

PUBLIC RELATIONS

Tsurugashima

● 広報つるがしま

12

2024
NO.1082

鶴ヶ島市出身

パリ 2024 パラリンピック
男子やり投げ日本代表

やまざき
山崎

あきひろ
晃裕

スペシャルインタビュー

挑戦!!
F46
Javelin



パリ2024パラリンピック

男子やり投げ日本代表

やまざき

山崎

あきひろ

晃裕



小学生のころからやってきた野球からやり投げに転向したきっかけは

自分が挑戦している姿を見せることで、人の心を動かせるようなアスリート、人に影響を与えられるようなアスリートになりたいと思っていました。そのためには、見てもえなくては意味がなく、多くの方が注目してくれるパラリンピックの舞台に立つ必要があると大学生の時に思うようになりました。パラリンピックの種目の中でやり投げなら、今まで野球

で培った技術を生かせるのではと思いい転向を決めました。

やり投げの魅力を教えてください

技術がすごく大事で、長く競技を続けたいのが得な種目であり、そして私のように体が小さな選手でも海外の体の大きな選手にも勝てる可能性を秘めた種目です。そこが魅力だと思います。やり投げ競技を通して、自分の生き方や人間として、アスリートとしての深みを出してい

ア大会がありました。今年でいうと、5月に神戸で世界陸上があり、パラリンピックの選考を兼ねており絶対に落とせない試合でした。そして9月にパラリンピック本番となり、調整もそうですが、気持ちの面でも、ずっと張りつめていなければならぬ期間が続いて、悪く言えば余裕のない期間が多かったので苦労しました。

そんな状態でも常にモチベーションを保ち、練習しすぎないように気を付けていました。そして、できる限りイメージを大事にしていました。勝負どころで、ダメだったらどうしよう、本戦に出られなかったらどうしようなど、何かを目標にしていく不安や怖さと向き合っています。でも、その思考と向き合っても何のプラスにもなりません。感情を天気だと思ってしまうと、雨が降っていたら「雨が降っているな」と気が付くだけで、降り止ませることはできないですよね。怖いな、心配だなという感情がでて、その感情に気づけたというだけで、それをどうしようとか向き合うことはしないで、自分に意識を向ける訓練をひたすらしていました。人間って、悪い方向にイメージしたらそっちに引き込まれてしまうものです。引き込まれないように感情をコントロールする練習をするんです。



フランスで行われた事前合宿の様子

そして、試合が近くなればなるほど余裕で楽でいられなくてはならないんです。気持ちの面でもそうですし、練習についてもそうです。やり投げも一緒に、助走に入ったら最初はスピードを出しますが、投げると直前が一番楽でいられなやいけないんです。その過程も一緒に、試合直前は余裕をもって、いつでも行けますよ！って状態を作るようにしています。

講演活動なども積極的に行っていると思いますが、そこにある思いとは

私のアスリートの価値を考えた時に、単に強くなるとか試合で勝つというのは学生スポーツまででいいと思っています。社会人でお金をもらって、要はプロみたいなものなんです。もちろん仕事もしながらですが、自分が挑戦してきたこと、やってきたことを言葉として多くの人に伝えて、勇気づけたり、人生の気づきを与えたり、そういったことができてこそアスリートとしての深みや価値が上がっていくと思っています。そういう活動を大事にしています。

オリンピックの選手など凄い選手は、走っているだけでファンが付きます。でも私たちはそうではありません。それでも自分たちにしか伝えられないものが数多くあると思っています。例えば障害を持って不安な思いをしているお子さんや、こどもに対してどうしたらいいのかわからないかと思っている親御さんの中にはいると思います。自分の言葉で誰かを救うことができるのであれば、そういった活動はしっかり取り組んでいきたいと思っていますし、そのような取り組みを大きくしていきたいと思っています。大学生

けたらいいなと思っています。

東京とパリ、2大会連続の出場となりましたが、どんな違いがありましたか
パリ大会は夢を見ているような感覚でした。無観客の東京大会とは違い、何万人の観客を収容できる会場が超満員の状況で、その中で自分がやってきたことで勝負ができることがすごく幸せでした。緊張とかはなかったですね。すごい景色を見て、感動でした。これももし東京だったらとは考えてしまい、無観客で静まった会場でやり投げをした景色を思い浮かべてしまいました。

挑む時の気持ちの違いはありましたか
東京の時は初出場で、自分自身背負う

人の心を動かすアスリートになりたい

先天性疾患による右手関節部の欠損という障害と向き合いながら、パラアスリートとして活躍する山崎晃裕選手。小学生から野球を始め、2014年には障害者野球の世界大会に出場し、最優秀選手賞に輝きます。その翌年、やり投げに転向し、世界の頂点を目指します。2016年には日本記録を樹立し、2021年の東京・今年のパリパラリンピックと2大会連続入賞を果たしました。



4年後のロサンゼルス大会に向けての意気込みを教えてください
3回目のパラリンピックになります。世界に勝つというテーマでずっと取り組んできたので、それは絶対的な目標としてあります。そして色々な活動を通じて、もっと何倍もの人に応援される選手になるという目標があります。ここ鶴ヶ島市でもたくさんの方を作って応援される選手になりたいです。

山崎選手にとって鶴ヶ島市はどんな存在ですか
やっぱり愛着がありますから、帰ってくると安心しますし、懐かしいです。空気が景色やにおいとか、それが心地いいんです。そして人が温かいですね。帰ってきて人の温かさを感じることがすごく多いので、そういうほっとする瞬間がいろいろですね。同級生などみんな応援してくれているので、帰省の度に会って

ものが大きくて、結果を出さなきゃ、期待に応えなきゃ、勝たなきゃいけないなど、結構負ってしまいました。心が弱っている自分を感じて苦しかったです。

パリの時は、誰に何を言われても全てを背負って試合に臨むことができて、心の成長を感じました。自分が納得すればそれでいいという感じで、自分だけに意識を向けて競技に臨むことができました。

東京からパリまで通常だと4年ですが、今回は3年と短い期間でしたが、調整など苦労はありましたか
3年何が大変だったかというのと、大きな大会が年に2回になったことです。具体的な例を挙げると、昨年では7月にフランスで世界陸上、10月に杭州でアジ

市民の皆さんにメッセージをお願いします
鶴ヶ島市の皆さん！いつも応援ありがとうございます。幼少期からこの地でずっと挑戦してきた素晴らしい環境と仲間にも恵まれて今があります。人生は死ぬまでが挑戦。失敗しても何があっても全て途中。パラリンピックで活躍することが、人生の成功とは限らないけど、この舞台で自分の使命を果たし、たくさんの方の心を動かせる選手になる事が一つの成功と思っています。まだまだ何もかも途中なので。毎日成長します。

「挑戦」自分を乗り越えることが楽しみです





Suku Suku 子育て



むさしの幼稚園の園児たち。
みんな粘土遊びやお絵描きに夢中♪
また、カメラを向けたら満面の笑みで
ポーズを決めてくれました☆

子育て情報BOX

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、女性センターで開催されます。

「イライラして子どもにあたってしまう」、「子どもを愛しているがすれ違ってしまう」、「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)。

- ☑ 就学前のお子さんがいる方
- ☑ 1月15日(水)10時~11時 場 女性センター
- ☑ 保健センター ☎049・271・2745

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？おさんが幼稚園や保育園に行っている方は、ママだけ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。

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。

- ☑ ①多胎児妊娠中の方、双子の親子 ②外国籍の親子、妊婦 ③お友達が欲しい親子、妊婦 ※ いずれも子が未就学児であること
- ☑ 12月13日(金)9時30分から11時30分まで
- 場 女性センター1階託児室
- 講 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
- ☑ 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
- ☑ 保健センターへ直接または ☎049・271・2745

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を一緒に学びましょう。お父さんのための妊婦体験・沐浴練習もご用意しています。

- ☑ 妊婦と夫または家族
- ☑ 1月31日(金)13時~15時30分
- 場 保健センター
- 定 12組(申込順)
- 持 筆記具、飲み物
- ☑ 専用フォームから
- ☑ 保健センター母子保健担当 ☎049・271・2745



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

- ☑ 乳幼児とその親、妊婦
- ☑ 12月12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
- ☑ 専用フォームから
- ☑ 保健センター母子保健担当 ☎049・271・2745



申込はこちら

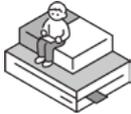
困ったときは・・・

- 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)
- 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
- 女性・DV 相談直通ダイヤル (☎049・298・7716)
- 保健センター(☎049・271・2745) 妊娠・出産・子どもの発達など
- 鶴ヶ島子育てセンター(鶴ヶ島保育所内)(☎049・286・7201) 子育て 親子相談 12月16日(月)13時30分~、14時30分~ ※ 要予約

一緒に
もっと楽しい

おまかせスポットレポート

～施設編 Vol.1～



家族で一緒に楽しむ中央図書館



司書さんおすすめの本

未就学児向け

「しろくまちゃんのほっとけーき」

(わかやま けん作 こぐま社)

おいしそうな「ほっとけーき」が少しずつ出来上がっていきます。作る、食べる、お片付け、ぜひ親子で一緒にページをめくってください！

小学生(低学年)向け

「やさいのはな なんのはな？」

(宮崎 祥子構成・文 岩崎書店)

いつも食べているお野菜には、実はお花が咲くのです！お家の近くにある畑で見つけることができるかな？

小学生(高学年)向け

「ひと箱本屋とひみつの友だち」

(赤羽 じゅんこ作 さ・え・ら書房)

小学生、車いす、約束、お祭り、同情、バリアフリー……。本から始まる物語はたくさんのことが詰まっています。主人公と同年代の小学生におすすめです。

中・高生向け

「キオクがない！」

(いとう みく作 文研出版)

過去、現在、そして……。キオクを失った主人公は何を思う。読んだ後にはきっと様々なことを考えてしまうと思います。色々なことに気づき始める世代にピッタリな本です。

赤ちゃんも利用できるんです！



★育児コンシェルジュの託児サービス
(毎月第1金曜日を除く10時～11時または11時～12時)

