

PUBLIC RELATIONS

Tsurugashima

広報つるがしま

7

2022
NO.1053

特集 停留所からの小さな旅

つるバス・つるワゴンで行こう!



停留所からの 小さな旅

せわしい暮らしの中で、通り過ぎてしまっている場所。

ちょっと足を止めてみると、今まで気が付かなかったものや景色など、思いがけない「発見」をすることがあります。

身近なところにこそ、おもしろいものがいっぱいです。

つるバス・つるワゴンに乗り、停留所から少し歩くことで味わえる「小さな旅」に出かけてみませんか？

今回は、市内の「深呼吸したくなる歴史・自然スポット」として、脚折雨乞をたどるコース、飯盛川上流を散策するコースをご紹介します。

つるバス・つるワゴンの
ページはこちら



最寄り停留所／白鬚神社前

しらひげじんじや
白鬚神社

鮮やかな朱色の鳥居が印象的な白鬚神社。鳥居をくぐると涼しい空気に包まれます。

拝殿に向かって歩を進めると左側に今年の干支である虎の絵馬がたくさんかけられていました。

拝殿でお参りを済ませて、裏手に回ると埼玉県指定天然記念物の脚折のケヤキが姿をあらわしました。青空に向かってそびえる樹齢900年以上の大樹に元気もらいました。

脚折雨乞の龍蛇はこちらの神社の横で組み立てられ、修祓(おはらい)、入魂の儀、龍神へ御神水献水が行われます。

このあと、龍神は善能寺に向かいます。



皆さんの願いがかないますように!!





最寄り停留所／善能寺

安養山善能寺

真言宗のお寺である善能寺。立派な山門を入ると手入れの行き届いたきれいな庭が広がります。左手には鐘楼堂があり、その横に小さな池。お邪魔したときには、ピンクのスイレンの花が数輪、咲いていました。また池の上を気持ちよさそうにトンボや蝶が飛んでいました。奥へ進むと大きな屋根の本堂があります。本堂でお参りさせていただくと、気持ちが引き締まりました。明治8年に鶴ヶ島学校が開設された際には、善能寺本堂が校舎として使用され、その当時の生徒数は男19人、女3人だったそうです。

こちらの善能寺は、脚折雨乞の龍神渡御の際には、龍神が住職から祈願を受けるとともに担ぎ手たちの休憩所にもなっています。

善能寺でひと休みした龍神は、国道407号を渡り、雷電池へ向かいます。



深呼吸したくなる

歴史スポット

～脚折雨乞をたどる～

- 白鬚神社
- 安養山善能寺
- 雷電池・雷電池児童公園



最寄り停留所／星和住宅前・鮮魚センター

雷電池・ 雷電池児童公園

施設／トイレ、水飲み場、遊具、
水遊び場、あずまや

脚折雨乞の伝承の残る池で雨乞行事のメイン会場となる場所。

脚折雨乞の龍神は、この池で昇天し、最後にここで解体されます。住宅地の中にありますが、周囲を木々に覆われていて夏場でも涼しい風が吹く、休憩にピッタリの公園。児童公園も併設されていて、遊具もそろっています。

また、雷電池から流れる水遊びのできる場所もあるので、子どもたちにも喜ばれています。



深呼吸したくなる

自然スポット

～飯盛川上流を散策する～

- 池尻池
- 高倉うきうき市民の森

最寄り停留所／池尻池公園

いけじりいけ
池尻池

施設／トイレ、水飲み場、
あずまや、ベンチ

訪れたのは、梅雨入り前の5月下旬。天気は晴れ、気温は30度に迫ろうという日でした。平日の午前中ということもあり、人の姿はまばらで、カメラを三脚に固定し、池に向けてシャッターチャンスをつかむ人が数人…。しばらく池を眺めていると、鮮やかな水色の体をしたカワセミが姿を見せました。

青空の下、日なたには、強い日差しが降り注ぎ、じっとしているだけで汗ばむほどでした。しかし、池の周りの木々は緑を深め、木漏れ日がちょうど良い木陰を作ってくれていました。

耳を澄ますと、ときおり吹く風が木々をゆらし、葉が涼しげな音を立てます。

水面をわたる風が気持ちよく、気分そう快でした。

夏になると淡いピンク色をしたハスが水面を彩ります。



最寄り停留所／池尻池公園

たかくら し み ん もり
高倉うきうき市民の森

池尻池の駐車場から道路をわたり「高倉うきうき市民の森」へ。

池尻池に流れ込む飯盛川沿いに進みます。うっそうとした森の中は、少し気温が低く感じられます。木漏れ日が川の流れに反射してキラキラと輝いて見えます。苔むした倒木などもあり、秘境ムードが漂います。初めて訪れた方は、「鶴ヶ島にもこんな場所が…」と驚かれるのではないのでしょうか。途中、川にかけられた木の橋を渡り、散策路は川の反対側へ。川の左側に竹林が現れ、雰囲気が変わります。さらに進むと、明るく開けた広場に出ます。広場中央付近に木製のテーブルとベンチが設置されていて、腰かけてゆっくりと休むことができます。

散策路はボランティアの方々により、きれいに整備されていて歩きやすいです。ただし、雨上がりなどは、ぬかるんでいることもありますので注意が必要です。



つるバス・つるワゴンが
ますます
 乗りやすくなりました！

■リアルタイムで走行位置などを確認できる「Bus GO！」

つるバス・つるワゴンの走行位置をパソコン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。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した。

【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「Bus GO！」を開きます。
- 2 路線、停留所を選択します。
- 3 路線地図と現在のバス・ワゴンの走行位置が表示されます。



BusGO! はこちら



【BusGO！トップページイメージ】

【BusGO！路線図イメージ】

つるバス・つるワゴンでは、下記のようなお得な乗車券も販売します。詳細は、21ページのインフォメーションをご覧ください。

■夏休みのおでかけに！「こども夏休みフリー乗車券」

夏休み期間中、「つるバス・つるワゴン」全路線で乗り降り自由となる「こども夏休みフリー乗車券」を発売します。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。

■乗り降り自由な「1日フリー乗車券」

「つるバス・つるワゴン」全路線で、1日乗り降り自由となる乗車券です。

問合先 都市計画課交通政策担当



子どもたちは、大人と一緒に行ってね！



4回目 接種

新型コロナウイルス追加接種

市では、重症化予防の観点から、3回目接種完了者で、60歳以上の方と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(18歳以上)のうち希望される方に対して、国の方針に基づき追加(4回目)接種を実施します。

問合先 市コロナワクチン接種コールセンター ☎0570・02・5672

接種券

- ・予約の集中による混乱を避けるため、接種券は3回目の接種日順に段階的に発送しています(60歳以上の方)。
- ・市の封筒には、①接種券(接種済証と予診票が1枚になっています)、②市のチラシ、③新型コロナウイルス説明書が同封されています。

4回目接種券の申請

18歳以上59歳以下で基礎疾患をお持ちの方などや、3回目を他の市町村で接種した後に鶴ヶ島市に転入した60歳以上の方は、接種券の発行申請が必要となります。4回目の接種を希望する場合は、下記のとおり申請してください。

■主な申請内容

氏名、住所、生年月日、連絡先(電話番号)、3回目に接種したワクチンの種類、接種日、基礎疾患などの有無

■申請方法

- ①電話の場合 市コールセンター ☎0570・02・5672 (平日9時～17時)
- ②来所の場合 感染症対策課へ来所
(脚折1922-10 保健センター内)
- ③WEBの場合 右のQRコードからご申請ください。



接種時期

- ・4回目の接種は、**3回目の接種日から5か月経過していないと受けられません**。ご注意ください。
- ・5か月経過の例：3回目接種日が令和4年2月10日の場合は、令和4年7月10日から接種を受けることができます。

予約

- ・接種券が届いたら同封している市のチラシをご覧ください、各医療機関の予約方法を確認の上、予約してください。接種費用は無料です。
- ・発送した接種券分の予約枠およびワクチンを確保しています。発送時は混雑のため電話などがつながらなくても、時間をおいてお掛けなおしいただければ、予約ができます。
- ・ワクチンはファイザー社製または武田／モデルナ社製の新型コロナウイルスワクチンとなります。

