

PUBLIC RELATIONS

広報つるがしま
Tsurugashima



高倉獅子舞

日時・11月3日(祝)12時〜

詳細はこちら



特集

皆さんの
“こちよいつるがしま”を
紹介します



運動公園(ウッドデッキ付近)



- 毎朝、出勤前に運動公園に立ち寄り、散策をしています。野鳥のさえずりを聴きながらの森林浴は最高のいやしであり、今日も一日頑張ろうという気持ちになることができます。
- 春は桜、秋はイチョウ並木と季節を感じられる。

運動公園(イチョウ並木)



- 子どもが生まれてから行く機会が増えました。子どもが遊べる環境が整っていることと、仕事疲れを木々が癒してくれるため、家族でよく利用しています。
- 子どもたちもスポーツに励むことができ、天気の良い日は緑の芝生で一日ボーっと寝ていたいぐらいのこちよ公園です。

どんぐり公園(南市民センター隣の公園)



- 子どもたちが遊び、大人が憩う姿が見られ、大きな木々がそれを見守る姿は通りかかるだけでもいやされます。夫とけんかをしたときは、ここが私の反省場所です。風に木の葉が揺れる音を聞いていると気持ちが安らぎ、素直に謝ろうという気持ちになります。
- 毎朝ラジオ体操をしていたり、子どもたちが遊んでいたりと、笑い声が聞こえてきて心とみます。

富士見緑地(グリーンベルト)



写真は富士見4丁目付近

- 緑の香りがして、空気が澄んでいる。仕事からの帰宅時にここを通ると、すがすがしい気分になり気持ちの切り替えができます。
- 車両とは別の通行帯もきちんとあり、グリーンベルトの真っすぐな道と距離が良いところ。
- ウォーキングすると、森林浴をしているようでリフレッシュでき、とても気持ちが良くなります。

こちよポイント

1 外出したくなる場所がたくさんある!

特集「つるがしま」の魅力、再発見!

皆さんの“こちよいつるがしま”を紹介します

今年6月号で行った「プレゼント企画」の中で、「こちよいつるがしまの好きなところやすてきなところ、お気に入りの場所などたくさん“こちよいつるがしま”が寄せられました。今回の特集では、その一部を皆さんのすてきなエピソードとともに紹介したいと思います。

※ スペースの関係でエピソードは一部省略させていただきます

問合せ先 秘書広報課広報広聴担当



夏季オリンピックと同じ4年に1度行われる「脚折雨乞」

毎年11月に奉納される「高倉獅子舞」

中央図書館



- 本がたくさんあるところ大好きですが、建物もすてきで緑も豊かでとても気持ちが良いです。
- 自然に囲まれ、ゆったりとした空間が好きなのでときどき通っています。特にせせらぎのある庭もすてきですね。とてもくつろげます。
- ゆっくり静かに本が読める。また、子ども向けのイベントなどもあり、親子で行って楽しめる。

グリーンパーク



- ウォーキングやジョギングに最適です。
- カワセミやシジュウカラ、コゲラなどの野鳥が見られとても可愛らしいです。
- しばらくベンチに座り、風に舞う落ち葉と鳥の鳴き声を聞いていると、とても豊かな気持ちの良い時間を過ごすことができます。

農業交流センター(のんのん)



- 菜の花が咲き、空にこいのぼりがあがっているのを見ると、「今年も春の知らせが届いたな」とうれしくなります。のどかな風景が広がり、いやしスポットです。
- いつも静かで落ち着ける。
- 3月には雛人形が飾られ、5月にはこいのぼりがあがり、草木の移り変わりとともに四季を感じることができる。自然の中で子どもとゆったりとした時間を過ごすことができ、リフレッシュできます。

若葉駅西口広場



- 若葉駅前の広場は広くてベンチもあって、のんびりできて居心地がいいです。子どもを連れてよく電車を見に行ってます。
- ベンチに座って、おにぎりを食べたりお茶を飲んだりしていると、ほっとして、幸せを感じます。
- 若葉駅西口はCMの撮影場所にも採用されるほどで、景観がとてもよいところです。
- 雰囲気が落ち着いてすてきな場所です。



市公式X(旧 Twitter)で市の魅力や季節の風景をポスト(配信)中!



プロフィールを編集

鶴ヶ島市

@tsurugashima

鶴ヶ島市公式アカウントです。埼玉県ほぼ中央にあり、ベッドタウンと農村風景が絶妙のまちです。市が主催する行事や行政情報、防犯などの情報を掲載しています。返信はしておりませんのでご了承ください。

市からのお知らせ以外にも、市内の季節の風景や活躍している市民の方々の紹介など、市の魅力を紹介しています! 「#鶴ヶ島市」「#企業公式が地元の天気を言い合う」などでポストしていますので、ぜひ「リポスト」や「いいね」をお願いします!

また、皆さんがポストしてくださった市の魅力を市から「いいね」や「リポスト」させていただくかも!

皆さんも「#鶴ヶ島市」をつけて、市の魅力をどんどん発信してください!



市公式Xはこちら

過去の配信例



ポストした写真に「かくれつるゴン」がいるかも!!

写真にごくまに「つるゴン」が隠れていたり、いなかったり。よ〜く見て、つるゴンが隠れている場所をみんなでポストし合いましょう!



こちよポイント

2 交通アクセスが良い



- 以前は実家の御殿場まで用賀インターから東名高速で行っていましたが、圏央道ができて1時間くらいで帰れるようになりました。
- 関越道、圏央道があり交通の便がよい。



- どこに行くのでも車で10~15分くらいで着く。他の市では考えられない。
- 池袋駅へのアクセスが良く、商業施設も充実しているので暮らしやすい。
- 緑も多くのどかさもありながら、プライベートの充実にもつながるアクセスの良さは、鶴ヶ島のイイところ。仲間の中には「鶴ヶ島に住めば良かったなあ」と言っている人もいます。
- 都会へのアクセスが良く、休日にいろんな所へ行ける。

こちよポイント

3 災害が少ないまち

昨年の防災訓練の様子

8-10ページに「防災」に関する特集の掲載があります。災害に備えて、そちらもぜひご覧ください。



- 台風の時も家が流されるような浸水はなかった。
- 自然災害がほとんどない。
- 大きな災害がないため、安心した生活ができている。

その他のこちよポイントを紹介します!

- 朝市は色々な方と触れ合える機会があり、憩いの場所です。
- 犬の散歩で市民の森に出かけています。ベンチに座り、武蔵野の森で季節を感じながら、図書館で借りた本を読むのがお気に入りの休日の過ごし方です。
- 色々な所から富士山が見えて、テンションが上がる。
- コンパクトなまちだからこそ、必要なもの(公共施設、学校、病院など)が近くにそろっていて、住みやすい。



朝市の様子



市役所から見える富士山

Suku Suku 子育て



笹久保さくら保育園の子どもたち。
翌週の運動会に向けて、みんな真剣な表情で
練習に取り組んでいました。

子育て情報BOX

ようこそ鶴ヶ島de子育て ～ママのためのほっこりサロン～

- 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 11月17日(金)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
- 他 お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。
- 申問 保健センターへ☎271・2745
または専用フォームから



申込はこちら

子育て講座「パパとあそぼう！」 ～ふれあいあそび&新聞あそび～

- 対 1歳～就学前のお子さんと父親
- 日 12月16日(土)10時～11時45分
- 場 鶴ヶ島保育所 定 12組(申込順)
- 内 パパとのふれあいあそび・新聞紙を使った遊び、園庭あそび
- 料 無料 持 飲み物、タオル
- 申問 11月20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

プレママ&親子の歯みがき教室

- 対 妊婦、子ども、親、祖父母 日 11月14日(火) ※ 時間などは個別調整 場 保健センター
- 内 歯科衛生士によるブラッシング個別指導、染め出し、フロスなどの使い方、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☎271・2745

学童保育室の入室説明会を実施します

対 令和6年度小学校入学予定の児童および保護者

小学校区	クラブ名	開催日時	申込手続	運営事業者
鶴ヶ島第一小学校	なかよしクラブ	12月 2日(土) 10時～12時	【申込書類】 11月22日(水)から各クラブで配付 【申込期限】 入室説明会～令和6年2月9日(金)	NPO法人カローレ
鶴ヶ島第二小学校	どんぐりクラブ	12月16日(土) 10時～12時		
新町小学校	ひまわりクラブ	12月16日(土) 10時～12時		
杉下小学校	ありんこクラブ	12月 9日(土) 11時～12時		
長久保小学校	はちまんクラブ	12月 9日(土) 11時～12時		
藤小学校	つくしんぼクラブ	12月 9日(土) 11時～12時		
栄小学校	つばきやまクラブ	令和6年1月13日(土) 10時～11時		
小学校区 指定なし	一本松学童クラブ	11月23日(祝) 10時～13時	【申込書類】入室説明会以降、クラブで配付 【申込期限】なし	NPO法人すくすく
	クローバークラブ (若葉台幼稚園内)	随時	【申込書類】12月以降にクラブで配付 【申込期限】なし	(株)スプラウト

- 場 各クラブ ※ 住所など詳細は、各ホームページを参照
- ※ 杉下小学校区(ありんこクラブ)の入室説明会は第2ありんこクラブで実施します
- ※ 南小学校区(たんていクラブ)の入室説明会および書類配布は令和6年2月ごろの実施を予定しています
- 内 学童保育室の保育内容、年間行事予定、保育料、入室手続きなどの説明 料 無料
- 問 こども支援課子育て支援担当

困っている
ママ・パパを
サポートします！

病児保育室トゥインクルにお任せください！

問合先 こども支援課保育担当

お子さんの急な発熱やけがで困ったことはありませんか？病児保育室はお子さんの体調が悪く、保育所などで看護できないときに一時的に預けられるところです。医師・看護師・保育士が連携して保育と看護を行います。仕事や疾病などで、お子さんの看病ができないときはトゥインクルをぜひご利用ください。

利用詳細

日時 月～金8時～18時(祝日・年末年始は除く)

※ 延長保育なし

受け入れ人数 8人/日程度

詳細はこちら

対象 生後6か月～小学校6年生までの児童(下記条件を満たす必要があります)

条件 ①病気または病気の回復期にある児童で、かつ当面の症状の急変が認められないと医師が認めた場合(麻疹などの流行性の強い疾患は、お預かりできない場合あり)②保護者の就労などにより家庭での保育が困難な場合

