

広報

ところざわ

3月

令和6年
(2024年)
No.1224

主な内容

- 4面 新型コロナウイルス感染症関連情報
- 5面 土・日曜日の手続き
- 6面 市職員採用試験/狂犬病予防注射
- 7面 文化・交流を楽しむ春

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/



特集

あなたの身近に

の

地域

きずな

絆

人口(前月比) 343,298人(-231人) 男 169,315人(-134人) 女 173,983人(-97人) ▲世帯数168,939世帯(-14世帯) 令和6年1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。



特集

あなたの身近に 地域の絆

清掃され、花や木が整備された道。夜道を照らす防犯灯。登下校の子どもを見守る地域の人。日常の安全安心な生活を地域の住民組織として支えている、自治会・町内会。今月はそんな自治会・町内会の活動をクローズアップします。あなたも参加してみませんか。

☎地域づくり推進課 ☎ 2998-9083



自治会・町内会って？

皆さんの一番身近な地域のつながりである、自治会・町内会。呼び名は違えど、活動の違いはありません。もっと別な名称を使っている組織もあります。会が作られた経緯などから呼び方が違うだけで、活動目的は同じです。

自治会・町内会は同じ地域に住む人たちが自分たちの地域をより暮らしやすくするために、幅広く活動する団体のことです。市の行政からは独立していて、市とは対等な関係で、自分たちの地域のことは自分たちで決めて、地域をより良くするための自治活動を行っています。



どのくらいの数があるの？

市内には278団体の自治会・町内会があります。規模はさまざまで、数世帯の団体から、数千世帯で組織している団体まであります。

自治会・町内会は近隣の住宅に住む人たちが組織されますが、同一マンションに住む人たちが、管理組合とは別に組織することもあります。

また、自治会・町内会同士の連携を図る組織があります。市内の11行政区にそれぞれ地区の自治連合会があり、その11の自治連合会で組織する所沢市自治連合会が存在しています。

これらの団体は、一つの自治会・町内会では解決できない地域の課題に対して、行政区単位や市単位で対応すべく日々活動をしています。



日常生活の あんなことやこんなこと 実は、 自治会・町内会が活躍中

自治会・町内会は、実際にはどんな活動してるのでしょうか？ここで活動の一部をご紹介します。

自治会・町内会は、防災訓練だけでなく、地域の情報を回覧で共有したり、夏祭りなどの住民同士のふれあい、子どもたちの登下校時の見守り、あいさつ運動、防犯灯の設置など、地域住民の方が安心して暮らせるまちづくりに幅広く取り組んでいます。さらに、治道や公園に花を植

えて憩いの場を作ったり、清掃活動や資源回収を行ったりと、環境に関する活動にも取り組んでいます。

このように、自治会・町内会は、自分たちの地域を自分たちの手で暮らしやすくするために活動を行っています。



【富岡地区：エステシティ自治会夏祭り】



【新所沢東地区：防災訓練】



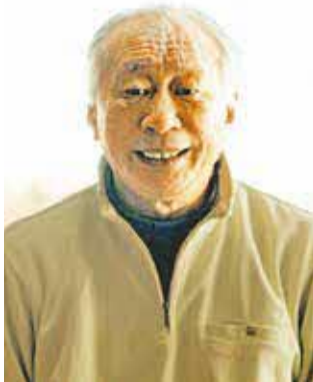
【所沢地区：明峰小学校前スクールガード】【協力】喜多町町内会 内田会長、明峰小学校児童



自治会・町内会は こんな活動にも取り組んでいます

自治会・町内会は地域の課題を解決し、暮らしやすい地域づくりのために、独自にさまざまな活動をしています。そんな中から2つの活動事例をご紹介します。

空き家の有効活用と 路上駐車削減



第二つばき苑自治会
篠崎会長

【自治会の紹介】

第二つばき苑自治会は創立51年を迎え、昨年度は「50周年記念ペアマグカップ」を会員全戸146世帯に配布しました。昭和60年12月に所沢市地区計画区域に加盟し、環境の良いまちづくりに励み、自治会加入率は100%を維持しています。

【活動事例の概要】

近年、空き家が目立つようになり、防犯が課題になっている。加えて近くのコインパーキングが閉鎖し、路上駐車が増加しており、歩行者に危険が及ぶことが問題視されている。これらの悩みを解消するために、「空き家駐車場の活用」を実施している。空き家の所有者に敷地内駐車場の自治会での利用ををお願いするとともに、使用貸借契約を交わしている。利用の用途は、親戚・友人、リフォーム工事車など。この取り組みで違法駐車を減らし、地域の防犯対策と空き家の維持管理をすることで、安全安心な地域づくりを目指している。



▲空き家の駐車場を活用

【自治会長の思い】

◆会長にとって自治会活動とは？

地域の皆さんに喜んでもらえることや笑顔がやりがいで、次の活動を考えるモチベーションになっています。モットーは、『手を抜けるところは抜いて全力で取り組むこと』

◆今後どのような自治会にしたい？

一人住まいの高齢者の面倒を誰が見るのか？という問題意識があります。高齢者へのケアを大切にして、地域内でしっかりとコミュニケーションを図ることで、孤立を作らない、あたたかい地域を作りたいです。自治会活動は自分の人生の経験を活かせる一番身近な活動です。



▲「根っから地域活動が好きだったのかも」と活動当時の思いを振り返る

自治会活動のデジタル化



新所沢団地自治会
古屋会長

【自治会の紹介】

私たちは、支え合い「お互いさま」の精神で活動する自治会でありたいと思っています。

「自ら参加して決める」自治の原点に戻り、人々の絆を実感できる「共助のまちづくり」の担い手として、誰もが安心して快適に暮らす地域の形成を目指しています。

【活動事例の概要】

役員の高齢化や自治会加入率の減少、若い世代の未加入問題の解決策として、自治会のデジタル化を促進している。アナログの回覧だと全戸に情報が行き届くまでに日数を要するが、デジタルの回覧(自治会のLINEグループによる回覧)だと瞬時に情報共有ができる。

また、防災訓練や会合などもオンライン化することで、時間や場所を選ばずに自治会活動へ参加できる効果がある。地域の中学生からも自治会のLINEを見ているとの声も届いており、デジタル化がコミュニティの拡大に繋がっている。



▲公式LINEグループを作成

【自治会長の思い】

◆会長にとって自治会活動とは？

『ひとりぼっちをつくらない・させないこと』をモットーに、孤独死・自死を防ぎたいです。電話や手紙でもらえる御礼の言葉が活動の喜びとなっています。

◆今後どのような自治会にしたい？

自治会活動が曲がり角に立っており、活動の活性化と現役世代でも活動に参画できる仕組みが必要です。いざという時の自助・共助体制の充実のためにも若い力は必要であり、若い人と共に活動をしていきたいです。そのためにも手を煩わせない工夫(会費などのコンビニ払いやキャッシュレス払い)が今後重要です。



▲「一人の10歩より10人の一歩から」を胸に日々活動している



身近な絆に あなたも参加しませんか

同じ地域に住み、ご近所さんとなったのも何かの縁。顔見知りになっているだけでも、災害時などのいざというときには、とても心強いものです。

できるときに、できることに参加するだけでも大丈夫。安心して暮らせる地域をつくるためには、あなたの力が必要です。

みんなで協力し、支え合いながら、今よりもさらに住みやすい地域をつくっていきましょう。



▲自治会・町内会の詳細はこちら

◆自治会・町内会に加入するにはどうしたらいいの？

自治会・町内会には誰でも加入することができますし、一度辞めても再加入することもできます。まずはお隣さんやご近所さんや、お住まいの地域の自治会・町内会の役員を知っている場合は役員さんに、相談してみてください。

お住まいの地域の自治会・町内会が分からない場合は、お気軽にお問い合わせください。あなたの加入と参加をお待ちしています♪



職員も自治会・町内会活動を 応援しています！

自治会・町内会を応援するため、市では、「所沢市地域がつながる元気な自治会等応援条例」を制定しています。応援活動の一つとして、市の職員による「自治会・町内会応援団」を結成。ボランティアスタッフとして自治会・町内会の夏祭りに参加し、地域活動を実際に体験しながら応援しています。出店の販売のお手伝い、お神輿の担ぎ手など、応援する活動はさまざま。職員それぞれが、地域を盛り上げるための力になりたいという思いで活動しています。



▲職員も夏祭りに参加(上岩岡自治会夏祭り)

