

PUBLIC RELATIONS

Tsurugashima

広報つるがしま



特集 先人の思いをつなぐ ～そして 次の世代へ～



先人の思いをつなぐ

そして 次の世代へ

脚折雨乞では、竹と麦わらで作られた長さ36m、重さ約3tの「龍神」が、約300人によって担がれます。白鬚神社から雷電池までの約2kmを練り歩き、池の中で雨乞いを行った後、龍神は解体されます。頭部に付けられた宝珠の奪い合いは、豪快で、とても迫力のあるものでした。行事の翌日には市内で雨が降り、脚折雨乞のパワーを体感することができました。



脚折雨乞を継承する未来の担い手

重かったけれど、周りの人も頑張っていたし、家族や友達が応援をしてくれたので、頑張って担ぐことができました。掛け声をかけながら池の中で龍を担げて嬉しかったです。

水藻瑠璃さん



雨乞が江戸時代から続く行事だと知り、兄妹でミニ龍蛇、お父さんは龍蛇を担ぎ、最高の思い出になりました！

井出一磨さん、映さん



暑くて大変だったけど、池入りをしたら体が楽になりました。雨乞に参加できて、良い思い出になりました。

勝田明悟さん



僕は旗を持つ係に立候補し持たせて頂きました。池に入る直前空を見上げると「雨が降ってくるかな」と思いとても楽しい気持ちになりました。

大塚真弘さん



珍しい行事だから参加しました。龍蛇を運ぶ時、肩が痛かったけど頑張りました。楽しかったです。

水田隆弘さん



今年はお父さんとお兄ちゃんも龍蛇を担ぐので僕も頑張りました。池に入った時は冷たくて気持ちよかったです。

小林瑛太さん



ミニ龍蛇

初めての試み 中学生アンバサダー

今年の脚折雨乞には、脚折雨乞アンバサダーとして中学生2人が参加されました。この試みは、龍神渡御(16歳以上)・ミニ龍蛇(小学生)に参加できない中学生が行事に関わる機会を創出したもので、ミニ龍蛇の先頭に立ち、前日の8

月3日に板倉雷電神社(群馬県)から持ち帰った御神水を、雷電池に献注しました。小中学生の頑張る姿は本当に目を見張るものがあり、脚折雨乞という伝統行事が受け継がれているような様子を目の当たりにすることができました。



福島守之介さん

8年ぶりというこの機会に、御神水のセレモニーを担当することになりました。当日は緊張しましたが貴重な経験ができとても嬉しく思っています。また、龍蛇をこのような形で見ることができ感動しました。このような機会を作ってくださいありがとうございました。



江藤尊さん

日頃遊んでいる雷電池で、脚折雨乞が8年ぶりに行われ、ミニ龍蛇雨乞ボランティアとして参加しました。群馬県の板倉雷電神社から運ばれてきた御神水を池に入れるという貴重な体験をすることができて、とても嬉しかったです。また、今まで知らなかった脚折雨乞に関する歴史なども知ることが出来たので、ボランティアに参加して本当に良かったと思いました。





Suku Suku 子育て



メルヘン保育園の園児たち。

暑い夏のお楽しみ、かき氷大会！

ひんやりおいしいかき氷に笑顔があふれていました。

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～

「外に出る機会がほしい」「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。お話したり、制作をしたり、親子のふれあい遊びをしながら一緒に過ごしませんか。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 9月13日(金)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

定 なし

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

子育て講座「こどもの好奇心をくすぐる おもちゃの選び方&おもちゃを作ろう！」

対 0歳～3歳のこどもの保護者

日 9月18日(水)10時～11時30分

場 富士見市民センター

内 発達に合わせたおもちゃの選び方、コロコロ☆キャンディボトル製作

定 16組(申込順) 料 250円(材料費)

持 持ち帰り用袋

他 お子さんを連れて参加できます

申 問 9月2日(月)から専用フォームまたは鶴ヶ島子育てセンター(鶴ヶ島保育所内)へ ☎049・286・7201



申込はこちら

ようこそ鶴ヶ島de子育て ～はぐはぐサロン～

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！サロン中は保健師、保育士が保育のお手伝いをします。

対 ①多胎児妊娠中の方、双子の親子②外国籍の親子、妊婦さん③お友達が欲しい親子、妊婦さん

内 親子ふれあい遊び：こども支援課子育て支援相談員(保育士)、絵本の読み聞かせ：子育てセンター保育士
希望する方には保健師による身体計測や、育児相談(健康相談)も行っています。

日 10月4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

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

出張版ファミリー・サポート・グループ

坂戸保健所で実施しているFSG(ファミリー・サポート・グループ)が、出張版として、保健センターで開催されます。「イライラしてこどもにあたってしまう」、「自分のこどもがかわいくない」、「こどもを愛しているがすれ違ってしまふ」、「子育てが楽しめない」など、悩みを抱え込まずにおしゃべりしませんか。親子で参加いただけます(保育あり)。

対 就学前のお子さんがいる方

日 9月27日(金)10時～11時 場 保健センター

申 問 保健センター ☎049・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
(☎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 9月2日(月)9時30分～ ※ 要予約

令和7年度 保育所(園)の入所受付が始まります

園 こども支援課保育担当

保育所(園)

受付期間

10月9日(水)～24日(木)

受付方法

電子申請または窓口での受付



詳細はこちら

必要書類

□子どものための教育・保育給付認定申請書兼認可保育施設利用申込書
□児童健康票
□令和7年度保育施設利用申込みに関する確認事項
□就労証明書または保育が必要なことを証明する書類
※ 必要書類などは、9月2日(月)からこども支援課で配付するほか、市ホームページからもダウンロードできます。
ご家庭の状況によっては、このほかに必要な書類がある場合があります。詳しくは、「入所のしおり」をご覧ください

利用調整

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

その他

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

市内保育所(園)一覧表

市のホームページをご覧ください。

市内保育所(園)
一覧表はこちら

電子申請

好きな日時に申し込み可能な
電子申請をぜひご利用ください

国のマイナポータルを活用した「ぴったリサービス」による電子申請の受付をしています。電子申請での申し込みを希望する場合は二次元コードからホームページにアクセスし、申請方法の確認をお願いします。

※ 電子申請にはマイナンバーカードが必要

※ 入力完了までの所要時間は30分～50分程度です



電子申請はこちら

窓口での受付

受付日時

下表のとおり(受付の日程については、原則、地区別となります)

平日8時30分～17時15分、土・日曜日8時30分～12時

※ 各日程での提出が難しい場合は、こども支援課保育担当にご連絡ください

受付場所 こども支援課窓口

持ち物

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

区分	対象地区(お住いの地域)	日にち
A日程	太田ヶ谷、上新田、上広谷、共栄町、富士見	10月9日(水)、13日(日)、15日(火)、19日(土)、22日(火)
B日程	五味ヶ谷、下新田、新町、脚折、脚折町	10月10日(木)、13日(日)、16日(水)、19日(土)、23日(水)
C日程	高倉、鶴ヶ丘、中新田、羽折町、藤金、町屋	10月11日(金)、12日(土)、16日(水)、20日(日)、21日(月)
D日程	松ヶ丘、三ツ木、三ツ木新田、三ツ木新町、南町、柳戸町	10月12日(土)、17日(木)、18日(金)、20日(日)、24日(木)

幼稚園

願書配付 10月15日(火)～

願書受付 11月1日(金)～

※ 願書配付開始は、園により前後する場合があります

※ 年度途中の入園は、随時受付となります
市内幼稚園一覧については、市ホームページをご覧ください市内幼稚園
一覧はこちら

認知症について考えてみよう

～ 9月は世界アルツハイマー月間～

問合先 健康長寿課地域包括ケア推進担当



【ロバ隊長】
「認知症サポーターキャラバン」
のマスコット

9月21日は「世界アルツハイマーデー」、9月は「世界アルツハイマー月間」です。これらは「国際アルツハイマー病協会」(ADI) が世界保健機関(WHO) と共同で制定し、認知症に関する様々な取り組みを行っています。認知症になっても住み慣れたまちで暮らしていくためには、認知症の理解を深め、みんなで支え合っていく必要があります。この機会に、認知症のことを考えてみませんか。

「認知症基本法」の施行について

令和6年1月1日に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、共生社会の実現を目的としています。

誰もが認知症のことを理解し、認知症の人やその家族を含め、誰もが希望を持ち「認知症になっても安心して暮らせる鶴ヶ島市」を目指しましょう。

認知症について知ろう！

～アルツハイマー月間啓発展示～

市役所1階ロビー

9月12日(木)～30日(月)

中央図書館

10月1日(火)～23日(水)

※ 中央図書館では、認知症関連書籍も紹介します



認知症講演会

認知症は誰にでも起こりうる病気です。認知症の一般的な知識と治療についてこの機会に学んでみませんか？

対 市内在住在勤の方

日 9月17日(火) 14時～15時30分

場 市役所5階会議室

講 岡島宏明さん(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)センター長)

定 50人 料 無料

申 9月2日(月) から健康長寿課地域包括ケア推進担当へ専用フォーム、電話または直接



申込みはこちら

認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」とは、何か特別なことをするのではなく、認知症という病気を正しく理解して、その人と家族を見守る応援者です。

対 市内在住在勤の方

日 9月26日(木) 14時～15時30分

場 市役所5階会議室

定 40人(応募者多数の場合は抽選)

