

PUBLIC RELATIONS

Tsurugashima

広報つるがしま



特集

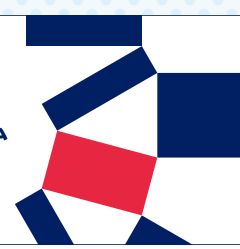
その先へ つながる、つなげる Tsurugashima 2020

子育て情報 ▶ P 4-5

Tsurugashima 2020

ミャンマーのホストタウンとなった鶴ヶ島市。
としてはビッグイヤーです。
という、共に水にまつわる伝統行事があります。
友好関係を願い、「鶴ヶ島水かけまつり」を開催します(チラシ参照)。

公認プログラム



世界とつながろう ホストタウン

脚折雨乞は、4年に一度、夏季オリンピックの年に開催される伝統行事です。巨大な龍蛇(りゅうだ)を担いで市内を練り歩いた後、雷電池(かんだちがいけ)の中で雨乞いを行います。龍蛇の大きさは、長さ約36m、重さ約3t。国内でも貴重な雨乞い行事に全国から観客が集まるほか、海外のテレビ局や新聞社でも報道され、日本の伝統文化を世界に伝える貴重な行事となっています。
鶴ヶ島と水と雨乞いと 脚折雨乞の歴史は、江戸時代にまで遡ります。当時、農家がほとんどであった脚折では、日照りが続くと、雷電池のほりにある脚折雷電社で降雨を祈っていました。しかしある時、池を縮めて田んぼとしたため、池にすんでいた大蛇が上州板倉(現在の群馬県)に移ってしまい、それ以降、祈願しても雨が降らなくなってしまいました。そこで、板倉雷電神社で降雨祈願をし、池の水を持ち帰ったところ、雨が降ったそうです。今でも行事の前日には、板倉町まで水もらいに行っています。脚折雨乞には

自然に感謝し、自然と寄り添って生きてきた鶴ヶ島の歴史が詰まっています。

地域が紡ぐ絆 昭和39年を最後に、農家の担い手が減ったことなどから、行事は一度途絶えてしまいます。しかし、雨乞いの持つ地域の一体感を再認識した地元住民によって「脚折雨乞行事保存会」が結成され、昭和51年に復活しました。このような地域の「絆」を育む行事である点が評価され、平成25年には「ふるさとイベント大賞」で県内初の大賞を受賞しています。

「鶴ヶ島水かけまつりを通して、多くの方に脚折雨乞を知っていただき、後世に行事を“つなげて”いきたいと思っています。」

脚折雨乞行事保存会会長
(鶴ヶ島水かけまつり実行委員)
平野行勇さん



地域がつなぐ

絆





その先へ つながる、つなげる

2020年、東京オリンピック・パラリンピックで
2020年は、脚折雨乞すねおりあまごいも行われ、鶴ヶ島市に
ミャンマーと鶴ヶ島市には、“ダジャン”と“脚折雨乞”
8月26日、その2つの伝統行事にちなみ、また、両者のますますの



写真提供 日本アセアンセンター



(写真右上)7月9日、ミャンマー大使夫人が藤中学校を訪問。授業や図書室などを見学した後、ミャンマーの文化などについて講義を行い、生徒たちと交流を深めました。

(写真右下)今泉清詞いまいずみせいしさん(今泉記念ビルマ奨学会会長：左)とミャンマー大使(右)。今泉さんが私財を投じて支援してきた留学生は19年間で178人。同国での英語教育支援なども行っています。

人々が結ぶ交流の

輪



ミャンマーのダジャン



ホストタウンは、2020年の東京オリンピック・パラリンピックを契機に、外国から多くの選手・観客などが来日されることから、大会参加国との様々な交流を進めていくために創設された国の制度です。
長きにわたる民間交流 鶴ヶ島市では、今泉記念ビルマ奨学会によるミャンマーからの留学生に対する支援をはじめ、鶴ヶ島市国際交流協会が中心となり市民から寄附された文具をミャンマーに送る活動など、民間主体の交流が長年にわたって続けられてきました。こうした



「祝・鶴ヶ島水かけまつり開催！このイベントを通して、ミャンマーと鶴ヶ島の交流がさらに進むことを願っています。」

日本ミャンマー友好協会副会長
(鶴ヶ島水かけまつり実行委員)
キンモーモーさん

きっかけにより、平成29年7月、市はミャンマー連邦共和国のホストタウンになりました。ホストタウンの登録以降、市では、市民の皆さんが気軽に参加できる交流イベントや、子どもたちにミャンマーを身近に感じてもらうための事業などを開催しています。2020年の東京オリンピック・パラリンピックの前年には、ミャンマー選手団の事前トレーニングキャンプの受け入れを予定しています。

水で清める ミャンマーでは、ミャンマーの暦でお正月にあたる4月に、新年を迎える「水かけまつり(ダジャン)」が行われます。水をかけることで、1年間の厄や埃を洗い流すという意味があり、大きなステージを道路に建てて、音楽を流しながら、走る車や人に水をかけたり、ダンスを楽しんだりします。



ミャンマープチ情報

ミャンマーでは、お正月にお寺などにお供えをします。誰でもパゴダ(仏塔)やお寺へ行くとモヒンガー(麺料理：写真)やお団子などを無料で食べられます。また、老人ホームなどに行って髪を洗ってあげたり、パゴダやお寺の掃除をするなど、様々な功德になることをします。

ミャンマー語 Lesson

- ・ミンガラパー

မင်္ဂလာပါ။

(おはよう/こんにちは/こんばんは)

- ・チェーズーティンパーデー

ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

(ありがとう)

- ・チョーザーパー

ကြိုးစားပါ။

(がんばれ)

ミャンマーの選手を応援しよう!



Suku Suku 子育て

かもめ保育園の
おともだち♪
おそとで遊ぶの
大好き。



すくすく
子育てサイト

子育て情報BOX

おもちゃ病院

8月 1日(水)	西児童館
8月20日(月)	上広谷児童館
9月 5日(水)	西児童館

時間 9時30分～11時
 ※8月の大橋児童館と脚折児童館は休診です。
 ※無料。ただし部品を交換する場合は有料となることもあります。
 問 西児童館 ☎285・7048、上広谷児童館 ☎287・1732、大橋児童館 ☎286・0007、脚折児童館 ☎287・0270

「チェーンリングボトル」 を作ろう

対 0～3歳までの児童の保護者
日 8月28日(火) 10時15分～11時30分
場 鶴ヶ島東部保育所
定 15人程度(申込順)
料 216円(材料費)
持 はさみ
他 お子さんを連れて参加できます。
申問 8月6日(月) 9時から鶴ヶ島子育てセンター(鶴ヶ島保育所内) ☎286・7201

ふたごちゃん ママ&パパのつどい

双子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。双子(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 8月29日(水) 10時～11時30分
場 保健センター
内 情報交換、親子遊び
申 不要
問 保健センター ☎271・2745

夏休み移動教育相談

学校生活などでお困りなこと、心配なことをお話ししてください。話をすることで気持ちが軽くなったり、解決の糸口が見つかったりすることもあります。お気軽にお越しください。予約もできます。
対 幼児、小中学生およびその保護者
問 教育センター ☎286・8993

8月16日(木)	13時30分～15時45分	北市民センター
	9時30分～11時45分	教育センター
8月17日(金)	13時30分～15時45分	西市民センター
	9時30分～11時45分	南市民センター
8月20日(月)	13時30分～15時45分	大橋市民センター
	9時30分～11時45分	富士見市民センター
8月21日(火)	13時30分～15時45分	東市民センター
8月22日(水)	9時30分～11時45分	保健センター

困ったときは・・・

- 児童・家庭総合相談窓口 **子育て・虐待・家庭の問題など** (☎271・1111)
- 女性・DV相談直通ダイヤル (☎298・7716)
- 鶴ヶ島子育てセンター[鶴ヶ島保育所内] (☎286・7201) **子育て**
- 川越児童相談所 (☎223・4152) **子育て・児童虐待**
- 児童相談所全国共通3桁ダイヤル (☎189) **児童虐待**
- 保健センター (☎271・2745) **妊娠・出産・子どもの発達など**
親子相談…8月24日(金) 13時～14時～ ※要予約

親子でてくてく地域デビュー

絵本のチカラ ♥ 図書館に行ってみよう



幼 児期は、豊かな感情や言語の獲得において大切な時期です。そのため、喜びや驚き、悲しみ、怒りなどの感情の発達を促す絵本を読むことは、脳の成長に良い影響を与えると考えられます。

