

PUBLIC RELATIONS

Tsurugashima

広報つるがしま

8

2023
NO.1066



表紙 どんぐり公園でペタンクを楽しんでいる皆さん

特集

いつも いつまでも 現役!

1

フレイル予防の輪! 拡大中! / 自分の元気をチェックしよう



市民フレイルサポーターと一緒に質問紙への記入や筋肉量、滑舌の測定などで、自分自身の元気を確認しましょう。8月開催の「自分の元気をチェックしよう」の詳細はP22をご覧ください。



詳細はこちら

参加者の声

- 市民のサポーターさんだから、わからないことは気兼ねなく聞ける。
- 外出するきっかけになった。
- サポーターさんが優しく丁寧に教えてくれるから、安心して参加できる。

フレイルサポーターさんの声

- 自分自身も健康状態のチェックができる。
- サポーター同士の交流会もあり、知り合いが増えることが嬉しい。
- 参加者からのパワーを感じ、前向きな気持ちになれる。

フレイルサポーターによる自分の元気がチェックできたら...

2

「つるフィット」と一緒に / 介護予防体操



参加者の声

- つるフィットさんの体操に通うようになってから、転びそうになったとき、手が出るようになり、対応できるようになった。
- 自宅から歩いて行ける距離で介護予防に取り組めることがありがたい。
- つるフィットさんから元気をもらえる。

つるフィットさん(介護予防ボランティア)の声

- 最初は人前で教えることも苦手だったが、先輩つるフィットの方々のアドバイスのおかげで慣れてきた。
- 青いユニフォームを着て、介護予防ボランティアができることにやりがいを感じる。



いつも いつまでも 現役!

人生100年時代といわれる今、元気に活躍できる「健康寿命」を延ばすことが求められています。市では、令和2年度から、健康づくりと介護予防・フレイル予防を一体的に取り組み、誰もがより長く、より元気に活躍でき

るよう、地域で主体的に健康づくりを実践できる機会を用意しています。今回の特集では、健康長寿に過ごせるきっかけとなる事業を紹介します。見学からでも大丈夫です! まずは1歩踏み出すことから始めてみませんか。

問合せ 健康長寿課

ご存じですか?

フレイル

虚弱を意味し、健康な状態と要介護状態の中間を言います。この状態になると、転倒や骨折を招きやすく、認知症のリスクも高くなると言われています。フレイルは、正しい対処により、進行を抑えたり、健康な状態に回復することができます。

いつも いつまでも 現役! でいられる3つの秘訣

- 1 栄養+歯 歯やお口の健康を保ち、十分に栄養を摂る。
- 2 運動 しっかりからだを動かし、足腰の衰えを防ぐ。
- 3 社会参加 様々な活動を通じて、人とのかかわりを。



出典: 東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」

鶴ヶ島市の健康長寿の取組みが埼玉県からも評価されています!

埼玉県の健康長寿優秀市町村表彰において鶴ヶ島市が優秀賞を受賞!

令和4年度に鶴ヶ島市が取り組んだ「フレイル予防の取組み」が、県の健康長寿優秀市町村として5市町村に与えられる「優秀賞」を受賞しました。埼玉県コバトン健康マイレージに参加し、ウォーキングに取り組む方が大幅に増加した点や、シルバーeスポーツとスマホを活用した健康づくり事業の独自性などが評価されました。秋に表彰式が行われる予定です。

たくさんあるので どれに参加したらいいのかわからない…



紹介した4つの取り組みについて、特色をまとめてみました！
迷った方は下記項目をチェックして、参加を考える参考にしてみてください。

01「自分の元気をチェックしよう！」

こんな人におすすめ！

- 自分自身の健康状態を知りたい
- 外に出るきっかけがほしい
- フレイル予防や介護予防のために、何か始めたい

02「つるフィットと一緒に介護予防体操」

こんな人におすすめ！

- 1～2時間体を動かす機会がほしい
- 一人で体操をすることが続かない
- 身近な場所で運動したい
- 通いの場を立ち上げたい

03「定例健康ウォーク」

こんな人におすすめ！

- 30分以上歩ける人
- 仲間を作りたい
- 外で活動することが好き

04「シルバーeスポーツ&スマホよろず相談」

こんな人におすすめ！

- 新しいことが好き
- 認知症予防を始めたい
- スマートフォンの操作で困っている

番外編

＼とっておきのフレイル予防・介護予防！／

ウォーキングで人とのつながりを！

「健康のために、フレイル予防のために、何かからすればよいか分からない…」
そんな方におすすめなのがウォーキングです。ウォーキングは、血液の循環を促し、血管を若返らせ、生活習慣病の予防につながるほか、筋力の維持などの効果が期待できます。また、骨は重力による刺激で強くなるため、ウォーキングと効果的な食事による栄養補給で強い骨格を作ることは、フレイル予防、介護予防につながります。また、ウォーキング中の「こんにちわ」も、人との関わり方の第一歩です。まずは近所を散歩するところから始めてみませんか。



市役所や
市内公共施設で
配布中！

市で作成した健康ウォーキングマップも活用ください。



詳細はこちら

＼参加者増加中！／

県産農産品・豪華賞品を当てよう！埼玉県コバトン健康マイレージ

埼玉県コバトン健康マイレージアプリで、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当たります。

アプリの登録支援会を行います。詳細はP22をご覧ください。

※ 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



詳細はこちら

＼昨年大好評だったあの企画が再び！／

予告

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
(詳細は9月号でお知らせします)。



まだまだあります！いつまでも元気でいられる取り組み

3

＼体力に自信がある方向け／

定例健康ウォーク

講師付きなので、初心者でも安心して参加できます。4kmから5km前後のコースが中心です。次回は9月の開催予定です。

詳細は広報9月号、または市ホームページをご確認ください。



詳細はこちら

参加者の声

- 1人で歩くのとは違い、参加者と会話をしながら歩くので長い距離でもあっという間に歩ける。
- 歩いている中で、見える景色から四季を感じることができる。
- 参加することで仲間ができ、次も参加してみようという気持ちになる。



4

＼認知症予防効果に期待！／

シルバーeスポーツ体験&スマホよろず相談

日 毎週水曜日、10時～15時

場 老人福祉センター「逆木荘」

料 無料

①シルバーeスポーツ体験

なんとプロeスポーツ選手が講師！家庭用ゲーム機器を使って、ぷよぷよeスポーツ、太鼓の達人が体験できます。もちろん初心者大歓迎！

②スマホよろず相談

スマートフォンの操作方法やメール、LINEの使い方など、何でも相談できます。お気軽にお立ち寄りください。

参加者の声

- シルバーeスポーツは楽しいゲームで、とても人気があり、毎週楽しみにしている。
- スマートフォンの操作は1回聞いただけでは、すぐに忘れてしまうけど、「スマホよろず相談」では何回も同じことが質問できるので、とても助かっている。



詳細はこちら

※ 今後、市役所、市民センターなどでも開催予定です。詳細は広報9月号でお知らせします
※ このほかにも市では、高齢者のためのスマホ教室を行っています



Suku Suku 子育て



富士見保育所で水遊びを楽しむ子どもたち。泥んこになりながら、砂場を掘ってトンネルを作ったり、バケツで水を運んだり♪七夕飾りもみんなで制作しました★

子育て情報BOX

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・妊婦の方
 - 日 8月21日(月)①9時30分～10時②10時～10時30分③10時30分～11時
 - 場 保健センター
 - 定 各回12組(申込順)
 - 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
 - 持 母子健康手帳
 - 申 専用フォームから
 - 問 保健センター ☎271・2745
- 申込みは
こちらから



こども図書館座シネマ

- ①「世界名作劇場 ピーターパンの冒険」
 - ②「はたらく細胞」
 - 日 ①8月20日(日)14時～15時30分②8月24日(木)14時～16時(各回15分前開場)
 - 場 中央図書館
 - 内 ①ピーターパンとウェンディたちがくりひろげる、数々の冒険物語②あなたの体の中で起きている細胞たちの物語。全13話の中から4話を上映。
 - 定 各回40人(申込順)
 - 申 8月4日(金)から中央図書館へ直接、☎271・3001、またはホームページから
 - 問
- 申込みはこちらから



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子どもの発達が心配な親子④お友達が欲しい親子(妊婦さん))
 - 日 8月22日(火)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「つくってあそぼう!夏のおもちゃ」

- 対 0歳～3歳のお子さんと保護者
- 日 8月24日(木)10時～11時30分
- 場 女性センター
- 内 夏らしいおもちゃをつくって遊びます
- 定 10組(申込順)
- 料 無料
- 持 飲み物・持ち帰り袋
- 申 問 8月7日(月)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) **子育てで児童虐待**
- 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**

「もしも」のために「今」備える 子育て世帯のための災害への備え

「関東大震災」死者行方不明者は推定10万人以上と言われている甚大な災害。今年の9月1日で、発生から100年を迎えます。この節目をきっかけに各家庭で災害への「備え」を見直してみませんか。災害はいつ起こるかわかりません。この記事を読んでいる「今」も発生する可能性があります。今月の広報紙に折り込まれている「防災ハザードマップ」とあわせてお子さんと一緒に確認し、できる「備え」からやってみましょう。

問合せ先 危機管理課防災危機管理担当

今月の折込「防災ハザードマップ」をチェック

- ★おむつや子ども用の靴など、子どもの成長に伴ってサイズが変わるものは、普段着用しているものより1サイズ大きめのものを備蓄しておきましょう。
 - ★子ども用の着替えは、季節に合っているか見直しましょう。
- ※ 詳しくは、「防災ハザードマップ」P8に「赤ちゃんがいる家庭に必要なもの」が記載されていますのでご覧ください

