

PUBLIC RELATIONS

Tsurugashima

広報つるがしま

6

2023
NO.1064

鶴ヶ島市公式アプリ「つるポッケ」始めました!

～必要な情報を、いち早く～





アプリの操作方法を紹介します！

大切なお知らせ
 重要なお知らせを表示します。ホーム画面、ショートカットどちらからも確認できます。

1番下のショートカットキーはどの画面を見ても表示されます。



- 更新**
最新の情報に更新されます。
- くらしの簡単検索**
カテゴリ別に項目が分かれていて、簡単に欲しい情報を検索することができます。
- ホームページ**
市のホームページにアクセスできます。
- 設定**
アプリの設定ができます。

表示メニューの設定

興味のある情報を選んで表示することができます。また、選んだ情報のプッシュ通知が届きます。

- 1 設定から表示メニュー
- 2 興味のある情報に チェック
- 3 「完了」ボタンをタップして設定を保存



イメージ

最新情報

「最新情報」をタップすると、更新された情報の一覧が表示されます。新しい情報が一目瞭然。見逃しなし！



イメージ

安心・安全

「安心・安全」をタップすると、災害情報をはじめ、防災・防犯情報などの確認ができます。※ 災害情報は通知設定をしていなくても、すべての方に配信されます



イメージ

「つるポッケ」の point!

プッシュ型通知で見逃さない！

市のホームページに更新された情報をプッシュ型通知でお知らせ！市の情報をタイムリーに受け取ることができます。

知りたいジャンルだけ受信

設定で自分が欲しい項目のみお知らせを受け取ることができます。

※ 災害情報はすべての利用者に通知されます

緊急時の安心・安全

災害時などの気象情報・交通情報・避難所の設置などの情報を速やかにお届けします。

ごみ収集日お知らせ機能搭載

トップ画面には明日のごみ収集情報が表示されます。また、ごみ収集日前日の19時に「明日の捨てられるごみ」が通知されます。これでごみの出し忘れ防止に一役買うこと間違いなし！



Android版



iOS版



ダウンロードはこちらから

「つるポッケ」始めました！

6月1日リリース 鶴ヶ島市公式アプリ

～必要な情報を、いち早く～

このアプリは、市民の皆さんに必要な情報を、いち早くお知らせすることを目的とした市民の皆さんのための公式アプリです。皆さんに愛着を持って利用してもらうために・・・「鶴ヶ島の情報がポケットの中に(ポケットサイズのスマホの中に)丸ごと入っている」との意味を込めて『つるポッケ』と名付けました。暮らしやイベント情報などのお役立ち情報をお届けします。ぜひ、ダウンロードしてください。

問合せ 秘書広報課広報広聴担当



「ごみの日お知らせ機能」を設定して、 隔週での収集ごみも出し忘れなし！



①ショートカットキーの設定からごみ収集カレンダー設定で、お住まいの地区を選択してください。

②「通知を受け取る」に✓を入れてください。

③完了ボタンをタップして設定を保存してください。

ホーム画面に明日のごみ収集情報が表示されます。
ごみ収集日の前日19時にお知らせ通知が届くようになります。



「つるポッケ」リリースに合わせて、 市ホームページに新機能！

『ごみ分別辞典』

つるポッケにも搭載されています！



ごみの具体的な処分方法が分からないと困った経験はありませんか？そんなお悩みを解決します！

☆処分の方法が分かります

検索画面で処分したい物の名前を入力すると、具体的な処理方法や、ごみ集積所に出す注意点などが表示されます。

(例) 靴、自転車、水筒など

捨てたい物の名前をそのまま入力してください！
該当候補が表示され、何ごみなのか、どうやって捨てるのか教えてくれます。

☆ごみ収集カレンダーが見られます

ご自宅の集積所の地区を選択すると、ごみの収集日が分かります。毎年広報3月号の折り込みで配られる「ごみ収集カレンダー」も見る事ができます。


ごみ分別辞典を使ってしっかり分別すると、ごみを減らし、リサイクルすることができます。資源循環からゼロカーボンの実現へ！

「ごみ分別辞典」
はこちら



6月は環境月間です

問合せ 生活環境課環境推進担当



6月5日は環境の日です。1972年6月5日からストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念し定められたものです。国連では、日本の提案を受けて6月5日を「世界環境デー」と定めており、日本では「環境基本法」(1993年)が「環境の日」を定め、国、地方公共団体などにおいて、この趣旨にふさわしい各種の行事などを実施することとしています。

日本では、環境省の主旨により1991年度から6月の1か月間を「環境月間」とし、日本全国、また世界各国でもこの日に環境保全の重要性を認識し、行動の契機とするため様々な行事が行われています。

4年ぶりに開催

つるがしま市民環境まつり2023

市では、環境月間に合わせて、啓発展示や緑のカーテン用の苗の配付を行います。また、6月10日(土)にはつるがしま市民環境まつり2023も開催します。各種ワークショップや講習会、意見交換会を実施します。私たちが自分で出来るゼロカーボンの取組について体験し、考えてみませんか。多くの方のご参加をお待ちしています。

環境月間啓発展示

展示期間 6月2日(金)～16日(金)

場 市役所1階ロビー

内 ・環境団体による活動紹介など
・企業による活動紹介など



市役所の緑のカーテン



前回の展示の様子



フウセンカズラ

主催 つるがしま市民環境まつり実行委員会

日 6月10日(土)

場 市役所(1階、3階、4階、駐車場)

【ワークショップ】 10時～12時

①1階ロビー：チラシや新聞で作る紙の箱作り

②3階庁議室：ヒンメリ作り・ハギレで作る可愛い花束・森の材料で工作・蝶の鱗粉写し

③駐車場：縄ない体験・竹細工・投網体験

※ 雨天中止

【ヘチマの苗育成講習会】

4階401会議室：①10時30分～ ②11時30分～

※ 参加者には朝顔・フウセンカズラの苗の配付あり

【苗配付】

1階ロビー：10時～12時

①緑のカーテン苗セット(ヘチマの苗&ネット)

②小彼岸桜の苗

※ 緑のカーテン苗セット配付ご希望の方は、アンケートにご回答いただきます

※ 事前に申込みいただいた方は、市から送付された引換券をお持ちください

対 市内在住の方、市内事業者

(1世帯・事業所ごとに各1名)

【意見交換会】 3階庁議室：13時～15時

テーマ 『鶴ヶ島市ゼロカーボンシティ宣言を受けて～自分で出来る「ゼロカーボン」の取り組み～』

スタンプラリーも実施します！

ワークショップや展示見学でスタンプを集めて景品をゲット！
どんなプレゼントかはお楽しみに♪

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



Suku Suku 子育て



鶴ヶ島保育所のお友達♪
天気が良い中、お外で元気いっぱい遊んでいました♪

子育て情報BOX

ようこそ鶴ヶ島de子育て

～親子で交流サロン～

同じ地域で子育てするママとおしゃべりをして情報交換をしませんか？お子さんが幼稚園や保育園に行っている方は、ママだけの参加も大歓迎です！

サロン中は保健師、保育士が保育のお手伝いをしますので、安心していらしてください。

対 就学前の親子(①多胎児妊娠中の方、②ふたごの親子、③子どもの発達に心配なママ、④お友達が欲しい親子(妊婦さん))

日 6月9日(金)10時～12時 **場** 保健センター

内 グループワーク、フリートーク、親子ふれあい遊び、絵本の読み聞かせ

申問 保健センターへ直接または☎271・2745

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歳のお子さんの保護者

日 6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 はさみ、持ち帰り用の袋

他 お子さんを連れて参加できます。

申問 6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

乳幼児すこやか相談

対 就学前までの乳幼児とその保護者、妊婦

日 6月30日(金)①9時30分～10時②10時～10時30分

③10時30分～11時 ※ 受付時間を区切った申込制

場 保健センター

内 身長体重測定、希望者に保健相談、母乳相談、栄養相談、歯科相談、保育所などに関する相談

定 各時間12組(申込順)

持 母子健康手帳

申 申込フォームによる電子申請

問 保健センターへ☎271・2745



申込はこちら

子育て講座「トイレトレーニング」

保育士がトイレトレーニングの始め方や進め方、対応法についてお話しします。

対 1歳～3歳のお子さんの保護者

日 7月6日(木)10時～11時30分

場 女性センター

定 10人(申込順) **持** 筆記具、飲み物

他 1歳～3歳は保育あり、1歳未満児の同室可。

申問 6月12日(月)9時から鶴ヶ島子育てセンター(鶴ヶ島保育所内)へ☎286・7201

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…6月12日(月)9時30分～・10時30分～ ※ 要予約

