



市のイメージマーク

■森って楽しい！
6月1日、藤金市民の森で行われたもりのプレーパークと里山体験会。子どもたちは、普段できない遊びに夢中になっていました。

特集 介護保険は社会全体で支える仕組みです 2-3

埼玉県知事選挙 4-5

市政情報 6-11

- 国民健康保険および後期高齢者医療制度
- 国民年金保険料免除制度
- 皆さんの寄附でまちづくりが進みます
- 市職員募集/坂戸・鶴ヶ島下水道組合職員募集/坂戸・鶴ヶ島消防組合職員募集

みんなのひろば 12-13

まちなかトピックス/熱中してます/ふれあい掲示版

INFORMATION 14-22

募集/教室/催し/案内/レインボー情報

みんなの健康 23

7月の相談 24

今月の休日当番医・夜間診療のお知らせ

65歳以上の皆さんへ

介護保険は社会全体で支える仕組みです

問合先 高齢者福祉課介護保険担当

65歳以上の方(第1号被保険者の介護保険料は、3年ごとに見直すことになっていきます。今後皆さんが必要とする介護サービスの費用などを推計し、平成27年度から29年度までの3年間の保険料の基準額を定めました。本年度の保険料は、7月10日ごろに個別にお知らせします。

◆基準額は月額4300円

要介護などの認定を受ける方は増え続け、平成29年度には2456人(平成26年度は1837人)になると見込んでいます。また、平成27年度から29年度までの3年間に必要となる介護サービスの費などは約113億円になると見込んでいます。

約113億円から公費分(国・県・市の負担分)などを除き、基準となる保険料額を算出した結果、月額5万1600円(月額4300円)になりました。

※図表1

◆介護保険料の納め方

特別徴収(年金から差し引き)

年額18万円以上の老齢(退職)

年金、遺族年金、障害年金を給している65歳以上の方は、原則、年金から差し引かれます。前年から継続して特別徴収の方は、4・6・8月の仮徴収と10・12・翌2月の本徴収として区別していますが、前年の収入の変動などで、仮徴収と本徴収の保険料額が大きく変動することがあります。このような納付額のバラつきを解消するために、8月の仮徴収額を調整して、年度内の保険料額の変動を小さくし、年度を通して平均した保険料額に近づける処理を行っています。

普通徴収(納付書払い)

これまでの金融機関・市役所に加えて、平成27年7月よりコンビニエンスストアでも納付が可能になりました。曜日や時間を気にすることなくお支払いいただけます。

また、納付書による納付は、口座振替もご利用できます。一度手続きをすれば、振替日(納期限の日)に指定した口座から

引き落とされますので、納期限を気にする必要もなく、安心して。 ※図表2

○コンビニエンスストアで納付する際の注意点

専用バーコードが印刷されている納付書に限りません。破損・汚損などによりバーコードの読み取りができない場合は、取扱いができませんので、ご注意ください。ご利用できるコンビニエンスストアは、納付書の裏面に印刷されています。

※図表2

普通徴収納付期限	
期別	納期限
第1期	7月31日(金)
第2期	8月31日(月)
第3期	9月30日(水)
第4期	11月 2日(月)
第5期	11月30日(月)
第6期	12月25日(金)
第7期	平成28年 2月 1日(月)
第8期	2月29日(月)

※図表1

保険料段階	対 象	保険料率	保険料(額)
第1段階	・生活保護受給者および老齢福祉年金受給者 ・市民税非課税世帯で本人の年金収入と合計所得金額の合計が80万円以下の方	基準額×0.45	2万3220円
第2段階	市民税非課税世帯で本人の年金収入と合計所得金額の合計が120万円以下の方	基準額×0.70	3万6120円
第3段階	市民税非課税世帯で本人の年金収入と合計所得金額の合計が120万円を超える方	基準額×0.75	3万8700円
第4段階	世帯課税で本人非課税、かつ本人の年金収入と合計所得金額の合計が80万円以下の方	基準額×0.80	4万1280円
第5段階	世帯課税で本人非課税、かつ本人の年金収入と合計所得金額の合計が80万円を超える方	基準額×1.00	5万1600円
第6段階	本人市民税課税で合計所得金額が120万円未満の方	基準額×1.15	5万9340円
第7段階	本人市民税課税で合計所得金額が120万円以上190万円未満の方	基準額×1.25	6万4500円
第8段階	本人市民税課税で合計所得金額が190万円以上290万円未満の方	基準額×1.35	6万9660円
第9段階	本人市民税課税で合計所得金額が290万円以上400万円未満の方	基準額×1.45	7万4820円
第10段階	本人市民税課税で合計所得金額が400万円以上600万円未満の方	基準額×1.55	7万9980円
第11段階	本人市民税課税で合計所得金額が600万円以上800万円未満の方	基準額×1.65	8万5140円
第12段階	本人市民税課税で合計所得金額が800万円以上1000万円未満の方	基準額×1.75	9万 300円
第13段階	本人市民税課税で合計所得金額が1000万円以上の方	基準額×1.85	9万5460円

◆保険料の減免制度

法定減免のほか、市独自の減免を実施しています。減免を受けるためには申請が必要です。

〔法定減免〕

対象 次のいずれかの要件に該当し、保険料の納付が困難な方
 ①火災などの災害により住宅などに著しい損害を受けた。
 ②生計中心者の病気や失業などにより、著しく収入が減少した。

〔市独自の減免〕

対象 次の要件のすべてに該当し、保険料の納付が困難な方

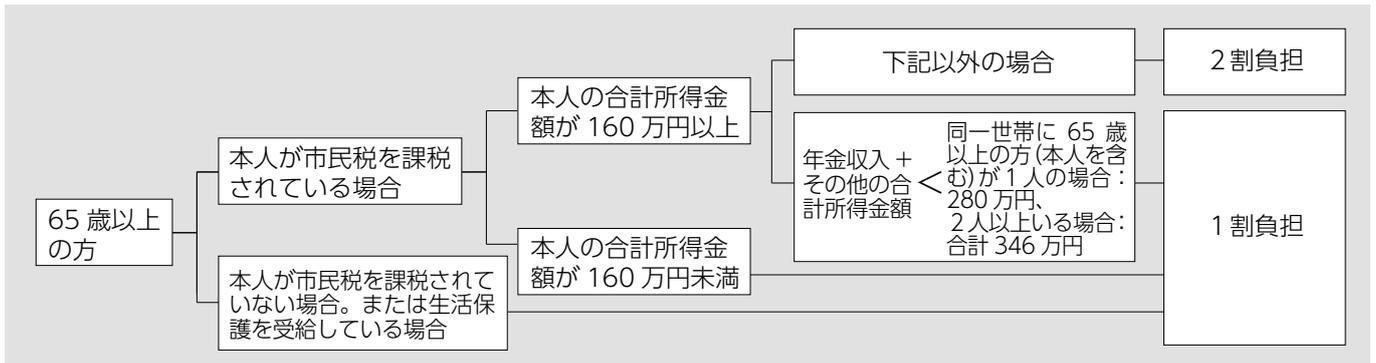
①世帯の収入が市で定めた基準額以下で、一定額以上の預貯金などを有していない。
 ②市民税非課税世帯であり、健康保険や税法において、課税者から扶養を受けていない。
 ③自宅以外に不動産などの所有がなく、その評価額が一定額以下。

サービスを利用した時の自己負担割合の変更について
 一定額以上の所得がある方は、平成27年8月1日以降、自己負担割合が2割になります。

要介護・要支援認定を受けている方に、「介護保険負担割合証」を7月中旬に発送しますので、確認してください。※図表3

問合せ先 高齢者福祉課介護保険担当

※図表3



介護保険料のQ&A



Q：介護保険料はいつから納めるの？

A：40歳になった月から納めることとなります。
 40歳から64歳までは、加入している医療保険の保険料と合わせて納めます。
 65歳からは、個人毎に介護保険料を市へ納めることとなります。

Q：65歳の誕生日を迎えた人の納付は？

A：65歳になった方や、他市町村から転入してきた方などは、年金からの引き落とし（特別徴収）の条件が整うまでは納付書で納める（普通徴収）こととなります。

Q：納め方は選べるの？

A：介護保険法で特別徴収と普通徴収の対象者が決まっていますので、納め方を自分で選択することはできません。

Q：年金から差し引かれていたのに、途中から差し引かれなくなったのはどうして？

A：次のような場合、年度の途中で特別徴収が中止となり、普通徴収になる場合があります。

- 年度の途中で介護保険料額や年金受給額が変更になった。
- 何らかの理由により、年金受給が一時的に止まった。
- 年金を担保に融資を受けた。など

Q：サービスを利用しなくても保険料は払うの？

納めた保険料は返してもらえるの？

A：保険料は、地域の介護サービスを賄う大切な財源になっています。
 このため、医療保険と同様に保険料をお返しすることはありません。介護保険制度は、助け合いの精神に基づく社会のしくみです。どうぞご理解ください。

Q：保険料を滞納するとどうなるの？

A：災害など特別な事情がないのに、保険料を滞納すると、介護保険サービスを利用する際に次の措置を受けることがあります。

- 1 納期限から1年以上滞納すると、利用したサービス費用を一旦全額自己負担することになります。
 ※後に、支払った費用の9割(所得に応じて8割)を市が払い戻すこととなります。
- 2 1年6か月間滞納すると、保険給付の支払いの全部または一部を差し止め、差し止めた給付額から滞納額を控除します。
- 3 2年間滞納を続けると、未納期間に応じ、1割(所得に応じて2割)の自己負担が3割に変わります。また、高額介護サービス費などの支給も受けられなくなります。

埼玉県知事選挙

【投票日】 8月9日(日)

【投票時間】 7時から20時まで

投票は私たちの大切な権利です。必ず投票しましょう。

問合先 選挙管理委員会

投票できる方

平成7年8月10日までに生まれ、平成27年4月22日までに市の住民基本台帳に登録され、選挙当日まで引き続き市内に居住し、市の選挙人名簿に登録されている方。

転出した方の投票

埼玉県外へ転出した方は、投票できません。平成27年4月22日までに県内の他の市町村に転出した方は、転出先の市町村で投票します。

鶴ヶ島市の選挙人名簿に登録があり、平成27年4月23日以降に県内の他の市町村に転出(県内での転出は1回に限る)した

方は、鶴ヶ島市で投票します。

この場合は、市町村が発行する「引き続き県内に住所を有する旨の証明書」または「住民票の写し」が必要です。

転入した方の投票

平成27年4月23日以降に県外から転入した方は、投票できません。

県内の前住所地の選挙人名簿に登録され、平成27年4月23日以降に県内の前住所地の市町村から転入(県内での転出は1回に限る)した方は、前住所地で投票します。この場合は、市町村が発行する「引き続き県内に住所を有する旨の証明書」または「住民票の写し」が必要です。