備えにひと工夫



- ★スマホにホイッスル
持ち歩くことが多いスマホのストラップとして、ホイッスルを付けておきませんか。災害時に助けを呼ぶ際に体力を温存できます。
- ★備蓄品を入れておくバッグはリュックにしましょう
万が一、自宅から避難することがある場合、お子さんを抱っこしながら、もしくは手をつなぎながらの避難が想定されます。両手が使えるようになるリュックをご活用ください。

日常生活でも防災を意識する

自宅での遊びの中で避難訓練を取り入れてみよう！

学校や職場などでは避難訓練を行います。自宅で行っている人は少ないと思います。災害の種類によって、どのような行動をとるかゲーム感覚でやってみましょう。例えば保護者が「火事」と言ったら、身を低くして口と鼻にハンカチなどをあてる、「地震」と言ったらテーブルの下に入る。災害が起きたとき、保護者がすぐに子どもを守れる場所にいるとは限りませんので、日ごろから遊びなどを通して自分の身を守る方法を伝えてあげましょう。

真っ暗な経験をしておきましょう

普段の生活の中で家の中が真っ暗な状態は寝るとき以外、ほとんどありません。子どもは、停電になって真っ暗になると、恐怖からパニックになり、保護者のもとへ行こうと走りだしたりします。床がどのような状態なのか、どこに何があるのか分からないため、けがの原因になります。普段の遊びの中で、ヘッドライトで過ごすなど、暗闇に慣れる経験をしておきましょう。経験することで行動が変わります。



子どものパーソナルカードを作っておきましょう！

災害時や避難時に、子どもとはぐれてしまったときのために準備しておきましょう。また食物アレルギーの不安がある方は、避難生活中に救援物資を食べる機会に備えて、専門医の受診をしておきましょう。

必要なもの

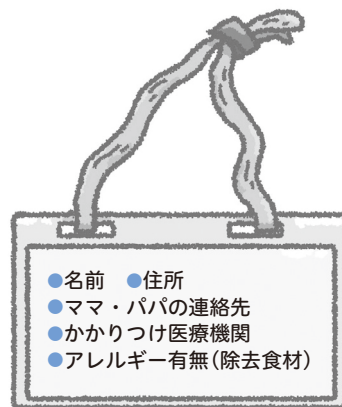
- 白い台紙
- 名札ケース
- ペン

大人のパーソナルカードも必要です！

非常時には、当たり前のことが思い出せない場合があります。大人の分のカードも事前に作っておきましょう！



- 名前
- 住所
- ママ・パパの連絡先
- かかりつけ医療機関
- アレルギー有無(除去食材)



防災ハザードマップが新しくなりました

問合せ 危機管理課防災危機管理担当

市では、これまで「防災ハザードマップ(地震・水害)」と「内水ハザードマップ(水害)」の2つのハザードマップを配布し、啓発を行ってきました。ここで内容の見直しを行い、この2つのハザードマップを1冊にまとめ、よりわかりやすい内容へリニューアルしました。

ハザードマップは保存版です。日頃から災害発生時の避難行動などについて確認しておきましょう。



○災害対策は事前の備えが必要です。
○ハザードマップは保存版のため、内容を確認したら、しまい込まずに「目につく場所に保管」をお願いします。

ハザードマップP3図参照

災害の種類によって避難する場所が異なります。



NEW ポイント

- ①災害の種類による避難先をイラストでわかりやすく表示
- ②福祉避難所となる施設を表記
- ③在宅避難やペット同行避難を表記

自宅から一番近い避難所の確認を！

地震災害など



地震災害などの大災害時では、市内全体が被災し、地域住民が一斉に避難することが想定されるため、多くの住民が避難できる「小・中学校の体育館」を中心に避難所として開設します。その後必要に応じて、市民センターなどを福祉避難所として開設します。

風水害など

台風などの風水害時では、市内に大きな河川がないため、家屋が流されるような被害は想定されていません。しかし、水路近くや周辺より低い場所では、急激な降雨によって雨水が排水しきれず内水氾濫を起こし、浸水する地域が想定されています。そのため、自宅に居ることが不安な方のために、和室や空調、給湯設備がある「市民センター」を中心に自主的に避難ができる自主避難所を、必要に応じて準備します。

関東大震災から100年……

甚大な被害が発生した関東大震災から、令和5年9月1日で100年の節目を迎えます。埼玉県議会では、県議会議員が中心となって、「災害について各家庭で考えてみよう、県内で一斉にシェイクアウト訓練をしてみよう」と呼びかけています。また、この機会にどこに避難すればよいのか、ハザードマップで確認してみましょう。

「シェイクアウト訓練」

～大地震を想定し、自分の身を守る～

日時 9月1日(金) 11時58分



詳細はこちら



※ 子育て世帯の防災対策はP7、災害時の自宅の食環境についてはP23に掲載しています。チェックをお忘れなく！

接種費用
無料
全額公費負担

新型コロナウイルスワクチン接種

※ 掲載内容は7月20日時点のものです。変更となる場合もありますので、市ホームページで最新の情報をご確認ください

問合先 市コロナワクチン接種コールセンター ☎0570・02・5672

■春開始接種について

国では、個人の重症化予防などの観点から、オミクロン株対応ワクチンによる追加接種を実施しています。3回目～6回目に接種するワクチンとなり、初回接種(1・2回目)には使用できません。接種期間は8月31日までとなります。最新情報(秋開始接種など)は市ホームページで確認してください。



市ホームページ
はこちら

●接種対象者

初回接種(1・2回目)を完了した方のうち、65歳以上の高齢者、5歳から64歳までの基礎疾患(※)をお持ちの方および医療従事者など

●接種できる時期

前回の接種日から3か月経過後(8月31日で終了)

●接種回数

1人1回まで

●ワクチンの種類

オミクロン株対応ワクチン

●接種券の発送

65歳以上の方には、前回のオミクロン株対応ワクチンの接種日順に接種券を発送済です。接種対象者の方で65歳未満の方や転入した方、接種券を紛失してしまった方は、接種券を発行しますので、WEB申請または市コールセンターまでご連絡ください。



WEB申請はこちら

●接種場所

鶴ヶ島市内や坂戸市内の医療機関で接種することができます。詳細は、接種券に同封している案内チラシやホームページを確認してください。

※ 基礎疾患の範囲

(1)以下の病気や状態の方で、通院または入院している方

- 1.慢性の呼吸器の病気
- 2.慢性の心臓病(高血圧を含む)
- 3.慢性の腎臓病
- 4.慢性の肝臓病(肝硬変など)
- 5.インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病または他の病気を併発している糖尿病
- 6.血液の病気(ただし、鉄欠乏性貧血を除く)
- 7.免疫の機能が低下する病気(治療中の悪性腫瘍を含む)
- 8.ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている
- 9.免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
- 10.神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態(呼吸障害など)
- 11.染色体異常
- 12.重症心身障害(重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態)
- 13.睡眠時無呼吸症候群
- 14.重い精神疾患(精神疾患の治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳を所持している、または自立支援医療(精神通院医療)で「重度かつ継続」に該当する場合)や知的障害(療育手帳を所持している場合)

(2)基準(BMI30以上)を満たす肥満の方

BMI30の目安:身長170cmで体重約87kg、身長160cmで体重約77kg

■初回接種(1・2回目)について

12歳以上の方、小児(5歳～11歳)の方、乳幼児(生後6か月～4歳)の方の初回接種についても、引き続き実施しています。まだ接種していない方のうち、転入した方や接種券を紛失してしまった方は、接種券を発行しますので、WEB申請または市コールセンターまでご連絡ください。



WEB申請はこちら

新型コロナ対策

■発熱など症状のある方へ

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

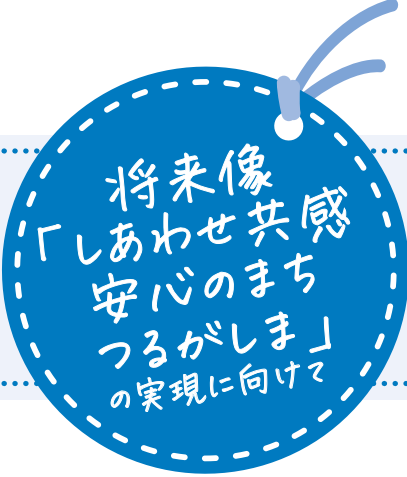


■り患後の後遺症にお悩みの方へ

新型コロナウイルス感染症の後遺症には、倦怠感や息切れ、集中力の低下などの症状がみられ、人によっては日常生活に影響が生じる場合があります。県では、後遺症の診療を行う医療機関を公表していますので、県のホームページを確認の上、医療機関にご相談ください。

