

●主な内容

- 第1回 観光タウンミーティング 2
- 市民農園の利用者募集 2
- 平成25年台風第26号の被害による
住宅復興資金利子補給制度 3

市内の『富士見スポット』

教えてくださる！

「富士山の日(2月23日)」にちなみ、市の新たな魅力発見のため、昨年6月に世界遺産に登録された富士山のベストビュースポットの情報を募集します。

寄せられた情報は、広く市内外に発信するとともに、観光の振興に向けた取り組みに活用します。

情報を提供した人の中から抽選で、ふるさと産品をプレゼントします(当選者の発表)

は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

内容 市内の誰でも入れる公共の場所(市役所以外)で富士山が見える場所の情報を募集(例 横断歩道橋など)

※同じ場所の情報は、1人1点とします。

応募方法 3月7日(金)必着までに、①富士山が見える場所(住所や地図など、場所が分かる説明を記入)

②住所 ③氏名(ふりがな)

④年齢 ⑤電話番号を記入して、商工振興課「富士見スポット募集」係あてにEメール(✉syoukou2@city.kamagaya.chiba.jp)・郵送(〒273-0195)または直接窓口(市役所2階)で

※Eメールに写真を添付する場合は1メガバイト以下とし、それ以上のサイズの場合は印刷し、郵送が窓口で

問い合わせ 商工振興課(内)282

開設しました! 市公式 Facebook ページ



市のさまざまな魅力を広く迅速に発信・共有し、市を盛り上げることなどを目的に、市公式Facebook(フェイスブック)ページ「鎌ケ谷市(試験運用中)」を開設しました。

登録不要でインターネットからご覧になれます。※本ページの運用は現在、PR効果などの観点から試験的に行っています。

市が運用するソーシャルメディアアカウントについて 市では、Twitter(ツイッター)など複数のソーシャルメディアを活用した情報発信を行っています。

市が運用するソーシャルメディアアカウントについては、市のホームページ(☎http://www.city.kamagaya.chiba.jp/socialmedia/socialmedia_acc.html)をご覧ください。

問い合わせ 秘書広報課(内)349

※各投稿の内容については、担当課へお問い合わせください。

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)、
受付期間 3月31日(月)まで
義援金の受け付け状況
3千916万659円(676件)
(1月31日現在)
問い合わせ 社会福祉課(内)704・705



「みんなで節電」 引き続きご協力を!

節電は小さなことの積み重ねです。部屋の照明は小まめに消す、使用しない電気製品のコンセントは抜く、冷蔵庫の開け閉めは短く少なくするなど、引き続き節電へのご協力をお願いします。

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

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。

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、窓口へお越しただいた本人名義のものに限ります。

※ご利用の際には暗証番号が必要で、磁気ストライプのないキャッシュカード、代理人カードは利用できません。

納付は「口座振替」が便利

担当課
・市税・収税課(市役所2階)
・国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・保険年金課(市役所1階)

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/後期高齢者医療保険料(内)723・744 262・263



納期のお知らせ

- ◎固定資産税・都市計画税(第4期)
- ◎国民健康保険料(第9期)
- ◎介護保険料(第9期)
- ◎後期高齢者医療保険料(第8期)
- ▼納期限 2月28日(金)
- ※納期限を過ぎると延滞金がかかります。

新京成線連続立体交差事業に伴う北初富駅付近の仮線への切り替え工事について

新京成線連続立体交差事業による北初富駅付近の仮線工事が進み、**2月22日(土)**に線路切り替え工事を実施します。大規模な切り替え工事となりますので、深夜早朝の区間運休による代行輸送を行います。

この仮線への切り替えに伴い、北初富駅が下図のとおり移転します。また、移転に伴い北初富駅および新鎌ケ谷駅の列車時刻が一部変更になります。

代行輸送など、詳しくは新京成電鉄のホームページ(☎<http://www.shinkeisei.co.jp/>) または、北初富駅に掲示するポスターなどをご覧ください。

