

つるの里奨励賞候補者の推薦

「鶴ヶ島市つるの里奨励賞」は、スポーツ、文化などで全国的に活躍し、または優れた功績を収めることにより、鶴ヶ島市の名称を全国に広め、市の印象の向上に寄与した個人や団体に贈る賞です。例年1月に行う鶴ヶ島市表彰式において表彰しています。皆さんの身近で候補者に該当する方がいらしたら推薦してください。

表彰の対象 令和3年11月1日から令和4年10月31日までに実施された全国レベルの大会などで活躍または優れた成績を収めた、市内在住の個人や市内で活動する団体など

推薦方法 指定の推薦書に推薦者の住所・氏名・電話番号、候補者およびその功績などを記入し、審査上参考となる資料(氏名が載った新聞記事、大会プログラムなど)を添えて、11月2日(水)までに直接お持ちください。自薦・他薦は問いません。

推薦書の入手方法 推薦書(様式)は、秘書広報課秘書担当で配布しています。また、市ホームページからもダウンロードできます。

☎ 秘書広報課秘書担当

防火管理資格取得(新規)講習会

消防法施行令に基づく、防火管理資格(甲種)を取得する講習会を行います。多数の人が利用する事業所では、防火管理者の資格を有する人の中から防火管理者を定め、消防本部に届出をする必要があります。

資格者がいない事業所は必ず受講し、防火管理者を選任してください。

☒ 鶴ヶ島市、坂戸市内在住または在勤で、各事業所において管理監督的な地位にある方

📅 10月19日(水)・20日(木) 8時30分～16時30分

📍 坂戸・鶴ヶ島消防組合消防本部(坂戸市鎌倉町16-16)

※ 駐車場の用意はありません

👤 30人(申込順) 📄 3750円

📞 10月6日(木) 8時30分から16時までに消防本部予防課へ ☎ 281・3117

防火管理者を選任すべき 防火対象物	選任すべき防火管理者	
	甲 種	甲種または乙種
老人短期入所施設、養護老人ホームなどで収容人員が10人以上	延べ面積に関係なく全て	
飲食店、マーケット、保育園、幼稚園、病院、老人デイサービスセンターなどで収容人員が30人以上	延べ面積 300㎡以上	延べ面積 300㎡未満
共同住宅、学校、図書館、工場、倉庫、事務所などで収容人員が50人以上	延べ面積 500㎡以上	延べ面積 500㎡未満

お知らせ

今月の納期

- ◆市・県民税第3期
- ◆国民健康保険税第4期
- ◆介護保険料第4期
- ◆後期高齢者医療保険料第4期

「滞納整理強化期間」実施中

税負担の公平性および税収入を確保するため、鶴ヶ島市をはじめ、県内市町村と埼玉県では、10月から12月までを滞納整理強化期間と定め、徴収対策を進めます。期間中は、市税の未納者を対象に文書催告や財産調査、差押などの滞納処分と納税相談を重点的にを行い、滞納の解消に向けて取り組んでいます。納期限内納付、早期納付にご協力をお願いします。

相談窓口 平日8時30分～17時15分、土曜日8時30分～12時(祝日を除く)

☎ 収納課収納担当

窓口業務委託を始めます

10月1日から、業務の効率化による更なる市民サービスの向上を目指して、保険年金課の窓口業務の民間委託を始めます。業務の受託者は、AGSプロサービス株式会社です。

☎ 保険年金課国民健康保険担当



募 集

公園・広場のサポーター

市が管理する公園や広場などにおいて、ボランティアで美化・清掃活動を行っていただける団体・個人をサポートとして募集しています。活動を通じて地域コミュニティの形成や公園などの緑化・美化活動を推進します。

