

主な内容 ●高齢者に関する相談窓口・サービス…2 ●第45回鎌ヶ谷市民まつり…3 ●市消費生活センターかわらばん…4 ●ダイヤモンド富士を鎌ヶ谷から見よう!…8

9月29日  
開催 荒天中止

家族や友だちと参加して防災意識を高めよう!

## 鎌ヶ谷市総合防災訓練



問 安全対策課  
☎445・1278

時間 10時~11時30分  
(9時45分から開会式)

場所 市役所・総合福祉保健センター

※10時開始のサイレンと同時に、一斉行動訓練(シェイクアウト訓練)を1分間実施します。サイレンは15秒間(1回)を市内全域に鳴らします(荒天中止の場合は8時30分に防災行政無線で放送)

その他 通訳ボランティアによる案内もできます

### 各種体験ブース

! もしものために体験しよう!

- 放水・消火器・煙体験
- 土のう作り
- 災害伝言ダイヤル体験
- 三角巾取り扱い
- 手話・筆談体験
- 心肺蘇生法
- 避難所受け付け体験
- 炊き出し訓練(試食)
- 段ボールトイレ作り
- ロープの結び方



炊き出しの試食もできます



日常で役立つロープの結び方



的を狙って消火器発射!

😊 子どもたちに大人気!

- 消防車・建設機械の搭乗体験
  - こどもレスキュー体験
  - ドローンの展示
- (天候によって中止の場合あり)



消防士の防火服や、自衛隊の迷彩服も着られるよ

スタンプラリーで景品をゲットしよう!

各ブースで体験してスタンプを集める 対象 中学生まで  
と、景品がもらえます。 定員 300人(当日先着順)

### 防災について 知る 考える 備える

- 医療講話
- 防災用品の展示・販売
- 電気・ガスの災害時の復旧・対応方法に関する説明
- 感震ブレイカーの説明
- マンホールトイレの説明

### ペットの災害対策

災害時のペット 大丈夫?  
~ペットも大事な家族の一員~

災害時の対応方法や普段から用意すべき物、人と動物の共通感染症などについて、獣医師が質問に応じます。  
※屋外のみペット同伴可



### 一斉行動訓練(シェイクアウト訓練)に参加しよう!

誰でも、どこでもできる防災訓練です。特定の会場に集まることなく、自宅・職場・学校・外出先などその時いる場所でできます。地震から身を守るための「三つの安全行動」をとりましょう!

- 姿勢を低く
- 頭や体を守る
- 動かない



どなたでもお気軽にご参加ください!

## 認知症の人やその家族のための息抜き、おしゃべりの場 オレンジカフェをご存じですか?

オレンジカフェとは、認知症の人やその家族、地域住民の皆さん、専門職など、誰もが気軽に集えるカフェです。だんらんや情報交換、レクリエーションなどをしながら、一緒に過ごしませんか?開催時間内の出入りは自由です。



### オレンジカフェ はつとみ

問 ☎442・0811(内線112)



場所 初富保健病院(初富)

日時 毎月第1・3(土)

- メモリータイム(要申込)=10時~12時
- アクティブタイム(申込不要)=13時30分~15時

費用 無料

その他 毎月第3(水)14時~17時に個別相談を実施(前日までに要申込)

### オレンジカフェ リーベン鎌ヶ谷

問 ☎443・8212



場所 リーベン鎌ヶ谷(丸山)

日時 毎月第2(月)13時~16時(9月~11月、3月は第4(月)も開催)

費用 100円

その他 毎月最終(火)13時~16時に個別相談を実施(申込不要)

### オレンジカフェ さつまの里 NEW!

問 ☎401・1500



場所 特別養護老人ホームさつまの里(佐津間)

日時 毎月第3(日)、第4(火)の13時~16時

費用 無料(菓子代などは実費)

その他 毎月第4(水)13時~16時に個別相談を実施(要申込)

高齢者に関する相談窓口・サービスを次のページで紹介! ▶▶▶



# 高齢者に関する 相談窓口・サービス

詳しくは、各問い合わせ電話番号へご相談ください。

## 介護に関する悩み

### 地域包括支援センターへ相談を



☎高齢者支援課 ☎445・1384

介護保険を利用したいと思ったときや、家族が「認知症かな?」と思ったときなどの高齢者の介護・認知症についての相談に、社会福祉士・主任介護支援専門員・保健師・看護師が総合的に応じます。まずは、担当の地域包括支援センターへお問い合わせください。



担当の地域包括支援センター

※問い合わせは、いずれも(月)~(金)9時~17時((祝)・年末年始を除く)

あなたの住所	担当の地域包括支援センター
東鎌ケ谷、初富700~927番地、南初富一~三丁目、東初富、栗野1~425番地・539番地~、佐津間2~1299番地、中佐津間、西佐津間、南佐津間、軽井沢	初富地域包括支援センター ☎446・7873 場所 初富保健病院内
道野辺中央、道野辺本町、初富1~399番地・928~931番地・1300番地~、南初富四~六丁目、右京塚、中央、富岡、くぬぎ山、初富本町、北初富、新鎌ケ谷、串崎新田、栗野426~538番地、佐津間1300~1400番地	西部地域包括支援センター ☎441・2007 場所 介護老人保健施設シルバーケア鎌ケ谷内
丸山、鎌ケ谷、南鎌ケ谷、東道野辺、道野辺、西道野辺、馬込沢、中沢、東中沢、北中沢、中沢新町	南部地域包括支援センター ☎441・7370 場所 鎌ケ谷グリーンハイツ内