県HPはこちら





第6次鶴ヶ島市総合計画後期基本計画を策定します ～皆さんの意見をお聞かせください～

問合せ先 政策推進課政策担当

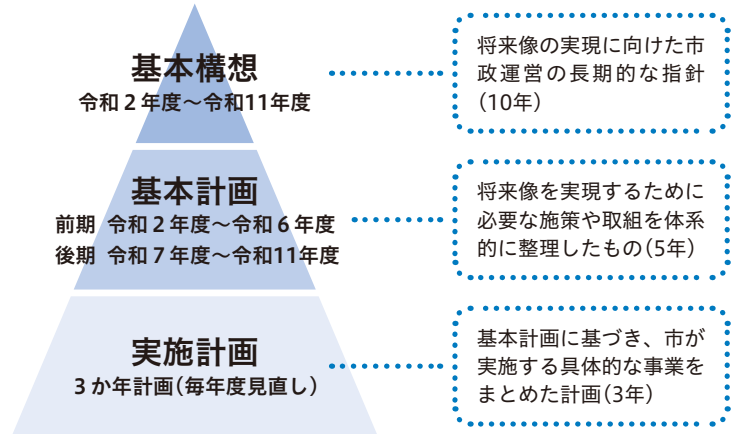
総合計画ってなんだろう？



総合計画は、10年先を見据えて、これからの鶴ヶ島市をどのようなまちにしていくのかを描いた「まちづくりの指針」となるものです。

市では、昭和47年に初めて総合計画を策定して以来、約10年ごとに新しい計画を策定し、計画的にまちづくりを進めてきました。

令和元年度に第6次総合計画を策定し、前半の5年を前期基本計画の計画期間と位置づけ、市の将来像実現に向けて各取り組みを実施しています。引き続き市政運営を計画的に進めていくため、令和7年度からの5年を計画期間とする後期基本計画を策定します。



将来像の実現に向けた計画の推進

後期基本計画策定においては、今後の展望を見据えながら、デジタル技術の進展、ゼロカーボンに向けた取り組みの広がりなど、新たなニーズを捉えつつ、市の将来像「しあわせ共感 安心のまち つるがしま」の実現を目指します。

皆さんの意見・提案をお聞かせください

今後、様々な機会を設けて、身近な生活に関する課題などについて皆さんの意見を伺います。

また、後期基本計画の策定過程を随時ホームページや広報紙などでお伝えしていきます。

提出期間 計画策定まで

提出方法 専用フォーム、☎271・1190

☐10200010@city.tsurugashima.lg.jp

または郵送〒350-2292(住所不要)政策推進課宛

その他 様式は自由。

件名に「総合計画について」と記載してください。



詳細はこちら

転出入者向けアンケート調査にご協力ください

この調査は無記名で回答していただくものであり、その結果は統計的(グラフなどの数値)に処理し、計画策定の基礎資料として活用します。

個人が特定されることや他の用途に使用するなどのご迷惑をお掛けすることはありませんので、ご協力をお願いします。

対象 令和4年4月1日～令和5年3月31日までに市内から転出および市内へ転入された18歳以上の方から2300人を無作為に抽出

調査期間 8月中

調査方法 郵送またはインターネットによる回答

※ 該当者には8月中に調査票を郵送します

市民意識調査にご協力ください

皆さんの意見を聞かせていただくため、市民意識調査を行います。この調査は無記名で回答していただくものであり、その結果は統計的(グラフなどの数値)に処理し、計画策定の基礎資料として活用します。個人が特定されることや他の用途に使用するなどのご迷惑をお掛けすることはありませんので、ご協力をお願いします。

対象 市内在住の18歳以上の方から2000人を無作為に抽出

調査期間 8月中

調査方法 郵送またはインターネットによる回答

※ 該当者には8月中に調査票を郵送します



鶴ヶ島市職員募集

問合せ 人事課人事担当

市では、令和6年4月1日付で採用予定の市職員の採用試験を行います。

採用職種
 【一般行政職】事務・都市環境デザイン(土木)・建築・福祉・学芸員・障害者対象
採用人数
 全職種合計15人程度
受験資格 市ホームページをご覧ください。

第1次試験日 9月17日(日)
 ※ 採用試験案内は市役所で配布しているほか、市ホームページからダウンロードする



申込はこちら



詳細はこちら

ことができます
申込期限 8月10日(木)まで
申込方法 市ホームページから電子申請(24時間受付)

埼玉県知事選挙のお知らせ

問合せ 選挙管理委員会

選挙のお知らせを広報7月号および市ホームページに詳しく掲載していますので、ご覧ください。

選挙公報は8月4日(金)までに新聞折込みでお届けします。また、市役所、若葉駅前出張所や市民センターなどでも配布するほか、市ホームページでも公開します。

投票
日時 8月6日(日)7時～20時
開票 同日20時45分
場所 鶴ヶ島中学校体育館

投票は私たちの大切な権利です。必ず投票しましょう。



市HPはこちら



投・開票の速報はこちら

※ 参観人は人数制限があります
投・開票速報サービス
投票速報 当日9時頃
開票速報 当日22時頃

坂戸・鶴ヶ島消防組合職員を募集します

問合せ 坂戸・鶴ヶ島消防本部 ☎281・3119

新採用職員活躍中!

坂戸・鶴ヶ島消防組合では、4月1日に新採用職員8人を迎えました。消防活動の基礎を学ぶ訓練を終え、現在はそれぞれ配属された消防署に勤務し火災出場など第一線で活躍しています。



採用職種・人数
 消防職員 3人程度(消防2人・救急救命士1人)
受付期間 8月1日(火)～18日(金)8時30分～17時15分
郵送 8月15日(火)消印有効
受付場所 坂戸・鶴ヶ島消防組合消防本部総務課
1次試験 9月17日(日)
試験方法 SPI3・面接
 ※ 駐車場なし
 ※ 申込方法など詳しくは組合ホームページまたは消防本部総務課で配布している募集案内をご覧ください



申込はこちら

受験資格
 ① 大学を卒業または令和6年3月までに卒業見込みで、平成10年4月2日以降に生まれた方
 ② 短期大学(専修学校を含む)を卒業または令和6年3月までに卒業見込みで、平成12年4月2日以降に生まれた方
 ③ 高校を卒業または令和6年3月までに卒業見込みで、平成14年4月2日以降に生まれた方
 ④ 右記①または②の条件を満たし、救急救命士免許取得者または令和6年春までに取得見込みの方

「電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金」を支給します

問合せ 3万円給付金コールセンター ☎298・5277

対象と思われる世帯に、「給付金支給要件確認書」を8月1日(火)から順次送付します。同封の記入例を参考に、対象要件に合致することを確認の上、返信してください。

対象世帯 基準日(令和5年6月1日)において、世帯全員の令和5年度分の住民税均等割が非課税である世帯

次の方は、市で非課税世帯であるか確認できないため、確認書は届きません。支給を希望する方は、ホームページまたは、3万円給付金コールセンターの窓口で必要書類を確認の上、申請してください。

①令和5年1月2日以降に複数回転入・転出し、右記の対



詳細はこちら

象世帯に該当する世帯

②未申告の世帯(世帯の全員または一部の方)

支給額 1世帯当たり3万円(1世帯1回限り)

※ この給付金は差押禁止等および非課税です

申請期限 11月10日(金)(必着)

提出先 市役所2階3万円給付金コールセンター

肥料価格高騰などに対する支援を実施します

問合せ 産業振興課農政担当

肥料・飼料・燃油費など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5〜50万円の支援金を交付します。

対象 市内に住所または主たる事業所を有する個人営農者および農業法人

申請期間 8月1日(火)〜10月31日(火)

申請方法 産業振興課農政担当

当へ申請書を提出

※ 支援金には交付要件があります

※ 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

政担当までお問い合わせください



詳細はこちら

ひとり親家庭への医療費助成・手当があります

問合せ こども支援課子育て支援担当

ひとり親家庭などを対象に、ひとり親家庭等医療費助成制度や、児童扶養手当の制度があります。

対象 対象児童の属する、ひとり親家庭または準ずる家族(所得制限あり)

期間 対象児童が18歳(一定の障害がある場合は20歳)に達した日の属する年度の3月31日まで

ひとり親家庭等医療費

ひとり親家庭などの保険診療の一部負担金を助成します(医療保険加入者が対象)。

児童扶養手当

子どもの人数や所得などに応じた手当を支給します。

児童扶養手当の現況届を提出してください

児童扶養手当の認定を受けている方(手当支給停止中の方を含む)は、現況届の提出が必要です。

現況届は、年1回、手当の支給要件に該当しているかを確認するものです。提出がない場合は、11月分以降の手当が受けられなくなります。

手続きが必要な方には案内を送付しますので、記載されている必要書類を持参の上、8月中にこども支援課窓口にお越しください。

特別児童扶養手当の所得状況届を提出してください

問合せ 障害者福祉課障害者福祉担当

特別児童扶養手当を受給している方は、8月中に所得状況届の提出が必要です。

この届は、引き続き手当の支給要件に該当しているかを確認するものです。提出がない場合は、8月分以降の手当を受給できませんので、必ず提出してください。なお、支給停止中の方も必ず提出してください。

手続きが必要な方には案内を送付します。記載されている必要書類を持参の上、障害者福祉課の窓口にお越しいただきます。

提出期限 8月31日(木)必着



ひとり親の方へのさまざまな支援制度があります

問合せ 子育て支援課 子育て支援担当



お困りごとに合わせて、各制度をご利用ください。それぞれ支給要件などがありますので、市ホームページをご確認の上、子育て支援課子育て支援担当にご相談ください。



市HPはこちら

たとえばこんな困りごと

こんな支援制度があります

- 子どもの養育費を補助してほしい → 児童扶養手当 ⇒ p12
- 子どもの医療費を補助してほしい → ひとり親家庭等医療費助成 ⇒ p12
- 子どもの就学・就職・結婚などで、一時的に資金が足りない → 母子および父子並びに寡婦福祉資金
- 就職のために教育訓練を受けたい → 自立支援教育訓練給付金 ⇒ 下記①
- 看護師や介護福祉士などの資格を取得したい → 高等職業訓練促進給付金 ⇒ 下記②
- ひとり親の悩みや困りごとを気軽に話せる場が欲しい → 鶴ヶ島市ひとり親福祉会、ひとり親家庭相談会 ⇒ p21

