

主な内容 ● 市民文化賞・市民スポーツ賞・市民賞…2 ● 医療費を下げるため皆さんの協力を…3 ● 世界気象デー 環境映画上映会…4 ● ヘルスメイトとして活動しませんか…8

## みんなで支える! 鎌ヶ谷の子育て



### 千葉県から表彰 鎌ヶ谷市の協働による子育て事業

鎌ヶ谷市は「育つまち 鎌ヶ谷」という統一コンセプトを基に、子どもがのびのびと育つ街、お父さん・お母さんが子育てしやすい街を目指しています。このたび、市民との協働による子育て事業である「ブックスタート事業」と「子育て応援イベント『NICO-kama fes』」の二つの事業が県から表彰されました。



### 千葉県母子保健事業功労者(団体の部) ブックスタート事業

1万人以上の赤ちゃんにメッセージと絵本を届けてきました

☎健康増進課 ☎445・1393



市民  
ボランティア  
×  
行政

親子の楽しい絵本の時間を提供しています

ボランティアが4か月児健康相談の場で、絵本の読み聞かせとわらべ歌の紹介、絵本2冊のプレゼントを行っているブックスタート事業。13年以上にわたり「Share books with your baby～赤ちゃんと一緒に、ゆったりとした心安らぐひとときを過ごしてね～」という親子のコミュニケーションの大切さを伝えるメッセージと共に、一組一組丁寧に対応してきた実績が評価され、千葉県から表彰を受けました。



ボランティアリーダーの濱口さん(左) 菊地さん(中央)・工藤さん(右)

### どんな絵本のプレゼントがあるの?

初めて絵本に触れる赤ちゃんでも親しみやすく、繰り返し出てくる言葉やリズムを楽しめる絵本を、ボランティアが中心となって選んでいます。



### 4か月児健康相談の対象のママ・パパへ

絵本を読んでくれる人の口元をじっと見つめたり、リズムに合わせて体を揺すったり、そんな赤ちゃんの様子は見守るお母さんたちを笑顔にします。機械の声でなく、生の声(肉声)の語り掛けが何より大事であることを、これからも伝え続けたいと思います。ブックスタートの温もりと笑顔が、鎌ヶ谷いっばいに広がることを、ボランティア同願っています。



ボランティアの菊地さん



### ちばコラボ大賞 子育て応援イベント「NICO-kama fes」

子育て世代の交流を目指す市内最大の親子向けイベント

☎NICO-kama fesについて=こども支援課 ☎445・1320  
☎ちばコラボ大賞について=市民活動推進課 ☎445・1274



市民  
×  
企業  
×  
行政

たくさんの参加者に支えられて、イベントが大成功!



今年も8月下旬に  
開催予定!

子育て世代と子どもが楽しめるブースやステージなどが盛りだくさん!

子育て世代の市民で構成される実行委員会と鎌ヶ谷市、(株)セブン&アイ・クリエイトリックなどが連携して実施する子育て応援イベント「NICO-kama fes」が、他のモデルとなるような優れた連携事例として、千葉県から表彰されました。

「NICO-kama fes」は、「街で子育て」を目指して、地域活性化や子育て世代同士の交流のきっかけづくりを目的に、きりり鎌ヶ谷市民会館があるショッピングプラザ鎌ヶ谷の施設全体を活用して開催されました。

県から、「連携に向け、市民と行政、企業がお互いに柔軟な対応をしていること、審査時や事例発表時にも、お互いの関係性の良さが表れていることから、新しいコラボレーションの形である」と高い評価を受けました。



昨年12月25日に行われた表彰式

### ちばコラボ大賞とは?

市民・行政・市民活動団体・企業などの多様な主体が連携して、地域の課題解決に取り組む事例の中から、他のモデルとなるような優れた事例を千葉県が表彰するものです。

## 3月14日(水)11時ごろ

### J-ALERT 全国一斉の情報伝達訓練を実施

地震・津波などの災害やミサイル攻撃などの緊急情報を、人工衛星から瞬時に伝達する全国瞬時警報システム(J-ALERT)の情報伝達訓練を行います。防災行政無線で右の試験放送を流します。

☎安全対策課 ☎445・1278

### 試験放送

- ①チャイム音
- ②「これは、テストです。」(3回繰り返し)
- ③「こちらは、防災かまがやです。」
- ④チャイム音



子ども会活動の  
活性化に尽力

# ライトブルー少年賞を受賞

☎生涯学習推進課 ☎498・6101

善意や親切心に基づく善行を広く顕彰し、その活動を称える「ライトブルー少年賞」の表彰式が1月31日に県庁で行われ、鎌ヶ谷市子ども会リーダースクラブの田中彩都さんが受賞しました。田中さんは、約8年間にわたり鎌ヶ谷市子ども会リーダースクラブに所属し、子ども会活動の活性化に尽力されました。また、市との共催事業である元気っ子ゼミナールの企画・運営にも積

極的に携わってきました。「活動時にはさまざまな意見をまとめることが大変でしたが、参加してくれる子どもたちが色々なことに全力で挑戦できる場になりたいと思い、この活動を続けてきました。将来は、どんな子どもでも幸せに暮らせる環境づくりに携わりたい」と語ってくれました。



田中 彩都さん

児童数増へ対応し、教育環境を整備します

## 五本松小学校 新校舎が完成

新鎌ヶ谷地区の人口増加に伴う五本松小学校の児童数の増加に対応するため、二つの校舎が新たに完成しました。

普通教室棟 ～4教室を整備しました～

今年度の五本松小学校における児童数は670人であり、10年前の416人と比較すると約1.6倍になっています(いずれも5月1日時点)。また、今後34年度までにさらに70人程度増加すると見込んでいます。今回の新校舎の整備工事で新たに四つの教室を整備し、対応できるようになります。

特別教室棟 ～図書室・音楽室を整備しました～

今まで使用していた図書室・音楽室を普通教室に変更し、準備室を備えた新しい図書室・音楽室が完成しました。すでに1月から使用を開始しており、児童たちに好評です。



窓が大きく明るい図書室

☎教育総務課 ☎445・1494

おめでとうございます!

