスト入り文書作成など
費 5千円(求職者は免除の場合あり) / 別途テキスト代2,200円
申 4月12日(月)までに産業振興課に電話・電
☎ 2998-9157

◆ 狭山丘陵いきものふれあいの里センターのイベント
① 狭山丘陵自然観察会
「春行く森と狭山湖畔」
④ 4月10日(土)午前9時30分～午後2時30分
対 高校生以上
定 申し込み先着20人
持 昼食、飲み物、筆記用具
費 500円
② 定例ガイドウォーク
④ 4月3日(土)・4日(日)午後1時30分～2時30分
集合 ① 西武球場前駅駅前② 同センター(下山口駅から徒歩15分)
申 ① 同センター同センターに電話② 当日受け付け ☎ 2939-9412

◆ 弁護士電話法律相談会
4月17日(土)午後1時～4時
相談専用番号 ☎ 048-837-5515
内 遺言や相続の法律相談
場 埼玉弁護士会法律相談センター
☎ 048-710-5666

◆ 狭山丘陵いきものふれあいの里センターのイベント
① 狭山丘陵自然観察会
「春行く森と狭山湖畔」
④ 4月10日(土)午前9時30分～午後2時30分
対 高校生以上
定 申し込み先着20人
持 昼食、飲み物、筆記用具
費 500円
② 定例ガイドウォーク
④ 4月3日(土)・4日(日)午後1時30分～2時30分
集合 ① 西武球場前駅駅前② 同センター(下山口駅から徒歩15分)
申 ① 同センター同センターに電話② 当日受け付け ☎ 2939-9412

手話講習会

①手話通訳者養成課程②上級課程

日①令和3年4月28日～4年3月2日の水曜②3年5月26日～4年3月16日の水曜午前10時～正午①全39回②全30回

場 ことと福祉の未来館

対 次の全てを満たす方

市内在住・在勤の①20歳以上②18歳以上③全日程と選考試験に参加可能④所沢市登録手話通訳者として活動可能⑤手話奉仕員または手話通訳者として活動可能⑥自宅にカメラ付きパソコン（取り付け型カメラ可）もしくはタブレット端末がありインターネット環境がある

選考試験 ①4月14日(水)午前10時～②4月28日(水)午前10時～

定 選考者①10人②15人

費 テキスト代、教材費は自己負担

申 間 ①同初～4月9日(金)（必着）②同初～4月23日(金)（必着）までに申込書を所沢市社会福祉協議会手話通訳・要約筆記派遣事務所に提出／☎29939・5064 FAX2923・4780

◎ 詳細は同会HPをご覧ください。申込書は同会、同会HPで入手できます。



提出／☎29939・5064 FAX2923・4780

◎ 詳細は同会HPをご覧ください。申込書は同会、同会HPで入手できます。

募集

高齢者大学の学生を募集

市内在住の60歳以上（昭和36年4月1日以前生まれ）で全講座受講可能な方（受講経験者は不可／令和2年度応募者を優先）

健康・福祉、社会福祉、一般教養、政治・経済、身近な法律、体操など

定 抽選96人

申 間 令和3年5月下旬～4年1月（1年制）/月2日程度/各日午前・午後の2講座実施/1講座2時間以内

費 6千円（課外活動などは実費）

申 間 募集案内をご覧ください、4月15日（水）（必着）までに申込書を高齢者支援課に提出／☎29988・9120

◎ 募集案内は、市役所1階同課、老人福祉センター、老人憩の家、まちづくりセンター、コミュニティセンター、生涯学習推進センター、保健センター、図書館本館・分館で入手できます。

