

主な内容 ● 鎌ヶ谷市の財政状況 ～29年度決算の概要～…2～3 ● 31年度放課後児童クラブ入会手続き…4 ● 文化講演会 ワールドワイドなチェロ紀行…8

地域に愛される公園づくりにボランティアの力が重要です 公園サポーター 募集

問 公園緑地課 ☎445・1489



丸山児童公園を整備する 光の里笑福会の皆さん

月2回、老人クラブの仲間25人程が集まって、花を植えたり落ち葉を集めたりしています。活動し始めてから12年。楽しみながら活動し、仲間もどんどん増えてきました。最初の頃はごみが落ちていたことが多かったのですが、最近のごみを捨てる人が減り、とても気持ちのよい公園に変わりました。散歩している人や子ども連れの人遊びに来てくれ、喜んでくれることがとても嬉しいです。

あなたも公園サポーターになってみませんか？

運動や遊び、犬の散歩などで私たちの生活に身近な公園。市内には全部で196カ所の公園があります。そのうちの39カ所の公園は、現在、自治会・町会、老人クラブなどの団体や地域住民のボランティアによって整備されています。

活動内容 公園の草刈りや清掃、花壇の手入れ、遊具が破損したときの連絡、利用者へのマナー指導 など

募集場所 東初富二丁目公園・東初富三丁目公園・向原公園・南初富第十二公園・木戸脇第二公園など、市内100カ所以上の公園(詳しくはお問い合わせください)

申し込み 履歴書を持参して公園緑地課窓口(市役所4階)

個人でも活躍中!

公園サポーター歴22年 市川憲子さん

仕事をしていた頃に、働きながらできるボランティアがないかと考え、土いじりが好きな私にピッタリだと思って始めました。家から近い公園で気軽に行けるし、好きなお花も植えられるので、自分の庭のように愛着を感じます。珍しいお花をサポーター同士で交換することもあり、お友達も増えました。



親子のコミュニケーションの時間を大切に



親子で楽しむブックスタート

4か月児健康相談において、「ブックスタート事業」を行っているのをご存じですか？

ブックスタートでは、「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～」というメッセージとともに、ボランティアがわらべうたの紹介や絵本のプレゼントをしています。

温かな雰囲気に触れられるブックスタートの会場でお待ちしています。



ブックスタートボランティアは隔年で募集しています。次回には31年度に行う予定です。

問 健康増進課 ☎445・1393

抽選でQUOカード(1,000円分)が当たる! 国民健康保険料 口座振替キャンペーン

問 保険年金課 ☎445・1208

国民健康保険料の納付方法を自動引き落としの「口座振替」に変更した人の中から、抽選で50人にQUOカード1,000円分が当たります!

キャンペーン期間 12月28日(金)まで

※申し込み時点で国民健康保険料に未納がなく、納付書で支払っている人が対象(年金天引きでの納付者は対象外)

申し込み方法

申込窓口 取扱金融機関・郵便局または保険年金課窓口(市役所1階)

※詳しい取扱金融機関についてはお問い合わせください

持ち物 ● 預・貯金通帳または本人名義のキャッシュカード

● 通帳の届出印
● 国民健康保険料の納入通知書

当選発表

1回目の口座振替の引き落とし(収納)を確認後、当選者には31年3月にQUOカードを発送します。

申込者全員に
ごみ袋をプレゼント

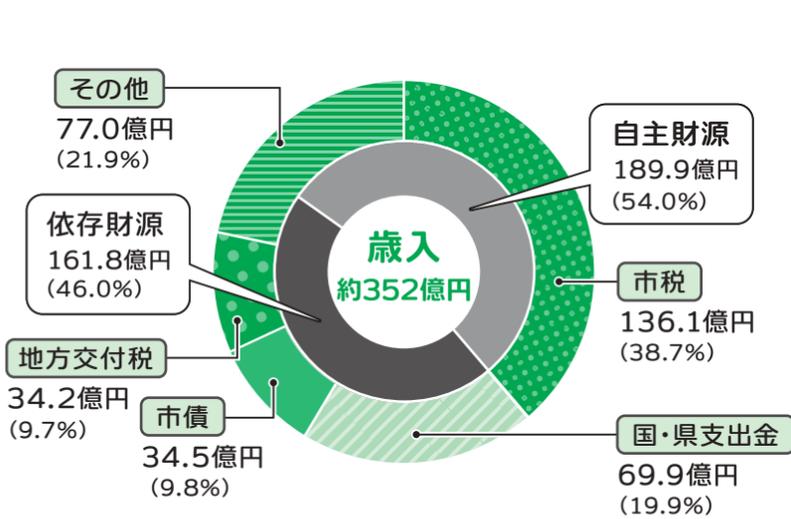




シリーズ 行財政運営⑥ 分かりやすく市政情報を伝えます! **鎌ヶ谷市の財政状況 ~29年度決算の概要~**

毎年、市民の皆さんが納めた税金をはじめ、国・県からの補助金、市債などの歳入(収入)が、市のさまざまな仕事にどのように使われているのかを公表しています。今回は29年度決算と30年度予算の執行状況(4月~9月分)についてお知らせします。 **財政局 445・1079**