市内には中央図書館のほか、各市民センターに併設する分室が6か所あり、本に親しみやすい環境がそろっています。

今年の夏は、図書館でゆっくりと心豊かな時間を過ごしてみませんか。

小さいお子さん向けに、各分室でも「おはなし会」を実施しています♪



図書館HP

毎月第1金曜日は
「赤ちゃんタイム」

パパママのための
ワンポイント★アドバイス

赤ちゃんと保護者がゆっくりと図書館で過ごせる時間です。絵本の選び方などの相談にも応じます。育児コンシェルジュもいますので、育児についての悩みも気軽に相談できます。

対 0～1歳児
場 中央図書館
内 絵本の読み聞かせなど

その1 絵本選び

赤ちゃんは音の響きや繰り返しのことばに興味を持ちます。「ワンワン」、「とんとん」などのオノマトペ(擬音語・擬態語)が入っている本がよいでしょう。また、色使いは、赤・青・黄などのはっきりした色が分かりやすく◎。音を耳で楽しみ、読み手とのコミュニケーションが楽しめるものがベストです。

その2 読み聞かせ

赤ちゃんの頃は、ひざの上に乗せて話しかけるように読んであげましょう。そうすると、赤ちゃんも背中が安定するので、守られている感じがする上、読んでくれる人の声を近くで聞けるので安心します。

今回は、
8月3日(金)
10時30分～12時30分

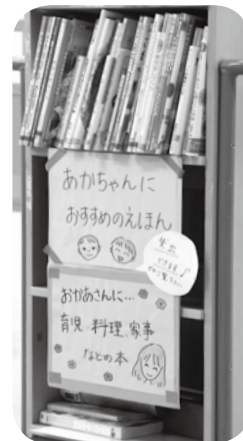


VOICE/ 利用者の声

- ♥ 「赤ちゃんタイム」に初めて参加しました。子どもが楽しそうに笑っていたので、また参加したいです。
- ♥ 同じ本でも、読むたびに子どもの反応が変わっていきます。子どもの成長が感じられて嬉しいです。

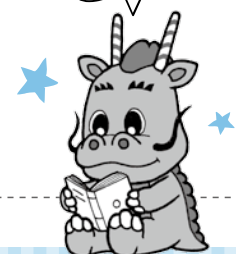


安心・楽しい♪
手作り「布絵本」もあります



★ブックスタート★

4か月乳幼児健康診査のときに、絵本とトートバッグをプレゼントしています!



10年後の“つるがしま”を考えてみませんか～第6次鶴ヶ島市総合計画を策定します～

問合先 政策推進課政策担当

皆さんは「総合計画」という言葉を聞いたことはありませんか？

総合計画とは、10年先を見据えて、これからの鶴ヶ島市をどのようなまちにしていくなかを描いた「まちづくりの指針」となるものです。

鶴ヶ島市では、昭和47年に初めて総合計画を策定し、それ以降、約10年ごとに新しい計画を策定してきました。現在の総合計画は5番目(第5次鶴ヶ島市総合計画)にあたり、平成23～32年度の10年間を計画期間としています。

しかし、ここ数年の時代の変化はめまぐるしく、計画策定当初には想定していなかった新たな課題などが発生してきています。

人口減少・超高齢社会や、急速な進化を続ける情報化社会などに柔軟に対応していくため、今の計画期間を1年短くし、次の総合計画は平成32年度からスタートする計画として、これから2年にわたって策定していきます。



皆さんはどのような10年後を思い描きますか？



「計画」と聞くといかにも堅く、お役所的なイメージが湧くかもしれません。でも、これから先、鶴ヶ島市で暮らしていく中で、5年後の「自分」、10年後の「家族」、20年後の「子どもたち」はどうなっていて、そしてどうありたいのか。総合計画は、その思い描く未来につながるものです。

ぜひ、個人の視点・視野だけでなく、個人から家族、家族から地域、そして地域から市全体へと視野をひろげて——皆さんの意見・提案を聞かせてください。そのことが、皆さん自身の10年先のことを考えるきっかけになるかもしれません。

例えば——

「10年後にこういうまちになって欲しい」という将来像、イメージ

① 市政、総合計画に対する意見、要望、提案

② 今のまちづくりの課題

③ これからのまちづくりの課題

④ 申込方法

① パソコン・スマートフォンからの電子申請



電子申請

② メール (E10200010@city.tsurugashima.lg.jp)

③ ファクシミリ (FAX 271-1190)

④ 郵送 (〒350-2292 (住所不要))

形式

様式自由。件名に「総合計画について」と記載してください。

今後は、総合計画の策定過程を随時ホームページや広報紙などでお伝えしていきます。



詳細はこちら

【市民意識調査にご協力をお願いします】

総合計画策定にあたり、皆さんの意見を聞かせていただくため、市民意識調査を行います。この調査は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。

調査票が届いた方には、個人が特定されることや他の用途に使用するなどのご迷惑をお掛けすることはありませんので、ご協力をお願いします。

対象 市内在住の18歳以上の方から2000人を無作為に抽出

調査期間 8月中旬から下旬

調査方法 郵送アンケート方式



〈参考〉
第5次鶴ヶ島市総合計画



高齢受給者証をご確認ください

問合先 保険年金課国民健康保険担当

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日で満了のため、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日）から対象となりますので、対象月の前月下旬頃に高齢受給者証を郵送します。

また、75歳を迎えて後期高齢者医療保険に移行した方には、高齢受給者証は発行されません（後期高齢者医療被保険者証のみとなります）。

鶴ヶ島市職員募集

問合先 人事課人事担当

市では、平成31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)10人程度
- 一般行政職(土木)2人程度
- 一般行政職(福祉)2人程度

受験資格 市ホームページをご覧ください。

申込受付 8月1日(水)～8月13日(月)

※ 人事課へ持参(土・日曜日除く)または郵送。郵送の場合8月11日(祝)消印有効

第1次試験日 9月16日(日)



採用試験案内、申込書類は市役所人事課、若葉駅前出張所および各市民センターで配布しているほか、市ホームページからダウンロードすることができます。

インクカートリッジの里帰りを応援しよう

問合先 生活環境課環境推進担当



市では、ごみの減量化と資源の再利用に向けた5R(ごみになるものは受け取りを拒否、ごみの発生抑制、再使用、壊れたものを修理して使用、再生利用)の普及啓発活動を積極的に取り組む観点から、プリンターメーカーが主催する「インクカートリッジ里帰りプラン」に参加しています。

市役所内に家庭用インクカートリッジ回収箱を設置していますので、ご家庭に使用済みのインクカートリッジがありましたらお持ちいただき、身近なリサイクルにご協力を願います。

インクカートリッジ回収箱設置場所 市役所1階ロビー

対象メーカー キヤノン、エプソン、ブラザー、デル、ヒューレット・パッカーなど

ヘルプマークを配布しています

問合先 障害者福祉課障害者福祉担当

ヘルプマークは、義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう、作成したマークです。

ヘルプマークを付けている方を見かけたら、優先席の利用、駅などでの声かけ、災害時の避難の支援などの配慮をお願いします。



対象 障害のある方、難病の方、妊娠初期の方など援助や配慮を必要とする方

配布場所 障害者福祉課※郵送不可。希望者は直接窓口へ。

配布数 400個(先着順)

※なくなり次第配布終了

児童扶養手当・ひとり親家庭等医療費助成制度

問合せ先 こども支援課子育て支援担当

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。

児童扶養手当の現況届を提出してください

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しますので、ご注意ください。

なお、該当する方には案内を送付しますので、案内に記載されている必要書類を持参の上、こども支援課窓口にお越しください。

受付期間 8月1日(水)～31日(金)(日曜日を除く)

時間 8時30分～17時15分(土曜日は12時まで)

※8月11日(土)の土曜開庁は、お休みですのでご注意ください。

	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。		
対象児童の年齢	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	平成30年4月分～(平成30年8月支給分)	健康保険対象の医療費の一部を助成 ※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)	
	全部支給		4万2500円
	一部支給		1万30円～4万2490円
	第2子 加算額		全部支給 1万40円加算 一部支給 5020円～1万30円
第3子 以降加算額	全部支給 6020円加算 一部支給 3010円～6010円加算		

ひとり親家庭の自立支援

問合せ先 こども支援課子育て支援担当

自立支援教育訓練給付金
ひとり親家庭の母または父の主体的な職業能力開発の取組みを支援するために、必要と認められた対象講座を受講した場合、受講終了後に受講料の一部を支給します。
※必ず事前に相談が必要です。

