

鶴ヶ島市生活支援  
ガイドブック

# さあ、知ろう

鶴ヶ島の生活に役立つ情報（社会資源）  
を掲載したガイドブックです。

発行：鶴ヶ島市

鶴ヶ島市生活支援コーディネーター

鶴ヶ島市社会福祉協議会

（令和5年3月末）

## 1、体を動かしたい！ P7～

ページ

|                            |    |
|----------------------------|----|
| ・ラジオ体操                     | 7  |
| ・エニタイムフィットネス鶴ヶ島店           | 7  |
| ・エニタイムフィットネス鶴ヶ島一本松店        | 7  |
| ・エニタイムフィットネス若葉店            | 7  |
| ・オークスポーツクラブ鶴ヶ島             | 8  |
| ・カーブス 鶴ヶ島駅前店               | 8  |
| ・カーブス 脚折店                  | 8  |
| ・加圧トレーニングスタジオ B-smile      | 8  |
| ・コナミススポーツクラブ川越             | 9  |
| ・TOBU アスレティック@スタジオ ネオスわかば  | 9  |
| ・鶴ヶ島スイミングスクール              | 9  |
| ・なぐわし公園 PiKOA (ピコア)        | 9  |
| ・川越市総合福祉センター「オアシス」         | 10 |
| ・こつこつ貯筋体操教室(通所型)           | 11 |
| ・ますます元気教室                  | 11 |
| ・はつらつ元気体操クラブ               | 12 |
| ・ストレッチ体操                   | 13 |
| ・認知症予防脳トレ教室                | 13 |
| ・つるフィット・つるゴン元気体操           | 13 |
| ・つるがしまの公園紹介                | 13 |
| ・つるがしま市民の森                 | 14 |
| ・ご近所型介護予防体操の動画(埼玉県公式チャンネル) | 14 |
| ・ご近所型介護予防体操の動画(鶴ヶ島市チャンネル)  | 15 |

## 2、交流したい P16～

|                     |    |
|---------------------|----|
| ・ふれあい・いきいきサロン       | 16 |
| ・オレンジカフェ            | 16 |
| ・オレンジカフェにこまる やさしい時間 | 16 |
| ・オレンジカフェにこまる かんえつ   | 16 |
| ・オレンジカフェにこまる 若葉台    | 16 |
| ・オレンジカフェにこまる ぺんぎん   | 17 |
| ・オレンジカフェにこまる 暖家     | 17 |
| ・オレンジカフェにこまる くれよん   | 17 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| ・オレンジカフェにこまる サンシャイン    | 17 |
| ・老人クラブ                 | 18 |
| ・老人福祉センター「逆木荘」         | 18 |
| ・市民センター等 サークル一覧        | 19 |
| 東市民センター                | 19 |
| 南市民センター                | 19 |
| 西市民センター                | 19 |
| 北市民センター                | 19 |
| 大橋市民センター               | 19 |
| 富士見市民センター              | 19 |
| ・女性センター「ハーモニー」         | 20 |
| ・鶴ヶ島海洋センター             | 20 |
| ・鶴ヶ島市農業交流センター つるの里のんのん | 20 |

### 3、活躍したい！ P21～

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| ・鶴ヶ島市シルバー人材センター             | 21 |
| ・鶴ヶ島市赤十字奉仕団                 | 21 |
| ・食生活改善推進員協議会                | 21 |
| ・地域支え合い協議会                  | 22 |
| 特定非営利活動法人鶴ヶ島第二小学校区地域支え合い協議会 | 22 |
| 富士見地区地域支え合い協議会              | 22 |
| サザン地域支え合い協議会                | 23 |
| 杉下地域支え合い協議会                 | 23 |
| 西部地域支え合い協議会                 | 23 |
| つるがしま中央地域支え合い協議会            | 24 |
| 北地域支え合い協議会                  | 24 |
| すねおり地域支え合い協議会               | 24 |
| ・民生委員・児童委員                  | 25 |
| ・ボランティア・まちづくりセンター           | 25 |

## 4、生活支援の活動団体 P26～

- ・住民参加型生活支援活動 ふれあいサービス（鶴ヶ島市社会福祉協議会）・・・ 26
- ・鶴ヶ島市シルバー人材センター・・・ 26
- ・地域支え合い協議会 助け合い隊・・・ 27
  - 鶴二助け合い隊（NPO 法人鶴ヶ島第二小学校区地域支え合い協議会）
  - わかば助け合い隊（富士見地区地域支え合い協議会）
  - サザン助け合い隊（サザン地域支え合い協議会）
  - 杉下助け合い隊（杉下地域支え合い協議会）
  - 西部助け合い隊（西部地域支え合い協議会）
  - つるがしま中央助け合い隊（つるがしま中央地域支え合い協議会）
  - 北助け合い隊（北地域支え合い協議会）
  - すねおり助け合い隊（すねおり地域支え合い協議会）

## 5、買い物支援 P28～

- ・お米工房 栄屋・・・ 28
- ・鈴木米穀店・・・ 28
- ・茶庄島村園・・・ 28
- ・株式会社 ベルク・・・ 29
  - 当日お届け便 ベルクイック
  - ネットスーパー「ベルクお届けパック」
- ・イオン株式会社 おうちでイオン イオンネットスーパー・・・ 30
- ・株式会社ヤオコー ヤオコーネットスーパー（坂戸千代田店）・・・ 30
- ・田島石油株式会社・・・ 31
- ・移動スーパー とくし丸・・・ 31

## 6、移送支援 P32～

|                       |    |
|-----------------------|----|
| ・つるバス・つるワゴン           | 32 |
| ・I-taxi（介護タクシー）       | 32 |
| ・あすなろ観光               | 32 |
| ・全国タクシーガイド            | 32 |
| ・ベルグレー                | 33 |
| ・特定非営利活動法人サポートネットはぐくみ | 33 |
| ・トータルファミリーサポートあゆみ     | 33 |

## 7、その他の情報 P34～

|                           |    |
|---------------------------|----|
| ・便利屋すっちゃん（便利屋）            | 34 |
| ・街のお助けマン（便利屋）             | 34 |
| ・配食弁当（あじあい弁当）             | 34 |
| ・ライフデリ坂戸・鶴ヶ島              | 35 |
| ・健康食宅配サービス「けんたくん」         | 35 |
| ・郵便局のみまもりサービス             | 35 |
| ・地域包括ケアシステム普及アニメ 私たちの地域ケア | 36 |
| ・埼玉県 AI 救急相談              | 36 |
| ・全国版救急受診アプリ（愛称「Q助」）       | 37 |
| ・埼玉県医療機能情報提供システム          | 37 |

## 生活を支える さまざまな活動やサービス

この冊子では、鶴ヶ島市のお住まいの方の生活を支えるための活動やサービスを紹介し  
ます。

地域には、介護保険サービスのような公的なもの（フォーマルサービス）や、ボランテ  
ィア・地域活動による支援、お互いに支え合う活動（インフォーマルサービス）、民間事業  
者が行うサービスなど、さまざまなものがあり、その時々のご自身の心身の状態や家族状  
況等の身の周りの環境に応じてサービスは選ぶことができます。

### 公的なサービス（フォーマルサービス）

介護保険サービスなど法律等に基づくサービス、国や地方自治体が直接又は間接に費用  
を負担し、提供するサービスです。サービス内容がきまっており、専門性の高いサービス  
を受けることができます。また、トラブルが発生した場合の責任の所在が明確になってい  
ます。サービスの利用方法やルールが統一されており、サービスを利用するにあたって、  
さまざまな手続きが必要になる場合があります。

### 住民やボランティアなどによる活動（インフォーマルサービス）

家族・親類や近隣、地域社会、NPO、ボランティア、民間事業者などが行う援助活動で  
す。行政によるサービスではなく地域住民による活動のため、支援される活動内容や料金  
などはそれぞれ違いますが、顔見知りの方々による援助や支援であることや、公的なサー  
ビスにないニーズに対応できるというメリットがあります。

### 民間事業者が行うサービス

民間事業者が提供するサービスは、有料（全額自己負担）となりますが、金銭を支払う  
こと等により希望するサービスを自由に利用できます。業者と直接契約を行い、サービス  
を利用することになりますので、契約内容等をよく確認し、有効に活用してください。

