

PUBLIC RELATIONS

Tsurugashima

広報つるがしま

7

2024
NO.1077

中学校で夏季の準制服に
ス・ク〜ル ポロシャツ

特集

8年ぶりの開催！

すね おり あま ごい
脚 折 雨 乞

8年ぶりの開催!!

雨どいのまち鶴ヶ島 脚折雨乞

四年に一度、巨大な龍蛇が練り歩く

8月4日

脚折雨乞とは

国選択無形民俗文化財に選択されている鶴ヶ島市を代表する民俗行事です。

竹と麦わらで巨大な龍蛇を作り、それを担いで白鬚神社から雷電池まで練り歩きます。龍蛇は、神社を出発する前に宮司の入魂の儀により龍神となります。長さ36m、重さは約3tあり、約300人が担ぎます。

龍神は木立の中から雷電池に現れ、池の中に入ると「雨降れたんじゃく、ここに懸かれ黒雲」と叫びながら勇壮に動き回ります。「雨降れたんじゃく」とは「雨降らせよ帝釈天」の意と伝承されています。クライマックスでは龍神を担ぎ手全員で解体。頭部に付けられた金色の宝珠を、われ先にと競って奪い合う様子は、とても豪快で見る者を圧倒します。

地元住民のちから

脚折雨乞は、昭和30年代半ば頃から行事の担い手である専業農家の減少など社会環境の変化により、昭和39年（1964年）を最後に一度途絶えてしまっています。しかし、昭和50年（1975年）に雨乞いの持つ地域の一体感を再認識した地元脚折地区住民が、「脚折雨乞行事保存会」を結成し、翌51年、脚折雨乞を復活させました。その後、昭和54年（1979年）、昭和59年（1984年）に実施し、それ以降は、4年に一度行われるようになりました。

「脚折雨乞行事保存会」では、龍蛇の骨組みの組み方や、目・鼻など、竹細工の講習会などによる「技」の伝承や、こども達が担ぐ「ミニ龍蛇」の作成など、後継者育成にも力を注いでいます。

こうした努力により、脚折雨乞は我が国の「雨乞い」を知るうえで貴重な行事と認められ、国選択無形民俗文化財に選択されています。

脚折雨乞の伝承

脚折雨乞の起源は江戸時代にまで遡ります。明治時代の記録によると、雷電池のほとりの脚折雷電池に雨乞いをする、必ず雨が降った。しかし寛永の頃、開墾のため池を縮めると、大蛇がいなくなり、雨が降らなくなってしまう。そこで板倉雷電池社（群馬県）で降雨祈願をして池の水を持ち帰ると、見事に雨が降り始めた。」とされています。



当日のスケジュール

脚折雨乞

13時00分 白鬚神社 出発
13時40分 善能寺休憩所 出発
14時15分 シルバー人材センター北休憩所 出発
14時40分 国道407号線手前休憩所 出発
15時00分 雷電池（雷電池）到着
15時30分 龍神池入り
16時30分 龍神昇天（龍神解体）
17時00分 終了

ミニ龍蛇雨乞

13時00分 池の台自治会館前 出発
13時15分 雷電池 御神水献注、池入り
13時45分 終了

太鼓演奏

10時30分～16時30分（随時）
武蔵流龍神太鼓、鶴ヶ島清風高等学校和太鼓部

問合せ先

生涯学習スポーツ課文化財担当
☎049・285・2194（直通）

車椅子席を設置します

雷電池会場に無料の車椅子席を設置します。

埼玉県思いやり駐車場制度利用証【青】（車椅子利用者用）をお持ちの方

8月4日（日）
雷電池児童公園
6組（抽選）車椅子スペース＋同伴者用パイプ椅子

申込 7月19日（金）までに生涯学習スポーツ課文化財担当へ直接、☎049・285・2194

会場・渡御案内図



※渡御ルートおよび雷電池児童公園周辺は、ドローンの使用が禁止されています。

令和6年度文化財展

今年の文化財展は、「脚折雨乞」がテーマ。3つの展示会場で、平成28年の開催から8年ぶりの開催となる脚折雨乞を、写真や過去の記録、実物資料といった多彩な資料により余すところなく紹介します。

期 7月10日（水）～8月18日（日）
場 市役所1階ロビー、中央図書館、若葉駅前出張所
料 無料
問 生涯学習スポーツ課文化財担当
☎049・285・2194

龍蛇を製作します

脚折雨乞では、脚折雨乞行事保存会によって、開催回毎に巨大な龍蛇が製作されます。今回も開催に向けて、昨年から竹と麦わらの準備が進められています。自然の材料を使うため、毎回表情を変える龍蛇。今年はどんな龍蛇が登場するのでしょうか。製作の様子を、ぜひご覧ください。



日 7月27日（土）8時～16時
場 白鬚神社
問 生涯学習スポーツ課文化財担当
☎049・285・2194

あなたも「龍神」を担ぎませんか

脚折雨乞行事保存会では、龍神の担ぎ手を募集します。

対 鶴ヶ島市に在住または在勤の16歳以上の男性
日 8月4日（日）
定 30人程度（抽選）
料 500円（当日貸し出す法被のクリーニング代）
申込 7月19日（金）までに生涯学習スポーツ課文化財担当
☎049・285・2194



申込みはこちら

“脚折雨乞”龍神ものがたり

今年開催する脚折雨乞を楽しむために基本を学び過去開催のDVDを視聴しませんか？

日 7月16日（火）10時～11時
場 中央図書館
講 生涯学習スポーツ課文化財担当職員
定 30人（申込順）
料 無料
申込 7月4日（木）から中央図書館へ直接、☎049・271・3001またはホームページから



詳細はこちら





Suku Suku 子育て

つるの子保育園の園児たち。
砂遊びや水遊びに無我夢中♪
遊んだ後はみんなで揃って給食を食べました。
たくさん遊んでたくさん食べて、大きくなあれ

子育て情報BOX

子育て講座「笑顔いっぱい！パパと遊ぼうDay！」

- 対 0歳～未就学のこどもと父親
- 日 8月3日(土)10時～11時30分
- 場 女性センター
- 内 「ヨーヨーボール」「マラカス」を作って遊びます
- 定 10組(申込順)
- 料 無料 持帰り用の袋
- 申 問 7月5日(金)から鶴ヶ島子育てセンター(鶴ヶ島保育所内)へ ☎049・286・7201 または専用フォームから



申込はこちら

ようこそ鶴ヶ島 de 子育て～カラフルサロン～

同じ地域で子育てするママやパパとおしゃべりをして情報交換をしませんか？お子さんが幼稚園や保育園に行っている方は、ママだけでの参加も大歓迎です！

- 対 こどもの発達が心配な保護者とこども(未就学児)
- ※ 小学生以上はご相談ください
- 日 7月26日(金)9時30分～11時30分
- 場 女性センター
- 内 グループワーク・フリートーク・親子ふれあい遊び・絵本の読み聞かせ。希望者には保健師による身体計測や育児相談(健康相談)も行います。
- 他 1歳から3歳の保育あり(定員10人・申込順、1歳未満は入室可)
- 申 問 保健センターへ ☎049・271・2745 または直接

ゆりかご教室

お母さん・お父さんになる方のための教室です。

- 対 妊婦と夫またはその家族
- 日 9月5日(木)13時～15時30分
- 場 保健センター
- 内 赤ちゃんとの生活、妊娠中の食生活や歯の健康についてのお話。お父さんのための妊婦体験・沐浴練習
- 定 12組(申込順) 筆記具、飲み物
- 申 専用フォームから
- 問 保健センター ☎049・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～

「家に居ても時間を持て余してしまう」「人と付き合うことに気がすまない」「安心して過ごせる居場所がほしい」妊婦やママが、ほっこりと過ごせるサロンです。プログラム中のお子さんの保育はスタッフがサポートします。

- 対 外出や人と付き合うことに気がすまなかったり、精神科に通院中の妊婦やママ
- 日 7月25日(木)9時30分～11時30分
- 場 女性センター
- 内 制作や茶話会、親子ふれあい遊び
- 申 問 保健センターへ ☎049・271・2745 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 (☎049・271・1111)
- 女性・DV 相談直通ダイヤル (☎049・298・7716)
- 鶴ヶ島子育てセンター[鶴ヶ島保育所内] (☎049・286・7201) 子育て

- 川越児童相談所 (☎049・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 (☎049・271・2745) 妊娠・出産・子どもの発達など 親子相談 7月31日(水)13時～14時 ※ 要予約

まちにまった

夏休み！イベント特集



夏休みはラジオ体操に参加しよう！

夏休みはちょっと早起きしてラジオ体操にチャレンジしてみませんか？ラジオ体操には、骨や関節、筋肉をまんべんなく動かすことができる動きが盛り込まれています。家族や友達、地域の方と一緒にラジオ体操で気持ちのよい朝をスタートしましょう！

体操終了後にスタンプがもらえる「ラジオ体操出席カード」を各会場で配布しています。

会場 市ホームページをご確認ください。

申込 不要

問合せ 健康長寿課健康増進担当



詳細はこちら

夏のおはなし会

対象 小学生まで

日程 7月14日(日)11時～12時(15分前開場)

会場 中央図書館

講師 おはなしの森

定員 20人(申込順)

内容 夏といえば!?のおはなしを集めた☆かわいい工作をします♪

申込 7月6日(土)から中央図書館へ直接、049・271・3001、またはホームページから 申込はこちら



こわ～いおはなし会とおばけやしき

対象 小学生

日程 7月30日(火)14時～16時30分(15分前開場)

会場 中央図書館

講師 おはなしぴっころ

定員 50人(申込順)

内容 こわ～いお話を聞いた後、おばけやしきからおふだを探し出してもらいます。

申込 7月5日(金)から中央図書館へ直接、049・271・3001、またはホームページから 申込はこちら



夏休みこどものためのおはなし会

対象 小学生まで

日程 8月7日(水)11時～12時(15分前開場)

会場 中央図書館

講師 おはなしたんぽぽ

定員 20人(申込順)

内容 語りのサークル「おはなしたんぽぽ」による夏の楽しいおはなし会と工作

申込 7月17日(水)から中央図書館へ直接、049・271・3001、またはホームページから 申込はこちら



サークル地域還元講座「こども料理教室」

対象 市内在住の小学3～6年生

日程 7月31日(水)10時～13時30分

会場 西市民センター

講師 レモンの会

定員 20人(申込順)

内容 野菜ざらいも食べられる・カレードリア
季節のフルーツ・ブルーベリーマフィン
かわいく飾ろう・フルーツゼリー

料金 500円(7月20日(土)までに西市民センターへ)

持ち物 エプロン・三角きん・タオル・ふきん・飲み物

他 特定原材料など(小麦・卵・乳、ゼラチン、りんご、みかん、もも、豚肉)

申込 7月3日(水)から専用フォーム

問合せ 西市民センター ☎049・286・7899



申込はこちら

富士見市民センター「夏休みこども体験教室」

①夏祭りで和太鼓をたたこう！

日程 練習7月20日(土)13時30分～15時30分・27日(土)9時30分～11時30分 発表8月3日(土)(全3回)

定員 10人(申込順)

