

●主な内容

- 25年度版 市民公益活動情報誌を発行 …………… 2
環境美化運動で集められたごみについて…………… 3
「親と子・高齢者のよい歯のコンクール」
「歯・口の健康啓発標語・作文」 審査結果…… 4

8月15日は終戦記念日

戦没者のめい福を祈り
1分間の黙とうを



8月15日は、「戦没者を追悼し平和を祈念する日」です。

先の不幸な大戦が終結して68年目となるこの日に、大戦で亡くなった人たちのめい福と世界の恒久平和を祈念して、正午から1分間、家庭や職場で黙とうを捧げられますようお願いいたします。

問い合わせ 社会福祉課(内)704

「ゆれにくいまち 鎌ケ谷」ロゴマーク

受賞作品が決定しました

県が作成した「ゆれやすさマップ」などで、都心に近い東葛飾・京葉地域の中でも鎌ケ谷市内全域が比較的ゆれにくい場所に位置していることから、これを連想させるロゴマークを5月31日まで募集したところ、市内外の197人から212作品の応募がありました。

審査の結果、4作品を入賞作品として選定し、7月19日の授賞式で、市・宅建業協会鎌ケ谷地区・北総鉄道(株)・イオン鎌ケ谷店からそれぞれの受賞者へ賞状ならびに記念品を贈呈しました。

なお、最優秀賞(鎌ケ谷市長賞)の作品は、民間の不動産業や鉄道施設での活用も含め、市の知名度の向上に向けて、広く活用していきます。

受賞者(敬称略)

最優秀賞(鎌ケ谷市長賞) 藤代 正彦(千葉市在住)
宅建協会鎌ケ谷地区長賞 今井 弘実(大阪市在住)
北総鉄道賞(市内中学生を対象) 佐々木 蓮(五中)
イオン鎌ケ谷店長賞(市内小学生を対象) 飯島 ひと美(道野辺小)

問い合わせ 企画財政課(内)342

最優秀賞(鎌ケ谷市長賞)



住宅などの耐震性能を保証するものではありません。

公園はルール・マナーを守って 楽しく利用しましょう!

☆公園の樹木は大切にしましょう
☆遊具などの施設を大切にしましょう

☆トイレはきれいに使いましょう
☆自分のごみは持ち帰りましょう
☆吸殻、空き缶、ペットボトルなどのポイ捨てはやめましょう

☆犬の散歩はリードを付け、必ず「ふん」は持ち帰りましょう

☆自転車、バイクなどの乗り入れは禁止されています

☆花火、たき火などの火の使用は禁止されています

☆ほかの利用者や近隣の皆さんに迷惑となる行為はやめましょう

☆駐車場に車を停めている時はエンジンを切りましょう

☆駐車場に長時間の駐車・放置はやめましょう

問い合わせ 公園緑地課(内)492



▼シエイクアウト訓練
▼通学路の安全確認訓練
▼MCA防災無線(市教育委員会・学校間の無線通信)

想定 千葉県北西部に震度5
強の地震発生

日時 9月4日(水)午後2時～
3時30分(終了予定)