**食事  
サービス**

**見守り・  
声かけ  
訪問活動**

**サロン  
活動**

## 1、体を動かしたい！

|     |   |
|-----|---|
| 名称  | エニタイムフィットネス鶴ヶ島店   |
| 住所  | 川越市天沼新田 204-5 有限会社 中道西口ビル 2F  |
| 営業日 | 24 時間営業 スタッフアワー：11:00～20:00<br>※お手続き最終受付⇒19:30 ※毎週金曜日ノースタッフデー   |
| 内容  | スポーツジム  |
| 電話  | 049-298-6182  |
| URL | <a href="https://www.anytimefitness.co.jp/tsurugashima/">https://www.anytimefitness.co.jp/tsurugashima/</a> |

|     |   |
|-----|---|
| 名称  | エニタイムフィットネス鶴ヶ島一本松店  |
| 住所  | 鶴ヶ島市新町 2-24-9 1F  |
| 営業日 | 24 時間営業 スタッフアワー：11:00～20:00   |
| 内容  | スポーツジム  |
| 電話  | 049-298-5795  |
| URL | <a href="https://www.anytimefitness.co.jp/tsurugashima-ipponmatsu/">https://www.anytimefitness.co.jp/tsurugashima-ipponmatsu/</a> |

|     |   |
|-----|---|
| 名称  | エニタイムフィットネス若葉店  |
| 住所  | 鶴ヶ島市富士見 2-24-13 2F  |
| 営業日 | 24 時間営業 スタッフアワー：10:00～19:00<br>※お手続き最終受付⇒18:30<br>※毎週水曜日ノースタッフデーにつき見学・手続き受付不可                   |
| 内容  | スポーツジム  |
| 電話  | 049-299-8185  |
| URL | <a href="https://www.anytimefitness.co.jp/wakaba/">https://www.anytimefitness.co.jp/wakaba/</a> |

# 1、体を動かしたい！

|     |   |
|-----|---|
| 名称  | オークスポーツクラブ鶴ヶ島   |
| 住所  | 川越市天沼新田 118-4   |
| 営業日 | (火～金) 8:00～23:00 (土) 9:00～23:00 (日) 9:00～21:00<br>※月曜日定休                                      |
| 内容  | スポーツジム  |
| 電話  | 049-233-0909 (代)  |
| URL | <a href="https://www.oak-sports.jp/tsurugashima/">https://www.oak-sports.jp/tsurugashima/</a> |

|     |   |
|-----|---|
| 名称  | カーブス 鶴ヶ島駅前店   |
| 住所  | 鶴ヶ島市鶴ヶ丘 71-2 ANNEX サカエヤ 2F  |
| 営業日 | 平日 10:00-19:00(13:00-15:00 はクローズ) 電話受付 10:00-19:00<br>土曜日 10:00-13:00 電話受付 10:00-13:00 日祝を除く  |
| 内容  | スポーツジム  |
| 電話  | 049-287-3555  |
| URL | <a href="https://www.curves.co.jp/search/kanto/saitama/cat-74/91473.php">https://www.curves.co.jp/search/kanto/saitama/cat-74/91473.php</a> |

|     |   |
|-----|---|
| 名称  | カーブス 脚折町店   |
| 住所  | 鶴ヶ島市脚折町 3 丁目 1 番 23 号   |
| 営業日 | 平日 10:00-19:00(13:00-15:00 はクローズ) 電話受付 10:00-19:00<br>土曜日 10:00-13:00 電話受付 10:00-13:00 日祝を除く  |
| 内容  | スポーツジム  |
| 電話  | 049-287-6905  |
| URL | <a href="https://www.curves.co.jp/search/kanto/saitama/cat-74/90679.php">https://www.curves.co.jp/search/kanto/saitama/cat-74/90679.php</a> |

|     |   |
|-----|---|
| 名称  | 加圧トレーニングスタジオ B-smile                                  |
| 住所  | 鶴ヶ島市上広谷 2-1 OMR ビル 2F                                 |
| 営業日 | 火曜日-木曜日 10:00～20:00 金曜日-日曜日 10:00～18:00<br>【定休日】月曜日、他 |
| 内容  | スポーツジム(完全予約制)   |
| 電話  | 049-298-5886  |
| URL | <a href="http://b-smile.com/">http://b-smile.com/</a> |



# 1、体を動かしたい！

|     |   |
|-----|---|
| 名称  | コナミスポーツクラブ川越  |
| 住所  | 川越市鯨井新田 10-1  |
| 営業日 | [月水木金] 10:00~23:00 [土] 10:00~21:00<br>[日・祝休日] 10:00~19:00   |
| 内容  | スポーツジム、プール、ボルダリング、天然温泉、お子さま向けスクールなど   |
| 電話  | 049-239-6261  |
| URL | <a href="http://information.konamisportsclub.jp/004447.html">http://information.konamisportsclub.jp/004447.html</a> |

|     |   |
|-----|---|
| 名称  | TOBU アスレティック@スタジオ ネオスわかば  |
| 住所  | 鶴ヶ島市藤金 852-1 N.Sビル 4F   |
| 営業日 | 火・水・木・金：9:00~22:00<br>土・日・祝：9:00~19:00<br>※毎週月曜日休館  |
| 内容  | スポーツジム  |
| 電話  | 049-279-5071  |
| URL | <a href="http://www.tobusports-neos.jp/wakaba/">http://www.tobusports-neos.jp/wakaba/</a> |

|     |   |
|-----|---|
| 名称  | 鶴ヶ島スイミングスクール  |
| 住所  | 川越市天沼 118-4   |
| 営業日 | 平日 10:00~20:30 日曜・祝日 9:30~17:00 ※月曜日定休  |
| 内容  | スイミングスクール   |
| 電話  | 049-232-5921  |
| URL | <a href="https://www.swimming-school.jp/tsurugashima/">https://www.swimming-school.jp/tsurugashima/</a> |

|     |   |
|-----|---|
| 名称  | なぐわし公園 PiKOA (ピコア)  |
| 住所  | 川越市大字鯨井 1216  |
| 営業日 | 月・火・木・金 9:00~23:00 土・日・祝 9:00~21:00<br>定休日 水曜日、年末年始、他   |
| 内容  | スポーツ広場、市民のつどいの場、地域コミュニティの交流施設です。温水プール、温浴施設、トレーニング室等   |
| 電話  | 049-239-0315  |
| 特記  | 若葉駅からバスあり（250円）川越市内在住・市外在住利用料あり（鶴ヶ島市在住、在学在勤の場合は市内料金で利用可）霞ヶ関駅から無料送迎バスあり  |
| URL | <a href="https://information.konamisportsclub.jp/trust/pikoa/">https://information.konamisportsclub.jp/trust/pikoa/</a> |

# 1、体を動かしたい！

|     |  |
|-----|--|
| 名称  | 川越市総合福祉センター「オアシス」  |
| 住所  | 川越市小仙波町 2-50-2   |
| 営業日 | 開館時間 午前 9 時から午後 9 時<br>受付時間 午前 9 時から午後 5 時 15 分<br>受付場所 川越市総合福祉センター 1 階事務室<br>休館日 毎週月曜日、国民の祝日、年末年始（12 月 29 日～1 月 3 日）        |
| 内容  | 利用対象者：川越市内に在住・在勤・在学の高齢者（60 歳以上）、障害者<br>貸室予約（体育室、創作室、調理実習室、社会適応訓練室、研修室等）、プール、<br>講座※高齢者（60 歳以上）、障害者以外の一般の方はプールと体育館のみ有料<br>利用可 |
| 電話  | 電話 049-228-0200 ファックス 049-228-0202   |
| 特記  | 市内在住、在勤、在学の高齢者（60 歳以上）または障害者の方は、登録手続き<br>を行うことで当施設を無料でご利用いただけます。申請手続き後、利用登録証を<br>発行いたします。                                    |
| URL | <a href="http://www.k-oasis.jp/">http://www.k-oasis.jp/</a>  |

# 1、体を動かしたい！

(R5) 鶴ヶ島市主催の介護予防教室

|           |  |
|-----------|--|
| 名称        | こつこつ貯筋体操教室(通所型)  |
| 会場<br>活動日 | 西市民センター（火曜日 10時から 11時 30分まで）<br>富士見市民センター（木曜日 14時から 15時 30分まで）<br>北市民センター（金曜日 14時から 15時 30分まで）<br>南市民センター（火曜日 14時から 15時 30分まで）<br>大橋市民センター（木曜日 10時から 11時 30分まで）<br>東市民センター（水曜日 14時から 15時 30分まで）<br>老人福祉センター（金曜日 10時から 11時 30分まで） |
| 内容        | 鶴ヶ島市主催の介護予防教室<br>運動器や口腔の機能を維持・向上するための体操等<br>第1・第2クール各15回   |
| 条件        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・市内在住の65歳以上の要支援者</li> <li>・市内在住の65歳以上の介護予防・日常生活支援総合事業対象者</li> <li>・市内在住の65歳以上で生活機能の低下が認められる方</li> </ul> ※いずれも一定の参加条件があります   |
| 料金        | 1回 200円  |
| 電話        | 鶴ヶ島市 健康長寿課（地域包括ケア推進担当）049-271-1111   |
| URL       | <a href="https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page004180.html">https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page004180.html</a>  |

|           |   |
|-----------|---|
| 名称        | ますます元気教室  |
| 会場<br>活動日 | 花椿ホール（鶴ヶ島市大字高倉地内：旧ふれあいセンターふろいで）<br>月曜日 10時 30分から 12時 30分<br>水曜日 10時 30分から 12時 30分 ※いずれかの曜日を選択   |
| 内容        | 活動性を高め、意欲の向上、脳の活性化を図るプログラム<br>第1クール15回、第2クール18回   |
| 条件        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・市内在住の65歳以上の要支援者・要介護者（要介護1まで）</li> <li>・市内在住の65歳以上の介護予防・日常生活支援総合事業対象者</li> <li>・市内在住の65歳以上で生活機能の低下が認められる方</li> </ul> ※いずれも一定の参加条件があります |
| 料金        | 送迎あり 1回 300円 送迎なし 1回 200円   |
| 電話        | 鶴ヶ島市 健康長寿課（地域包括ケア推進担当）049-271-1111  |
| URL       | <a href="https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page004180.html">https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page004180.html</a>   |

