

PUBLIC RELATIONS

Tsurugashima

広報つるがしま

4

2019
NO.1014



特集
奇跡の出会い



視覚障害者ランナー

ながおか たもつ

長岡保さん 69歳

松ヶ丘在住

伴走者

むとう あきお

武藤彰男さん 70歳

脚折町在住

「今はまったく目が見えません」

長岡保さんはそう話します。43歳のときに網膜色素変性症であることが判明。徐々に病気が進行し、63歳の頃には物が見えなくなり、光を感じる程度までに悪化。65歳の頃には光も感じなくなり、全盲となってしまいました。

そのような長岡さんがフルマラソンを走っていると聞き、失礼ながら驚いたのと同時に、一体どうやって走っているのだろう？と練習に同行させていただきました。

「10m先、段差があります」

「5m先、上ります」

「はい、右に曲がります」

「1km6分のペースです」

「見通しの悪い交差点なので止まります」

そこには、障害者ランナーが安全に安心して走れるように、路面状況を説明し、走路の確保、進行方向などの情報を伝える『伴走者』がいました。

今回、長岡さんと、伴走者である武藤彰男さんに、マラソンの楽しさや、これまでの苦労、出会ったときの様子、今後の目標などを伺いました(以下敬称略)。

「マラソンを始めたきっかけを教えてください」

長岡 18歳で自衛隊に入隊したときからですね。本格的にというわけではなかったのですが、長距離走が速い方だったので、競技会や駅伝大会などの選手に選ばれて、それがうれしくて。ただただ好きでゆっくりランニングを続けていたという感じですね。

武藤 メタボ解消のため、37歳から走り始めました。ウエストが82cmのズボンでしたから、相当太っていたと思います。職場の先輩からの勧めです。高校時代は山岳部だったので、持久力は若い頃から養っていました。職場では登山や野球などもやっていましたね。

「マラソンの楽しさや魅力は」

長岡 走るごとにかく楽しいです。仲間と一緒に走ったり、お酒を飲んだりできることも楽しいですね。走るとストレスがなくなり、すっきりして疲れが取れます。

武藤 若い頃は記録でしたけど、今は違います。やはり、ゴールしたときの達成感ですね。練習や大

会を頑張ることで、喜びや達成感が得られます。気持ちがいいものです。

「病気が分かったときのお気持ちは」

長岡 「もしかしたら、まったく見えなくなるかもしれない」と病院の先生に言われました。

いやー、すごいびっくりでしたよ。もう本当に間違いでしょうと。「何で自分が」という感じでした。家族でも同じ病気の人はいないし、そんな病気の話は聞いたこともないし。どこにも気持ちをぶつけないところが無くて苦しかったですね。

あとは、将来に対する不安ですね。これは本当につらかったですね。とにかく先が分からない。子どもがいる、家族がいる。仕事を続けられるか分からない。

例えば、「真綿で首を絞める」なんて言いますよね。最初は何でもないんだけど、徐々に絞まっていき、そのうちに呼吸もできなくなってしまうという、そういう風な感じでした。

そのときは、まだマラソンを続けていたんですよ。病気が分かって5年くらいした頃、走ったあとに目がかすむような気がしたんですよ



ね。それを頻繁に感じるようになったので、無理をしたら病気が進行してしまうのではないかと、とても不安でした。仕事を続けられなくなったら困ると思いい、それから走るのを一切止めました。50歳から60歳までの10年間で、目のことを最優先に考え、一切運動を止めた。しかし、その間も徐々に病気が進行し、目が悪くなっていきました。なんと60歳の定年まで働いて、仕事から解放されたので、すぐに「バンバンクラブ※」に入り、走るようになりました。それまでずっと走ることを我慢していましたが、とてもうれしかったことを覚えていきます。

それから毎週土曜日に、練習と様々な大会に出場するようになりました。

バンバンクラブ

障害(視覚・盲ろう・知的・肢体)を持った方が、伴走・伴歩者とランニング、ウォーキングを楽しむクラブ。

東京を中心に全国に1500人以上の登録者がいる。

毎週土曜日の午前中、代々木公園・所沢航空公園の2会場で練習会などを行っている。

ホームページアドレス

<https://banbanclub.org/>





「伴走者とは、具体的に何をやる人なのでしょうか」

武藤 「伴走ロープ」を一緒に持って、隣で並走します。また、道路状況などの周りの状況を伝えます。右なのか左なのか、上りなのか下りなのか、段差があるとか、景色の状況なども言いますね。土手などを走ると、今日は富士山が良く見えますとか。割と何でも言いますね。

パラリンピックなどの場合は、前に出たはいいけど、支えてもいいけないなどの細かいルールがあります。

我々のクラスでは、大きな大会に出るわけではないので、大目に見てくれますけどね。引っ張ったりする助力は当然駄目なんです。

あとは、タイム管理です。ペースが落ちていたら、落ちてると伝えたり、頑張れなどの励ましもあります。

初めて出る大会は、コース自体も路面の状況も分からないので、慎重に伝える

ようにしています。200m先に右カーブだとか、かなり先の方も見るようにしています。

また、橋があるコースは段差が多くあります。転倒する恐れがあるので、高さなどのくらいなのかを注意深く見て伝えていきます。

特に大切なのは、道路状況を早め早めに伝えてあげるといことですかね。10m前、最低でも5m前に、右なのか左なのかなど、状況を的確に伝えてあげることですね。できるだけ多くの情報を伝えるようにしています。

しかし、あまり早すぎてもいけません。100m先に何かあると伝えても、その間ずっと覚えてもらわないといけませんし、逆に不安にさせてしまいます。負担になりますので、程よいタイミングで伝えることを心掛けています。

長岡さんの目こ

「伴走者になったきっかけは」

武藤 65歳まで働いて、その後、前職の関係のボランティアに行っていました。しかし、速かったんですよ。往復で4時間掛かってましたから、時間ももたないですね。

ボランティアをしたい気持ちはずっとありましたが、鶴ヶ島周辺でできることはないかなと思って

いました。それで、平成27年度に市役所で行われた「地域デビューきっかけ広場」に、妻と参加しました。

帰ってきて、お互いにどうだったか話したところ、「視覚障害者の方の伴走があるみたいよ」と言われて。知り合いの方から情報をいただいたようで、伴走ボランティアのことを聞きました。「えっ？ どういう話」って、連絡先を聞いてもらったら、長岡さんのお宅でした。

伴走した経験はなかったんですが、とりあえず話を聞いてみたいと、すぐにお宅に伺いました。

話を聞いたところ、年齢も近かったですし、大丈夫かなと。早速、伴走ロープを持って近くの公園で歩いてみて、そのうちに少し早歩きで。そうしたら、ゆっくり走りましょと。公園の外を少し走る程度でした。これならできそうかな、やってみなきゃ分からないしな、ということが始めたのがきっかけです。

いろいろな方のお話や、参考になる資料などに目を通しましたが、ほぼ長岡さんから伴走の技術を教わったようなものですね。



長岡 その頃は、パンバンククラブで毎週土曜日に走っていて、だいぶ走れるようになっていました。そうすると、週1回では物足りなくて、平日も練習したいと思っていました。

そんなときに武藤さんから電話をもらって。「やったー」と思いましたね。家の近くで練習できたらいいな、とずっと思っていましたから。

武藤さんが家に来てくれて、いろいろと話をしていたら、すごい人だと知りまして、ウルトラマラソン(42・195km)を超えるマラソンを何十回も完走している方で、とんでもない変人だなと思いつつながら(笑)。

武藤 あは(笑)。長岡 とてもうれしかったですね。本当に「待ってましたー」と思いました。

「伴走者が近くにいないと、平日に練習できる方が非常に少ないと伺いました」

長岡 日常的に平日にいつも練習できる方というのは、そういないと思います。同じ市内に住んでいる伴走者なんて、なかなか見つかりません。

パラリンピックなどに出場するような方は、そのような環境がある程度整っているかもしれませんが。しかし、家まで来てももらえる方なんて、そういないと思



「武藤さんから連絡があったときのお気持ちはどうでしたか」



ます。

走力や空いている時間、住んでいる場所などの様々な条件が整わないとできないですよね。市内でも走っている方はたくさんいらつしゃいます。しかし、平日に家まで来てくれて、伴走して家まで送ってくれるわけですから、こんなに恵まれている人は、そういないですよ。

私と妻は本当に武藤さんは神様だと言っています(笑)。奇跡的な出会いですし、全国を探してもなかなかいないと思います。武藤 私はいつも休みのようなものなので(笑)。好きでやっていますから。— マラソン以外にも、お付き合いがあるようですが

長岡 私はマラソン以外にも、「視覚障がい者の会アイネット※」で活動しているのですが、武藤さんはそれにも関心を持ってくれて、協力してくれています。だからすごい助かっていますね。

もう、伴走していただいている方とい

う存在だけでなく、

人として信頼している方です。妻にいつも「武藤さんに足を向けて寝られないよ」と話しています。

武藤 長岡さんに対しては、最近はずっと持っている方という意識はあまり無いですね。ただ、一緒に走るときはロープを持って、いろいろな状況を言っただけで、いろいろな状況がわかっていっただけの話で。ああそうか、やっぱり目が見えないのかっていう、うっわらず、あれ、これ、なんて言っただけのときがありますから。

普段、アイネットの行事なども行っていますが、あまり障害うんぬんとかそういうのは無いですね。当たり前になっていきます。いつも一緒にいる仲間という感じです。

— 伴走は誰にでもできるのでしょうか
武藤 伴走をしたことが無い方は、難しいと思うでしょうね。異次元の世界の事だと。私も当初そう思っていましたから。やってみると意外と「あっ、こういうので大丈夫なのか」と。そうでなければ、自分も続けられなかったと思います。少しずつ経験を積んでいけば、誰にでもできま



すし、全然難しいものではないですね。ただ、慣れてきて、

いい加減になってはいけません。毎回、緊張感を持って伴走するという気持ちが大切だと思います。

長岡 走れる方なら誰でもできます。伴走もありますから、歩きでも大丈夫です。

生きがいのマラソンを共に

— 今後の目標を教えてください

長岡 私は病気になるまで絶望していません。しかし、マラソンという趣味があったので、元気を取り戻すことができました。これからも、ゆつくり楽しく武藤さんとマラソンを続けていきたいです。

また、私は同じ障害を持ちながら、積極的に仕事や活動をしている方に出会って、元気と勇気をいただきました。今度は逆に病気になる方などに元気になってもらいたい。仲間がいるという事は、とても大切です。困っている方がいたら