postina.jp

商業観光課 ☎29988・9155

◎ 募集要項、応募用紙は市HP（Q西武線沿線サミット）で入手できます。

学校給食センター運営委員会委員を募集

対 次の全てを満たす方

家庭に小・中学校の児童生徒がいる②引き続き1年以上市内在住③昭和22年7月2日～平成13年7月2日生まれ④応募日以前の2年間本市の審議会などの委員になっていない

定 抽選4人

申 間 募集要項をご覧ください、4月21日（水）（必着）までに応募用紙を保健給食課に提出／☎29988・9249

◎ 募集要項、応募用紙は市役所6階同課、同1階市政情報センター、まちづくりセンター、市HP（Q給食センター運営）で入手できます。



会計年度任用職員の募集

詳細は市HP（Q会計年度）募集担当課にお問い合わせください。

◆ 上下水道局給水管理課の事務補助を募集

水道施設などの建築CADオペレーターの実務経験がある方

定 建築設計業務

定 1人

日 5月から週4日/1日7時間30分勤務

場 上下水道局

申 間 同初～4月9日(金)に同課に応募／☎29211・1082

◆ 新型コロナウイルスのワクチン接種会場での業務を行う保健師を募集

対 保健師免許がある方

日 週5日/1日7時間

場 土・日曜、祝日勤務あり

場 保健センター、市民体育館

申 間 同センター健康管理課に応募／☎29961・1811



◆ 市民医療センターの①看護師②夜勤専従看護師③看護助手④精神保健福祉士⑤薬剤師⑥言語聴覚士⑦理学療法士を募集

対 ①②正看護師免許と看護業務経験がある方③資格不要（高校生不可）④精神保健福祉士資格と勤務経験がある方⑤薬剤師免許と病院などでの勤務経験がある方⑥言語聴覚士資格と勤務経験がある方⑦理学療法士免許とリハビリ業務経験がある方

定 ①病棟・外来・内視鏡・健診看護②病棟看護（夜勤専従）③病棟看護補助業務④内科病棟での入院支援業務⑤調剤・製剤・医薬品管理業務⑥病棟患者の摂食・嚥下機能支援⑦入院リハビリ業務

定 ①②若干名③④⑤⑥⑦各1人

日 ①②③④⑤⑥⑦週5日/1日7時間45分勤務/土・日曜、祝日勤務あり④⑦月～金曜午前8時30分～午後5時15分（応相談）⑥月～金曜のうち週4日/1日6時間

場 市民医療センター（上安松）

申 間 同センターに応募／☎29922・1151

◆ 交通指導員を募集

立 立哨指導（朝1時間、夕2時間程度）、交通安全教室など

募集学区 上新井小、富岡小、若狭小

申 間 4月15日(木)までに防犯交通安全課に応募／☎29988・9140

西武線沿線の魅力をイメージしたロゴマークを募集

豊島区・飯能・秩父・所沢市・横瀬町と西武鉄道(株)で構成する西武線沿線サミットが、イベントなどで使用するロゴマークを募集します。1人何点でも応募できます。

申 間 募集要項をご覧ください

日 4月16日(金)までに応募用紙、作品を豊島区文化観光課にメール／☎A0014503@city.



クイズ③

毎年市長が表明する、新年度の市の基本方針や主な施策の方向性は？

○せい方針

ヒント・2面 応募方法は15面

自治会・町内会はこんな活動をしています

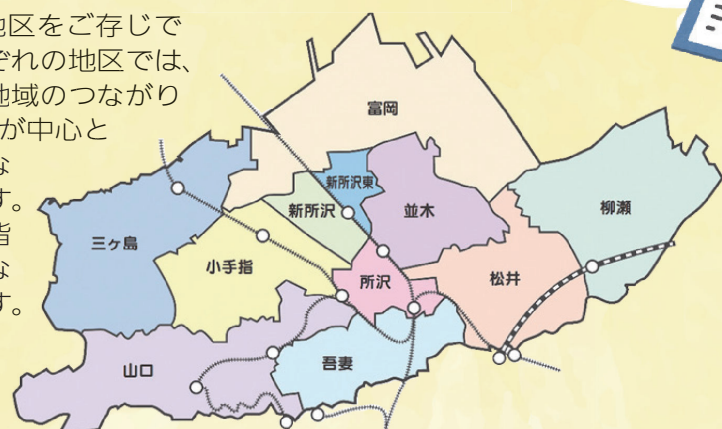


11地区の魅せどころ

地域づくり推進課 ☎2998-9083

～暮らしに寄り添う自治会・町内会～

所 沢市の11地区をご存じですか？それぞれの地区では、一番身近な地域のつながり「自治会・町内会」が中心となって、さまざまな活動を行っています。この活動は地域の皆さんの安心で快適な生活へつながります。



