

PUBLIC RELATIONS

Tsurugashima

広報つるがしま

9

2020
NO.1031



特集

私たちの「働く」

第2特集 古関裕而さん P6-9

障害 × 就労 × 共生社会

私たちの「働く」

今月号では「障害者雇用支援月間」に合わせ、「就労」の視点から障害がある人の活躍を紹介します。すべての人が活躍できる社会を、一緒に考えてみませんか？

問 障害者福祉課障害者支援担当

共生社会とは

障害が「ある」「ない」にかかわらず、地域の中で誰もが生き生きとした生活を送ることができ、社会に積極的に参加できる社会、これを「共生社会」といいます。厚生労働省の調査（※1）では、国民のおよそ7・4%が「心や体に何らかの障害を有している」とされています。「共生社会」を実現するためには、障害のある人に対する理解が必要不可欠です。

働きやすい環境づくり

共生社会を実現するための一つに「就労」があげられます。障害のある人がいきいきと働くためには、周囲の理解やサポートが必要です。平成28年4月には、障害のある人への合理的配慮などを盛り込んだ「障害者差別解消法」が施行されました。障害のある人が何らかの対応を必要としてい

る意思が伝えられたときに、可能な範囲で対応することが求められます。

「働きたい」皆さんへ

市内には障害のある人の働く場や、日中活動をするための施設などがあります。ご興味のある方は障害者福祉課へご連絡ください。

市内就労継続支援B型事業所^{※2}

パン工房カウベル	鶴ヶ島ゆめの園
第2カウベル	ステップ
すまいるはうす	office HIRUGAO
かつちゃんの作業所	はまや鶴ヶ島作業所
こすもす作業所	



詳細はこちら

働きたい気持ちを支える

Interview

鶴ヶ島市障害者基幹相談支援センターでは、障害のある方の就職活動や就職後の仕事を継続するためのお手伝いをしています。面談を行ってご本人の仕事に対する希望や困りごとを聞き、目標に向けて一緒に考え、応募や面接のアドバイス、職場実習の提案や、就労先への訪問など、必要な支援を行

います。

仕事をしている上で大切にしていることは、「ご本人のペースで進めていく」ということです。仕事に対する目標や、必要な支援は、一人ひとり違います。話し合いながら、その人のペースに合わせて進めていくことを常に心がけて支援に当たっています。



鶴ヶ島市障害者基幹
相談支援センター
からさわ ともこ
唐澤 智子さん

※1 「平成28年生活のしづらさなどに関する調査」

※2 障害などを理由に、雇用契約を結んで働くことが困難な方が就労訓練を行うサービス



1



2



3

1・2 サポートを受けながら、パソコン訓練をする永田さん 3 「office HIRUGAO」で永田さんとともに就職を目指す皆さんとサポーターの皆さん。後列右側が長澤さん

最後のチャンス。挑戦する覚悟

ながた
永田さん

一般企業への就職を目標に、「office HIRUGAO」（脚折1497-23）で、ビジネスマナーやパソコンスキル習得に励んでいる永田さん。

27歳で難病を発症しました。小脳が障害をうけることで、徐々に運動機能が低下する病気です。30歳で車椅子生活に余儀なくされ、その際に車を購入したことで働く意欲が湧き、就職を目指しました。永田さんは「年齢的に就職できる最後のチャンスだと思いました。大変だと思いますが、やらないで後悔するより、やって後悔した方がいいなと思って挑戦しました」と真剣になさざいで、話してくれました。

同じ目標を
目指す仲間がいるから

訓練は週5日。就職してから長く働き続けられるようになるためです。永田さんをサポートしている長澤美幸さんは「障害のある方にとって、毎日施設に通うことはとても大変なこと」と言います。身体的な理由だけではなく、精神的な負担も大きいそうです。「それでも永田さんは、どの訓練にも一生懸命に取り組んでくれています。周りの方ともお話しされていますし、急な面接練習やプレゼンテーションでも、動じることなくしっかりとこなすので、こちらが驚かされてしまいます」と長澤さんは話します。永田さんにその理由を聞くと「正直訓練に来るのが億劫なときもあります。でも同じ目標に向かって一緒に取り組んでいる仲間がいるので」と誇らしげに答えてくれました。

「自立」が夢

永田さんの今後の目標は「自立すること」。「そのためにも就職活動を頑張りたい」と力強く話したその姿勢にはゆるぎない覚悟が見てとれました。

鶴

ケ島ゆめの園（上新田256）で生産活動を通して、

その知識と能力の向上に必要な訓練をしている高橋さん。約3年前、すでにゆめの園に通っていた、友人の紹介で施設に通うことになりました。そこでは袋詰めや紙折り、箱作りなど、様々な作業をしています。知的機能に制約がありますが、テキパキと作業をしている姿からは、頼もしさを感じます。

丁寧に、正確に

「二人で黙々と作業することが好きです」と話す高橋さん。芸術肌で、26歳から書道を習い始め、5段を取得。また、自分の感性を手織りで表現する「さをり」が好きで、現在も東京にある教室に出向き、習っているそうです。手先が器用で「自分のセーターなども作っています」という高橋さん。その実力はこの施設でも発揮されています。

高橋さんをサポートしている支援員の江川真衣さんは「作業はとても丁寧です。安心してなんでも任せられる、頼りがいのある利用者さんの一人です」と語りながら、高橋さんを優しく見守っていました。

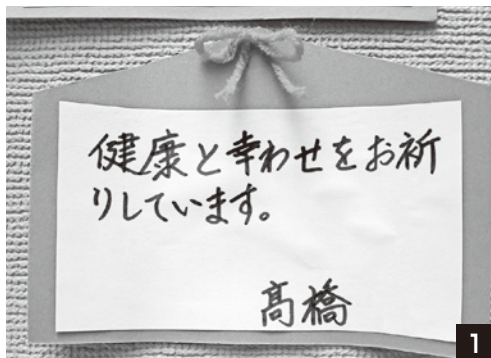
成長させてくれる場所

高橋さんは施設に入った当初、なかなかコミュニケーションが取れず、天気などの決まった話をするのが精一杯でした。その後、他の利用者と接し、様々な作業に携わることで、少しずつ話題が増えていきました。江川さんは「休憩中に他の利用者さんたちと楽しそうにテレビやアニメの話をしています」と言います。

「今後もここで働いていきたい」と胸を張る高橋さん。インタビューが終わると、いつものように他の利用者さんが高橋さんの周りに集まり、賑やかな会話が始まりました。

自分の武器を生かして

たかはし
高橋さん



1 2



1 高橋さん直筆の今年の抱負 2 高橋さんが織ったセーター 3 ゆめの園で働く皆さん。手前右側が江川さん 4 黙々と作業をする高橋さん



3 4





1 タオルを整える
井上さん 2 左から
中井さん、井上さん、
水田さん
3 株式会社サンライズ
で働く皆さん
4 打ち合わせの様子

働く喜び。理解者がいる心強さ

井上さん

株

式会社サンライズ
(三ツ木新町2-
4-10)の工場の

製造ラインで働く、井上さんには、知的障害があります。山形県から引っ越し、父親の紹介でこの仕事を始めました。井上さんの仕事はタオルをそろえ、それを袋に詰め、結束すること。就職して8年目を迎え「仕事が楽しい！定年までこの会社で働きたい」と語る姿からは、強い意志がうかがえます。

仕事に対する真面目な姿勢

「井上さんを特別扱いはいしていません。気を使うというより『普通にみんなと一緒に仕事をやっている』そういう感覚ですね」と話すのは主任の水田弘文さん。二度で覚えることはなかなかできないので、何度か同じ説明をすることはあります。でも一旦覚えると責任感を持って、最後まで仕事をしてくれれます。自分が忙しくてバタバタしているときは、手伝ってくれ、助かっ

ています」とその仕事ぶりを評価します。

井上さんに「仕事はどうですか」と聞くと、「納期に間に合うように頑張っています。タオルを結束する作業が楽しくて、今まで仕事を大変だと思ったことはないです」と嬉しそうに話してくれました。

会話から広がる人との絆

人と話すことが大好きな井上さん。「ドラマやテレビの話するのが大好き」と笑顔で答えます。工場の人たちとよく話すため、誰よりも名前を覚えるのが早いそう。工場長の中井雅章さんは「新人の方など、まだこちらが覚えていない社員の名前も知っていて、驚かされます」と話します。

