



PUBLIC RELATIONS

# surugashima

広報つるがしま

4

2022  
NO.1050

特集 セルフケアでこころを健やかに

▶ sukuSuku子育て P 10-11



新型コロナウイルスと隣り合わせだからこそ

# セルフケアでこころを健やかに

4月は始まりの季節。同時に変化の多い時期であり、心身に不調をきたしやすいときです。さらに、新型コロナウイルス感染が広がったため、人と会って話すことや、身体を動かす機会が減った方も多いのではないのでしょうか。学校や職場に行けずに孤独感や寂しさを感じている方もいるでしょう。新型コロナウイルスに関しては、さまざまな憶測や不安をあおるような情報もあります。そこで、そのような中だからこそ、こころの健康を保つためにどうしたらよいか、専門家の方に伺いました。

## インタビュー

新型コロナウイルス感染症の影響で、実際に人と関わる機会が急速に減って2年が経ちました。

孤立感を深め、視野も狭くなり、追い詰められやすい環境に誰もが置かれています。電話やメールなどの便利なコミュニケーションツールもありますが、実際に会って話すのに比べて、真意が伝わらなかつたり、誤解を招く場合があります。

### 具体的な予防方法・・・・・・・・

チェックリスト(3ページ参照)のなかで、3項目以上があてはまれば、早めの相談や受診をお勧めします。

まずは、夜間の睡眠時間を十分とり、日中は体を動かし、食事をしっかりと、できる範囲で趣味活動が続けることが、不調の予防につながると思います。

「あのとき、ああしていれば・・・」といつまでも考えがちですが、過去を変えることはできません。

変えられるのは、今日からの未来です。

今日できることに、無理せず焦らず取り掛かる。そうすると「あのとき、ああしていた良かった」と、自然に切り替わるのではないのでしょうか。

どうぞ皆さんのご健康とご安全を。



なかしま まもる  
精神科医 中島 衛さん

市が毎月行っている「こころの健康相談」で多くの方の悩み相談に応じています。

※ 4月の相談日については27ページ

# 無理してませんか？

ストレスをため込みすぎる前にセルフケアを

気づく

厚生労働省が行った「新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査結果概要について」(調査期間：令和2年9月11日～14日)によると、半数程度の人は何らかの不安などを感じており、令和2年4、5月では6割もの人が同様に感じていることが分かりました。

自分では気づかぬうちに、ストレスをため込んでいませんか？環境の変化が起こりやすい今だからこそ、こころの不調に気づき、早めに予防・対処することが大切です。まずは、自分の状態を把握することから始めてみましょう。

まずは、チェック!!

## チェックリスト

- 興味がもてない**  
何を見ても聞いても、面白くもおかしくもない。何にも興味がわからない。
- 睡眠がとれない**  
夜中に何度も目を覚ます。ぐっすり眠った気がしない。  
(花粉症の鼻づまりで、眠れない場合などは別です)
- 食事が喉を通らない**  
食欲がわからない。何を食べてもおいしくない。  
(新型コロナウイルス感染症の自覚症状とは別です)
- 便秘、下痢、腹痛がある**  
お腹の調子がすぐれない。トイレが気になる。
- 毎日服用する薬の内容が変わった**  
(毎日飲んでいる薬の量や種類が変わったことで、心身の不調をきたすこともあります)

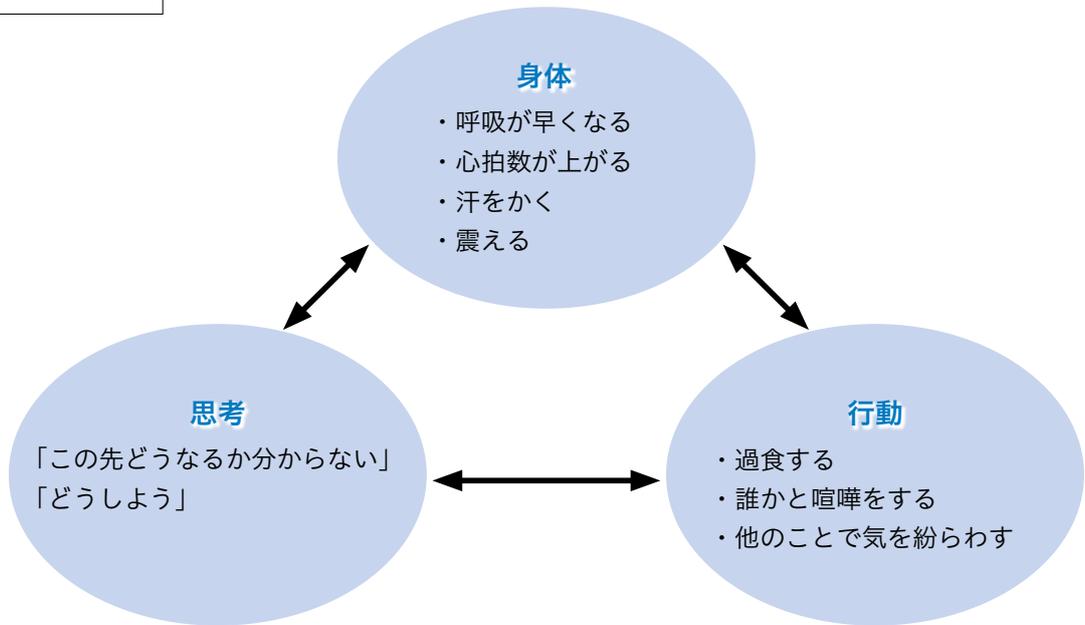
こころの不調を感じるけれど…どんなセルフケアをしたらいいの？

次ページから具体的な方法について紹介します!!

## 感情を調整してみよう

感情を調整することで、不安な気持ちやネガティブな気持ちを和らげることができます。ここでは、感情を「身体」「思考」「行動」3つの項目に分けて対処方法を考えてみます。この3つは互いに関連し合っているため、1つの項目をターゲットとした取組が、他の項目にも影響を与えることが予測されます。

### 不安が強いときの反応



### 調整方法

#### 思考

##### 注意のシフト

- ・掃除をする
- ・電話をかける
- ・休暇の計画を立てる
- ・楽しい出来事を思い出す
- ・7つ飛ばしで後ろから数をかぞえる(例 100→93→86)

##### 前向きなイメージ

あなたを落ち着かせ、気分をよくするような状況や環境をできる限り鮮明にイメージする(“一面の花畑で甘い香りに満たされた空間”など)

##### 自分にかける言葉を前向きにする

「できない」→「できることをやっている」「一歩ずつ着実に進んでいる」

#### 身体

##### 苦痛の軽減

集中呼吸法  
ヨガ・ストレッチなど

##### 感覚を和らげる

五感を使って一つの感覚に集中する

- ・視覚→樹木や植物を眺める
- ・聴覚→音楽を聴く
- ・嗅覚→アロマを嗅ぐ
- ・触覚→マッサージしてもらう
- ・味覚→好きなものを味わう

##### 感情やストレスに対応しやすくする

身体的健康を改善する

- ・運動
- ・十分な睡眠
- ・身体によい食事

#### 行動

##### タイムアウト

ストレスの強いまたは困難な状況から一定の時間離れる(落ち着きを取り戻すために外へ散歩へ出かけるなど)

##### 代わりの行動

過食や飲酒などの行動を、家の掃除、ジョギング、洗車、縄跳びをするなどの楽しいまたは身体に害のない中立的な行動に置き換える

##### 楽しめる行動を増やす

ポジティブな感情を増やすことでネガティブな気持ちを和らげる



人によって取り組みやすい項目は異なります。

さまざまな方法を試してみることで、自分に合う方法を見つけみてください。

# コロナと隣り合わせだからこそ効く .....

## 情報との付き合い方を見直す

普段目にする情報の中には、憶測や不安をあおるような内容もありますが、WHO (世界保健機関) や厚生労働省、地方自治体などの公的機関が発信している情報を参照するように心がけましょう。

テレビやパソコン、スマートフォンなどメディアの使用時間を「朝の1時間」に決めるなどもおすすめです。

## 大切な人とのコミュニケーションを保つ

コミュニケーションを控えてしまうと、孤独感が増し、気分が落ち込みやすくなります。

社会的なつながりが感じられるように、オンライン上でのテレビ通話などを活用し、相手の顔を見て話す時間をとるように意識しましょう。

## アルコール・カフェインの過剰な摂取を控える

### アルコール

アルコール飲料(ビール、日本酒、ワイン、ウィスキーなど)の飲み過ぎは、体の健康を害したり、アルコール依存のリスクを高める可能性があります。

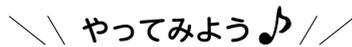
### カフェイン

コーヒー、紅茶、緑茶、コーラなどに含まれるカフェインをとりすぎると、交感神経系を刺激して心拍数を上げる作用があります。めまい、興奮、不眠、不安、緊張、下痢、吐き気などの健康被害をもたらすことがあります。

## 不安にさせる考えから距離を取る

不安な気持ちがあるのは自然なことですが、目の前のことに集中できない場合は不安にさせる考えと距離を取ることが大切です。

自分の考えや気持ちの状態に意識を向け、不安な考え方と距離を取るために効果的な方法として、「マインドフルネス瞑想」と「呼吸法」を紹介します。



### マインドフルネス瞑想



今この瞬間の自分の「考え・感情・からだ」に意識を向けましょう。

- 1 座った状態で目を閉じ、呼吸に意識を集中します
- 2 途中でさまざまな考えが浮かんできたら、その考えに気づき、また呼吸に意識を戻します

これを毎日15分から25分間繰り返しましょう

※ 評価判断せずに意識を向けます。「こんなことを考えてはいけない」「集中しなくては」ではなく、あるがままを観察し、受け入れる姿勢で取り組みましょう

### 呼吸法



楽に椅子に座り、両足が床につくようにします。

- 1 軽く息を吸います
- 2 6秒間かけてゆっくりと吐きます
- 3 身体のを抜きます
- 4 3秒間息を止めます

力を抜いて10分間繰り返しましょう

※ 呼吸を落ち着けることによって、身体の緊張を緩めることができ、気分も改善します。呼吸法を毎日10分練習することで、リラックスした心と身体の状態を保ちやすくなります

出典：『「こころの健康を保つために大切なこと」

国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所行動医学研究部 作成 成田 恵(監修 金 吉晴)より抜粋

## ひとりで悩まないで

市では、専門医によるこころの相談窓口を開設し、生きづらさを抱える多くの方々をサポートしています。これからも「しあわせ共感 安心のまち つるがしま」を目指し、こころの不調を抱える方々を支援していきます。

