

PUBLIC RELATIONS

Tsurugashima

広報つるがしま

2

2025
NO.1084

新しい
門出を
応援しています



二十歳の門出

おめでとーございます

1月12日、各市民センターにおいて令和7年成人式が執り行われました。会場には、鮮やかな着物をまとった方やビシッとスーツを着こなした方など、夢を抱く華やかな晴れ姿の新世代が集いました。

今回成人式の対象となった方は、平成16年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた786人です。旧友との再会を喜びながら、二十歳という大きな節目に思いを巡らせていました。

たくさんの思い出を胸に、新たな一歩を踏み出す未来の担い手たちに心からエールを送ります！



鶴ヶ島市成人式会場



鶴ヶ島市成人式会場



20歳を迎えたものの、こども心が抜けきっていない自分を強く実感しています。年齢という数値は、責任の大きさと、周囲の方々の支えの大きさを示していると思っています。成人としての社会的な役割を果たしつつ、人生を彩って下さった全ての人に恩返ししていきたいです。

南中学校出身
三井 圭太さん



20歳を迎え、自分の選択や行動に対する責任が大きくなっていることを実感しています。これからは自立した大人として、周囲への感謝の気持ちを忘れず、目標に向かって努力していきたいです。

西中学校出身
濱岸 みさきさん



夢や目標に向かって努力できる環境があることに感謝して、日々を精一杯過ごし、成人としての責任と自覚を持ち、社会に貢献していきたいです。

富士見中学校出身
大島 悠希さん



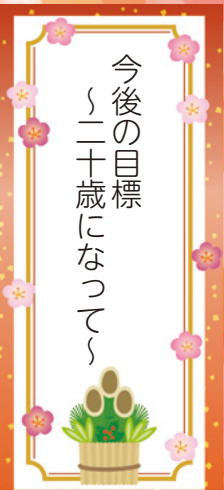
何事にも進んで挑戦し、その都度経験を活かして自分を高めることができる存在になりたいです。そのためには、常に周囲の人々への感謝を忘れず、強い意志を持って新たなことを吸収し続けていきたいです。

藤中学校出身
諸橋 彩瑛さん



20歳という大きな節目を迎え、「自分とは何か」という問いについて考える機会が増えました。自分自身、そして他者と真摯に向き合い、これから先の人生において、自らチャンスを作り出すことができる社会人になります。

鶴ヶ島中学校出身
有田 結菜さん





Suku Suku 子育て

めぐみ幼稚園の園児たち。
カメラに向かって、はいポーズ☆
色鉛筆や粘土で作った作品を見せてくれました。

子育て情報BOX

子育て講座「みんなどうしてる？はじめての子育て」

初めての子育てをしている保護者同士で、困っていること、知りたいことを楽しく情報交換しませんか？

☑ 初めての子育てをしている0歳から2歳未満のこどもの保護者

☑ 3月5日(水)10時15分～11時30分

☑ 女性センター

☑ 10人(申込順)

☑ 無料

☑ 筆記具

☑ 保育あり(10人申込順)

※ 1歳～2歳(1歳未満は会場入室可)

☑ 2月3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

☑ 乳幼児とその親、妊婦

☑ 2月28日(金)①9時30分～10時②10時～10時30分

③10時30分～11時

☑ 保健センター

☑ 各12組(申込順)

☑ 母子健康手帳

☑ 専用フォームから

☑ 保健センター☎049・271・2745



申込はこちら

ようこそ鶴ヶ島 de 子育て ～ママのためのほっこりサロン～

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。

☑ 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

☑ 2月20日(木)9時30分～11時30分

☑ 女性センター

☑ 制作や茶話会、親子ふれあい遊び

☑ 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

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

☑ 3月10日(月)13時～15時30分

☑ 保健センター

☑ 12組(申込順)

☑ 筆記具、飲み物

☑ 専用フォームから

☑ 保健センター☎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)

● 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

おまかせスポットレポート

～施設編 Vol.2～

「子育てセンター」「つどいの広場」へ行こう！



子育てセンター、つどいの広場って？

子育て中の親子が気軽に集い、親子同士での交流や子育ての不安・悩みを相談することができる場です。このほかに、スタッフによる育児相談、子育て情報の提供、子育て講習会などを行っています。保育所(園)では「子育てセンター」として、児童館では「つどいの広場」として開設しています。



園庭開放の様子



つどいの広場通常利用の様子

問合先 こども支援課

楽しいイベントがたくさん！

子育て相談や保育所(園)の広い園庭で遊ぶなど、たくさんのイベントを開催しています。また、毎年秋ごろには各拠点が集まって「わくわくキッズフェスティバル」を開催しています。各施設の詳細は、右記二次元コードまたは市ホームページの子育てセンター・つどいの広場日よりから確認してください。