新型コロナウイルスワクチン関連情報



◀詳細は市HPをご覧ください。

令和5年秋冬接種（自己負担なし）は3月31日(日)で終了

令和5年秋冬接種（自己負担なし）は3月31日(日)までです。期限が近くなると予約が取りにくくなる場合があります。

接種を希望される方は、早めの予約をお願いします。令和5年9月20日以降に追加接種を受けている方は、令和5年度の接種は終了しています。



新型コロナウイルスワクチン接種 Q & A

Q. 令和5年9月20日以降に、追加接種を受けました。新たに接種券は送付されますか？

A. 令和5年秋冬接種期間中の追加接種は1回のみです。新たに接種券は送付されません。

Q. 令和6年3月31日までに初回接種を完了できない場合はどうなりますか？

A. 令和6年3月31日までに初回接種を完了できない場合、4月以降は任意接種（全額自己負担）で受けることができます。

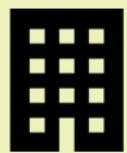
令和6年度から新型コロナウイルスワクチン接種が変わります

令和6年度から、新型コロナウイルスワクチンは定期接種（一部自己負担あり）として実施します。定期接種の対象者以外でも、任意接種（全額自己負担）として接種することは可能です。詳細は決まり次第、本紙または市HPにて、改めてお知らせいたします。

令和6年度接種概要（2月19日時点）	
対象者	以下の条件に該当する方 ① 65歳以上の方 ② 60歳～64歳の方で心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方（障害認定1級程度）
接種期間	令和6年度の秋冬を予定
接種回数	年度内に1回
その他	4月1日(月)以降、令和5年度までに発券された接種券は使用できません。新型コロナウイルスワクチン予約システムは3月31日(日)で終了となります。

ワクチン接種に関するコールセンター（3月31日(日)まで利用可）

- ◆ 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®）
☎ 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お問い合わせ（接種券発行、予約など）、予防接種健康被害救済制度に関する相談
- ◎ 接種後の体調不良は、かかりつけ医にご相談ください。



4月1日から変わる窓口のまとめ

市役所組織の見直しで変わる窓口をご案内します。
☎ 経営企画課 ☎ 2998-9027（◎ 学校給食センター
に関しては教育総務課教育企画室 ☎ 2998-9232）

令和6年3月末まで

4月1日(月)から ◎太字が変更箇所です。

業務	課名など	課名など	場所	電話番号	備考
こども・家庭に関する相談	こども支援課 こども相談センター	こども家庭センター	保健センター1階	こども相談 2991-1824 母子保健 2991-1817 妊娠・出産 2991-1820	全ての妊産婦・子育て世帯・子どもに対して包括的な相談支援を行うため、組織を新設します。
母子保健、妊娠・出産に関する相談	健康づくり支援課				
新型コロナワクチン接種に関すること	健康管理課 新型コロナワクチン対策室	健康管理課	保健センター1階	2991-1811	新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターは終了します。
生活道路の整備	道路建設課	建設総務課	市役所低層棟2階	2998-9171	窓口を変更します。
都市計画道路の整備 都市計画道路用地の取得	計画道路整備課	道路建設課	市役所低層棟2階	2998-9172	窓口を変更します。 計画道路整備課は道路建設課と統合します。
給食の調理・配送	第3学校給食センター	廃止			
	—	第2学校給食センター	中富 1862 番地の1	2942-0665	旧第2学校給食センターの跡地に新たな給食センターを新設します。

忙しくてなかなか市役所へ行けない…そんなあなたへ 土・日曜も 手続きできます！

☎ 経営企画課 ☎ 2998-9027



【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

	まちづくりセンター (並木除く)		市役所				問い合わせ
	3月 9日(土)	3月 23日(土)	3月 9日(土)	3月 23日(土)	3月 30日(土)	4月 7日(日)	
	午前8時30分～午後0時30分			午前8時30分～午後5時15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 同課マイナンバー交付窓口 ☎ 2998-9481
② マイナンバーカードの交付・電子証明書の更新など	○※1	○※1	○※2	○※2	○※3	○※3	
③ 国民年金の手続き	○	○	○	○	○	○	同1階市民課年金担当 ☎ 2998-9095
④ 国民健康保険の手続き	○	○	○	○	○	○	同1階国民健康保険課 ④ ☎ 2998-9131 同課後期高齢者医療制度担当 ⑤ ☎ 2998-9218
⑤ 後期高齢者医療制度の相談			○	○	○	○	
⑥ 課税・非課税証明書、納税証明書	○	○	○	○			市役所2階市民税課 ☎ 2998-9064
⑦ 市税・国民健康保険税の納付	○	○	○	○			同2階収税課 ☎ 2998-9073
⑧ 納税相談			○	○			
⑨ 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

※1…午前9時～正午 ※2…午前9時～午後0時30分 ※3…午前9時～午後4時30分

◎3月9日(土)・23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

その手続き、市役所に行かなくても大丈夫！ オンラインで申請できます！



📱 電子申請・届出サービス

☎ デジタル戦略課 ☎ 2998-9036

ご自身のスマートフォンやパソコンから申請や届け出ができます。広報とことろざわで申し込み方法が☎となり、手続きも可能です♪

これもできます！電子申請

- ▶ 水道の使用開始・中止
- ▶ 粗大ごみ収集の申し込み（一般家庭）
- ▶ 検診や講座などの申し込み
- ▶ パブリックコメント



▲電申はこちらから

電子申請の使い方

市HP（Q電子申請）から申請したい手続きを検索。利用者登録すれば、入力項目を省略できたり申請した内容を簡単に確認できたりとさらに便利です。



▲詳細は市HP（Q電子申請）をご覧ください。

🌐 マイナンバーカードを使って 転出手続きができます

☎ 市民課 ☎ 2998-9087

3月～5月は、引っ越し手続きのため多くの方の来庁が予想されます。マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルを使って転出届などの各種手続きがオンラインで申請できます。ぜひご活用ください。

注意事項

- ▶ 転入先の市区町村では、窓口での手続きが必要（引っ越した日から14日以内に転入手続き）
- ▶ 手続きできるのは引っ越しをする本人のみ
- ▶ マイナンバーカードの氏名・住所などが最新の情報に更新されていること



◀詳細はデジタル庁HPをご覧ください。

他にもオンラインでできる手続きたくさん！



令和6年度 第1回 市職員採用試験

問職員課 ☎2998-9048

申し込み受付期間

- ① 3月 1日(金)～3月21日(木)
 - ② 3月25日(月)～5月13日(月)
- ◎職種により受付期間が異なりますので、ご注意ください。

所沢市の採用試験は春と秋に2回実施。そのうち春の採用は、すべての職種で教養試験なし！民間企業を目指していた人も、試験対策で悩んでいた人も、受験しやすい試験です。あなたのチャレンジお待ちしております！

- 【留意事項】**
- ▶ 採用予定日は、原則令和7年4月1日以降
 - ▶ 第2回試験（秋の採用）は、本紙7月号で公表、9月中旬実施予定。春・秋の採用の併願は不可

募集職種	募集人数	受験資格・申し込み
事務職	45人	詳細は、3月1日(金)から公開する市HP(Q人材募集)で確認できます 
精神保健福祉士	2人	
技術職（土木）※	8人	
① 技術職（建築）※	2人	
技術職（建築設備）※	2人	
技術職（電気）※	3人	
技術職（機械）※	2人	
② 保育士	20人	
保健師	5人	

※のついている職種は、民間企業などの経験者枠あり

教養試験なし！

受験しやすい！



春の採用の特徴

◆ 事務職 ◆

- ・動画投稿型面接
- ・SPI試験

👉 筆記試験なし！

◆ 保育士 ◆

- ・動画投稿型面接

👉 今回から筆記試験なし！

◆ 精神保健福祉士 ◆
◆ 技術職 ◆

- ・SPI試験

👉 筆記試験なし！

◆ 保健師 ◆


- ・筆記試験は専門試験のみ

👉 今回から教養試験なし！

オンライン説明会を開催！

試験に関することや仕事に関すること...
どんなことでもお気軽にご相談ください！

- 📅 第1回3月13日(水)、第2回3月19日(火)
- 🕒 両日とも午後2時～
- 📞 申込 両日とも2日前までに電申



市民フェスティバル 実行委員を募集

毎年20万人以上が訪れる所沢最大級のイベント「市民フェスティバル」の運営に参加しませんか？今年も10月26日(土)・27日(日)に開催予定。秋の航空記念公園での一大イベントを、あなたの手でさらに盛り上げてみませんか！皆さんの応募お待ちしております。

- 📍 市内在住・在勤・在学中、会議（月1～2回程度）に出席できる方
- 📋 出展者の選考・調整、PR活動、マネジメントなど
- 📅 申込 月初～3月31日(日)に同実行委員会事務局（地域づくり推進課内）に応募 / ☎2998-9083



