

PUBLIC RELATIONS

Tsurugashima

広報つるがしま



鶴っ子土曜塾でみんなと楽しくお勉強！

特集 コロナに負けない

▶ sukuSuku子育て P6-7

鶴っ子土曜塾は、希望する児童生徒が土曜日に学校に集まり、自学自習する場です。
児童生徒間の距離を十分に保つなど、感染症対策を講じた上で実施しています。

所属	
氏名	
学年	
学号	

特集

コロナに
負けな

新型コロナウイルス感染症の影響で、市内小中学校は約3か月間の臨時休業となりました。再開後も、感染症対策をとりながらの学校運営となり、当たり前だった日常に大きな変化が生じています。学校生活の一瞬一瞬は、二度と経験できない大切な時間です。子どもたちのかけがえのない毎日のために何ができるのか。コロナ禍における学校生活について紹介します。

問合先 学校教育課指導担当

学校の新しい「日常」



学校では、新型コロナウイルスに関する最新の情報を常に収集しながら、日々の対策を行っています。子どもたち一人ひとりが、「新しい生活様式」を取り入れた学校生活に取り組んでいます。



授業は、原則飛沫拡散防止パネルを設置して行っています。生徒同士で英会話の練習をしたり意見交換を行ったりする際など、授業内容に応じた対応とし、設置しない場合も、マスクの着用は徹底しています。



集会などを行う際も、ソーシャルディスタンスの確保など、対策を徹底しています。行事も可能な限り実施する方向で調整し、体育祭では、種目を検討の上、人数を減らして間隔を保つなどの対策をとりながら実施しました。

給食当番は、フェイスシールドやビニール手袋を着用して配膳を行います。食べるときは、飛沫拡散を防ぐため、全員が同じ方向を向いて食事に集中し、会話はしません。



子どもたちのためにできること 〜コロナ禍における学校運営〜

学校における感染防止対策

文部科学省が作成した「新型コロナウイルス感染症に対応した持続的な学校運営のためのガイドライン」に基づき、対応しています。

①児童生徒への指導

学校生活においては、休み時間や登下校中など教職員の目が届かない場面での児童生徒の行動が大きな感染リスクとなります。新型コロナウイルスについて、児童生徒が正しく理解し、感染のリスクを自ら判断し、これを避ける行動をとることができるよう、指導をしています。

②感染防止対策の実施

学校内で感染源を絶つためには、外からウイルスを持ち込まないことが重要です。登校時に健康観察票で健康状態を把握しています。毎朝家庭において検温をしていただき、熱がある場合や体調不良を感じた際には、休養するようお願いしています。

学校生活においては、3密にな

らないよう心がけ、マスク着用の徹底のほか、飛沫拡散防止パネルやフェイスシールドを使用しています。また、多くの児童生徒が触ることとなる共有部分については、放課後に教職員が消毒作業を実施しています。

学校の臨時休業について、保護者や地域の皆さんには、様々な面でご協力いただき、ありがとうございます。

令和2年度は、6月から登校を再開しました。慣れない新型コロナウイルス対策に加え、学校の臨時休業などにより、子どもたちが抱えるストレスは大きなものだったと考えています。

市では、子どもたちが安心して学校生活を送るための感染防止対策を行い、不安な心に寄り添いながら、感染拡大リスクを可能な限り低減できるよう、引き続き支援をしていきます。

Interview

実際の教育現場の声として、学校生活を取材した南小学校および南中学校の校長先生に話を聞きました。

家庭・地域・学校 3者の協力で乗り切りたい

コロナ禍の学校運営においては、感染防止対策と教育活動の両立を重要視しています。長い間授業ができなかったため、授業時間の確保や計画の見直し、学校行事の中止や縮小による影響が出ています。個々の行事については、文部科学省のマニュアルや、県および市教育委員会などの通知や指示を精査しながら検討し、判断しています。保護者の皆さんにご理解をお願いしながら、様々な工夫をし、子どもたちのために、可能な限りできる内容・方法で実施したいと考えています。

いつもと違う学校生活で気になるのは、子どもたちの心と体の健康です。日頃から子どもたちの様子や変化をよく観察して把握し、いつでも相談できる体制・関係づくりを心がけています。また、コロナを理由とした差別や偏見、いじめの防止のために、コロナを正しく理解させる指導も重ねています。

収束しないことへの不安が広がること、反対に、慣れによる危機意識の希薄化が今後の課題と考えていますが、緊張感を持ち続け、家庭・地域・学校の3者の協力で乗り切っていきたいと思っています。

子どもたちは、様々な制約や困難の中でも、お友達と一緒に楽しく元気に毎日頑張っています。コロナに負けず、「きらきらと瞳輝く南の子」になってほしいです。

南小学校 校長 伏見 隆一

仲間と学ぶ場所 人とのつながりを大切に

長期間の臨時休業による影響は多方面に渡ります。特に、少なくなった授業時数の中で指導すべき内容を履修させることは一番の課題です。1学期は多くの行事が中止となり、また、夏休みが短縮されたことで、かなりの時数が確保でき、年度末にはその学年で学習する内容は修了する予定です。

学校は授業だけでなく、行事など様々な体験的な活動をとおして生徒の成長を図ります。感染症対策を講じた上で、これらすべての教育活動を充実させ、生徒の学びを保障していくことが重要と考えます。

地域の方を招いた体験講座や職場体験などは中止せざるを得ませんでした。3年の総合的な学習の時間では、在日大使館の訪問をZoom会議に変更するなど新たな取組を見出しました。体育祭や合唱コンクールは、規模を縮小しながら、できる限り生徒の活躍の場を担保していきます。制約を嘆くより、その中でできる最善を考えていきたいと思っています。

学校が再開した当初、挨拶の声が小さく、表情なく登校してくる生徒に心配をしました。しかし、仲間と会話を交わし、学び合うことで、日に日に表情が柔らかくなっていきました。学校は仲間と学ぶ場所です。生徒自らが感染症対策を意識し、積極的に人とかかわっていくことを大切に続けてほしいと願っています。

南中学校 校長 真武 公司

新町小学校を取材！

鶴っ子土曜塾

鶴っ子土曜塾は、新型コロナウイルス感染症の影響で学校が臨時休業となったことによる、児童生徒の学習に対する不安に寄り添いながら、学習意欲を向上させるとともに、基礎学力を定着させることを目的として開催しています。7月18日から開講し、10月17日から第2期が始まっています。

また、児童生徒に勉強を教える学習支援員として大学生を雇用しており、コロナ禍で大学に通えない、アルバイトができないなどといった大学生の生活と学業継続についても支援しています。



昇降口で「健康観察カード」を預かり、当日朝の体温を確認します。手を洗い、消毒（アレルギー症状などがある場合を除く）してから着席します。



授業は復習プリントを中心に進めます。問題を解き進め、わからないところがあれば、大学生の学習支援員を中心に個別に対応します。児童それぞれの「わからない」に寄り添い、「わかった」を体験させることにより、勉強の楽しさを教えています。

学習支援員の声 ～わかってくれる喜び～



日本医療科学大学
3年生
うながみ つばさ
海上 翼さん

—学習支援員に応募した理由は

他では経験できないようなことなので、経験してみたいというのが一番の理由です。

—子どもたちに実際に教えてみた感想は

教えるというのが初めてのことだったので、最初は緊張しました。今は、自分が教えることでわかってくれるということが、とても嬉しいことだと思っています。一方で、子どもたちの性格に合わせて教える難しさも感じています。

—教え子たちへの思いを聞かせてください

本当なら何も気にせず学校で友達と楽しく過ごしてほしいと思っていますが、コロナ禍が続いているので、とにかく感染しないようきちんと対策して過ごしてほしいです。

鶴っ子の声 ～参加してよかった！～

—学校の臨時休業で不安に感じたことはありますか

家で勉強するのが難しかったです。いつも遊んでいたお友達とも会えず、おしゃべりもできなかったので、どうなるのかなと心配でした。

—鶴っ子土曜塾に通おうと決めた理由は

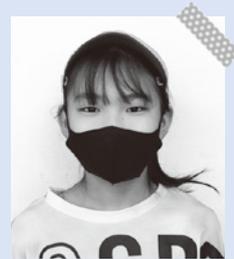
この先勉強がわからなくなるのが嫌だったのと、お母さんにも通った方がいいと言われたので、通うことを決めました。

—通ってみた感想は

わからないことがすぐわかって、大学生の先生たちも上手に教えてくれるので、参加してよかったと思います。第2期も頑張りたいです。

—コロナ禍をこれからどう過ごしますか

マスクの生活は大変だけど、健康な体でいられるよう、毎日手洗いうがいをしっかりします。



新町小学校6年生
いいた ゆあ
飯田 結愛さん

Suku Suku 子育て

中央図書館に遊びにきたママと子どもたち。今日は何んな物語が待っているかな??

