

PUBLIC RELATIONS

Tsurugashima

広報つるがしま

3

2024
NO.1073

春を
探しに...

特集

省エネ家電製品等の買換えを助成します

ZERO CARBON

省エネ家電製品等 購入補助 第2弾

市では、家庭における温室効果ガス排出量の削減およびエネルギー費用負担の軽減を図るため、省エネ家電製品などの購入費の一部を補助します。第2弾の今回は、事前申込みを行います。

問合せ 生活環境課環境保全担当

交付スケジュール



Q&A

Q 事前申込みをする前に、省エネ家電を購入する必要がありますか？

A 事前申込みをする前に購入する必要はありません。当選された場合は、7月31日までにすべての書類をそろえて申請する必要があります。

Q 事前申込みの当選前に購入したのも対象になりますか？

A 令和6年4月1日以降に購入したものは対象になります。ただし、事前申込みをする前に購入した場合は、補助金の支給が確約されるものではありません。そのため、補助金を活用して省エネ家電を購入したいという方は、事前申込みの結果を待って購入するようにしてください。

本申請の専用フォームは、抽選結果の郵送時にお知らせします。申請書のダウンロードなど、詳細は市ホームページをご確認ください。

市HPはこちら



事前申込み

※申込多数の場合は抽選(先着順ではありません)

申込期間 4月1日(月)から
4月30日(火)まで

申込方法

専用フォームから、または直接生活環境課窓口で申し込み

※ 申請が予算を上回った場合は、抽選にて交付申請予定者を決定します

※ 専用フォーム、窓口ともに鶴ヶ島市に居住していることがわかる書類をご用意ください(マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証など)

抽選結果

補助の可否を記載した通知を5月中に郵送します。

事前申込みは
こちらの専用フォームを
ご利用ください!

事前申込みは
こちら



補助金本申請

対象 事前申込みで当選した方

申請期間 7月31日(水)まで

申請方法 対象品を購入し、鶴ヶ島市ゼロカーボン推進補助金交付申請書を専用フォームから、または直接生活環境課へ提出してください。

※ 7月31日までに、「対象品の購入・設置」と「補助金の交付申請」の両方を完了する必要があります

申請に必要な書類

①鶴ヶ島市ゼロカーボン推進補助金交付申請書

※ 専用フォームの場合は不要

②補助対象家電製品の領収書など(購入日、購入費用、購入店および型番などの機種を特定できる記載があるもの)の写し

③特定家庭用機器廃棄物管理票の写し(エアコン、冷蔵庫(冷凍庫)の買い換えの場合に限る)

④補助金の振込先口座が確認できる書類

※ 申請に際して③の書類は、原則、設置後に交付されるもので、余裕を持った購入をお願いします。書類のそろっていない申請は受け付けられません

対象

①市内在住で、事前申込みをして当選した方

②令和6年4月1日から7月31日までの期間に対象品の購入、設置、補助金の申請手続きができる方

※ 申請は1世帯につき1回まで

令和5年度に補助金を受け取った方は申請できません

補助内容

品目	台数の上限	補助率	補助上限額
ポータブル蓄電池	いずれか1台のみ	1/2	5万円(いずれか1台のみ)
エアコン			
冷蔵庫(冷凍庫)			
LED照明器具	2台		1万円(1台につき5000円、2台まで)

※ 上限額は、各世帯合計で6万円まで

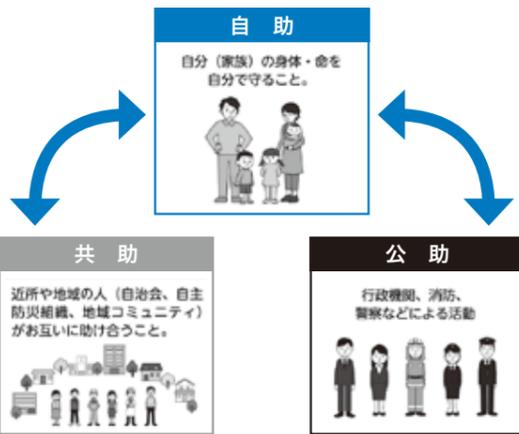
対象品の条件

※省エネ性マーク

品目	共通条件	購入方法	購入場所	その他の条件
ポータブル蓄電池		新規購入	どこでも	・可搬式の太陽光パネルと接続できるもの ・蓄電容量が400Wh以上、交流(AC)100V出力端子付きのもの
エアコン	・自宅使用(事業所は×) ・新品(中古品は×)	買い換え	市内事業者(市商工会加盟店を含む)	・目標年度2027年度の省エネ基準の達成率が100%以上であること(省エネ性マーク※が「緑色」のもの)
冷蔵庫(冷凍庫)	・目標年度2021年度の省エネ基準の達成率が100%以上であること(省エネ性マーク※が「緑色」のもの)			
LED照明器具	・買い換え前の照明器具が「LED照明ではない」こと ・固定式の照明器具であること(可搬式は×)			

—自分の命を自分で守るために— 「自助」を考えることが防災対策への第一歩です

大地震などの大規模災害の発生直後は、地域全体が被災するため、市や消防、警察など(公助)が迅速な救出・救助活動を行うことは難しいという現実があります。令和6年能登半島地震を含め、これまでの災害履歴からも、ご理解いただきたい事実です。大地震から命を守るためには、「誰かが助けてくれるだろう」ではなく、まずは自分でできる防災対策(備蓄や家具の転倒防止など)を考えてみるのが第一歩です。



☑ハザードマップの こちらをチェック!

- 自助・共助・公助 → P2
- 避難の考え方 → P3
- 避難時の心得 → P5
- いつも備えておくもの → P7-8
- 避難所生活での注意点 → P9

最低
3日分
できれば7日分

水・食料品は最低3日分、できれば7日分を用意しておきましょう。水は1日1人3リットルが目安です。

食べることは我慢できても、トイレは我慢することができません。携帯トイレも準備しましょう。

大地震に備えて、できること・知っておくこと

☑行政アプリ「つるポッケ」の ダウンロードはお済みですか?