市内で転居した方の投票

7月13日までに転居の届出(市内で住所を変更すること)をした方は、転居先の投票所で投票できますが、7月14日以降に転居の届出をした方は、転居前の投票所で投票します。

投票所入場整理券は郵送

投票所入場整理券は告示日(7月23日)以降、選挙人ごとに郵送します。記載内容をよく確認して、投票日に投票所へお持ちください。

投票所入場整理券に点字シール(入場整理券である旨が記載されているもの)の貼付を希望される方は、7月17日(金)までに選挙

管理委員会へご連絡ください。

投票所入場整理券が届かないとき・紛失したとき

郵送した投票所入場整理券が届かないときや紛失したときは、投票日に指定の投票所で再交付を受け、投票します。

なお、再交付の際には、本人確認ができる書類(運転免許証など)を持参し、受付に申し出てください。

選挙公報

各候補者の考えや経歴などを掲載した選挙公報を8月7日(金)までに新聞折り込みでお届けします。

また、選挙公報は、市役所や市民センターなどにも用意し

第6投票所 鶴ヶ島海洋センター	第5投票所 南市民センター	第4投票所 東市民センター	第3投票所 大橋市民センター	第2投票所 西市民センター	第1投票所 鶴ヶ島第一小学校

いろいろな投票方法

投票は、選挙の当日、投票所で投票するのが原則ですが、仕事、旅行などの事情により投票日に投票所へ行けない方や、病気、出産などで入院予定の方は、投票日前に期日前投票ができます。

◆期間 7月24日(金)～8月8日(土)

◆受付時間 8時30分～20時

◆投票場所 市役所1階102会議室

◆持ち物 投票所入場整理券(届かない場合はなくても可。この場合は、運転免許証など本人確認ができる書類をお持ちください。)

○代理投票 身体の障害などによって自分で文字を書くことのできない方は、係員に申し出てください。係員が本人に代わって本人の申し出た候補者の氏名を代筆します。書かれた候補者名は他に漏れることはありませんので、安心して申し出てください。

○点字投票 目の不自由な方には、点字器と点字投票用の投票用紙を用意しています。投票所で係員に申し出てください。

○長期出張時などの不在者投票

◆対象 国内での長期出張などで投票日に投票所へ行けない方

◆方法 市選挙管理委員会に直接または郵便で、不在者投票宣誓書兼請求書により投票用紙を請求してください(ファクシミリや電子メールでの請求はできません)。最寄りの選挙管理委員会で投票することができます。

○郵便による不在者投票

◆対象 身体に重度の障害のある方などで市選挙管理委員会から「郵便等投票証明書」の交付を受けている方

◆方法 郵便等による不在者投票用紙等請求書に「郵便等投票証明書」を添えて、直接または郵便で市選挙管理委員会へ投票用紙を請求し、自宅などで投票することができます。「郵便等投票証明書」の交付を受けていない方は、早めに市選挙管理委員会へお問い合わせください。

なお、請求書は、8月5日(水)までに市選挙管理委員会に到着するようにお願いします。

○病気などで入院中の投票

入院している病院などが都道府県の選挙管理委員会の指定する施設であれば、病院などに申し出て、その場所で投票することができます。市内の指定施設は、次の5施設です。

●鶴ヶ島池ノ台病院 ●関越病院 ●特別養護老人ホーム「清光苑」 ●介護老人保健施設「鶴ヶ島ケアホーム」 ●特別養護老人ホーム「みどりの風鶴ヶ島」

【開票】日時 8月9日(日)20時
45分
場所 鶴ヶ島中学校体育館
※参観人は人数制限があります。

ますので、新聞を購読していない世帯や折り込みもれなどで選挙公報が届かない場合はこれらの施設でお取りいただくか、選挙管理委員会へ連絡してください。

投・開票速報サービス

○市ホームページ

http://

www.city.tsurugashima.lg.jp/

○テレホンサービス

☎049・271・6015

※テレホンサービスによる速報は23時までとなります。

◆投票速報

(投票区別投票数と投票率)

8月9日(日) 9時ごろ～

◆開票速報

(候補者別得票数と開票率)

8月9日(日) 22時ごろ～

【注意】陣中見舞として候補者に飲食物(酒・ビールなど)を贈ることは、法律で禁止されています。

※選挙のお知らせを市ホームページに掲載していますので、ご覧ください。

※藤中学校は、再生可能エネルギー設備等設置工事のため、体育館ではなく校舎となります。

第12投票所 藤中学校	第11投票所 富士見中学校	第10投票所 南小学校	第9投票所 富士見市民センター	第8投票所 藤小学校	第7投票所 長久保小学校

国民健康保険および後期高齢者医療制度
「限度額適用認定証」などの交付および更新

問合先 保険年金課国民健康保険担当・高齢者医療担当

70歳未満の方の自己負担限度額(月額)

区分	所得要件	限度額	
		※3回目まで	※4回目以降
上位所得者	所得901万円超	252,600円+ (総医療費-842,000円)×1%	140,100円
	所得600万円超～901万円以下	167,400円+ (総医療費-558,000円)×1%	93,000円
一般	所得210万円超～600万円以下	80,100円+ (総医療費-267,000円)×1%	44,400円
	所得210万円以下	57,600円	
住民税非課税世帯	住民税非課税	35,400円	24,600円

70歳以上の方の自己負担限度額(月額)

所得区分	自己負担額限度	
	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
現役並み所得者	44,400円	医療費が267,000円を超えた場合、80,100円+(総医療費-267,000円)×1% ※4回目以降44,400円
一般	12,000円	44,400円
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ	8,000円	15,000円

※過去12ヶ月間に高額支給となった回数。
 表の所得区分など、詳しくは、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

入院や通院により1か月に支払う医療費の一部負担金が一定額を超えるときには、「限度額適用認定証」などを提示すると、医療機関での支払いを自己負担限度額までとすることができま

す。また、入院時の食事が減額できる場合もあります。認定は、申請月からとなりますので、必要な方は窓口で申請してください。既に交付をしている「限度額適用認定証」や「限度額適用認定証」の更新の必要の方は、窓口で申請してください。

①国民健康保険 更新の必要の方は、窓口で申請してください。
 ②後期高齢者医療制度 平成26年度に申請されている方で、平成27年度においても市民税が非課税である世帯に属している方を対象に、市から減額認定証を発送します。

平成26年度に申請を行っていない方で、平成27年度において、市民税が非課税である世帯に属している方については、申請をお願いいたします。

申請に必要なもの

国民健康保険被保険者証または後期高齢者医療被保険者証
 住民税決定証明書など(平成27年1月2日以降鶴ヶ島市に転入し即日交付を希望される方のみ)

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

被保険者証の1斉更新

現在の後期高齢者医療被保険者証の有効期限は平成27年7月31日までです。それに伴い1斉更新を行います。

被保険者証は7月中旬に簡易書留郵便で送付します。

受け取りの際は、印鑑が必要です。7月中に届かない場合は市役所保険年金課高齢者医療担当へ連絡してください。

平成27年度分保険料の納付通知書を送付します

送付時期 7月中旬
 納付方法は2通りあります。

①年金から差し引く(特別徴収) 年金が年額18万円以上の方は、年6回の年金定期支払いの際に、年金の受給額から保険料があらかじめ差し引かれます。

②普通徴収(納付書払い) これまでの金融機関・市役所に加えて、平成27年7月よりコンビニエンスストアでも納付が可能になりました。曜日や時間を気にすることなくお支払いいただけます。

また、納付書による納付は、口座振替もご利用できます。一度手続きをすれば、振替日(納期

限の日)に指定した口座から引き落とされますので、納期限を気にする必要もなく、安心です。

○コンビニエンスストアで納付する際の注意点
 専用バーコードが印刷されている納付書に限りです。破損・汚損などによりバーコードの読み取りができない場合、取扱いができませんので、ご注意ください。

ご利用できるコンビニエンスストアは、納付書の裏面に印刷されています。

保険料の算出方法

ア 所得割額 (平成26年中の所得金額マイナ

ス33万円)×8・29%

イ 均等割額 年間4万2440円

アとイの合算額が1年間の保険料額となります。(賦課限度額は57万円)

保険料の納付をお忘れなく
 特別な事情がなく保険料を滞

納した場合は、通常の被保険者証に替えて短期被保険者証(通常の被保険者証より有効期限が短い被保険者証)を交付する場合があります。納付が困難になった場合は、早めに納付相談を

してください。

問合先 保険年金課高齢者医療担当

国民年金保険料免除制度

経済的な理由などにより、国民年金保険料を納めることが困難な場合には、保険料の全部または一部を納めることが免除される「保険料免除制度」、保険料の全部を納めることが猶予される「若年者納付猶予制度（30歳未満の方）」が利用できます。

申請できる期間
申請時点の2年1か月前の月分まで

例 平成27年7月申請の場合、平成25年6月分まで申請できます。

申請に必要なもの

課税証明書など 市役所で所得の確認ができない方は、所得審査の対象となる方全員の申請年度の前年所得が確認できる課税証明書などが必要です。

離職票など 失業したことを確認できる雇用保険受給資格者証、離職票など公的機関の書類を添付してください。なお、現在全額免除または若年者納付猶予が承認されている方で、申請時に自動継続を希望された方は改めて申請する必要はありません。その場合は、年金事務所から審査結果が10月ごろまでに届きます。

免除の対象となる所得(収入)のめやす

扶養人数	全額免除(※1)・若年者納付猶予(※2)	部分免除(※1)		
		3/4免除	半額免除	1/4免除
3人扶養 (夫婦・子2人)	162万円	192万円	232万円	272万円
1人扶養 (夫婦のみ)	92万円	116万円	156万円	196万円
扶養なし (単身世帯)	57万円	78万円	118万円	158万円

※1 全額免除・部分免除は、本人、世帯主、配偶者の前年の所得が一定額以下の場合

※2 若年者納付猶予(30歳未満の方)は、本人、配偶者の前年所得が一定額以下の場合

保険料の追納

免除または若年者納付猶予が承認された期間の保険料は、10年以内であれば古い順に追納できます。納めた保険料は、将来の年金額に反映されます。ただし、承認を受けた年度の翌年度から起算して、3年度目以降は、当時の保険料に一定の金額を加算して納めることとなります。