あなたも地域の一員。楽しいことも、支え合いも一緒にしていきませんか。お住まいの地域の自治会・町内会が分からない場合は、地域づくり推進課まで。今年度も毎月、各地区の魅力や個性豊かな活動をお届けします。お楽しみに♪

“住んでよかった”が増えていく。このまちが“もっと”好きになる。





保健センター通信

〒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

・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
・詳細は健康ガイド(一部日程変更あり)や市HPをご覧ください



! 新型コロナウイルス感染拡大の影響で、内容変更の場合があります。市HPや各問い合わせ先で最新情報をご確認ください(掲載情報は3月22日時点のものです)。

健康づくり支援課 ☎2991-1813

出張乳幼児健康相談が変わりました
今年度は保健センターにて、身体計測・相談会として実施します。(要事前申し込み)

母親学級 ☎4月2日(金)から電話・電甲

◆栄養
☎4月20日(水)午前10時～午後0時30分(出産予定日が6月2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600円 ☎申し込み先着20人 ☎上の子同伴の受講不可



◆歯科
☎4月20日(水)午後1時15分～3時15分(出産予定日が7月7日以降の妊婦) ☎お口の健康、歯科健診、赤ちゃんの虫歯予防 ☎申し込み先着25人

両親学級 ☎4月15日(水)～19日(日)に電話・電甲
☎①5月20日(水)②5月22日(金)午前9時30分～11時(出産予定日が①7月2日以降②7月4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 ☎各日抽選12組

乳幼児健康相談 ☎4月2日(金)から電話
◆離乳食のおはなし会 ☎4月27日(水)
◆乳幼児の食事相談 ☎4月30日(金)午前中
◆歯科相談 ☎4月27日(水)午前中 ☎持 歯ブラシ
◆身体計測・相談会 ☎4月22日(水)午前中 ☎持 母子手帳、バスタオル



離乳食教室 ☎4月5日(月)から電話・電甲
◆ごっくん期
☎5月13日(水)午前10時～11時15分(令和2年11・12月生まれの乳児と親) ☎栄養士の講話 ☎申し込み先着20組
◆もぐもぐ期
☎5月21日(金)午前10時～11時30分(令和2年9・10月生まれの乳児と親) ☎栄養士・歯科衛生士の講話、試食 ☎申し込み先着20組
◆かみかみ期料理教室
☎4月28日(水)午前10時～午後0時30分(令和2年5・6月生まれの乳児と親) ☎おんぶをしての調理実習、講話 ☎申し込み先着20組 ☎費300円 ☎持 母子手帳、エプロン、三角巾、おんぶひも

2歳児歯科健康教室 ☎4月2日(金)から電話・電甲
☎5月11日(水)または31日(月)午後0時45分～1時15分(受付) ☎平成30年9月～平成31年2月生まれの幼児 ☎歯科診察、歯磨き指導、エプロンシアター、栄養・育児相談 ☎各日申し込み先着25人

妊婦サロン(イルカ) ☎月初から電話
☎4月22日(水)午前10時～11時(妊婦) ☎参加者同士の交流会 ☎申し込み先着10人

乳幼児健康診査
◆4か月・10か月児(個別) ☎場 市内協力医療機関
◆1歳6か月・3歳児(集団) ☎場 保健センター
▶ 集団の日程は市HPを確認 ▶ 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

ファミリー食育教室 ☎4月2日(金)から電話

☎5月19日(水)午前10時～午後0時30分(1～18歳の子ども) ☎親 ☎講話「からだに優しい『簡単手作りおやつ』」、調理実習 ☎申し込み先着15組(初参加優先) 費600円