最後に取材への協力に感謝を伝えると、「またきてください！」と笑顔で声をかけてくれました。駆け足で仕事に戻る後ろ姿には誠実な井上さんの人柄がうかがえました。

鶴ヶ島に残る
名作曲家のメロディー

こせきゆうじ
古関裕而さん

写真提供：福島市古関裕而記念館

「オリンピック・マーチ」や、「栄冠は君に輝く」など、今もなお国民に愛される作品や、全国の校歌・社歌など、生涯5000曲あまりを作曲した古関裕而さん。

現在、NHKで放送している朝の連続テレビ小説『エール』の主人公のモデルでもある古関さんは、鶴ヶ島中学校の校歌を作曲しています。

昭和を代表する名作曲家との当時のエピソードや、在校生の皆さんの声を紹介します。

【名作曲家と生徒たち】

昭和33年、当時の生徒の皆さんが、直接古関さんに校歌の作曲をお願いしたことがきっかけでした。

その後、古関さんと作詞家の野村俊夫のむらとしおさんが鶴ヶ島にお見えになり、校歌が完成しました。

立派な校歌を作ろうと、自ら努力した生徒の皆さんと、作曲の費用がごく僅かにもかかわらず、生徒たちの気持ちをくんで快く引き受けてくれた古関さん。

当時の想いは、今も受け継がれています。

～年譜～

- 明治42年 福島県福島市生まれ
 昭和11年 「大阪(阪神)タイガースの歌
 (六甲おろし 阪神タイガース球団歌)」作曲
 昭和14年 「巨人軍の歌
 (闘魂こめて 読売ジャイアンツ球団歌)」作曲
 昭和23年 「栄冠は君に輝く
 (全国高等学校野球選手権大会の大会歌)」作曲
 昭和34年 「鶴ヶ島中学校校歌」作曲
 昭和39年 「オリンピック・マーチ(東京五輪)」作曲 など



古関・野村先生来校 生徒会のメンバーと一緒に
 (昭和34年1月28日)



校歌はこちらで
 聞けます

鶴ヶ島中学校HP

校歌

緑はてない 武蔵野の
 空に清しく 聳える富士を
 今日も仰いで 理想に燃えて
 学ぶ尊い 師の教え

おお 鶴ヶ島中学校

野村 俊夫 作詞
 古関 裕而 作曲

総てたかな ふるさとの
 土に注いだ 祖先の汗を
 常に忘れず 撓まず倦まず
 励む勤めの 道一つ

おお 鶴ヶ島中学校

風の歌にも 紅の
 若い血潮は 高鳴るものを
 友よ腕組み 大志を抱いて
 行こう学びの 幾山河

おお 鶴ヶ島中学校

校歌制定(昭和34年3月14日)

校歌誕生のエピソード

— 生徒会誌十二号(昭和三十三年度)より —

校内にいつもちあがつたか校歌作成の意気が高まった。鶴中開校以来十一年たった今、校歌作成までこぎつけるとは長かったようでもある。私は十一年前はまだ四才でした。十一年という年月は長いようでもあるし短いようでもある。埼玉県でも指折りの施設を持つまでに発展してきた今日、立派な校歌は更に輝きを添えるものである。

さて十二月上旬に第一回目の校歌作成に関する代議員会が開かれた。私たちは喜んでこれに参加しました。その時校長先生は、校歌と行進曲を作ったかどうかと話を話された。しかし、経費の関係で行進曲まではできるかどうか危ぶまれた。代議員会が終わると各クラスの代議員は、ホーム・ルームに報告し、みな意見を聞いた。そして再び代議員会が招集された。この時作曲者は古関裕而先生にお願いしようということに意見は全員賛成で決定。お願いする方法は誰かが古関先生に文書でお願いすることになり、三年の中里初江さんが第一回の手紙を去年の暮れに出した。ところがなかなか返事が来ず一月の十日ごろになっても来ないので、再び第二回の手紙を出した。すると一月中旬ごろ古関先生から、くわしい説明を求める返事が来た。そこで校長先生が古関先生の家へお伺いし、いろいろ話された結果、「作りましょう」という快い返事をしてくれた。

その後、PTAと先生方、それに同窓会関係の方も入って結成された校歌作成委員会と生徒側の代表である代議員会などの数回の会合により、作曲古関裕而先生、作詞野村俊夫先生と決定した。一月二十八日には古関先生と野村先生が学校へわざわざ見えられて細かい打合せをした。私たちも二人の先生からちよつぱり話をしてくださった。

こうしてついに完成した校歌はいつまでもいつまでも鶴中のある限り永久に親しまれて歌われて行くことであろう。立派な校歌、立派な施設の中で勉強に運動に諸君、はげもう。

(校歌完成まで 二年 井上 和男)

かとう みなと
加藤 湊人さん 3年生

この校歌から何を感じますか？

先輩方の努力や、学校や生徒の雰囲気、周辺の風景などを直に見て作曲された古関先生が歌に込めた想いです。この歴史ある我が校の伝統を、生徒全員が誇りに思えるように伝えていきたいです。



みよかわ まこ
御代川 真子さん 3年生

古関さんの生き方をどう思いますか？

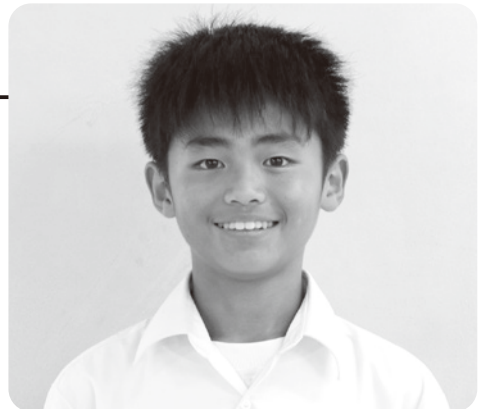
激動の社会を生きながら、生涯愛する作曲を続けたところが、強い信念を持っていて素晴らしいと思いました。古関先生に鶴ヶ島中学校の校歌を作ってもらえたことをとても誇りに思います。



そね こうた
曾根 滉太さん 2年生

この校歌をどう思いますか？

実際に鶴ヶ島まで来てくださって、先輩方の笑顔を見たり、想いを聞いて校歌にしてくれているので、すごく誇りに思っています。



なかざと けんた
中里 健太さん 2年生

この校歌を受け継いでいくには？

この学校のあるべき姿というものを、鶴ヶ島に来て見て感じて作っていただいたので、その曲の意味をしっかりと捉えて、自分たちの次の世代へと受け継いでいきたいです。





やまぐち しゅん
山口 舜さん 3年生

どのような校歌だと思いますか？

校歌には「勉学への心構え」「郷土愛」「将来への決意」の三つの意味があり、生徒のあるべき姿を表している曲だと思います。明るく、力強く、歌いやすいこの校歌は、とても素晴らしいと思います。

とのいけ りょうこ
外池 良后さん 3年生

これから、鶴中をどんな学校にしたい？

根気よく手紙を送り、古関先生・野村先生に感謝の気持ちを伝えた先輩方を見習い、人に対してしっかりと感謝の気持ちを持てる生徒がいる学校にしていきたいと思っています。



ふるいち まなか
古市 愛佳さん 2年生

この校歌の好きなところは？

私はこの曲の始まりのリズム感や、サビの力強いところが好きで誇りに思います。これからも鶴ヶ島中学校生としてしっかりと受け継いでいきたいと思っています。

校歌の完成時に、古関さんは「この曲はゆっくり歌えば校歌にふさわしく、早く歌えば応援歌になる」とおっしゃったそうです。

校歌として、また応援歌として、古関メロディーは鶴ヶ島中学校の生徒や卒業生の心にいつまでも響き続けます——。



鶴ヶ島中学校の校歌碑



Suku Suku 子育て

「ふたごちゃんママ&パパのつどい」
に参加したママと子どもたち。ふたご
ならではの子育ての悩みや楽しさをお
話したよ♪

すくすく
子育てサイト



子育て情報BOX

妊産婦相談窓口

「里帰り出産ができなくなった。一人でどうしよう」「誰かに相談したいけど感染が怖くて出かけられない…」そんな不安はありませんか？新型コロナウイルスに不安を感じる妊産婦の方に、オンライン診療アプリ(CLINICS)を用いた無料オンライン相談窓口を開設しています。

アプリから24時間予約可能です。スマートフォンやパソコンの画面を通じて、助産師や医師が対応します(平日のみ、1回30分程度)。

問 埼玉県産婦人科医会 ☎0120・13・1540(受付時間：10時～19時 ※ 土・日曜日、祝日、年末年始を除く) ✉saitamaog-society@umin.net

詳細はこちら



暑い夏も「おうち時間」を楽しもう！

夏にぴったりの料理レシピや水鉄砲、シャワーバケツなどのおもちゃの作り方をホームページで紹介しています。

また、毎日の子育てや長引く新型コロナウイルス感染症対策にちょっぴり疲れたママたちへのストレス解消法や「イヤイヤ期」との向き合い方も掲載しています。ぜひご覧ください。

