

PUBLIC RELATIONS

Tsurugashima

広報つるがしま



特集

学校応援団に参加してみませんか

子育て情報 ▶ P10-11

「地域の宝」である子どもたちの未来のために
学校は、地域の皆さんの力を必要としています

学校応援団に参加してみませんか

問合せ先 市内小中学校、学校教育課指導担当



学校応援団とは

学校での学習活動、安心・安全の確保、環境整備など、保護者や地域住民が学校の教育活動を支援するボランティア組織です。

学校応援団の活動を通じて、子どもたちは、様々な方に支えられていることを意識するとともに、地域の学校であるという意識が高まっています。

皆さんの知識や経験などにより、学校、家庭、地域社会が一体となって子どもたちの育成に取り組んでいます。

平成29年度は、小学校8校で806人、中学校5校で166人

の方が学校応援団に登録していただいています。

活動内容は

学習活動への支援

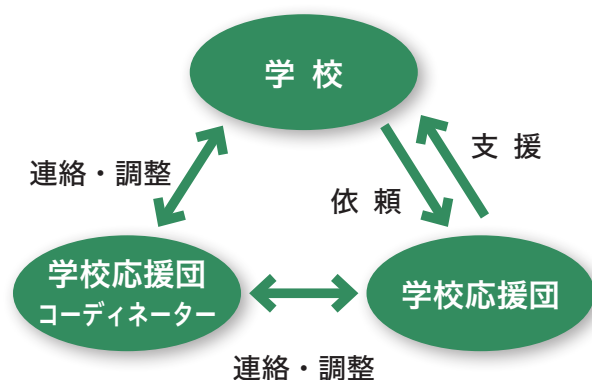
国語、算数の学習支援、ミシンや調理実習の実技を伴う学習支援など

安心・安全確保への支援

登下校時における通学路の見守りや、校外学習の際の安全確保のための支援など

環境整備への支援

花壇の整備、校庭などの除草、塗装、修繕の支援など



INTERVIEW



新町小学校 学校応援団
コーディネーター
たかはし ゆういち
高橋 裕一さん

応援団として大切にしていること

応援団には様々な支援があります
が、私はコーディネーターとして先
生方と事前に多くの打ち合わせを行
っています。応援団が前に出すぎて
もいけませんし、これはとても大切
にしています。

内容によっては、事後の反省会も
行っています。問題や課題となった
点を、次に生かしていくため、よく
話し合いをしています。

先生方が授業がやりにくかったら
困る訳ですから、応援団に来てもら
って困ったということが無いよう
にしないといけません。先生方が児童
生徒と関わりやすい、授業をしやす
いように応援団としてできることを
やっています。

応援団の皆さんの力

応援団の皆さんの協力によって、
子どもたちの安心につながり、勉強
や運動に集中できる環境がより整っ
てきているのではないのでしょうか。

メンバーの年代は幅広く、年配の
方も大勢いらっしゃいます。また、
保護者の方や自治会の方も多くいら
っしゃいます。

応援団の喜び

実際に子どもたちを支援すること
により、応援団の皆さんが子どもた
ちから『ありがとうございました』
と声を掛けられたときはとても喜ん
でいますし、私もとても嬉しいです。

また、応援団同士の横のつながり、
色々なお付き合いがあって、皆さん
の喜びや楽しみがさらに広がってい
けばいいなと思います。

応援団は、時間の余裕があれば、ど
なたでも参加できます。少しの時間
でも大丈夫です。ぜひ皆さんの力を貸し
てください。お待ちしております。



その他の支援

読み聞かせの支援、運動部の外
部コーチとしての実技指導、学校
行事の支援など

皆さんの声

『子どもたちの元気な姿が見ら
れることや、気軽に挨拶を交わす
ことで、子どもたちから元気をも
らっています』

『時々の参加でほんの少しのお
手伝いしかできませんが、活動を
通して、子どもたちの喜ぶ姿を見
ると、これからも続けていければ
と思います』など

参加するには

学校応援団ボランティアに資格
要件はありません。

ボランティアの内容は、たくさ
んありますので、『いつでもど
こでも だれでも 楽しく』参加
できます。

皆さんの支援が子どもたちの笑
顔につながります。興味のある方
は近くの学校または学校教育課へ
お電話いただくか、直接お越し
ください。

学校応援団の申込先

申込先	電話番号
鶴ヶ島第一小学校	286・0214
鶴ヶ島第二小学校	285・1878
新町小学校	285・6598
杉下小学校	286・9536
長久保小学校	286・2161
栄小学校	286・2158
藤小学校	285・6220
南小学校	286・0991
鶴ヶ島中学校	286・0234
藤中学校	286・9573
富士見中学校	285・9816
西中学校	286・1481
南中学校	286・1491
学校教育課指導担当	271・1111



防災訓練で

「いざ」に備えましょう

市と地域住民や関係機関が連携し、災害時に適切に対応するため、第32回鶴ヶ島市総合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 9月30日(日)8時30分～11時30分(小雨決行)

※災害時などは中止する場合があります。

- 場所 栄小学校、若葉駅
- 避難所開設・運営訓練
 - 応急救護所訓練
 - 炊出し訓練
 - 救出・救助訓練
 - 建物消火訓練
 - 起震車による地震体験
 - 若葉駅
 - 帰宅困難者対応訓練

「いざ」というときのために

自然災害に対して、被害を最小限に抑えるためには、一人ひとりが、落ち着いて対処することが大切です。

災害に対する備えは、日頃からの防災意識や、防災訓練の体験によって培われますので、積極的に参加しましょう。

また、参加できない場合でも、シエイクアウトなど各々で出来る訓練もありますので、実践してみましよう。

緊急地震速報を放送します

当日の8時30分頃、市内全域で、防災行政無線・防災ラジオで訓練用の地震発生放送や避難指示の放送を行います。

また、訓練用の緊急速報メール(エリアメール)をスマートフォンや携帯電話へ配信します。実際の災害と間違えないようにしてください。

訓練をしてみましょう

1 まず身の安全の確保を

放送を聞いたなら、まず「シェイクアウト」を行いましょ。テーブルや机の下にもぐるなど、「わが身」を守ることが大切です。

※シェイクアウトとは

地震発生時に、

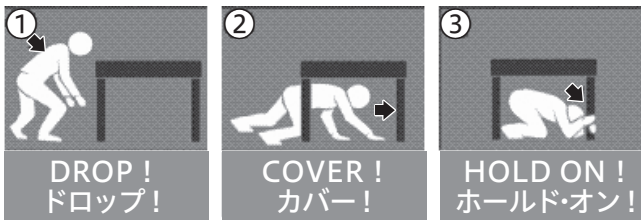
①姿勢を低くする

②頭や体を守る

③揺れが収まるまでじっとする
という3つの安全行動です。

2 火元などを確認

災害時は火災の可能性があります。ガス栓を閉める・電気の



- ①ドロップ : 姿勢を低く!
- ②カバー : 体・頭を守って!
- ③ホールド・オン : 揺れが収まるまでじっとして!

安全行動の1-2-3

避難所開設・運営訓練

今年の総合防災訓練では、富士見地区の皆さん(富士見自治会、県営富士見団地自治会、わかば自治会、若葉台第二住宅管理組合自治会、若葉グリーンプラザ式番館自治会、富士見地区地域支え合い協議会)が中心となってメイン会場の栄小学校にて避難所開設・運営訓練を実施します。



詳細はこちら

ブレーカーを落とす、火を出さないようにしましょう。また、火災時を想定し、消火器などを確認しましょう。

3 避難所、避難場所の確認を

避難所、避難場所は、大きな災害が発生し、住宅の倒壊や直接市民の皆さんに危険が及ぶことが予想される場合に、一時的な生活の場所として開設され、市内の小中学校、市民センター、公園など22か所を指定しています。

最寄りの避難所、避難場所への安全な道順を把握しておきましょう。

「いざ」というときのために実際の避難行動を確認しましょう。

日頃から災害の備えを

家の中の点検を

被害を最小限にするために、日頃から準備を行うことが重要です。

災害により家具が体の上に倒れてきたり、通路をふさいだりすると、避難が遅れる原因になります。

通路には家具を置かないよう

にし、大きな家具などは、L字金具や突っ張り棒などで固定するようにしましょう。

ローリング備蓄を

食料は発災後3日間以上は自活できるように備蓄をしましょう。

日頃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。食料や飲料などを多めに備蓄しておき、普段から備蓄した食料を食べつつ、なくなったら、新しいものを買って足していくというものです。

また、日頃から非常持ち出し品を整理し、食料のほか、ティッシュやタオル、歯ブラシなどの衛生品の備蓄をしましょう。

気象災害の場合

台風やゲリラ豪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。

・鉢植えや物干し竿などは、強風で飛ばされないとところに移動

・河川や下水路などには、近づかないようにしましょう。

・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。

・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。

「いざ」というとき メディアによる災害情報発信

～Lアラート(災害情報共有システム)～

— どんなメディアで見られるの? —

例えば...

・NHK総合テレビ

→d(データ)ボタンを押し、「地域の防災・生活情報」を選択



データ放送とは

・テレ玉

→d(データ)ボタンを押し、「鶴ヶ島市」を選択

※普段からイベント情報などを掲載しています



dボタンを押してみよう!