成人健康相談 ☎随時電話

相談名	4月の実施日	時間
健康相談	7日(水)、28日(水)	午前
	14日(水)、21日(水)	午後
血糖値相談	12日(月)、26日(月)	午前
歯科相談	20日(水)	午前
栄養相談	1日(木)、8日(木)	午前
	15日(木)、22日(木)	
リハビリ相談(骨盤のゆがみ改善・関節痛予防など)	16日(金)、30日(金)	午前
	◎来所が難しい方はご相談ください。	

健康管理課 ☎2991-1811

BCG集団接種が個別接種に変わります
これまで保健センターで行っていたBCG集団接種は、市内協力医療機関での個別接種に変わりました。対象者には生後1～2カ月頃に予診票を郵送します。1歳に至るまでに接種してください。(標準接種期間は生後5～7カ月)

こころの健康支援室 ☎2991-1812

精神保健専門相談 ☎随時電話
☎4月20日(水)午後2時～5時(市内在住の18～65歳の方) ☎精神科医の相談

思春期こころの健康相談 ☎随時電話
☎4月22日(金)午後1時～4時(市内在住・在学の高中生と保護者) ☎精神科医の相談

つどい ☎不要

つどい	開催日	時間
うつ病ご本人(精神科医参加)	4月1日(水)	
うつ病ご家族	4月6日(水)	午前10時～正午
強迫性障害	4月7日(木)	
発達障害ご家族	4月20日(水)	
自死遺族	4月10日(火)	午後1時～5時

母子手帳デザインがリニューアル!

母子健康手帳(2種類)のデザインが新しくなりました。「かるがも」なら、埼玉西武ライオンズ球団マスコット・レオとのコラボデザインも選べます。妊娠の届け出は保健センター内の「子育て世代包括支援センターかるがも」へぜひお越しください。



☎健康づくり支援課 ☎2991-1813

健幸ワンポイント

正しい姿勢で健康に!

「健康のために体を動かさなければ…」と頭では分かっているけど、運動はハードルが高いという人も多いのでは?

そこでおススメなのが、姿勢を意識すること。きれいな姿勢は体幹を鍛えるだけでなく、若々しく健康的に見えます。立つ時や座る時、日頃から正しい姿勢を意識してみませんか?



自分の姿勢をチェック

頭とかかとを壁に付けて立ち、次の項目に当てはまるかチェックしてみましょう。当てはまる項目が多いほど正しい姿勢です。

- 頭が壁に付く
- 左右の目・肩・腰の高さが同じ
- 猫背になっていない
- 腰と壁の間に手が入る
- 体が左右にねじれていない
- 両足がまっすぐに伸びている
- 足の裏全体で体重を支えている

姿勢を保つために重要なのが、筋力。20代前半をピークに年齢とともに低下し、使われないでいるとそのスピードは加速していきます。また、足を組んで座ったり、長時間のデスクワークを行ったりと、日常生活での習慣や癖の積み重ねも悪影響を与えます。



▲市HP「簡単ストレッチとトレーニング」

肩こり・腰痛予防にも



筋力が弱くなると、重い頭を支える首や肩、腰に負荷がかかります。これが続くと肩こりや腰痛の原因に。正しい姿勢で負荷をバランスよく逃がすことが大切です。

正しい姿勢のためのポイント

- 体の部位ごとに姿勢を意識すると、意外と筋力を使います。
- ▶頭…あごを引き、背骨に乗せるイメージ
- ▶胸…肩の力を抜いて胸を張る
- ▶お腹…下腹に少し力を入れてへこませる
- ▶背中…縦に1本の棒が通っているようにイメージして背筋を伸ばす
- ▶骨盤…前後に反らさず倒し過ぎず
- ▶足…左右均等に体重をかける

両手を組んで上に伸ばしたまま、顔は上を見上げた状態から、手と顔の向きをゆっくり元に戻すと、力が抜けて正しい姿勢になります。



姿勢が悪くなる原因は一人ひとりの生活の仕方によって違います。肩こりや腰痛、姿勢のゆがみにお悩みの方は、保健センターのリハビリ相談などを利用してみませんか?あなたに合った対処方法を提案します。