# 1、体を動かしたい！

|           |   |
|-----------|---|
| 名称        | はつらつ元気体操クラブ   |
| 会場<br>活動日 | <p>・上半期 5月～9月・下半期 11月～3月</p> <p>市役所 第1・3木曜日 10時～10時50分、<br/>11時10分～12時</p> <p>大橋市民センター 第1・3月曜日 13時20分～14時、<br/>14時30分～15時20分</p> <p>南市民センター 第2・4月曜日 13時20分～14時10分、<br/>14時30分～15時20分</p> <p>東市民センター 第1・3火曜日 10時～10時50分、<br/>11時10分～12時</p> <p>北市民センター 第2・4火曜日 10時～10時50分、<br/>11時10分～12時</p> <p>富士見市民センター 第2・4木曜日 10時～10時50分、<br/>11時10分～12時</p> <p>西市民センター 第1・3金曜日 10時～10時50分、<br/>11時10分～12時</p> <p>老人福祉センター「逆木荘」第2・4金曜日 13時20分～14時10分、<br/>14時30分～15時20分</p> |
| 内容        | <p>運動器の機能を維持・向上するための体操</p> <p>日程表に基づき、各会場毎月2回程度（上・下半期で実施）</p>   |
| 条件        | <p>市内在住の65歳以上の方で、要支援・要介護認定者又は介護予防・日常生活支援総合事業対象者ではなく、医師より運動制限を受けていない方。</p> <p>登録できる会場は1人1会場とします。他の会場への参加はできません。</p>  |
| 料金        | 100円（初めて参加する回のみ）  |
| 電話        | 鶴ヶ島市 健康長寿課（地域包括ケア推進担当）049-271-1111  |
| URL       | <a href="https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page004180.html">https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page004180.html</a>   |

# 1、体を動かしたい！

|        |   |
|--------|---|
| 名称     | ストレッチ教室   |
| 会場・活動日 | 鶴ヶ島フットサルリゾート<br>5月～7月、10月～11月の水曜日 14時～15時<br>※日程表に基づき実地   |
| 内容     | 生活機能の維持・向上を図り、自立した日常生活の継続を支援するためのストレッチ体操  |
| 条件     | 市内在住の65歳以上の方で、要支援・要介護認定者又は介護予防・日常生活支援総合事業対象者ではなく、医師より運動制限を受けていない方。  |
| 料金     | 100円（初めて参加する回のみ）  |
| 電話     | 鶴ヶ島市 健康長寿課（地域包括ケア推進担当）049-271-1111  |
| URL    | <a href="https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page004180.html">https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page004180.html</a> |

|        |   |
|--------|---|
| 名称     | 認知症予防脳トレ教室  |
| 会場・活動日 | 富士見市民センター 水曜日 14時30分～16時（6月～7月）<br>北市民センター 水曜日 10時～11時30分（10月～12月）<br>南市民センター 水曜日 14時30分～16時（1月～3月）                             |
| 内容     | ゲームやクイズなどによる脳トレ   |
| 条件     | 市内在住の65歳以上の方で要支援・要介護認定者又は介護予防・日常生活支援総合事業対象者ではない方。   |
| 料金     | 100円（初めて参加する回のみ）  |
| 電話     | 鶴ヶ島市 健康長寿課（地域包括ケア推進担当）049-271-1111  |
| URL    | <a href="https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page004180.html">https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page004180.html</a> |

|        |   |
|--------|---|
| 名称     | 定例健康ウォーク  |
| 会場・活動日 | 市内公共施設や駅を出発<br>4/14、5/12、6/9、7/7、9/22、10/13、12/8、令和6年1/16、2/16、3/22 9時30分～12時<br>11/23（長距離コース）9時30分～15時                         |
| 内容     | 4～7km程度のウォーキングコースを講師と一緒に歩く  |
| 電話     | 鶴ヶ島市 健康長寿課（健康増進担当）049-271-1111  |
| URL    | <a href="https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page005199.html">https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page005199.html</a> |

# 1、体を動かしたい！

|        |   |
|--------|---|
| 名称     | つるフィット・つるゴン元気体操 介護予防体操自主グループ  |
| 会場・活動日 | 会場による   |
| 内容     | 介護予防ボランティア「つるフィット」の指導による介護予防体操  |
| 電話     | 鶴ヶ島市 健康長寿課（地域包括ケア推進担当）049-271-1111  |
| URL    | <a href="https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page001072.html">https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page001072.html</a> |

|     |   |
|-----|---|
| 名称  | ラジオ体操 実地会場紹介（31 か所）   |
| 電話  | 鶴ヶ島市 健康長寿課（健康増進担当） 049-271-1111   |
| URL | <a href="https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page002394.html">https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page002394.html</a> |

|     |   |
|-----|---|
| 名称  | つるがしまの公園紹介（62 か所）   |
| 電話  | 鶴ヶ島市 都市計画課 049-271-1111   |
| URL | <a href="https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page000475.html">https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page000475.html</a> |

|     |  |
|-----|--|
| 名称  | つるがしま市民の森（6か所）   |
| 内容  | 「市民の森」は、市内に残された緑を守り育てるとともに、市民のみなさんが自由に散策できる憩いの場として利用してもらうため、市が土地所有者から樹林地をお借りし、市民の皆さんに公開しているものです。<br>ご利用できる時間は、原則として日の出から日の入りまでです。また、団体利用の場合は、都市計画課公園緑地担当へ利用申請が必要となります。市民の森での禁止事項についてはHPをご確認ください。 |
| 電話  | 鶴ヶ島市 都市計画課 049-271-1111  |
| URL | <a href="https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page000476.html">https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page000476.html</a>  |

# 1、体を動かしたい！

## ●ご近所型介護予防体操の動画（埼玉県公式チャンネル）

埼玉県は、ご近所同士で行う介護予防の取組を「ご近所型介護予防」として応援しています。（鶴ヶ島市では、つるゴン元気体操）この動画では、「ご近所型介護予防体操」の注意事項、準備体操、おもりを使う体操、整理体操をそれぞれの動画で説明しています。

URL <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0609/chiikihoukatukea/kaigoyobou.html>

動画

### 1 注意事項

[https://www.youtube.com/watch?v=wcJFWeVARLU&list=PLIsbJ-MJUQAJ6Lht2KOh\\_ik70MbZ5LQ9D](https://www.youtube.com/watch?v=wcJFWeVARLU&list=PLIsbJ-MJUQAJ6Lht2KOh_ik70MbZ5LQ9D)

### 2 準備体操

[https://www.youtube.com/watch?v=csBN5sMVk5U&list=PLIsbJ-MJUQAJ6Lht2KOh\\_ik70MbZ5LQ9D&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=csBN5sMVk5U&list=PLIsbJ-MJUQAJ6Lht2KOh_ik70MbZ5LQ9D&index=2)

### 3 おもりを使う体操

[https://www.youtube.com/watch?v=qmWy\\_ZzL-Vc&list=PLIsbJ-MJUQAJ6Lht2KOh\\_ik70MbZ5LQ9D&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=qmWy_ZzL-Vc&list=PLIsbJ-MJUQAJ6Lht2KOh_ik70MbZ5LQ9D&index=3)

### 4 整理体操

[https://www.youtube.com/watch?v=m1nZtUYnj8&list=PLIsbJ-MJUQAJ6Lht2KOh\\_ik70MbZ5LQ9D&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=m1nZtUYnj8&list=PLIsbJ-MJUQAJ6Lht2KOh_ik70MbZ5LQ9D&index=4)

# 1、体を動かしたい！

## ●ご近所型介護予防体操の動画（鶴ヶ島市チャンネル）

生活の中でできる、シニア向けの「ながら体操」動画です。健康づくり・健康維持のためにご活用ください。

URL <https://www.youtube.com/user/TsurugashimaCity/videos>

動画

0 体操をはじめるとあって

[https://www.youtube.com/watch?v=FgGkTAcV8TY&list=PLqFij-IB\\_NRZvK0mK3-vhbFBOCnsvRz\\_R](https://www.youtube.com/watch?v=FgGkTAcV8TY&list=PLqFij-IB_NRZvK0mK3-vhbFBOCnsvRz_R)

1 ほぐし体操

[https://www.youtube.com/watch?v=P\\_SUR1g72fM&list=PLqFij-IB\\_NRZvK0mK3-vhbFBOCnsvRz\\_R&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=P_SUR1g72fM&list=PLqFij-IB_NRZvK0mK3-vhbFBOCnsvRz_R&index=2)

2 テレビをみながら体操

[https://www.youtube.com/watch?v=ncVPcRwCsvo&list=PLqFij-IB\\_NRZvK0mK3-vhbFBOCnsvRz\\_R&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=ncVPcRwCsvo&list=PLqFij-IB_NRZvK0mK3-vhbFBOCnsvRz_R&index=3)