料 無料

持 筆記具、飲み物

申 9月2日(月)～19日(木)までに健康長寿課地域包括ケア推進担当へ電話または直接



「オレンジカフェにこまる」

オレンジカフェは、認知症の方やその家族、地域住民、専門職など誰でも気軽に集い、交流や情報交換ができる場です。お茶を飲みながらゆっくりおしゃべりしませんか。

※ 開催日時は変更になる場合があります。詳しくは、各カフェにお問い合わせください



HPはこちら

「チームオレンジつるがしま」について

チームオレンジとは、認知症の人やその家族と、認知症サポーターなどの支援者をつなぐ仕組みです。本市でも「チームオレンジつるがしま」の活動が始まっています。今後もステップアップ講座を開催し、活動を広げていく予定です。



認知症予防脳トレ教室

「あれ」「それ」という言葉が増えた、ということはありませんか。ゲームや簡単な問題を解きながら楽しく脳トレを行う、認知症予防のための教室です。

対 市内在住で65歳以上の方(要介護・要支援認定者および介護予防・日常生活支援総合事業対象者を除く)

日 10月3日(木)から毎週木曜日14時～15時30分(全8回)

場 大橋市民センター

内 ミニ講話やゲームなどを取り入れた脳トレ

定 25人

料 100円(初回のみ)

持 筆記具、飲み物

他 応募者多数の場合は抽選ですが、前回参加していない方を優先します。結果については、初回の1週間前までに郵送します。

申 9月11日(水)までに健康長寿課地域包括ケア推進担当へ電話または直接



9月10日～16日は自殺予防週間です

問合先 障害者福祉課障害者支援担当

ゲートキーパーになろう！

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。

人は誰しもが落ち込むことがあります。

もし、身近な人や大切な人が落ち込んでいたら、とても心配になりますよね。そんなときは、勇気を出してまずはやさしく声をかけてみることから始めてみてはどうでしょうか。声をかけあうことで、不安や悩みをやわらげることができるかもしれません。そんな行動が、ゲートキーパーの第一歩になります。一人一人が大切な人の「ゲートキーパー」です。

ゲートキーパーの役割

気づき・声かけ

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



耳を傾ける

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



つなぐ

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



見守る

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



ひとりで悩まず、相談してみませんか

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

相談窓口		電話番号	こんなとき、こんなお悩みに	受付時間
対面・電話	障害者福祉課障害者支援担当	☎049・271・1111	家族の様子が心配、どうしたらよい？ 専門の医師や病院は？福祉制度を利用したいなど (保健師、精神保健福祉士)	平日8時30分～17時15分
	こころの健康相談(市)	☎049・271・1111	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)	相談日:火曜日午前(月1回) 【要予約】 予約受付 平日8時30分～17時15分
	暮らしとこころの総合相談会 (さいたま市大宮区錦町682-2JACK 大宮5階)	☎048・782・4675	借金や失業、パワハラやいじめ、不眠や不安など生活 や健康について (弁護士、司法書士、精神保健福祉士、社会福祉士など)	原則木曜日15時～19時 電話相談 平日10時～17時
	埼玉県立精神保健福祉センター (伊奈町小室818-2)	☎048・723・6811	精神科の受診、不安や悩み、対人関係や性格、飲酒や 薬物、ひきこもり、うつ病などについて (保健師、精神保健福祉士など)	平日9時～17時
	坂戸保健所(坂戸市石井2327-1)	☎049・283・7815		平日8時30分～17時15分
電話	#いのちSOS	☎0120・061・338	生きることに疲れた・悩みがある・困っているとき、 一人で抱えず、専門の相談員と一緒に解決の手立てを 探す窓口	24時間365日
	厚生労働省 「こころの健康相談統一ダイヤル」	☎0570・064・556		
	よりそいホットライン	☎0120・279・338		
	埼玉いのちの電話	☎048・645・4343	心がつらく助けを必要とする人のための相談窓口	毎日16時～21時
	24時間子供SOSダイヤル	☎0120・0・78310	いじめ問題やその他学校・家庭での悩み、困りごとについて こどもと保護者のための相談窓口 (県教育委員会)	
	さいたまチャイルドライン	☎0120・99・7777	抱えた思いを話して楽になりたいなど、 18歳までのこども専用相談窓口	

事業名	二次元コード	登録方法	対象	相談時間・相談期間
埼玉県SNS相談事業 こころのサポート@埼玉		LINE	県内に居住、通学、 通勤などしている方	毎日19時～23時 (受付は終了30分前まで) 相談期間:令和7年3月31日まで

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



ペットは責任をもって飼いましょう

問合先 生活環境課環境推進担当

ペットを飼う心がまえ

ペットに対する責任と社会に対する責任があることを認識しましょう。飼い主とペットが幸せに暮らし、近隣の人にも理解してもらえる飼い方が理想です。また、途中で飼うことをあきらめ、ペットを捨てたりしないで、命を全うするまで世話をしましょう。



飼い犬

・リードでつなぎ、いつでも行動を制止できる状態にする。

・鳴き声、悪臭などで近隣の人に迷惑をかけるようにする。

・散歩前に自宅排泄を済ませ、散歩中のふんは持ち帰り、おしっこは水できれいに洗い流す。

【犬の登録】

生後91日以上の子犬の所有者は、飼い犬を市に登録することが義務づけられています。住所変更・飼い主変更・犬が死亡した場合も届出が必要です。



【狂犬病予防注射】

生後91日以上の子犬の所有者は、毎年4月1日から6月30日までに狂犬病予防注射を受けさせることが義務づけられています。期間内に余裕をもって、各動物病院で予防注射の接種をお願いします。

ご自宅から犬の新規登録と狂犬病予防注射済票の交付申請ができます



詳細はこちら

クレジットカードもしくはPayPayでの決済となります。また、別途郵送料が加算されます（9月30日までは84円、10月1日以降は110円となります）。

○犬の新規登録手数料

3000円

鑑札は、後日郵送で送付します。

○狂犬病予防注射済票の交付手数料

550円

狂犬病予防注射済票は、後日郵送で送付します。

犬についての相談

飼い犬が人をかんでしまったなどの問題が発生した場合は直ちに保健所へ連絡してください。また、保健所では犬の飼い方（鳴き声、放し飼い）などで困っている場合、必要に応じて飼い主への指導を行っています。

問合先 坂戸保健所（☎049・283・7815）

猫についての相談

埼玉県動物指導センターでは、猫の正しい飼い方についての相談と指導を行っています。また、ホームページでは猫の飼い方などについて詳しく掲載されています。

問合先 埼玉県動物指導センター
（☎048・536・2465）



県HPはこちら

飼い猫

・できるだけ室内で飼う。

・トイレを家の中に用意して自宅で排泄させる。

・飼い主を特定するため、首輪や名札などを付ける。



不妊手術のすすめ

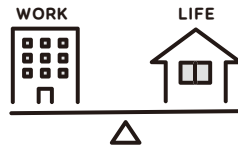
猫は、生後6〜9か月で妊娠・繁殖が可能となります。年に3回以上の出産が可能で、一度に5匹程度産まれるとも言われています。産まれてくる命すべてに責任を持ち、きちんと世話をすることは簡単ではありません。無制限に繁殖させないためにも、避妊や去勢手術をできるだけ受けさせるようにしましょう。

進めよう ワーク・ライフ・バランス

問合せ 女性センター ☎049・287・4755

ワーク・ライフ・バランスとは

「仕事と生活の調和」のことをいい、働き方改革の一環としても注目されています。「仕事（ワーク）」と家庭生活・育児・介護・地域活動・趣味などの「生活（ライフ）」の調和が取れると、私生活にもゆとりができ、そのゆとりが仕事にもプラスになるといいう、良い循環が生まれます。このような状態は、個人の能力の向上につながる、と同時に、事業所全体の生産性の向上や人材の定着にもつながります。



柔軟な働き方について考えよう

育児や介護をしながらの就業の継続、ハラスメントの防止、同一事業所内における男女間の格差是正や不合理な待遇の差の是正など、働きやすい職場環境に向けて、様々な法整備が行われています。また、福利厚生として独自で休暇制度を用意している事業所

もあります。

家族の形も多様になりました。夫婦間でなく一人で育児と仕事を両立する方や、男女を問わず、介護と仕事の両立が必要な方も増えています。介護と仕事の両立は、心身に大きな負担を強いることがありますが、経済的な負担を抱えないためにも、制度を活用して仕事を続けることが必要です。

また、女性が意思決定の場に参画していくことは、多様な選択肢を与え、働きやすい環境を推進していくことにつながります。女性が働きやすい職場は、男性にとっても働きやすく、誰もが活躍できる職場環境であるといえます。

性別による無意識の思い込み（アンコンシャス・バイアス）



ワーク・ライフ・バランスは社会構造に関わる課題であり、女性だけが家庭と仕事の両立を求められるものではあ

りません。男女ともに、育児や介護などのライフイベントに対応した柔軟な働き方を無理なく選択できるようにすることが望まれます。

また、性別による固定的な役割分担意識の解消が進みにくい要因の一つとして、長年にわたり人々の中に刷り込まれたアンコンシャス・バイアスがあることが挙げられます。アンコンシャス・バイアスについては、内閣府のホームページで動画やチェックシートが紹介されています。あなたの無意識の思い込みをチェックしてください。