市HPは
こちら

何歳くらいの親子が多い？

主な利用者は、0～3歳までのこどもとその保護者の方です。保育施設などに通っていないなくても利用できます。



クリスマス会の様子



つどいの広場通常利用の様子

子育てセンター・つどいの広場マップ

～子育て世代に寄り添う居場所～



1 鶴ヶ島子育てセンター

(鶴ヶ島保育所内)
脚折1922-23
☎049・286・7201



2 第二はちの巣子育てセンター

(第二はちの巣保育園内)
太田ヶ谷609-7
☎049・286・1110



3 かこのこ子育てセンター「みけ&みに」

(かこのこ保育園内)
五味ヶ谷179-1
☎080・3476・7789



4 さかえ子育てセンター

(かもめ保育園隣)
藤金108-12
☎049・286・2065
※ 施設専用HPなし。電話にて要予約

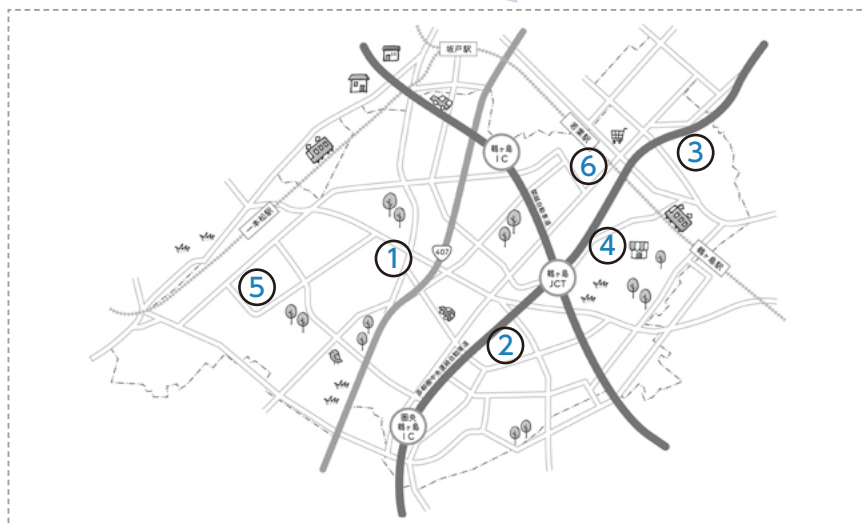
5 西児童館つどいの広場

(西児童館内)
新町4-17-8
☎049・285・7048



6 上広谷児童館つどいの広場

(上広谷児童館内)
上広谷651-3
☎049・287・1732



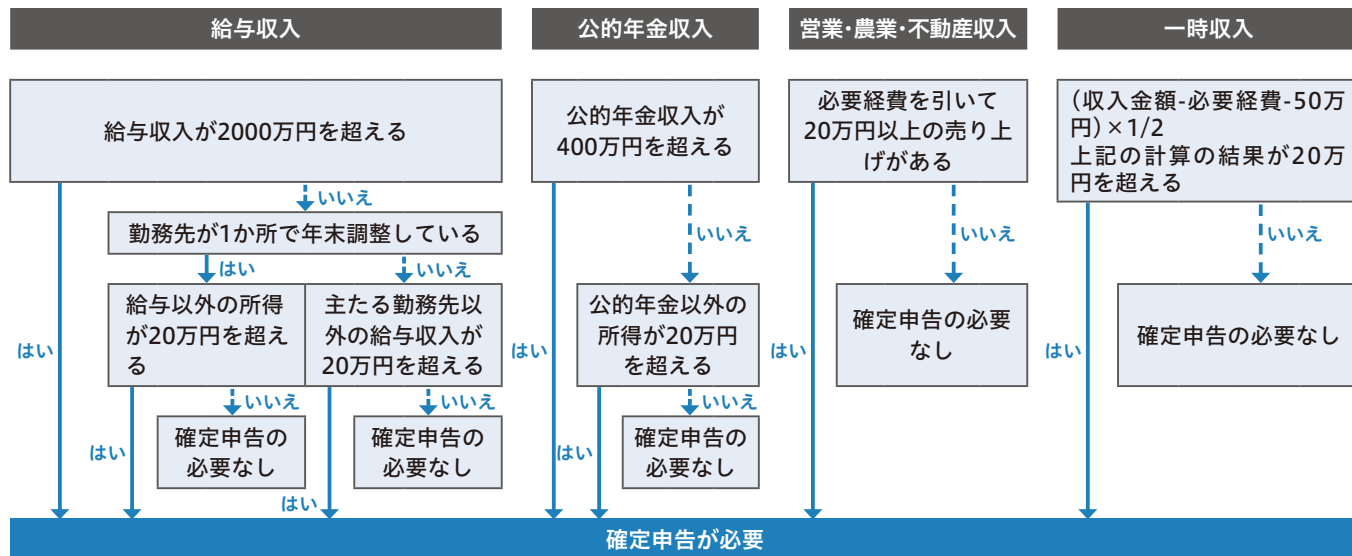
市民センター、市役所庁舎受付の 確定申告、市・県民税申告

今年から市役所庁舎では定員を設けます(一部web予約)。
会場は混み合いますので電子申告(e-Tax)をご利用ください。

問合先 税務課市民税担当



確定申告が必要かフローチャートで確認！



- ※1 収入が複数ある方は、それぞれの収入のフローチャートを確認してください
 ※2 障害年金、遺族年金、失業給付金のみを受給している方は確定申告の必要はありません
 ※3 確定申告の必要がない方についても、市・県民税の申告が必要な場合があります。詳しくは市ホームページで確認してください



受付できる方

令和7年1月1日時点において鶴ヶ島市に住民登録があり、令和6年中に給与・雑(公的年金・業務など)・一時・営業・農業・不動産収入があった方

次の申告をされる方は税務署で申告をお願いします

- ・過年度(令和6年分以外)の申告 ・雑損控除 ・青色申告 ・損失の繰越し ・株式の譲渡所得
- ・配当所得(総合所得・分離所得) ・土地・建物の譲渡所得
- ・先物取引に係る雑所得
- ・住宅借入金等特別控除(源泉徴収票に記載済の場合を除く)、その他住宅関係の控除に係る確定申告
- ・国外に被扶養者がいる方の申告(源泉徴収票に記載済の場合を除く)

市役所庁舎受付予約はこちら

Web予約のみ。窓口・電話予約はありません。



予約開始
2月2日(日)7時～
※ 当日予約不可
※ 2日前までに予約してください

市ホームページ 詳しくはこちら



国税庁LINE
アカウントは
こちら



国税庁HP
電子申告は
こちら



申告会場・日程

	対象地区	受付日	会場	受付時間
市民センター	脚折、脚折町、高倉、下新田、羽折町	2月5日(水)	西市民センター	9時30分～11時30分 13時30分～15時
	中新田、新町、上新田、町屋	2月6日(木)	新町4-17-8 ☎049・286・7899	
	三ツ木、三ツ木新町、柳戸町、三ツ木新田、太田ヶ谷、南町	2月7日(金)	大橋市民センター	
	鶴ヶ丘、松ヶ丘	2月10日(月)	太田ヶ谷883 ☎049・286・0005	
	共栄町、藤金、上広谷	2月12日(水)	東市民センター	
	五味ヶ谷、富士見	2月13日(木)	五味ヶ谷202 ☎049・286・3357	

市役所庁舎では定員を設けます(一部Web予約実施。6ページ二次元コード参照)

	対象地区	受付日	定員・予約	受付時間
市役所	下新田、中新田、上新田、羽折町	2月17日(月)、22日(土)、28日(金)	1日175人 (午前90人・午後85人) ※ 各20人ずつWeb予約 ※ 整理券(呼び出しベル) は受付時間前に配布を 始めます	平日 9時～11時 13時30分～ 15時45分 土曜日 9時～11時
	脚折町、共栄町、柳戸町	2月18日(火)、22日(土)、3月3日(月)		
	脚折、三ツ木、三ツ木新町、三ツ木新田	2月19日(水)、3月4日(火)、15日(土)		
	上広谷	2月20日(木)、3月1日(土)、5日(水)		
	松ヶ丘、鶴ヶ丘、町屋、高倉	2月21日(金)、3月6日(木)、8日(土)		
	南町、太田ヶ谷、五味ヶ谷、新町	2月25日(火)、3月1日(土)、7日(金)		
	富士見	2月26日(水)、3月8日(土)、10日(月)		
	藤金	2月27日(木)、3月11日(火)、15日(土)		
	全地区	3月12日(水)～17日(月) ※ 土曜日除く	定員・予約なし	



申告に必要な物

◆収入が分かる書類

給与、年金、報酬などの収入があった方

→源泉徴収票、支払調書

業務・その他雑収入、一時収入があった方

→配分金支払証明書、支払調書など(収入額と必要経費額が分かる書類を必ずお持ちください)

営業・農業・不動産収入があった方

→収支内訳書(必ず事前に作成してから来場してください)

◆各種所得控除を受けるために必要な書類

◎生命保険料、地震保険料の控除証明書(保険会社などから送付される保険料控除証明書を必ずお持ちください)

◎社会保険料の明細または領収書

※ 国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料については、市役所から郵送した「社会保険料控除明細(確定申告用)」で対応できます

◎ふるさと納税に係る寄附金受領証明書

◎本人または被扶養者の障害者手帳、本人の学生証など

◎医療費控除の明細書(事前に作成してから来場してください)

◆予定納税をした方は、その額が分かる書類

◆申告者本人のマイナンバーカード

◆本人名義の預貯金口座番号の分かるもの(預貯金通帳・キャッシュカードなど)

※ ふるさと納税ワンストップ特例制度の申請手続きをした方で、確定申告または市・県民税申告を行った場合は、ふるさと納税に係る寄附金受領証明書を忘れずに持参し、申告してください

※ 上場株式などの配当所得などに係る住民税の課税方式の選択については、令和5年分より所得税と異なる課税方式を選択することができなくなりました



諸証明の発行

確定申告および市・県民税申告の控除で、障害者控除対象者認定書などが必要な方は、介護保険課で申請してください。また、介護保険の一部のサービスは医療費控除の対象となる場合がありますので、川越税務署へお問い合わせください。

・障害者控除対象者認定書

身体障害者手帳などの交付を受けていない方でも、65歳以上で要介護1～5の認定を受け、要件に該当する方には、認定書を発行します。

・おむつ代の医療費控除確認書

おむつ代の医療費控除を受けるには、医師の証明書が必要です。ただし、要件に該当する方には、介護保険認定における主治医意見書をもとに医師の証明書の代わりとなる確認書を発行します。

☎ 介護保険課介護保険担当



確定申告に関することは川越税務署へ

＜川越税務署の申告会場の日程＞

日時	場 所	その他
2月17日(月)～ 3月17日(月) 8時30分～16時	川越税務署 (川越市並木452-2)	・相談開始9時 ・提出17時まで ・平日のみ受付(3月2日(日)は開場)

☎ 川越税務署 ☎049・235・9411(自動音声)

