



展覧会用「緑のカーテン」の作品

緑のカーテンは、つる性の植物を 窓の外にはわせた植物のカーテン です。夏の強い日差しを和らげ、 葉の蒸散作用により周囲の温度を 下げてくれるので、カーテンから 涼しい風が流れ込み室温の上昇を 抑えてくれます。また、冷房の使 用抑制による省エネルギー効果、 建物に熱を蓄積させないことによ るヒートアイランド緩和の効果が 期待できます。

市内の家庭や事業所でも、緑のカ ーテンに取り組んでいます。この 取組に対して、より多くの市民の 皆さんに関心を持っていただき、 広く普及することを目的として、 昨年に引き続き「緑のカーテン展 覧会」を開催します(第7回)。緑の カーテンに関する「写真|「絵|「簡 単な工作物(ひょうたんに絵を描く)」などの作品をお寄せください。 この夏、植物の力で涼しい夏を過 ごしましょう。

申 応募用紙に必要事項を記入し、 9月5日(月)から11月4日(金)まで に、作品を生活環境課または若葉 駅前出張所、市民センターへ提出 してください。

※ 展覧会・情報交換会は市役所 で12月に開催予定です

他 詳しくは、生活環境課または若 葉駅前出張所、市民センターに備 え付けの応募用紙をご覧ください。 間 みどりかぜ事務局☎080・548 9・3010(前田)、生活環境課環境 保全担当

つるバス・つるワゴンのお得な 「企画券」で出かけてみませんか?

夏休み期間中、つるバス・つるワ ゴン全路線で小学生が乗り降り自 由となる企画券(フリー乗車券)を 販売します。夏休みのお出かけに は、お得で便利なフリー乗車券を ぜひご活用ください。

【こども夏休みフリー乗車券】

对 小学生

販売期間および有効期間

7月20日(水)~8月31日(水)

※ 期間中はフリー乗車が可能

料 500円

【1日フリー乗車券】

対 どなたでも

販売期間

通年(12月29日から1月3日を除く) 利用可能日

- ・7月20日(水)~8月31日(水)
- ・上記期間外の土・日曜日および祝 日(12月29日から1月3日を除く)
- ※ 利用日を指定の上、購入

有効期間

利用日当日限り、フリー乗車が可 能

料 大人(中学生以上)500円、 小学生200円

【販売場所】

「こども夏休みフリー乗車券」「1日 フリー乗車券 | ともに、つるバス・ つるワゴンの車内、東武バスウエ スト坂戸営業所およびつるワゴン 運行事業者の営業所で販売してい ます。

詳細はこちら

問 都市計画課交通政策担当









今月の納期

- ◆固定資産税・都市計画税第2期
- ◆国民健康保険税第1期
- ◆介護保険料第1期
- ◆後期高齢者医療保険料第1期

「サマーカーニバルin鶴ヶ島」 は中止します

毎年7月に開催している「サマーカ ーニバルin鶴ヶ島」は、新型コロ ナウイルス感染拡大防止と諸情勢 を考慮した結果、本年も開催を中 止することとしました。

間 サマーカーニバル実行委員会 (鶴ヶ島市商工会)☎287・1255

歯の冊子をいただきました

坂戸鶴ヶ島歯科医師会から、大切 な歯と口の健康に関心を持っても らえるよう、市内の小学校1年生に、 1人1冊ずつ「わたしの歯っぴーフ アイル | を寄附していただきまし た。ありがとうございました。

問 学校教育課学務担当



(■) 案 内

7月は虐待ゼロ推進月間です!

虐待はいかなる理由があっても禁止されるものです。虐待を発見した、虐待を受けている、虐待をしてしまったなどの場合は、「埼玉県虐待通報ダイヤル#7171」に電話してください(ひかり電話、IP電話、ダイヤル回線、PHSを利用の場合は☎0120・80・7171、どちらもつながらない場合は☎048・762・7533へ)。

詳細は埼玉県ホームページをご覧ください。

問 健康長寿課 高齢者福祉担当



詳細はこちら

住まい相談プラザのご案内

埼玉県では、県民の皆さんの住まいに関するお困りごとに対応するため、埼玉県住宅供給公社に委託して住宅相談を実施しています。リフォームやマンション管理、法律相談など住宅に関する様々な相談を行っていますので、お気軽にご利用ください。

■ 10時~18時30分(年末年始除 く毎日)

<u>場</u> 住まい相談プラザ(JR大宮駅 構内)

間 同プラザ☎048・658・3017



詳細はこちら

▲ 募 集

地域で介護予防! 「つるフィット」

運動の大切さや楽しさを伝える介護予防ボランティア「つるフィット」の仲間になりませんか。「つるフィット」は、市が認定する介護予防ボランティアです。 住民の皆さんが運営する地域の通いの場で、つるゴン元気体操(おもりの体操) やボール体操、ストレッチなどの介護予防体操を通し、地域の高齢者の健康維持や介護予防をお手伝いしています。

高齢者が元気にイキイキ暮らす地域を目指し、一緒に活動しましょう。

◆まずは「介護予防ボランティア養成講座」を受講!