すくすく
子育てサイト



子育て情報BOX

学童保育室入室説明会

学童保育室の運営事業者である NPO 法人カローレの主催により、学童保育室入室説明会を下記のとおり実施します。なお、南小学校区学童保育室の入室説明会および申請書類の配布は令和3年2月ごろを予定しています。

小学校区	クラブ名	開催日	時間	開催場所
鶴ヶ島第一小学校	なかよしクラブ	12月12日(土)	10時~12時	各学童保育室 (住所などは、ホームページをご覧ください)
鶴ヶ島第二小学校	どんぐりクラブ			
新町小学校	ひまわりクラブ	12月19日(土)	10時~11時	
杉下小学校	第1ありんこクラブ 第2ありんこクラブ		11時~12時	
長久保小学校	はちまんクラブ	12月12日(土)	10時~12時	
藤小学校	つくしんぼクラブ	1月16日(土)	14時~16時	
栄小学校	つばきやまクラブ	1月22日(金)	15時~16時	栄小学校 ※ 入学説明会同日開催
	もみじやまクラブ			

- 対** 令和3年度小学校入学予定の児童および保護者(南小学校入学予定者を除く)
- 内** 学童保育室の標準的保育内容、年間行事予定、保育料、入室手続きなど
- 料** 無料
- 他** 入室を希望される方は12月1日(火)から、各学童保育室にて申請書類が配布されますので、説明会後から令和3年2月10日(水)までに各学童保育室へ提出してください。
- 問** こども支援課子育て支援担当



詳細はこちら

困ったときは・・・

- 児童・家庭総合相談窓口 **子育て・虐待・家庭の問題など**
(☎271・1111)
- 女性・DV相談直通ダイヤル(☎298・7716)
- 鶴ヶ島子育てセンター[鶴ヶ島保育所内](☎286・7201) **子育て**
- 川越児童相談所(☎223・4152) **子育て・児童虐待**
- 児童相談所全国共通3桁ダイヤル(☎189) ^{24時間}_{365日} **児童虐待**
- 保健センター(☎271・2745) **妊娠・出産・子どもの発達など**
親子相談…11月16日(月)・30日(月)13時~14時~ ※要予約

忙しいママ・パパたちの味方!!

ファミリー・サポート・センターの 会員になりませんか？

問合せ先 こども支援課子育て支援担当



ファミリー・サポート・センターとは、お母さん、お父さんが安心して子育てができるよう、子育ての援助をしてほしい方と子育ての援助をしたい方が、お互いに会員となって、有償で子育ての相互支援を行う会員組織です。「少しの間子どもを預かってほしい…」「子育ての経験をいかしてサポートしたい」そんな方を募集しています。安心して子育てができる地域ネットワークに参加してみませんか？



詳細はこちら

活用事例

一時預かり

- ・ 保育施設などの保育開始前や保育終了後の子どもの預かり
- ・ 保育施設などへの子どもの送迎(病後児預かりを除く)
- ・ 通院や学校行事、冠婚葬祭などの一時的な子どもの預かり
- ・ 買い物などの外出の際の子どもの預かり など

病後児預かり

- ・ 軽度な病気、あるいは病気回復期の子どもの預かり

※ いずれも専門的保育を行うものではありません



利用料金

一時預かり 平日1時間800円～

病後児預かり 平日1時間1100円～

利用会員の声!

保育施設への送り迎えをお願いしています。私自身の自宅安静が必要な時期があり、それをきっかけにお願いしました。今年の4月に引越してきたばかりで、頼れる友達なども多くはないので、とても助かっています。



提供会員の声!

元々子どもが好きだったこと、子育てがひと段落したところで友人から誘いを受けて始めました。活動は年に数回で、主に保育施設の送り迎えをしています。自分の希望日時に合わせて活動できるところが良いところです。



会員登録

援助をする、受けるためには事前に会員登録が必要です。活動により、条件が異なります。

利用会員(子育ての援助をしてほしい方)

一時預かり 市内在住で生後3か月から小学6年生までの子どもと同居している方

病後児預かり 市内在住で満1歳から小学6年生までの子どもと同居している方

提供会員(子育ての援助をしたい方)

市内または近隣市町在住の心身共に健康な20歳以上の方で、保育サービス講習会を終了した方

両方会員(子育ての援助をしてほしい、援助をしたい方)

利用、提供会員の対象要件を満たしている方

会員登録は無料です。母子健康手帳と健康保険証が必要となります。

希望する方は、ファミリー・サポート・センター(社会福祉協議会内 ☎271・1414)へお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

国と県、2つのアプリで感染拡大防止にご協力を！

問合せ 保健センター ☎271・2745

大切な人を守るために、スマートフォンアプリへの登録をお願いします。どちらも使うことで、一層の感染拡大防止効果が期待されます。埼玉県では、陽性者と接触した可能性がある旨の通知を受けた方全員がPCR検査を受けることができます。通知を受けた方は坂戸保健所(☎283・7815)まで連絡してください。

「人」に注目！

厚生労働省
新型コロナウイルス接触確認アプリ **COCOA**

■どんなアプリ？

新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受け取ることができるスマートフォンのアプリです。

■仕組みと流れ

①利用者ご本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能(Bluetooth)により、スマートフォン同士が近接した状態(概ね1m以内で15分以上)を「接触」として検知、アプリに記録します。

②アプリをインストールしていた人が陽性となった場合、陽性者本人がアプリで陽性登録。

③当該陽性者との「接触」記録がある人のアプリにお知らせ。



厚生労働省HP

「場所」に注目！

埼玉県 **LINEコロナ** お知らせシステム

■どんなシステム？

不特定多数の人が利用する施設や店舗、イベントで、新型コロナウイルス陽性者と濃厚接触した可能性のある方にお知らせするシステムです。

■仕組みと流れ

①施設やお店などに掲示してあるQRコードを訪問するたびにスマートフォンで読み取り、訪問日時を記録。

②後日、その施設などを訪れた人が陽性となった場合、陽性者と濃厚接触した可能性のある方に対し、窓口への相談を促すメッセージをLINEでお知らせ。

■事業者の皆さんへ

安心の提供と、感染拡大の防止のため、この取組をぜひ導入ください。



県HP

PCR検査・抗原検査費用を助成しています

問合せ 保健センター ☎271・2745

新型コロナウイルス感染症の感染者の早期発見と早期療養につなげ、感染拡大の防止を図るため、検査で発生する保険診療の自己負担相当額を助成します。

対象者 (1) 坂戸鶴ヶ島医師会内の医療機関の紹介により、坂戸鶴ヶ島医師会PCR検査センターで検査を受けた方
(2) 市外の地域外来・検査センターおよび同様の機能を有する医療機関で検査を受けた方
(3) 帰国者・接触者外来で検査を受けた方

※ いずれも検査当日時点で市内に住民登録がある方

助成額 PCR検査・抗原検査で発生する保険診療の自己負担相当額 上限3000円/回(1人2回まで)

対象となる費用 (1)初診料または再診料 (2)検体採取料 (3)院内トリアージの実施料

申請方法 PCR検査または抗原検査後60日以内に申請してください。4月1日から9月30日までに検査を受けた方も対象(11月30日までに申請)となります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

※ 申請には体調回復後にお越しください(代理申請も同様です)



市HP

新型コロナウイルス感染症の影響により国税の納税が困難な方へ

問合せ 川越税務署 ☎235・9411(自動音声 国税に関する相談・質問は「1」を選択)

新型コロナウイルス感染症などの影響により、国税を一時に納付することができない場合、税務署に申請すれば国税の納付を猶予することができます。

詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。



国税庁HP

自宅でらくらく確定申告

問合せ 税務課市民税担当



パソコンやスマートフォンで、確定申告書を簡単に作成し、電子申告(e-tax)ができます。

申告期間中は、24時間いつでも作成・送信可能です。

申告会場は、毎年、大変混雑します。来年の確定申告は、ぜひ電子申告をご活用ください。

メリット

- ①スマートフォンやパソコンさえあればどこでもできる
- ②案内のとおり入力していくだけできる
- ③長い時間待たずに時間の短縮ができる
- ④人混みに行かないので新型コロナウイルスの感染予防ができる