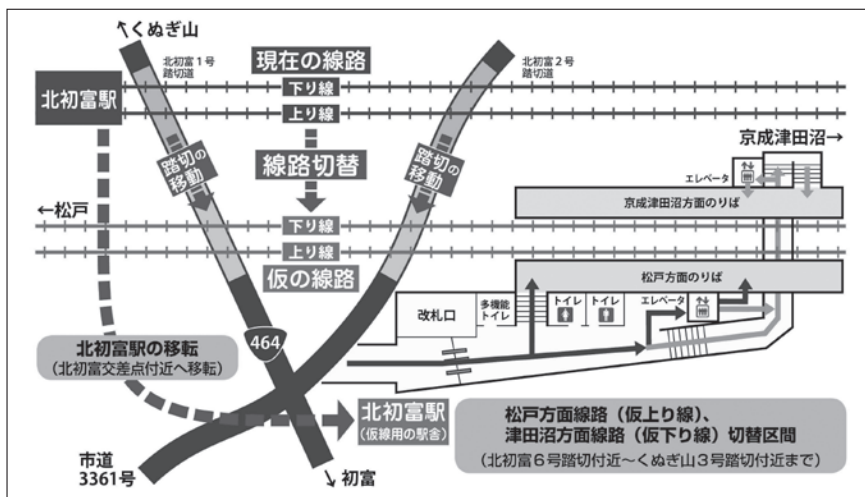
また、悪天候などにより工事が中止となった場合は、3月1日(土)に延期となります。

ご理解・ご協力をお願いします。

問い合わせ
▶県柏土木事務所 高架事業推進課 ☎04・7167・1218

▶新京成電鉄(株) 鉄道事業本部連立工事部 ☎047・389・9985

▶市道路河川整備課(内)419



鎌ヶ谷市地域防災計画（案）に対する意見を募集しています

市では、25年度末の施行を目指し、地域防災計画の修正を行っていきます。この計画（案）に対する市民の皆さんの意見を募集します。

期間 3月11日（火）まで
閲覧場所 安全対策課（市役所1階）情報公開コーナー（市役所3階）、各コミュニティセンター、まなびいプラザ、学習センター（各公民館）、図書館、市のホームページ

提出方法 3月11日（火）必着までに意見・住所・氏名を記入（様式自由）して、安全対策課あてにファクス（FAX 445・1400）、Eメール（Eメール 445・1400）

問い合わせ 安全対策課（内583・257）

第1回観光タウンミーティング

観光による鎌ヶ谷の魅力向上をみんなで実現しませんか？

市では、市の魅力を向上し、たくさんの方が訪れるまちを目指し、昨年5月に「鎌ヶ谷市観光ビジョン」を策定しました。

今後、このビジョンに基づいた観光振興策を進めるに当たり、皆さんにアイデアのご

協力をいただくためタウンミーティングを開催します。

内容 ▼講演 ▼グループディスカッション
日時 3月30日（日）午後1時～4時
会場 総合福祉保健センター6階

福太郎・東初富テニスコート

の利用について

問い合わせ 福太郎アリーナ ☎ 444・85805

福太郎テニスコートの4月利用分の受け付け

現在工事中の福太郎テニスコートは、4月から利用を再開します。

4月利用分の予約受付方法については、次のとおりです（申込先着順）。なお、5月以降の利用分の予約については、抽選予約になります。

よび福太郎アリーナ窓口 ※市内外を問わず、一斉に受け付けます。
受付開始日時 3月1日（土）午前8時30分から
利用再開 4月1日（火）から
※工事の進捗状況により変更する場合があります。
そのほか まなびいネットから予約するには、利用者登録の際に発行されるID

bousaibouhan@city.kamagaya.chiba.jp）※郵送（〒273-0195）または直接窓口で

※匿名や電話などの口頭による意見は、パブリックコメントの扱いとなりません。 ※いただいたご意見に対する回答は、全ての意見を取りまとめ、市のホームページなどで公表します。

問い合わせ 安全対策課（内583・257）

定員 40人（多数抽選）

申込方法 3月3日（月）必着までに、①「観光タウンミーティング」②住所 ③氏名（ふりがな）④年齢

⑤電話番号を記入して、往復はがきで商工振興課あてに郵送（〒273-0195）、ファクス（FAX 445・1400）または、Eメール（Eメール syoukou2@city.kamagaya.chiba.jp）

