



市のイメージマーク

■7月18日、鶴ヶ島の夏の風物詩「第21回サマーカーニバル」が開催されました！鶴ヶ島駅西口商店街通りは、年に一度のサンパのリズムで子どもから大人まで大盛り上がりでした。

特集 防災訓練 2-3 戦後70年を迎えて 4

市政情報 5-8

- 地域デビュー きっかけ広場・印鑑登録制度のご案内
- 「臨時福祉給付金」「子育て世帯臨時特例給付金」
- 児童扶養手当・ひとり親家庭等医療費助成制度
- つるゴン健康川柳コンクールを実施します
- 市民農園の利用者募集

みんなのひろば 9-10 まちなかトピックス／広報クイズ／ふれあい掲示版

INFORMATION 11-16 募集／教室／催し／案内／レインボー情報

みんなの健康 17

まちのクールオアシスをご利用ください 18 今月の休日当番医・夜間診療のお知らせ 8月の相談

8月30日(日)

防災訓練



市と関係機関が密接に協力し、災害時に適切に対応するため、第29回鶴ヶ島市防災訓練を実施します。災害による被害から命を守るために、訓練を通じて災害時の行動を確認しましょう。

問合先 安心安全推進課防災担当

日時 8月30日(日)8時30分～11時30分(小雨決行)
メイン会場 新町小学校

訓練内容 煙中通過訓練、自衛隊による炊出し訓練、AED応急処置訓練、高倉婦人防火クラブ・鶴ヶ島市消防団による消火訓練や緊急地震速報の訓練放送など。

※備蓄倉庫・備蓄教室が設置されている各小中学校では、市職員、自治会役員などによる避難所開設訓練などを行います。

注意事項 当日8時30分頃より、防災行政無線で訓練用の地震発生放送や避難指示の放送などを流します。実際の災害と間違えないようにしてください。

また、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。ご理解、ご協力をお願いします。

電気自動車による給電訓練を行います

災害が発生した際の停電に備えて、西市民センターを除く各市民センターと女性センターに、電気自動車などから電力を供給できる給電設備(EVパワーステーション)を設置しています。

これにより、停電時でも災害対策本部と各避難所の間で情報の伝達が行えるようになります。

また、災害時協力事業者として埼玉日産自動車(株)、(株)日産サテイト埼玉および日産プリンス埼玉販売(株)と協定を結び、事業者所有の電気自動車を優先的に貸与していただくことになっています。

防災訓練では、前記3社協力のもと、電気自動車を使い、給電をする訓練を行います。この

訓練で、職員の給電設備操作の習得を図っていきます。

※市では、平成27年4月1日以降に電気自動車などを購入した方で、施設への給電に協力してください。3万円分の「つるがしま元気クーポン券」を交付しています。

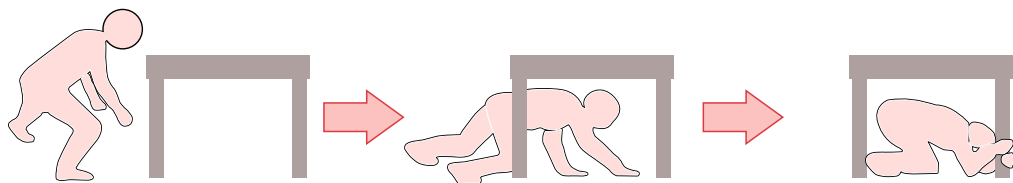
自宅でもシェイクアウト訓練にご参加ください

地震による被害の多くは、揺れによる家具などの転倒や落下物によるものです。自分の身を守るために安全行動をとる訓練(シェイクアウト訓練)を、鶴ヶ島市防災訓練に併せて行いましょう。

日時 8月30日(日)8時30分頃
訓練内容

市内全域に防災行政無線で、地震が発生したことを想定した放送を流します(この放送は、防災ラジオからも流れます)。

地震の揺れから身を守る「3つの安全行動」



①姿勢を低く！

②頭や体を守る！

③揺れが収まるまでじっとする！

放送を聴いたら、ご家庭や外出先など、それぞれの場所です約1分間、「①姿勢を低くし、②頭や体を守り、③揺れが収まるまでじっとする」という「3つ

災害が起きたら

地震のときは

大きな地震が発生した時、一瞬の判断が生死を分けることがあります。パニックを起こさず落ち着いて対応するため、地震発生時の行動を覚えておきましょう。

地震が起きたら何をする？

地震発生

- 自分の身を守る
- ドアを開け、逃げ道を確保する

1～2分

- 火元を確認→火が出ていたら初期消火
- 家族の安全を確認
- 靴を履く（ガラスの破片から足を守る）
- 非常持出品を用意する

3分

- 隣近所の安否を確認（声をかけ、助け合う）
- 余震に注意する

5～10分

- ラジオなどで正しい情報を得る
- 家屋倒壊の恐れがあれば避難する
→避難時は、落下物やブロック塀、自動販売機などに注意する
- 家を出る前に、ガスの元栓を締め、電気ブレーカーを落とす

気象災害のときは

台風や大雨などの気象災害は、ある程度予測することが可能です。必要なときは、テレビやラジオ、インターネットなどで最新の情報を収集するようにしましょう。

◆台風のとき

- 鉢植えや物干し竿などは、強風で飛ばされないようなところに移動しましょう。
- 道路冠水や浸水の被害を防ぐため、雨水ますの周りに落ち葉などがたまっていたら、清掃にご協力をお願いします。

◆大雨のとき

- 家具や貴重品などを2階などの高い場所に移動させましょう。
- 河川や下水路などには、近づかないようにしましょう。

家の中の点検を！

災害による被害を軽減するために、日ごろから対策を講ずることは、有効です。転倒した家具が体の上に倒れてきたり、通路をふさいだりす

日ごろからの災害対策

の安全行動」を行います。※災害時などは訓練を中止する場合があります。

ローリング備蓄を！

食料は発災後3日間は自活できるように備蓄をしましょう。日ごろからできる方法として、「ローリング備蓄」と呼ばれるものがあります。食料や飲料などの非常食を多めに備蓄し、普段から非常食を食べつつ、なく



なったら、新しいものを買いつけていくというものです。**避難ルートの確認を！**

災害時の避難経路、連絡手段も、あらかじめ家族や友人などと確認しておきましょう。小中学校、市民センター、公園など最寄の避難場所への安全な道順を把握しておきましょう。災害時の情報伝達手段については、電話やメールなど、複数確保しておくことが有効です。

『戦後70年を迎えて』



鶴ヶ島市平和都市宣言

平成二十四年三月三十日

市制施行二十周年にあたり、「鶴ヶ島市 子ども議会」が開催されました。子ども議会では、鶴ヶ島市の未来を担う児童代表により「わたしたちの平和宣言」が採択され、次のような誓いがなされました。

一 わたしたちは、一人ひとりの命と人権を尊重し、いじめや差別を絶対に許しません。

一 わたしたちは、地域の絆を深め、人を思いやり、助け合いながら地域活動に積極的に参加します。

一 わたしたちは、地域の人たちと協力して、犯罪や事故のない、子どもからお年寄りまで安心して暮らせるまちにします。

一 わたしたちは、自然を大切にし、緑を増やし、人と自然が共生できるまちにします。

一 わたしたちは、目に見えない「放射能」という怖さをもっている「原子力」のあり方についてみんなで考えていきます。

一 わたしたちは、戦争と核兵器のない、誰もが幸せに暮らせる平和な社会をつくりきます。

私たち鶴ヶ島市民は、この誓いを真摯に受け止めます。

平成二十三年三月の、東日本大震災と福島第一原子力発電所の事故は、甚大な被害とともに、いくつもの教訓を残しました。

人は自然を支配できません。人はもともと自然と共に暮らしてきたのです。自然界に存在しない放射性物質の拡散が、私たちの命と暮らしをここまで脅かすということを、改めて思い知らされました。

