



PUBLIC RELATIONS

● 広報つるがしま  
**surugashima**

11

2021  
NO.1045



特集

その「紙」、本当に「ごみ」？

## 持続可能な循環型社会を目指して

# その「紙」、本当に「ごみ」？

毎日、各家庭で発生する「可燃ごみ」。

何気なく捨ててしまうごみの中にも、リサイクル可能なものが含まれています。

一人ひとりの行動こそが、持続可能な循環型社会をつくる大きな原動力です。

鶴ヶ島市から地球の未来に向けて、リサイクルの輪を広げてみませんか。

ここでは、今日からできる身近な「雑がみ」のリサイクルをご紹介します。



問合せ 生活環境課環境推進担当

## 数字でチェック！ 鶴ヶ島市の可燃ごみ

令和2年度実績

可燃ごみの総排出量(年間)

＝約 **17,099** t

市民1人が出す可燃ごみの量(1日)

＝約 **670** g ⇨ その約36%が紙・布類

市民1人が出す可燃ごみ(670 g)に混ざっている“紙・布類”の量(1日)

＝約 **242** g ⇨ A4サイズのコピー用紙にすると 約 **60** 枚分!!



紙・布類のリサイクル率比較<sup>※</sup>

鶴ヶ島市	県内平均
6.7%	9.3%

※紙・布類のリサイクル率は、市内で出されたごみの総量と、分別されて資源として出された紙・布類の量を比較した数値です。数値が高いほどリサイクルが進んでいることを示します。令和元年度は県内平均を下回ったこの数値を、県内の優良市の数値12.9%まで高めることができると、私たちが毎日出すごみの量は**マイナス50g!** 市全体では、コピー用紙のリサイクルが年間約**3億3000枚** 増えることになります!

高倉クリーンセンターで燃やしている紙・布類には、「雑がみ」がたくさん含まれています。可燃ごみと間違えやすいこの「雑がみ」、実は再生利用が可能な立派な「資源」です。可燃ごみの減量や、限りある資源の有効活用にも効果的な「雑がみ」のリサイクル。取組の輪を広げて、持続可能な「循環型社会」を目指しましょう。

混ぜるとごみでも分ければ立派な資源です！

## 雑がみQ&A

**Q** 雑がみってどんな紙？

**A** ティッシュペーパーやラップの箱、お菓子の紙箱、紙袋や封筒、包装紙、トイレットペーパーの芯、カレンダーなどが雑がみです。小さな紙切れやメモ用紙なども、雑がみとしてリサイクルできます。きちんと分別することで、絵本や段ボールなどに生まれ変わります。

**Q** ぬれてしまった雑がみはリサイクルできる？

**A** 水にぬれてしまうとリサイクルできないことがあります。雨の日には集積所に出さないようにご協力をお願いします。

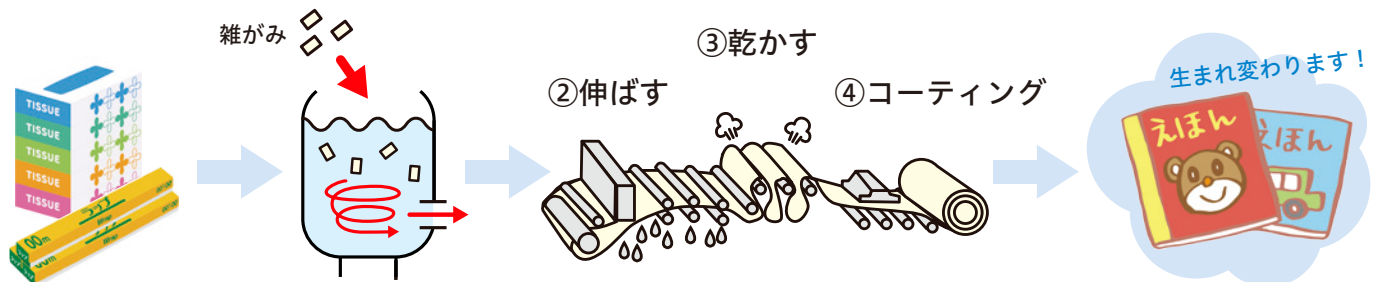
**Q** リサイクルに向かない雑がみはあるの？

**A** あります。臭いや汚れのついたもの、レシートなど、リサイクルに向かない紙が混ざると、リサイクル品の質が落ちてしまいます。

詳しくは、裏表紙をご覧ください。

## 雑がみリサイクルの仕組み

①ミキサーで水と混ぜてほぐす



※リサイクル工程を分かりやすく簡略化したイメージです。実際は、リサイクルルートや工場により異なります。

## つるがしまから地球の未来のために。SDGsに貢献しましょう!!

SDGsは、持続可能でよりよい世界を実現するために、2030年までに達成を目指す世界の目標です。

SDGsの目標の1つ「つくる責任 つかう責任」では、再生利用（リサイクル）などにより、ごみの排出量を大幅に減らすことを具体的なターゲットとして定めています。

紙・布をリサイクルする、リサイクル製品を使うなど、資源を循環させて、ごみを減らしていきましょう！

特に、これから年末にかけては、可燃ごみの排出量が多くなる季節です。

「雑がみ」のリサイクルを通じて、持続可能な世界を目指すSDGsの取組に貢献してみませんか。

裏表紙「すぐに役立つ！ 雑がみ分別のコツ」もぜひチェックしてください。

12 つくる責任  
つかう責任





# Suku Suku 子育て

市制施行30周年記念事業「つるがしま  
未来の森づくり」の植樹に参加した子ど  
もたち。  
自然を肌で感じながら、生き生きと取り組  
んでいました♪



## 子育て情報BOX

### 学童保育室入室説明会のお知らせ

学童保育室の運営事業者であるNPO 法人カローレの主催により、学童保育室入室説明会を下記のとおり実施します。なお、南小学校区学童保育室の入室説明会および書類配布は令和4年2月頃を予定しています。

小学校区	クラブ名	開催日	時間	開催場所
鶴ヶ島第一小学校	なかよしクラブ	12月11日(土)	10時～12時	各クラブで開催 ※ 住所などは、ホーム ページをご覧ください
鶴ヶ島第二小学校	どんぐりクラブ	12月18日(土)	10時～12時	
新町小学校	ひまわりクラブ	12月18日(土)	10時～12時	
杉下小学校	第1ありんこクラブ	12月18日(土)	11時～12時	
	第2ありんこクラブ	12月18日(土)	11時～12時	
長久保小学校	はちまんクラブ	12月11日(土)	10時～12時	
藤小学校	つくしんぼクラブ	1月15日(土)	14時～16時	栄小学校 ※ 入学説明会同日開催
栄小学校	つばきやまクラブ	1月21日(金)	15時～16時	

**対** 令和4年度小学校入学予定の児童および保護者(南小学校入学予定者除く)

**内** 学童保育室の標準的保育内容、年間行事予定、保育料、入室手続きなど

**料** 無料

**他** 杉下小学校第2ありんこクラブは、移設後になるため、開催場所は現在のつばきやまクラブです。

**申** 12月1日(水)より各クラブにて配布される申請書類を、入室説明会後から令和4年2月10日(木)までに各クラブへ提出

**固** こども支援課子育て支援担当



詳細はこちら

## 困ったときは・・・

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

● 女性・DV相談直通ダイヤル(☎298・7716)

● 鶴ヶ島子育てセンター[鶴ヶ島保育所内](☎286・7201) **子育て**

● 川越児童相談所(☎223・4152) **子育て・児童虐待**

● 児童相談所全国共通3桁ダイヤル(☎189) <sup>24時間</sup><sub>365日</sub> **児童虐待**

● 保健センター(☎271・2745) **妊娠・出産・子どもの発達など**  
親子相談…11月22日(月)13時～・14時～ ※要予約

## 新型コロナワクチン

# 1・2回目接種の縮小について

新型コロナワクチンの1回目接種を終えた方は、10月17日現在、対象者の8割に達しており、今後の医療機関の予約状況と合わせると、接種を希望された方は、概ね接種済か予約済であると考えられます。このことから、市では1回目接種の集団接種を終了するとともに、11月の1・2回目の接種に係る個別接種を大幅に縮小する予定です。

