

PUBLIC RELATIONS

Tsurugashima

広報つるがしま

9

2023
NO.1067



武蔵野幼稚園

かみひろや幼稚園

つるがしま百合幼稚園

鶴ヶ島めぐみ幼稚園

つくし幼稚園

若葉台幼稚園

拡大版

Suku Suku 子育て

特集

幼稚園へ行こう

学校法人弥生学園

鶴ヶ島めぐみ幼稚園

脚折町3-24-4
☎286・1150

HPは
こちら



園の特色

本園では、日々頑張るパパ、ママを支えるために、預かり保育を充実させています。さまざまな保育ニーズに対応するため、1時間単位で実施しています。預かり保育の時間によっては、栄養のバランスも取れ、その時期の旬の物を使った夕食もあります。

特に力をいれていること

これからの時代を健やかに生きる力、目標に向かって頑張る力、友達と関わる力、心の感情が豊かに育つ力を日々の遊びの中で自然と触れ合いながら育てていきます。幼稚園と家庭とが手を取り合って、子どもたちの笑顔がたくさん引き出せるよう園の雰囲気づくりに力をいれています。



保護者の声

アットホームな雰囲気や季節のイベント、行事を通して子どもが子どもらしく成長していく保育に魅力を感じます。ひらがなや数字の基礎にも触れてくれるので、学びのペースを経験できる点も良いと思います。預かり保育や行事など、働いている保護者への配慮も大きく、バランスの良い園だと感じます。

学校法人武蔵野幼稚園 武蔵野幼稚園

上広谷30
☎285・2267

HPは
こちら



園の特色

人格形成の土台を培う幼児教育として、集団生活を通じて基本的な生活習慣、情操を養い、心身の調和と発達を育んでいきます。一人ひとりに合わせた保育を実施するため、1クラス20人前後の少人数制を導入しています。

特に力をいれていること

行事への親子での参加や、園生活を親子で経験し、幼児期の大切な時間を共感していただく機会を多く設けています。

年長組では、精神統一と文字指導をかねて書道を、音楽指導として、鍵盤ハーモニカ・鼓笛の演奏や、合奏指導を専門講師により行っています。



保護者の声

子どもたちのことを第一に考えてくださり、先生方とのびのび楽しく過ごしながらお友達との関わりや生活面の大切なこともしっかり教えてくださいます。また、茶道・書道・行事などの体験も大切な思い出になります。

学校法人鶴ヶ島学園 つくし幼稚園

太田ヶ谷640-3
☎286・0440

HPは
こちら



園の特色

広い園庭で、思いっきり身体を動かして遊べる環境が最大の特徴です。子どもが今しかできないことをたっぴり楽しみ、自信を持って未来への大いなる夢を膨らませるよう、温かく見守り、励ましていく幼稚園でありたい、志高く共に成長できる幼稚園でありたい、と願っています。

特に力をいれていること

家庭において早寝・早起きの生活リズムをつくり、幼稚園では日中たくさん遊ぶことで運動量を増やし、空腹感が得られるように食事のリズムを整えていく。このように、家庭と共に子どもの健やかな成長を願い、児童期以降の自分の24時間を自らコントロールできる望ましい生活習慣が身につくよう、日々の生活の積み重ねを大切にしています。



保護者の声

入園後は期待どおりの安心感のある幼稚園生活です。明るく優しい笑顔の先生方は、何事にも柔軟できめ細やか。想像・創造の感性が光り、子どもの心を捉える技が際立っています。

学校法人つるがしま白百合学園
認定こども園

つるがしま白百合幼稚園

下新田388
☎285・1020

HPは
こちら



園の特色

幼稚園と保育園のそれぞれの良いところを生かしながら、その両方の役割を果たすことができる「幼保連携型認定こども園」です。広い園庭に充実した遊具！清潔な園舎！恵まれた環境の中で思う存分身体を動かすことができます。色々な行事や園の畑での野菜の収穫など、生きた体験学習の中からバランスのとれた心身の発達を促します。

特に力をいれていること

外遊び：「しらゆりの丘」が今年8月ついに完成！！楽しそうに遊ぶ子どもたちの声が、ますます園庭に響き渡ることでしょう。逞しい身体と最後まで頑張り努力する心を育てていきます。一人ひとりとの関わり：全職員がチームとして、園児の顔や名前、個性を把握し伸ばすようにしています。鼓隊などを通して、集中力・注意力を養い、合奏の楽しさや喜びを味わい豊かな感性の育成を図ります。



保護者の声

きれいな園舎と広い園庭で、子どもたちはのびのび成長しています。先生方も優しく信頼できる方々ばかりで、安心して預けることができます。自園給食もおいしいと評判が良いです。

学校法人川口石川学園

若葉台幼稚園

富士見2-9-14
☎285・4351

HPは
こちら



園の特色

「純粋な精神」「たくましい心身」「情操教育と個性の尊重」を教育目標に掲げ、「げんきよく やさしく たくましく」子どもたちが成長出来るよう、日々保育に従事しています。毎日の英語指導やお歌の指導、製作活動や文字・数などのワークのお勉強、専任講師によるリトミック・体操指導、また、行事や園庭での自由遊びなどを通して、総合的に子ども一人ひとりの力が伸びるよう指導しています。

特に力をいれていること

あいさつや礼儀はもちろんのこと、丈夫で健康な体作り、自ら考える力や解決する力、人を思いやる気持ちが芽生えるよう指導しています。また、カリキュラムに沿った日々の保育活動や英語指導・マーチング指導・行事などを通して、個人力・団結力・発想力の向上などにつながるよう力を入れています。



保護者の声

あいさつなどの礼儀もしっかりと指導してもらえるので、上の子は小学校にスムーズに進学できました。毎日、笑顔で園生活を過ごし、幼稚園のことをいまだに家で話します。また、保護者が参観できる行事で普段見られないわが子の様子を見ることもできます。先生方は、皆さんとても優しく良い先生方です。私も子どもたちも、若葉台幼稚園が大好きです！

学校法人横瀬学園

かみひろや幼稚園

上広谷583-2
☎286・4518

HPは
こちら



園の特色

開園当初から継続して自園式給食を行っています。スチームコンベクションオーブンや大型の回転釜を設置し、幅広い献立を展開しています。また、アレルギーを持ったお子さんの対応も行っています。

特に力をいれていること

体操・美術・英語・和太鼓は、各々専門の講師による指導を正課として取り入れ、豊かな情操面の育成に努めています。また、鼓笛隊にも力を入れており、毎年ワカバウオークにて発表を行っています。そして、保育カウンセラーの先生が毎月来園し、子育て中の悩み事や、相談に耳を貸してくれます。予約制の個別相談も可能です。子育てや日常生活に疲れていたり、やる気が出なかったり、ちょっと話を聞いてもらいたいときにご活用ください。



保護者の声

七夕集会やお餅つきなどの季節の伝統的な行事はもちろんのこと、運動会、学芸会など年間を通して非常にたくさんの行事があり、色々な経験をさせてあげられたのが良かったです。また、年長さんの鼓笛隊や和太鼓は発表の場もあり、子どもたちが大きく成長し、親としても感動しました。

拡大版 Suku Suku 子育て 幼稚園へ行こう

特色ある教育
預かり保育も充実

鶴ヶ島市には私立幼稚園が5園、認定こども園が1園あります。各幼稚園が特色ある教育を展開し、これからの担う子どもの教育に対して真剣に取り組んでいます。また、働く保護者が幼稚園を選択できるよう、預かり保育も充実しています。令和元年度より開始された幼児教育・保育の無償化制度では、幼稚園へ通う世帯への補助もあります（補助の詳細は5ページで紹介します）。今月号の特集は、SukuSuku子育て拡大版として、市内の幼稚園を紹介します。