◎スマートフォンをお持ちの方は原則スマートフォンを利用しての申告

◎マイナンバーカードとパスワード(①数字4桁および②英数字6桁～16桁)

◎入場には「入場整理券」が必要(当日配布または国税庁LINE公式アカウント(6ページ二次元コード参照)から事前に取得)

＜無料還付申告相談会(関東信越税理士会川越支部)を開催＞

☐ 2月1日(土)10時～15時30分

☒ 川越市南公民館(川越市新宿町1-17-17 ウェスタ川越)

☎ ☎ 1月10日(金)から関東信越税理士会川越支部 ☎049・246・6188

国民年金保険料の納付は便利な口座振替で

問合先 保険年金課保険資格担当

保険料を前納する場合

振替方法	保険料額 (令和6年度)	割引額
毎月納付	1万6980円	—
前納(前払い)	早割	60円
	6か月前納(口座振替)	1160円
	6か月前納(納付書・クレジットカード)	830円
	1年前納(口座振替)	4270円
	1年前納(納付書・クレジットカード)	3620円
	2年前納(口座振替)	1万6590円
	2年前納(納付書・クレジットカード)	1万5290円

付加保険料込みで前納する場合

振替方法	保険料額 (令和6年度)	割引額
毎月納付	1万7380円	—
前納(前払い)	早割	60円
	6か月前納(口座振替)	1190円
	6か月前納(納付書・クレジットカード)	850円
	1年前納(口座振替)	4370円
	1年前納(納付書・クレジットカード)	3710円
	2年前納(口座振替)	1万6970円
	2年前納(納付書・クレジットカード)	1万5640円

国民年金保険料は、口座振替の早割・前納を利用することにより、毎月納付書で納付するよりお得に納付することができます。

国民年金保険料の納付期限は翌月末ですが、「早割」では当月末に引き落としで毎月60円安くなります。さらに、6か月分、1年分、2年分を一括で口座振替する「前納」ではより割引額が大きくなります。なお、2年前納、1年前納、6か月前納(4月～9月分)の手続きは毎年2月末日が期限です。早めに手続きをしてください。また、クレジットカードやスマートフォン

ンアプリでの支払いも可能です。

手続きをする場所
川越年金事務所、市役所、口座振替を希望する金融機関

口座振替手続きに必要なもの
・年金手帳・基礎年金番号通知書または納付書
・通帳、金融機関の届出印

付加年金制度
国民年金には付加年金という制度があります。国民年金に加入されている方は、定額保険料に上乗せして納めることで受給する年金額を増やすことができます。申し込んだ月からの加入となり、付加保険料は月額400円です。

令和7年1月から、国民年金保険料の口座振替・クレジットカード納付での前納に、新たな振替方法・納付方法が追加されました。詳細は下記の二次元コードを参照してください



日本年金機構のHPはこちら

国民年金保険料に関するQ & A

Q 1年間前納して途中で厚生年金に加入したとき、重複して納めた国民年金保険料を返してもらうにはどうしたらいいですか？	A 重複した期間が判明した場合、日本年金機構から還付の書類が送付されますので必要事項を記入し、返送してください。
Q 国民年金保険料を納めなかった期間がある場合、今から納めることができますか？	A 国民年金保険料は、納付期限から2年以内であれば納めることができます。 例： 令和5年5月分は、令和7年6月末まで納付が可能
Q 令和7年9月15日に60歳になります。1年前納での口座振替をしています。どうなりますか？	A 年度の途中で60歳になる方の前納期間は60歳到達日(誕生日の前日)の属する月の前月分までのため、令和7年4月から8月分までが引き落としの対象となります。
Q 付加保険料を納めた場合、どのくらいもらえますか？	A 付加保険料を納付することで、年金受給時に「200円×納付月数」が加算されます。 例：10年間付加保険料を納めた場合 「400円×120月＝4万8000円」 1年間の受給額 「200円×120月＝2万4000円」
Q 保険料の支払いに利用できるクレジットカードについて教えてください。	A VISA、MasterCard、ダイナースクラブ、JCB、アメリカンエクスプレス(アメックス)のいずれかの国際ブランドマークの付いたカードになります。
Q スマートフォンアプリを使用した納付について教えてください。	A スマホ決済の利用には納付書と対応する決済アプリが必要です。「領収(納付受託) 済通知書(納付書)」のバーコードを、決済アプリで読み取ることによって、電子決済できます。 ただし、バーコードが印字されない納付書(30万円を超える金額の納付書および延滞金納付書)はスマホ決済ができません。 対象の決済アプリ AEON Pay、au PAY、d払い、PayB (PayBと提携している各金融機関が提供する決済アプリを含む。)、PayPay、LINE Pay、楽天ペイ

もしものときのために「人生会議」してみませんか？

問合先 健康長寿課地域包括ケア推進担当

人生会議とは…

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、かかりつけ医や家族など信頼のできる人たちと繰り返し話し合い、共有する取組を「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。

いざというとき「この選択でよかったのだろうか…」という家族等の心の葛藤を減らすことができます。

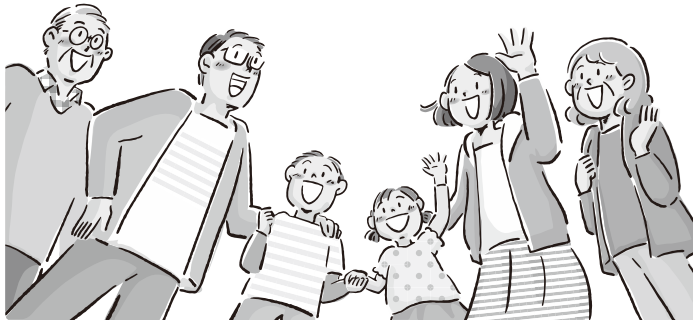
誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、**約70パーセントの方が医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。**

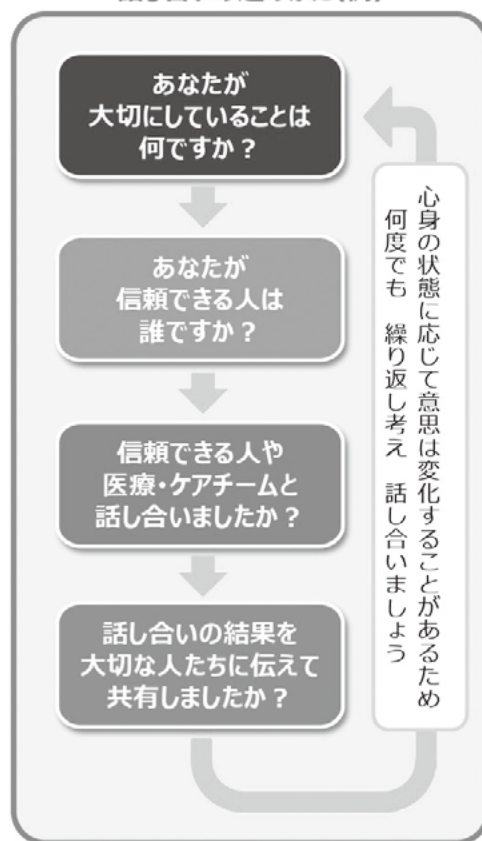
自らが希望する医療やケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを**自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。**

元気な時から、今後の人生をどう生きるかを考える機会と捉えて話し合うツールとして「結び帳（エンディングノート）」*を活用してください。

※ 結び帳は市役所および公共施設の窓口で配布しています



話し合いの進めかた（例）



医師と一緒に人生会議をしよう！

「自分らしく生きる」とは、どのような生き方でしょうか。病気や事故などで判断ができなくなったとき、どのような治療を望みますか？現役医師の話を聞いて、今後の終活を一緒に考えてみませんか？