☎健康づくり支援課 ☎2991-1813

いいトコPhoto



▲菜の花畑
菜の花に囲まれて春の香りを楽しむふたり。人も犬も春が待ち遠しい
●保護犬を家族に（山口）



▲ダブルレインボー
雨上がりの所沢の空にかかった大きな二重の虹に感動！
●OKIRAKU（宮本町）

みんなのひろば

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。

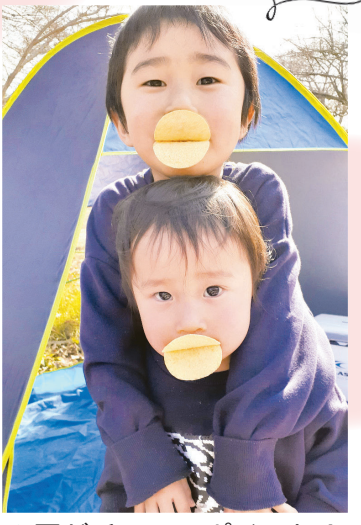
- 応募方法
欄外の留意事項をご覧の上①住所②氏名③年齢④ペンネーム⑤タイトル⑥作品コメント⑦広報紙の感想を記入し、メール・郵送（写真は10MB以内／エッセイは300字程度）



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



◀梅の花
祖父母のお墓参りに訪れた瑞岩寺の梅の花。この写真を見た親戚が、うちの家紋も梅の花だと教えてくれました
●香香（西所沢）



▲唇がチャームポイント！
兄弟ゲンカも多いけど、本当はお互い大好き
●くらママ（牛沼）

▼はるちゃんの春
満開の桜に、おてんばワンコもうっとり♡
●はるちゃんママ（けやき台）



◀春が来た
世の中パツと心も体も明るく行こうよ！
●仲敏夫（山口）

いいトコ作品集

▶ソファカバー
我が家の窓から、トトロゆかりの森が見えます。大好きな場面を刺しゅうして楽しんでいます
●ひじきママ（松が丘）



▲数字並びの消印
令和の初日のほか、5回あった令和の数字並びの日の郵便消印を集めました
●もりさん（上新井）

誰でもエッセイ

「エイプリルフール」

毎年恒例

スリーミー（けやき台）

小学生の頃。ある朝、泣く妹に起こされました。「アメリカに引っ越すんだって」と。外資系の企業に勤めていた父は年に一回程度アメリカに出張していたため、ありえない話ではありません。お友だちとお別れだと泣きわめく妹を見かねて、「うっそーん！」と父。見事だまされた妹と、だまされかけて大事な睡眠を邪魔された私からの文句の嵐にさらされたのでした。

父は、毎年忘れずにエイプリルフールに嘘をついてきました。ちよつとリアルな内容を考えるとところが上手。そして、毎年のことなのに私たち姉妹は引つかかるのでした。

ある年、妹が手術を受け無事に退院する日。母と私で迎えに行き、3人で帰る時、母が「あれ？今日は4月1日だけど、まだパパ嘘ついてないよね？」と気付きました。これはチャンス！と3人で考えたのが「妹が再入院になった」というブラックジョーク。メッセージを送ったら、「大丈夫!?」本気で心配する父からすぐに返事が返ってきました。してやったりと思う反面、かわいそうになりすぐに打ち明けました。

私も妹も家を出た今は、恒例だったエイプリルフールも気付かぬ間に通り過ぎる日になってしまいました。久しぶりに、やってみようかな。

「やられた！」瞬間

ひろこの姉（上新井）

「やられた！」と最初に思ったのは、小学生の時。外で遊んで、のどが渇いて、「はい、牛乳」と出されたのを飲んだら衝撃が走った。「飲むヨーグルト」だった。嬉しそうに笑っていた友だちの顔

は、忘れられない。

次に「やられた！」と思ったのは中学生の時。4つ下の妹に「お姉ちゃん、お花買に行こう」と誘われた。「なんで？」と聞くと、「家に飾りたいけど、一人じゃ行けないから」。お店までは歩いて30分くらい。小学生の妹一人では、ちよつと遠い花を買って家に帰ると、晩ごはんの時間だった。「おめでとう」。買った花を母親に差し出す妹。そう、誕生日だ！母の誕生日は4月1日。妹はちゃんと覚えていたのだ。自分は、母の誕生日を忘れていた。花を買いに行く時に教えてくれたよかったですのに、とも思ったが、妹が何だか誇らしく思えた。