接種の留意点

- ・同封の「新型コロナウイルス説明書」でそれぞれのワクチンの効果や副反応などを確認してください。接種前に自宅で検温し、発熱のある場合や体調の悪い方は接種を控え、必ず予約先に連絡してください。
- ・肩に接種しますので半袖の上に上着を羽織るなど、肩の出しやすい服装をお願いします。
- ・接種済証・接種券付予診票：すべてが1枚になっています。切り離さず、そのまま医療機関などにお持ちください。予診票にはあらかじめ必要事項を記入しておいてください。
- ・本人確認書類としてマイナンバーカード、健康保険証、運転免許証などのいずれか1点をお持ちください。

STEP 1

接種券が届く

3回目接種完了日順に、1週間ごとに発送中。

STEP 2

接種機関を探す

市内、坂戸市の医療機関または集団接種を選んでください。

STEP 3

予約する

接種券がお手元に届いた方から順次、予約できます。3回目の接種日から5か月経過していないと接種できません。

STEP 4

接種する

接種券(接種済証と予診票が1枚になっています)と本人確認書類を忘れずにお持ちください。

鶴ヶ島市へ予約する接種機関

地 区	名 称	所在地
鶴ヶ島市	かなざわクリニック	富士見2-1-15
	たちかわ脳神経外科クリニック	藤金293-2
	のぐち内科クリニック	脚折町6-28-1
	鶴ヶ島在宅医療診療所	高倉772-1
	染井クリニック	新町2-23-3
	しんまちクリニック	新町2-23-23
	たわらクリニック	藤金650-1
坂戸市	一本松クリニック	下新田17-4
	浅羽クリニック	浅羽991-1
	南町クリニック	南町13-21

集団接種

■場所 鶴ヶ島市保健センター(脚折1922-10)

■ワクチン 武田/モデルナ社製

月	日	時 間	定員(人)
7月	9日(土)	14時～17時	140
	16日(土)	14時～17時	140
	17日(日)	9時～12時/13時30分～16時30分	280
	30日(土)	14時～17時	140
	31日(日)	9時～12時/13時30分～16時30分	280

医療機関へ予約する接種機関

予約方法などの詳細は、接種券に同封している案内チラシをご覧ください、予約してください。

※ 掲載情報は6月6日時点のものです。最新情報は、市ホームページなどでご確認ください



詳細はこちら

地 区	名 称	所在地
鶴ヶ島市	井上医院	富士見2-29-1
	厚友クリニック	五味ヶ谷230-7
	大西内科	五味ヶ谷305
	川野医院	上広谷17-14
	相良胃腸科	鶴ヶ丘71-8
	関越クリニック	松ヶ丘2-2-31
	若葉こどもクリニック	藤金333-2
	ヒロレディースクリニック	藤金845-4-3F
	浦田クリニック	藤金878-3
	関越病院	脚折145-1
坂戸市	鶴ヶ島島ノ台病院	脚折1440-2
	小川医院	小沼846
	若葉クリニック	紺屋403
	東坂戸クリニック	東坂戸2-6-103
	早川医院	中小坂899-5
	若葉病院	戸宮609
	広瀬内科クリニック	塚越1242-2
	おがわこどもクリニック	千代田1-5-7
	坂戸中央クリニック	千代田4-13-3
	菅野病院	関間1-1-17
	田島内科小児科医院	関間1-14-13
	やまだクリニック	清水町46-46
	大野耳鼻咽喉科クリニック	八幡2-9-10

地 区	名 称	所在地
坂戸市	小林内科医院	山田町9-27
	吉松医院	日の出町1-16
	根本整形外科医院	日の出町2-16
	渋谷こどもクリニック	日の出町6-25-3F
	守屋医院	日の出町7-29
	日の出内科クリニック	日の出町25-23
	栄クリニック	日の出町22-10
	本町診療所	本町2-13
	坂戸中央病院	南町30-8
	Ai clinic	緑町4-1
	岸田クリニック	浅羽野1-1-8
	吉川クリニック	薬師町1
	丸山内科クリニック	薬師町11-29
	坂戸内科医院	薬師町15-6
	松野記念クリニック	上吉田639
	原田内科クリニック	末広町5-1-105
	北坂戸クリニック	溝端町7-1
	明海大学歯学部付属明海大学病院	けやき台1-1
	坂戸西診療所	北峰33
市	シャロームにっさい医院	北峰306
	伊利医院	竹之内199
	町野皮膚科	にっさい花みず木3-15-13

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や濃厚接触者に対し食料支援やパルスオキシメーターの貸し出しを行っています。



市ホームページ



Suku Suku 子育て

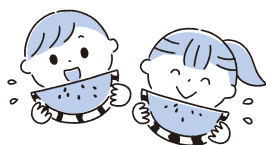


大橋児童館の幼児クラブ「でんでんむし」に遊びに来たママと子どもたち。
はみかでさのエプロンシアターを見た後で、
はみかでさのいぶさんを制作しました♪

子育て情報BOX

夏のおはなし会

- 対 小学生まで(市内外不問)
- 日 7月17日(日) 11時～(10時45分開場)
- 場 中央図書館
- 講 おはなしの森
- 内 夏といえど！？なおはなしを集めました。かわいいプレゼントがもらえます♪
- 定 20人(申込順)
- 申 問 7月6日(水)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



ようこそ鶴ヶ島de子育て ～ママのためのほっこりサロン～

- 「家にも時間を持て余してしまう」「外に出る機会がほしい」「人付き合いが苦手」「安心して過ごせる場所がほしい」などお悩みの方、ほっこりサロンで一緒に過ごしませんか。
- お子さんを預かる保育はありませんが、保健師や保育士がサポートします。
- 対 メンタルクリニックや精神科に通院中の妊婦さんや子育て中の母親
- 日 7月29日(金) 10時～12時
- 場 保健センター
- 内 季節の制作、親子ふれあい遊び
- 定 5組程度
- 申 問 保健センターへ☎271・2745

ひとり親福祉社会に入りませんか

ひとり親のみなさん、子どものこと・生活のことなど、ひとり親同士でお話ししてみませんか？
ひとり親福祉社会では、ひとり親家庭全体の生活の安定と福祉の増進を図るため、会員相互で悩みや困ったことを話し合ったり、イベントを通して親睦を図ったりしています。会員の皆さんと日々の悩みなどを分かち合い、より楽しい生活が送れるよう、ひとり親福祉社会に参加してみませんか？

年会費 300円(入会金なし)

事業例 ブルーベリー摘み、さつまいも掘り、宝さがしなど

問 こども支援課子育て支援担当

困ったときは・・・

- 児童・家庭総合相談窓口 子育て・虐待・家庭の問題など (☎271・1111)
- 女性・DV相談直通ダイヤル(☎298・7716)
- 鶴ヶ島子育てセンター[鶴ヶ島保育所内](☎286・7201) 子育て

- 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



組合・企業団 職員募集



坂戸、鶴ヶ島下水道組合職員

職種 一般事務職、一般土木職
採用予定人数 若干名
第1次試験日 10月16日(日)
受付期間 8月1日(月)～19日(金)
 8時30分～17時15分 ※ 平日のみ。
 郵送は19日必着
受験資格
【一般事務職】
 ①大学を卒業または卒業見込みで、平成6年4月2日以降に生まれた方
 ②短期大学(専修学校を含む)を卒業または卒業見込みで、平成8年4月2日以降に生まれた方
 ③高校を卒業または卒業見込みで、平成10年4月2日以降に生まれた方
【一般土木職】
 ①事務職に同じ。ただし、平成4年4月2日以降に生まれた方
 ②事務職に同じ。ただし、平成6年4月2日以降に生まれた方
 ③事務職に同じ。ただし、平成8年4月2日以降に生まれた方
 ※ 土木職①～③については、土木の課程を履修した方
申込 坂戸、鶴ヶ島下水道組合総務課総務係 ☎283・2051