申込先 保険年金課国民年金担当

国民健康保険税の納税通知書を送付します

問合先：保険年金課国民健康保険担当

国民健康保険税は、今年度に予測される医療費の総額から、国などからの補助金と皆さんが医療機関などで支払う一部負担金を差し引いた額を、国保加入世帯の人数、所得に応じて負担していただく市税です。

今年度分の納税通知書は7月上旬に送付しますが、7月13日(月)を過ぎても納税通知書が届かない方は担当へお問い合わせください。

《保険税は世帯主が納めます》

世帯主が国保の加入者(被保険者)であるなしに関わらず、保険税の納税義務者は世帯主となります。ただし、保険税の算定は加入者のみで計算します。

納税通知書のほか、被保険者証の送付や未納の場合の督促状なども、すべて世帯主あてとなります。

《保険税の納め方》

国保加入者が65歳以上の方のみの世帯で年金を受給している世帯主の方は、一定の要件に該当する場合は保険税が年金から差し引かれる特別徴収となります。

それ以外の方は納付書または口座振替による普通徴収となります。

《保険税の納め忘れに注意しましょう》

納期を過ぎてしまうと延滞金の加算や滞納処分の対象となります。また、被保険者証に関しても、短

期被保険者証や資格証明書の代替発行、人間ドックの補助などの給付の制限を受けることがありますので、納期限内での納付をお願いします。

簡単で便利な口座振替をぜひご利用ください。

《非自発的失業者(特定受給資格者または特定理由離職者)は保険税が軽減されます》

倒産・解雇、雇い止めなど会社の都合で離職された方の保険税が軽減されます。

【対象】 離職日時点で65歳未満であり、雇用保険受給資格者証の交付を受け、その理由が非自発的失業(特定受給資格者または特定理由離職者)である方。

【軽減期間】 離職日の翌日から翌年度末まで。

【申告に必要なもの】 雇用保険受給資格者証、認印

平成27年度国民健康保険税・算出方法

	課税の基礎	医療分 (0~74歳)	後期分 (0~74歳)	介護分 (40~64歳)
所得割額	(平成26年中の所得金額 - 33万円) × 右の税率	7.4%	1.5%	0.9%
均等割額	被保険者1人について	17,000円	10,000円	9,000円
世帯課税限度額		510,000円	160,000円	140,000円

皆さんの寄附で まちづくりが進みます

問合・申込先 地域活動推進課地域活動推進担当

市では、寄附を通じて様々な方がまちづくりに参加する「寄附によるまちづくり」を進めています。人のために何かしたいという思いがあっても「時間的な余裕がない」「個人で貢献したい」「活動に参加するのはちょっと不安」など、実際の活動に参加できない方も、寄附を通じてまちづくりに参加することができます。寄附という形で皆さんの思いをまちづくりに活かしてみませんか。

●平成26年度の寄附の活用実績

事業名	執行額	寄附金充当額	内 容
中学校教育振興事業	9万9792円	9万9000円	中学校の部活動に必要な消耗品の購入
健康づくり推進事業	40万3920円	20万円	ウォーキングマップの作成
環境問題啓発事業	17万円	16万円	ゴーヤ苗や緑のカーテンコンテスト費用
環境問題啓発事業	74万1069円	61万5000円	自然環境ガイドブックの作成など
地域ICT利活用事業	506万8194円	6万2000円	つるがしまタウンチップの維持管理のための経費とまちづくりポイントの運営
産業活力振興事業	61万8300円	61万8000円	つるゴンの着ぐるみの作成

※活用方法の指定のない寄附金は「指定なし」として基金に積立てています。

平成26年度はこの基金を活用し、つるゴンの着ぐるみを作成しました。



平成26年中の寄附額が埼玉県で1位になりました

●平成26年度の寄附の状況

市では平成26年10月から「ふるさと納税」の記念品を大幅に充実させました。その結果、全国の方々から多くのご寄附をいただきました。寄附金は平成27年度の事業で活用中です。

寄附金活用の指定メニュー	寄附額	件数
未来を担う子どもたちを応援する事業	5710万7904円	3599
地域で支え合う健康・福祉のまちづくりのための事業	1174万8502円	811
身近な緑の保全と地球温暖化防止のための事業	1725万7000円	1135
文化・芸術活動を振興するための事業	687万8002円	363
活力に満ちたまちづくりのための事業	1505万5000円	1026
指定なし	2742万3010円	1695
合 計	1億3546万9418円	8629
ふるさと納税分	1億3524万2014円	8621



寄附金充当内容

中学校部活動支援(吹奏楽部楽器、卓球部卓球台など) 小中学校図書館図書整備
 中学校での交通安全教室の開催 公立保育所ピアノなど購入 民間保育所園外保育(遠足など)支援 公園遊具修繕 子どもフェスティバル開催支援 近隣公園への健康遊具設置 市民の森の整備・維持管理 藤中学校に太陽光パネルなどを設置 ソーラーパネル付LED街路灯を設置 川崎兵右衛門陣屋跡石造物修繕 図書館図書整備 街バルの開催支援 自治会・地域支え合い協議会支援 など

※寄附の詳細は市のホームページでも紹介しています。

第6回つるがしま緑のカーテンコンテストのお知らせ



緑のカーテンは、つる性の植物を窓の外にはわせた植物のカーテンです。

効果としては、夏の強い日差しを和らげるとともに、葉の蒸散作用により周囲の温度を下げてくれるので、カーテンから涼しい風が流れ込み室温の上昇を抑えてくれます。

すでに多くの家庭、事業所で

農業委員会委員の選任について

農業委員会委員に新たに内野昌章さんが6月1日付けで選任されました。

問合せ 人事課人事担当

緑のカーテンに取組んでいきます。

このコンテストは、「緑のカーテン」をより多くの市民の皆さんに関心を持っていただき、広く普及することを目的としています。

この夏、緑のカーテンで涼しい夏を過ごしましょう。皆様のご応募をお待ちしています。

申込み 応募用紙に必要事項を記入し、写真を添付の上、生活環境課または市民活動推進センターへ提出してください。詳しくは、生活環境課、市民活動推進センター、各市民センターに備え付けの応募用紙をご覧ください。

応募期間 7月6日(月)～10月30日(金)

表彰 平成28年2月に表彰式を行う予定です。

その他 個人と団体の部に分けて審査をします。規模や出来栄だけを審査対象とするのではなく、アイデア、工夫など、多面的な審査を行います。なお、今年から一部審査方法が変わり、一般の方の投票による一次審査を行います。

問合せ つるがしま緑のカーテン市民実行委員会(愛称みどりかぜ)前田(まくだ)08005489.

3010)・生活環境課環境保全担当

都市計画公園の変更に関する説明公聴会を開催します

【説明公聴会】

市が決定する都市計画公園(鶴ヶ島市運動公園)の変更案を作成するに当たり、都市計画法第16条第1項の規定に基づき、説明公聴会を開催します。

対象 市内在住の個人および法人

日時 7月28日(火)19時～

場所 鶴ヶ島農村センター(太田ヶ谷740-1)

内容 坂戸都市計画都市計画公園の変更

【構想案】

市では、鶴ヶ島市運動公園について、新たな導入施設の配置や公園管理道路の確保などを検討した結果、東側の区域を拡張することが必要であるため都市計画公園区域を変更する方針です。

【構想案の閲覧】

期間 7月8日(水)～22日(水)8時30分～17時15分

場所 都市計画課

問合せ 都市計画課都市計画担当

地域企業のワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)への取り組みを応援します

申込・問合せ 女性センター(☎049・287・4755)

市では、地域企業のワーク・ライフ・バランスの取り組みを促進するため、経営者や人事担当者、女性社員向けのセミナーを開催します。また、各企業が独自にワーク・ライフ・バランスを推進するための補助金を創設しました。

経営者のためのワーク・ライフ・バランスマネジメントセミナー

対象 鶴ヶ島および近隣に所在する企業の経営者
日時 7月21日(火)13時30分～16時
場所 市役所5階504会議室
講師 油井文江さん((株)ゆいアソシエイツ代表)
内容 女性の活躍が企業利益のカギに! 経営戦略としての職場のワーク・ライフ・バランス推進について
定員 60人(申込順)
参加費 無料
その他 8月5日(水)に人事担当者向け、8月18日(火)に女性社員向けセミナーを開催します。

鶴ヶ島市ワーク・ライフ・バランス推進企業補助金

対象 鶴ヶ島市内に主な事業所を置く企業
補助対象経費 ①ワーク・ライフ・バランス推進のための研修会および講演会開催に要する経費(謝金、旅費、会場使用料など)②ワーク・ライフ・バランス推進のための社員の社外研修出席に要する経費(研修参加負担金、旅費など)③ワーク・ライフ・バランス推進のための調査、業務見直しおよび制度導入に要する経費(コンサルタント委託料など)
補助内容 補助対象経費の総額の3分の2を補助金として交付します。ただし、一企業当たり交付する補助金の額は、20万円を上限とします。
申請期間 7月15日(水)から8月31日(月)まで

市職員を募集します

問合先 人事課人事担当

市では、平成28年4月1日付けで採用予定の市職員の採用試験を行います。

第1次試験日 9月20日(日)

受付期間 8月11日(火)～13日(木) 9時～17時15分

※郵送の場合は、8月1日(土)～8月12日(水)の消印有効

申込書類 採用試験申込書、誓約書、卒業証明書または卒業見込証明書、成績証明書、写真(縦4cm×横3cm) 2枚

※資格を有する場合または取得見込の場合はそれを証明するもの(写し可)

※採用案内、申込書類は人事課および若葉駅前出張所で7月1日(水)から配布。



平成27年度新入職員
「市内を歩いて巡り“まち”を感じる」
研修での一コマ

採用職種	受験資格	採用予定人数
一般行政職 (事務)	<ul style="list-style-type: none"> 大学を卒業または平成28年3月までに卒業見込みで、昭和62年4月2日以降に生まれた方 短期大学(専修学校を含む)を卒業または平成28年3月までに卒業見込みで、平成元年4月2日以降に生まれた方 高校を卒業または平成28年3月までに卒業見込みで、平成3年4月2日以降に生まれた方 	10人程度
一般行政職 (土木)	次の要件をすべて満たす方 <ul style="list-style-type: none"> 昭和62年4月2日以降に生まれた方 大学において土木の課程を専門に履修し、卒業または平成28年3月までに卒業見込みの方 	

※地方公務員法第16条に規定する欠格条項に該当する方は受験できません。

※詳しくは、採用案内または市ホームページをご覧ください。

市職員採用説明会

日時 7月26日(日) 10時～12時

場所 市役所5階会議室

内容 採用試験や市職員の仕事などについての全体説明のほか、個別の質問にお答えします。

申込み 事前に電話で人事課人事担当

※説明会への参加の有無が、採用に影響することはありません。

埼玉県内市町村職員合同説明会(鶴ヶ島市も参加)