◀ 詳細は市民フェスティバル公式HPをご覧ください。



今年もお忘れなく！ 狂犬病予防注射

問生活環境課 ☎2998-9370

お知らせを郵送

狂犬病予防注射のお知らせを、3月上旬に飼い主さんに郵送します。内容を確認し、ご都合に合わせて注射を受けてください。方法は2通りあります。

◆ 集合注射

4月に市内39会場で受けられます。
費 1頭 3,500円（新規登録する犬の場合は6,500円）

◆ 個別注射

動物病院で注射を受けます。できるだけ4～6月に受けてください。市と協定を締結している病院なら手続きが簡単です。なお、費用は病院ごとに異なります。

◎ 集合注射の会場・日程や協定病院の一覧は、市HP(Q集合注射)でもご覧になれます。海外に犬を連れて行く予定がある場合は、注射前に必ず申し出てください。



登録も忘れずに

犬を飼う時は、市に登録が必要です。飼い主は、登録すると交付される鑑札と、年1回の予防注射により交付される注射済票の両方を犬に付ける必要があります。

◆ 変更があったら届け出を！

届出書は、集合注射会場、市HP(Q犬の各種手続き)で入手できます。

▶ 飼い主の変更・市内転居・犬の死亡

…市役所5階生活環境課で手続きを。集合注射会場でも手続き可能です。

▶ 市外転出

…転出先の自治体で登録変更をします。所沢市での手続きは不要です。

▶ 所沢市に転入

…以前の自治体が発行した鑑札を生活環境課にお持ちください。鑑札がない場合、1,600円の手数料がかかります。

文化・交流を楽しむ春



時代着物が楽しめるお祭り

とことこ春の市

☎商業観光課 ☎2998-9155

↳ トロから現代までの着物が楽しめる「とことこ春の市」を開催します。時代着物などの懐かしい商品や、所沢農産物販売などを行います。

☎3月3日(日)午前10時～午後4時 (小雨決行)

☎場 ▶ 元町コミュニティ広場…時代着物市、グルメ、採れたて! 農産物直売「とことこ市」(午前10時～午後2時)

☎◎とことこ市は同会場、同時刻で2日(日)も開催します。

▶ 西武所沢S.C.…食品・食料雑貨販売(午前10時～)



◆野老澤雑物語 開催中

☎3月10日(日)まで

☎場 ▶ 野老澤町造商店…各時代のひな人形展示 ▶ 所沢駅西口～元町交差点周辺…店頭でひな人形展示、協力店の期間限定サービス



◀ 詳細は公式HPをご覧ください。



つながる心が世界をむすぶ

国際交流フォーラム

☎企画総務課 ☎2998-9046

7,000人を超える外国籍市民が暮らす所沢市。さまざまな国籍・文化を持つ方が参加する国際交流フォーラムで、新たな出会いや互いの文化を楽しみましょう♪

▶ 詳細は市HPをご覧ください。



☎3月10日(日)午後0時30分～4時
☎場 市役所1階市民ホール

☎因 ▶ ステージ…外国籍市民のスピーチ、世界の音楽と踊りと伝統文化 ▶ 交流会…いろいろな国の人と交流しよう ▶ 体験・展示…手作り作品を楽しもう、着物・韓服の着付け

◆プライベート

☎3月5日(火)～8日(金)
☎場 市役所1階市民ホール

☎因 姉妹都市・所沢市の子どもたちの絵画展示、実行委員会構成団体のパネル展示

Let's experience Japanese and other cultures from around the world!



「自分と違う」をまずは受け入れ、肯定的に捉えてみよう!

発達障害啓発週間

☎こども福祉課 ☎2998-9223

ライト・イット・アップ・ブルー所沢2024

ライトアップイベントや体験イベントを行います。自閉症や発達障害のことを知り、心を寄せるひとときを過ごしませんか。



ライトアップセレモニー

航空公園駅前のYS-II がライトアップ!

☎3月31日(日)午後4時～7時30分

☎3月31日(日)～4月8日(月) (点灯時間は午後6時～8時)

☎場 航空公園駅前広場

☎場 航空公園駅前広場

体験イベント「what's Yes And」

☎4月6日(土)①午前11時～②午後2時～ (10時30分開場)

☎場 市民文化センターミュージズ

☎◎会場に直接お越しください。

☎各回先着180人

☎因 映画上映、即興劇ワークショップなど
☎費 800円



◀ 今回のテーマ「Yes And」のロゴ



◀ 詳細は公式HPをご覧ください。

発達障害についてもっと知ろう 啓発講演会



発達障害や、家庭・園・学校でサポートできることをわかりやすくお伝えします。

☎4月7日(日)午後1時30分～3時30分 (1時開場)

☎場 市役所8階大会議室

☎定 申し込み先着170人


☎講 日本精神神経学会精神科専門医・神尾陽子さん

☎申 ☎3月4日(月)～31日(日)にこども支援センター(発達支援)マーガレットに電話・メール/☎2922-2118 ☎✉tkrzw-m@mb.jnc.ne.jp



お知らせ

！掲載情報は2月19日時点のもので、内容変更の場合がありますので、市庁や各問い合せ先で最新情報をご確認ください。



令和6年度版 ①「ごみカレンダー」 ②「健康ガイドとろざわ」を配布

各世帯に配布します。配布期限までに届かない場合はお問い合わせください。

①家庭の資源とごみの分け方・出し方「ごみカレンダー」
配布期限 3月18日(月)
問資源循環推進課
☎20998・9146



②「健康ガイドとろざわ」

配布期限 3月20日(金)
◎乳幼児健康診査、健康教室、予防接種、がん検診などの情報を掲載しています。
問保健医療課☎20998・90085



低所得者支援の給付金を準備中

住民税均等割のみ課税世帯への給付金(1世帯あたり10万円)および低所得者の子育て世帯への加算の給

付金(1人あたり5万円)に向けて準備中です。詳細は本紙4月号でお知らせします。
問福祉総務課☎20998・9113

3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
2日(土)	(株)ドルクス	2001-1807
3日(日)	(株)あざま管工機械	2942-3771
9日(土)	(株)金子設備工業	2944-0515
10日(日)	(有)平塚設備工業	2923-5778
16日(土)	(有)本田技管	2948-1300
17日(日)	(株)小松屋管器	2922-3836
20日(水)	(株)木下商興	2948-1719
23日(土)	(株)ヒロスプラス	2941-5228
24日(日)	(株)ドルクス	2001-1807
30日(土)	(有)石和設備工業	2993-8108
31日(日)	(株)金子設備工業	2944-0515

問所沢市管工事業協同組合☎2922・6185
問2922・9614

戸籍の広域交付制度

本籍地以外の市区町村の窓口でも本人・配偶者・父母・子など直系親族の戸籍謄本を取得することができます。詳しくは、

3月1日(金)から
本人確認書類(官公署発行の顔写真付きのもの)
問市民課☎20998・90087



育英・遺児奨学金制度

経済的理由で就学困難な市内在住の素行良好・成績優秀な高校生に奨学金を支給します。
◎令和5年中の所得で判断します。(基準あり)
◆育英奨学金

4月から高校または高専に入学が決定、または在学中で4月以降も在学予定の生徒で、本人、保護者が市税を滞納していない方

支給額 月額5千円
◎各学年40人の範囲内で支給を決定します。
◆遺児奨学金

両親または父母のいずれかを亡くし、4月から高校または高専に入学が決定、または在学中で4月以降も在学予定の生徒で、本人、保護者が市税を滞納していない方
支給額 月額5千円
申問月 3月29日(金)に①申請書②



校長の推薦書③誓約書④在学している学校が発行する成績証明書⑤父もしくは母または父母双方の死亡が記載されている戸籍謄本または改製原戸籍(遺児奨学金の場合のみ)⑥家族全員分の令和5年中の所得を証明するもの(令和5年分源泉徴収票など)を市役所2階子ども支援課に直接・郵送/☎20998・9124
◎①〜③は市庁(Q奨学金)で入手できます。

児童手当の手続きを忘れずに

◆公務員になる方
所沢市で児童手当を受給している方が公務員になる場合(独立行政法人など勤務者を除く)は、ごも支援課に「児童手当・特例給付受給事由消滅届」と公務員になったことが分かる書類(辞令の写しなど)を提出してください。



◎消滅届の提出が遅れると、遅れた分の手当を返金していただくことがあります。
◆公務員を退職などする方
勤務先で児童手当を受給している方が公務員を退職(独立行政法人などへの出向を含む)する場合は、同課に「児童手当・特例給付認定請求書」を提出してください。退職した翌日から15日以内に申請してください。退職月の翌月から市が支給

いたします。
問同課☎20998・9124

就職・退職時の国民年金の手続き

◆就職した方
就職後、勤務先の厚生年金や共済組合に加入した方は、市役所での手続きは不要です。加入した月からご自身で国民年金保険料を納付する必要はありません。
◆退職した方
厚生年金や共済組合に加入していた退職した20歳以上59歳以下の方は、国民年金第1号への加入手続きが必要で、また、扶養している59歳以下の配偶者がいる場合は、配偶者も同時に国民年金第1号としての加入が必要になります。
持 本人や配偶者の基礎年金番号またはマイナンバーが分かるもの
退職日が分かる証明書(退職証明書や資格喪失証明書、離職票など)
本人確認書類



警察官をかたる詐欺に注意!