・YAHOO! JAPAN天気・災害

→トップページの「天気・災害」を押し、「避難情報」を選択

(避難情報が出ていない場合は表示されません)



防災情報について



防災速報アプリ

※Lアラートとは、自治体などが発した情報を集約し、テレビやネットなどの多様なメディアを通して住民に災害情報を一括配信する共通基盤システムのことで、各種メディアで災害情報を確認することができます。

人生100年時代

地域でいきいきと暮らすために

健康長寿のための3つのカギ

9月17日は敬老の日です。現在、高齢者(65歳以上)の方は、市の総人口約7万人のうち、1万9000人(27.2%)おり、100歳を超える方が21人います。

高齢になっても、毎日いきいきと健康的な生活を送るには、①「運動をすること(よく動く)」、②「しっかり噛んで、しっかり食べる(よく食べる)」、③「社会参加をすること(よく話す)」の3つをバランスよく実践することが大切です(東京大学高齢社会総合研究機構の調査より)。

今回紹介する「3つのカギ」を参考に、あなた自身の健康について考え、できることから始めてみましょう。

問合先 健康増進課健康増進担当、高齢者福祉課高齢者福祉担当

一よく動く(運動)

健康維持のためには、日常生活の中でこまめに動いたり、軽い運動を楽しむことが大切です。例えば、ラジオ体操やウォーキングは、体に負担をかけ過ぎず手軽に始められ、子どもから高齢者まで幅広い世代が取り組むことができる健康づくりです。

個人の取組目標

- ① 朝のラジオ体操に参加しましょう
- ② 日常生活で、積極的に身体を動かしましょう
- ③ 筋力を維持するための運動をしましょう

生活での工夫ポイント

- 朝のラジオ体操会場まで歩きましょう
- 歩き慣れていない人はまず、いつもより1000歩(10分)多く歩くことを目標に、少しずつ歩数を増やしましょう
- 近所への買い物は歩いて行きましょう
- 家族や友人と散歩・ハイキングなどに出かけましょう
- 体力があれば、筋肉トレーニングやスポーツを楽しむこともおすすめです

講座名	日時	定員	場所	申込開始日
定例 健康ウォーク	9月14日(金) 9時30分~12時	40人 (申込順)	東市民 センター	受付中
	10月12日(金) 9時30分~12時	40人 (申込順)	北市民 センター	9月6日(木)
パワーアップ 健康講座	10月4日(木) 13時30分~15時	30人 (申込順)	北市民 センター	9月11日(火)
(ストレッチ& 筋力アップ体操)	10月16日(火) 10時~11時30分	30人 (申込順)	南市民 センター	9月18日(火)
ラジオ体操 教室	10月14日(日) 10時~11時30分	100人	南小学校	申込不要

申問 健康増進課健康増進担当



二よく食べる(栄養)

三よく話す(社会参加)

栄養は、特に食事と口腔機能の維持が重要です。高齢になると、食欲の低下や簡単な食事で済ませたりすることで、栄養が不足がちになります。また、口腔機能は、嚥む、話すなど、私たちが生きていく上で重要な役割を担っています。その機能が低下すると、食欲の低下、ひいては筋肉量の低下を招くなどの悪循環に陥ってしまう危険があります。

個人の取組目標

- ① 家族や友人と一緒に食事を楽しましましょう(共食/関連P.26)
- ② 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べましょう
- ③ 口腔、残存菌・義歯を清潔に保ち

④ 誤嚥性肺炎（おんげんせいはいえん）の予防に努めましょう
かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう

生活での工夫ポイント

- 1日1回以上、共食する機会を持ち、食事を楽しましましょう
- 1日3食きちんと食べましょう
- 魚・肉・卵・大豆製品のいずれかを毎食、食べましょう(1食片手に乗る位が目分量)
- 食欲が無いときは、特におかずを先に食べましょう
- 噛み応えのある食品をしっかりと噛んで食べましょう
- 口を大きく開けてゆっくり、「あーいーうーべー」と声を出し、口の周りの筋肉を鍛えましょう

最近の研究では、外出が多いほど認知症のリスクが低くなると言われています。また、地域活動や就労をしている人は、していない人に比べ、4年後も健康で自立した生活を続けられるという研究結果も出ています。健康には、日常的な友人や仲間との「つながり」を維持することが大切です。

個人の取組目標

- ① 趣味やボランティア活動などを通じて話し相手を持ちましょう
- ② 1日1回は外出し、人と挨拶や会話をしましょう
- ③ 身近な地域での催しやサークル活動などに参加しましょう
- ④ 働く意欲のある方は、能力や特技をいかし、就労にチャレンジしてみてください

生活での工夫ポイント

- 買い物、習い事、通院、散歩、どんな目的でもよいので、1日1回は外出し、人と会話をする機会を持ちましょう
- 朝のラジオ体操に出かけ、参加者と挨拶を交わしましょう



血管メンテ料理教室

日 9月20日(木) 10時~13時
場 保健センター
定 16人(申込順)
料 500円(食材料費)
持 エプロン・三角巾・台ふきん2枚・皿ふきん2枚
申 9月4日(火)から健康増進課健康増進担当へ

地域デビューきっかけ広場

地域活動の情報収集に出かけてみましょう。

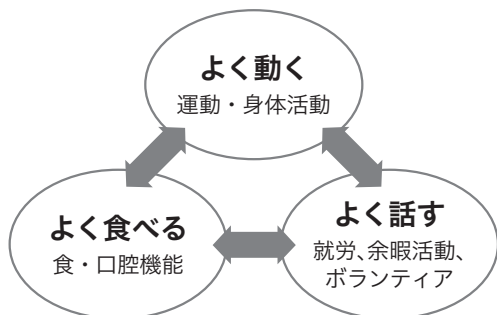
日 9月9日(日) 10時~15時30分
場 市役所

シルバー人材センター入会説明会・申込会

日 説明会/9月18日(火)、申込会/9月20日(木)
いずれも9~12時
場 シルバー人材センター
申 説明会前日までに同センターへ ☎285・8172



実践！健康長寿のための 3つのカギ



人と接する機会が減ったり、食生活のバランスが崩れると、体がますます衰え、さらに判断力、認知機能も低下するという悪循環が起きてしまいます。市では、「3つのカギ」に関わる様々な事業を実施していますので、まずは、興味のある講座などに気軽に参加してみましょう。



よく動く

はつらつ元気体操クラブ

足腰が弱くなった、運動を始めてみたい・・・そんな方にぴったりの体操教室です。

- 対** 市内在住で65歳以上の方（原則要介護・要支援認定者および介護予防・日常生活支援総合事業対象者を除く）で医師から運動制限を受けていない方
- 内** ストレッチ、有酸素運動、リズム体操など気軽に楽しく実践できる

体操の紹介

- 料** 100円(初回のみ)
- 持** 飲み物 ※運動ができる服装、運動靴
- 他** 応募者多数の場合は抽選ですが、新規の方を優先。抽選結果は全員に9月下旬に郵送
- 申** 9月14日(金)までに高齢者福祉課地域包括ケア推進担当へ

場所	実施日(10月~3月) ※祝日を除く	開始日	時間	定員
大橋市民センター	第1・3月曜日	10月15日	13時20分~15時	45人
南市民センター	第2・4月曜日	10月22日	13時20分~15時	50人
東市民センター	第1・3火曜日	10月16日	10時~11時40分	30人
北市民センター	第2・4火曜日	10月23日	10時~11時40分	50人
富士見市民センター	第2・4木曜日	10月25日	10時~11時40分	45人
西市民センター	第1・3金曜日	11月 2日	10時~11時40分	50人
老人福祉センター「逆木荘」	第2・4金曜日	10月26日	13時20分~15時	28人

第5回逆木荘

「グラウンドゴルフ教室」

- 対** 市内在住の60歳以上で全日程参加できる方
- 日** 10月2日・9日・16日・23日・30日、11月6日の各火曜日 13時~15時30分(全6回)
- 場** 老人福祉センター「逆木荘」
- 講** 日本グラウンドゴルフ協会3級シルバー普及指導員
- 定** 12人(抽選)
- 料** 300円(保険料)
- 他** 用具は「逆木荘」で用意します。 ※運動ができる服装、運動靴
- 申** 9月3日(月)から7日(金)までに老人福祉センター「逆木荘」へ ☎286・3301

「逆木荘」へは



老人福祉センター「逆木荘」へは、つるバス南北線の「老人福祉センター」停留所が便利です。 ※市内在住の70歳以上の方は、「特別乗車証」の提示で運賃が100円になります。「特別乗車証」の申請は、高齢者福祉課、若葉駅前出張所または各市民センターで。

ビューティーアップ講座

- 対** 市内在住の方
- 日** 9月25日(火)10時~11時30分
- 場** 保健センター
- 講** 健康運動指導士
- 内** 実技/尿もれ予防の体操、講話/「排尿トラブルと上手に付き合う方法」
- 定** 40人(申込順)
- 料** 無料
- 持** 筆記具、タオル、飲み物 ※運動ができる服装、運動靴
- 申** 9月5日(水)から保健センターへ ☎271・2745

食

よく食べる

食生活改善推進員養成講座(全7回)

- 日** 10月10日(水)10時~12時、11月5日(月)13時30分~15時30分 ※3月まで全7回実施。5回以上受講で修了証を授与
- 場** 市役所1階
- 講** 医師、女子栄養大学教授、保健師など
- 内** 食のリーダーとなるために、食を通じた健康づくり(生活習慣病の予防)などを学ぶ
- 定** 15人(申込順)
- 料** 無料(ただし、料理教室時は食材料費500円)
- 申 問** 9月11日(火)から健康増進課健康増進担当へ

話

よく話す

元気なまちづくりリーダー養成講座(全6回)

- 日** 9月26日(水)、10月10日(水)、24日(水)、11月7日(水)、28日(水)、12月8日(土)の13時30分~15時30分(12月8日のみ10時30分~14時)
※4回以上受講で修了証を授与
- 場** 富士見市民センターまたは女子栄養大学
- 対** 修了後、地域において健康づくりの普及に協力いただける方
- 内** 健康づくり運動(ストレッチ、ウォーキング、血管若返り体操、健康遊具など)の講義と実技、女子栄養大学でのニュースポーツ体験とランチ会など
- 講** 金子嘉徳^{かね こよしのり}さん(女子栄養大学実践運動方法学研究室教授)、大竹佑佳^{おおたけ ゆか}さん(同研究室非常勤講師)
- 定** 25人(申込順)
- 料** 無料(12月8日のランチ代は自己負担(600円程度))
- 申 問** 健康増進課健康増進担当

認知症予防脳トレ教室

- 「あれ」「それ」という言葉が増えた、ということはありませんか。
- 対** 市内在住で65歳以上の方(要介護・要支援認定者および介護予防・日常生活支援総合事業対象者を除く)
 - 日** 10月9日(火)から毎週火曜日 13時30分~15時(全10回)
 - 場** 西市民センター
 - 内** 認知症についての講話やゲームなどを取り入れた脳トレ
 - 定** 30人(抽選)
 - 料** 100円(初回のみ)
 - 持** 筆記具、飲み物 ※動きやすい服装
 - 他** 応募者多数の場合は抽選ですが、新規の方を優先。抽選結果は全員に9月下旬に郵送
 - 申** 9月14日(金)までに高齢者福祉課地域包括ケア推進担当へ

サークル活動や語らいなどを通して、仲間をつくり、色々な活動を楽しもう!

