



PUBLIC RELATIONS

● 広報つるがしま
surugashima

6

2021
NO.1040

特集 今から始めるフレイル予防

「いつも元気なあの人」
になる！



「いつも元気なあの人」になる！

問合先 健康長寿課健康増進担当

新型コロナウイルス感染症の影響による自粛生活の長期化は、生活不活発の状態を招き、フレイルの進行を加速させています。今から始めるフレイル予防で、健康長寿を目指しましょう！

フレイルとは

英語で「 frailty(虚弱)」を意味し、心身の状態が健康なときよりは弱っているもの、介護が必要なほどではないという、健康と要介護の中間の状態にあることをいいます。

フレイルは、兆候を早期に発見して日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることが可能です。

フレイルを引き起こす要因

フレイルに陥る最も大きな要因の一つは筋肉の衰えです。年齢を重ねるにつれ筋肉が衰える現象を「サルコペニア」といい、この筋肉の衰えが栄養不足、転倒、骨折、認知症になるリスクを高め、要介護状態へとつながっていきます。

また、活動意欲の低下もフレイルに陥る大きな要因の一つです。「外出の機会が以前より減った」「おいしいものが食べられなくなった」「活

動的ではなくなった」という人は、フレイルの危険信号が灯っていると考えられます。

予防のコツ

毎日いきいきと健康的な生活を送るために、「しっかりと、自分で、しっかり食べる」「運動をすること」「社会参加をすること(人との交流)」をバランスよく実践することが大切です。

フレイルを知って自分のフレイル度を認識し、予防・改善することで、健康長寿を目指しましょう。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構
飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」

Interview

今こそフレイル予防の基本を、そして地域のつながりを



東京大学 高齢社会総合研究機構
機構長・教授

いいじまかつや
飯島勝矢さん

フレイルチェック考案者であり、「まちづくりを通しての虚弱予防」などを研究している。

新型コロナウイルス感染症の影響で、重い空気が続いていますね。ご高齢の方が重症化しやすいことは間違いありませんので、今後もマスク・手洗い・3密回避などの感染予防の基本を継続することが大切です。

一方、この1年間のデータを全国から集めたところ、自粛生活の長期化による生活不活発を基盤とする心身機能の著明な低下、いわゆる「コロナフレイル」ともいえる状態に陥っている高齢者が多いことが見えてきました。外出頻度の著明な低下と同時に、食事の乱れ、人とのつながりや地域交流の低下などが大きな影響となり、筋肉量の減少

(足腰だけでなく、特に体幹部分)、握力低下、ふくらはぎ周囲長低下、滑舌低下などを示す地域高齢者も決して少なくありません。

今改めて、フレイル予防の基本である「栄養(食、口腔)・運動・社会参加」の全てを日常生活に継続的に溶け込ませることが重要です。そして地域でのつながりを維持しましょう。いずれこのコロナ問題が落ち着いた際に、地域でのつながりや結束力が今まで以上にアップできることを目指して頑張りましょう。まさに「ピンチをチャンスに！」ですね。



食事でフレイル予防

「食事の準備が面倒で、つい同じメニューで済ませてしまう」「最近病気でもないのに痩せてきた」そんな傾向はありませんか。気付かないうちに、健康的に生きるために必要な栄養素が足りない「低栄養」状態になっているかもしれません。低栄養を予防することはフレイル予防につながります。いつまでもいきいきと健康的な生活を送るために、食事でフレイルを予防しましょう。

食生活のポイント

バランスよく多様な食品をとろう

食事バランスを整えるために、「さあにぎやか(に)いただく」を意識した食事がおすすめです。1日の食事の中で、10品目のうち、7品目以上をそろえると栄養のバランスを整えることができます。主食(ご飯やパン)と組み合わせてバランスの良い食事を心がけましょう。

たんぱく質をしっかりとりよう

たんぱく質が不足すると、筋肉量が減り、サルコペニアに陥ってしまいます。たんぱく質を多く含む魚、肉、牛乳、卵、大豆を意識してとるようにしましょう(腎機能が低下しているなど、健康状態に不安がある方は、かかりつけ医に相談しましょう)。たんぱく質強化のレシピを紹介しますので、ぜひ作ってみてください。

＼ 目指せ！7品目以上 /



- さ 魚
- あ 油
- に 肉
- ぎ 牛乳・乳製品
- や 野菜
- か 海藻
- (に)
- い いも
- た 卵
- だ 大豆・大豆製品
- く 果物

作り方

- 焼き豆腐を縦半分に切ってから1.5cm幅に切る。長ねぎは1cm幅の斜め切り、しょうがは千切り。
- 鍋にAと1のしょうがを入れて火にかける。煮立ったら残りの1と牛肉を加え5分ほど煮る。
- グリーンピースを加え、ひと煮立ちしたら火を止めて器に盛る。

材料(2人分)

- ・牛切り落とし肉(薄切り) 120g
- ・焼き豆腐1/2丁
- ・長ねぎ1/2本
- ・しょうが1/2片
- ・だし汁200ml
- ・しょうゆ大さじ1と1/2
- ・みりん大さじ1
- ・砂糖小さじ1
- ・ゆでたグリーンピース大さじ2



牛肉と豆腐のしょうが煮

たんぱく質を強化!

おうちで簡単レシピ

豚とトマトのふわふわ卵とじ



材料(2人分)

- ・豚ロース(赤身)薄切り肉80g
- ・トマト1個
- ・玉ねぎ1/4個
- ・卵2個
- ・みりん大さじ2
- ・塩、こしょう各少々
- ・オリーブオイル大さじ1
- ・塩、こしょう各少々

作り方

- トマトは2cm幅のくし形切り、玉ねぎは薄切り。
- ボウルに卵を溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、豚肉と玉ねぎを炒める。肉に火が通ったらトマトを加えてさっと炒め、塩・こしょうをふる。
- 2の卵液を回しかけ、全体を大きく混ぜるようにさっと炒めて火を止める。

～手頃な食材を使用した四季ごとの高齢者向け健康レシピを健康長寿課にて配布中！減塩、時短レシピも紹介しています～

6月は食育月間です!

市では、食を通じた健康づくりを推進しています。取組の一つとして、バランスの良い食事の普及啓発を目的にパネル展示を行います。

場 市役所1階ロビー

期 6月9日(水)～22日(火)

※ 6月18日(金)は、市食生活改善推進員協議会による食事(実物)の展示(9時～14時)や手洗い体験(9時～12時)あり

からだ・心・くらし・環境に健康な1食

「3・1・2弁当箱法」



3 主食 1 主菜 2 副菜

©NPO法人 食生態学実践フォーラム

出典：NPO法人 食生態学実践フォーラム

今年度のテーマは「3・1・2 弁当箱法」!

レイル予防

MEMO

体操はゆっくり行くと効果的です。
体操中に息を止めてしまうと、血圧の上昇を招く恐れがあるので、数を教えて行いましょう。
回数も、ご自身の体力や、その日の体調に合わせて調整してください。

外出の機会が減って、運動不足になっていませんか？
おうちでできる体操を紹介しますので、やってみてくださいね。
でも、無理は禁物ですよ！



つま先上げ・かかと上げ

足首を動かしやすくして、ふくらはぎ・すねの筋力を強化することで、つまづきにくくなります。

1 椅子に座って、両足を軽く開きます。

2 「1.2.3.4」でつま先を上げ、「5.6.7.8」で下ろします。



3 次に、「1.2.3.4」でかかとを上げ、「5.6.7.8」で下ろします。



★5回を目安に頑張ってみましょう！

立ち上がり

下半身の筋肉をバランスよく鍛えることで、立ち上がりが楽になります。便座に座るように行うのがポイントです！

1 椅子に浅く腰掛けます。両足は肩幅に開き、足裏をしっかりと床につけましょう。

2 腕を胸の前で組みます。



3 体を少し前に倒してから、「1.2.3.4」でゆっくり立ち上がります。



4 おしりを突き出し、「5.6.7.8」でゆっくり座ります。

★5～10回を目安に頑張ってみましょう！

足の横上げ

おしりの横の筋肉を鍛えることで安定して歩けるようになり、転倒しにくくなります。

1 椅子の背もたれや、テーブルなどにつかまって立ちます。

2 「1.2.3.4」で足を横に上げます。体が傾かないようにしましょう。足の幅は30cmくらいで、足先は前へ向けます。

3 「5.6.7.8」で元の位置まで戻します。



上げる足と反対側に体が傾かないように

★5回を目安に頑張ってみましょう！
終わったら反対側の足も同じように行います。

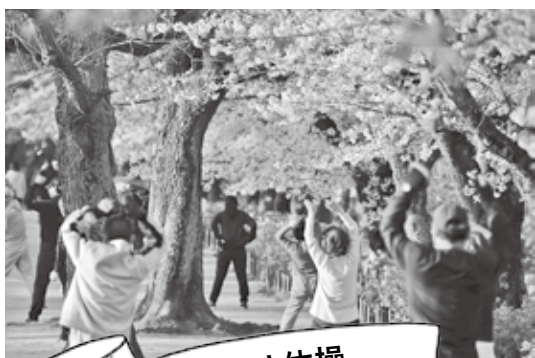


市内で気軽に参加
できるイベントを
紹介します！

運動は筋力や体力の向上だけでなく、爽快感を得られ気分転換にもなります。

市では健康づくりの一環として様々な事業を実施しています。運動は一人で行うよりも誰かと一緒に行う方が習慣化しやすくなります。

ご自身の健康のために、一緒に体を動かしましょう。皆さんのご参加をお待ちしております。



ラジオ体操

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。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。申込みは不要ですので、各会場にて直接ご参加ください。

開催日時や会場については、市役所で配布しているチラシまたはホームページをご覧ください。

ラジオ体操会場
一覧はこちら



定例健康ウォーク

鶴ヶ島ウォーキングクラブの指導のもと、市民センターを中心とした3～5km程度のコースを歩きます。

日 7月9日(金)9時30分～12時

場 西市民センター

持 飲み物、タオル、帽子、レジャーシート、筆記具
他 リュックサックなど両手があく服装

申 6月2日(水)から健康長寿課健康増進担当へ



はつらつ元気体操クラブ

生活機能の維持・向上を図り、自立した日常生活の継続を支援するため、体操クラブを開催しています。

対 市内在住の65歳以上の方(介護保険の認定を受けていない方、事業対象者の決定を受けていない方および医師から運動制限を受けていない方)