一緒に
もっと楽しい

お出かけスポットレポート

～公園編Vol.2～

夏を目前に暑い日も多く、木陰で涼むのがこちよい季節となりました！今回は、お子さんと一緒に自然にたくさん触れ合えるお出かけスポットを紹介したいと思います。熱中症対策と虫除け対策をしながら、公園で過ごしてみたいかですか。

自然の中を走ったり虫捕りを楽しんだりするなら、ココ！

富士見中央近隣公園

富士見4丁目に位置する富士見中央近隣公園。特徴は多くの木々に囲まれていることと長い平均台です。ピクニックシートを敷いて、木陰でゆっくりすることもできます。また、竹林エリアもあるのが魅力的♪夏を迎えるこれからの時期、木陰で涼みながら、親子で富士見中央近隣公園の自然散策を楽しみませんか？

おすすめポイント！

- 自然が多く、虫が好きなお子さんは楽しめること間違いなし！
- 公園内にはかわいい動物の遊具がたくさん！どんな動物の遊具があるのか、探しながら楽しめます。
- 広い公園のため、のびのびと過ごすことができます。



いくつかの動物の遊具に出会えるかな？



幼稚園の帰りに虫捕りをするお子さんも♪

公園内の竹林エリアが涼しげで“こちよい”スポットです。



あると助かる！便利なポイント

- ✓ 駐車場あり
- ✓ 公園内に自動販売機あり
- ✓ 洋式トイレあり
- ✓ 近所にコンビニエンスストアやドラッグストアあり

富士見中央近隣公園へのアクセス

- 📍 場 富士見四丁目1
- 🚗 車 つるワゴン 富士見・五味ヶ谷線(黄)「富士見自治会館」バス停隣接
- 🅐 P 29台(うち身体障害者用駐車場2台分)
🕒 駐車場利用時間 6時～19時
- 🗨️ 問 都市計画課公園緑地担当

紫外線対策と虫除け対策を忘れずに！

紫外線対策

- ・ベビーカーの幌、帽子、衣類などで遮光
- ・露出部に日焼け止めクリームを塗る
- ※ 乳幼児はかぶれやすいので注意
- ※ 2～3時間おきに塗り直しをする

虫除け対策

- ・スプレーは、大人の手にとって、子どもの肌に軽くのばすように塗る
 - ・長袖、長ズボンを着せる
- もし虫に刺され、患部がひどく腫れたり、激しく痛がったりかゆがったりしたら、すぐに病院を受診しましょう。
- ※ スプレーを使用する際は「使用上の注意」をよくお読みください

鶴ヶ島市議会議員一般選挙の結果

問合せ 選挙管理委員会

4月23日に行われた鶴ヶ島市議会議員一般選挙(定数18人)の開票結果は、以下のとおりです(投票率42.25%)。

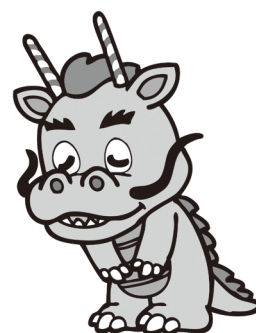
候補者名	得票数	当選人
山中 もとみつ	1721票	○
こんの 雄一	1560票	○
たぎしま 正紀	1544票	○
小林 ひとみ	1467票	○
はせがわ 清	1448票	○
小川 ひろみ	1424票	○
いずも 敏太郎	1380票	○
大野 ひろ子	1119票	○
小川 シゲル	1116票	○
内野 よしひろ	1047票	○
おおそね 英明	1045票	○
村上 信吉	1028票	○
高橋 けんじ	965票	○
小島 ゆきひろ	899票	○
太田 ただよし	896票	○
杉田 やすゆき	890票	○
たかしの 雅洋	858票	○
福島 めぐみ	827票	○
藤原 けんし	756票	○
長島 やすかず	735票	○
ほしな のぞみ	732票	○
岸田 せいじ	652票	○
合計	2万4109票	

埼玉県議会議員一般選挙(西第11区鶴ヶ島市)の結果

問合せ 選挙管理委員会

4月9日の埼玉県議会議員一般選挙(西第11区鶴ヶ島市)(定数1人)は、無投票となりました。

当選人 長峰 秀和



児童手当の現況届などの手続きについて

問合せ こども支援課子育て支援担当

現況届の提出は原則不要です

令和5年度分の現況届は、市が住民基本台帳などで現況を確認するため、原則提出不要です。ただし、次の方は現況届の提出が必要です。

現況届の提出が必要な方

- 離婚協議中の配偶者と別居している方
- DV避難などにより、鶴ヶ島市に住民票がない方
- その他、市から提出の案内があった方

※ 該当者には、6月上旬までに市から現況届を送付しますので、6月中に必ず提出してください



詳細はこちら

所得要件などについて

令和4年10月支給分から、所得上限額以上の方は受給資格が消滅し、特例給付の支給がなくなりました。そのため、これらの方のうち、令和4年度所得が所得上限額を下回った場合は、改めて認定請求書の提出が必要となります。

詳しくは、市ホームページをご確認ください。

監査委員の選任

問合せ 人事課人事担当

監査委員の近藤英基さんが任期満了となり、後任として高橋剣二さんが5月16日付けで選任されました。

※ 監査委員は、市の財務に関する事務執行や市の経営に係る事業管理を監査する機関です

農業委員会委員の任命

問合せ 人事課人事担当

任期満了に伴い、農業委員会委員9人が任命されました。

任期

令和5年4月30日から令和8年4月29日

委員

須藤 良春さん

沼倉 裕之さん
長谷川 正博さん
比留間 正道さん
沼田 富子さん
新井 正美さん
岡野 とし子さん
町田 弘之さん
小川 佐智恵さん

令和4年度下半期財政状況をお知らせします

問合せ 財政課財政担当

市の財政状況については、毎年2回定期的にお知らせしています。

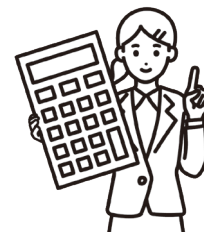
今回は、令和4年度上半期(4月～9月)の収支状況に下半期(10月～3月)の状況を加えた数値をお知らせします(公表した数値は令和5年3月31日現在のものです)。