問合せ 子ども支援課保育担当





つくし幼稚園



鶴ヶ島めぐみ幼稚園



武蔵野幼稚園



つるがしま白百合幼稚園



若葉台幼稚園



かみひろや幼稚園

幼児教育・保育の無償化制度（幼稚園版）

補助を受けるには申請が必要です。詳細は市HPまたはこども支援課保育担当へ

対象

- 県の認可を受けている私立幼稚園および認定こども園に在園し、かつ鶴ヶ島市に住民登録のある3歳から5歳の児童
 - 満年齢が3歳に達して就園する児童
- ※ 市外の幼稚園に通園する場合も対象となります

子どものための教育・保育給付認定第1号認定

- 認定こども園（幼稚園部）に在園していること

子育てのための施設等利用給付第1号認定

- 私立幼稚園に在園していること

子育てのための施設等利用給付第2号認定

- 私立幼稚園に在園し、保育の必要性の認定を受けていること（3歳児クラス～5歳児クラス）
- ※ 4月1日時点で3歳になっている年度から補助の対象となります

子育てのための施設等利用給付第3号認定

- 私立幼稚園に在園し、満年齢が3歳に達した日からその年度の終わりまでの期間で、保育の必要性を要し、かつ住民税非課税世帯であること（満3歳児クラス）

補助内容

	幼稚園	認定こども園(幼稚園部)	備考
保育料	月額上限2万5700円	自己負担なし	幼稚園 子育てのための施設等利用給付第1号 認定こども園 子どものための教育・保育給付認定第1号認定
預かり保育料	日額上限450円 月額上限1万1300円	日額上限450円 月額上限1万1300円	幼稚園・認定こども園（共通） 子育てのための施設等利用給付第2号認定もしくは第3号認定
副食費 (主食以外の給食費)	月額上限4500円	(免除制度有)	幼稚園のみ ● 市町村民税所得割課税額が7万7101円未満の世帯 ● 所得に関わらず、第3子以降の子ども ※ 小学校4年生以上はカウントできません

※ 上限額を超える場合は、自己負担が発生します

保育の必要性の要件

事由	要件	認定期間	必要書類
就労	1か月において64時間以上就労している場合	左記の状態が継続すると見込まれる期間	常勤・パートなどで勤務…就労証明書 自営業・在宅勤務など…就労証明書、直近の確定申告書または源泉徴収票の写し 勤務先が複数ある場合…それぞれの就労証明書
妊娠・出産	妊娠中であるか出産後間もない場合	出産予定月とその前2か月、後3か月の6か月間	母子手帳の表紙および出産予定日（出生日）が記載されているページの写し
疾病・障害	病気やケガ、あるいは心身に障害がある場合	左記の状態が継続すると見込まれる期間	● 診断書 ● 障害者手帳の写し
求職中	求職活動を継続的に行っている場合	3か月	誓約書
同居親族の介護・看護	児童の家庭内外で、病気や心身に障害のある親族がおり、その介護・看護にあたる場合	左記の状態が継続すると見込まれる期間	被介護・看護者の診断書または障害者手帳・介護保険被保険者証などの写し
災害復旧	災害により家屋を失ったり破損したりしてその復旧に当たる場合	災害復旧が完了すると見込まれる期間	り災・被災証明書の写し
就学・職業訓練	学校などに在学または職業訓練を受けている場合	卒業予定日、終了予定日の月の月末まで	在学証明書の写し

申請書類提出方法

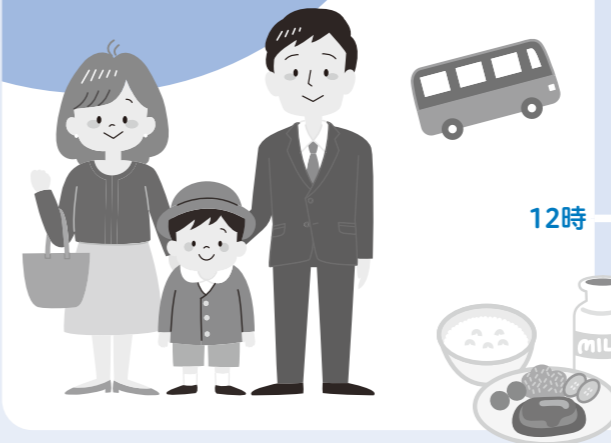
市内幼稚園……入園希望園へ提出
市外幼稚園……市役所こども支援課へ直接または郵送

提出期限

令和6年2月中を予定しています。
詳しくは、入園手続き時に各園で配布された資料でご確認ください。

働きながら幼稚園という選択

～ある幼稚園での一日～



8時	バスお迎え ※ 朝のみバス利用	13時	自由遊び
8時30分	登園・朝の会	14時	降園・預かり保育開始
10時	クラス活動 ● 正課授業 ● 英語 ● リトミック ● 体操 など	15時	預かり保育 おやつタイム
12時	昼食タイム	18時	預かり保育降園（お迎え）

	教育時間	朝保育	預かり保育	長期休業日預かり保育	給食
つるがしま白百合幼稚園(幼稚園部)	8時30分～14時	7時～8時30分	14時～20時 (土曜日預かり有)	7時～20時 (土曜日預かり有) (お盆、年末年始を除く)	自園給食
つくし幼稚園	8時～14時	なし	14時～18時30分	8時～18時30分 (お盆、年末年始を除く)	お弁当持参 (お弁当注文可)
武蔵野幼稚園	8時～14時	なし	14時～18時	8時～18時 (お盆、年末年始を除く)	給食 (第2・4水曜日 お弁当持参)
鶴ヶ島めぐみ幼稚園	8時～14時	7時～8時	14時～20時 (土曜日預かり有)	7時～20時 (土曜日預かり有) (お盆、年末年始を除く)	給食
かみひろや幼稚園	8時～14時	7時～8時	14時～18時	7時～18時 (お盆、年末年始を除く)	自園給食
若葉台幼稚園	8時30分～14時	7時30分～8時30分	14時～19時	7時30分～19時 (お盆、年末年始を除く)	給食

令和6年度入園受付(入園手続きは、各園で行います)

願書配布
開始日

10月15日(日)

願書受付
開始日

11月1日(水)

※ 願書配布開始日は園により前後する場合があります
※ 年度途中の入園は随時受付



Suku Suku 子育て



あたご保育園でプールに入って涼んでいる子どもたち。青空が広がるジリジリと暑い日に、水をかき混ぜ合ったり流れるプールをしたりしてお友達と元気いっぱい楽しんでいました♪

子育て情報BOX

ゆりかご教室

これからお母さん・お父さんになる人を対象とする教室です。ぜひ、ご夫婦でご参加ください。

- 対** 妊婦と夫または家族
- 日** 9月15日(金) 13時~15時45分
- 場** 保健センター
- 内** こんにちは赤ちゃん(お話)、妊娠中の食生活と歯の健康(お話)、赤ちゃんの沐浴(体験)、妊婦体験
- 定** 12組(申込順)
- 持** 筆記具、飲み物
- 申** 専用フォームから
- 問** 保健センター ☎271・2745



申込はこちら

ようこそ鶴ヶ島de子育て

~ママのためのほっこりサロン~

「人付き合いが苦手」「安心して過ごせる場所がほしい」などお悩みの方、サロンで一緒に過ごしませんか。お子さんを預かる保育はありませんが、保健師や保育士がサポートします。

- 対** メンタルクリニックや精神科に通院中の妊婦さんや子育て中の母親
- 日** 9月21日(木) 10時~12時
- 場** 保健センター
- 内** 季節の制作・親子ふれあい遊び
- 申** 専用フォームから
- 問** 保健センターへ ☎271・2745



申込はこちら

プレママ&親子の歯みがき教室

歯科衛生士による、歯みがきを嫌がるお子さんの仕上げ磨きポイントのアドバイスや、実際のブラッシングチェックなど、実践的な指導を行います。

- 対** 妊婦、子ども、親、祖父母
- 日** 9月21日(木) ※ 時間などは個別調整
- 場** 保健センター
- 内** ブラッシング個別指導、染め出し、フロスなどの使い方指導、歯科相談
- 持** 母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル
- 申問** 保健センターへ直接または ☎271・2745