※ 3歳以上の未就学児も保護者同伴で参加できます

②お手玉であそぼう！

日程 7月25日(木)13時30分～14時30分

定員 10人(申込順)

③万華鏡をつくろう！

日程 7月30日(火)1部(9時50分～10時50分)、2部(11時～12時)

定員 各8人(申込順) 料金 150円

持ち物 タオル、はさみ、筆記具

④パラスポーツ“ボッチャ”を体験してみよう！

日程 7月31日(水)10時～12時

定員 20人(申込順)

⑤こども映画会&ビンゴゲーム

日程 8月2日(金)10時～12時

定員 80人(当日受付順)

⑥やってみよう！パッククッキング@まちライブラリー

日程 8月3日(土)10時～12時

定員 8人(申込順) 料金 100円

持ち物 米1合、タオル、はし

共通

対象 小学生(小学2年生以下は保護者同伴)

会場 富士見市民センター

申込 7月5日(金)～13日(土)までに専用フォームから

問合せ 富士見市民センター ☎049・287・1661 申込は市HPから



「リサイクルコーナーを活用しましょう！」

市役所1階ロビーにリサイクルコーナーを設置しています。リサイクルをして集めているのは携帯電話(スマホ)と5つのプラスチック製品です。私たちの生活で使われているプラスチック製品をリサイクルし、ごみを資源へと変えましょう！

	回収実績	概要
携帯電話(スマホ)	97.5kg	収益の一部を障がい者スポーツ推進を目的に開催されるスペシャルオリンピックへ寄附されます。
インクカートリッジ	3106個	メーカー問わず回収します。新たな製品としてリサイクルされます。
歯ブラシ	576本	植木鉢など新しいプラスチック製品に生まれ変わります。
ペン	5.5kg	筆記具など新しいプラスチック製品に生まれ変わります。
キッチンスポンジ	58個	新しいプラスチック製品に生まれ変わります。
ペットボトルキャップ	23.4kg	キャップの売却費用でワクチンや医療物資が世界の子どもたちに届けられます。



詳細はこちら

「ゼロカーボン推進店を募集しています」

環境に配慮した取組を行っている店舗・事業所・工場などを「ゼロカーボン推進店」として認定しています。市が提示した認定基準を1項目以上実施している店舗などは、認定申請書を市へ提出してください。ゼロカーボン推進店として認定し、認定証を発行します。さらに、ゼロカーボン推進店は、鶴ヶ島ふるさと応援大使「鶴」のベースト神田雄一郎さんが作成してくれた認定標章や、広告用イラストをポップなどで使用していただくことができます。

認定基準例

- ① 店舗などの屋根に太陽光パネルを設置している
- ② 照明をLEDにしている
- ③ 緑のカーテンを設置している
- ④ 電気自動車を導入している
- ⑤ エコバッグを推奨している
- ⑥ 資源の店頭回収を行っている
- ⑦ 生ごみをリサイクルしている など

認定された店舗などは市ホームページに掲載し、ゼロカーボンに取り組んでいる推進店であることを紹介します。店舗や事業所、工場など、企業の皆さんからの多くの申請をお待ちしています。市民の皆さんにとっては、推進店を利用することがゼロカーボンへの取組の一つとなります。推進店を利用して、ゼロカーボンと一緒に目指しましょう！



認定標章



広告用イラスト



詳細はこちら

「第9回緑のカーテン展覧会を開催 ～作品を募集します～」

市内でも、すでに多くの家庭、事業所で緑のカーテンに取り組んでいます。緑のカーテンをより多くの皆さんに関心を持っていただき、広く普及することを目的として、「第9回緑のカーテン展覧会」を開催します。緑のカーテンに関する写真、絵、収穫物を使った料理のレシピ、簡単な工作物(ひょうたん絵を描く、ヘチマたわし)などの作品をお寄せください。この夏、植物の力で涼しい夏を過ごしましょう。

展覧会

■ 12月予定(展覧会・情報交換会)

作品募集

■ 9月3日(火)～11月8日(金)まで

■ 応募用紙に必要事項を記入し、作品を、生活環境課または若葉駅前出張所、市民センターへ提出してください。

※ 詳細は生活環境課または若葉駅前出張所、市民センターに備え付けの応募用紙をご覧ください

■ つるがしま緑のカーテン市民実行委員会事務局(前田) ☎080・5489・3010または生活環境課環境保全担当



昨年度の作品
ひょうたん人形



「ヘチマ料理教室参加者募集」

ヘチマの若い実は、食べることができます。

そこで、ヘチマをおいしく食べる方法を教えていただきながらヘチマの魅力を楽しく学べる教室を開催します。

■ 市内在住の方(小学校低学年は保護者同伴)

■ 8月7日(水) 10時～13時

■ 西市民センター

■ 高山厚子さん(沖縄料理研究家)

■ 30人(申込順)

■ ヘチマのサラダ、ヘチマの甘みそ炒め、ヘチマの天ぷらなど

■ 1000円(材料代) ■ エプロン、タオル、三角きん

■ 7月5日(金)から生活環境課環境保全担当へ電話

またはホームページから



詳細はこちら

問合先 生活環境 課環境推進担当

「水切りでごみの減量にご協力を！」

埼玉西部クリーンセンターで燃やすごみの約50%が水分です。生ごみの水分を減らすことで、臭いの防止とごみの減量・CO₂削減に役立ちます。



ごみの水分減量！
嫌な臭い防止

ごみの減量！
収集車の燃費が良くなり、CO₂が削減

ごみ焼却
エネルギーの減！
CO₂が削減

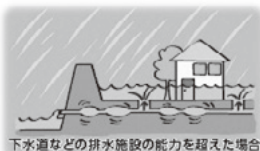
簡単にできる水切り参考例

- 野菜などは、いらない皮などをむいてから洗い、なるべく濡らさないようにしましょう。
- 三角コーナー(水切りネットなど)には、水気のあるものだけを入れ、水気のないものはほかのごみ袋に直接入れるなど、余分な水分を吸わせないようにしましょう。
- ごみを出す前に、三角コーナーや水切りネットなどの生ごみを、手やペットボトルの底の部分などで押しつぶしたり、振ったりして水切りを十分に行いましょう。
- 日に干すなどして乾燥させると、より良いでしょう。

集中豪雨や台風による水害に備えましょう

問合先 危機管理課防災危機管理担当

近年の異常気象により全国各地で集中豪雨や台風など大規模な水害が発生しています。「鶴ヶ島市防災ハザードマップ」を再確認するなど落ち着いて行動できるようにしましょう。また、市内の一部地域で過去に道路冠水や床下浸水した箇所があります。万一来て、避難所や避難方法を確認しておきましょう。



内水はん濫

急激な大雨により雨量が下水道の排水能力を超えたとき、道路などが冠水する現象です。

水害の種類



外水はん濫

大雨で川の水位が上がって水位が堤防の高さを越えたとき、水があふれ洪水となる現象です。

市の水害における避難

市内には山や大きな河川がないため、水害で家屋が全壊するような被害は想定されていません。在宅避難や事前に安全な親族・知人宅に避難することも考えてみましょう。

①自宅での避難

自身と自宅の安全が確保できたら、自宅で生活を続ける「在宅避難」をお願いします。



②親族・知人宅へ避難

水害は、気象予報などである程度予測可能です。あらかじめ親族や知人宅に避難するなど、避難所以外の場所への避難も検討しておきましょう。



③垂直に避難

自宅安全確保が可能な場合は、2階以上へ避難する「垂直避難」をお願いします。特に、夜間や豪雨時の外への避難は危険を伴い、二次災害となる可能性もあるため、注意しましょう。



④避難所へ避難

自主的に避難したい方のために、市民センターに「自主避難所※」を開設することがあります。※ 開設状況は市ホームページや市役所に電話するなど事前の確認をお願いします。



避難する際のお願い

避難とは難を避けることです。安全な場所にいる人は避難所に行く必要はありません。また、避難所はホテルとは異なります。避難した方も役割を分担し、避難所運営に関わっていくことが必要です。皆さん一人ひとりが必要なものを持参するようお願いいたします。

普段から備蓄を

日頃から食料や水、非常用トイレ袋などを用意することで、在宅避難も可能となります。特にトイレの問題は見落としがちです。非常用トイレ袋は、ホームセンターなどで購入が可能です。ぜひ備蓄してみましょう。

市の「避難指示」などの発令

坂戸市内を流れる高麗川がはん濫した場合に羽折町の一部が50cm程度浸水すると想定されています。市では高麗川の水位状況や気象予報などの情報をもとに判断し、緊急速報メール(エリアメール)や防災行政無線などにより避難指示などを発令します。

内水はん濫は、短時間で状況が変化するため、避難指示などが発令されていない場合でも、自主的に自宅の2階などに避難してください。※ 緊急速報メール(エリアメール)は、国・県・市町村のさまざまな情報が配信されます。鶴ヶ島市の実情に合わない情報を受信する可能性もあります。メールの内容や配信元をよく確認して行動しましょう。

●気象情報・災害情報について

気象庁が発表する気象情報、市内の通行止め情報、鉄道、停電情報など掲載した市ホームページをご活用ください。



防災行政無線の放送内容と確認方法

市では、58か所に防災行政無線のスピーカーを設置しています。防災行政無線は、災害時などに市民の皆さんへ広く周知が必要な情報を伝える設備です。放送内容が聞き取りづらい方のために、情報提供サービスを実施していますので、登録・確認をお願いします。

公式アプリつるポッケ



市ホームページ・市公式SNS



HP



X



LINE

つるがしまメールマガジン

登録したメールアドレス宛に放送内容を配信します。



防災行政無線テレホンサービス

☎0800・800・6378(無料)

※ 050で始まるIP電話をお使いの方は以下の番号からお願いします

☎049・271・1717(有料)

ふるさと納税などの寄附の活用

問合先 産業振興課商工労政担当

令和5年度に、市内外の皆様から5860件、2億8161万0710円の寄附をいただきました。そして、令和5年度は、「寄附によるまちづくり基金」からの繰入金2億6100万円を充当し、様々な事業に活用させていただきました。

令和5年度の寄附受入の状況

寄附金活用の指定メニュー	件数	寄附額
未来を担う子どもたちを応援する事業	3482	1億7835万5010円
地域で支え合う健康・福祉のまちづくりのための事業	518	1897万5100円
身近な緑の保全と地球温暖化防止のための事業	699	2826万100円
文化・芸術活動を振興するための事業	354	1978万円
活力に満ちたまちづくりのための事業	795	3491万5000円
指定なし	12	132万5500円
合計	5860	2億8161万710円
うち ふるさと納税分	5853	2億8099万5000円

令和5年度の寄附の活用実績

事業名	事業費	充当額	内容
未来を担う子どもたちを応援する事業	3億8082万4000円	1億5900万円	民間保育所等の運営支援、中学校の部活動の支援など
地域で支え合う健康・福祉のまちづくりのための事業	6677万4000円	1800万円	地域支え合い協議会の活動支援、健康づくり運動の普及など
身近な緑の保全と地球温暖化防止のための事業	2億4577万5000円	3200万円	公園・緑地などの適切な維持管理、小中学校体育館のLED照明の導入など
文化・芸術活動を振興するための事業	2億2854万8000円	1900万円	小中学校の図書館図書の充実、指定文化財の保存保護および適正な維持管理など
活力に満ちたまちづくりのための事業	5276万5000円	3200万円	シルバー人材センターの運営支援、自治会の運営支援など
市長が使途を指定する事業	2177万4000円	100万円	学校における法的諸問題の相談対応など
合計	9億9646万円	2億6100万円	