問合せ 秘書広報課広報広聴担当
つるポッケは、災害時に市から発信される災害情報がいち早く通知され、防災行政無線内容の確認、避難所の情報、市内道路の通行止め状況、鶴ヶ島市における台風や豪雨のリアルタイム状況など、防災に関する様々な情報が確認できます。ぜひ、この機会にダウンロードして、災害に備えましょう。



詳細はこちら

☑本市における災害ごみについて

問合せ 生活環境課環境推進担当
災害で発生したごみは、被災地で大きな問題となります。
□平時からごみ排出量の削減に努め、災害時の粗大ごみやがれき類の発生を抑制しましょう。
□災害時においても、分別・収集ルールを守り、野焼きや便乗ごみの排出、指定した仮置場(※)以外への排出といった不適正処理はやめましょう。
※仮置場を設置した場合は、市ホームページおよび市民センター掲示板などでお知らせします



詳細はこちら

令和6年能登半島地震災害義援金を 受け付けています

日本赤十字社鶴ヶ島市地区においても、災害義援金を受け付けています。皆さんの温かいご支援・ご協力をお願いします。
受付期間 12月27日(金)まで
受付先 市役所1階ロビー、各市民センター、中央図書館、若葉駅前出張所
☎ 福祉政策課福祉政策・地域福祉担当



埼玉県と連携し、鶴ヶ島市職員が石川県七尾市で避難所支援を行いました。写真は蓋付きのごみ箱を作っている様子です。



詳細はこちら

令和6年能登半島地震の関連情報を、市のホームページにまとめています。石川県のホームページにもリンクしていますのでご覧ください。また、テレビなどメディアによる情報にも注視をお願いします。

大地震から命を守る

～自分の命を自分で守る～

問合せ 危機管理課防災危機管理担当

今だからこそ ハザードマップの再確認を

令和6年1月1日に発生した石川県能登半島地震。その被害は甚大なものとなっており、多数のメディアで報道されています。大切な命を失った悲しみは計り知れません。自分、家族をはじめ地域が一丸となって、犠牲者を出さないために、もう一度皆さんで考えてみましょう。

外国人の方は、ホームページ上の翻訳機能(※)で、132言語に対応した防災ハザードマップを見ることができます。
※ 民間の自動翻訳システムを使用しているため、翻訳が必ずしも正確であるとは限りません



市HPからのご確認はこちら
(日本語版)



Click here for hazard maps in foreign languages



☑ハザードマップP10「我が家の備え」(地震対策)をチェック

令和6年能登半島地震で亡くなられた方の最も多い原因は、倒壊した建物の下敷きになったことなどによる「圧死」です。住んでいる建物やその周りにあるもの、家の中の家具やガラスなど、地震に対する安全性について、確認しましょう。

木造住宅の簡易耐震診断を行っています

市では、無料でパソコンによる簡易耐震診断を行っています。いつ起こるか分からない地震に備え、被害をできるだけ少なくするため、ご活用ください。
※ 事前に相談日時の予約(電話)が必要です
☎ 都市計画課開発建築担当



詳細はこちら



☑ハザードマップP11「震災時の注意」をチェック

▶まず身の安全を



頭を保護し、丈夫な机の下などに身を隠します。家具の転倒や落下物に十分注意します。

「今、大地震が起きたら—。まずはどんな行動をとりますか? あわてておやみに行動することのないように、大地震が起きたらとるべき行動を確認しておきましょう。また、大地震発生時にいる場所や状況で、とるべき行動も変わってきます。屋外にいた場合、エレベーターに乗っているとき、自動車運転中など、状況に応じた対応ができるようにしましょう。」



Suku Suku 子育て



鶴ヶ島みどり保育園の園児たち。
2月のまだ寒い日でしたが、園庭で元気いっぱい
ニコニコ笑顔で遊んでいました。

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～

「家にいても時間を持て余してしまう」「外に出る機会がほしい」「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、ほっこり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 3月14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☎271・2745



申込はこちら

こども図書館座シネマ「むかしばなしのおへや」

日 3月24日(日) 14時～15時(13時45分開場)

場 中央図書館

内 DVDでの上映会。日本昔話の集大成「ももたろう」「ねずみのむことり」「南風と北風」ほか

定 40人(申込順)

料 無料

申問 3月6日(水)から中央図書館へ直接、☎271・3001、または図書館ホームページから



申込はこちら



プレママ&親子の歯みがき教室

歯科衛生士が、歯みがきを嫌がるお子さんの仕上げ磨きポイントをお伝えしたり、実際にブラッシングしているところをチェックするなど、実践的な指導を行っています。ぜひ、ご利用ください。

対 妊婦、子ども、親、祖父母

日 3月26日(火) ※ 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、歯科相談

料 無料

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



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…3月11日(月)13時～・14時～ ※ 要予約



がんばるママ&パパに、もっと映画を／ 行ってみよう！「抱っこdeシネマ」



問合先 秘書広報課広報広聴担当

小さいお子さんがいると、「映画館に行きたい！でも、小さい子どもと一緒にだと周囲の迷惑にならないかな…」とちゅうよしてしまう方もいるのではないのでしょうか。そんなママとパパのために、ワカバウオーク2階の「ユナイテッド・シネマわかば」では、「がんばるママ&パパに、もっと映画を」をスローガンに、映画館で赤ちゃんと一緒に映画を見ることができる「抱っこdeシネマ」の取組みが行われています。赤ちゃんがびっくりしないよう、通常上映よりも音量を小さくし、照明も普段よりも明るくするなど、赤ちゃんに配慮した環境での上映となっています。今回は、「抱っこdeシネマ」について紹介していきます！

利用の流れ

- 1 上映作品・上映時間の確認**
劇場のホームページまたは劇場までお問い合わせください。
- 2 チケットの購入**
 - インターネット
 - 劇場でチケットを購入
※ 鑑賞料金はかかりません！
- 3 上映当日！10分前より入場開始です**
ベビーカーのお預かりなどは入場時にスタッフにお声がけください。
- 4 ママとパパのための上映開始！**
リラックスして赤ちゃんと一緒に映画館での映画鑑賞をお楽しみください。

抱っこdeシネマのおすすめポイント！

- 通常上映よりも音量を小さくして、赤ちゃんがびっくりしないくらいの音量で上映します。
- 横の席に荷物が置けるように座席間隔をあけています。ゆったりご鑑賞ください。
※ 混雑状況によってはご希望どおりにならない場合もあります
- インターネットチケット購入も可能！事前に購入し、当日はゆったり入場できます。
- 上映中はベビーカーを劇場スタッフが預かります。
- 上映中の照明は通常よりも明るいので、上映中の移動も安心です。

利用者の

声



周りは子育て中のママ・パパばかり。赤ちゃんが上映中に泣き出しても、「お互いさま」な雰囲気があるため、気兼ねなく過ごせます。

子どもの預け先が無い場合でも、子どもと一緒に見に行くことができるのは、ありがたいです。

よく利用させてもらってます。最新の映画が上映されるので、息抜きになります。ママ友同士で来ても、楽しめます。



ユナイテッド・シネマわかば

- 場 富士見1-2-1 ワカバウオーク内
- ☎ 0570・783・815(24時間自動音声案内)
- 📍 アクセス つるワゴン(黄)富士見・五味ヶ谷線
「ワカバウオーク北」下車、東武東上線「若葉駅」
東口前ワカバウオーク内2階



