

## 市役所土曜開庁はお休みします

9月23日(土)は、祝日のため市役所の土曜開庁業務(地域包括支援センターいきいきを含む)はお休みとなります。  
あらかじめご了承ください。

☎ 市民課住民記録担当(市役所土曜開庁)、地域包括支援センターいきいき ☎227・6171



## 台風時などのつるバス・つるワゴンの運行にご注意を!

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ることや、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下記の二次元コードまたは各停留所に掲示されている二次元コードなどから「BusGo!」を開く ②路線、停留所を選択 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る

☎ 都市計画課交通政策担当



BusGo!はこちら

## 高倉獅子舞が奉納されます

市では、昨年度、コロナ禍においても市指定無形文化財「高倉獅子舞」が奉納できるように、高倉獅子舞保存会が行う感染症対策に対して支援を行いました。そして今年、感染症対策を施した「獅子頭」による獅子舞が、豊作感謝や悪疫退散、家内安全を願い、高倉日枝神社を中心に奉納されます。



高倉獅子舞は、市内に残る唯一の獅子舞です。この機会に江戸時代から引き継がれてきた伝統行事を見学してみませんか。

☎ 11月2日(木)13時～、3日(祝)12時～

※ 見学は3日(祝)をおすすめします

☎ 11月2日/高倉日枝神社、稲荷神社、高福寺跡を順次  
11月3日/高倉日枝神社

☎ 生涯学習スポーツ課文化財担当 ☎285・2194



## 鶴ヶ島市役所

〒350-2292

鶴ヶ島市大字三ツ木16-1

☎271・1111/☎271・1190

【開庁時間】

平日 8時30分～17時15分

土曜日 8時30分～12時(一部の窓口のみ開庁。詳細は市ホームページをご覧ください)



詳細はこちら

## 人口と世帯数

### 8月1日現在

人口 7万 57人 (前月比-53)

世帯数 3万3378世帯 (27)

男 3万4672人 (-16)

女 3万5385人 (-37)

※ 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

- ◆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

復活!帰ってきた!!  
鶴バルwith逸品会

- 📅 10月1日(日)~11月30日(木)  
 📍 飲み歩き食べ歩きなどのキャンペーンイベント。さらにつるがしま逸品会加盟店舗をご利用の方には、鶴ヶ島の著名な方の景品やお得な食事券が抽選で当たります。  
**チケット** 1セット(800円×3枚)を2000円で販売、400円お得!  
**販売** 限定600セット(1人3セットまで購入可)  
**販売期間** 9月5日(火)~30日(土)  
**使用期間** 10月1日(日)~11月30日(木)  
**支払方法** クレジットカード、Pay Pay残高決済(購入後の払戻は不可)  
**購入方法** アプリのみの販売。二次元コードから専用アプリ「Burarin」をダウンロード  
 📞 鶴ヶ島市商工会 ☎287・1255

アプリのダウンロードはこちら



## さかつる水道フェア

- 📍 市内在住の小学生以上(小・中学生は保護者同伴)  
 📅 11月5日(日) 午前の部9時~12時10分、午後の部13時15分~16時30分(雨天中止) ※ 午前・午後各4回、主催者側で集合時間を指定します  
 📍 鶴ヶ島浄水場  
 📍 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** 64人(各回8人、応募者多数の場合は抽選) ※ 申込人数は1組8人まで  
**料** 無料  
**他** 歩いての移動に不安のある方は、あらかじめご相談ください。  
**申** 9月22日(金)(必着)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(自家用車の場合は台数))を記入のうえ、往復はがき(〒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  
 📞 同企業団総務課庶務担当 ☎283・1957

詳細はこちら



## イベント

## ヘチマたわし作り講習会

- ヘチマ・プロジェクトで育てたヘチマを使って、ヘチマたわしを作ります(ヘチマたわしに関心のある方は参加できます)。  
 📍 市内在住在勤の方  
 📅 10月21日(土) 10時~11時  
 📍 市役所102会議室  
**講** つるがしま緑のカーテン市民実行委員会  
**内** 映像を見ながらの講話(30分)の後、ヘチマたわし作り指導・実習  
**定** 40人(申込順)  
**料** 無料  
**他** 作業しやすい服装  
**申** 10月20日(金)までに生活環境課環境保全担当へ電話または市ホームページから

