



市のイメージマーク

■走り、つなげる

寒空のもと、2月4日に農業交流センター周辺で行われた「第35回鶴ヶ島駅伝競走大会」。努力を続けてつなげたタスキには、熱い思いが込められていました。

特集 虐待 その電話で誰かを救えるかもしれない 2-3

市政情報 4-8

- 便利です。若葉駅前出張所
- 固定資産課税台帳の閲覧・縦覧
- ウォーキングを始めてみましょう

みんなのひろば 9-10

まちなかトピックス／熱中してます／笑顔の天使／ふれあい掲示板

INFORMATION 11-16

募集／教室／催し／案内

みんなの健康 17

第34回鶴ヶ島市桜まつり／休日急患診療など／3月の相談 18

特集 ◆ 虐待 ◆

その電話で誰かを救えるかもしれない

市では、平成29年4月に起こった児童虐待による傷害事例を受け、7月から児童相談所の元職員を児童虐待対応相談員として新たに任用し、体制の強化を図りました。現在、ケースワーカーや家庭児童相談員、保健師などと一緒に虐待通告、相談などに対応しています。

子どもたちに関わる全ての関係機関と共に、あらゆる方策を講じて困難を抱える家庭に寄り添いながら、未来ある子どもたちの安心・安全が守られる地域社会を創ることを最優先の課題として取り組んでいます。

増える、児童虐待

市に寄せられる児童虐待通告の受付件数は増加の一途をたどっており、平成23年度の計30件が、平成28年度には計81件と、5年間で約3倍に増えています。通告があった場合には市と児童相談所や保健所、警察が中心となり対応しています。

危険度が高いと判断される場合は、速やかに一時保護を行うなど、子どもの安全を第一に考えて対応します。

心配なご家庭を職員が訪問することがありますので、ご協力をお願いします。

今、子育て中の方へ

子どもは思い通りになりません。子育てには不安がつきものです。

こんなこと、ありませんか？

- どうやって子育てしてよいかわからないので悩んでいる
 - 子どもが言うことをきかず、いつもイライラしている
 - 思うようにいかず、つい子どもを叩いたり、怒鳴ってしまう
 - 精神的、身体的に自分のことで一杯で子育てができない
 - 子どもがかわいく思えない
 - パートナーの理解が得られない
- 子育ての悩みをひとりで抱え込むのは大変です。誰かに気持ちを話すと楽になります。身近に話せる人がいなければ、電話や直接会って話を聞いてもらえる相談窓口(次ページ参照)があります。

周りの人たちへ

子育て中の親の話し相手になる、あいさつや声かけをするなど孤立しないように見守ってください。「気にかかる親子」がいたり、「もしかして、虐待？」と思ったら、最寄りの児童相談所や市町村にお知らせください(秘密は守ります)。子どもを守り、虐待してしまう親も救うことになります。

まずは、電話してください

相談窓口

鶴ヶ島市役所 ☎271・1111

【子どもに関する相談】

- 市役所こども支援課子育て支援担当
- 児童相談所全国共通3桁ダイヤル
(24時間365日対応) 189番

【高齢者に関する相談】

- 地域包括支援センターいきいき
(市役所高齢者福祉課内)
- 地域包括支援センターかんえつ
☎285・7877
- 地域包括支援センターぺんぎん
☎271・5123

【障害者に関する相談】

- 生活サポートセンター ☎277・4116
- 障害者地域相談支援センターあゆみ
☎279・5233
- 障害者地域相談支援センターひるがお
☎298・4947

【相談先が分からない場合】

- 地域包括支援センターいきいき

【生命・身体の危険、緊急性ある場合】

- 警察(110番)、消防(119番)

平成30年4月1日 埼玉県虐待禁止条例施行

埼玉県福祉政策課(☎048・830・3391)

県内の児童、高齢者、障害者への虐待件数はいずれも増加傾向にあり、虐待は後を絶たない状況にあります。

虐待をなくすためには、虐待はいかなる理由があっても禁止されるものであるという認識を共有する必要があります。

虐待の防止について基本的な事項を定めることなどにより総合的に施策を推進するため、平成29年6月定例県議会において「埼玉県虐待禁止条例」が成立しました。

詳細は埼玉県ホームページから

<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0601/20170711.html>



虐待は犯罪です

児童虐待とは、親(または保護者)が、子どもの心身を傷つけ、健全な成長や人格形成に重大な影響を与える行為です。

近年の研究で、虐待を受けた子どもには精神障害など重篤な悪影響が残ってしまったり、自らが育児を行う際に虐待をしてしまうということがわかっていきます。虐待は、子どもに対する著しい人権侵害、犯罪行為です。

児童虐待防止法では、虐待を受けたと思われる子どもを発見したときは、児童相談所や市などに連絡(通告)しなければならないと定めています。

虐待の被害者は子どもだけではなく、高齢者や障害者などの社会的弱者が虐待の被害者となる場合も多数あります。

鶴ヶ島見守りネットワーク

地域の見守りの輪を広げること、皆さんが安心して暮らせる地域を目指しています。見守りの対象は子ども、高齢者、障害者を主とした市民の皆さんです。「あれ?」と思うことがあればすぐにご相談ください。

また、活動に賛同していただける協力者、協力機関の登録を随時受け付けています。

相談・登録は、各地域包括支援センターへ。



便利です。若葉駅前出張所(ワカバウォーク1階)

問合せ 若葉駅前出張所 ☎272・5611



証明書発行や、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(木曜日のみ9時～21時)
(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

取扱業務
証明書の交付など
住民記録関係
○住民票(除票)の写し

- 印鑑の登録
- 印鑑登録証明書
- 住民票記載事項証明書
- 年金現況届
- 住民票コード通知再発行
- 不在住・不在籍・不在住不在籍証明書など
- 戸籍関係**
- 戸籍全部・個人・一部事項証明(戸籍謄本・抄本)
- 除籍謄本・抄本
- 身分証明書
- 戸籍附票
- 戸籍届出受理証明書
- 母子手帳への出生証明など
- 申請書類の受付業務など**
- 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)
- 税金などの口座振替依頼書
- こども医療費助成金支給申請書
- ひとり親家庭等医療費助成金支給申請書
- 重度心身障害者医療費助成金請求書
- 国民健康保険被保険者証再交付申請書(後日郵送対応)
- 国民健康保険高額療養費支給申請書
- 後期高齢者医療被保険者証再交付申請書(後日郵送対応)
- 後期高齢者医療高額療養費支給申請書

- 市町村交通災害共済の加入手続きなど
- 【業務時間外の各種証明書(戸籍関係を除く)予約受取】**
- 対象** 本人および同一世帯の方に限り(委任状の対応はできません)。
- 受取時間** 月～金曜日17時30分～20時30分(木曜日を除く)、土・日曜日、祝日9時～20時30分
- 予約方法** 事前に若葉駅前出張所へ電話で。
- 平日受取の場合** 当日受付・受取希望日の17時30分までに電話予約
- 土・日曜日、祝日受取の場合** 同一週受付：月～金曜日の17時30分までに電話予約(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

問合せ ☎272・5622
対象 市内に住居登録、または居所のある方
業務日・時間
申請 月～金曜日9時～16時30分(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
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(土曜日、