こころが  
つらいとき  
苦しいとき。。。

ご相談ください

### 【相談窓口】

#### 保健師、精神保健福祉士による相談

家族の様子が心配、どうしたらよいか? 専門の先生や病院はどこ? 福祉制度を利用したいなど。

☎271・1111 (内線114、116) / 平日8時30分~17時15分

#### こころの健康相談

心身ともにすぐれない、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、精神科専門医が相談にのります。

☎271・1111 (内線114、116) / 月1回火曜日午前、予約受付平日8時30分~17時15分

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



HPはこちら

# 予算と事業の概要

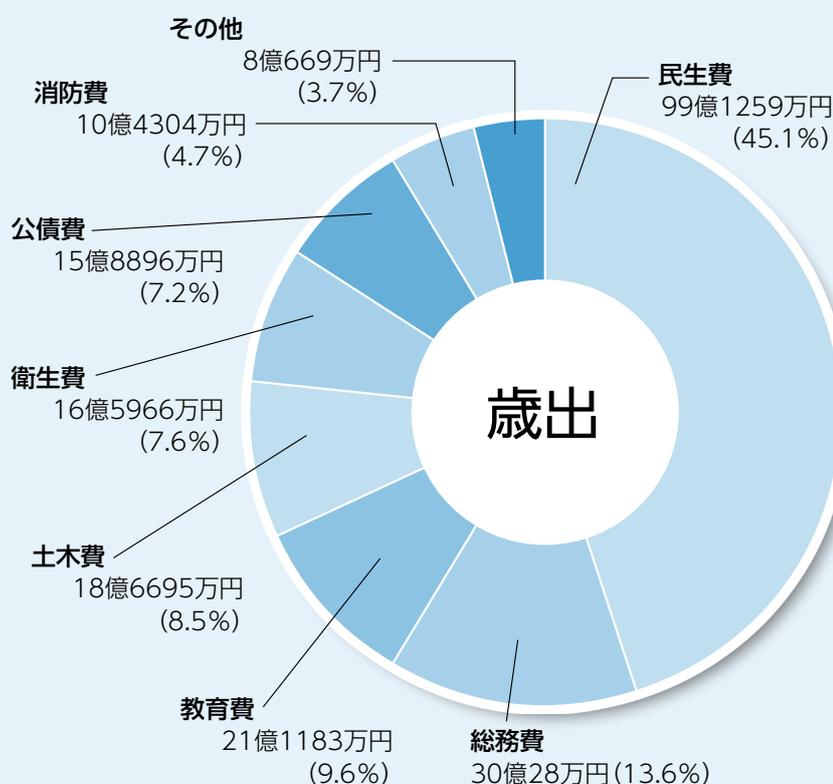
一般会計の総額は219億9000万円。前年度から10億8000万円の増額(5.2%の増率)となり、予算規模は過去最大となりました。

歳入については、歳入の根幹である市税をはじめ、国県支出金や地方交付税などが、前年度と比べて増額となっています。

歳出については、鶴ヶ島駅周辺地区まちづくり構想等策定事業や鶴ヶ丘児童公園整備事業などの新規事業を計上したほか、妊娠・出産・育児支援事業、健康長寿推進事業、公園管理事業に要する経費などを増額しました。

## 会計

# 9000万円



## 用語解説

### 民生費

子ども、高齢者、障害者などの福祉全般の事務・事業に使うお金

### 総務費

住民窓口、課税徴収、ICTなど市の総括的な事務に使うお金

### 教育費

学校運営の費用、生涯学習、スポーツなど教育全般の事務・事業に使うお金

### 土木費

道路、公園整備などに使うお金

### 衛生費

保健衛生、公害対策など安全で衛生的な生活のために使うお金

### 公債費

市債(市が借り入れたお金)を返済するために使うお金

### 消防費

消防や災害対策に使うお金

## 全体の予算規模

会計名	令和4年度 予算額	令和3年度 予算額	比較増減		
			増減額	増減率	
一般会計	219億9000万円	209億1000万円	10億8000万円	5.2%	
特別会計	国民健康保険	66億9105万円	64億1803万円	2億7302万円	4.3%
	後期高齢者医療	10億1100万円	8億7491万円	1億3609万円	15.6%
	介護保険	45億9790万円	44億1万円	1億9789万円	4.5%
	一本松土地区画整理事業	1億2560万円	1億6854万円	△4294万円	△25.5%
	若葉駅西口土地区画整理事業	3億1420万円	3億8803万円	△7383万円	△19.0%
	合計	127億3976万円	122億4952万円	4億9024万円	4.0%
全会計合計	347億2976万円	331億5952万円	15億7024万円	4.7%	

※ 特別会計とは、特定の歳入・歳出をもって一般会計とは経理を別にする会計です

※ 各予算額は、表示単位未満で四捨五入をしているため、各項目の積み上げと合計が一致しない場合があります

# 鶴ヶ島市の予算

令和4年度の予算が決定しました。

予算の概要と、各分野の主な事業について紹介します。

問合せ先 財政課財政担当

一般

219億

## 用語解説

### 市税

市民税、固定資産税などの税収入

### 国県支出金

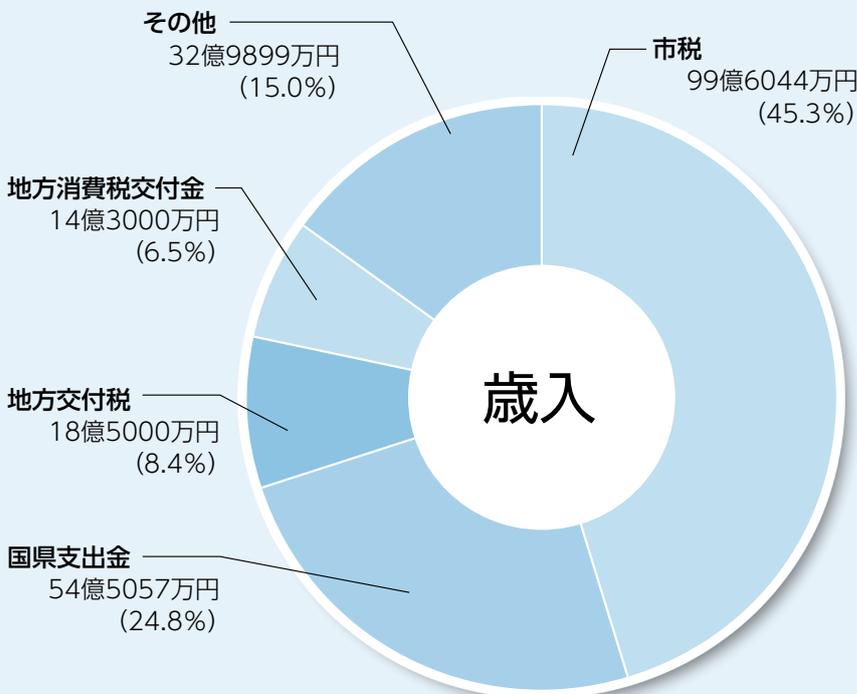
特定の事業のために国・県から支出されるお金

### 地方交付税

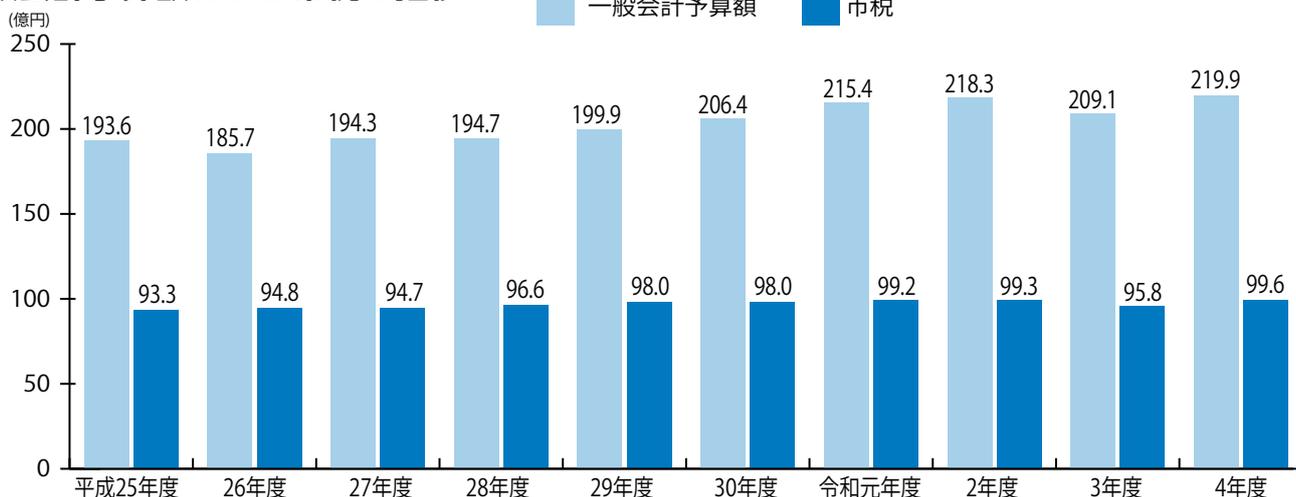
市の財政状況に応じて国から交付されるお金

### 地方消費税交付金

県の地方消費税収入の中から市に対して交付されるお金



## 一般会計予算額および市税の推移



「第6次鶴ヶ島市総合計画」に掲げた市の将来像である『しあわせ共感 安心のまち つるがしま』の実現に向けて、当初予算に計上した主要な事業を、特に注力する3つの重点戦略ごとに紹介します。また、まちづくりの新たな拠点として憩い・にぎわい・交流の創出を目指す「(仮称)Nゲージとガーデンパーク」の整備についても併せて紹介します。

## 重点戦略 3 多様な働き方が実現できる まちづくり



**市内進出事業者等支援事業** 405万円  
市内空き店舗を活用して、新規出店する起業・創業者や、新型コロナウイルス対策などにより、事業所などを他自治体から市内に移転する事業者に対して、店舗改修および家賃の一部を補助することで、市内空き店舗の有効活用や地域活性化を目指します。

**男女共同参画普及啓発事業** 49万円  
女性の起業や再就職の支援、ワーク・ライフ・バランスの推進など、就労環境を改善して、女性の活躍を推進します。令和4年度は、コロナ禍における離職者を支援するため、就職の支援や在宅ワークの基礎に関する講座などを実施します。

**藤金地区地区計画住環境整備事業** 825万円  
藤金地区地区計画区域について、地区計画に定めた道路や広場を計画的に整備することにより、当該地区の住環境の充実を図ります。令和4年度は、道路や広場を整備するための測量業務を実施します。

**新 都市計画道路整備事業** 4529万円  
都市計画道路共栄鶴ヶ丘線は、鶴ヶ島駅西部と若葉駅西部に広がる市街地を結び、地域間交通を確保する上で重要な幹線道路です。令和4年度は、市道547-1号線から市道229号線の区間において、路線・用地測量および予備設計業務を実施します。

## 新たな交流拠点 (仮称)Nゲージとガーデンパークの整備



(仮称) Nゲージとガーデンパーク 完成イメージ図

**(仮称)Nゲージとガーデンパークの整備**  
ふるさと納税のパートナー企業として連携を深めてきた株式会社関水金属との官民連携事業として、同社の工場敷地内の緑地と鶴ヶ丘児童公園の一体的な再整備を行います。工事は令和4年度から5年度の2か年で行い、令和6年度中に「(仮称)Nゲージとガーデンパーク」としてリニューアルオープンを目指します。