詳細はこちら



## 募集

## 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。  
 📍 県内在住の18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(金)~11月30日(木)  
**他** 詳細は、県ホームページをご覧ください。  
**申** 県生活衛生課総務・動物指導担当 ☎048・830・3612

詳細はこちら



## 令和5年度彩の国埼玉環境大賞候補者

- 環境保全などに取り組む個人、団体やSDGsの達成に向けた取り組みを行っている事業者を埼玉県知事が表彰します。  
 📍 県内で活動する個人、団体、事業者(自薦、他薦不問)  
**他** 詳細は、県ホームページをご覧ください。  
**申** 10月2日(月)までに郵送またはメールで県環境政策課へ  
 ☎048・830・3019

詳細はこちら



## たねダンゴ作り教室

- 日** 9月16日(土)10時～11時  
**場** 農業交流センター  
**内** たくさんの花の種を一緒に育てられる「たねダンゴ」の作り方を学び、プランターに植えつけます。簡単なので、親子での参加もできます。植えつけたプランターは持ち帰れます。  
**定** 10組(1組2人まで・申込順)  
**料** 1組1500円(材料代含む)  
**持** 薄いビニール手袋、タオル  
**他** 汚れてもよい服装  
**申問** 9月6日(水)から農業交流センターへ直接または☎279・3335

## 健康吹き矢大会

- 市民体育祭の一環として「健康吹き矢大会」を開催!1位から3位までを表彰、全員に参加賞があります。
- 対** 市内在住在勤の中学生以上の方、市内クラブに在籍する方  
**日** 9月17日(日)9時～(受付開始8時30分～)  
**場** 海洋センター  
**内** 日本スポーツ吹き矢協会競技規則を準用し、7mの距離で行います。  
**定** 40人(申込順) **料** 500円 **持** 上履き、吹き矢道具、飲み物  
**他** 運動のできる服装  
**申問** 9月7日(木)までに申込用紙と参加費を、生涯学習スポーツ課市民スポーツ担当へ(申込用紙は窓口または市ホームページからダウンロードして入手できます)

## デージー編集者講習会(入門)

- デージー図書は、デジタル録音された音声による本です。活字を読むことが難しい方々にアクセシブルで豊かな読書環境を提供することができます。
- 対** 市内在住の方  
**日** 9月21日(木)～23日(祝)10時30分～15時30分(全3回)  
**場** 市役所6階会議室 **定** 10人(申込順)  
**内** DAISY図書製作用ソフトウェアを使用し、基本的な編集手順を学習します。  
**料** 無料 **持** 筆記具、昼食  
**申問** 9月15日(金)までに市社会福祉協議会へ直接または☎271・1414

## 栗ひろい体験

- 日** 9月9日(土)、17日(日)9時～(雨天の場合10日(日)、18日(祝))  
**場** 農業交流センター周辺の栗畑  
**内** 高倉の自然とふれあいながら、秋の味覚を収穫しませんか。  
**定** 各日15組(申込順・1家族5人まで) ※ 小学生以下保護者同伴  
**料** 1000円(入園料200円、栗代1kg分800円、他収穫分は100g 80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5日(火)から農業交流センターへ直接または☎279・3335



## 市役所朝市

- 市内でとれた新鮮な農産物を農家が直接販売します。
- 日** 9月9日(土)9時～10時30分(小雨決行、前日などの天候により中止の場合あり)  
**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

## 舞台の宴



- 西市民センターを利用する団体の成果発表(歌・楽器演奏など)と地域の方々の交流の場として開催します。
- 日** 9月9日(土)9時30分～16時20分  
**場** 西市民センター  
**内** ステージ発表・囲碁体験  
**問** 西市民センター☎286・7899



