

大好き、

つるがしま

T S U R U G A S H I M A



鶴ヶ島市の自殺者数は、平成21年の22人をピークに減少傾向にはありませんが、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う経済情勢の悪化や環境の変化などにより全国的に自殺者が急増し、昨年の全国の自殺者数は、11年ぶりに増加に転じました。

新型コロナウイルス感染症との闘い

に終わりが見えず、仕事への影響、

ウイルスに対する恐怖や不安、自粛

# じゃない

～withコロナ時代のつながり～

問合せ先 障害者福祉課障害者支援担当

自殺はその多くが防ぐことのできる「社会的な問題」であり、誰にでも起こり得る身近な問題です。自殺は「個人の問題」とされがちですが、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。NPO法人ライフリンクが行った「自殺実態1000人調査」から、自殺は、平均すると4つの要因が複合的に連鎖して起きているとされています。



心理的危機に陥った人の心情や背景を理解し、悩みを引き起こす様々な要因に対する社会の適切な介入や、うつ病などの精神疾患に対する適切な治療により、多くの自殺は防ぐことができます。

自殺について思い巡らせることは、「死にたい」とイコールではないのです。

“死にたいくらいつらい。でも、そのつらさが少しでも楽になるのなら、

本当は生きたい—”

によるストレスなど、私たちの心は

大きな負担を受けています。

人と人が会って話をする、そんな当

たり前のことが難しくなってしまう

た今だからこそ、心のつながりを大

切に。

私たちは、誰も――

# ひとり

自殺を考えている人は、「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、自殺をほの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に身近な人が気付くこと、自殺を防ぐための適切な行動につなげることが大切です。

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。自殺を特別なこととせず、身近な問題として受け止めましょう。

私たちは一人ひとりが、大切な人の「ゲートキーパー(命の門番)」なのです。

## 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す。

## 耳を傾ける

相手に向き合い、話をそのまま受け止めます。うなずくだけでも十分です。相手は「自分は一人ではなかった」と安心できます。これまでの苦しみをねぎらってください。

大切な人を  
守るために

## 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

世話を焼きすぎず、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。

できること、  
やるべきこと

## 百点満点より、それぞれの合格点を目指して

「自分はどうせ独りなんだ」という思い込みと自殺を実際に企てることには関係があります。

人は元気がなくなるのと、つい前かがみになり、下がりが、視野が狭くなり、いつもなら見えていた風景が、目に入らなくなり、追いつかずに抱え込み、追いつかれない心境になります。

そんなときは、上を向いてみることで、姿勢が戻ると、自然と視野が広がり、目に入らなかつた周りの人の手助けが見えるようになります。

この周りの人が伝える「(あなたを)心配している」というメッセージは、とても重要です。いつもの表情や言動と違うなど、気付けて、適切なサポートにつなげられれば、心

の危機を乗り越えられます。

コロナ禍で一人で過ごす時間が増えても、誰かとつながっている環境があれば、決して孤立していません。誰かに相談できる、弱音や愚痴を言える相手がいる、SNSなどで相談窓口の人と言葉を交わすなどは、大切なことです。

最近の診療場面では、雇い止めなどで収入が減り、将来の不安を訴える方や、今まで楽しめた趣味ができなくなり意欲が低下する方などが多く見受けられます。

今は、できないことを嘆くより、できることを考えましょう。家にいられる時間が増えたことで、読書、散歩、掃除、片付け、パソコンなどで、普段やらなかったことが



精神科医  
なかじま まもる  
中島 衛さん

毎月実施している「こころの健康相談」で、市民の相談に幅広く応じている。3月の相談詳細は19ページへ。

できます。決して悪いことばかりではないはずですよ。

長い人生、百点満点を目指すのではなく、頑張るすぎず、私たちそれぞれのその時点での合格点を狙うことが大切なのではないでしょうか。

## Interview

### 自殺を防ぐために、今、私たちができること

対面カウンセリングやZoomを使ったオンラインカウンセリング、「Twitter」や「LINE」を使ったSNSカウンセリングを行っていますが、コロナ禍で人との交流や行動が制限されたり、連日のテレビ報道を見たりする中で、疲労感や閉塞感、孤独感など、これまで感じなかった不調や苦しさを訴える人が多くなっています。

心の健康を保つために、まず、食事や睡眠など、規則正しい生活を心がけてほしいと思います。外に出て日の光を浴びることも大切です。ウォーキングやストレッチなどの軽い運動をしたり、趣味を楽しんだり、気分転換やリラックスすることを心がけて、自分を癒してあげてほしいと思います。

コロナ禍では、連日のテレビ報道やSNSの情報などに、不安を煽られることもあると思います。情報を得ることは大切ですが、刺激的な情報からは距離を置き、信頼できる情報を選び、正しく対応することが大切です。

趣味など普段できていたことができなかったり、悲しさや沈んだ気分が長く続いているときなどは、市の窓口への相談や、病院の受診も考えてみてください。

様子の気になる方が周りにいる場合、身近な人の声がけ、寄り添いが大切です。いつもと様子が違うと思ったら、声をかけて、話を否定せずに、聴いてほしいと思います。また、病院の受診や専門機関への相談を促したり、同行するなどサポートをお願いします。

人との交流が制限される中ですが、誰かとつながってほしいと思います。小さな悩みや不安だと思っても一人で抱え込まないように。感染予防や体のケアとともに、心のケアも意識してみてください。

誰かとつながり、一人で抱え込まないように



NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア  
産業カウンセラー  
まるやま まさひろ  
丸山勝浩さん

市の職員として勤務するかたわら、SNSなど様々な形でカウンセリングを行い、多くの人の心に寄り添っている。

# あなたの“こころ”の声 聴かせてください

私たちは誰もが、時に悩み、時に大きな苦しみにもがきながら生きています。その悩みや不安に、大小はありません。苦しいと訴える心の声に蓋をして、自分を追い込んでしまわないように。心が弱ってしまったとき、あなたの話を聴き、支えになろうとしてくれる人はたくさんいます。「身近な人には話にくい」、「専門の人と話したい」といったときには、市や県の相談窓口のほかにも、無料で利用できる電話相談やSNSでの相談もあります。あなたの心を救う、たくさんの方の選択肢があることを、どうか知っていてください。