一般会計(29年度決算) 福祉・教育・道路整備など、市の基本的な事業の収支を表すもの



ポイント

歳入は、前年度の約365億円と比較すると、約13億円(3.5%)減となりました。減となった主な要因は、市債や繰越金、臨時福祉給付金に伴う国庫支出金などが減少したことが挙げられます。

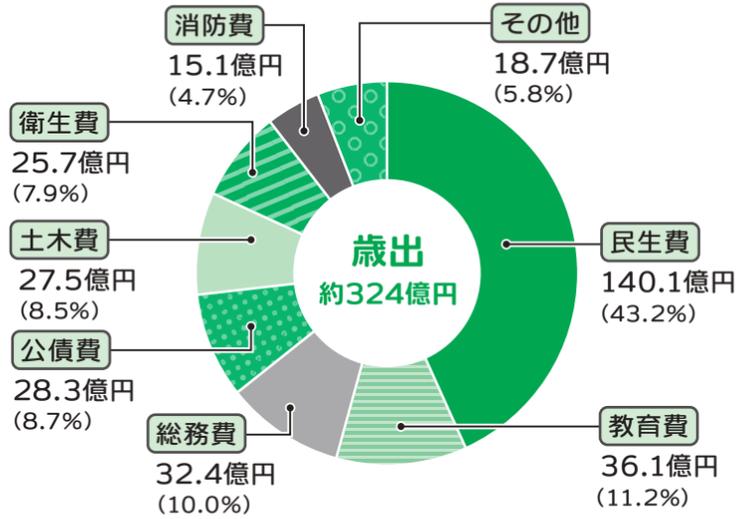
主な用語解説

▶ 歳入内訳

- 市 税: 市民税、固定資産税など(6種類)
- 国・県支出金: 特定の事業を行うために国または県から交付されるお金
- 市 債: 国・銀行などから借り入れたお金(借金)
- 地方交付税: 標準的な行政サービスが提供できるよう、国から交付されるお金

▶ 財源区分

- 自主財源: 市税・手数料・使用料など、市が自主的に収入できる財源
- 依存財源: 国・県支出金や地方交付税などの交付金と市債などの財源



ポイント

歳出は、前年度の約348億円と比較すると、約24億円(7.0%)減となりました。減となった主な要因は、市庁舎免震改修事業や新京成線連続立体交差事業、国民健康保険特別会計への繰出金などが減少したことが挙げられます。

市民1人あたりでは?

市民1人あたり 29万5,068円(全体)

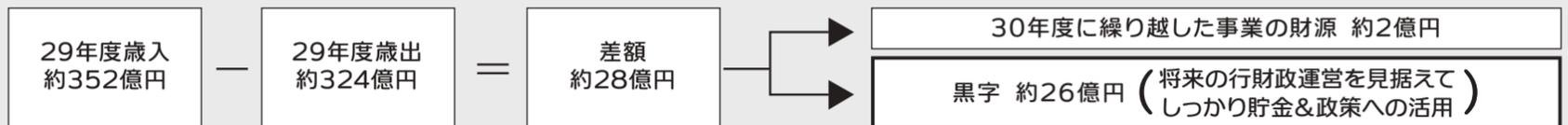
▶ 主な内訳

- 民生費 12万7,590円 (高齢者・児童・障がい者などの福祉にかかる経費)
 - 教育費 3万2,921円 (学校や学習センターの運営などにかかる経費)
 - 総務費 2万9,506円 (防災・防犯や庁舎管理などにかかる経費)
 - 土木費 2万5,033円 (道路・河川の補修・整備などにかかる経費)
 - 衛生費 2万3,402円 (検診、予防接種、ごみ処理などにかかる経費) など
- ※30年4月1日現在の市の住民基本台帳人口109,782人で計算しています

29年度の決算 引き続き健全な状況を維持

29年度の決算(一般会計)は、歳入総額約352億円から歳出総額約324億円を差し引いた約28億円のうち、30年度に繰り越した事業の財源約2億円を差し引いた約26億円の黒字で過去最高の額となりました。なお、本市では、過去に一度も赤字が生じたことはありません。

