

主な内容

- 春の全国火災予防運動 3月1日(日)~7日(土) .. 2
- 三輪以上の軽自動車税率を改定 ..... 3
- 「家庭川柳」優秀作品の紹介 ..... 4
- 第17回ぶらり鎌ヶ谷 ..... 5

地震が起きたとき  
安全確保行動とれますか？

## 26年度 鎌ヶ谷市シェイクアウト訓練

☎安全対策課(内)257・583

その時いる場所でできる行動訓練



外出先では身近なもので頭を守る(イメージ)



家庭で家族みんなで避難訓練

### 日時: 3月27日(金) 午前9時から1分間

#### シェイクアウト訓練とは

指定された日時に、自宅・職場・学校・外出先などその時いる場所で、参加者が地震から身を守るための三つの安全確保行動①姿勢を低くし②頭や体を守り③揺れが収まるまでじっとする を一斉に行うものです。

その時いる場所で一斉に三つの安全確保行動を行いましょう！



①まず低く



②頭を守り



③動かない

午前9時に震度6弱の地震が起きたと想定し、防災行政無線で訓練開始の合図を行います。

シェイクアウト訓練の参加者は

- ①姿勢を低くし
  - ②頭や体を守り
  - ③揺れが収まるまでじっとする
- の三つの安全確保行動を1分間行ってください。

1分間の安全確保行動が終わったら、各家庭・職場で家具などの転倒防止など防災対策の確認を行ってください。

#### 緊急速報メール(エリアメール)を配信します

午前9時から数分後、情報伝達訓練として市から訓練用の緊急速報メール(エリアメール)を配信します。訓練参加登録の有無に関わらず、鎌ヶ谷市域にいる全ての人の携帯電話に配信されます。



注●マナーモードでも着信音が鳴る場合があります●設定、機種などによっては受信できない場合があります

#### 緊急速報メール(エリアメール)とは

災害時などに緊急性の高い情報を特定のエリアに向け、携帯電話各社が一斉に配信するものです。

#### 訓練参加の事前登録受け付け中！

災害時は、まず第一に自分の身を守ることが重要です。シェイクアウト訓練は、誰でもその場でできる訓練ですので、みんなで参加しましょう！

訓練への積極的な参加表明として、ぜひ訓練参加の事前登録をお願いします！参加人数はカウントし、随時ホームページで公表します。



日本シェイクアウト提唱会議に公式認定されています

訓練および訓練参加の事前登録の詳細は、2ページをご覧ください

# 鎌ヶ谷市シェイクアウト訓練

(1ページからの続き)

災害時の基本行動の習慣化や、日頃の防災対策を見直す契機とすることを目的に実施します。

## シェイクアウト訓練とは

2008年にアメリカで始まり世界に広まっている新しい形の地震防災訓練で、市民一人一人に安全確保行動を身に付けてもらうために行います。

参加者は特定の会場に集まることなく、自宅・職場・学校・外出先など、その時にいる場所で、地震から身を守るための三つの安全確保行動を約1分間行います。

## 訓練の参加表明をお願いします

訓練への積極的な参加表明として、また参加人数の把握のために、事前登録にご協力をお願いします。

登録は、自治会・企業・学校・家族・個人などの単位で市ホームページまたは安全対策課(内)257・583 / FAX445・1400(様式あり)でできます。

☎安全対策課(内)257・583

## 訓練当日の流れ

3月27日(金)午前9時に震度6弱の地震が起きたと想定し、防災行政無線で訓練開始の合図を行います。

また、訓練用の避難準備情報としてNTTドコモ・au・ソフトバンクの緊急速報メール(エリアメール)を市内全域に配信します。

参加者は合図と同時に三つの安全確保行動①姿勢を低くし②頭や体を守り③揺れが収まるまでじっとする をその時にいる場所で約1分間行ってください。

1分間の安全確保行動が終わったら、各家庭・職場などで家具の転倒防止など防災対策の確認を行ってください。

## 春の全国火災予防運動 3月1日(日)~7日(土)

### 全国統一防火標語

『もういいかい 火を消すまでは まあだだよ』

春先は乾燥し風の強い日が多く、火災の発生しやすい時季になります。皆さんの尊い人命や貴重な財産を守るために、火の元・火の取り扱いには十分注意しましょう。

### 昨年の火災発生状況

26年中の出火件数は23件、建物焼損床面積は164㎡、損害額は約929万円(※)で、25年中より出火件数は1件、損害額は約3,684万円と共に減少しました(下表参照)。