問い合わせ 商工振興課（内282）

とパスワードが必要です。利用者登録をしていない人は、福太郎アリーナ窓口で手続きをしてください ※本人確認の書類（免許証など）が必要です。

テニスコートの予約申し込み可能時間について

テニスコートの予約申し込みが可能な時間は、4月利用分から、福太郎テニスコート4面、東初富テニスコート3面の合計7面のうちから、1人1日当たり2時間までとなります。

中央公民館非常勤職員募集

業務 施設管理事務、中央公民館一般事務補助など
対象 65歳までの人
勤務日時 ▼（月）（金）の午後5時～10時15分Ⅱ週2・3日
▼（土）（日）の午後5時～10時15分

勤務場所 中央公民館（きり鎌ヶ谷市民会館内）

募集人数 若干名

賃金 時給830円（交通費支給）
申し込み 写真を貼った履歴書を、中央公民館へ本人が持参。後日、面接を行います（面接日時は別途連絡します）

問い合わせ 中央公民館 ☎ 445・2012

消費税引き上げに伴い4月1日から一部の使用料・手数料を改正

消費税率が5%から8%に引き上げられることに伴い、4月1日から一部の使用料・手数料を改正します（下表参照）。詳しくは、各担当課にお問い合わせください。

対 象	主な内容	問い合わせ
行政財産使用料	庁舎などの行政施設の使用料 ※自動販売機や電柱などの設置に係るもので、公民館などの公共施設の使用料ではありません。	各施設所管課
し尿処理手数料	し尿のくみ取りなどに係る手数料	クリーン推進課（内）237・238
事業系一般廃棄物の処理手数料	事業系一般廃棄物の処理に係る手数料	クリーン推進課（内）235・236
粗大ごみ処理手数料	粗大ごみの処理などに係る手数料	
小動物死体処理手数料	小動物の死体の処理などに係る手数料	
葬祭具使用料	葬儀における祭壇の貸し出しに係る使用料	市民課（内）220
道路占用料	道路において、占用の期間が1カ月未満の占用料	道路河川管理課（内）411・412
準用河川占用料	河川において、占用の期間が1カ月未満の占用料	下水道課（内）438・439 公園緑地課（内）492
下水道使用料	下水道の維持管理に係る使用料	
公園使用料等	公園において、使用の期間が1カ月未満の使用料等	

子育て支援センター非常勤職員募集

業務 子育てサロンの運営や子育て相談などの子育て支援事業・事務全般
応募資格 保育士資格もしくは幼稚園教諭免許を有する人
勤務日 26年4月1日～27年3月31日の（火）～（土）
※週2・3日の交代勤務。
勤務時間 午前8時30分～午後4時30分（うち休憩1時間）
勤務場所 子育て支援センター（中央児童センター内）および子育て支援事業を行っている児童センター

募集人数 若干名
賃金 時給1,120円（交通費支給）
申し込み 2月28日（金）までに子育て支援センターに事前連絡の上、写真を貼った履歴書と保育士証または幼稚園教諭免許状の写しを本人が持参（当日面接を実施）
※採用時に胸部レントゲン検査の結果の提出が必要になります。
問い合わせ 子育て支援センター ☎ 441・8905

市民農園の利用者募集

対象 市内在住の人
場所 ▽東道野辺市民農園（東道野辺二丁目4番）
▽北中沢市民農園（北中沢一丁目7番）
▽佐津間市民農園（西佐津間二丁目12番）
▽南初富市民農園（南初富五丁目7番）
募集区画 若干数。いずれも1世帯で1区画16㎡（多数抽選）
利用期間 1年更新で3年間まで
利用料金 12,000円（年間）

申し込み 2月28日（金）消印有効までに、はがき（1世帯につき1枚）に市民農園貸付申込書・住所・氏名・電話番号・農園名を記入して、農業振興課「市民農園利用申し込み」係（〒273-0195）あてに
※市民農園を利用する際は、私物、除草した草および不用品などを農園内に放置しないでください。皆さんのご理解・ご協力をお願いします。
問い合わせ 農業振興課（内）245・259

松戸税務署からのお知らせ

問い合わせ 松戸税務署 ☎ 047・363・1171

確定申告書作成会場（ダイエー松戸西口店6階）を開設

所得税および復興特別所得税・贈与税・個人消費税の確定申告書作成会場を開設しています。
期間 3月17日（月）まで（土・日を除く）
※2月23日（日）、3月2日（日）は開場します。