※ 年2回、参加者を募集します(次回の募集は広報10月号でお知らせします)



ストレッチ教室

最近、「足腰が弱くなった」「つまづきやすくなった」「運動を始めてみたい」…そんな方にピッタリの教室です。

対 市内在住の65歳以上の方(介護保険の認定を受けていない方、事業対象者の決定を受けていない方および医師から運動制限を受けていない方)

※ 年2回、参加者を募集します(次回の募集は広報8月号でお知らせします)

屋外での実施であり、参加者同士の距離を十分保っているため、状況に応じて適宜マスクを外して実施しています

Point
3

口腔ケアでフレイル予防

「堅いものがかみにくくなった」「お茶や汁物でむせる」といった傾向はありませんか？そのような方は、お口の機能が衰えているかもしれません。

お口の機能が衰えると、身体だけでなく、精神的、社会的な面にも大きな影響を与え、放置すると寝たきりや要介護状態に進行するリスクも高まります。しっかりかんで、しっかり食べるためには日ごろの口腔ケアが大切です。いつまでも自分の歯でしっかりかむために、口腔ケアでフレイルを予防しましょう。

口腔体操で食べたり飲み込んだりする機能を保とう

舌体操はお口の筋肉強化に加え、誤えんを防ぐ効果、唾液の分泌を促す効果があります。ぜひ取り組んでみましょう。その他にも、頬の膨らまし、早口言葉、音読など自分の好きなこと、できることから取り組み、お口の筋肉をしっかり動かして健康を維持していきましょう。



①上下に出す。



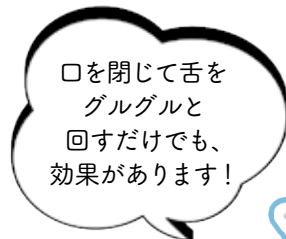
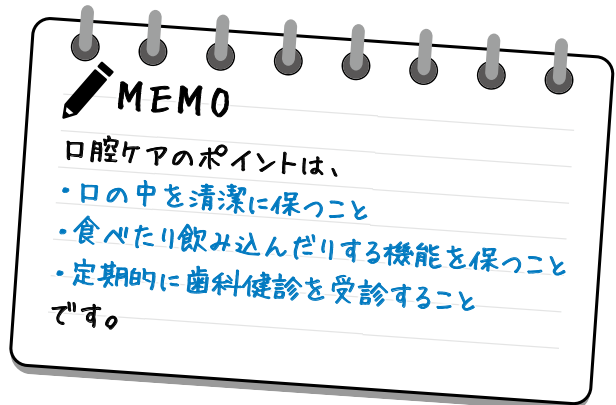
②左右に動かす。



③唇をゆっくりなめる。
(左回り→右回り)



④舌打ちをする。
(舌をならす)



Point
4

社会参加でフレイル予防

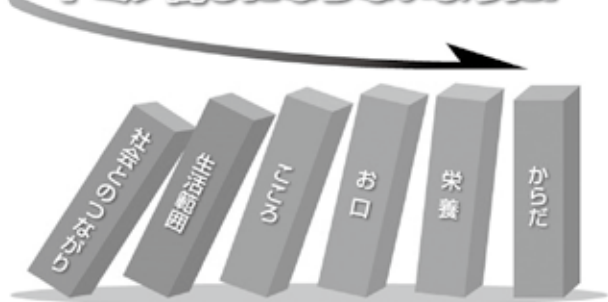
感染症対策で外出を控え、人との交流が減り、一人で過ごす時間が多くなっていませんか。

社会とのつながりを失うことが、フレイルの入口になります。栄養や運動に気をつけて生活していても、社会とのつながりが減り「社会参加」の側面が弱っていくと、心身の様々な側面がドミノ倒しのように弱くなる傾向があり、健康な生活を維持するのが難しくなります。

外出しにくい今の状況こそ、家族や友人がお互いに支え合い、意識して交流することが大切です。直接会えない代わりに、電話やメール、手紙などで連絡を取り合い、つながりが途切れないようにしましょう。

また、屋外など開放された場所でのラジオ体操やウォーキングなども、筋肉の衰え予防だけでなく、気分転換になりおすすめです。

ドミノ倒しにならないように!



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

出典：東京大学高齢社会総合研究機構
飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」

フレイルチェック測定会

市では、フレイルを知ってもらい、「自分事」として認識してもらおう機会として、フレイルサポーターによる「フレイルチェック測定会」を開催しています。測定会では、自分の心と体の健康状態のチェックや、筋肉量などを測定し、フレイルを予防するために、必要なことは何かを学びます。いつまでもいきいきとした生活を送るために、「フレイルチェック測定会」に参加して、フレイルサポーターと一緒にご自身の健康について考えてみませんか。

フレイルサポーターとは？

東京大学高齢社会総合研究機構考案の養成講座を受講した一般のシニア世代の方々に、現在9名で活動しています。主な活動は、測定会の他に、勉強会やフレイル予防に関するPR活動も行っています。

次回の測定会

対 市内在住の65歳以上の方
回 7月8日(木)14時～16時
場 北市民センター
定 10人(申込順)
申 6月7日(月)から健康長寿課健康増進担当へ
他 その他の日程については、各市民センターでチラシを配布しているほか、随時広報にてお知らせします。



手足の筋肉量



滑舌



立ち上がりテスト



ふくらはぎ周囲長



握力

私たちが
フレイルサポーターです！



やまごし ゆきお
山越 行夫さん

日々どんな活動をしていますか？

フレイルサポーターとしての活動はまだ始まったばかりで、自分も勉強しなければと思っています。まずは、市民センターでクラブ活動をする際などに、「フレイルって知ってる？」と仲間に聞いてみたり。知っている人と知らない人が半々くらいという実感です。測定会のことを伝えて、参加を呼び掛けたりしています。

活動に対する思いを聞かせてください

自分自身の目標として、せっかく生きているのだから、ピンコロで人生を終わりたい。そのために、フレイル予防の活動に参加しています。自分が健康でなければ、人に大きなことは言えませんからね。クラブ活動一つとっても、なかなか新しい参加者がいない。「仲間に入る」ということが難しいのではないのでしょうか。フレイル予防の活動が、コミュニティの中に入っていききっかけになればいいなと思っています。

フレイルを防ぐために大切なことは

みんな同じだと思いますが、楽な方を選びますよね。家でテレビを見ながらゴロゴロしていた方が楽だから。ですが、食事や運動に気を使うだけではフレイル状態を脱しきれません。「社会参加」が大きなキーポイントになっています。この重要性について、自分の活動を通して皆さんに示していければと思っています。健康寿命をいかに平均寿命まで伸ばすか。一人ではできません。みんなで協力して輪を広げていけば、介護費用などもかからずに済むようになりますよね。みんなで頑張る、これが大切なのではないでしょうか。



Suku Suku 子育て



中央図書館で行われた「赤ちゃんおはなし会」に参加したママと子どもたち。絵本を聞いたり人形劇を見たり…楽しいひとときを過ごしました♪

子育て情報BOX

子育て講座「トイレトレーニング」

- 対** 1歳～3歳の子どもの保護者
- 日** ①6月24日(木)②7月7日(水)10時15分～11時30分
- 場** ①女性センター②富士見市民センター
- 内** 子育てセンターの保育士がトイレトレーニングの始め方、進め方を教えます。
- 定** ①8人②10人(申込順)
- 料** 無料
- 持** 筆記具
- 他** お子さんを連れて参加することもできます。
- 申問** ①②どちらかを選んで、6月4日(金)9時から鶴ヶ島子育てセンター(鶴ヶ島保育所内)へ ☎286・7201



七夕おはなし会

- 対** 小学生まで
- 日** 6月27日(日)11時～
- ※** 10時45分開場
- 場** 中央図書館
- 内** 空や星をテーマにしたおはなし
- 定** 16人(申込順)
- 料** 無料
- 申問** 6月8日(火)から中央図書館へ ☎271・3001



ふたごちゃんママ&パパの集い

- ふたごの育児は経験者にしかわからない喜びや苦労があります。この会でわいわいおしゃべりをして情報交換をしましょう。ふたご(多胎児)を妊娠中の方のご参加もお待ちしています。
- 対** 多胎の乳幼児とその保護者または妊婦
 - 日** 7月9日(金)10時～11時30分
 - 場** 保健センター
 - 内** 情報交換、親子ふれあい遊び
 - 申** 不要
 - 問** 保健センター ☎271・2745

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)
- 川越児童相談所 (☎223・4152) **子育て・児童虐待**
- 女性・DV相談直通ダイヤル (☎298・7716)
- 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**
- 鶴ヶ島子育てセンター[鶴ヶ島保育所内] (☎286・7201) **子育て**
- 保健センター (☎271・2745) **妊娠・出産・子どもの発達など** 親子相談…6月14日(月)13時～・14時～ ※要予約

もっと身近に、もっと便利に—

新しくなった図書館に行ってみよう！

問合せ 中央図書館 ☎271・3001



ママ・パパの強い味方！育児コンシェルジュ

保育の資格を持つ『育児コンシェルジュ』が、絵本や読み聞かせについての疑問や、育児に関するお悩みをサポートします。また、子ども連れで図書館を利用する際のちょっとしたお手伝い（お手洗いの間お子さんを見ている、荷物を預かるなど）にも気軽にお声がけください。黄色いエプロンが目印です！

【育児コンシェルジュの配置時間】

- ★ 毎週日曜日 10時～12時（11時～「おはなし会」）
- ★ 毎月第1金曜日 10時～13時（11時～「赤ちゃんおはなし会」）
- ★ 毎月第3金曜日 10時～12時

育児コンシェルジュも各種おはなし会に参加していますので、ぜひお子さんと一緒にご参加ください。「おはなし会」には、同じ年頃のお子さんが集まるので、お子さん同士、また保護者同士の、交流・ふれあいの場としてもぴったりです♪



託児サービスで安心。図書館利用をより快適に

詳細はこちら



子育て中の皆さんは、自分自身の読書の時間を確保することがなかなか難しいのではないのでしょうか。保育の資格を持つ『育児コンシェルジュ』がお子さんをお預かりし、皆さんの図書館利用を支援する、『託児サービス』が始まっています！ぜひご利用ください。