## 高齢者介護予防サービス

☎高齢者支援課 ☎445・1384

### ちよ筋教室

筋力向上やバランス能力向上を目的とした介護予防教室。栄養士・歯科衛生士による栄養講座・口腔(こうくう)ケアも実施します。

### やわら柔体操

関節の痛みを和らげる体操教室。市内にある整骨院・接骨院の柔道整復師が指導します。



※いずれも、参加者募集の案内は随時広報かまがやに掲載します

## 認知症に関する事業

☎高齢者支援課 ☎445・1384

### 認知症高齢者相談事業

在宅で認知症の人を介護している家族に対して、看護師(認知症地域支援推進員)が相談や助言を行います。自宅訪問または総合福祉保健センター(毎月第2(火)13時~15時実施)での面談のいずれかを選べます(要申込)。

※認知症地域支援推進員とは、介護や医療の専門的知識を有し、相談支援や支援体制の構築を行う人です

### 認知症サポーター養成講座

認知症を理解するための講座です。参加者には認知症サポーターの証である「オレンジリング」を配布します。参加者が5人以上集まれば、その団体へ講師派遣を行います(要申込)。



## 介護が必要になったら、介護保険をご利用ください

☎高齢者支援課 ☎445・1380

### まずは、要介護認定の申請を

日常生活で介護や支援が必要になった場合、市に申請して認定を受けると、さまざまな介護サービスを費用の1~3割の自己負担で利用できます。

**注意** ●介護保険施設への入所・入院、短期入所(ショートステイ)は別途自己負担あり  
●在宅サービスは支給限度あり

### 要介護状態区分



### 介護予防・日常生活支援総合事業

要支援1・2の認定を受けている人に全国一律で提供されていたホームヘルプサービス(訪問型サービス)とデイサービス(通所型サービス)について、市の事業として実施することで、地域の特性に応じたサービスを提供する制度です。

また、基本チェックリストを実施し、介護予防や日常生活支援が必要と判断された人は、要介護認定を受けずに訪問型・通所型サービスを利用できます。

### 介護保険で受けられるサービスについて、まずはご相談を

自宅で介助が受けられる訪問型サービスや通所型サービスなど、さまざまな介護サービスが利用できます。

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。

### 市独自の支援サービス

#### ▶ 介助移送サービス

ホーム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。

**対象** 1人では通院や買い物ができない要支援・要介護者  
**自己負担** 費用の1~3割(別途タクシー代)



#### ▶ 訪問理美容サービス

利用者宅に理美容師が出張します(月1回まで)。

**対象** 外出が困難な要支援・要介護者

**自己負担** 費用の1~3割(別途理美容代)



## 各種高齢者サービス

☎高齢者支援課 ☎445・1375

### 高齢者緊急一時保護

費

家族の病気や事故などの際に、養護老人ホームで介護サービスが受けられます(7日間以内)。

### 軽度生活支援サービス

費

電球交換などの軽微な家屋修繕・整理などを行います。



### 徘徊高齢者位置情報提供サービス

費

居場所を探す機器を貸し出します(介護認定が必要です)。

### 高齢者福祉電話貸与

費

急に具合が悪くなったときの連絡方法が不安な人に電話を貸し出します。

**対象** ひとり暮らしの高齢者で市民税非課税の人

### 外出支援サービス

費

車いすを搭載できる車を貸し出します。



### はり・きゅう・マッサージ等費用助成

費

施術料500円引き券を配布します。



### 緊急通報システム

費

急に具合が悪くなったときに専用の機器で通報すると、緊急要員が駆け付けます。

### 給食サービス

費

安否確認を兼ねて、自宅へ弁当を届けます。



### 家族介護用品支給

おむつなどの介護用品を支給します。

**対象** 要介護4・5で、市民税非課税世帯の在宅の人

### 寝具乾燥などのサービス

費

### 家族介護慰労金支給

費

介護認定後1年以上サービスを利用しないで家族が介護している場合に慰労金が支給されます。支給の要件など詳しくは、お問い合わせください。

**対象** 要介護4・5で、市民税非課税世帯の在宅の人

### 紙おむつの給付

**対象** 要介護3以上で在宅の人

### 介護者の集い

10月1日から始まります

## 年金生活者支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入や所得額が基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

**対象** ●次の条件を全て満たす老齢基礎年金を受給している人

- ▶65歳以上である
- ▶世帯員全員が、市民税非課税である
- ▶年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下である
- 前年の所得額が約462万円以下であり、障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している人

### 請求手続き

平成31年4月1日以前から年金を受給している人

対象者には、日本年金機構から請求手続きの案内が9月上旬から順次届きます。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入して提出してください。

平成31年4月2日以降に年金を受給し始めた人

年金の請求手続きと併せて年金事務所または市役所で請求手続きをしてください。



日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意を!

日本年金機構や厚生労働省から、口座番号を聞いたり、手数料などの金銭を求めたりすることはありません。不審な電話や案内には注意しましょう。

☎給付金専用ダイヤル ☎0570・05・4092

●市川年金事務所 ☎047・704・1177

25%もお得な

## 「鎌ヶ谷市プレミアム付商品券」を販売開始!

☎社会福祉課 ☎404・2101

1冊5,000円分(500円分10枚1組)の商品券を4,000円で販売します。

※1人につき5冊まで購入できます

### 対象者

#### ①低所得者

平成31(令和元)年度分の住民税(均等割)が課税されていない人(基準日平成31年1月1日)  
※申請が必要です(申請期限は11月30日(土)まで)

#### ②子育て世帯

平成28年4月2日～令和元年9月30日生まれの子どもがいる世帯  
※申請は不要です

### その他 注意事項

◇商品券を購入する際は、事前に送付している商品券購入引換券と併せて、窓口に来る人の本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード、パスポート、健康保険証など)を持参してください

◇対象者①の人は、購入窓口に来る前に、申請書を提出してください

◇他市町村で申請をした後、鎌ヶ谷市へ転入した人は、前住所地の購入引換券と鎌ヶ谷市の購入引換券を交換することができます。購入引換券の交換は9月18日(水)から、「プレミアム付商品券担当窓口(総合福祉保健センター4階社会福祉課内)」で受け付けます((月)～(金)((祝)を除く)の9時～16時30分)

