



アンチエイジングのための バレエ講習会

テーマは健康と長寿(50代から70代まで絶賛活躍中!)スタイルアップを目指したクラスで年齢を気にせず参加できます。健康ジャーナリストの講師が最新の話題を提供します。

対 市内在住在勤の女性の方(未就学児連れの方は不可)

日 6月6日、13日、20日、27日の各火曜日10時~11時30分(全4回・1回のみでも参加可)

場 大橋市民センター

講 ア・テール

内 バレエ体験講座

定 20人

料 無料

持 室内履き(または厚手の靴下)

他 運動できる服装

申 問 5月9日(火)から大橋市民センターへ直接または☎286・0005

初めての太極拳

健康の維持、予防が可能な生涯スポーツとしての太極拳。夜の時間帯の入門教室です。

対 市内在住在勤の方

日 6月6日、13日、20日、27日の各火曜日19時30分~21時(全4回・1回のみでも参加可)

場 大橋市民センター

講 さわやか太極拳クラブ

内 太極拳入門講座

定 20人

料 無料

持 タオル、飲み物、運動できる靴

他 動きやすい服装

申 問 5月6日(土)から大橋市民センターへ直接または電話で☎286・0005



イベント

サークル活動地域還元講座 「スクエアダンス体験教室」

対 市内在住在勤の75歳までの健康な方

日 5月17日、24日、31日の各水曜日13時~14時30分(全3回)

場 南市民センター

講 鶴ヶ島スクエアダンスクラブ

内 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?

定 15人(申込順)

料 無料

他 動きやすい服装

申 問 5月2日(火)から南市民センターへ直接、☎287・0235または専用フォームから



申込はこちら

第23回鶴ヶ島地区合唱祭

対 どなたでも入場可

日 5月28日(日)10時50分~

※ 10時30分開場

場 西市民センター

内 鶴ヶ島地区合唱連盟に所属する団体による合唱祭

定 70人

料 無料

申 不要

問 鶴ヶ島地区合唱連盟代表川村へ☎287・3010



Information



お知らせ

今月の納期

- ◆固定資産税・都市計画税第1期
- ◆軽自動車税全期

水道メーターの交換

水道水の適正な使用量を測定するため、計量法に基づき水道メーターの交換を行います。該当するお客さまには、はがきで通知します。メーターボックス内やメーターが入っているパイプシャフト内を清掃し、作業しやすいようにご協力をお願いします。

実施予定期間 4月~10月

施工業者 第一環境(株)

問 坂戸、鶴ヶ島水道企業団給水課業務担当☎283・1953

漏水調査のお知らせ

水道管を適正に維持管理するため、漏水調査を実施します。ご協力をお願いします。

漏水調査対象地区 太田ヶ谷、上広谷、五味ヶ谷、下新田、脚折、脚折町、鶴ヶ丘、藤金、富士見、松ヶ丘、南町

※ 調査員(委託会社)は水道企業団が発行する身分証明書を携帯しています。

問 坂戸、鶴ヶ島水道企業団施設課維持担当☎285・8178

6月からつるバス・つるワゴンのルートとダイヤが変更になります

道路環境の変化、混雑緩和や運行実態に合わせた停留所の間隔の変更とともに、労働基準の変更に対応した見直しを行い、6月1日から新たな時刻で運行します。詳細は、今月号に折り込まれている時刻表をご確認ください。

【ルート、停留所の変更】

○つるバス南北線

道路環境の変化による、老人福祉センター「逆木荘」からカインズホーム南間のルートを変更(停留所の変更なし)

○つるワゴン上新田・若葉駅西口線(オレンジ)

・町屋自治会館に停留所を新設しルートを延伸

・「高倉クリーンセンター」停留所の名称を「旧高倉クリーンセンター」に変更

【ダイヤの変更】

つるバス南北線、つるワゴン5路線(富士見・五味ヶ谷線(黄)を除く)

☎ 都市計画課交通政策担当

つるバス・つるワゴンで出かけよう!