老人福祉センター「逆木荘」ってどんなところ?

施設案内

【本館】集会室(カラオケ、踊り、談話など)／お風呂／健康器具コーナー(ヘルストロン、マッサージ機など)／囲碁・将棋室／リラックス室(読書、談話、テレビ鑑賞など)／サークル、集会用の多目的室
 【別館】社交ダンス、健康体操、お茶の稽古、陶芸など、様々なサークル活動に利用できます
 【屋外コート】グラウンドゴルフ、ゲートボール

年間行事

- ・毎月第3日曜日／専属講師によるカラオケ教室(毎月1日から申込受付)
- ・毎月第1・3火曜日／ボランティアによる「ますます元気健康クラブ」

利用案内

- ・利用時間 9時~16時(お風呂は10時~15時、カラオケは10時~15時30分)
- ・利用料金 市内在住で60歳以上の方、身体障害者手帳をお持ちの方は無料
※初回利用時に「利用カード」を作ります。住所、年齢が確認できる保険証などを持参してください。
- ・休館日 毎月第1・3土曜日、祝日、休日、年末年始、臨時休館(館内清掃など)
- 問** 老人福祉センター「逆木荘」(三ツ木935-1 ☎ 286・3301)

第3回逆木荘「敬老まつり」

- 日** 9月16日(日)10時~15時(雨天決行)
- 場** 老人福祉センター「逆木荘」
- 内** バンド演奏、合唱、グラウンドゴルフ交流会など



シニアパソコンカレッジ 「Windows10入門(初めてのパソコン)」

- 対** 60歳以上の全日程出席できる方で、Windows10のパソコンをお持ちの初心者の方(XP、7、Vista、8.1不可)
- 日** 10月2日(火)、4日(木)、9日(火)、11日(木)13時30分~16時(全4回)
- 場** 市役所6階会議室
- 講** 鶴ヶ島パソコンサポートボランティア
- 定** 10人(抽選)
- 料** 3000円(テキスト代、保険料など)
- 持** Windows10のパソコン(全日程持参)
- 申** 9月11日(火)までに高齢者福祉課高齢者福祉担当へ



はちの葉保育園の
おともだち♪
太鼓の練習 &
プール遊び!



すくすく
子育てサイト

子育て情報BOX

おもちゃ病院

9月 5日(水)	西児童館
9月 8日(土)	大橋児童館
9月21日(金)	脚折児童館
10月 3日(水)	西児童館

時間 9時30分～11時
 ※9月の上広谷児童館は休診です。
 ※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、大橋児童館 ☎286・0007、脚折児童館 ☎287・0270、上広谷児童館 ☎287・1732

図書館まつり おでかけ動物園

日 9月30日(日) 10時～15時
 (雨天中止。途中、動物の休憩時間あり)
 場 中央図書館
 内 埼玉県こども動物自然公園の動物たちが図書館にやってきます。
 他 アレルギーのある方はご遠慮ください。未就学児は保護者の方が同伴してください。
 問 中央図書館 ☎271・3001

大人のためのほっとタイム ママヨガwithベビー

対 首すわりから歩き回る前の赤ちゃん和妈妈
 日 9月12日(水) 10時～11時
 場 大橋児童館
 講 山田泉さん(ヨガインストラクター)
 内 赤ちゃんと一緒にココロとカラダをリラックスさせましょう
 定 10組(申込順)
 料 100円
 持 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物 ※動きやすい服装
 申 問 9月5日(水) 9時30分から参加費を添えて大橋児童館へ ☎286・0007

地域交流保育

地域の未就園児とその保護者に保育所を開放します。
 対 未就園児とその保護者
 日 ①9月12日(水)②26日(水)
 場 富士見保育所
 定 10組(各年齢3人程度)
 持 着替え、飲み物(水かお茶)
 申 問 ①9月5日(水)から前日まで ②19日(水)から前日までに富士見保育所 ☎285・6648 (平日のみ)

親子で楽しむ タヒチアンダンス

対 1～3歳の児童と保護者
 日 9月18日(火) 10時～11時30分
 場 女性センター
 講 松岡よし美さん(タヒチアンダンスインストラクター)
 内 親子で楽しめる初心者向けの簡単なタヒチアンダンス講座
 定 15組程度(申込順)
 持 タオル、ウェットティッシュ、飲み物
 申 問 9月4日(火) 9時から鶴ヶ島子育てセンター(鶴ヶ島保育所内) へ ☎286・7201



親子でてくてく地域デビュー

ふたごちゃん
ママ&パパのつどい

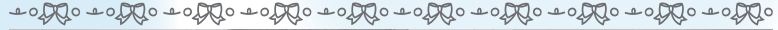


多胎児を育てている保護者の方と多胎児を妊娠している方の交流の場です。多胎児ならではの悩みや情報交換、友だち作りなどを目的として毎月1回開催しています。保健師や保育士もいますので、おしゃべりしながら子育て相談もできます。ふたご・みつご…を連れての外出は大変ですが、気軽に遊びに来てください。10時からお部屋を開放しています。

次回は、

日 9月19日(水) 10時～11時30分

場 保健センター



この日、集まった皆さんで一枚ゆみんなそれぞれお揃いの装いで登場のふたご・みつごちゃんならではのですね。お子さんの年齢も、7か月から3歳児まで幅広く、成長後のわが子を想像して、「当時どうでした？」と話を聞いたり、逆に生まれたばかりの頃を思い出して懐かしんだり…“あるある”話に花が咲きました。(7月11日撮影)

親子相談

- 言葉がおそい
 - 子どもの行動や性格、発達やこころに関すること
 - 子育てについて など
- 保健師、家庭児童相談員、言語聴覚士、心理士、医師が相談をお受けします。お子さんは同室で保育士が保育をしますので、ゆっくりと相談ができます。

対 1歳から就学前までの親子

日 月2回程度 9月は、3日(月)、18日(火) 13時～、14時～

場 保健センター

申 問 保健センター ☎271・2745

乳幼児

すこやか相談

- 育児・発育・発達の相談
- 母乳育児についての相談
- 離乳食や食事についての相談
- 歯と歯みがきの相談
- 身体測定

保健師、助産師、管理栄養士、歯科衛生士に相談ができます。※申込不要

対 就学前までの乳幼児とその親、妊婦

日 10月4日(木) 9時30分～10時30分

場 保健センター

持 母子健康手帳

問 保健センター ☎271・2745

困ったときは・・・

● 児童・家庭総合相談窓口 **子育て・虐待・家庭の問題など** (☎271・1111)

● 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**

平成31年度保育所(園)・幼稚園など入所・入園案内

問合せ先 こども支援課保育担当

市内保育所(園)一覧表

	保育所(園)	対象	
公立	鶴ヶ島保育所 脚折1922-23 ☎286・0551	平成30年10月1日以前に出生した児童	
	富士見保育所 富士見4-26-1 ☎285・6648		
	鶴ヶ島東部保育所 鶴ヶ丘306-2 ☎285・1439	※平成25年4月1日以前に出生した児童 ※0歳児-4歳児クラスの募集はありません。	
	川鶴保育園 川越市川鶴2-12-2 ☎233・3017	平成30年8月1日以前に出生した児童	
私立	あたご保育園 新町4-9-3 ☎286・3860	平成30年10月1日以前に出生した児童	
	さかえ保育園 藤金106-1 ☎286・2065	平成30年8月1日以前に出生した児童	
	はちの巣保育園 藤金848-36 ☎285・6693	平成31年2月3日以前に出生した児童	
	菜の花保育園 太田ヶ谷142-2 ☎287・8981	平成30年10月1日以前に出生した児童	
	笹久保さくら保育園 下新田532-1 ☎272・3211	平成30年10月1日以前に出生した児童	
	いちご保育園 脚折町3-24-4 ☎286・1695	平成30年4月1日以前に出生した児童	
	第二はちの巣保育園 太田ヶ谷609-7 ☎286・1110	平成31年2月3日以前に出生した児童	
	かこのこ保育園 五味ヶ谷179-1 ☎279・0505	平成30年10月1日以前に出生した児童	
	鶴ヶ島みどり保育園 上広谷537-1 ☎287・4600	平成30年10月1日以前に出生した児童	
	かもめ保育園 藤金108-5 ☎277・3075	平成30年8月1日以前に出生した児童	
	認定こども園	認定こども園つるがしま 白百合幼稚園(保育園部分) 下新田388 ☎285・1020	平成30年10月1日以前に出生した児童 ※0-5歳児クラスの保育部分利用申込みのみ。
	小規模	鶴ヶ島いろどり保育室 鶴ヶ丘849-2 ☎298・7234	平成30年8月1日以前に出生した児童
		ベビーからーれ 上広谷723-9 ☎227・9172	平成31年1月1日以前に出生した児童
つるの子保育園 藤金67-30 ☎236・3807		平成30年10月1日以前に出生した児童	
事業所内	メルヘン保育園 脚折136-1 ☎271・2559	平成30年10月1日以前に出生した児童	

【保育所(園)】

平成31年4月からの保育所などの入所申込みについて、手続き方法などの説明会を開催します。なお、説明会の参加は申込み不要です。

入所説明会日程

日時 9月27日(木)10時〜、14時〜/9月28日(金)10時〜、14時〜

場所 市役所5階会議室

※説明会に参加しなくても入所申込みはできます。書類は、説明会終了日以降にこども支援

課窓口で配布します。

入所受付期間

11月15日(木)から21日(水)を予定しています。詳しくは、広報11月号でお知らせします。

【幼稚園】

幼稚園は、学校教育法に位置付けられた教育機関で、小学校以降の教育の基礎を作るための幼児期の教育を行う「学校」です。

申込書類 10月15日(月)から各幼稚園で配布します。

受付期間 11月1日(木)〜

受付場所 各幼稚園

補助金 保護者の所得に応じて就園奨励費(年額0円〜30万8000円(平成30年度補助額)を交付しています。 ※詳しくは、各幼稚園にお問い合わせください。



市内幼稚園一覧表

	幼稚園	対象
私立	つくし幼稚園 太田ヶ谷640-3 ☎286・0440	平成25年4月2日から平成28年4月1日までに出生した児童(3歳の誕生日から入園対象となります)
	武蔵野幼稚園 上広谷30 ☎285・2267	
	鶴ヶ島めぐみ幼稚園 脚折町3-24-4 ☎286・1150	
	かみひろや幼稚園 上広谷583-2 ☎286・4518	
認定こども園	若葉台幼稚園 富士見2-9-14 ☎285・4351	
	認定こども園つるがしま 白百合幼稚園(幼稚園部分) 下新田388 ☎285・1020	