お姉ちゃんは、「やられた」よ。

花咲かじいさんがやって来る！

だめだんべえ（北所沢町）
このほど所沢市では、30年後には日本有数の桜のまち・所沢となることを目指して、公園はもとより、市役所、学校などの公共施設や主要道路に桜の木を植え、桜守りシルバード隊を迎え入れることとしました。一般家庭向けには、庭先やベランダで栽培できる盆栽桜の講習会を開き、苗木の配布も行います。なんていう日が来ると良いですね。

5月号のテーマ「私の宝物」
締め切り●4月10日(土)



自慢のコレクションに
大事な人、大切な思い出...
あなたの「宝物」にまつわる
ステキなお話、待ってるよ！

はつらつ
とろろっ

「信じて続けること」の大切さを伝えていきたい



スポーツ記者
さいとうのぶひろ
齋藤 庸裕 さん (松が丘出身)

米ロサンゼルス在住の毎日スポーツ記者。大谷翔平選手を始め、秋山翔吾選手、前田健太選手など、日本人メジャーリーガーの取材を担当する。休日は趣味のゴルフ、仕事の合間を縫ってスポーツマネジメントの勉強にも勤しむ。プロ野球記者1年目で下克上日本一を達成したロッテ、4年目で球団初の日本一を成し遂げた楽天の担当となり、「運を持っている男」と言われることも。



▲大谷翔平選手の取材(2020年2月に撮影/一番右が齋藤さん)



◀コラム
「ノブ齋藤の
from U.S.A」

メジャーリーグの本拠地・アメリカ。異国の地で日本人選手の最前線を追う記者がいる。齋藤庸裕さんだ。

小学生の時は南小カッパーズ所属の野球少年、夢はプロ野球選手。大学まで野球を続けたが、就職のタイミングで父と同じ報道に携わる道を選んだ。

入社後、編集制作部を経て、野球担当としてロッテ、巨人、楽天の担当を務めたが、記者の仕事に限界を感じ一度退職。キャリアチェンジを決心し、スポーツマネジメントを学ぶべく単身アメリカへ。

猛勉強の末、サンディエゴ州立大の大学院に入学したものの、そこでは言葉や文化の壁に苦しめられた。日本語でさえ受講したことの無い経営学。専門用語を聞き取るだけでも必死なうえ、ネイティブの話す速度は尋常じゃない。授業スタイルは発表型で、プレゼンテーションの比重が高く、授業中の発言も卒業単位に加味された。さらにグループワークでのグループ決めの際、「英語ができない」レッテルを貼られた齋藤さんはいつも孤立し、精神的にも追い詰められていった。しかしある時、「吹っ切れたんです。『分からないから助けて』と素直に言ったら、助けてくれる仲間ができて。周囲に支えられて卒業させてもらいました」。

かつて、プロ野球選手になる夢を「身体が大きくないから」「受験勉強のた

め」と、理由をつけて諦めた自分がいた。異国での大学院卒という「困難な挑戦」は齋藤さんの後悔を次への一步に変えた。

「この体験を伝えたい」。卒業後もアメリカで頑張ろうと就職活動をしていた矢先、日刊スポーツからアメリカ在住の記者として声がかかった。2017年、同社に再就職。それは大谷翔平選手がメジャー挑戦を決めた年でもあった。齋藤さんは大谷選手の担当に。

「彼の生き方そのものが、自分が伝えたい『軸』を体現しています」。大谷選手のことを語る時、齋藤さんの口調は熱を帯びる。「彼は難しいと言われた投手・打者の二刀流をできると証明しました。常識を覆したんです」。どんな逆境でも、無理だと思われていることでも、信じて続ければやり遂げられる。それは、夢を諦めてしまった後悔と、やりきった経験の両方を持つ齋藤さんだからこそ伝えたい「軸」だ。「どの選手にも困難な状況は必ずあります。それを乗り越えた人たちに共通しているのは継続すること。そのマインドを目撃し、伝えることが取材の醍醐味です。困難と向き合い、前に進んでいく彼らの姿勢を介して、一人でも多くの人に、希望に満ちた豊かな人生を歩んでもらいたい。いつか教育や講演の場でも発信できたらと考えています」。自身も目標を持ち続けている。

コロナ禍の苦しい状況も必ず乗り越えられる。そんなメッセージを記事に込める熱い記者を地元から応援したい。

(取材：齋藤)

今月のプレゼントクイズ!