時間 午前9時～午後5時
※相談の受け付けは午後4時まで。ただし、書類の提出は5時まで受け付けます。

※ダイエー店舗の入り口は、午前9時に開きます。

○税務署内に「確定申告書作成会場」はありません
○納税証明書の請求手続きは

税務署で行ってください
○会場での納税はできませんので、口座振替または最寄りの金融機関から納付してください

○USBメモリなどの外部記録媒体は使用できません
○来場の際は公共交通機関をご利用ください（無料駐車場はありません）

○作成済みの申告書は、（土・日）（祝）を除き税務署でも受け付けます

税理士による無料申告相談

△小規模納税者（所得300万円以下）の所得税および消費税の申告

▽年金受給者および給与所得者の所得税の申告
※土地、建物および株式などの譲渡所得のある場合、収入・所得金額が高額な場合、住宅借入金等特別控除の適用を受けるため初めて申告する場合を除く。

受付日時 2月20日（木）までの午前9時30分～11時30分と午後1時～3時30分
※（土・日）を除く。

※来場者が多い場合は、受け付けを早めに締め切る場合があります。

会場 鎌ヶ谷市総合福祉保健センター16階

※駐車場に限りがありますので、来場の際は公共交通機関をご利用ください。
持ち物 印鑑、前年の確定申告書・収支内訳書（控など

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！

援農ボランティア養成講座 「果樹コース(梨)」受講生募集

市内農家の手伝いを通じて交流を図る、援農ボランティア養成講座「果樹コース(梨)」の受講生を募集します。

「農業を体験したい」という人は、ぜひご参加ください。

対象 市内在住の人

日程 2年間(年10回) ▷4月＝交配 ▷5月＝摘果 ▷6月＝袋かけ ▷7月＝草刈り ▷8・9月＝収穫 ▷10月＝草刈り ▷12・1月＝剪定(せんてい) ▷2月＝まとめ

定員 若干名

参加費 年600円(保険代)

申し込み 2月28日(金)までに、農業振興課(内)259へ



第22回 南部公民館まつり

サークルや各種団体の日頃の成果を披露する、年に1度の文化祭です。喫茶コーナーなどもあります。

ゲストとして南部小学校プラスバンド部と、中部小学校有志によるおしゃらく踊り＝午後0時55分～1時15分

日時 3月2日(日)午前9時30分～午後3時

会場 南部公民館

内容

▶発表＝和洋楽器演奏・和太鼓・歌唱・フォークダンス・真剣居合い斬り・人形劇
▶展示など＝活動状況の展示・各種絵画・書道・手作り品・健康相談

▶各種コーナー＝喫茶、水ヨーヨー(小学生以下先着100人に無料で進呈)

※休憩室で食事ができます。

ゲスト発表

▶南部小学校プラスバンド部＝午前10時～10時20分

▶中部小学校有志によるおしゃらく踊り＝午後0時55分～1時15分

※駐車場に限りがありますので、車での来場はご遠慮ください。

問い合わせ 南部公民館 ☎446・3031



南部小学校プラスバンド部の発表(昨年度)

郷土資料館歴史講演会Ⅱ 下総と江戸を結ぶ 利根川・江戸川水系の舟運と河岸

江戸時代、江戸近郊の下総では、さまざまな人やものが行き交いました。この背景には、利根川と江戸川沿いに舟運(しゅううん)が栄えたことがあります。

今回は、この時代のダイナミックな流通の様子に迫ります。

日時 3月15日(土)午後2時～4時

会場 中央公民館 学習室1

定員 60人(申込先着順)

講師 東京大学名誉教授の吉田 伸之さん

申し込み 郷土資料館 ☎445・1030へ

平成25年台風第26号の被害による 住宅復興資金利子補給制度

25年10月16日の台風第26号で、住宅に被害を受けた人の経済的負担の軽減を図るため、被災した住宅を復興(建設・購入・補修)するための資金を金融機関から借り入れた場合に、借入金の利子の一部を補助します。