料金 1人2000円/日(鶴ヶ島市・坂戸市在住児童)

お弁当を持参できない場合は、別途昼食代(300円)(当面の間は昼食が提供できないため、お弁当要持参)



朝8時から当院の
診察を受診することも可能！
空きがあれば、受診後に
お子さんを預けて、ママ・パパは
出勤することもできます！

～利用の流れ～

ステップ1
事前登録

利用にあたっては、事前登録が必要です。市役所などへ提出(郵送可)してください。
※ 利用にあたって医療機関の受診が必要です

ステップ2
予約

電話・ホームページで予約

ステップ3
利用開始

病児保育室の利用開始

※ 不安な方は事前登録前にトゥインクルにお問い合わせください

トゥインクルの1日のスケジュール

- 8時～ 受入開始(検温)、自由遊び、トイレ
 - 9時30分～ おやつタイム、自由遊び
 - 10時30分～ 医師回診、看護師によるケア
 - 11時～ 昼食、服薬、トイレ
 - 11時30分～ お昼寝
 - 14時30分～ 起床、検温
 - 15時～ おやつタイム、トイレ、自由遊び
- 検温、順次帰宅



急な利用に備えて、今からできること

★利用登録受付中！

ご利用には登録が必要です。急な利用に備え事前登録しておきましょう。

★見学もできます！

「どんな施設か気になる！」見学を希望する際は、トゥインクルにお問い合わせください。

病児保育室トゥインクル

事業内容 病児保育室(病中・病後・回復期)

住所 五味ヶ谷230-7 ☎279・2983

メールアドレス twinkle@kouyu-clinic.jp

アクセス つるワゴン(黄)富士見・五味ヶ谷線「東市民センター」下車 徒歩約2分

トゥインクル
HP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 親子相談(子どもの発達)・・・11月29日(水)13時～・14時～
※ 要予約



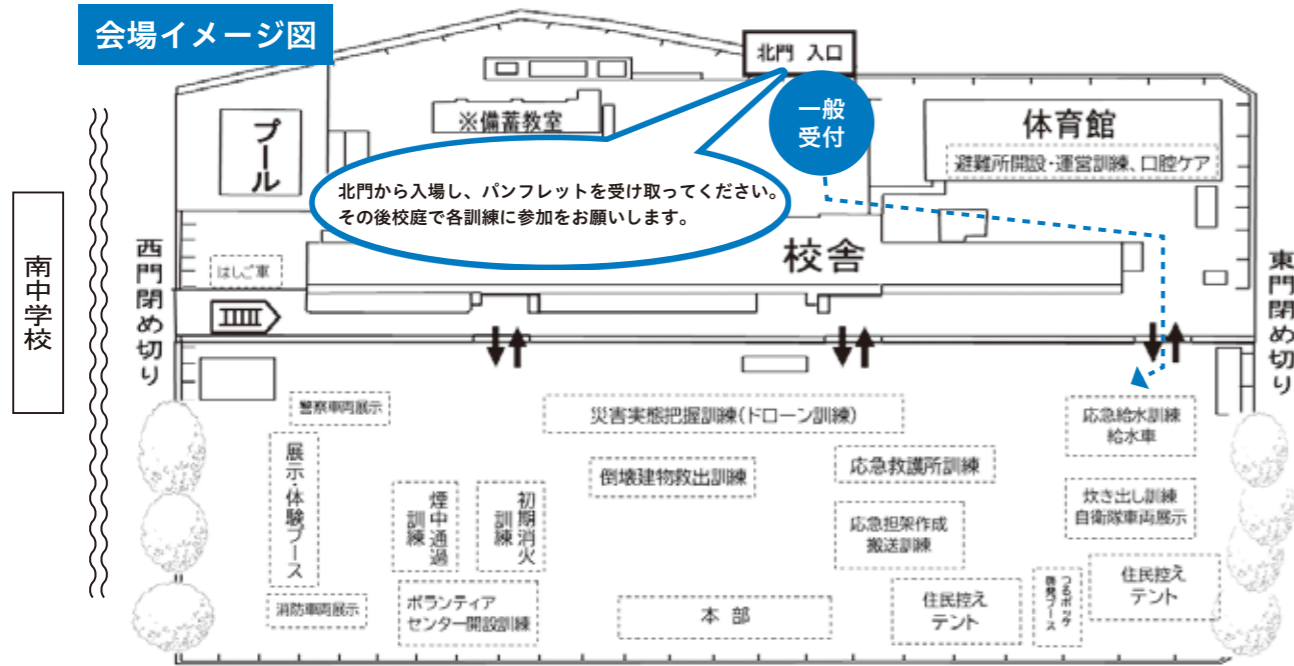
鶴ヶ島市総合防災訓練を開催します

日時 11月26日(日)8時30分から11時30分まで

場所 南小学校

- ※ 南小学校は駐車禁止となり、近隣においても**一般参加者向けの駐車場は、ありません。**バイクや自転車でお越しの際は、隣の南中学校の駐輪場へお願いします
- ※ 雨天時は中止となりますので、ご注意ください。当日7時30分に防災行政無線および市ホームページにて中止の周知を行います

会場イメージ図



南小学校区の地域住民を主な対象とした「避難所開設・運営訓練」に重点を置き、「**災害はいつ発生してもおかしくない!**」をテーマに、もし大規模な地震が発生したらどう対応するかを考え、「**地域住民の皆さんが主体的に避難所開設・運営できるように**」を主眼とした訓練を実施します。避難所とはどういうものなのか、ぜひ体験してみてください。

また、校庭では、地域住民を対象とした訓練、公的機関による総合訓練なども実施します。この機会に防災について見つめ直すきっかけとして、家族そろってご参加ください。

※ 鶴ヶ島市総合防災訓練は、毎年、市内小学校区(8小学校区)ごとの地域住民を対象に、輪番で開催しています

シェイクアウト訓練(全市民対象)

11月26日(日)8時30分に市内全地区を対象に、防災行政無線による緊急地震速報および緊急速報メール(エリアメール)の訓練配信を行います。各家庭など(そのときにいる場所)で机の下にもぐるなど、身の安全を確保してください。



避難誘導訓練(南小学校区の市民対象)

11月26日(日)シェイクアウト訓練後の8時30分から南小学校区の市民を対象に、避難誘導訓練を行います。その後、南小学校での各種訓練にご参加ください。

避難所開設・運営訓練(南小学校区の市民対象)

避難所は、ホテルなどの宿泊施設とは異なります。避難所の運営は、避難された方が避難所運営組織のメンバーとして、自ら主体的に運営を行っていく必要があります。今、広報を読んでいるあなたも、運営メンバーになる可能性があります。また、新型コロナウイルス感染症は、感染症法上の位置づけが2類から5類へと引き下げられましたが、災害時においては、最低限の感染症対策を継続していかなければなりません。大災害となった場合は、多くの避難者が避難所に駆け付け、密集した中での生活となります。いかに避難所内で感染症を拡大させずに、避難生活を送ることができるのか、新しい避難所の在り方を、一人ひとりが学びましょう。



必要です!! 地域のつながり

問合せ 危機管理課防災危機管理担当

近年、全国各地で集中豪雨や台風などにより洪水や土砂災害が発生し、尊い命や財産が失われています。また、今後30年以内に70%の確率で首都直下型地震の発生が予測されるなど、いつ大規模な災害が発生してもおかしくありません。もし、大規模災害が発生した場合には、多くの地域住民が被災者となります。道路は損壊し、消防車や救急車もすぐには到着できません。市職員も被災し、迅速な対応がとれない可能性もあります。

災害が発生したらどう行動するのか、適切な行動がとれるように、どう準備していくのか、市民の皆さん一人ひとりが防災意識を高め、考えていく必要があります。各ご家庭での取組(自助)、地域での取組(共助)の大切さを見つめ直し、災害に備えましょう。



大規模災害が発生したらどう行動するか

鶴ヶ島市で高い確率で起こる災害は、台風などによる風水害と地震による大規模災害の2つが挙げられます。



Point! 風水害時

- ① 気象庁の情報など、あらかじめ災害の発生を予想しましょう。
- ② 防災ハザードマップで避難所や危険箇所など、あらかじめ確認しましょう。
- ③ 市からの防災情報を確認しましょう。
- ④ 鶴ヶ島市では、洪水や浸水で住家が全壊するような想定はありません。自宅が安全である場合は「在宅避難」をしましょう。
- ⑤ 必要に応じて、自主的に避難する方のために、**市民センター**などを「自主避難所」として開設します。

Point! 地震時

- ① 揺れが収まるまでは、何よりも身を守る行動をしましょう。
- ② 火元の近くにいる場合は火を消し、扉を開けておきましょう。
- ③ 防災ハザードマップで避難所や避難場所などを確認し、市からの防災情報を確認しましょう。
- ④ 自宅の倒壊など危険がある場合は、近くの避難所や避難場所など安全な場所に避難しましょう。非常時の持出品も忘れずに持っていきましょう。
- ⑤ 市内全域が一斉に被災地となることが予想されるため、多くの住民が避難できる**市内小中学校の体育館**などを避難所として開設します。
- ⑥ 自宅が安全である場合は「在宅避難」をしましょう。





Jアラート全国一斉訓練を行います

問合先 危機管理課防災危機管理担当

市では、全国瞬時警報システム(Jアラート)を設置しています。これは、国から送られてくる緊急地震速報や武力攻撃などの緊急情報を、人工衛星などを通じて受信し、市の防災行政無線で瞬時にお伝えするシステムです。

今回、国の主導により、このシステムを使用した全国一斉の緊急地震速報訓練と情報伝達訓練を行います。

- ※ 緊急地震速報チャイム音は、実際の緊急地震速報と同じ警報音が流れます
- ※ 放送を聞いたら、自分の身を守る行動をとってみましょう
- ※ いずれも災害時などは訓練を中止する場合があります



緊急地震速報訓練用放送

放送日時 11月2日(木)10時ごろ

放送内容 「(チャイム音)こちらは、防災つるがしまです。ただ今から訓練放送を行います。(緊急地震速報チャイム音) 緊急地震速報。大地震です。大地震です。これは訓練放送です。(くり返し3回)こちらは防災つるがしまです。これで訓練放送を終わります(チャイム音)。」

情報伝達訓練用放送

放送日時 11月15日(水)11時ごろ


放送内容 「(チャイム音)これは、Jアラートのテストです(繰り返し3回)。こちらは、防災つるがしまです(チャイム音)。」

ダウンロードはこちら




防災情報の公式アプリ「つるポッケ」!