問 鶴ヶ島子育てセンター(鶴ヶ島保育所内) ☎286・7201

詳細はこちら



乳幼児すこやか相談

- 対 未就学児とその保護者・妊婦
- 日 10月2日(金)①9時30分～10時、②10時～10時30分、③10時30分～11時
- 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、子育て相談
- 定 36組(各時間12組ずつ)
- 持 母子健康手帳
- 他 今年度は申込制となります。
- 申 問 保健センター ☎271・2745

困ったときは・・・

● 児童・家庭総合相談窓口 子育て・虐待・家庭の問題など (☎271・1111)

● 女性・DV相談直通ダイヤル(☎298・7716)

● 鶴ヶ島子育てセンター[鶴ヶ島保育所内](☎286・7201) 子育て

● 川越児童相談所(☎223・4152) 子育て・児童虐待

● 児童相談所全国共通3桁ダイヤル(☎189) ^{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…9月17日(木)・30日(水)13時～14時～ ※要予約

発達支援センターをご存じですか？

問合先 発達支援センター ☎279・1227



ここが気になる…

- ☐ ことばが遅い気がする
- ☐ 発音や話し方が気になる
- ☐ こだわりが強く、かんしゃくを起こしやすい
- ☐ 動きが多い、落ち着きがない
- ☐ 目を合わせてくれない
- ☐ 手や足の使い方が不器用に感じる

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の児童

料 無料(給食は実費・保険代自己負担)



利用方法は3つあります！

3つのクラスに分かれているので、お子さんに合わせて、利用することができます

01 通所指導

基本的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、遊びや生活を通して、お子さんに合わせた指導を行います。また、作業療法士・理学療法士・言語聴覚士による指導も行っています。

指導日 月～金曜日
9時～13時

02 親子教室

親子で参加する教室です。手遊びや体操、製作などの中で発達を促すとともに、お友達の中で遊ぶことの大切さや、遊びを通してルールを学びます。

実施日 週1回 10時～12時
※ 新型コロナウイルス感染防止のため現在は行っていません

03 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、理学療法士・言語聴覚士の専門家が指導を行います。

指導日 要予約

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

新型コロナウイルス感染症 相談からPCR検査まで

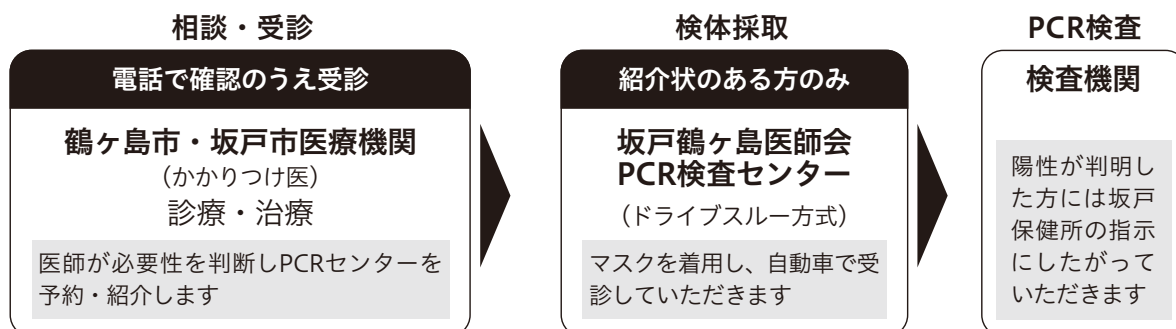
相談・受診の目安 以下のいずれかに該当する場合には、すぐに相談してください。

①息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状のいずれかがある場合

②重症化しやすい方(※)で発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状のある場合

※ 高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPDほか)などの基礎疾患のある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方、妊婦の方

③上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が4日以上続く場合



海外渡航歴および濃厚接触がある方の相談窓口

■帰国者・接触者相談センター(坂戸保健所) ☎283・7815 FAX 284・2268

総合的な相談窓口(24時間対応)

■埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター ☎0570・783・770 FAX 048・830・4808

■外国人向け相談ホットライン(埼玉県国際交流協会) ☎048・711・3025

新生児に10万円を給付します

問合せ 新型コロナウイルス対策支援室

新型コロナウイルス感染症の影響に対する生活支援として、「特別定額給付金」の対象外となった新生児の子育てを行う家庭に対し、新生児1人につき10万円を給付します。新たに生まれた子どもたちを市民のひとりとして歓迎するとともに、子育て家庭を応援していくものです。

対象者

令和2年4月28日から12月31日までに出生し、申請日時点において、鶴ヶ島市に住民登録がある新生児

申請者(受給者)

新生児の保護者で申請日時点において、鶴ヶ島市に住民登録がある方

給付額

新生児1人につき10万円

申請方法

新生児の出生後、こども支援課窓口で手続きを行う際に、給付金の申請をお願いします。

申請期限

令和3年1月29日(金)まで



開始100年の国勢調査、はじまります～国勢調査2020～

問合先 政策推進課統計担当



国勢調査は、日本の未来をつくるために最も重要な調査です

国や地方公共団体が正確な統計に基づいて、公正で効率的な行政を行うためには、すべての方に漏れなく、正確な回答をしていただく必要があります。令和2年国勢調査へのご理解・ご協力をお願いします。

調査対象

10月1日現在で市内に住むすべての人・世帯が対象です。住民登録がない方、外国籍の方も対象となります。

9月上旬より調査員が調査書類を配布します

新型コロナウイルス感染症の対策として非接触型の調査を行います。調査書類はポス

トに投函し、回答は原則として、インターネット回答または郵送回答とさせていただきます。

調査についての問合先

●総務省コールセンター

☎ 0570・07・2020

9月7日(月)～10月31日(土) 8時

～21時(土・日曜日、祝日も

利用できます)

※ I P 電話の場合は、

☎ 03・6636・9607へ

●市国勢調査窓口

☎ 227・3391(直通)

9月10日(木)～10月20日(火) 9時

～20時(土・日曜日、祝日は、

9時～17時)

国勢調査員をよそおった「かたり調査」にご注意ください

調査員は、その身分を証明する「調査員証」を携帯しています。金銭を要求したり、銀行口座などをお聞きすることはありません。

不審に思った際は、担当にお知らせください。



HPはこちら

自主防災組織を設立しませんか

問合先 安心安全推進課防災担当

自主防災組織とは

地域住民が自主的に防災活動を行う組織です。東日本大震災を契機に、自助・公助の役割の大切さや地域ぐるみで防災に取り組むことの重要性が再認識されました。

平時時は、防災備蓄物資や連絡体制などの整備を行うとともに、地域で防災訓練や救命講習を実施するなど、あらゆる機会を通じて防災知識を深め、災害発生時に備えます。

災害発生時は、初期消火や救出救護、避難誘導、情報の収集・伝達などの防災活動を行います。

現在、市内80自治会のうち、42自治会で設立されています。

なぜ自主防災組織が必要か

大規模な災害が発生した場合、消火、救急、救助などの要請が殺到することが予想され、防災関係機関の対応が限界に達するおそれがあります。東日本大震災や熊本地震でも、市役所自体が被災し、機能しない事態となりました。大規模な災害では、市内全域が被災地となり、多くの住民が被災者となります。大

規模災害を乗り越えるには、地域の皆さん自らの手による初期消火活動や被災者の救出救護、避難誘導、避難所の運営など、自主的な防災活動が大変重要です。

自主防災組織の設立を検討している場合にはご相談ください

市では自主防災組織の設立を検討している自治会向けに講座の開催や相談を受け付けています。組織を設立したいが何をしたらいいかわからないなど、お悩みがありましたらお気軽にご相談ください。

なお、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により講座を開催できない場合がありますのでご了承ください。

補助金を交付します

市では自主防災組織を設立した場合、その活動に必要な防災資機材などの整備に対し、1回に限り補助金を交付しています。

補助額 基準額と加算額を足した額を限度として、対象経

費の3分の2以内の額を補助

基準額 5万円

加算額 150世帯から1世

帯増えるごとに100円を加算

道路上に張り出している 樹木などはせん定を

問合先 各問合先

次のような状況が見られる
土地を所有する方は、樹木な
どのせん定をお願いします。
①道路、歩道へ樹木などが張
り出している
②枯れ木、折れ木などによる
通行への障害がある。または
そのおそれがある
③竹木などの繁茂による通行
への障害がある。またはその
おそれがある

※ 道路、歩道へ張り出して
いる樹木の倒木などが原因で
歩行者や自動車などに事故が
発生した場合には、樹木の所
有者の責任を問われる場合に
あります
問合先
市道 道路建設課道路管理担
当
国県道 飯能県土整備事務所
管理担当 ☎ 042・973・
2285