- ・高齢者向けの運動の指導に必要な基礎 知識をしっかり身につけます。
- ・つるゴン元気体操(おもりの体操)を通じて、介護予防に適した体操を学びます。
- ・理学療法士が講師となって、養成講座 修了後も活動を適宜サポートをします。



対 介護予防に関心があり、講座修了後に地域で運動指導を中心とした介護予 防のボランティア活動ができる方

■ 7月21日、8月4日・18日・25日、9月1日・8日・15日(7日間・すべて木曜日)13時30分~15時30分

場市役所会議室

定 15人(応募多数の場合は抽選) 料 無料

申 問 7月15日(金)までに健康長寿課地域包括ケア推進担当へ

令和5年度看護学生

坂戸鶴ヶ島医師会立看護専門学校は、修業年限3年で看護師国家試験受験資格が取得できる全日制の専門学校です。看護師を目指したい方、一度社会に出た後、改めて看護師を目標に学びたい方、看護師に関心のある方は、ぜひご応募ください。

修学資金制度 各種あり

募集形態 早期特別選抜・社会人選抜・医療機関推薦選抜・自己推薦選抜・一 般選抜

学校説明会 6月~12月に開催(計8回)

募集要項・入学願書の請求方法

窓口での受領もしくは、郵送により(角型2号の返信用封筒に310円分の切手を貼付したものを同封して)申込みしてください。

請求先・問合先

坂戸鶴ヶ島医師会立看護専門学校 (〒350-0212坂戸市大字石井2326-16)☎289・6262

詳細けてちら

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。

バスケットボール教室

元プロバスケットボール選手や実 業団選手を迎えて、バスケットボ ール教室を開催します。初心者の 方、体験してみたいけど不安な方 でも安心して参加できます。経験 者でスキルアップしたい方の参加 もお待ちしています。

対 市内小・中学生男女(個人のみ) ■ 7月31日(日)、8月21日(日)小 学生9時~10時30分/中学生10時 30分~12時

場 海洋センター

闘 黒岩元希さん(FIRE WORKS)

定 各教室30人(申込順)

料 1教室500円(保険料含む)

膀 飲み物、タオル、シューズ、 ボール(持っている方)

他 動きやすい服装

申 7月1日(金)から20日(水)まで に海洋センター窓口へ

間 同センター☎286・7301

親子で挑戦!調べる学習講座

市内在住の小学生とその保護 者

■ 7月24日(日)13時~15時(低学 年向け)、7月30日(土)13時~15時 (高学年向け)

場中央図書館

内 夏休みの宿題にもぴったりな、 「調べる学習」に親子で挑戦してみ ませんか?

定 各回10組(申込順)

料 無料

申問 7月8日(金)9時から中央図 書館へ直接、または☎271・3001

(株)IHI鶴ヶ島工場 親子で楽しむ見学会

対 市内在住の小学3~6年生(保 護者同伴)

■ 7月27日(水)①10時~11時30 分②14時~15時30分

※ 集合は30分前

場 (株)IHI鶴ヶ島工場

内 航空機用エンジンを整備して いる(株)IHI鶴ヶ島工場を親子で見 学します。

定 各回10組20人程度(申込順)

料 無料 他 不織布マスク着用 申問 7月13日(水)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



申込はこちら

「コロナに負けるな!| ヨガで免疫力アップ

ヨガのポーズで筋力と柔軟性のバ ランスを整えましょう。呼吸を意 識し基礎代謝を高め健康習慣を。

対 市内在住在勤在学の成人

■ 8月29日(月)、9月1日(木)・4 日(日)13時~14時30分

場 海洋センター

間 小川食子さん(ヨガインストラ クター)

定 各回30人(申込順)

料 1回500円(保険料含む)

閉 飲み物、タオル、ヨガマット (貸出可)、5本指ソックス(お持ち の方)