原因別では、「放火、放火の疑い」および「火あそび」が4件と最も多く、次いで「たばこ」が3件の順になっています(下図参照)。

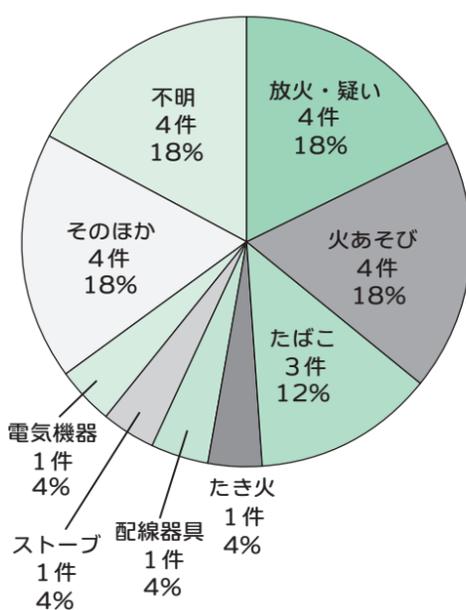


表 火災の状況

	26年	25年
建物火災	11件	13件
車両火災	1件	3件
その他火災	11件	8件
合計件数	23件	24件
建物焼損床面積	164㎡	625㎡
死者	0人	1人
負傷者	2人	3人
損害額	約929万円(※)	約4,613万円

※確定値ではありません

図 原因別出火件数



## 住宅用火災警報器の設置はお済みですか？

全国的に「住宅用火災警報器を設置していたので、火災に至らずに済んだ」という奏功事例があります。自分の家族そして地域の人たちを火災という悲劇から守るためにも、住宅用火災警報器を設置しましょう。

住宅用火災警報器は、ホームセンターや家電量販店などで購入することができます。

※消防法により全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています

☎消防本部予防課 ☎444・3273



## むやみに移動を開始せず、落ち着いた行動を

### 災害時帰宅困難者一斉帰宅抑制について

大規模な地震などによる災害が発生すると、公共交通機関が運行を停止し、帰宅が困難になることが予想されます。

しかし、災害発生時に多くの人が一斉に徒歩で帰宅を始めると、火災や沿道の建物からの落下物などにより負傷する危険があるばかりでなく、災害時に優先されるべき救助・救急活動の妨げになってしまう恐れがあります。次の点に注意して行動しましょう。

### むやみに移動を開始しない

- まず自分の身の安全を確保しよう
- 職場や集客施設などの安全な場所にとどまろう
- 災害用伝言サービスにより家族の安否や自宅の無事確かめよう
- 交通情報や被害情報などを入手しよう

### 日ごろから準備をしておこう

- 携帯ラジオや地図を持ち歩こう
- 職場などにスニーカー、懐中電灯、手袋、飲料水や食料などを用意しよう
- 事前に家族などと安否確認の方法や集合場所を話し合おう
- 事前に徒歩やバスによる帰宅経路を確認しよう

### 徒歩帰宅者支援の取り組み

県では、コンビニエンスストア、ガソリンスタンド、ファミリーレストランなどと徒歩帰宅者支援に関する協定を締結しています。災害発生時に水道水やトイレの提供のほか、道路交通情報などを可能な範囲で提供してもらえます。協定を締結している店舗には、「災害時帰宅支援ステーションステッカー」が掲示されていますので、日頃から帰宅経路の店舗を確認しておきましょう。

☎安全対策課(内)

257・583

▶災害時帰宅支援ステーションステッカー



## 3月24日(火)~27日(金)

### 郷土資料館 臨時休館

郷土資料館は、常設展示室の展示パネルをリニューアルするため、標記の期間、臨時休館します。

☎郷土資料館 ☎445・1030

● 事情により市税の納付が困難な人へ

**市税の徴収猶予制度**

次のような事情で市税の納付が困難な場合は、申請により、徴収の猶予が認められることがありますのでご相談ください。

なお、猶予期間は原則として1年以内です。

**猶予が認められる場合**

- 災害や盗難に遭ったとき
- 本人や家族が病気にかかったり負傷したりしたとき
- 事業を廃止または休止したとき
- 事業で著しい損失を受けたとき
- これらの事実に関連する事情があるとき

問 収税課(内)371~374、376~378

● 建築物が安全・安心であるために

**受けていますか？建築物の完了検査**

安心して暮らすためには、建築物が安全であることが大切です。建築基準法では、生命・健康・財産を保護するため、地震や火災などに対する安全性に関する基準を定めています。

建築物を新築や増改築などする際は、建築確認申請書を提出し、確認済証の交付を受けてから工事に着手します。また、工事完了後に建築物を使用するためには、検査済証の交付を受ける必要がありますので、完了検査申請書を提出し完了検査を必ず受けましょう。

所有する建築物についても、建築士に相談するなどして、日頃から点検を心がけましょう。

問 建築住宅課(内)426・427

● 国民健康保険に加入している皆さんへ

**ジェネリック医薬品切替差額をお知らせします**

生活習慣病に関する先発医薬品を使用している人で、ジェネリック(後発)医薬品に切り替えたときの差額が200円以上になる場合は、差額をお知らせするはがきを送付します。