子育て講座「ココがポイント!離乳食・幼児食」

- 対** 0歳から2歳のお子さんの保護者
- 日** 9月21日(木) 10時15分~11時45分
- 場** 女性センター
- 内** 離乳食・幼児食のステップアップの目安やコップ、スプーンなどが使えるようになるまでのサポート法など、子どもの食事のポイントをお話します。
- 定** 15人(申込順) **料** 無料 **持** 筆記具
- 他** 1歳~3歳のお子さん7人の保育あり(要申込み)
- ※ 1歳未満は同室可
- 申問** 9月4日(月)から鶴ヶ島子育てセンター(鶴ヶ島保育所内)へ ☎286・7201
- または専用フォームから



申込はこちら

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**

令和6年度 保育所(園)の入所受付が始まります

問合先 こども支援課保育担当

受付期間 10月11日(水)～25日(水)

※ 受付の日程については、原則、地区別(お住まいの地域)となります

時間 平日：8時30分～17時15分

土日：8時30分～12時

受付場所 こども支援課窓口

区分	対象地区(お住まいの地域)	日にち
A日程	太田ヶ谷、上新田、上広谷、共栄町、富士見	10月11日(水)、15日(日)、16日(月)、21日(土)、24日(火)
B日程	五味ヶ谷、下新田、新町、脚折、脚折町	10月12日(木)、15日(日)、17日(火)、21日(土)、25日(水)
C日程	高倉、鶴ヶ丘、中新田、羽折町、藤金、町屋	10月13日(金)、14日(土)、18日(水)、22日(日)、23日(月)
D日程	松ヶ丘、三ツ木、三ツ木新田、三ツ木新町、南町、柳戸町	10月14日(土)、19日(木)、20日(金)、22日(日)、25日(水)

持ち物

- 本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)
- マイナンバーカード(通知カード、マイナンバー入り住民票でも可)
- 母子手帳 □ボールペン



詳細はこちら

必要書類

- 子どものための教育・保育給付認定申請書兼認可保育施設利用申込書
- 就労証明書または保育が必要なことを証明する書類
- 児童健康票
- 令和6年度保育施設利用申込みに関する確認事項
- ※ 必要書類などは、9月4日(月)からこども支援課で配布します。また、市のホームページからもダウンロードできます。ご家庭の状況によっては、この他に必要な書類がある場合がありますので、「入所のしおり」をご覧ください

利用調整 提出された書類をもとに保育の必要性を数値化して、数値の高い順に入所決定します。希望したすべての保育施設で入所調整を行います。定員超過などにより受け入れができず、入所保留となる場合もあります。

その他 市外の保育所(園)を希望する場合は、希望保育所(園)のある市町村に締め切り日などを確認し、締め切り日より10日程度余裕をもってこども支援課に申し込んでください。

電子申請での受付を開始

令和6年4月入所申込分から、国のマイナポータルを活用した「ぴったりサービス」による電子申請の受付を開始します。電子申請で申込む場合は、二次元コードからホームページにアクセスし、申請方法の確認をお願いします。

- ※ 電子申請には、マイナンバーカードが必要です
- ※ 入力完了までの所要時間は30分～50分程度です

好きな日時に申込み可能



詳細はこちら

	保育所	対象
公立	鶴ヶ島保育所 脚折1922-23 ☎286・0551	令和5年9月30日以前に出生した児童
	富士見保育所 富士見4-26-1 ☎285・6648	令和5年9月30日以前に出生した児童
	川鶴保育園 川越市川鶴2-12-2 ☎233・3017	令和5年7月31日以前に出生した児童
私立	あたご保育園 新町4-9-3 ☎286・3860	令和5年9月30日以前に出生した児童
	さかえ保育園 藤金106-1 ☎286・2065	令和5年7月31日以前に出生した児童
	はちの巣保育園 藤金848-36 ☎285・6693	令和6年2月3日以前に出生した児童
	菜の花保育園 太田ヶ谷142-2 ☎287・8981	令和5年9月30日以前に出生した児童
	笹久保さくら保育園 下新田532-1 ☎272・3211	令和5年9月30日以前に出生した児童
	いちご保育園 脚折町3-24-4 ☎286・1695	令和3年4月2日から令和5年4月1日までに出生した児童
	第二はちの巣保育園 太田ヶ谷609-7 ☎286・1110	令和6年2月3日以前に出生した児童
	かこのこ保育園 五味ヶ谷179-1 ☎279・0505	令和5年9月30日以前に出生した児童

	保育所	対象
私立	鶴ヶ島みどり保育園 上広谷537-1 ☎287・4600	令和5年9月30日以前に出生した児童
	かもめ保育園 藤金108-5 ☎277・3075	令和5年7月31日以前に出生した児童
認定こども園	認定こども園つるがしま 白百合幼稚園(保育園部分) 下新田388 ☎285・1020	令和5年9月30日以前に出生した児童 ※ 0～5歳児クラスの保育部分利用申込みのみ
小規模	鶴ヶ島いろどり保育室 鶴ヶ丘849-2 ☎298・7234	令和3年4月2日から令和5年11月30日までに出生した児童
	ベビーかろーれ 上広谷654-5 ☎227・9172	令和3年4月2日から令和5年12月31日までに出生した児童(首がすわってから)
	つるの子保育園 藤金67-30 ☎236・3807	令和3年4月2日から令和5年9月30日までに出生した児童
	すみれ保育園 富士見2-24-27 ☎236・3422	令和3年4月2日から令和5年9月30日までに出生した児童
事業所内	メルヘン保育園 脚折136-1 ☎271・2559	令和3年4月2日から令和5年9月30日までに出生した児童

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8月18日時点のものです。変更となる場合もありますので、市ホームページなどで最新の情報をご確認ください

問合せ 市コロナワクチン接種コールセンター ☎0570・02・5672

■新型コロナウイルスワクチン秋開始接種について

市では重症化予防の観点から、初回接種(※)を完了した生後6か月以上のすべての方を対象に、国の方針に基づき令和5年秋開始接種を実施します。

(1)接種時期 9月20日(水)～令和6年3月31日(日)

(2)接種対象者 初回接種を完了した生後6か月以上のすべての方

(3)ワクチンの種類 ファイザー社製またはモデルナ社製のオミクロン株XBB.1.5対応1価のワクチン

* 医療機関で取り扱うワクチンは、供給状況により変更となる場合がありますので予約時に確認してください

(4)接種回数 1人1回まで

※ 12歳以上の方・5歳から11歳の方は1・2回目の接種、生後6か月から4歳の方は1～3回目の接種

●接種券の発送

・予約の集中による混乱を避けるため、前回の接種日順に段階的に接種券を発送しています。

発送日 8月25日(金)、9月1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)

* 9月8日(金)、15日(金)、22日(金)は状況により発送日が変更となる場合があります

・接種券がお手元に届いた方から順次予約ができます。

・すでに3回目から6回目の接種券をお持ちの場合は、お手元の接種券を使用し、予約をしたあと、オミクロン株XBB.1.5対応1価のワクチンの接種ができます。

●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、接種券に同封する案内チラシや市ホームページで確認してください。

市HPはこちら



■新型コロナウイルスワクチン春開始接種について

8月31日まで実施予定だった春開始接種は9月19日まで延長されました。接種対象者(※)は前回の接種から3か月経過していれば、期間内(5月8日～9月19日)に1回接種できます。

※ 初回接種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

■初回接種について

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場合は、接種券を再発行しますので、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



ゲートキーパー になろう！

～9月10日から16日は自殺予防週間です～

問合せ先 障害者福祉課障害者支援担当

人は誰でも落ち込むことがあります。もし、身近な人や大切な人が落ち込んでいたら、勇気を出してやさしく声をかけてみてはどうでしょうか。そんな行動が、ゲートキーパーの第一歩になります。