9月に行った「元気なうちに自分らしさを～結び帳講座～」の続きの講座です。前回不参加の方も大歓迎です。

また、在宅医療相談室による意思表示帳の書き方の説明もします。

対 どなたでも

日 2月27日（木）13時30分～15時

場 西市民センター

講 小川越史さん（鶴ヶ島在宅医療診療所理事長）

定 20人（申込順）

料 無料

申問 2月5日（水）9時から西市民センター ☎049・286・7899または直接

後期高齢者医療制度加入者の医療費通知について

問合先 保険年金課保健事業担当

後期高齢者医療制度加入者の方には、後期高齢者医療広域連合から医療費通知（令和5年11月～令和6年6月診療分）を令和6年12月に発送しています。

次の医療費通知（令和6年7月～令和6年10月診療分）の発送は令和7年2月になります。

「医療費のお知らせ」は、確定申告などの医療費控除に係る手続きで「医療費控除の明細書」として使用することができますので、大切に保管



をお願いします。また、令和6年11月から令和7年10月までの12か月間の診療分を令和8年2月に発送する予定です。令和6年11月および12月診療分につきましては、発送が令和8年2月となるため、申告手続きには領収書に基づいた「医療費控除の明細書」を作成していただく必要があります。

家屋の新築や取壊しがあったときは手続きを

問合先 税務課資産税担当

固定資産税や都市計画税は、毎年1月1日現在の土地・家屋などの所有者に課税されます。

①家屋を新築（増築）したとき
家屋を新築（増築）した場合、不動産登記法により、法務局で「建物表題登記」を申請することが義務付けられています。家屋を新築（増築）し、「建物表題登記」を申請していない場合は、ご連絡ください。

②家屋を取り壊したとき



未登記家屋の場合
市役所に「家屋取壊届」を提出してください。

登記家屋の場合
さいたま地方法務局坂戸出張所で「滅失登記」を申請してください。

まちづくりポイントに関するお知らせ

問合先 地域活動推進課地域活動推進担当

まちづくりポイントカードに
ためているポイントの有効期限について
令和4年4月1日から令和5年3月31日に発行されたまちづくりポイントは、令和7年3月31日に失効します。お早めに交換をお願いします。

ポイントの確認および交換は、地域活動推進課またはお近くの市民センターで行えます。

まちづくりポイントとは
市民活動を進めるために、市主催の事業などに参加した場合に発行されるポイントです。

ポイントをとめると
つるバス・つるワゴンの運賃や施設使用料などに使用できる「まちづくりポイントクーポン券」や、市内の地域支え合い協議会とその協力店で使用できる「ありがとう券」などと交換ができます。また、応援したい団体への寄附もできます。

ポイントをとめるには
広報つるがしまをご覧ください。だき、まちづくりポイントマークのついている事業の中から興味のある事業を見つけ

てご参加ください。

（まちづくりポイント発行対象事業にはこのマークが表示されています）

まじオ体操手帳のスタンプなどからのまちづくりポイントの発行について
まじオ体操などでは、手帳に押されたスタンプなどをまちづくりポイントとして発行できますが、ポイントは年度で管理しているため、3月末までのスタンプは、必ず翌月（4月）中にポイント発行の手続きを行ってください。ポイント発行の手続きの際は、市民センターまたは地域活動推進課にまちづくりポイントカードとスタンプ手帳をお持ちください。

なお、年度替わりは窓口が混雑するため、2～3か月を目安に定期的なポイント発行の手続きをお勧めします。



まちづくり
ポイントマーク

ごみ出しマナーを守りましょう

問合先 生活環境課環境推進担当

ごみ集積所は、利用されている皆さんが気持ちよく利用できるように
“マナーを守って正しく使いましょう”

収集日を守り、収集日当日の朝8時
30分までに出してください



分別区分に従って、正しく分別して
ください



ごみ集積所のネットをしっかりと被
せ、重りをつけるなどカラスがごみ
を引っ張りだせないように工夫をし
ましょう



ごみ集積所を清潔に保つため、清掃
当番などのご協力をお願いします



ごみ集積所を使用する場合は、ごみ集積所の『管理者』
の承諾を得てから使用してください

【管理者とは】

- ・アパート、マンションにお住まいの方
→管理会社にお問い合わせください。
- ・戸建てにお住まいの方
→お住まいの地区の班長や自治会長にお問い合わせく
ださい。

※ 自治会長がわからない場合は、本市の地域活動推進
課までお問い合わせください

まだ使える物は「おいくら」を使ってリユース！

多量の引っ越しごみは、一度にごみ集積所に出さずに、
少しずつ出しましょう。一度に処分する場合は、ごみの
収集運搬業者に依頼してください。

【おいくらとは】

複数のショップの買取り価格を比較し、手間
なく売却ができるサービスです。詳しくはこちら→



明るい選挙啓発標語コンクール入選作品

問合先 選挙管理委員会

高校生に選挙について考え
てもらう機会を増やし、若年
層の投票率の向上につなげる
ため、鶴ヶ島市明るい選挙推
進協議会が埼玉県立鶴ヶ島清
風高等学校の生徒を対象に
「鶴ヶ島市明るい選挙啓発標
語コンクール」を実施しまし
た。応募作品の中から、最優
秀作品1点および優秀作品2
点を選出しましたので紹介し
ます。



- 最優秀作品**
「その一票 明るい未来の
第一歩」
2年生 吉田 めいさん
- 優秀作品**
「投票が 未来を変える 鍵
になる」
1年生 栗原 奈那さん
- 一票」**
「私達の 未来の希望 その
3年生 平沼 琴寧さん

Jアラート全国一斉訓練を行います

問合先 危機管理課防災危機管理担当

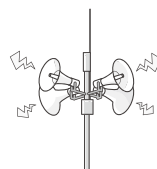
市では、全国瞬時警報シス
テム（Jアラート）を設置して
います。
これは、国から送られてく
る緊急地震速報や武力攻撃な
どの緊急情報を、人工衛星な
どを通じて受信し、市の防災
行政無線で瞬時にお伝えする
システムです。
今回、国の主導により、こ
のシステムを使用した全国一
斉の情報伝達訓練を行いま
す。

放送日時 2月12日(水)11時

放送内容
（チャイム音）これは、Jアラートのテストです。（繰り返し3回）
こちらは、防災つるがしまです。（チャイム音）

※ 放送を聞いたら、自分の身を守る行動をとってみましょう

※ 災害時などは訓練を中止する場合があります



令和6年度鶴ヶ島市表彰式

問合先 秘書広報課秘書担当

1月11日、令和6年度鶴ヶ島市表彰式において、市政発展に貢献された方々へ、表彰式の贈呈を行いました。

鶴ヶ島市表彰

自治功労

藤岡 利子 さん
関口 文雄 さん
高篠 雅恵 さん

社会福祉功労

速水 勝良 さん
森田 静江 さん
荒川 ヤヨエ さん

佐藤 嘉子 さん

石井 勝巳 さん

瀧島 宏美 さん

伊藤 静江 さん

久保島 久和 さん

介護予防ボランティア 「つるフィット」2期生

保健衛生功労

新井 尚之 さん

茂木 世紀 さん

川崎 剛 さん

小林 繁 さん

産業功労

篠原 正夫 さん

教育・文化・スポーツ功労

山崎 晃裕 さん

伊藤 有沙 さん

吉原 明美 さん

渡邊 恵子 さん

善行功労

グリーンサークル

つるの里奨励賞

荒井 誠 さん

竹ノ谷 柚衣 さん

水田 隆弘 さん

小島 慧 さん

杉原 快 さん

塚田 惇人 さん

佐藤 結菜 さん

高山 陽慎 さん

稲見 有芽里 さん

中川 美遥 さん

神山 咲希 さん

朽津 緋莉 さん

横山 珀空 さん

白井 礼翔 さん

古西 祐翔 さん

志賀 みなみ さん

ハサヌ デイン 知輝 さん

佐々木 蒼太 さん

植松 遼 さん

藤中 学校 男子 駅伝部

青木 濡 さん

紺野 優空 さん

柴田 優希 さん

町田 開 さん

栗原 遥大 さん

広瀬 陽子 さん

広瀬 泰高 さん

井上 理恵 さん

後口 史 さん

島村 節子 さん

水田 洋子 さん

内野 輝雄 さん

佐藤 良夫 さん

百花 繚乱 さん

フアルコン 益廣 さん



学童保育室入室説明会(南小学校区)