## ●「血管若返り体操」の動画

鶴ヶ島市の出身で「血管年齢」での第一人者である高沢謙二先生考案の「血管若返り体操」で血管の老化を防ぎましょう。

URL <https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page007087.html>


## ●市内のウォーキングコース

ウォーキングは気軽にできる運動です。市内のウォーキングコースを歩いてみませんか？

URL <https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page007088.html>



## 2、交流したい

|        |   |   |
|--------|---|---|
| 名称     | ふれあい・いきいきサロン  |   |
| 内容     | 地域を拠点に、少人数の参加者が歩いていける場所で、住民である当事者と地域住民とが共同で企画して運営していく仲間づくりの場です。<br>体操、手芸、お手玉、折り紙、花植え、おしゃべり、パソコン交流、親子、英語、囲碁、将棋、モルック、こどもの居場所、卓球、カラオケ、健康麻雀、喫茶、スマホ学習、ランチづくりと会食等（75か所） |   |
| 活動日・会場 | 各サロンによるので社会福祉協議会までお問い合わせください  |  |
| 連絡先    | 鶴ヶ島市社会福祉協議会 049-271-6011  |   |
| URL    | <a href="https://onl.sc/SWpkXyc">https://onl.sc/SWpkXyc</a>   |   |

|        |  |  |
|--------|--|--|
| 名称     | オレンジカフェ  |  |
| 内容     | 認知症の方やその家族、地域住民、専門職などが集い、交流や情報交換ができる場です。お茶を飲みながらゆっくりおしゃべりしませんか？介護を受けている方、している方も自分の思いを語ってみませんか？ |  |
| 活動日・会場 | 各オレンジカフェによる  |  |
| 連絡先    | 鶴ヶ島市 健康長寿課（地域包括ケア推進担当）049-271-1111   |  |

|     |                               |  |
|-----|-------------------------------|--|
| 名称  | オレンジカフェにこまる やさしい時間            |  |
| 内容  | オレンジカフェ                       |  |
| 活動日 | 毎月第4水曜日 午後2時30分から4時 祝日など変更あり。 |  |
| 利用料 | 希望によりベリー畑カフェのメニューを実費負担        |  |
| 会場  | ベリー畑カフェ 太田ヶ谷542番地5            |  |
| 連絡先 | ベリー畑カフェ 049-299-7550          |  |

|     |                             |  |
|-----|-----------------------------|--|
| 名称  | オレンジカフェにこまる かんえつ            |  |
| 内容  | オレンジカフェ                     |  |
| 活動日 | 毎月第3木曜日 午後1時30分から3時         |  |
| 利用料 | 無料                          |  |
| 会場  | 関越病院 南館1階 脚折145番地1          |  |
| 連絡先 | 地域包括支援センターかんえつ 049-285-7877 |  |

## 2、交流したい

|     |                                   |
|-----|-----------------------------------|
| 名称  | オレンジカフェにこまる 若葉台                   |
| 内容  | オレンジカフェ                           |
| 活動日 | 年3回程度 月曜日 9時30分から11時30分（実施日 要問合せ） |
| 利用料 | 無料                                |
| 会場  | 若葉台第二住宅集会所 富士見三丁目16番              |
| 連絡先 | 地域包括支援センターぺんぎん 049-271-5123       |

|     |                               |
|-----|-------------------------------|
| 名称  | オレンジカフェにこまる ペんぎん              |
| 内容  | オレンジカフェ                       |
| 活動日 | 毎月第3土曜日 午後1時30分から3時（変更する場合あり） |
| 利用料 | 無料                            |
| 会場  | 鶴ヶ島耳鼻咽喉科 デイケアルーム 上広谷8番地15     |
| 連絡先 | 地域包括支援センターぺんぎん 049-271-5123   |

|     |                           |
|-----|---------------------------|
| 名称  | オレンジカフェにこまる 暖家            |
| 内容  | オレンジカフェ                   |
| 活動日 | 毎月第2土曜日 午後1時30分から3時30分    |
| 利用料 | 無料                        |
| 会場  | グループホーム暖家鶴ヶ島 新町一丁目19番地8   |
| 連絡先 | グループホーム暖家鶴ヶ島 049-272-3260 |

|     |                                     |
|-----|-------------------------------------|
| 名称  | オレンジカフェにこまる くれよん                    |
| 内容  | オレンジカフェ                             |
| 活動日 | 毎月第2火曜日 午後1時30分から3時                 |
| 利用料 | 100円                                |
| 会場  | つるがしま中央交流センターくれよん 藤金871番地3（旧共栄第二会館） |
| 連絡先 | デイサービスベルグループ 049-287-8896           |

|     |                              |
|-----|------------------------------|
| 名称  | オレンジカフェにこまる サンシャイン           |
| 内容  | オレンジカフェ                      |
| 活動日 | 毎月第4土曜日 10時から12時             |
| 利用料 | 無料                           |
| 会場  | 鶴ヶ島市大橋市民センター 太田ヶ谷883番地       |
| 連絡先 | 地域包括支援センター いきいき 049-227-6171 |

## 2、交流したい

|     |   |
|-----|---|
| 名称  | 老人クラブ   |
| 内容  | 老人クラブは、高齢者が、その生活を健全で豊かなものにするため、自らの教養の向上、健康の増進及び社会奉仕活動等による地域社会との交流等を実施する事を目的として地域に組織されています。鶴ヶ島市に27クラブあり、会員数は997人です(令和4年5月31日現在)。 |
| 条件  | 60歳以上の方、地域の単位老人クラブの会長に直接申し込んで下さい。クラブが分からないときは、お住まいの地域のクラブをご紹介します。   |
| 連絡先 | 鶴ヶ島市老人クラブ連合会事務局 老人福祉センター049-286-3301  |

|     |  |
|-----|--|
| 名称  | 老人福祉センター「逆木荘」  |
| 内容  | サークル活動、健康維持活動、各種教室   |
| 活動日 | 午前9時～午後4時まで<br>入浴時間は午前10時～午後3時<br>カラオケは午前10時～午後0時と午後1時～午後3時30分<br>休館日 第1、第3土曜、祝日、年末年始、その他臨時休館あり  |
| 利用料 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・無料（鶴ヶ島市、川越市・坂戸市・日高市・川島町・毛呂山町・越生町内に居住で60歳以上の方及び身体障害者手帳をお持ちの方）</li> <li>・200円（鶴ヶ島市、川越市・坂戸市・日高市・川島町・毛呂山町・越生町内に居住で60歳未満の方）</li> <li>・400円（圏域外の居住の方）</li> </ul> |
| 住所  | 鶴ヶ島市三ツ木935-1   |
| 連絡先 | 電話049-286-3301 FAX049-271-5298   |

## 2、交流したい

| 名称              | 市民センター等 サークル一覧  |
|-----------------|---|
| 内容              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 絵画、描く、写真、映像・陶芸、七宝、粘土・編物、裁縫、織物、手芸</li> <li>・ 日本文化・囲碁、将棋、麻雀・パフォーマンス・工芸、ハーブ、フラワーアレンジメント・パソコン、ワープロ・調理、お菓子・楽団、バンド、アンサンブル</li> <li>・ 楽器・歌唱・踊り、舞踊・ダンス・武道、武術、気功、指圧・健康、体操</li> <li>・ 球技・学習、研究、交流・語学・子ども・親子・子育て・高齢者・障害者</li> <li>・ ボランティア</li> </ul> <p>興味ある方は各市民センターまでお問い合わせください。<br/>(日・月曜日は職員不在)</p>  |
| 連絡先             | <p>東市民センター<br/>所在地：鶴ヶ島市大字五味ヶ谷 202<br/>電話番号：049-286-3357 ファックス番号：049-279-5511</p> <p>南市民センター<br/>所在地：鶴ヶ島市鶴ヶ丘 375-1<br/>電話番号：049-287-0235 ファックス番号：049-271-5291</p> <p>北市民センター<br/>所在地：鶴ヶ島市大字脚折 2171-1<br/>電話番号：049-287-0251 ファックス番号：049-271-5293</p> <p>富士見市民センター<br/>所在地：鶴ヶ島市富士見 5-11-1<br/>電話番号：049-287-1661 ファックス番号：049-271-2666</p> <p>大橋市民センター<br/>所在地：鶴ヶ島市太田ヶ谷 883<br/>電話番号：049-286-0005 ファックス番号：049-271-4296</p> <p>西市民センター<br/>所在地：鶴ヶ島市新町四丁目 17 番地 8<br/>電話番号：049-286-7899 ファックス番号：049-271-5292</p> |
| URL<br>(サークル一覧) | <a href="https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/dir000176.html">https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/dir000176.html</a>   |