## 永年勤続優良従業員 表彰

勤続15年以上の従業員として推薦があった3事業所11人が表彰されました。表彰された人は次のとおりです(敬称略)。

(有)岩井製作所

- 山田 未治 ●佐藤 アキ子 ●高橋 忠行 ●板乗 芳之

ニッポー(株)

- 大久保 和子 ●田口 貴紀 ●山本 真由美 ●瀬尾 康夫

(有)やまびこ

- 針谷 幸子 ●湯浅 明子 ●鈴木 陽子

また、勤続5年以上である12人、勤続10年以上である16人が、市商工会から同時に表彰されました。



2月8日に行われた表彰式

☎商工振興課 ☎445・1240

## 29年度 市民文化賞・市民スポーツ賞・市民賞

市では、毎年、芸術文化活動やスポーツ活動など、ふるさと意識および文化の高揚に寄与した活動で優秀な成果を収めた高校生以上の皆さんを表彰しています。今年度、表彰された皆さんをご紹介します(敬称略)。

☎生涯学習推進課 ☎446・1111

### 市民文化賞

- 安立 美文**  
第72回関東合唱コンクール高等学校部門Aグループ 銀賞
- 御代川 克輝**  
化学グランプリ2017 銅賞
- 黒川 壽子**  
第102回二科展絵画部 特選
- 東坂 珠美**  
第41回全国高等学校総合文化祭小倉百人一首かるた部門競技の部 準優勝(文化庁長官賞・優秀賞)
- 木村 友哉**  
第41回全国高等学校総合文化祭小倉百人一首かるた部門競技の部 準優勝(文化庁長官賞・優秀賞)
- 石原 舞**  
第41回全国高等学校総合文化祭小倉百人一首かるた部門競技の部 準優勝(文化庁長官賞・優秀賞)
- 鎌ヶ谷高校百人一首かるた部**  
第39回全国高等学校小倉百人一首かるた選手権大会団体戦 千葉県予選大会 優勝
- 岸田 実優**  
第41回全国高等学校総合文化祭自然科学部門ポスター(パネル)発表 文化庁長官賞
- 市村 隆来**  
第52回弘法大師奉賛高野山競書大会 高野山管長賞
- 鈴木 恵介**  
第24回日本習字展毛筆部門 中国大使館賞

### 市民スポーツ賞

2月10日に  
行われた表彰式▶



- 石山 俊介**  
29年度関東高等学校ボクシング大会ウエルター級B 第1位
- 長沼 泉里**  
第90回関東陸上競技選手権大会女子4×400mR 第7位
- 菊地 夏帆**  
29年度第70回千葉県高等学校総合体育大会卓球大会女子学校対抗 準優勝
- 久富 彩生**  
29年度第70回千葉県高等学校総合体育大会卓球大会女子ダブルス 第3位
- 澤藤 彩実**  
29年度関東高等学校なぎなた競技大会団体試合 第2位
- 新井 風花**  
29年度関東高等学校体育大会千葉県予選会柔道女子個人57kg級の部 準優勝
- 河内 勉**  
29年度全日本卓球選手権大会(マスターズの部)男子ローゼブンティ 第7位
- 中島 稜貴**  
第70回千葉県高等学校総合体育大会駅伝競争の部 男子優勝 (第7区区間賞)
- 青山 由佳**  
男子第70回・女子第26回関東高等学校駅伝競走大会 女子総合第8位 (第3区第2位)
- 柳沼 快門**  
29年度第21回関東高校選抜新人陸上競技会選手権大会 男子4×100mR 第2位

### 市民賞

- 石井 伸和**  
29年度千葉なし味自慢コンテスト 千葉県知事賞

## 3月1日～7日は春の全国火災予防運動

☎消防本部予防課 ☎444・3273

春先は、空気が乾燥した風の強い日が多く、火災が発生すると拡大しやすい時季です。

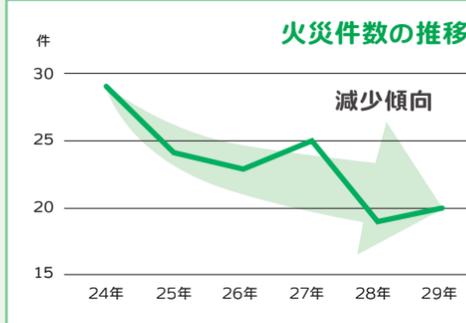
### 日頃使う「こんろ」が火災原因に!

昨年は、市内で20件の火災が発生し、そのうち「こんろ」を原因とした火災が5件と最も多く発生しました。火の元、火の取り扱いに十分注意しましょう。

使用中は離れない

着衣着火に注意する

布巾などを近くに置かない



### 日頃から次の3つの習慣・4つの対策に心掛けを

#### 3つの習慣

- 寝たばこは、絶対にしない
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す

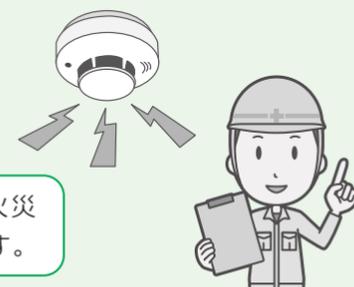
#### 4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する
- 寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所との協力体制(共助)をつくる

### 住宅用火災警報器の点検を実施していますか?

29年中に発生した建物火災のうち、「住宅用火災警報器を設置していたため、大事に至らずに済んだ」という奏功事例がありました。自身の家族や財産、地域の人々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。

また、住宅用火災警報器の電池の寿命はおおむね10年です。正常に作動するか小まめに点検を実施しましょう。



20年6月から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。

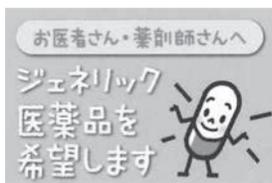
## 国民健康保険の今

☎保険年金課 ☎445・1204

## 医療費を下げるため 皆さんの協力を

国民健康保険は近年、加入者の高齢化に伴い一人当たりの医療費が増加しています。医療費を下げるため、新薬と同じ成分で安価な「ジェネリック(後発)医薬品」の利用を推奨しています。