保護者の方が図書館を利用している間、お子さんをお預かりします。
☎ 6か月～未就学児
📅 利用日の1週間前から前日までに中央図書館へ直接または電話



★あかちゃんタイム
(毎月第1金曜日10時30分～12時30分)

あかちゃんと保護者の方が、ゆったりと気兼ねなく図書館を利用するための時間です。11時から11時30分は「あかちゃんおはなし会」を開催しています。



ほかにも毎月たくさんのイベントが開催されています！最新情報はこちらをチェック！



中央図書館へのアクセス

- 📍 高倉1247-1
- 🚌 つるバス南北線「中央図書館」
- 📞 中央図書館 ☎049・271・3001

特殊詐欺を防ごう

特殊詐欺被害状況

令和5年の市内における特殊詐欺被害状況は、14件と対前年比1件減でしたが、被害金額は2915万円で前年より697万円増加しています。

詐欺グループは、それらしいストーリーを作り上げ、あらゆる人になりすまして電話をかけてきます。日ごろから警戒していないと、巧妙に不安をあおられてしまい、つい話を信じてしまいがちです。相手が誰であっても、電話でお金やキャッシュカードの話が出たら詐欺を疑い、絶対に相手に渡さないようにしましょう。

また、ATMに行くよう指示されたら詐欺を疑ってください。一人で判断せず、家族や知人、警察、市役所に相談しましょう。

被害を防ぐために

オレオレ詐欺

親族を装い、「カバンを置き忘れた、小切手が入っていた、お金が必要だ」などと言って、金銭などをだまし取るものです。

対策▶一度電話を切って、自分からこどもや孫にかけ直して確認するようにしましょう。家族など身近な人に相談しましょう。



還付金詐欺

自治体職員などを装い、医療費、保険料、税金などについて「還付金があるので手続きしてください」などと言って、被害者にATMを操作させ、被害者の口座から犯人の口座に送金させるものです。

対策▶市や税務署の職員がATM操作をお願いすることは絶対にありません。一度電話を切って、市や税務署などに受けた電話の内容を確認しましょう。



架空料金請求詐欺

通信事業者、サイト事業者などを装い、メールなどで「有料サイトの利用料金が未納です」などと送信して金銭などをだまし取るほか、パソコンでインターネットを閲覧中に、突然ウイルス感染したかのような偽の警告画面を表示させ、問題を解決するためのサポート名目で金銭などをだまし取るものです。

対策▶ハガキなどが届いても、絶対に電話をかけず、警察に相談してください。



特殊詐欺被害の9割は、犯人からの「電話」に出たことがきっかけです。以下の対策を行いましょう！

- ①在宅時でも留守番電話に設定：犯人は自分の声が証拠として残ることを避けるため、何も話さずに電話を切ります。在宅中も自宅の電話を留守番電話に設定し、相手を確認してから電話に出ることで、犯人からの電話に出ることなく被害を防ぐことができます。
- ②ナンバーディスプレイの活用：知っている番号に安心して出られます。非通知の番号や知らない番号には出ないようにしましょう。
- ③防犯機能付き電話などの対策機器の設置：自動通話録音機能や着信前に警告メッセージを流す機能を持った電話機や、後から電話機に取り付けられる装置などがあります。

犯罪を許さないまちづくり

犯罪は、私たち一人ひとりの心掛けや対策によって、被害を防ぐことができるものも多くあります。防犯意識が、自分や家族を守るだけでなく、犯罪に強い地域をつくることに繋がっていきます。犯罪を決して許さず、地域の団結を強め、地域ぐるみの積極的な防犯活動にご協力をお願いします。

犯罪のないまちを目指して

問合せ 生活環境課交通安全・防犯担当

犯罪は、常に私たちのすぐそばに潜んでいます。埼玉県内では9月と10月に住宅強盗事件が連続して発生しました。近年、住人の在宅の有無にかかわらず複数人で窓などを破壊して住宅に押し入る、宅配業者や点検業者を装うなどの方法で住宅に押し入り、現金や貴金属類を奪い取るなどといった侵入犯罪の手口が、巧妙かつ凶悪化していることから、これまでの防犯対策をより一層強化していくことが大切です。



地域防犯推進委員による
青色防犯パトロール

侵入窃盗は無施錠の窓や玄関からの侵入がトップ

侵入窃盗の侵入口としては、「窓」と「表出入口」からの侵入が全体の7割以上を占めています。また、空き巣を始めとした侵入窃盗の多くは、鍵のかかっていない箇所から侵入しています。「少しの間だから大丈夫」と玄関の鍵を掛けずにゴミ出しに行ったり、洗濯物を干したりすることがないように、日ごろから少しの外出でも必ず施錠する習慣を身につけましょう。

無施錠の次に多いのが「ガラス破り」による被害です。家を不在にする際には、雨戸などを閉める、窓に補助錠を取り付ける、窓ガラスの全面に防犯フィルムを貼るといった対策も有効です。

4階建て以上の共同住宅になると「合い鍵」による侵入も多くなります。合い鍵を玄関の周囲や郵便受けなどに隠したつもりでいても侵入者は見抜いています。合い鍵を家の外には絶対に置かないようにしましょう。

防犯対策と防犯行動

注目!

- ①在宅時でも出入り口や無人の部屋の窓に鍵を掛ける習慣をつける
- ②訪問者に対しては、不用意にドアを開ける前に、まずドアスコープやインターホン越しに確認する
※ 宅配業者の訪問を偽装した手口には、荷物の受け取りに宅配ボックスを活用するなど、宅配の荷物を直接受け取らない方法をとることが大切です
- ③外出先から帰宅した際は、背後や周囲に人がいないか、よく確認する
- ④日頃から建物周囲を整理整頓し、侵入されにくい環境を整えておく
- ⑤玄関をツーロックに、窓に補助錠を取り付けるなど、防犯設備を充実させる
- ⑥旅行など長期不在にするときは、隣近所へ声を掛け合ったり、郵便物・新聞などの配達を止めるなどの対応も必要
- ⑦合い鍵の不正作製を防止するため、鍵を家族以外の人には「見せない」「渡さない」、写真や動画で「写さない」
- ⑧自宅に必要な以上の現金を置かない。電話などで在宅状況、家族の状況、資産状況を聞かれてもこたえない
- ⑨少しでも不審だと思ったら、ためらうことなく110番通報する



市職員の給与、勤務条件などを公表します

問合せ 人事課人事担当

「鶴ヶ島市人事行政の運営などの状況の公表に関する条例」に基づき、人事行政の運営の概要をお知らせします。

■任免の状況(令和5年度)

採用12人(一般事務職12人)

退職14人(勸奨4人、自己都合10人)

■一般行政職の級別職員数(令和6年4月1日現在)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	計
標準的な職名	主事補	主事	主任	主査	主幹	課長	部長	
人数	20	32	95	49	48	30	10	284
割合	7.0	11.3	33.5	17.2	16.9	10.6	3.5	100(%)

※ 鶴ヶ島市の給与条例に基づく給料表の級別区分による職員数です
 ※ 一般行政職とは、税務職・福祉職・教育職・技能職などを除いた職種です(以下同じ)

■部門別職員数の状況(各年4月1日現在)

部門	区分	職員数		対前年増減数
		令和6年	令和5年	
一般行政部門	議会	5	5	
	総務	106	104	2
	税務	28	28	
	民生	98	94	4
	衛生	27	31	△4
	労働	1	1	
	農林水産	7	7	
	商工	5	4	1
	土木	41	41	
	小計	318	315	3
特別行政部門	教育	39	40	△1
	小計	39	40	△1
普通会計	小計	357	355	2
公営企業等会計部門	国保事業その他	21	22	△1
	小計	21	22	△1
合計	小計	378	377	1

※ 職員数は、一般職に属する職員数であり、派遣職員を含み、再任用職員(短時間)、会計年度任用職員を除いています

■人件費の状況(令和5年度普通会計決算)

住民基本台帳人口(R6.3.31現在) 6万9911人
 歳出額(A) 256億5606万3千円、人件費(B) 37億1930万2千円
 人件費率(B/A) 14.5% (参考) 令和4年度の人件費率14.7%

※ 人件費には、特別職に支給される給料・報酬などを含まず
 ※ 人件費率とは、歳出額に占める人件費の割合です

■職員の平均給料月額と平均年齢(令和6年4月1日現在)

区分	一般行政職	
	平均給料月額	平均年齢
鶴ヶ島市	31万5222円	41.7歳
国	32万3823円	42.1歳

■職員の初任給(給料月額)(令和6年4月1日現在)

区分	一般行政職	
	大学卒	高校卒
鶴ヶ島市	20万2400円	17万6100円
国	19万6200円	16万6600円

■ラスパイレス指数(令和5年度)

区分：鶴ヶ島市 一般行政職：98.2

※ ラスパイレス指数とは、国家公務員の給料水準を100として比較したものです

■職員手当(令和6年4月1日現在)

期末手当	年間支給割合	期末手当	2.45月分		
勤勉手当		勤勉手当	2.05月分		
地域手当	給料・扶養手当および管理職手当の総額の10%				
特殊勤務手当	①防疫作業手当(日額500円)				
	②行旅病人等取扱手当(1回：1500円または3000円)				
扶養手当	①配偶者6500円 ②子1万円 ③父母等6500円(特定扶養(16歳～22歳の扶養親族)5000円加算)				
住居手当	賃貸住宅→家賃額に応じて支給(最高2万8000円)				
通勤手当	①交通機関利用者→運賃相当額(最高5万5000円)				
	②交通用具(自動車など)利用者(ただし、2km以上)→距離に応じた定額(最高3万1600円)				
管理職手当	部長級：7万円 課長級：5万2000円				
	主幹級：4万1000円				
退職手当	区分	勤続20年	勤続25年	勤続30年	最高限度額
	自己都合	19.6695月分	28.0395月分	34.7355月分	47.709月分
	定年・勸奨	24.586875月分	33.27075月分	40.80375月分	47.709月分