- 日 毎月第3金曜日 10時～11時または11時～12時のどちらか1時間
- 場 中央図書館1階児童室内「くまさんのおへや」
- 対 市内在住で、図書館カードをお持ちの方
- ※ 預かり対象は、生後6か月～未就学児です
- 料 無料
- 申 利用日の1週間前から前日までに中央図書館へ ☎271・3001
- ※ 利用当日は、必ずお子さんの健康状態を確認し、「鶴ヶ島市立図書館託児サービス申込書・同意書」に記入の上、提出してください
- ※ 申込書および同意書は、図書館ホームページからダウンロードできます

／パパ・ママにおすすめの本や／

／布えほんもあります！／



大人気！ろんちゃんのみいさくコーナー



図書館に来てどんな本を選んだらよいかわからない、というお子さんや保護者の方に向けて、長く読み継がれ、愛されてきた本を集めた「ろんちゃんのみいさくコーナー」を設けました。

初めて「名作」に触れるお子さんはもちろん、保護者の方も、子どもの頃に読んだ「懐かしいあの本」と出会えます。

本選びに迷ったときは、ぜひのぞいてみてください♪

接種の流れ

STEP 1

接種日を選ぶ

6/1(火)～30日(水)までの集団接種か大規模接種の希望日をお選びください。

STEP 2

予約する

お手元に接種券(クーポン券)のご準備を! 予約には接種券番号と生年月日が必要です。

①電話申込み
市コールセンター
☎0570・02・5672
平日の9時～17時

②WEB申込み
https://vaccine.tsunasou.net/vac_reservation/tsurugashima/reserve



③聴覚障害をお持ちの方
FAX 227・3880

ワクチン予約支援

場 市役所介護保険課わき
日 5月31日(月)～6月2日(水)
9時～17時
電話やWEBでの予約が困難な方の予約を職員がお手伝いします。

STEP 3

接種する

【当日の持ち物】

- ①接種券(クーポン券)
- ②予診票
- ③本人確認書類
- ④お薬手帳

6月

65歳以上(昭和32年4月1日以前生まれ)の方へ 集団・大規模接種のご案内

かかりつけ医を持たない方などのため、新型コロナワクチンの集団・大規模接種を行います。**5月31日(月)の予約開始時は混み合いますが**、ワクチンは必ず供給されますので安心してお待ちください。なお、市内および坂戸市の医療機関で行う個別接種は医療機関に直接予約ください。

問合先 市コールセンター ☎0570・02・5672

集団接種(日曜日) 鶴ヶ島市保健センター

日 ①6月13日(7月4日) ②6月20日(7月11日)

時 9時～11時30分 定 各120人

■1度の予約で2回目(3週間後の同時刻)も予約完了します。

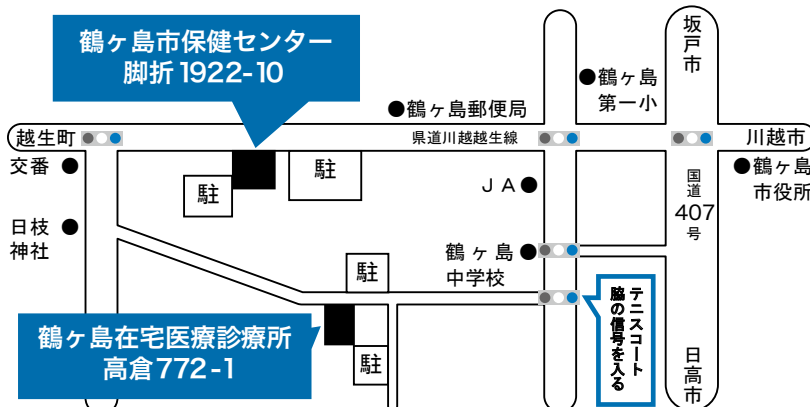
■10月までに5回(計10回)の集団接種を予定。順次広報で案内します。

大規模接種 鶴ヶ島在宅医療診療所

曜日	日※	月	火	水	木	金	土
時間	9時～11時30分・14時～16時30分						9時～11時30分
定員(人)	300	100	200	100	200	100	50

■6月1日(火)～30日(水)の予約が可。※期間中の日曜日は6日、27日の実施です。13日、20日の希望者は集団接種の予約をお願いします。

■1度の予約で2回目(3週間後の同曜日・同時刻)も予約完了します。



接種前に気をつけたいこと

- ①持病をお持ちの方や治療中の方は、事前に主治医に接種してよいか確認を。
- ②接種前に自宅で検温し、発熱のある場合や体調の悪い方は接種を控え、必ず予約先へ連絡を。
- ③肩に接種しますので肩を出しやすい服装でお越しを。



当日の持ち物の注意点

- ①接種券:2回分の「接種券」や「予防接種済証」が1枚になっています。切り離さず台紙ごとご持参ください。
- ②予診票:よく読み、必要事項を記入してご持参ください。
- ③本人確認書類:各種健康保険被保険者証、マイナンバーカード、運転免許証のいずれか1点をお持ちください。
- ④お薬手帳:お薬手帳を持参いただくと医師の問診がスムーズです。

しあわせ共感 安心のまち つるがしま の実現に向けて

令和2年度からスタートした「第6次鶴ヶ島市総合計画」。
市の将来像「しあわせ共感 安心のまち つるがしま」の実現に向け
て、市の取組などをお知らせします！

市では、未来を担う子どもたちのために、子育て環境の整備をしっかりと進めています。今月は、子育て世帯を支援するための取組として、学童保育室の整備と第2子以降の子どもの出産応援金について紹介します。

第2子以降の出産に応援金を支給します

市では、安心して子どもを産み育てられる環境づくりを推進するため、不妊治療の助成をはじめ、相談支援体制の整備など、妊娠前から子育て期にわたる切れ目のない支援に取り組んでいます。

さらに、令和3年度からは、第2子以降の子どもを出産された家庭に対して、応援金の支給を始めました。

お子さんの誕生をお祝いし、多子世帯の子育てを応援します。

詳しくは、ホームページをご覧ください。



「鶴ヶ島市多子世帯応援金」



学童保育室の整備を進めています

今年度は、栄小学校の余裕教室を改修・整備して、新たに学童保育室として有効活用していきます。これにより、栄小学校区の学童保育室は20人程度の定員増加を見込んでいます。

今年1月にも、藤小学校区にあった学童保育室を学校敷地内に移転・整備し、定員を増やしました。また、杉下小学校区では、学童保育室の一つを小学校の近くへと移転させる予定です。

学校敷地内や小学校の近くに整備することで、交通・防犯上の安全性が向上し、これまで以上に、児童が安心して利用できる環境を整えていきます。

令和2年度下半期財政状況をお知らせします

問合先 財政課財政担当



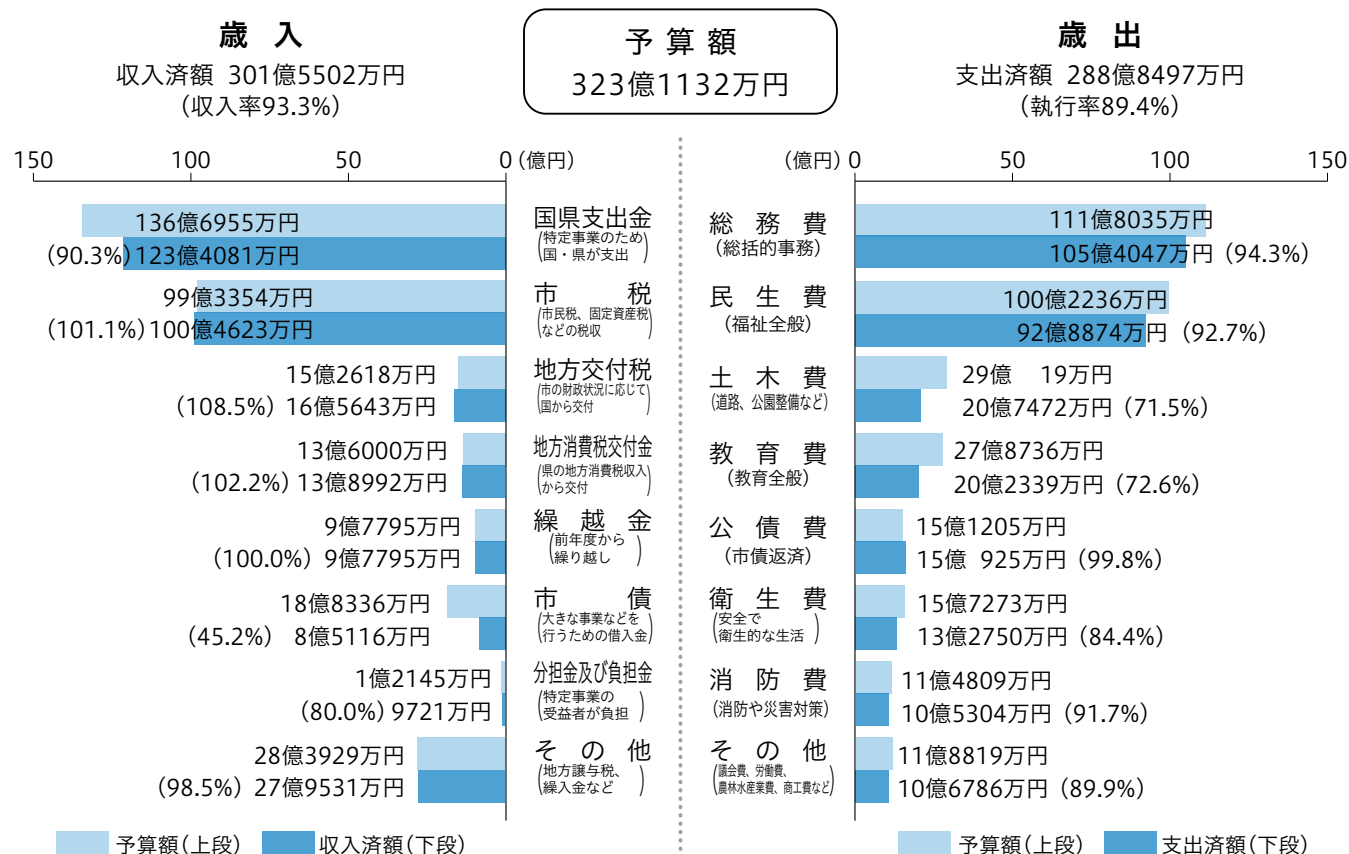
市の財政状況については、毎年2回定期的にお知らせしています。

今回は、令和2年度上半期（4月～9月）の収支状況に下半期（10月～3月）の状況を加えた数値をお知らせします（公表した数値は令和3年3月31日現在のものです）。

なお、令和2年度の一般会計当初予算額は218億3000万円です。これに104億8132万円を追加し、最終予算額は323億1132万円となりました。また、市の会計では5月末日までが現金の収入・支出を整理する期間ですので、今回公表する額は決算額とは異なります。令和2年度決算額は、あらためてお知らせします。