なお、令和4年度の一般会計当初予算額は219億9000万円です。これに32億8364万円を追加し、

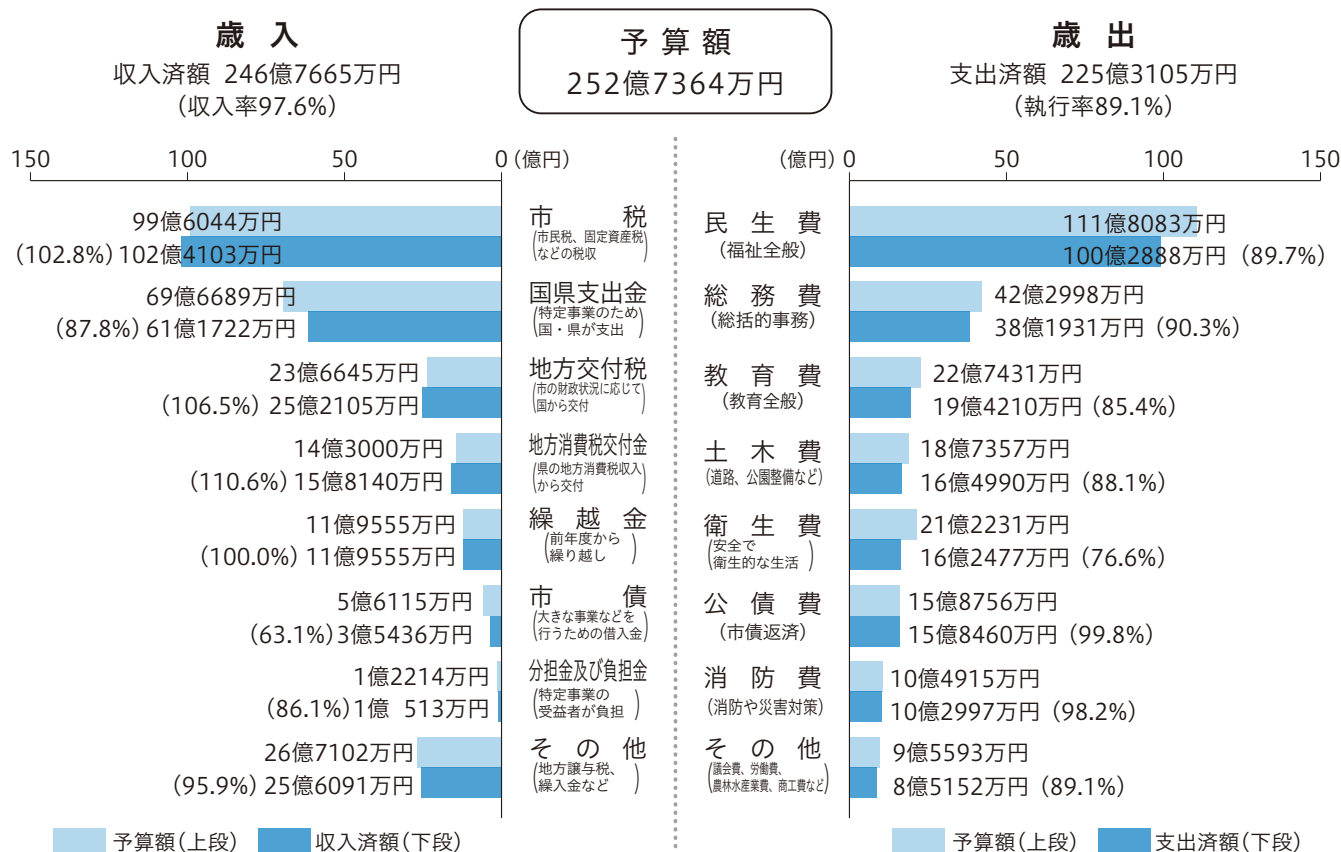
最終予算額は252億7364万円となりました。

また、市の会計では5月末日までが現金の収入・支出を整理する期間ですので、今回公表する額は決算額とは異なります。令和4年度決算額は、あらためてお知らせします。

※ 各数値の万円未満は四捨五入の上、端数処理しています



一般会計



特別会計

国民健康保険、後期高齢者医療、介護保険、一本松土地区画整理事業、若葉駅西口土地区画整理事業の各特別会計の収入支出の状況は、次のとおりです。

会計名	予算額	収入済額	収入率(%)	支出済額	執行率(%)
国民健康保険	69億1353万円	66億5674万円	96.3	66億4660万円	96.1
後期高齢者医療	10億 548万円	9億8617万円	98.1	9億4593万円	94.1
介護保険	47億5973万円	46億3404万円	97.4	40億4041万円	84.9
一本松土地区画整理事業	1億1329万円	1億1329万円	100.0	7395万円	65.3
若葉駅西口土地区画整理事業	3億1407万円	3億1407万円	100.0	2億9202万円	93.0

地域の身近な相談相手 『民生委員・児童委員』

問合せ先 福祉政策課福祉政策・地域福祉担当

民生委員・児童委員とは

皆さんがお住まいの地域に、民生委員・児童委員と呼ばれる方がいるのをご存じですか。

民生委員は、民生委員法に基づき、厚生労働大臣から委嘱された県の非常勤の地方公務員です。給与の支給はなく（無報酬）、ボランティアとして活動しています。民生委員は児童福祉法に定める児童委員を兼ねており、またそのなかから、子どもや子育てに関する支援を専門に担当する主任児童委員がいます。任期は3年です。

主にどんな活動をしているの？

訪問活動 民生委員・児童委員（主任児童委員除く）は担当区域を持ち、年間を通じて訪問活動を行っています。地域のなかで支援を必要としている方を把握し、見守り活動につなげています。

情報提供・パイプ役 悩んでいる方、困っている方の声を聴いて、サービスの情報提供や行政・地域のサポート先など関係機関につなぐ役割を果たします。

組織活動 地区の「民生委員・児童委員協議会」に所属し、定期的に委員同士で情報共有や意見交換、研修などを行っています。



どんな人が民生委員・児童委員になっているの？

特別な資格は必要なく、福祉活動やボランティア活動などに理解と熱意があるなどの要件を満たす方が、地域の推薦を受け、民生委員・児童委員に選ばれます。

秘密を守ります

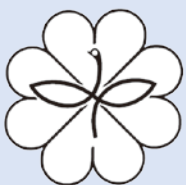
民生委員・児童委員には、法律により秘密を守ることが義務付けられています。活動上、世帯構成や緊急時の連絡先などをお聞きすることがあります。ご理解とご協力をお願いします。また、相談内容や情報を他の人に漏らすことはありません。安心してご相談ください。



委員名簿はこちら

民生委員・児童委員のマーク

このマークは、幸せのめばえを示す四つ葉のクローバーをバックに、民生委員の「み」の文字と児童委員を示す双葉を組み合わせて、平和のシンボルの鳩をかたどって、愛情と奉仕を表しています。



男女共同参画社会って何だろう？

問合せ 女性センター ☎287・4755

男女共同参画社会とは

男女共同参画社会とは、「男女が、互いにその人権を尊重しつつ喜びも責任も分かち合い、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができる」社会です。