主な活動内容

- 公園などの清掃・除草
- 公園などの緑化・花植え

市の支援内容

- 清掃用具(ほうき・軍手・ゴミ袋など)の支給・貸出し

- 活動中の事故に対する保険対応

問 都市計画課公園緑地担当

道路・水辺のサポーター

市が管理する道路や水路において、ボランティアで美化・清掃活動などを行う団体・個人をサポートとして募集しています。

活動を通じて、地域コミュニティの形成や地域の特性にあった道路環境の向上を図っています。

主な活動内容

- 道路の清掃・除草
- 道路脇の花植え

市の支援内容

- 清掃用具(軍手・ゴミ袋など)の支給・貸出し

- 刈入はさみ・胴付長靴の貸出し

- 活動に伴うゴミ処理、活動中の事故に対する保険対応

問 道路建設課道路管理担当

インターネットでわかば「大学塾講座案内」が見られます

わかば大学塾では、インターネット上で講座案内パンフレットと講座PR冊子を取り出せるホームページを開設しましたので、各講座の内容はこちらをご覧ください。



講座案内はこちら



講座PR冊子はこちら

受講を希望する方は、事務局にご連絡ください。

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

宝くじ助成金で自治会に備品を整備！

宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源としているコミュニティ助成事業の助成金により、松ヶ丘自治会に備品を整備しました。

整備備品

テント8張、カローリングセット1セット、LEDスタンドライト投光器4台、アルミ折りたたみ式リヤカー4台、発電機1台

問 地域活動推進課地域活動推進担当



お知らせ

西市民センター臨時休館

西市民センターは電気設備更新工事のため、臨時休館します。停電となるため、施設の利用はできません。

日 10月19日(水) 8時30分～18時
問 西市民センター ☎286・7899

逆木荘臨時休館

老人福祉センター「逆木荘」は、設備修繕のため、臨時休館します。

日 10月27日(木) 終日
問 老人福祉センター ☎286・3301

児童館の閉館時間が変わります

10月～3月は、児童館の閉館時間が16時30分になります。

問 脚折児童館 ☎287・0270/上広谷児童館 ☎287・1732/大橋児童館 ☎286・0007/西児童館 ☎285・7048

埼玉県最低賃金改正のお知らせ

令和4年10月1日から、県最低賃金は時間額987円(引上げ額31円)となります。年齢や雇用形態に関係なく、パートや学生アルバイトを含め、県内の事業場で働く全ての労働者に適用されます。使用者も労働者も、1時間当たりの賃金額が最低賃金以上かどうか必ず確認してください(一部の業種には特定(産業別)最低賃金も適用されます)。

問 埼玉労働局労働基準部賃金室 へ ☎048・600・6205

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。

他の演奏

☎ 鶴ヶ島市お琴同好会・安瀬 あんぜ

☎ 285・7957

■第48回鶴美展

📅 10月16日(日)～23日(日)9時30分～17時(17日は休み、23日は15時まで)

📍 中央図書館

📌 絵画、書、写真、工芸

📌 展示する作品を募集します！

📌 中学生以下を除く一般公募

作品規格▼絵画＝50号以内(表装または額装)▼書＝縦8尺(240cm)横6尺(180cm)以内。表装(額、枠、軸装)のみ。釈文は指定の用紙で出だし40字まで▼写真＝A3・半切以上。パノラマなどは長辺半切以上。額縁かパネル付き。組み写真の場合は一つのテーマを1枚のパネルにまとめる。作品ごとに出品票を添付し、ひもを付けて出品
※ 出品票・開催要綱は、各市民センター、女性センター、中央図書館、生涯学習スポーツ課にて配布。不当と認められた作品は展示できません
出品数 1人2点以内(原則未発表のもの)

📌 作品1点2000円(出品時に納入。会員は無料)。作品2点の場合は3500円(会員は1000円)

搬入日時・場所 10月15日(土)9時30分～11時・中央図書館

搬出日時 10月23日(日)15時～16時
※ 搬入・搬出とも時間厳守

📌 出品物の保護、保全に努めますが、やむを得ない事情で発生した事故に対しては、その責を負いません。搬入、搬出の費用は出品者負担。また、審査の上、優秀作品に表彰を行います。

