

PUBLIC RELATIONS

Tsurugashima

広報つるがしま



特集 

地域で助け合い

みんなで支え合う

育児サポート

～鶴ヶ島市ファミリー・サポート・センター～



こどもの笑顔は
地域の宝



Q どんな時に利用できる？

ファミリーサポート

- ・保育施設、学校、習い事などへの送迎
- ・保育施設、学校などの開始前や終了後の預かり保育
- ・通院や学校行事、冠婚葬祭など一時的な預かり

緊急サポート

- ・前日、当日の急な預かりや宿泊を伴う預かり
- ・病児・病後児の預かりなど

Q 費用はどれくらい？

ファミリーサポート

利用料金(1人あたり)
平日9時～18時／1時間800円
上記時間外・土日祝日／
1時間900円

緊急サポート

利用料金(1人あたり)
8時～20時／1時間1000円
上記時間外／1時間1200円
宿泊保育(18時～翌朝9時)1泊
／1万円

Q 提供会員になるには？

提供会員は研修受講が必須になります。まずは☎でお申し込み！

提供会員講習会

- 対 市内または隣接する市町に
在住する20歳以上の方
- 日 ①11月7日(木) ②8日(金)
③13日(水) ④14日(木)
(全4日間)
9時30分～16時30分
- 場 市役所
内 ①ガイダンス ②保育講習
③安全・救急講習
④看護講習
- 問 運営事務局
☎049・299・5790



利用会員
M・Sさん

「仕事の時短勤務が切れてしまうタイミングでファミリーサポートを知り、習い事の送迎をお願いしました。初めてお会いする面談ではどんな方が緊張しましたが、とても気さくでこどもにも優しく話しかけてくれて安心しました。低学年の時は車で寝てしまい全然起きなかったり、グズったり、兄弟喧嘩が始まったり、たくさんご迷惑をおかけしましたが、小学1年だった上の子はもう中学生です。こどもや私にとっては第二の母のような存在です。ご縁に感謝しています。」



提供会員
T・Hさん

「自分が子育て真っ最中だった頃、何度も「自分がもう一人いたら…」と思っていた事が入会したきっかけの一つだと思います。提供会員になり8年。兄弟のサポート(習い事の送迎)をして7年目になるご家族もいます。成長する姿がもう我が子のように嬉しくなります。もちろん悩む時もありますが。たくさんの元気とご縁をいただき、感謝しています。」

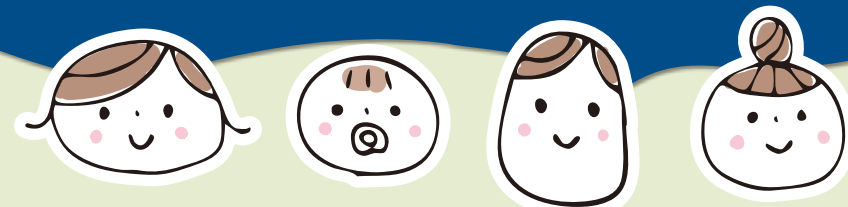


事務局職員

会員同士は、お互いに利用者と提供者として長く付き合いのある関係です。事務局職員は、全員がアドバイザーとして日々のマッチング業務とは別に、会員双方の悩みや困りごとを聞いてアドバイスをしたりする仕事をしています。ファミリーサポートセンターは、子育てしやすい地域を目指して、みなさんの子育てを応援します。家族以外の人にも頼ってみませんか？私たちが、橋渡し役となって会員同士の助け合いをお手伝いします。
提供会員さんも大募集中！ こども好きの方、ちょっとした隙間時間を有効活用したい方、「何かできることはありそうかな。」と思われた方、ぜひお気軽にお問い合わせください。

地域で助け合い みんなで支え合う育児サポート

～鶴ヶ島市ファミリー・サポート・センター～



通称
ファミサポ

ファミリー・サポート・センターは、「子育ての援助を依頼したい方」と、「子育ての援助をしたい方」を地域でマッチングさせる事業です。専門的保育を行うものではありませんが、日々の生活の中での、お子様のちょっとした預かりや送迎を保護者に代わって行うことで、子育てを応援するものです。

問合先 こども支援課子育て支援担当

利用の流れ

●利用会員●

(子育ての援助を依頼したい方)
市内在住・在勤で0歳から小学校6年生までのこどもと同居している方

●提供会員●

(子育ての援助をしたい方)
市内・近隣市町在住の心身共に健康な20歳以上の方で、講習を受講した方

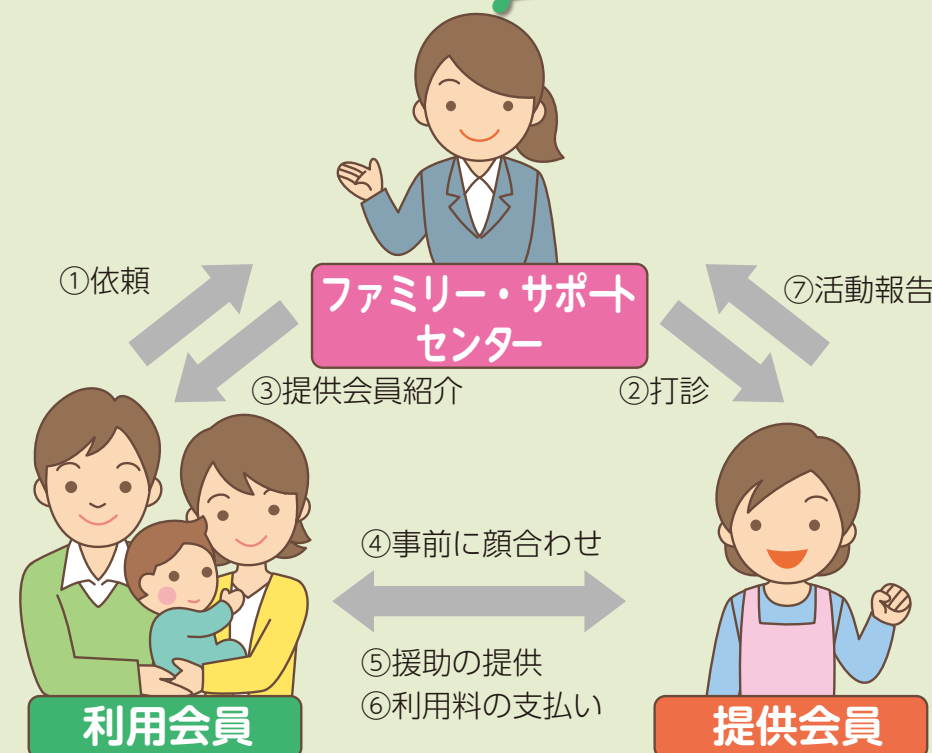
●両方会員●

(子育ての援助をしたい方)
(子育ての援助を依頼したい方)
利用会員・提供会員の対象要件を満たしている方

●会員数●

※ R6.3月末現在

- ・利用会員 379人
- ・提供会員 117人
- ・両方会員 7人



会員登録などは鶴ヶ島市ファミリー・サポート・センター運営事務局へお問い合わせください

※ 登録は無料です

☎049・299・5790 / ✉tsurugashimafamisapo@gaea.ocn.ne.jp

センター受付時間：月～日曜日(年末年始を除く)7時～20時





Suku Suku 子育て

つくし幼稚園の園児たち。
雨の日もお部屋で元気いっぱい
遊んでいました。

子育て情報BOX

子育て講座「親子で秋を楽しもう」

親子で秋の自然に触れながら戸外遊びを楽しみましょう。

※ 雨天時は、富士見市民センターで遊びます

対 0歳～3歳のこどもと保護者

日 11月7日(木) 10時15分～11時30分 場 富士見中央近隣公園

定 15組(申込順) 料 無料 持 飲み物、タオルなど

申 10月7日(月)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



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～

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すまなかったり、
精神科に通院中の妊婦やママ

日 10月11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

申 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

乳幼児すこやか相談

身長体重測定、希望者に保健相談、母乳相談、栄養相談、歯科相談、
保育所などに関する相談

対 乳幼児とその親、妊婦

日 10月24日(木) ①9時30分～10時 ②10時～10時30
分 ③10時30分～11時

場 保健センター 定 各時間12組(申込順)

持 母子健康手帳

申 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「グリーンティでほっとタイム」

おいしい緑茶の淹れ方を学ぼう。

ほっとひと息♡ティータイムを楽しみましょう。

対 0歳から未就学児の保護者

日 10月22日(火) 10時15分～11時45分

場 女性センター

講 鶴ヶ島市茶業研究会

定 15人(申込順)

料 190円(菓子代)

持 湯のみまたはマグカップ、筆記具など

他 保育あり 1歳から3歳 15人(要申込)

※ 安全を考慮し、0歳児の入場はできません

申 10月3日(木)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



申込はこちら

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。
赤ちゃんとの生活について、妊娠中の食生活や
歯の健康と一緒に学びましょう。お父さんのた
めの妊婦体験・沐浴練習も用意しています。

対 妊婦と夫または家族

日 11月13日(水) 13時～15時30分

場 保健センター

定 12組(申込順)

持 筆記用具、飲み物

申 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

一緒に
もっと楽しい

お出かけスポットレポート

～公園編 vol.6～



たくさんの遊具！大きな広場！新町中央広場



新町中央広場には、様々な遊具と大きな広場があります！小さなお子さんも遊べる**スプリング遊具**や**ブランコ**をはじめ、**鉄棒**、**複合遊具**が備わっています。加えて、健康遊具が設置されていることも特徴です。また、広場が大きいので、お子さんたちが元気に走り回るなど、様々な使い方ができます！



トイレあり！ ※ 利用時間7時～17時



ボール遊びのルール



新町中央広場の外周は木杭とロープで囲われています。さらに周辺には住宅も隣接しているため、ボール遊びに下記のルールがあります。

- ・軟式・硬式野球ボールの使用およびサッカーボールの使用は禁止
- ・ボール遊びは公園からボールが出ないように
- ・周辺住民、他の公園利用者の迷惑にならないように