対象 次の条件を全て満たす人

▷被災住宅を自己または親族が所有し、災害発生時に自己または親族が当該被災住宅に居住している

▷25年10月16日以後に、金融機関と住宅復興資金に係る金銭消費貸借契約を締結し、26年3月31日までに当該住宅復興資金の融資の実行を受ける

▷利子補給を受けようとする融資について、同様の利子補給を他から受けていない、または受けようとしていない

※すでに資金を借り入れて返済している人も、条件を満たしていれば対象となります。

対象となる借入金 台風により損壊した市

内の住宅(被災証明書が発行されるもの)に代わる住宅を市内に建設・購入するため、または被災住宅を補修するための借入金(10万円以上500万円まで)

※借入金が500万円を超える場合は500万円が利子補給の対象となります。

利子補給の条件

▷利子補給金＝月単位で算定した借入金の返済残高に対する利子補給率(年2%上限)に相当する金額

▷利子補給期間＝最初の支払月から起算して5年以内

※償還期間が5年に満たない場合は、当該償還期間。

申し込み 3月31日(月)までに建築住宅課(市役所4階)へ

※これから金融機関へ申し込む人は、融資が3月31日(月)までに確実に実行されるよう、期間を見込んで申請してください。

問い合わせ 利子補給制度について詳しくは、建築住宅課(内)497・498

26年度 内閣府青年国際交流事業参加者募集

内閣府では、日本と世界各国の青年との交流を通して、相互理解と友好を深め、広い国際的視野とリーダーシップを身に付けた青年を育成するため、青年国際交流事業を実施しています。

内容

▷国際青年育成交流(9月)

▷日本・韓国青年親善交流(9月)

▷青年社会活動コアリーダー育成プログラム(10月)

▷東南アジア青年の船(10～12月)

▷グローバルユースリーダー育成(2・3月)

募集期間 3月17日(月)まで

※応募要件など詳しくは、県 県民生活課のホームページ(☎<http://www.pref.chiba.lg.jp/kenmin/boshuu/2013/h26-naikakufu.html>)をご覧ください。

申し込み・問い合わせ 県 県民生活課 子ども・若者育成支援室に電話(☎043・223・2330)または、ファクス(FAX)043・201・2613)で

郷土資料館 第14回ミニ展示

牧士・名望家三橋家の記憶 ～三橋記念館閉館記念～

昭和53年4月に開館して以来、およそ35年にわたって親しまれてきた三橋記念館が間もなく閉館します。

今回は、土地の寄贈者である三橋家と三橋記念館の場所の歴史について展示します。

期間 4月6日(日)まで(毎週(月)と3月21日(金)を除く)

会場 郷土資料館2階 展示室

内容

▶第1部＝江戸時代には小金牧の牧士(もくし)、明治時代以降には村長や貴族院議員などに就き、大きな農場を経営した

三橋家の歴史について

▶第2部＝三橋家が寄贈した土地につくられた尋常高等小学校が国民学校を経て小学校となり、移転するまでの時期と、三橋記念館の時代について

ギャラリートーク

担当学芸員による展示説明。

日時 2月16日(日)、3月6日(木)・19(水)、4月5日(土)のいずれも午後1時30分から
※さわやかまなびい100対象事業です。

問い合わせ 郷土資料館 ☎445・1030

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、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

会員募集

◆墨のかおり(習字)

回第2・4(金)の午後1時～4時 ☎東部学習センター ☎1,000円 ☎2,500円 ☎村川浩子 ☎443・8311

◆免疫力・筋力アップクラブ(ヨガ・ピラティス)

回女性回 毎週(木)午前9時～11時 ☎北部公民館 ☎若干名 ☎2,500円 ☎他見学可 ☎入江敏子 ☎444・1795

☎＝対象 ☎＝会場 ☎＝入会金 ☎＝その他
☎＝日時 ☎＝定員 ☎＝月会費 ☎＝申し込み



「おはやし劇場」の様子

◆栗野コミセン「春のお楽しみ会」
和太鼓などの日本の楽器の音にのって、おはやし劇場がやってきます。シヨールを見た後は、綿あめ、ポップコーン、無料工作コーナーなどのお楽しみもいっぱいです! 3月1日(土)午後2時～4時、栗野コミセンにて。申し込みは、栗野コミセンに電話(☎441・7066)または直接窓口で。



◆第五中学校吹奏楽部定期演奏会
「吹奏楽のための木挽歌」と、ディズニードレーほか。3月22日(土)午後2時から(1時30分開場)、東部学習センターで。定員200人(当日先着順)。問い合わせは、第五中学校 小沼 ☎443・3410へ。