### 商品券の販売日程

令和元年10月1日(火)～2年2月21日(金)

#### 平日販売(市内郵便局等)

- 鎌ヶ谷郵便局(右京塚) = 9時～19時
- 鎌ヶ谷中央一郵便局(中央)・鎌ヶ谷南初富郵便局(南初富)・鎌ヶ谷駅前郵便局(道野辺中央)・鎌ヶ谷中沢郵便局(東中沢)・鎌ヶ谷新田郵便局(南鎌ヶ谷)・鎌ヶ谷初富郵便局(東初富)・鎌ヶ谷道野辺郵便局(西道野辺) = 9時～17時
- JAとうかつ中央鎌ヶ谷支店(初富) = 9時～15時

#### 臨時土日販売

日にち 10月6日(日)、11月30日(土)、12月14日(土)

- 総合福祉保健センター4階 特設窓口(新鎌ヶ谷) 10時～18時
- 東部学習センター 学習室1・2(東道野辺) 10時～18時



# 第45回 鎌ヶ谷市民まつり

45周年記念 ふれあい動物園

10/12(土) 開催  
悪天候の場合 13日(日)

☎鎌ヶ谷市民まつり実行委員会事務局(市民活動推進課内) ☎445・1252



▲市民まつりホームページ

規制時間：13時～15時

## 交通規制に伴う迂回路図

次のとおり迂回のご協力をお願いします。

- 普通車迂回路
- 大型車迂回路
- 交通規制区間



### タカ・フクロウとのふれあいとフライトショー

14種類のタカやフクロウが勢ぞろい!フライトショーもあるよ。

場所 市役所駐車場および新鎌通り



### ポニーの乗馬体験

騎馬武者行列を見て、みんなも馬に乗ってみよう。

- 場所 ●午前=貝柄山公園東口～池付近
- 午後=初富稲荷神社



### 今年も開催!「写真コンテスト」

市民まつりの感動を再び体験できるような写真を募集します。詳しくは市民まつりホームページをご覧ください。

募集期間 10月15日(火)～25日(金)

応募方法 市民まつり実行委員会事務局(市民活動推進課内)に写真を持参/郵送/ Eメールで提出

※インスタグラムやツイッターで「#45回 鎌ヶ谷市民まつり写コン」と入力して投稿することでも応募できます

- 他 ●実行委員会での審査の上、受賞者には記念品を贈呈します。また、入選作品は市内各施設で展示します
- 応募作品の著作権は実行委員会に帰属します



### 特設展のお知らせ

市役所1階市民ホールで鎌ヶ谷市民まつりのイベント紹介を行っています。



2019年10月1日、  
消費税・地方消費税の税率は10%へ。

※10%のうち2.2%は地方消費税です。

**ポイント1** 税率上げは社会保障制度を次世代に引き継ぎ、みんなが安心できる社会にするために必要です。

みんなが安心できる社会にするためには、安定した財源を確保し、社会保障制度を、次世代に引き継ぐとともに、全世代型へ転換していく必要があります。そのためには10%への税率の上げが必要です。

**ポイント2** 引上げ分は、すべての世代を対象とする社会保障のために使われます。

引上げ分は、消費税・地方消費税ともに、子ども・子育て、医療・介護、年金など、子育て世代・現役世代を含む全世代を対象とする社会保障の充実と安定のために使われます。

**ポイント3** 家計と景気、両方の視点から対策を実施します。

飲食料品(お酒・外食を除く)と新聞(定期購読契約、週2回以上発行)に係る税率を8%に据え置きます(軽減税率制度)。このほか、家計や景気への影響を緩和するための各種対策を実施します。

知っていますか、地方消費税

一般に「消費税」と言うのは、消費税(国税)と地方消費税(地方税)を合計したものです。地方消費税収は、地方自治体の貴重な財源として、住民の皆様への身近な行政に生かされています。

政府広報 消費税 検索

政府広報

銀行やコンビニに行かず、スマホで簡単納付

LINE Pay 請求書支払い

鎌ヶ谷市 LINE Pay 検索



10/1(火)  
から

市税・国民健康保険料を  
「LINE Pay 請求書支払い」で納付できます

10月1日(火)からスマートフォンのアプリケーション「LINE」の「LINE Pay 請求書支払い」で、市税および国民健康保険料の納付ができるようになります。利用方法について詳しくは、市ホームページをご覧ください。

**取扱税目など** 固定資産税、都市計画税、軽自動車税、市・県民税(普通徴収)、国民健康保険料(普通徴収)  
**利用上限額** 30万円まで

**問** ●各種税金について=収税課 ☎445・1110  
●国民健康保険料について=保険年金課 ☎445・1208

納付までの流れ

- ①残高チャージ
- ②「請求書支払い」を選択
- ③納付書のバーコードをスキャン
- ④決済完了



※アプリケーション「LINE」のダウンロード、「LINE Pay」の利用登録が必要です

国民健康保険の  
一部負担金減免制度

医療機関での支払いの免除・徴収猶予を  
受けられる場合があります

問 保険年金課 ☎445・1204

災害や失業などの特別な理由により著しく収入が減少し、医療機関などで医療費を支払うことが困難な場合、一部負担金の免除または徴収猶予を受けられる場合があります。

免除の基準

- 対象** 世帯主などが次の①～④のいずれかに該当し、かつ⑤と⑥の両方に該当する世帯
- ①震災、風水害、火災、その他これらに類する災害により死亡し、障がい者となり、または資産に重大な損傷を受けたとき
  - ②干ばつ、冷害、凍霜害などによる農作物の不作、その他これらに類する理由により収入が著しく減少したとき
  - ③事業または業務の休廃止、失業などにより収入が著しく減少したとき
  - ④上記①～③に掲げる理由に類する理由があったとき
  - ⑤世帯主などが入院療養を受ける世帯
  - ⑥世帯主などの収入が生活保護基準(生活扶助、教育扶助、住宅扶助)に885分の990を乗じた金額(令和元年10月以降は870分の990を乗じた金額)以下で、かつ預貯金額が生活保護基準の3カ月以下である世帯