新町中央広場へのアクセス



新町二丁目16



つるワゴン上新田・若葉駅西口線「中新田会館入口」下車徒歩約4分



※ 駐車場はありません

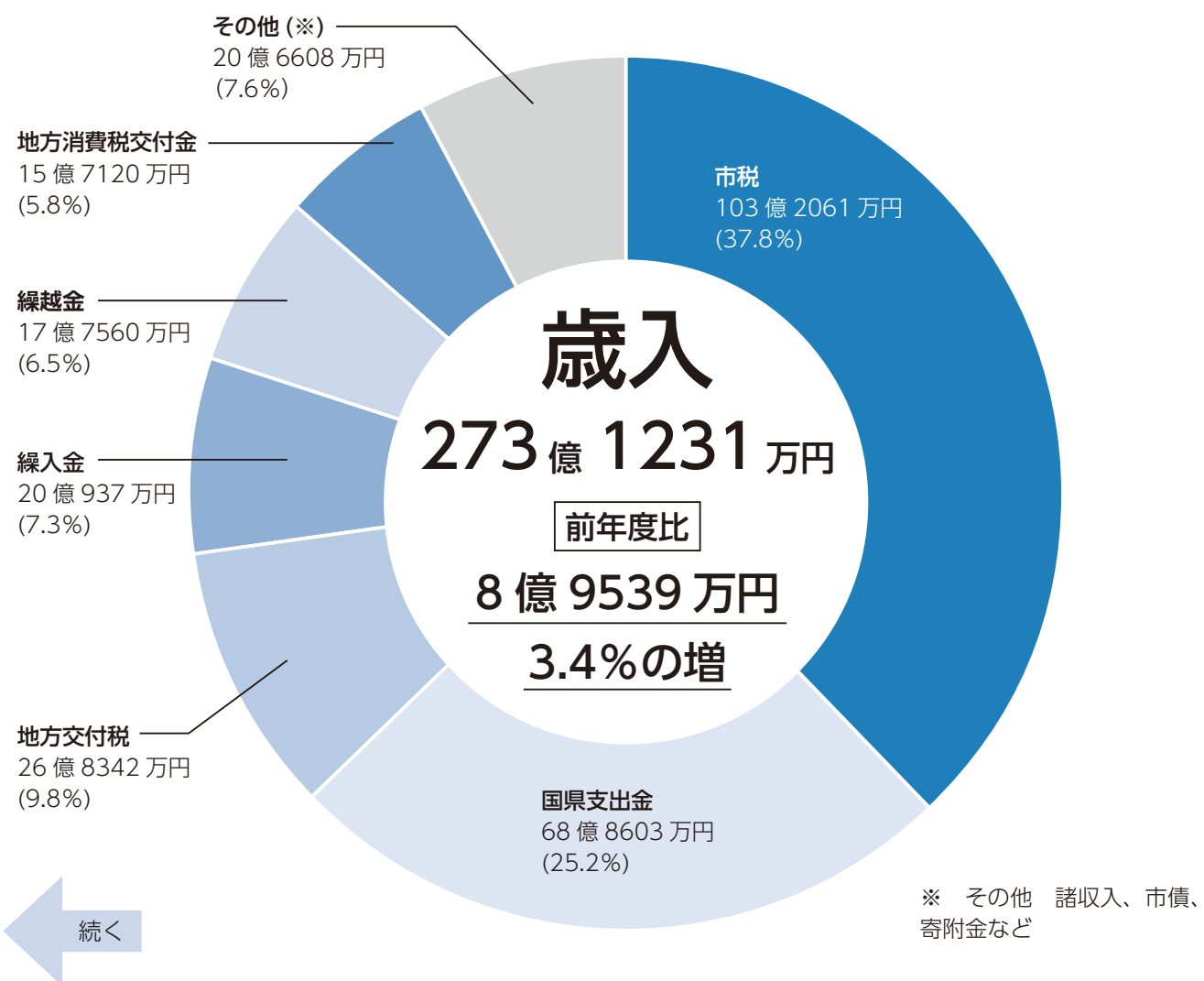


都市計画課公園緑地担当

決算報告

皆さんに納めていただいた税金がどのように使われたのか、令和5年度の決算の概要をお知らせします。

問合先 財政課財政担当



主な要因

国県支出金

国庫支出金は電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金事業費補助金などの減により減額となった一方、県支出金は障害者自立支援給付費負担金などの増により増額となりました。その結果、国庫支出金は、4億7139万円の減額(△8.4%)、県支出金は、1億369万円の増額(+6.4%)となりました。

市債

市道整備事業債(都市計画道路分)(繰越明許費分)や臨時財政対策債などの減により、2億8750万円の減額(△39.5%)となりました。

【用語解説】

市税 市民税、固定資産税などの税収

国県支出金 特定の事業のために国・県から支出されるお金

地方交付税 市の財政状況に応じて国から交付されるお金

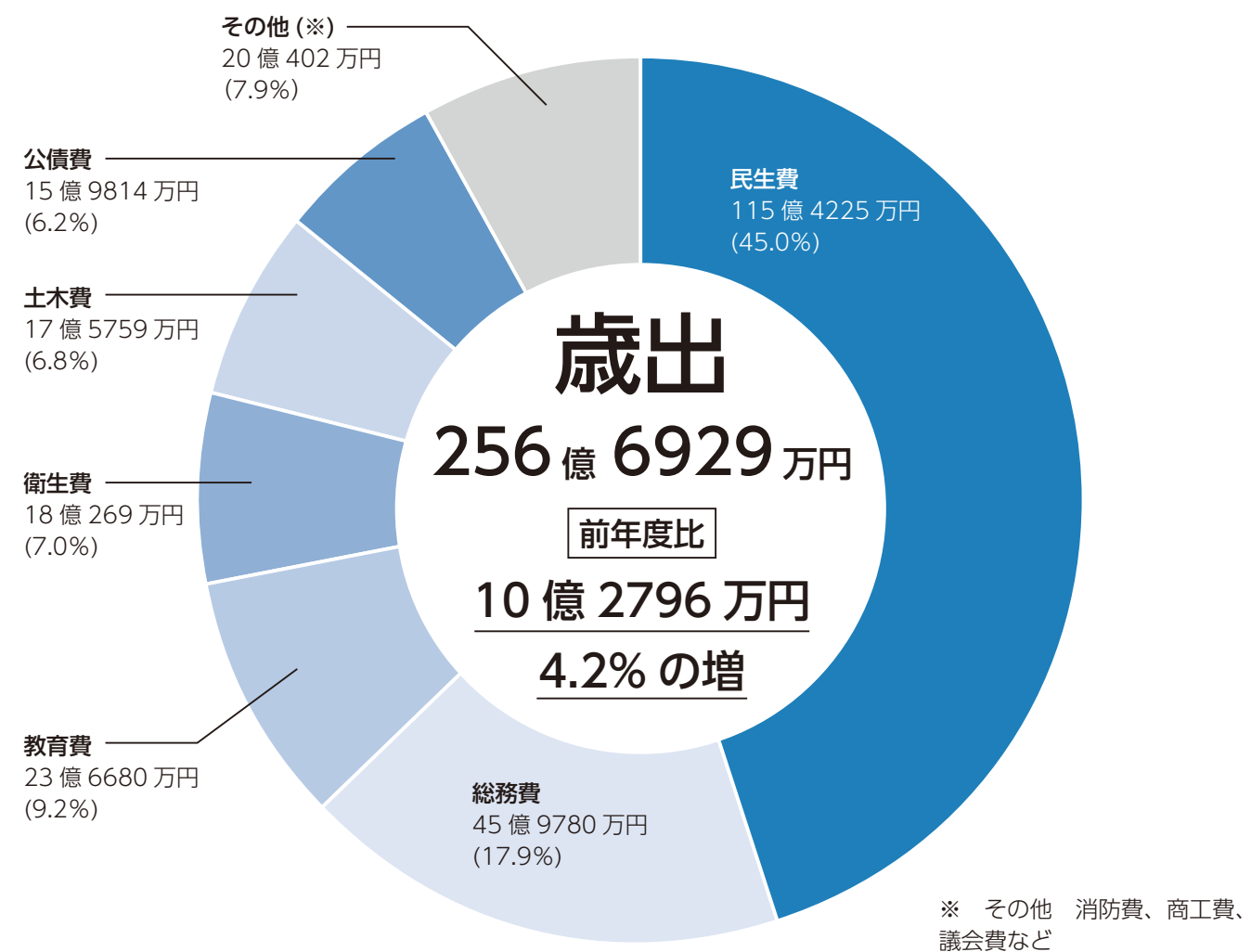
繰入金 他会計や基金から繰り入れるお金

繰越金 前年度から繰り越したお金

地方消費税交付金 県の地方消費税収入の中から市に交付されるお金

令和5年度一般会計決算の概要

一般会計は、市の行政運営に使われる一般的な経費です。令和5年度一般会計は、歳入(収入)が273億1231万円、歳出(支出)が256億6929万円となりました。この決算額は、令和4年度と比較すると、歳入で8億9539万円、3.4%の増となり、歳出で10億2796万円、4.2%の増となりました。



主な要因

民生費

物価高騰対応重点支援給付金給付事業などの増により、増額となりました。

総務費

行政システム活用推進事業などの増により、増額となりました。

教育費

小学校校舎屋上外壁老朽化対策事業などの増により、増額となりました。

【用語解説】

民生費 こども、高齢者、障害者などの福祉全般に使うお金

総務費 住民窓口、課税徴収、ICT化など市の総括的な事務に使うお金

教育費 学校運営、生涯学習、スポーツなど、教育全般に使うお金

衛生費 保健衛生、公害対策など安全で衛生的な生活のために使うお金

土木費 道路、公園整備などに使うお金

公債費 市債を返済するために使うお金

一部事務組合負担金

一部事務組合は、複数の市町村で事務の一部を共同処理するために設置された団体です。

組合名(主な業務)	負担金
広域静苑組合(火葬場)	4004万円
坂戸、鶴ヶ島水道企業団(上水道)	103万円
埼玉西部環境保全組合(ごみ処理)	6億5559万円
坂戸地区衛生組合(し尿処理)	4921万円
坂戸、鶴ヶ島下水道組合(下水道)	4億6693万円
坂戸・鶴ヶ島消防組合(消防・救急)	9億6866万円

特別会計

特別会計は、一般会計とは別に特定の事業を行うために条例などによって設置されるものです。

特別会計名	歳入	歳出
国民健康保険	69億3860万円	68億3442万円
後期高齢者医療	10億4658万円	10億4385万円
介護保険	50億4308万円	47億6560万円
一本松土地地区画整理事業	7776万円	6973万円
若葉駅西口土地区画整理事業	1億8142万円	1億7636万円

令和5年度財政状況

令和5年度の財政状況について、市の指標などを公開しています。

詳しくは、市ホームページをご覧ください



HPはこちら



令和5年度の監査実施結果

令和5年度に市が行った財務事務や事務事業の執行について、市の監査委員が、地方自治法の規定に基づく例月出納検査、定例監査、財政援助団体などの監査、決算審査および基金運用状況審査並びに財政健全化法の規定に基づく審査などの各種監査を実施しました。その結果、財務事務や事務事業の執行状況は、適正で合理的かつ効率的に処理されていたものと認められました。

各種監査結果は、市ホームページをご覧ください。

問合先 監査委員事務局



HPはこちら

令和5年度健全化判断比率の公表

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づく健全化判断比率を公表します。

比率は市の財政状況を「早期健全化」と「財政再生」の2段階の基準により財政の悪化をチェックするとともに、特別会計や企業会計もあわせた連結決算により地方公共団体全体の財政状況をより明らかにしようとするものです。

(単位：％)

	実質赤字比率	連結実質赤字比率	実質公債費比率	将来負担比率
鶴ヶ島市	—	—	5.6	—
早期健全化基準	12.84	17.84	25.0	350.0
財政再生基準	20.00	30.00	35.0	

※ 実質赤字比率と連結実質赤字比率と将来負担比率は発生していないため、—(ハイフン)で示しています。

表の見方

4つある比率のうち、すべてが基準内であれば「健全段階」となり、いずれかが基準を超えた場合には、その程度により「早期健全化段階」「財政再生段階」となります。

平成20年度の決算から、早期健全化段階や財政再生段階になった場合には、財政健全化計画や財政再生計画を策定し、財政の健全化を図ることが法律により義務付けされました。

鶴ヶ島市はいずれの数値も基準を下回っているため「健全段階」に区分されますが、今後も行財政改革を積極的に推進し、一層の健全化に取り組んでまいります。

【用語解説】

実質赤字比率 一般会計などの実質赤字が標準財政規模に占める割合

連結実質赤字比率 市のすべての会計の実質赤字が標準財政規模に占める割合

実質公債費比率 市のすべての会計および一部事務組合などが負担する実質的な公債費が標準財政規模に占める割合

将来負担比率 公債費や債務負担行為、職員の退職手当など、市のすべての会計や一部事務組合に係る将来負担すべき債務が標準財政規模に占める割合

※ 標準財政規模：地方公共団体が自由に使える財源の標準的な規模を表します

つるの里奨励賞候補者を推薦してください

問合先 秘書広報課秘書担当

教育委員会教育長・ 教育委員会委員について

問合先 人事課人事担当

教育委員会教育長の松井克彦^{まつい かつひこ}さんが任期満了となり、10月1日付けで再任されました。また、教育委員会委員の武知美葉^{たけち みは}さんが任期満了となり、10月1日付けで再任されました。



教育委員会教育長
松井 克彦

「鶴ヶ島市つるの里奨励賞」は、スポーツ、文化などで全国的に活躍し、または優れた功績を収めることにより、鶴ヶ島市の名称を全国に広め、市の印象の向上に寄与した個人や団体に贈る賞です。例年1月に行う鶴ヶ島市表彰式において表彰しています。該当する候補者がいる場合は、推薦をお願いします。

◆表彰の対象

令和5年11月1日から令和6年10月31日までに実施された全国レベルの大会などで活躍または優れた成績を収めた、市内在住・在学の個人や市内で活動する団体

◆推薦方法

指定の推薦書(様式)に推薦者の住所・氏名・電話番号、候補者およびその功績などを記入し、審査上参考となる資料(氏名が載った新聞記事や大会プログラムなど)を添えて、11月5日(火)までに下記担当へ郵送もしくは直接提出してください。



