

PUBLIC RELATIONS

Tsurugashima

広報つるがしま



特集 鶴ヶ島大好きっずクイズ

▶ sukuuku子育て P4-5

鶴ヶ島大好きクイズ

待ちに待った夏休みがやってきた！

今年(ことし)はクイズにちょうせんして、鶴ヶ島(つるがしま)のことを学ぶ、特別な夏休み(なつやす)にしてみない？

もんだい

問合先 秘書広報課広報広聴担当

クイズの答え(こた)をひらがな(かな)で書いて、番号(ばんごう)の書いてある○(まる)に文字(もじ)を当てはめてみよう。すべて(すべて)うめると、あるキーワード(キーワード)になるよ。キーワード(キーワード)をはがき(か)に書いて、市役所(しやくしょ)まで送(おく)ってね。すてきなプレゼント(プレゼント)が当たるかも！

ヒントがたくさん！



鶴ヶ島大好きクイズページ

キーワード

① ② からも、 ③ っとふ ④ ⑤ と、 つるがし ⑥



Q1 2020年(ねん)の東京(とうきょう)オリンピック(オリンピック)に向けて、鶴ヶ島市(つるがしまし)はミャンマー(ミャンマー)のホストタウン(ホストタウン)になりました。ミャンマー(ミャンマー)の正式名称(せいしきめいしょう)は何(なに)でしょう？



A ミャンマー-②○○○○○○○○○①○○



9月(し)1日(にち)には、ミャンマー(ミャンマー)と市(し)の伝統行事(でんとうぎょうじ)がコラボ(コラボ)した「鶴ヶ島水かけまつり2019(つるがしまみずかけまつり2019)」を開催(かいさい)予定です。詳しく(くわ)はチラシ(ちらし)を見てね！



Q2 4年(ねん)に1度(いちど)、雨(あめ)が降(ふ)ることを願(ねが)って行(い)く、伝統行事(でんとうぎょうじ)は？

A ③○○○あまごい



夏(なつ)の日照(ひで)りがつづく(つづく)と農作物(のうさくぶつ)がかれてしまう(しまう)ために、江戸時代(えどじだい)から「雨乞(あまごい)」が行(い)われてきました。「雨降(あめふ)れたんじゃく、ここに懸(か)かれ黒雲(くろくも)」と叫(よ)びながら、約(やく)300人(にん)が、長さ(なが)36m、重(おも)さ約(やく)3トンの龍神(りゅうじん)をかついで、白鬚(しらひげ)神社(じんじゃ)から市内(しん)を歩(ある)き、雷電池(かんだち)に向(む)かいます。



Q3 ぼく なまえ 僕の名前は？

A 〇4〇〇



つるがしま 鶴ヶ島の「鶴」と伝統
ぎょうじ 行事の「龍(ドラゴン)」
から名付けられたよ！



Q4

この花の名前は？

A 5フラン



あか 赤いメシベと いっしょ
ご飯をたくと 黄色い
ご飯がでできるよ。
とっても不思議だね！



あか 赤いメシベは
せかいいちこうか
世界一高価
なスパイス。

Q5

給食のメニュー「鶴茶ん」にも
使われている、鶴ヶ島の特産品は？

A 〇〇6ちや



応募方法 どなたでもご応募いただけます！

ハガキにキーワードの一文・住所・氏名・年齢・電話番号・希望するプレゼントの番号・感想を記入し、秘書広報課広報広聴担当へ郵送(〒350-2292(住所不要))または市ホームページの専用フォームからご応募ください。当選者の発表は、引換券の発送をもって代えさせていただきます。なお、個人情報は目的外には使用しません。

締切 8月20日(火)(消印有効)

▼おもて

350 2292
秘書広報課
広報広聴担当

▼うら

- * キーワードの一文
- * 住所
- * 氏名
- * 年齢
- * 電話番号
- * 希望するプレゼントの番号
- * 感想



専用フォームはこちら

1



小学校低学年用グローブ
提供 埼玉西武ライオンズ 1名

2



ライオンズ×ミニオンフェイスタオル
提供 埼玉西武ライオンズ 1名

3



ウォーターガン
提供 おもちゃのなかよし
住所 鶴ヶ丘271 5名

4



フード付き鶴バスタオル
提供 ふるさと応援大使「鶴」
(鶴ヶ島出身の3人組バンド) 3名

10月6日
鶴フェス開催!

Wチャンス! はずれた人の中から5名様に防災グッズをプレゼント



Suku Suku 子育て

武蔵野幼稚園
のお友達。
七夕会!皆の願いが
叶いますように...



すくすく
子育てサイト

子育て情報BOX

子育て講座

「ふれあい体操&運動あそび」

- 対** 0歳~3歳の児童と保護者
- 日** 8月29日(木) 10時15分~11時30分
- 場** 女性センター
- 内** 親子でふれあい体操や運動遊びを楽しみます
- 定** 15組(申込順)
- 料** 無料
- 持** 飲み物、タオル、着替え
- 申問** 8月5日(月)9時から鶴ヶ島子育てセンター(鶴ヶ島保育所内)へ ☎286・7201

ふたごちゃんママ&パパの集い

- ふたごの育児は経験者にしか分からない喜びや苦労があります。この会でわいわいおしゃべりをして情報交換をしましょう。双子(多胎児)を妊娠中の方のご参加もお待ちしております。
- 対** 多胎の乳幼児とその保護者または妊婦
- 日** 8月7日(水)10時~11時30分
- 申** 不要
- 問** 保健センター ☎271・2745

わくわく水遊び

- 対** 幼児親子
- 日** 8月7日(水)、22(木)、26(月) 10時30分~11時15分(天候不良時は中止)
- 場** 大橋児童館
- 定** 15組(各日先着順)
- 持** 水着(水遊び用のおむつパンツは可。普通のおむつは不可)、帽子、タオル
- ※ 必ず保護者が付き添ってください
- 問** 大橋児童館 ☎286・0007

ママのためのハンドメイドサロン

- 日** 8月29日(木) ①9時30分~②10時30分~
- 場** かこのこ保育園
- 内** 抱っこひもを簡単にコンパクトに収納できる、抱っこひもカバーを作ります。希望者は抱っこひも用よだれかけも作れます。
- 定** ①②各5人
- 料** 抱っこひもカバー500円(抱っこひも用よだれかけ300円)
- 持** 裁縫道具、抱っこひも
- 申問** かこのこ子育てセンター(つどいの広場「みけ&みに」) ☎279・0505(火・水・木曜日9時~14時)(※申込み受付中)



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...8月1日(木)・20日(火)13時~14時~ ※要予約

親子で物語の世界を楽しんでみませんか



★7月18日、中央図書館で行われた「びよびよタイム」。パパやママのおひざの上で、ページをめくるごとに進んでいく絵本の世界にワクワク！今日は、ラッコのお話があったね。手遊びなども交えながら、親子一緒に笑顔のひとつきを過ごしました。次回は、どんなお話かな？

中央図書館・各分室のおはなし会の予定はこちら



子どもと一緒に ★ ストーリーを楽しむ

〈図書館スタッフに聞く〉

— 2～3歳児と絵本 —

絵や音の響きを楽しんでいた赤ちゃん時代を過ぎ、簡単なストーリーが盛り込まれている絵本が楽しめるようになる2～3歳児。この時期は、お子さんが興味を持つものについて書かれていて、「なぜ？」、「どうして？」の疑問に答えられるような知識絵本や、季節や身の周りの出来事に目を向けた絵本をお勧めします。また、快いリズムやテンポのあるわらべうたや詩の絵本、古くから読み継がれている絵本にも興味を示してくれます。



