

PUBLIC RELATIONS

Tsurugashima

広報つるがしま



特集

見つけた！

私の輝く場所





見つけた!

私の輝く場所

サイドプレイスを見つけよう

サイドプレイス、それは、家でも職場でもない、第3の居場所。自分にとってこちよいときを過ごすことができる居場所のことをいいます。

新型コロナウイルスの流行をきっかけに、私たちの生活は一変しました。出かけることが減って、家と職場・学校などの往復だけという日が多くなり、人とのコミュニケーションを楽しんだり、リラックスして心を休めたりする時間がうまく作れない方も多いのではないのでしょうか。

そんな今こそ、このまちであなたのサイドプレイスを探してみませんか？ 遠くへ出かける必要はないし、何かに参加したからといって無理して通う必要もありません。皆さんが皆さんらしく、こちよく過ごすための場所として地域に目を向けたとき、きっとそこには、新たな出会いや発見があるはずです。

今回の特集では、地域で自分の居場所をつくった方、見つけた方にお話を聞きました。皆さんそれぞれが、自分らしく輝いています。さあ、あなたにぴったりのこちよい地域のつながりを探してみませんか？

花咲くおとめ座

活動日時 (チア)第1・第2・第4木曜日
16時～、(ちんどん)毎週日曜日3時間
活動場所 富士見市民センター
主な活動内容 介護施設訪問、ちんどん
BAND、チアダンスなど

このサークルは、社会福祉協議会の呼びかけで、1999年にレクリエーションボランティアグループとして結成されました。以来、鶴ヶ島ケアホームをはじめ市内外の介護施設や福祉施設などを訪問し、玉すだれなど和の芸能を披露しています。今はコロナ禍のため介護施設に伺うことができず、とても寂しく思っています。しかし、再開に備えて準備は万端です！

「花咲くおとめ座ちんどんBAND」は、ちんどん好きのメンバーに、その家族で楽器ができる男性3人が加わり、2005年から活動を始めました。介護施設はもとより、市内外の行事やお祭りに参加しています。コロナ禍でなかなか以前のような活動はできませんが、練習はしっかり続けています。最近、地元の「富士見地区地域支え合い協議会」主催の朝市での演奏依頼をいただきました。7月の猛暑の中での演奏でしたが、やはり聴いてくださる方がいての、ちんどんBAND。暑さもなんのそので、とても楽しい時間でした！

おとめ座の中には「Bloom fun fun」というチアダンスのグループもあります。5年前、市主催の「地域デビューきっかけ広場」で集まったメンバー達が加わりました。シニアのチアで、メンバーは60歳代以上、最高齢は80歳代！でも、皆すこぶる元気です！振り付けなどを覚えることに苦労しながらも、笑いの絶えない仲間たちとの時間はとても大切な元気の源です。おそろいのユニフォームは、サンプルを見ながらみんなで決めました。他に、2年に1度「花咲くおとめ座劇場」を開催し、懐かしい音楽や伝統芸能などを披露しています。地域で暮らす高齢者の方々が、おとめ座劇場での出会いをきっかけに、交流の輪を大きく広げていけたら素敵だと思っています。昨年の3月に、延期続きのおとめ座劇場を、富士見市民センターの協力により開催できたのは感激でした。

サークルのメンバーは、気心が知れた間柄で、お互いを思いやり合えるつながりができています。同じ目標に向かって、意見を出し合いながら一緒に作り上げていくのは、とても楽しい時間です。準備や練習など、時に大変なこともあります。私たちが楽しんで取り組んでいることが、見てくださる方にも伝わり、そして喜んでもらえるという経験は、私たちにとって大きな喜びや励みであり活動の原点になっています。



代表 はしもとふさえ
橋本房江さん



チアダンス練習風景



ちんどんBAND演奏 朝市にて



ワカパウォークにて

子育てサークル YURIKAGO

対象 0歳～3歳の未就園児
活動日時 毎週木曜日10時～
活動場所 東市民センター
主な活動内容 音遊び、ワークショップ、
 季節のイベントなど



創設者 かとう 加藤ちづるさん
 代表 みやざわひろか 宮澤絃加さん(中央)
かなざきあやか 金崎彩香さん(右)
せきぐちはるか 関口春香さん(左)



ワークショップ



親子ふれあい遊び



音遊び



季節のイベント

サークルの創設者である加藤さんは、慣れない2人のお子さんの育児にやっと落ち着きが見えてきたと思った矢先に、コロナ禍に突入しました。どこにも行けず、友達にも会えない、終わりの見えない恐怖の中で、「緊急事態宣言が明けたとき、安心できる場所、交流できる場所がほしかった」、その思いから、みんなで集まれる場所を作ろうと、児童館で知り合った宮澤さんに声をかけ、YURIKAGOをスタートさせます。

宮澤 元幼稚園教諭の経験を活かし、みんなを楽しませたいという思いでいろいろとやっています。現在会員は26組。運営メンバーが友達を誘うところから始めて、口コミで広がりました。

関口 私は、コロナ禍で児童館のイベントなどが中止になったりしている中、市内で何かやっていないかなとInstagramで検索したのがきっかけで、YURIKAGOと出会いました。知り合いがいなくても、皆さんすぐ声をかけてくれて仲良くしてくれました。入ってよかったです。

金崎 私は坂戸市民ですが、上広谷児童館に近く、子育てセンターなどもよく行っていました。お友達も鶴ヶ島市民ばかりだったので、コロナ禍で鶴ヶ島の施設が市民限定になってしまったときは、どこにも行くところがなくなってすごく落ち込みました。そんなときにサークルの立ち上げで宮澤さんから声をかけてもらって、またみんなで集まったり友達のつながりも増えたりして、どんよりしていた気持ちが楽になりました。引きこもらざるを得ない状況で、あきらめかけていたときに、YURIKAGOのおかげで外の世界に飛び出せたんです。

宮澤 すべての悩みに共感し合えなくても、言える相手がいるというだけで大きく違います。ぼつりとこぼした悩みを拾ってくれて、言い合える相手がいる。私にとって本当に宝物です。もっとみんなでお話したいし、「もうすぐ木曜日だ!」とYURIKAGOタイムを楽しみにしてもらいたいです。

関口 お友達と一緒にないと…という感じではなく、1人で来やすい場所だと思います。1人で悩んでいる人にこそ来てほしいし、子どもの成長をみんなで見守れるような関係性になったらいいなと思っています。

金崎 子育ての悩みは人それぞれですが、人が集まればいろいろな話を聞くことができます。自分も楽しみながらイベントには特に力を入れて、YURIKAGOを盛り上げていきたいです!

わかば大学塾で写真を習っていた先生に、「せっかく今まで覚えてきたことを発表するつもりはないか」と写楽会に誘われ、加入しました。サークル創立から3年くらい経った頃です。

現在は、会員11人で活動していて、会員同士で、どこがいいとか悪いとか言い合って撮影スキルの向上を図っています。月1回先生に来てもらって、写真のトリミングや撮影の明るさなど、技術的なことを教わっています。年末に中央図書館で写真展を開いているのですが、毎回1週間で400人くらいの方々が来てくださり、とても好評です。

サークル創立当初の先生の教えである、「ボランティア活動のひとつとして写真というものを捉える」ということを大事にしている、社会福祉協議会の金婚式撮影など、少しでも皆さんの応援になればという思いでやっています。若い人とふれ合う機会がなかなかないので、過去に実施していた成人式の集合写真撮影では、私たちカメラマンに笑顔でポーズをとってくれる新成人たちを見ると、撮っていてとても楽しかったです。7月には「夏休み子ども写真教室」を開催し、子どもたちに写真の撮り方を教えました。子どもたちに喜んでもらえて、私たちもうれしかったです。サークルに参加して一番よかったことは、自分の撮った写真を発表する場ができたことです。いろいろなところに写真を展示する機会をいただけて、「写真見たよ」と声をかけてもらえることもあります。会員が集まれば、自分では気づかない視点でアドバイスもらえるのも大きいですね。

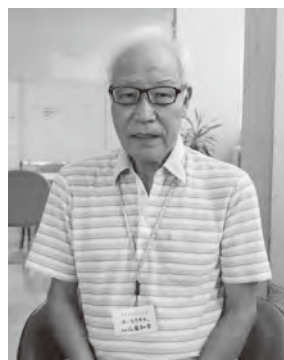
写真に興味のある方は、いつでも歓迎します！きっと人に写真を見てもらうことに喜びを感じるようになると思いますよ。

鶴ヶ島写楽会

活動日時 第1・第3火曜日13時～

活動場所 南市民センター

主な活動内容 写真撮影、写真展の開催、定例会など



代表 さとうともゆき
佐藤知幸さん



定例会



夏休み子ども写真教室



金婚式撮影

地域で見つけるサードプレイス、いかがでしたか？鶴ヶ島市には、400以上のサークルが登録されています。各市民センターおよび女性センターでは、日々様々なサークルが活動しています。自分の好きなことや得意なこと、チャレンジしてみたいことなどをきっかけに、ぜひ一歩踏み出してみてください。

見学や体験をするときは、各センター事務室にお声がけいただければ、職員がサークルとあなたをつなぎます。無理をして頑張るのではなく、自分がこちよいときを過ごすために、新たな楽しみを見つけてみませんか？

活動を見学したり、活動に参加したりする際は、感染症対策の徹底にご協力をお願いします。



団体・サークル一覧はこちら

Suku Suku 子育て

保健センターで実施した10か月健診の様子です。
これからますますと元気いっぱい成長してください♪

子育て情報BOX

子育て講座「おもちゃを作ろう」

子育てセンターで人気の「チェーンリングボトル」を作ります。

- 対** 0歳～3歳児保護者
- 日** 9月27日(火) 10時～11時30分
- 場** 富士見市民センター
- 定** 10人(申込順)
- 料** 220円(材料費)
- 持** 持ち帰り用袋
- 他** お子さんを連れて参加できます。
- 申問** 9月5日(月)9時から20日(火)17時までに 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 ～ママのためのほっこりサロン～

「家にも時間を持って余してしまう」「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 9月30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



困ったときは・・・

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

- 川越児童相談所(☎223・4152) **子育て・児童虐待**
- 児童相談所全国共通3桁ダイヤル(☎189) ^{24時間}_{365日} **児童虐待**
- 保健センター(☎271・2745) **妊娠・出産・子どもの発達など**
親子相談…9月12日(月)13時～・14時～ ※ 要予約

令和5年度 保育所(園)・幼稚園などの入所受付が始まります

★保育所(園)

問合先 こども支援課保育担当

受付期間 10月12日(水)～26日(水)