NPO法人虹の架け橋が入室説明会を実施します。

☒ 令和7年度南小学校入学予定の児童および保護者

📅 2月15日(土)13時30分～(1時間程度)

📍 放課後児童クラブたんていクラブ

📌 学童保育室の標準的保育内容、年間行事予定、保育料、入室手続きなど

📞 こども支援課子育て支援担当または放課後児童クラブたんていクラブ☎049・287・4584

坂戸、鶴ヶ島水道企業団が所有する土地を売却します

受付 2月26日(水)から3月4日(火)17時15分(必着)

入札日 3月19日(水)①13時30分②14時

売却物件 ①坂戸市鶴舞3丁目211番5 ②坂戸市鶴舞3丁目211番6

登記地目 ①②ともに宅地

面積 ①157.10㎡ ②154.43㎡

📌 詳細は水道企業団ホームページをご覧ください。

📌 一般競争入札参加申請書に必要書類を添え、一般書留郵便または簡易書留郵便(〒350-0214坂戸市千代田1丁目1番16号坂戸、鶴ヶ島水道企業団財務課(持参不可))、☎049・283・2080



HPはこちら

明治安田生命保険相互会社から寄附金をいただきました



12月11日、同社から「私の地元応援募金」による寄附があり、それに伴う目録の贈呈式を行いました。

「私の地元応援募金」は、地域住民の健康づくりなど、より豊かな地域づくりを応援するためのもので、今回で6回目、計257万3700円の寄附となります。

市では今回の寄附を高齢者の健康づくりを目的とした「シルバーエスポーツの普及啓発」に活用させていただき、引き続き同社と連携した取組を進めていきます。

📌 地域活動推進課地域活動推進担当

旧優生保護法に基づく優生手術などを受けた方へ

国から補償金などが支給されます。詳しくは、県の窓口にご相談ください。

☒ 旧優生保護法に基づく優生手術などを受けた方

📍 埼玉県旧優生保護法補償金等受付・相談窓口(9時～17時、土日祝を除く) ☎048・831・2777、☎048・830・4804

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

1月1日現在

人口 6万9836人 (前月比-44)
うち外国人2103人

世帯数 3万3874世帯(+1)

男 3万4552人(-30)

女 3万5284人(-14)

※ 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

◆国民健康保険税第8期

◆介護保険料第8期

◆後期高齢者医療保険料第8期



募 集

1歳半までの赤ちゃんとお父さん・ママ募集



中学生と交流して下さるご家族を募集します。15～20分程度の交流を2回行う予定です。赤ちゃんと一緒にできるボランティアです。

① 1歳半までの赤ちゃんとその家族(パパのみ、ママのみも可)

② ①事前説明会：2月19日(水) 10時30分～11時30分、②交流日：3月3日(月)、7日(金)集合9時15分、解散11時30分ごろ

※ どちらか1日でも可

③ ①農業交流センター ②鶴ヶ島西中学校

④ Baby-smile(ボランティア団体)

⑤ 8組(申込順)

⑥ かかとのある上靴、抱っこひも、赤ちゃんのお世話に必要なもの(詳しくは事前説明会にてお伝えします)

⑦ 上のお子さんの託児可

⑧ 2月15日(土)までに専用フォームから

⑨ 鶴ヶ島市社会福祉協議会 ☎ 049・271・6011



申込はこちら

区画整理に伴うマイナンバーカード臨時窓口開設

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うマイナンバーカードの住所変更手続きのため、臨時窓口を開設します。

① 市民課：2月15日(土)、22日(土) 若葉駅前出張所：2月23日(日)、24日(月・振休)

② ③ 専用フォームから

※ ご自身で予約できない方は市民課または若葉駅前出張所 ☎ 049・272・5611にお電話ください。換地処分については、区画整理課へお問い合わせください



申込はこちら

システムメンテナンスのお知らせ

2月8日(土)の土曜開庁時、住民基本台帳ネットワークシステムのメンテナンスのため、特例転入、マイナンバーカードの交付、電子証明書の更新などマイナンバーカードを使った手続きができません。ご迷惑をおかけします。

④ 市民課住民記録担当

水質検査結果ガイド

水道企業団では、水道を安心してご利用いただくため、水質検査を実施しています。検査結果は、水質検査計画とともに「2023年度版水道水水質検査結果ガイド」として、2月下旬以降に中央図書館・各分室でご覧になれます。

⑤ 坂戸、鶴ヶ島水道企業団浄水課 ☎ 049・285・8138



お知らせ

つるバス・つるワゴンで出かけよう！



つるバス



つるワゴン

市は「ゼロカーボンシティ宣言」を表明しました。これは2050年までに温室効果ガス排出量実質ゼロを目指す取り組みです。

市民の皆さんも、お出かけの際には、鉄道やバスなどの公共交通機関を積極的に利用し、一緒に「ゼロカーボン」に取り組みませんか？

つるバス・つるワゴンは、高齢者や障害者の方などに運賃が無料となる特別乗車証を発行し、外出の支援を行っています。特別乗車証は、各所管部署で発行しています。詳しくは、ホームページをご覧ください。

一般利用の方には、お得な回数券も販売しています。大人200円の運賃が、回数券では大人11枚つづり2000円で購入でき、1回分お得にご乗車いただけます。車内および運行事業者の営業所で販売していますので、ぜひご利用ください。

⑥ 都市計画課交通政策担当



HPはこちら

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。

■ 2月10日(月) 10時～11時30分
(雨天決行・荒天中止)

場 市役所1階ロビー

場 エコバック

他 前日の天候によっては、開催を中止することがあります。

問 産業振興課農政担当



案

内

防災講演会

■ 2月15日(土) 10時30分～12時

場 女性センター

講 近藤恒史さん(元自衛官)

因 自衛官として東日本大震災や熊本地震を経験されている方を語り部としてお招きし、当時の実際の様子や教訓をもとに、「地域のつながりの大切さ」や「避難所運営の必要性」などについてお話しいただきます。この機会に地域の皆さんで「防災」について考えてみませんか？

定 150人

料 無料 申 不要

問 危機管理課防災危機管理担当

子育てのお手伝いをしてみませんか？

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

因 保育士、幼稚園教諭などの有資格者、子育て経験者

■ 要相談(おおむね週1～3回、1回1時間30分～2時間程度)

因 育児支援、家事支援

問 こども支援課子育て支援担当



イベント

こどもまんなかフェスティバル

2024年11月に「つるがしまこども応援ネットワーク」が設立されました。

このネットワークでは、1人でも多くのこどもたちが幸せになれるようお願い協力して活動していきます。設立を記念して今回イベントを行います。記念写真撮影や飲食ブース、人形劇、あそび場など盛りだくさんです。フェスティバルにぜひお越しください。

因 どなたでも

■ 2月8日(土) 13時～16時

場 南市民センター

問 鶴ヶ島市社会福祉協議会 ☎
049・271・6011

老人クラブで活動しませんか？

老人クラブは、各地域に密着した25のクラブがあります。グラウンドゴルフやワナゲ、新年会、地域の見守り活動などを通じて交流を深め、活動しています。

仲間づくり、健康づくり、社会活動などに興味のある方のご参加をお待ちしています。

活動内容：グラウンドゴルフ・カラオケ・新年会・茶話会・花見・民謡・囲碁将棋・研修会・防犯見守り活動など



鶴ヶ島市老人クラブ連合会

市内の老人クラブが加入しています。いつも盛り上がるグラウンドゴルフ大会や、年に1度、練習の成果を発表するチャリティー演芸大会、季節を楽しむバス旅行など、クラブ同士だけではなく、他のクラブとも交流する機会がたくさんあり、みなさん楽しみながら活動しています。

