



AYAMA

Public Relations Magazine



2020 **6** vol. 779



狭山保健所の保健師さんへ狭山新茶と都市緑化植物園のバラで作った花束をプレゼント

公立の幼稚園、小・中学校が再開しました

3月2日(月)以降続いていた臨時休校が終了し、6月1日(月)から市内の公立幼稚園、小・中学校が再開しました。幼稚園は、6月1日(月)から通常どおり再開しています。

段階的な学校再開

①第1段階【6月1日(月)～8日(月)】

- 学校生活に慣れるため分散登校により、3時間程度の授業を受けます
※分散登校…学校ごとに半数程度の児童・生徒が登校し、半数は自宅待機

②第2段階【6月9日(火)～6月13日(土)】

- 学校生活のリズムを取り戻すため4時間程度の授業を受け、小学2年生以上は給食を食べてから下校します
- 中学3年生は通常の授業を受けます
※給食開始は6月9日(火)(小学1年生の給食は15日から)

③第3段階【6月15日(月)から】

- 学校生活を円滑にさせるため、全員が通常の授業を受けます

授業時間の確保

6・7月の第2・4土曜日は授業日とします。また、1学期の終業式を8月7日(金)、2学期の始業式を8月18日(火)として、夏季休業期間の短縮を予定しています。

学校の感染防止策

- 非接触型の体温計で毎日検温する
- 給食の配膳は手洗いを徹底し、マスクを着用して行き、全員が前を向いて食べる
- 状況に応じてフェイスシールドを着用する
- 消毒液を各教室に設置する
※その他の対応は学校により異なります



新狭山小学校では児童の距離を保つため、図書室なども利用しています

オンライン学習の導入

中学校では、オンライン学習支援システムの運用を開始しています。パソコンやタブレットなどから学習コンテンツに生徒がアクセスし、ドリルやプリント教材を使って個々に学習するものです。また、長期に休校となった場合でも、家庭にインターネット環境が整っていれば家庭学習の支援を受けることができます。さらに、小学校でも同様のシステムの導入に向けて準備を進めています。



問合せ 教育指導課へ 内線5653

お茶豆知識

香り高い一番茶をお楽しみください

今年の新茶を味わっていただけましたか。新茶は、一番茶とも呼ばれており、狭山では4月下旬～5月中旬の間に摘んだ葉で作ったお茶のことです。一番茶を収穫してから再び出てきた葉を摘んで作ったお茶を二番茶といいます。

一般的に一番茶は、二番茶よりも香りが高いのが特長で、含まれる旨味成分は、二番茶の3倍以上あるといわれ、一回で3煎ほど楽しむことができます。旬ならではのおいしい狭山茶を飲み、ほっとひと息つく時間を作ってみてはいかがでしょうか。

監修 狭山市茶業協会
問合せ 農業振興課へ内線2531

分かるかな？

今月の写真クイズ

写真は、今月号に掲載した写真の拡大写真です。何ページの何の写真でしょうか？



正解者の中から、抽選で5名に記念品を差し上げます。郵便はがきに、氏名、住所、電話番号、クイズの答えを記入して広報課宛(住所は裏表紙に記載)にお送りください。答えと一緒に広報さやまの感想やご意見もお寄せください。

締切り6月30日(火)

5月号の答え

5ページ・「ウイルスに負けない！狭山を支える人たちの『さやまのお店全力応援サイト』をオープン」の写真でした。



Contents



目次

今月の表紙



今月の表紙は、狭山保健所へ狭山新茶とバラの花束をプレゼントした際の様子です。最前線で日夜業務にあたる保健師の皆さんへの感謝と、少しでもリラックスしてもらえればという気持ちを込めました。

P3～11新型コロナウイルス感染症関連特集

- P3 公立の幼稚園、小・中学校が再開しました
- P4 公共施設の再開(予定)一覧
- P6 一日も早い支援を目指して
- P8 新型コロナウイルス感染症 狭山市の主な取り組み
- P10 新型コロナウイルス感染症の影響を受けた方への支援窓口
- P12 緊急事態宣言解除～新しい生活様式が始まります、市長が走る
- P13 狭山市子育てサイトHome Ciao! をご利用ください！
- P14 【特集】始めよう！フレイル予防 健康な生活を送るためには
- P18 情報ガイド
- P22 保健センター 7月のお知らせ
- P23 7月の相談案内
- P24 残しておきたい狭山の風景、もぐもぐsayama

新型コロナウイルス感染症の影響で、今月号は、一部コーナーの掲載を中止しています。ご了承ください。

目で見える「さやま」

人口と世帯(市民課)

※5月1日現在()内は前月比

男	75,427人(-45人)	転入等	606人
女	74,931人(+9人)	転出等	603人
合計	150,358人(-36人)	出生	82人
世帯	69,628世帯(+100世帯)	死亡	121人

5月の火災・救急件数(狭山消防署)

※4月16日～5月15日の累計

火災件数	救急出動件数
1件(その他1件)	490件(搬送人員428人)

交通事故・振り込め詐欺件数(狭山警察署)

※1月1日～5月15日の累計(狭山市分)

発生数	人身事故	死者	物損事故	振り込め詐欺
1,079件	122件	0人	957件	6件

公共施設の再開(予定)一覧 (5月31日現在)

再開日などは今後変更となる可能性があります。段階的に再開していく施設もあるため、詳細は利用する施設にお問い合わせください。

最新の情報はホームページをご確認ください



施設名	問合せ	再開(予定)日	再開に伴う制限など
市役所駐車場 ※休日開放	財産管理課	5/30	
入間川地区センター	☎2937-7423	5/30	・月～土曜日…8:30～17:15
入曽地域交流センター	☎2957-6615	6/1	・段階的に再開(貸館業務は一部制限を設け段階的に再行)
市民サービスコーナー(水野・広瀬)	水野☎2958-9052 広瀬☎2953-5746	5/26	
市民健康文化センター(サンパーク奥富)	☎2969-3809	6/16	・貸室のみ(温浴施設、トレーニングルームは段階的に再開)
狭山元気プラザ(さやま市民大学)	☎2968-6885	6/1	・段階的に再開
コミュニティセンター	☎2953-4007	6/2	//
市民センター	☎2954-2111	6/1	//
市民会館	☎2953-9101	6/3	//
奥富地区センター分室(奥富ふれあい館)	☎2954-4829	6/3	//
産業労働センター ※貸館業務	☎2946-7643	6/1	・一部制限を設け段階的に再開
商工会館 ※貸館業務	☎2954-3333	6/1	//
農村環境改善センター	☎2958-0595	6/19	//
リサイクルプラザ	☎2953-2831	6/19	・衣類・雑貨などの受付は当面休止
社会福祉会館 ※貸館業務	☎2954-0294	6/19	・平日夜間と土・日曜日を除く
児童館(4館)	中央☎2953-0208 狭山台☎2958-7407 広瀬☎2952-7120 水野☎2958-7992	6/6	・要電話予約 ・平日は乳幼児のみ、土・日曜日、祝日は児童生徒のみ ・市内在住者のみ ・プラネタリウムと館庭は利用休止 ・事業は中止
総合子育て支援センター(ちゃっぼ保育室は除く)	☎2937-3624	6/8	・要電話予約 ・開館は平日のみ ・フロア相談(予約のみ)・電話相談のみ ・事業は中止 ・赤ちゃんの駅は9:00～18:00
子育てプレイス(5か所)	新狭山☎2955-9336 稲荷山☎2953-0632 奥富☎2952-6801 水野☎2956-1351 広瀬☎2952-7140	6/8	・要電話予約 ・開館は平日のみ ・事業は中止
地域子育て支援センター(3か所)	みつばさ愛育園☎2952-3678 堀兼みつばさ保育園☎2957-4955 風の森みどり保育園☎2957-5335	6/8	
わいわいルーム御狩場	総合子育て支援センター☎2937-3624	9/4	
ふれあい健康センター(サビオ稲荷山)	☎2953-0577	6/19	・貸室のみ(プール、温浴施設、トレーニングルームは段階的に再開)
老人福祉センター(宝荘・寿荘・不老荘)	宝荘☎2952-7777 寿荘☎2959-7241 不老荘☎2957-3502	6/19 (不老荘は6/20)	・一部施設のみ(入浴施設、団体利用は当面休止)
智光山公園管理事務所	☎2953-5301	6/9	

