



PUBLIC RELATIONS

広報つるがしま
surugashima

3

2022
NO.1049

特集 学校応援団

～地域ぐるみで子どもたちを育てる～



学校応援団 ～地域ぐるみで子どもたちを育てる～

次代を担う子どもたちのために…。

そんな皆さんの小さな思いが、学校応援団の活動を通じて、世代を超えた支援となって、子どもの健やかな成長と学校を盛り上げる力となります。

また、皆さんが、学校とかかわり、子どもたちとふれあうことで、きずなが深まり地域の活性化につながっていきます。皆さん、ぜひ、お近くの学校の学校応援団に参加してください。

問合せ 学校教育課指導担当

学校応援団とは

学校における学習活動や登下校時の見守り活動、環境整備など、鶴ヶ島市の子どもの健やかな成長のためボランティアとして協力する地域住民による活動組織を「学校応援団」といいます。

学校応援団の活動を通じて子どもたちは、多くの人に支えられているというを感じ、「地域とともにある学校」であることを認識しながら成長していきます。

ボランティアの方が、知識や経験を活かし、学校・家庭・地域社会が一体となって子どもたちの育成に取り組んでいけるよう、市でも学校応援団の活動を推進していきます。

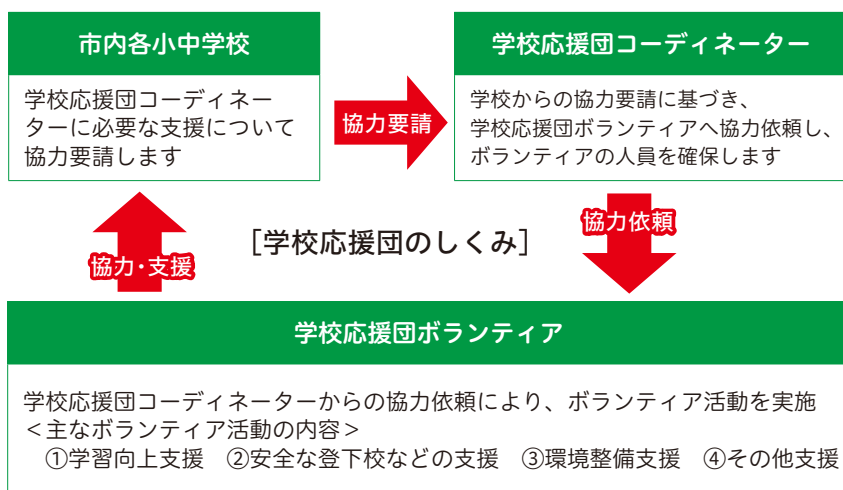


学校応援団のコーディネーターとは

市内の各小中学校に学校応援団コーディネーターがいます。主な役割は、学校と連携を図り、学校応援団ボランティアとの連絡調整を行います。学校の状況やニーズを理解し、学校応援団の活動を効果的に推進するために活動をしています。

【学校応援団の主なボランティア活動内容】

- ① 学習向上支援 国語や算数の学習支援、家庭科のミシンや調理実習の学習支援など
- ② 安全な登下校などの支援 登下校時における通学路の見守りや、校外学習の際の安全補助など
- ③ 環境整備支援 花だんの整備や落ち葉掃き、校庭の草かり、トイレ清掃など
- ④ その他支援 絵本の読み聞かせや学校行事の支援など



1_子どもたちの前で「しめ飾りづくり」のポイントを実演を交えながら説明する学校応援団の皆さん

2_アドバイスをもらいながら、しめ飾りの土台を作ります

3_表現豊かな絵本の読み聞かせに聞き入る子どもたち

4_読み聞かせ後には、その日に読んだ本の紹介カードを作成したり、打ち合わせを行います





【学校応援団ボランティア申込先】

学校名など	電話番号
鶴ヶ島第一小学校	☎286・0214
鶴ヶ島第二小学校	☎286・0224
新町小学校	☎285・6598
杉下小学校	☎286・9536
長久保小学校	☎286・2160
栄小学校	☎286・2158
藤小学校	☎285・6220
南小学校	☎286・0991
鶴ヶ島中学校	☎286・0234
藤中学校	☎286・9546
富士見中学校	☎285・9816
西中学校	☎286・1481
南中学校	☎286・1491
学校教育課指導担当	☎271・1111

学校応援団に参加してください
【ボランティア登録方法】
 学校応援団ボランティアに資格要件はありません。「やってみたい」「協力したい」という方は、近くの学校または学校教育課へお問い合わせください。多くの方の参加をお待ちしています。



市HPはこちら

学校応援団ボランティアからの声

- ・子どもたちの喜ぶ姿を見られることがやりがいになっています。
- ・学校の中でも外でも顔を合わせると、あいさつをしてくれます。
- ・ボランティアを通して子どもたちとかかわることは、地域の安心安全にもつながると感じます。
- ・自分も楽しみながらボランティアをしています。活動を通じて、子どもたちへ「何かを伝えたい」という想いを持ってやっています。

子どもたちの学びをより充実させるために

長久保小学校 校長 星野 浩弥 ほしの ひろや

長久保小学校の学校応援団の皆さまには、様々なボランティア活動を通して大変お世話になっています。お忙しい中であっても、子どもたちのために何かをしよう、という思いのもと、登下校の見守りや、全校児童が楽しみにしている絵本の読み聞かせ、トイレ清掃ボランティア、落ち葉掃きなど、子どもたちの成長のために活動をしていただいています。

子どもの教育は、学校・家庭・地域が一体となって進めることが重要です。子どもたちの学びをさらに充実させるためには、なお一層の協力体制の充実が必要だと考えています。ぜひ、学校応援団ボランティアの皆さまのさらなるお力添えをよろしくお願いします。



上__秋には学校周辺の落ち葉を掃き掃除
 下__トイレの清掃。
 皆様のおかげで快適に使うことができます

一緒に楽しむことが
 ボランティアの「ヒケツ」です





Suku Suku 子育て



脚折児童館で「豆まき会」に参加したママと子どもたち。
豆入れバッグを作ったり、鬼の玉入れをしたり、楽しく遊びました♪

子育て情報BOX

ふたごちゃんママ&パパの集い

ふたごの育児は経験者にしかわからない喜びや苦労があります。この会でわいわいおしゃべりをして情報交換をしましょう。ふたご(多胎児)を妊娠中の方の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

日 3月11日(金)10時～11時30分

場 保健センター

内 情報交換、親子ふれあい遊び

申 不要

問 保健センター☎271・2745

ブラッシング個別指導

歯科衛生士が、歯磨きを嫌がるお子さんの仕上げ磨きポイントをお伝えしたり、実際にブラッシングしているところをチェックするなど、実践的な指導を行っています。ぜひご利用ください。

対 妊婦、子ども、親、祖父祖母

日 4月22日(金) ※ 時間などは個別調整

場 保健センター

内 ブラッシング指導、染め出し、フロスなどの使い方、歯科相談

持 コップ、歯ブラシ、タオル

申問 保健センター☎271・2745

保健師・助産師を募集しています

職種 保健師、助産師

業務内容 子育て世代包括支援センター業務など

①妊娠届出時の妊婦との面談 ②妊娠・出産および育児に関する相談支援

勤務地 保健センター

勤務時間 9時～17時 勤務日数 週5日

時給 1705円 募集人員 1人

用 市ホームページ掲載の「鶴ヶ島市会計年度任用職員登録申込書」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)

※ 勤務内容などの詳細については、要相談

問 保健センター☎271・2745



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) 24時間 365日 児童虐待

● 保健センター(☎271・2745) 妊娠・出産・子どもの発達など
親子相談…3月14日(月)13時～・14時～ ※要予約



育てよう、子どもの中の「じぶん」の芽 イヤイヤ期は、成長のとき



☎ 鶴ヶ島子育てセンター(鶴ヶ島保育所内) ☎286・7201

「イヤ!」「じぶんでやる!」「いけない!」「たべない!」...