坂戸、鶴ヶ島水道企業団職員

職種 事務職・技術職(土木・電気・化学)
採用予定人数 合わせて若干名
第1次試験日 9月4日(日) ※ 卒業見込みの高校生は10月16日(日)
受付期間 ①郵送の場合8月1日(月)～5日(金) 必着②持参の場合8月1日(月)～12日(金) 8時30分～17時(12時～13時は除く) ※ 平日のみ。
 12日は15時まで
受験資格
【事務職】
 ①大学を卒業または卒業見込みで、平成6年4月2日以降に生まれた方
 ②短期大学を卒業または卒業見込みで、平成8年4月2日以降に生まれた方
 ③高校を卒業または卒業見込みで、平成10年4月2日以降に生まれた方
【技術職(土木・電気・化学)】
 事務職に同じ。ただし、職種に応じて各専門課程を履修した方
申込 坂戸、鶴ヶ島水道企業団総務課庶務担当 ☎283・1957

坂戸・鶴ヶ島消防組合職員

職種 消防職員
採用予定人数 4人程度
第1次試験日 9月18日(日)
受付期間 8月1日(月)～5日(金) 8時30分～17時15分 ※ 郵送は8月5日(金)消印有効
受験資格
 ①大学を卒業または卒業見込みで、平成9年4月2日以降に生まれた方
 ②短期大学(専修学校を含む)を卒業または卒業見込みで、平成11年4月2日以降に生まれた方
 ③高校を卒業または卒業見込みで、平成13年4月2日以降に生まれた方
申込 坂戸・鶴ヶ島消防組合消防本部総務課 ☎281・3119

申込方法などの詳細は、配布している募集案内または各ホームページをご確認ください。



下水道組合



水道企業団



消防組合

※ 卒業見込みは、いずれも令和5年3月までに卒業の方に限ります

新型コロナウイルス感染症にかかる保険料(税)減免について

問合先 保険年金課国民健康保険担当・高齢者医療担当、介護保険課介護保険担当

新型コロナウイルス感染症の影響により、次の要件を満たす方は、保険料(税)が減免となります。

保険料(税)の減免の対象となる方

①新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡し、または重篤な傷病を負った世帯の方

↓保険料(税)を全額免除

②新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入減少が見込まれる世帯の方

↓保険料(税)の一部を減額



国民健康保険



後期高齢者医療保険



介護保険

国民健康保険税	後期高齢者医療保険料	介護保険料
(1)から(3)のすべてに該当すること		(1)と(2)のどちらにも該当すること
(1)事業収入や給与収入など、収入の種類ごとに見た収入のいずれかが、前年に比べて10分の3以上減少する見込みであること		(1)事業収入や給与収入など、収入の種類ごとに見た収入のいずれかが、前年に比べて10分の3以上減少する見込みであること
(2)前年の所得の合計額が1000万円以下であること		(2)収入減少が見込まれる種類の所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること
(3)収入減少が見込まれる種類の所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること		
申請先および問合先		
※ それぞれの保険料(税)により、減免申請期限が異なりますのでご確認ください		
保険年金課国民健康保険担当	保険年金課高齢者医療担当	介護保険課介護保険担当

都市計画変更案の縦覧について

問合先 都市計画課都市計画担当

縦覧
内容 第66号生産緑地地区の廃止
期 間 7月15日(金)～29日(金)8時30分～17時15分(土・日曜日および祝日を除く)
場 所 都市計画課

意見書の提出
対象 市内に住所を有する方、利害関係のある方
提出期限 7月29日(金)(必着)
提出方法 縦覧場所にある所定の様式に必要事項を記入の上、郵送(〒350-12292住所不要)または都市計画課へ直接持参してください。

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

問合先 保険年金課国民健康保険担当・高齢者医療担当

9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した方、または発熱などの症状があり感染が疑われ、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9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。



国民健康保険



後期高齢者医療保険

国民健康保険被保険者証の一斉更新を行います

問合先 保険年金課国民健康保険担当

現在の国民健康保険被保険者証の有効期限は7月31日までです。新しい被保険者証(茶色)は7月中旬から順次、世帯主あてに簡易書留郵便で送ります。7月末になっても届かない場合や記載内容に誤りがある場合は、ご連絡ください。

新しい被保険者証の有効期限は令和5年7月31日までです

○有効期間内に後期高齢者医療制度の対象者になる方は誕生日から、被保険者証が切り替えとなります

○有効期限が切れた被保険者証は、ご自身で裁断するなどして、処分をお願いします

○被保険者証裏面に臓器提供に関する意思表示欄があります。意思表示欄の個人情報保護シールを希望される方には、市内各公共施設で配布します

70歳以上の方へ

令和2年8月1日から「国民健康保険被保険者証」と「高齢受給者証」が一体化し「国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証」となっています。

○一部負担割合(2割または3割)は「国民健康保険被保

険者証兼高齢受給者証」に記載しています

○これから70歳になる方は、誕生日の翌月(1日生まれの方は誕生月)から対象となりますので、対象月の前月下旬頃に郵送します

会社の健康保険に加入した場合

国保加入者が会社の健康保険に加入または扶養になったときは、国保の資格喪失手続きが必要です。他の健康保険に加入した後に、国保の被保険者証を使い診療を受けた場合は、国保負担分の医療費をお返しいただくこととなりますので、ご注意ください。

届出に必要なもの

①国保の被保険者証②職場などの保険証③マイナンバー確認書類(①③ともに世帯主および対象者分)④運転免許証または旅券など(官公署が発行した顔写真付の証明書)

滞納している世帯の方

国民健康保険税を1年以上滞納している世帯は、有効期間の短い短期被保険者証を7月上旬以降に交付します。別途通知しますので、ご確認ください。

国民年金保険料の免除・納付猶予制度

問合先 保険年金課国民年金担当

経済的な理由などにより、国民年金保険料を納めることが困難な場合には、保険料の全部または一部を納めることが免除される「保険料免除制度」、保険料の全部を納めることが猶予される「納付猶予制度」が申請できます。

「全額免除・一部免除」は、本人、世帯主、配偶者の前年所得が審査対象となり、「納付猶予」は、本人、配偶者の前年所得が審査対象(ただし、50歳未満の方)となります。

申請期間

7月から翌年6月までです。過年度分は2年1か月前までさかのぼって申請することができます。

申請に必要なもの

退職した場合は、失業したことを確認できる雇用保険受給資格者証、離職票など公的機関の書類を添付してください。

全額免除または納付猶予を継続で申請し承認された方は、窓口で申請する必要はありません。なお、継続申請の方には日本年金機構から審査

結果が10月頃までに郵送されます。

保険料の追納

免除または納付猶予が承認された期間の保険料は、10年以内であれば古い順に追納できます。納めた保険料は、将来受け取る年金額に反映されます。

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、当時の保険料に一定の金額を加算して納めることとなります。

また、免除については、保険料を追納しなかった場合でも、承認された免除の種類に応じて老齢基礎年金の受給額に計算されます。

申請窓口

保険年金課国民年金担当



国民健康保険税の納税通知書を送付します

問合先 保険年金課国民健康保険担当

国民健康保険税は、国保加入世帯の人数、所得に応じて納める市税です。

今年度分の納税通知書は7月上旬に送付します。7月15日(金)を過ぎても届かない方はお問い合わせください。

保険税は世帯主が納めます

世帯主が国保加入者(被保険者)に関わらず、納税義務者は世帯主となります。ただし、保険税の算定は加入者のみで計算します。また、納税通知書のほか、被保険者証の送付や未納の場合の督促状なども、すべて世帯主宛となります。

保険税の納め方

国保加入者が65歳以上の方のみの世帯で年金を受給している世帯主の方は、一定の要件に該当する場合、保険税は年金から差し引かれる特別徴収となります。

特別徴収以外の方は普通徴収となり、原則、口座振替での納付をお願いしています。納期限の日に自動的に指定の口座から引き落としとなるため、納め忘れがなくなり、支払に行く手間が省けます。

口座振替以外での普通徴収として、電子マネー(5月から始まり

ました)、納付書払い、インターネットバンキング、クレジットカード(別途、決済手数料がかかります)による納付があります。詳細は、市ホームページをご覧ください。



電子マネー決済についてはこちら

国民健康保険税についてはこちら

保険税の納め忘れに注意しましょう

納期を過ぎると延滞金の加算や滞納処分の対象となります。滞納が続くと短期被保険者証や資格証明書の代替発行、また、人間ドックの補助などの給付の制限を受けることがあります。