パスポートコーナー窓口

祝日(日曜日を除く)、年末年始を除く)
※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。

出張所では取り扱っていない業務
次の業務は、市役所で受け付けます。
□転入・転居・転出・世帯分離・世帯合併などの住民異動に伴う届出
□婚姻・離婚・出生・死亡などの戸籍の届出
□税金、保険料の収納
□納税証明書、評価証明書の発行
□マイナンバーカードの受取

平成30年度の固定資産課税台帳の閲覧・縦覧

問合せ先 税務課資産税担当

閲覧ができる方	持ち物
固定資産の所有者、納税管理人	・本人確認書類※
賦課期日の翌日(平成30年1月2日)以後の新所有者	・本人確認書類 ・取得の事実が確認できる契約書
所有者の代理人(市内の同一世帯の方)	・本人確認書類
所有者の代理人(上記以外の方)	・本人確認書類 ・所有者が記入した委任状
所有者の相続人	・本人確認書類 ・所有者との関係がわかる戸籍謄本
借地人、借家人	・本人確認書類 ・借地・借家の事実が確認できる契約書

固定資産課税台帳の閲覧
期間 4月2日(月)～平成31年3月30日(土)
場所 市役所1階税務課
 土地、家屋、償却資産の固定資産を所有する方などは、固定資産税と都市計画税の内訳が確認できます。

縦覧ができる方 ※固定資産の所有者でも非課税や免税点未満により納税されない方は縦覧できません。	持ち物
土地・家屋の固定資産税の納税者 納税者と同一世帯の方(市内の同一世帯の方) 納税管理人	・本人確認書類
納税者の代理人(上記以外の方)	・本人確認書類 ・納税者が記入した委任状
納税者の相続人	・本人確認書類 ・納税者との関係がわかる戸籍謄本

土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧
期間 4月2日(月)～5月31日(木)
場所 市役所1階税務課
 土地・家屋の固定資産税の評価額が適正であるか、他の土地・家屋と評価額を比較することができます。

※「本人確認書類」とは、運転免許証、マイナンバーカードなどです。

軽自動車・バイクなどの変更手続きはお早めに

問合せ先 税務課市民税担当

車種別の取り扱い窓口

車種	取り扱い窓口
原動機付自転車(125cc以下) 小型特殊自動車	税務課市民税担当
軽自動車(二輪・126cc～250cc以下) 二輪の小型自動車(251cc以上)	埼玉運輸支局所沢自動車検査登録事務所 所沢市大字牛沼688-1 ☎050・5540・2029(自動音声案内)
軽自動車(四輪)	軽自動車検査協会埼玉事務所所沢支所 入間郡三芳町大字北永井 360-3 ☎050・3816・3111

軽自動車税は4月1日現在の所有者に課税される税金です。名義変更・住所変更(転入・転出)・廃車の手続きを済ませていない場合は、3月中に手続きをお願いします。
軽自動車税(四輪税率)について
新税率 平成27年4月1日以降に最初の新規検査(初度検査)を受ける車両に適用されます。

軽自動車税(年額)

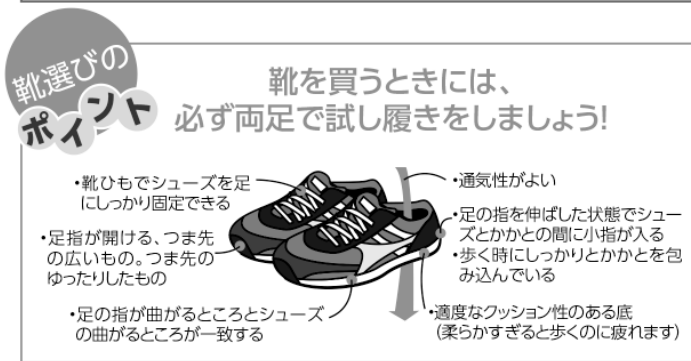
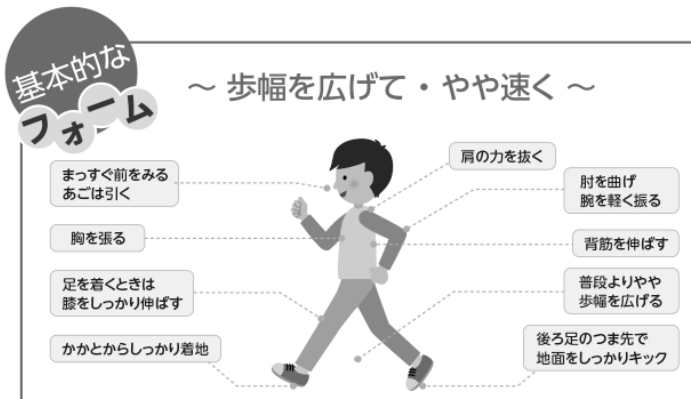
車種	平成30年度(区分)			重課税率	取り扱い窓口
	四輪乗用	四輪貨物	営業用		
軽自動車	四輪乗用	営業用	6900円	5500円	軽自動車検査協会 埼玉事務所所沢支所 ☎050・3816・3111
		自家用	1万800円	7200円	
	四輪貨物	営業用	3800円	3000円	
		自家用	5000円	4000円	

原動機付自転車および軽二輪などは、平成29年度と同じ税率です。

重課税率 4月1日時点で、最初の新規検査(初度検査)から13年を経過している車両(平成17年3月以前に検査している車両)に適用されます。

春です！ ウォーキングを始めてみましょう

問合先 健康増進課健康増進担当



健康づくりのきっかけに

いつまでも健康で過ごすためには、適度な運動やバランスの取れた食事、歯や口のケア、定期的な健診などが大切です。中でも運動は、始めるハードルが高いと感じる人も多くは、市では、そのきっかけづくりとしてウォーキングを推奨しています。

ウォーキングは体に無理なく始められ、健康づくりに効果的な運動です。研究により生活習慣病などへの予防効

果も実証されており、1日8000歩、うち20分程度の中強度(なんとか会話ができる程度)の速歩が含まれることが望ましいとされています。まずは無理のない歩数から始め、徐々に歩数を増やし、歩幅を大きくしていくのがお勧めです。

ウォーキングを習慣化する

歩き方が分らない、一人で歩くのはちょっと...そんな方は、きっかけづくりに市の事業を活用してみましょう。

楽しく歩こう「桜ウォーク」

桜を楽しみながらウォーキングや健康遊具の使い方を学びます。
日時 3月26日(月) 10時～
集合 女子栄養大学(体育館前)
講師 金子嘉徳さん(女子栄養大学実践運動方法学研究室教授)
定員 30人(申込順)
参加費 無料
持ち物 飲み物、タオル
申込み 3月6日(火)から直接または電話で
その他 雨天時は室内でウォーキング、体操を実施。室内履き持参。

第1回 定例健康ウォーキング会

ウォーキングの機会提供と仲間づくりを目的とし、4月から毎月開催予定です。
日時 4月13日(金) 9時30分～
集合 西市民センター(少雨決行)
コース 菜の花を見ながら歩く5km程度のコースです。
講師 鶴ヶ島ウォーキングクラブ
定員 40人(申込順)
参加費 無料
持ち物 飲み物、タオル
申込み 3月6日(火)から直接または電話で