※ Nゲージとは、レールの幅が9mmの小型の鉄道模型をいいます

**新 鶴ヶ島駅周辺地区まちづくり構想等策定事業** 1210万円  
鶴ヶ丘児童公園の再整備を核としたまちづくりを進めるため、地域住民や関係団体の意見を踏まえたまちづくり構想を策定し、(仮称)Nゲージとガーデンパーク構想の実現を目指します。

**新 鶴ヶ丘児童公園整備事業** 730万円  
鶴ヶ丘児童公園に隣接する株式会社関水金属の新工場建設にあわせ、工場敷地内の緑地と一体化させた公園の再整備を行います。



関水金属所有の機関車

「子ども・子育て関連新型コロナウイルス感染症対策事業」 2835万円 / 「新型コロナウイルス感染症対策緊急特別融資事業」 2130万円 / 「災害対策事業」 5735万円 / 「道路交通環境安全対策事業」 4688万円 / 「行政システム活用推進事業」 3億4712万円 など

# 主 要 事 業 の 紹 介

## 重点戦略 1 子どもにやさしいまちづくり



**妊娠・出産・育児支援事業** 5557万円  
市民が安心して妊娠、出産、育児ができるよう、母子の健康の保持および増進を図ります。新たに、産後うつ予防や新生児への虐待予防のため、出産後間もない時期（産後1か月）に受ける産婦健康診査の費用を助成します。

**乳幼児健康診査事業** 1002万円  
母子保健法に基づき、身体の発育途上にある乳幼児に健康診査を実施し、母子の健康の保持および増進を図ります。新たに、3歳児健康診査において、弱視の原因とされる遠視などの目の異常を早期に発見するため、屈折検査機器を用いた検査を開始します。

**新** 学童保育室建設事業(新町小学校区) 7834万円  
新町小学校敷地内の増築校舎を改修整備し、学童保育室として活用することで、放課後における児童の健全な育成の推進と、学童保育室の運営規模の適正化を図ります。

**新** 小・中学校鶴ヶ島サマースクール×大学生WIN-WIN事業 500万円  
夏季休業期間中、希望する児童・生徒に、自主的に学習できる機会を設け、学習意欲の向上と家庭学習の習慣化を図ります。また、将来の職業選択に役立つ経験となるよう、教職を目指す大学生などを学習指導補助員として採用し、児童・生徒と大学生双方の成長を促します。

## 重点戦略 2 いつまでも健康でいられるまちづくり



**健康長寿推進事業** 1452万円  
ウォーキングやラジオ体操の普及拡大、食育の推進とともに、高齢者の保健事業と介護予防・フレイル対策を一体的に推進し、健康寿命の延伸を図ります。また、高齢者の健康づくりにデジタルを活用することにより、デジタルデバイド(情報格差)の解消と社会的なつながりや世代間交流の創出を図ります。

**公園管理事業** 1億9322万円  
公園の維持管理を安全・適切に行います。また、運動公園や南近隣公園などの公園施設の改修を実施し、市民が快適に利用できる環境を整備します。

**市内公共交通運行事業** 1億423万円  
高齢者、障害者、交通手段を持たない方など、いわゆる交通弱者の市内の移動手段であり、通勤や通学、買い物などにも利用できる「つるバス・つるワゴン」の運行を確保します。令和4年度は、利便性の向上を図るため、ルート・ダイヤの一部見直し業務を実施するほか、新たにバスロケーションシステムを導入します。

**新** 鶴ヶ島グリーンパーク整備事業 6728万円  
鶴ヶ島グリーンパーク多目的広場1の防球設備を整備し、スポーツ・レクリエーション活動やコミュニティ活動などを、安心・安全に実施できる環境の確保を図ります。

### その他の主な事業

「新型コロナウイルス感染症への対応に係る事業」(「感染症予防対策事業」 2億593万円 / 「新型コロナウイルスワクチン接種事業」 2億4749万円 / 「新型コロナウイルス感染症生活困窮者支援事業」 831万円 /



# Suku Suku 子育て



西児童館で「ベビーマッサージ」に参加した  
ママと赤ちゃんたち。  
ママの愛情たっぷりマッサージ、とっても気持ちよかったね♪

## 子育て情報BOX

### ようこそ鶴ヶ島de子育て

この会でおしゃべりをしたり情報交換をしませんか？

- 対 ①多胎児妊娠中の方、ふたごの親子  
②転入してきたばかりなど周囲に知り合いが少なく鶴ヶ島で子育て仲間と交流したい親子
- 日 4月22日(金)10時15分～(受付10時～)
- 場 保健センター
- 内 グループワーク、フリートーク、親子ふれあい遊び
- 定 6組
- 申 問 保健センターへ ☎271・2745

### 乳幼児すこやか相談

- 対 就学前までの乳幼児とその保護者・妊婦
- 日 4月27日(水)①9時30分～10時②10時～10時30分③10時30分～11時
- ※ 受付時間を区切った申込制
- 場 保健センター
- 内 身体計測、保健相談、母乳相談、栄養相談、歯科相談、子育て相談
- 持 母子健康手帳
- 申 問 保健センターへ ☎271・2745

### 市内児童館の閉館時間が変わります

4月～9月の児童館の閉館時間は、17時30分です。  
問 脚折児童館 ☎287・0270、上広谷児童館 ☎287・1732、大橋児童館 ☎286・0007、西児童館 ☎285・7048



### 親子で楽しむ夕やけおはなし会

- 対 幼児～小学生の児童とその保護者
- 日 5月13日(金)18時～(開場17時45分)
- 場 中央図書館
- 講 おはなしぴっころ(おはなし会をする人)
- 内 親子で楽しめる昔話やパネルシアターなど
- 定 親子35人(申込順)
- 料 無料
- 申 問 4月12日(火)から中央図書館へ直接、☎271・3001または図書館ホームページにて



図書館HP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…4月25日(月)13時～・14時～ ※要予約

## 待ちに待った春が来た！ 運動公園で春を満喫しよう♪

ぽかぽかの日差しに、きれいな花々…。春はおでかけにぴったりの季節ですね。

公園はいつでもママ・パパの強い味方。様々な制限が続くコロナ禍でも、存分に季節を感じることができ、リフレッシュにも最適です。見るもの触れるものすべてが刺激に溢れていて、お子さんもとびっきりの笑顔を見せてくれることでしょう！優しい南風に心躍る春が来ました。さあ、公園へ出かけて、親子で幸せなひとときを過ごしませんか♪



遊具



水と遊べる親水広場は、子どもたちの大人気スポット。夏場は特に水遊びで大盛り上がりです！

公園でママ・パパを取材！

### だから好き！運動公園

- ♡ 川越から車で来ました。広くて遊びやすいので、よく来ています！
- ♡ 今日はパパがいるので車で来たのですが、子どもと2人のときはつるバスで来ています。アクセスが良くて助かる！
- ♡ 走り回ったり子どもがとにかく動き回るので、広い公園を選んでいきます。運動公園では、思いっきり走らせて、子どもが本当に楽しそうです♪
- ♡ これぞ運動公園というところは、魚や鳥と出会えるところ。子どもにはとても新鮮なようです。

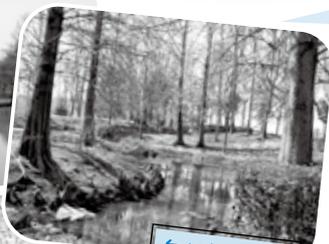


親水広場

太田ヶ谷沼



園内



自然観察の森

四季折々の様々な表情が魅力の運動公園。今は桜が絶景です！のんびりお散歩を楽しみながら、全身で春を感じてみてください♪  
広大な芝生の広場(多目的広場)もあるので、思う存分走ったりと、周囲を気にせず遊べてオススメです！

桜の広場周辺



### 運動公園へのアクセス



**電車&つるバス** 若葉駅西口下車、つるバス(南北線)で20分「柳戸町」徒歩5分

**自動車** 関越自動車道「鶴ヶ島IC」から4km、圏央道「圏央鶴ヶ島IC」から1.5km

**P** 第1駐車場140台(うち身体障害者用駐車場4台)  
第2駐車場118台

**駐車場利用時間** 6時～19時30分(4月～10月)、8時～17時30分(11月～3月)

接種費用  
**無料**  
全額公費負担

# 4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回目接種完了者への追加(3回目)接種を実施中です。  
※ 掲載内容は3月16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

5～11歳の方の接種は、「接種を受けるよう努めなければならない」とする「努力義務」はありません。接種には**保護者の同意が必要**となるため、厚生労働省はその有効性や安全性のデータを踏まえ子どもと保護者が十分に話し合い、かかりつけ医とも相談して判断するよう呼びかけています。

接種を希望される方は接種券に同封されたチラシや市ホームページで、実施医療機関や予約方法などをご確認の上、ご予約・接種してください。



### ■12歳以上の方

詳細はこちら

12歳以上の方でこれから初回接種を希望する方は、市コールセンター(☎0570・02・5672)・WEB・LINEで予約してください。

## 追 加 接 種

### ■接種は6か月経過後から

追加接種は2回目接種完了日から6か月経過以降可能です。接種券は、2回目接種完了日から6か月を経過する日の1週間前を目途に、対象者へ発送しています。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・接種してください。

### ■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になるべく接種しましょう。

### ■市外から転入された方

1・2回目を他の市町村で接種し、その後、鶴ヶ島市に転入された方は、3回目の接種券の発行申請をする必要があります。市コールセンター(☎0570・02・5672)にご連絡またはQRコードより申請してください。



詳細はこちら

## 12～17歳の方の追加接種

### ■追加接種が開始される予定です

国は、12～17歳の方の追加接種を開始することを検討しています。詳細が決まり次第、ホームページなどでお知らせします。なお、接種券については、国の決定後、接種可能時期がきましたら順次送付します。

## 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に対し、パルスオキシメーターの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

## 「新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金」の申請期限が延長されました

「新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金」の申請期限が、令和4年3月31日(木)から、令和4年6月30日(木)に延長されました。

**対象** 社会福祉協議会が実施する総合支援資金の特例貸付の再貸付、初回貸付などを終了した世帯

**支給額(月額)** 単身世帯6万円、2人世帯8万円、3人以上世帯10万円

**支給期間** 申請月から最長3か月

**問合先** 「新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金」相談コールセンター

☎0120・46・8030(平日9時～17時)、福祉政策課福祉政策・地域福祉担当

特設HPはこちら



しあわせ共感  
安心のまち  
つるがしま  
の実現に向けて

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！

## 小学校の空調設備を更新しました

今回空調設備を更新したのは・・・

- 新町小学校
- 杉下小学校
- 長久保小学校

近年、夏季の猛暑、感染症対策のための換気など、子ども達を取り巻く環境は年々厳しくなっています。

児童の学習環境の向上を図るため、老朽化による不具合が多かった市内小学校3校の空調設備を更新しました。

快適な環境で、勉強に、学級活動に、楽しい学校生活を過ごしてください。



## 住宅の耐震診断・耐震改修に補助金を交付します

問合せ先 都市計画課開発建築担当

**対象**

- ・昭和56年5月31日以前に着工された木造2階建て以下の戸建住宅または兼用住宅
- ※ 耐震改修は、耐震診断による安全性評価が1：0未満の建築物
- 補助金額(予算の範囲内)**
- ・耐震診断 費用の2分の1