令和6年度 寄附金の活用予定(主なもの)

- 民間保育所・認定こども園などの運営支援
- 小・中学校図書館図書の整備
- 中学校の部活動への支援
- 地域支え合い協議会の活動支援
- 市民スポーツ競技の開催支援
- ゼロカーボン事業の推進
- 環境保全の推進
- 公園・緑地などの適切な維持管理
- 脚折雨乞行事の開催支援
- 高倉獅子舞の開催支援
- 自治会の運営支援 など



公園の維持管理



ゼロカーボン推進事業



脚折雨乞



高倉獅子舞

被保険者証(保険証)の一斉更新を行います

問合せ 保険年金課保険資格担当

新しい保険証を7月中旬から順次特定記録郵便で送ります。

今回は特定記録郵便での郵送となりますので、直接ポストに投函されます。国民健康保険の保険証は世帯員分をまとめて世帯主あてに、後期高齢者医療の保険証は個人ごとに発送します。7月末になっても届かない場合や記載内容に誤りがある場合は、ご連絡ください。

【国民健康保険被保険者証】

新しい保険証の色は、「薄紫色」です。

70歳未満の方

有効期限 令和 7年 7月31日

記号 鶴岡 番号 (検査) ○○

氏名 生年月日 昭和 年 月 日 性別

通期開始年月日 令和 年 月 日

交付年月日 令和 年 月 日

世帯主氏名 住所 埼玉県鶴岡市

保険者番号 110460 交付者名 鶴岡市

70歳以上の方

有効期限 令和 7年 7月31日

発効期日 令和 6年 8月 1日

記号 鶴岡 番号 (検査) ○○

氏名 生年月日 昭和 年 月 日 性別 負担割合

通期開始年月日 令和 年 月 日

交付年月日 令和 年 月 日

世帯主氏名 住所 埼玉県鶴岡市

保険者番号 110460 交付者名 鶴岡市

実物は「薄紫色」です

【後期高齢者医療被保険者証】
※ 75歳以上の方

新しい保険証の色は、「青色」です。

後期高齢者医療被保険者証 有効期限 令和 7年 7月31日

被保険者番号 12345678 住所 さいたま市南区北浦和5-6-5

氏名 埼玉 太郎 性別 男

生年月日 昭和 20年 4月 1日

通期開始年月日 平成 21年 4月 1日

交付年月日 令和 6年 7月 1日

一部負担率の割合 1割

保険者番号 39111234

保険者名 埼玉県後期高齢者医療広域連合

実物は「青色」です

○有効期限が切れた保険証は、ご自身で裁断するなどして、処分をお願いします。

○保険証の裏面に臓器提供に関する意思表示欄が設けられています。意思表示欄保護シール(個人情報保護シール)は市役所または各公共施設(各市民センター・保健センター・若葉駅前出張所・老人福祉センター「逆木荘」)で配布していますので、ご希望の方はお申し出ください。

70歳から74歳までの方へ

「国民健康保険被保険者証」と「高齢受給者証」が一体化している、「国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証」となっています。一部負担割合(2割または3割)は「国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証」に記載しています。

・これから70歳になる方は、誕生日の翌月(1日生まれの方は誕生日)から対象となりますので、対象月の前月下旬頃に「国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証」を郵送します。

75歳になる方へ

これから75歳になる方は誕生日から後期高齢者医療保険制度の対象となります。誕生日の前月中旬または当月月上旬に「後期高齢者医療被保険者証」を郵送します。

保険証の有効期限について

令和6年12月2日に紙の保険証が廃止となりますが、7月中旬頃に送られる新しい保険証は令和7年7月31日まで使用できます。

※ 次に該当する方は有効期限が短くなっています

① 昭和29年8月2日から昭和30年7月1日生まれの方

誕生日の翌月(1日生まれの方は誕生日)から「国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証」に替わるため誕生日の月末が有効期限

② 昭和24年8月2日から昭和25年7月31日生まれの方

誕生日から「後期高齢者医療被保険者証」に替わるため誕生日の前日が有効期限

**会社の健康保険に加入した場合
には国保への届出が必要です**

国民健康保険加入者が会社の健康保険に加入または扶養になったときは、国民健康保険の資格喪失手続きが必要です。他の健康保険に加入した後に、国民健康保険被保険者証を使い診療を受けた場合は、国保負担分の医療費をお返しいただくこととなりますので、ご注意ください。

【届出に必要なもの】

- ① 国民健康保険被保険者証など
- ② 職場などの保険証
- ③ マイナンバー確認書類(①、③ともに世帯主および対象者分)
- ④ 届出をされる方の運転免許証または旅券など(官公署が発行した顔写真付の証明書)

※ 喪失手続きはオンラインでも手続きが可能です



詳細はこちら

国民健康保険税、後期高齢者医療保険料を滞納している場合

国民健康保険税を1年以上滞納している世帯、または後期高齢者医療保険料を滞納している方は、有効期間の短い保険証(短期保険証)を7月中旬以降に交付します。別途通知しますので、ご確認ください。

『限度額適用認定証』の交付・更新について

問合先 保険年金課保険給付担当

入院や通院により1か月に支払う医療費の一部負担金が一定額を超えるときには、「限度額適用認定証」を提示すると、医療機関での支払いを自己負担限度額までとすることが出来ます。住民税非課税世帯の場合、入院時の食事が減額できる場合もあります。

認定は申請月からとなります。なお、すでに交付をしている「限度額適用認定証」や「限度額適用・標準負担額減額認定証」などは有効期限が7月31日で満了となります。必要な方は、7月22日(月)より郵送または、窓口で申請してください。

保険証利用登録を行った、マイナンバーカード(マイナ保険証)を利用すると、受付時に同意するだけで、限度額が適用されます。「限度額適用認定証」や「限度額適用・標準負担額減額認定証」の申請は不要となります。

郵送申請に必要なもの

- ・ 限度額適用認定申請書(市ホームページからダウンロードできます)
- ・ 本人確認書類(免許証など)の写し
- ・ 切手を貼った返信用封筒

窓口申請に必要なもの

- ・ 国民健康保険被保険者証または後期高齢者医療被保険者証

- ・ 本人確認書類(免許証など)とマイナンバー確認書類
- ・ 金額の記載のある課税証明書(令和6年1月2日以降鶴ヶ島市に転入し即日交付を希望される方のみ)

申請が不要な方

【国民健康保険の場合】

70歳以上で所得区分「現役並み所得者Ⅲ」または、「一般」に該当する方

【後期高齢者医療制度の場合】

「令和5年度中に交付されている方※」または、「課税所得690万円以上」に該当する方

※ 令和6年度も継続該当になる方には、市から限度額認定証または、減額認定証を発送しますので申請は不要です

なお、令和5年度に未交付で、令和6年度において、住民税が非課税の世帯に属している方または、課税所得690万円未満の方は、申請が必要です。

自己負担限度額は、年齢、所得などによって異なります。世帯に税の申告をしていない方がいると、限度額が最上位所得者となります。

保険税(保険料)に滞納があると認定証の交付が受けられない場合があります。

70歳未満の方の自己負担限度額(月額)

区分	所得要件	自己負担限度額		入院時食事代
		3回目まで	4回目以降(※2)	
上位所得者	ア 所得(※1)901万円超	25万2600円+(医療費-84万2000円)×1%	14万100円	1食490円 (一部280円の場合あり)
一般	イ 所得(※1)600万円超～901万円以下	16万7400円+(医療費-55万8000円)×1%	9万3000円	
	ウ 所得(※1)210万円超～600万円以下	8万100円+(医療費-26万7000円)×1%	4万4400円	
	エ 所得(※1)210万円以下	5万7600円		
住民税非課税世帯	オ 住民税非課税	3万5400円	2万4600円	過去1年間の入院が90日以内 1食230円 過去1年間の入院が91日以上 1食180円

※1 国民健康保険税算定の基礎となる基礎控除後の総所得金額など
※2 過去12か月に3回以上の高額療養費に該当した世帯の4回目以降の自己負担限度額

70歳以上の方の自己負担限度額(月額)

所得区分		自己負担限度額			入院時食事代
		外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)	4回目以降(※5)	
現役並み所得者Ⅲ(※1)	課税所得690万円以上	25万2600円+(医療費-84万2000円)×1%		14万100円	1食490円 (一部280円の場合あり)
現役並み所得者Ⅱ(※1)	課税所得380万円以上	16万7400円+(医療費-55万8000円)×1%		9万3000円	
現役並み所得者Ⅰ(※1)	課税所得145万円以上	8万100円+(医療費-26万7000円)×1%		4万4000円	
一般	課税所得145万円未満	1万8000円(年間上限額14万4000円)(※4)	5万7600円		
低所得者Ⅱ(※2)		8000円	2万4600円		過去1年間の入院が90日以内 1食230円 91日以上 1食180円
低所得者Ⅰ(※3)		8000円	1万5000円		1食110円

※1 現役並み所得者は、住民税課税所得145万円以上の被保険者がいる方
※2 同一世帯の世帯主および被保険者が住民税非課税の方
※3 同一世帯の世帯主および被保険者が住民税非課税で、その世帯の各所得が必要経費・控除(年金の所得は控除額を80万円として計算)を差し引いたときに0円の方
※4 当年8月から翌年7月までの期間
※5 過去12か月に3回以上の高額療養費に該当した世帯の4回目以降の自己負担限度額

国民健康保険税、後期高齢者医療保険料の納税通知書を送付します

問合先 保険年金課保険賦課担当

国民健康保険税

国民健康保険税は、国保加入世帯の人数、所得に応じて納める市税です。

今年度分の納税通知書は7月上旬に送付します。7月16日(火)を過ぎても届かない方はお問い合わせください。

また、今年度より税率などが改正となりました。納税通知書をご確認のうえ、ご不明点は担当までお問い合わせください。

○保険税は世帯主が納めます

世帯主が国保加入者(被保険者)に関わらず、納税義務者は世帯主となります。ただし、保険税の算定は加入者のみで計算します。また、納税通知書のほか、被保険者証の送付や未納の場合の督促状なども、すべて世帯主あてとなります。

○保険税の納め方

1 特別徴収(年金からの天引き)

対象となるのは、次の要件を全て満たす世帯主の方です。

①世帯主が国保加入者で、年金額が年額18万円以上

②世帯の国保加入者全員が65歳から74歳

2 普通徴収(口座振替などで納める方法)

