

PUBLIC RELATIONS

Tsurugashima

広報つるがしま

6

2022
NO.1052

特集

私らしく。HAPPY子育て

図書館特集



シュ！

子育て



図書館特集



えるだけでなく、楽しく遊ぶこともでき、お子さんにとっても豊かな経験になることでしょう。
に、自分たちに合う楽しみ方を見つけて、穏やかで楽しいときをお過ごしください。

問合先 中央図書館 ☎271・3001

一緒に楽しむ！

あかちゃんの 行事



あかちゃんとその保護者を対象とした様々なサービスやイベントを実施しています。
詳細はホームページをご確認いただき、ぜひご参加ください！



詳細はこちら



ぴよぴよ タイム



絵本って
たのしい！



Interview



おはなしの森
いのうえ まさみ
井上雅美さん

私は、図書館で「ぴよぴよタイムおはなし会」「おはなしの森おはなし会」を行っており、わらべうたで親子遊びをしたり、絵本や手形人形、パネルシアターなどでお話を楽しんだりしています。「今日のおはなし会、楽しかった！」と言ってもらえるように、子どもの気持ちを大事にしながら、みんなが参加できるようなことを考え、プログラムに入れています。
お子さんを膝に乗せたお母さんが、自然と絵本に合わせて子どもをゆすったり抱き上げたりして、親子で絵本を楽しんでくれているのを見ると、とてもうれしくなります。
お子さんが小さいときは、絵本を読んだり体を触れ合ったりしながら、人の肌のあたたかさや声の優しさをたっぷり味わわせてあげてほしいです。お子さんと一緒に、たくさん楽しんでください。



あかちゃん おはなし会



Interview



サークルこぐま
さいとう ふみ代さん
斎藤ふみ代さん

毎月第1金曜日に、「サークルこぐま」のメンバーで「あかちゃんおはなし会」をやっています。図書館のスタッフさんと一緒に、季節に合った本を紹介したり、そのつながりでわらべうたをやったり、子守歌なども取り入れています。季節感を大切にすること、そして「あかちゃんがお客様」だということを常に頭に置いて取り組んでいます。長く活動していますが、あかちゃんの笑顔が一番のやりがいです。
以前はお母さんとお子さんというペアが多かったのですが、最近はお父さんの参加も増えてきました。ファミリーで楽しんでくれています。
子育て中はいろんなお悩みがあると思います。少し経つとまた悩みの内容が変わったりしますよね。同じ立場の方や同じ経験を持つ方などのアドバイスを聴きながら、ぜひ子育てを楽しんでください。

もっと!

Suku Suku
子育て

中央図書館で、ほっと一息、リフレッ

私らしく。HAPPY

図書館は、忙しい育児の合間のリフレッシュにおすすめです。新たな物語や知識と出会
中央図書館には、子育てをサポートしてくれるサービスがたくさん! お子さんと一緒に

パパママを支える/

託児
サービス

子育て中の保護者の皆さんが図書館を利用している間、「育児コンシェルジュ」が
お子さんをお預かりするサービスです。

日時 第1金曜日を除く金曜日 10時~12時
①10時~11時 ②11時~12時 ※ 1日の利用は1時間まで

場所 中央図書館1階児童室内「くまさんのおへや」

利用できる方 鶴ヶ島市立図書館の利用カードをお持ちの方

対象年齢 生後6か月から未就学児

定員 お子さんの年齢に応じて、1時間あたり2人~5人程度

費用 無料

申込み 利用を希望する日の1週間前から前日までに中央図書館へ直接または☎271・3001

※ 定員に空きがある場合は、先着順で当日の申込み可

enjoy



*
*

大きなくまさんが目印!



利用したママの声

(2回目の利用・1歳7か月男の子)

とても助かっています!一人の時間を持
てることで、ほっとできます。預けてい
る間は、自分の本をゆっくり探したり、
勉強をしたりしています。初めて預けた
ときは、離れていてもわかるくらい泣き
続けていて心配だったのですが、今回
は楽しく遊んでくれているようで、安
心してじっくり本を選べました。

育児コンシェルジュにお任せください!

お手伝いできること

- ★ 子ども向けの本選びのお手伝い、読み聞かせ ★ 育児関連書籍の案内
- ★ 子ども連れて図書館を利用される方のサポート
例)保護者の方が本を選ぶ間など、短時間、ベビーカーや荷物を持つ
- ★ 育児中のお悩みについての相談

黄色いエプロン
が目印です!

育児
コンシェルジュ

Interview



やまなかのりこ
山中徳子さん

私たちは、保護者の方に図書館で自由に過ごしていただくためにお手伝い
をしています。保育士の資格を持っていますので、保育園のことやきょうだい
の子育て、離乳食などの相談を受けることも多いです。
ここに来るお子さんは、お母さんと離れるのが初めてという子がほとん
どです。離れるときに、わーっと泣いてしまったりしますが、これはお母さん
のことが大好きな証拠。お母さんからすると心配でしょうし、お子さん
をかわいそうに感じてしまうかもしれませんが、安心して任せてください。
自分の本を選んだり読んだりするのもよし、下の子だけ預けて上の子と1対1
でゆっくり本を選ぶ時間を作るのもよし。いろんな使い方があります。一度様
子を見てもらえれば雰囲気はわかると思いますので、ぜひ気軽に利用して
ください。



／本との出会い／

ブック
スタート

ブックスタートとは、あかちゃんと保護者とが絵本を介して心触れ合うあたたかなひとときを、地域に生まれたすべてのあかちゃんに届けるための活動です。保健センターで行われる4か月児健康診査の際に、図書館スタッフが読み聞かせの実演を行い、あかちゃんと保護者が一緒に絵本を味わう楽しさを体験してもらっています。読み聞かせした絵本は、図書館の利用案内などを入れたブックスタートパックと一緒にプレゼントしています。



あかちゃんは、大好きな人に抱っこされて、優しい声で語りかけてもらうことが大好きです。大人にとっても、あかちゃんと向き合い、語りかける時間は、忙しい子育ての中の心安らぐひとときになります。



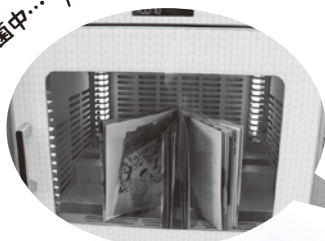
あかちゃん休憩室

おむつ替えシートや授乳用電気ケトルがあるお部屋。リラックスしておむつ替えや授乳を行うことができます。お気軽にカウンターにお声がけください。

あかちゃんタイム (毎月第1金曜日10時30分～12時30分)

あかちゃんと保護者の方が気兼ねなく図書館を利用できるよう、スタッフがサポートします。他の利用者には、ポスターなどであかちゃんの泣き声などについて協力を呼びかけます。

／除菌中…／



書籍除菌機

書籍除菌機を2台設置しています。書籍を除菌し、本に風をあてて、はさまったゴミやにおいをとる機械です。



もっと
利用しやすく

デジタルサイネージ

電子看板により、図書館の情報をわかりやすくお知らせしています。



さあ、中央図書館へ行ってみよう！

住所 高倉1247-1 ☎271・3001

アクセス

つるバス南北線「中央図書館」下車

利用案内などは、図書館ホームページをご確認ください。「こどものページ」では、おはなし会の案内やおすすめ本などを紹介しています。

図書館HPはこちら



子育て情報BOX

子育て講座「トイレトレーニング」

- 対** 1歳～3歳の子どもの保護者
日 ①6月22日(水)②7月14日(木)10時15分～11時45分
場 北市民センター
内 ①トイレトレーニング方法～進め方とコツ～
 ②情報交換&おしゃべりタイム
定 各回8人(申込順)
持 筆記具、飲み物
他 保育あり(1歳～3歳)、1歳未満児の同室可、1回のみの参加も可(ただし、②は①を受講した方が優先)
申 問 6月3日(金)9時から鶴ヶ島子育てセンター(鶴ヶ島保育所内)へ☎286・7201

ようこそ鶴ヶ島de子育て

- この会でおしゃべりをして情報交換をしませんか？
対 未就学の親子(①多胎児妊娠中の方、ふたごの親子②子どもの発達が心配なママ)
日 6月14日(火)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



ファミリー・サポート・センター提供会員講習会

ファミリー・サポート・センターは、子育ての援助を依頼したい方(依頼会員)と、子育ての援助を提供したい方(提供会員)が、双方の合意のもとに子育てのお手伝いを行う会員組織です。

子育て・孫育ての経験を生かし、地域で子育て世帯をサポートしませんか？

- 対** 育児を応援したい市内または隣接する市町に在住する20歳以上の方
日 ①6月14日(火)②15日(水)10時～15時(全2日間)
場 市役所1階101会議室
内 ①ガイダンス、保育講習②安全講習、救急講習
申 問 ファミリー・サポート・センター運営事務局へ☎299・5790



