

広報

ところざわ

9月

令和6年
(2024年)
No.1230

☐ 主な内容

- 4面 敬老週間／トコフィット養成講座
- 5面 所沢駅西口の道路・歩行者デッキが開通
- 7面 EXILE NAOTO さん観光大使就任

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

認知症

知ろう 語ろう 考えよう



人口(前月比) 342,788人(-50人) 男 169,019人(-33人) 女 173,769人(-17人) ▲世帯数170,073世帯(+77世帯) 令和6年7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・FAX 2924-0630 まで。



特集 **認知症**

知ろう 語ろう 考えよう

認知症は誰もがなる可能性があり、決して他人事ではありません。9月は認知症月間です。認知症への理解を深め、認知症になっても「お互いさま」で助け合うことができる、誰もが安心して笑顔で暮らせるまちを一緒につくっていきましょう。

☎高齢者支援課 ☎2998-9120

知ろう 認知症のことを知りましょう

約7人に1人は認知症

2040年に全国の認知症高齢者数は584万人を超えるとされています。これは高齢者の6.7人に1人にあたります。

さらに、若年で認知症になる方もいます。認知症は誰がなってもおかしくない、身近なものです。

心配があれば早めに相談を

最近、脳内のアミロイドβ^{ベータたんぱく}蛋白を除去することで、軽度アルツハイマー型認知症や軽度認知障害（認知症の前段階）の方に効果がある薬が発売されました。早い段階から治療が出来るようになった（ただし検査で適応を確認）ため、早期診断の重要性がさらに高くなりました。

今日は何年？何月？何日？何曜日？季節は？この問いに簡単に答えられないなら認知機能に関して黄色信号が灯ります。「もう働いていないから、約束事が減って曜日には関係のない生活をしているから」と思われる方も多いかと思いますが、

社会生活への関与や興味が薄れてしまっている人の中には認知症が隠れている場合があります。頭も体もよく動かすことは認知症の予防に繋がります。生活習慣を再検討しながら、心配な方はかかりつけ医や所沢市医師会所属の「もの忘れ相談医」に相談されることをお勧めいたします。



ロイヤルこころの里病院院長
日本老年精神医学会専門医
井川真理子医師

相談先も知っておきましょう

地域包括支援センター

保健・医療・介護・福祉の総合相談窓口です。保健師、介護支援専門員、社会福祉士が配置されています。市内には14カ所あります。



もの忘れ相談医

所沢市医師会の32医療機関36人がもの忘れ相談医として診療しています。認知症専門医療機関や介護とも連携しています。



埼玉県・さいたま市
若年性認知症サポートセンター

若年性認知症支援コーディネーターに医療・サービス受給・就労支援などの相談ができます。



普段から気になる様子をメモしておく、相談や受診する時に役立ちます



新所沢地域包括支援センター
認知症地域支援推進員 伊東さん



▲地域包括支援センターマップ

伸ばそう！健康寿命

地域で自分らしく暮らせるように、食事や運動などを意識し、体と心に良いことを普段の生活に取り入れてみませんか？

☎健康づくり支援課
☎2991-1813



▲歩いてポイントを貯めながら、健康づくりができます♪

▲市庁舎 (Q健康寿命)

語り ひとりで悩まないで思いを共有しましょう

本人交流会 スウィートハート

認知症の方が集まって、楽しくおしゃべりする場です。仲間に出会いましょう。喜多町にあるコミュニティカフェで開催しています。

認知症所沢家族の会

認知症の家族がいる人同士が、日頃の介護の悩みや思いを気軽に話すことができる場です。認知症ご本人も参加しています。



みんなのカフェ（認知症カフェ）

認知症ご本人やご家族、地域の方などが参加しています。介護事業所で開催しており、医療や介護の専門職に相談することもできます。



認知症のことで相談できる場所や話せる場所を知っておいてください。認知症の方の居場所として、本人交流会スウィートハートを開いています。仲間と一緒に楽しい時間が過ごせます。家族の会は、介護者同士の分かち合いの場です。話すだけでスッキリすることもあります。認知症の方も一緒に参加できます。認知症の方とその家族が安心して暮らせるように取り組んでいます。

認知症の方と家族の居場所づくりをしています



本人交流会スウィートハート／認知症所沢家族の会代表 森本さん



考えよう 正しい知識を学び、みんなで支えていきましょう

理解を深める講演会

地域版認知症希望大使（認知症当事者）の座談会です。
■9月28日(土)午前10時～11時30分
場 新所沢まちづくりセンター
講 菊地大輔さん、渡邊雅徳さん
定 申し込み先着200人
申 問 月初から高齢者支援課に電話・電申



認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識や認知症の方への対応方法などを学べます。会社や学校、地域の集まりに、無料で出張講座に伺います。
申 問 市社会福祉協議会地域福祉推進課に
電話／☎2925-0041
◎令和6年3月末時点で27,976人が修了しています。



（ステップアップ）

認知症サポーター講座

認知症サポーターの方が、地域の認知症支援活動を学ぶ2日間の講座です。
■9月19日(休)、26日(休)午後1時30分～4時30分
場 所 所沢まちづくりセンター
定 申し込み先着20名
申 問 月初から高齢者支援課に電話

地域の方に認知症を分かりやすく伝える活動をしています



埼玉県認知症ケア専門士会会長／認知症キャラバン・メイト 増川さん

「認知症だけにはなりたくない。」地域に出ていくと中高年の方や、元気な高齢者の方が話されます。認知症は「老い」が大きな要因です。脳は頑張り続けてきたので弱ってきたり、力不足になってきます。恥ずかしいことでも、引け目を感じることもありません。脳の健康を守るために皆さんで学び続けていきましょう。そして、認知症を正しく理解し、支え合いきましょう。

◎232人のキャラバン・メイト（講師）が、認知症サポーター養成に取り組んでいます。

私たちも認知症サポーターです



参加してみませんか？

ところざわオレンジウィーク

9月の認知症月間にあわせてイベントなどを開催します。
■9月9日(月)～13日(金)午前10時～正午、午後1時～3時（9日は午後1時から）
場 市役所1階市民ホール
内 当事者や介護事業所の作品展、交流会、相談会など



オレンジガーデニングプロジェクト

認知症啓発のシンボルカラーであるオレンジ色の花を咲かせるプロジェクトに参加しませんか？個人宅、学校、企業、高齢者施設などで取り組みが広がっています。



▲小手指小で児童が花壇の手入れをしている様子

＊認知症になっても、笑顔で自分らしく暮らせるまちにしていこうために、一歩踏み出してみませんか？＊



敬老週間

これからもいきいき元気に

長年、地域に貢献してきた高齢者の皆さんに敬愛の意を表し、長寿をお祝いするため、老人福祉センター・老人憩の家でイベントなどを開催します。気軽に訪れてみませんか？
同施設は、健康の増進、教養の向

上、レクリエーションの場として互いに学び、仲間づくりを大切にしながら心身ともに健康で明るい日常生活を営むことを目的とし、市内に12施設あります。



老人福祉センター、老人憩の家 敬老週間のイベント

敬老週間にあわせて、各施設に所属するサークルの発表会、フリーカラオケ、手芸などの作品展を開催します。
(日曜・祝日除く)

◎詳細は各施設にお問い合わせください。



▲詳細はこちら

9月24日(火)
～30日(月)

うしぬま荘
あづま荘
やなせ荘

10月2日(火)
～7日(月)

さやまがおか荘
緑寿荘
さくら荘
とめの里
ところ荘

10月8日(火)
～15日(月)

ほうしゅ
峰寿荘
こてさし荘
みかじま荘
とみおか荘

敬老祝い品を贈呈

長寿を祝い、敬老祝品を贈呈します。

- ▶喜寿(77歳)
昭和22年4月2日～23年4月1日生まれの方
 - ▶米寿(88歳)
昭和11年4月2日～12年4月1日生まれの方
 - ▶百寿(100歳)
大正13年4月1日～14年3月31日生まれの方
- ☎高齢者支援課 ☎2998-9120



「ご長寿は金メダル！」
今年は百寿の方に
金メダルを贈呈します

いきいき健康体操教室

インボディ測定や、骨の健康度を測定したのち、筋力アップ体操講座を行います。

☎▶市内在住の65歳以上▶要支援・要介護認定を受けていない▶医師から運動制限を受けていない▶自力で会場に来られる

定 各日抽選30人

持 飲み物、タオル

申 ☎▶9月10日(火)までにコールセンターに電話／☎050-3665-7942(平日午前10時～午後6時)

