

PUBLIC RELATIONS

Tsurugashima

広報つるがしま

5

2019
NO.1015

特集
知っておきたい
自転車のルール

えっ?! それって間違っていない?

いまさら聞けない? 知っておきたい自転車のルール

「あれ、自転車って右側通行だっけ?」、「横に並んで走るのあり?」

「いまさら何言っているの?」と言われるかもしれませんが、自転車のルール違反、結構見かけます。左側通行している他の自転車やバイクなどに正面衝突しそうになったり、すれ違うときに車道に大きく飛び出して自動車と衝突しそうになったり……。

自転車の右側通行、並進走行は、とても危険です。

自転車は、小さな子どもから高齢者まで幅広い世代が利用する便利な乗り物です。

しかし、ルールを無視した危険な運転による交通事故も発生しています。

自転車を安全に利用するために、もう一度ルールとマナーを確認しましょう。

しっかりと守ろう!
自転車安全利用5則

1 自転車は車道が原則、歩道は例外

道路交通法で自転車は「軽車両」に位置付けられています。歩道と車道の区別のあるところでは車道を通行するのが原則です。

2 車道は左側を通行

車道の左側に寄って通行しましょう。右側通行は禁止されています。

3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

歩道は歩行者優先です。自転車が歩道を通行できる場合でも、車道寄りの部分を徐行しなければなりません。

4 安全ルールを守る

- ・夜間はライトを点灯
- ・飲酒運転は禁止
- ・二人乗りは禁止
- ・並進は禁止
- ・信号を守る
- ・交差点での一時停止と安全確認

5 子どもはヘルメットを着用

幼児・児童が自転車を運転するときや幼児を補助いすなどに同乗させるときは、ヘルメットを着用させましょう。

危険な違反行為を繰り返すと…

自転車乗用中に危険行為を行い、

交通違反による取締り または 交通事故 で

3年以内に2回以上摘発された場合

※刑事罰の対象となる満14歳以上 ※県内・県外を問わない

公安委員会の受講命令

3か月以内の指定された期間内に自転車運転者講習を受講

自転車運転者講習

受講場所: 警察本部など
受講時間: 3時間
手数料: 6000円

受講命令に従わなかった場合

5万円以下の罰金

受講対象となる危険行為

①信号無視、②通行禁止違反、③歩行者用道路における車両の義務違反(徐行違反)、④通行区分違反、⑤路側帯通行時の歩行者の通行妨害、⑥遮断踏切立ち入り、⑦交差点安全進行義務違反など、⑧交差点優先車妨害など、⑨環状交差点安全進行義務違反など、⑩指定場所一時不停止など、⑪歩道通行時の通行方法違反、⑫制動装置(ブレーキ)不良自転車運転、⑬酒酔い運転、⑭安全運転義務違反

自転車用ヘルメットを着用しましょう

損傷部位別 自転車死者数 (平成30年)

自転車死者数
50人中

窒息・溺死など
1人(2.0%)

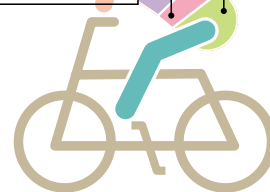
全損
2人(4.0%)

顔部 1人(2.0%)
胸部 9人(18.0%)

頸部 1人(2.0%)

腹部 2人(4.0%)

腰部 5人(10.0%)



埼玉県内で自転車乗車中に交通事故に遭い、亡くなった方の約60%が頭部の負傷が致命傷となっています。

自転車事故では、頭部に重大な衝撃を受けたことにより死に至ることが少なくありません。しかし、ヘルメットを着用していれば、頭部の損傷を大きく防ぐことができます。いざというとき、自分の身を守るよう、日頃からヘルメットの着用を心がけましょう。

5月1日(祝)から31日(金)まで、九都県市一斉自転車マナーアップ強化月間です！

埼玉県をはじめ、九都県市では、自転車マナー向上のための強化月間を実施しています。改めて交通安全について考え、日頃の自転車の運転について振り返ってみましょう。

ルールを守らなくてはいけないのは、乗るときだけではありません。「少し用事を済ませるだけだから」、「みんな止めているから」、「などと云って、道路上や建物の脇などに自転車を止めていませんか？

最近では、駅周辺での電車利用者の自転車の放置が急増しています。自分が気軽に止めた自転車が、誰かの迷惑になっていくことを忘れてはいけません。自転車を止めるときは、必ず駐輪場などの指定された場所に止めましょう。

春の全国交通安全運動を実施します

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ることにより交通事故を防止するため、春の全国交通安全運動を実施します。

過去5年間に於ける全国の歩行中の交通事故死傷者のうち、7歳(小学1～2年生)が特に多く、新入学などにより活動範囲が広がる一方で、外歩きの経験や交通安全の知識が十分でない

ことが背景にあると言われています。子どもの交通事故には、「下校後から夕方の時間に多い」、「自宅から1km以内での発生が多い」、「飛び出しによる事故が多い」などの特徴があります。車



埼玉県重点

・自転車損害保険などへの加入促進
・自転車乗用時のヘルメットの着用促進

● 九都県市共通重点
・自転車交通ルールの遵守およびマナーの向上
・自転車点検整備の促進

を運転する際は、通り慣れた生活道路でも、急な飛び出しなどの危険を予測し、安全確認を徹底しましょう。

新生活の始まる季節は、車などの交通の流れに変化が生じるだけでなく、通勤や通学に慣れていない人も多くいるため、事故の危険が高まります。ふと考え込んだり、時間に追われてあせったり、その一瞬の油断が大きな事故につながります。心之余裕を持った安全運転を心がけましょう。

● 5月11日(土)～20日(月)

運動重点

小中高生者の歩行中および自転車乗用中における交通事故防止
● 安心安全推進課交通安全・防犯担当

外国の方のための交通安全教室

鶴ヶ島市国際交流協会では、外国の方のために日本の交通ルールについて学ぶ交通安全教室を行います。日本の交通ルールや自転車に乗るときの注意などを中心に行います。通訳が必要の方はご相談ください。

● 5月26日(日) 10時～12時
● 南市民センター
● 西入間警察署
● 10人(申込順)
● 無料

● 申込 地域活動推進課
● 地域活動推進担当



知っていますか？

自転車にも罰則があります

二人乗り

【罰則】
5万円以下の罰金または料



スマホなどを 使いながらの運転

【罰則】
5万円以下の罰金



歩行者の妨害

【罰則】
2万円以下の罰金
または料



飲酒運転

【罰則】
5年以下の懲役
または100万円
以下の罰金
(酒酔い運転を行った場合)など



無灯火運転

【罰則】
5万円以下の罰金



信号無視

【罰則】
3か月以下の懲役または
5万円以下の罰金など



あなたのその運転
「違反ですよ！」



鶴ヶ島めぐみ幼稚園の
おともだち♪
入園おめでとう!



すくすく
子育てサイト

子育て情報BOX

乳幼児救急救命講習

対 乳幼児親子
日 5月20日(月)10時30分～11時50分
場 大橋児童館
講 坂戸・鶴ヶ島消防本部
内 乳幼児対象の救命講習(お子さん連れて参加できます)
定 30組(申込順)
料 無料
申 問 5月4日(祝)9時30分から大橋児童館へ ☎286・0007

ゆりかご教室



これからお父さん、お母さんになる方を対象とする教室です。ぜひ、ご夫婦でご参加ください。

対 妊婦とその家族
日 5月22日(水)9時30分～11時40分、25日(土)9時30分～12時15分
場 保健センター
内 1日目 妊娠・出産・栄養の話
2日目 沐浴・妊婦体験・歯の話など
持 母子健康手帳、筆記具、飲み物、歯ブラシ(25日)
申 問 保健センター ☎271・2745

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 5月22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 5月15日(水)から前日までに富士見保育所へ ☎285・6648(平日のみ)

子育て講座「親子で散歩inのんのん」

対 0～3歳までの児童と保護者
日 5月28日(火)10時～11時30分(雨天延期30日(木))
場 農業交流センター
内 春の自然に触れながら親子で散歩を楽しみます
定 15組 **料** 無料
持 飲み物、タオル
申 問 5月7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

ようこそ鶴ヶ島de子育て

鶴ヶ島市で友達を作りたいママのための子育て交流サロンです。「鶴ヶ島市に引っ越してきたばかりで友達がほしい」、「鶴ヶ島市のことをもっと知りたい」わいわいおしゃべりをして、一緒に楽しい時間を過ごしましょう。参加者には、つるゴングッズをプレゼント!

対 妊婦さん、0～2歳までのお子さんとお母さん
日 5月31日(金)10時15分～(受付10時～) **場** 保健センター
内 情報交換、親子ふれあい遊び **定** 12組(申込順)
申 問 保健センター ☎271・2745

大人のためのほっとタイム

対 子育て中の方
日 5月29日(水)10時30分～11時30分
場 大橋児童館
講 なかもらふみよ 中村史代さん
内 ハーバリウム作り
定 10人(申込順) **料** 500円
申 問 5月15日(水)9時30分から大橋児童館へ ☎286・0007



双子ちゃんママ&パパの集い

経験者にしか分からない双子の育児。おしゃべりをしながら情報交換をしましょう。双子(多胎児)を妊娠中の方のご参加もお待ちしております。

対 多胎の乳幼児とその保護者または妊婦
日 5月29日(水)10時～11時30分
場 保健センター
内 情報交換、親子ふれあい遊び
申 不要
問 保健センター ☎271・2745

発達支援センターをご存じですか？

気になる…

- ☐ 言葉が遅い気がする
- ☐ 発音や話し方が気になる
- ☐ こだわりが強い
- ☐ 目が合わない
- ☐ 落ち着きがない
- ☐ 手足の動きが不器用



発達支援センターとは？

身体や知的に障害があるお子さん、または発育・発達に遅れや不安のあるお子さんに対して、基本的な生活習慣を身につけることや集団生活の適応性を高めるために、必要な指導や訓練を行い、子どもの発達を援助する施設です。

対 市内在住の1歳から小学校就学前まで

料 無料(給食は実費・保険代自己負担)

