

## 子育て

あってこそのものです。 めの場所がたくさんあります。 の一瞬一瞬を楽しんでください。





#### 図書館のここがオススメ

- ♪ 育児コンシェルジュや託児サービスなど、 子育て支援が整っているので快適に利用 できます。
- ♪ おはなし会など、親子で参加できるイベ ントが毎月たくさん!
- ♪ 月齢の低い赤ちゃんでも大丈夫。見たり 触ったり…五感を刺激してくれ る「布えほん」があります。







謹賀新

健やかに迎えられましたことと心からお慶び申し上げます。 鶴ヶ島市民の皆さんにおかれましては、 新年明けましておめでとうございます。齊藤芳久です 「しあわせ共感 日ごろから市政に対しまして、 全力で取り組んでまいります。 厚くお礼申し上げます。 第6次鶴ヶ島市総合計画に掲げる市が 安心のまち つるがしま」の実現にに掲げる市が目指す将 深いご理解とご協力 令和4年の新春を

鶴ヶ島市長

市民の皆さんにとりまして、

年頭の挨拶とさせて本年が幸多き一年と

市民の皆さんのご理解とご協力をお願い申し上

齊藤芳久



Tsurugashima 2022

#### このまちで探す・見つける・つながる

## Suku Suku 私らしく。 HAPPY

「子どもは地域の宝」。未来を担う子どもたちの健やかな成長は、ママやパパの頑張りが皆さんの子育てに奮闘する毎日をしっかり支えていくために、このまちには皆さんのたあなたらしく、のびのびとハッピーに。鶴ヶ島で、自分なりの子育てを見つけて、育児

♪ お外遊びといえば公園。空、風、緑、虫などの生き物…すべてが新鮮な発見の連続で

♪ ずっとおうちでは刺激がない…。自然に触れ、遊具で遊び、のびのび楽しめます。

詳細はこちら 回り上げる

♪ ママ・パパのリフレッシュにも 身近な公園が最適です。





偏食がひどい…





∖教えて!管理栄養士さん /

### 子どもの『食』、どうしたらいい?

#### Q アレルギーが心配なので離乳食は遅らせた方がいい?

A 食物アレルギーの発症を心配して、離乳の開始や特定の食物の摂取開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はありません。

#### Q 好き嫌いが多くて心配…

A あまり気にせず、無理強いしないことです。別の日に出したり、調理法を変えたりすると食べることもあります。また、食品によっては食べにくさがあり、口から出してしまうこともあります。口の中でまとまりにくい肉や魚はとろみをつけてあげたり、ペラペラして口の中に張り付く葉物野菜は小さめに切ったり、よく煮てあげるとよいでしょう。



#### Q おやつはいつ頃からあげても いいの?

A 離乳食から1日に必要な栄養がある程度とれるようになった頃(1歳~1歳半頃)から与えます。おすすめは、乳製品や果物、芋類、おにぎりなどです。おやつは成長に必要な栄養をとる大切な時間です。市販のお菓子や甘い物ばかりに偏らないよう工夫してみましょう。

#### Q 食べたものがそのままうんち に出てくるけれど、大丈夫?

A ある程度は吸収されているので、心配しなくても大丈夫です。 下痢などの症状がなければ様子を 見ながら進めましょう。



∖ もぐもぐ教室にもぜひご参加ください!



保健センターでは、未就学児対象のすこやか 相談での栄養相談や、電話・オンラインでの 栄養相談を実施しています。

より具体的な個別の相談に応じることができますので、お気軽にお問合せください。

※ 次回のすこやか相談は2月18日(金)です



#### 子育て情報なら、まずはコレ

鶴ヶ島市に住むすべての子どもたちが、健やかに、そして幸せに育っていけるよう、 子育てに必要な情報を一冊にまとめたのが「子育てガイドブック」です。

ガイドブックは、市のホームページで公開しているほか、こども支援課窓口や保 健センターにて配布しています。

知りたいことがあるとき、困ったとき、まずはガイドブックを開いて みてください。

HPはこちら 回数





#### 子育て情報BOX /

#### ふたごちゃんママ&パパの集い

双子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。双子(多胎児)を妊娠中の方のご参加もお待 ちしています。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
- 1月12日(水)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
- 用 不要
- 問 保健センター☎271・ 2745

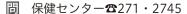


#### オンラインゆりかご教室

初めてお母さん・お父さんになる方のための教室です。 Zoomを使ってオンラインで開催します。

助産師・保健師・歯科衛生士・管理栄養士によるお話 です。

- 対 初妊婦とその家族
- 2月18日(金)13時~15時
- 内 妊娠や出産の経過や体の変化・赤ちゃんの特徴と 生活、お父さんの育児、妊娠中の食生活や歯の健康
- 定 12組(申込順)
- 申 1月11日(火)から2月10日(木)までに ホームページのメールフォームから





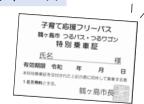
申込はこちら

#### 「イヤイヤ」という子とのつきあい方

- 対 1歳~3歳の子どもの保護者
- ①1月27日(木)②2月1日(火)10時10分~11時40分
- 場 ①富士見市民センター②女性センター
- 内 子どもの発達の特徴を知り、「イヤイヤ」という 子の対応法を見つけましょう。
- 定 ①8人②8人(申込順)
- 料 無料
- 持 筆記具
- 他 保育あり①8人②8人(1歳から3歳)
- **間** ①か②どちらかを選び、1月6日(木)から鶴ヶ島 子育てセンター(鶴ヶ島保育所内)へ☎286·7201(9時 ~17時(土・日曜日および祝日を除く))

#### 子育て応援フリーパス

未就学児を同伴してつるバ ス・つるワゴンに乗車する 場合、保護者の運賃が無料 になります。



#### 運賃無料対象者 子育て

応援フリーパスを交付された未就学児を同伴して、つ るバス・つるワゴンに乗車する保護者1人(子どもと 同世帯の父母など)

- 期 交付対象の児童が小学校に入学するまで
- 申 子どもの本人確認書類を持参の上、窓口(こども 支援課、保健センター、若葉駅前出張所)で申請
- 間 こども支援課子育て支援担当

#### 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) 子育で
- 川越児童相談所(☎223・4152) 子育で・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>児童虐待
- ●保健センター(☎271・2745) 妊娠・出産・子どもの発達など

### 多種について

12月より医療従事者の方への新型コロナワクチンの追加(3回目)接種が始まっています。追加接種は、2回目接種完了 日から原則8か月以上経過した方が対象となるため、一般の方への接種は令和4年2月頃から本格化する見込みです。 市では市民の皆さんがスムーズに予約できるよう、接種券の分散発送、予約枠の確保などを行います。

※掲載内容は12月14日時点のものです。変更となる場合もありますので、市ホームページなどで最新の情報をご確認ください

問合先 市コロナワクチン接種コールセンター ☎0570·02·5672

#### ■追加(3回目)接種について

接種券が届いた方は、2回目接種完了日から8か月以降の日にちで順次 予約を行うことができます。予約方法については、接種券に同封する お知らせや市ホームページをご確認ください。

対象 2回目の接種完了日から原則8か月以上経過している方で、接種 日時点で18歳以上の方

接種の流れ ①市から接種券が届く②接種場所を予約する③接種を受

接種券の発送 2回目接種完了日から8か月経過する概ね2週間前に発送 予定です。接種券は予診票と一体式となります。

#### 1月の追加接種実施医療機関

	医療機関名	所在地
1	関越病院	脚折145-1
2	鶴ヶ島池ノ台病院	脚折1440-2
3	鶴ヶ島在宅医療診療所	高倉772-1
4	厚友クリニック	五味ヶ谷230-7

※上記の他、坂戸市の医療機関でも接種が可能です。 詳細は市ホームページをご覧ください



詳細はこちら

#### ■初回(1・2回目)接種について

接種希望にもかかわらず、まだ接種できていない方は、市コールセンタ ーへご連絡ください。なお、追加接種の期限は令和4年9月30日までと なるため、3回目までの接種を希望される方は、令和4年の1月中に2回 目の接種を完了する必要がありますので、計画的な接種をお願いします。

#### ■鶴ヶ島市へ転入された方へ

新型コロナワクチンを接種する際には、住民票のある市区町村が発行 する「接種券」が必要です。下記の①、②に当てはまる場合で、ワク チン接種を希望する転入者には、市の接種券を発行しますので、接種 済証をお手元にご用意の上、ご申請ください。

#### ①追加(3回目)接種

転入前の市区町村で1・2回目を接種済の接種日時点で18歳以上の方

#### ②初回(1・2回目)接種

接種日時点で12歳以上の方で、転入前の市区町村で1回目のみ接種済で、 2回目は未接種の方や一度も接種していない方

※転入後に12歳になる方は、誕生日の前月に順次接種券を発送します ので申請は不要です。

#### ■申請方法

①電話の場合 市コールセンターへ

②来所の場合 鶴ヶ島市保健センターへ(鶴ヶ島市脚折1922-10)

③WEBの場合 右の二次元コードからご申請ください。



#### 連絡先 市コールセンター ☎0570·02·5672 FAX 227 • 3880 平日の9時~17時

#### 鶴ヶ島市公式LINE 友だち登録をお願いします

市の情報のほか、新型コロナワクチン接種 の予約・キャンセル募集に関 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



#### ワクチン接種証明書 ワクチンパスポート

#### ■新型コロナワクチン接種証明書とは

新型コロナワクチンを接種済の方が、 海外渡航の際、渡航先への入国時を始 め、日本への入国時・帰国時の待機期 間に関する新たな措置を受ける際にも 活用できるよう、接種の事実を公的に 証明するものです。

国内において接種の記録を必要とする 場合は、接種時に発行される「接種済証」 または「接種記録書」をご利用ください。

#### ■接種証明のデジタル化について

令和3年12月20日よりスマートフォン 上の専用アプリによる二次元コード付 き接種証明書(電子版)の発行が開始さ れています。

※専用アプリでの電子申請にはマイナ ンバーカードによる本人確認 🖳 が必要となります

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!