市内全ての小・中学生が一
斉に訓練を実施するのは初め
です。

全確認、通信・連携の訓練を
行います。

23年3月11日の東日本大震
災の教訓を踏まえ、全小・中
学校で同時に避難行動を起こ
し、児童・生徒と通学路の安
全確認、通信・連携の訓練を
行います。

市内外の小・中学生が一
斉に訓練を実施するのは初め
です。

市内外の小・中学生が一
斉に訓練を実施するのは初め
です。



※シエイクアウト訓練とは、
指定された日時に、各自が
身を守るための3つの安全
行動(まず低く、頭を守り、
動かない)を実施する統一
行動訓練です。

※小学校1・2年生は、通常
の下校時間より帰宅が遅く
なりますので、ご理解・ご
協力をお願いします。

問い合わせ 学校教育課(内)
475・462

※シエイクアウト訓練とは、
指定された日時に、各自が
身を守るための3つの安全
行動(まず低く、頭を守り、
動かない)を実施する統一
行動訓練です。

※シエイクアウト訓練とは、
指定された日時に、各自が
身を守るための3つの安全
行動(まず低く、頭を守り、
動かない)を実施する統一
行動訓練です。

※シエイクアウト訓練とは、
指定された日時に、各自が
身を守るための3つの安全
行動(まず低く、頭を守り、
動かない)を実施する統一
行動訓練です。

※シエイクアウト訓練とは、
指定された日時に、各自が
身を守るための3つの安全
行動(まず低く、頭を守り、
動かない)を実施する統一
行動訓練です。

YOSAKOI かがや2013

～今年のテーマは「絆(きずな)」～

「にぎわいあるまちづくり」を目的に、今年も市内3会場
でよさこいまつりを開催します。

7回目を迎える今年のテーマは「絆(きずな)」。

当日は、県内外からたくさんの踊り子を迎え、盛大に開催します。
熱気あふれる踊りをぜひご覧ください。

日時 9月14日(土)

▶午前10時20分からはオープニングセレモニー(第一会場)
▶正午～午後3時30分はよさこい踊り(全会場)
▶午後3時40分からは一般参加総乱舞・表彰式(第一会場)

会場

▶第一会場＝市役所正面駐車場

▶第二会場＝新鎌ケ谷駅前道路(新鎌通り)

▶第三会場＝鎌ケ谷駅前道路

主催 鎌ケ谷市商工会

共催 鎌ケ谷市

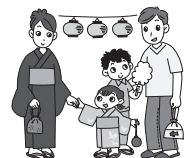
※第二・第三会場では、車両交通規制をしますので、ご注意ください。

※当日は駐車場の用意がありません。公共交通機関をご利用ください。ご理解・ご協力をお願いします。

問い合わせ 鎌ケ谷市商工会 ☎443・5565



納期のお知らせ
◎市・県民税(第2期)
◎国民健康保険料(第3期)
◎介護保険料(第3期)
◎後期高齢者医療保険料(第2期)
※納期限を過ぎると延滞金がかかります。



25年度「市民提案協働モデル事業」 「市民活動支援補助事業」追加募集

市では、「市民との協働に支えられた個性豊かなまちづくり」を目指し、5月に募集した次の事業について追加募集を行います。

—市民提案協働モデル事業—

地域社会の課題解決のため、市民団体の提案を取り入れた事業を提案団体に委託し、実施する事業です。なお、今回はテーマを決めて募集します。

対象団体 22年4月1日以前に設立された市民公益活動（公益の増進に寄与する事業）を行う団体で、市内に事務所および活動拠点があり、10人以上の市民（在勤者も可）で構成されていることなど