## 対面・電話相談

相談窓口	相談方法	受付時間	こんなとき、こんなお悩みに(相談対応者)
障害者福祉課障害者支援担当 ☎ 271-1111	対面・電話	平日8時30分～17時15分	家族の様子が心配、どうしたらよいか? 専門の先生や病院は? 福祉制度を利用したいなど(保健師、精神保健福祉士)
こころの健康相談(市) ☎ 271-1111		月1回火曜日午前	ストレスから心身共にすぐれない、お酒やギャンブルが止まらない、長年仕事もせず家にばかりいる など(精神科専門医)
暮らしとこころの総合相談会 (さいたま市大宮区錦町682-2 JACK大宮5階) ☎ 048-782-4675		原則木曜日15時～19時 電話相談は、平日10時～17時	借金や失業、パワハラやいじめ、不眠や不安など生活や健康について(弁護士、司法書士、社会福祉士など)
県立精神保健福祉センター (伊奈町小室818-2) ☎ 048-723-6811		平日9時～17時	精神科の受診、不安や悩み、対人関係や性格、飲酒や薬物、ひきこもり、うつ病などについて(保健師、精神保健福祉士など)
坂戸保健所(坂戸市石井2327-1) ☎ 283-7815		平日8時30分～17時15分	
厚生労働省 「こころの健康相談統一ダイヤル」 ☎ 0570-064-556	電話	24時間365日	悩みがある・困っているとき、一人で抱えず、一緒に解決の手立てを探す窓口
よりそいホットライン ☎ 0120-279-338			心がつらく助けを必要とする人のための相談窓口
埼玉いのちの電話 ☎ 048-645-4343			学校や家庭での悩みや困りごとについて、子どもと保護者のための相談窓口(県教育委員会)
24時間子どもSOSダイヤル ☎ 0120-0-78310			抱えた思いを話して楽になりたいなど、18歳までの子どものための相談窓口(ボランティア)
さいたまチャイルドライン ☎ 0120-99-7777		毎日16時～21時	

## SNS相談

相談窓口	相談方法(※)		受付時間
	LINE	Twitter	
NPO 法人 自殺対策支援センターライフリンク	「生きづらびっと」 友だち追加 ID: @yorisoi-chat	公式アカウント @yorisoiachat	月・火・木・金・日曜日 17時～22時30分 水曜日 11時～16時30分 ※ 受付は終了時間の30分前まで
NPO 法人 東京メンタルヘルス・スクエア	「こころのほっとチャット」 友だち追加 ID: @kokorohotchat	公式アカウント @kokorohotchat	毎日 12時～16時、17時～21時 毎月最終土曜日から日曜日 21時～6時 ※ 受付は終了時間の1時間前まで

※ 相談方法は、主なものを掲載しています

SNS相談の詳細はこちら  
(厚生労働省HP)





# Suku Suku 子育て



大橋児童館に遊びに来たママと子どもたち。おはなしを聞いたり、サーキット気分でトンネルをくぐったりして遊んだよ♪

## 子育て情報BOX

児童館  
特別版

### 西児童館

- ♥ にこにこ広場(3か月～1歳3か月)
- 📅 毎月1～2回(火曜日)10時45分～
- ♥ すくすく広場(1歳～1歳11か月)
- 📅 毎月1～2回(木曜日)10時30分～
- ♥ わいわい広場(2歳以上)
- 📅 毎月2回(木曜日)10時30分～
- ♥ おおきくなったかな?
- 📅 毎月1回(土曜日)10時15分～
- 📌 身長・体重測定、手形・足形とり

### 脚折児童館

- ♥ あつまれあかちゃん(3か月～1歳3か月)
- 📅 毎月1回(金曜日)10時30分～
- ♥ みんなであそぼう(1歳3か月～)
- 📅 毎月1回(金曜日)10時30分～
- ♥ おりがみランド
- 📅 毎月1回(木曜日)11時～
- 📌 季節のおりがみ

幼児親子が当日自由参加できるものを紹介しています(定員あり)。実施日や内容などの詳細は、市のホームページから児童館だよりをご覧ください。



HPはこちら

### 上広谷児童館

- ♥ あかちゃんサロン(3か月～1歳3か月)
- 📅 毎週水曜日10時45分～または13時30分～
- ♥ スキップタイム(1歳～1歳11か月)
- 📅 毎月1～2回(火曜日)10時45分～
- ♥ なかよし広場(2歳以上)
- 📅 毎月2回(火曜日)10時45分～
- ♥ おはなしなあに? わくわくおりがみ
- 📅 毎月1回(不定期)10時45分～
- 📌 絵本の読み聞かせ、おりがみ

### つどいの広場

おもちゃで自由に遊んだり、おしゃべりをしたり、親子で気軽に立ち寄れる場所です。子育てのお悩みなど一人で抱えず、ぜひ気軽にご相談ください。  
📅 10時～12時(木・日曜日 および祝日を除く)

### 大橋児童館

- ♥ ハイハイ(0歳～1歳3か月)
- 📅 毎月2回(金曜日)10時45分～
- ♥ ピョンピョン(1～2歳)
- 📅 毎月2回(水曜日)10時30分～
- ♥ ペットの日
- 📅 毎月2回(不定期)10時30分～
- 📌 手形とり



## 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)
- 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…3月18日(木)13時～・14時～ ※要予約
- 鶴ヶ島子育てセンター[鶴ヶ島保育所内](☎ 286・7201) **子育て**

「児童館ってどんなところ？」  
**もっともっと児童館を楽しもう♪**

児童館は、子どもたちの遊び場としてだけでなく、保護者同士の交流の場としても利用されています。お子さんだけでなく、ママやパパも楽しくお友達をつくって交流しませんか？

ママ・パパ必見！  
**おすすめポイント**

- ★大人の目があるので子どもがどこか行ってしまう心配もなく、安心してママ・パパ同士の交流を楽しめます！仲良くなって、児童館で待ち合わせし、悩みを相談し合う姿も♪
- ★子育ての日々は、疑問や不安の連続。ママ・パパの気持ちに寄り添い、随時相談に乗っています。内容によって、必要な機関につなぐ支援もしています。
- ★おすすめの絵本を紹介しています。「絵本の選び方がわからない…」というママ・パパの悩みを解決！
- ★親子遊びの仕方など、おうち時間をお子さんと楽しく過ごすコツを教えます♪



本もおもちゃもたくさん！  
 室内なので、天気に関係なく遊べます♪

「さあ、飛び越えられるかな？」



**イベントたくさん！**

児童館では、毎月季節に合わせた様々なイベントを実施しています。みんなで遊ぶだけでなく、いろいろなものをお子さんと一緒に作ることができます。作るものは、記念に飾っておけるようなものや、その後もおうちで遊べるようなものばかり。おうちでーから準備して作るのは大変ですが、児童館なら準備が整っているので、簡単な作業のみ。ママ・パパの負担はほとんどなく、お子さんと作業を楽しめます！お子さん同士、ママ・パパ同士で交流しながら作れるのも、児童館ならではの、世界でたったひとつの宝物を作ってみませんか♪