非自発的失業者(特定受給資格者または特定理由離職者)は保険税が軽減されます

会社の都合で離職された方の保険税は軽減されます。
対象 離職日時点で65歳未満であり、雇用保険受給資格者証の交付を受け、その理由が非自発的失業である方

軽減期間 離職日の翌日から翌年度末まで
申告に必要なもの 雇用保険受給資格者証、被保険者証

未就学児均等割額の軽減額拡充

令和4年度以降の保険税について、子育て世帯への経済的負担の軽減から、国保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。

新型コロナウイルス感染症の影響に係る保険税の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少するなど、条件に該当する世帯は、申請により保険税の減免を受けることができます。詳しくは10ページをご覧ください。

令和4年度国民健康保険税算出方法

	課税の基礎	医療分 (0~74歳)	後期分 (0~74歳)	介護分 (40~64歳)
所得割額	(令和3年中の所得金額-43万円)×右の税率	7.4%	1.6%	1.5%
均等割額	被保険者1人について	2万1000円	1万1000円	1万1000円

※ 4月号でもお知らせしたとおり、令和3年度と比較して、所得割額の介護分を0.3%、均等割額の医療分4000円、後期分1000円、介護分1000円を引き上げました

『限度額適用認定証』の交付・更新について

問合先 保険年金課国民健康保険担当・高齢者医療担当

入院や通院により1か月に支払う医療費の一部負担金が一定額を超えるときには、「限度額適用認定証」を提示すると、医療機関での支払いを自己負担限度額までとすることができま

す。また、住民税非課税世帯の場合、入院時の食事が減額できる場合もあります。

認定は、申請月からとなります。なお、既に交付をしている「限度額適用認定証」や「限度額適用・標準負担額減額認定証」などは有効期限が7月31日で満了となります。必要な方は、7月20日(水)より郵送または、窓口で申請してください。

郵送申請に必要なもの

- ・ 限度額適用認定申請書(ホームページからダウンロードできます)
- ・ 本人確認書類(免許証などの写し)
- ・ 切手を貼った返信用封筒

窓口申請に必要なもの

- ・ 国民健康保険被保険者証または後期高齢者医療被保険者証
- ・ 本人確認書類(免許証など)とマイナンバー確認書類
- ・ 金額の記載のある課税証明書

(令和4年1月2日以降鶴ヶ島市に転入し即日交付を希望される方のみ)

申請が不要な方

国民健康保険の場合

70歳以上で所得区分「現役並み所得者Ⅲ」または、「一般」に該当する方

後期高齢者医療制度の場合

「令和3年度中に交付されている方(※)」、「1割負担で住民税課税世帯に属する方」または、「3割負担で課税所得690万円以上」に該当する方

なお、令和3年度に未交付で、令和4年度において、住民税が非課税の世帯に属している方または、課税所得690万円未満の方は、申請が必要です。

※ 令和4年度も継続該当になる方には、市から限度額認定証または、減額認定証を発送します

自己負担限度額は、年齢、所得などによって異なります。世帯に税の申告をしていない方がいると、限度額が最上位所得者となります。

保険税(保険料)に滞納がある」と認定証の交付が受けられない場合があります。

70歳未満の方の自己負担限度額(月額)

所得区分		限度額		入院時食事代
		3回目まで	4回目以降(※2)	
上位所得者	ア 所得(※1) 901万円超	25万2600円 + (医療費-84万2000円) × 1%	14万 100円	1食460円 (一部260円の場合あり)
	イ 所得(※1) 600万円超～901万円以下	16万7400円 + (医療費-55万8000円) × 1%	9万3000円	
一般	ウ 所得(※1) 210万円超～600万円以下	8万 100円 + (医療費-26万7000円) × 1%	4万4400円	
	エ 所得(※1) 210万円以下	5万7600円		
住民税非課税世帯	オ 住民税非課税	3万5400円	2万4600円	過去1年間の入院が 90日以内 1食210円 91日以上 1食160円

※1 国民健康保険税算定の基礎となる基礎控除後の総所得金額など
※2 過去12か月に3回以上の高額療養費に該当した世帯の4回目以降の自己負担限度額

70歳以上の方の自己負担限度額(月額)

所得区分		自己負担限度額			入院時食事代
		外来(個人単位)	外来 + 入院(世帯単位)	4回目以降(※5)	
現役並み所得者Ⅲ(※1)	課税所得690万円以上	25万2600円 + (医療費-84万2000円)×1%	14万 100円	1食460円 (一部260円の場合あり)	
現役並み所得者Ⅱ(※1)	課税所得380万円以上	16万7400円 + (医療費-55万8000円)×1%	9万3000円		
現役並み所得者Ⅰ(※1)	課税所得145万円以上	8万 100円 + (医療費-26万7000円)×1%	4万4400円		
一 般	課税所得145万円未満	1万8000円 (年間上限額14万4000円)(※4)			5万7600円
低所得者Ⅱ(※2)		8000円	2万4600円	過去1年間の入院が 90日以内 1食210円 91日以上 1食160円	
低所得者Ⅰ(※3)			1万5000円	1食100円	

※1 現役並み所得者は、住民税課税所得145万円以上の被保険者がいる方
※2 同一世帯の世帯主および被保険者が住民税非課税の方
※3 同一世帯の世帯主および被保険者が住民税非課税で、その世帯の各所得が必要経費・控除(年金の所得は控除額80万円・給与所得がある場合は給与から10万円を控除)を差し引いたときに0円の方
※4 当年8月から翌年7月までの期間
※5 過去12か月に3回以上の高額療養費に該当した世帯の4回目以降の自己負担限度額

後期高齢者医療保険からのお知らせです

問合先 保険年金課高齢者医療担当

後期高齢者医療被保険者証の一斉更新を行います

現在の被保険者証の有効期限は7月31日までです。

10月1日から医療費の窓口負担割合が1割の方のうち、一定の所得のある方は窓口負担割合が2割になります。このため、被保険者証は7月中旬と9月中旬の2回、簡易書留郵便で送付します。

なお、制度改正の趣旨などの照会を受け付けるため、国および県にてコールセンターを開設しています。



1回目被保険者証(茶色)
8月1日から9月30日まで
2回目被保険者証(桃色)
10月1日から令和5年7月31日まで

○後期高齢者医療負担割合コールセンター(国)

☎0120・002・719

受付日時 月々土曜日9時～

18時

○窓口負担割合の見直しに係るコールセンター(埼玉県後期高齢者医療広域連合)

☎0120・085・950
受付日時 月々金曜日8時30分～17時15分



県HPはこちら



市HPはこちら

令和4年度分保険料の納付通知書を7月中旬に送付します

納付方法

①特別徴収(年金からの天引き方法)

年金が年額18万円以上の方は、年6回の年金定期支払いの際に、年金の受給額から保険料があらかじめ天引きされます。

②普通徴収(納付通知書などで納める方法)

納付通知書で金融機関やコンビニエンスストアで納付してください。新型コロナウイルス感染予防および納付忘れを防ぐため、口座振替をお勧めします。また、市役所ではキャッシュカードで手軽に口座振替手続きが行える、ペイジー口座振替受付サービスを利用することができます。

マイナンバーカードの申請支援を行います

問合先 市民課住民記録担当

保険料の算出方法

ア 所得割額

(令和3年中の所得金額÷43万円)

×8・38%

イ 均等割額

年間4万4170円

アとイの合計額が1年間の保険料となります(賦課限度額は66万円です)。

保険料の減免制度について

災害や火災、収入減少など特別な事情がある場合は、保険料の減免申請ができます。事前に保険年金課高齢者医療担当までお問い合わせください。なお、新型コロナウイルス感染症の影響に係る保険料の減免については、10ページをご覧ください。

マイナンバーカードの申請支援を市民センターで行います

会場	日時
西市民センター	7月20日(水)
南市民センター	7月21日(木)
富士見市民センター	7月22日(金)
東市民センター	7月26日(火)
大橋市民センター	7月27日(水)
北市民センター	7月29日(金)

持ち物

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

※ 予約は不要です

※ その場でのマイナンバーカードの発行はできません。カードができるまで、1か月ほどかかります

マイナポイント第二弾について

9月30日までにマイナンバーカードを申請した人を対象に、最大2万円分のポイントがつくマイナポイント第二弾が始まりました。保険証と公金受取口座の紐づけによるポイント付与についても、6月30日より始まりました(令和5年2月末まで申込みができます)。