6月23日から29日は

「男女共同参画週間」です

国の男女共同参画推進本部は、この機会に、様々な取組を通じ、男女共同参画社会基本法の目的や基本理念について理解を深めることを目指しています。

国では、ユース世代（18歳から35歳）を対象に、日本国内そして国際社会に向けたメッセージとなるキャッチフレーズを募集し、次の作品が最優秀作品に選ばれました。

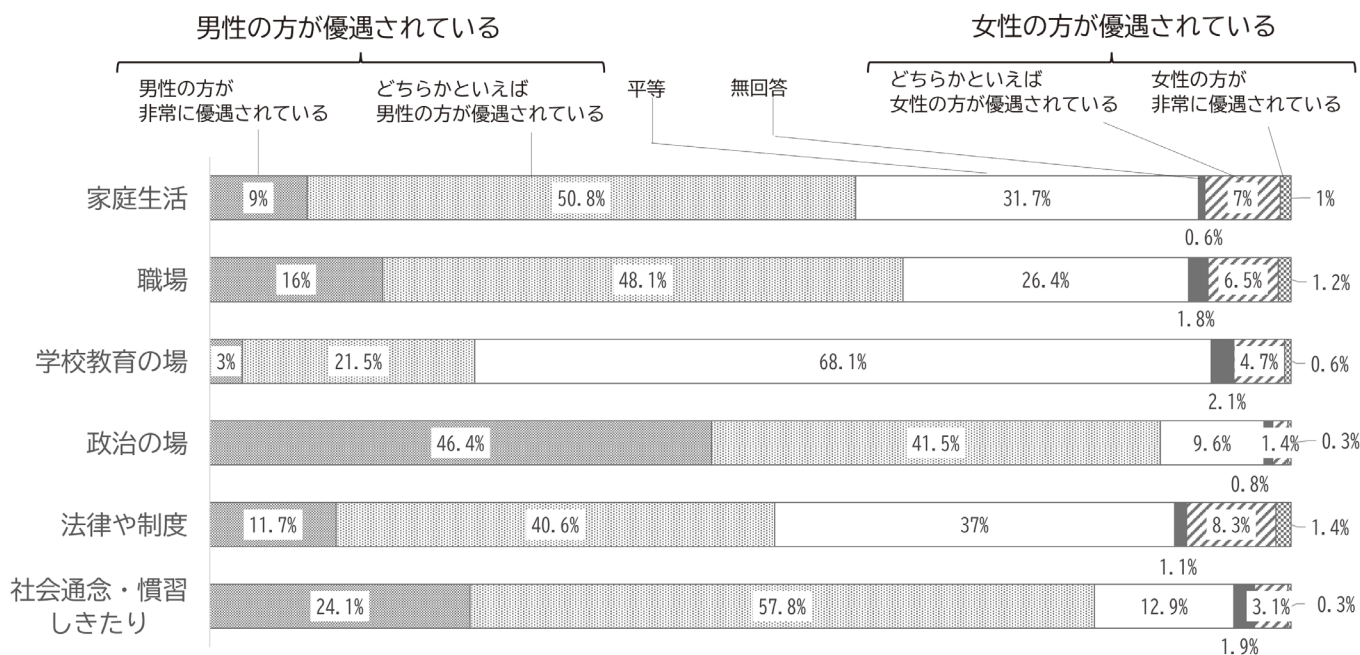
「無くそう思い込み、守ろう個性 みんなでつくる、みんなの未来。」

世論調査が行われています

国では、男女共同参画社会に関する国民の意識を把握し、今後の施策の参考とするために、定期的に世論調査を行っています。

今年3月に発表された「男女共同参画社会に関する世論調査」における男女の地位の平等感は次のとおりとなっています。

男女の地位の平等感



「男女共同参画社会に関する世論調査」（内閣府）令和5年3月 ※ 抜粋して作成
調査対象：全国18歳以上の日本国籍を有する者 5000人 有効回収数 2847人

各分野とも、「女性の方が優遇されている」と思う人の割合は、「男性の方が優遇されている」と思う人の割合よりも少ない結果となりました。

上記のほか、「家庭生活等に関する意識について」、「夫婦の名字・姓に関する意識について」、「女性に対する暴力等に関する意識について」の調査なども行っており、ホームページからは調査全体の結果を見ることが出来ます。



調査結果 全体はこちら

私たちの目指す社会

「男だから」、「女だから」といった性別役割分担意識にとらわれず、誰もが生きがいを感じられる社会を実現することが求められています。

そのためには政府や地方公共団体だけでなく、地域のみならず一人ひとりの力で社会全体の意識を変えていくことが必要です。

子どもたちが将来、性別にかかわらず個性と能力を発揮し、活躍できるよう、男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみましょう。

6月は食育月間です～おいしく適塩！たっぷり野菜をテーマに食育をすすめています～

問合せ 健康長寿課健康増進担当



そもそも食育って何？

「食育」とは、様々な経験を通じて、食に関する知識を身に付け、健康的な食生活を継続することにより、心と身体の健康を維持する力を育むことです。
だれかと一緒に食事や料理をしたり、食べ物収穫体験をしたり、季節や地域の料理を味わったりするなど、食について考え実践してみましょう。

EVENT01

【企画展示 野菜をたくさん食べよう！】

- 日 6月13日(火)～20日(火)
- 場 市役所1階ロビー
- 内 展示、簡単野菜レシピの配布

EVENT02

【食育の日イベント】

野菜摂取充足度の測定をします。手のひらをセンサーにあてるだけで簡単に測定！(約30秒)
自分の食生活をチェックしてみませんか。

- 日 6月19日(月) 10時～15時
- 場 市役所1階ロビー
- 内 ベジチェック(※)での野菜充足度の測定

※ 野菜摂取充足度の測定機器



※ 測定イメージ

EVENT03

【野菜のつくりおき料理教室】

- 日 6月29日(木) 10時～13時
- 場 大橋市民センター
- 内 忙しい日でも野菜を手軽に食べられる週末のつくりおきメニューを実習します。

【メニュー】鶏肉の南蛮漬け・彩りナムル・野菜のカボナータ風・かぼちゃとれんこんのサラダ

- 定 20人(申込順)
- 料 500円

持 エプロン・三角きん・ふきん2枚

主催：鶴ヶ島市食生活改善推進員協議会

申込 6月5日(月)から20日(火)までに健康長寿課健康増進担当へ電話または申込フォームから



申込みはこちら

おいしく適塩！たっぷり野菜レシピ

vol.1

「カラフル野菜の砵巻き」



材料(2人分)

1人分エネルギー量42kcal 塩分量0.1g

- ◇サラダ菜……………8枚
- ◇ピーマン(赤、黄)……各1個ずつ
- ◇卵……………1/2個
- ◇いんげん……………2本
- ◇ハム……………1枚



作り方

- ①サラダ菜は、芯をそぎ取り、葉の部分だけさっと色よくゆでておく。
- ②いんげんは、軽く茹で長めの斜め切りにする。
- ③薄焼き卵を作る。
- ④ピーマン、ハム、薄焼き卵はすべて千切りにする。
- ⑤①で②～④を巻き、食べやすい大きさに切って器に盛りつける。

レシピ作成：鶴ヶ島市食生活改善推進員協議会

代理人、第三者による戸籍・住民票取得の確認に！「本人通知制度」

問合せ 市民課戸籍担当

本人通知制度は、住民票の写しや戸籍の証明などを、代理人や第三者（職務上請求できる人など）に交付したとき、その事実を本人に通知する制度です。事前の登録が必要です。

自分の住民票の写しなどが第三者に交付されたことや、委任した請求が行われたことが通知されるので、不正取得による権利侵害の抑止に役立ちます。

また、本人通知制度が一般に周知されることにより、委任状の偽造や、差別につながる身元調査などの未然防止に効果があります。

一度登録すれば更新は不要です。ただし、住所・氏名・本籍などに変更があった場合は、変更の手續をお願いしします。

受付場所 市民課、若葉駅前出張所（ワカバウォーク内）

登録できる方 市に住民登録または本籍のある方（住民票の除票や除籍などのある方を含みます）

登録に必要なもの
①申請書（ホームページからもダウンロードできます）

②本人確認書類（マイナンバーカード、住民基本台帳カード、運転免許証、健康保険証など）

法定代理人が登録する場合

①、②および法定代理人であることを証する書類（戸籍謄本など）

代理人が登録する場合

①、②および委任状

※ 代理人が同一世帯の方の場合、委任状は不要です

通知対象となる証明書

- ・住民票（除票を含む）の写し（本籍が記載されたもの）
- ・住民票記載事項証明書（本籍が記載されたもの）
- ・戸籍附票（除附票を含む）の写し
- ・戸籍（除籍を含む）謄抄本
- ・戸籍記載事項証明書

通知内容 交付年月日、交付した証明書の種類、通数、請求者の種別（代理人または第三者の別）

※ 代理人や第三者による申請内容については、個人情報保護に関する法律の規定に基づき、本人が開示を請求することができません（証明書を取得した代理人や第三者の個人情報開示できません）

※ 代理人や第三者による申請内容については、個人情報保護に関する法律の規定に基づき、本人が開示を請求することができません（証明書を取得した代理人や第三者の個人情報開示できません）

小児慢性特定疾病医療費継続申請について

問合せ 保健センター ☎271・2745

小児慢性特定疾病医療費支給継続申請の受付を開始します
対象 現在受給者証をお持ちで、引き続き治療が必要な20歳未満の方の保護者
場所 坂戸保健所
持ち物 申請書、医療意見書、健康保険証の写し、受診者の加入する公的医療保険（健康保険）の被保険者の市町村・県民税課税（非課税）証明書（税額・所得金額が記載されたもの）など

※ お持ちの受給者証に記載の住所を管轄する保健所から申請に必要な書類についてのご案内が郵送されます（医療意見書は同封しません。指定医に依頼してください）
申込期間 6月12日（月）～7月28日（金）（土・日・祝日は除く）
問合せ 坂戸保健所 ☎283・7815

遺族の手続きをわかりやすく『おくやみハンドブック』

問合せ 市民課戸籍担当

身近な方が亡くなられたことに伴う各種手続きをまとめた「おくやみハンドブック」（フルカラー）を作成しました。市役所での手続きだけでなく、その他手続きについても掲載しています。

「おくやみハンドブック」は死亡届を提出されたご遺族や代行の葬祭業者にお渡しします。ご希望の方には下記の場合でも配布します（部数に限りがあります）。また、市ホームページからもダウンロードできます。

※ このハンドブックは、（株）ジチタイアドとの協働の成果

と、協賛企業の協力により作成しています
配布開始 6月1日（木）から
主な配布場所 市民課、健康長寿課、若葉駅前出張所、各市民センター、社会福祉協議会



市HPはこちら

医療機関の適正受診にご協力ください

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・ひとり親家庭等医療費・重度心身障害者医療費は、福祉の向上を目的として助成する制度です。

受給対象者は、受給者証と健康保険証を提示することにより、県内の医療機関窓口での支払いがなくなり、必要な医療の受診がしやすくなっています(例外もあります)。

助成対象分は市と県の自主財源によりまかなわれています。いつでも安心して医療が受けられるように、各医療制度の安定した運営のため、次のようなことを実践し、ご協力をお願いします。

