

PUBLIC RELATIONS

Tsurugashima

広報つるがしま

12

2018
NO.1010

特集
認知症を考える



認知症を考える

～地域で暮らす、地域で生きる～

2025年には約700万人(65歳以上の5人に1人)になると見込まれている認知症患者(「認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)の概要」より)。
市でも65歳以上の実に38.7%の方が認知症のリスク該当者となっています(「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」より)。
なんとなく不安だけでも、そもそも認知症って何だろう?今までどおり地域で暮らしていけるのか?——今回は、認知症の方と日頃接している「オレンジカフェにこまるぺんぎん」への取材を交えながら、地域や市の取り組みを紹介します。

問合先 高齢者福祉課地域包括ケア推進担当

主な認知症の病気

- ◎アルツハイマー型認知症 ◎脳血管性認知症
- ◎レビー小体型認知症 ◎前頭側頭型認知症(ピック病など)

具体的な症状

中核症状: 脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状で、認知症の中心的な症状

- ◎記憶障害 ◎見当識障害(時間・日付・季節・場所・人物などがわからない)
- ◎理解・判断力の低下 ◎実行機能の低下(計画を立てられないなど)

周辺症状(行動・心理症状): 中核症状の進行と、周囲とのかかわりあいによってもたらされる症状

- ◎落ち着かない、イライラしやすい ◎幻覚、妄想 ◎外に出かけて道に迷う
- ◎食べ物でないものを食べようとする ◎気持ちが落ち込む、やる気がない
- ◎入浴や着替えを嫌がる ◎大声を出す、手を上げようとする ◎昼と夜が逆転する

「もの忘れ相談医一覧」はこちら→



認知症サポーター

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の方やその家族に対してできる範囲で手助けする方。市などが定期的に養成講座を実施しており、受講者にはシンボルグッズであるオレンジリングが渡される。



「オレンジカフェにこまる」は、認知症の方とその家族、専門職、地域住民など誰もが気軽に参加し、交流できる場です。市内で最初にオープンし、ほぼ毎月開催している、「オレンジカフェにこまるぺんぎん」の運営に携わっている萩元貴美子さんにお話を伺いました。

「オレンジカフェにこまる(認知症カフェ)」知ってますか?



そもそも認知症とは、脳の障害により、記憶や思考などの能力が徐々に低下し、今までできたことができなくなるなど日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態のことを言います。

「認知症かも…」と思ったら

「実は他の病気だった、ということもよくあります。まずは、他の病気が隠れていないか診断してもらい、認知症だとわかったら、どのタイプの認知症か(上記「主な認知症の病気」参照)を確認し、どのような症状が現れるのかを知ることが大切です。

認知症かも、と思ったら『もの忘れ相談医』や市内4か所にある『地域包括支援センター』に相談してください。相談する際には、どのような症状が出ているのか、実際のエピソードをメモしたものを持参すると、情報が整理され、伝えやすいと思います」。

すぐ治そうとせずに、受け止めて

もしも実際に介護する側になったら、周囲はどのように対応すればよいのでしょうか。

「周囲の方は、認知症だと知るとショックを受け、すぐに『治そう』『症状が出ないようにしよう』と焦りますが、それが相手に伝わり、不安感から周辺症状(上記)が出ることがあります。



『オレンジカフェ にこまる』

のぼり旗が
目印！

名称および連絡先	実施場所	実施日時	参加費
オレンジカフェにこまる やさしい時間 【ベリー畑カフェ ☎299・7550】	ベリー畑カフェ 太田ヶ谷542-5	毎月第4水曜日 14時30分～16時 祝日などは変更する場合あり	希望により ベリー畑カフェの メニューを 実費負担
オレンジカフェにこまる しんまち 【地域包括支援センター かんえつ ☎285・7877】	市営新町住宅1階 高齢者生活相談所 新町3-21-14	毎月第4木曜日 13時30分～15時	無料
オレンジカフェにこまる 若葉台 【地域包括支援センター ペんぎん ☎271・5123】	若葉台第二住宅集会所 富士見3-16	1月21日(月) 9時30分～11時30分	無料
オレンジカフェにこまる ペんぎん 【地域包括支援センター ペんぎん ☎271・5123】	鶴ヶ島耳鼻咽喉科 デイクアルーム 上広谷8-15	1月19日(土) 2月16日(土) 3月16日(土) 13時30分～15時	無料
オレンジカフェにこまる 暖家 【グループホーム暖家鶴ヶ島 ☎272・3260】	グループホーム暖家鶴ヶ島 新町1-19-8	毎月第2土曜日 13時30分～15時30分	無料
オレンジカフェにこまる くれよん 【デイサービスベルグルー ☎287・8896 NPO法人カローレ こほっと ☎287・1792】	つるがしま 中央交流センターくれよん 藤金871-3 (旧共栄第二会館)	毎月第2火曜日 13時30分～15時	100円

※無理せず、一息抜いた生活が“二重丸”という意味をこめて命名しました。



事前の申し込みやご予約は不要です。直接カフェへお越しください。
「初めて参加するので不安だな…」という方は、各カフェへご連絡ください。どんな雰囲気で開催しているかお伝えします。
また、何らかの配慮が必要な場合はお申し出ください。



はぎもと きみこ
秋元貴美子さん

地域包括支援センターペ
んぎん管理者、看護師、
オレンジカフェにこまる
ペんぎん主催

【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・7877FAX285・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・0777FAX279・0778)
 - ▷ペんぎん(上広谷5-1プラザイン上広谷1階☎271・5123FAX271・5125)
 - ▷いきいき(三ツ木16-1市役所1階☎271・1111FAX271・1190)
- 受付時間 平日・土曜日8時30分～17時15分(ペんぎんのみ17時30分)

にこまるで、にこまる

今回お邪魔した「オレンジカフェにこまる」では、認知症サポーターの方や、認知症の方を介護してきた方、自らが心身虚弱な方が6人ほど集い、専門スタッフらと笑顔でおしゃべりを楽しみました。認知症サポーターの方に話を伺うと「家族の介護経験があり、その経験を生かせないかと思ひ、今回初めて参加しました」。また、ある方は「夫を介護し、夫亡き後は自宅から出ず

周囲の方には、認知症を治さねばならないではなく、受け止めてほしいです」。

**治らないことを責めない
何が困っているのか考え、支援する**

「認知症の方と向き合うときは、『どのような部分ができないのか』を明らかにし、支援することが大切です。例えば、トイレで失敗するのであれば、トイレまでのルートを示すマークをつけたり、ドアを開けやすくする、便器だと認識しやすい工夫をするなどです。普段、私たちが無意識に行っている行動や動作が、認知症の方にとっては難しいことがあるため『①対象者を観察する②周囲がどのように対応したか③その結果、対象者がどう反応したか』を記録します。そうすることで次の対処法が見え、怒りなどの感情に流されず、客観視できるようになります」。

65歳未満の方はこちら

若 年性認知症

65歳未満で認知症を発症すると「若年性認知症」と呼ばれます。

【相談機関】

埼玉県若年性認知症支援コーディネーター
(埼玉県の総合相談窓口)

☎048・667・5553

平日(年末年始・祝日除く)10時～15時



詳しくはこちら

に引きこもっていましたが、カフェで話すことで、自分も頑張ろうという力をもらいました」と話してくださいました。

「オレンジカフェにこまるは、気兼ねなく楽しく話ができる貴重な場となっています。カフェで友達ができたり、他の方の話を聞く中で様々な気づきがあります。支えるご家族には「ため込まないで頼っていいんだよ」と伝えていきます。また、このカフェは、認知症に限らず、どんな方にも開かれているので、ぜひ、多くの方に気軽にいらしてほしいです」。

次ページからは、地域で安心して暮らすための、市や地域の取り組みを紹介します。

地域で生きる

- 鶴ヶ島市見守りネットワーク
- 埼玉県徘徊高齢者等SOSネットワーク
- 民生委員・児童委員
- オレンジカフェにこまる



- 災害時要援護者登録制度
- 救急情報カード
- 徘徊高齢者見守りシール配付

地域の見守り

権利を守る

- 成年後見人制度、任意後見制度
- あんしんサポートネット
- 消費生活センター

サポート組織

- 地域包括支援センター
- 認知症初期集中支援チーム
- 認知症地域支援推進員（地域包括支援センターに配置）

周囲の方向け

- 認知症サポーター養成講座
- 家族介護教室
- 認知症市民公開講座



徘徊高齢者見守りシール配付

徘徊行動のある高齢者の方に、QRコードが印刷された見守りシールを配付します。

このシールを衣類や持ち物に貼っておくことにより、行方不明になった際、発見者がスマートフォンでQRコードを読み取り、表示された伝言板サイトから発見場所などを入力すると、保護者（介護者）あてにメールが自動送信されます。

問合先 高齢者福祉課



認知症は早期発見・早期受診が大切です！

もの忘れが気になったり、ご家族の言動が気になるときには、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。地域包括支援センターでは「認知症地域支援推進員」が中心となり、医療や介護サービスなどの適切な支援につなげています。

また、認知症に関する医療や介護の専門職による「認知症初期集中支援チーム」が、認知症の早期診断・早期対応に向け、認知症の方や認知症が疑われる方の支援を行っています。認知症は、早期に発見・対応することで、進行を遅らせることができます。一人で悩まず、まずは相談をしてみましょう。



認知症初期集中支援チーム会議の様子

もの忘れ相談チェック表✓

下記のような症状をいくつか感じたり、どれかが半年以上続いたら「もの忘れ相談医」（前頁参照）にご相談ください。

- ☐ 何度も同じ事を言ったり、尋ねたりする。
- ☐ 物の名前が思い出せない。
- ☐ しまい忘れや置き忘れがある。
- ☐ 時間や場所の感覚が不確かになってきた。
- ☐ 慣れている場所で道に迷った。
- ☐ 財布を盗まれたと言う。
- ☐ テレビ番組の内容が理解できない。
- ☐ だらしくなった。
- ☐ 「頭が変になった」と本人が言う。
- ☐ 料理、片付け、計算、薬の管理などミスが多くなった。

坂戸鶴ヶ島医師会 在宅医療等推進委員会作成



地域で暮らす



鶴ヶ島市見守りネットワーク

地域の方々が、日常生活や仕事の中で、高齢者など支援を必要とする人に声をかけ、見守っていくことで、高齢者などが安心して生活し続けることのできる地域づくりを目指すものです。ネットワークは市民の協力者、市内の事業所などの協力機関、高齢者などの支援に関わる公共機関などの関係機関で構成されています。協力者には携帯できる「協力者証」を、協力機関には、「つるがしま見守りねっとステッカー」を交付し、店舗などわかりやすい場所に貼ってもらえるようお願いしています。