次回の「びよびよタイム」は、8月15日(木)11時～

東分室に来ていた
お友だちに聞きました

みんなの好きな本



けいごちゃん

『おくおくでんしゃしゅっぱつどがお気に入り。たくさん電車が駅に並ぶ様子をうれしそうに見ているそうです。』

とよぎちゃん

消防車やパトカー、ゴミ収集車などの“はたらく自動車”の本が好き。かっこいいよね！

ひろとちゃん

暗記しちゃうくらい『ノントンシリーズ』が好き！言葉の響きが楽しくて、ノントンもとっても可愛いから好きなようです。



投票日

8月25日(日)

時間

7時～20時



いろいろな投票方法

■ 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、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 8月9日(金)～8月24日(土)

時間 8時30分～20時

投票場所 市役所

持ち物 投票所入場整理券(届かない場合は、運転免許証など本人確認ができる書類)、期日前投票宣誓書(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。届かない場合は、期日前投票所にも用意しています)

■ 代理投票

身体の障害やけがなどによって自分で文字を書くことのできない方は、係員に申し出てください。係員が本人に代わって、本人の申し出た候補者名を代筆します。書かれた候補者名は他に漏れることはありませんので、安心して申し出てください。

■ 点字投票

目の不自由な方には、点字器と点字投票用の投票用紙を用意しています。投票所で係員に申し出てください。

■ 出張時などの不在者投票

対象 国内での出張などで投票日に投票所へ行けない方
方法 市選挙管理委員会に持参、郵便またはマイナンバーカードの公的個人認証サービスを利用したオンラインで、不在者投票宣誓書兼請求書により投票用紙などを請求してください(ファクシミリや電子メールでの請求はできません)。最寄りの選挙管理委員会での投票することができます。

■ 郵便などによる不在者投票

対象 身体に重度の障害のある方などで市選挙管理委員会から「郵便等投票証明書」の交付を受けている方
方法 「郵便等による不在者投票用紙等請求書」に「郵便等投票証明書」を添えて、直接または郵便で市選挙管理委員会へ投票用紙を請求し、自宅などで投票することができます。「郵便等投票証明書」の交付を受けていない方は、早めに市選挙管理委員会へお問い合わせください。なお、請求書は、8月21日(水)までに市選挙管理委員会に到着するようにお願いします。

■ 病気などで入院中の投票

入院している病院や入所している介護福祉施設などが都道府県の選挙管理委員会の指定する施設であれば、その施設内で投票することができます。市内の指定施設は、次の5施設です。鶴ヶ島池ノ台病院、関越病院、特別養護老人ホーム「清光苑」、介護老人保健施設「鶴ヶ島ケアホーム」、特別養護老人ホーム「みどりの風鶴ヶ島」

投・開票速報サービス

市ホームページ <https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page006205.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 8月25日(日)9時頃から 開票速報 8月25日(日)22時頃から



詳細はこちら

 至坂戸駅 東武東上線 至鶴ヶ島駅 飯盛川 信金 脚折近隣公園 関越自動車道 長久保小学校	第7投票所 長久保小学校	 富士見市民センター 栄小学校 富士見中学校 ワカバウォーク 若葉駅 東武東上線 至鶴ヶ島駅	第9投票所 富士見市民センター	 富士見市民センター 栄小学校 富士見中学校 ワカバウォーク 若葉駅 東武東上線 至鶴ヶ島駅	第11投票所 富士見中学校
 至坂戸駅 東武東上線 至鶴ヶ島駅 若葉駅 保育園 コンビニ 藤中学校 藤小学校 関越自動車道	第8投票所 藤小学校	 南中学校 南小学校 新鶴団地 関越自動車道 至鶴ヶ島駅 鶴ヶ島南近隣公園	第10投票所 南小学校	 至坂戸駅 東武東上線 至鶴ヶ島駅 若葉駅 保育園 コンビニ 藤中学校 藤小学校 関越自動車道	第12投票所 藤中学校

埼玉県知事選挙

投票は私たちの大切な権利です。必ず投票しましょう。

問合せ先 選挙管理委員会

◆ 投票できる方

平成13年8月26日までに生まれた日本国民で、令和元年5月7日までに市の住民基本台帳に登録され、選挙当日まで引き続き県内に住所を有し、市の選挙人名簿に登録されている方

転出した方の投票

埼玉県外へ転出した方は、投票できません。

令和元年5月7日までに県内の他の市町村に転出した方は、転出先の市町村で投票します。

鶴ヶ島市の選挙人名簿に登録があり、令和元年5月8日以降に県内の他の市町村に転出した方は、鶴ヶ島市で投票します。この場合、鶴ヶ島市もしくは転出先が発行する「引き続き県内に住所を有する旨の証明書」または「住民票の写し」(以下「証明書」)を提示するか、投票管理者から引き続き県内に住所を有する旨の確認を受ける必要があります。

転入した方の投票

令和元年5月8日以降に県外から転入した方は、投票できません。

県内の前住所地の市町村の選挙人名簿に登録され、令和元年5月8日以降に転入した方は、証明書の発行を受け、または前住所地の投票管理者から引き続き県内に住所を有する旨の確認を受け、前住所地で投票します。

市内で転居した方の投票

7月23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、7月24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。

■ 投票所入場整理券は郵送

投票所入場整理券は告示日(8月8日(木))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

郵送した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。

■ 投票用紙の記入方法

投票所の記載台に候補者名を掲示していますので、よく確かめて、投票用紙の所定欄に候補者名をはっきりと記入してください。

■ 選挙公報

各候補者の考えや政策などを掲載した選挙公報を8月16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ので、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 8月25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

【注意】

陣中見舞として候補者に飲食物(酒・ビールなど)を贈ることは、法律で禁止されています。

投票所

	<p>第1投票所 鶴ヶ島第一小学校</p>		<p>第3投票所 大橋市民センター</p>		<p>第5投票所 南市民センター</p>
	<p>第2投票所 西市民センター</p>		<p>第4投票所 東市民センター</p>		<p>第6投票所 鶴ヶ島海洋センター</p>

ひとり親家庭の方へのご案内

問合せ こども支援課子育て支援担当

ひとり親家庭等医療費 児童扶養手当

ひとり親家庭などを対象に、ひとり親家庭等医療費助成制度や、児童扶養手当の支給制度があります。該当する場合は、お早めにお問い合わせください。

対象 対象児童の属する、ひとり親家庭または準ずる家族

※ 児童が児童福祉施設などに入所している場合を除く。

※ 所得制限あり

対象児童の年齢 18歳に達した日の属する年度の3月31日まで

※ 一定の障害がある場合は、20歳未満まで

【ひとり親家庭等医療費】
健康保険対象の医療費の一部を助成します。

※ 健康保険への加入が必要ですが（生活保護受給者は除く）

【児童扶養手当】
支給額 1万1200円～4万2910円、第2子加算5070円、1万1400円、第3子以降加算30400円～60800円

※ 所得などにより、金額が決定します

児童扶養手当の現況届を提出してください

児童扶養手当の認定を受けている方（手当支給停止中の方も含む）は、現況届の提出が必要です。現況届は、年1回、手当の支給要件に該当しているかを確認するものです。現況届の提出がない場合、8月分以降の手当が受けられなくなります。

なお、該当者へは案内を送付します。案内に記載されている必要書類を持参の上、こども支援課の窓口にお越しください。

受付期間 8月1日(木)～31日(日)

(日曜・休日を除く)

受付時間 8時30分～17時15分

(土曜日は12時まで)

ひとり親家庭の自立支援

【自立支援教育訓練給付金】

ひとり親家庭の母または父の主体的な職業能力開発の取り組みを支援するために、必要と認められた対象講座を受講した場合、受講終了後に受講料の一部を支給します。

※ **必ず事前に相談が必要です**

対象講座 雇用保険制度の教育訓練給付の指定教育訓練講座

※ 厚生労働省ホームページの

「厚生労働大臣指定教育訓練講座一覧」をご覧ください

対象 市内在住で次の①から④までの条件を全て満たしているひとり親家庭の方

- ① 児童扶養手当の受給者または同等の所得水準の方
- ② 20歳未満の児童を扶養している方
- ③ 過去に自立支援教育訓練給付金を受給していない方
- ④ 受講される講座が仕事に必要な方