ハロウィン帽子



お正月飾り



ペットボトルサンタさん



春はどんなわくわく体験が待っているでしょうか？

**市内の児童館** 感染症対策のため、平時と利用方法が異なります。詳細は、市のホームページをご確認ください。

施設名	場所	開館時間	休館日	問合せ
西児童館	新町4-17-8	10時～12時 13時15分～14時45分 15時～16時30分	水曜日	☎285・7048
脚折児童館	脚折2171-1		日・月曜日、祝日	☎287・0270
上広谷児童館	上広谷651-3		木曜日	☎287・1732
大橋児童館	太田ヶ谷883		火曜日	☎286・0007



利用の詳細はこちら

## 軽自動車やバイクなどの変更手続きはお早めに

問合せ 税務課市民税担当

### 車種別の取扱窓口

車種	取扱窓口
原動機付自転車(125cc以下) 小型特殊自動車	税務課市民税担当
軽自動車(二輪・126cc～250cc以下) 二輪の小型自動車(251cc以上)	埼玉運輸支局所沢自動車検査登録事務所 ☎050・5540・2029(自動音声案内)
軽自動車(四輪)	軽自動車検査協会埼玉事務所所沢支所 (三芳町)☎050・3816・3111

軽自動車税(種別割)は4月1日の所有者に課税される税金です。  
名義変更・住所変更(転入・転出)・廃車の手続きを済ませていない場合は、3月中に手続きをお願いします。  
詳細については、各窓口にお問い合わせください。

**軽自動車税(種別割)四輪の税率について**  
新税率 平成27年4月1日以降に最初の新規検査(初度検査)を受ける車両に適用されます。

### 軽自動車税(種別割)年額

令和3年度(区分)		新税率	旧税率	重課税率	取扱窓口
軽自動車(種別割)	四輪乗用 営業用	6900円	5500円	8200円	軽自動車検査協会 埼玉事務所所沢支所 ☎050・3816・3111
	四輪乗用 自家用	1万800円	7200円	1万2900円	
	四輪貨物 営業用	3800円	3000円	4500円	
	四輪貨物 自家用	5000円	4000円	6000円	

重課税率 平成28年度より導入されています。4月1日時点で、最初の新規検査(初度検査)から13年を経過している車両(平成20年3月以前に検査している車両)を所有している場合に適用となります。

※ なお、原動機付自転車および軽二輪などは、令和2年度と同じ税率になります。

## 令和3年度の固定資産課税台帳の閲覧・縦覧

問合せ 税務課資産税担当

閲覧ができる方	持ち物
固定資産の所有者、納税管理人	窓口に来た方の本人確認書類
賦課期日の翌日(令和3年1月2日)以後の新所有者	窓口に来た方の本人確認書類 取得の事実が確認できる契約書
所有者の代理人(市内の同一世帯の方)	窓口に来た方の本人確認書類
所有者の代理人(上記以外の方)	窓口に来た方の本人確認書類 所有者が記入した委任状
所有者の相続人	窓口に来た方の本人確認書類 所有者との関係がわかる戸籍謄本
借地人、借家人	窓口に来た方の本人確認書類 借地・借家の事実が確認できる契約書

**固定資産課税台帳の閲覧**  
土地、家屋、償却資産の固定資産を所有する方などは、固定資産税と都市計画税の内容が確認できます。

期間 4月1日(木)～令和4年3月31日(木)

場所 税務課(市役所1階)

縦覧ができる方	持ち物
※ 固定資産の所有者でも非課税や免税点未満により納税されない方は縦覧できません	
・土地、家屋の固定資産税の納税者 ・土地、家屋の固定資産税の納税者と同一世帯の方(市内の同一世帯の方) ・納税管理人	窓口に来た方の本人確認書類
納税者の代理人(上記以外の方)	窓口に来た方の本人確認書類 納税者が記入した委任状
納税者の相続人	窓口に来た方の本人確認書類 納税者との関係がわかる戸籍謄本

**土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧**  
土地・家屋の固定資産税の評価額が適正であるか、他の土地・家屋と評価額を比較することができます。

期間 4月1日(木)～5月31日(月)

場所 税務課(市役所1階)

※ 本人確認書類は運転免許証、マイナンバーカードなどで

## 令和3年度集合狂犬病予防注射を実施します

問合せ 生活環境課環境推進担当

生後91日以上の子犬の飼主は、毎年通常4月1日から6月30日の間に狂犬病の予防注射を受けさせなければなりません。

市では、下記日程で集合狂犬病予防注射を実施します。

**料金(犬1頭につき)**

**登録済の場合** 3500円  
(注射料2950円、注射済票交付手数料550円)

**新規登録の場合** 6500円  
(注射料2950円、登録手数料3000円、注射済票交付手数料550円)

**持ち物**

集合狂犬病予防注射の案内はがき(問診票を必ず記入の上、持参してください)

**その他**

集合注射会場で注射を打てる犬は、市に登録がある犬または市で新規登録を行う犬に限ります。

交付された鑑札および注射済票は首輪などに着け、犬表示シールは、門柱などの人の目につく所に掲示してください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、来場の際は

### 令和3年度集合狂犬病予防注射の日程

月	日	時間	会場
4	15日(木)	9時30分～11時30分	鶴ヶ島文化会館
		13時30分～15時30分	新町中央広場
	17日(土)	9時30分～11時30分	市役所
		13時30分～15時30分	

※ 各会場の駐車スペースは、台数に限りがあります

アルコール消毒の実施とマスクの着用をお願いします。

また、複数人での来場や体調がすぐれない場合の来場は控えるなど、感染予防対策の徹底をお願いします。

※ 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、令和3年度集合狂犬病予防注射を中止する場合があります。中止の際は、ホームページなどでお知らせしますので、ご確認ください

## 動物病院での狂犬病予防注射済票の交付

問合せ 生活環境課環境推進担当

### 令和3年度注射済票の交付が受けられる動物病院一覧(50音順)

動物病院名	所在地	電話番号
アイビーどうぶつ病院	上広谷411-1	☎286・6301
いちかわペットクリニック	坂戸市中富町70-5	☎283・5111
いとう動物病院	三ツ木新町1-1-13カインズホーム鶴ヶ島店2F	☎279・2244
犬と猫のクリニック てくてく動物病院	坂戸市緑町20-1	☎281・0363
えんだ動物病院	坂戸市泉町2-10-6	☎284・9110
狩野動物病院	下新田223	☎286・5200
ちば動物病院	鶴ヶ丘98-15	☎286・3847
ちゃろ動物病院	川越市小堤902-4	☎299・4740
鶴ヶ島ペットクリニック	松ヶ丘2-16-17	☎287・0786
動物往診+在宅ケアサービスにくきゅう	上広谷391-65	☎299・6739
動物病院アロハナ	脚折1145-1	☎298・3955
ノヤ動物病院	日高市上鹿山143-19	☎042・985・4328
ピクシー犬猫病院	鶴ヶ丘849-6	☎285・7569
プリプリ動物診療所	富士見2-22-35	☎277・7120
ブン動物病院	坂戸市千代田2-9-1	☎288・2166
やまびこ動物病院	脚折町1-34-13	☎287・4344