HPはこちら

※ 自薦・他薦は問いません
※ 推薦書(様式)は、市ホームページからもダウンロードできます。また秘書広報課秘書担当でも配付しています

第4期教育振興基本計画(素案)の意見募集

問合先 教育総務課総務担当

防犯のまちづくり推進条例(素案)の意見募集

問合先 生活環境課交通安全・防犯担当

教育委員会では、本市の教育行政を進めていく基本的な考え方として、「第4期鶴ヶ島市教育振興基本計画」の策定を進めています。この計画の素案に対する意見を募集しています。

受付期間 受付中(10月24日(木))

閲覧場所 市ホームページ、市役所、若葉駅前出張所、女性センター、海洋センター、中央図書館、各市民センター

市では、犯罪のない安全で安心して暮らすことができる地域社会の実現を目指す「仮称」鶴ヶ島市防犯のまちづくり推進条例」を策定するための準備を進めています。この条例は、市、市民、事業者などの役割や、お互いに連携しながら防犯のまちづくりを進めていくことなどを定めるものです。この条例の素案に対する意見を募集します。

受付期間 10月1日(火)～31日(木)

閲覧場所 市ホームページ、市役所、若葉駅前出張所、女性センター、中央図書館、各市民センター

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(☑1080000100@city.tsurugashima.lg.jp)、郵送(〒350-2292(住所不要)、ファクス(☎049・271・4280)または教育総務課窓口へ直接持参



HPはこちら



専用フォーム

10月は里親月間です！

問合せ先 こども支援課子育て支援担当

里親制度とは？

埼玉県には、様々な事情で家族と一緒に暮らせないこどもたちが約1800人います。そのうちの4分の3人は、乳児院や児童養護施設などに生活しています。

各施設では、こどもと職員が愛着関係を築けるように、担当制や少人数制にするなど、様々な配慮や工夫がなされています。しかし、どうしても一人ひとりのこどもに十分な時間を割くことが難しいという構造的な制約があります。そんなこどもたちを、一時的あるいは継続的に自身の家庭の中で愛情深く育てる制度を「里親制度」といいます。

里親家庭では、こどもが24時間里親と一緒に生活することができるので、安定した愛着関係を築きやすく、こどもの健やかな育ちに資するといわれています。また、社会に出た後も、困ったときに相談できる大人が身近にいることが人生において大きな影響を及ぼすであろうことは、いうまでもありません。

里親の種類

養育里親

保護者のいないこどもや保護者に監護させることが不適当と認められるこども(要保護児童)を養育する里親

専門里親

要保護児童のうち、養育に関し特に支援が必要なこどもを養育する里親

養子縁組里親

養子縁組によって養親となることを希望する里親

親族里親

両親などの死亡、行方不明、拘禁などの理由で保護の必要があるこどもの扶養義務者の親族が養育する里親



こどものニーズに応じた色々な
タイプの里親さんが必要です！



里親制度に関心をもったら

埼玉県では、こどものニーズに応じた様々な里親を広く募集しています。里親に興味のある方は、以下のホームページをご覧ください。

県こども安全課

「里親制度のごあんない」HP



HPはこちら

県さとおやこども広場HP



HPはこちら

県里親フォスタリング事業(社福)同仁学院の問い合わせフォーム



問い合わせフォームはこちら

(社福) 同仁学院 里親フォスタリング事業

☎042・980・7676

高齢者等インフルエンザおよび新型コロナウイルス感染症の定期接種について

問合せ先 保健センター ☎049・271・2745

■ 対象者

接種日当日、市に住民登録があり、下記①または②に該当する方

- ① 65歳以上の方(65歳の誕生日の前日から接種可能)
 - ② 60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害があり、その障害の程度が障害者手帳1級に相当する方
- ※ ②の方は、医療機関に医師の診断書または障害者手帳の写しを提出してください

■ 実施期間・回数

インフルエンザワクチン

令和6年10月1日から令和7年1月31日までの間に1回

新型コロナワクチン

令和6年10月1日から令和7年3月31日*までの間に1回

※ 坂戸・鶴ヶ島市以外の県内契約医療機関での接種は令和7年1月31日までです

■ 使用するワクチン

その年のウイルス株に対応する一般流通するワクチン

※ ワクチンのメーカーや種類については接種する医療機関にご確認ください

■ 接種場所

- ① 鶴ヶ島市および坂戸市内の指定実施医療機関(医療機関の窓口に予診票があります)
- ② 県内の指定された接種協力医療機関(予診票は保健センターでお渡しします)

■ 個人負担金

インフルエンザワクチン：1500円

新型コロナワクチン：3200円

■ 個人負担金の免除方法

次のア～ウのいずれかに該当する方は、接種する際に次の①～⑤のいずれかの書類を医療機関へ提出することにより個人負担金が免除されます。

ア 生活保護世帯の方

- ① 「生活保護受給者証」のコピー

イ 中国残留邦人等支援受給者の方

- ② 「本人確認証」のコピー

ウ 非課税世帯(本人含む世帯全員が非課税)の方

- ③ 「介護保険料額決定通知書兼特別徴収開始通知書」または「介護保険料納付通知書(決定通知書)」の月別保険料段階区分(第1段階～第3段階が対象)が表記されている部分のコピー

※ 65歳以上の方に毎年7月上旬に発送されます。紛失した場合は再発行できません

- ④ 「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」のコピー

※ 適用区分が「区分0」、「区分Ⅰ」、「区分Ⅱ」のいずれかの方が対象です

- ⑤ 高齢者等予防接種個人負担金免除決定通知書

※ 接種前に申請が必要です。専用フォームまたは申請書により申請ください(2～3週間要します)



実施医療機関

市外局番049

医療機関名			医療機関名			医療機関名		
鶴ヶ島市	イ*	コ*	鶴ヶ島市	イ*	コ*	坂戸市	イ*	コ*
アイクリニック佐藤医院	○		若葉こどもクリニック	○	○	シャロームにつさい医院	○	○
あらおファミリークリニック	○		若葉台耳鼻咽喉科	○		田島内科小児科医院	○	○
一本松クリニック	○	○	若葉内科クリニック	○	○	鶴松整形外科	○	
井上医院	○	○	若葉皮膚科	○		根本整形外科医院	○	○
浦田クリニック	○	○	坂戸市			脳神経外科ブレインピア坂戸西	○	○
大西内科	○	○	Ai clinic(アイクリニック)	○	○	原田内科クリニック	○	○
かなざわクリニック	○	○	浅羽クリニック	○	○	東坂戸クリニック	○	○
川野医院	○	○	あさひ整形外科・皮ふ科	○		日の出内科クリニック	○	○
関越クリニック	○	○	伊利医院	○	○	広瀬内科クリニック	○	
関越病院	○	○	大野耳鼻咽喉科クリニック	○		藤井小児科医院	○	
厚友クリニック	○	○	小川医院	○	○	本町診療所	○	○
相良胃腸科	○	○	おがわこどもクリニック	○	○	町野皮ふ科	○	○
しんまちクリニック	○	○	関越腎クリニック	○		松野記念クリニック	○	
染井クリニック	○	○	菅野病院	○	○	松本内科・消化器クリニック	○	○
たちかわ脳神経外科クリニック	○		北坂戸クリニック	○	○	丸山内科クリニック	○	○
たわらクリニック	○	○	きもと内科・消化器内科クリニック	○		南町クリニック	○	○
鶴ヶ島医院	○		小林内科医院	○	○	明海大学歯学部付属明海大学病院	○	○
鶴ヶ島池ノ台病院	○	○	さいとう内科クリニック	○		守屋医院	○	○
鶴ヶ島在宅医療診療所	○	○	栄クリニック	○	○	やまだクリニック	○	○
鶴ヶ島ほっこり村診療所	○		坂戸消化器内視鏡クリニック	○		吉川クリニック	○	○
鶴ヶ島耳鼻咽喉科診療所	○		(旧名：早川医院)			吉松医院	○	○
のぐち内科クリニック	○		坂戸中央クリニック	○	○	若葉クリニック	○	○
はんだ整形外科	○		坂戸中央病院	○	○	若葉病院	○	○
ヒロレディースクリニック	○		坂戸内科医院	○	○	※ イ：インフルエンザワクチン、コ：コロナワクチン		
みなくち小児科	○		坂戸西診療所	○	○	最新の情報は市HPでご確認ください。		
よしなみ耳鼻科クリニック	○		さとう耳鼻咽喉科クリニック	○				
若葉駅前メンタルクリニック	○		渋谷こどもクリニック	○	○			

滞納整理強化期間です

問合先 収納課収納担当

税金は、私たちが安心して暮らしていくための貴重な財源であり、定められた期限（納期限）までに納めていただくものです。

◆財産調査、滞納処分
市税は他の債務（借金など）の返済を理由に滞納することは許されません。

多くの方が納期限までに納付されていますが、残念ながら一部の方は滞納している状況にあります。

令和5年度 差押の執行状況

財産区分	件数
不動産	1
預貯金	436
給与	168
生命保険	36
その他	31
合計	672

※ 上記のほか自宅や事業所を捜索する場合もあります



詳細はこちら

◆スマホ決済アプリ、クレジットカードなどで「かんたん納税」
地方税お支払いサイトを利用して納付しましょう！

新しい民生委員・児童委員を紹介します

問合先 福祉政策課福祉政策・地域福祉担当

10月1日付で厚生労働大臣から委嘱を受けた新しい民生委員・児童委員を紹介します。

◆民生委員・児童委員とは
地域福祉の推進役として活動する無報酬のボランティアで、担当区域の見守りや地域住民の方が抱える問題について身近な「相談相手」となり、その内容に応じて適切な支援

が受けられるよう、行政や専門機関へつなぐ「パイプ役」として活動しています。

また、民生委員は、児童福祉法により児童委員を兼ねることとされています。

担当区域・氏名
共栄中央第一 村松美恵子さん
鶴ヶ丘第二 酒井直行さん
脚折北部 清水和博さん

寄附禁止 ルールを守って 明るい選挙

問合先 選挙管理委員会

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

寄附は現金に限らず、お中元やお歳暮、お祭りや各種イベントへの飲食物の差し入れ

れ、慶弔時の花輪なども含まれます。

・政治家は有権者に寄附を贈らない！

・有権者は政治家に寄附を求めない！

・政治家から有権者への寄附は受け取らない！

の「三不運動」を実施し、明るい選挙を実現しましょう。



10月は食品ロス削減月間です

問合先 生活環境課環境推進担当

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

日本では、年間約472万トンの食品が捨てられています（令和4年度推計値）。

これは、日本人1人当たり換算すると、おにぎり約1個分が毎日捨てられている計算となります。

食品ロスが削減されれば、ごみ処理費用の削減だけでなく、食料生産に費やされた膨大な資源の無駄がなくなり、温室効果ガスの削減や環境負荷の低減にもつながります。

【食品ロスを削減するために】

- ・食品ロスの量を記録し、な

るべく減らすための工夫をしましょう。

- ・買い物に出かける前に冷蔵庫の中などの在庫を確認しましょう。
- ・すぐに食べる食品を買うときは、商品棚の手前に並ぶ賞味期限の近いものを取りましょう。
- ・食べられる分だけを作るようにしましょう。
- ・食材の保存方法を工夫しましょう。
- ・好き嫌いせずに残さず食べるようにしましょう。

皆さんのご協力をお願いします。



詳細はこちら

入学準備金貸付制度をご存じですか？

問合先 学校教育課学務担当

高等学校・大学・短大・専修学校（学校教育法により定められたものに限る）に進学する意欲を持ちながら、経済的な理由で就学が困難な方に、入学に要する経費の一部を無利子でお貸しします。

対象 次のすべてに該当する方

- ・市内に引き続き1年以上居住し住民登録をしている方
- ・高等学校・大学・短大・専修学校に入学予定者の保護者
- ・市税を滞納していない方（世帯全員の完納証明が必要です。）
- ・連帯保証人を得られる方