※ 各数値の万円未満は四捨五入の上、端数処理しています

一般会計



特別会計

会計名	予算額	収入済額	収入率(%)	支出済額	執行率(%)
国民健康保険	65億1195万円	64億2309万円	98.6	62億9530万円	96.7
後期高齢者医療	8億1816万円	8億1570万円	99.7	7億8082万円	95.4
介護保険	53億5000万円	46億4402万円	86.8	39億6321万円	74.1
一本松土地区画整理事業	1億8488万円	1億8488万円	100.0	1億5406万円	83.3
若葉駅西口土地区画整理事業	3億170万円	2億7879万円	92.4	2億3641万円	78.4

6月23日から29日までは「男女共同参画週間」です

問合せ 女性センター ☎287・4755

男女共同参画について 考えてみてください

男女共同参画社会って？

性別に関わりなく、男性と女性が、家庭、地域、学校、職場で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、行政だけでなく市民の皆さん一人ひとりの取り組みが必要です。ぜひ、もう一度考えてみてください。

鶴ヶ島市男女共同参画推進条例

市では、性別に関わりなく自分らしく生きいきと暮らすことができる男女共同参画社会の実現のために、「鶴ヶ島市男女共同参画推進条例」を制定しています。

【6つの基本理念】

- ① すべての人が、性別による差別的な取扱いを受けず、能力を発揮する機会が保障され、一人の人間として尊重されること。
- ② ジェンダーに基づいた社会の制度または慣行が、男女共同参画社会の実現を阻害することのないように配慮されること。
- ③ 男女が、社会の対等な構成員として、社会のあらゆる分野における活動並びに方針の立案および決定に参画する機会が確保されること。

④ すべての人が、それぞれの性を理解し、妊娠、出産などの性に関することについての自らの意思が尊重され、生涯を通じて健康な生活を営むことができるよう配慮されること。

⑤ 男女共同参画社会を実現するための取り組みに際しては、国際社会の動向に配慮すること。

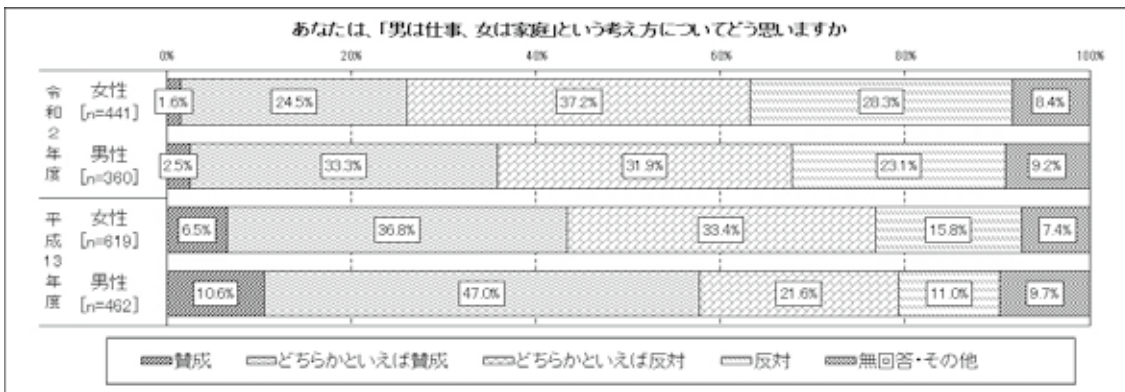
⑥ すべての人が、男女共同参画社会の実現に向けた自らの責務を自覚し、社会のあらゆる分野において、主体的にその役割を果たすこと。

鶴ヶ島市の取り組み

男女共同参画社会の実現に向け、市では、様々な取り組みを行っています。

- ・ 男女共同参画推進プランの策定、進行管理
- ・ 男女共同参画について考えるイベント「ハーモニーふれあいウィーク」（今年度は秋に展示を行います）
- ・ 男女共同参画に関する講座および展示
- ・ 本の貸出（図書室）
- ・ 女性のための法律相談（第2水曜日・予約制など）
- ・ 「男女共同参画に関する市民意識調査」の実施

次の表は、「あなたは、「あなたは、「男は仕事、女は家庭」という考え方についてどう思いますか」という質問に対する回答の結果です。平成13年度調査の結果と比較してみました。



令和2年度の調査では、男性、女性ともに、「賛成」、「どちらかといえば賛成」と回答した人の割合が減っており、性別にかかわらずなく、仕事も家庭も協力しながら生活していこうと考える人が多くなっていることがわかります。

子どもたちに向けて

鶴ヶ島市男女共同参画推進条例の6つの基本理念を、子どもたちにも理解してもらえよう、イラストと言葉でわかりやすく説明した、児童・生徒向けのパンフレットを作成しています。

女性センター、図書館のほか、市ホームページからもご覧いただけます。ぜひ、ご覧ください。



パンフレット1ページ



パンフレット2～3ページ

パンフレット4ページ



低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯分)

問合せ先 こども支援課子育て支援担当

新型コロナウイルス感染症の影響により、子育てに対する負担の増加や収入の減少など、特に大きな困難が心身などに生じているひとり親世帯などに対し、生活支援特別給付金を給付します。

対象となる方

①令和3年4月分の児童扶養手当を受給している方(支給開始しています)

②令和3年4月分の児童扶養手当が、公的年金の受給により全部停止となっている方

③新型コロナウイルスの影響で所得が低下したひとり親の方

給付内容
対象児童1人あたり5万円

申請
対象①は申請不要
対象②③は市ホームページなどで受給資格を確認して申請してください。

※ 新型コロナウイルスの影響による所得の低下には基準があります。市ホームページなどで確認してください

※ ひとり親世帯以外の子育て世帯分の給付金については、国による制度が決まり次第、別途お知らせします

公共施設個別利用実施計画(案)の意見募集

問合せ先 資産管理課営繕担当

市では、今後の公共施設の再配置などについて、個別利用実施計画案としてまとめました。この計画案について、市民の皆さんのご意見を募集します。


計画案の閲覧方法
市ホームページのほか、市役所、市民活動推進センター(若葉駅前出張所)、各市民センター、中央図書館、女性センターで閲覧できます。

募集期間
6月1日(火)～7月31日(土)

回答方法
市ホームページから回答、または、計画案の閲覧が行える施設に設置してある「意見募集アンケート用紙」へ記入し、「意見聴取箱」へ投函してください。

意見の取扱い
ご意見は、計画策定の参考とし、資料として活用します。なお、個々の意見に対する回答は行いませんので、あらかじめご了承ください。

詳細はこちら



児童手当「現況届」の提出をお忘れなく！

問合せ先 こども支援課子育て支援担当

児童手当を受給している方は、6月中に現況届の提出が必要となります。

この届は、令和2年分の所得および6月1日現在の世帯の状況を確認し、6月以降引き続き手当を受けられるかどうかを審査するためのものです。提出がない場合は、6月以降の手当を受けられなくなりますので、必ず手続きをしてください。

なお、現況届に必要な書類は、6月上旬に児童手当受給中の方へ郵送します。

提出書類

①児童手当現況届(全受給者)
②受給者の健康保険被保険者証のコピー

※ 児童と別居している方、実子ではない児童を養育している方には、他に必要な書類を同封します。あわせてご提出ください

提出方法
必要書類を同封の返信用封筒(切手不要)で投函してください。新型コロナウイルス感染症対策のため、郵送での提出にご協力をお願いします。

提出期限 6月30日(水)必着

扶養親族等の数	所得制限限度額表 (令和2年分)
0人	622万円
1人	660万円
2人	698万円
3人	736万円
4人	774万円

※ 扶養人数は、令和2年分所得申告の際の人数です
※ 扶養親族が5人以上の場合、1人につき38万円ずつ限度額を加算します



地域経済活性化ポイント還元事業の参加店を募集します

問合せ先 産業振興課商工労政担当

参加店舗を募集します

対象店舗 市内の中小事業者(大手スーパーマーケットやコンビニエンスストアなどのチェーン店、病院、調剤薬局などを除く)

決済手数料 無料

申込み 地域経済活性化ポイント還元事業に参加するには、PayPayに加盟する必要があります。

PayPayへの加盟店登録を希望する店舗は、7月7日(水)までにPayPayホームページから登録手続きをするか、平日10時～18時に電話(☎0120・936・220)でお問い合わせください。

その他 すでにPayPay加盟店となっている店舗は、申込不要で対象となります。

また、PayPay新規加盟を希望し、インターネットによる申込み手続きが不明の場合は、鶴ヶ島市商工会(☎287・1255)でサポートします。



PayPayへの申込はこちら

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた市内経済の活性化と新しい生活様式による非接触での決済を推進するため、PayPay(株)と連携した地域経済活性化ポイント還元事業を実施します。

実施期間
8月1日(日)～31日(火)

内容
期間中に市内対象店舗で非接触型決済サービス「PayPay」を利用した方に、支払金額の最大30%のポイント



(上限3000円相当/1回、1万5000円相当/期間中)を付与します。

高齢者応援クーポン券利用参加店を募集します

問合せ先 健康長寿課高齢者福祉担当

参加店舗を募集します

応募要件 鶴ヶ島市商工会会員事業者など(商工会会員事業者でない場合は、市内に売り場がある事業者に限ります)