※ 「e-tax」とは、インターネットを使用して電子的に申告手続きができるシステムです。税務署で発行するIDパスワードか、マイナンバーカードが必要です

IDパスワードを出張発行

IDパスワードの取得には、税務署での手続きが必要ですが、左記のとおり税務署による出張発行を市役所・市民センターで行います。

※ 予約不要。本人のみ

場所	市役所		東市民センター	大橋市民センター
	503会議室	庁議室	学習室	第3学習室
日にち	12月1日(火) 2日(水)	12月14日(月)	12月 8日(火) 11日(金)	12月 9日(水) 10日(木)
時間	11時～12時 13時～14時30分		9時30分～12時 13時～16時	
持ち物	運転免許証・保険証などの本人確認書類			

確定申告講習会

スマートフォン・タブレットを使った電子申告による操作方法の講習会を下記の日程で行います。

今年からは待たず、並ばず、自宅で確定申告を済ませましょう！

※ 講習会で使用する通信料は自己負担です。給与収入、公的年金収入等、「確定申告A表」を提出する方向けの講習です

場所	市役所		東市民センター	大橋市民センター	
	503会議室	庁議室	集会室	第2学習室	集会室
日にち	12月1日(火) 2日(水)	12月14日(月)	12月 8日(火) 11日(金)	12月 9日(水)	12月10日(木)
時間	1回目 9時30分～10時30分 2回目 15時～16時				
募集人数 (1開催毎)	8人		25人	15人	45人
持ち物	スマートフォン・タブレット、マイナンバーカード(お持ちの方)、 運転免許証・保険証などの本人確認書類				

講習会は募集人数に限りがあるため、予約制です。

申込方法

11月9日(月)から税務課へ電話またはメール(10300030@city.tsurugashima.lg.jp)へ

記載事項

講習希望日、希望回、名前、住所、電話番号

マスク着用と検温のお願い

市役所・市民センターにお越しの際は、マスクの着用をお願いします。

また、参加当日、自宅での検温をお願いします。風邪のような症状がみられる方や体調不良の方は、参加を控えていただくようお願いいたします。

年末調整等説明会は中止

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止および皆さんの健康と安全を考慮し、例年実施していた「年末調整等説明会」の開催は中止いたします。

ご不便をお掛けしますが、ご理解くださいますよう、お願いいたします。

なお、年末調整に関して不明な点などがありましたら、国税庁ホームページにある年末調整特集「年末調整がよくわかるページ」をご覧ください。



国税庁HP

11月は「児童虐待防止推進月間」です ～ 標語 ^{いちはやく} 189 知らせて守る こどもの未来 ～

問合せ こども支援課子育て支援担当

「児童虐待防止推進月間」は、児童虐待問題に対する社会的関心の喚起を図るため、実施されています。令和元年度、県内の児童相談所が受け付けた通告件数は、1万7473件で、平成30年度(1万5334件)に比べて、2139件、13.94%増となりました。

児童虐待とは

身体的虐待 殴る、蹴る、激しく揺さぶる、やけどをさせる、首を絞める、戸外に締め出すなど

心理的虐待 否定的・差別的な言葉を繰り返す、無視、DVの目撃、子どもの面前でのけんか、他のきょうだいと差別的な扱いなど

性的虐待 子どもへの性交、性的行為(教唆を含む)、性器や性交を見せる、ポルノ写真の被写体にするなど

ネグレクト(養育の拒否・怠慢) 食事を与えない、入浴させない、登校させない、車や家に置き去りにする、子どもにとって必要な情緒的愛情に応えない、保護者以外の同居人などが虐待を行っているにもかかわらず放置するなど

児童虐待の件数は依然として増加しており、大切な子どもの命が奪われる悲しい事件も後を絶ちません。

地域の方々の「目くばり」「気くばり」で子どもを虐待から救えます。「おや？」と気になることがありましたら迷わずご連絡ください。

※ 連絡者の秘密は守られます。匿名でも構いません

児童虐待に関する連絡先

児童相談所全国共通3桁ダイヤル ※ 24時間

☎ 189(いちはやく)

川越児童相談所

☎ 223・4152

こども支援課子育て支援担当

※ 子どもの悲鳴が聞こえる、夜一人で出歩いているなど、緊急の場合は警察へ110番通報をお願いします

子育てに困ったときの相談先

育児が大変、子どもにイライラする、怒ってばかりいるなどがあれば、ぜひご相談ください。

児童・家庭総合相談窓口

(市役所こども支援課)

☎ 271・1111

保健センター

☎ 271・2745

11月は「子供・若者育成支援強調月間」です

問合せ こども支援課子育て支援担当

深夜外出、スマートフォン所持率の増加によるトラブルや犯罪の増加、不登校や貧困など、青少年をめぐる環境は急激に変化しています。

青少年による非行や犯罪の増加要因の一つとして、青年の行動に対する大人の無関心さや、規範意識の低下が指摘されるなど「大人の責任」が問われています。

これらの課題について、市青少年健全育成連絡協議会では、市内5地区の青少年健全育成推進協議会と連携し、深夜営業を行う店舗への青少年の帰宅推奨のお願いや、防犯パトロールなどを実施し、地域で子どもたちの見守りを行っています。

青少年健全育成推進協議会とは
市内5地区(各中学校区に1地区)で地域の方々が会員となり、青少年の育成と安全な地域づくりのために、パトロールや講演会の開催など様々な活動を行っています。

子ども・若者の育成支援のため、市民の皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

子どもたちのためにできること

・登下校の時間に合わせて散

歩する。子どもたちの見守りにつながります。

・玄関外の電気をつけておく。人目につかない薄暗い場所が減ることは、青少年を犯罪被害から守ることに効果的です。

・スマートフォンのフィルタリングを積極的に導入する。SNSなどがきっかけで青少年が性犯罪の被害にあうこともあります。

トラブルに巻き込まれたら

警察相談専用電話

☎ #9110

チャイルドライン

(18歳以下対象)

☎ 0120・99・7777

消費者ホットライン

(買い物などのお金のトラブル)

☎ 188



11月は「ねんきん月間」です

問合せ先 保険年金課国民年金担当

日本年金機構では、厚生労働省と協力して、11月を「ねんきん月間」と位置づけ、公的年金制度の普及・啓発活動を積極的に行っています。

市では、「川越年金事務所職員による年金相談会」を毎年11月に開催していましたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、延期します(期日未定)。

なお、過去の年金相談会での主な相談例は右記のとおりです。

【年金に関する主なQ & A】

Q 65歳前でも年金を受けることができますか。

A 国民年金の老齢基礎年金は65歳から受けるのが基本です。本人が希望すれば60歳からでも受けることができます。この場合、受ける年金額が65歳から受け始める年金額に比べ減額されます。

Q 65歳になると年金は自動的に受けられるのですか。

A 年金は自動的に支払われるわけではなく、手続きが必要です。国民年金第1号被保険者期間のみの方は市役所(第3号被保険者期間や厚生年金がある場合は年金事務所)で行います。

Q 障害基礎年金はどのようなときに受けられますか。

A 障害基礎年金は、次の①または②に該当する方が受けることができます。

①国民年金に加入している間、または60歳以上65歳未満(年金制度に加入していない期間)で日本国内に住んでいる間に、初診日がある病気やケガがもとで一定以上の障害が残り、保険料の納付要件を満たしているとき。

②20歳前(年金制度に加入していない期間)に初診日がある病気やケガがもとで一定以上の障害が残ったとき。受けられる年金には1級と2級があり、障害の程度によって決められます。

【年金相談会の相談例】

- ・老齢年金は、いつから受け取ることができますか。
- ・障害年金は、どのようなときに受け取ることができますか。
- ・配偶者が亡くなった場合に、私は遺族年金を受け取ることができますか。
- ・国民年金保険料は、どのように納めればいいですか。
- ・国民年金保険料を納めることが難しいのですが、どうすればいいですか。

Q 障害年金の対象となる病気やケガにはどのようなものがありますか。

A 主なものは次のとおりです。

- 1 外部障害：眼、聴覚、肢体(手足など)の障害など
- 2 精神障害：統合失調症、うつ病、認知障害、てんかん、知的障害、発達障害など
- 3 内部障害：呼吸器疾患、心疾患、腎疾患、肝疾患、血液・造血器疾患、糖尿病、がんなど

Q 老齢厚生年金を受けている夫が亡くなりましたが、妻の私は年金を受けられますか。

A 受給資格期間が25年以上ある方が亡くなられたときは、亡くなられた方に生活を支えられていた妻は、遺族厚生年金を受けることができます。お近くの年金事務所でご相談し、手続きを行ってください。

Q 会社を退職した場合は、国民年金に加入しなければならないのですか。

A 日本国内に住所を有する20歳以上60歳未満の方は、厚生年金保険や共済組合などの公的年金制度に加入している方を除き、自ら国民年金への加入手続きをしなければなりません。市役所の国民年金担当窓口で加入の届出を行ってください。

