

PUBLIC RELATIONS

広報つるがしま  
**Tsurugashima**



特集

最後の砦





A man is shown from the back, wearing a dark wetsuit with yellow accents on the shoulders and arms. The wetsuit has Japanese text printed on the back. Two white rectangular patches are visible on the upper back. The background is a dark, textured wall.

海上保安庁  
特殊救難隊

18 TAKUYA.S



日本の領土面積(約38万km<sup>2</sup>)は世界で61位にすぎませんが、領海および排他的経済水域の面積は約12倍(約447万km<sup>2</sup>)と広大です。国民が安心して海を利用できるように、その広大な海域を守るために日夜従事しているのが海上保安庁の職員です。

全国で約1万4000人の海上保安官のうち、1%にも満たない約120人の潜水士の中から選ばれた、特に高度な救助技術と専門的知識を必要とする「特殊海難」に対応する救助のスペシャリストが「特殊救難隊」(通称・特救隊)です。

特救隊は、基地長のもと統括隊長ほか1隊6人×6隊(合計37人)で編成され、羽田にある特殊救難基地からジェット機やヘリコプターで救難現場に向かい、潜水による転覆船・沈没船内からの救助、ヘリコプターを使用した漂流者や疾病者などの救助、危険物積載船の火災・爆発の鎮火、毒物などの危険物により汚染された環境下の人命救助などの「特殊海難」に365日24時間体制で対応しています。

この選りすぐりの少数精鋭部隊に所属している鶴ヶ島出身の佐藤卓也さんに、日本の海を守る思いを聞きました。

―海上保安庁に入ろうと思ったきっかけを教えてください

母方の実家が新潟県の柏崎市にあり、毎年海へ遊びに行くのが楽しくて、昔から海で仕事がしたいと思っていました。

高校1年生の授業の時に、すでに将来希望する職業として「海上保安官」と書いていました。当時、「海の職業」と調べたら、漁師と海上保安官の2つしか出てこなくて(笑)。野球もやりつつ、漠然とではありましたが、海上保安官になれたらいいなと思っていました。

―なぜ潜水士を目指したのでしょうか

高校2年生の時に「海猿」という映画があり、潜水士という仕事があることを知りました。私は船に乗ったり、クルージングをするよりも、海に潜ることが好きだったので、潜水士だったら海に入れるなど(笑)。それが潜水士を目指したきっかけです。

大学ではライフセービング部に所属し、トレーニングを中心に、海水浴場のパトロールや安全管理などを行っていました。大学生の時には、海上保安官になることが具体的な目標になっていました。

# 「最後の砦」

## 海上保安庁 特殊救難隊

# 佐藤 卓也

Sato Takuya

1987年12月生まれ。2003年西中学校を卒業、2010年海上保安庁に入庁し、第九管区海上保安本部(新潟県など)を経て、2016年羽田特殊救難基地特殊救難隊に配属。175cm、70kg

―部活の先輩などから、いろいろな話を伺っていたところ、「特救隊」という部隊があることを知りました。面白そうだなと思い、目指し始めました。

―大学の時にすでに、潜水士よりもさらに難関な特救隊を目指していたのですか

目指してはいたね。海上保安庁に入るのであれば、絶対に特救隊に入ろうと。部活で走り込みや泳ぎ込み、救助指導などを一生懸命やりながら、「人の役に立ちたい。社会に貢献したい」という思いがより一層強くなっていったということもあると思います。大学の頃の充実した経験があったからこそですね。

―特救隊はどのような訓練をするのでしょうか

潜水士の訓練とは全然異なるものです。特救隊は、潜水士だけでは対応が困難である、特殊な救難現場に行きます。何が起るか分からないということが一番の違いです。そこから緊急脱出するための訓練を行います。

―特救隊が設立されてから44年ほどの歴史がありますが、殉職者は今まで一人もいません。それは、これまでの先輩方の努力や経験によって積み重ねられてきた訓練を徹底的に行ってきたことによるものです。

―高度な救助をするための体力、知識はもちろんのこと、適切な判断力を養うことも大切です。生きて戻る術と、自分の限界をしっかりと理解すること。自分の限界を超えてしまえば、自分が要救助者になってしまうので、それは絶対に無いように心掛けています。

―体力は訓練で強くなっていますか。しかし、知識は自分でしっかりと理解しながら、不明点を解消していかねばなりません。私が特救隊に配属された時は、6か月間の訓練期間だったのですが、その間の休日は予習と復習で、とにかく勉強機に向かっています。もうずっとです(笑)。すべての時間を勉強のために費やしました。



横浜海上防災基地での潜水訓練





崖を使った要救助者救助訓練

― 特救隊員にはどのようにしたらなるのでしょうか

毎年、全国の潜水士の中から5人程度が選ばれます。体力だけでなく、技能や精神力、知識、リーダーシップ、人間性などの総合的な適性を判断され、特救隊に認められると隊員になれます。

― 日頃どのようなスケジュールですか

当直の日は、羽田の特救救難基地に24時間待機しています。出動が無い時間は、主に事

務作業を行っています。様々な事務をしながら、出動があれば中断して救助に向かいます。

この事務が膨大にありまして、なんとか終わらせています(笑)。当直の日以外は、施設や屋外で、レンジャーや潜水、救急、火災・危険物事故対応の訓練などを行っています。

― 一年間の出動件数や、主な救助内容は

隊全体としては、150件から200件くらい救難現場に出動します。そのうち、私たちの部隊は30件程度ですね。

救助範囲は日本全国の海域ですので、かなりの広範囲です。また、任務は火災、ヘリコプターから降下しての救助、潜水、陸上の救助、最近でいうと生物化学兵器などのテロ対策もありますので、内容も広範囲です。

陸上で救助を行うこともあります。国の機関として自発的に出動したり、都道府県知事から災害派遣要請を受け、水害などによって孤立した方をヘリコプターで避難場所などに運ぶのが主な任務です。最近では、先日の台風19号の際に、茨城県に出動しました。

救助の場所で一番多いのは遭難船舶の上での救助ですね。グラグラと揺れている船や、まだ火災がくすぶっている船などです。沈没船や転覆船内の捜索などもあります。そのような危険な救難現場に行ったとしても事故を起こさないような準備をしていますし、安全に要救助者を救助するための訓練を日々行っています。

### 恐怖心を超えて救助に

― 怖くないのでしょうか

めちゃくちゃ怖いですが(笑)。恐怖しかなかった。

救助に向かう航空機の中で、事前に転覆や沈没した船の設計図を確認します。日本の船であれば、だいたい分かれます。その図を基に、どこの区画をどう捜索しようかというのを十分に打ち合せてから救助に行きます。実際の現場は水中視界もほとんどないですし、自分の腕時計の時間が見えないくらいのは普通にあります。



特救隊のすべてが詰まった「降下器」

今年あった沈没船では、私たちの隊が出動し、要救助者を発見したのですが、その時もほとんど視界がありませんでした。さらに流れがものすごく速く、ロープ一本の命綱を持っていて、手を離したらおそらく出てこれないくらいの迷路でした。なおかつ、船が横倒しになっていて、海底の流れが激しかったため、船が反対にひっくり返ることも考えられました。もしそうなった場合、一か所しかなかった入口が塞がれて、出口が無くなり、帰ってこれなくなる可能性があります。

― 今まで最も印象に残っている現場は

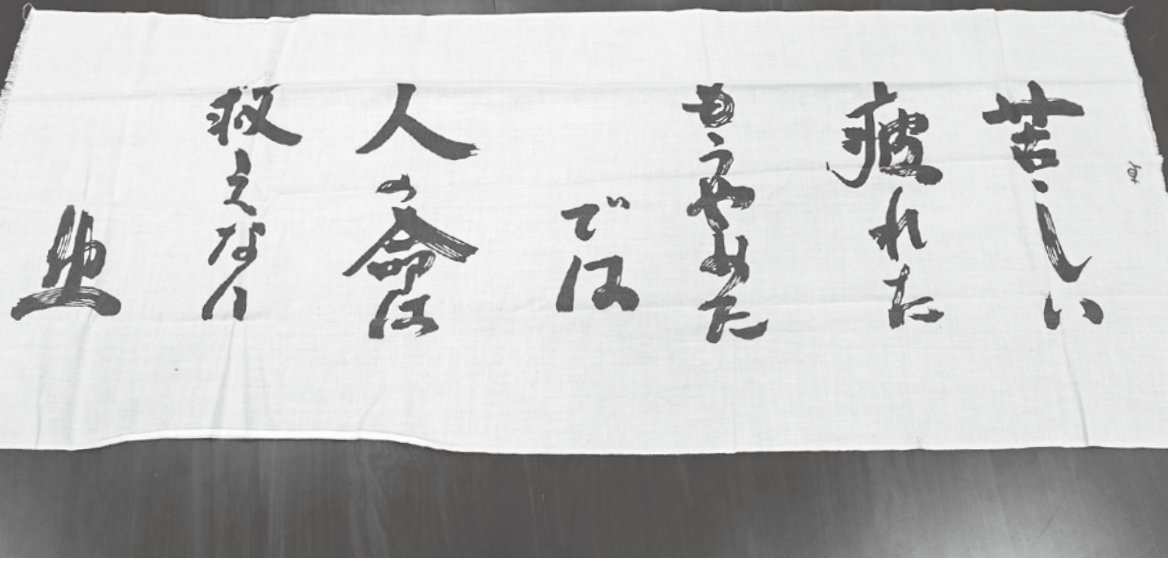
一番最初に生きている方を救った出動ですね。1月後半くらいの極寒の夜、東京湾で漁に出た船で、故障により遭難してしまった80歳くらいのおじいちゃんでした。出動するようになってから、3か月後くらいです。それはすごうれしかったですね。生きている方を救う事は、潜水士ではほとんど無いことですから。

