

●主な内容

9月15日は「敬老の日」
高齢者向け福祉サービスなどを紹介…… 2・3
ダイヤモンド富士を鎌ケ谷から見よう!!…… 4
きらりホールのイベント…… 7

鎌ケ谷市総合防災訓練(防災ふれあいひろば)

災害時にあなたを助けるのは 今のあなたです!

日時 9月28日(日) 10:00～12:00 (小雨決行)

会場 市役所・総合福祉保健センター

訓練日程
9:30 開場
9:45 開会式
10:00 サイレン吹鳴 体験型訓練開始
12:00 閉会式

※午前10時に訓練開始のサイレンを市内全域に鳴らします。
サイレンは「15秒鳴らし、6秒休み」を5回繰り返します。 問い合わせ 安全対策課(内)257・583



切迫性が指摘されている首都直下地震などの大規模地震や風水害など、鎌ケ谷市に被害を及ぼす恐れのある災害を想定して、市民、防災関係機関、災害協定事業者、ボランティア団体などと協力し、子どもから大人まで身近な防災対策に触れ合える体験型の訓練を行います。

屋外ブース (市役所駐車場・イオン鎌ケ谷ショッピングセンター駐輪場)

- ▷炊き出し訓練(試食)
- ▷こどもレスキュー隊
- ▷消火器・煙体験
- ▷災害伝言ダイヤル
- ▷ガス復旧方法
- ▷土のう作り
- ▷防災用品の展示、販売
- ▷出張郵便局
- ▷消防自動車体験搭乗
- ▷消防演習訓練
- ▷自衛隊活動資器材展示



市役所 1階 総合福祉保健センター 1階

- 市役所 1階
- ▷医療講話 ▷避難所開設訓練
- ▷三角巾取り扱い
- ▷手話、筆談など



総合福祉保健センター 1階
▷心肺蘇生法、AED取り扱い

総合福祉保健センター 3階

HUG
避難所運営ゲーム
HUG(避難所運営ゲーム)は避難所運営を皆で考え、避難所で起こるさまざまな出来事にどう対応していくかを模擬体験するゲームです。意見を出し合ったり、話し合ったりしながらゲーム感覚で避難所の運営を学ぶことができます。

対象 市内在住・在勤・在学の高校生以上の人
時間 午前10時15分～11時45分
定員 50人(申込先着順)
申し込み 安全対策課(内)257・583へ
※避難所の運営は原則として自主防災組織を中心とした避難者の自主運営となっています。いざという時のために避難所の運営についてみんなで考えてみましょう。

通訳ボランティアがいます

Disaster Preparedness Drill for Foreign Residents
外国居民的防災訓練
외국인을 위한방재 훈련
Huấn luyện phòng tai nạn

通訳ボランティア(英語・中国語・ハンガール・ベトナム語)といっしょに、市の防災訓練(消防訓練)に参加しましょう。日本語がわからない外国人も安心して参加できます。

警察官・自衛隊・消防士になってみよう!

子ども用の制服・迷彩服・防火服などを着ることができます。



鎌ケ谷市出身の選手が大活躍!

26年度全国高等学校総合体育大会で、本市出身の選手が優勝しました。おめでとうございます。

- ▶アーチェリー男子団体
千葉黎明高校3年 鬼塚 聡選手(三中)
佐藤 俊樹選手(二中)
- ▶体操男子団体総合
市立船橋高校3年 倉島 大地選手(二中)
前野 風哉選手(二中)
- ▶フェンシング女子エペ
柏陵高校1年 溝口 礼菜選手(二中)
- ▶レスリング男子学校対抗
花咲徳栄高校1年 逆井 琉偉選手(三中)

※()内は出身中学校。
問い合わせ 文化・スポーツ課(内)481



アーチェリー場の開場式で祝射を行う鬼塚選手

スタンプラリーに参加しよう! 先着300人に景品をプレゼント!

※会場は屋外と屋内ブースに分かれており、参加者が体験できる訓練や展示・販売を行います。
※悪天候などにより訓練を中止する場合は、午前8時30分に「防災行政無線」でお知らせします。
※会場内および周辺には来場者用の駐車場がありません。公共交通機関をご利用ください。



高齢者向け福祉サービスなどを紹介

虚弱高齢者介護予防サービス(要治療者を除く)一覧

問い合わせ 高齢者支援課(内)720

こんな人が	こんなときに	こんなサービスを
筋力の低下が予想される人※	転倒などを起こすことが多いとき、市が下肢筋力低下があると認めたとき	介護予防の筋力アップ=運動機能向上教室、介護予防講座
栄養状態の低下が予想される人※	食事に偏りがあるとき、食事量が少ないとき	栄養改善=栄養指導、栄養改善給食(有料)
口腔機能の低下が予想される人※	物が飲み込みにくいとき	口腔ケア=歯科衛生指導
閉じこもりがちの人	外出の機会が少なく、閉じこもりがちとき	談話室=地域の身近な施設などで、地域の人と交流します
うつ気味な人	やる気が起きない、気力が湧かないとき	地域包括支援センター職員などによる訪問指導など
認知症が懸念される人	もの忘れが激しくなってきたとき	

※生活機能が低下して、要介護状態などになる恐れのある高齢者。

表1 介護保険で受けられるサービスの例

こんなときに	サービスの種類など	対象
22時～翌朝6時の間におむつ交換、排せつ、気分が悪くなった場合などで介護が必要なとき	夜間対応型訪問介護	要介護者
「通い」を中心に「泊まり」「訪問」を同じ施設で利用したいとき	小規模多機能型居宅介護	要介護者
食事・入浴・排せつに介助が必要なときや、家族が病気で家事ができないとき	訪問介護 介護予防訪問介護	
自宅での風呂の利用が困難なとき	訪問入浴介護 介護予防訪問入浴介護	
経管栄養や点滴の管理をしてほしいとき	訪問看護 介護予防訪問看護	要支援者・要介護者
施設に通い、食事や入浴のサービスを受けたいとき	〈デイサービス〉 通所介護 介護予防通所介護	
施設に通い、筋力トレーニング、栄養改善指導、口腔機能向上の訓練を受けたいとき	通所リハビリテーション 介護予防通所リハビリテーション	要介護者
短期間、介護保険施設に入所したいとき	〈ショートステイ〉 短期入所生活(療養)介護 介護予防短期入所生活(療養)介護	
手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修を行いたいとき	住宅改修費の支給 介護予防住宅改修費の支給	要介護者
入浴や排せつで使う福祉用具を購入したいとき	特定福祉用具購入費の支給 介護予防特定福祉用具購入費の支給	
自宅で車いすや電動ベッドを使用したいとき	福祉用具貸与 介護予防福祉用具貸与	要介護2以上の人(要支援者、要介護1の人)も用具の種類によって可能です)
認知症高齢者が介護を受けながら生活できる施設に入りたいとき	〈グループホーム〉 認知症対応型共同生活介護 介護予防認知症対応型共同生活介護	要支援2の人・要介護者
常時介護が必要な人で自宅での介護が困難なため入所したいとき	介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)	要介護者
在宅復帰を目的にリハビリを受けるため入所したいとき	介護老人保健施設	
病院での長期的な療養が必要なとき	介護療養型医療施設	

※詳しくは担当のケアマネジャーまたは、高齢者支援課にご相談ください。

介護保険を上手に利用

介護保険は、日常生活で介護や支援が必要な状態になったときに、市に申請し要介護認定を受けて介護サービスを利用する制度で、介護の必要度を7段階(要介護状態区分)に分けて認定します。

▶要支援1・2=要介護状態が軽く、心身機能が改善する可能性の高い人

▶要介護1～5=常に介護を必要とする状態の人

介護サービスは、要支援の人は「介護予防サービス」、要介護の人は「介護サービス」(表1参照)を利用することができ、利用者は費用の1割を負担します。ただし、介護保険施設への入所・入院および短期入所(ショートステイ)をした場合は、1割の利用者負担と食費、居住費(ショートステイでは滞在費)を負担します。また、在宅サービスでは、要介護状態区分ごとに1カ月に利用できる支給限度額(表2参照)が決められています。

問い合わせ 高齢者支援課(内)744・723

表2 在宅サービスの支給限度額

要介護状態区分	支給限度額(1カ月)	市独自の上乗せ額(1カ月)
要支援1	50,030円	—
要支援2	104,730円	—
要介護1	166,920円	8,800円
要介護2	196,160円	10,560円
要介護3	269,310円	—
要介護4	308,060円	—
要介護5	360,650円	—

※市独自の上乗せ額は、訪問介護の利用に限り上乗せします。

※支給限度額は標準地域のもので、地域差は勘案していません。

市が独自に行っている在宅サービス 介助移送サービス

一人では通院や買い物に出られない要支援・要介護者に対して、ヘルパーの資格を持ったタクシードライバーが乗降時の介助などを行います。

※1割の利用者負担額100円のほか、タクシー運賃は実費です。

訪問理美容サービス

外出が困難な要支援・要介護者に対して、月1回を限度に、利用者の自宅に理美容師が出張してサービスを行います。

※1割の利用者負担額150円のほか、理美容代は実費です。

納付は「口座振替」が便利

口座振替は、あなたの指定する預・貯金口座から、市税・国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料を納期限の日に自動的に引き落としで納付する方法です。

納付に行く手間が省け、納め忘れもなくなり便利です。申し込み 取扱金融機関・郵便局または、市役所の各担当窓口でお申し込みください。なお、市内の金融機関・郵便局には申込用紙が備えてあります

持参するもの
○預・貯金通帳または、口座番号の分かるもの
○通帳の届出印
○納税(入)通知書
ペイジー口座振替受付サービス
市役所の窓口では、キャッシュカードを使って口座振替の申し込みができます(届出印不要)。
※ご利用いただけるキャッシュカードは、窓口へお越しください。

市役所の窓口では、キャッシュカードを使って口座振替の申し込みができます(届出印不要)。
※ご利用いただけるキャッシュカードは、窓口へお越しください。

市・県民税のうち年金所得に係る税額が年金から特別徴収引き落としされる場合、その額は、口座振替に変更することはできません。
※介護保険料は原則年金からの特別徴収となりますので、特別徴収対象者は口座振替に切り替えることはできません。
※口座振替を希望する納期限

「臨時福祉給付金」「子育て世帯臨時特例給付金」の申請は10月15日(水)まで!