老舗のお寿司屋さんから特上寿司が登場!
菊寿司中新井店の特上寿司 (3,300円相当×10人)



季節の新鮮なネタと厳選素材で、地元で愛されるお寿司屋さん。感染防止対策を講じて、平日火・水曜日限定でサービスランチも実施中です。テイクアウトやデリバリー、予算に合わせた折詰弁当なども大好評!詳しくは同店HPをご覧ください。
◎プレゼントは、店内・テイクアウトいずれも可能です。

●菊寿司中新井店
中新井3-17-5
☎2942-7721
(午前11時30分～午後2時、午後5時～10時/不定休/月・木曜は3日前までに要予約)



◆今月のクイズ
8・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 (4月10日(土)締め切り)

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⑦4月号の感想を記入し、〒359-8501広報課に郵送・市HP(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HP(Qプレゼント募集)をご覧ください。



読者感想文

- 交通事故から命を守ろう・交通ルールを守ろう。特集記事を読んで、交通ルールをしっかりと守ることの大切さを知りました。自転車の5つのルールも勉強になりました(東所沢・60代)
- 自転車のマナーの悪さに常々閉口しています。左側通行などはもっと周知するべきと強く感じます。繰り返し呼びかけるコーナーがあるといいと思います(山口・50代)
- 交通指導員の高柴さんのインタビューが心に残りました。毎日大変なお仕事だと思えます。登下校の安全を見守ってくれる人がいるから、危ない所も安心して通れます。子どもにも伝えたいと強く思いました(東狭山ヶ丘・40代)

編集から●特集記事「守る。」では、親子で交通安全の大切さを学んだという声も。ところっこで紹介した交通指導員の高柴さんが心配するように、交通事故が増える春。自転車のルールなど、ご家庭でも再確認してみてくださいね

●市内の病院に勤めています。新型コロナのワクチン接種について何度も質問を受け診療時間が長引いてしまう事がありました。今回の広報で詳しく記載されていてよかったです(松郷・40代)

編集から●多くの人が期待するワクチン接種。状況は日々変化しますので、最新情報のご確認を。まずは接種券の郵送をお待ちください

編集後記

帰国中のスケジュールの合間を縫ってインタビューを受けてくれた、今月のところっこ・齋藤さん。大谷翔平選手の担当である前に、大ファンの一人。「一方的に縁を感じています」と、運命的なエピソードも話してくれました。秋には齋藤さん協力のもと、市内で大谷翔平展も開催予定♪まだ日本の球場も制限中ですが、改修したメットライフドームも含め、身近な楽しみが増えていくとうれしいですね(齋藤)

新年度を迎えるこの時期は、変化の多いシーズン。特集の施政方針では、今後の所沢の動きをギュッと凝縮してお伝えしています。コロナ禍であっても、一歩ずつ、確実に歩みを進めていきます(宮崎)

桜を通して自分を省みる季節。去年同じ花を見上げた自分から成長できているか。広報紙を担当して丸5年。出会った人や激励の言葉の一つ一つは、宝物となって散ることなく咲き続けています(加賀谷)



▲武蔵野の森を守る活動を20年続けている、おたかの森子どもエコクラブ。2月21日(日)、北岩岡の森の再生地でシラカシの木を切って、スマレが咲く森を育てる作業。少し太い幹も力を合わせて運び出していました。
写真：福園公嗣