対象講座	雇用保険制度の教育訓練給付の指定教育訓練講座 ※厚生労働省のホームページで「厚生労働大臣指定教育訓練講座一覧」をご覧ください
対象	市内在住で次の①から④までの条件を全て満たしているひとり親家庭の方 ①児童扶養手当の受給者または同等の所得水準の方 ②20歳未満の児童を扶養している方 ③過去に自立支援教育訓練給付金を受給していない方 ④受講される講座が仕事に必要な方
支給金額	◆雇用保険制度から一般教育訓練給付の支給を受けることができない方 対象講座の受講料の6割相当額(上限20万円)。ただし、6割相当額が1万2000円を超えていない場合は支給されません。 ◆雇用保険制度から一般教育訓練給付の支給を受けることができる方 対象講座の受講料の6割相当額(上限20万円)から、雇用保険制度から支給される一般教育訓練給付金の額を差し引いた額。ただし、6割相当額が1万2000円を超えていない場合は支給されません。

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、1年以上養成機関で修業する場合支給します。
※必ず事前に相談が必要です。

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31年度に養成機関への入学希望者も含む) ①児童扶養手当の受給者または同等の所得水準の方 ②20歳未満の児童を扶養している方 ③養成機関で1年以上の過程を修業し、資格取得が見込まれる方 ④就業または育児と、修業との両立が困難と認められる方 ⑤過去に高等職業訓練促進給付金を受給していない方
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7万5000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36か月)の給付となります。留年など、養成機関が定めた期間を超える期間については、支給対象となりません。

早期不妊検査費助成事業の一部変更・不育症検査費助成事業

問合せ 保健センター母子保健担当 ☎271・2745

早期不妊検査費助成事業の助成内容が一部変更になり、また、不育症検査費助成事業が新しく始まりました。

各事業とも2万円(1000円未満は切り捨て)を上限として検査費用を助成します。助成はそれぞれ1回までです。

① 拡充となる事業

早期不妊検査費助成事業

不妊検査を受けたご夫婦を対象に、検査費を助成します。

対象

◎ 助成申請時に婚姻しているご夫婦で、夫婦の双方または一方が鶴ヶ島市に住民登録があること

◎ 検査開始時に妻の年齢が43歳未満のご夫婦

◎ 他市町村から同一の不妊検査に対し助成を受けていないこと

◎ 市税に滞納がないこと

② 新規事業

不育症検査費助成事業

夫婦または妻のみが受けた不育症検査(医師が必要と認める不育症のリスク因子の検査)の検査費を助成します。

対象

◎ 2回以上の流産・死産・早期新生児死亡の既往のある方、または医師が不育症と判断した方

◎ 助成申請時に婚姻しているご夫婦で、夫婦の双方または一方が鶴ヶ島市に住民登録があること

◎ 検査開始時に妻の年齢が43歳未満のご夫婦

◎ 他市町村から同一の不妊検査に対し助成を受けていないこと

◎ 市税に滞納がないこと

①②の対象となる検査

◎ 指定医療機関および助成対象医療機関において実施し、医師が必要と認めた一連の検査

◎ 医療保険適用・適用外を問わない

◎ 検査開始日から終了まで1年以内に実施した検査

◎ 平成30年4月1日以降に終了した検査



早期不妊検査費助成事業



不育症検査費助成事業

関東スポーツ推進委員協議会 功労賞表彰

問合せ 生涯学習スポーツ課市民スポーツ担当

交通事故被害者のご家族に援護金を給付します

問合せ 県防犯・交通安全課 ☎048・830・2958

埼玉県交通安全対策協議会では、県内在住の交通遺児等を対象に、援護一時金を給付しています。

※「交通遺児等」とは、18歳以下で、保護者(一方または双方)が交通事故(陸海空すべての交通事故が対象)により、死亡または重い障害を負った方をいいます。

給付対象者

平成29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

給付額

子ども1人につき10万円(1回のみ)

給付時期

平成30年11月または平成31年5月

申請方法

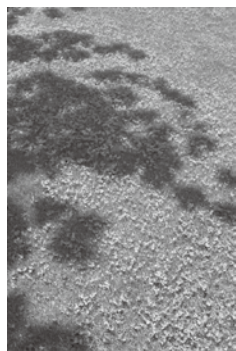
市役所や学校などで配布する申請書にご記入の上、期限までにみずほ信託銀行浦和支店(〒330-0063さいたま市浦和区高砂2-6-18) ☎048・822・0191)まで郵送またはご持参ください。

申請期限

11月給付分は8月31日まで、平成31年5月給付分は平成31年2月28日まで



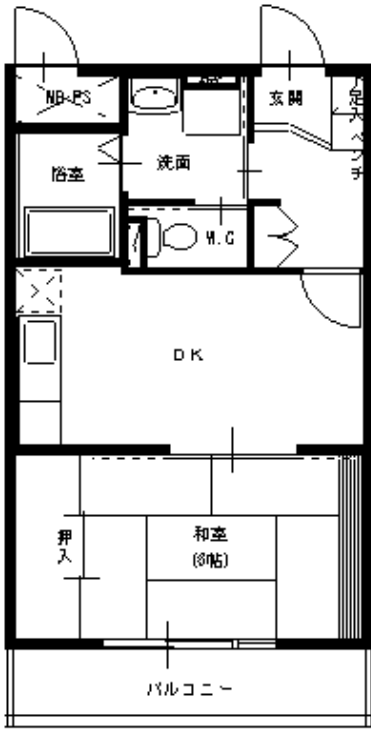
詳細はこちら



推進委員協議会会長から贈られる賞で、島村さんの功績が認められたものです。

市営住宅(新町住宅)入居者募集

問合先 都市計画課開発建築担当(県住宅供給公社川越支所 ☎049・227・6408)



- | | |
|---|--|
| <p>住所
新町三丁目21-14</p> <p>住宅の概要
鉄筋コンクリート造3階建、エレベーター・駐車場有り</p> <p>募集する戸数
1戸(障害者等世帯用住宅1DK) ※定員1〜2人</p> <p>主な入居資格
1 身体障害者手帳の交付を受けているなど、今回の募集資格に該当していること
2 鶴ヶ島市に継続して1年以上住んでいること
3 鶴ヶ島市税の滞納がないこと</p> <p>※その他にも資格条件がありますので、詳細は8月1日(水)から配布する「入居募集案内」で確認してください。</p> | <p>家賃
世帯の収入により決定します。(参考)1DK1万8300円〜3万6000円</p> <p>申込期間
8月1日(水)〜21日(火)(当日消印有効)</p> <p>入居者の選定方法
抽選および資格審査を行った上で決定します。</p> <p>入居予定日
11月1日(木)</p> <p>募集案内の配布
都市計画課、障害者福祉課、各市民センター、若葉駅前出張所</p> <p>申込み
県住宅供給公社川越支所(〒350-1110 川越市市場2218-4 ベルアート301号室)</p> |
|---|--|

全国一斉情報伝達訓練を行います

問合先 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、Ｊアラート・全国一斉情報伝達訓練を行います。

放送日時 8月29日(水)11時頃
放送内容 「(チャイム音)これは、Ｊアラートのテストです。(繰り返し3回)こちらは、防災つるがしまです。(チャイム音)」

※災害時などは訓練を中止する場合があります。

※放送が流れると、防災ラジオからも放送が流れます。

安心、安全な道路利用を～8月は「道路ふれあい月間」～

問合先 道路建設課道路管理担当

私たちが普段何げなく利用している道路は、日常生活に欠かせない大切なものです。近年は、健康志向の高まりにより、ジョギングやウォーキング、自転車愛好者の道路利用が増えています。

市民の皆さんが、道路をより安心、安全に利用できるよう、次の事項を守り、道路の正しい利用を心掛けましょう。

- ・道路上に樹木や草・生け垣などが出ていると、見通しが悪く、道幅を圧迫し、歩行者や車の通行に大変危険です。土地所有者は必要に応じ、枝のせん定・草刈りなどをお願いします。
- ・歩道や路肩に、看板・商品・

自転車・自動車などを置く
と、歩行者の通行や緊急車両(救急車、消防車など)の通行の妨げとなるのでやめましょう。

- ・道路上に乗り上げブロックが置いてあると、歩行者や自転車が転倒し、ケガや事故の原因になりますので、撤去をお願いします。歩道に接した土地の出入口の段差は、市の許可を得て切り下げ工事を行ってください。
- ・道路上にごみ(空き缶・たばこなど)を捨てると、道路環境の悪化につながるだけでなく、通行にも支障を来すのでやめましょう。