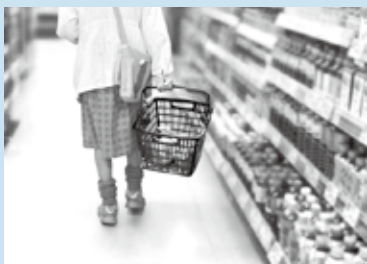
募集期間 10月31日(日)まで

※ 6月21日(月)までに登録いただいた事業者は、「参加店舗案内」に掲載して配布します。以後の登録事業者は、市および鶴ヶ島市商工会ホームページで公開します

クーポン券利用期間 8月1日(日)～12月31日(金)

登録料・換金手数料 無料

問合せ先 鶴ヶ島市商工会☎287・1255



地域経済および高齢者を応援するため、鶴ヶ島市商工会と連携して総額6450万円分のクーポン券を交付する高齢者応援クーポン券発行事業を実施します。

実施期間
8月1日(日)～12月31日(金)

内容
期間中に市内対象店舗で利用できる紙のクーポン券(3000円分)を65歳以上(※)の市民の方に郵送で配布します。

※ 令和3年度中に65歳以上になる方(昭和32年4月1日以前生まれ)が対象



段ボール事業者と災害時協定を締結

問合先 安心安全推進課防災担当

監査委員の 選任について

問合先 人事課人事担当

5月12日付けで漆畑和司うるしばたかずしさんが監査委員を退任し、新たに近藤英基こんどうえいきさんが5月13日付けで選任されました。

このたび、鶴ヶ島市は、災害発生時の避難所生活において有効な段ボールベッドや段ボールパーテーションなどの供給を目的に「災害発生時における段ボール製品の調達に関する協定」を締結しました。災害時の避難所生活において段ボールベッドを調達することにより、避難者に対し、適切な環境での避難生活が期待できます。

また、新型コロナウイルス感染症対策として、段ボールパーテーションを調達することにより、避難所生活における飛沫感染の防止やプライバシーの保護が期待できます。協定を締結した事業者は次のとおりです。

・株式会社トータルパック狭山事業所(柳戸町11-10)



・小山紙業株式会社埼玉工場(三ツ木187-3)
・セッツカートン株式会社熊谷工場(熊谷市御稜威ヶ原138-11)
・株式会社出羽紙器製作所新所沢工場(所沢市下富400)



代理人、第三者による戸籍・住民票取得の確認に！「本人通知制度」

問合先 市民課戸籍担当

「本人通知制度」は、住民票の写しや戸籍の証明などを、代理人や第三者(職務上請求できる人など)に交付したとき、その事実を本人に通知する制度です。利用には、事前の登録が必要です。

ご自分の住民票の写しなどが第三者に交付されたことや、委任した請求が行われたことが通知されるので、不正取得による権利侵害の抑止に役立ちます。

また、本人通知制度が一般に周知されることにより、委任状の偽造や、差別につながる身元調査などの未然防止に効果があります。

一度登録すれば更新は不要です。ただし、住所・氏名・本籍などに変更があった場合は、変更の手続をお願いします。

受付場所

市民課 若葉駅前出張所(ワカバウォーク内)

登録できる方

市に住民登録または本籍のある方(住民票の除票や除籍などのある方を含みます)

登録に必要なもの

①申請書(市ホームページからもダウンロードできます)

②本人確認書類(マイナンバーカード、住民基本台帳カード、運転免許証、健康保険証など)

法定代理人が登録する場合

①、②および法定代理人であることを証する書類(戸籍謄本など)

代理人が登録する場合

①、②および委任状

※ 代理人が同一世帯の方の場合、委任状は不要です

通知対象となる証明書

・住民票(除票を含む)の写し(本籍が記載されたもの)
・住民票記載事項証明書(本籍が記載されたもの)
・戸籍附票(除附票を含む)の写し

・戸籍(除籍を含む)謄抄本
・戸籍記載事項証明書

通知内容

交付年月日、交付した証明書の種類、通数、請求者の種別(代理人または第三者の別)

※ 代理人や第三者による申請内容については、鶴ヶ島市個人情報保護条例の規定に基づき、本人が開示を請求することができます(証明書を取得した代理人や第三者の個人情報は開示できません)

若葉駅前出張所の業務を案内します

問合せ 若葉駅前出張所 ☎272・5611

住所変更の手続きが行えます！

●業務日・時間 月～金曜日9時～17時15分

6月1日～

若葉駅前出張所で、転出、転入などの住所変更手続きが可能になります。

内容によっては取り扱いできないこともありますので、詳細については、お問い合わせください。

また、住民票などの証明書発行やマイナンバーカードの交付、医療費助成金支給申請書などの受付、パスポート申請(市民専用)など各種行政サービスを行っています。

行政サービスコーナー

●業務日・時間 月～金曜日9時～17時30分(うち木曜日のみ9時～21時)

取扱業務

- 住民票(除票)、印鑑登録・印鑑証明、戸籍証明の発行など
- マイナンバーカードの交付、電子証明書の発行・更新など
- つるバス・つるワゴン特別乗車証の申請・交付(高齢者・障害者)、子育て応援フリーパスなど
- こども医療費助成金支給申請書受付など
- 国民健康保険高額療養費支給申請書受付など
- 市町村交通災害共済の加入手続など



【業務時間外でも各種証明書(戸籍証明を除く)の予約受取が可能です(要電話予約)】

受取時間 土・日曜日、祝日9時～17時30分

対象 本人および同一世帯の人に限り(委任状の対応はできません)。

予約方法 事前に若葉駅前出張所へ電話で予約

※ 予約は、同一週の受付とし、月～金曜日の17時30分までに電話予約をお願いします(月曜日が祝日の場合は前の週に予約を受け付けます)

パスポートコーナー

【申請できるのは、鶴ヶ島市に住民登録のある方、または鶴ヶ島市に居所のある方に限ります】

業務日・時間

[申請] 月～金曜日9時～16時30分

[交付] 月・火・水・金曜日9時～17時30分

木曜日9時～21時

日曜日9時～17時30分

※ 申請と交付の業務日・時間が異なりますのでご注意ください

問合せ ☎272・5622



医療機関の適正受診にご協力ください

問合先 こども支援課子育て支援担当、障害者福祉課障害者福祉担当

こども医療費・ひとり親家庭等医療費・重度心身障害者医療費は、福祉の向上を目的として助成する制度です。

受給対象の方は、受給者証と健康保険証を提示することにより(※)、鶴ヶ島市および坂戸市内医療機関の窓口での支払いがなくなり、必要な医療の受診がしやすくなっています(例外もあります)。

助成対象分は市と県の自主財源によりまかなわれています。いつでも安心して医療が受けられるように、各医療制度の安定した運営のため、次のようなことを実践し、ご協力をお願いします。

※ 10月からは、マイナンバーカードを利用した電子資格確認が始まる予定です

休日や夜間の安易な受診は避けましょう

休日や夜間の受診は割増料金がかかり、医療費の増加につながります。また、軽い症状にも関わらず休日や夜間に救急外来を訪れることで救急外来が混みあい、緊急性の高い重症患者の治療に支障をきたします。受診する際には、平日の診療時間内に受診することができないか、もう一度考

えてみましょう。

埼玉県A-1救急相談をご利用ください

急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、チャット形式で気軽に相談できる埼玉県A-1救急相談(P27参照)が整備されました。緊急の場合は、埼玉県救急電話相談(#7119)とあわせてご利用ください。

かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医は、健康管理や初期の治療をしてくれる身近な医師のことです。かかりつけ医を持つと、本人や家族の病状などを把握しているの

安易な重複診療はやめましょう

同様の症状または病気で複数の医療機関を受診することはやめましょう。医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬により体に悪影響を与えてしまう心配があります。今受けている治療に不安があるときは、そのことを医師に伝え話し合ってみましょう。

ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品とは、新薬と同じ有効成分・同じ効き目で、新薬と比べ開発費が少ないために価格の安い薬です。

※ 市では「ジェネリック医薬品希望シール」を、こども支援課および障害者福祉課窓口で配布しています

戦没者などの遺族への特別弔慰金の申請を受け付けています

問合先 福祉政策課福祉政策・地域福祉担当

戦没者などの遺族に対する第11回特別弔慰金の申請を受け付けています。

支給対象者

令和2年4月1日において公務扶助料や遺族年金などを受け取らない場合の戦没者などの死亡当時の遺族一人。原則として次の順に対象となります。

- 1 弔慰金受給権者
- 2 子
- 3 戦没者などと戦没当時を生計関係を有していた①父母

- ②孫③祖父母④兄弟姉妹

(戦没当時を生計関係を有していなかった方、令和2年4

月1日において婚姻により姓が変わっている方、遺族以外の方と養子縁組している方は除かれます)

- 4 上記の3以外の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹
- 5 上記1から4以外の三親等以内の親族で戦没者などの死亡時まで1年以上生計関係を有していた方

支給内容
額面25万円、5年償還の記名国債

請求期間

令和5年3月31日まで



民生委員・児童委員の社会調査について

問合せ 福祉政策課福祉政策・地域福祉担当

民生委員・児童委員は、担当地域の中で支援の必要な方を把握し、見守り活動などに つなげていくため、年間を通じて社会調査(訪問活動)を行っています。

新型コロナウイルス感染拡大防止に努めながら、主に高齢者世帯のお宅に民生委員・児童委員に関するチラシなどのポスト投函や必要に応じて訪問し、世帯構成や緊急時の連絡先などをお聞きする場合があります。

民生委員・児童委員活動へのご理解とご協力をお願いします。

民生委員・児童委員とは

民生委員・児童委員は、法律により厚生労働大臣の委嘱を受けた、地域福祉の推進役として活動する無報酬のボランティアで、県の非常勤の地方公務員です。

民生委員・児童委員は、地域から推薦をいただき、市民の中から選ばれます。

民生委員・児童委員の担当地域は、107地区に分かれていて、現在、81人の民生委員・児童委員と、子どもや子

育てに関する支援を専門に担当する7人の主任児童委員が活動しています。

それぞれの担当区域において身近な相談相手となつて、市民の立場に立つて相談に応じ、必要な支援が受けられるよう、行政や専門機関へつなぐ「パイプ役」として活動しています。

秘密を守ります

民生委員・児童委員には、法律により秘密を守ることが義務付けられています。職務上知り得た相談内容や情報を他の人に漏らすことはありません。安心してご相談ください。



民生委員・児童委員

6月は環境月間です

問合せ 生活環境課環境保全担当

6月5日は環境の日です。これは、1972年6月5日からストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念して定められたものです。日本では、6月の1か月間を「環境月間」としています。