2歳前後から始まる、イヤイヤ期。何をするにも、あれもイヤこれもイヤの繰り返しで、一体どうしたらいいの?と苦労しているママやパパも多いのではないのでしょうか。

でもこのイヤイヤ、決して子どもたちのわがままではありません。子どもが自ら育とうとする「意欲」の表れです。小さな体の中にひょこっと芽生えた「じぶん」という芽。のびのび大切に育ててあげましょう♪

自分の気持ちを伝えたり感情をコントロールしたりすることが難しいため、「イヤイヤ」することで自分の思いを表現しようとしています。



保育士がアドバイス!

STEP 1

まずは子どもの思いを受け止め、「イヤ!」の裏側にある気持ちを言葉にしてあげましょう

「自分の気持ちをわかってもらえた!」という満足感・安心感が大切。 「〇〇したかったのね」などと、お子さんの気持ちを受け止めて、言葉にしましょう。無理にやらせようとしたり、頭ごなしに叱ったりすると、逆効果になることも。ただし、危険な場合やすぐにやめさせた方がいいことは、きっぱりと!

STEP 2

子どもが自分で選べるように、選択肢を提示してあげましょう

「じゃあ、〇〇してみる?」「〇〇と△△どっちにする?」などと選択肢を提示し、子どもに選択を促してみましょう。「自分でできた!」「自分で選んだ!」と納得し、気持ちが落ち着くことも。

子どもはイヤイヤ!
ママ・パパはモヤモヤ...

コロナ禍の子育てって大変...

鶴ヶ島子育てセンターが
いつでも相談に乗ります!

市HP「おうち時間を楽しもう!」
ページをチェック!

親子遊びなどを
紹介しています



おうち時間が増える中、
どうやって子どもの相手
をしてあげればいいのか?



「何かをして一緒に遊んであげなくて」と、常に気負う必要はありません。

たとえば、子どもが何かに夢中になっているときには、そっと見守りましょう。ママやパパが隣に座っているだけで、子どもは十分なときもあります。そのうち、子どもの方から何か発信してきたら、要求に応えたり、遊んだりしてあげましょう。

コロナ禍で気をを使う生活
が続く、ストレスがたまりがち。子どもに対して
も、ついイライラ...



まず、「この難しい状況の中で子育てをしている自分ってすごい!」と自分を褒めてあげてください。

それから、リラックスできる方法や楽しめることを見つけて、子どもが寝た後などに休息をとってみましょう。家から出て子どもと一緒に散歩に出かけ、きれいな青空を見るだけでも、リフレッシュにつながるかもしれません。自分なりのリフレッシュ法を見つけて、子育てを頑張っている自分を、しっかり労わってあげてくださいね。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となった、子育て講座「どうしたらいいの?『イヤイヤ』という子とのつきあい方」の冊子をお配りしています。

ご希望の方は、お気軽に鶴ヶ島子育てセンターまでお問い合わせください。



市制施行30周年記念事業

「未来の鶴ヶ島」 作文コンクール

☎ 教育センター ☎ 287・3858

市制施行30周年記念事業「未来の鶴ヶ島」作文コンクールの入賞作文を紹介する2号連続企画。
今月は、以下の2人の作文を紹介します。

【議長賞】^{ながせむさし}長瀬武沙士さん 長久保小学校6学年

【市制施行30周年記念賞】^{いまぜきひな}今関姫愛さん 藤中学校2学年

※ 表彰式や受賞特典の一日市長体験の様子、【市長賞】^{はたりゆうたろう}秦隆太郎さん(藤中学校1学年)、
【教育長賞】^{はまぐけいた}長谷部慶太さん(新町小学校5学年)の作文は広報2月号に掲載しました



今関姫愛さん



長瀬武沙士さん



議長賞

ぼくの理想の鶴ヶ島

長久保小学校 六年 長瀬 武沙士

「理想の鶴ヶ島」とはどういうものだと思いますか。ぼくは、様々な公共施設の充実だと思います。例えば、スポーツができる体育館は今でもありますが、さらに魅力的な体育館を創りたいと考えました。

ぼくは卓球が大好きです。だから、ラケットやラバーの試打、卓球ロボットの設置、プロ選手の講習会などを実現したいです。また、卓球以外の他のスポーツが好きという人もいます。そんな人でも楽しめるのが、ぼくの考えたスポーツ施設です。屋内に限らずサッカーや野球などの屋外スポーツができるスペースをつくりたいです。アンケートをとって好きなスポーツを聞いてみるのいいかもしれません。

スポーツをして汗をかけた後にこの施設の中にある、つるゴン食堂へ行くのがオススメです。この食堂は鶴ヶ島のものを使い地産地消にこだわっています。特産品のサフランを使ったカレーライスや彩の国のもの、つるゴンをイメージしたデザートなどをメニューにしたいです。鶴ヶ島の特産品や名物の開発もしてみたいです。

また、休日は子どもがお手伝いできる食堂になれば、職業体験ができる場所になると思います。それにつるゴンにもふれ合えたり友達もつくれたりします。スポーツを通して食堂の中で年齢も関係なく交流ができる環境にしたいです。小さい子どもからお年寄りまで安心安全で、目で見ても楽しい、食べても美味しい、そんな食堂にすることでみんなにやさしい鶴ヶ島につながると思いました。

しかし、これだけでは全員が笑顔にならないのではと考えました。そう考えた理由は、障害をもっている人たちがいるからです。そんな人たちの声にも耳をかけた向け、バリアフリーも充実した施設にしたいです。そうすることで誰もが気軽に来れる施設になるのではないのでしょうか。

この館内では他にも月1回、つるゴンお悩み相談室を開催していきます。対象は、小学生以下で様々な悩み事をつるゴンが解決に導いてくれます。そんな子どもたちが笑顔になれる施設が理想です。さらに、交通の便を良くすることで県外の人でも楽しむことができます。もちろんこの施設への送迎はつるゴンが無料で連れていってくれます。

これがぼくの理想です。鶴ヶ島は村から町になりやがて市となりました。それに、つるゴンが人気投票ランキングで全国3位になっています。鶴ヶ島は育ちの地でもありぼくにとって誇りの街です。これからも鶴ヶ島は、市民で団結して前に進み続け、進化を成しとげると信じています。