地域でスクラム・健康マイレージ事業
 歩数計を使って楽しくウォーキングを続けることで健康づくりを応援する県との共同事業です。
 市民センターなどのタブレット端末に歩数計をかざし、データを送信することで歩数の管理ができます。また、歩数によりポイントが貯まり、ポイントに応じ抽選で県産品などが当たります。
 現在、参加者を追加で募集中です。お申込みなどの詳細は、公共施設にあるチラシまたは市ホームページをご覧ください。なお、歩数計は市の無料貸与ですが、県事務局からの着払い送料(494円(税込))が自己負担。申込みから5週間程度でのお届けとなります。

参加者の声

深澤 幸代さん(富士見)

朝起きて歩数計を見ると「今日もがんばるぞ!」とやる気が出ます。すっかりウォーキングが習慣になりました。目標は1日1万歩。足りない時は近所の公園を歩きますが、あまり頑張りすぎないようにしています。サークルの仲間も参加しているので、競争したり、励まし合ったりして楽しく取り組んでいます。歩数計をタブレットにかざすと成績が出るのも励みになります。抽選に当たり、「彩の国黒豚」をもらいました。次は何が当たるか楽しみです。



平成30年度集合狂犬病予防注射のご案内

問合せ 生活環境課環境推進担当

平成30年度集合狂犬病予防注射日程

月	日	時間	会場(所在地)
4	18日(水)	9時30分～11時30分	鶴ヶ島文化会館(鶴ヶ丘24-8)
		13時30分～15時30分	東市民センター(五味ヶ谷202)
	19日(木)	9時30分～11時30分	富士見自治会館(富士見4-3-28)
		13時30分～15時30分	新町中央広場(新町2-16)
	21日(土)	9時30分～11時30分	市役所来庁者用駐車場(三ツ木16-1)
		13時30分～15時30分	

生後91日以上の犬の飼い主は、毎年通常4月1日から6月30日の間に狂犬病の予防注射を受けさせなければなりません。
市では、集合狂犬病予防注射を左記の日程で実施しますので、ご利用ください。



料金(犬1頭につき)
登録済の場合 3300円(注射料2750円、注射済票交付手数料550円)
新規登録の場合 6300円(注射料2750円、注射済票交付手数料550円、登録手数料3000円)
持ち物 集合注射案内がき(問診票の欄に犬の体調を記入してください)
その他 登録は、集合注射会場で注射と同時にできます。市外から転入された方は、転入前の市区町村で交付された鑑札を持参してください。鑑札がない場合は、鑑札の再交付(手数料1600円)が必要となります。
 交付された注射済票は首輪などに着け、「犬表示シール」は、門柱などの人の目につき所に掲示してください。

動物病院での狂犬病予防注射済票の交付

問合せ 生活環境課環境推進担当

注射済票の交付が受けられる動物病院一覧(50音順)

動物病院名	所在地	電話番号
アイビーどうぶつ病院	上広谷411-1	☎286・6301
いちかわペットクリニック	坂戸市中富町 70-5	☎283・5111
岩田獣医科医院	坂戸市緑町 18-9	☎281・0363
えんだ動物病院	坂戸市泉町 2-10-6	☎284・9110
狩野動物病院	下新田 223	☎286・5200
ちば動物病院	鶴ヶ丘 98-15	☎286・3847
鶴ヶ島ペットクリニック	松ヶ丘 2-16-17	☎287・0786
動物病院 アロハナ	脚折 1145-1	☎298・3955
ノヤ動物病院	日高市上鹿山 143-19	☎042・985・4328
ピクシー犬猫病院	鶴ヶ丘 849-6	☎285・7569
プリプリ動物診療所	富士見 2-22-35	☎277・7120
ブン動物病院	坂戸市千代田 2-9-1	☎288・2166
山田獣医科病院	坂戸市長岡 50-1	☎288・2522
やまびこ動物病院	脚折町 1-34-13	☎287・4344

市に登録をしている犬について、動物病院で狂犬病予防注射の接種(有料)後に注射済票の交付が受けられます。
動物病院で注射済票の交付手続きを行う場合は、市から送付された集合狂犬病予防注射案内がきと手数料550円を病院へお持ちください。



※市では、上記動物病院と協定を結んでいます。

都市計画の変更案の縦覧ができます

問合せ 都市計画課都市計画担当

市が決定する都市計画の変更案について、都市計画法第17条に基づき、次のとおり縦覧を行います。

また、この変更案に対して、意見書を提出することができます。

期間 3月8日(木)～22日(平日のみ)

縦覧場所 都市計画課

内容 南西部第一期地区地区計画の変更

意見書の提出

対象 市内に住所を有する方および利害関係のある方



提出方法 縦覧場所にある様式に必要事項を記入の上、縦覧期間内に持参または郵送(必着)で都市計画課へ(〒350-2292住所不要)

春季全国火災予防運動実施

問合せ 消防組合消防本部予防課(☎281・3117)

春の全国火災予防運動週間
— 3月1日(木)～7日(水) —

この運動は、火災の発生を防止、高齢者などを中心とする死者の発生を減少させ、財産の損失を防ぐことを目的として、毎年行われています。

平成29年の管内での主な火災発生原因は、①放火(疑い含む)、②たばこ、③こんろとなっています。

前年と比べて、たばこが原因の火災が特に増加しています。

たばこは灰皿に水を張り、火を確実に消してからゴミ箱に捨てましょう。

住宅用火災警報器の設置を

住宅用火災警報器は寝室に設置することが必須となっています。すでに設置から10年以上経過している場合は、内部の機器が劣化していることが考えられますので、本体を交換することが望ましいです。

ご不明な点は、担当までお問い合わせください。

環境影響評価準備書の縦覧および説明会

問合せ 埼玉県先端産業課(☎048・830・3935)

(仮称)圏央鶴ヶ島インターチェンジ東側地区土地区画整理事業に係る環境影響評価準備書の縦覧および説明会を行います。

縦覧期間 3月27日(火)～4月27日(金)(平日のみ)

縦覧場所 市都市計画課、埼玉県環境政策課ほか

※関係図書は市ホームページおよび埼玉県ホームページでもご覧になれます。

説明会

日時 4月20日(金)19時～

場所 市役所5階会議室

申込み 不要(直接会場へ)

意見書の提出

5月11日(金)(必着)までに、所定の意見書に必要事項を記入の上、直接、郵送またはメールで埼玉県先端産業課へ(〒330-19301住所不要、☎63760-05@pref.saitama.lg.jp)

鶴ヶ島市消防団70周年記念祝賀会

問合せ 消防組合消防本部庶務課(☎281・3118)



1月21日、アルカーサル川越迎賓館において、鶴ヶ島市消防団70周年記念祝賀会が、約140人の参加者により盛大に開催されました。

参加者は、昭和22年設立からの70年の歳月を振り返り、また、現役消防団員は「自らの地域は自ら守る」という良き伝統を継承し、さらに瀧嶋(たきしま)団長を中心に一致団結して活動していくと誓っていました。