▶9月5日(木)までに各老人福祉センターまたは老人憩の家に直接・電話



施設名	日程	時間	電話
うしぬま荘(松井)	9月28日(土)	午前10時～正午	2998-4741
とみおか荘(富岡)	28日(土)	午後2時～4時	2943-8651
やなせ荘(柳瀬)	30日(月)	午前10時～正午	2944-6773
とめの里(並木)	30日(月)	午後2時～4時	2943-2492
ところ荘(所沢)	10月1日(火)	午前10時～正午	2922-0681
緑寿荘(新所沢)	1日(火)	午後2時～4時	2928-8415
さくら荘(山口)	4日(金)	午前10時～正午	2922-0710
さやまがおか荘(三ヶ島)	4日(金)	午後2時～4時	2949-1192
あづま荘(吾妻)	10日(木)	午前10時～正午	2928-1466
こてさし荘(小手指)	10日(木)	午後2時～4時	2947-3232
みかじま荘(三ヶ島)	12日(土)	午前10時～正午	2947-2213
峰寿荘(所沢)	12日(土)	午後2時～4時	2926-1901

トコフィット養成講座

重りを使った運動「トコロん元気百歳体操」の効果や実技を学び、地域で広めるサポーター「トコフィット」を養成する講座です。

日 10月16日・23日・30日、11月6日・20日・27日のいずれも水曜、午後2時～4時(全6回)

場 こどもと福祉の未来館

対 修了後「トコフィット」として活動できる方

定 申し込み先着30人

因 介護予防と運動の効果、トコフィットの役割など

申 ☎ 月初～10月10日(木)に高齢者支援課に電話／☎2998-9120



高齢者福祉ガイド

高齢の方を対象とした事業やサービスが分かります。

市HPで確認でき、市役所1階高齢者支援課、地域包括支援センター、まちづくりセンターなどで配布しています。



◀市HPはこちら



所沢駅西口周辺に道路・歩行者デッキが 開通します

所沢駅西口区画整理事務所 ☎2903-8011

市道1-902号線から県道久米所沢線までの道路の一部が9月18日(火)に暫定開通します。また、大型商業施設「エミテラス所沢」とワルツ所沢、シティタワー所沢クラッシィを結ぶ歩行者デッキが18日(火)に開通します。



▲歩行者デッキ



「エミテラス所沢」が9月24日(火)にオープンすることで、駅周辺の道路混雑が予想されます。ご通行の際はご注意ください。

10月1日(火)からところバス・ところワゴンの コース・ダイヤが変わります

所 都市計画課 ☎2998-9192

変更①

ところバス北路線(富岡循環コース)廃止
→ところワゴン(富岡地区)の経路追加

北路線の廃止に伴い、ところワゴンの経路を見直します。既存の「ネオポリスルート」「北岩岡ルート」に「多間院ルート」を加えた3路線になります。



▲市HP(Q富岡地区ところワゴン)



富岡地区はオレンジのワゴン

変更②

ところバス西路線で区間新設

- 「新所沢駅西口」～「小手指駅北口」間に新コース(向陽町・北中コース)を追加
★追加停留所…向陽町西、三商北中、北中三丁目
- 「航空公園駅」～「リハビリテーションセンター」～「新所沢駅東口」間に路線を新設
- 「航空公園駅」～「小手指駅北口」間を増発

変更③

ところバス全線ダイヤ変更

- 変更①②に伴い、全ての路線でダイヤが変わります。詳細は市HP(Qところバス)をご確認ください。
- ◎富岡地区はところワゴンでの運行に変わります。(変更①)
 - ◎新しい利用案内(時刻表・路線図)は市役所5階同課、まちづくりセンター、サービスコーナーで配布します。



9月29日(日)

来て！見て！知って！つながろう！

市民活動フェスタ

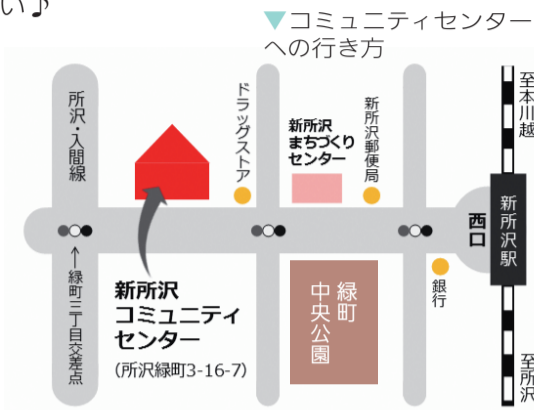
市民活動支援センター ☎ 2968-8391

活動団体がさまざまな企画をご用意。実際に体験したり、展示を見たりして、市民活動を知ることができ、子どもからシニアの方まで、誰でも楽しめます。ぜひご来場ください♪

9月29日(日) 午前10時～午後3時30分

新所沢コミュニティセンター

- ▶ 体験コーナー…落語、シニア世代チアダンス、コンサート、オカリナ体験、キノコ工作、塗り絵、折り紙、手話、ひょうたん作り、ハンドセラピー、大型かるた、ディスコン、親子で楽しめるゲーム、お話し会
- ▶ 相談コーナー…暮らし・ボランティア・介護・NPO相談
- ▶ その他…パネル展示、喫茶、野菜・果物販売



▶ 詳細は市HPをご覧ください。



同大会実行委員会事務局 (スポーツ振興課内) ☎ 2998-9248

今回は2月開催!

2月9日(日)



所沢シティマラソン大会

参加者募集

令和7年2月9日(日) 同大会実行委員会事務局 (スポーツ振興課内) ☎ 2998-9248



同大会公式HP

留意事項

- ▶ 小学生以上のアマチュアのみ参加可
- ▶ 参加者全員に参加賞を贈呈
- ▶ 定員に達し次第締め切り
- ▶ 各部門1～10位を表彰

受付期間

9月1日(日)～10月31日(木) (市内優先期間9月1日(日)～15日(日))
◎定員に達し次第終了。市外在住者の申し込みは9月16日(日)から受け付けます。

申し込み方法

同大会公式HPから申し込み



◎大会当日は交通規制を実施します。詳細は同大会公式HPでお知らせします。

3月9日(日)

国際交流フォーラム

企画総務課 ☎ 2998-9046

出演者募集

留意事項

- 令和7年3月9日(日) 午後0時30分～4時30分
- ◎出演は午後2時からです。
- 場 市役所1階市民ホール
- 対 世界各国の歌・踊り・パフォーマンスなどができる個人・団体
- ◎応募多数の場合は選考があります。
- 申 月初～9月30日(月)に申込書を同課に直接・郵送・メール/ a9046@city.tokorozawa.lg.jp



▶ 詳細は市HPをご覧ください。





所沢市観光大使に就任

エグザイル な お と
EXILE NAOTO さん

8月4日、ベルーナドームでのセレモニアルピッチに登場したのは、なんと、EXILE NAOTOさん！EXILE / 三代目 J SOUL BROTHERSのパフォーマーとしてだけでなく、ドラマ・舞台と幅広く活躍されているNAOTOさんが、このたび所沢市観光大使に就任しました。



☎商業観光課 ☎2998-9155

NAOTOさんのプロフィール

- ▶ 1983年8月30日生まれ 所沢市出身
- ▶ 血液型：B型
- ▶ 所沢市立上山口中学校卒業
- ▶ 埼玉県立所沢高校卒業
- ▶ 所属：(株)LDH JAPAN
- ◎同社は地域共生活動や社会貢献を継続的に行っています。



所沢市観光大使としての意気込み

所沢市は自然と近代的な街が融合した、とても素敵な市。その魅力を皆さまに伝えられるよう、微力ながら力になりたいと思っております。

所沢の思い出

生まれ育った市には思い出ばかりです。特に埼玉西武ライオンズの大ファン。ベルーナドームの近くにある上山口中では野球部に所属し、さらに、子どもの頃は「友の会」(ファンクラブ)に入会して、毎週のように球場でライオンズを応援していました。

おすすめスポット

西武園ゆうえんち。学生時代によく家族や友人と遊びに出掛けていました。夏はプールがあったり、まだ行けておりませんが、昭和の街を再現した「夕日の丘商店街」があるということなので、ぜひ行ってみたいです。



NAOTOさんも着用している、今回のユニフォームをデザインした相澤陽介さんのインタビューは15面でチェック！



市内イベントが
一目で分かる！

PIAZZA チラデジ TOKOROZAWA

チラデジとは、PIAZZA(株)が運営する、イベント情報を集約したウェブサイトです。日付や最寄り駅からのイベント検索もできて便利♪

そんなチラデジを活用して地域を活性化するため、8月に同社と協定を締結し、市からチラデジへの情報提供が始まりました。「今週末どこに行こう?」「近くでイベントないかしら?」...そんな時にぜひご利用ください!