「臨時福祉給付金」「子育て世帯臨時特例給付金」の申請受け付けは、10月15日(水)までです。対象者は、忘れずに申請してください。なお、申請後、審査の結果、支給できない場合があります。

「臨時福祉給付金」「子育て世帯臨時特例給付金」の申請書が届かない! 「申請書の書き方が分からない」などについては、お問い合わせください。

問い合わせ 市臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金支給事業推進本部(専用ダイヤル) ☎0570・064・854



東日本大震災の義援金を受け付けています

納期のお知らせ
○国民健康保険料(第4期)
○介護保険料(第4期)
○後期高齢者医療保険料(第3期)
▼納期限 9月30日(火)
※納期限を過ぎると延滞金がかかります。

の2カ月前(ペイジー口座振替受付サービスの場合は1カ月前)までにお申し込みください。
問い合わせ
▽収税課(内)369・370
▽保険年金課 国民健康保険料(内)225・228・229/後期高齢者医療保険料(内)262・263
▽高齢者支援課(内)723・744

市の窓口 社会福祉課(総合福祉保健センター4階)、学習センター(各公民館)ほか
受付期間 27年3月31日(火)まで
義援金の受け付け状況 (8月31日現在)
3千933万6千293円(697件)
問い合わせ 社会福祉課(内)704・705



9月15日は「敬老の日」



市では、高齢者の皆さんに快適で充実した毎日を過ごしてもらえよう、さまざまな事業やサービスを行っています。

老人憩の家

問い合わせ 高齢者支援課(内)718・719

高齢者の親睦と交流の場として利用できるよう、市内5カ所に設置しています。

お近くの老人憩の家については、お問い合わせください。



老人クラブ

問い合わせ 鎌ヶ谷市老人クラブ連合会事務局(高齢者支援課内)(内)719

市内には、30の老人クラブがあり、ゲートボール・グラウンドゴルフなどの健康づくり活動、民謡・カラオケなどの趣味活動、道路・公園の清掃、寝たきりの人への訪問などの社会参加活動を行っています。老人クラブには、おおむね60歳以上であれば誰でも加入できます。

また、老人クラブが集まって鎌ヶ谷市老人クラブ連合会を結成し、さまざまな行事を開催しています。

お住まいの地域の老人クラブについては、お問い合わせください。



シニア身分証の発行

問い合わせ 高齢者支援課(内)718・719

市内在住の60歳以上で、身分の証明を希望する人に、氏名・年齢などが記入された「シニア身分証」(公的身分証明書としては使用できません)を発行します。

手続きは、82円切手を貼り、返信あて先を記入した返信用封筒を高齢者支援課(総合福祉保健センター2階)に持参してください。

※パウチタイプを希望する場合は、返信用封筒のほかに写真(2.5×2cm)と緊急連絡先の氏名・電話番号が必要です。

はり・きゅう・マッサージ等費用助成券の交付

問い合わせ 高齢者支援課(内)718・719

市内在住の65歳以上の人を対象に、高齢者の健康保持と経済的負担を軽減するため、登録された施術所で1回500円を助成する「はり・きゅう・マッサージ等費用助成券」(年間最高12枚)を交付しています。申請時には交付を受ける本人の身分証明書(健康保険証・運転免許証・シニア身分証など)を持参してください。

敬老祝金支給事業

問い合わせ 高齢者支援課(内)719

長寿を祝して、88歳と99歳以上の人に敬老祝金1万円を支給します。対象者にはすでに通知しています(対象は、当該年度の9月1日を基準日とし、住民基本台帳に3カ月以上記載されている人)。

大人用紙おむつやパッド類は医療費控除の対象

問い合わせ 高齢者支援課(内)720

病気などによりおおむね6カ月以上にわたり寝たきり状態にある、またはあると認められる場合で、医療費の合計額が年間で10万円、もしくは所得金額の5%を超えたときは、医療費控除を受けられます。

また、病院・医療機関で主治医と相談し「おむつ使用証明書」の発行を受けると、証明書の発行日以降の購入代金が控除の対象となります。紙おむつなどの領収書を保管しておき、証明書と領収書を確定申告の時期に税務署または指定の機関に提出してください。

寝たきり・認知症重度状態の場合は障害者控除の対象

問い合わせ 高齢者支援課(内)720

寝たきり、または認知症の状態が6カ月以上継続している65歳以上の人で、「障がい者に準ずる」と認定された場合は、所得税や住民税控除の対象になります。

高齢者支援課で認定の申請をしてください。調査の上、認定書を発行しますので、確定申告時に認定書を添付して手続きしてください。

各種高齢者サービス一覧

問い合わせ 高齢者支援課(内)719・720

こんな人が	こんなときに	こんなサービスを
一般	家族の病気や事故などで、一時的に自宅での生活ができなくなったとき	高齢者緊急一時保護＝養護老人ホームで短期間(7日間以内)のお世話をします (費用)利用者負担あり
ひとり暮らし・高齢者世帯	寝具類の洗濯・乾燥をしたいとき	寝具乾燥などのサービス＝水洗いおよび乾燥消毒車による乾燥消毒をします (費用)1回0円または、1,300円か3,500円
	軽微な家屋修繕、雪かきなどをしてほしいとき	軽度生活支援サービス＝日常生活の軽微な援助をします (費用)1時間0円または、400円か800円
ひとり暮らしで、慢性疾患などがある人	急に具合が悪くなったときの連絡方法に不安があるとき	高齢者福祉電話貸与＝電話機の貸し出しをします(利用者負担あり) 緊急通報システム＝通報により緊急要員・協力員が駆け付けます※ (費用)1カ月0円または、1,080円か2,160円
	失禁状態で常時おむつを使用しているとき	紙おむつ給付＝紙おむつ(市の指定する枚数)を給付します
寝たきり・認知症の人(在宅に限る)	介護者のリフレッシュが必要なとき	介護者の集い＝介護者の交流とリフレッシュを目的に月1回開催します
	徘徊があるとき	徘徊高齢者位置情報提供サービス＝徘徊高齢者の居場所を探す機器を貸し出します (費用)1カ月0円または1,400円
車いすを利用している人	病院・福祉施設・行政機関などへ外出したいとき	外出支援サービス＝家族やボランティアが目的地まで送迎する車いす搭載可能な車両を貸し出します (費用)1日100円、60kmを超えると燃料代は利用者負担
要介護4・5の人(市税非課税世帯の人)	自宅での生活をしやすいようにするため、介護用品が必要なとき	家族介護用品支給＝介護している家族におむつなどの介護用品を支給します(在宅に限る)
	要介護認定されてから、1年以上サービスを利用しないで家族が介護しているとき	家族介護慰労金支給事業＝介護している家族に年間10万円を支給します

※緊急通報システムは、慢性疾患のある人のほかに、過去に転倒して動けなくなったなど緊急時の対応に不安のある人も、利用できるようになりました。

【注意】各種高齢者サービス・虚弱高齢者介護予防サービスの「こんな人が」「こんなときに」以外にも諸条件があり、サービスを受けられない場合がありますので、詳しくは、高齢者支援課にお問い合わせください。

介護に関する相談は地域包括支援センターに

問い合わせ 高齢者支援課(内)720・722

「地域包括支援センター」について、皆さんの疑問にお答えします。

Q. どのような業務を行っているのですか?

A. 主に次の業務を行っています

- ①介護保険で要支援の認定を受けた人の介護予防プランを作成します
- ②介護に関する悩みや疑問にお答えします
- ③高齢者への虐待の防止や悪徳商法など高齢者の権利擁護に関する相談に応じます
- ④ケアマネジャーへの指導・助言を行います