日時 7月9日(木) 13時～18時(入場は17時まで)

場所 さいたまスーパーアリーナ(さいたま新都心駅下車)

内容 市町村職員の採用試験や仕事の内容などを、各市町村の人事担当者が説明します。

入場料 無料 ※予約不要、入退場自由です。

問合先 彩の国さいたま人づくり広域連合

(☎048・664・6681)

坂戸、鶴ヶ島下水道組合職員募集



職種 事務職、土木職、電気職(一般行政職および社会人経験者)

対象

一般行政職

①学校教育法による大学を卒業または平成28年3月卒業見

込みの方で昭和62年4月2日以降に生まれた方

②学校教育法による短期大学(専修学校を含む)を卒業または平成28年3月までに卒業見込みの方で、平成元年4月2日以降に生まれた方

③学校教育法による高校を卒業または平成28年3月までに卒業見込みの方で、平成3年4月2日以降に生まれた方

④土木職、電気職は上記①から③に該当し、かつ、土木または電気の専門課程を専攻した方

社会人経験者

⑤学校教育法による大学、短期大学(専修学校を含む)または高校を卒業した方で昭和55年4月2日から昭和63年4月1日までに生まれた方

⑥社会人経験者(事務職)は⑤に該当し、民間企業などで1年以上継続して就業し、職務経験が5年以上の方

⑦社会人経験者(土木職、電気職)は⑤に該当し、民間企業などで1年以上継続して就業し、工事の設計(土木または電気)、施工管理などの職務経験が3年以上の方

第一次試験日 9月20日(日)

採用人数 若干名

受付期間 8月3日(月)～7日(金) 8時30分～17時15分

※申込方法などは、7月1日(水)から下水道組合総務課で配布する募集案内をご覧ください。

申込・問合先 坂戸、鶴ヶ島下水道組合総務課総務担当

(☎049・283・2051)



生ごみの水切りで、臭い防止と ごみの削減・CO₂削減へ

高倉クリーンセンターで燃やすごみの約50%が水分です。「生ごみ」の水分を減らすことで「生ごみ」の臭い防止とごみの減量・CO₂削減に役立ちます。

ごみの水分が減れば、嫌な臭いが少なくなります！⇒ごみが軽くなるので、収集車の燃費が良くなり、CO₂が削減されます！⇒ごみを燃やすエネルギーが減り、CO₂が削減されます！

簡単にできる水切り参考例

- ・野菜などは、いらぬ皮などをむいてから洗いましょう。
 - ・三角コーナー（水切りネットなど）には、水気のあるものだけを入れ、水気のないものはほかのごみ袋に直接入れるなどしましょう。
 - ・ごみを出す前に、三角コーナーや水きりネットなどの生ごみの水切りを十分に行ないましょう。
 - ・日に干すなどして乾燥させると、より良いでしょう。
- 一人一人が少しずつでも取り組むことで、環境への負荷を減らすことにつながります。皆様のご協力をお願いします。

問合せ 生活環境課環境推進担当

坂戸・鶴ヶ島消防組合職員 募集



職種 消防吏員

対象 ①学校教育法による大学を卒業または平成28年3月までに卒業見込みの方（平成2年4月2日以降に生まれた方）

②学校教育法による短期大学、専修学校を卒業または平成28年3月までに卒業見込みの方（平成4年4月2日以降に生まれた方）

③学校教育法による高校を卒業または平成28年3月までに卒業見込みの方（平成6年4月2日以降に生まれた方）

試験日 9月20日（日）

採用人数 7人程度

受付期間 8月10日（月）～14日（金）8時30分～17時15分

※申込方法などについては、7月1日（水）から消防本部庶務課で配布する募集案内をご覧ください。

申込・問合せ先 坂戸・鶴ヶ島消防組合消防本部庶務課庶務担当（☎049・281・3119）



不要になったテレビなどの処分方法

問合せ 生活環境課環境推進担当

家庭から出た特定家庭用機器（テレビ、エアコン、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機）は、埼玉西部環境保全組合で処分できませんので、次のいずれかの方法で処分をお願いします。

電気店に引き取ってもらう場合

- ・買い換える店で引き取ってもらう。
- ・買った店で引き取ってもらう。



自分で指定引取場所へ運搬する場合

- ①郵便局に備え付けの「家電リサイクル券」を使用し、「リサイクル料金」を振り込みます。（廃棄物1台につき、「家電リサイクル券」は1枚となります。）
- ②下記の指定引取場所に連絡し、搬入受付日時を確認し搬入します。

指定引取場所（鶴ヶ島市から最寄り）（50音順）

■（株）木下フレンド川越営業所／川越市松郷886-9（☎049・272・7750）

■日本通運（株）川越事業所／川越市南大塚6-37-3（☎

049・249・0201）

自分で指定引取場所へ運搬しない場合

①郵便局に備え付けの「家電リサイクル券」を使用し、「リサイクル料金」を振り込みます。（廃棄物1台につき、「家電リサイクル券」は1枚となります。）

②特定家庭用機器取扱いの一般廃棄物収集運搬許可業者へ依頼します。料金は、収集運搬許可業者へお問い合わせください。

※一般廃棄物収集運搬許可業者は、平成27年度版「ごみと資源の分け方・出し方（冊子）」に掲載していますので参考にしてください。冊子は、生活環境課、各市民センター、市民活動推進センターにあります。

リサイクル料金

リサイクル料金は、（財）家電製品協会家電リサイクル券センターに電話（☎0120・31・9640）、またはホームページ（<http://www.rkc.aeha.or.jp>）で確認してください。なお、郵便局にある備え付けの冊子「家電リサイクル券システム 郵便局手続き用リサイクル料金表（税込）」でも確認できます。



まちなかトピックス



新しいダンスも始めます

6月5日、南市民センターでスコティッシュダンス初心者教室が開催されました。リズムにあわせて、いままで経験したことのない新しいダンスに取り組み、気持ち良い汗を流すとともに、異文化の楽しさに触れました。



夏を待ってるよ!

6月4日、鶴ヶ島第一小学校でプール清掃が行われました。参加したのは5年生と6年生。プールに入る姿を想像するからでしょうか、どの子にも笑顔があふれていました。



親子で楽しく運動会

6月11日、大橋児童館で1・2歳児対象の「ふれあい親子運動会」が行われました。お母さんもお父さんも子どもたちも元気いっぱい。パン食い競争など様々な種目を笑顔で行いました。



「地域の力」で安心いきいき

6月14日、訪問看護の現場に携わり、地域の方々の暮らしや健康の相談などを受ける「暮らしの保健室」を都内に開設した秋山正子^{あきやま まさこ}さんの講演会を開催。高齢化社会においては、地域のきずなが大切と話し、参加者は熱心に聞き入っていました。



初夏の香り

6月15日、「狭山茶新茶キャンペーン」を市役所ロビーで開催。新茶の試飲や詰め放題、手もみ茶の実演など、新茶の香りに誘われて、訪れた方は足をとめてお茶の魅力を味わいました。



ゆらゆらきれいだな

6月20日に若葉駅西口広場で行われたキャンドルナイト。子どもから大人まで多くの人が足をとめ、キャンドルの幻想的な灯りに見入っていました。



ち〜ん
みずた たかひろ
水田隆弘ちゃん
(三ツ木・1歳)



**鶴ヶ島中学校
野球部**

部員数 1年生2人、2年生4人、3年生5人
部のモットー 「汗成」鶴中野球部が作った言葉で、現在も受け継がれています。
目標 県大会出場、入間北部選抜に2人以上入ること。
特徴 勝ちにこだわって練習しています。みんな仲良く練習をしているので、まとまりがあり楽しいです。



仲間になりませんか

▶プルメリア☆フラ(フラダンス)

対象 / 成人女性 **日時** / 毎週金曜日 14時~16時 **場所** / 北市民センター
連絡先 / 水野 ☎049・285・9576

▶下新田はやし連(和太鼓)

対象 / 小学生 **日時** / 第1・3土曜日16時30分~18時30分 **場所** / 北市民センター
連絡先 / 宮崎 ☎090・6165・0533

▶かろやか太極拳クラブ

日時 / 第1~4木曜日13時~15時 **場所** / 北市民センター
連絡先 / 澤田 ☎049・286・9914

▶J-Dance(ダンス・ストレッチ)

対象 / 女性 **日時** / 月曜日10時~12時 (月2~4回) **場所** / 西市民センター
その他 / 子連れ可、体験可 **連絡先** / 西村 ☎049・286・7034

▶わかば陶芸

対象 / 市内在住の方 **日時** / 第2・3・4日曜日12時~17時
場所 / 富士見市民センター **連絡先** / 荻野 ☎049・285・7014

▶PAO(太極拳)

日時 / 水曜日14時~16時(月4回) **場所** / 海洋センター
連絡先 / 青木 ☎049・285・9568

▶少年少女合唱団(坂戸第九を歌う会内)

対象 / 小・中学生 **日時** / 第1・3日曜日9時45分~11時45分 **場所**

各団体の会員登録先
※新しく文化団体連合に加盟する団体を随時募集しています。
問合せ先 鶴ヶ島市文化団体連合会事務局(生涯学習課内)

団体名	連絡先
鶴ヶ島菊花愛好会	佐藤 ☎049・285・0860
鶴ヶ島美術協会	高澤 ☎049・285・8975
鶴ヶ島俳句会	岩淵 ☎049・285・0940
和紙ちぎり絵みふじ会	是枝 ☎049・286・4625
鶴ヶ島吟詠連盟	富田 ☎049・285・1571
鶴ヶ島短歌クラブ	末永 ☎049・286・4888
鶴ヶ島お琴同好会	安瀬 ☎049・285・7957
鶴ヶ島郷土を知る会	斉藤 ☎049・285・4193
鶴ヶ島三味線愛好会	宮田 ☎049・289・2183
鶴ヶ島市茶華道連盟	島中 ☎049・287・8450
鶴ヶ島囲碁同好会	今井 ☎049・289・7895

文化団体連合会加盟団体の会員および団体の募集
市文化団体連合会は、市内11の文化団体で構成され、団体相互の交流と鶴ヶ島文化の発展を目的として、文化祭、全体研修会などの活動をしています。

／坂戸中央公民館 **連絡先** / 津野 ☎090・8430・2195

参加してみませんか

▶視覚障害者のためのパソコン体験講座 **日時** / 7月18日(土)・19日(日) 10時~16時 **場所** / 就労施設「すまいるはうす」 **参加費** / 無料 **定員** / 10人 **申込み** / 7月6日(月)~15日(水)までに宇佐美 ☎049・285・5439