利用方法は次の3つです↓

1 通所指導 クラスの中でみんなで一緒に遊んだり、給食を食べたりしながら、お子さんに合わせた指導を行います。

回 月～金曜日 9時～13時 ※ 給食あり

2 外来指導 保育園や幼稚園など他の施設に通っている児童で、個別の指導が必要なお子さんに専門家が訓練を行います(要予約)。

3 親子教室 親子で手遊びや体操などを楽しみながら、発達を促すための指導を行います。

回 週1回(火曜日または金曜日)10時～12時

問 発達支援センター ☎279・1227



この春、発達支援センターを修了した
お子さんのお母さんにお話をうかがいました



♥発達に不安のある子どもでも、少人数で集団生活を経験させてもらえる所です。先生方が子どもの性格をよく理解してくれ、運動や遊びを通して、苦手なことは無理なく指導、得意なことは楽しく！力を伸ばしてもらえます。同じ悩みを持つ親同士の交流の場にもなり、子どもだけでなく、親も成長できる場所です。

♥親子で一緒に通うことで、日に日に子どもとの会話や遊び方が分かるようになり、子どもとの関わりが楽しくなりました。親としての自覚も芽生えたと思います。また、子どもの言語の発達に成長がみられたり、好き嫌いが減って、食べられる食材が増えるなど、様々な成長を感じることができました。



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) 24時間 365日 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…5月20日(月)13時～14時～ ※要予約

実際に送られてきた架空請求はがき(見本)

特定消費料金未納に関する 訴訟最終告知のお知らせ

数字3桁

訴訟番号 ()

ひらがな1字

この度、御通知致しましたのは貴方の利用されていた契約会社、ないし運営会社から契約不履行による民事訴訟として、訴状が提出されました事を御通知致します。裁判取り下げ最終期日を経て訴訟を開始させていただきます。尚、御連絡なき場合原告側の主張が全面的に受理され執行官立会いの元、給料差押え及び動産、不動産物の差押えを強制的に履行させていただきますので裁判所執行官による執行証書の交付を承諾して戴く様お願い致します。裁判取り下げ等のご相談に關しましては当局にて承っておりますので、職員までお問合せ下さい。尚、書面での通達となりますのでプライバシー保護の為、ご本人様からご連絡いただきますようお願い申し上げます。

桐花紋のような紋章

※取下げ最終期日 平成31年2月8日

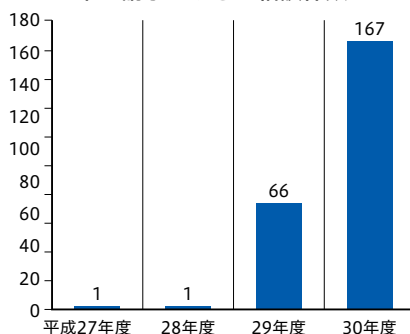
地方裁判所管理局

お問合せ窓口 03-

東京都千代田区霞が関1- 受付時間 9:00~19:00

消費生活センターでは、消費生活相談員が悪質商法の被害や事業者とのトラブル、製品事故など、様々な相談に対応しています。また、被害を未然に防ぐために出前講座などを通じて情報提供を行っています。被害に遭った場合も被害の早期回復のため、速やかに消費生活センターに相談してください。

消費生活センターに寄せられた
架空請求はがきの相談件数



架空請求のはがきが 明日、送られてくるかもしれません

平成29年の夏頃から架空請求はがきの相談が急増しています。不審に感じたら消費生活センターへ相談を！

問合先 消費生活センター ☎ 271・1111

最近の相談事例

「特定消費料金未納に関する訴訟最終告知のお知らせ」と書かれ、桐花紋が印刷されたはがきが届いた

「地方裁判所管理局」とあり、公的機関のようにも思われる。しかし、訴訟を起こされるような未払いが今まであったとは思えない。事前連絡がなく、はがきで裁判所から通知が来ることもおかしいと思った。架空請求かどうか確認したい。

【対応方法】

「地方裁判所」と名乗っていますが、裁判所とは一切関係がありません。裁判所の名称を不正に使用しています。桐花紋のような紋章が印刷され

ていますが、公的機関からの通知ではありません。正式な裁判手続きでは、訴状は「特別送達」と記載された裁判所の名前入りの封書を郵便局員が手渡すことが原則となっています。

最近、封書の架空請求通知もありますが、訴状が郵便ポストに投げ込まれることはありません。はがきや封書が届いても絶対に連絡を取らないでください。

架空請求かどうかわからないときは、消費生活センターにご相談ください。



消費生活センター

消費生活相談員が相談に応じます



場所 市役所2階

相談日時

・月・金曜日(来所相談および電話相談) 9時30分~12時、13時~15時

・土曜日(電話相談のみ) 9時30分~12時

持ち物 次の資料などをご用意ください。相談がスムーズに進みます。

- ・契約書
- ・保証書
- ・写真
- ・購入のきっかけとなった広告やパンフレット
- ・保存してある画面やURL、メールなど
- ・契約までの経緯を時系列にまとめたメモ

身近な消費トラブルを知ろう

相談
事例

消費生活センターでの相談事例を紹介

ケース1

「保険金が使える」という 住宅修理契約トラブル

自宅に訪問してきた業者から「お宅の瓦屋根が壊れている。災害が原因であれば加入している火災保険を利用して無料で修理できる。保険会社への申請も代行する」などと勧誘されたが、本当に無料で修理できるのだろうか。

【解説】

自然災害による住宅の損害が、火災保険の補償対象になるケースがあることを知らない消費者が多い点に着目した勧誘方法です。対象になるのはあくまで自然災害であり、また契約内容にもよるので、経年劣化などで対象外になった場合は全額自己負担となるケースや、違約金を請求される場合もあります。

【ワンポイントアドバイス】

- ★すぐに契約せず、修理する場合は複数の業者から見積もりをとりましょう
- ★保険が適用されるかどうかは、自分で保険会社に確認しましょう
- ★訪問販売の場合はクーリング・オフできるケースがあります

ケース2

ラグビーワールドカップ2019 日本大会のチケット購入トラブル

ラグビーワールドカップ2019日本大会のチケットをインターネットで購入しようと思い、検索画面でトップに出たサイトにアクセスし、申し込みをした。しかし、自分が申し込んだのは、公式チケット販売サイトではなく、海外のチケット転売仲介サイトだったことがわかった。

【解説】

検索サイト利用時、画面トップに広告として表示された海外のチケット転売仲介サイトなどを消費者は公式チケット販売サイトと勘違いして申し込んでしまうケースがあります。非公式チケット販売サイトで扱われているチケットは公式チケット販売サイトで販売している代金より高額な場合や手数料が必要な場合があります。また、公式チケット販売サイトには非公式チケット販売サイトで販売されているチケットは利用できない旨の注意喚起が掲載されています。

【ワンポイントアドバイス】

- ★チケットを購入する際には公式チケット販売サイトであることを確認して購入しましょう！ 東京オリンピック・パラリンピックも同様です！

公式チケット販売サイト

(公財)ラグビーワールドカップ2019組織委員会
(公財)東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会

出前講座

市民の消費生活トラブルの未然防止や被害の拡大防止のために、自治会やグループなどを対象に相談員が出向き、講座を行います。被害状況の全国的な動向や市内で発生している事例を紹介し、どうしたら被害が防げるか、被害に遭ったらどうするかなどの情報を届けます。



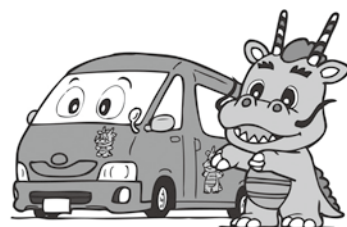
弁護士による 消費生活専門相談

「クレジットやローンの支払いが苦しいので債務整理の方法が知りたい」、「賃貸アパート退去時に高額な原状回復費用を請求された」など、契約について、専門家の意見が聞きたいときは、ご相談ください。

日時 毎月第4金曜日13時～17時
相談時間 30分
申込み 毎月5日9時30分から消費生活センターへ（5月は7日火から）

「つるバス・つるワゴン」のルート・ダイヤが6月から一部変更になります

問合先 都市計画課交通政策担当



平成23年から運行を開始したつるバス・つるワゴンは、平成29年度には29万人を超える多くの皆さんに利用していただき、利用者は増加傾向にあります。

6月に改正するルート・ダイヤでは、より使いやすく、より多くの皆さんにご利用いただける公共交通となるよう、運行環境の変化に合わせ、公共交通不便地域の解消や改善要望に対応し、一部路線の見直しを実施します。

主な運行ルートの見直し内容

○つるワゴン上新田・若葉駅

西口線の延伸

①高倉第二地区への延伸

「前山団地」停留所から池尻池公園まで延伸し、「鶴ヶ島ほほえみの郷」、「高倉クリンセンター」、「池尻池公園」

停留所を新設します。

②関越病院と坂戸駅南口の經由

新たに、関越病院と坂戸駅南口を経由します。

これに伴い、この路線に限り、「善能寺」、「脚折町三丁目交差点」停留所を廃止し、近くに「善能寺西」停留所を新設します。

○関越病院敷地内への乗り入れ

・つるワゴン松ヶ丘・関越病院線(ピンク)

・つるワゴン上広谷・坂戸駅南口線(茶)

・つるワゴン坂戸駅線(緑)

関越病院の敷地内に新たにロータリーが整備されることから、現在、北側道路にある2か所の停留所を、ロータリー内の1か所に移設・集約し、利便性の向上を図ります。

○つるバス南北線の停留所新設

つるバス「中央図書館」停留所と「清光苑」停留所の間に、「三ツ木上」停留所を新設します。

時刻表の配布について

変更内容の詳細は、今月号の広報紙に折り込まれている時刻表をご確認ください。

埼玉県議会議員一般選挙(西第11区鶴ヶ島市)の結果

問合先 選挙管理委員会

当選人 長峰 宏芳

4月7日の埼玉県議会議員一般選挙(西第11区鶴ヶ島市)(定数1人)は、無投票となりました。



プレミアム付商品券販売のお知らせ

問合先 福祉政策課福祉政策・地域福祉担当

消費税率10%への引き上げに伴う対応として、住民税非課税者・子育て世帯向けにプレミアム付商品券を販売します。

住民税非課税者分の対象

平成31年度住民税非課税の方。ただし、住民税課税者と生計同一の配偶者・扶養親族、生活保護受給者などは除く。該当する可能性のある方には、6月以降、個別にお知らせを郵送します。

子育て世帯分の対象

平成28年4月2日から令和元年9月30日までに生まれた子が属する世帯の世帯主の方。該当する方には、9月頃、

商品券購入のための引換券を郵送します。

便乗詐欺に注意

プレミアム付商品券販売を装った「振り込め詐欺」や「個人情報」の詐欺にご注意ください。

・市からATM(銀行やコンビニエンスストアなどの現金自動支払機)の操作をお願いすることはありません
・市から給付金支給に際し、手数料などの振り込みを求めることはありません
・市から世帯構成や銀行口座番号などの個人情報照会することはありません