詳細はこちら



南市民センター移転説明会を開催します

問合せ 南市民センター ☎287・0235

地域交流施設の整備（南市民センターの移転・整備）についての説明会
 日時 3月10日(日)13時～14時
 場所 南市民センター
 申込み 不要

鶴ヶ島文化会館の敷地（鶴ヶ丘）に南市民センターを移転し、新たな地域交流施設を整備します。
 令和6年度には、施設整備に係る基本計画を策定します。今後、説明会を始めワークショップなどを開催し、市民の皆さんの意見を伺う機会を設けますので、ぜひご参加ください。



南市民センター



詳細はこちら

選挙管理委員と補充員が決まりました

問合せ 選挙管理委員会

任期満了に伴い、令和5年第4回鶴ヶ島市議会定例会で選挙管理委員と同補充員の選挙が行われ、次のとおり就任しました。任期は、令和9年12月25日までです。



委員長	委員長職務代理	委員	補充員
成瀬 有一	内野 育雄	藤田 浩三	新井 宏美
	原田 常子	石塚 武志	石塚 英雄
	紺野 修博		

令和6年度固定資産課税台帳の閲覧・縦覧

問合せ 税務課資産税担当

閲覧ができる方	持ち物
・固定資産の所有者 ・所有者の代理人(市内の同一世帯の方) ・納税管理人	・窓口に来た方の本人確認書類
所有者の代理人(上記以外の方)	・窓口に来た方の本人確認書類 ・所有者が記入した委任状
賦課期日の翌日(令和6年1月2日)以後の新所有者	・窓口に来た方の本人確認書類 ・取得の事実が確認できる契約書
所有者の相続人	・窓口に来た方の本人確認書類 ・所有者との関係がわかる戸籍謄本
借地人、借家人	・窓口に来た方の本人確認書類 ・借地、借家の事実が確認できる契約書

※ 本人確認書類は運転免許証、マイナンバーカードなどです

縦覧ができる方	持ち物
※ 固定資産の所有者でも非課税や免税点未満により納税されない方は縦覧できません ・土地、家屋の固定資産税の納税者 ・納税者の代理人(市内の同一世帯の方) ・納税管理人	・窓口に来た方の本人確認書類
納税者の代理人(上記以外の方)	・窓口に来た方の本人確認書類 ・納税者が記入した委任状
納税者の相続人	・窓口に来た方の本人確認書類 ・納税者との関係がわかる戸籍謄本

※ 本人確認書類は運転免許証、マイナンバーカードなどです

固定資産課税台帳の閲覧
 日時 4月1日(月)から令和7年3月31日(月)までの市役所開庁時間
 場所 税務課(市役所1階)
 土地、家屋、償却資産の固定資産を所有する方などは、固定資産税と都市計画税の内容が確認できます。

土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧
 期間 4月1日(月)から5月31日(金)までの市役所開庁時間
 場所 税務課(市役所1階)
 土地・家屋の固定資産税の評価額が適正であるか、他の土地・家屋と評価額を比較することが出来ます。

若葉駅前出張所の業務を案内します

問合先 若葉駅前出張所 ☎272・5611

行政サービスコーナー

業務日・時間 月～金曜日 9時～17時30分(木曜日のみ21時まで、住所変更・マイナンバーカード交付は9時～20時まで)

取扱業務

・住民票(除票)、印鑑登録・印鑑証明書、戸籍証明書、課税(非課税・所得)証明書の発行

・住民異動届の受付(平日9時から17時15分まで・木曜日のみ20時まで)

・マイナンバーカードの申請支援・交付、電子証明書の発行・更新

・つるバス・つるワゴン特別乗車証の申請・交付(高齢者・障害者)、子育て応援フリーパス

・子ども医療費助成金支給申請書受付

・国民健康保険高額療養費支給申請書受付

・市町村交通災害共済の加入手続

パスポートコーナー

対象 市に住民登録または居所のある方 ※ 有効期限1年未満の旅券をお持ちの方

は、マイナンバーカードを使用したオンライン申請も可能

業務日・時間 申請 月～金曜日9時～16時30分

交付 月・火・水・金曜日9時～17時30分、木曜日9時～21時、日曜日9時～17時30分

分

【注意】旅券発給手数料
国の手数料分は収入印紙、県の手数料分はキャッシュレス決済です。

税金・保険料の収納、納税証明書・評価証明書の発行など取り扱いきない業務もありますので詳細は若葉駅前出張所へお問い合わせください。

事前予約で業務時間外でも各種証明書(戸籍証明を除く)の受取可能!

受取時間 土・日曜日、祝日9時～17時30分

対象 本人および同一世帯の方(委任状の対応はできません)

予約方法 同一週受付で、月～金曜日(祝日を除く)の17時30分までに電話で若葉駅前出張所へ

春季全国火災予防運動を実施します

問合先 坂戸・鶴ヶ島消防組合予防課 ☎281・3117

火を消して 不安を消して つなぐ未来

3月1日(金)から7日(木)は、春季の全国火災予防運動期間です。令和5年中における管内の火災原因ワースト3

・放火(疑いを含む) 9件
・たばこ 5件
・たき火、枯草焼き 4件

住宅防火 いのちを守る10のポイント!

4つの習慣
① 寝たばこは絶対にしない、させない。

② ストープの周りに燃えやすいものを置かない。

③ こんろを使うときは火のそばを離れない。

④ コンセントはほこりを清掃し、不要なプラグは抜く。

6つの対策

① 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する。

② 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。

③ 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、

衣類およびカーテンは防災品を使用する。

④ 火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく。

⑤ 高齢者や身体の不自由な方は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。

⑥ 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

地震時の火災を防ぐポイント
・家具などの転倒防止対策(固定)を行いましょう。

・地震発生時に自動的に電気を遮断する感電ブレーカーを設置しましょう。

・石油ストーブやファンヒーターは震感センサー付きの物を使用しましょう。



火の用心

住所の届出は正しく行われていますか？

問合先 市民課住民記録担当

住民票の住所変更について

住民票（住民基本台帳）には、氏名、住所、生年月日、性別などが記載され、国民健康保険、国民年金、児童手当、選挙人名簿への登録など各種行政サービスの基礎となっています。