問合せ 市コロナワクチン接種コールセンター ☎0570・02・5672

### ■ 至急、ご連絡を！

接種を希望される方で、

- ・接種券が手元になく接種できていない方
- ・2回目の接種ができていない方
- ・寝たきりで接種に行けない方 など

#### 連絡先

#### 市コールセンター

☎0570・02・5672 FAX 227・3880

平日の9時～17時

### ■ 11月の接種について

11月の新型コロナワクチンは接種機会を大幅に縮小する予定です。希望される方は、市や各医療機関のホームページで予約方法などを確認の上、お早めにご予約ください。また、今後、あらたに12歳になる方へは個別通知でお知らせします。

※ 新型コロナワクチンは、インフルエンザなど他のワクチンとの同時接種はできません。互いに片方のワクチンを受けてから2週間後に接種可能となります

詳細はこちら



### ■ 予防接種済証(臨時)について

新型コロナワクチン接種後に残る「新型コロナウイルスワクチン予防接種済証(臨時)」(下図の太枠部分)は、ワクチンを接種したという事実を示すものとなりますので、紛失などしないよう大切に保管してください。ワクチンの情報が記載されたシールは貼られたものしか残らないため、同じものは再発行できません。

※ 予防接種済証の「(臨時)」とは、新型コロナワクチンが感染症法上の臨時接種であることを指しているものであり、今後、「正式な予防接種済証が別に交付される」という意味ではありません



### 鶴ヶ島市公式LINE

#### 友だち登録をお願いします

市の情報ほか、新型コロナワクチン接種の予約やキャンセルに関するお知らせや、接種予約もできるので大変に便利です。



登録はこちら

### 埼玉県特設サイト

#### コロナやワクチンの正しい情報を発信

埼玉県では、若者のワクチン接種に対する不安や疑問を解消するため特設サイトを開設しています。ワクチンの効果・副反応に関する記事や、コロナ禍における若者の日常を描いたショートドラマ、ビビる大木さん司会のもと大学生が専門家に疑問をぶつけるトークセッションを動画で配信しています。



詳細はこちら

### ワクチン接種証明書

#### ワクチンパスポート

**対象** 新型コロナワクチンを接種済みの方で、現に海外渡航の予定がある方  
**申請方法** 原則、下記あて郵送申請のこと

〒350-2213 鶴ヶ島市脚折1922-10  
保健センター 新型コロナワクチン接種担当

**必要書類** ①申請書 ②旅券 ③接種済証か接種記録書 ④本人確認書類(返送先住所が確認できるもの) ⑤旅券に旧姓・別姓・別名の記載がある場合は、それらが確認できる書類 ⑥返信用封筒(84円切手貼付のこと)

※②～⑤は写し

※発行には数日かかります

詳細はこちら





令和2年度からスタートした「第6次鶴ヶ島市総合計画」。市の将来像「しあわせ共感 安心のまち つるがしま」の実現に向けた取組などをお知らせします！

## 利便性の向上、魅力ある地域づくりのために整備しています！

市では、圏央鶴ヶ島インターチェンジに接続する都市計画道路 川越鶴ヶ島線（市道1015-1号線および市道1015-2号線）の4車線整備を令和4年度末の完成を目標に進めています。

また、本整備とあわせて、東日本高速道路(株)による圏央鶴ヶ島インターチェンジの立体化整備も実施されていくことから、圏央道へのアクセスの向上が図られます。



これらの整備により、市民の皆さんのより一層の利便性の向上、早期の企業立地、産業基盤づくりなどによる魅力ある地域づくりにつながるよう、取り組んでいきます。

## 競争入札参加資格審査申請の追加受付

問合先 財政課契約担当

**令和3・4年度競争入札参加資格審査申請の追加受付を行います。**

**入札参加資格の有効期間**  
令和4年3月1日から令和5年3月31日まで

**建設工事など**  
**受付期間** 12月1日(水)～17日(金)（既登録業者の追加申請は、12月1日(水)～24日(金)）

**申請方法** 関係書類を埼玉県総務部入札審査課へ郵送（消印有効）

※ 詳細は、埼玉県ホームページをご覧ください



市HPはこちら

**物品・その他**  
**受付期間** 12月1日(水)～28日(火)

**申請方法** 財政課契約担当へ原則郵送（消印有効）

※ 詳細は、市ホームページをご覧ください

## 鶴ヶ島市長選挙の結果をお知らせします

問合先 選挙管理委員会

令和3年10月17日執行の鶴ヶ島市長選挙は、立候補者が1人であったため、無投票となりました。

**当選人**  
さいとう 芳久（無所属・現）



## 11月12日から25日は「女性に対する暴力をなくす運動」実施期間です

問合せ 女性センター ☎287・4755

### 暴力は人権侵害です

暴力は、決して許されるものではありません。

配偶者やパートナー(別れた後も含む)からの暴力(DV、ドメスティック・バイオレンス)、交際相手や別れた恋人からの暴力(デートDV)、ストーカー行為、セクハラ、性暴力などは、女性が被害者になる割合が高く、著しい人権侵害です。

内閣府の調査によれば、令和2年度のDV相談件数は、前年度の約1.6倍となりました。これは、コロナ禍のストレスなども影響しているとされています。

### 暴力の種類

暴力には、殴る・蹴るなどの身体への暴力の他にも、様々な種類があります。

【精神的暴力】長時間無視する、大声を出す、殴るふりをする、ドアを力まかせに閉める、物を投げたり壊したりする、私物を勝手に捨てる、交友関係を監視する、実家に帰らせない、「子どものことはすべてお前の責任だ」と言って責めるなど

### 【言葉の暴力】

「誰のおかげで生活できるんだ」などの暴言

【経済的暴力】生活費を充分に渡さない、お金の使い道を細かく報告させる、お金が必要ときは自分の許可を取らせる、仕事を辞めさせるなど

### 気軽に相談ください

DVや性暴力など、自分の努力だけでは解決できない困難な問題が起きた場合は、決して一人で悩まないでください。

無料で相談できる下記の相談機関があります。秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。

### 企画展示「ドメスティック・バイオレンス」開催

11月13日(土)から19日(金)まで、市役所1階ロビーで企画展示を行います。DVについて描かれたパネルなどをご覧いただけます。ぜひ、ご覧ください。

### 【主な相談機関】

相談機関	受付・相談時間など	相談内容ほか
市役所 配偶者暴力相談支援センター (女性相談・DV相談(要予約)) ☎298・7716	予約受付時間 月～金曜日 8時30分～17時15分 土曜日 8時30分～12時 ※ 日曜日、祝日、年末年始を除く	家庭、離婚、DV、性的被害など、女性が抱える様々な悩み
女性センター (女性のための法律相談(要予約)) ☎287・4755	予約受付時間 火～土曜日 9時～17時15分 ※ 祝日、年末年始を除く 【相談日】第2水曜日10時～13時	新型コロナウイルス感染防止のため、当分の間電話相談のみ 離婚、DV、性的被害、職場の問題など、女性が抱える法的な問題
DV相談+(プラス) ☎0120・279・889(つなぐ はやく)	電話相談は年中無休(24時間) メール、チャット相談可	DVに関する相談 10か国語対応
県婦人相談センター ☎048・863・6060	月～土曜日 9時30分～20時30分 日曜日、祝日 9時30分～17時 ※ 年末年始を除く	DVに関する相談
県男女共同参画推進センター ☎048・600・3800	月～土曜日 10時～20時30分 ※ 第3木曜日、臨時休館日を除く インターネット相談可(24時間)	DVなど、女性が抱える様々な悩み
西入間警察署 ☎284・0110 緊急時は☎110	年中無休(24時間)	DV、ストーカー行為に関する相談
県警察犯罪被害者支援室 ☎0120・381・858	月～金曜日 8時30分～17時15分 ※ 祝日、年末年始を除く 電話相談 面接相談とカウンセリングは予約制	犯罪被害、DV、ストーカー行為に関する相談
よりそいホットライン ☎0120・279・338→[3]を押す	年中無休(24時間) ※ 電話相談のみ	性暴力、DVなど女性の相談

障害年金に関するQ&A

Q 障害年金とはどのような年金ですか？

A 障害年金は病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、保険料の納付要件などを満たすことで受け取ることができる年金です。受給するためには請求手続を行う必要があります。