#### 安心して、より快適に公共施設を利用できるように / 公共施設トイレの感染症対策を行いました



ぜひ、 おでかけください♪ 対象施設

- ○市民センター
- ○児童館
- 障害者生活介護施設(きいちご)
- ○女性センター
- 中央図書館
- €庁舎
- 運動公園
- ○海洋センター
- ○農業交流センター
- ○保健センター
- ○老人福祉センター





※改修例(東市民センター)

#### 主な改修内容

- 手洗い器の自動水洗化
- ○便座除菌クリーナーの設置
- 洋式化および自動洗浄化(一部)
- 小便器の自動洗浄
- ○出入口の外側に手指消毒用アルコールを設置



こまめな手洗い などを心がけ、 感染症を防ぎな がら、市内公共 施設を楽しくご 活用ください。

#### 新型コロナウイルス感染症生活困窮者 自立支援金の支給(再支給・期間延長)

福祉政策課福祉政策・地域福祉担当 問合先

8万円、3人以上世帯10万円

2人世帯

支給額(月額 単身世帯6万円、

した世帯」であって、

護受給中の世帯を除く) の要件を満たす世帯(生活保 資産要件、 求職活動など 収入要

域福祉担当 課福祉政策 福祉政

生活困窮者自立支援金」 46.8030(平日9時 コールセンター☎0120・ 新型コロナウイルス感染症 相談 5 17 特設HPはこちら

## 支給期間

対象

問合先 付は3月末まで) 申請月から3か月 (申

支給された世帯」または

「生活困窮者自立支援金を

合支援資金などの貸付が終了

-請受

国民健康保険 の方はこちら



後期高齢者医療保険 の方はこちら

#### 新型コロナウイルス感染症に関する傷病手当金適用期間の延長

保険年金課国民健康保険担当、高齢者医療担当

があり、新型コロナウイルス などが支給されない 感染症への感染が疑われ、そ に感染または発熱などの症状 病手当金を支給しています。 ため仕事を休んだ期間の給与 勤務先から給与などの支払 新型コロナウイルス感染症 を受けている方で、 療養のため仕事を休んだ方 |療保険に加入している方 の支払いを受けてい 傷病手当金を支給できま 次の要件を満たす方に傷 給与収入の全部または 方 療養の 、る間

## 申請方法

月まで)

のうち4日目以降(入院が め連続して仕事を休んだ期間

続する場合は、最長1年6か

となります。 み) や事業主の証明書が必 ください。なお、医師の証明 医療機関を受診した場合の 事前に電話でお問い合わ 4年3月31日の間で療養のた 適用期間 せ きは、差額を支給します 令和2年1月1日から令和 ん。 傷病手当金より少ないと な お、 その給与収

間が延長になりました

国民健康保険や後期高齢者

令和4年3月3日まで適用期

#### 市・県民税、確定申告の申告会場・日時をお知らせします

問合先 税務課市民税担当

会 場	受付日	対象地域	受付時間
西市民センター	2月3日(木)、4日(金)	中新田、新町、上新田、町屋、高倉、脚折、下新田、 脚折町、羽折町	9時30分~11時30分、13時30分~16時
大橋市民センター	2月7日(月)、8日(火)	柳戸町、太田ヶ谷、松ヶ丘、南町、三ツ木新町、三ツ木、 三ツ木新田	※ 初日は混み合いますので 分散の協力をお願いします
東市民センター	2月9日(水)、10日(木)	藤金、上広谷、五味ヶ谷、富士見、鶴ヶ丘、共栄町	
	2月16日(水)~19日(土)、21日(月)	西部地区 (脚折、脚折町、共栄町、高倉、下新田、羽折町、 中新田、新町、上新田、町屋、藤金)	平日 9時~11時、13時30分~16時 土曜日 9時~11時
市役所	2月22日(火)~26日(土)、28日(月)	東部地区 (三ツ木、柳戸町、太田ヶ谷、上広谷、五味ヶ谷、富士見、 鶴ヶ丘、松ヶ丘、南町、三ツ木新町、三ツ木新田)	<ul><li>※ 日曜日および祝日は受付していません</li><li>※ 初日は混み合いますので 分散の協力をお願いします</li></ul>
	3月1日(火)~15日(火)	全地域	

対象地域の日にご都合が悪い場合には、対象地域外でも受け付けを行います

医療保険料 保険課介護保険担当、 納税管理担当、

/ 保険年金課高齢者医

介護保険料/介護

後期高齢者

問合先

を1月末に発送します 社会保険料控除明細(確定申告用 をご覧ください

同封し、1月下旬発送予定です

申告に関する詳細は、

2月号

者の一部を対象に、

返信用封筒を

市・県民税申告書は前年提出

3年1月1日から令和3年12月31 ください。 告することができますのでご活用 険料控除として確定申告などで申 後期高齢者医療保険料は、 民健康保険税、 はがきを1月末に発送します。 日までの納付済額をお知らせする 医療制度被保険者を対象に、令和 護保険被保険者および後期高齢者 国民健康保険税納税義務者、 介護保険料および 社会保 玉

国民健康保険税 /収納課 り開場 木452-2) Ш

## 川越税務署からのお知らせ 【確定申告会場を開設します】

ださい。 消費税・贈与税の確定申告会場を る際は、公共交通機関をご利用く 次のとおり開設します。来場され 川越税務署では、所得税・個人

開始は9時から、提出は17時まで)

入場の際には、マスクを着用

受付時間

8時30分~16時(相談

ら、お早めに申告をしてください。 必要な書類が手元にそろいました

また、確定申告の方は国税庁ホー 送申告のご協力をお願いします。 症拡大防止のため、電子申告や郵 します。新型コロナウイルス感染

確定申告会場は大変混雑

ナー」をご利用いただくと、便利 ムページの「確定申告書作成コー

要となります。 和を図るため、入場できる時間 承ください。 日会場で配付しますが、配付状況 が指定された「入場整理券」が必 ることもありますので、予めご了 に応じて、後日の来場をお願いす なお、 確定申告会場での混雑緩 入場整理券は、 当

ください。 ジにてご確認 す。詳しくは、 券のオンライン事前発行もありま また、LINEを通じた入場整理 国税庁ホームペー

国税庁HPは こちら

※ 2月20日回および27日回に限 開設期間 (土・日曜日および祝日を除く) 越税務署 2月1日火~3月15日火 **川** 越市大字並

方については、 相談を受け付けています。申告に 付申告などで申告相談が必要 令和3年分の確定申告では、 2月1日から申告 な 澴

4 1 1

問合先

Ш

越税務署☎235.9

していただくほか、

検温を行いま

# 理士会川越支部)】

【無料還付申告相談会(関東信越

料相談会を実施します。 所得税の還付申告につ て、

約ください 受付日時 相談は完全予約制となりますの 左記の問合先へ電話にてご予 2月6日(日) ÌÓ 1時~15

越市南公民館 (ウェスタ

会場 川越1階

②給与所得者で医療費控除を受け ①給与所得者・年金受給者で収入 600万円以下の方

③年の途中で就職・退職・ 部☎246.6188 整の済んでいない方 関東信越税理士会川越支 し年末調

8

備えになっています。 あなたの生活に関わる

きをしてください

民年金第3号被保険者の

手

配偶者の勤務先へ

連

)絡

玉

民年金は老後だけで

なく、

今

なっている方

年

*"*まさか*"* 

#### 20歳になったら国民年金に加入を

#### 問合先 保険年金課国民年金担当

## するの?

なぜ若いうちから国民年金に加入

未満の方は国民年金の第1号被保 者(加入者)となります。 日本に住んでいる20歳以上 国民年金には3種類(老齢年 ŋ 60 歳

. の の生活費だけでなく、 害年金、 万 不 · 慮 の 0) 死亡などへ 遺族年金 事故や 病気に ) があ の保障を含 加 よる 入期 障 間 老

# んでいる制度です。

## 金、

3種類の年金かあります							
老齢年金	障害年金	遺族年金					
であった方の老後の保障	病気やけがによって生活 や仕事が制限されるよう になった場合に受け取る ことができる年金です。	受け取っている方などが亡					

です。 支給される年金です。
額 もらえる金額
造※2 円(年額) 円(年額) 78万900円(年額)
金 遺族厚生年金 亡くなられた方の給料など によって年金額が決められ ます。

40年間(480月)納付した場合の金額です。未納などがあると金額は少なくなります 3 配偶者や子の人数などによって金額が加算される場合があります 全を受け取るには保険料納付状況などの条件があります)

#### になってしまっ 起きたら・・ 事故にあい、 例えば、 障害年金を受け取ることがで 年 · 金 通学中に交 加 障害者 入して いること

加入方法

20歳になると自動的に加

入し

す。

また、

20歳になっ

てから、

お ま あなたにまさか!