休日や夜間の安易な受診は避けましょう

休日や夜間の受診は割増料金がかかり、医療費の増加につながります。また、軽い症状にも関わらず休日や夜間に救急外来を訪れることで救急外来が混みあい、緊急性の高い重症患者の治療に支障をきたします。受診する際には、平日の診療時間内に受診することができないか、もう一度考えてみましょう。

埼玉県AI救急相談をご利用ください

急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、チャット形式で気軽に相談できる埼玉県AI救急相談が整備されました。緊急の場合は、埼玉県救急電話相談(7119)と併せてご利用ください(P23参照)。

かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医とは、健康管理や初期の治療をしてくれる身近なお医者さんのことです。かかりつけ医を持つと、本人や家族の病状などを把握しているのでもしものときに適切で迅速な対応をしてもらえます。

安易な重複診療はやめましょう

同様の症状または病気で複数の医療機関を受診することはやめましょう。医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬により体に悪影響を与えてしまう心配があります。受けている治療に不安があるときは、医師に相談しましょう。

ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品とは、新薬と同じ有効成分・同じ効き目で、新薬と比べ開発費が少ないために価格の安い薬です。

※ 市では「ジェネリック医薬品希望シール」を、こども支援課と障害者福祉課窓口で配布しています

ウォーキングで当てよう！埼玉県コバトン健康マイレージ

問合先 健康長寿課健康増進担当

埼玉県コバトン健康マイレージで、ウォーキングを始めてみませんか

歩数ポイントにより県産農産品などが抽選で当たります。

11月には、市民限定で豪華賞品が当たる「てくてく大抽選会」を実施します(詳しくは9月号でお知らせします)。

※ 埼玉県コバトン健康マイレージは、令和6年3月末で終了となります。令和6年4月から、新たな健康アプリ事業が開始となる予定です

対象 市内在住で18歳以上の方

内容 スマホアプリや専用の歩数計を使う健康ウォーキング

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650円は自己負担)



申込み アプリをダウンロードまたは各市民センターなど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送付

賞品納入企業も募集しています

「てくてく大抽選会」で市民の健康づくりのきっかけとなる賞品を納入いただける市内企業を募集しています。貴社の商品やサービスを市民の方に知ってもらう機会につながります。詳細については、健康長寿課健康増進担当までお問い合わせください。



アプリのダウンロードはこちら

グリーンパークに 防球ネットができました!

市では、スポーツ振興くじ助成金を受け、鶴ヶ島グリーンパーク多目的広場1の防球ネット新設工事を行いました。スポーツ振興くじ助成は、スポーツくじの販売により得られる収益をもとに、地方公共団体およびスポーツ団体が行う、スポーツの振興を目的とする事業に対して助成を行っています。

☎ 生涯学習スポーツ課市民スポーツ担当



募 集

夏期児童館補助員

☎ 18歳以上(保育士・教諭の資格を有する方、保育士・教諭の単位取得中の方を優先)

☎ 7月18日(火)～8月30日(水)①9時30分～17時30分(週のうち3日勤務)②9時30分～17時30分(火曜日～土曜日の5日勤務)

☎ 場所 脚折児童館 ☎ 定員 2人

☎ 報酬 時給1022円

☎ 他 通勤手当は出勤日数と通勤距離に応じて支給(上限あり)

☎ 申込 6月10日(土)までに脚折児童館☎287・0270へ問い合わせの上、市電子申請フォームから

Jアラート全国一斉訓練を 行います

全国瞬時警報システム(Jアラート)は、国から送られてくる緊急地震速報や武力攻撃などの緊急情報を人工衛星などを通じて受信し、市の防災行政無線で瞬時にお伝えするシステムです。このシステムを使用した全国一斉の情報伝達訓練と緊急地震速報訓練を行います。

情報伝達訓練用放送

☎ 6月7日(水)11時頃

緊急地震速報訓練用放送

☎ 6月15日(木)10時頃

※ 緊急地震速報チャイム音は、実際の緊急地震速報と同じ警報音が流れます

※ 放送を聞いたら、自分の身を守る行動をとってみましょう

※ 災害時などは訓練を中止する場合があります

☎ 危機管理課防災危機管理担当

道路の測量に伴う立ち入り にご協力ください

新しい道路や幅が広がった道路について、道路の台帳を修正するため測量を行います。この測量にあたっては必要に応じて、私有地に立ち入らせていただく場合がありますので、ご協力をお願いします。なお、市委託の測量業者が私有地に立ち入る場合は、必ず身分証明書を携帯しています。ご不明な点がありましたら、証明書の提示を求めると、道路建設課までお問い合わせください。

☎ 6月中旬～令和6年1月下旬頃

☎ 道路建設課道路管理担当

i Information

お知らせ

今月の納期

市民税・県民税第1期

つるバス・つるワゴンの円滑な 乗車にご協力を

◆通過予定時刻に余裕を持って、停留所のすぐそばでお待ちいただくようお願いします。

◆車両が停留所に近づいたら、手を挙げるなど、できる範囲で、運転手へ合図をお願いします。

車両の安全な停車や通過防止につながるため、皆様のご協力をお願いします。

☎ 都市計画課交通政策担当

マイナンバーカードの 受け取りはお早めに!

2月末日までにマイナンバーカードを申請した方で、カードの受取り案内通知が届いていない方は、市民課までお問い合わせください。すでに受取り案内通知が届いている方は、早めにお受け取りください。マイナポイントの申し込みは、9月末日まで延長されていますが、申込期限が近づくとつれ申込サイトの混雑が予想されますので早めにお申し込みください。

☎ 市民課住民記録担当

4年ぶりに開催！第29回サマーカーニバルin鶴ヶ島

地域住民のコミュニケーションの場を創出し、郷土意識の高揚を図ることなどを目的に、第29回サマーカーニバルin鶴ヶ島が開催されます。サンバカーニバルも復活！

日 7月15日(土) **場** 鶴ヶ島駅通り

他 詳しくは、広報つるがしま7月号の折込チラシなどをご覧ください。

問 鶴ヶ島市商工会 ☎287・1255

第34回北市民まつり

北市民センターを利用する団体の成果発表と地域の方々の交流の場として開催します。子どもから大人まで楽しめる催しがたくさんあります。

日 6月17日(土)9時～15時 **場** 北市民センター

内 ステージ発表や作品展示、模擬店(焼きそば、カレーなど)、お茶席、囲碁体験、朝市(新茶、野菜、花、手作り品など)、子ども向け縁日

問 北市民センター ☎287・0251

生きるを応援する講演会

対 ひきこもりの当事者、ご家族、支援者のほか、関心のある方

日 7月9日(日)13時30分～16時

場 日高市総合福祉センター「高麗の郷」(日高市大字楡木201)

講 須田誠さん(東京未来大学教授)

内 増えている不登校・ひきこもり・自殺などについて、私たちにできることを考える講演会

定 100人(申込順)

料 無料

申問 6月5日(月)から23日(金)までに日高市社会福祉協議会「生きるを応援する講演会」実行委員会事務局 ☎042・985・9100またはホームページ専用申込フォームから



申込はこちら

案内

定例健康ウォーク

初心者でも安心して参加できます。

対 市内在住の方

日 7月7日(金)9時30分～12時(小雨決行。雨天の場合は、室内で運動を行います)

場 老人福祉センター「逆木荘」

講 鶴ヶ島ウォーキングクラブ

内 4.8km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 両手のあく服装

申問 6月5日(月)から健康長寿課健康増進担当へ電話またはホームページから



申込はこちら

募 集

日本語ボランティア学習会参加者

市国際交流協会では、外国の方に対する日本語学習支援などのボランティア活動を一緒に行う方を募集します。

対 事前説明会と学習会(全2回)に参加後、同協会に入会して活動できる18歳以上の方

日 【事前説明会】7月2日(日)11時～12時 【学習会】7月9日(日)・16日(日)13時30分～15時30分

場 南市民センター

講 松尾恭子さん((公社)国際日本語普及協会)

定 10人程度

料 1100円

持 筆記具

申問 6月16日(金)までに同協会事務局(地域活動推進課地域活動推進担当)へ

イベント

市役所朝市



市内でと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。

日 6月10(土)9時～10時30分(小雨決行)