この機会にジェネリック医薬品の使用をご検討ください。

問 保険年金課(内)226・227

● 鎌ヶ谷都市計画の変更に関する図書の閲覧

**生産緑地地区の一部を変更**

生産緑地地区の一部を2月20日に変更しました。

この変更に関する図書は、都市政策室(市役所4階)で閲覧できます。

問 都市政策室(内)445・446

● 鎌ヶ谷都市計画 都市計画区域の整備、開発及び保全の方針

**鎌ヶ谷都市計画の見直し(案)の縦覧**

23年度の都市計画基礎調査の結果などに基づき、将来人口の見通しや高齢化の進展、社会経済情勢の変化の状況を踏まえた「都市計画の目標」「目標年次」「人口フレーム」などの変更に伴い、計画書の原案の縦覧を行います。

縦覧日時 3月9日(月)~23日(月)8時30分~17時

縦覧場所 都市政策室(市役所4階)

問 都市政策室(内)445・446

● 27年4月1日から改正施行

**パートタイム労働法が変わります**

主な改正内容は、次のとおりです。

- 雇入れ時の事業主による説明義務の新設
- パート労働者からの相談対応のための体制整備義務の新設
- 雇入れ時の文書交付により明示すべき事項に「相談窓口」を追加 など

問 千葉労働局雇用均等室 ☎043・221・2307

**三輪以上の軽自動車税率を改定**

26年度の地方税法の改正に伴い、27年4月1日以後に新車新規登録する車両の税率を引き上げます。また全ての車両において、28年4月1日以降に初度検査から13年を超える車両は改定税率を適用します。

**三輪以上の軽自動車の税率**

種別区分	現行	改定			
	27年3月31日以前に登録	27年4月1日以降に新車新規登録(A)	28年4月1日以降に初度検査から13年超え(B)		
三輪(660cc以下)	3,100円	3,900円	4,600円		
四輪以上(660cc以下)	乗用	自家用	7,200円	10,800円	12,900円
		営業用	5,500円	6,900円	8,200円
	貨物用	自家用	4,000円	5,000円	6,000円
		営業用	3,000円	3,800円	4,500円

注 ●27年4月1日に新車新規登録する車両の軽自動車税は改定税率(A)を適用します(27年4月2日以降に新車新規登録する車両の軽自動車税は28年度から課税)

●28年4月1日以降に初度検査から13年を超える車両の軽自動車税は改定税率(B)を適用します

問 課税課(内)361・362

● 医療機関の負担軽減・医療費削減のため

**適正受診にご協力を**

**かかりつけ医をもちましょう**

軽い病気であれば、大きな病院でも身近な開業医でも治療内容は変わりません。開業医は待ち時間も短く、体への負担が軽減されます。必要な場合は、かかりつけ医から適切な医療機関を紹介してもらいましょう。

**休日や夜間、時間外診療は控えましょう**

「夜は待ち時間が短いから」など安易な理由で、救急医療機関を受診する人がいます。このような受診が増えると、重症患者への対応が遅れ、本当に必要な時に受診ができなくなってしまいます。急病などのやむを得ない場合を除いては、診療時間内に受診しましょう。

※休日や夜間に子どもの容態が急変したら、まずは小児救急電話相談 ☎#8000 をご利用ください

**重複受診はやめましょう**

医療機関を紹介なく変更すると、初診料がその都度かかります。また、何度も検査や投薬を行うので、体に負担がかかります。まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

**ジェネリック医薬品を活用しましょう**

ジェネリック医薬品は、新薬の3~7割の値段ですが、新薬と同じ有効成分を使っているため、安全性も効き目も立証されています。処方されている薬にジェネリック医薬品があれば、積極的に活用しましょう。

**明細付きの領収書をもらいましょう**

医療機関を受診したときは領収書をもらい、自分がどのような診療行為を受けて、どれくらい医療費を払っているかをしっかり把握しましょう。

**年に1回は必ず健診を受け、病気の予防や早期発見に努めましょう**

病気の発見が遅れると、病気が進行してしまい、治療期間も長くなります。病気の早期発見・早期治療のために、各種健診や特定健診(40歳以上)を受けましょう。

問 保険年金課(内)226・227

**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！**

ぼく・わたしの大好きな家族

「家庭川柳」優秀作品の紹介

市では、家庭の絆を一層深めてもらうきっかけとして、小学校6年生と中学生を対象に家庭をテーマとした川柳を募集したところ、643句の応募がありました。

次のとおり優秀作品を紹介しします(敬称略)。

※優秀作品の選出数は、応募数に応じて決定しました。

小学生の部

金賞

「印つけ姉と背比べ木の柱」 石井 恵海(東部小6年)

銀賞

「晩ご飯作ってわかる親の苦勞」 今井 あさひ(鎌小6年)

「おばあちゃん長生きしてね世界一」 糠谷 和(南部小6年)