競争入札参加資格審査申請の受付について

問合先 財政課契約担当

令和3・4年度に市が発注
する建設工事、設計・調査・
測量および土木施設維持管理
の競争入札参加資格審査申請
の受付を行います。
なお、物品・その他の受付
は、12月を予定しています。

【新規申請】

申請期間 9月1日(火)～25日

(金)

申請方法 申請書類を埼玉県

入札審査課へ郵送(消印有効)

※ 詳細は、埼玉県ホームペ

ージをご覧ください

【更新申請】

申請期間

①建設工事のみ申請する場合

10月9日(金)～11月26日(木)

②前記①以外の場合

10月9日(金)～11月13日(金)

申請方法 「競争入札参加資
格申請受付システム」で電子
申請し、申請書類を埼玉県入

札審査課へ郵送(消印有効)

※ 詳細は、埼玉県ホームペ
ージをご覧ください

入札参加資格の有効期間

令和3年4月1日～令和5

年3月31日



埼玉県HPは
こちら

老齢年金を 受給している皆さんへ

問合先 保険年金課国民年金担当

老齢年金は、雑所得として
所得税や住民税の課税対象と
されています(障害年金、遺
族年金は課税されません)。
老齢年金の年金額が所得税
の課税対象(65歳未満の方は
108万円以上、65歳以上の
方は158万円以上)となる
方に対して、9月中に日本年
金機構から「扶養親族等申告

書」が送付されますので、内
容をご確認のうえ、提出期限
までに必ず提出してください。
提出を忘れると各種控除が
受けられず、所得税などの源
泉徴収税額が多くなる場合も
ありますのでご注意ください
い。



HPはこちら

認知症初期集中支援チームがサポートします

問合先 健康長寿課地域包括ケア推進担当

認知症は特別な病気ではな
く、誰にでも起こりうる脳の
病気です。早めに対応を始め
ることで、安心して生活でき
る環境を整えることができます
す。

認知症初期集中支援チーム

は、医療・介護の専門職で構

成されています。認知症が疑

われる人や、認知症の人およ

びそのご家族を訪問し、困っ

ていることや心配しているこ

とをお聴きします。そのうえ

で、必要な医療や介護の導入・

調整や家族支援などを最長6

か月を目安に集中的に行いま

す。

対象者 40歳以上で自宅で生

活している市内在住の方

こんなときは、地域包括支

援センターまたは健康長寿課

へご連絡ください。状況に応

じて認知症初期集中支援チー

ムが連携して対応します。

・認知症の診断を受けた人が、

本人が拒否して受診できない

・介護サービスを利用したい

が、どうしてもいいかわから

ない

・認知症の治療や介護サビー

スを中断している

・認知症の症状が強く、どの

ように接したらいいか困って

いる

貯水槽水道の管理をお願いします

問合先 生活環境課環境保全担当

マンションやビルのように市や水道事業体が供給する水道水を一旦受水槽にためたあとに各住居や事務所などに供給する給水設備を受水槽の有効容量に関わらず総称して貯水槽水道と呼んでいます。

その中で受水槽の有効容量が10㎡を超えるものを簡易専用水道と呼び、水道法に規定された管理が義務づけられています。

また、受水槽の有効容量が10㎡以下のものは小規模貯水槽水道と呼び、水道法の規制を受けていませんが、坂戸、鶴ヶ島水道企業団水道事業給水条例の適用を受けます。

受水槽を設置した方は、安全で衛生的な飲み水を確保するため、正しい管理を行い、定期的に検査を受けなければなりません。

なお、簡易専用水道の設置者は、1年以内ごとに1回、厚生労働大臣の登録を受けた簡易専用水道の検査機関に依頼し、簡易専用水道の管理について必ず検査を受けるようにしてください。

受水槽・高置水槽についても、掃除を1年以内ごとに1

回行わなければなりません。清掃には専門的な知識・技術が必要であることから、建築物衛生法に基づき埼玉県知事の登録を受けた建築物飲料水貯水槽清掃業者を活用することが望ましいとされています。

法定検査実施機関（厚生労働省ホームページから「簡易専用水道検査機関登録簿」で検索）



詳細はこちら

貯水槽清掃業者（埼玉県ホームページから「建築物衛生／建築物事業登録」で検索）



詳細はこちら

※ 登録検査機関などは随時追加・変更されますので、最新情報をご確認ください

マイナポイントを利用しませんか

問合先 市民課住民記録担当

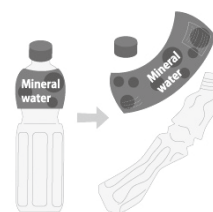
マイナンバーカードを取得し、マイナポイントを申込みした方は、9月から令和3年3月末までの期間でマイナポイントがもらえます。マイナポイントは2万円のチャージまたは、お買い物で上限5000円分もらえます。申込みは各自のスマートフォンやパソコン（カードリーダーが必要）、郵便局、携帯ショップ、一部のコンビニエンスストアの端末でもできます。なお、スマートフォンやパソコンがない方は、市民課および若葉駅前出張所の窓口でマ

ペットボトルは正しく分別してリサイクル

問合先 生活環境課環境推進担当

ペットボトル（ペットマークがついているもの）は、きちんと分別することでリサイクルすることが出来ます。収集日を守り、正しく分別してごみ集積所に出しましょう。分別ルールが守られていないと収集することができず、ごみ集積所に取り残されてしまいます。ペットボトルは大切な資源です。正しく分別し、資源として有効活用できるようにご理解とご協力をお願いします。

- ・中身を空にして水で洗い、きれいにしましょう
- ・必ずキャップとラベルを取り外しましょう
- ・取り外したキャップとラベルは、その他容器包装プラスチック（他プラ）としてごみ集積所に出しましょう



イナポイント用パソコンがありますので、ご利用ください。詳しくは、マイナンバー総合フリーダイヤルへのお問い合わせ、または市ホームページをご覧ください。

マイナンバー総合フリーダイヤル（無料）
☎ 0120・95・0178

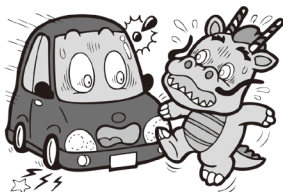


詳細はこちら



秋の全国交通安全運動を実施します

問合先 安心安全推進課交通安全・防犯担当



これからの季節は、「この時間はまだ明るいから」と思っている、日没時間は日に日に早まり、夕暮れ時や夜間は事故が発生しやすくなります。実際に市内では令和元年9月から10月末日までの間に39件の交通事故が発生し、そのうち21件が16時から2時の間に発生したもので、全体の半数以上を占めています。人の目は、周囲が暗くなるにつれて暗さに順応しますが、夕暮れ時は暗くなる速度が速いことから暗さに順応できなくなります。そのまま車を運転することは、視力が低下した状態で運転していることになるため、日中に比べて歩行者や他の車両の発見が遅れ、危険が多くなります。夕暮れ時は早めのライト点灯を心がけ、同じ道路でも日中より少し速度を落とし、車間距離を長めにとって運転しましょう。

ライトの点灯は自分の存在を周囲に知らせる効果があります。自転車も夕暮れ時から早めにライトを点灯するようにしましょう。

暗くなると、歩行者や自転車から車のライトが見えても、ドライバーからは歩行者や自転車がよく見えないことがあります。夜間に外出するときは、ドライバーから見やすいように明るく目立つ色の衣服を着用し、反射材を身につけて自分の身を守りましょう。

また、これからの季節は、台風や集中豪雨による道路冠水にも注意が必要です。大きな水たまりは見た目では水深がわかりにくいいため、安易な気持ちで進入せず、別の道に迂回してください。8月号折り込みの「鶴ヶ島市内水ハザードマップ」を参考に、事前に経路を確認しておきましょう。

実施期間
9月21日(祝)から30日(水)までの10日間

運動重点
備えて防ぐ交通事故
「反射材着用・早めのライト」

小学校就学時健康診断を受けましょう

問合先 学校教育課学務担当

学校保健安全法に基づき、健康診断を実施します。対象児童の保護者の方には、9月上旬に就学時健康診断通知書を郵送します。

通知書が届かない方、当日都合のつかない方は、学校教育課までご連絡ください。

※ 当日は、お子さん、保護者とも検温し、体調がすぐれないときは参加をご遠慮ください

※ お子さん、保護者ともマスクの着用をお願いします

※ 詳細は、通知書をご覧ください

対象 令和3年4月小学校入学予定のお子さん

場所 市内各小学校

内容 内科検診、歯科検診、視力検査、聴力検査、知能検査

防災行政無線
テレフォンサービスが無料に！

問合先 安心安全推進課防災担当

防災行政無線のテレフォンサービスがフリーダイヤル(無料)になりました。この番号に電話をかけることで、直近の放送内容を聞くことができます。

防災行政無線テレフォンサービス

☎0800・800・6378

※ 電話が集中してしまった場合には、話し中となる場合がありますので、その場合は時間をおいてからおかけ直してください

※ 「050」で始まるIP電話サービスをご利用の場合は、☎271・1717(有料)におかけください

学校名	実施予定日	受付時間
鶴ヶ島第一小学校	10月 9日(金)	13時 5分～13時30分
鶴ヶ島第二小学校		
新町小学校	10月 7日(水)	13時10分～13時30分
杉下小学校	10月 6日(火)	
長久保小学校	10月 8日(木)	
栄小学校	10月 7日(水)	
藤小学校	10月 5日(月)	
南小学校	10月 7日(水)	