問合先 秘書広報課広報広聴担当

ホーム画面に表示された通知をタップすると、通知内容が表示されます。さらに「見る」をタップすると、詳細が表示されます。



気象情報などは、刻一刻と状況が変わります。その変わった内容は **New** のアイコンで一目瞭然。表示ページ一番上 **New** のアイコンの項目をタップして、最新情報を確認してください。



通知を見逃してしまっても、市からの重要なお知らせは、大切なお知らせとして表示されます。ここに表示された内容は必ずご確認ください。

寄附禁止 ルールを守って 明るい選挙

問合先 選挙管理委員会



政治家（候補者および候補者になろうとする者を含む）が選挙区内にある者に対して寄附をすることは、その時期や名義のいかんを問わず、禁止されています。また、政治家に対し、寄附をするように勧誘や要求をすることも、禁止されています。

寄附は現金に限らず、お中元やお歳暮、お祭りや各種イ



ベントへの飲食物の差し入れ、慶弔時の花輪なども含まれます。

- ・政治家は有権者に寄附を贈らない!
- ・有権者は政治家に寄附を求めない!
- ・政治家から有権者への寄附は受け取らない!

「三不急運動」を実施し、明るい選挙を実現しましょう。

教育委員会委員の任命について

問合先 人事課人事担当

教育委員会委員の石澤良浩さんが任期満了となり、10月1日付けで再任されました。

※ 教育委員会は、教育長および委員4人で組織し、教育行政の基本方針や重要事項を審議・決定しています



競争入札参加資格審査申請の追加受付

問合先 財政課契約担当

令和5・6年度競争入札参加資格審査申請の追加受付を行います。

建設工事など

受付期間 11月1日(水)～24日(金)(既登録業者の追加申請は、11月1日(水)～30日(木))

申請方法 関係書類を県総務部入札審査課へ郵送(消印有効)

※ 詳細は、県ホームページをご覧ください

物品・その他

受付期間 12月1日(金)～28日(木)

申請方法 財政課契約担当へ郵送(消印有効)または直接

都市計画変更案の縦覧について

問合先 都市計画課都市計画担当

坂戸都市計画生産緑地地区の変更にあたり、都市計画法第17条に基づく案の縦覧を行います。

縦覧

内容 第1号、第15号、第16号、第17号、第20号、第23号、第26号、第32号、第33号生産緑地地区の変更

期間 11月6日(月)～11月20日(月)8時30分～17時15分(土・日曜日を除く)

場所 市役所2階都市計画課

意見書の提出

対象 市内に住所を有する方、利害関係のある方

提出方法 11月20日(月)(必着)までに縦覧場所にある所定の様式に必要事項を記入のうえ、都市計画課へ郵送「〒350-1229 2(住所不要)または直接提出してください。



※ 詳細は、市ホームページをご覧ください

入札参加資格の有効期間

令和6年3月1日(金)～令和7年3月31日(月)



県HPはこちら



市HPはこちら

11月は児童虐待防止月間です ～あなたしか 気づいてないかも そのサイン～

問合せ先 こども支援課子育て支援担当

令和4年度、県内の児童相談所が対応した虐待相談の件数は1万8877件となりました。令和3年度に比べ1271件増えており、児童虐待に関する相談件数は増加傾向にあります。

児童虐待とは

身体的虐待 殴る、蹴る、激しく揺さぶる、やけどをさせる、首を絞める、戸外に締め出すなど

心理的虐待 否定的・差別的な言葉を繰り返す、無視、DVの目撃、子どもの面前でのけんか、他のきょうだいと差別的な扱いなど

性的虐待 子どもへの性交、性的行為(教唆を含む)、性器や性交を見せる、ポルノ写真の被写体にするなど

ネグレクト 食事を与えない、入浴をさせない、登校をさせない、車や家に置き去りにする、子どもにとって必要な情緒的愛情にこたえない、保護者以外の同居人などが虐待を行っているにもかかわらず放置するなど

迷わずご連絡ください

市は、複雑化する児童虐待の問題に、より専門的に対応

するため、子ども家庭総合支援拠点を開設し、児童虐待や子育て相談などに対応しています。児童虐待により、子どもの命が奪われる悲しい事件は後を絶ちません。

地域の方々の「目くばり」「気くばり」で子どもを虐待から救えます。気になることがありましたら迷わずご連絡ください。

※ 連絡者の秘密は守られます。匿名でも構いません

児童虐待に関する連絡先

・児童相談所全国共通3桁ダイヤル ☎1189(いちひやく)

※ 24時間対応

・川越児童相談所

☎223・4152

・こども支援課子育て支援担当

☎271・1111

夜間・休日など、緊急の場合は警察へ110番通報をお願いします。

子育てに困ったときの相談先

・児童・家庭総合相談窓口(こども支援課)

☎271・1111

・保健センター

☎271・2745

11月は子供・若者育成支援強調月間です

問合せ先 市青少年健全育成連絡協議会事務局(こども支援課内)

深夜外出やスマートフォンによるトラブル、不登校、貧困など、青少年をめぐる環境は急激に変化しています。

青少年による非行や犯罪を増加させている要因の一つとして、青少年の行動に対する大人の無関心さや、規範意識の低下など「大人の責任」が問われています。

市青少年健全育成連絡協議会では、市内5地区の青少年健全育成推進協議会と連携し、深夜営業を行う店舗への青少年の帰宅推奨のお願いや、防犯パトロールなどを実施し、地域で子どもたちの見守りを行っています。

青少年健全育成推進協議会とは

市内5地区(各中学校区に1地区)で地域の方々が会員となり、青少年の育成と安全な地域づくりのために、様々な活動を行っています。

子どもたちのためにできること

●登下校の時間に合わせて散歩する。

↓子どもたちの見守りにつながります。

●玄関外の電灯をつけておく。

↓人目につかない薄暗い場所が減ることは、青少年を犯罪被害から守ることに効果的です。

●スマートフォンのフィルタリングを積極的に導入する。

↓SNSなどがきっかけで青少年が性犯罪の被害にあうこともあります。

子ども・若者の育成支援のため、市民の皆さんのご理解ご協力をお願いします。

トラブルに巻き込まれたら

警察相談専用 ☎#9100

チャイルドライン

(18歳以下対象)

☎0120・99・7777

消費者ホットライン

(買い物などのお金のトラブル)

☎1188



11月12日から25日は「女性に対する暴力をなくす運動」実施期間です

問合せ先 女性センター ☎287・4755



関連情報は
こちら

暴力は人権侵害です

「DV防止法」施行から20年以上が経ち、DV(ドメスティック・バイオレンス)という言葉の認知度は高まりました。配偶者やパートナー(別れた後も含む)からの暴力(DV)、交際相手(別れた後も含む)からの暴力(デートDV)、性犯罪・性暴力、ストーカー行為などは、女性が被害者になる割合が高く、著しい人権侵害です。

暴力の種類

暴力は、殴る・蹴るなどの身体的暴力だけではなく、**精神的暴力** 思い通りにならなると不機嫌になる、無視する、大声で怒鳴る、見下すなど
性的暴力 性行為を強要する、避妊に協力しないなど
経済的暴力 生活費を渡さない、妻が外で働くことを嫌がる、家計を厳しく管理するなど
社会的暴力 人付き合いを制限する、交友関係を監視する、スマホ履歴チェックなど

若者やこどもの性被害防止

女性だけでなく、若者や子ども性の被害防止への関心が社会で高まっています。国では、今

年の8月と9月を、若者や子ども性の被害防止に向けた緊急啓発期間としました。

特に子ども(男の子)は、被害にあっても、それを性被害であると認識できなかったり声を上げにくいために、適切な支援を受けづらく、被害が潜在化しやすくなっています。例えば次のようなことは、間違った思い込みです。

- ・男性が被害に遭うはずがない
- ・男性なら抵抗できるはず
- ・男性が被害に遭うのは恥ずかしい
- ・男性の被害は大したことない

気軽に相談ください

DVや性暴力など、自分の努力だけでは解決できない場合は、決して一人で悩まないでください。暴力を受けた側は悪くありません。下記の相談機関(無料)では、被害を受けている方の安全と自立のために必要な支援を行っています。秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。



関連情報は
こちら

主な相談機関

相談機関	受付・相談時間など	相談内容ほか
市役所 配偶者暴力相談支援センター (女性相談・DV相談(要予約)) ☎298・7716	【相談日】 月・水・金曜日10時～16時 (祝日、年末年始を除く) 【予約受付】 月～金曜日 8時30分～17時15分、 土曜日 8時30分～12時(祝日、年末年始を除く)	【女性相談】 女性が抱える様々な悩み 【DV相談】 身体的、精神的、性的、経済的暴力
女性センター (女性のための法律相談(要予約)) ☎287・4755	【相談日】 第2水曜日10時～13時 【予約受付】 火～土曜日 9時～17時15分 (祝日、年末年始を除く)	離婚、DV、性的被害、職場の問題、相続など、女性が抱える法的な問題
DV相談+(プラス) ☎0120・279・889	電話相談(24時間) メール(24時間) チャット相談(12時～22時)	DVに関する相談 10か国語対応 メールとチャットは二次元コードから
西入間警察署 ☎284・0110 緊急時は110	年中無休(24時間)	犯罪被害、DV、ストーカー行為などに関する相談
県性暴力等犯罪被害専用電話 アイリスホットライン 全国共通番号☎#8891 または☎0120・31・8341	電話相談(24時間)、メール相談、Web相談、 面接相談・オンライン面接相談(Zoom) 詳しくは二次元コードから	性暴力、性犯罪被害相談 医療機関受診による支援 (付添支援など、産婦人科、精神科) 弁護士による法律相談などの支援 (連絡調整、付添支援など)
よりそいホットライン ☎0120・279・338→[3]を押す	年中無休(24時間)	性暴力、DVなど女性の相談
男性のための 性暴力被害ホットライン ☎0120-213-533	毎週土曜日19時～21時 12月23日(土)までの間(予定)	性暴力被害を受けた男性の相談 (相談員は全て男性です)
男の子と保護者のための 性暴力被害ホットライン ☎0120-210-109	毎週金曜日・土曜日16時～21時 12月23日(土)までの間(予定)	性暴力被害を受けた男の子(18歳未満)とその保護者など