で上限5万円

- ・耐震改修 費用の100分の23で上限20万円

**着手前にお問い合わせを！**

補助金の交付には条件がありますので、必ず耐震診断・耐震改修の実施前にお問い合わせください。すでに着手された方は補助対象外です。

## 新型コロナウイルス感染症に関する傷病手当金の適用期間を延長します

問合せ先 保険年金課国民健康保険担当、高齢者医療担当

**6月30日まで適用期間が延長になりました**

国民健康保険や後期高齢者医療保険に加入している方で、次の要件を満たす方に傷病手当金を支給しています。

- ・新型コロナウイルス感染症に感染または発熱などの症状があり、新型コロナウイルス感染症への感染が疑われ、その療養のため仕事を休んだ方
- ・勤務先から給与などの支払いを受けている方で、療養のため仕事を休んだ期間の給与などが支給されない方
- ※ 給与収入の全部または一部の支払いを受けている間は、傷病手当金を支給できません。なお、その給与収入が、傷病手当金より少ないときは、差額を支給します

**適用期間**

・令和2年1月1日から令和4年6月30日の間で療養のため連続して仕事を休んだ期間のうち4日目以降(入院が継続する場合は、最長1年6か月まで)

**申請方法**

事前に電話でお問い合わせください。

なお、医師の証明(医療機関を受診した場合のみ)や事業主の証明書が必要となります。



後期高齢者  
医療保険



国民健康保険

# 国民健康保険税の税率などを改正します

問合先 保険年金課国民健康保険担当

## 別表 令和4年度国民健康保険税税率改正

医療分 (0歳～74歳)	改正前	改正後	比較
所得割額	7.4%	7.4%	変更なし
均等割額	1万7000円	2万1000円	+4000円
世帯課税限度額	63万円	63万円	変更なし
後期分 (0歳～74歳)	改正前	改正後	比較
所得割額	1.6%	1.6%	変更なし
均等割額	1万円	1万1000円	+1000円
世帯課税限度額	19万円	19万円	変更なし
介護分 (40歳～64歳)	改正前	改正後	比較
所得割額	1.2%	1.5%	+0.3%
均等割額	1万円	1万1000円	+1000円
世帯課税限度額	17万円	17万円	変更なし

**令和4年度からの保険税率など**  
国民健康保険は、加入している方が病気やけがをしたときに、安心して医療を受けられるよう保険税を負担し合い、お互いに支え合う医療保険制度です。  
平成30年度からは県が国民健康保険制度の運営主体となり、市町村は県から示された標準保険税率を参考に、国民健康保険事業費納付金を納めるための財源となる国民健康保険税の税率などを決定することとなりました。  
また、県が定めた国保運営方針(第2期)では、令和9年度に県内の国民健康保険税の水準をおおむね統一する予定です。

本市の国民健康保険財政はこの数年間、毎年赤字ですが、被保険者の方の負担増を抑えるため、財政調整基金や一般会計からの繰入金で不足分を充てることで、税率を変更することなく運営してまいりました。  
しかし、近年は一人当たり保険給付費の増加などにより、県に納める国民健康保険事業費納付金が毎年増加し、その一方で財政調整基金残高の減少、一般会計からの

## 税率改正に伴うケース別試算および現行税率との比較

**ケース1** 30歳夫婦・未就学児2人の4人家族【収入】夫のみ給与収入400万円

	改正前	改正後	比較 (年額)	1期当たりの増額 (全8期)
医療分	22万3400円	23万5400円	1万2000円	1500円
後期分	6万7200円	7万200円	3000円	375円
介護分	-	-	-	-
計	29万600円	30万5600円	1万5000円	1875円

**ケース2** 45歳夫婦・中学生2人の4人家族【収入】夫のみ給与収入500万円

	改正前	改正後	比較 (年額)	1期当たりの増額 (全8期)
医療分	29万9600円	31万5600円	1万6000円	2000円
後期分	9万円	9万4000円	4000円	500円
介護分	5万7500円	6万8900円	1万1400円	1425円
計	44万7100円	47万8500円	3万1400円	3925円

**ケース3** 65歳夫婦2人家族【収入】夫年金収入150万円、妻年金収入65万円

	改正前	改正後	比較 (年額)	1期当たりの増額 (全8期)
医療分	1万200円	1万2600円	2400円	300円
後期分	6000円	6600円	600円	75円
介護分	-	-	-	-
計	1万6200円	1万9200円	3000円	375円

繰入金削減で、大変厳しい財政状況が続いています。  
このようなことから、今後も健全に国民健康保険を運営するため、別表のとおり税率の改正が必要となりました。国民健康保険加入者の皆さんの負担が増加することになります。今後とも国民健康保険の運営にご理解・ご協力をよろしく願います。

**未就学児の均等割額の軽減額の拡充**  
令和4年度以降の国民健康保険税について、子育て世帯への経済的負担の軽減から、国民健康保険に加入している未就学児の均等割保険税の5割を軽減します。  
世帯の総所得金額などの合計金額が一定以下の場合に適用される軽減措置を受ける世帯の未就学児については、世帯の所得に応じた7割・5割・2割の軽減をした後の均等割保険税額から5割を軽減します。  
改正後の税率で計算した令和4年度の国民健康保険税納税通知書は、7月上旬に発送します。

## 公務員の方の児童手当

問合せ先 こども支援課子育て支援担当

令和4年4月1日付けで公務員になった方、公務員を退職される方、独立行政法人に outward される方は、手続きが必要になります。必ず4月30日(出までに)手続きを行ってください。手続きが遅れ、過払いになった場合は、返還していただく必要があります。

**手続きに必要なもの**  
市での手続き

- 1 認定請求手続き  
受給者本人の健康保険証、受給者名義の口座(銀行名・支店名・口座番号)が分かるもの、マイナンバーが分かるもの(個人番号カード、通知カードなど)
  - 2 消滅手続き  
持ち物はありません。
- 勤務先での手続き**  
勤務先でご確認ください。

## 令和4年度国民年金保険料の前納について

問合せ先 保険年金課国民年金担当

令和4年4月からの国民年金保険料は、月額1万6590円です。日本年金機構から送付される納付書には、6か月および1年前納用も同封されています。国民年金保険料をまとめて前払い(前納)すると、割引きが適用されお得です。

※ 口座振替、クレジットカードによる令和4年4月からの前納は、令和4年2月末日で受付を終了しました

現金(納付書)による2年前納を希望される方は年金事務所にお申し出ください。申請書をお送りします。

また、日本年金機構のホームページから申請書をダウンロードできます。

納付書での前納の場合

区分	保険料額	割引額
6か月前納	9万8730円	810円
1年前納	19万5550円	3530円
2年前納	38万2780円	1万4540円



日本年金機構 HPはこちら

## 障害者手当などのお知らせ

問合せ先 障害者福祉課障害者福祉担当

市では、次のような手当の支給を行っています。①②③の手当の申請については、専用の診断書の提出が必要です。

### ① 特別障害者手当

**対象** 20歳以上で、身体または精神の重度の障害により、日常生活で常時特別の介護が必要な状態にある方。ただし、施設に入所中の方、3か月以上継続して病院または診療所入院している方は、受けられません。

**手当額** 月額2万7300円

※ 所得制限があります

### ② 障害児福祉手当

**対象** 20歳未満で身体障害者手帳1級、2級の一部、療育手帳(A)を持っている方。ただし、施設に入所中の方は、受けられません。

**手当額** 月額1万4850円

※ 所得制限があります

### ③ 特別児童扶養手当

**対象** 20歳未満で障害の程度がおおむね身体障害者手帳1級、3級、4級の一部、療育手帳(A)、B、精神障害者保

健福祉手帳1・2級の一部の障害児の養育者。ただし、障害児が施設入所中の方は、受けられません。

**手当額** 重度(手当1級)月額5万2400円、中度(手当2級)月額3万4900円

※ 所得制限があります

### ④ 在宅重度心身障害者手当

**対象** 65歳未満(現在受給中の方は65歳以上も含む)で身体障害者手帳が1・2級、療育手帳(A)・Aおよび精神障害者保健福祉手帳1級の方(特別障害者手当、障害児福祉手当および経過措置による福祉手当の受給者、特別養護老人ホームなどの施設入所者は除きます)

**手当額** 月額5000円

※ 市県民税が課せられている方は、その年の8月分から翌年の7月分まで、手当が支給停止となります



## 4月1日から市の組織が変わります

問合先 政策推進課政策担当



☎ 227-9522

新設します。

新型コロナウイルス感染症をはじめとした感染症対策に対応する「感染症対策課」を

設置(保健センター内)

◆健康部 感染症対策課の設

置(保健センター内)

◆健康福祉部を福祉部・健康

部の2部へ再編

◆企業立地課を新設します。

◆都市整備部 企業立地課の

設置(市役所2階)

企業誘致事業に対応する

「企業立地課」を新設します。

安全推進課」を廃止します。

これまで市民生活部安心安

全推進課が担当していた防災

部門が独立し、危機管理に對

応する「危機管理課」を新設

します。これにより、「安心

安全推進課」を廃止します。

受付窓口が変わります

○交通安全・防犯関係(交通

災害共済など)

↓生活環境課(市役所2階)

○子ども・大人の予防接種関

係など(新型コロナワクチン

接種など)

↓感染症対策課(保健センタ

ー内)

○特定健康診査、後期高齢者

健康診査、特定保健指導

↓保険年金課(市役所1階)

一部担当窓口が変更になり

ますが、ご理解いただきます

ようお願いいたします。

## 産前産後期間の国民年金保険料免除制度

問合先 保険年金課国民年金担当

国民年金第1号被保険者が  
出産した際には、出産前後の  
一定期間の国民年金保険料が  
免除される制度があります。

産前産後期間として認めら  
れた期間は、保険料を納めた  
期間として扱われるため将来  
の受給額に反映されます。

産前産後期間は保険料が免  
除されますが、付加保険料  
(400円)は納付することが  
できません。

また、すでに保険料を前納  
された場合、産前産後期間の  
保険料は還付となります。

※ 出産とは、妊娠85日(4  
か月)以上の出産をいいます  
(死産、流産、早産された方  
を含みます)