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して ～9月10日から16日は自殺予防週間です～

問合先 障害者福祉課障害者支援担当

【市での取り組み】

毎月1回、精神科医による「こころの健康相談」を開催しています(25ページ参照)。保健師や精神保健福祉士が随時相談に応じています。

【新型コロナウイルス感染症とこころのケアについて】

新型コロナウイルス感染症とこころのケア(埼玉県)



詳細はこちら

【主な相談窓口】

■県立精神保健福祉センター(伊奈町小室818-2 ニューシャトル・丸山駅下車)

来所相談 ☎048・723・6811(電話予約制、平日9時～17時)

電話相談「こころの電話」 ☎048・723・1447(平日9時～17時)



詳細はこちら

■厚生労働省「こころの健康相談統一ダイヤル」

☎0570・064・556(平日9時～17時)



詳細はこちら

■さいたまチャイルドライン

どんな悩みも受けとめる18歳までの子どもがかける無料の電話です。チャット相談もあります。

電話相談 ☎0120・99・7777(毎日16時～21時)



詳細はこちら

■埼玉いのちの電話

☎048・645・4343(24時間365日)



詳細はこちら

■暮らしとこころの総合相談会

生活全般およびこころの健康についての相談を弁護士や専門の職員がお受けします。

相談場所 JACK大宮5階(さいたま市大宮区錦町682-2)

原則木曜日15時～19時

電話予約制 ☎048・782・4675



詳細はこちら

■坂戸保健所(坂戸市石井2327-1)

☎283・7815(平日8時30分～17時15分)

自殺は「個人の問題」とされがちです。実際は、病気やケガ、失業や借金、介護や育児の負担、いじめや虐待、過労やストレスといった個人と社会の要因が絡み合い、「心理的に追い込まれた末の死」と言われています。

「死にたい」、「生きたい」との気持ちの間で揺れ動き、不眠、体調不良、自殺をほめかす言動などのサイン(予兆)を発することが多いとされています。

このSOSに身近な人が気づき、声をかけ、耳を傾け、専門家につなげ、見守ることで、自殺は防ぐことができます。

この働きかける人を「ゲートキーパー(命の門番)」と言います。

現代社会では誰もが心の健康を損なう可能性があります。自殺を特別なことにせず、身近な問題として受けとめれば、一人ひとりは大切な人の「ゲートキーパー」です。

■気づき・声かけ

元気がない、ため息が多い、食欲がない、眠れていないなど、身近な人のいつもと違う様子が気になったら、自分なりに声をかけてみましょう。

■耳を傾ける

しっかり相手と向き合い、言い分をそのまま受けとめます。うなずくだけでも十分です。これまで苦しんできたことをねぎらい、相

手は「自分は独りでなかった」と安心できます。激励や説教は禁物です。

■つなぐ

相談を受けた側は、一人で抱えず、内容によっては早めに病院や相談機関の専門家につなぎます。本人のプライバシーを守りながら、家族や上司・友人らの協力を求めます。

■見守る

世話を焼き過ぎず、少し気に留める程度で、いつもと変わらぬ態度で、温かく、長い目で見守ります。

新型コロナウイルス感染症の影響で、以前とは違う生活リズムになったり、これまでできていたことが制限されてしまったなど、大小様々なストレスとともに生活している方も多いと思います。

先の見通しが持ちづらい苦しい状況が続く中で、こころの健康を保ち続けるために、日頃できる対処方法や相談窓口について、左記のとおり情報提供を行っています。ご自身のこころの健康のケアのために、ぜひご利用ください。



障がい者アート絵画展出展作品



対 市内・近隣市町にお住まいの障害をお持ちの方

場 中央図書館

内 障害のある人がもつ感性を活かしたオリジナル作品

他 作品は1人2点まで(応募多数の場合、展示は1点のみ)、画材・サイズ不問、額縁を用意(用意できない場合、A3サイズ以下は図書館でラミネート加工し、A3サイズより大きい作品はそのまま展示)

申 12月6日(日)19時までに作品と作品出展申込書を中央図書館へ持参

※ 申込用紙の配布は、中央図書館、各分室、若葉駅前カウンターで11月15日(日)まで(ホームページからもダウンロード可)

※ 希望者のみインターネットサイト「アートの輪」に作品を掲載

問 中央図書館

☎271・3001

図書館HPはこちら



彩の国動物愛護推進員

埼玉県では、動物の愛護や正しい飼い方に関する普及活動にご協力いただける「彩の国動物愛護推進員」を募集します。

対 県内在住で20歳以上の方、動物の愛護や正しい飼い方に関する普及啓発活動を積極的に行える方など

定 約30人

期 令和3年4月1日から令和6年3月31日まで(3年間)

他 応募の詳細は、埼玉県ホームページをご覧ください。

申 問 9月1日(火)から11月30日(月)までに、郵送で県生活衛生課へ

☎048・830・3612

埼玉県HPはこちら



土のうを事前配布します

対 これまで台風や大雨時に道路冠水などが発生した箇所の付近にお住まいの方

配布条件

①土のう受領後は各家庭の敷地内にて管理をお願いします

②支給した土のうは回収しません。ただし、土のう袋が劣化などにより破損した場合は土のう用の袋を配布します

③1家庭につき、最大30袋までとします

問 道路建設課道路保全担当

つるワゴン降車フリー時の安全運行にご協力ください

つるワゴンは、ルート上の安全な場所であれば、停留所でなくても指定した場所で降りることができます。交差点付近や、交通量の多い場所など、運転手が危険と判断した場合は、指定した場所でも降車できませんので、あらかじめご了承ください。つるワゴン降車時における利用者の安全確保のため、皆様のご理解、ご協力をお願いします。

問 都市計画課交通政策担当



彩の国埼玉環境大賞候補者

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組を行う個人、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・他薦不問)

他 応募の詳細は、埼玉県ホームページをご覧ください。

申 問 10月2日(金)までに、郵送またはメールで県環境政策課へ

☎048・830・3019

埼玉県HPはこちら



Information

お知らせ

今月の納期

- ◆固定資産税・都市計画税第3期
- ◆国民健康保険税第3期
- ◆介護保険料第3期
- ◆後期高齢者医療保険料第3期

イベント中止のお知らせ

下記イベントについては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止とさせていただきます。

第35回鶴ヶ島産業まつり
(毎年11月上旬開催)

問 産業振興課商工労政担当

第71回鶴ヶ島市民体育祭
(10月11日(日)開催予定)

問 NPO法人鶴ヶ島市体育協会事務局(鶴ヶ島海洋センター内)

☎277・5199

第41回鶴ヶ島市文化祭
(毎年10～11月開催)

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)

秋のつるがしま元氣スポーツフェスティバル2020(毎年11月上旬開催)

問 生涯学習スポーツ課市民スポーツ担当

ご理解のほど
よろしくお願いいたします。



歯の保存液などを寄附していただきました

学校での子どもたちの歯の事故に緊急に対応することができるよう、坂戸鶴ヶ島歯科医師会から、歯の保存液と生理食塩水を、市内小中学校に1セットずつ寄附していただきました。ありがとうございました。

問 学校教育課学務担当



地域密着型サービス事業所 合同作品展

市内にある介護サービス事業所のうち、グループホーム(認知症対応型共同生活介護)、小規模多機能型居宅介護および看護小規模多機能型居宅介護を利用している皆さんが制作した作品の展示会を開催します。第8回となる今年のテーマは「子(ねずみ)」です。

📅 9月28日(月)～10月2日(金)

8時30分～17時

📍 市役所1階ロビー

👤 介護保険課介護保険担当

自宅でクラシックを 聴いてみませんか

図書館ではナクソス・ミュージック・ライブラリーという、クラシックを中心に、200万曲以上を再生できる音楽配信を行っています。

自宅のインターネット環境のあるパソコンで利用可能です。利用の際は、IDとパスワードが必要になります。ご希望の方は利用カードを持参の上、中央図書館AVカウンターまでお越しください。