貸付限度額

① 高等学校・専修学校（高等課程で修業年限が2年以上）20万円

② 大学・短大・専修学校（専門課程で修業年限が2年以上）30万円

申請期間

第1期 10月1日（火）～11月15日（金）

第2期 令和7年1月6日（月）～1月31日（金）

貸付時期

第1期 12月上旬以降

第2期 令和7年2月以降

貸付金の償還

① の場合 貸付後、半年間据置き、月額6700円を29回、5700円を1回無利子償還

申込方法

② の場合 貸付後、半年間据置き、月額7200円を41回、4800円を1回無利子償還

学校教育課にある入学準備金貸付申請書に必要な事項を記入し、必要書類とともに同課に提出してください。申込期限後に貸付審査会を開催し、認定者を決定します。決定は文書で通知します。

決定の通知を受けた方は、連帯保証人（1人）と連署の借用書に入学を決定する書類などを添えて、学校教育課に提出してください。

その他

収入の多いご家庭にはご遠慮いただく場合があります。



年金生活者支援給付金制度について

問合先 保険年金課保険資格担当

年金生活者支援給付金とは、公的年金などの収入や所得額が一定額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

年金生活者支援給付金を受け取るには、支給要件を満たし、年金生活者支援給付金の認定請求という手続きを行っていただく必要があります。

すでに年金生活者支援給付金を受給している方で、令和6年10月以降も受給できる場合は自動で継続されますので、請求手続きは不要です。

【支給要件】 老齢基礎年金受給の場合

- ・65歳以上
- ・世帯員全員の市民税が非課税

- ・前年の公的年金収入額とその他所得額の合計が8万9300円以下

障害基礎年金・遺族基礎年金受給の場合

- ・前年所得額が472万1000円＋扶養親族の数×38万円以下

【給付額（月額）】

老齢基礎年金 保険料納付済

期間などに応じて算出した額

障害基礎年金

2級 5310円

1級 6638円

遺族基礎年金

5310円

老齢・障害・遺族基礎年金を受給している方で、令和6年度において、所得額が前年より低下したことなどにより、新たに年金生活者支援給付金の支給対象となる方には、令和6年9月から順次、日本年金機構から年金生活者支援給付金請求書（はがき型）をお送りしています。

- ・年金生活者支援給付金の対象外の方が、転居や世帯分離、世帯員の死亡などで非課税世帯になった場合は請求書を役所または年金事務所へ提出してください。
- ・請求についてご不明な点がありましたら、給付金専用ダイヤルにご相談ください。

日本年金機構給付金専用ダイヤル ☎0570・05・4092（ナビダイヤル）

つるバス・つるワゴン車内でのマナーアップにご協力を！

皆さんが気持ちよくご利用できるよう、車内でのマナーアップにご協力をお願いします。

○つるワゴンには、降車ボタン、次停留所の車内表示やアナウンスはありません。乗車時に行き先を伝えることに加えて、降車場所が近づきましたら、再度、運転手にお声掛けください。

○混雑時、座席に荷物を置くと他の利用者が座れなくなってしまうます。お荷物は自身の膝の上をお願いします。

○車内では、携帯電話をマナーモードなどに設定し、音がでないようお願いします。また、通話は他の利用者の迷惑となるため、お控えください。

問 都市計画課交通政策担当

パスポートの電子申請の対象者を拡大します

10月1日(火)から、以下のいずれにもあてはまる方は、パスポートの新規申請や記載事項変更について、マイナポータルでの電子申請により、若葉駅前出張所で受け取ることができます。

・鶴ヶ島市に住民登録をしている方

・有効な署名用電子証明書および利用者証明用電子証明書が搭載されているマイナンバーカードをお持ちの方

問 若葉駅前出張所

☎049・272・5622



詳細はこちら(県HP)

お知らせ

宝くじ助成金で協議会に備品を整備！

(一財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源としたコミュニティ助成事業を実施しています。この事業の助成金を活用し、鶴ヶ島市コミュニティ協議会に備品を整備しました。

【整備備品】 イベント用アンプ1セット、プロジェクター1台、スクリーン1台、子供神輿1セット、超軽量作業台5台、物置1台

問 地域活動推進課地域活動推進担当



埼玉県最低賃金改正のお知らせ

令和6年10月1日(火)から埼玉県最低賃金は時間額1078円(引上げ額50円)となります。埼玉県最低賃金は、賃金の最低限度を定めるもので、年齢や雇用形態に関係なく、パートや学生アルバイトを含め、県内の事業場で働くすべての労働者に適用されます。使用者も、労働者も、賃金額が1時間当たり1078円以上かどうか必ず確認しましょう。詳しくは、埼玉労働局労働基準部賃金室または最寄りの労働基準監督署へお問い合わせください。
問 埼玉労働局労働基準部賃金室
☎048・600・6205

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

9月1日現在

人口 6万9888人 (前月比-25)
うち外国人2034人

世帯数 3万3829世帯 (+13)

男 3万4616人 (-23)

女 3万5272人 (-2)

※ 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

◆市・県民税第3期

◆国民健康保険税第4期

◆介護保険料第4期

◆後期高齢者医療保険料第4期

道路・水辺のサポーター

市が管理する道路や水路において、美化・清掃活動などをボランティアで行う団体・個人をサポーターとして募集しています。活動を通じて、地域コミュニティの形成や地域の特性にあった道路環境の向上を図っています。

主な活動内容

■道路の清掃・除草

■道路脇の花植え

市の支援内容

■清掃用具(軍手・ごみ袋など)の支給・貸出し

■刈込はさみ・胴付長靴の貸出し

■活動に伴うごみ処理、活動中の事故に対する保険対応

☎ 道路建設課道路管理担当



公園・広場のサポーター

市が管理する公園や広場などにおいて、ボランティアで美化・清掃活動を行って頂ける団体・個人をサポーターとして募集しています。活動を通じて地域コミュニティの形成や公園などの緑化・美化活動を推進します。

主な活動内容

■公園などの清掃・除草

■公園などの緑化・花植えなど

市の支援内容

■清掃道具(ほうき・軍手・ごみ袋)などの支給・貸出し

■活動時における事故に対する保険対応など

☎ 都市計画課公園緑地担当



埼玉西部環境保全組合職員募集

本組合は、鶴ヶ島市、毛呂山町、鳩山町および越生町の廃棄物行政を担っている地方公共団体です。焼却施設およびリサイクル施設の運営管理、廃棄物処理と資源循環に関する企画・立案などの仕事をしています。

募集職種 事務職

採用予定人数 若干名

応募資格

(1)既卒者対象(職務経験問わず)
平成4年4月2日以降に生まれた方で、令和6年3月31日までに大学、短期大学または高等学校を卒業した方

(2)新規卒卒者対象

大学、短期大学または高等学校を令和6年4月1日以降に卒業または令和7年3月31日までに卒業見込みの方で、平成4年4月2日以降に生まれた方

申込期間 10月28日(月)まで

※ 郵送または持参。10月28日(月)必着。持参の場合、土・日を除く

第1次試験日 12月8日(日)

※ 詳しくは、埼玉西部クリーンセンターもしくは川角リサイクルプラザで配布する募集案内または組合ホームページをご覧ください

☎ 埼玉西部環境保全組合埼玉西部クリーンセンター庶務室 ☎049・298・1600



HPはこちら

市内児童館の閉館時間が変わります

10月～3月の児童館の閉館時間は16時30分になります。

☎ 脚折児童館 ☎049・287・0270

上広谷児童館 ☎049・287・1732

大橋児童館 ☎049・286・0007

西児児童館 ☎049・285・7048

赤い羽根共同募金運動がはじまります

テーマ「つながりをたやさない社会づくり」

共同募金運動は、昭和22年(1947年)に1回目の運動がはじまり、戦災で住まいを焼かれたり、親を亡くした孤児たちの支援が、共同募金によって行われました。「困ったときはお互いさま」の気持ちで、地域のみなさまのやさしさや思いやりにより77年間続いています。今年も、みなさまの温かいお気持ちが地域に届けられるよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

☎ 赤い羽根募金/10月1日(火)～令和7年3月31日(月)

地域歳末たすけあい募金/12月1日(日)～12月31日(火)

☎ 鶴ヶ島市社会福祉協議会 ☎049・271・6011



県立特別支援学校埴保己一学園高等部専攻科入学者募集

県立特別支援学校埴保己一学園(盲学校)の高等部専攻科では、18歳以上の視覚に障害のある方に、あん摩・マッサージ・指圧、はり、きゅうの技能習得のための職業教育を行っています。卒業時には国家試験の受験資格が得られ、免許取得後は病院や介護施設などへの就職、治療院開業、進学などの道がひらけます。

■ 第一次募集 11月29日(金)

第二次募集 令和7年2月14日(金)

問 県立特別支援学校埴保己一学園高等部専攻科 ☎049・231・2121



おとなだってかみしばい観たくない？

大人の方に向けて、紙芝居を演じます。一緒に何かを感じてみませんか？

対 大人

日 10月15日(火) 10時～12時(9時45分開場)

場 中央図書館

講 かみしばいの会

定 30人(申込順) 料 無料

申 10月4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

HPはこちら



ますます元気健康クラブの会員募集

つるフィット(市が認定する介護予防ボランティア)の指導員が運動指導や脳トレ体操などを行い、介護予防をサポートしています。

対 市内在住の60歳以上の方

日 第1・3火曜日13時～14時30分

場 老人福祉センター「逆木荘」

定 10人(応募者多数の場合は抽選)

料 無料

他 運動ができる服装

申 10月3日(木)から8日(火)までに老人福祉センター「逆木荘」へ☎049・286・3301

学校応援団ボランティアを募集しています！

「学校応援団」とは、学校の要請を受けて、学校における学習活動や登下校の見守り活動、環境整備などをボランティアとして協力する地域住民による活動組織です。現在、市内すべての小・中学校で学校応援団が組織され、読み聞かせや落葉清掃など、様々な活動が行われています。参加を希望される方、活動に興味のある方は、活動希望の小学校または中学校までお気軽にご連絡ください。学校応援団ボランティアは、通年で募集しています。

問 学校教育課指導担当

詳細はこちら



令和7年度保健センターの専門職の募集

職種 保健師、助産師、管理栄養士

職務内容 保健師、助産師：乳幼児健診や乳幼児相談時の保健指導
管理栄養士：乳幼児健診や乳幼児相談時の栄養指導

勤務地 保健センター

他 職務内容や出勤回数については、要相談

申 履歴書に資格免許証の写しを添付して、保健センター母子保健担当へ☎049・271・2745(後日面接を行います)。

つながるアート展 展覧作品

障害のある方が制作したアート作品(デジタルアートを除く。画材は自由)を募集します。

対 障害のある方

場 中央図書館 料 無料

他 作品は1人2点まで(応募多数の場合は1点のみ展示)、額縁に入っていない作品はそのまま展示します。

申 作品出展申込書に記入の上、10月2日(水)から11月17日(日)までに作品とともに中央図書館に直接お持ちください。

※ 作品出展申込書は中央図書館、各分室、若葉駅前カウンターで配布します。図書館ホームページからもダウンロードできます

問 中央図書館 ☎049・271・3001 ☎049・271・0121

HPはこちら



第34回図書館まつりのご案内



- ☐ 10月26日(土)・27日(日)9時～16時 場 中央図書館
- ☑ 定員があるもののみ、要申込。10月4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
- ☎ 第34回図書館まつり実行委員会(中央図書館内) ☎049・271・3001
- 図書館まつり恒例「本のリサイクル市」
- ☐ 10月26日(土)・27日(日)9時～16時
- ☑ 一般書・児童書・雑誌など、どんな本でも1冊50円で販売します。
- ろんちゃんマーケット
- ☐ 10月26日(土)・27日(日)9時～16時
- ☑ 手作りパン、お惣菜、お菓子、布小物や雑貨などいろいろなお店が出店します♪このほかにもいろいろなお店が出店予定です。最新の出店情報は図書館ホームページをご覧ください。 ※ 販売は売切次第終了
- みんなのろんちゃんギャラリー
- ☐ 10月26日(土)・27日(日)9時～16時
- ☑ みんなの個性あふれる作品が大集合！
- 朗読発表会(朗読ボランティアサークルおひさま)【要申込】
- ☐ 10月26日(土)10時～12時
- 定 40人(申込順)
- ☎ 草柳隆三さん(元NHKアナウンサー)
- CDコンサート「松任谷由実 デビュー50(+1)年記念 特集」【要申込】
- ☐ 10月26日(土)14時～16時 定 30人(申込順)
- かみしばいの会
- ☐ 10月26日(土)11時20分～11時50分
- 秋のおはなし会〈工作つき〉(おはなしの森)【要申込】
- ☑ 幼児～小学生 ☐ 10月27日(日)11時～12時 定 15人(申込順)
- サークルこぐまのおはなし会(サークルこぐま)
- ☑ 幼児～小学生 ☐ 10月26日(土)13時～13時45分
- アニメ上映会「もったいないばあさん」(つるがしま緑のカーテン市民実行委員会)【要申込】
- ☐ 10月27日(日)10時～10時40分 定 20人(申込順)
- 囲碁入門体験教室(鶴ヶ島市北部囲碁クラブ)【要申込】
- ☑ 小学生～大人
- ☐ 10月27日(日)13時～16時
- 定 10人(申込順)
- 和太鼓演奏(武蔵流龍神太鼓)
- ☐ 10月27日(日)14時～15時
- 福引チャレンジ
- ☐ 10月26日(土)・27日(日)9時～16時
- ※ 景品がなくなり次第終了