☎ 鶴ヶ島美術協会・吉川 よしかわ

☎ 285・0644



つるサボとあそぼう！

📌 市内在住の小学生

📅 10月23日(日) 10時～12時

※ 雨天中止

📍 運動公園

📌 15人(申込順)

📌 汗ふきタオル、飲み物

📌 動きやすい服装、サンダル不可

📌 生涯学習スポーツ課社会教育担当

第43回鶴ヶ島市文化祭日程参加者・作品募集

■第41回みふじ会和紙ちぎり絵展

📅 10月18日(火)～21日(金)9時30分～16時30分(18日は12時から、21日は15時30分まで)

📍 市役所1階ロビー

📌 和紙ちぎり絵みふじ会・是枝 これえだ

☎ 286・4625

■第2回吟行会 越生町に行って短歌を詠もう

📅 11月4日(金)鶴ヶ島駅改札前9時10分～越生駅15時頃

📌 渋沢平九郎史跡巡りと黒山三滝を散策し、後日、短歌を1首以上提出
📌 500円(当日集金。交通費・昼食代は別)

📌 10月15日(土)までに鶴ヶ島短歌クラブ・杉山へ すぎやま

☎ 080・6639・8358

■第41回お琴同好会

2022箏コンサート

📅 11月13日(日)13時～15時

📍 西市民センター

📌 会員による「砧」「三段の調」

高齢者等外出応援ショップ

市では、つるバス・つるワゴンの「特別乗車証」を提示することで、協賛店から割引などのサービスを受けることができる優待制度「つるがしま高齢者等外出応援ショップ事業」を実施しています。高齢者や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けるよう応援しています。ぜひご活用ください。

📌 市内在住で70歳以上の方、障害者手帳などをお持ちの方

—協賛店を随時募集しています—

市では、高齢者等外出応援ショップ事業の協賛店を募集しています。高齢者や障害者にやさしいお店として、市のホームページで店舗情報などを紹介します。詳細はお問い合わせください。

📌 健康長寿課

高齢者福祉担当

協賛店一覧はこちら



ますます元気健康クラブ会員募集

つるフィット(市が認定する介護予防ボランティア)の指導員が運動指導や脳トレ体操などを行い、介護予防をサポートします。

📌 市内在住の60歳以上の方

📅 10月18日、11月1日、11月15日、12月6日、12月20日(第1・3火曜日)13時～14時30分

📍 老人福祉センター「逆木荘」

📌 10人(応募多数の場合抽選)

📌 無料 他 運動ができる服装

📌 10月2日(日)から6日(木)までに老人福祉センターへ直接または☎286・3301



案内

埼玉県女性キャリアセンター 出前セミナー

面接は企業があなたを知る、そしてあなた自身が企業を知る大切な場です。企業の視点や、挨拶や言葉遣い、マナーなどを学ぶことで面接本番に備えましょう。



- 対** 就職を希望する女性
- 日** 11月2日(水)10時～12時
- 場** 市役所401会議室
- 内** 【就活の基本】面接でよく聞かれる質問とマナー
- 講** 埼玉県女性キャリアセンター所属のキャリアカウンセラー
- 定** 30人(申込順) **料** 無料
- 持** 筆記具
- 他** 次のサービスが利用できます
- 無料託児(10月18日(火)までに要申込。申込順)
- 受講証明書発行(雇用保険受給者)
- 個別の就職相談(要申込。申込順)
- 申 問** 10月5日(水)から女性センターへ☎287・4755 ※ QRコードより埼玉県女性キャリアセンターの利用登録をお願いします



登録はこちら

第4回eコラボサイエンス教室2022

落ち葉や枯れ枝などは、いったいどうやって土にかえるのでしょうか。そこには、小さな「生き物」が関わっています。その様子や働きを学んでみましょう。

- 対** 市内在住の小中学生
- 日** 11月12日(土)10時～11時30分
- 場** eコラボ つるがしま いしいうち しまぎょう
- 講** 石井裕一さん、島崎洋さん
- 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** 10月30日(日)から11月5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