注意事項

- ・IDとパスワードの配布は中央図書館で行っています
 - ・パソコンからの利用のみになります。スマートフォン、タブレットからの利用はできません(通信費は利用者負担となります)
 - ・ユーザーIDとパスワードの有効期限は、初めてログインしてから14日間です
 - ・ログイン数には制限があります
- 📍 中央図書館 ☎ 271・3001

認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」とは、何か特別なことをするのではなく、認知症という病気を正しく理解して、その人と家族を見守る応援者です。

認知症になっても安心して暮らせるまちを目指し、認知症について学びませんか。

📍 市内在住在勤の方

📅 9月23日(水)14時～15時30分

📍 市役所3階庁議室

📌 認知症についての講話

📍 15人(申込順)

📌 無料

📌 筆記具

📌 受講者にはオレンジリングを進呈します。

📍 9月4日(金)から健康長寿課地域包括ケア推進担当へ

シニアパソコンカレッジ 「iPhoneを楽しもう」

📍 次のいずれにも該当する方

- ①60歳以上で全日程出席できる方
- ②iPhone(アップル社製スマートフォン)持ち込みで、文字入力ができる方

📅 10月6日(火)、9日(金)、13日(火)、15日(木)、20日(火)、22日(木)14時～16時(全6回)

📍 市役所6階会議室

📌 鶴ヶ島パソコンサポートボランティア

📍 6人(応募多数の場合は抽選)

📌 4000円(テキスト代、保険料など)

📌 iPhone(全日程持参)

📍 9月7日(月)までに健康長寿課高齢者福祉担当へ



案内

認知症予防脳トレ教室

「あれ」「それ」という言葉が増えた、ということはありませんか。ゲームや簡単な問題を解きながら楽しく脳トレを行う、認知症予防のための教室です。

📍 市内在住で65歳以上の方(要介護・要支援認定者および介護予防・日常生活支援総合事業対象者を除く)

📅 9月25日(金)から毎週金曜日10時30分～12時(全8回)

📍 南市民センター

📌 認知症についてのミニ講話やゲームなどを取り入れた脳トレ

📍 8人(応募多数の場合は抽選)

📌 100円(初回のみ)

📌 筆記具、飲み物

📌 抽選時は、新規の方を優先します。結果については、初回の1週間前までに郵送します。

📍 9月10日(木)までに健康長寿課地域包括ケア推進担当へ

世界アルツハイマーデー

9月21日は世界アルツハイマーデーです。「国際アルツハイマー病協会(ADI)」が世界保健機関(WHO)と共同で制定しました。市ではアルツハイマーデーに合わせ、認知症についての理解が進むような様々な情報を展示します。

📅 9月15日(火)～25日(金)

📍 市役所1階ロビー

📍 健康長寿課地域包括ケア推進担当

定例健康ウォーク

ウォーキングは、健康づくりにとても有効な運動です。講師付きなので、初心者でも安心して参加できます。

ご自身の健康づくりのきっかけに、参加してみませんか。

日 10月9日(金)9時30分～12時

場 南市民センター

講 鶴ヶ島ウォーキングクラブ

内 3～5kmのコースを歩きます。

定 20人(申込順)

料 無料

持 飲み物、タオル、帽子、レジャーシート、マスク、筆記具

他 参加当日は、体温測定をし、発熱や風邪症状がある場合には参加をお控えください。両手のあく服装でお越しください。車でのご来場はご遠慮ください。

申 問 9月1日(火)から健康長寿課健康増進担当へ



映画で考えよう！女性の活躍

座談会で、映画の感想を共有しましょう！映画は、2回とも同じ内容です。

日 ①9月26日(土)14時15分～16時45分、②10月24日(土)14時30分～17時

場 ①富士見市民センター、②北市民センター

内 映画「ピリプ/未来への大逆転(字幕付き、2018年アメリカ)」上映

定 各回10人(申込順) **料** 無料

申 問 女性センターへ☎287・4755、☎271・5297、✉10200020@city.tsurugashima.lg.jp

栗ひろい体験

高倉の自然とふれあいながら、秋の味覚を収穫してみませんか。

日 9月19日(土)、27日(日)9時30分～

場 農業交流センター周辺の栗畑

定 各日15組(1家族5人まで)

※ 小学生以下は保護者同伴

料 700円(800gお持ち帰り、他収穫分は時価にて購入可)

持 帽子、長靴、厚手のゴム手袋、栗ひろいのできる服装

申 問 9月5日(土)10時から農業交流センターへ☎279・3335

大人が楽しむ秋の語り

語り手たちの会の2人が語る大人向けの語り。こんなときこそ心の水やりを。

対 大人

日 9月30日(水)10時30分～12時(10時15分開場)

場 中央図書館

講 井上雅美さん、清水三和子さん

定 17人(申込順)

料 無料

申 問 9月8日(火)から中央図書館へ☎271・3001

案内

秋のヨガ教室(初級)

対 市内在住在勤の一般成人

日 10月10日(土)13時～14時30分、11日(日)10時～11時30分

場 海洋センター

講 小川良子さん(ヨガインストラクター)

内 初心者の方でも安心して参加できるヨガプログラム

定 各回30人(申込順)

料 1回500円(保険料など含む)

持 飲み物、タオル、ヨガマット(貸出も可)、動きやすい服装、5本指ソックス(あれば)

申 問 9月7日(月)から30日(水)までに海洋センターへ☎286・7301(平日10時～17時、7日は窓口のみ、8日以降電話受付可)

ステップアップ研修会 初級からレベルアップしたヨガ

対 市内在住在勤の一般成人

日 10月17日(土)13時～14時30分、18日(日)10時～11時30分

場 海洋センター

講 小川良子さん(ヨガインストラクター)

定 各回30人(申込順)

料 1回500円(保険料など含む)

持 飲み物、タオル、ヨガマット(貸出も可)、動きやすい服装、5本指ソックス(あれば)

申 問 9月7日(月)から30日(水)までに海洋センターへ☎286・7301(平日10時～17時、7日は窓口のみ、8日以降電話受付可)

自衛官等採用試験

募集種目	応募資格	受付期間	試験日
防衛医科大学校 医学科学生	18歳以上21歳未満 高卒者(見込含)または 高専3年次修了者(見込含)	10月 7日(水) まで	10月24日(土) 25日(日)
防衛医科大学校 看護学科学生		10月 1日(木) まで	10月17日(土)
防衛大学校学生 (一般)		10月22日(木) まで	11月 7日(土) 8日(日)
航空学生	自衛隊入間地域事務所へ お問合せください	9月10日(木) まで	9月22日(祝)
自衛官候補生		年間を通じて 行っています	受付時にお知 らせします

※ 毎月1回、家族進路相談を開催しています

※ 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

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

食生活改善推進員養成講座

対 市内在住の成人で、食生活改善推進員として活動したい方

項目	日程	教室名	会場	講師
国や市の健康づくり・ 食育など	10月12日(月) 10時～11時30分	開講式 健康づくりと食育	市役所5階 会議室	健康長寿課、食生活改善推進員 協議会
食育スキル(実践編)	10月19日(月) 10時～11時30分	(仮)食事バランス伝達	市役所5階 会議室	女子栄養大学・大学院 教授 武見ゆかりさん
運動 歯科・口腔 食品衛生・食中毒予防	11月9日(月) 1時間30分予定	(仮)運動で健康づくり (仮)歯と口腔の健康 食品衛生と食中毒予防	市役所5階 会議室	調整中 市歯科衛生士 健康長寿課
健康づくり	12月24日(木) 13時30分～15時	フレイル予防講演会	女性センター	東京大学高齢社会総合研究機構 神谷哲朗さん
食育の環境づくり	令和3年2月5日(金) または8日(月) 10時～11時30分	今後の地域での食育 閉講式	市役所5階 会議室	女子栄養大学 教授 田中久子さん

内 食を通じた健康づくり(生活習慣病予防、フレイル予防)などを学ぶ

定 12人(申込順) 料 無料 持 筆記具

他 4回以上受講した方には修了証を授与します。その後は、食生活改善推進員として活動できます。講座参加中は、マスクの着用をお願いします。

申 9月7日(月)から健康長寿課健康増進担当へ

イベントの動画で元気を発信！

埼玉県西入間地域(鶴ヶ島市・坂戸市・越生町・毛呂山町・鳩山町)で、今年度開催することができなかった行事やお祭りを中心に、過去のイベント映像を音楽とダンスと共に、動画で編集しました。

笑顔が集まる場所がこのまちにはある！皆さんで声をあげてポジティブな未来に！ぜひご覧ください。

YouTube【Good Days Nishiiruma】で検索

企画 (公社)西入間青年会議所
☎ 産業振興課商工労政担当



学生向け「ワンコイン10倍!クーポン」の販売場所を一部変更します

市では、学生の学生生活と地域の飲食店などを応援するため、ワンコイン(500円)で5000円分利用可能なプレミアムクーポン券を8月から販売しています。

9月15日(火)から販売場所は、下記3か所になります。

売切次第終了となりますので、お求めはお早めに!