■勤務時間その他の勤務条件の状況

(1)勤務時間(標準)

始業時刻：8時30分 終業時刻：17時15分

1日の勤務時間：7時間45分

1週間の勤務時間：38時間45分

(2)年次有給休暇の取得状況(令和5年度)

制度の概要：1年度につき20日付与(翌年度繰越可能。最大40日)

平均取得日数：13.6日

(3)育児休業などの取得状況(令和6年4月1日現在)

育児休業の取得者数：12人 部分休業の取得者数：13人

市の財政状況をお知らせします～令和6年度上半期～

問合せ先 財政課財政担当

市の財政状況については年2回、上半期(4月～9月)と下半期(10月～3月)に分けて定期的に公表しています。今回は、令和6年度上半期の財政状況をお知らせします。

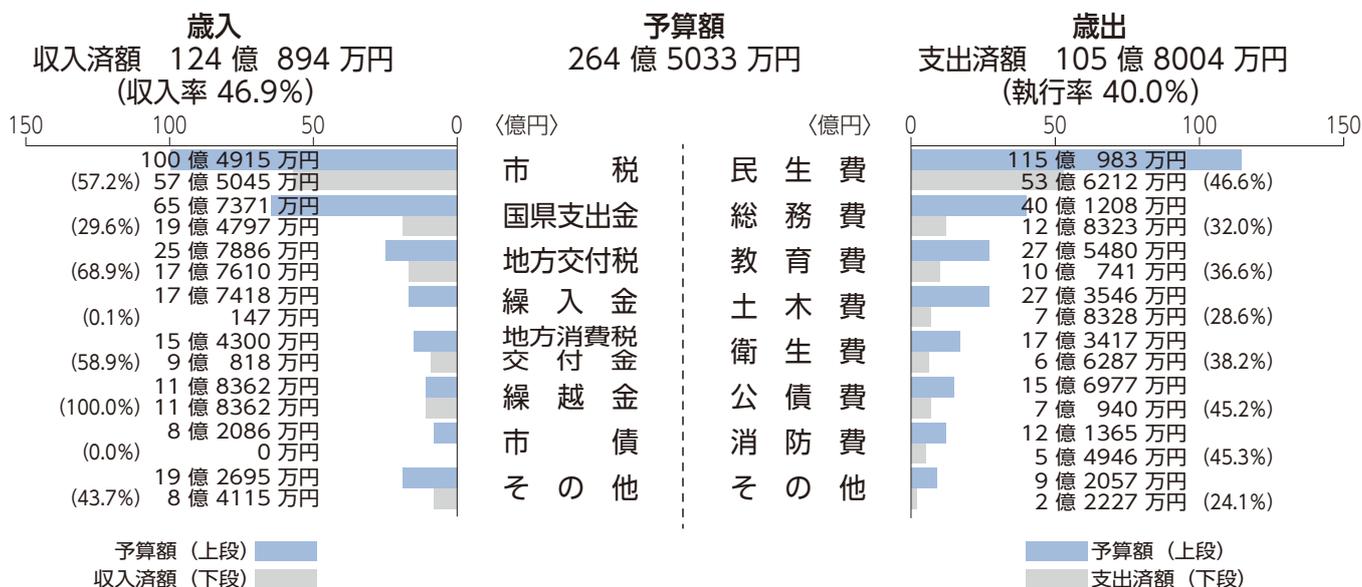
【一般会計】 当初予算額は243億6000万円、低所得者支援及び定額減税補足給付金給付事業」など、新たに必要となった20億9033万円を補正予算として追加しました。その結果、9月末現在の予算額は264億5033万円となっています。

歳入 124億894万円が収入済みで46・9%の収入率となっています。市債や国県支出金、繰入金の大部分は下半期に収入されます。その他の費目については、ほぼ順調に収入されています。

歳出 105億8004万円が支出済みで、40・0%の執行率となっています。各費目とも、9月までの計画に対しておおむね計画どおり執行されています。

【特別会計】 一般会計同様に各特別会計もおおむね計画どおり執行されています。

一般会計(歳入)



特別会計

会計名	予算額	収入済額	収入率(%)	支出済額	執行率(%)
国民健康保険	66億5590万円	33億6010万円	50.5	31億5173万円	47.4
後期高齢者医療	12億6601万円	4億2214万円	33.3	3億7999万円	30.0
介護保険	50億9665万円	29億7437万円	58.4	19億7255万円	38.7
一本松土地区画整理事業	1億1779万円	1803万円	15.3	787万円	6.7
若葉駅西口土地区画整理事業	1億9178万円	1506万円	7.9	2716万円	14.2

市債残高の状況

区 分	令和6年9月末現在高(元金)	昨年度同時期との比較
一般会計	142億7097万円	△8億5611万円
一本松土地区画整理事業	2779万円	△1368万円
若葉駅西口土地区画整理事業	5億2694万円	△5561万円

償却資産の申告は1月31日までです

償却資産とは

会社や個人で、事業を行っている方や共同住宅・駐車場などの不動産経営をしている方が、その事業のために使用している構築物・機械・器具・備品などの資産を償却資産といえます。土地や家屋と同じく固定資産税が課税されます。詳しくは左の表をご覧ください。

種類	具体例
構築物	門・塀・舗装・外構・緑化施設・駐車場・駐輪場・広告塔・屋外配管用設備 など
機械・装置	土木建設機械・電気機械などの各種産業機械・太陽光発電設備 など
車両・運搬具	フォークリフトなどの大型特殊自動車・構内運搬具 など
工具・器具・備品	事務机・椅子・レジ・パソコン・医療機器・事務機器・エアコン など

申告義務があります

償却資産をお持ちの方は、毎年1月1日現在の資産の所有状況を申告していただくことが義務付けられています。共同住宅・駐車場などの不動産経営の方も対象になります。

なお、門や塀・駐車場の舗装、ごみ置き場などは、土地や家屋の固定資産税に含まれていないため、償却資産として申告してください。

令和7年度申告書の提出について

提出期限 1月31日(金)まで

提出方法 税務課に直接提出、郵送またはホームページに掲載の専用フォームから提出してください。なお、会社や自宅からインターネットを利用した電子申告(eLTAX)でも提出することができま

提出書類

- 償却資産申告書
- 全資産の種類別明細書(増減のない場合でも全資産の明細を提出してください)
- ※ 独自の様式での全資産申告および電子申告については、必ず全所有資産について評価額などを計算、明細書を添付して申告してください

申告用紙を送付します



償却資産申告書の様式

令和6年度分を申告された方には、12月上旬に、申告用紙を送付します。

新規事業所などで申告用紙が必要な方は、送付しますので、ご連絡ください。

マイナンバーが必要です

社会保障・税番号制度に基づき、法人の方は、13桁の法人番号を、個人事業主の方は12桁のマイナンバーを、申告書の所定の記載欄に記載してください。申告の際は、本人確認とマイナンバー確認が必要になります。

償却資産Q&A

Q1 税務署へ毎年申告しますが、市にも申告は必要ですか？

A1 必要です。税務署は、国税(所得税、法人税)の申告、市役所は、地方税(固定資産税)の

申告です。また、市税と国税では取扱いが異なる場合があります。

Q2 償却資産を所有していない場合でも申告は必要ですか？

A2 資産の所有状況把握のため、「資産なし」として申告をお願いしています。

Q3 所有資産の増減がない場合でも申告が必要ですか？

A3 償却資産の所有者は、資産内容の変更がなくても、毎年申告は必要です。申告の際は全資産の明細も提出してください。

Q4 廃業した場合、申告は必要ですか？

A4 廃業した旨の申告が必要です。廃業(転出・解散を含む)した旨を記載し、申告してください。

Q5 申告について調査依頼の通知が届きましたが、どうしてですか？

A5 申告の内容を確認するために、固定資産台帳や所得税(法人税)申告書類などの写しの提出を求める場合があります。ご協力をお願いします。



HPはこちら

令和6年分青色申告および白色申告決算説明会、消費税説明会開催のお知らせ

問合せ 川越税務署個人課税第一部門 ☎049・235・9411

内 容	開催月日	開催時間	会 場
青色申告決算(事業所得) インボイス制度ほか	12月10日 (火)	13時30分～ 15時30分	川越税務署(4階会議室) 川越市大字並木452番地の2
	12月12日 (木)	9時30分～ 11時30分	
	12月13日 (金)	13時30分～ 15時30分	
青色申告決算(不動産所得) インボイス制度ほか	12月11日 (水)	13時30分～ 15時30分	
白色申告決算(事業所得) インボイス制度ほか	12月12日 (木)	13時30分～ 15時30分	
白色申告決算(不動産所得) インボイス制度ほか	12月16日 (月)	9時30分～ 11時30分	
消費税 一般・簡易課税	12月13日 (金)	9時30分～ 11時30分	

川越税務署では、青色申告および白色申告をされている方々を対象として、青色申告決算書および収支内訳書の作成方法や作成に当たっての注意などについて、説明会を開催します。また、消費税の申告が必要な方々を対象に、消費税の計算方法や申告書の書き方、軽減税率制度などについて説明会を開催します。

説明会への出席を希望される方は、ご都合に合わせてご連絡ください。

出席ください。
YouTube「国税庁動画チャンネル」では、記帳や決算方法についての解説動画を掲載しています。



国税庁動画チャンネルはこちら

- ※ 駐車場に限りがあるため、公共交通機関をご利用ください
- ※ 各会場の収容人数に上限があるため、入場をお断りする場合があります
- ※ 感染症などの感染状況により、開催を中止することがあります
- ※ 開催会場(税務署以外)への直接のお問合せはご遠慮ください

第50回衆議院議員総選挙および第26回最高裁判所裁判官国民審査の開票結果

問合せ 選挙管理委員会

10月27日に行われた第50回衆議院議員総選挙および第26回最高裁判所裁判官国民審査の市の開票結果は、以下のとおりです。

衆議院小選挙区選出議員選挙

投票率 53.28% (53.37%)

	候補者名(届出順)	得票数
当選	坂本 ゆうのすけ	1万7481票(9万7591票)
	山口 すすむ	1万2329票(6万7764票)