介護保険は社会全体で支える仕組みです

問合先 介護保険課介護保険担当

介護に関するご相談はお近くの
地域包括支援センターへ

かんえつ

脚折145-1関越病院南館1階

☎285・7877

いちばんぼし

藤金871-3つるがしま中央交流センター内 ☎279・0777

ぺんぎん

上広谷5-1プラザイン上広谷1階

☎271・5123

いきいき

三ツ木16-1市役所1階

☎227・6171

受付時間 平日・土曜日8時30分～17時15分（ぺんぎんのみ17時30分）



詳細はこちら

介護保険料の減免制度
次の各事由に該当し、保険料の納付が困難な方は、介護保険課にご相談ください。

65歳以上の方の介護保険料の納め方
原則として、年間18万円以上の年金を受給している場合には、保険料は年金から差し引かれる「特別徴収」となります。
それ以外の方は、納付書または口座振替による「普通徴収」となります。

介護保険料は、皆さんが必要とする介護サービス費用などをまかなうための大切な財源です。今年度分の納付通知書は7月上旬に発送します。

なお、新型コロナウイルス感染症の影響による保険料の減免制度については、10ページをご覧ください。
○災害により住宅などに著しい損害を受けた場合
○病気や事業損失などにより、収入が著しく減少した場合
○刑事施設などに収監されている場合
介護サービスを利用している方へ
要介護・要支援認定者、介護予防・日常生活支援総合事業対象者の方には、介護サービスを利用するときの自己負担割合を記載した「介護保険負担割合証」を7月中旬に発送しますので、ご確認ください。

65歳以上の方の介護保険料の決まり方

保険料段階	対象となる方	保険料(年額)
第1段階	・生活保護受給者および老齢福祉年金受給者 ・市民税非課税世帯で本人の課税年金収入と合計所得金額の合計が80万円以下の方	1万6200円
第2段階	市民税非課税世帯で本人の課税年金収入と合計所得金額の合計が120万円以下の方	2万7000円
第3段階	市民税非課税世帯で本人の課税年金収入と合計所得金額の合計が120万円を超える方	3万7800円
第4段階	世帯課税で本人非課税、かつ本人の課税年金収入と合計所得金額の合計が80万円以下の方	4万3200円
第5段階	世帯課税で本人非課税、かつ本人の課税年金収入と合計所得金額の合計が80万円を超える方	5万4000円
第6段階	本人市民税課税で合計所得金額が120万円未満の方	6万2100円
第7段階	本人市民税課税で合計所得金額が120万円以上210万円未満の方	6万7500円
第8段階	本人市民税課税で合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	7万2900円
第9段階	本人市民税課税で合計所得金額が320万円以上400万円未満の方	7万8300円
第10段階	本人市民税課税で合計所得金額が400万円以上600万円未満の方	8万3700円
第11段階	本人市民税課税で合計所得金額が600万円以上800万円未満の方	8万9100円
第12段階	本人市民税課税で合計所得金額が800万円以上1000万円未満の方	9万4500円
第13段階	本人市民税課税で合計所得金額が1000万円以上の方	9万9900円

「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 福祉政策課給付金担当

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、住民税非課税世帯等に対して給付金を支給します。

対象および受給方法（本給付金支給済世帯は対象外）

①住民税非課税世帯

令和4年度分の住民税均等割が新たに非課税となった世帯（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）

令和4年6月1日の住民基本台帳に記録された世帯単位で、令和4年度住民税課税状況および本給付金の支給状況を確認の上、令和3年度非課税世帯分または家計急変世帯分のいずれの支給も受けていない令和4年度非課税世帯に確認書を送付します。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4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

※ 世帯全員のそれぞれの年収見込額（令和4年1月以降の任意の1か月収入×12）が

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）

申請期限 9月30日（金）まで

提出先・問合せ 福祉政策課給付金担当

別表 住民税非課税相当収入限度額表		非課税相当収入限度額
扶養している親族の状況		
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）

住民税均等割非課税水準以下であること（適用される限度額は別表参照）

申請が必要です。申請書はホームページからダウンロードしていただくか、担当窓口で配付しているものをご利用ください。

高齢者等外出応援ショップをご利用ください

問合せ 健康長寿課高齢者福祉担当

高齢者等外出応援ショップは、高齢者・障害者の皆さんが楽しくお出かけでき、趣味や楽しみを見つけることで、いきいきと豊かな生活を送っていただくことを目的としています。つるバス・つるワゴンの「特別乗車証」を提示することで、割引などのサービスを協賛店に実施していただける「優待制度」です。ぜひご利用ください。



協賛店募集の詳細はこちら

高齢者や障害者の外出を応援していただける協賛店を募集しています

対象 市内の店舗・事業所



対象店舗一覧はこちら

水切りでゴミの減量にご協力を！

問合せ 生活環境課環境推進担当

高倉クリーンセンターで燃やすゴミの約50%が水分です。「生ごみ」の水分を減らすことで「生ごみ」の臭い防止とゴミの減量・CO2削減に役立ちます。

簡単にできる水切り参考例

○野菜などは、いらぬ皮などをむいてから洗い、いらぬ皮などは濡らさないようにしましょう。

○三角コーナー（水切りネットなど）には、水気のあるものだけを入れ、水気のないものはほかのゴミ袋に直接入れましょう。

るなど、余分な水分を吸わせないようしましょう。

○ゴミを出す前に、三角コーナーや水きりネットなどの生ごみを、手やペットボトルの底の部分などで押しつぶしたり、振ったりして、水切りを十分に行いましょう。

○日に干すなどして乾燥させると、より良いでしょう。

少しづつでも一人ひとりが取り組むことで、環境への負荷を減らすことにつながります。皆さんのご協力をお願いします。

あなたは水害にどう備えますか

問合先 危機管理課防災危機管理担当

近年の異常気象により全国各地で集中豪雨や台風など大規模な水害が発生しています。万一に備え、「鶴ヶ島市内水ハザードマップ」を再確認するなど落ち着いて行動できるようにしましょう。

市の水害における避難

市内の一部地域で道路冠水や床下浸水が想定されています。水害で家屋が全壊するような被害は想定されていません。事前に安全な親族・知人宅に避難することも考えてみましょう。

①自宅での避難

自身と自宅の安全が確保できたら、自宅で生活をつづける「在宅避難」をお願いします。

②親族・知人宅へ避難

水害は、気象予報などである程度予測可能です。あらかじめ親族や知人宅に避難するなど、避難所以外の場所への避難も検討しておきましょう。

③垂直に避難

浸水のおそれがあっても、自宅が安全確保が可能な場合は、自宅の2階以上へ避難する「垂直避難」をお願いします。特に、夜間や豪雨時の外への避難は危険を伴い、二次災害となる可能性もあるため、注意しましょう。

④避難所へ避難

自宅、親族・知人宅への避難が難しい方や自主的に避難したい方のために、市民センターを中心に「自主避難所(※)」を開設します。
※ 自主避難所は、気象状況に応じて、開設施設を決定します。開設状況は、市ホームページや市役所への電話などにより、事前の確認をお願いします

避難する際のお願い

避難所はホテルとは異なり、避難した方も役割を分担し、避難所運営に関わっていくことが必要です。また、大災害発生時は市の備蓄品だけでは足りません。皆さん一人ひとりが持参できるものは持参するようお願いします。

普段から備蓄を

日頃から食料や水、非常用トイレ袋などを用意することで、在宅避難も可能となります。特にトイレの問題は見落としがちです。非常用トイレ袋は、ホームセンターなどで購入が可能です。ぜひ備蓄しましょう。

市の「避難指示」などの発令

坂戸市内を流れる高麗川がはん濫した場合に羽折町の一部が浸水

すると想定されています。市では高麗川の水位状況や気象予報などの情報をもとに判断し、緊急速報メール(エリアメール)や防災行政無線などにより避難指示などを発令します。