Q 相談・請求手続きの窓口はどこですか？

A 障害年金には「障害基礎年金」と「障害厚生年金」があり、初診日より窓口が異なります。

【障害基礎年金】

対象 20歳前、国民年金の被保険者期間中または60歳以上65歳未満で日本国内に住んでいる間に、障害の原因となった病気やけがの初診日がある方  
窓口 市役所または年金事務所

【障害厚生年金】

対象 厚生年金保険の被保険者加入期間中に障害の原因となった病気やけがの初診日がある方  
窓口 年金事務所

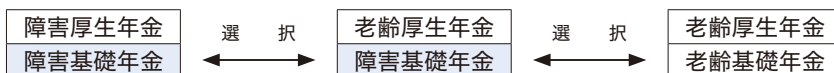
Q 障害基礎年金の受給金額(年額)はいくらですか？

A 【1級】78万900円×1.25 + 子の加算、【2級】78万900円 + 子の加算  
子の加算：第1子・第2子 各22万4700円、第3子以降 各7万4900円  
加算の対象となる子 18歳の誕生日の属する年度末までの子または20歳未満で1級・2級の障害の状態にある子  
※ 障害厚生年金の受給金額は会社からもらっていた報酬や厚生年金の加入月数によって計算されます

Q 障害年金以外に老齢年金や遺族年金の受給権が発生したら、両方の年金を受け取れますか？

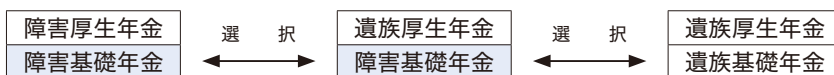
A 65歳未満の方は両方の年金を受け取ることができませんが、65歳以後は異なる年金を組み合わせることで受け取ることができます。

障害年金と老齢年金の場合



※ 老齢基礎年金と障害厚生年金の組み合わせはできません

障害年金と遺族年金の場合



※ 遺族基礎年金と障害厚生年金の組み合わせはできません

Q 65歳を過ぎても障害年金を請求できますか？

A 初診日が65歳以降にある場合は請求できません。ただし、次のケースであれば手続ができます。  
・初診日が65歳前で障害認定日(※)に障害状態があった方(認定日請求のみ)  
・65歳以降で、国民年金任意加入中に初診日がある場合(障害基礎年金のみ請求可)  
・65歳以降で厚生年金に加入中の方(障害厚生年金のみ請求可)  
※ 初診日から1年6か月を過ぎた日、または1年6か月以内にその病気やけがの症状が固定し、これ以上の治療の効果が期待できないと判断された日

日本年金機構では、厚生労働省と協力して、11月を「ねんきん月間」と位置づけています。  
この機会に「ねんきんネット」を利用してご自身の年金記録や年金見込額などを確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。「ねんきんネット」はパソコンやスマートフォンから、いつでも利用することができます。  
利用方法は、日本年金機構ホームページ



日本年金機構HPはこちら

ムページをご覧ください。  
また、一昨年末まで11月に行っていた「川越年金事務所職員による年金相談会」は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、今年も中止します。

障害年金の相談は  
事前予約制になります  
11月1日(月)から障害年金に関する相談は事前予約制になります。相談希望の方は必ず事前に予約をお願いします。  
なお、予約は相談希望日の1か月前から受け付けます。  
予約方法 電話、メール(☎10500120 @city.tsurugashima.lg.jp)

予約可能日 火・水・木曜日  
時間 9時～10時、10時～11時、14時～15時、15時～16時  
※ 相談時間は原則1時間です  
※ 予約状況などにより、ご希望の日時で対応できない場合があります  
※ 予約の際に症状、初診日などの聞き取りをします



## 自宅でらくらく確定申告

問合せ 税務課市民税担当

自宅のパソコンや、お手持ちのスマートフォンで、確定申告書を簡単に作成することができます。確定申告期間中は、24時間いつでも作成・送信可能です。

### 自宅で電子申告(e-Tax)のメリット

◆どこでも スマートフォンやパソコンがあればできる

◆便利に 案内のとおり入力していくだけでできる

◆時間短縮に 長い時間待たずにできる

◆新型コロナウイルス対策に 人混みに出かけずにできる

※ e-Taxとは、インターネットを使用して電子的に申告手続きができるシステムです

### スマートフォン・タブレットを使った確定申告の講習会(予約制)

スマートフォン・タブレットを使った電子申告の操作方法講習会を、以下の日程で行います。

※ 講習会で使用する通信料は自己負担(Wi-Fiなし)

※ 「確定申告書A表」(給与収入や公的年金収入など)に該当する方向け

**申込み** 11月8日(月)から、講習希望日、希望回、氏名、住所、電話番号およびマイナンバーカード申

請希望の有無を、電話またはメール(☐10300030@city.tsurugashima.lg.jp)で税務課へ。

確定申告講習会日程

場所	鶴ヶ島市役所	東市民センター	大橋市民センター	西市民センター
	101・102会議室	第2集会室	第1学習室	第1学習室
日にち	11月29日(月)・30日(火)、 12月1日(水)	12月2日(木)	12月7日(火)	12月8日(水)
時間	1回目10時～11時 2回目13時30分～14時30分	10時～11時		
募集人数	10人	15人	20人	20人
持ち物	スマートフォン・タブレット、マイナンバーカード(お持ちの方)			

### マイナンバーカードの申請

インターネットで電子申告する場合は、マイナンバーカードまたは税務署が発行するID・パスワードが必要になります。

マイナンバーカードの申請を希望される方は、講習会終了後、写真を撮影し、申請書類を記入してもらいます。持ち物は、本人確認書類(顔写真付の場合は1点、顔写真なしの場合は2点)とマイナンバー通知カードです。

また、ID・パスワードの発行会(同日取得・予約不要)も開催します。開催時間は、講習会終了後(市役所会場11時～12時・14時30分～16時、市民センター会場11時～12時)を予定しています。本人確認書類を持参してください(本人のみ取得可)。ID・パスワードは暫定的な措置のため、マイナンバーカードの取得にご協力をお願いします。

### 新型コロナウイルス感染症拡大防止のお願い

・市役所および市民センターにお越しいただく際は、必ずマスクの着用をお願いします。  
・参加当日、自宅での検温をお願いします。風邪のような症状がみられる方や体調不良の方は参加を

控えていただくようお願いいたします。  
・密を防ぐために、開館時間前の来場は、ご遠慮ください。  
・感染者の増加などにより、講習会を中止とする場合があります。

申告会場は、どの会場も、毎年、大変混雑します。ぜひ電子申告(e-Tax)をご利用ください。

### 川越税務署からのお知らせ

**問合せ** 川越税務署 ☎235・9411(音声自動案内「1」を選択してください)

従来から実施してきた税務署主催の年末調整説明会について、新型コロナウイルス感染症の発現による社会全体の意識の変化や行政手続のデジタル化への対応を主眼に置いて、令和3年以降の年末調整に係る情報提供は、デジタル技術を駆使した非対面方式へと舵を切り、従来の大規模集合方式による年末調整説明会は開催しないこととなりましたのでお知らせします。

なお、国税庁ホームページに「年末調整特集ページ」などを掲載していますので、ご覧ください。



国税庁HPはこちら

## 「ヤングケアラー」を知っていますか？

問合せ 福祉政策課福祉政策・地域福祉担当

### ヤングケアラーとは

家族の介護や身の回りの世話などを担う人を「ケアラー」といい、特に18歳未満の「ケアラー」のことを「ヤングケアラー」といいます。家族のケアやお手伝いをするのは素晴らしいことですが、『過度の負担』により学業などに支障が生じたり、子どもらしい生活が送れないことが問題となっています。この機会に、子どもが辛い思いをしていないか考えてみてください。



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいはしている



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

©一般社団法人日本ケアラー連盟 / illustration : Izumi Shiga

### ヤングケアラーの実態

埼玉県が県内の高校2年生を対象に調査した結果では、約24人に1人(4.1%)がヤングケアラーでした。また、国が全国規模で調査した結果では、中学2年生の約17人に1人(5.7%)、全日制高校2年生の約24人に1人(4.1%)がヤングケアラーでした。  
※ 「埼玉県ケアラー支援計画のためのヤングケアラー実態調査」、厚生労働省「ヤングケアラーの実態に関する調査研究報告書」より