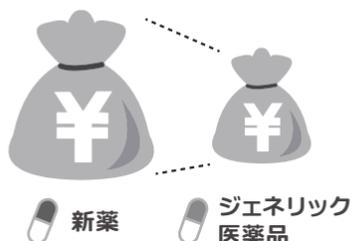
お薬手帳や保険証に貼る「ジェネリック医薬品希望シール」を保険年金課窓口(市役所1階)で配布していますので、ご利用ください。



お薬手帳用シール

### 高血圧の人の場合

血圧降下剤  
(1人当たり年間の調剤費)

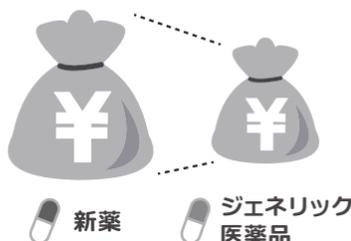


29,232円 ▶ 21,780円

差額 7,452円

### 血中脂質の値が高い人の場合

高脂血症用剤  
(1人当たり年間の調剤費)

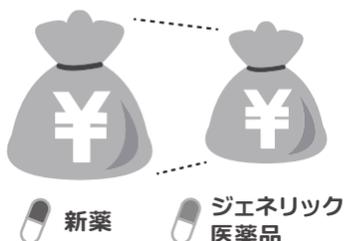


28,152円 ▶ 21,624円

差額 6,528円

### 糖尿病の人の場合

糖尿病用剤  
(1人当たり年間の調剤費)



49,500円 ▶ 47,868円

差額 1,632円

## コミュニティ助成事業

### 自治会集会所の備品を整備

☎市民活動推進課 ☎445・1252



新たに整備された机・椅子

東武鎌ヶ谷自治会集会所の机や椅子などの備品を整備しました。地域コミュニティ活動の拠点である自治会集会所の備品を整備し、利用しやすい環境を整えることで、地域住民に積極的に集会所を利用してもらい、地域コミュニティ活動の更なる活性化を図ります。

なお、この事業は宝くじの助成金を財源に、宝くじの社会貢献広報事業として実施しました。事業について詳しくは、お問い合わせください。



## 下水道使用料金を千葉県水道局が請求することになりました ～井戸水利用者も対象です～

県水道局での上下水道使用料金の一括徴収が、30年1月検針(2月請求)分から始まりました。井戸水を利用している人も対象です。不明な点がある場合はお問い合わせください。

☎●料金・各種申請・変更手続きについて=県水お客様センター ☎0570・001245

●一括徴収開始前の下水道使用料金(29年12月検針分までのもの)について=下水道課 ☎445・1483



## 全日本大会で優秀な成績を収めました

☎文化・スポーツ課 ☎445・1531

鎌ヶ谷市民がボブスレーの全日本大会で優秀な成績を収めましたので、紹介します。

- 全日本ボブスレー選手権大会(長野県)  
4人乗り 第3位 一場 治之進さん
- JBLSFチャレンジカップ(長野県)  
4人乗り 優勝 一場 治之進さん

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!

# 情報ひろば

## お知らせ・相談

### 新京成線連続立体交差事業に伴い新鎌ヶ谷駅構内通路を変更します

新京成線新鎌ヶ谷駅は、連続立体交差事業に伴い地下通路を撤去するため、4月1日(日)始発から、松戸方面行きホームへの通路が切り替わります。

詳しくは、駅の掲示物をご覧ください。詳しくは、駅の掲示物をご覧ください。

問 道路河川整備課 ☎445・1435

### 羽田空港の航空機運用に関する市民相談会

羽田空港の現行飛行ルートや新飛行ルートについて、パネル展示と参加者からの質問に担当者が答えるオープンハウス型相談会を開催します。

時 3月11日(日)11時~17時(入退場自由)

所 船橋市勤労市民センター

問 国土交通省「羽田空港のこれから」に関する電話窓口 ☎0570・001・160

### 4月から「チーパス」が変わります!

現在利用できる「チーパス」は有効期限が30年3月末までです。4月以降に使用する場合は、新しく黄色のチーパスに変わります。チーパスの対象は、中学生以下の子ども・妊婦の家庭です。

新しいチーパスは、こども支援課窓口(総合福祉保健センター2階)・各児童センターで配布しています。

なお、3月中旬に市内の保育園、幼稚園、小学校、中学校(1・2年生対象)でも配布する予定です。

問 同課 ☎445・1325



全国の協賛店舗「チーパスの店」でさまざまなサービスが受けられます

### 建築物の完了検査 受けていますか?

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。現在所有している建築物について建築士に相談するなどして、日頃から点検を心掛けましょう。

#### 新築・増改築などをする際は

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。工事完了後は、検査済証の交付を受けるため、完了検査申請書を提出し完了検査を受ける必要があります。

問 建築住宅課 ☎445・1466

### 「住まいるダイヤル」について 住まいのことなら何でもお気軽にご相談ください!

「住まいるダイヤル」は国土交通大臣から指定を受けた住宅専門の相談窓口で、一級建築士が住まいに関する相談を受けます。マンションの建て替えやマンション敷地売却などに関する相談の他、弁護士・建築士による無料の対面相談(専門家相談)も行います。

問 (土)・(日)・(祝)・年末年始を除く10時~17時に(公財)住宅リフォーム・紛争処理支援センター ☎0570・016・100

※PHSや一部IP電話からは ☎03・3556・5147

## 「家庭川柳」優秀作品 ばく・わたしの大好きな家族

問 生涯学習推進課 ☎446・1111



家庭の絆を一層深めてもらうために、小学校6年生と中学生を対象に家庭をテーマにした川柳を募集したところ、1,423句の応募がありました。主な優秀作品は次のとおりです(敬称略)。

#### 小学生の部

##### 金賞

「じょやのかね家ぞくの会話でかき消され」佐藤 奏太(鎌ヶ谷小6年)

##### 銀賞

「お父さん仕事してるとかつこいい」吉田 大悟(東部小6年)

「朝ごはん今日はばくが作るから」伊藤 海璃(中部小6年)