「おさしみは祖父と二人でつった鯛」 相澤 巧弥(北部小6年)

※ほか、銅賞15句

中学生の部

金賞

「お父さん理容師になる店継ぐよ！」 小川 賢人(第四中1年)

銀賞

「同じ顔寝相も似てる親子だね」 堀澤 冬馬(第二中1年)

※ほか、銅賞1句

応募作品の公開・展示日程

市ホームページのほか、次のとおり公開・展示します。

- 市役所1階市民ホール=3月2日(月)~13日(金)
- まなびいプラザミニギャラリー=3月17日(火)~31日(火)

☎生涯学習推進課 ☎446・1111

身体障害者手帳の障害種別・等級の決定誤りに関する相談・問い合わせについて

県が24年4月1日から26年6月11日までの期間に交付した身体障害者手帳について、障害種別・等級の決定誤りがありました(千葉市・船橋市・柏市が交付した手帳は除く)。

身体障害者手帳の障害種別・等級の確認などの相談については、相談専用電話へお問い合わせください。

※誤りのあった手帳をお持ちの人には、すでに連絡をしています。

相談専用電話 ☎043・223・2310

☎県障害福祉課 ☎043・223・2306

おめでとうございます!

永年勤続優良従業員表彰

1月30日に総合福祉保健センターで行われた永年勤続優良従業員表彰式で、勤続15年以上の従業員として推薦があった7事業所13人が表彰されました(敬称略)。

私市醸造(株)

●吉井 三穂 ●佐々木 彰仁 ●小金澤 隆行

(有)英製作所

●鼻和 友子 ●久保田 典子

(株)カツ山建材

●野手 正義 ●西山 昭治

(有)鎌ヶ谷紙業

●田中 文夫 ●寺尾 貞二

鎌ヶ谷観光バス(有)

●市川 好夫

勝又畳店

●勝又 淳一

(株)タイセー

●鈴木 郁代 ●金子 光志

鎌ヶ谷市商工会から永年勤続優良従業員表彰として、勤続5年以上7人、勤続10年以上14人が表彰されました。

☎商工振興課(内)282



悪質な不用品回収業者に注意してください!

「家庭で不用になった家電製品や粗大ごみなどを無料または格安で引き取ります。」と宣伝し、不用品を回収する業者について、「無料といわれて回収を依頼したら、トラックに積んだ後で高額な料金を請求された」などのトラブルが発生しています。

これらの業者は、家庭ごみを収集するための一般廃棄物処理業の許可を得ていない場合がほとんどです。許可を受けていない業者が家庭から出る廃棄物を有料で回収することは違法です。

また、不用品回収業者の回収した廃家電などが不法投棄されたり、国内外で不適切に処理され、環境汚染を引き起こす事例が報告されています。

安易に不用品回収業者を利用することは、トラブルに巻き込まれるだけでなく、違法行為を助長する恐れがあります。不用となった家電製品や大型ごみはルールを守って適正に処分しましょう。

☎●クリーン推進課(内)235・236 ●クリーンセンターしらさぎ ☎443・5300

燃やさないごみ編

ごみは分別して出しましょう!

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

☎●クリーン推進課(内)235・236 ●クリーンセンターしらさぎ ☎443・5300

燃やさないごみとは次のようなものです。なお、縦・横・奥行き3辺の合計が1m以上のものは、粗大ごみになります。

プラスチック製容器包装類やペットボトル以外のプラスチック類

おもちゃ、コップ、歯ブラシ・歯間ブラシ・糸ようじ、洗濯ばさみ、お弁当などの仕切り用のバラ、ポリタンク、バケツ、プランター、インクカートリッジ・インクリボン、ビデオテープ・フロッピーディスク・CDおよびそのケースなど

ガラスやせとの類

コップ・皿・茶碗、植木鉢、花瓶、鏡、化粧瓶、電球など

※化粧瓶以外のピンは「資源になるもの」に出してください

危険・有害物類

使い捨てライター(ガスは抜いてください)、刃物類(紙などに包んで中身を書いてください)、乾電池(ほかのものとは別にしてください)、蛍光管、水銀体温計など

その他

革・ゴム製品、アルミホイール、傘、保冷剤・乾燥剤、使い捨てカイロ、ダウンジャケット、キルティング、枕、座布団、ぬいぐるみ、カーペット(6畳未満の物で、折りたたんでください)など

出し方

スーパーのレジ袋など、中身の見える袋(黒色以外のもの)に入れて出してください。

※市の指定袋(燃やすごみ・プラスチック製容器包装類の袋)では出せません

注意してください

歯ブラシ・歯間ブラシ・糸ようじ、洗濯ばさみ、アルミホイール、お弁当などの仕切り用のバラ、保冷剤・乾燥剤、使い捨てカイロ、使い捨てライター、乾電池などの「プラスチック製容器包装類」への混入が目立ちます。