警察官をかたり「詐欺の犯人があなたのキャッシュカードを使っているので交換する」という電話は詐欺です。ご注意ください!
問所沢警察署☎20996・0110



令和6年所沢市議会 第1回臨時会終了報告

問文書行政課☎2998-9043

2月15日(木)に開催された令和6年所沢市議会第1回臨時会の主な内容を報告します。



市長提出議案…2件

- ◆原案どおり可決…2件
 - ▶令和5年度補正予算…1件(一般会計)
 - ▶条例関係…1件(所沢市手数料条例の一部改正)



▲詳細は所沢市議会☎をご覧ください。

みんなの思いを語りませんか 市長タウンミーティング

◆今回のテーマ：みどり・自然◆

市長が皆さまからのご意見や思いを伺う場、第5回「市長タウンミーティング」を開催します。「市長に思いを伝えたい」「市長と語りたい」皆さまのご参加をお待ちしています。

3月27日(水)午後6時30分〜8時(午後6時開場)

場 市役所8階大会議室
対 市内在住・在勤・在学の方
問 市民相談課☎2998-9092 FAX2998-9041



▲詳細は市庁をご覧ください。

◎会場に直接お越しください。会場が満室になった場合、会場へお入りいただけません。お子様同伴での入室可能です。なお、お子様の一時預かりを希望する場合は、3月18日(月)までにお問い合わせください。会場へは公共交通機関をご利用ください。

思いを伺います



重度心身障害児等医療費助成制度

対次のいずれかに該当する方(所得要件あり)

- 身体障害者手帳1~3級
療育手帳A、B
精神障害者保健福祉手帳1級
一定の障害があり、



埼玉県後期高齢者医療広域連合の認定を受けた一定の障害
身体障害者手帳4級の一定の障害(音声または言語機能障害、下肢機能の著しい障害)
精神障害者保健福祉手帳2級
障害基礎年金1・2級



65歳以上で新たに重度障害者となった方は助成対象外です。

障害福祉課 ☎2998・9116

☎2998・1147

所沢カルチャーパーク多目的広場の利用申し込み

申込対象期間 4~7月(水曜除く)

利用区分 午前9時~正午 午後1時~4時(終日利用可)

施設概要 芝生70m X 70m、フェンスの高さ3m(野球、ソフトボールは利用不可)



3月7日(休)午後6時~7時
場市役所6階602会議室

対過半数が市内在住・在勤・在学の団体

新規に利用する団体は、事前にご連絡ください。

公園課 ☎2998・9196

所沢カルチャーパークのデイキャンプ場予約は電子申請で

電話で予約受け付けしていたデイキャンプ場について、令和6年4月分から電子申請で受け付けします。

詳細は市HPをご覧ください。
公園課 ☎2998・9196



令和5年度水道水質検査計画を公表

上下水道局庁舎、市役所1階市政情報センター、市HP(水質検査)でご覧になれます。

給水管理課 ☎2921・1082

野鳥の集作りの季節です

3~4月は野鳥の集作りの季節です。巣を作られて困る場合は、樹木の剪定や針金ハンガーなどの集作りの材料を室内にしまいましょう。



生活環境課 ☎2998・9370

3月1日(金)~7日(休)は春季全国火災予防運動

空気が乾燥し、火災の被害が大きくなりやすい季節です。火災予防への協力をお願いします。



期間中は、消防車両が巡回を行います。
埼玉西部消防局警防部予防課
☎2929・9121

開催

3月の児童館だより

市内11児童館のイベントを市HP(児童館だより)で確認できます。

トコロろん出沒情報

所沢市スポーツ協会創立70周年記念松井地区遺産めぐりウォーク大会
3月24日(日)午前9時~9時30分

場松井まちづくりセンター
同センター ☎2994・1222

採れたて!農産物直売「うんた市」

3月12日(火)午前10時~午後1時/市役所別館前広場
3月26日(火)午前10時~午後1時/元町コミュニティ広場
農業振興課 ☎2998・9158



就労支援を行うセカンドキャリアセンター所沢

詳細は市HPをご覧ください。
就職相談(要予約)
シニア向け就職支援セミナー
セカンドキャリアセンター
☎049・265・5844



社会保険労務士による労働相談

3月15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
勤労者、事業主、人事担当者など
申し込み先着4人
内賃金、解雇、就業など
申間期 ☎3月8日(金)午後4時に産業振興課に電話/☎2998・9157

とことろ親子で楽しむ運動あそび

3月16日(土)午前9時30分~11時
場こどもと福祉の未来館
対おむね2~6歳児と保護者
申し込み先着20組(市内在住優先)
持上履き、フェイスタオル1人1枚
飲み物
申間期 3月11日(月)からこども支援センターに電話・☎2922・2238

リサイクルふれあい館エコロの行事

①大型家具抽選会
3月8日(金)・22日(金)午前11時~
②おもちゃの病院
3月23日(土)午後1時~3時
③傘修理(1人1本・部品代実費)

3月16日(土)午後1時~2時30分
対折りたたみ傘、ビニール傘などは対象外です。

包丁研ぎ講習会

3月16日(土)午後1時30分~3時30分
対市内在住の18歳以上の方
定6人
⑤帯からトートバッグを作ろう
3月17日(日)午前9時30分~午後3時
対市内在住の18歳以上の方
定12人
費300円
⑥着物からパンツを作ろう
3月27日(水)午前9時30分~午後3時
対市内在住の18歳以上の方
定10人
費500円
⑦生ごみ減量・資源化講演会
3月10日(日)午前10時~正午
対市内在住の18歳以上の方
定15人
内講演会(参加者には生ごみカラットを無料配布します。)
申間期 ①当日午前10時30分までに同館に直接②当日受付③④⑤⑥⑦月切④3月5日(火)に同館に電話(④⑤⑥応募者多数の場合は抽選・⑦は先着順)
☎2994・5374に電話



クイズ①

3月31日(日)に航空記念公園駅前広場を青く彩ります。

ライト・イット・アップ・

オール所沢2024

ヒント・7面 応募方法は15面

軽自動車・バイクの申告は4月1日(月)まで

軽自動車税(種別割)は、4月1日現在登録されている方に、その年度分が全額課税されます。年度途中で廃車にしても月割の返還などはありません。次に該当する方は、4月1日(月)までに申告してください。

廃棄処分した 盗難にあった (警察への届け出とは別に廃車の申告が必要) 譲渡した 登録名義人が亡くなった 市外へ転出した
◎第三者に手続きを依頼した場合は、手続きが完了していることを確認してください。

Table with 3 columns: 車種, 取り扱い窓口, 手続きに必要なもの. Rows include 原動機付自転車, 小型特殊自動車, 軽二輪, 二輪の小型自動車, 軽四輪など.

重度心身障害者 タクシー券・ガソリン費補助の申請をお忘れなく

タクシー券

令和5年度分の県外利用分補助の申請期限は4月30日(火)です。5年度にタクシー券の交付を受けている方には、3月下旬頃に6年度のタクシー券を郵送します。

ガソリン費補助

令和5年度分の請求書提出期限は3月29日(金)です。



タクシー券とガソリン費補助の切り替え

期間 4月1日(月)~30日(火) (期間外の切り替え不可)

Table with 2 columns: 切り替え, 持ち物. Rows show the transition from Taxi Voucher to Gasoline Subsidy and vice versa, listing required documents like disability certificates and driver licenses.

申間期 市役所1階障害福祉課に直接 / ☎2998-9116 ☎2998-1147
◎施設に入所した方、3カ月以上入院している方は、補助対象外です。喪失届を提出してください。

わかれば変わる 認知症の世界

高齢者支援課 ☎ 2998-9120

認知症の人が住み慣れたまちで安心して暮らしていくためには、地域ぐるみの支援が欠かせません。認知症の人について理解し、接し方を知るヒントをお届けしています。さて、今回のお悩みは。

ゴミ出しの分別曜日を間違える

認知症になると、曜日の感覚やごみの分別のルールが分からなくなり、ゴミ出しの分別曜日や分別方法を間違えてしまうことがあります。それにより、ゴミが回収されず散乱してしまうなど、近隣トラブルに発展してしまうことも少なくありません。

放っておくわけにはいきませんが、間違いを強く注意すると、本人の自尊心を傷つけてしまいます。中には注意されたことをきっかけに、ごみを出さず家に溜め込むようになってしまう人もいます。



どのように接すれば良いのでしょうか？



▲松井西地域包括支援センター 市川認知症地域支援推進員

◆接し方のポイント◆

近所で同じ時間帯にゴミ出しをするのであれば、無理のない範囲で「一緒に出しましょう」と声をかけてみましょう。プライバシーを守るために、ごみの中身を確認するようなことはやめましょう。訪問介護や週1回自宅に分別したゴミを回収に来てもらうサービスもありますが、地域のサポートは大きな支えとなります。

要約筆記者養成講習会(手書き課程) 5月10日(金)〜令和7年1月31日(金) 午前10時〜正午、午後1時〜3時 (全43回) 場ごととも福祉の未来館 対次のすべてを満たす方 ▼市内在住満20歳以上 ▼情報保障や聴覚障害者支援に関心がある ▼修了後、要約筆記者として活動する意思がある 定10人(超えた場合は選考あり) 費テキスト代、教材費は自己負担 申開月 4月17日(必着)に申込書を所沢市社会福祉協議会手話通訳・要約筆記者事務所に直接 または郵送/ ☎ 29939・506 4 ☎ 2923・4780 ◎ 4月12日(金)午前10時〜11時にこどもと福祉の未来館で事前説明会を行います。(要事前申し込み)

上下線ともに乗り降りが可能に!