対象事業 26年度に契約・実施する市民公益活動事業で、次のテーマに沿った内容であること

テーマ 市民公益活動に興味を持つ人が交流し、行政や市民公益活動団体同士を結び付ける方策について

事業費 提案する団体の前年の事業規模の3分の2以内の額（上限50万円）。ただし、前年の事業規模の3分の2の額が10万円に満たない場合は、10万円まで

審査方法 書類審査およびプレゼンテー

ション

—市民活動支援補助事業—

市民団体が実施する公益的な事業の経費の一部を補助します。

対象団体 22年4月2日～24年4月1日に設立された市民公益活動を行う団体で、市内に活動拠点があり、10人以上の市民（在勤者も可）で構成しているなど

対象事業 26年度に実施する市民公益活動事業

補助額 対象経費の2分の1以内（上限10万円）

審査方法 書類審査およびヒアリング

—共通事項—

申し込み いずれも9月10日（水）までに市民活動推進課（市役所1階）にある各申請書に必要事項を記入して、同課窓口へ直接提出してください。

※申請の前に市民活動推進課へご相談ください。

※募集要項などは、市民活動推進センターのホームページ（<http://www.collabo-kamagaya.jp/>）からも入手できます。

問い合わせ 市民活動推進課（内）205

25年度版 市民公益活動情報誌を発行

市民の皆さんが市民活動を行う際の参考にしてもらうため、市民公益活動団体の情報を掲載した「平成25年度版 市民公益活動情報誌」を発行しました。

情報誌は、市民活動推進センター（まなびいプラザ1階）で無料配布しています。

数に限りがありますので、お早めにお願

問い合わせ 市民活動推進センター ☎401・0891



お米の生産者の皆さんへ 出荷時の注意！

米トレーサビリティ法では、米・米加工品の取引などをした際に、「記録の作成・保存」および「産地情報の伝達」を義務付けています。

生産者をはじめ、米・米加工品を扱う全ての事業者が対象となります。

記録事項 品名、産地、数量、年月日、取引先名、搬出入の場所、用途が限定されている米穀（加工用米など）はその用途

産地伝達 事業者間および一般消費者へ、国産米は「国産」「千葉県産」など、事実に基づき産地を伝達

問い合わせ 県安全農業推進課食の安心推進室 ☎043・223・3082

緑の募金 結果報告

3月25日から5月31日まで実施した「緑の募金運動」では、皆さんのご協力により、総額110万5,862円の募金が集まりました。

この募金は、県全体で取りまとめ、県内の公園や学校などの公共施設への植樹や緑化推進の普及に役立てていきます。

市では、鎌ヶ谷駅東口交通広場、新鎌ヶ谷駅北口・南口交通広場の緑化事業に役立てています。

問い合わせ 公園緑地課（内）493・494

人権擁護委員に 二階堂 永子さんと篠原 連一さんが就任（再任）



二階堂 永子さん



篠原 連一さん

二階堂 永子さんと篠原 連一さんが7月1日付で法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。

人権擁護委員は、プライバシーの侵害やセクハラ、いじめなどの人権問題に関する相談や人権擁護などの啓発活動を行っています。

問い合わせ 市民活動推進課（内）340

指揮者 大野 智弘
1番員 飯田 朗洋
2番員 浅海 喜康
3番員 笠川 真治
(敬称略)



消火活動のスピードと正確な動作を競う第32回（公財）千葉県消防協会東葛飾支部消防操法大会が6月30日に松戸市で開催され、市から出場した第3分団（中沢地区）が、見事なチームワークと連日連夜積み重ねた訓練の成果を発揮し、ポンプ車の部において見事努力賞を受賞しました。暖かいご声援ありがとうございました。

東葛飾支部
消防操法大会

第3分団が健闘！
ポンプ車の部
努力賞を受賞

4番員 飯田 展久
吸管補助員 秋元 一之
問い合わせ 消防本部警防課
☎444・3235

防災行政無線の 補完機能について

問い合わせ 安全対策課（内）256・257

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「かまがや安心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（無料）

フリーダイヤル ☎0800・800・2760

かまがや安心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、必要事項を入力してください



防災情報

☒kama.bousai@mpme.jp



防犯情報

☒kama.bouhan@mpme.jp

市内農産物の放射性物質検査

検査結果は安全

市では、「カボチャ」（7月23日・25日）、「トウモロコシ」（30日、8月1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、いずれも放射性セシウム134・137ともに「検出せず」でした。

また、県で実施した「葉ショウガ」（7月23日）、「梨」（30日）の検査結果は、いずれも放射性セシウム134・137ともに「検出せず」でした。

「検出せず」とは

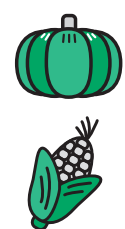
▷市の検査＝測定下限値未満

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



労災職業病なんでも相談会 (予約不要)

弁護士、労働安全衛生管理者、ソーシャルワーカーなどが無料で相談に応じます。

日時・会場

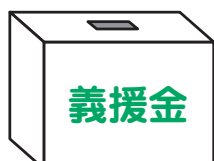
▽8月31日 船橋市勤労市民センター

▽9月28日 千葉市中央コミ

ユニティセンター6階講習会室5
いずれも（土）の午後1時～4時

問い合わせ 千葉中央法律事務所 ☎043・225・4567

借金の返済で お悩みの人へ



千葉財務事務所では、無料の債務相談窓口を開設しています。専門の相談員が電話や来所でご相談を受け、必要に応じて法律の専門家に引継ぎを行っています。秘密は厳守します。まずは、お電話ください。

受付時間 月～金（祝を除く）の午前8時30分～午後4時30分（正午～1時を除く）
問い合わせ 財務省千葉財務事務所債務相談窓口 ☎043・251・7830

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！

東日本大震災の義援金
を受け付けています

皆さんから寄せられた義援金は全額、日本赤十字社を通じて被災された皆さんへ届けられます。引き続き温かいご支援をお願いします。

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 26年3月31日（月）まで

義援金の受け付け状況 （8月1日現在）
3千882万8千659円（670件）

問い合わせ 社会福祉課（内）704・705

ごみ分別ガイド

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」「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。

◆プラスチック製容器包装類とは?