5月は、お出かけやアウトドアに絶好のシーズンです。つるバス・つるワゴンの全路線で1日乗り降り自由となる、お得な1日フリー乗車券を販売中です(土・日・祝日に限る)。大人500円、小学生200円でつるバス・つるワゴンの車内や運行事業者の営業所で購入できます。ゴールデンウィークの期間もつるバス・つるワゴンは通常どおり運行します。お出かけの際には、ぜひご利用ください。

☎ 都市計画課交通政策担当

緑のカーテン苗植え体験会とチラシで箱作り

☎ 6月4日(日)10時~11時30分

☎ 中央図書館

☎ つるがしま緑のカーテン市民実行委員会

☎ チラシの箱作りと苗植えで環境問題も一緒に学べる体験会

☎ 15組(当日申込順)

☎ 無料 ☎ 軍手(持っている人)

☎ 汚れてもよい服装

☎ 中央図書館☎271・3001



詳細はこちら

案内

市役所朝市の開催

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。

☎ 5月13日(土)9時~10時30分

☎ 市役所来庁者用駐車場

☎ エコバック

☎ 小雨決行

☎ 産業振興課農政担当

坂戸保健所ひきこもり専門相談

☎ ひきこもり状態にある当事者・家族・関係者

☎ 原則毎月第4火曜日午前(予約制)

☎ 坂戸保健所

☎ 臨床心理士による面接相談

☎ 坂戸保健所保健予防推進担当☎283・7815

イベント

家族介護教室

ラジオ体操でリフレッシュ!

☎ 市内在住在勤で家族などの介護をしている方、介護に興味・関心のある方

☎ 5月13日(土)13時~14時30分

☎ 市役所ロビー

☎ 鈴木大輔さん(NHKテレビ・ラジオ体操指導者)

☎ 介護者自身のリフレッシュや健康増進のために一緒にラジオ体操を行いましょう。

☎ 30人程度(申込順) ☎ 無料

☎ 汗ふきタオル、飲み物

☎ 動きやすい服装

☎ 5月12日(金)までに地域包括支援センターいきいきへ直接または☎227・6171

たねダンゴづくり教室

☎ 5月21日(日)10時~11時

☎ 農業交流センター

☎ 花のいろいろな育て方を知ってもらえる教室です。たくさんの花の種と一緒に育てられる「たねダンゴ」の作り方をみんなで楽しく学び、プランターに植えます。簡単なので、親子でご参加いただけます。なお、植えたプランターは持ち帰りできます。

☎ 10組(1組2人・申込順)

☎ 1組1500円(材料代含む)

☎ 薄いビニール手袋、タオル

☎ 汚れてもいい服装

☎ 5月5日(祝)9時から農業交流センターへ直接または☎279・3335



シニアパソコンカレッジ 「スマホ入門と応用」

対 次のすべてに該当する方

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

日 6月6日(火)、8日(木)、13日(火)、15日(木)14時～16時(全4回)

場 市役所6階会議室

講 鶴ヶ島パソコンサポートボランティア

内 基本操作からLINEまで

定 6人(抽選)

料 2000円(テキスト代、保険料など)

持 スマホ(全日程持参)

申 問 5月12日(金)までに健康長寿課高齢者福祉担当へ直接または電話

令和5年度後期(10月開講) わかば大学塾新規市民教授説明会

対 18歳以上の方で新規に市民教授を希望する方

日 5月13日(土)13時～15時

場 富士見市民センター

他 団体・サークルでの応募も可能です。継続して開講する市民教授も募集します。

申 問 わかば大学塾事務局へ☎298・7484平日10時～15時(12時～13時を除く)

献血にご協力をお願いします

日 5月31日(水)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

シルバーeスポーツデジタル支援員養成講座

地域の高齢者やご友人に、eスポーツ体験支援やスマートフォンの操作方法を教えられる「高齢者のデジタル人材」として活躍してみませんか？

対 次のすべてに該当する方

- ①市内在住の60歳以上で全日程出席できる方
- ②原則として、スマートフォンを普段からお使いの方
- ③講座修了後にシルバー人材センターの会員に登録できる方またはすでに会員の方
- ④9月から各市民センターなどで週1～2回(1回5時間)程度の勤務ができる方