## 2、交流したい

|     |   |
|-----|---|
| 名称  | 女性センター「ハーモニー」   |
| 内容  | 団体の自主的な学習・文化・レクリエーション活動等の拠点として使用できます。団体構成員の性別は問いません。鶴ヶ島市の男女共同参画を推進するための拠点施設であることをご理解の上、ご利用ください。<br>受付時間 9時から17時15分（日・月、祝日及び休館日を除く）<br>開館時間 9時～21時 |
| 住所  | 鶴ヶ島市脚折 1922-7   |
| 連絡先 | 電話番号：049-287-4755 ファックス番号：049-271-5297  |
| URL | <a href="https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page000298.html">https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page000298.html</a>                   |

|     |  |
|-----|--|
| 名称  | 鶴ヶ島海洋センター  |
| 内容  | 鶴ヶ島海洋センターは、青少年をはじめとする市民の健康づくり、体力づくり、コミュニティづくりの場です。市民が、いつでも、だれでも手軽に利用できる社会体育施設として生涯スポーツ、レクリエーションの振興に取り組んでいます。<br>受付時間 9時から17時（土・日・祝日除く）開館時間 9時から22時 |
| 住所  | 鶴ヶ島市鶴ヶ丘 54-4   |
| 連絡先 | 電話番号：049-286-7301 ファックス番号：049-271-5299   |
| URL | <a href="https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page000499.html">https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page000499.html</a>                    |

|     |   |
|-----|---|
| 名称  | 鶴ヶ島市農業交流センター つるの里のんのん   |
| 内容  | 鶴ヶ島市農業交流センターは、農業関係者の研修及び活動の場を提供するとともに、市民が農業体験を通じ農業に対する理解を深めることにより農業の振興及び農村地域の活性化を図るための施設です。 |
| 住所  | 鶴ヶ島市大字高倉 534-3  |
| 連絡先 | 電話番号：049-279-3335   |
| URL | <a href="https://tsurunosato.com/">https://tsurunosato.com/</a>                             |

### 3、活躍したい！

|          |   |
|----------|---|
| 名称       | 鶴ヶ島市シルバー人材センター  |
| 会場（住所）   | 鶴ヶ島市脚折 1562-1   |
| 活動日（業務日） | 毎週月～金曜日（土、日、祝日除く）の午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分まで<br>相談員（シルバー会員）がお待ちしております。   |
| 内容       | センター事務所の「会員情報コーナー」では<br>①就業の紹介<br>②就業の相談や仕事に対する苦情相談<br>③未就業者への定期的就業相談<br>④新規就業先の開拓や新規独自事業の開拓<br>主な窓口活動としてシルバー会員が親身になってご相談に応じています。 |
| 電話       | 049-285-8172  |
| URL      | <a href="https://webc.sjc.ne.jp/tsurugashima/index">https://webc.sjc.ne.jp/tsurugashima/index</a>                                 |

|     |  |
|-----|--|
| 名称  | 鶴ヶ島市赤十字奉仕団   |
| 内容  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・献血活動（市庁舎ロビー、年 3 回）</li> <li>・視察研修（年ごとに視察研修先は変わる）</li> <li>・赤い羽根街頭募金活動</li> <li>・バザー用品縫製作業（ぞうきん、ペットボトルカバー等）年 2 回</li> <li>・富士見炊き出しチャレンジ交流会（富士見中学校）</li> <li>・防災訓練（鶴ヶ島市内学校で実施）</li> <li>・事業講習会 など</li> </ul> |
| 電話  | 鶴ヶ島市社会福祉協議会 049-271-6011（代表）   |
| URL | <a href="https://tsurusha.sakura.ne.jp/sekijuji/sekijuji.html">https://tsurusha.sakura.ne.jp/sekijuji/sekijuji.html</a>  |

|     |  |
|-----|--|
| 名称  | 食生活改善推進員協議会（食改）  |
| 内容  | 昭和 50 年に発足し、地域の食生活改善を主に健康づくりや食育活動を実施しています。食に関することでは、お隣さん、ご近所さんの身近な相談役として長年活動しています<br>活動に興味のある方は、事務局までご連絡ください。<br>市の食生活改善推進員養成講座へご参加いただきます。 |
| 電話  | 鶴ヶ島市 健康長寿課 049-271-1111（代表）  |
| URL | <a href="https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page003867.html">https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page003867.html</a>            |

### 3、活躍したい！

|     |  |
|-----|--|
| 名称  | 地域支え合い協議会  |
| 内容  | 地域支え合い協議会は、地域が抱える課題を地域で解決する共助社会を作るものです。小学校単位程度の地域において、自治会をはじめ、地域団体、NPOなどの市民活動団体や企業など様々な主体とその関係者が連携・協力する組織です。日常の暮らしの中で人と人とが支え合い助け合う関係づくりと、地域の課題は地域で解決できる仕組みづくりを進めています。<br>鶴ヶ島市内には8つの地域支え合い協議会があります。 |
| 電話  | 鶴ヶ島市 地域活動推進課 049-271-1111（代表）  |
| URL | <a href="https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page000707.html">https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page000707.html</a>  |

|                 |   |
|-----------------|---|
| 名称              | 特定非営利活動法人 鶴ヶ島第二小学校区地域支え合い協議会  |
| 会場（住所）          | 鶴ヶ島市鶴ヶ丘 358-1 鶴ヶ島第二小学校南校舎 1階  |
| 活動エリア<br>（自治会名） | 久保団地、藤の台団地、上広谷第一西、上広谷第二、上広谷第三、鶴ヶ丘第一、鶴ヶ丘第二、鶴ヶ丘第四、鶴ヶ丘第五、鶴ヶ丘第六   |
| 内容              | 防災委員会、福祉支え合い委員会、子ども委員会、助け合い隊、広報   |
| 電話              | 電話・FAX 049-298-7974<br>メール <a href="mailto:туру2.sasaeai@gmail.com">туру2.sasaeai@gmail.com</a>       |
| URL             | <a href="https://taggucchi.wixsite.com/tsuru2sasaeai">https://taggucchi.wixsite.com/tsuru2sasaeai</a> |

|                 |  |
|-----------------|--|
| 名称              | 富士見地区地域支え合い協議会   |
| 会場（住所）          | 鶴ヶ島市富士見 4-3-28   |
| 活動エリア<br>（自治会名） | 富士見、わかば、若葉台第二住宅、県営富士見団地、若葉グリーンプラザ式番館   |
| 内容              | 防災部会、助け合い部会、子ども部会、交流部会、食と食育部会、高齢者部会  |
| 電話              | 電話 049-298-6683 月～金（年末年始・祝除く）10：00～15：00<br>メール <a href="mailto:fujimikyougikai@fujimisasaeai.com">fujimikyougikai@fujimisasaeai.com</a> |
| URL             | <a href="https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page003878.html">https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page003878.html</a>          |

### 3、活躍したい！

|                 |   |
|-----------------|---|
| 名称              | サザン地域支え合い協議会  |
| 会場（住所）          | 鶴ヶ島市太田ヶ谷 883 大橋市民センター内  |
| 活動エリア<br>（自治会名） | 太田ヶ谷一区～五区、松ヶ丘、エンゼルパークサイド鶴ヶ島、南町一丁目～三丁目、県営鶴ヶ島南町団地、新鶴団地  |
| 内容              | 福祉委員会（高齢者見守り部、助け合い隊）<br>防災・防犯委員会、地域絆づくり委員会、組織強化委員会  |
| 電話              | 049-299-8084（ファックス同じ）   |
| URL             | <a href="https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page003879.html">https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page003879.html</a> |

|                 |   |
|-----------------|---|
| 名称              | 杉下地域支え合い協議会   |
| 会場（住所）          | 鶴ヶ島市大字五味ヶ谷 202 東市民センター内   |
| 活動エリア<br>（自治会名） | 上広谷第一東南、上広谷第一北、上広谷中央、旭、五味ヶ谷、富士見ハイツ、白鶴   |
| 内容              | 助け合い委員会、福祉委員会、子ども委員会、避難所運営委員会、子どもサロン委員会   |
| 電話              | 電話 049-298-6914（ファックス同じ）<br>メール sugishitasasaeai@zc.wakwak.com  |
| URL             | <a href="https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page003880.html">https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page003880.html</a> |

|                 |   |
|-----------------|---|
| 名称              | 西部地域支え合い協議会   |
| 会場（住所）          | 鶴ヶ島市新町 4 丁目 17-8 西市民センター内   |
| 活動エリア<br>（自治会名） | 高倉上・下、高倉第二、下新田第三、中新田一区・二区・三区・四区、新町一丁目・二丁目・三丁目・四丁目、上新田、町屋  |
| 内容              | 福祉委員会、防災・防犯委員会、組織・広報委員会   |
| 電話              | 049-214-4005  |
| URL             | <a href="https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page003881.html">https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page003881.html</a> |