の事態

が

きます

より、

加入の

お知らせなどが送付

お

む

ね2週間以内に日本年金

機構

されます。

障害基礎年金受給権者数(1級・2級)

約212万人

20代の受給権者

約22.3万人

# 加入不要の方

民年金加入のお知らせ」 20歳直前で海外に出国・ 金に加入して 20歳になったときに配偶者 さ JΪĮ |越年金事務所へご連絡くだ いる方) が届 さ 0) れ、 扶養と (厚生 国

【令和3年度の場合】

納付方法	1か月	6か月	1年	2年			
現金支払い (毎月納付)	1万6610円	9万9660円	19万9320円	39万8400円 ※1			
現金・クレジット 支払による 前納(割引額)	_	9万8850円 (810円)	19万5780円 (3540円)	38万3810円 (1万4590円)			
口座振替による 前納(割引額)	1万6560円 (50円)※2	9万8530円 (1130円)	19万5140円 (4180円)	38万2550円 (1万5850円)			

19万9320円(令和3年度年額)+19万9080円(令和4年度年額)=39万8400円 割引額50円は当月末振替を行った場合のみ発生します



市HPはこちら

納めます 2022年3月) 納付方法 力あたり 派から 令和3年度(2021年4 60 歳に ĺ 万6610円です。 なるまでの の保険料は 40年間、 1 月

割引が できます。 てください。 コンビニエンスストアなどで納め らす。 からず、 ジッ 納付書で、 適 トカードで納めると手間が  $\Box$ 座 振替 納め忘れを防ぐことも また、 金  $\mathcal{O}$ 融機 前 口座振替やク 関 Þ 郵 便 局

-などに比べて大きくなります。 用される前納制度もあり まとめて前払いすると、 割引額がクレジットカ 納を利用した

所へご相談ください 年金額を増やすことができます。 後から納付 保険料は、 免除などの承認を受けた期間 (追納) 10 年金事務所や市役 年以 することにより 内であ れば、



日本年金機構 HPはこちら

# 老齢年金を増やしたい

保険料

とで、 民年金保険料に追加して納め できます。 00円) 希望により「付加保険料 老齢年金額を増やすこと を1か月あたり 月 るこ 0) 国

20 か 5

4

2年以上受け取ると支払った付加 付加保険料納付月数」 付加年金額 料以上の年金が受け取 (年額) は で計算 2 ŏ 円 れ ま

## 納付をしないと

す。 保険

害基礎年金や遺族基礎年金が受け に年金がもらえなくなったり、 れない場合があります 未納があると督促状が それでも未納が続くと、 届 き 障 ま

## 除を受けたい

度があります。 付特例制度や免除・ 経済的に困難な場合には、 納付猶予制 学生

#### 子ども読書活動推進計画(案)への 意見を募集します

生涯学習スポーツ課社会教育担当 問合先

> 募集期間 募集します。

1月4日火~2月

民コメント制度による意見を

課へ直接持参してください。 80)または生涯学習スポーツ ファクシミリ(風271・42 350-2292住所不要)、

計画(案)閲覧方法

4次鶴ヶ島市子ども読書活動 の推進を図るための計画「第

市では、

子どもの読書活動

rugashima.lg.jp) (

郵送(〒

推進計画(案)」について、

市

4 日 金

先(電話番号またはメールア ドレス)、意見を記入し、 提出方法 ール ( 🛭 10800050@city.tsu 住所、 氏名、 連絡

ターで閲覧で

詳細はこちら

女性セン

前カウンター、各市民センタ

中央図書館、各分室、

市ホームページ、

市役所、 若葉駅

きます。

#### 鶴ヶ島市地域防災計画(案)への意見を募集します

問合先 安心安全推進課防災担当

災計画を改定します。

「鶴ヶ

玉県地域防災計画の改定に伴

ドレス)、該当箇所と意見を 先(電話番号またはメール

市では、上位計画である埼

い、今年度、鶴ヶ島市地域防

島市地域防災計画(案)」につ

いて、

市民コメント制度によ

なるように改定を進めていき かつ的確に対応できる計画と せることにより、 ルス感染症対策などを反映さ 東日本台風や新型コロナウイ 高い計画とするため令和元年 る意見を募集します。 市の実情に合った実効性の 災害に迅速

ma.lg.jp) シミリまたは安心安全推進課 2292住所不要)、ファク 記入(様式自由)し、メール(∑ 10400090@city.tsurugash 直接持参してください。 郵送(〒350

は受付できません。 電話や窓口での口頭の意見

## 計画(案)閲覧方法

各市民センターで閲覧できま ジ、市役所情報公開コーナー、 4日火から市ホ ームペー



4 日 金

募集期間

月4日火~2月

提出方法

住所、

氏名、

連絡

詳細はこちら

郵送(〒350-

資産管理課営繕担当

計画(案)」について、

市民コ

氏名などは公表しません)。 は、後日公表します(住所や それに対する市の考え方など **意見の取扱い** 意見の内容と、

また、

個々の意見に対する

ヶ島市公共施設個別利用実施 持や再配置のための計画

市では、

公共施設の適正維

## 鶴ヶ島市公共施設個別利用実施計画(案)への 意見を募集します

住所、

氏名、

連絡

市ホームページ、市役所資

1月4日火~2月

ください。

回答はしませんので、ご了承

計画(案)閲覧方法

申請期限が迫っています こども支援課子育て支援担当 問合先

子育て世帯生活支援特別給付金の

が、 所得の子育て世帯に対し、 を行う特別給付金です。 の実情を踏まえた生活の支援 の影響が長期化する中で、 申請不要で受給できるほ 定の支給要件を満たす方

問合先 4 日 金 シミリ、 2292住所不要)、ファク ma.lg.jp), ページでの提出、メール(∑ ホームページ意見回答専用 ドレス)、意見を記入し、 先 (電話番号またはメールア 提出方法 募集期間 します。 メント制度による意見を募集 10200050@city.tsurugashi または資産管理課

市

民活動推進センター(若葉駅 産管理課、女性センター、

市

各市民センター、

中央図書館、 前出張所)、

老人福祉センタ

海洋センターで閲覧でき

直接持参してください。

28日 川です。 他世帯分)の申請期限は2月 付金(ひとり親世帯分、 る子育て世帯生活支援特別給 低所得の子育て世帯に対す その

新型コロナウイルス感染症 そ 低

> 方は、 症の影響を受けて収入が減少 所定の収入要件を満たす 新型コロナウイルス感染 申請を行うことで受給

申請してください。 などで受給資格を確認の上、 詳しくは、 市ホームページ

できます。

り5万円(1人1回限り) 支給金額 対象児童1人あた

詳細はこちら

10

#### 令和4年度就学援助の申請を受け付けています

票(学校教育課で配布

①就学援助認定申請書

世帯

②窓口に来る方の身分を証明

問合先 学校教育課学務担当

> りの保護者の方に、学用品費・ を援助します。 学校給食費・修学旅行費など

がいる家庭で、経済的にお困

小・中学校へ通うお子さん

⑤令和4年1月1日に鶴ヶ島

を各市民センターで行いま

など顔写真付きのものは1

保険証や年金手帳など顔

本人確認書類(運転免許

マイナンバーカードの申請

## 対象となる方

はまる方 収入が少なく経済的にお困 次のいずれかの条件にあて

りで、認定基準の範囲内の方

ページをご覧ください) となった方 (認定基準の詳細は市ホーム 生活保護が停止または廃止

す。

健康保険税が減免または猶予 となった方 市民税が減免または非課税 国民年金保険料または国民

された方 児童扶養手当を受けている

申請に必要なもの

の(通帳など) ③振込先口座番号がわかるも できる書類(運転免許証など)