動画はこちら



チェックシートはこちら



事例集はこちら

複合施設(旧西中学校)への意見募集

問合せ 資産管理課公共施設再編担当

市では、学校再編後の西中学校について、校舎などの有効活用を図るため、市民が望む複合施設となるように整備を計画しています。

この複合施設の整備に向けた基本構想の策定のため、昨年度募集した意見を基に作成した基本構想のたたき台について、今年度も皆さんの意見を募集します。

基本構想(たたき台)の閲覧場所

市役所、若葉駅前出張所、各市民センター、中央図書館、女性センター、海洋センター、老人福祉センター「逆木荘」※ ホームページからも閲覧できます

意見交換会による募集開催日時

市では、学校再編後の西中学校について、校舎などの有効活用を図るため、市民が望む複合施設となるように整備を計画しています。

この複合施設の整備に向けた基本構想の策定のため、昨年度募集した意見を基に作成した基本構想のたたき台について、今年度も皆さんの意見を募集します。

アンケート用紙および意見募集箱設置場所

市役所、若葉駅前出張所、各市民センター、中央図書館、女性センター、海洋センター、老人福祉センター「逆木荘」※ ホームページからも閲覧できます

市役所、若葉駅前出張所、各市民センター、中央図書館、女性センター、海洋センター、老人福祉センター「逆木荘」※ ホームページからも閲覧できます



HPはこちら

HPVワクチンの接種を逃した方へ～キャッチアップ接種のご案内～

問合先 保健センター感染症対策担当 ☎049・271・2745

積極的な勧奨の差し控えにより、接種の機会を逃した方については、令和7年3月31日まで定期接種として無料でHPVワクチンの予防接種を受けることができます。

ワクチンの効果とリスクを理解した上で予防接種を行いましょう。

対象 以下の条件を全て満たす方

- ・接種日時点で鶴ヶ島市に住民登録がある方
- ・平成9年4月2日から平成20年4月1日生まれの女性
- ・過去にHPVワクチンの接種を合計3回受けていない方

無料で接種ができる期間
令和7年3月31日まで

※ 上記の期間が過ぎると、接種は可能ですが、接種費用が全額自己負担になります。ワクチンの種類にもよりますが、3回で約4～10万円かかると言われています

接種開始時期
HPVワクチンの接種は合計3回必要で、完了するまでに約6か月間かかります。このため、令和7年3月31日までに接種を完了させるためには、遅くとも令和6年9月中

に1回目を接種する必要があります。接種を希望する方は、早めに接種をご検討ください。

接種方法

- ① 予診票がない場合は鶴ヶ島市保健センターに連絡
- ② 市ホームページから確認できるHPVワクチン実施医療機関へ予約
- ③ 予約日に予診票・健康保険証などを持参し、医療機関で接種

その他 接種医療機関、接種間隔、ワクチンの効果やリスク、相談窓口などについては市ホームページからご確認ください。

HPVワクチンを自費で接種した方へ

キャッチアップ接種が開始される前(令和4年3月31日以前)に自費でHPVワクチンを接種した方は、接種費用の助成(償還払い)ができる場合がありますので、該当と思われる方はご連絡ください。なお、申請期限は令和7年3月31日までとなります。ご注意ください。



HPはこちら

エンディングノート「結び帳」を配布します

問合先 健康長寿課高齢者福祉担当

結び帳は、自分の人生を振り返るとともに身体や認知機能が低下したとき、終末期や死亡した後のことを整理するためのきつかけとなります。

配布場所 各施設(市役所健康長寿課、若葉駅前出張所、各地域包括支援センター、老人福祉センター「逆木荘」、各市民センター、女性センター、社会福祉協議会)で配

医療費の適正化について

問合先 保険年金課保健事業担当

国民健康保険では年に6回、後期高齢者医療制度では年に2回、医療費の額などを「医療費のお知らせ」として送付しています。

診療を受けた場合、医療機関へ支払われる医療費は、皆さんが負担した保険料(料)と国や県からの補助金などによってまかなわれています。

国民健康保険および後期高齢者医療制度をご理解いただき、一人ひとりが健康管理を心がけ、同一の病気やけがで複数の医療機関にかかる「重複受診」や同月内に繰り返しかかる「頻回受診」を見直し、適正な保険診療などにご協力をお願いします。

また、軽い病気の症状緩和などには、薬局・ドラッグストアなどで処方箋がなくても購入できる医薬品(OTC医薬品)が活用できます。OTC医薬品を上手に使い、医療費の抑制や、自分の健康は自分で守る「セルフメディケーション」を実践してみませんか。

※ 「医療費のお知らせ」は、医療費控除申告の、医療費明細書として使用することができますので、適正な保管をお願いします

なお、記載された受診日数や医療費の額に相違がある場合はご連絡ください。

布しています。冊数には限りがあります。



出前講座について 結び帳の書き方などを伝える出前講座を受け付けます。

問合先 坂戸鶴ヶ島医師会
☎049・288・1288

貯水槽水道(受水槽など)の適切な管理をお願いします

問合先 生活環境課環境保全担当

受水槽設置者の方へ

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

受水槽の容量によって名称・適用法が異なります

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

このうち、受水槽の有効容量が10㎡を超える物を「簡易専用水道」と呼び、「水道法」に規定された管理が義務づけられています。

また、受水槽の有効容量が10㎡以下の物は「小規模貯水槽水道」と呼び、水道法の規制を受けていませんが、「坂戸、鶴ヶ島水道企業団水道事業給水条例」の適用を受けます。

簡易専用水道の定期検査を受けましょう

簡易専用水道の設置者は、1年以内ごとに1回、国の登録を受けた簡易専用水道の検査

査機関に依頼し、簡易専用水道の管理について必ず検査を受けるようにしてください。



法定検査機関

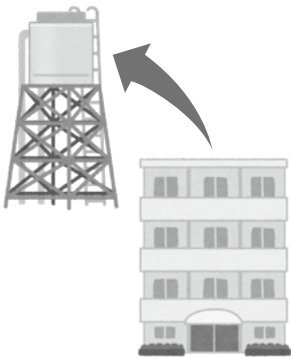
受水槽・高置水槽は清掃を行います

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



貯水槽清掃業者

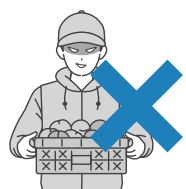
※ 登録検査機関などは随時追加・変更されますので、最新情報をご確認ください



農作物などの盗難について

問合先 産業振興課農政担当

近年、生産者の方々が丹精込めて作られた農作物が盗まれる被害が市内で起きています。生産者の皆さんにとって、営農意欲を失わせる深刻な事態です。



生産者の許可なく農作物を持ち帰ることは犯罪になります。

老齢年金を受給されている皆様へ

問合先 保険年金課保険資格担当

日本年金機構から老齢年金における源泉徴収の対象(老齢年金の受給額が65歳未満の方は108万円以上、65歳以上の方は158万円以上)となる方に対し、「扶養親族等申告書」が順次送付されています。この申告書は年金から源泉徴収される所得税について

て、配偶者控除など、各種控除を受ける際に必要な書類です。

提出を忘れると各種控除を受けられず、所得税の源泉徴収税額が多くなる場合もあります。提出が済んでいない方は必ず提出してください。

第6次総合計画後期基本計画(素案)へのご意見をお聞かせください

問合先 政策推進課政策担当

市では、令和7年度から令和11年度までを計画期間とする「第6次総合計画後期基本計画」の策定を進めています。この度、計画の素案がまとまりましたので、ご意見を募集します。

受付期間 9月25日(水)～10月24日(木)
閲覧場所

計画の素案は、市ホームページ、市役所、若葉駅前出張所、女性センター、各市民

センター、中央図書館
提出方法

①市ホームページの専用フォームから

②住所、氏名、電話番号、意見(様式自由)を記入し、メール(☑102000010

@city.tsurugashima.lg.jp)、郵送(〒350-2292(住

所不要)、ファクシミリ

(☎049・271

・1190)ま

たは直接持参



HPはこちら

医療機関の追加について

令和6年度肝炎ウイルス検診、特定健康診査、健康診査(後期高齢者医療制度加入者・生活保護受給者)の実施医療機関が追加となりました。

【追加医療機関】坂戸消化器内視鏡クリニック

※「早川医院」は「坂戸消化器内視鏡クリニック」に名称が変更になりました

☎ 保健センター成人保健担当 ☎ 049・271・2745



さいたまけん★こどものこえのメンバー募集

埼玉県を日本一暮らしやすいところにするために、皆さんの意見を聞きたいので、「さいたまけん★こどものこえ」のメンバーを募集します。

募集期間 9月30日(月)まで

☎ 小学生・中学生・高校生年齢相当および未就学児・登録した小学生・中学生・高校生年齢相当の保護者

☎ 県政などに関するWEBアンケートへの回答

☎ 特典図書カード500円分

☎ 県ホームページから

☎ 県子ども政策課こどもまんなか担当 ☎ 048・830・3343



申込はこちら



突風などによって被災された方へ

突風や落雷・大雨などによって、家屋などに損害を受け、保険金請求などのために「り災証明書等」が必要な方は、税務課資産税担当へ申請してください。申請期間は、災害発生から3か月以内です。申請に必要な書類など詳しくは、ホームページをご覧ください。

☎ 突風や落雷・大雨などによって被災された方

☎ 税務課資産税担当



HPはこちら

秋の交通安全運動を実施します

これからの季節は、日没時間が日に日に早まり、夕暮れ時から夜間における横断中の事故が発生しやすい季節です。早めのライト点灯や反射材の装着等により交通事故を防ぎましょう。

☎ 9月21日(土)から30日(月)まで運動重点

反射材の着用・早めのライト点灯の推進

街頭指導

交差点利用者にチラシや啓発品を配布しながら、交通安全を呼びかけます。

☎ 9月26日(木)13時30分から

☎ 庁舎西側玄関および市役所前県道交差点

☎ 生活環境課交通安全・防犯担当



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

8月1日現在

人口 6万9913人 (前月比-18)

うち外国人2017人

世帯数 3万3816世帯 (+31)