「一緒にやりませんか？」と声を掛けて、元気にしてあげたいです。

それと、学校などで、視覚障害のことを知ってもらおう「福祉教育」の協力もしていきたいです。視



南小学校で「福祉教育」の授業をする長岡さん

覚障害者の生活を知ってもらうことや、ガイド・アイマスク体験などをしてもらって、障害を身近に感じてもらうきっかけになればうれしいです。

障害者や高齢者などの災害弱者の避難支援も、当事者として何かお手伝いできないかとも思っています。

皆さんから、市から、国から、いろいろな支援を私はたくさんもらっています。その分を、1/10でも、1/100でもお返ししたいです。

武藤 75歳まで伴走したいと思っています。67歳から伴走を始めて、3年はやりますと約束したんですが、75歳まではできるかなと。

これからは、一年一年が勝負ですね。不安もありますが、気持ちは充分にあります。

それと、新たに伴走をやりたいという方がいらつしゃったら、伴走指導など、私の経験をお伝えできたらうれしいですね。

鶴ヶ島視覚障がい者の会アイネット

視覚に障害のある人もない人も、気軽に仲間入りができる「視覚障がい者の会」。家に引きこもることなく、情報の取得や共有を図り、パソコン技術のマスターや、安全な行動範囲を広げようと、生活の質の向上を目指している。関心のある方はどなたでもお気軽にお問い合わせください。

ながおが 長岡 ☎ 090・2223・2340



安心して、元気で 暮らせるまちづくり

に重点を置いた予算編成

平成31年度の一般会計の総額は215億4000万円で、前年度と比較して9億円の増額、率にして4.4%の増となりました。予算の概要と各分野の主な事業について紹介します。

問合せ先 財政課財政担当

新たな総合計画の スタートに向けて

平成31年度の予算編成に当たっては、第5次鶴ヶ島市総合計画の事実上の最終年度となることから、総合計画に掲げた将来像の実現の総仕上げと、新たな総合計画のスタートに向け、「鶴ヶ島は 元気にする」を念頭に、「安心して暮らせるまちづくり」、「元気で暮らせるまちづくり」に重点を置いて臨みました。



本市の財政状況につきましては、歳入の根幹である市税については、前年度と比べ増額となる見込みであるものの、依然として財源不足を基金繰入金や地方交付税、臨時財政対策債などに頼らざるを得ません。

また、歳出においては、今後、少子高齢化がさらに進展し、人口減少の時代が進む中で、将来にわたって健全な行財政運営を行うためには、時代の変化や市民ニーズを的確にとらえ、「選択と集中」に

よって事業を重点化していく必要があります。

未来の子どもたちへ

そこで、人口減少の克服に向けた取組みや、都市計画道路をはじめとした都市基盤整備など、未来への投資につながる施策を着実に推進し、市民が安心して暮らし、鶴ヶ島の将来を子どもたちに託せる市政の実現に向け、各事業を実施していきます。

鶴ヶ島市長 齊藤芳久

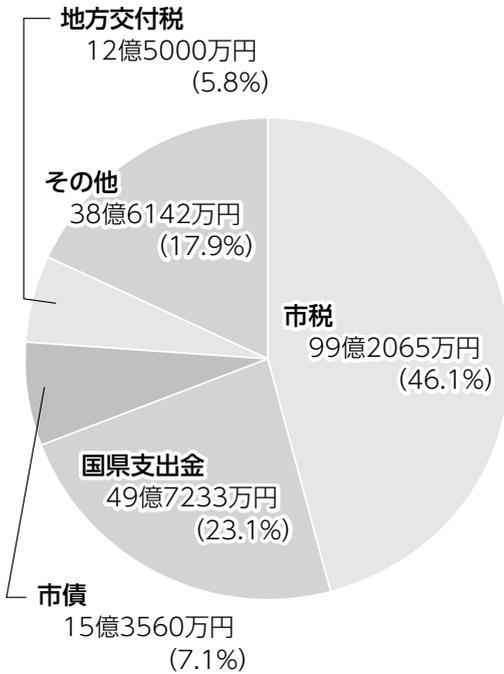


一般会計

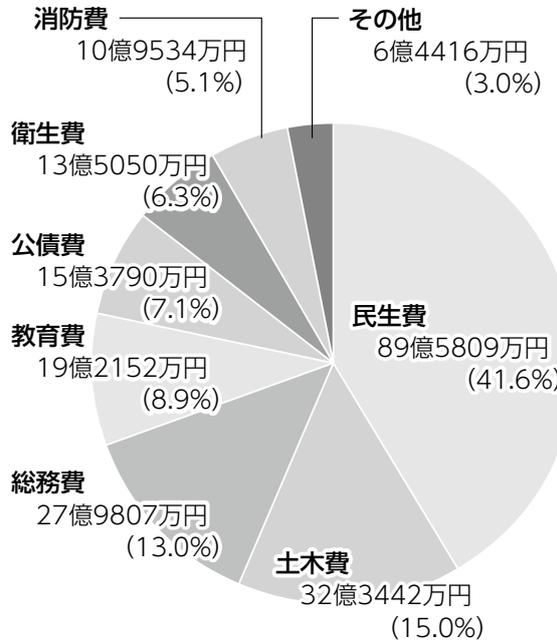
福祉、教育、道路整備などの基礎的な行政サービスを行う会計です。

215億4000万円

歳入



歳出



■市民1人当たりの歳出予算額は
約30万7083円です

民生費	12万7710円
土木費	4万6111円
総務費	3万9891円
教育費	2万7394円
公債費	2万1925円
衛生費	1万9253円
消防費	1万5616円
その他	9183円

※平成31年1月1日現在の人口
7万144人で算出

解説！財服用語

歳入	
市税	市民税、固定資産税などの税収入
国県支出金	特定の事業のために国・県から支出されるお金
市債	大きな事業などを行うために市が借入れるお金
地方交付税	市の財政状況に応じて国から交付されるお金
歳出	
民生費	子どもや高齢者、障害者などの福祉全般の事務・事業に使うお金
土木費	道路、公園整備などに使うお金
総務費	住民窓口や課税徴収、IT化など市の総合的な事務に使うお金
教育費	学校運営や生涯学習、スポーツなど教育全般に使うお金
公債費	借金を返済するために使うお金
衛生費	保健衛生や公害対策など安全で衛生的な生活のために使うお金
消防費	消防や災害対策に使うお金

特別会計 126億1114万円

特定の歳入・歳出をもって一般会計とは経理を別にする会計です。鶴ヶ島市には、5つの特別会計があります。

会計名	予算額	前年度比
国民健康保険	67億7230万円	-3.8%
後期高齢者医療	7億4699万円	6.1%
介護保険	43億7292万円	13.2%
一本松土地区画整理事業	3億 317万円	8.7%
若葉駅西口土地区画整理事業	4億1576万円	-3.8%

会計別の予算額

区分	予算額	前年度比
一般会計	215億4000万円	4.4%
特別会計	126億1114万円	2.4%
合計	341億5114万円	3.6%

※ 各予算額は、万の位で四捨五入をしているため、各項目の積み上げと合計が一致しない場合があります

主な事業の 概要と予算額

新 平成31年度新規事業

新 ※ 平成30年度補正予算で新規事業として計上した事業

健やかで安心できるまち(健康・福祉・安心安全)



健康長寿推進事業〔介護保険特別会計〕 1613万円
(うち一般会計からの繰出金194万円)
介護保険特別会計の健康長寿推進事業と一般会計の健康増進関係事業で、従来の介護予防にフレイル予防を加えた健康長寿施策を一体的に推進します。

自動体外式除細動器整備事業 343万円
市民の尊い命を守るため、市内公共施設に設置している自動体外式除細動器(AED)について、より有効に活用するため、一部のAEDの設置場所を屋内から屋外に変更して利用時間の拡大を図ります。

感染症予防対策事業 1億8600万円
予防接種法に基づく予防接種を実施し、感染症の発症および拡大を未然に防止することで、市民の健康維持を図ります。風しんについては、特に抗体価が低い年齢層の男性を、3年間定期接種の対象とすることとなったため、抗体検査も含めて実施します。

災害対策事業 675万円
災害時に迅速かつ的確に情報を収集・伝達するため、防災行政無線の維持管理を行うとともに、災害直後の食料・生活必需品などの備蓄体制の充実を図ります。また「鶴ヶ島市防災ハザードマップ(地震・水害)」を全世帯へ配布し、防災意識の啓発および向上を図り、被害の軽減、住宅などの耐震化の促進に努めます。

活力に満ちたまち(コミュニティ・市民協働・産業)



オリンピック・パラリンピック推進事業 987万円
東京2020オリンピック・パラリンピックに向けて、JOCオリンピック教室や鶴ヶ島市出身候補選手交流会などの開催により、市民の関心を高め、大会機運を醸成します。また、ミャンマーのホストタウンとして、幅広い交流を進めながら、子どもたちの育成やシティプロモーションなど地方創生につなげます。

地域支え合い推進事業 1560万円
地域住民が、NPO法人などの市民活動団体、企業などとの連携・協力により、日常の暮らしの中で共に支え合い、助け合いながら、地域の課題を地域で解決できる仕組みづくりを支援します。

新 都市農業振興計画策定事業 8万円
時代や現状に即した農業施策の方向性を示す「鶴ヶ島市都市農業振興計画」を策定し、今後の鶴ヶ島市の農業の持続的発展を図ります。

ふるさと振興発信事業 2億3276万円
ふるさと納税制度を積極的に活用することにより、鶴ヶ島の魅力や地域資源を広くPRし、シティプロモーションの推進を図ります。また、ふるさと納税の記念品として市内事業者を中心としたパートナー企業の商品を利用することで地域経済の活性化を図ります。

快適に暮らせるまち(環境・都市整備)



公園管理事業 **1億2816万円**
 既存公園並びに運動公園の清掃および樹木管理、公園施設の保守点検などを行います。また、策定済みの公園施設長寿命化計画および年一回の定期点検における点検結果に基づき、公園遊具の修繕および更新を行います。

都市計画道路整備事業 **6億6611万円**
 埼玉県による圏央鶴ヶ島インターチェンジ東側土地区画整理事業(農業大学校跡地)と連動した都市計画道路の整備により土地活用の促進および円滑な道路網の確保を図ります。

道路交通環境安全対策事業 **3478万円**
 道路照明灯のLED化を推進し、照明灯の長寿命化と必要経費の削減を図るため、既設照明灯の調査業務を行います。また、道路の摩耗した区画線の再施工を行うことにより、交通環境の向上・安全確保に努めます。

新 企業立地推進事業 **438万円**
 国道407号バイパスの整備による効果や、圏央鶴ヶ島インターチェンジ東側土地区画整理事業地内(農業大学校跡地)に立地する企業の波及効果を市内で循環させるため、新たな産業用地の可能性を検討するとともに、企業立地の推進を図ります。

人を育むまち(子育て・教育・生涯学習)



新※ 子ども・子育て支援事業計画策定事業 **157万円**
 安心して子どもを産み育てることができるよう、幼児期の教育・保育の提供体制や子育て支援事業の充実を掲げた「第2期子ども・子育て支援事業計画」を策定します。

新※ 学童保育室建設事業(南小学校区) **4668万円**
 入室児童数が増加していることから、待機児童を出さずに児童を受け入れることができるよう、既存の学童保育室に隣接した場所に、新たな施設を建設します。