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**

つ・る・が・し・ま

フレイル予防

目指せ
健康長寿



新型コロナウイルス感染症の影響による自粛生活の長期化は、生活不活発の状態を招き、フレイルの進行を加速させています。いつまでも元気で過ごすための合言葉「つるがしま」でフレイルを予防しましょう。

フレイルとは

英語で「Frailty(虚弱)」を意味し、心身の状態が健康なときよりは弱っているものの、介護が必要なほどではないという、健康と要介護の中間の状態にあることをいいます。

フレイルを予防するには？

毎日いきいきと健康的な生活を送るために、「しっかりと、しっかりと」運動すること「運動すること」「社会参加すること(人との交流)」をバランスよく実践することが大切です。「つるがしま」を合言葉にフレイルを予防しましょう。



出典 東京大学高齢社会総合研究機構
飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」

フレイル予防の合言葉 つ・る・が・し・ま

が

**んばろう！
お口のケアと
バランスのよい食事**

お口のケア

1日に2回以上の歯磨きで、口の中を清潔にしましょう。入れ歯も歯ブラシでピカピカにしましょう。「口腔体操(舌の体操、頬のふくらまし)」、早口言葉、音読などでかむ力、飲み込む力を鍛え、半年に1度は歯科医院で健診を受けましょう。

舌の体操

- ①舌を上下に動かす
- ②舌を左右に動かす
- ③唇をなめるように回す(左回り→右回り)



※舌の根元から動かすように意識しましょう

る

**んるん気分
体を動かそう！**

今より10分多く歩いたり運動したりすることで、健康にとってもよい効果が期待できます。ウォーキングや筋トレをしてフレイルを予防しましょう。
おうちでできる簡単体操を紹介しましょう。体操はゆっくりと行うと効果的です。10回を目安に数を数えながら行いましょう。

つ

**ながりとつながる
健康を大切に！**

社会とのつながりはフレイル予防の基本です。時には電話やメール、手紙などで人との交流を楽しみましょう。こころの健康には、十分な睡眠も大切です。気分が落ち込んだり、不安になることが続く場合には、専門家に相談しましょう。

**おうちでできる
簡単体操**

立ち上がり

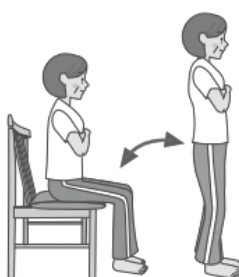
①椅子に浅く腰掛ける。両足は肩幅に開き、足裏をしっかりと床につける。

②腕を胸の前で組み、体を少し前に倒してから、ゆっくり立ち上がる。

③おしりを突き出し、ゆっくり座る。

ポイント

便座に座るつもりで尻を突き出すように行くとグッド！



バランスのよい食事



バランスのよい食事
1日3食を基本とし、「さあにぎやか(に)いただく」を意識して、さ(魚介類)、あ(油脂)、に(肉)、ぎ(牛乳・乳製品)、や(野菜)、か(海藻)、に、い(いも)、た(卵)、だ(大豆・大豆製品)、く(果物)を毎日7品目以上食べましょう。

特に、筋肉をつくるたんぱく質を多く含む、魚・肉・牛乳・卵・大豆を意識してとりましょう(※)。
主食・主菜・副菜をそろえることも大切です。

※ 腎機能が低下しているなど、健康状態に不安がある方は、かかりつけ医に相談しましょう

し

ろう！気づこう！自分の健康！フレイルチェック測定会

自分の筋肉量や口の機能などから、健康状態(フレイルの兆候)を知ることができるフレイルチェック測定会を毎月開催しています。フレイル測定会はおおむね6か月ごとの継続参加が理想です。継続的に参加することで、生活習慣の改善につながるなど成果が出始めています。

フレイルチェック測定会参加者には、毎日の歩数でポイントが貯まり、貯まったポイントですてきな賞品が抽選で当たる埼玉県コバトン健康マイレージ歩数計をプレゼントします。

※ 歩数計プレゼントの対象者は、はじめてコバトン健康マイレージに参加する方に限ります(すでに歩数計やスマホで参加済みの方は対象外)



埼玉県コバトン健康マイレージの詳細はこちら

[参加者の声]

細かいチェックを受けるチャンスがなく、気になることもあったので参加できて大変良かった。定期的に受けたと思う。

いろいろと教えていただいたので、できることからやってみようと思う。



今月のフレイルチェック測定会

- 対** 市内在住の65歳以上の方
- 日** 6月16日(木)・23日(木)
10時～12時(2日間コース)
- 場** 南市民センター
- 定** 15人(申込順)
- 料** 無料
- 持** 筆記具・飲み物
- 申 問** 6月6日(月)から健康長寿課健康増進担当へ

ま

なぼう！ フレイル予防講演会

健康長寿 鍵は「フレイル予防」
「みんなで一緒に地域を創る、
支え合う、守る！」



いじま かつや
飯島 勝矢さん

フレイルを予防するにはどうしたらよいのか、この機会に一緒に学び考えてみましょう。

- 対** 市内在住在勤の方
- 日** 7月7日(木)13時30分～15時30分
- 場** 西市民センター
- 講** 飯島勝矢さん(東京大学高齢社会総合研究機構機構長・教授)
- 定** 100人(申込順)
- 料** 無料
- 持** 筆記具、マスク
- 他** 駐車場に限りがあるため、なるべく徒歩や自転車でお越しください。
- 申** 6月8日(水)から健康長寿課健康増進担当へ



詳細はこちら

接種費用
無料
全額公費負担

6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(12歳以上の方)への追加(3回目)接種を実施中です。また、追加(4回目)接種が始まり、7月頃から本格化する見込みです。

※ 掲載内容は5月9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

4回目の接種について

■対象者(①または②に該当する方)

3回目の接種完了日から5か月以上経過している方で、

①60歳以上の方

②18歳以上60歳未満で基礎疾患をお持ちの方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方

■接種券の発送

3回目の接種完了日から5か月経過する概ね2週間前に発送する予定です。

※ 対象者の①の方で、3回目を他の市区町村で接種したあとに、鶴ヶ島市に転入した場合は、接種券の発行申請が必要となります。また、基礎疾患の有無については、市で把握していないため、対象者の②に該当する方で接種を希望する場合についても、接種券の発行申請をしてください。

申請方法は、準備が整い次第、市ホームページや広報でお知らせします。

■接種の流れ

①市から4回目用の接種券が届く②接種機関を予約する

③接種を受ける

■ワクチンの種類

4回目のワクチンは、ファイザー社製ワクチンまたは武田/モデルナ社製ワクチンのどちらかとなります。ワクチンの供給状況によっては、選べない場合があります。

3回目の接種について

■6か月経過後から5か月経過後に変更予定

国はこれまで、3回目の接種は2回目接種完了日から6か月経過以降に可能としていましたが、「2回目接種完了日から5か月経過以降」に変更となる予定です。

1・2回目の接種について

■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」ではありません。

接種には保護者の同意が必要であり、国は有効性や安全性のデータを踏まえて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。

■12歳以上の方

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

新しいワクチンについて

武田社ワクチン(ノババックス)が1～3回目の接種に使えるようになります。接種会場は、県内3か所の予定です。

詳細はこちら



新型コロナ対策

■発熱などの症状のある方

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貸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6月30日(木)から、令和4年8月31日(水)に延長されました。対象の方は、期限までにお申し込みください。

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、初回貸付などが終了した世帯

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)、福祉政策課保護担当

特設HP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！

英検検定料を助成しています



市では、市内の中学校に通う3年生を対象に実用英語技能検定（第2回）の検定料を助成する「中学校英語技能検定取得推進事業」を実施しています。

この事業は、グローバル化に対応した英語教育を推進し、英語で自分の考えを伝えられる語学力を持つ生徒を育成することを目的に行われています。

これにより、生徒の英語力と学習意欲の向上を図っています。

【参考】令和3年度実施結果

市内の中学校に通う3年生 英検3級以上取得率51%

ご遺族の手続きをわかりやすく「おくやみハンドブック」

問合先 市民課戸籍担当

身近な方が亡くなられたことに伴う各種手続きをまとめた「おくやみハンドブック」（フルカラー）を作成しました。市役所での手続きだけでなく、その他の手続きについても掲載しています。

「おくやみハンドブック」は死亡届を提出されたご遺族や代行の葬祭業者にお渡しします。ご希望の方には下記の場所でも配布します（部数に

限りあり）。また、市ホームページからもダウンロードできます。

※ このハンドブックは、(株)ジチタイアドとの協働のもと、協賛企業の協力により作成しています

主な配布場所
市民課、健康長寿課、若葉駅前出張所、各市民センター、社会福祉協議会

鶴ヶ島中学校と西中学校の学校再編に関する市民説明会を開催します

問合先 学校教育課学校再編担当

令和9年4月開校を目指して、鶴ヶ島中学校と西中学校の学校再編を予定しています。学校再編の必要性や再編の取組について、市民説明会を開催します。

対象 どなたでも参加可

その他

- ・当日は、体温を測定し、発熱や風邪症状がある場合には参加を控えてください。
- ・新型コロナウイルス感染症対策のため、受付で、氏名・住所・連絡先・当日の体調などを確認します。
- ・7月予定の国政選挙の日程により、説明会の日時・会場を変更する場合があります。