男 3万4639人 (-9)

女 3万5274人 (-9)

※ 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3期

◆国民健康保険税第3期

◆介護保険料第3期

◆後期高齢者医療保険料第3期

鶴バル～食べて！飲んで！ 買って！ととのえて！～

10月1日(火)から10月31日(木)まで鶴ヶ島市内の飲食店、食品店、理美容などのバルイベントを開催します。お得にチケットを購入し、是非この機会にお気に入りのお店を見つけてください。

☒ チケット1セット(1000円×3枚)を2400円で販売。600円お得！
※ 限定450セット(1人あたり購入上限無し)

販売期間 9月1日(日)～10月31日(木)

支払方法 クレジットカード、PayPay残高決済(購入後の払戻は不可)

購入方法 下記の二次元コードから専用アプリBurarinをダウンロードしてください。

☎ 鶴ヶ島市商工会 ☎049・287・1255

アプリのダウンロード
はこちら



大人が楽しむ秋の語りの会

☎ 10月9日(水)10時～12時(9時45分開場)

☒ 中央図書館

☒ 語りのサークル「おはなしたんぽぽ」が日本や外国の昔話などを語ります。

☒ 40人(申込順)

☎ 9月18日(水)9時から中央図書館 ☎049・271・3001へ直接、またはホームページから

HPはこちら



イベント

ヘチマたわし作り教室

ヘチマ・プロジェクトで育てたヘチマを使って、ヘチマたわしを作ります。アクリルスポンジの代わりにヘチマたわしを食器洗いや身体洗いに使えば、家庭から川や海へ流れるマイクロプラスチックが削減できます。陸の鶴ヶ島から海を守りましょう！ヘチマを育てていない方も参加できます。

☒ 市内在住在勤の方

☎ 10月5日(土)10時～11時

☒ 市役所102会議室

☎ つるがしま緑のカーテン市民実行委員会

☒ 映像を見ながらの講話(30分)の後、ヘチマたわし作り指導・実習

☒ 30人(申込順)

☒ 無料

☒ ビニール手袋

☎ 10月4日(金)までに生活環境課環境保全担当へ電話、または専用フォームから



お湯で濡らしたヘチマに洗剤を付けて揉むと、柔らかく泡立ちます。

使った後は水分を振り切っておけば、すぐ乾いてとっても衛生的です。



申込はこちら



彩の国動物愛護推進員を募集します

県では、動物の愛護や正しい飼い方に関する普及活動にご協力いただける「彩の国動物愛護推進員」を募集します。

☒ 県内在住の18歳以上の方、動物の愛護や正しい飼い方に関する普及啓発活動を積極的に行える方

☒ 30人程度

募集期間 9月1日(日)～11月30日(土)

☒ 詳細は県ホームページをご覧ください。

☎ 県生活衛生課総務・動物指導担当 ☎048・830・3612



県HPはこちら

令和6年度彩の国埼玉環境大賞の候補者募集

環境保全などに取り組む個人、団体やSDGsの達成に向けた取り組みを行っている事業者を埼玉県知事が表彰します。

☒ 県内で活動する個人、団体、事業者(自薦、他薦不問)

☒ 詳細は、県ホームページをご覧ください。

☎ 9月30日(月)までに県環境政策課彩の国埼玉環境大賞係(〒330-9301埼玉県さいたま市浦和区高砂3-15-1)へ郵送、または☎a3010-08@pref.saitama.lg.jp

☎ 県環境政策課 ☎048・830・3019



県HPはこちら

第75回鶴ヶ島市民体育祭エンジョイスポーツ ミーティング開催

運動公園にて行う「エンジョイ スポーツ ミーティング」は「誰でもどこでも スポーツを！」のスローガンのもと、市民の皆さんにスポーツを気軽に楽しんでもらうイベントです。幼児からご年配の方までご参加いただき、笑顔あふれるスポーツ体験の場となるように一緒に楽しみましょう！

競技(・徒競走・パン食い競走・玉入れ・大玉転がし・ゆるキャラ鬼ごっこ・綱引き)

鶴ヶ島清風高校生徒による競技、ステージ、スポーツ体験コーナー、健康測定・企業PRコーナー、キッチンカーの出店や物販もあります！障がい者交流フェスティバルも同時開催します。皆様のご来場、お待ちしております。

☎ 市内在住在勤在学の方

📅 10月13日(日)9時～14時30分

※ 雨天中止

📍 運動公園

📄 当日会場にて受付

📞 NPO法人鶴ヶ島市スポーツ協会事務局 ☎049・277・5199

市役所朝市

市内でとれた新鮮な農産物を農家が直接販売します。

📅 9月9日(月)10時～11時30分(雨天決行)

📍 市役所西口玄関前

📋 エコバッグ

📌 前日の天候によっては、開催を中止することがあります。

📞 産業振興課農政担当

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されている方などが情報交換等を行っています。9月は坂戸市にある民間福祉施設「元気な亀さん」を訪問、見学します。「元気な亀さん」は介護保険などの制度によらない民間福祉施設です。幼児からお年寄りまでを対象とし、年齢も障害も様々な方々が通所や宿泊をしています。

☎ 関心のある方ならどなたでも

📅 9月12日(木)11時～12時

📋 無料

📄 9月4日(水)から9日(月)までに鶴ヶ島市社会福祉協議会 ☎049・271・6001へ直接、または ☎049・287・0557、または ✉info@tsurusha.or.jp

女性人権擁護委員による特設人権相談所

☎ 家庭内のもめごと、結婚、離婚、相続、夫・恋人からの暴力、ストーカー、女性特有の人権問題、相隣関係などお困りの方

📅 9月19日(木)10時～12時15分、13時15分～15時30分まで(受付は15時まで)

📍 ウェスタ川越3階相談室(川越市新宿町1-17-17)

相談担当者 川越人権擁護委員協議会所属女性人権擁護委員

📌 当日申込みのご相談にも応じます。

📄 川越人権擁護委員協議会事務局 ☎049・247・4022(火・金曜日9時～16時)、さいたま地方法務局川越支局 ☎049・243・3824(平日8時30分～17時15分)

栗ひろい体験

高倉の自然とふれあいながら、秋の味覚を収穫してみませんか。

📅 9月22日(祝)、28日(土)9時から ※ 雨天の場合23日(祝)、29日(日)

📍 農業交流センター周辺の栗畑
定 各日15組(申込順・1家族5人まで) ※ 小学生以下の場合は保護者同伴

📋 1000円(入園料200円栗代1kg分800円) ※ 他収穫分は100g80円で購入可

📋 帽子、長靴、厚手のゴム手袋、トンブ

📌 栗ひろいのできる服装

📄 9月4日(水)から農業交流センターへ直接または ☎049・279・3335



市民公開講座 老後のためのマイケアプラン

介護が必要な状況になっても自分らしい暮らしや生き方をするために介護保険制度を知り、介護のプランと仕組みを理解するための講座です。テキストを使い自分でケアプランを作ってみましょう。

☎ 鶴ヶ島・坂戸市在住在勤の方
📅 10月12日(土)13時30分～15時30分

📋 島村八重子さん(全国マイケアプラン・ネットワーク代表)

定 30人(申込順)

📋 無料

📄 9月9日(月)から健康長寿課へ直接または電話

「逆木荘」敬老のつどい

敬老の日にあわせて、手品、歌などの舞台と参加型の各種演芸、グラウンドゴルフ大会やビンゴゲームなど、誰でも楽しく交流できるお祭りを開催します。ご家族やご友人などお誘い合わせのうえ、遊びに来てください。

日 9月15日(日)9時30分～15時
(雨天決行)

場 老人福祉センター「逆木荘」

料 無料

申 問 老人福祉センター「逆木荘」

☎049・286・3301

小学生走り方教室

どんなスポーツにもいきる走り方の基本を、城西大学陸上競技部の学生とともに一緒に学びましょう。

対 市内在住在学の小学生

日 10月27日(日)9時～11時

場 藤小学校校庭(雨天時体育館)

講 小村逸さん(JAWSかけっこクラブコーチ)

定 60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 9月6日(金)から30日(月)まで(9時～17時平日のみ)に鶴ヶ島海洋センターへ直接、☎またはtsurutaikyo-info@ce.wakwak.com

※ 申込用紙はホームページよりダウンロード可



HPはこちら

サークル体験月間

富士見市民センターを拠点に活動している、サークル・団体(一部)を期間中、申込み不要、出入り自由に見学できます！お気軽に、いらしてください。

対 市内在住在勤在学の方

期 10月1日(火)～31日(木)

場 富士見市民センター

講 富士見市民センター登録サークル・団体(一部)

料 無料

申 不要

問 富士見市民センター ☎049・287・1661



詳細はこちら

寄贈本受付強化月間

10月26日(土)・27日(日)に開催する「本のリサイクル市」に向けて、寄贈本を募集します。期間中にご寄贈いただいた方に本のリサイクル市で使える“本1冊無料券”をプレゼントします。一部、受付できない資料もあります。詳しくはホームページをご覧ください。

期 9月1日(日)～10月20日(日)

場 中央図書館・各分室・若葉駅前カウンター

申 直接持ち込み

問 図書館まつり実行委員会(中央図書館内) ☎049・271・3001



詳細はこちら



市民体育祭第1回モルック大会

市民体育祭の一環として「モルック大会」を開催します！フィンランド発祥の大人気ニュースポーツ「モルック」！簡単なルールなので初心者でもお楽しみいただけます。

対 市内在住在勤在学の方

日 9月22日(日)

場 運動公園

定 18チーム(1チーム2～4人)(事前申込順)