不法投棄をさせないようにしましょう

問合せ先 生活環境課環境推進担当

不法投棄をされてしまったら

所有地(管理地)への不法投棄を目撃した場合は、危険なので注意や追跡などは行わないでください。西入間警察署に連絡し、日時、場所、ごみの種類と量、車両情報、人物の特徴などを伝えて、行為者の特定を依頼してください。

不法投棄者が判明しない場合は、廃棄物の処理および清掃に関する法律に基づき、その土地の所有者(管理者)が自らの責任で処分しなければなりません。

西入間警察署
☎284・0110

不法投棄をさせないために

土地の所有者(管理者)は次のような工夫を行い、不法投棄を未然に防ぎましょう。

- ・定期的な見回りをし、土地の状況を常に把握する
- ・草木の除草や伐採を行い、見通しのよい環境を整える
- ・フェンスや柵を設置し、侵入できないようにする

市の取組

不法投棄パトロールを定期的に行っています。また所有

地(管理地)やごみ集積所への不法投棄防止のため、啓発看板を配付しています。

看板をご希望の方は、市役所2階の生活環境課へお越しください。

※ 数に限りがあります



不法投棄は犯罪です

みだりにごみを捨てることは、法律で禁じられています。違反すると、5年以下の懲役または1000万円以下の罰金(法人に対しては3億円以下の罰金)またはその両方が科せられます。

野外焼却は禁止されています

問合せ先 生活環境課環境保全担当

埼玉県生活環境保全条例では、ダイオキシン類などの発生を抑制するため、一定の構造基準を満たす焼却炉を使用する場合を除き、野外焼却を原則として禁止しています。

市には、「近所でごみを燃やして煙で困っている」や「野外焼却により洗濯物に臭いがついて困っている」などの相談が寄せられています。



家庭で発生した廃棄物は、野外焼却をせずに、リサイクルできるものと可燃ごみに分別して集積所に出すなど、適切に処理してください。

次に掲げる野外焼却は、条例の適用から除外されます

・落ち葉たきなど、日常生活を営む上で、通常行われる焼却

却で軽微なもの
・稲わら焼きなど、農業や林業などを営むためにやむを得ないものとして行われる焼却
・キャンプファイヤーやどんど焼きなど、風俗習慣上または宗教上の行事を行うために必要な焼却

条例の適用から除外される場合でも、次の点に注意してください

- ① 紙くずやプラスチック類などのごみを混ぜて焼却しない
- ② よく乾燥させて、なるべく煙が出ないように焼却する
- ③ 風向きを考慮して焼却する
- ④ 火の粉が飛ばないように焼却する
- ⑤ 焼却を放置しない
- ⑥ 条例の適用から除外される焼却であっても、なるべく集積所に出す

※ ①～⑥を遵守した上、近隣住民へ配慮して実施してください

なお焼却について市へ相談が寄せられた場合は、消火していただくようお願いいたします。

地産地消でつながる・つなげる農業へ

問合先 産業振興課農政担当

旬の農産物が多く出回る11月は、「埼玉県地産地消月間」です。地産地消とは、地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取組です。

地産地消の主な効果

- ・消費者は、「農家の顔が見える関係」で生産状況などが確かめられ、新鮮で安心・安全な農産物を消費できる
- ・生産者は、消費者のニーズに対応した生産が図られる
- ・地域の伝統的な食文化の継承につながる

- ・食育の機会になる
- ・自給率の向上につながる
- ・輸送距離の短縮により地球温暖化などの環境問題に貢献

市の農業と主な取組

市の農業の特徴は、消費地と生産地が近いことを活かし、鮮度が重要な野菜中心に少量多品目の作物を生産する農家が多いことです。市では、地域の消費者との交流・体験活動の実施、朝市の開催、野菜シールの普及、学校給食での地産農産物の利用などを行っています。

障害者週間(12月3日～9日)をご存じですか

問合先 障害者福祉課障害者福祉担当

障害者週間は、障害者基本法により、国民一人ひとりが、障害者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障害者が社会、経済、文化など、あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として設けられています。

市では、市内障害者団体と協力し、市民の皆さんに障害者への理解を深めるため、様々な事業を予定しています。ぜひお越しください。

※ 12月2日(土)開催の第11回

障害者交流フェスティバルは、18ページに掲載されています

障害者団体などの紹介(パネル展示)

市内障害者団体や障害者を支援する団体、障害福祉サービス事業所の活動の様子をパネル展示で紹介いたします。障害者就労施設などの物品販売も行います。

期間 12月4日(月)～15日(金)まで(土・日曜日を除く)

場所 市役所1階ロビー

11月はねんきん月間です

問合先 保険年金課保険資格担当

年金相談会を実施します

ねんきん月間に合わせて、



日本年金機構HP

日本年金機構では、厚生労働省と協力して、11月を「ねんきん月間」としています。この機会に「ねんきんネット」を利用して、ご自身の年金記録や年金見込額などを確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。パソコンやスマートフォンから、いつでも利用できます。利用方法は、日本年金機構ホームページをご覧ください。

川越年金事務所の職員による年金相談会を実施します。

保険料の納付相談や受け取る年金のことなど、年金制度に関してわからないことがあれば、この機会にぜひご利用ください(保険料の納付はできません)。

日時 11月15日(水)10時～15時

場所 若葉駅前出張所

その他 本人確認ができる書類(マイナンバーカードや運転免許証など)、年金手帳(基礎年金番号が分かるもの)をご持参ください。

※ 本人以外に関する相談には、委任状と代理人の本人確認ができる書類が必要です


「誰かを支えるあなたも支える。」 11月はケアラー月間です

問合先 福祉政策課福祉政策・地域福祉担当

ケアラーとは、家族などの身近な人に対して、無償で介護、看護、日常生活上の世話や援助をしている方をいいます。

単身世帯の増加や核家族化の進行など、家族構成が大きく変わりつつある一方、社会では「家族が介護するのは当たり前」といった考え方が根強く存在しています。そのため、ケアラーが孤立し、悩み

を周囲に相談できない状況となつていきます。ケアラーが孤立しないように、誰もがケアラー支援の必要性などを理解し、社会全体で見守り、支えていく必要があります。県では11月を「ケアラー月間」として、集中的な広報啓発を行っています。



詳細はこちら

「火を消して 不安を消して つなぐ未来」 秋季全国火災予防運動を実施します

問合せ 坂戸・鶴ヶ島消防組合予防課 ☎281・3117

11月9日(木)から15日(水)は、秋の全国火災予防運動期間です。
住宅用火災警報器の設置・点検をお願いします

寝室などに煙式の警報器を設置しましょう！設置済の方は、年に2回は警報器の掃除や点検をお願いします。本体のボタンを押すか、付属のひもをひくと、正常を知らせる音声や警報音が鳴ります。設置後10年を目安に交換しましょう。



管内の火災原因ワースト3(令和4年中)

- ・1位 放火(疑いを含む) 5件
- ・2位 たばこ 4件
- ・3位 こんろ 3件
- たき火 3件

防火ポスターの優秀作品が決定！

坂戸・鶴ヶ島消防組合では、鶴ヶ島市と坂戸市の小学3・4年生の児童を対象とし、夏休み期間中に「防火ポスター」を募集しました。その結果、294点の応募があり、54点が入選しました。その中

から最優秀作品1点と優秀作品6点を選出しました。
最優秀作品



藤小学校4年
峰岸 彩愛さん
優秀作品



鶴ヶ島第一小学校4年
安藤 想さん



新町小学校3年
長崎 晟道さん
ほか、坂戸市内の小学生4人

鶴ヶ島市内小学生の入選作品は

秋季全国火災予防運動期間に合わせ、左記のとおり展示します。

展示場所 市役所1階ロビー

展示期間 11月2日(木)～16日(木)

※ 土曜日午後・日曜日、祝日を除く

問合せ 同組合予防課

☎281・3117

**救急車が来るまでに用意しておく
と便利なもの**

- ◆保険証や診察券
- ◆お薬手帳や普段飲んでいる薬
- ◆靴
- ◆現金
- ◆おひとりの場合ご家族の連絡先
- ◆乳幼児の場合はさらに
- ◆母子健康手帳
- ◆紙おむつ
- ◆は乳びん
- ◆タオル

これらを用意すると、救急隊が病院までの連絡や搬送をスムーズに行うことができます。動けない場合や用意できない場合は、無理をせず救急車の到着を待つてください。

問合せ 同組合警防課救急担当

☎281・3116

消防署を公開します

坂戸・鶴ヶ島消防組合では、11月9日の「119番の日」に合わせて、消防指令センター、鶴ヶ島消防署および坂戸市内の消防署を市民の皆さんに公開します。

119番通報を受ける消防指令センターや消防車など、普段あまり見ることがない消防署の内部を見学できます。



場所 消防指令センター、鶴ヶ島消防署、坂戸消防署、東分署、西分署

日時 11月3日(祝)～9日(木)9時～16時

問合せ 同組合指揮指令課

☎281・3495

令和6年鶴ヶ島市成人式

市では、20歳の方を対象に成人をお祝いする式典を開催します。

対 平成15年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方

期 令和6年1月7日(日)

時 受付13時30分～、式典14時～14時20分

会場	対象
北市民センター集会室	鶴ヶ島中学校区の方
西市民センター集会室	西中学校区の方
大橋市民センター集会室	南中学校区の方
南市民センター集会室	藤中学校区の方
富士見市民センター集会室	富士見中学校区の方

※ 前年と会場を変更していますのでご注意ください

※ 案内はがきは12月上旬に発送予定です

※ 市外に転出した方も、鶴ヶ島市の成人式に出席できます。案内はがきがなくても、当日、出身中学校区の会場で受付をしてください

※ 保護者などの見学者席はありません

問 東市民センター☎286・3357



詳細はこちら

ベンチを寄贈していただきました

(株)ネットワーク(レスキューレンタカー)から、つるワゴン停留所で使用するベンチを5基寄贈していただきました。寄贈されたベンチは、「鶴ヶ島駅西口」停留所のほか、4か所に設置しています。つるワゴンをお待ちの際は、ぜひご利用ください。