この識別マークが付いているプラスチック製の容器や包装のことで、外装のラベルや、外箱・外袋についていることもありますので確認してください。

皆さんから出されたプラスチック製容器包装類は、プランターや杭などの原材料にリサイクルされます。

なお現在、プラスチック製容器包装類は、日本容器リサイクル協会に引き取りをお願いしていますが、引き取りの検査が最低ランクの「D」になると、引き取りが拒否され、市が独自に対応しなければならなくなり、多額の費用が掛かることになりますので、ごみ分別などにさらなるご協力をお願いします。

◆出すときの注意

中身は残さずに、マヨネーズ・ケチャップ・

問い合わせ

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

プリン・カップ麺などの容器はすすいでから、スーパーの袋などには入れずに、そのまま市指定のプラスチック製容器包装類の袋(赤色)に入れて出してください。すすいでも汚れの落ちないものは、燃やすごみで出してください。

スーパーの袋などに入れ、袋が二重になっていると、リサイクルセンターで選別をする際に機械で袋を破ることが困難になります。

◆よくある分類の間違い

使い捨てライター、使い捨てひげそり、歯ブラシ、園芸用のポット(プラマークのないもの)、インクのカートリッジやリボン、ビデオテープ・フロッピーディスク・CDのケースなどは燃やさないごみで出してください。

◆分別に迷ったら

識別マークを目安にしてください。不明な点はクリーン推進課にお問い合わせください。

情報ひろば



◆おもちゃの病院がやってくる!!

船橋「おもちゃの病院」のボランティアが、壊れたおもちゃを無料で修理します(部品代を除く)。8月24日(午前9時30分～11時30分、北中沢児童センターで。壊れたおもちゃと一緒に持ちの付属品・壊れた破片・説明書・部



◆みなと・ヨコハマ国際交流バスター(鎌ヶ谷市国際交流協会)

山下公園・大桟橋・中華街など、横浜港周辺を巡り外国人と交流します。小学生以上の人。9月29日(日)午前7時30分出発(7時10分イオン鎌ヶ谷ショッピングセンター前ロータリー集合。雨天決行)。定員90人(申込先着順)。費用は、小学生3千500円、中学生以上4千500円(昼食代

品(電池)を持参。預かって修理する場合もあります。詳しくはお問い合わせください。問い合わせは、北中沢児童センター ☎442・2011へ。

など。会員割引あり)。申し込みは、9月6日(金)必着までに、往復はがきに参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号と、返信用はがきに代表者の住所・氏名を記入して、鎌ヶ谷市国際交流協会あてに郵送(〒273-0195)または、Eメール(✉kita-event@sienn.ocn.ne.jp)で。問い合わせは、平日(火を除く)の午前9時～午後4時に、同協会事務局(内)550へ。

◆KIFA英会話サロン(鎌ヶ谷市国際交流協会) 一部部屋に入ったらそこは英語の世界です。英語を母国語とする3人のゲストを迎え、基調スピーチの後、お茶を飲みながらゲストと英語で楽しく語り合いませんか? 9月8日(日)午後1時20分～3時40分(1時受け付け)、総合福祉保健センターで。定員30人(申込先着順)。参加費は1千円(会員800円)。申し込みは、平日(火を除く)の午前9時～午後4時に鎌ヶ谷市国際交流協会事務局に電話(内)550)または、Eメール(✉kita-event@sienn.ocn.ne.jp)で。

◆ユニセフパネル展示(鎌ヶ谷Jump upの会) 市内在住でおおむね60歳以上の、健康で働く意欲がある人(女性も大歓迎)。入会希望者は9月10日、10月8日、11月12日いずれも(火)に実施する説明会に、事前に申し込みの上参加してください。申し込みは、9月10日、10月8日、11月12日いずれも(火)に実施する説明会に、事前に申し込みの上参加してください。申し込みは、9月10日、10月8日、11月12日いずれも(火)に実施する説明会に、事前に申し込みの上参加してください。