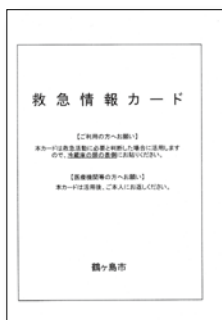
問合先 地域包括支援センター



救急情報カード

高齢者などが体調を崩した緊急時などに、対象者の情報を救急隊員などにスムーズに伝えるために利用します。カード(黄色)は各家庭の冷蔵庫の扉の表側に貼ることに統一し、救急活動の際に必要なに応じて活用します。高齢者福祉課、若葉駅前出張所、各地域包括支援センター、老人福祉センター「逆木荘」、各市民センター、女性センターにて配布しています。

問合先 高齢者福祉課



あんしんサポートネット

判断能力の不十分な方で、一人で生活していくには不安がある方を対象に、安心して生活が送れるように生活支援員が定期的に伺いお手伝いします。具体的には、福祉サービス利用援助、日常生活上の手続き、日常的金銭管理、書類預かりなどの援助を行います。

問合先 社会福祉協議会権利擁護支援センター

☎277・3317

生活支援など具体的なサービス内容が掲載されている「認知症ガイドブック」はこちら



災害時要援護者登録制度

災害時、家族の支援を受けられず、自力で安全な場所へ避難することが困難な方は、申請をすると、情報を市の福祉所管課、防災所管課が共有するほか、警察署、消防署、民生委員・児童委員、自治会および自主防災組織にも提供し、災害発生時の安否確認や避難誘導などの支援活動につなげます。

問合先 福祉政策課、高齢者福祉課、障害者福祉課、安心安全推進課



成年後見制度、任意後見制度

成年後見制度

判断能力が不十分な方が社会で不利益や被害を受けることがないようにするための制度です。家庭裁判所が選んだ後見人などが財産管理や必要な契約を結ぶなど、法律行為を支援します。

任意後見制度

判断能力があるうちに任意後見人や支援内容を自分で決め、判断能力が不十分になった場合に任意後見人が本人の意志に従い適切な保護・支援をします。



詳細はこちら



元気いっぱい！
第二はちの巣保育園のお友だち



今日の
お当番は
誰かな？
保育園で飼っている
やぎのメイちゃん♡



すくすく
子育てサイト

子育て情報BOX

パネルシアター



対 未就園児親子
日 12月10日(月)10時30分～11時10分(受付10時15分～)
場 鶴二サロン(鶴ヶ島第二小学校南校舎1階)※南市民センターの駐車場をご利用ください。
内 指人形サークルによる、「アンパンマンのかくれんぼ、おもちゃのチャチャチャ」ほか
申 不要
問 南市民センター☎287・0235

「イヤイヤ」という子とのつきあい方

対 1歳～4歳の児童の保護者
日 12月17日(月)10時15分～11時45分
内 子どもの発達の特徴と対応法
定 15人(申込順)
持 筆記具
他 保育あり15人(1～4歳)要申込み
申 問 12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

クリスマスおはなし会

対 小学6年生までの幼児・児童
日 12月23日(祝)11時～
場 中央図書館
内 クリスマスをテーマにしたお話と工作
問 中央図書館☎271・3001



地域交流保育

お子さんと一緒に保育所に遊びに来ませんか。

対 未就園児とその保護者
日 12月12日(水)9時30分～10時30分
場 富士見保育所
定 10組(各年齢3人程度)
持 着替え、飲み物(水か茶)
申 問 12月5日(水)から11日(火)までに富士見保育所へ☎285・6648(平日のみ)



ふたごちゃんママ&パパのつどい

対 多胎の乳幼児とその保護者または妊婦
日 12月19日(水)10時～11時30分
場 保健センター
内 情報交換、クリスマスを楽しもう
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**
- 保健センター(☎271・2745) **妊娠・出産・子どもの発達など親子相談**…12月13日(木)13時～14時～ ※要予約

初めの一步！親子でてくてく地域デビュー

児童館におでかけ

市内に4か所ある児童館。午前中は、主に未就学のお子さんとパパママの交流の場として、午後からは放課後の小学生などの遊び場としてにぎわっています。あなたもぜひ一度、お近くの児童館に足を運んでみては。今回は、特に未就学のお子さんが参加できるイベントなどをご紹介します。

※ここで紹介するのはほんの一部です。各館での催しはたくさんありますので、ぜひ、児童館だよりをご覧ください。



“べったん”
上手にできたよ！

今月の児童館だより



☆ベッタンの日

成長の記録として、お子さんの手形・足形を残してみませんか。

日 12月7日(金)、20日(木)10時30分～11時15分

問 大橋児童館 ☎286・0007

大橋児童館

季節の行事から毎月の親子行事まで色々なイベントがあります。お友達作りや憩いの場、子どもの居場所としてご利用ください。

☆ひよこの日

対 0歳～1歳3か月位の乳幼児親子

日 12月14日(金)10時45分～11時15分

内 ふれあい遊びや絵本の読み聞かせと英字新聞のきらきらリース作り

問 大橋児童館 ☎286・0007

脚折児童館

当日受付で自由に参加できる、乳幼児親子を対象とした行事がたくさんあります。ぜひ一度、足を運んでみませんか！

☆とびだせ1歳

対 1歳3か月からの幼児親子

日 12月21日(金)10時30分～

内 クリスマス工作。親子でかわいい飾りを作ろう！

問 脚折児童館 ☎287・0270

VOICE /

利用者の声

♡まだ子どもが小さいので、午前中に利用しています。雨の日など、外で遊べないときにも便利です。

♡他のママたちとおしゃべりをしながら情報交換もでき、楽しく利用しています。

上広谷児童館

「つどいの広場」併設型の児童館です。乳幼児向けの事業もたくさん行っていますので、ぜひ遊びに来てくださいね♪

☆バルーンアートパフォーマンスショー

対 乳幼児親子、小中高生

日 12月15日(土)10時30分～

内 パフォーマンスショーを見た後に、バルーンアートの体験ができます。

問 上広谷児童館 ☎287・1732

西児童館

乳幼児から参加できる事業がたくさんあります。お友達もできますよ♪

☆親子でエクササイズ！

対 首が座った生後3か月以上の幼児と保護者

日 12月5日(水)10時30分～11時30分

定 約10人(申込順、受付10時～)

内 マットで柔軟体操をしたり、曲にあわせて踊ったり、子どもと触れ合いながら身体のケアもできます。

問 西児童館 ☎285・7048





犯罪のない安心で 安全なまちづくり

埼玉県警察のデータでは、平成29年中の県内における刑法犯認知総数は、前年と比較して6073件、8.7%減少しました。しかし、犯罪は撲滅されことなく、常に私たちの身近な場所に潜んでいます。犯罪を許さないという地域の目を光らせ、安心で安全なまちをつくりましょう。

問合先 安心安全推進課交通安全・防犯担当

平成29年の市内犯罪発生状況

市内の刑法犯認知総数は、平成28年と比較し85件(12・5%)減少しています。

特に、ひったくりが3件から0件、自動車盗難が16件から7件と大きく減少しています。

しかし、侵入窃盗は8件(38・1%)の増加となっています。

市内で発生している犯罪傾向

侵入窃盗

住居の鍵やガラスなどを壊し侵入される盗難被害が発生しています。外出時はドアだけでなく、窓も確実に施錠しましょう。雨戸を、きちんと閉めておくことや、敷地内にセンサーライトを設置することは、不審者の侵入を防ぐ対策として効果的です。日頃から侵入されにくい環境の整備を心掛けましょう。

女性を狙った犯罪

夕暮れから夜間にかけては、つきまとい、声掛け、身体を触るなどの不審者が出没しやすい時間帯です。被害にあわないためにはどの様な行動を取るべきか日頃から考え、回避できる態勢を整えておくことが重要で

す。

夜間に人目につかない暗い細い道などを一人で歩くことは避けましょう。

また、音楽を聴きながら、スマートフォンを操作しながら、などといった「ながら歩き」は、周囲の状況を察知しづらくなるだけでなく、犯人にも狙われやすくなります。

防犯ブザーをいつでも鳴らせる状態で携帯するなど、周囲を警戒して歩くようにしましょう。

危険を感じた際は、大声を出してその場から逃げ、近くの人に助けを求めるなどして、110番通報してください。



市内の振り込め詐欺被害発生状況

平成28年は3件の被害が発生し、平成29年は1件に減少しましたが、平成30年は10月末日

時点で4件に増加しています。日々詐欺グループから高齢者宅に、あらゆる手口の電話やハガキが届いています。

詐欺被害にあわないためには、「怪しい」と気付くことが大切です。

詐欺グループは、警察官や市職員、銀行員になります。ある時には、皆さんの大切な家族を装って電話をかけてきます。

しかし、誰を装ってきたとしても、おかしいと気付くことができれば、決してだまされることはありません。

相手が誰であっても、電話でお金やキャッシュカードの話が出たら詐欺を疑い、慌てず家族や友人に相談して情報を共有するなど、冷静な対応を心掛けましょう。

振り込め詐欺の主な手口

振り込め詐欺は、主にオレオレ詐欺、還付金詐欺、架空請求詐欺、融資保証金詐欺に分類されます。

詐欺被害がなくなる今でも、「振り込め詐欺は自分とは無縁」、「自分は絶対にだまされない」、そう思っている人はと

ても多いです。

はじめから詐欺と気付いていれば、もちろんだまされることはありません。

しかし、自分にかかってきた

その電話が、まさか詐欺だとは疑わないほど巧妙だからこそ、気付いたときには大事なお金を奪われてしまっているのです。

「自分は大丈夫」と過信せず、警戒心を忘れずに、在宅時でも留守番電話を設定して詐欺グループと話さないようにするなど対策が重要です。また、いざ電話がかかってき

たときに、動揺せずに詐欺だと判断できるよう、その手口を知っておきましょう。

オレオレ詐欺

子どもや孫を装い、「投資に失敗した」「会社のお金を横領した」などと様々な理由をつけて、金銭を要求してきます。

友人や同僚を名乗る者が自宅まで現金を受け取りに来る場合もあれば、指定した口座に振り込ませる場合もあります。

複数人が役割を分担し、より巧みに詐欺を仕掛けてきますが、言われるがままに現金

を準備したりせず、一度落ち着いて考え、必ず家族や友人に相談しましょう。電話でお金の話が出たときは内容をうのみにせず、自分から子どもや孫にかけ直して、確認するようにしてください。

還付金詐欺

市役所や税務署の職員などを装って還付金があると言い、その返還手続きという名目でATMでの操作へ誘導

し、お金をだまし取ろうとする詐欺です。

還付金がATM操作により返還されることは「絶対にない」ことを覚えておきましょう。

詐欺電話との区別が難しいときや心配なときは、電話を一度切って市役所や税務署の電話番号にかけ直し、受けた電話の内容を確認しましょう。

架空請求詐欺

インターネット有料サイトの使用など、身に覚えのないことをハガキや電子メールで請求してくる詐欺です。

市内でも、法務省などの名称を不正に使用し、「総合消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」などと記載された郵便ハガキを送り付け、民事訴訟の取り下げ費用などとして、現金や電子マネーなどを要求する詐欺が多発しています。