行政サービスを確実に受けられるようにするため、引越などにより住所を移した方は、速やかに住民票の住所変更の届出を行って下さい。
他の市区町村から鶴ヶ島市にお引越し

引越し日から14日以内に転入届を提出してください。
持ち物 マイナンバーカード、運転免許証などの本人確認書類、転出証明書（特例転出の場合は不要）

鶴ヶ島市内でのお引越し

引越し日から14日以内に転居届を提出してください。
持ち物 マイナンバーカード、運転免許証などの本人確認書類

鶴ヶ島市から他の市区町村にお引越し

引越し予定日の14日前か

ら手続きできますので転出届を提出してください。

持ち物 マイナンバーカード、運転免許証などの本人確認書類

マイナンバーを利用した転出手続きについて

転出届は、マイナンバーカードを使ってマイナンバーからオンラインによる手続きができ、市役所に来庁不要です。なお、転入時には来庁が必要となります。



詳細はこちら

マイナンバーカードなどの住所変更について

本人確認書類となる「マイナンバーカード」または「住民基本台帳カード」については、住所を最新のものにする必要があります。届出時にご持参ください。

詳しくは、お問い合わせください。

※ 正当な理由がなく届出をしない場合、5万円以下の過料に処されることがあります

ごみ出しマナーを守りましょう

問合先 生活環境課環境推進担当

- ・ごみは収集日を守り、朝8時30分までに出ししましょう。
- ・分別区分に従って、正しく分別して出しましょう。
- ・ガラス被害などを防ぐために、ごみ集積所のネットをしっかりかぶせ、重りをつけるなど、ガラスがごみを引つ張り出せないように工夫しましょう。
- ・ごみ集積所を使用する際は、管理者の承諾を得てから使用してください。
- ・ごみ集積所を清潔に保つため、**清掃当番**などのご協力を

お願いします。
 ・多量の引越しごみは、一度に**ごみ集積所に出さず**に、少しずつ出しましょう。一度に処分する場合は、ごみの収集運搬業者に依頼してください。まだ使える物は、「おいくら」を活用してリユースすることも検討しましょう。
おいくらは？
 複数のショップの買取価格を比較し、手間なく売却ができるサービスです。



詳細はこちら

軽自動車・バイクなどの変更手続き

問合先 税務課市民税担当

軽自動車税（種別割）は4月1日（賦課期日）の所有者に課税される税金です。廃車・名義変更・住所変更（転入・転出）の手続きがお済みでない場合は、3月中に手続きをお願いします。

詳細については、各窓口にお問い合わせください。



車種別の取り扱い窓口

車種	取扱窓口
原動機付自転車(125cc以下) 小型特殊自動車	税務課市民税担当
軽自動車(二輪・126cc~250cc以下) 二輪の小型自動車(251cc以上)	埼玉運輸支局所沢自動車検査登録事務所 ☎050・5540・2029 (自動音声案内)
軽自動車(四輪)	軽自動車検査協会埼玉事務所所沢支所(三芳町) ☎050・3816・3111

犬の登録と令和6年度集合狂犬病予防注射を実施します

問合せ先 生活環境課環境推進担当

・登録済の場合 3500円
 (注射料2950円+注射済票交付手数料550円)
 ・新規登録の場合 6500円(注射料2950円+登録手数料3000円+注射済票)

料金(犬1頭につき)
場所 市役所来庁者用駐車場
日時 4月20日(土)9時30分～11時30分、13時30分～15時30分
犬病予防注射を実施します。
 生後91日以上、毎年通常4月1日から6月30日の間に狂犬病の予防注射を受けさせなければなりません。

持ち物 集合狂犬病予防注射の案内はがき(問診票は必ず記入してください)
その他 集合注射会場で注射を打てる犬は、市に登録がある犬または市で新規登録を行う犬に限ります。転入の手続きはできませんので、ご了承ください。
 交付された鑑札および注射済票は首輪などに付け、犬表示シールは、門柱などの人の目につく所に掲示してください。

電子マネーなど(バーコード)を利用した市税の納付について

問合せ先 収納課納税管理担当

3月20日(祝)以降、市税の納付書に記載のバーコードをスマートフォンなどで読み取って納付する「モバイルレジ(インターネットバンキング、クレジットカード)」での納付、電子マネーでの納付ができなくなりますので、ご注意ください。

バーコードを利用したコンビニエンスストアでの納付(現金のみ)は引き続き可能です。



eL-QRでお支払い
 カメラまたはQRコードリーダーで、納付書のeL-QRを読み取ります。



詳細はこちら

今後は市税の納付書に記載の地方税統一QRコード(eL-QR)を利用して納付をお願いします。詳しい手続き方法については「地方税お支払サイト」をご覧ください。

動物病院でも狂犬病予防注射済票の交付が受けられます

問合せ先 生活環境課環境推進担当

令和6年度注射済票の交付が受けられる動物病院一覧(50音順)

動物病院名	所在地	電話番号
アイビーどうぶつ病院	上広谷411-1	☎049・286・6301
いちかわペットクリニック	坂戸市中富町70-5	☎049・283・5111
いとう動物病院	三ツ木新町1-13カインズホーム鶴ヶ島店2F	☎049・279・2244
犬と猫のクリニックてくてく動物病院	坂戸市緑町20-1	☎049・281・0363
えんだ動物病院	坂戸市泉町2-10-6	☎049・284・9110
狩野動物病院	下新田223	☎049・286・5200
ちば動物病院	鶴ヶ丘98-15	☎049・286・3847
ちゃろ動物病院	川越市小堤902-4	☎049・299・4740
鶴ヶ島ペットクリニック	松ヶ丘2-16-17	☎049・287・0786
動物往診+在宅ケアサービスにくきゅう	上広谷391-65	☎049・299・6739
ノヤ動物病院	日高市上鹿山143-19	☎042・985・4328
ピクシーいぬねこクリニック	鶴ヶ丘849-6	☎049・285・7569
プリプリ動物病院	富士見2-22-35	☎049・277・7120
ブン動物病院	坂戸市千代田2-9-1	☎049・288・2166
やまびこ動物病院	脚折町1-34-13	☎049・287・4344
若葉はるかぜ動物病院	坂戸市千代田4-9-15	☎049・272・7063

市に登録している犬については、左記動物病院において、狂犬病予防注射の接種後に注射済票の交付(手数料550円)が受けられます。後日、動物病院から報告をいただきますので、飼い主の皆さんが市に申請をする必要はありません。

付された集合狂犬病予防注射案内はがきを必ずお持ちください。
 ※注射料金は別途必要となりますので、各動物病院にご確認ください。また、注射済票の交付ができる動物病院は、変更となる場合があります。

良質な睡眠がこころとからだを整える～3月は自殺対策強化月間です～

問合せ 障害者福祉課障害者支援担当

不眠や睡眠不足などの睡眠に関する問題とメンタルヘルスの不調には密接な関係があります。睡眠に関する問題が続けば、ストレスを感じやすくなり、メンタルヘルス不調のリスクも高まります。良い睡眠をとることでストレスを感じにくくなり、メンタルヘルス不調の発生リスクを減らすことができます。