☎広報課 ☎2998-9024



このロゴが目印



「チラデジ 所沢」で検索してみると...

分野別検索もできるのか



お知らせ

! 掲載情報は8月20日時点のもの。内容変更の場合がありますので、市や各問い合せ先で最新情報をご確認ください。



毎月第2・4土曜午前は休日開庁

一部の業務を行います。詳細は市HP（Q休日開庁）をご覧ください。
また、10月から休日開庁における「課税・非課税証明書の交付」「納税証明書の交付」「市税・国民健康保険税の納付」を終了します。

9月14日(土)・28日(土)午前8時30分～午後0時30分

場市役所1・2階、まちづくりセンター（並木除く）、上下水道局庁舎

問経営企画課 ☎29998・9027、
上下水道お客様センター ☎2921・1080

市税の納期限

9月30日(月)は国民健康保険税(3期)の納期限です。期限内に納付してください。

問収税課 ☎29998・9073

入学準備金貸付制度

令和7年4月から高校・高専、大学などに入学する学生の保護者で入学に要する費用の支出が困難な方

貸付上限 ▼高校・高専(国・公立) 10万円 ▼高校・高専(私立) 30万円 ▼短大・大学など40万円
返済期間 3年以内(無利子/貸付後6カ月据え置き)
留意事項 ▼審査会にて認定者決定(所得判定あり) ▼貸付希望者は合否に関わらずあらかじめ申請が必要 ▼借り入れには保証人が必要

9月17日(木)～10月16日(水)
◎保護者・保証人の要件や必要書類などの詳細は市HP(Q入学準備金)をご覧ください。



9月の休日漏水修繕当番店

24時間受け付けしています。当番店に直接ご連絡ください。

日	当番店	電話番号
1日(日)	(株)金子設備工業	2944-0515
7日(土)	(有)サンワ管工	2998-5844
8日(日)	城島設備工業(株)	2948-8737
14日(土)	(株)ミヤザキ	2948-7650
15日(日)	(株)ヒロスイプラス	2941-5228
16日(月)	(株)ドルクス	2001-1807
21日(土)	(有)松本設備工業所	2922-5911
22日(日)	(有)石和設備工業	2993-8108
23日(月)	(株)金子設備工業	2944-0515
28日(土)	(株)槽谷設備工業所	2923-8888
29日(日)	(有)サンワ管工	2998-5844

問所沢市管工事業協同組合 ☎2922・6185
問2922・9614

令和6年度 住民税非課税世帯等給付金

対象と思われる世帯に確認書を送付しました。内容を確認・記入のうえ同封の返信用封筒で9月30日(月)までに返送してください。



申請書による申請の期限も30日(月)までです。
市役所2階に給付金臨時相談窓口も開設しています。
詳細は市HPをご覧ください。

問同給付金コールセンター ☎0120・321・404
午前9時～午後5時15分、土・日・祝日除く

子ども医療費助成・児童手当制度 拡大の申請はお済みですか？

子ども医療費助成 10月1日診療分から、対象年齢を高校生年代まで拡大します。今回の拡大に際し、すでに登録の手続きがお済みの方および現在受給者証をお持ちの方は、9月下旬に新しい受給者証(オレンジ色)を送付します。

児童手当 改正内容 ▼対象年齢を高校生年代まで拡大 ▼所得制限の廃止 ▼手当の拡充(第3子以降3万円支給(現行は1万5千円)など)

◎大学生年代の方を養育する場合、申請が必要となる場合があります。お問い合わせ、申請・登録がお済みでない方は、お早めにお願います。



問同制度コールセンター ☎0570・0000・456

重度心身障害児等医療費助成制度

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1部(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。新しい受給者証は9月下旬頃に送付します。
問障害福祉課 ☎29998・9116
☎29998・1147

難病患者見舞金

市内在住で、指定難病医療・特定(指定)疾患医療・小児慢性特定疾病医療受給者証の交付を受けている方(所沢市重度心身障害福祉・特別障害者・障害児福祉・経過的福祉手当受給者除く)

◎過去に受給された方は対象外です。支給額 2万5千円

問受給者証、振込口座が分かるもの(18歳以上は本人名義)を持ち、市役所1階障害福祉課に直接/ ☎29998・9116
問29998・1147

年金生活者支援給付金の請求書が届いた方へ

対象者には9月以降に日本年金機構からはがき型の請求書が郵送されます。記入し、同機構に返送してください。なお、すでに受給している場合、再度の請求は不要です。



◎請求書が届かない場合や前年所得額が更正などされる方で同給付金の支給額などに影響がある場合はご相談ください。

意図しない餌付けに注意



余ったり傷んだりしたトウモロコシやスイカなどを屋外に捨てたり、庭の果樹を収穫せず放置すると、それらを餌にする野生鳥獣が増えてしまいます。野菜や果物は放置せず、適切に収穫処分してください。

架空請求詐欺に注意!

「電波が停止します。」「1番を押してください。」と自動音声の電話があったら架空請求詐欺です。
問所沢警察署 ☎29996・0110

災害に備えて点検しよう!

9月1日は防災の日

問危機管理室 ☎2998-9399

食料のほか、電池などには使用期限があります。いざという時のために備蓄品の点検をしましょう。カタログポケットアプリで防災ガイド・避難所マップを確認しておくことも大切です。



▲防災ガイド・避難所マップ

自宅の備蓄品例(最低3日分、推奨7日分)

◆感染症対策

- マスク
- アルコール消毒液
- 除菌シート
- スリッパ
- タオル
- 体温計
- 使い捨て手袋



◆食料品

- 主食(アルファ米、乾パン)
- 缶詰・レトルト食品
- 飲料水

◆応急薬品

- ばんそうこう・消毒液
- 常用薬・お薬手帳

◆生活用品

- 衣類・下着・靴
- ティッシュペーパー
- 軍手
- 雨具
- ビニール袋
- 生理用品
- 携帯トイレ
- 卓上コンロ・ガスボンベ



◆非常持出用

- 懐中電灯
- 乾電池
- 携帯ラジオ
- モバイルバッテリー
- 貴重品

◆乳幼児がいる家庭

- ミルク
- 哺乳瓶
- 離乳食
- おむつ・お尻ふき
- 抱っこひも

ご意見・ご提案お待ちしております!

市長タウンミーティング

◆テーマ：農業

市長が皆さまからのご意見や思いなどを伺う場、第11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」「市長に提案したい」皆さまのご参加をお待ちしています。

9月7日(土)午前10時～11時30分
(午前9時30分開場)

場市役所8階大会議室

市内在住・在勤・在学の方

問市民相談課 ☎2998-9092
問2998-9041



▲詳細は市HPをご覧ください。

- ▶会場に直接お越しください。
- ▶会場が満員になった場合、お入りいただけないことがあります。
- ▶お子様同伴での入室ができます。
- ▶お子様(1歳から就学前)の一時預かりがあります(定員に達した場合はお断りすることがあります)。
- ▶会場へは公共交通機関をご利用ください。



9月21日(土)～30日(月)は 秋の全国交通安全運動

防犯交通安全課 ☎ 2998-9140

今年の重点目標は「高齢者の交通事故防止」です。交通事故を防止するため、一人一人が安全意識を高め、正しい交通ルールを守りましょう。

歩行者の方

▶ 遠回りでも横断歩道を使う ▶ 信号の無い横断歩道では手を上げて、車が止まってから渡る ▶ 夜間の外出は反射材を着用し、明るい服装を心がける

自転車の方

▶ 原則、車道の左側を通行(歩道は例外) ▶ 交差点では信号と一時停止を守って安全確認 ▶ 夜間はライトを点灯 ▶ 飲酒運転は禁止 ▶ ヘルメットを着用

自動車を運転する方

▶ 横断歩道での歩行者優先を遵守する ▶ 時間と心にゆとりをもって運転する ▶ 子どもや高齢の歩行者を見かけたら十分に注意する



9月24日～30日は結核予防週間

日本では今でも年間1万人以上の人が結核を発症しており、その中の約4割が80歳以上の高齢者です。結核は過去の病気でありません。結核の症状はかぜによく似ていますが、咳や痰、微熱が2週間以上続くなど、結核を疑う症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