地域の絆は、今を生きる力の源です。支え合うぬくもりの中から明日が生まれ、争いによって希望は失われます。最も悲惨な争いである戦争と全ての核兵器が地上からなくなることは私たちの願いです。

私たち鶴ヶ島市民は、世界の人々と未来を生きる子どもたちに向けて、ここ鶴ヶ島市が、安心して暮らせる平和な社会の実現を目指す「平和都市」であることを宣言します。

平成23年8月に市内全小中学校の6年生が参加して開催された「鶴ヶ島市子ども議会」で、将来にわたり夢や希望が持てるまちづくりの実現に向けた「わたしたちの平和宣言」が採択されました。

市はこの誓いを真摯に受け止めるとともに、平和への意思を表すため、平成24年3月に「鶴ヶ島市平和都市宣言」を制定しました。

この宣言は、子どもたちの思いと、今ある平和が人びとの絆のもとで成り立っている大切さを未来へ伝えていく強い決意として表しています。

市では平成24年度から、毎年8月6日に広島市で開催される平和記念式典に市内各小学校6年生の代表8人を市民の代表として派遣する事業を行っています。

式典に参列した児童は「平和」について事前に自ら学習するとともに、この事業に参加して得た体験や思いを作文にして参加報告会で発表することで、広く市民に平和の尊さを伝えていきます。参加児童の作文を市ホームページに掲載していますので、ご覧ください。

今年は戦後70年という節目を

迎えます。この機会に改めて「平和」について考えてみてください。



広島平和都市記念碑

『戦後70年を迎えて』パネル展示

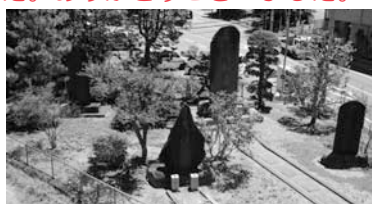
期間 8月5日(水)～28日(金)まで

場所 市役所1階ロビー

内容 ヒロシマ・ナガサキ被爆実相などのポスターや、市が実施している広島市平和記念式典児童派遣事業の紹介展示を行います。また、来場された方に平和に対する思いや願いを書いていただくコーナーと、平和への思いを込めて折り鶴を作成していただくコーナーを設けます。

問合先 総務人権推進課人権推進担当

鶴ヶ島第一小学校前にある慰霊碑周辺を市民の皆さんのご協力により整備できました。ありがとうございました。



問合先 福祉政策課福祉政策・地域福祉担当



昨年度の報告会

「広島市平和記念式典児童派遣事業参加報告会」



地域デビュー きっかけ広場



☆一緒に楽しみ見つけましょう！ あなたを待っている鶴ヶ島☆

問合先 地域活動推進課市民センター担当

定年後、自由時間はどれくらいだと思いませんか？その長さはなんと約10万時間！生涯労働時間に匹敵する長さと言われています。

地域デビューきっかけ広場は、男女問わず「アラウンド60（60代前後の世代）」の皆さんが、自由時間を楽しみ過ごすためのきっかけづくりのイベントです。

市内や近隣で活動している団体は700以上！多くの団体が、あなたの現役時代に培ったスキルや経験を活かして、活躍して欲しいと願っています。

みなさんのご参加を心よりお待ちしております。

日時 9月27日(日)13時～16時(12時開場)

場所 市役所

参加費 無料

☆当日の内容(予定)

〈活動体験〉一眼レフカメラ撮影体験、竹細工体験など〈販売〉手作り木工作品(家具など)、ス

イーツやコーヒーなどその他

緑のカーテン用種の配布、各団体の活動紹介・JAZZ生演奏など

※詳しくは9月1日号の広報紙折り込みチラシをご覧ください。

「講演会」も開催



まつもと すみ子さん

「年金＋プラスαなシニアライフ」

コ

講師 松本すみ子さん(NPO法人代表・NHK団塊スタイルやクローズアップ現代にも出演)

時間 13時～

場所 市役所5階会議室

実行委員からメッセージ

退職などを迎え長年できなかった趣味をしたい、とにかくやりたい。そんな時期を迎えたら、地域に目を向けてみませんか？環境問題、子育て、自治会、生涯学習など、これまでの経験を活かしていただける活動が地域にはたくさんあります。「自分の関心ある分野で、できるときにできる範囲で自ら行動する。そして、ちよっぴりお金にもなる。」そんなライフスタイルを目指しませんか？

実行委員長 山本恵男

退職して一年半を迎える頃、

居場所探しと視野を家から外に向けると、活動場所があること、あること。今までの自分は何だったんだろうかと気づきました。今では、日によつては3・4件掛け持ちで活動しています。退職されている方、是非外で自分の居場所探しをしてみませんか？

副実行委員長 歌代雄七

印鑑登録制度のご案内

印鑑登録証明書は、個人の印鑑を公に証明するものであり、押印した文書に添付することで本人の同一性と本人の意思の確認をする大変重要な書類です。

印鑑登録の手続きや印鑑登録証明書の交付については、慎重な取り扱いを行っています。

印鑑登録できる方

市内に住民登録がある15歳以上の方(成年被後見人は除く)

登録できる場所

市役所または若葉駅前出張所

登録できる印鑑

注文で作った印鑑または市販の印鑑(氏または名の印鑑でも登録可)印影が一边の長さ8mmの正方形より大きく、25mmの正方形に収まるもの

登録できない印鑑

大量に生産されたもの(認印など)、変形しやすい素材で作られたもの(プラスチック、ゴムなど)、文字や輪郭が欠けているものや逆彫り(白抜き)のもの、本人の氏名と判断できないもの、装飾の施されたもの、氏名以外の文字や記号の入ったもの、同一世帯で大きさ・印影の似ているもの、住民基本台帳に記載されている氏または名以外のもの

登録の方法

(1)本人または代理人(委任状を持参)が登録できる印鑑を持って申請してください。本人確認のため、照会書を自宅あてに郵送します(ただし、申請者本人の申請で住民基本台帳カードや運転免許証、パスポート、在留カードなどの顔写真付きの公的機関が発行した身分証明書があれば即日登録可)。

(2)照会書が届いたら必要事項を記入の上、登録印鑑を押印し、回答期限内に申請した場所へお持ちください。代理人の場合には回答届(委任状)と代理人の印鑑が必要です。

保証人登録

既に鶴ヶ島市で印鑑登録をしている方に保証人となってもらい登録する方法で、即日登録できます。保証書の記載についてはお問い合わせください。

注意事項

印鑑登録証は登録印と同様に大切なものです。本人が保管してください。印鑑登録証明書の交付を申請するときは、印鑑登録証を必ず持参してください。印鑑登録証がないと印鑑証明書は交付できません。

問合先 市民課住民記録担当

「臨時福祉給付金」

「子育て世帯臨時特例給付金」

2つの給付金が、平成27年度も支給されます。

消費税率の引上げなどの影響に配慮し、暫定的・臨時的な措置として臨時福祉給付金および子育て世帯臨時特例給付金を支給します。なお、昨年度とは支給額などが変更されています。