料 500円(申込時徴取)

持 飲み物

他 運動のできる服装

申 問 9月2日(月)から13日(金)12時までに、生涯学習スポーツ課へ直接

大人手芸部 毛糸でつくる ぽんぽんアニマル

対 中学生以上

日 9月28日(土)13時30分～15時30分(13時15分開場)

場 中央図書館

内 毛糸を巻いて切って、ぽんぽんでネコとクマをつくろう

定 5人(申込順)

料 無料

持 毛糸がよく切れるはさみ

申 問 9月7日(土)から中央図書館 ☎049・271・3001へ直接またはホームページから



HPはこちら



健康運動指導士から学ぶ！ 効果的なラジオ体操と歩き方

日々のラジオ体操やウォーキングをより効果的に!!運動効果の高い動きや歩き方を学んだ後は、ガーデンパークまで行ってみましょう。

対 市内在住の方

日 10月7日(月)10時～11時30分

場 南市民センター集合

講 田中一樹さん(1級ラジオ体操指導士)

内 ラジオ体操とウォーキングの実技指導

定 25人(応募者多数の場合は抽選) **料** 無料

持 飲み物、タオル、帽子

他 運動ができる服装、参加可否は9月20日(金)までに通知します。

申 問 9月9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

逆木荘フレイル予防教室

歩く速度が遅くなった、または転びやすくなったと感じた経験はありませんか。このような気づきがある人は、フレイルの可能性あります。まずは、今より体を動かすことから始めてみましょう。

日 令和6年10月から令和7年3月の第2・4木曜日10時30分～12時

対 市内在住の60歳以上の方

場 老人福祉センター「逆木荘」

内 食事のお話、軽い運動、チョット脳トレ

定 10人(申込順) **料** 無料

申 問 老人福祉センター「逆木荘」へ直接または☎049・286・3301

案 内

行ってみよう！ 第34回南どんぐりまつり



5年ぶりに「南どんぐりまつり」が帰ってきます！利用団体や地域の方々との交流イベントで1日楽しみましょう。

日 10月5日(土)9時20分～

場 南市民センターおよび隣接するどんぐり公園

内 舞台発表、展示・体験・販売、朝市、模擬店など

問 南市民センター☎049・287・0235



詳細はこちら

第15回逆木荘グラウンドゴルフ初心者教室

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

日 10月1日～11月5日毎週火曜日13時30分～16時(全6回、講習2回と実技4回)

場 老人福祉センター「逆木荘」

講 日本グラウンドゴルフ協会3級シルバー普及指導員

定 12人(応募者多数の場合は抽選)

料 無料

持 運動靴

他 運動ができる服装、クラブなどの道具は逆木荘で用意します。

申 問 9月4日(水)から8日(日)9時～16時までに老人福祉センター「逆木荘」へ直接または☎049・286・3301

イベント

家族介護教室「からだ元気教室」

介護する人もされる人も元気に過ごすために、身体の内側・外側それぞれからのアプローチ方法を一緒に学んでみませんか？

対 市内在住在勤で家族などの介護をしている方、介護に興味・関心のある方

日 9月28日(土)10時～12時

場 大橋市民センター

講 埼玉西ヤクルト販売(株)、さわやかリハビリデイサービス

内 お腹の健康についての講話・簡単な体操やマッサージ

定 30人程度(応募者多数の場合は抽選)

料 無料

他 身体を動かしやすい服装

申 問 9月18日(水)までに地域包括支援センターいきいきへ直接、または☎049・227・6171

武蔵野うどん作り教室

粉を混ぜるところから、うどん作りの一連の流れを体験することができます。

日 10月5日(土)9時～12時

定 10組(申込順)

料 1800円

持 前掛け、タオル、三角きん、マスク、打ったうどんの持ち帰り用容器

申 問 9月7日(土)から農業交流センターへ直接、または☎049・279・3335

問 農業交流センター

第45回鶴ヶ島市文化祭への参加者と作品を募集しています

■第44回みふじ会和紙ちぎり絵展

📅 10月22日(火)～25日(金)9時30分～16時30分(22日は11時から、25日は15時30分まで)

📍 市役所1階ロビー

📞 和紙ちぎり絵みふじ会・是枝^{これえだ}☎049・286・4625

■囲碁大会

👤 市内在住在勤在学の方

📅 11月3日(祝)9時～17時

📍 北市民センター

📌 リーグ戦を行った後、決勝トーナメント実施。入賞者(4位まで)を表彰

📄 1000円(当日集金)

📝 不要(当日受付)

📞 鶴ヶ島囲碁同好会・廣田^{ひろた}☎049・285・9495

■ハイキング～歌材を求めて～

📅 11月8日(金)

📍 嵐山町菅谷館(比企郡嵐山町大字菅谷757)

📝 10月20日(日)まで

📌 詳細は参加者宛てに別途お知らせします。

📞 鶴ヶ島短歌クラブ・杉山^{すぎやま}☎080・6639・8358

■第43回お琴同好会 2024箏コンサート

📅 11月3日(祝)13時～15時

📍 南市民センター

📌 会員による箏の演奏

📞 鶴ヶ島市お琴同好会・安瀬^{あんぜ}☎049・285・7957

■第29回いけばな展

📅 10月19日(土)～20日(日)9時30分～17時(20日は16時30分まで)

📍 中央図書館

📌 いけばなの展示

📞 鶴ヶ島市茶華道連盟・田中^{たなか}☎049・285・2354

■第50回記念鶴美展(作品募集有)

👤 一般公募(中学生以下を除く)

📅 11月3日(祝)～10日(日)9時30分～17時(10日は15時まで)

📍 中央図書館

📌 種目 絵画、書、写真、工芸

作品規格▼絵画＝50号以内(表装または額装)▼書＝縦8尺(240cm)横6尺(180cm)以内・表装(額、枠、軸装のみ)。釈文は指定の用紙で出だし40字まで。

▼写真＝A3・半切以上。パノラマなどは長辺半切以上。額縁かパネル付き。組み写真の場合は一つのテーマを1枚のパネルにまとめる。作品ごとに出品票を添付し、ひもを付けて出品 ※ 出品票・開催要綱は9月下旬より、各市民センター、若葉駅前出張所、女性センター、中央図書館、生涯学習スポーツ課にて配布 ※ 不相当と認められた作品は展示不可

出品数 1人2点以内(原則として未発表のもの)

出品費 作品1点2000円(出品時に納入、会員は無料)、作品2点の場合は3500円(会員は1000円)

搬入日時・場所 11月2日(土)9時30分～11時(中央図書館)

搬出日時 11月10日(日)15時～

※ 搬入・搬出とも時間厳守

📌 出品物の保護、保全に努めますが、やむを得ない事情で発生した事故に対しては、その責を負いません。なお、搬入、搬出の費用は出品者負担とします。また、審査の上、優秀作品に表彰を行います。

📞 鶴ヶ島美術協会・吉川^{よしかわ}☎049・285・0644

つるバス・つるワゴンの運行状況がタイムリーに確認できます

つるバス・つるワゴンは、天候の影響により運行に遅れが生じることや、利用者の安全確保が困難な場合には運行を中止することがあります。特に、この季節は、台風や急な大雨により、運行が乱れる場合があります。そんな時は、バスロケーションシステム「BusGO!」で運行状況を確認!!運行が遅れている場合や運行を中止している場合など、つるバス・つるワゴンの走行位置や到着目安をスマートフォンなどで確認することができます。

利用方法

①以下の二次元コードから

「BusGO!」を開きます

②路線、停留所を選択します

③路線地図と現在のつるバス・つるワゴンの走行位置が表示されます

ぜひ便利な「BusGO!」をご利用ください。

📞 都市計画課交通政策担当



BusGO!はこちら

国営武蔵丘陵森林公園見頃のお花のご案内

カラフルな5色の羽毛ゲイトウが開花します。ふわふわの長い花穂が秋風に揺れる様子が癒されます。場所は「運動広場花畑」で、見頃は10月上旬までです。カラーリーフのコリウスも見頃です。夏から秋にかけ葉のボリュームが増し、見ごたえ抜群。場所は中央口・西口から近い「こもれび花畑」で、10月末頃までお楽しみいただけます。

開園時間 9時30分～17時

📌 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

📌 駐車料金(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

高齢者のためのスマホ教室(安心！安全にスマホを使おう)

高齢者を対象としたスマホ教室(2回連続講座)を開催します。「基礎編1・2」は初めてスマートフォンを使う方にお勧めの講座です。「応用編1・2」はスマートフォンに慣れてきた方向けの講座です。スマートフォンをお持ちでない方でも「貸出機」を使って参加できます。安心してお申し込みください。

※ 市内在住65歳以上の方(同会場両日参加できる方)

場所	日程	時間
南市民センター	基礎編1 10月3日(木)	9時30分～11時30分
	基礎編2 10月10日(木)	
東市民センター	基礎編1 10月9日(水)	
	基礎編2 10月16日(水)	
富士見市民センター	応用編1 10月22日(火)	
	応用編2 10月29日(火)	
大橋市民センター	応用編1 10月17日(木)	13時30分～15時30分
	応用編2 10月24日(木)	
西市民センター	応用編1 10月4日(金)	
	応用編2 10月11日(金)	
北市民センター	基礎編1 10月21日(月)	
	基礎編2 10月28日(月)	