募集



◆シルバー人材センター会員

市内在住でおおむね60歳以上の、健康で働く意欲がある人(女性も大歓迎)。入会希望者は9月10日、10月8日、11月12日いずれも(火)に実施する説明会に、事前に申し込みの上参加してください。申し込みは、9月10日、10月8日、11月12日いずれも(火)に実施する説明会に、事前に申し込みの上参加してください。

動などで幅広く知られるユニセフのパネル展示。8月15日(木)23日(金)の午前9時～午後5時(15日は午前10時から、23日は午後3時まで)、市役所で。問い合わせは、伊藤 ☎442・3100へ。

スポーツ

◆ポールウォーキングをやってみよう

市内在住の人。8月31日(土)午前10時(9時30分から市役所玄関前で受け付け)～正午。定員20人(申込先着順)。保険代30円(当日持参)。動きやすい服装で、運動靴・ウォーキング用のポール(貸し出しあり)・飲み物を持参。鎌ヶ谷市スポーツ推進委員連絡協議会主催。申し込みは、26日(月)までに文化・スポーツ課(内)489へ。

◆テニスの日テニス教室

小学生以上の人。9月23日

(月)鎌ヶ谷ひかりテニスクラブで(雨天中止)。定員120人(申込先着順)。種目は▽一般Ⅱ午前9時～11時30分 マジユニア①Ⅱ9時～10時 マジユニア②Ⅱ10時30分～11時30分。参加費300円(当日持参)。鎌ヶ谷市テニス協会主催。申し込みは、9月6日(月)消印有効までに、往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・テニス歴・ラケットの有無・参加希望種目を記入して、鎌ヶ谷ひかりテニスクラブ「テニスの日」係(〒273-0105 鎌ヶ谷7-13-34)あてに。問い合わせは、文化・スポーツ課(内)489へ。

◆秋季市民テニス(ダブルス)大会

市内在住・在勤・在学の人

裁判員裁判の実施状況

裁判員制度は、21年5月21日の開始から4年が経ち、24年12月までに4,673人の被告人に判決が言い渡されました。

これまでの裁判員裁判の実施状況をお知らせします。

どれくらいの人数が選ばれたの?

24年12月までに選任された裁判員数は26,959人、補充裁判員数は9,307人でした。

何日くらい参加するの?

24年12月までに判決が言い渡された裁判員裁判の対象となった事件のうち、56.7%の事件が4日以内で終了しました。

裁判員制度ウェブサイト(☎ http://www.saibanin.courts.go.jp/)では、裁判員を経験した人たちの声やアンケート結果、裁判員制度の運用状況に関する統計データが詳しく掲載されています。

問い合わせ 千葉地方裁判所事務局総務課 ☎043・222・0165

伝言板

催しなど

◆うたごえ喫茶(鎌ヶ谷ニューボーイズ)

各国民謡や日本の唱歌などを一緒に唄います。回8月18日(日)午後2時～4時 中央公民館 60人(当日先着順) 費500円 岡石関博康 ☎442・4353

◆皇居ウォーキング・ウォーキング講座(中央ウォーキング協会)

コースは東京駅～噴水公園～皇居東御苑～天守閣跡の約6キロメートル。回市内在住の55～75歳の人 回9月11日(水)午前10時 船橋駅さざんかさっちゃん像前(黄色い旗が目印) 出発 回30人(申込先着順。新規参加者優先) 費1,200円(昼食・資料・保険代。交通費・入館料実費負担) 岡笠原光輝 ☎443・3813または三井田 恵美子 ☎443・0027

◆地域ボランティアショー(ほほえみカルチャークラブ)

舞踊・歌・演奏ほか。回9月1日(日)午前10時～午後1時30分 東部学習

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、秘書広報課 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

センター 定200人(当日先着順) 岡中山 千鶴子 ☎412・0824

◆写真展(鎌ヶ谷写真会)

回8月16日(金)～31日(土)の午前9時～午後9時(16日は1時から、31日は4時まで) 東部学習センター 岡田平一 ☎443・9245

◆わくわく夕涼み・虫とコウモリ観察会(東葛しぜん観察会)

江戸川土手でバッタやコウモリを観察し、虫の音に耳を傾けます。回小学生以上 回8月31日(土)午後4時30分 JR松戸駅西口デッキ集合～7時30分(雨天中止) 回江戸川土手(松戸市内) 定30人(申込先着順) 費200円(保険代など) 岡渋谷 ☎04・7153・5392