Q. どのような職員がいるのですか?

A. 社会福祉士、主任介護支援専門員、保健師(または経験のある看護師)の専門職員が常駐し、相互に連携をして行動するため、さまざまな相談に対応することが可能です

Q. 相談をしたいのですが、どの地域包括支援センターでも良いのですか?

A. お住まいの地域によって担当の地域包括支援センターが異なります。地区割表(右表)を確認の上、お問い合わせください。

地区割表

地区	支援センター	担当地域
中央東地区	初富地域包括支援センター(初富保健病院内) ☎446・7873 ☎444・0125 受け付け(月)～(土)の午前9時～午後5時 ※(祝)・年末年始を除く。	東鎌ヶ谷、東初富、南初富一～三丁目 初富(700～927番地)
		粟野(1～425番地・539番地～)、軽井沢 佐津間(2～1299番地) 中佐津間、西佐津間、南佐津間
中央地区	西部地域包括支援センター(介護老人保健施設シルバークア鎌ヶ谷内) ☎441・2007 ☎498・5522 受け付け(月)～(土)の午前8時30分～午後5時 ※年末年始を除く。	道野辺中央、道野辺本町、右京塚 南初富四～六丁目、中央、富岡、初富本町 初富(928～931番地)、新鎌ヶ谷
西部地区		くぬぎ山、粟野(426～538番地) 佐津間(1300～1400番地)、串崎新田 北初富、初富(1～399番地・1300番地～)
東部地区	南部地域包括支援センター(特別養護老人ホーム慈祐苑内) ☎441・7370 ☎441・7371 受け付け(月)～(金)の午前9時～午後6時 ※(祝)・年末年始を除く。	丸山、鎌ヶ谷、南鎌ヶ谷、東道野辺二～七丁目
南部地区		道野辺、東道野辺一丁目、西道野辺、馬込沢 中沢、東中沢、北中沢、中沢新町

**振り込め詐欺に注意! 「すぐにお金が必要だ」そんな電話があったら
振り込め詐欺相談専用ダイヤル ☎0120・494・506に相談を!**

第2回鎌ヶ谷市シルバー川柳 優秀作品の紹介

幅広い世代の人に敬老意識を一層深めてもらうきっかけとして、高齢社会をテーマに川柳を募集したところ、72句の応募がありました。

シルバークリートの部
最優秀作品

(敬称略)

▽まだ元氣ダンスにカラオケハリ治療 小林トキ

優秀作品

▽婆ちゃんの老化を知らぬ舌がある 吉田 忠之

▽これ以上変わりませんと云う鏡 吉田 弓子

一般の部

選考の結果、残念ながら該当作品はありませんでした。問い合わせ 高齢者支援課(内)718・719

第40回長寿大運動会 参加者募集

対象 市内在住で60歳以上の健康な人

日時 10月12日(日)午前9時40分～午後3時(9時～9時30分受け付け)

会場 福太郎アリーナ
参加費 100円

持ち物 室内用運動靴・昼食
申し込み 9月30日(火)午後5時までに、参加費を持参して文化・スポーツ課(市役所5階)へ

問い合わせ 文化・スポーツ課(内)489

ダイヤモンド富士を 鎌ヶ谷から見よう!!

「ダイヤモンド富士」とは、富士山の山頂部と太陽が重なる瞬間に、ダイヤモンドのように輝いて見える現象です。



市役所屋上から、東京スカイツリーと並んだダイヤモンド富士を觀賞しませんか?
日時 11月8日(土)午後3時15分～5時15分(ベストビュータイムは4時15分～4時45分)
定員 ①カメラ撮影スペース=50人 ②一般観賞スペース=270人。いずれも多数抽選

申し込み 10月10日(金)消印有効までに、往復はがき(1枚につき5人まで)に右図のとおり記入して、商工振興課あてに郵送(〒273-0195)または、鎌ヶ谷市観光ホームページ(☞http://www.kama-navi.jp/)で
※三脚や脚立、カメラの大型レンズなどの撮影器具を持参する人は、①に申し込んでください。
※いずれのスペースも、高さ150cmを超える器具は持ち込めません。
問い合わせ 商工振興課(内)282・283

往信用 (オモテ) 273-0195 商工振興課 鎌ヶ谷市観光ホームページ 行
返信用 (ウラ) この面には何も書かないでください
あなたの住所 あなたの名前

小学校入学予定の皆さんへ 入学前には必ず就学時健康診断を

27年4月、小学校に入学する20年4月2日から21年4月1日までに生まれた子を対象に、就学時健康診断(医師による内科、眼科、歯科などの健康診断)を行います。
対象の家庭には、9月20日頃に健康診断通知書を送付しますので、通知書に記入してある小学校で必ず受診してください。
通知書が届かない場合や記入事項に誤りがある場合は、学務保健室にご連絡ください。
会場・日程
▶東部小学校 10月22日(水)
▶中部小学校 10月23日(木)
▶鎌ヶ谷小学校 10月24日(金)

▶五本松小学校 10月28日(火)
▶南部小学校 10月30日(木)
▶北部小学校 10月31日(金)
▶道野辺小学校 11月12日(水)
▶初富小学校 11月13日(木)
▶西部小学校 11月14日(金)
受付時間 午後1時～1時30分(東部小学校・初富小学校は0時45分～1時15分)
※受付時間を過ぎると、医師の診察が受けられない場合があります。
※車で来校はご遠慮ください。
問い合わせ 学務保健室(内)448・470・471

ゼブラ・ストップ活動実施中

ゼブラ・ストップ活動は、横断歩道での歩行者などの優先義務をドライバーに対し周知し、歩行者などの保護を強化することを目的に千葉県警が7月1日から実施しています。
ドライバーの皆さんは、横断歩道の和製語であるゼブラゾーンで次のことを意識しましょう。
ゼブラ・ストップ活動
▼前方「前方」をよく見て、横断歩道に十分注意
▼ブレーキ横断歩道の手前では、「ブレーキ」操作で安全確認
▼ライト横断歩道でも、3(サン)・「ライト」で交通事故防止
・車の「ライト」の早めの点灯、小まめな切り替え
・横断歩道も反射材などで「ライト」アップ
・「ライト(右)」からの横断者にも注意



有価物回収運動にご協力を!

有価物回収運動は市内9つの小学校PTAが実施している。月1回の資源回収運動で、新聞・雑誌・雑紙・ダンボール・布類・ビン・金属類を回収しています。
小学生がいる家庭だけでなく、市内の全ての家庭が利用できます(事業所は利用できません)。
有価物回収運動は、PTAの皆さんのボランティアによるため、回収費用や廃棄物処理施設における処分経費などが軽減されます。
また、市では回収量に応じて実施団体の小学校PTAに奨励金を支払っており、その奨励金はPTA活動に役立てられています。
経費削減に加え、子どもたちのためになるこの有価物回収運動に、ぜひご協力をお願いします。
問い合わせ クリーン推進課(内)235・236

秋の全国交通安全運動実施

9月21日から30日まで、全国一斉に「秋の全国交通安全運動」が行われます。
交通事故を起こさない・遭わないようにするためには、「二人一人が交通ルールを守る」「自分の安全は自分で守る」という積極的な姿勢が大切です。日頃から、家庭・学校・職場で交通安全について考える機会を持ちましょう。
市では、「交通事故ナシ(梨)の里かまがや」を目指し、警察、交通安全協会、安全運転管理者協議会や関係機関・団体と協力して、交通安全鎌ヶ谷市民大会を開催します。
日時 9月23日(火)午後2時30分から
会場 総合福祉保健センター6階
問い合わせ 道路河川管理課(内)413・414

交通安全ポスター・標語展示

夏休み期間中に募集したポスター・標語の入賞作品を、運動期間中に市役所1階市民ホールで展示します。

高齢者のための交通安全教室

自動車の視覚体験・安全な自転車の乗り方・緊急時の発煙筒の使い方などの講義を、実演・体験を交えながら行います。自動車運転免許をお持ちでない人も参加できます。
日時 9月29日(月)午前10時～11時30分(9時45分から受け付け)
※雨天時は10月6日(月)。
会場 鎌ヶ谷自動車学校(軽井沢1980-1)
定員 30人程度(申込先着順)
参加費 30円(保険代)
申し込み 9月25日(木)までに、道路河川管理課(内)413へ
※まなびい大学みらい学部主催講座です。

市内農産物の放射性物質検査 検査結果は安全

市では、「梨(豊水)」「(8月15日)」「オクラ」(18日)について、農産物の放射性物質検査を実施しました。結果は、放射性セシウム134・137ともに「検出せず」でした。
また、県で実施した「ブドウ」(19日)、「サツマイモ」(26日)の検査結果も、放射性セシウム134・137ともに「検出せず」でした。
「検出せず」とは
▷市の検査=測定下限値未満の低レベル領域の数値・濃度であることを示します
▷県の検査=検出限界値未満であることを示します
※詳しくは、市のホームページ「市内農産物の放射性物質の分析結果について」をご覧ください。
問い合わせ 農業振興課(内)243・259