## 武蔵野うどん作り教室

- 日** 10月7日(土)9時～12時  
**場** 農業交流センター  
**内** 粉を混ぜるところから、うどん作りの一連の流れを体験できます。  
**定** 10人(申込順)  
**料** 1800円  
**持** エプロン、タオル、三角きん、マスク、持ち帰り用容器  
**申問** 9月7日(木)から農業交流センターへ直接または☎279・3335



## 寄贈本受付強化月間

11月3日(祝)から5日(日)に開催する本のリサイクル市に向けて、寄贈本を募集します。期間中に寄贈した方に本のリサイクル市で使える「本1冊無料券」をプレゼントします。受付できない資料もあります。詳しくは、ホームページをご覧ください。

📅 9月1日(金)～10月15日(日)

📍 寄贈方法 中央図書館・各分室・若葉駅前カウンターへ直接持参

📞 図書館まつり実行委員会事務局(中央図書館内)☎271・3001



詳細はこちら



## 大人が楽しむ秋の語りの会

👤 成人

📅 10月4日(水) 13時30分～15時30分(13時15分開場)

📍 中央図書館

👤 伊藤裕子さん、しば しょう こ 芝匠子さん、しみず かずよ 清水加寿代さん、いのうえ まさみ 井上雅美さん(語り手たちの会)

📌 昔ばなしなどを語ります。

📍 40人(申込順)

📌 無料

📞 9月20日(水)から中央図書館へ直接、☎271・3001、またはホームページより



詳細はこちら

## 就活で良い印象を与えるヘアスタイル講座

👤 就職を希望する女性

📅 10月27日(金) 10時～12時

📍 川越市民サービスステーション(川越市脇田本町8-1 U PLACE)

👤 幸田友道さん(ビューティアドバイザー)

📍 30人(申込順)

📌 面接官から見られる第一印象は、見た目9割。特に、WITHマスクのこの時期だからこそ、髪型と目元が重要です。プロの講師が自信を持って見られる髪型のポイントを伝授します。

📌 無料

📌 筆記具

📞 9月1日(金)から県女性キャリアセンターホームページより

📞 同センター☎048・601・5810



詳細はこちら

## 文学講座「グリム研究への誘い」

👤 高校生以上

📅 10月1日(日) 14時～15時30分

📍 中央図書館

👤 大野寿子さん(東洋大学教授)

📌 誰もが知る『グリム童話』の未知の側面を探ります。

📍 30人(申込順)

📌 無料

📌 筆記具

📞 9月6日(水)から中央図書館へ直接、☎271・3001、またはホームページより



詳細はこちら

## 知ってみよう!女性の賢い働き方

👤 市内在住在勤の女性

📅 10月13日(金) 10時～11時30分

📍 女性センター

👤 瀧島宏美さん(日本ファイナンシャルプランナー協会埼玉支部)

📍 20人(申込順)

📌 ファイナンシャルプランナーから学ぶ、将来を見すえた働き方。一緒に考え、あなたの将来設計を描いてみましょう。

📌 無料

📌 筆記具

📌 1歳以上の未就学児の保育あり(10月5日(木)までに要申込)

📞 9月5日(火)より専用フォームから

📞 女性センター☎287・4755



詳細はこちら

## 女性人権擁護委員による特設人権相談所

📅 9月21日(木) 15時まで受付(12時15分～13時15分は昼休み)

📍 ウェスタ川越(川越市新宿町1-17-17)

👤 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

📌 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、女性特有の人権問題、相隣関係などの相談

📌 当日申込の相談にも応じます。

📞 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



## 救命講習会(10月～12月)

対 鶴ヶ島市、坂戸市に在住在勤在学の中学生以上の方

種別	月日	場所	定員	時間
普通救命講習	10月22日(日)	鶴ヶ島消防署	20人	9時～12時
	11月17日(金)	坂戸消防署	30人	
上級救命講習	12月12日(火)			

※ 各日申込順。駐車場はありません

【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、昼食(上級救命講習受講の方)