三芳スマートインターチェンジが変わります

三芳スマートインターチェンジが3月10日(日)午後3時から上下線ともに乗り降りが可能になります。なお、車長12m以下のETC車載器を搭載した全車種が利用可能です。今回の開通に伴い出入口の位置が変更となりますのでご注意ください。

完成予想図

☎ 三芳町道路交通課 049-258-0019

詳細は三芳町☎をご覧ください。

クアオルト®健康ウォーキング

- ◆上山口コース
- 日 3月24日(日)午前10時〜
- ◆荒幡富士コース
- 日 3月8日(金)・19日(火)午前10時〜
- 定 各日申し込み先着20人
- 費 500円(市外在住者は要確認)
- 申開 開催3日前までに(閉庁日除く) 埼玉県・所沢市ヘルスツーリズム協議会事務局(商業観光課内)に電話・☎ 98・9155

マンション管理無料相談(予約制)

- 日 3月28日(木)午後1時30分〜4時30分
- 場 市役所5階501会議室
- 対 市内のマンション管理組合、マンション居住者など
- 内 分譲マンションの修繕、管理費の滞納、騒音、違法駐車など

我が家の耐震診断相談会

日 3月23日(土)午前9時30分〜午後4時

場 並木まちづくりセンター

定 申し込み先着6組

申 空家・空地管理センターに電話/ ☎ 0120・336・366

問 都市計画課 ☎ 2998・9192

空家と相続の無料相談会(予約制)

市と「空家利活用等ワンストップ相談事業」に関する協定を締結した事業者が、空家や相続に関する困りごとについて無料相談を行います。

日 3月16日(土)午前10時〜午後3時45分

場 空家

申開 3月12日(火)に市役所2階建築指導課に直接/ ☎ 2998・9180

環境展示会

日 3月13日(水)午前10時〜19日(火)午後4時

内 ①脱炭素のためにできる取り組み紹介 ②環境に関する企業・団体の取り組み紹介 ③吾妻地区の児童・生徒によるSDGsポスター展示 ④工作体験 (④は16日・17日)

日 3月13日(水)午前10時〜午後3時

場 埼玉建築士会入間第一支部所沢部会

申開 3月12日(火)に市役所2階建築指導課に直接/ ☎ 2998・9180

暮らしの相談

日の午前10時〜午後3時

問 マチごとエコタウン推進課 ☎ 2998・9133

時間は受付時間です。先着順に受け付けます。

①不動産無料相談会

日 3月1日(金)午前10時〜午後3時

内 不動産の契約、取引、賃貸借など

主催 埼玉県地建物取引業協会所沢支部

②特設行政相談

日 3月8日(金)午後1時〜3時30分

内 国などの行政にかかわる要望や苦情など

主催 行政相談委員所沢部会

③住宅増改築等相談

日 3月12日(火)午後1時〜3時30分

内 住宅リフォーム時の注意点など

主催 埼玉建築士会入間第一支部所沢部会

【共通事項】

場 市役所1階市民ホール

問 市民相談課 ☎ 2998・9092

市民のための憲章

昭和62年3月、市民一人ひとりが人の和とふれあいの心を大切にして、所沢を明るく住みよいまちにしようと、所沢市民憲章が制定されました。

物質的な豊かさから精神的な豊かさへの人々の意識の変化を背景に、有志の市民の皆さんの手で草案が作られた市民憲章。未来にわたる市民の精神的なよりどころとして、大切に守り伝えたいですね。

所沢市民憲章 (昭和62年3月制定)

所沢市は武蔵野台地の自然に恵まれ 鎌倉街道の拠点として発達し日本人が初めて大空にはばたいた記念すべき街である この歴史と環境の上に立ち 未来に向かってうおいの文化都市をめざす人は市の誇りである

こころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう

恵まれた自然はいのちの泉である

みどりを守りやすらぎの街を創ろう

こどもは市の宝である

胸深く刻まれるふるさとを伝えよう

所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

COOL JAPAN FOREST構想の今!

経営企画課 ☎2998-9027

所沢から世界一を目指して

ストリートファイターリーグ：ワールドチャンピオンシップ 2023

ファブゲーミング

FAV gaming 凱旋報告会を開催!



ところざわサクラタウンを本拠地とするプロeスポーツチーム「FAV gaming」は、CAPCOM公式のチームリーグ戦「ストリートファイターリーグ：Pro-JP 2023」を勝ち抜き、日本代表として2月25日(日)にアメリカ・カリフォルニア州ハリウッドで開催された世界大会に出場、世界最強チームの座を懸けて戦いました。日本代表として戦ったチームの凱旋報告会を開催しますのでぜひご来場ください!

3月23日(出)午前11時～正午 (予定)
場 グランエミオ所沢2階ノースプラザ

イベントの詳細は市HPをご覧ください。
FAV gamingについての詳細は公式HPをご覧ください。

将来に備える市民講座 ～成年後見制度と家族信託～

3月20日(水)午後2時～3時30分
場 どもと福祉の未来館
定 申し込み先着50人
内 成年後見制度の基本的な内容と家族信託について
講 NPO埼玉成年後見支援センター 行政書士・行武綾子さん
申 届 3月19日(火)に同行政書士に電話 ☎090・9687・2713
問 地域福祉センター ☎2922・2115

植木剪定講習会

4月16日(火)～17日(水)午前9時～午後4時
場 所 沢図書館本館
対 象 公共交通機関をご利用ください。
対 全 2日間参加可能な

市内在住で60歳以上の方
定 申し込み先着20人
場 刈込みはさみ、剪定はさみ、のこぎり、筆記用具、昼食、飲み物
申 届 3月4日(月)から所沢市シルバー人材センターHPより申し込み ☎2928・8695

発達障害児家族のつらい

3月15日(金)午前10時～30分 正午
場 会場などの詳細は市HPをご覧ください。
問 松原学園 ☎2990・3488

狭山丘陵いきものふれあいの里 センターのイベント

① 初めての自然観察会 「早春の虫探し」
3月10日(日)午前9時30分～正午
対 小学生と保護者
定 申し込み先着20人
持 飲み物、筆記用具
費 300円

② 狭山丘陵自然観察会 「コケ観察入門」
3月16日(出)午前9時30分～午後0時30分
対 高校生以上
定 申し込み先着20人
持 飲み物、筆記用具
費 500円

③ 狭山丘陵 基礎から学ぶ植物画講座
4月5日(金)令和7年3月7日(金) 毎回午前9時～午後3時 (計13回)
対 高校生以上
定 申し込み先着15人
持 昼食、飲み物、筆記用具
費 2万円(画材代含む13回分一括)
④ 定例ガイドウォーク
3月2日(出)、3日(日)午後1時30分～2時30分



クイズ②

子ども家庭センター

全ての妊産婦・子育て世帯・子どもに対して包括的な相談支援を行うため、4月1日から組織を新設します。

ヒント・4面応募方法は15面

集合 すべて同センター(西武狭山線下山口駅から徒歩15分)
申 届 ①②③ 届初 9時から同センターに電話④当日受け付け ☎2939・9412

里親って？カフェ

事情により家庭で生活できない子どもを預かる里親の制度について、カフェで気軽に話を聞けます。
3月14日(水)午後2時～3時
場 ウエルシア所沢東狭山ヶ丘店内ウエルカフェ
対 里親希望者・検討中の方
定 申し込み先着8人
申 届 所沢児童相談所に電話 ☎2992・4152

所沢の工業製品展示

産業振興課 ☎2998-9157



市内の製造業者が、3月27日(水)午後1時～4月3日(水)正午
製品や製造工程の写真・パネル展示など 場 市役所1階市民ホール
を行います。

詳細は市HP(工業製品展示)をご覧ください。



所沢市管理栄養士おすすめ!