まちなかトピックス



「孤独」は肥満より健康に悪い

1月30日、北市民センターで行われた講演会「人生100年時代を自分らしく暮らせるまち」。講師の方が、「趣味や地域活動で楽しく過ごすこと」が健康と長生きの秘訣と話す、参加者は大きく頷いていました。あなたも地域デビューしませんか。



鬼だよ！

2月2日、鶴ヶ島保育所で節分会が行われました。カワイイ鬼も一緒になってみんなで手遊びをした後は鬼の的に向かって「鬼は外!」。悪い鬼は退治できたかな?今年も元気でいられますように。



恐竜ってどんな生き物？

2月3日、eコラボつるがしまでサイエンス教室「恐竜の骨格模型をつくろう」が行われました。皆で協力して模型をつくり、恐竜が生きた時代に想いを馳せながら、講師の方の貴重なお話を耳を傾けていました。



「銀幕カフェ」オープン！

市と商工会で運営するチャレンジショップ「つるカフェ」に、【銀幕カフェ】が開店(上広谷10-6)。数々の懐かしい映画をダイジェスト版で上映中です。どなたでも楽しめる名作とコーヒーなどをご堪能ください。(日、月、火曜日営業)



ミニチュアの街に夢を乗せて

2月12日、「KATO」ブランドの鉄道模型で有名な(株)関水金属(富士見)で、ふるさと納税寄附者を対象にした工場見学会が行われました。広大なフロアに広がる巨大で精密な鉄道ジオラマの世界に、大人も子どもも魅了されていました。



野球に熱中

2月18日、東洋大学硬式野球部の皆さんの指導により行われた「野球教室」。子どもたちは、バッティングから走塁まで大学生の迫力あるプレーを見て学び、直接教えてもらいながら多くを吸収しようと必死でボールを追いかけっていました。



しまのみと
島野美都ちゃん (脚折町・9か月)
2018年も良い年になりますように!



きただおうせい
北田旺聖ちゃん (太田ヶ谷・2歳1か月)
高倉獅子のまねっこ!



出かけてみませんか

▶透明水彩楽画喜会展 日時/3月6日(火)~11日(日) 10時~17時(6日は13時から、11日は16時まで) 場所/中央図書館 入場料/無料 連絡先/関 ☎285・6875

参加してみませんか

▶年金鶴ヶ島ハイキング大会 対象/市内在住の方 日時/3月14日(水) 8時30分~14時30分(集合:越生駅前(8時45分) コース/越生駅~弘法山~ウェルサンピア越生~最勝寺~越生駅 参加費/無料 定員/30人(申込順) 申込・連絡先/3月10日(土)までに杉 ☎286・6978

▶リトミック無料体験会 対象/歩ける未就園児とその親 日時/3月28日(水) 10時30分~11時30分 場所/西市民センター 参加費/無料 定員/25人(申込順) 申込・連絡先/唐木 ☎080・5469・4717



南中学校
男子
バスケットボール部

部員数 1年生3人、2年生3人
部のモットー 走る・頑張る・声を出す
目標 ・感謝の心を養う
・信頼する心を養う
・ルールを守って活動するという社会性を養う
・自分の課題をもって練習する
部の特徴 人数は少ないですが一人ひとり課題を持ち、勝つことが最終目的ではなく、チームや自分のためにシュートを決める!ことを重点に日々の練習に取り組んでいます。
中学生だけではなく小学生や高校生、社会人とも交流し、様々なバスケットを自分のものにするため日々学習し励んでいます。機会があったら様々なチームと練習をしたいです!!



▶親子リトミックBigBell 対象/歩ける未就園児とその親 日時/3月30日(金) 10時30分~11時30分 場所/南市民センター 参加費/無料 定員/20組程度(申込順) 申込・連絡先/鈴木 ☎090・6949・2741

▶平成30年度春季鶴ヶ島市市民テニス大会 対象/市内在住在勤在学またはテニス協会会員 日時/4月15日(日)(予備日22日) 8時30分集合 場所/市民テニスコート(男子)、富士見テニスコート(女子) 種目/一般男子複、一般女子複、ベテラン男子複(45歳以上合計120歳以上) 参加費/1組2000円 申込・問合先/往復はがき往信欄に種目、ペアの氏名、年齢、住所、電話番号、メールアドレス、返信用はがきに返信先氏名、住所、郵便番号を記入して4月6日(金)(必着)までに高橋秀和(〒350-2215 南町1-23-1 ☎287・1848)へ郵送

仲間になりませんか

▶ラ・フォンテ(コーラス) 対象/女性 日時/毎月第2、第3、第4月曜日10時~12時 場所/西市民セン

ター 連絡先/小峰 ☎271・4497
▶コーロ・ブリランテ(コーラス) 対象/女性 日時/毎月第2、第3、第4木曜日 場所/富士見市民センター 連絡先/小峰 ☎271・4497

▶社交ダンス同好会 対象/市内在住の60歳以上の方 日時/毎週木曜日10時~14時、日曜日10時~12時 場所/老人福祉センター「逆木荘」 連絡先/井田 ☎080・5417・8636

▶ふじみ茶和会(茶道、表千家) 日時/毎月第1、第3金曜日9時~12時 場所/富士見市民センター 連絡先/中込 ☎090・1765・6542

▶英語講話会(「白いカラス」(フィリップ・ロス)を読む) 日時/第1、第3水曜日13時~15時 場所/東市民センター 連絡先/洲崎 ☎271・6644 (18時以降)

5月号の原稿締切は、3月23日(金)です。※「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルなどは年1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年3回までで、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます。

INFORMATION

市役所からのお知らせ

募集

介護保険運営審議会委員

介護保険運営審議会委員の任期満了に伴い、被保険者を代表する委員を公募します。

対象 4月1日現在、40歳以上の市内に住所を有する方で、高齢者福祉に、知識、経験、関心のある方(市議会議員、市の各行政委員会委員、公務員は除く)。

任期 5月1日～平成33年4月30日(3年間)

審議内容 介護保険運営上の重要事項など

募集人員 3人以内

申込・問合せ 3月1日(木)から3月27日(火)(必着)までに高齢者福祉課介護保険担当へ市ホームページまたは高齢者福祉課で配布する申込書に必要な事項(高齢

つるがしま文芸

つるがしま文芸では、俳句と短歌の作品を募集します。作品は季題の解説や選者のコメントとあわせて、リーフレット(各市民センターなどに設置)およびホームページで公表します。

応募要領

・はがきか封書で、作品(作品は1人3作まで。俳句は季題を使う)、氏名(ふりがな、番号などで応募の方も本名を記入)、住所、電話番号を記入し、市政情報課広報広聴担当へ。

- ・短歌または俳句のどちらか一方を応募してください。
- ・応募作品には選者の加筆がある場合があります。
- ・作品の漢字には、読み仮名をふってください。

今回の季題 花火、沙羅の花

締切日 4月20日(金)

問合せ 市政情報課広報広聴担当

交通指導員

者福祉や介護保険に関する意見の記述を含む)を記入の上、直接または郵送で(〒350-2292住所不要)

対象 4月1日現在、20歳以上50歳未満の市内に住所を有する方で、交通安全に熱意のある方

採用予定 4月1日(日)