特別徴収以外の方が対象です。

原則、口座振替での納付をお願いしています。納期限の日に指定の口座から引き落としとなり、支払いに行く手間が省けます。

そのほか、電子マネー、納付書払い、インターネットバンキング、クレジットカード(別途、決済手数料がかかります)による納付ができます。

また、納付書に印字された地方税統一の二次元コードを利用して、スマートフォンやパソコンから納付することもできます。

詳しい納付方法や対応している決済アプリ、金融機関については、地方税共同機構が運営する「地方税お支払サイト」をご確認ください。



詳細はこちら

○非自発的失業者(特定受給資格者または特定理由離職者)は保険税が軽減されます

会社の都合で離職された方の保険税は申請により軽減されます。

対象 離職日時点で65歳未満であり、雇用保険受給資格者証の交付を受け、その理由が非自発的失業である方

軽減期間 離職日の翌日から翌年度末まで

申告に必要なもの 雇用保険受給資格者証、被保険者証

後期高齢者医療保険料

後期高齢者医療保険料は、加入者(被保険者)の所得に応じて納めます。今年度分の納付通知書は7月上旬に送付します。

今年度より保険料率などが引き上げられました。詳しくは納付通知書をご確認のうえ、ご不明点は担当までお問い合わせください。

保険料は個人ごとに納めます

保険料は、後期高齢者医療の加入者(被保険者)ごとに納付します。

○保険料の納め方

1 特別徴収(年金からの天引き)

年金が年額18万円以上の方は、年6回の年金定期支払いの際に、年金の受給額から保険料があらかじめ天引きされます。

2 普通徴収(納付通知書などで納める方法)

特別徴収以外の方が対象です。

納付通知書で金融機関やコンビニエンスストアで納付してください。納付忘れを防ぐため、納期限の日に自動的に指定の口座から引き落としとなる口座振替をお勧めします。

※ 電子マネー、インターネットバンキング、クレジットカードの取扱いはありません

保険料の減免制度について

災害や火災、収入減少など特別な事情がある場合は、保険料・保険料の減免申請をすることができます。

保険料の納め忘れに注意しましょう

納期を過ぎると延滞金の加算や滞納処分の対象となります。滞納が続くと短期被保険者証や資格証明書の代替発行、また、人間ドックの補助などの給付の制限を受けることがあります。

《令和6年度国民健康保険税・算出方法》

	課税の基礎	医療分 (0～74歳)	後期分 (0～74歳)	介護分 (40～64歳)
所得割額	(令和5年中の所得金額－43万円)×右の税率	7.3%	2.4%	2.3%
均等割額	被保険者1人について	3万6000円	1万3000円	1万4000円

《令和6年度後期高齢者保険料・算出方法》

	課税の基礎	保険料 (75歳以上)
所得割額	(令和5年中の所得金額－43万円)×右の税率	9.03%※1
均等割額	被保険者1人について	4万5930円

※1 基礎控除後の総所得金額等が58万円(年金収入211万円相当)以下の方は8.42%

後期高齢者医療制度加入者の
医療費通知について

問合先 保険年金課保健事業担当

後期高齢者医療制度加入者の方には、後期高齢者医療広域連合から医療費通知を発送しています。

令和5年度までは、8月、11月、2月に発送していましたが、令和6年度からは発送回数と発送時期が表のとおり変更になります。

「医療費のお知らせ」は確定申告などの医療費控除に係る手続きで「医療費控除の明細書」として使用することが

できますので、大切に保管をお願いします。また、11月および12月診療分につきましては、発送が翌年の12月となるため、申告手続きには領収書に基づいた「医療費控除の明細書」を作成していただく必要があります。

発送月	受診月
12月	令和5年11月～ 令和6年6月
2月	令和6年7月～ 令和6年10月

令和6年度埼玉県後期高齢者医療保険料率について

問合先 保険年金課保険賦課担当

後期高齢者医療制度の保険料は、高齢者の医療の確保に関する法律により、2年ごとに見直すこととされています。全ての国民が年齢に関わりなく、その能力に応じて医療保険制度を公平に支えあう仕組みとするための見直しが行われたことで、保険料率が大幅に引き上げられました。

埼玉県後期高齢者医療広域連合において決定された本年度の保険料率については、下表のとおりです（2年ごとの見直しとされていますが、激変緩和措置により令和7年度と一部相違があります）。

令和6年度埼玉県後期高齢者医療保険料率改正

	改正前	改正後	比較
所得割額	8.38%	9.03%※1	+0.65ポイント
均等割額	4万4170円	4万5930円	+1760円
限度額	66万円	73万円※2	+7万円

※1 基礎控除後の総所得金額などが58万円（年金収入211万円相当）以下の方は8.42%
※2 令和6年度に75歳に到達した方が新に資格取得する場合は、80万円

国民年金保険料の免除・納付猶予制度

問合先 保険年金課保険資格担当

経済的な理由などにより、国民年金保険料を納めることが困難な場合には、保険料の全部または一部を納めることが免除される「保険料免除制度」、保険料の全部を納めることが猶予される「納付猶予制度」が申請できます。

審査対象となるのは、次の方の前年所得です

保険料免除制度
本人、世帯主、配偶者

納付猶予制度
本人、配偶者で、50歳未満の方

申請期間
7月から翌年6月までです。過年度分は2年1か月前までさかのぼって申請することができます（例 令和6年7月に申請する場合、令和4年6月分までさかのぼって申請できます）。

※ 新型コロナウイルス感染症の影響によって、収入が減少してしまった方が国民年金保険料の免除を受けることができる「臨時特例手続き」で申請できる期間は、令和4年度分（令和5年6月分）までです。該当の方は早めの申請をおすすめします

申請に必要なもの
退職した場合は、失業したことを確認できる雇用保険受給資格者証、離職票など公的機関の書類を添付してください。全額免除または納付猶予を継続で申請し承認された方は、窓口で申請する必要はありません。なお、継続申請の方には日本年金機構から審査結果が10月頃までに郵送されます。

保険料の追納をおすすめします
免除または納付猶予が承認された期間の保険料は、10年以内であれば古い順に追納できます。追納した保険料は、将来受け取る年金額に反映されます。また、社会保険料控除により、所得税・住民税が軽減されます。

免除については、追納しない場合でも、承認された免除の種類に応じて老齢基礎年金の受給額に計算されますが、追納することで年金額を増やすことができます。

申請窓口
保険年金課保険資格担当

介護保険は社会全体で支える仕組みです

問合先 介護保険課介護保険担当



「介護保険負担割合証」を7月中旬に発送します。ご確認ください。

介護サービスを利用している方へ
要介護・要支援認定者、介護予防・日常生活支援総合事業対象者の方には、介護サービスを利用するときの自己負担割合を記載した

介護保険料の減免制度
原則として、年間18万円以上の年金を受給している場合には、保険料は年金から差し引かれる「特別徴収」となります。
それ以外の方は、納付書または口座振替による「普通徴収」となります。

○災害により住宅などに著しい損害を受けた場合
○病気や事業損失などにより、収入が著しく減少した場合
○刑事施設などに収監されている場合

65歳以上の方の介護保険料の納め方
介護保険料は、皆さんが必要とする介護サービス費用などをまかなうための大切な財源です。今年度分の納付通知書は7月上旬に発送します。

65歳以上の方の介護保険料の決まり方

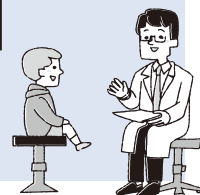
※ 年間の保険料は、100円未満を切り捨てます

保険料段階	対象となる方	保険料(年額)
第1段階	・生活保護受給者および老齢福祉年金受給者 ・市民税非課税世帯で本人の課税年金収入と合計所得金額の合計が80万円以下の方	1万6587円
第2段階	市民税非課税世帯で本人の課税年金収入と合計所得金額の合計が120万円以下の方	2万8227円
第3段階	市民税非課税世帯で本人の課税年金収入と合計所得金額の合計が120万円を超える方	3万9867円
第4段階	世帯課税で本人非課税、かつ本人の課税年金収入と合計所得金額の合計が80万円以下の方	4万9470円
第5段階	世帯課税で本人非課税、かつ本人の課税年金収入と合計所得金額の合計が80万円を超える方	5万8200円
第6段階	本人市民税課税で合計所得金額が120万円未満の方	6万6930円
第7段階	本人市民税課税で合計所得金額が120万円以上210万円未満の方	7万2750円
第8段階	本人市民税課税で合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	7万8570円
第9段階	本人市民税課税で合計所得金額が320万円以上420万円未満の方	8万4390円
第10段階	本人市民税課税で合計所得金額が420万円以上520万円未満の方	9万210円
第11段階	本人市民税課税で合計所得金額が520万円以上620万円未満の方	9万6030円
第12段階	本人市民税課税で合計所得金額が620万円以上720万円未満の方	10万1850円
第13段階	本人市民税課税で合計所得金額が720万円以上800万円未満の方	10万7670円
第14段階	本人市民税課税で合計所得金額が800万円以上900万円未満の方	11万3490円
第15段階	本人市民税課税で合計所得金額が900万円以上1000万円未満の方	11万9310円
第16段階	本人市民税課税で合計所得金額が1000万円以上の方	12万5130円

こども医療費の対象年齢を拡大します

問合先 こども支援課子育て支援担当

令和6年10月診療分から助成対象年齢を 「15歳年度末」から「18歳年度末」 に拡大します！



新たに対象となる児童

平成18年4月2日～平成21年4月1日生まれの方

新たに対象となるこどもの保護者（世帯）に「こども医療費受給資格登録申請手続きのお知らせ」を5月末までに送付しました。医療費の支給を受けるためには、登録申請が必要となりますので、内容をご確認のうえ、申請をお願いします。

現在対象の児童

平成21年4月2日以降生まれの方

申請手続きは不要です。現在お持ちの受給者証の有効期限は15歳年度末までのため、有効期限を変更した新たな受給者証を9月下旬ごろから順次郵送します。

こども医療費の対象と申請の要否		
0～15歳	現在 助成対象	申請不要
15歳～18歳	助成 対象拡大	要申請

浄化槽の適切な管理で、身近な水環境を守ろう

問合先 生活環境課環境推進担当

浄化槽は、衛生的で快適な生活の基盤となる施設であるとともに、水環境の保全に大きな役割を果たす重要なものです。

維持管理が適正に行われないと正常な機能が発揮されず、悪臭や騒音、蚊・ハエの発生など、周辺の生活環境への悪影響や、水質汚濁の原因にもなってしまうます。

このため浄化槽法では、浄化槽を使用している方に対して、3つの維持管理を法律により義務付けています。

①保守点検（回数は設置されている浄化槽による）

装置の調整、消毒薬の補充

※ 埼玉県登録業者は、県

ホームページをご覧ください

②清掃（回数は年1回以上）

汚泥などの引き抜き

※ 許可業者は、市ホームページをご覧ください

③法定検査（回数は年1回）

機能診断、水質検査

※ 検査機関は、埼玉県環境

検査研究協会 ☎049・

284・2911

浄化槽の設置、廃止、管理

者変更・構造などの変更時には、市への届け出が必要です。

様式は市ホームページからダウンロードできます。



タウンロードはこちら

合併処理浄化槽への転換費用の一部を補助します

川の汚れの多くは、生活排水が原因です。これは、単独処理浄化槽から合併処理浄化槽に転換することで、大幅に減らすことができます。

市では、水環境の保全のため、合併処理浄化槽への転換費用（設置費用）の一部を補助しますので、ご活用ください。

補助金額（令和6年度の上

限） 5人槽72万2000円、

7人槽80万4000円、10人

槽93万8000円

申請期限 12月27日（金）（予算

がなくなり次第終了）

手続き 転換する浄化槽が環

境配慮型であることや、対象

地域などの制限があります。

着工前に交付申請書の提出が

必要ですので、必ず着工前

にお問い合わせてください。

各種届出など提出先

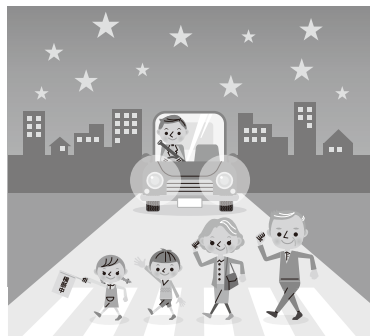
生活環境課環境推進担当

夏の交通事故防止運動を実施します

問合先 生活環境課交通安全・防犯担当

交通ルールを守り、正しい交通マナーの実践を習慣付けることで、夏休み中の子どもの交通事故や、夏の解放感から起こる交通事故を防止するため、夏の交通事故防止運動を実施します。