	実施日	時間	場所	定員
1	5月25日(木)	9時30分～11時30分	市役所	15人 (抽選)
2	5月26日(金)			
3	7月中	個別に調整	各市民センター	
4	8月3日(木)	9時30分～11時30分	市役所	
5	8月4日(金)			

持 筆記具、スマートフォン

申 問 5月17日(水)までに健康長寿課高齢者福祉担当へ直接または電話

きれいなまちづくり運動春期清掃

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。きれいなまちづくり運動は、強制的に参加を求め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。

①清掃日

5月21日(日)と28日(日)から選んで実施することができます(雨天中止)。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】

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】

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。粗大ごみや処理困難物と一緒に市が翌日以降に収集します

場 地域の道路や公園など(清掃箇所・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 雨天中止のときは、7時30分ごろ防災行政無線で放送します。秋期清掃は10月15日(日)・22日(日)を予定しています。

問 生活環境課環境推進担当

受動喫煙について考えよう！ ～5月31日は世界禁煙デーです～

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しています。

昨今、受動喫煙によりタバコを吸わない人の健康が害されることも問題となっています。

タバコを吸う人がいる限り、受動喫煙や臭いを完全に防ぐことはできません。特に身体機能が未成熟な子どもや妊婦にとって、タバコの煙は悪影響を及ぼします。

自分自身と大切な家族のためにも、この機会に、ぜひ禁煙しましょう！

問 健康長寿課健康増進担当

(一社)日本禁煙学会HP
「埼玉県内の禁煙治療に
保険が使える医療機関」



手話通訳者を目指す人の ための学習会

手話通訳者を目指したい人を対象に、月1回程度学習会を行います。

対 市内在住在勤の方で、手話奉仕員養成講習会基礎を修了した方、または同程度の方

日 5月～令和6年3月の原則第3日曜日9時～12時

場 市役所6階ボランティアルーム

内 手話表現や読取りなどを行います。

定 10人 **料** 無料

申 問 5月12日(金)までに市社会福祉協議会へ☎271・6278

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。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 6月7日から毎週水曜日(全8回)
14時30分～16時

場 富士見市民センター

内 認知症についてのミニ講話やゲームなどを取り入れた脳トレ

定 20人(応募者多数の場合は抽選ですが、新規の方を優先します。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 5月17日(水)までに健康長寿課地域包括ケア推進担当へ直接または電話

定例健康ウォーク

対 市内在住の方

日 6月9日(金)9時30分～12時

場 東市民センター

講 鶴ヶ島ウォーキングクラブ

内 3.8kmのコース(健康ウォーキングマップのコース)を歩きます。

定 20人(申込順)

料 無料

持 飲み物、タオル、帽子、筆記具

他 両手のあくリュックサックなどでお越しください。

申 問 5月8日(月)から健康長寿課健康増進担当へ電話または市ホームページから

申込はこちら



案内

既卒3年以内の方および34歳以下の若者対象就職面接会

対 高校、専修学校、高等専門学校、短期大学、大学、大学院などを卒業後おおむね3年以内の方、34歳以下の方

日 6月15日(木)13時15分～16時(受付12時45分～)

場 大宮ソニックシティ

内 企業担当者による面接・企業説明、参加企業100社(予定)

料 無料

持 履歴書(複数)・ハローワーク受付票(お持ちの方)

※ 履歴書なしでも参加可能

申 不要

問 ハローワーク川越☎242・0197

市民後見人養成講座(基礎編)

市民後見人は、養成講座を受講し、家庭裁判所から選任された方が、判断能力が十分でない方々の生活を身近な立場で支援し後見活動を行う、市民活動のひとつです。

対 市内在住で、全日程受講可能かつ、受講後、活動意欲がある方

日 6月11日から7月23日の各日曜日13時～(7月16日はのぞく)

場 市役所

内 制度の仕組みや手続きなど

定 20人程度

料 テキスト代(数千円程度)

申 問 5月31日(木)までに鶴ヶ島市権利擁護支援センタ

ー☎277・3317へ電話

または専用フォームへ

申込はこちら

