

PUBLIC RELATIONS

Tsurugashima

広報つるがしま

12

2020
NO.1034



特集

ごみ減量のキーワード“5R”を実践しましょう

▶ sukuSuku子育て P6-7

特集 ゴミ減量のキーワード“5R”を実践しましょう

本市における令和元年度のごみ処理に係る負担金は、7億1479万2000円です。市全体のごみの総排出量は2万679tで各家庭から出されるごみで見ると1世帯あたり520kg排出していることになります。

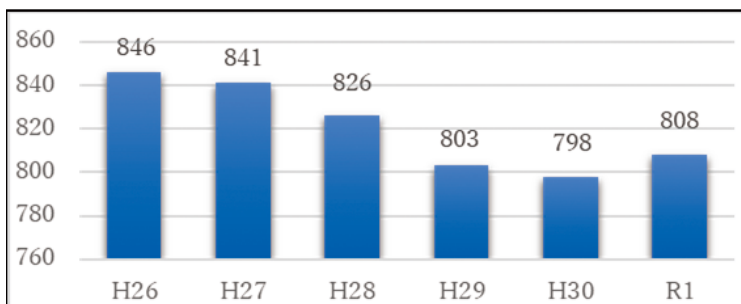
ごみが減ることで、ごみ処理に係る負担金の低減につながります。また、地球温暖化の原因となっている二酸化炭素の増加も抑えることができます。

市では、環境に配慮し、ごみの減量を推進するため、5Rの取組を促進しています。市民1人が1日あたりに排出するごみの量(下表参照)は、減少傾向にあります。さらなるごみの減量に向けて5Rの取組を実践しましょう。

問合先 生活環境課環境推進担当

【市民1人が1日あたりに排出するごみの量】

単位:グラム



リデュース
duce
発生抑制—

減る
のR

リユース
Reuse
—再使用—

リサイクル
Recycle
—再生利用—

Reuse「もう一度使ってみよう」

古くなったタオルやハンカチは、ぞうきんやウエス(油や汚れをふきとる布)として使うことができます。

シャンプーや洗剤は詰替用を購入するなど、新たなごみを生み出さないために、もう一度ほかの用途で使用することを検討し、繰り返し長く使うことを心がけましょう。



【川角リサイクルプラザ再生品販売会】

再生した展示品を購入することができます。再生品のため、保証はありません。

日時 平日9時～12時

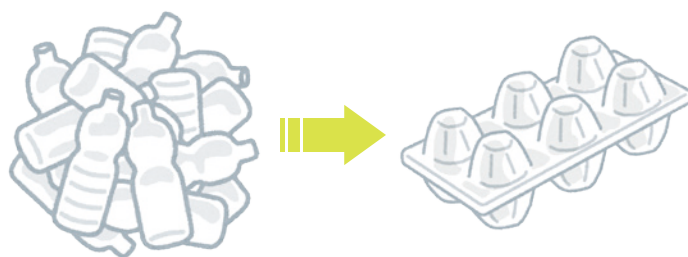
場所 川角リサイクルプラザ(毛呂山町川角1959-1)

問合先 同プラザ ☎294・4115

Recycle「資源をよみがえらせよう」

古紙はトイレペーパーや再生紙、缶は自動車部品や建築資材、ペットボトルは卵パックなど、様々なものに生まれ変わります。

混ぜればごみですが、分ければ資源となり、新たな製品によみがえらせることができます。資源として有効活用できるようきちんと分別しましょう。



マナーと分別ルールを守って正しく使いましょう～

Reduce「ごみを減らそう」

生ごみの半分は水分です。水分を絞れば生ごみの重さは半分になります。ごみとして出す前に生ごみの水切りを十分に行いましょう。

さらに、生ごみ処理器「キエーロ」などを使って生ごみを自宅で処理できれば、自宅から出る可燃ごみを3割程度削減できます。

市では、今年度、森林環境基金を活用し、西川材で製作したキエーロ30基を販売しました。

職員によるキエーロ実践実験を市ホームページで随時更新していますので、ぜひ、のぞいてみてください!



生ごみ処理器「キエーロ」



市HP

Repair「修理をしてみよう」

椅子の座面が破けたらすぐに捨ててしまうのではなく、伸縮性がある古着を活用し、張り替えて修理してみましょう。



世界にひとつだけのデザインの椅子は座っていて気持ちがいいです。

また、かかとがすり減った靴や角がこすれたカバンを修理してみましょう。修理の跡も愛着がわきます。

壊れた家電や家具も、買い替える前に修理できるかどうか検討してみましょう。

Refuse「不要なものは断ろう」

過剰包装を断るために、ふろしきを活用してはいかがですか?

ふろしきは、変幻自在で本や瓶も包んで運ぶことができるため、マイバッグの代わりや贈り物の包装としても使うことができます。使わないときには、たたんでカバンなどに入れておいて、必要になったらさっと取り出して使える便利な1枚です。

また、使い捨てのおしぼりやはし、スプーンなどは、受け取るときにもう一度、本当に必要なものか考えてみませんか。

不要なものは、断る勇気も必要です!



Re
—ごみの

リペア
Repair
—修理して使用—

ごみが
5つ

リフューズ
Refuse
—ごみになるものを
受取拒否—

～ごみ集積所は、利用する皆さんが清潔で気持ちよく利用できるよう、



詐欺に注意

問合せ先 安心安全推進課交通安全・防犯担当

市内の特殊詐欺被害発生状況

令和元年の被害状況は13件（約3557万円）で平成30年と比べると、大幅な増加傾向にあります。今年も10月末現在で、すでに4件（約5545万円）の被害が出ており、昨年の被害額を超えています。

詐欺の手口は社会情勢に応じて多様に変化しています。また、犯人は一人ではなく、複数人が役割を分担し、より巧みに詐欺を仕掛けてきます。自分自身や大切な家族が被害に遭わないためには、最新の手口を知り、具体策を講じることが重要です。詐欺グループと話さないためにも、防犯機能付電話を使用する、在宅時でも留守番電話を設定する、ナンバーディスプレイで相手を確認してから電話に出るなどを心掛けてください。

犯罪情報を発信しています

市内で被害が発生しそうな場合は、防災行政無線を活用し、情報を提供しています。また、メールマガジンおよびツイッターにより、不審者情報や特殊詐欺情報など様々な犯罪情報を配信しています。登録方法は、市ホームページ

オレオレ詐欺

手口 子どもや孫を装い、様々な理由をつけて、金銭を要求してくるものです。

詐欺グループは「風邪をひいて、喉の調子が悪い」などと言って、声が違うことを不自然に思われないようにし、「携帯をなくした(盗まれた、壊れた)」と言って、携帯番号が変わったと思い込ませようとします。

対策 電話でお金のお話が出た場合は、相手の要求に一切応じず、一度電話を切り、自分が把握している家族の電話番号にかけて確認するようにしてください。また、家族と普段から連絡を取り合い、合言葉を決めておきましょう。電話がかかってきたときに落ち着いて電話を受けることができます。

還付金詐欺

手口 市役所や税務署の職員を装って保険料などの還付金、払い戻しがあると言い、その返還手続きという名目でATMの操作へ誘導し、お金を騙し取ろうとするものです。

詐欺グループは、相手を信用させるために「通知を送ったが確認しているか」などと言い、初めての連絡ではないことを強調し、「受け取りの手続きは今日まで」と焦らせたうえで近くのATMへと誘導します。

対策 市や税務署の職員がATM操作をお願いすることは絶対になく、還付金がATMで返還されることはありません。市職員などを名乗っていて判断が難しい場合には、一度電話を切り、自分で調べた市や警察の電話番号に連絡をして確認するようにしてください。

架空請求詐欺

手口 インターネット有料サイトの使用など、身に覚えのないことについてハガキや電子メールで請求してくるものです。

近頃は電子マネーを悪用したものが多発しており、「アダルトサイトや携帯電話などの利用料金や退会料金を滞納している」、「早急に支払わないと(連絡しないと)、裁判になる」などとメールや電話で脅し、コンビニエンスストアなどで電子マネーを購入するように指示し、購入した電子マネーに記載された番号をメールや電話で通知させて騙し取ります。また、支払いを拒んだ場合には「本日中に支払えば95%の金額が返金される」、「保険が使えるので、後日全額返金される」などと言い、とりあえず支払ったほうがよいと思込ませます。

対策 身に覚えのない請求には一切応じないことが重要です。相手から電子マネーを購入するように指示された場合は、購入したり、カード番号などを伝えたりせず、あわてずに警察に相談しましょう。

預貯金詐欺・キャッシュカード詐欺盗

手口 警察官、銀行協会職員などを名乗り、「口座が犯罪に利用されているので、キャッシュカードの交換が必要」、「キャッシュカードが不正に利用されているので使えないようにする」と言ったり、市職員を名乗り「医療費の過払い金があり、手続きをするのでキャッシュカードを預かる」などと説明したうえで、暗証番号を聞き出し、キャッシュカードを騙し取ったり、隙をみてすり替えて盗み取るものです。

対策 警察官や市職員などの公的な職員が口座の暗証番号を聞くことや、キャッシュカードを預かりに来ることは絶対にありません。このような電話や訪問があったら、相手の要求に一切応じず、警察に通報してください。また、このような手口の被害に遭ってしまった場合、被害に気付く前に口座から全額引き出されてしまう可能性があります。ATMにおける1日の利用限度額を低く設定しておくことで被害拡大の防止になります。

市内の特殊詐欺被害発生状況

区分	オレオレ詐欺	架空請求詐欺	還付金詐欺	預貯金詐欺・ キャッシュカード 詐欺盗
令和元年 (被害金額)	4件 (2960万円)	2件 (215万円)	1件 (49万3825円)	5件 (205万1000円)
平成30年 (被害金額)	7件 (1690万円)	0件 (0円)	1件 (89万8565円)	0件 (0円)

※埼玉県警察調べ



HPはこちら

に掲載していますので、ぜひ
ご利用ください。

Suku Suku 子育て

西児童館の「わいわいひろば」に参加したママと子どもたち。オリジナルのハロウィン帽子を作ったよ!