る方は、 を添付してください。 をご提示いただくか、 ④児童扶養手当を受給してい 証書、 決定通知など コピー

> 居者全員分)。 どが必要です(16歳以上の同 かマイナンバー通知カードな た方は、マイナンバーカード 市で住民登録をしていなかっ

申請場所 学校教育課学務担

付けますが、 申請月の翌月からになりま 受付期限 4月以降も随時申請を受け 3月31日休まで 援助の対象は、

・この制度は毎年度申請が必 も必ず申請してください。 要です。 は必ず申告してください。 ません。税の申告が必要な方 未申告の場合は審査ができ 引き続き希望する方



詳細はこちら

問合先	市民課住民記録扣当	1/

会場・日時

### 家屋を取り壊したら

手続きを

問合先 税務課資産税担当

ます。 課税されませんので、 した場合は、令和4年度から は、毎年1月1日現在の土地 家屋などの所有者に課税され 令和3年中に家屋を取り壊 固定資産税や都市計画税 家屋を

局坂戸出張所で滅失登記 未登記家屋 手続きをお願いします。 登記家屋 さいたま地方法務 市役所へ届出

#### マイナンバーカードの出張申請を行います

_	西市民センター	北市民センター	東市民センター	大橋市民センター	南市民センター	富士見市民センター	会場
	1 月 20 日 休	1 月 19 (水)	1 月 13 (木)	1 月 12 日 (水)	1月6日休	1 月 5 日 (水)	日時
-	9時30分~11時30分						

注意ください

きない場合がありますのでご

お、持ち物を忘れると申請で 人が直接ご来場ください。 写真を撮影しますので、ご本

予約は不要です。当日顔

認となります)

写真付きでないものは2点確

カードができるまで、

1 か 月

カードの発行はできません。

その場でのマイナンバー

は郵送されたQRコード付き (通知カードの下の部分)また 個人番号カード交付申請書

持ち物

個人番号カード交付申請書

は予約が必要になります きます。 所または若葉駅前出張所にカ らはがきが届きますので市役 ほどかかります。 ドを受け取りに来ていただ カードができたら市役所か カード受け取り時に

取り壊した方は、次のとおり

#### 会計年度任用職員の登録者を募集します①

合は、

希望職種を明記し、

第

希望の職種の提出先に提出

問合先 人事課人事担当

いては1月21日 金までにお申 してください)。 4 お、 月 1 登録は随 日 からの勤務につ 時行 17 ま

通勤費 により再度の任用あり) 任用期間 に応じて支給 は令和3年度実績 時間額により支給 通勤距離や通勤 最長1年(勤 務実 〒 日 数 表

面接試験などを行います。 が生じた際に登録者の中から をしていただき、 会計年度任用職員は、 職種に欠員

計年度任用職員を募集します。

登録

令和4年度中に勤務する会

#### 小・中学校、教育センター(提出先:教育総務課(市役所5階))

申込み

人事課で配布する登

保険・雇用保険の加入あり。

勤務時間に応じて社

録用紙

(市ホームページからも

記入し、

資格要件が必要な職

ダウンロード可) に必要事項を

種は資格証明書の写しを添え

は郵送により提出してくださ

下表の提出先へ直接また

(複数の職種を希望される場

職種	報酬 (時給)	週の勤務日数 (1日の勤務時間)	勤務場所	必要な資格・経験など	主な職務内容	問合先
学校事務職員	988円	週5日 (5時間30分)		特になし	市内の公立学校におけ る事務	
事務職員(スクール・ サポート・スタッフ)	988円	週5日 (7時間)	,         鶴ヶ島第一小学校	特になし	授業などで使用する教材 や物品の印刷・準備	
	988円	週4日 (2時間)	鶴ヶ島第二小学校 新町小学校 杉下小学校	特になし	小学校における放課後 の補助学習の実施	学校教育課
学習支援員	1113円	週5日 (7時間)	長久保小学校 栄小学校 藤小学校	小・中・高普通免許状	学習支援の実施	
病休等臨時教員	1025円	週5日 (7時間45分)	南小学校 鶴ヶ島中学校 鶴ヶ島中学校 富士見中学校 富一西中学校 南中学校	小・中・高普通免許状	学級学年経営および児 童・生徒の学習指導	
学級運営補助員	1025円	週5日 (7時間)		特になし	個別指導・支援を要する 児童生徒が在籍している 学級における教師の補助	
介助員	1082円	週5日 (7時間)		特になし	体に不自由な児童生徒の 階段昇降時などの介助	
看護師	1470円	週2日~3日 (7時間)		看護師免許	医療的ケアを必要とす る児童生徒の対応	
さわやか相談員	1113円	週5日 (5時間)	上記の中学校	相談経験者	各中学校区の児童・生徒などの情報収集.日常の悩みの相談など	教育センター ☎287・3858
臨時講師	1025円	週5日 (7時間30分)	教育センターおよび 上記の小中学校	教員免許	授業の補佐や自習監督 など	
教育相談員	1603円	週5日 (7時間30分)	教育センター	教員免許、養護教諭免許、 学校心理士、経験者など	児童生徒および保護者 などの相談業務など	
アペルト指導員	1025円	週5日 (7時間)	教育センター	教員免許	不登校児童生徒への学 習支援・生活支援など	
学校司書	994円	週5日 (4時間)	上記の小中学校	①司書、司書補、司書 教諭、教員免許 ②図書館または教員の 実務経験がある方 ③図書への関心が高く、 学校教育や学校図書館 に興味がある方	学校図書館の資料整理、 貸出返却、読書指導・ 授業支援など	生涯学習スポーツ課

- 長期休業日があるときは勤務日数が変則となります
- 登録用紙に職務履歴が収まらない場合は別紙をつけてください
- 面接の日程などをお知らせしますので、登録用紙に連絡先を明記してください

#### 会計年度任用職員の登録者を募集します②

問合先 人事課人事担当

#### 市役所、その他施設勤務(提出先:人事課(市役所3階))

職種	報酬(時給)	週の勤務日数(1日の勤務時間)	勤務場所	必要な資格・経験など	主な職務内容	問合先
交通指導員	2201円	週5日(1時間) 他に交通安全教室、啓発活動 など(1~4時間)の勤務あり	市内各地	特になし	立哨指導、交通安全 啓発活動など	安心安全推進課
児童厚生員	1056円	週2.5日~3日(土曜日含む) 4月~9月 7.5時間 10月~3月 6.5時間	脚折児童館	児童厚生員・保育士・ 幼稚園教諭・ 小学校中学校教員免許	子どもの遊びの指導	脚折児童館 ☎287・0270
助産師・保健師	1705円	週5日(7時間)	保健センター	助産師、保健師	赤ちゃん訪問、各種相 談業務	保健センター <b>☎</b> 271・2745

#### 市内公立保育所勤務(提出先:こども支援課(市役所1階))

職種	報酬(時給)	週の勤務日数(1日の勤務時間)	勤務場所	必要な資格・経験など	主な職務内容	問合先
保育士	1121円	週5日(7時間30分)	鶴ヶ島保育所	保育士	0歳児から5歳児の保育	
時間外保育補助員 (早朝・夕方)	1047円	週5日(2時間)	富士見保育所	保育に熱意のある方	児童の時間外保育や送 迎対応など	こども支援課
栄養士	1368円	週5日(7時間30分)	富士見保育所	栄養士	保育所内での栄養管理・ 給食管理業務	
児童指導補助員	1121円	週5日(7時間)	発育支援 センター	保育士	児童の療育補助	

保育士は4時間程度の土曜日出勤が月1回程度あります

#### 新しい民生委員・児童委員を 紹介します

問合先 福祉政策課福祉政策・地域福祉担当

支援が受けられるよう、 動する無報酬のボランティア ての身近な 住民の方が抱える問題につい 地域福祉の推進役として活 その内容に応じて適切な 担当区域の見守りや地域 「相談相手」とな

> 松ヶ丘 担当区域・氏名 こととされています。 祉法により児童委員を兼ねる 役」として活動しています。 や専門機関へつなぐ「パイプ 小池晴夫さん 民生委員は、 児童福

生委員・児童委員を紹介しま

臣から委嘱を受けた新しい民

月1日付けで厚生労働大

民生委員・児童委員とは

名簿はこちら

#### 施設使用料の減額・免除団体登録申請を 受け付けています

いただくか、市ホームページ 市内公共施設にお問い合わせ す。減免の対象となる要件は、 を行えば使用料が減免されま 満たす団体については、

市内各公共施設 問合先

免除(以下

「減免」)の要件を

申請

あたり、使用料の減額または

市内公共施設を使用するに

\* 申請期限 します。 請が必要です。 ている団体も、年度ごとに申 でご確認ください。 請期限までに手続きをお願 ・請の締切日とし、 減免を希望する団体は、申 なお、 上記期限後は、 現在減免の登録をし 1月29日出まで 4月1日から 翌月末ご 毎月末を

> 問い合わせください 期的に活動している施設へお ください。 に必要書類を添えて提出して よび必要書類については、 申請受付時間、 申請書お 定

いる施設(登録している施設)