内水はん濫は、短時間で状況が変化するため、避難指示などが発令されていない場合でも、身の危険を感じたら自主的に避難してください。

※ 緊急速報メール(エリアメール)は、国・県・市町村の様々な情報が配信されます。鶴ヶ島市の実情に合わない情報を受信する可能性もあります。メールの内容や配信元をよく確認して行動しましょう

防災行政無線の放送内容と

確認方法について

市では、58か所に防災行政無線のスピーカーを設置しています。防災行政無線は、災害時などに市民の皆さんへ広く周知が必要な情報を伝える設備です。放送内容が聞き取りづらい方のために、情報提供サービスを実施していますので、登録・確認をお願いします。

つるがしまメールマガジン

登録したメールアドレスあてに防災行政無線の放送内容を配信するサービスです。配信項目で「防災行政無線メール」を選択すると放送と同時にメールが配信され、防災行政無線の内容をスマートフォンなどの携帯電話で確認することができます。



登録はこちら

防災行政無線テレフォンサービス

電話をかけることで、防災行政無線の放送内容を自動音声で確認することができます。サービスです。

☎ 0800・800・6378(無料)

料)

050で始まるIP電話をお使いの方は次の番号からお願いします。

☎ 271・1717(有料)

市ホームページ・市ツイッター

防災行政無線の放送と同時に放送内容を文字により確認することができます。



市HP



市ツイッター

浄化槽の適切な管理で身近な水環境を守ろう

問合せ 生活環境課環境保全担当

浄化槽は、衛生的で快適な生活の基盤となる施設であるとともに、水環境の保全に大きな役割を果たす重要なものです。維持管理が適正に行われないと正常な機能が発揮されず、悪臭や騒音、蚊・ハエの発生などの周辺的生活環境への悪影響や、水質汚濁の原因にもなってしまう。

このため浄化槽法では、浄化槽を使用している方に対して、3つの維持管理を法律により義務付けています。

①保守点検(回数は設置されている浄化槽による) 装置

の調整、消毒薬の補充

※ 埼玉県登録業者は、県ホームページをご覧ください

②清掃(回数は年1回以上)

汚泥などの引き抜き

※ 許可業者は、市ホームページをご覧ください

③法定検査(回数は年1回以上) 機能診断、水質検査

※ 検査機関は、埼玉県環境検査研究協会(☎048・649・5151)

浄化槽の設置、廃止、管理者変更・構造などの変更時には、市への届け出が必要です。様式は市ホームページからダ

ダウンロードできます。



市HPはこちら



県登録業者はこちら

合併処理浄化槽への転換費用の一部を補助します

川の汚れの多くは、生活排水が原因です。これは、単独処理浄化槽から合併処理浄化槽に転換することで、大幅に減らすことができます。市では、水環境の保全のため、合併処理浄化槽への転換費用(設置費用)の一部を補助しますので、ご活用ください。

補助金額(令和4年度の上限額) 5人槽 72万2000円、7人槽 80万4000円、10人槽 93万8000円

申請期限 12月28日(水)(予算がなくなり次第終了)

手続き 転換する浄化槽が環境配慮型であることや、対象地域などの制限があります。

着工前に交付申請書の提出が必要ですので、必ず着工前にお問い合わせください。

各種届出など提出先 生活環境課環境保全担当

夏の交通事故防止運動を実施します

問合せ 生活環境課交通安全・防犯担当

交通ルールを守り、正しい交通マナーの実践を習慣付けることで、夏休み中の児童・生徒の交通事故や、夏の解放感から起こる交通事故を防止するため、「夏の交通事故防止運動」を実施します。

県内では、高齢者の死亡事故が多発しています。今年5月末時点の交通事故死傷者7702名のうち、高齢者は1220名で、全体の約16%を占めている状況です。歩行中や自転車走行中の事故が非常に多いため、道路を横断するときは必ず横断歩道を渡り、自転車に乗るときはルールを守って安全運転に努めましょう。どんなときも、安全確認がとて大切です。危険から自分の身を守るよう、常に安全確認を怠らないようにしましょう。

信号機のない横断歩道では、渡ろうとしている歩行者がいるのにもかかわらず、一時停止を怠る車が未だにみられます。ドライバーの皆さんは、横断歩道に歩行者がいる場合、必ず手前で一時停止し、歩行者の横断を妨げないようにしましょう。また、ドライ

バーからすると、歩行者が渡るのか渡らないのか判断しづらいことも多々あります。歩行者の皆さんは、スマートフォンを操作しながら待つなど曖昧な動作は避け、ドライバーとアイコンタクトを取る、横断歩道では手を上げるなど、渡りたいという意思をきちんと示すように心がけましょう。

実施期間

7月15日(金)～24日(日)

運動重点

交通マナーの向上、相互の思いやりと意思疎通を、

街頭指導

日時 7月15日(金)10時～

場所 カインズホーム鶴ヶ島店



毎年7月号に掲載していた「ふるさと納税などの寄附の活用」については、8月号に掲載します。

消防情報119トピックス「お出かけは マスク戸締り 火の用心」(2022年度全国統一防火標語)

問合せ 坂戸・鶴ヶ島消防組合消防本部 ☎281・3119

消防組合発足50周年『消防イメージキャラクターが!』

坂戸・鶴ヶ島消防組合では、この度、組合発足50周年を迎えました。これを記念して、『消防イメージキャラクターさかぼう・つるぼう』の50周年記念ポーズを作成しました。このポーズは、消防組合ホームページにも掲載していますので、ご活用ください。



50周年記念ポーズ
左からさかぼう・つるぼう

啓発品や新しいプロジェクトも!?

50周年を記念して作成した啓発品を各種イベントで配布する予定です。『消防イメージキャラクターさかぼう・つるぼう』も、形を変えて新しい姿で誕生予定!どんな姿で登場するか、楽しみにお待ちしております。

また、毎年夏休みには、管内の小学生などを対象に『防火ポスター』を募集しています。見事優秀作品等に選ばれた児童には、特別なプレゼントをご用意していますので、今後も坂戸・鶴ヶ島消防組合から目を離さず、ホームページやYouTubeチャンネルを確認してください。

新採用職員活躍中!

坂戸・鶴ヶ島消防組合では、4月1日に新採用職員9名を迎えました。この中から、2名の消防士をご紹介します。

山口 雅矢 消防士



4月から約1か月行われた新採用職員基礎教育訓練を終え、5月から配属先での当直勤務が始まりました。訓練や事務を行う中で、充実した日々を送っています。今後は、多種多様な災害現場に対応できる知識や技術を身につけていきます。

け、市民の方々の期待にこたえられる消防士となれるよう日々精進し、将来は特別救助隊員を目指して頑張っていきたいと思っています。

佐々木 洸 消防士



この春、私は幼少の頃から憧れていた消防職員になることができました。このことに満足せず、市民の皆さんが安心して暮らせる安全なまちづくりのために日々の訓練に励み、知識・技術を高めていきたいと思っています。

私が生まれ育ったこのまちで、これまでお世話になった方々に仕事を通じて恩返しが出来ようよう精進していきますので、よろしくお願いいたします。

YouTubeで公開します!

新採用職員の1か月の訓練風景やインタビューを消防組合YouTubeチャンネルで公開して

いきます。QRコードからご確認ください。



消防組合HPはこちら



消防組合YouTubeはこちら

令和4年度 鶴ヶ島市消防団役員紹介

団長	瀧嶋 正紀
副団長	内野 和浩
副団長	中嶋 健治
指導部長	清野 浩祐
指導部長	齊藤 真宏
女性部部長	辻 恵美
第一分団長	登坂 一彦
第二分団長	小鮒 勇介
第三分団長	池田 貴弘
第四分団長	山田 吉徳

※ 敬称略

募 集

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してくれるので、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。

問 みどりかぜ事務局 ☎ 080・5489・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】

対 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。

問 都市計画課交通政策担当

詳細はこちら



i Information

お知らせ

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。

問 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ァイル」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。

☎ 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)

☎ 住まい相談プラザ(JR大宮駅構内)

☎ 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と身につけます。
- ・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。



☎ 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

☎ 市役所会議室

☎ 15人(応募多数の場合は抽選) ☎ 無料

☎ ☎ 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。

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おります。

- 対** 市内小・中学生男女(個人のみ)
日 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
講 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)
持 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
問 同センター☎286・7301