小学校就学時健康診断のお知らせ

問合せ 学校教育課学務担当

学校保健安全法に基づき、平成31年4月小学校入学予定のお子さんを対象に、健康診断を実施します。対象児童の保護者の方には、9月上旬に就学時健康診断通知書を郵送します。通知書が届かない方、当日都合のつかない方は、学校教育課にご連絡願います。※車での来校はご遠慮ください。

対象 平成31年4月小学校入学予定のお子さん

場所 市内各小学校

内容 内科検診、歯科検診、視力検査、聴力検査、知能検査

学校名	実施日	受付時間
鶴ヶ島第一小学校	10月12日(金)	13時 5分～13時30分
鶴ヶ島第二小学校	10月12日(金)	13時10分～13時30分
新町小学校	10月12日(金)	13時10分～13時30分
杉下小学校	10月11日(木)	13時10分～13時30分
長久保小学校	10月11日(木)	13時10分～13時30分
栄小学校	10月10日(水)	13時10分～13時30分
藤小学校	10月10日(水)	13時20分～13時40分
南小学校	10月11日(木)	13時10分～13時30分

私立幼稚園就園奨励費

問合せ こども支援課保育担当

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、就園奨励費の補助(保育料など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歳児から5歳児を通園させている世帯

申請 在園児保護者には、既に申請手続きを案内済みですが、今後入園される方、鶴ヶ島市に転入される方は、改めて各幼稚園を通しての申請が必要となります。

※補助内容などの変更があります。詳しくは市HPをご覧ください。



詳細はこちら

秋の全国交通安全運動を実施します～ハイビームの使用で交通事故を防ごう～

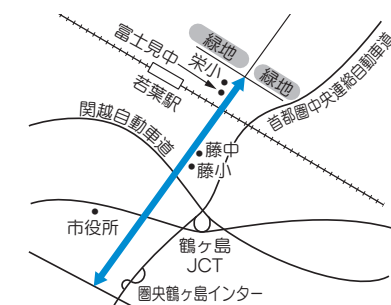
問合せ 安心安全推進課交通安全・防犯担当

これからの季節は、夕暮れが早まり、夕方から夜間にかけての交通事故が増加します。ライトの点灯は早期に危険を回避できることにつながり、歩行者や自転車の存在を認識しやすくなります。車だけでなく自転車も、夕暮れ時から早めに点灯するようにしましょう。

思いやりハイビーム路線
くまめな切り替えを

西入間警察署と鶴ヶ島市は、7月20日付けで、市内の一路線を「思いやりハイビーム路線」として指定しました。この路線は、夜間に自動車と歩行者の交通事故が多発している路線であり、ハイビームの適切な使用により、ドライバーが歩行者の存在を早期に認識することが交通事故を防ぐ重要なポイントといえます。

夜間、前走車や対向車がなるときは、原則ハイビームでの運転となります。ロービームの照射距離が前方40mであるのに対し、ハイビームではその倍以上の前方100mを照らすことができます。危険に対し余裕を持って落ち着い



※思いやりハイビーム路線
(三ツ木新町2-8-32先から富士見4-28先まで)

て対応できるよう、ハイビームとロービームを適切に切り替えながら、安全に走行しましょう。また、夜間は昼間に比べて距離感がつかみづらくなり、歩行者や自転車が急に道路を横断したり、対向車が急に右折してきたりと、あらゆる危険が起こりやすくなります。周囲の危険を予測しながら、スピードの出し過ぎにも十分注意しましょう。

期間 9月21日(金)～30日(日)

市運動重点
ハイビーム走行の推進

街頭指導
店舗および交差点利用者に啓発品を配布し、交通安全を呼び掛けます。

日時 9月27日(木)11時から

場所 ベイシア鶴ヶ島店

国民健康保険証の一斉更新を行います

問合せ先 保険年金課国民健康保険担当

現在の国民健康保険被保険者証(保険証)の有効期限が9月30日のため、一斉更新を行います。

○新しい保険証は9月中旬に世帯主あてに簡易書留郵便で送ります。9月中旬に届かない場合や記載内容に誤りがある場合は、ご連絡ください。

○保険証の有効期間は1年間です。ただし、有効期限内に後期高齢者医療制度または退職者被保険者証の対象になった方は、その時点で保険証が切り替えとなります。詳細については、保険証に同封する通知をご覧ください。

○有効期限が切れた保険証は、ご自身で裁断するなどして、処分をお願いします。

○保険証の裏面に臓器提供に関する意思表示欄が設けられています。表示欄を保護するシールを希望される方には、市役所や市民センターなどで配布します。

○国保加入者が他の健康保険に加入したり扶養に入ったときは、国保の資格喪失届が必要ですが、届出がお済みでない方は、手続きをお願いします。なお、他の健康保険に加入し

た後に、国保の保険証を使用した後に、国保の保険証を使い診療を受けた方は、国保負担分の医療費をお返しいただくこととなりますので、ご注意ください。

届出に必要なもの

①国保の保険証など②職場などの保険証③個人番号カードまたは通知カード(個人番号が確認できるもの)

※①～③ともに世帯主および対象者分

④運転免許証または旅券など(官公署が発行した顔写真付の証明書)



詳細はこちら

※国民健康保険税を1年以上滞納している世帯は、有効期間の短い保険証(短期保険証)を9月中旬以降に保険年金課の窓口で交付しますので、更新手続きをお願いします。



老齢年金を受給している皆さんへ

問合せ先 保険年金課国民年金担当

老齢年金は、雑所得として所得税や住民税の課税対象とされています(障害年金、遺族年金は課税されません)。老齢年金の年金額が所得税の課税対象(65歳未満の方は108万円以上、65歳以上の方は158万円以上)となる方に対して、9月中旬に日本年金機構から「扶養親族等申告書」が送付されますので、内

国民年金保険料の後納制度

問合せ先 保険年金課国民年金担当

過去5年以内に納め忘れた保険料を納付できる後納制度が、平成30年9月30日で終了します。

後納制度とは、時効で納めることができなかった国民年金保険料について、平成27年10月から平成30年9月までの3年間に限り、過去5年まで納めることができる制度です。

後納制度を利用することで、年金額が増えたり、納付した期間が不足して年金を受給できなかった方が年金受給資格が得られる場合があります。

後納制度を利用するために「国民年金後納保険料納

付申込書」の提出が必要です。9月30日は日曜日のため、9月28日(金)までに最寄りの年金事務所で申し込みの手続きをしてください。

ご利用いただける方

①20歳以上60歳未満の方で、5年以内に納め忘れた期間(納付・免除以外)や未加入期間がある方

②60歳以上65歳未満の方で、右記①の期間のほか任意加入中に納め忘れの期間がある方
③65歳以上の方で、老齢年金の資格期間がなく、任意加入中の方など

※60歳以上で老齢基礎年金を受け取っている方は申し込みできません。

内容をご確認の上、提出期限までに必ず提出してください。もし提出を忘れると各種控除が受けられず、所得税などの源泉徴収税額が多くなる場合もありますのでご注意ください。



日本年金機構HP

ご存知ですか? 印鑑登録制度

問合先 市民課住民記録担当

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。印鑑登録の手続きが済むと印鑑登録証(カード)が交付されますので、印鑑登録証明書の交付請求の際はこのカードを提示してください。

印鑑登録できる方
市内に住民登録をしている15歳以上の方(成年被後見人は除く)

印鑑登録ができる場所
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)

印影が一辺の長さ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
大量生産されたもの、プラスチックなどの変形しやすい素材で作られたもの、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

印鑑登録の方法
①本人または代理人(印鑑登録申請の委任状を持参)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、本人の申請で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**(即日登録できます)

すで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す。保証書の記載方法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。本人が大切に保管してください。

印鑑登録証明書の交付を申請するときは、印鑑登録証を必ずご持参の上、交付申請書に必要事項を正確にご記入ください。印鑑登録証がないと印鑑証明書は交付できません。

競争入札参加資格審査申請の本受付

問合先 財政課契約担当

平成31・32年度に市が発注する建設工事および設計・調査・測量並びに土木施設維持管理の競争入札参加資格審査申請の本受付を行います。

新規申請
申請期間 9月3日(月)～28日(金)

申請方法 申請書類を、県入札審査課へ(郵送のみ(消印有効))

更新申請
申請期間 10月4日(木)～11月22日(木)

①建設工事のみ申請する場合

②前記①以外の場合 10月4日(木)～11月9日(金)

申請方法 「競争入札参加資格申請受付システム」で電子申請をし、申請書類を、県入札審査課へ(郵送のみ(消印有効))

入札参加資格の有効期間
平成31年4月1日～平成33年3月31日

その他
申請方法の詳細は県HPを参照してください。
物品・その他の受付は、12月を予定しています。

貯水槽水道の管理をお願いします

問合先 生活環境課環境推進担当

貯水槽水道の中で受水槽の有効容量が10m³を超えるものを簡易専用水道と呼び、水道法に規定された管理が義務づけられています。

また、受水槽の有効容量が10m³以下のものは小規模貯水槽水道と呼び、水道法の規制を受けていませんが、坂戸、鶴ヶ島水道企業団水道事業給水条例の適用を受けます。

受水槽を設置された方は、正しく管理し、定期的に検査を受けなければなりません。

なお、簡易専用水道の設置者は、1年以内ごとに1回、厚生労働大臣の登録を受けた検査機関に依頼し、必ず検査を受けるようにしてください。

受水槽・高置水槽についても、掃除を1年以内ごとに1回、行わなければならない。清掃には専門的な知識・技術が必要であることから、建築物衛生法に基づき埼玉県知事の登録を受けた建築物飲料水貯水槽清掃業者を活用することが望ましいとされています。