早期発見！生活習慣病性腎症重症化予防対策事業を実施します

問合先 保険年金課国民健康保険担当

早期発見 重症化予防のために

糖尿病は、心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めるだけでなく、重症化すると腎症、網膜症、神経障害など日常生活に大きな影響を及ぼす合併症を引き起こす病気です。

重症化予防のためには、病気の早期発見と継続的な治療、食事や運動面での生活習慣の改善が重要とされています。

市では、埼玉県および埼玉県国民健康保険団体連合会と共同で国民健康保険被保険者を対象に特定健診のデータや医療機関受診状況を分析し、生活習慣病性腎症重症化予防対策事業を実施します。

該当する方には、次の案内をお届けします（一部電話連絡を含む）。案内の送付を希望しない方は、5月17日（金）までにご連絡ください。

受診勧奨のご案内

「受診勧奨通知」の郵送や受託業者が電話連絡を行います。

対象

①糖尿病の治療が必要な方

②糖尿病の治療を中断された方

生活指導のご案内

適切な食事の摂り方や適度な運動の実践など生活習慣病を改善するための「生活習慣改善支援プログラムのご案内」を郵送します。

対象

糖尿病性腎症（※）の重症化リスクが高い方で主治医が必要と認めた方

※ 糖尿病性腎症

糖尿病の合併症のひとつで高血糖状態が続くことにより、腎臓の機能が損なわれ、血液中の老廃物を尿として排出できなくなり、最終的に腎不全となる危険な病気



教育委員会教育長の就任

問合先 人事課人事担当

教育委員会教育長の浅子藤郎（あさこふじ）さんが3月31日付けで辞職したことに伴い、松井克彦（まついかつひこ）さんを4月1日付けで任命しました。



光化学スモッグにご注意ください

問合先 生活環境課環境保全担当

5月から9月は光化学スモッグが発生しやすい季節です。市では光化学スモッグ注意報・警報が発令された場合、市の防災行政無線でお知らせするほか、公共施設や市内の金融機関に看板を設置して注意を呼びかけています。

埼玉県のホームページでは最新の情報をお知らせしていますので、ご利用ください（鶴ヶ島市は「県南西部地域」に含まれます）。

注意報が発令されたら

- ・外出は極力避ける
- ・目などに刺激を感じたら、すぐ室内に入る
- ・自動車の使用を控える
- ・乳幼児、高齢者、病弱な方は、健康な成人よりも被害を受けやすいので特に注意する

光化学スモッグが発生しやすい気象条件

天気／晴れまたは薄曇り
風向／朝方に北よりの弱い風が吹き、日中南寄りの風になる

風速／日中の平均風速が秒速4 m以下

気温／日中最高気温が25℃以上

光化学スモッグとは

工場や自動車などから排出される窒素酸化物や揮発性有機化合物に、大量の紫外線があたることにより発生するものです。目やのどの粘膜に刺激を与え、健康被害を引き起こすことがあります。



埼玉県HP

軽自動車税の減免のお知らせ

問合先 税務課市民税担当

障害のある方（以下障害者という）などが所有する車両について、一定の要件を満たす場合は、申請により軽自動車税が減免されます（障害者1人につき普通自動車を含めて1台に限る）。

減免の対象となる軽自動車

①障害者、戦傷病者が所有する軽自動車で、自らが運転するもの

②障害者が所有する軽自動車（障害者と生計をともにする方が所有する軽自動車を含む）で、その方の通院、通学、通勤または仕事のためにその方と生計をともにする方が運転するもの

③障害者のみで構成される世帯の方が所有する軽自動車で、その方を常時介護する方が運転するもの

④軽自動車の構造が、障害者が利用するためのものであるもの

※ ①～③に当てはまる場合でも障害区分などにより減免の対象にならない場合もあります。減免対象となる障害区分などについてはお問い合わせください。また、①～③については自動車検査証また

は、軽自動車届出済証に「事業用」と記載されているものは除きます

※ 昨年度減免された方も毎年申請が必要です。なお、納税後の減免はできません
申請に必要な書類など

● 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、戦傷病者手帳など

● 運転免許証

● 自動車検査証または軽自動車届出済証

● 納税通知書

● 納税義務者のマイナンバーカード（個人番号カード）または通知カード

※ 障害者と住所が異なる運転者が、同一生計または常時介護している場合には、現況書が必要なため、印鑑をお持ちください

申請期限 5月24日（金）



配当所得などの課税方式の選択について

問合先 税務課市民税担当

上場株式などの配当所得や譲渡所得などについては、個人住民税の納税通知書が届く日までに、確定申告書とは別に、個人住民税の申告書を提出いただくことによって、所得税と異なる課税方式を選択することができます。

異なる課税方式を選択される場合は、住民税申告書の備考欄にその旨をご記入の上、ご提出ください。

（記載例）上場株式の配当所得および譲渡所得について、個人住民税は申告不要制度を選択する。

なお、平成31年度の個人住民税の納税通知書の発送予定日は、次のとおりです。

給与所得者（給与から個人住民税が天引き（特別徴収）される方） 5月13日（月）

それ以外の方 6月10日（月）

固定資産税、軽自動車税の納税通知書発送のお知らせ

問合先 税務課資産税担当・市民税担当

5月1日付けで納税通知書を発送しました。納税通知書が届かないときは、ご連絡ください。

固定資産税・

都市計画税納税通知書

対象 平成31年1月1日現在、鶴ヶ島市内に固定資産（土地・家屋・償却資産）を所有している方。ただし、同一人が所有する土地・家屋・償却資産のそれぞれの課税標準額が一定の額（土地30万円、家屋20万円、償却資産150万円）に満たない場合は、課税されないため、納税通知書は

発送しません。

軽自動車税納税通知書

対象 平成31年4月1日現在、原動機付自転車、軽自動車、小型特殊自動車または二輪の小型自動車を所有している方



軽自動車税についての
詳細はこちら

日本赤十字社会員増強運動にご協力をお願いします

問合先 日本赤十字社鶴ヶ島市地区(福祉政策課福祉政策・地域福祉担当)

日本赤十字社は、日本赤十字社法により設立されている法人で、血液・医療事業などの人道的事業を実施しています。また、住宅火災により生活基盤を失った方に、布団などを支給する活動をしています。

日本赤十字社の様々な事業活動は、赤十字の理念や活動にご賛同をいただいた皆さんからの「活動資金」によって賄われています。

本年も、日本赤十字社の活動資金募集について、各自自治会にご協力を依頼しています。自治会役員の方が各世帯を訪問しますので、赤十字事業の一層の充実、発展という趣旨をご理解の上、ご協力をお願いします。

また、自治会に未加入で、赤十字活動にご賛同いただける方は、直接福祉政策課にご連絡ください。

日本赤十字社の基本原則

日本赤十字社は、次の7つの原則によって活動しています。

人道 人間のいのち、健康、尊厳を守るため、苦痛の予防

と軽減に努める

公平 差別をせず、最も助け

が必要な人を優先する

中立 全ての人の信頼を得て

活動するため、一切の争いに加わらない

独立 国などの人道活動に協力するが、自主性を保つ

奉仕 利益を求めず、人を救

うため、自発的に行動する

単一 国内唯一の赤十字社として、全ての人に開かれた活動を進める

世界性 世界の赤十字ネット

ワークを生かし、互いの力を

合わせて行動する

活動資金の主な使い道

1 災害救助活動

2 講習普及活動

3 赤十字ボランティアの養成事業

4 国際救援活動

5 救急医療活動や看護師養成事業

6 安全な血液製剤の安定供給

7 社会福祉事業

8 赤十字会員の加入促進事業

や赤十字事業の広報活動

や赤十字事業の広報活動

や赤十字事業の広報活動

や赤十字事業の広報活動

や赤十字事業の広報活動

や赤十字事業の広報活動

や赤十字事業の広報活動

災害義援金・海外救援金受付状況をお知らせします

問合先 福祉政策課福祉政策・地域福祉担当

災害義援金・海外救援金への協力をお願いに対して、多くの皆さんから温かいご支援をお寄せいただき、ありがとうございます。

日本赤十字社鶴ヶ島市地区での受付状況(平成30年4月1日～平成31年3月31日)は、次のとおりです。

東日本大震災義援金

2万1224円

平成28年熊本地震災害義援金

6321円

平成29年7月5日からの大雨災害義援金

1万2021円

大阪府北部地震災害義援金

7073円

米原市竜巻災害義援金

7201円

平成30年7月豪雨災害義援金

11万6029円

北海道胆振東部地震災害義援金

13万3233円

バングラデシュ南部避難民救援金

3550円

中東人道危機救援金

3563円

お預かりした災害義援金や海外救援金は、日本赤十字社埼玉県支部を通じて被災地に送金され、被災地域の復旧・復興活動に役立てられています。

窓口で配布しています。

また、市ホームページからダウンロードもできます。

その他 補助の決定は、内容を審査後に通知します。

詳細はこちら



障害者団体などの自発的活動を応援します

問合先 障害者福祉課障害者福祉担当

障害のある方を支援するための自発的活動を行う、障害者団体または障害者支援団体に、予算の範囲内で補助金を交付します(補助上限額あり)。

対象

市内に事務所があり、構成員が5人以上の障害者団体、障害者支援団体

申込み

5月31日(金)までに障害者福祉課障害者福祉担当へ直接。申請書は障害者福祉課

へ直接。申請書は障害者福祉課

令和2年度から11年度の「まちづくりの指針」を策定しています
～第6次鶴ヶ島市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

転出者・転入者アンケートへ
のご協力ありがとうございます

総合計画策定にあたり、若

い世代の皆さんに、引越しのきっかけなどを聞かせていただくため、引越し(市から転出または市へ転入)された方を対象にアンケートを実施しました。調査結果など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

対象 市民課窓口に出出届ま

たは転入届を提出した方のうち、おおむね40歳代以下の方

実施期間 12月5日～2月4

日

調査方法 スマートフォンか

ら電子申請により回答

回答者数 46

人(転出30人、

転入16人)



詳細はこちら

土地利用構想の一部を
変更しました

埼玉県農業大学校跡地への企業進出を受け、さらなる企業誘致や雇用機会の創出などにつなげ、市の将来像の実現に向けた取組を一層推進するため、土地利用構想の一部を変更しました。変更内容など、