海は陸上と違い、私たちが現場に到着するまでに時間を要しますから、亡くなっている方も多いので。



特救隊の皆さんが  
常に身に付けている  
手ぬぐい

苦しい  
疲れた  
もうやめた  
では  
人の命は  
救えない



### 残されたご家族の心も救いたい

— そのような辛い救難現場でのお気持ちは、その方のためにという思いが大きいですが、ご家族のためにという思いが大きいのです。時間が経った後に、ご家族の元に戻してあげているのと、そのまま見つからないのでは、その後の悲しみが絶対に違うと思うんです。どのような状況の方であっても、救助に行く気持ちは変わりませんし、必ず助けたいと思っています。

ただ、残念な結果であったとしても、正面から向き合い、私たちの救助の方法に何か改善できることはないか、次は生きている方を生きたまま戻してあげられるようにするにはどうしたらよいかと、考えています。

特救隊としても、最善の方法を常に皆で話し合いながら、その後の訓練や救助に活かしています。

— 特救隊としての心構えはありますか

特救隊に配属されて渡された手ぬぐいに書かれた言葉ですね。特救隊員全員がオレンジの制服の中に持っています。皆、この言葉を常に意識して日々の任務にあたっています。私たちが救助に行かなければ、もう他に誰も助ける人はいないという重みを背負っていますから。

実際に大変だと感じることはありませんが、ずっと苦しい状況が続くことはなかなか無いと思うんです。だからその一瞬の苦勞に耐えられなければ、この先にあるかもしれない長い苦勞があった場合に、絶対耐えられないだ

ろうと思っています。

また、他の海上保安官と特救隊が違う点は、少数で一つの作業を完結させることです。最大で6人です。どのような現場でも6人でやり遂げなければなりません。一人の判断がひいては隊全体としての判断になります。自分の判断一つで、人の命が左右されるのももちろんのこと、組織としての判断になりますので、生半可な考えで下すことはできません。他の部署には無い、貴重な経験をさせてもらっています。大きな責任がありますが、その分やりがいがあります。

— 大切にしていることはありますか

奥さんが作ってくれたお守りですね。可愛くないですか？(笑)。必ず胸ポケットに入れて出勤しています。

自分一人のために働くのと、家族の存在があつて働くのとでは、やはり違いますね。

いろいろと支えてもらっていますし、感謝しています。

独身の時よりも仕事に対する心構えの点で、プラスになっています。いい意味で怖がるようになりまし。自分が死んではいけない。今年、子どもが生まれる予定なんです。さらに死ねないと思っています。子どもが生まれたら、勤務中以外の時間で、積極的に子育てをしたいと思っています。

— これからの夢を教えてください

海上保安庁には、日本の技術を海外へ伝える役割もあります。今後は、広い視野を持ち、これまで培った特殊救難技術を、庁内だけでなく外部へ伝えていくことにも興味があります。現在は、特救隊としての勉強だけではなく、海外でも任務に就けるよう、英語の勉強なども始めています。

また、今の特救隊ですと緊急出動があるので、なかなか鶴ヶ島に行くことが難しいですが、市内の小中学校で着衣泳などの水泳の授業があれば、いつかやってみたいですね。

— 市民の方々にメッセージをお願いします

鶴ヶ島から海に行くというと、マリネリジャーの方が多と思います。しっかりと海の危険性を意識し、事故を起こさないように楽しむことが大切です。

特に親御さんから子どもたちへ、海は楽しいだけではなく、危険もあることをしっかりと伝えてあげてほしいです。それが大切な命を守ることに繋がります。

もし万が一、海で何かあった時には、ためらうことなく海上保安庁に連絡をください。

『海のもしものは118番』です。

我々、海上保安庁が必ず駆け付けます。



奥様お手製のお守り







# Suku Suku 子育て



元気いっぱい!  
つるの子保育園のお友達。



すくすく  
子育てサイト

## 子育て情報BOX

### 手作りお助け隊

- 対** 令和2年度に入園(入所)・入学予定児の保護者
- 日** 1月29日、2月12日・19日・26日の各水曜日 9時30分～12時
- ※** 1月29日は説明会と相談会のため、必ず参加してください
- 場** 東市民センター
- 内** 入園・入学グッズ手作りサポート講座
- 定** 10人(申込順)
- 料** 各回300円
- 持** 裁縫道具、布用はさみ、ものさし、作りたい物の材料(布、布に合わせた糸など)
- 他** 保育は要相談(有料)
- 申問** 1月7日(火)9時から東市民センターへ☎286・3357

### ゆりかご教室

- ぜひ、ご夫婦でご参加ください。
- 対** 妊婦とその家族
  - 日** 2月4日(火)9時30分～11時40分、15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
  - ※** 2月15日は歯ブラシ
  - 申問** 保健センター☎271・2745

### ようこそ鶴ヶ島de子育て

- アラフォーママ(プレママ)のための子育て交流サロンです。同世代のママ(プレママ)同士気軽にしゃべりしてみませんか?
- 対** 40歳前後の①妊婦さん②生後4か月位から3歳未満のお子さんとお母さん
  - 日** 1月17日(金)10時15分(受付10時～)
  - 場** 市役所6階
  - 内** 親子ふれあい遊び、情報交換
  - 定** 12組(申込順)
  - 申問** 保健センターへ☎271・2745

### 歌のお母さん

#### 「あきゆみこ」コンサート

- 対** 市内在住の乳幼児と保護者
- 日** 2月6日(木)10時30分～11時30分
- 場** 脚折児童館
- 内** 歌のお母さんと一緒に歌ったり、体を動かしたりして楽しみましょう。
- 定** 25組程度(申込順)
- 料** 無料
- 申問** 1月21日(火)9時から脚折児童館へ☎287・0270

### 地域交流保育

- 対** 未就園児とその保護者
- 日** 1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(水か茶)
- 申問** 1月15日(水)から前日まで  
に富士見保育所へ☎285・6648(平日のみ)

### 乳幼児すこやか相談

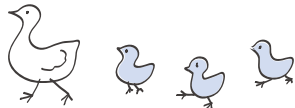
- 対** 就学前までの乳幼児とその保護者・妊婦
- 日** 2月5日(水)受付9時30分～10時30分
- 場** 保健センター
- 内** 身体計測、保健相談、母乳相談、栄養相談、歯科相談
- 持** 母子健康手帳
- 申問** 保健センター☎271・2745

### ふたごちゃんママ&パパの集い

- 対** 多胎の乳幼児とその保護者または妊婦
- 日** 1月29日(水)10時～11時30分
- 場** 保健センター
- 内** 親子ふれあい遊び、情報交換
- 申** 不要
- 問** 保健センター☎271・2745



# きょうだいの子育て



きょうだいの子育てに  
“あるある”の悩みや  
ちょっとした心配ごとなどを  
同じママ同士で話してみませんか



## ママの困ったを聞いてみました！

- ☆ 上の子が少しだけ赤ちゃん返り??下の子が3~4か月になった頃から、夜泣きをしたり、「だっこ～」と甘えてくるが増えたような…。
- ☆ 下の子が「後追い」中で、私の姿が見えなくなると泣いてしまって…上の子をお風呂に入れていたときは、ずっと泣きっぱなしのことも…。
- ☆ 上の子が使っているおもちゃを下の子がほしがるようになり、でも上の子もまだ「貸してあげる」ことが難しいので泣いてしまうことが。
- ☆ 下の子を抱っこしたまま、上の子と遊ぶのが難しくて…、上の子ともたくさん遊んであげたいのだけれど…。

↑こんなことはありませんか？  
他のママたちはどうしているのかな？  
ぜひ、子育て講座にご参加ください。

## 子育て講座「きょうだいの子育て」

- 対** 0歳から5歳までのきょうだいの子育てをしている保護者
- 日** 1月28日(火) 10時15分~11時30分
- 場** 鶴ヶ島東部保育所
- 内** きょうだいの子育てに悩む親の気持ちが軽くなるヒントが見つかる座談会
- 定** 10人(申込順)
- ※ お子さんを連れて参加できます
- 持** 飲み物
- 申 間** 1月6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

## にんしんSOS鶴ヶ島 専用相談ダイヤル・メールを開設

- 思いがけない妊娠…どうしよう…
- 妊娠・出産について戸惑いが…どうしたらよいか分からない
- 相談する人がいない

市では、相談専用ダイヤル・電子メールを1月15日から開設します。  
一人で悩まず、ご相談ください。保健師・助産師が相談をお受けします。  
必要に応じて適切な情報を提供したり、継続してサポートを受けられるよう必要なサービスを紹介します。

問合先 保健センター



### 電話で相談する ☎227・3355

8時30分~16時30分  
月曜日~金曜日(祝日・年末年始を除く)



### メールで相談する

ninshinsos@city.tsurugashima.lg.jp  
返信は、夜間・休日の場合、翌平日の日中となります。

## 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) <sup>24時間</sup><sub>365日</sub> **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…1月16日(木)13時~14時~ ※要予約



## 市・県民税、確定申告の申告会場、日時をお知らせします

問合先 税務課市民税担当、川越税務署 ☎235・9411

会場	受付日	受付時間
東市民センター	2月 6日(木)	9時30分～11時30分 13時30分～16時
	2月 7日(金)	
西市民センター	2月10日(月)	
大橋市民センター	2月13日(木)	
	2月14日(金)	
市役所 1階ロビー 受付会場	2月17日(月)～3月14日(土) ※ 日曜日および祝日は受付を していません	
川越税務署 (川越市並木452-2) ※駐車が狭いため、公 共交通機関をご利用くだ さい	2月17日(月)～3月16日(月) ※ 平日のみ受付。ただし、 2月24日(月)および3月1日(日) は受付	相談時間 9時～16時 (受付8時30分から) ※ 提出は17時まで