一本松・若葉駅西口地区の保留地公売のお知らせ

問合せ先 区画整理課事業担当

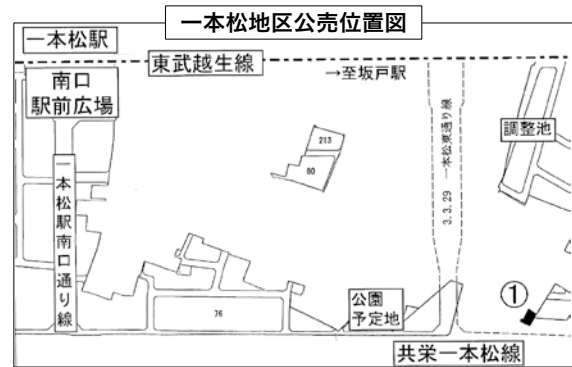
一本松地区 公売価格		
番号	面積 (㎡)	公売価格
①	約100	453万円
若葉駅西口地区 公売価格		
番号	面積 (㎡)	公売価格
①	約101	1434万2千円
②	約152	2447万2千円
③	約110	1452万円
④	約243	3790万8千円
⑤	約135	2038万5千円

注意事項
 抽選参加方法など、詳細は市ホームページまたは区画整理課で配布している「保留地公売案内」をご覧ください。

受付場所
 区画整理課

抽選参加申込み受付期間
 8月15日(水)～10月31日(水)
 8時30分～17時(平日のみ)

坂戸都市計画事業一本松土地区画整理事業地内および若葉駅西口土地区画整理事業地内の宅地(保留地)を抽選で公売します。



農作業中の熱中症にご注意ください

問合せ先 産業振興課農政担当

熱中症とは、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害を引き起こす症状のことです。高温、高湿下での農作業は、熱中症を引き起こしやすいため注意が必要です。

熱中症予防のポイント

通気性の良い服装と帽子の着用

通気性の良い服と帽子で、直射日光を避けましょう。

その他にも、冷却グッズ(濡れタオルや保冷剤をくるんだタオルなど)を活用して、体温低下に努めましょう。

こまめな水分・塩分補給

喉が渇く前に、水分や塩分(塩あめや梅干しなど)をとるようにしましょう。

作業時は無理をせず、木陰などの涼しい場所で適度に休憩を取ることも大切です。作業はなるべく朝夕に集中して行いましょう。

ハウスや畜舎の換気

ハウス内などでの作業時

は、短時間の作業でも側窓や天窓を開放して風通しをよくしましょう。

周りの人にも気配りを

1人作業を極力避け、2人以上での作業を心掛けましょう。1人で作業する場合は、必ず家族に作業場所と帰宅予定時刻を伝えましょう。

※少しでも「おかしい」と思ったら、涼しい場所に避難し、医療機関に相談しましょう。

※自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

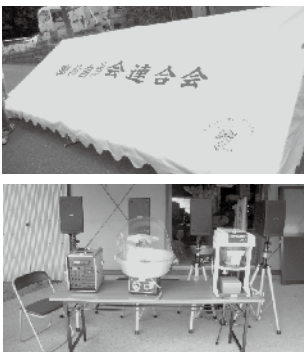
※機械作業を行う際は、タオルが回転部分に巻き込まれないよう、タオルの端を服の中へ入れ込むなどの注意をしましょう。



宝くじ助成金で自治会館に備品を整備

問合せ先 地域活動推進課地域活動推進担当

今年度、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業の助成金をいただき、脚折会館に備品を購入しました。この備品整備によって、より一層充実した自治会活動ができるようになりました。



マイクなど)、会議用テーブル30台、折りたたみ椅子45脚、かき氷機2台、綿菓子機2台

消防団操法大会で操法技術披露！

問合せ先 坂戸・鶴ヶ島消防組合
消防本部庶務課 ☎281・3118

6月24日、石井水処理センターで第19回坂戸・鶴ヶ島消防組合消防操法大会が行われました。この大会は、鶴ヶ島市消防団4隊、坂戸市消防団16隊が出場し、皆さんの生命と財産を守るため、安全・確実・迅速に消火活動が行えるよう訓練を重ね、その成果を競ったものです。

当日、団員たちは数か月に渡って練習してきた成果を發揮しようと、気迫に満ちた技術を披露しました。会場には団員仲間や家族も応援に駆け付け、全力疾走する選手たちに大きな声援を送っていました。

鶴ヶ島市消防団成績
優勝 鶴ヶ島市消防団第二分団
準優勝 鶴ヶ島市消防団第一分団

つるゴン健康川柳コンクールを実施します

問合せ先 保険年金課国民健康保険担当

国保医療費は、高齢化と高度医療の進展などにより、依然として高い状況です。市では医療費適正化の取り組みの一環として、「つるゴン健康川柳コンクール」を実施します。

自身の健康や生活習慣、病院のかかり方などを見直すきっかけとし、市の医療費適正化などの普及啓発活動にご協力いただける作品の応募をお待ちしています。

なお、コンクールでは応募作品の中から6つの賞を決定し、受賞者には副賞として「つるゴンフリース」をプレゼントします。

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）

応募資格 市内在住在勤在学の方

応募期間 8月1日(水)～9月28日(金)(消印有効)

応募方法 応募用紙に必要な事項を記入し、保険年金課国民健康保険担当へ(〒350-2292(住所不要)、☎271-1190、10500120@city.tsurugashi.m.lg.jp)

※応募用紙は、保険年金課、保健センター、各市民センター、図書館、若葉駅前出張所にあります(市ホームページからもダウンロード可)。

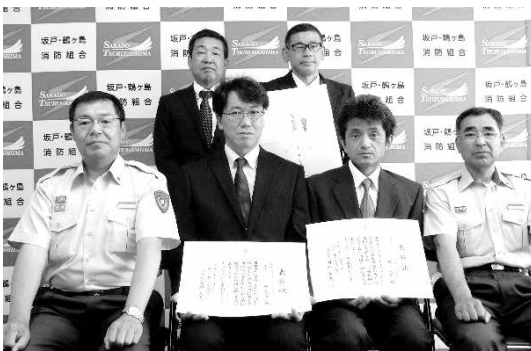
消防協力者表彰式を実施しました

問合せ先 坂戸・鶴ヶ島消防組合
消防本部庶務課 ☎281・3118

6月7日、坂戸・鶴ヶ島消防組合では、4月19日に市内で発生した交通事故において適切で迅速な救助活動を行い、尊い命を救うことに貢献された、(株)ヨコハマタイヤセンター関東鶴ヶ島店、(株)ヨコハマタイヤジャパン埼玉カンパニー鶴ヶ島営業所の2社を「消防協力者」として表彰しました。

ヨコハマタイヤセンターの吉沢よしざわさんは、「目の前であっても同じ行動をとったと思えます。社員一丸となって助けることができて良かった」と話してくれました。

また、ヨコハマタイヤジャ



パンの細井ほそいさんは、「救助活動の一翼を担うことができて良かった。今後も迅速な対応ができるような気構えでいたい」と力強く語っていただきました。

市ホームページへの ご意見・ご要望をお寄せください

皆さんからのご意見やご要望は、今後のホームページ改善に取り入れ、より良いホームページにしていきたいと考えていますので、ご協力をお願いします。アンケートの所要時間は5分程度です。



詳細はこちら

☎ 秘書広報課広報広聴担当

歯の保存液などを寄附いただき ありがとうございました

子どもたちの歯の事故に緊急に対応できるよう、坂戸鶴ヶ島歯科医師会から、歯の保存液と生理食塩液を市内小中学校に1セットずつ寄附していただきました。

☎ 学校教育課学務担当

イベント

第5回定例健康ウォーク 「曼珠沙華ウォーク」

- 日 9月14日(金) 9時30分～12時
- 場 東市民センター(少雨決行)
- 講 鶴ヶ島ウオーキングクラブ
- 内 3～5kmのコースを歩きます。
- 定 40人(申込順)
- 料 無料
- 持 飲み物、タオル、帽子、レジャーシート
- 他 リュックサックなど両手のあく服装でご参加ください。
- 申 8月16日(木)から健康増進課健康増進担当へ

ご存知ですか？建築物の耐震 診断・改修に関する補助制度

県では、昭和56年5月31日以前に建築確認を受けて建築された建築物のうち、診療所や店舗、福祉施設などの多数の人が利用する建物で一定規模以上の建築物に対して、耐震診断、耐震補強設計および耐震改修の費用の一部を補助しています。