① 自立支援教育訓練給付金

※ 必ず事前に相談が必要です

ひとり親家庭の親が、指定教育訓練講座を受講した場合、受講料の60%相当額(上限20万円)を受講修了後に支給します。

対象者 市内在住で次の①から④までの条件をすべて満たしているひとり親家庭の方

- ①児童扶養手当受給者、または同等の所得水準の方
- ②20歳未満の児童を扶養している方
- ③過去に自立支援教育訓練給付金を受給していない方
- ④受講される講座が仕事に必要な方

対象講座 雇用保険制度の教育訓練給付の指定教育訓練講座

支給金額 経費の60%相当額(支給上限20万円)

- 支給額が1万2000円を超える講座が対象
- 専門実践教育訓練給付金の指定教育講座を受講する方は[20万円×修業年数]が上限



指定講座
厚生労働省HP

申請までの流れ

給付金支給までの流れ



② 高等職業訓練促進給付金

※ 必ず事前に相談が必要です

ひとり親家庭の親が、資格取得のため1年以上(一部の場合6か月以上)養成機関で修業する場合に支給します。

対象者 市内在住で次の①から④までの条件をすべて満たしているひとり親家庭の方

- ①児童扶養手当受給者、または同等の所得水準の方
- ②20歳未満の児童を扶養している方
- ③就業または育児と、修業との両立が困難と認められる方
- ④過去に高等職業訓練促進給付金を受給していない方

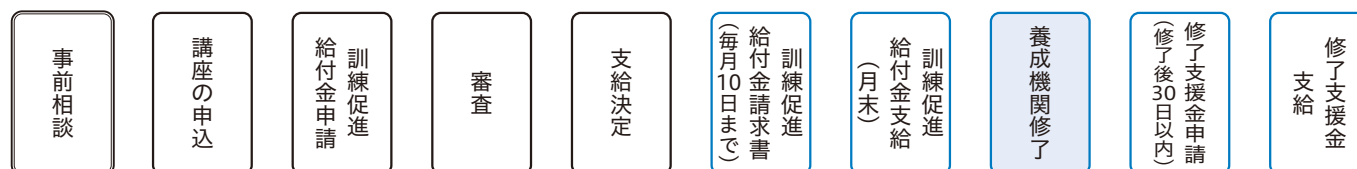
対象資格 看護師(准看護師)・介護福祉士・保育士・理学療法士・作業療法士などの国家資格、シスコシステムズ認定資格・LPI認定資格などのデジタル分野などの民間資格

支給金額

- ①訓練促進給付金(修業期間中(上限48か月)に給付)
 - 毎月7万500円(市民税非課税世帯の場合は毎月10万円)
 - 最終学年在籍時は、毎月11万500円(市民税非課税世帯の場合は毎月14万円)
- ②修了支援金(養成機関を修了した際に給付)
 - 2万5000円(市民税非課税世帯の場合は5万円)

申請までの流れ

給付金支給までの流れ



インクカートリッジを回収しています

問合せ先 生活環境課環境推進担当

市では、ごみの減量と資源の再利用に向けた5Rの普及啓発活動に積極的に取り組み、ゼロカーボン推進するため、使用済のインクカートリッジを回収しています。

市役所1階ロビーにインクカートリッジ回収箱を設置しています。ご家庭に使用済のインクカートリッジがございましたら、来庁の際にお持ちください。

身近なリサイクルにご協力をお願いします。



- 注意事項**
- ・未使用のインクカートリッジを回収するものではありません
 - ・トナーカートリッジは回収対象外です
 - ・ごみを入れないでください

パソコンはごみに出せません

問合せ先 生活環境課環境推進担当

パソコンは、ごみ集積所に出すことができません。また、分解して川角リサイクルプラザに持ち込んでも、受け入れはできません。パソコンの処分については、各メーカーの窓口へ依頼するか、メーカーが不明の場合は「パソコン3R推進協会」(☎03・5282・7685)にご連絡ください。

また、市では1月頃に「処理困難物一斉有料回収」を実施する予定です。パソコンは無料で回収を行いますので、ぜひご利用ください。

～パソコン処分の流れ～

- ①二次元コードからメーカーの処分申込み窓口を確認
- ②メーカーに回収を申し込む
- ③メーカー所定の方法で料金を支払う
- ④メーカーから輸送伝票が送付される
- ⑤データを消し、パソコンを梱包する
- ⑥郵便局持込みまたは戸別集荷で発送する



パソコン3R推進協会
HPはこちら

人権擁護委員を紹介します

問合せ先 総務人権推進課庶務人権担当

市には、法務大臣から委嘱された人権擁護委員が5人います。

うづきかずみ
宇津木和美さん

あらいよした
新井義忠さん

ねぎよしこ
根岸芳子さん

きただまかえ
岸田栄さん

いとうしんじ
伊藤眞二さん

人権擁護委員は、地域の皆さんが人権について関心を持ち、その理解を深めてもらうために様々な啓発活動を行っています。

また、あらゆる人びとの人

大規模修繕工事を行ったマンションに対する固定資産税の減額措置

問合せ先 税務課資産税担当

一定の要件を満たすマンションについて、長寿命化につながる大規模修繕工事が完了した翌年度分の固定資産税額を減額します。

対象 築20年以上で10戸以上のマンションなど

工事期間 令和5年4月1日～令和7年3月31日

減額内容 工事を完了した翌年度分の家屋の固定資産税額(1戸当たり100㎡相当分を上限)の3分の1を減額

申請方法 工事が完了した日から3か月以内に、必要書類

を添付のうえ、申告書を提出してください。

※ 対象となるマンションの要件や提出書類について詳しくは、国土交通省ホームページをご覧ください。

資産税担当までお問い合わせください



国土交通省HPはこちら



市HPはこちら



権を守るため、毎日の暮らしの中で起こる人権に関する問題(いじめ、虐待、差別問題など)に対し、法務局や市役所などで人権相談を行っています。相談は無料で、秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

人権相談の日程は、広報の8月の相談(25ページ)および市ホームページに掲載しています。



申込はこちら

**つるバス・つるワゴン
円滑な乗降車にご協力ください**

◆つるワゴンに乗車したら、先に運賃をお支払いいただき、運転手に降車場所を伝えてください(つるバスは降車時に支払い)。

◆なるべくおつりのないよう、事前にご準備ください。

◆特別乗車証で乗車する方は、必ず運転手にご提示ください。

◆つるワゴンには、停留所到着のアナウンスがありません。降車場所が近づいたら、できる範囲で、再度、運転手にお声がけください。

◆降車場所に到着したら、車両が完全に止まったことを確認し、席をお立ちください。

車内の安全確保や通過防止につながりますので、ご理解、ご協力をお願いします。

☎ 都市計画課交通政策担当

**市民アンケート調査に
ご協力ください**

市では、「鶴ヶ島市国民健康保険保健事業実施計画(データヘルス計画)及び第3期鶴ヶ島市特定健康診査等実施計画」に基づき、医療保険者として効果的かつ効率的な保健事業の実施に努めています。

このたび、令和5年度末で計画期間が終了することに伴い、次期計画の策定を進めています。健康情報や健康課題、特定健康診査に対する意識や意見をお伺いし、次期計画策定のための基礎資料とさせていただきます。アンケート調査を実施しますので、ご協力をお願いします。

実施期間 8月1日(火)～31日(木)

実施方法 ①市ホームページ②保険年金課窓口、保健センター検診時(職員が直接お声がけします)

☎ 保険年金課保健事業担当

市民センター臨時休館のお知らせ

各市民センターは施設の設備点検のため、下記の日程で臨時休館となります。

市民センター名	日にち	時間	問合せ先
東市民センター	8月3日(木)	9時～18時	☎286・3357
	8月8日(火)		
	8月10日(木)	9時～13時	
	10月10日(火)	15時～19時	
南市民センター	8月3日(木)	9時～18時	☎287・0235
	10月26日(木)	14時～19時	
北市民センター	8月31日(木)	9時～13時	☎287・0251
	10月6日(金)	14時～19時	
富士見市民センター	9月20日(水)	9時～22時	☎287・1661
	10月19日(木)	13時～22時	
	令和6年1月12日(金)	9時～22時	
大橋市民センター	9月8日(金)	9時～12時	☎286・0005
	9月9日(土)	13時～16時	
	10月5日(木)	14時～19時	
西市民センター	9月13日(水)	9時～18時	☎286・7899
	10月12日(木)	14時～19時	

人口と世帯数

7月1日現在

人口 7万 110人 (前月比18)
世帯数 3万3351世帯(50)
男 3万4688人 (0)
女 3万5422人 (18)

※ 大字別男女別人口・世帯数は市ホームページでご覧いただけます



詳細はこちら



お知らせ

今月の納期

- ◆市・県民税第2期
- ◆国民健康保険税第2期
- ◆介護保険料第2期
- ◆後期高齢者医療保険料第2期

わかば大学塾塾生

令和5年度後期講座(10月開講)の塾生を募集します。受講を希望する方は、下記配布場所で「わかば大学塾講座案内」を入手してください。パンフレットの戸別配布は行いません。

配布期間

8月6日(日)～9月8日(金)

配布場所

市役所(1階ロビー、生涯学習スポーツ課)、各市民センター、女性センター、農業交流センター、若葉駅前出張所、中央図書館

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



消防士さんと学ぼう！ ろんちゃん防災教室

☎ 小学生 ※ 保護者同伴

☎ 8月19日(土)13時～14時30分
(12時45分開場)

☎ 中央図書館

☎ 坂戸・鶴ヶ島消防組合

☎ 廃油キャンドルづくり、消防隊の方の防災のお話、水消火器での消火体験

☎ 20組(申込順)