対象者

国民年金第1号被保険者で  
出産日が平成31年2月1日以  
降の方

※ 第2号被保険者(厚生年  
金加入者)は勤務先へお申し  
出ください

免除期間

・出産予定日または出産日が  
属する月の前月から4か月間  
・多胎妊娠の場合は、出産予

定日または出産日が属する月  
の3か月前から6か月間

申請窓口

市役所保険年金課(郵送可)  
出産予定日の6か月前から  
申請可能です。※1

※2 出産日前に届書を提出する  
場合には、母子健康手帳など  
をお持ちください。※2  
また、出産後に提出する場  
合は不要です。

ただし、被保険者と子が別  
世帯の場合には、出産日など  
を明らかにする書類が必要で  
す。

※1 届出用紙は日本年金機  
構のホームページからダウン  
ロードするか、保険年金課窓  
口でお渡しします



日本年金機構HP

※2 郵送の場合は出産予定  
日が確認できるページのコピ  
ーを添付してください



## 「学生納付特例制度」の申請はお済みですか？

問合先 保険年金課国民年金担当

### 【学生納付特例に関するQ&A】

**Q** 2月で20歳になり、納付書が届きましたが未払いのままです。これから学生納付特例の申請はできますか？

**A** 学生納付特例は2年1か月までさかのぼって申請することができます。しかし、申請が遅れると、申請日前に生じた不慮の事故や病気による障害年金を受けられなくなる場合がありますので、お早めに手続きをお願いします。

**Q** 学生納付特例は一度申請すれば卒業するまで継続しますか？

**A** 年度ごとに申請する必要があります。令和3年度に学生納付特例を承認された方で令和4年度中も在学予定の方には、日本年金機構から送付されるハガキ形式の申請書を返送することでも申請ができます。

**Q** 学校が変わったときもハガキ形式の申請書で手続きできますか？

**A** 大学院に進学する場合や短期大学から4年制大学に編入する場合など学校が変わったときは、ハガキ形式の申請書では手続きできません。

**Q** 学生ではなくなったときはどうなりますか？

**A** 卒業などで学生ではなくなった国民年金に加入している場合、学生納付特例は終了します。また、収入がなく、国民年金保険料を納めることが難しいときは、国民年金保険料を免除または猶予する制度があります。市役所または年金事務所へ申請書を提出してください。また、郵送による提出もできますのでご利用ください。

**Q** 3月で卒業し、4月から勤務先で厚生年金に加入しましたが、納付書が届きました。手続きする必要がありますか？

**A** 市役所などへの届出は必要ありません。納付書は行き違いにより届いたものですので、納付せず破棄してください。

**Q** 追納の手続きはどのようにすればよいのですか？

**A** 国民年金保険料追納申込書に必要事項を記入し、年金事務所に申請すると、後日追納用の納付書が届きますので、金融機関やコンビニなどで納めてください。

なお、国民年金保険料追納申込書の取得方法は、以下のいずれかのおとりです。

- ・年金事務所へ電話して取り寄せる。
- ・日本年金機構のホームページからダウンロードする。
- ・市役所保険年金課窓口で受け取る。

日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満の学生や自営業などの方は、国民年金に加入し、保険料を納付することが義務づけられています。ただし、学生については納付が困難な場合、本人の前年所得が基準以下であれば、保険料の納付義務が猶予される「学生納付特例制度」があります。

この制度は承認されると納付猶予となった期間が年金の受給資格期間(※)に含まれることとなりますので、将来への大切な備えとなります。また、納付猶予となった期間は将来の年金額には反映されませんが、猶予された期間の保

険料は、承認されてから10年以内に納付(追納)することによって、将来受け取る年金額に反映させることができます。ただし、承認を受けた年度の翌年度から起算して、3年度目以降は、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされますので、早めの追納をお勧めします。

なお、納付した保険料は所得税、住民税の社会保険料控除対象となります。

※ 将来、老齢基礎年金を受け取るために必要な保険料納付済期間など(10年以上)のこと

対象者	大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、特別支援学校、専修学校および各種学校(学校教育法で規定されている修業年限が1年以上の課程)、一部の海外大学の日本分校に在籍している学生 ※ 所得が128万円+扶養親族数×38万円+社会保険料控除などを計算した額以下である方		
申請方法	年度ごとに市役所または年金事務所の窓口で申請書を提出 ※ 新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、郵送による申請書の提出もご利用ください		
申請に必要なもの	①本人確認書類(マイナンバーカード、免許証、パスポートなど) ※ 代理人が来る場合は代理人の本人確認書類(別世帯の代理人の場合は委任状も必要です) ②基礎年金番号通知書または年金手帳 ③申請年度に有効な学生証(両面コピー可)または在学証明書(原本) ④申請書(市役所保険年金課窓口にあります。または日本年金機構のホームページからダウンロードできます)		
学生納付特例	老齢基礎年金		障害・遺族基礎年金
	受給資格期間への算入	年金額への反映	受給資格期間への算入
	○	×	○



日本年金機構HP「学生のみなさまへ」

## 若葉駅前出張所の業務を案内します

問合せ先 若葉駅前出張所 ☎272・5611、パスポートコーナー ☎272・5622

### 【行政サービスコーナー】

業務日・時間 月～金曜日

9時～17時30分(木曜日のみ  
21時まで・マイナンバーカー  
ドの交付は20時まで)

取扱業務 ○住民票の写し

(除票)、印鑑登録・印鑑証明、

戸籍証明・課税(非課税・所得)

証明書の発行

○住民異動届の受付

○マイナンバーカードの申請

支援・交付、電子証明書の発

行・更新(申請は土・日曜日

9時～17時30分まで可)

★各種証明書(戸籍証明を除く)の予約受取が可能

受取時間 土・日曜日、祝日

9時～17時30分

対象 本人と同一世帯の方

(委任状の対応不可)

予約方法 事前に若葉駅前出

### 【パスポートコーナー】

対象 市内に住居登録のある

方、または居所のある方

申請 月～金曜日9時～16時

30分

○つるバス・つるワゴン特別

乗車証の申請・交付、子育て

応援フリーパス

○こども医療費助成金支給申

請書受付

○国民健康保険高額療養費支

給申請書受付

○市町村交通災害共済の加入

手続

※ 内容によっては取り扱

できないこともあります。詳

細は、お問い合わせください

張所へ電話予約。予約は同一

週の受付とし、月～金曜日の

17時30分までをお願いします

(月曜日が祝日の場合は前の

週に予約を受付けます)。

交付 月・火・水・金曜日9

時～17時30分、木曜日9時～

21時、日曜日9時～17時30分

### 市民活動推進センターを廃止しました

市民活動推進センターは、

3月31日で廃止となりました。

印刷機・大型プリンター

は引き続き利用できます。

市民活動の支援に関する業

務は、各市民センターが引き

継ぎます。

## 「つるがしま男女共同参画推進プラン(第6次)」を策定しました

問合せ先 女性センター ☎287・4755

男女共同参画社会の実現に向け、  
皆さんが自らできることを実践して

市では、令和4年3月に「つるがしま男女共同参画推進プラン(第6次)」を策定しまし

た。この計画は、令和4年度

から令和8年度までの5年間

の男女共同参画に関する施策

を、総合的に実施するための

行動計画です。

この計画に基づき、すべて

の方々とともに、「人権が尊

重され、性別にかかわらず個

個性と能力を発揮できるま

ち」を目指し、男女共同参画

を進めていきます。

市民の皆さんも、自分で

できることを考え、行動してい

きましょう。

### 4つの基本目標

基本目標Ⅰ 男女共同参画の

意識づくり

基本目標Ⅱ 女性の活躍とワ

ーク・ライフ・バランスの推

進

「鶴ヶ島市女性活躍推進計画」

基本目標Ⅲ すこやかで安心

できる安全な暮らしの実現

「鶴ヶ島市DV対策基本計画」

基本目標Ⅳ 男女共同参画を

推進する体制の充実

【市民の皆さんからのご意見など】

令和2年度に実施した「男

女共同参画に関する市民意識

調査」の結果を踏まえ、市民

コメント制度に基づく市民の

皆さんからのご意見を参考に

して、鶴ヶ島市男女共同参画

推進委員会にご審議いただき

ました。

### 【前計画との違い】

第6次プランは、新型コロナ

ウイルス感染症の感染拡大

をはじめとした社会情勢の変

化や新たな課題に対応するた

め、必要な取組を加えました。

・コロナ禍の影響を受けた女

性への支援(就業支援、DV

への対応、生理の貧困への対

応など)

・パートナーシップ制度の創

設に向けた性の多様性に対す

る理解促進

・家事・育児・介護などを担

うケアラーの支援



## 監査委員は市の事務をチェックします

問合先 監査委員事務局

種類	事務の内容	予定
例月出納検査	会計管理者の行う出納事務が適正に行われているかを検査します	毎月
定例監査	各課の財務会計事務を中心として、その執行が適正に行われているかを監査します	10～2月
工事監査	定例監査の一環として、請負契約の金額が原則1000万円以上となる工事の中から監査を実施します	随時
財政援助団体などに対する監査	市が財政的援助を行っている団体または市の施設の管理運営を委託している指定管理者に対し、補助金や委託金が適正に使用されているかなどを監査します	10・11月
決算審査	一般会計および特別会計(国民健康保険特別会計など)の歳入歳出決算について、審査します	6・7月
基金運用状況審査	決算審査に併せ、定額の資金を運用する基金について、その運用状況を審査します	6月
財政健全化審査	「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づく健全化判断比率(実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率、将来負担比率)およびその資料が適正に算定されているかを審査します	8月

監査制度の目的は、市の財務会計事務や事務事業の執行が、公正で合理的かつ効率的に実施されているかを監査し、その結果を公表することにより、行財政運営の健全性と透明性を確保し、市民福祉の増進と市政への信頼確保に努めることにあります。

規定に基づく必置機関で、その法定数は原則2人と定められています。監査の種類は、監査計画を定めて行う監査と市民の請求、議会や市長の要求などにより行う監査があります。※ 監査結果は、随時、市ホームページに掲載します

## 春の全国交通安全運動を実施します

問合先 生活環境課交通安全・防犯担当

ながら運転が原因で多くの事故が発生しており、重大な事故につながる可能性が極めて高い危険な行為です。前方を見ないまま走れば、歩行者

ながら運転とは、運転中にスマートフォン(携帯電話)やカーナビを注視・操作することなどの総称で、道路交通法によって禁止されています。自動車だけでなく、バイクや原動機付自転車なども含まれます。

ながら運転とは、運転中にスマートフォン(携帯電話)やカーナビを注視・操作することなどの総称で、道路交通法によって禁止されています。自動車だけでなく、バイクや原動機付自転車なども含まれます。

「ちよつとスマホの画面をみるだけだから…」、「カーナビで確認するだけだから…」という過信から生まれる「ながら運転」は非常に危険です。

4月は新生活の始まる季節です。どこか気持ちが慌ただしくなり、気がそれてしまいがちです。焦りや不安は、事故を引き起こす大きな要因となります。自分自身を交通事故から守るために、時間と心に余裕を持ち、交通ルールとマナーを必ず守りましょう。

4月は新生活の始まる季節です。どこか気持ちが慌ただしくなり、気がそれてしまいがちです。焦りや不安は、事故を引き起こす大きな要因となります。自分自身を交通事故から守るために、時間と心に余裕を持ち、交通ルールとマナーを必ず守りましょう。

交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけることにより交通事故を防止するため、春の全国交通安全運動を実施します。



**街頭指導**  
日時 4月7日(木)14時～  
場所 ワカバウォーク

**実施期間**  
4月6日(水)から15日(金)まで  
**市運動重点**  
ながら運転による交通事故防止

や停止車両が目に入ったときにブレーキが間に合わなくなるだけでなく、前方をしつかりと確認している場合と比べてブレーキのタイミングも遅くなるため、速いスピードで衝突する可能性も高く、重大な事故を招きます。