申 9月11日(月)から坂戸・鶴ヶ島消防組合警防課救急担当へ ☎281・3116

## 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3回 一般曹候補生	9月6日(水)～ 11月30日(木)	【1次】 12月9日(土) ～14日(木)	18歳以上33歳未満 の方
防衛大学校 (一般)	10月18日(水)まで	【1次】 10月28日(土)	18歳以上21歳未満 の方
自衛官候補生	詳細は入間地域事務所へ		

※ 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

## 県内ハローワークの平日夜間と土曜日のサービスが変わります

平日夜間(19時まで)・土曜日(10時～17時)の職業相談・職業紹介サービスを10月からハローワークプラザ大宮の1か所に集約します。今後は、ハローワークプラザ大宮で、平日夜間は週2回、土曜日は月2回実施します。いずれも来所相談・オンライン相談を予約制で行います。

変更するサービスの提供開始日、予約方法などの詳細については、準備が整い次第、各ハローワーク、埼玉労働局ホームページなどでお知らせします。

問 ハローワーク川越 ☎242・0197

## 就職支援ミニセミナー

対 県内在住の求職者

日 9月13日(水) 13時45分～15時45分

場 市役所504会議室

定 25人(申込順)

内 就職活動の進め方、就職に役立つ応募書類の作成

料 無料

申 鶴ヶ島市ふるさとハローワークへ ☎272・4001



## 案内

### はじめての男の茶道



茶の湯の歴史、ルーツなどを学び、日ごろの疲れを癒しませんか？

対 市内在住在勤の男性

日 9月17日、10月1日、15日、11月19日、12月17日の各日曜日9時30分～11時30分(全5回)

場 北市民センター

講 茶楽会(表千家流)

内 お菓子とお茶のいただき方、薄茶点前、客作法など

定 10人(申込順)

料 お菓子代500円/回(月初めに集金)

持 白色の靴下

申 9月5日(火)から14日(木)までに北市民センターへ直接、☎287・0251または市ホームページから



申込はこちら

### AED児童救命救急講習会



日 11月11日(土) 10時～12時

場 富士見市民センター

講 埼玉医科大学国際医療センター救急救命士

内 児童を対象とするAED(自動体外式除細動器)の使い方など、必要な予備知識を身につけませんか。

定 5人(申込順)

料 無料

申 10月5日(木)までに富士見市民センターへ直接、☎287・1661または専用フォームから



申込はこちら

## 第44回鶴ヶ島市文化祭への参加者と作品を募集しています

### ■第43回みふじ会和紙ちぎり絵展

日 10月17日(火)～20日(金)9時30分～16時(17日は11時30分から、20日は15時30分まで)

場 市役所1階ロビー

問 和紙ちぎり絵みふじ会・是枝<sup>これえだ</sup>☎286・4625

### ■囲碁大会

対 市内在住在勤在学の方

日 11月5日(日)9時～18時

場 北市民センター

内 リーグ戦を行った後、決勝トーナメント実施。入賞者(4位まで)を表彰

料 1000円(当日集金)

申 不要(当日受付)

問 鶴ヶ島囲碁同好会・廣田<sup>ひろた</sup>☎285・9495

### ■講演会『現代短歌を考えるー「杉並木」を切るー』

日 11月10日(金)10時～11時30分

場 大橋市民センター

講 阿部<sup>あべよしお</sup>芳夫さん

問 鶴ヶ島短歌クラブ・杉山<sup>すぎやま</sup>☎080・6639・8358

### ■第42回お琴同好会 2023箏コンサート

日 11月12日(日)13時～15時

場 女性センター

内 会員による「夢はマーチにのって」「唐砧<sup>からぎぬた</sup>」ほかの演奏

問 鶴ヶ島市お琴同好会・安瀬<sup>あんぜ</sup>☎285・7957

### ■第28回いけばな展

日 10月7日(土)・8日(日)9時30分～17時30分(8日は16時30分まで)

場 中央図書館

内 いけばなの展示

問 鶴ヶ島市茶華道連盟・田中<sup>たなか</sup>☎285・2354

### ■第49回鶴美展

日 11月12日(日)～19日(日)9時30分～17時(13日は休み、19日は15時まで)