Q 年金手帳を紛失したのですが、再発行はできますか。

A 年金手帳の再交付は年金事務所で行っています。手続き後に郵送で送付されます。緊急性の高い場合には、本人(本人確認書類を所持)に年金事務所窓口での再交付も行っています。また、市役所でも第1号被保険者の方は手続きが可能ですが、4週間ほどで年金事務所から郵送されます。



11月12日から25日は「女性に対する暴力をなくす運動」実施期間です

問合せ 女性センター ☎287・4755

暴力は、加害者、被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。

配偶者やパートナー（別れた後も含みます）からの暴力（DV）、DVドメスティック・バイトレンス）、交際相手や別れた恋人からの暴力（デートDV）、ストーカー行為、セクハラ、性犯罪などは、女性が被害者になる割合が高く、著しい人権侵害です。

暴力とは？

暴力には、殴る・蹴る、といった身体への暴力の他にも様々な種類があります。

◆「経済的暴力」生活費を十分に渡さないなど

◆「精神的暴力」常に批判する、長時間無視し続けるなど

◆「言葉の暴力」『誰のおかげで食べられると思っているんだ』、『死ね』などの暴言

ひとりで悩まず相談を

◆「性的暴力」セックスの強要、避妊に協力しないなど

今年、新型コロナウイルス感染症の影響で、外出自粛や休業などから自宅にいることが多くなったり、生活の不安やストレスで、DVが増加しました。

国では「DV相談+（プラス）」を開設し、電話やメールによる相談（24時間受付）や、チャットによる相談、10か国語対応と、相談体制を広げています。

また、市の「配偶者暴力相談支援センター」では、女性が抱える悩みについて相談に応じるほか、被害者の安全と自立のために必要な支援を行っています。秘密は守られますので、安心して相談してください。



女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

今、国では10〜20代の若い人たちの間で起こる性暴力の対策にも力を入れています。

市においても、多様化する暴力の状況と連携して、デートDVの予防に取り組んでいます。

企画展示の開催

11月11日(水)から20日(金)まで、市役所1階ロビーで暴力のしくみや構造について、わかりやすく書かれたパネル展示「ドメスティック・バイオレンス」を行います。

【主な相談先】

相談機関	受付・相談時間など	相談内容ほか
市役所 配偶者暴力相談支援センター (女性相談・DV相談(要予約)) ☎298・7716	面談予約受付時間 月～金曜日8時30分～17時15分 土曜日8時30分～12時 ※ 祝日、年末年始を除く	家庭、離婚、DV、性的被害など、女性が抱える様々な悩み
女性センター (女性のための法律相談(要予約)) ☎287・4755	面談予約受付時間 火～土曜日9時～17時15分 ※ 祝日、年末年始を除く 【相談日】 第2水曜日10時～13時	離婚、DV、性的被害、職場の問題など、女性が抱える法的な問題
県婦人相談センター ☎048・863・6060	月～土曜日9時30分～20時30分 日曜日、祝日9時30分～17時 ※ 年末年始を除く	DVに関する相談
県男女共同参画推進センター ☎048・600・3800	月～土曜日10時～20時30分 ※ 第3木曜日、臨時休館日を除く	DVなど、女性が抱える様々な悩み
西入間警察署 ☎284・0110 緊急時は110番へ	年中無休(24時間)	DV、ストーカー行為に関する相談
DV相談+ (プラス) ☎0120・279・889	電話相談は年中無休(24時間)、 メール、チャット相談可(「DV相談+」で検索)	DVに関する相談
県警察犯罪被害者支援室 ☎0120・381・858	月～金曜日8時30分～17時15分 ※ 祝日、年末年始を除く	犯罪被害、DV、ストーカー行為に関する相談 面談相談とカウンセリングは予約制
アイリスホットライン ☎0120・31・8341	電話相談は年中無休(24時間) 面談相談は要予約 ※ 緊急時はお申し出ください	性犯罪の被害に関する相談(家族からの相談も可)
よりそいホットライン ☎0120・279・338→[3]を押す	年中無休(24時間) ※ 電話相談のみ	性暴力、DVなど女性の相談
法テラス川越 「DV等被害者法律相談援助」(予約制) ☎050・3383・5377	面談予約受付時間 月～金曜日9時～12時、13時～16時 ※ 祝日、年末年始を除く 【相談日】 隔週木曜日10時～12時	DV、ストーカー、児童虐待を現に受けている方の法律相談

明るい選挙啓発標語コンクール入選作品

問合せ 選挙管理委員会

高校生に選挙について考えもらう機会を増やし、若年層の投票率の向上につなげるため、鶴ヶ島市明るい選挙推進協議会が埼玉県立鶴ヶ島清風高等学校の生徒を対象に「鶴ヶ島市明るい選挙啓発標語コンクール」を実施しました。

598点の応募作品の中から、最優秀作品1点、優秀作品2点を選出しました。

最優秀作品
「投票は 未来を変える 第一歩」(2年生 岸 悠馬さんの作品)

優秀作品
「大切な 未来のために 投票で」(3年生 加藤 里歩さんの作品)

「選挙権 引き下げられた意味 考えよう」(1年生 鈴木 萌音さんの作品)

生命保険相互会社と健康増進連携協定を締結

問合せ 健康長寿課健康増進担当

鶴ヶ島市と明治安田生命保険相互会社は、健康増進に関する連携協定を締結しました。

今後、同社と連携して、市民の健康づくりの推進のため、健診のPRや健康セミナーの開催、健康測定会などの取組を行っていきます。

今後も、企業、関係団体などの協力のもと、市民の皆さんがさらに健康で充実した生活を送ることができるよう、健康増進に関する取組を進めていきます。



都市計画変更案の縦覧

問合せ 都市計画課都市計画担当

坂戸都市計画の変更にあたり、都市計画法第17条に基づく案の縦覧を行います。

また、この案に対して、意見書を提出することができま

期間 11月24日(火)～12月8日(火)(平日のみ)

場所 都市計画課

内容 ①生産緑地地区(第13号、14号、34号、65号および70号)の変更
②都市計画公園(運動公園)の変更



意見書の提出
対象 市内に住所を有する方
および利害関係のある方

提出方法 12月8日(火)までに縦覧場所にある意見書の様式に必要事項を記入の上、持参または郵送(必着)で、都市計画課(T35012292(住所不要)へ。

市有地を公売(売却)します

問合せ 資産管理課財産管理担当

市では、未利用となつている市有地を公売(売却)します。

公売物件

①鶴ヶ島市大字藤金876番 75 70㎡

②鶴ヶ島市大字下新田621番 150㎡

申込方法
一般競争入札参加申込書に必要書類を添えて申し込みください。

受付期間
11月9日(月)～13日(金)9時～17時

受付場所 資産管理課

入札日
11月19日(木)①10時～②11時
※ 11月9日(月)・10日(火)に現地説明会を行います

※ 売却案内(入札の手引き)および申込書類は、資産管理課で配布します。

詳細は、お問い合わせください



HPはこちら

教育委員会委員の任命

問合せ 人事課人事担当

教育委員会委員の武知美葉さんが任期満了となり、10月1日付けで再任されました。



令和3年度保健センターの専門職を募集します

問合せ 保健センター ☎271・2745

【心理士】

職務内容

- ① 親子相談事業における子どもの発達検査および個別相談
- ※ 新版K式発達検査を実施できる方
- ② 3歳児健康診査における個別の子育て相談

勤務回数・時間

- ① 年間約20回・12時30分～17時
- ② 月1回(年間12回)・12時30分～健診終了まで

謝金 2万3100円/回

(令和2年度実績)

【保健師・助産師・看護師】

職務内容

- 保健師・助産師
乳幼児健診や乳幼児相談時の保健指導
- 看護師
① 乳幼児健診や乳幼児相談時の診察・測定の介助
- ② 成人検診の問診など

- ※ 7時20分からの勤務が年に数回あります



保健師・助産師・看護師

子育て世代包括支援センター業務

- ① 妊娠届出時の妊婦との面談
- ② 妊娠・出産および育児に関する相談支援

勤務日数・時間 週5日・9時～17時

※ 勤務日数・時間などの詳細は、要相談

【共通事項】

勤務地 保健センター
募集人員 若干名

申込方法 履歴書に資格免許証の写しを添付して、保健センターへ(後日面接を行います)

※ 職務内容や出勤回数については、要相談

全国一斉の緊急地震速報訓練を行います

問合せ 安心安全推進課防災担当

訓練用緊急地震速報の放送日時 11月5日(木)10時頃
放送内容 「チャイム音」
こちらは、防災つるがしまです。ただ今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