徴収猶予の基準

- 対象** 世帯主などが左記の①～④のいずれかに該当し、世帯主などの収入が一部負担金の免除における基準額に885分の990を乗じた金額(令和元年10月以降は870分の990を乗じた金額)以下である世帯

申請に必要なもの

- 「免除・徴収猶予の基準」の①から④までを証明できる書類
- 収入が著しく減少したことが分かる書類(給与明細など)
- 預金通帳
- 被保険者証
- 印鑑

快適な生活と自然環境を守るため

公共下水道の利用が可能な地域では  
すみやかに接続工事を

問 下水道課 ☎445・1483

公共下水道は、家庭や事業所から出た汚水を終末処理場できれいな水に変え、河川や海に放流するものです。公共下水道が完備されると、雑排水による臭気やハエ・蚊の発生を抑えることができ、水質汚濁の防止、自然環境の保護にもつながります。

排水設備の改造工事はお早めに

公共下水道を十分に活用するため、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。各家庭から公共下水道までの接続工事にかかる費用は、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(工事店の一覧は、下水道課窓口(市役所4階)または市ホームページで配布)。

また、接続工事は次の通り行ってください。

- 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・雑排水など=遅滞なく接続

公共下水道の使用の注意点

市の下水道は分流式で污水管に雨水は流せません。雨水を流すと、処理機能の低下や危険を生じさせる場合があります。日頃から次のことに注意しましょう。

- 野菜くず、天ぷら油、水に溶けない紙、紙おむつ、たばこ、ガム、ビニール、髪の毛などを流さない
- 汚水枳(マンホール)にアルコール、ガソリン、ごみ、土砂、雨水を流さない
- 排水管や汚水枳の近くへ植樹しない
- 排水管や汚水枳などを定期的に点検する

下水道の訪問セールスにご注意ください

宅地内の排水設備の点検や清掃などについて、市役所から依頼されたような口調で、業者が訪問する事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。

消費者トラブルを紹介!  
市消費生活センター



問 市消費生活センター ☎445・1246

⚠️ 注意 大雨や台風などの後は悪徳な「点検商法」に気を付けて!

事例

「お宅の瓦が落ちそうだ。無料で点検します」と言われて心配になり、「無料なら」と頼んだ。すると業者から「先日の大雨の時に瓦がずれたようだ。すぐに屋根工事をしないと雨漏りがおきる」と契約を急かされた。

アドバイス

大雨や台風など自然災害の後は、「無料で点検」と安心させ、その後不安をあおり、「今なら安くなる」などと言い契約を急がせる事例があります。このような訪問販売の契約の場合、契約書を受け取ってから8日間以内であれば、工事をしているにもかかわらず契約を解除することができるクーリング・オフ(無条件契約解除)制度があります。クーリング・オフの通知は、はがきなど書面で出します。証拠として、はがきの両面コピーを取って自分の控えとし、特定記録郵便や簡易書留で出しましょう。

業者を安易に自宅に入れ、話をうのみにして契約をせず、他の業者の見積もりと比較したり家族や友人に相談したりするなど、契約は慎重に結びましょう。

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

♡♡ **地域の子育てボランティア「子育てサポーター」を募集します** ♡♡

子育てサポーターは、地域の子育てを支え合う場「子育てサロン」などで活動するボランティアです。

子どもと家族の皆さんが集える場を提供し、遊んだりおしゃべりしたり、楽しく活動しています。男性も子どもたちから大人気です。右表の養成講座を受けた後にボランティア登録をしていただきます。

**対象** 地域の子育てを応援できる、全日程参加できる人

**定員** 15人程度(申込先着順)

**申し込み** 10月3日(木)までに子育て支援センター☎441・8905

☎子育て支援センター☎441・8905

**子育てサポーター養成講座**

日時/場所	内容
10月4日(金) 14時~15時30分/ 市役所5階 503会議室	講義「ボランティアについて」、「鎌ヶ谷市の子育て支援について」、「子育てサポーターの活動内容について」
次のいずれかに参加。各9時~12時 ●10月4日(金)/栗野児童センター ●10月8日(火)/南部公民館 ●10月9日(水)/南児童センター	●子育てサロンの見学・参加 ●遊びの体験
10月9日(水)13時30分~15時30分/ 総合福祉保健センター5階 団体活動室	●子育てサポーター交流会 ●サポーター研修会



**市民セミナー文学講座**

**船橋の太宰治と川端康成**

**日程** 下表参照

**場所** 中央公民館 学習室1

**定員** 72人(申込先着順)

**講師** 和洋女子大学准教授の佐藤淳一さん

**保育** 未就学児5人まで(申込先着順。実費負担)

**その他** まなびい100対象

**申し込み** 中央公民館☎445・2012/窓口

日にち	テーマ
10月21日(月)	太宰治と川端康成
10月28日(月)	太宰治「黄金風景」
11月11日(月)	太宰治「十五年間」
11月18日(月)	川端康成「童謡」

※時間はいずれも14時~16時

**9月21日(土)~30日(月)**

**秋の全国交通安全運動**



☎道路河川管理課☎445・1457

交通事故を起こさず、また、遭わないようにするためには「一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。