こうしたハガキが届いても、絶対に電話をかけず、警察に相談してください。

犯罪情報を提供しています

防災行政無線を活用した情報提供
緊急性のある重要な犯罪情報や、振り込め詐欺と思われる予

兆電話が多くかかってくるなど、市内で被害が発生しそうな場合は、迅速に、かつ広域に注意喚起を促す必要があるため、防災行政無線を活用し情報を提供しています。

市のメールマガジンやツイッターなどを活用した情報提供

市ではメールマガジンおよびツイッターなどにより、不審者情報や詐欺情報など様々な犯罪情報を配信しています。

メールマガジンの登録方法は、市ホームページに掲載していますので、ぜひご利用ください。



メールマガジン

なお、市ホームページでも同様の犯罪情報を掲載しています。

みんなが安心して暮らせるまち

犯罪は、私たちの身近なところに存在し、いつ自分に降りかかってもおかしくありません。しかし、犯罪によって私たちの生活が脅かされることは決してあってはならないことです。一人ひとりの防犯意識が、自

分や家族を守るだけでなく、犯罪に強い地域をつくることにつながっていきます。

自分たちの暮らしを自分たちで守れるよう、一人ひとりが防犯対策を進めていただくとともに、地域ぐるみの防犯活動に、ご協力をお願いします。

防犯表彰を受賞しました

10月16日、埼玉会館にて埼玉県防犯のまちづくり県民大会が開催され、市から2名1団体が表彰されました。

この表彰は、振り込め詐欺撲滅キャンペーンや、市民青色防犯パトロールをはじめとした各種防犯活動を、長期にわたって実施していただいている功労を称えるものです。

全国防犯栄誉銅賞（公財）全国防犯協会連合会会長表彰
岸久子さん

地域安全功労者表彰（公社）埼玉県防犯協会連合会会長・埼玉県警察本部長連名表彰
中山博昭さん

地域安全功労団体表彰（公社）埼玉県防犯協会連合会会長・埼玉県警察本部長連名表彰
学童見守り隊脚折北部自治会（代表者 小島福寿さん）

市の財政状況をお知らせします

問合先 財政課財政担当

市の財政状況は、年2回、上半期（4月～9月）と、下半期（10月～3月）に分けて定期的に公表しています。今回は、平成30年度上半期の財政状況をお知らせします。

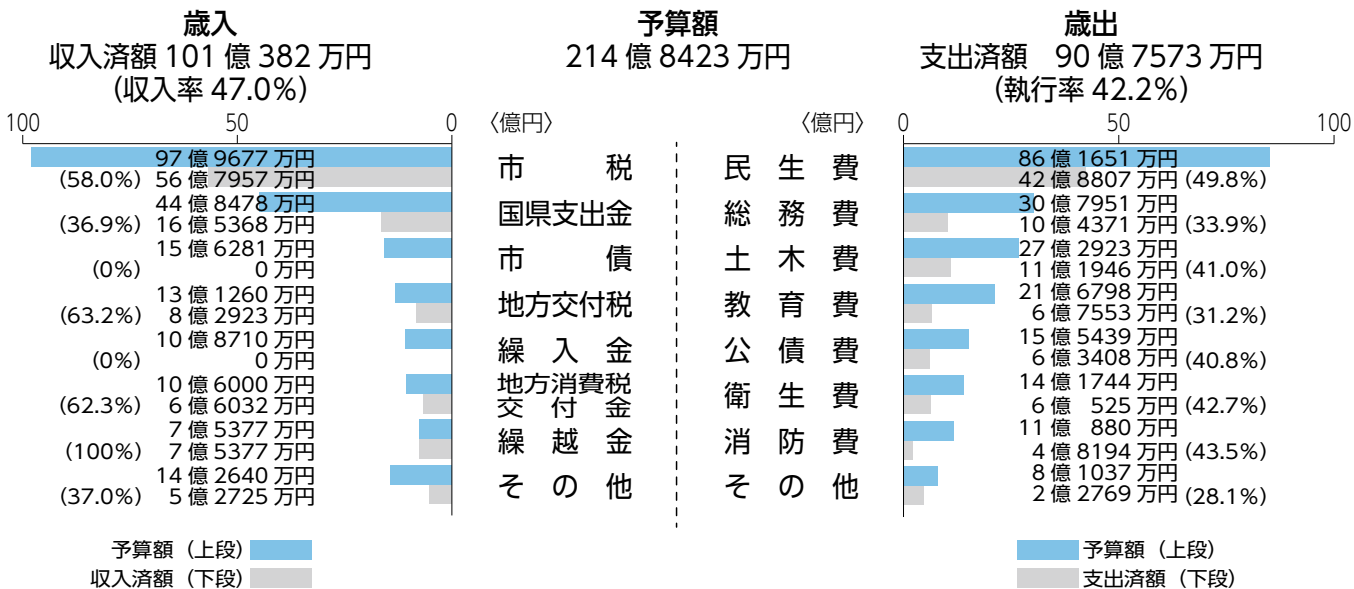
一般会計
当初予算額は、206億4000万円、新たに8億423万円を補正予算として追加しました。9月末現在の予算額は、214億8423万円となっています。

歳入
101億382万円が収入済みで47・0%の収入率となっています。市債や国県支出金は、大部分が下半期に収入されるため、低い収入率となっています。その他は、ほぼ順調な収入となっています。

歳出
90億7573万円が支出済みで、42・2%の執行率となっています。子育て包括相談事業や母子健康包括支援事業などが計画どおり執行されています。

特別会計
一般会計同様に各特別会計も概ね順調に執行しています。

一般会計



特別会計

会計名	予算額	収入済額	収入率 (%)	支出済額	執行率 (%)
国民健康保険	70億3952万円	38億4237万円	54.6	32億5997万円	46.3
後期高齢者医療	7億437万円	2億7597万円	39.2	2億4128万円	34.3
介護保険	43億5688万円	24億6379万円	56.5	14億5217万円	33.3
一本松土地地区画整理事業	2億7897万円	8566万円	30.7	5233万円	18.8
若葉駅西口土地地区画整理事業	4億3224万円	1億2671万円	29.3	1億758万円	24.9

市債残高の状況

会計名	9月末現在高(元金)	昨年度同時期との比較
一般会計	158億1715万円	△1億4836万円
一本松土地地区画整理事業	1億4227万円	△3154万円
若葉駅西口土地地区画整理事業	9億8762万円	△1億3288万円

市職員の給与、勤務条件などを公表します

問合せ 人事課人事担当

「鶴ヶ島市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、人事行政の運営の概要をお知らせします。

■任免の状況（平成29年度）

採用11人（一般事務職11人）
退職21人（定年6人、勧奨3人、自己都合12人）

■一般行政職の級別職員数（平成30年4月1日現在）

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	計
標準的な職名	主事補	主事	主任	主査	主幹	課長	部長	
人数	12	25	85	59	60	31	10	282
割合	4.3	8.9	30.1	20.9	21.3	11.0	3.5	100

※鶴ヶ島市の給与条例に基づく給料表の級別区分による職員数です
※一般行政職とは、税務職・福祉職・教育職・技能職などを除いた職種です（以下同じ）

■部門別職員数の状況（各年4月1日現在）

部門	区分	職 員 数		対前年 増減数
		平成30年	平成29年	
一般行政部門	議 会	6	5	1
	総 務	109	112	△3
	税 務	30	30	
	民 生	91	87	4
	衛 生	25	26	△1
	労 働	1	1	
	農林水産	9	9	
	商 工	4	4	
	土 木	48	52	△4
	小 計	323	326	△3
特別行政部門	教 育	41	41	
	小 計	41	41	
普通会計 計		364	367	△3
公営企業等 会計部門	国保事業 その他	23	24	△1
	小 計	23	24	△1
合 計		387	391	△4

※職員数は、一般職に属する職員数であり、派遣職員および再任用職員（フルタイム）を含み、再任用職員（短時間）、一般職非常勤職員および臨時職員を除いています

■人件費の状況（平成29年度一般会計決算）

住民 基本台帳 人口 (30.3.31現在)	歳出額(A)	人件費(B)	人件費率 (B/A)	28年度の 人件費率 (参考)
7万81人	205億4809万2千円	36億9455万5千円	18.0%	18.3%

※人件費には、特別職に支給される給料・報酬などを含まず
※人件費率とは、歳出額に占める人件費の割合です

■職員の平均給料月額と平均年齢（平成30年4月1日現在）

区 分	一般行政職		技 能 職	
	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
鶴ヶ島市	32万5035円	43.3歳	31万5700円	53.2歳
国	32万9845円	43.5歳	28万6817円	50.7歳

■職員の初任給（給料月額）（平成30年4月1日現在）

区 分	一般行政職	
	大学卒	高校卒
鶴ヶ島市	18万5800円	15万6800円
国	17万9200円	14万7100円

■ラスパイレス指数（平成29年度）

区 分	一般行政職
鶴ヶ島市	97.8

※ラスパイレス指数とは、国家公務員の給料水準を100として比較したものです

■職員手当（平成30年4月1日現在）

期末手当 勤勉手当	年間支給割合	期末手当 勤勉手当	2.60月分 1.80月分		
地域手当	給料・扶養手当および管理職手当の総額の10%				
特殊勤務 手 当	①防疫作業手当(日額500円) ②行旅病人等取扱手当(1回1500円または3000円)				
扶養手当	①配偶者6500円 ②子1万円 ③父母など6500円 (特定扶養〔16歳～22歳の扶養親族〕5000円加算)				
住居手当	賃貸住宅→家賃額に応じて支給(最高2万7000円)				
通勤手当	①交通機関利用者→運賃相当額(最高5万5000円) ②交通用具(自動車など)利用者(ただし、2km以上)→距離に応じた定額(最高3万1600円)				
管 理 職 手 当	部長級 7万円、課長級 5万2000円、 主幹級 4万1000円				
退職手当	区 分	勤続20年	勤続25年	勤続30年	最高限度額
	自己都合	20.44500月分	29.14500月分	36.10500月分	49.59000月分
	定年・勧奨	25.55625月分	34.58250月分	42.41250月分	49.59000月分

■勤務時間その他の勤務条件の状況

(1) 勤務時間（標準）

始業時刻	終業時刻	1日の勤務時間	1週間の勤務時間
8時30分	17時15分	7時間45分	38時間45分

(2) 年次有給休暇の取得状況（平成29年度）

制 度 の 概 要	平均取得日数
1年度につき20日付与（翌年度繰越可能。最大40日）	10.6日

(3) 育児休業などの取得状況（平成30年4月1日現在）

休業の種類	育児休業	部分休業
取得者数	10人	6人

償却資産の申告は1月31日までです

問合先 税務課資産税担当



種類	具休例
構築物	門、塀、舗装、外構、緑化施設、駐車場、広告塔、屋外配管用設備など
機械・装置	土木建設機械・電気機械などの各種産業用機械・太陽光発電設備など
車両・運搬具	フォークリフトなどの大型特殊自動車、構内運搬具など
工具・器具・備品	事務机、椅子、レジ、パソコン、医療機器、エアコンなど