任期 4月1日～平成31年3月31日 ※今回の任期は1年ですが通常の任期は2年です。以降再任することが可能です。

職務内容 小中学校の登校日に通学路の交差点などで、7時30

自衛官等採用試験の案内

問合せ 防衛省自衛隊埼玉地方協力本部
入間地域事務所(☎04・2923・4691)

募集種目	応募資格	受付期間	試験日
幹部候補生	一般	3月1日(木) 5月1日(火)	5月12日(土)
	歯科 薬剤科		5月13日(日)
一般曹候補生	18歳以上 27歳未満		5月26日(土)

※毎月1回、説明会を開催しています。各種資料のご請求は、上記事務所または同ホームページへ。

分から8時30分まで立哨指導を行います。また、学校での交通安全教室の実施や、交通安全啓発活動などに従事します。

募集人員

1人

報酬 日額3000円

試験方法 面接試験 ※試験日時と会場は、後日連絡します。

申込・問合せ 3月5日(月)から14日(水)までに安心安全推進課で配布する申込書に必要な事項を記入の上、志望理由書(400字原稿用紙1枚程度)を添えて直接

遺跡発掘調査の作業員登録者

発掘調査の規模などに応じて、

登録した方の中から、作業従事者を依頼します。

場所 市内の発掘調査現場

時間 9時～15時(12時～13時を除く)

期間 発掘調査の実施期間(1か所の現場で、およそ1～2か月程度)

時給 905円

申込・問合せ 鶴ヶ島市遺跡調査会(☎285・8262)



募集

ハーモニーふれあい
ウィーク企画参加者



対象 男女共同参画に関する催事などを自ら企画し、開催する団体・個人

内容 6月22日(金)、23日(土)開催予定のイベントの企画参加者

申込・問合せ 3月31日(土)までに女性センター(☎287・4755)へ市内公共施設および市ホームページにある指定の参加票に記入の上、郵送(〒350-2213、脚折1922-7)、メール(☐10200020@city.tsurugashima.lg.jp)またはファクシミリで(☎271・5297)

わかば結市
第21回ハンドメイド・
フェスタ出店者



対象 手作りを楽しんでいる方(ワークショップのみの参加可)

で、わかば結市の趣旨に基づいて、実行委員会に参加し、運営に関する役割分担に応じられる方

日時 6月10日(日)10時～15時

場所 若葉駅西口広場(雨天時は市民活動推進センター)

募集区画 30区画(市内在住の方を優先)。1区画2m×2m以内、雨天時は狭くなります。

出店料 500円(イベント保険・チラシの用紙代など)

実行委員会 4月14日(土)10時～12時(市民活動推進センター)

その他 手作り品の製作・販売を仕事としている方の参加はできません。出店時の注意事項は、出店者募集要項をご覧ください。募集要項および申込用紙は、各市民センター、市民活動推進センター、地域活動推進課の窓口で配布、または市ホームページからダウンロードできます。今回は子ども用の出店ブースも設けます。詳しくはお問い合わせください。

申込・問合せ 3月16日(金)17時までに、わかば結市事務局(地域活動推進課内)へ申込用紙に必要事項を記入の上、メール(☐10400010@city.tsurugashima.lg.jp)またはファクシミリで(☎271・1190)

埼玉県フアンナイトステイ
登録者

日本語国際センターで研修する海外研修生をご家庭に1泊2日で受け入れて身近な国際交流を体験してみませんか?

対象 市内在住で、宿泊用に1部屋提供できる家庭(単身者不可)

フアンナイトステイの流れ

①申込書を市に提出②年間計画表から希望のホームステイコースを選択③コースに合わせて市からご案内④受入家庭は可否を回答⑤市から受入家庭に詳細を通知⑥受入家庭は研修生と対面式をした後にホームステイを実施

申込・問合せ 3月30日(金)までに地域活動推進課地域活動推進担当へ電話、メール(☐10400010@city.tsurugashima.lg.jp)またはファクシミリで(☎271・1190)

教室

子育てサロン
「親子リトミック」



対象 0歳～未就園児までの親子

日時 3月12日(月)10時30分～11時30分

場所 南市民センター

講師 幼児のリトミック

内容 音楽に合わせて体を動かし楽しく遊ぶ

定員 20組(申込順)

参加費 無料

持ち物 保護者の上履き、ぞうきん、音の出るおもちゃ(楽器)

申込・問合せ 3月5日(月)9時から南市民センターへ直接または電話で

認知症サポーター養成講座

対象 市内在住在勤の方

日時 3月17日(土)10時～11時30分

場所 市役所5階会議室

内容 「認知症サポーター」とは、認知症という病気を正しく理解して、その人と家族を見守る応援者です。認知症になっても安心して暮らせるまちを目指し、認知症について学びます。

定員 50人(申込順)

参加費 無料

持ち物 筆記具

申込・問合せ 高齢者福祉課地域包括ケア推進担当へ直接または電話で

成年後見制度講演会「みんな
で学ぼう成年後見制度～身近
な人が認知症になったら～」

対象 市内在住の方

日時 3月17日(土)13時30分～15時

場所 市役所5階会議室

講師 杉田裕介さん(司法書士)

内容 認知症などにより、判断

鶴ヶ島サフラン染体験教室

申込・問合せ先 産業振興課農政担当



【第1回】

日時 3月14日(水)
①10時~12時 ②14時~16時

内容 綿ストール
定員 各回12人(申込順)
費用 1500円(材料実費)

【第2回】

日時 3月24日(土)
①10時~12時 ②14時~16時

内容 綿手拭い
定員 各回12人(申込順)
費用 500円(材料実費)

場所 農業交流センター

講師 丹野寿子さん(フラワーアレンジメント教室 花tan・tan主宰)

持ち物 エプロン、ビニール手袋、持ち帰り用ビニール袋、雑巾用タオル

※小学生以下は保護者同伴

申込期間 3月1日(木)~12日(月)

対象 市内在住の乳幼児の保護者
日時 3月20日(火)10時15分~11時45分
場所 女性センター

子育て講座 「手作りおもちゃ」

能力が不十分となった方が、財産の管理や契約などで不利益を受けられないように、主に法律行為を支援する成年後見制度の仕組みや手続きについて学びます。
定員 50人(申込順)
参加費 無料
申込・問合せ先 高齢者福祉課高齢者福祉担当、社会福祉協議会(☎277-3317)へ直接または電話で

対象 市内在住で、家族介護者や介護に関心を持つ男性(定員)

男性家族介護教室 「春を彩るロールキャベツ」

内容 ペットボトルのキャップで作る「トントンBOX」
定員 12人程度(申込順)
参加費 108円(材料費)
持ち物 ペットボトルのキャップ10~20個、カッター、はさみ、ボールペン
保育 1歳~3歳、12人程度(要申込み)
申込・問合せ先 3月5日(月)9時から鶴ヶ島子育てセンター(鶴ヶ島保育所内)へ直接または電話で(☎286-7201)

対象 市内在住の方

家族介護教室

に満たない場合は女性も可)
日時 3月22日(木)10時~11時30分
場所 女性センター
講師 在宅訪問介護事業所ベルグルーホームヘルパー
内容 調理実習、試食など。調理に自信がない男性でも簡単にできる調理法を学びます。
定員 12人(申込順)
参加費 無料
持ち物 エプロン、三角巾
申込・問合せ先 3月5日(月)から在宅訪問介護事業所ベルグルーへ電話で(☎287-8896)