寿町駐車場を一時閉鎖します

10月1日(土)～令和7年5月31日(土)は駐車場の工事のため、寿町駐車場は使用できなくなります。工事期間中は近くの元町地下駐車場をご利用ください。

場(元町27-5)の利用をご検討ください。

戦没者追悼式

ご遺族宛てに案内を郵送します。10月11日(金)までに届かない方はご連絡ください。



計画の縦覧

- 所沢市都市計画の変更
- 所沢市都市計画地区計画
- 所沢市都市計画緑地
- 市役所5階都市計画課・市街地整備課
- 都市計画課 ☎ 2998-9192
- 市街地整備課 ☎ 2998-9208

若松町土地区画整理事業の換地処分公告

8月30日(金)に換地処分の公告を行いました。31日(土)から事業地区内の従前の土地の権利は換地に移行し、新しい地番に変更になりました。詳細は市HPをご覧ください。



保健・医療に関するアンケートにご協力ください

第3次所沢市保健医療計画策定にあたり、保健・医療などに対する皆さんの意識やニーズを把握するためのアンケートを実施します。市民5千人(無作為抽出) アンケート郵送期間 9月上旬 調査期間 9月6日(金)～20日(金) 保健医療課 ☎ 2998-9385



令和6年度コミュニティ助成事業

自治総合センターでは、宝くじの受託事業収入を財源としてコミュニティ助成事業を実施しています。この度、所沢地区町内会連合会では宝くじの助成金を受けて、発電機などコミュニティ活動に必要な備品を購入しました。



パブリックコメントを実施

案は担当課や市役所1階市政情報センター、まちづくりセンター、市(パブコメ)で入手できます。市内在住、在勤・在学の方、市内に事務所または事業所を有する個人・法人・団体、利害関係者など



個人住民税課税事務に関する特定個人情報保護評価書(案)募集期間

募集期間 10月1日(火)～10月15日(火) 案の公表 10月15日(火) 申意見を市民税課に提出 同課 ☎ 2998-9064

開催

所沢市新春のついで

令和7年1月8日(日)に開催を予定しています。詳細は本紙11月号でお知らせします。 秘書室 ☎ 2998-9022



採れたて！農産物直売「とろざわ市」

開催日時 9月10日(火)午前10時～午後1時 / 市役所別館前広場 9月24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



「とろざわ」出店情報

◆全国植樹祭記念事業木製地球儀巡回 9月2日(月)午後4時～6時 場市役所1階市民ホール

◆健康増進普及月間イベント 9月9日(月)午前11時30分～午後0時 場子ども福祉の未来館



◆健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

◆とろざわオレンジウィーク 9月10日(火)午後0時40分～1時30分 場市役所1階市民ホール

◆三ヶ島ふれあい祭り 9月29日(日)午前10時～午後4時

とろざわアスレチックフェスティバル

日本陸上競技連盟公認記録の認定を受けられる陸上競技の大会です。学生を対象に早稲田大学競争部の特別レースも開催予定です。日頃の努力の成果を存分に発揮しよう！

開催日時 10月12日(土)・13日(日) 会場 早稲田大学所沢キャンパス(三ヶ島) 対象 小学4年生以上の方(陸連登録がない方も参加可) 定員 先着1,000人 申込 9月初旬～9月20日(金)にメール ☎ sue430905@jcom.home.ne.jp 問い合わせ 2998-9248

▶ 参加費用や申し込み方法などの詳細は市(アスレチックフェスティバル)をご覧ください。



クイズ①

長寿を祝し、敬老祝い品を贈呈します。今年は、百寿の方にはこちらをプレゼント！

メダル



ヒント・4面応募方法は15面



埼玉西武ライオンズ × さいたまブロンコス 2



所沢市をホームタウンとして戦うプロスポーツチームの選手たちに焦点を当て、選手のインタビューと市内のおすすめスポットを紹介します！今回はさいたまブロンコスのミサカボ ベニ選手です。

さいたまブロンコス ミサカボ ベニ選手



強いフィジカルを活かしたハードディフェンスが持ち味です。持ち前のコミュニケーション力で、今回のインタビューでも、明るく丁寧に回答いただきました。

- Q. チームの印象は？
A. B2リーグ昇格に向けて、チーム全体の士気が高いと感じました。
Q. バスケットの面白さは？
A. 得点が取れたときと、試合展開がスピーディーなところです。

ベニ選手のおすすめスポット

所沢航空記念公園

園内でウォーキングやランニングもしやすいため、シーズン中の息抜きに訪れることが多いです。また、園内にはイチョウ並木や桜もあり、四季折々の景色が楽しめるのもおすすめです。



▲こぼれ話は市HPをチェック！

次回は埼玉西武ライオンズの選手が登場！お楽しみに！

▶さいたまブロンコス公式HP



わかれば変わる 認知症の世界 15

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、家族や地域の人々の理解が欠かせません。認知症について正しく理解し、接し方を知るヒントを隔月にお届けしています。さて、今回のお悩みは。

薬を飲むのを嫌がる

高齢になると処方される薬の種類が多くて、管理が大変になりますよね。認知症の人の中には、薬に対して「自分はどこも悪くないから必要ない」と思っていたり「毒を盛られているのでは」と思い込んだりして、薬を飲むのを嫌がる方がいます。無理やり飲ませようとすると吐き出してしまったり、飲ませようとした人に敵意を持ってしまったりすることもあります。どうするのがよいのでしょうか。



◆接し方のポイント◆

例えば歯医者に通っているのであれば、「歯医者さんのお薬ですよ」と促してみます。また、周囲の人が（ラムネやサプリメントなど）一緒に飲むと、警戒心が和らぐこともあります。

薬を砕いたりカプセルを開けたりすると、薬の効果を損なうことがあります。かかりつけ医と「最も大事な薬は何か」「まとめられないか」など相談しましょう。



▲松井東地域包括支援センター古谷認知症地域支援推進員

就職支援を行う 埼玉しごとサポート

事業の詳細は同センターHPをご覧ください。

- ◆就職相談（要予約）
- ◆就職支援セミナー
- ◆就労支援セミナー
- ◆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
- ◎10月開催のセミナーの受付開始日は、9月18日㈫からです。
- 申開 埼玉しごとサポートに電話/ ☎ 049・265・5844（午前9時〜午後5時）



社会保険労務士による労働相談

9月20日(金)午後4時〜8時（最終相談：午後7時から/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
申開 9月13日(金)午後4時までに産業振興課に電話/ ☎ 2998・9157

駅ボランティア体験会

10月5日(土)午前9時〜正午
場 市役所8階大会議室、航空公園駅周辺



対 市内の西武鉄道各駅を利用する中学生以上の方
定 抽選30人
内 車いす利用者や視覚障害者などが駅を利用する際の手伝い体験
◎終了時にボランティア証を交付します。

申開 9月17日(火)（必着）までに
住所②氏名（ふりがな）③年齢④性別⑤電話・FAX番号を記載し往復はがきを市役所1階障害福祉課に郵送/ ☎ 2998・9116

リサイクルふれあい館エコロの行事

- ①大型家具抽選会
- 9月13日(金)・27日(金)午前11時から
- ②おもちゃの病院
- 9月28日(土)午後1時〜3時
- ③傘修理（1人1本・部品代実費）
- 9月21日(土)午後1時〜2時30分
- ◎洋傘、折りたたみ傘、ビニール傘などは対象外です。
- ④包丁研ぎ講習会
- 9月21日(土)午後1時30分〜3時30分

定 抽選6人（市内在住の大人）

⑤着物からプラスを作る

9月18日(火)午前9時30分〜午後3時

定 抽選10人（市内在住の大人）

費 500円
⑥帯からポシェットを作る



9月29日(日)午前9時30分〜午後3時

定 抽選12人（市内在住の大人）

申開 ①当日午前10時30分までに同館に直接②③当日受付④⑤⑥9月1日(日)〜9月5日(木)に同館に電話

選) / ☎ 2994・5374
④⑤⑥応募者多数の場合は抽選)