ゲートキーパーは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。声をかけあうことで、不安や悩みをやわらげることができるかもしれません。一人ひとり大切な人の「ゲートキーパー」です。

ゲートキーパーの役割

■気づき・声かけ

元気がない、ため息が多い、食欲がない、眠れていないなど、身近な人のいつもと違う様子が気になったら、自分なりに声をかけてみましょう。

■耳を傾ける

しっかり相手と向き合い、言い分をそのまま受けとめます。うなずくだけでも十分です。これまで苦しんできたことをねぎらい、相手は「自分は独りでなかった」と安心できます。激励や説教は禁物です。

■つなぐ

相談を受けた側は、一人で抱えず、内容によっては早めに病院や相談機関の専門家につなぎましょう。また、本人のプライバシーを守りながら、家族や上司・友人らの協力を求めましょう。

■見守る

世話を焼き過ぎず、少し気に留める程度で、いつもと変わらぬ態度で、温かく、長い目で見守りましょう。



ひとりで悩まず、相談してみませんか

心が弱ってしまったとき、あなたの話を聴き、支えになろうとしてくれる人はたくさんいます。あなたの心を救うたくさんの選択肢があることをどうか知っててください。

	相談窓口	電話番号	こんなとき・こんな悩みに	受付時間
対面・電話	障害者福祉課障害者支援担当	☎271-1111	家族の様子が心配、どうしたらよいか?専門の先生や病院は?福祉制度を利用したいなど(保健師、精神保健福祉士)	平日8時30分～17時15分
	こころの健康相談(市)	☎271-1111	ストレスから心身ともにすげれない、酒、ギャンブルがやめられない、誰とも会わずに家にばかりいる など(精神科専門医)	相談日/火曜日午前(月1回) 【要予約】 予約受付/平日8時30分～17時15分
	暮らしとこころの総合相談会(さいたま市大宮区錦町682-2 JACK大宮5階)	☎048-782-4675	借金や失業、パワハラやいじめ、不眠や不安など生活や健康について(弁護士、司法書士、社会福祉士など)	原則木曜日15時～19時 電話相談/平日10時～17時
	県立精神保健福祉センター(伊奈町小室818-2)	☎048-723-6811	精神科の受診、不安や悩み、対人関係や性格、飲酒や薬物、ひきこもり、うつ病などについて(保健師、精神保健福祉士など)	平日9時～17時
	坂戸保健所(坂戸市石井2327-1)	☎283-7815		平日8時30分～17時15分
電話	#いのちSOS	☎0120-061-338	生きることに疲れた・悩みがある・困っているとき、一人で抱えず、専門の相談員と一緒に解決の手立てを探す窓口	日・月・火・金曜日24時間 水・木・土曜日6時～24時
	厚生労働省「こころの健康相談統一ダイヤル」	☎0570-064-556		
	よりそいホットライン	☎0120-279-338		
	埼玉いのちの電話	☎048-645-4343	心がつらく助けを必要とする人のための相談窓口	24時間365日
	24時間子どもSOSダイヤル	☎0120-0-78310	学校や家庭での悩みや困りごとについて子どもと保護者のための相談窓口(県教育委員会)	
	さいたまチャイルドライン	☎0120-99-7777	抱えた思いを話して楽になりたいなど、18歳までの子どものための相談窓口(ボランティア)	毎日16時～21時

事業名	二次元コード	登録方法	対象	相談時間・相談期間
埼玉県SNS相談事業 こころのサポート@埼玉		LINE	県内に居住、通学、通勤などしている方	日曜日21時～翌6時 月曜日21時～翌1時 ※ 受付は終了30分前まで 相談期間/令和6年3月25日まで

LINEやオンラインチャットなどの相談窓口について厚生労働省のホームページで紹介しています



厚生労働省HP

パスポート手数料の支払方法が変わります

問合先 若葉駅前出張所 ☎272・5622

10月2日(月)(予定)から、パスポート発給手数料のうち、埼玉県収入証紙により支払う県の手数料(2000円)について、キャッシュレス(クレジットカード、電子マネー、コード決済)での支払いが可能になります。

令和6年1月からは、埼玉県収入証紙が廃止され、キャッシュレス決済が原則となります。



詳細はこちら
(県収入証紙)

10月2日(月)(予定)から、パスポート発給手数料のうち、埼玉県収入証紙により支払う県の手数料(2000円)について、キャッシュレス(クレジットカード、電子マネー、コード決済)での支払いが可能になります。

なお、国の手数料の支払いについては、引き続き現金で収入印紙を購入する必要がありますので、ご注意ください。

マイナポイント・コンビニ交付について

問合先 市民課住民記録担当

コンビニ交付休止のお知らせ

9月13日(水)6時30分から23時までの間は証明書コンビニ交付システムのメンテナンス作業により、コンビニなどの証明書の発行ができません。ご注意ください。

マイナポイント申込期限迫る

令和5年2月末までにマイナンバーカードの申請をされ

た方が対象のマイナポイントの申込期限は9月末までです。早めにお申し込みください。

※ キャッシュレス決済によっては、申込期限が異なる場合があります



詳細はこちら

統計調査にご協力をお願いします

問合先 政策推進課統計担当

総務省統計局では、「令和5年住宅・土地統計調査」を実施します。

この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約340万世帯の方々を対象とした大規模な調査です。

調査対象世帯は、総務省で取り決めた抽出方法により決定されるもので、全戸調査ではありません。

調査をお願いする世帯には、9月下旬から調査員が調査書類の配布に伺いますので、インターネット回答のほか、紙の調査票を郵送または調査員に提出する方法によりご回答をお願いします。



なお、この調査では、便利なインターネット回答をおすすめしています。スマートフォン・タブレット端末にも対応していますので、ぜひご利用ください。

対象 全国約340万世帯の抽出された世帯

基準日 10月1日現在

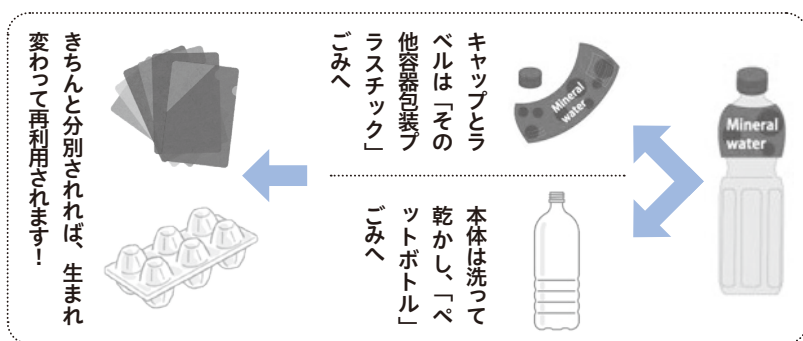
ペットボトルは分別して出しましょう

問合先 生活環境課環境推進担当

ペットボトルはきちんと分別をしないと、収集することができず、ごみ集積所に残されてしまいます。正しく分別をすることで、クリアファイヤルや卵パックとして生まれ変わり、再利用されます。大切な資源として有効活用できるように、ご理解とご協力をお願いします。

ごみ出し前に確認を!