申告会場は、例年、大変混雑します。市から市・県民税申告書が届いた方(前年提出者の一部を対象に1月末発送予定)は、同封の返信用封筒をご活用ください。

確定申告をする方は、国税庁ホームページの「確定申告作成コーナー」を利用すると、自宅で申告書を作成し、郵送で提出することができます。

また、「e・Tax」を利用すると、自宅のパソコンで確定申告をすることができます。

※ 各市民センターは、空調の効果が不十分な場合がありますので、十分な防寒対策の上、お越しください

※ 申告に係る詳細は、2月号でお知らせします

## 20歳になったら国民年金

問合先 保険年金課国民年金担当

日本に住んでいる20歳以上60歳未満の方は国民年金の被保険者となります。老後の所得保障だけでなく、加入期間中の不慮の事故や病気による障害や万一の死亡などへの保障を含んでいる制度です。

**国民年金の加入について**

20歳になり、おおむね2週間以内に日本年金機構から加入のお知らせが送付され、別途「年金手帳」が送付されます。年金手帳などが届かない場合は、市役所へご連絡ください。ただし、厚生年金に加入していた方、障害・遺族年金を受給している方または過去に受給していた方には手帳の送付はありません。

※ 厚生年金加入中の配偶者に扶養されている方は、配偶者の勤務先へ連絡し、国民年金第3号被保険者の手続きを

してください

**保険料の納付について**

保険料は金融機関や郵便局、コンビニエンスストアなどで納めてください。また、口座振替やクレジット納付も可能です。まとめて前払いすると、割引が適用される前納制度もあります。

**保険料の納付猶予について**

学生の方や収入が少なく保険料の納付が困難な方には、「学生納付特例」や「納付猶予」などの支払いを猶予する制度がありますので、市役所または年金事務所まで申請してください(学生納付特例の申請には学生証が必要です)。また、郵送による手続きも可能です。

※ 若葉駅前出張所および、各市民センターでは申請できません

## 社会保険料控除明細(確定申告用)を送付します

問合先 各担当課へ

**対象者**

国民健康保険税納税義務者  
後期高齢者医療制度被保険者  
介護保険被保険者

**給付対象期間**

平成31年1月1日から令和元年12月31日まで

**発送時期**

1月末発送予定

**問合先**

国民健康保険税/収納課  
後期高齢者医療保険料/保険年金課  
介護保険料/高齢者福祉課



## 令和2年度小中学校入学説明会

問合せ先 学校教育課学務担当

小学校名	日付	受付時間	開始時間	電話番号
鶴ヶ島第一小学校	1月28日(火)	13時10分～	13時30分～	☎286・0214
鶴ヶ島第二小学校	1月30日(木)	14時～	14時10分～	☎285・1878
新町小学校	1月31日(金)	13時30分～	13時50分～	☎285・6598
杉下小学校	2月7日(金)	14時～	14時20分～	☎286・9536
長久保小学校	1月30日(木)	13時30分～	14時～	☎286・2160
栄小学校	1月24日(金)	13時10分～	13時30分～	☎286・2158
藤小学校	1月29日(水)	13時30分～	14時～	☎285・6220
南小学校	1月28日(火)	13時20分～	13時40分～	☎286・0991

中学校名	日付	受付時間	開始時間	電話番号
鶴ヶ島中学校	1月29日(水)	14時30分～	14時45分～	☎286・0234
藤中学校	1月31日(金)	13時40分～	14時～	☎286・9546
富士見中学校	1月31日(金)	12時30分～	13時～	☎285・9816
西中学校	2月13日(木)	13時45分～	14時～	☎286・1481
南中学校	1月31日(金)	13時40分～	14時～	☎286・1491

令和2年4月に新たに市内の小中学校に入学するお子さんの保護者の方を対象にした入学説明会を別表により実施

申し込みます。  
なお、お車での来校はご遠慮ください。

## 家屋を取り壊したら届け出を

問合せ先 税務課資産税担当

固定資産税は、毎年1月1日現在の土地・家屋などの所有者に課税されます。令和元年中に家屋を取り壊した場合、令和2年度から課税されません。該当する方は市役所へ届出を行ってください。  
また、令和元年中に家屋を

新・増築し、家屋調査を受けていない場合は、ご連絡をお願いいたします。  
**持ち物** 認印、本人確認書類（運転免許証など）  
※ 滅失登記をした場合は、法務局から市役所に通知されますので、届出は不要です

## お得なマイナポイント取得のためにマイキーIDを設定しませんか？

問合せ先 市民課住民記録担当

令和2年度に、民間キャッシュレス決済手段に一定額前払いなどをした方に、「マイナポイント」が付与されます。このポイントを受け取るためにはマイナンバーカードを取得し、ご自身でマイキーIDを設定する必要があります。  
**マイキーIDとは**  
マイナンバーカードのICチップ内にある電子証明書を利用してウェブ上でIDを作成します。マイナンバーとは別のIDです。  
**マイナポイントとは**  
個人が設定したマイキーIDにより管理するポイントです。買い物などに利用できます（制度の詳細は決まり次第お知らせします）。

**設定をお手伝いします**  
マイキーIDの設定にはマイナンバーカードと、対応機種スマートフォンまたはICカードリーダー・ライター・パソコンが必要となります。  
市民課では、ご自身で設定ができない方のためにマイキーIDの設定支援を行います。詳しくは市民課までお越しください。  
※ マイナポイントの制度開始が近付くとマイナンバーカードの交付申請がごみ合うことが予想されます。マイナンバーカードの申請はお早めにお願います



詳細はこちら

## 市有地を公売(売却)します

問合せ先 資産管理課財産管理担当

**申込み**  
一般競争入札参加申込書に必要書類を添えてお申し込みください。売却案内(入札の手引き)および申込書類は、資産管理課で配布します。  
**受付期間** 1月23日(木)～30日(木)  
**受付時間** 9時～17時  
**受付場所** 資産管理課  
**入札日** 2月6日(木) 10時

**公売物件**  
① 藤金80912 外2筆 914㎡(旧星和若葉台汚水処理施設)  
② 藤金876175 70㎡  
※ ①は、1月16日(木)、17日(金)に現地説明会を行います



詳細はこちら



# 非常勤職員を募集します①

問合先 人事課人事担当



詳細はこちら

令和2年度中に勤務を希望する非常勤職員の登録者を募集します。職種に欠員が生じた際に登録者の中から面接試験などを行います。登録は随時行いますが、4月1日からの勤務については1月24日(金)までにお申し込みください。

**条件**  
報酬 時間額により支給  
※ 下記は令和元年度実績。  
年度により、金額を変更します  
**任用期間** 最長1年(勤務実績により再度の任用あり)  
**通勤費** 通勤距離・日数に応じて支給  
**保険** 勤務時間に応じて社会保険・雇用保険の加入あり  
**申込み** 人事課で配布する登録用紙(市ホームページからもダウンロード可)に必要な事項を記入し、資格要件が必要な職種は資格証明書の写しを添えて、下記の提出先へ直接または郵送により提出してください(複数の職種に希望される場合は、希望職種を明記し、第一希望の職種の提出先に提出してください)。

## 市役所その他施設勤務(提出先 人事課(市役所3階))

職種	報酬(時給)	週の勤務日数(1日の勤務時間)	必要な資格・経験など	主な職務内容	問合先
事務職員(学校勤務を除く)	930円	週5日(7時間~7.5時間) ※ 業務により異なる	特になし	パソコン入力、窓口業務など	人事課
徴収事務職員	1070円	週5日(6時間)	自動車運転免許	税・保険料などの訪問徴収	収納課
若葉駅前出張所事務職員	960円	週3.5日~4.5日(5.25時間)	自動車運転免許	窓口業務など ※ 土日勤務あり	若葉駅前出張所 ☎272・5611
英語翻訳通訳事務職員	1140円	週3日(5.5時間)	TOEICスコア740点以上または英検準1級以上と同程度の英語力	公文書の英訳・和訳、英語通訳および一般事務	オリンピック・パラリンピックプロジェクトチーム
交通指導員	3000円(日額)	週5日(1~4時間程度)	交通安全に熱意のある方	立哨指導、交通安全教室など	安心安全推進課
内職相談員	1200円	週2日(5時間)	相談業務の経験など	内職の相談業務	産業振興課
消費生活相談員	2100円	週4日(6時間)	消費生活アドバイザーなど	消費生活相談やあつせん	
自立支援通訳者	1140円	週1日(7時間)	中国語でコミュニケーションがとれること	中国残留邦人などの支援通訳	福祉政策課
訪問調査等支援員	1600円	週4日(7時間)	警察官としての職務経験	世帯訪問、警察との連携など	高齢者福祉課
介護予防事業従事者			保健師・看護師	介護予防事業の準備・運営	
生活支援員			保健師・介護支援専門員など	高齢者の安否確認、生活相談	
要介護等認定調査員	1500円	週4日(7時間)	社会福祉士・介護福祉士・介護支援専門員・看護師・保健師	介護保険の要介護等認定申請者の面接、調査など	
家庭児童相談員	1600円	週5日(7時間)	社会福祉士、保育士などの資格を有し、相談対応経験のある方	家庭児童福祉に関する相談対応	こども支援課
児童虐待対応相談員			児童相談所勤務経験者	児童虐待通告への対応業務など	
女性相談員	1600円	週1日~2日(7時間)	次の要件のいずれかに該当する方・社会福祉士、臨床心理士、精神保健福祉士のいずれかの資格を有する方・国、地方公共団体でDV相談、女性相談を2年以上の実務経験のある方	DV被害者をはじめとした、女性からの相談対応	
育児支援家庭訪問員	1370円	週4日(6時間)	保育士など	育児支援業務	脚折児童館 ☎287・0270
子育て支援相談員	1600円	週5日(7時間)	社会福祉士、保育士など	子育て相談、支援業務	
児童厚生員	1000円	週2.5日(6.5時間~7.5時間)	児童厚生員・保育士・幼稚園教諭・小学校・中学校教員免許	子どもの遊びの指導	保健センター ☎271・2745
夏季児童館補助員	940円	週3日(7時間)	特になし		
歯科衛生士	1680円	週4日(7時間)	歯科衛生士	歯科保健相談など	健康増進課
赤ちゃん訪問員	1600円	週4日(6時間)	助産師・保健師・看護師	乳児家庭への個別訪問	
助産師	1700円	週5日(7時間)	助産師・保健師	妊産婦の相談、育児相談	
保健師			保健師	保健指導、個別訪問指導など	