親子で挑戦！調べる学習講座

- 対** 市内在住の小学生とその保護者
日 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の、「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)
日 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
日 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
講 小川良子さん(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)
持 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
問 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」

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す。

- 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
日 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
申 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ォームから



申込はこちら



夏の収穫体験

- 日** 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
定 20組(申込順) ※ 1組5人まで小学生以下保護者同伴
料 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。
持 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。
申 問 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」

- 日** 8月7日(日)14時～16時
場 中央図書館
内 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)
料 無料
他 16ミリフィルムで上映、スペイン語の字幕付き
申 問 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



こわ～いおはなし会とおばけやしき

- 対** 小学生
日 7月28日(木)14時～16時30分
場 中央図書館
講 おはなしぴっこ
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。
定 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」

- 日** 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
申 問 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



案内

「おはなしたんぽぽ」 大人が楽しむ語りの会

- 日** 7月13日(水)10時～12時
場 中央図書館
内 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 問 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)」

- 日** 7月23日(土)14時～16時
場 中央図書館
内 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
申 問 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



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

日 7月14日(木)、21日(木)10時～12時

場 東市民センター

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)。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

埼玉県コバトン
健康マイレージの
詳細はこちら



「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します。

対 市内在住・在勤の方

日 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

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 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

問 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きます場合があります。

日 7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



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)	13時30分～15時30分
	応用編	8月22日(月)	
	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)	9時30分～11時30分
	応用編	8月23日(火)	
	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)	

内 【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

料 無料

持 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 問 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)

日 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

申 問 7月8日(金)までに健康長寿課高齢者福祉担当へ



案内

シルバー人材センター入会説明会

対 市内在住で原則として60歳以上の方

日 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。

申 問 説明会前日までに同センターへ ☎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催の全国的な運動で、本年度で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。皆様のご理解とご協力をお願いします。

問 福祉政策課福祉政策・地域福祉担当

HPVワクチン償還払いについて

積極的な接種の勧奨を差し控えている間に接種の機会を逃した方で、定期接種の対象年齢を過ぎて、令和4年3月31日までにHPVワクチン(子宮頸がん予防ワクチン)の任意接種を自費で受けた方に、接種費用の助成(償還払い)を実施します。

対象者 以下の条件を全て満たす方

①令和4年4月1日時点で鶴ヶ島市に住民登録があること②平成9年4月2日～平成17年4月1日生まれ的女子③16歳となる日の属する年度の末日までに(定期接種の対象期間内に)HPVワクチンの定期接種において3回の接種を完了していないこと④17歳となる日の属する年度から令和4年3月31日までに国内の医療機関でHPVワクチン(ガーダシルまたはサーバリックス)の任意接種を受け、実費を負担した方

申請受付期間 7月1日(金)～令和7年3月31日(月)

申請方法 必要書類を準備し、下記送付先に郵送

必要書類 ①HPVワクチン償還払い申請書②接種記録が確認できる書類の写し(母子健康手帳「予防接種の記録」欄、予診票など)③接種費用が確認できる書類(領収書、明細書、支払証明書など)

助成額 接種者が負担した接種料金の実費

送付先 〒350-2213脚折1922-10 鶴ヶ島市感染症対策課(保健センター内)

☎ 感染症対策課感染症対策担当 ☎227・9522



詳細はこちら

感染症を防ぐために蚊に注意しましょう

これから蚊が発生する季節を迎えます。ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、様々な感染症にかかる恐れがあります。蚊が媒介する感染症にかからないためには、一人ひとりが、感染症の流行地域で蚊に刺されない、住まいの周囲に蚊を増やさない対策をすることが重要です。

感染症流行地域では、蚊に刺されないようにしましょう

- ・海外へ渡航する際には、渡航前に現地での流行状況を把握しましょう。もし蚊を媒介とする感染症の流行地域へ渡航される場合には、蚊に刺されないように万全な対策をしましょう。
- ・屋外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されない対策をしましょう。

住まいの周囲に、蚊を増やさないようにしましょう

- ・蚊は、植木鉢の受け皿や屋外に放置された空き缶にたまった雨水など、小さな水たまりで発生するので、日頃から住まいの周囲の水たまりをなくすように心がけましょう。

※ 蚊の活動はおおむね10月下旬頃で終息します。これらの対策は10月下旬頃までを目安に行いましょう

☎ 感染症対策課感染症対策担当 ☎227・9522

テイクアウトと夏の食中毒

テイクアウト食品の販売やデリバリーを行う飲食店がコロナ禍で増えました。常温で店頭販売しているお弁当や賞味期限のないパック詰めされたお惣菜は衛生面の不安を感じますよね。買うときに食中毒予防のためにできることを考えてみましょう。

テイクアウト弁当の中には、見栄えのために生野菜の上から温かいものをのせる場合があります。店内で提供しているメニューを同じように提供しているのです。また、おいしさや見た目重視で中心まで火が入っておらず加熱が不十分かもしれません。

食中毒から身を守るには、加熱が充分であるか見極め、なるべく早く食べましょう。すぐに食べられない場合は冷蔵保管し、食べる時には電子レンジで再加熱しましょう。持ち帰るときには保冷バッグを利用すると、より安全です。パッケージを確認し、保管方法を守り、時間が経ちすぎたり、少しでも怪しいと思ったら、思い切って捨てましょう。

夏は気温も上がり食中毒が増えます。正しい知識を持ち、食中毒から身を守り、コロナ禍で需要が増えたテイクアウトを上手に活用していきましょう！

No.208



女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 小磯 愛弓

ささいなお口のトラブルをあきらめないで ～健やか生活のヒント伝授します～



最近「食べるときにむせる」「かたいものが食べづらい」「口の中が乾く」などお口のことで困っていませんか。もしかしたら、お口の衰えのサインかもしれません。かむことや飲み込むなどの機能は、おいしく食べて健康に過ごす上でとても大切です。早めの気づきと適切な対応方法を知り、お口の衰えを予防しましょう。

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。

※ 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(歩数計やスマートフォンで参加済みの方は対象外です)

対 市内在住の65歳以上の方

	日時	内容
1日目	8月19日(金) 13時30分～15時	「ご存じですか? “オーラルフレイル”」 講師 鬼丸乙彦さん(おにまる歯科医院 院長) 歯科衛生士が教える「お口の簡単チェックとホームケア」 ・ガムを使ってかむ力をチェック ・口の渇きが改善! お口周りのマッサージ術 ・お口スッキリ! 歯間ブラシの使い方 など
2日目	11月25日(金) 13時30分～15時	管理栄養士が教える「むせる・かめない…お食事のヒント」 歯科衛生士と再確認「簡単チェックとホームケア」 ・マスクの下は大丈夫? 表情筋のチェック ・簡単活舌チェック など

場 市役所1階101・102会議室

定 20人(申込順) **料** 無料 **持** 筆記具

他 参加者には歯ブラシ・歯間ブラシをプレゼントします。

申 問 7月4日(月)から健康長寿課健康増進担当へ



仲間になりませんか

アート48(水彩画)

日 場 毎月第2金曜日9時30分～12時30分／富士見市民センターまたは大橋市民センター、第4金曜日10時～13時／屋外
問 本村☎080・5075・0822

松龍太極拳サークル

日 場 毎週月曜日(月4回)10時～12時
場 所 大橋市民センター
問 野村☎090・8080・6757

ファンキッズ フラミング Funkids Flaming(キッズダンス)

対 象 幼児～小学6年生
日 場 毎週水曜日16時～18時(1時間ごとの2部制)
場 所 北市民センター
問 発知☐dance_2525_yn@ymail.jp

心と身体の自立教室 (ストレッチ・ヨガ)

対 象 60歳以上の女性
日 場 月2回月曜日11時～13時
場 所 女性センター
問 田島☎287・0021

すずな会卓球クラブ

対 象 成人(経験者)
日 場 毎週火・金曜日10時～12時
場 所 海洋センター
問 佐藤☎289・5013

上鶴GS会(園芸奉仕活動)

対 象 市民
日 場 毎週木曜日9時～12時
場 所 上広谷241-1
問 高橋☎285・3961

手あみの会

日 場 毎月第1・第3月曜日10時～12時
場 所 南市民センター
問 清水☎285・0367(18時以降)

出かけてみませんか

じゃがいもと野菜くず交換会

日 場 7月22日(金)10時～11時
場 所 市役所来庁者駐車場向かい側
持 持 調理で出た野菜くず
他 先着15人
問 高柳☎090・9106・0957

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**
料 入場料・参加費 **持 持** 持ち物
他 その他 **申 込** **問 合** 問合先

9月号の原稿締切は、7月21日(木)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。

7月の相談

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(6月1日現在)

人口 7万 54人 (前月比83)

世帯数 3万2756世帯(75)

男 3万4623人 (33)

女 3万5431人 (50)

今月の表紙



5月下旬、海洋センター裏手の木で、コゲラが子育てをしていました。3月頃にコツコツコツ!と始まった巣作り。近所の方達が、そっとヒナの成長を見守ってきました。情報提供を受けて取材に訪れたこの日、ヒナがひょっこりと顔をのぞかせてくれました。まもなく巣立ちのとき。元気に巣立っていきますように!