すくすく
子育てサイト



子育て情報BOX

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わ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。ふたご(多胎児)を妊娠中の方の参加もお待ちしております。親子で楽しい時間を過ごしましょう。

- 対** 多胎の乳幼児とその保護者または妊婦
日 12月15日(火)、1月5日(火)10時~11時30分
場 保健センター **内** 情報交換、親子ふれあい遊び
申 不要 **問** 保健センター ☎271・2745

乳幼児すこやか相談

- 対** 未就学児とその保護者・妊婦
日 12月22日(火)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

クリスマス会

- 対** 未就学児とその保護者
日 12月16日(水)10時30分~(受付10時~)
場 脚折児童館
内 クリスマスにまつわるお話と手遊び
定 20組(申込順)
他 サンタさんがプレゼントを持ってくるよ!
申 問 12月4日(金)10時から脚折児童館へ ☎287・0270



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…12月10日(木)13時~・14時~ ※要予約

産後ケア事業を紹介します!!

問合先 保健センター ☎271・2745

産後のママは、体の変化や子育てが中心となる環境の変化に、心も体も疲れやすくなっています。それでも育児の責任感から自分の体の負担を軽視してしまいがち。自分の体を休めながら、赤ちゃんに向き合うのはとても大変です。産後ケア事業では、体調や子育てに不安のあるお母さんが助産院で支援を受けられます。産後の体をゆっくり休め、育児相談や授乳相談などが受けられ、お母さんの体の回復を助けるバランスの良い食事をとることができます。利用したい方は保健センターへご相談ください。

※ 利用にあたって保健師が相談の上、助産院と調整します。助産院の都合により、利用日などは必ずしも希望に添えない場合があります。予めご了承ください



HPはこちら

対象者

鶴ヶ島市に住民登録がある生後4か月未満の子とその母で、次の項目にあてはまる方

- ・産後の体調不良や育児不安がある方
- ・家族などから家事、育児など産後の支援を受けにくい方など

例えば…

- ☒ 育児や家事をする気力が出ない
- ☒ 睡眠不足で体調が優れない
- ☒ 日中は家族が不在で赤ちゃんを2人きりで過ごしている

※ 母子ともに医療行為が必要な方や、赤ちゃんのみ、兄弟の預かりはできません

自己負担額

メニュー	課税世帯	非課税世帯	生活保護世帯
宿泊	5000円	2500円	0円
宿泊 (多胎児1人当たりの加算)	2000円	1000円	
日帰り	3600円	1800円	
日帰り (多胎児1人当たりの加算)	1440円	720円	

※ 非課税世帯とは市民税非課税世帯の方です。申請時点の世帯の課税状況により決定します。詳しくは申請時にご相談ください

※ 利用日数分の利用料がかかります

例：1泊2日の場合(課税世帯)

5000円×2日＝1万円

例：1泊2日の場合(双子・課税世帯)

(5000円＋2000円)×2日＝1万4000円

利用できる場所

助産院ガジュマル(藤金801-11)

ケア内容

- ・授乳相談、乳房ケア、育児相談
- ・赤ちゃんの健康チェック
- ・沐浴
- ・お母さんへの食事提供

VOICE /

利用者の声



- ♥ 病院で聞きそびれたこと、気にかかっていることなどいろいろと相談ができて良かったです。
- ♥ 話を聞いてもらえて、リフレッシュできました。
- ♥ 食事がおいしかったです。また利用したいです。



妊娠中の不安や、産後の体調、育児に関することなど、何かありましたら、お気軽に相談してください。

市の財政状況をお知らせします

問合先 財政課財政担当

市の財政状況は年2回、上半期（4月～9月）と下半期（10月～3月）に分けて定期的に公表しています。今回は、令和2年度上半期の財政状況をお知らせします。

一般会計

当初予算額は、218億3000万円で、特別定額給付金給付事業など、新たに必要となった94億562万円を補正予算として追加しました。その結果、9月末現在の予算額は312億3562万円となっています。

歳入

179億5386万円が収入済みで、57・5%の収入率となっています。各費目とも9月までの見込みに対して、ほぼ順調に収入されています。

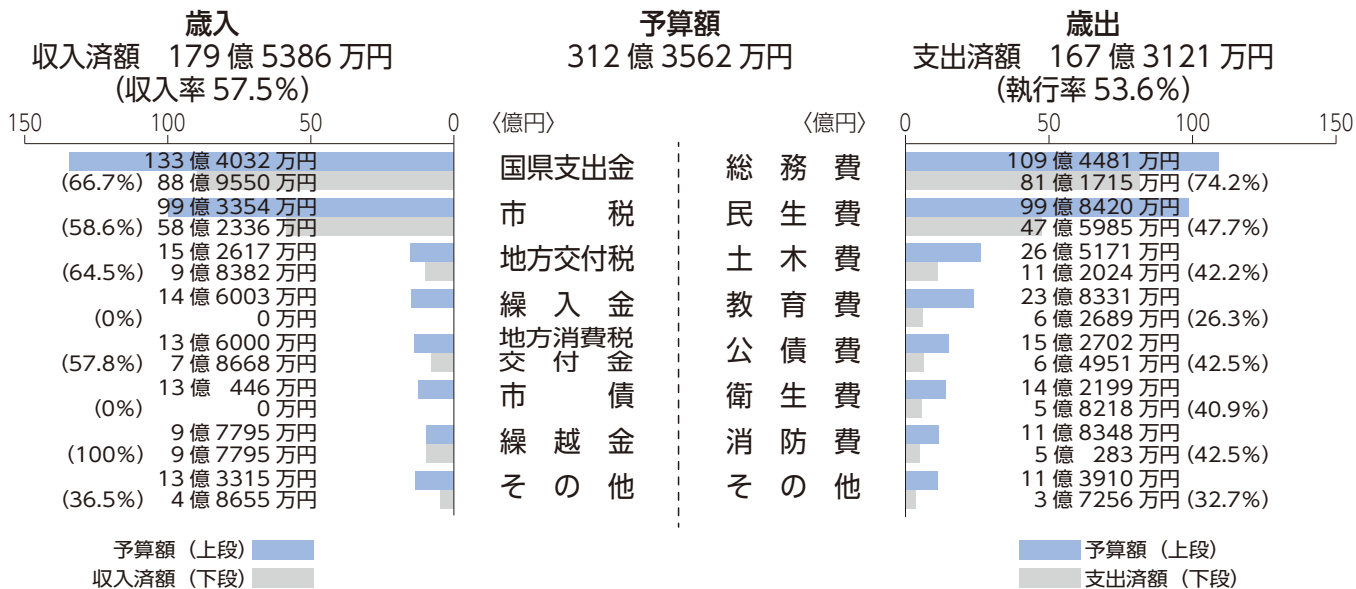
歳出

167億3121万円が支出済みで、53・6%の執行率となっています。各費目とも9月までの計画に対して、ほぼ順調に支出されています。

特別会計

一般会計同様に各特別会計もおおむね順調に執行しています。

一般会計



特別会計

会計名	予算額	収入済額	収入率(%)	支出済額	執行率(%)
国民健康保険	64億4872万円	32億1910万円	49.9	29億130万円	45.0
後期高齢者医療	8億6064万円	3億2059万円	37.3	2億8164万円	32.7
介護保険	53億1926万円	28億4958万円	53.6	16億2617万円	30.6
一本松土地地区画整理事業	2億1364万円	7734万円	36.2	7054万円	33.0
若葉駅西口土地地区画整理事業	3億5102万円	1億695万円	30.5	1億126万円	28.8

市債残高の状況

会計名	9月末現在高(元金)	昨年度同時期との比較
一般会計	159億2157万円	1億3071万円
一本松土地地区画整理事業	9170万円	△2323万円
若葉駅西口土地地区画整理事業	7億8110万円	△6848万円

市職員の給与、勤務条件などを公表します

問合せ 人事課人事担当

「鶴ヶ島市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、人事行政の運営の概要をお知らせします。

■任免の状況(令和元年度)

採用19人(一般事務職18人、土木職1人)
退職14人(定年7人、勧奨2人、自己都合4人、死亡1人)

■一般行政職の級別職員数(令和2年4月1日現在)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	計
標準的な職名	主事補	主事	主任	主査	主幹	課長	部長	
人数	12	38	88	51	54	29	10	282
割合	4.3	13.5	31.2	18.1	19.1	10.3	3.5	100

※ 鶴ヶ島市の給与条例に基づく給料表の級別区分による職員数です
※ 一般行政職とは、税務職・福祉職・教育職・技能職などを除いた職種です(以下同じ)

■部門別職員数の状況(各年4月1日現在)

部門	区分	職 員 数		対前年 増減数
		令和2年	平成31年	
一般行政部門	議 会	5	5	
	総 務	108	110	△2
	税 務	30	29	1
	民 生	95	93	2
	衛 生	26	25	1
	労 働	1	1	
	農林水産	7	9	△2
	商 工	4	4	
	土 木	45	48	△3
	小 計	321	324	△3
特別行政部門	教 育	40	39	1
	小 計	40	39	1
普通会計 計		361	363	△2
公営企業等 会計部門	国保事業 その他	22	21	1
	小 計	22	21	1
合 計		383	384	△1

※ 職員数は、一般職に属する職員数であり、派遣職員および再任用職員(フルタイム)を含み、再任用職員(短時間)、一般職非常勤職員および臨時職員を除いています

■人件費の状況(令和元年度普通会計決算)

住民 基本台帳 人口 (R2.3.31現在)	歳出額(A)	人件費(B)	人件費率 (B/A)	30年度の 人件費率 (参考)
6万9942人	220億4246万4000円	35億8094万4000円	16.2%	17.3%

※ 人件費には、特別職に支給される給料・報酬などを含みます
※ 人件費率とは、歳出額に占める人件費の割合です

■職員の平均給料月額と平均年齢(令和2年4月1日現在)