健康レシピ

かわり麻婆豆腐



エネルギー 208kcal
タンパク質 13.2g
脂質 14.0g
塩分 0.8g

材料 (2人分)

厚揚げ…150g
豚ひき肉…60g
おろし生姜…小さじ1/4
おろしにんにく…小さじ1/4
長ねぎ…20g
細ねぎ…2本

油…小さじ1/2
☆酒・味噌・しょうゆ…各小さじ1
☆砂糖…大さじ1/4
☆水…大100ml
★片栗粉…大さじ1/4
★水…小さじ1
ラー油…お好み

Point

木綿豆腐の代わりに厚揚げを使うことで、さらに栄養価アップ!

- 厚揚げは熱湯をかけ、2cmほどの角切りに。長ねぎはみじん切りにし、細ねぎは小口切りにする
- 油を熱し豚ひき肉・おろし生姜・おろしにんにく・長ねぎを入れて炒める
- 豚ひき肉に火が通ったら☆を加え、厚揚げを入れて煮る
- ★の水溶き片栗粉を加え、細ねぎを加える
お好みでラー油をかける

健康レシピはクックパッドでも公開しています。



所沢市社会福祉協議会からのお知らせ

詳細は同会館をご覧ください。
 ◆所沢市の子もたちのために不要になった本やDVDなどを集めています！
 同会館地域福祉推進課
 ☎2925・0041



募集

体験農場の利用者を追加募集

利用期間 令和7年12月末まで
 18歳以上の市内在住者かつ市税の滞納がない方
 利用額(年度) ▼20㎡:3、150円
 申請期 3月7日(休)(消印有効)
 に申込書を農業振興課に直接・郵送・電話・FAXに
 2998・9158

農場名	募集区画数
牛沼	13
向陽町 ◎有機農業専用	9
中富南	7
北野新町	6
東所沢	3

所沢市消防団員を募集

◎詳細は市HP(消防体験農場)をご覧ください。申込書は同課、市HPで入手できます。
 市内在住・在勤・在学で18歳以上の方(6カ月以上居住地を離れて生活する方は対象外)
 定若千名
 災害現場での消火・救助・警戒活動、各種訓練、広報活動など
 ▼身分は特別職の地方公務員待遇

親子で楽しく省エネ再エネ体験講座

3月24日(日)午前10時30分～11時30分
 所沢まちづくりセンター
 市内在住・在学・在勤の小学3年生以上の子どもと保護者(1組最大3名まで、計10組の先着)
 電気料金節約術や、その他電気に関するお話、手回し発電体験やソーラーカー組立体験など
 申請期 3月21日(休)までにマチごとエコタウン推進課に電話・電話/FAX
 998・9133



検針票でPR 広告主を募集

約17万件に配布する検針票に縦45mm×横120mmの広告を1年間掲載できます。一色刷り広告です。
 掲載期間 6月1日(出)～令和7年5月31日(出)
 募集件数 2枚
 最低価格 10万円(1枚/税別)
 ◎最低価格を上回る上位2者が契約の相手方になります。詳細は市HP(検針票)をご覧ください。
 申請期 3月15日(金)に申込書を上水道局経営課に提出/FAX
 1・1087



雑誌スポンサーを募集

図書館に雑誌を寄贈(雑誌購入費の負担)していただき、その最新号のカバーにスポンサー名やメッセージなどを表示します。
 市内企業・団体など
 ◎詳細は所沢図書館(雑誌スポンサー)をご覧ください。
 所沢図書館 ☎2995・6311

留事項 保育士は資格が必要勤務日・時間などは園により異なる

申各園に応募
 保育幼稚園 ☎2998・9126
 保健センターの保育スタッフを募集
 保育士または幼稚園教諭、小学校教諭の免許をお持ちの方
 乳幼児の保育
 同センター(上安松)
 申請期 3月14日(休)に保健センター健康づくり支援課に直接/FAX
 2991・1813



会計年度任用職員の募集

詳細は市HP(会計年度任用職員の募集)をご覧ください。
 市民医療センターの①看護師②看護助手③言語聴覚士④理学療法士⑤臨床検査技師⑥外来補助事務
 申請期 3月15日(金)に申込書を上水道局経営課に提出/FAX
 2992・1151



交通指導員を募集

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 清進小、明峰小、東所沢小、富岡小、中富小、椿峰小
 申請期 3月15日(金)までに防犯交通安全課に応募/FAX
 2998・9140
 公立保育園の①保育士・保育補助員②調理員③事務手を募集
 ①午前7時～午後8時の間で2時間②午前7時～午後8時の間で2時間③午前8時30分～午後8時の間で2時間④午後8時～午後8時30分の間で2時間
 申請期 3月15日(金)までに防犯交通安全課に応募/FAX
 2998・9140



埼玉県美術展覧会作品募集

埼玉県立近代美術館
 15歳以上の県内在住・在勤・在学者(絵画教室などの生徒を含む。中学生は除く)
 募集期間 ▼日本画(水墨画含む)、洋画(版画含む)、工芸:5月8日(水)・9日(木)・12日(日) 彫刻、書(篆刻・刻字含む)、写真:5月10日(金)・11日(土)・13日(日)
 ◎作品の出品方法などの詳細は県展覧会をご覧ください。
 問合せ 文化資源課
 ☎048・830・6925



自衛官採用試験

採用種目 ①幹部候補生(一般)②幹部候補生(歯科・薬剤)③一般曹候補生
 ①22～25歳(修士課程修了者などは20～27歳)②専門の大学卒業または卒業見込みの20～29歳(薬剤は20～27歳)③18～32歳
 受付期限 ①②4月12日(金)③5月7日(火)
 ◎詳細は自衛隊埼玉地方協力本部(自衛隊入間地域事務所)をご覧ください。
 ☎2923・4691



市民カメラマンを大募集!

☎広報課 ☎2998-9024

市内イベントなどで活躍中の市民カメラマンを募集します。あなたの撮った写真で、所沢の魅力を発信しませんか?



- 次の全てを満たす方
 - 市内在住で18歳以上(令和6年6月1日時点/高校生除く)
 - 自身のデジタルカメラで撮影し、CD-ROMでデータ納品ができる
 - 土・日曜、祝日に撮影ができる
- 定選考・若干名
- 広報とろざわ、市HPなどに掲載する写真の撮影
- 3月29日(金)までに①本人撮影

の写真3点(2L版)②志望動機、提出作品詳細(コメントや撮影日など)、所有機材を記入した履歴書(写真貼付)を市役所3階同課に直接

◎提出作品のテーマは自由です。提出作品は返却不可です。



クイズ③

毎回20万人以上が訪れる所沢最大のイベント

所沢市民フェスティバル



ヒント・6面応募方法は15面

皆さんの善意(順不同)
 12月16日～1月15日の受け付け分です。ありがとうございました。
 【金銭】総額61,7403円
 ●日高金属様 ●東京西武学館様 ●所沢友和会様 ●佛セラモア所沢本社様 ●西新井馬頭観音様 ●山一ガス様 ●所沢美容組合様 ●所沢市農業祭実行委員会様 ●所沢商工会議所女性会様
 【物品】
 ●大誠産業様(ゼリー詰め合わせ) ●所沢書店組合様(児童生徒用図書) ●市内5ロータリークラブ様(所沢・新所沢・所沢西・所沢東・所沢中央)(将棋セット)
 【企業版ふるさと納税】
 総額10万円(非公表を除く)
 ●佛信様 ●佛栄様



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（一部を除く）
・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



健康づくり支援課

☎2991-1813

Point

3月1日(金)～8日(金)は女性の健康週間。改めて自分の健康について考えてみませんか？

母親学級

☎3月4日(月)から電話・電申
☎4月12日(金)

	時間	対象
栄養	午前 10時30分～ 午後 0時30分	出産予定日が5月25日以降の妊婦(パートナーも可)
歯科	午後 1時15分～ 3時15分	出産予定日が6月29日以降の妊婦

◎詳細は市HPをご覧ください。



両親学級

☎3月21日(木)～25日(月)に電申
☎4月27日(土)午前9時30分～11時30分

◎詳細は市HPをご覧ください。



乳幼児健康相談

☎3月4日(月)から電話
◆乳幼児の食事相談☎3月8日(金)午前
◆離乳食のおはなし会☎3月21日(木)
◆歯科相談☎3月21日(木)午前☎歯ブラシ

離乳食教室

☎3月5日(火)から電話・電申

	日	対象
ごっくん期	4月10日(火) 4月22日(月)	令和5年10月～11月生まれ
もぐもぐ期	4月19日(金)	令和5年8月～9月生まれ
ぱくぱく期	3月18日(月)	令和4年12月～5年3月生まれ

◎詳細は市HPをご覧ください。



産後ママクッキング

☎3月4日(月)から電話・電申

☎3月19日(火)午前10時～午後0時30分☎令和5年11・12月生まれの乳児と母親☎講話「産後の食生活・母乳に良い食事と離乳食」、調理実習☎申し込み先着20組☎費用700円