市制施行30周年記念事業

「こども宇宙プロジェクト」

ーみんなの夢と笑顔を宇宙へー

図 政策推進課政策担当

モザイクアート公開

市制施行30周年を記念し、市では子どもたちと一緒に「こども宇宙プロジェクト」に参加しました。

4月 写真撮影

12月 ロケット打ち上げ

モザイクアート公開

地球へ帰還(3月展示予定)



モザイクアート作成

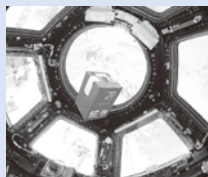


市の伝統行事「脚折雨乞」をテーマにモザイクアートを作成



写真提供：NASA

令和3年12月21日ロケット打ち上げ成功。子どもたちの夢、宇宙へ！



写真提供：KSK

ISS(国際宇宙ステーション)に滞在している宇宙飛行士が、観察モジュール「キューポラ」内でモザイクアートをお披露目！



子どもたちの写真約4600枚が使われています

「こども宇宙プロジェクト」とは？

市内小中学校などで撮影した写真を使って、モザイクアートを作り、子どもたちの夢と笑顔を国際宇宙ステーションに届けるプロジェクトです。



地球に帰還したモザイクアート(現物)を市役所で展示予定。詳細が決まり次第市ホームページなどでお知らせします。

宇宙での様子が
見られるよ！



詳細はこちら

鶴ヶ島の未来

市制施行30周年記念賞

藤中学校 二年 今関 姫愛

未来の鶴ヶ島はどんな街になっているだろうか。中学二年生の今、私は考えた。

私が住んでいる鶴ヶ島にはすでに良いところが沢山あると思う。一つに、人と人とのつながりが強いことだ。私は市の広報をよく目にする。中でも近頃の様子として、自治会の行事や小学生の交通パトロールをしているのを見て、このような活動ができるのは、やはり人とのつながりがあるからではないか。また、四年に一度「脚折雨乞」が行われている。現在はコロナウィルスの影響もあり開催できずにいるが、鶴ヶ島の重要なものである。

私が考える鶴ヶ島のビジョンがある。

一つは、今の鶴ヶ島の良いところがさらに大きく発展した「明るいつるがしま」だ。

「脚折雨乞」をずっと続けていく事はもちろんのことだ。そして今より人とのつながりを強くすることは地域の活性化にも関わってくると思う。つながりが強くなれば、市民達が交流する機会が増えるはずだ。交流の機会が増えれば、つながりは大きくなる。大きくなるということは、より多くの意見を取り入れられる。この意見が鶴ヶ島を良い街へと変えていきやすくなるのではないだろうか。

そして「誰もが気軽に寄れるつるがしま」だ。鶴ヶ島をより多くの人に知ってもらえれば、より楽しい街になっていくと思う。そのためには私たちがまだあまり知られていない鶴ヶ島のことをもっと発信していくべきだ。

このビジョンを現実的に近づけていくためには、私はまずもっと積極的に行動しようと思う。まずは自分から地域の人に挨拶したり、イベントや行事に参加することだ。自分も地域の輪に加わってつながりを深くしていきたいと思う。

そして鶴ヶ島を広める活動することだ。ところが未来の鶴ヶ島を考えた時、私はアピールが足りないと感じる。鶴ヶ島にはたくさん良いところがある。しかし、その良さが、大勢の人に伝わっているのかと言えそうではないと思う。

一人一人ができることもあるが、やはり市や地域でできることを考えた方が良いと思う。例えばSNSを利用するのつるがしまのアプリ。せっかくかわいいキャラクターだ。誰もが使いたくなりそうなグッズをもっと考えるのも一つだと思う。

もっと鶴ヶ島の良いところを、みんなで協力して発信していきたい。そして鶴ヶ島のことをより多くの人に知らせていきたい。

未来の鶴ヶ島はどうなっているかわからない。近未来な都市かもしれないし、今と変わらないままかもしれない。どのように変わっていくかは私たち次第である。そのことを忘れずに鶴ヶ島がより良い街になることを考えて、日々生活していきたい。

接種費用
無料
全額公費負担

3月の新型コロナワクチン接種

市では、新型コロナワクチンの初回(1・2回目)接種および2回目接種完了者(18歳以上の方)への追加(3回目)接種を実施中です。さらに、3月7日(月)からは5～11歳の方への初回(1・2回目)接種を開始します。
※掲載内容は2月10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

初回接種

5～11歳の方 3月7日(月)から接種開始

5～11歳で希望される方への接種は、開始当初はワクチン供給量が限られることから、重症化しやすい基礎疾患を有する方への優先予約期間を設けた上で開始します。接種券に同封されたチラシや市ホームページで、接種機関や予約方法、基礎疾患のことなどを確認の上、ご予約ください。

- ワクチン ファイザー社製ワクチン(小児用)
- 接種回数 2回
- 接種間隔 3週間
- 接種券 2月28日に発送済
- 予約開始日 ①基礎疾患を有する方：接種券が到着次第
②上記以外の方：3月7日(月)～

詳細はこちら



接種の流れ

STEP 1

接種券が届く

STEP 2

接種機関を探す

接種券同封チラシや市ホームページで接種機関や予約方法を確認

STEP 3

予約する

接種券がお手元に届いた方から順次予約可

STEP 4

接種する

接種会場へは、肩の出しやすい服装で

追加接種

6か月経過後から接種できます

接種券は、2回目接種完了日から6か月経過する日の1週間前後を目途に対象者をまとめて発送しています。接種券が届いたら、同封のチラシや市ホームページで接種機関や予約方法などを確認の上、ご予約ください。

打てるときに打てるワクチンを

国から自治体に分配される追加接種用のワクチンは、ファイザー社製と武田／モデルナ社製の2種類です。このため、ワクチンの供給や予約の状況によってはワクチンを選べない場合もあります。重症化予防の観点から打てるときに打てるワクチンを接種しましょう。

- ・いずれのワクチンも効果が高く、安全です。
- ・1・2回目と異なる種類のワクチンでも効果があります。
- ・武田／モデルナ社製のワクチンは1・2回目接種の半量を使用するため、2回目接種後の副反応と比べて、発熱などの症状は少ないことが報告されています。

詳細はこちら



新型コロナ対策

発熱など症状のある方

県では発熱などの症状がある場合に、地域の身近な医療機関などで受診することができるよう、指定医療機関を公表しています。

県ホームページ



無料PCR検査

感染リスクが高い環境にあるなど感染に不安を感じる無症状の県民の方は、県内の指定薬局・ドラッグストアで無料検査が受けられます。

県ホームページ



食料などの支援

市では新型コロナウイルス感染症の自宅療養者とそのご家族の方に対しパルスオキシメーター貸し出しや食料などの支援を行っています。

市ホームページ



令和3年度子育て世帯への臨時特別給付金
～新生児が生まれた方、離婚などで給付金を受け取れなかった方へ～

問合せ先 こども支援課子育て支援担当

令和3年9月以後の離婚などによって、新たに対象児童の養育者になっているにもかかわらず、子育て世帯への臨時特別給付金を受け取れていない方に対して、本給付金を支給します。