区 分	一般行政職		技 能 職	
	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
鶴ヶ島市	31万7693円	42.2歳	32万 550円	55.2歳
国	32万7564円	43.2歳	28万7283円	50.9歳

■職員の初任給(給料月額)(令和2年4月1日現在)

区 分	一般行政職	
	大学卒	高校卒
鶴ヶ島市	18万8700円	16万100円
国	18万2200円	15万600円

■ラスパイレース指数(令和元年度)

区 分	一般行政職
鶴ヶ島市	98.5

※ ラスパイレース指数とは、国家公務員の給料水準を100として比較したものです

■職員手当(令和2年4月1日現在)

期末手当	年間支給割合	期末手当	2.60月分
勤勉手当		勤勉手当	1.90月分
地域手当	給料・扶養手当および管理職手当の総額の10%		
特殊勤務手当	①防疫作業手当(日額500円) ②行旅病人等取扱手当(1回1500円または3000円)		
扶養手当	①配偶者6500円 ②子1万円 ③父母など6500円 (特定扶養〔16歳～22歳の扶養親族〕5000円加算)		
住居手当	賃貸住宅→家賃額に応じて支給(最高2万8000円)		
通勤手当	①交通機関利用者→運賃相当額(最高5万5000円) ②交通用具(自動車など)利用者(ただし、2km以上)→距離に応じた定額(最高3万1600円)		
管理職手当	部長級7万円、課長級5万2000円、主幹級4万1000円		
退職手当	区 分	勤続20年	勤続25年
	自己都合	19.669500月分	28.039500月分
	定年・勧奨	24.586875月分	33.270750月分
		勤続30年	最高限度額
		40.803750月分	47.709000月分

■勤務時間その他の勤務条件の状況

(1) 勤務時間(標準)

始業時刻	終業時刻	1日の勤務時間	1週間の勤務時間
8時30分	17時15分	7時間45分	38時間45分

(2) 年次有給休暇の取得状況(令和元年度)

制 度 の 概 要	平均取得日数
1年度につき20日付与(翌年度繰越可能。最大40日)	10.2日

(3) 育児休業などの取得状況(令和2年4月1日現在)

休業の種類	育児休業	部分休業
取得者数	8人	11人

償却資産の申告は2月1日まで

問合先 税務課資産税担当

償却資産とは

会社や個人で、事業を行っている方や、アパート・駐車場などの不動産経営をしている方が、その事業のために使用している構築物・機械・器具・備品などの資産を償却資産といいます。
土地や家屋と同じく固定資産税が課税されます。

詳しくは左の表をご覧ください。

償却資産の種類

種類	具体例
構築物	門・塀・舗装・外構・緑化施設・駐車場・駐輪場・広告塔・屋外配管用設備など
機械・装置	土木建設機械・電気機械などの各種産業用機械・太陽光発電設備 など
車両・運搬具	フォークリフトなどの大型特殊自動車・構内運搬具 など
工具・器具・備品	事務機・椅子・レジ・パソコン・医療機器・事務機器・エアコン など

申告義務があります

登記制度のある土地・家屋とは異なり、償却資産は資産の所有者に対して、毎年申告の義務を課し

ています。

アパート・駐車場などの不動産経営者の方も対象になります。

なお、門や塀・駐車場の舗装、ごみ置き場などは、土地や家屋の固定資産税に含まれていないため、償却資産として申告してください。

令和3年度申告書の提出について

提出期限

2月1日(月)まで

提出方法

税務課に直接提出または郵送してください。

なお、会社や自宅からインターネットを利用して、電子申告(eLTAX)でも提出することができます。

提出書類

償却資産申告書および全資産の種類別明細書(増減のない場合でも全資産の明細を提出してください)。

独自の様式での全資産申告および電子申告は、必ず全所有資産について評価額などを計算し、明細書を添付して申告してください。

申告用紙を送付します

令和2年度分を申告された方には、12月上旬に、申告用紙を送付します。

新規事業所などで申告用紙が必要な方は、必要書類を送付しますので、ご連絡ください。

マイナンバーが必要です

社会保険・税番号制度に基づき、法人の方は、13桁の法人番号を、個人事業主の方は、12桁の個人番号を、申告書の所定の記載欄に記入してください。

申告の際は、本人確認と個人番号確認が必要になります。

Q & A

Q1 税務署へ毎年申告をしていますが、市にも申告は必要ですか？

A1 必要です。税務署は、国税(所得税、法人税)の申告、市役所

は、地方税(固定資産税)の申告です。また、市税と国税では取扱いが異なる場合があります。

Q2 償却資産を所有していない場合でも申告は必要ですか？

A2 資産の所有状況把握のため、「資産なし」の申告のご協力をお願いしています。

Q3 所有資産の増減がない場合でも申告は必要ですか？

A3 償却資産の所有者は、資産内容に変更がなくても、申告は必要です。申告の際は全資産の明細を提出してください。

Q4 廃業した場合、申告は必要ですか？

A4 必要です。廃業(転出・解散を含む)した旨を記載し、申告してください。

Q5 申告について調査依頼の通知が届きましたが、どうしてですか？

A5 申告の内容を確認するために、固定資産台帳や所得税(法人税)申告書類などの写しの提出を求める場合があります。ご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症の影響により事業収入が減少した中小事業者などの 固定資産税・都市計画税の軽減措置について

問合せ 税務課資産税担当

新型コロナウイルス感染症の影響により事業収入が減少した中小事業者などについて、令和3年度の事業用家屋および償却資産に対する、固定資産税・都市計画税を軽減します。

対象者

令和2年2月から10月までの任意の連続する3か月間の事業収入が、前年同期比で30%以上減少している中小事業者など

・資本金の額または出資金の額が1億円以下の法人

・常時使用する従業員数が、1000人以下の資本または

出資を有しない法人

・常時使用する従業員数が、1000人以下の個人

※ ただし、大企業の子会社などは対象外です

対象資産

事業用家屋および償却資産

軽減額

令和2年2月から10月までの任意の連続する3か月間の事業収入が、

①前年同期比50%以上減少した場合、全額軽減

②前年同期比30%以上50%未満減少した場合、2分の1軽減

申告期間

1月4日(月)～2月1日(月)

※ 申告期限(2月1日)を過ぎてしまった場合、軽減措置を受けることができませんのでご注意ください

必要書類

・認定経営革新等支援機関などの確認を受けた申告書

・認定経営革新等支援機関などに提出した書類一式

償却資産を所有されている場合は、償却資産申告書と一緒に提出してください。

※ 市への申告前に、あらかじめ認定経営革新等支援機関などの確認を受けてください

※ 制度の詳細や認定経営革新等支援機関などについては、中小企業庁のホームページをご確認ください



中小企業庁HP

公衆衛生事業功労者 埼玉県知事表彰

問合せ 健康長寿課健康増進担当

食生活改善推進員の住吉静江さんが埼玉県知事表彰を受賞されました。長年、地域の健康づくりに尽力され、その功績が認められたものです。



障害者週間(12月3日～9日)をご存知ですか

問合せ 障害者福祉課障害者福祉担当

障害者週間は、障害者基本法により、国民一人ひとりが、障害者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障害者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として設けられています。

市では、市内障害者団体と協力し、障害者への理解を深めていただくために様々な事業を予定しています。ぜひ、お越しください。

障害者団体などの紹介

(パネル展示)

市内障害者団体や障害者を支援する団体、障害福祉サービス事業所の活動の様子をパネル展示で紹介いたします。また、スペシャルオリンピックス、デフリンピックの展示や、障

害者就労施設などの物品販売も行います。

期間 12月4日(金)まで(土・日曜日を除く)

場所 市役所1階ロビー

障がい者交流フェスティバル

12月6日(日)13時～16時

女性センター

講 佐藤久夫さん(日本社会事業大学名誉教授)

内 動画による障害者関係団体の紹介と講演会「障害者権利条約とは？」

定 100人

料 無料

他 動画による配信も行います。Sネットホームページにも掲載予定です。

申込 12月4日(金)までに社会福祉協議会へ ☎271・6011、FAX287・0557

12月は「地球温暖化防止月間」です

問合せ 生活環境課環境保全担当

地球温暖化防止月間は、平成9年12月に京都で開催された気候変動枠組条約第3回締約国会議（COP3）を契機に、環境省が地球温暖化防止に向けて定めたものです。

地球温暖化により、気温の上昇・大規模な台風・ゲリラ豪雨・干ばつなどが増え、その気候変動で、作物収量や生態系への影響などが考えられます。

また、熱中症リスクの増加、作物価格の高騰など、私たちの身近な生活にも大きな影響があります。

自分の身近なところから、できることから始めよう

これから冬本番を迎え、暖房によるエネルギーの消費量が増えていく時期です。

寒い日は上着を1枚多く着るなど、暖かい格好で過ごし、暖房温度を低めに設定しましょう。

一人ひとりができる行動により、二酸化炭素（CO₂）などの排出を減らし、地球温暖化の防止に努めましょう。



地球温暖化防止月間展示

期間 12月7日(月)～18日(金)

※ 閉庁時間を除く。最終日は15時まで

場所 市役所1階ロビー

展示期間中の催し物

・緑のカーテン展覧会

ご応募いただいた緑のカーテンに関する作品の展覧会を行います。

・生ごみ処理器キエーロの紹介と実物展示

生ごみ処理器キエーロの魅力を伝えます。

冬の交通事故防止運動を実施します

問合せ 安心安全推進課交通安全・防犯担当

人や車の動きが慌ただしくなり、交通事故の多発が懸念される年末に向け、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけることで、交通事故防止の徹底を図るため、冬の交通事故防止運動を実施します。

自転車に正しく乗りましょう

自転車は幅広い世代が利用する便利な乗り物で、健康志向の高まりや環境への配慮などにより注目が高まっています。しかし、それとともに自転車利用者のルール違反やマナーの悪さが大きな問題となつていきます。自転車は車両です。車両の運転者としての責任を自覚し、交通ルールをしっかり守って、安全に利用しましょう。また、歩行者や車の運転者も自転車のルールを知り、お互いに安全を心掛けましょう。