※登録検査機関などは随時追加・変更されますので、市HP掲載のアドレスにて最新情報をご確認ください。

詳細はこちら



誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～9月10日から16日は自殺予防週間です～

問合先 障害者福祉課障害者支援担当

自殺は「個人の問題」とさがちです。実際は、病気やケガ、失業や借金、介護や育児の負担、いじめや虐待、過労やストレスといった個人と社会の要因が絡み合い、「心理的に追い込まれた末の死」と言われています。その9割はうつ病やストレス障害などの心の問題を抱え、周囲の人に助けを求めサインを発信していたことが分かっています。

このSOSに身近な人が気づき、声をかけ、耳を傾け、専門家につなげ、見守ることで、自殺は防ぐことができます。

この働きかける人を「ゲートキーパー(命の門番)」といいます。

現代社会では誰もが心の健康を損なう可能性がります。自殺を特別なことにせず身近な問題として受けとめれば、一人ひとりは大切な人の「ゲートキーパー」です。

気づき・声かけ 元気がない、ため息が多い、食欲がない、眠れていないなど、身近な人のいつもと違う様子が気になる

つたら、自分なりに声をかけてみましょう。

耳を傾ける しつかり相手と向き合い、言い分をそのまま受けとめます。うなずくだけでも十分です。これまで苦しんできたことをねぎらい、相手は「自分は独りでなかった」と安心できます。激励や説教は禁物です。

つなぐ 相談を受けた側は、一人で抱えず、内容によっては早めに病院や相談機関の専門家につなぎます。本人のプライバシーを守りながら、家族や上司・友人らの協力を求めます。

見守る 世話を焼き過ぎず、少し気に留める程度で、いつもと変わらぬ態度で、温かく、長い目で見守ります。

市の取り組み 市民のためのゲートキーパー研修や心の健康に関する講演会を予定しています。また、毎月1回精神科医による「こころの健康相談(P25参照)」を開催しています。開催日は市の広報紙やホームページでご確認ください。

明るい選挙啓発標語コンクール入選作品

問合先 選挙管理委員会

高校生に選挙について考えてもらう機会を増やし、若年層の投票率の向上につなげるため、鶴ヶ島市明るい選挙推進協議会が鶴ヶ島清風高等学校の生徒を対象に「鶴ヶ島市明るい選挙啓発標語コンクール」を実施しました。630点の応募作品の中から、最優秀作品1点および優秀作品2点を選出しました。

最優秀作品 「誰かじゃない 自分で決める 国の未来」(3年生 住吉和清さんの作品)

優秀作品 「選ぼうよ 明るい未来君の手で」(1年生 服部茉夏さんの作品)

「大切な あなたの一票 捨てないで」(2年生 池田さくらさんの作品)

主な相談窓口

県立精神保健福祉センター

(伊奈町小室818-2 ニューシャトル・丸山駅下車)

電話相談「こころの電話」 ☎048・723・1447(平日)

来所相談(電話予約制 平日9時～17時)

☎048・723・3333

厚生労働省「こころの健康相談統一ダイヤル」

☎0570・064・556(平日9時～17時)

埼玉いのちの電話

☎048・645・4343(24時間365日)

さいたまチャイルドライン

どんな悩みも受けとめる18歳までの子どもがかける無料の電話です。

☎0120・99・7777(毎日16時～21時 ※金曜日は16時～23時)

暮らしとこころの総合相談会

生活全般およびこころの健康を、弁護士や専門の職員がお受けします。

相談場所 JACK大宮5階(さいたま市大宮区錦町682-2)

月2回木曜日15時～19時

電話予約制 ☎048・782・4675

坂戸保健所(坂戸市石井2327-1)

☎283・7815(平日8時30分～17時15分)

第39回鶴ヶ島市文化祭日程、出品作品募集

問合せ 生涯学習スポーツ課社会教育担当

第39回みふじ会和紙ちぎり絵展

- 日 10月16日(火)～19日(金)9時30分～16時30分
 ※16日は11時から、19日は15時まで
 場 市役所1階ロビー
 問 和紙ちぎり絵みふじ会 ^{これえだ}是枝 ☎286・4625

囲碁大会

- 対 市内在住勤在学の方
 日 11月11日(日)9時～18時
 場 北市民センター
 内 リーグ戦を行なった後、決勝トーナメントを実施。
 入賞者(4位まで)を表彰。
 料 1000円(当日納入、昼食付、参加賞あり)
 申 不要(当日受付)
 問 鶴ヶ島囲碁同好会 ^{いまい}今井 ☎289・7895

第39回短歌大会

- 対 原則として市内在住勤在学の方(高校生以上)
 日 11月2日(金)9時～12時
 場 北市民センター
 料 1000円 ※郵便定額小為替(無記名)を作品に同封
 他 募集作品は1人3首(未発表のもの)まで。選者による審査を行う。参加賞あり。
 申 10月2日(火)【必着】までに縦書き便箋に短歌(特別な場合のみ読み仮名。応募後の原稿訂正は受け付けません)、住所、氏名、電話番号、当日の出欠を明記し、鶴ヶ島短歌クラブ ^{かせとしこ}加瀬寿子(〒350-2211脚折町3-14-4)へ。
 問 鶴ヶ島短歌クラブ 加瀬 ☎090・9134・6463

第38回鶴ヶ島吟詠の集い

- 日 10月28日(日)10時～16時
 場 南市民センター
 問 鶴ヶ島吟詠連盟 ^{ふくしま}福島 ☎286・5820

2018^{こと}箏コンサート

- 日 山田流 10月26日(金)、生田流 11月16日(金)
 12時20分～12時50分
 場 市役所1階ロビー
 内 会員による箏の演奏
 問 鶴ヶ島市お琴同好会 山田流 ^{ぬいじま}縫嶋 ☎286・4664、
 生田流 ^{あんぜ}安瀬 ☎285・7957

第44回鶴美展

- 対 一般公募(中学生以下を除く)
 日 11月4日(日)～11日(日)
 9時30分～17時 ※5日は休み、11日は15時まで
 場 中央図書館
 料 作品1点につき会員は500円、会員以外は1500円
 (出品時に納入)

種目 絵画、書、写真、工芸

作品規格

- ▶ 絵画 50号以内(表装または額装)
- ▶ 書 縦8尺(240cm)横6尺(180cm)以内・表装(額、枠、軸装のみ)。釈文は指定の用紙で出だし40字まで。
- ▶ 写真 A3・半切以上・額縁かパネル付き。組み写真の場合は一つのテーマを1枚のパネルにまとめる。
 ※作品ごとに出品票を添付し、ひもを付けて出品(出品票・開催要綱は各市民センター、女性センター、中央図書館、生涯学習スポーツ課にて配布)。
 ※不適當と認められた作品は展示できません。

出品数 1人2点以内(原則として未発表のもの)

搬入日時 11月3日(祝)9時30分～11時

搬入場所 中央図書館

搬出日時 11月11日(日)15時～16時

※搬入・搬出とも時間厳守

その他 出品物の保護、保全に努めますが、やむを得ない事情で発生した事故に対しては、その責を負いません。なお、搬入、搬出の費用は出品者負担とします。また、審査の上、優秀作品に表彰を行います。

問 鶴ヶ島美術協会 ^{よしかわ}吉川 ☎285・0644

地域福祉審議会委員募集

市では、誰もが安心していきいきと暮らせるまちをつくることを基本理念とする「第2次地域福祉計画」を策定しました。この計画の進行管理と次期計画策定の審議を行う市地域福祉審議会の委員(公募による委員)を募集します。

対 市内在住で、地域福祉に関心のある満20歳以上の方(公務員を除く)

定 2人

期 委嘱された日から諮問に対する答申の日まで(平成33年度末までを予定)

内 計画の進行管理に関する審議(年1回程度)および次期計画策定の審議(年4回程度(平成32・33年度))

他 地域福祉計画は、市社会福祉協議会の「地域福祉活動計画」と一体の形で策定しました。そのため、審議会委員は、地域福祉活動計画推進委員会の委員を兼務します。

申 9月26日(水)までに申込書(市ホームページからもダウンロードできます)および「鶴ヶ島市の地域福祉に関する意見」(様式・字数自由)を本人が直接、福祉政策課へ

問 福祉政策課福祉政策・地域福祉担当



東京都市圏パーソントリップ調査にご協力を

県では、人の1日の動きを把握・分析することで、暮らしやすい都市づくりや広域的な交通計画の検討を進めるため、9月から12月にかけて、移動に関する調査「第6回東京都市圏パーソントリップ調査」を実施します。この調査の対象となる家庭には、県から調査の依頼状を郵送しますので、届きましたら、ご協力をお願いします。

問 県都市計画課 ☎048・830・5337

AEDマップの届出にご協力を

県では、携帯電話やパソコンなどから県内のAEDの設置場所を検索できるAEDマップを整備しています。県内のAEDを誰もが活用できるようにするため、AEDを設置している施設の方は、情報の届け出にご協力ください。

問 県業務課 ☎048・830・3640



募 集

彩の国動物愛護推進員募集

対 県内在住の20歳以上の方(平成30年4月1日現在)、動物の愛護や正しい飼い方に関する普及啓発活動を積極的に行える方など

定 約60人

任期 平成31年4月1日～平成34年3月31日

※詳細は、県ホームページを。

問 県生活衛生課 ☎048・830・3612

Information

お知らせ

【今月の納期】

- ◆固定資産税・都市計画税第3期
- ◆国民健康保険税第3期
- ◆介護保険料第3期
- ◆後期高齢者医療保険料第3期

【統計調査にご協力を】

総務省統計局では各種統計調査を実施しています。調査の対象となった世帯に統計調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。

【平成30年住宅・土地統計調査】

10月1日を基準日に住宅・土地統計調査を実施します。この調査は、住生活に関する最も重要、基本的な調査で、全国約370万世帯を対象とした大規模な調査です。調査期間中、統計調査員が調査書類を配布します。回答は、インターネットまたは紙の調査票となります。ご協力をお願いします。

【平成30年度労働力調査】

就業・不就業の状態を明らかにするため、毎月労働力調査を実施しています。この調査は、雇用失業対策事業を行う上で重要な指標とされます。統計調査員が調査票の記入のお願いに伺った際には、ご協力をお願いします。