☎ 県建築安全課震災対策・構造指導担当 ☎048・830・5527

ご存知ですか？建築物のアス ベスト対策に関する補助制度

県では、民間建築物のアスベスト対策として、アスベスト含有のおそれのある吹付け材の含有調査および吹付けアスベストの除去などの工事に対する費用を補助しています。

☎ 県建築安全課震災対策・構造指導担当 ☎048・830・5525

ご協力ありがとうございました 日本赤十字社会員増強運動

5月を中心に行われた日本赤十字社会員増強運動では、自治会をはじめ、皆さんの温かいご支援とご協力により、319万5660円の活動資金が集まりました。ありがとうございました。この活動資金は、災害救護、安全な血液製剤の安定供給のための事業、看護師の養成、医療施設の整備などに活用されます。

☎ 福祉政策課福祉政策・地域福祉担当

i Information

お知らせ

8月11日の土曜窓口開庁は お休みです

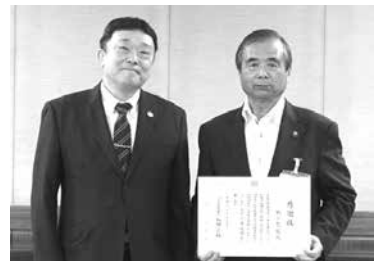
8月11日(土)は祝日のため、市役所の土曜窓口開庁(地域包括支援センターいきいきを含む)はお休みです。

☎ 政策推進課政策担当

今月の納期

- ◆市・県民税第2期
- ◆国民健康保険税第2期
- ◆介護保険料第2期
- ◆後期高齢者医療保険料第2期

川越税務署から感謝状



6月20日、川越税務署長から市へ感謝状が贈呈されました。これは、今年から実施した確定申告のデータ引継ぎによって、還付金振込みの迅速化など、市民サービスの向上に貢献したことが評価されたものです。

☎ 税務課市民税担当

図書館座シネマ

- 日** 8月12日(日) 14時30分～
場 中央図書館
内 平和祈念特集「核戦争後の地球。もし核戦争が起きたら地球はどうなるのか?(1984年NHK放送)」
問 中央図書館☎271・3001

ダンスストレッチ体操教室

- 対** 市内在住在勤の成人女性
日 9月11日・18日・25日の各火曜日10時30分～12時(全3回)
※1回のみ参加可
場 大橋市民センター
講 ダンスストレッチサークル「ドルフィン」
内 音楽に合わせてダンスとストレッチで体を動かします。
定 20人(申込順)
料 無料
持 運動靴、タオル、飲み物
※運動のできる服装
申 問 8月6日(月)から大橋市民センターへ☎286・0005

つるバス・つるワゴンで 出かけよう!

8月26日(日)、市役所特設会場で、ミャンマーの方々と交流できる「鶴ヶ島水かけまつり」を開催します。会場の市役所には、若葉駅からつるバスが、鶴ヶ島駅および坂戸駅からはつるワゴンが運行しています。ぜひご利用ください。
★「こども夏休みフリー乗車券」も販売中!購入した方には、ミャンマーホストタウンシールをもらってプレゼントします。
問 都市計画課交通政策担当

大橋児童館夏祭り

- 対** 2歳～小学生(未就学児は保護者同伴)
日 8月24日(金) 10時～12時(受付9時45分～)
場 大橋市民センター集会室
内 お祭り気分!縁日ごっこを楽しもう。
定 幼児30人、小学生50人(申込順)
料 300円
持 タオル、飲み物、景品を入れる袋
申 問 8月4日(土)9時30分から23日(木)までに参加費を添えて大橋児童館へ☎286・0007

きみかわ 君川みち子 ひとり語りの会 ～山形弁の昔語り～

- 対** 大人
日 9月12日(水) 10時30分～12時
場 中央図書館視聴覚室
講 君川みち子さん
内 ほっこりとした山形弁での昔語りをを行います。
定 50人(申込順)
料 無料
申 問 8月10日(金)から中央図書館へ☎271・3001

子ども図書館座シネマ

- 対** 小学生低学年以上
日 ①8月11日(祝) 10時30分～
②8月25日(土) 14時30分～
場 中央図書館
内 ①平和祈念特集「マヤの一生(戦争の犠牲となって死んだ犬の物語)」(30分) ②「忍たま乱太郎」(45分)
問 中央図書館☎271・3001



第5回健康吹き矢市民大会

- 対** 市内在住在勤在学および市内のクラブに在籍する小学4年生以上の方
日 9月29日(土) 10時～12時(受付9時30分～)
場 鶴ヶ島第一小学校
定 50人(申込順、当日申込不可)
料 500円
持 上履き、吹き矢用具、水筒など ※運動のできる服装
他 日本スポーツ吹矢協会競技規則を準用し、距離7mで行います。※1位から3位まで表彰、全員に参加賞あり。
申 問 9月3日(月)から14日(金)までに申込用紙(生涯学習スポーツ課窓口で配布)に参加費を添えて生涯学習スポーツ課市民スポーツ担当へ

夏休み手作りランチ

- 対** 小学生
日 8月25日(土) 9時30分～13時30分
場 大橋児童館
講 にいづる新鶴ダンチュウクラブ
内 冷やし中華とデザートを作ります。みんなで楽しく食べましょう。
定 10人(申込順)
料 400円
持 飲み物、エプロン、三角巾、タオル
申 問 8月8日(水)9時30分から19日(日)までに参加費を添えて大橋児童館へ☎286・0007

健康寿命について考える 女性セミナー

- 対** 市内在住の60歳以上の女性
日 9月13日(木) 14時～16時
場 市民活動推進センター(ワカバウォーク1階)
講 市保健センター歯科衛生士
内 ①講演「きれいは口元から」
 ②ほうれい線解消エクササイズ、
 そしゃく力判定など
定 30人(申込順)
料 無料
申 8月3日(金) からシルバー人材センターへ☎285・8172



中央図書館休館日

- 8月6日、13日、20日、27日の各
 月曜日
問 中央図書館☎271・3001

市民センター臨時休館日

各市民センターは、施設の設備点検のため、下記のとおり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。

日時	場所・問合先
8月10日(金) 9時～18時	東市民センター ☎286・3357
8月13日(月) 9時～12時	北市民センター ☎287・0251
8月14日(火) 9時～18時	南市民センター ☎287・0235
8月15日(水) 9時～10時	富士見市民センター ☎287・1661
9月10日(月) 9時～17時	大橋市民センター ☎286・0005
9月18日(火) 9時～18時	西市民センター ☎286・7899

ウォーキングライフサポート講座

- 5か月間のウォーキングチャレンジをサポートする講座です。期間中3回のウォーキングレクチャーと個別相談会であなたのウォーキングの疑問を解決します。
対 市内在住在勤の18歳以上で、県コバトン健康マイレージ事業に参加中、または参加できる方
日 9月22日(土)10時～12時 ※全3回。残り2回の日程は、参加決定後にお知らせします。
場 東洋大学川越キャンパス体育館ほか
講 小河繁彦さん(東洋大学理工学部生体医工学科教授)ほか
内 歩き方の実技指導、簡易測定、個別相談
定 30人(申込順) ※定員を超えた場合、平成29年度血管若返りチャレンジ講座受講者をご遠慮いただく場合があります。
料 無料
持 筆記具、飲み物、タオル、帽子 ※運動のできる服装
申 問 8月16日(木) から健康増進課健康増進担当へ

ビューティーアップ講座

- 日** 8月30日(木) 10時～11時30分
場 西市民センター
講 理学療法士
内 肩こり・腰痛の予防、美しい姿勢についての実技と講話
定 40人(申込順)
料 無料
持 飲み物、タオル ※運動のできる服装
申 問 8月6日(月)から保健センターへ☎271・2745

つるがしまどこでもまちライブラリー

- 日** 8月12日(日) 14時～17時
場 市役所ロビーおよび議会図書室
内 懐かしい映画を見ながら気軽におしゃべりしませんか。認知症サポーター養成講座や朗読会も行います(申込不要)。
問 生涯学習スポーツ課社会教育担当

「下水道の日」イベントを開催します

- 日** 9月9日(日) 9時～16時
場 石井水処理センター(坂戸市石井1336-1)
内 「下水道の日」にちなみ、下水道の仕組みなどを楽しく学べるイベントを開催。お仕事体験、ワークショップなど。還元くん(下水汚泥からできた肥料)の販売予約(受取は別日)もあり。
 ※詳しくは組合ホームページをご覧ください。
問 坂戸、鶴ヶ島下水道組合☎283・1101



高齢者福祉人権講演会

- 対** 原則として高齢者
日 9月1日(土) 13時30分～15時
場 南市民センター
講 小川越史さん(鶴ヶ島在宅医療診療所医師)
内 知っていますか?在宅医療～自分らしくを支える医療～
定 100人(申込不要)
問 南市民センター☎287・0235

広島市平和記念式典 児童派遣事業参加報告会



市では、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の6年生の代表8人を派遣する「広島市平和記念式典児童派遣事業」を実施しています。式典に参列した児童が得た体験や学んだこと、平和への思いを作文にして発表することで、広く市民の方に平和の尊さを伝えるため、参加報告会を開催します。

日 8月25日(土) 10時～

場 南市民センター

問 総務人権推進課人権推進担当

秋作栽培講習会



対 全日程参加できる方

日 8月18日、9月1日・15日・29日、10月13日・27日、11月10日・24日、12月8日・22日の各土曜日9時30分～12時

場 農業交流センター体験農園

定 10人(抽選) ※未受講者優先

料 2000円(種苗代など)

内 秋野菜(大根・白菜・ブロッコリー・チンゲン菜)の種まきから収穫までの過程を学びます。

他 天候や野菜の生育状況により日程が変更になる場合あり。

申 ハガキ(1人1通)に住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、8月10日(金)(必着)までに農業交流センター(〒350-2223大字高倉534-3)「秋作栽培講習会」係へ

問 農業交流センター ☎279・3335

防犯サポーターになろう!