区分	日にち	対象地区
A日程	10月12日(水)、16日(日)、17日(月)、22日(土)、25日(火)	太田ヶ谷、上新田、上広谷、共栄町、富士見
B日程	10月13日(木)、16日(日)、18日(火)、22日(土)、26日(水)	五味ヶ谷、下新田、新町、脚折、脚折町
C日程	10月14日(金)、15日(土)、19日(水)、23日(日)、24日(月)	高倉、鶴ヶ丘、中新田、羽折町、藤金、町屋
D日程	10月15日(土)、20日(木)、21日(金)、23日(日)、26日(水)	松ヶ丘、三ツ木、三ツ木新田、三ツ木新町、南町、柳戸町

※ 受付日程については、原則、地区別となります

時間 平日9時～17時(12時～13時を除く)、土・日曜日8時30分～12時

受付場所 こども支援課窓口

持ち物 ①本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)②印鑑③マイナンバーカード(通知カード、マイナンバー入り住民票でも可)④母子手帳⑤ボールペン

必要書類 ①子どものための教育・保育給付認定申請書兼認可保育施設利用申込書②就労証明書または保育が必要なことを証明する書類③生育歴と体質調査

※ 必要書類などは、9月7日(水)からこども支援課または市ホームページより取得できます。ご家庭の状況によっては、この他に必要な書類がある場合があります。詳しくは、「入所のしおり」をご覧ください

利用調整 提出された書類をもとに保育の必要性を数値化して、数値の高い順に入所決定します。希望したすべての保育施設で入所調整を行います。定員超過などにより受け入れができず、入所保留となる場合もあります。

その他 市外の保育所(園)を希望する場合は、希望保育所(園)のある市町村に締切日などを確認し、締切日より10日程度余裕をもってこども支援課に申し込んでください。

★幼稚園

対象 平成29年4月2日から令和2年4月1日までに出生した幼児(3歳の誕生日から入園対象)

	市内幼稚園	願書配布開始日	願書受付開始日
私立	つくし幼稚園 太田ヶ谷640-3 ☎286・0440	10月15日(土)	11月1日(火)
	武蔵野幼稚園 上広谷30 ☎285・2267		
	鶴ヶ島めぐみ幼稚園 脚折町3-24-4 ☎286・1150		
	かみひろや幼稚園 上広谷583-2 ☎286・4518		
	若葉台幼稚園 富士見2-9-14 ☎285・4351		
認定こども園	認定こども園つるがしま白百合幼稚園(幼稚園部分) 下新田388 ☎285・1020		

	保育所(園)	対象
公立	鶴ヶ島保育所 脚折1922-23 ☎286・0551	令和4年9月30日以前に出生した児童
	富士見保育所 富士見4-26-1 ☎285・6648	令和4年9月30日以前に出生した児童
	川鶴保育園 川越市川鶴2-12-2 ☎233・3017	令和4年7月31日以前に出生した児童
私立	あたご保育園 新町4-9-3 ☎286・3860	令和4年9月30日以前に出生した児童
	さかえ保育園 藤金106-1 ☎286・2065	令和4年7月31日以前に出生した児童
	はちの巣保育園 藤金848-36 ☎285・6693	令和5年2月3日以前に出生した児童
	菜の花保育園 太田ヶ谷142-2 ☎287・8981	令和4年9月30日以前に出生した児童
	笹久保さくら保育園 下新田532-1 ☎272・3211	令和4年9月30日以前に出生した児童
	いちご保育園 脚折町3-24-4 ☎286・1695	令和2年4月2日から令和4年4月1日までに出生した児童
	第二はちの巣保育園 太田ヶ谷609-7 ☎286・1110	令和5年2月3日以前に出生した児童
	かこのこ保育園 五味ヶ谷179-1 ☎279・0505	令和4年9月30日以前に出生した児童
	鶴ヶ島みどり保育園 上広谷537-1 ☎287・4600	令和4年9月30日以前に出生した児童
	かもめ保育園 藤金108-5 ☎277・3075	令和4年7月31日以前に出生した児童
認定こども園	認定こども園つるがしま白百合幼稚園(保育園部分) 下新田388 ☎285・1020	令和4年9月30日以前に出生した児童 ※ 0～5歳児クラスの保育部分利用申込みのみ
小規模	鶴ヶ島いろどり保育室 鶴ヶ丘849-2 ☎298・7234	令和2年4月2日から令和4年11月30日までに出生した児童
	ベビーからーれ 上広谷654-5 ☎227・9172	令和2年4月2日から令和4年12月31日までに出生した児童(首がすわってから)
	つるの子保育園 藤金67-30 ☎236・3807	令和2年4月2日から令和4年9月30日までに出生した児童
事業所内	すみれ保育園 富士見2-24-27 ☎236・3422	令和2年4月2日から令和4年9月30日までに出生した児童
	メルヘン保育園 脚折136-1 ☎271・2559	令和2年4月2日から令和4年9月30日までに出生した児童



接種費用
無料
全額公費負担

9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、追加(3・4回目)接種を実施中です。

※ 掲載内容は8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

問合せ 市コロナワクチン接種コールセンター ☎0570・02・5672

《新型コロナワクチンが接種できる医療機関の一覧》

医療機関やワクチンの種類によって、受け入れ可能な接種回や年齢が異なりますのでご注意ください。

①直接予約する
医療機関



②市へ予約する
医療機関



③国や県の会場



4回目の接種について

■対象者(①～③に該当する方)

3回目の接種日から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
- ③医療従事者や、高齢者施設・障害者施設などの従事者

■接種券の申請

上記の②と③に該当する方や、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。

・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コードから申請してください。

申請はこちら



1～3回目の接種も実施中です

12歳以上の方の1～3回目接種、5～11歳の方の1・2回目接種も実施中です。

接種証明書のコンビニ交付

新型コロナワクチンの接種証明書がコンビニで交付できるようになりました。

■コンビニの種類

セブンイレブン、セイコーマートなど

■必要なもの・発行料

マイナンバーカード・120円(1通あたり)

■海外用について

海外用をコンビニ交付する場合は、事前に、感染症対策課宛てに申請またはデジタル版(国のアプリ)による申請のどちらかを行い、旅券情報を国のシステムに登録する必要があります(令和4年7月21日以降、どちらかの方法により申請・交付を行っている場合は、既に情報が登録されているため必要ありません)。



詳細はこちら

■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HPはこちら



■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HPはこちら



■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HPはこちら

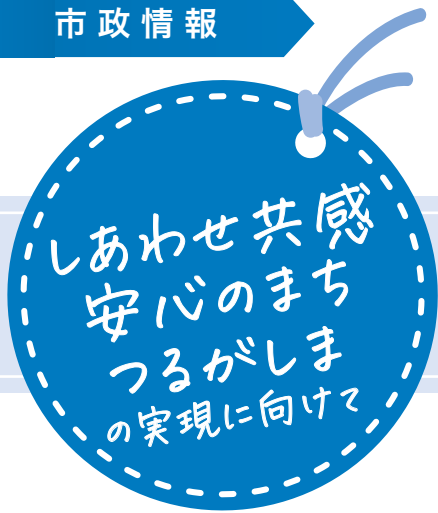


新型コロナ対策

《ご注意ください》

抗原定性検査キットを購入する際は、「体外診断用医薬品」を選んでください。

「研究用」として市販されている抗原定性検査キットは、国が承認した「体外診断用医薬品」ではなく、性能などが確認されたものではありません。



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！

公共施設のトイレに非接触型の サニタリーボックスの設置を進めています



女性センタートイレ

感染症対策として、市内公共施設（市役所、女性センター、市民センター）に設置しているサニタリーボックスを非接触型タイプに入れ替えました。非接触型のサニタリーボックスを設置することにより、感染症流行の中でも、安心して市内公共施設を利用することができます。また、病気などにより、尿取りパットを使用している方が安心して外出していただけるよう、女性センターや市民センターの男性トイレ個室にサニタリーボックスの設置をしています。市では今後も、誰もが利用しやすい公共施設の環境づくりを進めていきます。

第26回参議院議員通常選挙の結果

問合せ 選挙管理委員会

参議院埼玉県選出議員選挙

投票率 53.10% (50.25%)

当選	候補者名	得票数
○	関口 まさかず	7,771票 (727,232.241票)
○	西田 まこと	5,118票 (476,642票)
○	高木 まり	4,518票 (444,567票)
○	上田 きよし	4,495票 (501,820票)
	加来 たけよし	3,103票 (324,476票)
	梅村 さえこ	2,322票 (236,899.750票)
	西 みゆか	1,368票 (121,769票)
	さかうえ ひとし	968票 (89,693票)
	高橋 やすし	184票 (22,613票)
	池 高生	162票 (7,178票)
	みなと 侑子	154票 (15,389票)
	河合 ゆうすけ	144票 (18,194票)
	宮川 なおき	90票 (12,279票)
	小林 宏	88票 (13,966票)
	堀切 笹美	61票 (8,588票)

※ () は、埼玉県全体の投票率と得票数です

参議院比例代表選出議員選挙

投票率 53.09% (50.25%)

名簿届出政党等の名称	得票数
自由民主党	9,659票 (968,639票)
立憲民主党	4,157票 (411,217票)
公明党	4,040票 (375,250票)
日本維新の会	3,856票 (384,661票)
日本共産党	2,461票 (246,299票)
れいわ新選組	1,703票 (163,629票)
国民民主党	1,689票 (181,603票)
参政党	973票 (96,195票)
社会民主党	949票 (77,033票)
NHK党	675票 (67,155票)
ごぼうの党	99票 (11,282票)
幸福実現党	79票 (9,204票)
日本第一党	74票 (7,460票)
維新政党・新風	62票 (6,508票)
新党くにもり	41票 (3,511票)

※ () は埼玉県の投票率と得票数です。得票数は、小数点以下を切り捨てて表記しています

医療費助成制度の現物給付方式(窓口払い不要)を 県内全域に拡大します

問合先 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・重度心身障害者医療費は令和4年10月から、ひとり親家庭等医療費は令和5年1月から、現物支給方式を県内全域に拡大します。「受給者証」を提示することで保険診療の一部負担金を窓口で負担することなく受診できます。

これに伴い、新しい受給者証を発送します。

こども医療費、重度心身障害者医療費

発送時期 9月下旬

ひとり親家庭等医療費

発送時期 12月下旬

※ ひとり親家庭等医療費および重度心身障害者医療費該

当者は所得審査を行い、審査結果は郵送によりお知らせいたします

※ 医療機関などによっては現物給付に対応していない場合もあります(詳しくは医療機関などにご確認ください)。

この場合は、これまで同様に窓口で一部負担金を支払い、領収書を添付の上、市役所への申請が必要です

また、ひとつの医療機関で1か月の医療費が2万1000円以上の場合も現物給付はできません。所要の手続き後、市役所に申請となります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