施設名	問合せ	再開(予定)日	再開に伴う制限など
智光山公園テニスコート	智光山公園管理事務所☎2953-5301	6/9	・クラブハウスは利用休止(トイレのみ利用可) ・大会での利用は中止
智光山公園前山の池	☎2955-1167	6/16	・入場制限の実施 ・クラブハウスは利用休止(トイレ、受付は利用可)
智光山公園キャンプ場	智光山公園管理事務所☎2953-5301	休止	
都市緑化植物園(緑の相談所)	☎2952-6131	6/9	・屋内展示は中止
堀兼・上赤坂公園	☎2959-1200	6/9	・クラブハウスは利用休止(トイレは屋外にも設置) ・大会での利用は中止
新狭山公園	☎2954-4878	6/9	//
狭山台中央公園	☎2958-6794	6/9	//
鶉ノ木運動公園	☎2954-1483	6/9	・大会での利用は中止
上奥富運動公園	☎2953-0356	6/9	//
入曽多目的広場	みどり公園課	6/9	・テニスコートは利用休止 ・大会での利用は中止
広瀬河川敷公園	☎2954-6859	6/9	・大会での利用は中止
柏原河川敷公園	みどり公園課	6/9	//
下奥富運動公園	みどり公園課	6/9	//
河川敷中央公園	みどり公園課	6/9	//
笹井多目的広場	みどり公園課	6/9	//
公園施設の駐車場(智光山公園、堀兼・上赤坂公園、新狭山公園、狭山台中央公園、上奥富運動公園、鶉ノ木運動公園、河川敷中央公園、柏原河川敷公園)	みどり公園課	6/1	
公民館(10館)	中央☎2952-2230 富士見☎2959-0175 入曽☎2957-6615 水野☎2958-7991 堀兼☎2958-4050 狭山台☎2957-1271 新狭山☎2953-9034 奥富☎2954-4829 柏原☎2954-4731 広瀬☎2953-6500 水富☎2954-4730	6/19	・一部制限を設け段階的に再開
富士見集会所	☎2959-6230	6/19	//
市民総合体育館	☎2952-0511	7/1	//
地域スポーツ施設(狭山台体育館)	☎2958-1201	7/1	// (プールを除く)
生涯学習情報コーナー	☎2937-3621	6/19	
博物館	☎2955-3804	6/16	
中央図書館	☎2954-4646	5/26	・予約資料の貸出しのみ(館内の利用は段階的に再開)
狭山台図書館	☎2958-3801	5/26	//
学校開放施設	スポーツ振興課	未定	・学校の部活動などの活動状況を踏まえ判断
教育センター	☎2956-2299	6/1	
男女共同参画センター	☎2937-3617	6/1	・情報コーナーの利用を段階的に再開

一日も早い支援を目指して

新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、多くの方の生活を一変させました。市では一日も早く国からの給付金をお届けするとともに、市独自の支援策についても検討し、実行してきました。新しい生活様式に移行しつつある今、市民の方、市内事業者に向けて行った支援策についてお知らせします。

一丸となって困難に立ち向かう

新型コロナウイルス感染症対策
業務推進チーム 個人給付班



申請書の郵送準備をするようす

一日でも早く…

今回の特別定額給付金の給付にあたって、私たちが最も重きを置いたのは「市民の皆さんに、一日でも早く給付金をお届けすること」でした。

しかし、委託を予定していた業者のスケジュールでは、早くても申請書の送付が5月下旬になってしまい、目標とした5月の大型連休明けの申請書の送付から、大きく遅れを取る事が分かりました。そこで、私たちは全てを業者に頼らず、職員も汗をかいてこの危機を乗り越える判断をしました。とはいえ、初めての作業となるため、一つ一つが手探りの状態でした。

まず、壁として立ちちはだかったのが、どうすれば申請書を早く送付できるかということ。シ

ステムの導入まで2週間ほどかかることから、職員が申請書を送付するための暫定的なプログラムを作りました。

次に、申請書や封筒の印刷です。こちら職員が手作りで行いました。そのため、申請書が見づらいというご意見もいただきましたが、スピードを優先したため、ご容赦いただければと思います。

150人を動員し

申請書の封入作業は大型連休中の5月4・5日に職員、述べ約150人で実施。結果的に、5月8日には郵便局に持ち込むことができ、目標としていた連休明けの送付に至りました。

感謝の気持ちを励みに

返送していただいた申請書の中には「狭山市に住んで良かった」「休日出勤で作業してくれてありがとう」などといった激励



申請書の処理状況はホームページで毎日更新
※画像は6月2日時点のもの

新型コロナウイルス感染症対策
業務推進チーム 事業者支援班

「心をつなぐ」

事業者の支援を

世間が徐々に自粛ムードになると同時に、狭山の活力の源となっている事業者は、売り上げ減少などにより、苦しい資金繰りを強いられる状況となりました。その中で、「一つでも多くの事業者を救いたい」との気持ちから「3つの支援策を打ち出しました。」

融資制度の拡充

制度融資をより利用しやすい制度とするため行った、市内金融機関とのヒアリングで、これから事業者が厳しい状況となっていくことが予想されると伺い、3月5日、「狭山市緊急特別資金」の制度の緩和を行いました。その後、さらに経済状況が悪化する中、再度金融機関にも意見をいただき、4月14日、融資の限度額を3千万円に引き上げるなどの追加対策を改めて行いました。これは自治体独自の融資額としては県内トップクラス。日頃から多くの事業者が市の制度融資を積極的に利用しているという背景があるからこそ、今



テークアウトの注文を受ける市内飲食店

後も金融機関と連携を取り合い、状況に応じて柔軟に対応してまいります。

『支え合い、さやま』プロジェクト

また、狭山市ビジネスサポートセンター「Saya-Biz」には事業者から多くの相談が寄せられており、4月1日には、Saya-Bizと市、商工会議所が連携し、「さやまのお店全力応援サイト」を立ち上げました。このサイトに情報を掲載したお店では、テークアウトを推進したり、お店の仕様を変えてドライブスルーを始めたりと、そこには厳しい中でも積極的に売りに



リモートで相談を受ける Saya-Biz 小林センター長

げの向上を目指す姿が…。

事業者応援金

そこで、国の持続化給付金の条件に満たない、小規模事業者を支援できないものかと考えたことが、市独自の給付金事業「コロナに負けない！さやまの事業者応援金」を進めるきっかけとなりました。この応援金は、売り上げの減少割合が20%以上という要件に該当する事業者に一律支給するもので、10万円という額ではありませんが、少しでも助けになればという思いで打ち出



店舗へ出向き事業者応援金の案内をする職員

しました。

応援金事業で大切なのは、いかに多くの方に周知できるかです。商工会議所と協力し、多くのお店に伝わるよう、職員が直接店舗へ出向きました。出向いた店舗は約600軒。郵送を含めると約5千の事業者へ案内することができました。訪問の際には、感謝の言葉や近況報告をいただき、生の声を聞くことで地域の方々との結束力が強まっていくことを実感しました。

心をつなぐ

緊急事態宣言が発令されてから約2か月、これまで経験したことのない事態に直面しましたが、このような状況下でも事業

を継続してほしい、そのために市ができることは何かを考えてきました。常に意識していたのは皆さん「心をつなぐ」することです。売り上げが戻るまで、まだ時間はかかりそうですが、今後心をつなぐに、一緒に乗り越えていきますように。

コロナに負けない！
さやまの事業者応援金の詳細はこちら



新型コロナウイルス感染症

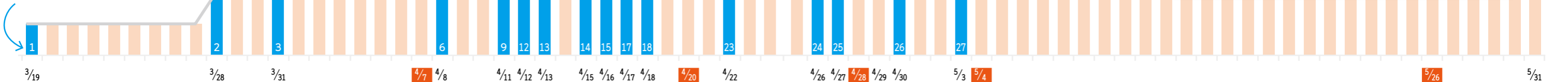
狭山市の主な取り組み (5月31日現在)