☎ 無料

☎ 250mLくらいまでのジャムなどの空きびん

☎ 8月5日(土)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

老人福祉センター「逆木荘」 指定管理者

指定期間

令和6年4月1日～令和10年3月31日
(4年間)

募集要項配布期間

8月1日(火)～22日(火)(土・日曜日、祝日を除く)

募集要項配布場所

健康長寿課、市ホームページ

選定方法

市指定管理者選定委員会で候補者を選定し、議会の議決を経て指定管理者を決定します。

☎ 健康長寿課高齢者福祉担当

文化団体連合会加盟団体会員 および団体の募集

市文化団体連合会は、市内6の文化団体で構成され、団体相互の交流と鶴ヶ島文化の発展を目的として、文化祭、全体研修会などの活動をしています。

※ 新規加盟団体も随時募集中

団体	連絡先
鶴ヶ島美術協会	よしかわ 吉川 ☎ 285・0644
和紙ちぎり 絵みふじ会	これえだ 是枝 ☎ 286・4625
鶴ヶ島短歌クラブ	すぎやま 杉山 ☎ 286・0246
鶴ヶ島市 お琴同好会	あんぜ 安瀬 ☎ 285・7957
鶴ヶ島市 茶華道連盟	たなか 田中 ☎ 285・2354
鶴ヶ島囲碁同好会	ひろた 廣田 ☎ 285・9495

☎ 鶴ヶ島市文化団体連合会事務局(生涯学習スポーツ課内)

お知らせ

マイナポイントの申し込みはお済みですか？

令和5年2月末日までにマイナンバーカードの申請を行った方が対象となるマイナポイントの申込期限は、9月末です。

申込期限が近づくにつれカードの受け取り予約・ポイントの申込サイトの混雑が予想されます。早めの受け取りとポイント申し込みをお願いします。

また、2月末までに申請を行った方の交付通知書は発送が完了しています。届いていない・紛失してしまった方は、ご連絡ください。

☎ 市民課住民記録担当

募 集

障害者生活介護施設 指定管理者

指定期間

令和6年4月1日～令和10年3月31日
(4年間)

募集要項配布期間

8月1日(火)～22日(火)(土・日曜日、祝日を除く)

募集要項配布場所

障害者福祉課、市ホームページ

選定方法

市指定管理者選定委員会で候補者を選定し、議会の議決を経て指定管理者を決定します。

☎ 障害者福祉課障害者福祉担当

**第11回鶴ヶ島映像フェスティバル**

NPO法人鶴ヶ島動画ファンクラブでは、映像を撮影・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行います。

日 9月30日(土)13時30分～15時30分(講演および動画放映会)

場 中央図書館

【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。Windows10以上の環境で放映できる作品

応募方法

9月15日(金)までに作品をYouTubeにアップロード後、URLを記載し鶴ヶ島動画ファンクラブ(✉tsurugashima.douga.funclub@gmail.com)へメールまたは地域活動推進課地域活動推進担当へCD・DVDなどを直接持参



応募はこちら

- ※ 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作品に限ります
 - ※ 応募多数の場合は上映できない作品もあります
 - ※ 応募いただいた電子記録媒体は返却できません
 - ※ 後日、鶴ヶ島動画ファンクラブYouTubeチャンネルで公開します
 - ※ 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

第74回鶴ヶ島市民体育祭 エンジョイ スポーツ ミーティングを開催します

エンジョイスポーツミーティングは、「スポーツをやろう!知ろう!楽しもう!」のスローガンのもと、市民の皆さんにスポーツを気軽に楽しんでいただくイベントです。体験コーナーをはじめ、「エンジョイ・ランニング」や昔、運動会で行った懐かしい競技と謎のゆるキャラとの鬼ごっこ、ステージでの演技・演奏を行います。幼児からご年配の方まで、秋のスポーツシーズンの良い思い出になるよう一緒にスポーツを楽しみましょう!

対 市内在住在勤在学の方

日 10月8日(日) ※ 雨天中止

場 運動公園

内 パン食い競走300人、玉入れ5人1組8チーム、大玉転がし10人1組4レース、鬼ごっこ1チーム20人3ゲーム

申 当日会場で受け付けます。

問 NPO法人鶴ヶ島市スポーツ協会☎277・5199

【エンジョイ・ランニングの参加者を募集します】

対 市内在住在勤在学の方

定 各クラス50人

内 1km(小学1～3年生と保護者ペア男女)、1.5km(小学4～6年生男女)、3km一般男子・女子の部(中学生以上)

料 各クラス300円(保険料含む)

申 問 8月1日(火)から31日(木)(土・日曜日、祝日を除く)までに参加申込書に参加費を添えて同協会(海洋センター内)へ☎277・5199

IHI鶴ヶ島工場 親子で楽しむ見学会

対 市内在住の小学校3～6年生
※ 保護者同伴

日 8月17日(木)14時～16時(13時30分集合)

場 (株)IHI鶴ヶ島工場

内 航空エンジンを製造・管理している(株)IHI鶴ヶ島工場を親子で見学

定 10組(抽選)

料 無料

他 8月8日(火)に当選した方のみ連絡します。

申 問 8月4日(金)から6日(日)までに中央図書館へ直接または☎271・3001

第3回eコラボサイエンス教室 2023

第3回は「落ち葉と土と生き物のつながり(生物)」です。

対 市内在住の小・中学生

※ 小学校低学年は、保護者同伴

日 9月9日(土)10時～11時30分

場 eコラボつるがしま

講 石井裕一さんいし い ゆういち、島崎洋さんしまざき しょう

内 落ち葉や枯れ枝などは、いったいどうやって土になるのか。そこには小さな“生き物”が関わってきます。その様子やその働きを地球環境とのつながりで考えてみませんか。

定 20人(申込順)

料 無料

申 8月27日(日)から9月2日(土)までに鶴ヶ島第二小学校区地域支え合い協議会へメール(✉turu2.sasaeai@gmail.com)

問 同協議会☎298・7974

始めよう！手話を学ぶ第一歩

- 対** 市内在住在勤の16歳以上の方
日 ①8月16日(水)②8月23日(水)19時～21時、③8月31日(木)20時～21時30分
場 ①②市役所6階会議室③東市民センター
内 ①聴覚障害について②手話の学習③手話通訳問題研究会「折鶴会」の見学
定 15人(申込順)
他 受講歴のある方はお断りする場合があります。
申 問 8月10日(木)までに社会福祉協議会へ直接または☎271・6278

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 9月2日(土)、9日(土)13時～17時(全2回)
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 8月25日(金)までに社会福祉協議会へ☎271・1414



ヨガ教室

- 呼吸とともにポーズを楽しみましょう。
- 対** 市内在住在勤の成人
日 9月3日(日)、14日(木)13時30分～14時45分
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 各回30人(申込順)
料 1回500円(保険料含む)
持 飲み物、タオル、ヨガマット(貸出可)、5本指ソックス(ある方)
他 動きやすい服装
申 問 8月1日(火)から25日(金)までに海洋センターへ直接、☎286・7301(電話予約可・平日のみ)



広島市児童派遣事業参加報告会

- 市では、毎年夏休みに小学6年生を広島市に派遣する「広島市平和記念式典児童派遣事業」を実施しており、広島平和記念資料館などで改めて戦争の悲惨さと平和の尊さについて学びます。
- 児童が得た体験や学んだこと、平和への思いを作文にして発表することで、広く市民の方に平和な社会の尊さを伝えるため、参加報告会を開催します。
- 日** 8月26日(土)10時～
場 西市民センター
料 無料
問 総務人権推進課庶務人権担当

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** 8月12日(土)9時～10時30分(小雨決行、前日などの天候によっては、開催を中止する場合があります)
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

案内

スポーツウエルネス吹矢体験教室

- スポーツウエルネス吹矢式呼吸法による様々な健康効果があり、精神力と集中力を高めます。
- 対** 市内在住在勤で、2日間とも参加可能な方
日 8月19日(土)、26日(土)9時30分～11時30分
場 大橋市民センター
講 スポーツウエルネス吹矢協会 鶴ヶ島01支部
内 初心者対象のスポーツ吹矢の体験
定 12人(申込順)
料 1000円(マウスピース代2回分)
持 タオル
他 動きやすい服装 ※ サンダル、ヒールなど不可
申 問 8月2日(水)から大橋市民センターへ直接または☎286・0005



エコ工作教室「竹細工作り」

- 対** 小学生 ※ 保護者同伴
日 8月20日(日)9時～12時
場 農業交流センター
内 竹ばし、竹ぼっくり、水鉄砲の3種類を作ります。
定 10人(申込順)
料 1人600円(材料代、保険代)
持 カッター
申 問 8月5日(土)から農業交流センターへ直接または☎279・3335

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、就職活動を充実させるために開催します。

- 対** ひとり親家庭の親または寡婦
日 9月9日(土)・10日(日)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 仕事に役立つエクセル集計講座 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 800円(教材費)
他 保育あり(無料・未就学児対象)
申 8月23日(水)(必着)までに往復はがきに「パソコン教室(第2回)」、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、(公財)埼玉県ひとり親福祉連合会(〒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)に郵送かメール(✉info@saiboren.or.jp)で申込み
 ※ 保育希望の場合は、「保育希望」と記入し「子の年齢〇歳〇か月」を明記すること
問 同連合会☎048・822・1951

シニアパソコンカレッジ「Windows入門」カリキュラム

- 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パソコン(Windows)持ち込み可能で、マウス操作できる方
日 9月5日(火)、7日(木)、12日(火)、14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 基本操作からインターネットの操作まで
定 6人(抽選)
 ※ 抽選結果は後日通知します
料 2000円(テキスト代、保険料など)
持 Windows搭載のパソコン
申 問 8月10日(木)までに健康長寿課高齢者福祉担当へ

認知症講演会

- 認知症になっても住み慣れたまちで暮らしていくために、認知症への理解を深めましょう。
対 市内在住在勤の方
日 9月12日(火)14時～15時30分
場 市役所5階会議室
講 岡島宏明さん(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)センター長)
内 認知症の一般的な知識と治療について学びます。
定 50人(申込順)
料 無料
申 問 8月2日(水)から健康長寿課地域包括ケア推進担当へ直接または電話

「ネット社会」における保護者のあり方



- 富士見中学校PTA、栄小学校PTAと共催で実施する人権教育講座。
日 9月9日(土)10時～12時
場 富士見市民センター
講 笠松直美さん(埼玉県ネットアドバイザー)
内 ネット社会において子どもたちを取り巻く環境について学び、保護者の視点から考えます。
定 5人(申込順)
料 無料
申 問 8月31日(木)までに富士見市民センターへ直接または☎287・1661、専用フォームから



詳細はこちら

地域を楽しむ・参加する・担うためのプレスクール第2回自分を発見!