「宿題は!？」母の怒声に父ひなん」皆川 真宏(道野辺小6年)

#### 中学生の部

##### 金賞

「サンタへの手紙のふりして母にかく」小菅 仁(第二中1年)

##### 銀賞

「姉受験家族で願う初詣で」深山 菜々美(鎌ヶ谷中1年)

「似てきたね」母と私の笑い声」堀 日菜美(鎌ヶ谷中1年)

「おとうとの歌声聞こえるトイレかな」三田 陽輝(鎌ヶ谷中1年)

※いずれの部も、銅賞は15句

#### 応募作品を公開・展示します

- 市ホームページ
- イオン鎌ヶ谷ショッピングセンター=3月1日(木)~15日(木)
- まなびいプラザ ミニギャラリー=3月17日(土)~29日(木)



## 世界気象デー 環境映画上映会

映画

**地球交響曲  
(ガイアシンフォニー)  
第八番**

**51(ウーイー)  
世界で一番小さく  
生まれたパンダ**

世界気象デーである3月23日(金)に、映画2作品の上映会を東部学習センターで開催します。

#### 地球交響曲(ガイアシンフォニー)第八番

「地球はそれ自体がひとつの生命体である」というガイア理論に基づき制作されたドキュメンタリー映画シリーズの第8作。東日本大震災で発生したげれきから「津波ヴァイオリン」を作る楽器製作者や、植林活動を行う宮城県気仙沼市のカキ養殖業者などを追います。

時間 13時~15時

#### 51 世界で一番小さく生まれたパンダ

中国の成都(せいと)市にあるパンダ研究基地で生まれた、体重51グラムの世界で一番小さいパンダ「51(ウーイー)」の成長を追ったドキュメンタリー。

時間 15時30分~17時

#### 共通事項

- 対象 市内在住・在勤・在学の人
- 場所 東部学習センター レインボーホール
- 定員 各90人程度(申込先着順)
- 申し込み 3月22日(木)までに環境課 ☎445・1227



# 図書館ボード

記載がないものは所図書館本館  
問 図書館本館 ☎443・4946

#### 絵本の読み聞かせ

さくらんぼぐみ

対 0~2歳程度

時 3月14日(水)・28日(水) ●11時~11時15分

●11時15分~11時30分(いずれも15分前から受け付け) 定 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4日(日)11時~11時30分

いちごぐみ

対 小学校低学年以下

時 3月11日(日)14時~14時30分

所 図書館東部分館

#### 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10日(土)15時から

#### 創作教室 ザ・チャレンジ「こまをつくらう!」

対 小学生(保護者同伴であれば5歳から可)

時 3月17日(土)13時30分から

所 栗野コミュニティセンター

定 25人(申込先着順)

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

申 3月1日(木)10時以降に図書館本館へ電話



#### シネマトーク付き上映会

映画「リーグ オブ レジェンド(吹替え)」

1899年、ロンドンが「ファントム」と名乗る謎の軍団に襲撃される。危機感を抱いた政府は世界大戦の勃発を防ぐため、7人の超人同盟「ザ・リーグ」を結成する。

時 3月24日(土)13時30分~15時30分

所 東部学習センター

定 40人(申込先着順)

申 3月1日(木)11時以降に図書館本館へ電話



スポーツ

ウォーキング&ポールウォーキング

対市内在住・在勤・在学の人
時3月31日(土)9時~12時(8時30分から市役所正面玄関前で受け付け。雨天中止)
定30人(申込先着順)
費30円(当日持参)
持飲み物
服装 動きやすいもの・運動靴
申 3月23日(金)17時までに文化・スポーツ課 ☎445・1531



春季市民テニス(シングルス)大会

種目 ●男子一般の部 ●男子50歳以上の部 ●女子一般の部 ●女子50歳以上の部(年齢は30年12月31日現在)
対市内在住・在勤・在学の人
時4月8日・15日・22日(予備日29日)の各(日)
所 東初富テニスコート
費1,000円
他 組み合わせ・試合時間は、3月30日(金)から市テニス協会ホームページ、および4月1日(日)から福太郎アリーナに掲示
申3月14日(水)17時までに参加費を持参して、オールサムズテニスクラブ 鎌ヶ谷(丸山)、または文化・スポーツ課窓口(市役所5階)
問 同クラブ ☎445・4904

講座・講演

家族で土に触れて春を楽しもう ~おしゃれ だけど eco(エコ)~

親子や初心者でもできる簡単ミニガーデニング講座です。身近な材料を使って、植木鉢に季節を感じられる飾り付けをしてみませんか?夏に向けて「緑のカーテン」にもチャレンジしましょう!
時3月24日(土)13時~14時30分
所 東部学習センター
定20人(申込先着順)
師 グリーンアドバイザーの平田純一さん
持汚れてもよい服
他参加者に、飾り付けた植木鉢やゴージャの種をプレゼントします
申 環境課 ☎445・1227



割り箸などを再利用した飾り付けもできます

第1回「手賀沼緊急事態!外来水生植物駆除体験講座」

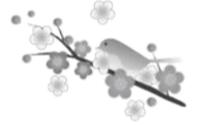
内外来水生植物の船上見学、駆除 など
時3月11日(日)9時30分~15時30分
所 我孫子市生涯学習センター
定30人(申込先着順)
師 県生物多様性センター 他
持汚れてもよい服装・長靴
他 昼食あり
申 手賀沼流域フォーラム実行委員会
☐ teganumaforum@yahoo.co.jp
問 同委員会 中野 ☎090・1208・8680

市民いけ花教室

生け花の基礎から「自由花」「行事花」を学びます。
対 初心者、ブランクがある人歓迎
時4月~31年3月の原則第2・4(金)の13時30分~15時30分(全22回)
所 まなびいプラザ
定10人(申込先着順)
月1,000円
費花代1回約1,000円
師 草月流の大場珠青さん
申 はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・「市民いけ花教室参加希望」を記入して、4月6日(金)まで(消印有効)に市華道協会 大場 ☎273-0115 東道野辺3-12-39
問 同協会 大場 ☎446・1619

子ども茶道教室

茶道の基本稽古を通して礼儀と伝統文化を学びませんか?
対 小学校4年生~中学校3年生
時4月~31年3月の第2(日)10時~12時(全10回)
所 中央公民館
定10人程度(申込先着順)
月1,000円
師 市茶道協会の戸崎宗貴さん
申 はがきに住所・氏名・学年・電話番号を記入して、3月25日(日)まで(必着)に同協会 細川 ☎273-0105 鎌ヶ谷6-1-3/FAX444・9214
問 同協会 細川 ☎444・9214



郷土資料館 歴史講演会Ⅲ

人びとはおふだに何を託したのか ~房総の事例から~

関東地方の各地で、旧家の屋根裏などから多くのお札が発見されることがあり、市内でもたくさんのお札が入っている俵が見つっています。房総で確認されているさまざまなお札の事例を通して、人々がお札に何を託したのか学んでみませんか?