「農」と里山シンポジウム

10月5日(土)午後1時〜4時（正午開場）

場 狭山市市民交流センター
定 申し込み先着200人

内 講演「そこそこ儲ける持続可能な里山をつくる秘訣」▼パネルディスカッション

講 里山倶楽部理事・寺川裕子さん
申開 9月27日(金)に
①郵便番号②住所③氏名④電話番号を郵送・FAX・メール



業振興協議会HP（Q&Aとめねつと）応募フォームから申し込み

川越農林振興センター 〒350・1124 川越市新宿町1-17-17 / ☎ 049・242・1808

243・7233

74218103@pref.saitama.lg.jp

ママの親子で楽しむ運動あそび

9月21日(土)午前9時30分〜11時

場 こどもと福祉の未来館

対 おおむね2〜6歳児と保護者

定 申し込み先着20組（市内在住優先）

場 上履き、フェイスタオル1人1枚飲み物

申開 9月16日(火)からこども支援センターに電話・電



場 生涯学習推進センター

対 次の全てを満たす犬の飼い主

▼所沢市で登録済み

令和6年度狂犬病予防注射済み

避妊去勢手術済み

体重20kg以下

攻撃性が低い

定 申し込み先着 犬同伴：5人 犬同伴なし：15人

内 つけ方、獣医師の健康相談など

特 犬の排泄物を片付ける道具

別な時に与える餌

飲み水・飲み



発達障害児家族のつどい

9月12日(木)午前10時30分〜正午

◎会場などの詳細は市HPをご覧ください。

場 松原学園 ☎ 2990・3488



特別講座 郷土博物館について知ろう

問文化財保護課 ☎2991-0308

「なぜ郷土博物館が必要なのか」「郷土博物館とはどういうものなのか」など、過去に国の文化審議会専門委員も務めた講師とともに学びませんか。

日 9月21日(土)午後2時～4時
場 松井まちづくりセンター
定 申し込み先着200人

講 さいたま民俗文化研究所 所長・大館勝治さん
申 9月4日から同課に電話・電申



市指定有形文化財の展示や重松流し披露も行います。



▲詳細は市HPからご覧ください。

暮らしの相談

いずれも時間は受付時間です。先着順に受け付けます。

◆不動産無料相談会

日 9月6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 埼玉県宅地建物取引業協会所沢支部

◆住宅増改築等相談

日 9月10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

医師による人生会議セミナー

日 10月開催
場 1日(火)地域福祉センター
日(木)富岡まちづくりセンター

20日(日)市役所6階604会議室
11月開催

日 5日(火)新所沢まちづくりセンター
日(日)15日(金)保健センター
日(日)吾妻まちづくりセンター

日 各日午前10時～11時30分(10月10日(木)、11月15日(金)は午後3時～4時30分)です。

内 人生の最期まで自分らしく生きるために大切なプロセスである「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」について

定 各日申し込み先着25人
申 9月20日(金)に高齢者支援課に電話 ☎2998・9120

予約制・マンション管理無料相談会

日 9月26日(木)午後1時15分～4時15分
場 市役所7階研修室
内 市内のマンション管理組合、マンション居住者など

分 分譲マンションの修繕、管理費の滞納、騒音、違法駐車など
申 9月20日(金)に都市計画課に電話 ☎2998・9192

分 空家や相続に関する困りごと
申 9月20日(金)市役所空家・空地管理センター(協定事業者)に電話 ☎0120・336・366・同センターHPから申し込み

日 9月21日(土)午前10時～午後3時45分
場 山口まちづくりセンター
定 申し込み先着6組

日 9月21日(土)午前10時～午後3時45分
場 山口まちづくりセンター
定 申し込み先着6組

分 空家や相続に関する困りごと
申 9月20日(金)市役所空家・空地管理センター(協定事業者)に電話 ☎0120・336・366・同センターHPから申し込み

日 9月28日(土)午後1時30分～3時30分
場 市役所7階研修室
内 市内のマンション管理組合、マンション居住者など

みんなで広げよう！ こども居場所

日 9月28日(土)午後1時30分～3時30分
場 市役所7階研修室
内 市内のマンション管理組合、マンション居住者など

分 分譲マンションの修繕、管理費の滞納、騒音、違法駐車など
申 9月20日(金)に都市計画課に電話 ☎2998・9192

日 9月27日(金)午前10時～正午
場 市役所7階研修室
内 市内のマンション管理組合、マンション居住者など

分 分譲マンションの修繕、管理費の滞納、騒音、違法駐車など
申 9月20日(金)に都市計画課に電話 ☎2998・9192

日 9月27日(金)午前10時～正午
場 市役所7階研修室
内 市内のマンション管理組合、マンション居住者など

分 分譲マンションの修繕、管理費の滞納、騒音、違法駐車など
申 9月20日(金)に都市計画課に電話 ☎2998・9192

日 9月27日(金)午前10時～正午
場 市役所7階研修室
内 市内のマンション管理組合、マンション居住者など

分 分譲マンションの修繕、管理費の滞納、騒音、違法駐車など
申 9月20日(金)に都市計画課に電話 ☎2998・9192

日 9月27日(金)午前10時～正午
場 市役所7階研修室
内 市内のマンション管理組合、マンション居住者など

分 分譲マンションの修繕、管理費の滞納、騒音、違法駐車など
申 9月20日(金)に都市計画課に電話 ☎2998・9192

日 9月27日(金)午前10時～正午
場 市役所7階研修室
内 市内のマンション管理組合、マンション居住者など

分 分譲マンションの修繕、管理費の滞納、騒音、違法駐車など
申 9月20日(金)に都市計画課に電話 ☎2998・9192

日 9月27日(金)午前10時～正午
場 市役所7階研修室
内 市内のマンション管理組合、マンション居住者など

分 分譲マンションの修繕、管理費の滞納、騒音、違法駐車など
申 9月20日(金)に都市計画課に電話 ☎2998・9192

日 9月27日(金)午前10時～正午
場 市役所7階研修室
内 市内のマンション管理組合、マンション居住者など

消費生活 トラブル注意報

問消費生活センター ☎2998-9143

屋根工事の点検商法に注意!

近所で工事をしているのが無料で点検すると言われた後、「屋根が壊れているので修理が必要」と高額な工事契約を迫る悪質な訪問販売の相談が増えています。台風などの発生後にはさらに増加する可能性もあるので、注意が必要です。

事例 無料で点検してくれた訪問業者から「屋根の瓦が壊れており今すぐ工事が必要である」と説明を受けたため、修理代金の50万円を支払い工事を依頼した。しかし、その後修理をしたはずの瓦から雨漏りし、業者に連絡をしたところ、音信不通になった。

今月のトラブル川柳

気を付けて
無料のはずが 高くつく



☑ ここにご用心!

- ▶ その場では契約せず、十分な検討をした上で契約を。
- ▶ 「今すぐ工事をしないと大変なことになる」といった不安をおおるようなフレーズには要注意。
- ▶ トラブルに巻き込まれた際には消費生活センターなど専門機関への相談を。

① 消費生活センター

場 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)

老後に備える終活講座

終活とは「自分の人生の終わりのためにする活動」。講師が、人生を自分らしく安心して過ごすためのお話しをします。

日 9月5日(木)午前10時～正午
場 所沢まちづくりセンター
定 申し込み先着200人

講 社シニア生活文化研究所代表理事・小谷みどりさん

申 9月4日(水)までに地域福祉センターに電話・FAX ☎29922・21155

健康増進普及月間イベント

日 9月9日(月)・10日(火)午前10時～午後3時(測定は午後2時まで)
場 市役所7階研修室

内 ベジチェック・血管年齢・骨健康度の測定など
パネル展示
保健師、栄養士、歯科衛生士、理学

療士による相談
健康づくり支援課
☎2991・1813

手づくりマルシェ

日 9月28日(土)午前10時～午後4時
場 観光情報・物産館YOT・TOKO
問 市社会福祉協議会
☎2926・8202

●ん知症

誰もがなる可能性があり、決して他人事ではありません。



ヒント・2面 応募方法は15面

クイズ②

ご近所情報
～日高市～

きんちやくだまんじゅしゃげ 巾着田曼珠沙華まつり

日高市内にある巾着田では、9月中旬から10月上旬にかけて、日本最大級500万本の曼珠沙華が咲き誇ります。曼珠沙華の開花にあわせて、地元食材を使ったグルメや、

特産品の販売などを行います。開催状況などの詳細は日高市HPをご確認ください。



9月18日(水)～10月2日(水)
場 巾着田曼珠沙華公園 (高麗駅徒歩 15分)
費 500円 (中学生以下無料)
問 日高市産業振興課 ☎042-989-2111



所沢・飯能・狭山・入間・日高市の広報紙で、おすすめのイベントを相互掲載中! 所沢の情報も他の市に PR します♪

所沢市社会福祉協議会からのお知らせ

詳細は同会HPをご覧ください。
◆同行援護従事者養成研修
問 企画総務課 ☎29226・82202

狭山丘陵いきものふれあいの里 センターのイベント

①30周年記念講演会
「狭山丘陵とその周辺の地形・地質」
日 9月14日(土)午前10時～正午
対 高校生以上
定 抽選40人
持 飲み物、筆記用具
②ポランティア募集説明会
日 9月15日(日)午前10時～正午
対 高校生以上
持 飲み物、筆記用具
③狭山丘陵自然観察会
「花も中も秋の風」
日 9月28日(土)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