償却資産とは

事業を行っている方や、アパート・駐車場などの不動産経営をしている方が、その事業のために使用している資産を償却資産といえます。

土地・家屋と同じく固定資産税が課税されます。

詳しくは左の表をご覧ください。

償却資産の種類

対象外となる資産

- ① 使用可能期間が1年未満のもの
- ② 取得価格が10万円未満の資産で、法人税法などの規定により一時に損金算入されたもの（いわゆる少額償却資産）
- ③ 取得価格が20万円未満で、法人税法などの規定により3年間で一括して均等償却するもの（いわゆる一括償却資産）
- ④ 自動車税および軽自動車税の対象となるもの

※②、③の場合であっても、個別の資産ごとの耐用年数により通常の減価償却を行っているものは課税の対象となります

申告義務があります

登記制度のある土地・家屋とは異なり、償却資産は資産の所有者に対して、毎年申告の義務を課しています。

共同住宅・駐車場などの不動産経営者の方も対象になります。

なお、門や塀、駐車場の舗装、ごみ置場などは、土地や家屋の固定資産税に含まれていないため、償却資産として申告してください。

平成31年度申告書の提出について

提出期限

1月31日(木)まで

提出方法

税務課に直接提出または郵送してください。

なお、会社や自宅からインターネットを利用して、電子申告(eLTA-X)でも提出することができます。

申告用紙を送付します

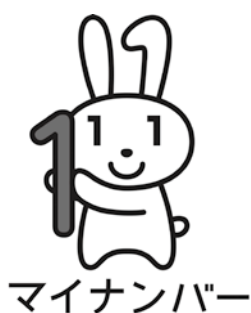
平成30年度分を申告された方には、12月上旬に申告用紙を送付します。

新規事業所などで申告用紙が必要な方は、必要書類を送付しますので、ご連絡ください。

マイナンバーが必要です

社会保障・税番号制度に基づき、法人の方は、13桁の法人番号を、個人事業主の方は、12桁の個人番号を、申告書の所定の記載欄に記載してください。

申告の際は、本人確認と個人番号確認が必要になります。



Q & A

Q 1 税務署へ毎年申告をしています。市にも申告は必要ですか？

A 1 必要です。税務署は、国税（所得税、法人税）の申告、市役所は、地方税（固定資産税）の申告です。また、市税と国税では取扱いが異なる場合があります。

Q 2 償却資産を所有していない場合でも申告は必要ですか？

A 2 資産の所有状況把握のため、「資産なし」の申告のご協力をお願いしています。

Q 3 所有資産の増減がない場合でも申告が必要ですか？

A 3 償却資産の所有者は、資産内容に変更がなくても、申告は必要です。

Q 4 廃業した場合、申告は必要ですか？

A 4 必要です。廃業（転出・解散を含む）した旨を記載し、申告してください。

Q 5 申告について調査依頼の通知が届いたが、どうしてか？

A 5 申告の内容を確認するために、固定資産台帳や所得税（法人税）申告書類などの写しを提出いただく場合があります。ご協力をお願いします。

地球温暖化を考えてみませんか ～自分の身近なところから、できることから始めよう～

問合先 生活環境課環境保全担当

12月は「地球温暖化防止月間」です。これは、平成9年12月に京都で開催された気候変動枠組条約第3回締約国会議(COP3)を契機に、環境省が地球温暖化防止に向けて定めたものです。

地球温暖化による影響は、単に気温が上昇するだけでなく、大規模な台風やゲリラ豪雨の発生による大災害、干ばつなどの異常気象による農作物への悪影響、さらには生態系の変化などがあります。

それにより、野菜価格の高騰や、熱中症にかかるリスクの増加など、私たちの身近な生活にも影響があります。

私たちの便利で豊かな生活は、たくさん資源を消費することで支えられています。

これから冬本番を迎え、暖房によるエネルギーの消費量が増えていく時期です。

寒い日は上着を1枚多く着るなど、暖かい格好で過ごし、暖房温度を低めに設定するなど、一人ひとりが出来ることから行動し、二酸化炭素(CO₂)の排出を減らし、地球温暖化の防止に努めましょう。

地球温暖化防止月間展示

期間 12月10日(月)～18日(火)

※最終日は15時まで

場所 市役所ロビー

期間中の催し物

・緑のカーテン展覧会

ご応募いただいた緑のカーテンに関する作品の展覧会

・おうちdeキエーロ事業の紹介とキエーロの実物展示

・野菜くずと野菜の交換

生ごみ削減の活動を広めるため、よく水を切った生ごみ(野菜のみ)3日分と引き換えに、野菜や花の苗などをお渡しします(生ごみは、畑で堆肥に使用します)。

実施時間/10時～12時

※数に限りがありますので、あらかじめご了承ください

つるがしま温暖化防止学習会

日時 12月6日(木)14時～16時

場所 市役所1階102会議室

講師 嶋田知英さん(埼玉県環境科学国際センター地球環境・自然共生研究領域長)

内容 講演会/「気候変動問題」の実態と影響、そして対策について意見交換会/温暖化防止のため出来ること

問合先 市民情報連絡会・柏木
☎080・5439・3073

緑のカーテン情報交換会

日時 12月12日(水)13時～15時

場所 市役所1階102会議室

内容 1部/育成情報交換会、2部/環境についてのお話

主催 つるがしま緑のカーテン市民実行委員会

参加費 無料(事前申込不要)

その他 参加者に「種」、「育成ハンドブック」をプレゼント

彩の国LED照明推進キャンペーン開催中!

期間 12月1日～平成31年3月31日

内容 県のLED照明推進事業に賛同した県内家電量販店、ホームセンター、ドラッグストア、まちの電気店が「彩の国LED照明推進店」として皆さんの省エネを応援するキャンペーンを開催中です。

白熱電球からLED電球に換えると、消費電力が約7分の1になります。この機会にお近くの「彩の国LED照明推進店」で手軽に交換できて省エネ効果も高いLED照明に換えてみませんか。

問合先 県温暖化対策課
☎048・830・3038

キャンドルナイトイベント

日時 12月22日(土)17時～19時

場所 若葉駅西口広場

内容 キャンドルを使つて多彩なアートを作ります。

問合先 キャンドルナイトin若葉駅西口広場実行委員会・横瀬

☎090・3316・8222



つるバス・Cafeコンで出かけよう!

キャンドルナイトイベントの会場は、つるバス南北線「若葉駅西口停留所」の目の前です。

お出かけの際は、つるバス・つるワゴンを利用しませんか。自家用車の使用を控えることで、地球温暖化防止に貢献しましょう。

問合先 都市計画課交通政策担当

総合計画の策定状況をお知らせします

問合先 政策推進課政策担当

総合計画策定に関する審議を行う「まちづくり審議会」の委員になりませんか

総合計画を策定する過程で、一緒にまちづくりについて考えてみませんか。

対象 市内在住で、まちづくりに関し、知識・経験・関心のある方（公務員を除く）

募集人員 若干名

任期 2年間

内容 総合計画に関する審議など

申込み 12月25日（火）（必着）までに、応募用紙に「鶴ヶ島市のまちづくりに関する意見」などの必要事項を記入し、本人が直接、政策推進課政策担当に提出してください。応募用紙は、政策推進課窓口または市ホームページからダウンロードできます。電子メールなど、その他の提出方法は応募用紙を確認してください。



詳細はこちら

総合計画について、皆さんの意見・提案をお待ちしています

スマートフォンから簡単に申請することができます。ぜひ

ひ皆さんの意見・提案を聞かせてください。



詳細はこちら

市民意識調査・団体ヒアリングへのご協力ありがとうございました

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、市民意識調査と団体ヒアリングを実施しました。いただいた意見・提案などを踏まえて、引き続き策定作業を進めていきます。

【市民意識調査】

対象 市内在住の18歳以上の方から2000人を無作為抽出

実施期間 8月10日～31日

調査方法 郵送アンケート方式

・回収数 984票

・回収率 49・2%

【団体ヒアリング】

対象 市内で活動している市民団体など51団体

実施期間 書面による調査／8月24日～9月10日 対面での意見交換／10月15日・16日（全4回）

調査結果など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



詳細はこちら

お子さんの新入学にかかる費用を入学前に支給します

問合先 学校教育課学務担当

平成31年度に小中学校に入学するお子さんがいる家庭で、経済的に困りの保護者の方に新入学準備費の支給を入学前の3月に行います。

支給の対象となる方

次のいずれかに該当し、教育委員会が認定した方

①収入が少なく経済的に困りの方で認定基準の範囲内の方
②生活保護が停止または廃止となった方
③市民税が減免または非課税となった方

④国民健康保険料または国民健康保険税が減免または猶予された方

⑤児童扶養手当を受けている方

申請方法

次の①から③を持参し、1月31日（木）までに学校教育課へ申請してください。

①就学援助認定申請書・世帯票（学校教育課で配布）

②世帯で収入がある方全員のマイナンバー（社会保障・税番号）通知カードと窓口に来られる方の身分を証明できる書類（運転免許証など）

※平成30年1月1日現在、市

内に居住していない方は、世帯で収入がある方全員の収入を証明できる書類が必要になります。

③印鑑（シャチハタ不可）、振込先がわかるもの（通帳など）

支給額・支給日など

支給額 小学校4万6000円、中学校4万7400円

支給日 平成31年3月上旬予定

支給方法 保護者の口座に振込みます。

その他 新入学準備費は、就学援助制度による支給です。すでに平成30年度就学援助認定となっている方は申請の必要はありません。



全国スポーツ推進委員連合 功労賞を受賞されました

問合先 生涯学習スポーツ課市民スポーツ担当



11月15日に鹿児島県で開催された「全国スポーツ推進委員研究協議会」で、市スポーツ推進委員の武田和子さんが

功労賞を受賞されました。これは、長年にわたり、スポーツ推進委員として、自己の研さんに励むとともに、地域スポーツの普及・推進に寄与した功績が認められ、(公財)全国スポーツ推進委員連合会長から贈られたものです。

鶴ヶ島市職員を募集します

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) 4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。

受付期間 12月3日(月)～12日

(水)

申込方法 人事課へ持参(土・

日曜日を除く)または郵送。

郵送の場合は12月10日(月)(消

印有効)

第1次試験日 1月13日(日)

その他 採用試験案内、申込書類は人事課、若葉駅前出張



詳細はこちら

所、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できます。

平成31・32年度競争入札参加資格審査申請の受付を行います

問合先 各問合先へお問い合わせください

鶴ヶ島市役所

受付期間 12月3日(月)～28日

(金)

申請方法 財政課契約担当へ

原則郵送(消印有効)。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問合先 財政課契約担当

坂戸、鶴ヶ島水道企業団

受付期間 1月10日(木)～31日

(木)9時～11時30分、13時～16

時(土・日曜日、祝日を除く)