支給対象

①令和3年9月分の児童手当受給者ではなかったが、令和4年3月分の児童手当の受給者になった方

②令和3年9月30日時点では高校生などの養育者ではなかったが、令和4年2月28日時点では養育者になった方

③その他これらに準ずる方

◆DV特例・施設特例の必要の手続きを行っておらず、給付金の支給先を変更していない場合

◆養子縁組や海外からの帰国により、養育者が変わっている場合など

給付内容

対象児童1人あたり 10万円

※すでに子育て世帯への臨時特別給付金を受給した前養育者から給付相当額(10万円)を受け取っている場合は支給対象になりません

新生児が生まれた方

令和3年10月1日から令和4年3月31日までに生まれ、児童手当(本則給付)の支給対象となる新生児を養育する方(すでに本給付金を受給済みの方は除く)について、4月30日まで申請を受け付けています。



詳細はこちら

申請方法

児童手当の受給者変更手続きをすでに行い、3月分の児童手当受給者となっている方は、申請書のみ提出してください。

※児童手当の対象とならない児童の養育者の場合は、申請書のほかに左記の書類を添付

◆令和4年2月28日までに離婚した、または離婚協議中などであることがわかる書類(離婚届受理証明書・戸籍謄本・調停期日呼び出し状の写しなど)

申請期限

4月30日(土)

※ 子どもたちの未来を拓くためにご活用いただけるようご協力をお願いします

「住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金」を支給します

問合せ先 福祉政策課給付金担当

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、様々な困難に直面した方々の生活・暮らしを支援するために、住民税非課税世帯等に対して1世帯当たり10万円を給付します。

対象および受給方法

①基準日(令和3年12月10日)において世帯全員の令和3年度分の住民税均等割が非課税である世帯(住民税が課税されている者の扶養親族等のみからなる世帯は除く)

対象と思われる世帯に対し、「臨時特別給付金支給要件確認書」を送付しています。同封の記入例を参考に対象要件に合致することを確認の上、返信してください。

②家計急変世帯(①のほか、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、令和3年1月以降に収入が減少し、世帯全員が住民税非課税相当(※)となった世帯)

申請期間は3月1日から9月30日までです。

※ 世帯全員のそれぞれの年収見込額(令和3年1月以降の任意の1か月収入×12)が市民税均等割非課税水準以下

支給額

1世帯当たり10万円(1世帯1回限り、①・②の重複受給はできません)

問合せ先

福祉政策課(内)565、567(9時～17時、土・日曜日および祝日を除く)

別表 住民税非課税相当収入限度額表

扶養している親族の状況		非課税相当収入限度額
単身または扶養親族がいない場合		93万円
配偶者・扶養親族	1人を扶養している場合	137万8000円
	計2人を扶養している場合	168万円
	計3人を扶養している場合	209万7000円
	計4人を扶養している場合	249万7000円

※ 生活保護基準の級地区分3級地の場合の例です(鶴ヶ島市の級別金額)

※ 障害者、未成年者、寡婦、ひとり親の場合の額は204万4000円未満です(これを超える場合は、上記の被扶養者の人数に応じた区分を適用します)

であることを指します(適用される限度額は別表参照)

窓口負担割合の見直しについて

問合先 保険年金課高齢者医療担当

後期高齢者医療保険制度では、医療機関で受診する際、所得に応じて3割または1割の、窓口負担をいただいています。

今回、令和4年10月より2割の窓口負担割合が追加されることになりました。2割負担の対象となる所得基準などの詳細については、決定次第お知らせします。

国では、制度改正の趣旨などの照会を受け付けるため、コールセンターを開設しています。

名称 後期高齢者窓口負担割合コールセンター

受付日時 月々土曜日9時～18時(祝日を除く)

電話番号 0120・002・719

軽自動車・バイクなどの変更手続き

問合先 税務課市民税担当



軽自動車税(種別割)は4月1日(賦課期日)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。

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

令和4年度固定資産課税台帳の閲覧・縦覧

問合先 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4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

※ 本人確認書類は、運転免許証やマイナンバーカードなどです

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

※ 本人確認書類は、運転免許証やマイナンバーカードなどです

固定資産課税台帳の閲覧日時 4月1日(金)～令和5年3月31日(金)

場所 市役所1階税務課 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。

土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧期間 4月1日(金)～5月31日(火)

場所 市役所1階税務課 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出来ます。

コロナ禍におけるメンタルヘルスを考える～3月は自殺対策強化月間です～

問合先 障害者福祉課障害者支援担当

いまだ収束が見通せない新型コロナウイルス感染症。多くの人がストレスや不安を感じています。

コロナ禍での日常生活がどう変化したのか、令和2年9月に行われた厚生労働省のインターネット調査では、睡眠時間と飲酒量について、増えた人と減った人は同程度で、運動量は4割の人が減り、ゲーム時間は2割の人が増えていることが分かりました。

「依存症」に注意

酒を今日はやめようと思っても、つい朝から飲んでしまう。食事もせず明け方までゲームをやってしまう。こうした、生活に支障があるのに飲酒やゲームを止められない状態を「依存」といいます。「依存」は心を危険にさらす原因のひとつにもなります。

感染症対策のため、人と人が距離をとり、外出や交流の自粛が求められる環境のなか、「依存」は私たちにとって身近な問題です。

依存症の治療に長年取り組んでこられた医師、成瀬暢也先生の講演会が、昨年12月に市内で行われました。

よい支援者とは

「人を支え癒すには、イソップ物語の『北風と太陽』の太陽であれ」と先生は説きます。さらに、「相手に敬意を払い、対等な立場に立ちます。自尊心を大切にし、信頼関係をつくり、長い目で見守り、安心できる場を提供します。こうした陽だまりのような温かな姿勢が、患者の背中を押し、やがて患者は自分から回復の道を歩きだします」加えて、「私たちも、春の日差しのように身近な人の温もりになれます。自分自身が誰かに癒され、人を信じられ、樂觀でき、健康と余裕があればこそ、それが可能になります」と結ばれました。

相談窓口は心の陽だまり

冬の厳しい寒さに耐えたときほど、春の温もりのありがたさが分かるものです。

心がつらいとき、苦しいとき、下記の相談窓口があなたの支えになります。

※ 講演会の様子は、市ホームページから動画で視聴いただけます



講演会動画はこちら

対面・電話相談

	相談窓口	電話番号	こんなとき、こんなお悩みに	受付時間
対面・電話	障害者福祉課 障害者支援担当	☎271・1111	家族の様子が心配、どうしたらよい？ 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)	平日8時30分～17時15分
	こころの健康相談(市)	☎271・1111	ストレスから心身にすぐれない、お酒、ギャンブルがやめられない、誰とも会わずに家にばかりいる など(精神科専門医)	相 談 日 火曜日午前(月1回) ※ 要予約 予約受付 平日8時30分～17時15分
	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	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)	原則木曜日15時～19時 電話相談 平日10時～17時
	県立精神保健福祉センター (伊奈町小室818-2)	☎048・723・6811	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)	平日9時～17時
	坂戸保健所(坂戸市石井2327-1)	☎283・7815		平日8時30分～17時15分
電話	厚生労働省 「こころの健康相談統一ダイヤル」 よりそいホットライン	☎0570・064・556 ☎0120・279・338	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	
	埼玉いのちの電話	☎048・645・4343	心がつらく助けを必要とする人のための相談窓口	24時間365日
	24時間子どもSOSダイヤル	☎0120・0・78310	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)	
	さいたまチャイルドライン	☎0120・99・7777	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)	毎日16時～21時