募集

マンホール蓋の広告主を募集
マンホールの鉄蓋を活用した広告事業を行っています。市内の鉄道駅周辺の歩道上に設置されているマンホール蓋が対象です。初期費用は0円。月額広告料5,500円(税込)から掲載可能です。詳細は随時受付を行っています。

◆飲み物、筆記用具、虫よけ500円
④定例ガイドウォーク
日 9月1日(日)・7日(土)午後1時30分～2時30分
◎熱中症警戒アラートが発表された場合は中止します。
集合 ①②④同センター③西武球場前駅前
問 ①同センターに電話・FAX②③9月1日(日)から同センターに電話④当日受け付け/☎29339・9412 (FAXも同番号)

「彩の国動物愛護推進員」の募集

動物の愛護や正しい飼い方に関する知識情報などの普及啓発にボランティアとして積極的・自主的に協力をいただく「彩の国動物愛護推進委員」を募集します。
任期 令和7年4月1日～10年3月31日(3年間)
◎応募方法など詳細は、県HPをご覧ください。募集要領は狭山保健所でも入手できます。
問 県生活衛生課 ☎048・8300・3612
✉ a360009@pref.saitama.lg.jp

詳細は市HP(Q&A)年度、募集担当課にお問い合わせください。
◆市民医療センターの①看護師②看護助手(資格不要)③言語聴覚士④理学療法士⑤臨床検査技師⑥健康検診補助業務(資格不要)を募集
問 同センターに応募/☎29992・1151

市HP(Q&A)マンホール蓋広告)をご覧ください。
問 ☎359・143宮本町2・21・4上下水道局経営課に直接・郵送/☎29221・1087

さいたまけん☆ぐん☆もぐろのメンバー募集

対 小・中学生・高校生年齢相当および未就学児・登録した小・中学生・高校生年齢相当の保護者
内 県政などに関するアンケートへの回答(図書カード500円分の特典あり)
問 9月30日(月)までに県HPの募集案内を確認の上、県ごとも政策課ごともまんなか担当に電子申請/☎048・8338・33343



クイズ③

3月9日(日)開催。市内のさまざまな国籍の方が交流を深めます。
◆国際交流フォーラム
ヒント・6面 応募方法は15面

皆さんの善意 (順不同)

6月15日～7月15日の受付分です。ありがとうございました。
【金銭】総額53,500円
●所沢地区環境推進員協議会様
●企業版ふるさと納税
●エスター様(除菌・ウイルス除去スプレー)

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・明峰・柳瀬・東所沢・富岡・中富・椿峰小
問 9月17日(火)までに防犯交通安全課に応募/☎29998・9140

ごみの親のためのパンフレット教室

日 9月22日(祝)・23日(休)午前10時～午後3時
場 埼玉会館
定 20人(応募多数の場合は抽選)
内 仕事に役立つエクセル講座初級・中級編&就業支援セミナー
費 800円(教材費)
◎申し込み方法などの詳細は埼玉県ひとり親福祉連合会HPからご覧ください。
問 同会 ☎048・8222・1951


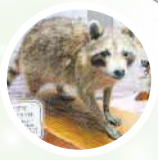
トコロの森ミュージアム

問 みどり自然課 ☎2998-9373

再現された雑木林「トコロの森」の中で、市のみどりや生き物の魅力・取り組みなどをパネルで紹介します。

日 9月17日(火)午後1時～26日(休)午後3時
場 市役所 1階市民ホール
内 ▶市内の緑地や生物多様性ところざわ戦略などの紹介
▶みどり・生きもの関連書籍の紹介
▶関係機関や施設の「生きもの」をテーマにした展示
▶雑木林の再現
▶日本鳴く虫保存会による展示

◆鳴く虫の配布
日 9月18日(水)・20日(金)午後1時～4時(なくなり次第終了)
場 市役所 1階市民ホール

トコロの森で待ってるよ～!

下水道の日キャンペーン

下水道のコトを楽しく学ぼう!

9月10日(火)は「下水道の日」です。下水道について学べるクイズに答えてオリジナルグッズをゲットしよう♪

▶詳細は市HP(Q&A)下水道の日)をご覧ください。

日 9月4日(水)～12日(休)
場 観光情報・物産館 YOT-TOKO
内 ▶パネル展示 ▶ポケふたの複製展示 ▶イルミネーションマンホールデザイン展 ▶缶バッジ展示 ▶マンホール蓋広告デザイン展示 ▶クイズ など
問 上下水道局経営課 ☎2921-1087





みんなのすこやか通信

・会場は保健センター(出張相談除く)
〒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
・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



▲保健センター



▲こども家庭センター

保健センター

健康管理課 ☎ 2991-1811

高校1年生相当・キャッチアップ接種対象者のHPVワクチン接種

令和7年3月31日まで無料(過去に1～2回接種済みの方は、残りを接種可能) 市内協力医療機関(市外で接種希望の方はお問い合わせください。) 平成9年4月2日～21年4月1日生まれで、過去に合計3回同ワクチンを未接種の方 ◎過去に自費で接種した方で助成を希望する方は、令和7年3月31日までに同課へ申請書類をご提出ください。(電申可)

結核検診

☎ 月初～10月15日(木)に直接・電話・電申

☎ 11月14日(木)午後1時30分～2時30分 15歳以上で胸部エックス線検査の受診機会がない方 ☎ 申し込み先着90人

留意事項 ▶ 検診バスで実施 ▶ 検診着の貸出し ▶ ボタンや金具などが無い上着で受診 ▶ 結果は後日郵送

こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

統合失調症講座

☎ 10月2日(木)までに直接・電話・電申

☎ 10月3日(木)午後2時～4時 ☎ 申し込み先着100人 ☎ 講話「統合失調症とともに～リカバリーの道～」 講師 祐天寺松本クリニック医師・松本衣美さん、統合失調症の当事者の方など

精神保健専門相談

☎ 要予約

☎ 9月17日(木)午後2時～5時 ☎ 18～65歳の市民 ☎ 精神科医による相談



思春期こころの健康相談

☎ 要予約

☎ 9月26日(木)午後1時～4時 ☎ 市内在住の高校生とその保護者 ☎ 精神科医による相談

つどい

☎ 不要

つどい	9月の開催日	時間
うつ病ご本人	10日(木)	午前10時～正午
うつ病ご家族	11日(木)	
強迫性障害ご家族(精神科医参加)	5日(木)	
発達障害ご家族	17日(木)	

健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

★はトコトコ健康マイレージのポイント対象です。

楽しく健康"食"教室

☎ 9月3日(木)から電話・電申

☎ 10月9日(木)、11月13日(木)、12月11日(木)、1月22日(木)、2月14日(金)いずれも午前10時から ☎ 65歳以上の方 ☎ 講話、調理実習 ☎ 先着24人 ☎ 各回700円

ステキな大人の健康食教室★

☎ 9月3日(木)から電話・電申

☎ 10月16日(木)午前10時から ☎ 64歳以下の方 ☎ 講話、調理実習 ☎ 700円

ファミリー食育教室★

☎ 9月3日(木)から電話・電申

☎ 10月30日(木)午前10時から ☎ 1～18歳の子の親 ☎ 講話、調理実習 ☎ 700円

すこやか栄養教室

☎ 9月3日(木)から電話・電申

☎ 10月17日(木)午前10時から ☎ 講話「防災食を美味しくできるコツ」、調理実習 ☎ 申し込み先着24人 ☎ 700円

食育講演会

☎ 月初から電話・電申

☎ 10月8日(木)午前10時から ☎ 講話「災害に備えた食の知恵」 講師 女子栄養大学准教授・久保彰子さん ☎ 200人



成人健康相談

☎ 随時電話

相談名	9月の実施日	時間
健康相談	4日(木)	午前
	18日(木)	午後
血糖値相談	30日(月)	午前
歯科相談	17日(木)	午前
栄養相談	5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)	午前
	6日(金)、13日(金)、20日(金)	午前
理学療法士の相談		

失語症者のつどい

☎ 初参加の方は前日までに電話

☎ 9月12日(木) ☎ 失語症者の方と家族

動いて健康!腰痛予防

☎ 9月3日(木)から電話

☎ 10月11日(金)・25日(金) ☎ 74歳以下で腰痛がある方 ☎ 講話、運動指導など

からだ改善!健康応援講座★

☎ 月初から電話・電申

☎ 10月2日(木)・10日(木)、11月1日(金)の3日間 ☎ 生活習慣病について学びたい方 ☎ 申し込み先着20人 ☎ 健診結果の見方、栄養の講話

こども家庭センター

母子保健 ☎ 2991-1817

乳幼児健康診査

◆ 4か月・10か月児(個別)