支給金額	受けることができる方	受けることができない方
一般教育訓練給付金	対象講座の受講料の6割相当額(上限20万円)から、雇用保険制度から支給される一般教育訓練給付金の額を差し引いた額	対象講座の受講料の6割相当額(上限20万円)
専門教育訓練給付金	対象講座の受講料の6割相当額(上限80万円)から、雇用保険制度から支給される専門実践教育訓練給付金の額を差し引いた額	対象講座の受講料の6割相当額(上限80万円)

【高等職業訓練促進給付金】

ひとり親家庭の母または父が看護師や介護福祉士などの資格取得のため、1年以上養成機関で修業する場合に支給されます。

※ **必ず事前に相談が必要です**

対象資格 看護師(准看護師)、介護福祉士、保育士など

対象 市内在住で次の①から⑤までの条件を全て満たしているひとり親家庭の方(令和2年度に養成機関への入学希望者も含む)

- ① 児童扶養手当の受給者または同等の所得水準の方
- ② 20歳未満の児童を扶養している方
- ③ 養成機関で1年以上の過程を修業し、資格取得が見込まれる方
- ④ 就業または育児と、修業との両方が困難と認められる方
- ⑤ 過去に高等職業訓練促進給付金を受給していない方

支給金額

- 1 市民税非課税世帯
訓練促進給付金月額10万円(養成機関における過程の修了までの期間の最後の12か月については、14万円)、修了支援給付金5万円
- 2 市民税課税世帯
訓練促進給付金月額7万5000円(養成機関における過程の修了までの期間の最後の12か月については、11万5000円)、修了支援給付金2万5000円

※ 訓練促進給付金は、修業期間中の給付となりますが、上限の月数は、取得資格や養成機関によって異なります。留年など、養成機関が定めた期間を超える期間は、支給対象となりません。あらかじめご相談ください

地域見守り活動の協定を締結しました

問合せ 高齢者福祉課地域包括ケア推進担当

6月19日、鶴ヶ島市とワタミ株式会社は、「鶴ヶ島市地域見守り活動に関する協定」を締結しました。

この協定により、ワタミ株式会社社の業務活動時に高齢者、障害者、子どもに関して、何らかの異変を発見したときは、市に通報を行い、いち早く適切な支援につなげることができます。



鶴ヶ島市職員募集

問合せ 人事課人事担当

市では、令和2年4月1日付で採用予定の市職員の採用試験を行います。

採用職種・人数

- 一般行政職(事務)10人程度
- 一般行政職(土木)2人程度
- 一般行政職(福祉)2人程度

受験資格 市ホームページをご覧ください。

申込方法 人事課へ持参または郵送

申込受付 8月13日(火)(平日のみ)まで

※ 郵送の場合は8月10日(土)消印有効

第1次試験日 9月22日(日)

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



詳細はこちら

つるバス・つるワゴンの高齢者などの運賃が変わります

問合せ 都市計画課交通政策担当、【特別乗車証について】 高齢者福祉課または障害者福祉課

区分	普通運賃		割引運賃			
	大人(中学生以上)	子ども(小学生)	70歳以上の方	身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方	第1種身体障害者手帳、療育手帳の交付を受けている方の介護者	母子健康手帳の交付を受けた妊婦
変更前の運賃	200円	100円	100円	無料	大人100円 子ども50円	無料
変更後の運賃	同上	同上	無料	同上	無料	同上
適用			鶴ヶ島市および坂戸市が発行する特別乗車証を提示した方		鶴ヶ島市および坂戸市が発行する特別乗車証を提示した方の介護者1人まで	鶴ヶ島市が発行する特別乗車証を提示した方

多くの高齢者や障害者の方々が外出しやすくなるよう、8月1日から、つるバス・つるワゴンの運賃を、一部変更

更します。より便利となったつるバス・つるワゴンをご利用ください。

市営住宅(新町住宅)入居者募集

問合先 県住宅供給公社川越支所(募集事務委託先 ☎227・6418)、都市計画課開発建築担当

家賃
 入居する世帯の収入により決
 定します。
 (参考)1DK 1万8300
 円、3万5900円、2
 DK 2万4900円、
 4万9000円

募集区分	高齢者世帯枠	ひとり親世帯枠
募集戸数	2戸	1戸
間取り	1DK	2DK
定員	1~2人	2~4人
おもな入居資格	高齢者世帯であること	ひとり親世帯であること
共通	1 鶴ヶ島市に継続して1年以上住んでいること 2 鶴ヶ島市税の滞納がないこと 3 現に住宅に困窮していることが明らかなこと (その他にも資格条件がありますので、詳細は8月1日から配布する「入居募集案内」で確認してください)	

住宅の概要
 新町三丁目21~14地内、鉄筋
 コンクリート造3階建、エレ
 ベーター・駐車場有り
募集区分など



高齢者世帯枠



間取り(例)
 ひとり親世帯枠

申込期間 8月1日(木)~21日(水)(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 11月1日(金)
入居者募集案内の配布
 都市計画課、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(〒350-1110 川越市の場
 221814 ベルアート
 301号室)

都市計画に関する説明会を開催します

問合先 都市計画課都市計画担当

一本松地区における都市計画道路および土地区画整理事業の変更などに関する説明会を行います。

日時 8月28日(水)19時~

場所 西市民センター

内容 都市計画道路の廃止(二本松東通り線)および変更(共栄一本松線および一本松通り線)、一本松土地区画整理事業の変更



立地適正化計画説明会を開催します

問合先 政策推進課政策担当

市では、人口減少・高齢化が進行する中でも将来にわたって安心して快適に生活できるまちづくりを推進するため、「鶴ヶ島市立地適正化計画」の策定を進めています。

令和2年3月の公表に向け、市民の皆さんに素案の概要をお伝えするため、説明会を開催しますので、ぜひご参加ください。

対象 市内在住・在勤・在学の方

日時 8月8日(木)16時~、19時~
 8月9日(金)19時~



場所 市役所4階401会議室
申込み 不要

関東スポーツ推進委員協議会功労賞表彰

問合先 生涯学習スポーツ課市民スポーツ担当

6月7日にさいたま市で開催された「関東スポーツ推進委員研究大会」で鶴ヶ島市スポーツ推進委員の山岡達生さんが功労賞を受賞されました。

この賞は、長年スポーツ推進委員として、地域スポーツの普及・推進に寄与した功績の顕著な方に、関東スポーツ推進委員協議会会長から贈られる賞です。

8月は「道路ふれあい月間」です

問合先 道路建設課道路管理担当

私たちが普段何げなく利用している道路は、日常生活に欠かせない大切なものです。近年は、健康志向の高まりにより、ジョギングやウォーキング、自転車愛好者の道路利用が増えています。皆さんが、道路をより安心、安全に利用できるよう、次の事項を守り、道路の正しい利用を心掛けましょう。

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

の妨げとなるのでやめましょう。

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

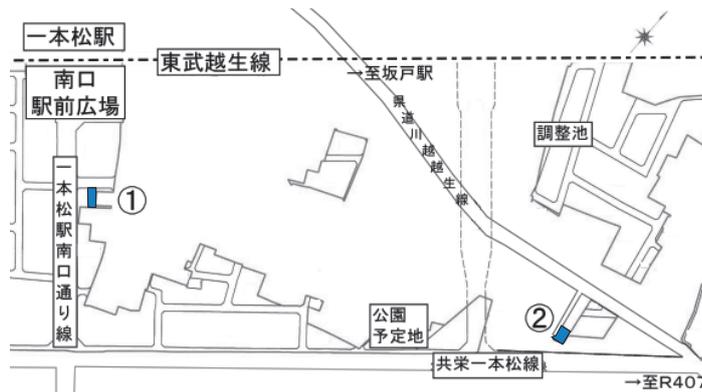


区画整理地内の保留地公売のお知らせ

問合先 区画整理課事業担当

一本松地区

番号	面積、公売価格など
①	約97㎡、582万円、一本松駅から徒歩約2分
②	約100㎡、453万円、一本松駅から徒歩約10分



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

抽選参加申込み受付期間
8月1日(木)～9月30日(月)
8時30分～17時(平日のみ)