詳しくは市ホームページをご覧ください。



詳細はこちら

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。ぜひ皆さんの意見・提案を聞かせてください。例えば、

・「10年後にこういうまちになって欲しい」という将来像、イメージ

・市政、総合計画に対する意見、要望、提案

・今のまちづくりの課題

・これからのまちづくりの課題

期間 随時

提案方法 パソコン・スマートフォンからの電子申請、

☐ 10200010@city.tsurugashima.lg.jp、

☎ 271-1190、郵送(〒

350-2292住所不要)

その他 様式自由。件名に「総合計画について」と記載し

てください。



詳細はこちら

全国一斉情報伝達訓練を行います

問合先 安心安全推進課防災担当

市では、全国瞬時警報システム(Jアラート)を設置しています。これは、国から送られてくる緊急地震速報や武力攻撃などの緊急情報を、人工衛星などを通じて受信し、市の防災行政無線で瞬時にお伝えするシステムです。

放送日時 5月15日(水)11時頃
放送内容 「(チャイム音)これは、Jアラートのテストです。(繰り返し3回)こちらは、防災つるがしまです。(チャイム音)」
※災害時などは訓練を中止する場合があります
※放送が流れると、防災ラジカからも放送が流れます

総合計画策定の主な取組み

これまで

策定基本方針の決定	平成30年5月
意見募集開始	平成30年6月～【随時受付中】
市民意識調査	平成30年8月
団体ヒアリング①(書面調査)	平成30年8月～9月
団体ヒアリング②(意見交換会)	平成30年10月
転出者・転入者アンケート	平成30年12月～平成31年2月

これから(予定)

まちづくり審議会	平成31年1月～令和元年11月【全11回を予定】
市民意見交換会・市民コメント	令和元年夏頃

固定資産評価審査
委員会委員の選任
問合先 人事課人事担当

固定資産評価審査委員会委員の石川孝虎さんが任期満了となり、後任として3月15日付けで戸口千章さんを選任しました。



防火管理者資格取得(新規)講習会

問合先 坂戸・鶴ヶ島消防組合本部予防課 ☎281・3117

消防法施行令に基づく、防火管理資格(甲種)を取得する講習会を行います。
多数の人が利用する事業所では、防火管理者の資格を有する人の中から防火管理者を定め、消防本部に届出をする必要があります。
資格者がいない事業所は必ず受講し、防火管理者を選任してください。
日時 6月13日(木)、14日(金) 8時30分～16時30分
場所 坂戸・鶴ヶ島消防組合消防本部 ※駐車場なし
対象 市内および坂戸市在住在勤で各事業所において管理監督的な地位にある方
定員 60人(申込順)
費用 3650円(申込み当日に集金)
申込み 5月30日(木)、31日(金) 8時30分～16時までに消防本部予防課へ直接

防火管理者を選任すべき防火対象物	選任すべき防火管理者	
	甲 種	甲種または乙種
老人短期入所施設、養護老人ホームなどで収容人員が10人以上	延べ面積に関係なく全て	-
飲食店、マーケット、保育園、幼稚園、病院、老人デイサービスセンターなどで収容人員が30人以上	延べ面積300㎡以上	延べ面積300㎡未満
共同住宅、学校、図書館、工場、倉庫、事務所などで収容人員が50人以上	延べ面積500㎡以上	延べ面積500㎡未満

下新田の一部地域の地籍調査を行います

問合先 道路建設課道路管理担当

市では、国土調査法に基づき、下新田の一部の地域について地籍調査事業を実施します。
この調査は、皆さんの所有している土地の地目、境界、面積などを調査・測量し、現地に合った正確な地籍図(公図)と地籍簿(簿冊)の作成を目的としています。
調査の実施区域内に土地を所有している方は、境界の確認や設置、現地調査において、



立ち合いをお願いすることになりますので、ご理解とご協力をお願いします。

坂戸指揮車、坂戸西1号車を更新配備！

問合先 坂戸・鶴ヶ島消防組合本部警防課 ☎281・3116

坂戸・鶴ヶ島消防組合では、坂戸消防署に坂戸指揮車、坂戸消防署西分署に坂戸西1号車を更新配備し、運用を開始しました。
坂戸指揮車は、災害時ににおける指揮統制や情報収集を目的とした資機材を多く積載した構造であり、多種多様化する災害に備えています。
坂戸西1号車(水槽付消防ポンプ自動車)は、1500ℓの水を積載するとともに、消火活動における水損防止並びに少量の水で消火可能な圧縮空気泡消火装置(CAFS)を搭載しています。また、狭



坂戸西1号車 坂戸指揮車

い地域や長距離でのホース延長を考慮した電動アシスト機能付ホースカーを装備していることから、災害発生時ににおける円滑かつ効果的な活動が期待されます。



イベント

図書館座シネマ

日 5月11日(土) 14時30分～16時
場 中央図書館
内 「蜩川」(主演／三國連太郎、みくにれん たろう、みやもとてる原作／宮本輝)の16ミリフィルム上映
料 無料
問 中央図書館 ☎271・3001

「図書館で緑のカーテンをつくろう！」 & 「みどりのおはなし会」



対 大人と児童
日 5月19日(日) ①11時～11時30分(みどりのおはなし会)、②11時30分～12時30分(緑のカーテンづくり体験会)
場 中央図書館
講 つるがしま緑のカーテン市民実行委員会
定 10人(申込順)
内 苗の植え付け体験会、植物をテーマにしたおはなし会
料 無料
持 軍手、汚れてもよい服装
他 参加者にはプレゼントあり
申 問 当日までに中央図書館へ ☎271・3001

水道メーターの交換のお知らせ

水道水の適正な使用量を測定するため、計量法に基づき水道メーターの交換を行います。今年度は次の期間に予定しています。該当する方にはがきで通知しますので、メーターボックス内やメーターが入っているパイプシャフト内を清掃し、作業しやすいようにご協力をお願いします。
実施予定期間 5月～12月
施工業者 第一環境(株)
問 坂戸、鶴ヶ島水道企業団 ☎283・1953



募 集

児童館(上広谷・西・大橋)の 指定管理者

指定期間 令和2年4月1日～令和7年3月31日
募集要項配布期間 5月下旬以降を予定
募集要項配布場所 こども支援課子育て支援担当
選定方法 公募とし、市指定管理者選定等委員会が候補者を選定し、議会の議決を経て指定管理者を決定します。
問 こども支援課子育て支援担当

平成31年度後期 わかば大学塾市民教授

対 18歳以上の方(団体・サークルでの応募可)
日 5月14日(火) 13時～
場 富士見市民センター
内 市民教授を希望される方への説明会を開催
問 わかば大学塾事務局 ☎298・7484(平日10時～15時)



Information



お知らせ

5月4日の土曜開庁はお休みです

5月4日(土)は祝日のため、市役所の土曜開庁(地域包括支援センターいきいきを含む)はお休みです。
問 政策推進課政策担当

今月の納期

- ◆固定資産税・都市計画税第1期
- ◆軽自動車税全期

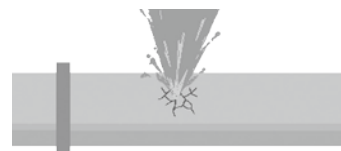
漏水調査のお知らせ

水道企業団では、水道管を適正に維持管理するため、漏水調査を以下の地区において実施します。ご協力をお願いします。

漏水調査対象地区

太田ヶ谷・上新田・上広谷・共栄町・五味ヶ谷・下新田・新町・脚折・脚折町・高倉・鶴ヶ丘・中新田・羽折町・町屋・三ツ木・三ツ木新田・三ツ木新町・南町・柳戸町
 ※調査員(委託会社)は水道企業団が発行する身分証明書を携帯しています

問 坂戸、鶴ヶ島水道企業団維持担当 ☎285・8178



第1回西チャリティー カラオケ歌謡祭



日 6月9日(日)10時～16時30分
(開場9時30分～)
場 西市民センター
定 160人
料 無料(チャリティーにご協力ください)
問 西市民センター ☎286・7899

カラオケ歌謡祭出演者募集

定 100人(申込順)
料 1000円(チャリティー代込み、申込時に集金)
申 5月7日(火)9時から9日(木)17時までに西市民センターへ直接
問 西市民センター ☎286・7899

元気にラジオ体操教室

日 6月9日(日)10時～11時30分
場 藤小学校体育館
講 鈴木大輔さん(「NHKテレビ・ラジオ体操」指導者)、矢作あかりさん(同アシスタント)
定 100人程度 **料** 無料
持 上ばき、タオル、飲み物
※ 運動のできる服装
問 健康増進課健康増進担当

サロンコンサート

日 5月24日(金)・31日(金)12時20分～12時50分
場 市役所1階ロビー
内 24日/オリジナル日本歌曲、オペラアリア、イタリア歌曲など(歌、ピアノ)、31日/地域の皆さんと触れ合うミュージックコンサート(歌、ギター)
問 地域活動推進課地域活動推進担当

つるバス・つるワゴンで出かけよう!