期日	時間（1時間程度）	会場	定員
6月26日(日)	10時～	西市民センター	90人程度
	13時30分～	北市民センター	
6月29日(水)	19時～	西市民センター	
7月 2日(土)	10時～	北市民センター	
	13時30分～	西市民センター	
7月 6日(水)	19時～	北市民センター	

※ 開会 30 分前から受付を開始します。コロナ禍のため、入場者数を制限する場合があります

※ 駐車場には限りがありますので、ご注意ください

令和3年度下半期財政状況をお知らせします

問合先 財政課財政担当



市の財政状況については、毎年2回定期的にお知らせしています。

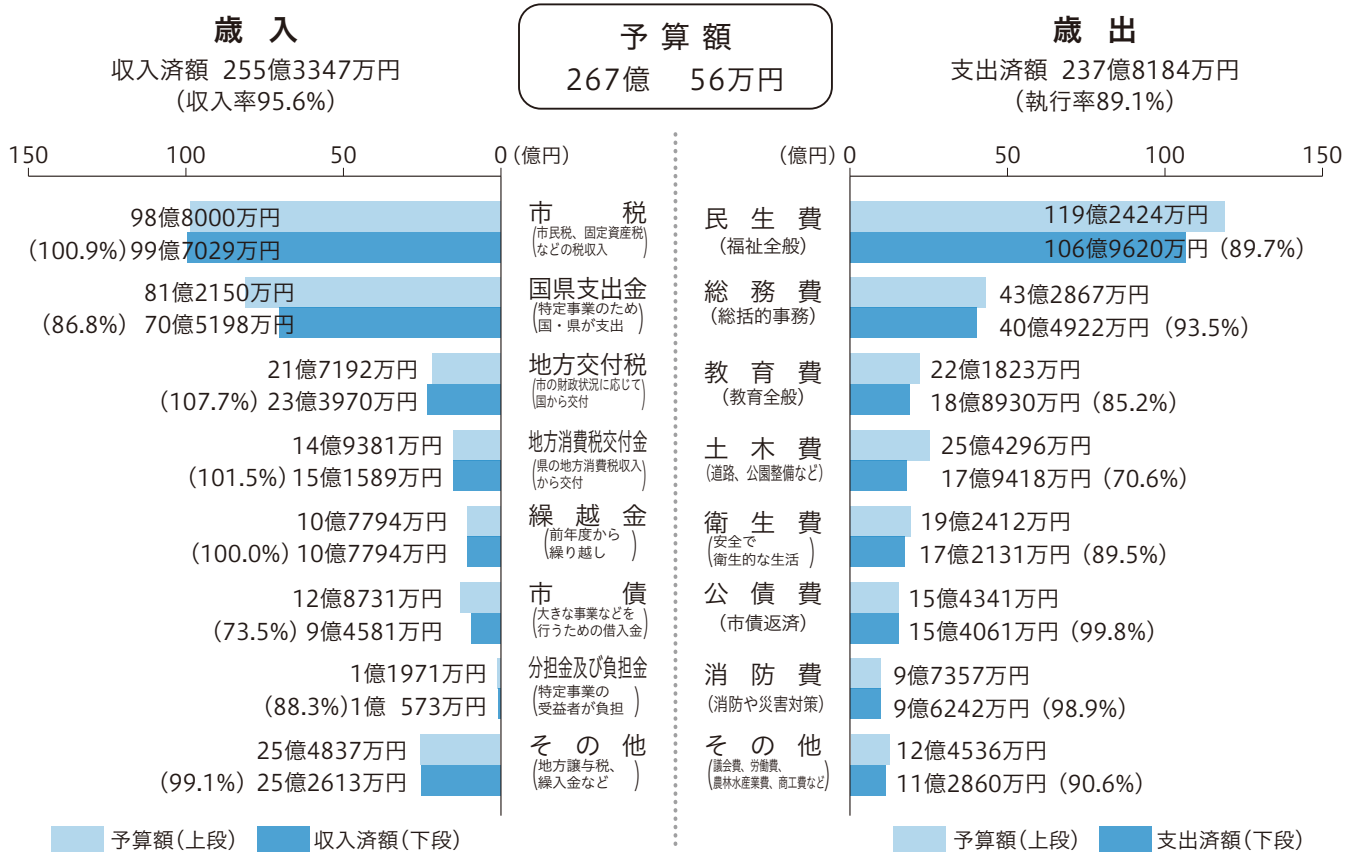
今回は、令和3年度上半期（4月～9月）の収支状況に下半期（10月～3月）の状況を加えた数値をお知らせします（公表した数値は令和4年3月31日現在のものです）。

なお、令和3年度の一般会計当初予算額は209億1000万円です。これに57億9056万円を追加し、最終予算額は267億56万円となりました。

また、市の会計では5月末日までが現金の収入・支出を整理する期間ですので、今回公表する額は決算額とは異なります。令和3年度決算額は、あらためてお知らせします。

※ 各数値の万円未満は四捨五入の上、端数処理しています。

一般会計



特別会計

会計名	予算額	収入済額	収入率(%)	支出済額	執行率(%)
国民健康保険	71億5524万円	69億3758万円	97.0	68億4735万円	95.7
後期高齢者医療	8億5474万円	8億5519万円	100.1	8億2541万円	96.6
介護保険	48億6147万円	46億9019万円	96.5	43億 7万円	88.5
一本松土地区画整理事業	1億5390万円	1億5223万円	98.9	1億 124万円	65.8
若葉駅西口土地区画整理事業	3億7205万円	2億6971万円	72.5	2億9952万円	80.5

児童手当制度が改正されます

問合せ こども支援課子育て支援担当

現況届の提出が原則不要になります

これまで、児童手当を受給しているすべての方は、毎年6月1日現在の現況届の提出が必要でしたが、令和4年度分の現況届からは、市が住民基本台帳などで現況を確認できるようになったため、次の方を除き、現況届の提出が不要となります。

現況届の提出が必要な方

- ・離婚協議中の配偶者と別居している方
 - ・DV避難などにより、鶴ヶ島市に住民票がない方
 - ・その他、市から提出の案内があった方
- ※ 該当者には、6月上旬までに市から現況届を送付しますので、6月中旬に必ず提出してください

所得要件が見直されます

令和4年10月支給分から、所得上限額以上の方は、受給資格が消滅し、特例給付の支給がなくなります。

※ 扶養親族などの人数は、令和3年分所得申告の際の人数です

扶養親族などの人数	所得上限額	収入額の目安
0人	858万円	1071万円
1人	896万円	1124万円
2人	934万円	1162万円
3人	972万円	1200万円



詳細はこちら

※ 扶養親族などが4人以上の場合、1人につき38万円ずつ上限額を加算します

※ 受給資格が消滅したあとに、所得上限額を下回った場合は、改めて認定請求書の提出が必要となります

詳しくは、市からの案内通知（6月上旬までに児童手当を受給しているすべての方に郵送します）または市ホームページをご確認ください。

代理人、第三者による戸籍・住民票取得の確認に！「本人通知制度」

問合せ 市民課戸籍担当

本人通知制度は、住民票の写しや戸籍の証明などを、代理人や第三者（職務上請求できる人など）に交付したとき、その事実を本人に通知する制度です。事前の登録が必要です。

自分の住民票の写しなどが第三者に交付されたことや、委任した請求が行われたことが通知されるので、不正取得による権利侵害の抑止に役立ちます。

また、本人通知制度が一般に周知されることにより、委任状の偽造や、差別につながる身元調査などの未然防止に効果があります。

一度登録すれば更新は不要です。ただし、住所・氏名・本籍などに変更があった場合は、変更の手続きをお願いします。

受付場所 市民課、若葉駅前出張所（ワカバウォーク内）

登録できる方 市に住民登録または本籍のある方（住民票の除票や除籍などのある方を含みます）

登録に必要なもの

①申請書（ホームページからダウンロードできます）

②本人確認書類（マイナンバーカード、住民基本台帳カード、運転免許証、健康保険証など）

法定代理人が登録する場合

①、②および法定代理人であることを証する書類（戸籍謄本など）

代理人が登録する場合

①、②および委任状

※ 代理人が同一世帯の方の場合、委任状は不要です

通知対象となる証明書

・住民票（除票を含む）の写し（本籍が記載されたもの）

・住民票記載事項証明書（本籍が記載されたもの）

・戸籍附票（除附票を含む）の写し

・戸籍（除籍を含む）謄抄本

・戸籍記載事項証明書

通知内容 交付年月日、交付した証明書の種類、通数、請求者の種別（代理人または第三者の別）

※ 代理人や第三者による申請内容については、鶴ヶ島市個人情報保護条例の規定に基づき、本人が開示を請求することができません（証明書を取得した代理人や第三者の個人情報は開示できません）