受付場所 区画整理課

若葉駅西口地区

番号	面積、公売価格など
①	約110㎡、1469万5000円、若葉駅から徒歩約7分
②	約175㎡、2621万5000円、若葉駅から徒歩約7分



抽選日時 10月25日(金)
抽選日時 9時30分受付 10時抽選開始

抽選場所 市役所4階401会議室

注意事項 抽選参加を申込み方は、書類の提出などが必要です。詳細は、市ホームページまたは区画整理課で配布している「保留地公売案内」で確認してください。

イベント

第5回定例健康ウォーク

- 対** 市内在住の方
日 9月13日(金)9時30分～12時
場 富士見市民センター集合
(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 8月8日(木)から健康増進課健康増進担当へ

9月10日は「下水道の日」 下水道の日イベントを開催

- 日** 9月8日(日)10時～16時
場 石井水処理センター(坂戸市石井1336-1)
内 「下水道の日」にちなみ、下水道の仕組みなどを楽しく学べるイベントを開催。お仕事体験、ワークショップなどを行います。還元くん(下水汚泥からできた肥料)の販売予約(受取は別日)もあります。
※ 詳細は、組合ホームページをご覧ください
問 坂戸、鶴ヶ島下水道組合
☎283・1101

詳細はこちら



建築物の耐震診断・改修に関する補助金制度

県では、多数の人が利用する建物(診療所や店舗、福祉施設など)で一定規模以上の建築物に対して、耐震診断、耐震補強設計および耐震改修の費用の一部を補助しています。

- 対** 昭和56年5月31日以前に建築確認を受けて建築された建築物
問 県建築安全課 ☎048・830・5527



交通事故被害者のご家族へ援護金

給付対象者 平成30年4月1日以降、交通遺児などになった県内在住の18歳以下の方

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

給付額 子ども1人につき10万円(1回のみ)

給付時期 11月または令和2年5月
申請方法 市役所や学校などで配布する申請書に記入の上、期限までに、みずほ信託銀行浦和支店(〒330-0063さいたま市浦和区高砂2-6-18 ☎048・822・0191)へ郵送または持参

申請期限 11月給付分は8月30日まで、令和2年5月給付分は令和2年2月28日まで

問 県防犯・交通安全課 ☎048・830・2958

お知らせ

今月の納期

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

日本赤十字社会員増強運動へのご協力ありがとうございました

日本赤十字社会員増強運動では、市内自治会をはじめ、皆さんの温かいご支援とご協力により、296万2094円の活動資金が集まりました。ご協力ありがとうございました。この活動資金は、災害救護、安全な血液製剤の安定供給のための事業、看護師の養成、医療施設の整備などに活用されます。

問 福祉政策課福祉政策・地域福祉担当

建築物のアスベスト対策に関する補助金制度

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

問 県建築安全課 ☎048・830・5525

サークル活動地域還元講座 「ダンスストレッチ体験教室」

- 対** 市内在住働きの成人女性
日 9月10日・17日・24日の各火曜日10時30分～12時(全3回)
※ 1回のみ参加可
場 大橋市民センター
講 ダンスストレッチサークル「ドルフィン」
内 音楽に合わせてダンスとストレッチで体を動かします。
定 20人(申込順)
料 無料
持 運動靴、タオル、飲み物
※ 運動のできる服装
申 問 8月5日(月)9時から大橋市民センターへ ☎286・0005

第17回つるがしま郷学の森まつり フリーマーケット出店者を募集

- 対** 市内在住の方(営利目的は不可)
日 9月14日(土)10時～14時(雨天中止) ※ 14時までは必ず出店をお願いします
場 西市民センターイベント広場(屋外)
定 10区画(1区画2m×2m・申込順)
料 300円(当日集金)
申 問 8月5日(月)から28日(水)(平日9時～17時)までに西市民センターへ ☎286・7899



案 内

秋作栽培講習会

- 対** 全日程参加できる方
日 8月17日・31日、9月14日・28日、10月12日・26日、11月9日・30日、12月7日・21日の各土曜日9時30分～12時(全10回)
場 農業交流センター体験農園
定 10人(抽選) ※ 未受講者優先
料 2000円(種苗代など)
内 秋野菜(大根・白菜・ブロッコリー・ほうれん草)の種まきから収穫までの過程を学びます。
他 天候や野菜の生育状況により日程が変更になる場合あり。
申 8月9日(金)(必着)までに、はがき(1人1通)に住所、電話番号、氏名、年齢を記入し、農業交流センター「秋作栽培講習会」係(〒350-2223高倉534-3)へ。
問 農業交流センター ☎279・3335

手話講習会入門

- 対** 市内在住働きの16歳以上の手話初心者
日 9月5日から令和2年2月20日の毎週木曜日10時～12時(全23回)
場 市役所6階ボランティアルーム
内 手話を始めてみたい!という方を対象にした講習会
定 20人(申込順) ※ 受講歴のある方は、お断りする場合があります
料 3240円(教材費)
他 保育あり(2歳以上・要申込)
申 問 8月20日(火)(平日9時～17時)までに社会福祉協議会へ ☎271・6278

イベント

「逆木荘」敬老のつどい

- 日** 9月15日(日)9時～16時(雨天決行)
場 老人福祉センター「逆木荘」
内 各種演芸、ゲーム、グラウンドゴルフなど
料 無料
問 老人福祉センター「逆木荘」
☎286・3301



図書館座シネマ

- 日** 8月4日(日)14時～
場 中央図書館
内 「未完の対局」(主演/三國連太郎 監督/佐藤純弥)
問 中央図書館 ☎271・3001

子ども図書館座シネマ

- 日** ①8月3日(土)14時～ ②24日(土)14時～
場 中央図書館
内 ①平和祈念特集「青い目の人形」(48分) ②「白雪姫」(82分)
問 中央図書館 ☎271・3001



みんなで踊ろう！ SplashDance！

「鶴ヶ島水かけまつり2019」で一緒に踊ってくれる子どもたちを募集します。みんなもsplashes(スプラッシューズ)の一員になって、ダジャンショーで楽しく踊ろう！

対 ①中学生以下 ②イベント当日以外に下記練習に参加できる方(1回でも可)。

日 9月1日(日)10時～16時 ※ 出演時間は調整中

場 鶴ヶ島市役所特設会場

内 当日のダンスショーでダンサーと一緒にびしょ濡れになりながらタオルを使って簡単なダンスをします。

練習日 8月20日(火)・25日(日)11時～12時

練習場所 Love Dance Studio Trees (上広谷173-3 1F)

定 30人程度 **料** 無料

他 参加者にはsplashタオルをプレゼント

申問 8月1日(木)から18日(日)までに「Love Dance Studio Trees」へ

☎070・3616・2961、✉lds.trees@ccc-crew.com、[LINE](https://line.me/tv/ldstrees) lds.trees



水かけまつりで
一緒に踊ろう！



つるバス・つるワゴンで出かけよう！

9月1日(日)、市役所特設会場で「鶴ヶ島水かけまつり」が開催されます。会場には、若葉駅からつるバスが、鶴ヶ島駅および坂戸駅からはつるワゴンが運行しています。鶴ヶ島とミャンマーの文化の融合を肌で感じることでできる水かけまつりのご来場には、ぜひ、つるバス・つるワゴンをご利用ください。

★「こども夏休みフリー乗車券」も販売中！★

小学生を対象に夏休み期間中(8月31日(土)まで)全路線で乗り降り自由の乗車券です。値段は500円で、つるバス・つるワゴンの車内および運行事業者の営業所で購入できます。お得で便利なフリー乗車券で、鶴ヶ島をめぐるみませんか。