☎ 市内協力医療機関

◆ 1歳6か月・3歳児(集団)

☎ 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



妊娠・出産 ☎ 2991-1820

妊婦サロン(イルカ)

☎ 9月5日(木)から電申

☎ 9月26日(木)



両親学級

☎ 9月26日(木)～10月10日(木)に電申

☎ 10月26日(木)



栄養・歯科 ☎ 2991-1813

☎ ①②⑥ 9月3日(木)から電話・電申 (③～⑤は電話)

①母親学級

☎ 10月4日(金) 栄養コース午前 ☎ 妊娠33週まで 歯科コース午後 ☎ 妊娠28週まで



②産後ママクッキング

☎ 9月27日(金) ☎ 令和6年5～6月生まれの乳児と母親 ☎ 講話、調理実習 ☎ 700円



③離乳食のおはなし会

☎ 9月17日(木)

④乳幼児の食事相談

☎ 9月24日(木)午前

⑤歯科相談

☎ 9月17日(木)午前 ☎ 歯ブラシ

⑥2歳児歯科健康教室

☎ 10月7日(月) ☎ 2歳3か月～2歳8か月 ☎ 歯科健診、フッ化物塗布など



離乳食教室

☎ 9月4日(木)から電話・電申

◎詳細は市HPをご覧ください。



健康ワンポイント

帯状疱疹ってどんな病気?

多くの方が子どもの頃に感染する水ぼうそうのウイルスが原因で起こります。加齢や疲労、ストレスで免疫機能が下がると、ウイルスが活性化して発症することがあります。50歳代から発症率が高くなり、80歳までに約3人に1人が発症すると言われています。

どんな症状?

初期症状は、皮膚の痛み・違和感・かゆみ

です。続けて皮膚症状が現れると、ピリピリと刺すような痛みとなり、夜も眠れないほど激しい場合もあります。

また、合併症として、皮膚症状が治った後も痛みが続く「帯状疱疹後神経痛」が知られており、目や耳や顔にも症状が出ることもあります。

発症したら?

抗ウイルス薬や塗り薬などで治療します。治療が遅れると、頭痛や高熱などの全身症状が現れたり、痛みや水ぶくれの痕が残る可能性があるため、「帯状疱疹かな?」と思ったら早めに医療機関を受診しましょう。



予防するには?

◆健康的な生活を心がける

規則正しい生活習慣や適度な運動で、免疫力を高めるとともに、ストレスを分散し、健康的な生活を心がけることが大切です。

◆ワクチンを接種する

50歳以上の方は帯状疱疹ワクチンの接種で、発症や重症化を抑えることができます。接種をご希望の方は、医療機関へご相談ください。

◎接種は全額自己負担です。

☎ 健康管理課 ☎ 2991-1811



いいトコPhoto



▲ほりほり！
所沢市の体験農園で育てていたジャガイモを娘と一緒に収穫。泥だらけになりましたが、自分たちで栽培した野菜はとておいしかったです
●ハナミツキ（上新井）



▲涼しいね 緑のカーテン
食用兼日除けで、毎年ゴーヤを育てています。子どものぬいぐるみを窓に並べてみたら、涼んでいるよう。定番はゴーヤチャンプル！
●たけちゃんまん（小手指町）



▲夏旅
航空公園のひまわり畑へお気に入りの自転車で。ひょっこり顔をのぞかせる公園のシンボル「放送塔」の姿も
●あかねいろ（若松町）

▼家庭菜園
おいしそうなゴーヤができました！苦いけれど、自分で作ったから食べてみるって
●ツインズ（下安松）



いいトコ作品集



▲僕の名前は風です
保護うさぎさんが我が家に来てはや3カ月。愛をたくさんいただいています。感謝ですネ
●ふうちゃんママ（中富南）



▲ナス
庭でおいしいナスがとれました
●斎藤秀子（上安松）

誰でもエッセイ

テーマ

「誕生日の思い出」

人生で一番のプレゼント

菅野佳子（緑町）

娘が小さい頃「誕生日にプレゼントはいらないから、代わりにケーキを丸ごと一つ食べさせて」と言われたことがある。その娘が成長して、紹介したい人がいるからと、私の誕生日に我が家へ連れてきた。今までに迎えた誕生日の中で一番嬉しいプレゼントであった。あれから家族も増えて、思い出に残る楽しい誕生日を祝っている。

更年期のひとりごと

秋川ほまえ（小手指町）

毎年夏休み中に迎える誕生日は、友達から祝われることが少なかったこの歳ともなると長い夏休みはなくなったが、自分事で「おめでとう」と言われることが少なくなった。自分が何をしてもない誕生日に自動的に「おめでとう」と言ってもらえるのだから、もっと誕生日は利用した方がいいのかもしれないあと力なく思っている。

わざわざ誕生日会をひらいてくれた母の思いを、同じ年代になって気が付いた。恥ずかしくも満たされた誕生日は、自分だけでは成り立たなかったんだよね。

お母さんありがとう！

ゆり（若狭）

誕生日になると母の思い出の料理を思い出す。子どもの頃、誕生日には母がたくさんのご馳走を作ってくれた。華やかなちらし寿司、エビのチリソース炒め、鶏肉のカシューナッツ炒め。それらは幼心をわくわくさせてくれて、誕生日の食卓を豪華に彩った。そんな料理を、母は少し手狭なキッチンで1人で穏やかに作っていた。

近くに住んでいた祖母や叔母も招待していたので大人数の料理を作るのはさぞ大変だったろうな、と大人になった今、母のすごさを知り、手伝えれば良かったと今になって思う。もうすぐ母の誕生日。今度は私が豪華な料理を振る舞いたい。母の思い出に残るような。

思い出のサプライズ

比留間澄枝（北秋津）

私は9月18日が誕生日。主人が9月28日に亡くなりました。優しくかつた主人は「お前の誕生日に10日足せばおれの命日だよ」といわんばかり。それから毎月墓参りはかせません。法事の際、茶屋で主人をしのびました。孫たちと楽しんでいたら、お嫁さんが机の上を片付けています。不思議に思っていると、きれいな机の上に大きなケーキが出てきて、「お母さんここへ来てください」と呼ばれました。まだ何のことだか私には分かりません。孫が折り紙で折ったメダルや手紙、大きな花束を持って「おばあちゃん、おめでとう」と言うではありませんか。そうです。次の日は私の誕生日だったので。涙をこらえきれませんでした。あの時のメダルは大事にとってあります。今でもあの日を忘れることはありません。嬉しい誕生日の思い出です。

9月号のテーマ「テレビ」
締め切り ● 9月10日(火)



▲市HP（Qひばりちゃん）でダウンロードできます。

はつらつ
とろろっ

諦めずに続けることで夢は近づいてくる



ホワイト マウンテニアリング
White Mountaineering デザイナー
あいざわ ようすけ
相澤 陽介さん(市内出身)

2006年より「White Mountaineering」をスタート。埼玉西武ライオンズの夏企画「ライオンズフェスティバルズ2024」でユニフォームデザインを担当。椿峰小、上山口中出身。並木に生まれ、椿峰、新所沢にて育つ。EXILE NAOTOさん(7面参照)とはご飯に行く仲。山田うどんは懐かしの味。

▼「獅子たちが、夏の月夜に敵を狩る。」がコンセプトのユニフォーム



©SEIBU Lions



Instagram

ウェブサイトやSNS上に並ぶスタイリッシュな写真。気難しい方だろうか、と思いきや、インタビューが始まると気さくな笑顔で地元トークに花が咲く。デザイナーの相澤陽介さんだ。

所沢生まれ所沢育ちの相澤さんは、山口地区の豊かな自然の中で子ども時代を過ごした。ライオンズの応援にも足繁く通い、高校ではアイスホッケーの推薦で進学するほどスポーツに打ち込んだが、デザイナーの父の影響を受け、その後は自然とデザインの道に進んだ。

転機は10数年前、ヨーロッパ進出を計画していた最中、世界的海外ブランド「モンクレール」から大抜てきされ、「モンクレールW」のデザインを手掛けた。30代半ばだった相澤さんにとって、大きな挑戦だった。「70年近くもの歴史あるヨーロッパのラグジュアリーブランドで、アジア人の自分がどこまでやれるだろうか」。今までにない規模感の中で、学ぶことは山ほどあった。必死に食らいついた経験や当時の人脈は、現在の仕事にもつながっている。