日時 3月25日(日)14時~16時
場所 まなびいプラザ3階 研修室1
定員 70人(申込先着順)
講師 日本民俗学会の木原律子さん
申し込み 郷土資料館 ☎445・1030



お札が語る人々の信仰

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

- ▶ 散策会「春風を感じて」
木下街道沿いを歩き、私市醸造を見学します。時3月23日(金)9時30分東武野田線馬込沢駅集合~15時30分新京成線鎌ヶ谷大仏駅解散(雨天中止)
定30人(申込先着順) 費 保険料など100円 持 飲み物・弁当、雨具、双眼鏡(お持ちの場合) 申 印西ウエトランドガイド 鎌ヶ谷 磯貝 ☎442・2094
▶ 鎌倉街道を歩く
対 高校生以上 時 ①第3回=3月3日②第4回=4月7日、各(土)9時30分から 集合 ①=JR有楽町駅中央改札②=JR品川駅中央改札 定40人程度(申込先着順) 費 保険料など800円 申 歴史たんぼ 楠窪 ☎445・5197
▶ 無料太極拳教室
対 初心者中心 時 3月5日(月)10時~12時 所 くぬぎ山コミュニティセンター 定10人(申込先着順) 申 ふれあい太極拳クラブ 中村 ☎090・6520・7768
▶ 歌ごえ広場とおしゃべりタイム
内 みんなで歌う、塗り絵、折り紙、手芸 対 高齢者(子どもの同伴可) 時 3月15日(木)10時~15時30分 所 さろんはっぴ~(鎌ヶ谷3-7-12) 定30人(申込先着順) 費 300円(飲み物代を含む) 申 さろんはっぴ~ 山田 ☎090・1709・7640
▶ 水彩画の展示
時 3月2日(金)~15日(木) 所 まなびいプラザ 画の会 彩 関根 ☎444・5631
▶ スクエアダンス無料体験会
対 成人 時 3月28日・4月4日の各(水)10時~12時 所 中央公民館 定20人(当日先着順) 問 ヘルフラワースクエアーズ 松永 ☎444・7817

- ▶ 第11回発表会 ~アナと雪の女王~
時 3月25日(日)15時から(14時30分開場) 所 きらりホール 定500人(当日先着順) 問 G・フレンズダンスクラブ 山口 ☎080・6708・0865

会員募集

- ▶ いけばなすみれ教室
時 第2・4(火)10時~12時 所 道野辺中央コミュニティセンター 定5人 月1,000円 費花代1回1,000円 申 伊藤 ☎446・0248
▶ すみれ着付け会
対 女性 時 第1・3(木)10時~12時 所 くぬぎ山コミュニティセンター 定3・4人 入1,000円 月2,000円 申 16時以降に山崎 ☎445・3505
▶ 鎌ヶ谷朗読「はなしの小箱」
広報かまがやなどを録音し、視覚障がい者に届ける音声訳ボランティア。時 ● 定例会=第1・3(火)10時~13時 ● 録音など=随時 所 総合福祉保健センター 他 ● 説明会・入会手続きは3月13日(火)10時30分から同センター4階で ● 講習会は4月3日・10日・17日・24日の各(火)10時から(会場は説明会時にお知らせ) 申 河永 ☎047・385・8581
▶ Hulaサークル Pua Melia
フラダンス。対 成人女性 時 毎週(月)9時30分~11時30分 所 中央公民館 月4,100円 申 野村 ☎090・4170・9323

- ▶ レクダンス ひまわりの会
レクリエーションダンス。時 第2・4(火)10時~12時 所 中央公民館 定若干名 入500円 月1,700円
他 3月13日(火)に初心者体験教室あり 申 加賀 ☎444・0660
▶ 木苺の会
俳句。時 第2(木)13時~16時 所 中央公民館 定2・3人 入1,000円 月1,000円 申 黒木 ☎443・1234
▶ 鎌ヶ谷市太極拳同好会
太極拳・剣。対 おおむね簡化24式太極拳ができる、市内在住の成人 時 毎週(金)16時~18時 所 中央公民館 定5人 入2,000円 月3,000円 申 藤城 ☎080・1175・9019
▶ わらべうたを楽しむ会
対 未就園児と保護者 時 第2・4(木)10時~13時 所 北部公民館 定10組程度 月1,500円 申 山内 ☎090・3683・0931
▶ ダンスサークル・フガール
社交ダンス。対 ダンス経験が多少ある人 時 月3回(日)14時~16時 所 南部公民館 定若干名 入2,000円 月3,000円 申 小林 ☎090・4456・5145
▶ ズンバ&JPダンス
時 毎週(土)10時15分~12時 所 東初富公民館 定10人 入1,000円 月3,000円 他 無料体験可 申 渡部 ☎090・9365・7825
▶ オリーブ
リフレッシュエクササイズ、ソフトエアロビクスなど。対 女性 時 毎週(水)12時30分~14時 所 東初富公民館 定5人 入1,000円 月2,500円 申 青木 ☎080・6567・2518