問 都市計画課交通政策担当

第5回 中学・高校生の やさしいテーブルマナー講座



対 市内在住の中学生・高校生

日 8月20日(火)、21日(水)11時～13時

場 フレンチレストラン オ・ラ・ラ(脚折2158-1) ※ 詳細は、ホームページ(<https://www.flala.biz/>)をご覧ください

内 フランス料理の食文化や、やさしいテーブルマナーを学びながらランチコースを楽しみます。

定 各日6人(未体験者優先・抽選)

料 100円(保険代など)

申問 8月13日(火)9時から社会福祉協議会へ☎271・6011

サークル活動地域還元講座 「青春歌謡ダンス」

対 市内在住在勤の方

日 9月11日・25日、10月9日・23日の各水曜日14時15分～15時30分(全4回)

場 富士見市民センター

講 歌謡ダンスサークル「ひまわり」

内 青春歌謡ポップスに合わせ楽しく踊ってストレス解消！

定 20人(申込順)

料 無料

持 ヨガマットまたはバスタオル、運動靴、飲み物

※ 動きやすい服装

申問 8月19日(月)9時から富士見市民センターへ☎287・1661

埼玉県伊豆潮風館を 利用しませんか

高齢者でも障害のある方でも利用しやすい保養施設「埼玉県伊豆潮風館」が、静岡県伊東市にあります。海の幸と山の幸に恵まれた大室高原で伊豆の四季を楽しみませんか。

場 静岡県伊東市富戸字先原
1317-89

申 直接、伊豆潮風館へ☎0557・51・1504 ㊟0557・51・3436

問 県障害者福祉推進課自立支援医療担当☎048・830・3295



詳細はこちら

大学の開放授業講座受講生募集

対 県内在住の55歳以上の方

日 おおむね9月～翌年2月

場 県内22大学、都内1大学

内 経済政策、社会福祉、語学など

料 各科目1万円程度

申 県ホームページ(大学の開放授業講座で検索)で募集内容を確認の上、8月1日(木)から直接各大学へ

問 県高齢者福祉課
☎048・830・3263

中央図書館休館日

8月5日、19日、26日の各月曜日

問 中央図書館☎271・3001



気象教室

対 小学生および保護者

日 8月21日(水)9時45分～

場 大橋児童館

講 熊谷地方気象台の皆さん

定 30人

料 無料

申問 8月8日(木)9時30分から大橋児童館へ☎286・0007



文化団体連合会加盟団体会員・ 団体を募集しています

市文化団体連合会は、市内7つの文化団体で構成され、団体相互の交流と鶴ヶ島文化の発展を目的として、文化祭、全体研修会などの活動をしています。

団体名	連絡先
鶴ヶ島美術協会	よしかわ 吉川 ☎285・0644
和紙ちぎり絵 みふじ会	これえだ 是枝 ☎286・4625
鶴ヶ島吟詠連盟	ふくしま 福島 ☎286・5820
鶴ヶ島短歌クラブ	かせ 加瀬 ☎090・9134・6463
鶴ヶ島市お琴同好会	あんげ 安瀬 ☎285・7957
鶴ヶ島市茶華道連盟	たなか 田中 ☎285・2354
鶴ヶ島囲碁同好会	ひろた 廣田 ☎285・9495

※ 新規加盟団体も随時募集中

問 鶴ヶ島市文化団体連合会事務局(生涯学習スポーツ課内)

案内

広島市平和記念式典 児童派遣事業参加報告会

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

日 8月31日(土)10時～

場 西市民センター

問 総務人権推進課庶務担当



優良運転者を表彰します

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

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

料 運転免許証、印鑑、無事故・無違反証明書代630円

申問 9月13日(金)までに西入間交通安全協会(西入間警察署内1階)へ☎289・0202

県立日高特別支援学校 学校体験

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

日 10月29日(火)10時～13時(受付9時40分～)

内 学校体験説明、授業参観・校内見学、体験授業、個別相談、給食見学

場 県立日高特別支援学校

申 9月2日(月)までに通学区内の教育委員会へ

問 同校☎042・985・4391

県立毛呂山特別支援学校 企業向け学校公開

障害者雇用を検討されている企業向けに、講演会と授業見学会を開催します。また、高等部2・3年の生徒が就労に向け実習する際の受け入れ先となっただけの企業を探しています。

※ 実習先となっても、雇用をお願いするものではありません

日 9月9日(月)9時50分～12時

場 県立毛呂山特別支援学校

問 同校☎294・7200

☎295・7981 ✉shinroshienbu@moroyo-sh.spec.ed.jp

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 ☎285・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 ☎279・0778)

ぺんぎん(上広谷5-1プラザイン上広谷1階)☎271・5123 ☎271・5125)

いきいき(三ツ木16-1市役所1階)☎227・6171 ☎227・6172)

受付時間 平日・土曜日8時30分～17時15分(ぺんぎんのみ17時30分)

全国一斉「子どもの人権110番」 強化週間

期間中は相談時間を延長し、子どもたちからの相談を受け付けます。

期 8月29日(木)～9月4日(水)8時30分～19時 ※ 8月31日(土)、9月1日(日)は10時～17時

電話番号 0120・007・110(全国共通・無料) ※ IP電話からは不可

相 相談担当者 法務局職員、埼玉県人権擁護委員連合会子ども人権委員会委員(秘密は厳守します)

問 さいたま地方法務局人権擁護課☎048・859・3507

消費税の軽減税率制度説明会

日時	8月27日(火)・28日(水)・29日(木)		
	時間	第1回	13時～14時30分
		第2回	15時～16時30分
場所	川越税務署4階会議室(川越市大字並木452-2)		
定員	各60人(先着順・事前予約不要)		

※ 開始時間の30分前に開場します

※ 簡単なアンケートを実施しますので、筆記具をご持参ください

※ なるべく公共交通機関でお越しください

問 川越税務署法人課税第一部門☎235・9447(ダイヤルイン)

自衛官採用試験

募集種目	応募資格	受付期間	試験日
航空学生	入間地域事務所にお問い合わせください	9月6日(金)まで	9月16日(祝)
一般曹候補生	18歳以上33歳未満	年間を通じて行っています	受付時にお知らせします
自衛官候補生			

※ 毎月1回、説明会を開催しています

※ 各種資料のご請求は、自衛隊埼玉地方協力本部ホームページまたは自衛隊入間地域事務所へ

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

ひとり親家庭の就職・転職相談会

児童扶養手当現況届の受付と同時に開催。埼玉県西部福祉事務所の専門の相談員が対応します。

日 8月20日(火)、29日(木)10時～16時 ※ 事前予約制

場 市こども支援課内相談室

申 問 埼玉県西部福祉事務所地域福祉担当☎283・6800

レインボー健康まつりin坂戸

川越都市圏まちづくり協議会(レインボー協議会)では、7市町の住民交流の一環として、レインボー交流事業を実施しています。今年は、坂戸市文化会館ふれあを主会場に健康をテーマとした「レインボー健康まつりin坂戸」を行います。

明治安田生命の協力のもと、漫才師・宮川花子^{みやがわはなこ}さんによる講演会、Jリーグ選手OBによる少年サッカー教室、自治体の取り組み紹介、骨密度や血管年齢測定会など、健康に関するイベントが盛りだくさんですので、ぜひ、ご来場ください。

日 9月23日(祝)13時～

場 坂戸市文化会館ふれあ(坂戸市元町17-1)

<講演会>

場 坂戸市文化会館ふれあ

講 宮川花子さん(漫才師・よしもとクリエイティブエージェンシー)

内 「花子のいきいきライフ」

定 1000人(要申込・一度に4人まで申込可)

料 無料



<少年サッカー教室>

対 小学生

場 坂戸小学校(坂戸市薬師町1650)

講 Jリーグ選手OB

定 100人(要申込・5人～15人のチーム単位で)