- 対** 市内在住在勤在学の方
日 9月2日(土)10時～12時
場 富士見市民センター
講 大嶽圭子さん((株)CCファーム代表取締役)
内 地域の中で自分は「何ができるのか、やりたいのか」について考えます。
定 20人(申込順)
料 無料
持 筆記具
申 問 8月2日(水)から富士見市民センターへ直接または☎287・1661、専用フォームから



詳細はこちら

内職相談の事業所登録をしませんか

内職相談室では、相談や事業所の紹介を行っています。

求人受付

内職者を探している事業者より求人申込を受け付け、希望条件に合った内職希望者を紹介します。

あっせんまでの手続き

- ①事業所登録/事業所カードに必要事項を記載の上、内職相談室に提出
- ②求人/事業所登録が完了したあと、求人する場合にその都度連絡
- ③採用/内職相談員から紹介された希望者について面接などを行い採用

登録事業者の内職内容

電機部品・シャープペンなどの組み立て、紙加工(封入・シール貼など)、縫製(座椅子カバーなど)

※ 内職の内容は上記に限りませんので、紹介を希望する事業者の方は、ぜひご登録ください

☎ 毎週火・木曜日10時～12時、13時～16時(年末年始・祝日を除く)

📍 市役所

👤 産業振興課商工労政担当

介護の仕事に興味のある方大募集!!

埼玉県と鶴ヶ島市が介護の仕事のサポートをします!

👤 介護施設での仕事に興味のある方

日にち	場所	内容
8月25日(金)	市役所102会議室	①「介護のお仕事説明&相談会」10時～12時 ②「介護に関する入門的研修」(ミニ勉強会) 13時～16時30分
9月2日(土)	若葉駅前出張所 (ワカバウォーク内)	③「介護のお仕事説明&相談会」10時～12時 ④「介護事業所とのマッチング交流会」 13時30分～16時30分

📞 前日までに電話または県ポータルサイト「羽ばたけ! SAITAMA KAIGO」よりお申し込みください。予約の際は、希望のイベント番号①～④をお知らせください(複数選択可)。

📍 (株)シグマスタッフ大宮支店
(埼玉県介護人材確保総合推進事業「受託事業者」)

☎048・782・5173

申込はこちら



交通事故被害者のご家族への援護金

👤 令和4年4月1日以降、交通遺児など(※)となった県内在住の18歳以下の方
※ 18歳以下で保護者(一方または双方)が交通事故(陸海空すべての交通事故が対象)により、死亡または重い障害を負った方

📄 給付額 子ども1人につき10万円(1回のみ)

📅 給付時期 11月または令和6年5月

📍 市役所や学校などで配布する申請書に記入の上、期限までにみずほ信託銀行浦和支店(〒330-0063さいたま市浦和区高砂2-12-10 ☎048・822・0191)まで郵送または持参

📅 申請期限 11月給付分は8月31日(木)まで、令和6年5月給付分は令和6年2月29日(木)まで

📍 県交通安全対策協議会 ☎048・825・2011、県防犯・交通安全課 ☎048・830・2955



優良運転者を表彰します

西入間警察署および西入間交通安全協会では、令和5年度優良運転者の表彰を行います。申請できる方は、西入間交通安全協会会員であり、かつ、過去5年以上無事故・無違反で、他の運転者の模範となる方です。

📅 8月1日(火)～9月15日(金)

📄 運転免許証、印鑑、無事故・無違反証明書代670円

📍 西入間交通安全協会(西入間警察署内) ☎289・0202へ直接

下水道排水設備工事責任技術者資格認定共通試験

📅 11月26日(日)

📍 聖学院大学(上尾市戸崎1-1)

📄 郵送で9月29日(金)(必着)

※ 詳細は、坂戸、鶴ヶ島下水道組合業務課で8月21日(月)から配布する受験案内または同組合ホームページをご覧ください

📍 坂戸、鶴ヶ島下水道組合業務課 ☎288・3361

ハローワーク川越障害者就職面接会

👤 就職を希望する障害のある方
※ 事前にハローワークへの登録が必要

📅 9月22日(金)13時～16時

📍 ウェスタ川越(川越市新宿町1-17-17)

📄 企業(人事担当者)との面接

※ 手話通訳・要約筆記あります

📄 無料

📄 面接希望票、履歴書などの応募書類

📍 8月28日(月)から9月15日(金)までにハローワーク川越 ☎242・0197(部門コード41#)へ来所の上、お申し込みください(完全予約制、予約は来所のみ)

アニサキス食中毒に注意!

アニサキスは、魚介類(サバ、イワシ、アジ、サンマ、イカなど)に寄生する約2～3cmの寄生虫です。アニサキスが寄生した魚介類を生や加熱不十分な状態で食べると、人の胃や腸壁に侵入し食中毒(アニサキス症)を起こし、激しい腹痛を発症します。食酢処理、塩漬け、醤油やわさびを付けてもアニサキスは死滅しません。アニサキス食中毒が疑われる場合には、速やかに医療機関を受診してください。

症状 ①胃アニサキス症/食事から数～10数時間後に激しい腹痛、悪心、嘔吐が起きる ②腸アニサキス症/食事から10数時間後に激しい腹痛、腹膜炎症状が起きる

予防 ①新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く ②魚の内臓を生で食べない ③目視で確認してアニサキスを除去する ④冷凍する(-20℃で24時間以上) ⑤加熱する(70℃以上で瞬時に死滅)

問 坂戸保健所☎283・7815



レインボー婚活パーティー2023

埼玉県川越都市圏まちづくり協議会(レインボー協議会)では、結婚を希望する独身男女に出会いの機会を提供するため、婚活パーティーを実施しています。今回は、川島町内でのBBQやレクリエーションなど、アットホームな雰囲気を楽しめるパーティーです。お気軽にお申し込みください。

対 25歳から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)在住の独身の男女

日 9月16日(土)9時～16時 ※ 雨天決行

場 旧出丸小学校(川島町上大屋敷100) ※ 川越駅から送迎バスを運行予定(自家用車で現地集合可)

定 男女各20人(抽選)

料 男女ともに3000円 ※ 現地で現金支払い

他 カジュアルな服装

申 8月22日(火)までに専用フォームから申込み

問 川島町政策推進課☎299・1752

申込はこちら



出会いの場「プリムラの集い」

対 8月1日現在で41歳から55歳までの独身の方(川越市以外の方も申込み可能です)

日 10月1日(日)13時30分～

場 ウェスタ川越(川越市新宿町1-17-17)

定 男女各10人程度(抽選)

内 結婚したい男女の出会いの場

料 1000円(会場費などの実費)

申 8月31日(木)(必着)までに電子申請または、はがきに催し名、郵便番号、住所、氏名、ふりがな、携帯電話番号、メールアドレス、生年月日、性別、職業、市の結婚相談への登録の有無を記入の上、川越市広聴課市民相談担当(〒350-8601住所不要)へ郵送

問 川越市広聴課市民相談担当☎224・5022

申込はこちら



ひとり親家庭の相談会

児童扶養手当現況届出期間中に、埼玉県西部福祉事務所の専門の相談員による、ひとり親家庭相談会を開催します。

日 8月17日(木)10時～16時/生活全般や子どもの進学費用などの相談 8月21日(月)10時～16時/就職や転職の相談

場 こども支援課(市役所1階)

申 県西部福祉事務所地域福祉担当へ事前予約☎283・6780

大学の開放授業講座

県内外の大学が様々な分野の講座を開放し、一般の学生と一緒に学んでいただく機会を提供します。

対 県内在住の55歳以上の方

日 おおむね9月～3月

場 県内大学、都内1大学

内 経済学、社会福祉、語学など

料 各科目1万円程度

申 県ホームページを確認の上、各大学に申込み

問 県高齢者福祉課☎048・830・3263



詳細はこちら

シラコバト基金への寄附をお願いします

シラコバト基金(シラコバト長寿社会福祉基金)は、誰もが安心して暮らせる地域社会を実現するため、県が設置している基金です。この基金は皆さんからの温かな寄附に支えられています。県は、お寄せいただいた寄附金を、NPO法人などが行う地域福祉活動への支援、ボランティア活動への支援、障害のある人の生活をサポートする事業への支援に活用しています。シラコバト基金への寄附にご協力をお願いします。