日時 3月23日(金)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 高野友則さん(坂戸訪問診療所)、(株)セレモア
内容 在宅看取りについて
定員 15人(申込順)
参加費 無料
持ち物 室内履き、筆記具
申込・問合せ先 3月5日(月)から特別養護老人ホームみどりの風鶴ヶ島へ電話で(☎299-6056)

子育て講演会

「早起き脳が子どもを伸ばす」

日時 3月25日(日)10時~12時
場所 富士見市民センター
講師 神山潤さん(東京、ベイ・浦安市川医療センターCEO)
内容 それぞれの家庭で、生活リズムを見直してみませんか。
定員 50人(申込順)
参加費 無料
申込・問合せ先 3月5日(月)から第三地区青少年健全育成推進協議会事務局(富士見市民センター内)へ直接または電話で(☎287-1661)

教室

第4回逆木荘 グラウンドゴルフ教室

対象 市内在住の60歳以上でグラウンドゴルフを始めたい方で全日程参加できる方

日時 4月3日、10日、17日、24日、5月8日、15日の各火曜日9時30分～12時(全6回)

場所 老人福祉センター「逆木荘」

講師 日本グラウンドゴルフ協会3級シルバー普及指導員

定員 12人(抽選)

参加費 300円(保険代)

その他 運動ができる服装、運動靴でご参加ください。クラブ、ボールは逆木荘で用意します。

申込・問合せ先 3月1日(木)から8日(木)までに老人福祉センター「逆木荘」へ直接または電話で(☎286・3301)

初めての方の茶道体験



対象 市内中学生以上または市内小学生の親子

日時 4月7日、21日、5月19日、6月2日、16日の各土曜日13時～15時

場所 西市民センター

第4回結桜まつり

～来て、見て、広げよう、地域の輪！～

申込・問合せ先 東市民センター(☎286・3357)

日時 4月7日(土)、8日(日)10時～
場所 東市民センター
内容 発表(コーラス、民謡など)、展示(陶芸、書道など)、体験入門(卓球、将棋など)、模擬店など



※駐車場には限りがあります

フリーマーケット出店者募集

対象 市内在住の方および市内の団体(営利目的は不可)

日時 4月7日(土)10時30分～14時、8日(日)10時～14時(雨天中止)

場所 東市民センター

募集区画 各日5区画(申込順)

出店料 1区画500円(当日集金)

申込み 3月7日(水)9時から東市民センターに電話で

第17回高倉菜の花まつり

申込・問合せ先 農業交流センター(☎279・3335)

日時 4月8日(日)10時～14時30分(小雨決行)

場所 農業交流センター

内容 催し物(子どものダンス、バンド演奏、フリーマーケットなど)、模擬店(うどん、石窯ピザなど)

フリーマーケット出店者募集

対象 市内在住在勤の方優先

日時 4月8日(日)10時30分～14時(雨天中止)

募集区画 15区画(抽選)

出店料 1区画500円(2×2m)

申込み 3月16日(金)(必着)までに往復はがき(1団体1枚のみ)に住所、氏名(ふりがな明記)、電話番号を記入の上、農業交流センター「フリーマーケット」係(〒350-2223高倉534-3)に郵送



つるバス・つるワゴンで出かけよう!

問合せ先 都市計画課交通政策担当

春の花が色鮮やかに咲きそろう季節になりました。市内でも、各所でイベントが開催されます。各会場には、次のつるバス・つるワゴンの停留所が便利です。

■鶴ヶ島桜まつり(運動公園)

- ・つるバス南北線「柳戸町」
- ・つるワゴン松ヶ丘・関越病院線「菜の花保育園」

■結桜まつり(東市民センター)

- ・つるワゴン富士見・五味ヶ谷線「東市民センター」

■高倉菜の花まつり(農業交流センター)

- ・つるワゴン東西線「農業交流センター」



講師 裏千家茶味会

内容 お茶・お菓子のいただき方など

定員 10人(申込順、全日程参加できる方)

参加費 茶・菓子代1回500円(5回分2500円を1回目に集金)

持ち物 ベルト、白ソックス

申込・問合せ先 3月7日(水)から西市民センターへ直接または電話で(☎286・7899)

ダンボールクラフト教室

対象 小学生

日時 4月14日(土)10時～

場所 中央図書館

講師 本田技研工業(株)

内容 ダンボールクラフトでワゴン車を作ります。※汚れてもよい服装で

定員 25人(申込順)

参加費 無料

申込・問合せ先 3月15日(木)から4月5日(木)までに中央図書館

催し

へ直接または電話で(☎271・3001)

老人福祉センター

「逆木荘まつり」

場所 老人福祉センター「逆木荘」

参加費 無料

問合せ先 老人福祉センター「逆木荘」(☎286・3301)

内容	日時
作品展示会	3月10日(土)11日(日)9時～15時
演芸会	3月10日(土)10時～15時
発表会	3月11日(日)10時～15時

高齢者福祉 介護セミナー



対象 市内在住在勤の方

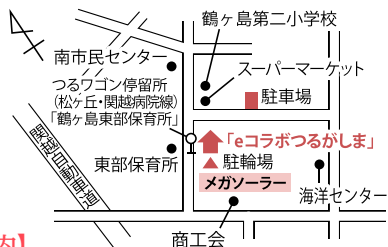
日時 3月10日(土)14時～16時

第4回eコラボまつり “eコラボマルシェ”

問合先 鶴ヶ島第二小学校区地域支え合い協議会(☎298・7974)、生活環境課環境保全担当

日時 3月10(土)10時30分~15時(雨天決行)

場所 eコラボつがしま



内容

【施設内】

シンポジウム/11時~12時

“食から考える鶴ヶ島の未来”

ゲスト 田中久子さん、望月峰さん

司会 藤村龍至さん

【大型テント内】

生きものワークショップ/10時30分~12時

“パンダ、動物たちの暮らしと私たち”

講師 土居利光さん

市民団体・企業の催し物/10時30分~15時

マジックショー、藤中学校吹奏楽、龍神太鼓、

鉄道模型(Nゲージ)展示会など

【屋外テント】

模擬店ほか/11時30分~15時

ワッフル、唐揚げ、焼きそば、ミャンマー

料理など

※模擬店は無くなり次第終了

※駐車場には限りがあります

第22回つがしま太鼓祭り

日時 3月11日(日)12時30分~15時30分(12時開場)

場所 女性センター

内容 和太鼓演奏(鶴ヶ島清風高等学校和太鼓部、下新田はや

場所 南市民センター

講師 川野太郎さん(川野医院院長)

内容

第1部/市内介護事業者による介護サービスの説明

第2部/講演「わたしの安心

わたしの『かかりつけ医』『かかりつけ医』って知っていますか?どうやって探すの?」

参加費 無料

問合先 南市民センター(☎287・0235)

し連、鶴ヶ島太鼓、はちの巣太鼓、和太鼓集団響、富士見太鼓

連、武蔵流龍神太鼓、粋太鼓、

福祉喫茶「よつば」のコーヒー・

パンの販売

参加費 無料

問合先 北市民センター(☎287・0251)