**交通安全鎌ヶ谷市民大会**

「交通事故なし(梨)の里かまがや」を目指し、警察などの関係機関・団体と協力して開催します。

**内容** ●交通安全宣言

●交通安全ポスター・標語コンクール表彰式

●シルバーリーダー委嘱式

●優良運転者表彰式

●一日警察署長「Trio Irisee」の皆さんによる演奏

**日時** 9月21日(土)14時30分から

**場所** 総合福祉保健センター6階

**交通安全キャンペーン**

**日時** 9月21日(土)16時ごろから

**場所** 新鎌ヶ谷駅前(雨天時はアクリルモール新鎌ヶ谷)

**交通安全ポスター・標語の入選作品 展示**

**日時** 9月24日(火)~30日(月)

**場所** 市役所1階 市民ホール

**納期限は9月30日(月)**

●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)

※納付・納税は口座振替が便利です

※納期限を過ぎると延滞金がかかります



**第7回鎌ヶ谷市シルバー川柳 優秀作品**

☎高齢者支援課☎445・1375

幅広い世代の皆さんに敬老意識を深めてもらうきっかけとして、川柳を募集したところ、29句の応募がありました。審査の結果、次の6句の優秀作品が選ばれましたので紹介します(敬称略)。



**最優秀作品**

「すれ違い笑顔で挨拶どちら様？」 堀澤 冬馬

**優秀作品**

「孫就活祖父母終活せわしない」 皆川 三沙子  
 「孫やんちゃボケる暇なしじいじとばあば」 橋 守  
 「酒止めてタバコをやめて生き仏」 長谷川 一夫  
 「毎食後デザート替わりの処方薬」 山口 研司  
 「退職後スマホ操作でボケ防止」 西谷 町子

**応募作品の展示**

9月17日(火)~30日(月)に、市役所1階市民ホールで全作品を展示します。



**図書館ボード**

**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** 小学校低学年以下 **時** 9月28日(土)14時から

**所** 図書館本館 **定** 60人

**問** 図書館本館☎443・4946

**市内小学生が全国で躍動!**

**全国大会で優秀な成績を収めました**

7月26日~28日に和歌山ビッグホールで行われた「令和元年度第36回全国少年少女レスリング選手権大会」で、優秀な成績を収めた児童を紹介します(敬称略)。

**種目および結果**

女子の部 4年生+36kg級 優勝 保坂樹奈(道野辺小4年)  
 3年生++42kg級 第3位 佐藤大真(初富小3年)  
 女子の部 5年生+++40kg級 第3位 中川凜栞(中部小5年)

**問** 文化・スポーツ課☎445・1531

# 情報ひろば

## お知らせ・相談

### 第1回鎌ヶ谷市コミュニティバス 運営検討委員会の傍聴

時 10月1日(火) 14時から  
所 市役所6階 定5人  
申 都市政策室 ☎445・1422

### 緑の募金へのご協力ありがとうございました

4月1日～5月31日に実施した「緑の募金運動」は、皆さんのご協力により、総額1,138,018円の募金が集まりました。この募金は県内の公共施設の緑化推進に役立てられます。市では公園内の樹木の管理などの緑化事業に役立てます。

問 公園緑地課 ☎445・1487

### 東武野田線複線化工事に伴う踏切 通行止め

通行止め日時 9月24日(火)～10月18日(金)のうち12日間程度で、22時～翌6時

他 通行止め実施日については、踏切周辺に設置する看板をご覧ください

問 河本工業(株)現場事務所 ☎04・7186・7867



### 下水道排水設備工事責任技術者 共通試験

試験日 2年1月11日(土)  
試験会場 千葉市総合保健医療センター  
費 10,000円

申 10月10日(木)までに県下水道協会へ郵送(当日消印有効)

他 受験資格要件など詳しくは、同協会ホームページを参照

問 同協会 ☎043・245・6112

### 無料公証相談

公証人が公正証書(遺言・契約・会社の定款・私文書の認証)などの作成相談に応じます。

時 10月4日(金) 13時～16時(1人30分)  
所 市役所1階

問 市川公証人合同役場 ☎047・321・0665

### 全国一斉不動産無料相談会

不動産に関する法律・税金・建築・空き家などのお悩みに弁護士・税理士などの専門家が为您解答します。秘密は厳守します。

時 10月1日(火) 10時～17時

所 京成本線京成船橋駅東口改札前

問 (公社)全日本不動産協会千葉県本部 ☎043・202・7511



## 講座・講演

### 女性のための再就職支援講座

地域に即した再就職の現状についての話と仕事復帰のためのアドバイス。

対 市内在住の女性

時 10月29日(火) 9時30分～11時30分

所 中央公民館

定 20人(申込先着順)

保育 先着5人(10月21日(月)までに要申込)

師 (株)山口データサービス代表取締役の山口智子さん

申 男女共同参画室 ☎445・1277



山口智子さん

### 女性のための再就職支援セミナー& 個別相談会

自己分析や適職の探し方、応募書類の書き方のコツ・ポイントなどを学びます。

対 就職活動中の女性

時 10月23日(水)

①セミナー=10時～12時

②個別相談=13時30分～16時

所 浦安市役所10階

定 ①=30人(申込先着順)

②=4人(申込先着順)

保育 未就学児、先着10人(10月21日(月)までに要申込)

他 ●②のみの参加不可

●雇用保険受給者の活動実績になります

申 9月17日(火)以降に浦安市商工観光課 ☎047・712・6295

### 危険物取扱者試験受験者講習会

危険物取扱者試験乙種第4類受験者向けの講習会を開催します。

時 10月17日(木) 9時30分～16時45分

所 松戸市民会館

定 100人 費 3,600円

申 市防火安全協会(消防本部予防課内)で配布する願書に記入して、9月17日(火)～24日(火)に同協会へ持参

問 同課 ☎444・3273

## 募集

### 介護認定調査員

内 介護保険要介護認定に関する訪問調査

対 次の全ての条件に該当する人

●保健医療福祉の国家資格などを有する

●都道府県の介護認定調査員研修を受講済みである

●自転車または自動車を運転できる

●パソコンで文書を作成できる

任期 2年3月31日まで(勤務実績などにより更新あり)