因 市内在住の60歳以上の方

料 老人クラブごとに異なります。

申 問 鶴ヶ島市老人クラブ連合会事務局(老人福祉センター内) ☎
049・286・3301



詳細はこちら

アダージョを楽しむCDコンサート

アダージョをテーマにゆったりくつろげる時間を提供します。

■ 3月2日(日)14時～16時(13時45分開場)

場 中央図書館

定 30人(申込順)

申 問 2月15日(土)9時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

大学の開放授業講座受講生募集

県内外の大学が様々な分野の講座を開放し、一般の学生と一緒に学んでいただく機会を提供します。

対 県内在住の55歳以上の方

日 おおむね4月～8月

料 各科目1万円程度

申 問 2月1日(土)から埼玉県高齢者福祉課☎048・830・3263



詳細はこちら

就職支援ミニセミナー

対 県内在住の求職者

日 2月12日(水)13時45分～15時45分

場 市役所5階会議室

内 就職活動の進め方、就職に役立つ応募書類の作成

定 25人(申込順)

料 無料

申 問 鶴ヶ島ふるさとハローワーク☎049・272・4001

大人のひょうたんランプ講座～自分で作る癒しの空間～



ひょうたんの皮にキリで穴をあけて模様を描き、中にライトを入れると、幻想的な光のアートが楽しめるインテリアです。高齢者の方にも人気の講座です。

対 市内在住の18歳以上の方

日 3月13日(木)9時30分～12時30分

場 西市民センター

講 松岡和雄さん(ひょうたんランプアーティスト)

定 15人(申込順)

料 800円(当日集金)

器 鉛筆(3B以上)、消しゴム

申 問 2月5日(水)9時から西市民センターへ直接、☎049・286・7899、または専用フォームから

申込はこちら



川越、坂戸、鶴ヶ島等地域合同就職相談会

業務を拡大し人材を募集する地元企業と合同就職相談会を開催します。企業の人事担当者との個別相談や個別面接が受けられます。

日 2月14日(金)13時30分～16時

場 ウェスタ川越(川越市新宿町1-17-17)

定 80人程度(申込順)

申 問 ハローワーク川越☎049・242・0197(49#)または専用フォームから

申込はこちら



案内

いっしょに作ろう！牛乳パックでキラキラ万華鏡

対 小学生と保護者

日 2月16日(日)10時～11時(9時45分開場)

場 中央図書館

内 牛乳パックとビーズを使って、キラキラした素敵な万華鏡を作ります。

定 小学生10人と保護者(申込順)

料 無料

器 牛乳パック

申 問 2月5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

わかば大学塾塾生募集

令和7年度前期講座(4月開講)の塾生を募集します。受講を希望する方は、下記施設で「わかば大学塾講座案内」を入手してください。

配布期間：2月4日(火)から3月7日(金)

場 市役所(1階ロビー、生涯学習スポーツ課)、女性センター、農業交流センター、若葉駅前出張所、中央図書館、各市民センター

※ パンフレットの戸別配布は行いません

問 わかば大学塾事務局☎049・298・7484(平日10時～12時、13時～15時)

保育事業所で働きたい方の 面接会の開催について

■ 2月20日(木) 14時～16時
場 農業交流センター
☎ 履歴書
☎ 専用フォームまたはハローワーク川越職業相談部門 ☎049・242・0197(43#)



申込はこちら



坂戸市文化会館開館50周年 記念事業「石川さゆりプレ ミアム歌謡ショー」

「津軽海峡・冬景色」「天城越え」「能登半島」など、名曲の数々を携え4人の演奏家と共に贈る圧巻のステージ！時代を超える演歌の魅力をお楽しみください。



■ 3月2日(日) 1回目:12時、2回目:16時(開場各回45分前)
場 坂戸市文化会館ふれあ(坂戸市元町17-1)
出演 石川さゆりさん(演歌歌手)
料 【全席指定】前売一般6500円(税込)、障害者割引6300円(税込)
※ 未就学児入場不可
☎ 坂戸市文化会館窓口 ☎049・282・0100またはホームページから



HPはこちら

ボタンアコーディオンの魅力を知ろう

どなたでも参加いただける全体研修会です。第2回日本国際アコーディオンコンクール一般の部第1位受賞者をお招きし、楽器の魅力に迫ります。

■ 3月8日(土) 10時30分～11時30分
場 市役所5階会議室
講師 津花幸嗣さん(ボタンアコーディオン奏者)
定 30人(申込順) 料 無料
☎ 2月21日(金)までに鶴ヶ島市文化団体連合会事務局(生涯学習スポーツ課内)へ電話または専用フォームから



申込はこちら

内職相談

内職相談室では、内職についての相談や事業所の紹介を行っています。相談は無料なので、お気軽にご利用ください。また、事業所の方も内職に適した仕事がありましたら、ご相談ください。

【求人状況】
電機部品：シャープペンなどの組み立て
紙加工：封入・シール貼など
縫製：婦人服・座椅子カバーなど
■ 各週火・木曜日10時～12時、13時～16時(年末年始・祭日を除く)
場 市役所2階内職相談室
☎ 不要
☎ 産業振興課商工労政担当

第34回東洋大学連携スポーツ講習会「入浴時のヒートストレス、感染による発熱の原因と対策」、「けがに対する治療の考え方」

☎ 市内在住在学の方
■ 2月14日(金) 19時～20時30分
場 東洋大学川越キャンパス721教室(川越市鯨井2100)
講師 永島計さん(医師)、坂井禎良さん(加茂接骨院)
定 30人(申込順) 料 無料
☎ 2月3日(月)から市ホームページ専用フォームから
※ 上記方法で申し込みができない場合は、生涯学習スポーツ課市民スポーツ担当に直接または電話



詳細、申込はこちら

令和7年度埼玉未来大学受講生募集

人生100年時代を生きるシニアのための大学「埼玉未来大学」を開講いたします。埼玉未来大学は、シニアの「学び直し」と「再チャレンジ」を応援します。

☎ 満50歳以上の方(令和7年4月1日現在)
☎ 3月21日(金)(必着)までにホームページの専用フォーム、または所定の入学申込書を郵送(〒362-0812伊奈町内宿台6-26県民活動総合センター内)、☎048・728・7130
☎ (公財)いきいき埼玉未来大学担当 ☎048・728・2299(平日9時～17時)



詳細はこちら

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。

対 市内在住65歳以上で同会場2日間参加可能な方

日 【2日間コース】 ①2月20日(木)10時～12時、26日(水)10時～12時

②2月27日(木)10時～12時、3月6日(木)10時～12時

場 ①北市民センター②南市民センター **定** 15人(申込順) **料** 無料 **持** 筆記具、飲み物

内 1日目 フレイルチェック測定会：フレイルサポーターと口や身体の筋肉量チェック

2日目 健康長寿へギアチェンジ講座：歯科衛生士、管理栄養士、保健師によるお話・相談

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 問 2月3日(月)から健康長寿課健康増進担当へ電話または市ホームページから



市HPはこちら

がん検診の結果、要精密検査となった方へ

鶴ヶ島市の40歳以上の死因別死亡割合が最も高いのががんです。がんは治らないというイメージがあるかもしれませんが、診断と治療の進歩により、早期発見・早期治療で治せるがんが増えてきました。

「精密検査が必要＝がん」というわけではありません。精密検査では、がん以外にも、早めの治療が必要な病気が見つかることがあります。また大腸がん検診では便潜血検査を行います。検診で一度でも陽性になった場合は、便潜血検査を再度受けるのではなく、大腸内視鏡検査などの精密検査を受けることが大切です。適切な精密検査方法で精密検査を受けましょう。治療は、早ければ早いほど体に負担が少なく、費用面でも負担が少なくて済みます。