市に登録している犬については、左記の動物病院で狂犬病予防注射の接種後に注射済票の交付(手数料550円)が受けられます。

市から送付された集合狂犬

病予防注射案内はがきを必ずお持ちください。

※ 注射料金は別途必要となりますので、各動物病院にご確認ください

## 市有地を公売(売却)します

問合先 資産管理課財産管理担当

**公売物件**  
 ① 藤金 876番75 70㎡  
 ② 下新田 621番90 150㎡  
 ③ 鶴ヶ丘 306番2、307番1 2023・96㎡

**受付期間**  
 3月8日(月)～12日(金)9時～17時

**受付場所**  
 資産管理課(市役所4階)

**入札日**  
 3月19日(金)①9時、②10時、③11時

**申込み**  
 一般競争入札参加申込書に必要書類を添えて申込みください。

※ 3月8日(月)・9日(火)に現地説明会を行います



※ 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。  
 詳細は、お問い合わせください

## 障害者手帳をお持ちの皆さんへ

問合先 障害者福祉課障害者福祉担当

**障害者手帳情報の更新手続きをお願いします**  
 障害者手帳に書かれている情報(住所、氏名など)が変わった場合には、障害者福祉課で必ず変更の手続きを行ってください。  
 また、手帳を紛失された場合には、再交付申請の手続きをお願いします。

**重度心身障害者自動車燃料助成金の請求はお済みですか**  
 重度心身障害者自動車燃料助成事業について、すでに登録されている方で、令和2年度の助成金の請求をしていない方は、3月31日(水)(必着)までに請求手続きをしてください。

## 日本医師会赤ひげ功労賞受賞

問合先 保健センター ☎271・2745



医療法人社団満寿会理事長の小川郁男さんが、日本医師会の赤ひげ功労賞を受賞されました。  
 長年にわたり地域医療の発展に尽力され、その貢献が認められたものです。

## 4月1日より埼玉県受動喫煙防止条例が施行されます

問合先 県健康長寿課 ☎048・830・3582



この条例は、他人に受動喫煙を生じさせないことが県民の責務となるほか、既存特定飲食提供施設(※)が喫煙可能室を設置するには、健康増進法の要件に加え、従業員がいない場合または全ての従業員から承諾を得た場合に限られます。  
 喫煙可能室を設置した場合



は、法に基づく届出のほか、条例に基づく届出を管轄保健所に提出してください。詳細は、県ホームページをご覧ください。  
 ※ 令和2年4月1日時点ですでに営業している資本金または出資の総額が5000万円以下、客席面積が100㎡以下の飲食店

埼玉県HPはこちら



『その火事を 防ぐあなたに 金メダル』 春季全国火災予防運動を実施しています

問合せ 坂戸・鶴ヶ島消防組合消防本部予防課 ☎281・3117

3月1日(月)から7日(日)は、春の全国火災予防運動週間で

令和2年の管内での火災発生原因ワースト3

- ・放火(疑い含む) 17件
- ・たばこ 5件
- ・たき火 4件

住宅防火 いのちを守る7つのポイント!

【3つの習慣】

- ①寝たばこは、絶対やめる。
- ②ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ③ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

【4つの対策】

- ①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。  
就寝時間帯の火災で亡くなる方が多いため、寝ているときにも火災に気づくことができるよう住宅用火災警報器を設置しましょう。
- ②設置済みの方も、日ごろから機器の点検、清掃をお願いします。
- ③電池の寿命や機器の劣化などを考慮し、設置後10年での交換が推奨されています。

②寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する。

寝たばこから寝具などに着火し、延焼拡大する火災が多くあります。火が燃え移らないよう防炎品を意識して使用しましょう。

③火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。

初期の消火で火災による被害が大幅に軽減されます。消火器を設置するとともに、使い方を覚えましょう。

④お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

ご近所同士で声をかけあい、火の用心に心がけ、火災を発見したら、大声で周囲に知らせ、119番に通報しましょう。

火災予防に関する問い合わせは、消防本部予防課へご連絡ください。



火の用心



消防組合HPはこちら

確定申告などの申告期間が延長されます

問合せ 各問合せ先へお問い合わせください

大塚製薬(株)と包括連携協定を締結

問合せ 政策推進課政策担当



鶴ヶ島市と大塚製薬(株)は、今後のまちづくりに向けて「包括連携協定」を締結しました。

今後、同社と連携して、健康増進セミナーや熱中症対策などを行い、市民の健康増進や市民サービスの向上につなげていきます。

所得税の確定申告

国税庁(税務署)は、所得税の申告期限などを4月15日(木)まで延長します。

なお、市役所を会場とする所得税の申告期限は、3月15日(月)までです。

※ 3月16日(火)以降は、川越税務署で申告してください。確定申告会場の混雑緩和のため、入場には「入場整理券」が必要となります

問合せ 川越税務署 ☎235・9411(自動音声案内)

市・県民税の申告

市役所は、個人市・県民税の申告期限を4月15日(木)まで延長します。



市・県民税の申告は、税務課の窓口で行います。

問合せ 税務課市民税担当

※ 新型コロナウイルス感染症の感染リスクを軽減するため、電子申告(確定申告のみ)、郵送申告のご協力をお願いします

## 宝くじ助成金で 自治会館に備品を整備!

今年度、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をいただき、富士見自治会で備品を購入しました。この備品整備によって、より一層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】

エアコン2台、テント4張り、紅白幕4枚、かき氷機1台、お好み焼き・焼きそば焼機1台



上:テント 左下:エアコン 右下:かき氷機

## スマートフォンなどで「わかば 大学塾講座案内」が見られます

わかば大学塾では、QRコードから講座案内のパンフレットと講座PR冊子をご覧ください。各講座の内容はこちらをご覧ください。受講を希望する方は、事務局にご連絡ください。

☎ わかば大学塾事務局 ☎298・7484(平日10時～12時、13時～15時)