風薫る新緑の季節、思わず外出したくなりますね。ぜひ、つるバス・つるワゴンを使って、イベントへ出かけませんか。市内でも、市民センターでイベントが開催されます。各会場には、次のつるバス・つるワゴンの停留所が便利です。

■富士見わかばまつり(富士見市民センター、富士見東児童公園)
・つるワゴン富士見・五味ヶ谷線「富士見市民センター」
■北市民まつり(北市民センター)
・つるワゴン坂戸駅線「羽折稻荷神社(北市民センター)」
問 都市計画課交通政策担当

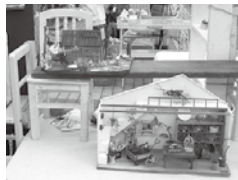
第31回富士見わかばまつり

日 5月11日(土)9時～18時、12日(日)10時～17時
場 富士見市民センター・富士見東児童公園
内 舞台発表(楽器演奏、コーラス、ダンス、空手、民踊、体操、カラオケなど)、作品展示(絵画、絵手紙、ちぎり絵、和裁など)、模擬店(焼きそば、餃子など)、だいすきな人のにがおえ展、ふじみプレーパーク、フリーマーケットなど
問 富士見市民センター ☎287・1661

わかば結市第23回 ハンドメイド・フェスタ



日 5月12日(日)10時～15時
場 若葉駅西口広場(雨天の場合は市民活動推進センター)
内 手づくり作品の販売、ワークショップ、模擬店(雨天の場合はなし)
問 わかば結市実行委員会事務局(地域活動推進課内)



第33回北市民まつり ～キラリ!光るみんなの知恵、 広げよう地域の輪～



日 6月1日(土)・2日(日)10時～
場 北市民センター
内 舞台発表、作品展示、模擬店、フリーマーケットなど
問 北市民センター ☎287・0251

北市民まつり フリーマーケット出店者募集

対 市内在住者、市内の団体(仕入れ品などの販売目的の方は不可)
日 6月1日(土)10時～14時
場 北市民センター駐輪場(屋根あり)
定 12区画(1区画2m×2m・申込順)
料 1区画 300円(当日集金)
申 問 5月7日(火)9時から北市民センター ☎287・0251

きれいなまちづくり運動春期一斉清掃

市民や自治会などと協働して、身近な環境美化と保全を目的に一斉清掃を実施します。市民の皆さんの参加をお願いします。

日 5月19日(日) ※ 雨天の場合は、26日(日)に延期。26日も雨天の場合は中止。延期や中止のときは、7時30分頃防災行政無線で放送します

場 地域の道路や公園など(清掃箇所・開始時間などは、各自治会にお問い合わせください)

問 生活環境課環境推進担当

プラスチックごみを拾おう

海洋プラスチックごみの問題は、陸上での対策が重要です。埼玉県では、5月30日(ゴミゼロの日)から6月8日(世界海の日)を「埼玉県プラごみゼロウィーク」として、期間中にプラスチックを含むごみの回収活動を集中的に行っていただくようお願いしています。地域で行われるごみの回収活動に積極的にご参加ください。

問 生活環境課環境推進担当

パソコンミニ講習会

対 シニアの方でスマホを学びたい方

日 スマホ入門／①5月20日(月)・21日(火) ②6月17日(月)・19日(水) ③10月21日(月)・22日(祝) ④11月25日(月)・27日(水) ⑤2月17日(月)・18日(火) iPhone入門／①5月27日(月)・28日(火) ②12月2日(月)・4日(水) ③1月27日(月)・28日(火)13時30分～16時 ※ 各回とも同じ内容

場 市民活動推進センター

講 鶴ヶ島パソコンサポートボランティア

定 各回2人

料 1コース1500円

持 スマホまたはiPhone

他 各回終了後に次回のコースの予約を受け付けます。

申 問 各開催日の10日前までに市民活動推進センターへ ☎272・5600

パソコン初心者相談会

対 シニアの方でパソコンを学びたい方

日 5月18日、6月15日、7月20日、8月17日、9月21日、10月19日、11月16日、12月21日、1月18日、2月15日、3月21日の各土曜日13時～15時

場 市民活動推進センター

講 鶴ヶ島パソコンサポートボランティア

内 ワード、エクセルなどパソコン操作についてのお悩みの相談にのります。

定 各回10人(申込順)

料 300円

持 パソコン

他 各回終了後に次回のコースの予約を受け付けます。

申 問 各開催日の5日前までに市民活動推進センターへ ☎272・5600

イベント

第21回鶴ヶ島地区合唱祭³

日 5月26日(日)13時～(開場12時30分～)

場 女性センター

料 無料

問 地域活動推進課地域活動推進担当、鶴ヶ島地区合唱連盟・川村 ☎287・3010

案内

つるがしま郷土講座 ～脚折雨乞渡御ルート^{ときよ}を歩く～

日 5月31日(金)10時～12時(雨天予備日6月7日(金))

場 集合／白鬚神社境内、解散／雷電池児童公園

内 白鬚神社から雷電池児童公園の龍蛇渡御ルート(約2km)を解説を交えながら歩きます。

講 生涯学習スポーツ課文化財担当職員

定 20人(申込順)

料 無料

持 筆記具、飲み物

※ 歩きやすい服装

申 問 5月1日(水)から中央図書館へ ☎271・3001

中央図書館休館日

5月13日、20日、27日の各月曜日

問 中央図書館 ☎271・3001



第3回定例健康ウォーク

日 6月14日(金)9時30分～12時
場 東市民センター集合(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 5月9日(木)から健康増進課健康増進担当へ

ファミサポ提供会員説明会

対 市内在住の方
日 5月21日(火)、22日(水)10時～12時・14時～16時
場 市役所6階
内 ファミリー・サポート・センター活動紹介、講習会説明
定 20人(申込順)
料 無料
申 問 5月8日(水)から20日(月)までに社会福祉協議会へ☎271・1414

高齢者の介護など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)
 ペんぎん(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☎227・6171 FAX227・6172)
 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)

体幹エクササイズ教室³

日 5月20日、27日、6月3日の各月曜日20時～21時
場 南市民センター
講 体幹スリム
内 インナーマッスルを鍛える体幹トレーニングを初心者向けに行います。
定 20人(申込順)
 ※ 3回出席できる方を優先します
料 無料
持 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル
 ※ 運動ができる服装
申 問 5月7日(火)9時30分から南市民センターへ☎287・0235

保育サービス講習会

対 市内在住の方
日 6月17日(月)9時30分～12時、6月18日(火)～21日(金)10時～12時、24日(月)9時～12時
場 市役所6階
内 ファミリー・サポート・センターが提供する会員養成講習会
定 20人(申込順)
料 無料
申 問 5月27日(月)から6月7日(金)までに社会福祉協議会へ☎271・1414

地球観測センター施設一般公開

日 5月11日(土)10時～16時(入場は15時30分まで)
場 宇宙航空研究開発機構地球観測センター(鳩山町大橋沼ノ上1401)
内 宇宙から見た地球の画像公開、講演会、新巨大パラボラアンテナの紹介、ブルースーツを着てみよう、クイズ&スタンプラリー、宇宙グッズ販売など
料 入場無料
他 東武東上線「高坂駅西口」から無料送迎バスの運行あり。
問 地球観測センター☎298・1200

楽しいサロンに参加してみませんか³

西市民センターでは、誰でも自由に参加できる下記のサロンを開催しています。参加を希望する方は、当日直接お越しください。
問 西市民センター☎286・7899
プチひろば
日 奇数月第1金曜日11時～
内 ハサミとノリでできる簡単な小物作り
料 無料
手芸サロン
日 毎月第2・4木曜日10時～
内 毛糸で帽子やマフラーなどの編み物作り
料 1回200円
こねこねサロン
日 毎月第3火曜日9時30分～
内 樹脂粘土で季節感のある小物作り
料 1回1000円

自動車税納期内納税について

5月は自動車税の納期です。金融機関やコンビニで納付できます。また、パソコンなどを使ってWebサイト「Yahoo!公金支払い」を利用したクレジットカード納付やインターネットバンキングなどを利用したペイジー納付もできます。忘れずに5月31日(金)までに納めてください。納税通知書は、5月7日(水)以降、お手元に届く予定です。埼玉県では、自動車税を納期限までに納税して領収書などを協賛店で提示すると、割引などのサービスが受けられる自動車税「納めてプラス!」キャンペーンを実施しています。詳しくは「埼玉県 納めてプラス」で検索してください。

※ 自動車税全般に関すること、住所変更・納付書紛失などの連絡、納付状況の確認などについては、自動車税コールセンターにご連絡ください。なお、自動車税収入額の一部は、「彩の国みどりの基金」に積み立て、県内のみどりの保全や創出などに活用しています。

問 自動車税/自動車税コールセンター ☎050・3786・1222、彩の国みどりの基金/県みどり自然課 ☎048・830・3140

消費税の軽減税率制度説明会

10月1日から「酒類・外食を除く飲食品」および「週2回以上発行される新聞(定期購読契約に基づくもの)」を対象に消費税「軽減税率制度」が実施されます。軽減税率制度は、飲食料品などの軽減税率対象品目を取り扱う事業者の方だけではなく、会議費や交際費として、飲食料品などを購入する事業者の方や、消費税免税事業者の方も取扱商品の適用税率の確認や適用税率ごとの区分経理など、制度実施に向けた準備が必要となります。

期日	時間	定員	場所
5月29日(水)	14時～15時30分	60人	川越税務署4階会議室 (川越市大字並木452-2)
5月30日(木)	10時～11時30分 14時～15時30分		
6月17日(月)	13時30分～15時30分 (新設法人説明会) 15時45分～16時30分 (軽減税率説明会)		
6月27日(木)	14時～15時30分		
6月28日(金)	10時～11時30分 14時～15時30分		

料 無料

申 不要。ただし、会場の混雑状況などにより受講できない場合があります

問 川越税務署 ☎235・9411



案内

既卒3年以内の方対象就職面接会

対 高校、専門学校、高等専門学校、短期大学、大学(院)などを卒業後おおむね3年以内の方

日 6月3日(月)13時～16時(受付12時30分～)

場 大宮ソニックシティ地下展示場

内 企業担当者による面接、企業説明

持 履歴書複数枚(なくても可)、ハローワークカード(お持ちの方)

他 既卒者採用に積極的な企業80社が参加予定

問 最寄りのハローワークへ

5月1日から6月30日は「不正大麻・けし撲滅運動」期間です

大麻の使用は有害で、不正栽培・所持は犯罪です。また、「けし」には法律で栽培が禁止されている種類があります。特に大麻は「海外では合法化されているから害がない」などといった誤った情報が流れ、若年層への乱用の拡大が懸念されています。正しい情報を知り、自分の身を守りましょう。大麻や栽培してはいけない「けし」を発見したら坂戸保健所へ。

栽培してはいけない「けし」の特徴

- ・全体に白っぽく茎はほとんど無毛
- ・葉の切れ込みは浅く、茎を抱くようにしている
- ・全体に丈が高く、1～1.5mになる
- ・色鮮やかで美しい大きな花を咲かせる

問 坂戸保健所 ☎283・7815

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(4月1日現在)

人口 6万9950人(前月比-108)

世帯数 3万1144世帯(75)

男 3万4735人 (-81)

女 3万5215人 (-27)

今月の表紙



4月12日、農業交流センター近くの菜の花迷路を駆け回る鶴ヶ島保育所の子どもたち。昨年10月、みんなで種をまいた菜の花です。「大きくなってー!」自分たちの背丈よりも大きく成長した菜の花に子どもたちも驚いていました。みんなも負けずに大きくな～れ😊

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

5月の相談

◆女性のための法律相談(要予約)