民生委員・児童委員の社会調査について

問合先 福祉政策課福祉政策・地域福祉担当

民生委員・児童委員は、担当地域の中で支援の必要な方を把握し、見守り活動などにつなげていくため、年間を通じて社会調査(訪問活動)を行っています。

今年度も昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染拡大防止に努めながら、主に高齢者世帯のお宅に民生委員・児童委員に関するチラシなどのポスト投函や必要に応じて訪問をします。

訪問の際には、世帯構成や緊急時の連絡先などをお聞きする場合があります。

民生委員・児童委員活動へのご理解とご協力をお願いします。

民生委員・児童委員とは

民生委員・児童委員は、法律により厚生労働大臣の委嘱を受けた、地域福祉の推進役として活動する無報酬のボランティアで、県の非常勤の地方公務員です。

鶴ヶ島市の民生委員・児童委員の担当区域は、107地区に分かれていて、それに加え、子ども子育てに関する支援を専門に行う主任児童委

員が、各小学校区で活動しています。

それぞれの担当区域において、身近な相談相手となり、市民の立場に立って相談に応じ、必要な支援が受けられるよう、行政や専門機関へつなぐ「パイプ役」として活動しています。

秘密を守ります

民生委員・児童委員には、法律により秘密を守ることが義務付けられています。

職務上知り得た相談内容や情報を他の人に漏らすことはありません。安心してご相談ください。



民生委員・児童委員

マイナンバーカード交付ブースを設置しました

問合先 市民課住民記録担当

市役所1階ロビーにマイナンバーカード交付専用ブースを設置しました。



マイナポイントについて

マイナポイントの申込みは、9月30日(金)までにマイナンバーカードの申請をした方が対象です。なお、健康保険証と公金受取口座の登録に対するポイント付与については、6月開始予定です。詳しくは、マイナポイントホームページをご覧ください。



詳細はこちら

市民課では、マイナポイント申請支援を、平日以外に土曜日の午前中も行っています。

※ 6月4日(土)0時から5日(日)22時までシステムメンテナンスのためマイナポイントが利用できません

マイナンバーカードの申請支援を行っています

市役所市民課・若葉駅前出張所では、マイナンバーカード用に顔写真を撮影し、オンライン申請する支援を行っています。ぜひ、ご利用ください。

場所・日時

市役所市民課 平日8時30分～16時30分
若葉駅前出張所 平日および土・日曜日9時～17時

持ち物

・個人番号カード交付申請書
・本人確認書類(運転免許証など顔写真付きのものは1点、保険証や年金手帳など顔写真付きでないものは2点確認となります)

※ その場でのカードの発行はできません。カードができるまで、1か月程度かかります。

医療機関の適正受診にご協力ください

問合せ先 こども支援課子育て支援担当、障害者福祉課障害者福祉担当

こども医療費・ひとり親家庭等医療費・重度心身障害者医療費は、福祉の向上を目的として助成する制度です。

受給対象者は、受給者証と健康保険証を提示することにより、鶴ヶ島市および坂戸市内の医療機関窓口での支払いがなくなり、必要な医療が受診しやすくなっています（例外もあります）。

助成対象分は市と県の自主財源によりまかなわれています。いつでも安心して医療が受けられるように、各医療制度の安定した運営のため、次のようなことを実践し、ご協力をお願いします。

休日や夜間の安易な受診は避けましょう

休日や夜間の受診は割増料金がかかり医療費の増加につながります。また、軽い症状にも関わらず休日や夜間に救急外来を訪れることで救急外来が混みあい、緊急性の高い重症患者の治療に支障をきたします。受診する際には、平日の診療時間内に受診することができないか、もう一度考えてみましょう。

埼玉県A-1救急相談をご利用ください

急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、チャット形式で気軽に相談できる埼玉県A-1救急相談が整備されました。緊急の場合は、埼玉県救急電話相談（#7119）と併せてご利用ください。

かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医とは、健康管理や初期の治療をしてくれる身近なお医者さんのことです。かかりつけ医を持つと、本人や家族の病状などを把握しているのでもしものときに適切で迅速な対応をしてもられます。

安易な重複診療はやめましょう

同様の症状または病気で複数の医療機関を受診することはやめましょう。医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬により体に悪影響を与えてしまう心配があります。受けている治療に不安があるときは、医師に相談しましょう。

公益通報者保護制度について

問合せ先 産業振興課商工労政担当

ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品とは、新薬と同じ有効成分・同じ効き目で、新薬と比べ開発費が少ないために価格の安いお薬です。

※ 市では「ジェネリック医薬品希望シール」を、こども支援課と障害者福祉課窓口で配布しています



国民生活の安全・安心を損なう企業不祥事は、事業者内部からの通報をきっかけに明らかになることも少なくありません。こうした企業不祥事による国民の生命、身体、財産その他の利益への被害拡大を防止するために通報する行為は、正当な行為として事業者による解雇などの不利益な取扱いから保護されるべきものです。

「公益通報者保護法」は、このような観点から、通報者が、どこへどのような内容の通報を行えば保護されるのかというルールを明確にしています。しかし、近年も社会問題化する事業者の不祥事が後を絶たないため、事業者に対し、内部通報に適切に対応するために必要な体制の整備など窓口設定、調査、是正措置などの義務付けなどを規定した、「公益通報者保護法の一部を改正する法律」が6月1日に施行されます。

公益通報者保護制度について、詳しくは消費者庁ホームページをご覧ください。



消費者庁HP
はこちら

市では、外部の労働者からの公益通報および公益通報に関する相談を受け付けるための窓口（通報窓口）を産業振興課（市役所2階）に設置しています。

男女共同参画社会について考えてみませんか

問合せ 女性センター ☎287・4755

男女共同参画社会とは

男女共同参画社会とは、「男女が、互いにその人権を尊重しつつ喜びも責任も分かち合い、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができる」社会です。

国の男女共同参画推進本部は、毎年6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」とし、市ではこの期間に合わせて「ハートモニーふれあいウィーク」を実施しています。

今年は、6月16日(木)から29日(水)まで市役所1階ロビーにおいて男女共同参画社会の実現に向けた展示を行います。この機会に一緒に考えてみませんか。

無意識の思い込み

(アンコンシャス・バイアス)

性別による固定的な役割分担意識は、女性だけでなく、男性にとつての生きづらさにもつながります。男女共同参画が進みにくい要因の一つとして、長年にわたって人びとの中に刷り込まれた無意識の思い込みがあることが挙げられます。

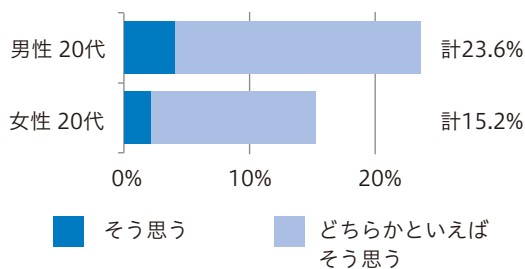
「男だから」、「女だから」といった考え方は、一人ひとりが持つ可能性を制限してしまう場合

があるとともに、子どもたちの将来の目標などが、その考え方の影響を受けてしまう場合があります。

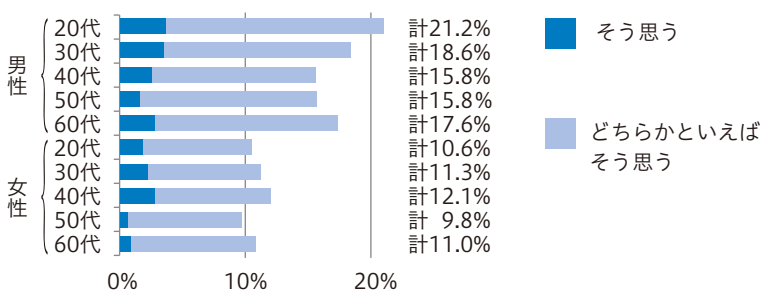
私たちの身の回りでは

内閣府男女共同参画局が実施した調査によれば、「共働きでも男性は家庭よりも仕事を優先するべきだ」という項目に対して、「そう思う」と回答した割合は、女性よりも男性の方が高く、年代が高くなるほど、その傾向が強いことがわかりました。また、20代同士の男性と女性を比較すると、8・4ポイントの差が見られました。

「共働きでも男性は家庭よりも仕事を優先するべきだ」と思う人の割合



「同程度の実力なら、まず男性から昇進させたり管理職に登用するものだ」と思う人の割合



また、職場の役割分担に関するもののうち、「同程度の実力なら、まず男性から昇進させたり管理職に登用するものだ」という項目に対しては、女性よりも男性の方が、「そう思う」、「どちらかといえばそう思う」と回答した割合が、全ての年代において高い結果となりました。