を記入し、 申請方法 効となります

申請書に必要事項 定期的に活動して

降の場合には、決定日から有 年3月31日 減免登録の有効期間 令和4年4月1日~令和5 登録の決定が4月1日以

ろに通知します

「あわててホームセンター

雪に対して警戒する人が少な 万全ですか? みまわれたら皆さんの準備は いようです。万が一、大雪に い、あまり雪が降らないため

鶴ヶ島市は、豪雪地帯と違

験はありませんか? ものが無かった」、「この程度 てしまった」というような経 の雪なら平気だと思っていた に行ったけど、すでに欲しい カーポートなどが壊れ

ましょう。 めに行い、 宅や自宅周辺などの点検を早 の対策や準備が重要です。自 雪害を防ぐためには、 雪害を最小限にし 事前

# 雪かき道具を準備しましょう

る前に、雪かき道具を準備し れになりやすいため、 積雪時は雪かき道具が品切 雪が降

# 雪害対策はしっかりと

▼テレビやラジオ、

インター

を確認しましょう。 ネットなどで最新の気象情報 ▼不要不急な外出は控えまし

タイヤを装着し、ゆっくりと ◆やむを得ず車で外出する際 チェーンやスタッドレス

> きましょう。 路面につけるよう心がけて歩 歩幅を小さく、足の裏全体を く転倒する危険があります けるなどを心がけましょう。 急ブレーキや急ハンドルを避 ◆降雪により路面が滑りやす

# テラスやカーポートの点検を

自宅周辺や道路の雪かきに して、大雪に備えましょう。 を行い、補助棒で支えるなど けるため、 は、 テラスやカーポートなど 雪の重みによる倒壊を避 定期的に雪下ろし

①育児・介護休業を利用でき

なりました。

女性が活躍できる社会へ

という質問に対し、

る職場環境の整備、

②男性が

家事や育児を行う能力を高め

## ◆雪かきをする際は、 **い協力をお願いします** 複数人

めに行いましょう。 に十分注意しましょう。 意しましょう。 で行い、子どもや通行人に注 ◆雪かきは降り始めからこま ◆高い場所の雪下ろしは転落

走る、車間距離を十分にとる、

#### 問合先 女性センター☎287・4755

#### 地域企業就職面接会

対 仕事と家庭の両立を希 望する方

2月10日(木)13時30分 15時30分(予約制)

市役所5階会議室

参加企業(仕事と家庭 の両立に理解のある近隣の 事業所) 4社(予定)

料 無料

履歴書(複数)、ハロ-ワーク受付票

保育あり(1歳~就学前 ・2月2日(水)までに要予約) 電話または直接、ハ ローワーク川越マザーズコ ナー 242・0197 (部門 コード45#)へ

育児に関わることが求められ の実現や、男女ともに家事や

このように、柔軟な働き方

性別にかかわりなく個性と能力を発揮できる社会を目指して

④男性が家事や育児を行うこ クスタイム制度など)の充実 と協力があること 時間勤務や在宅勤務、 ること、③柔軟な勤務制度(短 職場や周囲の理解 フレッ を進め、

とに対し、

境を整備することが重要で するための支援を行います。 職した方が、再び社会で活躍 ことが必要です。 も積極的に担えるようにする す。社会全体で「働き方改革」 性に偏っているのが現状で す。育児や介護の負担は、 と両立しながら活躍できる環 再就職した方が育児や介護 結婚や出産を機に離 家庭での役割を男性 このため、

女

## 市民意識調査の結果から 「つるがしま男女共同参画

ら④を選んだ人が多い結果と 条件が必要だと思いますか ていくためには、どのような がともに仕事と家庭を両立し のため、昨年度実施した「鶴 推進プラン(第6次)」の策定 -民意識調査」では、「男女 島市男女共同参画に関する 次の①か する方もいます。 も、多い状況にあります。

で、再び働き始めたいと希望 育児と仕事が両立できる範囲 方、育児などが一段落した後、 き続ける方が増えています 出産後も育児をしながら働 離職せざるを得ない方

## 再就職をめざす女性が増えて ていることがわかりました。

#### 市民センターの証明書交付業務が終了します

市民センターでの証明書の交付業務(住民票の写し、課税(非課税・所得)証明書など)は、3月31日(木)をもって終了します。

#### コンビニ交付

マイナンバーカードを使って6時30分から23時まで、全国のコンビニエンスストアなどの多機能端末機で住民票の写しなどが取得できます。取得できる証明は、住民票の写し、印鑑登録証明書、住民票記載事項証明書、課税(非課税・所得)証明書、納税証明書(市県民税)です。手数料はすべて200円となります。この機会にマイナンバーカードを作ってみませんか。

間 市民課住民記録担当、税務課市民税担当、収納課納税管理担当



#### 献立表に掲載する有料広告

学校給食センターが毎月発行する「学校給食予定献立表」に掲載する広告を募集しています。献立表は、市内の小中学校に通学する児童生徒の世帯に配布されます。 掲載基準 「鶴ヶ島市有料広告掲載等取扱要綱」および「学校給食予定献立 表有料広告掲載基準」に基づきます。

掲載単位 1か月単位で受付(8月を除く)

発行部数 毎月4860部(令和3年度実績。来年度の児童生徒数により変動)

募集枠 3枠(同じ月に4枠以上の応募がある場合は抽選)

掲載スペース A3判(縦)の下部、縦5.6cm×横9.4cm

掲載料金 5000円/月 決定方法 内容審査後、決定通知を送付します。

■ 2月18日(金)までに直接、ファクシミリ(圏271・4295)、郵送(〒350-2214太田ヶ谷79-2)またはメール(№10800040@city.tsurugashima.lg.jp)で学校給食センターへ。

間 同センター☎285・6596

#### 育児支援サポーター

育児支援サポーターは、心身の不調などにより、育児に大きな負担を感じている保護者の方などを援助するため、家庭に訪問して育児・家事のお手伝いを行います。赤ちゃん、乳幼児のお世話や、子育て家庭のお手伝いをしてみたいという方のご応募をお待ちしています。

活動条件 保育士、幼稚園教諭などの資格をお持ちの方

活動日時 要相談(おおむね週1~3回、1回1時間30分~2時間程度)

活動内容 育児援助、家事援助 翻 時給1121円

間 こども支援課子育て支援担当





#### 今月の納期

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

#### 坂戸・鶴ヶ島消防組合からの お知らせ

2月4日(金)0時から1時頃までの2~3分間、NTT交換機の工事に伴い、119番通報の電話がつながりづらい時間が発生します。

間 坂戸・鶴ヶ島消防組合消防本

部指揮指令課 ☎281・3495



#### 飲んだら乗るな。 乗るならつるバス・つるワゴン!

新成人の皆さん、おめでとうございます。20歳を迎えると、お酒を楽しむことができますね。同時に大人としての飲酒マナーも求めたられてきます。特にお酒を飲んだら車と自転車の運転はできません。そんなときは、つるバスは、若葉駅ではよう。つるバスは、若葉駅では、ご利用ください。

間 都市計画課交通政策担当

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

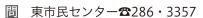
図 平成13年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた方

■ 1月9日(日)受付13時30分~、式典14時~

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
	富士見中学校区の方

- ※ 対象学校区の会場にお越しください。例年と会場が異なりますので、ご 注意ください。また、保護者などの見学者席はありません
- ※ 案内はがき(12月上旬発送)が届かなかった方はご連絡ください。なお、 はがきをお持ちでなくても成人式には参加できます
- ※ 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
- 間 上履き、下足入れ

他 手話通訳者を各会場に配置します。会 場内は換気を行いますので、各自で防寒対 策をお願いします。会場での検温および手 指消毒にご協力ください。また、案内はが きは受付にお出しください。







#### 市制施行30周年記念「未来の○○発掘事業」<第6弾> 世界に誇る鉄道模型!(株)関水金属工場見学

(株)関水金属は、日本を代表する鉄道模型の製造企業です。今回は、特別に 工場内部をご案内していただきます。

- 対 市内在住の方(小学生以下は保護者同伴)
- 2月23日(祝)10時~12時
- 場 (株)関水金属埼玉工場(富士見6-2-30)
- 窟 30人
- ※ 応募者多数の場合は抽選
- 料 無料
- 申 1月16日(日)までに市ホームページ専用 フォームから
- 間 政策推進課政策担当









#### 新春 市役所朝市の開催

市内で採れた新鮮な農産物を、農 家が自分の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、 感染症対策を実施します。なお、 来場者多数の場合、入場を制限さ せていただく場合があります。

- 1月8日(土)9時~11時(小雨決行)
- 場 市役所来庁者用駐車場
- 暦 エコバッグ
- 間 産業振興課農政担当

#### 有機農業を学ぼう

有機農業が盛んな小川町で働く農 家さんを講師として招き有機農業 研修会を開催します。有機農業に ついて学びたい方、ご興味がある 方は、ぜひご参加ください。

- 対 市内在住在勤の方
- 1月30日(日)13時30分~16時
- 場 農業交流センター
- 調 金子宗郎さん(小川町有機農 業生産グループ代表)、藤田芳宏 さん(小川町有機農業生産グルー プ副代表)
- 四 ①里山の循環に学ぶ有機の土 づくり
- ②有機農業半世紀-有機農業IASか らOrganicへ
- ③野菜品目ごとの栽培技術や販路 について
- 定 30人 料 無料