- ・ 中身を空にして水で洗い、きれいにしましょう。
- ・ **必ずキャップとラベルを取り外しましょう。**
- ・ 取り外したキャップとラベルは、その他容器包装プラスチックとしてごみ集積所に出しましょう。



自転車用ヘルメットかぶっていますか？

問合せ 生活環境課交通安全・防犯担当

販売協力店一覧

番号	店舗名(50音順)	住所	電話番号
1	大曽根輪業鶴ヶ島店	鶴ヶ丘866-1	☎286・3447
2	カインズ鶴ヶ島店	三ツ木新町1-1-13	☎286・6111
3	ガレージワテック	新町2-2-13	☎272・3900
4	サイクルベースあさひ鶴ヶ島若葉店	富士見1-8-10	☎279・1130
5	セカンド・サイクル	脚折1377-68	☎298・5133
6	関口モータース	脚折1952-1	☎285・2602
7	タカバタケサイクル	上広谷8-3	☎285・2169
8	サイクルセンターながみね	上広谷18-17	☎285・0761
9	BOUNCE	藤金805-53	☎227・9350
10	宮崎商会	上広谷367-1	☎285・4730
11	サイクルショップ ル・ブラン	脚折町1-15-1-101	☎287・3921

市では、自転車による交通事故の被害軽減を目的として、自転車用ヘルメットの着用を促進するため、小学生以下の児童と65歳以上の高齢者の、ヘルメットの購入に要する費用の一部を補助しています。左記の販売協力店で購入

したヘルメットが補助対象となります。詳細は、生活環境課交通安全・防犯担当へお問い合わせください。



詳細はこちら

セルフメディケーションで医療費の適正利用にご協力ください

問合せ 保険年金課保健事業担当

「医療費のお知らせ」で医療費を確認しましょう
国民健康保険では年に6回、後期高齢者医療制度では年に3回、皆さんが医療機関を受診した医療費の額などを「医療費のお知らせ」として送付しています。確定申告で医療費控除を申告する場合、医療費の明細書として使用することができ、適正な保管をお願いします。受診日数や医療費の額に相違がある場合はご連絡ください。
重複受診や頻回受診は控えましょう
診療を受けた場合、医療機関へ支払われる医療費は、皆さんが負担した保険税(料)と国や県からの補助金などによ

ってまかなわれています。同一の病気やけがで複数の医療機関にかかる「重複受診」や同じ月内に繰り返しかかる「頻回受診」を見直し、適正な保険診療などにご協力をお願いします。
OTC医薬品の活用を
OTC医薬品とは、薬局、ドラッグストアなどで処方せんがなくても購入できる医薬品です。軽い病気の症状緩和などにはOTC医薬品を上手に使い、医療費の抑制に努めましょう。
皆さん、一人ひとりが健康管理を心がけ、自分の健康は自分で守る「セルフメディケーション」を実践してみませんか。

秋の交通事故防止運動を実施します

問合せ 生活環境課交通安全・防犯担当

これからの季節は、日没時間が日に日に早まり、夕暮れ時や夜間は、一年で最も事故が発生しやすい季節です。
ライトは早めに点灯し、反射材を身に着けるなど、自分の身を守りましょう。
実施期間
9月21日(木)～30日(土)

運動重点
着けよう反射材・守ろう一時停止
街頭指導
市役所および市役所前交差点付近で、チラシや啓発品を配布しながら、交通安全を呼びかけます。
日時 9月29日(金)15時～

貯水槽水道(受水槽など)の適切な管理をお願いします

問合せ先 生活環境課環境保全担当

受水槽設置者の方へ

受水槽を設置した方は、安全で衛生的な飲み水を確保するため、正しい管理を行い、定期的に検査を受けなければなりません。

受水槽の容量によって名称・適用法が異なります

マンションやビルのように市や水道事業者が供給する水道水を、いったん受水槽に貯めた後に各住居や事務所などに供給する給水設備を、受水槽の有効容量に関わらず「貯水槽水道」と呼んでいます。

このうち、受水槽の有効容量が10mを超える物を「簡易専用水道」と呼び、「水道法」に規定された管理が義務づけられています。

また、受水槽の有効容量が10m以下の物は「小規模貯水槽水道」と呼び、水道法の規制を受けていませんが、「坂戸、鶴ヶ島水道企業団水道事業給水条例」の適用を受けません。

簡易専用水道の定期検査を受けましょう

簡易専用水道の設置者は、1年以内ごとに1回、厚生労働大臣の登録を受けた検査機

関に依頼し、簡易専用水道の管理について必ず検査を受けるようにしてください。



法定検査
実施機関
(厚生労働省HP)

受水槽・高置水槽は清掃を行います

受水槽・高置水槽は、1年以内ごとに1回、清掃を行わなければならないとされています。清掃には専門的な知識・技術が必要のため、建築物衛生法に基づき埼玉県知事の登録を受けた建築物飲料水貯水槽清掃業者を活用することが望ましいとされています。



貯水槽清掃業者
(県HP)

※ 登録検査機関などは随時追加・変更されますので、最新情報をご確認ください



在宅で生活するための高齢者向け福祉サービス

問合せ先 健康長寿課高齢者福祉担当

在宅サービス事業	内容
紙おむつ給付	常時寝たきりの状態、重度の認知症で尿意便意が全くないなどにより、常時紙おむつを使用する必要がある方に、毎月自宅まで紙おむつの配達を行い、購入費の一部を給付します。
配食サービス	身体的、精神的な事情により、自ら食事の支度を行うことが困難であり、栄養改善が必要と認められる方に、お弁当を配達します。
徘徊高齢者見守りシールの配付	認知症などにより徘徊行動のある高齢者に、二次元コードが印刷された見守りシールを配付します。
緊急時通報システム	疾病などが原因で緊急時の対応が困難な高齢者の急病や事故などに対応するため、緊急通報装置を設置し、市、地域包括支援センター、消防署、業務委託業者などの関係機関の連携により、速やかに救助・援助活動を行います。
ごみ戸別収集サービス	ごみなどを集積所まで持ち出すことが困難な世帯に対し、戸別に訪問し、ごみなどの収集を行います。
移送支援サービス	家族による移送または一般の交通機関による移送が困難な在宅の高齢者などに対し、専門の移送用車両により、外出の支援をします。
訪問理美容サービス	理容店または美容店に行くことが困難な在宅の高齢者などに対し、理美容師が自宅を訪問し、理美容サービスを提供します。

市には、介護保険以外にも、在宅で生活する高齢者向けの福祉サービスがあります。各サービスには対象要件があります。詳しくは、市ホームページをご確認ください。



各サービスのご案内



各サービスの申請書

市には、介護保険以外にも、在宅で生活する高齢者向けの福祉サービスがあります。各サービスには対象要件があります。詳しくは、市ホームページをご確認ください。

ワーク・ライフ・バランスで組織も個人も幸せな社会へ

問合せ 女性センター ☎287・4755

ワーク・ライフ・バランスとは？

働くすべての人が「仕事」と育児や介護、趣味や学習、休養、地域活動といった「仕事以外の生活」との調和をとり、その両方を充実させる働き方や、生き方のことをいいます。そのバランスは人それぞれで、仕事が上手くいくことにより私生活でもゆとりができ、そのゆとりが仕事にもプラスになるという良い循環が生まれます。



働き方改革の一環としても注目されています

単身世帯が増加する中、男女問わず、家族の介護と仕事を両立する必要がある人が増加しています。また、ひとり親世帯も増え、夫婦間ではなく、ひとりで仕事と育児を両立させる必要がある人も増加しています。個々のライフスタイルはさまざま、ワーク・ライフ・バランスは、すべての人にとっての問題であるといえます。

ワーク・ライフ・バランスを実現するために



事業所にできること

- ☑ 育児や介護、病気療養などの事情を抱えた人への支援や配慮
- ☑ 長時間労働などの見直し
- ☑ 柔軟な働き方を浸透させる

事業所のメリット

仕事と私生活のバランスが取れる状態になり労働意欲が増す。

- 人材の定着率向上
- 仕事と生活の相乗効果による能力向上
- 生産性向上 ○ 外部評価の向上

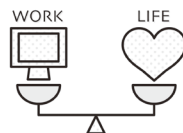
私たちにできること



- ☑ 有給休暇を取り、個人の生活時間をつくる
- ☑ 仕事中心の生活を見直し、家族や友人との時間を確保する
- ☑ 育児・介護休業制度や労働関係法規を理解し、必要に応じて活用し、就業を継続する