講座案内パンフレット  
URL: <http://urx3.nu/81gw>



講座PR冊子  
URL: <http://urx3.nu/Qtbo>



総務省HP

## 「鶴ヶ島桜まつり」は中止します

運動公園にて、毎年3月下旬から4月上旬にかけて開催している『鶴ヶ島桜まつり』は、新型コロナウイルスの感染拡大を抑制するため、【中止】としました。

※ イベント・桜のライトアップも中止です

☎ 産業振興課商工労政担当

## 住民票などの 電話予約夜間受取終了

若葉駅前出張所での電話予約による各種証明書(住民票・印鑑登録証明書・住民税決定証明書・所得証明書・非課税証明書)の夜間受取サービスは、3月31日(水)までです。

4月1日(木)からは、マイナンバーカードによる、コンビニエンスストアでの受け取りをご利用ください。

☎ 若葉駅前出張所 ☎272・5611

## マイナンバーカードの申請は お早めに

3月末までにマイナンバーカードの申請をした方を対象に、9月までマイナポイントの申込みが延長されます。

マイナンバーカードの申請方法は、総務省のホームページをご覧ください。

☎ 市民課住民記録担当

# Information

## お知らせ

### 「逆木荘」の臨時休館

全館清掃のため、3月19日(金)は臨時休館します。

☎ 老人福祉センター「逆木荘」  
☎286・3301

### 図書館の臨時休館

図書館では、4月1日から新たなシステムに移行します。

その準備として資料データの移行、正常な稼働、機器の入れ替えなどを行うため、下記の期間、全館休館します。

#### 休館期間

3月22日(月)～31日(水)

この期間での本の返却は返却ポストをご利用ください。

休館中は図書館ホームページが停止します。本の検索や予約、利用情報確認などが行えません。

☎ 中央図書館 ☎271・3001

### 三菱UFJ銀行の窓口納付

4月1日から、三菱UFJ銀行における市税などの窓口納付ができなくなります。

※ 口座振替は引き続きご利用いただけます

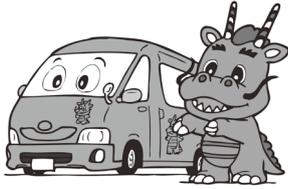
☎ 会計課会計担当

## つるワゴン車両点検時などの運行

つるワゴンは、車両点検や整備などにより、代替車両(つるワゴンと表示したタクシー車両など)で運行することがあります。

ご利用の皆さんにはご不便をおかけいたしますが、あらかじめご了承ください。ご利用の際はご注意ください。

☎ 都市計画課交通政策担当



## 看護師(予防接種業務)

職種 看護師

業務内容 新型コロナウイルスワクチン予防接種業務(予防接種・接種補助・薬液希釈および充填など)

勤務地 保健センター

勤務時間

(木・日)8時30分～12時30分、  
13時～17時

(土)13時～17時

謝金 半日(4時間)1万円

申込方法 履歴書に資格免許証の写しを添付して保健センターへ(後日面接を行います)

※ 勤務時間・日数などの詳細は要相談

☎ 保健センター☎271・2745

## 運動公園周辺の道路が開通します

令和元年度から整備を進めていた運動公園周辺の道路の一部が開通します。通行の際は十分に注意し、安全に走行してください。

開通日時 3月19日(金)10時

☎ 道路建設課道路建設担当



## 「つるがしま産農産物」のシールができました

市で生産される農産物の認知度向上と販売促進を図るため、「つるがしま産農産物」のシールを作成しました。

今後、地元で生産される、新鮮で安心・安全な農産物に貼付されます。

このシールが貼ってある農産物を見かけたら積極的に購入しましょう。

☎ 産業振興課農政担当



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きますので、予めご了承ください。

## 人権啓発パネル展

- 日 3月18日(木)～29日(月)  
場 市役所1階ロビー  
問 総務人権推進課人権推進担当

## シルバー人材センター 手作り作品展示即売会



手作り小物・手作りバッグ・手作りマスクなど会員の心のこもった作品をご覧ください。  
販売もします。

- 日 3月29日(月)～4月2日(金)  
10時～16時  
場 シルバー人材センター  
問 同センター ☎285・8172

## 第8回逆木荘 グラウンドゴルフ初心者教室

- 対 グラウンドゴルフを始めようとしている市内在住の60歳以上で全日程に参加できる方  
日 4月6日・13日・20日・27日、5月11日・18日の各火曜日(全6回)  
13時30分～16時  
場 老人福祉センター「逆木荘」  
講 日本グラウンドゴルフ協会3級シルバー普及指導員  
定 12人(多数の場合は抽選)  
料 無料  
他 運動ができる服装。クラブなどの道具は逆木荘で用意します。  
申 問 3月1日(月)から5日(金)までに同センター「逆木荘」へ ☎286・3301(9時～16時)

## 案 内

### じゃがいも栽培体験

- 日 3月13日(土)10時集合  
(雨天の場合は14日(日))  
場 農業交流センター  
内 種じゃがいもの植え付けから収穫(6月)までの体験(10株)  
定 10組(申込順)  
料 2000円 持 手袋、長靴  
申 問 3月4日(木)10時から農業交流センターへ ☎279・3335

### 郷土資料デジタル化

郷土資料をパソコンやスマートフォンで見ることができる、「鶴ヶ島市デジタル郷土資料」では、新たに歴史散策ルートや文化財の詳細が調べられる「鶴ヶ島市の文化財」を公開しました。

- 対 ・つるがしま文化財マップ  
・市の文化財の解説 ・市年表  
問 中央図書館  
☎271・3001

デジタル郷土資料



### 図書館座シネマ

- 日 3月14日(日)14時～16時45分  
(13時30分開場)  
場 中央図書館  
内 「あゝ野麦峠」(女工たちの青春と悲劇を描いた往年の名作映画150分主演:大竹しのぶ)  
定 18人 料 無料  
申 3月9日(火)から中央図書館で整理券を配布  
問 中央図書館 ☎271・3001

## 募 集

### 介護保険運営審議会委員

介護保険運営審議会委員の任期満了に伴い、被保険者を代表する委員を公募します。

対 市内に住所を有し、4月1日現在40歳以上の方で、高齢者福祉に関し、知識・経験・関心がある方(市議会議員、市の各行政委員会委員、公務員は除く)

任期 5月1日～令和6年4月30日(3年間)

審議内容 介護保険運営上の重要事項など

募集人員 2人以内

申 問 3月1日(月)から26日(金)(必着)までに、市ホームページまたは介護保険課で配布する申込書に必要事項(「高齢者福祉や介護保険に関する意見論文」を含む)を記入の上、直接または郵送(〒350-2292住所不要)で介護保険課介護保険担当へ

### 遺跡発掘調査の作業員登録者

市遺跡調査会で、遺跡の発掘調査に従事する作業員の登録者を募集します。発掘調査の規模などに応じて登録者に連絡し、作業に従事していただきます。

場 市内の発掘調査現場

時間 9時～15時(12時～13時を除く)