これらは「燃やさないごみ」ですので、分別に注意しましょう。

分別に迷ったら、クリーン推進課またはクリーンセンターしらさぎへお問い合わせください。

● 保育園で働きませんか？  
市立保育園時間外保育員募集

業務 保育園児の時間外保育  
応募資格 62歳くらいまでの健康な人  
雇用期間 4月1日～28年3月31日  
勤務日時 ●(月)～(土) 7時～8時30分 ●(月)～(金) 16時15分～19時 ●(土) = 12時～19時  
勤務場所 各市立保育園 募集人数 10人 賃金 時給950円(交通費支給)  
写真を添付した履歴書を持参して、保育支援室(総合福祉保健センター2階)窓口  
保育支援室(内)711

● 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、鉄道4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。  
企業・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 広告物の内容によっては掲出できない場合があります。詳しくは「鎌ヶ谷市有料広告掲出の取扱いに関する要綱」をご覧ください  
まちづくり室(市役所4階)または、市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、掲出する広告物の意匠を記載した図面を添えてまちづくり室窓口で  
※要綱や広告板の空き状況など詳しくは、市ホームページに掲載しています  
まちづくり室(内)480



情報ひろば

講座・講演

おこづかい教育出前教室

「おこづかい」から、子どもとお金の大切さ・正しい使い方を学んでみませんか？  
対子ども保護者時 3月14日(土)10時～11時30分 所 北中沢コミュニティセンター 定 40人程度 申 3月6日(金)までに

郷土資料館歴史講演会II

房総地方の村を主な事例として、当時の地域とそこに住む人たちの様子を生き生きと伝えます。新しい江戸時代像の一端に触れてみませんか？



か？時 3月22日(日)14時～16時 所 中央公民館 定 70人(申込先着順) 師 一橋大学教授の渡辺尚志さん 申 郷土資料館 445・1030

シルバー人材センター「植木剪定」技能講習会

対市内在住の60歳以上の健康な人で、植木の剪定(せんてい)に興味があり、シルバー人材センターを通じた就業に意欲がある人 時 4月8日(水)・

市民いけ花教室

対 市民時 4月～28年3月(8月を除く)の第2・4(木)10時～12時 所 まなびプラザ(予定) 定 10人(申込先着順) 月 1千円 費 花代1回1千円 師 草月流の石田紫礼さん 申 3月20日(金)必着で、往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号と返信あて先を記入して、鎌ヶ谷市華道協会 齊藤あてに郵送(〒273-0105 鎌ヶ谷5-13-43) 問 445・4080

イオンリテール株式会社

イオン鎌ヶ谷店から子ども発達センターの児童のため、クリスマスプレゼント用お菓子、空間除菌薬、トイレトペーパー、サララップを

株式会社ヤマシナ商事

ら福祉活動のために、10万円を  
●ファイターズOB会から福祉活動のために5万円を  
●鎌ヶ谷市ダンススポーツ協会から福祉活動のために1万2千704円を  
(市社会福祉協議会)

寄せられた善意  
ありがとうございました

● 鎌ヶ谷 幕末の志士と里山の春  
第17回ぶらり鎌ヶ谷

コース 北部公民館～大津川～栗野の森～北部公民館(木道)で昼食～渋谷総司資料室～宝泉院～渋谷総司生家～佐津間城跡～大宮神社～北部公民館(約6km)  
時 4月4日(土)9時北部公民館集合～15時  
※雨天時は4月11日(土)。各参加者に連絡します  
定 20人(申込先着順) 費 保険代100円  
持 歩きやすい服装で、昼食・飲物・レジャーシートなど  
申 市民活動推進課(内)205

市民の歌「きらり鎌ヶ谷」CDを販売しています

市民の皆さんに親しまれている、ダ・カーポが歌う市民の歌「きらり鎌ヶ谷」のCDを販売しています。  
この歌は「きらり鎌ヶ谷体操」でも使われているものです。ぜひ一度お聴きください。  
販売価格 1枚500円  
販売場所 広報広聴室(市役所3階)・きらり鎌ヶ谷市民会館  
他 市ホームページの「市の概要」→「鎌ヶ谷市民の歌 きらり鎌ヶ谷」から曲の1番を聴くことができます  
問 広報広聴室(内)346・349



図書館ボード

所 記載がないものは図書館 問 図書館 443・4946  
創作教室ザ・チャレンジ「レターセットを作ろう！」  
対 小学生(保護者同伴であれば幼児可) 時 3月21日(土)13時30分から(13時15分から受け付け) 定 35人(当日先着順)  
師 日本レクリエーション協会インストラクターの太田充子さん  
3月のおはなし会  
絵本の読み聞かせ。さくらんぼぐみ 対 0～2歳くらい 時 3月11日(水)・25日(水) ●11時～11時15分(10時45分～10時55分受け付け) ●11時15分～11時30分(11時～11時10分受け付け) 定 各10組(当日先着順) ひまわりぐみ 対 小学校低学年以下 時 3月1日(日)11時～11時30分  
小学生のためのおはなし会  
「おはなしのつばさ」による世界の民話や日本のむかし話の素語り。 時 3月14日(土)15時から