※ ()内は、埼玉県第10区の投票率と得票数です

衆議院比例代表選出議員選挙

投票率 53.28%

政党等名称(届出順)	得票数
日本共産党	2013票
日本保守党	739票
自由民主党	7426票
国民民主党	3382.273票
日本維新の会	1849票
参政党	1127票
公明党	3805票
社会民主党	498票
立憲民主党	7753.726票
れいわ新選組	2271票

※ 国民民主党と立憲民主党には^あ按分により小数点以下の票が含まれます

最高裁判所裁判官国民審査

投票率 52.98%

氏名	罷免可(×あり)	罷免不可(×なし)
尾島 明	3680票	27万135票
宮川 美津子	3475票	27万340票
今崎 幸彦	3901票	26万914票
平木 正洋	3354票	27万461票
石兼 公博	3377票	27万438票
中村 慎	3335票	27万480票



新入学準備費の入学前支給を行います

問合せ先 学校教育課学務担当

令和7年度に小・中学校に入学するお子さんがいる家庭で、経済的に困りの保護者の方に、新入学準備費の支給を入学前の3月に行います。

③振込先がわかるもの(通帳、キャッシュカードなど)
④児童扶養手当を受給されている方は、証書、決定通知などを提示いただくか、コピーを添付してください。

⑤令和6年1月1日に、鶴ヶ島市で住民登録をしていなかった方は、令和6年度課税証明書またはマイナンバーカードが必要です。(16歳以上の同居者全員分)

・生活保護が停止または廃止となった方
・市民税が減免または非課税となった方
・国民年金保険料、国民健康保険税が減免または猶予された方
・児童扶養手当を受けている方
・その他、必要と認められた方(要相談)

申請方法
次の①から⑤を持参し、1月31日(金)までに学校教育課へ申請してください。
①就学援助認定申請書・世帯票(学校教育課で配布)
②窓口に来られる方の身分を証明できる書類(運転免許証など)

支給額
小学校5万7060円
中学校6万3000円
(金額は変更となる場合があります)

支給時期
令和7年3月予定

支給方法
保護者の口座に振り込みます。

その他
新入学準備費は、就学援助制度による支給です。すでに令和6年度就学援助認定となっている世帯は、あらためて申請する必要はありません。

詳細はこちら



詳細はこちら

地球温暖化防止啓発の展示を行います！

問合せ先 生活環境課環境保全担当

市は、令和5年3月20日に2050年までに温室効果ガスの排出量を実質ゼロを目指すゼロカーボンシティ宣言を行いました。

緑のカーテン育成情報交換会
日時 12月10日(火)13時30分～15時30分(受付13時10分～)
場所 市役所4階会議室
内容 1部・13時30分～14時20分「緑のカーテン育成情報交換会」(緑のカーテン作りについての思いを語り合おう！)
2部・14時25分～14時50分 講話「環境のお話し」
3部・14時55分～15時30分 「ヘチマ・プロジェクト座談会」(ヘチマで緑のカーテンを作った感想や、ヘチマの良いところについて、語り合おう)
※ 使いきれないヘチマの実がありましたら、ご寄付ください

参加費 無料

申込み 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。

地球温暖化防止啓発展示
日時 12月3日(火)～13日(金)の開庁時間
※ 最終日は15時まで
場所 市役所1階ロビー
内容 第9回つるがしま緑のカーテン展覧会・市内環境団体による市内の気候変動に関する企画展

申込みはこちら



申込みはこちら



処理困難物一斉有料回収を実施します

問合せ 生活環境課環境推進担当

タイヤ	乗用車用	440円
	4WD・トラック用 (4tトラックまで)	660円
	オートバイ用	330円
	農機具用(～50cm)	1650円
	農機具用(51cm～)	2200円
ホイール	自動車用	220円
	オートバイ用	110円
	農機具用(～50cm)	330円
	農機具用(51cm～)	550円
消火器	リサイクルシールなし	1600円
	リサイクルシールあり	1100円
バッテリー(自動車用・バイク用)		無料
パソコン		無料

埼玉西部環境保全組合では処理することができない家庭から出される処理困難物を、取扱事業者と協力し有料で回収します。回収対象以外の処理困難物は回収できませんので、ご注意ください。

消火器・タイヤ
待機スペースに駐車後、受付を行います。受付後、荷下ろしスペースまで車を移動していただき、料金のお支払いをお願いします。

※ スプレータイプの消火器は回収できません

バッテリー・パソコン
受付、料金の支払いはありません。直接、荷下ろしスペースまで進んでください。

※ パソコンは必ず個人情報



会場案内図などの詳細はこちら

を消去してからお持ちください

対象 市内在住者(事業者を除く)

日時 令和7年1月25日(土) 13時～15時

場所 市役所来庁者用駐車場

※ 開始直後は混みあいますので、分散して来場するように配慮ください

料金 左表のとおり

※ 1個当たりの料金

水質事故防止にご協力を

問合せ 生活環境課環境保全担当

河川や水路に油や薬品などが流れると、魚が死んだり、水道水や農業用水の取水に影響が出ます。年末の大掃除などの際は、不要な塗料や油、農薬などの取り扱いには十分にご注意いただき、決して河

川や水路、側溝に流さないようお願いいたします。

事故対応の費用は、事故原因者の負担となります。

もし、異常水質事故を見つけた場合には、速やかにご連絡ください。

水道メーターなどを寒さから守ろう

問合せ 坂戸、鶴ヶ島水道企業団 ☎049・283・1953

寒さの厳しい季節になると、水道メーターなどが凍結し、破損しやすくなりますので、次のことを参考にしてください。

- 水道メーターの保温は、メーターボックスの中に発泡スチロールなどを入れると効果的です。
- 露出した水道管は、布などを巻いて保温し、上からビニールやテープを巻きつけてください。
- 凍結したときは、ぬるま湯で徐々に溶かしてください。
- 破損したときは、メーターボックス内にある丙止水栓を閉め、破損箇所に布かテープを巻いて応急処置をし、指定給水装置工事業者に修理を依頼してください。なお、メーターの破損は水道企業団にご連絡ください。

・家を数日留守にする場合は、メーターボックス内にある丙止水栓を必ず閉めてください。

水道使用開始・中止の届出について

次のような場合は3日前までに、必ずご連絡ください。

- ①新たに水道を使い始めるとき
- ②部屋の工事、清掃などで水道を使い始めるとき
- ③引越し、長期不在などで水道を止めるとき

受付時間
月～金曜日 8時30分～17時
15分(土・日曜日、祝日、12月30日～1月3日を除く。)

詳しくはホームページをご覧ください。



HPはこちら

障害者週間をご存知ですか

問合せ先 障害者福祉課障害者福祉担当

障害者週間 12月3日(火)～9日(月)

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

市では、市内障害者団体と協力し、市民の皆さんに障害者への理解を深めていただくためのパネル展を予定しています。ぜひ、お越しください。



昨年の様子

障害者団体などの紹介パネル展示

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

日時 12月3日(火)～13日(金)まで(土・日曜日を除く)

場所 市役所ロビー

南市民センター移転・整備に係る整備計画案の説明会を開催します

問合せ先 南市民センター ☎049・287・0235

南市民センターの移転・整備に係る(仮称)鶴ヶ島市地域交流施設整備基本計画の策定にあたり、地域や利用団体の皆さんと一緒に施設の整備や活用の方針などについて意見交換を行うワークショップを3回開催するなどし、市民の皆さんの意見を伺ってきました。

これらの意見を踏まえ、整備基本計画案がまとまりましたので、市民説明会を開催します。



詳細はこちら

日時 12月22日(日)10時～12時

場所 南市民センター

申込み 不要

令和7・8年度指名競争入札参加資格審査申請の受付

問合せ先 各問合せ先

	坂戸・鶴ヶ島消防組合	坂戸、鶴ヶ島下水道組合	坂戸、鶴ヶ島水道企業団
受付期間	1月9日(木)～31日(金) ※ 消印有効		
提出方法	郵送のみ (簡易書留など配達を確認できる方法、持参不可)		
申請要領	消防組合HPからダウンロード 	下水道組合HPからダウンロード 	水道企業団HPからダウンロード 
提出先	坂戸・鶴ヶ島消防組合 総務課行政担当 (〒350-0221坂戸市鎌倉町16-16)	坂戸、鶴ヶ島下水道組合 総務課総務係 (〒350-0214坂戸市千代田1-1-16)	坂戸、鶴ヶ島水道企業団 財務課経営企画担当 (〒350-0214坂戸市千代田1-1-16)
問合せ先	総務課 ☎049・281・3118	総務課 ☎049・283・2051	財務課 ☎049・283・2080

次の団体が発注する建設工事、設計・調査・測量、物品・その他の業務委託などの入札または見積りに参加しようとする事業者は、競争入札参加資格審査の申請をして、資格

者名簿に登録されることが必要です。この資格者名簿により事業者を選定します。登録を希望する事業者は、次のとおり申請してください。

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」(2024年度全国統一防火標語)

問合先 坂戸・鶴ヶ島消防組合消防本部 ☎049・281・3119



【新坂戸消防署東分署】

令和3年度から東分署移転事業が本格的にスタートし、令和6年11月1日から運用を開始しました。

新庁舎は「誰もが使いやすいと開かれた庁舎」をコンセプトに、職員の執務環境や出勤する隊員の動線を配慮した配置とし、女性職員が当直勤務し、活躍できる環境を整えております。

さらに、様々な講習会が開催できるよう、音響設備を有した会議室を備えていますので、救命講習会などを通じ、市民の皆さんとともに、防災意識および災害対応能力の向上を図ってまいります。

新住所 坂戸市大字中小坂469番3
敷地面積 3,467.00㎡
建築面積 600.86㎡
延床面積 1,004.42㎡
付帯設備 自家用給油設備
 自家発電機設備
 耐震性貯水槽