がん検診の結果、「精密検査が必要」と判定されたら、早期がんを見つけられるチャンスと考え、自分のため、そして心配してくれる周りの人のためにも、必ず精密検査を受けるようにしましょう。

問 保健センター ☎049・271・2745

がんワンストップ相談

働くがん患者さんの治療と仕事の両立を支援するため、複数の専門職による相談会(対面、電話またはオンライン)を開催します。

相談対応職種 ①看護師 ②医療ソーシャルワーカー ③両立支援促進員

※ ①と②は、がん診療連携拠点病院、または埼玉県がん診療指定病院所属

※ ③は、埼玉産業保健総合支援センター所属

詳しくは県ホームページをご確認ください。

対 県内在住または在勤する就労中のがん患者の方(休職中の方も含む。)

日 2月6日(木)、2月20日(木)、3月6日(木)、3月13日(木)

18時15分～20時15分(最終受付 19時45分) ※ 事前予約制

料 無料

申 問 県ホームページ、県疾病対策課 ☎048・830・3651または ☎a3590-06@pref.saitama.lg.jp



県HPはこちら

鶴ヶ島駅から逆木荘まで歩いてみよう！～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も大歓迎！

対 市内在住の方 **日** 3月14日(金)9時30分～12時(少雨決行・荒天時は中止)

場 鶴ヶ島駅西口ロータリー(終点は老人福祉センター逆木荘) **開** 鶴ヶ島ウォーキングクラブ

内 約5kmのコースを歩きます。 **定** 各20人(申込順) **料** 無料 **持** 飲み物、タオル、帽子

他 両手のあくバッグ(リュックサックなど)でお越しください。

申 問 2月3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



くほ あきこ
女子栄養大学 久保 彰子准教授

自分のカラダに合った「適塩」で将来の健康を手に入れよう！

鶴ヶ島市×女子栄養大学 おいしく適塩！たっぷり野菜プロジェクト

健康長寿課健康増進担当 女子栄養大学 久保 彰子准教授

日本人は他国と比べ、食塩摂取量が多く、令和5年度の国民健康・栄養調査の結果、食塩摂取量の平均値は男性10.7g、女性9.1gと目標値の男性7.5g未満、女性6.5g未満を大きく上回っています。目標量に近づけるために、我慢ばかりの減塩ではなく、食塩を体の外に排出してくれる栄養素のカリウムをとることで、おいしく上手に適塩生活を送りましょう。カリウムを多く含む食品は、野菜、果物、牛乳・乳製品です。

市では、市民の方が適塩の食生活ができているか尿検査でナトカリ比を測定しました。ナトカリ比は、塩分のとりすぎや、野菜や果物の不足で数値が高くなります。また、低くすることで、高血圧などの循環器疾患を予防できます。

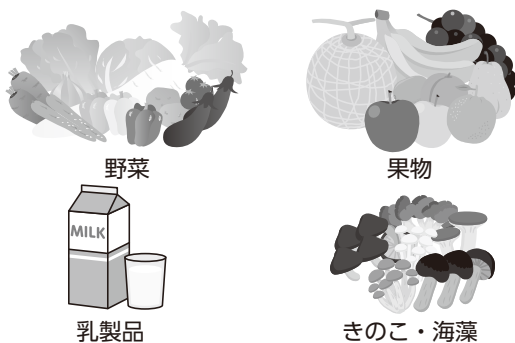


塩分とりすぎ！
野菜不足！



ナトカリ比を下げるには？

①カリウムの多い食品を食べる！



②塩分のとり方に注意する

加工品の隠れた塩分に気を付けよう！



おいしく適塩！たっぷり野菜レシピ

vol.8

牛乳でカリウムたっぷり！ ほうれん草とかぼちゃのミルクスープ



材料(2人分)

・ほうれん草	50g	・水	200mL
・かぼちゃ	150g (1/8個)	・固形コンソメ	1個
・しめじ	50g	・低脂肪牛乳	200mL
・サラダ油	小さじ1		

作り方

- 1 かぼちゃは1cm角に切り、しめじは食べやすい大きさにほぐす。ほうれん草は電子レンジ600Wで1分加熱したら、水にさらしてよく絞り、3cm幅で切る。
- 2 鍋にサラダ油を中火で熱し、かぼちゃを炒める。かぼちゃがやわらかくなったら、しめじ、水、固形コンソメを加え、蓋をして弱火で6分煮る。
- 3 ほうれん草と牛乳を加え、沸騰直前に火を止める。
- 4 器に盛りつけて完成。

レシピ作成 女子栄養大学

高血圧予防教室

季節の変わり目の3月。気温の寒暖差にまだまだ注意が必要な季節です。2日間の日程で、高血圧を予防するためのお話をします。高血圧の基本や予防のためのお食事、自宅でできる簡単な運動、デンタルケアについてご紹介します。ぜひ教室にご参加ください。

日 ①3月5日(水)②3月18日(火) いずれも13時30分から15時まで
場 保健センター
講 ①保健師、健康運動指導士 ②管理栄養士、歯科衛生士
内 ①高血圧の基礎知識と運動(実技) ②食事とデンタルケアについて
定 各回20人(申込順)
料 無料
持 筆記具、①のみ飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット(貸出可)
他 ①のみ運動できる服装
申 問 2月3日(月)から保健センター ☎049・271・2745

～フレイル予防のための食事～ 2月1日フレイルの日に合わせて

2月1日は語呂合わせからフレイルの日に制定されています。フレイルとは加齢に伴って身体的、精神的、社会的に脆弱な状態になることで、健康な状態と要介護状態の間に位置します。兆候を早めに気づいて対処できると健康な状態に戻せる可能性があります。ご自身や身近な人の小さな変化を見逃さずに対処していただきたいと思います。

予防の一つは低栄養にならないことです。まず欠食せずに1日3食、食べましょう。高齢になると食欲の低下や用意のわずらわしさで、簡単で食べやすい麺類や菓子パンなどで済ませてしまうことが多くなるようです。しかし必要なたんぱく質は若い時とほぼ変わりません。おかずのある食事を最低1日2回食えることをおすすめします。栄養バランスを良くするには、同じものだけでなくできるだけ肉や魚、豆類など色々な食品を食べることが大事です。1度にたくさん食べられない場合は間食で乳製品や豆乳、卵などで補うとよいです。そして料理することにこだわらず、弁当や惣菜購入、外食も上手に利用してください。誰かと一緒に食卓を囲めば食欲も増します。おしゃべりは頭や口の体操になります。食を楽しみながらしっかり食べてフレイルを予防してください。

管理栄養士 富士原伴子

No.239



ふれあい掲示板

出かけてみませんか

ノーベル平和賞受賞日本原水爆被害者団体協議会の講演会

対 どなたでも
日 2月23日(日)13時30分～15時
場 大橋市民センター
内 日本原水爆被害者団体協議会の核廃絶の歩み
定 100人(申込順)
料 500円(大学生以下無料)
申 問 田部井 ☎090・6508・3911

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

参加してみませんか

松龍太極拳

対 どなたでも
日 2月3日・10日・17日(月)
10時～12時
場 大橋市民センター
料 無料
申 不要
問 西田 ☎049・286・2832

鶴ヶ島市武術太極拳連盟主催 「初心者太極拳教室」

対 どなたでも
日 2月1日・8日・15日・22日(土)
10時～11時30分
※ 1回のみ参加でも可
場 大橋市民センター
料 無料
申 問 須藤 ☎049・285・2369

仲間になりませんか

エンジェルス(エアロビクス)