狭山市の取り組み

- | | |
|--|--|
| 1月24日 市公式ホームページに特設サイトを開設 | 4月28日 妊婦へマスクを5枚ずつ郵送で配布 |
| 3月 2日 民間保育施設へ消毒液を配布 | 4月29日 狭山市急患センターへガウン85着、キャップ85枚、
ゴーグル20個、N95マスク500枚を配布 |
| 3月 5日 狭山市中小企業融資(緊急特別資金)の利用条件を緩和・拡大 | 4月30日 特別定額給付金の申請書発送準備を開始 |
| 3月 7日 狭山市ビジネスサポートセンターでの事業者相談受付開始 | 5月 1日 特別定額給付金のオンライン申請の受付開始 |
| 3月19日 狭山市新型コロナウイルス感染症対策本部設置
市内で初の感染者を確認 | 5月 7日 社会福祉施設へマスク10,000枚を配布
狭山保健所へ市職員(保健師)を派遣
防災行政無線での給付金などに関する詐欺への注意喚起(~5月15日) |
| 4月 1日 「新型コロナに負けない『支えあい、さやま』プロジェクト」をスタート。第1弾『さやまのお店全力応援サイト』を開設 | 5月 8日 特別定額給付金の申請書を発送 |
| 4月 2日 医療機関へマスク1,000枚、消毒液1ℓボトル×30本を配布
社会福祉施設へマスク1,000枚、消毒液1ℓボトル×55本を配布 | 5月11日 狭山市ボランティアセンター子ども支援事業「子ども弁当」の実施
医療機関へN95マスク500枚を配布 |
| 4月10日 感染拡大予防チラシ「新型コロナを い・ち・こ・ろ・ナ!」や市長メッセージ、市自治会連合会長のメッセージの自治会班回覧を実施 | 5月12日 狭山市急患センターへN95マスク500枚を配布 |
| 4月14日 狭山市中小企業融資(緊急特別資金)をさらに緩和・拡大
妊娠の届け出をした妊婦へマスクを2枚ずつ配布開始 | 5月13日 医療機関へN95マスク100枚、市外医療機関へN95マスク200枚を配布 |
| 4月15日 教育施設へ消毒液を配布 | 5月15日 ひとり親子育て応援金の支給決定
特別定額給付金の支給開始 |
| 4月17日 医療機関で使用するN95マスク不足のため寄附を呼びかけ | 医療機関へN95マスク410枚、市外医療機関へN95マスク600枚を配布 |
| 4月18日 ケーブルテレビが親子向け遊び番組を提供
総合子育て支援センターと子育てプレイスでの相談対応を案内 | 5月18日 さやまっ子GIGAスクールの導入開始
「コロナに負けない! さやまの事業者応援金」の受付開始 |
| 4月24日 医療機関へマスク2,000枚、消毒液(詰替用)20ℓ×5箱を配布
社会福祉施設へマスク2,600枚、消毒液(詰替用)20ℓ×4箱を配布 | 5月20日 公共施設における新型コロナウイルス感染症拡大防止の基本的なガイドラインを作成
医療機関へN95マスク94枚を配布 |
| 4月27日 「新型コロナに負けない『支えあい、さやま』プロジェクト」第2弾『さやま大人の日替わり給食』を開始 | 5月21日 住居にお困りの方へ一時的に市営住宅を提供 |
| | 5月25日 狭山市医師会PCR検査センターの設置 |
| | 5月26日 医療機関へN95マスク100枚を配布 |
| | 5月28日 公共施設の使用制限などの対応方針の決定 |

狭山市内感染者数推移

数字は感染者数の累計です



埼玉県の動き

- | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------|----------------|-----------------|
| 2月1日 埼玉県で初の感染者を確認 | 4月7日 埼玉県に緊急事態宣言発令
学校の休校期間の延長要請 | 4月20日 新型コロナウイルス感染症
緊急経済対策が閣議決定 | 4月28日 学校の休校期間の延長要請 | 5月4日 緊急事態宣言の延長 | 5月26日 緊急事態宣言の解除 |
| 2月28日 学校の休校要請 | | | | | |

給付金

- 特別定額給付金の申請書発送準備を開始
- 特別定額給付金のオンライン申請の受付開始
- 特別定額給付金の申請書を発送
- ひとり親子育て応援金の支給決定
- 特別定額給付金の支給開始

事業者支援

- 狭山市中小企業融資(緊急特別資金)の利用条件を緩和・拡大
- 狭山市ビジネスサポートセンターでの事業者相談受付開始
- 「新型コロナに負けない『支えあい、さやま』プロジェクト」をスタート。第1弾『さやまのお店全力応援サイト』を開設
- 狭山市中小企業融資(緊急特別資金)をさらに緩和・拡大
- 「新型コロナに負けない『支えあい、さやま』プロジェクト」第2弾『さやま大人の日替わり給食』を開始
- 「コロナに負けない! さやまの事業者応援金」の受付開始

感染予防のための物資等援助

- 民間保育施設へ消毒液を配布
- 医療機関へマスク、消毒液、N95マスクを配布
- 社会福祉施設へマスク、消毒液を配布
- 教育施設へ消毒液を配布
- 妊婦へマスクを郵送で配布
- 市外医療機関へN95マスクを配布
- 狭山市急患センターへガウン、キャップ、ゴーグル、N95マスクを配布
- 妊娠の届け出をした妊婦へマスクを2枚ずつ配布
- 狭山保健所へ市職員(保健師)を派遣
- 狭山市ボランティアセンター子ども支援事業「子ども弁当」の実施



ありがとうございました

皆さまからの心温まる寄附をいただきました。
ありがとうございました。

- 3月5日 株式会社七星科学研究所
- 4月3日 株式会社ローンチジャパン、クーゲルフィッシュ合同会社
- 4月14日 狭山市社会福祉協議会
- 4月15・24日 東亜ディーケーケー株式会社
- 4月21日・5月7日 えのき眼科
- 4月23日 合同会社ホープ
- 4月27日 株式会社ユース
- 4月30日 東京都立東村山西高等学校
- 5月1日 株式会社柿沼呉服店
- 5月13日 一般社団法人生活支援事業所らーふ
- 5月14日 狭山・入間事業用自動車交通安全協会
- 5月27日 埼玉第一交通株式会社

そのほか市内外の多くの方

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた方への支援窓口 (5月31日現在) 【市】は市役所で行える手続

【個人向け】

内容や申請方法については、お問い合わせください。

●助成金・支援金・補助金・給付金(1回限りの支給。税金はかかりません)		
名称	内容	問合せ
特別定額給付金(総務省)【市】	家計への支援として、1人10万円を支給します。8月11日(火)が申請期限です。	狭山市特別定額給付金専用ダイヤル ☎0120-201-114
生活困窮者住居確保給付金【その他】	休業や失業などで収入が減少し、家賃の支払いに困っている方に支給します。	狭山市社会福祉協議会 ☎2956-7669
コロナに負けない！ひとり親子育て応援金【市】	児童扶養手当受給者に対し、児童1人あたり30,000円を支給します。 ※P19に関連情報あり	こども支援課(内線1536)
子育て世帯への臨時特別給付金【市】	児童手当を受給している世帯に対し、児童1人あたり10,000円を支給します。 ※P19に関連情報あり	こども支援課(内線1534)
国民健康保険の傷病手当金【市】	感染もしくは感染の疑いにより労務に服することができず、給与収入を得られない場合に支給します。	保険年金課(内線1051)
後期高齢者医療傷病手当金【市】	感染もしくは感染の疑いにより労務に服することができず、給与収入を得られない場合に支給します。	保険年金課(内線1574)
就学援助事業の学校給食費を食費支援事業として支給【市】	学校が休校となった4・5月分の学校給食費相当額を就学援助対象世帯に支給します。	学務課(内線5655)

●貸付・融資

名称	内容	問合せ
緊急的な狭山市奨学金の貸与【市】	休業などで収入が減少している世帯のお子さんや、就学のためのアルバイト収入が減少している学生への緊急的な奨学金です。	学務課(内線5655)
緊急小口資金の特例貸付【その他】	休業などで収入が減少し、緊急かつ一時的な生計維持が必要な方への特例貸付です。	狭山市社会福祉協議会 ☎2956-7665
総合支援資金の特例貸付【その他】	収入の減少や失業などで日常生活の維持が困難な方への特例貸付です。	狭山市社会福祉協議会 ☎2956-7665

●料金・税金等の納付の猶予・減免など

名称	内容	問合せ
水道料金・下水道使用料の支払猶予【市】	水道料金・下水道使用料の支払いが困難な方の支払猶予の相談を受け付けます。	狭山市上下水道お客様サービスセンター ☎2999-6077
市営住宅入居者の家賃減免【市】	収入が著しく減少したときは、市営住宅の家賃が減額になる場合があります。	住宅営繕課(内線2234)
市税等の徴収猶予【市】	2年2月1日から3年1月31日までに納期限が到来する市税等を、納期限から1年間猶予を受けられる場合があります。	収税課(内線1075)
市税の減免【市】	収入などの減少により、生活が著しく困難になったときは、市税の減免を受けられる場合があります。	市民税課(内線1094) 資産税課(内線1125)
国民健康保険税の減免【市】	世帯主の収入などの減少により、納付が困難になったときは、保険税の減免を受けられる場合があります。	保険年金課(内線1053)
介護保険料の減免【市】	収入などの減少により、納付が困難になったときは、保険料の減免を受けられる場合があります。	長寿安心課(内線1551)
後期高齢者医療保険料の徴収猶予・減免【市】	世帯主の収入などの減少により、納付が困難になったときは、保険料の徴収猶予や減免を受けられる場合があります。	保険年金課(内線1574)
国民年金保険料の免除、納付猶予【市】	2年2月以降の収入減少により、2年中の所得見込額が一定基準以下になれば、免除などが受けられる場合があります。	保険年金課(内線1055)
国民年金保険料の学生納付特例【市】	学生納付特例制度を利用する方で、学生証などの発行が遅延している場合は、ご相談ください。	保険年金課(内線1055)
国税の納税猶予【国】	国税の納付が困難な方の納税猶予の相談を受け付けます。	関東信越国税局猶予相談センター ☎048-615-3007
県税の納付猶予【県】	県税の納付が困難な方の納税猶予の相談を受け付けます。	所沢県税事務所 ☎2995-2112