場 中央図書館

種目 絵画、書、写真、工芸

### 【鶴美展に展示する作品を募集します!】

対 一般公募(中学生以下を除く)

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)。積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、組み写真の場合はひとつのテーマを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9月下旬より各市民センター、女性センター、中央図書館、生涯学習スポーツ課で配布。不適當と認められた作品は展示不可

出品数 1人2点以内(原則未発表のもの)

料 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1000円)

搬入日時・場所 11月11日(土)9時30分～11時・中央図書館展示室

搬出日時 11月19日(日)15時～16時 ※ 搬入・搬出とも時間厳守

他 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。

問 鶴ヶ島美術協会・吉川<sup>よしかわ</sup>☎285・0644

## 保育士就職フェア

県の保育士向け就職フェア。保育所や放課後児童クラブも出展予定

### 【川越会場】

日 9月19日(火)13時～16時

場 ウェスタ川越(川越市新宿町1-17-17)

### 【大宮会場】

日 9月30日(土)・10月1日(日)13時～16時

場 ソニックシティビル(さいたま市大宮区桜木町1-7-5)

問 県少子政策課☎048・830・3349



詳細はこちら

## 城西大学公開講座「元気で現代社会を生きぬくために」

対 県内在住在勤在学の18歳以上の方

日 10月4日(水)、17日(火)、25日(水)、31日(火)13時45分～15時30分

場 城西大学坂戸キャンパス(坂戸市けやき台1-1)

定 150人(申込多数の場合抽選)

料 無料

申問 9月6日(水)から20日(水)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☎271・7713



詳細はこちら

## 埼玉未来大学受講生募集

下記コースの受講生を募集中です。

対 50歳以上の方(令和5年4月1日現在)

1 ライフデザイン科【オンラインコース(後期)】

2 専門講座【子どもの居場所づくり講座(入門コース・ステップアップコース)】

申問 (公財)いきいき埼玉未来大学担当へ☎048・728・2299



詳細はこちら

## 「逆木荘フレイル予防教室」開講・生徒募集

- 対** 市内在住の60歳以上の方  
**日** 10月～令和6年3月(毎月第2・4木曜日) 10時30分～12時  
**場** 老人福祉センター「逆木荘」  
**定** 10人(申込順)  
**内** 食事のお話、軽い運動や脳トレ  
**料** 無料  
**申** 老人福祉センター「逆木荘」へ☎286・3301または直接

## 認知症市民公開講座

- 対** 鶴ヶ島市または坂戸市在住在勤の方(手話通訳あり)  
**日** 9月30日(土) 14時～15時30分(30分前開場)  
**場** 坂戸市役所  
**定** 40人(申込順)  
**内** 認知症VR体験会～認知症を正しく理解するために～  
 本人インタビューの視聴や専門家の解説のほか、ヘッドセットを装着して認知症の方の視点を疑似(VR)体験できます。  
**料** 無料  
**申** 9月8日(金)から坂戸市高齢者福祉課☎283・1331へ  
**問** 健康長寿課高齢者福祉担当

## 「オレンジカフェ にこまる」

認知症の方やその家族、地域住民、専門職など誰でも気軽に集い、交流できる場です。お茶を飲みながらゆっくりおしゃべりしませんか。

※ 開催日時は変更になる場合もあります。詳しくは、各カフェの連絡先にお問い合わせください

**問** 健康長寿課地域包括ケア推進担当

名称	実施場所・連絡先	実施日時	参加費
やさしい時間	ベリー畑カフェ 太田ヶ谷542-5 ☎299・7550	毎月第4水曜日 14時30分～16時	実費自己負担
かんえつ	関越病院 脚折145-1 ☎285・7877(地域包括支援センターかんえつ)	毎月第3木曜日 13時30分～15時	無料
若葉台	若葉台第二住宅集会所 富士見3-16 ☎271・5123(地域包括支援センターぺんぎん)	年3回程度 月曜日 9時30分～11時30分	無料
ぺんぎん	鶴ヶ島耳鼻咽喉科デイケアルーム 上広谷8-15 ☎271・5123(地域包括支援センターぺんぎん)	毎月第3土曜日 13時30分～15時	無料
暖家	グループホーム暖家鶴ヶ島 新町1-19-8 ☎272・3260	毎月第2土曜日 13時30分～15時30分	無料
くれよん	つるがしま中央交流センターくれよん 藤金871-3 ☎287・8896(デイサービスベルグルー)	毎月第2火曜日 13時30分～15時	100円
サンシャイン	大橋市民センター 太田ヶ谷883 ☎227・6171(地域包括支援センターいきいき)	毎月第4土曜日 10時～12時	無料