これらのグラフは、内閣府男女共同参画局の「令和3年度性別による無意識の思い込み(アン

コンシャス・バイアス)に関する調査研究」から抜粋したものです。



調査結果全体
はこちら

男女ともに活躍するために

女性の視点を経営に取り入れると、柔軟な働き方ができる職場環境になることが期待できます。このことは、地域に多様な人が活躍できる事業所が増えることにつながります。

このため国では、「第5次男女共同参画基本計画」の中で、民間企業の各役職段階に占める女性の割合を高めることを成果目標の一つに掲げています。

男女の性別役割の違いによって生じる格差のことを「ジェンダー・ギャップ指数」といいますが、日本は、特に経済分野と政治分野で女性の活躍が進んでいないために、156か国中120位という順位となっています。

男女ともに活躍できる社会にするには、性別による固定的な役割分担意識や無意識の思い込みをなくしていくことが大切です。

募 集

地域福祉審議会委員

市では、誰もが安心していきいきと暮らせるまちをつくることを基本理念とする第3次地域福祉計画を策定しました。この計画の進行管理と次期計画策定の審議を行う、鶴ヶ島市地域福祉審議会の委員(公募による委員)を募集します。

対 市内在住で、地域福祉に関心のある満20歳以上の方(公務員を除く)

期 委嘱された日から諮問に対する答申の日まで(令和8年度末までを予定)

内 計画の進行管理に関する審議(年1回程度)および次期計画策定の審議(年4回程度(令和6年度～))その他、地域福祉に関する講演会や研修会などへの参加

定 2人

他 地域福祉計画は、社会福祉協議会の「地域福祉活動計画」と一体の形で策定しました。そのため、審議会委員は、地域福祉活動計画推進委員会の委員を兼務します。

申 6月20日(月)までに、公募委員申込書(市ホームページからもダウンロードできます)および「鶴ヶ島市の地域福祉に関する意見」(様式自由、字数1000文字以内)を本人が直接、福祉政策課(市役所2階)へ提出してください。

問 福祉政策課福祉政策・地域福祉担当



詳細はこちら

サツマイモを栽培している皆さんへ

サツマイモに大きな被害を与えるサツマイモ基腐病が令和3年に県内で初めて確認されました。本病は糸状菌(カビ)の一種が種いもや苗に感染し、それらが畑に植えられることで発病します。発病した株で作られた菌の胞子が、雨水などにより移動することで周囲に拡散します。疫病の感染を広げないために病気の早期発見、適切な処分が必要です。農業者また家庭菜園でサツマイモを栽培している方は、本病の発生にご注意ください。万一次のような症状を見つけた場合は適切な対処をお願いします。

症状

- ・地面に近い部位の茎が黒変～黒褐色に変色
- ・茎葉は黄色や紫色に変色し、症状が進むと壊死

発病した場合の処分方法

- ・株を抜き取り、付着した土壌が落ちないようにビニール袋などに入れ、畑外に持ち出し、ゴミとして処分してください。

- ・畑においては、すみやかに土壌消毒を実施してください。

※ 本病が発生した場合の注意事項など詳しくは市ホームページをご確認ください

本病に係る相談については、いずれかにご連絡ください。

県農産物安全課 ☎ 048・830・4053

県病害虫防除所 ☎ 048・539・0661

問 産業振興課農政担当



詳細はこちら

i Information

お知らせ

今月の納期

◆市・県民税第1期

つるバス・つるワゴン「BusGO!」を始めます

つるバス・つるワゴンを待っているとき、今どこまで来ているかなど、不安になることがあります。

「BusGO!」は、つるバス・つるワゴンの走行位置を、PCやスマートフォンなどでリアルタイムに確認できる、バスロケーションシステムです。工事による渋滞や悪天候で運行が遅れている場合などに、到着目安が把握できるようになります。運用開始日(6月中旬予定)については、決定次第市ホームページに掲載します。

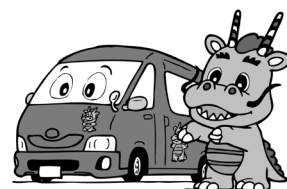
利用方法

①市ホームページまたは各停留所に掲示されるQRコードなどから「BusGo!」を開きます

②路線、停留所を設定します

③路線地図とつるバス・つるワゴンの走行位置が表示されます

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きますので、予めご了承ください。

第2回eコラボサイエンス教室2022

第2回は花火・炎色反応についてがテーマです。日本の花火は、その多彩さで世界的に群を抜いています。花火の種類と歴史を知り、華やかさを作り出す炎色反応について一緒に調べましょう！

対 市内在住の小中学生

日 7月9日(土)10時～11時30分

場 eコラボつるがしま

講 松下貢さん(中央大学名誉教授)

内 花火・炎色反応(化学)

定 20人(申込順)

他 小学校低学年の児童は、保護者の付き添いが必要です。

申 問 6月26日(日)から7月2日(土)までに、鶴ヶ島第二小学校区地域支え合い協議会へ☎298・7974または✉turu2.sasaeai@gmail.com

緑のカーテン苗植え体験会

日 6月26日(日)14時～15時

場 中央図書館

講 つるがしま緑のカーテン市民実行委員会

内 アニメ「もったいないばあさん」やクイズで環境問題も一緒に学べる体験会

定 10組(申込順)

料 無料

持 軍手(持っている方)

他 汚れてもよい服装。参加者へプレゼントあり。

申 問 6月4日(土)9時から中央図書館へ直接、☎271・3001、またはホームページから



図書館HPはこちら

児童館夏期臨時職員

対 18歳以上(保育士・教諭の資格を有する方、保育士・教諭の単位取得中の方を優先)

期 7月19日(火)～8月27日(土)

①9時30分～17時30分(週3日勤務)

②9時30分～17時30分(週5日勤務)

場 脚折児童館

定 2人 **報** 時給994円

他 通勤手当は、出勤日数と通勤距離に応じて支給(上限あり)

申 問 6月11日(土)までに市の登録用紙(写真貼付)に在学中の方は学生証、保育士・教諭資格のある方は資格証の写しを添付し、脚折児童館(☎287・0270)へ持参



6月は環境月間です

6月5日は環境の日です。これは、1972年6月5日からストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念して定められました。日本では、6月を「環境月間」としています。環境月間では、毎年、市民環境団体主体の市民環境まつりを開催してきましたが、本年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、啓発展示のみの開催とします。

環境月間啓発展示

環境問題に取り組んでいる団体の活動報告や実践紹介、企業における取組、生ごみ処理器キエーロなどの展示を行います。

日 6月2日(木)～15日(水)

※ 最終日は15時まで

場 市役所1階ロビー

問 生活環境課環境推進担当



日本語ボランティア学習会参加者

鶴ヶ島市国際交流協会では、外国の方に対する日本語学習の支援などのボランティア活動を一緒に行う方を募集します。

対 事前説明会と学習会(全2回)に参加後、同協会に入会して活動できる18歳以上の方

日 場 【事前説明会】7月3日(日)12時30分～13時、南市民センター

【学習会】7月9日(土)・16日(土)13時30分～15時30分、富士見市民センター

講 松尾恭子さん((公社)国際日本語普及協会)

定 8人程度 **料** 1100円

持 筆記具

申 問 6月17日(金)までに、同協会事務局(地域活動推進課地域活動推進担当)へ

鶴っ子サマースクール 学習指導補助員(大学生)

児童・生徒の「確かな学力」の育成を目指し、市内小中学校で鶴っ子サマースクールを開催します。

児童・生徒の自主学習のサポートをしてくれる学習指導補助員(大学生)を募集します。

募集人数 各学校6人(全13校)

報 時給1300円(交通費込)

選考方法 書類選考の上、面接を行います。

申 問 市販の履歴書に必要事項を記入の上、6月17日(金)(必着)までに学校教育課指導担当へ持参または郵送



詳細はこちら



定例健康ウォーク

ウォーキングは、健康づくりにとても有効な運動です。講師付きなので、初心者でも安心して参加できます。ご自身の健康づくりのきっかけに、参加してみませんか。

対 市内在住の方

日 7月8日(金)9時30分～12時

場 大橋市民センター

講 鶴ヶ島ウォーキングクラブ

内 3～5kmのコースを歩きます(雨天の場合は、室内で運動を行います)。

定 20人(申込順)

料 無料

持 飲み物、タオル、帽子、レジャーシート、筆記具

他 両手のあく服装

申 問 6月3日(金)から健康長寿課健康増進担当へ

シニアパソコンカレッジ 「スマホ入門と応用」

対 次のすべてに該当する方

①60歳以上で全日程出席できる方
②スマートフォンの持ち込みができる方(らくらくフォンは対象外)

日 7月5日(火)・7日(木)・12日(火)・14日(木)・19日(火)・21日(木)14時～16時(全6回)

場 市役所6階会議室

講 鶴ヶ島パソコンサポートボランティア

内 基本操作からLINEまで

定 6人(抽選)