子育て世帯物価高騰対策支援 臨時給付金を支給します

問合先 こども支援課子育て支援担当

市独自の子育て世帯物価高騰対策支援臨時給付金を支給します。

給付内容

対象児童1人あたり1万円

支給対象者

①原則、令和4年6月30日現在において、鶴ヶ島市で18歳以下の児童を養育している方

②令和4年7月1日から12月31日までに出生した児童(出生の日以後初めてされる住民

基本台帳への記録が鶴ヶ島市となる児童)を養育している方

給付金の受取方法

児童手当などを受給している方は、申請不要です。申請が必要な方は、対象児童あてに市から申請書を郵送します。



詳細はこちら

住民税非課税世帯臨時特別給付金の 申請期限を延長します

問合先 福祉政策課給付金担当

令和4年度分の住民税非課税世帯に対する臨時特別給付金の申請書(確認書)提出期限を1か月延長し、「10月31日(月まで」としますので、未提出の方はお早めにお願ひします。

※ この給付金は1世帯1回限りです。令和3年度分および家計急変世帯分で、すでに給付を受けている方は対象に

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

マイナンバーカードの申請支援を行います。

会場・日時

会場	月日	時間
ワカバウォーク	9月 4日(日)	10時30分～16時30分
北市民センター	9月 2日(金)	9時30分～11時30分
西市民センター	9月 7日(水)	
南市民センター	9月 8日(木)	
富士見市民センター	9月 9日(金)	
大橋市民センター	9月15日(木)	
東市民センター	9月16日(金)	

・個人番号カード交付申請書(通知カードの下の部分)また

持ち物

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。その場でマイナンバーカードは発行できません。カードができるまで、1か月ほどかかります

マイポイント第二弾が始まっています

対象は、9月30日(金)までにマイナンバーカードの申請をした人になります。マイナンバーカードの申請はお早めに!

なりません

なお、令和3年度分および家計急変世帯分の申請は、「9月30日(金)まで」となっていますので、ご注意ください。



詳細はこちら

競争入札参加資格審査申請の受付を行います

問合せ 財政課契約担当

令和5・6年度に市が発注する建設工事、設計・調査・測量および土木施設維持管理の競争入札参加資格審査申請の本受付を行います。

【新規申請】
申請期間 9月1日(木)～22日(木)
申請方法 申請書類を県総務部入札審査課へ郵送(消印有効)

【更新申請】
申請期間 ①建設工事のみ申請する場合
 10月5日(水)～11月25日(金)

②前記①以外の場合
 10月5日(水)～11月11日(金)
 ※ 詳細は、県ホームページをご覧ください

入札参加資格の有効期間
 令和5年4月1日～令和7年3月31日

その他
 物品・その他の受付は、12月を予定しています。



県HPはこちら

り災証明書を発行しています

問合せ 危機管理課防災危機管理担当

7月12日の記録的な大雨により、市内では、道路冠水、床下浸水などの被害がありました。

市では、風水害や地震などの自然災害で、住家や家財などに被害を受けた方に「り災証明書」などを発行しています(老朽化、メンテナンス不良などは対象外)。

証明書は、公的な支援や税の減免、火災保険の保険金などを取得するために必要になる場合があります。証明書の必要性は、事前に保険会社などにご確認ください。

申請に必要なもの

- ・被害状況の写真
- ・本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード、保険証など)
- ・その他、市で必要と判断するもの

手数料 無料

申請窓口 危機管理課

申請期間 災害が発生した日から3か月以内

窓口負担割合見直しによる後期高齢者医療被保険者証を発送します

問合せ 保険年金課高齢者医療担当

【桃色の被保険者証】



10月1日から使用

【茶色の被保険者証】



有効期間は9月30日まで

令和4年10月1日以降、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。これに伴い、後期高齢者医療被保険者証の一斉更新を行います。

現在お使いの茶色の被保険者証の有効期間は、9月30日までです。

10月1日から使用する桃色の被保険者証を9月末までに送付します。

※ 被保険者証は簡易書留(転送不要)で送付します。ご家庭の事情により、住民登録上の住所以外に送付を希望する場合は、送付先変更届が必要になります

詳しくは、担当までご連絡ください。

制度改正の趣旨などの問い合わせは、国と県が開設しているコールセンターへ。

【国】後期高齢者医療負担割合コールセンター

受付日時 月～土曜日9時～18時

【県】埼玉県後期高齢者医療広域連合

受付日時 月～金曜日8時30分～17時15分

☎ 0120・085・950



県後期高齢者医療広域連合HPはこちら



市HPはこちら

老齢年金を受給されている皆さまへ

問合先 保険年金課国民年金担当

老齢年金は、雑所得として所得税や住民税の課税対象とされており、年金の支払者である日本年金機構は、年金支払の際には、所得税を源泉徴収することが義務付けられています。

老齢年金を受給している方は源泉徴収する際に、該当する各種控除（障害者控除や配偶者控除）を受けることができます。その控除を受けるためには、扶養親族等申告書の提出が必要です。

老齢年金の受給額が65歳未

満の方は108万円以上、65歳以上の方は158万円以上となる方に対して、9月中旬に日本年金機構から「扶養親族等申告書」が送付されます。内容をご確認のうえ、提出期限までに必ず提出してください。

提出を忘れると各種控除が受けられず、所得税の源泉徴収額などが多くなる場合もありますのでご注意ください。



詳細はこちら

ペットボトルは分別して出しましょう

問合先 生活環境課環境推進担当

ペットボトルは、きちんと分別することでリサイクルすることができ、収集日を守り、正しく分別してごみ集積所に出しましょう。

分別の際の注意点

- ・中身を空にして水で洗い、きれいにしましょう。
- ・必ずキャップとラベルを取り外しましょう。
- ・取り外したキャップとラベルは「その他容器包装プラスチック」としてごみ集積所に出しましょう。



分別ルールが守られていないと収集することができず、ごみ集積所に取り残されてしまいます。

ペットボトルは正しく分別すると、クリアファイルや卵パックとして生まれ変わり、再利用されます。大切な資源として有効活用できるように、ご理解とご協力をお願いします。

秋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

これからの季節は徐々に日が短くなり、夕暮れ時や夜間の事故が発生しやすくなります。青信号で横断歩道を渡っているとしても、完全に安全が確保されているわけではないかもしれません。急いでいるドライバーが急に右左折してくるかもしれない、信号無視の自動車とぶつかるかもしれない、とあらゆる危険を予測し、横断中も常に自分の目で安全確認を行ってください。危険の予測は大切ですが、それ以前に、交通ルールは誰もが守るべきものです。歩行中、自転車乗用中、自動車運転中、どんなときでも必ずルールを守り、交通安全を心がけましょう。

夕暮れ時や夜間の交通事故防止には、「反射材の着用」と「ハイビームの適正な使用」がとても有効です。歩行者は、明るい色の服を着る、反射材を身に付けるなどして、ドライバーから見やすい格好を心がけることが大切です。ドライバーは、前走車や対向車がないときなど状況を判断し、ハイビームとロービームをこまめに切り替えながら走



行してください。それぞれが少しの工夫をするだけで、交通事故発生リスクは大きく減少します。一人ひとりの心がけが、自分の命を守るだけでなく、誰かの命を守ることにもつながります。交通安全の輪を広げ、交通事故のないまちを目指しましょう。

実施期間
9月21日(水)～30日(金)

運動重点
交差点での事故撲滅・守ろう一時停止、
街頭指導
店舗利用者にチラシや啓発品を配布しながら、交通安全を呼びかけます。

日時 9月29日(木)11時～
場所 ベイシア鶴ヶ島店

一本松土地区画整理審議会委員
選挙人名簿を縦覧します

問合せ先 区画整理課事業担当

坂戸都市計画事業一本松土地区画整理審議会委員の任期満了(令和4年11月29日)に伴う審議会委員選挙を実施するため、土地区画整理法に基づく選挙人名簿の縦覧を次のとおり行います。

土地区画整理事業地区内の土地所有者、借地権者または敷地権を有する人)による選挙によって選出します。

期間 9月1日(木)～14日(水)8時30分～17時(期間中は土日曜日も実施)

場所 区画整理課(市役所2階)

貯水槽水道の管理をお願いします

問合せ先 生活環境課環境保全担当

マンションやビルのように市や水道事業者が供給する水道水をいったん受水槽に貯めた後に各住居や事務所などに供給する給水設備を、受水槽の有効容量に関わらず貯水槽水道と呼んでいます。

そのうち、受水槽の有効容量が10m³を超える物を簡易専用水道と呼び、水道法に規定された管理が義務付けられています。

また、受水槽の有効容量が10m³以下の物は小規模貯水槽水道と呼び、水道法の規制を受けていませんが、坂戸、鶴ヶ島水道企業団水道事業給水条例の適用を受けます。

受水槽を設置した方は、安全で衛生的な飲み水を確保するため、正しい管理を行い、定期的に検査を受けなければなりません。

なお、簡易専用水道の設置者は、1年以内ごとに1回、厚生労働大臣の登録を受けた簡易専用水道の検査機関に依頼し、簡易専用水道の管理について必ず検査を受けるようにしてください。

受水槽・高置水槽について、清掃を1年以内ごとに1

医療費の適正化にご協力ください

問合せ先 保険年金課保健事業担当

国民健康保険では年に6回、後期高齢者医療制度では年に3回、皆さんが医療機関を受診した医療費の額などを「医療費のお知らせ」として送付しています。

診療を受けた場合、医療機関へ支払われる医療費は、皆さんが負担した保険料(料)と国や県からの補助金などによってまかなわれています。

国民健康保険および後期高齢者医療制度をご理解いただき、被保険者の皆さん一人ひとりが健康管理を心がけ、同一の病気やけがで複数の医療機関にかかる「重複受診」や同じ月内に繰り返しかかる「頻回受診」を見直し、適正な保険診療などにご協力をお願いします。

また、軽い病気の症状緩和などにはOTC医薬品が活用できます。これは、薬局、ドラッグストアなどで処方箋がなくても購入できる医薬品です。いろいろな疾病や症状の改善に効果を発揮するOTC医薬品を上手に使い、医療費の抑制に努めていただくとともに自分の健康は自分で守る「セルフメデイケーション」を実践してみませんか。

※ 「医療費のお知らせ」は、確定申告で医療費控除を申告する場合、医療費の明細書として使用できます。使用する方は適正な保管をお願いします。なお、「医療費のお知らせ」に記載された受診日数や医療費の額に相違がある場合はご連絡ください