場 市役所来庁者用駐車場

持 エコバッグ

問 産業振興課農政担当



サークル地域還元講座 「お琴・三味線体験教室」



お琴や三味線に興味のある方、ぜひ参加してみませんか？椅子に座って弾きます。

対 市内在住在勤の方

日 6月8日、15日、22日の各木曜日10時～12時(全3回)

※ 1回のみでも参加可

場 大橋市民センター

講 箏・三絃の会

内 お琴・三味線体験教室

定 10人(申込順)

料 無料

申 問 6月1日(木)から大橋市民センターへ直接、☎286・0005

サークル地域還元講座 「初めての太極拳教室」



太極拳に興味のある方はぜひご参加ください。

対 市内在住在勤の方

日 6月19日、26日、7月3日の各月曜日10時～12時(全3回)

※ 1回のみでも参加可

場 大橋市民センター

講 松龍太極拳サークル

内 太極拳独特のゆっくりした動きを基礎から学ぶことができます。

定 20人(申込順)

料 無料

持 運動できる靴、タオル、飲み物

他 動きやすい服装

申 問 6月1日(木)から大橋市民センターへ直接、☎286・0005

第2回 初心者向け「ラケットテニス」教室

体力に自信がない方も楽しめます。

対 市内在住の方(中学生以上で運動制限などを受けていない方)

日 6月24日(土)10時～12時(9時30分受付開始)

場 海洋センター

講 鶴ヶ島市スポーツ推進委員連絡協議会

内 バドミントンコートを使用して硬式テニスとほぼ同じルールで行います。ボールはスポンジ製を使用し、ラケットはジュニアサイズでプレーします。

定 30人(申込順)

料 無料

持 体育館履き、タオル、飲み物(500mlペットボトル1本は配布)

他 運動のできる服装

※ 用具は主催者が用意します

申 問 6月1日(木)から16日(金)までに市ホームページの申込フォームから。利用できない場合は、生涯学習スポーツ課市民スポーツ担当へ直接または電話



申込はこちら

「逆木荘」七夕カラオケ発表会

対 市内在住の60歳以上の方

日 7月2日(日)10時～15時

場 老人福祉センター「逆木荘」

講 清水洗一しみずこういちさん(アドバイザー・カラオケ教室)

定 60人(申込順)

料 無料

申 問 6月5日(月)から11日(日)までに逆木荘へ直接、☎286・3301

環境教育講座「10歳から知っておきたい環境の話」

対 小学生と保護者

日 6月25日(日)14時～15時30分(13時45分開場)

場 中央図書館

講 武州ガス(株)社員

内 今、地球に起こっている問題や私たちができるSDGsの取り組みを学ぼう！

定 20組(申込順)

料 無料

申 問 6月7日(水)9時から中央図書館へ直接、☎271・3001、ホームページから



申込はこちら

第2回 eコラボサイエンス教室2023

第2回は『光の不思議 花火・炎色反応(物理・化学)』です。

対 市内在住の小中学生

日 7月8日(土)10時～11時30分

場 eコラボつるがしま

講 松下貢まつしたみつぐさん(中央大学名誉教授)

内 花火はその形、色、大きさ、時間変化を競い合うものです。日本の花火はその多彩さで世界的に群を抜いています。花火の華やかさを作り出す炎色反応を観察しましょう。

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 6月25日(日)から7月1日(土)までに鶴ヶ島第二小学校区地域支え合い協議会へ☎turu2.sasaeai@gmail.com、☎298・7974

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(2回連続講座)を開催します。初めてスマートフォンを使う方におすすめです。

対 市内在住の65歳以上の方(両日参加できる方)

会場	日程		時間
南市民センター	基礎編	7月6日(木)	9時30分～11時30分
	活用編	7月13日(木)	
東市民センター	基礎編	7月12日(水)	
	活用編	7月19日(水)	
富士見市民センター	基礎編	7月18日(火)	
	活用編	7月25日(火)	
大橋市民センター	基礎編	7月20日(木)	
	活用編	7月27日(木)	
西市民センター	基礎編	7月21日(金)	
	活用編	7月28日(金)	
北市民センター	基礎編	7月24日(月)	13時30分～15時30分
	活用編	7月31日(月)	

内 【基礎編】安心安全なスマホの利用方法、電源ボタンなどの説明、カメラの操作、インターネットの活用など 【活用編】つるがしまメールマガジンの登録方法など

講 スマホ教室専門会社 **定** 各会場15人(応募多数の場合は抽選)

料 無料 **持** 飲み物、スマートフォン(持っていない方には貸出可)

他 抽選結果は、6月26日(月)までに通知します。

申 問 6月8日(木)までに健康長寿課高齢者福祉担当へ

障害者の法定雇用率が引き上げられます

令和6年4月から障害者の法定雇用率が段階的に引き上げられます。現行の2.3%(民間企業)から令和6年4月1日以降は2.5%となり、対象事業主の範囲も40人以上となります。また、令和8年7月以降は2.7%(37.5人以上)とさらに引き上げられます。令和7年4月には、除外率の引き下げも行われます。

問 ハローワーク川越 ☎242・0197

ファミリー・サポート・センター提供 会員講習会

対 育児を応援したい市内または近隣市町に在住する20歳以上の方
日 6月14日(水)・15日(木)10時～15時(全2回)

場 市役所101会議室

内 【14日】ガイダンス、保育講習
【15日】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へ ☎299・5790

案内

たんさんまんじゅう作り講習会

日 6月24日(土)9時～12時

場 農業交流センター

内 ほっこり懐かしい、ふるさとの味のたんさんまんじゅうを作ります。

定 16人(申込順)

料 800円

持 エプロン、三角きん、筆記具

申 問 6月5日(月)10時から農業交流センターへ直接、☎279・3335



じゃがいも収穫体験

日 6月24日(土)10時～(雨天の場合は25日(日))

※ 生育状況により日程変更あり

場 農業交流センター

内 農業交流センターで育てたキタアカリ2株とメークイン2株の合計4株を掘ってお持ち帰りいただきます。

定 10組(1組5人まで・申込順)

※ 小学生以下は保護者同伴

料 1000円(1組4株)

持 長靴、ゴム手袋、大きめの袋など

他 作業のできる服装

申 問 6月6日(火)10時から農業交流センターへ直接、☎279・3335



血管若返り教室～運動と栄養で血管のアンチエイジング～

- 対** 市内在住の方
日 7月11日(火)10時～13時
場 保健センター
講 保健師・管理栄養士
内 元気な血管でいるための生活や食事のポイント(講話)と調理実習。調理実習では、さばの大葉焼き・やみつきピーマン・デリ風にんじんのサラダ・きのこの酸辣湯(サンラータン)を作ります。
定 20人(申込順)
料 500円
持 エプロン、三角きん、ふきん2枚
申 問 6月5日(月)から20日(火)までに健康長寿課健康増進担当へ電話または申込フォームから



申込はこちら

介護従事者手話学習会

- 対** 市内在住在勤の介護従事者
日 6月13日(火)13時30分～16時30分
場 市役所502会議室
講 高橋行成さん(特別養護老人ホームななふく苑相談員)、大川晴香さん(鶴ヶ島市聴力障害者会)
内 聴覚障害者の特性についてや介護現場などで使う手話を学びます。
定 25人(申込順)
料 無料
申 問 6月7日(水)までに市社会福祉協議会へ直接、☎271・6278(平日9時～17時)

自分の元気をチェックしよう！

知らず知らずのうちに老化を進めないためにも、筋肉量の測定や質問紙で自分の元気を確認し、心と体の若返りスイッチを押してみませんか？

- 対** 市内在住の65歳以上で同会場両日参加できる方

会 場	1日目	2日目
大橋市民センター	6月22日(木) 13時30分～15時30分	6月29日(木) 13時30分～15時30分
南市民センター	7月12日(水) 10時～12時	7月18日(火) 10時～12時

- 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】 健康長寿へギアチェンジ講座/市の専門職(歯科衛生士、管理栄養士、保健師)による講話
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)
申 問 6月1日(木)から健康長寿課健康増進担当へ電話またはホームページから



申込はこちら

令和6年度看護学生募集

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9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(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)により申込みください。