問合先 福祉政策課、こども支援課

臨時福祉給付金

消費税率が引き上げられたことにより、所得の低い方への負担の影響を考慮して支給するものです。

支給対象 1月1日時点で、市に住民登録をされている方(外国人を含む)で、平成27年度の住民税(均等割)が課税されていない方

ただし、次の方は除きます。

- ・住民税(均等割)が課税されている方に扶養されている方
- ・生活保護を受けている方 など

支給額 支給対象者1人につき6000円

申請先・問合先 福祉政策課福祉政策・地域福祉担当

子育て世帯臨時特例給付金

消費税率が引き上げられた影響を踏まえ、子育て世帯に対して、臨時特例的な措置として支給するものです。

支給対象 6月分の児童手当(特例給付を除く)の受給者

対象児童 支給対象者の6月分の児童手当(特例給付を除く)の対象となる児童

支給額 対象児童1人につき3000円

申請先・問合先 こども支援課子育て支援担当

※公務員の方は、公務員用の申請書に勤務先で児童手当受給状況証明を受けて、申請期間内に申請してください。

[申請期間]

9月1日(火)～11月30日(月)

※2つの給付金のどちらの要件にも該当する方については、両方の給付金を受け取ることができます。

※給付金の支給は、10月1日(木)以降順次となります。

※支給対象となる可能性のある方には、8月下旬に申請書を送付します。詳しい申請方法などは、申請書に同封するチラシをご覧ください。

振り込め詐欺にご注意ください！

今回の臨時福祉給付金や子育て世帯臨時特例給付金の手続きを装った「振り込め詐欺」や「個人情報の不正な取得」などには、十分ご注意ください。

市では、給付金の給付のために手数料を求めたり、キャッシュコーナーでの機械操作をお願いしたりすることは、絶対にありません。

※不安に思ったら、市役所や最寄りの警察署または警察相談専用電話(＃9110)にご連絡ください。



	児童扶養手当	ひとり親家庭等医療費助成
対象	ひとり親家庭または準ずる家庭 ※児童が児童福祉施設などに入所している場合を除く。 ※所得制限があります。	
対象児童	18歳に達した日の属する年度の3月31日まで (一定の障害がある場合は20歳未満まで)	
内容	児童1人の場合 4万2000円～9910円 2人目 5000円加算 3人目 3000円加算	健康保険対象の医療費の一部を助成 ・非課税世帯→自己負担なし ・課税世帯→自己負担あり
その他	—	健康保険に加入していることが必要 (生活保護受給者は除く)

児童扶養手当の現況届

現在、児童扶養手当の認定を受けている方(手当支給停止中の人も含む)は、現況届の提出が必要です。現況届は、年1回、手当の支給要件に該当しているかを確認するものです。現況届の提出がない場合、8月分以降の手当が受けられなくなります。

なお、該当する方には案内を送付していますので、必要書類を持参の上、こども支援課の窓口にお越しください。

受付期間 8月3日(月)～31日(月)(日曜日を除く)

時間 8時30分～17時15分(土曜日は12時まで)

受付場所 こども支援課子育て支援担当



児童扶養手当の手当額改定について

平成27年4月分(平成27年8月の支給分)から、児童扶養手当(月額)が以下のとおり改定されました。

	改定前	改定後
全部支給	4万1020円	4万2000円
一部支給	4万1010円 ～9680円	4万1990円 ～9910円

児童扶養手当・ひとり親家庭等医療費助成制度
市内にお住まいのひとり親家庭などを対象に、児童扶養手当やひとり親家庭等医療費助成制度があります。該当する場合は、お早めにお問い合わせください。
問合先 こども支援課子育て支援担当

ひとり親のためのパソコン教室

対象 ひとり親家庭の親または寡婦

日時 9月5日(土)～6日(日)10時～16時

場所 With Youさいたま(埼玉県男女共同参画推進センター)さいたま市中央区新都心2-2(JRさいたま新都心駅より徒歩7分)

内容 日商PC検定資格取得を目指す(ワードかエクセルを選べます)

定員 25人(応募多数の場合抽選)

参加費 無料

申込み 8月24日(月)【必着】までに、次の必要事項①「パソコン教室(第3回)」②郵便番号・住所③氏名④年齢⑤電話番号)を記入し、往復はがきまたはメールで、埼玉県浦和合同庁舎内(公財)埼玉県母子寡婦福祉連合会・後藤(〒330-0074さいたま市浦和区北浦和5-6-5 ☎048・822・1951 info@saioren.or.jp)



ひとり親家庭の自立支援

1 ひとり親家庭のための自立支援相談

ひとり親家庭の母または父が、就職活動を始める際、どのように進めたらよいのか、また、どのような資格をとる必要があるのかなど、自立に向けた相談支援を専門の女性相談員が行います。

相談日時 月・火・木曜日 8時30分～16時30分

2 高等職業訓練促進給付金

ひとり親家庭の母または父が看護師や介護福祉士などの資格取得のため、2年以上養成機関で修業する場合支給されます。

対象資格 看護師(准看護師)、介護福祉士、保育士など

対象 市内在住で次の①から⑤までの条件を全て満たしているひとり親家庭の方(平成28年度に養成機関への入学希望者も含む)※事前に相談が必要です。

①児童扶養手当の受給者または同等の所得水準の方

②養成機関で2年以上の過程を修業し、資格取得が見込まれる方

③就業または育児と、修業との両立が困難と認められる方

④過去に訓練促進給付金を受給していない方

⑤市税の滞納がない方

支給金額 市民税非課税世帯／訓練促進給付金月額10万円、修了支援給付金5万円、市民税課税世帯／訓練促進給付金月額7万500円、修了支援給付金2万5000円

※訓練促進給付金は、修業期間中(上限24ヶ月)の給付となります。

問合先 こども支援課子育て支援担当

つるゴン健康川柳コンクール

を実施します

国民健康保険の医療費は、高齢化の進展と医療の高度化などにより、年々増加しています。そこで、市では、国民健康保険

募集する川柳 健康づくりや適正受診などの健康や医療にまつわるもの（自作で未発表のものに限る）

対象 市内に在住・在勤・在学の方

応募方法 保険年金課、保健センター、各市民センター、図書館、市民活動推進センターにある「つるゴン健康川柳コンクール」応募用紙（市ホームページからもダウンロード可）に、川柳と必要事項を記入し、8月17日（月）～10月16日（金）（消印有効）までに、直接、郵送（〒350-2292（住所不要）、ファクシミリ（FAX）049-271-11



受賞者プレゼントのつるゴンオリジナルタオルセット

90）、メール①0500120@city.sungashima.lg.jp）と「つるゴン健康川柳コンクール」係

受賞者決定 12月ごろ

授賞式 12月ごろ

問合先 保険年金課国民健康保険担当

問合先 産業振興課農政担当

市民農園の利用者募集

土と親しみながらご自身の手で野菜を育ててみませんか。

場所 農業交流センター、下新田、太田ヶ谷、五味ヶ谷

利用料 【年額】 農業交流センター 1万2000円。下新田 農園・太田ヶ谷農園・五味ヶ谷農園 5000円（月割による減額あり）。

面積 30㎡

申込み 印鑑を持参の上、農業交流センターの農園は、農業交流センター（☎049-279-3335）で、下新田農園は、産業振興課農政担当で、太田ヶ谷・五味ヶ谷農園は、シルバー人材センター（☎049-285-8172）へ