県では、ランニングやウォーキングなど屋外での運動習慣のある方を対象に「防犯サポーター」事業を開始。

◆防犯サポーターとは

いつものランニングやウォーキングの際、「防犯ウエストバッグ(無償・自宅に郵送)」を身に着け、スマートフォンを携帯し、不審者などを見かけた場合は通報します。いつもの運動習慣に防犯パトロールをプラスした活動です。

対 県内在住の18歳以上の方

要件 ①週1回以上、ランニングや

ウォーキング、犬の散歩などをしながら、地域の見守り活動を中心とした防犯パトロールができること ②県スマートフォンアプリ「ポケットブックまいたま」を使用できること ③3か月に1回の活動報告ができること(アプリ使用)

申 8月31日(金)までに県アプリ「ポケットブックまいたま」をダウンロードし、安心・安全タブ内の防犯サポーターページより、申込フォームに必要事項を記入

問 県防犯・交通安全課防犯・犯罪被害者支援担当 ☎048・830・2940

案内

幸せ健康講座

日 10月6日(土) 13時30分～15時

場 市役所5階会議室

講 川野太郎さん(川野医院院長)

内 講演会「痛くもかゆくもない病気 脂質異常症～放っておいても大丈夫?～」

定 100人(申込順)

料 無料

持 筆記具

申問 8月6日(月)から保健センターへ ☎271・2745 ☎271・2747

手話講習会入門

対 市内在住在勤の16歳以上の手話初心者

日 9月5日～平成31年2月20日の毎週水曜日19時～21時(全23回)

場 市役所

定 20人(申込順) ※受講歴のある方は、お断りする場合があります。

料 3240円(教材費)

申問 8月20日(月)までに社会福祉協議会へ ☎271・6278

DV被害母子の心のケアのために 心理教育プログラム「びーらぶ」

対 DV被害から逃れた後の母親とその子ども

日 9月または12月から

内 DV(暴力)についての情報提供とその対処スキルを学ぶ

問 県男女共同参画課 ☎048・830・2925

大学の開放授業講座受講生募集

- 対** 県内在住の55歳以上の方
日 おおむね9月～翌年2月
場 県内20大学、都内1大学
内 経済政策、政治学、社会福祉、語学など
料 各科目1万円程度
申 県ホームページで募集案内を確認の上、8月1日(水)から各大学へ
問 県高齢者福祉課 ☎048・830・3263

リサイクル本を募集します

- 期** 8月14日(火)～9月27日(木)
内 「図書館まつり 本のリサイクル市」に向け、寄贈本を募集します。期間中に寄贈いただいた方には、リサイクル市で使える「本1冊無料券」をお渡しします。中央図書館、各分室へ直接ご持参ください。
問 中央図書館 ☎271・3001

新デザインのカラーマンホールふたを作成しました

坂戸、鶴ヶ島下水道組合では、カラーマンホールふたを鶴ヶ島のイメージキャラクター「つるゴン」と坂戸市のイメージキャラクター「さかろん」をモチーフに作成しました。また、新デザインのマンホールカードを作成しましたので希望者に1人1枚無料で配布します(なくなり次第終了)。

配布開始 8月11日(祝)9時～

配布場所 石井水処理センター

配布時間 9時～17時

※マンホールカードは、下水道事業のPRの一環として下水道広報プラットフォームと全国の各自治体が共同で制作した、コレクションカードです。

※詳しくは組合ホームページをご覧ください。

問 坂戸、鶴ヶ島下水道組合 ☎283・1101



ミャンマーの子どもたちへ文具を贈ろう

ミャンマーでは、現在も、勉強に必要な文具が不足しています。ご家庭で不要になった文具はありますか？送料の募金もあわせて行っています。ぜひ、ご協力をお願いします。

期 12月14日(金)まで
募集する文具 鉛筆(半分以上の長さのあるもの)、シャーペン、ボールペン(書けるもの)、ノート、消しゴム、定規 ※送付の都合上、上記の文具に限ります。また毎年、使用できない文具も寄せられます。子どもたちのため、なるべく状態のよいものをお願いします。

収集場所 地域活動推進課、市民活動推進センター、各市民センター

問 市国際交流協会事務局(地域活動推進課内)

ネットのトラブルから子どもを守るために



- 日** 9月1日(土)9時45分～12時
場 富士見市民センター
講 吉岡良平さん((一財)草の根サイバーセキュリティ運動全国連絡会)
内 富士見中学校・栄小学校のPTAと共催の人権教育講座
定 10人(申込順)
料 無料
申 問 富士見市民センターへ ☎287・1661

介護の仕事 研修から就職までをサポート

県高齢者福祉課が(株)シグマスタッフに委託し、実施している事業です。介護の仕事に興味がある方は、ぜひ活用してください。

(1)介護職員雇用推進事業

介護の仕事の経験がない方に、介護職員初任者研修の受講から県内事業所への就職までを支援

(2)介護の仕事体験事業

介護の仕事に興味がある非正規雇用者などに、介護の仕事を体験し理解を深めてもらうことを支援

(3)潜在介護職員復職支援事業

結婚や出産などにより離職した介護有資格者(潜在介護職員)などに、復職前研修の受講から県内事業所への復職までを支援

(4)高齢者等介護職就労支援事業

介護の仕事の経験がない原則60歳以上の方(介護未経験高齢者)に、研修の受講から県内事業所への就職までを支援

申 問 (株)シグマスタッフ大宮支店へ ☎048・782・5173

彩の国埼玉環境大賞の候補者募集

環境保全の意識醸成と行動促進のため、他の模範となる優れた取り組みを行う個人、県民団体、事業者を県知事が表彰します。

☑ 県内で活動する団体、事業者、個人(自薦、他薦不問) ※詳しくは、県ホームページをご覧ください。

☎ 10月5日(金)までに県環境政策課 ☎048・830・3019へ



第15回サマーフェスティバルもろやま

☎ 8月25日(土)16時～21時(小雨決行) ※荒天の場合は26日(日)
 場 毛呂山総合公園(毛呂山町大字大谷木443)

☎ ①民踊・よさこいまつり16時～
 ②花火大会19時～

☎ 臨時バスの運行なし。会場および周辺に駐車場なし。

☎ サマーフェスティバル実行委員会事務局(毛呂山町商工会内) ☎294・1545

県立日高特別支援学校 学校体験

☑ 同校に入学・転学を考えている新小学1年生または学齢児童生徒(就学前は、年長児のみ)

☎ 10月26日(金)10時～13時(受付9時40分～)

☎ 学校体験説明、授業参観・校内見学、体験授業、個別相談、給食見学

場 同校(日高市高富59-1)

☎ 9月3日(月)までに通学区内の教育委員会へ

☎ 同校 ☎042・985・4391

県立毛呂山特別支援学校 学校公開

☑ 同校に入学・転学を考えている児童、生徒、保護者、幼稚園・保育園関係者、同校の教育に関心のある方、学校教育関係者など

☎ 9月26日(水)9時30分～12時

☎ 学校概要説明、授業見学、学校見学、懇談、質疑応答

場 同校(毛呂山町川角1024-1)

☎ 同校 ☎294・7200

お気軽にご相談ください!