申込はこちら

エンジョイ スポーツ ミーティング

色々な競技に参加してスポーツイベントを楽しみませんか。展示企画、模擬店もあります。

- イベント内容**
- ・徒競走(60・100M)・パン食い競走
- ・ミニクロスカントリーランニング
- ・和太鼓演奏・よさこい・吹奏楽
- ・お楽しみ抽選会・体験コーナー
- 日** 10月9日(日) ※ 雨天中止(ホームページからご確認ください)
- 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



詳細はこちら



イベント

富士見市民センター活動成果発表会

富士見市民センターで活動する団体の活動成果発表会を開催します。模擬店、舞台発表(民謡、大正琴、詩吟、太極拳、体操、フラダンス、ウクレレ、コーラス、フルート、バンド、和太鼓)と作品展示(絵手紙、絵画)など。

- 日** 11月3日(木)～5日(土)10時～17時(5日は16時まで)
- 場** 富士見市民センター、富士見東児童公園
- 問** 富士見市民センター

フリーマーケット出店者募集

富士見市民センター活動成果発表会において開催する「フリーマーケット&てづくり雑貨市」の出店者を募集します。仕入れ品の販売はできません。 ※ 雨天中止

- 日** 11月5日(土)10時～15時
- 場** 富士見東児童公園(富士見市民センター隣)
- 定** 10区画 **料** 200円/1区画
- 申 問** 10月14日(金)17時までに富士見市民センターへ直接または ☎287・1661

市役所朝市

市内で採れた新鮮な農産物を、農家が軽トラックで直接販売します。

- 日** 10月8日(土)9時～10時30分(小雨決行)
- 場** 市役所来庁者用駐車場
- 持** エコバック
- 問** 産業振興課農政担当

消費税のインボイス制度講習会

令和5年10月1日から、適格請求書等保存方式(インボイス制度)が始まります。買い手側も売り手側も制度の理解が必要です。特に売り手側は、令和5年10月1日から適格請求書(インボイス)を発行するためには、令和5年3月31日までに登録申請手続きを行う必要があります。現在、消費税申告をしている「課税事業者」の方はもちろん、「免税事業者」の方で、ご自身の事業実態に合わせてインボイス発行事業者の登録を受けるか検討されている方は、この機会にぜひご参加ください(申込不要)。

対 市内の事業者
日 10月27日(木)10時～11時30分
場 市役所5階会議室
講 川越税務署署員 **料** 無料
問 産業振興課商工労政担当

事業者向けインボイス制度説明会

川越税務署では、10月から毎月2回程度、事業者の方向けに消費税のインボイス制度説明会を開催します(事前予約制)。詳細は、国税庁ホームページをご覧ください。

場 川越税務署(川越市並木452-2、JR川越線南古谷駅から徒歩7分)
他 来場に当たっては、公共交通機関をご利用ください
申 問 川越税務署法人課税第一部 門☎235・9447



国税庁HPは
こちら

令和5年度前期(4月開講)わかば大学塾市民教授説明会

新規市民教授を希望する方を対象に説明会を開催します。

対 18歳以上、団体・サークルでの応募可
日 10月9日(日)13時
場 富士見市民センター
料 無料
問 わかば大学塾事務局☎298・7484(平日10時～15時(12時～13時を除く))

知ってみよう!女性の賢い働き方

女性の働き方はライフイベントで左右されがちです。この講座は、働く際に知っておくべき、収入額の「壁」、年金や社会保険、扶養に関する基礎知識などを、具体的にわかりやすく説明します。基本的な知識を身に付けて、自分に合った賢い働き方を見つけませんか。

対 市内在住在勤の女性
日 11月10日(木)10時～11時30分
場 女性センター
講 瀧島宏美さん(ファイナンシャルプランナー)
定 20人(申込順) **料** 無料
持 筆記具、スリッパ
他 無料託児あり(11月1日(火)までに要申込。申込順)
申 問 10月5日(水)から女性センターへ☎287・4755またはメールで✉10200020@city.tsurugashima.lg.jp