※ LINEやオンラインチャットなどでの相談窓口について厚生労働省のホームページで紹介しています



厚生労働省HPはこちら

事業名	QR コード	相談方法	対象	相談時間・相談期間
埼玉県SNS相談事業 こころのサポート@埼玉		LINE	県内居住、県内通学、通勤などしている方	日曜日および月曜日21時～6時 ※ 3月6日～22日は毎日実施 ※ 相談期間3月28日まで

犬の登録と令和4年度集合狂犬病予防注射

問合先 生活環境課環境推進担当

生後91日以上の子の犬の飼主は、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、次の日程で集合狂犬病予防注射を実施します。

日時 4月16日(土)9時30分～11時30分、13時30分～15時30分

場所 市役所来庁者用駐車場

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がき(問診票は必ず記入)

交通安全対策を積極的に実施し、交通事故ゼロを2年以上達成したことを称え、埼玉県交通安全対策協議会より市が表彰を受けました。

問合先 安心安全推進課交通安全・防犯担当

交通安全対策を積極的に実施し、交通事故ゼロを2年以上達成したことを称え、埼玉県交通安全対策協議会より市が表彰を受けました。

交通事故は、一人ひとりの心がけでその多くを防ぐことができます。



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拡大防止のため、来場の際はアルコール消毒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拡大防止のため、令和4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周知しますので、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

問合先 生活環境課環境推進担当

令和4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1-13カインズホーム鶴ヶ島店2階	☎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	川越市大字小堤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	日高市大字上鹿山143-19	☎042・985・4328
ピクシーいぬねこクリニック	鶴ヶ丘849-6	☎285・7569
プリプリ動物病院	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、左記動物病院において、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。後日、動物病院から報告をいただきますので、飼い主の皆さんが市に申請をする必要があります。

注射接種時には、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。また、注射済票の交付ができる動物病院は、変更となる場合があります。

埼玉県知事表彰受賞

問合先 福祉政策課
福祉政策・地域福祉担当

民生委員・児童委員として
長年(18年以上)にわたり社会
福祉の推進に尽力され、その
功績が認められたものです。

表彰名

埼玉県知事表彰

氏名

師岡ミチ子さん
もちおか

4月から年金手帳が廃止になります

問合先 保険年金課国民年金担当

4月1日に「年金制度の機能強化のための国民年金法等の一部を改正する法律」が施行されるに伴い、年金手帳が廃止となり、基礎年金番号通知書に切り替わります。

年金手帳とは

初めて年金制度に加入したとき(20歳到達や10代での厚生年金加入など)に交付されるものです。基礎年金番号・氏名・生年月日が記載され、基礎年金番号の本人通知などの機能を果たしています。

なぜ廃止に

被保険者の年金情報がすでにシステムで管理されるようになり、マイナンバーとの連結も行われていることから、手帳形式である必要がなくなってきました。また、かつては多くの手続きに年金手帳の添付が求められていましたが、現在は手続きの簡素化により、マイナンバーカードの届け出などで手続きができる

ようになりました。このため、環境の変化に対応すべく、年金手帳が廃止となります。

廃止後は

4月1日以降、初めて年金制度に加入される方には「基礎年金番号通知書」が届きます。すでに年金手帳をお持ちの方には「基礎年金番号通知書」は発行されません。

年金手帳は不要?

年金手帳は廃止になりますが、すでに発行されている年金手帳は失効するわけではありません。お手持ちの年金手帳は、引き続き基礎年金番号を明らかにする書類として利用ができ、一部の手続きでは基礎年金番号が求められる場合もあります。なくさないように保管してください。
なお、年金手帳を再発行できるのは3月末までです。4月以降は年金手帳の代わりに基礎年金番号通知書が発行されます。

『おうち時間 家族で点検 火の始末』 春季全国火災予防運動を実施します

問合先 坂戸・鶴ヶ島消防組合消防本部予防課 ☎281・3117

3月1日(火)～7日(月)は、春の全国火災予防運動週間です。

令和3年管内

主な火災発生原因ワースト3

・放火(疑い含む) 28件

・電気機器など 3件

・たばこなど 2件

住宅防火

いのちを守る10のポイント

4つの習慣

1 寝たばこは絶対しない、させない。

2 ストープの周りに燃えやすいものを置かない。

3 こんろを使うときは火のそばを離れない。

4 コンセントはほこりを清掃し unnecessary プラグは抜く。

6つの対策

1 火災の発生を防ぐため

に、ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する。

2 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。

3 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防火品を使用する。

4 火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく。

5 お年寄りや身体の不自由な方は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。

6 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

第37回防火ポスターコンクール入賞

問合先 鶴ヶ島消防署 ☎285・3119

全日本消防人共済会が主催する、小学校4年生から中学生を対象とした防火ポスターコンクールにおいて、鶴ヶ島市少年消防クラブ遠藤晋弥さん(鶴ヶ島第二小学校4年生)の作品が、全国54点の作品の中から、佳作に入賞し表彰状が授与されました。

鶴ヶ島市少年消防クラブは、鶴ヶ島市内の小学生20人で構成されており、ポスターコンクール応募のほか、防火・防災についての学習や出初め式などの行事に参加しています。



募集

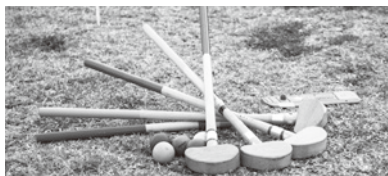
「逆木荘フレイル予防教室」

日 4月から9月の第2・第4木曜日
10時30分～12時00分
場 老人福祉センター「逆木荘」
内 軽い運動と健康器具を使った
軽い筋トレ
定 10人(申込順)
申 問 逆木荘へ ☎286・3301(9
時～16時)

案内

第10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歳以上の
方で、全日程に参加できる方
日 4月5日・12日・19日・26日、
5月10日・17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(応募者多数の場合は抽選)
料 無料
他 運動ができる服装(運動靴)。
クラブなどは逆木荘で用意します。
申 問 3月1日(火)から4日(金)ま
でに逆木荘へ ☎286・3301(9時～
16時)



三井住友銀行の窓口納付

4月1日(金)から、三井住友銀行で
は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
問 会計課会計担当

宝くじ助成金で 自治会に備品を整備！

宝くじの社会貢献広報事業として、
宝くじの受託事業収入を財源に実
施されているコミュニティ助成事
業の助成金により、羽折町自治会、
三彩自治会などに机、椅子、発電
機などの備品を整備しました。
問 地域活動推進課地域活動推進
担当