### 何が問題なの？

学校生活への影響  
欠席・遅刻・勉強時間が取れない(学力の低下)・宿題忘れ・部活ができない・友人と遊べない・就業機会の制限など  
日常生活への影響  
ストレスを感じる・孤独を感じる・睡眠不足など

負担が大きくなり過ぎていませんか？  
悩んでいる方、ご相談ください

### 主な相談窓口

#### 子どもとその家族に関する相談

##### 児童・家庭総合相談窓口

こども支援課(☎271・1111)

##### 教育相談

教育センター(☎286・8993)

##### 児童相談所相談専用ダイヤル

☎0120・189・783(フリーダイヤル)

24時間受付(年中無休)

##### 24時間子供SOSダイヤル(文部科学省)

☎0120・0・78310(フリーダイヤル)

24時間受付(年中無休)

##### 子どもの人権110番(法務省)

☎0120・007・110(フリーダイヤル)

#### 障害者・生活困窮者とその家族に関する相談

##### 鶴ヶ島市生活サポートセンター

鶴ヶ島市社会福祉協議会(☎277・4116)

##### 高齢者とその家族に関する相談

##### 地域包括支援センター

・「かんえつ」(☎285・7877)

脚折145-1関越病院南館1階

・「いちばんぼし」(☎279・0777)

藤金871-3つるがしま中央交流センター内

・「ペンぎん」(☎271・5123)

上広谷5-1プラザイン上広谷1階

・「いきいき」(☎227・6171)

三ツ木16-1市役所1階

## 11月は「子供・若者育成支援強調月間」です

問合せ 子育て支援課 子育て支援担当

深夜外出や、スマートフォン所持率の上昇によるトラブルや犯罪の増加、不登校や貧困など、青少年をめぐる環境は急激に変化しています。

青少年による非行や犯罪を増加させている要因の一つとして、青少年の行動に対する大人の無関心さや、規範意識の低下が指摘されるなど「大人の責任」が問われています。これらの課題について、市青少年健全育成連絡協議会では、市内5地区の青少年健全育成推進協議会と連携し、深夜営業を行う店舗への青少年の帰宅推奨のお願いや、防犯パトロールなどを実施し、地域で子どもたちの見守りを行っています。

**青少年健全育成推進協議会とは**  
市内5地区（各中学校区に1地区）で地域の方々が会員となり、青少年の育成と安全な地域づくりのために、パトロールや講演会の開催など様々な活動を行っています。子ども・若者の育成支援のため、市民の皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

### 子どもたちのためにできること

- ・登下校の時間に合わせて散歩する。
- ↓子どもたちの見守りにつながります。
- ・玄関外の電気をつけておく。
- ↓人目につかない薄暗い場所が減ることは、青少年を犯罪被害から守ることに効果的です。
- ・スマートフォンフィルタリングを積極的に導入する。
- ↓SNSなどがきっかけで青少年が性犯罪の被害にあうこともあります。

### トラブルに巻き込まれたら

- 警察相談専用電話 ☎#9110
- チャイルドライン（18歳以下対象） ☎0120・99・7777
- 消費者ホットライン（買い物などのお金のトラブル） ☎188



## 11月は児童虐待防止推進月間です～189(いちはやく)「だれか」じゃなくて「あなた」から～

問合せ 子育て支援課 子育て支援担当

令和2年度、県内の児童相談所が受け付けた通告件数は1万6902件となり、令和元年度（1万7473件）に比べ減少したものの、児童虐待に関する相談件数は、依然として増加傾向にあります。

### 児童虐待とは

**身体的虐待** 殴る、蹴る、激しく揺さぶる、やけどをさせる、首を絞める、戸外に締め出すなど

**心理的虐待** 否定的・差別的な言葉を繰り返す、無視、DVの目撃、子どもの面前でのけんか、他のきょうだいと差別的な扱いなど

**性的虐待** 子どもへの性交、性的行為（教唆を含む）、性器や性交を見せる、ポルノ写真の被写体にするなど

**ネグレクト（養育の拒否・怠慢）** 食事を与えない、入浴させない、登校させない、車や家に置き去りにする、子どもにとって必要な情緒的愛情にに応えない、保護者以外の同居人などが虐待を行っているにもかかわらず放置するなど

**鶴ヶ島市子ども家庭総合支援拠点を開設しました**

市は、複雑化する児童虐待

の問題に、より専門的に対応すべく「鶴ヶ島市子ども家庭総合支援拠点」を開設しました（こども支援課内）。

児童虐待は、地域の方々のちよっとした「目くばり」「気づくばり」で防ぐことができます。「おや？」と気になることがありましたら迷わずご連絡ください。

※ 連絡者の秘密は守られます（匿名可）

### 児童虐待に関する連絡先

児童相談所全国共通3桁ダイヤル ☎189（いちはやく）

※ 24時間

### 川越児童相談所

☎223・4152

**こども支援課子育て支援担当**  
子どもの悲鳴が聞こえるなど、緊急の場合は警察へ110番通報をお願いします。

**子育てに困ったときの相談先**  
育児が大変、子どもにイライラする、怒ってばかりいる、などの状況があれば、ぜひご相談ください。

**児童・家庭総合相談窓口（こども支援課）**

☎271・1111

### 保健センター

☎271・2745

## 坂戸都市計画変更案の縦覧のお知らせ

問合せ先 都市計画課都市計画担当

坂戸都市計画の変更にあたり、都市計画法第17条に基づく都市計画変更案の縦覧を行います。

### ◆都市計画道路

#### 【県決定の都市計画】

##### 縦覧

内容 3・3・1号 新熊谷入間線の変更案

期間 11月12日(金)～26日(金)8時30分～17時15分(土・日曜日、祝日を除く)

場所 都市計画課、県都市計画課、飯能県土整備事務所、坂戸市都市計画課

##### 意見書の提出

対象 市内または坂戸市に住所を有する方、利害関係のある方

提出期限 11月26日(金)

提出方法 縦覧場所にある所定の様式(県ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入の上、縦覧場所まで直接、郵送(必着)または埼玉県電子申請届出サービスにより提出してください。  
※ 電子申請届出サービスの詳細は、県都市計画課ホームページをご覧ください

#### 【市決定の都市計画】

##### 縦覧

内容 3・3・22号 川越鶴ヶ島線および3・4・23号 鶴ヶ

島毛呂山線の変更案

期間 11月12日(金)～26日(金)8時30分～17時15分(土・日曜日、祝日を除く)

場所 都市計画課

##### 意見書の提出

対象 市内に住所を有する方、利害関係のある方

提出期限 11月26日(金)

提出方法 縦覧場所にある所定の様式に必要事項を記入の上、都市計画課(〒350-12292住所不要)に直接または郵送(必着)により提出してください。

### ◆生産緑地地区

#### 縦覧

内容 第69号生産緑地地区の変更

期間 11月16日(火)～30日(火)8時30分～17時15分(土・日曜日、祝日を除く)

場所 都市計画課

##### 意見書の提出

対象 市内に住所を有する方、利害関係のある方

提出期限 11月30日(火)

提出方法 縦覧場所にある所定の様式に必要事項を記入の上、都市計画課(〒350-12292住所不要)に直接または郵送(必着)により提出してください。

## 野外焼却は禁止されています

問合せ先 生活環境課環境保全担当

『埼玉県生活環境保全条例』では、ダイオキシン類などの発生を抑制するため、一定の構造基準を満たす焼却炉を使用する場合を除き、野外焼却を原則として禁止しています。

市には、「近所でごみを燃やしていて煙で困っている」や、「野外焼却により洗濯物に臭いがついて困っている」などの相談が寄せられています。

家庭で発生した廃棄物は、野外焼却をせずに、リサイクルできるものと可燃ごみに分別して集積所に出すなど、適切に処理してください。

### 次に掲げる野外焼却は、条例の適用から除外されます

- ① 落ち葉焚きなど、日常生活を営む上で通常行われる焼却であって軽微なもの
- ② 稲わら焼きなど、農業や林業などを営むためにやむを得ないものとして行われる焼却
- ③ キャンプファイヤーやどんど焼きなど、風俗習慣上または宗教上の行事を行うために必要な焼却

条例の適用から除外される場合でも、次の点に注意してください

- ① 紙くずやプラスチック類などのごみを混ぜて焼却しない
- ② よく乾燥させて、なるべく煙が出ないように焼却する
- ③ 風向きを考えて焼却する
- ④ 火の粉が飛ばないように焼却する
- ⑤ 焼却を放置しない
- ⑥ 条例の適用から除外される焼却であっても、なるべく集積所に出す