道路交通法が改正されました

いわゆる「あおり運転」が

妨害目的の運転として法律に規定されました。自転車にも適用され、不要不急ブレーキ幅寄せ・ベルを執拗に鳴らすなどの危険行為を繰り返すと違反の対象となります。

自転車安全利用五則

1 自転車は車道が原則、歩道は例外

2 車道は左側を通行

3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

4 安全ルールを守る（飲酒運転の禁止、二人乗りの禁止、並進の禁止、夜間はライトを点灯、信号遵守、交差点での一時停止・安全確認）

5 子どもはヘルメット着用
飲酒運転は絶対にダメ！

忘年会など、お酒の席が多くなる季節です。「大して酔っていないから大丈夫」、「自転車だから大丈夫」などと、自分で判断せず、お酒を飲んだら絶対に運転してはいけません。全員が安全に帰宅できるように、事前に参加者の交通手段を確認しておきましょう。

期間 12月1日(火)～14日(月)

市運動重点 自転車安全利用の推進

街頭指導 チラシや啓発品などを配布しながら交通安全を呼びかけます。

日時 12月2日(水)10時～

場所 ワカバウォーク

新入学準備費の入学前支給

問合先 学校教育課学務担当

令和3年度に小中学校に入学するお子さんがいる家庭で、経済的に困りの保護者の方に、新入学準備費の支給を入学前の3月に行います。

支給の対象となる方

- 次のいずれかに該当し、教育委員会が認定した方
- 収入が少なく経済的に困りの方で、認定基準の範囲内の方
- 生活保護が停止または廃止となった方
- 市民税が減免または非課税となった方
- 国民年金保険料、国民健康保険税が減免または猶予された方
- 児童扶養手当を受けている方

申請方法

- 次の①から④を持参し、1月29日(金)までに学校教育課へ申請してください。
- ①就学援助認定申請書・世帯票(学校教育課で配布)
- ②同居している方全員のマイナンバー(通知)カードと、窓口に来られる方の身分を証明できる書類(運転免許証など)
- ③印鑑(シャチハタ不可)、振込先がわかるもの(通帳など)
- ④児童扶養手当を受給されている方は、証書、決定通知などをご提示いただくか、コピーを添付してください。

証」など)

支給額・支給日など

支給額
小学校5万1060円
中学校6万円

支給日

3月予定

支給方法

保護者の口座に振り込みます。

その他

新入学準備費は、就学援助制度による支給です。

すでに令和2年度就学援助認定となっている方は、申請の必要はありません。



市営住宅(新町住宅)入居者募集

問合先 都市計画課開発建築担当

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

募集する戸数

1戸(一般世帯用住宅1DK)

※ 定員1-2名

家賃

入居される世帯の収入により決定します。

(参考)1DK1万8200円
3万5700円

主な入居資格

- 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方

※ その他にも資格条件があります。

りますので、詳細は12月1日(火)から配布する「入居募集案内」で確認してください

申込期間

12月1日(火)～21日(月)(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

3月1日(月)

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

埼玉県住宅供給公社川越支所(T350-1101川越市)場2218-4ベルアート301号室)



ご意見をお聞かせください

問合先 健康長寿課健康増進担当

令和3年度からの今後5年
間における健康づくりの指針
となる「第2次鶴ヶ島市健康
づくり計画・食育推進計画（後
期計画）」の素案に対するパ
ブリックコメントを実施しま
す。

受付期間
12月18日（金）～1月15日（金）

提出方法
住所、氏名、電話番号、意
見を記入し、メール
(10500150@city.tsuruga
shima.lg.jp) 郵送（〒350

寄附禁止 ルールを守って 明るい選挙

問合先 選挙管理委員会

政治家（候補者および候補
者になろうとする者を含む）
が選挙区内にある者に対して
寄附をすることは、その時期
や名義のいかんを問わず、禁
止されています。

また、政治家に対し、寄附
をするように勧誘や要求をす
ることも、禁止されています。

寄附は現金に限らず、お歳
暮やお年賀、お祭りや各種イ
ベントへの飲食物の差し入
れ、慶弔時の花輪なども含ま
れます。

閲覧方法

12292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、女性センタ
ー、若葉駅前出張所、各市民
センター、保健センター、中
央図書館で閲覧できます。



HPはこちら



令和3・4年度競争入札参加資格審査の受付

問合先 各問合先

	坂戸・鶴ヶ島 消防組合	坂戸、鶴ヶ島 下水道組合	坂戸地区 衛生組合	坂戸、鶴ヶ島 水道企業団
受付期間	1月12日（火）～29日（金）〈消印有効〉			
提出方法	郵送のみ（簡易書留など配達を確認できる方法、持参不可）			
申請要領	消防組合HPから ダウンロード	下水道組合HPから ダウンロード	市HPに掲載 （12月10日（木）～）	水道企業団HPから ダウンロード
提出先	坂戸・鶴ヶ島消防組 合庶務課管理担当 （〒350-0221坂戸市 鎌倉町16-16）	坂戸、鶴ヶ島下水 道組合総務課 （〒350-0214坂戸市 千代田1-1-16）	坂戸地区衛生組合 （〒350-0271坂戸市 上吉田651-1）	坂戸、鶴ヶ島水道 企業団財務課管財 担当 （〒350-0214坂戸市 千代田1-1-16）
問合先	消防組合庶務課 管理担当 ☎281・3118	下水道組合総務課 ☎283・2051	衛生組合庶務係 ☎283・3561	水道企業団財務課 管財担当 ☎283・2080

次の団体が発注する建設工
事、設計・調査・測量、物品・
その他の業務委託などの入札
または見積りに参加しようと
する業者は、競争入札参加資
格審査の申請をして、資格者
名簿に登録されることが必要
です。

この資格者名簿により業者
を選定します。登録を希望す
る業者は、次のとおり申請を
してください。

ごみや資源からのぼや急増中 ～ルールを守ってください～

問合先 埼玉西部環境保全組合 川角リサイクルプラザ ☎294・4115

◆充電式電池などは「販売店の回収箱」へ入れてください
◆乾電池は、燃やせないごみと分別して有害ごみと表示して白色半透明袋に入れて出してください
◆スプレー缶（カセットガスボンベなど）は、必ず中身を使い切り、穴をあけて「びん・かんの収集日」に出してください

施設を安定して稼働させるには、皆さん一人ひとりの協力が必要です。引き続きごみの分別にご協力ください。
充電式電池の処理方法
①家電製品などから充電式電池を抜き取る
②販売店の回収箱に入れる
※ 燃やせないごみ・有害ごみの日には出さない

最近、川角リサイクルプラザの施設内で、ぼやや発煙が相次いでいます。平成29年度は2件であったものが、平成30年度は10件、令和元年度11件、今年度も9月までに既に5件も発生しており、急増している現状です。

乾電池の出し方
有害ごみと表示して白色半透明袋に入れる。
※ 燃やせないごみの袋には入れない

ぼやが発生すると消火や安全確認のための作業が必要となり、安定した処理に支障が出ます。

スプレー缶の出し方
①中身を使い切る
②屋外の風通しのよい所で穴をあける
※ 高齢や障害などにより穴があけられない場合は、使い切って別袋に入れて「キケン」と表示する

原因は、充電式電池が燃やせないごみや資源の中に混入し、処理する工程で衝撃が加わったことにより、発火したと推測されます。これまで大きな火災には至っていませんが、重大な事故につながる可能性があります。

③びん・かんの日に出す
※ 燃やせないごみ・有害ごみの日には出さない

水道メーターなどを寒さから守ろう

問合先 坂戸、鶴ヶ島水道企業団 ☎283・1953

学校給食用物資納入業者登録申請の受付

問合先 学校給食センター ☎285・6596

寒さの厳しい季節になると、水道メーターなどは凍結し、破損しやすくなりますので、次のことを参考にしてください。
・水道メーターの保温は、メーターボックスの中に発泡スチロールなどを入れると効果的
・露出した水道管は、布などを巻いて保温し、上からビニールやテープを巻きつける
・凍結したときは、ぬるま湯で徐々に溶かす
・破損したときは、メーターボックス内にある丙止水栓を閉め、破損箇所を布かテープを巻いて応急処置をし、指定給水装置工事事業

令和3・4年度の学校給食用物資納入業者を登録するための申請受付を行います。申請様式は、市ホームページからダウンロード可能です。
業種
①野菜および果実類、②肉類および鶏卵、③乳製品、④大豆加工品、⑤こんにゃく類、⑥乾物（缶詰、調味料など）、

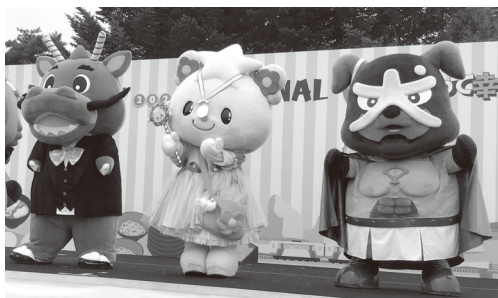
者に修理を依頼する
・家を数日留守にする場合は、メーターボックス内にある丙止水栓を必ず閉める
水道使用開始・中止の届出
次のような場合は3日前までに、必ずご連絡ください。
①新たに水道を使い始めるとき
②部屋のリフォームなどで水道を使い始めるとき
③引越し、長期不在などで水道を止めるとき
受付時間
月～金 8時30分～17時15分
(祝日、12月29日～1月3日を除く)
詳しくは水道企業団ホームページをご覧ください。

⑦冷凍冷蔵食品
申請書配布期間
12月1日(火)～16日(水)
受付期間
12月17日(木)～25日(金)
申込方法
配布、受付とも学校給食センター(〒350-2214 太田ヶ谷79-2)へ ※ 市入札参加審査申請とは異なります