料 3000円(テキスト代、保険料など)

持 スマートフォン(全日程持参)

申 問 6月10日(金)までに健康長寿課高齢者福祉担当へ

第10回鶴ヶ島映像フェスティバル

NPO法人鶴ヶ島動画ファンクラブでは、開催10回を記念して2部制のイベントを実施します。第1部では、過去の映像の紹介と、動画づくり・YouTubeなどの相談会を行います。第2部の映像募集&放映会は、秋に開催(後日案内)します。

日 6月13日(月)～17日(金)10時～16時(相談受付13時～16時)

場 市役所1階ロビー

問 地域活動推進課地域活動推進担当

サークル地域還元講座 「お琴体験教室」



お琴に興味のある方、ぜひ参加してみませんか? 椅子に座って弾きます。安心してご参加ください。

対 市内在住在勤の方

日 6月9日(木)・16日(木)・23日(木)10時～12時(全3回)

場 大橋市民センター

講 箏・三絃の会

定 10人 **料** 無料

申 問 6月1日(水)から大橋市民センターへ ☎ 286・0005

親子で学ぶ～「エコ・クッキング」で環境を守ろう!～

対 小学生と保護者

日 6月12日(日)14時～15時

場 中央図書館

講 武州ガス株式会社

内 「食」を通じて環境のことを考えながら、地球温暖化を防ぐ方法を学びます。

定 20組(申込順) **料** 無料

申 問 6月4日(土)9時から中央図書館へ直接、☎ 271・3001、またはホームページから



図書館HP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

日 7月9日(土)・10日(日)10時30分～15時30分(全2回)

場 埼玉会館(さいたま市浦和区高砂3-1-4)

内 仕事に役立つエクセル講座 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 (公財)埼玉県ひとり親福祉連合会(〒330-0074さいたま市浦和区北浦和5-6-5)へ、①「パソコン教室(第2回)」②郵便番号・住所③氏名④年齢⑤電話番号を明記の上、往復はがきかメール(✉ info@saiboren.or.jp)で申込み(6月24日(金)必着)

※ 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

歯と口に関する児童画展

坂戸鶴ヶ島歯科医師会では、「歯と口に関する児童画展」を開催します。「歯と口の健康フェア」については、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止とします。

日 6月6日(月)9時～17時30分

場 若葉駅前出張所

※ 児童画優秀作品の一部を下記の期間展示します(場所同じ)

期 6月6日(月)～17日(金)

問 保健センター ☎271・2745

防火水槽の蓋をリニューアル！

坂戸・鶴ヶ島消防組合では、防火水槽の蓋を組合のイメージキャラクターである「さかぼう・つるぼう」のデザインにリニューアルしました！

防火水槽とは、火災時の消火に使用する水を貯めておく水槽であり、地震が発生し、水道などが使用できなくなった場合には生活用水としても活用することができます。

今回のデザインは、遠くからでも認識できるよう、鮮やかな色で仕上げてあります。今、マンホールの蓋は静かなブームとなっています。皆さんもマンホールになってみるのはいかがですか？

問 坂戸・鶴ヶ島消防組合消防本部警防課 ☎281・3116



救命講習会を開催します

種別	日時	場所	定員
普通救命講習	7月21日(木)9時～12時	坂戸消防署	15人
	9月17日(土)9時～12時	鶴ヶ島消防署	10人
上級救命講習	8月25日(木)9時～17時	坂戸消防署	15人
	9月22日(木)9時～17時		15人

内 【普通救命】心肺蘇生法(成人)および大出血時の止血法

【上級救命】心肺蘇生法(成人、小児、乳児、新生児)大出血時の止血法、傷病者の管理法、手当の要領および搬送法

料 無料

他 各日申込順とします。駐車場に限りがあります。

申 問 6月10日(金)から坂戸・鶴ヶ島消防組合消防本部警防課救急担当へ直接または ☎281・3116(平日8時30分～17時)



案内

市役所朝市

市内で採れた新鮮な農産物を、農家が直接販売します。

日 6月11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

じゃがいも掘り収穫体験

農業交流センター体験農園で育てたじゃがいも(キタアカリ2株とメークイン2株の計4株)を掘ってお持ち帰りいただきます。

日 6月25日(土)9時～

※ 雨天の場合26日(日)

場 農業交流センター

定 10組(申込順・1組5人まで)

※ 小学生以下は保護者同伴

料 1000円(1組4株)

持 長靴、ゴム手袋、大きめの袋など

他 作業のできる服装

申 問 6月5日(日)9時から農業交流センターへ ☎279・3335

たんさんまんじゅう作り講習会

ふるさとの味、ほっこり懐かしい炭酸まんじゅうを作ります。

日 6月25日(土)9時～12時

場 農業交流センター

定 12人(申込順)

料 700円

持 エプロン、三角巾、筆記具

申 問 6月5日(日)9時から農業交流センターへ ☎279・3335

食生活改善推進員養成講座

健康なまちづくりに向けて、地域で食を中心とした健康づくりを「食生活改善推進員」となり普及したい方を募集します。主な活動は、子どもへ「食べる楽しさ」を、大人へ「生活習慣病・介護の予防」を、また「地産地消の普及」や「食品ロスの削減」など、広い視野で食を見つめ、自らが食を学び実践し、家族、ご近所さん、友人に対して、交流を深めながら豊かな食の輪を地域へ広げていくことです。

対 市内在住の成人で、食生活改善推進員として活動したい方

定 12人 **料** 無料 **持** 筆記具

申込はこちら



日時	場所	内容	講師
7月14日(木) 10時～11時30分	市役所5階会議室	開講式・健康づくりと食の現状・第2次鶴ヶ島市健康増進計画・食育推進計画(後期計画)について	健康増進課 管理栄養士 食生活改善推進員
8月5日(金) 10時～11時30分	市役所5階会議室	旬の野菜について	女子栄養大学短期大学部 准教授 小澤啓子さん
8月26日(火) 13時30分～15時	保健センター	食事バランスガイドと食事の組み立て方法について	女子栄養大学 教授 武見ゆかりさん
9月中	自宅	自宅研修 ※ 市より提供されたレシピでの調理実践	—
9月13日(火) 10時～11時30分	保健センター	食品成分と食中毒予防、アレルギーなど	健康長寿課 管理栄養士
10月～11月頃	市民センター(予定)	フレイル予防の取組(食生活応援ミニ講座見学)	食育アドバイザー 鶴のえがお
①9月9日(金) ②10月14日(金) ③11月11日(金) 9時30分～12時 ※ いずれか1日	①富士見市民センター ②東市民センター ③南市民センター	運動で健康づくり ※ 定例健康ウォークに各自で申込みのうえ参加	鶴ヶ島ウォーキングクラブ
11月18日(金) 10時～12時	西市民センター	食生活改善推進員の活動について知る(共食事業への参加)	食生活改善推進員
12月2日(金) 10時～11時30分	市役所1階会議室	今後の地域での食育について・食生活改善推進員の活動について・閉講式	健康長寿課 管理栄養士 食生活改善推進員

申 問 6月3日(金)から30日(木)までに、健康長寿課健康増進担当へ電話またはメールフォームから

求人企業合同面接会～採用担当者と直接話してみましょう～

対 令和5年3月大学・短大・専門学校卒業予定の方、既卒3年以内の方

回 6月23日(木)13時～16時(受付12時～15時30分)

場 大宮ソニックスティビル4階市民ホール

持 履歴書複数枚(当日会場でもコピー可)

他 予約不要、入退場自由。求人企業情報を来場者全員に配布。県内企業多数参加予定。参加企業名は開催2週間前より埼玉県雇用対策協議会ホームページに掲載予定です。

問 同協議会 ☎048・647・4185

同協議会HP



新緑に包まれながら散策しませんか

6月の国営武蔵丘陵森林公園では、アジサイやアナベル(6月～7月上旬)、ギンリョウソウ(6月)が見ごろを迎えます。ボーダー花壇は6～7月が花盛り。梅雨時期だけの味のある草花をお楽しみください。

開園時間 9時30分～17時(月曜休)

問 同公園管理センター ☎0493・57・2111

6月から始まります！ 特定健康診査・後期高齢者の健康診査を 受けましょう



対 40歳以上の国民健康保険加入者および後期高齢者医療制度の被保険者

場 鶴ヶ島市・坂戸市の実施医療機関

健診期間 6月1日(水)～10月31日(月)

持 保険証、受診券、質問票

料 無料(心電図、眼底検査は各500円)

※ 国民健康保険および後期高齢者医療制度の資格喪失後に受診した場合は、全額自己負担となります。

【ご注意ください】

今年度75歳になる方は、受診券の発送時期が異なる場合があります。

昭和22年5月1日から5月31日生まれの方	受診券を6月末に送付します。
昭和22年6月1日生まれの方	受診券を7月末に送付します。
昭和22年6月2日から10月31日生まれの方 (国民健康保険加入者)	受診券を5月末までに送付します。有効期限は誕生日の前日です。 誕生日以降に受診希望の方は、保険年金課にご連絡ください。