この黒字分は、予期し得ない災害や経済状況の悪化および公共施設の老朽化に伴う大規模改修などに活用するなど、将来の行財政運営を見据えて貯金するとともに、教育、福祉、安全・安心、魅力あるまちづくりといった政策に対して、計画的に活用することを予定しています。



29年度に実施した主な事業

- ▶市庁舎免震改修事業 7億4,467万円
市庁舎を地震に強い建物とするため、免震装置を設置しました。
※これをもって全ての公共施設の耐震化を完了しました
- ▶新京成線連続立体交差事業 5億1,356万円
新京成線の高架化を進めました(29年10月21日から津田沼方面の高架運行を開始)。
- ▶義務教育施設校舎増設事業 2億4,996万円
五本松小学校の児童数の増加に対応した教室数を確保するため、新たな校舎の整備を行いました。
- ▶義務教育施設維持補修事業 2億3,154万円
教育環境の向上および学校の安全を図るため、小学校のトイレ洋式化などを行いました。
- ▶放課後児童クラブ整備・改修事業 1億8,890万円
中部小学校放課後児童クラブの整備や初富小学校放課後児童クラブの改修などを行いました。

- ▶児童センターリニューアル事業 1億616万円
中央児童センターの長寿命化および利用者の利便性の向上を図るため、改修を行いました。
- ▶準用河川整備事業 1億512万円
浸水被害の軽減を図るため、二和川の護岸保護と流下能力を向上させる改修を行いました。



高架化した新鎌ヶ谷駅



新しい図書室

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!

市の貯金と借金の状況

貯金(基金)

基金には、目的に応じてさまざまな種類があります。主な基金は次のとおりです。

- 財政調整基金＝予期し得ない災害、経済状況の悪化などによる突如の減収などを想定して、将来のために準備している貯金
- 減債基金＝将来の借金返済を計画的に行うために準備している貯金
- 公共施設整備基金＝福祉施設・学校・公民館など、公共施設の整備および維持管理を図るために準備している貯金

29年度末の貯金全体は約52億円で、市民1人当たりの貯金総額は約4万8千円です。



借金(地方債)

地方債は、道路や市庁舎・学校などの公共施設の整備・耐震改修など多額のお金がかかる事業に活用するものです。地方債には次の二つの目的があります。

- 単年度に費用が集中しないよう、毎年度の財政負担のバランスを図る
- 道路や公園など将来にわたって使うものは、将来の市民にも負担してもらうことで世代間の公平性を図る

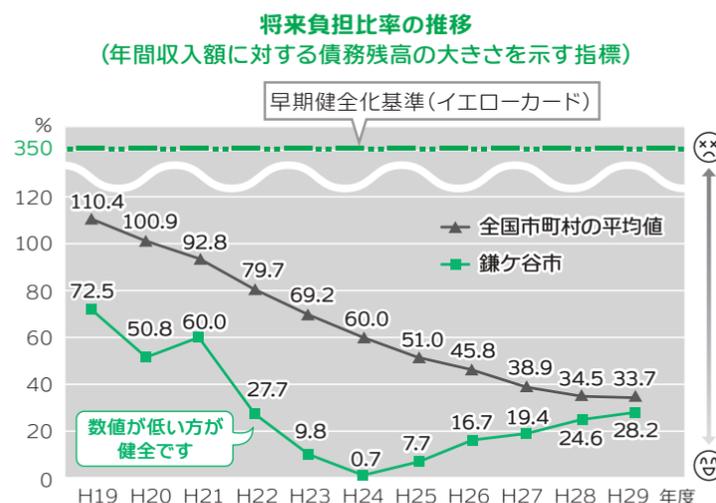
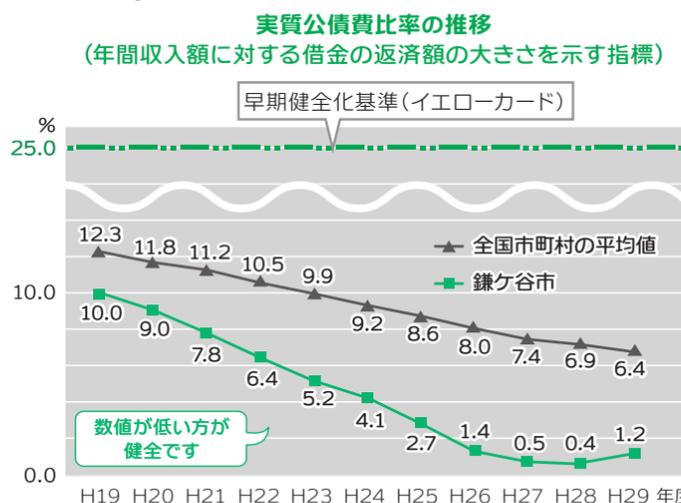
一般会計における地方債の29年度末残高は約375億円で、市民1人当たり約34万1千円です。29年度では、防災拠点となる市庁舎の免震改修事業、新京成線連続立体交差事業など本市にとって必要不可欠な事業に活用しました。