カーナビやスマートフォンは車を安全な場所に止めて操作を行うことを徹底しましょう。スマートフォンは、運転前に電源を切ったり、ドライブモードに設定したりするなどし、呼出音が鳴らないようにすることも、ながら運転を予防することにつながります。

## 市役所朝市

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、来場者多数の場合、入場制限させていただく場合があります。

**日** 4月9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

## 春のおはなし会

**対** 小学生以下

**日** 4月10日(日)11時～(10時45分開場)

**場** 中央図書館

**講** おはなしの森

**内** 春をテーマにしたおはなし会。かわいいプレゼントがもらえるよ♪

**定** 30人(申込順)

**料** 無料

**申 問** 4月6日(水)から中央図書館へ☎271・3001(図書館ホームページからも申込可)



図書館HPはこちら

## 第8回結桜まつり～来て、見て、広げよう、地域の輪！～

市民センターや地域で活動する皆さんが日ごろの活動の成果を発表します。

**日** 4月9日(土)10時～15時30分(昼食休憩12時～13時)

**場** 東市民センター

**内** 発表(キッズダンス、空手、太極拳、新体操、ウクレレなど)、展示(洋裁、ちぎり絵、織物、陶芸など)、入門体験(卓球、自衛術など)、模擬店(手芸作品、花、ジュースなど)、子どもイベント(スーパーボールすくい、竹細工など)

**他** 駐車スペースが限られています。車での来場はなるべくご遠慮ください。

**問** 東市民センター☎286・3357

## 手話通訳者派遣の受付をお休みします

5月連休(5月3日～5日)の期間中、手話通訳者派遣事業の受付が休みになります(緊急の場合を除く)。この間、通訳の依頼を希望する方は、4月22日(金)までにお申し込みください。

**問** 社会福祉協議会☎271・6278、**FAX**271・6277

## 案 内

### 大人が楽しむ春の語りの会

**日** 4月13日(水)10時30分～12時(10時15分開場)

**場** 中央図書館

**講** いのうえまきみ 井上雅美さん、いけがみふじこ 池上富士子さん、わかばやしただかこ 若林孝子さん

**内** 語り手たちの会の3人が昔ばなしなどを語ります。

**定** 30人(申込順)

**料** 無料

**申 問** 4月5日(火)から中央図書館へ☎271・3001

# Information

## お知らせ

### つるワゴン降車フリー時の安全運行にご協力をお願いします！

つるワゴンは、ルート上であれば、停留所でもなく指定した場所で降りることができます。ただし、交差点など道路交通法上停車できない場所や、交通量が多いなど危険な場所では降車することはできません。つるワゴン降車時における利用者の安全確保のため、皆様のご理解、ご協力をお願いします。

**問** 都市計画課交通政策担当



### 危険なバス停について情報提供のお願い

埼玉県では、路線バスなどのバス停での人身事故を防止するため、「バスが止まると信号が見えない」などの危険なバス停に関する情報を募集しています。情報をお持ちの方は市ホームページ掲載の「情報提供票」で道路建設課まで情報提供をお願いします。

**問** 道路建設課道路管理担当



市HPはこちら

イベント実施に伴う新型コロナウイルス感染症対策について

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

## はつらつ元気体操クラブ

気軽に楽しくできる体操やストレッチを紹介します。元気に暮らせる毎日のために、一緒に体を動かしてみませんか？

**対** 市内在住で65歳以上の方(要介護・要支援認定者および介護予防・日常生活支援総合事業対象者を除く)で医師から運動制限を受けていない方

**料** 100円(初回のみ)

**他** 時間を指定しての申し込みはできません。応募者多数の場合は抽選ですが、前回参加していない方を優先します。抽選結果はすべての方に4月下旬以降に郵送します。

**申 問** 4月8日(金)までに健康長寿課地域包括ケア推進担当へ

場所	実施日(祝日除く) (5月～9月)	開始日	時間	定員
大橋市民センター	第1・3月曜日	5月 2日	13時20分～14時10分・ 14時40分～15時30分	各20人
南市民センター	第2・4月曜日	5月 9日		
東市民センター	第1・3火曜日	5月31日	10時～10時50分・ 11時20分～12時10分	各15人
北市民センター	第2・4火曜日	5月10日		各20人
鶴ヶ島市役所	第1・3木曜日	5月19日		各15人
富士見市民センター	第2・4木曜日	5月26日		各20人
西市民センター	第1・3金曜日	5月20日		
老人福祉センター 「逆木荘」	第2・4金曜日	5月27日		13時20分～14時10分・ 14時40分～15時30分

## ストレッチ教室

最近、足腰が弱くなった、つまずきやすくなった、運動を始めてみたい、仲間と楽しく体を動かしたい・・・そんな方にぴったりのストレッチ教室です。

ストレッチは身体機能を向上させ、心のリフレッシュや認知症を予防する効果も期待できます。

**対** 市内在住で65歳以上の方(要介護・要支援認定者および介護予防・日常生活支援総合事業対象者を除く)で医師から運動制限を受けていない方

**日** 5月10日から毎週火曜日14時～15時30分(全6回)

**場** 鶴ヶ島フットサルリゾート ※ 屋外で実施します

**内** ストレッチなど気軽に楽しく実践できる運動の紹介

**定** 30人(応募者多数の場合は抽選。ただし、前回参加していない方を優先)

**料** 100円(初回のみ)

**持** 飲み物、運動靴、ヨガマットまたはバスタオル

**他** 運動のできる服装

**申 問** 4月15日(金)までに健康長寿課地域包括ケア推進担当へ

## フレイルチェック測定会

「歩く速度が遅くなった…」、もしかしたら「フレイル(虚弱)」の状態かもしれません。早めの気づきと適切な対処方法を学び、健康長寿を目指しましょう！

**対** 市内在住の65歳以上の方

**日 場** ①4月14日(木)・21日(木)10時～12時(全2回)／西市民センター  
②5月10日(火)・17日(火)10時～12時(全2回)／市役所

**内** 1日目／フレイルチェック測定会(質問紙を用いたフレイルの兆候の確認、測定機器を使用した筋肉量などの測定)

2日目／フレイル予防ミニ講座(歯科衛生士、管理栄養士、保健師によるフレイル予防についての講話)

**定** 15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 問** 4月4日(月)から健康長寿課健康増進担当へ

## 入門からステップアップ 「手話講習会基礎」

**対** 16才(高校生)以上で市内在住に勤めの手話講習会入門を修了した方。または、同程度の技術を有する方

**日** 5月11日から12月21日までの毎週水曜日19時～21時(全30回)

**場** 市役所6階会議室

**定** 10人(定員を超えた場合は抽選)

**料** 3300円(入門で使用したテキストをお持ちではない方)

**申 問** 4月15日(金)までに社会福祉協議会へ ☎271・6278

## つるバス・つるワゴン特別乗車証を交付します

**対** 高齢者／市内在住で70歳以上の方

**障害者**／身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかをお持ちの方、難病の方

**持** 氏名、住所、生年月日が確認できるもの(免許証、保険証など)、障害者手帳など

**問** 健康長寿課高齢者福祉担当、障害者福祉課障害者福祉担当

受付場所	受付時間	月曜日	火～ 金曜日	土曜日	日曜日・ 祝日
障害者福祉課(市役所1階) 健康長寿課(市役所2階)	8時30分～ 17時15分	○	○	×	×
若葉駅前出張所	9時～ 17時30分	○	○(※)	×	×
各市民センター	9時～ 17時15分	×	○	○	×

※ 木曜日のみ9時から21時まで受け付けています

## 第12回鶴ヶ島市民陸上競技記録会

**対** 市内在住在勤在学の小学生以上(小学1～3年生は60mのみ)

**日** 6月11日(土)(雨天決行)

**場** 川越運動公園陸上競技場

**種目** ①60m②100m③200m④400m⑤800m⑥1500m⑦3000m⑧走幅跳び

※ 日本陸上競技連盟の公認記録会ではないため、公認記録とはなりません

**料** 1種目200円(保険代含む) ※ 1人3種目まで出場可

**他** 会場までの送迎バスあり(詳細は要問合せ)

**申** 4月11日(月)から5月20日(金)までに申込書に必要事項を記入し、NPO法人鶴ヶ島市スポーツ協会事務局(海洋センター内)または生涯学習スポーツ課へ(当日受付なし)。申込書は、同協会事務局、生涯学習スポーツ課、各市民センター、若葉駅前出張所で配布、または同協会ホームページからダウンロードできます。

**問** 同協会事務局 ☎277・5199

スポーツ協会HPはこちら



## 学校体育施設を開放します

学校の校庭と体育館を学校教育に支障のない範囲で開放します。

学校を利用して、大会やイベントを開催する予定の団体(自治会、子ども会、スポーツ団体など)を対象に6月から翌年3月分の年間調整会議を行います。

**日** 4月14日(木)19時～ **場** 市役所5階会議室 **定** 各団体1人

**問** 生涯学習スポーツ課市民スポーツ担当

## 案内

### 竹の子掘り体験

**日** 4月16日(土)、23日(土)9時～  
(雨天の場合は、4月17日(日)、24日(日))

※ 生育状況により日程変更あり

**場** 地元農家の竹林(農業交流センター集合)

**定** 各日15組(申込順・1組5人まで)

※ 小学生以下は保護者同伴

**料** 1組500円、保険代1人100円、竹の子代別途(時価)

**持** 軍手、持ち帰り用の大きめの袋

※ 長靴履き、作業のできる服装

**申 問** 4月5日(火)9時から農業交流センターへ ☎279・3335



### 令和4年度後期(10月開講)わかば大学塾新規市民教授説明会

新規に市民教授を希望する方を対象に説明会を開催します。また、継続して開講する市民教授も募集しますので、希望する方は下記までご連絡ください。

**対** 18歳以上(団体・サークルでの応募可)

**日** 4月19日(火)13時～15時

**場** 富士見市民センター

**問** わかば大学塾事務局 ☎298・7484(平日10時～15時(12時～13時を除く))

## 防犯ポスターを募集します

埼玉県警察と埼玉県防犯協会連合会では、地域安全活動を広く県民に呼びかけ、地域住民による地域安全活動の自主性の促進を図るため、防犯ポスターを募集します。

**対** 市内在住在学の小学生以上の方

### 作品のテーマ

**【一般テーマ】**小学生・中学生・高校生・一般

- ・安全・安心なまちづくり全般
- ・住宅を対象とした侵入犯罪防止
- ・子どもと女性の犯罪被害防止
- ・振り込め詐欺被害防止
- ・少年の非行防止

**【特別テーマ】**中学生・高校生・一般

- ・自転車盗難被害防止

### 作品の規格

- ・用紙サイズは四ツ切から八ツ切の範囲内
- ・自作のスローガンは絶対に入れないこと(入れた場合は審査対象外)