勤務地 市役所、調査対象者宅、病院など

定 若干名

報償 1件4,550円(交通費を含む)

申 高齢者支援課(☎445・1380)に事前連絡の上、同課窓口履歴書を持参

### 2年度 県立農業大学校学生 (推薦入試)

試験日 10月29日(火)

定 ●農学科=約40人

●研究科=約10人

他 詳しくは農業振興課窓口(市役所2階)で配布するパンフレット、県ホームページを参照

申 9月27日(金)～10月11日(金)

問 同校 ☎0475・52・5121

## スポーツ

### みんなのスポーツDay

内 インディアカ、シャッフルボード、トランポリン、卓球、バドミントン、バツゴー、オーバルボールなど

時 9月21日(土) 13時30分～16時(13時から受け付け)

所 福太郎アリーナ

持 飲み物・室内履き

問 文化・スポーツ課 ☎445・1531



### ペタンク初心者講習会

土の上のカーリング「ペタンク」を基本から学びます。

時 9月29日(日) 9時30分～12時(雨天中止)

所 五本松小学校 校庭

定 20人(申込先着順)

費 100円(当日持参)

申 9月25日(水)までに市ペタンク協会 住友 ☎090・5784・7200

問 文化・スポーツ課 ☎445・1531

### 第16回市内高等学校 定期交流サッカー大会

市内高校生の熱き戦いに応援をお願いします。

時 10月6日(日) 10時から

所 福太郎スタジアム

出場校 鎌ヶ谷高校・鎌ヶ谷西高校・津田沼高校

問 市サッカー協会 浜道 ☎080・3006・8805

## イベント

### パパと遊ぼう!パパサロン

パパが子どもと楽しく過ごすヒントを見つけませんか?パパ同士で情報交換もしましょう。

内 音楽に合わせて触れ合い遊び、自由遊び

対 未就学児とその父親

時 9月28日(土) 10時～11時30分

所 栗野児童センター

問 同センター ☎441・7066



### 秋元祭り

第五中学校吹奏楽部が演奏やパフォーマンスを披露します。かまたんも応援に駆けつけます。

内 縁日・フリーマーケット・催し物

時 9月28日(土) 12時30分～15時30分

所 秋元病院

他 新鎌ヶ谷駅からの無料送迎バスあり

問 同病院 ☎446・8100

### ガールスカウト カフェ

いざという時に役立つ知恵や技術を体験しながら、楽しく学びます。

対 未就学児～大学生とその保護者

時 9月29日(日) 13時～15時

所 南部公民館

定 30人(申込先着順)

申 ガールスカウト千葉県第56団 片平 ☎444・9623

# 伝言板

**掲載のきまり** ✦ 会員募集は年1回、催しは年6回まで掲載可 ✦ 市内公共施設を会場とするものは各施設へ ✦ 締め切りは発行日の1カ月前(原則として1日か15日) ✦ その他掲載について不明な点は広報広聴室 ☎445・1088へ

### 催しなど

#### ▶ 疲れにくい体づくり

時 9月25日(水) 11時30分～12時30分 所 鎌ヶ谷コミュニティセンター 定 10人(申込先着順) 費 200円 申 健康長寿体操 麻野 ☎090・7843・6120

#### ▶ ゆるふわストレッチと体ひきしめ体操&リラクゼーション

時 9月20日、10月4日・11日・18日の各(金) 10時～11時 所 東部学習センター 定 各5人(申込先着順) 費 1回800円 申 パル(骨盤体操) 小川 ☎446・2941

#### ▶ わらべうた体験会

わらべうた、お買い物ごっこ。対 未就園児とその親 時 9月26日(木) 10時30分～12時 所 北部公民館 定 10組(申込先着順) 申 わらべうたを楽しむ会 中山 ☎411・8716

#### ▶ 天空大河・太極舞の体験

エクササイズ。時 9月21日・28日の各(土) 10時～12時 所 東初富公民館 定 10人(申込者優先) 持 マット・タオル・飲み物・上履き 申 パイナップル 相良 ☎445・6811

#### ▶ ハミングバード 第3回オータムコンサート～秋にうたう～

女声合唱のコンサート。時 9月23日(月) 14時から 所 きらりホール 定 500人(当日先着順) 問 同会 座間 ☎446・5043

### 会員募集

#### ▶ アートまなびい

水彩画。時 第1・3(木) 9時30分～13時30分 所 まなびいプラザ 定 若干名 入 1,000円 年 1,000円 費 1回1,000円 申 鯖瀬 ☎447・9683

#### ▶ あずさ会

健康カラオケ。時 第2・4(日) 13時30分～15時30分 所 東部学習センター 月 2,000円 申 松本 ☎446・1017

#### ▶ ダンス・ダンス

社交ダンス。対 初心者歓迎 時 月3回(水) 10時～12時 所 南部公民館 入 1,000円 月 2,000円 申 石村 ☎444・4013

市内ではビヤクシン属の植栽は禁止されています

あかほしびょう  
**名産の梨を赤星病から守りましょう!**

☎農業振興課 ☎445・1233

鎌ケ谷市は県内屈指の梨の産地として知られ、品質も栽培農家の努力により全国的に高い評価を得ています。しかし、梨は病害虫に弱く、特に赤星病が発生すると壊滅的な被害を受けてしまいます。

市内全域でビヤクシン属の植栽・保有を禁止しています

ビヤクシン属が梨園の半径約2km以内にあると、必ずといってよいほど赤星病にかかります。赤星病にかかると、梨の葉がしだいに枯れていき、壊滅的な被害を受けてしまいます。