# 情報ひろば

## 募集

### 30年度国税専門官

**試験日** ●第1次=6月10日(日)  
●第2次=7月11日(水)~19日(木)のうち、指定する日  
**受験案内** 4月11日(水)までの9時~17時((土)・(日)・(祝)を除く)に、松戸税務署窓口、人事院ホームページなどで配布  
**申** 3月30日(金)9時~4月11日(水)に申し込みフォーム <http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html> で  
**問** 受験資格など詳しくは、松戸税務署 ☎047・363・1171

## イベント

### 第五中学校吹奏楽部 定期演奏会

**曲目**「斐伊川に流るるクシナダ姫の涙」、ポップス曲 など  
**時** 3月24日(土)13時30分から(13時開場)  
**所** きらりホール  
**問** 同校 ☎443・3410

### 第五中学校ギター部 定期演奏会

**曲目**「スペイン舞曲No.1」、「小さな世界」、「アンダー・ザ・シー」など  
**時** 3月25日(日)13時から(12時30分開場)  
**所** 東部学習センター  
**他** 事前予約可  
**問** 同校 ☎443・3410

### KIFA 世界を知る会

外国の事情に詳しいゲストを迎えて、講演と情報交換を楽しむ会です。  
**時** 3月25日(日)13時30分~15時(13時から受け付け)  
**所** 中央公民館  
**定** 50人(当日先着順)  
**問** (月)・(水)・(土)の9時~12時・13時~16時に市国際交流協会 ☎442・1860 / [main@kifa.gr.jp](mailto:main@kifa.gr.jp)

### 市民サロン

地域で集って親睦を深めませんか?  
**内** 懇談・ビデオ鑑賞・カラオケ など  
**時** 3月10日(土)10時~15時  
**所** 鎌ヶ谷コミュニティセンター  
**申** シルバー人材センター ☎443・4145

## 家庭生活支援員(登録制) 募集

### ひとり親家庭の支援をしませんか?

仕事などで一時的に子どもの保育ができないひとり親家庭の親に、日常生活や保育の援助をする「家庭生活支援員」を募集します。

- 内容** ①生活支援(利用者宅での食事作り・掃除などの家事援助)  
②子育て支援(家庭生活支援員宅または児童センターなどでの保育)  
**対象** ①=旧ホームヘルパー3級以上または介護職員初任者研修修了者  
②=保育士の資格を持つ人

**報償** 1時間当たり

- ①=1,530円(6時~8時・18時~22時は1,910円)
- ②=740円(6時~8時・18時~22時は920円)

**申し込み** 電話連絡の上、3月12日(月)までに履歴書と資格証明書をこども総合相談室窓口(総合福祉保健センター2階)へ持参  
**問** こども総合相談室 ☎445・1328



## 健康だより

### スギ花粉症の薬物治療について

今年もスギ花粉症の季節がやってきました。症状の出始める時期は花粉症の重症度や飛散する花粉の量によって多少の時差があるものです。早い人は2月に入るとすぐに鼻のムズムズ感や目のかゆみを自覚するようになります。最近ではニュース番組でスギ花粉の飛散時期を予測してくれますので、毎年症状がひどくなる方は飛散する1~2週間前から薬物療法を先行開始するのがおすすめです。内服薬については以前のは眠気が出るものもあり、職種によっては服薬が難しいこともありましたが、最近の新薬はこの問題が克服されつつありますので医師に相談してみてください。眠気が少ないということは薬としてより改良されたということであり、効果が薄くなるということではありません。目薬の使用法ですが、多くの薬剤が1日3~4回の点眼となっていますので、指定された回数を確認し、しっかりと守るようにしましょう。最新の点眼薬は目に対する刺激も少なく、使用感が良いのでとても使いやすくなっています。点鼻薬は必ずしも即効性が実感できるとは限りませんので、毎日継続することが大切です。

鎌ヶ谷市医師会



## 母子健康手帳の交付

~妊婦・乳児一般健康診査の助成~



病院で妊娠と診断されたら早めに総合福祉保健センター2階で母子健康手帳の交付を受けましょう。

**持ち物** マイナンバーカードまたは、マイナンバー通知カードと身分証明書など  
※妊婦本人以外が申請する場合は、委任状が必要

### 妊婦・乳児一般健康診査を受診しましょう

母子健康手帳交付時に渡す健康診査受診票(別冊1)を利用して、妊婦は14回まで、乳児は2回まで公費負担で受けられます(一部自己負担あり)。

- 対象** 鎌ヶ谷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)、小児科  
**その他** ●転入したら=鎌ヶ谷市民用の受診票に窓口で交換  
●転出したら=転出先の役所にお問い合わせください

**注意** 里帰り出産など、県外の医療機関で受診する場合、そのままでは受診票を使用できないため、ご相談ください

**問** 健康増進課 ☎445・1393

## ちよ筋教室

問 高齢者支援課 ☎445・1384



### こんな人におすすめ!

- 何かにつかまらなると椅子から立ち上がれない
- 転倒に対する不安が大きい
- 半年前に比べて固い物が食べにくくなった
- 周囲から「いつも同じ事を聞く」など物忘れを指摘される
- 外出時、階段の利用に消極的である

上の項目に心当たりのある人や健康に不安のある人、運動したいと考えている人は、作業療法士の指導の下、室内でもできる運動をしませんか?

**対象** 次の条件を全て満たす市民

- 65歳以上
- 介護保険の認定を受けていない、または要支援1・2の認定を受け、介護保険のサービスを利用していない
- 過去に高齢者支援課が主催する介護予防運動講座に参加したことがない

**日時** 4月9日(月)~6月18日(月)のうち指定する日(全10回)

**場所** 中央公民館 学習室1

**定員** 15人(申込先着順)

**持ち物** 運動ができる服・運動靴・飲み物

**申し込み** 3月15日(木)までに高齢者支援課 ☎445・1384

## 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」の教材と数字盤を使って、コミュニケーションを取りながら、脳のトレーニングをします。認知症予防に効果があります。

**対象** おおむね65歳以上の人

**日程** 下表参照(4月~9月の6カ月間)

**費用** 1カ月(4週分)2,000円

**申し込み** はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号・希望するサロン名を記入して、3月10日(土)までに高齢者支援課 ☎〒273-0195または、鎌ヶ谷学習療法普及会 小林 ☎・FAX443・2517