問合先 産業振興課農政担当

有機栽培を学び、食の安全や環境について考えてみませんか

有機市民農園利用者募集

この農園での栽培は、化学的に合成された肥料や農薬を使用しないことを基本としています。これは、市民の皆さんに有機農産物への理解を深めていただくとともに、食の安全や環境保全への取り組みに関心を持っていただくことを目的とした農

園です。有機農業の専門家による栽培方法の学習会や、有機農業経営者の農場視察、落ち葉堆肥作りなど、有機栽培を学ぶ場を月1回設けています。

対象 市内在住の方優先

利用料 1万8000円

面積 30㎡

区画数 6区画

申込・問合先 農業交流センター（☎049-279-3335）

市民意識調査にご協力をお願いします

第2次鶴ヶ島市地域福祉計画および鶴ヶ島市社会福祉協議会地域福祉活動計画の策定のため、市民意識調査を行います。

この調査は、市内在住の15歳以上の方から2000人を抽出して、郵送アンケート方式により実施します。

無記名で回答していただくものであり、その結果は統計的（グラフなどの数値）に処理し、計画策定の基礎資料として活用します。ご協力をお願いします。

問合先 福祉政策課福祉政策・地域福祉担当

高齢受給者証について

70歳から74歳の国民健康保険に加入している方に交付している高齢受給者証の有効期限が7月31日で満了となったため、新しい高齢受給者証を郵送しました。

8月1日以降に医療機関で受診する場合は、新しい「高齢受給者証」と「被保険者証」を提示してください。受給者証がまだお手元に届いていない方は、お問い合わせください。

なお、これから70歳になる方は、誕生日の翌月（1日生まれの方は誕生月）から対象となりますので、対象月の前月下旬頃に負担割合を記載した高齢受給者証を郵送します。

問合先 保険年金課国民健康保険担当

ご協力ありがとうございました。 ～日本赤十字社社員増強運動～

5月に行われた日本赤十字社社員増強運動では、市内自治会をはじめ皆さんの温かいご支援とご協力により、356万4361円もの社資が集まりました。ありがとうございました。この社資は、災害救護、血液事業、看護師の養成、医療施設の整備などに活用されます。

問合先 福祉政策課福祉政策・地域福祉担当



まちなかトピックス



いっぱい掘ったよ。どんなもんだい。

6月27日、高倉の農園でじゃがいもの収穫体験が行われました。霧雨でしたが、逆にじゃがいもを掘るには土もやわらかく、好都合でした。親子や友達でじゃがいもをいっぱい掘り、どういう食べ方をするかみんな悩んでいました。



「美味しい」が満載

7月11日、夏の野菜や花を満載した軽トラが運動公園に集結し、軽トラ市が開かれました。訪れた方は「生産者との会話は軽トラ市ならではの。普通に買うより野菜が美味しく感じます。」と話していました。



新たな絆生まれる

7月11日、市内夏祭りの先陣を切る上広谷第一自治会（八坂神社）の夏祭りが行われました。今年は東洋大学のラグビー部と野球部のメンバーがみこしの担ぎ手として参加、市民と共に地域を練り歩きました。



イクメンパパ大活躍

6月28日、女性センターで講座「パパの手でつくる赤ちゃんのゴキゲンタイム」が開かれました。普段はなかなかスキンシップの時間が取れないパパ。大きくて温かいパパの手のマッサージで、親子のハッピーな時間が流れていました。



人を結んで地域を結ぶ、夏祭り♪

7月11日、わかば結市「第1回夏祭り」が開催されました。各団体による模擬店やパフォーマンスが行われ、キッズチャリーディングが登場すると、会場から「かわいい!」と歓声があがっていました。

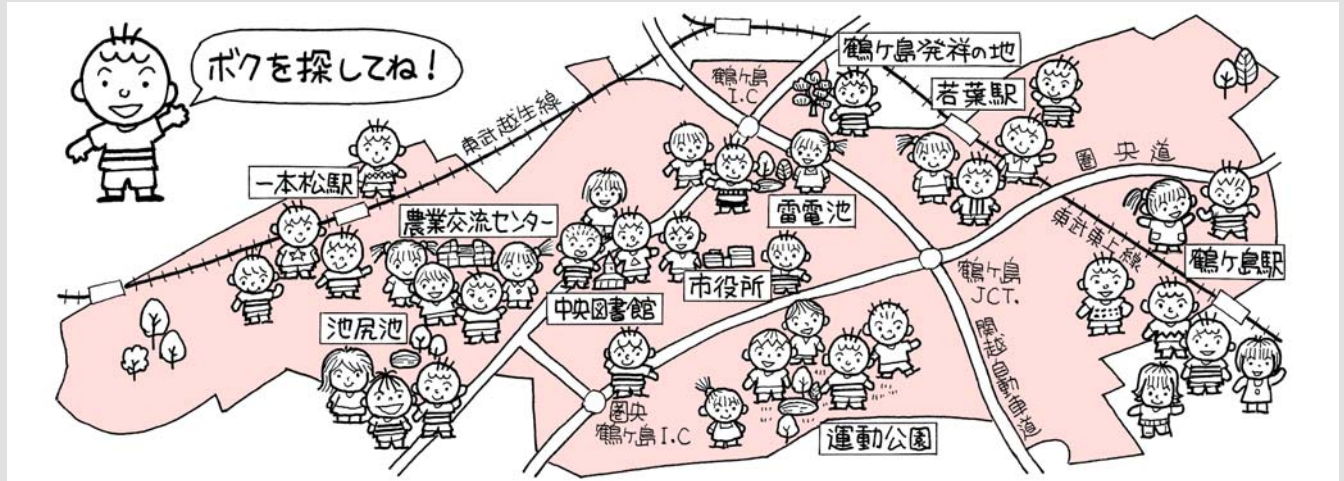


バイオリンで昼のひと時

7月22日、市役所1階ロビーにて小学生バイオリンユニット「クローバー」がサロンコンサートを行いました。「情熱大陸」や「川の流れるように」など、なじみの曲を演奏。皆さん優雅な音色に聴き入り、昼のひと時に一服の清涼を得ていました。

夏休み特別企画 広報クイズ

夏休みのある日、みんなで鶴ヶ島市内めぐりをしてみました。左の子は3か所に行ってきましたが、その3か所はどこだったのでしょうか？ □内の名称で教えてください。



子どもたちは夏休み。家族一緒にの時間が増える季節です。

広報クイズは、夏休みと冬休みの時期に掲載します。ふるってご応募ください。

クイズの正解者のなかから抽選で、**ア「からあげキッチン」**提供のオードブル(からあげ15個)を5人の方、**イ「Greenfinger Cafe&Shop」**提供の**ペアドリンク券**を5人の方に差し上げます。

なお、当選者の発表は、賞品(チケット)の発送をもって代えさせていただきます。

応募方法 はがきまたはメールで、①**答え** ②**郵便番号** ③**住所** ④**氏名(ふりがな)** ⑤**年齢** ⑥**電話番号** ⑦**希望の賞品(ア・イのいずれか1つ)** ⑧**「あなたが思う市内のおすすめフォトスポット」**を記入し、写真があれば添付して、8月25日(火)(必着)までに市政情報課広報広聴担当にお送りください。(〒350-2292(住所不要)、☎10200040@city.tsurugashima.lg.jp) 応募は1人1回でお願いします。お寄せいただいたお便りは、ホームページなどで紹介させていただきます。

ア「からあげキッチン」



1. 安心の国産鶏を使用 2. 安心安全の国産のお米 3. 体に優しい高級白鰯油を使用 4. カリカリサクサクの粉にこだわって作っております。
ぜひ一度、当店の唐揚げをお試しください。

住所／松ヶ丘3-32-26

電話／080・3518・0568

営業時間／11時～14時、16時～19時

定休日／水・日曜日・祭日

イ「Greenfinger Cafe&Shop」



おいしい手作りガレットと季節のフルーツを使ったドリンクやクレープ、ガーデングッズなどの販売も充実させたCafe&Shopです!! お庭をはじめガーデンショップやカフェを楽しむにしてくださる皆様に喜んでいただけるお店を目指しています!!