申 県福祉政策課☎048・830・3223



詳細はこちら

楽しく歩いて、アプリで賞品を当てよう！

埼玉県コバトン健康マイレージは、ウォーキングを楽しむためのアプリです。スマートフォンに埼玉県コバトン健康マイレージのアプリを登録し、ウォーキングをすることで、歩数ポイントが貯まり、賞品が当たります。11月には、市民限定の「てくてく大抽選会」を実施予定です。「アプリを登録したいけれど1人では自信がない」という方にアプリの登録支援を行います。

※ 埼玉県コバトン健康マイレージは令和6年3月に終了予定です

対 市内在住の方

日 8月24日(木)10時～11時30分

場 市役所 **定** 10人(申込順)

内 ①健康づくりに関する講話

②埼玉県コバトン健康マイレージのアプリ登録支援

料 無料

持 筆記具、スマートフォン、メールアドレスがわかるもの

他 講座参加前にアプリをダウンロードの上、ご参加ください。

(通信料がかかりアプリがダウンロードできない場合があるため)

申 問 8月4日(金)から健康長寿課健康増進担当へ電話



埼玉県マスコット「コバトン」

アプリのダウンロードは
こちら



お口の健康を知ろう！～おいしく食べる、たのしく話すを続けるために～

普段の食事や会話を支えているあなたのお口。しっかり噛めない、飲み込みにくい、お口が渇くなど気になることはありませんか。年齢を重ねると、お口のトラブルが起きやすいため注意が必要です。お口の健康は心と体の健康につながっています。今こそお口の健康について考えてみませんか。

※ 2日間参加コースです

対 市内在住の65歳以上で、2日間参加可能な方

場 西市民センター

定 20人(申込順)

料 無料

持 筆記具

申 問 健康長寿課健康増進担当へ電話または右記申込みフォームから

1日目	<ul style="list-style-type: none"> ●保健師が教える「フレイルを知ろう・早い気づきで予防」 ●歯科衛生士が教える「お口の機能チェック」
8月8日(火) 13時30分～15時	<ul style="list-style-type: none"> ・ガムを使ってかむ力チェック ほか ・お口の機能改善マッサージや体操 ・お口が潤うお口周りのマッサージ
2日目	<ul style="list-style-type: none"> ●管理栄養士が教える「むせやすい・かみにくい人のための食事のコツ」 ・食事がしやすくなる「とろみ剤の体験」
11月21日(火) 13時30分～15時	<ul style="list-style-type: none"> ●歯科衛生士と再確認「お口の機能改善チェック」 ・おうちでのケア、歯ブラシ・歯間ブラシの使い方 ・入れ歯のお手入れ方法

申込はこちら



自分の元気度をチェックしよう！

若いときはやせることが健康への近道だと考える人が多いですが、65歳を過ぎたらその考え方をギアチェンジ！シニア期の「やせ」は肥満よりも死亡率が高くなることがわかっています。

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への記入で自分の元気度を確認し、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2日間参加可能な方

会場	1日目(フレイルチェック測定会)	2日目(健康長寿へギアチェンジ講座)
富士見市民センター	8月17日(木)10時～12時	8月22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 8月1日(火)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

詳細はこちら



いざというとき、時短で簡単！ パッククッキング

9月1日の防災の日に向けて、災害時の自宅の食環境を見直してみませんか。災害時に貴重な水を無駄にせず、栄養バランスを考えた食事を簡単に作れる「パッククッキング」の体験と試食ができます。

対 市内在住の方

日 8月23日(水)10時～12時

場 女子栄養大学 坂戸キャンパス2号館

講 久保彰子さん(女子栄養大学准教授)

定 30人(申込順)

内 ■備蓄についての情報提供

■災害時の食料備蓄について

■パッククッキング体験

【メニュー】さばカレー、レーズン蒸しパン、
切り干し大根のシソ和え

※ 事前アンケートを郵送しますので、記入して当日持参してください

料 無料

他 小学生以下は保護者同伴・備蓄食品のお土産つき。

駐車場はありませんので、公共交通機関などをご利用ください。

申 8月4日(金)から15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

ライフスタイルに合わせて 間食を取り入れよう

8月4日は栄養の日、8月1日から7日は栄養週間です。暑い夏は食欲が低下し、栄養バランスが乱れがちです。そんなときこそ、「栄養」について考えるチャンス！

「間食のすすめ！」をテーマにイベントを実施します。

日 8月10日(木)10時～14時

場 市役所

内 ■ベジチェックでの野菜充足度測定(小学生以上)

■管理栄養士考案！間食レシピの配布

■ミニ栄養相談コーナー

料 無料

他 ベジチェックを体験された方には、牛乳(200mL)とキウイフルーツのお土産があります。

※ なくなり次第終了

問 健康長寿課健康増進担当

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間



※ 測定イメージ

身につけよう！“大人のお口習慣”

大人ならではのむし歯や歯周病リスクに対策を

年齢を重ねても自分の歯で食事を楽しめる人が増える一方で、むし歯や歯周病に悩む大人も増え続けています。むし歯で多く見られるのが、歯ぐきが下がり露出した、歯の根元部分に発生するむし歯「こんめん根元面蝕」です。

また、歯周病は30歳代以上の8割が罹患しているとも言われ、自分では気づきにくい病気です。大切な歯をむし歯や歯周病から守るために、日頃の食習慣に気を配り、半年に一度は歯科検診を受けましょう。

問 保健センター成人保健担当 ☎271・2745

良質なたんぱく質や歯の再石灰化に必要なカルシウムやリンを摂取できるバランスのよい食事を心がけましょう！

ビールやワイン、清涼飲料水やスポーツ飲料は酸性度が高く、歯に大きなダメージを与えてしまうリスクが。酸性度が高い飲み物は要注意です！



ちょこちょこ食べをするたびに、本来中性の口内は酸性に傾き、その時間が長く続くとむし歯になってしまいます。間食のタイミングを見直しましょう！

唾液には、口内の汚れを洗い流すとともに、歯の再石灰化を促す働きがあります。「しっかり噛む」で唾液を増やしましょう！

No.221



生活習慣病を予防する食生活

生活習慣病の発症に、内臓脂肪型肥満が深くかかわっていることが分かっています。内臓脂肪型肥満とは、内臓に過剰に脂肪がついた状態のことです。内臓脂肪には血糖値や血圧をあげる働きがあり、蓄積しすぎると糖尿病や高血圧を発症しやすく、動脈硬化を進行させるリスクとなります。増えすぎると厄介な脂肪ですが、内臓脂肪は減らしやすい脂肪と言われているので、最近おなかが出てきたなと感じたら、早めに対策するのがおすすめです。

まずは食習慣を見直しましょう。1日3食規則正しく食べるようにします。規則正しく食べることで食べすぎやまとめ食いを防ぐことができ、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。腹八分目を心がけ、野菜、キノコ、海藻のおかずを意識して食べるようにしましょう。油脂の多い料理やお菓子、お酒は控えましょう。食習慣を見直したら、あわせて運動習慣を見直すとより効果的です。1日8000歩を目標に歩いてみましょう。10分歩けばおよそ1000歩になります。少し遠回りして買い物に行く、駅では階段を使う、気分転換にストレッチやスクワットを取り入れるなど、生活の中で活動量を増やすことがおすすめです。できそうなことから始めることが、生活習慣病の予防の第一歩です。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 由井 美和

ふれあい掲示板

仲間になりませんか

ポピンズ(フォークダンス)

- 対** 市内在住の方
- 日** 毎週水曜日13時～16時
- 場** 南市民センター
- 問** 高橋 ☎285・6210

ぱれっと(油絵製作)

- 対** どなたでも
- 日** 毎週金曜日13時～17時
- 場** 富士見市民センター
- 問** 金子 ☎286・0659

出かけてみませんか

ヒロシマ市民が描いた原爆絵画展

- 対** どなたでも
- 日** 8月19日(土)・20日(日)
9時～18時
- 場** 坂戸市文化施設「オルモ」
- 料** 無料
- 申** 不要
- 問** 白石 ☎281・6595

参加してみませんか

お琴体験教室

- 対** 小学生、中学生、高校生
- 日** 8月12日(土)・19日(土)
10時～12時
- 場** 東市民センター
- 定** 10人
- 内** お琴でディズニーソングなどを弾いてみませんか。
※ 市の文化祭に参加できます
- 料** 無料
- 申** 問 鶴ヶ島市子供発達育成会・安瀬 あんげ
☎090・9802・1679

障害年金申請書の書き方と質問コーナー

- 対** 障害(身体・精神)のある方とそ
のご家族
- 日** 8月27日(日)14時～16時
- 場** 女性センター
- 料** 無料
- 申** 不要(電話またはFAXによる事前
予約者優先)
- 問** 渡部 ☎04・2949・1507
[FAX]04・2947・4015

秋季市民テニス大会

- 対** 市内在住在勤在学の方または
テニス協会会員
- 日** 9月17日(日)8時30分～18時30分
※ 予備日9月24日(日)
- 場** 男子：市民テニスコート
女子：南近隣公園テニスコート
- 料** 1組2000円(当日徴収)
- 種** 目 一般男子複、一般女子複、
ベテラン男子複(60歳以上)
- 申** 通常はがき(1組1通)に種目、ペア
の氏名、年齢、代表者の住所、電
話番号、メールアドレスを記入
し、8月31日(木)までに勝村健司 かつむらけんじ
(〒350-1306狭山市富士見1-16-
28)へ郵送
- 問** 勝村 ☎050・7130・9504