祝！ゆるキャラ®グランプリ2020全国第3位！【つる(ゴン)の恩返し】始めました

問合せ先 産業振興課商工労政担当

＼皆さんの応援のおかげです！／



新型コロナウイルスで暗い気持ちになることが多い中、少しでも明るいニュースを届けたいの思いから出場したゆるキャラ®グランプリ。つるゴンはなんと、全国第3位の成績を収めました(1位たかたのゆめちゃん(岩手県陸前高田市)、2位ゆるナキン(大阪府泉佐野市)。つるゴンを応援していただいた皆さんに、心より感謝を申し上げます。

皆さんへの感謝の気持ちを込めて、「つる(ゴン)の恩返し」を企画しました。鶴ヶ島の顔として、より愛されるキャラクターになるよう、つるゴン・職員ともども努力していきますので、これからも応援をお願いします。

第1弾 『ゆるキャラ®トレカ』を配布しています！



普段はイベントや産業振興課窓口で配布しているゆるキャラ®グランプリ公式トレーディングカード「ゆるキャラ®トレカ」。新型コロナウイルスにより出演イベントの中止が相次いでいること、遠方の方や接触を避けたい方にもお届けしたいことから、期間限定で郵送での配布を始めました。返信用封筒(記名・切手貼付)を同封の上、鶴ヶ島市役所つるゴン宛て(〒350-2292住所不要)までお申し込みください。

※ 12月28日(月)必着

第2弾 『お写真コーナー』を設置しました！

市役所1階ロビーに、つるゴンゆるキャラ®グランプリ第3位を記念した『お写真コーナー』を設置しました。つるゴンのイラストパネルには、3位メダル(複製)も掛かっています。12月末までロビーに設置していますので、市役所にお立ち寄りの際は、ぜひ記念撮影にご活用ください。

＼一緒に記念写真を撮ろう！／



第3弾 3位入賞記念『2021年つるゴンカレンダー』を配布します！

応援していただいた皆さんへの感謝を込めて、つるゴンから2021年のオリジナルカレンダー(非売品・無料)をプレゼント。

配布枚数 1世帯につき1枚まで

配布期間 12月1日(火)～12月28日(月)

配布場所 産業振興課、各市民センター、市民活動推進センター

配布時間

・産業振興課 月～金曜日 8時30分～17時15分 ※ 祝日を除く

・各市民センター 火～土曜日 9時～17時15分 ※ 祝日を除く

・市民活動推進センター 月～日曜日 9時～21時

その他 数に限りがありますが、多くの方に配布できるよう準備していますので、配布時間前に並ぶなどの行為はご遠慮いただきますようお願いいたします。郵送をご希望の方は、市ホームページに掲載された要領に沿ってお申し込みください。



HPはこちら



消防情報119トピックス「その火事を 防ぐあなたに 金メダル」(2020年度全国統一防火標語)

問合先 坂戸・鶴ヶ島消防組合消防本部 ☎281・3119

消防組合イメージキャラクター決定！

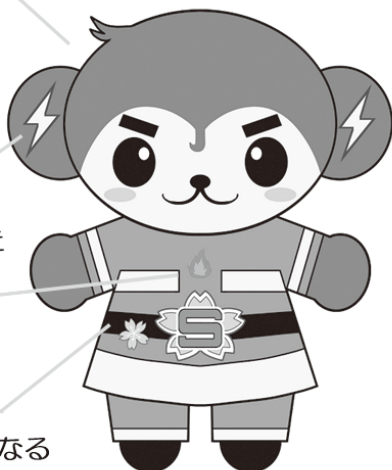
さかぼう

力強さを表す
「イナズマ」

消防をイメージした
「炎」

坂戸市の「S」と
桜の花

性格：強くて頼りになる
好きな食べ物：プロテイン
趣味：筋トレ



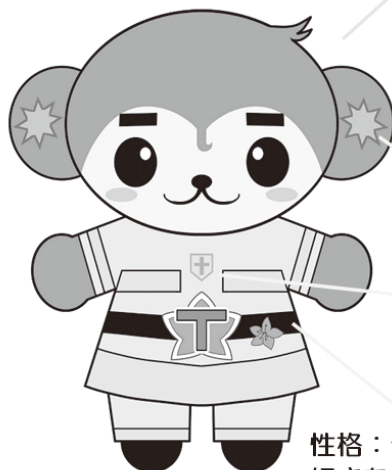
つるぼう

明るい輝きを表す
「超新星」

救急をイメージした
「十字架」

鶴ヶ島市の「T」と
つつじの花

性格：やさしくてお世話好き
好きな食べ物：甘いもの
趣味：キャンプ



誕生日：11月25日

双子の猿をモチーフとし、坂戸市・鶴ヶ島市が手を取り合い、様々な災害を乗り越え「今」に繋がっているという意味が込められています。

2人でダンスをするのが大好き。消防組合を盛り上げます！よろしくね！

オンライン消防出初め式を開催します！

新春恒例の消防出初め式は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、通常開催を中止することとなりました。そこで、感染の心配がなく皆さんに消防出初め式を楽しんでいただくため、今年度は「オンライン消防出初め式」を開催します。消防職員、消防団員をはじめ関係団体の皆さんが出演します！

たくさんのコンテンツを用意してお待ちしています。ぜひお楽しみください！

配信期間 1月8日(金)～2月5日(金)

配信内容

- バーチャル分列行進
- はしご乗り
- 消防歌ダンス
- さかろんつるゴン消防体験
- キーワードクイズ など



詳細はこちら



ございました。

たくさんのご応募ありがとうございました。

です。

た。今後は消防組合の啓発活動などで活躍する予定です。

消防に関する情報をインターネットを通じて市民の皆さんにわかりやすく伝えるため、YouTube公式チャンネルを開設しました。消防組合の紹介動画をはじめ、オンライン救急講習、埼玉県と救急相談の紹介などの動画を掲載していきます。今後皆さんの動画を掲載していく予定です。ぜひご覧ください。



詳細はこちら

幼年期から青年期の防火意識の高揚を図るため、みんなに愛される「消防イメージキャラクター」を鶴ヶ島市または坂戸市在住の小学、94点の応募がありました。厳正なる審査の結果、鶴ヶ島市立藤中学校の覆平杏梨さんが考案した「さかぼう・つるぼう」が最優秀作品に選ばれ、イメージキャラクターに決定しました。

公式YouTubeチャンネル開設！

いつでもどこでもスマホで申告



確定申告には、自宅からスマートフォンで利用できるe-Tax(電子申告)が便利です。国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、多くの方が訪れる確定申告会場に出向かなくても、マイナンバーカードと対応スマートフォンを利用して申告することができます。

また、事前に税務署でID・パスワードを取得していれば、マイナンバーカードを持っていないくても、e-Taxを利用することができます。

スマートフォンによる電子申告では、年末調整済みで医療費控除やふるさと納税などの寄附金控除の申告をする方のほか、年末調整が

済んでいない方、2か所以上の給与所得がある方、年金収入や副業などの雑所得がある方など、多くの方が「スマートフォン専用画面」を利用できます。スマートフォン専用画面はスマートフォンやタブレットでも画面が見やすく、操作しやすくなっていますので、次の確定申告では、感染防止の観点からも、ぜひ自宅で電子申告をご利用ください。

一人ひとりができる感染拡大防止対策にご協力をお願いします。

問 川越税務署 ☎235・9411

※ 自動音声案内です。国税に関するご相談・ご質問は「1」を選択してください

水質事故防止にご協力を

河川や水路に油や薬品などが流れると、魚が死んだり、水道水や農業用水の取水に影響が出ます。年末の大掃除の際など、不要な塗料や油、農薬などの取り扱いには十分にご注意いただき、決して河川や水路、側溝に流さないようお願いします。事故対応の費用は、事故原因者の負担となります。もし、異常水質事故を見つけた場合には、速やかにご連絡ください。

問 県東松山環境管理事務所 ☎0493・23・4050、生活環境課環境保全担当

つるバス・つるワゴン 新型コロナウイルス感染症 などの予防対策にご協力を

日に日に寒くなり、朝夕冷たい風が身に染みる季節となりました。これからの季節は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行に備える必要があります。

ご利用の皆さんには、マスクの着用や乗車前後の手洗いのほか、できる範囲で間隔を離して座るなど、引き続き、感染予防のためのご協力をお願いします。

問 都市計画課交通政策担当

Information

お知らせ

今月の納期

- ◆市・県民税第4期
- ◆国民健康保険税第6期
- ◆介護保険料第6期
- ◆後期高齢者医療保険料第6期

窓口業務委託を始めます



12月1日から、市民サービスの向上と業務の改善を図るため、市民課の住民異動業務および市民課、税務課、収納課の証明書発行などの窓口業務の民間委託を始めます。業務の受託者は、AGSプロサービス株式会社です。

問 市民課、税務課、収納課

手話通訳者派遣事業

年末年始(12月29日～1月3日)の期間中、手話通訳者派遣事業の受付が休みになります(緊急の場合を除く)。この間、通訳の依頼を希望する方は、12月18日(金)までにお申し込みください。

問 社会福祉協議会 ☎271・6278、FAX 271・6277



案内

グラウンド利用の年間調整会議 (大会使用)

自治会、子ども会、各種スポーツ団体などが体育施設を利用して行う大会の年間調整会議を行います。使用予定のある団体は、代表の方1名のみでお越しください。

回 1月15日(金)19時～

場 市役所5階会議室

対象施設 運動公園(多目的Bを除く)、近隣公園(脚折、南、富士見中央)、西少年サッカー場

対象期間 令和3年4月～令和4年3月分

問 生涯学習スポーツ課市民スポーツ担当

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 全4回(1月23日(土)、1月30日(土)、2月13日(土)、2月20日(土))10時～12時

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

料 無料

申問 1月15日(金)までに、名前・住所・年齢・電話番号を、鶴ヶ島市商工会へ☎287・1255またはFAX287・7799で



募集

令和3年度公立小中学校 臨時的任用教職員・非常勤講師

令和3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。

対 ①教員については教員普通免許状、学校栄養職員について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