## 市内公立保育所勤務(提出先 こども支援課(市役所1階))

職種	報酬(時給)	週の勤務日数(1日の勤務時間)	勤務場所	必要な資格・経験など	問合先
保育士	1100円	週5日(3.5~7.5時間)	鶴ヶ島保育所 富士見保育所	保育士	こども支援課
栄養士	1360円	週5日(7.5時間)		栄養士	
保育補助員	990円	週5日(2~4時間)		保育に熱意がある方	
用務員	930円	週5日(7.5時間)		特になし	
看護師	1470円	週3日~5日(2時間~7.5時間)	看護師		
夏季保育補助員	950円	週5日(7.5時間)		保育士、保育士資格取得予定者	
児童指導員	1500円	週5日(7時間)	発育支援センター	保育士	
児童指導補助員	1100円				



## 非常勤職員を募集します②

問合せ 人事課人事担当

### 小中学校、教育センター(提出先 教育総務課 (市役所5階))

職種	報酬(時給)	週の勤務日数(1日の勤務時間)	勤務場所	必要な資格・経験など	問合せ
事務職員	930円	週5日(5.5時間)	市内小中学校 鶴ヶ島第二小学校 鶴ヶ島第二小学校 新町小学校 杉下小学校 長久保小学校 栄小学校 藤小学校 南小学校	パソコンができる方	学校教育課
病休等臨時教員	970円	週5日(7.75時間)		教員免許を有する方	
学習支援員	1090円	週5日(7時間)		教員免許を有する方	
事務職員(スクールサポートスタッフ)	930円	週4日または週2日(7時間)		教育活動事務支援などでパソコンができる方	
学級運営補助員	970円	週5日(7時間)	鶴ヶ島中学校 藤中学校 富士見中学校 西中学校 南中学校	学校教育に理解があり、学校の教育方針に従って職務に専念できる方	教育センター ☎287・3858
さわやか相談員	1090円	週5日(5時間)	学校教育に理解があり、相談に関する知識や経験を有する方		
小学校算数数学力向上支援員	930円	週4日(2時間)	市内小学校	算数の基礎的な内容を児童に教えることができる方	学校教育課
土曜学習指導員	1500円	月2日(4時間)	中央図書館または 教育センター	教員免許を有し、国語、算数の知識や文章問題などを教えることができる方	
土曜学習指導補助員	970円			国語、算数の基礎的な知識や文章問題などを教えることができる方	
教育相談員	970円	週5日(7.5時間)	教育センター	学校教育に理解があり、相談に関する知識や経験を有する方	教育センター ☎287・3858
小学校巡回相談員			市内小学校を巡回		
中学校巡回相談員			市内中学校を巡回		
臨時講師			教育センターおよび 市内小中学校		
アペルト指導員(適応指導教室)	1470円	週5日(7時間)	鶴ヶ島第一小学校	看護師免許を有する方	生涯学習スポーツ課
看護師	1060円	週5日(7時間)	南小学校、南中学校	学校教育に理解があり、障害者施設などにおいて介助の経験を有する方	
介助員	1600円	週4日(7.5時間)	市内小中学校	教職経験および管理職経験などがあり、教育に深い理解と情熱のある方	
いじめ等対応支援員	4万8000円(月額)	週5日(2~6時間)	市内中学校	中学校の教員であった方、なろうとする方、相応の実技指導力を有する方	
部活動指導員	940円	週5日(4時間)	市内小中学校	司書、司書教諭	

※長期休業日があるときは勤務日数が変則となります。登録用紙に職務履歴が収まらない場合は別紙をつけてください。登録用紙に連絡先を明記してください

## 指定管理者の指定について

問合せ 政策推進課政策担当

令和元年第4回市議会定例会において、令和2年4月1日からの指定管理者を指定しました。

指定された指定管理者は下表のとおりです。

今後、民間事業者の持つ専門性やノウハウ、柔軟な発想を活用して、更なる利用者サービスの向上と運営の効率化を図ります。

※ 農業交流センターは令和2年度から新規に指定管理者制度を導入する施設です。その他の4施設は指定管理者の更新による指定です

施設名	指定管理者	指定期間
大橋児童館	シダックス大新東 ヒューマンサービス(株)	令和2年4月1日から 令和7年3月31日まで (5年間)
西児童館	NPO法人カローレ	
上広谷児童館	NPO法人カローレ	
農業交流センター	アイル・コーポレーション(株)	
老人福祉センター	(公社)鶴ヶ島市 シルバー人材センター	令和2年4月1日から 令和6年3月31日まで (4年間)

## 子ども・子育て支援事業計画に対する ご意見をお聞かせください

問合せ こども支援課子育て支援担当

「第2期鶴ヶ島市子ども・子育て支援事業計画」(令和2年度~6年度)の素案に対するパブリックコメントを実施しています。

**受付期間** 1月22日(水)まで

**提出方法** 住所、氏名、電話番号、意見を記入し、メール(10500040@city.tsuruga-shima.lg.jp)へ郵送(〒350-1229 住所不要)、ファクシミリ(271-1190)または直接持参してください。



**閲覧方法** 計画素案は市ホームページのほか、市役所、若葉駅前出張所、保健センター、各児童館、各つどいの広場、女性センター、各市民センター、中央図書館で閲覧できます。



詳細はこちら



## 交通遺児等援護金給付

問合せ先 埼玉県防犯・交通安全課 ☎048・830・2958

埼玉県交通安全対策協議会では、埼玉県内在住の「交通遺児等(※)」を対象に援護金を給付しています。

**給付額** 子ども1人につき年額10万円

**給付時期** 令和2年5月上旬(4月末までに「給付決定通知書」を送付)

**申請先** 市役所および学校などで配布する申請書に記入し、1月31日までに、みずほ信託銀行浦和支店へ持参または郵送(〒330-0063

給付対象の子どもの人数	同居世帯の総所得額
1人	274万円以下
2人	312万円以下
3人	350万円以下
4人	388万円以下
5人以上	426万円以下

さいたま市浦和区高砂2-1-18 ☎048・822・0191

※ 交通事故(陸海空すべての交通機関の運行により生じた事故)により死亡または重い障害を負った保護者に養育されている平成13年4月2日以降に生まれた乳幼児並びに児童・生徒

## おめでとうございます

問合せ先 各担当課へ

### 瑞宝双光章

令和元年秋の叙勲において、志村実さん(元鶴ヶ島市助役)が瑞宝双光章を受章されました。

これは、長年にわたり、地方法自治の振興に貢献し、市政の進展に尽力した功績が認められたものです。

**問合せ先** 秘書広報課秘書担当 **緑綬褒章**

令和元年秋の褒章において、木村あさのさんが緑綬褒章を受章されました。

これは、長年にわたり道路環境美化の社会奉仕活動に精

励されたことが認められたものです。

**問合せ先** 道路建設課道路管理担当

### 藍綬褒章

令和元年秋の褒章において、丸山元孝さん(一社)坂戸鶴ヶ島医師会長)が、藍綬褒章を受章されました。

これは、長年にわたり保健衛生団体の要職にあつて地域医療の向上に寄与したことが認められたものです。

**問合せ先** 保健センター ☎271・2745

## 大雪への備えは万全ですか？

問合せ先 安心安全推進課防災担当

平成26年2月には、予想以上の大雪が降り、大きな被害をもたらしました。

また、平成30年1月にも市内で20cmを超える積雪がありました。雪害を防ぐためには、事前の対策が重要です。自宅周辺などを早めに点検しておきましょう。

### テラスやカーポートの点検を

テラスやカーポートなどは、雪の重みによる倒壊を避けるため、補助棒で支えるなどして、大雪に備えましょう。



### 雪かき道具を準備しよう

積雪時は、ホームセンターなどで雪かき道具が品切れになりやすいため、雪が降る前に、雪かき道具を準備しましょう。



### 雪害対策はしっかり

- テレビやラジオ、インターネットなどで最新の気象情報を確認しましょう
- 不要不急な外出は控えましょう
- やむを得ず車で外出する際

は、チェーンやスタッドレスタイヤを装着し、ゆっくりと走る、車間距離を十分にとる、急ブレーキや急ハンドルを避ける、などを心がけましょう



・降雪により路面が滑りやすく転倒する危険があります。歩幅を小さく、足の裏全体を路面につけるよう心がけて歩きましょう



### ご協力をお願いします

- 雪かきをする際は、複数人で行い、子どもや通行人に注意しましょう
- 雪かきは降り始めからこまめに行いましょう
- テラスやカーポートなどの雪下ろしを定期的に行い、被害が大きくなるのを防ぎましょう