問 都市計画課交通政策担当



地域包括支援センター開所時間に変更になりました

地域包括支援センターかんえつの開所時間に変更となりました。

【変更前】 月～土曜日8時30分～17時30分

【変更後】 月～土曜日8時40分～17時25分

※ 日曜日、祝日、年末年始は休み

※ 他の地域包括支援センターは、変更ありません

問 健康長寿課地域包括ケア推進担当



詳細はこちら

鶴ヶ島市役所

〒350-2292

鶴ヶ島市大字三ツ木16-1

☎049・271・1111 / ☎049・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

10月1日現在

人口 7万 106人 (前月比-11)

世帯数 3万3454世帯 (13)

男 3万4714人 (17)

女 3万5392人 (-28)

※ 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4期

◆国民健康保険税第5期

◆介護保険料第5期

◆後期高齢者医療保険料第5期

サフラン&のんのんフェスタ

サフランは、薄い紫色の花を咲かせる球根植物で、そのメシベを乾燥させたものは世界一高価な香辛料として知られています。

市内農業者が生産し、収穫期を迎えるこの時期に農業交流センター「のんのん」でイベントを開催します。

日 11月18日(土)10時～15時(雨天中止、小雨の場合は実施)

場 農業交流センター芝生広場

内 サフランの花とメシベ摘み取り体験、サフランティーの試飲、キッチンカーなどの飲食店出店、ステージ演舞

問 産業振興課農政担当または農業交流センター ☎279・3335

鶴ヶ島市第一地区

青少年健全育成推進協議会 主催「子育て講演会」

本市出身の山崎晃裕さんに、夢に向かって頑張っている想いや挑戦することの大切さを熱く語っていただきます。

対 鶴ヶ島中学校校区在住の方優先

日 12月9日(土)10時～11時30分(9時40分開場)

場 北市民センター

講 山崎晃裕さん(パラ陸上やり投げ選手)

内 講演「信じる力～パラリンピアンの挑戦～」

定 150人(申込順)

料 無料

他 保育あり(2歳～未就学児・要申込)

申問 11月8日(水)から北市民センター ☎287・0251へ直接または電話

第32回

富士見わかばまつり

日 11月4日(土)9時30分～16時、11月5日(日)9時30分～17時

場 富士見市民センター、富士見東児童公園(4日のみ)

内 舞台発表(太極拳、チアダンス、ウクレレ、ギター、コーラス、詩吟、民謡、バンド、ポピュラー音楽、リズム体操、フラダンス、大正琴、フルート、和太鼓)

体験(ペープサート、吹き矢)

作品展示(絵画、絵手紙、和裁、団体活動報告、似顔絵展)

模擬店(やきそば、餃子、ちらし寿司、軽食、飲み物、フリーマーケット、手作り雑貨) など

問 富士見市民センター ☎287・1661

コミュニケーション支援条例と 手話言語条例制定記念講演会

日 12月2日(土)10時30分～12時

場 女性センター

講 打浪文子さん(立正大学准教授)、小出真一郎さん(鶴ヶ島市聴力障害者会会長)

内 令和5年4月1日に施行された「鶴ヶ島市ともに生きるやさしさのあるまちを目指す障害者のコミュニケーション支援条例」と「鶴ヶ島市手話言語条例」を記念して講演会を開催します。

料 無料

他 当日は、障害者交流フェスティバルも開催しています。ぜひ福祉作業所の作品などもご覧ください。

問 市社会福祉協議会 ☎271・6011

お知らせ

坂戸浄水場受電設備法定点検を実施します

停電作業中および作業終了後、水道水が濁る場合がありますので、水のくみ置きをお願いします。

日 11月21日(火)23時～22日(水)4時

問 坂戸、鶴ヶ島水道企業団浄水課浄水担当 ☎285・8138

イベント

第11回障害者交流フェスティバル

手作り品の販売やワークショップ、ダンスステージ発表などがあります。子どもから大人まで楽しめる企画がいっぱい!

日 12月2日(土)10時～16時

場 女性センター

内 販売など(障害者施設などの商品、雅市(ハンドメイド雑貨)、キッチンカー出店) **体験コーナー**(おしゃれサポート・プリクラ) **体改善プログラム教室**(13時30分～、ヨガマット、飲み物、タオルを持参) **ダンスワークショップ**(講師からダンスレッスンを受けて、午後のステージで発表)

ステージ 午前/講演会(コミュニケーション支援条例・手話言語条例) 午後/ダンス「Act The Family」(障がい者ダンスチーム「J-Soldier-Beat」)

料 無料(販売は有料)

問 市社会福祉協議会 ☎271・6011



バリアフリー映画会 「梅切らぬバカ」

日 12月7日(木)14時~16時(13時45分開場)

場 中央図書館

内 自閉症を抱える息子と母の親子の絆と深い愛を描く物語を鑑賞します。

定 40人(申込順)

料 無料

他 バリアフリー音声ガイド・日本語字幕・手話通訳あり

申 問 11月8日(水)から中央図書館へ直接、☎271・3001またはホームページから



詳細はこちら

目が見えなくても、 見えにくくても 読書を楽しむ方法

対 視力に不安を感じている方、興味がある方

日 12月10日(日)14時~15時30分

場 中央図書館

講 山田茂さん(鶴ヶ島視覚障がい者の会アイネット代表)

内 読書をあきらめないために視覚障害を持つ方の読書について学びます。

定 20人(申込順)

料 無料

他 手話通訳あり。読書をより快適にするアイテムの体験もできます。

申 問 11月8日(水)から中央図書館へ直接、☎271・3001またはホームページから



詳細はこちら

ニュースポーツ 「モルック」教室

じわじわと人気が出てきている「モルック」を体験してみませんか？

対 市内在住の運動制限などを受けていない方(小学生以下は保護者同伴)

日 12月3日(日)10時~12時(9時受付開始)

場 運動公園

講 市スポーツ推進委員連絡協議会

内 フィンランドの伝統的なゲームをもとに開発されたスポーツです。木の棒(モルック)を数字が書かれた木製のピンに当てて、倒れたピンによって50点ピッタリを目指します。

定 50人(申込順)

料 無料

持 筆記具、タオル、飲み物(500mlペットボトル1本配布)

他 運動のできる服装

申 問 11月17日(金)までに専用フォームから。生涯学習スポーツ課市民スポーツ担当へ直接または電話



申込はこちら

バリアフリーおはなし会

対 小学校低学年~中学年(興味がある大人も大歓迎)

日 12月17日(日)13時~13時30分

場 中央図書館

内 音声と一緒に文字や画像が表示される「デジタル図書」のおはなし会

問 中央図書館

☎271・3001



詳細はこちら

鶴ヶ島市民体育祭 ボッチャ大会

ボッチャはパラリンピックの正式種目で、年齢、性別、障害の有無にかかわらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツです。

日 11月26日(日)9時30分~12時(9時受付開始)

場 新町小学校体育館

内 ジャックボール(目標球)を目がけ、ボールを投げたり転がしたりして、いかに近づけるかを競う競技です。

定 50人(当日先着順)

料 無料

持 体育館履き、飲み物

他 運動のできる服装

申 不要(当日受付)

問 生涯学習スポーツ課市民スポーツ担当または市レクリエーション協会たぐち・田口☎285・9107

外国人と日本のお正月遊びを しよう！

日本のお正月遊びを外国人の方と楽しみましょう。

対 日本人も外国人も参加できます(小学生以下は保護者同伴)。

日 12月3日(日)10時~12時

場 南市民センター

内 お琴演奏と体験、書道やけん玉、羽根突き・福笑いなど

定 30人(申込順)

料 無料

申 問 11月20日(月)までに市国際交流協会事務局(地域活動推進課内)へ直接または電話



男の料理教室

男性だけの料理教室です。初心者も安心して始められます。

対 市内在住の男性

日 11月25日(土)10時～12時30分

場 北市民センター

講 男の料理教室

内 豚肉を使ったミニコース料理を作ります(試食あり)。

定 10人(申込順)

料 1000円(材料代)

持 エプロン、タオル、三角きん

申 問 11月7日(火)から17日(金)までに参加費を添えて、北市民センター☎287・0251へ直接



電子図書館を 使ってみませんか？

対 市内在住在勤在学の方

日 11月23日(祝)11時～12時

場 若葉駅前出張所

内 初めてでも大丈夫！タブレットを操作しながら使い方を説明します。

料 無料

持 図書館利用者カード(カードがない方は事前に作成してください)

他 スマートフォンなどの持ち込み可(通信料各自負担)

申 不要

問 中央図書館☎271・3001



詳細はこちら

自分の元気を チェックしよう！

対 市内在住の65歳以上で同会場2日間参加可能な方

日 2日間のコースになります。

11月22日(水)・28日(火)10時～12時

場 東市民センター

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 1日目は測定しやすい服装(裾をひざ下まで上げられるズボンなど)

申 問 11月1日(水)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

令和6年度前期(4月開講) わかば大学塾 市民教授説明会

新規市民教授を希望する方を対象に説明会を開催します。

対 18歳以上の方(団体・サークルでの応募可)

日 11月11日(土)13時30分～

場 富士見市民センター

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

案内

なかよし作品展を開催します！

日 11月17日(金)～22日(水)(22日は15時まで)

場 市役所1階ロビー

内 市内小・中学校の特別支援学級の児童・生徒が授業で一生懸命作成した作品を展示します。

問 栄小学校☎286・2158

太極拳、はじめませんか？

日 11月17日(金)、24日(金)、12月1日(金)13時30分～15時30分

場 西市民センター

内 太極拳で足腰を丈夫にして、心と体を元気に保ちましょう。

定 10人(当日先着順)

料 無料

持 飲み物、上履き、タオル

申 不要(当日受付)

問 西市民センター☎286・7899

クリスマスの本を紹介しよう

対 小学生以上(大人も可)

日 12月2日(土)10時～11時30分

場 富士見市民センター

内 まちライブラリー@富士見市民センターで、おすすめのクリスマスの本を紹介し合いませんか？図書館から借りて紹介してもOK♪ジャンルは問いません。

定 10人(申込順)

料 無料

持 紹介したい本、飲み物

申 問 富士見市民センターへ☎287・1661または直接



女性の人権ホットライン 強化週間

さいたま地方法務局と埼玉県人権擁護委員連合会は、夫・パートナーからの暴力やストーカー行為など、女性をめぐる様々な人権問題に取り組むため、全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間として、通常の受付時間を延長するなどし、一人でも多くの女性から専用相談電話による相談を受け付けます。