**申問** 1月5日(水)から21日(金)ま でに直接または電話で産業振興課 農政担当へ

#### 交通遺児等援護金給付について

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

※ 交通事故(陸海空すべての交通機関の運行により生じた事故)により死亡 または重い障害を負った保護者に養育されている平成15年4月2日以降に生ま れた乳幼児並びに児童・生徒

#### 給付対象となる同居世帯の総所得額

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

給付額 子ども1人につき10万円

給付時期 令和4年5月上旬(4月末までに「給付決定通知書」を送付)

**田** 市役所および学校などで配布する申請書に記入の上、1月31日(月)までに、 みずほ信託銀行浦和支店(〒330-0063さいたま市浦和区高砂2-6-18☎048・ 822・0191)に郵送または持参

問 県交通安全対策協議会☎048・825・2011

#### DV・虐待防止を考える講演会

昨今、児童虐待のニュースが後を絶たず、深刻な社会問題となっています。また、児童虐待が起こっている家庭の背景には、同時にDV(ドメスティックバイオレンス)の問題も起こっていることが少なくありません。子どもの面前での夫婦喧嘩や子どもへの暴言は子どもの心に大きなダメージを与え心身に大きな影響を残します。児童虐待やDVをなくし、安心・安全な地域社会を守るため、何ができるのか考えていきます。

- 1月31日(月)14時~15時30分
- 場 市役所5階504会議室
- 闘 遠藤良子さん(くにたち夢ファーム Jikka代表)
- 内 DV・児童虐待が子どもに及ぼす影響は…、地域でできることは何か
- 定 60人(申込順)
- 料 無料
- 他 保育あり(市内在住の1歳以上の未就学児)

**申 間** 保育申込は1月14日(金)まで、講演会参加申込は1月18日(火)までに、電話またはメール(⊠10500040@city.tsurugashima.lg.jp)でこども支援課子育て支援担当へ

#### シルバー人材センター入会説明会

入会説明会を以下の日程で行います。1月から3月の入会者は、年会 費無料となります。詳しくはお問い合わせください。

対 市内在住で原則60歳以上の方

■ 1月11日・18日、2月1日・8日・ 15日、3月1日・8日・15日・22日 (全て火曜日)9時~11時

場 シルバー人材センター

他 文化財整理室(シルバー人材 センター向かいの建物)には駐車 しないようご注意ください。

問 説明会前日までに同センターへ☎285・8172

#### 就職支援ミニセミナー

対 県内在住の求職者

■ 2月17日(木)13時45分~15時 45分

場 市役所5階504会議室

内 就職活動の進め方、就職に役立つ応募書類の作成

定 25人(申込順) 料 無料

**1月17日(月)から鶴ヶ島市ふるさとハローワークへ☎272・4001** 

### サークル活動地域還元講座 気 「新春囲碁大会」

日ごろの練習の成果を試してみませんか?

対 市内在住在勤の方

■ 1月30日(日)9時~17時

場 北市民センター

☑ 予選リーグを行い、通過者による決勝トーナメント方式

料 1000円(昼食代、当日集金)

雨 不要。直接お越しください。

間 北市民センター☎287・0251

#### 金婚式を迎えるご夫婦をお祝いします

結婚50年を迎えたご夫婦に慶祝状と記念品を贈りお祝いします。

お祝いの詳細については、新型コロナウイルス感染症の拡大状況を考慮しながら決定し、決まり次第申込者にご連絡します。

図 昭和46年4月1日から昭和47年3月31日までに婚姻されたご夫婦および過去に表彰を受けていないご夫婦

申 1月11日(火)までに婚姻日の分かるもの(戸籍謄本など)を社会福祉協議会へ持参

問 同協議会**☎**271·6011

#### 全日本ろうあ連盟制作映画「咲む」上映会

全日本ろうあ連盟の創立70周年を記念した映画「咲む」上映会が開催されます。 一人の若きろうの女性を通して、喜びや葛藤の中で様々な障壁を越えていく 姿から「ろう者」とは「きこえない」とは何か、「手話言語」はすばらしい言 語であることを伝え、観る人すべてを笑顔にします。

対 埼玉県および隣接都県民

■ 1月29日(土)第1回10時30分~12時30分、第2回14時~16時

場 坂戸市文化会館

閥 大人・高校生以上1200円、小中学生500円、未就学児無料

即 QRコードから申込み

<u></u> 映画「咲む」坂戸・鶴ヶ島・東松山上映会実行委員会(担当 小出) M050・3156・7063



申込はこちら

#### ひとり親のためのパソコン教室

ひとり親家庭の自立促進に向け、就業に必要な技能と知識を習得し、就職活動を充実させるため、パソコン教室を開催します。また、未就学児を対象に保育を行います(保育料無料)。

対 ひとり親家庭の親または寡婦

■ 1月30日(日)・31日(月)10時30分~15時30分

場 WithYouさいたま(埼玉県男女共同参画推進センター)さいたま市中央区 新都心2-2

四 仕事に役立つエクセル関数講座(初級・中級編)

定 20人(応募多数の場合抽選)

料 無料(教材費実費800円)

申 1月17日(月)(必着)までに(公財)埼玉県母子寡婦福祉連合会へ、①「パソコン教室(第6回)」②郵便番号・住所③氏名④年齢⑤電話番号を明記の上、往復はがき(〒330-0074さいたま市浦和区北浦和5-6-5埼玉県浦和合同庁舎内)かメール(⊠info@saiboren.or.jp)で申込み

※ 保育を希望する場合は、「保育希望」と記入の上、「子の年齢」を明記

問 同連合会☎048・822・1951



#### 本のリサイクル市

②月4日(金)·5日(土)·6日(日) ①9時30分~12時②14時30分~ 17時

場 中央図書館

四 一般書・児童書・雑誌などを 1冊50円で販売します。

**個** 入場制限をする場合があります。

問 中央図書館☎271・3001

#### 大人のためのおはなし会

■ 1月26日(水)10時~12時

場 中央図書館

**闘** おはなしぴっころ(語り手)

▶ 世界各国の昔話やおはなしを 語ります。物語の世界に浸ってみ ませんか。

**冠** 30人(申込順)

料 無料

**目** 問 1月5日(水)から中央図書館 へ☎271・3001

#### 文化団体連合会合同展示企画

文化団体連合会所属の団体が、合同で様々な作品を展示します(絵画、書、写真、工芸、ちぎり絵、短歌、華道、筝)。ぜひご覧ください。

1月11日(火)~21日(金)8時30 分~17時15分(11日(火)は10時~、 15日(土)は12時まで、16日(日)は 休み、21日(金)は15時まで)

場 市役所1階ロビー

間 鶴ヶ島市文化団体連合会事務局(生涯学習スポーツ課内)

#### 手作り味噌講習会

対 全日程参加できる方

■ 1月28日(金)12時30分~・29 日(土)13時~・30日(日)9時~

場 農業交流センター

闘 長谷川幸子さん(ふるさとの味 伝承士)

☑ お米を使って、こうじから作る 手作り味噌を学びます。

定 15人

料 2000円

**闇** エプロン、三角巾、ゴム手袋、 筆記具

**間** 1月8日(土)9時から農業交流センターへ**☎**279・3335



#### 出会いの場「プリムラの集い」

図 令和4年1月1日現在42歳から 56歳までの独身の方

■ 3月6日(日)14時~

場 ウェスタ川越

内 結婚したい男女の出会いの場

定 男女各12人(抽選)

潤 1000円

国 2月2日(水)までに任意の用紙に催し名・住所・氏名・ふりがな・電話番号・生年月日・性別・職業・川越市の結婚相談への登録の有無を明記し、切手を貼った返信用封筒を同封の上、川越市役所広聴課市民相談担当宛て(〒350-8601住所不要)に郵送

週 川越市広聴課☎224・5022、ጨ222・5454

#### 坂戸、鶴ヶ島下水道組合職員募集

職種・採用予定人数 土木職 若干名 第一次試験日

- ・教養、作文など試験日 1月30日(日)
- ・面接試験日 2月7日(月)・8日(火)のうちいずれかの指定する日

受付期間 1月4日(火)~13日(木)8時30分~17時15分

※ 土・日曜日および祝日は除く

受付場所 坂戸、鶴ヶ島下水道組合総務課

※ 申込方法などについては、組合ホームページまたは総務課で配布する募集案内をご覧ください

#### 受験資格

①大学を卒業または令和4年3月までに卒業見込みで、平成3年4月2日以降に生まれた方②短期大学(専修学校を含む)を卒業または令和4年3月までに卒業見込みで、平成5年4月2日以降に生まれた方③高校を卒業または令和4年3月までに卒業見込みで、平成7年4月2日以降に生まれた方④社会人経験者で大学または短期大学(専修学校含む)または高校を卒業した方で、直近5年間のうち民間企業などの同一の企業などで1年以上継続して就業し、土木工事の設計、施工管理などの職務経験が3年以上の方で、平成3年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた方