募集

放課後児童クラブ 指導員

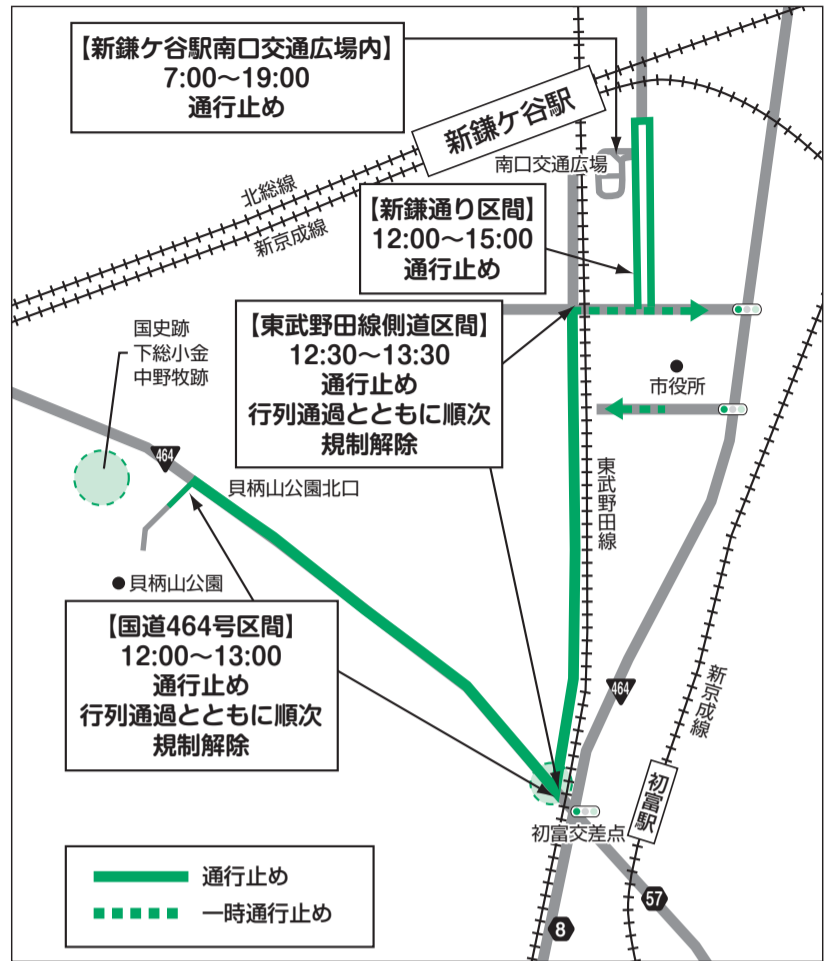
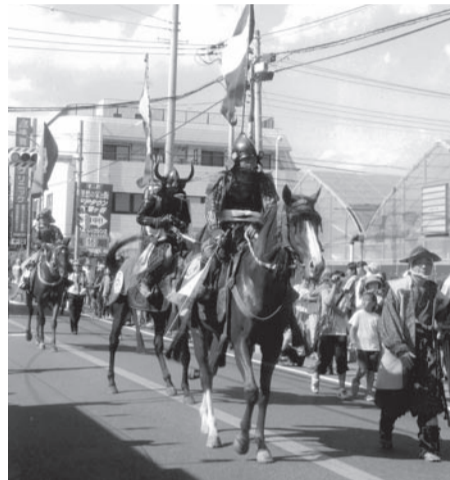
保護者が就労などで、昼間、家庭で子どもだけになってしまう小学生に、生活や遊びの指導など、放課後児童クラブの運営業務全般を行う指導員を募集します。
応募資格 62歳くらいまでの健康な人で、子育て経験または子どもの遊びや生活に関する活動の経験がある人
勤務日 27年3月31日までの月~(祝)・年末年始を除く)で週3日程度
▶授業のある日=放課後~午後7時
▶授業のない日(土を含む)=午前8時~午後7時
※1日6時間程度の交替勤務ですが、状況に応じて延長・短縮があります。
勤務場所 各小学校の放課後児童クラブ(東部小学校学童保育を除く)
募集人員 5人程度
時給 1,060円(交通費支給)
申し込み 事前連絡の上、写真を貼った履歴書をこども支援室(総合福祉保健センター2階)へ本人が持参。その際に面接を行います
問い合わせ こども支援室(内)743

第40回 鎌ヶ谷市民まつり

騎馬武者駆ける鎌ヶ谷に 夢を、元気を、感動を。



交通規制(10月11日(土))について
「相馬野馬追(そうまのまおい)」の騎馬武者行列を右記のコースで実施します。実施に併せて交通規制を行いますので、ご理解・ご協力をお願いします。
なお、当日は福島県から12騎の騎馬武者を中心に多数の人が参加しますので、皆さんの温かいご声援をお願いします。
問い合わせ 鎌ヶ谷市民まつり実行委員会事務局(市民活動推進課内)(内)206



鎌ヶ谷市犯罪のない安全で安心なまちづくり推進協議会委員募集

市では、市民の皆さんと安全で安心なまちづくりに関する基本的施策についての調査および研究を進めるため、「鎌ヶ谷市犯罪のない安全で安心なまちづくり推進協議会」の委員を募集します。
応募資格 市内在住で応募日現在20歳以上の人
※ほかの公募による審議会などの委員との兼職はできません。
募集人数 2人(多数選考)
任期 委嘱の日から2年間
会議回数 年1回程度
報酬 日額6,800円

応募方法 9月29日(月)必着までに、「犯罪のないまちづくり」についての提言(400字程度、様式自由)と住所・氏名・性別・生年月日・電話番号を記入して、安全対策課(市役所1階)に持参または、郵送(〒273-0195)で
※選考は書類審査、面接などにより行います。
※協議会は公開のため、氏名などは公表されます。
問い合わせ 安全対策課(内)546・256

防災行政無線の補完機能について

防災行政無線の放送と同様の内容が確認できる「防災テレホンサービス(無料)」や「かがや安心eメール(防災情報・防犯情報)」を配信しています。
<防災テレホンサービス>①
フリーダイヤル☎0800・800・2760(無料)
<かがや安心eメール(防災情報・防犯情報)>
携帯電話やパソコンから下記アドレスに空メールを送信すると本登録ご案内のメールが届きますので、そのメールに記載されたURLへ接続し入力してください。
(防災情報) kama.bousai@mpme.jp ②
(防犯情報) kama.bouhan@mpme.jp ③
問い合わせ 安全対策課(内)256・257



より読みやすく、魅力ある紙面に 広報かがやをリニューアル

広報かがやは、16年10月1日号から現在の紙面構成で皆さんにお読みいただいておりますが、より読みやすく魅力ある紙面を作るため、26年10月1日号からリニューアルを実施します。
主な変更点は次のとおりです。
毎月1日号の1ページ・最終ページをカラーに
カラーページに写真などを活用した特集記事を掲載することで、手に取って読みたいくなるような魅力的な紙面とします。
一目で分かりやすい紙面に
図表を多く活用し、各ページに見出しを付けて記事の内容などが一目で分かりやすい紙面とします。

文字をより読みやすく
見やすく読み間違いの少ない書体(ユニバーサルデザインフォント)を使用し、標準とする文字サイズを大きくすることで、高齢者などにも読みやすい紙面とします。
そのほか、紙面全体のデザインなど、さまざまな変更を予定しています。楽しみにお待ちください。
問い合わせ 広報広聴室(内)346・349



国民健康保険・後期高齢者医療保険 12月からの保険料が年金天引き(特別徴収)から口座振替による納付が可能になります

国民健康保険
次のいずれかの要件に該当し、滞納がない場合、口座振替による納付が可能です。
なお、すでに口座振替の人や年金天引きを希望する人は、手続きは不要です。
口座振替が可能な要件
▽現在、年金から保険料を天引きされている人
▽10月から新たに保険料の年金天引きが開始される人
▽26年4月1日時点で、被保険者全員が65歳以上75歳未満となり、12月から新たに保険料の年金天引きの対象となる世帯の人
※対象者には、事前に個別通知書を送付しました。
問い合わせ 保険年金課(内)225・228・229
後期高齢者医療保険
後期高齢者医療制度は、原則として受給している年金から保険料が天引きされていますが、12月から「年金天引き」あるいは「口座振替」の納付が選択できるようになります。
なお、すでに口座振替の人や年金天引きを希望する人は、手続きは不要です。
問い合わせ 保険年金課(内)262・263
【注意】
確定申告などの「社会保険料控除」は、保険料を支払った人に適用されます。このため、「年金天引き」の場合は年金を受給している人が、「口座振替」の場合は口座名義人が対象となります。
※口座振替に変更すると、12月の年金天引き(特別徴収)が中止されます。
「口座振替」への変更手続き
9月30日(火)までに、保険年金課(市役所1階)に備えてある「納付方法変更申出書」と「口座振替依頼書」を同課窓口へ提出してください。
※口座振替依頼書には金融機関の支店名・口座番号の記入と金融機関の届出印が必要となります。
「口座振替」への変更手続き
9月30日(火)までに、保険年金課(市役所1階)に備えてある「納付方法変更申出書」と「口座振替依頼書」を同課窓口へ提出してください。
※口座振替依頼書には金融機関の支店名・口座番号の記入と金融機関の届出印が必要となります。