地域の重要な災害拠点として、今後も、愛される坂戸消防署東分署を目指します。



自家用給油設備

また、首都直下型地震などの大規模災害を想定し、ラインが断たれた場合でも消防力を維持するために主設備の72時間運用を可能にする自家発電機設備を配備しており、市内の公共施設では初となる自家用給油設備を整備し円滑に緊急自動車へ燃料補給を行うことが可能となりました。



組合ホームページはこちら



【消防出初め式】

開催のお知らせ



日時 令和7年1月12日(日)9時～12時30分
場所 ワカバウォーク駐車場およびステージ会場
内容 ①はしご車に乗ろう
 ※ 当日、9時からはしご車付近で整理券を配布します
 ②消防車と写真撮影
 ③消防に関する体験コーナー(多数)
 ④演技(祝太鼓、はしご乗り、ダンス、書道、吹奏楽演奏など)
【救命講習会(1月～3月)】
内容 普通救命…心肺蘇生法(成人)および大出血時の止血法など

令和7年1～3月救命講習会

種別	月日(曜)	場所	定員	時間
上級救命講習	1月23日(木)	坂戸消防署	30人	9時～15時
普通救命講習	2月13日(木)			9時～12時
上級救命講習	3月7日(金)			9時～15時

※ 各日申込順とします
 ※ 駐車場の用意はありません

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
対象 中学生以上の市内在住
参加費 無料
申込み 12月12日(木)から電話で(土、日、祝日を除く平日午前8時30分から17時まで)

土曜開庁、コンビニ交付がお休みとなります

若葉駅西口および一本松土地区画整理事業換地処分(※)に伴い、令和7年2月1日(土)から大字藤金、大字上広谷の一部の住所が若葉一丁目、若葉二丁目になり、大字中新田、大字下新田の一部の住所が変更になります。住所変更作業のため、下記のとおり土曜開庁業務、コンビニ交付をお休みします。

土曜開庁 2月1日(土)

コンビニ交付 2月1日(土)、2日(日)

※ 換地処分については、区画整理課事業担当へ問い合わせください

☎ 市民課住民記録担当

川越税務署からのお知らせ

令和7年1月6日(月)から2月14日(金)までは、税務署内に確定申告会場はありません。

相談を希望される方は、令和7年2月17日(月)から3月17日(月)までの確定申告期間中に、確定申告会場へお越しください。

※ 2月14日(金)以前に所得税・個人消費税・贈与税の申告相談を希望される場合は、事前に相談日時などを電話予約いただく必要がありますので、予約なくお越しただいても対応できません

※ 確定申告会場への入場には入場整理券が必要です。国税庁LINE公式アカウントを通じたオンラインでの事前発行がスムーズです

☎ 川越税務署 ☎049・235・9411



国税庁LINEはこちら

鶴ヶ島ロータリークラブから、ベンチを4基寄贈していただきました

寄贈されたベンチは、「町屋自治会館」停留所のほか、3か所に設置しました。お待ちの際には、ぜひご利用ください。

☎ 都市計画課交通政策担当



冬の交通事故防止運動を実施します

今年、市内では2件の交通死亡事故が発生しています。慌ただしい年末年始にかけ、交通ルールの遵守と、正しい交通マナーの実践により交通事故を防止しましょう。

運動重点

夕暮れ時や夜間の交通事故防止

街頭指導

12月18日(水)11時から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。

☎ 12月1日(日)から14日(土)までの14日間

☎ ワカバウォーク(富士見1-2-1)

☎ 生活環境課交通安全・防犯担当

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

11月1日現在

人口 6万9898人 (前月比+51)
うち外国人2090人

世帯数 3万3881世帯 (+53)

男 3万4599人 (+20)

女 3万5299人 (+31)

※ 大字別男女別人口・世帯数は市ホームページでご覧いただけます



詳細はこちら

お知らせ

今月の納期

- ◆市・県民税第4期
- ◆国民健康保険税第6期
- ◆介護保険料第6期
- ◆後期高齢者医療保険料第6期

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。

今月は「福引き」を開催します(景品がなくなり次第終了)。

📅 12月9日(月)10時～11時30分
(雨天決行・荒天中止)

📍 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

広島市平和記念式典児童派遣事業の展示

市では、平成24年度から平和意識啓発事業の一環として「広島市平和記念式典児童派遣事業」を行っています。

8月24日に西市民センターで開催した「広島市平和記念式典児童派遣事業参加報告会」で児童たちが発表した感想文などを展示します。

📅 12月16日(月)～27日(金)

📍 市役所1階ロビー

👤 総務人権推進課庶務人権担当

明るい選挙啓発ポスター展

有権者に明るく正しい選挙の実現を呼びかけるとともに、将来の有権者である児童・生徒の選挙への関心を高めるため、市内の各小・中学校および鶴ヶ島清風高等学校から募集した「明るい選挙啓発ポスター」の展示を行います。

📅 12月16日(月)～27日(金)

📍 市役所1階ロビー

👤 選挙管理委員会

イベント

人権啓発パネル展

一人ひとりの人権が尊重され、安心して生活を営めるまちの実現に向けて、人権啓発のパネル展を行います。

📅 12月16日(月)～27日(金)

📍 市役所1階ロビー

👤 総務人権推進課庶務人権担当

第5回eコラボサイエンス教室2024

テーマ「私たちの暮らしと水の関係(物理・地学)」

地球には海水や大気の大きな循環があり、私たちの暮らしに大きな影響があります。南極・北極と赤道の温度差や地球の自転によって出来る偏西風の蛇行実験をします。また、私たちの「身近な水」を水道や川の話から紹介します。

👤 市内在住の小中学生(小学校低学年は保護者同伴)

📅 1月11日(土)10時～11時30分

📍 eコラボつるがしま

🗣️ かしわぎみゆき 柏木美之さん、しもかわへのぶゆき 下河辺信行さん、ながしまやすかず 長島安一さん

📅 20人(申込順)

📅 12月22日(日)から1月4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

👤 生活環境課環境保全担当、鶴ヶ島第二小学校区地域支え合い協議会

申込はこちら



募集

鶴ヶ島市職員募集

令和7年4月1日付けで採用予定の市職員の採用試験を行います。

採用職種

【一般行政職】事務、学芸員、障害者対象

【保健師 職務経験者】

採用人数

【一般行政職】

事務 3人程度

学芸員 1人程度

障害者対象 若干名

【保健師】 1人程度

受験資格・会場など

市ホームページをご覧ください。

第1次試験日

1月12日(日)

※ 採用試験案内は市役所で配布しているほか、市ホームページからダウンロードすることができます

📅 11月25日(月)から12月9日(月)までに市ホームページから電子申請(24時間受付)

👤 人事課人事担当



HPはこちら

手話通訳者派遣事業

年末年始(12月28日(土)～1月5日(日))の期間中は、手話通訳者派遣事業の受付ができません(緊急の場合を除く)。この間、通訳の依頼を希望する方は、12月20日(金)までにお申込みください。

📅 📍 市社会福祉協議会 ☎049・271・6278 ☎049・271・6277

第2回チャリティー コンサート



富士見市民センターで活動する「Swing Birds」と「WAKABAビッグバンド」による演奏を聞きながら、一緒に楽しい時間を過ごしましょう(富士見利用者の会、富士見市民センター共催事業)。

日 12月14日(土) 14時～16時

場 富士見市民センター

定 100人

料 無料(チャリティーにご協力をおねがいします)

申 不要。当日直接会場にお越しください。

問 富士見市民センター ☎049・287・1661

「逆木荘」新春カラオケ発表会参加者募集

歌声に自信のある方、歌が好きな方、多くの方に歌を聴いてほしい方など、たくさんのご参加をお待ちしております!

また、応援や観覧ご希望の方も、お誘いあわせの上、遊びに来てください。

対 市内在住60歳以上の方

日 1月12日(日) 10時～15時

場 老人福祉センター「逆木荘」

講 清水洗一さん(カラオケ教室アドバイザー)

定 50人(申込順)

料 無料

申 問 12月4日(水)から10日(火)までに直接、老人福祉センター「逆木荘」 ☎049・286・3301

こども図書館座シネマ「すみっこぐらし ツギハギ工場のふしぎなコ」

日 1月5日(日) 14時～15時10分

場 中央図書館

内 映画の上映

定 40人(申込順)

料 無料

申 問 12月15日(日)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

図書館座シネマ「お終活」

日 1月12日(日) 14時～16時

場 中央図書館

内 人生整理に動き出す家族をコミカルに描いたヒューマンコメディ

定 40人(申込順)

料 無料

申 問 12月18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



HPはこちら

冬のおはなし会

対 幼児から小学生まで

日 12月22日(日) 11時～12時

場 中央図書館

講 おはなしの森

内 おはなし会終了後、工作会あり

定 20人(申込順)

申 問 12月5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



HPはこちら

イベント

つながるアート展2024

日 12月4日(水)から15日(日) 9時～18時30分 ※ 最終日は17時まで

場 中央図書館

内 障害のある方のオリジナルティ溢れる感性により制作された作品を展示

他 関連イベントあり。詳しくは図書館ホームページをご覧ください。

問 中央図書館

☎049・271・3001



HPはこちら

ポッチャ教室を開催します

「ポッチャ」という競技は、ジャックボール(目標球)に赤玉と青玉をいかに近づけるかを競うスポーツで、年齢、性別、障害のあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツです。

対 市内在住在勤在学の方(運動制限などを受けていない方)

※ 小学生以下は保護者同伴

日 12月15日(日) 9時30分～12時(9時受付開始)

場 海洋センター

講 市スポーツ推進委員連絡協議会

定 30人(申込順)

料 無料

持 体育館履き

他 運動のできる服装

申 問 12月2日(月)から8日(日)までに生涯学習スポーツ課へ直接、電話または専用フォームから



申込はこちら

案内

介護者の会 介護予防事業 と高齢者サービス

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などを行っています。

12月のテーマは、市で行っている介護予防サービスや高齢者福祉サービスについてです。

☑ 介護をしている方、介護に関心のある方ならどなたでも

📅 12月19日(木)10時30分～11時30分

📍 市役所6階ボランティアルーム
定 20人(申込順)