一人ひとりが、自分の生活に何が必要で何を充実させるべきなのかを見直すことにより、生活が豊かになります。テレワークなど多様な働き方が浸透してきた現在、働き方を見つめ直すよい機会ではないでしょうか。

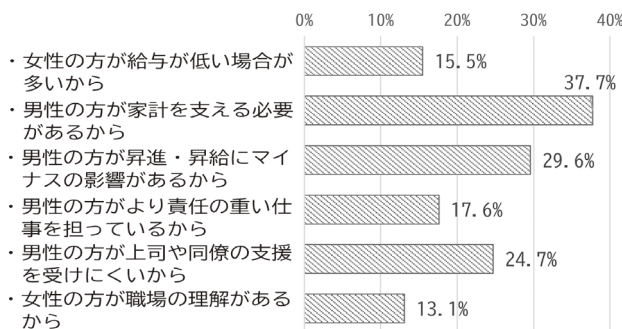
全ての人働きやすく、キャリアも追及できる環境を実現しましょう



男性の育児休業取得について

男性の育児休業取得率が女性に比べて低い理由

20歳～39歳の男性（有配偶・子ども有り・n=918・複数回答有り）



白書全体はこちら

国ではワーク・ライフ・バランスを推進する施策が進められています

- ・ 常時雇用する労働者が301人を超える事業主は、男女の賃金の差異に関する情報の公表が義務付けられました。
- ・ 常時雇用する労働者が1000人を超える事業主は、年1回、育児休業などの取得状況の公表が義務付けられました。

資料 内閣府「令和5年版男女共同参画白書」
※ 抜粋して作成

家事・育児への参画を促進する効果が期待されると同時に、実際に取得した男性からは「仕事から離れることで価値観が広がる」といった、プラスの効果も聞かれています。育児休業取得の推進や男性の家事・育児への参画に関する取組を推進するために、事業所に対しても、業務の見直しや効率的な業務配分などの工夫が求められています。



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。

📍 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

📍 無料

📍 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。

📍 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

📍 つるがしま緑のカーテン市民実行委員会

📍 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

📍 40人(申込順)

📍 無料

📍 作業しやすい服装

📍 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

📍 約30人

📍 募集期間 9月1日(金)~11月30日(木)

📍 詳細は、県ホームページをご覧ください。

📍 申請 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)

📍 詳細は、県ホームページをご覧ください。

📍 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

👤 市内在住の勤める女性

📅 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^{これえだ}☎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^{ひろた}☎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^{あべよしお}芳夫さん

問 鶴ヶ島短歌クラブ・杉山^{すぎやま}☎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^{からぎぬた}」ほかの演奏

問 鶴ヶ島市お琴同好会・安瀬^{あんぜ}☎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^{たなか}☎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)。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^{よしかわ}☎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れます。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 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ことわかっています。

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

大切なあなたの生命と子宮を守るために ～2年に1度子宮頸がん検診を受けましょう～



子宮頸がんって？

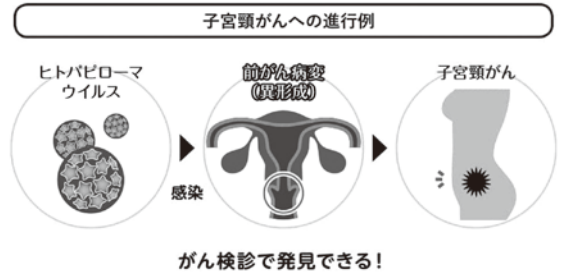
子宮頸がんは、子宮の入り口に発生するがんです。子宮頸がんは「異形成」という前がん状態を経てがん化することが知られており、がん細胞に進行する前に、正常でない細胞の状態を細胞診という検査で見つけることができます。

無症状のときから、早めに発見が可能で、早期に発見すれば、比較的治療しやすく予後のよいがんです。

子宮頸がんの年代別発症数・死亡数

子宮頸がんは、30歳代後半から40歳代で発症する可能性が最も高いがんです。子宮頸がんの原因は、主に性交渉によるHPV（ヒトパピローマウイルス）感染です。HPVはごくありふれたウイルスで多くの女性が一生に一度は感染すると言われます（感染しても必ずしもがんになるわけではありません）。日本では年間約2800人、1日当たり約8人が子宮頸がんで亡くなっています。

問 保健センター ☎271・2745



出典 (公財)がん研究振興財団
「やさしいがんの知識2022」

あなたの不安を全部解決！ 子宮頸がん検診Q & A

Q 検診ってどんなことをするの？痛みがあるの？

A 検診は、約15分！

医師による聞き取りと、細胞の採取だけです。大きめの綿棒で子宮の入口を軽くこすり、細胞を採取します。この際に痛みはほとんどありません。さらに検査が必要になったら、次のステップの検査を受けましょう。

Q 今、検診する必要があるの？

A 国では、20歳から受診することを推奨しています。

子宮頸がんは若い女性でもかかる病気だからです。2年に1度の検診が推奨されています。定期的に受けることを忘れないようにしましょう。

Q 費用は？

A 市の助成があるため、自己負担1200円で検診を受けることができます。今年度無料クーポン対象の方、70歳以上の方は無料で受診できます。

Q どこで受診できるの？

A 実施医療機関

- ヒロレディースクリニック ☎272・0164
- Ai clinic (アイクリニック) ☎277・5225
- 小川産婦人科小児科 ☎281・2637
- 清水医院 ☎281・0158
- 吉松医院 ☎281・0532

子宮頸がん検診の流れ

1. 保健センターに申し込む
2. 受診券が届く
3. 医療機関を選ぶ
4. 検診を受ける
5. 結果を確認する



詳細はこちら

アンチエイジングに効果的な栄養素

アンチエイジング (anti-aging) とは、細胞の老化を遅らせるために考えられた言葉(*)です。一般的には、老化を遅らせるだけでなく、いつまでも若々しい見た目、持久力や好奇心を持ち続けることを指し、これは多くの人が望むことでしょう。

アンチエイジングに効果的な食事は、どんな食事でしょうか。一般に、健康に良い食事は、過食を避け、脂肪や食塩を減らすなど、「量を控える」ことが良いとされます。ところが、年齢を重ねるとだんだん筋肉が減り体もやせて、その結果、フレイル(虚弱)と呼ばれる状態に近づきます。

従って、一定の年齢以降は、エネルギーをしっかりとることやたんぱく質の多い食事に切り替えることがアンチエイジングのためにもすすめられます。適切な切り替え時期は個人差がありますが、65～75歳の間と言われています(*)。

そのうえで、脳や神経のためにDHA(青魚)や葉酸(緑黄色野菜やレバー)、骨のためにカルシウム(乳製品や大豆製品)やビタミンD(魚介類やキノコ類)、筋肉のためにロイシン(動物性たんぱく質)などの栄養素をとることや、抗酸化作用のあるビタミンA、C、E(ビタミンエース)を含む野菜類・果物を毎日しっかりと食べることは、アンチエイジングに効果的です。

参考 *1 日本抗加齢協会HP *2 葛谷雅文「高齢者の栄養管理」

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 塩澤 和子

No.222



おいしく適塩! たっぷり野菜レシピ vol.2

「舞茸の肉巻き」



きのこは、ビタミンD、食物繊維、カリウムが豊富です。舞茸のサクサクとした食感と、香りを活かしてボリュームのある肉巻きにしました。黒酢を使い、塩分控えめでもおいしく食べられます。ぜひ作ってみてください。

エネルギー：356kcal カリウム：550mg 食塩相当量：0.1g

材料(2人分)

- ◇舞茸 …………… 2パック
- ◇豚ロース肉(薄切り) …… 200g
- ◇サラダ油 …………… 大さじ1
- ◇小麦粉 …… 大さじ1
- ◇こしょう …… 適量
- ◇黒酢 …… 大さじ2