講師 スマホ教室専門会社

※ 【基礎編1】安心安全なスマホの利用方法、電源ボタンなどの説明、カメラの操作、インターネットの活用など

【基礎編2】市公式アプリつるポッケの使い方、LINEの操作方法、ウォーキングアプリ「コバトンALKOO(あるこう)マイレージ」の初期設定など

【応用編1】カメラの上手な使い方、安全なアプリの見分け方、市公式アプリつるポッケの使い方など

【応用編2】マップの使い方・目的地までのルート検索、ウォーキングアプリ「コバトンALKOO(あるこう)マイレージ」の初期設定など

※ 各会場15人(応募者多数の場合は抽選)

※ 抽選結果は9月27日(金)までにお知らせします

※ 無料 ※ 飲み物、スマートフォン(お持ちでない場合は貸出機あり)

※ 受講は原則1会場のみ

※ 9月13日(金)までに健康長寿課高齢者福祉担当へ直接または電話

オンライン介護施設見学会

介護施設のサービスを知る機会として、オンラインで介護施設の見学ができます。まずは下記までご相談ください。

※ 施設の概要説明、サービス内容や館内の紹介、質疑応答など

※ 各施設10人程度 ※ 無料

※ 10月31日(木)(月～金曜日の9時～17時(祝日を除く))までに坂戸鶴ヶ島医師会在宅医療相談室へ☎049・288・1288または

✉ sakatsururenkei6@icloud.com



詳細はこちら

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をやっているのかな？どんなお仕事があるのかな？女性だけの説明会で聞いてみませんか。

※ 市内在住で60歳以上の女性

※ 9月20日(金)13時30分～

※ 鶴ヶ島市シルバー人材センター

※ 20人(申込順)

※ 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

※ 無料

※ 同センターへ直接または☎049・285・8172



献血にご協力をお願いします

※ 9月30日(月)10時～11時45分、13時～16時

※ 市役所1階ロビー

※ 400・200mL 献血

※ 本人確認書類(運転免許証など)をお持ちください。

※ 保健センター ☎049・271・2745

定例健康ウォーク

※ 市内在住の方

※ ①9月27日(金)②10月11日(金) 9時30分～12時

※ ①西市民センター②大橋市民センター

※ 鶴ヶ島ウォーキングクラブ

※ ①5.2kmのコース②4.9kmのコースを歩きます。雨天の場合は、室内で運動を行います。

※ 各20人(申込順) ※ 無料

※ 飲み物、タオル、帽子

※ 1回だけの参加も可

※ 9月2日(月)から専用フォームまたは電話で健康長寿課健康増進担当



申込はこちら

無料調停手続相談会

身近なトラブルを裁判所の調停委員が聴き取り、調停利用の方法を説明します。

※ 10月14日(祝)10時～15時30分(受付は15時まで)

※ ウェスタ川越1階多目的ホールD(川越市新宿町1-17-17)

※ 民事(金銭の貸し借り、土地、建物、交通事故、近隣トラブルなど)、家事(相続、離婚、親権、養育費、面会交流など)に関する手続き相談

※ 無料

※ 不要

※ 調停手続相談会問合せ窓口 ☎048・865・7634(9月2日～10月11日の祝日を除く月・水・金曜日10時～16時)

防火管理資格取得(新規)講習会

消防法施行令に基づく、防火管理資格(甲種)を取得する講習会を行います。多数の人が利用する事業所では、防火管理の資格を有する人の中から防火管理者を定め、消防本部に届出をする必要があります。資格者がいない事業所は必ず受講し、防火管理者を選任してください。

防火管理者を選任すべき防火対象物	選任すべき防火管理者	
	甲種	甲種または乙種
老人短期入所施設、養護老人ホームなどで収容人員が10人以上	延べ面積に関係なく全て	
飲食店、マーケット、保育園、幼稚園、病院、老人デイサービスセンターなどで収容人員が30人以上	延べ面積300㎡以上	延べ面積300㎡未満
共同住宅、学校、図書館、工場、倉庫、事務所などで収容人員が50人以上	延べ面積500㎡以上	延べ面積500㎡未満

※ 駐車場の用意はありません

☒ 鶴ヶ島市、坂戸市内在住在勤で、各事業所において管理監督的な地位にある方

📅 10月17日(木)・18日(金)8時30分～16時30分

📍 坂戸・鶴ヶ島消防組合消防本部(坂戸市鎌倉町16-16)

👤 50人程度(申込順) 📄 4000円(テキスト代)

📞 9月25日(水)8時30分～16時に電話で申し込みの上、9月26日(木)8時30分～17時に予防課窓口で手続きをしてください。

📞 同組合消防本部予防課☎049・281・3117

救命講習会(10月～12月)

☒ 鶴ヶ島市、坂戸市内在住在勤在学の中学生以上の方

種別	日時		場所	定員(申込順)
普通救命講習	10月6日(日)	9時～12時	鶴ヶ島消防署	20人
	11月22日(金)		坂戸消防署	30人
	12月8日(日)		鶴ヶ島消防署	20人
上級救命講習	11月7日(木)	9時～17時	坂戸消防署	30人

※ 各日申込順。駐車場の用意はありません

【普通救命】心肺蘇生法(成人)および大出血時の止血法

【上級救命】心肺蘇生法(成人、小児、乳児、新生児)、大出血時の止血法、傷病者の管理法、手当の要領および搬送法

📄 無料 📝 筆記具、上級救命については昼食など

📞 9月12日(木)から(8時30分～17時、土・日曜日、祝日を除く)坂戸・鶴ヶ島消防組合消防本部警防課救急担当☎049・281・3116

植木剪定講習会(体験)に参加してみませんか

シルバー人材センターでは、植木剪定の仕事に就きたい方を対象に講習会(体験)を開催します。未経験者の方も大歓迎です。

☒ 市内在住の60歳以上の方で次の①または②に該当する方

①受講後、シルバー人材センターに入会し、植木業務に就きたい方

②すでにシルバーの会員で植木業務に就きたい方

📅 9月14日(土)(雨天の場合は9月21日(土))9時30分～13時頃

📍 シルバー人材センターほか 📄 5～6人程度 📄 無料

📞 9月10日(火)までに同センターへ直接または☎049・285・8172

デイジー編集者講習会(入門)

デイジー図書(録音図書)とは、デジタル録音された音声による本です。この講習会ではデイジー編集者の基礎を学習します。

☒ 市内在住在勤の方

📅 10月30日(水)・31日(木)・11月1日(金)10時30分～15時30分(全3回)

📍 市役所6階会議室

☒ DAISY図書製作用ソフトウェアを使用し、基本的な編集手順を学習します。

👤 10人(申込順)

📄 無料

📝 筆記具、昼食

📞 9月10日(火)から社会福祉協議会へ☎049・271・1414または専用フォームから



申込はこちら

インターネットで「わかば大学塾講座案内」が見られます

わかば大学塾では、インターネット上で講座案内と講座PR冊子をダウンロードできるホームページを開設しました。各講座の内容はこちらをご覧ください。

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☎049・298・7484(平日10時～12時、13時～15時)



PR冊子ダウンロードはこちら



講座案内はこちら

健康管理講習

📅 10月3日(木)14時～16時

📍 鶴ヶ島市商工会館

📝 西村早苗さん(女子栄養大学准教授)

☒ 食事を楽しみながら糖尿病とうまく付き合うには

👤 40人(申込順) 📄 無料

📞 9月19日(木)までに鶴ヶ島市商工会へ☎049・287・1255

介護予防教室「こつこつ貯筋体操教室」

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「こつこつ貯筋体操教室」を実施しています。「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。

参加にあたっては、面談が必要です。各地域包括支援センターまたは健康長寿課へご相談ください。

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の方)

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 筋力アップ運動、ストレッチ、お口の体操、自宅で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

申 問 健康長寿課地域包括ケア推進担当

地域包括支援センターかんえつ ☎049・285・7877

地域包括支援センターいちばんぼし ☎049・279・0777

地域包括支援センターぺんぎん ☎049・271・5123

地域包括支援センターいきいき ☎049・227・6171

市民公開講座「ジュニアアスリートの食事と口腔衛生」

女子栄養大学で開催される日本スポーツ栄養学会第10回大会において、市民公開講座を行います。

対 一般の市民の方(学生含む)

日 9月22日(日)13時～14時30分(受付12時30分～)

場 女子栄養大学坂戸キャンパス6号館5F6503号室(坂戸市千代田3-9-21)

内 勝利は食事と口腔ケアから！ジュニアアスリートの皆さんのパフォーマンスを高める身体づくりに向けた食事と口腔衛生の重要性について

定 150人(当日先着順)

料 無料

申 不要(当日会場へ直接お越しください)

問 特定非営利活動法人日本スポーツ栄養学会第10回大会運営事務局(有)ヤマダプランニング ☎019・635・6011

埼玉県からのお知らせ「埼玉県県政サポーター募集」

県では、皆さんの声を県政に反映させるため、インターネットを利用したアンケートで県政の課題についての意見をお聴きする「埼玉県県政サポーター」を募集しています。あなたも、埼玉県の現在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)

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

申 埼玉県ホームページ(<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0301/supporter/>)から、または「県政サポーター」で検索

問 埼玉県県民広聴課 ☎048・830・2850

詳細はこちら
(県HP)



案内

地球観測センター施設一般公開

日 9月28日(土)10時～16時(入場は15時30分まで)

場 宇宙航空研究開発機構地球観測センター(比企郡鳩山町大橋沼ノ上1401)

公開内容

①施設設備公開

②宇宙から見た地球の画像

③講演会・こども宇宙教室

④動く衛星画像

⑤ブルースーツを着てみよう

⑥クイズ&スタンプラリー

⑦工作体験

⑧宇宙グッズ販売・物産展 など

※ 公開内容は都合により変更されることがあります

料 無料

他 駐車場の数に限りがあるため、公共交通機関の利用にご協力ください。当日は、東武東上線「高坂駅」西口から、同センター行きの無料送迎バスを運行しますので利用ください。