他 応募の際は「臨時的任用教職員等申込書」の提出が必要になります。詳しくは県教育委員会のホームページをご覧ください。

問 学校教育課指導担当、県教育局西部教育事務所人事・学事担当☎242・1805



県HPはこちら

逆木荘フレイル予防教室

日 1月から毎月第2・第4木曜日(1月は14日、28日)10時30分～12時

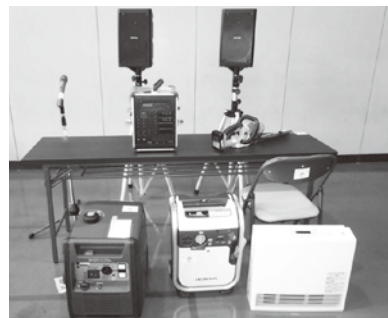
場 老人福祉センター「逆木荘」

定 10人

内 ためになるお話と、健康器具を使った軽い筋トレ

申問 老人福祉センター「逆木荘」へ☎286・3301

宝くじ助成金で自治会館に 備品を整備！



宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業の助成金により、五味ヶ谷自治会で備品を購入しました。この備品整備によって、よりいっそう充実した自治会活動ができるようになりました。

【整備備品】

音響設備一式(ワイヤレスアンプ、マイクなど)、会議用テーブル30台、折りたたみ椅子70脚、エアコン3台、発電機2台、ガスファンヒーター1台、ヘッジトリマ1台

問 地域活動推進課地域活動推進担当

クーポン券の使用期限は 12月末までです



「地元ハッケン！クーポン(3000円分)」および「ワンコイン！10倍クーポン」の使用期限は12月末までです。お早めにご利用ください。

問 新型コロナウイルス対策支援室



詳細はこちら

イベント実施に伴う新型コロナウイルス感染症対策について

イベントなどに参加される場合は、当日検温していただき、マスクの着用をお願いします。体調不良の際は、参加をご遠慮ください。当日の体温やご体調によっては、参加をお断りさせていただくことがあります。また、状況により、イベントを中止または延期とさせていただく可能性もありますので、予めご了承ください。

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。

対 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)

場所	実施日(1月～3月) ※ 祝日を除く	開始日	時間	定員
大橋市民センター	毎週月曜日	1月18日	14時～15時30分	22人
老人福祉センター 「逆木荘」	毎週木曜日	1月14日	14時～15時30分	8人

内 認知症についてのミニ講話やゲームなどを取り入れた脳トレ

料 100円(初回のみ)

持 筆記具、飲み物

他 応募多数の場合は抽選(前回参加していない方を優先)。抽選結果はすべての方に、初回の1週間前までに郵送します。

申 問 12月10日(木)までに健康長寿課地域包括ケア推進担当へ

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。健康づくりのきっかけに、参加してみませんか。

日 1月8日(金)9時30分～12時

場 大橋市民センター

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、筆記具、両手のあく服装

他 車でのご来場はご遠慮ください。

申 問 12月1日(火)から健康長寿課健康増進担当へ

新春のつるがしまを歩こう

新春の自然を見ながらまちを歩いて気持ちのいい1年を始めませんか。スタンプを集めながら4kmを歩き、スタンプの得点で順位を決めます。

日 1月4日(月)9時受付開始(雨天決行)

場 新町小学校

定 30組(1～4人のチーム)100人 ※ 申込不要

料 無料

持 運動のできる服装

他 当日の受付時には参加者全員にチェックシートへの記入を実施します。

問 生涯学習スポーツ課市民スポーツ担当または鶴ヶ島市レクリエーション協会田口^{たぐち}☎285・9107

案内

市役所朝市



市内で採れた新鮮な農産物を、農家の皆さんが軽トラックに積み込んで直接販売します。

安心してご来場いただけるよう、感染拡大防止のための「新しい生活様式」に配慮し、出店者はマスクと手袋を着用し、一定期間の健康観察を実施します。会場入口では、体温測定・手指消毒を実施します。

日 12月19日(土)9時～10時30分(小雨決行)

場 市役所来庁者用駐車場

持 エコバッグ

問 産業振興課農政担当

明るい選挙啓発ポスター展

有権者に明るく正しい選挙の実現を呼びかけるとともに、将来の有権者である児童・生徒の選挙への関心を高めるため、市内の各小中学校および鶴ヶ島清風高等学校から募集した「明るい選挙啓発ポスター」の展示を行います。

中央図書館 12月2日(水)～8日(火)

市役所1階ロビー 12月9日(水)～16日(水)

問 選挙管理委員会

交通安全協会に加入して交通安全にご協力を

交通安全協会は、交通道德の普及・高揚と交通マナーの向上を図ることにより、交通事故のない安全で安心して暮らせる地域社会をつくることを目的に設立された団体です。交通安全運動のほか、新入学児童へのランドセルカバー贈呈、優良運転者などの表彰、運転免許更新時の手続きや講習など、様々な活動を行っています。

9月より、運転免許更新時などに交通安全協会に入会された方に贈呈していた免許証ケースのデザインを一新し、管内自治体(鶴ヶ島市、坂戸市、越生町、毛呂山町、鳩山町)のイメージキャラクターのイラストが入った免許証ケースとしました。鶴ヶ島市は「つるゴン」のイラストが入ったもので、交通安全への意識づけと啓発を願っています。

地域の交通安全活動は、会員の皆さんの会費によって支えられており、会費は地区の交通安全のための経費として役立てられます。人も車も安全な暮らしを守るため、交通安全協会への加入にご協力をお願いします。

問 西入間交通安全協会 ☎289・0202



マルチメディアデジ体験会



日 12月12日(土)15時～16時30分

場 中央図書館

内 読み書き障害など本を読むことが難しい子どもたちが、見て聞いて楽しめるデジタル図書体験会(どなたでも体験可)

料 無料

※ 当日整理券を配布

問 中央図書館 ☎271・3001

バリアフリー映画会 (字幕・音声ガイド付き)

日 12月13日(日)14時～15時30分

場 中央図書館

内 「描きたい、が止まらない」
自閉症を抱える画家・古久保憲満こくぼのりみつさんの2年半を追いかけたドキュメンタリー

定 18人

※ 当日整理券を配布

料 無料

他 補助が必要な方は事前にご連絡ください。

問 中央図書館 ☎271・3001、
✉ lib.tsurugashima02@lib.tsurugashima.saitama.jp

認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」とは、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。

対 市内在住在勤の方

日 12月15日(火)14時～15時30分

場 市役所3階庁議室

内 認知症についての講話

定 15人(応募多数の場合は抽選)

料 無料

持 筆記具

申 問 12月8日(火)までに健康長寿課地域包括ケア推進担当へ

埼玉県委託 「介護職チャレンジ!」説明会

埼玉県では、資格取得のための学校受講から県内介護施設での実務研修、直接雇用まで、幅広く支援をしています。また、介護助手の養成を支援する「介護アシスタント」の事業説明も併せて行います。

対 介護の仕事に興味のある方

日 12月21日(月)12時30分～
「介護アシスタント」説明会、14時～「介護職チャレンジ」説明会

場 市役所1階会議室

持 履歴書、職務経歴書、健康保険証

申 問 前日までに(株)シグマスタッフ大宮支店(受託事業者)へ ☎048・782・5173またはホームページから



HPはこちら

求人企業合同面接会



対 令和3年3月に大学・短大・専門学校を卒業予定の方、卒業後おおむね3年以内の方

日 1月19日(火)13時～16時(受付12時～15時30分)

場 大宮ソニックシティビル4F 市民ホール

持 履歴書複数枚(当日会場でコピー可)

他 予約不要、入退場自由。求人企業情報を来場者全員に配布します。参加企業名は、1月初旬以降にホームページをご覧ください。

問 埼玉県雇用対策協議会

☎048・647・4185



月例ハイキング大会実施中

日ごとに寒くなってまいりました。澄み切った空気の中、ハイキングで自然を肌で感じ、帰りには越生町の温泉で癒されましょう。

日 毎月第2土曜日8時30分～10時受付

料 無料

他 当日受付(事前申込不要)

問 越生町産業観光課☎292・3121

障がい者無料電話法律相談

埼玉弁護士会では、障害者の方の法律相談を、電話とファックスで行います。本人に限らず、家族や関係者からの相談も対応可能です。

日 12月9日(水)10時～16時

料 無料 ※ 電話代は相談者負担

相談専用電話番号

☎048・866・1255

相談専用ファックス番号

☎048・866・1257

問 埼玉弁護士会法律相談センター

☎048・710・5666

高齢者・障がい者のための 成年後見無料電話相談会

日 12月12日(土)10時～16時

料 無料 ※ 電話代は相談者負担

相談専用電話番号

☎048・872・8055

問 埼玉司法書士会事務局

☎048・863・7861

おはなし会にサンタさんが来るよ！

対 幼児・児童

日 12月20日(日)11時～12時

場 中央図書館

内 おはなし会の後、サンタさんが選んでくれたクリスマス絵本を借りられます。

定 15人(申込順)

料 無料

申 問 12月4日(金)から中央図書館へ☎271・3001



障がい者アート絵画展

日 12月9日(水)～20日(日)9時～19時(最終日のみ9時～16時)

場 中央図書館

内 障害を持つ方のオリジナリティ溢れる感性を生かして作られた作品を展示

問 中央図書館☎271・3001

おりがみ教室 ～エコバッグを折ろう!～

対 おりがみで【鶴】が折れる程度の方(市内外不問)

日 1月17日(日)14時～16時

場 中央図書館

内 新聞紙とおりがみで、自分だけのオリジナルエコバッグを作ろう！

定 12人(申込順)

料 無料

申 問 12月9日(水)から中央図書館へ☎271・3001

CDコンサート 【ベートーヴェン】

日 12月20日(日)13時～15時

場 中央図書館

内 生誕250周年を迎えた楽聖ベートーヴェンの様々な楽曲をCDで楽しめます。

定 18人

※ 当日整理券を配布

料 無料

問 中央図書館☎271・3001

睡眠・禁煙・適正飲酒の すすめ

問合先 健康長寿課健康増進担当

新型コロナウイルス感染症の影響で、生活スタイルが変わった方も多いことでしょう。日頃の生活の積み重ねが今後の健康にもつながっていきます。いつまでも元気に過ごせるよう、生活習慣を見直してみましょう。