📅 12月4日(水)から13日(金)までに市社会福祉協議会へ直接、☎049・271・6011、☎049・287・0557、✉info@tsurusha.or.jp

女子栄養大学香友会主催 令和6 年度第3回元気はつらつ市民講座

テーマ 郷土料理から食文化を学ぶ～新潟編

📅 1月28日(火)10時～12時

📍 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)

定 30人(申込順)

☑ 講義・調理デモンストラクション・試食

🗨️ 女子栄養大学香友会 新潟支部

料 1500円(当日受付にて)

📅 1月17日(金)までに(社福)同仁学院里親フォスタリング事業へ☎049・288・0345

※ 受付時間9時～17時(土・日・年末年始は休業)

作って食べよう！埼玉の郷土料理教室

郷土料理は、地域での産物を上手に活用して、その地域の作り方で調理し、ふるさとの味として受け継がれてきました。懐かしい味を手軽に作れるレシピにしました。

メニュー：かてめし、大豆たっぷり具だくさん呉汁、電子レンジでふるふき大根、りんご

☑ 市内在住の方

📅 12月17日(火)10時～13時

📍 保健センター

🗨️ 市食生活改善推進員

定 20人(申込順) 料 500円

📋 筆記具、エプロン、三角きん、布きん2枚

📅 12月2日(月)から10日(火)までに健康長寿課へ電話または専用フォームから



申込はこちら

里親入門講座

私たちの周りには、さまざまな事情により、家族と一緒に暮らすことのできない子どもたちがいます。県では、こうした子どもたちを家庭に迎え入れ、温かく成長を見守り育ててくれる里親さんを募集しています。里親入門講座では、里親制度の概要についての説明や、里親さんの子育て体験談などをお話します。

☑ 県内在住、里親制度について関心のある方

📅 1月25日(土)14時30分～16時30分

📍 ウェスタ川越1階多目的ホールAB(川越市新宿町1-17-17)

☑ ①里親制度の説明 ②里親、元里子の体験談

定 80人(申込順) 料 無料

📅 1月17日(金)までに(社福)同仁学院里親フォスタリング事業へ☎042・980・7676または専用フォームから



申込はこちら

クリスマス・コンサート

📅 12月21日(土)14時～

📍 南市民センター

☑ 子どもから大人まで楽しめる弦楽器によるクリスマスコンサート！

曲目：メヌエット、もろびとこぞりて、アイネクライネナハトムジークほか

出演：St.ミカエル アンサンブル

料 無料

📅 不要。直接会場にお越しください。

📍 南市民センター☎049・287・0235



HPはこちら



ひとり親のためのパソコン教室

☎ ひとり親家庭の親または寡婦
☑ 1月11日(土)・12日(日)10時～15時 ※ 全2日間

📍 埼玉会館(さいたま市浦和区高砂3-1-4)

📌 仕事に役立つエクセル講座
初級・中級編&就業支援セミナー
レベルに応じたパソコン技能を習得する

👤 20人(応募者多数の場合抽選)

📄 受講料：無料

📖 教材費：800円(初回のみ)

📝 ①「パソコン教室(第4回)」

②郵便番号・住所 ③氏名 ④年齢

⑤電話番号を明記の上、12月20

日(金)(必着)までに(公財)埼玉県

ひとり親福祉連合会へ郵送(〒330-

0074 さいたま市浦和区北浦和5-6-5

埼玉県浦和合同庁舎内)または☒

info@saiboren.or.jp

☎ 同連合会 ☎048・822・1951

骨の健康栄養セミナー

骨に欠かせない栄養素や、骨の健康を維持するポイントをわかりやすくお伝えするセミナーです。骨粗鬆症検診後の振り返りの機会として、ぜひご参加ください!

☎ 40歳以上の市民全員

☑ 12月26日(木)14時～15時

📍 保健センター

📌 雪印ビーンスターク株式会社
管理栄養士

📌 骨粗鬆症予防のための講話

👤 40人(申込順)

📄 無料

📝 12月2日(月)から保健センターへ直接または☎049・271・2745

認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポーターの方、ステップアップ講座を受けてチームオレンジメンバーになりませんか?

この講座は、認知症に関する知識や対応方法についての学びを深め、実際の活動につなげるためのものです。「チームオレンジ」とは、認知症サポーターが中心となってチームをつくり、認知症の方やその家族を支援する取り組みです。認知症になっても安心して暮らせる地域にするため、チームオレンジとしてどのような活動ができるか、一緒に考えていきましょう。

☎ 市内在住在勤で認知症サポーター養成講座を受講しており、ステップアップ講座受講後、地域での活動に協力いただける方

☑ 1月16日(木)、17日(金)13時30分～15時30分(2日間1コース)

📍 市役所4階会議室

📌 講義およびグループワーク

👤 15人(応募者多数の場合抽選)

📝 12月9日(月)から1月10日(金)

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

認知症予防脳トレ教室

☎ 市内在住で65歳以上の方(要介護・要支援認定者を除く)

☑ 1月15日(水)から毎週水曜日10時～11時30分(全8回)

📍 東市民センター

📌 講話、ゲームなどの脳トレ

👤 25人(応募者多数の場合抽選)

📄 初回のみ100円

📝 12月13日(金)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

案内

グラウンド利用(大会など)の年間調整会議

市内グラウンドを大会・行事などで利用を希望する各種団体(スポーツ団体、自治会、幼稚園、保育園など)は、ご出席ください。使用予定のある団体は代表の方1名のみでお越しください。

☎ 鶴ヶ島市運動公園(多目的Bを除く)、近隣公園(脚折、南、富士見中央)、西少年サッカー場、グリーンパーク多目的1・多目的2

☑ 1月16日(木)19時～

📅 令和7年4月～令和8年3月分

📍 市役所5階会議室

📌 生涯学習スポーツ課市民スポーツ担当

こころの病気の学習会 ～べてるの家から学ぶ～

べてるの家では、統合失調症や依存症などをかかえる人達が深刻な苦労を明るく語り合う「当事者研究」などの活動が行われています。

☎ 関心のある方ならどなたでも
☑ 12月16日(月)13時30分～15時30分

📍 市役所5階会議室

📌 浦河べてるの家(オンライン参加)

👤 40人(申込順)

📄 無料

📝 12月4日(水)から11日(水)までに社会福祉協議会へ直接、☎049・271・6011、☎049・287・0557または☒info@tsurusha.or.jp

女子栄養大学とのコラボ★血中のビタミンDを測って、骨粗しょう症予防！

ビタミンDは、骨や筋肉の健康にとっても大切な栄養素です。不足すると転倒や骨折、骨粗しょう症のリスクが高まりますが、日本人の幅広い世代で不足・欠乏しています。この機会に、あなたのビタミンDを測定し、骨粗しょう症予防を始めませんか？

測定会では、血中ビタミンD濃度や骨強度など、1万円相当の下記検査が無料で受けられます！

- ①採血による血中ビタミンD濃度の測定
- ②超音波法による踵骨(かかとの骨)強度の測定
- ③InBodyによる体・四肢の筋力量、簡単な2種類の体力測定
- ④アンケート調査(食事や生活習慣)

※ 参加者には後日、個人ごとに結果をお返しし、ビタミンD不足・欠乏を改善する方法をアドバイスします

※ 謝礼としてQUOカード(2000円)をプレゼントします

対 市内在住の年齢40代～70代の女性で、医師などから厳密な栄養指導を受けていない方

日 2月9日(日)、10日(月)、11日(祝)9時30分～16時30分のうち、いずれか1時間

場 女子栄養大学アリーナ(坂戸市千代田3-9-21)

講 新開省二さん(女子栄養大学教授)

定 200人(申込順)(各年代50人まで)

料 無料

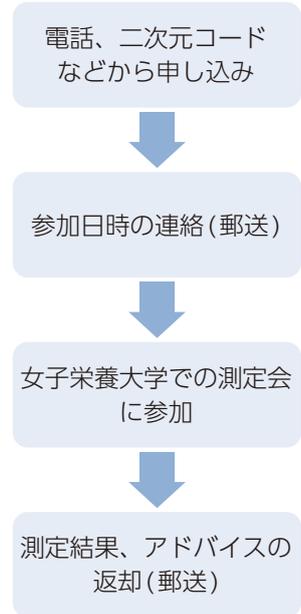
持 上履き(かかとのあるもの。ダンスシューズ不可)

他 動きやすい服装

申 問 12月2日(月)から1月17日(金)(土・日・祝日および12月25日～1月3日を除く)に、女子栄養大学地域保健・老年学研究室へ☎049・282・3464、☎049・282・3464または専用フォームから

※ FAXでの申し込みは、氏名、住所、生年月日、携帯電話、参加可能な日(できれば複数日)、来場方法を明記

※ 電話での申し込みは、9時30分から15時まで



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。

対 市内在住65歳以上で2日間参加可能な方

日 1月16日(木)、22日(水)10時～12時

場 富士見市民センター

内 1日目：フレイルチェック測定会

- ・質問紙を用いたフレイルの兆候の確認
- ・測定機器を使用した筋肉量などの測定

2日目：健康長寿へギアチェンジ講座

- ・市の専門職(歯科衛生士、管理栄養士、保健師)による講話

定 15人(申込順)

料 無料

持 筆記具、飲み物

他 裾をひざ下まで上げられるズボン

申 問 12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

食育講座「腸活でおなかの中から健康に！～腸の老化を防止して、すこやかな腸内環境に～」

近年「第二の脳」とも言われているほど注目され続けている「腸」。腸の健康が心身の健康に影響があることがわかってきています。話題の「腸活」で、おなかの中から元気になるための食生活についてお伝えします。

対 市内在住の方

日 12月11日(水)10時～11時30分

場 市役所5階504会議室

講 蒲池桂子さん(女子栄養大学栄養クリニック教授)

定 40人(申込順)