昨年10月に坂戸保健所管内市町の共催事業として、精神科医、やまがたあきひろ山形晃彦さんの講演会が行われました。先生からお話があった「良眠の秘訣」をご紹介します。

睡眠時間は何時間とればいいの？

必要な睡眠時間は年齢によっても変化しますが、厚生労働省は**成人で6時間以上**を推奨しています。

▶▶▶睡眠を6時間以上取るとこんなメリットが

- 日中の眠気と疲労感が改善
- ストレスを感じにくくなる
- うつ状態に至るリスクを減らすことができる
- 風邪にかかりにくくなる

よい眠りとは？

- ☑ 朝起きたときにすっきりしている
- ☑ 疲れがとれている
- ☑ 朝の調子が良い



心配ない

睡眠をよくするための習慣

- ・ 毎日、起きる時間を同じにする
寝る時間よりも起床時間にこだわる
- ・ 朝日をあびる
- ・ 午後の散歩、軽めの運動
- ・ 寝る前2時間はテレビ・スマホをみない
(光は脳を覚醒させるため)



前日、寝不足だった場合の対処方法

睡眠覚醒リズムを乱さない30分以内の昼寝がおすすめです。寝すぎてしまう場合は、昼寝直前にお茶、コーヒーを飲んでから寝ると、すっきり目が覚めます。



厚生労働省のホームページでは、睡眠に関する知識を紹介しています。厚生労働省HPはこちら



ひとりで悩まず、相談してみませんか こころがつらいとき、苦しいとき、下記の相談窓口があなたの支えになります。

	こんなとき、こんなお悩みに	相談窓口	電話番号	受付時間
対面相談・電話相談	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)	障害者福祉課障害者支援担当	☎049-271-1111	平日8時30分～17時15分
	ストレスから心身共にすぐれない、お酒、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)	こころの健康相談(市)	☎049-271-1111	相談日:火曜日午前(月1回) 【要予約】詳細はP19 予約受付:平日8時30分～17時15分
	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)	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	相談日:原則木曜日15時～19時 【要予約】 予約受付:平日10時～17時
電話相談	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)	県立精神保健福祉センター(伊奈町小室818-2)	☎048-723-6811	平日9時～17時
		坂戸保健所(坂戸市石井2327-1)	☎049-283-7815	平日8時30分～17時15分
	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	#いのちSOS	☎0120-061-338	金～水曜日24時間 木曜日6時～24時
	心がつらく助けを必要とする人のための相談窓口	厚生労働省「こころの健康相談統一ダイヤル」 よりそいホットライン	☎0570-064-556 ☎0120-279-338	24時間365日
	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)	埼玉いのちの電話	☎048-645-4343	
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)	24時間子どもSOSダイヤル	☎0120-0-78310		
	さいたまチャイルドライン	☎0120-99-7777	毎日16時～21時	

LINE 相談	二次元コード	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		県内在住在学 在勤の方	日曜日21時～6時、月曜日21時～1時 ※ 受付は終了30分前まで ※ 相談期間は3月25日(月)まで

LINEやオンラインチャットなどで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はこちら



募 集

訪問支援サポーターに なりませんか？

訪問支援サポーターは、心身の不調などにより、育児に大きな負担感を感じている保護者の方などを援助するため、家庭に訪問して育児・家事のお手伝いを行います。赤ちゃん、乳幼児のお世話や子育て家庭のお手伝いをしてみたいという方のご応募をお待ちしています。

対 保育士、幼稚園教諭などの資格をお持ちの方、子育て経験のある方

活動日時 要相談(おおむね週1～3回・1回あたり1時間30分～2時間程度)

内 育児援助、家事援助

報 時給1229円

問 こども支援課子育て支援担当

イベント

市役所朝市

市内でとれた新鮮な農産物を農家が軽トラックに積み込んで直接販売します。

日 3月9日(土)9時～10時30分(小雨決行・前日などの天候によっては、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

お知らせ

地域包括支援センター 開所時間が変更になります

地域包括支援センターぺんぎんの開所時間が、4月1日より変更となります。

【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

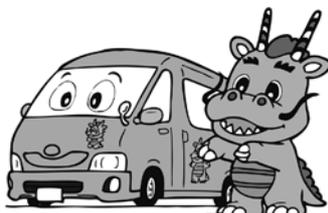
問 健康長寿課地域包括ケア推進担当

詳細はこちら

つるバス・つるワゴンで通勤・ 通学しよう！

春は、就職や進学など、多くの方が、期待と不安を胸に新しい生活を始める季節です。新生活により、新たな公共交通機関の利用を始める方も多いと思います。つるバス南北線は、6時台から20時台まで、つるワゴン坂戸駅線は、6時台から19時台まで運行していますので、通勤や通学にぜひ、ご利用ください。

問 都市計画課交通政策担当



鶴ヶ島市役所

〒350-2292

鶴ヶ島市大字三ツ木16-1

☎049・271・1111 / FAX049・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

2月1日現在

人口	7万 7人	(前月比-56)
世帯数	3万3503世帯	(-34)
男	3万4711人	(-21)
女	3万5296人	(-35)

※ 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

介護者の会 施設見学会

介護者の会では、月1回程度、家族を介護している方などが情報交換などを行っています。3月は、看護と介護を一体的に提供する看護小規模多機能型居宅介護を見学します。「訪問看護」と「小規模多機能型居宅介護」を組み合わせたサービスで「通い」、「泊まり」、「訪問介護」、「訪問看護」サービスを提供しています。

日 3月28日(木) 14時～15時

場 かんたき^{とも}餅(五味ヶ谷232-21)

定 5人(申込順)

申問 3月4日(月)から18日(月)までに市社会福祉協議会へ直接、☎271・6011、☎287・0557、✉info@tsurusha.or.jp

第14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 4月2日、9日、16日、23日、30日、5月7日の各火曜日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

※ 運動ができる服装

他 クラブなどの道具は用意します。

申問 3月4日(月)から8日(金)9時～16時までに逆木荘へ直接または☎286・3301

鶴ヶ島市茶華道連盟「お茶会」

おいしいお茶を一服、楽しみませんか？

日 3月17日(日) 10時～15時

場 女性センター

料 茶券1000円(2席入席できます)

申 不要(当日受付)

問 鶴ヶ島市茶華道連盟・戸根川^{とねがわ}
☎286・7683

案内

じゃがいも栽培体験

じゃがいもを一緒に育ててみませんか。収穫したじゃがいもは持ち帰りできます。

日 3月16日(土)9時集合(雨天の場合17日(日))