新 小・中学校教育系ICT環境整備事業 **3528万円**
 新学習指導要領の全面実施を見据え、小・中学校の教育系ICT環境を整備します。

教育相談・いじめ防止対策事業 **1831万円**
 児童・生徒、保護者の学校に関わる悩みなどに応じる教育相談員、スクールカウンセラーおよび小・中学校巡回相談員を配置することによって、いじめ・不登校などの問題解決を図ります。また、ハイパーQUを実施し、児童・生徒の人間関係や学級集団の状況を把握し、いじめ・不登校などの未然防止を図るとともに、ハイパーQU活用のための研修会を教職員に対して実施し、児童・生徒などを継続的に支援します。



Suku Suku 子育て

元気いっぱい！
鶴ヶ島みどり保育園のお友だち♪



子育て情報BOX

入学進級おめでとう会

- 対** 幼児親子～小学生
- 日** 4月6日(土) 14時～
- 場** 大橋児童館
- 講** ピアニーマジシャンズクラブ
- 内** クイズやマジックショーをみんなで楽しもう！
- 定** 30人(先着順)
- 料** 無料
- 申** 当日大橋児童館へ直接
- 問** 大橋児童館 ☎286・0007

春のおはなし会

- 対** 小学生まで
- 日** 4月14日(日) 11時～
- 場** 中央図書館
- 内** 春をテーマにしたおはなし会と工作
- 料** 無料
- 申** 不要
- 問** 中央図書館 ☎271・3001



子育て講座

「パパと遊ぼう！新聞ビリビリ」

- 対** 0歳から5歳までの児童と父親
- 日** 4月21日(日) 10時15分～11時30分
- 場** 鶴ヶ島保育所
- 内** 親子ふれあい遊び、新聞紙を使った遊び
- 定** 15組
- 料** 無料
- 持** 飲み物、タオル
- 申 問** 4月4日(木) 9時から鶴ヶ島子育てセンター(鶴ヶ島保育所内)へ ☎286・7201

ふれあい親子運動会

- 対** 1歳半から3歳位までの幼児親子
- 日** 4月24日(水) 10時30分～
- 場** 大橋児童館
- 内** 親子で一緒に体を動かし、楽しく遊びましょう
- 定** 20組(申込順)
- 料** 無料
- 持** 飲み物、汗拭き用タオル
- 申 問** 4月11日(木) 9時30分から大橋児童館へ ☎286・0007

親子で楽しむ夕やけおはなし会

- 対** 幼児から小学生の児童とその保護者
- 日** 5月10日(金) 18時～
- 場** 中央図書館
- 講** おはなしぴっころ
- 内** キャンドルのほのかな灯りの中で、親子で楽しめるおはなしやパネルシアターなどをを行います
- 定** 20組(申込順)
- 料** 無料
- 申 問** 4月9日(火) から中央図書館へ ☎271・3001

乳幼児すこやか相談

- 対** 就学前までの乳幼児とその保護者・妊婦
- 日** 4月16日(火) 受付9時30分～10時30分
- 場** 保健センター
- 内** 身体計測、保健相談、母乳相談、栄養相談、歯科相談
- 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ダイヤル ^{24時間} ^{365日} (☎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…4月11日(木)、25日(木) 13時～14時～ ※要予約

4月です！春ですね。そろそろ地域デビューをしようと思っている方・新しく鶴ヶ島に引っ越してきた方へ

Q.「鶴ヶ島の子育て情報ってどこに載ってるの？」

A.主に広報紙や市ホームページを中心にツイッター、フェイスブック、メールマガジンなどで発信しています。また、毎月発行の子育てセンター・つどいの広場・児童館だよりにもたくさん情報が詰まっていますので、そちらもお見逃しなく！

すくすく子育てサイト(市HP内)



★子育てガイドブック

こども支援課窓口などで配布しています。お手元にあると安心の一冊です。市ホームページからも閲覧できます。



★メールマガジン

毎週金曜日に配信しています。子育て情報以外にも「安心安全情報(防犯情報など)」の配信項目が選べます。



★広報紙等閲覧アプリ

「マチイロ」いつでもどこでも「広報つるがしま」が読めます。「子育てガイドブック」も掲載しています。



★各施設だより

鶴ヶ島子育てセンターだより「かるがも」(↑)。イベント情報のほか子育てのヒントなども掲載。センターの保育士が描く手書きのイラストも好評です。各施設だよりには、広報紙に掲載しきれなかった未就学児向けのイベントなどもカレンダー形式で掲載。各施設だよりは、各施設で配布または市ホームページから閲覧できます。



子育てセンター・つどいの広場・児童館マップ —まずは家の近くで探してみよう！—



- 1 鶴ヶ島子育てセンター(鶴ヶ島保育所内)
- 2 鶴ヶ島西つどいの広場「ぼけっと」(西市民センターの隣)
- 3 かこの子育てセンター・つどいの広場「みけ&みに」(かこのこ保育園内)
- 4 はちの巣子育てセンター(第二はちの巣保育園内)
- 5 上広谷児童館・つどいの広場
- 6 大橋児童館(大橋市民センター併設)
- 7 西児童館(西市民センター併設)
- 8 脚折児童館(北市民センター併設)



児童館のひな祭り飾り製作に参加しました☆

投票日

4月21日(日)

投票できる方

平成13年4月22日までに生まれ、日本国民で、平成31年1月13日までに市の住民基本台帳に記録され、選挙当日まで引き続き市内に住所を有し、市の選挙人名簿に登録されている方

市外へ転出した方の投票

鶴ヶ島市から転出した方は、投票できません。

市内で転居した方の投票

3月20日までに転居の届出(市内で住所を変更すること)をした方は、転居先の投票所で投票できますが、3月21日以降に転居の届出をした方は、転居前の投票所で投票します。

転入した方の投票

平成31年1月14日以降に転入した方は、投票できません。

投票所入場整理券は郵送

投票所入場整理券は告示日(4月14日(日))以降、選挙人ごとに郵送します。記載内容をよく確認し、入場整理券を切り離して投票日に投票所へお持ちください。

投票所入場整理券が届かないとき・紛失したとき

投票所入場整理券が届かないときや紛失したときは、投票日に指定の投票所で再交付を受け、投票します。再交付の際には、本人確認ができる書類(運転免許証など)を持参し、受付に申し出てください。

選挙公報

各候補者の考えや経歴などを掲載した選挙公報を投票日の2日前(4月19日(金))までに新聞折込みでお届けします。

また、選挙公報は、市役所や市民センターなどにも用意しますが、新聞を購読していない世帯や折り込み漏れなどで選挙公報が届かない場合は、これらの施設でお取りいただくか、市選挙管理委員会へ連絡してください。なお、準備が整い次第、市ホームページにも掲載します。

開票

日時

4月21日(日)20時45分～

場所 鶴ヶ島中学校体育館

※ 参観人は人数制限があります

期日前投票

投票は、選挙の当日、投票所で

投票するのが原則ですが、仕事や旅行などの事情により投票日に投票所へ行けない方や、病気、出産などで入院予定の方は、投票日前に期日前投票ができます。

期間 4月15日(月)～4月20日(土)

時間 8時30分～20時

場所 市役所1階102会議室
持ち物

①投票所入場整理券(届かない場合はなくても可。この場合は、運転免許証など本人確認ができる書類をお持ちください)
②期日前投票の事由に該当する旨の宣誓書(投票所入場整理券に印刷されている様式に必要事項を記入してお持ちください。投票所入場整理券が届かない場合は、期日前投票所にも用意しています)

立候補の届出日

立候補の届出日は4月14日(日)です。この日に立候補者が定数(18人)を超えない場合は、無投票となります。無投票となった場合は、市ホームページなどでお知らせします。



投・開票速報サービス

市ホームページ <https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page005969.html> (投・開票速報のページ)

テレホンサービス ☎ 271・6015 ※23時まで

投票速報 4月21日(日)9時30分～

開票速報 4月21日(日)22時～

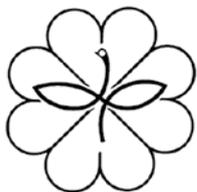


新しい民生委員・児童委員を紹介します

問合先 福祉政策課福祉政策・地域福祉担当

4月1日付けで厚生労働大臣から委嘱を受けた新しい民生委員・児童委員を紹介します。

民生委員・児童委員とは
地域福祉の推進役として活動する無報酬のボランティアで、担当区域の見守りや、地域住民の方が抱える問題についての身近な「相談相手」となり、その内容に応じて適切な支援が受けられるよう、行政や専門機関へつなぐ「パイプ役」として活動しています。



民生委員・児童委員のマーク

- 主な担当区域・氏名**
- ・第二グリーンハイツ 渡辺 秀長さん
 - ・星和若葉台 見目 豊子さん

人権擁護委員を紹介します

問合先 総務人権推進課人権推進担当

人権擁護委員とは
人権とは、人間が人間らしく生きていく権利で、全ての人が生まれながらにして持っている権利です。

人権擁護委員は、地域の皆さんが人権について関心を持ち、その理解を深めてもらうために様々な啓発活動を行っています。

また、あらゆる人びとの人権を守るため、毎日の暮らしの中で起こる人権に関する問題（いじめ、虐待、差別問題

- など）に対し、法務局や市役所などで人権相談を行っています。相談は無料で、秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。
- 市には、法務大臣から委嘱された人権擁護委員が5人います。
- 山中 伊久枝さん
 - 内田 広行さん
 - 関口 博行さん
 - 根岸 芳子さん
 - 新井 義忠さん

<p>第7投票所 長久保小学校</p>	<p>第1投票所 鶴ヶ島第一小学校</p>
<p>第8投票所 藤小学校</p>	<p>第2投票所 西市民センター</p>
<p>第9投票所 富士見市民センター</p>	<p>第3投票所 大橋市民センター</p>
<p>第10投票所 南小学校</p>	<p>第4投票所 東市民センター</p>
<p>第11投票所 富士見中学校</p>	<p>第5投票所 南市民センター</p>
<p>第12投票所 藤中学校</p>	<p>第6投票所 鶴ヶ島海洋センター</p>

国民健康保険税の税率などを改正します

問合せ先 保険年金課国民健康保険担当

国民健康保険税の税率などの改正表

【医療分】

	改正前	改正後	比較
所得割	7.4%	7.4%	変更なし
均等割	1万7000円	1万7000円	変更なし
賦課限度額	54万円	58万円	+4万円

※賦課限度額は、平成30年3月に改正された地方税法施行令に基づく改正です

【後期分】

	改正前	改正後	比較
所得割	1.5%	1.6%	+0.1%
均等割	1万円	1万円	変更なし
賦課限度額	19万円	19万円	変更なし

【介護分】

	改正前	改正後	比較
所得割	0.9%	1.2%	+0.3%
均等割	9000円	1万円	+1000円
賦課限度額	16万円	16万円	変更なし

国保は、加入者が病気やけがをしたときに、経済的負担を抑え、安心して医療を受けられる制度です。市の国民健康保険の加入者数は社会保険の適用拡大などにより減少しており、国民健康保険税の収も減少している一方、一人当たりの医療費は、高額な医薬品の開発などの影響もあり、増加傾向となっています。今後も安定した国民健康保険を継続するため、国民健康保険税の税率などを改正しました。

今回の税率改正は、埼玉県と市町村の共同運営による国民健康保険の広域化により、県が定めた国民健康保険運営方針や県が市町村ごとの医療費水準や所得水準を考慮して算定する標準税率などを参考にいたしました。