さまざまなブランドのデザインを手掛け、実績を積んでいった。自身がディレクターを務めるサッカーJリーグ「北海道コンサドーレ札幌」のデザインを担当した際には、いつか地元ライオンズのユ

ニフォームデザインができたらと考えていた。スポーツウェアとデザインの関係性を模索し続ける相澤さんに、数年後、ライオンズ関係者の目が留まる。夢が実現した瞬間だった。

これを機に地元に戻ると、数十年來の仲間と再会し、改めて所沢の居心地の良さを実感した。「仕事柄、いろいろな国や地域を訪れたが、所沢はバランスの取れたまち」と、魅力を語るその目は所沢愛に満ちている。「名所をいくつも挙げられるまちは意外と無い。都心へのアクセスも良く、森や湖、デパート、遊園地、そして野球ドームもある。日本プロ野球12球団の一つが地元にあることは誇り」。

母校「多摩美術大学」で客員教授も務める相澤さん。遠い夢だと思っていたライオンズのユニフォームデザインが現実になった今、「若い人には、やりたいことをやり続けられれば、届かなかった夢も近づいてきてくれる、と伝えたい」と話す。「SNSなどの情報が溢れる昨今、閉塞感で自分の力は小さく思える。しかし諦めずに続けることで、少しずつ自信に変わる。人は誰しも挫折を味わうが、乗り越えることで強くなれる。そうやって日本全体がより良くなってほしい」。

日々苦難に直面するデザインの世界。それを喜びに変えて、相澤さんは今日も新たな価値を創造している。

(取材：齋藤)

今月のプレゼントクイズ!

運動初心者のための身体作り専門施設 ONE'S Village より
初回トレーニング体験1時間 (3,300円相当×10人)



身体のゆがみを取る
メニューも♪



健康や姿勢、産後、体質、疾患は、**健康**身体を整えることで改善するかも! パーソナルジムONE'S Villageでは、トレーナーも自身も身体をじっくり理解してから個別メニューを作成。自分で身体を管理できるよう、国内トップクラスのトレーナーが全力でサポートします。

● ONE'S Village
埼玉県所沢市日吉町
7-2 Conoji
☎070-8305-8538
(午前9時
~午後10時
/日曜定休)

◎完全予約制です。問い合わせはInstagramからお願いします。

◆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 (9月10日(火)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⑦9月号の感想を記入し、〒359-8501広報課(住所不要)に郵送・市庁(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、市庁(Qプレゼント募集)をご覧ください。



市庁

読者感想文

●特集記事、非常に考えさせられました。終戦から79年が経ち、戦争を体験した方々が少なくなっている今だからこそ、悲惨な戦争を風化させることなく後世に伝える活動が大切なのだと思います(上安松・30代)

●戦争時の所沢のを知る事ができました。広島平和記念式典にも若者が参列したことを読み、我が子にも関心をもってもらいたいです(花園・30代)

編集から●前号は平和特集。大使の学生が主体的に平和の継承を考える姿に感銘を受けた方も多かったよう。皆さんの考えるきっかけとなったならば、それもまた「平和をつなぐ」一歩かもしれません

●夏休みイベントがあるかどうか探すために母と一緒に読みました(上新井・10代)

●今までは遠出することが多かったのですが、紙面に夏のイベントがたくさん載っていて、市内へ目が向きました(東狭山ヶ丘・30代)
編集から●大人にも子どもにも魅力的なイベントが盛りだくさんだった8月。今後ご期待ください♪

●まちのクールオアシスを利用してみたいです(東所沢和田・70代)
編集から●まだ残暑が続きます。冷房の入った一時休憩所は9月末まで実施しているので、コバトンのステッカーを探して暑さを乗り切りましょう

編集後記

●観光大使にEXILE NAOTOさん! 所沢ご出身だとは存じていたものの、ビックニュースでした。同じ出身のところっこの相澤さんは継続することの大切さを伝えてくださいました。好きなことであっても、続ける中では苦労も多かったはず。しかしインタビュー中に紡ぎ出される言葉はポジティブなものばかり。私も夢を追いかけてくなりました。まずは身近に健康的な食生活を続けることから始めるかな…(齋藤)

●今月の特集は認知症でした。ご協力いただいた安部さん・名畑さんご家族は皆さん明るい! 笑顔の絶えない表紙撮影でした。認知症になっても笑い合える暮らしをしたいと思いました(上地)

●9月1日は防災の日。先日も「南海トラフ地震臨時情報」が出されました。災害に対して備え“すぎる”ということはないと思います。今一度8面の備蓄品を点検し、いざという時に備えましょう(深町)



パリ2024オリンピック競技大会出場内定
陸上男子400m
4x400mリレー 佐藤拳太郎選手 壮行会

◀7月12日(金)に佐藤拳太郎選手の
パリ2024オリンピック競技大会
壮行会が、母校である狭山ヶ
丘中学校で行われました。佐藤選
手が入場すると会場は大盛り上がり。
多くの後輩たちに囲まれなが
ら意気込みを語りました。
写真：三平資郎

▶7月25日(休)に教育センターでト
ころん算数のびのび塾が開催されま
した。先生役ボランティアの「トころん
先生」は、苦手な子が多い算数のつ
まづきを楽しく学べるよ
う、それぞれに合った
形の勉強方法で教え
ていました。
写真：伊藤磨紀子



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。



▲7月20日(土)に所澤神明社で、
野老澤行灯廊火
を開催。所澤の夏の風物詩である地口行灯が境内
に並び、まちが幻想的な光に包まれました。
写真：福園公嗣



▲7月23日(火)に第2学校給食センター「トころんキッチン」
にて行われた学校給食サマーフェスタ。マイナス20度の世
界を体感するエリアは、連日の暑さを吹き飛ばすような涼
しさでした。給食を食べるのがより一層楽しみになるかも。
写真：佐藤清一郎

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
9月1日(日)	かわぐち内科クリニック	内、糖内	東所沢 3-36-74	2951-1717
	小関眼科医院	眼	松葉町 9-5	2992-6868
	柳内医院	内、放、胃、循、呼	元町 21-7	2922-2005
9月8日(日)	さいとう内科クリニック	内、放	小手指町 4-17-3	2936-8700
	吉川外科胃腸科医院	胃、外、整	泉町 914-17	2923-5670
	メイプルクリニック	内	山口 33-1 グランディール 202	2968-8663
9月15日(日)	所沢診療所	内	宮本町 2-23-34	2924-0121
	木戸クリニック	泌	緑町 4-15-27	2929-6502
	やましろ内科クリニック	内、腎内	東所沢和田 2-4-20	2946-9322
9月16日(祝)	北所沢病院	内	下富 1270-9	2943-3611
	所沢耳鼻咽喉科	耳鼻、咽喉	久米 550-7	2995-5716
	かわかつクリニック	内、小、リハ、放	小手指台 23-1 マミーマート所沢山口店 2階	2920-2200
9月22日(祝)	所沢中央病院	内	くすのき台 3-18-1	2994-1265
	やすまつ佐藤眼科医院	眼	下安松 603-8	2968-6111
	うだがわクリニック	内、循、呼、アレ、小	北原町 1415-1	2997-4880
9月23日(休)	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
	あすみクリニック	皮、形	東住吉 2-4 2階	2928-5881
	くさかり小児科	小	東所沢 1-3-13 東所沢セントラルハイツ 1階	2945-0205
9月29日(日)	横田医院	外、内	山口 1395-6	2928-7117
	すぎうら乳腺消化器クリニック	外、乳外、消外、内	緑町 2-13-15	2006-7115
	かないクリニック	内、消、外	小手指町 1-3-8	2926-1001
10月6日(日)	青木クリニック	内、消、循	中新井 2-65-1	2943-1036
	小手指皮膚科	皮	上新井 3-55-8	2928-6200
	ひろせクリニック	内、アレ、リウ、小、消、循	緑町 2-14-7	2920-2111

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	○	×	×	×
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	○	×	○	×

※9月15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※1	夜間急患診療終了後～翌日午前7時	×	○	○	×	○	○	○	○※2
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	9月1日(日)・8日(日)・15日(日)・16日(祝)・22日(祝)・23日(休)・29日(日)・10月6日(日)							

※1…要事前問い合わせ
※2…9月16日(祝)・23日(休)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：9月1日(日)・8日(日)・15日(日)・16日(祝)・22日(祝)・23日(休)・29日(日)・10月6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

事業名	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
埼玉西部消防局病院案内	☎050-1808-8872 / 24時間対応