※ ①～⑥を遵守した上、近隣住民へ配慮して実施してください



## 不法投棄をさせないようにしましょう

問合せ 生活環境課環境推進担当

### 不法投棄をされてしまったら

所有地(管理地)への不法投棄を目撃した場合は、危険なので注意や追跡などは行わずに西入間警察署に連絡し、日時、場所、ごみの種類と量、車両情報、人物の特徴などを伝えて行為者の特定を依頼してください。

西入間警察署 ☎ 284・0110

### 不法投棄をさせないために

不法投棄者が判明しない場合は、廃棄物の処理および清掃に関する法律に基づき、その土地の所有者(管理者)が自らの責任で処分しなければなりません。

土地の所有者(管理者)は次のような工夫を行い、不法投棄を未然に防ぎましょう。

- ・定期的な見回りをし、土地の状況を常に把握するようにする
- ・草木の除草や伐採を行い、見通しのよい環境を整える
- ・フェンスや柵を設置し、侵入できないようにする

### 市の取組について

不法投棄パトロールを定期的に行っています。また、不法投棄防止のための啓発看板を配付しています。看板をご希望の方は、市役所2階生活環境課までお越しください。

### 不法投棄は犯罪です

みだりにごみを捨てることは、法律で禁じられています。違反すると、5年以下の懲役または1000万円以下の罰金(法人に対しては3億円以下の罰金)またはその両方が科せられます。



## 私の「食品ロス」ゼロ作戦アイデア募集！～あなたの工夫していることを教えてください～

問合せ 生活環境課環境保全担当

生ごみの減量に取り組む団体である「エコ鶴市民の会」主催で「食品ロス」削減アイデアを募集します。

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品をいいます。

食品は大量に輸入されています。一方で一人ひとりが毎日ご飯茶碗1杯分もの食品を捨てています。食べきれずに捨てれば、処分にお金がかかる上、CO2を出して地球温暖化の原因にもなります。

### 「食品ロス」ゼロ作戦アイデアを募集

皆さんが工夫している食品ロスを防ぐレシピや生活の工夫を教えてください！

市民の皆さんに広めたいアイデアはホームページなどで共有します。食品ロスを出さないまち鶴ヶ島をつくりましょう。

### 例 A子さんの工夫

賞味期限が近い「値引き品コーナー」で、残っている食品があれば、その食品で夕飯の献立を決めています。この材料でどんなふうに料理しようかと考えるのも楽しいですよ。売れ残ったところにある

食品は処分されてしまうと思うと、良いことをした気分になれます。5人家族ですのお財布の中も助かります！

申込期限 11月18日(木)

申込方法 市民センター、中央図書館、市民活動推進センターにあるチラシ裏面に「私の工夫」を記入し生活環境課へ持参

参加賞 「市制施行30周年記念トートバッグ」と「エコ鶴市民の会手作りの無農薬野菜」



※ 野菜はそのとき採れたものをさしあげます

※ 応募多数の場合、市民の方々に実践してほしいアイデアの上位30名を選ばせていただきます、地球温暖化防止月間に展示します

### 地球温暖化防止月間

日時 12月6日(月)～17日(金)  
開庁日の9時～17時、土曜日の9時～12時  
場所 市役所1階ロビー

## 公衆衛生事業功労者に対する埼玉県知事表彰

問合せ 健康長寿課健康増進担当

深澤幸代さん（食生活改善推進員）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。



## 新型コロナの影響で売上が減少した事業者を支援します

問合せ 産業振興課商工労政担当

新型コロナウィルス感染症の影響を受け、売上が減少している市内中小企業・個人事業主に対し、今後の事業継続を支援するため、10万円の支援金を交付します。

※ 埼玉県感染防止対策協力金などの国・県の協力金や支援金を受給したことのある事業者（または受給を予定する事業者）を除きます

**主な支給要件**

- ・鶴ヶ島市内に事業所を有する中小企業または市内に住民登録を置く個人事業主
- ・令和3年7月19日以前から事業活動を行い、今後も事業を継続していく意志があること
- ・新型コロナウィルス感染症の影響により、令和3年7月から9月までの任意の月の売

上が、前年同月または前々年同月の売上より減少していること

- ・飲食店については、彩の国「新しい生活様式」安心宣言飲食店+（プラス）の認証を受けていること
- ・原則として、直近の事業年度の確定申告をしていること
- ・市民税の滞納がないこと など

**申請期間** 11月1日(月)～令和4年1月31日(月)

**申請方法** 電子申請または郵送

※ 提出書類など詳しくは、市ホームページをご覧ください

詳細はこちら



詳細はこちら

## 地産地消でつながる・つなげる農業へ

問合せ 産業振興課農政担当

旬の農産物が多く出回る11月は、「埼玉県地産地消月間」です。地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする地産地消の取組が、今注目されています。

### 地産地消の主な効果

- ・消費者にとっても、「農家の顔が見える関係」で生産状況なども確かめられるため、新鮮で安心・安全な農産物を消費できる
- ・生産者には、消費者ニーズに対応した生産が図られる
- ・自給率の向上につながる
- ・食育の機会として重要
- ・地域の食材を活用して地域の伝統的な食文化の継承につながる
- ・輸送距離の短縮により地球温暖化などの環境問題に貢献

### 市の主な取組

市の農業の特徴は、消費地と生産地が近いという利点を活かした、鮮度が重要な野菜を中心に少量多品目の作物を生産する農家が多いことです。

市では、地産地消や地場産農産物のPRのため、地域の

主な鶴ヶ島産農産物の生産・出荷カレンダー

農産物	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
茶	一番茶5月上旬～下旬		二番茶6月中旬～下旬									
きゅうり												
なす												
トマト												
人参												
ねぎ												
ほうれん草												
小松菜												
大根												
里芋												

消費者との交流・体験活動の実施、朝市の開催、野菜シールの普及、学校給食での地場産農産物の利用などの取組を行っています。

『おうち時間 家族で点検 火の始末』秋季全国火災予防運動を実施します

問合せ 坂戸・鶴ヶ島消防組合消防本部予防課 ☎281・3117

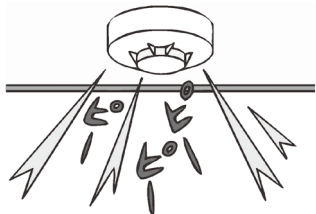
11月9日(火)～15日(月)は、秋の全国火災予防運動期間です。

令和2年中における管内の火災原因ワースト3

- 放火(疑いを含む) 17件
- たばこ 5件
- たき火 4件

あなたの命を守る住宅用火災警報器の設置はお済みですか？

寝室などに煙式の警報器を設置しましょう。また、設置がお済みの方は定期的に警報器の掃除や点検をお願いします。

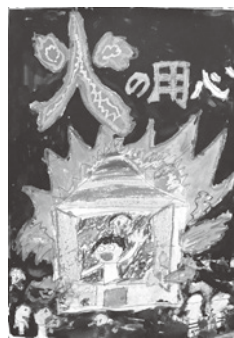


防火ポスター優秀作品決定！

坂戸・鶴ヶ島消防組合では、鶴ヶ島市と坂戸市の小学3・4年生の児童を対象とし、夏休み期間中に『防火ポスター』を募集しました。

その結果、276点の応募があり、53点が入選しました。さらに、その中から最優秀作品1点と優秀作品6点を選出しました。

最優秀作品



埼玉県立特別支援学校坂戸ろう学園

3年 小林 柁爽さん

優秀作品

鶴ヶ島市立藤小学校

4年 筒井 詩大さん

鶴ヶ島市立鶴ヶ島第一小学校

4年 古田 陸樹さん

鶴ヶ島市立鶴ヶ島第一小学校

3年 鬼頭 貴丸さん

ほか、坂戸市内の小学生3名

これらの入選作品は秋季全国火災予防運動期間中を目安に次のとおり展示します。

展示場所 市役所1階ロビー

展示期間 11月9日(火)～19日

(金)