環境月間では、毎年、市民環境団体が主体の市民環境まつりを開催してきましたが、今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点により、実施を見送り啓発展示のみ開催となります。

環境月間啓発展示
環境問題に取り組んでいる団体の活動報告や実践紹介、企業における取組、生ごみ処理器キエーロ、水素自動車の展示などを行います。

日時 6月2日(水)～14日(月)
(最終日は15時まで)

場所 市役所1階ロビー

※ 水素自動車の展示は7日(月)～11日(金)まで

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

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。

今回、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。

訓練用緊急地震速報の放送日時 6月17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)

今回、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。

訓練用緊急地震速報の放送日時 6月17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)

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。(くり返し3回) こちらは防災つるがしまです。これで訓練放送を終わります。

(チャイム音)

※ 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

生活支援員

対 看護師、社会福祉士、介護支援専門員など

内 高齢者宅を訪問して、安否確認や生活の相談を受けます。

期 9月1日(水)～令和4年3月31日(木)

報 時給1377円

他 通勤手当は出勤日数と通勤距離に応じて支給(上限あり)、社会保険、雇用保険の加入あり

申 問 市の登録用紙(写真貼付)に資格証の写しを添付し、6月30日(水)までに健康長寿課高齢者福祉担当へ

鶴ヶ島市国際交流協会会員

市民レベルでの国際交流を目的に、外国人の皆さんを支援する活動を行っています。

外国の方に日本語を教えたり、通訳・翻訳ボランティア活動をしたり、日本文化の紹介やホームステイ受け入れなどを通じて外国の方と交流してみませんか。

国際交流を支援する賛助会員も募集しています。

年会費 個人会員2000円(家族・学生・外国籍会員は1000円)、賛助(法人・団体)会員1万円

申 問 市国際交流協会事務局(地域活動推進課内)



募 集

児童館夏期臨時職員

対 18歳以上(保育士・教諭の資格を有する方、保育士・教諭の単位取得中の方を優先)

期 7月20日(火)～8月28日(土)

①9時30分～17時30分(週3日勤務)

②9時30分～17時30分(週5日勤務)

場 脚折児童館

定 2人

報 時給994円

他 通勤手当は出勤日数と通勤距離に応じて支給(上限あり)

申 問 6月12日(土)までに市の登録用紙(写真貼付)に在学中の方は学生証、保育士・教諭資格のある方は資格証の写しを添付し、脚折児童館へ☎287・0270

保育所夏季保育補助員

対 保育士の資格を有する方または保育士養成学校に在学中の方

期 7月中旬～9月中旬(勤務開始日応相談)8時30分～17時(平日・週5日勤務)

場 鶴ヶ島保育所、富士見保育所

定 各2人

報 時給1003円

他 通勤手当は出勤日数と通勤距離に応じて支給(上限あり)

申 問 6月18日(金)までに、市の登録用紙(写真貼付)、在学中の方は学生証、保育士資格のある方は資格証の写しを持参し、こども支援課保育担当へ

Information

お知らせ

今月の納期

◆市・県民税第1期

つるバス・つるワゴンの乗り継ぎ

つるバス・つるワゴンでは、目的地までの間に乗り継ぎがある場合、接続する次の便への乗車に限り「乗継券」を発行しています。この「乗継券」を利用することで、無料で乗り継ぎができます。

乗り継ぎ方法

◆乗り継ぐ前の便で運賃を支払う際、運転手へ、目的地と他の便に乗り継ぐことを伝えてください(つるバスは「降車時」、つるワゴンは「乗車時」)。

◆運転手から「乗継券」を受け取ります。

◆乗り継いだ先の便で「乗継券」を運転手へ渡してください。

※ 複数の路線が停車する停留所(乗継指定停留所)以外での乗り継ぎはできませんのでご注意ください

問 都市計画課交通政策担当





【市制施行30周年記念】未来の〇〇発掘事業第1弾

JAXA宇宙飛行士 若田光一さん講演会

「目指せ宇宙を！～今だからできることを考えよう～」



若田光一さん ©JAXA

未来の〇〇発掘事業は、子どもたちが将来の夢を思い描く機会を創出して、応援する事業です。

対 市内在住の小・中学生(原則は小学4年生以上)とその保護者、在住在学在勤者(ライブ配信の視聴のみ可)

日 6月27日(日)14時～15時30分

場 鶴ヶ島第一小学校体育館

定 200人(抽選)小・中学生優先。定員に満たない場合は保護者も可。定員外の方はライブ配信を視聴できます。録音・録画は禁止です。

料 無料

持 マスク、タオル、飲み物、上履き、下足入れ(レジ袋など)

他 宇宙飛行士の緊急の業務等、やむを得ない事由により講演のキャンセルの可能性もありますのでご了承ください。駐輪場、駐車場は会場での参加が決定した方にご案内します。講師との個別の写真撮影、講演会の撮影や録音、録画はできません。ライブ配信を視聴する方には後日URLをお知らせします(生涯学習スポーツ課メールアドレス10800050@city.tsurugashima.lg.jpの受信設定をしてください)。

申 6月1日(火)から6月14日(月)までに、感染症拡大防止のため、市ホームページのメールフォームから申し込んでください。メールフォームから申込ができない場合には、生涯学習スポーツ課、中央図書館、各市民センター、市民活動推進センターにある申込書に必要事項を記入して生涯学習スポーツ課窓口(平日9時～17時)に直接またはファクシミリ(271-4280)で申し込んでください。

問 生涯学習スポーツ課社会教育担当



申込はこちら

こいのぼりの提供を!

毎年、高倉ふるさとづくりの会では、会員と市民の皆さんよりご提供していただいた「こいのぼり」を菜の花畑に揚げてますが、強風により飛ばされたり、傷つけられたりして不足しています。使用予定のない小さめ(1m～3m程度)の「こいのぼり」がありましたら、直接お持ちいただきご提供ください。

問 農業交流センター ☎279・3335

令和3年度税務職員募集

税務署や国税局において、税のスペシャリストとして勤務する税務職員(国家公務員)を募集します。

※ 詳しくは国税庁ホームページをご覧ください

受験資格 令和3年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない方および令和4年3月までに高等学校または中等教育学校卒業見込みの方

試験の程度 高等学校卒業程度

申込方法 原則インターネット申込みにより、6月21日(月)9時～30日(水)の受信有効

第一次試験日 9月5日(日)

問 関東信越国税局人事第二課
試験係 ☎048・600・3111



国税庁HP

案内

市役所朝市

(狭山茶新茶キャンペーン同時開催)

日 6月12日(土)9時～12時(小雨決行)

場 市役所来庁者用駐車場

内 市内で採れた新鮮な農産物を農家が自分の軽トラックに積み込んで直接販売します。

持 エコバッグ

他 安心してご来場いただけるよう、感染症対策を実施します。なお、来場者多数の場合、入場を制限させていただく場合があります。

問 産業振興課農政担当

イベント実施に伴う新型コロナウイルス感染症対策について

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、マスクの着用をお願いします。体調不良の際は、参加をご遠慮ください。当日の体温やご体調によっては、参加をお断りさせていただくことがあります。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可能性もありますので、予めご了承ください。

手話通訳者を目指す人のための学習会

対 手話通訳者を目指し手話通訳者全国统一試験または手話通訳技能認定試験を受験する市内在住の手話学習者

日 6月27日、7月4日、8月8日、9月19日、10月24日、11月21日、11月28日、1月16日、2月20日、3月13日(全て日曜日・全10回)9時~12時

場 市役所6階会議室

内 手話表現や読取り、模擬試験

定 10人 **料** 無料

申 問 6月1日(火)から10日(木)までに社会福祉協議会へ☎271・6278

じゃがいも掘り体験

日 6月26日(土)9時~

※ 雨天の場合27日(日)

場 農業交流センター体験農園

内 農業交流センターで育てたじゃがいも(キタアカリ2株、メークイン2株の計4株)を掘ってお持ち帰りいただきます。

定 10組(申込順・1組5人まで)

※ 小学生以下は保護者同伴

料 1000円(1組4株)

持 長靴、ゴム手袋、大きめの袋など ※ 作業のできる服装

申 問 6月4日(金)9時から農業交流センターへ☎279・3335



シニアパソコンカレッジ「エクセル入門」

対 次のすべてに該当する方

①60歳以上で全日程出席できる方

②エクセルがインストール済みのWindows10(Windows7は不可)をお持ちの方

日 7月6日(火)、8日(木)、13日(火)、15日(木)14時~16時(全4回)

場 市役所6階会議室

講 鶴ヶ島パソコンサポートボランティア

定 6人(抽選)

料 3000円(テキスト代、保険料など)

持 Windows10のパソコン(全日程)

申 問 6月10日(木)までに健康長寿課高齢者福祉担当へ



図書館座シネマ

日 6月26日(土)14時~16時45分(13時30分開場)

場 中央図書館

内 「あゝ野麦峠」(明治後期の女工たちの青春と悲劇を描いた往年の名作映画、主演/大竹しのぶ)

定 19人

料 無料

申 問 6月19日(土)から中央図書館へ直接または☎271・3001

案内

中央図書館「環境月間イベント」

6月は環境月間です。講座や展示を通じて、環境について考えてみましょう。

問合先 中央図書館☎271・3001

①環境教育講座「暮らしにみどりを活かすアドバイス」

対 大人

日 6月19日(土)14時~15時

場 中央図書館

講 埼玉県花と緑の振興センター

内 地域の緑化を図るための花植木の新たな利用方法と栽培管理について学びます。

定 16人(申込順)

料 無料

他 参加者に植物の苗のプレゼントあり

申 6月4日(金)から中央図書館へ直接または☎271・3001

②展示「武州ガスの環境への取り組み」「鶴ヶ島市立中央図書館の緑のカーテンの作り方」

期 6月1日(火)~30日(水)

③緑のカーテンにおすすめ!つる性植物の種と苗の無料配布

日 6月19日(土)9時~無くなり次第終了

場 中央図書館1階ロビー



若者対象就職面接会

対 高校、専門学校、高専、短大、大学(院)などを卒業後おおむね3年以内の方および34歳以下の方

日 6月9日(水)13時15分～16時(12時45分受付開始)

場 大宮ソニックシティ地下展示場

内 企業担当者による面接、企業説明

持 履歴書複数枚、ハローワーク受付票(お持ちの方)

※ 履歴書なしでも参加可能

参加企業 約50社(埼玉労働局ホームページ「イベント欄」に掲載)

問 ハローワーク川越☎242・0197



財務省関東財務局の相談窓口です!