※ ①から③については、土木の課程を専攻した方

申問 坂戸、鶴ヶ島下水道組合総務課総務係☎283・2051

#### 自衛官等採用試験

募集種目	受付期間	試験日	応募資格
高等工科学校生徒 一般試験	1月14日 (金)まで	【1次】 1月22日(土)・23日(日) 【2次】 2月3日(木)~6日(日) ※ いずれか1日指定 されます	男子で中卒(見込含) 17歳未満の方
自衛隊貸費学生 (技術)	1月14日 (金)まで	1月29日(土)	詳細は自衛隊入間地域 事務所へお問い合わせ ください。
自衛官候補生	詳細は自衛隊入間地域事務所へお問い合わせください。		

※ 各種資料の請求は、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

間 防衛省自衛隊埼玉地方協力本部

入間地域事務所☎04·2923·4691、川越募集案内所☎04·2953·4851



#### 胃カメラの検診期間は1月31日までです

#### 【受診券をお持ちでない方】

検診には受診券が必要です。1月7日(金)までに保健センターへお申込みください。

#### 【すでに受診券をお持ちの方】

問診、検査、結果説明と、少なくとも2~3回は医療機関に行く必要があります。

**図** 昭和47年4月1日までに生まれた方で、前年度、今年度胃がん検診未受診の方

**申** 問 ホームページまたは保健センターへ☎271・2745

申込はこちら



#### 今年度最後の乳がん検診のご案内

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

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

会場の密を避けるため、受付時間を区切ってご案内します。受診券に記載された時間に来所してください。

- 対 昭和57年4月1日までに生まれた方で、前年度、今年度乳がん検診未受診の女性
- 1月20日(木)・23日(日)午前
- 場 保健センター
- 内 視診・触診・乳房レントゲン検査(マンモグラフィ)
- 园 各日80人
- 料 個人負担金1400円(70歳以上無料)
- **申** 問 ホームページまたは保健センターへ**☎**271・2745



申込はこちら

#### がん検診の結果、要精密検査となった方へ

鶴ヶ島市の40歳以上の死因別死亡割合が最も高いのはがんです。がんは治らないというイメージがあるかもしれませんが、 診断と治療の進歩により、早期発見・早期治療で治せるがんが増えてきました。

「精密検査が必要=がん」というわけではありません。精密検査では、がん以外にも、早めの治療が必要な病気が見つかることがあります。治療は、早ければ早いほど費用面でも身体面でも負担が少なくて済みます。

がん検診の結果、「精密検査が必要」と判定されたら、早期がんを見つけられるチャンスと考え、自分のため、そして心配してくれる周りの人のためにも、必ず精密検査を受けるようにしましょう。

間 保健センター☎271・2745

#### 職場健診などの結果提出にご協力ください

<u>令和3年度に鶴ヶ島市の特定健診や人間ドックを受診せず、</u>職場などで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実施した方は、健診結果や検査結果をご提出ください(令和3年4月1日から令和4年3月31日の間に実施したものが対象です)。健診結果を提出していただくことで、皆さんの健康状態が把握でき、より良い健康づくり事業に役立ちます。また、健診結果の見方が知りたい、検査値が気になる、という方は保健師や管理栄養士に相談ができます。

- ※ 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
- ※ 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、500円分のクオカード1枚を進呈します(3月31日(木)まで)
- 対 令和4年3月31日時点で40歳から74歳の鶴ヶ島市国民健康保険加入者
- 場 保健センター
- 閉 職場などの健診結果、診療時の検査結果
- 間 保健センター☎271・2745

#### 予防接種はお済みですか?

#### 【麻しん風しん混合(MR)の予防接種第2期】

- 図 平成27年4月2日から平成28年4月1日生まれの方(幼稚園、保育所などの年長相当)
- ※ 対象の方は、3月31日(木)までに接種しましょう

#### 【二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種】

- 対 11歳以上13歳未満(13歳の誕生日の前日まで)の方
- ※ 対象の方は、13歳の誕生日の前日までに接種しましょう
- ※ MR・二種混合ともに接種期間が過ぎると、有料(全額自己負担)になります

#### 【高齢者肺炎球菌の予防接種】

令和3年度の対象の方で、接種を希望する方は、3月31日(木)までに接種しましょう。

**図** 令和4年4月1日までに65、70、75、80、85、90、95、100歳を迎える方で、過去に肺炎球菌予防接種を接種したことがない方(対象となる方には、令和3年4月に封書にてお知らせしています)

個人負担金 3000円(中国残留邦人等支援給付制度適用者、生活保護世帯および市民税非課税世帯に属する方は免除対象)

- ※ 市民税非課税世帯に属する方は、事前申請となりますので、保健センターまでご連絡ください。
- ※ 接種期間が過ぎると、定期接種から任意接種の扱いとなり、個人負担額が増額になりますので、ご注意ください

#### 【その他こどもの定期予防接種】

各予防接種で対象年齢と接種期間が決まっており、過ぎると全額自己負担となるため、再度ご確認ください。

間 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
- 2月17日(木)10時~12時
- 場 富士見市民センター
- ▶ 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
- 閉 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)
- **申問** 1月6日(木)から電話またはファクシミリで健康長寿課健康増進担当へ

#### おいしく適塩、たっぷりカリウムで健康づくりはじめませんか 〜自分の「ナトカリ比」を知りましょう〜

日本人は食塩のとり過ぎといわれており、高血圧につながる要因のひとつです。気を付けていても知らぬ間にとり過ぎていることも。まずは自分の食生活を確認し、減塩のポイントを学んで、楽しくおいしく適塩生活を送りましょう。

今回は、尿中に排泄される「ナトカリ比」を測定します。詳しい測定方法については、申込みの際にお知らせします。

※ ナトカリ比とは、食品から摂取するナトリウム(食塩に多く含まれる)とカリウム(野菜や果物に多く含まれる)の比率のことで、この「ナトカリ比」が低いと、高血圧や循環器疾患予防に効果的です

対 市内在住の方

場 農業交流センター

園 久保彰子さん(女子栄養大学准教授)

定 20人(申込順)

料 無料

持 筆記具

日時	内容	
2月9日(水)9時~12時 ※ 希望者のみ	採尿して健康長寿課まで提出	
2月16日(水)10時~11時30分	ナトカリ比の結果説明と減塩に 関する講話	

申問 1月11日(火)から31日(月)までに健康長寿課健康増進担当へ



#### 血管若返り体操動画を リニューアルしました

最近は若い人でも動脈硬化が進み、30~40代で心筋梗塞や 脳卒中を発症することも珍しくありません。血管の老化を防 ぐため、朝晩1分の「血管若返り体操」を取り入れてみませ んか。

出演・監修 高沢謙二先生(東京医科大学名誉 教授)

問 健康長寿課健康増進担当

動画はこちら



#### 献血にご協力をお願いします

- 1月27日(木)10時~11時45分、13時~16時
- 場 市役所
- 内 400·200ml献血
- | 本人確認書類(運転免許証など)
- 間 保健センター☎271・2745

#### おせち料理 お正月の食卓を演出してみましょう

12月になると多くの雑誌におせち料理の特集が載ります。特別なお料理から簡単なもの、伝統的なもの、ワインに合いそうなものや中華風などさまざまです。おせち料理は作り置きに向くものも多いので、特別な材料を使う料理でなければ普段の食事やお弁当に大活躍します。たくさんのレシピの中からご自分に合ったものを見つけて一品チャレンジしてみるのはいかがでしょうか。



作った料理はきれいに盛り付けしたいですね。お重に詰めなくてもお正月らしさを演出することができます。小さな器や葉らん、レタスなどの葉物を小皿代わりにしてお料理をゆったり盛り付け、大きめのお皿やお盆の上に置きます。高低差がでて見栄えがよくなります。一人ずつに分けると衛生面でも安心です。また、簡単に作れる柚子釜もお勧めです。柚子の上部1/4を輪切りにし、実をくりぬいて器にします。なますやサラダを盛り付けてみてください。さわやかな香りがします。柚子でなくても皮の厚めの柑橘類であれば同様にできます。もし難しければ100円均一ショップにある小さなプラスチックの柚子釜や竹筒を模した容器を利用してもよいでしょう。ご自宅にあるものを工夫してお正月らしい食卓を演出してみてください。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養十 富十原 伴子