※ 土曜日の午後および日曜日を除く

全国一斉の緊急地震速報訓練を行います

問合せ 安心安全推進課防災担当

市では、全国瞬時警報システム(Jアラート)を設置しています。これは、国から送られてくる緊急地震速報や武力攻撃などの緊急情報を、人工衛星などを通じて受信し、市の防災行政無線で瞬時にお伝えするシステムです。

今回、このシステムを使用した、全国一斉の緊急地震速報訓練を行います。

訓練用緊急地震速報の放送

日時 11月5日(金)10時頃

放送内容 「(チャイム音)こちらは、防災つるがしまです。

東分署、西分署



ただ今から訓練放送を行います。(緊急地震速報チャイム音) 緊急地震速報。大地震です。大地震です。これは訓練放送です。(くり返し3回) こちらは防災つるがしまです。これで訓練放送を終わります。(チャイム音) ※ 緊急地震速報チャイム音は、実際の緊急地震速報と同じ警報音が流れます ※ 放送を聞いたら、自分の身を守る行動をとってみましょう

※ 災害時などは訓練を中止する場合があります

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。

## 令和4年鶴ヶ島市成人式

市では、新成人の皆さんをお祝いし成人式を行います。

対 平成13年4月2日から平成14年4月1日に生まれた方

日 令和4年1月9日(日)受付13時30分～、式典14時～14時20分

会 場	対 象
長久保小学校体育館	鶴ヶ島中学校区の方
新町小学校体育館	西中学校区の方
南小学校体育館	南中学校区の方
鶴ヶ島第二小学校体育館	藤中学校区の方
栄小学校体育館	富士見中学校区の方



※ 密を避けるため、例年と会場を変更しましたので、ご注意ください

※ 案内はがきは12月上旬に発送の予定です

※ 上履き、下足入れを持参してください

※ 式典後の成人者のつどいおよび集合写真の撮影は行いません

※ 保護者などの見学者席はございません

☎ 東市民センター ☎286・3357

## 坂戸浄水場受電設備法定点検を実施します

坂戸浄水場受電設備法定点検を下記の日程で実施します。

停電作業中および作業終了後、水道水が濁る場合がありますので水のくみ置きをお願いします。

日 11月19日(金)23時～20日(土)4時

☎ 坂戸、鶴ヶ島水道企業団浄水課浄水担当 ☎285・8138

## つるバス・つるワゴン停留所でのマナーアップにご協力を!

皆さんがつるバス・つるワゴンを安全、快適に利用できるよう、停留所でのマナーアップにご協力をお願いします。

○停留所での禁煙にご協力ください。また、タバコやゴミのポイ捨てはやめましょう。

○停留所周辺での大声や騒音は、近隣住民の方への迷惑となりますので控えましょう。

☎ 都市計画課交通政策担当

## 体育協会の名称が変わりました

NPO法人鶴ヶ島市体育協会は、「NPO法人鶴ヶ島市スポーツ協会」に名称が変わりました。市民の皆さんが気軽にスポーツを楽しみ、親しみを持ってもらえる団体を目指して、鶴ヶ島市の更なる発展に尽力します。

☎ 同協会 ☎277・5199



## お知らせ

### 今月の納期

- ◆固定資産税・都市計画税第4期
- ◆国民健康保険税第5期
- ◆介護保険料第5期
- ◆後期高齢者医療保険料第5期

### 「滞納整理強化期間」実施中!

税負担の公平性および税収入を確保するため、本市をはじめ、県内市町村と埼玉県では、10月から12月までを滞納整理強化期間と定め、徴収対策を進めます。

期間中は、市税の未納者を対象に文書催告や財産調査、差押などの滞納処分と納税相談を重点的に行い滞納の解消に向けた取組を行います。

納期限内納付、早期納付にご協力をお願いします。

相談窓口 平日8時30分～17時15分、土曜日8時30分～12時(祝日を除く)

☎ 収納課収納担当





## ～恋のかけはし～ レインボー婚活オンラインセミナー

コロナ禍における婚活にも対応できる婚活スキルを学びます。

**対** 埼玉県川越都市圏まちづくり協議会圏域(川越市、坂戸市、鶴ヶ島市、川島町、毛呂山町、越生町)在住の20歳以上の独身男女で、インターネットに接続できる端末(パソコン、タブレットなど)をお持ちの方

**日** 12月11日(土)男性13時～14時、女性15時～16時

**内** 婚活で重要となる男女の考え方の違いやコミュニケーション能力、自己PRなどのスキルを学ぶ、質疑応答

**定** 男性49人・女性49人(申込順) **料** 無料

**他** Web会議ツール「Zoom」を使用したオンライン開催。当日の参加方法などは、参加者へ別途連絡します。端末の貸出はありません。通信料は、参加者側の負担となります。

**申** 11月8日(月)から12月3日(金)までに専用サイトから申込み

**問** 坂戸市政策企画課☎283・2673

申込はこちら



## 第27回東洋大学連携スポーツ講習会

タイムや心拍数を測定しながら、コロナ禍でのランニングを楽しく、安全に行うために、感染対策などの注意点について学びます。

**対** 市内在住在勤の方

**日** 12月4日(土)9時～11時

**場** 運動公園

**講** 小河繁彦さん(東洋大学工学部生体医工学科教授)

**定** 20人(申込順)

※ 1時間ごとの2部制、各部10人

**持** 飲み物、タオル、健康チェックシート

**他** スポーツのできる服装

※ 詳細は市ホームページなどでご確認ください

**申** 11月10日(水)から生涯学習スポーツ課市民スポーツ担当へ



## 市役所朝市

市内で採れた新鮮な農産物を農家が直接販売します。安心して来場いただけるよう感染症対策を実施します。ミニ・サフランフェスタを同時開催します。

**日** 11月13日(土)9時～11時(小雨決行)

**場** 市役所来庁者用駐車場

**持** エコバック

**問** 産業振興課農政担当

## 里いも掘り体験

**日** 11月21日(日)9時～

※ 雨天の場合は23日(祝)

**定** 20組(1組5人まで)

※ 小学生以下は保護者同伴

**料** 里いも代(1kg300円)

**他** 里いも掘りのできる支度でお越しください(長靴・ゴム手袋・大きめの袋など)。

**申** 11月6日(土)9時から農業交流センターへ☎279・3335



## 募 集

### 令和4年度保健センター専門職

**職種** 保健師・助産師・看護師

**職務内容** 保健師・助産師／乳幼児健診や乳幼児相談時の保健指導  
看護師／乳幼児健診や乳幼児相談時の診察介助、身体計測や成人検診の問診など

**勤務地** 保健センター

**申** 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)

※ 職務内容や出勤回数については、要相談

**問** 保健センター☎271・2745



## 案 内

### 令和3年度メンタルヘルス講演会

**対** 坂戸保健所管内に在住在勤の方  
**日** 12月4日(土)13時30分～15時30分

**場** 女性センター

**講** 成瀬暢也さん(埼玉県立精神医療センター副病院長)

**内** 「依存症に対する正しい理解と必要とされる支援について」～コロナ禍におけるメンタルヘルスを考える～

※ 後日動画配信予定

**定** 50人(申込順)

**料** 無料

**申** 11月8日(月)から26日(金)までに障害者福祉課障害者支援担当または坂戸保健所☎283・7815へ

## ナラ枯れ被害にご注意ください

ナラ枯れ被害とは、カシノナガキクイムシが運ぶ「ナラ菌」が木の中で繁殖し、水を吸えなくなることによってナラ類やシイ・カシ類が枯れてしまう被害をいいます。

被害にあうと8月頃から葉がしおれて赤茶色に変色し、木が枯れます。根元に大量の木くずが発生するのも特徴です。

本市ではまだ被害の報告はありませんが、被害拡大防止のため、疑われる木を発見した場合は下記へご連絡ください。

**問** 産業振興課農政担当、川越農林振興センター林業部 ☎  
042・973・5730



## 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。

- 対** 介護の仕事に興味のある方
- 日** 11月15日(月) 13時30分～
- 場** 市役所4階会議室
- 持** 履歴書、健康保険証(当日面接を希望する方)
- 他** この事業には参加条件がありますので、詳しくは予約時にご確認ください。
- 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

## 定例健康ウォーク

ウォーキングは、健康づくりにとっ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(雨天の場合は、室内で運動を行います)。

- 対** 市内在住の方
- 日** 12月10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
- 他** 両手のあく服装でお越しください。車での来場はご遠慮ください。
- 申 問** 11月1日(月)から健康長寿課健康増進担当へ