国営武蔵丘陵森林公園「赤ソバ花畑と夜間イルミネーション」

ピンク色の「赤ソバ花畑」が見頃です。鮮やかな花、約80万本が一面に広がっています。

場 国営武蔵丘陵森林公園(滑川町山田1920) ※ 入園は有料
開園時間 9時30分～17時
10月以降は夜間開園を実施予定
 夜間イルミネーション「森のハロウィンナイト」を開催します。光と音の演出をお楽しみください。
日 10月21日(金)～23日(日)、28日(金)～30日(日)17時～20時30分(最終入園20時) ※ 雨天中止
問 管理センター
 ☎0493・57・2111

詳細はこちら



日本語と英語であそぼ!! ハロウィンの集い

対 幼児～小学生
日 10月30日(日)11時から(10時45分開場)
場 中央図書館
内 ハロウィンのおはなしや手遊びをしたり、英語の絵本を読んで楽しもう!
定 20人(申込順) **料** 無料
持 図書館の利用カード
他 仮装での参加可
問 申 10月5日(水)9時から中央図書館へ☎271・3001、直接またはホームページから



申込はこちら

お米の料理教室

この時期おいしいお米をアレンジ料理でたくさん食べよう!

対 市内在住の成人
日 10月19日(水)10時～13時
場 東市民センター
講 食生活改善推進員
内 お米のアレンジメニューの調理実習【メニュー】カップちらし寿司、肉巻きライス、ごはんのお焼き、豆腐とごはんのみたらし団子
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 10月3日(月)から12日(水)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

きれいなまちづくり運動秋期清掃

市では、市民や自治会などと協働して、身近な環境美化と保全を目的に市内の清掃を実施します。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、春期清掃と同様、清掃日を分散させて実施します。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

①清掃日

清掃日は、10月16日(日)と23日(日)から選んで実施することができます。地域内で清掃地区を分散させ、両日実施することも可能です。

②可燃ごみと不燃ごみの出し方

【可燃ごみ】

原則、普段使用しているごみ集積所へ、可燃ごみの収集日に出してください。
※ 公園などの枯葉や雑草など、大量に可燃ごみが出そうな場合は、事前にご相談ください

【不燃ごみ】

可能な限り、普段使用しているごみ集積所へ、不燃ごみの収集日に出してください。※ 不燃ごみの収集日まで保管が難しい場合はご相談ください。粗大ゴミや処理困難物と一緒に市が翌日以降に収集します

きれいなまちづくり運動は、強制的に参加を求めるものではありません。各自治会や地域の実情に合わせて、参加をご検討ください。また、参加される場合には感染症対策をし、体調不良の方は参加を控えていただくよう、ご協力をお願いします。

場 地域の道路や公園など(清掃箇所や開始時間などは、それぞれの自治会にお問い合わせください)。

他 雨天の場合は中止。中止のときは、7時30分ごろ防災行政無線で放送します。

問 生活環境課環境推進担当

大谷川クリーン大作戦

「大谷川をきれいにし、みんなが憩える水辺をつくりたい」「下流に迷惑なごみを流したくない」との思いで、市民の皆さんによる大谷川の清掃活動を行います。清掃場所(集合場所)①旧給食センター周辺流域(旧給食センター)、②東市民センター北西流域(東市民センター北側水路)、③南中学校周辺流域(大橋市民センター北側)

日 10月16日(日)10時～12時

他 汚れてもよい服装、長靴などでご参加ください。胴付長靴・手袋・軍手は実行委員会で用意します。

問 鶴ヶ島大谷川クリーン大作戦市民実行委員会(生活環境課内)

埼玉県のSDG s を知ろう！

対 高校生以上

日 10月30日(日)14時～15時(13時45分開場)

場 中央図書館

講 古川美佳さん

(埼玉県計画調整課)