～高齢者に関する相談は、お近くの地域包括支援センターへ～

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活を続けられるように支援する総合相談機関です。

お困りのことや聞いてみたいことがあれば、お住まいの地区を担当する地域包括支援センターにご相談ください。担当のセンターが不明な場合は、お問い合わせください。

センター名	住所・電話番号・FAX
かんえつ(西部地区を担当)	脚折145-1 関越病院南館1階 ☎285・7877 FAX285・7866
いちばんぼし(北部地区を担当)	藤金871-3 つるがしま中央交流センター内 ☎279・0777 FAX279・0778
ぺんぎん(東部地区を担当)	上広谷5-1 プラザイン上広谷1階 ☎271・5123 FAX271・5125
いきいき(南部地区を担当)	三ツ木16-1 市役所1階 ☎271・1111 FAX271・1190

受付時間 月～土曜日(祝日を除く)8時30分～17時15分(ぺんぎんのみ17時30分)

☎ 高齢者福祉課地域包括ケア推進担当

案内

優良運転者を表彰します

西入間警察署および西入間交通安全協会では、平成30年度優良運転者の表彰を行います。

☑ 西入間交通安全協会会員で、過去5年以上無事故・無違反で、他の運転者の模範となる方

☎ 運転免許証、印鑑、無事故・無違反証明書代630円

☎ 9月14日(金)までに西入間交通安全協会(西入間警察署内1階)へ ☎

289・0202



排水設備工事責任技術者 共通試験が行われます

☎ 11月25日(日)

場 埼玉工業大学(深谷市普濟寺1690)

☎ 9月28日(金)までに郵送 ※郵送先など、詳細は同組合業務課で配付している受験案内または同組合ホームページをご覧ください。

☎ 坂戸、鶴ヶ島下水道組合業務課 ☎288・3361

第12回 埼玉保己一賞の候補者募集

県では、埼玉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12回埼玉保己一賞」の候補者を募集しています。

☎ 候補者調書および推薦書に必要な事項を記入の上、8月31日(金)(消印有効)までに県障害者福祉推進課「埼玉保己一賞係」(〒330-9301さいたま市浦和区高砂3-15-1)へ。 ※提出書類は、県ホームページからダウンロードできます。

☎ 県障害者福祉推進課 ☎048・830・3309 FAX048・830・4789

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

※8月11日(土)は祝日のため、土曜窓口開庁はお休みです。

人口と世帯数(7月1日現在)

人口 7万 231人 (前月比+5)

世帯数 3万1031世帯(+49)

男 3万4913人 (+15)

女 3万5318人 (-10)

今月の表紙



「ちょ～気持ちいい～」

例年よりも早い梅雨明けとなり、富士見保育所では、6月からプール遊びが始まりました。力の限りのパタ足で思いっきり水をかけ合う子どもたち。大人だって水遊びしたいぞ!と思った皆さん、8月26日の「鶴ヶ島水かけまつり」にぜひ、お越しください。

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)

8日(水)10時～13時※9月の受付は9日から▷女性センター☎287・4755

◆女性相談・DV相談(要予約)

1日(水)、10日(金)、18日(土)、20日(月)、29日(水)、9月3日(月)10時～15時▷直通ダイヤル☎298・7716

◆教育相談

月～金曜日9時～16時30分(電話相談可)▷教育センター☎286・8993

◆消費生活相談

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

◆消費生活弁護士相談(要予約)

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

◆弁護士による法律相談(要予約)

(金銭・離婚・家族)

7日(火)(受付中)、24日(金)(10日から受付)、9月4日(火)(21日から受付)13時～16時/市役所5階▷地域活動推進課

◆司法書士による法律相談(要予約)

(相続・贈与)

9日(木)(受付中)、9月13日(木)(30日から受付)9時～12時/市役所3階▷地域活動推進課

◆行政書士による法律相談

(相続・贈与)

9日(木)、23日(木)13時～16時/市役所3階▷地域活動推進課

◆行政相談

24日(金)13時～16時/市役所5階▷地域活動推進課

◆人権相談

17日(金)13時～16時/市役所3階▷総務人権推進課

◆不動産相談(予約優先)

7日(火)(受付中)、9月4日(火)(21日から受付)13時～16時/市役所5階▷地域活動推進課

◆税務相談

7日(火)、9月4日(火)13時～16時/市役所5階▷税務課

● 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

● 8月の ●
眼科在宅当番医 ●

にし眼科クリニック

診察日時 8月12日(日)9時～17時
富士見1-2-1-2F

☎271・2424

※休憩時間は要確認

● 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、受診に迷うときは下記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

日頃の生活の積み重ねが未来の自分の健康につながっています。
いつまでも元気で過ごせるよう、今から!できることから始めましょう。

問合せ 健康増進課健康増進担当



ぐっすり眠りストレスをためない

睡眠には、心身の疲労を回復させる働きがあります。睡眠が不足すると、イライラしたり、疲れやすくなったりするばかりか、高血圧や糖尿病、動脈硬化など生活習慣病のリスクにもつながります。

■良質な睡眠をとるポイント

- 適度な運動
- 自分にあったストレス解消法を見つける
- 寝室の温度・湿度の調整、照明の明るさ調節
- 就寝前の飲酒、喫煙、インターネットなどを控える



きっぱりとタバコはやめる

タバコの煙には、多くの化学物質が含まれており、肺がんや心疾患、脳血管疾患などの原因となります。また、たばこの煙を吸ってしまう受動喫煙により、吸わない人の健康にも悪影響が。喫煙者はその害を認識し、家庭や職場などで周囲の人へ受動喫煙をさせないように配慮しましょう。

■自分の意思だけで禁煙するのが難しい場合、禁煙外来などに相談するのもひとつの方法です。



過度の飲酒を慎む

過度の飲酒は、肝機能障害や循環器疾患、糖尿病など生活習慣病の要因となります。また、長期間にわたる多量飲酒は、アルコール依存による暴力、虐待、自殺をはじめ、飲酒運転による交通事故など社会的な問題の引き金になることも。適度な飲酒を心がけましょう。

■適正飲酒の10か条(アルコール健康医学協会)

- 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- 4 つくろうよ 週に2日は休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 6 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に危険です
- 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10 肝臓など 定期検査を忘れずに

■1日の適量(アルコール量20g以内が目安)

ビール：500ml 日本酒：1合180ml

ワイン：グラス2杯200ml 焼酎：100ml

今日、何杯飲みましたか？



健康応援団 163

暑さ真っ盛りのこの頃、テレビではあいさつ代わりに「水分をとりましょう」と言っています。熱中症予防に細かな水分補給が大切なことは常識となりましたが、1日にどのくらい、何を飲めばいいのか、もう一度復習しましょう。

普段の生活で大人が1日に必要な水分は、2.5ℓ。食事に含まれる水分や体で作られる水の量は1.3ℓなので、飲み水は少なくとも1.2ℓ必要です。今日は水を何杯飲みましたか。飲んでいづもりでも、十分とれていないかもしれません。

寝る前、起床時、スポーツ中やその前後、入浴の前後、飲酒後に水分をとりましょう。

では、何を飲めばよいのでしょうか。基本は水かお茶でOKです。汗をたくさんかいたときは、電解質を補うために市販の経口補水液(※下記参照)を飲むとよいでしょう。スポーツドリンクやジュースは糖分が多く、飲み過ぎると食欲が落ちて夏バテの原因になるので注意が必要です。アルコールは利尿作用があり、水分補給にはなりません。念のため!

【自家製経口補水液の作り方】

水 500ml、砂糖 20g(大さじ2杯)、塩 1.5g(小さじ1/4杯)、好みでレモン汁(小さじ2杯)、以上をよく混ぜる。

※作ったその日に飲みましょう

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 塩澤和子

危険! 肉の「生・半生」

生の食材の多くには、病原体が付着しています。特に生肉には、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157などの食中毒細菌が付着していることがあり、肉を「生」や「加熱不十分(半生)」の状態で食べることは、最悪の場合、死に至る危険な行為です。「新鮮だから安全」、「禁止されていないから安全」、「肉の生食はおいしそう」はすべて間違いです。食材は中心部まで十分に加熱してから食べましょう。



☎ 坂戸保健所 ☎283・7815

予防接種実施医療機関の変更

【8月1日から追加】

Ai clinic (アイクリニック)

坂戸市緑町4-1 ☎277・5225

実施する予防接種/高齢者肺炎球菌

※要予約

【7月31日で終了】

山岡内科・小児科 上広谷412-28

※8月から定期予防接種は受けられません





市内を中心に活動するサークル・団体を紹介します。あなたの地域デビューのきっかけにしませんか。



どよう 陶芸サークル「土窯会」

設立23年が経ちましたが、なかなか腕は上達せず、素人の集りです。お気軽にお顔を出してください。

活動日 毎週土曜日
9時～16時
活動場所 陶芸工房
(東市民センター敷地内)
問合せ先 田原 ☎285・0360



バレーボールサークル 「Mt.Fuji」

藤中学校男子バレーボール部のOBが中心となって立ち上げたチームです。20代から40代の男女が、毎週みんなでワイワイ楽しくからだを動かしています。バレーボールを楽しみたい方、ぜひ見学にいらっしやいませんか。