ごみ出しマナーを守りましょう

ごみ集積所は、皆さんが清潔で気
持ちよく利用できるよう、マナー
を守って正しく使いましょう。
・ごみは収集日を守り、当日の朝8
時30分までに出示しましょう。
・ごみは分別区分に従って、正し
く分別して出示しましょう。
・カラス被害などを防ぐためにご
み集積所のネットをしっかりとか
ぶせ、重りをつけるなど、カラスが
ごみを引っ張り出せないように工
夫しましょう。
ごみ集積所を使用する場合は、各
ごみ集積所の管理者の承諾が必要
です。
ごみ集積所を清潔に保つため、清
掃などのご協力をお願いします。
問 生活環境課環境推進担当

Information

お知らせ

鶴ヶ島桜まつり中止のお知らせ

運動公園で毎年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】とします。
※ 桜のライトアップも中止します
問 産業振興課商工労政担当

図書館若葉駅前カウンター 臨時休館のお知らせ

システムメンテナンスのため4月4
日(月)は臨時休館します。
※ 月曜日のため市内全ての図書
館が休館となります
問 中央図書館 ☎271・3001

つるバス・つるワゴン感染症 予防対策にご協力を

つるバス・つるワゴンは、皆さん
のご協力のもと、車内の換気や消
毒、運転席と乗客席の間への仕切
りの設置などを実施して運行して
います。ご利用の皆さんには、マ
スクの着用、車内での会話や飲食
は控える、間隔を離して座るなど、
引き続き感染症予防対策にご協力
をお願いします。
問 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。

市役所朝市

市内で採れた新鮮な農産物を、農家が軽トラックに積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。

※ 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

日 3月12日(土)9時～11時(小雨決行)

場 市役所来庁者用駐車場

持 エコバッグ

問 産業振興課農政担当

13歳からのボードゲーム

対 中学生以上

日 3月20日(日)14時～17時

場 中央図書館

内 カタンやチケット・トゥライドなど様々なゲームで盛り上がりよう！

定 20人(申込順) **料** 無料

申 問 3月4日(金)から窓口、☎271・3001または図書館ホームページから



申込はこちら

こども図書館座シネマ 「アルプスの少女ハイジ」

日 3月27日(日)14時～16時

場 中央図書館

内 親子で見たい！愛され続けている宮崎駿と高畑勲の名作アニメ

定 40人(申込順) **料** 無料

他 16ミリフィルムで上映

申 問 3月4日(金)から窓口、☎271・3001または図書館ホームページから



申込はこちら

介護者のつどい

ご家族などを介護している方が、毎月1回、オンライン(Zoom)または実際に集まって、情報交換を行っています。オンラインは、ビデオオフや途中参加・途中退席もOKです。気軽にお問い合わせください。

対 介護をしている方、介護に関心のある方

日 3月12日(土)14時～16時

場 ベリー畑カフェ(太田ヶ谷542-5)

内 3月は感染対策をして、交流・情報交換を行います。

定 15人(申込順)

料 500円(ドリンク＆プチデザート代)

申 問 3月10日(木)までに、☎271・6011、☎287・0557、直接またはQRコードより社会福祉協議会へ



申込はこちら

インターネットで「わかば大学塾講座案内」が見られます

わかば大学塾の講座案内パンフレットと講座PR冊子は、インターネット上で閲覧が可能です。QRコードを用意していますので、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。

問 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
<http://ur2.link/Tu2J>



講座PR冊子
<http://ur2.link/55vX>

「これって認知症？」 講話＆もの忘れ相談

最近、物を置き忘れる、約束を間違えるなど、もの忘れが気になる方。不安はそのままにせず、話を聞いてみませんか？相談員が実際の事例を含めてお話しします。

対 市内在住在勤の方

日 3月22日(火)

①講話「これって認知症？」

10時～11時10分

②もの忘れ相談(希望者のみ)

11時20分～(1人20分程度)

場 富士見市民センター

講 福島雄大さん(丸木記念福祉メディカルセンター(認知症疾患医療センター)医療福祉相談室)

定 30人(申込順)

料 無料

申 問 3月3日(木)から健康長寿課地域包括ケア推進担当へ

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。認知症について学び、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指してサポーターになりませんか。

対 市内在住在勤の方

日 3月18日(金)14時～15時30分

場 市役所5階503・504会議室

内 認知症についての講話

定 15人(応募者多数の場合は抽選)

料 無料

持 筆記具、飲み物

申 問 3月1日(火)から9日(水)までに健康長寿課地域包括ケア推進担当へ

令和4年度分スポーツ安全保険の受付が始まります

(公財)スポーツ安全協会では、3月1日(火)よりスポーツ安全保険の加入受付を開始します。

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 **保険期間** 4月1日～令和5年3月31日

補償内容 傷害保険、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険

申 令和4年度分から原則WEB加入となります。加入依頼書での申込方法は、スポーツ安全協会のホームページをご覧ください。必ず、「スポーツ安全保険のしおり」または「あらまし」を読み、内容をご確認ください。

資料配布場所 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



申込はこちら

自衛官等採用試験

募集種目	受付期間	試験日	応募資格
幹部候補生	一般 ①3月1日(火)～4月14日(木) ②3月1日(火)～6月16日(木)	①【1次】4月23日(土)～24日(日) ②【1次】6月25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。
	歯科薬剤科	①【1次】4月23日(土)～24日(日) ②【1次】6月25日(土)	
一般曹候補生	①3月1日(火)～5月10日(火) ②7月1日(金)～9月5日(月)	①【1次】5月20日(金)～29日(日) ②【1次】9月15日(木)～18日(日) ※ いずれか1日指定	
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。		

※ お問い合わせや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、川越募集案内所 ☎04・2953・4851

じゃがいも栽培体験

種じゃがいもの植え付けから収穫までの体験参加者を募集します。収穫したじゃがいもは持ち帰りできます。じゃがいもの成長過程をお子さんと観察してみませんか。

日 3月19日(土)9時集合 ※ 雨天の場合20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 **料** 2000円 **持** 手袋、長靴

申 問 3月5日(土)9時から農業交流センターへ ☎279・3335

案内

図書館座シネマ

「荒野に希望の灯をともし」

日 3月19日(土)14時～16時

場 中央図書館

内 中東で35年間人々の命を救い続けた医師・中村哲の軌跡のドキュメンタリー

定 40人(申込順)

料 無料

申 問 3月4日(金)から窓口、☎271・3001または図書館ホームページから



申込はこちら

図書館座シネマ「それから」

日 4月3日(日)13時30分～16時

場 中央図書館

内 夏目漱石原作の小説を映画化。親友の妻への愛に悩む主人公の姿を描いた物語

定 40人(申込順)

料 無料

他 16ミリフィルムで上映

申 問 3月4日(金)から窓口、☎271・3001または図書館ホームページから



申込はこちら



おうちでクッキングのすすめ vol.4

問合先 健康長寿課健康増進担当

2月に開講した「減塩講座」では、多くの参加者が楽しく減塩のポイントについて学びました。

食塩のとりすぎは高血圧につながる要因のひとつです。今回はポイントのひとつである、香味野菜や柑橘系の酸味を取り入れた減塩レシピを紹介し

ます。市作成「高齢者向け健康レシピ・春号」に掲載しており、市のホームページで見ることができます。また、健康長寿課、各市民センター、若葉駅前出張所でも配布しています。