- 高い場所の雪下ろしには転落に十分注意しましょう





## 第40回鶴ヶ島文化祭の優秀作品を紹介します

問合先 生涯学習スポーツ課社会教育担当

### 第40回短歌大会優秀作品

市長賞

須臾にして窓よぎたる白蝶の幻見るごと夏の終焉

門田 延子

教育長賞

汝は何故かほどに太くなりたるや芽も吹けぬ程根元で伐られ

杉山 行江

文化団体連合会会長賞

イグアスの悪魔の喉笛のぞき込む轟く地響き未だ離れず

安田 和子

佳作

こっそりと授業さぼりし少年は子らのさわぎに自からを見る

阿部 佳子

幼き手ポケット探りお土産と赤き実ひとつ差し出したり

西原 由利子

初雪を被れるごとしエゴの花新緑の中に白く静けき

岸田 武久

お互いに度忘れ言葉補いて会話の弾む同期の会は

中村 孝

霰ふる高麗の流れに鴨数羽静かに水脈描き川面をすべる

末永 アエ

おおよそは昨日と同じ今日が過ぎ変わらなきことただ有り難し

岸田 保子

我が畑に毎日のように来るカラスわれより先にスイカ食べてる

南雲 志郎

令和元年度選者紹介／松村雄二さん／国文学の研究者として長く専念され、その研究分野は広く、古典から近代文学に及んでいます。現在は、国文学研究資料館の名誉教授をされています。

### 第45回鶴ヶ島美展受賞者

県知事賞

小林 薫(絵画)



柏尾川逍遥

美術協会会長賞

本間 圭(絵画)

佐藤 英恵(書)

細田 明(写真)

田幡 美佐男(工芸)

奨励賞

今國 まさ子(絵画)

成島 たき(絵画)

新船 孝(書)

瀧川 寛翠(書)

西澤 一成(写真)

露崎 榮三(写真)

清水 隆雄(工芸)

小池 修造(工芸)

市長賞

長谷川 厚子(絵画)

市議会議員賞

鹿山 孝(工芸)

教育長賞

加添 茂樹(写真)

文化団体連合会会長賞

赤川 真苑(書)



## 坂戸、鶴ヶ島下水道組合職員

職種 土木職

### 受験資格

- ①大学を卒業または令和2年3月までに卒業見込みで、平成元年4月2日以降に生まれた方
- ②短期大学(専修学校を含む)を卒業または令和2年3月までに卒業見込みで、平成3年4月2日以降に生まれた方
- ③高校を卒業または令和2年3月までに卒業見込みで、平成5年4月2日以降に生まれた方
- ④前記①から③に該当し、土木の課程を専攻した方

採用予定人数 若干名

第1次試験日 2月2日(日)

受付期間 1月6日(月)～17日(金)  
8時30分～17時15分(平日のみ)

受付場所 坂戸、鶴ヶ島下水道組合総務課

※ 申込方法など、詳細は組合ホームページまたは組合総務課で配布する募集案内をご覧ください

☎ 坂戸、鶴ヶ島下水道組合総務課総務担当

☎283・2051

詳細はこちら



## 令和2年度公立小中学校臨時的任用教職員など

令和2年度の公立小中学校における教職員の欠員補充や育児休業、病気などにより勤務することができない教職員の代替などとして、臨時的任用教職員および非常勤講師を募集します。

応募資格 ①教員は教員普通免許状、学校栄養職員は栄養士免許状を所有している方または取得見込みの方

②地方公務員法第16条および学校教育法第9条の欠格事項に該当しない方  
※ 応募の際は「希望調書」の提出が必要になります。詳細は、埼玉県教育委員会のホームページをご覧ください。下記にお問い合わせください。

☎ 学校教育課指導担当、県西部教育事務所人事・学事担当 ☎242・1805



## 労働保険料の納期限

労働保険料(労災保険・雇用保険)の第3期分の納期限は1月31日(金)です。

申込手続きについては、厚生労働省または埼玉労働局のホームページをご覧ください。

☎ 埼玉労働局労働保険徴収課  
☎048・600・6203



## 鶴ヶ島市立図書館の指定管理者

指定期間 令和3年4月1日～令和8年3月31日(5年間)

募集要項配布期間 1月27日(月)～2月14日(金)まで

募集要項配布場所 生涯学習スポーツ課

選定方法 公募とし、市指定管理者選定委員会で候補者を選定後、議会の議決を経て指定管理者を決定します。

☎ 生涯学習スポーツ課社会教育担当



## 今月の納期

- ◆ 国民健康保険税第7期
- ◆ 介護保険料第7期
- ◆ 後期高齢者医療保険料第7期

## 施設使用料の減額・免除団体登録申請の受付を開始します

減額または免除(以下「減免」)の要件を満たす団体が公共施設を使用する場合、申請に基づき、その使用料が減免されます。減免の対象となる要件など、詳細は市内公共施設や市ホームページでご確認ください。現在、減免の登録をしている団体も申請が必要です。

申請期間 1月7日(火)～28日(火)

※ 期間後は、毎月末を申請の締切日とし、翌月末頃に通知します

減免登録の有効期間 令和2年4月1日～令和3年3月31日

※ 登録の決定が4月1日以降の場合には、決定日から有効となります

申請方法 申請書に必要事項を記入し、定期的に活動している施設(登録している施設)に必要な書類を添えて提出してください。

☎ 申請受付時間、申請書および必要書類については各施設へお問い合わせください。

☎ 使用する市内各公共施設へ





## CDコンサート「コーラスの魅力 -ジャズもクラシックもポップ スも・・・コーラスを堪能-

**日** 1月19日(日)14時～16時

**場** 中央図書館

**内** 曲に厚みと深みをもたらすコーラスの魅力をじっくりと堪能します。

**問** 中央図書館☎271・3001

## 大人のためのおはなし会

**日** 1月29日(水)10時～12時(開場9時45分)

**場** 中央図書館

**講** おはなしぴっころ(語り手)

**内** 日常の雑事を忘れ、お話の世界に浸ってみませんか?

**定** 60人(申込順)

**料** 無料

**申** 1月7日(火)から中央図書館または各分室へ

**問** 中央図書館☎271・3001

## 第12回北市民チャリティー カラオケまつり

**日** 3月1日(日)11時30分～16時30分(開場11時)

**場** 北市民センター

**料** 無料。チャリティーにご協力ください。

**他** パン、コーヒーの販売あり

### 【出演者募集】

**定** 40人(申込順)

**出演料** 1000円(申込時に集金)

**申** 1月20日(月)9時から24日(金)までに直接北市民センターへ(電話不可)

**問** 北市民センター☎287・0251

## 第38回どんど焼き

「どんど焼き」で正月飾りを焼き、その火であぶったもちを食べると、1年間無病息災で過ごせるという言い伝えがあります。

**日** 1月11日(土)14時30分～/火入れ式(荒天の場合12日に延期。強風などにより火入れができない場合、火入れのみ12日に延期)、10時～14時/正月飾り持込受付

**場** 東市民センター

**他** ①正月遊び12時30分～ ②もちつき体験13時～(定員あり、整理券配布予定) ※「どんど焼き」で焼くもちは、各自で用意 ③正月飾りのプラスチックや紙、ビニール類、不燃物を取り外し、わら・竹などのみにしてお持ちください。お札、人形は受付できません。

**問** 東市民センター☎286・3357

## パパといっしょに チャレンジクッキング

**対** 市内在住の小学生と保護者(父または祖父)

**日** 2月1日(土)10時～13時(受付9時30分)

**場** 女性センター

**講** 福島光子さん(野菜ソムリエエプロ)

**内** 肉まん、あんまん、小松菜の中華スープを作ろう!

**定** 親子10組

**料** 1人500円

**持** エプロン(子どものみ)、三角巾、手ふきタオル、足のサイズが23cm以下のおさんは上履き

**他** 大人用エプロンをプレゼント

**申 問** 1月7日(火)から25日(土)までに女性センターへ☎287・4755

## ハーモニーふれあいウィーク 企画委員

**対** 男女共同参画に関心のある方

**日** 1月25日(土)14時～15時(第1回企画会議)

**場** 女性センター

**内** 6月27日(土)・28日(日)の男女共同参画週間行事の企画・運営協力

**定** 10人以内

**申 問** 住所、氏名、電話番号を女性センターへ☎287・4755☎271・5297

✉10200020@city.tsurugashima.lg.jp



## サークル活動地域還元講座 新春囲碁大会

**対** 市内在住在勤の方

**日** 1月26日(日)9時～17時

**場** 北市民センター

**内** 予選リーグを行い、通過者による決勝トーナメント方式

**料** 1000円(昼食代など、当日集金)

**申** 不要。直接会場へ

**問** 北市民センター☎287・0251

## サークル活動地域還元講座 新春将棋大会

**日** 1月26日(日)10時～(受付9時)

**場** 東市民センター

**講** 棋友会

**内** 4クラス制5回戦(参加賞・景品あり)、詰将棋

**定** 50人(申込順)

**料** 1000円(昼食代など、当日集金)

**申 問** 1月6日(月)9時から東市民センターへ☎286・3357(当日申込可)

## 令和2年鶴ヶ島市成人式

- 対 平成11年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた方  
 日 1月12日(日)式典14時～、成人者のつどい14時30分～

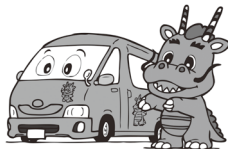
会場	対象
北市民センター	鶴ヶ島中学校区の方
西市民センター	西中学校区の方
大橋市民センター	南中学校区の方
南市民センター	藤中学校区の方
富士見市民センター	富士見中学校区の方



- ※ 案内はがきを12月上旬に発送しました。はがきが届かなかった方はご連絡ください。なお、はがきをお持ちでなくても成人式には参加できます  
 ※ 手話通訳者を各会場に配置します  
 ※ 成人者のつどいは、各会場の実行委員が企画し、実施するもので、歓談などを行う予定です  
 問 東市民センター ☎286・3357