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

10月号の原稿締切は、8月21日(月)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

8月の相談

相談名・相談内容	日にち	時間	場所	予約	問合せ
法律相談(弁護士) 個人の金銭、家族などの 法的トラブルに関する相談	①8月 1日(火) ②8月18日(金) ③9月 5日(火)	13時～16時	予約時にお知らせ	①受付中 ②8月 4日(金)～ ③8月22日(火)～	地域活動推進課
法律相談(司法書士)	①8月10日(木) ②9月14日(木)	9時～12時	予約時にお知らせ	①受付中 ②8月31日(木)～	地域活動推進課
法律相談(行政書士)	①8月10日(木) ②8月24日(木)	13時～16時	市役所5階	不要	地域活動推進課
女性のための法律相談	①8月 9日(水) ②9月13日(水)	10時～13時	女性センター	①受付中 ②8月10日(木)～	女性センター ☎287・4755
女性相談・DV相談	月・水・金曜日	10時～16時	市役所1階	要予約	直通ダイヤル ☎298・7716
消費生活相談	月～金曜日 土曜日(電話相談のみ)	9時30分～12時 13時～15時 9時30分～12時	市役所2階 消費生活センター	不要	市役所2階 消費生活センター
消費生活弁護士相談 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	8月25日(金)	13時～17時	市役所2階 消費生活センター	8月 7日(月)～	市役所2階 消費生活センター
税務相談	①8月 1日(火) ②9月 5日(火)	13時～16時	市役所3階	①受付中 ②8月22日(火)～	税務課
不動産相談	①8月 1日(火) ②9月 5日(火)	13時～16時	①市役所1階 ②市役所5階	不要	地域活動推進課
行政相談	8月18日(金)	13時～16時	市役所5階	不要	地域活動推進課
就職相談 (ふるさとハローワーク)	月～金曜日	10時～17時	市役所2階(ふるさと ハローワーク)	不要	ふるさとハローワーク ☎272・4001
内職相談	火・木曜日	10時～12時、 13時～16時	市役所2階 内職相談室	不要	市役所2階 内職相談室
教育相談	月～金曜日	9時～16時30分	教育センター	不要	教育センター ☎286・8993
人権相談	8月18日(金)	13時～16時	市役所3階	不要	総務人権推進課
こころの健康相談	8月15日(火)	9時30分～	市役所1階	要予約	障害者福祉課
にんしんSOS鶴ヶ島	月～金曜日	8時30分 ～16時30分	保健センター	不要	直通ダイヤル☎227・3355 ✉ ninshinsos@city.tsurugashima.lg.jp

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

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



● 大人・小児の救急電話相談 ●
● (育児相談は除く) ●

急な病気や家庭での対処法、受診に迷うときは次の番号へお問い合わせください。ただし、診断や治療を行うものではありません。

☎#7119

☎048・824・4199(ダイヤル回線・IP電話・PHSの場合)

相談時間 24時間365日対応

● 埼玉県 AI 救急相談 ●

利用者がチャット形式で相談した内容をもとに可能性のある症状を提示し、緊急度の判定を行います。埼玉県AI救急相談で検索!

埼玉県HP



● 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

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

詳細はこちら



民間スポーツクラブで水泳授業を行いました！

市では、子どもたちの泳力向上を図るため、一部の学校において、民間プール施設(オクススポーツクラブ鶴ヶ島、コナミスポーツクラブ川越)を活用した、水泳授業を試行的に実施しています。6月12日に行われた栄小学校の授業では、スポーツクラブのコーチが一人ひとりの能力に合わせた指導を行い、児童も笑顔で楽しそうに水泳の授業を受けていました。

市役所ってどんなところ？

6月15日、南小学校3年生が校外学習で市役所を訪問しました。班に分かれて、市役所内を見学。職員に「どんな仕事をしているのか、教えてください」と質問をしながら課を巡っていました。広報つるがしまを発行している「秘書広報課」にも見学に来てくれました。「広報紙に載っている情報はどこからくるんですか?」「この表紙、かっこいい!」など、様々な反応を見せてくれました。



4年ぶりの北市民まつり

6月17日、北市民センターで「北市民まつり」が開催されました。4年ぶりの開催とあって、朝市、舞台発表、作品展示、入門体験、模擬店、ちょっとだけ緑日の、どの会場も大勢の方で賑わっていました。久しぶりの晴れ舞台となった舞台発表では、各団体が日頃の練習の成果を披露しました。鶴ヶ島清風高等学校の和太鼓部も、ホールに響く迫力ある演技で、観客を魅了していました。

みんなで一緒に作る新しい公園

6月18日、西市民センターで「一本松2号公園ワークショップ」が開催されました。東武越生線一本松駅から徒歩10分以内で行ける距離の公園予定地について行われたこのワークショップ。公園の使い方から愛称などについて、様々な意見が出ました。今回のワークショップで出された意見を基に公園整備をすすめています。





ラケットテニス教室

6月24日、海洋センターで、鶴ヶ島市スポーツ推進委員連絡協議会主催のラケットテニス教室が開催されました。室内のバドミントンコートで、スポンジボールと短いラケットを使って行うため、体への負担が少なく、幅広い年齢層の方が楽しめるラケットテニス。中学生から年配の方まで、参加者の皆さんが一緒になって楽しく汗を流しました。

桜の苗木を寄贈していただきました

7月7日、埼玉トヨペット(株)がトヨタ自動車(株)と協同で実施している「ふれあいグリーンキャンペーン」の一環として、ふくしま未来(福島県産ソメイヨシノ)の苗木20本を寄贈していただき、地元の皆さんと一緒に運動公園に植樹しました。市民の皆さんに愛される運動公園の桜ですが、植樹後40年以上経ち、老木化が進んでいました。次の世代にもこの景観を残せるよう、大切に育てます。ありがとうございました。



レシピはこちら

おいしく適塩！たっぷり野菜で血管若返りメニュー



7月11日、血管若返り教室が開催されました。参加者は、元気な血管でいるための生活や食事のポイントを聞いたあと、調理実習を行いました。具沢山にすることで塩分を抑えたきのこの酸辣湯や、血管をしなやかに保つ青魚を使った、サバの大葉焼きなど、野菜たっぷりの適塩メニューを管理栄養士より教わりました。

高齢者のためのスマホ教室

7月13日、南市民センターで高齢者を対象としたスマホ教室が開催されました。基礎編と活用編の2回に分けて開催。基礎編ではスマートフォンの電源ボタンの説明や安全な利用方法について、活用編では行政アプリ「つるポッケ」のダウンロード方法やLINEの使い方について、メモを取りながら熱心に教わっていました。特集(P4)で紹介している老人福祉センター「逆木荘」でのスマホよろず相談もあわせてご覧ください。



ZeroCarbonの取組

～TEAM つるがしま～

問合せ 生活環境課環境推進担当

ゼロカーボン推進店 認定制度はじまる

環境に配慮した取り組みを行っている店舗・事業所・工場などを「ゼロカーボン推進店」として認定します。市が提示した認定基準を1項目以上実施している店舗などは、認定申請書を市へ提出してください。ゼロカーボン推進店として認定し、認定証を発行します。さらに、ゼロカーボン推進店は、鶴ヶ島ふるさと応援大使「鶴」のベーススト神田雄一朗さんが作成してくれた認証標章や、広告用イラストをポップなどで使用していただくことができます。認定された店舗は市ホームページに掲載し、ゼロカーボンに取り組んでいる推進店であることを紹介します。また、環境月間など市の啓発展示で取り組みを市民へPRすることができます。店舗や事業所、工場など、企業の皆さんからの多くの申請をお待ちしています。

認定方法 専用フォームまたは、生活環境課へ直接

ゼロカーボン推進店を利用しよう

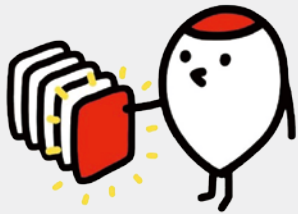
市民の皆さんにとって、推進店を利用することがゼロカーボンへの取り組みの一つとなります。推進

店を利用して、ゼロカーボンを一緒に目指しましょう！



認定標章

ゼロカーボン推進店に認定されると使える標章！名刺やチラシにロゴマークとして使うことができます。推進店にはステッカーにして配布します。



店内ポップ用イラスト

※ 他のラインナップも登場予定

商品の手前取りを推進している鳥 「手前鳥」

手前に置かれている賞味期限の短い食品などを取って食品ロスの削減を鶴ちゃんがPRしています。

ゼロカーボン推進店に認定されると、店内のポップにイラストとして使えます！

ゼロカーボン推進店 認定基準例

- ①店舗などの屋根に太陽光パネルを設置している
- ②照明をLEDにしている
- ③緑のカーテンを設置している

- ④電気自動車を導入している
- ⑤エコバッグを推奨している
- ⑥資源の店頭回収を行っている
- ⑦生ごみをリサイクルしている



申込はこちら

編集後記

今月の表紙を飾ってくださったのは、公園でペタンクを楽しんでいる「どんぐりクラブ」の皆さんです。元気良く笑顔でペタンクをしていました。特集の取材で事業の参加者やサポーターさんたちにお話を聞いている中で、皆さんから共通して感じたことは「前向き」に取り組んでいる姿勢でした。どんぐりクラブの皆さんや取材先で出会った方々のように、いつもいつまでも、心も体も健康で元気に過ごしたいと思いました。ご意見・ご感想は秘書広報課広報聴取担当へ
✉10200001@city.tsurugashima.lg.jp



ふくだりお 福田梨桜ちゃん(4か月)



しみずみお 清水凛ちゃん(4か月)