●その他

名称	内容	問合せ
国民年金を受けている方の届書の提出【市】	提出期限が2年2月末日以降の現況届・生計維持確認届・障害状態確認届は、提出がない場合でも、当面の間年金の支払いが止まることはありません。	保険年金課(内線1055)

【事業者向け】

内容や申請方法については、お問い合わせください。

●助成金・支援金・補助金・給付金(1回のみ)の支給。税金の課税対象となります)		
名称	内容	問合せ
コロナに負けない！さやまの事業者応援金【市】	売上が減少する市内の個人事業主、小規模事業者、農業者などで、要件に該当する事業者に一律10万円を支給します。 ※P7に関連情報あり	産業振興課(内線2554)
持続化給付金(経済産業省)【国】	事業全般に広く使える給付金を支給します。(法人200万円、個人事業者100万円まで)	持続化給付金事業コールセンター ☎0120-115-570
持続化補助金(コロナ特別対応型)(中小企業基盤整備機構)【国】	小規模事業者の販路開拓などの取り組みを支援します。(補助率2/3、補助上限100万円)	全国商工会連合会 ☎03-6670-3960
埼玉県中小企業・個人事業主支援金【県】	県内中小企業者・個人事業主で、4月8日から5月6日までに、20日間以上休業した企業者を支援します(1事業所20万円、複数事業所30万円)。5月12日から31日までに、16日間以上休業した企業者を支援します(1事業所10万円)。	中小企業等支援相談窓口 ☎048-830-8291
雇用調整助成金【国】	臨時休業等により労働者の雇用維持を図った事業者、休業手当、賃金などの一部を助成します。(1人1日当たり8,330円が上限)	ハローワーク所沢 ☎2992-8609
働き方改革推進支援助成金(テレワークコース)【国】	在宅サテライトオフィスで就業するテレワークに取り組む中小企業者に、その実施に要した費用の一部を助成します。	テレワーク相談センター ☎0120-91-6479
テレワーク緊急導入奨励金【県】	緊急にテレワーク導入・拡充し、取組目標を達成した県内中小企業などに奨励金30万円を支給します。	一般社団法人埼玉県中小企業診断協会 ☎048-762-3040
小学校休業等対応助成金・支援金【国】	子どもの休校等に伴い休職・休業する保護者を雇用する企業(労働者1人8,330円上限)や個人で仕事をする方(1日当たり定額4,100円)を支援します。	学校等休業助成金・支援金等相談コールセンター ☎0120-60-3999

●貸付・融資

名称	内容	問合せ
狭山市緊急特別資金(新型コロナウイルス特例)【市】	運転資金3,000万円まで、年利1.0%、償還7年以内、据置2年以内。保証料は全額補助します。	商業観光課(内線2551)
埼玉県融資制度(埼玉県)【県】	中小企業者向けの融資制度です。	埼玉県産業労働部金融課 ☎048-830-3801
日本政策金融公庫の融資(日本政策金融公庫)【その他】	中小企業者向けの融資制度です。	日本政策金融公庫事業資金相談ダイヤル ☎0120-154-505

●料金・税金等の納付の猶予・減免など

名称	内容	問合せ
水道料金・下水道使用料の支払い猶予【市】	水道料金・下水道使用料の支払いが困難な方の支払猶予の相談を受け付けます。	狭山市上下水道お客様サービスセンター ☎2999-6077
市税の徴収猶予【市】	2年2月1日から3年1月31日までに納期限が到来する市税等を、納期限から1年間猶予を受けられる場合があります。	収税課(内線1075)
国税の納税猶予【国】	国税の納付が困難な方の納税猶予の相談を受け付けます。	関東信越国税局猶予相談センター ☎048-615-3007
県税の納付猶予【県】	県税の納付が困難な方の納税猶予の相談を受け付けます。	所沢県税事務所 ☎2995-2112

●相談窓口

名称	内容	問合せ
狭山市ビジネスサポートセンター(Saya-Biz)【市】	売り上げ減少が出た中小企業者、個人事業主等の経営相談を受け付けます。	狭山市ビジネスサポートセンター(Saya-Biz) ☎2946-8751
農業者・食品事業者等の支援策・相談(農林水産省関東農政局)【国】	農業者・食品事業者等向けの感染症に関する相談を受け付けます。	関東農政局企画調整室 ☎048-740-0311
商工業者の経営や融資に関する相談【その他】	商工業者の経営や融資に関する相談を受け付けます。	狭山商工会議所 ☎2954-3333

●その他

名称	内容	問合せ
セーフティネット保証4号認定・セーフティネット保証5号認定【市】	融資等の制度を利用するための認定書を発行します。	商業観光課(内線2551)
危機関連保証認定【市】	融資等の制度を利用するための認定書を発行します。	商業観光課(内線2551)
「さやまのお店全力応援サイト」	テークアウトができるお店やリモートワークを応援するお店などを掲載しています。	狭山商工会議所 ☎2954-3333

Home Ciao!

をご利用ください!

「Home Ciao!」は、Home(家庭、故郷)と親しい間柄であいさつに用いるCiao(チャオ)、そして特産の狭山茶を組み合わせましたものです

公式ホームページからワンクリック!



子育て情報が、市公式ホームページのどこに載っているか「分からない」「探しづらい」の悩みを解消しました。

一人で悩んでいませんか? **相談先** がすぐに見つかる

妊娠や出産、子育てのことで悩みや不安を感じたときには、「相談・支援」の項目から相談先を探ることができます。狭山市では、妊娠期から子どもの就学前まで、助産師や保健師、保育士など専門の相談員が切れ目ないサポート(利用者支援事業)を行っています。ちょっとしたことでも、お気軽にご相談ください。

相談・問合せ

- ▶妊娠・子育て期の母子保健相談は保健センターへ ☎2937-3916
- ▶乳幼児期の子育て相談は総合子育て支援センターへ ☎2937-3626
- ▶保育園・幼稚園入所(園)相談は保育幼稚園課へ 内線1532

狭山市で子育てをする方々にご利用いただけるサイトが3月からオープンしています。妊娠期から子育て世代に必要な手続きや制度のご案内など、子育てに関する情報を発信しており、スマートフォンとパソコンで、同じ情報をご覧いただけます。



▲Home Ciao! はこちら

今回は、子育てサイトのイチオシポイントをご紹介します!

「目的別」「年齢別」に情報を探することができる

わかりやすいアイコンなどで、情報を整理しました。

- 1 急な病気やけがなどの場合に役立つ「緊急」ボタン
- 2 「手当・助成」「おでかけ」などの目的別のアイコン
- 3 「赤ちゃん」「小学生」などの年齢別のアイコン



緊急事態宣言解除～新しい生活様式が始まります

全国で緊急事態宣言が解除されましたが、新型コロナウイルス感染症は完全に終息した訳ではありません。再度流行する恐れもあるため、厚生労働省が提唱する「新しい生活様式」を実践し、日常生活から感染を予防しましょう。

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m(最低1m)** 空ける。
- 遊びに行くなら**屋内より屋外**を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするとき、**症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う(手指消毒薬の使用も可)

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒**
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「**3密**」の回避(密集、密接、密閉)
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



出典：厚生労働省ホームページ

ONE for All 市長が走る!

「新しい生活様式」へ

5月25日、政府による緊急事態宣言が全面解除となりました。これからは「新しい生活様式」を心がけながら、日常生活を徐々に取り戻していくこととなります。4月中旬ごろは感染がどこまで広がるか分からないという恐怖を感じていました。感染の拡大を最小限にとどめ、今日を迎えることができたのも、市民の皆さんや医療・福祉分野などで従事する皆さんのご尽力のおかげです。心から感謝とお礼を申し上げます。

さて、一律10万円を給付する「特別定額給付金」ですが、本市では8割以上の方へ給付済みです。連休や土日を使い、職員が一丸となって作業を行ったことで、県内でも早い対応ができたと考えています。多くの方から「素早い対応に感謝します」「狭山に住んで良かった」などのお手紙をいただき、インターネット上にも大変多くの激励の言葉が寄せられたことに、本当に感謝しています。

誰も経験したことのない非常事態だからこそ、「今やらなきゃ、いつやるとだ!」「困っている人のために一日も早く」という熱い思いを持つ職員は、誇りに思うと同時にまちづくりの原動力となっています。



中学校の感染予防対策を確認しました

市長の主な動き

○5/1~5/28...新型コロナウイルス感染症対策総括チーム打ち合わせ ○5/1・8・28...狭山ケーブルテレビ「タウンニュース」収録 ○5/1・7・14...新型コロナウイルス感染症に関する物品の寄附受理 ○5/7...新型コロナウイルス感染症に係る派遣職員激励 ○5/11・22・26・28...新型コロナウイルス感染症対策本部会議 ○5/15...市議会第1回臨時会 ○5/18...都市緑化植物園で育てたバラで作った花束と狭山新茶の贈答セレモニー