期間 1か所の現場で、およそ1～2か月程度

時給 988円

問 市遺跡調査会 ☎285・8262

## スポーツ安全保険の案内

**対** スポーツ活動や文化活動などを行う4人以上の団体

**対象となる事故の範囲** 団体管理下での活動中(国内)の事故など

**掛金** 800円～1万1000円(活動内容により異なります)

**保険期間** 4月1日～令和4年3月31日(4月1日以降の申込みは加入依頼書を郵送した消印日と払込日のいずれか遅い日の翌日から有効)

**補償内容** 傷害保険・賠償責任保険・突然死葬祭費用保険(加入区分により補償金額は異なります)

**申** 郵便局窓口で払込後、払込受付証明書を貼付した加入依頼書を埼玉県支部へ郵送してください。

**他** 必ず「スポーツ安全保険のしおり」と「あらまし」で内容をご確認ください。「スポ安ねっと」をご利用の場合は、スポーツ安全協会のホームページをご覧ください。

**加入依頼書配布場所** 生涯学習スポーツ課、女性センター、市民活動推進センター、各市民センター、海洋センター

**問** (公財)スポーツ安全協会埼玉県支部 ☎048・779・9580



詳細はこちら



## 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。

**対** 市内在住在勤の方

**日** 3月17日(水)14時～15時30分

**場** 市役所5階会議室

**内** 認知症についての講話

**定** 15人(多数の場合は抽選)

**料** 無料 **持** 筆記具

**申問** 3月3日(水)から健康長寿課地域包括ケア推進担当へ

## 家族介護教室

**対** 市内在住の方

**日** 3月22日(月)13時30分～15時30分

**場** 市役所3階会議室

**講** にしざわかずやす西澤和康さん(みどりの風鶴ヶ島介護支援専門員)

**内** 認知症について知ろう。～発症から最期の時まで自分らしく～

**定** 15人(申込順) **持** 筆記具

**申問** 3月8日(月)から特別養護老人ホームみどりの風鶴ヶ島へ

☎299・6056



## 自衛官等採用試験の案内

募集種目		受付期間	試験日	備考
幹部候補生	一般	①3月1日(月)～4月28日(水) ③3月1日(月)～6月18日(金)	①5月8日(土)・9日(日) ③6月26日(土)	応募資格などの詳細は、自衛隊入間地域事務所へお問い合わせください
	歯科薬剤科		①5月8日(土) ③6月26日(土)	
一般曹候補生		3月1日(月)～5月11日(火)	5月21日(金)～30日(日)のいずれか1日	
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、説明会を開催しています。ぜひご参加ください。

お問い合わせ・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ご連絡ください。

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

# もし、発熱したら…

## 受診するための3ステップ

まずは、かかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医で対応できない場合には次の3ステップで受診してください。身近な医療機関で、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ、両方の診療・検査ができます。

### ステップ1

#### ☑医療機関を検索

県ホームページで「埼玉県指定診療・検査医療機関」を確認

診療・検査医療機関はこちら



#### ■ホームページが見られない方の問合先

- 埼玉県受診・相談センター  
☎048・762・8026  
FAX048・816・5801  
月～土曜日、祝日  
9時～17時30分
- 県民サポートセンター  
☎0570・783・770  
FAX048・830・4808  
24時間・年中無休

### ステップ2

#### ☑受診の予約

他の症状の患者さんと接触を避けるため、医療機関ごとに発熱患者専用の受付時間を設定しています。必ず事前に予約をしてください。

#### ■連絡前に準備を

- 医療機関へ連絡した際には、主に次のようなことを聞かれます。あらかじめ準備しておくスムーズです。
- ・症状(何時から症状があるか、体温など)
  - ・身近に体調の悪い人がいたか(わかる場合にはその人の病名も)
  - ・現在治療中の病気 など

### ステップ3

#### ☑受診

必ず、予約した病院で受診してください。医師の判断により、必要に応じて、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの検査などを実施します。

#### ■受診時のお願い

- ・受診の際は、必ずマスクを着用しましょう。
- ・公共交通機関の利用は控えましょう。
- ・医療機関の指示事項を守りましょう。
- ・検査は医師が必要と認めた場合に行います。

## PCR検査・抗原検査費用を助成しています

#### ■対象者

保険診療の対象となるPCR検査や抗原検査を受検した方

- ※ 検査当日時点で市内に住居登録がある方
- ※ 無症状の方が任意で受ける保険診療外の検査は対象外

#### ■助成額

PCR検査・抗原検査で発生する保険診療の自己負担相当額

- ※ 上限3000円/回。年度内1人2回までを限度とします

#### ■対象となる費用

- (1)初診料または再診料
- (2)検体採取料
- (3)院内トリアージの実施料

#### ■申請方法

PCR検査または抗原検査後60日以内に申請してください。詳しくは市のホームページをご覧ください。

- ※ 申請は、体調回復後にお越しください(代理申請も同様です)

■問合先 保健センター ☎271・2745



HPIはこちら

# おうちでクッキングのすすめ

問合先 健康長寿課健康増進担当

コロナ禍でおうち時間が増え、食生活が変化しています。おうちで食事を作ることは、手間や時間がかかりますが、食育や栄養、健康面からは良いことだと証明されています。

こんなときだからこそ、おうちで料理を始めてみませんか。今後は、「おうちでクッキングのすすめ」と題して、おうちでできるレシピを、定期的に紹介していきます。

## 新型コロナウイルス感染症による食生活の変化

- ☑ 新型コロナウイルス感染症の影響で、食事を作る頻度が増えた人は約7割
- ☑ 小中高校生のお子さんを持つ保護者の8割が、料理の負担増を実感
- ☑ 新型コロナウイルス感染症拡大以降、食生活に課題を感じている人は約9割。その中で最も多くの人々が感じている課題は「栄養バランスの偏り」

## 家で食事を作ると良いこと

- 1 食事を作る経験は子どもの食意識と自尊心を高めます
- 2 子どもの頃から調理をしていると、大人になってより健康的な食生活を送ることができます
- 3 インスタント食品や総菜への過度の依存を防ぐことができます
- 4 高齢者にとって、食事作りと共食の機会を増やすことは、健康維持につながります

出典：NPO法人日本栄養改善学会「家で食事をつくると、こんないいことあるよ!」  
<<http://jsnd.jp/shokuji.html>>



## 1 おうちでクッキングのすすめ!

鶴ヶ島産の緑茶を使った  
学校給食でおなじみのカップケーキ

## 鶴茶ん



### 【材料(10~12個分)】

- ・ホットケーキミックス…200g
- ・卵…1個
- ・茶葉…大さじ1
- ・バター…50g
- ・牛乳…50ml
- ・砂糖…30g
- ・甘納豆(小豆)…40g