イラスト：フルタハナコ



詳細、申込はこちら

第4回eコラボサイエンス教室2024

なぜ生物にとって水が必要なのでしょう。そこには「水の特別な性質」が関係しています。いろいろな物質を溶かすことができるなど、他の液体にない水だからこそその性質と生命とのつながりについて考えましょう。

- ☑ 市内在住の小中学生
- ※ 小学校低学年は保護者同伴
- ☐ 11月9日(土)10時～11時30分
- 場 eコラボつるがしま
- ☎ 島崎洋さん、石井裕一さん
- ☑ 「生物と水のかかわり(生物・化学)」
- 定 20人(申込順)
- ☐ 10月27日(日)から11月2日(土)までに鶴ヶ島第二小学校区地域支援会協議会へ☎049・298・7974または✉turu2.sasaeai@gmail.com
- ☎ 同協議会 ☎049・298・7974または生活環境課環境保全担当



申込はこちら

第29回虹の大橋まつり 「みんなでかけよう 虹の大橋」



大橋市民センターを利用するサークルや地域で活動する団体などの日頃の成果発表と地域住民の交流の場です。

- ☐ 10月26日(土)10時～16時
- 場 大橋市民センター
- ☑ 舞台発表、作品展示、模擬店、特産品販売など
- ☎ 大橋市民センター ☎049・286・0005

高倉獅子舞が奉納されます



市指定無形文化財の「高倉獅子舞」が奉納されます。豊穰感謝、悪疫退散、安全祈願のために行われている市内に残る唯一の獅子舞です。この機会に江戸時代から引き継がれてきた伝統行事を見学してみませんか。

■ 11月3日(祝) 12時～

場 高倉日枝神社

問 生涯学習スポーツ課文化財担当

秋のバスハイク参加者募集

逆木荘から1時間程度で、アメジストセージ、パンジー、ビオラの秋の花々とバラやスイレンが楽しめます。道中のパーキングエリアでは、鬼平犯科帳の世界が味わえます。

※ 市内在住60歳以上で、2kmを歩ける方

■ 11月5日(火) 8時10分集合
8時40分出発(雨天決行)

場 老人福祉センター「逆木荘」
目的地 あしかがフラワーパーク、東北自動車道羽生PA

定 45人(応募者多数の場合は抽選、当選者には連絡します)

料 2000円(バス代、入園料、旅行傷害保険など)

※ 常備薬、保険証など持参してください。

申 問 10月6日(日)から10日(木)までに老人福祉センター「逆木荘」に直接、または ☎049・286・3301

第21回入間都市人権フェスティバル

人権が尊重され、だれもが自分らしくいきいきと暮らせる社会の実現をめざし、人権問題への理解・関心を深めるために開催します。

■ 11月12日(火) 12時30分～15時30分

場 ウィズもろやま(毛呂山町岩井西5-16-1)

調 齋木実さん(医師)

因 ○オープニングセレモニー
西大久保太鼓「ひびき」による太鼓演奏

○講演「寄り添い、ささえる在宅医療～住み慣れた地域で自分らしく、めいっぱい生きる～」

○集会所作品展示、物品販売など
料 無料

他 手話通訳あり。保育(1歳から就学前)が必要な場合のみ要申込。

申 問 10月31日(木)までに毛呂山町総務課 ☎049・295・2112



イベント

ゼロカーボン推進講演会 ～氷の大地が語る、地球の未来を守るためのメッセージ～

南極の氷はどのようなになっているのでしょうか？世界9周と南極越冬2回経験した和食料理人から、南極や海洋での生活、そこで感じた地球温暖化の話聞いて、「陸の鶴ヶ島」から海を守るために、私たちにできることを学びましょう。

■ 11月10日(日) 10時～12時

場 女性センター

調 しのはらよういち 篠原洋一さん(Bar de 南極料理人 Mirai オーナーシェフ)

定 300人(申込順) 料 無料

他 手話通訳あり(事前申込)。市内環境団体による企画展「私たちは環境をどう守るか Part 2」を同時開催します。

申 問 10月1日(火)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



HPはこちら

サークル活動地域還元講座 「エアロビクス」

有酸素運動で体力UP！健康増進し、元気に過ごしてみませんか？新しいサークルなので会員を募集しています。経験のある方、未経験の方問わずお気軽にご参加ください。ぜひ仲間になって一緒にがんばりましょう。

※ 市内在住勤在学

■ 10月30日(水)、11月6日(水) 15時～16時30分

場 大橋市民センター

定 20人(申込順)

料 無料

※ 靴、タオル、飲み物、動きやすい服装

申 問 10月3日(木)から大橋市民センターへ直接、または ☎049・286・0005

第22回西市民センターまつり



西市民センター利用団体の発表や、地域の方々の交流の場として、こどもから大人まで楽しめる催しがたくさんあります。ぜひご来場ください。

■ 10月19日(土)9時30分～16時
場 西市民センター

☎ **【舞台発表】**ウクレレ、オカリナ、カラオケ、ギター、コーラス、太極拳、童謡、日舞、マジック、民謡、バンド、よさこい

【作品展示】絵画、書道

【体験】囲碁、eスポーツ、工作、竹細工、茶道体験、ティーボール、筆ペンアート、プラバン、ミシン

【模擬店】いなり寿司、豚汁、パンブーパン、ポップコーン、りんご、やきとり、やきそば、赤飯、まぜご飯、クッキー、コーヒー、手芸品、スーパーボールすくい、バルーン、水ヨーヨー釣りなど

☎ 臨時駐車場として新町中央広場もご利用いただけます。

☎ 西市民センター ☎049・286・7899

サークル活動地域還元講座 みんなで楽しく歌いましょう♪



初心者でも、楽譜が読めなくても大丈夫！お気軽に、ご参加ください。

☎ 市内在住在勤の女性

■ 10月16日(水)、11月6日(水)
13時30分～15時30分

場 北市民センター

☎ 磯田直子さん(声楽家)

☎ 虫のこえ、まっかな秋、ちいさい秋みつけた、森の水車、にじほか

定 20人(申込順) 料 無料

☎ 協力：レモンコーラス

☎ 10月4日(金)から北市民センターへ直接、☎049・287・0251、または専用フォームから



申込はこちら

鶴ヶ島けやきコンサートVol.11 ～第45回鶴ヶ島市文化祭～

市内および近隣に在住する演奏家によるクラシックコンサートです。声楽、ピアノ、フルート、チェロ、クラシックギター、マリンバの演奏があります。

■ 11月24日(日)14時～

場 女性センター

☎ 前売り券/1500円(高校生以下750円) 当日券/2000円(高校生以下1000円)

☎ 前売り券は10月1日(火)から11月22日(金)まで下記の場所で販売しています。

・昭和楽器(ワカバウォーク2階、マルエツ2階)・鶴ヶ島第二小学校区地域支え合い協議会(鶴ヶ島第二小学校南校舎1階)・富士見地区地域支え合い協議会(富士見市民センター内)・杉下地域支え合い協議会(東市民センター内)・西部地域支え合い協議会(西市民センター内)・北地域支え合い協議会(北市民センター内)

☎ けやきコンサート実行委員会代表竹原 ☎070・3346・1103



詳細はこちら

サークル活動地域還元講座 スクエアダンス体験教室



脳トレと運動不足の解消に最高です！

☎ 健康な方

■ 10月23日、30日、11月6日(各水曜日)10時30分～12時(全3回)

場 南市民センター

☎ 鶴ヶ島スクエアダンスクラブ

定 10人(申込順)

料 無料

☎ 筆記具、飲み物

☎ 動きやすい服装

☎ 10月4日(金)から南市民センターへ直接、または☎049・287・0235



詳細はこちら

ひもかわうどん作り講習会

秋野菜たっぷりの昔ながらのひもかわうどんを作ります。

■ 10月19日(土)9時～12時

場 農業交流センター

定 12人(申込順) 料 800円

☎ エプロン、三角きん

☎ 10月5日(土)から農業交流センターへ直接、または☎049・279・3335

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。

■ 10月15日(火)10時～11時30分(雨天決行)

場 市役所西口玄関前

☎ エコバック

☎ 前日などの天候によっては、開催を中止することがあります。

☎ 産業振興課農政担当

第33回東洋大学連携スポーツ講習会を開催します！

「運動を継続することの重要性と三日坊主にならないための秘訣とは？」

運動は「副作用のない薬」と称されます。しかし、運動を続けられない人は多くいるのではないのでしょうか。講習会では、運動の効果や継続するためのコツなどについて、実技(ダブルタスク運動など)を含め解説します。

☎ 市内在住在勤在学の方

■ 11月16日(土)10時30分～

場 東洋大学川越キャンパス1201教室

☎ 小河繁彦さん(東洋大学生命科学部生体医工学科教授)

定 30人(申込順) 料 無料

☎ 体育館履き

☎ 運動できる服装。詳細は市ホームページから。

☎ 10月4日(金)から生涯学習スポーツ課へ直接、電話、または市ホームページから



市HPはこちら

高齢者福祉講演会 「心不全ってどんな病気？」



社会の高齢化に伴い、高齢者の心不全が増えています。動悸や息切れが増えたと感じていませんか。

対 市内在住在勤の方

日 10月26日(土)14時～15時30分
開場13時30分

場 南市民センター

講 川野太郎さん(川野医院院長)

料 無料

申 不要(直接会場にお越しください)

問 南市民センター ☎049・287・0235

第19回市民による 大谷川クリーン大作戦

「大谷川をきれいにし、みんなが憩える水辺をつくりたい、また下流に迷惑なごみを流したくない」との思いで市民の皆さんによる大谷川の清掃活動を行います。

日 10月20日(日)10時～12時

※ 雨天中止

清掃場所(集合場所)

①旧給食センター周辺流域(旧給食センター北側)

②東市民センター北西流域(東市民センター北側水路)

③南中学校周辺流域(大橋市民センター北側)

他 汚れてもよい服装、長靴などでご参加ください。胴長・手袋・軍手は実行委員会でご用意します。

問 大谷川クリーン大作戦市民実行委員会(生活環境課内)

武州ガス主催川越ガス展に 鶴ヶ島市が出展

市のゼロカーボンへの取り組み(ヘチマプロジェクトなど)について展示します。ぜひ見に来てください。

日 10月26日(土)・27日(日)10時～16時

場 ウエスタ川越(川越市新宿町1丁目17番地17)

料 無料

問 生活環境課環境保全担当

脱マスク!表情筋を鍛えよう 自信が持てるわたしへ

コロナ禍で必須になったマスク。表情筋も前より動かす機会が減っているかも…。表情筋を鍛え、自信を持って面接などに臨めるよう備えましょう!