関東財務局では、金融取引や多重債務に関するトラブルについて、地域の皆さんからの相談を無料で受け付けています。ひとりで悩まずに、まずはご相談ください。

○詐欺的な投資勧誘に関する相談☎048・613・3952

○電子マネー詐欺相談☎048・600・1152

○借金の返済でお悩みはありませんか?☎048・600・1113

○新型コロナに関する金融相談ダイヤル☎048・615・1779

ひとり親のためのパソコン教室

ひとり親家庭の自立促進に向け、就業に必要な技能と知識を習得し、就職活動を充実させるためのパソコン教室です。

対 ひとり親家庭の親または寡婦

日 7月9日(金)・10日(土)(全2日間)10時30分～15時30分

場 彩の国すこやかプラザ(さいたま市浦和区針ヶ谷4-2-65)

内 仕事に役立つワード講座(基礎・応用編)、就業セミナー

定 15人(応募多数の場合抽選)

料 無料(教材費実費800円)

申 ①「パソコン教室(第2回)」②郵便番号・住所③氏名④年齢⑤電話番号を明記の上、6月24日(木)(必着)までに往復はがきかメール(☐info@saiboren.or.jp)で、(公財)埼玉県母子寡婦福祉連合会(〒330-0074 さいたま市浦和区北浦和5-6-5埼玉県浦和合同庁舎内)へ
問 (公財)埼玉県母子寡婦福祉連合会☎048・822・1951

住まいに関する困りごとは住まい相談プラザへ

県では、埼玉県住宅供給公社に委託し、住まいに関する困りごとに対応するため、住宅相談を実施しています。リフォームやマンション管理、法律相談など住宅に関する様々な相談を行っておりますので、お気軽にご利用ください。

日 毎日10時～18時30分(年末年始除く)

場 住まい相談プラザ(JR大宮駅構内)

問 住まい相談プラザ☎048・658・3017

救命講習会について

新型コロナウイルス感染症の影響により見合わせている救命講習は、感染状況を考慮した上で開催する予定です。詳しくは、坂戸・鶴ヶ島消防組合のホームページに掲載します。なお、緊急事態宣言などが発令された際は、再度中止する場合があります。

問 坂戸・鶴ヶ島消防組合消防本部警防課救急担当

☎281・3116

坂戸・鶴ヶ島
消防組合HP



埼玉県委託「介護職チャレンジ!」説明会

県では、資格取得のための学校受講から県内介護施設での実務研修、直接雇用まで、幅広く支援をしています。

対 介護の仕事に興味のある方。参加条件は予約時に要確認

日 6月18日(金)13時30分～

場 市役所1階102会議室

持 履歴書、職務経歴書、健康保険証(当日面接を希望される方)

申 前日までに電話またはホームページよりお申し込みください。

問 (株)シグマスタッフ大宮支店(受託事業者)☎048・

782・5173

説明会申込HP



6月から始まります！ 特定健康診査・ 後期高齢者の健康診査を受けましょう



問合先 保健センター ☎271・2745

- 対** 40歳以上の国民健康保険加入者および後期高齢者医療制度の被保険者
- 期** 6月1日(火)～10月31日(日)
- ※ 実施期間が変更となっていますので、ご確認のうえ期間内に受診してください
- 場** 鶴ヶ島市・坂戸市・日高市の実施医療機関
- 持** 保険証、受診券、質問票
- 料** 無料(心電図、眼底検査は各500円)
- ※ 国民健康保険および後期高齢者医療制度の資格喪失後に受診した場合は、全額自己負担となります

【ご注意ください】

今年度75歳になる方は、受診券の発送時期が異なる場合があります。

昭和21年5月1日から5月31日生まれの方	受診券を6月末に送付します。
昭和21年6月1日生まれの方	受診券を7月末に送付します。
昭和21年6月2日から10月31日生まれの方 (国民健康保険加入者)	受診券を5月末までに送付します。有効期限は誕生日の前日です。 誕生日以降に受診希望の方は、保健センターにご連絡ください。

特定健診・健康診査のメリット

- 定期的に健診を受けることで、ご自身の健康状態を把握することができます
- メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の兆候を確認することができます
- 健診結果を確認することで、生活習慣病の発症を未然に防ぐこともでき、健康を維持することができます
- 特定健診の結果、『特定保健指導対象者』と診断された方は、専門的な生活改善指導を受けることで、生活習慣を改善することができます

特定保健指導を受けましょう

特定保健指導とは、健診結果に応じて、専門家(医師・保健師・管理栄養士)から受けられるメタボリックシンドロームの予防・改善のためのアドバイスや支援のことです。生活習慣病発症のリスクが高いものの、生活習慣の改善により、病気を予防できる可能性が高い方が対象となります。

対象者には、特定健診受診後概ね2～3か月後に「特定保健指導利用券」を送付します。特定保健指導を利用して、生活習慣病を予防しましょう。



5月31日から6月6日までは「禁煙週間」です。この機会に禁煙に取り組んでみませんか。

がん検診推進事業(子宮頸がん・乳がん無料検診) 対象者のお知らせ

市では、検診受診率向上のため、一定の年齢の女性に対して、「がん検診無料クーポン券」を配付します。
なお、今年度は次の方が対象です。検診の詳細は、広報4月号折込みの「がん検診年間予定表」または市ホームページをご覧ください。

市 HP



令和3年度の子宮頸がん・乳がん無料検診対象者

	子宮頸がん検診	乳がん・子宮頸がん検診	クーポン券
対象者 1	平成12年4月2日～ 平成13年4月1日生まれの方	昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生まれで、 令和2年度に当該検診未受診の方	無料クーポン券を5月末に郵送 します(申込不要)。
対象者 2	令和2年度がん検診推進事業の対象者で、新型コロナウイルス感染症の影響により、 令和2年度中に検診を受けることができなかった方		令和2年度送付した無料クーポン 券をそのままご利用ください。 お手元がない方は保健センター にご連絡ください。
	平成11年4月2日～ 平成12年4月1日生まれの方	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生まれの方	

日本脳炎の予防接種を受けましょう

日本脳炎予防接種は、平成17年度から平成21年度にかけて積極的勧奨の差し控えにより予防接種を見合わせた方がいます。そのため、定期接種の対象年齢が拡大され、以下の方は日本脳炎を定期接種(無料)で受けることができます。第1期と第2期あわせて4回の接種が必要となりますので、母子手帳で接種履歴を確認し、必要な方は予防接種を受けましょう。

- 対象・期間 ①平成7年4月2日から平成19年4月1日の間に生まれた方 20歳の誕生日の前日まで
②平成19年4月2日から平成21年10月1日までの間に生まれた方 9歳から13歳の誕生日の前日まで

受診は無料！健康長寿歯科健診

埼玉県後期高齢者医療広域連合では、前年度中に75歳または80歳になった被保険者を対象に健康長寿歯科健診を実施します。受診料金はかかりません。疾病の予防や健康増進のため、ぜひ受診してください。

詳細は6月下旬に届く案内をご覧ください。

対象 次のいずれかに該当し、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方

- ①昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれの方
②昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれの方

期間 7月1日(木)～令和4年1月31日(月)

問合せ 埼玉県後期高齢者医療広域連合給付課 ☎048・833・3130

むし歯予防のためのおやつを取り方

子どものむし歯は以前と比べると減ってきていますが、2016年の厚生労働省の調査では、5歳から15歳未満の4～7割程度の子どもの乳歯または永久歯にむし歯があることが分かっています。

では、むし歯予防のためのおやつ取り方は、どんなことに気を付けたら良いでしょうか。

むし歯菌(ミュータンス菌)は、乳歯が生え始める頃から口の中に定着しやすくなり、糖分の多い飲食物を食べると菌が糖分を分解して「酸」を作り、この「酸」によってむし歯になりやすくなります。したがって、①アメやキャラメルなど口の中に長く留まるものは少量にする、②食事時の水分摂取はジュースやスポーツドリンクはやめ、水やお茶にする、③おやつの時間を決め、ダラダラ食べない、④お菓子を子どもの手の届かない場所に移動する、⑤おやつは、りんご、せんべい、さつまいもなど、自然な甘みがあり食べかすが残りにくいものにする、などがお勧めです。

おやつは、子どもの成長のためにも、心の栄養のためにも必要なものです。これからの時期なら、果物のゼリー寄せや牛乳寒天、白玉団子などをお子さんと一緒に手作りするのも楽しいですね。また、毎日の正しい歯磨き習慣と定期的なフッ化物の塗布もむし歯予防に欠かせません。 参考文献：子供のむし歯の特徴と有病状況、e-ヘルスネット(厚生労働省)

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 塩澤 和子

No.195

健康



応援団

熱中症は予防が大切！

「3つの密」を避けながら、十分な熱中症対策をとりましょう

熱中症は、周りの温度に体が対応することができず、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体温の調節機能がうまく働かなくなるなどして、体内に熱がこもってしまうことで起こります。新型コロナウイルス感染防止のために「3つの密(密集・密接・密閉)」を避けながら、熱中症対策を行いましょう。

熱中症は予防が大切！5つのポイント



- ①暑さを避けましょう
 - ・涼しい服装、日傘や帽子
 - ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ②適宜マスクを外しましょう
 - ・屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合は、マスクを外しましょう
 - ・マスクを着用しているときは、激しい運動は避け、こまめに水分補給をしましょう
- ③のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう
 - ・のどが渇く前に、こまめに水分補給をする
 - ・大量に汗をかいたときは、水分とともに塩分も補給
- ④エアコン使用中も、こまめに換気しましょう
 - ・窓とドアなど2か所をあける
 - ・扇風機や換気扇を併用する
- ⑤周囲の人にも気配りをしましょう
 - ・特に高齢者、子どもは、熱中症になりやすいため気配りを