料 無料



<申込方法>

8月30日(金)(必着)までに、往復はがきまたはホームページよりお申し込みください。

①往復はがきに必要事項(郵便番号、住所、氏名、電話番号、申込内容(講演会または少年サッカー教室のいずれか)、参加希望人数(少年サッカーチームの場合はチーム名および所在地(市町村名))を記入の上、坂戸市政策企画課(〒350-0292坂戸市千代田1-1-1)へ。なお、返信用はがきには送付先の郵便番号、住所、氏名を書いてください。

②坂戸市ホームページにアクセスして、講演会または少年サッカー教室について、エントリーしてください。

※ 講演会、少年サッカー教室とも応募多数の場合は抽選とし、7市町(川越市、坂戸市、鶴ヶ島市、日高市、川島町、毛呂山町、越生町)に在住の方を優先します

※ 講演会で手話通訳を希望する場合は、その旨を記載してください

問 坂戸市政策企画課 ☎283・1331

詳細はこちら



「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」をご覧ください。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



アプリのダウンロードはこちら

マチイロ



昨年12月から配信開始

マイ広報紙



バックナンバーも多数掲載

市ホームページ

案内

彩の国埼玉環境大賞の候補者を募集

環境保全の意識醸成および行動促進を図るため、他の模範となる優れた環境保全の取り組みを行う個人、県民団体および事業者を埼玉県知事が表彰します。

対 県内で活動する団体、事業者、個人(自薦、他薦は不問)

※ 詳細は、県環境政策課ホームページで確認してください

申 問 10月4日(金)までに県環境政策課へ ☎048・830・3019

危険です！肉の「生」、「半生」

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

問 坂戸保健所 ☎283・7815



サマーフェスティバルもろやま2019

日 8月31日(土)17時30分～21時

※ 花火大会は19時～21時

場 毛呂山総合公園

他 会場は、埼玉医大小田谷臨時駐車場(セブンイレブン毛呂山埼玉医大南店向かい)より徒歩20分

※ 臨時バスの運行は行いません。会場および周辺には一般駐車場はありません

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

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(7月1日現在)

人口 6万9939人(前月比-38)

世帯数 3万1278世帯(14)

男 3万4733人 (-9)

女 3万5206人 (-29)

今月の表紙



7月10・11日に鶴ヶ島中学校で行った「JOCオリンピック教室」の一コマです。先生として、北京オリンピックに出場した村上佳宏さん(近代五種)、宮下純一さん(水泳/競泳)【写真】にお越しいただきました。先生からは、「オリンピックの価値」などを教えていただき、この価値は誰もが日常生活に活かせるものであることを学びました。

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

◆女性のための法律相談(要予約)

14日(水)10時～13時※9月の受付は15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)

23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階内職相談室

◆こころの健康相談(要予約)

27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)
6日(火)(受付中)、23日(金)(9日から受付)、9月3日(火)(20日から受付)13時～16時/市役所5階▷地域活動推進課

◆司法書士による法律相談(要予約) (相続・贈与)

8日(木)(受付中)、9月12日(木)(29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)

8日(木)・22日(木)13時～16時/市役所3階▷地域活動推進課

◆行政相談

23日(金)13時～16時/市役所5階▷地域活動推進課

◆人権相談

16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)

6日(火)(受付中)、9月3日(火)(20日から受付)13時～16時/市役所5階▷地域活動推進課

◆税務相談(要予約)

6日(火)(受付中)、9月3日(火)(20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

8月の眼科在宅当番医

いずみ眼科

診察日時 8月11日(日)9時～17時

坂戸市泉町2-11-8-1F ☎282・5315

※休憩時間は要確認

埼玉県 AI 救急相談

利用者が相談した内容をもとに、可能性のある症状を案内し、緊急度の判定を行ないます。



埼玉県HP

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

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

健康づくりを続けるコツは「仲間とともに」

健康づくりは、継続して取り組むことが大切です。しかし、一人で続けることに難しさを感じている方も多いかもしれません。

そこで、市では地域で声をかけ合い、励まし合って健康づくりができるよう、その知識や取組を普及する人材を育成しています。

2つの講座を紹介します。あなたの健康づくりのきっかけにしてみましよう。

健康なまちづくりへ

お手伝いください「健康づくりのおすそ分け」

食生活改善推進員

食べることは、一生続くこと

内野恒子さん(太田ヶ谷・89歳)

私が食生活改善推進員として活動を始めたのは、今から45年ほど前のことです。そこから今までに培ってきた食に関する知識や知恵、仲間たちが今の私の元気の源となっています。学んだことを家族や孫と実践することはもちろん、事あるごとに仲間へも伝えていきます。

私たち推進員が、食の学びを地域に伝え、みんなが健康で長生きできれば、幸せな世界がグッと広がりますね。



食生活改善推進員とは

市が地域への食育の普及を目的に養成するボランティアで、修了者は食育の担い手として個人や団体などで活躍中です。

また、食生活改善推進員(以下「推進員」)が集まり、昭和50年に設立された団体が食生活改善推進員協議会(以下「協議会」)です。市民の食育の推進と健康増進に寄与することを目的に、現在62人の会員が活動しています。

どんな活動をしていますか？

協議会では、講座や料理教室などを通じ、子どもへは「食べる楽しさ」を、大人へは「生活習慣病や介護予防の食生活」など、世代に応じた食育を地域へ普及する活動を行っています。また「地産地消」や「食品ロス」などを学ぶ研修会や視察なども行っています。

食生活改善推進員養成講座

対象 市内在住の成人で、推進員として活動したい方

定員 12人(申込順)

参加費 無料(ただし、料理教室などの食材料費は自己負担)

■食生活改善推進員養成講座日程(詳細はお申し込み後あらためてお知らせします。)

	講座内容	日程	会場
1	国や市の健康づくりと食育について	8月20日(火)10時~12時	市役所5階会議室
2	食生活改善推進員の活動:①か②のどちらかを選択 ①米粉料理(食材料費500円) ②シニアカフェ(食材料費100円)	①9月26日(木)10時~13時	保健センター
		②11月15日(金)午後	西市民センター 東市民センター 大橋市民センター
3	食事バランス(講師:女子栄養大学教授)	10月31日(木)午前	市役所1階会議室
4	フレイル予防講演会(講師:大学教授)	12月(日付未定)	女性センター
5	地域での食育(講師:女子栄養大学教授)	2月(日付未定)	市役所5階会議室

その他 4回以上の出席者には修了証を交付。修了者は推進員として活動できるほか、協議会にも加入できます。

申込み 8月1日(木)から健康増進課へ

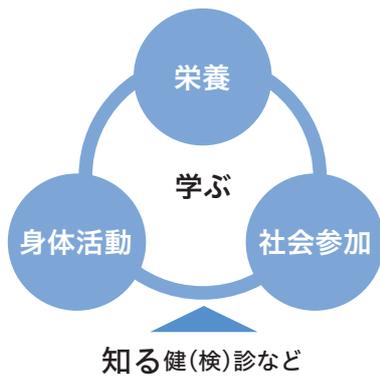
健康長寿の秘訣は

「社会参加」にあり

最新の研究によれば、健康には「栄養・身体活動・社会参加」の3つが大切だといわれています。

なかでもボランティアなどの社会参加は「仲間や友人とのつながり」や「外出の機会」が増え、認知症などの介護リスクが低下するなど、健康づくりにはとても効果的です。

市などが養成・支援するボランティアへの参加は、人の役に立つだけでなく、仲間づくり、健康づくりにもつながる一石三鳥の健康法です。



鶴ヶ島市健康づくりイメージ図

元気なまちづくりリーダー



学びをいかして、仲間とともにいきいきライフ！

末成隆子さん(五味ヶ谷・74歳)