車を運転する際は、横断歩道の直前で停止可能な速度で進行し、歩行者がいるときは横断歩道の手前で一時停止して通行を妨げないようにしましょう。また、自転車乗車時のヘルメット着用や夜間の反射材装着は、自分自身を事故から守る手段として有効です。



実施期間 7月15日(祝)～24日(水)までの10日間
市運動重点 交通ルールの遵守と歩行者保護
街頭指導
日時 7月19日(金)11時～
場所 カインズホーム鶴ヶ島店

住民意向把握調査にご協力をお願いします

問合先 政策推進課政策担当

埼玉県川越都市圏まちづくり協議会(レインボー協議会)による『第4次レインボープラン』の策定にあたり、川越都市圏(川越市、坂戸市、鶴ヶ島市、川島町、毛呂山町、越生町、鳩山町)のまちづくりに関するご意見やご要望を聞かせていただくため、住民意向把握調査を行います。

この調査は無記名で回答していただくものであり、その

結果は統計的に処理し、プラン策定の基礎資料として活用します。個人が特定されることや他の用途に使用することはありませんので、ご協力をお願いします。

対象 川越都市圏住民の方から3600人を無作為に抽出
調査期間 8月中
調査方法 郵送
回答方法 郵送またはインターネット

鶴ヶ島市産後ケア事業を拡大しました

問合先 保健センター ☎049・271・2745

内容

①授乳相談、乳房ケア、育児

産後ケア事業は、体調や子育てに不安のあるお母さんが訪問、日帰りや宿泊で助産師の支援を受け、産後の体をゆっくり休め育児相談などができます。今年度、対象年齢と利用施設を拡大しました。利用ご希望の方はお気軽に保健センターへご相談ください。

対象 生後1年未満の鶴ヶ島市に住民登録がある母子で次の項目にあてはまる方

①産後の体調不良や育児不安がある方

②家族などから家事、育児など産後の支援が受けにくい方

場所

①小川産婦人科・小児科(日帰り・宿泊、対象月齢は生後1か月まで)

②産後ケアあばんちのこや(訪問、日帰り、宿泊)

③イムス富士見総合病院(日帰り、宿泊)

④かまきた助産院(日帰り)

⑤あべ助産院(訪問)

その他

①自己負担あり

②母子ともに医療行為が必要な方は利用不可

③兄弟姉の預かり不可

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2号生産緑地地区の変更

期間 7月2日(火)～16日(火)8時30分～17時15分(土・日曜日、祝日を除く)

場所 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

提出期限 7月16日(火)

提出方法 縦覧場所にある所定の様式に必要事項を記入の上、都市計画課(〒350・2292(住所不要))に郵送(必着)または直接提出してください。

消防情報119トピックス「守りたい 未来があるから 火の用心」

問合先 坂戸・鶴ヶ島消防組合消防本部 ☎049・281・3119



消防組合
ホームページ



『消防署の職場』を紹介！
『地域密着型で管内を守る！』
鶴ヶ島消防署予防担当

○【災害対応】火災、救助、救急支援などさまざまな現場に出場し、災害から市民を守ります。特に鶴ヶ島消防署予防担当は、管内に1台しかない「化学車」を運用しており、工場火災など、泡消火が必要な現場で威力を発揮します。



○【防火査察】店舗などの立ち入り検査を行い、消防用設備の設置状況などを確認します。状況に応じて、防火管理者に是正を求めるなど、違反処理を行います。



令和6年度消防組合予算についてホームページで公開しています

○【消防訓練】管内の自治会、学校または各種事業所が行う消防訓練に出向し、初期消火や避難誘導などの指導を行います。

お申し込みは、消防署まで！



これが 消防飯！

24時間勤務の消防署では、夕飯のまかない作りをしている部署もあります。今回は、その一例をご紹介します！



(坂戸消防署西分署の夕飯)

新規採用職員インタビュー

坂戸・鶴ヶ島消防組合では、4月1日に新採用職員6名を迎えました。この中から2名をご紹介します。



おかの ともや
岡野 友哉 消防士

中学生の頃に火災現場を目撃し、消防士による消火活動に感銘を受け、消防士を目指すようになりました。高校卒業後に1年間専門学校に通って、勉強の末に合格する事ができました。

中学生の頃から目指していた職業に就くことができたので、消防職員としての自覚を持ち日々訓練に励み、1人でも多くの人を助けることが出来る消防士になりたいです。

くりはら りょう
栗原 遼 消防士

今年度より、憧れの消防職員になることができました。私は救急救命士の資格を有しています。その知識・技術を活かしてどの災害現場にも対応できるよう、日々の訓練に励み、一刻も早く多くの市民の方々に信頼してもらえる消防士となれるように努力してまいります。



歯の冊子を寄附していただきました

坂戸鶴ヶ島歯科医師会から、大切な歯と口の健康について関心を持ってもらえるよう、「わたしの歯っぴーファイル」を市内の小学校1年生に、1人1冊ずつ寄附していただきました。ありがとうございました。

問 学校教育課
学務担当



歯の保存液などを寄附していただきました

坂戸鶴ヶ島歯科医師会から、学校での子どもたちの歯の事故に、緊急に対応することができるよう、歯の保存液と生理食塩水を市内小・中学校に1セットずつ寄附していただきました。ありがとうございました。

問 学校教育課学務担当

「低所得者支援給付金」の申請期限について

低所得者支援給付金(住民税均等割のみ課税世帯および子育て世帯への加算)の申請期限は、**7月19日(金)まで(必着)**となっていますので、未提出の方はお早めをお願いします。

※ 「確認書」が届いた方は、返送(申請)が必要となりますのでご注意ください

申 問 給付金コールセンター
☎049・298・5277

お知らせ

つるワゴン代替車両での運行時にご注意を

つるワゴンは、車両点検や整備などにより、代替車両(つるワゴンと表示したタクシー車両など)で運行することがあります。

その際は、市ホームページやバスロケーションシステム「BusGo!」、停留所への掲示などで事前に周知します。

ご利用の皆さんには、車両が分かりづらいなどご不便をおかけしますが、あらかじめご了承くださいとともに、ご利用の際はご注意ください。

問 都市計画課交通政策担当

はつらつ健康調査にご協力をお願いします

自分では気づきにくい心身や生活機能の状態を把握して、健康づくりに活かしていただくためにアンケート調査を行います。

6月1日時点で75歳以上の要支援・要介護認定を受けていない方に「調査票」を送付します。回答・返信にご協力をお願いします。

回答をいただいた方には、その結果をもとに個人アドバイス票を送付しますので、生活習慣や心身機能の維持、見直しの機会としてお役立てください。また、この調査結果をもとに、状態によって生活支援員や地域包括支援センターの職員が訪問する予定です。

問 健康長寿課高齢者福祉担当

Information

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

6月1日現在

人口 6万9949人 (前月比+37)
うち外国人1995人

世帯数 3万3768世帯 (+70)

男 3万4645人 (+22)

女 3万5304人 (+15)

※ 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

今月の納期

- ◆固定資産税・都市計画税第2期
- ◆国民健康保険税第1期
- ◆介護保険料第1期
- ◆後期高齢者医療保険料第1期

健診予約方法の変更について

坂戸中央病院の特定健康診査・健康診査(後期高齢者・生活保護受給者)の予約方法が変更になりました。

坂戸中央病院ホームページから予約をお願いいたします。

☎ 保険年金課保健事業担当



県警音楽隊コンサート&悪質商法対策講座

コンサートと講座の同時開催。アニメや歌謡曲などの誰でも知っている楽曲を迫力ある演奏で楽しむファミリーコンサートです。カラーガード隊によるフラッグ演技も見どころです。悪質商法対策は最近の実態と対策をお話しします。

📅 7月27日(土) 13時開場

📍 西市民センター

🗣️ 県警音楽隊・県警本部生活経済課

👤 160人(申込順・自由席)

🕒 13時30分～講座、14時45分～休憩、15時～コンサート

🎫 無料

📍 7月3日(水)から西市民センターへ直接、☎049・286・7899または専用フォームから



申込はこちら



つるバス・つるワゴンのお得な「企画券」を販売します！

夏休み期間中、つるバス・つるワゴン全路線で「小学生」が乗り降り自由となる企画券「こども夏休みフリー乗車券」を販売します。また、1年を通して販売している、つるバス・つるワゴン全路線で「どなたでも」1日(土・日曜日、祝日のみ)乗り降り自由となる企画券「1日フリー乗車券」が、夏休み期間は平日も利用対象日になります。

便利でお得なフリー乗車券をぜひご活用ください。

【こども夏休みフリー乗車券】

👤 小学生

📅 対象期間 7月20日(土)～8月31日(土) 販売期間 7月20日(土)～8月31日(土)

※ 上記期間中はフリー乗車が可能

🎫 500円

【通年販売の土・日曜日、祝日対象の1日フリー乗車券が夏休みは平日も利用可能に！】

7月20日(土)から8月31日(土)に限り、平日も1日間フリー乗車が可能です。

※ 「1日フリー乗車券」は利用日を指定のうえ、購入してください

👤 どなたでも

🎫 大人(中学生以上)500円、小学生200円

📅 1日フリー乗車券は、通年販売しています。夏休み期間以外は、土・日曜日、祝日(12月29日から1月3日を除く)のみが利用対象となります。お出かけに、ぜひご利用ください。※ 利用日を指定のうえ、購入してください

【販売場所】

「こども夏休みフリー乗車券」「1日フリー乗車券」とともに、つるバス・つるワゴンの車内および運行事業者の営業所で販売しています。市役所では販売していませんので、ご注意ください。

☎ 都市計画課交通政策担当



救急情報カードを利用しましょう

「救急情報カード」は、119番通報を受けた救急隊員が、急病人宅に駆け付けの際に、急病人の情報を迅速かつ正確に把握するために利用します。自分の体調に不安を感じている方などは、「救急情報カード」の裏面に「緊急連絡先、かかりつけ医療機関などの必要事項」を記入し、冷蔵庫の扉の表側に磁石やテープなどで貼っておいてください。現在お持ちの方でも、かかりつけ医療機関や緊急連絡先に変更があった際は、書き直しておきましょう。

配布場所 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

🎫 無料

☎ 健康長寿課高齢者福祉担当



ひょうたんランプ講座

市内在住の小学3年生～中学生(小学3・4年生は保護者同伴)