サロン名	日時	場所
火曜サロン	毎週(火)10時~12時のうち40分間	南初富コミュニティセンター
木曜サロン	毎週(木)13時30分~16時のうち40分間	中央公民館
金曜サロン	毎週(金)10時~12時のうち40分間	東部学習センター



# 健康・福祉ボード



申請 宛先の記載のないものは健康増進課

## 3月は「自殺対策強化月間」

自殺は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、心理的に追い詰められた末の死です。悩みや問題があれば、次の相談先にご連絡ください。

**相談先** ●よりそいホットライン ☎0120・279・338(24時間通話料無料)  
●千葉いのちの電話 ☎043・227・3900(24時間対応)  
**問** ☎445・1405

## 個別栄養相談

離乳食・子どもの食事、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5日(月)・23日(金)の各9時~12時、16日(金)13時~16時  
**所** 総合福祉保健センター3階  
**申** ☎445・1546

## 公開講座VI「考えよう 自分の健康寿命」

**内** ①講演「ねたきり0年を目指して ~千葉県を健康寿命日本一へ~」  
②歌って踊ってリズム体操

**時** 3月18日(日)10時~12時30分  
**所** 総合福祉保健センター6階  
**師** ①=ライフ薬品(株)社長の高山詠司さん  
②=ナルク市川拠点会員  
**他** 当日参加可  
**申** 氏名を記入して、NPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ ナルク東葛拠点 古河 ☎ ☎445・9619

## 献血にご協力を

**対** 16~69歳(65歳以上の人は60~64歳に献血経験があること)で、体重が男子は45キロ以上、女子は40キロ以上の健康な人

**時** 3月12日(月)10時~11時45分・13時~16時  
**所** 市役所1階 市民ホール  
**持** 本人確認書類、献血カード(お持ちの場合)  
**問** ☎445・1390

## 高齢者に多い誤嚥(ごえん)性肺炎にご注意を ~口の手入れで予防しましょう!~

「誤嚥性肺炎」は、のみ込む機能の低下により、食道へ入るべきもの(唾液・食べ物など)が口の中の細菌と一緒に気管に入り込むことで発症し、高齢者がかかる肺炎の70%以上が、誤嚥に関係しているといわれています。また、のみ込む力・異物を咳で排除する力(咳反射)・免疫力が低下している人は、誤嚥性肺炎になりやすいといわれています。

### 予防のポイント

- 口腔ケア=歯磨きやうがいをしっかりと行い、口の中を清潔に保つ
- 義歯洗浄=ブラシを用いて流水で洗浄し、週に1回は洗浄剤に漬けて清潔に保つ
- 口の体操=口腔機能の維持・増進を図る。口の体操のパンフレットが健康増進課にあります

**問** ☎445・1394

## 嚙ミング30で健康になろう!

嚙ミング30(かみんぐさんまる)は、一口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のみ込もうと思ったら、あと10回かむ
- ③一口の量を少なくする
- ④口の中にある食べ物をのみ込んでから、次の食べ物を口に入れる

**問** ☎445・1394

## 妊娠中でも歯科健診を受けましょう ~子ども連れでもお気軽に~

妊娠中は、口のトラブルが起こりやすいため、歯科健診を受けましょう。

**内** ①第1子を妊娠中の人=虫歯リスクテスト・ブラッシング実習・歯科健診・結果説明

②第2子以降を妊娠中の人=歯科健診・結果説明

**時** 3月8日(木)①=13時~13時15分

②=13時30分~14時受け付け

**所** 総合福祉保健センター3階

**持** 母子健康手帳

**申** ☎445・1394



## 寄せられた善意

- 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へ、児童福祉の向上のためにクリスマスプレゼント用お菓子和トイレトペーパーを
- 竹内久子さんから防災啓発活動の啓発物資として災害備蓄用飲料水240本を

(財政室)

- 南初富連合自治会から高齢者の配食活動のために80,000円を
- 陶芸 風から福祉活動のために14,000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24,600円を

- 千葉建労鎌ヶ谷支部から福祉活動のために20,000円を

- ファイターズOB会から福祉活動のために50,000円を

- 茂野製麺株式会社から高齢者の配食活動のためにそば100食分を

- 竹内久子さんから福祉活動のために災害備蓄用飲料水80本を

(市社会福祉協議会)

## 祝日などのごみの収集・自己搬入

- 収集しません・自己搬入できません=3月21日(水)

## 3月の有価物回収

- 南部小=1日(木) ●初小=5日(月) ●鎌小=9日(金) ●道小=12日(月) ●中部小=14日(水) ●北部小=19日(月) ●五小=20日(火) ●西部小=22日(木) ●東部小=26日(月)
- 問** クリーン推進課 ☎445・1223

# 3月のお知らせ!

## 主な施設の休み

- 各児童センター=下部欄外 ●社会福祉センター=毎週(火)、21日(水) ●まなびいプラザ・学習センター(各公民館)、きらり鎌ヶ谷市民会館=30日(金) ●図書館=毎週(月)、30日(金)
- 郷土資料館=毎週(月)、21日(水)

## 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)注	毎週(火)13時~17時	市役所/市民活動推進課 ☎445・1252(つながらない場合は☎445・1141)
登記・不動産相談注	19日(月)13時~15時	
行政相談予	14日(水)10時~12時	
住宅増改築修繕相談予	19日(月)13時~16時	
交通事故相談予※1	16日(金)10時~15時	
行政書士相談予	22日(木)13時~16時	
人権擁護相談予	8日(木)13時~15時	
女性のための相談予	7日・14日・28日の各(水) ●9時30分~12時30分 ●13時30分~14時30分	市役所ほか/男女共同参画室 ☎445・1277(つながらない場合は☎445・1141)※2
職業紹介	毎週(月)~(金) ●10時~12時 ●13時~16時	市役所2階/わーくプラザ鎌ヶ谷 ☎445・1240
就職相談予	20日(火) ●13時から ●14時から ●15時から	市役所/まつど地域サポートステーション ☎047・703・8301
消費生活相談予	毎週(月)~(金) ●10時~12時 ●13時~16時	市役所/消費生活センター ☎445・1246
家庭児童相談	毎週(月)~(金) 9時30分~16時	福センター2階/家庭児童相談室 ☎445・1349
青少年相談(非行関係など)	毎週(月)~(金) 9時~16時	まなびいプラザ1階/青少年センター ☎445・4307
教育相談	毎週(月)~(金)13時~16時	まなびいプラザ2階/ふれあい談話室 ☎445・4953