香味野菜をたっぷりのせて

あじの カルパッチョ風



【材料(2人分)】

- ・あじ(刺身用、切り身)…1尾分
- ・新玉ねぎ……………1/4個
- ・三つ葉……………2株
- ・しょうが……………1/2片
- ・小ねぎ……………2本

〈A〉

- ・にんにく(すりおろし)…小さじ1
- ・オリーブオイル……………大さじ1
- ・レモン汁……………小さじ1
- ・塩……………ひとつまみ
- ・こしょう……………少々

【作り方】

①材料の下ごしらえをする

新玉ねぎは繊維に沿って薄切りし、さっと水にさらして水気を絞る。
三つ葉はざく切り、しょうがはせん切り、小ねぎは小口切りにする。

②調味料を加えて仕上げる

器にあじを盛り、①のをせ、混ぜたAをかける。

食塩相当量0.5g

花粉症の症状を緩和する栄養素

春先からスギなどの花粉が飛び始めると、鼻がグスグスして、目がかゆくなるといった症状が引き起こされます。私たちの体には細菌やウイルスなどの異物が侵入すると、それを排除しようとする免疫が働きます。花粉症は免疫の過剰反応が原因です。

症状をやわらげるためには、体内でのタンパク質づくりに関係し、免疫機能を整えるビタミンB6をとりましょう。マグロ、カツオ、牛レバー、バナナなどに多く含まれます。また、ブロッコリー、ピーマン、ジャガイモ、キウイなどに多く含まれるビタミンCやサーモン、ナッツ類、かぼちゃ、アボカドなどに多く含まれるビタミンEは抗酸化作用があり炎症やかゆみを抑える働きがあります。またサケ、サンマ、サバなどの青魚に多く含まれる高不飽和脂肪酸も炎症をやわらげる作用があります。そして免疫機能にかかわる腸内環境を整えることも大切です。ヨーグルト、キムチ、漬物などの乳酸菌がとれる発酵食品やそのエサとなる野菜、海藻、きのこ類などの食物繊維を積極的にとりましょう。

このようにいろいろな食材を使い、1回の食事で主食(ごはん、パン、麺類を1品)、主菜(魚、肉、卵、大豆製品を使った料理を1品)、副菜(野菜、海藻、きのこ類を使った料理を1～2品)を揃えて食べるようにしましょう。栄養バランスの取れた食事を規則正しくすることが大事です。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 川本 尚子

No.204

健康
応援団

保険診療対象PCR等検査費助成事業の終了

保険診療の対象となる新型コロナウイルスのPCR検査・抗原検査の助成事業は、3月31日(木)で終了します。

対象の方でまだ申請がお済みでない場合は、申請期限までにお早めにお手続きをお願いします。

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

※ 受検日時時点で市内に住民登録がある方

※ 無症状の方が任意で受ける保険診療外の検査は対象外です

対象受検日 3月31日(木)まで

申請期限 受検日から60日以内

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(1人2回までを限度)

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。

※ 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)。詳しくは市のホームページをご覧ください

☎ 保健センター ☎ 271・2745



詳細はこちら

ふれあい掲示板

仲間になりませんか

フレンドシップ英語クラブ (中級・上級)

☎ 毎週土曜日(月4回)11時15分～12時45分

☎ 女性センター

☎ 佐藤 ☎ 070・5542・0475

エコ鶴市民の会

☎ 野菜サポーターズ月3回、リサイクル・マーケット年約3回、環境啓発活動随時

☎ 菜園、市役所、イベント会場など

☎ 高柳 ☎ 090・9106・0957

参加してみませんか

鶴ヶ島市武術太極拳連盟主催 初心者太極拳教室

☎ 市民(成人)

☎ 4月16日(土)、23日(土)、30日(土)(全3回)14時～15時30分

☎ 北市民センター

☎ 15人(申込順)

☎ 無料

☎ 運動のできる服装

☎ 3月5日(土)から岡村へ ☎ 286・3293

初めてのヨガ

☎ 3月9日(水)、24日(木)10時30分～11時30分

☎ 霞ヶ関西公民館

☎ 1500円

☎ 長谷川 ☎ 090・1935・4222

令和4年度春季市民テニス大会

☎ 市内在住在勤在学の方またはテニス協会員

☎ 4月17日(日)8時30分～

☎ 予備日24日(日)

☎ 【男子】市民テニスコート

☎ 【女子】富士見テニスコート

☎ 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)

☎ 料 1組2000円(当日徴収)

☎ 申 往復はがき往信用に種目、ペアの氏名、年齢、住所、電話番号、メールアドレス、返信用に氏名、住所、郵便番号を記入し、4月8日(金)までに高橋秀和(〒350-2215南町1-23-1)へ郵送

☎ 高橋 ☎ 080・9709・3355

広報紙にお子さんの
とおきの1枚を
掲載しませんか

応募はこちら♪



省略記号一覧

☎ 対象 ☎ 日時・日にち
☎ 期間 ☎ 場所 ☎ 講師
☎ 内容 ☎ 定員 ☎ 報酬
☎ 入場料・参加費 ☎ 持ち物
☎ その他 ☎ 申込 ☎ 問合せ先

5月号の原稿締切は、3月18日(金)です

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

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

※ 一部のみ開庁

詳しくはこちら

人口と世帯数(2月1日現在)

人口 7万人 (前月比-69)

世帯数 3万2493世帯(0)

男 3万4617人 (-60)

女 3万5383人 (-9)

今月の表紙



学校応援団の活動取材するため、長久保小学校へ。この日は、5年生が、自分たちで育てて収穫、精米して、おいしく食べたお米の稲わらを材料に「しめ飾りづくり」が行われました。縄を「なう」作業に苦戦しましたが、学校応援団や脚折雨乞行事保存会の方々の協力により、無事完成！最後の飾り付けは、昼休みや自宅で行ったそうです。

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

3月の相談

◆こころの健康相談(要予約)

15日(火)9時30分～ / 市役所1階
▷障害者福祉課

◆女性のための法律相談(要予約)

9日(水)10時～13時 ※4月の受付は10日から / 電話相談▷女性センター ☎287・4755

◆女性相談・DV相談(要予約)

月・水・金曜日10時～16時▷直通ダイヤル ☎298・7716

◆教育相談

月～金曜日9時～16時30分(電話相談可)▷教育センター ☎286・8993

◆消費生活相談

月～金曜日9時30分～12時・13時～15時、土曜日9時30分～12時(電話相談のみ)▷市役所2階消費生活センター

◆消費生活弁護士相談(要予約)

※ 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
25日(金)13時～17時(7日から受付)▷市役所2階消費生活センター

◆就職相談(鶴ヶ島市ふるさとハローワーク)

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

◆内職相談

火・木曜日10時～12時、13時～16時▷市役所2階内職相談室

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

◆司法書士による法律相談(要予約)

10日(木)(受付中)、4月14日(木)(31日から受付)9時～12時 / 市役所5階・3階▷地域活動推進課

◆行政書士による法律相談(予約優先)

10日(木)(受付中)、24日(木)(10日から受付)、4月14日(木)(31日から受付)13時～16時 / 市役所5階・3階▷地域活動推進課

◆行政相談

18日(金)13時～16時 / 市役所5階▷地域活動推進課

◆不動産相談(予約優先)