8日(水)10時～13時※6月の受付は9日から▷女性センター☎287・4755

◆女性相談・DV相談(要予約)

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)

24日(金)13時～17時(7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)

21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)

14日(火)(受付中)/市役所1階、24日(金)(10日から受付)、6月4日(火)(21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)

9日(木)(受付中)、6月13日(木)(30日から受付)9時～12時/市役所3階▷地域活動推進課

◆行政書士による法律相談

(相続・贈与など)

9日(木)・23日(木)13時～16時/市役所3階▷地域活動推進課

◆行政相談

24日(金)13時～16時/市役所5階▷地域活動推進課

◆人権相談

17日(金)13時～16時/市役所3階▷総務人権推進課

◆不動産相談(予約優先)

14日(火)(受付中)/市役所1階、6月4日(火)(21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)

7日(火)(受付中)、6月4日(火)(21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

5月の 眼科在宅当番医

アイクリニック佐藤医院

診療日時 5月1日(祝)9時～17時
上広谷669-1

☎279・0888

坂戸北口眼科

診療日時 5月12日(日)9時～17時
坂戸市日の出町6-25-2F

☎282・5181

※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

相談時間 24時間365日対応

大型連休中の医療機関提供体制はこちら



人間ドックなどの受検費用の補助を行っています！

人間ドックまたは脳ドックは、詳しい検査を多項目にわたり行い、病気の早期発見に効果的です。国民健康保険および後期高齢者医療では、受検費用に対する補助を行っています。

【対象】

- ・国民健康保険に加入している年齢が満30歳以上の方で、申請時に国民健康保険税の未納がない方
- ・後期高齢者医療に加入している方で、申請時に後期高齢者医療保険料の未納がない方、かつ今年度の健康診査を受けない方

【助成回数】

人間ドック・脳ドックのいずれかを年度内に1回

	指定医療機関	指定外医療機関
区分	人間ドック	人間ドック・脳ドック
検査料	3万5000円(税抜)	医療機関によって異なります
補助金	2万円	消費税を除く検査料の1/2 限度額2万円
自己負担額	4～9月1万7800円(税込) 10～3月1万8500円(税込)	医療機関、検査内容によって 異なります
申請方法	受検前に申請 ※電話申込可	受検後に申請
持ち物	保険証	保険証、印鑑、振込先の口座 情報が確認できるもの、領収書 (原本)、人間ドック検査結果

問 保険年金課国民健康保険担当、高齢者医療担当

骨を強く保ち健康長寿を目指しましょう



健康応援団 172

人生100年時代と言われるようになりました。平均寿命と共に健康寿命が気になります。長生きをするだけでなく健康長寿でありたいものです。

健康寿命を延ばすためには“骨の強度を保つ”ことが重要です。思わぬことで骨折し要介護になることが少なくないからです。骨の強度は骨量と骨質で見ることができます。骨量は20歳をピークに徐々に少なくなり、特に女性はホルモンの変化により50歳頃から急に減っていきます。若い頃から無理なダイエットや偏食を避け、骨量のピークを高めましょう。そして40歳を過ぎたら減る速度が遅くなるように取り組んでください。カルシウムを多く含む小魚や乳製品、ビタミンDを多く含む魚やきのこを食べましょう。そしてインスタント食品や加工食品の使い過ぎに気をつけてください。食品添加物に含まれるリンは過剰に摂るとカルシウムの吸収を妨げてしまうためです。さらに骨質を高めるためにたんぱく質も忘れてはなりません。たんぱく質は高齢になっても若者と同程度の量を必要とします。食が細くなってきたら特に意識して摂りましょう。

骨以外にも身体を健康に保つには色々な栄養が必要です。毎食主食、主菜、副菜を揃えることを心がけ健康長寿を目指してください。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 富士原伴子

小児慢性特定疾病医療費支給継続申請の受付を開始します

対 現在受給者証をお持ちで、引き続き治療が必要な、20歳未満の方の保護者

日 6月17日(月)～7月31日(水)

場 坂戸保健所

持 申請書、医療意見書、健康保険証の写し、受診者の加入する公的医療保険の被保険者の市町村・県民税課税(非課税)証明書など

※ お持ちの受給者証に記載の住所地を管轄する保健所から申請に必要な書類が郵送されます(医療意見書は同封しません。指定医に依頼してください)

歯と口の健康フェア2019

日 6月2日(日)10時～12時30分(最終受付12時)

場 坂戸市立市民健康センター

内 ①児童歯科健診・歯みがき指導・フッ素塗布(当日は歯みがきをして歯ブラシ、コップ、タオル、手鏡を持参) ②成人歯科健診・口腔がん健診(定員20人、要申込 5月13日(月)から坂戸市立市民健康センターへ☎284・1621) ③歯の何でも相談 ④指の石こう模型製作 ⑤マジックショー・さかど健口体操 ⑥葉酸かみりんとう・風船・ポップコーンプレゼント&おもちゃの金魚すくい ⑦8020よい歯のコンクール審査・表彰 ⑧歯と口に関する児童画展

児童画優秀作品展

期 6月6日(木)～20日(木)

場 市民活動推進センター

問 保健センター☎271・2745

献血にご協力をお願いします

日 5月29日(水)10時～11時45分、13時～16時

場 市役所1階ロビー

内 400・200ml献血

持 本人確認書類(運転免許証など)

問 保健センター☎271・2745

4月号の追記

平成31年4月号27ページ中の「健診結果の提出にご協力ください」の対象者を下記のとおり追記します。

対象 40歳から74歳の国民健康保険被保険者



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。



鶴ヶ島エンジョイ・ランニング・クラブ

今年で結成41年。会員は22人で、走る人・歩く人がいます。年間スケジュールを立て、季節によりコースを変えて走ります。7月に日光方面に1泊合宿を計画。現在会員を募集中です。運動不足を解消し、気持ちのいい汗をかきませんか。

活動日 毎週日曜日 7時集合(6月～9月は6時30分)

活動場所 鶴ヶ島第二小学校グラウンド

問合先 沼田^{ぬまた}☎080・3360・2204



ヨーガやわらぎ

日々の生活を快適に！一生自分の力で動きたい！そんな想いを胸に、ねじって伸ばして、歪みを取り除くヨーガを楽しんでいます。体の痛みから解放されたい方、私たちと一緒に心と身体を整えませんか？女性限定です。

活動日 毎週木曜日 9時40分～10時50分

活動場所 農業交流センター

問合先 大木^{おおき}☎0493・25・0386

ふれあい 掲示板

出かけてみませんか

アート48水彩画展

日 5月7日(火)～12日(日)10時～17時(初日13時から、最終日15時まで)

場 中央図書館

料 無料

問 田中^{たなか}☎080・3082・1720

鶴ヶ島ケアホーム地域交流会

日 5月11日(土)12時30分～16時

場 鶴ヶ島ケアホーム

内 講演会、パステルカラー絵手紙教室(要申込・参加費100円)、えん下食体験など

申 問 絵手紙教室は5月7日(火)までに鶴ヶ島ケアホーム 小鷹^{おたか}、小池^{こいけ}

☎271・5121

第40回女子栄養大学若葉祭

日 5月25日(土)・26日(日)10時～17時

場 女子栄養大学坂戸キャンパス

料 無料

問 若葉祭実行委員会^{なんすい}☎289・9145

第27回南水展(絵画展)

日 5月28日(火)～6月2日(日)10時～17時(初日13時から、最終日15時まで)

場 中央図書館

料 無料

問 竹内^{たけうち}☎286・2731

第27回夏の歌声サロン「風輪」

日 6月1日(土)13時30分～16時(開場13時)

場 富士見市民センター

料 前売500円、当日600円

※ できるだけ事前申込みを

問 田中^{たなか}☎090・7837・9716(18時～21時)

夏の華音楽祭

日 8月3日(土)15時～17時

場 国立女性教育会館大講堂(嵐山町菅谷728)

内 シャンソン歌手(田嶋陽子^{たじまようこ}さんほか)、オペラ歌手出演の音楽祭

料 4500円(チケット代)

申 問 夏の華音楽祭実行委員会・田口^{たぐち}☎285・8566

参加してみませんか

第37回鶴ヶ島市子どもフェスティバル実行委員会

対 9月8日(日)に開催する子どもフェスティバルに協力できる個人・団体(成人に限る)

日 6月9日(日)13時30分～

場 東市民センター

申 問 つるがしま子フェス市民会議代表・伊藤^{いとう}☎286・1407

詩吟無料講座(岳精流)

日 5月10日、24日、31日の各金曜日13時～14時30分

場 鶴舞集会所会議室

料 無料

申 問 栗田^{くりた}☎090・3904・2233

幼児クラブバンビ

対 3～4歳児(保護者同伴)

日 5月11日、18日、25日の各土曜日14時～15時

場 海洋センター

内 ボール遊び、サッカー

持 飲み物、上履き(保護者も)

料 無料

申 問 伊藤^{いとう}☎285・1854

鶴ヶ島市武術太極拳連盟

「初心者太極拳教室」

日 6月8日(土)・9日(日)・22日(土)・23日(日) 13時30分～15時

場 南市民センター

料 無料

申 問 須藤^{すどう}☎285・2369

仲間になりませんか

西部卓球クラブ

日 毎週土曜日19時30分～21時30分

場 新町小学校

問 八桁^{やけた}☎090・5417・9816

西入間警察署少年剣道教室

対 小中学生

日 毎週木曜日18時30分～19時30分

場 西入間警察署6階道場

問 西入間警察署生活安全課少年係 ☎284・0110

7月号の原稿締切は、5月22日(水)です。
※「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルなどは年度内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件までの掲載に限りさせていただきます。

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
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



すねおりあまごい 「脚折雨乞」の拠点施設完成！

3月30日、下向児童公園（脚折町六丁目）内に「龍蛇ふる里会館」がオープン。龍蛇の巨大さなど行事の魅力に触れるとともに、龍蛇の製作技術の伝承拠点、資材の保管場所として使用されます。当日は、施設愛称を採用された翠簾野慎吾さん（長久保小6年）に感謝状が贈られました。



Photo News



色鮮やかに舞うバルーン

3月25日、運動公園周辺でバルーンを使っの送電線（南川越線）撤去工事がありました。これは、50年以上経過した設備の老朽化と、他系統からの電力の安定供給が可能となり、撤去されたものです。今後、鉄塔も撤去される予定で、市の風景が大きく変わりそうです。