## 介護就職デイ 福祉の仕事就職面接会

- 対** 福祉(介護・看護・保育)の仕事希望している方、ハローワークに求職登録している方
- 日** 11月19日(金) 13時～16時(受付12時～15時30分)
- 場** ウェスタ川越多目的ホール
- 内** 参加企業40社(予定)
- 料** 無料
- 持** 履歴書(複数)、参加受付表
- 申** ハローワーク川越に電話または来所にて申込み(予約制)
- 問** ハローワーク川越人材確保・就職支援コーナー  
☎242・0197  
(部門コード43#)



## 案内

### ウォーキング教室



日頃の運動不足解消に、気軽にご参加ください。講師およびスタッフが帯同しますので初心者でも安心です。

- 対** 市内在住在勤の方(20歳以上80歳くらいまでの医師などから運動の制限のない方)
- 日** 12月18日(土) 9時30分～11時30分(受付開始9時)
- ※ 小雨決行。荒天の場合は当日朝までに判断します
- 場** 運動公園(管理棟前集合)
- 講** しみずのぶお清水伸雄さん(鶴ヶ島ウォーキングクラブ会長)
- 内** 約6kmのコースを歩きます。
- 定** 50人(申込順)
- 料** 無料
- 持** タオル、雨具(傘以外)、飲み物(ペットボトル飲料1本配布)、健康管理シート
- 他** リュックやポーチなど、両手があき、運動のできる服装でお越しください。
- 申** 11月8日(月)から18日(木)までに市ホームページ専用フォームから申し込んでください。専用フォームが利用できない場合は、生涯学習スポーツ課へ直接または電話(平日9時～17時)で申込み
- 問** 生涯学習スポーツ課市民スポーツ担当



申込はこちら

## ストップ！望まない受動喫煙

たばこを吸う本人以外の方が、たばこの煙を吸わされてしまうことを「受動喫煙」と呼びます。喫煙者が吸っている煙だけでなく、たばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙（副流煙）にも、ニコチンやタールはもちろん、多くの有害物質が含まれています。

肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群（SIDS）の4疾患は、受動喫煙との関連が「確実」と判定され、わが国では年間約1万5000人が、受動喫煙を受けなければこれらの疾患で死亡せずに済んだと推計されています。

喫煙する人は、周囲に気をつけているつもりでも、昨年実施した『健康づくり計画策定のための市民アンケート調査』では、非喫煙者の77.3%が「受動喫煙が気になる」と回答しています。

ベランダ越しや換気扇の下などであっても、煙や有害物質は部屋の中や近隣に広がりますので、配慮が必要です。また、駅のロータリーやバス停などの人が多く利用する場所では、喫煙は控えるようにしましょう。

受動喫煙をなくすためには、一人ひとりの意識が大切です。そして、自分自身のためにも、周囲の大切な人のためにも、ぜひこの機会に禁煙に取り組みましょう。

☎ 健康長寿課健康増進担当

## 11月・12月の歯周病検診のご案内

歯周病は30歳代以上の約8割が罹患しているともいわれるとても身近な病気です。親が歯周病やむし歯だと子どもにうつることもあるので、小さなお子さんのいる家庭では注意が必要です。市では、子育て世代の方にも受診していただけるように30歳から75歳の方を対象に歯周病検診を実施しています。歯科衛生士が育児に忙しいママやパパに必要なオーラルケアを提案します。

子ども連れでも受診できるよう、お手伝いしますので気軽に申し込みください（12月14日（火）は保育付き）。

☎ 30歳から75歳まで

📅 11月9日（火）・10日（水）受付13時15分～14時、12月14日（火）受付9時～9時45分

📍 保健センター

🔍 歯科診察、歯周ポケットの測定、唾液のPh検査、オーラルケアアドバイス（歯みがき指導）

👤 各日30人（申込順）

💰 500円

☎ 保健センターへ ☎271・2745



## 新たに国民健康保険に加入された方へ

加入する健康保険を変更した場合、継続して特定健診・特定保健指導が実施できるよう現保険者の必要に応じて、過去の健診データを、オンライン資格確認等システムを活用した場合に限り加入者への説明・同意の取得なしに旧保険者に求めることができるとされる省令の改正・施行が行われました。ただし、旧保険者の特定健診などのデータの提供を希望しない方は、現保険者にその旨を申し出ることが可能です。以前加入されていた保険者に特定健診などの情報照会をすることに同意しない場合はお申し出ください。

特定健診などのデータの保険者間の情報共有について、ご理解・ご協力をお願いします。

☎ 鶴ヶ島市国民健康保険被保険者

☎ 保健センター ☎271・2745

## 高齢者インフルエンザ実施医療機関の変更

広報つるがしま10月号に掲載した「高齢者インフルエンザ予防接種実施医療機関」に一部変更があります。

坂戸市の坂戸訪問診療所、明海大学歯学部付属明海大学病院では実施しません。

☎ 保健センター ☎271・2745

## フレイルチェック測定会

新型コロナウイルス感染症の影響で、家で過ごす時間が増えたことにより、「上手に話ができなくなった」、「歩く速度が遅くなった」、「物忘れが多くなった」と感じることはありませんか。もしかしたら、心身の活力が低下した「フレイル(虚弱)」の状態にあるかもしれません。

測定会では、簡単な質問紙などを使って自分のフレイル度を知り、予防や改善方法について学びます。早めの気づきで元気な体を取り戻しましょう。

**対** 市内在住の65歳以上の方

**日** 12月3日(金) 10時～12時

**場** 大橋市民センター

**内** 簡単な質問紙を使ったフレイル度チェック、筋肉量などの測定、フレイル予防アドバイス

**定** 10人(申込順)

**料** 無料

**持** 筆記具、飲み物

**他** 測定しやすい服装(裾をひざ下まで上げられるズボンなど)

**申** 11月8日(月)から健康長寿課健康増進担当へ



出かけてみませんか

### 第10回鶴ヶ島写楽会写真展

**日** 11月30日(火)～12月5日(日)9時30分～16時(初日15時から、最終日15時まで)

**場** 中央図書館

**内** 課題写真「道」、白黒写真ほか  
**約**30点 **料** 無料

**問** 安東 ☎286・3055

### アートわかば水彩画展

**日** 11月24日(水)～28日(日)9時～17時(初日12時から、最終日15時まで)

**場** 中央図書館

**料** 無料

**問** 川原 ☎090・9156・0485

1月号の原稿締切は、11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。

## 「悪玉コレステロールが気になる方のための食事(健康診断の結果を活かして)」

No.200



「悪玉コレステロール」と呼ばれる「LDLコレステロール」は、増えすぎた状態が続くと動脈硬化のリスクが高まります。女性の場合は、閉経とともにコレステロールの数値が上がってしまうということも珍しいことではありません。健診などでコレステロールの数値を指摘されたら、食事と生活習慣を見直すチャンスです。LDLコレステロールの数値は、中性脂肪の数値と関係が深く、中性脂肪の数値が高くなれば、LDLコレステロールも高くなる傾向にあります。中性脂肪も高いようなら食べ過ぎていないか、まずは食事の全体量を見直してみましょう。

コレステロール対策のための食事は、飽和脂肪酸を多くとりすぎないこと、油の量と質に気をつけること、食物繊維、抗酸化ビタミンをたっぷりとること、肉よりは魚、大豆製品を積極的に食べること、コレステロールを多く含む食品を食べ過ぎないことです。脂肪の多い肉や加工肉、バターや生クリームなどはできるだけ控えましょう。調理の際に使う油は、オリーブオイルなどの植物性の油がお勧めです。緑黄色野菜やきのこ、海藻、雑穀米などを意識して食べるようにしましょう。LDLコレステロールの数値が気になり始めたら、できることから始めてみましょう。

参考：「食事療法はじめの一歩シリーズ 更年期からのコレステロールを下げる毎日ごはん」(女子栄養大学出版部)

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 由井 美和

## 鶴ヶ島市役所

〒350-2292

鶴ヶ島市大字三ツ木16-1

☎ 271-1111 / ㊚ 271-1190

平日 8時30分～17時15分

土曜日 8時30分～12時

### 人口と世帯数(10月1日現在)

人口 7万 67人 (前月比30)

世帯数 3万2447世帯(50)