第6回かまがや環境フェア

自然をつなぐ かまがやでつなぐ

市民・事業者・市が協働で生活環境・自然環境・地球環境への理解を深め、行動することを目的に開催します。

日程 9月28日(日)午前10時～午後5時

▶**かまがや緑のカーテンコンテスト表彰式**=午後1時～2時

市長・教育長による優秀な緑のカーテンの表彰、学校による緑のカーテンに関する取り組みの発表、応募作品の展示など(予定)

▶**エコビンゴ**=午後2時から子どもから大人まで楽しく環境について知ることができるビンゴ大会(景品あり)。

▶**こども向けアニメ環境映画「ロラックスおじさんの秘密の種」上映**=エコビンゴ終了～午後4時30分ごろ

定員 530人程度(当日先着順、予約可)

環境保全団体などによるパネル展示

市内で環境保全活動を行っている団体・事業者・個人による、活動状況などのパネル展示。環境フェア当日は、展示者による発表やワークショップも実施する予定です。

期間 9月19日(金)～10月2日(木)
(9月19日は午後3時から、10月2日は3時まで)

【共通事項】

会場 きらり鎌ヶ谷市民会館
問い合わせ・予約 かまがや環境市民会議事務局(環境課内)(内)254

※駐車場がありませんので、公共交通機関などをご利用ください。

※各イベントの終了時間・定員などは変更となる場合があります。

鎌ヶ谷市梨業組合から福祉施設に鎌ヶ谷の味覚「豊水」が寄贈されました



鎌ヶ谷市梨業組合から、社会福祉のために寄贈された市の特産品である梨(「豊水」5kg詰め100箱)の贈呈式と、鎌ヶ谷高校美術部制作の「かまたんアート梨」の引き渡し式が9月1日に市役所で行われました。

寄贈された梨とかまたんアート梨は、市長から福祉施設に直接手渡されました。

問い合わせ 社会福祉課(内)535



大津川を歩きませんか 身近な川辺をきれいにしよう

「手賀沼流域フォーラム」地域イベントの一環として、手賀沼の最上流である大津川を散策しつつ、そこに生きる動植物などを観察して、その日限定の大津川マップを作ります。また、地域の人々と水辺に住む生き物たちが親しめる環境を作るため、川辺の清掃も行います。

日時 10月5日(日)午前9時30分北部公民館集合～11時30分

※小雨決行。荒天の場合は19日(日)

会場 大津川周辺

服装など 汚れてもよい服装(長袖・長ズボン・動きやすい靴)で、帽子・軍手・長靴・タオル・水とうを持参

定員 30人

申し込み 鎌ヶ谷・大津川を清流にする会 尾崎☎444・0046または環境課(内)254へ

公共下水道の利用が可能な地域では速やかに接続工事を

問い合わせ 下水道課(内)499

公共下水道は、日常の皆さんの快適な生活を支え、自然環境保護の面から重要な役割を担っています。

公共下水道の地域にお住まいの皆さんは、早めに排水設備の改造工事をお願いし

ます。**快適な生活と自然環境を守る下水道**

公共下水道は、家庭や事業所から出た汚水を公共下水道管に集めて、終末処理場まできれいな水に変え、河川や海に放流するものです。私たちが衛生的で快適な生活を営む上で大切な施設です。

公共下水道が完備されると、トイレなどの雑排水が直接公共下水道管に放流され、排水溝に流れていた雑排水による臭気やハエ・蚊の発生源が解消し、衛生的で快適な生活環境になります。

また、この雑排水が手賀沼や印旛沼に流れ込み、水質汚濁の原因ともなっています。その防止にもなり、自然環境の保護にもつながります。

参考 鎌ヶ谷市の公共下水道普及率 57・41%(26年4月1日現在)

排水設備の改造工事はお早めに

公共下水道事業には多額の費用が必要です。市税のほか、国の補助金、銀行などからの借入金、そして受益者負担金を充て、市民の皆さんが衛生的で快適な生活を送れる

よう、整備区域の拡大に努めているところです。

しかし、この下水道も皆さんが利用しなければ、その効果は発揮できません。公共下水道が利用できる地域になりましたら、一日も早い改造工事をお願いし

ます。**工事費用と工事業者**

公共下水道本管から公共汚水本管までの工事は市で行いますが、宅内から公共汚水本管までの排水設備の改造工事の費用は、各家庭の負担となります。

この工事を行う場合は、必ず「鎌ヶ谷市排水設備指定工事店」に依頼してください。

指定工事店以外で工事した場合には、工事完了後の市の検査が受けられず、やり直しをすることになりますので、ご注意ください。

※排水設備指定工事店の一覧は、下水道課(市役所4階)で配付しているほか、市のホームページにも掲載しています。

供用開始後の注意点

▽くみ取り式トイレ 公共下水道の供用が開始されてから3年以内に水洗トイレに改造

▽浄化槽トイレ 直接、公共下水道に遅滞なく接続

▽雑排水など 排水設備を遅滞なく改造

公共下水道使用の注意点

公共下水道は、皆さんで使う公共財産です。次のものを流すと排水管が詰まり、終末

処理場の機能を低下させたり、危険を生じさせたりするものがあります。日頃から次のことに注意してください。

①下水道管に流してはいけないもの

▽台所 野菜くず、残飯、天ぷら油

▽トイレ 水に溶けない紙、紙おむつ、たばこ、ガム、ビニール

▽風呂 髪の毛

▽桝(マンホール) アルコール、ガソリン、ごみ、土砂

②管や桝の近くへの植樹

根が管に侵入する恐れがあるため

③排水管や汚水桝などの定期的な点検

長い間使っていると土砂や油がたまり、詰まりの原因となるため

■ご注意ください 下水道の訪問セーブルス

最近、宅地内の排水設備の点検や清掃などについて、あなたも市役所から依頼されたような口調で、業者が訪問する例が発生しています。

市では、宅地内の点検や清掃などの訪問・依頼は行っていませんので、ご注意ください。



企業PRやサークルのイベント告知などに

新鎌ヶ谷駅 自由通路広告板を利用しませんか

1週間単位で、B3版2,500円から

新鎌ヶ谷駅は、東武野田線・新京成線・北総線・成田スカイアクセス線が乗り入れるターミナル駅で、1日当たり約9万人の乗降客が行き来しています。

市では、この地の利を生かし広告板を設置(東武野田線改札前)して、企業などにお貸ししています。

会社・商店・団体などのPR活動はもちろん、サークルやフリーマーケットなどのお知らせに利用してみませんか。

使用料金 (1枚、1週間単位)

▷B0版(103cm×145.6cm) = 20,000円

▷B1版(103cm×72.8cm) = 10,000円

▷B2版(51.5cm×72.8cm) = 5,000円

▷B3版(51.5cm×36.4cm) = 2,500円

使用制限 次のような広告は、広告板の使用ができません

▷市の公共性・中立性および、その品位を損なう恐れのあるもの

▷「風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律」第2条に掲げる営業に該当するもの

▷政治活動・宗教活動・意見広告および個人の宣伝に係るもの

▷公の秩序または善良の風俗に反する恐れのあるもの

▷そのほか広告として掲示することが妥当でないと市長が認めるもの

申し込み まちづくり室(市役所4階)または、市のホームページにある「新鎌ヶ谷駅自由通路広告板行政財産使用許可申請書」に記入し、掲示する広告物の意匠を記載した図面を添えて同窓口に提出

※広告板の空き状況など詳しくは、市のホームページに掲載しています。

問い合わせ まちづくり室(内)480



相談会などのお知らせ

公証週間における無料公証相談

内容 公正証書(遺言・契約・会社の定款・私文書の認証)などの作成に関すること
 ※電話による相談には応じられません。

日時 10月3日(金)午後1時～4時(1人30分)
 ※当日先着順(予約不要)

会場 市役所1階相談室
相談員 公証人の高橋 信行さん

問い合わせ 千葉地方法務局市川支局総務課 ☎047・339・7701

暮らしとこのころの相談会

借金などお金の問題、生活雇用、このころの問題全般について、弁護士・臨床心理士・精神保健福祉士が法律、心理両面から無料で相談に応じます。

日時 9月27日(土)午後1時～4時
会場 野田市中心コミュニティ

ティ会館 集会室(野田市 中野台168-1 1棟のホール4階)

※直接会場にお越しください。
問い合わせ 千葉県弁護士会 ☎043・227・8431

法の日無料法律相談会

千葉県弁護士会松戸支部所属弁護士が相談に応じます。

日時 10月4日(土)午後1時～4時
 ※予約不要。1人30分まで。
会場 千葉県弁護士会松戸支部(松戸市松戸1281-1) 29 住友生命松戸ビル4階
問い合わせ 千葉県弁護士会松戸支部 ☎047・366・6611

行政書士による街頭無料相談会

各種許認可・相続・遺言などに関すること
日時 10月4日(土)午後1時～3時
会場 JR船橋駅北口デッキ

広場・南口広場
 沼駅自由通路
問い合わせ 県行政書士会葛南支部 ☎047・325・6027

全国一斉! 法務局休日相談所

法務局の業務に関する相談
 ▼不動産登記に関すること
 ▼商業・法人登記に関すること

▼隣地との境界に関すること
 ▼成年後見制度、戸籍・国籍に関すること
 ▼供託に関すること
 ▼人権問題に関すること

日時 10月5日(日)午前10時～午後4時
 ※1人30分程度。要予約。
会場 千葉市生涯学習センター(千葉市中央区弁天3-17-1)