出かけてみませんか

▶被爆70年ヒロシマ市民の描いた原爆絵画展 **日時** / 8月1日(土) 11時~19時、2日(日) 9時30分~18時

場所 / 坂戸市文化施設オルモ **連絡先** / 池辺 ☎049・282・0495

▶パリ祭inエック2015 **日時** / 7月12日(日) 15時~17時 **場所** / 国立女性教育会館 **参加費** / 前売3000円(当日3500円) **連絡先** / 田口 ☎049・285・8566

9月号の原稿締切は、7月24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いています。

INFORMATION

市役所からのお知らせ

募集

大橋児童館・西児童館の
指定管理者

指定期間 平成28年4月1日～

平成32年3月31日(4年間)

募集要項配布期間 7月6日(月)

～24日(金)

募集要項配布場所 こども支援

課子育て支援担当

選定方法 公募とし、市指定管

理者選定委員会で候補者を選定

し、議会の議決を経て指定管理

者を決定します。

問合せ こども支援課子育て支

援担当

「鶴ヶ島クールスポット調査」

気温観測員

市内で一斉に気温を調査し、
市内全体の気温分布状況やクー

つるバス・つるワゴンの 便利な乗車券を販売します

《こども夏休みフリー乗車券》

つるバス・つるワゴンの全路線が夏休み
期間中乗り降り自由の乗車券です。

対象 こども(小学生)

金額 500円

販売場所 つるバス・つるワゴン車内・各
運行会社

販売期間 7月18日(土)～8月28日(金)

利用期間 7月18日(土)～8月31日(月)

《一日フリー乗車券》

つるバス・つるワゴンの全路線が一日乗
り降り自由の乗車券です。

対象 おとな・こども(小学生)

金額 おとな500円・こども200円

販売場所 つるバス・つるワゴン車内・各
運行会社

販売・利用期間 7月18日(土)から8月31
日(月)および9月1日(火)以降の土・日曜
日・祝日

問合せ 都市計画課交通政策担当



教室

鶴ヶ島子育てセンター子育

て講座

「親子で楽しむベビードダンス」

対象 市内在住の4か月以上の

ルスポットがどういふ場所にあ
るのか調査します。

日時 7月30日(木)13時30分～14

時(天候により1週間後に延期)

場所 市内100か所以上

観測器具 温度計を貸与しま

す。(測り方、場所などは後日

連絡)

申込み 7月6日(月)までに電話

で柏木(☎080・5439・3

073)

乳幼児と保護者

日時 7月14日(火)10時30分～12

時(10時～受付)

場所 富士見市民センター

講師 畑中まちなか(ベビー

ダンスインストラクター)

定員 20組程度(申込順)

参加費 無料

持ち物 体温計、抱っこひも、

飲み物、健康チェックシート

申込み 7月6日(月)から直接ま

たは電話で鶴ヶ島子育てセンタ

ー(鶴ヶ島保育所内)(☎049・

286・7201)

夏休み子ども教室

対象 小学1～6年生の児童と

保護者(児童のみの参加も可)

日時 7月29日(水)14時～15時30

分

場所 中央図書館

内容 ペットボトルの中で自分

が作った魚が浮いたり沈んだ

り！浮き沈みの仕組みの勉強と

科学あそびをします！

講師 蔵前理科教室ふしぎ思

議

定員 親子30組(申込順)

参加費 100円

持ち物 空の炭酸飲料のペット

ボトル、筆記具

申込み 7月4日(土)10時から参

加費を添えて、直接中央図書館

(☎049・271・3001)

夏休み絵画教室

対象 市内の小学生

日時 7月19日(日)9時～12時



親子水道教室

対象 市内在住の小学生2人以内と保護者1人

期日 8月21日(金)(雨天決行)

集合場所 鶴ヶ島浄水場

内容 浦山ダムの見学、県立川の博物館で治水、利水の体験学習(ウォーターアスレチック)など。バス利用。昼食付き。

定員 40人(抽選)

参加費 1人300円

申込み 7月17日(金)(消印有効)までに往復ハガキまたはメールで親子水道教室参加希望・郵便番号・住所・氏名(保護者・児童の氏名)・学校名・学年・電話番号・集合場所の駐車場利用の有無を記入し、坂戸、鶴ヶ島水道企業団庶務課庶務担当(〒350-0214坂戸市千代田1-1-16 ☒ oyako@sakatsuru-suido.or.jp) ※詳しくは、水道企業団ホームページhttp://www.sakatsuru-suido.or.jp/

問合せ先 坂戸、鶴ヶ島水道企業団(☎049・283・1957)



対象 市内の小学生(保護者の



夏休み子ども体験教室
「めざせ将棋名人」

235)

申込先 7月6日(月)から南市民センター(☎049・287・0

みずゑ」 「南水会」

協力 絵画サークル「サークル・

参加費 無料

定員 50人(申込順)

(持っている方)

持ち物 画用紙、えんぴつ、絵を描く道具(筆、水入れ、絵の具、クレヨン、クレパスなど)、画板

場所 南市民センター

参加も可)

日時 7月27日(月)10時～12時(9時30分～受付)

場所 東市民センター

定員 20人(申込順)

講師 棋友会

申込み 7月7日(火)から東市民

センター(☎049・286・3357)

サークル活動地域還元講座
「夏まつりで和太鼓をたたこう!」



対象 小学生以上、大人も可
日時 7月18日、25日の土曜日10時～12時

スポーツ担当

在宅医療市民公開講座

「家に帰ろう」～住み慣れた我が家で療養ができる!～

対象 市内または坂戸市に在住
在勤の方

日時 7月18日(土)13時30分～15時

場所 女性センター

内容 市内または坂戸市で活躍する往診医、訪問看護師、相談

場所 富士見市民センター

定員 20人(申込順)

参加費 無料

持ち物 タオル、飲み物

申込み 7月6日(月)から富士見

市民センター(☎049・287・1661)

第15回東洋大学連携スポーツ講習会

「熱中症って?もしなつてしまつたら熱中症とその予防について」

日時 7月10日(金)19時～20時30分

場所 市役所5階会議室

講師 小河繁彦さん(東洋大学理工学部生体医工学科教授)

参加費 無料

申込み 7月9日(木)までに、直接または電話で生涯学習課市民

員、ケアマネジャーや患者の家族によるシンポジウム形式

定員 300人(申込順)

参加費 無料

申込み 直接または電話で高齢者福祉課地域包括ケア推進担当

始めよう!手話を学ぶ第一歩

初めての方を対象に、簡単な手話や聴覚障害について学びます。

対象 市内在住在勤の16歳以上の方

日時 ①7月22日②29日③8月5日の水曜日14時～15時30分(全3回)

場所 ①②市役所6階会議室③東市民センター

内容 ①聴覚障害についての講演②手話の学習③手話通訳問題研究会「折鶴会」の見学

定員 20人(申込順)

申込み 7月10日(金)までに直接または電話で社会福祉協議会(☎049・271・6278)



教室

夏休み子どもの料理教室
 ぼくも私も一日シエフ

対象 市内在住の小学生

日時／場所 7月21日(火)／大橋市民センター、22日(水)／西市民センター、23日(木)／東市民センターいずれも10～13時

講師 食生活改善推進員

メニュー 野菜入りメンチカツ、ヨーグルトサラダ、スープ、デザート、パン、ドリンクバー
 ※食物アレルギーのある方は事前にご相談ください。

定員 各20人(申込順)

参加費 300円

持ち物 エプロン、三角巾、ふきん2枚

申込み 7月10日(金)までに教室名・希望場所・住所・氏名・性別・学年・電話番号・食物アレルギーの有無(有の場合対象食品名)を明記し、直接、メール(☐10500150@city.tsurugashima.lg.jp)またはファクシミリ(☐049・271・4280)で食生活改善推進員協議会事務局(健康増進課内)

※申込みは3人まで(代表者に○)。重複申込は不可。

シルバー人材センター女性セミナー

60歳からも生き生きと過ごすための秘訣をご紹介します。

対象 市内在住の女性で60歳以上の方

日時 7月17日(金) 14時～16時

場所 市民活動推進センター(ワカバウオーク1階)

定員 20人(申込順)

内容 講演／塚本成美さん(城西大学経営学部教授)、DVD放映／人生いきいき～充実のセカンドワーク、就業相談

申込み 7月3日(金)から直接または電話でシルバー人材センター(☎049・285・8172)

シルバー人材センター 入会説明会・申込会のご案内

対象 市内在住の60歳以上の方で、心身共に健康で働く意欲のある方。

入会希望者は、説明会と申込会の両日、ご出席ください。

申込み 説明会の前日までに、直接または電話でシルバー人材センター(☎049・285・8172)

説明会	申込会	時間
7月14日(火)	7月16日(木)	9時～12時
8月18日(火)	8月20日(木)	
9月15日(火)	9月17日(木)	
10月20日(火)	10月22日(木)	
11月17日(火)	11月19日(木)	
12月15日(火)	12月17日(木)	

問合先 食生活改善推進員協議会事務局(健康増進課内)

夏野菜料理講座

「夏野菜を楽しもう！」

日時 7月18日(土) 9時30分～13時

場所 農業交流センター

内容 なす、トマト、キュウリをおいしく料理します。

定員 20人(申込順)

参加費 500円

持ち物 エプロン・三角巾・タオル

申込み 7月4日(土)から直接または電話で農業交流センター(☎049・279・3335)

平成27年度自然学習会

「わくわく生きもの探しin つるがしま」



対象 市内在住の勤在学の方(小学3年生以下は保護者同伴)

日時 7月28日(火) 9時～12時(雨天中止)

場所 大橋市民センター集合

講師 鈴木勝行さん(鶴ヶ島の自然を守る会会長)

内容 運動公園まで歩いて生きもの観察をします。

定員 20人(保護者含めず。申込順)

参加費 無料

申込み 7月6日(月)から直接または電話で生活環境課環境保全担当

飯盛川生き物探し隊

日時 8月8日(土) 9時～12時(小雨決行)

集合 農業交流センター

内容 高倉地域を流れる生き物

上広谷第一自治会(八坂神社)夏祭り



上広谷八坂神社の祭礼である「天王様」を今年も夏本番を前に行います。

日時 7月11日(土)13時～
場所 鶴ヶ島駅東口商店街通り
内容 13時30分～19時／みこし渡御
13時～17時30分／和太鼓演奏、幼稚園パレード、よさこい踊り、吹奏楽部演奏、子どもダンスパフォーマンズ
その他 みこしの担ぎ手、流し踊りの踊り手を募集しています。
問合せ先 甲野☎090・7200・2170