なお、今回の税率改正に伴い、急激な国民健康保険税の負担増とならないよう、国民健康保険財政調整基金を取り崩し、国保運営を行います。

また、平成31年度の国民健康保険税納税通知書は7月上旬に発送します。

国民年金保険料の前納について

問合せ先 保険年金課国民年金担当

平成31年4月からの国民年金保険料は、月額1万6410円です。

国民年金保険料をまとめて前払い(2年前納)すると、割引が適用されお得です。

※口座振替、クレジットカードによる平成31年4月からの前納は、2月末日で受付を終了しました

現金(納付書)による2年前納をご希望される方は年金事務所にお申し出ください。申請書をお送りします。

また、日本年金機構のホームページにも申請書を掲載しています。



申請の詳細はこちら

税率改正に伴うケース別試算および現行税率との比較表

40歳代夫婦・10代子ども2人の4人家族、収入：夫給与収入400万円

	改正前	改正後	差額
医療分	24万400円	24万400円	変更なし
後期分	7万4900円	7万7200円	2300円増
介護分	3万8900円	4万7900円	9000円増
合計	35万4200円	36万5500円	1万1300円増

65歳以上夫婦の2人家族、収入：夫年金収入300万円・妻年金収入60万円

	改正前	改正後	差額
医療分	14万2700円	14万2700円	変更なし
後期分	4万2000円	4万3500円	1500円増
介護分	0円	0円	変更なし
合計	18万4700円	18万6200円	1500円増

65歳以上単身者、収入：年金収入200万円

	改正前	改正後	差額
医療分	5万1700円	5万1700円	変更なし
後期分	1万7000円	1万7500円	500円増
介護分	0円	0円	変更なし
合計	6万8700円	6万9200円	500円増

産前産後期間の国民年金保険料免除制度が始まります

問合せ先 保険年金課国民年金担当

平成31年4月から国民年金第1号被保険者が出産した際には、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除される制度が始まります。

産前産後期間として認められた期間は、保険料を納めた期間として扱われるため将来の金額に反映されません。

産前産後期間は保険料が免除されますが、付加保険(400円)は納付することができます。

また、すでに保険料を前納された場合、産前産後期間の保険料は還付となります。

※ 出産とは、妊娠85日(4か月)以上の出産をいいます(死産、流産、早産された方を含みます)

対象 国民年金第1号被保険者で
出産日が平成31年2月1日以
降の方

免除期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間
(例) 出産予定日または出産日が5月の場合、4月から7月まで

多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間
(例) 出産予定日または出産日が6月の場合、4月(※)から8月まで

※ 平成31年3月分の保険料は施行日前のため対象となりません

申請窓口

保険年金課

出産予定日の6か月前から申請可能です。

出産前に届書を提出する場合には、母子健康手帳などをお持ちください。

また、出産後に届書を提出する場合には母子健康手帳などは原則不要です。

ただし、被保険者と子が別世帯の場合には、出産日などを明らかにする書類が必要です。



「学生納付特例制度」の申請はお済みですか？

問合せ先 保険年金課国民年金担当

20歳以上であれば、学生であっても国民年金に加入し、保険料を納めることになりま
す。しかし、経済的に保険料を納めることが難しい場合には、保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」がご利用いただけます。

この制度を申請して承認を受けた期間は、年金を受け取るための資格期間に算入され
ます。また、猶予された期間の保険料は、10年以内であれば古い期間から順に納めることが
できます(追納)。納めた保険料は、将来受け取る年金額に反映されま
す。ただし、承認を受けた年度の翌年度から起算して、3年度目以降は、
当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされま
すので、お早めの追納をお勧め
します。

対象 この制度は、毎年度(学年ごとに)申請が必要です。申請できる期間が定められていますので、希望する方は早めに申請してください。

対象 大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校(学校教育)

法で規定されている修業年限が1年以上の課程)に在学する生徒・学生で、前年の所得が一定額以下の方
申請できる期間

原則として申請日に関わらず、4月から平成32年3月までの期間を、対象として審査
します。

※ ただし申請時点から2年1か月前までの期間についても、さかのぼって申請することができます

申請に必要なもの

①年金手帳
②申請年度に有効な学生証(両面コピー可)または在学証明書
③印鑑(本人が署名する場合は不要)

④代理の方が手続きするとき
は、代理の方の身分証明書(運転免許証や健康保険証など)
※ 日本年金機構からはがき形式の申請書が届いた方は、必要事項を記入し返送すれば、市役所での手続きは必要
ありません

申請窓口

保険年金課

住宅の耐震診断・改修に補助金交付

問合せ先 都市計画課開発建築担当

対象
①昭和56年5月31日以前に着工された木造2階建て以下の戸建住宅または兼用住宅
②耐震改修は、耐震診断による安全性評価が1.0未満の建築物
補助金額(予算の範囲内)
耐震診断
費用の1/2で上限5万円

耐震改修
費用の23/100で上限20万円
その他
補助金の交付には、その他の条件がありますので、必ず耐震診断・耐震改修の実施前にお問い合わせてください。すでに着手された方は補助の対象になりません。

国民健康保険の加入・喪失の届出はお早めに

問合せ先 保険年金課国民健康保険担当

国保に加入するとき、国保をやめるときは、14日以内に届出をお願いします。
近年、医療保険の加入手続きをしていない「無保険者」が増加していると言われていきます。病気やけがに備えるためにも国保の加入手続きを必ず行ってください。

加入の届出

国保の資格取得日は他の保険の資格を喪失した日です。届出が遅れると国保税もさかのぼって納付することになります。

届出に必要なもの

①職場の健康保険を喪失した証明書②運転免許証、旅券など(官公署が発行した顔写真

付きの証明書)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)国保加入者全員分

喪失の届出

国保の資格喪失日は他の保険に加入した日です。届出がされないと国保税が課税されまます。また、他の保険に加入した後、国保の保険証で受診した場合、国保で負担した医療費を返還していただくこととなります。

届出に必要なもの

①国保の保険証など交付書類②職場の保険証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)※①③ともに国保加入者全員分

障害者手当などが改定されました

問合せ先 障害者福祉課障害者福祉担当

市では、次のような手当の支給を行っています。①、②、③の手当の申請については、専用の診断書の提出が必要です。なお、4月より手当額が改定されました。

①特別障害者手当

対象 20歳以上で、身体または精神の重度の障害により、日常生活で常時特別の介護が必要な状態にある方。ただし、施設に入所中の方、3か月以上継続して病院または診療所に入院している方は、受けられません。

手当額 月額2万7200円

※ 所得制限があります

②障害児福祉手当

対象 20歳未満で身体障害者手帳1級、2級の一部、療育手帳(A)を持っている方。ただし、施設に入所中の方は、受けられません。

手当額 月額1万4790円

※ 所得制限があります

③特別児童扶養手当

対象 20歳未満で障害の程度がおおむね身体障害者手帳1級3級、4級の一部、療育手帳(A)、A、B、精神障害者保健福祉手帳1・2級の一部の障害児の養育者。ただし、障

害児が施設入所中の方は、受けられません。

手当額

重度(手当1級)、月5万2200円
中度(手当2級)、月3万4770円

※ 所得制限があります

④在宅重度心身障害者手当

対象者 65歳未満(現在受給中の方は65歳以上も含む)で身体障害者手帳が1・2級、療育手帳(A)・Aおよび精神障害者保健福祉手帳1級の方(特別障害者手当、障害児福祉手当および経過措置による福祉手当の受給者および特別養護老人ホームなどの施設入所者は除きます)

手当額 月額5000円

※ 市県民税が課せられている方は、その年の8月分から翌年の7月分まで、手当が支給停止となります。



埼玉司法書士会および埼玉県行政書士会と災害時協定を締結しました

問合せ 安心安全推進課防災担当

1月29日、鶴ヶ島市と埼玉司法書士会は、大地震などの災害発生時に被災者相談の充実を図るため、「災害時における被災者等相談の実施に関する協定」を締結しました。

この協定により、大地震などが発生した場合の被災者相談窓口開設時において、不動産登記および商業・法人登記に関する内容をはじめとする司法書士による専門的な市民相談が可能となります。

1月30日、鶴ヶ島市と埼玉県行政書士会は、大地震などの災害発生時に被災者相談の充実を図るため、「災害時における被災者等支援の実施に関する協定」を締結しました。

この協定により、大地震などが発生した場合の被災者相談窓口開設時において、り災証明書申請書類に関する内容をはじめとする行政書士による専門的な市民相談が可能となります。



市の組織が変わります

問合せ 政策推進課政策担当

平成31年4月1日から次のとおり市の組織が変わります。

農大跡地周辺まちづくり特命担当の名称を変更します

農業大学校移転後の跡地は、農業大学校用地としての役割を終え、産業をけん引する新たな拠点として生まれ変わります。今後は農大跡地の

「空き家」のご相談・困りごと

問合せ 都市計画課開発建築担当

市内では「空き家」が増え続けています。空き家となつてからの管理が行き届かないと、雑草や庭木の繁茂により、近隣に迷惑がかかる場合があります。空き家周辺にお住まいの皆さんに配慮し、適正に管理することが必要です。空き家(予定含む)に関するお問い合わせ、どのような相談でも受け付けていますので、ご連絡ください。

見回り・雑草の除草・樹木の伐採などで困ったときは・

市では、空き家の適正な管理の促進のために、空き家の管理について(公社)鶴ヶ島市シルバー人材センターと協定を締結しています。ぜひご利用ください。

みならず、圏央鶴ヶ島インターチェンジ周辺整備を含めた、一体的なまちづくりを推進するため、農大跡地周辺まちづくり特命担当の名称を変更し「圏央鶴ヶ島インターチェンジ周辺整備担当」とします。

問合せ

(公社)鶴ヶ島市シルバー人材センター(脚折1562121 ☎285・8172)

空き家を売りたい・貸したい・

市では、空き家の利活用の促進のために、空き家バンクに関する協定を、(公社)埼玉県宅地建物取引業協会埼玉西部支部と締結しています。

空き家バンクとは、空き家の売却・賃貸を希望する方から申し込みを受けた情報を、空き家の購入・賃借を希望する方に紹介する制度です。

まずは、都市計画課開発建築担当まで



公務員の方の児童手当のご案内

問合先 こども支援課子育て支援担当

平成31年4月1日付けで公務員になった方、公務員を退職される方、独立行政法人に出向される方は、それぞれ手続きが必要になります。必ず4月26日(金)までに手続きを行ってください。手続きが遅れ、過払いになった場合は、返還していただく必要があります。