主なビヤクシン属

ハイネズ・カイツカイブキ・タ  
マイブキ・シンパク・スカイロ  
ケット・一部のコニファーなど



**調査員を募集**

**2年10月1日に  
国勢調査が実施されます**

国勢調査は、国内の人口や世帯の実態を明らかにするため、日本国内に住む全ての人と世帯を対象とした5年に一度の重要な統計調査です。

市では、約600人の調査員の協力が必要になることから「国勢調査員」として携われる人を広く募集します。

**対象** 原則として20歳以上(選挙・警察関係者を除く)

**業務** ●市内で開催する説明会への出席

- 担当地域の確認
- 調査についての説明と調査書類の配布
- 調査票の回収・整理・提出

**期間** 2年8月下旬～10月下旬(予定)

**担当調査区** 市が指定した1・2調査区(1調査区当たり約70世帯)

**申込方法** 市ホームページおよび行政室窓口(市役所3階)で配布している「国勢調査調査員登録申込書」に記入して行政室窓口へ持参

☎行政室 ☎445・1056



**健康診査を  
受けましょう**

自分自身の健康状態を知るために必ず受けてください  
**年に1度の健康診査**

☎保険年金課 ●特定健康診査について=☎445・1418

●後期高齢者健康診査について=☎445・1207

**特定健康診査** 対象 **40～74歳の国民健康保険被保険者**

※7月末までに加入および届け出をしていること

8月末時点で未受診の人に、健康診査の案内はがきを9月末に送付する場合があります。

**自己負担額** 1,000円(30年度市民税非課税世帯の人は無料)

**お得なワンコイン受診制度**

前年度に特定健診を受けた人(人間ドックなどの結果提供者を含む)と、今年度40歳になり初めて特定健診の対象となる人は、自己負担額が500円となります。

※申請不要。受診券の自己負担額でご確認ください

**特定保健指導で生活習慣の改善を**

特定健診の結果から、一定の基準に該当し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を案内します。指導を受けた人には健康グッズをプレゼントします。

**後期高齢者健康診査** 対象 **75歳以上の人**

※65歳以上で一定の障がいのある人を含む

**自己負担額** 無料

**共通事項**

**検査項目** 診察、身長・体重・腹囲(特定健診のみ)測定、血圧測定、肝機能検査、血中脂質検査、血糖検査、尿検査、腎機能検査(血清クレアチニン・eGFR)、尿酸代謝検査(血清尿酸)

**受診期間** 12月31日(火)まで

※11月～12月は混み合うため、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)と被保険者証を持参して、個別に市内指定医療機関で受診

※結果は、受診した医療機関から通知されます

**人間ドック受検費用を一部助成します**

特定健康診査または後期高齢者健康診査の代わりに人間ドックなどを受ける場合は、その費用を一部助成します。人間ドックを受ける前に保険年金課へご連絡ください。

**助成額** 人間ドック費用の2分の1(上限15,000円)

**注意** ●保険料に滞納がある人は対象外

●助成申請には、特定健康診査または後期高齢者健康診査の受診券が必要です

**健康・福祉ボード**

☎ 宛先の記載のないものは健康増進課

**二種混合予防接種 ～早めに接種しましょう～**

☎平成19年4月2日～20年4月1日生まれの人

※対象者には個別通知しています

**接種期限** 2年3月31日(火)

☎☎445・1390

**地区健康相談**

乳幼児から高齢者まで誰でも健康に関する相談ができます。

**内** 身体計測、血圧測定、尿検査、助産師・保健師・栄養士・歯科衛生士による個別相談

**時** 9月18日(水)9時30分～11時受け付け

**所** 東部学習センター

**持** 母子健康手帳(乳幼児の場合)、健康手帳(お持ちの場合)、歯ブラシ(歯磨き指導を希望の場合)

☎☎445・1393

**Welcome Baby School(パパママ教室)**

**内** ①生活・子育て情報編「妊婦体操・出産の準備」

②食事編「プレママクッキング」

③歯の健康編「歯科健診・虫歯予防」

④出産・育児編「沐浴実習・妊婦疑似体験」

**対** 初めてお母さんになる人(妊娠5カ月以上を推奨。第2子以降の人は要相談)

※④は両親での参加可

**時** ①=10月16日(水)9時15分～12時

②=11月6日(水)9時15分～12時

③=11月14日(木)13時15分～15時30分

④=2年1月25日(土)9時15分～12時

(いずれも15分前から受け付け。全4回。1回から参加可)

**所** 総合福祉保健センター3階

☎☎445・1393

**9月24日～30日は結核予防週間です  
～それって、いつもの風邪ですか?～**

結核は、全国で1日に46人の新しい患者が発生し、6人が命を落としている重大な感染症です。次のことに注意し、早期発見・早期治療に努めましょう。

①せきやたんが2週間以上続いたら、早めに医療機関を受診しましょう

②職場や市で行っている健康診断で、1年に1回は胸部エックス線検査を受けましょう

③結核は、きちんと薬を飲めば治ります

☎習志野健康福祉センター ☎475・5154

**失語者向け意思疎通支援者養成講座(必修基礎コース)受講生募集**

失語症のある人が日常生活の外出時に支援する意思疎通支援者を要請するための講義と実習。

**時** 9月29日(日)～11月17日(日)(全9回、40時間)

**所** 市川市急病診療・ふれあいセンター 他

**定** 20人

**申** (一社)千葉県言語聴覚士会のホームページから

☎同会 山本 ☎080・7187・2524 / ☎043・243・2524

ワカタネ派遣報告会

中学生がニュージーランド ワカタネでの国際交流について語ります

市では国際交流の一環として3年に1度、姉妹都市であるニュージーランド ワカタネに中学生を派遣しています。各中学校から推薦された5人の生徒は、ホストファミリーや訪問先の小・中・高校の児童生徒の皆さんとの交流を通してワカタネの文化を肌で感じ、大きく成長して帰ってきました。