受付場所 坂戸、鶴ヶ島上下

水道合同庁舎2階B会議室

提出方法 持参(郵送不可)

申請要領 水道企業団ホーム

ページからダウンロード

問合先 坂戸、鶴ヶ島水道企

業団庶務課財政担当 ☎283・

1957

坂戸、鶴ヶ島下水道組合

受付期間 1月10日(木)～31日

(木)9時～11時30分、13時～16

時(土・日曜日、祝日を除く)

受付場所 坂戸、鶴ヶ島上下

水道合同庁舎2階B会議室

提出方法 持参(郵送不可)

申請要領 下水道組合ホーム

ページからダウンロード

問合先 坂戸、鶴ヶ島下水道組合総務課総務担当 ☎283・2051

坂戸・鶴ヶ島消防組合

受付期間 1月10日(木)～31日

(木)9時～11時30分、13時～16

時(土・日曜日、祝日を除く)

受付場所 坂戸・鶴ヶ島消防

組合庶務課

提出方法 持参(郵送不可)

申請要領 消防組合ホームペ

ージからダウンロード

問合先 坂戸・鶴ヶ島消防組

合庶務課管理担当 ☎281・

3118

坂戸地区衛生組合

受付期間 1月10日(木)～31日

(木)9時～11時30分、13時～16

時(土・日曜日、祝日を除く)

受付場所 坂戸地区衛生組合

事務所

提出方法 持参(郵送不可)

申請要領 12月10日(月)から坂

戸地区衛生組合事務所配

布。鶴ヶ島市ホームページか

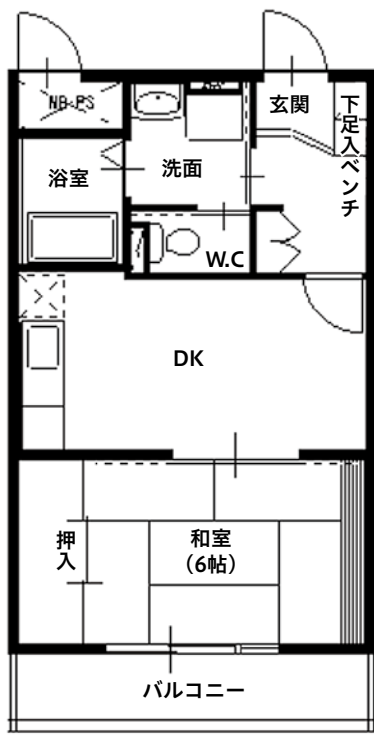
らダウンロード可

問合先 坂戸地区衛生組合庶

務係 ☎283・3561

市営住宅(新町住宅)入居者を募集します

問合せ 県住宅供給公社川越支所 ☎227・6418、都市計画課開発建築担当



- 所在地** 新町三丁目21-14
- 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
- 募集する戸数** 1戸(障害者等世帯用住宅1DK※定員1〜2人)
- 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
- ※その他にも資格条件があります。詳細は12月3日(月)から配布する「入居募集案内」で確認してください。
- 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
- 申込期間** 12月3日(月)〜25日(火)まで(当日消印有効)
- 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。
- 入居予定日** 平成31年3月1日(金)
- 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
- 申込み** 県住宅供給公社川越支所(〒350-1101川越市的場2218-4ベルアート301号室)

12月4日から10日までは人権週間です

問合せ 総務人権推進課人権推進担当

「人権」については、なかなか考える機会もなく、守られているのが当たり前とされているのが当たり前と思いがちですが、世の中には、「人権」を踏み及ぶ行為や偏見、差別がいろいろと存在しています。近年では、インターネットを悪用した人権侵害やヘイトスピーチなど新たな人権問題も発生しています。

平成28年には、「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律(障害者差別解消法)」が施行されています。

「人権」については、なかなか考える機会もなく、守られているのが当たり前とされているのが当たり前と思いがちですが、世の中には、「人権」を踏み及ぶ行為や偏見、差別がいろいろと存在しています。近年では、インターネットを悪用した人権侵害やヘイトスピーチなど新たな人権問題も発生しています。

平成28年には、「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律(障害者差別解消法)」が施行されています。

一人ひとりの人権が尊重され、安心して生活を営めるまちの実現に向けて、この機会に、「人権」について考えてみましょう。

水道メーターなどを寒さから守ろう

問合せ 坂戸、鶴ヶ島水道企業団 ☎283・1953

寒さの厳しい季節になると、水道メーターなどは凍結し、破損しやすくなりますので、次のことを参考にしてください。

- ・水道メーターの保温は、メーターボックスの中に発泡スチロールなどを入れると効果的
- ・露出した水道管は、布などを巻いて保温し、上からビニールやテープを巻きつける
- ・凍結したときは、ぬるま湯で徐々に溶かす
- ・破損したときは、メーターボックス内にある丙止水栓を

閉め、破損箇所に布かテープを巻いて応急処置をし、指定給水装置工事業者に修理を依頼する

・家を数日留守にする場合は、メーターボックス内にある丙止水栓を必ず閉める

水道使用開始・中止の届出

次のような場合は3日前までに、必ずご連絡ください。

- ①新たに水道を使い始めるとき
- ②部屋のリフォームなどで水道を使い始めるとき
- ③引っ越し、長期不在などで水道を止めるとき



「同和問題の解決のために」
はこちら

障害者週間(12月3日～9日)をご存じですか

問合先 障害者福祉課障害者福祉担当

障害者交流フェスティバルwith雅市^{みやびいち}

今年も雅市(ハンドメイド雑貨市)とコラボします。

日時 12月9日(日)10時～17時 場所 女性センター

内容

○障害者施設などの商品とハンドメイド雑貨の販売 10時30分～16時
○体験コーナー(郷土かるた、ガイドヘルプ体験、お手玉体操、マジックパルーン) 10時30分～16時 ○プリクラ 10時30分～16時 参加費100円 ○障害のある方の相談コーナー(生活サポートセンター) 10時30分～16時 ○講演会「見えない世界から見たもの～パラリンピックと私～」10時30分～11時15分 講師 葭原滋男^{よしはらしげお}さん(パラリンピックメダリスト・鶴ヶ島市出身) ○ヨガ教室 12時～13時30分 参加費500円 持ち物 ヨガマット(ある方)、飲み物、タオル ○読み聞かせ・エプロンシアター(図書館出張よみきかせ会) 12時15分～12時45分 ○つるがしまどこでもまちライブラリー@ハーモニー(障害にちなんだ本の朗読会) 13時30分～15時 ○ブラインドサッカー体験会 13時30分～15時 場所 鶴ヶ島中学校体育館 持ち物 上履き その他 運動のできる服装 申込み 社会福祉協議会 ○アクトザファミリー(ダンス) 15時30分～17時

問合先 社会福祉協議会 ☎271・6011 ㉨287・0557

障害者週間は、障害者基本法により、国民一人ひとりが、障害者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障害者が社会、経済、文化、その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として設けられています。

市では、市内障害者団体と協力し、障害者への理解を深めていただくために様々な事業を予定しています。ぜひ、お越しください。

障害者団体の紹介(パネル展示)

期間 12月7日(金)まで

場所 市役所ロビー

内容 ①市内障害者団体や障害者を支援する団体、障害福祉サービス事業所の活動をパネル展示で紹介 ②障害者就業施設などの物品販売

被害者にも加害者にもならないために！冬の交通事故防止運動を実施します

問合先 安心安全推進課交通安全・防犯担当

年末年始が近づく、人や車の動きが慌ただしくなり、交通事故の多発が心配されます。交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけ、交通事故を防止しましょう。

年末年始、夜間は特に注意

運転中の焦りやちよつとした気の緩みが、重大な事故を引き起こす要因になります。慌てていると、安全確認をしつかり認識できていないことがあります。慌ただしい時期だからこそ気持ちを落ち着かせ、時間に余裕を持って行動し、夜間は特に注意深く安全確認するようにしましょう。

飲酒したら歩行者も注意を

自転車も車両です。お酒を飲んだら絶対に運転してはいけません。自分だけでなく、お酒を飲んだ全員が正しい交通手段で帰宅できるようにしましょう。

また、道路を歩く際はきちんと歩道を歩き、反射材を使用するなど目立つ服装を身につけ、渡るときは必ず横断歩道

を渡りましょう。酔って路上で寝込んでしまうことは死亡事故にもつながる危険行為で道路交通法で禁止されています。絶対にやめましょう。

交通事故防止運動実施期間

12月1日(土)～14日(金)

市運動重点

薄暮時および夜間の交通事故防止

県運動重点

①子どもと高齢者の交通事故防止

②夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止

③飲酒運転の根絶および路上寝込みなどによる交通事故防止

街頭指導

チラシや啓発品を配布しながら交通安全を呼びかけます。

日時 12月3日(月)16時～

場所 ワカバウォーク



消防出初め式を
「ワカバウォーク」で行います！



日時 1月6日(日)9時～12時30分
場所 ワカバウォーク駐車場、ワカバウォーク内ステージ

内容 ①はしご車の試乗(小学生以上・先着130人) ②消防車・救急車・災害救助艇の試乗 ③消防服・空気呼吸器の試着 ④3Dで自然災害を体験 ⑤ロープ渡り体験 ⑥演技(祝太鼓、はしご乗り、中学校吹奏楽演奏など) ⑦救助隊による降下訓練披露など

問合先 庶務課消防団担当

田島ルーフィング(株)埼玉工場へ
「消防団協力事業所表示証」を
交付しました

「消防団協力事業所制度」では、事業所として消防団活動に協力

し、社会貢献が認められた事業所に表示証を発行しています。

田島ルーフィング(株)埼玉工場は、従業員が消防団に3人入団し、消防団活動に協力している事業所であることから、10月11日、消防本部において消防団協力事業所表示証を交付しました。

問合先 庶務課消防団担当



「第31回屋内消火栓操法大会」を実施しました

10月15日、石井水処理センター駐車場で事業所における防火意識の普及啓発を目的に屋内消火栓操法大会を実施しました。鶴ヶ島市、坂戸市内の事業所から22隊の自衛消防隊が参加し、熱戦が繰り広げられました。結果は、次のとおりです。



優勝(男子の部)／田島ルーフィング(株)埼玉工場自衛消防隊
優勝(女子の部)／啓装工業自衛消防隊A隊
準優勝(男子の部)／東洋インキ自衛消防隊
準優勝(女子の部)／凸版情報加工第二自衛消防隊
3位／鶴ヶ島市役所自衛消防隊
入賞／坂戸市役所自衛消防隊、田島ルーフィング(株)埼玉第二工場自衛消防隊、凸版情報加工第一自衛消防隊、タムラ自衛消防隊、敢闘賞／やまぶきの郷自衛消防隊、さかどロイヤルの園自衛消防隊

種別	日時	場所	定員	内容
普通救命講習	1月11日(金) 9時～12時	坂戸消防署	30人	心肺蘇生法(成人)、大出血時の止血法
	2月23日(土) 9時～12時	鶴ヶ島消防署	20人	
上級救命講習	3月15日(金) 9時～17時	坂戸消防署	30人	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