市では、全国瞬時警報システム(Ｊアラート)を設置しています。
これは、国から送られてくる緊急地震速報や武力攻撃などの緊急情報を、人工衛星などを通じて受信し、市の防災行政無線で瞬時にお伝えするシステムです。
このシステムを使用した全国一斉の緊急地震速報訓練を行います。

※ 緊急地震速報チャイム音は、実際の緊急地震速報と同じ警報音が流れます
※ 放送を聞いたら、自分の身を守る行動をとってみましょう
※ 災害時などは訓練を中止する場合があります
※ 放送が流れると、防災ラジオからも放送が流れます



HPIはこちら

競争入札参加資格審査申請の受付

問合せ 財政課契約担当

令和3・4年度に市が発注する物品・その他の競争入札参加資格審査申請の受付を行います。
申請期間 12月1日(火)～28日(月)
申請方法 財政課契約担当へ郵送(消印有効)または直接

※ 詳細は、市ホームページをご覧ください
入札参加資格の有効期間 令和3年4月1日～令和5年3月31日



詳細はこちら

『その火事を 防ぐあなたに 金メダル』 秋季全国火災予防運動を実施します

問合せ 坂戸・鶴ヶ島消防組合消防本部予防課 ☎281・3117

11月9日(月)から15日(日)は、秋の全国火災予防運動期間です。

令和元年中における管内の火災原因ワースト3

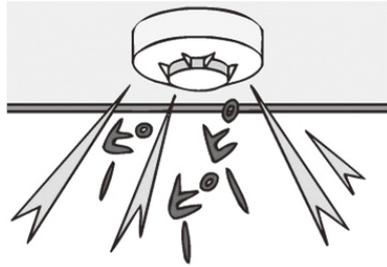
○こんろ 8件

○放火(疑いを含む) 7件

○たばこ 6件

あなたの命を守る住宅用火災警報器の設置はお済みですか？

寝室などに煙式の警報器を設置しましょう。また、設置がお済みの方は定期的に警報器の掃除や点検をお願いします。



防火ポスター優秀作品が決定！

坂戸・鶴ヶ島消防組合では、鶴ヶ島市と坂戸市の小学3・4年生を対象に、夏休み期間中に「防火ポスター」を募集しました。

その結果、95点の応募があり、35点が入選しました。

さらに、その中から最優秀作品1点と優秀作品6点を選出しました。

最優秀作品

埼玉県立特別支援学校

坂戸ろう学園4年

小林 碧爽さん



優秀作品

鶴ヶ島第一小学校3年

井上 知紗都さん

長久保小学校3年

萩原 昊佑さん

ほか、坂戸市内の小学生4人

これらの入選作品は秋季全国火災予防運動期間中を目安に次のとおり展示します。

展示場所 市役所1階ロビー

展示期間 11月4日(水)～16日(月)

※ 土曜日午後、日曜日を除く

消防署内を見学してみませんか

問合せ 坂戸・鶴ヶ島消防組合消防本部指令課 ☎281・3495



坂戸・鶴ヶ島消防組合では、11月9日の「119番の日」に合わせて、消防指令センター、鶴ヶ島消防署および坂戸市内の消防署を市民の皆さんに公開します。

119番通報を受ける消防指令センターや消防車など普段あまり見ることがない消防署の内部を見学できます。

日時 11月3日(祝)～9日(月) 9時～16時

公開施設 消防指令センター、鶴ヶ島消防署、坂戸消防署、東分署、西分署

新型コロナウイルス感染症に伴うイベントなどの運営について

各イベントなどは新型コロナウイルス感染症対策を行いながら、開催しています。イベントなどに参加される場合は、当日検温していただき、体調不良の際は参加をご遠慮いただきますようお願いいたします。また状況により、イベントを中止または延期とさせていただきます場合があります。予めご了承ください。

令和3年鶴ヶ島市成人式

市では、新成人の皆さんをお祝いし成人式を行います。

☎ 平成12年4月2日から平成13年4月1日に生まれた方

📅 令和3年1月10日(日)(「成人の日」の前日)14時～

会場	対象
女性センターホール	鶴ヶ島中学校区の方
新町小学校体育館	西中学校区の方
南小学校体育館	南中学校区の方
鶴ヶ島第二小学校体育館	藤中学校区の方
栄小学校体育館	富士見中学校区の方



※ 例年と会場を変更しましたので、ご注意ください

※ 案内はがきは12月上旬に発送予定です

※ マスクの着用をお願いします。また、上履きおよび上履き入れを持参してください(鶴ヶ島中学校区の方を除く)

※ 式典後の成人者のつどいおよび集合写真の撮影は行いません

※ 保護者などの見学者席はありません

📞 東市民センター ☎286・3357

埼玉県最低賃金改正

10月1日から県最低賃金は時間額928円(引上げ額2円)となりました。また、12月1日からは5業種の特定(産業別)最低賃金が、非鉄金属製造業は944円、電子部品等製造業は951円、輸送用機械器具製造業は961円、光学機械器具等製造業は959円、自動車小売業は957円となります。

年齢や雇用形態に関係なく、パートや学生アルバイトを含め、県内の事業場で働く全ての労働者に適用されます。使用者も労働者も1時間当たりの賃金額が最低賃金以上かどうか、必ず確認してください。

📞 埼玉労働局労働基準部賃金室 ☎048・600・6205

坂戸浄水場受電設備法定点検の実施

坂戸浄水場受電設備法定点検を次の日程で実施します。

停電作業中および作業終了後、水道水が濁る場合がありますので水のくみ置きをお願いします。

📅 11月6日(金)23時～7日(土)4時

📞 坂戸、鶴ヶ島水道企業団浄水課浄水担当 ☎285・8138



お知らせ

今月の納期

- ◆固定資産税・都市計画税第4期
- ◆国民健康保険税第5期
- ◆介護保険料第5期
- ◆後期高齢者医療保険料第5期

女性センターの一般開放拡大

新型コロナウイルスの感染拡大防止に伴い、女性センターの第一講習室および第二講習室は、市職員の分散勤務場所として使用するため、当面の間使用停止としていましたが、11月1日から一般開放することといたしました。ご協力ありがとうございました。

📞 女性センター ☎287・4755

マイナンバーカードは若葉駅前出張所で!

11月からマイナンバーカードの交付、電子証明書の更新手続きなどが若葉駅前出張所でできます。受付は、平日の9時から17時までです。来所希望日の3日前までに若葉駅前出張所に電話し、予約をしてください。

📞 若葉駅前出張所 ☎272・5611



詳細はこちら



つるがしまてくてく歩き 行くぜ! 脚折雨乞

- 対** 小学3～6年生およびその保護者
- 日** 12月6日(日)13時～15時
(雨天予備日13日(日))
- 場** 集合：白鬢神社入り口
解散：雷電池
- 講** 生涯学習スポーツ課文化財担当職員
- 内** 脚折雨乞で龍蛇が通るルートを実際に体験しながら鶴ヶ島の伝統行事を学びます。
- 定** 10組(申込順) **料** 無料
- 持** 筆記具、飲み物、カメラ(必要な方) ※ 歩きやすい服装
- 他** 駐車場は文化財整理室と旧教育センターを使用してください。
- 申問** 中央図書館☎271・3001

パパといっしょに チャレンジクッキング👨🍳

- 対** 市内の小学生とその父または祖父
- 日** 11月21日(土)、22日(日)10時～13時(どちらか1日を選択)
- 場** 女性センター
- 講** 福島光子さん(野菜ソムリエプロ)
- 内** 飾り巻きずしを作ろう! ミニまな板をプレゼント
- 定** 各5組 **料** 1組1000円
- 持** エプロン、三角巾、手ふきタオル、足のサイズが23cm以下のお子さんは上履き
- 申問** 11月4日(水)から14日(土)までに女性センターへ☎287・4755☎271・5297
✉10200020@city.tsurugashima.lg.jp

川越税務署非常勤職員

- 期** 令和3年1月上旬～3月末
- 勤務時間** 9時～17時までの間の3～7時間
- 勤務地** 川越税務署
- 内** 確定申告事務補助
- 報** 時給950円～1000円、交通費相当額(上限あり)
- 定** 130人程度
- ※ 申込方法などの詳細は、関東信越国税局ホームページをご覧ください
- 問** 川越税務署
☎235・9441
関東信越国税局HP 



クリスマスおはなし会



- 対** 児童
- 日** 12月6日(日)10時30分～(10時15分開場)
- 場** 中央図書館
- 内** クリスマスのおはなし会です。今年は工作を行いません。
- 定** 15人(申込順)
- 料** 無料
- 他** 小さなプレゼント付きです。
- 申問** 11月10日(火)から中央図書館へ☎271・3001