※ 登録検査機関などは随時追加・変更されますので、最新情報をご確認ください



県HPはこちら

貯水槽清掃業者



厚生労働省HP
はこちら

回、行わなければならない。清掃には専門的な知識・技術が必要であることから、建築物衛生法に基づき埼玉県知事の登録を受けた建築物飲料水貯水槽清掃業者を活用することが望ましいとされています。

法定検査実施機関(簡易専用水道)

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～9月10日から16日は自殺予防週間です～

問合先 障害者福祉課障害者支援担当

自殺は「個人の問題」とされがちです。実際は、病気やけが、失業や借金、介護や育児の負担、いじめや虐待、過労やストレスといった個人と社会の要因が絡み合い、「心理的に追い込まれた末の死」と言われています。

「死にたい」「生きたい」との気持ちの間で揺れ動き、不眠、体調不良、自殺をほのめかす言動などのサイン(予兆)を発することが多いとされています。このSOSに身近な人が気づき、声をかけ、耳を傾け、専門家につなげ、見守ることで、自殺は防ぐことができます。

この働きかける人を「ゲートキーパー(命の門番)」といいます。現代社会では誰もが心の健康を損なう可能性があります。自殺を特別なことにせず身近な問題として受けとめれば、一人ひとりは大切な人の「ゲートキーパー」です。

■気づき・声かけ

元気がない、ため息が多い、食欲がない、眠れていないなど、身近な人のいつもと違う様子が気になったら、自分なりに声をかけてみます。

■耳を傾ける

しっかり相手と向き合い、言

い分をそのまま受けとめます。うなずくだけでも十分です。これまで苦しんできたことをねぎらうことで、相手は「自分は独りではなかった」と安心できます。激励や説教は禁物です。

■つなぐ

相談を受けた側は、一人で抱えず、内容によっては早めに病院や相談機関の専門家につなぎます。本人のプライバシーを守りながら、家族や上司・友人らの協力を求めます。

■見守る

世話を焼き過ぎず、少しに留める程度で、いつもと変わらぬ態度で、温かく、長い目で見守ります。


ひとりで悩まず、相談してみませんか

心が弱ってしまったとき、あなたの話を聴き、支えになろうとしてくれる人はたくさんいます。「身近な人には話しくい」「専門の人と話したい」といったときには、市や県の相談窓口のほかにも無料で利用できる電話相談やSNS相談もあります。あなたの心を救うたくさんの選択肢があることをどうか知っていただください。

相談窓口	電話番号	こんなとき・こんな悩みに	受付時間
障害者福祉課障害者支援担当	☎271・1111	家族の様子が心配、どうしたらよいか？専門の先生や病院は？福祉制度を利用したいなど(保健師、精神保健福祉士)	平日8時30分～17時15分
対面・電話 こころの健康相談(市)	☎271・1111	ストレスから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)	相談日/火曜日午前(月1回) 【要予約】 予約受付/平日8時30分～17時15分
暮らしとこころの総合相談会(さいたま市大宮区錦町682-2 JACK大宮5階)	☎048・782・4675	借金や失業、パワハラやいじめ、不眠や不安など生活や健康について(弁護士、司法書士、社会福祉士など)	原則木曜日15時～19時 予約受付/平日10時～17時
県立精神保健福祉センター(伊奈町小室818-2)	☎048・723・6811	精神科の受診、不安や悩み、対人関係や性格、飲酒や薬物、ひきこもり、うつ病などについて(保健師、精神保健福祉士など)	平日9時～17時
坂戸保健所(坂戸市石井2327-1)	☎283・7815		平日8時30分～17時15分
厚生労働省「こころの健康相談統一ダイヤル」よりそいホットライン	☎0570・064・556 ☎0120・279・338	悩みがある・困っているとき、一人で抱えず、一緒に解決の手立てを探す窓口	24時間365日
電話 埼玉いのちの電話	☎048・645・4343	心がつらく助けを必要とする人のための相談窓口	
24時間子どもSOSダイヤル	☎0120・0・78310	学校や家庭での悩みや困りごとについて子どもと保護者のための相談窓口(県教育委員会)	
さいたまチャイルドライン	☎0120・99・7777	抱えた思いを話して楽になりたいなど、18歳までの子どものための相談窓口(ボランティア)	毎日16時～21時

事業名	QRコード	登録方法	対象	相談時間・相談期間
埼玉県SNS相談事業 こころのサポート@埼玉		LINE	県内に居住、通学、通勤などしている方	日曜日・月曜日21時～6時(5時30分受付終了) 相談期間/令和5年3月27日まで

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



厚生労働省HP

女性の活躍を応援しています

問合せ 女性センター ☎287・4755

今年6月の「女性版骨太の方針2022（女性活躍・男女共同参画の重点方針2022）」では、次の4つの考え方を基本とし、「第5次男女共同参画基本方針」を着実に実行するため、令和4年度および5年度に重点的に取り組むべき事項が定められています。

- I 女性の経済的自立
- II 女性が尊厳と誇りを持って生きられる社会の実現
- III 男性の家庭・地域社会における活躍
- IV 女性の登用目標達成

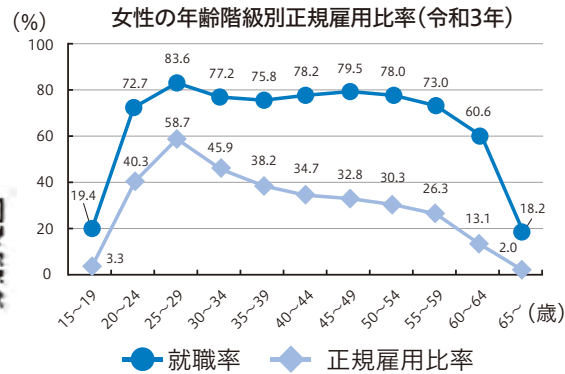
女性の働き方の傾向

女性の社会参加が進み、人びとの生き方が多様化している一方で、職場や家庭、地域では、性別による固定的な役割分担意識が残っています。

具体的には、「女性はこうあるべき、男性はこういふものだ」という無意識の思い込みや、女性は家事や子育てを担い、夫の収入に貢献するという内助の功を評価する考えなどがこれに当たります。

就業を継続する女性は以前より増えていますが、女性は正規雇用以外の形態で働く割合が高い傾向にあります。

このグラフは「令和4年版男女共同参画白書」から抜粋したものです。



冊子全体はこちら

男女ともに働きやすい職場を実現するためには、多様な働き方を通じた「ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）」が必要です。

国ではその実現につながる法改正が行われ、順次施行されています。

改正女性活躍推進法

「女性活躍推進法」は、女性が職業生活においてその希望に応じて十分に能力を発揮し活躍できる環境の整備を目的に、国や

地方公共団体、民間事業主の女性活躍推進に関する責務を定めた法律です。

令和4年4月1日から、法に基づく行動計画の策定・届出、情報公表の義務が、常時雇用する労働者数が101人以上の事業主に拡大されました。

改正育児・介護休業法

令和3年の「育児・介護休業法」の改正により、育児や介護などを理由とした離職を防ぎ、希望に応じて男女ともに仕事と育児を両立しやすい環境の整備に向けた変更が加えられました。

令和4年4月1日から、有期雇用労働者の育児休業・介護休業の取得要件が緩和されました。また、10月1日からは、「出産時育児休業（産後パパ育休）」が創設されるほか、育児休業の分割取得が可能になります。

改正労働施策総合推進法

「労働施策総合推進法」は、労働者が能力を有効に発揮することができるとして定められたもので、労働環境における様々な問題に対応した法律です。

令和2年に職場におけるパワハラ防止措置が企業に義務化され、令和4年4月

1日からは中小企業にも拡大されました。

近年、企業による人権尊重の必要性について国際的に関心が高まっています。

持続可能な開発目標（SDGs）の達成では人権の保護が重要な要素と位置付けられており、企業は経済成長とともに、働きがいのある人間らしい雇用の促進が求められています。

また、今年6月の「経済財政運営と改革の基本方針2022」では、非正規雇用労働者の待遇の改善やテレワークの推進にも言及しています。

労働環境の改善が進み、個人の置かれた状況に応じた働き方が選択できるようになれば、キャリアの継続や、より一層の能力の発揮が可能になり、結果として生産性向上につながる事が期待されます。



令和5年度保健センターの専門職

職種 保健師・助産師・看護師

職務内容

【保健師・助産師】乳幼児健診や乳幼児相談時の保健指導

【看護師】乳幼児健診や乳幼児相談時の診察・測定の見助や成人検診の問診など

勤務地 保健センター

申請 履歴書に資格免許証の写しを添付して、保健センターへ

☎271・2745

※ 後日面接を行います

※ 職務内容・出勤回数は応相談

歯周病検診の保育士

職務内容 歯周病検診会場での保育など

勤務日 11月29日(火)午前

勤務地 保健センター

申請 履歴書に資格免許証の写しを添付して、保健センターへ

☎271・2745

※ 後日面接を行います

彩の国埼玉環境大賞の候補者

環境保全やSDGsの達成に向けた取組を行っている事業者を埼玉県知事が表彰します。

対象 県内で活動する個人、団体、事業者(自薦、他薦不問)

他 応募資格や応募方法などの詳細は県ホームページをご覧ください。

申請 9月30日(金)までに郵送またはメールで県環境政策課へ

☎048・830・3019



県HPはこちら

就業構造基本調査が始まります



市では、10月1日を基準日として、就業構造基本調査を実施します。この調査は、日本の就業の実態を明らかにすることを目的とし、国が行う調査の中でも特に重要なものとされる「基幹統計調査」です。総務大臣が指定した調査区内にお住まいの方が対象となります。9月上旬から、市の調査員が対象の世帯に伺いますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いします。

担当 政策推進課統計担当



児童福祉審議会委員

対象 市内在住で、現在子育て中の方や少子化対策、子育て支援などに関心のある方

期 令和4年10月から2年間

内容 児童福祉や子ども・子育て支援に関する施策の審議、計画の進行管理など

定 2人

申請 9月16日(金)までに子ども支援課で配布している応募用紙または任意の用紙に「住所/氏名/生年月日/電話番号/応募動機」を明記の上、子ども支援課に直接または郵送(〒350-2292住所不要)、メール(✉10500040@city.tsurugashima.lg.jp)



今月の納期

- ◆固定資産税・都市計画税第3期
- ◆国民健康保険税第3期
- ◆介護保険料第3期
- ◆後期高齢者医療保険料第3期

台風時などの つるバス・つるワゴンの運行

つるバス・つるワゴンは、台風や大雨など、天候の影響により運行に遅れが生じたり、利用者の安全確保が困難な場合には運行を中止することがあります。大変ご迷惑をおかけしますが、あらかじめご了承ください。

バスロケーションシステム「BusGo!」では、運行が遅れている場合などに、つるバス・つるワゴンの走行位置や到着目安をパソコンやスマートフォンなどで確認することができます。

利用方法

- ①以下のQRコードまたは各停留所に掲示されているQRコードから「BusGO!」のサイトを開きます。
- ②路線、停留所を選択します。
- ③路線地図と現在のつるバス・つるワゴンの走行位置が表示されます。

担当 都市計画課
交通政策担当



BusGo!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きますので、予めご了承ください。

第10回鶴ヶ島 映像フェスティバル第2部

NPO法人鶴ヶ島動画ファンクラブでは、動画などを撮影・編集するための講演や鶴ヶ島の魅力を発信する映像の上映を実施します。

日 10月1日(土)13時30分～15時30分(講演および動画上映会)

場 若葉駅前出張所

上映作品を募集中!