特定健診・健康診査のメリット

- 定期的に健診を受けることで、ご自身の健康状態を把握することができます。
- メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の兆候を確認することができます。
- 健診結果を確認することで、生活習慣病の発症を未然に防ぐこともでき、健康を維持することができます。
- 特定健診の結果、『特定保健指導対象者』と診断された方は、専門的な生活改善指導を受けることで、生活習慣を改善することができます。

特定保健指導を受けましょう

特定保健指導とは、健診結果に応じて、専門家(医師・保健師・管理栄養士)から受けられるメタボリックシンドロームの予防・改善のためのアドバイスや支援のことです。生活習慣病発症のリスクが高いものの、生活習慣の改善により、病気を予防できる可能性が高い方が対象となります。

対象者には、特定健診受診後概ね2～3か月後に「特定保健指導利用券」を送付します。特定保健指導を利用して、生活習慣病を予防しましょう。

問 保険年金課保健事業担当

健診等実施医療機関の追加のお知らせ

下記の健診等実施医療機関が追加になりました。

一本松クリニック

住所 鶴ヶ島市下新田17-4 ☎287・1220

実施する健診など

特定健康診査・後期高齢者健康診査・生活保護受給者等健康診査・大腸がん検診・肝炎ウイルス検診・予防接種(風しん第5期(抗体検査・予防接種)、日本脳炎、二種混合、高齢者肺炎球菌、高齢者インフルエンザ)

※ すべて要予約

問 【特定健康診査・後期高齢者健康診査】保険年金課

【生活保護受給者等健康診査・大腸がん検診・肝炎ウイルス検診】保健センター

【予防接種】感染症対策課

小児慢性特定疾病医療費継続申請について

小児慢性特定疾病医療費支給継続申請の受付を開始します。

対 現在受給者証をお持ちで引き続き治療が必要な20歳未満の方の保護者

場 坂戸保健所

持 申請書、医療意見書、健康保険証の写し、受診者の加入する公的医療保険(健康保険)の被保険者の市町村・県民税課税(非課税)証明書(税額・所得金額が記載されたもの)など

※ お持ちの受給者証に記載の住所地を管轄する保健所から申請に必要な書類が郵送されます(医療意見書は同封しません。指定医に依頼してください)

申 問 6月13日(月)から7月29日(金)までに坂戸保健所へ☎283・7815(土・日曜日および祝日は除く)

熱中症に注意しましょう

熱中症は、梅雨明けの蒸し暑くなる7月頃から、救急搬送者数や死亡者数が急増します。今年も昨年と同様、外出自粛の長期化により体が暑さに慣れていないことや、マスク着用により体感温度が上昇し体に負担がかかることなどで、熱中症の危険性が高まると予測されます。特に、小さい子ども、高齢者、体調不良の方、普段から運動をしていない方などは熱中症になりやすいので注意が必要です。

熱中症は対策することで防ぐことができます。予防のポイントを確認し、暑くなる前から暑さに負けない体づくりを始めましょう。

熱中症予防のポイント

①暑さを避ける

- ・自分の体感で判断せず、湿温度計が高い値を示す日・時間帯は外出を避け、エアコンを使用しましょう。
- ・涼しい服装を心掛け、外出時は日傘や帽子を活用しましょう。

②適宜マスクを外す

- ・気温・湿度の高い中でマスクをすると熱中症のリスクが高くなるため注意が必要です。
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合は、マスクを外しましょう。

③こまめに水分補給

- ・のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。
- ・大量に汗をかいた時は、水分とともに塩分も補給しましょう。

④日頃から健康管理を

- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養をしましょう。

⑤暑さに備えた体づくりを

- ・暑くなり始めの時期から、適度に運動して、体を暑さに慣らしましょう。

熱中症の症状が現れたら、まずは涼しい場所へ

重症度	主な症状	対処方法
軽症	めまいや立ちくらみ、筋肉痛・筋肉の硬直(こむら返りなど)、大量の汗	・ 涼しいところで一休みし、安静にする ・ 水分および塩分をとる ・ 症状が回復しないときは、医療機関へ
中等症	頭痛、気分不快・吐き気・おう吐、力が入らない、体がぐったりする(倦怠感)	・ 水分補給し、衣服をゆるめ、身体を冷やす ・ 回復しないときは、救急車を呼ぶなど医療機関へ
重症	意識がない、けいれん、呼びかけへの反応がおかしい、歩けない、高体温	・ すぐに救急車を呼び、病院へ

クールオアシスのご利用を

市では外出時の『ひと涼みどころ』を設置しています。

☑ 健康長寿課健康増進担当

このステッカーが目印！



「よくかんで食べることの大切さと食事の工夫」

「キャベツの千切り」を食べるのが、おっくうではありませんか？ データ*によると、生のキャベツの千切りはかむ回数が多い食品です。キャベツの千切りが食べづらく感じる方は、口が老化しているのかもしれない。口には、食べる、話す、呼吸する、表情を作るなどの働きがありますが、老眼と同様、50代くらいからその機能が衰えます。オーラルフレイルと言われ、進行すると将来要介護になりやすいと言われています。動かすことで老化を防ぐことが出来ますので、よくかむことで口のトレーニングをしましょう。

よくかむという、するめなどのかみ応えのある食品を思い浮かべますが、料理の工夫でもかむ回数を増やすことができます。肉や野菜を大きめに切る、軟らかく煮すぎない、カレーやスープにきのこをたっぷり入れるのも良いでしょう。パンなら、食パンよりフランスパンを選ぶとかむ回数が増えます。

しっかりかむことは、子どもにも大切です。前歯を使って食べ物をかじり取り、よくかむと、良い歯並び、引き締まった顔つき、パッチリした目になることが分かっています。また、かむことは唾液による感染予防、肥満の予防、記憶力アップとも関連があります。よくかんで食べることを意識してみませんか。

*「Welcome to かむかむクッキング」 柳沢幸恵他著



女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 塩澤 和子

受診は無料！健康長寿歯科健診

埼玉県後期高齢者医療広域連合では、前年度中に75歳または80歳になった被保険者を対象に健康長寿歯科健診を実施します。受診料はかかりません。疾病の予防や健康増進のため、ぜひ受診してください。詳細は6月下旬に届く案内をご覧ください。

対 昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生まれの方、または昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれの方で、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方

日 7月1日(金)～令和5年1月31日(火)

問 県後期高齢者医療広域連合 給付課 ☎048・833・3130

がん検診の無料クーポン券を送付します

がんの早期発見早期治療のために、特定の年齢・要件に該当する方へ、子宮頸がん検診と乳がん検診の無料クーポン券を送付します(6月中旬頃送付予定)。
無料クーポン券を利用して、ぜひがん検診を受診してください。

対 【子宮頸がん検診】平成13年4月2日から平成14年4月1日生まれの方で、前年度、市の子宮頸がん検診を受診していない女性、【乳がん検診】昭和56年4月2日から昭和57年4月1日生まれの方で、前年度、市の乳がん検診を受診していない女性

問 保健センター ☎271・2745

県産農産品・豪華賞品を当てよう！埼玉県コバトン健康マイレージ

埼玉県コバトン健康マイレージでは、歩数ポイントにより県産農産品などが抽選で当たります。

さらに、市では、市民限定で豪華賞品が当たるキャンペーンを11月に実施します。

※ 市民限定のキャンペーン詳細は9月号の広報でお知らせします

スマホアプリや専用の歩数計を使う健康ウォーキングを始めてみませんか。

対 市内在住在勤で18歳以上の方 **定** アプリは上限なし、歩数計300人(先着順)

料 無料(スマートフォン通信料または歩数計の着払い送料610円は自己負担)

申 アプリをダウンロードまたは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

賞品納入企業も募集しています

市民限定のキャンペーンにご賛同いただき、市民の健康づくりのきっかけとなる賞品を納入いただける市内企業を募集しています。関心のある企業担当者様は、お問い合わせください。

問 健康長寿課健康増進担当



仲間になりませんか

きずな(カラオケ)

日 毎月第2・第4木曜日13時～15時

場 南市民センター

問 山崎 ☎080・4366・3088

健康体操サークル

日 毎月第1・第3水曜日10時～12時

場 大橋市民センター

問 田部井 ☎090・6508・3911

ひめしゃら(茶道・表千家)

日 月2回土曜日13時～16時

場 東市民センター

問 山崎(連絡係) ☎090・9242・4661

B&G卓球クラブ

日 毎週木曜日(月4～5回)14時～16時

場 海洋センター

問 白瀬 ☎090・8516・0501

出かけてみませんか

アート48 水彩画展

日 6月14日(火)～19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 本村 ☎080・5075・0822

省略記号一覧

対 対象 **日** 日時 **日** 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

8月号の原稿締切は、6月21日(火)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(5月1日現在)