請求・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

「第75回全国植樹祭」のシンボルマークを募集

令和7年春に埼玉県で開催する「第75回全国植樹祭」のシンボルマークの原案を募集します。

期 6月23日(金)まで

内 第75回全国植樹祭の開催理念・大会の基本方針や大会テーマ(「人・森・川 つなげ未来へ 彩の国」)を踏まえて、所定のデザインの埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」の背景や周りをデザインして全体をシンボルマークとしたもの

他 開催理念や募集要領などの詳細は、第75回全国植樹祭ホームページをご覧ください。

問 第75回全国植樹祭埼玉県実行委員会事務局(埼玉県農林部全国植樹祭推進課内) ☎048・830・4306



詳細はこちら

救命講習会(7月～9月)

対 鶴ヶ島市、坂戸市に在住在勤在学の中中学生以上の方

種別	月日	場所	定員	時間
普通救命講習	7月14日(金)	坂戸消防署	30人	9時～12時
上級救命講習	8月29日(火)		30人	9時～17時
上級救命講習	9月15日(金)		30人	
普通救命講習	9月16日(土)	鶴ヶ島消防署	20人	9時～12時

※ 各日申込順。駐車場の用意はありません

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

持 筆記具、上級救命については昼食

申 問 6月12日(月)から坂戸・鶴ヶ島消防組合消防本部警防課へ ☎281・3116(平日8時30分から17時まで)

自衛官などの採用試験

募集種目	受付期間	試験日	応募資格
第2回 幹部候補生	6月15日(木) まで	【1次】 6月24日(土)	22歳以上26歳未満の方 (20歳以上22歳未満の方は大卒(見込含)、修士課程修了者など(見込含)は28歳未満の方)
			専門の大卒(見込含)20歳以上30歳未満の方(薬剤科は20歳以上28歳未満の方)
自衛官候補生	年間通じて試験を行っていますので、詳細はお問い合わせください		

※ 問い合わせ・各種資料の請求は、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

問 防衛省自衛隊埼玉地方協力本部入間地域事務所 ☎04・2923・4691

案内

インボイス制度説明会

川越税務署では、同署管轄内在住の方を対象として、10月から開始する消費税のインボイス制度についての説明会(事前予約制)を実施しています。また、インボイス発行事業者に登録するか否かを検討される免税事業者の方を対象に、登録の考え方や必要な情報などを個別に案内する登録要否相談会(事前予約制)も開催しています。詳しい開催情報は、国税庁ホームページをご覧ください。

なお、新型コロナウイルス感染症などの感染拡大防止に配慮した開催としており、今後の感染状況などによっては、説明会などの開催を延期または中止する場合があります。

問 川越税務署 ☎235・9411



詳細はこちら

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 7月3日(月)・4日(火)10時～15時(全2回)

場 埼玉会館(さいたま市浦和区高砂3-1-4)

内 仕事に役立つワードとパワーポイント講座 初級・中級編

定 20人(応募多数の場合抽選)

料 1200円(教材費実費)

申 ①「パソコン教室(第1回)」②郵便番号・住所③氏名④年齢⑤電話番号を明記の上、メール(☐info@saiboren.or.jp)か往復はがき(〒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あて)で申込み(6月19日(月)必着)

問 同連合会 ☎048・822・1951

6月から始まります！ 特定健康診査・後期高齢者の 健康診査を受けましょう

図 保険年金課保健事業担当

40歳以上の国民健康保険加入者および後期高齢者医療制度の被保険者の方に5月末に受診券を発送します。
令和5年4月2日以降に国民健康保険、後期高齢者医療制度の被保険者になった方は、受診券の申込みが必要です。
受診券の発送は申込月の翌月末になります。
健診期間 6月1日(木)～10月31日(火)

健診場所 鶴ヶ島市・坂戸市・川越市・毛呂山町・越生町の実施医療機関
持ち物 保険証、受診券、質問票
費用 無料(心電図、眼底検査は各500円)
※ 国民健康保険および後期高齢者医療制度の資格喪失後に受診した場合は、全額自己負担となります

【ご注意ください】

今年度75歳になる方への受診券の発送時期は次のとおりです。

昭和23年5月1日から5月31日生まれの方	受診券を6月末に送付します
昭和23年6月1日生まれの方	受診券を7月末に送付します
昭和23年6月2日から10月31日生まれの方 (国民健康保険加入者)	受診券を5月末までに送付します。有効期限は誕生日の前日です。誕生日以降に受診希望の方は、保険年金課保健事業担当に連絡してください。後期高齢者健康診査受診券を送付します。受診券の作成は誕生月の翌月末になります。 【注意】 9月生まれ、10月生まれの方は、健診期間内に受診券を作成できないため、誕生日前日までに特定健康診査の受診をしてください。

【受診するメリット】

- 定期的に健診を受けることで、ご自身の健康状態を把握することができます。
- メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の兆候を確認することができます。
- 健診結果を確認することで、生活習慣病の発症を未然に防ぐこともでき、健康を維持することができます。
- 特定健診の結果、「特定保健指導対象者」と診断された方は、専門的な生活改善指導を受けることで、生活習慣を改善することができます。

【特定保健指導を受けましょう】

特定保健指導とは、健診結果に応じて、専門家(医師・保健師・管理栄養士)から受けられるメタボリックシンドロームの予防・改善のためのアドバイスや支援のことです。生活習慣病発症のリスクが高いものの、生活習慣の改善により、病気を予防できる可能性が高い方が対象となります。
対象者には、特定健診受診後、おおむね2～3か月後に「特定保健指導利用券」を送付します。特定保健指導を利用して、生活習慣病を予防しましょう。

むし歯予防のための食生活

私たちの健康は、毎日食べることに支えられています。何でもおいしく食べるためには歯の健康がとても大切です。子どものむし歯は年々減少しているようですが、20歳以上のむし歯の罹患経験のある人は9割以上で、むし歯のある高齢者は増加傾向にあります(*)。また子育て世代、働き盛り世代でも、生活習慣の乱れや忙しさから定期的な検診になかなか行けず、むし歯になってしまうケースも多いようです。

歯の健康を保つために、食習慣を少し見直してみましょう。むし歯は、砂糖の摂取量と摂取頻度に関係します。甘いお菓子や飲み物を常に口にする習慣はないでしょうか。いつもかばんの中にあめやチョコレート、甘い清涼飲料水を入れている人は要注意です。だらだらと甘いものを食べ続けてしまうと口の中は酸性に傾き、むし歯が発生しやすい状態になります。飲み物はお茶や水など無糖のものを選ぶようにし、おやつは時間と量を決めて食べるようにしましょう。それだけでもむし歯の予防になります。さらに3食を規則正しくバランスの取れた食事を心がけるようにしましょう。食事を整えることで、健康状態が良好になり、むし歯予防になります。あわせて食後の歯磨きと定期的な歯科検診を受診するようにすれば安心です。

*厚生労働省「e-ヘルスネット」より



女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 由井 美和

がん検診の無料クーポン券を送付します

がん検診の受診率向上、がんの早期発見、早期治療のために、特定の年齢・要件に該当する方へ、子宮頸がん検診と乳がん検診の無料クーポン券を6月中旬頃送付します。無料クーポン券を利用してぜひ受診してください。

対 【子宮頸がん検診】 平成14年4月2日から平成15年4月1日生まれの方で、前年度、市の子宮頸がん検診を受診していない女性、昭和57年4月2日から昭和58年4月1日生まれの方で、前年度、市の乳がん・子宮頸がん検診を受診していない女性

【乳がん検診】 昭和57年4月2日から昭和58年4月1日生まれの女性で、前年度、市の乳がん検診を受診していない女性

問 保健センター ☎271・2745

受診は無料！ 健康長寿歯科健診

埼玉県後期高齢者医療広域連合では、前年度中に75歳または80歳になった被保険者を対象に健康長寿歯科健診を実施します。受診料はかかりません。

疾病の予防や健康増進のため、ぜひ受診してください。詳細は6月下旬に届く案内をご覧ください。

対 昭和17年4月2日から昭和18年4月1日生まれ、または昭和22年4月2日から昭和23年4月1日生まれの方で、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方

日 7月1日(土)～令和6年1月31日(水)

問 健康長寿歯科健診コールセンター ☎0120・941・869

ふれあい 掲示板

仲間になりませんか

音訳ボランティアサークルせせらぎ

対 パソコンでメールの送受信ができる方

日 第3月曜日10時～12時

場 南市民センター

問 松本 ☎285・8339

リエン アールジー Lien R G (新体操)