募集作品 市民活動を中心とした鶴ヶ島の魅力を市内外に発信する映像(動画・スライドショー)。1人2作品まで応募可。1作品は3分以内。Windows8.1以上の環境で放映できる作品。

応募方法

9月23日(金)までに同法人の

Facebookへ投稿または地域活動推進課へ直接持参(23日はFacebookのみ)

※ 優秀作品には賞品あり

※ 公開に適さない作品は不可

※ 著作権・肖像権に接触しないこと

※ 応募多数の場合は上映できない作品もあり

※ 映像提供者に確認の上、二次利用させていただく場合あり

問 地域活動推進課地域活動推進担当

高倉クリーンセンター 「ありがとうバザー」

11月30日をもって、高倉クリーンセンターでのごみの受入れが終了することから、今までの感謝の気持ちを含めて、エコ鶴市民の会主催で、バザーを開催します。

日 9月25日(日)10時～12時

※ 雨天中止

場 高倉クリーンセンター

問 生活環境課環境推進担当



栗ひろい体験

高倉の自然とふれあいながら、秋の味覚を収穫してみませんか。

日 9月10日(土)、18日(日)9時～
※ 雨天の場合11日(日)、19日(祝)

場 農業交流センター周辺の栗畑

申 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 1000円(入園料200円、栗代1kg分800円) ※ 他収穫分は100g80円で購入可

持 帽子、長靴、厚手のゴム手袋、トンガ

他 栗ひろいのできる服装

申 問 9月4日(日)9時から農業交流センターへ☎279・3335

秋のヨガ教室 ～自律神経を整える～

暑い夏が終わり、秋に向かうこの時期、ヨガで心身のバランスを整えましょう。

対 市内在住在勤在学の成人男女

日 10月2日(日)13時30分～15時

場 海洋センター

講 小川良子おがわ よしこさん(ヨガインストラクター)

定 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(あれば)

他 動きやすい服装

申 問 9月1日(木)から20日(火)までに海洋センターへ☎286・7301

彩の国動物愛護推進員

県では、動物の愛護や正しい飼い方に関する普及活動にご協力いただける「彩の国動物愛護推進員」を募集します。

対 県内在住の20歳以上で、動物の愛護や正しい飼い方に関する普及啓発活動を積極的に行える方

定 約30人

募集期間 9月1日(木)～11月30日(水)

他 応募資格や応募方法などの詳細は県ホームページをご覧ください。

申 問 県生活衛生課総務・動物指導担当☎048・830・3612



県HPはこちら

手話奉仕員養成講習会 入門受講生

対 16歳以上の市内在住在勤で、手話を始めてみたいという初心者の方

※ 受講歴のある方は、お断りする場合があります

日 9月26日～令和5年3月27日(毎週月曜日)10時～12時(全23回)

場 市役所

内 初心者の方を対象にした講習会

定 12人(申込順)

料 3300円(教材費)

申 問 9月12日(月)までに社会福祉協議会へ☎271・6278

エンジョイ・スポーツ・ミーティング

第73回鶴ヶ島市民体育祭を今までの地域運動会から刷新します。「スポーツやろう!知ろう!楽しもう!」をテーマとした新たな内容で、市民の皆さんにスポーツを体験していただくことを考えて、鶴ヶ島グリーンパークで「エンジョイ・スポーツ・ミーティング」を開催します。

(※)ミニクロスカントリーランニングをメインとし、懐かしい徒競走やパン食い競走をしたり、新たなスポーツを「見たり聞いたり体験したり」のイベントです。幼児から高齢者の方々まで、「誰でも どこでも スポーツを」を体験できるイベントです。秋のスポーツシーズンに皆さんのご来場をお待ちしています。ぜひ、このイベントに参加してスポーツを楽しみましょう。

日 10月9日(日) ※ 雨天中止
場 鶴ヶ島グリーンパーク
問 NPO法人鶴ヶ島市スポーツ協会事務局(海洋センター内) ☎277・5199

案内

就職支援ミニセミナー

対 県内在住の求職者
日 9月15日(木)13時45分～15時45分
場 市役所5階会議室
内 就職活動の進め方、就職に役立つ応募書類の作成
定 25人(申込順)
料 無料
申 問 鶴ヶ島ふるさとハローワーク ☎272・4001

エンジョイ・スポーツ・ミーティング (※)ミニクロスカントリーランニング 参加者を募集します

対 3km(中学生以上)、1.5km(小学5・6年生) ※市内在住勤在学
定 各クラス50人(申込順)
料 3km200円、1.5km100円
申 問 9月1日(木)から16日(金)までに、参加申込書に参加費を添えて生涯学習スポーツ課または鶴ヶ島市スポーツ協会へ ☎277・5199

さかつる水道フェア

対 市内在住の小学生以上(小・中学生は保護者同伴)
日 11月5日(土)【午前の部】9時～12時【午後の部】13時30分～16時 ※ 主催者が集合時間指定
場 鶴ヶ島浄水場 ※ 雨天中止
内 浄水場を見学しながら、水道について幅広く学習・体験します。
定 10組60人(応募者多数の場合は抽選) ※ 午前・午後各5組。1組6人まで。3人以下で申込みの場合、他の参加者と合わせて6人以下の1組とします

他 徒歩での見学・体験に不安のある方は、予めご相談ください。

申 問 9月22日(木)までに必要事項(さかつる水道フェア参加希望/参加者全員の氏名、年齢/代表者の郵便番号、住所、電話番号/来場方法(車の場合は台数))を記入の上、往復ハガキ(〒350-0214 坂戸市千代田1-1-16)またはメール(✉ fair@sakatsuru-suido.or.jp)で坂戸、鶴ヶ島水道企業団総務課へ(必着)
問 坂戸、鶴ヶ島水道企業団総務課庶務担当 ☎283・1957



詳細はこちら

イベント

レインボーフェスティバル ～世界が川島に!～

埼玉県川越都市圏まちづくり協議会(レインボー協議会)主催の交流事業を実施します。

内 ご当地グルメ・多国籍グルメの出店、多国籍音楽の演奏、ヒーローショーなど

日 10月1日(土)10時～14時30分
場 カインズモール蔦屋書店川島インター店前駐車場 ※ 若葉駅東口より無料送迎バスが運行
問 川島町政策推進課 ☎299・1752



詳細はこちら

レインボー婚活パーティー2022

対 25歳～45歳までの6市町(川越市、坂戸市、鶴ヶ島市、川島町、毛呂山町、越生町)在住で現在独身の男女

日 11月6日(日)13時～16時
場 アルカーサル迎賓館 川越
定 男性20人・女性20人(抽選)
料 男性、女性ともに3000円
申 問 9月1日(木)から28日(水)までに市ホームページから
問 政策推進課政策担当



申込はこちら

「逆木荘」 敬老のつどい

各種演芸、ゲーム、グラウンドゴルフなど楽しく交流出来るお祭りです。お誘い合わせの上、遊びに来てください。

日 9月18日(日)9時30分～15時
(雨天決行)
場 老人福祉センター「逆木荘」
料 無料
問 老人福祉センター☎286・3301

大人が楽しむ秋の語りの会

日 10月5日(水)13時30分～15時30分
(15分前開場)
場 中央図書館
講 菅野智子さん、野田登志子さん、井上雅美さん
内 語り手たちの会の3人が語る大人向けの昔ばなし
定 30人(申込順) **料** 無料
申 問 9月21日(水)から中央図書館へ☎271・3001またはホームページから



地域密着型サービス事業所 合同作品展

日 9月26日(月)～30日(金)
場 市役所1階ロビー
内 グループホーム(認知症対応型共同生活介護)、小規模多機能型居宅介護および看護小規模多機能型居宅介護を利用している皆さんが制作した作品の展示会。第10回となる今年のテーマは「寅」です。
問 介護保険課介護保険担当

文学講座「日本近代文学に見られる妖怪－宮沢賢治作品や『遠野物語』から読み解く－」

日 9月18日(日)14時～15時30分
場 中央図書館
講 高橋直美さん(東洋大学教授)
内 同時代に岩手で書かれた作品の異界や異人に対する考え方の違いに着目する大人向けの講座
定 40人(申込順)
料 無料 **持** 筆記具
申 問 9月8日(木)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



第11回逆木荘グラウンドゴルフ 初心者教室

対 次のすべてに該当する方
①グラウンドゴルフを始めようとしている方②市内在住の60歳以上で全日程に参加できる方
日 10月4日、11日、18日、25日、11月1日、8日の各火曜日(全6回)
13時30分～16時
場 老人福祉センター「逆木荘」
講 日本グラウンドゴルフ協会3級シルバー普及指導員
定 12人(応募者多数の場合は抽選)
料 無料 **持** 運動靴
他 運動ができる服装
※ クラブなどの道具は逆木荘で用意します
申 問 9月1日(木)から6日(火)までに老人福祉センター「逆木荘」へ☎286・3301(9時～16時)

正社員就職セミナー

就職活動に役立つセミナー、就活イベントなどの有効活用情報が満載です。

対 35歳～55歳未満
日 9月13日(火)・14日(水)・15日(木)13時30分～15時30分
場 ウェスタ川越
内 【1日目】就活のイロハ
【2日目】応募書類の作成
【3日目】面接対策
定 15人
料 無料
申 問 キャリアバンク(株)ホームページまたは電話で
キャリアバンク(株)
☎048・711・2209