※ 上記以外に4月下旬、5月中旬、6月下旬の土曜日に作業を予定しています

場 農業交流センター

内 種じゃがいもの植え付けから収穫までの体験(10株)

定 10組(申込順)

料 2000円

持 手袋、長靴

申問 3月5日(火)から農業交流センターへ直接または☎279・3335

やさしい水彩画展

風景画や静物画など、やさしい色合いがすてきな作品展です。

日 3月19日(火)～4月1日(月)

場 西市民センター

料 無料

問 西市民センター☎286・7899

イベント

第25回つるがしま太鼓祭り

5年ぶりに開催される太鼓祭りをお楽しみください。

日 3月10日(日) 12時30分～(12時開場)

場 女性センター

出演 下新田はやし連、武蔵流龍神太鼓、和太鼓集団 響、鶴ヶ島太鼓、富士見太鼓連、はちの巣太鼓、鶴ヶ島清風高校和太鼓部

他 フィナーレは全出演団体により武州ばやしを演奏します。

料 無料

問 北市民センター☎287・0251

老人福祉センター「逆木荘まつり」

利用サークルの「作品展示会、発表会、グラウンドゴルフ交流会」とプロを招いてのeスポーツ体験会などを行います。皆さんお誘い合わせのうえ、遊びに来てください。

日 3月10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 作品展示会、発表会、グラウンドゴルフ交流会など(9時～12時)、eスポーツ体験会(10時～14時)

料 無料

問 老人福祉センター「逆木荘」☎286・3301





学校体育施設を開放します

学校の校庭と体育館を学校教育に支障のない範囲で開放します。学校を利用して、大会やイベントを開催する予定の団体(自治会、幼稚園、保育園、スポーツ団体など)を対象に年間調整会議を行います。

日 4月19日(金)19時～

場 市役所5階会議室

内 学校開放大会等年間調整会議(6月～令和7年3月分)

定 各団体1人

他 4月・5月分の利用については、窓口で随時受け付けています。

問 生涯学習スポーツ課市民スポーツ担当

大東文化大学オープンカレッジ 春期講座

期 5月～7月

場 大東文化大学(大東文化会館、東松山キャンパス、オンライン)

内 大学で一般の方を対象とした誰でも学べる公開講座です。教養・歴史・芸術・健康・語学など、約60講座を開講します。

※ 詳細はホームページまたは無料パンフレットをご請求ください

定 講座による(申込順)

料 講座による(無料～有料)

申 3月21日(木)から4月2日(火)までに申し込んでください。

問 大東文化大学東松山地域連携センター☎0493・31・1534



申込はこちら

図書館座シネマ「モリにいる場所」

日 4月4日(木)14時～15時45分

場 中央図書館

内 30年間一歩も家の外へ出ることなく庭の生命を見つめ描きつづけた画家と、夫の芸術を支え、献身的にサポートし続けた妻の物語

定 40人(申込順)

料 無料

申 3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から



申込はこちら

女性のための入会説明会

シルバー人材センターってどんなことやっているの?どんなお仕事があるの?女性だけの説明会で聞いてみませんか。

対 市内在住で60歳以上の女性

日 3月22日(金)13時30分～

場 市シルバー人材センター

内 シルバー人材センターの説明、女性会員による就業体験談など

定 20人(申込順)

料 無料

申 市シルバー人材センターへ直接または☎285・8172

相続登記の申請が義務化されます

令和6年4月1日から、相続により不動産を取得した相続人は、その取得を知った日から3年以内に相続登記の申請をしなければならないこととされました。なお、相続登記の申請の義務化は、令和6年4月1日より前に亡くなった方の相続についても対象になります。正当な理由がなく義務に違反した場合は、10万円以下の過料が科される可能性があります。詳しくは、最寄りの法務局へお問い合わせいただくか、法務省ホームページをご覧ください。

問 さいたま地方法務局坂戸出張所☎281・0342

法務省HP



植物の細密画(ボタニカルアート) 体験会

日 3月23日(土)10時～11時30分

場 市役所5階会議室

講 千葉喜代美さん

内 ボタニカルアートの基本、塗り絵の体験

料 無料

持 色鉛筆(ない方に貸し出しあり)

申 不要(当日受付)

問 市文化団体連合会事務局(生涯学習スポーツ課内)

大人が楽しむ春の語りの会

対 大人

日 4月10日(水)13時30分～15時30分(13時15分開場)

場 中央図書館

講 井上雅美さん、清水三和子さん、須山優子さん

内 春の語りの会は、2人のゲストを迎えた3人の語りの会です。

定 50人(申込順)

料 無料

申 3月21日(木)9時から中央図書館へ直接、☎271・3001、またはホームページから



申込はこちら

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 (令和7年4月1日現在)
第1回幹部候補生	4月12日(金)まで	1次試験 4月20日(土)・21日(日)	22歳以上26歳未満
第1回一般曹候補生	5月7日(火)まで	1次試験 5月17日(金)~26日(日)	18歳以上33歳未満
自衛官候補生	年間通じて試験を行っています。詳細はお問い合わせください		

※ お問い合わせ・各種資料の請求は、自衛隊埼玉地方協力本部ホームページまたは自衛隊入間地域事務所へご連絡ください

☎ 防衛省自衛隊埼玉地方協力本部入間地域事務所 ☎04・2923・4691

早春に香る春風

3月は約1万8000本のカラフルな早咲きチューリップや約1000株のクリスマスローズが開花し、春の訪れを知らせます。また、森林公園には、日本の園芸文化史上貴重な「江戸椿」を始め、約500品種の椿があります。昨年3月には146品種が「日本植物園協会ナショナルコレクション」に認定され、最盛期の3月下旬から4月上旬は花数が多く、鑑賞におすすめです。

場 国営武蔵丘陵森林公園 開園時間 9時30分~17時

料 入園料(大人450円、65歳以上210円、中学生以下無料)

他 駐車料金700円(普通車)

☎ 国営武蔵丘陵森林公園管理センター ☎0493・57・2111

NEWS Rainbow レインボーニュース

第10回坂戸につさい桜まつり

期 3月9日(土)~17日(日) 場 北浅羽桜堤公園(坂戸市北浅羽673番地先) オープニングイベント

日 3月9日(土)10時~(予定)

内 開会式典、ご当地キャラ集合・PR、演舞など

出展 キッチンカー・軽トラック市(まつり開催期間中)、その他出展団体(まつり初日のみ)

他 北浅羽駐車場(常設)80台、赤沼臨時駐車場350台、石坂臨時駐車場200台(石坂臨時駐車場は、まつり期間中の土・日曜日のみ)