大雨や台風時のつるバス・つるワゴンの運行について

ご利用の皆さんには、マスクの着用や座席を空けて座るなど、新型コロナウイルス感染症対策にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。

つるバス・つるワゴンは、日頃から、安全運転を心がけ、定時運行に努めているところです。台風や大雨・大雪などの気象状況の影響により、運行に遅れが生じたり、安全に運行を続けられない場合は、運行を見合わせたりすることがあります。ご利用の皆さんには、大変ご迷惑をおかけいたしますが、あらかじめご了承ください。

問 都市計画課交通政策担当



育児支援サポーター

育児支援サポーターは、心身の不調などにより、育児に大きな負担を感じている保護者の方などを援助するため、家庭に訪問して育児・家事のお手伝いを行います。

「赤ちゃん・乳幼児のお世話や、子育て家庭のお手伝いをしてみたい」という方のご応募をお待ちしています。

対 保育士、幼稚園教諭などの資格をお持ちの方

勤務日時 要相談(1回1時間半～2時間)

内 育児援助、家事援助

報 時給988円

申問 こども支援課子育て支援担当

彩の国家庭の省エネ推進
キャンペーン開催！



県では、LED照明への交換や、窓などの断熱の推進など県事業に賛同した家電量販店、ホームセンターなどと連携し、省エネを応援しています。この冬をエコで温かく過ごしましょう。

期 11月14日(土)～令和3年2月28日(日)

問 県温暖化対策課 ☎048・830・3033

高齢者の介護などに関する
相談はお近くの地域包括
支援センターへ

かんえつ

(脚折145-1 関越病院南館1階
☎285・7877 ☎285・7866)

いちばんぼし

(藤金871-3 つるがしま中央交流
センター内 ☎279・0777 ☎279・0778)

ぺんぎん

(上広谷5-1 プラザイン上広谷1階
☎271・5123 ☎271・5125)

いきいき

(三ツ木16-1 市役所1階 ☎227・6171 ☎227・6172)

受付時間 平日・土曜日8時30分
～17時15分(ぺんぎんのみ17時
30分)

文学講座「日本の古典を
楽しむ-日本古典の王道
『古今和歌集』の謎に迫る」

日 11月29日(日)14時～15時30分

場 中央図書館

講 河地修さん(東洋大学名誉教授)

内 令和になり注目されている和歌の深みと魅力を学びます。

定 18人(申込順)

料 無料 持 筆記具

申 問 11月3日(祝)から中央図書館
☎271・3001

図書館座シネマ

日 11月22日(日)14時～

(13時30分開場)

場 中央図書館

内 『古代埼玉のあけぼの』
(ドキュメンタリー映画45分)

定 18人(先着順)

料 無料

他 当日に整理券を配布

申 問 中央図書館 ☎271・3001

生活支援者のための講座

対 生活支援活動をする意志のある方

日 11月26日(木)13時15分～14時
45分

場 市役所5階会議室

講 小川政博さん(アンガーマネジメントアドバイザー)

内 自分の気持ちを上手に抑える方法を学びます。

定 30人(申込順)

料 無料 持 筆記具

申 問 11月5日(木)から社会福祉協
議会 ☎286・5739 ☎286・0557

案内

親子で楽しむ星空ひろば

対 小学生以上で、親子で参加できる方

日 11月15日(日)16時～18時
(雨天予備日21日(土))

場 中央図書館

内 東屋で星のお話を聞いて、望遠鏡で星空をのぞいてみよう！

定 10組(申込順)

料 無料

持 レジャーシート、双眼鏡など(必要な方)

申 問 11月3日(祝)から中央図書館
☎271・3001

里いも掘り体験



日 11月28日(土)10時～
(雨天中止)

場 農業交流センター

定 10組(1組5人まで、小学生以下は保護者同伴)

料 里いも代(時価)

持 長靴・ゴム手袋・大きめの袋

他 里いも掘りのできる服装、マスク着用でお越しく下さい。

申 問 11月5日(木)10時から農業
交流センター ☎279・3335

国内交流市町の地場産品を紹介します！

毎年産業まつりで出店している、以下の三市町の地場産品の一部をご紹介します。今年の産業まつりは新型コロナウイルスの影響により中止となってしまったため、市内での直接販売はありません。この機会にぜひお買い求めください。

きよさと 北海道清里町

地元民にも愛される「じゃがいも焼酎」。清里町特産品のじゃがいもを原料に、日本で初めて製造されたじゃがいも焼酎は、芳醇なコクと甘みが特徴で飲みやすいと評判の逸品です。

販売商品



- ・じゃがいも焼酎北海道清里
1250円
- ・じゃがいも焼酎北海道清里(樽)
1380円
- ・じゃがいも焼酎北海道清里(原酒)
3200円
- ・じゃがいも焼酎北海道清里(原酒5年)
5000円

※ 税抜き表示、別途送料が発生しますが、市民に限り、11月中旬に商品を5000円以上(税抜き)購入した場合、送料が無料

販売期間 通年

購入方法 清里じゃがいも焼酎オンラインショップから購入

☎ 清里焼酎醸造所 ☎0152・25・2227

✉ kysyochu@town.

kiyosato.hokkaido.jp

オンラインショップ



いいづな 長野県飯綱町

毎年鶴ヶ島産業まつりでは、多くの市民の皆さんに飯綱町りんごをご購入いただき、ありがとうございます。今年は下記のとおり通信販売を行います。飯綱町の産直りんごをお楽しみください。

販売商品



- ・飯綱町りんご5kg(サンふじ・シナノスイート) 3000円

※ 送料・税込み、サンふじは11月中旬以降の発送になります

販売期間 11月1日～12月25日

購入方法

①Faxで申込

郵便番号・住所・氏名・電話番号・購入数・商品種・宅急便時間指定を記入の上、送付

②ECサイト「みつどんマルシェ」から購入

申問 ①注文販売について

(有)飯綱町ふるさと振興公社

☎026・253・5153 ☎026・253・5154

✉ mureson@valley.ne.jp

②ECサイト販売について

(株)カンマッセいいづな

☎026・219・1210

✉ info@canmasse.co.jp



みつどんマルシェ

とわだ 青森県十和田市

奥入瀬
奥入瀬口マンパーク内の地ビールの醸造施設・乳製品加工施設で作られたビール・のむヨーグルトや大自然の息遣いをたっぷり含んだ源流水を、下記のとおり代金引換にて発送しています。

販売商品



- ・奥入瀬ビール330ml4本セット 3939円
- ・奥入瀬のむヨーグルト750ml3本セット 3286円
- ・奥入瀬源流水500ml1箱(24本入り) 4757円

※ 消費税・送料・代引手数料込み

販売期間 通年

購入方法 ホームページから希望の商品を選択のうえ購入

☎ (一財)十和田湖ふるさと活性化公社 ☎0176・72・3201

✉ bussankan@oirase.or.jp



公式HP



ヨーグルト、源流水



ビール

歯と口の健康

8020を目指そう

生きることは食べること。歯と口腔をケアして、

■8020とは？

人は、20本以上の歯があれば、ほぼ満足な食生活が過ごせると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」80歳で20本以上の歯を保つことを目標に始まったのが「8020運動」です。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、妊産婦を含めて生まれてから亡くなるまで全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。

■80歳で歯を20本以上保つ3つのポイント

①正しい歯みがきの習慣を持つ

乳幼児期から、食事の際はよくかんで食べ、食後には必ず歯みがきや、うがいをするなど、歯と口腔の健康にいい習慣を身につけましょう。また、おやつや甘い飲み物の望ましくないとり方など、正しい知識の習得と実践により、家族ぐるみでむし歯予防に取り組みしましょう。

②定期的に歯科健診を受けよう

歯と口腔の健康のために、定期健診を受けましょう。また、かかりつけ医を持ち、正しい歯と口腔のケア方法を習得しましょう。

③オーラルフレイルを予防しましょう

オーラルは「口」、フレイルは「虚弱」、つまりオーラルフレイルは「口の機能の衰え」のこと。お口の機能が衰えると、食べこぼしやむせが起きやすくなるだけでなく、堅いものが食べづらくなって食欲が減り、十分な栄養がとれず、筋肉量や免疫力の減退につながります。オーラルフレイルを予防するには、「口の中を清潔に保つこと」「食べたり飲みこんだりする機能を保つこと」「定期的に歯科健診を受診すること」が大切です。