問 政策推進課統計担当

第32回南どんぐりまつり

日 9月29日(土)・30日(日)10時～
場 南市民センター、どんぐり公園

内 南市民センター利用者と地域の交流イベント。舞台発表や作品展示、入門体験、模擬店、フリーマーケットなど。なお、今回は、かかしコンテストも開催します。

問 南市民センター☎287・0235

【フリーマーケット出店者募集】

対 市内在住在勤の方(営利目的不可)

日 9月29日(土)・30日(日)10時30分～15時(雨天中止)

場 どんぐり公園

定 各日10区画(1区画2m×2m・申込順)

料 1区画300円(当日集金)

申 問 9月6日(木)9時から南市民センターへ☎287・0235



第16回つるがしま郷学の森まつり

日 9月15日(土)・16日(日)10時～(初日オープニングは9時30分～)

場 つるがしま郷学の森

内 郷学の森(西市民センター・西児童館・図書館西分室・学童保育室ひまわりクラブ)と西市民センターを利用する団体の成果発表と地域との交流イベント。舞台発表、作品展示、模擬店、体験コーナー、フリーマーケットなど

問 西市民センター☎286・7899

【フリーマーケット出店者募集】

対 市内在住の方(営利目的不可)

日 9月15日(土)10時～14時(雨天中止)

場 西市民センターイベント広場

定 10区画(1区画2m×2m・申込順)

料 1区画300円(当日集金)

申 問 9月3日(月)9時30分から西市民センターへ☎286・7899



成人者のつどい実行委員募集

平成31年1月13日(日)に実施する成人式式典終了後に、新成人の皆さんや新成人をお祝いしたい地域の皆さんが企画する「成人者のつどい」を予定しています。皆さんのアイデアで「成人者のつどい」を盛り上げてみませんか。

対 市内在住の方

【第1回実行委員会】

日 10月6日(土)18時～

場 東市民センター

申 問 9月25日(火)までに東市民センターへ☎286・3357



第4回地域感謝祭・きいちごパーティー

日 9月29日(土)11時～14時(雨天中止)

場 障害者生活介護施設きいちご中庭

内 東京国際大学吹奏楽団による演奏、飲食コーナー、ゲームコーナー、豪華賞品が当たる抽選会など

問 障害者生活介護施設きいちご☎287・7456

第5回鶴ヶ島映像フェスティバル

日 9月29日(土)18時30分～20時
場 ワカバウォークイベント広場

内 市民活動を中心とした鶴ヶ島の魅力を市内外に発信する映像の上映会

問 地域活動推進課地域活動推進担当

第31回図書館まつり

日 9月29日(土)・30日(日) 9時～17時
場 中央図書館



【リサイクル市】

日 9月29日(土) 9時～17時・30日(日) 9時～15時

【講演会】

「人生100年時代の片づけ術～物とお金の整理のコツ～」

日 9月29日(土) 13時30分～15時

講 渡部亜矢さん((一社)実家片づけ整理協会代表理事)

内 いざというとき困らないために、実践しやすい自宅や実家の片づけを学びませんか。終活をどこから始めたらいいか、わからない方にもおすすめです。

定 40人(申込順) ※現在受付中、定員に達し次第終了

料 無料

申 中央図書館へ☎271・3001

【2階視聴覚室の催し】

ビブリオバトル

日 9月29日(土) 16時～17時

テーマ 「私のイチオシ本」

内 本の魅力を知ってもらうための書評バトルです。あなたの好きな本を紹介してください。1人5分で発表し、その後の投票でチャンプ本を決めます。

定 5人(発表者) ※申込者が3人未満の場合は中止

持 紹介する本1冊

申 9月21日(金)までに中央図書館へ☎271・3001

✉lib.tsurugashima02@lib.tsurugashima.saitama.jp

○サークルおひさまの朗読発表会、CDコンサート「ボサノバ」

【ロビー展示】

スター☆ガール、城西大学水田記念図書館の展示やロンロンの布小物販売、イラストレーター・フルタハナコのぬり絵コーナー、子ども向けの工作など

【児童コーナー】

おはなし会、カルタ大会、子どもによる英語でおはなし会、空いたスペースではおひるねアートを開催、子どものかわいい写真を撮ろう。

【屋外の催し】

おでかけ動物園(30日(日))

県こども動物自然公園から、うさぎやモルモット、へびなどのかわいい動物たちが図書館にやってきます！動物がでてくるおはなし会もあるよ♪

【その他】

ろんちゃんマーケット(パンやごはん、やきとりなどの飲食店や小物雑貨、木工雑貨など雑貨店が正面玄関やロビーにならびます)

問 図書館まつり事務局(中央図書館内)☎271・3001

イベント

第5回つるがしマルシェ×夏の終わりのビアガーデン

世界の文化と地域のコミュニティをひとつに盛り上がりよう！

日 9月24日(月) 10時～21時

場 アルカーサル迎賓館川越(鶴ヶ島駅西口徒歩1分)

内 地域の飲食店の出店、世界の料理、ダンス、音楽、ワークショップなど

料 無料(模擬店は有料)

他 会場に駐車場はありません。

問 つるがしマルシェ/地域活動推進課地域活動推進担当
夏の終わりのビアガーデン/産業振興課商工労政担当



はじめての日本民踊

日 9月1日、8日、15日、22日の各土曜日13時30分～15時30分

場 富士見市民センター

定 20人(申込順)

講 若葉結市民踊レク・クラブ

内 どなたでも参加できる日本民踊で楽しく健康を目指そう。

料 無料

持 飲み物、タオル ※動きやすい服装

申問 富士見市民センターへ
☎287・1661

第69回鶴ヶ島市民体育祭

今年で69回目を迎える市民体育祭が市内3会場で開催されます。多くの皆さんの参加をお待ちしています。オープン種目は、市民の方どなたでも参加することができます。

日 10月7日(日) ※雨天中止
開会式8時45分～

場 鶴ヶ島第一小学校、藤小学校、西中学校

他 実施の場合は、当日7時から7時30分の間に花火を打ち上げます。ご理解、ご協力をお願いします。

問 NPO法人鶴ヶ島市体育協会事務局(海洋センター内)☎277・5199
※この活動は、スポーツ振興くじの助成金を受けて行っています。



第3回eコラボサイエンス教室

対 市内在住の小学生

日 9月15日(土) 10時～11時30分

場 環境教育施設「eコラボつるがしま」

講 NPO法人鶴ヶ島第二小学校区地域支え合い協議会

内 手回し発電機による発電・光発電・温度差発電を体験しよう。

定 20人(申込順)

料 無料 ※汚れてもよい服装

申問 9月3日(月)から12日(水)までにNPO法人鶴ヶ島第二小学校区地域支え合い協議会へ☎298・7974

ラグビーワールドカップ開催1年前イベント

ラグビーワールドカップ2019日本大会(埼玉・熊谷開催)を盛り上げるため、1年前イベントを開催します。

日 9月23日(祝) 10時～17時

場 熊谷ラグビー場前特設ステージ(熊谷市上川上300 熊谷スポーツ文化公園内)

内 ラグビートークショー、ラグビー体験など

問 県ラグビーワールドカップ2019大会課☎048・830・6870

第36回鶴ヶ島市子どもフェスティバル

対 幼児～小学生(安全のため参加に制限があるコーナーあり)

※一部コーナーでは、実費負担で大人の参加可。発表・模擬店はどなたでもお楽しみいただけます。

日 9月9日(日) 9時50分～15時(受付14時30分まで)

場 女性センター

内 手作り・体験コーナーを中心とした子ども祭り。手作り、発表、模擬店など

料 幼児から小学生は無料(模擬店は実費)

問 つるがしま子フェス市民会議・伊藤^{いとう}☎286・1407

栗ひろい体験

日 9月29日(土) 9時30分集合

場 農業交流センター周辺の栗畑

定 20組(1組5人まで。小学生以下は保護者同伴)

料 栗代(時価)

持 長靴、ゴム手袋、大きめの袋
※栗ひろいのできる服装

申問 9月7日(金) 9時から農業交流センターへ☎279・3335

みんなで折ろうよ! おりがみ教室

対 折り紙で「鶴」が折れる方

日 10月14日(日) 14時～16時

場 中央図書館

内 ハロウィンをテーマに自分だけの作品を作りましょう。

定 15人(申込順)

料 無料

申問 9月15日(土)から30日(日)までに中央図書館へ☎271・3001

2020オリ・パラ 都市ボランティア募集

- 定** 約5400人
期 9月30日(日)まで
内 観戦客が利用する駅周辺などでの道案内や県内の魅力PRなど
活動日数 大会期間中に3日間以上(一部の役割は5日間以上)
問 県都市ボランティア募集コールセンター ☎048・833・2700(平日9時~18時)



詳細はこちら

2020オリ・パラ ホストファミリー募集

- 内** 東京2020オリンピック・パラリンピック大会に出場する海外選手の家をホームステイで受け入れる「埼玉県版ホームステイ」のホストファミリーを募集します。
問 県オリンピック・パラリンピック課 ☎048・830・2874



詳細はこちら

ラグビーワールドカップ2019 チケット販売

- 先行抽選販売の最後のチャンス。
期 9月19日(水)~11月12日(月)
抽選結果発表 11月26日(月)
他 申込みには、チケットID登録が必要です。
問 県ラグビーワールドカップ2019大会課 ☎048・830・6870



詳細はこちら

「虹の大橋まつり」 フリーマーケット出店者募集

- 対** 市内在住在勤の方
日 10月27日(土)10時15分~14時・28日(日)10時~14時(雨天決行、ただし、各自で判断)
場 大橋市民センター
定 各日10区画(1人1区画、申込順)
料 1区画300円
他 仕入れ品などの販売、購入額以上の金額での販売などは不可
申 問 10月1日(月)9時から大橋市民センターへ ☎286・0005

富士見わかばまつりフリーマーケット&てづくり雑貨市出店者募集

- 対** 市内在住の方
日 10月21日(日)10時~15時
場 富士見東児童公園
定 12区画(1人1区画、申込順)
料 1区画200円
他 仕入れ品の販売は不可。手作り品のみの販売は、3区画まで。
申 問 開催要項を事前に窓口で受け取り、10月4日(木)9時から富士見市民センターへ ☎287・1661
☎271・2666