会員募集

◆楽しいヨガ(ヨガ)

血流を良くして体に優しいヨガ。回月4回(木)の午後7時～9時 鎌ヶ谷コミュニティセンター 回1,000円 回1,000円 岡堀口悦子 ☎443・0452



お知らせ

◆2014年版「ちば県民手帳」購入予約の受け付け

県の主な情報を収録した「ちば県民手帳」(縦14・5cm×横8・5cm、色は紺・黄の2種類)の購入予約を受け付けます。1冊500円。申し込みは、9月2日(月)までの午前8時30分～午後5時(土・日を除く)に、鎌ヶ谷市統計研究会事務局(市役所3階 総務課内)(内)331へ。なお、代金は10月上旬以降に、同事務局で手帳と引き換えにお支払いください。



講義・講演

◆植物から「緑色」を学ぶ

ボタニカルアート入門講座 植物を観察し、絵の具を混ぜ合わせて葉の色を再現します。市内在住の人。8月29日

現在、子宮頸がん予防ワクチンの接種を積極的にはお勧めしていません

市では、厚生労働省健康局長の通知を受け、子宮頸(けい)がん予防ワクチンについて、定期接種として継続しますが、積極的な接種の勧奨は行わないこととしました。

希望する人には、子宮頸がん予防ワクチン接種の効果と副反応を十分に理解した上で、接種をお願いしています。

この対応は、厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会副反応検討部会において、子宮頸がん予防ワクチンとの因果関係は不明ながら持続的な痛みを訴える重篤な副反応がみられたことから、適切な情報提供ができるまでの間、定期接種を積極的に勧奨すべきではないとされたことによります。

問い合わせ 健康増進課(内)729・730

(内)午前9時30分～午後0時30分、栗野コミュニティセンターで。定員15人程度(申込先着順)。講師は、鎌ヶ谷市自然環境調査員で画家の二戸捷幸さん。長袖・長ズボン・帽子着用で、飲み物・筆記用具・絵画道具(お持ちの場合)を持参。保険代50円。申し込みは、環境課(内)254へ。

◆郷土資料館セミナー「戦争と災害からみた地域の歴史」

日本列島に住んだ多くの人は、長い歴史の中で、多くの災害と戦争などの困難を乗り越え現在に至っています。関東大震災90周年となる今年、「戦争と災害」という視点から地域の歴史を学びます。▼9月7日(土)戦争乱に生きる房総の人々(県文書館職員 柴裕之さん)▼14日(土)房総の戊辰戦争(市川・船橋戦争を中心に)(市川歴史博物館学芸員の小野英夫さん)▼28日(土)横浜の関東大震災―被災者の体験記を中心に―(横浜開港資料館調査研究員の吉田律人さん)▼10月5日(土)戦争・軍隊と東

葛飾地域(鎌ヶ谷)(國學院大學講師の栗田尚弥さん)▼19日(土)東日本大震災後の史料レスキュー(千葉歴史・自然資料救済ネットワーク運営委員の後藤恵菜さん)。いずれも(土)の午後2時～4時、まなびいプラザで。定員70人(申込先着順。1回の参加も可)。保育5人まで(未就学児。保険代1人100円。8月23日(金)までに要申込)。申し込みは、郷土資料館☎445・1030へ。

◆シルバー人材センター「植木の剪定(せんでい)」技能講習会

市内在住の60～65歳で、剪定に興味があり、シルバー人材センターを通じた就業に意欲がある人。9月5日(木)・6日(金)の午前9時15分～午後4時、東初富公民館と市制記念公園で。定員20人(申込先着順)。申し込みは、8月15日(木)午前9時から同センター

で。問い合わせは、同センター☎443・4145へ。



健康

すこやかクッキング

管理栄養士の講話とミニクッキング。①「コレステロール・中性脂肪対策」②9月4日(水)午前10時～正午③「高血圧対策」④19日(木)午前10時～正午、総合福祉保健センター3階で。いずれも定員30人(申込先着順)。筆記用具・エプロン・三角巾・布巾を持参。いずれも保育5人まで(1歳10カ月以上の未就学児。保険代など200円。①②8月21日(水)まで③④9月5日(木)までに要申込)。申し込みは、健康増進課(内)733へ。