女性人権擁護委員による 特設人権相談所

家庭内のもめごと、結婚、離婚、相続、夫・恋人からの暴力、ストーリーカー、女性特有の人権問題、相隣関係などでお困りの方は、お気軽にご相談ください。ご予約をしていない方の、当日申込みのご相談にも応じます。
日 9月15日(木)15時まで受付(12時15分～13時15分は昼休み)
場 ウェスタ川越
相談担当者 川越人権擁護委員協議会所属 女性人権擁護委員
他 予約の場合、問合先に申込み
問 川越人権擁護委員協議会事務局☎247・4022(火・金曜日9時～16時)、さいたま地方法務局川越支局☎243・3824(平日9時～16時)

救命講習会(10月～12月)

対 中学生以上の鶴ヶ島市または坂戸市在住在勤在学の方

種別	月日	場所	定員	時間
普通救命講習	10月30日(日)	鶴ヶ島消防署	10人	9時～12時
普通救命講習	11月17日(木)	坂戸消防署	15人	9時～12時
上級救命講習	12月14日(水)	坂戸消防署	15人	9時～17時

※ 各回申込順。駐車場には限りがあります

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

申 問 9月12日(月)から消防本部警防課救急担当へ電話☎281・3116

エンディングノートを書いてみませんか

エンディングノート「結び帳～元気なうちの終活～」をリニューアル

エンディングノートは、自分の人生を振り返るとともに、身体や認知機能が低下したとき、終末期や死亡した後のことを整理し、家族に思いを残すきっかけとなります。今回、記入者が書きやすいようにコメントやミニ知識を入れるなど、自分や家族の未来を結ぶイメージで、題名を「結び帳～元気なうちの終活～」とリニューアルしました。この機会に一度記載してみてください。この「結び帳」は、鶴ヶ島市、坂戸市、坂戸鶴ヶ島医師会とが共同で見直しを行いました。ぜひご活用ください。

エンディングノートを配布します

9月8日(木)より各施設(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)で配布します。冊数には限りがあります。

料 無料

問 健康長寿課高齢者福祉担当

出前講座について

エンディングノートの書き方などを伝える出前講座を受け付けます。

料 無料

問 坂戸鶴ヶ島医師会☎288・1288



肥料価格高騰などに対する支援を実施します

肥料・飼料・燃油費の軽減を図り農業生産を支援するため、市内の販売農家に10万円の支援金を交付します。

※ 支援金には交付要件があります

申 9月1日(木)から11月30日(水)までに、産業振興課農政担当へ申請書を提出

他 交付要件や提出書類など詳しくは、市ホームページをご覧ください。産業振興課農政担当までお問い合わせください。



HPはこちら

案内

読み聞かせボランティア入門講座

対 図書館や小学校での読み聞かせボランティアに興味のある方

日 9月28日(水) 14時～16時

場 中央図書館

講 上甲知子さん(「絵本でほっこの会」代表)

内 楽しく自分らしく続けられる「読み聞かせボランティア」始めてみませんか?

定 30人(申込順)

料 無料 持 筆記具

申 問 9月7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



申込はこちら

傾聴の講習会(市民提案による協働事業)～聴き上手になるには～

傾聴とは、相手の気持ちに寄り添い、ありのままを受けとめて聴くことです。一緒に学んでみませんか?

対 市内在住在勤の方

日 10月1日(土)、15日(土)10時～12時

場 市役所5階会議室

講 山田豊吉さん(NPO法人日本傾聴ボランティア協会)

定 80人(申込順)

料 無料

持 筆記具

申 問 9月9日(金)から健康長寿課高齢者福祉担当へ



ストレッチ教室(屋外)

「最近、足腰が弱くなった」、「運動を始めてみたい」、「仲間と楽しく身体を動かしたい」。そんな方向け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、ケガ・転倒のリスクを軽減し、認知症を予防する効果も期待できます。屋外でのストレッチで、リフレッシュしませんか。

対 市内在住の65歳以上の方で医師から運動制限を受けていない方
※ 要支援・要介護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きます

日 10月4日(火)から毎週火曜日
 14時～15時30分(全6回)

※ 雨天の場合振替えて行います

場 鶴ヶ島フットサルリゾート

定 30人

※ 応募者多数の場合は抽選。前回参加していない方を優先。結果については、1週間前までに郵送

料 100円(初回のみ)

持 飲み物、運動靴、ヨガマット(バスタオル)など

他 運動できる服装

申 問 9月14日(水)までに健康長寿課地域包括ケア推進担当へ

定例健康ウォーク

ウォーキングは、健康づくりにとっても有効な運動です。定例健康ウォークは講師付きなので、初心者でも安心して参加できます。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 10月14日(金)9時30分～12時

※ 雨天の場合は、室内で運動を行います

場 東市民センター

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

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 両手のあく服装でお越しください

申 問 9月2日(金)から健康長寿課健康増進担当へ

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。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!

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(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

1日目 (フレイルチェック測定会)	2日目 (フレイル予防ミニ講座)
9月15日(木)10時～12時	9月29日(木)10時～12時

内 【1日目】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力量などの測定【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

場 富士見市民センター **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)を着用し、2回連続でご参加ください。

申 問 9月5日(月)から健康長寿課健康増進担当へ

コバトン健康マイレージ
 詳細はこちら



フレイルサポーター養成講座

フレイルサポーターは、フレイル(※)予防の普及啓発を行うボランティアです。主な活動は、高齢者を対象とした「フレイルチェック測定会」の実施です。フレイルサポーターになって地域で楽しく活動してみませんか?

※ 高齢になって筋力や心身の活力が衰えた段階

応募要件(以下の要件を全て満たす方)

・市内在住で、フレイル予防に関心があり、地域で積極的に普及啓発を行う意欲がある

・養成講座すべての日程に参加可能(下記プログラム参照)

・令和5年度以降実施する市内公共施設でのフレイルチェック測定会に参加可能(概ね月1～2回程度)

プログラム

日程	内容
9月30日(金)	開講式
10月 7日(金)	フレイル予防についての講義
10月14日(金)	測定などの実技
10月21日(金)	模擬フレイルチェックに向けた練習
10月28日(金)	模擬フレイルチェックの実践
11月 4日(金)	模擬フレイルチェックの振り返り、修了式

時 10時～12時 **場** 市役所3階庁議室 (時間・場所は全日程共通)

他 養成講座終了後、事後研修と現場体験を設けています。日程は、市ホームページまたは市内公共施設に設置しているチラシをご覧ください。

定 20人(応募者多数の場合は抽選)

料 無料 **持** 筆記具

申 問 9月9日(金)までに電話またはメールフォームから健康長寿課健康増進担当へ

申込はこちら



生活習慣病予防のための料理教室

自分や家族のために、おいしく健康になれる料理の工夫を知って、食事を作ってみませんか。

対 市内在住の成人

日 9月28日(水)10時～13時

場 西市民センター

講 食生活改善推進員

【メニュー】 つる風サフランピラフ、地場産サラダ、グリーンスープ

定 20人(申込順) **料** 500円

持 筆記具、エプロン、三角巾、台ふきん、皿用ふきん

申 問 9月5日(月)から22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



申込はこちら

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。

※ 8月に実施した講座と同じ内容です。

対 市内在住65歳以上の方

会場	日程		時間
富士見 市民センター	入門編	10月11日(火)	9時30分～11時30分
	応用編	10月18日(火)	
	活用編	10月25日(火)	
南市民 センター	入門編	10月13日(木)	9時30分～11時30分
	応用編	10月20日(木)	
	活用編	10月27日(木)	
西市民 センター	入門編	10月14日(金)	9時30分～11時30分
	応用編	10月21日(金)	
	活用編	10月28日(金)	
北市民 センター	入門編	10月17日(月)	13時30分～15時30分
	応用編	10月24日(月)	
	活用編	10月31日(月)	

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、埼玉県コバトン健康マイレージ(インストール支援)など」

講 携帯電話会社から派遣


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

※ 抽選結果は、9月21日(水)までにお知らせします

料 無料 **持** 飲み物

申 問 9月9日(金)までに健康長寿課地域包括ケア推進担当へ

「まちづくりポイント発行対象事業」には  マークが表示されています。問合先

案内

サークル地域還元講座 「スクエアダンス体験教室」

難しいステップはありません。聞いて歩くウォーキングダンスで脳トレと運動不足解消はいかがですか？

対 市内在住在勤で、75歳までの健康な方(ただし、コロナワクチンを接種済みの方)

日 9月28日(水)、10月5日(水)、12日(水)12時30分～14時

場 南市民センター

講 鶴ヶ島スクエアダンスクラブ

定 15人(申込順)

料 無料 **持** 白手袋

他 動きやすい服装

申 問 9月6日(火)から南市民センターへ ☎287・0235

「薬局と薬の基本のはなし」 & 出張相談会

対 市内在住で介護に関心のある方

日 ①9月15日(木)②9月29日(木)
第1部13時～14時、第2部14時～14時30分

場 ①東市民センター②富士見市民センター

講 伊原慎二郎さん(薬剤師)

内 【第1部】「薬局と薬の基本のはなし」薬の飲み方、薬局・薬剤師のできることなどをお話しします。

【第2部】「認知症地域支援推進員出張相談会」認知症地域支援推進員や地域包括支援センター職員が個別にもの忘れや医療、介護の相談に対応します。

※ 同じ内容で、2日間開催

※ 第1部のみ、第2部のみ参加も可能

定 各回15人(申込順)

料 無料

持 水分補給用の飲み物

申 問 ①9月12日(月)まで、②9月26日(月)までに、地域包括支援センターへ ☎271・5123

地域活動推進課地域活動推進担当



認知症市民公開講座

座ったままでできる簡単なゲームで、楽しく脳を活性化してみませんか？間違えたって面白い！いつの間にかみんなでニコニコ！

対 鶴ヶ島市または坂戸市在住在勤の方

日 10月1日(土)14時～15時(13時30分開場)

場 鶴ヶ島市役所1階ロビー

内 脳活性化ゲーム

定 50人(申込順) **料** 無料

講 みつつのあ研究所

※ 坂戸鶴ヶ島医師会・坂戸市と共催

申 問 9月9日(金)より健康長寿課地域包括ケア推進担当へ

認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」とは、何か特別なことをするのではなく、認知症という病気を正しく理解して、その人と家族を見守る応援者です。認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して、認知症について学び、「認知症サポーター」になりませんか。

対 市内在住在勤の方

日 9月27日(火)14時～15時30分

場 市役所5階会議室

内 認知症についての講話

定 15人(応募多数の場合は抽選)

料 無料 **持** 筆記具、飲み物

申 問 9月1日(木)から14日(水)までに健康長寿課地域包括ケア推進担当へ

健康管理講習

毎日の食事を少し工夫すると、今より元気になります。興味のある方は是非ご参加ください。

日 9月29日(木)14時～16時

場 鶴ヶ島市商工会館

講 西村早苗さん(女子栄養大学准教授)