相談担当者 法務局職員、人権擁護委員(秘密厳守)

日 11月15日(水)～21日(火)8時30分～19時(18日(土)・19日(日)は10時～17時)

専用相談電話 ☎0570・070・810

問 さいたま地方法務局人権擁護課☎048・851・1000

ペーパーティーチャーセミナー

埼玉県教育委員会では、小・中学校などで働いてくれる方を広く募集しています。教員免許は所有しているが学校での勤務経験がない方、未来ある子どもたちと一緒に学んでいただける方、まずは説明を聞きに来ませんか。

対 小・中学校の教員免許をお持ちの方

日 12月3日(日)9時30分～12時(9時受付開始)

場 ウェスタ川越(川越市新宿町1-17-17)

申問 11月30日(木)までに県西部教育事務所総務・人事・学事担当へ☎242・1802



詳細はこちら

里いも掘り体験

日 11月25日(土)9時～(雨天の場合は26日(日))

場 農業交流センター東側の農園

定 20組(1組5人まで)

※ 小学生以下は保護者同伴

料 里いも1kg300円

持 長靴、ゴム手袋、大きめの袋

他 里いも掘りのできる服装

申問 11月5日(日)から農業交流センターへ☎279・3335または直接



ひもかわうどん作り講習会

日 12月1日(金)9時～12時

場 農業交流センター

内 秋野菜たっぷりの昔ながらのひもかわうどんを作ります。

定 12人(申込順)

料 800円

持 エプロン、三角きん

申問 11月6日(月)から農業交流センターへ☎279・3335または直接

キムチ作り講習会

日 12月10日(日)10時～12時

場 農業交流センター

講 イムジョン 林志令さん

内 農業交流センターで作った白菜を使って、韓国の家庭の味のキムチを作ります。

定 12人(申込順)

料 1000円

持 エプロン、三角きん

申問 11月7日(火)から農業交流センターへ☎279・3335または直接

もの忘れ相談会

対 市内在住の方

日 11月22日(水)13時30分～

場 西市民センター

講 ふくしまゆうだい 福島雄大さん(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)医療福祉相談室)

内 最近、物の置き忘れや約束を間違えるなど、もの忘れが気になる方、不安はそのままにせず、話を聞いてみませんか?(相談時間は1組20分程度)

定 4組(申込順)

料 無料

申問 11月1日(水)から健康長寿課地域包括ケア推進担当へ電話または直接

第31回東洋大学連携スポーツ講習会 「運動による血圧・血流改善!」

対 市内在住在勤在学の方

日 11月25日(土)19時～

場 市役所5階会議室

講 おこうしげのこ 小河繁彦さん(東洋大学理工学部生体医工学科教授)

内 運動はメディスン(薬)といわれるように副作用のない予防法として注目されています。特に運動や運動習慣と血圧との関連性について解説します。

定 30人(申込順)

料 無料

他 詳細は市ホームページ内のチラシなどでご確認ください。

申問 11月6日(月)から17日(金)までに専用フォームから。生涯学習スポーツ課市民スポーツ担当へ直接または電話



申込はこちら

ワッハハ!楽しいシニアカフェ

- 対** 市内在住の65歳以上の方
日 11月30日(木)10時~11時30分
場 西市民センター
講 市食生活改善推進員
内 手作りおやつ(さつまいもとリンゴの茶きん・トマトとオレンジのゼリー)を食べながら、おしゃべりや歌・ゲームをみんなで楽しみましょう!
定 20人(申込順)
料 100円
持 筆記具
申 問 11月6日(月)から20日(月)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から



申込はこちら

在宅ワーカー育成セミナー (初級コース)

- 対** 在宅ワークを始めたい女性
日 11月29日(水)・12月13日(水)10時~13時
場 WEB開催(Zoom)またはサテライト会場(埼玉県女性キャリアセンター)
内 在宅ワークを始めるための全2回の講座です(全2日講座+eラーニング+疑似業務)。基礎知識や心構えを習得し、ご自宅のパソコンを使ってeラーニングや疑似業務に取り組みます。集合研修2日目の講座内で、気になることについて情報交換を行うミニ交流会を実施します。
定 WEB開催70人/サテライト会場30人(申込順)
料 無料
他 託児あり(サテライト会場のみ)。申し込みは専用フォームから。詳細はホームページでご確認ください。
申 問 11月20日(月)までに埼玉県在宅ワーク就業支援事業事務局 ☎0120・954・510へ電話(平日9時~17時)またはホームページから



詳細はこちら

ステップアップ研修会 「運動能力向上教室」

- 対** 市内在住在学の小学生(保護者の承諾が必要)
日 12月9日(土)9時~11時45分
(①小学1~3年生9時~10時15分、②小学4~6年生10時30分~11時45分)
場 鶴ヶ島海洋センター
講 Grow(株)マールスポーツアカデミー
内 スポーツの苦手な小学生にも遊び心でやる気を引きだし、トレーニング実施前と実施後の体の動きの違いを実感できる教室です。
定 各15人(申込順)
料 無料
持 飲み物、タオル、シューズ
他 動きやすい服装
申 問 申込用紙(ホームページからダウンロード可)に記入の上、11月6日(月)から30日(木)まで(平日9時~17時)に、NPO法人鶴ヶ島市スポーツ協会事務局(鶴ヶ島海洋センター内)へ ☎277・5199、FAX277・5199、☒tsurutaikyo-info@ce.wakwak.comまたは直接

ハローワーク川越 就職面接会

- ①介護就職デイ福祉の仕事就職面接会
対 福祉の仕事を希望している方
日 11月13日(月)12時~12時45分(事前セミナー)、13時~15時30分(面接会)
持 履歴書(複数)、参加受付表
申 事前セミナーのみ要予約
②若者就職面接会
対 正社員を希望するおおむね45歳までの方
日 11月27日(月)13時~15時30分
持 履歴書(複数)、ハローワークカード
申 不要
※ 会場はいずれもウェスタ川越(川越市新宿町1-17-17)
問 ハローワーク川越 ☎242・0197(部門コード①#43②#31)



詳細はこちら

案 内

ステップアップ研修会「野球教室」

- 対** 市内在住在学の小学5年生~中学生で経験がある方(個人での申し込みは保護者の承諾が必要)
日 12月2日(土)9時30分~13時(9時受付開始)
場 城西大学硬式野球場(毛呂山町西大久保字下原62)
内 城西大学硬式野球部監督・コーチ・選手による野球教室
料 無料
持 飲み物、タオル、グローブ、バット、トレーニングシューズまたはスパイクシューズ、ユニフォームなど
申 問 申込用紙(ホームページからダウンロード可)に記入の上、11月6日(月)から20日(月)まで(平日9時~17時)に、NPO法人鶴ヶ島市スポーツ協会事務局(鶴ヶ島海洋センター内)へ ☎277・5199、FAX277・5199、☒tsurutaikyo-info@ce.wakwak.comまたは直接

ステップアップ研修会「ヨガ教室」

- 対** 市内在住在勤在学の18歳以上の方
日 12月10日(日)10時~11時30分
場 鶴ヶ島海洋センター
講 小川良子おがわよしこさん(ヨガインストラクター)
内 「太陽礼拝を楽しもう」誰でもできるようにアレンジしています。
定 30人(申込順)
料 無料
持 飲み物、タオル、ヨガマット(貸出可)
他 動きやすい服装、5本指ソックス(お持ちの方)
申 問 申込用紙(ホームページからダウンロード可)に記入の上、11月6日(月)から30日(木)まで(平日9時~17時)に、NPO法人鶴ヶ島市スポーツ協会事務局(鶴ヶ島海洋センター内)へ ☎277・5199、FAX277・5199、☒tsurutaikyo-info@ce.wakwak.comまたは直接

インボイス制度説明会・登録要否相談会

登録が済んでいない事業者向けに消費税のインボイス制度説明会および登録要否相談会を川越税務署で開催します(参加無料・事前予約制)。

【インボイス説明会】 導入編／個人事業者対象 基礎編／法人対象

開催日	時間	内容	定員
11月10日(金)	9時30分～10時30分	導入編	各40人
	13時30分～14時30分	基礎編	
12月12日(火)	9時30分～10時30分	導入編	
	13時30分～14時30分	基礎編	

【登録要否相談会】

開催日	時間	定員
11月24日(金)	①9時～10時 ②10時～11時 ③11時～12時	申込順
12月13日(水)	④13時～14時 ⑤14時～15時 ⑥15時～16時 ⑦16時～17時	

場 川越税務署(川越市並木452-2)

他 会場までは、公共交通機関をご利用ください。

申 川越税務署☎235・9411

詳細はこちら



自衛官などの採用試験

募集種目	受付期限	試験日	応募資格
第3回 一般曹候補生 (航空除く)	11月30日(木)	【1次試験】 12月9日(土)～14日(木)	18歳以上33歳 未満の方
高等工科学校	推薦 12月1日(金) 一般 1月5日(金)	【1次試験】 推薦 1月6日(土)～8日(祝) 一般 1月13日(土)・14日(日)	中卒(見込含む) 17歳未満の男性
自衛官候補生	年間通じて試験を行っていますので、詳細はお問い合わせください		

※ 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

川越矯正展

4年ぶりに川越少年刑務所敷地内で開催します。

日 11月18日(土)9時～15時

場 川越少年刑務所(川越市南大塚6-40-1)

内 矯正行政を紹介したパネル展示、全国刑務所作業所製品の展示販売、働く車の展示(警察・消防)、地元グルメ、野菜販売(JAいるま野)、ステージイベント、性格検査体験コーナー

料 無料

他 無料駐車場あり

問 川越少年刑務所職業訓練部門
☎242・0226

県政サポーターを募集しています

埼玉県現在の現状や将来について考え、県政に参加してみませんか。

対 満16歳以上でホームページの閲覧やメールの利用が日本語でできる方(議員、首長、常勤の埼玉県職員は除く)

内 インターネットアンケートに回答して、県政に参加できます。

他 アンケート回答で一定ポイントに達した方に抽選で県産農産物や図書カードを進呈します。

申 埼玉県ホームページから

問 県民広聴課☎048・830・2850

詳細はこちら



介護者の会施設見学会

介護者の会では、月1回程度、ご家族を介護している方などが情報交換をしています。11月は「小規模多機能ホームあゆみ」を見学します。

対 介護をしている方、介護に関心のある方

日 11月14日(火)14時～15時

場 まごころの家・あゆみ藤金(藤金226-6)