### 応募締切

6月9日(木)必着

- 他** ・作品は未発表のものに限る
- ・応募者全員に参加賞あり
  - ・優秀作品には、埼玉県または西入間地区防犯協会より表彰状と副賞を授与

**申** 応募者の住所、氏名(読み)、職業(学校名・学年)、年齢、電話番号、作品の説明を裏面に明記の上、〒350-0215坂戸市関間2-4-17西入間警察署内2F 西入間地区防犯協会まで郵送か持参

**問** 西入間地区防犯協会 ☎281・8484

## 川越税務署からのお知らせ

### 【インボイス制度説明会】

5月から各月2回程度、川越税務署で令和5年10月から開始する消費税のインボイス制度についての事業者向けの説明会(事前予約制)を実施します。詳しい開催情報は、国税庁ホームページをご覧ください。

**問** 川越税務署法人課税第一部門 ☎235・9447(ダイヤルイン)



詳細はこちら

### 【所得税などの確定申告について】

令和3年分確定申告について、新型コロナウイルス感染症の影響により申告などが困難な方は、4月15日(金)までの間、簡易な方法により申告・納付期限の延長を申請することができます。

期限延長手続の具体的な方法については、国税庁ホームページをご覧ください。

**問** 川越税務署 ☎235・9411(音声自動案内)

## 生活に困っている方への相談窓口

### ◆生活困窮者に対する自立相談支援

市内にお住まいの、生活上の困難に直面している方が、自立した生活を営めるように一人ひとりの状況に応じた自立相談支援を行っています。

**相談・問合先** 生活サポートセンター(市役所6階社会福祉協議会内) ☎277・4116

### ◆生活保護制度とは

病気や事故、その他の理由で、収入がなかったり少なかったとき、最低限度の生活ができるように、国の基準に基づいて生活費や医療費などを援助する制度です。さらに、それらの人々が一日も早く自分の力で自立して生活できるよう支援するのが目的です。

**相談・問合先** 福祉政策課保護担当

## 成年年齢が18歳に引き下げられました

民法改正により、令和4年4月1日から成年年齢が18歳になりました。

成人になると、親などの法定代理人の同意がなくても、自分の意志で契約ができ、18歳になればローンを組めるようになりますが、代わりに「未成年者取消権」による取消ができなくなります。若者をターゲットにした悪質な商法にも注意しましょう。消費者トラブルにあったら消費生活センターへ。

**問** 消費生活センター ☎271・1111

## シルバー人材センター入会説明会

**対** 市内在住で原則60歳以上の方

**日** 4月12日(火)、5月17日(火)、6月7日(火)9時~11時

**場** シルバー人材センター

**他** 文化財整理室駐車場(シルバー人材センター向かいの建物)には駐車しないでください。

**申 問** 説明会前日までに同センターへ ☎285・8172

## 大人の風しん抗体検査・ 予防接種を受けましょう



昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性に対する風しんの抗体検査および予防接種について、実施期間が3年間延長されました。この世代の男性は風しん予防接種の機会がなく、女性や他の世代の男性に比べ、風しんの抗体保有率が低いといわれています。実施期間延長に伴い、対象者の方には新たに無料クーポン券を発送します。この機会にぜひ風しん抗体検査・予防接種を受けましょう。

☎ 感染症対策課(保健センター内) ☎227・9522

**対象者** 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性(今までにクーポン券を利用し、抗体検査および予防接種を受けた者を除く)

**実施方法** 風しんの抗体検査を受け、抗体価が低かった場合に予防接種を受けます。

※ 風しんの抗体価が高かった場合は予防接種の対象となりません

**実施期間** 令和7年3月31日まで **費用** 無料(抗体検査・予防接種)

**実施場所** 市と契約した全国の医療機関(案内通知および市ホームページ参照)

※ 抗体検査については特定健康診査および職場の事業主健診と同時に実施可能な場合があります。受検方法については、ご加入の健康保険、または勤務先にご確認ください

**案内通知** 新しいクーポン券を6月末までに到着するように発送します。

※ クーポン券の利用は、抗体検査および予防接種、共に実施期間中各1回限りです。行き違いにより、すでに抗体検査や予防接種を受けた後にクーポン券が届いた場合は、ご了承ください

※ 4月1日から検査ご希望の場合でも、原則、新しいクーポン券が届くまでお待ちください。ご都合により、新しいクーポン券が届く前に受検希望の方は、感染症対策課までご連絡ください



市HPはこちら

## 高齢者肺炎球菌の予防接種を受けましょう

令和4年度は次の方が定期接種の対象となります。対象者の方には、4月下旬に個別に案内通知を発送します。

**対象者** 過去に高齢者肺炎球菌の予防接種をしたことがない、令和4年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方

※ 60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害のある方(身体障害者手帳1級相当)も対象となります

**接種場所** ①鶴ヶ島市、坂戸市内の実施医療機関 ②①以外の埼玉県内の指定医療機関

※ 個別案内通知に接種医療機関一覧表を同封します

**個人負担金** 3000円

※ ただし、次の①～③のいずれかに該当する場合は個人負担金が免除となります

①生活保護世帯の方②中国残留邦人等支援給付制度適用者の方③市民税非課税世帯(同じ世帯全員が非課税)の方

※ ③の方は、個人負担金免除申請書を提出し、高齢者等予防接種個人負担金免除決定通知書の交付を受ける必要がありますので、事前に感染症対策課までご連絡ください

## 任意接種の高齢者肺炎球菌ワクチン接種助成事業について

市では、65歳以上の定期接種対象以外の方について、任意接種の費用助成を行っています。

**注意事項** この助成事業は、一度限りの助成となります。過去に定期接種を受けた方および任意接種で助成を受けた方は除きます。

※ 詳しくは感染症対策課までお問い合わせください

## 産婦健康診査費用の助成が始まります

4月1日から産婦健康診査費用の一部助成を開始します。

**対象** 令和4年4月1日以降に受けた産婦健康診査(概ね出産後1か月以内に受けた産婦健康診査)

**助成額** 限度額5000円(助成回数1回)

**利用方法** 妊娠届出時に母子健康手帳とあわせて「産婦健康診査助成券」を交付します。産婦健康診査受診時に、国の委託医療機関、助産所に助成券を提出してください。

※ すでに母子健康手帳の交付を受けた方で出産予定日が令和4年3月1日以降の方には、助成券を個別郵送します。国の委託医療機関などについて、ご不明な場合はお問い合わせください

**問** 保健センター ☎271・2745



## 子宮頸がん予防ワクチン接種勧奨を再開します

子宮頸がん予防ワクチンについては、平成25年6月より、副反応に関する適切な情報提供ができるまで接種勧奨をすべきではない、と国において判断されたことから、接種勧奨を差し控えていました。その後、審議会(ワクチンに関する専門家の会議)において、最新の知見を踏まえ継続的な議論を実施した結果、安全性について特段の懸念が認められないこと、接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回るとされたことから、4月1日より接種勧奨を再開することとなりました。

**対象者**

- ・小学6年生から高校1年生に相当する女子
- ・平成9年4月2日から平成18年4月1日の間に生まれた女子

※ 積極的な勧奨を差し控えている間に定期接種の対象であった平成9年4月2日生まれから平成18年4月1日までの間に生まれた女子は令和4年4月1日から令和7年3月31日までの3年間は接種対象期間となります

**費用** 無料

**実施場所**

市と契約している鶴ヶ島市・坂戸市の医療機関(案内通知および市ホームページ参照)。鶴ヶ島市・坂戸市以外にも県内の協力医療機関で接種することができます。詳細は感染症対策課にお問い合わせください。

**案内通知**

小学6年生から中学3年生は小中学校を通して通知文および予診票を配布します。高校1年生以上の対象者および私立の小中学校に通学されている方は、4月末までに通知文および予診票を個別郵送します。

**問** 感染症対策課(保健センター内) ☎227・9522



市HPはこちら

## 朝食のとり方・時間栄養学



人間本来の日周リズムは地球の夜と昼の周期に合わせて活動と休息をとる、というものです。生物が本来もつ体内リズムが崩れることで肥満や高血圧など生活習慣病やさまざまな健康障害が引き起こされます。

人間の日周リズムは24時間より少し長いといわれています。人間が決めた時間は1日24時間なので、そこにズレが生じます。朝起きたときに日の光を浴びて、1～2時間以内に朝ご飯を食べることにより、体内時計はリセットされます。朝食を食べると体の代謝が活性化して体温が上がり、1日の活動のウォーミングアップになります。

朝食はエネルギー源となる主食(ごはん、パン、麺など)を1品、体を作るもとになるたんぱく源を使った主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)を1品、体の調子を整える野菜類を使った副菜(野菜、海藻、きのこなど)をできれば1～2皿ずつはそろえたものです。とはいっても、何かと忙しい朝は、ごはんには納豆と卵、またはトーストに目玉焼きと牛乳、それに加え、ミニトマトとベリー類だけでもいいのです。バランスよく食べることが大切です。

そして朝食から昼食、間食、夕食すべての食事を12時間以内におさめる、夜はできるだけ早めに(少なくとも日付が変わる前には)布団に入るようにするなど、人間本来の日周リズムを営むことで、毎日を元気に過ごすことができます。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 川本 尚子

かわもと なおこ

# 自宅でできる 簡単体操&脳トレ



市のホームページおよびYouTubeでは、気軽にできる体操と脳トレ動画を紹介しています。継続することで筋肉や脳が刺激され、フレイル予防・認知症予防につながります。ぜひ、チャレンジしてみてください！

問 健康長寿課地域包括ケア推進担当

## 自宅でできる簡単体操



体操動画はこちら

家で運動をするには、場所もないし、時間もとれない…。そう思いませんか？  
実は、「テレビを見ているとき」「掃除をしているとき」「料理をしているとき」など、生活の中で『〇〇しながら』できる体操があります！家事のスキマ時間などを使って、効率よく体を動かしましょう！

## 自宅でできる脳トレ



脳トレ動画はこちら

脳には様々な認知機能(※)があるのを知っていますか？認知機能を刺激することで、脳が活性化され、認知症予防になります。  
自分の「記憶力」「計算力」「注意力」などに、自信はありますか？自分の力を試したり、友達や家族と挑戦したりして、楽しく脳を刺激しましょう！

※ 記憶力、遂行力、視空間認知力、注意力、計算力などのことをいいます

## ふれあい掲示板

### 出かけてみませんか

#### 第40回グループ「土」絵画展 (油彩・水彩・パステル)

日 4月2日(土)～10日(日)10時～17時(初日は13時から、最終日は15時まで)

場 中央図書館

料 無料

申 不要

問 内野 ☎080・5072・2962

#### 第10回マンドリンとピアノのコンサート「咲かせましょう！色とりどりの花の詩」

日 4月10日(日)13時開場、13時30分開演

場 坂戸市文化施設オルモ

内 「君は薔薇より美しい」・映画音楽「ひまわり」

料 無料

申 不要

問 金子 ☎285・4907

### 仲間になりませんか

#### クレイン英会話クラブ

日 毎週火曜日(月3回)15時10分～16時40分

場 南市民センター

問 石川 ☎080・9979・8568

#### パピーイングリッシュサークル

日 毎週木曜日(月4回)10時～12時

場 北市民センター

問 吉崎 ☎286・8718

#### 若葉剣友会(剣道)

日 毎週土曜日17時～19時、毎週日曜日8時～10時

場 栄小学校

問 森 ☎090・1848・8936

#### 6月号の原稿締切は、4月18日(月)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。

### 参加してみませんか

#### 鶴ヶ島市テニス協会主催

#### 初心者・初級者テニススクール

対 市内在住在勤在学のテニス初心者・初級者

日 5月7日、14日、21日、28日の各土曜日8時30分～10時30分(全4回)