### 3、活躍したい！

|                 |   |
|-----------------|---|
| 名称              | つるがしま中央地域支え合い協議会  |
| 会場（住所）          | つるがしま中央交流センター 鶴ヶ島市大字藤金 871-3  |
| 活動エリア<br>（自治会名） | 藤金一区、藤金二区、藤金三区、藤金ニュータウン、共栄東、共栄中央第一、共栄中央第二、共栄西、県営鶴ヶ島すねおり団地、共栄ニュータウン、若葉グリーンハイツ、第二グリーンハイツ、ナチュラル、若葉西、星和若葉台                          |
| 内容              | 福祉委員会（シニア部会、子ども子育て部会）、防災・防犯委員会（防災部会、防犯交通安全部会）、組織・広報委員会（組織部会・広報部会）   |
| 電話              | 049-227-6079  |
| URL             | <a href="https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page003882.html">https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page003882.html</a> |

|                 |   |
|-----------------|---|
| 名称              | 北地域支え合い協議会  |
| 会場（住所）          | 鶴ヶ島市大字脚折 2171 番地 1 北市民センター内   |
| 活動エリア<br>（自治会名） | 下新田第一、下新田第二、羽折町、中台団地、はなみずき、三彩   |
| 内容              | 福祉委員会、防災・防犯委員会、組織・広報委員会   |
| 電話              | 049-299-4586  |
| URL             | <a href="https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page004728.html">https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page004728.html</a> |

|                 |   |
|-----------------|---|
| 名称              | すねおり地域支え合い協議会   |
| 会場（住所）          | 鶴ヶ島市大字三ツ木 16-1 鶴ヶ島市役所現業棟 2階   |
| 活動エリア<br>（自治会名） | 脚折才道木、脚折第一、脚折蔵の前、脚折第二、脚折第三、池の台、脚折北部、脚折山田、とうつる（脚折自治会連合会）   |
| 内容              | 健康・福祉委員会、防災・防犯委員会、組織・広報委員会  |
| 電話              | 049-298-5689 又は鶴ヶ島市地域活動推進課 049-271-1111（代表）   |
| URL             | <a href="https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page007197.html">https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page007197.html</a> |

### 3、活躍したい！

|     |   |
|-----|---|
| 名称  | 民生委員・児童委員   |
| 内容  | 担当地区において住民の立場に立った相談援助を行い、福祉事務所等の業務に協力するほか、地域住民の実態把握や地域で自立した生活が送れるよう必要な援助・情報提供を行っています。   |
| 連絡先 | 鶴ヶ島市 福祉政策課 049-271-1111（代表）   |
| URL | <a href="https://www.city.tsurugashima.lg.jp/sp/page/page005403.html">https://www.city.tsurugashima.lg.jp/sp/page/page005403.html</a> |

|     |   |
|-----|---|
| 名称  | ボランティア・まちづくりセンター  |
| 内容  | これからボランティア活動に取り組みたい人、また、サポートをお願いしたい人の相談、支援、ボランティア活動保険等の窓口   |
| 電話  | 鶴ヶ島市社会福祉協議会 049-271-6011（代表）                                |
| URL | <a href="https://onl.sc/YW6Ff8h">https://onl.sc/YW6Ff8h</a> |

## 4、生活支援の活動団体

|      |   |
|------|---|
| 名称   | 住民参加型生活支援活動 つるがしまふれあいサービス   |
| 活動内容 | 日常生活の援助を必要とする方で、掃除、食事づくり、買い物、話し相手、付き添い（病院など）  |
| 利用料金 | 1時間あたり800円（事前に利用券10時間分購入）   |
| 条件など | 介護認定の有無にかかわらず対応。要社協会会員登録。   |
| 活動範囲 | 市内全域  |
| 連絡先  | 鶴ヶ島市社会福祉協議会 049-286-5739<br>月～金（年末年始・祝除く）8：30～17：15   |
| URL  | <a href="https://tsurusha.sakura.ne.jp/fureai/fureai.htm">https://tsurusha.sakura.ne.jp/fureai/fureai.htm</a> |

|      |   |
|------|---|
| 名称   | 鶴ヶ島市シルバー人材センター  |
| 活動内容 | 植木剪定、庭除草清掃、家事支援など   |
| 利用料金 | 作業内容により見積もり   |
| 条件など | お引き受けできる仕事は、「臨時的、短期的、軽作業」です   |
| 活動範囲 | 市内全域  |
| 連絡先  | 049-285-8172 月～金（年末年始・祝除く）8：30～17：15  |
| URL  | <a href="https://webc.sjc.ne.jp/tsurugashima/job2_1">https://webc.sjc.ne.jp/tsurugashima/job2_1</a> |

## 4、生活支援の活動団体

|              |  |
|--------------|--|
| 名称           | 地域支え合い協議会 助け合い隊  |
| 活動内容         | 地域の高齢者などの、簡単な困りごとの手伝い（付添い、掃除、お世話、簡単な修理など）  |
| 利用料金         | 20分200円（事前にありがとう券を購入）  |
| 条件など         | 介護認定の有無にかかわらず対応。要会員登録。   |
| 活動範囲         | 支え合い協議会エリアと同じ  |
| 助け合い隊<br>連絡先 | <p>鶴二助け合い隊（特定非営利活動法人鶴ヶ島第二小学校区地域支え合い協議会）<br/>049-298-7974 月～金（年末年始・祝除く）10：00～15：00</p> <p>わかば助け合い隊（富士見地区地域支え合い協議会）<br/>049-298-6683 月～金（年末年始・祝除く）10：00～15：00</p> <p>サザン助け合い隊（サザン地域支え合い協議会）<br/>049-299-8084 月・水・金（年末年始・祝除く）10：00～13：00</p> <p>杉下助け合い隊（杉下地域支え合い協議会）<br/>049-298-6914 月～金（年末年始・祝除く）9：00～12：00</p> <p>西部助け合い隊（西部地域支え合い協議会）<br/>049-214-4005 月・水・金（年末年始・祝除く）10：00～12：00</p> <p>つるがしま中央助け合い隊（つるがしま中央地域支え合い協議会）<br/>049-227-6079 月・水・金（年末年始・祝除く）10：00～12：00</p> <p>北地域助け合い隊（北地域支え合い協議会）<br/>049-299-4586 月・水・金（年末年始・祝除く）10：00～12：00</p> <p>すねおり地域助け合い隊（すねおり地域支え合い協議会）<br/>049-298-5689 月・水・金（年末年始・祝除く）10：00～12：00</p> |

## 5、買い物支援

|      |                                  |
|------|----------------------------------|
| 名称   | お米工房 栄屋                          |
| 内容   | 商品配達 お米（つきたて米 2 kg～）、お酒、おいしい酢 等  |
| 利用料金 | 配達料 無料                           |
| 営業時間 | 営業時間 10:00～19:00 定休日 木曜日         |
| 住所   | 藤金 901-53                        |
| 連絡先  | 049-286-5199 フリーダイヤル 012-11-5199 |

|        |  |
|--------|--|
| 名称     | 鈴木屋米穀店   |
| 内容     | 商品配達 お米（5 kg～）、乾麺、灯油   |
| 利用料金   | 配達料 無料   |
| 条件など   | お問い合わせください<br>配達の基本お米 5kg 以上・灯油 36L 以上になります。<br>地域により数量・用途などで変わりますので下記を参照してください。                     |
| 営業時間   | 営業時間 9:00～18:30 配達受付 17:00 まで 定休日 日曜日  |
| 配達可能区域 | ・鶴ヶ島市全域<br>・坂戸市 当店より 5km 以内（森戸～にっさい～柳町～石井辺りまで）<br>・川越市 川鶴・笠幡・伊勢原まで<br>区域・数量は参考です。数量や用途・頻度により配達いたします。 |
| 住所     | 下新田 576-13   |
| 連絡先    | 049-285-1583   |
| URL    | <a href="https://www.suzukiyabeikokuten/">https://www.suzukiyabeikokuten/</a>                        |

|      |                            |
|------|----------------------------|
| 名称   | 茶庄島村園                      |
| 内容   | 商品配達 お米（5 kg～）、お茶、お酒       |
| 利用料金 | 配達料 無料                     |
| 住所   | 脚折 1822-2                  |
| 連絡先  | 049-285-0855               |
| 営業時間 | 営業時間 8:30～18:00 定休日 日曜・祝祭日 |
| 条件など | お問い合わせください                 |

## 5、買い物支援

|      |   |
|------|---|
| 名称   | 当日お届け便 ベルクイック（株式会社ベルク）  |
| 利用時間 | お昼 12 時までにお買上げの品→当日夕方 4～6 時頃にお届け<br>夕方 4 時までにお買上げの品→当日夕方 6～9 時頃にお届け   |
| 活動内容 | お届け便  |
| 利用料金 | ● 配達料金… お届け料金は専用 BOX1 箱につき 200 円（税込）<br>（箱のサイズ：33×49×30 cm/重量 25 kgまで）●お酒を除き、お買上げ<br>金額税抜 1,500 円未満の場合は通常の宅急便料金 |
| 条件など | 受付方法 お買上げになった商品をご精算後、冷蔵商品と常温商品を別々の<br>袋に詰めてサービスカウンターへお持ち下さい。<br>お取り扱い出来ない商品あり。詳しくは HP をご確認ください。                 |
| 活動範囲 | 配達可能地域、配送時間につきましては、ご利用店舗までお問い合わせください  |
| 電話   | 049（279）2100（ベルク鶴ヶ丘店）<br>049（287）4777（ベルク脚折店）   |
| URL  | <a href="https://www.belc.jp/service/belquick">https://www.belc.jp/service/belquick</a>                         |

|      |   |
|------|---|
| 名称   | ネットスーパー「ベルクお届けパック」（株式会社ベルク）   |
| 活動内容 | ネットスーパー   |
| 利用料金 | 月額550円（税込み）<br>1 回あたりの注文額が税抜 1 5 0 0 円未満の場合はサービス料 110 円（税込）                 |
| 条件など | クレジットカード（ネット決済）または口座振替  |
| 活動範囲 | インターネット・FAX 24 時間受付 電話 9 時から 15 時<br>配達可能地域、配送時間につきましては、ご利用店舗までお問い合わせください   |
| 連絡先  | 049（279）2100（ベルク鶴ヶ丘店）   |
| URL  | <a href="https://super.belc-netshop.jp/">https://super.belc-netshop.jp/</a> |