住所／上新田4-1

電話／049・279・1100

営業時間／10時～18時

営業日／金・土・日曜日



仲間になりませんか

▼**松龍太極拳サークル** 日時／月曜日10時～12時(月4回) 場所／大橋市民センター 連絡先／花畠☎049・287・0298

▼**ミセシークラブ(リズム体操)** 対象／女性 日時／毎週金曜日10時～12時 場所／海洋センター 連絡先／小林☎049・287・1381

▼**鶴ヶ島シティオーケストラ(クラシック音楽演奏)** 日時／毎週日曜日19時～21時30分 場所／南市民センター 連絡先／伊藤☎049・285・9718

参加してみませんか

▼**太極拳教室** 日時／8月21日(金) 13時30分～15時30分 場所／西市民センター 参加費／無料 持ち物／タオル、水、上履き 申込み／不要 連絡先／清野☎049・285・9102

▼**鶴ヶ島市ランキング卓球大会** 日時／9月6日(日) 13時～17時(13時～受付) 場所／海洋センター 参加費／300円 申込み／不要 連絡先／近藤☎049・286・7659

▼**秋季鶴ヶ島市民テニス大会** 対象／市内在住在勤在学の方 日時／8月30日(日) 8時30分集合 場所／市民コート 参加費／1組2000円 申込み／8月23日(日)までに往復はがきで、種目(一般男・女ダブルス、ベテラン男ダブル(45歳超、ペア120歳超))・ペア名・年齢・住所・電話・メルアド

記入の上、郵送(〒350-0214坂戸市千代田2-6-57)で櫻川明巧☎049・283・8610(土日のみ)

▼**ひらめき☆ときめきサイエンス「エコカイトをつくろう」** 対象／中学・高校生 日時／8月28日(金) 10時～16時 場所／東京電機大学鳩山キャンパス 参加費／無料 定員／20人(申込順) 申込み／8月10日(月)までに、<https://cp11.smp.ne.jp/gakujutu/seminar> 連絡先／同大学理工学部・小田垣☎049・296・2912

出かけてみませんか

▼**わかば歌声サロン「風輪」12(生ピアノ伴奏の歌声喫茶)** 日時／9月5日(土) 13時30分～16時30分(13時～開場) 場所／富士見市民センター 参加費／500円 申込み／不要 連絡先／山本☎090・8108・6372

INFORMATION

市役所からのお知らせ

募集

社会福祉協議会の職員

鶴ヶ島市社会福祉協議会では、平成28年4月1日付けで採用予定の職員の採用試験を行います。

受験資格 昭和62年4月2日以降に生まれた方で社会福祉士、精神保健福祉士、介護福祉士、保健師、介護支援専門員のいずれかの資格を有しているか平成28年3月までに取得見込の方。または3年以上の相談支援業務の経験がある方。

第一次試験日 9月20日(日)
受付期間 8月11日(火)～20日(木) 郵送可。持参の場合は土・日曜日不可。

問合せ 社会福祉協議会(☎049・271・6011)

市の職員を募集します

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。

採用職種／人数

一般行政職(事務、土木)／10人程度

受験資格

大学卒 昭和62年4月2日以降に生まれた方

短大卒 平成元年4月2日以降に生まれた方

高校卒 平成3年4月2日以降に生まれた方

※いずれの場合も、平成28年3月31日までに卒業または卒業見込みの方。

※土木については、大学において土木の課程を専門に履修していること。

第1次試験日 9月20日(日)

受付期間 8月11日(火)～13日(木)

郵送の場合は、8月1日から12日の消印有効

受付場所 市役所5階会議室

※詳しくは、採用案内もしくは市ホームページをご覧ください。

※採用案内、申込書類は市役所人事課および若葉駅前出張所で配布しています。

問合せ 人事課人事担当



運営補助

日時 9月25日(金)13時～17時(準備)、9月27日(日)15時30分～(片付け)

場所 中央図書館

申込み 不要。同館2階展示室に直接お越しください(9月25日は職員通用口からお入りください)。

問合せ 図書館まつり実行委員会事務局(中央図書館内)(☎049・271・3001)

市民提案による協働事業

地域における課題の解決と、より良い地域社会の実現のため、市に対して事業を提案し、

提案者と市との協働で行う事業を募集します。

対象 個人、市民活動団体、事業者

審査 書類審査および提案者による事業のプレゼンテーションなど

経費の助成 30万円を上限に助成金を交付します。

その他 提案は随時受け付けます。募集に関する詳細は、地域活動推進課、各市民センター、市民活動推進センターにある「平成27年度市民提案による協働事業募集要領」をご覧ください。

問合せ 地域活動推進課地域活動推進担当

教室

ベビ योगで

ママと赤ちゃんリラックス

対象 市内在住の2か月～1歳の赤ちゃん和妈妈。2回とも出席できる方

日時 9月10日(木)、24日(木)10時～10時45分

場所 女性センター

講師 浅見恵さん(ベビ योगインストラクター)

定員 15組(申込順)

申込み 8月5日(水)9時から直接または電話で女性センター(☎049・287・4755)

レッツハンドメイド

対象 小学4年生～高校生

日時 8月19日(水)・20日(木)13時30分～15時30分(全2回)

場所 大橋市民センター

内容 ミシンを使って、手作りソーイング。

定員 15人(申込順)

参加費 無料

持ち物 布、裁縫道具など

申込・問合せ先 8月5日(水)から直接大橋児童館(☎049・286・0007)

夏休み手作りランチ

対象 小学生

日時 8月22日(土)9時30分～13時30分

場所 大橋市民センター

内容 スパゲティとサラダを作ります。

定員 15人(申込順)

参加費 400円

持ち物 エプロン・三角巾・タオル

申込・問合せ先 8月5日(水)9時30分から参加費を添えて直接大橋児童館(☎049・286・0007)

鶴ヶ島子育てセンター子育て講座

「我が子の写真を素敵に飾ろう スクラップブックング」



対象 市内在住の1歳～未就園児の保護者

日時 9月15日(火)10時～11時30分

場所 女性センター

講師 三上由美子さん(スクラップブックング講師)

内容 お子さんの写真を簡単なキットを使って、可愛く装飾します。

定員 20人程度(申込順)

保育 1歳から未就園児まで15人(申込順)

参加費 500円

持ち物 写真(1～4枚)・はさみ・ステイクのり(水のり不可)

申込み 8月6日(木)9時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)

科学実験教室



夏休みの最後に水や光を使った不思議な体験をしませんか!