※各日とも申込順。なお、駐車場には限りあり。

救命講習会に参加しませんか

対象 市内・坂戸市に在住・在勤・在学の中・高生以上の方

参加費 無料

申込・問合先 12月10日(月)から

電話または直接、警防課救急担当へ(平日8時30分～17時) ☎

281・3116

投票立会人を募集しています

選挙をより身近なものに感じてもらえるよう、投票立会人の登録者を募集しています。投票立会人とは、有権者の代表として、投票が公正・適正に行われているかを見守る方です。

対 市の選挙人名簿に登録されている方

応募方法 「投票立会人登録申込書」に記入し、市選挙管理委員会へ持参してください。登録申込書は、市ホームページからダウンロードもできます。

問 選挙管理委員会

イベント

第14回未来を拓く つるがしま郷土かるた大会



対 小学生の部／市内在住の小学生3人1組のチームもしくは個人フリーの部／市内在住在勤在学者を含む3人1組のチーム ※幼児・小学生を含んでも可

日 12月8日(土)9時45分～13時30分

場 東市民センター

定 40組(申込順)

持 座布団

申 問 12月6日(木)までに市子ども会育成会連絡協議会(生涯学習スポーツ課内)へ電話かファクシミリで☎271・4280

医療従事者の方は届出を！

12月31日現在、業務に従事している保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士の方は、「業務従事者届」の提出が義務となっています。届出票は各勤務地から受け取るか、県ホームページからダウンロードもできます。

提出期限 1月15日(火)(郵送可)

提出先 勤務地を管轄する保健所

問 県医療人材課看護・医療人材担当 ☎048・830・3543



募 集

公立小中学校臨時的任用教職員 などを募集します

平成31年度の公立小中学校の教職員の欠員補充や、育児休業、病気などにより勤務することができない教職員の代替などとして、臨時的任用教職員および非常勤講師を募集します。

応募資格 ①教員は教員普通免許状、学校栄養職員は栄養士免許状を所有している方または取得見込みの方 ②地方公務員法第16条および学校教育法第9条の欠格事項に該当しない方

応募方法 応募の際は「希望調書」の提出が必要になります。詳しくは、県教育委員会のホームページをご覧ください。下記にお問い合わせください。

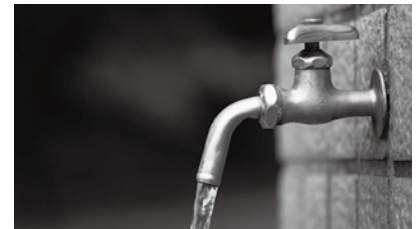
問 学校教育課指導担当または県西部教育事務所人事・学事担当 ☎242・1805

お知らせ

今月の納期

- ◆市・県民税第4期
- ◆国民健康保険税第6期
- ◆介護保険料第6期
- ◆後期高齢者医療保険料第6期

異常水質事故防止に努めましょう



異常水質事故とは、①有害な物質によって、人の健康や生活環境に被害が生じるおそれがあること、②魚類が大量に浮上、狂奔、へい死などすること、③油類、着色汚水などにより、水質が著しく悪化すること、④その他水質の汚濁により、利水に支障を及ぼすおそれがあることを指します。

例えば、誤って油類を公共用水域に流してしまうと、下流で魚のへい死や農業および利水への被害などが出ることが予想されます。特に年末の大掃除をするこの時期には気をつけましょう。

問 生活環境課環境保全担当、県東松山環境管理事務所 ☎0493・23・4050

Xmas Afternoon JAZZ

日 12月23日(祝) 14時～16時(開場13時30分)
場 大橋市民センター
内 ジャズ演奏とサロン喫茶(ドリンク、おつまみなどを販売)
料 500円(大橋市民センター(平日9時～17時)でチケット販売)
問 大橋市民センター ☎286・0005

第31回県民総合体育大会兼 第36回鶴ヶ島駅伝競走大会

対 小学4年生以上
日 2月3日(日) 9時～(受付8時30分～) ※雨天決行
場 農業交流センターおよび周辺
種別 ①一般男子(男女混合可)②壮年(50歳以上男女混合可)③中高生男子④中高生女子⑤一般女子⑥小学生男子⑦小学生女子
距離 ①②③④/15km(1区間3km・5人で継走) ⑤⑥⑦/10km(1区間2km・5人で継走)
定 ①～④は合計で50チームまで
料 ①～②1チーム3000円 ③～⑦1チーム2000円 ※直接持参または口座振込。申込後の返金不可
申 1月18日(金)までに海洋センター、各市民センター、市民活動推進センターにある申込書(NPO法人鶴ヶ島市体育協会ホームページからダウンロードも可能)に記入し、直接、ファクシミリまたはメールで同協会事務局へ ☎277・5199 ✉tsurutaikyo-info@ce.wakwak.com ※受付時間は、平日9時～17時。ただし、1月12日(土)～14日(祝)9時～17時も受付可。
問 同協会事務局(海洋センター内) ☎277・5199

落ち葉堆肥作り講習会

対 全日程参加できる方
日 12月15日(土)、1月12日(土)、19日(土) 9時30分～12時、2月・3月(日程は未定)に切り返し作業を行い、堆肥の配布は4月の予定
場 農業交流センター
定 15人(申込順、定員に満たない場合は中止になることがあります)
料 2000円
申 12月7日(金)(必着)までに往復はがき(1人1通)に住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、農業交流センター「落ち葉堆肥作り講習会」係(〒350-2223高倉534-3)へ。
問 農業交流センター ☎279・3335

鉄道模型運転会

日 12月22日(土)13時～16時30分
場 西市民センター
内 今回は、「ななつ星」が初お目見えます。
問 西市民センター ☎286・7899

さくし 錯視について学ぼう!

対 小学4～6年生
日 12月28日(金)14時～15時30分
場 西市民センター
内 「エイムズの部屋」を作ってみよう。
講 東京大学科学サークル「東大CAST」
定 30人(申込順)
料 300円
申 12月3日(月)～17日(月)9時から17時(土・日曜日、祝日を除く)までに参加費を添えて、西市民センターへ。
問 西市民センター ☎286・7899



イベント

親子大根抜き体験

日 12月15日(土) 9時30分集合(雨天の場合22日(土))
場 農業交流センター
内 親子で力を合わせて、大根抜きにチャレンジしてみませんか。
定 10組(申込順)
料 大根代(時価)
持 長靴、軍手または手袋、大きめの袋など
申 問 12月6日(木) 9時から農業交流センターへ ☎279・3335

ウィンターコンサート

日 12月15日(土) 14時～(開場13時45分)
場 大橋市民センター
内 南中学校吹奏楽部の演奏を聴き、素敵な時間を過ごしましょう。
申 問 12月1日(土) 9時30分から大橋児童館 ☎286・0007へ(当日受付もあり)。

バリアフリー映画会

日 12月15日(土) 14時30分～
場 中央図書館
内 「博士の愛した数式(117分)」を上映します。障害がある方でも楽しめるように音声ガイドや字幕の補助がついています。
定 50人
他 バス停から会場まで補助が必要な方は事前にご相談ください。
問 中央図書館 ☎271・3001

明るい選挙啓発ポスター展

有権者に明るく正しい選挙の実現を呼びかけるとともに、将来の有権者である児童・生徒の選挙への関心を高めるため、市内小中学校と鶴ヶ島清風高等学校から募集した「明るい選挙啓発ポスター」の展示を行います。

場期 中央図書館12月6日(木)まで／市役所ロビー12月8日(土)～17日(月)

問 選挙管理委員会

第6回eコラボサイエンス教室

対 市内在住の小学生

日 12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 化石が眠っている岩や石から、ハンマーやふるいなどの道具を使って、大昔の地球からの贈り物「化石」を見つけてみよう。

定 20人(申込順)

※ 汚れてもよい服装

申 問 12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

通所介護事業所合同展示会

日 12月19日(水)～27日(木)

場 市役所ロビー

内 市内にある通所介護および通所リハビリテーション事業所の活動内容の紹介や利用者が制作した作品の展示

問 高齢者福祉課介護保険担当

金婚祝賀式を開催します

対 昭和43年4月1日から昭和44年3月31日までに婚姻されたご夫婦および過去に表彰を受けていないご夫婦

日 2月17日(日)10時～12時

場 西市民センター

内 結婚50年を迎えたご夫婦に慶祝状と記念品を贈りお祝いをします。

申 問 1月7日(月)までに婚姻日の分かるもの(戸籍謄本など)を持参し、社会福祉協議会へ☎271・6011

子育て講演会

日 12月9日(日)10時～11時30分

場 北市民センター

講 佐藤卓也さん(海上保安庁・特殊救難隊員、西中学校出身)

内 講演「命をかける想い～海難救助のスペシャリストをめざして～」

定 150人(申込順)

料 無料

他 鶴ヶ島市第一地区青少年健全育成推進協議会主催

申 問 北市民センター☎287・0251

第3回障がい者アート絵画展

日 12月11日(火)～24日(月)9時～19時(初日14時から、最終日17時まで)

場 中央図書館

内 障害者が持つ感性を活かしたオリジナリティあふれる作品を展示したアート展

問 中央図書館☎271・3001

クリスマスコンサート



日 12月23日(祝)14時～15時30分

場 南市民センター

出演 St.ミカエル アンサンブル

内 弦楽器による、子どもから大人まで楽しめるクリスマスコンサート

問 南市民センター☎287・0235

CDコンサート～リストとショパン～

日 12月23日(祝)14時～16時

場 中央図書館

内 リストとショパンの華麗なるピアノ演奏をCDでお楽しみください。

問 中央図書館☎271・3001

案内

平成31～32年度 学校給食用物資納入業者 登録申請受付開始

業種 ①野菜および果実類②肉類および鶏卵③乳製品④大豆加工品⑤こんにやく類⑥乾物(缶詰、調味料など)⑦冷凍冷蔵食品

申請書配布期間 12月10日(月)～19日(水) ※申請書は、学校給食センターで配布します。

受付期間 12月20日(木)～28日(金) ※土・日曜日、祝日を除く

申 問 学校給食センター☎285・6596

第9回定例健康ウォーク

日 1月11日(金) 9時30分～12時
場 つるがしま中央交流センター
 集合(少雨決行)
講 鶴ヶ島ウォーキングクラブ
内 3～5km程度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。車でのご来場はご遠慮ください。
申 問 12月13日(木) から健康増進課健康増進担当へ

読み聞かせステップアップ講座

対 読み聞かせをしている方
日 1月12日(土)、19日(土) 14時～16時
場 中央図書館
講 大井むつみさん
内 読み聞かせを基本からもう一度学び直す講座です。
定 25人(申込順)
申 問 12月4日(火) から中央図書館へ ☎271・3001