※ 広報つるがしま9月号で口腔機能を高める体操を紹介しています

■正しい知識を身につけましょう



健康講座「オーラルフレイル予防」

お口の衰えサイン、知って予防しませんか。
お口の体操なども行います。

日 12月9日(水) 13時30分～15時

場 東市民センター

講 おにまるおとひこ
鬼丸乙彦さん(おにまる歯科医院院長)、
保健センター歯科衛生士

定 15人

申 問 11月4日(水)から保健センターへ

今年は、新型コロナウイルス感染症の影響で、家に引きこもりがちになってはいないでしょうか。健康づくりは、自分自身が行わなければ誰も気にかけてくれません。自分は大丈夫と思って何もしていないでいると、気づかないうちに衰えている可能性もあります。日々の積み重ねが、いつまでも元気に過ごせる秘訣です。季節が良くなり、体を動かしやすくなった今だからこそ、身近なところで運動を始めてみませんか。

1日8000歩、20分の速歩きを目指しましょう

1日どのくらい歩いているかを知っていますか。

群馬県中之条町で行われた中之条研究では、健康維持・増進、健康寿命の延伸には、1日8000歩、速歩きなどの中強度の活動を20分以上することが良いということが実証されました。生活習慣病や老化を予防するためには、若いころから歩くという習慣をつけ、健康な体を維持していくことが重要です。

今まで、運動習慣を意識していない方は、歩数計を持つだけでも、運動習慣を意識することができます。

まずは「定例健康ウォーク」で歩いてみませんか

講師がいますので、初心者でも安心して参加できます。

日 12月11日(金)9時30分～12時

場 北市民センター

講 鶴ヶ島ウォーキングクラブ

内 3～5kmのコースを歩きます。

定 20人(申込順)

参 無料

持 飲み物、タオル、帽子、レジャーシート、マスク、筆記具

他 参加当日は、体温測定をし、発熱や風邪症状がある場合には参加を控えてください。両手のあく服装でお越しください。車でのご来場はご遠慮ください。

申 11月2日(月)から健康長寿課健康増進担当へ

埼玉県コバトン健康マイレージ参加者募集中！

埼玉県との共同事業で、専用の歩数計やスマートフォンアプリを使って参加します。歩数によりポイントが貯まり、県の特産品などが抽選で当たります。

対 市内在住在勤で18歳以上の方

定 歩数計 300人(申込順)

スマートフォンアプリ 定員制限なし

参 無料(歩数計の着払い送料610円およびスマートフォンの通信料は自己負担)

申 市民センターなどで配布する

申込書に記入の上、埼玉県コバトン健康マイレージ事務局へ

送付もしくは、WEB申込



HPIはこちら

ラジオ体操をはじめてみませんか

ひとりではなかなか運動を始められないけれど、体を動かしたいという方はラジオ体操から始めてみませんか。

ラジオ体操は、子どもから大人まで誰もが気軽にできる運動です。毎日続けることで、全体の血流がよくなり、肩こりや腰痛の予防・回復が期待でき、筋肉や関節を十分に動かすことによって、筋力の保持や柔軟性を高める効果があります。

市内では、現在25か所で朝のラジオ体操が実施されています。

地域で声を掛け合いながら取り組むので、楽しく続けることができます。



市内の会場はこちら

骨を強く保ってロコモを予防しましょう

ロコモティブシンドロームをご存じでしょうか？体を動かすための骨、筋肉、関節、神経などの運動器の障害で、“立つ”、“歩く”といった移動の機能が低下し、要支援や要介護になりやすい状態を表す言葉です。原因のひとつは骨粗しょう症です。骨は日々作り替えられていますが高齢になるとホルモンの変化などにより骨の強度が低くなり骨折しやすくなります。若いときから食事と運動に気を付けて骨を強く保ちロコモを予防しましょう。

まず、乳製品や小魚などに含まれるカルシウム、魚やきのこ類に含まれるビタミンD、そして肉、魚、大豆製品に多く含まれるたんぱく質を十分にとることを意識しましょう。バランスの良い食事を心掛けることも大事です。そして、適度に負荷をかけた運動も必要です。重力をかけないと骨は強くなりません。軽いジャンプや足踏み、片足立ちなど転ばないように気を付けて行ってください。さらに、喫煙や過度な飲酒、加工食品の使い過ぎも要注意です。また、ビタミンDは食事からだけでなく日光を浴びることで体内でも作ることができます。コロナ禍で外出を控えている方も多いかと思いますが、天気の良い過ごしやすい日には外に出て、身体を動かし骨を強めてロコモを予防しましょう。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 富士原 伴子

No.188



問合先 保健センター ☎271・2745

インフルエンザ予防接種費用を助成します

高齢者や、こどもは重症化しやすいため、12月中旬までに接種することをお勧めします。

●高齢者

対象年齢 (住民登録のある方で接種日当日)

①65歳以上の方

②60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・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障害のある方で障害者手帳1級に相当する方

接種期間 令和3年1月31日(日)まで

個人負担金 なし(無料)

申込み 直接接種する医療機関に予約してください。

その他 当市および坂戸市外の医療機関で接種する場合は、接種前に保健センターへご連絡ください。

●こども

対象年齢 (住民登録のある方で接種日当日)

生後6か月～中学3年生

助成額 1回3000円(上限)

助成回数 生後6か月～13歳未満2回、13歳以上1回

助成対象期間 10月1日～令和3年1月31日(日)の接種分

助成の流れ 接種完了後、医療機関に予防接種費を支払う。助成金交付申請書に必要書類を添付し申請する。市の審査後、助成金が指定口座に振り込まれる。

申請期間 11月2日(月)～令和3年2月15日(月)

申請先 市役所新型コロナウイルス対策支援室(〒350-2292(住所不要))に郵送(2月15日当日消印有効)または持参。詳しくは市ホームページをご覧ください。



高齢者



こども

1年に1回の受診で健康チェック! 特定健診・特定保健指導を受けましょう

●特定健診

鶴ヶ島市国民健康保険の特定健診実施期間は、令和3年1月31日(日)までです。

対象の方には、7月下旬に受診券を送付しています。受診券がお手元がない場合はお問い合わせください(ホームページから受診券の新規申込みや再発行ができます)。



新規申込み



再発行

●特定保健指導

市の特定健診を受診後、特定保健指導の対象となった方には、健診を受けてから2～3か月後に「特定保健指導利用券」を送付します。

特定保健指導対象の方は、このまま放置しておく心臓病や脳卒中などを引き起こす可能性があります。生活習慣の改善でこれらの重大な病気の発症を未然に防ぐことができます。

特定保健指導では、保健師、管理栄養士などが生活習慣を改善するアドバイスを無料でを行い、生活習慣を改善するお手伝いをしています。

この機会に特定保健指導を利用して、生活習慣の改善を始めましょう。

ふれあい掲示板

仲間になりませんか

幼児のリトミック

対 未就園児まで
日 毎週月曜日10時30分～12時
場 どんぐり公園
問 中村 ☎090・2478・6879

CoCo Happiness (ヨガ・新体操)

対 4歳～
日 開催日は、お問い合わせください。
場 海洋センター
問 長谷川 ☎090・1049・0219

フレンドシップ英語クラブ(英会話)

日 毎週土曜日(月4回)11時～12時30分(第5土曜日はなし)
場 女性センター
問 佐藤 ☎070・5542・0475

鶴ヶ島国際友好ふれあい会 (日本語講習・通訳翻訳ボランティア)

日 毎週土曜日13時～17時
場 富士見市民センター
問 太田 ☎090・6959・9890

省略記号一覧

対 対象 **日** 日時・日にち
期 期間 **場** 場所 **講** 講師
内 内容 **定** 定員 **報** 報酬
料 入場料・参加費 **持** 持ち物
他 その他 **申** 申込 **問** 問合先

1月号の原稿締切は、11月20日(金)です
※「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルなどは年1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年3回までで、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます。

鶴ヶ島市役所

〒350-2292

鶴ヶ島市大字三ツ木16-1

☎ 271-1111 / ☎ 271-1190

平日 8時30分～17時15分

土曜日 8時30分～12時

人口と世帯数(10月1日現在)

人口 6万9918人 (前月比5)

世帯数 3万1765世帯(13)

男 3万4661人 (10)

女 3万5257人 (-5)

今月の表紙



鶴っ子土曜塾で生き生きと勉強に取り組む子どもたち。お友達と会えること、一緒にお勉強できること、その喜びに溢れた笑顔が教室いっぱい広がっていました。これからも元気に楽しく学校生活を過ごしてね！(関連P2-5)