健康づくり料理教室

①「フライパンミートローフ」など調理の基礎と、簡単に作れる料理の紹介 ②「鮭とめじの包み焼き」減塩の基礎と、減塩料理の紹介。①②9月3日(火)午前10時～午後2時、総合福祉保健センター3階で。③④12日(木)午前10時～午後2時、東部学習センター11時30分受け付け。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)を持参。問い合わせは、健康増進課(内)733へ。

地区健康相談

▼8月27日(火)北中沢コミュニティセンター ▼28日(水)くぬぎ山コミュニティセンター。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)・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)を持参。問い合わせは、健康増進課(内)733へ。

妊婦歯科健康診査

(子ども連れでもお気軽に) 妊婦の歯周病は、早産と低体重児出産のリスクを高めるといわれています。妊娠中に1回は歯科健診を受けましょう。内容は歯科健診と結果説明。希望者は口腔ケアも体験できます。対象は妊婦。9月12日(木)午後1時～1時20分受け付け、総合福祉保健センター3階で。母子健康手帳を持参。申し込みは、健康増進課(内)734へ。

プレママ教室B

妊娠7・8カ月のころの初めてお母さんになる人(第2子以降は要相談)。9月13日(金)

成人地区健康相談

▼8月27日(火)北中沢コミュニティセンター ▼28日(水)くぬぎ山コミュニティセンター。いずれも午前10時～11時30分受け付け。内容は、血圧測定、身体計測、尿検査、保健師などによる個別相談。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。



親子の部



高齢者の部

「親子・高齢者のよい歯のコンクール」「歯・口の健康啓発標語・作文」審査結果

5月30日に行われた審査会で、次の皆さんが優秀賞に選ばれました。

親子・高齢者のよい歯コンクール

親子の部

- ▷最優秀賞＝鈴木 禎さん・良さん(南初富)
- ▷優秀賞＝今西 陽子さん・成さん(東道野辺)

高齢者の部

- ▷最優秀賞＝尾藤 守茂さん(丸山)
- ▷優秀賞＝長澤 孝枝さん(鎌ヶ谷)

歯・口の健康啓発標語(一般の部)

- ▷最優秀賞＝西 一良さん(丸山)「歯の力 甘さが伝わる 千葉の梨」
- ▷優秀賞＝坂下 てつさん(中央)「老いたとて 自慢のできる歯 揃った歯」

歯・口の健康啓発作文(一般の部)

- ▷優秀賞＝榎崎 ヨシ子さん(中央)「私のたからもの」

表彰式は、11月21日(木)の「いい歯の日講演会」で行う予定です。

問い合わせ 健康増進課(内)734

午前9時～9時15分受け付け、総合福祉保健センター3階で。申し込みは、8月26日(月)までに健康増進課(内)735・736へ。

ありがとうございました

○島津 幸生さんから観光振興のためにカビーくんのぬいぐるみを

25年度がん検診(集団検診)申し込みの締め切り

○のんのんカトリック会から社会福祉のために7万9千936円を

今年度の集団検診(セツト検診(胸部・胃・大腸)と、乳がん検診(マンモグラフィ)の追加申し込みは、

健康だより『ロコモティブシンドローム』をご存知ですか?

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、立つ・歩くなどの人の動きをコントロールする骨や筋肉などの運動器が衰えている、または衰え始めている状態です。

放っておくと日常生活に支障をきたし、寝たきりの状態になってしまうこともあります。正しい知識を持って、予防することが大切です。

予防するためには? 食生活を見直しましょう 骨粗しょう症の予防が大切です。バランスのよい食生活を心がけ、カルシウムやマグネシウムの多い食品を摂りましょう。

生活習慣を整えましょう 定期的に医師の診察を受け、自分の健康を見直しましょう。生活の中に無理をせず自分のペースで続けられる運動を取り入れましょう。

環境の整備をしましょう 「けがをしないための環境作り」も大切です。家の中の照明を明るくものに交換する、人の動線上につまずきやすい家具を配置しない、転びにくい室内履きを使用するなど、できることから家の中の環境を見直しましょう。体に負担をかけないような環境づくりは、毎日の暮らしやすさにもつながります。