ぐっすり眠り、ストレスを ためないようにしましょう



ストレスの増加や睡眠不足は、免疫力を低下させます。自分にあった方法でストレスを解消し、十分な睡眠をとりましょう。

睡眠には、心身の疲労を回復させる働きがあります。睡眠不足になると、イライラしたり、疲れやすくなったりするばかりか、高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクにもつながります。

日々の睡眠の質を高めるために、生活リズムを整えましょう。

ストレスは早めに 対処しましょう



ストレス状態が長く続くと、うつ病などのこころの病や身体疾患を発病したりします。

疲れやすくなる、食欲がなくなるなどの体の変化や、イライラする、落ち込みやすくなるなどのこころの変化を感じたときには、いつもより多めに睡眠をとる、誰かに相談するなど早めに対処しましょう。

過度の飲酒は避けましょう



お酒は適量であれば、血行を促進し、ストレスの発散、動脈硬化を予防するHDLコレステロールの増加など、健康に良いと言われています。

しかし、過度の飲酒は、肝障害、脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病の要因となります。

節度ある適度な飲酒量は、壮年男性の場合、純アルコール量20gです。週に2日は休肝日を設けるなど、胃や肝臓を休める日をつくりながら、適度な飲酒を心がけましょう。

たばこはやめましょう



たばこの煙には、発がん性物質を含む様々な化学物質が含まれています。そのため、がんや慢性閉塞性肺疾患(COPD)、虚血性心疾患や脳卒中などの原因となります。

また、副流煙には、有害物質が主流煙の数倍も含まれるため、喫煙者本人だけでなく、周囲の人にも健康への悪影響がおよびます。喫煙者は、望まない受動喫煙をさせないようマナーを守りましょう。

たばこに含まれるニコチンは、依存性を高める化学物質です。禁煙したくても、一人では難しい場合は、禁煙外来などに相談しましょう。

【純アルコール量20gに相当するお酒】



ビール1本(500ml)



日本酒1合(180ml)



ウィスキーダブル1杯(60ml)



焼酎(25度)
グラス1/2杯(100ml)



ワイン
グラス2杯弱(200ml)



チューハイ(7%)
缶1本(350ml)

受診の予約受付を開始します

問合先 坂戸鶴ヶ島医師会立休日急患診療所 ☎289・1199
(※診療日のみつながります。P27参照)

坂戸鶴ヶ島医師会立休日急患診療所では、安心して受診していただくため、インフルエンザと新型コロナウイルスの感染症予防対策として、簡単に操作できる自動電話受付とインターネット受付を開始します。

なお、当診療所は内科と小児科の一次救急医療で、採血、レントゲンなどの検査を実施していないため、外傷や骨折などの外科系の診療はしていませんのでご注意ください。

【電話、インターネットのご利用方法】

当日のみの受付です。1回の操作で最大5人まで予約可能です。

- ☐ 予約開始時間 当日6時
- ☐ 予約締切時間 午前診察 11時15分
午後診察 16時15分
夜間診察 20時15分



【メリット】

- ☐ 来院する前の受付ができます
- ☐ 窓口と待合室の混雑が緩和され、感染防止につながります
- ☐ 長時間待つことが解消されます

【お願い】

- ☐ 来院する前に検温とマスクの着用
- ☐ 予約の人数規制
混雑を防ぐため人数規制をします。
- ☐ 入室人数
入室はなるべく受診する本人のみとし、付き添いが必要な場合は1人まで。
- ☐ 出入口
発熱などの症状のある方との動線を分けるため、出入口を正面と西側の2か所設置しています。詳細は、正面入口の案内をご覧ください。
- ☐ 問診票
医師会ホームページ掲載の問診票を来院前に印刷、記入してご持参ください。
受付時間と待ち時間が短縮されます。

インターネット予約



睡眠・禁煙・お酒と食事

今日一日の疲れをとるために必要な睡眠ですが、朝起きてもすっきりしないと感じる方も多いのではないのでしょうか。国民健康・栄養調査では、20歳以上の国民で睡眠時間が6時間未満の方が約4割となり、睡眠で休養がとれていないと感じる方が増えています。

不眠の原因は様々ですが、就寝前の飲酒や喫煙もその原因のひとつとされています。リラックス効果があるお酒ですが、中途覚醒や利尿作用が働き、かえって睡眠の妨げになることもあります。また就寝前の喫煙は、ニコチンの覚醒作用により睡眠の妨げになることもあり、生活習慣病のリスクを高める可能性があります。

お酒を楽しむときは適量(ビールなら500ml、日本酒なら1合)を心がけ、寝る2時間前までに済ませることがポイントです。空腹時はアルコールが吸収されやすく、酔いやすくなるため、お酒は食事と一緒にとることを心がけましょう。その際、肝臓の機能を保つために魚や肉などのたんぱく質や、アルコール代謝に必要なビタミンB1やビタミンCを含む、野菜や少量のナッツ類を意識してみたいかがでしょうか。

さらに、不眠には必須アミノ酸の一種「トリプトファン」が効果があるとされています。トリプトファンは乳製品や大豆製品などに含まれるので、日々の食事で試してみるのもお勧めです。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 五位 渕 可菜



シニア世代の食育講座

「最近、病気でもないのにやせてきた」、「食事は同じメニューばかりで済ませてしまう」・・・そのような傾向はありませんか。長年の疫学研究に基づいた、誰でも実践しやすい食生活のポイントを取り入れて、健康長寿を目指しましょう。

日 1月14日(木)10時30分～12時

場 女性センター

講 新開省二さん(女子栄養大学教授)

内 かしこく食べて健康長寿！～シニア世代の低栄養を防ぐには～

定 150人(申込順)

料 無料

持 筆記具、マスク

他 駐車場に限りがあるため、なるべく徒歩や自転車でお越しください。

申 問 12月7日(月)から健康長寿課健康増進担当へ



フレイル予防講演会

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出したり、人と会う機会が減っていませんか。自分では気づかないうちに心身の活力が低下している可能性もあります。フレイルを予防することが、健康寿命を延ばす重要なカギです。フレイルを予防するにはどうしたら良いのか、この機会に一緒に考えてみませんか。

日 12月23日(水)14時～15時30分

場 女性センター

講 神谷哲郎さん(東京大学高齢社会総合研究機構特任研究員)

内 フレイルに強いまちづくり！～つながりが健康をつくる～

定 150人(申込順)

料 無料

持 筆記具、マスク

他 駐車場に限りがあるため、なるべく徒歩や自転車でお越しください。

申 問 12月1日(火)から健康長寿課健康増進担当へ



ふれあい掲示板

仲間になりませんか

鶴ヶ島クラブ

(一般男子の部・ソフトボール)

対 18歳以上の男性

日 毎週日曜日8時30分～10時30分

場 脚折近隣公園グラウンド、運動公園

問 山岡 ☎090・1736・5696

南太極拳サークル

対 初心者(始めてみたい方)

日 毎週土曜日10時～12時

場 南市民センター

料 月2000円(入会金なし)

問 山口 ☎286・4153

さわやか太極拳

日 毎週火曜日19時30分～21時

場 大橋市民センター

問 須藤 ☎285・2369

鶴ヶ島視覚障がい者の会

アイネット(ボランティア)

日 毎月第2・第4木曜日10時～12時

場 南市民センター、市民活動推進センター

問 堀田 ☎090・4834・2443

松龍太極拳サークル

日 毎週月曜日10時～12時(月4回)