豊かな飯盛川で親子一緒に生き物探し。専門家による生き物の解説もあります。終了後、流しそうめんをします。
定員 親子15組(申込順)
参加費 無料
その他 濡れてもいい服装と靴(足を保護できるタイプのもの)。ビーチサンダルは不可)で、飲み物を持参してください。
申込み 7月7日(火)から31日(金)までに直接または電話で農業交流センター(☎049・279・3335)

場所 女性センター中庭
内容 竹を使って流し台やお椀を作ったあと、流しそうめんを体験します。
講師 NPO法人つるがしまり山サポートクラブ
定員 20組(申込順)
参加費 1人500円
申込み 7月7日(火)から18日(土)までに直接または電話で女性センター(☎049・287・4755)

たんさんまんじゅう作り講習会

日時 7月17日(金)9時30分～12時30分
場所 農業交流センター
定員 16人(申込順)
参加費 500円。1回のみ
持ち物 ゆかた・帯一式、足袋(靴下でも可)
協力 いずみ会
申込み 7月6日(月)から大橋市民センター(☎049・286・0005)

サークル活動地域還元講座「日本舞踊体験教室」

日時 8月18日・25日、9月1日(火曜日19時～21時(全3回、1回のみ参加可))
場所 大橋市民センター
内容 着付け、たたみ方、簡単な振り付けの踊りを指導します。
対象 市内在住・在勤・在学の高校生以上の方
日時 8月18日・25日、9月1日(火曜日19時～21時(全3回、1回のみ参加可))
場所 大橋市民センター
内容 着付け、たたみ方、簡単な振り付けの踊りを指導します。
参加費 500円。1回のみ
持ち物 ゆかた・帯一式、足袋(靴下でも可)
協力 いずみ会
申込み 7月6日(月)から大橋市民センター(☎049・286・0005)



対象 市内在住の65歳以上の方
日時 7月15日(水)13時30分～15時
場所 富士見市民センター

栄養改善教室「食べよう飲もう元気の源！」

講師 風間智映子さん(管理栄養士)
内容 夏場を乗りきる食生活についての講話、試飲・試食など
定員 20人(申込順)
参加費 無料
持ち物 筆記具
申込み 7月1日(水)から直接または電話で地域包括支援センターペンギん(☎049・271・5123)

家族介護教室「認知症の発症や進行を防ぐために」

対象 市内在住で、家族介護者や在宅での介護を学びたい方
日時 7月27日(月)13時30分～15時30分
場所 特別養護老人ホームみどりの風鶴ヶ島
講師 長井陽海さん(作業療法士)
内容 講話・軽い体操
定員 15人(申込順)
参加費 無料
持ち物 室内履き
申込み 7月6日(月)から電話で特別養護老人ホームみどりの風鶴ヶ島(☎049・299・6056)

女子栄養大学香友会主催 第1回元気はつらつ市民講座「心と体に効く薬膳料理」

日時 7月28日(火)11時～13時30分
場所 香川綾記念教育交流センター香友会館(坂戸市千代田3-18-21)
内容 講義・デモンストラーション・試食
講師 梅山朋子(国際中医薬膳師、管理栄養士)
定員 30人(申込順)
参加費 1500円(当日)
申込み 直接または電話で同大 学香友会事務局(☎049・288・0345)

催し

県立毛呂山特別支援学校「第24回PTA夏祭り」

日時 7月18日(土)16時～18時
場所 県立毛呂山特別支援学校
内容 在校生による出し物、作業所の販売など
問合せ先 同校(☎049・294・7200)

催し

図書館のこわーいおはなし会

対象 市内在住の小学生
日時 7月31日(金)18時30分～20時
場所 中央図書館
内容 こわーいおはなし会、きもだめし
定員 40人(抽選)
参加費 無料
その他 保護者の送迎が必要です。
申込み 7月14日(火)(必着)までに往復はがきに、参加者全員の氏名(一枚で4人まで)・フリガナ・学年・住所・電話番号・保護者氏名・当日の送迎者の氏名、あれば携帯電話番号、返信用表面に返信先住所、氏名を記入し、中央図書館「こわーいおはなし会」(〒350-2223高倉1247-1)
問合先 中央図書館(☎049-271-3001)
2015年縁日夕ヨ!!夏祭り!
対象 2歳～小学生(未就学児は保護者同伴)
日時 7月24日(金)幼児14時30分～、小学生15時～

場所 大橋市民センター
定員 各50人(申込順)
参加費 200円
申込み 火曜日を除く7月3日(金)9時30分から参加費を添えて直接大橋児童館(幼児9時30分～、小学生16時～)
問合先 大橋児童館(☎049-286-0007)

軽トラ市



市内で採れた新鮮な農産物を販売します。
日時 7月11日(土)9時～11時(小雨決行)
場所 運動公園駐車場
問合先 産業振興課農政担当
わかば結市「第1回夏祭り」
日時 7月11日(土)15時～19時30分(雨天中止)
場所 若葉駅西口広場
内容 子どもから大人まで楽しめるダンス、市民活動団体による模擬店など。
その他 専用駐車場はありません。駐輪場は設けず。
問合先 地域活動推進課地域活動推進担当

「サロンコンサート開催のお知らせ」 「らせくバイオリンの調べ」



「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」「情熱大陸」などおなじみの曲をバイオリンの調べに乗せてお届けします。
日時 7月22日(水)12時20分～12時50分
場所 市役所1階ロビー
出演 小学生バイオリンユニット クローバー
問合先 地域活動推進課地域活動推進担当
サークル活動地域還元講座「ファミリィ・コンサート」
聴いてみよう、ふれてみよう、指揮してみよう」
日時 7月20日(祝)14時～16時
場所 南市民センター
内容 楽器に触れたり、指揮者

つるゴングッズの販売

鶴ヶ島市商工会・異業種交流会「スクラム21」では、地元産業の活性化や地域PRのため、鶴ヶ島にちなんだ様々な商品開発に取り組んでいます。

今年も夏のシーズンを迎えるこの時期に、鶴ヶ島のイメージキャラクター「つるゴン」のロゴマーク入りのポロシャツやタオルをはじめ、今回は新たにキャップを製作、販売しています。購入の申込み方法など詳しくは、お問い合わせください。
購入申込み用ウェブサイト www.tsurugas-hima-town.com



問合先 鶴ヶ島市商工会内「スクラム21」事務局(☎049-287-1255)

体験もできるコンサート。
曲目 「舞踏会の美女」「ワルツ イング・キャット」「威風堂々」など
参加費 無料
協力 鶴ヶ島シティオーケストラ
問合先 南市民センター(☎049-287-0235)

子ども環境学習会「ソーラークッキングにチャレンジしよう！」

対象 市内在住の小学生
日時 7月29日(水)9時～12時(雨天曇天の場合は7日31日(金)に延期)
場所 環境教育施設eコラボ
講師 エコ鶴市民の会
内容 太陽光を集めてクッキング。クッキング台を作成して、

ながしそつめん大会

市内在住の小学生
日時 8月5日(水)10時～15時
場所 西市民センター
参加費 300円(保険代含む)(当日おつりのないようにお持ちください)
定員 30人程度(申込順)
申込み 7月7日(火)から17日(金)までに直接または電話でつるがしまじゅニアサポータークラブ(生涯学習課社会教育担当内)

子育て世帯応援事業 「つるがしま元気クーポン券」 を配付します

子育て世帯の生活支援と市内の消費喚起を図るため、「つるがしま元気クーポン券」を子育て世帯に送付します。

中学校3年生以下のお子さん1人につき3000円分の元気クーポン券が7月下旬に届きますので、同封されている利用店舗のパンフレットに掲載されているお店でご利用ください。

なお、ご利用の際は、同封されているアンケートにご協力ください。

利用期間 8月1日(土)～平成28年1月31日(日)

問合せ先 こども支援課子育て支援担当



私立幼稚園園児の保護者に 就園奨励費を補助しています

市では、私立幼稚園(学校教育法により設置された幼稚園)にお子さんを通園させている保護者に対し、就園奨励費補助(保育料等を減免する補助事業)を行っています。

対象 市内在住で私立幼稚園に満3歳児～5歳児を通園させている世帯

申請方法 各幼稚園を通じて「保育料等減免措置に関する調書」などの書類を配布しますので、必要事項を記入の上、通園している幼稚園に提出してください。

問合せ先 こども支援課保育担当



対象 市内在住の小学1～3年生

日時 7月24日(金)・28日(火)、8月4日(火)10時～12時(全3回)

場所 中央図書館

定員 20人(申込順)

内容 楽しい本の紹介、工作など

申込み 7月5日(日)10時から直接または電話で中央図書館(☎049・271・3001)

親子でハッピータイム

分

場所 西児童館

内容 プチ人形劇「はらぺこあおむし」、ペープサート「カップなになさまカップさま」、手遊びなど

参加費 無料

問合せ先 西市民センター(☎049・286・7899)

ブルーベリー摘み

母子寡婦福祉会の皆さんとブルーベリーを摘みながら楽しいひとときを過ごしませんか。

対象 ひとり親家庭の母親とその子ども

日時 7月19日(日)10時～(小雨)

決行

場所 ベリー畑カフェ(太田ヶ谷542-5)

持ち物 飲み物、タオル、敷物

参加費 大人(中学生以上)500円、小学生300円、未就学児100円、会員1家庭200円(当日集金)

その他 昼食に軽食を用意します。園内は試食自由で、100gお持ち帰りいただけます。

※入会金300円で当日の入会も受け付けます。

申込み 7月13日(月)までに直接または電話で母子寡婦福祉会事務局(こども支援課内)

サークル活動地域還元事業「市民囲碁大会」

対象 市内在住在勤在学の方

日時 7月26日(日)9時～17時

場所 北市民センター

内容 予選リーグを行い、通過者による決勝トーナメント方式

参加費 1000円(昼食代など、当日集金)

問合せ先 北市民センター(☎049・287・0251)

地域密着型介護サービス 合同作品展

介護保険が適用の地域密着型サービス事業所である認知症対

応型共同生活介護(グループホーム)および小規模多機能型居宅介護を利用のみなさんが製作した作品の展示会を開催します。

日時 7月13日(月)～18日(土)8時30分～17時まで(最終日は12時まで)

場所 市役所1階ロビー

※地域密着型サービスは、高齢者が中重度の要介護状態になっても、可能な限り住み慣れた自宅または地域で生活できるようにするためのサービスです。

問合せ先 高齢者福祉課介護保険担当

催し

夏の収穫体験

日時 7月25日(土)9時～(雨天の場合は26日(日)に延期)
 ※日程は生育状況により変更します。

場所 農業交流センター

内容 とうもろこしの収穫

定員 20組(申込順)(1組5人まで。小学生以下保護者同伴)