内 基本的なSDG sを理解していることを前提に、埼玉県の実情について学ぶ

定 30人(申込順) **料** 無料

申 問 10月12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

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



申込はこちら

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 10月11日(火)、11月15日(火)、12月6日(火)9時～11時

場 鶴ヶ島市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 シルバー人材センターへ直接または☎285・8172

健康寿命について考える 女性セミナー

いつまでも若々しく暮らすために、健康アップ、ビューティーアップのためにマスクの中のお口もフレイル予防してみませんか。

対 市内在住で60歳以上の女性

日 10月17日(月)14時～15時30分

場 保健センター

講 歯科衛生士(保健センター)

定 20人(申込順)

料 無料

内 講演「マスクの中も美しく」
ほうれい線解消エクササイズ・そしゃく力判定など

持 飲み物、タオル、筆記具

申 問 10月3日(月)から鶴ヶ島市シルバー人材センターへ直接または☎285・8172

ハロウィンジャンボ宝くじ 5億円、ハロウィンジャンボ ミニ5千万円を同時発売！

これらの宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。お求めは埼玉県内の宝くじ売り場でどうぞ。ネットでも購入できます(各1枚300円)。

発売期間 10月21日(金)まで

問 (公財)埼玉県市町村振興協会
へ☎048・822・5004

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(雨天の場合は、室内で運動を行います)。

- 対** 市内在住の方
日 11月11日(金)9時30分～12時
場 南市民センター
講 鶴ヶ島ウォーキングクラブ
定 20人(申込順) **料** 無料
内 3～5kmのコースを歩きます。
持 飲み物、タオル、帽子、レジャーシート、筆記具
他 参加当日は、両手のあく服装でお越しください。
申 問 10月3日(月)から健康長寿課健康増進担当へ

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 11月5日(土)・6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、就業支援セミナー
定 20人(応募多数の場合抽選)
料 教材費実費 800円
申 ①「パソコン教室(第4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(〒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(10月20日(木)必着)
 ※ 未就学児対象の無料保育あり(要申込)。希望の場合は、「保育希望」と記入の上、「子の年齢」を明記してください
問 こども支援課子育て支援担当

いきいき脳健康チェック

「最近ものの忘れが気になる」、「人の名前が思いだせない」、「自動車の運転免許の更新が心配」。このようなことが気になる方、どうぞ参加してみてください。日本薬科大学の大上教授を講師として脳トレや頭の健康チェック(認知機能の測定)を行います。

- 対** 市内在住の方
日 10月16日(日)1回目10時～11時、2回目11時～12時、3回目13時～14時、4回目14時～15時
場 老人福祉センター「逆木荘」
講 大上哲也さん(日本薬科大学教授)
定 各回3人(申込順) **料** 無料
持 筆記具
申 問 健康長寿課地域包括ケア推進担当へ☎271・1111または直接

自衛官等採用試験

- 募集種目** ①高等工科学学校一般
 ②高等工科学学校推薦
 ③自衛官候補生
受付期間 ①10月1日(土)～令和5年1月6日(金)
 ②10月1日(土)～12月2日(金)
 ③お問い合わせください
試験日 ①<1次試験>令和5年1月14日(土)、15日(日) ※いずれか1日を指定されます<2次試験>令和5年1月26日(木)～29日(日) ※ いずれか1日を指定されます
 ②令和5年1月5日(木)～7日(土) ※ いずれか1日を指定されます
 ③お問い合わせください
応募資格 ①中学校卒業(または卒業見込)で、17歳未満の男子
 ②中学校卒業(または卒業見込)の17歳未満の男子で、成績優秀かつ生徒会活動などで顕著な成績を修め、学校長が推薦できる方
 ③お問い合わせください
他 自衛官候補生については、11月～令和5年2月まで毎月試験を実施予定。変更の可能性もあるので、詳細はお問い合わせください
問 自衛隊埼玉地方協力本部ホームページまたは自衛隊入間地域事務所へ☎04・2923・4691