他 動きやすい服装

申 7月1日(金)から20日(水)まで に海洋センター窓口へ

間 同センター☎286・7301

夏休み食育講座 「親子で学ぼう!野菜の大切さし

食事の中で野菜は足りていますか。 令和2年度市民アンケート調査では 90%以上の方が野菜不足と回答し ています。野菜摂取の必要性や1日 に必要な野菜の量を親子で学んで みませんか。野菜を計るなどの実 習や親子で作れる簡単でおいしい 野菜を使ったレシピの紹介をしま

対 市内在住の小学生とその保護 者(祖父母可)

※ 児童1人につき保護者1人での 申込みになります

■ 7月23日(土)10時~11時30分

場 西市民センター

講 小澤啓子さん (女子栄養大学短期 大学部 准教授)

定 10組(申込順)

料 無料

持 筆記具

田 問 7月4日(月)から15日(金)ま でに健康長寿課健康増進担当へ電 話または市ホームページ申込みフ オームから





申込はこちら



夏の収穫体験

- 7月23日(土)9時~
- ※ 雨天時は24日(日)に延期
- ※ 生育状況により日程変更有り
- 場 農業交流センター
- 内 とうもろこしと枝豆の収穫体験
- **戸** 20組(申込順) ※ 1組5人まで小学生以下保護者同伴
- **圏** 1組500円(とうもろこし2本・ 枝豆3株付)これ以外の収穫分は時 価で購入できます。
- 博 持ち帰り用袋(大)、軍手
- 他 作業のできる服装で参加して ください。
- **間** 7月6日(水)9時から農業交流センターへ☎279・3335



図書館座シネマ「ひろしま」

- 8月7日(日)14時~16時
- 場 中央図書館
- ▶ 原爆投下後直後の広島の様子 がリアルに描かれた幻の映画と言 われた作品
- 定 40人(申込順)
- 粗 無料
- **個** 16ミリフィルムで上映、スペイン語の字幕付き
- **団** 7月6日(水)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 PA

こわ〜いおはなし会と おばけやしき

- 对 小学生
- 7月28日(木)14時~16時30分
- 場中央図書館
- 躙 おはなしぴっころ
- 内 こわいお話を聞いた後に、おばけやしきからおふだを探し出してもらいます。
- 窟 20人
- 料 無料

申 問 7月7日(木)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 🔳

こども図書館座シネマ 「映画すみっコぐらし-とびだ す絵本とひみつのコ

- 7月31日(日)14時~15時30分
- 場 中央図書館
- 内 すみっコたちは絵本に吸い込まれてしまい…。絵本の世界をめぐる旅の物語
- 定 40人(申込順)
- 料 無料



図書館HPはこちら



「おはなしたんぽぽ」大人が楽しむ語りの会

- 7月13日(水)10時~12時
- 場中央図書館
- 図 語りのサークル「おはなしたんぽぽ」が日本や外国の昔話などを語ります。
- 定 30人(申込順)
- 料 無料

申 固 6月29日(水)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

図書館座シネマ 「グリーン・アース(字幕版)」

- 7月23日(土)14時~16時
- 場 中央図書館
- **図** フィンランドの森に生きる、動植物に密着したネイチャー・ドキュ メンタリー
- 定 40人(申込順)
- 料 無料
- **目** 月6日(水)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 **国**操

フレイルチェック測定会

外出自粛の長期化により、「上手に話ができなくなった」「歩く速度が遅くなった」 「物忘れが多くなった」と感じることはありませんか。もしかしたら、心身の活 力が低下した「フレイル(虚弱)」の状態にあるかもしれません。

参加した方には、毎日の歩数でポイントが貯まり、県産農産品などが抽選で当 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。

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!

※ 歩数計プレゼントの対象者は初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ートフォンで参加済みの方は対象外)

対 市内在住の65歳以上の方

■ 7月14日(木)、21日(木)10時~12時

場 東市民センター

□ 【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)。同一会場、2 回連続でご参加ください。

申問 7月4日(月)から健康長寿課健康増進担当へ



「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?相談員が実際に出会った事例を含め てお話します。

対 市内在住・在勤の方

■ 7月19日(火)①講話「これって認知症? | 13時30分~14時40分②もの忘 れ相談(希望者のみ)14時50分~(1人20分程度)

場 市役所5階会議室

間 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 15人(申込順) 料 無料

申問 7月4日(月)から健康長寿課地域包括ケア推進担当へ

サマージャンボ宝くじ7億円、サマージャンボミニ3000万円を同時発売!