熱中症の症状が現れたら、まずは涼しい場所へ

熱中症が疑われたときの対応

- ・すぐに涼しい場所へ移動
- ・衣服をゆるめたり、体に水をかけたりして体から熱を放散させ冷やす
- ・冷たい水を与え、スポーツドリンクや塩あめなどで、塩分も補給する
- ・少しでも「おかしい」と思ったら、医療機関に相談する
- ・自力で水分の摂取ができない場合や、意識障害がみられる場合は、すぐに病院へ搬送

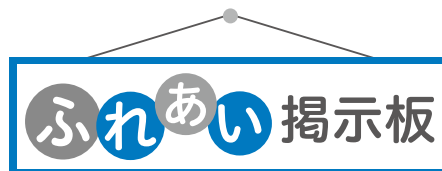
熱中症の主な症状と対応方法

重症度	対応	主な症状
軽症	応急処置が必要	めまい・立ちくらみ、筋肉痛・筋肉の硬直(こむら返り)、大量の発汗
中等症	病院への搬送が必要	頭痛・気分不快・吐き気・おう吐、力が入らない、体がぐったりする
重症	入院・集中治療が必要	意識がなくなる、けいれん、呼びかけへの返事がおかしい、まっすぐに歩けない、体温が異常に高い

クールオアシスのご利用を

市では外出時の『ひと涼みどころ』を設置しています。

このステッカーが目印



出かけてみませんか

障害年金講演会・相談会

対 障害をお持ちの方・その家族、障害に関心のある方
日 6月27日(日)13時30分～14時20分(講演会)、14時30分～15時30分(相談会)
場 坂戸市文化会館 **料** 無料
申 不要(※相談会は事前予約者を優先)
問 渡部 ☎04・2949・1507

埼玉土建無料住宅相談会(電話相談)

新様式対応住宅へのリフォームなどご相談ください。
日 6月13日(日)10時～11時30分
問 埼玉土建一般労働組合 ☎281・8001

仲間になりませんか

松龍太極拳サークル

日 毎週月曜日10時～12時
場 大橋市民センター
問 野村 ☎090・8080・6757

心と身体の自立教室(ヨガ・ストレッチ)

対 女性
日 月2回月曜日11時～13時
場 女性センター
問 高橋 ☎271・5287

体と心のヘルシーヨガ

対 市内在住の方
日 毎週水曜日10時～11時15分
場 南市民センター
問 富田 ☎285・4895

ぱれっと(油絵)

日 毎週金曜日13時～17時
場 富士見市民センター
問 金子 ☎286・0659

参加してみませんか

ミニテニス教室

日 6月20日(日)9時～12時
場 鶴ヶ島第一小学校体育館
持 飲み物、室内履き
※ ラケットの貸し出しあり
料 無料 **申** 不要
問 小泉 ☎286・8531

8月号の原稿締切は、6月21日(月)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(5月1日現在)

人口 6万9968人 (前月比-1)

世帯数 3万2237世帯(78)

男 3万4673人 (-4)

女 3万5295人 (3)

今月の表紙



フレイル測定会の初回を迎えた日、太陽の下で素敵な笑顔を見せてくれたフレイルサポーターの皆さん。はじける笑顔、しゃんと伸びた背筋…、皆さん本当に健康そのもの！健康とはこんなに眩しく素敵なものなのかと、実感した一日でした。

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)

9日(水)10時～13時 ※7月の受付は10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

※ 商品やサービス、債務整理などの消費生活に関する法的相談 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)

25日(金)13時～17時(7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

◆マンション管理士相談

18日(金)13時～16時 / 市役所5階▷地域活動推進課

◆弁護士による法律相談(要予約)

※ 個人間の金銭トラブル、家族(相続)などに関する法的相談 1日(火)(受付中) / 市役所1階、18日(金)(4日から受付)、7月6日(火)(22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)

10日(木)(受付中)、7月8日(木)(24日から受付)9時～12時 / 市役所5階▷地域活動推進課

◆行政書士による法律相談(予約優先)

10日(木)(受付中)、24日(木)(10日から受付)、7月8日(木)(24日から受付)13時～16時 / 市役所5階▷地域活動推進課

◆行政相談

18日(金)13時～16時 / 市役所5階▷地域活動推進課

◆不動産相談(予約優先)

1日(火)(受付中) / 市役所1階、7月6日(火)(22日から受付) / 市役所5階 / 13時～16時▷地域活動推進課

◆人権相談

1日(火)、18日(金)13時～16時 / 市役所3階▷総務人権推進課

◆税務相談

1日(火)(受付中)、7月6日(火)(29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)

15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

※ 事前予約は当日6時から診療時間の45分前までに ☎

050・5840・1156 また

はインターネットから

予約はこちら



● 6月の眼科在宅当番医 ●

いずみ眼科

坂戸市泉町2-11-8-1F

☎282・5315

診療日時 13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



埼玉県HP



鶴ヶ島市少年消防クラブが 総務省消防庁表彰を受賞

災害時を想定した炊き出し訓練や防災に関する研修を通じて、防火防災知識を身に付けるとともに、消防団と連携した街頭広報の活動などが評価されました。現在、小学生19人で構成され、防火・防災についての学習や消防出初め式などの行事に参加しています。興味のある方は、鶴ヶ島市少年消防クラブ事務局（鶴ヶ島消防署内 ☎285・3119）へ。

つるゴンテーマソング & 鶴の日本酒が完成！

テーマソングは
ここから
チェック！



4月21日、つるゴンのうたプロジェクト実行委員会、つるがしま逸品会、鶴ヶ島市異業種交流会スクラム21およびふるさと応援大使「鶴」が、つるゴンのテーマソングと鶴の日本酒の完成について、市長に報告しました。歌や日本酒には、新型コロナウイルスで落ち込んだ気持ちを前向きにし、多くの人が元気になるようにと願いが込められています。



「太田ヶ谷の森」で舞うホタルを見たい！

4月25日、「太田ヶ谷の森」の大谷川源流で、脚折第三自治会子ども会の子どもたちなどが、ヘイケボタルとゲンジボタルの幼虫を放流しました。NPO法人里山サポートクラブなどの協力のもと、200匹の幼虫と餌となるタニシやカワニナも放流。たくさんのホタルが舞う幻想的な光景が今から楽しみです。

笑顔の





土に埋もれた鶴ヶ島の歴史

4月から5月にかけて、市の指定史跡「川崎平右衛門陣屋」の調査を行いました。
 市内には100か所以上の埋蔵文化財包蔵地(遺跡)があり、開発によって地中の文化財が壊されてしまう場合、事前に記録保存のための発掘調査を行っています。
 地道な作業の繰り返しにより、鶴ヶ島の歴史が少しずつ明らかになっています。

聖火リレーのトーチがやってきました！

5月6日、市役所1階ロビーに東京2020オリンピック・パラリンピック聖火リレーのトーチが展示されました。
 1日限定の展示でしたが、「桜ゴールド」「桜ピンク」と呼ばれ美しく輝く実物のトーチを、大人から子どもまで、多くの皆さんが間近で眺めていました。



「すねおり朝市」で交流

5月15日、脚折町六丁目の善能寺駐車場で、すねおり地域支え合い協議会主催の朝市が開催されました。
 会場ではしっかりと新型コロナウイルス感染症対策が施され、地元産の新鮮な野菜や手芸品などの販売、子ども服の交換会など、多くの出店で賑わいました。
 天気にも恵まれたこの日は、親子連れから高齢者まで、様々な年代の皆さんが楽しそうに交流していました。
 すねおり朝市は、今後も毎月第3土曜日に開催する予定です。



初めてのひな祭り！
 着物を着て

鈴木碧衣ちゃん (11 か月)



桜満開！笑顔の花も
 咲いた！！すくすく
 大きくなあれ！

堀江七楠ちゃん (4 か月)



初めての桜！
 綺麗だったね〜

中崎友梨ちゃん (6 か月)



天使



応募はこちら

さあ！新茶の季節です

今年も美味しい新茶ができました

「色は静岡、香りは宇治よ、味は狭山でとどめさす」と狭山茶摘み歌で歌われているように、味の良いことで知られています。「狭山茶」は、他の産地に比べ、寒いところで作られているので、味わい深く、甘味のあるお茶です。鶴ヶ島市には、現在8軒の茶農家があり、それぞれ茶を栽培し、5月と7月に新芽摘み取り、茶の製造を行っています。昔から化学肥料と農薬の使用回数を減らす取り組みを続けており、現在は特別栽培農産物の認定を受けるに至っています。

また、お茶のいれ方教室の開催などを通じて、茶農家が直接消費者に触れ合い、お茶の美味しさや効果・効能を伝えています。

狭山茶新茶キャンペーンを開催 (市役所朝市同時開催)

市内の茶農家が、今年収穫した新茶の販売を行います。安心して安全な新茶を味わってみませんか。

- ◆日時 6月12日(土)9時～12時
- ◆場所 市役所来庁者用駐車場
- ◆内容 新茶の販売



■お茶のいれ方 急須で美味しいお茶をいれよう！

【用意するもの】 2人分のお茶(5g)、湯のみ(1人分150CC)、急須

①お湯を湯のみ(人数分)に注ぎ、温めます。



②急須に茶葉を入れ、湯のみのお湯を急須に入れます。お湯が冷めないように急須にふたをして、そのまま20秒。



③湯のみに濃さが同じになるようにつぎ分けて、最後の一滴まで注ぎます。



これで美味しいお茶のできあがり。



知っていますか？お茶の効果・効能

緑茶の成分	効能
カテキン類(茶タンニン)	発がん抑制作用、抗酸化作用、血中コレステロールや血圧上昇抑制作用、抗菌作用、抗ウイルス、虫歯予防、口臭予防
カフェイン	疲労感や眠気の除去、利尿作用
ビタミンC	ストレス解消、風邪の予防
ビタミンB群	糖質の代謝
フラボノイド	血管壁強化、口臭予防
多糖類	血圧降下作用
フッ素	虫歯予防
ビタミンE	抗酸化作用、老化防止
テアニン	血圧降下作用

編集後記

「フレイル予防」、それは健康的に年齢を重ね、元気に笑って長生きするための秘訣です。コロナに負けず、様々な制限や困難の続く日々を元気に乗り切るために、今こそご自身の健康と向き合ってみてください。自分らしく人生を楽しむために今からできることが、きっとたくさんありそうです。

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