場 大橋市民センター

問 浜高 ☎090・5752・2599

参加してみませんか

ミニテニス教室

日 12月6日(日)9時～12時

場 鶴ヶ島第一小学校体育館

料 無料

持 飲み物、室内履き

申 不要

問 小泉 ☎286・8531

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

2月号の原稿締切は、12月17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。

年末年始の業務おやすみカレンダー

	12月							1月			
	25(金)	26(土)	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	1(祝)	2(土)	3(日)	4(月)
市 役 所	平常	土曜開庁	休	平常	休	休	休	休	休	休	平常
	出生・婚姻・死亡などの戸籍の届出は、随時取り扱っています。										
若 葉 駅 前 出 張 所	平常	予約者のみ	予約者のみ	平常	休	休	休	休	休	休	平常
	パスポートは12月29日(火)～1月3日(日)は取り扱っていません。										
市民活動推進センター	平常	平常	平常	平常	休	休	休	休	休	休	平常
図書館若葉駅前カウンター	平常	平常	平常	平常	休	休	休	休	休	休	平常
保 健 セ ン タ ー	平常	休	休	平常	休	休	休	休	休	休	平常
各 市 民 セ ン タ ー	平常	平常	平常	休	休	休	休	休	休	休	休
	証明書発行業務は、12月26日(土)、27日(日)は取り扱っていません。										
海 洋 セ ン タ ー	平常	平常	平常	休	休	休	休	休	休	休	休
女 性 セ ン タ ー	平常	平常	平常	休	休	休	休	休	休	休	休
農 業 交 流 セ ン タ ー	平常	平常	平常	休	休	休	休	休	休	休	休
老人福祉センター「逆木荘」	平常	平常	平常	休	休	休	休	休	休	休	休
中 央 図 書 館	平常	平常	平常	休	休	休	休	休	休	休	休
図 書 館 東 分 室	平常	平常	平常	休	休	休	休	休	休	休	休
図 書 館 西 分 室	平常	平常	平常	休	休	休	休	休	休	休	休
図 書 館 南 分 室	平常	平常	平常	休	休	休	休	休	休	休	休
図 書 館 北 分 室	平常	平常	平常	休	休	休	休	休	休	休	休
図 書 館 富 士 見 分 室	休	平常	平常	休	休	休	休	休	休	休	休
図 書 館 大 橋 分 室	休	平常	平常	休	休	休	休	休	休	休	休
上 広 谷 児 童 館	平常	平常	平常	平常	休	休	休	休	休	休	平常
大 橋 児 童 館	平常	平常	平常	平常	休	休	休	休	休	休	平常
脚 折 児 童 館	平常	平常	休	休	休	休	休	休	休	休	休
西 児 童 館	平常	平常	平常	平常	休	休	休	休	休	休	平常
社会体育・学校開放体育施設	平常	平常	平常	休	休	休	休	休	休	休	休
つるバス・つるワゴン	平常	平常	平常	平常	休	休	休	休	休	休	平常
坂戸、鶴ヶ島水道企業団 (☎283・1951)	平常	休	休	平常	休	休	休	休	休	休	平常
	道路上の漏水など緊急の場合は☎236・3216、使用開始・中止などの場合は☎236・3601										
坂戸、鶴ヶ島下水道組合 (☎283・2051)	平常	休	休	平常	休	休	休	休	休	休	平常
	休み中の緊急の場合は、石井水処理センター(☎283・1101)へ連絡をしてください。										
広域静苑組合越生斎場 (☎292・5955)	平常	平常	平常	平常	平常	休	平常	休	休	休	平常
	火葬予約は年中無休です。受付時間／8時30分～17時 予約☎292・5955										
坂 戸 地 区 衛 生 組 合 (☎283・3561)	平常	休	休	平常	受入のみ	休	休	休	休	休	平常
埼玉西部環境保全組合 高倉クリーンセンター (☎271・1500) 川角リサイクルプラザ (☎294・4115)	平常	休	休	平常	平常	平常	休	休	休	休	平常
	・施設への搬入時間 8時30分～16時30分(11時45分～13時を除く) ※ 搬入の際は、住所確認にご協力ください。資源になる紙、布は搬入できません ・ごみ、資源収集日 12月は地区ごとに臨時収集日があります。収集カレンダーをご確認ください。また、年末は収集ルートを変更する場合があります。必ず8時30分までにごみ集積所に出してください。収集後に出されたごみ・資源の再収集はしません。 ・粗大ごみ戸別収集予約 28日まで(年末年始は申込みが集中し、希望にそえない場合があります) ・施設内では収集車を優先します。 ・新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、発熱や咳が出るなど体調が優れない方は、ごみの搬入を控えてください。また、搬入の際は、マスクを着用するなど咳エチケットをお願いします。										

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(11月1日現在)

人口 6万9894人 (前月比-24)

世帯数 3万1785世帯(20)

男 3万4638人 (-23)

女 3万5256人 (-1)

今月の表紙



動かなかったラジコンカーが見事に復活。埼玉西部環境保全組合川角リサイクルプラザでは、「リプラもったいない工房」の方々が、ボランティアでおもちゃや家具、楽器の修理や着物のリメイクなどを行っています。再生品は、平日の9時から12時まで販売しています。ぜひ、循環型社会の実践のためにも足を運んでみてください。思わぬ掘り出し物がみつかるかもしれません。

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

12月の相談

◆女性のための法律相談(要予約)

9日(水)10時～13時 ※1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)

15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)、1月5日(火)(22日から受付)13時～16時 / 市役所5階(18日は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)、1月14日(木)(1月4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)、1月14日(木)(1月4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1階▷地域活動推進課

◆不動産相談(予約優先)

1日(火)(受付中)、1月5日(火)(22日から受付)13時～16時 / 市役所5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1階▷地域活動推進課

◆税務相談(要予約)

1日(火)(受付中)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

※ 自動電話・インターネットによる事前予約者優先(詳細はP24)

12月の眼科在宅当番医

いずみ眼科

診療日時 12月13日(日)9時～17時
坂戸市泉町2-11-8-1F ☎282・5315

坂戸北口眼科医院

診療日時 12月29日(火)9時～17時
坂戸市日の出町6-25 マスヤビル2F
☎282・5181

※ 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

詳細はこちら





YOUNG×POWER

西中学校 女子バスケットボール部

- 部員数 1年生7人／2年生7人
 目標 L E D ～礼儀、笑顔、団結～
 P R 私たちの部の特徴は、仲の良さです。お互いに声を掛け合い、全員が一丸となって日々練習に励んでいます。県大会での1回戦突破を目指して応援して下さるたくさんの声に、感謝の気持ちを伝えられる試合をしたいです。
 実績 令和2年度入間北部新人体育大会 第1位
 令和元年度鶴ヶ島市中学体育大会 第2位



笑顔の



奈良のお祖母ちゃんと
初対面

よねだほたか
米田穂貴ちゃん (3 か月)



お散歩すき!!!

さくらださつき
櫻田咲月ちゃん (1 歳)



おてて美味しいなあ

ふるみなぎ
古見凪ちゃん (4 か月)



男三兄弟仲良く♡

なかじまゆうと
中島夢人ちゃん (5 歳)
りょうま
凌夢ちゃん (3 歳 7 か月)
せいや
誠夢ちゃん (1 歳 7 か月)



ソフトクリーム
食べたーい!!

ほそだえな
細田恵愛ちゃん (5 歳 6 か月)
いぶき
勇吹ちゃん (2 歳 5 か月)



走れるように
なったよ!

まつうらゆい
松浦優衣ちゃん (2 歳 9 か月)

小中学生にエールを

10月29日、ふるさと応援大使『鶴』の皆さんから、市内各小中学校へ応援動画DVDをいただきました。これは、「コロナ禍でも頑張る児童・生徒を応援したい」と『鶴ヶ島市逸品会』が発案し、実現したものです。動画には児童・生徒たちへのメッセージと応援ソングが収録されています。母校の西中学校では視聴会が行われ、3年生の皆さんは力強いメッセージと歌に聴き入っていました。



左から、逸品会の渡辺さん、齊藤市長、『鶴』の秋野さん・神田さん・笠井さん、小久保西中学校PTA会長、松井教育長



お座りできたよ！

ふかの 深野さくらちゃん (8 か月)



お姉ちゃんの帽子
かぶっちゃった☆

みやざわこうたろう 宮澤航太郎ちゃん (1 歳 4 か月)



寝返りならまかせて！

まおりつ 真尾律ちゃん (7 か月)



恐竜みたいに
強くなりたい！

はやしいつき 林一冴ちゃん (2 歳 10 か月)



髪の毛切ったよー

むろはしゆつき 室橋惟月ちゃん (10 か月)



ミニちゃんに
会いたいな♡

おおやまゆいな 大山唯椰ちゃん (10 か月)



天使



応募はこちら



みわ そうた
三輪颯太さん
(陸上)

鶴ヶ島第一小学校、西武学園文理中学校出身
西武学園文理高等学校3年生
全国高等学校陸上競技大会2020 高校男子100m・200m優勝
第104回日本陸上競技選手権大会 男子100m準決勝進出

200mでは、9月に埼玉県高等学校新人陸上競技大会西部地区大会で29年ぶりに県高校記録を更新。10月の全国大会では、さらにベストタイムを更新しての優勝となりました。

いつか

日の丸を

背負って



全国大会二冠

コロナ禍で中止となったインターハイの代替である全国高等学校陸上競技大会で、見事100m・200m二冠を達成。

自粛期間中は限られた練習環境の中で一人練習に取り組み、「考える力」を培いました。「今の自分が成長するために何が必要かを常に考えて、毎日自分でメニューを組んで。プロ選手の練習動画を見ながら、自分に使えそうなところを選び取って工夫してついでいうのを、市内の至るところでやってましたね」と振り返ります。



提供/日本陸上競技連盟

「練習場所が一番きつかったのは藤小前の坂道です。あそこを全力で2本走ると、帰りは頭が痛くなるくらい(笑)」

三輪さんは自粛期間も決して立ち止まることなく、やるべきことを自分で考え、行動し、着実に力をつけていきました。

国内トップ選手とのレース

日本陸上競技選手権大会では、ケンブリッジ飛鳥選手などの国内トップ選手たちと準決勝を走りました。「本当に速いです。100mを10秒で走るとなると、0.1秒で1mの差。トップ選手とはまだまだ差がある。一緒に組んで走らないと差が実感できないので、良い経験になりました」と語る一方で、「トップ選手のウォーミングアップなどを見て、自分との違いを考えながら研究しました。日本選手権は『自分の力で出場を掴み取った』というプライドもあったので、落ち着いて準決勝まで進めた。精神面が成長したと思います」と手応えもにじませました。

勝負飯は親子丼

高い集中力を要する陸上競技。三輪さん流の集中法を聞いてみる

と、「特別なことはないんですけど、試合前日の夕飯は決めてます。親子丼が勝負飯。なぜか毎回良い結果が出るんです(笑)」と教えてくれました。二冠を達成した全国大会の前日も、親子丼を食べたそうです。

日頃の健康・体重管理にはお母さんの支えが欠かせません。「一昨年から『速くなりたい』って相談して。野菜苦手なんですけど、栄養バランスとか考えてちゃんと入れてもらってます(笑)」とはにかみ、高校生らしい一面ものぞかせました。

新たなステージで頂点へ

今後について、「大学でも全国1位を狙います。一つひとつ目標や課題をクリアして、最終的にオリンピックを目指したい。鶴ヶ島出身として日の丸を背負って、何か良い結果を残せたらと思っています」と笑顔で語ってくれました。自分で自分を高める強さを持つ三輪さんなら、きっと大きな夢を叶えてくれることでしょう。



提供/日本陸上競技連盟

編集後記

江戸時代、「江戸」では、あらゆる場面でリサイクル・リユース・リペアが行われ、循環型社会が確立していたそうです。当時は、壊れたものを修理する職人がたくさんいて、釜や農具などの鉄・銅製品の修理、割れた茶碗の修理までしてくれました。いま、私たちが直面している地球温暖化という大きな課題。江戸時代の生活様式が課題克服の参考になりそうです。

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

三輪選手が市長を表敬訪問しました



11月12日、三輪選手が、市長に全国大会での二冠達成を報告しました。

「200mでは、自己ベストを更新し、自分が持っていた埼玉県高校記録を上回って、新たな県記録を樹立できた。僕という人格をつくり上げてきた鶴ヶ島市という舞台があってこそその結果」と話してくれました。