「イツモ防災」講演会

日時 3月11日(日)13時30分~15時

場所 南市民センター

講師 田中緑さん(防災士)

内容 首都圏直下型の大地震から命を守る

参加費 無料

問合先 南市民センター(☎287・0235)

囲碁にチャレンジ

対象 5歳児~小学生

日時 3月11日(日)13時30分~15時30分(受付14時30分まで)

場所 大橋児童館

内容 初めての人でも大丈夫! みんなで囲碁を楽しもう。

参加費 無料

問合先 大橋児童館(☎286・0007)

親子でハッピータイム

対象 未就学児と保護者

日時 3月14日(水)10時30分~11時

場所 西児童館

内容 サークル「ママーズ」によるペープサート「ぞうさん」の

帽子」、人形劇「はらぺこあおむし」など

参加費 無料

問合先 西市民センター(☎286・7899)

子ども図書館座シネマ「ムーミン」

対象 小学校低学年くらいまで

日時 3月17日(土)10時~11時

場所 中央図書館

内容 ムーミンのアニメーションを上映します。

参加費 無料

問合先 中央図書館(☎271・3001)

図書館座シネマ

日時 3月17日(土)14時30分~16時30分

場所 中央図書館

内容 16ミリフィルム「砂の上のロビンソン」を上映します。

参加費 無料

問合先 中央図書館(☎271・3001)

鉄道模型運転会

対象 鉄道模型運転会

日時 3月31日(土)13時~16時30分

場所 西市民センター
内容 汽車「大樹」が登場!

参加費 無料

問合先 西市民センター(☎286・7899)

案内

人権啓発パネル展

人権問題への理解・関心を深めるためのパネル展示です。

期間 3月20日(火)~28日(水)

場所 市役所1階ロビー

問合先 総務人権推進課人権推進担当

地域交流保育

対象 市内在住で未就園児とその保護者

日時 3月14日(水)9時30分~10時30分

場所 富士見保育所

定員 10組(各年齢3人程度)

申込・問合先 実施日1週間前から前日までに富士見保育所へ

電話で(☎285・6648)

3月の中央図書館休館日

3月5日、12日、19日、26日の各月曜日

問合先 中央図書館(☎271・3001)

鶴ヶ島市民ウォークラリー大会



コマ図を頼りにコースを回り途中で出題される問題を解きながらゴールを目指す屋外ゲームです。

友達や家族を誘い合って、自然や歴史文化に触れ、ふるさと“つるがしま”を再発見しませんか!

対象 1チーム2人~5人での編成を原則とします。ただし、高校生以上は1人でも参加可

日時 4月22日(日)8時45分~(受付8時15分~、雨天決行)

場所 市役所来庁者用駐車場

コース 市役所をスタート・ゴールとした約4kmまたは約7km

参加費 3歳~中学3年生100円、大人300円(傷害保険料を含む)

その他 障害などで介助が必要な方も参加できますので、あらかじめ相談ください。

申込・問合せ先 3月5日(月)から4月6日(金)までに、NPO法人鶴ヶ島市体育協会事務局(鶴ヶ島海洋センター内 ☎277・5199)、生涯学習スポーツ課、各市民センター、若葉駅前出張所にある申込用紙に必要事項を記入の上、参加費を添えて直接申し込んでください。申込後の参加費の返金はできません。

案内

「喫茶第1どんぐり」営業終了のお知らせ

南市民センター内の障害者喫茶コーナー「第1どんぐり」は、3月31日(土)をもって営業を終了することになりました(実際の営業日時は、変更になる場合があります)。店内の掲示でご確認ください(昭 and 60年の開設から、長らくご愛顧いただき、誠にありがとうございました)。

問合せ 障害者福祉課障害者福

おもちゃ病院

社担当、社会福祉協議会(☎271・6011、FAX287・0557)

月	日	場所
3	7(水)	西児童館
	10(土)	大橋児童館
	16(金)	脚折児童館
	19(月)	上広谷児童館

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。

問合せ 西児童館(☎285・7

老人福祉センター「逆木荘」臨時休館のお知らせ

全館清掃のため、3月16日(金)は臨時休館です。

問合せ 老人福祉センター「逆木荘」(☎286・3301)

クーポン券の交換終了

つるがしま健康マイレージのクーポン券①つるがしま元気クーポン券②まちづくりポイント

トクーポン券③ありがとう券)の交換は、3月31日までとなりますのでご注意ください。

一般の方 クーポン券への交換は、3月31日までにお願ひします。

クーポン券取扱店の方 3月31日までに受け取ったクーポン券は、4月30日までに換金申請をお願いいたします。

問合せ 健康増進課健康増進担当

離職中の看護職の方は、届出が必要です

法律の改正により、看護職の資格をお持ちで就業していない方は、県ナースセンターへ届出が必要になりました。転居や出産育児などで離職した方は、届出をお願いします。

届出方法 埼玉県看護協会ホームページから入力

問合せ 埼玉県ナースセンター(☎048・620・7339)

井戸水を使用している皆さんへ

井戸水を飲用に利用している方は、定期的な水質検査を受けましょう。

問合せ 坂戸保健所生活衛生・薬事担当(☎283・7815)、

生活環境課環境保全担当

スポーツ安全保険のご案内

対象 スポーツ活動や文化活動などを行う4人以上の団体

適用 団体管理下での活動中(国内)の事故など

掛金 800円~1万1000円(活動内容により異なります)

保険期間 4月1日~平成31年3月31日 ※加入依頼書を郵送した消印日と払込日のいずれか遅い日の翌日から有効。

補償内容 傷害保険、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険

書類配布場所 生涯学習スポーツ課、女性センター、市民活動推進センター、各市民センター、海洋センター

申込み 郵便局窓口で払込後、払込受付証明書を貼付した加入依頼書を埼玉県支部へ郵送。

問合せ (公財)スポーツ安全協会埼玉県支部(☎048・779・0580、ホームページ: <http://www.sportsanzen.org/>)



みんなの健康

問合先 保健センター

(☎271・2745 FAX 271・2747)

不活化ポリオは4回の接種が必要です

不活化ポリオワクチンの接種をしている方で、4回目の接種まで終了していない方は、生後7歳6か月の前日までに接種するようにしましょう。

※生ポリオワクチンを2回接種済の方、四種混合ワクチンを接種している方は、不活化ポリオワクチンを改めて接種する必要はありません。

詳細は、保健センターへお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

「産後ケア」事業のご案内



産後の体調や子育てに不安のある方が、助産師のいる施設で支援を受けられる「産後ケア事業」が始まりました。母子で施設を利用し、ゆっくり体を休め、育児相談や授乳指導が受けられます。