## 飲んだら乗るな。乗るなら、つるバス・つるワゴン！

新成人の皆さん、おめでとうございます。20歳になると、ついにお酒が飲めますね。お酒を飲んだら、自動車や自転車は運転できません。そんなときは、つるバス・つるワゴンなどの公共交通機関を利用しましょう。つるバスは、若葉駅西口発20時50分まで運行しています。飲酒運転は、絶対にしない、させない！  
 問 都市計画課交通政策担当



## まちライブラリーwithみどりかぜ

つるがしまどこでもまちライブラリー@鶴ヶ島市役所とみどりかぜ(つるがしま緑のカーテン市民実行委員会)とのコラボイベント。一緒に地球環境について考えてみませんか？センス・オブ・ワンダーの朗読会や植本祭も行います。  
 日 1月26日(日)14時～17時  
 場 市役所ロビー  
 料 無料  
 持 紹介したい本(寄贈できるもの)  
 申 不要  
 問 生涯学習スポーツ課社会教育担当

## 講演会“世界を覆うプラスチックごみ”

世界中で問題となっている海洋プラスチックごみやマイクロプラスチックについて学びます。埼玉県で取り組みを進めなければならない理由を身近な河川を例として、県職員が分かりやすく解説します。  
 日 1月13日(祝)10時～11時30分  
 場 市役所5階会議室  
 講 鈴木健太さん(県水環境課水環境担当主査)  
 定 20人程度  
 料 無料  
 主催 市民情報連絡会  
 問 同連絡会・柏木 ☎080・5439・3073

## 案内

### 金婚祝賀式

- 対 昭和44年4月1日から昭和45年3月31日までに婚姻されたご夫婦および過去に表彰を受けていないご夫婦  
 日 2月16日(日)10時～12時  
 場 西市民センター  
 内 結婚50年を迎えたご夫婦に慶祝状と記念品を贈りお祝いをします。  
 申 問 1月10日(金)までに婚姻日の分かるもの(戸籍謄本など)を持参し、社会福祉協議会へ ☎271・6011

### 文化団体連合会合同展示企画

- 文化団体連合会所属の団体が、合同で様々な作品を展示します。  
 日 1月14日(火)～24日(金)(14日は10時から、24日は15時まで)  
 場 市役所ロビー  
 内 絵画、書、写真、工芸、ちぎり絵、短歌、生花、琴  
 問 市文化団体連合会事務局(生涯学習スポーツ課内)

### ごみも資源“自然サイクルに学ぶ”

- 日 1月26日(日)10時～12時  
 場 市役所5階会議室  
 講 小野雄策さん(元日本工業大学教授)  
 内 自然サイクルをいろいろな視点から学びます。  
 料 無料  
 主催 エコ鶴市民の会  
 申 問 1月24日(金)までに生活環境課環境保全担当へ(当日参加可)



## 令和元年度人権問題講演会

児童虐待やDVが、深刻な社会問題となっています。児童虐待やDVをなくし、安心・安全な地域社会を守るため、何ができるのか考えます。

- 日** 2月1日(土)14時～16時 **場** 中央図書館  
**講** 杉山春さん(ルポライター)  
**内** 「正しい子育てってなんですか? DV・児童虐待が子どもに及ぼす影響とは」  
**定** 70人(申込順) **料** 無料  
**他** 保育あり(1歳以上の未就学児・1月15日(水)までに要予約)  
**申問** 1月17日(金)までに、こども支援課子育て支援担当へ電話または  
☎10500040@city.tsurugashima.lg.jp

## 太極拳体験教室

- 対** 成人男女  
**日** 2月7日・14日・28日の各金曜日(全3回)13時30分～15時30分  
**場** 西市民センター  
**講** 鶴西太極拳クラブ  
**内** 全身の筋肉を伸ばし、転倒防止にも最適です。  
**料** 無料  
**持** 運動靴、タオル、飲み物  
※ 動きやすい服装  
**申** 不要。直接会場へ  
**問** 西市民センター☎286・7899

## サークル活動地域還元講座 社交ダンス教室

- 対** 市内在住在勤の方(初心者可、両日とも参加できる方)  
**日** 2月16日(日)・23日(祝)13時～15時  
**場** 北市民センター  
**講** 鶴ヶ島ダンスクラブ  
**定** 20人(申込順)  
**料** 無料  
※ 履きなれた運動靴、動きやすい服装  
**申問** 1月14日(火)9時から北市民センターへ☎287・0251

## 茶道体験教室

- 日** 2月3日・10日・17日の各月曜日(全3回)12時～16時  
**場** 大橋市民センター  
**講** みなづき会  
**内** お茶とお菓子をいただきながら、茶の湯の心を学びます。初心者歓迎!  
**定** 8人(申込順)  
**料** 1回200円(お菓子、抹茶、懐紙代など)  
**申問** 1月6日(月)から大橋市民センターへ☎286・0005

## 食に関する講演会

- 日** 2月5日(水)13時30分～15時  
**場** 西市民センター  
**講** 毛塚智之さん(パレスホテル大宮総料理長)  
**内** 「地産地消について」  
**定** 20人  
**料** 無料  
**主催** 「美野里会」(埼玉県知事に認定された女性農業者団体)  
**申問** 1月31日(金)までに県川越農林振興センター農業支援部へ☎242・1804☎244・2399

## 手作り味噌講習会

- 対** 全日程参加できる方  
**日** 1月22日(水)12時30分～、23日(木)13時～、24日(金)9時～(全3回)  
**場** 農業交流センター  
**講** 長谷川幸子さん(ふるさとの味伝承士)  
**内** お米を使って、こうじから作る手作り味噌を学びます。  
**定** 15人(申込順)  
**料** 1700円  
**持** 米1kg、エプロン、三角巾、ゴム手袋、筆記具  
**申問** 1月7日(火)9時から農業交流センターへ☎279・3335

## 家族介護教室

- 対** 市内在住の方  
**日** 1月20日(月)13時30分～15時30分  
**場** 特別養護老人ホームみどりの風鶴ヶ島  
**講** 西澤和康さん(みどりの風鶴ヶ島介護支援専門員)  
**内** 「認知症について～認知症の方が安心して生活することが出来るために～」  
**定** 15人(申込順)  
**料** 無料  
**持** 室内履き、筆記具  
**申問** 1月6日(月)から特別養護老人ホームみどりの風鶴ヶ島へ☎299・6056

## 中央図書館休館日

- 1月1日(祝)～3日(金)、6日、20日、27日の各月曜日  
**問** 中央図書館☎271・3001

## 城西健康市民大学「一日体験入学」

- 対** 城西大学近隣市町村在住在勤の方
- 日** 2月8日(土) 9時30分～12時
- 場** 城西大学坂戸キャンパス総合グラウンドおよび総合体育館
- 講** 平塚潤さん(城西大学経営学部准教授)
- 内** ウォーキング(基本種目の復習)
- 定** 20人(申込順)
- 料** 無料
- 申 問** 1月10日(金)から17日(金)(土・日・月曜日を除く。9時～11時30分、12時30分～17時)までに城西健康市民大学へ ☎271・7713 FAX271・8098

## 内職相談

- 内職相談室では、内職についての相談や事業所の紹介を行っています。相談は無料、事前予約は不要です。順次ご案内しますのでお気軽にご相談ください。また、事業所の方も内職に適した仕事がありましたら、ご相談ください。
- 求人状況** 電機部品・シャープペンなどの組み立て、紙加工(封入・シール貼など)、縫製(婦人服・座いすカバーなど)
- 日** 毎週火・木曜日10時～12時、13時～16時(年末年始・祝日を除く)
- 場** 市役所2階内職相談室
- 問** 産業振興課商工労政担当



## 第11回地域相互協力図書館合同主催公開講座

- 日** 1月26日(日) 13時30分～15時(開場13時)
- 場** 毛呂山町立図書館
- 講** 石川満さん(城西大学理学部化学科教授)
- 内** 「生活習慣病と地域の特性見聞録：埼玉県民は大丈夫か?」
- 定** 80人(申込順)
- 料** 無料
- 他** 地域相互協力図書館(鶴ヶ島市・坂戸市・日高市・飯能市・毛呂山町・越生町・城西大学水田記念図書館)が主催する講座
- 申 問** 1月8日(水)から毛呂山町立図書館へ ☎295・1015

## 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)
- ぺんぎん**(上広谷5-1プラザイン上広谷1階) ☎271・5123 FAX271・5125)
- いきいき**(三ツ木16-1市役所1階) ☎227・6171 FAX227・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)

## シルバー人材センター入会説明会・申込会

- 対** 市内在住で60歳以上の方
- 場** シルバー人材センター
- 申** 説明会前日までに同センターへ
- 問** 同センター ☎285・8172

説明会	申込会	時間
1月21日(火)	1月23日(木)	9時～12時
2月18日(火)	2月20日(木)	
3月24日(火)	3月26日(木)	

## 案内

### 新春講演会「これまでのマラソン人生、常識を打ち破れ!」～経営に活かす!川内優輝のマラソン人生～

- 日** 1月15日(水) 13時30分～15時
- 場** 鶴ヶ島市商工会館
- 講** 川内優輝さん(プロランナー・マラソン選手)
- 定** 150人(申込順)
- 料** 無料
- 申 問** 市商工会へ ☎287・1255

### 創業・起業を応援します!

- 対** 創業・起業に関心のある方、創業を予定している方、創業して間もない方
- 日** 2月8日(土)、3月14日(土) 10時～12時、13時～15時(1日2回開催・全4回)
- 場** 鶴ヶ島市商工会館
- 講** 山内正明さん(ステップアップコンサルティング代表)
- 定** 20人(申込順)
- 料** 無料
- 申 問** 2月3日(月)までに氏名、住所、年齢、電話番号を市商工会へ ☎287・1255 FAX287・7799





## 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(12月1日現在)

人口 6万9938人(前月比-4)  
 世帯数 3万1403世帯(30)  
 男 3万4710人 (-2)  
 女 3万5228人 (-2)