はつらつ元気わくわくクラブ

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)
日 1月7日から毎週月曜日
 13時30分～15時30分(全10回)
場 南市民センター
内 カジノ体験(ルーレットなど)や脳トレ、そば打ちなど、毎回違う内容の体験クラブです。初めての方でも、安心してご参加ください。
定 20人(応募者多数の場合は抽選ですが、新規の方を優先)
料 1回300円
持 飲み物
申 問 12月14日(金) までに高齢者福祉課地域包括ケア推進担当へ

手話通訳者派遣事業

年末年始(12月29日～1月3日)の期間中、手話通訳者派遣事業の受け付けが休みになります(緊急の場合を除く)。この間、通訳の依頼を希望する方は、12月21日(金)までにお申し込みください。
問 社会福祉協議会 ☎271・6278、FAX 271・6277

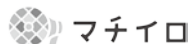
「広報つるがしま」をウェブで手軽に！

いつでもどこでもスマートフォンやタブレット端末、パソコンから「広報つるがしま」を読むことができます。外出先でも確認ができ、便利です。ぜひ、ご活用ください。※通信料は自己負担 **問** 秘書広報課広報広聴担当

アプリでサクサク読みたい！



アプリの
ダウンロード
はこちら



マチイロ

記事ごとに読みたい！



12月号から
配信開始

マイ広報紙

やっぱり市HPから！



バックナンバーも
多数掲載

市ホームページ



案内

男性家族介護教室

「簡単！時短！お手軽中華！」

対 市内在住の家族介護者や介護に関心を持つ男性(定員に満たない場合は女性も可)
日 12月20日(木) 10時～11時30分
場 西市民センター
講 在宅訪問介護事業所ベルグルーホームヘルパー
内 調理に自信がない男性でも、簡単に出来る調理方法が学べます。
定 12人(申込順)
料 無料
持 エプロン、三角巾
申 問 12月4日(火) から在宅訪問介護事業所ベルグルーへ ☎287・8896

初めての太極拳！



日 1月11日、18日、25日の各金曜日 13時30分～15時30分
場 西市民センター
講 鶴西太極拳クラブ
内 全身の筋肉を伸ばし、鍛える動きです。転倒、骨折防止に最適。
料 無料
持 上履き、タオル、飲み物
 ※動きやすい服装
申 不要。直接会場へ
問 西市民センター ☎286・7899

e-Tax利用手順が簡単に！

平成31年1月から、e-Tax利用手順が簡便化され、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成し、IDとパスワードを入力するだけで、e-Taxで申告ができます。ID・パスワードを使えば、マイナンバーカードやICカードリーダーライターも不要。自宅などからパソコンやスマートフォンで簡単に行えます。ID・パスワードはお近くの税務署で5分程度で発行されますので、未取得の方は、早めに取得してください。平成30年分の確定申告は、ID・パスワードによるe-Taxをぜひご利用ください。なお、税務署での本人確認が必要なため、昨年度、鶴ヶ島市役所で取得した利用者識別番号はご利用いただけませんのでご注意ください。詳しい内容は、お問い合わせください。

☎ 川越税務署 ☎ 235・9411

入間東部障害者就職面接会

対 障害のある方
日 1月25日(金) 13時～16時(受付12時～15時)
場 ふじみ野市総合センター「フクトピア」市民交流プラザ
内 企業との面接、就職相談など
持 履歴書、職務経歴書などの応募書類(複数枚)、ハローワークカード、障害者手帳またはその写し
他 手話通訳あり
申 ハローワークに求職登録済みの方は事前申込不要。求職未登録の方はお問い合わせください。
問 ハローワーク川越 ☎ 242・0197 (部門コード46 #)

つるがしまどこでも まちライブラリー @第8回植本祭withつるフィット

日 12月16日(日) 14時～16時
場 市役所ロビー
内 ①つるフィット「つるゴン元気体操」 ②第8回植本祭
持 ①運動しやすい服装 ②紹介したい本(寄贈できるもの)
問 生涯学習スポーツ課社会教育担当

シニア起業入門セミナー

対 概ね50歳以上の方
日 1月26日(土) 10時～13時
場 ウェスタ川越多目的ホール
内 現役時代の知識や経験を生かした小規模起業というライフスタイルを考えてみませんか。講演会のほか、^{わかみやまさこ}起業相談も開催します。
講 ①若宮正子さん(アプリ「hinadan」開発者) ②^{はしほじゅんこ}波柴純子さん(ファイナンシャルプランナー)
定 100人(申込順)
料 無料
申 問 1月22日(火)までに埼玉新聞社起業セミナー係 ☎ 048・795・9932または同ホームページで

つるがしまどこでも まちライブラリー@雅市

日 12月9日(日) 13時30分～15時
場 女性センター
内 障害にちなんだ本の朗読と、自由なおしゃべり
定 10人程度
問 女性センター ☎ 287・4755

グラウンド利用の年間調整会議

自治会、各種スポーツ団体などが体育施設を利用して行う大会の年間調整会議を行います。使用予定のある団体はお越しください。
日 1月16日(水) 19時～
場 市役所5階
対象施設 運動公園、各近隣公園(脚折、南、富士見中央)、西少年サッカー場
対象期間 平成31年4月～平成32年3月分
問 生涯学習スポーツ課市民スポーツ担当

中央図書館休館日

12月3日、10日、17日の各月曜日および29日～31日
問 中央図書館 ☎ 271・3001

自衛官等採用試験

募集種目	応募資格※	受付期間	試験日
高等工科学校(一般)	男子で中学校卒業(見込み含む)17歳未満	1月7日(月)まで	1次試験 1月19日(土)
自衛官候補生	18歳以上33歳未満	年間を通じて受付	受付時にお知らせします

※応募資格の年齢は、平成31年4月1日現在(自衛官候補生は、採用予定月の1日現在)。毎月1回、説明会を開催。

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

鶴ヶ島市役所

〒350-2292

鶴ヶ島市大字三ツ木16-1

☎ 271・1111 / FAX 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(11月1日現在)

人口 7万 151人 (前月比-16)

世帯数 3万1050世帯(+16)

男 3万4888人 (-6)

女 3万5263人 (-10)

今月の表紙



「光る頭で社会を明るくしよう！」と、産業まつりのステージで行われた「第7回光頭鶴つる相撲大会」。頭に吸盤を付け、「ハッゲよい、ひかった」の合図で引っ張り合い、吸盤が外れた方が負けです。初参加の挑戦者から常連さんまで、つつる自慢の皆さんの奮闘ぶりに、会場からは熱い声援が送られました。

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

12月の相談

◆女性のための法律相談(要予約)

12日(水) 10時～13時※1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)、21日(金)、26日(水) 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)

21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1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・家族など)

4日(火)(受付中)/市役所5階、21日(金)(7日から受付)/市役所1階、1月8日(火)(25日から受付)/市役所5階/13時～16時▷地域活動推進課

◆司法書士による法律相談(要予約)

(相続・贈与など)

13日(木)(11月29日から受付)、1月10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・贈与など)

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) 13時～16時/市役所1階▷地域活動推進課

◆人権相談

4日(火)、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)、1月8日(火)(25日から受付)/市役所5階/13時～16時▷地域活動推進課

◆税務相談(要予約)

4日(火)(受付中。当日12時までに予約) 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

12月の 眼科在宅当番医

いずみ眼科

診療日時 12月23日(祝) 9時～17時
坂戸市泉町2-11-8-1F

☎282・5315

にし眼科クリニック

診療日時 12月29日(土) 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、受診に迷うときは次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

風しん予防ワクチン接種費用の助成を行います

問合先 保健センター ☎271・2745

妊婦への風しん感染予防と、お腹の赤ちゃんを先天性風しん症候群から守るため、風しん予防接種費用の助成を開始しました。

助成対象者 接種日において、市内に住民登録を有する①から④のいずれかの方

- ①妊娠を予定、希望する16歳以上50歳未満の、風しん抗体価が低いことが確認されている女性
- ②夫婦ともに風しん抗体価が低いことが確認されている、妊娠を予定、希望する16歳以上50歳未満の女性の夫(事実婚含む・年齢制限なし)
- ③夫婦ともに風しん抗体価が低いことが確認されている、妊娠している女性の夫(事実婚含む・年齢制限なし)
- ④妊娠している女性の同居者で、妊婦とともに風しん抗体価が低いことが確認されている同居者(③の夫を除く・年齢制限なし)

実施時期 平成30年4月1日以降に接種した分から助成対象になります。

対象ワクチンと助成額(助成回数は1人1回)

麻疹風しん混合(MR)ワクチン5000円、風しん単抗原ワクチン3000円

- ・生活保護世帯および中国残留邦人等支援給付制度適用者の方は全額を助成します(ただし、接種費用が1万円超の場合は、1万円を上限に助成)。
- ・接種費用が助成額に満たない場合は、接種費用の全額を助成します。

助成までの流れ

- ・接種時に医療機関の窓口で接種費用の全額をお支払いください。接種後に保健センター窓口で申請。後日、申請者本人名義の口座へ振り込みます。
- ・医療機関が発行した領収書や接種済証、抗体検査結果通知は保管しておいてください。
- ・必要書類など詳しくは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。



市HP

接種にあたっての注意事項

- ・妊娠している方は、麻疹風しん混合(MR)ワクチンおよび風しんワクチン予防接種はできません。
- ・女性が接種した場合は、接種後2～3か月は妊娠を避けていただく必要があります。
- ・抗体検査を受けずに接種した場合は、助成の対象とはなりません。

風しん抗体検査 埼玉県が無料で実施している抗体検査があります。「埼玉県 風しん」でホームページを検索してください。対象者以外は有料となります。



県HP

血管若返りの食事

1日350gの野菜摂取

血管の障害による疾患はがんに次ぐ日本人の死因となっています。血管を若く保つことは、いつまでも健康でいるための秘訣のようです。

私たちの体内を網目のようにめぐる血管はつながざせると、地球2周半の距離にも及ぶとされています。常に働き続けている血管は、残念ながら加齢とともにもろくなり老化します。加齢に加えて生活習慣病があると、動脈硬化のリスクが高まるとされています。

血管をいつまでも若く保つためには、まずは生活習慣を改善することが必須のようです。食事に偏りはないでしょうか。野菜はしっかり摂れているでしょうか。野菜には、細胞の老化を防ぐビタミンAやE、C、カロテノイド、ポリフェノールなどの抗酸化物質や、血管のつまりの原因となるコレステロールを排泄する食物繊維などが豊富に含まれています。

野菜の摂取量の目標は1日350gです。毎食、サラダや和え物、汁ものなどで1～2品召し上がり、1日5品以上を目標に召し上がると350gの野菜が摂りやすくなります。外食や、コンビニを利用される際には、忘れずに野菜のサラダなどをプラスしてみてください。野菜は旬のものを選ぶと、栄養価も高いです。鍋料理がおいしい季節ですので野菜をたっぷりと楽しんでみてはいかがでしょうか。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 由井美和