● 市内事業者「有限会社齊藤プレス」世界大会に出場  
全日本製造業世界コマ大戦2015 結果

2月15日、横浜市で開催されたこの世界大会に有限会社齊藤プレスが出場しました。  
アメリカ代表との1回戦において敗退し、その後、敗者復活戦の決勝まで勝ち上がりましたが、惜しくも敗退しました。  
問 鎌ヶ谷市商工会 443・5565



### 噛ミング30で健康になろう!

噛ミング30(かみんぐさんまる)は、ひと口30回以上かんで食べる、誰でもすぐできる優れた健康法です。

#### よくかむことによる8大効果

- 肥満防止 ●味覚の発達 ●言葉の発音はつきり ●脳の発達 ●歯の病気予防 ●がん予防 ●胃腸快調 ●全力投球

#### 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飲みこ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 健康増進課(内)795

### 3月は「自殺対策強化月間」

原因やきっかけはさまざまでも、その多くは何らかの悩みや問題によって心理的に追いつめられた末の死です。

悩みや問題があれば、次の相談先にご相談ください。

- 全国一斉こころの健康相談統一ダイヤル = ☎0570・064・556 ●よりそいホットライン(24時間通話料無料) = ☎0120・279・338
- 問 健康増進課(内)732

## 健康 福祉ボード

申 問あて先の記載のないものは健康増進課

#### 地区健康相談

**受け付け** 3月17日(火)10時~11時30分 **所** グリーンハイツ第2集会所 **持** 母子健康手帳(乳幼児の場合)・健康手帳(お持ちの場合)・タオル(乳幼児の計測を希望の場合)・歯ブラシ(歯みがき指導を希望の場合) **問** (内)735

#### 妊婦歯科健康診査

#### 子ども連れでもお気軽に

歯周病は、早産と低体重児出産のリスクを高めると言われています。妊娠中に一回は歯科健診を受けましょう。**対内** ●第一子を妊娠中の人=むし歯予測テスト・ブラッシング実習・歯科健診・結果説明 ●第二子以降を妊娠中の人=歯科健診・結果説明 **受け付け** 3月12日(木)①=13時~13時10分②=13時~13時30分 **所** 総合福祉保健センター3階 **持** 母子健康手帳 **申** (内)734

#### 個別栄養相談

食生活全般(離乳食・子どもの肥満・

糖尿病の食事・ダイエットなど)の相談に栄養士が応じます。**時** ●3月9日(月)・24日(火)13時~16時 ●3月20日(金)9時~12時 **所** 総合福祉保健センター3階 **申** (内)733

#### 離乳食教室

離乳中期の食事についての講話と試食。**対** 7・8カ月児の保護者 **時** 3月19日(木)10時~11時30分 **所** 総合福祉保健センター3階 **申** (内)733

#### 脳トレいきいきサロン

#### 脳にいいことはじめましょう

簡単な「読み書き、計算」の教材を使ってコミュニケーションを取りながら脳のトレーニングを行います。認知症予防の効果があります。**対** おおむね65歳以上の人 **期間** 4~9月の6カ月間 **火曜サロン** **時** 毎週(火)9時30分~12時の40分間 **所** 南初富コミュニティセンター **木曜サロン** **時** 毎週(木)13時30分~16時の40分間 **所** 中央公民館 **金曜サロン** **時** 毎週(金)10時~12時

の40分間 **所** 東部学習センター **月** 2,500円 **申** 3月10日(火)までに、はがきに希望するサロン名、住所・氏名・年齢・電話番号を記入して、高齢者支援課あてに郵送または、鎌ヶ谷学習療法普及会 小林 ☎・FAX 443・2517 **問** 高齢者支援課(内)720

#### 3月24日は世界結核デー

#### 結核は過去の病気ではありません

国内では、年間約21,000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症し、勤務先などで集団感染を起こす事例が続いています。次のことに注意し、結核の早期発見・早期治療に努めましょう。●風邪と似た症状に注意しましょう ●せき・たん・微熱・だるさなどが2週間以上続く場合は、必ず医療機関で受診しましょう ●健診を受けましょう ●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よ

う **問** 習志野健康福祉センター ☎475・5154

#### 健康増進体操教室(1期)

心身両面にわたる健康増進を図るための、機能動作訓練指導を主体とした健康体操教室。**対** 市内在住の60歳以上で、自立歩行できる人 **時** 4月9日~6月11日の毎週(木)13時30分~14時30分(全10回)

**所** 社会福祉センター **定** 20人(多数抽選) **師** (公社)千葉県接骨師会船橋鎌ヶ谷支部 **申** 3月13日(金)必着で往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号と返信あて先を記入して、社会福祉センター(〒273-0121 初富802-116)「健康増進体操教室」係 **問** 社会福祉センター ☎444・0121