### 今月の表紙



横浜海上防災基地へ取材に伺った時の写真です。この日は、佐藤さんの発案により、新たな環境下の救難現場を想定した潜水訓練を行っていました。常に改善に取り組み、人命救助に活かそうと努力されている姿を目にすることができました。(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)

8日(水)10時～13時※2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(6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

### 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

### 1月の眼科在宅当番医

#### いずみ眼科

診察日時 1月26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

スマートフォンやパソコンから、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、緊急度の判定を行います。



埼玉県HP

#### ◆弁護士による法律相談(要予約)

(金銭・離婚・家族など)

7日(火)(受付中)、24日(金)(10日から受付)、2月4日(火)(21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・贈与など)

9日(木)(受付中)、2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)

7日(火)(受付中)、2月4日(火)(21日から受付)13時～16時/市役所5階▷地域活動推進課

#### ◆こころの健康相談(要予約)

28日(火)9時30分～/市役所1階▷障害者福祉課

### 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



# 見逃すな！ フレイルの兆候を

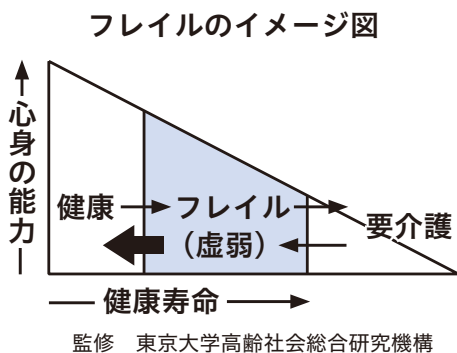
最近やせてきた  
人との関わりがおっくう  
固いものが噛みづらい

健康上の問題で日常生活が制限されることなく、元気に生活できる期間を健康寿命と言います。今、健康寿命延伸のカギとして「フレイル予防」が注目されています。フレイルを正しく理解して予防に取り組み、いつまでも元気に過ごしましょう。

問合先 健康増進課健康増進担当

## 「フレイル」は健康長寿のキーワード

事故や病気により要介護になる場合を除き、多くの人は「フレイル」と言われる、体や認知機能、社会とのつながりなどが低下した虚弱な状態を経て、要介護の状態に陥ると言われています。



また、フレイルは65歳以上の1割

が該当し、75歳以上で大きく増えると言われています。健康長寿を目指すこれからの健康づくりには、フレイル予防の視点が欠かせません。

## 気付くと対策で「健康」に戻れる

フレイルは病気ではないため、フレイル状態だからといって、すぐに介護が必要になるわけではありません。早めに兆候に気づき、年のせいだとあきらめず、運動や食事、社会性など生活の改善を行えば、進行を抑えたり、「健康」な状態に戻れる可能性のある状態です。

まずは、下段に紹介する2つの方法を使って、ご自身のフレイル度をチェックしてみましょう。日頃の生活を振り返ることが大切です。

## 「栄養・身体活動・社会参加」でフレイル予防

フレイル予防には「栄養・身体活動・社会参加」の3つが重要であることが、東京大学高齢社会総合研究機構の研究から分かっています。

市では、フレイル研究のパイオニアである同機構の協力のもとフレイルへの取組みを推進します。この度、そのキックオフとして講演会を開催します。フレイルを正しく理解し、予防に取り組みましょう。

## 若い人もフレイルの意識を

フレイルは高齢者だけの問題ではありません。フレイルになるかどうかは、日頃の生活が影響しています。将来自分に起こり得ることとして、若いうちからその予防を意識した生活を心がけることが大切です。

**学ぶ** 健康づくり講演会  
「フレイルに強いまちづくり  
～つながりが健康をつくる～」

日 2月15日(土)13時30分～15時30分  
場 市役所5階会議室  
講 神谷哲朗さん(東京大学高齢社会総合研究機構特任研究員)  
定 100人(申込順) 料 無料  
申 問 1月6日(月)から健康増進課へ



## 筋肉量を指で図る

### 知る 気付く

あなたのフレイル度を2つの方法でチェックしてみましょう。

### 指輪つかテスト

①両手の親指と人差し指で指輪を作り  
②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を軽く囲みます。このとき、足は床に付けた状態で測ります。囲める人は筋肉量が少なくなる可能性があります。また、隙間ができた人は、転倒や骨折などのリスクも高まっています。しっかりと食べて運動する習慣を付けましょう。





# フレイル予防の3本柱は「栄養・身体活動・社会参加」

**身体活動** 無理せずできるウォーキングや下肢を中心とした筋トレが有効です。今より10分多く体を動かすことから始めてみましょう。



**椅子を使って筋トレをしましょう**  
 筋トレは体へ負荷をかけるので、ストレッチやラジオ体操などでウォームアップしてから息を止めずに行います。下記①～④の筋トレを1日に2回、週3回を目安に行いましょう。テレビやラジオをつけて、「～ながら運動」で楽しく続けましょう。  
 監修：金子嘉徳さん(女子栄養大学実践運動方法学研究室教授)・大竹佑佳さん(同非常勤講師)



**①片足伸ばしキープ**  
 椅子に座り、片足を伸ばして、足先は上に向け、その状態で20秒声を出して数えます。反対の足も同様に。  
**ポイント** 体は反りません。



**②両手胸あてスクワット**  
 両手を胸にあてた座位姿勢から、ゆっくり立ち上がり(1、2、3、4)、ゆっくり座る(5、6、7、8)。数を声に出して10回繰り返します。  
**ポイント** ゆっくり



**③両手背もたれ支持片足腿上げキープ**  
 両手を椅子の背もたれに置き、片足を背もたれの高さでキープし、声を出して「1～10」を数えます。反対側の足も同様に。左右の足で1セットとし、4セット。  
**ポイント** 背もたれの高さでキープ



**④両手背もたれ支持片足後方キープ**  
 両手を椅子の背もたれに置き、片足を上げた姿勢をキープし、声を出して「1～10」を数えます。反対側の足も同様に。左右の足で1セットとし、4セット。  
**ポイント** 上げた足は一定の高さをキープ

**栄養** 「年齢を重ねると粗食でいい」は誤解です。フレイルを予防するには「筋肉量」を保つことが大切。しっかりとたんぱく質を摂取しましょう。

**1日に必要なたんぱく質の目安**  
 これで合計約53gのたんぱく質がとれます。  
※日本食品標準成分表・2015年版(7訂)より計算  
 ( )内はたんぱく質の目安

豚ロース肉(焼き) 50g(約13g)	鮭(焼き) 70g(約20g)
牛乳180g(約6g)	卵50g(約6g)
	納豆50g(約8g)

片手に乗るくらいが目安

**社会参加** 健康長寿の最大の秘訣は「社会参加」。社会関係が豊かな人ほど要介護や認知症になりにくく、健康寿命が長いことが分かっています。

**楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう**

<b>小まめに外出しよう</b> 1日1回以上	<b>友人・知人など交流しよう</b> 週に1回以上	<b>楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう</b> 月に1回以上
----------------------------	-------------------------------	--------------------------------------

閉じこもりを防ぐため、小さな用事もうまく組み合わせて、毎日外に出かけましょう。

孤立しないため、友人・知人やご近所の人などとの交流も積極的に。

健康効果を出すため、元気のためには、楽しくてやりがいのある活動が大切。

監修 東京大学高齢社会総合研究機構

栄養	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけている	はい	いいえ
	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
	「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れる	はい	いいえ
	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
運動	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
社会参加	昨年と比べて外出の回数が減っている	いいえ	はい
	1日1回以上は誰かと一緒に食事をしている	はい	いいえ
	自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
	何よりもまず物忘れが気になる	いいえ	はい

## 兆候を知る/

### 自宅でできる イレブンチェック

回答欄の右側につく○が多いほど注意が必要です。とくに6つ以上ついたら人はフレイルの危険性が一段と高くなります。すべて左側に○がつくように改善していきましょう。

## 今年度、最後の 乳がん検診のご案内

乳がんは、日本人女性が最も多くかかるがんで、その発症には女性ホルモンが深くかかわっています。早期に発見すれば、治療は十分に可能です。40歳を過ぎたら、2年に1回の乳がん検診を受診しましょう。

今年度、最後の乳がん検診です。まだ申込みがお済みでない方は、お早めにお申し込みください。

**対** 昭和55年4月1日までに生まれた方で、前年度・今年度、乳がん検診未受診の女性

**日** 1月26日(日)、27日(月)受付時間10時～10時45分

**場** 保健センター

**内** 視診・触診・乳房レントゲン検査(マンモグラフィ)

**定** 各日90人 **料** 個人負担金 1400円

**申問** 保健センター ☎271・2745



詳細・申込みはこちら

## 胃カメラの検診期間は 1月31日までです

**対** 昭和45年4月1日までに生まれた方で、前年度・今年度、胃がん検診未受診の方

**【受診券をお持ちでない方】**

検診には受診券が必要です。1月10日までに保健センターへお申し込みください。

**【既を受診券をお持ちの方】**

問診、検査、結果説明と、少なくとも2～3回は医療機関に行く必要があります。

※ 医療機関によっては、予約状況により期間内であっても受診できない場合があります。お早めに受診してください。

**申問** 保健センター ☎271・2745



詳細・申込みはこちら

## がん検診の結果、要精密検査となった方へ

がんは、市内の40歳以上の死因別死亡割合で最も高くなっています。しかし、診断と治療の進歩により、早期発見・早期治療で治せるがんが増えてきました。

「精密検査が必要＝がん」というわけではありません。精密検査では、がん以外にも、早めの治療が必要な病気が見つかることがあります。治療は、早ければ早いほど費用面でも体にも負担が少なくてすみます。がん検診の結果、「精密検査が必要」と判定されたら、早期がんを見つかるチャンスと考え、自分のため、そして心配してくれる周りの人のためにも、必ず精密検査を受けるようにしましょう。