※ 予備日6月4日(土)

場 鶴ヶ島南近隣公園テニスコートA

料 2000円/人

申 往復はがき往信用に氏名、住所、年齢、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28日(木)までに高橋秀和(〒350-2215南町1-23-1)へ郵送  
問 高橋 ☎080・9709・3355

#### 省略記号一覧

対 対象 日 日時・日にち

期 期間 場 場所 講 講師

内 内容 定 定員 報 報酬

料 入場料・参加費 持 持ち物

他 その他 申 申込 問 問合せ

## 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(3月1日現在)

人口 6万9989人 (前月比-11)

世帯数 3万2500世帯(7)

男 3万4604人 (-13)

女 3万5385人 (2)

## 今月の表紙



3月上旬、脚折町にある善能寺では梅の花が見ごろを迎えていました。満開の梅と、荘厳に佇む鐘つき堂を納めた一枚です。すねおり朝市の会場でもある善能寺は、境内に池や四季のお花があり、散策にもぴったりです。つるワゴン坂戸駅線、上広谷・坂戸駅南口線「善能寺」下車すぐ。

## 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

## ◆こころの健康相談(要予約)

19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)

13日(水)10時～13時 ※5月の受付は14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

22日(金)☎5日(火)/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

## ◆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

5日(火)…受付中

15日(金)…☎4月1日(金)

5月6日(金)…☎4月15日(金)

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)

14日(木)…☎3月31日(木)

5月12日(木)…☎4月28日(木)

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)

14日(木)☎市役所3階…☎3月31日(木)

28日(木)☎市役所5階…☎4月14日(木)

5月12日(木)☎市役所5階…☎4月28日(木)

13時～16時▷地域活動推進課

## ◆行政相談

15日(金)☎市役所1階/13時～16時▷地域活動推進課

## ◆不動産相談(予約優先)

5日(火)☎市役所5階…受付中

5月10日(火)☎市役所5階…☎4月26日(火)

13時～16時▷地域活動推進課

## ◆人権相談

15日(金)☎市役所3階/13時～16時▷総務人権推進課

## ◆税務相談

5日(火)☎市役所3階…受付中

13時～16時(電話相談可)▷税務課

## 省略記号

☎ 開催場所 申 申込開始日

## 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



## 4月の眼科在宅当番医

## 坂戸眼科医院

坂戸市関間1-1-15☎283-4303

診療日時 4月24日(日)9時～17時

※ 休憩時間は要確認

## 埼玉県 AI 救急相談

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



埼玉県HP

## 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



## 横断旗を寄贈していただきました

2月18日、いるま野農業協同組合と(一財)埼玉県農協福祉事業団から、学童用横断旗434本と保護者用横断旗70本を寄贈していただきました。市内小中学校に配布し、登下校中の交通事故防止に役立ってます。ありがとうございました。

## 女子陸上トップアスリート・沼田未知<sup>ぬまたみち</sup>さんが競技引退を報告

本市出身の沼田さんは、南中学校を卒業後、陸上競技強豪校の立命館宇治高等学校、そして立命館大学に進学され、全国高校駅伝優勝、日本インカレ女子1万m優勝など、多くの輝かしい成績を収められました。また、実業団では、2015年アジア陸上競技選手権大会女子1万mで銅メダルを獲得されました。引退は残念ですが、今後は、ぜひ、「鶴っ子」のために、ご協力をお願いします。



## 子育ての喜び、命の尊さ

3月7日、南中学校にて、「赤ちゃん触れ合い体験」が行われました。水袋をお腹に固定して妊婦体験に挑んだ生徒たち。階段の上り下りでは、「足元が見えなくて難しかった」と、妊婦さんの大変さを実感していました。赤ちゃんの人形を抱っこすると、怖がりながらも首をしっかり支え、自然と笑顔がこぼれていました。

## さるすべり 百日紅の木を寄贈していただきました

3月10日、鶴ヶ島グリーンパークにて、(一社)埼玉県トラック協会から、さるすべり 百日紅の木を20本、寄贈していただきました。木が大きくなり、子どもたちの憩いの場となる日がくるのを楽しみにしています。ありがとうございました。



春の  
まちを歩こう

# 東武健康ハイキング～菜の花で感じる春の訪れ 鶴ヶ島探索ハイキング～

- 日** 4月8日(金)～10日(日)
- 場** 若葉駅構内(西口通路)スタート～鶴ヶ島駅西口ゴール(約12km、3時間のコース)
- 受付** 9時30分～11時 LINEアプリでの受付(「東武おでかけ情報」の友だち登録が必要) ※ ゴールでの受付はありません
- 料** 無料 **申** 不要 **持** 飲み物、タオル、帽子、着替え、雨具  
※ 悪天候などによる実施状況については東武鉄道お客さまセンター  
☎03・5962・0102(9時～18時)へお問い合わせください
- 問** 産業振興課商工労政担当



詳細はこちら

参加者には、当日受付でコバトン健康マイレージポイント1500ポイントをプレゼント!  
※ アプリ参加の方のみ対象  
登録方法は下記を参照



コバトン

## コースMAP



## 定例健康ウォーク

講師付きの約5～6kmのコースなので、初心者でも安心! 小雨決行、荒天の場合は中止します。

- 対** 市内在住の方 **講** 鶴ヶ島ウォーキングクラブ
- 日** ①4月22日(金) ②5月13日(金) 9時30分～12時  
※ 1回だけの参加も可
- コース①** 市役所集合～菜の花畑や川崎平右衛門陣屋跡地を巡る
- コース②** 老人福祉センター逆木荘集合～グリーンパーク **★新コース★**
- 定** 各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ください。
- 申問** 4月5日(火)から健康長寿課健康増進担当へ

## 埼玉県コバトン健康マイレージ 参加者募集中!

専用の歩数計やスマホアプリを使ってウォーキングすると、歩数によりポイントが貯まり、県産農産品などが抽選で当たります。

- 対** 市内在住在勤で18歳以上の方
- 料** 無料(歩数計の着払い送料610円およびスマートフォン通信料は自己負担)
- 申** 各市民センターなどで配布する申込書を埼玉県コバトン健康マイレージ事務局へ送付、またはWEBで申込み
- 問** 埼玉県コバトン健康マイレージ事務局  
☎0570・035810 事務局HPはこちら



さいたまっち



# 「広報つるがしま」読者アンケート

回答締切 4月30日(土) ※ 消印有効

回答方法 市公式LINEのトークで配信する読者アンケート専用フォームからご回答ください。その他、秘書広報課広報広聴担当へ持参、郵送(〒350-2292(住所不要))、ファクシミリ(☎271・1190)、メール(✉10200001@city.tsurugashima.lg.jp)でも受け付けます。アンケートの回答および氏名・住所・電話番号・希望するプレゼントの番号を明記してください。

※ 当選者の発表は引換券の発送をもって代えさせていただきます。  
なお、個人情報はプレゼントの発送以外には使用しません

アンケート配信日(同一内容)  
3月27日・28日、4月1日・11日・25日



友だち追加



- Q1 性別▷ 男・女 年代▷ 10代以下・20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代以上
- Q2 「広報つるがしま」をどのように読んでいますか？(1つ選択し、理由を記入)  
① すべての記事を読む ② 必要・関心のある記事だけ読む ③ ほとんど読まない ④ 全く読まない  
(理由<必須> )
- Q3 「広報つるがしま」の読みやすさを教えてください。(1つ選択し、理由を記入)  
① 読みやすい ② やや読みやすい ③ やや読みにくい ④ 読みにくい  
(理由<必須> )
- Q4 「広報つるがしま」の満足度を教えてください。(1つ選択し、理由を記入)  
① 満足 ② やや満足 ③ やや不満 ④ 不満  
(理由<必須> )
- Q5 よく読むコーナーを教えてください。(複数選択可、理由を記入)  
① 表紙 ② 特集 ③ sukusuku子育て ④ Photo News ⑤ キラリ☆つるびと ⑥ 笑顔の天使 ⑦ 編集後記  
(理由<必須> )
- Q6 広報で読みたい(知りたい)情報・企画を教えてください。  
(<必須> )
- Q7 「sukusuku子育て」に掲載してほしい情報・企画を教えてください。  
( )
- Q8 「広報つるがしま」の表紙はどのようなものがよいですか？  
① 人物 ② 風景 ③ その他  
(具体例<必須> )
- Q9 「広報つるがしま」で改善してほしいところはありますか？(複数選択可、理由を記入)  
① 文字サイズ(大きく・小さく) ② 文章の書き方(すべて縦書き・すべて横書き)  
③ カラーページ数(増やす・減らす) ④ 写真・イラスト数(増やす・減らす) ⑤ その他  
(理由(⑤の場合はその詳細)<必須> )
- Q10 「広報つるがしま」に関するご意見・ご感想を自由にお書きください。  
( )
- ◆氏名・住所・電話番号・希望するプレゼントの番号(以下より選択)  
(<必須> )

## PRESENT

1 \ 2022年2月 OPEN! //

### 陶芸体験ペアチケット

できたばかりのアトリエで、この春特別な時間を過ごしましょう♪親子人気急上昇中の陶芸体験です。  
提供 陶芸 アトリエ遊子庵  
住所 太田ヶ谷128-2  
電話 090・2934・7657  
営業時間 9時30分～16時30分  
定休日 水曜日

2組



2 \ 2021年8月 OPEN! //

### お好きな焼き菓子

オープン当初から評判のお店。店内商品すべての中から好きな一品が選べるという夢のようなプレゼント！  
提供 ムゲット  
住所 鶴ヶ丘79-5  
営業時間 12時～18時  
(売り切れ早仕舞いの日あり)  
定休日 月・火曜日

5名



※ マフィンの味は日替わりのため、写真と同じ商品があるとは限りません

### 編集後記

ほんの少しのストレスでも、長期間受け続けるとボールの空気が少しずつ減っていくように、人の元気もなくなってしまいます。しかし、ストレスがまったくない状態がよいかといえば、そうではありません。ストレスをエネルギーに変えてうまく付き合うことで、生きる実感がわいたり、芸術作品を生み出すなどの原動力にもなり得ます。今回取り上げた内容をきっかけに、ご自分に合ったやり方を見つけてストレスをこまめに手放し、来るべき春を軽やかに迎えていただく一助となれば嬉しいです。

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

3

### 鶴ヶ島産100% 苺シロップ「鶴苺」黒瓶

鶴ヶ島で収穫したあまりん、かおりん、紅ほっぺなどのブランド苺をバランス良く選別した逸品。逸品会シェフのレシピをつけてプレゼント♪  
提供 鶴ヶ島逸品会

5名



■4月号には、『令和4年度鶴ヶ島市母子保健年間予定表およびこどもの予防接種のご案内』『令和4年度鶴ヶ島市がん検診年間予定表および大人の予防接種のご案内(成人検診申し込みハガキ挟み込み)』が折り込まれています。