対 どなたでも

日 毎週金曜日16時～、17時～、18時～

場 大橋市民センター

問 長谷川 ☎080・2957・9806

アート48(水彩画)

対 どなたでも

日 月2回第2金曜日9時30分～12時30分・第4金曜日10時～13時

場 富士見市民センター

問 小菅 ☎090・3520・5546

ファンキッズ フラミンゴ Funkids Flamingo(キッズダンス)

対 4歳～小学4年生

日 毎週水曜日16時～17時40分(年齢別の50分レッスン)

場 北市民センター

問 内野 ☎dance_2525_ym@ymail.ne.jp

スマイル・ストレッチ(ストレッチ)

対 市内在住の方

日 毎週月曜日19時～21時

場 東市民センター

問 飯島 ☎080・1155・1665

鶴ヶ島囲碁サロン

対 どなたでも

日 毎週土曜日13時～18時

場 南市民センター

問 小池 ☎287・9050

西部卓球クラブ

対 市内在住の方

日 毎週土曜日19時30分～21時30分

場 新町小学校

問 八桁 ☎090・5417・9816

出かけてみませんか

第11回マザーズバンドvivo吹奏楽ファミリーコンサート

対 どなたでも

日 7月2日(日)13時30分～15時(13時開場)

場 坂戸市文化会館

料 無料 **申** 不要

問 伊藤 ☎284・0206



参加してみませんか

第5回鶴ヶ島100kmウォーク

対 どなたでも

日 10月28日(土)10時～29日(日)12時

場 富士見中央近隣公園

内 100kmコースと41.09kmコースがあります。

料 100km/1万1000円、41.09km/6000円 ※ 中学生以下は半額

申問 三上 ☎070・4287・2263

ミニテニス教室

対 どなたでも

日 6月4日(日)9時～12時

場 鶴ヶ島第一小学校体育館

料 無料 **申** 不要

他 飲み物、室内履き

※ ラケットは貸出可

問 小泉 ☎286・8531

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

8月号の原稿締切は、6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。

6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(5月1日現在)

人口 7万 109人 (前月比-3)

世帯数 3万3295世帯(97)

男 3万4701人 (-18)

女 3万5408人 (15)

今月の表紙



鶴ヶ島市公式アプリ「つるポッケ」のリリースに伴い、つるゴンに大々的にPRしてもらいました。「つるポッケ」を一人でも多くの市民の皆さんに知ってもらい、利用してもらいたいです。つるポッケをどうぞよろしくお願います！

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

◆女性のための法律相談 要予約

相 14日(水) 予 受付中

相 7月12日(水) 予 15日(木)～

時 10時～13時

問 女性センター ☎287・4755

◆女性相談・DV相談 要予約

相 月・水・金曜日 時 10時～16時

問 直通ダイヤル ☎298・7716

◆行政相談

相 16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 8日(木) 予 受付中

相 7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

相 8日(木) 相 22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

相 6日(火)、7月4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

相 16日(金) 時 13時～16時

場 市役所5階 問 地域活動推進課

◆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

◆にんしんSOS 鶴ヶ島

相 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

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



6月の眼科在宅当番医

坂戸北口眼科

坂戸市日の出町6-25 マスヤビル2階

☎282・5181

診療日時 6月25日(日)9時～17時

※ 休憩時間は要確認

埼玉県 AI 救急相談

◆弁護士による法律相談 要予約

※ 個人の金銭、家族などの法的トラブルに関する相談

相 6日(火) 予 受付中

相 16日(金) 予 2日(金)～

相 7月4日(火) 予 20日(火)～

時 13時～16時 問 地域活動推進課

◆消費生活相談

相 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 23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

◆税務相談 要予約 電話相談可

相 6日(火) 予 受付中

相 7月4日(火) 予 20日(火)～

時 13時～16時 問 税務課

◆就職相談 (鶴ヶ島市ふるさとハローワーク)

相 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

相 火・木曜日 時 10時～12時、13時～16時

問 市役所2階内職相談室

◆人権相談

相 7日(水)、16日(金) 時 13時～16時

場 市役所3階 問 総務人権推進課

◆教育相談

相 月～金曜日 時 9時～16時30分

問 教育センター ☎286・8993

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



竹林で宝探し～竹の子掘り体験～

4月16日と22日、農業交流センターの事業で竹の子掘り体験が開催されました。地元農家のご協力で、高倉の竹林で行われたこの体験。地面からポコッと生えている竹の子を発見し、くわやスコップで掘り起こす様子は、まるで宝探しのような様子でした。「旬の食材」竹の子を掘り、春を堪能していました。

右よし！左よし！渡るときも左右を確認！

4月26日、長久保小学校で交通安全教室が行われました。1・2年生は、市の交通指導員から、「ひとつしかない大切な命」を守るための交通安全のポイントを教わりました。「とまる」「よく見る」の大切さを確認し、全員で練習した後、体育館に設置した模擬信号機・曲がり角・踏切を1人ずつ歩きました。市内の全小学校で、順次交通安全教室が実施されます。小学生の皆さん、これからも交通ルールを守り元気に登校しましょう。



ラジオ体操でリフレッシュ！

5月13日、市役所で、家族介護教室「ラジオ体操でリフレッシュ」を開催しました。介護者自身のリフレッシュと健康増進を目的とし、NHKテレビ・ラジオ体操指導者の方2名を講師に迎え、「正しい姿勢を意識したラジオ体操」を教わりました。参加者の皆さんは、「リフレッシュして楽しい時間を過ごせた」と笑顔を見せていました。

この木、何の木？

4月、きれいな白いハンカチのような花を咲かせていたこの木、ハンカチノキといいます。はちの巣保育園西側の公園予定地（藤金）にあるこの木は、20年ほど前に若葉駅周辺整備を行う際、街路樹のサンプルとして苗木を譲り受け、市職員自らが手作業で植樹したものです。この公園予定地を含む、市内の公園予定地は、工事開始までの間、市民に開放しています。詳細は市ホームページをご確認ください。

市HPIはこちら





今年も
美味しい新茶が
できました

さあ！新茶の季節です

「色は静岡、香りは宇治よ、
味は狭山でとどめさす」

と狭山茶摘み歌で歌われているように、「狭山茶」は、味の良いことで知られています。他の産地に比べ、寒いところで作られているため、味わい深く、甘味のあるお茶になるのです。

市内には、現在6軒の茶農家があり、それぞれ茶を栽培し、5月と7月に新芽を摘み取り、茶の製造を行っています。

昔から化学肥料と農薬の使用回数を減らす取り組みを続けており、現在は特別栽培農産物の認定を受けるに至っています。

また、お茶のいれ方教室の開催などを通じて、茶農家が直接消費者に触れ合い、お茶の美味しさや効果・効能を伝えています。

鶴ヶ島市茶業協会



編集後記

6月号は「つるポッケ」推しの広報となりました。リリースしたら私もすぐにダウンロードして、ごみの収集地区設定をしたいと思います。ペットボトルやビン・缶の出し忘れとこれでお別れです。しっかり分別！ゼロカーボンシティへ！
ご意見・ご感想は秘書広報課広報広聴担当へ
✉10200001@city.tsurugashima.lg.jp

狭山茶新茶キャンペーン 6/12(月)10時～15時



市内の茶農家が、今年収穫した新茶の販売を行います。
安心して安全な新茶を味わってみませんか。

- 📅 6月12日(月)10時～15時 📍 市役所1階ロビー
- 📦 新茶の販売・試飲、ほうじ茶焙煎の実演など
- 👤 産業振興課農政担当



プレゼント企画 新茶&急須セット

昨年大好評だったプレゼント企画が再び！鶴ヶ島市茶業協会から、**摘みたて「新茶」の鶴ヶ島産狭山茶50gと急須(1個)のセット**を、抽選で**10名様**にプレゼントします。この時期だけのさわやかな香りとうま味・甘味をお楽しみください。

申込締切 6月15日(木)

申込方法 6月2日(金)・12日(月)に市公式LINEのトークで配信する専用フォームからお申込みください。お申込みの際、簡単なアンケートにお答えください。当選者の発表は、引換券の発送をもって代えさせていただきます。詳細は市ホームページをご確認ください。

👤 秘書広報課広報広聴担当

ホームページはこちら



友だち追加