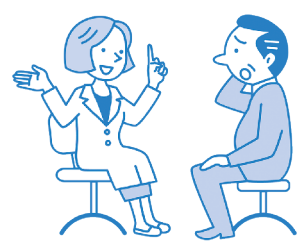
作り方

- ①舞茸は1パックを4等分にし、8個に分ける。
- ②①を豚肉でしっかりと巻き、こしょう、小麦粉の順に振る。
- ③フライパンにサラダ油を敷き、肉の巻き終わりを下にして焼き、色が変わったら、全体を焼く。
- ④③に黒酢を入れ、蓋をして2分蒸し焼きにし、蓋を取って煮汁を煮詰めながらからめて出来上がり。

レシピ作成：鶴ヶ島市食生活改善推進員協議会

生活習慣改善で、病気を未然に防ぐ！ 無料の特定保健指導を受けましょう

特定保健指導は、「動機づけ支援」または「積極的支援」に該当した方を対象に、生活習慣の目標を立て、実行していただく約3か月間の支援プログラムです。医師、保健師、管理栄養士などが無料で、日常生活の中で無理なく実施できる生活習慣改善のアドバイスを行います。



対象の方には、市の特定健診受診の2～3か月後に「特定保健指導利用券」を送付します。特定保健指導対象の方は、そのまま放置しておくことと心臓病や脳卒中などを引き起こす可能性があります。生活習慣の改善でこれらの重大な病気の発症を未然に防ぐことができます。この機会に特定保健指導を利用して、生活習慣の改善を始めましょう。

特定健診を忘れず受けましょう

鶴ヶ島市国民健康保険の特定健診実施期間は10月31日(火)までです。対象の方には、5月下旬に受診券を送付しています。

受診券がお手元がない場合は、お問い合わせください。また、ホームページから受診券の再発行や新規発行の申し込みができます。

☎ 保険年金課保健事業担当



再発行はこちら

歯とお口の健康は健口長寿の秘訣!?～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。しっかりかめない、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。今こそお口の健康を考えてみませんか。

☎ 市内在住の65歳以上の方

📅 9月21日(木)・12月18日(月) 13時30分～15時(全2日)

👥 20人(申込順)

📍 【1日目】①おにまるおとひこ 鬼丸乙彦さん(おにまる歯科医院院長)による講演「ご存じですか? “オーラルフレイル”」②歯科衛生士が教える「お口の機能チェック」/ガムを使ってかむ力をチェック・口の渇きが改善お口周りのマッサージ術など

【2日目】①管理栄養士が教える「むせる・かめない…お食事のヒント」/食事がしやすくなる「とろみ付け体験」②歯科衛生士と再確認「お口の機能改善確認チェックと歯磨きのしかた」/歯ブラシの選び方、歯間ブラシの使い方、入れ歯のお手入れ方法など

📄 無料

📎 筆記具

📍 市役所3階庁議室

📞 9月4日(月)から健康長寿課健康増進担当へ電話または専用フォームから



申込はこちら



初回献血！お友達＆ご家族紹介キャンペーン

埼玉県と埼玉県赤十字血液センターでは11月末まで「初回献血！お友達＆ご家族紹介キャンペーン」を実施しています。

献血経験者の方が未経験の方（お友達やご家族の方など）と一緒に県内の献血ルームまたは献血バスへ来場し、各々で献血をお申し込みいただくと、献血経験者（紹介者）の方と未経験の方に埼玉県限定の記念品を差し上げます。

※ 記念品はなくなり次第終了します

日 11月30日(木)まで

場 県内7か所(さいたま市、所沢市、越谷市、川越市、鴻巣市、熊谷市および川口市)の献血ルームまたは、県内を巡行する献血バス

持 本人確認書類(運転免許証など)

問 保健センター ☎271・2745



献血にご協力をお願いします

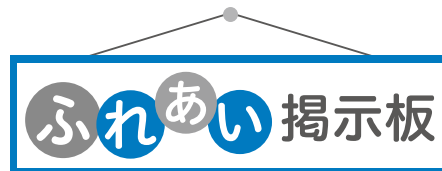
日 9月25日(月) 10時～11時45分、13時～16時

場 市役所1階口ビー

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



仲間になりませんか

富士見太極拳クラブ(太極拳)

対 どなたでも

日 毎週火曜日13時～15時

場 富士見市民センター

問 小山 ☎286・7946 (18時以降)

松龍太極拳サークル(太極拳)

対 どなたでも

日 毎週月曜日10時～12時

場 大橋市民センター

問 野村 ☎090・8080・6757

南で歌おう会(ピアノ伴奏コーラス)

対 どなたでも

日 毎週木曜日15時30分～17時

場 南市民センター

問 関根 ☎285・7367

参加してみませんか

初心者弓道教室

対 市内在住在勤在学の高校生以上の方

日 9月23日～11月11日の毎週土曜日13時～15時(全8回)

場 鶴ヶ島市弓道場(藤中学校内)

定 6人(申込順)

料 64歳以下は1800円、65歳以上は1200円(保険代、資料など)

申 問 9月5日(火)から19日(火)の10時～17時までに田中 ☎090・4373・1349

第32回鶴ヶ島市民グラウンド・ゴルフ大会

対 市内在住の成人

日 9月14日(木) 8時～15時

※ 予備日15日(金)

場 運動公園

料 500円

申 市民センターにある申込用紙に料金を添えて9月5日(火) 13時～15時までに海洋センターへ持参

問 大島 ☎090・2315・3923

初心者太極拳教室

対 どなたでも

日 9月3日～24日の毎週日曜日14時～15時30分(全4回)

場 北市民センター

料 無料 **持** 飲み物

他 運動できる服装

申 問 岡野 ☎090・7204・1967

「あちよびばポムポム」つどいの広場

対 0歳～未就園児と保護者

日 9月15日(金) から毎月第3金曜日 9時30分～11時30分

場 東市民センター

料 無料

問 杉下地域支え合い協議会・眞保 ☎298・6914

11月号の原稿締切は、9月21日(木)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

出かけてみませんか

T-Harmony トールペイント教室作品展

対 どなたでも

日 9月15日(金)～17日(日) 9時～17時(最終日は15時まで)

場 中央図書館

料 無料 **申** 不要

問 岩田 ☎271・9525

さつき絵画展

対 どなたでも

日 9月20日(水)～24日(日) 9時40分～17時(初日は12時から、最終日は16時まで)

場 中央図書館

料 無料 **申** 不要

問 吉田 ☎285・8503

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

9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	①9月5日(火) ②9月15日(金) ③10月3日(火)	13時～16時	予約時にお知らせ	①受付中 ②9月1日(金)～ ③9月19日(火)～	地域活動推進課
法律相談(司法書士)	①9月14日(木) ②10月12日(木)	9時～12時	予約時にお知らせ	①8月31日(木)～ ②9月28日(木)～	地域活動推進課
法律相談(行政書士)	①9月14日(木) ②9月28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	①9月13日(水) ②10月11日(水)	10時～13時	女性センター	①受付中 ②9月14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	9月22日(金)	13時～17時	市役所2階 消費生活センター	9月5日(火)～	市役所2階 消費生活センター
税務相談	①9月5日(火) ②10月3日(火)	13時～16時	市役所3階	①受付中 ②9月19日(火)～	税務課
不動産相談	①9月5日(火) ②10月3日(火)	13時～16時	市役所5階	不要	地域活動推進課
マンション管理士相談	9月15日(金)	13時～16時	市役所5階	不要	地域活動推進課
行政相談	①9月15日(金) ②10月3日(火)	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	9月15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	9月19日(火)	9時30分～12時	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

【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】 毎日24時間受付 ✉ ijimesoudan@city.tsurugashima.lg.jp

【24時間子供SOSダイヤル】 毎日24時間受付 ☎0120・0・78310

救急指定病院・救急相談など

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 毛呂山町毛呂本郷38 ☎276・1465
(小児救急医療も対応)