第6回グループホーム・小規模 多機能型介護事業所合同作品展

- 日** 9月25日(火)~29日(土)8時30分~17時(最終日は12時まで)
場 市役所1階ロビー
内 グループホーム(認知症対応型共同生活介護)および小規模多機能型居宅介護の利用者が制作した作品の展示会を開催。今年のテーマは「いぬ」です。
問 高齢者福祉課介護保険担当

案 内

わかば結市「第22回ハンドメイド・フェスタ」出店者募集

- 対** 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 11月23日(祝)10時~15時
場 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 25区画(市内在住の方優先、1区画2m×2m以内、雨天時は会場を変更するため、これより狭くなります)
料 500円(イベント保険・チラシ用紙代など)
実行委員会 10月20日(土)10時~12時/市民活動推進センター
他 手作り品の製作・販売を仕事としている方の参加は不可。その他出店時の注意事項については、出店者募集要項をご覧ください。出店者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、地域活動推進課窓口および市ホームページからダウンロードできます。
申 問 9月14日(金)17時までにわかば結市事務局(地域活動推進課内)へ ☎271・1191 ☒10400010@city.tsurugashima.lg.jp

中央図書館休館日

- 9月3日、10日の各月曜日
問 中央図書館 ☎271・3001

点字講習会

- 対** 点字に興味、関心のある方
日 10月6日～11月17日(11月3日を除く)の各土曜日13時30分～16時
場 市役所6階
内 点字図書の基礎知識、点字絵本づくり
定 10人(申込順)
料 無料
持 筆記具
申 問 9月5日(水)から21日(金)までに社会福祉協議会へ☎271・6011

おもちゃ病院の ドクター(ボランティア)を募集

- おもちゃ病院は、壊れたおもちゃの修理や使い方を教え、子どもたちに夢を与えたり、物を大切にすることを教えているボランティア団体です。
対 おもちゃの修理に関心のある方
場 市内・坂戸市の公共施設など
内 おもちゃの修理
申 問 脚折児童館へ☎287・0270



巡回聴覚障害者相談

- 対** 聴覚障害者または聴覚障害者と関わりのある方
日 9月19日(水)10時～12時
場 市役所5階
内 埼玉聴覚障害者情報センターに来所できない方のための巡回聴覚障害者相談(申込不要)。午後は訪問相談を行います。訪問希望の方は、事前にご連絡を。
場 埼玉聴覚障害者情報センター
☎048・814・3353 **☎**048・814・3355

女性のための創業セミナーin鶴ヶ島

- 対** 創業に興味がある女性、創業後間もない女性経営者
日 10月17日(水)10時～11時30分
場 女性センター
講 宮原大和さん(日本政策金融公庫川越支店副事業統轄)
内 創業準備のポイント、資金調達、ビジネスプランの作成、無料個別相談
定 25人
料 無料
申 問 9月4日(火)から女性センターへ☎287・4755 **☎**271・5297
 ✉10200020@city.tsurugashima.lg.jp
 ※ファクシミリ、メールでの申込みは、①氏名、②電話、③住所、④創業の有無と職種(創業済みの場合は創業年月)、⑤無料個別相談希望の有無を記入してください。

認知症サポーター養成講座

- 「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せんか。
対 市内在住在勤の方
日 10月13日(土)10時～11時30分
場 市役所5階
内 認知症についての講話、ビデオ視聴
定 50人(申込順)
料 無料
持 筆記具
申 問 高齢者福祉課地域包括ケア推進担当へ

家族介護教室

- 対** 市内在住の方
日 10月2日(火)13時30分～15時30分
場 特別養護老人ホームみどりの風鶴ヶ島
講 武田健志さん(株)モルテン
内 移乗や移動のための福祉用具～福祉用具を上手に使うと介護負担が軽減できます～
定 15人(申込順)
料 無料
持 室内履き、筆記具
申 問 9月4日(火)から特別養護老人ホームみどりの風鶴ヶ島へ☎299・6056



救命講習会で救命方法などを学びませんか

- 対** 市内および坂戸市在住在勤在学の方(中学生以上)
内 普通救命/心肺蘇生法(成人)および大出血時の止血法
 上級救命/心肺蘇生法(成人、小児、乳児、新生児)、大出血時の止血法、傷病者の管理法、手当の要領および搬送法
料 無料
申 問 9月10日(月)から消防本部警防課救急担当へ☎281・3116(平日8時30分～17時) ※各日申込順、駐車場には限りがあります。

種別	日時	場所	定員
普通救命講習	10月5日(金) 9時～12時	坂戸消防署	30人
	10月28日(日) 9時～12時	鶴ヶ島消防署	20人
上級救命講習	12月11日(火) 9時～17時	坂戸消防署	30人

健康管理講習

- 日** 10月5日(金)14時～16時
場 鶴ヶ島市商工会館
内 一生役立つ栄養学～食による健康改善と予防～
講 西村早苗さん(女子栄養大学准教授)
料 無料
申 問 鶴ヶ島市商工会へ☎287・1255

つるゴン ラッピングカーで応援!

2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、ホストタウンとしてミャンマーを応援するために、公用車につるゴンをラッピングしました。なお、この車は、「つるワゴン」ではありませんので、お気をつけください。

☎ 資産管理課財産管理担当



若者就職面接会

☎ 正社員を希望するおおむね40歳までの方(平成31年3月大学卒業予定者を含む)

☎ 10月9日(火)

☎ ウェスタ川越多目的ホール

☎ ①直前セミナー12時15分～12時45分 ②就職面接会13時～16時(受付12時～15時30分)

参加企業 川越地域雇用対策協議会会員企業など30社予定

☎ 無料(事前予約不要)

☎ 履歴書、ハローワークカード

☎ ハローワーク川越 ☎242・0197または産業振興課



巾着田曼珠沙華まつり

☎ 9月15日(土)～30日(日)9時～16時30分

☎ 巾着田(日高市高麗本郷125-2 西武池袋線高麗駅徒歩15分)

☎ 300円(開花状況により期間設定)

☎ 地元グルメや特産品の販売、ステージイベントなど

☎ 日高市産業振興課商工観光担当 ☎042・989・2111

ホテル経営とおもてなしの心

☎ 9月18日(火)13時30分～15時

☎ 鶴ヶ島市商工会館

☎ 瀧澤時夫さん・石田哲也さん(坂戸グランドホテル)

☎ オンリーワン・ナンバーワン戦略、M&Aの仕方など

☎ 50人(申込順)

☎ 無料

☎ 鶴ヶ島市商工会へ ☎287・1255

ハローワーク川越 障害者就職面接会

☎ 障害をお持ちで就職を望んでいる方

☎ 9月21日(金)13時～16時

☎ ※受付は12時15分～15時

☎ 坂戸市文化会館

☎ 企業との面接、就職相談

☎ ※手話通訳あり

☎ 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

☎ ハローワークに求職登録済みの方は申込み不要。未登録の方はハローワーク川越 障害のある方の職業相談へ ☎242・0197(部門コード46#)

案内

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

▽かんえつ(脚折145-1関越病院南館1階) ☎285・7877 FAX285・7866)

▽いちばんぼし(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(上広谷5-1プラザイン上広谷1階) ☎271・5123 FAX271・5125)

▽いきいき(三ツ木16-1市役所1階) ☎271・1111 FAX271・1190)

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

第21回ひだか祭

☎ 10月6日(土)10時～14時15分

☎ 県立日高特別支援学校(日高市高富59-1)

☎ 同校 ☎042・985・4391

司法書士法律相談会

☎ 9月6日・13日・20日・27日、10月4日・11日・18日・25日、11月1日・8日・15日・29日の各木曜日 13時30分～16時30分

☎ ウェスタ川越

☎ 相続、遺言、登記、債務整理、成年後見などの個別相談

☎ 無料

☎ 総合相談センター ☎048・838・7472

☎ 埼玉司法書士会事務局 ☎048・863・7861

「広報つるがしま」に掲載する 有料広告を募集しています

「広報つるがしま」は、毎月1回発行し、市内の全世帯、事業所などに配布しています。ぜひ皆さんの会社やお店のPRをしてみませんか。

☎ 問合せ 秘書広報課広報広聴担当

■広告の規格と掲載料

縦48mm×横178mm

縦48mm×横88mm

1回あたり3万円

1回あたり1万5000円

☎ 詳細はこちら



■市ホームページに掲載するバナー広告も

☎ 募集中です。

☎ 詳細はこちら



鶴ヶ島市役所

〒350-2292

鶴ヶ島市大字三ツ木16-1

☎ 271-1111 / ☎ 271-1190

平日 8時30分～17時15分

土曜日 8時30分～12時

人口と世帯数(8月1日現在)

人口 7万 162人 (前月比-69)

世帯数 3万 989世帯(-42)

男 3万4892人 (-21)

女 3万5270人 (-48)

今月の表紙



7月14日に行われた、上広谷第一自治会「八坂神社夏祭り」でのみこし渡御。担ぎ手の勇ましい掛け声の中、鶴ヶ島駅周辺の上広谷地域を練り歩くみこしは迫力満点！来年も行う予定です。ぜひ一度お越しください。担ぎ手も募集します！(関連P28)

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)

12日(水)10時～13時※10月の受付は13日から▷女性センター☎287・4755

◆女性相談・DV相談(要予約)

3日(月)、15日(土)、19日(水)、28日(金)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)

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

◆マンション管理士相談

21日(金)13時～16時/市役所5階▷地域活動推進課

◆弁護士による法律相談(要予約)

(金銭・離婚・家族)

4日(火)(受付中)、21日(金)(7日から受付)、10月2日(火)(18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)

13日(木)(8月30日から受付)、10月11日(木)(27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)

13日(木)、27日(木)13時～16時/市役所3階▷地域活動推進課

◆行政相談

21日(金)、10月2日(火)13時～16時/市役所5階▷地域活動推進課

◆人権相談

21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)

4日(火)(受付中)、10月2日(火)(18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

4日(火)、10月2日(火)13時～16時/市役所5階▷税務課

◆こころの健康相談(要予約)

18日(火)9時～/市役所1階▷障害者福祉課

休日急患診療

(内科・小児科)

坂戸鶴ヶ島医師会立

休日急患診療所

坂戸市大字石井2327-5

☎289・1199

診療日時 日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)/9時～12時、14時～17時、18時～21時
※受付は診療時間の30分前で終了