## 案内

### 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および月間は、「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り組みを行っています。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り組みを行っています。

- ◆認知症予防脳トレ教室
  - ◆もの忘れ相談会
  - ◆認知症講演会(9月12日(火))
  - ◆オレンジカフェにこまる
  - ◆認知症サポーター養成講座(9月27日(水))
  - ◆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11日(月)～28日(木)市役所1階ロビー、9月29日(金)～11月1日(水)中央図書館にて認知症に関する情報を展示します。
- 問** 健康長寿課地域包括ケア推進担当

### 認知症予防脳トレ教室

**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18日(水)から毎週水曜日 10時～11時30分(全8回)

**場** 北市民センター

**定** 15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、初回の1週間前までに郵送

**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

**料** 100円(初回のみ)

**持** 筆記具、飲み物

**申** 問 9月22日(金)までに健康長寿課地域包括ケア推進担当へ電話または直接



## ストレッチ教室

「足腰が弱くなった」、「仲間と楽しく身体を動かしたい」そんな方にぴったりのストレッチ教室です。

**対** 市内在住の65歳以上の方(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く)で医師から運動制限を受けていない方

**日** 10月4日(水)から毎週水曜日14時～15時(全8回)

**場** 前半4回は鶴ヶ島フットサルリゾート(屋外)、後半4回は大橋市民センター(屋内)

**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、初回の1週間前までに郵送)

**内** ストレッチなどおうちで気軽に楽しく実践できる運動の紹介

**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** 運動のできる服装

**申 問** 9月13日(水)までに健康長寿課地域包括ケア推進担当へ

## やさしい在宅介護食教室

**対** 市内在住の方

**日** 9月28日(木)10時～13時

**場** 東市民センター

**講** 鶴ヶ島市食生活改善推進員

**定** 20人(申込順)

**内** 高齢期の身体の変化を学び、普通食を基本にして介護食を作る方法を実習します。

**普通食のメニュー** ごはん・スタミナ卵焼き・青菜のおひたし・具だくさんみそ汁・りんご

**料** 500円

**持** 筆記具、エプロン、三角きん、台ふきん、皿用ふきん

**申 問** 9月5日(火)から20日(水)までに健康長寿課健康増進担当へ電話または専用フォームより



申込はこちら

## 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。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** ①9月22日(金)②10月13日(金)9時30分～12時

**場** ①富士見市民センター②南市民センター

**講** 鶴ヶ島ウォーキングクラブ

**定** 各20人(申込順)

**内** 4～5kmのコース(健康ウォーキングマップのコース)を歩きます。

**料** 無料

**持** 飲み物、タオル、帽子、筆記具

**他** 両手のあく服装でお越しください。

**申 問** 9月4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より



申込はこちら

## 「逆木荘」 敬老のつどい開催

**日** 9月17日(日)9時30分～15時(雨天決行)

**場** 老人福祉センター「逆木荘」

**内** 手品、歌などの舞台と参加型の各種演芸とビンゴゲームなど楽しく交流できるお祭りです。

**料** 無料

**問** 老人福祉センター「逆木荘」

☎286・3301

## 結び帳(エンディングノート)を配布します

結び帳(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するためのきっかけとなります。この機会に一度記載してみてください。

### エンディングノート配布場所

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「逆木荘」、各市民センター、女性センター、社会福祉協議会で配布しています。冊数には限りがあります。