対象 市内在住の小学生

日時 8月25日(火)10時～11時14時～15時

場所 環境教育施設「e コラボ つるがしま(旧養命酒工場跡地)」

講師 (有)アインシュタインラボ

内容 色水が一瞬で氷になる現象や鏡を使った光の反射と屈折の世界を体験します。

定員 60人(先着順)(30人×2回講演)

参加費 無料

その他 作品は持ち帰りできます

す。付き添いが必要な場合は申込時にお伝えください。

申込み 8月4日(火)から直接または電話で生活環境課環境保全担当

高齢運転者再教育講習

対象 65歳以上で普通免許を持っている方

日時 8月27日(木)13時～16時(12時45分集合)

場所 鶴ヶ島自動車教習所

内容 実車講習および意見交換

定員 15人

参加費 無料

申込み 8月5日(水)から14日(金)までに安心安全推進課交通安全・防犯担当

親子幼児体操教室

対象 市内在住の2歳～3歳の子どもとその保護者

日時 9月10日・17日・24日、10月8日・15日・22日の木曜日10時～11時(全6回)

場所 海洋センター

定員 25組(先着順)

参加費 無料

申込・問合せ先 8月20日(木)9時から認印持参の上、直接海洋センター(☎049・286・7301)

地域企業のワーク・ライフ・バランス 推進セミナー(第2回・第3回)

申込・問合先 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(仕事と生活の調和)の取り組みを促進するため、7月21日に開催した経営者向けマネジメントセミナー(第1回)に続き、人事担当者・管理職向けおよび女性社員向けのセミナーを開催します。

人事担当者・管理職のための マネジメントワークショップ

対象 市内および近隣に所在する企業の人事部門等担当者

日時 8月5日(水) 13時30分～16時

場所 女性センター

講師 油井文江さん((株)ゆいアソシエイツ代表)

内容 女性が能力を発揮する上で企業が抱えるバリア(意識面、手法面)について、各社の事情に合った取り組み方法の紹介

定員 40人(申込順)

参加費 無料

女性のための“私の働きがい実現” ワークショップ

対象 市内および近隣に所在する企業の女性社員

日時 8月18日(火) 13時30分～16時

場所 女性センター

講師 増田雅好さん(女性コンサルタントネットエルズ)

内容 女性が直面するライフイベント(結婚、出産・育児)ごとのバリアの乗り越え方や、就業によるキャリア形成と能力の獲得方法について

定員 40人(申込順)

参加費 無料

夏休み子ども映画会& ビンゴゲーム大会



映画「ヒロシマのうた」と「フランダースの犬」の映画を見たあとゲーム大会を行います。

日時 8月7日(金)14時～15時30分

場所 富士見市民センター

参加費 無料

持ち物 洗った牛乳パック

問合先 富士見市民センター

(☎049・287・1661)

秋作栽培講習会

白菜・大根・ブロッコリーなどを苗の定植から収穫まで、野

菜の栽培方法を学ぶ講習会。

対象 全日程参加できる方

日時 8月15日・29日、9月12

日・26日、10月10日・24日、11

月7日・21日、12月5日・19日の土

曜日9時～11時30分(全10回)

場所 農業交流センター

定員 15人(申込順)

参加費 2000円(種苗代など)

申込み 8月4日(火)から直接ま

たは電話で農業交流センター

(☎049・279・3335)

サークル活動地域還元講座 「茶の湯」



対象 成人女性

日時 9月7日(月)から毎週月曜

日9時30分～11時30分(全12回)

場所 北市民センター

定員 15人(申込順)

参加費 1回500円(お茶・お菓子代)

協力 月曜茶道クラブ

持ち物 白い靴下、ベルト

申込み 8月6日(木)から北市民

センター(☎049・287・0251)

サークル地域還元講座 「ダンスストレッチ体験教室」



音楽に合わせてダンスとストレッチで体を動かしてみませんか。

対象 市内在住在勤の成人女性

日時 9月1日・8日・15日の

火曜日10時30分～12時(全3回、

1回のみの参加可)

場所 大橋市民センター

協力 ダンスストレッチサークル「ドルフィン」

定員 20人(申込順)

参加費 無料

その他 運動のできる服装、運動靴、タオル、飲み物を持参。

申込み 8月6日(木)から直接ま

たは電話で大橋市民センター

(☎049・286・0005)

手話講習会「入門」

対象 市内在住在勤の16歳以上の初心者

日時 9月3日～平成28年2

25日の毎週木曜日10時～12時

(全23回)

場所 市役所6階会議室

定員 20人(申込順)

参加費 3240円

保育 2歳以上(要申込)

申込み 8月3日(月)から17日(月)

までに直接または電話で社会

福祉協議会(☎049・271・

6278)

教室

ペアレントトレーニング講座
「基礎編」我が子の特性に
合った育て方を学ぶ」

お子さんの認知特性をつかみ、適切な育て方を学ぶ講座です。

対象 市内在住の方

日時 9月10日、10月8日、11月12日、12月10日、1月14日、2月18日の木曜日10時～12時(全6回)

場所 富士見市民センター

講師 小林好子さん(特別支援教育士)

定員 30人(申込順)

参加費 1000円(各回テキスト代)

保育 6か月以上の乳幼児(無料、定員6人)

申込先 この会の会(☎049・282・1724)

里親入門講座に
参加しませんか?

対象 県内在住の方

日時 9月5日(土)14時～16時

場所 リリックおがわ

内容 養育体験談、里親制度説明、個別相談

定員 40人(申込順)

参加費 無料

申込み 8月3日(月)から川越児童相談所(☎049・223・4152)

催し

第4回ほん・ほんcafe
「本の交換会」



日時 8月7日(金)18時～20時30分

場所 市民活動推進センター

内容 お茶やお菓子を楽しみながら、本の紹介と交換を行います。

定員 20人

参加費 300円(お茶代)

申込み 直接、メール(☐shimin.katudou@coco-on.jp)または電話で市民活動推進センター(☎049・272・5600)

案内

市民センター臨時休館のお知らせ

各市民センターは施設の設備点検のため、次の日程で臨時休館となります。部屋の利用および受付、証明書発行業務は休止

します。
市民センター臨時休館日

月	日	時間	場所	電話番号
8	10(月)	9時～13時	北市民センター	☎287・0251
	11(火)	9時～18時	東市民センター	☎286・3357
			南市民センター	☎287・0235
9	31(月)	9時～10時	富士見市民センター	☎287・1661
	14(月)	9時～18時	大橋市民センター	☎286・0005
	29(火)	9時～18時	西市民センター	☎286・7899

8月の図書館休館のお知らせ

中央図書館は、8月3日(月)、10日(月)・17日(月)・24日(月)・31日(月)が休館となります。

問合せ 中央図書館(☎049・271・3001)

労働相談・メンタルヘルス相談をご利用ください

●若者労働ほっとライン

日時 第2・4土曜日10時～16時(電話相談のみ)

夏休み移動教育相談

学校生活などでお困りなこと、心配なことをご相談ください。

対象 幼児・小学生・中学生およびその保護者

費用 無料(予約可)

期日	時間	場所
8月17日(月)	9時30分～11時30分	北市民センター
	13時30分～15時30分	西市民センター
8月18日(火)	9時30分～11時30分	南市民センター
	13時30分～15時30分	大橋市民センター
8月19日(水)	9時30分～11時30分	富士見市民センター
	13時30分～15時30分	東市民センター
8月20日(木)	13時30分～15時30分	教育センター
8月21日(金)	9時30分～11時30分	保健センター

問合せ 教育センター(☎049・286・8993)

相談員 社会保険労務士

●労働相談

日時 月曜日～金曜日9時～17時(電話相談)、9時～16時(来所相談)

相談員 労働相談員

●働く人のメンタルヘルス相談

日時 水曜日13時30分～15時(来所相談のみ、要予約)

相談員 産業カウンセラー

問合せ 埼玉県労働相談センター(☎048・830・4522)