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

◆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

相 5日(火) 予 受付中/相 15日(金)

予 1日(金)～/相 8月2日(火) 予 19

日(火)～ 時 13時～16時 問 地域

活動推進課

◆行政相談

15日(金) 時 13時～16時 場 市役所

5階 問 地域活動推進課

◆司法書士による法律相談 要予約

相 14日(木) 予 6月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

14日(木) / 28日(木) 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

相 5日(火) 場 市役所5階 予 受付中/

相 8月2日(火) 場 市役所1階 予 19

日(火)～ 時 13時～16時 問 地域活

動推進課

◆人権相談

15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

相 12日(火) 予 受付中/相 8月2日

(火) 予 19日(火) 時 13時～16時

問 税務課

◆にんしんSOS鶴ヶ島

月～金曜日 時 8時30分～16時30分

問 直通ダイヤル☎227・3355または

✉ ninshinsos@city.tsurugashima.

lg.jp

◆女性のための法律相談 要予約

相 13日(水) 予 受付中/相 8月10日

(水) 予 14日(木)～ 時 10時～13

時※ 電話相談のみ 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

問 直通ダイヤル☎298・7716

◆教育相談

月～金曜日 時 9時～16時30分

問 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)

問 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

相 22日(金) 予 5日(火)～ 時 13時

～17時 問 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 問 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 問 市役所2階内職相談室

◆こころの健康相談 要予約

相 19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



7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 7月10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



外でみんなと食べるお弁当はおいしい！

5月17日、長久保小学校の1・2年生が校外学習で農業交流センターを訪れました。あいにく小雨も降ってききましたが、グループごとに木の下などの濡れない場所を上手に見つけていました。黙食でしたが、お弁当を食べる子ども達は笑顔いっぱい。お弁当を食べた後は、芝生広場で元気に遊びました。

ジャクジュー Дякую♥ありがとう

5月19日、藤小学校では、ウクライナから避難中のブラッド・ブラウンさんと親族の根本ユリアさんをお招きし、5・6年生が親睦を深めました。6年生からは、埼玉県や鶴ヶ島市の見どころなどを紹介。その後、募金と折り鶴を贈りました。ウクライナの民族衣装を着た根本さんからは、ウクライナの自然や文化、暮らしなどが紹介されました。また、ブラッドさんは、勉強中の日本語で自己紹介されました。早く落ち着いた生活が送れますように。



民謡の楽しさを伝えたい

5月20日、富士見市民センターで地域還元講座「日本の伝統民謡を広めたい」が開催されました。若葉結市民踊レククラブの皆さんが揃いの浴衣姿で、鶴ヶ島雨乞い音頭と鶴ヶ島ふるさと音頭を披露してくれました。何歳からでも始められ、適度な運動でフレイル予防にもなる民謡を、一緒に楽しんでみませんか？



もうすこしで
歩けるよー！

しみず純ちゃん (10 か月)



お外だいすき♡

あべ悠月ちゃん (11 か月)



初めてのピクニック

くろさきゆたか
黒崎豊ちゃん (1 歳 4 か月)



はじめての茶摘み体験

5月23日、むさしの幼稚園の年長児童が市内のお茶屋さん「長峰園」で茶摘み体験を行いました。茶摘みは初めてという子ども達。お店の方から、新芽の見分け方や摘み方を教わり、自分の背丈ほどもある茶畑へ。1時間ほど夢中で摘むうちに、たくさん収穫できました。

ぼくらの仕事は食べること

株式会社IHI鶴ヶ島工場に、ヤギがやってきました。10月末までの夏の間、広い工場敷地内の草を食べる仕事をしています。10頭それぞれに社員の方がつけた愛称があるそうです。草をはんでいる姿はなんともどこかで可愛いかもしれません。お仕事をしている姿を見かけたら応援してあげてください。

※ 敷地内への立ち入り、写真撮影はご遠慮ください



シルバーeスポーツ体験会

6月6日、北市民センターでシルバーeスポーツ体験&スマホ教室が開催されました。家庭用ゲーム機を使ったeスポーツを通して、楽しく認知症予防をしながら、交流する取組です。eスポーツをするのは初めてという方も、次第に扱いに慣れ、楽しんでいました。お孫さんと一緒に遊べるのも魅力ですね。8月中旬からは老人福祉センター「逆木荘」で毎日体験できます。



とりやまつむぎ
鳥山紡ちゃん (5歳4か月)
緒ちゃん (5か月)

こいのぼり作ったよー



おぎはら さ え
扇原彩笑ちゃん (2か月)

彩の国、埼玉で生まれた「彩笑」ですー



うじ そうすけ
宇治颯佑ちゃん (8か月)

ぺろー



天使



8月1日 ▶ 8月12日

鶴ヶ島市 職員募集

問合先 人事課人事担当

市では、令和5年4月1日付けで採用予定の市職員の採用試験を行います。

第1次試験日 9月18日(日)

受付期間 8月1日(月)～12日(金) 8時30分～17時15分

※ 郵送の場合は、受付期間内必着

※ 詳しくは市ホームページまたは市役所で配布する採用案内をご覧ください

募集職種

採用職種	採用予定人数
一般行政職(事務)	9人程度
一般行政職(土木)	2人程度
一般行政職(福祉)	1人程度
一般行政職(学芸員)	1人程度
一般行政職(障害者対象)	若干名



詳細はこちら



保育所への入所案内、審査の担当をしています。保育所を訪問した際に、自分が担当した子ども達が元気に遊んでいる姿を見て、「この子たちが未来の鶴ヶ島市を創っていくんだ」としみじみ感じました。子ども達の成長に係わる仕事を通して、自分もまちづくりの一員なんだと実感しています。私は生まれ育ったこのまちが大好きです。「住みたいまちランキング」で上位に選ばれるようなまちにしたいと思っています！

こども支援課 いとうじゅんき 伊東惇輝主事



自治会や地域支え合い協議会の活動の支援、市民向けの法律相談の受付などを行っています。入庁して、市役所の仕事は、全てが市民生活につながる大切な仕事で、常に市民に寄り添いながら仕事をしているのだと感じました。皆さんの生活に直結する部分は特にわかりやすく伝えたいので、市民の方と接することが勉強にもなっています。市民の皆さんが、よりいきいきと、安心して生活できるようお手伝いしたいです！

地域活動推進課 まつばやし あ ゆり 松林有悠里主事補

編集後記

通勤や通学でいつも通る道。普段、なにげなく見ている景色。何も感じない見慣れた風景でも、早朝や夕暮れ、季節などによってまったく違う表情を見せるときがあります。そんなときに感じる小さな「いいな！」は新しい発見なのかもしれません。決して大きくはない鶴ヶ島ですが、まだ知らない鶴ヶ島の「いいな！」を見つけに行きませんか？
ご意見・ご感想は秘書広報課広報聴担当へ
✉10200001@city.tsurugashima.lg.jp

採用説明会を開催します

採用試験や市職員の仕事などについての全体説明のほか、個別の質問にお答えします。

※ 説明会への参加の有無は、採用に影響しません

日 7月31日(日) 10時～12時

場 市役所5階504会議室

申 7月1日(金)から27日(水)までに、人事課人事担当へ直接、電話、またはメール(✉10300020@city.tsurugashima.lg.jp)