対 市内在住の方
日 水曜日(月4回)15時～16時
場 大橋市民センター
問 伊原組 ☎090・5325・2530

4月号の原稿締切は、2月21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

2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	①2月4日(火) ②2月21日(金) ③3月4日(火)	13時20分 ～16時20分	予約時にお知らせ	①受付中 ②2月7日(金)～ ③2月18日(火)～	地域活動推進課
法律相談(司法書士)	①2月13日(木) ②3月13日(木)	9時～12時	予約時にお知らせ	①1月30日(木)～ ②2月27日(木)～	地域活動推進課
法律相談(行政書士)	①2月13日(木) ②2月27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	①2月12日(水) ②3月12日(水)	10時～13時	女性センター	①受付中 ②2月13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	2月28日(金)	13時～17時	市役所2階 消費生活センター	2月5日(水)～	市役所2階 消費生活センター
不動産相談 相続、税金を除く	①2月4日(火) ②3月4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	2月21日(金)	13時20分 ～16時20分 ※16時受付終了	市役所5階	不要	地域活動推進課
就職相談 (ふるさとハローワーク)	月～金曜日	10時～17時	市役所2階(ふるさと ハローワーク)	不要	ふるさとハローワーク ☎049・272・4001
内職相談	火・木曜日	10時～12時 13時～16時	市役所2階 内職相談室	不要	市役所2階 内職相談室
教育相談	月～金曜日	9時～16時30分	教育センター	不要	教育センター ☎049・286・8993
人権相談	2月21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	2月18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

2月の眼科在宅当番医

いずみ眼科

坂戸市泉町2-11-8 1階 ☎049・282・5315

☑ 2月9日(日)9時～17時 ※ 休憩時間は要確認



埼玉県勢21年ぶりの快挙！全国制覇

12月19日、第32回全国中学校駅伝大会において初出場・初優勝の偉業を達成した、藤中学校男子駅伝部の皆さんが優勝報告に来庁されました。当日の様子、選手および監督のインタビューを動画にまとめたので、ぜひご覧ください。また、大会のダイジェストを下記二次元コードから見るすることができます。こちらをご覧ください。



大会ダイジェスト
はこちら



表敬訪問の様子
はこちら

サイエンスショー開催！

12月14日、女性センターでサイエンスショーが開催されました。講師はテレビなどにも出演している“科学のおねえさん”五十嵐美樹さんです。舞台上上がったこどもたちと踊りながらバターを作ったり、クイズ形式で実験を行ったりと、体験型のショーとなりました。すねおり地域支え合い協議会との共催であり、未就学児から大人まで、およそ150人が参加し会場は盛り上がりしました。



講演会「夢を叶える」

12月19日、鶴ヶ島第一小学校と西中学校にて、本市出身で両校の卒業生であるパリパラリンピックやり投げ日本代表の山崎晃裕選手やまざきあきひろによる講演会が行われました。実体験に基づいて、やりたいことのために努力を重ねたお話に、こどもたちは真剣に聞き入っていました。その後は山崎選手とのキャッチボールや、やり投げの練習用ボールを使った投てき体験など、やり投げの魅力に触れながら、将来像を思い描ききっかけとなりました。



クリスマスを彩るコンサート！

12月21日、南市民センター^{セント}でSt.ミカエルアンサンブルによるクリスマスコンサートが開催され、多くの来場者でにぎわいました。クラシックの名曲から聴きなれた懐かしい曲まで、さまざまな曲が詰め込まれたコンサートに来場者は大満足した様子。会場内に奏者の奏でる弦楽器の豊かな音色が響き渡り、心潤うひとときとなりました。

第2回チャリティーJazzコンサート

12月14日、富士見市民センターで第2回チャリティーJazzコンサートが開催されました。「Swing Birds」と「WAKABAビッグバンド」による素敵な演奏に子どもから大人まで、惹きこまれていました。第2部では「ジングル・ベル」や「きよしこの夜」など冬ならではの曲も♪チャリティーによる収益金は、鶴ヶ島市社会福祉協議会へ寄附されます。



こども図書館座シネマ

1月5日、中央図書館で「こども図書館座シネマ」が開催されました。今回の作品は、こどもたちに大人気のキャラクターすみっコぐらしの映画第3弾「ツギハギ工場のふしぎなコ」です。セリフがない映画ですが、こどもたちはとても集中して観ており、上映後には「今までのシリーズの中で1番楽しかった」「また観たい！」などの声があがりました。

編集後記 EDITOR'S NOTE

今月号は二十歳を迎える年度に行われる成人式を取材し、誓いの言葉を担当した方にコメントをいただきました。これから大人の世界で活躍していく若者たち。将来に向けた思いを胸に、これからも頑張ってもらいと思います。鶴ヶ島市は皆さんを全力で応援しています！

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

笑顔の天使 写真大募集！！

市内にお住まいの(住民記録のある)未就学児のお子さんの写真を募集しています。お子さんの愛らしい「とっておきの1枚」を広報に掲載しませんか？たくさんのご応募お待ちしております！

応募方法 右記二次元コードより、必要事項を入力してご応募ください。

※ 写真は縦長(縦4:横3程度)にトリミングの上掲載します

※ 応募状況により、掲載までに時間がかかる場合があります

問 秘書広報課広報広聴担当



応募はこちら



抽選で
18名に
プレゼントが
あたる!

回答期限 ▶ **2月28日(金)**

回答対象 ▶ 市内在住在勤在学の方

回答方法 ▶ 右記二次元コードを読み取る、または市公式LINEのトークで配信する読者アンケート専用フォームからご回答ください。その他の回答方法をご希望の方は、秘書広報課広報広聴担当までお問い合わせください。

※ プレゼント当選者の発表は、商品引換券の発送をもって代えさせていただきます。なお、個人情報保護はプレゼントの発送以外には使用しません

広報つるがしま

読者アンケート

問 秘書広報課広報広聴担当

アンケートでは、このようなことをお聞きします

(所要時間 5～10分程度)

- Q 市内在住在勤在学
- Q 年代
- Q 普段使用しているSNS
- Q 市の情報の取得方法
- Q 広報紙の読み方
- Q 広報紙の満足度
- Q よく読むコーナー
- Q 巻頭特集・裏表紙で読みたい情報・企画
- Q 市公式アプリ「つるポッケ」に追加してほしい機能
- Q SNSを利用してやってほしい企画
- Q シリーズやコラムなどの連載コーナーで読みたいもの
- Q 鶴ヶ島市の住みやすさ・その理由
- Q 友人や知人に対して、鶴ヶ島市をどう紹介するか
- Q ご意見・ご感想
- Q 希望するプレゼント

回答はこちら



PRESENT

3名

「つるがしま物語」
表紙ラベル発泡酒
(10本セット)無料券



本市出身の伊藤有沙さんの絵本作品「つるがしま物語」の表紙がラベルになった、発泡酒330ml×10本セット。お酒で生活を潤わせてみませんか?



提供 キングショップ誠屋
住所 富士見2-18-14
電話 049・285・8311
営業時間 10時～19時
(月曜日は10時～17時)
定休日 水曜日、第1・3月曜日
(年末年始、祝日を除く)
☎ 11台



店舗HPはこちら

5名

つるがしま最中
3種6個セット無料券



粒あん、こしあん、栗の3種類の最中が贅沢に2個ずつ入った、幸せの1箱。昭和21年から続く老舗の味をご堪能ください。



提供 つるがしま最中本舗
住所 脚折1528
電話 049・285・2379
FAX 049・285・2521
営業時間 8時30分～18時
定休日 木曜日
☎ 4台



詳細はこちら

10名

海鮮などの5種盛り
オリジナル丼無料券



※ 盛り付け
可能なネタの例

48種類あるネタから5種類選んで、自分だけの海鮮丼が作れます。単なる刺身に留まらない、一手間加えたネタまでそろえてお待ちしております!



提供 魚井 鶴ヶ島西口店
住所 鶴ヶ丘69-19
第5今泉ビル103号室
電話 049・202・2024
営業時間 11時～14時、17時～21時
(日曜日・祝日は20時まで)
定休日 なし
☎ なし(鶴ヶ島駅西口から徒歩1分)



店舗HPはこちら