撮れたて 市民カメラマンの News

「とろざわ通信」(Ｑとこ通)もご覧ください。



▲市民文化センターミューズで定期的に行われている手作り雑貨マーケット。3月7日(日)の開催で92回目となりました。ぬくもりあるハンドメイド雑貨が並び、会場はお気に入りの品を探す来場者の活気に包まれました。
写真：石井将太郎



▶イベントやフォトスポットなど、所沢市の魅力を日々追っている市民カメラマン。青い腕章が目印です♪



▲ 新型コロナウイルスに関する相談などは、かかりつけ医または県指定医療機関へ。詳細は本号5面をご覧ください。

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 ▶ 地図などの詳細は所沢市医師会へ ▶ 感染症拡大防止のため、受診の際は要事前問い合わせ(特に発熱のある方)

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
4月4日(日)	航空公園西口内科	内	喜多町4-8	2925-8000
	所沢ハートセンター	循	上新井2-61-11	2940-8611
4月11日(日)	さいとう内科クリニック	内、放	小手指町4-17-3	2936-8700
	佐々木記念病院	内、消	西所沢1-7-25	2923-1123
4月18日(日)	小手指整形外科	整、リウ、外、リハ	小手指元町3-2-31	2947-3321
	所沢メディカルクリニック	内、循、小	中富南2-21-7	2943-1581
4月25日(日)	所沢ロイヤル病院	内、リハ	北野3-1-11	2949-3385
	小関眼科医院	眼	松葉町9-5	2992-6868
4月29日(祝)	けやき内科	内	並木3-1-7-102	2995-2299
	豊川医院	内、消、循、リウ、リハ	小手指町3-22-12	2948-1122
5月2日(日)	あすみクリニック	皮、形	東住吉2-4 2階	2928-5881
	新所沢ひろ内科	内、循内	松葉町24-3	2991-6767
5月3日(祝)	圏央所沢病院	内	東狭山ヶ丘4-2692-1	2920-0500
	やすまつ佐藤眼科医院	眼	下安松603-8	2968-6111
5月4日(祝)	ひろせクリニック	内、アレ、リウ、小、消、循	緑町2-14-7	2920-2111
	所沢中央病院	内、整	くすのき台3-18-1	2994-1265
5月5日(祝)	おおたけ眼科 小手指医院	眼	小手指町1-8-5 ヨークフーズ小手指店2階	2935-3665
	マツバクリニック	内、外、リハ	松葉町8-7	2995-5131
5月11日(祝)	ふく在宅クリニック	内、外	松葉町7-24 ハイソコルザ1階	2968-7872
	岡田耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	有楽町16-21	2926-8505
5月18日(祝)	松が丘クリニック	内、消内、外、乳外、小、皮	松が丘1-52-19	2928-5666
	葵クリニック	内、神内	下富1202-1	2937-5221
5月25日(祝)	ひかり耳鼻咽喉科クリニック	耳、気管	三ヶ島3-1442-16	2948-7518
	徳島内科クリニック	内、呼、消、循、アレ、小、皮	久米1569-1	2929-6366
5月29日(祝)	所沢明生病院	外、循、脳外、内	山口5095	2928-9110
	矢島整形外科	整、理	くすのき台1-12-10	2995-3863
5月31日(祝)	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

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
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	×	×	○	×

※5月2日(日)は休診
◎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※1	×	○	○	×	○	○	○	○※2
日曜日・休日急患診療	午前10時～11時30分	4月4日(日)・11日(日)・18日(日)・25日(日)・29日(祝)							
	午後2時～4時30分	5月2日(日)・3日(祝)・4日(祝)・5日(祝)							

※1…要事前問い合わせ
※2…4月29日(祝)、5月3日(祝)の深夜帯急患診療は休診
◎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：4月4日(日)・11日(日)・18日(日)・25日(日)・29日(祝)、5月2日(日)・3日(祝)・4日(祝)・5日(祝)/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・医療機関案内	電話番号
埼玉県救急電話相談(24時間対応)	#7119 または ☎048-824-4199 ※は ☎048-831-0099(依頼書は県庁)(救急電話相談)で入手)も対応可能。
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
埼玉西部消防局休日夜間病院案内	☎04-2922-9292 / 24時間対応