対象 次の全ての項目に該当し、生後4か月未満の子と母親

- ①申請および利用の時点で市内に住民登録がある方
- ②家族などから家事、育児の十分な産後の支援が受けられない方
- ③産後の体調不良や育児不安がある方

※母子ともに医療行為が必要な方は、利用不可

ケア内容

- ①授乳相談、乳房ケア、育児相談
- ②子の健康チェック、沐浴
- ③母への食事提供

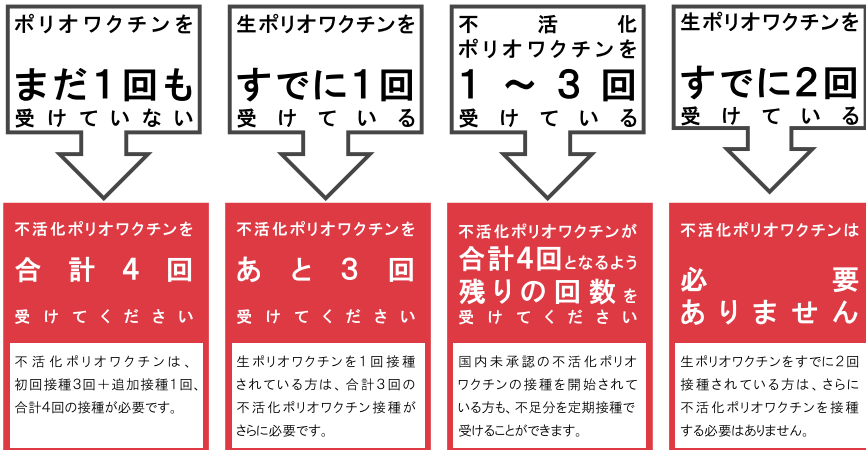
その他

- ①自己負担あり
- ②子のみや兄弟の預かり不可

※利用施設や自己負担額などは担当までお問い合わせください

申込・問合先 保健センター

どうすればいいの？ポリオワクチン



ホリスティックな栄養観を！

食品から食品群視点へ転換を

ホリスティックとは『全体を包括的に捉える態度や考え方』という意味で、栄養に対する考え方もこのような視点が重要だと思えます。しかし、最近の栄養に対する風潮はこの逆にあるように思えます。特定の食品や栄養素を取り上げて、過大(過少)評価をする偏った傾向が続いています。新聞紙面の1/3～1/4が健康食品の広告で溢れています、いろいろ落とし穴が見えます。ましてや個人の体質や体調、嗜好や置かれている環境への配慮もありません。

栄養の基本は『バランス』と捉える考え方は多くの学者の支持するところ。偏らずにいろいろ食べるのがいい、ということです。そこで、食品視点から《食品群視点》へシフトしてバランスを整える、という考え方が有効かつ実践的でしょう。

食品を栄養的に似かよったものでグループ分けしてまとめたものが《食品群》。どのグループからも何かしらを食べる、という考え方です。これで質的バランスはチェックできます。

あとは《量》といつ食べるかの《時間》が課題。新年度は新しい事始めにはいい機会です。自分に合った《量》や《食事時間》を決めるのがいいと思います。体の声に耳を傾けて下さい！

いろいろある食品群

食品群名	特徴
三色食品群	食品を赤・黄・緑の3色に分ける方法
4つの食品群	女子栄養大学創設者、香川綾提唱。ダイエット、健康食向き
5色揃え	赤・白・黒・黄・緑の5色分けてビジュアルに訴える私案
六つの基礎食品	学校での教材として、かつて厚生省が示したもの
糖尿病食品交換表	糖尿病治療を目的に、糖尿病学会が6つの表で示したもの
腎臓病食品交換表	腎臓病治療を目的に、6つの表で示したもの
10食品群	高齢者の低栄養予防に、最近よく使われている
18食品群	日本食品標準成分表や国民健康栄養調査で使われている

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 158

講演会

「食生活で守ろう！」

若さと健康」

食生活で脳を活性化し、健康に暮らすためのコツをお話します。

日時 3月8日(木) 10時～11時45分
(9時45分開場)

場所 西市民センター

講師 上原道康さん(日本成人病予防協会認定講師)

定員 160人(先着順)

参加費 無料

申込み 不要(直接会場へ)

問合先 西市民センター(☎286・7899)



3月の相談

◆金銭・不動産・家族(要予約)

弁護士による法律相談

■6日(火)(受付中)市役所5階会議室、23日(金)(9日から受付)市役所1階会議室、4月3日(火)(20日から受付)市役所5階会議室/13時~16時▷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

■8日(木)(受付中)、4月12日(木)(29日から受付)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

■8日(木)、22日(木)13時~16時/市役所3階会議室▷地域活動推進課

◆行政

■23日(金)13時~16時/市役所1階会議室▷地域活動推進課

◆人権

■16日(金)13時~16時/市役所3階会議室▷総務人権推進課

◆不動産(予約優先)

■6日(火)(受付中)市役所5階会議室、4月3日(火)(20日から受付)市役所5階会議室/13時~16時▷地域活動推進課

◆税務

■4月3日(火)市役所5階会議室13時~16時▷税務課

◆女性のための相談室(要予約)

■法律相談は14日(水)、カウンセリングは14日(水)、17日(土)、20日(火)、28日(水) ※4月以降の予約は女性センターにお問い合わせください▷☎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(☎286・7201)
 ■月~金曜日9時~16時▷第二はちの巣子育てセンター(☎286・1110)
 ■火~木曜日9時~14時▷かこのこ子育てセンター(☎279・0505)

◆親子(要予約)

子どもの発達や、子育てに関すること

■22日(木)13時~14時▷保健センター(☎271・2745)

◆こころの健康相談(要予約)

■13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(☎286・8993)

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)

◆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)

■23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(☎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

■3月号には「ごみ・資源収集カレンダー /ごみと資源の分け方・出し方 /ごみコミュニケーション」、「わかば大学塾」塾生募集パンフレット、「社協だより「ふくしのまち」No.134」、「暮らしの便利帳」【お詫びと訂正】が折り込まれています。

第34回鶴ヶ島桜まつり

期間 3月24日(土)~4月8日(日)

場所 運動公園 ※期間中は桜のライトアップ有り



【イベント開催日】

日時 4月7日(土)、8日(日)10時~16時

内容 野外音楽ライブ、ローカルヒーローショー、模擬店(約20店舗)など

問合先 鶴ヶ島桜まつり実行委員会事務局(産業振興課商工労政担当内)

※駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。(つるバス「南北線」柳戸町下車徒歩5分)

※周辺商業施設および周辺道路には駐車しないでください。

休日急患診療(内科・小児科)

(一社)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	日曜日、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)
利用時間	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
アクセス	若葉駅東口(要乗継ぎ)、坂戸駅南口および北 公共交通機関の場合 坂戸駅東口から坂戸市市民バス(さかっちバス・さかっちワゴン)「健康センター」で下車

3月の眼科在宅当番医

※休診時間は要確認

診察日時	医療機関
3月11日(日) 9時~17時	アイクリニック佐藤医院 上広谷669-1 ☎279・0888

救急指定病院(全日24時間)対応

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(小児救急医療も対応)

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てください。看護師が相談に対応するとともに医療機関の案内をします。ただし、診断や治療を行うものではありませんので、予めご理解の上、ご利用ください。

●大人・小児の救急電話相談(育児相談は除く)

電話番号 #7119、☎048・824・4199(ダイヤル回線・IP電話・PHS)

相談時間 24時間365日対応

今まで実施してきた、大人の救急相談(#7000)、小児救急相談(#8000、☎048・833・7911)も引き続き利用できます。