相談名など	日時	場所/問い合わせ
就学相談予	毎週(月)~(金) 9時~17時	市役所/指導室 ☎445・1518
心配ごと相談	毎週(水)10時~14時	福センター5階/市社会福祉協議会 ☎444・6921
心の相談予	毎週(月)・(金)10時~15時	①=まなびいプラザ②③=中央公民館/鎌ヶ谷断酒新生会(飯沼方) ☎443・2557
酒害相談	①15日(木)18時~20時30分 ②18日(日)13時~15時30分 ③27日(火)18時~20時30分	
精神保健福祉相談予	8日(木)9時30分から 13日(火)14時から	
ピアサポート相談予	20日(火)9時15分から	福センター/福センター ☎475・5153
子育て相談予	9日(金)9時30分から	福センター/福センター ☎475・5153
HIV抗体検査(エイズ)、梅毒・クラミジア検査、B型・C型肝炎検査予	●3月1日・4月5日の各(木)=園園 ●3月15日(木)=園 園=13時~14時 園=17時15分~18時15分※3	福センター/福センター ☎475・5154
精神障がい相談予	14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)
知的障がい相談予	27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)

注: 1日(木)8時30分から予約開始(先着順) 予: 要予約 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 ※1: 予約は開催日の2日前まで ※2: 場所は予約時にお知らせ ※3: HIV抗体検査は園の結果のみ即日通知 **各児童センターの休み** ●南=3日(土)13時まで・16時から、10日(土) ●くぬぎ山=2日(金)、3日(土)13時30分(予定)から ●北中沢=2日(金)12時から、3日(土)12時から ●栗野=10日(土)

# ヘルスマイトとして、地域の仲間と活動してみませんか？

☎健康増進課 ☎445・1546



## 栄養大学 食生活改善推進員養成講座

31年度からヘルスマイトとして活動するためにさまざまな知識を学びます。

- 内容** ● 講義「健康づくりに関すること、栄養の基礎知識など」
- 調理実習
- ヘルスマイトの活動体験 など

**対象** 市内在住で、次の日時のうち10回以上出席できる人

**日時** ①4月19日(木) ②5月25日(金) ③6月29日(金) ④7月27日(金) ⑤8月30日(木) ⑥9月28日(金) ⑦10月30日(火) ⑧11月30日(金) ⑨12月19日(水) ⑩31年1月30日(水) ⑪2月26日(火) ⑫ヘルスマイトの活動体験(日時は講座開始後に通知)

※①②⑩=10時~12時、③~⑨=10時~14時

**場所** 総合福祉保健センター

**定員** 30人(申込先着順)

**費用** テキスト代

**申し込み** 健康増進課 ☎445・1546



**食生活改善推進員(ヘルスマイト)**とは、市民の健康づくりを支援するボランティアです。市が主催する栄養大学(右記養成講座)修了後、市食生活改善協議会に入会し、市長から委嘱を受けて活動します。

「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、料理教室や地域の祭りなどで食を通じた健康づくりの啓発、各年代に合わせた食育の推進、市事業への協力をしています。

## 「3食、3色、バランスごはん」を目指そう!

食事は健康づくりの基本です。1日3食、それぞれ主食・主菜・副菜をそろえ、たくさんの種類の食材を取り入れるよう心掛けることで、エネルギーや栄養を効率よく吸収することができます。元気で楽しく毎日を過ごすために、自分がどんな食生活を送っているか、振り返ってみましょう。

**主食** ご飯・パン・麺類など  
体や脳のエネルギーになる

**主菜** 肉・魚・卵・大豆など  
筋肉や血液のもとになる

**副菜** 野菜・キノコ・海藻・芋など  
体の調子を整える

## イベント盛りだくさん! 鎌ヶ谷市朝市 春の感謝祭

鎌ヶ谷産の新鮮野菜を販売!日頃の利用に感謝して、イベントも用意しました!

**日時** 3月3日(土)8時から

**場所** 市役所 駐車場

**問** 農業振興課 ☎445・1233

野菜の福袋販売  
(先着30人)

わくわく  
ボックスじ  
(購入者先着70人)

寒い朝にうれしい、  
熱々な豚汁の配布  
(無くなり次第終了)

“かまたん”も  
遊びに来よう!



## きらりホール KAMAGAYA KIRARI HALL

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、代金を持参して窓口で

☎441・3377 **場所** 〒273-0101富岡1-1-3

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

その他のイベントもチェック



### きらり☆シネマvol.7「ディア・ドクター」

山あいの小さな村で、ただ一人の医師、伊野(笑福亭鶴瓶)が突然失踪する。失踪前、独り暮らしのかづ子(八千草薫)を診療していた伊野が彼女の嘘を引き受けた時、伊野自身が隠していた嘘も浮かび上がって…。

**日時** 3月9日(金) ①10時から(9時30分開場) ②14時30分から(14時開場)

**費用** 500円 **その他** ●全席指定 ●親子席(先着8席。要申込)に限り未就学児入場可

**保育** ②のみ先着5人(要申込)



### 0歳から入場可!親子で楽しむオペラ「シンデレラ物語」

シンデレラの話を基にしたオリジナルストーリー!公募で集まった子どもたちも出演します。開始1時間前からロビーで、公演中に使用する「マスク(仮面)」を作るコーナーがあります。

**日時** 3月18日(日) ①11時から(10時30分開場) ②14時30分から(14時開場) **費用** ●一般=1,500円 ●3歳~中学生=500円 ●親子ペアチケット=1,700円 ※2歳以下は膝上無料

**出演** 河内夏美(ソプラノ・鎌ヶ谷市在住)、松本やす子(メゾソプラノ) 他 **その他** 全席指定



河内夏美さん