報告会では、ニュージーランド ワカタネでの国際交流やホームステイを通して学んだこと・感じたこと、またこれからの国際社会で目指したい姿について語ります。

日時 10月5日(土) 10時~11時 30分

場所 市役所地下 団体研修室

問 指導室 ☎445・1518



雄大な自然が広がっています



トライデント高校の生徒の皆さんと仲良くなりました

11/8(金) 夕刻

令和初の絶景 **ダイヤモンド富士を鎌ヶ谷から見よう!**

商工振興課 ☎445・1240

「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のことです。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(金) 15時15分~17時15分

※雨天中止

(ベストビュータイムは16時15分~16時45分)

場所 市役所屋上



高校生専用撮影スペースを用意しました

「高校生フォトコンテスト」とのコラボレーション企画として、専用撮影スペースを用意します。詳しくはお問い合わせください。

※撮影したものをコンテストへ応募することが条件です

定員 10人程度

申し込み 10月7日(月)までに

商工振興課 ☎445・1240



カメラ以外の撮影器具(三脚(一脚)・脚立・大型レンズなど)を持参する人は申し込みを



定員 50人(多数抽選)

申し込み かまがやナビホームページの応募フォームまたは、往復はがきに返信宛先と、往信裏面に下欄のとおり記入して、10月7日(月)まで(必着)に商工振興課〒273-0195

※記入漏れがあるものは受け付けできない場合あり

その他 観賞のみの希望や、小型カメラのみを持参する場合は申し込み不要

注意 ●当日は開始時刻まで屋上への入場はできません。また、屋上出入り口付近での、開始時刻前の待機はご遠慮ください

●高さ150cmを超える機材は持ち込めません

往復はがき 往信裏面

●氏名(ふりがな)・年齢

●住所

●電話番号

●何を見て応募したか

●他の参加希望者(2人まで)の氏名(ふりがな)・年齢



ありのみ便り

明日16日は「敬老の日」。鎌ヶ谷市内では自治会などあちこちでお祝い行事が開かれることでしょう。

敬老の日は昭和22年に兵庫県野間谷村(現・兵庫県多可町)の当時の村長、故・門脇政夫さんが、長い間社会に貢献してきたお年寄りに敬意を表し知識や経験を伝授してもらおうと、村主催の敬老会を農閑期の9月15日に開催したのが始まりです。

やがて門脇さんが提唱した敬老の精神の輪は全国に広がり、昭和41年には9月15日が国民の祝日「敬老の日」に制定され、平成15年からは9月の第3

月曜日となりました。一地方自治体の活動が全国的な催しに発展したのですね。

鎌ヶ谷市内の65歳以上の高齢者は3万739人で割合は28.0%(平成31年4月1日現在)。多くの人が長寿を祝う時代となりましたが、高齢化社会は様々な問題も抱えています。その一つが加齢などによる認知症患者の増加です。2025年には高齢者の5人に1人が認知症になるとされ、誰もが当事者になり得ます。

認知症はアルツハイマー型、レビー小体型、脳血管性などがありますが、残念ながら多くは原因が解明されておらず根本的治療法も見つかっていません。

ただ、最も患者数の多いアルツハイマー型は早期治療で進行を遅らせることも可能です。早めに治療すれば患者本人だけでなく家族も楽にすることが期待できるのです。

以前、認知症の専門医から「物忘れなどがひどくなっても、年のせいにしてたりプライドが邪魔したりして受診しない人は多い」と聞いたことがあります。認知症は早期発見が大切です。気になることがあれば、まずは市内3か所にある地域包括支援センターか市役所の高齢者支援課に相談してください。医療や介護など必要な対応策を支援します。

(市魅力発信アドバイザー)



健康だより



子供の便秘に悩んでいませんか?

便秘とは週に3回以上便が出ない、または5日以上排便がない状態を言います。毎日出ていても便が硬くて出し難い、硬い便で肛門が切れて出血を伴う場合も便秘と言えます。子供の便秘は、大人と違って直腸にたまるため出したのに出し難いといった状態にあります。排便時の痛みや不快な排泄の体験を繰り返してしまうことで、苦しいから出すのを我慢する、我慢するからますますたまって硬くなってしまふ、という悪循環に陥ります。

子供の便秘は、治療せず放置すると慢性化し重症化していきます。

便秘の治療では、まず、硬くなった便を薬で柔らかくし排便を促し、生活習慣・排便習慣の改善、食事療法で効果をみます。効果が不十分な場合は下剤で腸にたまった便を出してあげることが必要です。また、便意を我慢しないことも重要です。便秘には、器質的な疾患が隠れていることもあるので、便秘で困ったらかかりつけ医に相談しましょう。 鎌ヶ谷市医師会



その他のイベントもチェック



☎441・3377 場所 〒273-0101富岡1-1-3

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

笑いの殿堂! きらり浅草漫才6

今年で6回目。きらりホールに浅草漫才がやって来る! 豪華2回公演で14組の芸人が舞台を彩ります。

日時 11月23日(土) ●午前の部=11時開演(10時30分開場)

●午後の部=15時開演(14時30分開場)

費用 各部別チケット、完全入替制。●一般2,500円 ●小・中学生1,000円

出演 ●午前の部=「おぼん・こぼん」その他6組 ●午後の部=「コント山口君と竹田君」その他6組

保育 先着各5人(要申込) その他 ●全席指定 ●親子席(8席。要予約)に限り未就学児入場可

チケット販売 ●窓口=9月17日(火)9時から ●電話=9月18日(水)9時から(1人5席まで)



二次元コードを読み取ることで接続できます

夜間・休日の急病診療 ▶ ☎445・2300

火災などの情報 ▶ ☎445・5251

防災行政無線内容 ▶ ☎0800・800・2760

市ホームページ  
トップページに  
接続します。



かまがや安心eメール  
市の防災・防犯情報や子どもの安全  
情報などをEメールで提供します。



住民基本台帳人口 110,050人(前月比-11)  
男 54,415人 女 55,635人  
世帯数 49,740世帯(前月比+48)  
(R1.8.1現在)