始めよう！
フレイル予防

健康な生活を送るためには

社会参加

栄養

運動

最近、介護予防に関するニュースなどで取り上げられることが多くなってきた「フレイル」。「フレイル」とは、「年をとって心身の活動(筋力・認知機能・社会とのつながり)が低下した状態」のことです。健康な状態から、日常生活でサポートが必要となる要介護状態のちよつど真ん中の状態を意味します。多くの人がフレイルの時期を経て、要介護状態となっていることから、フレイルを予防することが元気に過ごし続けるためのポイントといわれています。

今から始めよう

外出の機会が減ってしまつて家にこもりがちとなり、動くもおっくうになってくると、気持ちもだんだん内向きに…。そのままのせいで諦めていると、要介護状態になってしまいます。フレイルやその前段階のうちに予防に取り組むことで、健康な状態に戻ることが出来ます。動けなくなるのは「年のせい」と思わず、フレイルの兆候に早く気づくことが大切です。

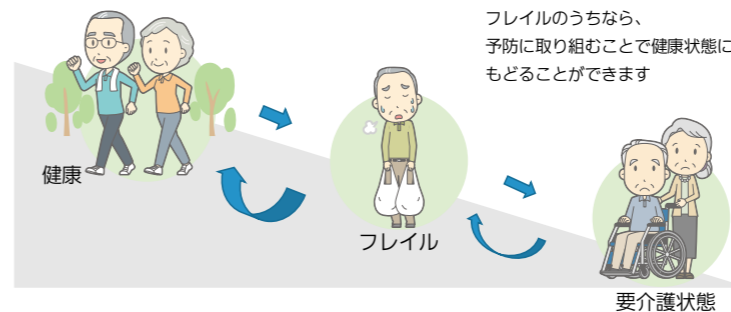
フレイルを予防するためには三つのポイントがあります。社会との関わりを持つ「社会参加」、栄養に気を付けたバランスの良い食事を一日三食摂取すること、そして適度な「運動」を継続的に行うこと。どれか一つだけではなく、この三つをつまぐ自分の生活サイクルに組み入れていくことがより効果を高めます。

やってみようフレイルチェック

- 半年で体重が2～3キロ減った
- 疲れやすくなった
- 外出がおっくうになってきた
- 歩くのが遅くなった
- 筋力(握力)が低下した

- 1～2項目は、フレイルの前段階
- 3項目以上は、フレイルの疑いあり

フレイルのうちなら、予防に取り組むことで健康状態にもどることができます



生活を楽しく！それが継続のコツ



入間川病院の理学療法士
西村大毅さん

人は年齢を重ねることで身体機能や認知機能が低下するなど、健康への不安が増えます。筋力低下によって外出機会が減少すると、運動量が減り、食欲がわかず栄養不良が生じ、さらに筋力低下が助長されます。ちょっとしたきっかけが原因で悪循環に陥り、これが続くと要介護状態に近づく危険が…。悪循環に陥らないためには、筋力訓練や有酸素運動(ウォーキング)などの運動を継続することが大切です。継続のコツは「楽しむこと」「認め合うこと」。家の外に出て社会との関係を持ち、運動し、心と体の充実を得ることがフレイル予防につながります。



予防ポイント1 社会参加

趣味やボランティア、就労など、社会と関わりを持つことが大切です。社会参加の機会が少なくなるとフレイル状態になりやすいことが分かってきました。友達とおしゃべりや食事などでも構いません、自分に合った活動を見つけましょう。



予防ポイント2 栄養

筋肉の元となる魚・肉・卵・大豆製品を毎日の食事に適量取り入れましょう。骨を強くする牛乳・乳製品も積極的に。よく噛んで食べることも重要です。よく噛むことは、消化吸収を助け、脳の働きを活性化させます。

しかし、1日に必要な食材の適量がどのくらいを確認するのはとても大変です。そこで目安になるのが自身の手。タンパク質である肉類、魚介類、大豆製品は片手のひらにのる分、牛乳はコップ1杯、野菜は生であれば両手のひらと考えると分かりやすいでしょう。

(1)
1日3食の
バランスの良い食事
(主食・主菜・副菜・汁物)

＜1日の目安量＞

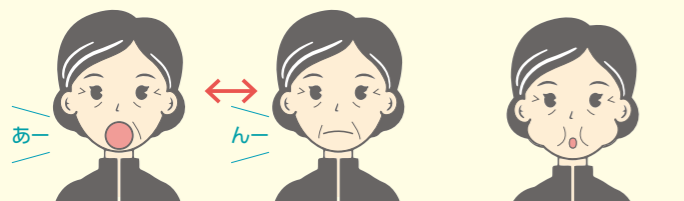


(2)
口腔機能を維持

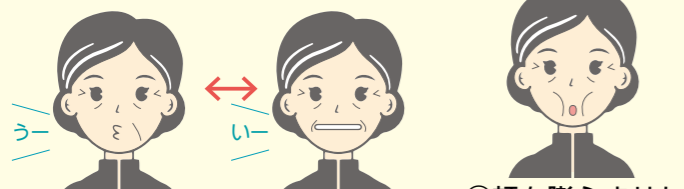
口腔機能の維持は口を動かすこと。そのためおしゃべりも大切です。また、普段の生活に口腔体操を取り入れることで、唾液がよく出るようになり、飲み込みもしやすくなります。

口の体操

頬の体操



①口を大きく開けて「あー」、次に口を閉じて「んー」



②口をすぼめて「うー」、次に口を横に引いて「いー」

①頬を膨らませたり、すぼめたりします。

● 口腔体操 (1つの体操で3回×食事の前に)

舌の体操

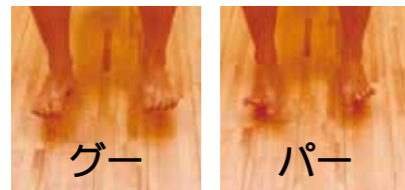


①舌を出したり引っ込めたりします。 ②舌を左右に動かします。 ③舌を上下に動かします。

● 1つの運動で10～15回×2セット

足指グーパー

足の指をしっかりと握り、じゃんけんの「グー」に。次に足の指を大きく開いて「パー」にします。



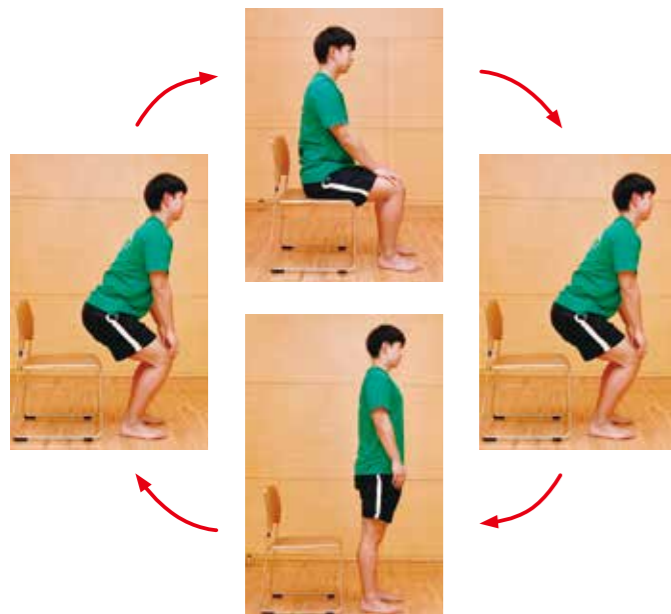
片足立ち

いすの背を持ち、床から5cm程度片足を上げて1分間静止します。(左右それぞれ) 1日3回×1～2セットが目安です。



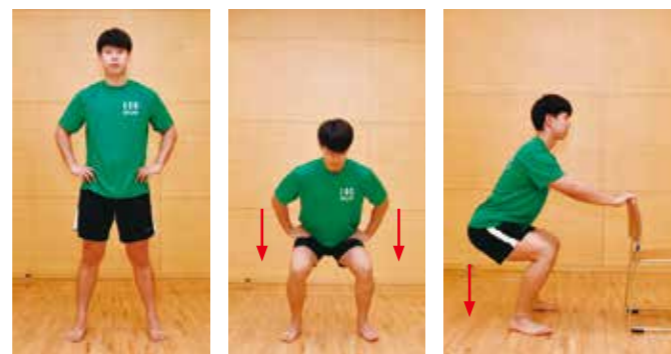
いすの座り立ち運動

いすに座って立ち上がる動作を繰り返します。動作はゆっくりと足裏全体は床に付くように意識しながら行いましょう。



スクワット運動

両足を肩幅より広めに開き、いすに腰掛けるように、深呼吸をして1・2・3・4とカウントしながらゆっくりと腰を下ろします。同じようにカウントしながら立ち上がります。ひざはつま先より前に出さないように注意しましょう。不安定な場合はいすにつかまって行います。