活動日 毎週火曜日
19時30分～21時30分
活動場所 藤中学校体育館
問合せ先 直接活動場所へ

ふれあい 掲示板

参加してみませんか

第72回市民卓球大会(シングルス)

対 市内在住在勤の方
日 9月2日(日) 13時～17時
受付13時～13時20分
場 海洋センター
料 500円 ※申込不要
問 近藤 ☎286・7659

秋季鶴ヶ島市市民テニス大会

対 市内在住在勤在学の方またはテニス協会会員
日 9月2日(日) 8時30分各大会会場集合 ※予備日9月9日(日)
場 男子/市民テニスコート
女子/富士見テニスコート
料 2000円/組(当日徴収)
他 種目/一般男女ダブルス、ベテラン男子ダブルス(45歳以上合計120歳以上)
申 8月23日(木)までに往復はがきで参加種目、ペア名、年齢、住所、電話番号、メールアドレスを記入の上、郵送(〒350-2215南町1-23-1高橋あて)
問 高橋 ☎287・1848



出かけてみませんか

第24回秋の歌声サロン「風輪」

日 9月8日(土) 13時30分～16時
※開場13時～
場 富士見市民センター
内 ピアノ伴奏で皆で歌おう
料 前売り500円、当日600円(夫婦割引有) ※できる限り予約を
申 田中 ☎090・7837・9716
川越女子高等学校紫苑祭
日 9月8日(土) 11時～16時
9日(日) 9時30分～16時
場 同校
内 文化祭
問 紫苑祭実行委員会 ☎222・3511

省略記号一覧(以降のページも同様)

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

フォークダンス初心者講習会

対 市内在住 ※無料
日 9月18日(火)、25日(火)
13時30分～15時

場 東市民センター
申 大倉 ☎285・4926

第27回鶴ヶ島市市民グラウンド・ゴルフ大会

対 市内在住の成人男女
日 9月14日(金) 8時～15時
予備日9月25日(火)

場 運動公園

料 500円

申 8月30日(木) 13時～15時に各市民センターの申込用紙に記入し、参加費を添えて海洋センターへ
問 大島 ☎090・2315・3923

東洋大学第9回こもれび祭フリーマーケット出店者募集

対 20歳以上(営利目的不可)
日 11月3日(祝)、4日(日)
10時～16時

場 同大学川越キャンパス

定 各日44区画(1組2区画まで)
※抽選 **料** 無料

申 8月18日(土)、19日(日) 11時～14時に、こもれび祭常任委員会へ ☎234・2508

仲間になりませんか

西部卓球クラブ

対 高校生以上
日 毎週土曜日19時30分～21時30分

場 新町小学校

問 八桁 ☎090・5417・9816

男の料理サークル

対 男性
日 第4土曜日9時～13時

場 女性センター

問 佐藤 ☎070・5542・0475

かろやか太極拳クラブ

日 毎週木曜日(月4回) 13時～15時

場 北市民センター

問 岡村 ☎286・3293

ナニピカケ(フラダンス)

対 成人男女

日 月2回月曜日14時～15時30分

場 松ヶ丘自治会集会所

問 田村 ☎090・4008・7603

10月号の原稿締切は、8月22日(水)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。

Photo News



たくさん採れたよ

青空が広がった6月14日、農業交流センター近くの畑「つるほのうん」で芋掘りがありました。大きくなった葉っぱを引っ張って、たくさん採れるジャガイモにみんな大喜び。お土産もどっさり、みんなで分けて美味しくいただきました。



伝統の継承

7月8日に「脚折雨乞」を行うための「竹細工講習会」が開かれました。地道で細かな作業ですが、このような技術の伝承があってこそ、長きに渡り受け継がれた伝統行事。日の目を見るのは4年に一度ですが、大切な工程です(P2参照)。

地域で子育て

7月17日、つるがしま交流センター(くれよん)で行われた「親子ふれあい広場」。地域の皆さんが世代を超えて交流できる新しいスポットです。子育て中のパパママ!気軽に遊びに来てください。(毎月第1・3火曜日10時~14時実施)





楽しく脳活！

7月17日、はつらつ元気わくわくクラブが老人福祉センター「逆木荘」で開催されました。この教室は、意欲の向上や脳活性化プログラムを10回にわたり実施。ルールを覚えるのは大変ですが、面白さにはまり、参加者からは笑みがこぼれました。

水場で涼しく

7月18日、運動公園内にある親水広場での一場面。体の芯まで暑くなる日が続くこの夏。こんなときは水場で遊ぶのが一番。岩場から水の流れ出るさまや透き通った水が涼しさを演出してくれます。パシャパシャッ、気持ちがいいね！



この瞬間を全力で

6月23日に鶴ヶ島清風高等学校で文化祭「清風祭」が開催されました。校舎では各クラスの出し物や部活動の発表会、体育館では吹奏楽部・和太鼓部・有志(バンド、ダンス)のステージなどがあり、多くの来校者で賑わいました。





夢の舞台へ

埼玉県ジュニアゴルフ選手権を連覇し、ゴルフ強豪校のエースとして活躍する兄。その兄の背中を追い、関東大会、全国大会出場を目指す弟。ゴルフに情熱を注ぎ、「夢の舞台」を目指して、日々、練習に打ち込むアスリート兄弟がいます。



くりはら ゆう 栗原 悠宇さん(写真右)

埼玉県高等学校2年生/ゴルフ部所属、
関東ゴルフ連盟指定強化選手

くりはら はると 栗原 遥大さん(写真左)

藤中学校1年生



きっかけは…父

「うまくなれば、お父さんとの時間が増える。ゴルフをやろう」。悠宇さんが決意したのは、小学2年生でした。試合には4年生から出場。「成績は下から数えた方が早いぐらいの順位。悔しくて、毎日、練習するようになった」という悠宇さん。6年生で県ジュニアゴルフ選手権優勝、中学では、2年連続で世界ジュニア、日本ジュニアに出場。「自信が付き、さらにゴルフに夢中になった」と振り返りました。

完璧を目指して…努力

昨年、高校に進学すると、ゴルフと向き合う時間が増え、トレーニングにもすっかり取り組んだことで、体も技術も成長。高校初の公式戦では、多くの年上の強豪を抑え、好スコアで優勝しました。その後、「何もかもうまくいかなかった」と突如不調となり、予選を通過できないことも。しかし、練習に励み、見事に乗り越え、今年6月の県ジュニアゴルフ選手権では、目標の「連覇」を達成。「でも、目指すスウィングはまだまだ。完璧を目指して努力している」と、向上心は尽きません。

兄の背中を追いかける…弟

悠宇さんには、4歳違いの弟・遥大さんがいます。「兄のゴルフ

に打ち込む姿を見て、自分も始めた」という遥大さん。得意なクラブは、兄と同じドライバー。「距離は出ないが曲がらない」ところが強みだと言います。現在は、関東大会、全国大会への出場を目指しています。

家族への思い…感謝

「今の自分があるのは、両親と祖父母のおかげ。感謝の気持ちを忘れずにいたい」と悠宇さん。また、遥大さんは「プロになって恩返しをしたい」と話してくれました。二人からは両親、祖父母への強い感謝の思いが伝わってきます。

鶴ヶ島から世界へ…

二人には大きな目標があります。「みんなから愛され、世界で活躍できるプロゴルファーになりたい」という悠宇さん。「プロゴルファーになって世界4大会を制覇したい」という遥大さん。目指しているのは高く険しい山の頂き。しかし、二人の視線の先には、はつきりと「夢の舞台」が見えています。羽ばたけ！鶴ヶ島から、世界へ…。



編集後記

2020年の東京オリンピック・パラリンピックでミャンマーのホストタウンとなった鶴ヶ島市(P2-3参照)。この機会にミャンマー語を覚えて、ミャンマーの方々とはふれ合い、2020年の本番では、ミャンマーの選手を応援しましょう。オリンピックを通して、スポーツの枠を超えた交流を♪まずは、8月26日の「鶴ヶ島水かけまつり」から！ご意見・ご感想は秘書広報課広報広聴担当へ ☎ 10200001@city.tsurugashima.lg.jp



笑顔の天使

“お空の下で♪”

きのしたゆうき
木下結稀ちゃん
(3歳1か月)

応募はこちら