#### 仲間になりませんか

#### 鶴ヶ島市ターゲット・バードゴルフ協会

- 毎週月~土曜日8時30分~15時
- <mark>場</mark> 圏央道鶴ヶ島ジャンクション広 場
- 問 石田☎285・8113

#### 幼児のリトミック

- 对 0歳~未就園児
- 毎週火曜日10時30分~12時
- 場 南市民センター



問合せはこちら

#### 西部卓球クラブ

- 対 成人
- 毎週土曜日19時30分~21時30
- 分
- 場 新町小学校
- 問 綿質☎080・9156・4727

#### バーラス(体幹エクササイズ)

- 第1~第3木曜日9時~10時
- 場 北市民センター
- 間 末岡☎287・0452

#### 参加してみませんか

#### 初めての太極拳教室

- 1月17日(月)・24日(月)・31日 (月)10時~12時 ※ 1回のみ可
- 場 大橋市民センター
- 料 無料
- 持 飲み物、室内履き
- 用 不要
- 間 野村☎090・8080・6757

#### 3月号の原稿締切は、1月21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。

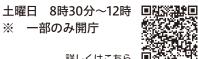
#### 鶴ヶ島市役所

〒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

※ 一部のみ開庁



詳しくはこちら

#### 人口と世帯数(12月1日現在)

人 口 7万 71人 (前月比-20)

世帯数 3万2478世帯(2)

男 3万4692人 (0) 3万5379人 (-20) 女

#### 今月の表紙



富士見中央近隣公園にて、「おそ とでこそだてひろば」に参加した 親子を撮影した一枚です。広い公 園には落ち葉やどんぐりなど季節 を感じるものがたくさん! 好奇心 いっぱいの笑顔溢れるお子さん と、優しくお子さんを見守りなが ら一緒に楽しむお母さんがとても 素敵でした。

#### 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

1月の相談

◆女性のための法律相談(要予約) 12日(水)10時~13時 ※2月の受付 は13日から▷女性センター☎287 · 4755

#### ◆女性相談・D V 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 28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

#### 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 回文 の

#### 1月の眼科在宅当番医

#### いずみ眼科

坂戸市泉町2-11-8-1F

**☎**282 ⋅ 5315

診療日時 1月9日(日)9時~17時

※ 休憩時間は要確認

#### ◆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 4日(火)(受付中)、21日(金)(7日か ら受付)、2月1日(火)(18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) 13日(木)(受付中)、2月10日(木) (27日から受付)9時~12時/市役 所5階▷地域活動推進課
- ◆行政書士による法律相談(予約優先) 13日(木)(受付中)、27日(木)(13日 から受付)、2月10日(木)(27日から 受付) 13時~16時/市役所5階▷ 地域活動推進課

#### ◆行政相談

21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)

4日(火)(受付中)、2月1日(火)(18 日から受付)13時~16時/市役所5 階〉地域活動推進課

#### ◆人権相談

14日(金)13時~16時/市役所3階 ▷総務人権推進課

#### ◆こころの健康相談(要予約)

18日(火)9時30分~/市役所1階 ▶障害者福祉課

#### **汝急指定病院**(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 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

### Photo News



#### 自分の可能性を信じて「挑戦」し続けること

11月20日、西中学校にて、東京2020パラリンピック陸上やり投F46クラスに日本代表として出場し、7位入賞した山崎晃裕選手の講演会が行われました。西中学校は山崎選手の母校。大舞台での戦いを終え、次の目標に向かってスタートを切った先輩の言葉に背中を押された生徒たちは、きっとこれから様々な困難に力強く立ち向かっていってくれることでしょう。

#### キャリア教育 〜今と将来の自分を見つめて・夢〜

12月3日、藤小学校にて、東京2020オリンピック陸上男子100m日本代表多田修平選手を指導する佐藤真太郎さんの講演会が行われました。藤小卒業生である佐藤さんから後輩たちへ夢があるかと問いかけたところ、たくさんの手が挙がり、堂々と夢を答えた子どもたち。先輩からのアドバイスを胸に、夢に向かって進んでいく子どもたちの今後が楽しみです!



#### 産業まつり オンラインライブ大盛況!!







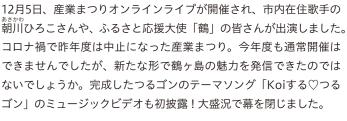
















#### 秋の勲章「瑞宝単光章」を受章されました

統計調査員として長年ご尽力いただいている落越道子さ んが、瑞宝単光章を受章されました。コロナ禍により皇 居での伝達式が中止となったため、12月2日、市長より、 勲記および勲章をお渡ししました。受章の知らせにとて も驚かれたという落越さん。統計調査へのご協力、いつ もありがとうございます。受章おめでとうございます!

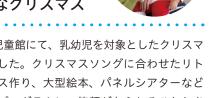
#### 夕暮れ時は反射材で事故防止を!

12月7日、ワカバウォークにて街頭指導を行い、鶴ヶ島市 交通指導員連絡会や西入間交通安全協会鶴ヶ島支部、鶴 ヶ島市交通安全母の会の方たちが、買い物客などに冬の 交通事故防止について呼びかけました。冬は日没が早く なり、夕暮れや夜間は事故が発生しやすくなります。また、 年末は人や車の動きが慌ただしくなります。交通ルール を守り、反射材を身につけて、交通事故を防止しましょう。



#### 待ち遠しいなクリスマス

12月9日、大橋児童館にて、乳幼児を対象としたクリスマ ス会が開かれました。クリスマスソングに合わせたリト ミックや、リース作り、大型絵本、パネルシアターなど 盛りだくさんのプログラムに、笑顔があふれるひととき でした。クリスマスに合わせておめかししたお子さんも。 クリスマスが待ち遠しいですね。



#### 初!鶴ヶ島サミット開催される

12月13日、市内中学校の生徒会活動の情報交換を行う「鶴 ヶ島サミット」が、初めて開催されました。鶴ヶ島中学 校生徒会からの呼びかけに、この日は市内中学校4校が参 加。タブレット端末を使用して自己紹介を行った後、各 校生徒会の取組などを紹介し、情報交換しました。参加 した皆さんは、「これからも継続して開催していきたい」 と意欲的で今後の展開がとても楽しみな取組となりま した。



击ホームペーツ

25 049・271・1111代

# 大学三大駅伝での活躍

臭い鍛錬の積み重ねの結果」だと ていきたいです」と、試合後の率 さん。「どちらも向かい風でタフ 賞と、大きな活躍を見せた伊地知 から日々の生活に至るまでの、 始まり、フィジカルトレーニング 直な思いを聞かせてくれました。 区間での区間賞をこの先につなげ を見せることができました。 最長 でしたが、冷静に対応でき、 なコンディションの中でのレース この活躍は、「夏の走り込みに 出雲で区間2位、 全日本で区間 強さ

# 自分の本来の力を出せる強さ

ことで、 スに向けてどう身体をコントロー のコンディションを見極めて、レー ることができました。 日々の努力や入念な準備を垣間見 本番での力強い走りの裏にある ることができている」そうです。 本来の実力をうまくレースに繋げ くれました。その結果、 強くなったと思います」と教えて ル面では、トレーニングを積んだ かってきました。また、フィジカ ルすればよいか、高いレベルでわ 好調の理由を尋ねると、「自分 向かい風や登りに対して 「今年は

# 走る」ということ

小学生の頃に参加した駅伝大会

効かない競技です。やってきたこ 具を一切使わないので誤魔化しが さんは、 で区間2位。それが悔しくて中学 力」だと語ります。 とがそのまま結果に出ることが魅 校で陸上部に入りました。 走ることについて、「道 伊地知

ています」と、 日曜日をうまく使って、モチベー べたり、リフレッシュを大切に. 中でも、「友達と会ってご飯を食 ドメニューをこなす日々。忙しい 走ることもよくあります」とハー 後で、「夏合宿では1日60㎞以上 ションを保っているそうです。 練習での走行距離は1日30 唯一の休みである km

# 目指すのは、さらなる高み

たい」と、 目標を聞かせてくれた伊地知さ 代表になれるような選手になりた を獲り、ユニバーシアードで日本 を語ってくれました。 と、「将来的にはマラソンに挑戦し いと思っています」と、在学中の ん。卒業後についても尋ねてみる 「大学三大駅伝すべてで区間 期待の高まる意気込み

地知さんを応援しましょう! チームに貢献する力強い走りをし たので、主要区間で体を張って 合優勝を掲げて今まで練習してき に胸を躍らせながら、みんなで伊 伝に挑みます。テレビの前で期待 たいです」と、 1月2日田・3日別には、「総 2年連続の箱根駅

#### 編集後記 日々の取材で親子の写真を撮らせていただく度に、 幸せな気持ちになります。子育てはきっと楽しいことばかりではないはずですが、どんなに大変な毎日でも、我が子に向けるその表情はいつも愛情 に溢れています。子育てを頑張る皆さんが、自分 らしくのびのびと楽しめますように。これからも 幸せな瞬間をたくさん撮らせてくださいね。 ご意見・ご感想は秘書広報課広報広聴担当へ

≥ 10200001@city.tsurugashima.lg.jp