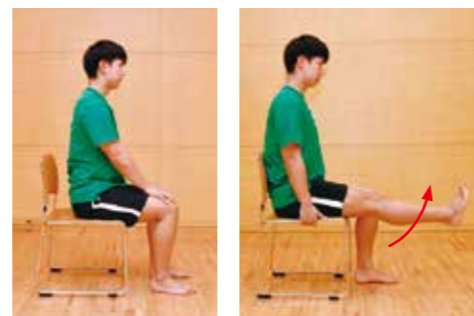
つま先立ち・かかと立ち

いすの背につかまり立ち、かかとを上げます。次に、つま先を上げます。



ひざの曲げ伸ばし

いすに深く座り、1・2・3・4・5とカウントしながらゆっくりと片足を水平になるまで上げます。同じようにカウントしながら足を下ろします。(左右それぞれ)



問合せ 長寿安心課へ内線1553

予防ポイント3
運動

ウォーキングなどのちょっとした運動でも、継続的に行うことで筋力の低下を防ぐことができます。自宅で気軽に取り組めるトレーニングを紹介するので、無理をせずに続けて取り組んでみましょう。

また、規則正しい生活を送ることも大切です。テレビやラジオの体操などを毎日利用するのもよいでしょう。

★理学療法士と一緒に自宅でできる運動の動画を配信しています



● 1ポーズ 10～15秒×2セット

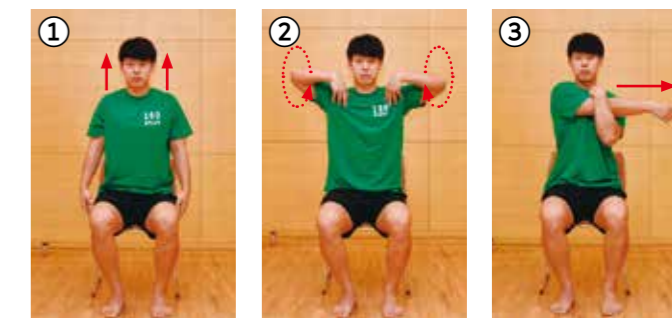
体幹ストレッチ

- ①手を組んで上に大きく伸びます。
- ②手を組んで、おへそを見るようにして前に伸びます。
- ③いすの手前に座り、手を後ろで組み胸を開きます。



肩のストレッチ

- ①肩をゆっくり上げます。
- ②肩をゆっくり回します。
- ③片腕を前に伸ばし、もう片方の腕で横にします。肩甲骨のあたりを伸ばします。(左右それぞれ)



首のストレッチ

片手で頭を支え横に倒します。(左右それぞれ)



腰のストレッチ

腕を伸ばして、指先を見ながらゆっくりと腰をひねります。(左右それぞれ)



腿のストレッチ

背筋を伸ばして状態を前に倒し、ひざの裏側を伸ばします。(左右それぞれ)



情報ガイド

- 市政 ● 暮らす ● 学ぶ・楽しむ
- 募集 ● 官公庁など

- 主に市からのお知らせを掲載します
- 「定員」は原則として先着順、「場所」の掲載がない催しは問合せ場所が会場、「費用」の掲載がないものは無料です
- 公式ホームページではさらに多くの情報をご覧ください



市政

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、今月号の「学ぶ・楽しむ」の掲載はお休みさせていただきます。

ありがとうございます

- 温かい寄附をいただきました。厚くお礼を申し上げます。
- ふるさとモノづくり応援プロジェクト事業のために
- 栄香料株式会社から10万円 児童福祉のために
- NPO法人ユーアイネット 柏原から2万6千500円
- 芸術文化振興のために
- 梅原万奈氏から吉野弘氏の書 作品27点、書籍14冊
- 池原昭治氏から自作品の童絵 5点と書籍6冊、スケッチブックなど
- 小・中学生の文化・体育・スポーツ振興のために
- 青梅信用金庫から20万円とテナント2張り
- 乳幼児の情操教育のために
- 石井聖岳氏からイラスト1点と絵本2冊
- 青い実学園の園児のために
- 卒園児の保護者からひとり用

トランポリンとビッグブック 2冊

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために

一般社団法人生活支援事務所らーふからフェイスシールド 55個

えのき眼科からマスク1万枚と消毒液

株式会社ユースから大人用マスク5千枚と子ども用マスク5千枚

合同会社ホープからマスク2千枚

東京都立東村山西高等学校からN95マスク1千500枚

田中智哉氏からマスク1千枚

前田華氏・瑞希氏からN95マスク10枚

嶋田津美子氏からN95マスク21枚とDS-1マスク20枚

馬渡美奈子氏からN95マスク30枚

宮島麻美氏からN95マスク4枚

狭山市自治会連合会の役員が決定

自治会連合会は、「輪になって地域とともに住みよい狭山をスローガンに、各自治会や地区自治会連合会、狭山市と連携を密にして、自治会相互の交流を

緊急地震速報の訓練放送を実施



全国瞬時警報システム(Jアラート※)を利用した訓練放送を行います。実際の災害とお間違えにならないようご注意ください。Jアラートを利用した放送は、緊急度が高い情報であり、一斉放送となるため、聞き取りにくい場合があります。

なお、気象状況などにより、予告なく中止する場合があります。

日時 6月17日(水)、10時ごろ
放送内容 「こちらは防災さやまです。ただいまから訓練放送を行います」(緊急地震速報チャイム音)「緊急地震速報。大地震です。大地震です。これは訓練放送です」(3回繰り返す)「こちらは防災さやまです。これで、訓練放送を終わります」

※大規模地震などの緊急事態が発生した場合、国が情報を送信して市区町村の防災行政無線を自動起動し、住民などに瞬時に情報を伝達するシステム

問合せ 危機管理課へ内線3694

2512

市町村振興宝くじ(サマージャンボ宝くじなど)

宝くじの収益金は、市町村の住みよいまちづくりのために使われます。

発売期間 7月14日(火)～8月14日(金) ※全国の宝くじ売り場で販売

抽選日 8月21日(金)

問合せ 財政課内線7113か(公財)埼玉県市町村振興協会へ ☎048・822・5004

住民票の写しなどのコンビニ交付を一時休止します

休止日時 7月15日(水)～6時30分～23時
休止対象証明書類 ①住民票の写し、印鑑登録証明書 ②課税・非課税(所得)証明書 ③市民税・県民税納税証明書
問合せ ①市民課へ内線1003 ②市民税課へ内線1009、6 ③収税課へ内線1079

暮らす

児童虐待のメール通報

市公式ホームページから、児

童虐待の通報をメールフォームで行えるようになりました。



緊急の場合は、警察(☎110)や児童相談所(☎189)にご連絡ください。

問合せ こども支援課へ内線1537

令和2年狭山市入間川七たまりり開催休止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、東京オリンピックと聖火リレーは延期されませんが、狭山市入間川七たまりりも来場者や参加者の安全面を十分に確保することが困難であることから、開催いたしません。

問合せ 商業観光課内狭山市入

都市計画の変更案の縦覧

川越増形地区産業団地整備事業(施行区域に狭山市大字柏原新田の一部を含む)に伴い、市の都市計画の変更を予定しています。手続きを進めるにあたり、都市計画法第17条に基づく縦覧を行います。

縦覧/日時 6月18日(木)～7月2日(木)、8時30分～17時15分 内容 ①防火および準防火地域の変更 ②地区計画の変更 場所 都市計画課(ホームページでも閲覧可)

案に対する意見書の提出/対象市内在住か、利害関係を有する方 提出方法 6月18日(木)～7月2日(木)(必着)に、「意見書」(都市計画課に用意。ホームページからもダウンロード可)を同課へ(郵送可)

問合せ 都市計画課へ内線2216

間川七たまりり実行委員会事務局内線2551か狭山商工大会議所へ☎2954・3333

雨水貯留・浸透施設の新設の補助



対象 市内に住所・自己居住用住宅があり、新たに雨水貯留・浸透施設を設置しようとする方で、3年3月中旬までに設置が完了する方

補助額 設置に要する費用の2分の1。ただし、簡易貯留施設(タンク)は3万円、地下浸透施設(ポンプ)は4万円が上限 ※事前に申請が必要

申込み 申請書(道路雨水課に用意。ホームページからもダウンロード可)と必要書類を持って同課へ内線2152

子育て世帯への臨時特別給付金を支給

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている子育て世帯の支援策として、臨時特別給付金を支給します。申請は不要です(公務員は申請が必要)。

対象 2年4月分(3月分を含む)の児童手当の受給者(特例給付の受給者は対象外)

児童手当の現況届は6月30日までに

現況届は、児童手当を引き続き受ける要件を満たしているかを確認するための手続きです。対象者には6月上旬に現況届を送付しましたので、必要事項を記入の上、提出してください。新型コロナウイルス感染症の感染拡大を予防するため、郵送での提出にご協力をお願いします。なお、公務員は勤務先での手続きが必要です。