手続きに必要なもの
市での手続き

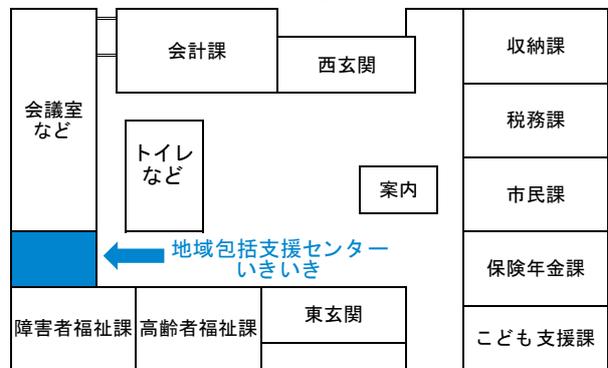
- 1 認定請求手続き
印鑑、受給者本人の健康保険証、受給者名義の口座(銀行名・支店名・口座番号)が分かるもの、マイナンバーが分かるもの(個人番号カード、通知カードなど)
- 2 消滅手続き
持ち物はありません。
勤務先での手続き
各勤務先でご確認ください。

地域包括支援センターの場所が変わります

問合先 高齢者福祉課地域包括ケア推進担当

4月1日から、市役所内にある「地域包括支援センターいきいき」の運営を(一社)坂戸鶴ヶ島医師会に委託し、事務局が次の場所に変更になります。
高齢者に関するご相談は「地域包括支援センターいきいき」事務局までお越しください。
なお、担当する日常生活圏に変更はありません。

市役所1階



監査委員は市の事務をチェックします

問合先 監査委員事務局

平成31年度監査実施予定

種類	事務の内容	予定
例月出納検査	会計管理者の行う出納事務が適正に行われているか、検査を実施します	毎月
定例監査	各課の財務会計事務を中心として、その執行が適正に行われているかを監査します	10~2月
工事監査	定例監査の一環として、請負契約の金額が原則1000万円以上となる工事の中から監査を実施します	随時
補助団体などに対する監査	市が財政的援助を行っている団体または市の施設の管理運営を委託している指定管理者に対し、補助金や委託金が適正に使用されているかなどを監査します	10・11月
決算審査	一般会計および特別会計(国民健康保険特別会計など)の歳入歳出決算について、審査します	7月
基金運用状況審査	決算審査に併せ、定額の資金を運用する基金について、その運用状況を審査します	7月
財政健全化審査	「財政健全化法」に基づく健全化判断比率(実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率および将来負担比率)およびその資料が適正に算定されているかを審査します	8月

監査制度の目的は、市の財務会計事務や事務事業の執行が、公正で合理的かつ効率的に実施されているかを監査、検査および審査することにより、行財政運営の健全性と透明性を確保し、市民福祉の増進と市政への信頼確保に努めることにあります。

監査委員は、地方自治法の規定に基づく必置機関で、その法定数は原則2人と定められています。
監査の種類は、実施計画を定めて行う監査と市民の請求、議会や市長の要求などにより行う監査があります。
※ 監査結果は、随時、市ホームページへ掲載します

公立保育所非常勤職員

対 65歳未満の健康で明るい方

期 平成32年3月31日まで(更新あり)。ただし、保育士※は、8月31日(土)まで

職種	報酬	勤務時間	勤務場所	必要な資格など	募集人数
保育士	月額17万5000円	8時30分～17時 (月～金曜日の週5日)	鶴ヶ島保育所	保育士資格	1人
保育士※	時給1100円				1人
栄養士	月額21万5000円		鶴ヶ島東部保育所	栄養士資格	1人
看護師	時給1470円	8時30分～17時の間で4～5時間 (月～金曜日の週3～5日)	鶴ヶ島保育所	看護師資格	若干名
調理員	時給940円	8時30分～17時 (週1～3日)	鶴ヶ島東部保育所	調理が好きな方	1人
保育補助員	時給990円	16時～18時 (月～金曜日の週5日)	鶴ヶ島保育所 富士見保育所	特になし	若干名
児童指導補助員	時給1100円	8時45分～16時45分	発育支援センター	保育士資格	1人

※ 保育士・保育補助員は、4時間程度の土曜日出勤が月1回程度あります

通勤手当 通勤距離と日数に応じて支給

他 勤務日数・時間により、社会保険などの加入あり

申 問 市の登録用紙(写真添付)に必要事項を記入し、保育士、栄養士、看護師の有資格者は資格証の写しを添えて、こども支援課保育担当へ

学校給食センター運営委員会委員

対 市内在住で満20歳以上の学校給食に関する知識、経験、関心のある方(公務員は除く)

期 6月1日～平成33年5月31日(2年間)

内 学校給食センターの運営に関する重要事項を審議することなど

募集人員 1人

報 「非常勤職員の報酬及び費用弁償に関する条例」に基づいて支給

選考方法 第1次審査/応募申込書による選考 第2次審査/面接

申 問 4月17日(水)までに応募申込書に必要事項を記入し、本人が直接学校給食センターに提出。申込書は学校給食センターで配布(市ホームページからもダウンロードできます)

問 学校給食センター☎285・6596

中学生社会体験チャレンジ受け入れ先事業所

平成31年度も中学校で社会体験チャレンジを行います。受け入れにご協力いただける事業所を募集しています。ご協力いただける場合は、お近くの中学校へご連絡ください。

問 学校教育課指導担当

お知らせ

横断旗を寄贈していただきました

いるま野農業協同組合と(一財)埼玉県農協福祉事業団から学童用横断旗(406本)、保護者用横断旗(112本)を寄贈していただきました。市内小中学校に配布し、交通事故防止に役立てます。

問 学校教育課学務担当

募 集

男女共同参画推進委員会委員

対 市内在住で満20歳以上の男女共同参画の推進に理解と関心のある方(市議会議員、市の各行政委員会委員、公務員は除く)

期 6月下旬から2年間

内 男女共同参画の推進に関する重要事項、女性センターの運営に関する基本的事項の調査・審議など

募集人員 2人以内

報 「非常勤職員の報酬及び費用弁償に関する条例」に基づいて支給

選考方法 書類選考、面接

申 問 4月26日(金)までに市ホームページまたは女性センターで配布する申込書に必要事項を記入し、直接または郵送(〒350-2213脚折1922-7)で女性センターへ☎287・4755

イベント

第18回高倉菜の花まつり

農村風景の残る高倉地区で菜の花を咲かせ、鯉のぼりをあげて農と食の大切さを知っていただくイベントです。

日 4月14日(日)10時～14時30分(小雨決行)

場 農業交流センター

内 催し物(キッズダンス、バンド演奏、フリーマーケットなど)、模擬店(石釜ピザ、うどん、フランクフルト、チョコバナナなど)

問 農業交流センター ☎279・3335



竹の子掘り体験

日 4月20日(土)、27日(土)9時30分～11時

※ 生育状況により日程変更あり

場 地元農家の竹林(農業交流センター集合)

定 各日15組(申込順・1組5人まで)

※ 小学生以下は保護者同伴

料 保険代1人100円、竹の子代1kg 700円程度

持 軍手、持ち帰り用の大きめの袋

※ 長靴、作業のできる服装

申 問 4月5日(金)9時から農業交流センターへ ☎279・3335

鶴ヶ島市農業委員

対 農業に識見のある農業者・農業関係者など、または農地法や農業行政などに精通し、農業委員会の所掌事務に利害関係を有しない方

定 2人(欠員分)

内 農地法などの許認可業務など

任期 6月～平成32年4月29日

申 問 必要書類に記入し、4月26日(金)までに産業振興課農政担当へ直接または郵送(〒350-2292住所不要)。応募・推薦に必要な書類は、産業振興課、農業委員会事務局窓口または市ホームページから入手できます。

通訳・翻訳ボランティア

対 市内・近隣市町在住の15歳以上(ただし、18歳未満は保護者の承諾が必要)で、外国語によるコミュニケーションが取れる、または外国語への翻訳能力のある方

内 外国籍の市民が行政サービスを受けるため、市内の公的機関などから依頼があった場合に通訳・翻訳をするボランティア

登録期間 1年間(年度末まで)

※ 以前登録した方も再度登録が必要です

問 市国際交流協会事務局(地域活動推進課内)



募 集

フリマ&てづくり雑貨市出店者

対 市内在住在勤の個人または団体

日 5月12日(日)10時～15時

場 富士見東児童公園、富士見市民センター

内 第31回富士見わかばまつりで開催する「フリーマーケット」と「てづくり雑貨市」への出店者

定 フリーマーケット8区画、てづくり雑貨市3区画(いずれも申込順)

料 200円

他 てづくり雑貨市はワークショップに協力していただける方を優先します。

申 問 4月22日(月)9時から富士見市民センターへ ☎287・1661

問 271・2666

✉10400060@city.tsurugashima.lg.jp

鶴ヶ島市国際交流協会会員

市民レベルでの国際交流を目的に外国人の皆さんを支援する活動を行っています。外国の方に日本語を教えたり、通訳・翻訳ボランティア活動をしたり、日本文化交流やワンナイトホームステイ受け入れ、国際ふれあいコーナーなどを通じて外国の人と交流してみませんか。国際交流を支援する賛助会員も募集しています。

年会費 個人会員2000円(家族・学生・外国籍会員1000円)、賛助(法人・団体)会員1万円

申 問 市国際交流協会事務局(地域活動推進課内)



サークル活動地域還元講座 「新元号元年記念将棋大会」

- 日** 5月5日(祝)10時～(9時～受付)
場 東市民センター
講 棋友会
内 4クラス制(景品なし)
定 60人(申込順)
料 600円(昼食代、当日集金)
申 問 4月8日(月)9時から東市民センターへ☎286・3357(当日申込みも可)

花をつつじに指定している 市区町村交流つつじハイキング

- 日** 5月2日(木)9時～15時(9時～開会式)
スタート 9時～10時・越生駅東口広場
コース Aコース(10km)／越生駅東口広場→越辺川遊歩道→春日橋→金毘羅山→弘法山→ニューサンピア埼玉おごせ→五大尊つつじ公園→世界無名戦士之墓→正法寺→越生神社→越生駅西口
 Bコース(6km)／越生駅東口広場→越辺川遊歩道→春日橋→金毘羅山→弘法山→五大尊つつじ公園→世界無名戦士之墓→正法寺→越生神社→越生駅西口
料 300円(保険代)
他 事前申込者には、五大尊つつじ公園の無料入場券、缶バッジなどがもらえる特典あり。
申 4月20日(土)までに越生町ホームページの電子申請またはファクシミリ☎292・5400で越生町総務課自治振興担当、電話の場合は越生町観光協会へ☎292・1451
問 越生町総務課自治振興担当 ☎292・3121

ラノベクエストV 仕事を知ろう!考えよう!!