市民活動・社会的起業に関する相談会を開催します

団体の運営基盤の整備、ボランティアアマネジメント、会の設立、社会的起業、助成金などに関する相談。電話での相談も可能です。

日時 8月19日(水)10時～20時

場所 市民活動推進センター

申込み 直接、メール(☐shimin.katudou@coco-on.jp)または電話で市民活動推進センター(☎049・272・5600)

おもちゃ病院

月 日	場所
9月2日(水)	西児童館
8月17日(月)	上広谷児童館
8月5日(水)	西児童館

※8月の骨折児童館と大橋児童館は休診です。

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 西児童館(☎049・285・7048) 上広谷児童館(☎049・287・1732)

都市計画の変更案を縦覧します

市が決定する都市計画(鶴ヶ島市運動公園)の変更案について、「都市計画法第21条第2項において準用する同法第17条第1項」の規定に基づく縦覧を行います。この変更案に意見のある鶴ヶ島市、坂戸市の住民または利害関係のある方は、市長へ意見書の提出ができます。

縦覧期間 8月17日(月)～31日(月)

縦覧場所 都市計画課

意見書の提出 縦覧期間内(必

着)に、直接または郵送(〒350-2292住所不要)で都市計画課

問合先 都市計画課都市計画担当

交通遺児等に援護一時金を給付します

対象 平成26年4月1日以降交通遺児等となった県内在住の18歳以下の方

※「交通遺児等」は、18歳以下で、保護者(一方または双方)が交通事故により、死亡または重い障害を負った方。

給付額 子ども1人につき10万円(1回のみ)

給付時期/提出期限 ①平成27年10月支給/8月31日まで②平成28年4月支給/平成28年2月29日まで

申請 市役所、学校などで配布する申請書に記入の上、郵送または直接みずほ信託銀行浦和支店(〒330-0063さいたま市浦和区高砂2-16-18)

問合先 埼玉県県民生活部防犯・交通安全課(☎048・830・2958)

優良運転者を表彰します

西入間警察署、西入間交通安全協会では、平成27年度優良運

転者の表彰を行います。

対象 西入間交通安全協会の方(過去5年以上無事故無違反で運転者の模範となる方)

申請期限 9月15日(火)

申請 西入間警察署内交通安全協会へ免許証、印鑑、無事故無違反証明書代630円を持参。

問合先 西入間交通安全協会(☎049・289・0202)

ハローワーク川越「障害者就職面接会」

対象 障害をお持ちで求職を望んでいる方

日時 9月18日(金)13時～16時(12時15分～15時受付、12時30分～開会式)

場所 坂戸市文化会館

内容 企業の人事担当者との面接、就職相談、運転免許相談など

持ち物 障害者手帳(原本およびコピー)、履歴書(複数枚)、ハローワークカード、筆記具。(職務経歴書および自己PR書がある方は複数持参してください。)

申込み ハローワークに登録済みの方は不要。未登録の方はハローワーク川越(☎049・242・0197)

検察審査会制度について

交通事故、詐欺、脅迫などの犯罪の被害にあったが、検察官がその事件を起訴してくれないという不満をお持ちの方は、検察審査会にご相談ください。費用は無料。秘密は守られます。また、審査員は選挙権を持つて

いる方の中から「くじ」で選ばれることになっています。審査員に選ばれたときには、市民の代表としてこの仕事にご協力をお願いいたします。

問合先 川越検察審査会事務局(さいたま地方裁判所川越支部内)(☎049・273・3016)

大学の開放授業講座

(リカレント教育)受講生募集

対象 県内在住の55歳以上の方

日時 おおむね10月～2月

場所 県内16大学、都内1大学

科目 経済政策、政治学、社会福祉、語学など

費用 各科目1万円程度

申込み 県ホームページ(<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0603/4-rikarento.html>)の募集案内を確認の上、8月1日から各大学へ直接申込み

問合先 埼玉県高齢者福祉課(☎048・830・3263)

第9回塙保己一賞募集

埼玉県では、塙保己一の精神を受け継ぎ、障害があっても努力して顕著な活動をされている方や、障害者のために貢献されている方を対象とした「第9回塙保己一賞」を募集しています。

募集期限 8月31日(月)(消印有効)

応募方法 候補者調書および推薦書に必要事項を記入の上、埼玉県福祉部障害者福祉推進課「塙保己一賞係」(〒330-9301さいたま市浦和区高砂3-15-1)※提出書類の様式は、ホームページからダウンロードできます(<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0604/hanawa/09bosyu.html>)。

問合先 埼玉県福祉部障害者福祉推進課(☎048・830・3309)

日高特別支援学校第19回「ひだか祭」

日時 10月10日(土)10時～14時、11日(日)10時～13時

場所 日高特別支援学校

内容 学習発表、作品展示、PTAバザーなど

問合先 同校(☎042・985・4391)

案内

埼玉県勤労者支援資金のご案内

埼玉県では、勤労者向けの融資制度として「埼玉県勤労者支援資金」を、広く県民の皆さんにご利用いただいています。

扶養する親族の介護に必要な資金、扶養するお子様の小学校以降の教育費用(入学金、授業料など)、妊娠から小学校入学前までの出産・育児費用、キャリアアップや再就職のための教育訓練費用などが融資対象になります。

申込み 中央労働金庫県内各支店

問合先 埼玉県勤労者福祉課
(☎048・830・4518)

遺言・相続無料相談会

司法書士会・税理士会の無料相談会を開催します。

日時 8月8日(土)10時～16時

場所 大宮ソニックシティ8階
申込み 7月31日(金)までに電話で予約の上、当日直接会場へお越しください。

問合先 関東信越税理士会埼玉県支部連合会事務局(☎048

・665・3111)

川越特別支援学校公開講座

「自閉症・発達障害児者の理解と支援③」障害者権利条約批准を受け、保育・教育の現場で今するべきことは？」

日時 8月29日(土)13時30分～16時30分

場所 尚美学園大学

その他 8月17日(月)までに要申込み。詳しくはホームページ(<http://www.kawagoe-sh.spec.ed.jp/>)

問合先 川越特別支援学校・教頭(☎049・235・0616)

「ヒューマンフェスタ2015 in 川越」開催

埼玉県では、毎年8月の1か月間を「県民運動強調月間」と定めており、多くの県民が親しみやすい雰囲気の中で、人権について考える総合的な人権フェスティバルを開催しています。小中学生・高校生による人権メッセージの発表や人権相談コーナー開設のほか、南古谷ウインドオーケストラによる演奏なども行われます。

日時 8月27日(木)10時～15時30分

場所 ウェスタ川越(川越駅西

自衛官等採用試験のご案内

※応募資格の年齢は、平成28年4月1日現在

募集種目	応募資格※	受付期間	試験日
航空学生	21歳未満の高校卒業の方(見込を含む)		1次：9月23日(祝) 2次：10月17日(土)～22日(木)の指定する1日 3次：11月14日(土)～12月17日(木)の指定する期間
一般曹候補生	18歳以上27歳未満の方	8月1日(土)～9月8日(火)	1次：9月18日(金)・19日(土)の指定する1日 2次：10月8日(木)～14日(水)の指定する1日
自衛官候補生(女子)			9月25日(金)～29日(火)の指定する1日
自衛官候補生(男子)		8月1日(土)～9月8日(火)(予定)	受付時にお知らせします

採用説明会

日時	場所	内容
8月8日(土) 13時～16時35分	ウェスタ川越 JR川越線・東武東上線「川越駅」西口徒歩5分	毎回40分程度現役自衛官による説明

予約不要、入退場自由。

問合先 川越募集案内所(☎049・224・0947)
入間地域事務所(☎04・2923・4691)

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

日高市栗料理レシピコンテストに応募しませんか

日高市の特産品「栗」を使ったレシピを募集します。最優秀賞には、賞金10万円を贈呈。

応募条件 ①～④の全てに該当する事業者。①川越市、所沢市、飯能市、狭山市、入間市、坂戸市、鶴ヶ島市、日高市、毛呂山町、越生町、川島町に事業所を有する製菓店など、店頭販売を行う事業者②レシピは栗を使用したスイーツなどの和・洋菓子、パン③コンテスト終了後に、自社の店頭で販売ができるもの④他のコンテストなどに未発表であり、商品化されていないもの

応募期限 8月31日(必着)

※詳細は、日高市ホームページをご覧ください。

問合先 日高市栗料理レシピコンテスト実行委員会事務局(日高市役所産業振興課内)(☎042・989・2111)

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
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)
	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
9	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。9月1日はエプロンと実習費(300～500円程度)。

申込み 直接または電話で保健センター(1回のみ参加可)

ブランクのある看護職の再就職を埼玉県が応援!