【販売場所】

9月14日まで 市民活動推進センター(ワカバウオーク1階)、新型コロナウイルス対策支援室(市役所1階)、各市民センター

9月15日以降 市民活動推進センター、新型コロナウイルス対策支援室、西市民センター

対 大学、短大、専門学校、大学院などに通う方(学生証持参)

※ 限定2000セット

問 新型コロナウイルス対策支援室

詳細はこちら



国営武蔵丘陵森林公園 9月に見ごろのお花

今年の秋も、カラフルな羽毛ゲイトウが楽しめます。今年は5色、約50万本の奥行きのある花畑が広がります。

開園時間 9時30分～17時 場 国営武蔵丘陵森林公園

料 大人(高校生以上)450円、65歳以上210円、中学生以下無料

問 国営武蔵丘陵森林公園管理センター ☎0493・57・2111



ふれあい掲示板

参加してみませんか

初心者太極拳教室

日 10月毎週土曜日(全4回)13時30分～15時

場 南市民センター

料 無料

持 運動できる服装、靴、飲み物

他 マスク着用

申 問 9月30日(水)までに、住所、氏名、電話番号を大島へ ☎287・0818

第29回鶴ヶ島市民グラウンド・ゴルフ大会

対 市内在住の成人

日 9月23日(水)8時～15時(予備日24日(木))

場 運動公園 料 500円

申 9月10日(木)13時～15時に各市民センターにある申込用紙と参加費を海洋センターへ

問 大島 ☎090・2315・3923

出かけてみませんか

第16回透明水彩を楽しむ

「楽画喜会展」

日 9月2日(水)～6日(日)10時～17時(2日は12時～、6日は16時まで)

場 中央図書館

料 無料

問 久間 ☎080・5648・0999

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 報 報酬

料 入場料・参加費 持 持ち物

他 その他 申 申込 問 問合せ

11月号の原稿締切は、9月18日(金)です。

※「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルなどは年1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年3回までで、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます

「広報つるがしま」に掲載する 有料広告を募集しています

「広報つるがしま」は、毎月1回(3万3000部程度)発行し、市内の全世帯、事務所などに配布しています。ぜひ、「広報つるがしま」で、皆さんの会社やお店のPRを試してみませんか。

問合先 秘書広報課広報広聴担当

詳細はこちら



相続、遺言の ご相談は

埼玉川越相続遺言
相談センターへ



鶴ヶ島駅
徒歩1分

初回相談
無料

お電話はこちらのフリーダイヤルから
☎0120-378537

※こちらは広告になります

フレイル予防でいきいき生活

問合先 保健センター ☎271・2745

「今月はお口のケアでフレイル予防！」

堅いものが食べにくくなった、お茶や汁物でむせる、口の乾きが気になるなどの傾向はありませんか？

このような方は、『オーラルフレイル』かもしれません。

お口には、かんで飲み込み味わう役割、言葉を伝えたり笑ったりするコミュニケーションの役割などがあります。

日頃からお口の健康に気を配り、オーラルフレイル予防に取り組み健康寿命を延ばしましょう。

オーラルフレイルとは？

オーラルは『口』、フレイルは『虚弱』、つまりオーラルフレイルは『お口の機能の衰え』のことです。オーラルフレイルを予防するには、「口の中を清潔に保つこと」「食べたり飲みこんだりする機能を保つこと」「定期的に歯科検診を受診すること」が大切です。



お口の機能が衰えると・・・

食べこぼしやむせが起きやすくなるだけでなく、堅いものが食べづらくなって食欲が減り、十分な栄養がとれず、筋肉量や免疫力の減退につながります。また、滑舌が悪くなることでコミュニケーションがとりづらくなり、人付き合いが減るなど、身体だけでなく、精神的・社会的な面にも大きな影響を与えます。このような状況を放置すると、寝たきりや要介護状態に進行するリスクも高まります。

やってみよう！口腔体操

食べたり飲み込んだりする機能を高める口腔体操を紹介します。ぜひ取り組んでみましょう。

唾液腺マッサージ

1.耳下腺マッサージ



耳の前、奥歯の上あたりを、指全体で回しながらもみます

2.顎下線マッサージ



あごの骨の内側のやわらかい部分を、耳の下からあごの先まで順番に押します

3.舌下線マッサージ



両手の親指をそろえ、あごの真下から舌の根元あたりを押し上げます



マッサージによって唾液腺が刺激されると、唾液が分泌されます。口内が潤って、食べ物が飲み込みやすくなるほか、いつもより滑らかに会話を楽しむこともできます。

パタカラ体操



唇を破裂させるように



吸う力
(食べこぼし予防)



舌の先を歯切れ良く



押しつぶす力



舌の奥を喉に押しつけるように



スムーズに食道へ運ぶ力(むせ予防)



舌の先を反らせて



丸める力



パタカラ体操は、かむ、飲み込む、発音する、笑うなど、筋力を鍛える運動です。加齢に伴い筋力が弱ってくると、お口の周り、舌の動きが悪くなります。しっかり声を出して行ってみましょう。

子宮頸がん予防ワクチンの情報提供について



子宮頸がん予防ワクチンは小学校6年生から高校1年生に相当する女子の定期(公費)接種となっています。しかし、子宮頸がん予防ワクチン接種後に副反応が出たことにより、現在、市では、接種勧奨を見合わせています。

子宮頸がん予防ワクチン接種を検討される場合は、厚生労働省作成のパンフレット(市ホームページよりダウンロード可)をご覧ください、接種の判断の参考としてください。

詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 保健センター ☎271・2745



HPIはこちら

がんワンストップ電話相談

働くがん患者の治療と仕事の両立を支援するため、看護師・医療ソーシャルワーカー・両立支援促進員など複数の専門職による相談会を開催します。新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえて、当面の間、電話による相談として実施しています。

※ 県内在住または在勤で、就労中のがん患者の方(休職中の方も含む)

日 9月3日(木)、18日(金)、10月5日(月)、21日(水)、11月5日(木)、17日(火) 18時15分～20時30分(最終受付20時) ※ 事前予約制

他 12月以降も月2回開催予定

申 問 県疾病対策課 ☎048・830・3651、✉a3590-06@pref.saitama.lg.jp またはホームページから



HPIはこちら

フレイル予防 ～そしゃく力UPの食生活～



食べる能力を守るためには、かむ能力を維持することが大切です。食べ物がかめない→やわらかいものを好んで食べる→食べられるものが偏り、十分な栄養がとれない→低栄養になりやすいといった悪循環を招き、オーラルフレイルは全身のフレイルの前兆としてあらわれるともいわれています。

よくかんで食べることで、①かむ刺激が脳に伝わると満腹感が得られる、②唾液の分泌が増え、口の中を清潔に保つことで歯周病や虫歯の予防にもつながる、③唾液や胃液の分泌を促し、消化を助けるなどの効果があります。

そしゃく力を高めるために、かたいものや繊維質の多いもの、弾力のあるものを意識して食べるようにしましょう。煮物などの野菜は切り方を大きめに、皮付きのまま調理する、かみだしやすいように切り込みを入れるなど、調理で工夫することも良いでしょう。

色彩や盛り付けなどを工夫して「おいしそう」と思うことで唾液分泌を促して食べる準備をします。作りたての香りや食感、噛んだときのシャリ、カリッという音など、五感を刺激する食べ方は脳を活性化させ、食事の楽しさを増してくれます。様々な種類の食物を、ゆっくりと時間をかけてそしゃくし、味わい、食べることを楽しむと心も体も明るく元気になります。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士
田村 真紀

風しんの予防に 無料クーポン券のご利用を！



令和元年度からの3年間(令和4年3月末日まで)、子どもの頃に予防接種を受ける機会がなかった下記の方に対し、風しんの抗体検査および予防接種を公費(無料)で実施中です。10月以降はインフルエンザの予防接種が始まり医療機関が大変混み合いますので、早めの検査をお勧めします。

抗体検査は全国の契約医療機関で受けることができます。また、職場の健康診断や特定健康診断の採血の際に抗体検査を同時に受けることが可能な場合がありますので、職場やご加入の健康保険組合にご確認ください。

予防接種は、抗体検査の結果抗体価が低い方のみ、無料クーポン券の利用が可能です。対象の方(令和元年度に抗体検査を受けていない方)には、4月に無料クーポン券を送付しています。お手元がない方は、保健センターまでご連絡ください。

※ 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性(無料クーポン券を利用し抗体検査を受けていない方)

抗体検査：全国の契約医療機関、職場の健康診断(事業主健診)や特定健康診断

予防接種：全国の契約医療機関

問 保健センター ☎271・2745



HPIはこちら

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(8月1日現在)

人口 6万9897人 (前月比-32)

世帯数 3万1700世帯(34)

男 3万4646人 (-6)

女 3万5251人 (-26)

今月の表紙



カウベルいちご園で働いている皆さんの写真です。扉を開けると「いらっしゃいませ～」と元気に迎えてもらいました。写真撮影時には常連のお客さんが来店し、皆さん笑顔でお話しされ、和やかな雰囲気になっていました。
(関連P2-5)

子どものサインを見逃さない!