健康づくりのため、仲間と集い、毎朝ラジオ体操をしています。体操後にはみんなでウォーキングし、途中で市民センターで健康チェックとコバトン健康マイレージ(歩数計を使った県の健康増進事業)の歩数送信、そして血管若返り体操をします。講座に参加し、講義や実技指導を受けたことで、より効果的に健康づくりに取り組めるようになりました。“学んだことを仲間に伝え、元気の輪が広がる”、とてもうれしいことです！

元気なまちづくりリーダーとは

ウォーキングを中心とした健康づくりの普及を目的に、市が養成するボランティアです。普段の地域活動の中に、ウォーキングなど健康づくりの「エッセンス」を取り入れて活動しています。現在、32人がサロンやサークル、ラジオ体操会などで活躍中です。



緑のラバーバンドが目印

元気なまちづくりリーダー養成講座

講座では、健康づくりのリーダーとして活動できるよう、ウォーキングを始め、血管若返り体操や健康遊具の使い方などを体験学習します。

対象 市内在住の成人で地域活動などに取り組んでいる方、またはこれから取り組みたい方

講師 金子嘉徳さん(女子栄養大学)

■元気なまちづくりリーダー養成講座日程

日程	会場	内容
1 10月 4日(金)	市役所5階会議室	①正しいウォーキング ②健康コーナー(血圧計、体組成計)の使い方 ③血管若返り体操 ④健康遊具の使い方 ⑤フレイル予防の基礎知識 など
2 10月18日(金)	富士見市民センター	
3 11月 8日(金)	女子栄養大学	
4 11月14日(木)	女子栄養大学	
5 11月28日(木)	女子栄養大学	
6 12月 7日(土)	女子栄養大学	スポーツ教室体験とランチ会

時間はいずれも13時30分～15時30分(ただし12月7日のみ10時30分～14時30分)

実践運動方法学研究室教授・大竹佑佳さん(同非常勤講師)
定員 20人(申込順)
参加費 無料(12月7日のランチ会のみ昼食代600円程度自己負担)
その他 4回以上の出席者には修了証を交付
申込み 8月5日(月)から健康増進課へ

歯と健康



日本人が歯を失う原因のほとんどが、歯周病とむし歯です。年代別では30歳代まではむし歯、40歳代以降は歯周病によって歯を失う割合が高くなっています。最近では生活習慣病として位置づけられ、食習慣や歯みがき習慣の乱れ、喫煙習慣がリスクを高めることが分かっています。日頃のセルフケアと定期的な歯科健診、専門家によるケアで口の健康を維持して、生涯自分の歯でおいしく食べられる豊かな生活を目指しましょう。



問合せ 保健センター ☎271・2745

今日からはじめる健口習慣

◎セルフケア

①毎日しっかり歯みがきをしましょう

歯ブラシだけでなくデンタルフロスと歯間ブラシを一緒に使い、歯と歯の間もきれいにしましょう。

②毎日、自分の口の中の様子をチェックしましょう

歯みがき後に磨き残しがないか、歯ぐきが赤く腫れていないか、鏡でチェックする習慣をつけましょう。

③バランスよく規則正しい食事を心がけましょう

間食や糖分を含んだ飲み物をだらだら摂ることは歯垢(プラーク)を作りやすくします。

④禁煙しましょう

喫煙は歯周病の発症・進行を早めます。

◎プロケア

かかりつけ歯科医で定期的な健診を受けましょう。口腔の健康状態のチェック、歯みがきでは取り除けない歯垢や歯石除去などの専門的なケア、セルフケアのアドバイスを受けることができます。



市の歯周病検診は30～75歳が対象です。
詳細は市HPへ

市HPはこちら



ますのみつひこ
増野光彦さん
(増野歯科医院院長)

最近、芸能人が舌がんになり、テレビなどで大きく取り上げられました。その後、口内炎や、口の中の荒れなどが気になり、歯科医院を受診される方が増えています。

毎年6月に実施する「歯と口の健康フェア」で「成人歯科健診・口腔がん検診」を行っていますが、地域の皆さんの口の中の健康に対する関心が高いのがよく分かります。今回の講演では、さらに一歩進んで、歯や口の中の健康が全身の健康と密接な関係があることをご説明したいと思います。誰でもすぐに始められる健康法です。多くの方のご参加をお待ちしています。

健康講座『歯と健康』

「あなたのお口は大丈夫？～からだの健康はお口から～」

日 8月29日(木)10時～11時30分

場 市役所5階

講 ますのみつひこ
増野光彦さん(増野歯科医院院長)

定 50人(申込順)

申 保健センター☎271・2745

水分補給だけではない。 バランスのよい食事で熱中症予防

熱中症予防にはこまめな水分補給が不可欠です。人間の体の約60%以上は水でできており、毎日1.5ℓの水を飲むことが推奨されています。しかし、ただ水分補給をしているだけでは不十分です。暑い日が続くと、「動きたくない」「睡眠不足」「だるい」「食欲不振」となり、そこから食事量の減少、栄養の偏り、水分不足などの悪循環に陥ることもあります。日頃から体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

トマトやなす、きゅうりなどの夏野菜は、彩りが豊かなうえに水分やビタミンも多く含まれ、食欲増進や熱中症予防にも一役買います。またそうめんにはつけ合わせに、蒸し鶏、みょうが、わかめなどを添えて食感を楽しみましょう。

ところで、飲む点滴と言われる「甘酒」。俳句の季語は夏とご存じでしたか？古くから夏の滋養強壯として、老若男女を問わず飲まれていました。先人達の知恵に習い、日々の生活に取り入れてみては、いかがでしょうか。水分補給だけでなく、1日3食バランスのよい食事をとり、丈夫な体をつくりましょう。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 田村真紀



健康応援団 175

歯科在宅医療訪問診療相談 拠点開設

内科などの身体の病気の場合、通院が難しくなると訪問診療があることは知られていますが、歯科分野でも訪問診療があることをご存知ですか？

坂戸鶴ヶ島歯科医師会では、在宅訪問歯科診療を行っており、「入れ歯が合わない」、「歯が痛い」などの症状も自宅で治療ができる場合があります。在宅あるいは介護施設内で訪問歯科診療を希望される方は、ご相談ください。

問 坂戸・鶴ヶ島地区在宅歯科医療支援窓口(9時～16時(月～金曜日)) ☎090・3096・8020 ☎270・4383



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。



エンジェルピース

19年前に発足した、トールペイントのサークルです。子育てをひと段落した主婦たちが、楽しみながらオトナ可愛い物から童話や空想の世界、動物などの絵を、最近では結婚や出産祝いの記念プレートまで幅広く描いています。

活動日 毎月2回、木曜日
活動場所 大橋市民センター
問合せ先 高橋☎271・6041



義勇会

今年10月に20周年を迎える空手&キックの団体です。4~60歳くらいまでの人が年齢や体力に合わせて活動しています。最近、人数の減少により、フィットネスとしてダイエットや健康維持での参加者も募集しています。

活動日 毎週水曜日19時~
活動場所 富士見市民センター
問合せ先 山口☎090・2333・4693

ふれあい 掲示板

出かけてみませんか

富士見連合自治会納涼祭

日 8月3日(土)16時~21時30分
場 富士見中央近隣公園
内 打ち上げ花火、模擬店、盆踊り
料 無料
問 中島☎080・3482・3041

令和元年やまぼうし絵画作品展

日 8月21日(水)~25日(日)9時30分~17時30分(21日は13時~、25日は17時まで)
場 中央図書館2階展示室
料 無料
問 吉田☎285・8503

第27回ヒロシマ市民の描いた原爆絵画展

日 8月24日(土)11時~19時、25日(日)9時30分~18時
場 坂戸市文化施設オルモ
料 無料
問 青木☎090・7949・9351

第2回アートわかば水彩展

日 9月4日(水)~8日(日)10時~17時(4日は12時から、8日は15時まで)
場 中央図書館
料 無料
問 岸田☎090・9102・2977

第28回秋の歌声サロン「風輪」

日 9月7日(土)13時30分~16時(開場13時~)
場 富士見市民センター集会室
料 前売り500円、当日600円(夫婦割引あり) ※ できるだけ予約を
問 田中☎090・7837・9716(18時~21時)