人口 6万9971人 (前月比44)

世帯数 3万2681世帯(97)

男 3万4590人 (37)

女 3万5381人 (7)

今月の表紙



梅雨の走りて雨天が続く中で、貴重な晴れ間。朝の穏やかな日差しを浴びる中央図書館です。天気も良く、周辺にはお散歩中の方がちらほら。図書館前のベンチで会話をを楽しむ様子も見受けられました。雨の季節も図書館なら楽しめます。図書館でゆっくりと充実したときをお過ごしください。

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

6月の相談

◆女性のための法律相談(要予約)

8日(水) 申 受付中、7月13日(水)

申 9日(木) 時 10時～13時 / 電話相談

問 女性センター ☎ 287・4755

◆女性相談・DV相談(要予約)

月・水・金曜日 時 10時～16時▷

直通ダイヤル ☎ 298・7716

◆教育相談

月～金曜日 時 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 時 9時30分～12時・

13時～15時、土曜日 時 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

24日(金) 申 6日(月) 時 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 時 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 時 10時～12時、13時

～16時▷市役所2階内職相談室

◆にんしんSOS鶴ヶ島

月～金曜日 時 8時30分～16時30分

▷直通ダイヤル227・3355または

✉ ninshinsos@city.tsurugashima.

lg.jp

◆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

7日(火) 申 受付中、17日(金) 申 3

日(金)、7月5日(火) 申 21日(火)

時 13時～16時 問 地域活動推進課

◆司法書士による法律相談(要予約)

9日(木) 申 受付中、7月14日(木)

申 30日(木) 時 9時～12時 問 地域

活動推進課

◆行政書士による法律相談(予約優先)

9日(木) 申 受付中、23日(木) 申 9

日(木)、7月14日(木) 申 30日(木)

時 13時～16時 場 市役所5階 問 地

域活動推進課

◆行政相談

17日(金) 時 13時～16時 場 市役

所5階 問 地域活動推進課

◆不動産相談(予約優先)

7日(火) 申 受付中、7月5日(火) 申

21日(火) 時 13時～16時 場 市役

所5階 問 地域活動推進課

◆マンション管理士相談

17日(金) 時 13時～16時 場 市役

所5階 問 地域活動推進課

◆人権相談

17日(金) 時 13時～16時 場 市役

所3階 問 総務人権推進課

◆税務相談(要予約)

7日(火) 申 受付中、7月12日(火)

申 28日(火) 時 13時～16時 場 市

役所3階 問 税務課

◆こころの健康相談(要予約)

21日(火) 時 9時30分～ 場 市役所

1階 問 障害者福祉課

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



6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 6月12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

Photo News



「くれよん朝市」で、 心あたたまる地域交流

4月23日、つるがしま中央交流センターにて、第1回くれよん朝市が開催されました。当日は暑いくらいの晴天に恵まれ、会場には、新鮮野菜から手芸品まで様々な品が並びました。来場された皆さんは、出店者の方々とコミュニケーションをとりながら、お買い物を楽しんでいました。

ブラッシング個別指導

4月26日、保健センターでブラッシング個別指導が行われました。コロナ禍で集団健診時の歯科指導が難しいことから始まった新しい試み。お子さんのペースに合わせ、歯科衛生士が虫歯予防のおはなし、イヤイヤ期の仕上げ磨きのポイント、磨き残しチェックなどをゆったりと指導していました。付き添いのご家族の歯磨き指導もできますので、ぜひご利用ください。



横断歩道は、渡る間も右・左！

4月26日、藤小学校で交通安全教室が行われました。西入間警察および市の交通指導員から、交通安全のポイントを教わった子どもたち。校庭に準備された模擬道路を使い、横断歩道、曲がり角、踏切でしっかりと安全を確認しながら歩きました。これからも交通ルールを守って、元気に登校しましょう。

おそとはやっぱり気持ちいい！

4月28日、鶴ヶ島子育てセンター主催の子育て講座「親子でいっしょにおそとであそぼ！」を開催しました。農業交流センターを出発し、市民農園や菜の花畑を通り、ヤギさんのところまでぐるりとお散歩。たんぽぽ、ちいさないきもの、こいのぼり、橋、ふかふかの土と体いっぱい春のお外を楽しみました。



おうちでクッキングのすすめ vol.5

問合先 健康長寿課健康増進担当

蒸し暑い時期がやってくると、食欲が低下することもあります。そんなときこそたんぱく質をしっかりとりたいものです。肉類は敬遠しがちですが、酢や薬味などを上手に使うことで食べやすくすることもおすすめです。

今回のレシピは市作成「高齢者向け健康レシピ・夏号」に掲載しており、市のホームページでみることができます。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。



健康レシピはこちら

薬味や大根おろしでさっぱりと

【材料(2人分)】

牛しゃぶの 香味おろしあえ

- ・牛切り落とし肉(薄切り)・・・160g
- ・大根おろし・・・・・・・・・・200g
- ・レタス・・・・・・・・・・2枚
- ・みょうが・・・・・・・・・・1本
- ・青じそ・・・・・・・・・・4枚

〈A〉

- ・しょうゆ、酢・・・・各大さじ1
- ・ごま油・・・・・・・・大さじ2

食塩相当量1.4g



【作り方】

- 1 牛肉は熱湯でさっとゆがいて冷水にとり、水気をふく。
- 2 レタスはせん切りにする。みょうがは縦半分に切ってから薄切りにして水にさっとさらして水気をふく。青じそもせん切りにして水にさっとさらして水気をふく。Aは混ぜておく。
- 3 器にレタスと1を盛り、大根おろしをのせ、みょうがと青じそをちらし、Aをかける。

6月は食育月間です

健康な心とからだを保つためには、バランスの良い食生活が大切です。普段の食生活を振り返り、行動に移してみましょう。

食事バランスに関する展示を行います

望ましい食生活の伝達活動をしている市内ボランティア団体「食生活改善推進員協議会」が展示を行います。

日 6月20日(月)11時～14時

場 北市民センター ※ 今後各市民センターで実施予定

テーマ 3・1・2弁当箱法

内容 弁当箱を使用した食事バランスの整え方

実物の料理見本を展示します！ぜひ足をお運びください。

問 健康長寿課健康増進担当





今年も、新茶の季節が始まりました。 新茶前線 北上中

～狭山茶で味わうゆったりとした時間～

今年も美味しい新茶ができました。市内の茶農家が栽培し、新芽を摘み取って製造した鶴ヶ島産「狭山茶」の新茶です。狭山茶は葉肉が厚いため味が濃くなり、深い味わいと甘味が特徴の美味しいお茶です。鶴ヶ島産の狭山茶はこの味の良さに加えて、化学肥料と農薬の使用回数を減らしている安心な特産品です。さわやかな季節にぴったりの、美味しく安全な鶴ヶ島の新茶を味わってみませんか。

関 産業振興課農政担当

PRESENT ～新茶で“ほっと”ひといきセット～

おうち時間を贅沢に。鶴ヶ島市茶業協会から、摘みたて「新茶」の鶴ヶ島産狭山茶(100g)と可愛い急須(1個)のセットを抽選で5名様にプレゼントします。毎年この時期だけのさわやかな香りとうま味・甘味を楽しめる新茶です。華やかな急須でいれて“ほっと”ひといきリフレッシュ。ゆったりとした自分時間をお楽しみください。

5名様



申込締切 6月30日(木) ※ 消印有効

申込方法 市公式LINEのトークで配信する専用フォームからお申込みください。また、秘書広報課広報広聴担当へ持参、郵送(〒350-2292(住所不要))、メール(☐10200001@city.tsurugashima.lg.jp)でも申込できます。【氏名・住所・電話番号】を明記してお申込みください。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。

※ 個人情報情報は引換券の発送以外には使用しません

※ 商品は、指定する市内の店舗(茶業協会店舗)店頭での引き渡しとなります。指定店舗は、引換券の発送時にお知らせします

申込フォーム配信日(同一内容)
5月29日・6月5日・12日



友だち追加



編集後記

取材で度々足を運んだ中央図書館。静かで穏やかな時間が流れ、思い思いの時間を楽しむ人びと。いつ訪れてもとても落ち着く空間です。それだけでなく、図書館には、こんなに子育てをサポートしてくれる方たちがいたのかと、取材するたびに感銘を受けました。小さいお子さんがいても、入館をためらう必要はありません。たくさんの本と楽しい時間が、いつでも待っています。ご意見・ご感想は秘書広報課広報広聴担当へ ☐10200001@city.tsurugashima.lg.jp

鶴ヶ島市茶業協会

鶴ヶ島のお茶は魅力がたくさん！
ホームページはこちら！

鶴ヶ島市茶業協会
ホームページ



新茶買えます

狭山茶新茶キャンペーンを開催
市内の茶農家が、今年収穫した
新茶の販売を行います。

日 6月10日(金)10時～15時
場 市役所1階ロビー
内 新茶の販売