申 問 12月10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

睡眠・適正飲酒・禁煙のすすめ

年末年始の飲み会やイベントが多くなるこの時期は、生活が乱れがちになるため注意が必要です。
いつまでも健康に過ごすために、この機会に生活習慣を見直してみましょう。

質・量ともに十分な睡眠で、からだもこころも健康に

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。朝目覚めた時に感じる休まった感覚(睡眠休養感)は、睡眠時間の不足だけでなく、睡眠環境、生活習慣、日常的に摂取する嗜好品、睡眠障害の有無などのさまざまな要因により影響を受けます。しっかりとした睡眠休養感を得るために、以下のポイントを意識してみませんか？

- ①シニア世代は寢床にいる時間を8時間以内に留める意識を。働く世代は1日6時間以上、中・高生は8～10時間、小学生は9～12時間を目安に睡眠時間を確保してみましょう
- ②光はできるだけ暗く、温度や音に配慮した快適な睡眠環境を整えてみましょう
- ③日中にできるだけ日光を浴びて体内時計を調節し、入眠しやすくしてみましょう
- ④日中の適度な運動習慣で、眠りの質を高めてみましょう
- ⑤就寝直前の食事、飲酒、喫煙、カフェインの摂取、スマホの使用を控えてみましょう

お酒との付き合い方を見直してみよう

飲酒は健康だけでなく、さまざまな影響をおよぼします。飲酒量(純アルコール量)が多くなることは、病気や怪我の可能性を高めるだけでなく、飲酒後の危険な行動につながる可能性も高くなります。アルコールのリスクを理解した上で、自分に合った飲酒量を考え、健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。

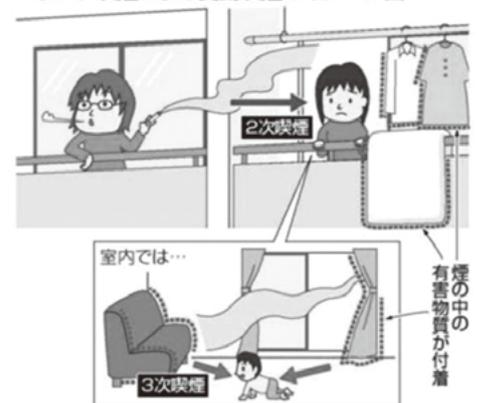
- ・自らの飲酒状況を把握する
- ・あらかじめ量を決めて飲酒をする
- ・飲酒前または飲酒中に食事をとる
- ・飲酒の合間に水を飲む
- ・1週間のうち、飲酒をしない日(休肝日)を設ける

受動喫煙・三次喫煙に注意

喫煙室やベランダで吸っているから大丈夫とっていませんか。
煙はサッシの隙間などから室内に侵入しています。空気清浄機では、タバコに含まれる有害物質をすべて除去することはできません。自分で思っている以上に、喫煙による影響は広範囲におよんでいるのです。
タバコを吸う人がいる限り、受動喫煙(二次喫煙)や三次喫煙^(※)を完全に防ぐことはできません。特に身体機能が未成熟な子どもや妊婦にとって、受動喫煙はがんや脳卒中などの病気、突然死などのリスクを非常に高める深刻な問題です。自分自身と大切な家族のためにも、禁煙しましょう！

※ 三次喫煙…たばこの火を消した後も残留する化学物質を吸入すること。ニコチンなどの化学物質は、喫煙者の毛髪や衣類、カーペット、カーテンなどの表面に付着し残留すると言われています

ベランダ喫煙による受動喫煙のイメージ図



「年末年始の食生活」

健康な一年を願って、年末年始の食生活を見直すことから始めてみましょう。

- ①お酒好きの方は、つい飲みすぎてしまう時期ですが、少し頑張ればできそうな目標を見つけて、健康的にお酒を楽しむことにチャレンジしてみましょう。まずは、きっかけ作りとして、正月明けは休肝日をつくる(増やす)こと、また、置き換え作戦として、市場に増えているノンアルコールや微アルコールの飲料を水や炭酸水と同様にチェイサーとして取り入れると、お酒の量を減らすことに繋がります。
- ②この時期は塩分が多くなり、市販のお節料理や肉や魚の加工品や練り製品など食べる機会が増えてきます。減塩のコツは、素材の味を生かして調味料を減らす、カリウムの多い野菜やきのこに合わせて食べるなど、基本の減塩のテクニックから心がけましょう。
- ③夜遅くまで食べて翌日は朝食抜きなど食事のリズムが乱れると、体重が増えやすく、便秘になりがちです。そんな時は1日でも早起きして、水分を取り、朝食からスタートすると体内時計がリセットされて、体調が整い快便に繋がります。食欲のない朝なら果物とヨーグルト、野菜やきのこ入り雑煮などがおすすめです。新年は腸のリズムも早めに整えていきましょう。

女子栄養大学 管理栄養士 春日千加子

No.237

健康
応援団

おいしく適塩! たっぷり野菜レシピ

vol.7

冬野菜の 中華風たまごとじ



【1人分】エネルギー：101kcal カリウム：400mg 食塩相当量：0.4g

材料(2人分)

- ・大根…………… 100g (約5cm分)
- ・白菜…………… 120g
- ・にんじん…………… 30g
- ・ブロッコリー…………… 30g
- ・溶き卵…………… 1個分
- ・ごま油…………… 大さじ1
- ・青ねぎ…………… 少々
- ・水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1に水小さじ2)
- A
- ・水…………… 120mL
- ・鶏がらスープの素(減塩)…………… 小さじ1
- ・酒…………… 小さじ1
- ・しょうゆ…………… 小さじ1/2
- ・こしょう…………… 少々

作り方

- 1 白菜は1cm幅のざく切り、大根は拍子切り、にんじんは千切りにする。ブロッコリーは小房に分け、レンジで1分加熱しておく。
- 2 フライパンにごま油を入れ熱し、白菜、大根、にんじんを入れて軽く炒める。
- 3 Aを加え、具材に味が染み込むまで煮る。
- 4 3に水溶き片栗粉を加え、とろみがついたらブロッコリーを入れ軽く混ぜる。溶き卵を加え、卵が固まり始めたなら木べらでそっと混ぜ、卵に火を入れる。
- 5 器に盛り、青ねぎを散らす。

レシピ作成 鶴ヶ島市食生活改善推進員協議会

ふれあい掲示板

省略記号一覧

- 対 対象 日 日時・日にち
 期 期間 場 場所 講 講師
 内 内容 定 定員 報 報酬
 料 入場料・参加費 持 持ち物
 他 その他 申 申込 問 問合せ

仲間になりませんか

きずな(カラオケ)

- 対 どなたでも
 日 第2・4木曜日13時～15時
 場 南市民センター
 問 山崎 ☎090・8174・6535

ピンポンクラブ(卓球)

- 対 市内在住の女性
 日 毎週火曜日13時～15時
 場 女性センター
 問 坂口 ☎049・286・8765

マザーズバンド vivo(吹奏楽)

- 対 女性(子連れ可)
 日 月3回9時～12時
 (平日2回：土日祝1回)
 場 富士見市民センター
 問 佐藤 ☎090・9679・7934

出かけてみませんか

第22回MOA美術館 坂戸・鶴ヶ島児童作品展

- 日 12月15日(日)まで開催中
 9時30分～16時30分(休館日11月28日、12月3日、7日、10日、14日)
 場 城西大学水田美術館(坂戸市けやき台1-1)
 料 無料
 申 不要
 問 城西大学水田美術館 ☎049・271・7327

参加してみませんか

経験者弓道講習会

- 対 市内在住に勤在学の弓道経験者・連盟会員
 日 12月14日(土)13時～17時
 場 日高アリーナ弓道場(日高市南平沢1010)
 料 無料
 申 12月5日から12日の9時～17時に、田中 ☎090・4373・1349

つるがしまリトミック(体験)

- 対 0歳～未就学児の親子
 日 12月7日(土)10時～11時
 場 大橋市民センター
 料 体験500円(1家族1回のみ)
 持 上履き(親)、飲み物、ボール(持っている場合。サイズ不問)
 申 田代 ☎080・3358・8477へ名前とお子さんの年齢をショートメールで送信してください。

2月号の原稿締切は、12月16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件までの掲載に限らせていただきます

年末年始の業務おやすみカレンダー

	12月						1月					
	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)	30(月)	31(火)	1(祝)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)
市役所	平常	平常	土曜開庁 (一部窓口)	休	休	休	休	休	休	土曜開庁 (一部窓口)	休	平常
	出生・婚姻・死亡などの戸籍の届出は、随時取り扱っています。											
若葉駅前出張所	平常	平常	休	休	休	休	休	休	休	休	休	平常
	証明書交付業務は12月28日(土)、1月4日(土)、5日(日)予約のみ取り扱っています。											
図書館若葉駅前カウンター	平常	平常	平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常	平常
保健センター	平常	平常	休	休	休	休	休	休	休	休	休	平常
各市民センター	平常	平常	休	休	休	休	休	休	休	休	平常	平常
	窓口業務は7日(火)から											
海洋センター	平常	平常	休	休	休	休	休	休	休	休	平常	平常
女性センター	平常	平常	休	休	休	休	休	休	休	休	平常	平常
	窓口業務は7日(火)から											
農業交流センター	平常	平常	休	休	休	休	休	休	休	休	平常	平常
老人福祉センター「逆木荘」	平常	平常	休	休	休	休	休	休	休	休	平常	平常
中央図書館	平常	平常	平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常	休
図書館東分室	休	平常	平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常	休
図書館西分室	平常	休	平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常	休
図書館南分室	休	平常	平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常	休
図書館北分室	休	平常	平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常	休
図書館富士見分室	平常	休	平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常	休
図書館大橋分室	平常	休	平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常	休
上広谷児童館	休	平常	平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常	平常
大橋児童館	平常	平常	平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常	平常
脚折児童館	平常	平常	平常	休	休	休	休	休	休	平常	休	休
西児童館	平常	平常	平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常	平常
社会体育・学校開放体育施設	平常	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	平常
つるバス・つるワゴン	平常	平常	平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常	平常
坂戸、鶴ヶ島水道企業団 ☎ 049・283・1951	平常	平常	休	休	休	休	休	休	休	休	休	平常
	道路上の漏水など緊急の場合は☎049・236・3216、使用開始・中止などの場合は☎049・236・3601											
坂戸、鶴ヶ島下水道組合 ☎ 049・283・2051	平常	平常	休	休	休	休	休	休	休	休	休	平常
	休み中の緊急の場合は、石井水処理センター☎049・283・1101へ連絡してください。											
広域静苑組合越生斎場 ☎ 049・292・5955	平常	平常	休	平常	平常	平常	休	休	休	平常	平常	平常
	火葬予約は年中無休です。受付時間/8時30分～17時 予約☎049・292・5955											
坂戸地区衛生組合 ☎ 049・283・3561	平常	平常	特別受入	休	休	休	休	休	休	休	休	平常
	平常	平常	休	特別受入	特別受入	休	休	休	休	休	休	平常
埼玉西部環境保全組合 埼玉西部クリーンセンター (鳩山町熊井819) ☎ 049・298・1600	<p>【施設への搬入時間】 8時30分～16時30分(11時45分～13時を除く)</p> <p>【ごみの収集日】 12月は地区ごとに臨時収集日を設けています。お手持ちのごみ・資源収集カレンダーをご確認ください。</p> <p>※ 年末は収集ルートを変更する場合があります。必ず朝8時30分までにごみを出してください。収集後に出されたごみの再収集はしません</p> <p>【粗大ごみ戸別収集の電話受付】 年末は27日(金)まで、年始は1月6日(月)から(年末年始は申し込みが集中するため、希望にそえない場合があります)。</p>											
川角リサイクルプラザ ☎ 049・294・4115	<p>【搬入時の注意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・施設内では、収集車を優先します ・資源になる紙、布は、収集日にごみ集積所に出してください ・ごみは分別して、すぐにおろせるように袋に入れるか、ひもで縛ってください 											