- テーマは「仕事」。ゲームやビブリオバトル、展示などを行います。
期 4月28日(日)・29日(祝)
場 中央図書館
問 中央図書館☎271・3001

ゲーム クロスワードパズル

期間中、2つのパズルをクリアした方には景品(雑誌の付録)をひとつプレゼント。また、参加者には参加賞(ろんちゃんのおしり)をプレゼントします。

展示「仕事を知ろう!考えよう!!」

仕事に関する展示を行います。職業研究や興味のある仕事を探すのに役に立ちます。

講演「エンタメ業界を知ろう!」

- 日** 4月29日(祝)14時30分～16時
講 榎本秋さん(評論家)、鳥居彩音さん(編集者)

内 作家の1日や編集者と作家の関係など、気になるエンタメ業界について話します。

定 30人(申込順)

料 無料

申 4月2日(火)から中央図書館へ
ビブリオバトル

対 小中高校生

日 4月28日(日)14時～15時

内 「わたしのオススメ」をテーマにした本の紹介バトル

定 5人

料 無料

持 紹介する本

他 定員に達しない場合は中止

申 4月25日(木)までに中央図書館または各分室へ直接、電話、メール
 ☒ lib.tsurugashima02@lib.tsurugashima.saitama.jp

第5回結桜まつり ～来て、見て、広げよう、地域の輪!～

- 日** 4月13日(土)・14日(日)10時～
場 東市民センター
内 発表(民踊、ダンス、マンドリンなど)、展示(陶芸、ちぎり絵など)、体験入門(卓球、お茶、スライムづくりなど)、模擬店など
他 駐車場が限られていますので、車での来場はご遠慮ください。
問 東市民センター☎286・3357

映画音楽を楽しむ—トリビュート トゥ ミシェル・ルグラン—

- 日** 4月21日(日)14時～16時
場 中央図書館
内 巨匠ミシェル・ルグランの名曲を中心に様々な映画音楽の名曲を楽しみます。
料 無料
問 中央図書館☎271・3001

老人福祉センター「逆木荘」 春のバスハイク

- 対** 市内在住の60歳以上で2kmぐらゐを団体で歩ける方
日 4月27日(土)8時15分集合、出発(雨天決行)
場 老人福祉センター「逆木荘」集合
内 国営ひたち海浜公園(茨城県ひたちなか市)のネモフィラ観賞と那珂湊おさかな市場で買い物
定 45人(申込多数の場合は抽選)
料 1500円(入園料、保険料)
持 昼食、常備薬、保険証など
申 問 4月3日(水)9時から5日(金)16時までに老人福祉センター「逆木荘」へ☎286・3301

ストレッチ&シニアバレエ講習会

対 市内在住在勤の成人
日 5月7日、14日、21日、28日の各火曜日(全4回)10時~11時30分(1回のみ参加可)
場 大橋市民センター
講 サークル「ア・テール」
内 バレエメソッドを応用した健康維持のための簡単な体操講習会
定 20人(申込順)
持 室内履き(厚手の靴下でも可)、タオル、飲み物
※ 運動のできる服装
申 問 4月8日(月)から大橋市民センターへ ☎286・0005(平日9時~17時)

第2回定例健康ウォーク

日 5月10日(金)9時30分~12時
場 大橋市民センター集合(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。駐車場が少ないため車での来場はご遠慮ください。
申 問 4月11日(木)から健康増進課健康増進担当へ

中央図書館休館日

4月1日、8日、15日、22日の各月曜日
問 中央図書館 ☎271・3001

大人のそば打ち体験教室

対 市内在住在勤の成人
日 4月14日(日)10時~13時
場 西市民センター
講 美食そば打ち会
内 1人7人前のそばを打ちます。
定 6人(申込順)
料 1500円
持 エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り用の容器
申 問 4月2日(火)9時から参加費を添えて直接西市民センターへ ☎286・7899

サークル活動地域還元講座 「お琴体験教室」

対 市内在住在勤の方
日 4月18日(木)・25日(木)10時~12時(全2回)
講 箏・三絃の会
内 初心者のためのお琴体験教室
定 10人(申込順)
料 無料
申 問 4月3日(水)から大橋市民センターへ ☎286・0005(平日9時~17時)

学校体育施設を開放します

学校の校庭と体育館を学校教育に支障のない範囲で開放します。学校を使用して、大会やイベントを開催する予定の団体(自治会、子ども会、スポーツ団体など)を対象に6月から翌年3月分の年間調整会議を行います。

日 4月18日(木)19時~
場 市役所5階会議室
問 生涯学習スポーツ課市民スポーツ担当

案 内

市内児童館の閉館時間が変わります

4月から9月の児童館の閉館時間が17時30分になります。
問 脚折児童館 ☎287・0270、上広谷児童館 ☎287・1732、大橋児童館 ☎286・0007、西児童館 ☎285・7048

つるバス・つるワゴンで通勤・通学しよう!

春は、新しいことが始まる季節ですね。新生活のスタートとともに、つるバス・つるワゴンで通勤・通学を始めませんか? つるバス南北線とつるワゴン坂戸駅線は、朝6時から夜8時台まで運行しています。ぜひ、ご利用ください。
問 都市計画課交通政策担当



シルバー人材センター 入会説明会・申込会を行います

対 市内在住で60歳以上の方

説明会	申込会
4月23日(火)	4月25日(木)
5月28日(火)	5月30日(木)
6月18日(火)	6月20日(木)

時 全日9時~12時
場 シルバー人材センター
申 問 説明会前日までに同センターへ ☎285・8172

はつらつ元気体操クラブ

最近、足腰が弱くなった、つまずきやすくなった、運動を始めたい、仲間と楽しく身体を動かしたい・・・そんな方にぴったりの体操教室です。体操は身体機能を向上させ、心のリフレッシュや認知症を予防する効果も期待できます。男性もぜひ、お申し込みください。

対 市内在住の65歳以上(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

場所	実施日(祝日を除く) (4月～9月)	開始日	時間	定員
大橋市民センター	第1・3月曜日	5月20日	13時20分～15時	45人
南市民センター	第2・4月曜日	4月22日	13時20分～15時	50人
東市民センター	第1・3火曜日	5月7日	10時～11時40分	30人
北市民センター	第2・4火曜日	4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	4月25日	10時～11時40分	45人
西市民センター	第1・3金曜日	5月17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	4月26日	13時20分～15時	28人

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、運動靴など ※ 運動のできる服装

他 応募者多数の場合は抽選(前回参加していない方を優先)。抽選結果は、すべての方に4月中旬以降に郵送します。

申 問 4月10日(水)までに高齢者福祉課地域包括ケア推進担当へ

救命講習会を開催します

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 4月10日(水)から消防本部警防課救急担当へ☎281・3116(平日8時30分～17時)

種別	月日	時間	場所	定員
普通救命講習	5月11日(土)	9時～12時	鶴ヶ島消防署	20人
上級救命講習	6月7日(金)	9時～17時	坂戸消防署	30人

※ 各日先着順。駐車場には限りがあります

認知症予防脳トレ教室

対 市内在住の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 5月24日(金)から毎週金曜日
13時30分～15時(全10回)

場 北市民センター

内 認知症についてのミニ講話やゲームなどを取り入れた脳トレです。

定 30人(応募者多数の場合は抽選。ただし、新規の方を優先)

料 100円(初回のみ)

持 筆記具、飲み物

※ 動きやすい服装

他 抽選結果は、すべての方に5月上旬に郵送します。

申 問 4月19日(金)までに高齢者福祉課地域包括ケア推進担当へ

法情報データベースを使ってみよう!

対 高校生以上でパソコンの基本操作ができ、鶴ヶ島市立図書館カードを持っている方

日 5月19日(日)14時～

場 中央図書館

講 山内享郎さん(第一法規株式会社)

内 法情報データベース「D1-Law」の使い方を事例を通して学びます。

定 10人(申込順) ※ パソコン持参5人、パソコン貸与5人

料 無料

持 無線LANにつなげるノートパソコン(パソコン持参枠の方)

申 問 4月29日(祝)から中央図書館へ☎271・3001

第9回鶴ヶ島市民陸上競技記録会

日 6月8日(土)9時～(受付9時～9時45分)

場 川越運動公園陸上競技場(鶴ヶ島市役所より無料送迎バスあり。先着50人)

対 市内在住在勤在学の小学生以上(小学1年生～3年生は①60mのみ)

種目・定員 ①60m(60人)②100m(100人)③200m(40人)④400m(40人)⑤800m(40人)⑥1500m(40人)⑦3000m(40人)⑧走幅跳び(40人)

料 1種目100円(参加賞、保険代含む) ※1人3種目まで

他 日本陸上競技連盟公認記録会ではないため、公式記録にはなりません。

申 問 4月15日(月)から5月24日(金)(平日のみ)までに申込書に必要事項を記入し、直接NPO法人鶴ヶ島市体育協会事務局(海洋センター内)☎277・5199、または生涯学習スポーツ課へ(当日受付なし)

※ 申込書は、同協会事務局、生涯学習スポーツ課、各市民センター、若葉駅前出張所にあります。体育協会ホームページからもダウンロードすることができます。

消費税軽減税率制度説明会

川越税務署では、10月1日から実施される消費税の軽減税率制度について、事業者の皆さんの準備が円滑に進むよう説明会を開催します。事前の予約は不要です。開催日時、会場などは、国税庁ホームページ「軽減税率制度説明会開催予定一覧表(埼玉県)」をご覧ください。

問 川越税務署法人課税第一部門
☎235・9447

説明会開催予定
一覧表はこちら



巾着田春まつり

日 4月13日(土)・14日(日)10時～16時(雨天決行)

場 巾着田
(日高市大字高麗本郷125-2 西武池袋線高麗駅下車徒歩15分)



内 特産品販売、ステージイベント、ミニSL、ふわふわくりっかー(エアー遊具)、にじのパレード(14日のみ)など

問 日高市観光協会事務局(日高市産業振興課内)☎042・989・2111

手話通訳者派遣事業の受付

4月27日(土)から5月6日(月)まで、手話通訳者派遣事業の受け付けはお休みします(緊急時を除く)。この間、通訳の派遣を希望する方は、お早めにお申し込みください。

問 社会福祉協議会☎271・6278
☎271・6277

防犯ポスターを募集します

対 市内在住在学の小学生以上の方

テーマ 一般/①安全・安心なまちづくり全般 ②住宅を対象とした侵入犯罪防止 ③子どもと女性の犯罪被害防止 ④振り込め詐欺被害防止 ⑤少年の非行防止

特別/自転車盗難被害防止
作品の規格 用紙サイズは四つ切から八つ切の範囲内

※ 自作のスローガンは絶対に入れない(入れた場合は審査対象外)

他 作品は未発表のものに限る。応募者には参加賞、優秀作品は、埼玉県または西入間地区防犯協会より表彰状と副賞を授与します。

申 6月12日(水)(必着)までに住所、氏名、職業(学校名・学年)、年齢、電話番号、作品の説明を裏面に記入し、西入間地区防犯協会(〒350-0215坂戸市関間2-4-17西入間警察署内2階)へ郵送か持参
問 西入間地区防犯協会☎281・8484

案内

入門からステップアップ 「手話講習会基礎」

対 市内在住在勤の16歳(高校生)以上で手話講習会入門修了者または、同程度の技術を有する方

日 5月22日から12月25日までの毎週水曜日19時～21時(全30回)

場 市役所6階ボランティアルーム

定 20人(応募者多数の場合は抽選)

料 3240円(入門で使用したテキストをお持ちではない方)

申 問 4月19日(金)までに社会福祉協議会へ☎271・6278



日本研究プログラム参加学生 (主に米国からの留学生)受け入れ のホストファミリーを募集します

対 食事(平日/朝・夕食、土日祝/朝・昼・夕食)および1部屋を学生に提供できる家庭

募集家庭 約30家庭(1家庭で学生1人を受け入れ)