### 【作り方】

- ① バターは電子レンジなどで温めて溶かし、茶葉は袋に入れ、袋の上からたたきなどして、細かくしておく。
- ② 型に甘納豆を入れる。
- ③ ボールにホットケーキミックス、茶葉、溶き卵、牛乳、溶かしたバター、砂糖を入れて混ぜ合わせ、②の型に分ける(型の6分目位まで入れる)。
- ④ 170度のオーブンで15~20分焼く、またはぬれ布巾を挟んだ蒸し器に入れて中火~強火で8分蒸す。串をさして、生地がついてこなければできあがり。



詳細はこちら

## 献血にご協力をお願いします

輸血に使用する血液は、人工的に作る事ができず、長期保存することもできません。

新型コロナウイルス感染症の影響により献血される方が少なく、輸血用血液が不足し、在庫がひっ迫している状況が続いています。皆様のご協力をお願いします。

対 16歳から69歳までの方(65歳以上の方は、60歳から64歳の間に献血経験のある方に限ります)

日 3月25日(木)14時~16時30分

場 ワカバウォーク

内 200ml・400ml献血

問 保健センター ☎271・2745



令和2年度に当市の特定健診や人間ドックを受診せず、職場などの健診を受診された方や、特定健診と同様の検査(※)を病院で受けた方は、健診結果や検査結果をご提出ください。皆さんの健康状態を把握し、市のより良い健康づくり事業に役立てます。また、健診結果を提出し、その場で質問票をご記入いただいた方には、クオカードをお渡しします(3月31日(水)まで)

※ 不足している検査項目がある場合でも、対象になる場合があります。お問い合わせください

対象者 40歳から74歳(3月31日現在)の鶴ヶ島市国民健康保険加入者

提出場所 保健センター

提出物 職場などの健診結果・診療時の検査結果(令和2年4月1日～令和3年3月31日のもの)

問合先 保健センター ☎271・2745

## 運動効果を高める食事

運動をよくする人や身体活動量が多い人は生活習慣病、うつ、認知症のリスクが低いことが認められています。「新しい生活様式」が求められるようになり、思うように身体を動かさないこともありますが、健康維持のために感染対策をしながら運動習慣を保ちたいものです。せっかく運動をするなら、食事にも気をつけてより健やかに、健康な身体を手に入れましょう。

まずは、運動前の食事のポイントです。過度な空腹状態で運動を始めると、低血糖を引き起こし、体調が悪くなる場合もあるので避けた方が良いでしょう。空腹の場合には、消化の良い炭水化物(おにぎりやバナナ)などを食べておくことで安心です。そして運動後には、疲れが回復しやすいようにビタミンやミネラル類、たんぱく質を意識して、みかんなどのかんきつ類、牛乳やヨーグルトといった乳製品などを選ぶと良いでしょう。ただし、食べ過ぎは禁物です。

そして筋肉をつけるには、たんぱく質以外にもビタミンやミネラル類、炭水化物が必要です。毎日のバランスの良い食事こそが筋力アップの基本となります。「運動はしているが効果はいまいちだ」と思っている人は、食事の内容やとり方を見直してみたいかがでしょう。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 由井 美和

No.192



## ふれあい掲示板

### 仲間になりませんか

#### ル・フランセ(フランス語)

回 毎月第2・4土曜日15時～17時  
場 富士見市民センター  
講 ラファエル・ゲーガンさん(フランス人)  
問 生田 ☎285・6323

5月号の原稿締切は、3月19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。

#### 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 問合先

### 参加してみませんか

#### 読み書き困難 その気づきと支援

対 保護者、教育関係者など  
回 3月20日(祝)13時30分～15時30分  
場 富士見市民センター  
講 藤堂 栄子さん(認定NPO法人エッジ会長)  
定 対面参加は20人(申込順)  
※ オンライン聴講あり  
料 無料  
申 問 NPO法人こっこの会 ☎080・4206・1724  
✉ kokkonokai.jimukyoku@gmail.com

#### 春季市民テニス大会

対 市内在住在勤在学の方またはテニス協会員  
回 4月18日(日)8時30分～  
※ 予備日4月25日(日)  
場 男性/市民テニスコート  
女性/富士見テニスコート  
料 1組2000円(当日徴収)  
他 種目/一般男子複、一般女子複、ベテラン男子複(45歳以上合計120歳以上)  
申 4月8日(木)までに往復はがき往信用に種目、ペア氏名、年齢、住所、電話番号、メールアドレス、返信用に氏名、郵便番号、住所を記入の上、田中慎一へ郵送(〒350-2211脚折町1-30-11)  
問 田中 ☎090・4027・0073

# 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(2月1日現在)

人口 6万9924人 (前月比-13)  
 世帯数 3万1958世帯(68)  
 男 3万4642人 (-11)  
 女 3万5282人 (-2)

## 今月の表紙



TSURUGASHIMA

鶴ヶ島ふるさと応援大使「鶴」のメンバーである神田雄一朗さんがデザインした、市制施行30周年記念ロゴマークです。市民の皆さんもご自由にお使いいただけます。市制施行30周年を一緒に盛り上げましょう！(関連p21)

### 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)

10日(水)10時～13時 ※ 4月の受付は11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)

26日(金)13時～17時(5日から受付)▷市役所2階消費生活センター

### ◆就職相談(鶴ヶ島市ふるさとハローワーク)

月～金曜日10時～17時 / 市役所2階▷鶴ヶ島市ふるさとハローワーク ☎272・4001

### ◆内職相談

火・木曜日10時～12時、13時～16時▷市役所2階内職相談室

### ◆税務相談

4月6日(火)(23日から受付)13時～16時 / 市役所4階▷税務課

### 休日急患診療(内科・小児科)

### 坂戸鶴ヶ島医師会立休日急患診療所

坂戸市大字石井2327-5

☎289・1199

診療日時 日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日) / 9時～12時、14時～17時、18時～21時

※ 受付は診療時間の30分前で終了  
 ※ 事前予約は当日6時から診療時間の45分前までに☎

050・5840・1156またはインターネットから  
 予約はこちら



### 3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 3月14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！



埼玉県HP

### ◆弁護士による法律相談(要予約)

2日(火)(受付中)、19日(金)(5日から受付)、4月6日(火)(23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)

11日(木)(受付中) / 市役所3階、4月8日(木)(25日から受付) / 市役所5階 / 9時～12時▷地域活動推進課

### ◆行政書士による法律相談(予約優先)

11日(木)(受付中)、25日(木)(11日から受付) / 市役所3階、4月8日(木)(25日から受付) / 市役所5階 / 13時～16時▷地域活動推進課

### ◆行政相談

19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)

2日(火)(受付中)、4月6日(火)(23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)