▼船橋市中央公民館(船橋市本町2-12-15)
相談員 法務局職員、司法書士、土地家屋調査士、公証人、人権擁護委員
申し込み 千葉地方法務局総務課 ☎043・302・1311

第37回 友愛ボランティアチャリティーバザー

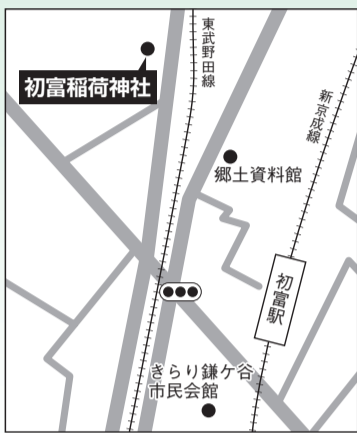
収益金は一人暮らしのお年寄りへ届ける弁当作りの資金となります。

日時 10月4日(土)午前10時30分～午後2時(雨天の場合は5日(日))

会場 初富稲荷神社境内(初富本町1-515)

献品の申し込み 10月1日(水)・2日(木)午前9時30分～午後3時と、3日(金)午前9時30分～正午に初富稲荷神社社務所へ持参または、ボランティアセンターに電話(☎442・2940)で(取りに行きます)

※車での来場はご遠慮ください。



きらりホールのイベント

「ウルトラマンサーガ」上映会&サーガとの写真撮影会

上映後、舞台にウルトラマンサーガが登場!サーガと一緒に写真が撮れます(撮影希望の場合はカメラ持参)。

日時 9月23日(火)▶午前の部=午前11時から(10時30分開場)▶午後の部=午後2時から(1時30分開場)

チケット 500円で窓口で販売(3歳以下は膝上鑑賞無料・電話予約可)

問い合わせ きらり鎌ヶ谷市民会館へ電話(☎441・3377)またはホームページ(<https://www.kirari-kamagaya.jp/>)



男女共同参画セミナー

一人ひとりがイキイキと働くワーク・ライフ・バランス

日時 10月14日(火)午前10時30分～正午(10時開場)

会場 きらりホール

定員 300人(申込先着順)

講師 厚生労働省政策評価に関する有識者会議委員の渥美 由喜さん

保育 8人まで。未就学児。9月29日(月)までに要申込

申し込み 男女共同参画推進センターに電話(☎401・0891)または、住所・氏名(ふりがな)・年代・電話番号を記入してファクス(☎401・0892)かEメール(✉danjyo@city.kamagaya.chiba.jp)で

問い合わせ ▶男女共同参画室(内)344 ▶男女共同参画推進センター☎401・0891



「かまたん」に清き一票を!

ゆるキャラグランプリ2014

今年で5回目となる「ゆるキャラグランプリ」に、鎌ヶ谷市マスコットキャラクターとなって初めてかまたんがエントリーしています。



昨年、かまたんは全1,580体中168位、県内53体中8位と健闘しました。今年はさらに上位獲得を目指し、鎌ヶ谷市の魅力を全国に発信していきます!

市民の皆さんもぜひ、かまたんへの応援と、清き一票をお願いします!(投票は1日1票、毎日できます)

投票方法 10月20日(月)までに、同グランプリのホームページ(<http://www.yurugp.jp/>)で

問い合わせ 農業振興課(内)245

鎌ヶ谷市 地域活性化推進チーム通信 2

鎌ヶ谷市地域活性化推進チームとは

市役所の若手有志職員が集まり、市の魅力向上やPRを目的とした取り組みを行っています。

鎌ヶ谷市地域活性化推進チームの取り組みを紹介します。今回は2回目です。

鎌ヶ谷市初! 「新鎌きらりポスト」誕生☆

新鎌ヶ谷駅前北口交通広場内に、ちょっと変わった郵便ポストが誕生しました。その名も「新鎌きらりポスト」。

市民に親しまれるようにとの願いを込めて、市民の歌「きらり鎌ヶ谷」の“きらり”から名付けました。

ポストの上にある「額」は中身が定期的に変わる、他に類をみないとても珍しいポストです。現在は、今年の2月に行われた「かまがやスカイビューフォトコンテスト」の最優秀作品を掲示しています。

今後も「額」の中身をどんどん変えて、市の魅力を発信していきます。



鎌ヶ谷市ならではの素敵なビュースポットを紹介☆

▶東京スカイツリーと富士山ウォッチング

市役所の屋上は、ちょっとした展望台となっていて、晴れた日には、東京スカイツリーを見ることができます。また、空気が澄んだ日には、日本百名山の最高峰である富士山(3,776m)がスカイツリーとセットで楽しめ、一方北側には日本百名山で一番低い筑波山(877m)が望めます。

冬場の開放時間延長時には、スカイツリーのライトアップも見られます!

開放時間 平日の午前8時30分～午後5時(延長時は5時45分まで)



▶間近で電車ウォッチング

市制記念公園管理事務所の展望台は、いろいろな路線の車両を見ることができ、絶好のポイントとなっています。



スカイライナーを筆頭に、北総線、京浜急行線、京成線などの電車が近くを通過する、撮ってよし、眺めてよしの電車ウォッチングポイントです。

市制記念公園開園時間 午前9時～午後5時

▶間近で飛行機ウォッチング

福太郎アリーナ上空では、市の北側にある海上自衛隊下総航空基地へ降下してくる飛行機を近くで見ることができます。手が届くのではと錯覚するほどの迫力があります。

問い合わせ 企画政策室(内)343

ごみ分別ガイド ～「資源になるもの」編～

ごみは分別して出しましょう!

問い合わせ クリーン推進課(内)235・236

ごみの分別は、「資源の有効活用」「環境汚染防止」「経費削減」などの点からとても重要です。皆さんのご協力をお願いします。



資源になるものとは次のような物です。

- ◆**空き缶類** 缶ジュース、缶ビール、缶詰、食用油の缶、スプレー缶、ジャムなどの金属製のふた
- ◆**空き瓶類** ジュース・ビール・酒・栄養ドリンク・調味料・ジャムなどの瓶
 - ※化粧品の瓶は燃やさないごみに出してください。
- ◆**金属類** 鍋、やかん、スプーン、フォーク、針金のハンガーなど
- ◆**布類** シャツ、ズボン、トレーナー、タオル、シーツ、毛布など
 - ※6畳以上のカーペット、ふとん、じゅうたんは粗大ごみに、6畳未満のカーペット、キルティングは燃やさないごみに出してください。
- ◆**紙類** 新聞、雑誌、ダンボール、雑紙(チラシ、菓子箱、封筒、紙袋、牛乳・ジュースのパック)など

■出し方

- ◆**スプレー缶** 穴を開けてガスを出し切る
- ◆**空き缶、空き瓶類** 軽くすすぎ、瓶のふたは取り、プラスチック製のふたはプラスチック製容器包装類へ、金属製のふたは空き缶類へ
 - ※種類ごとに、別々のレジ袋など(黒色以外の中身の見える袋)に入れて出してください。
- ◆**布類** レジ袋など(黒色以外の中身の見える袋)に入れる
- ◆**紙類** 新聞、雑誌、ダンボールは種類ごとに分けて縛り、雑紙は紙袋などに入れる
 - ※プラスチックやアルミが張り合わせてある紙は、燃やすごみに出してください。

資源になるもの(スプレー缶を除く)は、毎月1回の各小学校の有価物回収運動にも出せます。回収日程は、広報の毎月1日号(最終ページ)に掲載しています。

分別に迷ったら、クリーン推進課にお問い合わせください。

お金の大切さを学ぼう

秋のこども消費生活講座

お金の大切さ・正しい使い方について、カードゲーム形式で楽しく学んでみませんか?

対象 市内在住の小学生
日時 10月10日(金)午後3時30分～4時30分
場所 くぬぎ山児童センター
定員 40人(申込先着順)
申し込み 9月17日(水)から商工振興課(内)289またはくぬぎ山児童センター ☎047・389・1401へ

消費生活センターをご活用ください

商品・サービスに関する苦情や業者とのトラブル、多重債務など消費生活に関して困った時

は、消費生活センターにご相談ください。消費生活に関する専門の資格を持った相談員が相談に応じます。

対象 市内在住・在勤の人
相談日時 (月)～(金)(祝)・年末年始を除く)の午前10時～午後4時(正午～1時を除く)
※相談は予約制で、時間は1時間です。
場所 消費生活センター(市役所2階 商工振興課内)
※電話での相談も受け付けます。
※相談内容についての秘密は保護されます。
問い合わせ 消費生活センター(内)289

家庭教育セミナー

食と睡眠

健康づくりに欠かせない「食」と「睡眠」。お子さんや家族の食生活を見直すとともに、睡眠に関する正しい情報を知り、健やかに暮らすライフスタイルを目指してみませんか?