一面の黄色い絨毯

4月14日、農業交流センター周辺で「第18回高倉菜の花まつり」が開催されました。辺り一面に広がる満開の菜の花と、空を泳ぐ大小100匹近の鯉のぼりを、多くの方が楽しんでいました。





春爛漫

3月末～4月上旬、運動公園で行われた桜まつり。期間中は、夜桜のライトアップを楽しむ人などで連日賑わいました。4月6日のイベントには、暖かな春の陽気と桜の満開がちょうど重なり、例年以上にたくさんの人が訪れ、シートを敷いてお弁当を食べたり、模擬店を楽しんだり、短い桜の季節を満喫していました。



おいしくなーれ！バンブーパン！！

4月13日、14日、東市民センターで「第5回結桜まつり」が開催されました。桜が残る中、ステージイベントや模擬店などが行われ大盛況！中でもバンブーパンは子どもたちに大人気。竹にパンの生地をくるくる巻き付け、じっくり焼きます。自分で作ったバンブーパン、とっても美味しかったね！



音のないサッカー

静かなる闘志



パスをつないだその先に**ゴール**がある

サッカーとの出会い

泉美さんは、聴覚障害者のスポーツ「デフサッカー」の女子日本代表選手です。昨年行われた「第4回アジア太平洋ろう者サッカー選手権大会」では、代表初選出ながら、準決勝でゴールを決めるなど日本の優勝に大きく貢献。2020年の「ろう者サッカーワールドカップ選手権大会」への出場権を獲得しました。



おおなわ いずみ
大縄 泉美さん(18歳)

アレグリーナ所属・デフサッカー女子日本代表選手
第4回アジア太平洋ろう者サッカー選手権大会 優勝

◀メダルの裏には、手話で「love you」を表すマークがサッカーボールと共に刻まれています

デフサッカーのルールは、一般的なサッカーと同じで

すが、全選手が音の聞こえない状態でプレーをするという公平性から、試合中は補聴器を外すことが義務付けられています。選手は笛の音が十分に聞こえないため、審判は笛とフラッグ(旗)の両方で合図します。

泉美さんは生まれたときに聴覚に障害が見つかりました。小学4年生でサッカーと出会い、当時は健常者のチームに所属し、男の子と一緒にプレーをしていました。最初は戸惑うことも多かったそうですが、チームメイトや監督が練習中にもフラッグを使うなど協力をしてくれたので、「サッカーを楽しむことができました」と振り返ります。いつも応援してくれる周りや家族への「ありがとう」を忘れません。

強みを武器に

泉美さんのポジションはサイドバック。攻めるよりも守りに向いているとアドバイスを受けました。「私は体力には自信があります。スタミナを活かした



粘り強いディフェンスが自分の強みだと思っています」。

本格的にデフサッカーを始めたのは高校生から。「大きな差は感じませんでした」。ピッチでは手話と、手話が分からない選手とは口話で、口の動きを読み取って意思疎通を図ります。

高校2年生で代表に選ばれ、世界が広がったと言います。「全国から集まる選手との交流は良い刺激になります。手話にも方言があるので、それもおもしろいですね(笑)」。

再び頂点を

4月から社会人となり、仕事とサッカーを両立させている泉美さん。「もつとたくさんの人にデフサッカーやデフリンピックを知ってもらいたい」。仲間と共に夢をつなぎ、2021年のデフリンピック出場をかけた11月のアジア大会と、2020年のワールドカップで金メダルを目指します。

編集後記

5月は自転車を楽しむには最高の季節。天気が良い日のサイクリングはとても気持ちがよさそうです。誰でも気軽に乗ることのできる自転車ですが、事故の加害者となれば高額な損害賠償を請求されることもあり得ます。ルールやマナーを守るとともに、自転車事故のリスクに備えて必ず保険に加入しましょう！

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



“これからパパとママとお出かけだよ！”
ふじた れい
藤田麗生ちゃん(11か月)



“次は何して遊ぶ？”
いながきはるま
稲垣陽優ちゃん(5か月)

2019

鶴ヶ島市
〈保存版〉

健康なまちづくりガイド

「健康」は誰のものでもなく、自分自身のもの。

このガイドをヒントに、あなたに合った健康づくりを見つけ、実践してみましょう。

一人ひとりの健康づくりが、まちの元気や医療費の削減につながり、まちづくりへとつながっています。

このガイドに関するお問い合わせ 健康増進課

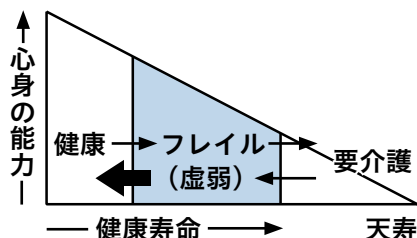
目指せ！健康長寿

市では、「血管年齢の若返り」と「フレイル予防」を健康づくりの2本柱とし、「栄養・身体活動・社会参加」を三位一体で推進する健康行動を市民と実践することにより、健康長寿の実現を目指します。

65歳からの新常識／

フレイルとは

病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下してきて、健康と要介護の中間の状態にあることをいいます。



65歳以上の85%の方がフレイルの前段階の状態にあるといわれ、早めに気付いて対策をとれば、元の状態に戻ることもできます。

また、社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口になるといわれます。40・50代の頃から人とのつながりづくりを心掛けましょう。

フレイル予防のポイント

栄養	①食事(タンパク質(肉・魚・卵・大豆製品など)とバランスを重視) ②歯科口腔の定期的な管理
身体活動	①たっぷり歩こう ②ちょっと頑張って筋トレ
社会参加	①お友達と一緒にご飯を ②前向きに社会参加を

出典：東京大学高齢社会総合研究機構
フレイル予防パンフレット

血管若返り

生活習慣病予防

血管年齢は

生活習慣病と深い関係がある

血管が硬く、厚く、狭くなってしまう「動脈硬化」は、血管の老化現象です。高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病があると、動脈硬化を進行させる原因となります。

血管にやさしい生活

血管の内側には知覚神経がないため、状態が悪くなっても自覚症状が出ません。しかし、日常生活の少しの工夫で血管の事故を防ぎ、血管を若返らせることができます。

健康血管生活ポイント

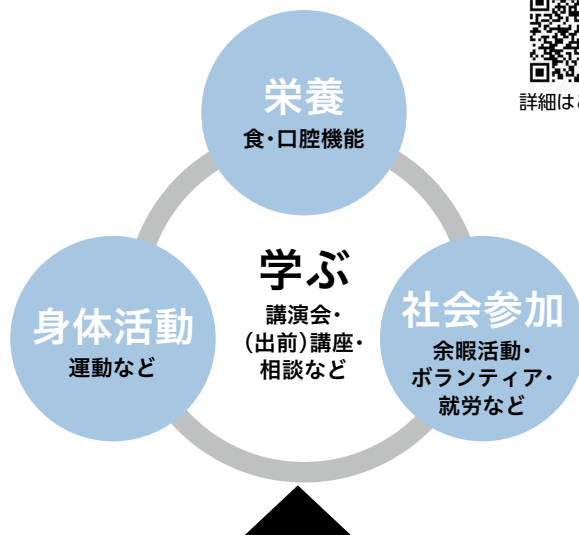
- ①カロリーをとりすぎないように野菜中心の食生活を
- ②毎日、体を動かす
- ③睡眠を充分にとる
- ④タバコを吸わない
- ⑤ストレスをためない

血管若返り体操

かかとの上げ下げを基本にした、自宅で簡単にできる体操です。



詳細はこちら



知る 健(検)診など

鶴ヶ島市健康づくりイメージ図

栄養

食・口腔機能

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。さらに、一人で食事をする人は、そうでない人に比べ、うつ傾向、低栄養のリスクともに1.5倍に高まるとの研究も。食事は、みんなで楽しくが基本です。

講座名	日時 / 場所	内 容	申込	問合先
歯と口の健康フェア	6月2日(日)10時~/坂戸市市民健康センター	児童歯科健診・歯みがき指導・フッ素塗布、 ※成人歯科健診・口腔がん健診など	無 ※は有	保健
食育フェア	6月/市役所ロビー	展示のほか、手洗い体験など	無	健康
食育連携講座	6月21日(金)/つるがしま中央交流センター	低栄養を予防する食生活の講義	有	健康
食事バランス等料理教室	7月~2月に3回/市民センターなど	みんなで美味しく食べる料理教室	有	健康
歯と口の講座	10月31日(木)/保健センター	歯科衛生士による口腔に関する講座	有	保健

■食生活改善推進員協議会

望ましい食生活の地域への普及を目的に、地域団体などと連携し、料理教室などを通じて食育を推進しています。

☎ 健康増進課

■コミュニティレストラン「ここほっと」

人と人が「食」でつながる場として、手作りランチを提供するほか、交流の場として料理教室なども開催中です。

☎ 287・1792(NPO法人カローレ)

■市民農園で野菜づくり

野菜づくりは、収穫物を食べることで生活習慣病が予防でき、適度な運動も確保できる一石二鳥の健康法です。

☎ 産業振興課

身体活動

運動(ウォーキング・体操・スポーツ)など

健康維持には、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、体に負荷をかけ過ぎず気軽に始められ、世代を問わず取り組める健康づくりです。

講座名	日時 / 場所	内 容	申込	問合先
定例健康ウォーク	毎月第2金曜日 ※8、2月除く	自然に触れながら3~5km程度を歩きます。指導付き	有	健康
はつらつ元気体操クラブ	4月~9月(全10回) 10月~3月(全10回)	「足腰が弱くなった、運動を始めてみたい」そんな65歳以上の方にピッタリな体操教室	有	高齢
つるがしま郷土講座	5月31日(金)10時~12時/白鬚神社境内集合	白鬚神社~雷電池児童公園の龍蛇渡御ルート(約2km)を解説を交えながら歩きます	有	図書
認知症予防脳トレ教室	5月~8月(全10回) 10月~12月(全10回)	65歳以上の方を対象とした脳トレ士による参加型、ゲーム性を取り入れた脳トレ教室	有	高齢
元気にラジオ体操教室	6月9日(日)10時~11時30分/藤小学校	NHKテレビ・ラジオ体操指導者とアシスタントによるラジオ体操の実技講習	無	健康
第70回鶴ヶ島市市民体育祭	10月13日(日)/鶴ヶ島第一小学校・藤小学校・西中学校	市内最大のスポーツイベント。オープン種目はどなたでも参加することができます	有	生涯
スタンプラリー大会	10月27日(日)/新町小学校	スタンプを集めながら約4kmを歩き、得点を競います	有	生涯
秋のつるがしま 元気スポーツフェスティバル	11月3日(祝)/運動公園	気軽にスポーツや健康チェックが体験できるイベント。健康マラソンやステージ発表などもあります	無	生涯
骨粗しょう症予防教室	2月14日(金)/保健センター	健康運動指導士による骨粗しょう症を予防する体操	有	保健
女性のための健康教室	3月5日(木)/保健センター	健康運動指導士による尿もれ予防体操	有	保健
こつこつ貯筋体操教室	5月~9月(全15回) 10月~2月(全15回)	生活機能の低下が認められる65歳以上の方が、運動器の機能向上を図るための教室。地域包括支援センターなどの職員が個別相談を受け、対象となった方に参加していただきます		高齢