期 8月24日(土)～12月20日(金)(119日間予定)

滞在費用 1日につき2500円を大学より補助

申 問 5月21日(火)までに東京国際大学国際交流課JSP担当へ✉jsp@tiu.ac.jp、☎277・5885(9時～18時)、☎234・3824

※ メール、ファクシミリの場合は、住所、氏名、電話番号(日中つながりやすい番号)、「JSPホストファミリー希望」と明記。申し込みいただいた方へ登録用紙をお送りします。登録用紙の提出期限は、5月28日(火)です。

※ 応募多数の場合は、学生の希望に合った家庭を優先させていただきます。最終決定通知は7月上旬を予定しています。

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(3月1日現在)

人口 7万 58人 (前月比-47)

世帯数 3万1069世帯(-24)

男 3万4816人 (-44)

女 3万5242人 (-3)

今月の表紙



代々木公園の練習会で走っている、おふたりの写真です。所々で楽しそうに走っているお姿がとても印象的でした。また、この練習会は100人を超える多くの参加者があり、皆さんの笑顔があふれていました。(関連 P2-5)

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)

10日(水)10時～13時※5月の受付は11日から▷女性センター☎287・4755

◆女性相談・DV相談(要予約)

月・水・金曜日、第3土曜日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)

26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

◆こころの健康相談(要予約)

23日(火)9時30分～/市役所1階▷障害者福祉課

◆弁護士による法律相談(要予約)

(金銭・離婚・家族など)
2日(火)(受付中)/市役所5階、19日(金)(5日から受付)/市役所2階、5月14日(火)(23日から受付)/市役所1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)

11日(木)(3月28日から受付)、5月9日(木)(18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)
11日(木)・25日(木)13時～16時/市役所3階▷地域活動推進課

◆行政相談

19日(金)13時～16時/市役所2階/▷地域活動推進課

◆人権相談

19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)

2日(火)(受付中)/市役所5階、5月14日(火)(23日から受付)/市役所1階/13時～16時▷地域活動推進課

◆税務相談(要予約)

2日(火)(受付中)、5月7日(火)(23日から受付)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

4月の
眼科在宅当番医

坂戸眼科医院

診察日時 4月14日(日)9時～17時

坂戸市関間1-1-15 ☎283・4303

※休憩時間は要確認

大型連休中の
医療機関提供体制について

4月27日(土)から5月6日(月)までの10連休における医療機関の提供体制については、市ホームページでご確認ください(4月中旬以降掲載予定)。

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

大人の風しん抗体検査・ 予防接種が始まります

平成30年からの風しんの患者数の増加を受けて、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性に対し、風しんの抗体検査および予防接種が実施されることとなりました。この世代の男性は風しんの予防接種の機会がなく、女性や他の世代の男性に比べ、風しんの抗体保有率が低いといわれています。この機会に風しんの抗体検査と予防接種を受けましょう。

【対象者】

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性

【実施方法】

風しんの抗体検査を受け、抗体価が低かった場合に予防接種を受けます(風しんの抗体価が高かった場合は予防接種の対象となりません)。

【実施期間】

案内通知到着後～平成34年(2022年)3月31日

高齢者肺炎球菌の 予防接種を受けましょう！

平成26年より定期接種が開始された高齢者肺炎球菌は、5年を経過し66歳以上(平成31年4月1日現在)すべての方に予防接種の機会があり、平成31年度からは65歳の方のみが対象となる予定でした。しかし、厚生労働省の決定により引き続き70歳以上の方で、今まで高齢者肺炎球菌の予防接種をしていない方(定期接種および自費・市の助成の任意接種をしていない方)に対して定期接種の機会が平成35年(2023年)まで設けられました。平成31年度は次の方が定期接種の対象となります。対象者の方には、4月中に個別に案内通知をお送りします。

【対象者】

過去に高齢者肺炎球菌の予防接種をしたことがない、平成31年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる方および101歳以上の方

任意接種の高齢者肺炎球菌 ワクチン接種助成事業

市では、65歳以上の定期接種対象以外の方に任意接種の費用助成を行っています。

注意事項 この助成事業は、1度限りの助成となります。過去に定期接種を受けた方および任意接種で助成を受けた方は除きます。詳しくは、保健センターまでお問い合わせください。

【費用】

無料(抗体検査・予防接種)

【案内通知】

①昭和47年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性

※ 4月下旬頃に案内通知を発送予定です。案内通知に従い、検査などをしてください

②昭和37年4月2日から昭和47年4月1日に生まれた男性

※ 希望する方は保健センターにお申し込みください。案内通知をお送りします

【実施場所】

鶴ヶ島市と契約した医療機関(契約している全国の医療機関で抗体検査および予防接種が可能。抗体検査については特定健康診査および職場の事業主健診と同時に実施可能な場合があります)。詳しくは、案内通知、市ホームページをご覧ください。

※ 60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害のある方(身体障害者手帳1級相当)も対象となります

【接種場所】

①鶴ヶ島市、坂戸市内の実施医療機関

②①以外の埼玉県内の指定医療機関

※ 個別案内通知に接種医療機関一覧表を同封します

【個人負担金】

3000円

※ 市民税非課税世帯(同じ世帯の全員が非課税)の方は、個人負担金が免除されます。事前に保健センターへ個人負担金免除申請書を提出し、個人負担金免除決定通知書の交付を受ける必要があります。申請書および申請方法は案内通知に同封しますのでご覧ください

※ 生活保護世帯の方は「生活保護受給証」を、中国残留邦人等支援給付制度適用者の方は「中国残留邦人等支援受給者本人確認証」を医療機関に提示することで、個人負担金が免除されます

8020よい歯のコンクール

☑ 市内在住の80歳以上(4月1日現在)で自分の歯が20本以上あり、過去に表彰を受けたことのない方

📅 6月2日(日)10時～12時

📍 坂戸市立市民健康センター

☑ 当日は口腔内の診査などを行い、表彰します。

📅 5月15日(水)までに保健センターへ



成人検診個人負担金の免除 手続方法が変わりました

市が実施している成人検診の個人負担金の免除手続きの方法が、申請書による事前申請となりました。受診後の個人負担金免除の申請では、返金はできませんのでご注意ください。

【対象となる検診】

肺がん・結核検診、胃がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診、大腸がん検診、歯周病検診、骨粗しょう症検診

【免除手続が必要の方】

- ①障害者手帳を所持している方
- ②平成31年度市民税非課税世帯の方

【免除手続が不要の方】

- ①70歳以上の方(昭和25年4月1日までに生まれた方)
※ 肺がん・結核検診のみ65歳以上の方(昭和30年4月1日までに生まれた方)

- ②生活保護世帯の方

- ③中国残留邦人等支援給付制度適用の方

【手続きの方法】

指定の「鶴ヶ島市保健事業等個人負担金免除申請書」により保健センターへ事前に申請し、個人負担金免除決定通知書の交付を受ける必要があります。申請書の様式は、保健センターにあります。また、市ホームページからダウンロードすることもできます。詳しくは、本号の折り込みチラシ「平成31年度(2019年度)鶴ヶ島市の成人検診」をご覧ください。

新社会人応援献血キャンペーン

今春社会人になった方を対象に「新社会人応援献血キャンペーン」を実施しています。新社会人の方が県内の献血ルーム、献血バスで献血していただくと、埼玉県限定の吸水性「白雲石コースター」を差し上げます。社会人になった記念に社会貢献のひとつである献血に挑戦してみませんか？

期 4月1日(月)～6月30日(日)

問 県業務課薬物対策・献血担当 ☎048・830・3635

埼玉県限定のコースターが
もらえます



健診結果の提出にご協力ください

鶴ヶ島市の特定健康診査を受診せず、人間ドックや職場での健診を受診された方は、健診結果を提出してください。

健診結果を提出していただくことで、皆さんの健康状態の把握ができ、よりよい保健事業の実施につながります。ぜひ、ご協力ください。健診結果を提出し、その場で質問票をご記入いただいた方には、つるゴンのイラストの入った「クーラーバッグ」を差し上げます(なくなり次第終了)。提出先 保険年金課国民健康保険担当、保健センター



お酒と上手につきあいましょう

お酒は「百薬の長」ともいわれ、昔から親しまれてきました。適量のお酒は気持ちをリラックスさせるなどの効果を期待できますが、量が増えると健康を損なう原因になります。適量を守ることはもちろんですが、一緒に何を食べるかも注意したいところです。

まずは野菜やきのこ、海藻類のおつまみを選びましょう。血糖値の上昇や脂肪の吸収を緩やかにします。アルコール代謝に必要なビタミンEやB群が摂れ、ビタミンCは二日酔いにもおすすめです。次に肉や魚などメインの皿を選びます。肉や魚などのたんぱく質は肝臓の機能を保つために必要ですが食べ過ぎに注意。唐揚げ+スティック野菜、おさしみ+野菜炒めなど、肉+野菜、魚+野菜と1皿ずつ組み合わせて選びましょう。

厚生労働省が「節度ある適度な飲酒」としているのは、1日に純アルコールで20g程度。ビールならロング缶1本(500ml)、日本酒は1合(180ml)、ワイングラス2杯弱(200ml)です。血液中のアルコール濃度が急上昇すると、肝臓でアルコールを分解するスピードが追い付かなくなり、酔いが進んでしまいます。会話を楽しみ、おつまみを食べ、お酒もちびちび飲むのがおすすめです。遅くまでだらだらと飲まずに、21時を目処に円滑なコミュニケーションがとれるところでおひらきにしたいですね。



健康応援団 171

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 田村真紀



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。



ウェスト・ダンス・サークル

運動不足解消・健康維持などを目的として(本音はカッコいい「お年寄り」になりたくて!)、楽しく毎週踊っています。興味のある方、大歓迎です。

活動日 毎週火曜日20時～22時

活動場所 西市民センター

問合先 藤井 ☎286・1325



卓球すみれ

卓球を通して無理をしない程度に動き、体の栄養として楽しんでいきます。仲間は60～70代ばかり14人(うち男性2人)で、技術指導は一切なく、試合もありません。日常、体を動かすことが少なく、軽いスポーツでも始めたい方!初心者大歓迎です。

活動日 毎週月曜日13時～15時(祝日を除く)

活動場所 女性センター

問合先 山口 ☎285・4814

ふれあい 掲示板

参加してみませんか

年金鶴ヶ島ハイキング大会

対 市内在住の方
 日 4月13日(土)9時～15時(集合/秩父鉄道親鼻駅前(9時10分)
 コース 親鼻駅前～万福寺～みはらし園地～美の山～養神社～皆野駅前
 料 無料
 定 30人(申込順)
 申 4月10日(水)までに杉 ☎286・6978

鶴ヶ島市長杯軟式野球大会

対 市内で活動している野球チーム
 日 5月12日(日)・19日(日)、6月2日(日)8時30分～16時30分
 場 鶴ヶ島中学校ほか
 料 参加費5000円、保険代2000円
 申 4月19日(金)までに萩島 ☎090・6505・3248