参加費 収穫分(1本100円程度)

その他 作業のできる服装で、持ち帰り用袋(大)、軍手を持参。

申込み 7月4日(土)から直接または電話で農業交流センター(☎049・279・3335)

日時 7月26日(日)13時～16時(12時～開場)

場所 東市民センター

参加費 無料

その他 ハワイの食べ物やビール、ソフトドリンクなどの模擬店(有料)があります。
 ※飲酒される方は、自動車、自転車のご来館はご遠慮ください。

問合先 東市民センター(☎049・286・3357)

脚折児童館ふれあい映画会



対象 小学生以上

日時 8月1日(土)10時

場所 北市民センター

内容 戦争のお話・映画鑑賞とすいとん体験。上映作品「青い目の人形物語」(30分)

定員 100人(当日、会場にお越しください)

参加費 無料

持ち物 お椀、はし、飲み物
 ※駐車場が狭いので、徒歩または自転車でお越しください。

問合先 脚折児童館(☎049・287・0270)

案内

地域の子どもたちに保育所を開放します

対象 未就園児とその親

日時 ①7月8日②22日の水曜

日9時30分～10時30分

場所 鶴ヶ島東部保育所、富士見保育所

定員 各10組(各年齢3人程度)

申込み 前日までに、鶴ヶ島東部保育所(☎049・285・1439)富士見保育所(☎049・285・6648)

おもちゃ病院

月日	場所
7月1日(土)	西見児童館
7月11日(土)	大橋児童館
7月17日(金)	脚折児童館
7月25日(土)	西見児童館

※7月の上広谷児童館は休診です。

受付時間 9時30分～11時

費用 無料。ただし、部品交換する場合は有料となることもあります。

問合先 西見児童館(☎049・285・7048)、大橋児童館(☎049・286・0007)、脚折児童館(☎049・287・0270)

夏の交通事故防止運動を実施します

期間 7月15日(水)から24日(金)まで

「涼」スポットで夏野菜販売

今年も暑い夏がやってきます。市役所ロビーにて、市内で採れた夏野菜などの販売を行います。新鮮な夏野菜で夏バテを撃退しましょう。

また、昼間の電力需要ピーク時に家庭から地域の涼しいところへ出かけることで、家庭のエアコン電力使用量が減り、節電対策にもつながります。市役所1階ロビーに休憩スペースを設けますのでご活用ください。



夏野菜販売
日時 7月10日から8月28日までの毎週金曜日(ただし8月14日を除く) 11時30分～13時

問合先 産業振興課農政担当
市役所1階ロビー“涼”スポット
期日 7月から8月
問合先 秘書政策課政策担当

運動重点

○子どもと高齢者の交通事故防止

○自転車の安全利用の推進

○飲酒運転の根絶および路上寝込みなどによる交通事故防止

街頭指導

チラシ、啓発品などを配布し交通安全を呼びかけます。

日時 7月18日(土)14時5分から

場所 鶴ヶ島駅西口商店会通り
問合先 安心安全推進課交通安全・防犯担当

休耕農地・空き地などの適正な管理をお願いします

休耕農地や空き地などは、適正な管理をしないと雑草が生い茂り、アメリカシロヒトリなど

の害虫や、火災、犯罪などの発生源となることがあります。また、隣接する道路の見通しが悪くなり、交通事故などの危険性もあります。

雑草や樹木などは、所有者または管理者が責任を持って、適正に管理をしてください。

問合先 農地/農業委員会、農地以外/生活環境課環境保全担当

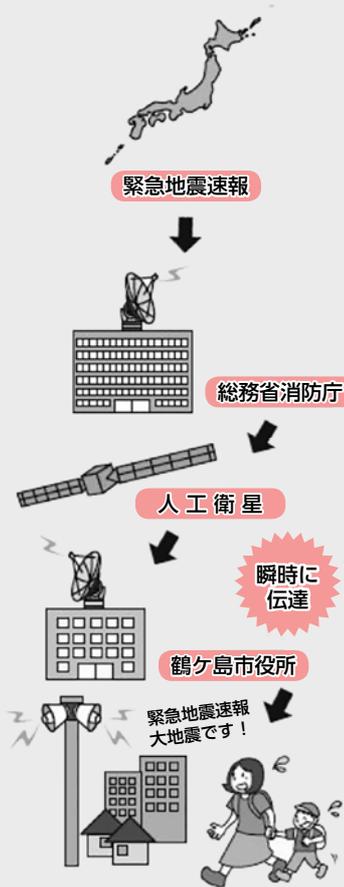
農薬は適正に使用しましょう

農薬を使わない方法をもう一度考え、やむを得ず使用する場合は次のことに注意しましょう。

○使用方法や注意事項を厳守し、周囲への飛散に十分注意し

防災行政無線の点検を行います

市内58箇所を設置している防災行政無線の設備点検を行います。点検中は試験放送が流れます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。



点検日時 7月8日(水)9時ごろから17時ごろまで(予備日7月9日(木))

※8日に点検が終了しなかった場合は、9日に続けて行います。

※災害時などは点検を中止する場合があります。

内容 市内58箇所にある防災行政無線を、1箇所ずつ順番に試験放送を流して点検をします。

放送内容 「こちらは、ぼうさいつるがしまです。ただいま、試験放送を行っております。…これで試験放送を終わります。こちらは、ぼうさいつるがしまです。」チャイム音

その他 点検中は試験放送が終日流れます。試験放送が流れると、防災ラジオからもその都度放送が流れます。

問合せ 安心安全推進課防災担当

「社会を明るくする運動」は、
「第65回 社会を明るくする運動」
「犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ」実施中

「社会を明るくする運動」は、
○散布量は必要最低限にし、農薬以外の防除方法を検討しよう。
○事前周知を行うとともに、風向きに注意し、事故防止に努めてください。
問合せ 産業振興課農政担当

すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人の更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。犯罪や非行の防止と罪を犯した人の更生を支えるには、地域住民の理解と協力が必要です。
7月は、その強調月間として、市保護司会が中心となり、市内各地で啓発活動を行っていますので、ご理解とご協力をお願いします。

問合せ 福祉政策課福祉政策・地域福祉担当
道路の測量に伴う私有地の立入りにご協力ください
道路の拡幅工事などにより、現況が変わった箇所について、道路台帳の修正を行うため、測量を実施します。
この測量は、道路の中心から両側約20mの範囲を測るため、私有地に立ち入らせていただく場合がありますので、ご協力をお願いします。

発売期間 7月8日(水)～31日(金)まで
問合せ (公財)埼玉県市町村振興協会 ☎048-822-5004

これらの宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりなどのために使われます。お求めは県内の売り場です。

7000万を同時発売!
サマージャンボ宝くじと
サマージャンボミニ

7月の図書館休館のお知らせ
中央図書館は7月6日(月)・13日(月)・27日(月)・31日(金)が休館となります。
問合せ 中央図書館 ☎049-271-3001

7月の図書館休館のお知らせ
中央図書館は7月6日(月)・13日(月)・27日(月)・31日(金)が休館となります。
問合せ 道路建設課道路管理担当

なお、市委託の測量業者が私有地に立ち入りする場合、必ず身分証明書を携帯しています。ご不明な点がありましたら、証明書の提示を求めると、道路建設課までお問い合わせください。
測量期間 7月13日(月)～平成28年1月22日(金)



越生まつり
期日 7月25日(土)・26日(日)
場所 越生駅～越生町役場周辺
内容・時間 山車の曳き回し(同日17時～21時)、花火(26日(日)19時50分～20時15分)、和太鼓・よさこいなどのイベント(26日(日)13時～17時)
※駐車場は少ないため、公共交通機関をご利用ください。
問合せ 越生まつり実行委員会事務局(越生町役場産業観光課観光商工担当) ☎049-292-3121

レインボー情報
レインボー情報は埼玉県川越都市圏まちづくり協議会を構成する7市町(川越市・坂戸市・鶴ヶ島市・日高市・川島町・毛呂山町・越生町)の情報を掲載

発育・発達の遅れが心配のお子さんをお持ちの方へ

発育支援交流保育

発育・発達に遅れがみられる児童を対象に、親子で保育所生活を体験し、地域の子どもたちとの触れ合いを深めることを目的に実施します。

対象 市内在住で通園施設に入所または医療機関などで発育・発達に遅れがあると指摘を受けた3歳以上の児童とその親

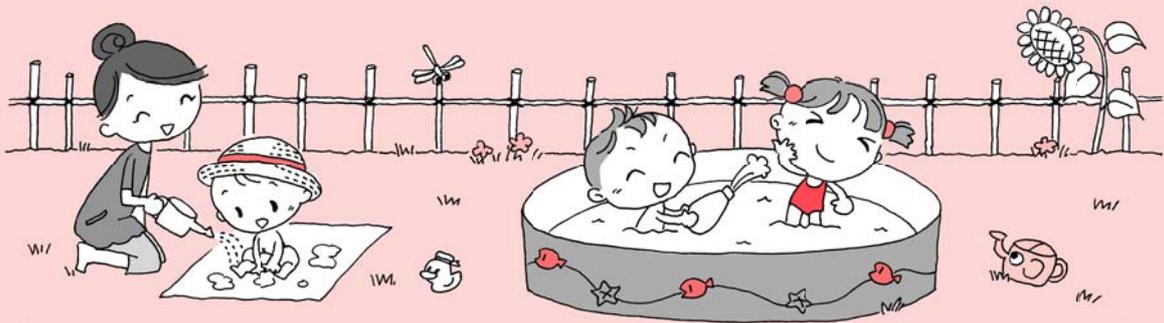
期間 9月1日～平成28年2月29日の平日週に1回。曜日は要相談。

時間 9時30分から2時間程度

場所 鶴ヶ島保育所、鶴ヶ島東部保育所、富士見保育所

定員 各保育所親子2組(定員を超えた場合は他の施設に通ってない児童を優先)

申込み 7月31日(金)までに直接または電話でこども支援課保育担当



鶴ヶ島市国際交流協会からののお知らせ

「インターナショナル カフェ」開催

鶴ヶ島市国際交流協会(TIFA)では、市内で生活する外国の方向けに、軽い食事やいろいろな国の菓子などを食べながら楽しく話をする「インターナショナル カフェ」を開きます。生活のことや、習慣や、いろいろな話をする楽しい会です。参加ください。通訳の必要な方はご相談ください。

対象 外国籍の方
日時 7月19日(日) 11時～14時
場所 南市民センター
定員 20人(申込順)
参加費 300円
申込み 7月13日(月)まで
 (土・日曜日を除く)に直接
 または電話で鶴ヶ島市国際
 交流協会事務局(地域活動
 推進課内)



ゆかたを着て 盆踊りへ行こう!