男 3万4691人 (12)

女 3万5376人 (18)

### 今月の表紙



人よりも大きな迫力満点のロール。写真は、レンゴー株式会社利根川事業所製紙工場での、段ボール原紙の生産現場です。鶴ヶ島市で分別された雑がみや段ボールなどの資源は、こうして生まれ変わります。

この大きなロール1つが約18トン!工場内では1日に1200トンの古紙がリサイクルされています。

### 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 ※12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)

※ 商品やサービス、債務整理などの消費生活に関する法的相談  
26日(金)(5日から受付)13時～17時▷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)

16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)

※ 個人間の金銭トラブル、家族(相続)などに関する法的相談

2日(火)(受付中) / 市役所1階、19日(金)(5日から受付) / 市役所5階、12月7日(火)(22日から受付) / 市役所1階、13時～16時▷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、12月9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) / 市役所3階、25日(木)(11日から受付)、12月9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)、12月7日(火)(22日から受付)13時～16時 / 市役所1階▷地域活動推進課

### ◆人権相談

12日(金)13時～16時 / 市役所3階▷総務人権推進課

### ◆税務相談(要予約)

2日(火)(受付中)、12月7日(火)(24日から受付)13時～16時 / 市役所4階(電話相談可)▷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

### 11月の眼科在宅当番医

#### 坂戸北口眼科

坂戸市日の出町6-25マサビル2F

☎282・5181

診療日時 11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!

### 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



## 地域密着型介護サービス事業所 合同作品展

9月13日から17日まで、市役所1階ロビーにて、市内の地域密着型介護サービス事業所による第9回合同作品展が開催されました。今年のテーマは「丑」で、ちぎり絵、折り紙、書道など、工夫を凝らした様々なうしが展示され、来庁者の目を楽しませていました。

## 令和生まれの公園で始まる、森づくり

9月26日、鶴ヶ島グリーンパーク内の太田ヶ谷の森にて、市制施行30周年記念事業「つるがしま未来の森づくり」の記念式典と植樹が行われました。

朝からの雨も式典時には落ち着き、たくさんの方が植樹に集まってくれました。皆さんによってひとつひとつ丁寧に植えられた苗木の成長が楽しみです！（関連P4写真）



## つるゴン仕様のラッピングポストが完成！

9月30日、「つるゴン」がデザインされた緑色の郵便ポストが完成し、披露されました。このポストは、鶴ヶ島市市制施行30周年を記念して制作されました。正面には、かわいい「つるゴン」の顔が描かれ、投函しに来た人を出迎えます。市役所のほか若葉駅西口広場にも設置されています。

## 令和3年度文化財展

10月5日から15日まで、中央図書館にて、「令和3年度文化財展～写真で見る つるがしまの歩み～」を開催しました。市制施行30周年を記念し、鶴ヶ島村誕生から現在までの鶴ヶ島の移り変わりを写真を通して紹介しました。緊急事態宣言の解除を待って開催したこの文化財展。週末には図書館を訪れた多くの人が足を止めていました。





## ドローンを活用した「災害時協定」を締結

10月7日、日南技術株式会社(上広谷)と測技テラノ株式会社(富士見)の市内2事業者と「災害時における無人航空機(ドローン)を活用した被害状況調査に関する協定」の調印式を行いました。

災害時にドローンを活用することで、危険箇所での被害状況の撮影や被害規模の計測などが可能となります。専門的な知識や技術など、事業者に協力をいただくことで、鶴ヶ島の防災力をさらに高め、安心・安全なまちづくりを進めていきます。

## 秋風に揺れるそばの花

10月初旬、市内高倉地区、鶴ヶ島清風高校の裏手で、そばの花が見頃を迎えました。ひとつひとつの花は小さいですが、白い花畑のようで、秋風に揺れる可憐な姿を見せてくれました。こちらのそば畑は、同地区にあるこすもす作業所の方が管理、栽培しています。このそばは収穫後、同作業所の運営するこすもす食堂で提供予定です。



## 太陽の下で仲間と体を動かす、気持ちの良い秋の日

10月15日、運動公園にて、市と市老人クラブ連合会の共催による「第25回鶴ヶ島市秋季親善グラウンドゴルフ大会」が行われました。

10月にしては暑いくらいの晴天となったこの日。皆さんの元気な姿が会場の至る所で輝いていました。

## つるバス・つるワゴン停留所にベンチをいただきました

10月15日、鶴ヶ島ロータリークラブ(会長 さいとうだいすけ 齊藤大祐さん)からベンチ5基(市役所ロータリーに4基、一本松駅南口に1基設置)を寄贈いただきました。やわらかな緑色のベンチは、早速、つるバス・つるワゴンの利用者が腰をかけて、乗車するバスやワゴンの到着を待つ姿が見られました。皆さんも、ぜひご利用ください。



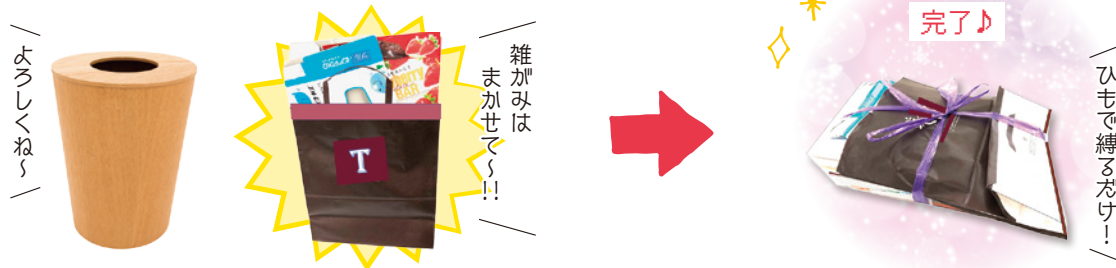
# すぐに役立つ！ 雑がみ 分別のコツ



ごみ箱の近くに、いらない紙袋を「雑がみ袋」として置いてみませんか？

たったこれだけで、ごみ箱に捨ててしまいがちな小さな紙切れやメモ、お菓子の紙などのリサイクルがぐんと進みます！

## 簡単！ 便利！ 雑がみ袋を活用しましょう♪



雑がみ袋がいっぱいになったら、雑誌などとまとめてひもで縛り、紙・布類の収集日に出しましょう！自然と分別の意識も身に付くこの工夫。お子さんと一緒にリサイクルに取り組む際にもおススメです。

雑がみ袋は、いらない紙で簡単に作ることもできます。作り方は、ホームページをご覧ください。

ホームページはこちら



紙・布類は、地区ごとに定められた収集日に、ごみ集積所に出してください。

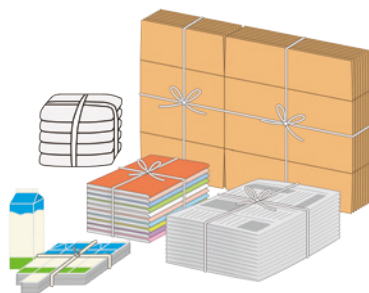


A地区	第1・3水曜日
B地区・D地区	第2・4水曜日
C地区	第2・4月曜日

## 紙・布類の収集日は月に2回

集積所に出す際には、次の5つに分けて、ひもで十文字に縛りましょう。

- ① 雑がみ
- ② 新聞紙(広告も可)
- ③ 布類
- ④ ダンボール
- ⑤ 紙パック



## リサイクルできない紙に注意！！

防水加工された紙コップ、ビニールやワックスでコーティングされた紙、かばんや靴の詰め物の紙などは、リサイクルできません。また、臭いや汚れのついてしまった紙も、リサイクルには向きません。

これらをしっかりと取り除くことで、質の良いリサイクルが実現されます！

分別表は、ホームページをご覧ください。

### 編集後記

SDGsという大きな国際目標を考えるきっかけに、気軽にスタートできる雑がみのリサイクルをご紹介しました。その取組は小さくても、必ず地球の未来に役立っています。改めて、リサイクルは、一人ひとりができる事から取り組むことが大切だと学びました。ごみ箱に捨てるその前に、もう一度確認してみましょう。その「紙」、本当に「ごみ」ですか？

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



いのうえたいが 井上泰我ちゃん(5歳3か月)  
しょうや 栗哉ちゃん(3歳10か月)



たかはしれん 高橋蓮ちゃん(3か月)