◆法廷傍聴会
皆さんに裁判をより身近に感じてもらうために開催します。対象は市民または学生。3月12日(水)午後1時～4時、千葉県弁護士会松戸支部(松戸市松戸1-28-1、29住友生命松戸ビル5階)で。定員20人(申込先着順)。申し込みは、2月26日(水)午前9時から同支部 ☎047・366・1211へ。

◆寄せるれた善意
ありがとうございます

○小林さんから農産物ブランド化促進およびPRのため、かまたんストラップ500個を

(企画財政課)

表彰式が行われました

我が家の自慢料理レシピコンクール 思い出に残る食体験4コママンガコンクール

2月1日、総合福祉保健センターで行われた「食育講演会」において、両コンクールの受賞者の表彰式が行われました。

最優秀賞を受賞した皆さんは次のとおりです。（敬称略）

我が家の自慢料理レシピコンクール

- ▶小・中学生の部＝城戸 伸明（五中1年）「さつまいも革命揚げ」
- ▶一般の部＝天本 多恵「するめの鶏肉だんごスープ」



思い出に残る食体験4コママンガコンクール

- ▶小・中学生の部＝高橋 乙葉（東部小2年）「さいしょはむり!!」
- ▶一般の部＝友山 有希「一粒で二度おいしい話」

応募作品は「レシピ作品集」「4コママンガ作品集」として、食育講演会参加者の皆さんに配布されました。

問い合わせ 健康増進課(内)795

予防接種はお早めに

問い合わせ 健康増進課(内)729・730

予防接種は、しっかり免疫をつけるために、体調の良いときに接種します。接種期限までに余裕をもって接種することをお勧めします。なお、いずれも医療機関での個別接種です。

麻しん風しん混合ワクチン（MR）

麻しんと風しんの予防接種は、年数の経過に伴う予防効果の低下を防ぎ、病気を防ぐ力をより確実にするために2回行っています。

二種混合ワクチン（ジフテリア・破傷風）

乳幼児期の三種混合予防接種（基礎免疫）完了後、第2期として接種します。

予防接種名		対象者		接種期限
麻しん風しん混合ワクチン（MR）	第1期	1歳～2歳未満	なるべく1歳～1歳3カ月までに受けましょう	2歳の誕生日の前日まで
	第2期	5・6歳で小学校に入学する前の1年間（年長児）	19年4月2日～20年4月1日生まれ	3月31日（月）まで
二種混合ワクチン（ジフテリア・破傷風）		小学校6年生に相当する年齢	13年4月2日～14年4月1日生まれ	

情報ひろば



◆保育付き救命講習Ⅰ・Ⅱ

中学生以上。3月15日(出)。

▼普通救命講習Ⅰ（市民向け）Ⅱ

午前9時～正午 ▼普通救命講習Ⅱ（定頻度者向け）Ⅱ9時～

午後1時。いずれも消防本部で。定員20人（申込先着順）。筆記用具・普通救命講習修了証（再講習の場合）を持参。

保育5人まで（1歳10カ月以上の未就学児。保険代など実費負担あり（事前徴収）。2月28日(金)までに消防本部警防課窓口で要申込。申し込みは、中央消防署 ☎44・3222へ。

◆介護保険について学ぼう

市内在住の50歳以上の。2月19日(水)午後1時～2時、

社会福祉センターで。定員40人。講師は、西部地域包括支援センター職員。当日参加も可。申し込みは、本人が社会福祉センター窓口または電話（☎44・0121）で。



◆小学生水泳教室

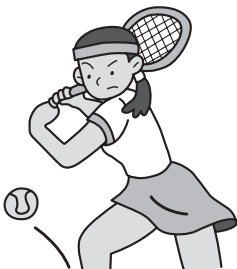
初心者からクラス別に指導します。健康上問題のない市内在住の小学生。3月25日(火)～28日(金)の午前9時～10時（8時30分から受け付け）、さわやかプラザ軽井沢で（全4回）。定員40人（申込先着順）。参加費120円（保険代）。水着・水泳帽・ゴーグル・タオルを持参。下駄箱・更衣室のコインロッカー（返却式）を使用する場合は、100円硬貨の用意をお願いします。問い合わせ：申し込みは、2月28日(金)までに文化・スポーツ課(内)489へ。当日の欠席などの問い合わせは、さわやかプラザ軽井沢 ☎497・8305へ。