7月24日(水)13時30分～16時30分(受付13時15分～)

場 西市民センター

講 松岡和雄さん

ひょうたんランプとは、ひょうたんの中にライトを入れ、皮に開けた穴から漏れる幻想的な模様が浮き上がるものです。細かい作業が3時間頑張れる子、夏休みの工作にひょうたんランプをつくってみませんか。

定 15人(申込順)

料 750円(当日集金します)

持 3B以上の鉛筆、消しゴム、飲み物、タオル(熱中症予防のため)

申 7月3日(水)から専用フォーム

問 西市民センター ☎049・286・7899



申込はこちら

親子で挑戦！調べる学習講座

市内在住の小学生とその保護者

7月21日(日)10時～12時(9時45分開場)

場 中央図書館

定 7組(申込順、1組3人まで)

内 親子で一緒に調べる学習のコツや取り組み方を学びましょう！

持 図書館利用カード、筆記具

申 問 7月4日(木)から中央図書館へ直接、☎049・271・3001、またはホームページから



詳細はこちら

サークル活動地域還元講座 「ファミリーコンサート」



指揮者体験や楽器にふれることができるコンサート。小さな子どもがいても安心して参加できます。もちろんひとりでの参加も大歓迎！

7月15日(祝)14時～15時30分
場 南市民センター

演奏 鶴ヶ島シティオーケストラ

曲目 カルメンより「闘牛士」、アルルの女より「ファランドール」、天空の城ラピュタより「君をのせて」、崖の上のポニョより「ポニョのテーマ」ほか

料 無料

申 不要

問 南市民センター ☎049・287・0235



詳細はこちら

ショートショート書き方講座

物語を作ることに興味のある中学生以上の方

8月8日(木)14時～16時(13時45分開場)

場 中央図書館

講 田丸雅智さん(ショートショート作家)

定 20人(申込順)

内 プロの作家から文章の書き方を学んで、ショートストーリーを書いてみよう！

持 筆記具

申 問 7月10日(水)から中央図書館へ直接、☎049・271・3001、またはホームページから



詳細はこちら

イベント

市役所朝市の開催

市内でとれた新鮮な農産物を農家が直接販売します。

7月8日(月)10時～11時30分(小雨決行)

場 市役所1階

持 エコバッグ

他 前日の天候によっては、開催を中止することがあります。

問 産業振興課農政担当

夏の収穫体験

7月27日(土)10時～ ※ 雨天時は28日(日)に延期、生育状況により日程変更有り

場 農業交流センター

定 20組(申込順、1組5人まで)

※ 小学生以下保護者同伴(同世代に限る)

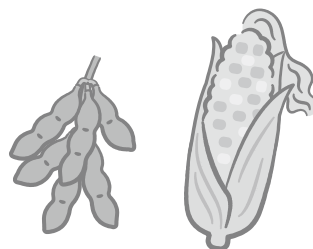
内 とうもろこしと枝豆の収穫体験

料 参加費1組700円(とうもろこし2本・枝豆4本付)、これ以外の収穫分は時価で購入可

持 持ち帰り用袋(大)、軍手

他 作業のできる服装

申 問 7月8日(月)から農業交流センターへ直接または☎049・279・3335



さかつる水道フェア

対 市内在住の小学生以上(小学生は保護者同伴)

日 8月7日(水)9時30分～12時

場 鶴ヶ島浄水場(小雨決行)

定 40人(応募者多数の場合は抽選)

内 浄水場を見学しながら、水道について幅広く学習・体験するイベントです。

申 問 申込方法などの詳細は、水道企業団ホームページからご確認ください。

問 坂戸、鶴ヶ島水道企業団

☎049・283・1957



詳細はこちら

始めよう！手話を学ぶ第一歩

手話で挨拶や自己紹介をしてみませんか？お気軽にご参加ください。

対 市内在住の16歳以上で初めて手話を学ぶ方

日 ①7月22日(月)10時～12時、②7月29日(月)10時～12時、③8月7日(水)14時～15時30分(全3回)

場 ①③市役所5階②市役所3階

定 20人(応募者多数の場合は抽選)

内 ①聴覚障害について②手話の学習③手話通訳問題研究会「折鶴会」の見学

申 問 7月16日(火)までに鶴ヶ島市社会福祉協議会へ☎049・271・6278、直接、氏名・住所・電話番号を明記の上、shuwa@tsurusha.or.jpまたは専用フォームから



申込はこちら

上広谷第一自治会(八坂神社)夏祭り

日 7月13日(土)13時～20時

場 鶴ヶ島駅東口商店街通り(本部 マツモトキヨシ前)

内 13時30分～みこし渡御、13時～武蔵流龍神太鼓、子どもダンスパフォーマンス、幼稚園児の子どもみこし、よさこい踊り巡業など

他 みこしのかつぎ手を募集中

申 問 上広谷第一自治会会長宇津木

☎090・1704・5076



第30回サマーカーニバルin鶴ヶ島

地域住民のコミュニケーションの場を創出し、郷土意識の高揚を図ることなどを目的に、第30回サマーカーニバルin鶴ヶ島が開催されます。今年でなんと30回目、鶴ヶ島の夏の風物詩サマーカーニバルに皆さんで遊びに来てください。

日 7月20日(土)

場 鶴ヶ島駅西口商店街通り

他 詳しくは広報つるがしま7月号折込みチラシをご覧ください

申 問 鶴ヶ島市商工会☎049・287・1255



こどもランチ教室～つくってみよう！ラップDE手づくりソーセージ～

対 市内在住の小学生

日 8月7日(水)10時～13時30分(9時45分集合)

場 女性センター

講 食育ボランティア汁三菜

定 15人(申込順)

内 手づくりソーセージ、たまごとトマトのスープ、フルーツかんを作ります

料 500円(材料代)

持 三角きん、マスク、エプロン、手拭き、飲み物、足のサイズが23cm以下の方のみ上履き

申 7月5日(金)から専用フォーム

問 女性センター☎049・287・4755



申込はこちら

7月は虐待ゼロ推進月間です！

虐待はいかなる理由があっても禁止されるものです。虐待を発見した、虐待を受けている、虐待をしてしまったなどの場合は、「埼玉県虐待通報ダイヤル#7171」に電話してください。ひかり電話、IP電話、ダイヤル回線を利用の場合は☎0120・80・7171、どちらもおつながらない場合は☎048・762・7533へ。詳細は埼玉県ホームページをご覧ください。

☎ 埼玉県福祉政策課 ☎048・830・3391

詳細はこちら
(県HP)



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がわかっています。知らず知らずのうちに老化を進めないためにも、筋肉量の測定や質問紙で自分の元気を確認し、心と体の若返りスイッチを押してみませんか？

① 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

② 市内在住の65歳以上で同会場2日間参加可能な方

③ ①7月24日(水)・26日(金)13時30分～15時30分

④ ②7月30日(火)・8月6日(火)10時～12時

⑤ ①富士見市民センター②北市民センター

⑥ 15人(申込順)

⑦ 無料

⑧ 筆記具、飲み物

⑨ 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)

⑩ ⑪ 7月1日(月)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



申込はこちら

案 内

サマージャンボ宝くじ7億円、サマージャンボミニ5千万円を同時発売！

これらの宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに活用されます。お求めは県内の売り場でどうぞ。ネットでも購入できます(各1枚300円)。

発売期間 7月8日(月)～8月8日(木)

⑫ (公財)埼玉県市町村振興協会

☎048・822・5004

イベント

サークル活動地域還元講座「夏季囲碁大会」



日ごろの練習の成果を試してみませんか？

⑬ 市内在住在勤の方

⑭ 7月28日(日)9時～17時

⑮ 北市民センター

⑯ 予選リーグを行い、通過者による決勝トーナメント方式

⑰ 1000円(昼食代など、当日集金)

⑱ 申込不要、直接お越しください

⑲ 北市民センター ☎049・287・0251

第2回eコラボサイエンス教室2024

⑳ 市内在住の小中学生(小学校低学年は保護者同伴)

㉑ 7月13日(土)10時～11時30分

㉒ eコラボつるがしま

㉓ 田口治彦さん、水野晴彦さん

㉔ 20人(申込順)

㉕ 電気と水の関係(物理・化学) 色々な水溶液の電気の通しやすさや化学反応などを実験します。

㉖ 6月30日(日)から7月6日(土)までに鶴ヶ島第二小学校区地域支え合い協議会へ ☎049・298・7974 または ✉turu2.sasaeai@gmail.com

㉗ 同協議会 ☎049・298・7974、生活環境課環境推進担当



申込はこちら

「認知症を正しく知って、予防しよう」講話&もの忘れ相談

- 対** 市内在住在勤の方
日 7月31日(水) 講話13時30分～14時30分、相談14時40分～
場 大橋市民センター
講 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)
定 30人(申込順)
内 認知症についてどこまで知っていますか？相談員が認知症についての正しい知識と予防方法を脳トレを交えてお話しします。みんなで楽しく学びましょう！講話後、希望者にももの忘れ相談を実施(事前予約制・1組20分程度・5組まで)
料 無料
申 問 7月2日(火)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



印象管理～パーソナルカラーを使って印象アップ～(埼玉県女性キャリアセンター就職支援セミナー)

- 対** 就職を希望する女性
日 8月8日(木) 10時～12時
場 WEB開催(Zoom)
講 大網香苗さん
定 120人(申込順)
内 自分に似合うカラーを知り、素敵に、魅力的に変身しましょう！就職活動で、大事なイベントで、自分をより魅力的に演出できるパーソナルカラーを学びましょう。
料 無料
他 雇用保険受給中の方のうち、希望者には利用証明書を発行します。
申 7月1日(月)から埼玉県女性キャリアセンターホームページから
問 埼玉県女性キャリアセンター
 ☎048・601・5810



申込はこちら

シルバー人材センター入会説明会

- 対** 市内在住で原則60歳以上の方
日 7月8日(月)・23日(火)、8月5日(月)・22日(木)、9月12日(木)・26日(木) 9時～11時
場 鶴ヶ島市シルバー人材センター
他 当日は文化財整理室の駐車場(シルバー人材センター向かいの建物)には駐車しないようご注意ください。
申 問 説明会前日までに鶴ヶ島市シルバー人材センターへ ☎049・285・8172

犯罪や非行からの立ち直りを支える地域の力

「社会を明るくする運動」は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のないより明るい社会を築こうとする全国的な運動で、本年度74回目です。

7月は、その強調月間となっています。川越地区保護司会鶴ヶ島支部では、市内5つの中学校と県立鶴ヶ島清風高等学校を訪問し、学校関係者と意見交換を行うなど、「社会を明るくする運動」の普及啓発に努めています。

問 福祉政策課福祉政策・地域福祉担当

自衛官などの採用試験案内

募集種目	受付期間	試験日	応募資格
第2回一般曹候補生	9月3日(火)まで	【1次】9月14日(土) または9月15日(日)	18歳以上33歳未満の方 (令和7年4月1日現在)
自衛官候補生	年間を通じて試験を行っていますので、詳細はお問合せください		