子どものサインを見逃さない！

子どものいじめ 気づいたら今すぐ相談

素早い連絡が素早い対応につながります。小さなことでも、ご連絡をお願いします。

【鶴ヶ島いじめ専用ダイヤル】

月～金曜日9時～16時30分

☎ 279-5144

【鶴ヶ島いじめ相談メール】

✉ ijimesoudan@city.tsurugashima.lg.jp

【24時間子供SOSダイヤル】

☎ 0120-0-78310

◆女性のための法律相談(要予約)

11日(水)10時～13時※12月の受付は12日から / 電話相談▷女性センター☎287・4755

◆女性相談・DV相談(要予約)

月・水・金曜日、10時～16時▷直通ダイヤル☎298・7716

◆教育相談

月～金曜日9時～16時30分(電話相談可)▷教育センター☎286・8993

◆消費生活相談

月～金曜日9時30分～12時・13時～15時、土曜日9時30分～12時(電話相談のみ)▷市役所2階消費生活センター

◆消費生活弁護士相談(要予約)

27日(金)13時～17時(5日から受付)▷市役所2階消費生活センター

◆就職相談(鶴ヶ島市ふるさとハローワーク)

月～金曜日10時～17時 / 市役所2階▷鶴ヶ島市ふるさとハローワーク☎272・4001

◆内職相談

火・木曜日10時～12時、13時～16時▷市役所2階内職相談室

◆弁護士による法律相談(要予約)

10日(火)(受付中) / 市役所5階、20日(金)(6日から受付) / 市役所1階、12月1日(火)(17日から受付) / 市役所5階 / 13時～16時▷地域活動推進課

◆司法書士による法律相談(要予約)

12日(木)(10月29日から受付)、12月10日(木)(26日から受付)9時～12時 / 市役所3階▷地域活動推進課

◆行政書士による法律相談(予約優先)

12日(木)(10月29日から受付)、26日(木)(12日から受付)、12月10日(木)(26日から受付)13時～16時 / 市役所3階▷地域活動推進課

◆行政相談

20日(金)13時～16時 / 市役所1階▷地域活動推進課

◆不動産相談(予約優先)

10日(火)(受付中)、12月1日(火)(17日から受付)13時～16時 / 市役所5階▷地域活動推進課

◆税務相談(要予約)

4日(水)(受付中)、12月1日(火)(17日から受付)13時～16時 / 電話相談▷税務課

◆こころの健康相談(要予約)

24日(火)9時30分～ / 市役所1階▷障害者福祉課

休日急患診療(内科・小児科)

坂戸鶴ヶ島医師会立休日急患診療所

坂戸市大字石井2327-5

☎289・1199

診療日時 日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日) / 9時～12時、14時～17時、18時～21時

※ 受付は診療時間の30分前で終了

11月の眼科在宅当番医

坂戸北口眼科医院

坂戸市日の出町6-25マサビル2F

☎282・5181

診療日時 11月8日(日)9時～17時

※ 休憩時間は要確認

埼玉県 AI 救急相談

利用者がチャット形式で相談した内容をもとに、可能性のある症状を提示し、緊急度の判定を行います。埼玉県AI救急相談で検索！

救急指定病院(全日24時間対応)

関越病院

脚折145-1 ☎285・3161

坂戸中央病院

坂戸市南町30-8 ☎283・0019

埼玉医科大学病院(小児救急医療も対応)

毛呂山町毛呂本郷38

☎276・1465

大人・小児の救急電話相談(育児相談は除く)

急な病気や家庭での対処法、受診に迷うときは次の番号へお問い合わせください。ただし、診断や治療を行うものではありません。

☎#7119

☎048-824-4199(ダイヤル回線・IP電話・PHSの場合)

相談時間 24時間365日対応

詳細はこちら





Photo News



福祉を学ぶ

鶴ヶ島中学校で行われた「コロナ過でもできる福祉教育」。高齢者や障害のある方からお話を聞いたり、妊婦体験で、おなかに3kgの水を入れ、洗濯物をたたんでみたり。記憶に残る貴重な体験となりました。

あたたかな心を地域全体に

鶴ヶ島第二小学校区地域支え合い協議会が行っている、相手をいたわり、行動することを地域全体に広める「ほっこり 親切運動」。そのキーホルダーのデザインを作成した、藤中学校美術部に協議会から感謝状が贈られました。市全体が優しい心で満たされることを願って――。



悔しさを力に変えて

9月25日から29日にかけて各学校などで行われた「令和2年度入間北部新人体育大会」。練習や試合が思うようにできない日々が続く中迎えた大会で、全力を出し切った生徒たち。努力の先にある達成感に笑顔があふれていました。





心に残る最高の運動会になりました！

10月3日、鶴ヶ島第二小学校で運動会が行われました。今年は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、午前中みの開催。また、応援団以外は声を出すのを控えるなど、例年とは異なる形式でしたが、全員が力を出し切ったすばらしい運動会でした。応援に駆け付けた保護者の方々もきっと心の中で「大声援」を送っていたことでしょう。

これからもワイワイ！

9月30日、市役所内の市議会議場でロックバンド『鶴』へのふるさと応援大使辞令交付とミニライブがありました。平成30年9月に大使をお願いしましたが、今回は2期目の委嘱です。引き続き、鶴ヶ島の魅力を全国に発信していただきます。ありがとうございます！



ゆるキャラ®グランプリ2020 つるゴンの応援ありがとうございました！

インターネット投票および岩手県での決戦投票の結果、つるゴンは見事『全国3位』に！！10月7日、市長に結果報告を行いました。この度の皆さんの多大なるご支援に心より感謝します。

「これからも鶴ヶ島に元気を届けるために全力で頑張る！」とつるゴンも誓ってくれました。

地産地消

くおいしい！には理由がある

住宅街のすぐそばに私たちの「食」を支える畑が今も広がっています。

鶴ヶ島では、バラエティに富む農産物が作られています。

直売所やスーパーマーケットの地産地消コーナーには

たくさん地元野菜が並び、市内の生産者が「食」を支えています。

同時に鶴ヶ島の農業、生産者も消費者である皆さんに支えられています。

「食」に対する

安心安全志向が高まり、生産者を身近に感じることができ「地産地消」が

注目を浴びることになりました。

11月はサトイモ、小松菜、ネギ、大根、白菜など、様々な食材が出そろった時期。

ぜひ、この機会に生産者がまごころを込めて育てた鶴ヶ島産の新鮮野菜を味わってみませんか。



「新鮮で安心安全な、おいしい野菜を消費者に届きたい」と日々奮闘中の市内の若手農業者を紹介します。二人の作った旬の野菜は、市内のスーパーマーケットの地産地消コーナーなどで購入可能です。ぜひ、ご賞味ください。



くろいわいちた 黒岩一太さん (藤金)

この日は、小松菜、ナス、キュウリ、ネギを収穫しました。徐々にはありますが、口コミで新たに購入してくださる方やピーターも増えています。

就農して5年。現在は、年間20種類程度の野菜を露地栽培しています。季節ごとの旬の野菜を速やかに消費者の皆さんにお届けしたいのでハウス栽培はしていません。



ぬまくらひろゆき 沼倉裕之さん (太田ヶ谷)

この時期にはネギ、サトイモ、ナスなどを出荷しています。

こだわりの有機系肥料を使用してのこと。採れたて野菜は新鮮なうちに食

べてもらうのが、いちばん美味しい食べ方だと思います。就農して6年、自然が相手なので、毎年違う天候にどう対応していくかが大変なところです。トマトの栽培にはAI(人工知能)により肥料の調整を自動で行う機器を導入するなど、新たな手法にも挑戦しています。

♪「地産地消」のいいところ♪

- 地元で採れた新鮮で旬の素材を味わうことができる
- 生産者の顔が見えるため、安心して生産物を手に入れることができる
- 地域で生産・消費を行うため、地域経済の活性化につながる
- 地域の伝統的な食材を見つめ直すことで、食文化の伝承につながる
- 輸送にかかるエネルギーを節減し、環境負荷を軽減することが期待できる

編集後記

コロナ禍での学校生活を取材する中で、何より印象的だったのは子どもたちのエネルギー。制約も多く、常に不安と共にあるような毎日の中で、彼らは私の想像よりずっとたくましく、そして楽しんで日々を過ごしていました。コロナ禍だからこそ特別な学校生活。子どもたちの心にはたくさんの思い出が刻まれますように。

ご意見・ご感想は秘書広報課広報聴担当へ
 10200001@city.tsurugashima.lg.jp



さとうれお 佐藤令央ちゃん(1歳1か月)
 “風呂上がりの1杯が染みる～!”



笑顔の天使



いとうひびさ 伊藤響ちゃん(5歳11か月)
 “家庭菜園でゲット!!”