内 今よりちょっと先の健康のために！食べ方の工夫

定 20人(申込順)

料 無料

申 問 9月22日(木)までに鶴ヶ島市商工会へ☎287・1255

認知症について考えてみませんか

9月21日は「世界アルツハイマーデー」、9月は「世界アルツハイマー月間」です。アルツハイマーデーとアルツハイマー月間は、「国際アルツハイマー病協会」(ADI)が世界保健機関(WHO)と共同で制定し、認知症に関する様々な取組を行っています。この機会に、認知症のことを考えてみませんか。

市では次のような取組を行っています。お気軽にご参加ください。

◆認知症予防脳トレ教室 ◆認知症サポーター養成講座

◆シルバーeスポーツ体験会(老人福祉センターにて開催中)

◆認知症講話・相談会 ◆オレンジカフェにこまる

◆認知症市民公開講座(坂戸市、坂戸鶴ヶ島医師会共催事業)

◆9月16日(金)～29日(木)認知症についての理解が進むよう、市役所1階ロビーで認知症に関する情報を展示

問 健康長寿課地域包括ケア推進担当



HPIはこちら

認知症予防脳トレ教室

「あれ」「それ」という言葉が増えた、ということはありませんか。ゲームや簡単な問題を解きながら楽しく脳トレを行う、認知症予防のための教室です。

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)

日 10月12日(水)から毎週水曜日10時～11時30分(全8回)

場 東市民センター

内 クイズや体を使ったゲームなどを取り入れた脳トレ

定 30人 ※ 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。結果については、初回の1週間前までに郵送します

料 100円(初回のみ) **持** 筆記具、飲み物

申 問 9月16日(金)までに健康長寿課地域包括ケア推進担当へ

介護施設就業支援制度説明会～介護施設で働きたいあなたに、埼玉県の安心サポート！～

埼玉県では介護施設での就業支援を幅広く行っています。興味のある方は、支援制度の説明会へご参加ください。参加条件は予約時に確認してください。

対 介護職、介護補助職に興味のある方で、現在求職中の方

日 9月30日(金)13時30分～15時30分

場 市役所5階会議室

内 介護のお仕事就業支援内容の説明 **持** 筆記具

申 前日までに電話またはホームページから申込み

問 (株)シグマスタッフ大宮支店

☎048・782・5173

※ 県高齢者福祉課の委託事業です(埼玉県介護人材確保総合推進事業)



申込はこちら

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。

対 ひとり親家庭の親または寡婦

日 10月5日(水)・6日(木)10時30分～15時30分(全2日間)

場 坂戸市文化施設オルモ(坂戸市芦山町1-2)

内 選べるワード・エクセル講座

定 20人(応募多数の場合抽選)

料 800円(教材費)

申 「パソコン教室(第3回)／郵便番号・住所／氏名／年齢／電話番号」を明記の上、往復はがき(〒330-0074さいたま市浦和区北浦和5-6-5埼玉県浦和合同庁舎内(公財)埼玉県ひとり親福祉連合会)かメール(☎ info@saiboren.or.jp)で申込み(9月16日(金)必着)

問 同連合会☎048・822・1951

大切なあなたの生命と子宮を守るために ～2年に1度 子宮頸がん検診を受けましょう～

問 保健センター ☎271・2745

子宮頸がんって？

子宮頸がんは、子宮の入口に発生するがんです。子宮頸がんは「異形成」という前がん状態を経てがん化することが知られており、がん細胞に進行する前に、正常でない細胞の状態を細胞診という検査で見つけることができます。無症状のときから、早めに発見が可能で、早期に発見すれば、比較的治療しやすく予後のよいがんです。



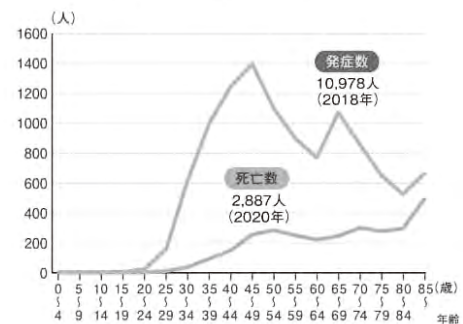
がん検診で発見できる！

出典 (公財)がん研究振興財団「やさしいがんの知識2022」

子宮頸がんの年代別発症数・死亡数

子宮頸がんは、30歳代後半から40歳代で発症する可能性が最も高いがんです。子宮頸がんの原因は、主に性交渉によるHPV(ヒトパピローマウイルス)感染です。HPVはごくありふれたウイルスで多くの女性が一生に一度は感染すると言われています(感染しても必ずしもがんになるわけではありません)。日本では年間約2800人、1日当たり約8人が子宮頸がんで亡くなっています。

子宮頸がんの年代別発症数・死亡数



出典 国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

あなたの不安を全部解決！ 子宮頸がん検診Q&A

Q 検診ってどんなことをするの？痛みがあるの？

A 検診は、約15分！医師による聞き取りと、細胞の採取だけです。大きめの綿棒で子宮の入口を軽くこすり、細胞を採取します。この際に痛みはほとんどありません。さらに検査が必要になったら、次のステップの検査を受けましょう。

Q 20歳から検診する必要があるの？

A 国は、20歳から受診することが望ましいとしています。子宮頸がんは若い女性でもかかる病気だからです。2年に1度の検診が推進されています。定期的に受けることを忘れないようにしましょう。

Q 費用は？

A 市の助成があるため、自己負担1200円で検診を受けることができます。今年度無料クーポン対象の方、70歳以上の方は無料で受診できます。

Q 今年度の子宮頸がん検診無料クーポン対象は？

A ①平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれで、昨年度、市の子宮頸がん検診を受診していない女性
②昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれで、昨年度、市の子宮頸がん検診および乳がん検診を受診していない女性

Q どこで受診できるの？

A 実施医療機関
ヒロレディースクリニック ☎272・0164
Ai clinic アイクリニック ☎277・5225
小川産婦人科小児科 ☎281・2637
清水医院 ☎281・0158
吉松医院 ☎281・0532

子宮頸がん検診の流れ

- 1.保健センターに申し込む
- ↓
- 2.受診券が届く
- ↓
- 3.医療機関を選ぶ
- ↓
- 4.検診を受ける
- ↓
- 5.結果を確認する



申込はこちら

おうちでクッキングのすすめ vol.6

問 健康長寿課健康増進担当

もうすぐ食欲の秋です。今回は、塩分を控えながら秋の旬の食材を楽しめるレシピをご紹介します。旬の食材は味が良く、栄養価が高く手に入りやすいことが特徴です。

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



鮭ときのこの ゆずこしょうあん



【材料(2人分)】

- ・生鮭……………2切れ
- ・酒……………小さじ2
- ・片栗粉……………大さじ2
- ・しいたけ……………2枚
- ・しめじ、えのきたけ…各1/2パック
- ・にんじん……………20g
- ・サラダ油……………大さじ1

〈A〉

- ・だし汁……………200ml
- ・みりん……………大さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ1/2
- ・柚子こしょう…小さじ1/2

- ・水溶き片栗粉……………適量
- ・小ねぎ(小口切り)…小さじ2

【作り方】

- ①鮭は酒をふって5分ほどおき、水気をふいて片栗粉を全体に薄くはたきつける。
- ②しめじは石づきをとってほぐす。えのきは根元を落とし、長さ半分に切ってほぐす。しいたけは石づきをとって薄切りに、にんじんはせん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①の皮目を下に並べ入れて中火で3分焼き、返して弱火で3～4分、火が通るまで焼いて器に盛る。
- ④③のフライパンにAを入れて火にかけ、煮立ったら②を加えて煮る。火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、③の鮭にかけて小ねぎを散らす。

食塩相当量1.3g

～認知症予防の食事～ しっかり食べて脳を元気に

No.210



認知症は、脳の病気や障害などにより認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出る病気です。年齢を重ねれば誰もがリスクが高まりますが、急速に認知機能が下がる人とそうでない人がいます。原因は様々ですが、日々の食事から摂る栄養は脳と密接に関係していることがわかってきました。

認知症予防に良い食材は野菜や果物、全粒粉の穀類、魚などです。魚の中でもDHAやEPAを多く含む青魚、例えば秋刀魚や鯖、鰹などは認知症のリスクを下げると思われています。和食にはお刺身、焼き魚、煮魚がありますが、中華や洋食などにも豊富な魚料理のメニューがあります。日々の食事の中で魚料理を選ぶ回数を増やしてください。そして色々な食材を食べることを心がけてください。必要な栄養素を満たしやすくし、認知症のリスクを下げると思われています。丼物やスパゲッティなどの単品料理ではなく、主食、主菜、副菜が揃った定食パターンを選びましょう。昨日肉料理だったら今日は魚料理に。外食なら同じ店ばかりに行かないなどの工夫をしてください。この他、減塩や過度な飲酒を控えることも大切です。元気な脳を維持するために、できることから取り入れてみてください。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 富士原 伴子

献血にご協力をお願いします

輸血用血液が不足しています。皆様のご協力をお願いします。

Q 献血バスの感染対策は？

献血バスでは常時車内空気の入替を行っています。

Q 新型コロナウイルスに感染した人も献血できるの？

新型コロナウイルス既感染者、濃厚接触者、ワクチンを接種した方も一定期間が経過すれば献血可能です。受入れ基準など、新型コロナウイルス感染症への対応については、埼玉県赤十字血液センターホームページをご確認ください。

日 9月26日(月)10時～11時45分、13時～16時
場 市役所

内 400・200ml献血

持 本人確認書類(運転免許証など)

問 保健センター ☎271・2745



埼玉県赤十字血液センターHPはこちら

特定健診・特定保健指導を受けましょう

1年に1回の受診で健康チェック！特定健診・特定保健指導を受けましょう。
鶴ヶ島市国民健康保険の特定健診実施期間は10月31日(月)までです。

対 40～74歳の鶴ヶ島市国民健康保険被保険者

特定健診

対象の方には、5月下旬に受診券を送付しています。受診券がお手元がない場合は、お問い合わせください。また、ホームページから受診券の再発行や新規発行の申込みもできます。

特定保健指導

特定保健指導は、「動機づけ支援」または「積極的支援」に該当した方を対象に、生活習慣の目標を立て、実行していただくおむね3か月間の支援プログラムです。対象の方には、市の特定健診受診の2～3か月後に「特定保健指導利用券」を送付します。特定保健指導対象の方は、そのまま放置しておくことと心臓病や脳卒中などを引き起こす可能性があります。生活習慣の改善でこれらの重大な病気の発症を未然に防ぐことができます。医師、保健師、管理栄養士などが無料で、日常生活の中で無理なく実施できる生活習慣改善のアドバイスをを行います。この機会に特定保健指導を利用して、生活習慣の改善を始めましょう。