◆春季市民テニス（シングルス）大会

市内在住・在勤・在学の人および、市テニス協会所属クラブ員の人。種目は男子一般の部・男子50歳以上（26年12月31日現在で満50歳）の部、女子一般の部・女子50歳以上の部。4月6日・13日・20日いずれも(日)（予備日は27日）、東初富テニスコートで。組み合わせおよび試合時間、3月28日(金)から鎌ヶ谷市テニス協会のホームページ（<http://www.kamagaya-tennis.com>）および、30日(日)から福太郎アリーナに掲示。参加費1人1千円。鎌ヶ谷市テニス協会・市教育委員会共催。申し込みは、3月17日(月)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）窓口で。問い合わせは、同課(内)489へ。

間は、3月28日(金)から鎌ヶ谷市テニス協会のホームページ（<http://www.kamagaya-tennis.com>）および、30日(日)から福太郎アリーナに掲示。参加費1人1千円。鎌ヶ谷市テニス協会・市教育委員会共催。申し込みは、3月17日(月)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）窓口で。問い合わせは、同課(内)489へ。



◆軽スポーツ講習会

オーバルボール・バツグーなどの軽スポーツ。対象は市内在住の人。3月9日(日)正午～午後4時、東部小学校体育館で。保険代30円（当日持参）。動きやすい服装で、室内運動靴・飲み物などを持参。鎌ヶ谷市スポーツ推進委員連絡協議会主催。申し込みは、当日会場で。問い合わせは、文化・スポーツ課(内)489へ。



健康

離乳食教室

離乳中期の食事について体験（試食）します。7・8カ月児のいる人。3月5日(水)午前10時～11時30分、総合福祉保健センター3階で。申し込みは、健康増進課(内)733へ。

地区健康相談・地区成人健康相談

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。▼2月25日(火)Ⅱ東中沢自治会館 ▼26日(水)Ⅱ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）・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。

プレママ教室B

妊娠7・8カ月ごろの初めてお母さんになる人にお勧めします（第2子以降は要相談）。3月14日(金)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、2月28日(金)までに健康増進課(内)735・736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。2月27日(木)午前10時～午後1時と2時15分～4時、市役所で。鎌ヶ谷ライオンズクラブ・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)729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。3月13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。

噛ミング30で健康になろう!

ひと口30回以上かんで食べる「噛ミング30（かみぐさんまる）」には、8つの効用があります。

覚え方は「ひみこのはがいーぜ」です。

- ㊦＝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 ㊫＝がんの予防 ㊬＝胃腸快調 ㊭＝全力投球

問い合わせ 健康増進課（内）795



歩いて足元から健康に!!

健康だより

まだまだ寒い日が続いていますが、おうちにこもりきりになっていませんか。

ウォーキングは、脳血管疾患や高血圧などの生活習慣病予防になるだけでなく、気分転換になり生活にハリを与えてくれます。歩いて、足もとから健康になりましょう。

靴について

靴底が滑りにくく、クッション性があり、通気性のよいものを選びましょう。やや広めで、左右のかかとを合わせた時に、つま先に1cm程度余裕があるものを選びましょう。

歩き方について

けがの予防や疲労の回復を早めるために、歩く前後にはストレッチをしましょう。歩くペースは、息がはずむ程度の「ややきつい」を目標にし、小まめな水分補給を心がけましょう。

歩き方のコツ

▼背筋を伸ばす ▼あごを引いて、視線はまっすぐ進行方向に ▼歩幅は普段より少し広く ▼お腹は引きしめる ▼ひざを伸ばして着地はかかとから

歩いた後のフットケアについて

足の指や爪は、身体全体のバランスを安全に保ち、衝撃を和らげています。マッサージで足の血行をよくし、疲れを取りましょう。足首などを動かすことで、足の力が強くなり転倒予防にもなります。足の指や爪にトラブルがないかも確認しましょう。

「歩かなくちゃ」と意識しすぎると、ウォーキングは続かなくなってしまう。体調に気を付けながら、歩く習慣を身に付けることから始めましょう。

健康増進課