出かけてみませんか

第7回南チャリティーカラオケ歌謡祭

日 4月13日(土)10時～(開場9時30分)
 場 南市民センター
 料 無料 申 不要
 問 竹内 ☎090・4730・2026

第9回マンドリンとピアノのコンサートin結桜まつり「マンドリンで彩る音のパレット」

日 4月13日(土)13時30分～(開場13時)
 場 東市民センター
 内 黒いオルフェほか
 料 無料 申 不要
 問 高橋 ☎287・9354

第39回グループ「土」絵画展(油彩・水彩・パステルなど)

日 4月7日(日)～14日(日)10時～17時(7日は13時から、14日は14時まで)
 場 中央図書館
 料 無料 申 不要
 問 坂本 ☎080・2125・3770

鶴ヶ島シティオーケストラ さわやかコンサート

日 5月12日(日)14時～16時(開場13時20分)
 場 坂戸市文化会館
 内 ビゼー「カルメン」組曲、ドヴォルザーク交響曲第8番ほか
 料 無料
 問 伊藤 ☎285・9718

初心者弓道教室

対 市内在住在勤在学で高校生以上の方
 日 5月18日(土)～7月6日(土)の毎週土曜日13時～15時30分
 場 鶴ヶ島市弓道場(藤中学校内)
 料 1000円(保険代、テキスト印刷代、中掛け代など)
 申 5月12日(日)までに田中 ☎090・4373・1349

第32回わんぱく相撲西入間大会 坂戸場所

対 4・5歳児、小学1～6年生の男女
 日 5月26日(日)9時～15時
 場 坂戸市民総合運動公園
 料 無料
 申 4月1日(月)から5月8日(水)までに北坂戸公民館 ☎283・3962

仲間になりませんか

鶴ヶ島囲碁サロン

日 毎週土曜日13時～18時
 場 南市民センター
 問 小池 ☎287・9050

パピーングリッシュサークル

日 月3～4回木曜日10時～12時
 場 北市民センター
 問 吉崎 ☎080・3346・8278

ステップアート(油彩・水彩)

日 第2・4木曜日9時30分～12時
 場 東市民センター
 問 児玉 ☎286・0644

J-Dance(ダンス、ストレッチ)

日 月3回月曜日10時～12時
 場 西市民センター
 他 子ども同伴可
 問 三田 ☎080・5007・9099

バーラス(体幹エクササイズ)

日 第1・2・3木曜日9時～10時
 場 北市民センター
 問 末岡 ☎287・0452

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

6月号の原稿締切は、4月22日(月)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度内1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年度内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。

大型連休中（4月27日～5月6日まで）の業務カレンダー

	4月				5月					
	27(土)	28(日)	29(祝)	30(火)	1(祝)	2(木)	3(祝)	4(祝)	5(祝)	6(月)
市役所	土曜 窓口開庁	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	・土曜窓口開庁時間 8時30分～12時 ・出生・婚姻・死亡などの戸籍の届出は、随時取り扱っています									
地域包括支援センター (かんえつ・いちばんぼし・ ぺんぎん)	平常	休	休	平常	平常	平常	休	休	休	休
地域包括支援センターいきいき	平常	休	休	休	休	休	休	休	休	休
若葉駅前出張所	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	証明書発行／予約済みの方のみ ・ パスポート業務／28日・5日 9時～17時30分 交付のみ									
市民活動推進センター	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常
図書館若葉駅前カウンター	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常
保健センター	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
各市民センター	施設利用／予約済みの方のみ ・ 窓口業務(証明書発行業務など)／休み									
海洋センター	施設利用／予約済みの方のみ ・ 窓口業務／休み									
女性センター	平常	施設利用／予約済みの方のみ ・ 窓口業務／休み								
農業交流センター	平常	施設利用／予約済みの方のみ ・ 窓口業務／休み								
老人福祉センター「逆木荘」	平常	平常	休	休	休	休	休	休	休	休
中央図書館	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常
図書館東分室	平常	平常	休	休	平常	休	平常	平常	平常	休
図書館西分室	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常
図書館南分室	平常	平常	休	休	平常	休	平常	平常	平常	休
図書館北分室	平常	平常	休	平常	休	休	平常	平常	平常	休
図書館富士見分室	平常	平常	休	平常	休	平常	休	平常	平常	休
図書館大橋分室	平常	平常	休	平常	休	平常	休	平常	平常	休
上広谷児童館	平常	平常	平常	休	平常	平常	平常	平常	平常	平常
大橋児童館	平常	平常	平常	休	平常	平常	平常	平常	平常	平常
脚折児童館	平常	休	休	休	休	休	休	休	平常	休
西児童館	平常	平常	平常	休	平常	平常	平常	平常	平常	平常
社会体育・学校開放体育施設	施設利用／予約済みの方のみ ・ 窓口業務／休み									
つるバス・つるワゴン	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常
坂戸・鶴ヶ島水道企業団 (☎283・1951)	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	・道路上の漏水など緊急の場合・水道水の濁りに関することは、☎236・3216へ ・水道の使用開始・中止などに関することは、☎236・3601へ ・水道料金のお支払いは、金融機関が休業のため、コンビニエンスストアをご利用ください									
坂戸・鶴ヶ島下水道組合 (☎283・2051)	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	緊急の場合は、石井水処理センター☎283・1101へ									
広域静苑組合越生斎場 (☎292・5955)	平常	休	平常	平常	平常	平常	平常	休	平常	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)	休	休	休	受入のみ	休	受入のみ	休	休	休	休
埼玉西部環境保全組合 高倉クリーンセンター(可燃) (☎271・1500) 川角リサイクルプラザ(不燃・資源) (☎294・4115)	休	休	平常	平常	平常	平常	平常	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) 連休中は施設が大変混み合うため、集積所に出せるごみは集積所に出してください ・ごみ、資源収集日 連休中は収集ルートを変更する可能性があるため、必ず8時30分までにごみを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 連休中は申込みが集中し、希望にそえない場合があります									

Photo News

祝！結婚50年

2月17日、西市民センターで鶴ヶ島市社会福祉協議会主催の「金婚祝賀式並びに社会福祉功績表彰式」がありました。45組のご夫婦がめでたく金婚を迎えられ、また、9人(団体)の社会福祉功績表彰もあり、和やかな式典となりました。皆さん、おめでとうございます！



クイズの答えは…1番？2番？3番？

3月2日、環境教育施設「eコラボつるがしま」で第5回eコラボまつりが開催されました。イベントや展示、体験ワークショップなどが行われたほか、飲食物の販売もあり、訪れた多くの方が、早春の穏やかな1日を楽しみました。「サイエンスクイズ」、みんな何問正解できたかな？



気持ちを込めて！

2月28日、東市民センターで行われた「手作りお助け隊」。参加したのは、入園(所)、入学を控えた子どもを持つママたち。サポーターからアドバイスを受けながら、わが子への思いを込めて入園(所)、入学グッズを手作りしました。グッズを笑顔で手にする子どもたちの姿が思い浮かびます。

絵本の魅力

3月3日、中央図書館にたくさんの絵本を積んだキャラバンカーが出現！訪れた親子らは、中に入って、楽しそうに絵本を選んでいました。室内では、絵本や紙芝居の読み聞かせも行われ、子どもたちは絵本の世界に引き込まれていました。





「見えない」を知る

3月9日、南市民センターで「鶴ヶ島視覚障がい者の会アイネット」による『アイフェスタinつるがしま2019』を開催。普段聞けない会員の本音のパネルディスカッションや、音訳ボランティアサークル「せせらぎ」の朗読など、楽しい内容が盛りだくさんでした。

さようならとありがとう

3月16日、富士見保育所で卒園式が行われました。胸を張って、元気いっぱい歌を歌う子どもたちの姿に、すすり泣く声も。大切な友達とともに、ここで過ごした日々は、きっとかけがえのない宝物になることでしょう。これからの輝く未来へ！はばたけ鶴ヶ島キッズ！



鶴ヶ島の響き！

3月10日、女性センターで「第23回つるがしま太鼓祭り」が開催されました。子どもから大人まで、各団体が力強いパフォーマンスを披露し、会場からは大きな拍手が起こりました。フィナーレは参加団体が合同で「武州ばやし」を演奏。最後まで会場を沸かせました。





はしもと いぶき
橋本 一吹さん(右:国士館中学校1年生)
「第52回全国道場少年剣道大会」小学生の部 準優勝ほか
はしもと いっしゅう
橋本 唯秀さん(左:新町小学校6年生)
「第53回全国道場少年剣道大会」小学生の部 優勝ほか



小さな剣士たち、 大舞台で頂点目指す

お父さんとの約束

「やるなら日本一を目指せ」
2人が剣道を始めるとき、お父さんから言われた言葉です。一吹さんは5歳のころ、お父さんに憧れて剣道を始め、唯秀さんもそれに続き、剣道を始めました。しかし、練習は過酷で、泣きながら練習する日々。「剣道をやめたいなと思ったときもある」という唯秀さん。しかしお父さんとの約束を胸に必死に練

習を続け、一吹さんは「第52回全国道場少年剣道大会」で準優勝、唯秀さんは「第53回全国道場少年剣道大会」で優勝に輝きました。

「全国道場少年剣道大会」は日本武道館で開催される、1年の中で重要な大会です。観衆が見守る中、唯秀さんは緊張に押しつぶされることなく、自分の剣道を行うことが出来ました。「いつもは緊張したりするけれど、あの時はワクワクした。優勝したいという気持ちのほうが強かった」と振り返りました。

チームのために

「唯秀はこの一年で我慢を覚えた」とお母さん。唯秀さんは、一吹さんの得意技「面」で一本を取ることが憧れで、ずっと練習してきました。しかし試合では封印。唯秀さんの得意技の「返し胴」を武器に確実に一本をとる方向に決まりました。唯秀さんは「自分のやりたい剣道ではなく、チームの勝ちを一番に考えるようになった」といいます。



家族の支え

2人の生活ベースは剣道。竹刀を握らない日はほとんどなく、剣道をやっていないと不思議な気持ちになるよう。「剣道なしの生活が想像できないな」と唯秀さん。2人がこんなにも剣道に打ち込めるのは、「両親の力があってこそ。試合はビデオで撮影し、家族で反省会。遠征では京都や仙台まで行くことも。日々の両親の協力に「いつも支えてくれてありがとうございます」「剣道ができて幸せです」と2人は感謝をしています。

将来の目標は「全日本選手権」で優勝すること。決勝戦の兄弟対決を楽しみにしています！

編集後記

特集の取材でお伺いした「バンバンクラブ」で、アイマスク体験をさせていただくことに。マスクをした途端に数メートル先にあった段差が、どのくらい先だったか分からない状態に。一歩足を踏み出すのが恐怖となりました。ベテランガイドさんに伴歩していただいたところ、一瞬で恐怖が消え、いつの間にか走っていました。ご意見・ご感想は秘書広報課広報広聴担当へ
✉10200001@city.tsurugashima.lg.jp



“ママ大好きだよ〜”
たくちりゅうせい
田口琉聖ちゃん(3か月)



笑顔の天使



“おもちゃ大好き☆”
いのまた
猪股みのりちゃん(1歳6か月)