他 お問合せ・各種資料のご請求は、自衛隊埼玉地方協力本部ホームページ、自衛隊入間基地地域事務所または川越募集案内所へご連絡ください。

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、川越募集案内所 ☎049・224・0947

●「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。

掲載料 1枠(縦48mm×横178mm)3万円/回
 半枠(縦48mm×横88mm)1万5000円/回

掲載位置 原則として、「information」のページ下段

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。

問合先 秘書広報課広報広聴担当



詳細はこちら

求人企業合同面接会

県内企業多数参加予定です。採用担当者と直接話してみましょう。

☎ 令和7年3月大学・短大・専門学校など卒業予定者、3年以内の既卒者、令和8年3月大学・短大・専門学校など卒業予定のインターンシップ検討者

📅 7月12日(金)13時～16時(受付12時～15時30分)

📍 大宮ソニックシティビル4F 市民ホール(さいたま市大宮区桜木町1-7-5)

☎ 参加企業名は2週間前から協議会ホームページに掲載予定です。

☎ 予約不要。入退場自由。参加企業の求人情報冊子を来場者全員に配布

📞 埼玉県雇用対策協議会 ☎048・647・4185、☎048・647・6150



詳細はこちら



ちよっくま(鳩山町上熊井農産物直売所)PR隊員就任1周年イベントを開催します

📅 7月28日(日)9時～17時

📍 鳩山町上熊井農産物直売所「ちよっくま」(比企郡鳩山町大字熊井1200-1)

☎ 鳩山町上熊井農産物直売所では、吉本興業所属お笑い芸人「ににこーちゃん」がちよっくまPR隊員に就任し、鳩山町特産品の鳩豆うどんのPRなどを行ってきました。PR隊員に就任して1周年を迎えたことを記念して、イベントを実施します。

☎ 専用駐車場有

📞 鳩山町役場産業振興課農林業政策担当 ☎049・296・5895



詳細はこちら
(ちよっくまHP)

富士山・青少年交流キャンプ参加者募集

日本全国から集まる青少年と富士登山や野外活動を通じて、助け合う楽しさ、大切さを学びます。

☎ 小学3年生～中学3年生(日本人・外国人)

📅 7月30日(火)～8月3日(土)4泊5日

📍 静岡県立朝霧野外活動センター、富士山

📎 70人(申込順)

☎ 富士登山、テント生活体験、野外炊飯体験、フィールドゲーム、模擬店屋台村など

📎 6万5000円(東京駅出発)

※ 出発地により異なります

☎ 最少催行人数30人。7月中旬までの平日19時30分からオンライン説明会を実施します。

📞 7月9日(火)(消印有効)までに(公財)国際青少年研修協会へ ☎03・6825・3130、☎03・3981・2712
✉ info@kskk.or.jp、郵送(〒170-0013 東京都豊島区東池袋2-23-2UBG東池袋ビル6階)または直接



詳細はこちら

開園50周年を迎えます

国営武蔵丘陵森林公園は、比企郡滑川町と熊谷市にまたがる304haの広大な丘陵地に整備された、全国で初めての国営公園です。1974年に開園し、皆さんに支えられて、今年7月23日(火)に50周年を迎えます。

今年度は、50周年記念として様々な企画や取組も行います。

これからも皆さんに愛され続ける公園として管理運営に努めてまいりますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

開園時間 9時30分～17時

休園日 7月1日(月)、8日(月)、16日(火)

📎 大人(高校生以上)450円、シルバー(65歳以上)210円、中学生以下無料

☎ 別途駐車場料金(普通車1日700円)

📞 国営武蔵丘陵森林公園管理センター ☎0493・57・2111



50周年ロゴマーク



50周年特設サイト



開園時の様子

案内

税に関する無料講習

📅 8月1日(木)14時～16時

📍 鶴ヶ島市商工会館

📎 保科美那子さん(税理士法人Triple Win顧問税理士)

📎 40人(申込順)

☎ 元国税調査官が語る「相続税・贈与税等の税務調査」

📞 7月18日(木)までに鶴ヶ島市商工会へ ☎049・287・1255

司法書士無料法律相談会

📅 7月4日、11日、18日、25日の各木曜日13時30分～16時30分

📍 ウェスタ川越(川越市新宿町1-17-17)

☎ 対面相談(1時間)。相続、遺言、登記、債務整理、成年後見、不動産の名義変更など

📞 総合相談センター ☎048・838・7472

📞 埼玉司法書士会事務局 ☎048・863・7861

栄養の日イベント「夏の食生活を見直そう」

8月4日は栄養の日、8月1日～7日は栄養週間です。暑い日が続くと、食欲がないからといって食事が疎かになっていませんか？そんな時こそ、「栄養」について考えるチャンス！実物大のフードモデルをセンサーに載せるだけで簡単に食事バランスチェックができます。管理栄養士と楽しく栄養について考えてみませんか？



栄養の日
たのしく食べる、カラダよろこぶ
8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

※ 昨日の夕食の食事内容と同じフードモデルを選んで、センサーに乗せて瞬時に食事バランスをチェック

対 市内在住の方

日 8月2日(金)10時～15時

場 市役所1階ロビー

定 ①のみ100人(申込順)、②③④は申込不要

内 ①食事バランスチェック(要申込、前日の夕食の内容をメモしてきてください)②管理栄養士による栄養アドバイス
③夏の栄養についてのポスター展示④ベジチェックによる野菜摂取充足度測定

他 ①の食事バランスチェックを体験した方には、ヤクルト1000とキウイフルーツをプレゼント

※ なくなり次第終了・成人の方のみ

申 ①のみ7月2日(火)から12日(金)までに専用フォームから

問 健康長寿課健康増進担当

①食事バランスチェックの申込はこちら



感染症を防ぐために蚊に注意しましょう

これから蚊が発生する季節を迎えます。ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、さまざまな感染症にかかる恐れがあります。蚊が媒介する感染症にかからないためには、一人ひとりが、感染症の流行地域で蚊に刺されない、住まいの周囲に蚊を増やさない対策をすることが重要です。

※ 蚊の活動はおおむね10月下旬頃で終息します。これらの対策は10月下旬頃までを目安に行いましょう

感染症流行地域では、蚊に刺されないようにしましょう

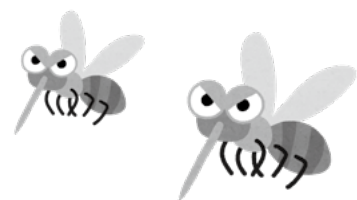
・海外へ渡航する際には、渡航前に現地での流行状況を把握しましょう。もし蚊を媒介とする感染症の流行地域へ渡航される場合には、蚊に刺されないように万全な対策をしましょう。

・屋外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されない対策をしましょう。

問 保健センター ☎049・271・2745

住まいの周囲に、蚊を増やさないようにしましょう

・蚊は、植木鉢の受け皿や屋外に放置された空き缶に溜まった雨水など、小さな水たまりで発生するので、日頃から住まいの周囲の水たまりを無くすように心がけましょう。



いよいよ夏本番！熱中症は予防が大事！

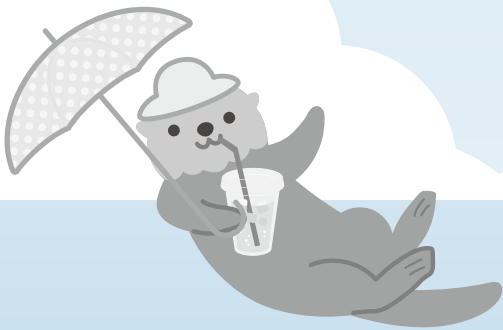
問合先 健康長寿課健康増進担当

【熱中症とは？】

高温多湿な環境に長くいることで、体温調整がうまくできなくなり、体内に熱がこもってしまう状態のことです。めまい、だるさ、けいれんなどの意識の障害を引き起こし、最悪の場合、死に至ることもあります。

【1日コップ6杯の水で体に潤いを！】

人間の体の水分は約5%失うだけで、熱中症の症状が現れます。「のどが渇いたな」と感じた時には、既に脱水が始まっている証拠です。1日に必要な飲水量は大人で1.2Lが目安ですが、多くの方は不足気味であり、1時間ごとにコップ1杯の水分補給を意識してみましょう。



【昨年の市の熱中症救急搬送状況】

昨年5月～9月の市内における熱中症による救急搬送者は47人でした。この状況から以下のような傾向が明らかになりました。

【発生時期】

7月と8月が全体の8割強を占めています。

【対策】

- ①危険度が高い時間は外出を避ける（13時台がピーク！10時から16時台が全体の約7割）。
- ②外出の際は、涼しい服装を心がける（つばのある帽子、日傘の活用を！）。

【搬送者】

約7割が65歳以上の高齢者です。

65歳以上の方の熱中症は、数日かけて徐々に悪化するケースが多いため、体調が悪い、食欲が落ちたときなどには注意が必要です。

【対策】

- ①毎日、体温測定などの健康チェックを行う。体調に異変を感じたら無理せず休む。
- ②1日3食、しっかり食べて、十分な睡眠をとる。暑さに負けない体づくりを！

【熱中症特別警戒アラートが新設されました！】

「熱中症警戒アラート」に加え、「熱中症特別警戒アラート」が、令和6年度から新設されました。

発表基準

県内の、全ての暑さ指数情報提供地点8ヶ所における翌日の日最高「暑さ指数」(WBGT)が35に達すると予測される場合に発表されます。この暑さ指数35は、過去に例のない危険な暑さであり、熱中症救急搬送者の急増を招き、医療の提供に支障が生じるような、人の健康に係る重大な被害が生じる恐れがあります。

運用期間

4月第4水曜日から10月第4水曜日まで

環境省による情報配信について

環境省「熱中症予防情報サイト」では、熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートが発表された際に、いち早く情報を受け取ることができるメール配信サービスを行っています。メール配信サービスを活用し、熱中症予防の対策を強化しましょう。

市では、熱中症特別警戒アラートが発表された時は、防災行政無線などにより市民の皆さんにお知らせするとともに、指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）を開放します。避難する時は飲み物を持参してください。なお、涼しい環境で過ごすことができる場合は、避難の必要はありません。

環境省「熱中症予防情報サイト」はこちら



※ クーリングシェルターマーク
環境省「熱中症予防情報サイト」より

市指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）の詳細はこちら



今日からできる!お口のケアで健康づくり

- ☑ 市内在住で2日間参加できる65歳以上の方
📅 7月25日(木)・10月24日(木)、両日13時30分～15時
📍 南市民センター
📌 1日目:歯科医師が教えるお口の健康の話、歯科衛生士と一緒に
お口の健康チェック(噛む力・滑舌テスト)とお口の健康体操
2日目:管理栄養士が教える楽しい食事の工夫の話、歯科衛生士
と再確認するお口の健康チェック(噛む力・滑舌テスト)とお口の健
康体操、毎日のケアのコツ歯磨き、入れ歯・お口のお手入れ方法
🗣️ おにまるおとひこ 鬼丸乙彦さん(おにまる歯科医院院長)
👤 20人(申込順)
📎 無料
📎 筆記具、あれば使用済み歯ブラシ
📎 参加者には歯ブラシと歯間ブラシをプレゼント
📞 7月1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