■つるフィットによる体操教室

市が養成し、認定した介護予防の運動を指導・サポートするボランティアが「つるフィット」。自治会館や集会所など、地域の身近な場所で、月1回以上ボールや重りを使った体操(つるゴン体操)を行う教室が30か所あります。健康づくりと仲間づくりに、ぜひ参加してみましょう。

☎ 高齢者福祉課

■NPO法人鶴ヶ島市体育協会

陸上競技記録会、駅伝大会、綱引き大会、ヨガ教室などを行うほか、地域のスポーツ団体の紹介も行っています。

☎ 277・5199(海洋センター内)

■ラジオ体操連絡会

毎朝、市内25会場で実施中。心と体に良いことから一日を始めてみましょう。

☎ 事務局(健康増進課)

■地域でスクラム・健康マイレージ事業

専用の歩数計やスマホアプリを使って、ウォーキングでポイントを貯め、県の特産品などが自動抽選で当たる事業です。

☎ 健康増進課

■健康遊具で健康づくり

①脚折近隣公園②富士見中央近隣公園③鶴ヶ島南近隣公園④新町中央広場

☎ 健康増進課

余暇活動・ボランティア・就労など

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。最近の研究では、外出の機会が多いほど認知症のリスクが低く、地域活動や就労している方ほど、健康で自立した生活を維持できていることが分かっています。

講座名	日時 / 場所	内 容	申込	問合先
食生活改善推進員養成講座	8月～2月・全5回	望ましい食育の知識を地域へ普及できる人材を育成します	有	健康
地域デビューきっかけ広場	9月23日(祝) /ワカバウォーク	地域の活動団体の紹介の場であり、地域活動団体と地域デビューに関心がある方をつなぐイベント	無	地域
介護予防ボランティア養成講座	9月～12月・全9回	地域で介護予防の運動の指導・サポートをしてもらうボランティアを養成します。実技、講義、グループワークなど	有	高齢
元気なまちづくりリーダー養成講座	9月～12月・全6回	ウォーキングや健康遊具の使い方などを地域へ普及できる人材を育成します	有	健康
認知症サポーター養成講座	適宜	認知症を正しく理解し、その人と家族を見守る応援者を養成	有	高齢

■市民センター・市民活動推進センター

■市民センター

高齢者学級、健康講座、体操教室など各種講座や市民センターまつりなどのイベントを行っています。また、体操・歌・ダンスなどさまざまなサークルが活動しています。

問 西市民センター(☎286・7899)、東市民センター(☎286・3357)、南市民センター(☎287・0235)、北市民センター(☎287・0251)、富士見市民センター(☎287・1661)、大橋市民センター(☎286・0005)

■市民活動推進センター

市民活動の情報発信の拠点として、地域の市民活動の情報を収集し、提供しています。

問 ☎272・5600

■地域支え合い協議会

地域支え合い協議会は、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することを目的に市内で7か所設立されています。自治会をはじめ、様々な地域団体と連携・協力し、高齢者の見守り、防犯・防災活動、子育て支援などを行なっています。

問 地域活動推進課

■社会福祉協議会

地域福祉の向上を目的に、人と人とのつながりづくりを推進するため、つどいの広場や生活支援活動の担い手養成、手話講習会、市民後見人等養成講座などを開催しています。

■ボランティア・まちづくりセンター

登録している団体(43団体・1532人)と個人(67人)の活動を支援するほか、地域の課題に対応したボランティア養成などを行っています。

■ふれあい・いきいきサロン

高齢者など誰もが気軽に集まり、住民自身が主体的に運営する仲間づくりの場です。現在67か所で行われています。

問 事務局☎271・6011/☎286・5739

■わかば大学塾

市民が講師となり、講座を企画・運営する生涯学習事業です。平成30年度は250講座を開催し、延べ2800人が受講。前期4月～9月、後期10月～3月

問 事務局☎298・7484

■老人福祉センター「逆木荘」

高齢者の方々が健康で明るい生活を楽しむための施設です。お風呂、歌や踊りが楽しめる大広間、健康器具コーナー、グラウンドゴルフやゲートボール場などがあり、カラオケや体操教室、バスハイクなども開催しています。

問 ☎286・3301

■老人クラブ

高齢者が健全で豊かな生活を過ごせるよう、自らの教養の向上や健康増進、社会奉仕に資する活動を行っているほか、地域住民や会員相互の交流事業などを行っています。

問 高齢者福祉課

■就労相談

鶴ヶ島市ふるさとハローワーク 問 ☎272・4001

鶴ヶ島市シルバー人材センター 問 ☎285・8172

社会参加と健康づくり

あなたに合ったカタチを見つけましょう

1 人とのつながりを大切にしたい人

地域のサロンなどでみんなでおしゃべりをしたり、体操をすることが健康に良いことが分かっています。また、複数の場を持つ人ほど介護リスクが低くなっています。

2 体を動かすことに意欲的な人

一人で行う運動は、仲間と行う運動よりも要介護状態になるリスクが1.3倍高いことが分かっています。仲間づくりのためにも地域のスポーツの会などに参加してみましょう。

3 好奇心旺盛な人

自分の興味のあることから始められる趣味活動や生涯学習に参加してみましょう。楽しいことや新しいことを学ぶことは、介護予防や生きがいづくり、心の健康にも◎。

4 「誰かのための」活動をしたい人

グループや組織の中で役割を持つ人がうつ病になるリスクは、持たない人の1/7であることが分かっています(特に男性)。これまでの経験やスキルを活かして地域貢献を。

5 まだまだ「現役」という人

働くことで社会とのつながりを持ち、そこで生きがいを得ることは健康にはとても重要です。

学ぶ

講演会・(出前)講座・相談など

健康づくりは、正しい知識を持ち、継続的に取り組むことが大切です。最新の知見を学び、ご自身の健康づくりに役立てましょう。また、まちづくり市民講座などの出前講座をご利用いただき、地域で声掛け合って健康づくりに取り組むのもおすすめです。

講座名	日時 / 場所	内容 / 講師	申込	問合先
健康講演会	8月29日(木)10時~/市役所	歯の健康・口腔ケアの大切さ/歯科医師	有	保健
健康講演会	11月23日(祝)13時30分/市役所	胃がんについて/医師	有	保健
フレイル予防講演会	12月/女性センター	東京大学高齢社会総合研究機構	無	健康

地域やグループで学びたい方 /

■まちづくり市民講座

健康に関する多数のメニューを用意しています。5人以上集まり、会場を用意いただければ市の職員が伺います。

問 政策推進課



■専門職による出前講座

医療・介護・介護予防・生活支援・住まいの充実を目的とし、専門職が地域の学習会や職員向け研修会に出向きます。

問 高齢者福祉課

■健康相談

保健師、管理栄養士、歯科衛生士が、来所・電話・家庭訪問による相談に応じます。来所の場合は、事前に電話でご連絡ください。

問 保健センター

■こころの健康相談(要予約)

毎月1回、精神科医による健康相談を実施しています。

問 障害者福祉課

■高齢者に関する相談 地域包括支援センター

かんえつ(脚折145-1関越病院南館1階) ☎285・7877

いちばんぼし(藤金871-3つるがしま中央交流センター) ☎279・0777

ぺんぎん(上広谷5-1プラザイン上広谷1階) ☎271・5123

いきいき(三ツ木16-1市役所1階) ☎227・6171

問 高齢者福祉課

知る

健康づくりの第一歩は、自分の体に「関心」を持つことから

まずは自分の体を知ることから始めてみましょう！

年に一度は健診を！

国保特定健康診査・後期高齢者健康診査

年に1度の健診で平常時の体の状態を知っておくことは、異変に気付くためにとても大切なことです。生活習慣病の早期発見や重症化予防にもつながります。また、健診を受けたら、受けたままにせず、毎日の健康管理に活かすことが大切です。

対 40歳以上

※対象者には5月末に受診券を郵送します

期 6月1日(土)~11月30日(土)

場 市内、坂戸市、日高市の実施医療機関

問 保健センター・保険年金課



成人検診のススメ

■がん検診

胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん検診を実施します。

■肝炎ウイルス検診

B型およびC型肝炎ウイルス検査

■歯周病検診

唾液のpH検査・歯科診察・ブラッシング指導など

■骨粗しょう症検診

骨密度測定

※検診毎に対象者や個人負担金などが異なります。詳細は広報4月号折込の「平成31年度(2019年度)鶴ヶ島市の成人検診」をご覧ください

問 保健センター



健康コーナーを活用しよう

ご自身の健康管理に活用してみましょう。定期的に計測することで自分の体の特徴が見えてきます。

■設置場所 市民センター、市役所、市民活動推進センター

■設置機器と測定項目

・血圧計：血圧、脈拍

・体組成計：体重、体脂肪率、脂肪量、筋肉量、推定骨量、BMI、内臓脂肪レベルなど

※使い方などは現地で確認できます
※いずれの計測結果も印刷されます

問 健康増進課



【略称・問合先一覧】

課名	略称	住所	電話
政策推進課(市役所4階)	-	三ツ木16-1	☎271・1111
地域活動推進課(市役所2階)	地域		
産業振興課(市役所2階)	-		
高齢者福祉課(市役所1階)	高齢		
障害者福祉課(市役所1階)	-		

課名	略称	住所	電話
保険年金課(市役所1階)	-	三ツ木16-1	☎271・1111
健康増進課(市役所5階)	健康		
生涯学習スポーツ課(市役所5階)	生涯	脚折1922-10	☎271・2745
保健センター	保健		
中央図書館	図書		
		高倉1247-1	☎271・3001

【略称記号一覧】 対 対象 期 期間 場 場所 申 申込 問 問合先