#### 高次脳機能障害講演会「当事者が伝えたいこと~自立を考える~」

**内** 講演・対談・シンポジウム **時** 3月14日(土)13時~16時 **所** アミュゼ柏(JR柏駅東口から徒歩7分) **定** 400人(申込先着順) **費** 1,000円 **申** **問** 朝日新聞厚生文化事業団「高次脳」係 ☎03・5540・7446

### 主な施設の休み

- まなびいプラザ・学習センター(各公民館)=31日(火)
- 図書館=毎週(月)・31日(火) ●郷土資料館=毎週(月)・21日(土)・24日(火)~27日(金) ●社会福祉センター=毎週(火)・21日(土)

### 有価物回収

- 初小=2日(月) ●南部小=5日(木) ●道小=9日(月)
- 中部小=11日(水) ●鎌小=13日(金) ●北部小=16日(月)
- 五小=18日(水) ●東部小=23日(月) ●西部小=26日(木) **問** クリーン推進課(内)235・236

# 3月のお知らせ!

### 各種相談など(相談は全て無料)

相談名など	日時	場所/問い合わせ
法律相談(弁護士在室) <b>注</b>	3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)13時~16時	市役所/市民活動推進課(内)206・207
登記・不動産相談 <b>注</b>	16日(月)13時~15時	
行政相談 <b>予</b>	11日(水)10時~12時	
交通事故相談 <b>予</b>	20日(金)10時~15時	
住宅増改築修繕相談 <b>予</b>	16日(月)13時~16時	市役所ほか/男女共同参画室(内)344 ※場所は予約時にお知らせ
行政書士相談 <b>予</b>	26日(木)13時~16時	
人権擁護相談 <b>予</b>	13日(金)13時~15時	市役所/わーくプラザ鎌ヶ谷(無料職業紹介所)(内)544
女性のための相談 <b>予</b>	4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水) ●9時30分~12時30分 ●13時30分~14時30分	
職業紹介	毎週(月)~(金) ●10時~12時 ●13時~16時	市役所/消費生活センター(内)289
消費生活相談 <b>予</b>	毎週(月)~(金) ●10時~12時 ●13時~16時	
家庭児童相談	毎週(月)~(金)9時30分~16時	家庭児童相談室(福センター2階)/(内)712
教育相談	毎週(月)~(金)9時~16時	ふれあい談話室(まなびいプラザ2階)/☎445・4953

相談名など	日時	場所/問い合わせ
就学相談 <b>予</b>	毎週(月)~(金)9時~17時	市役所/学校教育課(内)476・408
心配ごと相談	毎週(水)10時~14時	市社会福祉協議会(福センター5階)/☎444・6921
心の相談 <b>予</b>	毎週(月)・13日(金)・27日(金)10時~15時 ※30日(月)を除く	
酒害相談	①15日(日)13時~15時30分 ②19日(木)18時~20時30分 ③24日(火)18時~20時30分	①③=中央公民館②=まなびいプラザ/鎌ヶ谷断酒新生活会(飯沼方)☎443・2557
精神保健福祉相談 <b>予</b>	12日(木)9時30分から	福センター/福センター地域保健課☎475・5152
	10日(火)14時から	福センター/福センター地域保健課☎475・5152
ピアサポート相談 <b>予</b>	17日(火)9時15分から	福センター/福センター地域保健課☎475・5152
HIV抗体検査(エイズ)、梅毒・クラミジア検査、B型・C型肝炎検査 <b>予</b>	12日(木)13時~14時 ※HIV抗体検査の結果は即日通知	福センター/福センター疾病対策課☎475・5154
精神障がい相談 <b>予</b>	11日(水)9時30分から	福センター4階/サポートネット鎌ヶ谷☎443・9850(土)・(日)・(祝)を除く9時30分~16時30分)
知的障がい相談 <b>予</b>	24日(火)9時から	福センター4階/障害者支援施設もくせい園☎443・3408(9時~17時)

**予** = 要予約 **注** = 2日(月)8時30分から予約開始(先着順) **福センター** = 総合福祉保健センター **福センター** = 習志野健康福祉センター



## 26年度市民文化賞・市民スポーツ賞・市民賞が決定

26年度市民文化賞・市民スポーツ賞・市民賞が決定しました。受賞者の皆さんをご紹介します(敬称略)。

### 市民文化賞

上原 健太(書)

第39回全国高等学校総合文化祭滋賀大会書道部門千葉県代表

### 市民スポーツ賞

三橋 櫻(ダンススポーツ ペア)

2014全日本選手権ユース大会優勝

第9回オールジャパン・ジュニアダンススポーツカップ優勝

新井 美来(陸上)

第66回千葉県高校総体陸上競技大会女子400mハードル第2位

小野 あかね(陸上)