健康応援団 167

生活習慣病(脂質異常症)予防健康相談

脂質異常症は、鶴ヶ島市の死因第2位の心疾患や第3位の脳血管疾患を招く動脈硬化の温床となる病気です。脂質異常症には自覚症状がなく、検査値に異常があっても意識されにくいいため、サイレントキラー(静かなる殺し屋)とも呼ばれます。病気を未然に防ぐため、この機会を利用してご自身の生活習慣を振り返り、生活改善に取り組みしましょう。

※特定保健指導利用券が届いた方は特定保健指導をご利用ください。

☒ 特定健康診査(血液検査)において、脂質(中性脂肪、コレステロール)に注意が必要と言われた方(治療中の方は主治医に相談してください)

☒ 1月15日(火)、2月1日(金)、3月4日(月)いずれも午前中

☒ 保健師、管理栄養士による個別健康・栄養相談(1人30分程度、予約制)

料 無料

持 特定健康診査結果票(平成29、30年度分)

申 問 保健センター成人保健担当



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。



St.ミカエル アンサンブル

バイオリンなど弓を使う弦楽器を演奏しています。演奏会や合宿などイベントもあり、和気あいあいと活動しています。初心者の方も大歓迎です。

活動日 毎週日曜日15時～18時
活動場所 南市民センター
問合先 塩谷^{しおや}☎285・8275



ヨーガなごみ

健康で快適な毎日を目指して、楽しみながら体のゆがみを取り除き、ゆっくりとした呼吸と動きの中で心と身体のバランスをとることを目的とした集まりです。お気軽に参加してみませんか。女性限定です。

活動日 毎週木曜日11時5分～12時15分
活動場所 農業交流センター^{ふじい}
問合先 藤井☎285・4647



富士見中学校 野球部



部員数 1年生2人／2年生4人

目標 “苦難必笑”合同チームで初の県大会出場

P R 今年から坂戸市立住吉中学校と合同のチームとなって日々練習に励んでいます。部のモットーは「全員が野球が好きであること」です。僕たち富士見中学校野球部は、全員がとても仲が良く、皆で高め合いながら日々成長しています。



ふれあい掲示板

出かけてみませんか

元自衛隊員井筒高雄憲法講演会^{いづたかお}

日 12月8日(土) 14時～17時
場 南市民センター
料 500円
申 不要
問 田部井^{たべい}☎090・6508・3911

参加してみませんか

小学生バドミントン教室

対 市内在住の方
日 1月12日・19日、2月9日・16日の各土曜日13時～15時
場 長久保小学校体育館ほか
料 1000円(全4回分)
申問 12月3日(月)から21日(金)までに新井^{あらい}☎090・8588・8275

仲間になりませんか

マザーズバンド^{ヴィーヴォ} vivo(ママさん吹奏楽)

対 女性(子ども連れ可)
日 月3回(平日2回、土・日曜日1回) 9時～12時
場 富士見市民センター^{さとう}
問 佐藤☎090・9679・7934

デイジー鶴ヶ島(録音図書製作ボランティア)

対 パソコンのある方
日 第3金曜日10時～12時
場 社会福祉協議会ボランティアルーム(市役所6階) ※ただし、主な活動場所は自宅になります。
問 野口^{のぐち}☎287・2162

2月号の原稿締切は、12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。

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 問合先		

年末年始の業務お休みカレンダー

	12月					1月			
	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)	31(月)	1(祝)	2(水)	3(木)	4(金)
市 役 所	平常	平常	休	休	休	休	休	休	平常
出生・婚姻・死亡など戸籍の届出は、随時取り扱っています。									
若葉駅前出張所	平常	平常	休	休	休	休	休	休	平常
市民活動推進センター									
図書館若葉駅前カウンター									
保健センター	平常	平常	休	休	休	休	休	休	平常
各市民センター	平常	休	休	休	休	休	休	休	休
各市民センターで行っている証明書発行業務は、12月28日(金)から1月4日(金)は取り扱っていません。									
海洋センター	平常	休	休	休	休	休	休	休	休
女性センター	平常	休	休	休	休	休	休	休	休
農業交流センター	平常	休	休	休	休	休	休	休	休
老人福祉センター「逆木荘」	平常	休	休	休	休	休	休	休	休
中央図書館	平常	平常	休	休	休	休	休	休	平常
12月3日(月)、10日(月)、17日(月)は休館です。									
図書館東分室	休	平常	休	休	休	休	休	休	平常
図書館西分室	平常	平常	休	休	休	休	休	休	平常
図書館南分室	休	平常	休	休	休	休	休	休	平常
図書館北分室	休	平常	休	休	休	休	休	休	平常
図書館富士見分室	平常	休	休	休	休	休	休	休	休
図書館大橋分室	平常	休	休	休	休	休	休	休	休
上広谷児童館	平常	平常	休	休	休	休	休	休	平常
大橋児童館	平常	平常	休	休	休	休	休	休	平常
脚折児童館	平常	平常	休	休	休	休	休	休	平常
西児童館	平常	平常	休	休	休	休	休	休	平常
社会体育・学校開放体育施設	平常	休	休	休	休	休	休	休	休
つるバス・つるワゴン	平常	平常	休	休	休	休	休	休	平常
坂戸・鶴ヶ島水道企業団 (☎283・1951)	平常	平常	休	休	休	休	休	休	平常
休み中の事故などの緊急の場合は、☎236・3216へ連絡をしてください。									
坂戸・鶴ヶ島下水道組合 (☎283・2051)	平常	平常	休	休	休	休	休	休	平常
休み中の緊急の場合は、石井水処理センター(☎283・1101)へ連絡をしてください。									
広域浄苑組合越生斎場 (☎292・5955)	平常	休	平常	平常	平常	休	休	休	平常
火葬予約は年中無休です。受付時間／8時30分～17時									
坂戸地区衛生組合 (☎283・3561)	平常	平常	受入のみ	休	休	休	休	休	平常
埼玉西部環境保全組合 高倉クリーンセンター (☎271・1500) 川角リサイクルプラザ (☎294・4115)	平常	平常	平常	平常	休	休	休	休	平常
・施設への搬入時間 8時30分～16時30分(11時45分～13時を除く) ※搬入の際は、住所確認にご協力ください。施設内では収集車を優先します。資源になる紙、布は搬入できません。 ・ごみ、資源収集日 12月は地区ごとに臨時収集日があります。収集カレンダーをご確認ください。また、年末は収集ルートを変更する場合があります。必ず8時30分までにごみ集積所に出してください。収集後に出されたごみ・資源の再収集はしません。 ・粗大ごみ戸別収集予約 28日まで(年末年始は申込みが集中し、希望にそえない場合があります)									

ごみと資源の出し方 ～ルールを守ってください～

川角リサイクルプラザでは、燃やせないごみを破砕処理したもののからの出火が多発しています。原因は、分別ルール違反の電池やスプレー缶によるものと考えられます。燃やせないごみは、細かく砕いたのち鉄やアルミを回収します。その砕く工程で、スプレー缶は爆発、電池は出火の危険性があります。その危険を避けるために、分け方や出し方のルールを設けています。施設を安定稼働させるために、皆さん一人ひとりのご協力をお願いします。

充電池の処理方法

- ①家電製品などから充電池を抜き取る
- ②販売店の回収箱に入れる

※「燃やせないごみ」「有害ごみ」の日には出さないでください。

乾電池の出し方

乾電池は中身が見える袋に入れ「有害ごみ」と表示する。

※「燃やせないごみ」の袋には、入れないでください。

スプレー缶の出し方

- ①中身を使い切る
- ②屋外の風通しのよいところで穴をあける
- ③「びん・かん」の日に出す

※「燃やせないごみ」の日には出さないでください。

問合先 埼玉西部環境保全組合川角リサイクルプラザ
☎294・4115





06



08



07



09



11



10



鶴ヶ島の 秋

- 01 鶴ヶ島清風高等学校体育祭
- 02 栗ひろい体験
- 03 富士見保育所の芋ほり体験
- 04/06/07 市民体育祭（会場 藤小学校）
- 05 運動公園の紅葉
- 08 秋のつるがしま元気
スポーツフェスティバル 2018
- 09/10/11 産業まつり



100m走では負けてしまう相手でも、
「ハードルの技術があれば勝てる！」
それがハードル競技の魅力

写真提供 埼玉新聞社

悔しさをバネに

彩那さんは小学生のとき、連合運動会で入賞したのをきっかけに、中学生で本格的にハードルを始めました。最初は「勝てなかった」そうですが、練習で徐々に力をつけ、2年生の新人戦県大会では、決勝へ進出。9台目のハードルまでトップで進むものの、最後の10台目で足をとられ2位に…。

以来、学校の練習以外にも、毎月、県選抜の選手による合同練習に参加し、専門家に教えるをこうなど、努力を重ねました。

「今年の県大会で優勝し、全国大会に行けたのも昨年の悔しさがあったからこそ」だと言います。

より速く、美しく

彩那さんの武器は、そのハードル「さばき」とフォームの「美しさ」。スタートで出遅れても、台数を重ねるうちに追いついていく自信があります。「フォームの美しさは」



今年の夏、「全日本中学校通信陸上競技大会埼玉県大会」の女子100メートルハードル競技で、全国大会参加標準記録を上回る14.70秒で優勝し、全国大会に出場した関田彩那さんを紹介します。

西中学校(3年生) 陸上部所属

第64回全日本中学校通信陸上競技大会埼玉県大会 優勝

平成30年度学校総合体育大会 優勝

第45回全日本中学校陸上競技選手権大会準決勝進出

あまり意識したことはありませんが、3歳からやっていた新体操の柔軟性が活かされているのかもしれない(笑)。大きなけがもありませんでした。

この経験を活かして

3年間の部活動を終えて、「楽しかった」と笑顔。全国大会への道は、ときにつらく、険しかったはずですが、それでも楽しかったと思えるのは、日々の練習を支えてくれた陸上部の仲間や、同じハードル競技で切磋琢磨し合った県選抜のメンバー、そしていつも応援してくれた家族のおかげだと言います。「中学生生活で得られた仲間や経験は一生もの。高校では、ハードルの高さなども変わり、また一からのスタートですが、この経験を活かして、これからもハードルを続けていきたい」と力強く話してくれました。

その先の「ハードル」を目指して！
彩那さんの挑戦は続きます。

編集後記

認知症という怖いイメージをもつ方が多いと思います。自分や身近な人がなったらどうしよう…できれば考えたくないかもしれません。しかし、周囲のサポートによって本人も家族も穏やかに地域で過ごせる可能性が高くなります。今回の特集をきっかけに、認知症の方を温かな目で見守る輪が広がれば、望外の喜びです。ご意見・ご感想は秘書広報課広報広聴担当へ
✉ 10200001@city.tsurugashima.lg.jp



“お兄ちゃん大好き
仲良し兄妹です!”
なかにしああい
中西奏音ちゃん(9か月)
あいと
藍音ちゃん(4歳9か月)

笑顔の天使

“ジャンケンパー!”
たいらこうしろう
平良幸志郎ちゃん
(1歳1か月)