大人・小児の救急電話相談(全日24時間対応)

☎#7119 ☎048・824・4199

急な病気や対処法、受診に迷うときにご利用ください(育児相談を除く)。診断や治療を行うものではありません。

埼玉県AI救急相談

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HP

休日診療など

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

坂戸市石井2327-5 ☎289・1199

☒ 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30分前まで

※ 当日予約は6時から診療時間の45分前までに

☎050・5840・1156またはホームページから



HPはこちら

9月の眼科在宅当番医

にし眼科クリニック

富士見1-2-1(ワカバウォーク内) ☎271・2424

☒ 9月24日(日)9時～17時 ※ 休憩時間は要確認



みんなはどんな本が読みたいかな？

7月6日、藤小學校で図書室に配架する本を選ぶ選書会が行われました。図書委員の5・6年生児童と保護者が参加し、さまざまなジャンルの本の中から、ひとり2冊ずつ候補を選びました。ある児童は、「図書室の本はいろいろな学年の子が読むので、どんな本が読みたいかな？と考えながら選びました」と話してくれました。購入した本は、多くの児童に読んでもらえるよう、選書した児童がポップを作るそうです。

朝顔に感謝の気持ちを込めて

7月10日、鶴ヶ島めぐみ幼稚園から朝顔を寄贈していただきました。園児の皆さんが種から育てた朝顔には、「いつもありがとう」「おしごとがんばってください」と心のこもったメッセージが添えられていました。園児の皆さんが一生懸命育てた朝顔は、引き続き職員が大切に育てます。ありがとうございました。



夏祭りで和太鼓をたたこう！

7月22日、富士見市民センターで、夏祭りに向けた和太鼓の練習が行われ、9人の参加者が、富士見太鼓連の皆さんから和太鼓のたたき方を教わりました。参加者は、はじめ慣れない太鼓の音にとまどっていましたが、真剣な様子で、音をよく聞いてたたいていました。「鶴ヶ島ふるさと音頭」、「月夜のポンチャラリン」の2曲を教わり、8月5日の「富士見連合自治会納涼祭」で演奏を披露しました。

令和6年度に完成予定の「ガーデンパーク」の進捗状況をお見せします！

官民連携事業として一体的に整備されるガーデンパーク（株関水金属の鶴ヶ丘新工場の緑地部分と鶴ヶ丘児童公園）について、7月に工事の進捗状況を拝見しました。敷地内には線路が敷かれ、本物の車両（軽便鉄道）を走らせることができます。線路の周囲は、「ナチュラルガーデン」として、身近な自然を再現した「木」や「花」などに囲まれています。完成が待ち遠しいです。





ヘチマってどんな味？

8月2日、ゼロカーボン推進事業「ヘチマ・プロジェクト」の一環として、親子ヘチマ料理教室が開催され、11組の親子が参加しました。JAおきなわから提供いただいたヘチマを使い、沖縄料理研究家の高山厚子たかやまあつこさんから「ヘチマのサラダ・みそ炒め丼・味噌汁」の作り方を教わりました。皆さんヘチマを食べるのは初めてということでしたが、「とろっとして美味しい！」「給食でも食べたい」と笑顔があふれていました。

飯盛川生き物探し隊

8月6日、農業交流センター近くの飯盛川で「飯盛川生き物探し隊」が開催され、8組の親子が生き物探しを楽しみました。網で捕まえた生き物は、農業交流センターの水槽「ミニ水族館」へ移され、元県環境科学国際センター主任専門員の金澤光かなざわひかるさんに、名前や在来種か外来種かなどを解説していただきました。その後、高倉ふるさとづくりの会が用意した竹の流しそうめんなどをいただき、夏の日を楽しみました。



光のカクテル(LEDランタン)をつくろう

8月9日、女性センターで「光のカクテルをつくろう」が開催され、小学生20人が、東京工業大学OBからなる蔵前工業会くらか埼玉の方から、LEDランタンの作り方や光のふしぎについて教わりました。暗いホールで完成したランタンに明かりを灯すと、「わー！」と歓声があがりました。「LEDへつなぐところが少し難しかったけど、楽しかった」「家でセロハンを入れたものも作ってみたい」と科学への興味がふくらんだ子ども達でした。

学校給食の人気メニューを作ってみよう



8月17日・18日、学校給食センターで親子料理教室が開催されました。市内在住の親子計11組が揚げパンやラタトゥイユなど、給食の人気メニューとデザート作りに挑戦し、親子でおいしくいただきました。「まちづくり市民講座」の利用で、学校給食センターの見学・給食の試食ができます！ご希望の方は、5人以上でお申し込みください。
☎ 学校給食センター ☎285・6596



鶴ヶ島市民限定で豪華賞品が当たる『てくてく大抽選会』を開催します。
楽しく歩いて、素敵な賞品を当ててみませんか。

📍 健康長寿課健康増進担当

歩いて
賞品を
当てよう！



大抽選会

※ 賞品は写真とパッケージや内容が異なる場合があります

対象
市内在住18歳以上(令和5年4月1日現在)で埼玉県コバトン健康マイレージに参加している方

※ 埼玉県コバトン健康マイレージに登録している住所などが、住民登録と異なる場合には対象となりません。登録内容をお確かめください

抽選要件
11月1か月間の平均歩数が5000歩以上となった方(75歳以上の方は4000歩以上)

埼玉県コバトン健康マイレージへの歩数送信期限
12月14日(木)

(アプリまたは各市民センター、若葉駅前出張所、市役所の専用端末で歩数送信)自動抽選のため抽選会への応募は不要です。当選者へは、令和6年1月に通知します(協賛賞の当選結果は賞品の発送をもってお知らせします)。

賞品	
1等 旅行券3万円分 ×1本	4等 市産品×450本 (狭山茶、米、菓子詰め合わせ) つるがしま逸品会加盟店商品券)
2等 食事券1万円分 ×5本	Wチャンス賞 (アプリ参加者のみ) QUOカードPay1000円分×100本
3等 いちご狩り ペアチケット ×10本	つるがしま逸品会協賛賞 つるがしま逸品会加盟店で 使えるクーポン券

★これから埼玉県コバトン健康マイレージに参加したい方

アプリで参加すると、**当選確率UP!**

アプリで参加する方は
こちらからダウンロード



歩数計で参加する方は市内公共施設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郵送。
※ 埼玉県コバトン健康マイレージは令和6年3月末で終了します。令和6年4月からは新たなウォーキングアプリが始まります

★アプリの登録支援を行います

- 📅 ①9月15日(金)②10月27日(金) 10時～11時30分
- 📍 ①市役所1階102会議室、②市役所5階502会議室
- 📄 健康づくりに関する講話、アプリ登録支援
- 🕒 各回10人(申込順)
- 📱 スマートフォン、メールアドレスの分かるもの
- 📝 9月4日(月)から健康長寿課健康増進担当へ

ウォーキングスポット情報をお寄せください

市内のおすすめウォーキングスポットを情報提供した方にも、抽選でQUOカードPayが当たります。
寄せられたウォーキングスポットは、市ホームページで紹介します。

応募資格 市内在住で18歳以上の方

募集情報 ウォーキング中に見つけた市内のおすすめスポット写真 ※ 1人2点まで

応募方法 9月1日(金)から11月30日(木)までに応募フォームから

「たくさんは歩けない…」という方も
抽選会に参加するチャンス!



応募はこちら

編集後記

今月号の特集は、市内の幼稚園を紹介しました。各園、幼児教育に熱い思いをお持ちの先生方が揃っています。各園の特色や保護者の方のコメントを掲載させていただきましたが、すべての魅力を広報紙に掲載しきれないのが残念です。気になる園があれば、ぜひ足を運んでみてください。園庭からは、園児の笑顔と笑い声が溢れています。ご意見・ご感想は秘書広報課広報広聴担当へ
✉10200001@city.tsurugashima.lg.jp



笑顔の
天使