プラチナ・サポートショップ

埼玉県では、民間事業者との連携による高齢者の生活支援事業として、プラチナ・サポートショップ事業を推進しています。プラチナ・サポートショップは、配送、移動販売、送迎、出張サービスなど、高齢者の皆さんの暮らしを支えるサービスを行っている企業やお店です。詳細は、埼玉県ホームページをご覧ください。

- 問** 埼玉県福祉部地域包括ケア課へ
 ☎048・830・3256またはメール
 ☐a3250-03@pref.saitama.lg.jp



詳細はこちら

太極拳講座 3

年齢に関係なくゆっくりと身体を動かして初歩から練習します。運動に自信のない方でも筋力アップで転倒防止に役立ちます。楽しく一緒にやってみませんか?

- 対** 市内在住の成人男女
日 11月10日、17日、24日の各木曜日、13時～15時(全3回)
場 北市民センター
講 かるやか太極拳クラブ
定 20人(申込順) **料** 無料
持 運動靴、汗ふきタオル、飲み物
 ※ 動きやすい服装
申 問 10月7日(金)から北市民センターへ直接、☎287・0251、またはホームページから



申込はこちら

成年後見なんでも電話相談

成年後見制度について知りたい方、利用をお考えの方の疑問に、制度に詳しい弁護士、司法書士、社会福祉士がお答えします。

- 日** 10月22日(土)10時～16時
申 ☎048・845・3185(当日のみつながります)
問 埼玉県地域包括ケア課へ☎048・830・3251

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ホ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)
10月13日(木) 10時～12時	10月20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肉量などの測定

【2日目】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 西市民センター **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)

同一会場、2回連続でご参加ください。

申 問 10月4日(火)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

「これって認知症？」講話＆もの忘れ相談

最近、物の置き忘れ、約束を間違えるなど、もの忘れが気になる方。

不安はそのままだにせず、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

日 11月15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 14時50分から(①の講話後、希望者のみ。1人20分程度)

場 大橋市民センター

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 20人(申込順) **料** 無料

申 問 10月24日(月)から健康長寿課地域包括ケア推進担当へ

鶴ヶ島けやきコンサートVol.9



市内および近隣に在住する演奏家(声楽・ピアノ・バイオリン・チェロ・クラリネット)によるクラシック・コンサートです。

日 11月27日(日)13時～、16時～(2回公演) **場** 西市民センター

料 前売り券/1300円(高校生以下650円)、当日券/1500円(高校生以下750円)

問 けやきコンサート実行委員会 代表 鶴原 **☎**090・4200・3028

※ 前売り券は、次の地域支え合い協議会で販売しています (販売期間 10月3日(月)から11月25日(金)まで)

協議会名	所在地	受付日	受付時間	電話番号
鶴ヶ島第二小学校区地域支え合い協議会	鶴ヶ島第二小学校南校舎1階	月～金	10時～15時	☎298・7974
富士見地区地域支え合い協議会	富士見市民センター内	月～金	10時～15時	☎298・6683
杉下地域支え合い協議会	東市民センター内	月～金	9時～12時	☎298・6914
北地域支え合い協議会	北市民センター内	月・水・金	10時～12時	☎299・4586

案内

自分の体をチェックしよう！

健康寿命を延ばすためには？

自分の体の状態をチェックして、健康づくりへの一歩を踏み出しましょう。参加者には、埼玉県コバトン健康マイレージの歩数計をプレゼントします。

11月には、埼玉県コバトン健康マイレージ参加者限定の『てくてく大抽選会』を実施します。



たくさん歩いて、豪華な賞品を当てましょう！！

(個人で歩数計を申し込む場合には、送料610円がかかりますが、参加者には無料でプレゼントします)

内 筋肉量・血管年齢の測定、健康づくりのための講話、健康相談(希望者のみ)

対 市内在住の18歳以上で埼玉県コバトン健康マイレージを利用したことがない方

日 10月17日(月)13時30分～15時

場 市役所

定 20人(申込順) **料** 無料

持 筆記具、本人確認書類(健康保険証、マイナンバーカード、運転免許証)