2歳児歯科健康教室

☎3月4日(月)から電話・電申

☎4月11日(木)午後0時45分～1時15分(受付)☎令和3年8月～4年1月生まれの幼児☎歯科診察、フッ化物塗布、エプロンシアター、歯磨き指導、栄養・育児相談☎申し込み先着30人



ファミリー食育教室★

☎3月4日(月)から電話・電申

☎4月24日(水)午前10時～午後0時30分☎1～18歳の子の親☎講話「親子で作ろう！朝ごはん」、調理実習☎申し込み先着15組(初参加優先)☎費用700円



妊婦サロン (イルカ)

☎月初から電話
☎3月13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カ月・10カ月児 (個別)
☎市内協力医療機関
◆1歳6カ月・3歳児 (集団)
☎保健センター
▶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▶日程は市HPで確認

成人健康相談

☎随時電話

相談名	3月の実施日	時間
健康相談	6日(水)	午前
	27日(水)	午後
血糖値相談	18日(月)	午前
歯科相談	19日(火)	午前
栄養相談	7日(木)、14日(木)	午前
	21日(木)	
理学療法士の相談 (骨盤のゆがみ改善・関節痛予防など)	1日(金)、8日(金)、15日(金)	午前

ステキな大人の健康食教室★

☎3月4日(月)から電話・電申
☎4月16日(火)午前10時～午後0時30分☎64歳以下の方☎講話「内臓脂肪をスッキリさせる食事のコツ～健診までに若返ろう～」、調理実習☎申し込み先着24人(初参加優先)☎費用700円

楽しく健康食教室 (前期)

☎3月4日(月)から電話
☎4月18日(木)、5月16日(木)、6月6日(木)、7月18日(木)、8月30日(金)各日午前10時～午後0時30分☎保健センター☎65歳以上の方☎講話、調理実習☎申し込み先着24人☎エプロン、三角巾、手拭きタオル☎各回700円

健康管理課

☎2991-1811

入園・入学前に予防接種を済ませましょう!

4月からの入園・入学に備えて必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。未接種の予防接種は母子手帳で確認できます。協力医療機関は市HP (Q乳幼児期の予防接種) でご確認ください。

妊娠を希望する女性などに風しん予防接種費用の一部助成を行っています(上限額:3,000円)

☎風しん抗体検査で抗体価が低いと判定され、令和5年4月以降に予防接種を受けた次のいずれの方①妊娠を希望する16～49歳の女性②①の同居者③低抗体と判定された妊婦の同居者☎3月31日(日)までに申請書を同課に直接・郵送☎直接の場合、3月29日(金)まで。申請書は市HP (Q風しん助成) から入手できます。

こころの健康支援室

☎2991-1812

精神保健専門相談

☎要予約
☎3月19日(火)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

☎要予約

☎3月28日(木)午後1時～4時☎市内在住・在学の高校生と保護者☎精神科医の相談



つどい

つどい	開催日	時間
うつ病ご本人	3月6日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族 (精神科医参加)	3月7日(水)	
強迫性障害ご家族	3月5日(火)	
発達障害ご家族	3月19日(火)	

健幸ワンポイント

「無理をしない」がちょうど良い季節



3～5月はずいぶん頑張ってしまう時期

これから環境や人間関係などで生活が変化しやすい季節を迎えます。卒業から入学、就職や転職、人事異動などの変化に対して、頑張ってしまう人も多いはずですが、環境の変化や無理が重なることで心身に不調を及ぼすことを知ってください。

「五月病」は4月の無理が原因のことも

学校や仕事などの新しい環境に適応しようと頑張りが過ぎた結果、5月の連休明けなどに学校や仕事に行けなくなるなど、体調を崩す場合があります。

休息と睡眠を大切に

3～5月頃は特に無理をし過ぎないように注意が必要です。適度な休息と睡眠をいつも以上に意識しましょう。個人に任せず家庭や学校、職場など全体が意識することが大切です。「休めない」「睡眠が足りない」が続く場合は、ぜひ相談してください。



「助けて」と言える学校や職場、家庭が大切

今まで頑張ってきた人は助けを求めることや誰かに頼ることが簡単ではないようです。頑張ることは良いことですが、行き詰ってしまうこともあります。困ったときに「助けて」と言えるために、普段から助け合うことや頼ることを経験することが大切です。



こころの健康メール相談

こころの健康支援室では、電話や来所相談を利用しにくい市民の方を対象に、メールでの相談を実施しています。



市HP (Qこころの健康メール相談)

☎健康管理課こころの健康支援室
☎2991-1812

★はトコトコ健幸マイレージのポイント対象です。

いいトコPhoto



▲私を食べないで～
挟まれてあったかいからよく寝られる
みたいです
●べっちゃんこ（山口）



▲気分も昂揚！
娘と航空公園へ。元気よく体を動かす娘の姿と真っ赤に色付いたもみじを見て日々の疲れが吹き飛びました！
●カマタマーレ（上新井）

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）



▲雪の舞い
珍しく雪が降ったので、所沢駅前のイルミネーションと共に撮影しました
●しろ（久米）

いいトコ作品集



◀どうぞ召し上がれ
お腹の中にも春がきたあ～！
●仲敏夫（山口）

誰でもエッセイ

テーマ 「〇〇を卒業します！」

「人生を卒業する」ということ

野田和章（御幸町）

90年近く人生を生きてきて、残りあと僅かになった。最近「人生百年」などと言われるようになったので、私の残りの人生はあと10年余りもあることになる。長い、と思う。最後、寝たきりになってしまふのは、まっぴらごめんである。それなら今すぐ死んでもいいのかもしれない。もう少し生きたいなどと思う。残された人生にそれほど大した楽しみや喜びがあるとは思えないが、今すぐ死ぬのは嫌である。

私が住んでいる老人ホームでは、告知板に訃報が貼り出される。1月に貼り出された訃報の年齢は、87歳と93歳だった。老人ホームの食事と健康管理が行き届いているので、皆さん長生きである。入居者140人余りのうち、百歳以上の人が2人いらっしやる。「人生を卒業する」ということは、死を迎えるということである。悔恨のない穏やかな死を迎えたいものだ、つくづく思う。

編み物を卒業します

比留間澄枝（北秋津）

3人の息子が小さい頃、よくセーターを編んだものです。今ではその機械も動かなくなり、寂しかったですが諦めてゴミの日に出してしまいました。余った大量の毛糸は、かぎ編み棒で編んでみることに。ブルーの毛糸がいっぱいあったので、長編みで大きな長方形に仕上げました。思ったよりきれいに仕上がったので、来客用の椅子のカバーにしました。残りの毛糸は、2本取りにして長編み、しま編みで小さく仕上げました。テーブルの上に置き、カランコ

エやさくら草、シクラメンなどの花を置き、毎日眺めて楽しんでいました。編んでよかったです。これで私の編み物も20代で始まり84歳で卒業です。

再生ダイエットからの卒業

嘉陽由紀子（小手指南）

私は8年前、相次いで大切な人の不幸が続く、苦しみと喪失感でいっぱい、どこにもぶつけられない怒りを胸に抱えていました。その時のストレス解消法は、お酒と食べ物でした。現実から目を背けていたのです。次第に両方も量が增え、自分でコントロールができなくなる程に。そんな生活が続く、体重が20kg増え、家族にも心配をかけていた頃、血液検査の結果が悪く、悪い習慣をやめようとなりました。でも、自分の意志では、ままならない状態に。

そこで、ソーシャルワーカーやお医者さんに相談したり、関連する本を読んだり、いろいろな人と話をするうちに、不思議なことに少しずつ心が癒されていったのです。心が落ち着くと、欲していたお酒もやめられ、食事量も適量になっていきました。苦しみは薄れていき、助けてくださった方たちの笑顔が浮かび、再生ダイエットへと向かいました。

何度も失敗しながら、体重を20kg減らしましたが、健康のためにはあと2年かけて10kgほどダイエットが必要なので、頑張るつもりです。このダイエットが卒業できたら、私の再生ダイエットは、無事終わります。

4月号のテーマ

「桜を見て思うこと」

締め切り ● 3月10日(日)

桜が全部
わたあめだったら
いいのかなあ～





所沢の魅力がたくさんの人に伝えたい



所沢ナビ 代表
ふかい よしゆき
深井 義之さん（市内在住）

所沢プロペ商店街のなかほどにある商業施設「所沢サンプラザ」。同施設4階にある「所沢ナビ」は、所沢エリアに特化した地域情報をSNSなどで発信する地域メディアで、深井さんが代表を務める。休みの日は家族と過ごすことが多く、愛犬との散歩は毎日欠かさない。

memo
所沢の魅力がたくさん紹介されている所沢ナビ公式LINE、Instagramをチェック！



▲所沢ナビ公式LINE



▲Instagram

「所沢の魅力をもっと多くの人に知ってもらいたい」。その思いで設立された所沢ナビ。しかし、設立間もなくして、突如日本を襲った東日本大震災。

世間が混乱するなか、深井さんたちは考えた。

「私たちにできることは…」

所沢生まれ、所沢育ちの深井義之さん。子どもの頃はとにかく体を動かすことが大好きで、小学校では水泳、中学ではサッカー、高校ではハンドボールなどさまざまなスポーツに励んでいた。