23日(火)9時30分～ / 市役所1階▷障害者福祉課

### ◆マンション管理士相談

19日(金)13時～16時 / 市役所5階▷地域活動推進課

### 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 (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



## 小学校と中学校の連携

1月15日、藤中学校美術部の部長・副部長が杉下小学校を訪れ、6年生の卒業制作「学校名看板づくり」に向けて、色塗り方法などのノウハウを伝えました。これは、藤中学校美術部が自校の看板を制作した際の経験や技術を卒業制作に役立ててほしいと願い、実現したものです。小中学校の連携した作品の完成が、今から楽しみです。

## 楽しく脳トレ!

1月25日、大橋市民センターで「認知症予防脳トレ教室」が行われました。脳を活性化させるクイズや指の運動など、家でも簡単に出来るプログラムが紹介され、参加者の皆さんは普段使わない動きに右往左往しながらも、楽しく脳トレをしていました。



## 心のこもったプレゼント

1月29日、鶴ヶ島清風高等学校からあたご保育園へ、マスク、創作絵本、手遊びやダンスなどを収録したDVDが寄贈されました。

生徒たちによる手作りマスクは、「ますくつかってね だいじにしてね〜!」とメッセージ入り。今年度はコロナ禍で保育実習が中止になってしまいましたが、生徒と園児のあたたかな交流はこれからも続いていきます。

笑顔の



うーん、  
このパパとママに産まれて  
良かったなあ。

はやし ひいろ  
林冴射色ちゃん (3 か月)



お気に入り♪

なかのえいと  
中野詠人ちゃん (7 か月)



お父さんに抱っこされて  
ごきげん!

やまもと いお  
山本維生ちゃん (6 か月)

# 市制施行30周年

## ロゴマーク&キャッチフレーズ決定

令和3年9月1日、鶴ヶ島市は市制施行30周年を迎えます。この節目を皆さんと共に祝い、鶴ヶ島が未来に向けて飛躍する新たな一歩となるよう記念事業などを予定しています。各事業については、その都度、広報紙やホームページなどでお知らせします。

### ロゴマーク *logomark*



デザインを依頼したのは、鶴ヶ島ふるさと応援大使「鶴」のベース神田雄一郎さんかんだ ゆういちろう。神田さんは普段から自分たちのバンドのグッズをデザインするなど、“デザイナー”としても活躍。驚きながらも「やります!」と即答してくれました。

#### コンセプト

「遠くから見ても分かるよう鶴ヶ島の「T」を大きく表現し、シンプルかつスタイリッシュで、色も分かりやすいものにしました。

そして、この「T」が“トリプルミーニング”になっています。

- ① 鶴ヶ島の「T」
- ② 30周年の「30」
- ③ 鳥の「鶴」のイメージ

また、全体を見たときに、右上がりを感じるようにデザインしています。鶴ヶ島が未来に向かって『上昇していく』ポジティブなイメージです。ぜひ、多くの皆さんに親しんでいただき、今後、色々な場面で使ってもらえたらうれしいです。またひとつ親孝行ができました!



神田さんのコメント動画はこちら→



### キャッチフレーズ *catchphrase*

#### 「大好き、つるがしま」

広報つるがしま1月号で公募。応募総数52件の中から市内在住の長井美由紀さんの作品が選ばれました。

「中学生の頃から鶴ヶ島に住んでおり、子どもたちも鶴ヶ島で育ちました。とても住みやすくて良いところだと思います。これからもたくさんの人に『大好き』になってもらえる鶴ヶ島であってほしいです」



はこっポーン♡  
かちこく

いそぎきれい  
磯崎澪ちゃん (2歳3か月)



兄妹仲良く  
お散歩すき!!

たかさわかける  
高沢駆ちゃん (4歳2か月)  
たかさわあん  
高沢杏ちゃん (1歳9か月)



山登り楽しいな♪

みわ ほたか  
三輪穂高ちゃん (4歳5か月)  
みわ けんせい  
三輪剣征ちゃん (2歳2か月)



# 天使



応募はこちら



どんなに長くても、  
どんなに遠くても、  
目標に向かって走り続ける



なるせ ゆな  
**成瀬結菜さん**

(陸上)

藤小学校卒業、藤中学校2年生

埼玉県中学校新人陸上2020 1位

(800m、1500m)

全国中学生陸上競技大会2020出場  
(1500m)

**走る楽しさに出会う**

長距離走に興味を持ったのは小学4年生のとき。「学校で持久走大会があつて、長距離を走ることが楽しいなと思いました。走っているときは苦しいんですけど、走り切った後の爽快感が好きで」。過酷な道のりを乗り越えた後の達成感に魅力を感じ、6年生から陸上を始めます。

**練習は辛くない！**

中学1年生のとき、初めて出場した大会で悔しさを経験しました。「決勝まではいけたんですけど、そこでビリで」。その後、以前よりも練習に意欲的に取り組むようになりました。部活やクラブチームで練習し、ストレッ

**諦めない**

チなど、身体のメンテナンスも欠かしません。「休みの日に休みたいなってあまり思わないので、ずっと練習してます(笑)。練習も毎回目標を決めていて、やると決めたら必ず達成できるようにしています」。日々努力し、熱心に練習に打ち込み続ける姿勢は誰にも負けません。

**家族の支え**

真つ直ぐに陸上に向き合い続け、見事昨年、埼玉県中学校新人陸上2020で1位の成績を収め、全国中学生陸上競技大会2020に出場。しかしそこで満足するのではなく、「全国では、いつも通りの力は出したのに、最後の一周全然ついていけなくて悔しかった。次は戦えるようにしたい」と振り返り、次の目標を見据えていました。

コロナ禍で思うように練習できない日々。それでも「フォームを確認するために、妹に動画を撮ってもらったり、お父さんに練習を見てもらって。今までやっていないこともできて良かったと思います」と自分なりにできるこ

**挑み続ける姿勢**

とを考え、成果につながりました。また、試合前日はお母さんに力うどんを作ってもらっているそう。「試合で長い距離を走るの、体力をつけるために炭水化物を食ったほうがいいと聞いたので」と勝つために、食事にも気を付けています。

「陸上は頑張った分だけ結果がついてきます。そこが魅力」と語ります。揺るぎなく目標に向けて努力し続ける姿は、今後多くの人の目標となることでしょう。

**編集後記**

新型コロナウイルス感染症の拡大によって失ったものやできなくなったことは、私たちの心に大きな影を落としており、気持ちが滅入ることも少なくありません。「明けない夜はない」と言いますが、夜の長さや闇の深さは人それぞれで、夜明けを待つことが簡単でないときもあると思います。誰も一人で苦しめないように、この特集が大切な誰かとのつながりを見つめ直すきっかけになることを願っています。ご意見・ご感想は秘書広報課広報広聴担当へ  
✉10200001@city.tsurugashima.lg.jp