対 就職を希望する女性

日 11月20日(水)10時～12時

定 130人(申込順)

他 オンライン開催

申 10月1日(火)から埼玉県女性キャリアセンターホームページ

問 埼玉県女性キャリアセンター ☎048・601・5810



申込はこちら

鶴ヶ島市犯罪被害者等支援 ミニセミナー

犯罪被害者や遺族への、支援の必要性について理解を深めるため、被害者などによる基調講演などを行うミニセミナーの参加者を募集します。

対 市内在住在勤在学の方

日 10月31日(木)14時～16時

場 市役所1階会議室

講 事故に遭われた被害者など

定 20人(申込順) 料 無料

申 10月21日(月)までに生活環境課交通安全・防犯担当へ電話、または専用フォームから



申込はこちら

さつまいも掘り体験

日 10月26日(土)10時～、13時30分～(雨天の場合27日(日))

場 近隣のさつまいも農園(農業交流センター集合)

定 各20組(1組5人まで)

※ 小学生以下は保護者同伴

料 300円(さつまいも1kg)

持 長靴・ゴム手袋・大きめの袋

他 さつまいも掘りのできる服装

申 問 10月6日(日)から農業交流センターへ直接、または ☎049・279・3335

案内

サークル活動地域還元講座 太極拳、はじめませんか



太極拳で足腰を鍛えて、運動不足解消・ストレス解消しませんか。

対 どなたでも

日 11月1日、8日、15日(各金曜日)13時30分～15時30分

※ 1日参加の方も大歓迎

場 西市民センター

講 鶴西太極拳クラブ

料 無料

持 タオル、飲み物

他 運動できる靴と服

申 不要(当日受付で直接)

問 西市民センター ☎049・286・7899

つるがしま創業塾を開催します!

市では、これから起業を考えている方を応援するため、創業支援計画を策定しています。この創業塾では、「財務・販路拡大・人材育成・資金調達」など、起業に必要な内容について学習していただきます。全カリキュラムに参加された方は、「特定創業支援等事業を受けたことの証明※」の発行が可能となります。

※ この証明を受けることにより、各種優遇措置が受けられます

対 創業・起業に関心のある方、創業を予定している方、創業して間もない方

日 11月30日、12月14日、12月21日、令和7年1月11日(各土曜日)(全4回)10時～12時

場 鶴ヶ島市商工会

講 左近裕子さん(中小企業診断士)。その他、金融機関より講師をお招きします。

定 20人(申込順)

料 無料

申 問 11月22日(金)までに、氏名・住所・年齢・電話番号を鶴ヶ島市商工会に ☎049・287・1255または ☎049・287・7799

きれいなまちづくり運動秋期清掃

市では、市民や自治会などと協働して、身近な環境美化と保全を目的に市内の清掃を実施します。

①清掃日

清掃日は、10月20日(日)と27日(日)から選んで実施することができます。地域内で清掃地区を分散させ、両日実施することも可能です。

②可燃ごみと不燃ごみの出し方

【可燃ごみ】

原則、普段使用しているごみ集積所へ、可燃ごみの収集日に出してください。

※ 公園などの枯葉や雑草など、大量に可燃ごみが出そうな場合は、事前にご相談ください

【不燃ごみ】

可能な限り、普段使用しているごみ集積所へ、不燃ごみの収集日に出してください。

※ 不燃ごみの収集日まで保管が難しい場合はご相談ください。粗大ごみや処理困難物と一緒に市が翌日以降に収集します

きれいなまちづくり運動は、強制的に参加を求めるものではありません。各自治会や地域の実情に合わせて、参加をご検討ください。

■ 10月20日(日)・27日(日)から実施日を選択 ※ 両日選択も可

場 地域の道路や公園など(清掃箇所や開始時間などは、それぞれの自治会にお問い合わせください)

※ 雨天の場合は中止。中止のときは、7時30分ごろ防災行政無線で放送します

問 生活環境課環境推進担当

知ってみよう！女性の賢い働き方

「所得税や社会保険の扶養から外れる壁とは？」「扶養を外れてバリバリ働いた場合、将来もらえる公的年金のイメージは？」「ママが働くと税金や社会保険はどうなる？」色々な働き方を知って、将来の自分を思い描いてみましょう。

対 市内在住在勤の女性

日 10月26日(土)10時～11時30分

場 女性センター

講 瀧島宏美さん(日本ファイナンシャルプランナー協会埼玉支部)

定 20人(申込順)

料 無料

持 筆記具

他 保育あり(1歳以上の未就学児)10月18日(金)までに要申込

申 10月5日(土)から専用フォーム

問 女性センター☎049・287・4755



申込はこちら

自転車安全利用講習会 3

高齢者向けの自転車安全利用講習会です。自転車に乗っていて、危ない！！と思ったことはありませんか？正しい乗り方と交通ルールを学ぶことで、自分も歩行者も守ることにつながります。

対 市内在住在勤のおおむね65歳以上

日 11月8日(金)

西市民センター：10時～12時

南市民センター：14時～16時

場 西市民センター、南市民センター

講 西入間警察署、(一社)埼玉県トラック協会

内 正しい自転車の乗り方・交通標識について・自転車事故の実態とヘルメットの着用の大切さ・自転車シミュレータ体験

定 20人(申込順)

料 無料

申 問 10月4日(金)9時から参加会場へ直接、または西市民センター☎049・286・7899、南市民センター☎049・287・0235

暮らしに役立つ整理収納講座 3

整理と整頓との違いを明確にしたうえで、整理の効果や目的、そして収納テクニックをお写真と共にお見せしながら、片付けの基礎知識をお伝えしていきます。

対 市内在住の方

日 10月19日(土)10時～11時30分

場 北市民センター

講 中村真寿美さん(整理収納アドバイザー)

定 60人(申込順)

料 無料

申 問 10月4日(金)から北市民センターへ直接、☎049・287・0251、または専用フォームから



申込はこちら



保育・介護work fes埼玉 2024

保育・介護分野で就職を希望される方向けに就職イベントを開催します。

日 10月17日(木)13時～16時

場 ソニックシティ第1～5展示場(さいたま市大宮区桜木町1-7-5)

問 埼玉労働局職業安定部職業安定課職業紹介係☎048・600・6208

成年後見なんでも相談

成年後見制度について知りたい方、利用をお考えの方の疑問に、弁護士、司法書士、社会福祉士がお答えします。

①電話相談 ☎048・872・8055(当日のみ有効、申込不要)

②対面相談(要申込)

日 10月19日(土)10時～16時

場 埼玉司法書士会館(浦和駅西口より徒歩約15分)

申 問 対面相談のみ要申込。10月11日(金)までに埼玉県地域包括ケア課へ☎048・830・3251

地域密着型サービス事業所 合同作品展

市内にある介護サービス事業所のうち、グループホーム（認知症対応型共同生活介護）、小規模多機能型居宅介護および看護小規模多機能型居宅介護を利用している皆さんが制作した作品の展示会を開催します。第12回となる今年のテーマは「タツ（辰年）」です。

■ 10月15日（火）～21日（月）8時30分～17時

場 市役所1階ロビー

問 介護保険課介護保険担当

地域密着型介護施設合同説明会

市内にある介護サービス事業所のうち、グループホーム（認知症対応型共同生活介護）、小規模多機能型居宅介護および看護小規模多機能型居宅介護についての説明会を開催します。

市民の方を対象にどのようなサービスを提供しているかなどについて各介護サービス事業所の方から説明します。

■ 10月21日（月）14時～15時

場 市役所1階102会議室

問 介護保険課介護保険担当

女子栄養大学香友会主催令和6年度第1回元気はつつ市民講座「骨の健康チェックと食生活のコツ」

■ 10月18日（金）10時～12時

場 香川綾記念教育交流センター 香友会館（坂戸市千代田3-18-21）

講 新出真理さん（女子栄養大学栄養科学研究所客員研究員・管理栄養士）

内 講義・骨密度の測定

定 30人（申込順）

料 1000円（当日受付にて）

他 申し込み後のキャンセルはできるだけ早めにご連絡下さい。

申 問 香友会事務局へ直接、または☎049・288・0345

シルバー人材センター入会説明会

※ 市内在住で原則として60歳以上の方

■ 10月7日（月）、22日（火）、11月12日（火）、28日（木）、12月12日（木）、24日（火）、全日9時～11時

場 鶴ヶ島市シルバー人材センター

他 当日は文化材整理室の駐車場（シルバー人材センター向いの建物）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

立位のヨガ

身体の中でも大きな筋肉である脚の筋肉を刺激することで、基礎代謝アップ、全身の血流アップ、血流アップによるむくみ解消・冷え性改善、転倒しにくい身体作りの効果が期待できます。

※ 市内在住在勤の成人

■ 11月10日（日）10時～11時15分

場 海洋センター

講 小川良子さん（フィットネスインストラクター）

定 30人（申込順）

料 500円

内 脚（足）の力を感じ養うことを目的に立位のポーズを中心に行います。

※ 飲み物、タオル、ヨガマット（貸出可）、5本指ソックス（お持ちの方）

他 動きやすい服装。申込用紙は鶴ヶ島市スポーツ協会ホームページからダウンロードできます。

申 問 10月15日（火）から11月6日（水）までの平日に、海洋センターへ直接、☎049・277・5199、☎049・277・5199 または ✉tsurutaikyo-info@ce.wakwak.com

HPはこちら



案内

定例健康ウォーク

ご自身の健康づくりのきっかけに参加しませんか。ウォーキング初心者でも大歓迎！（雨天の場合は、室内で運動を行います）

※ 市内在住の方

■ 11月8日（金）9時30分～12時

場 女性センター

講 鶴ヶ島ウォーキングクラブ

内 7.3kmのコースを歩きます。

定 20人（申込順） 料 無料

※ 飲み物、タオル、帽子、弁当（現地調達可）、レジャーシート

他 両手のあく服装でお越しください。コース途中（脚折近隣公園）で昼食をとります。

申 問 10月2日（水）から健康長寿課健康増進担当へ電話、または専用フォームから



申込はこちら

メンタルヘルス講演会

『受援力』とは、助けを求めて、助けを受ける心構えやスキルのこと。気持ちよく頼り頼られる方法を学びませんか？

※ 坂戸保健所管内に在住在勤の方

■ 11月1日（金）14時～15時30分

場 鳩山町地域包括ケアセンター（鳩山町松ヶ丘4-1-4）

内 「つらいのに頼れない」が消える～『受援力』を身につけよう！

定 100人（申込順） 料 無料

講 吉田穂波さん（神奈川県立保健福祉大学教授）

申 問 10月1日（火）から25日（金）までに鳩山町保健センターへ☎049・296・2530、または専用フォームから

問 坂戸保健所精神保健担当 ☎049・283・7815



申込はこちら

埼玉県産品の苗木を提供します

『彩の国みどりのサポーターズクラブ』に会員登録をした団体・企業向けに苗木の提供を行っています。植樹で身近な緑を増やしませんか。会員登録・苗木提供は、いずれも無料です。詳しくは県ホームページをご覧ください。

問 埼玉県みどり自然課みどり創出・担い手支援担当 ☎048・830・3147



県HPはこちら



第24回坂戸よさこい

日 10月13日(日) 10時～19時30分
場 坂戸市文化会館ふれあ大駐車場(坂戸市薬師町31) および周辺の県道・市道など

他 詳しくは、坂戸よさこいホームページをご覧ください。

問 坂戸よさこい実行委員会事務局 ☎049・283・1331



HPはこちら

「第45回はとやま祭」を開催します

実りある秋の一日を、はとやま祭で有意義に過ごしてみませんか。会場では、様々な模擬店やバザー、町民団体によるステージ発表など、魅力あるイベントが満載です。はとんも登場します。

日 11月3日(祝) 9時10分～14時45分

場 鳩山町中央公民館北側駐車場(鳩山町大字赤沼1715-1)

図 農産物販売、模擬店、展示、舞台発表、こどもショーなど

問 鳩山町産業振興課商工業・観光振興担当 ☎049・296・5895

埼玉で恋してみませんか？

独身男女に出会いの機会を提供している「SAITAMA出会いサポートセンター」では、会員を随時募集しています。

結婚を希望される方の出会いから交際、結婚までを相談員と結婚支援システム(マッチングシステム)によりサポートします。

図 次の①～③を満たす方。①結婚を希望し、自ら婚活する意思のある20歳以上の独身男女、②埼玉県内在住在勤または近い将来埼玉県へ移住をお考えの方、③スマートフォンをお持ちの方(電話回線のあるもの)

図 市内在住の方は1万1000円(登録期間は2年間)