定 6人(申込順)

申 問 11月6日(月)から13日(月)までに市社会福祉協議会へ☎info@tsurusha.or.jp、☎271・6011、FAX287・0557または直接

パソコン初心者相談会

対 市内および近隣市町在住の方

日 毎月第2・4水曜日13時30分～15時(変更の場合あり)

場 市役所6階ボランティアルーム

内 パソコンやスマートフォンの基本操作、LINE、エクセル、ワード、メールの使い方などの相談にお答えします。

講 鈴木正弘さん(パソコンサポートボランティア代表)

定 10人(申込順)

料 200円

持 パソコン・スマートフォン(教えて欲しい機器をお持ちください)

申 問 開催週の前週までに市社会福祉協議会へ☎271・6011または直接

女子栄養大学香友会 令和5年度第2回元気はつらつ市民講座

日 12月6日(水)10時～12時

場 香川綾記念教育交流センター香友会館(坂戸市千代田3-18-21)

内 ハーブ&スパイスのクリスマスポプリを制作します。

講 今井久美子さん(熊井明子ポプリの会講師)

定 30人(申込順)

料 1500円(当日受付時)

申 問 女子栄養大学香友会事務局へ☎288・0345または直接

いつまでも自分の歯でおいしく食べよう

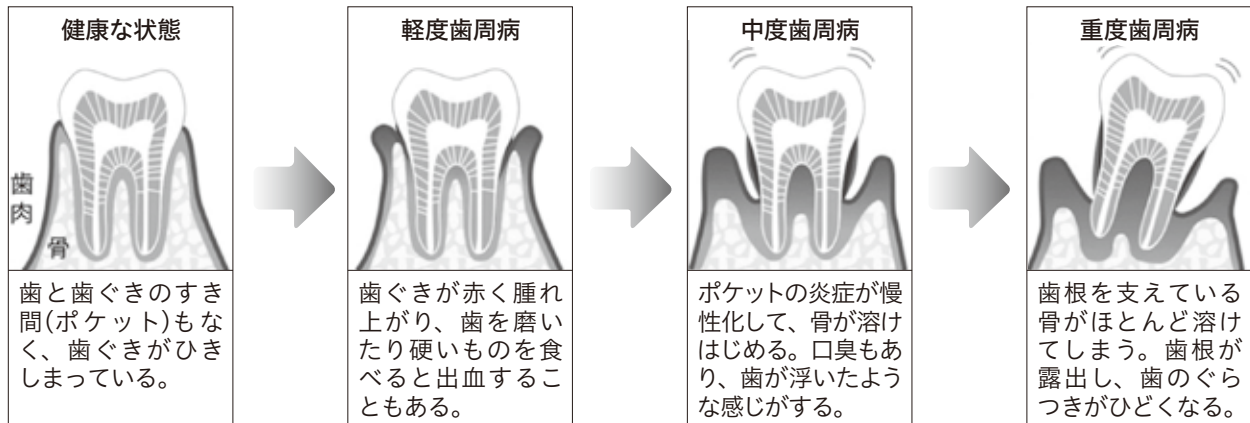
☎ 保健センター ☎271・2745

歯周病は、中高年の歯を失う原因の半数を占めています。また、糖尿病や高血圧、肺炎など、全身の病気にも影響をおよぼすと言われていています。歯の生活習慣病である歯周病予防のためにも、日ごろからしっかりケアをして健康な歯を保ちましょう。

◆歯周病の原因は？◆

歯周病の直接的な原因は、細菌の塊である「歯垢」です。歯垢は毎日の間違ったケアや不規則な生活習慣などで増加します。

◆歯周病の進み方◆



◆歯周病の予防方法は？◆

予防の基本は、お口の中を清潔にすること、歯によい生活を送ること、歯の定期検診を受けることです。歯ブラシを使ったケアは、食べかすや歯垢を落とすことが目的です。ただし、間違ったケアでは、せっかく行っても効果がありません。いつまでも自分の歯でおいしく食べるためにも、下記を参考に、効果的なケアで、歯を大切にしましょう。

就寝前は特に念入りに！

毎食後が理想的ですが、1日1回でもしっかり磨く時間をつくりましょう。特に睡眠中は唾液が減り、細菌が繁殖しやすくなります。

歯ブラシ+歯間ブラシ(デンタルフロス)

歯ブラシだけでは落としきれない汚れも、歯間ブラシやデンタルフロスを使えば細部もきれいに！予防効果も高まります。

かかりつけ医をもちましょう！

「かかりつけ医」で定期的に検査やメンテナンスをしていると、口腔内環境や治療履歴などを把握しているため、治療もスムーズで、困ったときも安心です。

歯周病検診を受けませんか

検診では、歯周病・虫歯の検診のほかに、歯科衛生士による歯磨き指導も実施しています。

この機会に、お口のケアを見直してみませんか？

対 市内在住の30歳～75歳の方

日 11月27日(月)受付13時15分～14時、28日(火)受付9時～9時45分

場 保健センター

他 28日のみ保育あり(要申込み)

申 専用フォームからまたは保健センターへ電話

問 保健センター ☎271・2745



申込はこちら

お口の健康を知ろう！～むせ、湯きを改善～

対 市内在住の65歳以上で2日間参加できる方

日 11月13日(月)・令和6年2月5日(月)13時30分～15時(2日間コース)

場 つるがしま中央交流センター

内 歯科衛生士とお口の健康チェック！お口の体操やケア方法を体験できます。

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専用フォームから



申込はこちら

骨粗しょう症検診を受けましょう

「骨粗しょう症」とは、骨がスカスカになり、骨折が起こりやすくなる病気です。女性は、閉経により女性ホルモンが減少し、骨密度が急速に低下するため、骨粗しょう症になりやすく、痛みなどの自覚症状がないことが多いため、定期的なチェックが必要です。

保健センターでは骨粗しょう症検診を行っていますので、健康管理にお役立てください。対象年齢の女性は、ぜひお申し込みください。すでに受診券をお持ちの方は、忘れずに受診してください。

対 今年度40・45・50・55・60・65・70歳になる女性

日 12月8日(金)・9日(土)受付9時30分～10時45分

場 保健センター

内 レントゲンによる骨密度測定

定 各日100人(申込順)

料 500円(個人負担金が免除になる場合もあります)

今年度から検診受付システムの 申込み(24時間受付)を開始しました!

用 次のいずれかでお申し込みください。

①市ホームページの専用フォームから

②保健センターに電話

③保健センター窓口で直接

問 保健センター ☎271・2745



～骨粗しょう症検診の流れ～

1. 保健センターに申し込む

2. 受診券が届く

3. 検診を受ける

4. 結果を確認する

申込はこちら



運動機能などの低下が気になったら一度ご相談ください

「階段の上り下りが大変になった」「転ぶことに不安がある」「むせやすくなった」など、運動機能やお口の機能の低下でお悩みの方、まずは一度ご相談ください。

体力の向上が必要と判断された方を対象に、介護予防教室「こっこつ貯筋体操教室」を実施しています。

◆介護予防教室「こっこつ貯筋体操教室」◆

対 市内在住の65歳以上の方で、相談の際に、日常生活を送る上でリスクがあり、参加が必要と判断された方(要介護認定を受けている場合は要支援1・2の方、介護予防・日常生活支援総合事業対象者)

日 週1回(曜日・時間は会場により異なります)

場 各市民センター、老人福祉センター「逆木荘」

内 座位を中心とした筋力アップ運動、ストレッチ、お口の体操、自宅のできる運動の提案など

定 15人(各市民センター)、10人(老人福祉センター「逆木荘」)

料 1回200円

問 地域包括支援センターかんえつ ☎285・7877

地域包括支援センターいちばんぼし ☎279・0777

地域包括支援センターぺんぎん ☎271・5123

地域包括支援センターいきいき ☎227・6171

健康長寿課地域包括ケア推進担当



骨粗しょう症予防のための食事～検査を受けて早めに対処を～

骨粗しょう症は介護が必要になる主な原因のひとつで、骨量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。特に女性は閉経前後から骨量が減りやすくなり、70歳代では3人に1人が骨粗しょう症になるといわれています。骨粗しょう症の一番の予防は成長期に骨量を増やしておくことですが、成人してからはできるだけ骨量の低下を防ぐことです。

骨は日々作り変えられています。丈夫に維持するためには、カルシウムやたんぱく質、ビタミンを多く含む牛乳や魚、精製度の低い穀類や果物、緑の濃い野菜などを使った料理や、女性ホルモンと似た働きをする大豆イソフラボンを含む大豆製品を意識してとることが大切です。また、カルシウムの吸収を阻害してしまうリンを多く含む、食品添加物が入った加工品のとりすぎに注意してください。

食事のほかには運動とともに早めに検査を受けることが重要です。代表的な検査はX線で骨密度を測定するDEXA(デキサ)や手のX線検査、足のかかとで測定する超音波測定があります。整形外科や人間ドックなどで調べることができます。骨粗しょう症は、加齢とともに忍び寄ってきます。早くから自分の骨の状態を知り、食事や運動で対処し、必要であれば受診して骨のアンチエイジングを心がけましょう。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 富士原 伴子

No.224

健康
応援団

ふれあい掲示板

参加してみませんか

松龍太極拳サークル初心者体験会

日 11月13日(月)・20日(月)・27日(月)10時～12時
 場 大橋市民センター
 料 無料
 申 不要
 問 野村 ☎090・8080・6757

経験者弓道講習会

対 市内在住在勤在学の弓道経験者
 日 12月2日(土)13時～17時
 場 日高アリーナ弓道場
 料 無料
 申 問 11月5日(日)から26日(日)(9時～17時)までに田中へ ☎090・4373・1349



ボランティア体験 「落ち葉掃除をしませんか」

日 11月23日(祝)10時～12時(雨天の場合は12月2日(土))
 場 運動公園および近隣の畑
 料 無料
 申 11月1日(水)から12日(日)までに二次元コードから
 問 NPO法人つるがしま里山サポートクラブ・柏木 ☎080・5439・3073