**問** 保健センター ☎271・2745



## 「冬の食中毒」

食中毒は夏のイメージという方はたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。しかし年間の食中毒患者の約半数は冬に流行するノロウイルスと言われています。感染力が強く、加熱不十分な食品や、生の貝類などから経口感染で広まります。11月～2月頃にピークとなり、嘔吐、下痢、腹痛などの症状が現れます。

食中毒を防ぐポイントは夏の食中毒と同様です！

菌をつけない為に手洗いは十分に行い、指や爪の間に気をつけてしっかりすすぎます。手を拭くタオルの清潔も心がけましょう。

ほとんどの細菌やウイルスは熱に弱いので、十分加熱することにより失活します。食器の消毒にも熱湯が効果的です。

さらに、嘔吐物や糞便の処理時に感染の恐れがあるため、使い捨てのマスクや手袋を使用して拭き取り、その後を次亜塩素酸ナトリウムで消毒殺菌、さらに水拭きをします。

また、食中毒になり嘔吐した後は、脱水症状を起こしやすくなります。吐き気が収まってから、経口補水液などで少しずつ水分を摂取しましょう。

現在、このウイルスに対する特効薬はありません。一人ひとりの広めない心がけと対応で、冬の食中毒を防ぎましょう。

女子栄養大学 栄養クリニック 管理栄養士 五位 潤可 菜



健康応援団 179

## 献血に ご協力をお願いします

現在、輸血に使用する血液は、人工的に造ることができず、長期保存することもできません。皆様のご協力をお願いします。

**日** 1月28日(火)10時～11時45分、13時～16時

**場** 市役所ロビー

**内** 400・200ml献血

**持** 本人確認書類(運転免許証など)をお持ちください。

**問** 保健センター ☎271・2745







市内を中心に活動するサークル・団体を紹介します。あなたの地域デビューのきっかけにしませんか。



### カサブランカ

音楽のリズムに合わせて、ストレッチ・筋トレなど楽しく身体を動かしています。一緒に気持ちの良い汗をかきませんか。

活動日 毎月第1・2・3火曜日10時～12時

活動場所 富士見市民センター

問合先 堀口 ☎285・3231



### すねおり地域支え合い協議会

大字脚折・脚折町の地域で、福祉や防災などの支え合い活動に取り組んでいます。健康をテーマに、楽しくて役に立つイベントなども実施していきます。協議会のメンバーとして、一緒に支え合いの輪を広げていきましょう。

活動場所 すねおり地域支え合い協議会(鶴ヶ島市役所現業棟2階)

問合先 地域活動推進課



### 藤中学校

### 男子テニス部

部員数 1年生17人/2年生10人

目標 自分の力を信じ、すべての行動に全員が参加し、関東大会出場を目指す男テニ!

PR チーム目標を实践し、県大会では団体ベスト4に入りましたが、力の差を感じる負け方をしてしまいました。さらなる「練習の質」と「チーム力」を向上していこうと思っています。

実績 県大会：団体戦3位 入間北部大会：団体戦優勝、個人戦優勝・5位(県大会出場)



### 参加してみませんか

#### シニアチアダンス

対 50歳以上の女性

日 1月30日(木)17時40分～18時50分

場 川越西文化会館

定 10人(申込順)

料 無料

申 1月15日(水)までに水澤へ  
みずさわ

☎090・5554・3299

#### 市民ターゲットバードゴルフ体験教室

日 1月11日(土)9時～12時

場 藤金ジャンクション広場(駐車場有り)

料 無料 他 道具の貸出有り

※ 運動のできる服装

申 不要(当日現地受付)

問 庭山 ☎080・1256・5755  
にわやま

### 仲間になりませんか

#### 鶴ヶ島トーストマスターズクラブ(英語スピーチ)

日 第1・3火曜日19時～20時30分

場 南市民センター

問 砥川 ☎279・5330  
とがわ

#### 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

3月号の原稿締切は、1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、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます。



# Photo News



## 心とからだにやすらぎを

10月31日、海洋センターで「秋のヨガ教室」が行われました。参加者は、インストラクターの声と音楽に合わせて、大きくゆっくり呼吸し、ゆったりとした動きで子どもや犬、猫、猿などのポーズを体験。心身の緊張が和らいで、リラックス。とても気持ちよさそうでした。

## ふわふわしててあったかい！

11月17日、埼玉県子ども動物自然公園の動物たちが、中央図書館に遊びにきました。ウサギやカメ、モルモットなどの動物たちを目の前に、子どもたちは興味津々。優しく動物とふれあいながら、いのちのぬくもりを学びました。



## より良い社会への一票を

11月12日、藤中学校の3年生を対象に西入間青年会議所による「選挙意識の向上事業」が行われました。仮想の選挙公報が配られ、各候補者の政策を皆で議論し、投票をしました。未来の有権者にとって、貴重な学習と体験の場となりました。

## 笑顔の花が咲きますように

11月19日、児童の優しさと思いやりの心を育むため、「人権の花運動」の花を各小学校に配布しました。11月26日には、鶴ヶ島第二小学校の5年生と市の人権擁護委員と一緒に花の苗を植えました。皆で大事に育ててね。





## 継続は力なり

11月29日、パラアスリートの山崎晃裕選手やまざきあきひろ（やり投げF46）の特別講演会を母校の西中学校で開催しました。「失敗は成功のもと」、「人生は挑戦し続けることが大切」とお話しいただきました。東京パラリンピック出場に向けて頑張れ山崎選手！



## 「Pull (=プル)！」の合図で

12月1日、藤中学校で開催された「第2回鶴ヶ島市民綱引き大会」。サークル仲間や地元企業など、子どもからシニアまで全18チームが参加。日頃の団結力を活かして白熱した試合が繰り広げられました。試合後は、勝者と敗者が笑顔でハイタッチ！

## 我が子の応援大使に

「好きなことを続けたら、夢につながりました」。12月8日、第一地区青少年健全育成推進協議会が北市民センターにふるさと応援大使「鶴」を招き、「子育て講演会」を開催。夢への軌跡や“根拠のない後押し”で支えてくれた周囲への感謝などを話してくれました。参加者からは「子どもの夢を応援できる親でいたい」などの声が聞かれました。



12月12日 つくし幼稚園のお友達

## 機関車が市役所に！

市と包括連携協定を締結した(株)関水金属の蒸気機関車、ディーゼル機関車を市役所駐車場の車庫で公開しています。機関車を間近で見ることができますので、ぜひお越しください！  
公開時間 平日9時～16時(12/28～1/5を除く)



# 想いをつなぐ、たすきをつなぐ。



11月9日、熊谷市で行われた、「第87回埼玉県駅伝競走大会」(以後県大会)中学生女子の部で見事初優勝し、全国大会の切符を手にした、鶴ヶ島中学校駅伝女子チーム。昨年の県大会7位から初優勝までの飛躍に迫ります。



後列左から：田中伸一監督、佐藤咲希さん、古田陽梨さん、森田姫那さん、田倍康晴コーチ  
前列左から：1区 小川璃子さん、2区 沖田梨花さん、3区 桑原由佳莉さん、4区 西村小夏さん、5区 大鐘心美さん ※県大会の走順(第28回関東中学校駅伝競走大会にて撮影)

## 苦難を乗り越えて

昨年、あと少しで関東大会の出場という悔しい思いをした、駅伝女子チーム。大会後、関東大会出場を目標に、毎日10キロ以上の練習を重ねました。

沖田さんは9月に軽度の貧血が続き、今までと同じように走れない日々が続きました。その中でも「ちゃんと練習をしないとまずいと思つて」自分なりに練習に参加。

「どんなに苦しい練習でも必ず彼女たちはやりきる。非常に頑張る子たちです」と誇らしげな田中監督。「絶対に関東大会に行く」その目標が彼女たちを強くしました。

## 大会で発揮された真の実力

大会当日、約50分の綿密なミーティングが行われ、誰が、何位で、何秒差で次につなげるかを確認。田倍コーチの「絶対に1位でゴールできる」の言葉を胸に、全ての選手が予想タイムを上回る快走をみせました。

1区は12位で2区につなぎ、2区では前10人を抜き、2位に浮上。

3区桑原さんは1年生ながらも「私の役目はトップになることだ」と2位に6秒差をつけ、1位に躍り出ると、4区で2位を突き放し、5区ではそのまま1位でゴール。アンカーの大鐘さんは「まさか1位で自分に回ってくるとは思わなかった。ゴールテープを切ったときは最高だった」とうれしそうに話してくれました。

## チーム力

駅伝はチーム全員が同じ目標に向かって取り組まなければなりません。小川さんは「このチームの一番の強みは明るさ。このチームでないとここまでやってこれなかった。つらい練習も全員で乗り越えてきたから優勝できた」と振り返ります。次は全国大会。主将の西村さんは「全員がベストを尽くし頑張りたいと思います」と熱い思いを話してくれました。

第27回全国中学校駅伝大会(12月15日開催)では9位でした。  
おめでとうございます！

## 編集後記

今回の特集は、鶴ヶ島出身で海上保安庁特殊救難隊の佐藤卓也さん取材しました。普段の活動を見ることができない特救隊の日常に触れ、とても貴重な体験をさせていただきました。命をかける思いと、日頃からの厳しい訓練があるからこそ、日本の海が守られていることを実感しました。ご意見・ご感想は秘書広報課広報聴担当へ  
☐10200001@city.tsurugashima.lg.jp



こいけつむぎ  
小池紬生ちゃん(8か月)  
“うつぶせを覚えたよ。元気に成長中!”



しまのみと  
島野美都ちゃん(2歳7か月)  
“毎日元気と笑顔いっぱい!”

## 笑顔の天使