申 恋たまホームページから

問 政策推進課政策担当



HPはこちら

恋たまイメージキャラクター
通称「たまきち」

ハロウィンジャンボ宝くじ、ハロウィンジャンボミニを同時発売！

今年のハロウィンジャンボ宝くじは、1等・前後賞合わせて5億円。同時発売のハロウィンジャンボミニは、1等・前後賞合わせて5000万円。

お求めは、埼玉県内の宝くじ売り場でどうぞ。ネットでも購入できます(各1枚300円)。

※ 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使われます

発売期間 10月17日(木)まで

問 (公財)埼玉県市町村振興協会 ☎048・822・5004

マロウドの会 ひきこもり・不登校講演会

「ひきこもりと発達障害～生きづらさと付き合っていくためには～」

図 ひきこもり当事者、家族、支援者

日 11月17日(日) 13時30分～15時30分

場 ウィズもろやま(毛呂山町岩井西5-16-1)

講 角田健一さん(医療法人くすのき会南飯能病院理事長・院長)

図 第1部：講演、第2部：ひきこもり経験者からのメッセージ

定 80人(申込順)

料 無料

申 10月1日(火)から電話でマロウドの会齊藤 ☎090・5575・7054、木下 ☎090・2728・4437

問 坂戸保健所保健予防推進担当 ☎049・283・7815

令和6年度埼玉県市民後見人養成研修

市民後見人は、養成講座を受講し、家庭裁判所から選任された方が、判断能力が十分でない方々の生活を身近な立場で支援し後見活動を行う、市民活動のひとつです。

図 市内在住で、市民後見人などとして活躍する意思があり、インターネットに接続できる環境を整えられる方

図 動画視聴(12月から令和7年2月の間に30時間程度)および課題提出、集合研修(令和7年3月さいたま市予定)・修了証交付

図 無料(ただし研修資料・講義動画視聴後の課題の印刷、交通費などは自己負担)

他 成年後見制度の利用希望者向けの講座ではありません。

申 問 ホームページの実施要項を確認いただき、申込書を記入の上、10月1日(火)から31日(木)までに健康長寿課高齢者福祉担当へ持参



HPはこちら

ジェネリック医薬品とお薬手帳の有効活用を

ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に販売される新薬と同等の有効成分、効能および効果を持つ医薬品です。価格が安く、新薬から変更することで薬代の負担が減り、医療費の抑制につながります。

国民健康保険では生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病）で処方されている薬をジェネリック医薬品（後発医薬品）に切り替えた場合、薬代がどのくらい軽減できるのかを試算したお知らせを送付します。

ジェネリック医薬品を希望する場合は、体質によって効き目や副作用に差が出ることもありますので、医師や薬剤師にご相談ください。

お薬手帳

お薬手帳は、どの医療機関で、どのような薬をもらい、どのくらいの期間服用していたのかを記録するものです。ほかにもアレルギー歴、副作用歴、既往歴を記載することができます。こうした情報から、医師や薬剤師が薬の飲み合わせを確認することで、必要とする以上の薬の処方や害のある多剤服用などを未然に防ぐことができます。また、災害時においても、お薬手帳を元に適切な薬を受け取ることができます。お薬手帳を活用し、正しい薬の服用を心がけましょう。

また受診時・調剤時にマイナ保険証を用いて受付し、情報提供に同意すると、過去に処方されたお薬の情報を医師・薬剤師にスムーズに共有することができますので、マイナ保険証もご活用ください。

☎ 保険年金課保健事業担当

お口から元気に！楽しく続くお口のケア

しっかり噛めない、飲み込みにくい、お口が渇くなど気になることはありませんか？お口の健康状態の悪化が、全身にさまざまな悪影響をおよぼすことがわかっています。お口のケアで健康づくりをしていきましょう！

☎ 市内在住65歳以上で2日間参加可能な方

☎ 【2日間コース】11月1日（金）・令和7年2月13日（木）両日10時～11時30分

☎ 市役所5階会議室

☎ 【1日目】・歯科衛生士と確認（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・お口でジャンケンゲームなど）

【2日目】・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・お口で福笑いゲームなど）

・毎日のケアのコツ“歯磨き、入れ歯、お口のお手入れ方法”、管理栄養士の“楽しい食事の工夫”の話

☎ 20人（申込順）

☎ 無料

☎ 筆記具、あれば使用済みの歯ブラシ

☎ 歯ブラシと歯間ブラシのプレゼント

☎ ☎ 10月1日（火）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



自分の元気をチェックしよう！

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】10月30日（水）・11月6日（水）両日10時～12時

☎ 東市民センター

☎ 【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）

☎ 15人（申込順）

☎ 無料

☎ 筆記具、飲み物

☎ 測定しやすい服装（裾をひざ下まであげられるズボンなど）

☎ ☎ 10月1日（火）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



色々な料理で楽しもう！こめクッキング

対 市内在住の方
日 10月23日(水)10時～13時
場 東市民センター
講 鶴ヶ島市食生活改善推進員
メニュー 簡単パエリア風、カニとトマトのリゾット、ライスピザ、ミニ五平餅、コンソメスープ
定 20名(申込順)
料 500円
持 筆記具、エプロン、三角きん、台ふきん、食器用ふきん
申 問 10月2日(水)から15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

お口の健康講座～健康の秘訣は咬むことから～

2日間の日程で、お口の健康に役立つお話をします。お口の健康は全身の健康とも深くかかわっています。ぜひ、お口の健康講座にご参加ください。

- ①お口の健康と栄養講座 歯周病と全身疾患の話、咬む力の測定、意外と知らない正しい口腔ケア、栄養の講話
- ②お口と骨盤底筋のアンチエイジング講座 咬む力の測定、ほうれい線解消トレーニング、口腔ケア、骨盤底筋の講話

対 ①市内在住40歳以上の方、②市内在住40歳以上の女性
日 ①10月29日(火)13時30分～15時、②令和7年2月5日(水)13時30分～15時
場 保健センター
講 ①歯科衛生士、管理栄養士、②歯科衛生士、保健師
定 各20人(申込順)
料 無料
申 問 10月1日(火)から保健センター成人保健担当へ☎049・271・2745

はつらつ元気体操クラブ

ストレッチや有酸素運動、筋力トレーニングなど、自宅でも実践できる体操を紹介しています。毎日元気に暮らすために、一緒に体を動かしてみませんか？

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)で医師から運動制限を受けていない方

場所	実施日(祝日を除く) (11月～3月)	開始日	時間	定員
大橋市民センター	第1・3月曜日	11月18日	13時30分～15時	45人
南市民センター	第2・4月曜日	11月11日	13時30分～15時	50人
東市民センター	第1・3火曜日	11月5日	10時～11時30分	30人
北市民センター	第2・4火曜日	11月12日	10時～11時30分	50人
市役所	第1・3木曜日	11月7日	10時～11時30分	30人
富士見市民センター	第2・4木曜日	11月14日	13時30分～15時	50人
西市民センター	第1・3金曜日	11月15日	10時～11時30分	50人
老人福祉センター「逆木荘」	第2・4金曜日	11月8日	13時30分～15時	20人

料 100円(初回のみ)
他 応募者多数の場合は抽選ですが、上半期(5月～9月)に参加していない方を優先します。抽選結果についてはすべての方に10月下旬以降に郵送します。
申 問 10月10日(木)までに健康長寿課地域包括ケア推進担当へ直接または電話

10月は「がん検診の受診率向上に向けた集中キャンペーン月間」です

今年度「がん検診」をぜひお受けください

☎ 保健センター成人保健担当 ☎049・271・2745

がんの早期発見のカギは、定期的な検診です。受診券発送の申し込みが済んでいない方は、専用フォームまたは電話でお申し込みください。すでに受診券をお持ちの方は忘れずに受診してください。

精密検査は必ず受けましょう

がん検診で「精密検査が必要」とされた方は、放置してはいけません。放置した場合、病気が進行する恐れがあります。できるだけ早く医療機関を受診してください。



がん検診詳細はこちら

受けてください、いのちを守る乳がん検診

乳がんは日本人女性がかかるがんの中で割合が最も高く、年々増加しています。生涯で乳がんにかかる割合は9人に1人となっています。検診は、がんを早期発見するために必要です。

◆ポイント1 かかりやすいのは40～50歳代

乳がんは、乳房にできる悪性の腫瘍です。初期段階でのがん細胞は、乳管の中にとどまっていますが、徐々に乳腺の外やさらに離れた臓器に広がっていきます。しかし早期であれば90%以上が治癒します。そのため、乳がんを早期に発見することがとても大切です。

年代別の発生率は、最も多いのが40歳～50歳代です。最近は60歳代も増えています。

◆ポイント2 2年に1回の検診を

検診の内容は、マンモグラフィー、視触診です。検診は、40歳から2年に1回の検診が推奨されています。ぜひ定期的に受けましょう。検診は市の補助が受けられるため、自己負担は集団検診(保健センター)1400円、個別検診(医療機関)1700円で受診できます。

◆ポイント3 いつ、どこで乳がん検診は受けられる？

保健センターで行う集団検診と、医療機関で行う個別検診があります。どちらで受けるかを決めて、下記の乳がん検診の流れを参考にお申し込みください。受診券が届いたら受診してください。

【集団検診の日程】 ※ 10月検診分の申し込みは電話のみ受付

- ☐ 10月8日(火) 12時30分～13時15分
- 10月10日(木) 12時30分～13時15分
- 10月13日(日) 9時30分～10時30分
- 10月16日(水) 9時30分～10時30分
- 令和7年1月10日(金) 9時30分～10時30分
- 令和7年1月12日(日) 9時30分～10時30分

場 保健センター

【個別検診の実施医療機関】

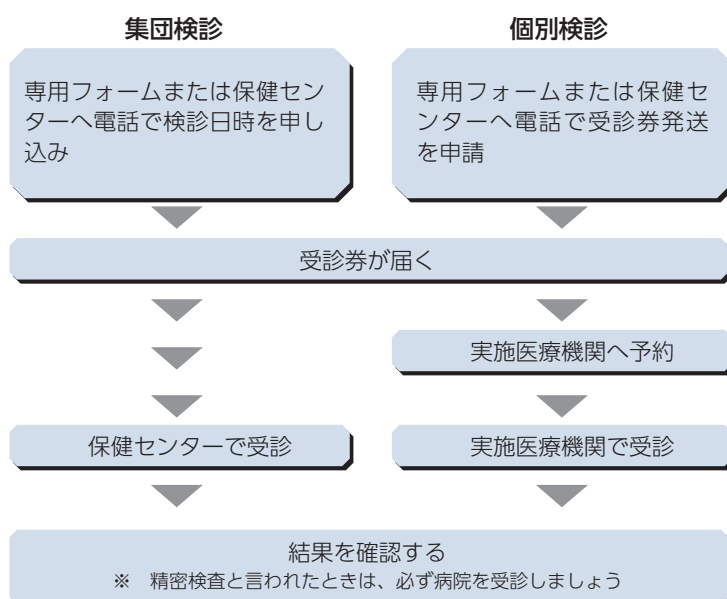
期 令和7年1月31日(金)まで

場 関越病院 ☎049・285・3161
Ai clinic(アイクリニック) ☎049・277・5225
坂戸中央病院 ☎049・283・0019



乳がん検診詳細はこちら

～乳がん検診の流れ～



元気にラジオ体操教室！～NHKテレビ・ラジオ体操出演中の先生から教わろう！～

簡単に身体を動かせるラジオ体操は「いつでも どこでも だれでも」でできる手軽な運動です。ラジオ体操第一の「3分13秒」の中には、伸び、曲げる、そらす、ねじるなど13種類の運動が組み込まれ、無理なく全身の筋肉や関節を動かします。正しいラジオ体操を覚えて、さらに効果をアップさせましょう。

対 市内在住の方

日 11月14日(木)10時～11時

場 長久保小学校体育館

講 鈴木大輔さん (NHKテレビ・ラジオ体操指導者)

石川裕平さん (NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント)

内 ラジオ体操第一の実技講習

定 80人(申込順)