9月の

眼科在宅当番医

アイクリニック佐藤医院

診察日時 9月9日(日)9時～17時
上広谷669-1

☎279・0888

※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

生活習慣病の予防と早期発見のために

特定健診・特定保健指導

を受けましょう



特定健診

- メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)をはじめとする生活習慣病を早期に発見し、予防・改善することができます
- 定期的に健診を受けることにより、自分自身の健康状態を正しく把握することができます
- 生活習慣病の発症などを防ぐことで、健康な状態を維持し、治療のための医療費を節約できます

鶴ヶ島市国民健康保険の特定健診実施期間は6月1日から11月30日までです。対象者には、5月下旬に受診券を送付しています。受診券がない場合は、再発行ができますので、お問い合わせください。医療機関は、10月頃からインフルエンザの予防接種時期と重なるため混雑が予想されます。早めに受診しましょう。

※6月1日から8月31日の間に特定健診を受診された方好評につき、「つるゴンエコバッグプレゼントキャンペーン」は終了しました。

特定保健指導

市の特定健診を受診後、特定保健指導の対象となった方には、健診を受けてから2~3か月後に「特定保健指導利用券」を送付します。特定保健指導では、保健師、管理栄養士などが生活習慣を改善するアドバイスを無料で行っています。健診を受けたことで安心せず、健康で過ごすために特定保健指導をぜひご利用ください。

共食のすすめ

共食と書いて、「きょうしょく」と読みます。誰かと一緒にご飯を食べることです。反対は孤食です。子どもや高齢者の孤食が、しばしば問題になります。

鶴ヶ島市でも、夕食を一人で食べる小学生は2.9%、中学生は11.1%いて、学年が上がるにつれ増加しています。理由は、塾や習い事の都合が多いようですが、多様な問題が含まれます。市民全体では、会話をしながら食事を楽しむ機会が1日に1回もない人が8%いました(平成26・27年度調査より)。

大人の場合、好んで孤食をする人もいられるでしょう。一人で食べると、好きなものばかりを食べたり、食事を抜いたりして栄養が偏ることがあるので、気をつけたいですね。

この夏は例年にない厳しい暑さが続きました。食欲不振になっている方はいませんか。一人暮らしの方もそうでない方も、友人を誘って外食をしたり、ご近所さんと料理(手作りでもスーパーの惣菜でも)を持ち寄りたりして、いつもと違う雰囲気であれば食欲不振も解消できそうです。特に高齢で单身の方は、意識して家族や友人、地域の人たちと一緒に食事をする機会を持ちましょう。共食は栄養の不足や偏りを防ぎ、外出や会話で心や体の健康を保つことにも役立ちます。(関連P6-9)

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 塩澤和子



健康応援団 164



問合せ 保健センター
☎271・2745

骨粗しょう症検診

保健センターでの今年度最後の骨粗しょう症検診を行います。申し込みをされた方は、忘れずに受診してください。また、前回の検診に予約をしたが行けなかった方、まだ検診の申し込みをしていない方はぜひ受診してください。

対 今年度、40・45・50・55・60・65・70歳になる女性

日 9月13日(木)受付10時~11時

場 保健センター

内 レントゲンによる骨密度測定

定 90人

料 500円(個人負担金が免除になる場合も有り)

申問 保健センターへ☎271・2745

※市HPからも申し込みができます。



詳細はこちら

乳がん予防

~自己触診で早めに見つける~

乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。小さいうちに見つけると、治る可能性の高い病気で、早期発見のために、月1回のセルフチェックを始めましょう。セルフチェックの方法を保健師がお伝えします。

対 市内在住の女性

日 10月5日(金)10時~11時

場 富士見市民センター

内 乳房のセルフチェックなど

定 40人(申込順)

料 無料

持 筆記具

申問 9月5日(水)から保健センターへ

☎271・2745





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。



フルーツアンサンブル シエルブルー

クラシック以外の曲もいろいろ吹きます。年に数回、発表の場があり、先生の指導を受けながら、それぞれが練習に励んでいます。興味のある方、ぜひ、見学にいらしてください。

活動日 第2・4水曜日19時～22時

活動場所 富士見市民センター
問合せ 久馬 ☎287・0925



NPO法人 あそび計画

平成25年から市民の森や公園を使って、「プレーパークまつり」などの子どもたちの遊び場づくりを行っています。子どもたちが夢中になって遊ぶことのできる場の提供を、地域の様々な団体の皆さんとも連携しながら進めています。

活動日 事業に向けた話し合いを随時開催

活動場所 市民活動推進センター
問合せ 木部 ☎090・5197・0039



鶴ヶ島中学校 剣道部



部員数 1年生6人/2年生4人/3年生11人

目標 あいさつと返事をしっかりする。



PR 鶴ヶ島中学校剣道部では、試合で大きな声を出せるよう、日々、あいさつと返事をしっかりするという心をかけています。そして、剣道の腕を磨くため休日には高校生と一緒に稽古をすることもあります。さらに体育館が使えないときには、走り込みや500本素振りをするなど、体力作りにも努めています。

ふれあい 掲示板

出かけてみませんか

アートわかば水彩画展

回 9月5日(水)～9日(日)10時～17時(初日12時から、最終日15時まで)

場 中央図書館展示室
問 大竹 ☎080・1063・3249

第11回サークルさつき絵画展

回 9月20日(木)～23日(祝)9時40分～17時(初日は12時から、最終日は16時まで)

場 中央図書館展示室
問 秋山 ☎286・3372

第98回雑木林と水辺の観察会 「高倉のトンボ②」

回 9月30日(日)9時30分～12時
※池尻池集合

料 200円(鶴ヶ島の自然を守る会会員以外)
問 大和田 ☎286・2882

わかば大学塾文化祭

回 9月17日(祝)10時～16時
場 富士見市民センター
問 山本 ☎090・8108・6372

ハートフルマーケット鶴ヶ島'18

回 10月8日(祝)9時30分～15時
場 鶴ヶ島自動車教習所
問 同教習所 ☎287・1122

参加してみませんか

鶴ヶ島市弓道経験者講習会

対 市内在住在勤在学の方で弓道経験者

日 10月20日(土)10時～16時
場 日高アリーナ弓道場(日高市)
申問 10月14日(日)までに和田 ☎286・2793

仲間になりませんか

さわやか太極拳

日 毎週火曜日19時30分～21時
場 大橋市民センター
問 須藤 ☎285・2369

ミセシークラブ(リズム体操)

対 女性
日 毎週金曜日(月4回)10時～12時
場 海洋センター
問 足立 ☎287・2160

省略記号一覧

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	

11月号の原稿締切は、9月21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。



01



03



02

鶴ヶ島の

- 01 02 03 上広谷第一自治会
八坂神社夏祭り
- 04 05 夏の収穫体験
- 06 07 富士見連合自治会納涼祭
- 08 09 サマーカーニバル

夏



05



04





好きだからこそ



なんぼ ありさ
難波 亜里咲さん
県立川越総合高等学校2年生
クラシックバレエスタジオ
ローズ所属

©イー・アイ

第14回全国ジュニアバレエコンクールジャパングランプリ2016にてジュニアB部門(女性)1位、YAGP2017ニューヨークファイナル出場という輝かしい経歴の持ち主であり、ふんわりとした雰囲気の魅力が魅力的な女子高生を紹介しします。

出会い

4歳の頃、友達と一緒にバレエ教室を見学したことがきっかけ。体の柔らかさがバレエに興味をもつ動機となったのかと思つたら「今でもまだ硬いほう。教室体験のときには一緒にいた子の中で一番体が硬かったかも」と意外な言葉。

日常

学校では友達と、テストや授業の内容について話す、一見普通の女子高生。しかし、学校が終わると、毎日夜遅くまでバレエの練習。休みたいと思わないか聞いてみると「休みたい気持ちはないわいてこない」とのこと。バレエの練習が生活の一部になっているよう。練習の原動力はと問うと、きつぽりと「好きだから」。

練習

土日の休みなく毎日練習している亜里咲さん。発表会が終わった後の、教室を休んでよい期間にも自主的に練習するほどバレエが好き。しかも、練習帰りの車の中や家でも、舞台上で踊るクラシック音楽を聴く徹底ぶり。昨年には、海外で指導を受けるため、ドイツ、イギリスに短期留学。向上心の強さがうかがえます。

発表会

お母さんによれば、発表会当日やリハーサルは楽しみなあまり、亜里咲さんの顔がにやけているのだそう。練習の成果が発揮できるのが、さぞ嬉しいのでしょう。それはきつと、毎日努力しているからこそ得られるも

のに違いありません。

8月12日に開催されたバレエコンサートでは、タンバリンや扇子を巧みに操り、優雅でしなやかに踊る亜里咲さんが観客を魅了しました。

息抜き

練習好きの亜里咲さんでも、月1回は家族と近くの温泉に行くそう。それが貴重なリラックスタイムとなっています。

今後の予定

今年10月にはユース・アメリカ・グランプリにチャレンジ予定。目指せファイナル出場！



バレリーナを目指しているあなたへ

亜里咲さんのお母さんからは「こつこつ努力したからといって結果が出るものではなく、体形や背の高さなどの条件がありますが、お客さんに喜んでもらえるバレエを踊ってもらいたいです」。亜里咲さんからは「やりたいことをやるのが大事だと思う」とのメッセージをいただきました。

取材を終えて

お母さんも亜里咲さんも謙虚で、力まず自然体。亜里咲さんは物腰がやわらかく、話していてふんわりとしたイメージでしたが、自分の好きなことにしっかり取り組んでいる充実感が漂っており、輝く笑顔が印象的でした。これからも、自分も観客も笑顔にできる、素敵なバレリーナとして活躍されることを期待しています。

編集後記

今回は学校応援団を取材しました。改めて様々な方の協力により、児童生徒の安心安全な学校生活が成り立っていることを実感しました。また、市内各地で行われたイベントを「鶴ヶ島の夏」として掲載しました(P28-29参照)。参加している皆さんの笑顔にいつも元気をもらいます。ありがとうございます！

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



「男の子みただけど、私達、双子の女の子です！」
おおにしあやね ますお
大西彩音ちゃん・涼音ちゃん(4か月)

笑顔の天使



応募はこちら