申 問 10月3日(月)から健康長寿課健康増進担当へ

ファミリー・サポート・センター提供会員講習会

◎子育て支援に興味がある方へ

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、空いた時間に地域で子育て世帯をサポートしませんか？

◎活動内容

◇保育施設、学童保育所、学校、習い事などへの送迎または一時的な子どもの預かり◇保護者の用事などの際の一時的な子どもの預かり◇前日、当日の急を要する子どもの預かりや宿泊を伴う子どもの預かり◇病児・病後児の預かりなど

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 ①11月8日(火)、②11月9日(水)、③11月15日(火)、④11月16日(水)(全4日間)

場 市役所

内 ①ガイダンス②保育講習③看護講習④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☎299・5790

ウェスタ川越「司法書士法律相談会(無料)」のお知らせ

埼玉司法書士会西部総合相談センターでは、無料の法律相談会を実施します(要予約)。令和4年の日程は次のとおりです。

日 【10月】6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木) 【11月】10日(木)、17日(木)、24日(木) 【12月】8日(木)、15日(木)、22日(木)13時30分～16時30分

場 ウェスタ川越(川越市新宿町1-17-17)

内 相続、遺言、登記、債務整理、成年後見、不動産の名義変更などの相談

相談方法 面談による相談(1組につき1時間以内) ※ 緊急事態宣言期間などは、電話相談に切り替えることがあります

予 総合相談センターまで☎048・838・7472(平日(祝日を除く)10時～16時)

問 埼玉司法書士会事務局☎048・863・7861

里親入門講座のお知らせ

県では、数日から数か月の短期間子どもや中高生を預かってくださる里親を募集しています。

日 11月5日(土)14時～16時

場 川越児童相談所(川越市宮元町33-1)

内 里親制度説明や里親体験談の発表など

申 問 10月3日(月)から川越児童相談所へ☎223・4152

県立塙保己一学園高等部専攻科入学者の募集

本校高等部専攻科(3年課程)では、視覚障害(全盲または弱視)の10代から60代の方が、あん摩・マッサージ・指圧、はり、きゅうの技能を習得しています。卒業時には国家試験の受験資格が得られ、免許取得後は病院や介護施設などへの就職、治療院開業、進学などの道がひらけます。

対 詳細は同校へ問い合わせしてください。

日 第1次募集選考日11月29日(火)、第2次募集選考日令和5年2月10日(金)

申 問 県立特別支援学校塙保己一学園(盲学校)高等部専攻科へ☎231・2121、☎239・1015または郵送(〒350-1175 川越市笠幡85-1)

点字講習会(入門)

点字は6つの点を使ってあらわす、目のみえない方にとっては欠かせない文字です。この講習会は初心者の方でもわかりやすい内容です。この機会に点訳を体験してみませんか。

対 点字に興味、関心のある方

日 10月29日(土)10時～16時

場 市役所6階会議室

内 点字図書の基礎知識、簡単な点字絵本づくり

定 10人(申込順) **料** 無料

持 筆記具

申 問 10月21日(金)までに社会福祉協議会へ☎271・1414または直接

県下一斉行政書士相談会(坂戸会場)

遺言・相続・離婚などの暮らしの相談や、建設業・飲食業・会社設立などの役所の手続の相談をお受けします(無料・予約不要)。

日 10月8日(土)10時～16時

場 坂戸市文化施設オルモ(坂戸市芦山町1-2)

料 無料

申 問 埼玉県行政書士会☎048・833・0900

みんなが安心して暮らすための認知症サポーター養成講座

対 高校生以上(市内在住に勤在学の方)

日 10月27日(木)10時30分～12時

場 中央図書館

内 家族や身近な人のために、正しい知識や認知症の方との接し方などを学びます

定 16人(申込順) **料** 無料

持 筆記具

申 問 10月5日(水)9時から中央図書館へ☎271・3001、直接またはホームページから



申込はこちら