「昔から、自分の知らないことはほとんど経験して、社会に出たときの糧にしたいと考えていた」という深井さんは、大学ではウィンドサーフィンやスキューバダイビングなどのマリンスポーツに挑戦。また、アルバイトも飲食店やスポーツショップの販売員などたくさんの職種を経験したことで、改めて家業である不動産業に興味をもち、大学卒業後は不動産会社に13年間勤務した。

その後は家業を継ぎ、所沢で不動産業を営む中、特に都内から来る多くの方から「所沢って都心からこんなに近かったんだね」という言葉を耳にした。

この言葉に深井さんは、「所沢の魅力をもっとたくさんの人に知ってもらいたい」という思いから、2010年8月、地域

メディア「所沢ナビ」を設立した。

しかし、設立から7カ月後の2011年3月、東日本大震災が日本を襲った。

所沢駅周辺は、建物倒壊などの大きな被害はなかったが、電気の使用量を減らすために実施された「計画停電」により、どのお店がどの時間帯に開いているか分からない状況になっていた。そのため、プロペ商店街をはじめ所沢駅周辺は閑散としていた。

自分たちにできることは何かを考えたとき、「これまでと変わらず地域の人たちが求めている正確な情報を発信し続けることだ」ということにたどり着いたという。

地域とのつながりを何よりも大切にしている深井さんは、スタッフと共に周辺の店舗から情報を集めて、営業時間などを調べ、細かい情報をSNSで発信し続けた。

震災以降も、そういった地道な努力を続けるうちに、共感する仲間が集まり、地域との交流を深めた結果、地元の人たちから愛される事業となった。

今後の目標について聞くと、「所沢ナビは魅力的な人・お店・イベントなどの情報発信をしているが、所沢サンプラザ3階にある所沢ノードでは、魅力的なイベントを開催するための場所を提供している。『ナビ』と『ノード』で所沢を盛り上げていきたい。また、設立当初から支えてくれているスタッフや、ご協力いただいた多くの方々に、この場を借りて感謝申し上げたい」と、地域の方たちだけでなく、スタッフにも感謝の気持ちを忘れない深井さんだ。（取材：関）

今月のプレゼントクイズ！

プロペ商店街でチャレンジショップをやってみませんか？
多目的ブース1日利用券（5,000円相当×5人）



工房やギャラリー、店舗など自由に展開できる多目的ブースを使って、お店を出してみませんか？教室やワークショップ、ネイルサロンなど、使い方はあなた次第。無料Wi-Fiやコーヒー・紅茶のサービスもあります♪

◎1ブース4名までの利用が可能です。においが強いもの、汁物は持ち込めませんのでご注意ください。

●所沢ノード
日吉町4-2 所沢サンプラザ3階
☎2006-1314
(午前10時～午後9時／受付時間は午前10時～正午、午後1時～5時)

▶詳細は店舗へお問合せください。



◆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（3月10日(日)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⑦3月号の感想を記入し、〒359-8501広報課（住所不要）に郵送・市（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。



▲市

読者感想文

●分譲マンションは、管理の部分で課題が多くあることや、その課題に対して市が協力して、対策を行っていることが分かってよかったです（神米金・30代）

●マンション・アパートの老朽化の写真を見て驚きました。管理していくことの大切さが分かりました（山口・60代）

編集から●普段何気なく見ている分譲マンションも、マンションの住民や管理組合の方たちによって、管理されています。中には、周辺住民にも気持ちよく通行していただきたいという思いで、敷地を開放している所もあります

●新しい給食センターの命名「トコロ

んキッチン」。とても親しみがあり好感が持てます（寿町・40代）

編集から●この名称は市内の小中学生に募集をかけ、652件の中から決定しました。トコロんが給食を作っていたら残さず食べられるという発想から生まれたそうです♪

●森永卓郎さんのB宝館へは、かなり昔に一度しか行ったことがないので、今度子どもを連れて行ってみたいです（小手指台・40代）

編集から●たくさんのミニカーやフィギュアなどが展示されているB宝館。中には、めったにお目にかかれない貴重なレアアイテムも。お子さんも大人もハマってしまう可能性大ですよ♪

編集後記

●本号表紙の写真は各地区の自治会・町内会での活動の写真です。地域の皆さんが協力して、さまざまな活動をされていて、地域の充実度を感じました。3面で紹介した自治会の活動は、地域の課題を地域の特性を活かして解決しようと取り組んでいて、地域の皆さんを思う気持ちの大きさと優しさが感じられました。できることから少しだけでもお互い様の精神で活動の輪が広がって欲しいと願います（坂本）

●今月のとろろっこの所沢ナビ代表の深井さん。インタビュー中は周囲への感謝の気持ちを多く話されており、地域の人たちやスタッフとの信頼関係が築き上げられているのだなと感じました（関）

●年度替わりは役所で手続きをする方も多いのではないのでしょうか。土日開庁や、手続きによってはネットでできるものもありますので、本紙5面をぜひ参考にしてみてください♪（深町）



ナイスセーブ!

講師は
パラリンピアン
の
安達選手



▲1月24日(水)に柳瀬小学校で開かれたゴールボール体験会。アイシェード(目隠し)を付け、耳だけを頼りに行う競技に子どもたちは不安を感じるも、慣れてくるとボールを追えるほどまで上達。試合形式では笑顔もあり、ゴールボールを楽しく体験しました。
写真：由井一雄



「とろざわ通信」
(Ｑとこ通)もご覧
ください。



▲1月30日(水)、陸上男子400m日本記録保持者の佐藤拳太郎選手(富士通)が母校の狭山ヶ丘中学校を訪れ、生徒たちとの交流会が行われました。サインや握手などを求められると、佐藤選手は快く対応し、会場は大盛り上がり。母校の生徒たちとの交流を深めました。
写真：齋藤賢司



◀EVカーシェアリングセレモニーが2月1日(水)、旧日東地域子ども広場で開会。アプリを使った利用方法の実演や、地元住民による利用体験も行われました。
写真：鳥居映助

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
3月3日(日)	豊原医院	内、神内、呼、放	東所沢 1-10-11	2944-6433
	あすみクリニック	皮、形	東住吉 2-4-2 階	2928-5881
	所沢秋津診療所	内、麻	上安松 1-8	2945-8899
3月10日(日)	航空公園西口内科	内	喜多町 4-8	2925-8000
	高橋眼科病院	眼	西所沢 1-19-16	2922-5776
	きたはたファミリークリニック	内、外、小、アレ、皮	小手指南 4-13-6	2947-0011
3月17日(日)	くにとみ内科外科クリニック	内、外	久米 532-8	2993-9213
	なかむら整形外科	整、リハ	東所沢和田1-1-8	2941-6636
	上新井さとうクリニック	内、呼内、外	上新井1-26-1	2940-1156
3月20日(祝)	新所沢清和病院	内	神米金 141-3	2943-1101
	久我クリニック	耳鼻咽喉	日吉町 8-11	2923-8005
	新美クリニック	内、小	狭山ヶ丘 2-64-2	2948-5208
3月24日(日)	徳島内科クリニック	内	久米 1569-1	2929-6366
	おうえんポリクリニック	皮	中富 1037-1	2990-5818
3月31日(日)	ふく在宅クリニック	内、外	宮本町 2-11-11 MOA5ビル 2階 A号室	2968-7872
	所沢ロイヤル病院	内、リハ	北野 3-1-11	2949-3385
	峰の坂産婦人科	産、婦	宮本町 2-16-10	2923-4313
4月7日(日)	はらだクリニック	内、小	東所沢 3-9-13	2945-8769
	所沢第一病院	内、整	下安松 1559-1	2944-5800
	東町眼科	眼	上安松 1246-4	2941-6040
	おくもとクリニック	内、小、呼、消、リハ	西所沢 1-23-3	2903-8320

小児科日曜日・祝日診療

〔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	×	×	○※	×
わかさクリニック	若狭4-2468-31	2949-2426	○	×	○	×

※3月20日(祝)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	×	○	○	×	○	○	○	○
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	3月3日(日)・10日(日)・17日(日)・20日(祝)・24日(日)・31日(日)、4月7日(日)							

※…要事前問い合わせ
◎内科的初期診療を行っています。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：3月3日(日)・10日(日)・17日(日)・20日(祝)・24日(日)・31日(日)、4月7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・医療機関案内	電話番号
埼玉県救急電話相談(24時間対応) ・救急電話相談(小児・大人) ・医療機関案内※ (歯科・口腔外科・精神科除く)	#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