問 同センター ☎049・298・1200



詳細はこちら

ハローワーク川越障害者就職面接会

対 就職を希望する障害のある方(事前にハローワークへの登録が必要です)

日 9月27日(金)13時～16時

場 ウェスタ川越多目的ホール(川越市新宿町1-17-17)

内 企業(人事担当者)との面接

料 無料

他 手話通訳・要約筆記あり

申 問 9月2日(月)から13日(金)までにお近くのハローワークへ直接。または、ハローワークに登録のある方は9月9日(月)以降に電話予約可能です。ハローワーク川越 ☎049・242・0197[部門コード46#]

アプリ登録してデジタルギフトを当てよう！

ウォーキングアプリ「コバトンALKOO(あるこう)マイレージ」
新規登録キャンペーン第2弾！

9月30日(月)までにアプリ登録した市民の方から抽選で500人に、QUOカード
Pay500円分が当たります。当選者へは10月にメールでお知らせします。

対 市内在住18歳以上でコバトンALKOOマイレージアプリを9月30日(月)までに登録した方
料 無料(スマートフォン通信料は自己負担)
他 次の場合は抽選対象外となりますのでご注意ください。

①住所が番地まで入っていない②他の人とメールアドレスを共用している③複数回、アプリ登録している④✉10500150@city.tsurugashima.lg.jpからのメールが受信できない設定になっている

問 健康長寿課健康増進担当



アプリのダウンロードはこちら

フレイルサポーターの仲間になりませんか？

「フレイルサポーター」はフレイル(※)予防の普及啓発を行うボランティアです。市民センターなどで握力や滑舌など簡単な測定をサポートやフレイル予防のアドバイスをしています。「自分たちが楽しければ、参加者も楽しい」をモットーに仲間と元気に活動しています。あなたもフレイルサポーターになって地域で楽しく活動してみませんか？

※ フレイルとは、高齢になって筋力や心身の活力が衰えた段階

対 次の①～③要件を全て満たす方

①市内在住で、フレイル予防に関心があり、地域で積極的に普及啓発を行う意欲がある方

②下記の養成講座すべての日程に参加可能な方

③令和7年度以降実施する市内公共施設でのフレイルチェック測定会(おおむね月1～2回程度)に参加可能な方

日 10月22日～11月19日の毎週火曜日10時～12時 **場** 市役所6階

講 理学療法士・管理栄養士・歯科衛生士・保健師など

内 フレイル・測定機器について、フレイルチェック体験、フレイル予防についての講話

定 20人(応募多数の場合は抽選) **料** 無料 **持** 筆記具

他 養成講座終了後、現場体験を設けています。詳しい日程は、市ホームページまたは市内公共施設に設置のチラシをご覧ください。

申 問 9月30日(月)までに健康長寿課健康増進担当に直接、電話または専用フォームから



申込はこちら

介護予防ボランティア「つるフィット」の仲間になりませんか？

「つるフィット」は市が認定した介護予防の運動指導を行うボランティアです。運動の大切さや楽しさを伝え、高齢者が元気にイキイキ暮らす地域を目指して一緒に活動しましょう！

対 介護予防に関心があり、講座修了後に地域で運動指導を中心とした介護予防のボランティア活動ができる方

日 10月31日～12月12日の毎週木曜日13時30分～15時30分

場 市役所

講 理学療法士

内 ①高齢者向けの運動指導に必要な基礎知識を講座で学びます。

②「つるゴン元気体操(おもりの体操)」を実践で身につけます。

※ 養成講座修了後もスキルアップ講座の開催など、活動をサポートします

定 10人(応募多数の場合は抽選)

料 無料

申 問 9月30日(月)までに健康長寿課地域包括ケア担当に直接、電話または専用フォームから



申込はこちら



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

<子宮頸がんって？>

子宮頸がんは、子宮の入り口に発生するがんです。子宮頸がんは「異形成」という前がん状態を経てがん化することが知られており、がん細胞に進行する前に、正常でない細胞の状態を細胞診という検査で見つけることができます。無症状のときから、早めに発見が可能で、早期に発見すれば、比較的治療しやすく予後のよいがんです。

<子宮頸がんの年代別発症数・死亡数>

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

日本では年間約2800人、一日当たり約8人が子宮頸がんによって亡くなっています。

●●●●●●●●●● あなたの不安を全部解決！ 子宮頸がん検診Q & A ●●●●●●●●●●

Q 検診ってどんなことをするの？ 痛みがあるの？

A 検診は、約15分！

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

Q どこで受診できるの？

A 実施医療機関

ヒロレディースクリニック	☎049・272・0164
Ai clinic(アイクリニック)	☎049・277・5225
小川産婦人科小児科	☎049・281・2637
清水医院	☎049・281・0158
吉松医院	☎049・281・0532

Q 今、検診する必要があるの？

A 国で、20歳から受診することが望まれています。子宮頸がんは若い女性でもかかる病気だからです。2年に1度の検診が推進されています。定期的に行うことを忘れないようにしましょう。

Q 費用は？

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

子宮頸がん検診の流れ

1. 専用フォームから、または保健センターに直接申し込む
2. 受診券が届く
3. 医療機関を選ぶ
4. 検診を受ける
5. 結果を確認する



申込はこちら

☎ 保健センター成人保健担当
☎049・271・2745、☎049・271・2747

特定保健指導を受けましょう

特定保健指導は、「動機づけ支援」または「積極的支援」に該当した方を対象に、生活習慣の目標を立て、実行していただくおおむね3か月間の支援プログラムです。対象の方には、市の特定健診受診の2～3か月後に「特定保健指導利用券」を送付します。

特定保健指導対象の方は、そのまま放置しておくとうつ病や脳卒中などを引き起こす可能性があります。生活習慣の改善でこれらの重大な病気の発症を未然に防ぐことができます。

医師、保健師、管理栄養士などが無料で、日常生活の中で無理なく実施できる生活習慣改善のアドバイスを行います。この機会に特定保健指導を利用して、生活習慣の改善を始めましょう。

特定健診

鶴ヶ島市国民健康保険の特定健診実施期間は10月31日(木)までです。

対象の方には、5月中旬に受診券を送付しています。受診券がお手元にない場合は、お問い合わせください(ホームページから受診券の再発行や新規発行の申し込みが出来ます)。

☎ 40～74歳の鶴ヶ島市国民健康保険被保険者

☎ 保険年金課保健事業担当



申込はこちら

おいしく適塩! たっぷり野菜レシピ

vol.6

いどり野菜の 冷製スープ



野菜のカリウムがたっぷりとれる冷たいスープは、暑さが続くこの時期に美味しく食べることができます。

【1人分】エネルギー：35kcal カリウム：280mg 食塩相当量：0.7g

材料(2人分)

- | | | | |
|--------------|------|--------------|--------|
| ・玉ねぎ(中)..... | 1/4個 | ・オクラ..... | 2本 |
| ・にんじん..... | 1/5本 | ・ミニトマト..... | 4個 |
| ・ズッキーニ..... | 1/3本 | ・水..... | 400mL |
| ・長芋..... | 50g | ・鶏がらスープの素... | 大さじ1/2 |
| ・パプリカ..... | 1/4個 | ・こしょう..... | 少々 |

作り方

- ①玉ねぎ、にんじん、ズッキーニ、長芋、パプリカは1cm角に切る。オクラは1cm幅の輪切り、ミニトマトは半分に切る。
- ②鍋に水と鶏がらスープの素、にんじん、長芋を入れ、5分ほど煮る。
- ③②にミニトマト以外の具材を加えて5分ほど煮る。
- ④③にミニトマトを加えひと煮立ちしたら、こしょうを入れ火を止める。
- ⑤粗熱が取れたら冷蔵庫に入れてしっかり冷やしたらできあがり。

レシピ作成 鶴ヶ島市食生活改善推進員協議会

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
- 9月19日(木)・令和7年1月17日(金)、両日13時30分～15時
- 北市民センター
- 1日目：歯科医師の“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：管理栄養士の“楽しい食事の工夫”の話、歯科衛生士と再確認“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)
- 定 20人(申込順) 料 無料
- 持 筆記具、あれば使用済み歯ブラシ
- 他 参加者には歯ブラシと歯間ブラシをプレゼント
- 申 9月17日(火)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



自分の元気度をチェックしよう！

健康診断ではわからない筋肉量やお口の機能をチェックしてみませんか。身体のちょっとした衰えの気づきと対策が、健康を保つポイントです。年齢とともに変化する自分の状態を確認することができるので、これまでに受講したことがある方も、半年に1回程度、定期的に測定会に参加してください。

- 市内在住65歳以上で2日間参加可能な方
- 【2日間コース】9月26日(木)・10月3日(木)10時～12時
- 市役所6階打ち合わせスペース
- 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 測定しやすい服装(裾をひざ下まで上げられるズボンなど)
- 申 9月2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



No.234

メタボ予防のための食事

夏の間のアルコールやアイスのためにお腹周りが気になってきた方も多かもしれません。お腹周りが大きくなると内臓脂肪も大きくなりホルモンなどの分泌異常が起こります。それにより高血圧・高血糖・脂質異常などの生活習慣病がいくつか重なり動脈硬化を進ませるリスクが高まります。このような病態をメタボリックシンドローム(メタボ)と呼びます。