鶴ヶ島市国際交流協会ではゆかたを着て盆踊り(8月1日(土)富士見中央近隣公園)に参加したい外国籍の方を募集しています。

申込み 7月21日(火) 17時までに氏名・住所・電話番号・参加希望人数を書いてメール(✉10400010@city.tsurugashima.lg.jp)がファクシミリ(FAX049・271・1190)で申し込んでください。

問い合わせ先 鶴ヶ島市国際交流協会事務局(地域活動推進課内)

みんなの健康

問合先 保健センター

(☎049・271・2745 FAX049・271・2747)

ゆりかご教室

～赤ちゃんを迎えるための教室～

これからお父さん、お母さんになる方を対象とする教室です。ぜひ、ご夫婦でご参加ください。

月	日	時間	内容
7	25 (土)	9時30分～ 12時30分	パパの妊婦体験・赤ちゃんとの生活・赤ちゃんの入浴
8	26 (水)	9時30分～ 12時10分	安心して赤ちゃんを迎えるために(呼吸法などの実習含む)
9	1 (火)	10時～13時	妊娠中の栄養について・ヘルシークッキング
	10 (木)	13時～ 15時30分	歯科健診・妊娠中の歯みがき指導・赤ちゃんの絵本の選び方

場所 大橋市民センター

持ち物 母子健康手帳、筆記具、飲み物、8月26日はズボン着用で、9月1日はエプロンと実習費(300～500円程度)を持参の上、参加してください。

その他 一回のみの参加も可。

申込み 直接または電話で保健センター

蚊を介する感染症の予防対策 ～蚊を増やさない・ 蚊に刺されない～

これから蚊が発生する季節を迎えます。昨年は、蚊を介する感染症であるデング熱の国内感染が、約70年ぶりに確認されました。蚊を介する感染症を防ぐためには、蚊を増やさない、蚊に刺されないことが重要です。

○蚊を増やさないようにしましょう。蚊は、植木鉢の受け皿やプラスチック容器などに溜まった雨水など、小さな水たまりで発生するので、日ごろから住まいの周囲の水たまりを

無くすように心がけましょう。

○蚊に刺されないようにしましょう。屋外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されないよう注意しましょう。

※蚊の活動は概ね10月下旬ごろで終息します。これらの対策は10月下旬ごろまでを目安に行いましょう。

保健センターの空調機が 故障しています

保健センターの空調機が故障し、冷房がきかない状態となっており、改修には時間がかかる見込みです。検診などで来所される時は、通気性のよい服を着用するなど十分に暑さ対策をしてお越しく下さい。ご迷惑をおかけしますがご協力をお願いいたします。



夏のくだもの

～スイカ・スモモ・ネクタリン～

高い栄養価

スイカの英名は『ウォーターメロン』。アフリカ原産のウリ科の野菜。甘くておやつやデザートに利用するので、「果実的野菜」という扱いをします。(農水省) プラムと言っているのは日本スモモの改良種で、ソルダムなどがあります。在来種で大粒が、かつて「巴旦杏」や「牡丹杏」と呼ばれたものです。プルーンと呼ぶのはヨーロッパスモモ。ジャムやドライフルーツでお馴染み。ネクタリンは油桃と言ひ、果皮に毛がありません。桃より少し小さめで酸味があります。

栄養比較(常用量当たり)

◎：多い ○：まあ多い

常用量(正味)	K	Mg	VA	VE	VB6	葉酸	VC	食物繊維	その他
スイカ200g	◎	◎	◎		◎		◎		鉄○/VB1○ パントテン酸◎
日本スモモ100g	○			◎		◎		◎	
プルーン(生)50g	○			◎		○		○	
プルーン(乾)30g	○	○	○	◎				◎	鉄○/ナイアシン○
ネクタリン100g	◎	○		◎		○	◎	◎	ナイアシン○

K =カリウム。利尿作用。**Mg** =マグネシウム。骨の3成分の1つ。日本人の不足栄養素。**VA** =ビタミンA。植物にはVA変換前の形で存在。βカロテンやクリプトキサンチン。**VE** =ビタミンE。血行を良くする若さのビタミン。抗酸化ビタミンとしても有名。**VB6** =ビタミンB6。たんぱく質代謝に不可欠でスポーツ栄養の要。**葉酸** =ビタミンB群の一種。脳活性化に有効として認知症予防食として注目。**VC** =ビタミンC。**VE**と共に抗酸化ビタミンの双壁。ガン予防。風邪予防。ストレス軽減。食物繊維 =生活習慣病予防食に不可欠。日本人は大幅に不足。**パントテン酸** =ビタミンB群の一種。たんぱく質・脂質・糖質の栄養代謝に関与。

女子栄養大学生涯学習講師 勝山登美子

女子栄養大学ホームページ <http://www.eiyo.ac.jp/>



健康応援団 130

平成28年度看護学生募集

坂戸鶴ヶ島医師会立看護専門学校は、修業年限3年で看護師国家試験受験資格が取得できる全日制的の専門学校です。看護師を目指したい方、一度社会に出た後、改めて看護師を目標に学びたい方、看護師に関心のある方は、ぜひご応募ください。

修学資金制度 各種あり

募集形態 自己推薦募集(高校生・社会人)・一般募集

学校説明会 7月～12月に開催(計6回)

入学願書の請求方法

募集要項・入学願書などの請求は、直接坂戸鶴ヶ島医師会立看護専門学校または、郵送で(角型2号の返信用封筒に300円分の切手を貼付したものを同封)同校へ申し込んでください。

募集要項等請求先・問合先

〒350-0212 坂戸市大字石井2326番地16

坂戸鶴ヶ島医師会立看護専門学校

電話(☎049・289・6262)

ホームページアドレス

(<http://www.sakatsuru-kango.ac.jp/>)





7月の相談

◆金銭・不動産・家族(要予約)

弁護士による法律相談

■7日(火) 13時~16時/市役所5階会議室、17日(金) 13時~16時(3日から受付)市役所5階会議室▷地域活動推進課

◆相続・離婚・贈与(要予約)

司法書士による法律相談

■9日(木) 9時~12時/市役所3階会議室▷地域活動推進課

◆相続・贈与

行政書士による法律相談

■9日(木)、23日(木) 13時~16時/市役所3階会議室▷地域活動推進課

◆行政

■17日(金) 13時~16時/市役所5階会議室(行政相談は相談委員宅でも受けられます)▷地域活動推進課

◆人権

■17日(金) 13時~16時/市役所5階会議室▷総務人権推進課

◆不動産(要予約)

■7日(火) 13時~16時/市役所5階会議室▷地域活動推進課

◆税務

■7日(火)・8月4日(火) 13時~16時/市役所5階会議室▷税務課

◆女性のための相談室(要予約)

■8日(水) 10時~16時(法律相談は10時~13時)、18日(土) 10時~15時、21日(火) 10時~15時、22日(水) 10時~16時※8月の予約は23日(木)から▷女性センター(☎049・287・4755)

◆家庭児童

■月~金曜日9時~16時/市役所1階▽家庭児童相談室

◆子育て

■月~金曜日9時~16時▷子育てセンター(☎049・286・7201)

■月~金曜日9時~16時▷第二はちの巣子育てセンター(☎049・286・1110)

■火~木曜日9時~14時▷かこのこ子育てセンター(☎049・279・0505)

◆親子

子どもの発達や、子育てに関すること

■27日(月) 13時~14時▷保健センター(☎049・271・2745)

◆こころの健康(要予約)

■13日(月) 12時30分~/市役所1階相談室▷障害者福祉課

◆教育

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(☎049・286・8993)

いじめ専用ダイヤル

■月~金曜日9時~16時30分(☎049・279・5144)

鶴ヶ島いじめ相談メール(✉ijimesoudan@city.tsurugashima.lg.jp)

◆消費生活

■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
 消費生活専門相談(弁護士)(要予約)

■24日(金) 13時~17時(6日から受付)▷市役所2階消費生活センター

◆就職(鶴ヶ島市ふるさとハローワーク)

■月~金曜日9時~17時/市役所2階鶴ヶ島市ふるさとハローワーク▷鶴ヶ島市ふるさとハローワーク(☎049・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

■「プレミアム商品券」案内チラシ、「第21回サマーカーニバルin鶴ヶ島」チラシ、社協だより「ふくしのまちNo.126」が折り込まれています。



広報紙ってなに?世代へ

若者向け広報紙を創刊します。

7月15日

配置場所 鶴ヶ島駅、若葉駅、一本松駅、コンビニエンスストア(市内一部)、公共施設など。市ホームページからも閲覧できます。



問合せ先 市政情報課広報広聴担当

今月の休日当番医・夜間診療のお知らせ

対象/救急患者 診療時間/9時~20時

月	日	医療機関
7	5(日)	関越クリニック(内) 松ヶ丘2-2-31 (☎286・7770)
	12(日)	鶴ヶ島池ノ台病院(内・外・消化器・泌尿器) 脚折1440-2 (☎287・2288)
	19(日)	井上医院(内・外・小) 富士見2-29-1 (☎287・0056)
	20(月)	相良胃腸科(胃腸・肛門) 鶴ヶ丘71-8 (☎285・6511)
	26(日)	みなくち小児科(小) 鶴ヶ丘110-1 (☎287・5755)
全期間	診療時間	坂戸市休日急患診療所(内・小) 坂戸市石井2327-3 (☎289・1199)

夜間の診療(24時間)
 関越病院 鶴ヶ島市脚折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 毛呂山町毛呂本郷38 ☎276・1465
 ※携帯電話などからは市外局番049を付けてかけてください。

受診に迷ったら
 急な病気や家庭での対処法、受診に迷うときは下記の番号へお問い合わせください。看護師が相談に応じますが、診断や治療を行うものではありません。

●大人の救急電話相談
 電話番号 #7000(NTTプッシュ回線・ひかり電話・携帯電話)
 ☎048・824・4199(ダイヤル回線・IP電話・PHS)
 相談時間 18時30分~22時30分(毎日)

●小児の救急電話相談(育児相談は除く)
 電話番号 #8000(NTTプッシュ回線・携帯電話)
 ☎048・833・7911(ダイヤル回線・ひかり電話・IP電話)
 相談時間 月~土曜日 19時~翌朝7時
 日曜日・祝日・年末年始 7時~翌朝7時