**問** 健康長寿課高齢者福祉担当

### 出前講座について

結び帳(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。

**問** 坂戸鶴ヶ島医師会☎288・1288

## 第13回逆木荘グラウンドゴルフ初心者教室

**対** グラウンドゴルフを始めようとしている市内在住の60歳以上で全日程に参加できる方

**日** 10月3日～11月7日の毎週火曜日13時30分～16時(全6回、講習2回と実技4回)

**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(クラブなどの道具は逆木荘で用意します)

**他** 運動のできる服装

**申 問** 9月4日(月)から8日(金)までに老人福祉センター「逆木荘」へ☎286・3301または直接

## 認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」とは、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。

**対** 市内在住在勤の方

**日** 9月27日(水)14時～15時30分

**場** 市役所5階503・504会議室

**定** 30人(応募者多数の場合は抽選)

**内** 認知症についての講話

**料** 無料

**持** 筆記具、飲み物

**申 問** 9月1日(金)から20日(水)までに健康長寿課地域包括ケア推進担当へ電話または直接





## シルバーeスポーツ体験・スマホよろず相談

老人福祉センター「逆木荘」で行っているシルバーeスポーツ体験とスマホよろず相談を、9月から各市民センターと市役所でも開催します。

**eスポーツとは** 「エレクトロニック・スポーツ」の略で、コンピューターゲーム、ビデオゲームを使った対戦をスポーツ競技としてとらえる際の名称。市では、認知症予防・フレイル予防の観点から、eスポーツをシルバー世代に普及させる取組を進めています。

**スマホよろず相談** スマホの基本的な操作や、LINEやメールの使い方など、スマホを利用するうえでの「ちょっとした困りごと」の解決を支援します。

**対** 高齢者

**9月～3月のスケジュール(祝日および市民センター休館日・清掃日を除く)**

場所	日程	時間
北市民センター	第1・3・5火曜日	10時～12時 13時～15時
西市民センター	第2・4火曜日	
南市民センター	第1・3・5木曜日	
大橋市民センター	第2・4木曜日	
東市民センター	第1・3・5金曜日	
富士見市民センター	第2・4金曜日	
市役所	毎週月曜日	
老人福祉センター「逆木荘」	毎週水曜日(※)	

※ 休館日を除く毎日、シルバーeスポーツを自由に体験することができます。毎週水曜日には、プロeスポーツ選手が操作方法などを教えてください。そのほか自治会などの市民団体を対象としたシルバーeスポーツ体験会の開催も支援しています

**問** 健康長寿課高齢者福祉担当



詳細はこちら

## 高齢者のためのスマホ教室(安心!安全にスマホを使おう)

「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」を使って参加できます。

**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	10月5日(木)	9時30分～11時30分
	活用編	10月12日(木)	
東市民センター	基礎編	10月4日(水)	9時30分～11時30分
	活用編	10月11日(水)	
富士見市民センター	基礎編	10月3日(火)	9時30分～11時30分
	活用編	10月10日(火)	
大橋市民センター	基礎編	10月19日(木)	9時30分～11時30分
	活用編	10月26日(木)	
西市民センター	基礎編	10月6日(金)	9時30分～11時30分
	活用編	10月13日(金)	
北市民センター	基礎編	10月16日(月)	13時30分～15時30分
	活用編	10月23日(月)	