※ 詳細は坂戸市ホームページをご覧ください

☎ 坂戸市役所商工労政課 ☎283・1331

案内

インターネットで「わかば大学塾講座案内」を見ることができます

わかば大学塾では、インターネット上に講座案内パンフレットと講座PR冊子をダウンロードできるページを開いています。各講座の内容はこちらをご覧ください。また、受講を希望する方は、事務局にご連絡ください。

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



講座PR冊子



講座案内

ティージェイアップ TJUPランド~こどもフェスタ~

県内19大学、23市町、17企業が参画する埼玉東上地域大学教育プラットフォーム(TJUP)がキッズイベントとして、コンサート、わくわく教室、ワークショップを開催します。

対 市内在住の幼児~小学生

日 3月23日(土)10時~14時

場 女子栄養大学坂戸キャンパス(坂戸市千代田3-9-21・東上線若葉駅徒歩3分)

料 無料

申 わくわく教室のみ3月15日(金)までにホームページから事前申込が必要(申込順)。

☎ 大東文化大学地域連携センター ☎03・5399・7399



詳細はこちら

新型コロナワクチンの接種が終了します

新型コロナワクチンの全額公費による接種は3月31日で終了します。

接種できる医療機関や予約可能日が少なくなっているため、接種を希望する方は早めの予約をご検討ください。

転入や紛失などにより、接種券をお持ちでない方は、市ホームページから接種券発行の申請をしていただくか、市コロナワクチン接種コールセンターまでご連絡ください。

◆秋開始接種

対象者 初回接種(※1)を終了した生後6か月以上のすべての方

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

接種回数 令和5年9月20日から令和6年3月31日までの間で1回

ワクチン オミクロン株(XBB.1.5)対応1価ワクチン

◆令和6年度以降の新型コロナワクチンについて

4月1日以降は、65歳以上の方および60歳から64歳で重症化リスクの高い方(※2)は、定期接種として秋冬頃に一部公費負担で接種できる予定です。秋頃に市ホームページや広報に掲載する予定です。今しばらくお待ちください。

また、全額自己負担となりますが、任意接種として、どなたでも時期を問わず接種することができます。

※2 心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

問合せ先 市コロナワクチン接種コールセンター ☎0570・02・5672

接種券発行の
申請はこちら



おいしく適塩! たっぷり野菜レシピ

vol.4

春キャベツの サラダ



旬のキャベツとりんご・くるみ・レーズンはカリウムたっぷり! はちみつがよくなる春らしい一品です。

【1人分】 エネルギー: 214kcal カリウム: 351mg 塩分: 0.5g

材料(2人分)

◇キャベツ.....100g ◇くるみ.....20g
◇人参.....20g ◇レーズン.....大さじ1
◇りんご.....1/4個 ◇ミニトマト.....4個

[A] ◇はちみつ.....大さじ1/2 ◇レモン汁.....大さじ1
◇オリーブオイル.....大さじ1 ◇塩.....ひとつまみ

作り方

- ①キャベツは2～3cmの食べやすい大きさに切り、耐熱皿に入れラップをして電子レンジで1分30秒加熱し、水気を切っておく。
- ②人参は3cmの千切り、りんごはいちょう切りにする。くるみは粗く刻む。
- ③Aを合わせてドレッシングを作る。
- ④③のドレッシングに①と②とレーズンを入れ全体を合わせる。
- ⑤器に盛り、ミニトマトを飾ってできあがり!

レシピ作成 鶴ヶ島市食生活改善推進員協議会

定例健康ウォーク

ウォーキングは、健康づくりにとても有効な運動です。講師も一緒に歩くので、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** 3月22日(金)9時30分～12時
- 場** 北市民センター
- 講** 鶴ヶ島ウォーキングクラブ
- 内** 7.3kmのコース(健康ウォーキングマップのコース)を歩きます。

- 定** 20人(申込順)
- 料** 無料
- 持** 飲み物、タオル、帽子
- 他** 両手のあく服装でお越しください。
- 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

共食の大切さ

皆さんは食事をするとき、誰かと一緒にしていますか？

食卓を囲んで、共に食べることを「共食」と言います。共食をすることや孤食(ひとり食べ)をしないことで、朝の疲労感や体の不調がなく健康に関する自己評価が高い、ストレスがなく心の健康状態がよいといった報告がされています。また孤食が多い高齢者はうつ傾向が多いとの報告もあります。

よく「子どもの食育」と言いますが、家族と一緒に食卓を囲むことが何よりの「食育」です。子どもは大人と一緒に食べることで、はしやスプーンの持ち方を学び、食事のマナーを自然と身に付けます。食卓でいろいろな場面に遭遇し、相手のことを思いやるようになります。

大人同士でも食事での会話から、普段と違う様子がわかれば相手の発する信号に気づき、自然と声をかけて休養を取らせたり、話を聞いたり、食事の内容を変えたりして体調を気遣うことができます。

また、自分一人だけだとついダラダラと過ごし、お腹がすいた時間に適当に食べればよいとなりがちですが、一緒に食事をする人がいれば規則正しい食生活になり、生活リズムもよくなります。

食事は1日1回でもできるだけ誰かと一緒に、それがむずかしいときは近所の顔なじみのお店でもいいかもしれません。誰かと楽しく食事することが心の栄養になります。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 かわもと みよこ 川本 尚子



ふれあい 掲示板

参加してみませんか

春季市民テニス大会

- 対** 市内在住在勤在学の方またはテニス協会会員
- 日** 4月14日(日)8時30分～18時30分 ※ 予備日4月21日(日)
- 場** 男子：市民テニスコート 女子：南近隣公園テニスコート
- 料** 1組2000円(当日徴収)
- 種目** 一般男子複、一般女子複、ベテラン男子複(60歳以上)
- 申** 種目、ペアの氏名、年齢、代表者住所、電話番号、メールアドレスを記入し、3月29日(金)までに市テニス協会へメール(✉ tsurugashima.tennis@gmail.com)、または往復はがき(1組1通・返信用に返信先氏名、住所記載)で上村達雄(〒350-0808川越市吉田新町1-2-2-4-206)へ郵送
- 問** 上村 ☎090・8815・9710

出かけてみませんか

原発問題を学ぶ講演会 「巨大地震でも原発は大丈夫？」

- 日** 3月31日(日)13時30分～16時30分
- 場** 富士見市民センター
- 講** 樋口英明さん(元福井地裁裁判長)、柴崎直明さん(福島大学共生システム理工学類教授)
- 料** 一般1000円、避難者・学生500円、中学生以下無料
- 申** 不要
- 問** 石塚 ☎285・6244