川越女子高校第72回紫苑祭(文化祭)

日 9月14日(土)11時~16時、15日(日)9時30分~16時
場 同校
料 無料
問 紫苑祭実行委員会☎222・3511

省略記号一覧

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

10月号の原稿締切は、8月22日(木)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。

参加してみませんか

2019年度鶴ヶ島市民秋季テニス大会(硬式)

対 市内在住在勤在学の方(ペアのどちらか)
日 9月1日(日)8時30分~
※ 予備日9月8日(日)
場 男性/市民テニスコート 女性/富士見テニスコート
料 2000円/ペア(当日徴収)
他 種目/一般男子複、一般女子複、ベテラン男子複(45歳以上合計120歳以上)
申 8月23日(金)までに往復はがき往信用に種目、ペア氏名、年齢、性別、住所、電話番号、メールアドレス、返信用に氏名、住所、郵便番号を記入の上、郵送(〒350-0214坂戸市千代田2-6-57 櫻川明巧あて)
問 青木☎090・8017・1288

第74回市民卓球大会(シングルス)

対 市内在住在勤の方
日 9月1日(日)13時~17時(受付13時~13時20分)
場 海洋センター
料 500円 ※ 申込不要
問 近藤☎286・7659

第1回鶴ヶ島100kmウォーク

日 10月26日(土)10時~27日(日)12時
場 富士見中央近隣公園(集合、スタート・ゴール)
定 200人
料 7000円(中学生以下3500円)
申 8月31日(土)締切。詳しくは「鶴ヶ島100kmウォーク」で検索。
問 鶴ヶ島ウォーキングクラブ事務局・清水☎070・4287・2263

仲間になりませんか

鶴ヶ島ラフタークラブ/笑いヨガ(健康体操)

対 成人
日 第2・第4・月・木曜日
13時25分~14時35分
場 池の台自治会館
問 本田☎090・9325・7059

なでしこ会(着付け)

対 女性
日 月1~2回月曜日10時~12時
場 富士見市民センター
問 田中☎287・8265

鶴ヶ島写楽会(写真クラブ)

日 第1・2・3火曜日13時~16時
場 南市民センター
問 清水☎080・5039・5345

Photo News

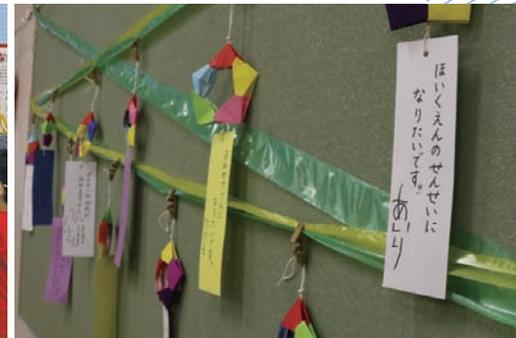


男女共同参画を考える

6月21・22日に開催した「ハーモニーふれあいウィーク2019」。男女共同参画をテーマにした様々な展示や女性起業家による講座、手作り品の販売などが行われました。お茶を飲みながら男女共同参画について自由に語り合う「ふれあいカフェ」も賑わっていました。

親子で楽しいひと時

7月5日、脚折児童館で行った「お話会&七夕会」。親子でゆったりとリラックスしながら絵本や紙芝居を見たり、七夕飾りを作りました。たくさんのお友達とも一緒に遊んで、楽しい時間を過ごしました。



元気いっぱいの夏まつり！

6月29日、「東部保育所夏まつり」を行いました。「ひまわり組」のみんなが一生懸命練習をした、龍神みこしや荒馬、太鼓「かがやけばやし」を披露し、地域の方々や卒園児などから、大きな拍手と温かい歓声がありました。やったね！





激しくとどろく、祭りの響き

7月13日、鶴ヶ島駅東口商店街通りで行われた、上広谷第一自治会「八坂神社夏祭り」。梅雨寒の中でも、ショーイベントや模擬店の周りには熱気があふれ、大いに賑わいました。また鶴ヶ島駅周辺を練り歩く、みこし渡御は迫力満点。担ぎ手たちの力強い掛け声は、来場者の心に響き渡りました。



仲間とつくる、男の料理

7月9日、西市民センターで、「男の料理教室」が行われ、初心者でもできる、夏にぴったりなメニューを作りました。慣れない作業に苦戦する様子も見られましたが、先生やグループの仲間と助け合い、味も見た目も素敵な料理が出来上がりました。

体操で体も心もリフレッシュ！

7月11日、富士見市民センターで行われた「はっらつ元気体操クラブ」。参加した皆さんは、はじめに指導員から運動中の水分補給やより効果的な体の動かし方のレクチャーを受け、その後、身体機能のアップを目指し、楽しそうに体を動かしていました。いつまでも若々しく、元気ハツラツで！





オリンピック聖火ランナー募集



募集期間
8月31日まで

画像提供：Tokyo 2020

詳細は、県ホームページまたは
埼玉県聖火ランナー募集コール
センターへ☎048・825・1130

東京2020オリンピック聖火リレーが、鶴ヶ島市を通過することに決まりました。現在、埼玉県では聖火ランナーを募集しています。「ぜひとも走りたい!」という方は、この機会にご応募ください。応募方法な



詳細はこちら

ミャンマー選手団がやってきます

今年の夏、市では、城西大学(坂戸キャンパス)と協力しながら、ミャンマー選手団を受け入れ、事前キャンプを行います。スポーツが盛んな同大学の運動施設を活用して、大学生と合同練習などを実施するほか、市民との様々な交流事業を行います。



受入期間 8月26日(月)~9月2日(月)

種目と人数 陸上、柔道の選手・コーチ合計12人

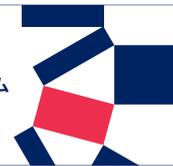
つながる つなげる、その先へ



東京2020オリンピック・パラリンピックに向けて、鶴ヶ島市はミャンマー連邦共和国のホストタウンに登録されており、様々な交流イベントを開催しています。問合先 オリンピック・パラリンピックプロジェクトチーム

※ホストタウンとは、東京2020オリンピック・パラリンピックの開催に向け、参加国・地域との人的・経済的・文化的な相互交流を図る地方自治体を、内閣官房に登録するものです

公認プログラム



世界とつながろう ホストタウン

ダンスによる交流

市では、ホストタウンの取組みをPRするため、5月25日、港区増上寺で開催された「ミャンマー祭り2019」に参加しました。市内のダンス教室に通う子どもたちや学生が出演し、ミャンマーの民族舞踊や民族衣装のファッションショーを披露し、市をPRしました。



後日、駐日ミャンマー大使から、「イベントを盛り上げていただいたお礼」として、感謝状と楯をいただきました。

ミャンマー選手団受入・交流イベント「鶴ヶ島水かけまつり2019」

市の伝統行事「脚折雨乞」とミャンマーの水かけ行事「ダジャン」を融合したイベント。ミャンマー選手団も参加します。ミャンマーの文化に触れながら、選手団の皆さんと交流しましょう。詳細は、折込みチラシをご覧ください。



日時 9月1日(日)10時~16時(雨天決行、荒天中止)

場所 市役所ロビー・来庁者駐車場

編集後記

夏休みに「親子で鶴ヶ島のことを楽しく知ってもらいたい」という思いから、「鶴ヶ島大好きクイズ」を企画しました。みんな答えは分かったかな?これからはずっと鶴ヶ島はみんなのふるさとだよ。よろしくね!(p2-3参照)。

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



「7歳差の仲よし姉妹」
たなか 田中りんちゃん(7歳)
るな 瑠月ちゃん(10か月)

笑顔の天使



「たけのご採れたよ!」
たかのしんいちろう 高野慎一郎ちゃん(2歳11か月)