お求めは県内の売り場でどうぞ。ネットでも購入できます(各1枚300円)。 ※ 宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます 発売期間 7月5日(火)~8月5日(金)

問 (公財)埼玉県市町村振興協会☎048・822・5004

救急情報カードを利用しましょう

「救急情報カード」は、119番通報 を受けた救急隊員が、急病人宅に 駆け付けた際に、急病人の情報を 迅速かつ正確に把握するために利 用するものです。

自分の体調に不安を感じている方 などは、「救急情報カード」の裏面 に「緊急連絡先、かかりつけ医療 機関などの必要事項」を記入し、 冷蔵庫の扉の表側に磁石やテープ などで貼っておいてください。

配布場所 市役所健康長寿課、若 葉駅前出張所、各地域包括支援セ ンター、老人福祉センター、各市 民センター、女性センター、社会 福祉協議会

料 無料

間 健康長寿課 高齢者福祉担当



詳細はこちら

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み込んで直接 販売します。

安心してご来場いただけるよう、 感染症対策を実施します。なお、 来場者多数の場合、入場を制限さ せていただく場合があります。

■ 7月9日(土)9時~11時(小雨決 行)

場 市役所来庁者用駐車場

暦 エコバッグ

蕳 産業振興課農政担当



高齢者のためのスマホ教室~安心!安全にスマホを使おう~

高齢者を対象としたスマホ教室(3回連続講座)を開催します。スマートフォンを 買い替えたいけれど操作に不安を感じている方や初めてスマートフォンを使う 方にお勧めの講座です。スマートフォンをお持ちでない方でも「貸出機」を使って講習に参加できます。安心してお申込みください。

対 市内在住65歳以上の方

会場	日程		時間
西市民 センター	入門編	8月 5日(金)	9時30分~11時30分
	応用編	8月19日(金)	
	活用編	8月26日(金)	
北市民 センター	入門編	8月15日(月)	
	応用編	8月22日(月)	13時30分~15時30分
	活用編	8月29日(月)	
富士見市民センター	入門編	8月16日(火)	
	応用編	8月23日(火)	9時30分~11時30分
	活用編	8月30日(火)	
南市民センター	入門編	8月18日(木)	9時30分~11時30分
	応用編	8月25日(木)	
	活用編	9月 1日(木)	

図【1日目】入門編(メールやカメラの操作、音楽や動画を楽しむなど)【2日目】応用編(アプリをダウンロードしてスマホを楽しむ、災害に備える(天気予報、エリアメール)など)【3日目】活用編(オンラインでつながろう、コバトン健康マイレージ(インストール支援)など)

定 各会場15人(応募多数の場合は抽選)

※ 各会場とも、3日間全てに参加できる方を対象とします

粗 無料

樹 飲み物

他 抽選結果は、7月21日(木)までにお知らせします

申間 7月4日(月)から8日(金)までに健康長寿課地域包括ケア推進担当へ

シルバーeスポーツ記念イベント

家庭用ゲーム機を活用して、シルバーeスポーツ(※)の体験会を開催します。 元気に暮らせる毎日のために、一緒にシルバーeスポーツを体験してみませんか?イベントにはプロeスポーツ選手やゲストが参加します。体験内容は、任天堂switchの「ぷよぷよeスポーツ」と「太鼓の達人」です。

※ 若い世代を中心に展開されているeスポーツを、シルバー(中高年層)に特化して普及させ、人生100年時代に生きるシルバー世代が気軽に取り組める健康長寿スポーツです

対 市内在住で65歳以上の方(お孫さんなどご家族と一緒に体験会参加可能)

1 7月30日(土)9時30分~ 12時30分

場 市役所1階ロビー

定 30人(申込順)

※ ご自由に観覧できます

料 無料

即 7月8日(金)までに健康長寿課高齢者福祉担当へ





シルバー人材センター入会説明会

図 市内在住で原則として60歳以 上の方

7月12日(火)、8月16日(火)、9 月13日(火)9時~11時

場 シルバー人材センター

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

期 間 説明会前日までに同センタ - へ☎285・8172

不要になった携帯電話を回収 しています

小型家電リサイクルをさらに発展・促進するため、不要になった携帯電話(スマートフォンも可)を回収する「アフターメダルプロジェクト」を実施しています。不要になった携帯電話は、個人情報を消去し、電源を切った上で、市役所1階ロビーに設置している回収ボックスに入れてください。

なお、回収された携帯電話は、市が 保管し、小型家電リサイクル法認定 事業者に引き渡します。

問 生活環境課環境推進担当

犯罪や非行からの立ち直りを 支える地域の力

「社会を明るくする運動」は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のないより明るい社会を築こうとする法務省主唱の全国的な運動で、本年で72回目です。

7月は、「社会を明るくする運動」の 強調月間となっています。

皆さんのご理解とご協力をお願い します。

間 福祉政策課福祉政策·地域福祉担当