**内** 【1日目】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」【2日目】活用編「オンラインでつながろう(LINEなど)」 ※ 内容は7月開催分と同様です

**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)

※ 抽選結果は、9月26日(火)までにお知らせします

**料** 無料 **持** 飲み物、スマートフォン(お持ちでない場合は、貸出機あり)

**申** 9月8日(金)までに健康長寿課高齢者福祉担当へ電話または直接

## 案内

### 手話奉仕員養成講習会入門受講生を募集

**対** 16歳以上で市内在住在勤の初心者(受講歴のある方は、お断りする場合があります)

**日** 9月20日～令和6年3月13日の毎週水曜日19時～21時(全23回)

**場** 市役所6階会議室

**定** 15人(申込順)

**料** 3300円(教材費)

**申** 9月11日(月)までに市社会福祉協議会手話通訳担当へ ☎271・6278または直接

### 令和5年度メンタルヘルス講演会

**対** 坂戸保健所管内の在住在勤者

**日** 10月8日(日)13時30分～15時30分(15分前開場)

**場** 越生町中央公民館集会室(越生町越生917)

**講** やまがたあきひろ 山形晃彦さん(精神科医)

**定** 50人(申込順)

**内** 「こころとからだを整える!良眠の秘訣」

**料** 無料

**申** 9月11日(月)から10月6日(金)までに越生町保健センターへ ☎292・5505または専用フォームより

**問** 坂戸保健所精神担当へ ☎283・7815



申込はこちら

### 地域密着型サービス事業所合同作品展

市内にある介護サービス事業所のうち、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の作品展を開催します。第11回となる今年のテーマは「ウサギ(卯年)」です。

**日** 9月25日(月)～29日(金)

**場** 市役所1階ロビー

**問** 介護保険課介護保険担当



## 健康管理講習

日 9月28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)

定 40人(申込順)

内 毎日のコンディションを良くする身体づくり～食生活の工夫から～

料 無料

申 9月14日(木)までに鶴ヶ島市商工会へ☎287・1255

## 無料調停手続相談会

日 10月15日(日)10時～15時30分(受付は15時まで)

場 ウェスタ川越(川越市新宿町1-17-17)

内 民事(金銭の貸し借り、土地・建物、交通事故、近隣トラブルなど)、家事(相続、離婚、養育費、面会交流など)に関する手続きについて、裁判所の調停委員が聴き取り、調停利用の方法を説明します。

料 無料

申 不要

主催 川越調停協会

調 調停手続相談会事務局☎048・865・7630(9月1日から10月13日の祝日を除く月・水・金曜日の10時～16時)



## 広域周遊SNSキャンペーン

埼玉県川越都市圏まちづくり協議会の構成6市町(川越市・坂戸市・鶴ヶ島市・川島町・毛呂山町・越生町)を訪れて感じた魅力をSNS(X(旧ツイッター)/Instagramいずれかで教えてください。

申 9月30日(土)までに越生町企画財政課☎292・3121



参加方法などの  
詳細はこちら

## 女性限定！腹筋、骨盤底筋エクササイズ講座

おなか周りが気になる、咳やくしゃみのはずみで尿漏れが…。筋力の低下や尿漏れは出産経験や加齢などで多くの女性が経験する出来事です。正しい対処で予防や改善が図れます。骨盤底筋を鍛えて女性特有の悩み(膀胱・子宮に関するもの)を解消しましょう。

対 市内在住の女性

日 10月20日(金)または11月16日(木)14時～15時30分

場 保健センター

講 健康運動指導士

定 20人(申込順)

内 咳やくしゃみのはずみの尿漏れ予防エクササイズの指導

料 無料

持 飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット(またはバスタオル) ※貸出あり。申込みする際にお申し出ください

他 運動のできる服装・靴でご参加ください。

申 9月4日(月)から保健センターへ☎271・2745または☎271・2747

## お口と骨盤底筋のアンチエイジング講座

口元がきれい笑顔に自信が持てるとお顔もイキイキとしてきます。いつまでも美しい笑顔でいるために、美しく食べるために、効果的なお口のエクササイズを歯科衛生士がお伝えします。また多くの女性が加齢や出産経験などにより尿漏れが起こることがあります。骨盤底筋を鍛えて女性特有の悩み(膀胱・子宮に関するもの)について保健師がお伝えします。

対 市内在住の女性

日 9月29日(金)または令和6年2月21日(水)14時～15時30分

場 保健センター

講 歯科衛生士、保健師

定 20人(申込順)

内 噛む力の測定、ほうれい線解消トレーニング、骨盤底筋の講話

料 無料

申 9月4日(月)から保健センターへ☎271・2745または☎271・2747



## 自分の元気をチェックしよう！

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という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65歳以上で同会場2日間参加可能な方

日 9月19日(火)、22日(金)10時～12時(2日間コース)

場 北市民センター

定 15人(申込順)

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

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 9月1日(金)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