原因は食べすぎ、飲みすぎ、不規則な生活習慣と運動不足などです。食事で気を付けたいのは、まず食事を抜かさないことです。抜いてしまうと次の食事のドカ食いや栄養バランスや体のリズムの乱れに繋がります。次に気を付けたいのは夜の食事量です。ご飯やおかずの量だけでなく、夕食前後の菓子やフルーツが習慣化していたら要注意です。特別の日以外の夕食は腹八分目を意識し、多いと感じたら翌日に回しましょう。アルコールも量や日を決めて楽しめるとよいですね。

食べすぎ防止の強い味方が野菜や海藻、きのこなどのエネルギーが低めで食物繊維の多い食材です。空腹感が満たされ、脂質や糖質の吸収を抑え、腸内環境も整えてくれるので毎食食べるようにしたいです。

メタボ予防の第一歩は自分のからだの状態を知ることです。特定検診を受け、問題があれば早めに改善しましょう。

女子栄養大学栄養クリニック 富士原伴子



ふれあい掲示板

仲間になりませんか

長久保剣友会(剣道)

対 市内在住の小学生
日 毎週土曜日17時～19時、毎週日曜日8時30分～10時30分
場 長久保小学校体育館
問 村山 ☎090・1203・2974

Open Sesame(こども英会話教室)

対 園児から中学生まで
日 毎週水曜日17時～21時のうち30分間
場 南市民センター
問 加藤 ☎090・9877・4955

自彊術たんぽぽ(健康体操)

対 女性
日 第1～4水曜日10時～12時
場 富士見市民センター
問 江島 ☎049・285・5351

鶴ヶ島RGサークル(新体操)

対 2歳～高校生
日 毎週土曜日10時～11時(12時～13時)
場 大橋市民センター
問 猪又 ☎090・1935・4222

参加してみませんか

鶴ヶ島市武術太極拳連盟主催「初心者太極拳教室」

日 10月5日・12日・19日の各土曜日(全3回)13時30分～15時
場 北市民センター
料 無料
持 運動靴・飲み物
他 運動しやすい服装
申 問 安野 ☎080・5519・1185

第33回鶴ヶ島市民グラウンド・ゴルフ大会

対 市内在住の成人
日 9月12日(木)8時～15時
※ 予備日9月13日(金)
場 運動公園
料 500円
申 市民センターにある申込用紙に必要事項を記入し、参加費を添えて9月4日(水)13時から15時までに海洋センターへ直接
問 大島 ☎090・2315・3923

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

出かけてみませんか

さつき絵画展

日 9月25日(水)～29日(日)9時40分～17時(初日は12時から、最終日は16時まで)
場 中央図書館
料 無料
申 不要
問 吉田 ☎049・285・8503

アート東水彩画展

日 10月1日(火)～6日(日)10時～17時(初日は12時から、最終日は15時まで)
場 中央図書館
料 無料
申 不要
問 五味 ☎049・285・0171



11月号の原稿締切は、9月20日(金)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件までの掲載にさせていただきます

9月の相談

相談名・相談内容	日にち	時間	場所	予約	問合せ
法律相談(弁護士) 個人の金銭、家族などの 法的トラブルに関する相談	①9月3日(火) ②9月20日(金) ③10月1日(火)	13時20分 ～16時20分	予約時にお知らせ	①受付中 ②9月6日(金)～ ③9月17日(火)～	地域活動推進課
法律相談(司法書士)	①9月12日(木) ②10月10日(木)	9時～12時	予約時にお知らせ	①8月29日(木)～ ②9月26日(木)～	地域活動推進課
法律相談(行政書士)	①9月12日(木) ②9月26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	①9月11日(水) ②10月9日(水)	10時～13時	女性センター	①受付中 ②9月12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	9月27日(金)	13時～17時	市役所2階 消費生活センター	9月5日(木)～	市役所2階 消費生活センター
税務相談	①9月3日(火) ②10月1日(火)	13時～16時	市役所3階	①受付中 ②9月17日(火)～	税務課
不動産相談 相続、税金を除く	9月3日(火)	13時20分 ～16時20分 ※16時受付終了	市役所1階	不要	地域活動推進課
行政相談	①9月20日(金) ②10月1日(火)	13時20分 ～16時20分 ※16時受付終了	①市役所1階 ②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	9月20日(金)	13時～16時	市役所3階	不要	総務人権推進課
こころの健康相談	9月17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

こどものサインを見逃さない！

こどものいじめ
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

9月の眼科在宅当番医 ※ 休憩時間は要確認

アイクリニック佐藤医院

上広谷669-1 ☎049・279・0888

診療日時 9月8日(日) 9時～17時



夏の始まり

7月13日、上広谷第一自治会で八坂神社祭りが行われました。東洋大学ラグビー部の皆さんも自治会の方と一緒に神輿を担ぎました。前日までの雨が嘘のように上がり、市で一番早い夏祭りは、熱気と活気に溢れていました。

サンバのリズムで元気いっぱい♪

7月20日、鶴ヶ島駅西口商店会通りで行われたサマーカーニバルin 鶴ヶ島が開催されました。和太鼓、南中吹奏楽部の演奏やよさこいに続き、サンバパレードが始まると盛り上がりは最高潮に達し、今年もたくさんの方で賑わいました。



ようこそ！ファミリーコンサートへ

7月15日、南市民センターで6年ぶりに「ファミリーコンサート」が開催されました。当日は、予想を大幅に超える200人以上の方が来場。鶴ヶ島シティオーケストラの皆さんによる迫力の演奏を間近で楽しみました。また、抽選による指揮者体験や楽器にふれることができる機会も提供されるなど、奏者と来場者が一体となったすてきなコンサートでした。

夏の収穫体験

7月27日、農業交流センターの体験農園で、夏の収穫体験が開催されました。毎年大人気の収穫体験ですが、今年は、猛暑や大風、鳥獣被害の影響で、例年より不作となってしまいました。それでも、参加者の皆さんはそれぞれ、夏の味覚とうもろこしと枝豆の収穫を楽しんでいました。





大迫力の県警音楽隊コンサート

7月27日、西市民センターで、県警音楽隊コンサートが開催されました。こどもたちが大好きなディズニーの曲や昔懐かしの人気曲など、迫力ある県警音楽隊の演奏にこどもから大人まで聞き入っていました。また、演奏に合わせたカラーガード隊の華やかな演技を楽しみました。アンコールでは、みんなが知っているジャンボリミッキー!をカラーガード隊が演奏に合わせて踊り、会場も一体となり盛り上がっていました。

こわ〜いおはなし会とおばけやしき

7月30日、中央図書館で小学生対象の「こわ〜いおはなし会とおばけやしき」が開催されました。おはなしぴっころの皆さんがこわいおはなしを読んだ後、おばけやしきを楽しみました。おばけやしきでは、5枚のお札をおばけからもらい、お札の裏に書かれているキーワードを答えて脱出成功！恐くておばけに話しかけることができないお友達もいました。来年も、こわ〜くして待ってます！



ラップで手づくりソーセージ!?

8月7日、女性センターで小学生を対象とした「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」が開催されました。小学1年生〜6年生が参加し、食育ボランティア汁三菜の皆さんから、ソーセージ・スープ・フルーツかんの作り方を教わりました。参加した小学生からは「クッキングペーパーでソーセージができるなんてびっくりした！」との感想が寄せられました。

ヘチマ料理教室

8月7日、ゼロカーボン推進事業「ヘチマ・プロジェクト」の一環として、「ヘチマ料理教室」が西市民センターで開催されました。小学生から大人まで21人が参加し、ヘチマのサラダ・甘みそ炒め・味噌汁などを作りました。初めてヘチマを食べる方も多く、「初ヘチマ 食べてびっくり ほほおちる」「ヘチマ食えると思わなかった いろんな料理でこれから食べよう」と、ヘチマの魅力を発見していました。



5年ぶりに開催

鶴

つるフェス

10月5日(土) - 6日(日)

鶴ヶ島市運動公園

開演：10時 / 終演18時(予定)

主催：鶴フェス実行委員会 (Soul Mate Record) 協力：鶴ヶ島市

「鶴」からのメッセージ

鶴ヶ島市出身のスリーピースロックバンド「鶴」。
鶴ヶ島西中学校の同級生で始まったこのバンドは、おかげさまで昨年結成20周年を迎えることが出来ました。何気ない地元愛からつけた「鶴」というバンド名でしたが、歳を重ねるにつれ、生まれ育った街の良さや、与えてくれる安心感のようなものに気づくことが増え、もっと愛着が湧くようになりました。そんな場所を大事にしようと思い立ったのが「鶴フェス」です。これが地域の活性化や交流の場になり、新しい何かが生まれればいいなと願っています。ここでしかできない素晴らしい景色を一緒に作りましょう！

鶴ヶ島市ふるさと応援大使 「鶴」



鶴フェス2024公式HP

詳細はこちら→



問合先

問合せフォーム→



編集後記

今月は8年ぶりに行われた脚折雨乞を特集で紹介しています。私自身初めての脚折雨乞だったのですが、気温による暑さを上回るような熱量に、カメラを手放せませんでした！今回の行事の様子を1本の動画にして、市のYouTubeにアップしております！市のXなどにリンクを貼ってありますので、ぜひご覧になってください！

ご意見・ご感想は秘書広報課広報広聴担当へ
✉10200001@city.tsurugashima.lg.jp

ずっと仲よし♡



きむらそうご
木村聡吾ちゃん(2歳4か月)
きむらた
木村多喜ちゃん(0か月)



仲良しのお友達と
ハイポーズ♡



はらちより
原千陽莉ちゃん(2歳10か月)
ささきかの
佐々木叶埜ちゃん(2歳5か月)