申込はこちら

幼児のリトミック体験

対 0歳～未就園児
 日 毎週火曜日10時30分～12時
 場 南市民センター
 料 無料
 申 問 田代 ☎080・3358・8477

仲間になりませんか

ヨガサークルのぞみ

対 女性
 日 毎週火曜日13時30分～14時40分
 場 東市民センター
 問 木村 ☎080・5488・6182

さわやか太極拳クラブ

日 毎週火曜日19時30分～21時(19時から入場可)
 場 大橋市民センター
 問 須藤 ☎285・2369

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 問合先

1月号の原稿締切は、11月21日(火)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

第50回坂戸・鶴ヶ島母親大会

日 11月18日(土)13時～17時
 場 坂戸市文化施設オルモ
 料 1000円(障害者、小・中・高校生、大学生500円)
 問 南田 ☎287・9373

第12回アート東展(透明水彩画)

日 11月21日(火)～26日(日)10時～17時(初日12時から、最終日15時まで)
 料 無料 申 不要
 問 久間 ☎080・5648・0999

第12回鶴ヶ島写楽会写真展

日 11月28日(火)～12月3日(日)9時30分～16時(初日13時から、最終日15時まで)
 場 中央図書館
 料 無料 申 不要
 問 佐藤 ☎090・1855・5667

鶴ヶ島シティオーケストラ 第42回定期演奏会

日 12月3日(日)14時～16時(13時20分開場)
 場 坂戸市文化会館
 曲目 チャイコフスキー「交響曲第5番」、グリーグ「ノルウェー舞曲」、フンパーディング「ヘンゼルとグレーテル」
 料 無料 申 不要
 問 伊藤 ☎285・9718

「広報つるがしま」に掲載する有料広告を募集しています



「広報つるがしま」は、毎月1回(3万4000部程度)発行し、市内の全世帯、事務所などに配布しています。ぜひ、「広報つるがしま」で、皆さんの会社やお店のPRをしませんか。

広告の規格と概要

- ▶ 掲載料 1枠(縦48mm×横178mm) 30,000円/回
半枠(縦48mm×横88mm) 15,000円/回
- ▶ 掲載位置 原則として、「information」のページ下段。ただし、ページ数の増減により、掲載位置が変更になる場合があります。
- ▶ 申込方法 広報つるがしま発行月の前々月の20日までに申込書に必要書類を添えて、窓口・メール・ファクシミリで申し込んでください。
- ▶ 掲載決定 申込書などの提出後、内容を審査して広報掲載の可否を決定します。掲載予定枠を超える申し込みがあった場合には、内容を審査の上、抽選により決定します。
- ▶ その他 詳細は、市ホームページをご覧ください。

問合先 秘書広報課広報広聴担当

詳細はこちら



11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	①11月7日(火) ②11月17日(金) ③12月5日(火)	13時～16時	予約時にお知らせ	①受付中 ②11月2日(木)～ ③11月21日(火)～	地域活動推進課
法律相談(司法書士)	①11月9日(木) ②12月14日(木)	9時～12時	予約時にお知らせ	①受付中 ②11月30日(木)～	地域活動推進課
法律相談(行政書士)	①11月9日(木) ②11月30日(木)	13時～16時	市役所1階	不要	地域活動推進課
女性のための法律相談	①11月8日(水) ②12月13日(水)	10時～13時	女性センター	①受付中 ②11月9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	11月24日(金)	13時～17時	市役所2階 消費生活センター	11月6日(月)～	市役所2階 消費生活センター
税務相談	①11月7日(火) ②12月5日(火)	13時～16時	市役所3階	①受付中 ②11月21日(火)～	税務課
不動産相談	①11月7日(火) ②12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	11月17日(金)	13時～16時	市役所1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	11月17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	11月21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

- 【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。



県HPIはこちら

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



HPIはこちら

11月の眼科在宅当番医

坂戸眼科医院

坂戸市関間1-1-15 ☎283・4303

☒ 11月26日(日)9時～17時 ※ 休診時間は要確認



お母さんコーラス全国大会で受賞

富士見市民センターで活動する「^{メロ}mellowコーラ」が、第46回全日本おかあさんコーラス全国大会でおかあさんコーラス賞を受賞し、市長に受賞の喜びを報告しました。家事や子育てをしながら練習を重ね、心をひとつにした歌声で輝かしい成績を収められました。今後ますますのご活躍が楽しみです。

江戸時代へ旅する一本松駅の鉄道模型

全国高等学校鉄道模型コンテスト2023でベストクリエイティブ賞を受賞した、鶴ヶ島清風高等学校有志の作品「一本松の旅～令和から江戸へ～」が、9月末、市役所に展示されました。写真右側は現在のロータリーを、左側は江戸時代の「見返りの松」と農村風景を再現しており、1つの鉄道模型で令和から江戸へ旅ができる工夫が凝らされていました。



市内全小学校が集う連合運動会

9月28日、暑いほどの晴天の下、長久保小学校で鶴ヶ島市小学校連合運動会が開催されました。市内全小学校の5・6年生が一堂に会し、80m走や綱引きなど5種目を行いました。仲間からの大きな声援を受けながら、一人ひとりが各校代表として力を出し切り、スポーツの秋を楽しんでいました。

乳幼児救命講習

9月29日、上広谷児童館で乳幼児救命講習が開催されました。乳幼児の家族17組が参加し、坂戸・鶴ヶ島消防組合の方から、AEDを用いた心肺蘇生法を教わりました。乳幼児と成人の人形を使った模擬訓練を行ったほか、乳幼児にAEDを使う判断基準や、誤飲に対する応急処置などの質問もあがり、皆さん真剣な表情で取り組んでいました。





着けよう反射材・守ろう一時停止

9月29日、市役所および市役所前交差点付近で、秋の全国交通安全運動街頭指導が行われました。鶴ヶ島市交通安全推進協議会や西入間警察署の方たちが、通行者に反射材などを配布し、交通事故防止を呼びかけました。皆さんも、心に余裕を持った行動で一時停止を守り、反射材やヘルメットを着用するなど、ドライバー、自転車、歩行者それぞれが交通安全につとめましょう。

「おもちゃ病院つるがしま」を開設

10月7日、南市民センター活動発表会「おもちゃ病院つるがしま」コーナーで、けがしたおもちゃを、4人のドクターが次々と直してくれました。このおもちゃ病院は、11月5日(日)から毎月第1日曜日10時から12時に開設します。「壊れたら捨てるのではなく、直して使うことで子どもたちに愛着の心を育てたい」という思いで、鶴ヶ島第二小学校区地域支え合い協議会子ども委員会が運営します。壊れたおもちゃがあれば、ぜひお持ちください。



武蔵野うどん作り教室

10月7日、農業交流センターで武蔵野うどん作り教室が開催されました。桶川市べに花ふるさと館から、麺打ちの先生を講師に迎え、職人として培った技を伝授していただきました。粉をこねる、生地を踏んでこしを出す工程は力が必要で大変でしたが、のぼすときのコツ、切り方なども学び、美味しそうな麺を作ることができました。

スポーツをやろう！知ろう！楽しもう！

10月8日、運動公園で第74回鶴ヶ島市民体育祭エンジョイスポートミーティングが開催されました。メイン競技のエンジョイランニングのほか、ステージイベントやスポーツ体験コーナー、パン食い競争や玉入れなど、たくさんのイベントが行われ、子どもから大人まで大勢の方がスポーツを楽しんでいました。





いつでも・どこでも・だれでも できる手軽な運動

ウォーキングで運動の秋を満喫しよう!!

問合先 健康長寿課健康増進担当

正しいフォームを意識しよう

- ✓ まっすぐ前をみる
- ✓ あごを引く

- ✓ 肩の力を抜く

- ✓ 胸を張る

- ✓ 肘を曲げ腕を軽く振る

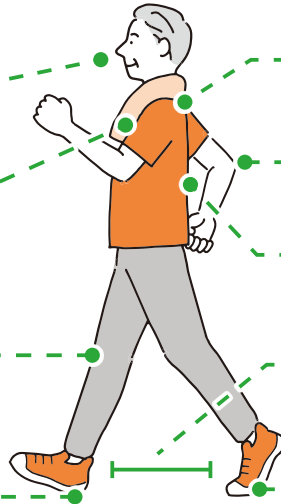
- ✓ 足を着くときは膝をしっかり伸ばす

- ✓ 背筋を伸ばす

- ✓ かかとからしっかり着地

- ✓ 普段よりやや歩幅を広げる

- ✓ 後ろ足のつま先で地面をしっかりける



あなたは1日にどれくらい歩いていますか？

目指せ一日8000歩(早歩き20分)！まずは今より10分多く(プラス1000歩)歩くことを心がけてみましょう。

1日の歩数	速歩き時間	予防できる可能性のある病気など
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7分30秒	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7500歩	17分30秒	筋減少症、体力の低下
8000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム(75歳以上)
9000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12000歩	40分	肥満

12000歩(うち速歩き時間が40分)以上の運動は、健康を害する可能性もあります

出典：東京都健康長寿医療センター研究所NEWS(青柳幸利統括「中之条研究」)

定例健康ウォーク特別イベント

～長い距離に挑戦してみよう!!～

自分へのチャレンジや日ごろの運動不足の解消に、ご参加ください。ご家族、友達同士での参加も大歓迎です。

- 対** 市内在住の方
- 回** 11月23日(祝) 9時30分～14時
- 場** 市役所西側玄関集合
- 定** 30人(申込順)
- 内** 約12kmのコースを歩きます。
- 料** 200円(昼食代)



- ※** 食生活改善推進員が作った豚汁とおにぎり
- 持** 飲み物、帽子
- 他** 農業交流センターで休憩をとります。
- 申** 11月1日(水)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



歩いてすぐできる賞品を当てよう!

「てくてく大抽選会」を実施中です。まだ埼玉県コバトン健康マイレージに参加していない方は、アプリをダウンロードして始めましょう!



てくてく大抽選会の詳細はこちら



アプリのダウンロードはこちら

編集後記

今年の6月号で、「こちよいつるがしま」のアンケート回答にご協力くださりありがとうございます。皆さんの回答から、まだ知らなかったつるがしまの魅力を知ることができました。また、魅力とともに素敵なエピソードが添えられている回答もあり、心温まりました。私も自分の「こちよいつるがしま」を見つけたいと思います。ご意見・ご感想は秘書広報課広報聴取担当へ
✉10200001@city.tsurugashima.lg.jp



たかざわたいわ 高澤泰和ちゃん(3歳)
みわ 美和ちゃん(9か月)

お揃いでお出かけ!



きくちゆうた 菊地勇汰ちゃん(1歳8か月)

電車大好き♡