対象 子どもの保護者など
日程 ①10月17日(金)＝「睡眠」～すっきり目覚め健やかに暮らす～ ②10月24日(金)＝「食」～家族の食生活を見直そう「早ね早起き朝ごはん」～
いずれも午前10時～正午

会場 中央公民館 学習室1
定員 40人(申込先着順)
講師 ①＝日本睡眠学会理事の白川 修一郎さん ②＝管理栄養士
保育 未就学児。各日10人まで(申込先着順)。保険代など実費負担あり。10月8日(水)午後5時までに、費用を持参して中央公民館窓口で要申込
申し込み 中央公民館に電話(☎445・2012)または直接窓口で

第5期

まなびいプラザ

パソコン講座開催

この講座はWindows 7・Office2010を使用します
連続4日間 パソコンに親しもう!
～文字入力からパンフレット作成まで～

とにかくパソコンの「いろは」から学びたい、ローマ字入力を覚えたい、すぐにもパソコンを動かせるようになりたい、と思っている人におすすです!

「初めてのパソコン講座」でも難しいと感じている人のために開催する、まさに“初心者”のための講座。連続4日間の短期集中コースで、初めての人には難しいとされるローマ字入力から、簡単なパンフレットの作成までを学びます。

対象 全4日出席できる市内在住・在勤の20歳以上の人で、パソコンに触ったことがない、またはローマ字入力ができない人

日時 10月14日(火)～17日(金)の午後1時30分～3時30分

定員 26人(多数抽選)

参加費 1,500円(テキスト代など)

※1度お支払いいただいた参加費は返金できません。

申し込み 9月22日(月)必着までに、往復はがきに下図のとおり記入して、まなびいプラザ「パソコン講座」係(〒273-0101富岡2-6-1)あてに。返信用はがきを持参して、まなびいプラザの窓口でも申し込みできます

※決定通知は10月7日(火)までに送付します。

※駐車場の台数が限られているため、なるべく公共交通機関をご利用ください。

主催 まなびいパソコン普及会・市教育委員会

問い合わせ まなびいプラザ ☎446・1111

※さわやかまなびい100対象事業です。

往信用

(オモテ)

273-0101 富岡2-6-1
まなびいプラザ
「パソコン講座」係
往信

(ウラ)

① 住所(市内在勤の場合は勤務先も記入)
② 氏名(ふりがな)
③ 電話番号

返信用

(オモテ)

000-0000
あなたの住所
あなたの名前
返信

(ウラ)

この面には何も書かないでください

◆**子ども劇場**
人形劇団「青い鳥」の公演と「ひまわりおはなし会」の読み聞かせ。対象は小学校低学年以下。9月27日(土)午後2時から、図書館で。定員60人。問い合わせは、図書館 ☎443・4946へ。

◆**大人チャレンジブックコーティングをかけよう**
大切な本を水や汚れから守るために、図書館の本のようにブックコーティングをしてみませんか? 10月11日(土)午後2時～4時、図書館で。定員20人(申込先着順)。ブックコーティングをする本(2冊まで)を持参。保育5人まで(未就学児。9月28日(日)までに要申込)。申し込みは、15日(月)午前10時から図書館 ☎443・4946へ。

◆**房総めぐり国際交流バスツアー(鎌ヶ谷市国際交流協会)**
東京ドイツ村・ローズマリー公園など、房総の各所を巡り、市民と外国人との交流を図ります。対象は小学生以上。10月5日(日)午前7時10分市役所前集合(午後6時30分ごろ帰着(雨天決行))。定員50人(多数抽選)。参加費は▽中学生以上115千円▽小学生13千500円(昼食代など。会員割引あり)。申し込みは、9月21日(日)までに希望者全員住所・氏名・年齢・電話番号を記入して、Eメール(☎event@kita.gr.jp)で。問い合わせは、(月)・(水)・(土)の午前9時～午後4時に、鎌ヶ谷市国際交流協会 ☎442・1860へ。

◆**第20回 武力で平和はつくれないー平和のための戦争展**
9月23日(火)～28日(日)の午前10時～午後5時、日本が関わった戦争マップ、戦前の言論統制、夏見稲荷神社の平和記念碑、集団的自衛権、9条がノーベル平和賞にノミネート、世界の非核地帯などの展示。23日(火)1時30分から11時、紙芝居「千葉市の空襲」「東京大空襲」、模擬授業「新しい憲法のはなし」、童話作家の真鍋和子さんの話。27日(土)2時から11時講演「憲法を活かして若者の不安に心をなやませる」(弁護士宮腰直子さん)。28日(日)1時30分から11時朗読劇「少年H」(真田五郎さん・さざんか朗読会)。いずれも船橋市民ギャラリー(船橋スクエア213階)で。平和のための戦争展は実行委員会主催。市・市教育委員会後援。問い合わせは、今度 ☎445・4549へ。



◆**創立25周年記念第24回定期演奏会(鎌ヶ谷フィルハーモニック管弦楽団)**
シベリウス交響曲第2番、メンデルスゾーンバイオリン協奏曲などの名曲をお届けします。対象は、市民および近隣に住む人。10月5日(日)午後2時から(1時30分開場)、白井市文化会館(白井市復1148-8)で。定員800人(当日先着順)。市教育委員会後援。問い合わせは、加藤綾子 ☎080・54455・4822へ。

◆**創立25周年記念第24回定期演奏会(鎌ヶ谷フィルハーモニック管弦楽団)**
シベリウス交響曲第2番、メンデルスゾーンバイオリン協奏曲などの名曲をお届けします。対象は、市民および近隣に住む人。10月5日(日)午後2時から(1時30分開場)、白井市文化会館(白井市復1148-8)で。定員800人(当日先着順)。市教育委員会後援。問い合わせは、加藤綾子 ☎080・54455・4822へ。

◆**創立25周年記念第24回定期演奏会(鎌ヶ谷フィルハーモニック管弦楽団)**
シベリウス交響曲第2番、メンデルスゾーンバイオリン協奏曲などの名曲をお届けします。対象は、市民および近隣に住む人。10月5日(日)午後2時から(1時30分開場)、白井市文化会館(白井市復1148-8)で。定員800人(当日先着順)。市教育委員会後援。問い合わせは、加藤綾子 ☎080・54455・4822へ。



講座・講演

講演会「幕末の志士―渋谷総司とその時代―」

佐津間出身の幕末の志士渋谷総司の足跡をたどりま...

モラロジー生涯学習セミナー

「心がつくる人生」家庭が育む感謝の心(鎌ヶ谷モラロジー事務所)

CHIBA創業セミナー

創業前に知っておきたい基礎知識などについて学び...

おらせ

オータムジャンボくじ 収益金は、市町村の明るく住みよい街づくりに使...

誰もが知っておきたい「相続と遺言」

相続税・贈与税が改正されます。いざという時にあわて...

第31回全国少年少女レスリング選手権大会

7月25日～27日、国立代々木競技場第一体育館で、全国少年少女レスリング選手権大会が行われ、260チーム(1,559人)が参加...

- 小学校6年生55kg級 優勝=福丸晴大(鎌小)
小学校1年生22kg級 第3位=福丸真央(鎌小)
小学校1年生23kg級 第3位=渡辺雅也(五小)
小学校3年生25kg級 第3位=小岩皆人(東部小)
小学校4年生31kg級 第3位=渡辺涼太(五小)
小学校6年生女子33kg級 第3位=吉田愛実(初小)
問い合わせ 文化・スポーツ課(内)482

噛ミン30で健康になろう!

噛ミン30(かみんぐさんまる)は、ひと口30回以上かんで食べる、誰でもすぐにできる簡単な健康法です。

よくかむためのヒント

- ①右側で10回、左側で10回、全体で10回かむ
②飲み込もうと思ったら、あと10回かむ
③ひと口の量を少なくする
④口の中にある食べ物を飲み込んでから、次の食べ物を口に入れる
問い合わせ 健康増進課(内)734

伝言板

掲載のきまり > 営利、宗教、政治を目的とするものは掲載できません > 会員募集の掲載は、原則として年1回です > 市内公共施設を会場とするものは直接、各公共施設へお問い合わせください。不明な場合は、広報広聴室(内)349へお問い合わせください > 締め切り日は発行日の1カ月前です

会員募集

- 環境美化愛犬クラブ(清掃活動のボランティア)
環境美化愛犬クラブ(清掃活動のボランティア)
はびねすエアロ(エアロピクス)
重陽気功東部鎌ヶ谷(気功)
葉月の会・同好会(日本画)
やよい(手作り編み物)
リズム&ジャズダンス(ジャズダンス)
家庭婦人バレーボール(9人制バレーボール)

- 鎌ヶ谷クラブ=回毎週(水)・(金)の午後7時~9時
ブルームクラブ=回毎週(木)7時~9時30分
道野辺ホープ=回毎週(水)・(金)の7時~9時30分
三幸クラブ=回毎週(火)7時~9時30分
グリーンクラブ=回毎週(火)7時~9時と(土)4時~6時30分
どんぐりクラブ=回毎週(水)・(土)の7時~9時
初富クラブ=回毎週(水)・(土)の7時30分~9時30分
ドリム=回毎週(火)7時30分~9時30分と(土)7時~9時30分
五中体育館(いずれも南雲夕美子)446・5242