関 保険年金課保健事業担当



受診券再発行申込はこちら

ふれあい掲示板

出かけてみませんか

絵画サークル虹・小品展

日 9月24日(土)～10月7日(金)9時～17時(最終日は12時まで)
場 西市民センター
料 無料 **申** 不要
問 目黒 ☎090・4743・9195

わかば水絵展

日 9月28日(水)～10月2日(日)10時～16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 柴田 ☎090・2432・5776

さつき絵画展

日 9月14日(水)～18日(日)9時40分～17時(初日は12時から、最終日は16時まで)
場 中央図書館
料 無料 **申** 不要
問 吉田 ☎285・8503

城西大学公開講座「ポストコロナ社会を生きぬくために」

対 埼玉県内在住在勤在学の18歳以上の方
日 9月20日(火)、10月6日(木)・12日(水)13時30分～15時30分
場 城西大学坂戸キャンパス
定 110人 **料** 無料
申 9月9日(金)までに同大学ホームページから地域連携センター事務室へ



同大学HP

参加してみませんか

第31回鶴ヶ島市民グラウンド・ゴルフ大会

対 市内在住の成人
日 9月15日(木)8時～15時(予備日16日(金))
場 運動公園 **料** 500円
申 市民センターにある申込用紙に必要事項を記入し、参加費を添えて9月6日(火)13時～15時に海洋センターへ持参
問 大島 ☎090・2315・3923

市民公開講座

「エンディングノート活用講座」

日 10月8日(土)10時～11時30分
場 坂戸グランドホテル
料 無料 **申** 不要
問 渡辺(東松山市立市民病院) ☎0493・24・6111

仲間になりませんか

背骨コンディショニング アシスト(体操)

対 市内在住在勤の方
日 毎週火曜日(月4回)9時40分～10時50分
場 女性センター
問 根岸 ☎090・5822・2657

さわやか太極拳

日 毎週火曜日19時30分～21時
場 大橋市民センター
問 須藤 ☎285・2369

初心者太極拳教室(NPO法人鶴ヶ島市スポーツ協会補助事業)

対 市民
日 10月1日・8日・15日(全3回・すべて土曜日)14時～15時30分
場 北市民センター
定 20人(申込順)
料 無料 **持** 飲み物
他 運動のできる服装
申 9月5日(月)から岡村 ☎286・3293

初心者弓道教室

対 市内在住在勤在学の高校生以上の方
日 10月8日(土)～11月19日(土)13時～15時30分
場 鶴ヶ島市弓道場(藤中学校校内)
定 5人
料 1800円(64歳以下)、1200円(65歳以上) ※ 保険代・資料など
申 9月5日(月)から30日(金)までに田中 ☎090・4373・1349(10時～17時)

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

11月号の原稿締切は、9月21日(水)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。

9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(8月1日現在)

人口 7万 68人 (前月比-4)

世帯数 3万2863世帯(44)

男 3万4619人 (-15)

女 3万5449人 (11)

今月の表紙



表紙を飾ってくれたのは、「花咲くおとめ座」でチアダンスを楽しむ「Bloom fun fun」の皆さんです。練習を取材させていただきましたが、仲間と楽しそうに踊る姿と、輝く笑顔がとても素敵でした。コロナ禍が落ち着いたら、その元氣いっぱい応援でたくさんの人を元気づけてくださいね！

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 6日(火) 予 受付中/相 16日(金)

予 2日(金)～/相 10月4日(火) 予

20日(火)～ 時 13時～16時 問 地域活動推進課

◆行政相談

16日(金) 時 13時～16時 場 市役所1階 問 地域活動推進課

◆司法書士による法律相談 **要予約**

相 8日(木) 予 受付中/相 10月13日

(木) 予 29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

8日(木) / 22日(木) / 10月13日(木)

時 13時～16時 場 市役所5階/市役所1階 問 地域活動推進課

◆不動産相談 **予約優先**

相 6日(火) 予 受付中/相 10月4日

(火) 予 20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

16日(金) 時 13時～16時 場 市役所1階 問 地域活動推進課

◆人権相談

16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 6日(火) 予 受付中/相 10月4日

(火) 予 20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**

相 20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



● 9月の眼科在宅当番医 ●

アイクリニック佐藤医院

上広谷669-1 ☎279・0888

診療日時 9月11日(日)9時～17時

※ 休憩時間は要確認

● 埼玉県 AI 救急相談 ●

◆女性のための法律相談 **要予約**

相 14日(水) 予 受付中/相 10月12日

(水) 予 15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 30日(金) 予 5日(月)～ 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

◆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

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

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





大人も物語の世界を楽しんでみませんか？

7月13日、中央図書館で語りのサークル「おはなしたんぼぼ」による大人が楽しむ語りの会が行われました。語りの会では、語り手の声と表情、聞き手の想像力だけで物語の世界を楽しみます。参加者は夏のひとときを物語の世界に浸り、楽しんでいました。次回は10月に秋の語りの会が開催されます(関連P19)。

子どもたちの豊かな表現力で地域を彩る取組 ～地域・企業と共にある学校教育を目指して

鶴ヶ丘の(株)関水金属の工事現場の壁面に、7月から鶴ヶ島第二小学校6年生児童の絵画が展示されています。地域・企業と共にある学校教育を目指し、鶴ヶ島第二小学校・鶴ヶ島小学校区支え合い協議会・(株)関水金属・そして鶴ヶ島市が連携・協働し、皆で未来の人材である子どもたちを育てようという発想から生まれた企画です。絵画のテーマは「私の大好きな場所」。皆さんの大好きな場所はどこですか？



夏休みも進んで勉強！ 「鶴っ子サマースクール」

7月26日、市内全小中学校にて、「鶴っ子サマースクール」が始まりました。夏休みの宿題など課題を選んで自主学習に取り組み、学習指導補助員である市内在住の大学生や教職を目指す大学生が、わからないところをアドバイス。どの児童も前向きに学習に取り組んでいました。





夏の暑さも吹き飛ばす!?こわ〜いおはなし会

7月28日、中央図書館でこわ〜いおはなし会が開催されました。図書館スタッフさんからの怖いお話を子どもたちも真剣に聞き入っていました。怖いお話を聞いた後は、隣の部屋でおばけやしきを体験。最後に、怖いおはなしの本3冊の詰め合わせ「こわ袋」を借りていました。

給食ができる秘密を探ろう！ 夏休み厨房探検

7月29日、学校給食センターで3年ぶりに夏休み厨房探検が開催されました。迷路のように仕切られた厨房室を、班ごとに分かれて、調理員さんの説明を聞きながら、見学。おかずや汁物を料理する大きな回転釜の体験コーナーでは、重そうにスパテラでかき混ぜていました。今回の探検を通じて、夏休み後の給食がより一層美味しく感じることでしよう。



シルバーeスポーツ記念イベント

7月30日、市役所でシルバーeスポーツ記念イベントが開催されました。^{おおがみてつや}大上哲也さん(日本薬科大学教授)らゲストを招いたパネルディスカッション「シルバーeスポーツと健康づくり」の他、プロeスポーツ選手とのシルバーeスポーツ体験会を行いました。老人福祉センター「逆木荘」では毎日eスポーツを自由に体験できます。ぜひご利用ください。

編集後記

今回の特集では、地域で見つけるサードプレイスとして、サークル活動を紹介しました。取材させていただく中で、共通の環境や趣味などでつながる仲間と過ごす時間が、いかに充実したものなのかを感じ、皆さんの姿がとても輝いて見えました。広報紙を手にとった皆さんの新しい出会いや挑戦が、こちよい地域のつながりとなり、このまちをまた少し好きになるきっかけになればと願っています。ご意見・ご感想は秘書広報課広報広聴担当へ
 ☒ 10200001@city.tsurugashima.lg.jp



和田穂乃香ちゃん (5か月)

離乳食デビュー。
これは、なに...??



木村瑠璃ちゃん (3か月)

おひとついかが？



歩いて豪華賞品を当てよう！

てくてく大抽選会

市民限定で豪華賞品が当たる大抽選会を開催します。スマホアプリや専用の歩数計を使う埼玉県コバトン健康マイレージを始めてみませんか。

問合先 健康長寿課健康増進担当

対象 市内在住の18歳以上で埼玉県コバトン健康マイレージに参加している方(令和4年11月1日現在)

賞品

- 1等 旅行券3万円分×1本
 - 2等 食事券1万円分×5本
 - 3等 市内入浴施設回数券×8本
 - 4等 菓子つめ合わせ、狭山茶、米などの市産品×500本
- 8000歩賞 ハム・ベーコン・ソーセージセット×10本

抽選要件 11月1か月間の平均歩数が5000歩以上となった方(75歳以上の方は4000歩以上)、自動抽選のため抽選会への応募は不要。当選した方には令和5年1月にハガキでお知らせします。

歩数送信期限 12月14日(水)(アプリまたは各市民センター、若葉駅前出張所、市役所の専用端末で歩数送信)

料金 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)

これから埼玉県コバトン健康マイレージに参加したい方

①アプリで参加する方はこちらのQRコードから



②歩数計で参加する方は、市内公共施設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郵送(先着200人)



【8000歩賞について】

「健康状態を良好に保つには1日8000歩、うち20分程度の速歩き(なんとか会話できる程度)が含まれていることが望ましい」とのことから、この賞を用意しています。

ウォーキングスポット情報をお寄せください！抽選で市産品がもらえるかも…

市内のおすすめウォーキングスポットを情報提供した方にも、4等賞品(市産品)が抽選で当たります！

応募資格 市内在住の18歳以上の方

募集内容 ウォーキング中に見つけた市内のおすすめスポット写真(1人2点まで)

応募上の注意

- ・応募者本人が撮影したもの
- ・応募に要する費用は自己負担であること
- ・未発表のもの
- ・画像加工(色味の変更、画像の合成など)していないもの
- ・鶴ヶ島市および他者の権利を侵害しないもの

- ・著作権は応募者に帰属し、使用权は市に帰属する
- ・市民の健康づくりのため、広報紙や市ホームページなどへの掲載など、市の事業に使用する場合がある
- ・応募作品は原則として返却しない

応募期間 9月1日(木)から11月30日(水)まで

応募方法など 応募方法など詳細は、次のURLもしくはQRコードからアクセスして確認してください。

<https://logoform.jp/form/chro/134400>

問合先 健康長寿課健康増進担当