5月号の原稿締切は、3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

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

3月の相談

相談名・相談内容	日にち	時間	場所	予約	問合先
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	①3月 5日(火) ②3月15日(金) ③4月 2日(火)	13時～16時	予約時にお知らせ	①受付中 ②3月 1日(金)～ ③3月19日(火)～	地域活動推進課
法律相談(司法書士)	①3月14日(木) ②4月11日(木)	9時～12時	予約時にお知らせ	①2月29日(木)～ ②3月28日(木)～	地域活動推進課
法律相談(行政書士)	①3月14日(木) ②3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	①3月13日(水) ②4月10日(水)	10時～13時	女性センター	①受付中 ②3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	3月22日(金)	13時～17時	市役所2階 消費生活センター	2月5日(月)～	市役所2階 消費生活センター
税務相談	4月2日(火)	13時～16時	市役所3階	3月19日(火)～	税務課
不動産相談	①3月5日(火) ②4月2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	3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	3月15日(金)	13時～16時	市役所5階	不要	地域活動推進課
就職相談 (ふるさとハローワーク)	月～金曜日	10時～17時	市役所2階(ふるさとハローワーク)	不要	ふるさとハローワーク ☎272・4001
内職相談	火・木曜日	10時～12時 13時～16時	市役所2階 内職相談室	不要	市役所2階 内職相談室
教育相談	月～金曜日	9時～16時30分	教育センター	不要	教育センター ☎286・8993
人権相談	3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	3月19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HP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



HPはこちら

3月の眼科在宅当番医

若葉・さくらクリニック

五味ヶ谷307-10

☎298・6875

診療日時 3月10日(日)9時～17時

※ 休憩時間は要確認



城西大学駅伝部 箱根駅伝3位入賞



おめでとうございます



今年のお正月に開催された、第100回箱根駅伝。この大会では、城西大学が堂々3位という、過去最高の成績を収められました。同大学駅伝部の寮が、鶴ヶ島市内にあることをご存じですか。市内において真剣にトレーニングを積んでいる彼らの姿を目にしている方も多くいらっしゃると思います。1月25日、同大学駅伝部の皆さんをお招きし、お話を伺いました。

鶴ヶ島市では、近年、駅伝大会での中学生の活躍が続いています。同大学駅伝部では、日ごろから、地域の中学生たちと交流を持っていたりしており、箱根駅伝などで活躍されている学生たちは、そんな中学生たちの憧れの的です。お話の中で、「指導者を信じるのが大切。疑ったり迷い始めると伸び悩みます。」「スランプに陥った時は、陸上を始めたころの楽しむ気持ちに立ち返ることが重要。」など、競技に励む中学生に向けたアドバイスをいただきました。

また、能登半島地震に見舞われた石川県出身の選手は、「多くの友人から、たくさんの応援をいただいたことで、不安が勇気に変わりました。」と感謝の気持ちを語ってくれました。彼らの走りに、勇気や感動をもたらした方がたくさんいらっしゃると思います。チームはすでに次の目標に向かって始動しています。今後のさらなる飛躍に向けて、地域を挙げて応援していきましょう。



優秀賞受賞の卒業制作「つるがしま物語」

1月23日から2月9日まで、市役所1階ロビーで、鶴ヶ島市出身の武蔵野美術大学4年生、伊藤有沙^{いとうありさ}さんの卒業制作「つるがしま物語—地域の持つ潜在的独自性の可視化—」を展示しました。同大学で優秀賞を受賞したこの作品は、町史などの資料やインタビューをもとに、人びとの暮らしや想い、文化や歴史など、現在の鶴ヶ島ができるまでの変遷をたどった大作です。期間中は多くの方が訪れ、作品に見入っていました。

おめでとうございます！ 全国スポーツ推進委員連合から表彰

令和5年11月に青森県で開催された第64回全国スポーツ推進委員研究協議会で、長年にわたり地域スポーツの普及振興に尽力された功績から、鶴ヶ島市スポーツ推進委員である山岡達生^{やまおか たつお}さんが全国スポーツ推進委員連合功労者表彰を、島村美恵子^{しまむら みえこ}さんが同30年勤続表彰を受賞され、その喜びを市長に報告しました。ぜひ今後も、本市のスポーツの普及・発展にご協力をお願いします。



初めてのセルフジェルネイル体験

2月1日・2日、南市民センターで、初めてのセルフジェルネイル体験講座が開催されました。9人の方が、講師からジェルネイルの基本について教わりました。細かい作業に真剣な表情で取り組んでいた参加者の皆さん。「よく目に入る指先が可愛くなって、気持ちが晴れやかになる」「家族にほめられてうれしい」と笑顔で話してくれました。

おおたにしょうへい 大谷翔平選手、グローブの寄贈 ありがとうございました

メジャーリーガーの大谷翔平選手から、全国の小学生への贈り物、「野球用グローブ」と「メッセージ」が市教育委員会にも届きました。グローブは市内の全小学校(8校)へ寄贈され、キャッチボールなどの様々な場面で活用させていただきます。寄贈されたグローブを手にした児童たちは、メジャーリーガーとのつながりを感じてとてもうれしそうにしていました。



鶴ヶ島第二小学校児童の皆さん



イベント・模擬店

日 4月6日(土) 10時~16時

場 運動公園

内 各種模擬店、イベントなどを予定

※ 駐車場には限りがありますので、公共交通機関の利用にご協力ください(つるバス「南北線」柳戸町下車徒歩5分)

※ 周辺商業施設および周辺道路には駐車しないでください

問 鶴ヶ島桜まつり実行委員会事務局

(産業振興課商工労政担当)



詳細はこちら



第40回 鶴ヶ島桜まつり

桜のライトアップ

日 3月23日(土)~4月7日(日)

18時~21時

場 運動公園



今年もやります! /

つるがしまのさくらプロジェクト

~あなたの おすすめ 桜スポット を教えてください~

春になり、いよいよ桜が咲き始めます。

桜の写真を撮って投稿してください。

みんなでいっしょに「つるがしまのさくら」

を楽しみましょう!

4/12(金) まで



詳細はこちら



編集後記

今月号は、省エネ家電製品等購入補助についてご紹介させていただきました。この取組みは、ゼロカーボンシティ実現のための一つです。皆さん1人ひとりの意識の変化が実現への近道となります。これを機に、ご家庭でできるゼロカーボンの取組みについて考えてみませんか?

ご意見・ご感想は秘書広報課広報広聴担当へ

☑10200001@city.tsurugashima.lg.jp

2人仲良く
元気いっぱい!



もりさな 森咲菜ちゃん(3か月)
ゆな 柚菜ちゃん(3か月)



やまなかめぐみ 山中芽ちゃん(2歳2か月)

りんご大好き!