12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	①12月3日(火) ②12月20日(金) ③1月7日(火)	13時20分 ～16時20分	予約時にお知らせ	①受付中 ②12月6日(金)～ ③12月17日(火)～	地域活動推進課
法律相談(司法書士)	①12月12日(木) ②1月9日(木)	9時～12時	予約時にお知らせ	①11月28日(木)～ ②12月19日(木)～	地域活動推進課
法律相談(行政書士)	①12月12日(木) ②12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	①12月11日(水) ②1月8日(水)	10時～13時	女性センター	①受付中 ②12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	12月20日(金)	13時～17時	市役所2階 消費生活センター	12月5日(木)～	市役所2階 消費生活センター
税務相談	12月3日(火)	13時～16時	市役所3階	受付中	税務課
不動産相談 相続、税金を除く	①12月3日(火) ②1月7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
行政相談	12月20日(金)	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
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	12月4日(水) 12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	12月17日(火)	9時30分～	市役所1階	要予約	障害者福祉課
にしん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 ✉ninchinsos@city.tsurugashima.lg.jp

こどものサインを見逃さない!



【鶴ヶ島いじめ専用ダイヤル】

月～金曜日 9時～16時30分 ☎049・279・5144

【鶴ヶ島いじめ相談メール】

毎日24時間受付 ✉ijimesoudan@city.tsurugashima.lg.jp

【24時間子供SOSダイヤル】

毎日24時間受付 ☎0120・0・78310

救急指定病院・救急相談など

救急指定病院(全日24時間対応)

関越病院 脚折145-1 ☎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

12月の眼科在宅当番医

坂戸北口眼科

坂戸市日の出町6-25マサビル2階 ☎049・282・5181

☑ 12月1日(日)9時～17時 ※ 休診時間は要確認

にし眼科クリニック

富士見1-2-1(ワカバウォーク内) ☎049・271・2424

☑ 12月29日(日)9時～17時 ※ 休診時間は要確認



飯能信用金庫と包括連携協定を締結しました

飯能信用金庫と市は、今後のまちづくりに向けて「包括連携協定」を締結しました。こどもたちの育成や産業の振興、シティプロモーションに関することなど多分野で連携し、さらなる市民サービスの向上と地域の活性化につなげていきます。



作品ページはこちら

絵本「つるがしま物語」が寄贈されました

「はんしん地域活性化助成金」を活用し、鶴ヶ島ロータリークラブが製本した絵本「つるがしま物語」が市に寄贈されました。この絵本は、本市出身の伊藤有沙さんいとうありさによる武蔵野美術大学の卒業制作作品で、旧石器時代から現代までの市の変遷をまとめたものです。市役所1階ロビーや中央図書館、図書館分室などで読むことができますので、ぜひお立ち寄りください。



小さな命を大切に

11月7日、藤中学校3年生を対象に、「いのちの講座～赤ちゃんが学校にやってくる～」が行われました。妊婦体験や、実際に赤ちゃんに触れ合うことで、命の大切さを学びました。ころころと表情が変わる赤ちゃんに心を奪われ、笑顔をこぼしながら、いのちを育む楽しさと大変さを体験することができました。

秋の味覚 さつまいもを収穫！

10月26日、農業交流センターでさつまいも掘り体験が開催されました。秋を感じる涼しい気候の中、土に埋まるさつまいもが傷つかないように丁寧に手で掘り出していました。しっかり根の張ったさつまいもと格闘してやっと掘り出せたとき、想像以上の赤さにびっくり！まさに絵になるさつまいもを収穫することができ、写真撮影が止まりません。参加したこどもたちは、貴重な体験を楽しむことができました。





第39回鶴ヶ島産業まつりが開催されました

11月9日、10日の2日間にわたり、運動公園で第39回鶴ヶ島産業まつりが開催されました。今年は、昨年を上回る97団体の出店があり、約4万2000人の方にご来場いただきました。青森県十和田市や長野県飯綱町からも出店いただき、会場は通り抜けることが大変なほど大盛況でした。

手打ちでひもかわうどん作り

10月19日、農業交流センターでひもかわうどん作り講習会が開催されました。講師の長谷川先生に直接質問をしながら指導していただき、皆さん真剣に丸めた生地を伸ばします。なかなか綺麗に伸びず悪戦苦闘しましたが、その分完成したひもかわうどんは絶品！頑張って作った味に舌づつみをうち、昔ながらのひもかわの話にも花が咲きました。



大谷川をきれいにして憩いの場所に

10月20日、第19回大谷川クリーン大作戦が行われました。総勢52人が参加し、3か所に分かれて大谷川に流れ込んだごみや雑草をきれいにしました。身近な川の清掃は、世界の海の環境とこどもたちの未来の暮らしにつながっています。これからもきれいな大谷川が見られるよう、一緒に守っていきましょう。毎年、秋期清掃の日程に合わせて実施しています。皆さんもぜひ参加してみたいはいかがですか？

伝統行事 高倉獅子舞

11月2日、3日に、高倉日枝神社で市指定無形文化財である高倉獅子舞が奉納されました。この行事は、江戸時代から引き継がれてきた市内に残る唯一の獅子舞です。3日は天候にも恵まれ、気持ちの良い秋晴れの中、獅子の舞う姿を一目見ようと市内外から多くの見学者が訪れました。昨年に引き続き中学生が獅子を担い、花笠役の小学生も立派な姿をみせてくれました。





ゼロカーボン

の取組を実践しよう！

ヘチマ・プロジェクト、ゼロカーボン推進店の登録と利用、リサイクルコーナーの活用など、多くの取組に参加いただきありがとうございます。このほかにもいろいろな取組があります。日常生活の中で、ちょっとだけ意識を変えて、行動に移してみませんか。思い立った時がはじめ時！オール鶴ヶ島としてゼロカーボンをめざしましょう。



問 生活環境課環境保全担当



エコドライバーになろう

- 1 ふんわりアクセル「eスタート」**
やさしい発進で10%程度燃費が改善します
- 2 車間距離にゆとり、加速・減速の少ない運転**
車間距離が短くなると、2%~6%燃費が悪化します
- 3 減速時は早めにアクセルを離そう**
エンジンプレーキにすることで2%程度燃費が改善します
- 4 エアコンの使用は適切に**
車内気温と外気が同じときに、ONにしたままだと12%程度燃費が悪化します
- 5 ムダなアイドリングはやめよう**
エアコンをOFFで10分間アイドリングした場合、130cc程度の燃料を消費します
- 6 渋滞を避け、余裕をもって出発しよう**
1時間のドライブで10分間余計に走行すると17%程度燃料消費量が増加します
- 7 タイヤの空気圧から始める点検・整備**
空気圧不足の場合、2~4%程度燃費が悪化します
- 8 不要な荷物はおろそう**
100kgの荷物を載せて走ると3%程度燃費が悪化します
- 9 走行の妨げになる駐車はやめよう**
- 10 自分の燃費を把握しよう**

環境にやさしいリターナブルびん商品

リターナブルびんは、使用後に返却して詰め替えをすることによって、何度も使用できるびんです。使用したリターナブルびんは購入したお店に返却しましょう。
※ 販売店によっては回収を行っていないところもあるため、事前に確認してください



もっと詳しく知りたい！

リターナブルびんポータルサイトで取扱商品や企業を紹介しています



このマークが目印



リペア (Repair) 修理したらまだ使えます！

破れたから、汚れたからとごみに出してしまうのではなく、修理して使いましょ！長く丁寧に使っていけるものを選ぶことで、「使い捨て」の生活から、「修理してもう一度使う」生活に変えて、ゼロカーボンを推進しましょう！



破れてしまった洋服...
もう一度着られるととてもうれしいです！

編集後記

特集で紹介させていただいた、パラリンピックやり投げ日本代表山崎晃裕選手。芯が通っていてぶれない、常に先を見据えている印象でした。すでに次の大会に向けて始動しており、日本記録の更新も狙っていきたいとのこと。山崎さんのこれから目が離せません。
ご意見・ご感想は秘書広報課広報聴担当へ
✉ 10200001@city.tsurugashima.lg.jp



ワンワン
だいすき！
しげやふな
澁谷楓奈ちゃん(9か月)



なかよし！
ほらだ
原田すずちゃん(2歳9か月)
ようすけ
燿輔ちゃん(4か月)