催し

- 子供お菓子教室(さくら草・NPO法人かまがや地域情報の窓)
活動10周年記念 アコ研フォークソングコンサート8th(アコースティック研究会)
10周年記念講演会「放射性物質とは」自分と子孫の命を守る(NPO法人鎌ヶ谷市NPO連絡協議会)

- うたごえ喫茶(鎌ヶ谷ニューボーイズ)
公開ミニコンサートと無料体験教室(まなびいオカリナ)
弦友会28周年発表会(琴伝流大正琴「弦友会」)
元大リーガー田口社による「何苦楚ポジティブ」講演会((公社)松戸法人会青年部会)
10周年記念講演会「放射性物質とは」自分と子孫の命を守る(NPO法人鎌ヶ谷市NPO連絡協議会)

回=対象 日=日時 会=会場 定=定員 入=入会金 月=月会費 費=費用 講=講師 その他 申=申し込み 問=問い合わせ

健康診査(特定・後期高齢者)を

受けましょう

健康診査は、自分自身の健康状態を知り、日頃の生活習慣を見直すきっかけとなります。ぜひ受診しましょう。

特定健康診査

国民健康保険に加入している40～74歳の人(7月までに加入届をした人)を対象に実施しています。この健康診査は、生活習慣病(高血圧、糖尿病など)を予防・早期発見することを目的に実施しています。

自己負担額 1千円(25年度に市民税非課税世帯に属する人は免除)

※健康診査の結果から、生活習慣病のリスクが疑われる人には、栄養面などから生活習慣の改善をサポートする特定保健指導(無料)を案内します。

後期高齢者健康診査

75歳以上(65歳以上で一定

の障がいのある人を含む)の後期高齢者医療被保険者を対象に実施しています。

自己負担額 無料

共通事項

検査項目 診察、身長・体重・腹囲(特定健康診のみ)測定、血圧測定、肝機能・血中脂質・血糖・尿検査など

受診期間 12月まで
※11・12月は混み合いますので早めに受診しましょう。

受診方法 市から送付された受診券(問診票を記入してください)と被保険者証を持参して、個別に市内の実施医療機関で受診してください。結果は、医療機関から通知されます

問い合わせ
▽特定健康診査・特定保健指導 健康増進課(内)568
▽後期高齢者健康診査 保険年金課(内)262・263

9月24日～30日は

結核予防週間

結核は決して過去の病気ではありません

国内では年間約2万1千人、県内では約900人が新たに結核と診断されています。

診断された患者の約5割が70歳以上ですが、20～40代の働き盛りの人が発病し、勤務先などで集団感染を起こす事例が続いています。

風邪と似た症状に注意しよう

結核の初期症状は風邪とよく似ています。せき・たん・微熱・だるさなどが2週間以上

上続く場合は、必ず医療機関で受診しましょう。

職場・学校などや市で行われる健診を受けましょう。異常を指摘された場合は、すぐに医療機関で受診しましょう。

問い合わせ 習志野健康福祉センター(習志野保健所) 疾病対策課 ☎475・5154



弓道教室 弓道初段取得を目指します

対象は、9年4月1日以前に生まれた人(通学先に弓道部がある学生は除く)。10月5日～12月14日の毎週(11月2日を除く)の午前10時～正午、弓道場(全10回)。費用は▼市内在住・在勤・在学の入会費4千500円 ▼その他6千円(10月5日に持参。貸出引代を含む)。定員15人(多数抽選)。申し込みは、9月30日(火)午後5時までに、弓道場・アーチェリー場 ☎446・5910へ。

後期市民家庭婦人バレーボール大会

9人制の家庭婦人バレーボール。対象は、市内在住の家庭婦人と35歳以上の未婚の女性により構成されたチーム。10月13日(月)午前9時から、福太郎アリーナで。参加費1チーム3千円。鎌ヶ谷市家庭婦人バレーボール連盟・市教育委員会共催。申し込みは、9月25日(木)午後5時までに参加費を持参して、文化スポーツ課(内)482へ。

第4回市民とのふれあいグランドゴルフ大会

60歳以上の市民とシルバークラブメンバー。10月18日(土)正午～午後5時、佐津間多目的グラウンドで。定員60人(申込先着順)。保険代など300円。申し込みは、9月16日(火)午前9時からシルバークラブセンター窓口で。必ず出場する本人が行ってください。問い合わせは、同センター ☎443・4145へ。



成人地区健康相談

身体計測・血圧測定・尿検査、保健師などによる個別相談。①9月22日(月) 鎌ヶ谷コミュニティセンター ②25日(木) 北部公民館 ③29日(月) 総合福祉保健センター3階。受付時間は①③午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時。健康手帳(お持ちの場合)を持参。問い合わせは、健康増進課(内)732へ。

地区健康相談

身体計測・血圧測定・尿検査と、助産師・保健師・栄養士・歯科衛生士による個別相談。▼9月22日(月) 鎌ヶ谷コミュニティセンター ▼29日(木) 総合福祉保健センター3階。いずれも午前10時～11時30分受け付け。母子健康手帳(乳幼児の場合)・タオル(乳幼児の計測を希望の場合)・健康手帳(お持ちの場合)・歯ブラシ(歯みがき指導を希望の場合)を持参。問い合わせは、健康増進課(内)735へ。

2014かまがや福祉健康フェア参加者募集

10月19日(日)、福祉健康フェアの一環として総合福祉保健センター3階で行われる「赤ちゃんハイハイ大会」の参加者を募集します。対象は、現在ハイハイをしている赤ちゃん。▼1回目 午前10時15分～10時30分 ▼2回目 11時～11時15分受け付け。定員各15人(申込先着順)。申し込みは、健康増進課(内)735へ。なお、「2014かまがや福祉健康フェア」の詳しい内容については10月1日号でお知らせします。



うつ病家族教室

病気への理解や治療、社会資源などについて。対象は、うつ病の人の家族。10月9日(木)・28日(火)のいずれも午後1時30分～3時30分、総合福祉保健センター3階で(全2回)。保育5人まで(未就学児。保険代実費負担。9月22日(月)までに要申込)。申し込みは、10月3日(金)までに健康増進課(内)732へ。

献血

16歳以上69歳までの健康な人(65歳以上の人は、60～64歳に献血経験がある人)で、体重が男子は45キロ以上、女子は40キロ以上の人。9月28日(日)午前10時～午後0時45分と2時～3時30分、市役所前で。鎌ヶ谷青年会議所・鎌ヶ谷市赤十字奉仕団協力。本人が確認できる証明書(運転免許証・各種保険証・社員証・学生証など)と献血カード(お持ちの場合)を持参。問い合わせは、健康増進課(内)730へ。

ヘルスメイト(食生活改善推進員)が、調理の基礎と簡単な料理を紹介します。10月8日(水)午前10時～午後2時、東部学習センターで。定員20人。参加費300円。筆記用具・エプロン・三角巾・布巾・味噌汁50cc程度(塩分濃度測定を実施します)を持参。申し込みは、健康増進課(内)733へ。※さわやかまなび100対象事業です。



母子健康手帳の交付 妊婦・乳児一般健康診査の助成

妊娠中は体の状態をよく確認し、赤ちゃんの成長を医師や助産師に診てもらうことが大切です。妊婦一般健康診査は、健康診査受診票(別冊1)を利用して、妊娠期間中に14回まで公費負担で受診することができます(一部自己負担あり)。病院で妊娠と診断されたら、早めに母子健康手帳と併せて健康増進課窓口(総合福祉保健センター2階)で受診票(別冊1)の交付を受けましょう。なお、里帰り出産など、県外の医療機関で妊婦・乳児一般健康診査を受診する場合は、受診票はそのままでは使用できませんのでご相談ください。

妊婦・乳児一般健康診査について
対象 市に住民登録をしている妊婦と乳児
対象医療機関 産婦人科、助産所(助成内容に制限あり)および小児科
※市外に転居した場合は、鎌ヶ谷市の受診票は使用できません。
問い合わせ 健康増進課(内)735

10月から始まる 予防接種 小児の水痘・高齢者の肺炎球菌

国において予防接種に関する法令などの改正があり、小児の水痘と高齢者の肺炎球菌の予防接種が、定期接種に追加されることになりました。

対象年齢の人には9月末から10月初旬に個別通知します。接種対象となる要件・接種回数・期限・実施医療機関などに決まりがありますので、内容を早めに確認してください。

水痘
対象・接種回数 いずれも水痘にかかったことがない子どもで
①1歳～3歳未満=標準的には6カ月～1年の間隔で2回接種
②3歳～5歳未満=1回接種
③21年4月2日～22年3月31日生まれで満5歳=1回接種
※②③は初めて接種する場合が対象で、27年3月31日まで実施。

肺炎球菌
対象
①26年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人および100歳以上の人
②満60～64歳で身体障害者手帳1級の心臓病など内部疾患がある人で、接種を希望する人
③①以外の65歳以上の人
※過去に23価肺炎球菌(ニューモバックス®NP)予防接種を受けた人は対象になりません。
接種期間 年間を通して接種できます
接種回数 1回接種
費用 2,000円

「水痘」③および「肺炎球菌」③については国の定期予防接種ではなく、市が実施する予防接種として公費助成します。