料 無料

持 室内運動靴、飲み物、タオル

他 駐車場に限りがあるため徒歩や自転車でお越しください。

申 10月3日(木)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



すずき だいすけ
鈴木大輔さん



いしかわ ゆうへい
石川裕平さん



申込はこちら

女性のための骨盤底筋エクササイズ講座

おなか周りが気になる、咳やくしゃみのはずみで尿漏れが…。筋力の低下や尿漏れは出産経験や加齢などで多くの女性が経験する出来事です。正しい対処で予防や改善が図れます。骨盤底筋を鍛えて女性特有の悩みを解消しましょう。

対 市内在住の女性の方

日 10月25日(金)10時30分～11時30分

場 保健センター

講 健康運動指導士

内 咳やくしゃみのはずみの尿漏れ予防エクササイズの指導

定 20人(申込順)

料 無料

持 飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット(貸出可)

他 運動できる服装

申 10月1日(火)から保健センターへ☎049・271・2745



歯周病検診の対象年齢が拡大されました

歯周病の始まりは自覚症状がほぼありません。「年齢が若いから」、「痛みはないから」と、定期的な歯科検診を受けていない方もいるのではないのでしょうか。今年度から、20歳～75歳の方が受診できるようになりました。パパ・ママ世代の方が受診しやすいように、保育付きの日程もあります。ぜひこの機会にお申し込みください。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。

対 市内在住20歳～75歳の方

日 午後の検診日 11月26日(火)13時15分～14時

午前の検診日 11月27日(水)9時15分～10時

場 保健センター

内 歯科診察、ブラッシング指導、唾液のpH検査

料 500円

他 保育をご希望の方は保健センターまでご連絡ください。

申 保健センターへ☎049・271・2745または専用フォームから



詳細はこちら

秋の味覚

秋はおいしい食べ物が並ぶ季節です。そして、夏の疲れが出やすい季節です。夏の暑さにより冷房と冷たいもので外と中から冷やした胃腸は疲れたまま、朝晩の急激な気温の変化や空気の乾燥などに体がついていけないこともあり、体調を崩してしまう人も多いです。そんな秋は、旬を迎える栄養価の高い食材を食べることで上手に乗り切りましょう。秋の味覚には秋鮭、さんま、かぼちゃ、さつまいも、栗、柿、梨、きのこなどがあります。普段のお料理に取り入れてみましょう。

主菜には、秋鮭のホイル蒸しがおすすです。たっぷりきのこを添えるとおいしさが増します。鮭に含まれるビタミンDは免疫機能を調整し感染症の予防に効果があります。きのこの食物繊維は腸内環境を整えてくれます。副菜には、かぼちゃのサラダはいかがですか。かぼちゃは抗酸化作用が強く、美肌や若さを保つビタミンのACEが同時にとれます。トッピングにナッツを散らすと香ばしいです。デザートには、梨や柿をいただきます。みずみずしい梨にはソルビトールが含まれ、便通改善やのどの炎症をしずめる働きが期待できます。柿に含まれるビタミンCとAは疲労回復や風邪の予防に効果があります。ただし食べ過ぎにはご注意ください。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 川本尚子

No.235



ふれあい掲示板

参加してみませんか

鶴ヶ島市民体育祭ソフトテニス大会

対 高校生以上でペアのどちらかが市内在住在勤在学または鶴ヶ島連盟登録者の方
日 11月17日(日)8時30分～
※ 予備日11月24日(日)
場 鶴ヶ島清風高等学校テニスコート
料 1ペア1000円
他 男女年齢別種別有り
申 問 10月31日(木)までに川越FTCホームページから



申込はこちら

仲間になりませんか

ヨガサークルのぞみ

対 女性
日 月3回第1・2・4火曜日13時30分～14時40分
場 東市民センター
問 宮田 ☎090・6347・7802

卓球すみれ

対 市内在住の方
日 月4回木曜日13時～15時
場 女性センター
問 山口 ☎049・285・4814

出かけてみませんか

第6回アートわかば水彩画展

対 どなたでも
日 10月8日(火)～13日(日)10時～17時(初日は13時から、最終日は15時まで)
場 中央図書館
料 無料
申 問 齊藤 ☎080・1173・8361

フルーツアンサンブルシェルブルーコンサート

対 どなたでも
日 10月13日(日)14時～16時(開場13時30分)
場 女性センター
料 無料
申 問 久馬 ☎049・287・0925

ハートフルマーケット鶴ヶ島'24

対 どなたでも
日 10月20日(日)9時30分～15時
場 鶴ヶ島自動車教習所
内 フリーマーケット、あそびの広場
問 鶴ヶ島自動車教習所ハートフルマーケット実行委員会 ☎049・287・1122

ポピュラー音楽バンド「シーハイル」オータムコンサート

対 どなたでも
日 10月13日(日)14時～15時30分
開場 13時30分
場 富士見市民センター
料 無料 申 不要
問 竹内 ☎080・5403・0894

「夢みる給食」上映会

対 どなたでも
日 11月4日(祝)10時～15時
① 10時開場10時30分開演
② 13時開場13時30分開演
場 坂戸市入西地域交流センター
料 500円(中学生以下無料)
申 問 実行委員ホームページから
問 「夢みる給食」実行委員会 榎山 ☎080・9392・4140



申込はこちら

12月号の原稿締切は、10月21日(月)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** 問合先

10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	①10月1日(火) ②10月18日(金) ③11月5日(火)	13時20分 ～16時20分	予約時にお知らせ	①受付中 ②10月4日(金)～ ③10月22日(火)～	地域活動推進課
法律相談(司法書士)	①10月10日(木) ②11月14日(木)	9時～12時	予約時にお知らせ	①受付中 ②10月31日(木)～	地域活動推進課
法律相談(行政書士)	①10月10日(木) ②10月24日(木)	13時20分 ～16時20分 ※16時受付終了	①市役所3階 ②市役所1階	不要	地域活動推進課
女性のための法律相談	①10月9日(水) ②11月13日(水)	10時～13時	女性センター	①受付中 ②10月10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	10月25日(金)	13時～17時	市役所2階 消費生活センター	10月7日(月)～	市役所2階 消費生活センター
税務相談	①10月1日(火) ②11月5日(火)	13時～16時	市役所3階	①受付中 ②10月22日(火)～	税務課
不動産相談 相続、税金を除く	①10月1日(火) ②11月5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	①10月1日(火) ②10月18日(金)	13時20分 ～16時20分 ※16時受付終了	①市役所5階 ②市役所1階	不要	地域活動推進課
就職相談 (ふるさとハローワーク)	月～金曜日	10時～17時	市役所2階(ふるさと ハローワーク)	不要	ふるさとハローワーク ☎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	10月18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	10月15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

10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 ☎049・298・6875

☑ 10月13日(日)9時～17時 ※ 休憩時間は要確認

昇天までの舞台裏 ～もう一つの脚折雨乞～



© Atarashi

いくつもの困難を乗り越えた今年の「脚折雨乞行事」

今回の脚折雨乞は酷暑の中での開催となることが心配でした。また、8年ぶりの開催ということもあり、準備作業も大変であったと主催者より伺っています。また、コロナ禍明けで担ぎ手不足もあり、地域外からも多くの方に参加していただきました。

当日は、池に向かう途中で、龍神を支える竹が折れるトラブルも発生。龍神の口にドラム缶をはさんでなんとか復旧させました。池の到着が遅れたりもしましたが、無事に昇天させることができました。

主催者である脚折雨乞行事保存会の横沢運治会長は、今回の開催に向けて次のように語ります。

8月4日の行事が終わり、片付けや関係者へのお礼など、やっと落ち着いてきました。ご協力いただいた地域住民や地元企業、警察や消防など関係機関の皆様、会場や沿道で応援していただいた市民の皆様に感謝申し上げます。

この雨乞は名前のとおり脚折地区の伝統行事です。私は5月に亡くなられた平野行男前会長の後を引き継ぎました。30年以上前からこの行事に関わっていることもあり、引き継いだ脚折雨乞行事を後世につないでいきたいという強い思いがありました。

皆で行事を担うことで、人のつながりが生まれる。その大切さが伝わっていくことを願っています。

次回開催は令和10年の夏。皆さん応援よろしくお願いします。



職員がゲストティーチャー！

9月5日、鶴ヶ島市職員がゲストティーチャーとして藤小学校5年生の授業に参加しました。職員の話を食い入るように聞き、多くの質問をしてくれました。小学生の発想はすごい！大人では思い付かないような質問もありました。後日、今回の授業の内容などを踏まえ児童の皆さんが考えた課題解決案を市の職員に提案していただきます。楽しみにしています。

鶴っ子サマースクール3年目

大学生が小中学生の夏休みの自主学習をサポートする「鶴っ子サマースクール」が今年も実施されました。今年は新たに新聞ワークシートを導入し、読解力の向上などを図りました。小学生669人、中学生171人、サポート大学生89人が参加。サポート大学生に意欲的に質問する姿が各所で見られました。





令和6年度広島市平和記念式典児童派遣事業

8月6日に広島市で開催された平和記念式典に、市内各小学校の6年生の8人が市民の代表として派遣されました。8月24日には、この事業に参加した児童による参加報告会が開催され、市民の方に、式典に参加して感じたことや、平和記念資料館などで学んだことを発表し、改めて戦争の悲惨さと平和の尊さについて考えることができました。



絵本で心のデトックス

9月29日、中央図書館で大人の絵本セラピーが開催されました。会場はやさしい音楽とお茶で、カフェのような雰囲気。ちょっぴりこわい絵本を読んでもらいながら、参加者の皆さんがテーマに沿っておしゃべりし、自分では気づかない自分の新しい一面を発見したり、非日常を楽しみました。終わってみると、皆さんすっきりとした表情をされていました。あなたも絵本で心のデトックスしませんか？

厨房体験をのぞいてみよう！

7月26日に学校給食センターで行われた「夏休み厨房体験選手権」の様子が、委託運営会社のインスタグラムで紹介されました。釜混ぜ体験や異物除去体験など、真剣に取り組むこどもたちの可愛い姿が満載の内容となっています。ぜひご覧ください。





歩いて賞品を当てよう! てくてく大抽選会



問 健康長寿課健康増進担当
鶴ヶ島市民限定で豪華賞品が当たる「てくてく大抽選会」を開催します。
楽しく歩いて、素敵な賞品を当てちゃいましょう!

賞品

- 👑 1等 旅行券3万円分×1本
- 👑 2等 食事券1万円分×5本
- 👑 3等 いちご狩りペアチケット×10本
- 👑 4等 市産品×400本
(高級いちごジェラートセット、菓子詰め合わせ、米、狭山茶、つるがしま逸品会加入店商品券)
- 👑 Wチャンス賞 QUOカードPay1000円分×150本

昨年はおおよそ
2人に1人が
当たりました!!



※ 賞品は写真とパッケージと内容が異なる場合があります

参加方法

対象

市内在住18歳以上でコバトンALKOO(あるこう)マイレージに参加している方

注意事項

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

抽選要件

10月～11月の2か月間の1日平均歩数が5000歩以上となった方(75歳以上の方は4000歩以上)、自動抽選のため抽選会への応募は不要です。当選者には、令和7年1月に通知します。

これから参加したい方

コバトンALKOOマイレージアプリをインストールしてください。



詳細はこちら



ウォーキングスポット写真で Wチャンス賞をゲットしよう!



たくさんは歩けない、という方も抽選会に参加するチャンス!

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

応募資格

市内在住18歳以上の方

募集内容

ウォーキング中に見つけた市内のおすすめスポット写真 ※ 1人2点まで

※ ホームページの注意事項をご確認ください

応募方法

10月1日(火) から11月30日(土) までに専用フォームから
応募はこちら



編集後記

10月号はファミサポを特集しました。育児真っ只中のママ・パパの「ちょっと助けて」をサポートする制度です。身近に頼る人がおらず、ひとりで大変な思いをしていませんか? 少しの時間からも利用が可能です。ぜひご利用ください。

ご意見・ご感想は秘書広報課広報広聴担当へ

✉ 10200001@city.tsurugashima.lg.jp



わたなべえいと
渡邊瑛音ちゃん(3か月)

ママの抱っこで
幸せにお昼寝♡



おがわようこ
小川葉桜子ちゃん(2歳2か月)

しーぽーしーぽー!!