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

◆マンション管理士相談

18日(金)13時～16時 / 市役所5階▷地域活動推進課

◆人権相談

18日(金)13時～16時 / 市役所3階▷総務人権推進課

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13日(日)9時～17時

※ 休憩時間は要確認

埼玉県 AI 救急相談

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

救急指定病院(全日24時間対応)

関越病院

脚折145-1 ☎285・3161

坂戸中央病院

坂戸市南町30-8 ☎283・0019

埼玉医科大学病院(小児救急医療も対応)

毛呂山町毛呂本郷38

☎276・1465

大人・小児の救急電話相談 (育児相談は除く)

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

☎#7119

☎048・824・4199(ダイヤル回線・IP電話・PHSの場合)

相談時間 24時間365日対応



埼玉県HP



きよくじつたんこうしょう 「旭日単光章」を受章されました

元市議会議員の高沢良夫さんが、高齢者叙勲「旭日単光章」を受章されました。12月28日、齊藤市長より、勲記および勲章をお渡ししました。受章おめでとうございます。

企業版ふるさと納税の寄附をいただきました

12月27日、市に100万円の寄附をいただいたアイル・コーポレーション株式会社(さいたま市)の町田哲雄社長へ、齊藤市長から感謝状をお渡ししました。いただいた寄附は、市の将来を担う子どもたちへの英語教育の充実のため、中学校英語技能検定取得推進事業に活用させていただきます。市のまちづくりへのご支援、誠にありがとうございました。



ポストの上の置き土産

1月6日、市内でも久しぶりに雪が積もりました。雪遊びを楽しんだお子さんも多いのではないのでしょうか。翌日にはすぐに溶けてしまいましたが、朝、市役所パスロータリーのポストの上に、こんなかわいい置き土産がありました。

全国の小中学生たちと議論を展開！

1月22日、文部科学省主催「令和3年度全国いじめ問題子供サミット」がオンライン開催され、全国から130人を超える小中学生が出席しました。「コロナ禍の学校生活で、私たちが感じた想い」をテーマにグループ協議、取組発表などを通して、じっくり考え議論しました。本市からは、原 真奈美さん(富士見中1年)が参加。自らの考えをしっかりと全国の仲間に向け発信しました。





サッカーって楽しいな♪

1月26日、鶴ヶ島第一小学校の3・4年生がJFAキッズプロジェクトの一環としてサッカー指導を受けました。このプロジェクトは日本サッカー協会(JFA)が都道府県サッカー協会とともに、ボール遊びなどを教える取組です。準備運動の後、子どもたちはボール同士を重ねたり、足の裏でボールをなでるように扱うなど、ボールと仲良くなることから開始。最後には試合をして、得意な子もそうでない子も真剣に、そしてとても楽しそうに取り組んでいました。コーチの杵渕さん、^{きねぶち}佐々木さん、^{ささき}板橋さん^{いたばし}のユーモアあふれる指導に、子どもたちは大興奮!!「楽しかった」「もっとやりたい」との声があがりました。

米こうじからの手作り味噌講習会

1月28日から30日、農業交流センターにて手作り味噌講習会が開催されました。初日は蒸したお米にこうじ菌をまぶし、温度が冷めないうちに醗酵機へ。2日目はこうじを切り返し、3日目にこうじとゆで大豆を混ぜて樽に仕込みます。米こうじから手作りするお味噌の味は格別で、参加者の半数はリピーターとのこと。10月末の完成が楽しみです。



もうすぐ春ですね

1月28日、農業交流センターで紅梅が数輪開花していました。まだまだ寒さの厳しい時期でしたが、甘い香りの蜡梅や紅梅の花に、春の訪れを感じました。桃に桜、菜の花と春の花だよりが待ち遠しいですね。

2年半ぶりの本のリサイクル市

2月4日から6日、中央図書館にて本のリサイクル市が開催されました。一般書・雑誌・児童書・紙芝居など全て1冊50円で販売。「図書館のチラシで開催を知り、子どもの本を探しにきました。1冊50円でたくさん買えて嬉しい」と話すお母さんも。皆さん宝探しのように本を見つけ、両手にたくさん抱えてレジに向かっていました。





矢田龍之介さん(サッカー)

南小学校卒業、南中学校3年生
1FC川越水上公園所属 JFA U-16日本代表候補
鶴ヶ島の好きなところ
「大きな公園が多いところ。いつも南近隣公園で自主練習しています」



異例の飛び級

昨年、U-16日本代表候補として、トレーニングキャンプに3回参加しました。U-15世代からの「飛び級」招集は、異例の快挙です。「知っている人もあまりいなくて緊張しましたが、サッカーをやっているうちに馴染んできました」と振り返ります。

U-16でのプレーについて、「ディフェンスの強度がすごく高くて、すぐボールを取られてしまうことが多いので、常に顔を上げるということを意識してやらないといけないです」と語り、掴んだチャンスをものにすべく、努力を続ける矢田さん。世代を引く張るプレーヤーとして、今大きな期待が寄せられています。

サッカーとの運命の出会い

兄の影響で野球をやっていたが、「2014年にブラジルで開催されたワールドカップをテレビで見て、これだっと思っていました」と語るこの瞬間が、サッカーとの運命の出会い。小学2年生でした。その後は、自分で少年団を見つけ、そこでサッカーをやることと母親に直談判したといいます。

「最初はボールで遊ぶのが楽しくてやっていました。そのうち、ポジションニングなどサッカーを学ぶのが楽しくなってきました。技術も

高められたらもっと楽しいなと思いつつ、毎日やっています」と目を輝かせます。出会った瞬間からずっと、矢田さんにとってサッカーは特別な存在のようです。

故郷を離れて踏み出す一歩

4月には、静岡の高校に進学し、清水エスパルスユースに加入します。「サッカーに集中して取り組める環境でしっかりと自分を磨いて、高卒でプロを狙いたいです」と意気込み、3年間の寮生活についても、「不安はない」と断言。複数のJチームから声がかかり、チームの練習に参加した矢田さんですが、清水エスパルスは、中学入学当初から矢田さんを見守り、最初に声をかけてくれたJチームだそう。「中学2年生の頃から練習に参加したりして、エスパルスのサッカーを感じて、ここなら成長できると思った」と、決断の理由を教えてくださいました。

日の丸を背負い、世界と戦う

矢田さんは、来年のU-17ワールドカップを目指す世代。「ボランチとして試合をコントロールし、自分で点を入れ、試合を決められる選手になりたい」と目標を掲げ、代表選出を目指します。代表のブルーのユニフォーム姿の矢田さんは、きつとピッチ上で大きな輝きを放つことでしょう。

編集後記

学校・家庭・地域が一体となって子どもの育成に取り組む「学校応援団」。学校の活性化や家庭・地域の教育力の向上を目指しています。子どもは、次代を担う「大切な宝」、鶴ヶ島市の未来を創造するかけがえのない存在です。子どもたちのために「できる人が・できるときに・できることを支援する...」。ぜひ、地域の子どもたちのために学校応援団への参加をお願いします。

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