対象 6月1日現在、児童手当を受けている方 ※出生や転入の場合には、新たに申請が必要です。原則として、申請日の翌月分からの支給となります

提出期限 6月30日(火)
提出場所 こども支援課、地区センター
問合せ こども支援課へ内線1534

アイドリング・ストップにご協力を

県の条例で、自動車を駐車したときには、エンジンを停止することが義務付けられています。

また、駐車場の規模が20台以上か500平方メートル以上の場合、設置者や管理者は看板などでアイドリング・ストップを周知する義務があります。地球温暖化や大気汚染の原因、近隣への迷惑になるため、不要なアイドリングはやめましょう。

問合せ 環境課へ内線3681



暮らし

期限内納付にご協力を

6月上旬に市民税・県民税の

納税通知書を発送する予定です。第1期の納期限は、6月30日(火)です。期限内の納付にご協力ください。
問合せ 市民税課へ内線1094



相談無料！
秘密は厳守します

お気軽にご相談ください

人権擁護委員(人権相談)

パワハラやインターネットでの誹謗中傷など、人権侵害に関する相談を受け付けています。また、市民の皆さんに人権への理解を深めてもらうため、啓発活動などを行っています。
相談日時 毎月第2水曜日の10時～15時
相談場所 市民相談室

氏名	地区	氏名	地区
磯部 静夫	入間川	川田 千春	柏原
千葉 収 <small>おさむ</small>	入間川	朝長 里美	水富
小川 洋之 <small>ひろし</small>	入曾	関谷 秀子	新狭山
高橋 光幸 <small>ひかりち</small>	入曾	はねだ 田伸子	狭山台
奥 富孝	堀 兼	八瀬 邊裕子	狭山台
梅田 実	奥 富		

行政相談委員(行政相談)

行政に対する意見や要望、苦情などを聴いて行政機関に伝え、問題の解決に努めています。
相談日時 毎月第3月曜日の10時～15時
相談場所 市民相談室
相談員 齋藤 太紀雄、中島 とみ江
問合せ 市民相談室へ内線1141
※7月の相談案内は23ページに掲載しています

熱中症にご注意を

気温が急上昇するこの時季、次のことに注意し、熱中症を防ぎましょう。
▼上手にエアコンを使用する
▼水分や塩分を小まめに補給する
▼マスクを着用する場合は、体が熱を持ちやすくなるため水分を小まめに補給する
▼おかしいと思ったら病院へ行く
▼周りの人の体調にも気配りをする
問合せ 健康づくり支援課へ ☎2956・8050



国民年金保険料の免除制度と納付猶予制度

経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な方は、「保険料免除」や「納付猶予」(50歳未満の方)を申請できます。
保険料の未納期間があると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合がありますので、納付が困難な方は申請してください(審査あり)。2年1か月前までさかのぼった申請が可能。2年度分(2年7月分から3年6月分)の申請は、7月1日(水)からです。なお、郵送での手続きも可能ですので、お問い合わせください。

市営住宅の入居登録を受け付け

対象 次の全てに該当する方
▼2年6月1日以前から市内在住
▼前年の収入が基準内
▼住宅に困っている
▼単身者は60歳以上など
※住宅営繕課で募集案内を配布。障害をお持ちの方はご相談ください。
申込み 6月25日(木)～30日(火)に同課へ内線2235

募集

男女共同参画事業のボランティアスタッフ

対象 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方
活動内容 情報紙の編集や講演会などの補助
日時 7月9日(木)、10時～17時
場所 西武池袋本店7階
問合せ 東京総合行政相談所へ ☎03・3987・0229

市民のイベント

市民の皆さんからの情報を掲載します。内容を確認し、判断の上ご参加ください。なお、同一団体・個人での掲載は1年(4月～翌年3月まで)に4回までです。
●山ゆりが咲きます
日時 7月上旬～中旬 場所 稲荷山公園北斜面緑地 問合せ 稲荷山・山ゆりの会・福田朝男さんへ ☎0800・1186・8355
●ふれあい看護体験
対象 高校生～おおむね40歳の方
日時 7月27日(月)～31日(金)、8時45分～17時 場所 大生病院(水野) 定員10名 申込み 同病院看護部・細田和代さんへ ☎2957・1141
●ゆかたを一人で美しく着よう
対象 女性の方(未就学児の同伴可) 日時 7月3・17日(金)、13時～16時 場所 富士見集会所 定員各5名 申込み 富士見初心者着装同好会・阿部真知子さんへ ☎2958・4325

消費者ホット情報

新型コロナウイルス感染症に便乗した悪質商法に注意!

- 在宅で高収入
在宅勤務や、収入が減った方が増える中「在宅でもうかる」などと副業を勧誘する無料通話アプリなどのSNSへの投稿が増えています。投資の情報商材を買わされたり、登録料などを次々と請求されたりする場合がありますので注意が必要です。
- 注文していないマスクが届いた
一方的に商品を送り付けて、高額な代金を請求してくるものは「送り付け商法」です。身に覚えのないものは、受け取りを拒否してください。受け取ってしまった場合はご相談ください。
- 給付金の申請手続き
給付金の申請手続きを装い、個人情報を聞き出そうとする電話やメールが急増しています。むやみに個人情報を伝えないようにしましょう。
相談・問合せ 月～金曜日の9時30分～16時に消費生活センターへ ☎2954-7799

生ごみ、捨てる前にひとしほり

無料特設行政相談
内容 登記、労働、相続、税金に関する相談

今月の納期…6月30日(火)です

- ▶市民税・県民税(1期)
- ▶国民健康保険税(過年3期)
- ▶介護保険料(過年3期)
- 問合せ 収税課へ内線1075
- ▶後期高齢者医療保険料(過年3期)
- 問合せ 保険年金課へ内線1574

市公式ホームページの有料バナー広告を募集

お店や会社のPR、求人情報などにぜひご利用ください。詳細は、市の公式ホームページなどでご案内しています。
問合せ 広報課へ内線7163

7月の相談案内

※いずれの相談も無料で行っています。なお、相談日程は変更になる場合もありますので、事前にご連絡をお願いします

	相談種類	相談日	時間	相談員	問合せ
一般・行政・人権・法律	一般相談	毎週月～金曜日	9時～12時 13時～16時	一般相談員	市民相談室 内線1140
	法律相談(予約制)	第1～3、5木曜日	13時～17時	弁護士	
	行政相談	7月20日(月)	10時～15時	行政相談委員	
	人権相談	7月 8日(水)	10時～15時	人権擁護委員	
	税務相談(予約制)	7月 7日(火)	13時～16時	税理士	
	交通事故相談	7月15日(水)	10時～15時	交通事故相談員	
	女性生活相談(予約制)	7月 3日(金)・ 21日(火)・28日(火)	10時～15時	女性専門相談員	
	建築・不動産相談	7月14日(火)	13時～16時	専門相談員	
	行政書士相談	7月22日(水)	13時～15時	行政書士	
	消費生活の相談	毎週月～金曜日	9時30分～12時 13時～16時	消費生活相談員	
健康	一般健康相談 (保健・栄養・歯科/予約制)	7月15日(水)	9時～12時30分	保健師、管理栄養士、歯科衛生士	2959-5811
	精神保健相談(予約制)	7月 3日(金)	9時30分～12時	精神科医	
	薬事相談(予約制)	電話相談で後日指定		薬剤師	
子ども・教育	家庭児童相談	毎週月～金曜日	9時～17時	家庭児童相談員	内線1535
	ひとり親家庭の生活・就業相談	毎週月～金曜日	9時～17時	母子・父子自立支援員	内線1539
	子育て相談 (就学前の乳幼児が対象)	毎日	9時～18時	子育て相談員、保育士	2937-3626
	教育相談・電話教育相談(小・中学生に関する相談が対象)	毎週月～金曜日	9時～17時	教育相談員	2956-2293
就職・労働	障害者就労相談	毎週月～金曜日	9時～17時	就労支援員	2937-7864
	雇用相談	毎週月～金曜日	10時～17時	職業安定所相談員	2952-0901
	離職者支援総合相談	毎週月～金曜日	9時～12時 13時～17時	産業労働センター職員	2946-7643
	若者のための就職相談 (45歳までが対象/予約優先)	毎週土・第2・4月曜日	13時～17時	産業・中級教育カウンセラー	2946-7643
	労働相談(予約優先)	7月 1日(水) 7月15日(水)	13時～16時20分 16時～19時20分	社会保険労務士、労務アドバイザー	2946-7643
	内職相談(予約優先)	毎週火・木曜日	10時～12時 13時～16時	内職相談員	2946-7643
	農家相談(予約制)	7月27日(月)	9時～12時	狭山市農業委員会会長	内線6081
障害のある方	障害者基幹相談支援センター	毎週月～金曜日	9時～17時	相談支援専門員	☎2937-7771 ☎2937-7772
	大樹の家「生活支援室」	毎週月～金曜日	9時～18時	相談支援専門員	☎2955-2946 ☎2955-2942
	生活支援センター「日向」	毎週月～金曜日	9時～17時	相談支援専門員	☎2969-7755 ☎2969-7756
	地域生活支援センター「スペース さすな」	毎週火～土曜日	11時～18時	相談支援専門員	☎2900-3331 ☎2953-2341
その他	マンション管理相談 (予約制)	7月22日(水)	9時30分 10時30分	狭山市マンション管理相談員	内線2223
	心配ごと相談(法律相談/予約制)	7月17日(金)	14時～16時	弁護士	2954-0294
	権利擁護法律相談(予約制)	7月 3日(金)	10時～12時	弁護士	2956-7665
	認知症相談ホットライン(電話相談)	毎週水曜日	9時～11時30分	保健師	2955-7031