## 5、買い物支援

|      |   |
|------|---|
| 名称   | おうちでイオン イオンネットスーパー (イオン株式会社)  |
| 活動内容 | ネットスーパー   |
| 利用料金 | <p>オンスクエアメンバーもしくはiAEONへのご登録が必要。<br/>         ※入会金・年会費は無料。<br/>         地域内全域 基本配送料金<br/>         10,000円(税込)以上 165円(税込)<br/>         10,000円(税込)未満 330円(税込)<br/>         2,000円(税込)未満 550円(税込)<br/>         ＊お届け先の地域によってはご利用いただけない場合がございます。</p> |
| 条件など | クレジットカード支払いのみ   |
| 活動範囲 | <p>24時間営業&amp;スマートフォン、タブレット端末で注文。<br/>         スマートフォン以外の携帯電話ではご利用いただけません。<br/>         配達可能地域、配送時間につきましては、ご利用店舗までお問い合わせください</p>  |
| 連絡先  | 049-276-3700 (イオンスタイル毛呂山) 8:00~22:00  |
| URL  | <a href="https://shop.aeon.com/netsuper/01050000054220/">https://shop.aeon.com/netsuper/01050000054220/</a>   |

|       |   |
|-------|---|
| 名称    | ヤオコーネットスーパー (坂戸千代田店・川越的場店・川越霞が関店)   |
| 活動内容  | <p>ネットスーパー<br/>         2日前からご注文可能・24時間受付<br/>         無料留置きサービス(ネットスーパー限定)</p>   |
| 利用料金  | <p>月会費0円。配送料は1回あたり220円(税込)<br/>         ※月6回目以降は配送料無料。月の配送料は何回ご利用いただいても最大1,100円(税込)<br/>         1度のお買い上げ金額が2,000円(本体価格)未満の場合は少額注文手数料110円(税込)</p> |
| 対象エリア | <p>坂戸千代田店：富士見、大字富士見、上広谷、藤金、脚折町、共栄町、脚折<br/>         川越的場店：太田ヶ谷、南町、柳戸町、鶴ヶ丘、松ヶ丘<br/>         川越霞が関店：五味ヶ谷</p>   |
| 条件など  | <p>クレジットカード払い、atone 翌月後払い(コンビニ・口座振替)<br/>         ネットクラブ会員の方のみ(登録無料)</p>  |
| 住所    | 埼玉県坂戸市千代田2丁目6-70 坂戸千代田店   |
| 連絡先   | 049-284-4611  |
| URL   | <a href="https://onl.sc/DH7a8Fw">https://onl.sc/DH7a8Fw</a>   |

## 5、買い物支援

|     |   |
|-----|---|
| 名称  | 田島石油株式会社  |
| 内容  | 燃料配送サービス（灯油など）<br>灯油 36ℓ（ポリタンク 2 缶分）から配送  |
| 連絡先 | 04-2953-7721（本社）  |
| URL | <a href="http://www.tajimasekiyu.com/haisou.html">http://www.tajimasekiyu.com/haisou.html</a> |

|      |                                      |
|------|--------------------------------------|
| 名称   | 移動スーパー とくし丸                          |
| 内容   | コモディイイダの商品を、お家の前まで直接訪問               |
| 巡回日  | 火土、木日、金月 いずれかの曜日に訪問                  |
| 料金   | 「+10 円ルール」商品 1 点につきプラス 10 円（税込 11 円） |
| 活動範囲 | 上広谷・五味ヶ谷・藤金・鶴ヶ丘（関越道西方面・圏央道南方面）       |
| 連絡先  | 080-4293-1184「とくし丸専用」（コモディイイダ）       |



## 6、移送支援

### つるバスつるワゴン

連絡先 鶴ヶ島市都市計画課 049-271-1111

URL <https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page001545.html>

運行日 毎日[年末年始(12月29日～1月3日)を除く]運行

大人(中学生以上)200円、子ども(小学生)100円、未就学児(0から6才)無料

市内在住の高齢者 70歳以上で、特別乗車証の交付を受けている方 無料

※特別乗車証の提示が必要

市内在住の高齢者、障がい者、妊婦、未就学児と同伴の保護者(各特別乗車証の表示)無料

マイ時刻表:ご利用になりたい区間に限定した、簡単な時刻表を作成してくれます

(作り方などは→) URL <https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page001545.h>

|     |   |
|-----|---|
| 名称  | l-taxi (介護タクシー)   |
| 内容  | 川越市を拠点に介護タクシーによる送迎サービスを提供しております。<br>また掃除や買い物代行、薬の処方箋の提出や受け取り代行などのサービスも提供しておりますので、どうぞお気軽にご相談ください。(完全予約制) |
| 住所  | 川越市霞ヶ関東 2-9-6 エスポワール 103  |
| 連絡先 | TEL : 049-292-1311 FAX : 049-292-1332<br>メール : info@i-taxi-m.com  |
| URL | <a href="http://i-taxi-m.com/">http://i-taxi-m.com/</a>   |

|      |   |
|------|---|
| 名称   | あすなろ観光  |
| 内容   | 地元送迎付きの宿、グループ温泉旅行 老人クラブ、同窓会、自治会、趣味の会、OB会などのさまざまな親睦旅行に、10～14名様の貸し切りバスの旅など              |
| 連絡先  | TEL : 0493-59-8827 FAX : 0493-59-8829   |
| 営業時間 | 9:00～17:00 (土・日・祝祭日休み)  |
| URL  | <a href="https://asunarokanko.com/index.html">https://asunarokanko.com/index.html</a> |

|     |  |
|-----|--|
| 名称  | 全国タクシーガイド  |
| 内容  | 日本全国のタクシー事業者を目的別にカンタン検索！<br>市町村や車種で業者を検索ができます。※鶴ヶ島市を検索した場合には、県南西部交通圏の事業者が検索対象になります |
| URL | <a href="http://www.taxi-guide.jp/">http://www.taxi-guide.jp/</a>                  |

## 6、移送支援

|     |   |
|-----|---|
| 名称  | ベルグルー   |
| 内容  | 自費の介護タクシー 介護保険の通院乗降介助をおこなっています。   |
| 連絡先 | TEL：049-299-7277 FAX：049-287-8902   |
| URL | <a href="http://belgrue.moo.jp/%e4%bb%8b%e8%ad%b7%e3%82%bf%e3%82%af%e3%82%b7%e3%83%bc/">http://belgrue.moo.jp/%e4%bb%8b%e8%ad%b7%e3%82%bf%e3%82%af%e3%82%b7%e3%83%bc/</a> |

|      |   |
|------|---|
| 名称   | 特定非営利活動法人サポートネットはぐくみ  |
| 内容   | 障害者に対し、ガイドヘルプサービスを行い、障害者の社会参加に寄与することを目的としています。              |
| 利用料金 | メーター運賃+基本介助料金(¥1,100-) + オプション利用 (ご利用する場合のみ) 車椅子の貸し出しは無料です。 |
| 住所   | 鶴ヶ島市大字五味ヶ谷 257-7  |
| 連絡先  | TEL：049-285-7814  |

|     |                  |
|-----|------------------|
| 名称  | トータルファミリーサポートあゆみ |
| 連絡先 | TEL：049-286-3687 |
| 住所  | 鶴ヶ島市大字上広谷 662-8  |

① 三芳野タクシー 電話 049-283-3440

\* 乗り降りしやすく、車いすごと乗れる車両もあり。

② 坂戸タクシー 電話 049-281-0023

③ 鶴ヶ島交通 電話 049-285-3744

④ 千代田交通 電話 049-299-7277

## 7、その他の情報

|      |   |
|------|---|
| 名称   | 便利屋すうちゃん(便利屋)   |
| 内容   | 日常のお手伝い(買い物代行、お庭の手入れ、大作業、お墓参り、ペットのお世話、その他)片付け・引っ越し(遺品整理、生前整理、片付け、ハウスクリーニング、年末の大掃除、引っ越し作業) |
| 利用料金 | 1時間 3,000円(税込)  |
| 住所   | 鶴ヶ島市上広谷4-3  |
| 連絡先  | TEL:049-285-8272 携帯:090-9682-9423   |
| URL  | <a href="http://benriya-suuchan.com/">http://benriya-suuchan.com/</a>                     |

|      |   |
|------|---|
| 名称   | 街のお助けマン(便利屋)  |
| 内容   | 遺品整理、除草作業、ハウスクリーニング、はちの巣・害虫駆除、解体、引越し  |
| 利用料金 | サービス内容とお支払いいただく金額を書面(見積書)無料見積もり   |
| 住所   | 鶴ヶ島市藤金834-1   |
| 連絡先  | TEL:049-299-8915  |
| URL  | <a href="http://www.machinootasukeman.jp/">http://www.machinootasukeman.jp/</a> |

|      |  |
|------|--|
| 名称   | 配食弁当(あじあい弁当)   |
| 内容   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・配達地域 日高市、飯能市、坂戸市、鶴ヶ島市、毛呂山町、越生町の全域、川越市の一部地域</li> <li>・配送日 祝祭日も配達、但し日曜日と12/28~1/4はお休み</li> <li>・内容 月~土の昼、月~金の夕と、在宅の高齢者を対象としたお弁当をお配りしております。</li> </ul> <p>【おかず】常食(普通のお食事)、刻み(一口大)、極刻み(刻みをより細かくしたもの)ペースト(ミキサーにかけてペースト状にしたもの)ソフト食(ミキサーにかけた物を再度固めた嚙下食)</p> <p>【主食】常食(普通のごはん)、軟飯(軟らかめのごはん)、おかゆ(おかゆです)</p> |
| 利用料金 | 1食630円からで、お医者様指導の栄養調整の必要な治療食は845円からとなっています。<br>おかずのみ:575円、治療食おかずのみ:750円もあります。  |
| 住所   | 鶴ヶ島市上広谷4-3   |
| 連絡先  | TEL:049-279-3900 FAX:049-279-3901<br>メール:info@leben-web.com  |
| URL  | <a href="https://leben-web.com/ajiai/">https://leben-web.com/ajiai/</a>  |