歯周病検診を受けましょう

お口の健康は、全身の健康の源ともいわれます。市では、年5回の歯周病検診を実施しています。お口の健康維持・増進のため、ぜひこの機会にお申込みください。受診された方には、歯ブラシなどのプレゼントがあります。

- ☑ 市内在住で20歳～75歳の方
📅 午後の検診日 7月23日(火)、30日(火)、31日(水)、11月26日(火)
午前の検診日 11月27日(水) ※ 保育付き
📍 保健センター
📌 歯科診察、ブラッシング指導、唾液のpH検査
📞 保健センターへ ☎049・271・2745または専用フォームから



申込はこちら

熱中症、夏バテ予防の食事

No.232



人の体は、環境の変化に適応して一定の状態を保つしくみがあります。

汗をかくことは体温を下げるための大切な役割のひとつですが、湿度が高いと汗の蒸発が妨げられ、体温調節などがうまく働かなくなり、体の中に熱がたまることで「熱中症」が起こります。

一方「夏バテ」とは、暑さで体力が消耗し、その結果、体のあちこちに感じる不調のこと。食欲不振や消化機能の低下、睡眠不足などで様々な症状が重なり、慢性的に疲労がたまってしまふことで起こります。

夏バテにならないためには、日々の疲労をため込まないことが大切です。

豚肉・うなぎ・豆類などに多く含まれるビタミンB₁は、エネルギーや老廃物の代謝不良をととのえ、疲労回復が期待できます。

ビタミンB₁は、にんにくなどに含まれる「アリシン」と組み合わせることで、その吸収が高まります。アリシンは玉ねぎ・にらなどにも多く含まれるので、豚肉と組み合わせることをおすすめします。

夏バテ気味や健康状態が悪いときなどは、いつもより熱中症の危険性が高まります。バランスのよい食事や十分な睡眠をとるなど、暑さに負けない体づくりを心がけて夏を乗り切りましょう。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 はだ あやこ 羽田 綾子

低所得妊婦の初回産科受診料助成開始

低所得(非課税世帯や生活保護世帯)の妊婦の方を対象に、妊娠判定を受けるための初回産科受診の費用(保険適用外の費用)を1万円を上限に助成します。

対 申請時に鶴ヶ島市に住民登録があり、次の①か②に該当する方

- ①市民税が非課税世帯に属する方
- ②生活保護に規定する被保護者の方

助成内容

令和6年4月1日以降に受診した初回産科受診料について、1万円を上限に助成します。妊婦健康診査の費用は除きます。

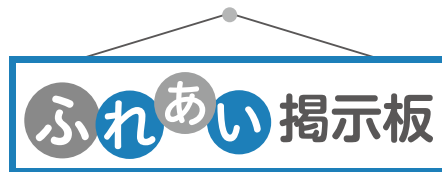
申請方法

初回産科受診日から1年以内に申請書類などをお持ちの上、保健センターへ

申請書類など

- ①低所得妊婦初回産科受診料助成金交付申請書
- ②初回産科受診時の領収書および明細書
- ③市で世帯の課税状況が確認できない場合は確認できる書類(非課税証明書)
- ④生活保護の方は、生活保護受給証明書
- ⑤振込先の口座がわかる通帳またはキャッシュカードの写し

問 保健センター ☎049・271・2745



仲間になりませんか

下新田はやし連(和太鼓)

対 年長～小学6年生
日 第1・3土曜日16時30分～18時30分
場 北市民センター
申 問 出津 ☎049・286・1788

富士見太鼓連(和太鼓)

対 3歳～100歳の方
日 毎週日曜日9時～12時
場 富士見市民センター
問 廣田 ☎toiro.wind1020@gmail.com

鶴西太極拳クラブ(太極拳)

対 市内外問わず
日 月4回(第1～4金曜日)13時30分～15時30分
場 西市民センター
問 小川 ☎090・1451・9382

西部卓球クラブ(卓球)

対 成人
日 毎週土曜日19時30分～21時30分
場 新町小学校体育館
問 綿貫 ☎080・9156・4727

参加してみませんか

夏休み太極拳体験講座

日 8月10日(土)・24日(土)9時30分～12時30分
場 富士見市民センター
持 運動靴、飲み物、タオル
他 親子での参加大歓迎。運動のできる服装で。
申 問 鶴ヶ島市武術太極拳連盟大島 ☎090・5794・2659

出かけてみませんか

ハギレで可愛い針さし作り

日 7月16日(火)10時～12時
場 西市民センター
定 20人(申込順)
料 150円(当日徴収)
他 道具は貸し出します。
申 問 宮崎 ☎090・6138・0314

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

9月号の原稿締切は、7月16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

7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	①7月 2日(火) ②7月19日(金) ③8月 6日(火)	13時20分 ～16時20分	予約時にお知らせ	①受付中 ②7月 5日(金)～ ③7月23日(火)～	地域活動推進課
法律相談(司法書士)	①7月11日(木) ②8月 8日(木)	9時～12時	予約時にお知らせ	①6月27日(木)～ ②7月25日(木)～	地域活動推進課
法律相談(行政書士)	①7月11日(木) ②7月25日(木)	13時20分 ～16時20分 ※16時受付終了	市役所5階	不要	地域活動推進課
女性のための法律相談	①7月10日(水) ②8月14日(水)	10時～13時	女性センター	①受付中 ②7月11日(木)～	女性センター ☎049・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 ☎049・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	7月26日(金)	13時～17時	市役所2階 消費生活センター	7月5日(金)～	市役所2階 消費生活センター
税務相談	①7月2日(火) ②8月6日(火)	13時～16時	市役所3階	①受付中 ②7月23日(火)～	税務課
不動産相談 相続、税金を除く	7月2日(火)	13時20分 ～16時20分 ※16時受付終了	市役所5階	不要	地域活動推進課
行政相談	7月19日(金)	13時20分 ～16時20分 ※16時受付終了	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 ☎049・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 ☎049・286・8993
人権相談	7月19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	7月16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☎049・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】
【鶴ヶ島いじめ相談メール】
【24時間子供SOSダイヤル】

月～金曜日 9時～16時30分 ☎049・279・5144
毎日24時間受付 ✉ijimesoudan@city.tsurugashima.lg.jp
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 ☎049・285・3161
坂戸中央病院 坂戸市南町30-8 ☎049・283・0019
埼玉医科大学病院 毛呂山町毛呂本郷38 ☎049・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 ☎049・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時から受付時間の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

7月の眼科在宅当番医 ※ 休憩時間は要確認 いずみ眼科

坂戸市泉町2-11-8-1F ☎049・282・5315

診療日時 7月7日(日)9時～17時



効果的なウォーキング教室

6月14日、南市民センターで効果的なウォーキング教室が開催されました。いつものウォーキングをより健康効果の高い歩き方にする実技指導を受けた後、ガーデンパークまで楽しく会話をしながら歩きました。参加者の皆さんから「身体が軽くなりました」「姿勢が大事なことがわかりました」などの声が聞かれ、ゴールのガーデンパークまであっという間のひとときでした。

つるがしま市民環境まつり2024

6月1日、市役所でつるがしま市民環境まつり2024が開催されました。市役所東側の緑地では、木漏れ日の下でたくさんの親子連れが縄ないや竹細工を体験しました。今年初の試み、食品ロス削減キャンペーンには約200人が景品交換に訪れたほか、様々なワークショップや展示、意見交換会が実施され、大勢の方が、環境について楽しく学んでいました。

約1万5000人が来場！

ガーデンパーク開園記念式典 Railway Park フェスティバル

6月9日、ついにガーデンパークがオープンしました！展示された機関車は大迫力！開園記念式典ではテーブルカットなどを行いました。Railway Park フェスティバルではステージイベントで大いに盛り上がりしました。また、東武鉄道(株)による制服体験や近隣商店会を中心とした出店、スタンプラリーの景品交換などもあり、幅広い層の方が楽しんでいました。





若葉駅西口の花壇にマリーゴールドを植えました

8月4日(日)に開催される「脚折雨乞」を少しでも盛り上げたいと「道路と水辺のサポーター」有志の皆さんが、若葉駅西口ロータリー、バス停前の花壇にマリーゴールドの苗を400株植えてくださいました。脚折雨乞当日には鮮やかな黄色(ビタミンカラー)が花壇一面に咲き誇り、訪れた人を歓迎することでしょう。なお、花の生育状況は、今後市のXなどで、お知らせしていきます。

脚折雨乞特別上映イベント

6月16日(日)、川口市のSKIPシティ彩の国ビジュアルプラザの映像ホールにて、映像公開ライブラリーに残る脚折雨乞の映像上映会と、脚折雨乞行事保存会会長や映像制作ディレクターによるトークセッションが行われました。大迫力の映像に、上映後は会場から自然と拍手が沸き起こりました。トークセッションでは、普段では聞けない脚折雨乞の裏話・苦労話が語られ、参加者の方々は強く関心を寄せていました。



狭山茶新茶キャンペーン、朝市同時開催!

6月10日、市役所1階ロビーで狭山茶新茶キャンペーンが開催されました。市役所1階ロビーは、香ばしいお茶の香りに包まれ、賑わいを見せました。今回ははじめて市役所朝市も同時開催し、訪れた方々は農家が直接販売している農産物を手に取り、その鮮度の高さに感動していました。

編集後記 EDITOR'S NOTE

今年度の4月から秘書広報課に異動し、今月号で初の特集を担当させていただきました!市の目玉ともいえる「脚折雨乞」のPRに携わることができたことを嬉しく思います。市の職員となってから初めての脚折雨乞なのでとても楽しみです。また、今後脚折雨乞に限らず、鶴ヶ島市の魅力をあらゆる形で発信していきたいと思うので、本市のSNSや広報紙などをチェック、拡散しちゃってください!ご協力お願いします。ご意見・ご感想は秘書広報課広報聴担当へ
✉10200001@city.tsurugashima.lg.jp



2024.7 No.1077
令和6年7月1日発行

編集・発行 鶴ヶ島市秘書広報課 〒350-2292 埼玉県鶴ヶ島市大字三ツ木16-1
☎ 049-271-1111(代) FAX 049-271-1190



市公式アプリ「つるポッケ」



市公式ホームページ

進みたい道が

鶴ヶ島市職員募集

鶴ヶ島にある



鶴ヶ島市職員募集(令和7年4月1日付採用)

- 第1次試験** 9月22日(祝)
SPI試験方式または教養試験方式から選択
- 受付期間** 7月22日(月)～8月9日(金)(電子申請のみ)
- 募集職種** 一般行政職13人程度(事務、学芸員、障害者対象)、保育士若干名
- ※ 受験可能年齢を拡大します
- 問** 人事課人事担当

詳細はこちら



市職員採用説明会(採用試験や仕事内容について)

- 日** 7月28日(日)10時～12時 **場** 市役所5階
- 申** 7月1日(月)から24日(水)までに専用フォームから
- 問** 人事課人事担当

埼玉県内市町村職員採用合同説明会(入場無料、予約不要)

- 日** 7月10日(水)13時～18時 **場** さいたまスーパーアリーナ
- 問** 彩の国さいたま人づくり広域連合 ☎048・664・6684

■7月号には、「社協だより「ふくしのまち」No.153」と「第30回サマーカーニバルin 鶴ヶ島」が折り込まれています。