県では、もう一度働いてみたい看護職の方の職場復帰を応援しています。

ブランクがあっても自信を持って勤務が続けられるよう、再就職が決まった病院などでの3か月の充実した実務研修によりサポートします。

実務研修を実施できる医療・介護施設も募集しています。(県から助成があります。)また、ナースセンターでは、再就職に向けた技術講習会(3日間)も行なっています。

申込み 電話で埼玉県看護協会ナースセンター(☎048・824・7266)

問合先 埼玉県医療整備課(☎048・830・3543)

乳幼児すこやか相談

対象 就学前までの乳幼児とその保護者・妊婦

内容 身体計測・保健相談・栄養相談・歯科相談

日時 8月20日(木) 9時30分～10時30分受付

場所 女性センター(保健センターの空調機が故障しているため、場所を変更しています)

持ち物 母子健康手帳

坂戸保健所では「心の病気についての相談」、「エイズ相談」を行っています。

問合先 坂戸保健所(☎049・283・7815)

トランス脂肪酸

トランス脂肪酸の過剰摂取が、肥満や心筋梗塞などの発症リスクになるとして、その摂取量が注目されています。

しかし、一口にトランス脂肪酸と言っても多くの種類があり、各々性質が違います。どのトランス脂肪酸が健康に悪影響を及ぼすのかはよく分かっていません。

トランス脂肪酸とは

3大栄養素の1つに《脂質》があります。

《脂肪酸》は、脂質の中の1つで、体の細胞を作り、エネルギー源としても使われ、私たちが食べる《油脂類》の構成成分となっています。脂肪酸は構造の違いにより《飽和脂肪酸》と《不飽和脂肪酸》に区別されます。バターなどの乳製品や肉、ココナッツオイルなどは、飽和脂肪酸の割合が多く、他の植物油や魚油は、不飽和脂肪酸の割合が多く含まれています。

《不飽和脂肪酸》は、構造の型の違いによりシス型とトランス型とがありますが、自然界の不飽和脂肪酸はほとんどがシス型で存在し、トランス型はわずかです。《トランス脂肪酸》は、常温で液状の油を半固形または固形の油脂に加工する過程で生成することがあり、また、植物から油を搾って植物油に精製する際、発生する悪臭除去のため、高温処理が行われ、この時シス型からトランス型が出来ます。微量ですが精製した植物油にもトランス脂肪酸が含まれています。

マーガリン、ファットスプレッド、ショートニングや、それらを原材料に使ったパン、ケーキ、クッキー、ドーナツ・フライドポテト、コーヒー用液状クリーム、などに含まれています。

まとめ

トランス脂肪酸の日本人の平均摂取量は1日1g未満と推定されます(2008年農水省)。これは、国際機関の勧告を参考に計算した、1日2g未満という基準に対し半分の量。しかし、例えば、菓子パン片手にフライドポテトを食べ、液状クリーム入りコーヒーを飲めば、それだけで、5g位になります。

日常生活で心がけることは、

- 脂質の総摂取量が多くなならないこと
- 洋菓子や揚げ物の食べ過ぎに注意すること

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 131

あはは!つるかめプロジェクト

「元気にラジオ体操教室!」

つるがしま健康マイレージ対象事業です!

家族や友人、ご近所のみなさんで声掛け合ってラジオ体操の輪をみんなで広げ、地域を元気にしませんか。

朝、ラジオ体操をすると「一日元気に過ごせる」「肩こりがなくなる」「よく眠れる」「食事がおいしい」「仲間とのふれあいが楽しい!」などの声が聞かれています。

日時 9月6日(日) 10時～11時30分

場所 星和公園(雨天の場合は鶴ヶ島第一小学校体育館)

内容 ラジオ体操第1・2とみんなの体操などの実技

講師 多胡肇さん(NHKテレビ・ラジオ体操指導者)、清水沙希さん(NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント)

参加費 無料

その他 飲み物持参。上履き(雨天のみ)

※駐車場はありませんのでウォーキングや自転車でお越しください。

問合先 健康増進課健康増進担当



8月の相談

◆金銭・不動産・家族(要予約)

弁護士による法律相談

■4日(火) 13時～16時/市役所5階会議室、21日(金) 13時～16時(7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

■13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

■13日(木)、27日(木) 13時～16時/市役所3階会議室▷地域活動推進課

◆行政

■21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

■14日(金) 13時～16時/市役所3階会議室▷総務人権推進課

◆不動産(要予約)

■4日(火) 13時～16時/市役所5階会議室、9月1日(火) 13時～16時(18日から受付)/市役所1階会議室▷地域活動推進課

◆税務

■4日(火) 13時～16時/市役所5階会議室、9月1日(火) 13時～16時/市役所1階会議室▷税務課

◆女性のための相談室(要予約)

■12日(水) 10時～16時(法律相談は10時～13時)、15日(土) 10時～15時、18日(火) 10時～15時、26日(水) 10時～16時※9月の予約は27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

■24日(月) 13時～14時▷保健センター(☎049・271・2745)

◆こころの健康(要予約)

■18日(火) 9時～/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)

■28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(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

■8月号には『プレミアム商品券案内チラシ』『市議会だより第172号』が折り込まれています。

まちのクールオアシスをご利用ください

熱中症対策の一環として、市では7月から9月の間、市の施設やご協力いただける事業所(店)を熱中症の一時休憩所としました。

これは熱中症予防の目的で、外出時、熱中症にかかることのないよう少し涼むことができる場所です。ポスターまたはステッカーを張っていますので、「ひと涼み」して熱中症を予防しましょう。※官公庁では節電対策のため、冷房が切れている時間や消灯している時間もありますので、ご了承ください。

クールオアシスを募集しています

ご協力いただいた事業所(店)は、市のホームページなどでお知らせします。ぜひご協力ください。

問合先 健康増進課健康増進担当



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
8	2(日)	大西内科(内・消化器内) 五味ヶ谷305(☎271・6250)
	9(日)	浦田クリニック(内・小・胃腸・外) 藤金878-3(☎279・5880)
	16(日)	鶴ヶ島在宅医療診療所(内・外) 高倉772-1(☎287・6519)
	23(日)	厚友クリニック若葉(内・小・外) 富士見1-9-34(☎272・3903)
	30(日)	染井クリニック(内・胃腸) 新町2-23-3(☎285・8974)
全期間 診療時間 9時～12時 14時～17時 18時～21時		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問合せください。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から)

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