## 7、その他の情報

|      |  |
|------|--|
| 名称   | ライフデリ坂戸・鶴ヶ島  |
| 内容   | 配達地域 坂戸市、鶴ヶ島市、日高市<br>内容 普通食、カロリー調整食、透析食、腎臓食、やわらか食、ムース食 施設給食、アレルギー・おかゆ・刻み食も対応。<br>・宅配料は無料・1食から配達可・配達は昼食・夕食の2回 |
| 利用料金 | おかずのみ500円（税込540円）から  |
| 連絡先  | TEL：049-299-8818 FAX：020-4666-8439   |
| URL  | <a href="https://lifedeli.jp/sakado.tsurugashima.html">https://lifedeli.jp/sakado.tsurugashima.html</a>      |

|     |   |
|-----|---|
| 名称  | 健康食宅配サービス「けんたくん」  |
| 内容  | 営業時間 AM8：30～PM5：30（休業日 土日祝）<br>内容 バランス健康食、エネルギーコントロール食、減塩食、低たんぱく質・低塩分食                  |
| 連絡先 | TEL：0120-250-307 am8:30～pm5:30まで（土日祝休業）   |
| URL | <a href="https://www.food-joint.com/delivery/">https://www.food-joint.com/delivery/</a> |

|     |  |
|-----|--|
| 名称  | 郵便局のみまもりサービス   |
| 内容  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・みまもり訪問サービス（月額2,500円税込）<br/>月1回、郵便局社員がご利用者宅などへ直接訪問します。</li> <li>・みまもりでんわサービス（固定電話 月額1,070円税込、携帯電話 月額1,280円税込）<br/>ご利用者へ毎日お電話（自動音声）にて体調確認を行います。</li> </ul> 駆けつけサービス（オプション）月額+880円税込<br>もしもの時には、ご家族からの要請に応じて警備会社がご利用者宅に駆けつけます。<br>※詳しくは郵便局社員にお尋ねください。 |
| 連絡先 | TEL：0120-23-28-86（お客様サービス相談センター）<br>携帯電話から 0570-046-666（通話料有料）<br>受付時間   平日 9:00～21:00<br>土・日・休日 9:00～17:00  |
| URL | <a href="https://www.post.japanpost.jp/life/mimamori/">https://www.post.japanpost.jp/life/mimamori/</a>  |

## 7、その他の情報

|    |  |
|----|--|
| 名称 | 地域包括ケアシステム普及アニメ 私たちの地域ケア   |
| 内容 | <p>埼玉県では、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続ける…</p> <p>その願いをかなえるために、珠代さんが選んだ方法とは？</p> <p>高齢者を支える地域社会について考えます。</p> <p>URL <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLlsbJ-MJUQALq2Zz0IoT1j-mQGFQ0_ABU">https://www.youtube.com/playlist?list=PLlsbJ-MJUQALq2Zz0IoT1j-mQGFQ0_ABU</a></p> <p>動画</p> <p>1、地域包括ケアシステム<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=bhE4GZjWw3M&amp;list=PLlsbJ-MJUQALq2Zz0IoT1j-mQGFQ0_ABU&amp;index=1">https://www.youtube.com/watch?v=bhE4GZjWw3M&amp;list=PLlsbJ-MJUQALq2Zz0IoT1j-mQGFQ0_ABU&amp;index=1</a></p> <p>2. 介護予防<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=QrUXIRo7cHk&amp;list=PLlsbJ-MJUQALq2Zz0IoT1j-mQGFQ0_ABU&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=QrUXIRo7cHk&amp;list=PLlsbJ-MJUQALq2Zz0IoT1j-mQGFQ0_ABU&amp;index=2</a></p> <p>3. 生活支援<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ywig-2dURE&amp;list=PLlsbJ-MJUQALq2Zz0IoT1j-mQGFQ0_ABU&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=ywig-2dURE&amp;list=PLlsbJ-MJUQALq2Zz0IoT1j-mQGFQ0_ABU&amp;index=3</a></p> <p>4. 地域ケア会議 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gGU-23-Uv8E&amp;list=PLlsbJ-MJUQALq2Zz0IoT1j-mQGFQ0_ABU&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=gGU-23-Uv8E&amp;list=PLlsbJ-MJUQALq2Zz0IoT1j-mQGFQ0_ABU&amp;index=4</a></p> |

|     |  |
|-----|--|
| 名称  | 埼玉県 AI 救急相談  |
| 内容  | <p>急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、チャット形式で気軽に相談が可能な埼玉県 AI 救急相談を、埼玉県医師会や埼玉県看護協会、県内救急医療機関など関係機関の専門家の協力を得て整備しました。</p> <p>緊急の場合は、埼玉県救急電話相談(#7119)と併せてご利用ください。</p> <p>なお、新型コロナウイルス感染症に関する相談につきましては、埼玉県 AI 救急相談では対応しておりません。</p> |
| 連絡先 | TEL : 048-830-3559   |
| URL | <a href="https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/aikyukyu.html">https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/aikyukyu.html</a>  |

## 7、その他の情報

|     |   |
|-----|---|
| 名称  | 全国版救急受診アプリ（愛称「Q助」）  |
| 内容  | <p>該当する症状及び症候を画面上で選択していくと、緊急度に応じた必要な対応（「今すぐ救急車を呼びましょう」、「できるだけ早めに医療機関を受診しましょう」「緊急ではありませんが医療機関を受診しましょう」又は「引き続き、注意して様子をご覧ください」）が表示されます。</p> <p>その後、医療機関の検索（隣県の情報も閲覧できるように、厚生労働省の「医療情報ネット」にリンク）や、受診手段の検索（一般社団法人全国ハイヤー・タクシー連合会の「全国タクシーガイド」にリンク）を行うことができます。</p> <p>スマホアプリやWEBでの利用もできます。</p> <p>WEB<br/> <a href="https://www.fdma.go.jp/relocation/neuter/topics/filedList9_6/kyukyu_app/kyukyu_app_web/index.html">https://www.fdma.go.jp/relocation/neuter/topics/filedList9_6/kyukyu_app/kyukyu_app_web/index.html</a></p> <p>URL<br/> <a href="https://www.fdma.go.jp/mission/enrichment/appropriate/appropriate003.html">https://www.fdma.go.jp/mission/enrichment/appropriate/appropriate003.html</a></p> |
| 連絡先 | TEL：総務省消防庁 03-5253-5111(代表)   |

|     |  |
|-----|--|
| 名称  | 埼玉県医療機能情報提供システム  |
| 内容  | <p>病院、診療所、助産所及び薬局（以下「医療施設」という。）から、埼玉県へ報告された当該医療施設の有する医療及び薬局機能に関する情報（以下「医療及び薬局機能情報」という。）について、地域の住民・患者（以下「県民等」という。）に分かりやすい形で提供することにより、県民等による医療施設の適切な選択を支援するシステムです。</p> |
| 連絡先 | TEL：048-830-3542 医療問合せ・048-830-3622 薬局問合せ  |
| URL | <a href="http://www.iryu-kensaku.jp/saitama/">http://www.iryu-kensaku.jp/saitama/</a>  |

○この冊子や掲載されている内容に関する問合せ先

社会福祉法人 鶴ヶ島市社会福祉協議会

住所 鶴ヶ島市三ツ木16-1 (鶴ヶ島市役所6階)

電話 049-271-6011 FAX 049-287-0557

メール info@tsurusha.or.jp



○この冊子に掲載されている内容は発行時の内容となります。

また、掲載されている内容は、コロナ禍等の社会情勢により、変更されている場合がありますので、詳しくは掲載されている問合せ先にご確認をお願いいたします。

○この冊子は、追加してほしい情報がありましたら、社会福祉協議会までご連絡ください。

○最新情報はこちらのホームページに掲載しています。

<https://tsurugashima-shakyo.wixsite.com/tsurusha/careguide>