※建築・不動産相談は、毎月の相談が、宅建協会彩西支部・埼玉土建狭山支部・司法書士会所沢支部、偶数月の相談が、建築士会狭山支部・土地家屋調査士会狭山支部の協力を得ています。また、行政書士相談は、行政書士会狭山支部の協力を得ています

保健センター 7月のお知らせ

保健センター ☎2959-5811
〒350-1304 狭山台3-24 ☎2959-3074

■母子の健康のために

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、事業を中止または延期する場合があります。最新情報は市公式ホームページでご確認ください

乳幼児健康診査

3月から一部の乳幼児健康診査を見合わせたため、健康カレンダーに掲載した内容とは異なります。対象の方には個別に通知します。

乳幼児健康相談・身体計測

対象▶相談…就学前の乳幼児 ▶身体計測のみ…1歳未満
日時1日(水)、9時～10時 持参品親子(母子)健康手帳

離乳食講習会・試食と相談

対象4～12か月頃の乳児 ※何回でも参加可 日時1日(水)、9時30分～11時

助産師による母乳相談

対象母乳で育児をしている方 ※申し込みが必要。専用電話(月～金曜日、9時～17時)へ ☎2937-3916 日時16日(木)、13時30分～16時

ぱくぱくベビー

対象5～8か月児と保護者 内容絵本の読み聞かせ、離乳食の試食、歯の話 日時9日(木)、9時30分～12時 定員18組 ※申し込みが必要

すくすくベビー

対象2～3か月児と保護者(第1子優先) 内容保健師の話(交流会)、保育士の話(遊び場紹介、親子遊び)、体重測定 日時16日(木)、10時～11時30分 定員10組 持参品親子(母子)健康手帳、バスタオル ※申し込みが必要

マタニティスクール(2日間コース)

対象8月24日～3年1月11日に出産予定の妊婦 日時20日(月)・27日(月)、9時30分～12時 ※申し込みが必要、1日のみの参加も可

B C G

対象元年12月～2年1月生まれ 日時6日(月)、10時～11時 持参品親子(母子)健康手帳、予防接種予診票 ※1歳未満までに1回接種、保護者以外が同伴する場合は委任状が必要

■成人の健康のために

成人検(健)診の申し込み

▶保健センターで受診
申し込みが必要。直接窓口か専用電話へ ☎2959-1311(祝日を除く月～金曜日の9時～16時)
※大腸がん(受付13時～16時)、肺検診(受付13時～15時)は、健康診査と同日に40歳以上の方を対象に実施。申し込みは不要
※6月22日(月)～26日(金)の胃がん検診・大腸がん検診・肺検診・健康診査は中止となりました

▶市内指定医療機関で受診
詳細は、すこやかさやま健康カレンダーをご覧ください。
※緊急事態宣言の解除に伴い、がん検診・成人歯科健診は再開しております



申込期限	実施月	実施日		
		胃がん検診 対象50歳以上で 元年度未受診者	乳がん検診 対象40歳以上で 元年度未受診者	健康診査 対象30～39歳
6月19日(金)	7月	17日(金)、20日(月)～ 22日(水)、27日(月)		17日(金)、20日(月)～ 22日(水)、27日(月)
8月20日(木)	9月	7日(月)～11日(金)	16日(水)～18日(金)、 23日(水)、24日(木)	7日(月)～11日(金)

■急な病気・けがのとき(診療内容など受診前に施設・病院にお問い合わせください)

初期救急診療(電話対応は診療時間内。受け付けは診療終了時間30分前まで)

診療施設	夜間			日曜・祝日の昼間		
	診療日	診療科目	診療時間	7月の診療日	診療科目	診療時間
狭山市急患センター ☎2958-8771	火・水・金曜日	内科 小児科 ※1	19時30分 ～22時30分	5・12・19 ・23・24・26日	内科・外科 小児科 ※1 歯科	9時～12時、13時～17時 9時～12時
入間市夜間診療所 ☎2966-5515	日・月・木・土曜日			休日当番病院 ※2	内科・外科	9時～12時、13時～17時

※1 小児科は専門医が不在の場合あり(対象:中学生まで) ※2 入間市の医療機関。詳しくは、☎0120-814-894へ

救急指定病院(専門医が不在の場合などあり。診療科目、診療費などについて受診前に必ずお問い合わせください)

医療機関名	主な診療科目	電話番号
入間川病院	内科、外科、小児科(火・水のみ)	☎2958-6111
狭山中央病院	内科、外科、脳外科、整形外科	☎2959-7111
至聖病院	内科、外科、整形外科	☎2952-1000
埼玉石心会病院	内科、外科、循環器科	☎2953-6611

※詳細は、市公式ホームページをご覧ください

●緊急時に診察可能な病院が分からないとき

埼玉県救急医療情報センター ☎048-824-4199
埼玉西部消防局休日夜間病院案内 ☎2922-9292

●病院へ連れて行こうか迷ったら

埼玉県救急電話相談(受付時間▶24時間365日)
小児 ☎#7119(携帯電話可)・☎#8000(携帯電話可)・☎048-833-7911へ
大人 ☎#7119(携帯電話可)・☎048-824-4199へ

残しておきたい 狭山風景 ⑨

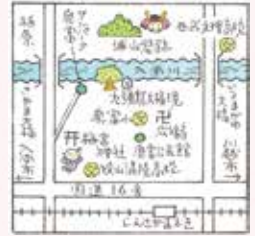
くずりゅうだいごんげん 九頭龍大権現と城山砦跡



題字・童絵・文/池原昭治氏

下奥富の入間川堤防沿いにある「九頭龍大権現」は、嘉永3年(1850)に造られたものです。入間川の水の猛威を鎮め、田畑を洪水から守ってくれる水の神として祭られています。

この場所から入間川の対岸に、望むことができる森が、「城山砦跡」です。この場所は、天文15年(1546)に、川越城を中心に繰り広げられた、川越夜戦ゆかりの砦といわれています。



新型コロナウイルス感染症に関する 電話による相談窓口(5月31日現在)

【感染症に関する相談】

◆県民サポートセンター(24時間対応)
☎0570-783-770

【外国語(11か国語)での相談】

◆外国人総合相談センター埼玉
☎048-833-3296

【DVや虐待の相談】

◆DV相談+^{プラス}(24時間対応)
☎0120-279-889

◆子どもへの虐待(24時間対応)
☎局番なしの189

【消費者トラブルなどの相談】

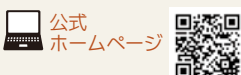
◆消費者ホットライン(24時間対応)
☎局番なしの188

広報さやまへのご意見・ご感想は はがき・メール・FAXで広報課へ

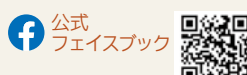
〒350-1380
狭山市入間川1丁目23番5号

✉ koho@city.sayama.saitama.jp

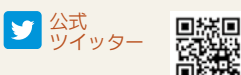
☎ TEL 04-2953-1111
FAX 04-2953-1117



公式
ホームページ



公式
フェイスブック



公式
ツイッター



狭山市LINE
公式アカウント
ID:@citysayama

枝豆とエビの炒め物

今月の食材

枝豆

材料・4人分

- 枝豆(さやから出したもの)150g
- ゆでたタケノコ150g ●エビ400g
- 刻みネギ1/2本 ●刻みショウガ小さじ2 ●油大さじ2
- 塩小さじ1/2 ●砂糖小さじ1/2 ●酒少々
- A●卵白1個分 ●ゴマ油小さじ1 ●塩少々
- 片栗粉大さじ1

作り方

- ①エビは殻と背ワタを取り除き、Aをもみ込んで下味をつけ、油で揚げる
- ②枝豆は塩ゆでてさやから豆を出し、薄皮を取り除く。ゆでたタケノコは薄切りにする
- ③フライパンで油を熱し、刻みネギと刻みショウガで香りをつけ、①②を加えてさっと炒める
- ④塩、砂糖、酒を③に加えて味付けする

※狭山市産の枝豆を使用しました。枝豆にはカリウムが豊富に含まれ、高血圧を予防する効果があるといわれています