第66回千葉県高校総体陸上競技大会女子1600mリレー第2位

鈴木 葵(陸上)

第53回千葉県高等学校新人陸上競技大会女子混成七種優勝

谷村 華澄(陸上)

第66回千葉県高校総体陸上競技大会女子混成七種第2位

村上 純大(陸上)

第69回千葉県高校駅伝(男子)大会チーム第3位

土田 笑美(陸上)

第26回千葉県高校駅伝(女子)大会チーム第2位

鳥飼 悠生(陸上)

第67回関東高校駅伝(男子)競走大会チーム第2位

高橋 護(陸上)

第63回千葉県高校春季定通体育大会陸上競技大会走り高跳び優勝

溝口 礼菜(フェンシング)

26年度全国高校総体フェンシング競技女子エペ個人対抗優勝

第69回国民体育大会フェンシング競技会少年女子フルール第3位

倉島 大地(体操)

26年度全国高校総体体操競技団体総合優勝

第69回国民体育大会体操少年男子団体総合優勝

前野 風哉(体操)

26年度全国高校総体体操競技団体総合優勝

第69回国民体育大会体操少年男子団体総合優勝

鬼塚 聡(アーチェリー)

26年度全国高校総体アーチェリー競技男子団体優勝

佐藤 俊樹(アーチェリー)

26年度全国高校総体アーチェリー競技男子団体優勝

今村 美木菜(テニス)

第35回全国選抜高校テニス大会女子団体 ベスト8

小林 紀輝(テニス)

第36回全国選抜高校テニス大会男子個人戦優勝

米井 恭太(ドッジボール)

26年度第2回アジアカップ優勝

井上 良江(空手)

第42回千葉県空手道選手権大会女子形45歳以上の部優勝

●中平 嘉貴●菅原 優人●三橋 拓末

●相模 武●近藤 真澄(野球)

第61回全国高校定時制通信制軟式野球大会第3位

鎌ヶ谷高等学校女子バドミントン部(バドミントン)

26年度関東高校バドミントン大会千葉県予選会学校対抗女子の部第3位

### 市民賞

鎌ヶ谷市立道野辺小学校PTA

26年度優良PTA文部科学大臣表彰受賞

☎生涯学習推進課☎446・1111



### ● 日ごろの団体活動の成果を発表してみませんか

#### 募集 まなびいプラザミニギャラリー展示

**日程** 1団体につき、毎月2日～15日または17日～末日※市が展示する期間を除く

**注** ●まなびいプラザは27年度に大規模改修を実施するため、6～7月は展示できません●公序良俗に反するものなど、内容によって展示できない場合があります

**申** まなびいプラザ☎446・1111



「家庭川柳」の展示(例)

### ● 市民活動推進センター移転1周年記念講演会

#### 市民の活動が富岡製糸場を世界遺産登録へ

富岡製糸場を世界遺産登録へ導いたキーパーソンが、「地域の宝」を世界遺産に登録するまでの取り組みを紹介し、市民活動の可能性と協働への理解を深めます。

**時** 3月28日(土) 13時30分～16時 **所** 総合福祉保健センター6階

**定** 250人 **保** 未就学児5人まで。3月20日(金)までに要申込

**師** 認定NPO法人「富岡製糸場を愛する会」理事長の高橋伸二さん

**申** 住所・氏名(ふりがな)・電話番号と、保育希望者は子どもの氏名(ふりがな)・生年月日を記入して、市民活動推進センターあてに☎401・0892 / ✉sikatu@city.kamagaya.chiba.jpまたは

☎401・0891 **問** 市民活動推進課(内)205



### ● シネマトーク付き上映会

#### わたしを離さないで(字幕)

ブッカー賞作家カズオ・イシグロの同名傑作小説を、若手実力派キャストの共演で映画化した異色のヒューマン青春ストーリー。

**時** 3月28日(土) 13時30分～15時30分

**所** 東部学習センター地下1階視聴覚室

**定** 40人(申込先着順)

**申** 3月1日(日) 10時から 図書館☎443・4946



©2011 Twentieth Century Fox Home Entertainment LLC

## きらりホール

KAMAGAYA KIRARI HALL

☎441・3377 **所** 〒273-0101 富岡1-1-3

**URL** <https://www.kirari-kamagaya.jp>

### きらり花だより 出会いのアルパ&バイオリンコンサート [発売中]

**プログラム** チャールダーシュ、カヴァレリア・ルスティカーナより「間奏曲」など **時** 3月22日(日) 14時から(13時30分開場) **費** ●一般=1,500円●4歳以上中学生以下=500円 ※3歳以下の膝上鑑賞に限り無料 **出演** 倉品真希子さん(アルパ)、副島聖代さん(バイオリン)



予約方法の指定がないイベントのチケット予約は電話で。購入は、代金を持参して9時～21時に窓口で