子どものいじめ 気づいたら今すぐ相談

素早い連絡が素早い対応につながります。小さなことでも、ご連絡をお願いします。

【鶴ヶ島いじめ専用ダイヤル】

月～金曜日9時～16時30分

☎ 279・5144

【鶴ヶ島いじめ相談メール】

✉ ijimesoudan@city.

tsurugashima.lg.jp

【24時間子供SOSダイヤル】

☎ 0120・0・78310

9月の相談

◆女性のための法律相談(要予約)

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

◆女性相談・DV相談(要予約)

月・水・金曜日10時～16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)

25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階内職相談室

◆こころの健康相談(要予約)

29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)

1日(火)(受付中)、18日(金)(4日から受付)、10月6日(火)(23日から受付)13時～16時 / 市役所5階(10月は1階)▷地域活動推進課

◆司法書士による法律相談(要予約)

10日(木)(受付中)、10月8日(木)(24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(予約優先)

10日(木)(受付中)、24日(木)(10日から受付)、10月8日(木)(24日から受付)13時～16時 / 市役所3階▷地域活動推進課

◆行政相談

18日(金)13時～16時 / 市役所5階▷地域活動推進課

◆不動産相談(予約優先)

1日(火)(受付中)、10月6日(火)(23日から受付)13時～16時 / 市役所5階(10月は1階)▷地域活動推進課

◆マンション管理士相談

18日(金)13時～16時 / 市役所5階▷地域活動推進課

◆税務相談(要予約)

1日(火)(受付中)、10月7日(水)(23日から受付)13時～16時 / 電話相談▷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

9月の眼科在宅当番医

アイクリニック佐藤医院

上広谷669-1

☎279・0888

診療日時 9月13日(日)9時～17時

※ 休憩時間は要確認

埼玉県 AI 救急相談

利用者がチャット形式で相談した内容をもとに、可能性のある症状を提示し、緊急度の判定を行います。
埼玉県AI救急相談で検索!

救急指定病院(全日24時間対応)

関越病院

脚折145-1 ☎285・3161

坂戸中央病院

坂戸市南町30-8 ☎283・0019

埼玉医科大学病院(小児救急医療も対応)

毛呂山町毛呂本郷38

☎276・1465

大人・小児の救急電話相談 (育児相談は除く)

急な病気や家庭での対処法、受診に迷うときは次の番号へお問い合わせください。ただし、診断や治療を行うものではありません。

☎ #7119

☎048・824・4199(ダイヤル回線・IP電話・PHSの場合)

相談時間 24時間365日対応



埼玉県HP

『ゆるキャラグランプリ2020 THE FINAL』

つるゴン、獅子奮迅の大活躍!(龍だけど)

問合先 産業振興課商工労政担当



2011年から始まった「ゆるキャラグランプリ」。くまモンやひこにゃんなどの活躍により、全国にご当地ブームを巻き起こしました。そんな「ゆるキャラグランプリ」が、今年2020年の開催でファイナルを迎えます。

新型コロナウイルスで暗い気持ちになりがちな昨今、少しでも市民の皆さんを元気づけたい、明るいニュースを届けたい! そんな思いから、全国16位となった2017年以来3年ぶりに、鶴ヶ島のイメージキャラクター「つるゴン」も出場することに決めました。

そして、気になる現在の順位はなんと…『全国3位!』(8月21日現在)日本一まであと一步のところにつけています。ゆるくてアツい、つるゴンの挑戦も、残すところ約1か月。

皆さんの投票で『つるゴン』を、『鶴ヶ島』を、**日本一**にしてください!

◇投票期間: 9月25日(金)まで

◇投票方法: インターネット投票

(市ホームページで「つるゴン最後の挑戦」で検索! もしくは上記QRを参照)

“扇風機にむかって あー!”



しみずあきと
清水暁登ちゃん (1歳1か月)

笑顔の天使

“父ちゃ〜んここだよ〜(≡∇≡)!”



やまぐちききょう
山口桔梗ちゃん (11か月)



Photo News



「鶴っ子土曜塾」スタート!!

7月18日、市内小中学校にて「鶴っ子土曜塾」が始まりました。校舎内には、至るところに子どもたちによって書かれた感染症対策の心がけが。集中して問題に取り組み、積極的に質問する子どもたち。みんなで勉強できる喜びと、子どもたちに寄り添う大学生の先生たちのあたたかな思いが、教室に溢れていました。



思いを次の代へ

7月8日、西中学校で「部活動引退式」が行われました。今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、多くの大会やコンクールなどが中止。そのような中「引退する3年生に何かできることはないか」と生徒会が発案しました。式では各部長から支えてくれた顧問の先生への感謝や1、2年生へエールが送られました。

和の文化に触れる

7月28日、藤中学校で「伝統文化」の授業がありました。例年、地域の方々が講師でしたが、今回は新型コロナウイルスの感染防止のため、先生が講師に。ベーゴマ、写経、水引飾り、お手玉、凧あげ、折り紙、浴衣の着付けを、みんなで楽しみながら学びました。





楽しく、自由に、おしゃれに

ひらのよしのり
平野敬則さん(画家)

画塾「関西美術院」で絵の基礎を学ぶ
学生時代は抽象画を中心に制作活動を行う
会社を定年退職後、水彩画を始める
国展などで数々の作品を出展

NHK文化センター講師
元わかば大学塾教授
日本スケッチ画会会員
透明水彩スケッチを楽しむ「楽画喜会」主宰
彩西美術会会員

絵の魅力

絵を本格的に始めたのは大学の頃からです。就職後は、絵を描く時間をほとんど取れませんでしたね。

定年後、後半人生を考えたとき、また絵を描きたいと思いました。しかし、一人でコツコツと描くのは、あまり向いていないので、気軽に描けるグループがないかと探しました。しかし、なかなか見つからないので、それなら自分で作ってしまおうと「楽画喜会」を立ち上げました。その後「わかば大学塾」の設立に関わり、そのときに透明水彩の講座も開設しました。

一口に絵といっても様々ですが、色々な方と一緒にやるには「水彩」が気軽に、また簡単だろうと考えて始めたのですが、これが難しかった(笑)。透明水彩は、透明であることが制作を難



カレル橋にて

しくしているのです。とにかく塗り直しができません。気軽に始められますが、想像以上に奥が深いのが水彩です。

大切なこと

私自身は、とにかく「楽しく」「自由に」「おしゃれに」ということを心掛けています。

「実物と違う」「写真とは違う」などといったところに気が向きます。しかし、そんなことはどうでもいい(笑)。

技法も大切ですが、もっと大切なのは、楽しんで伸び伸びと描くこと、心に残る絵を目指すことだと思います。



ア・カトクロ

これから

一つは、自分自身が納得のいく絵を描きたいことです。ゴールは無いかもしれませんが、やはりそこを目指したい。

もう一つは、市内にもっと絵の好きな人や、仲間を増やしたいですね。

絵というのは人生に幸せと潤いをもたらしてくれるものだと思います。コロナの中、先日久しぶりに外で絵を描きました。皆さん待ち望んでいた様子で、生き生きとしていました。絵があることで生きていくのが楽しい、人生が楽しいって思える。

これから絵を始めたいと思っている方は、お近くの市民センターの絵画教室などに相談してみるのが良いと思います。仲間と一緒に描くことは、お互いの刺激になり、楽しいものです。絵を描くことで、今までとは違う新しい人生が開けますよ。

編集後記

今回の特集では「障害のある方の生き生きと輝く姿を届けたい」という思いで、3名の方にお話を伺いました。皆さんそれぞれ境遇は違いますが、「仕事に就きたい」、「仕事が好き」、「ずっと働きたい」と笑顔で話す姿に、私も元気づけられました。(関連P2-5) ご意見・ご感想は秘書広報課広報聴担当へ
✉10200001@city.tsurugashima.lg.jp