なお、地方債の借り入れに当たっては、後年度の借金返済が地方交付税で補てんされる有利な制度を最大限活用することで、本市の負担を抑えるように対応しており、本市の実質的な負担は、地方債残高の約3分の1程度と見込んでいます。

健全な財政運営を維持しています

国は市町村が借金をし過ぎないように、「実質公債費比率」と「将来負担比率」の二つの指標について、それぞれに早期健全化基準(イエローカード)と財政再生基準(レッドカード)を定めています。

本市の29年度決算は、どちらの指標も早期健全化基準(イエローカード)を大きく下回っている状況であり、健全な財政運営を維持できている状況です(右図参照)。



今後懸念される状況

歳入面

市税収入全体では微増傾向ですが、市民1人当たりの法人住民税および固定資産税が県内37市中では低い方です。国庫支出金をはじめ地方交付税などの依存財源に頼らざるを得ない状況であり、国の政策に影響を受けやすくなっています。

基金

29年度末残高約52億円のうち約4割を占める減債基金は、今後、公債費が増加することに備えるため、本市の「地方債に関する総合的な管理方針」に基づいて、計画的に積み立ておよび取り崩しを行う予定です。これに伴い、今後、基金残高全体も減少する見込みです。

持続可能な財政運営のために

29年度決算後に策定した「鎌ケ谷市中期財政見通し(31~35年度)」では、34年度までは、財源不足を生じさせないで財政運営ができる状況です。

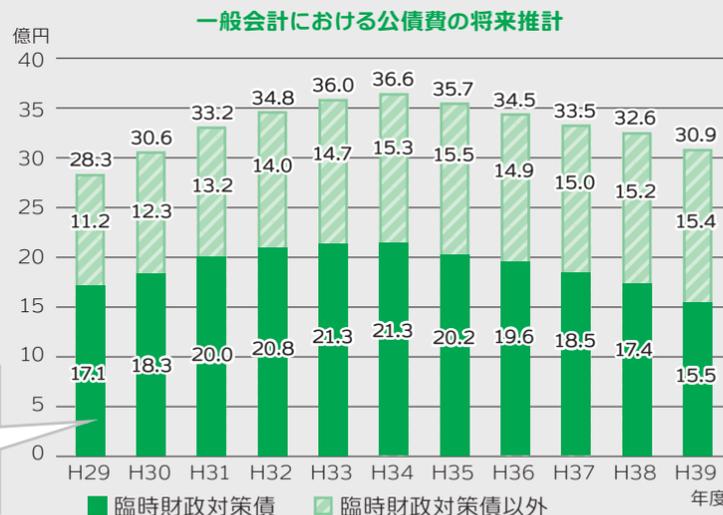
しかし、今後、さらなる歳入確保・歳出削減の取り組みをしないまま、32年度と同程度の普通建設事業費を確保しようとした場合、35年度に約1億4千万円の財源の確保が必要となる見込みです。また、33年度以降は財政調整基金の年度末残高が「鎌ケ谷市財政健全化計画」に掲げている目標の18億円を下回る見込みです。

35年度以降に確保が必要となる財源や、33年度以降に財政調整基金の年度末残高として18億円を確保するために、行財政改革を進め、毎年度の予算編成の中で一層の歳入確保・歳出削減を行っていきます。

このような状況から、国の地方に対する財政政策を注視し、市民サービスの向上に配慮しつつ、今後とも堅実で持続可能な財政運営に取り組んでいきます。

歳出面

少子高齢化の進展により、福祉にかかる社会保障関係経費が増加する他、市庁舎免震改修事業や新京成線連続立体交差事業など本市にとって必要不可欠な大型事業の実施に伴う公債費(借金返済)も今後、増加します(右図参照)。



※臨時財政対策債(■)は、普通交付税の代替措置で、その元利償還金は後年度に100%交付税措置されます

30年度予算の執行状況・財産などの状況

(30年9月30日現在)

歳入歳出予算の執行状況

会計名	予算現額*	収入済額	収入率	支出済額	支出率	
一般会計	342億3,622万円	160億3,060万円	46.8%	130億3,008万円	38.1%	
特別会計	214億6,738万円	96億5,632万円	45.0%	76億9,420万円	35.8%	
内訳	国民健康保険	107億9,400万円	50億8,668万円	47.1%	40億3,393万円	37.4%
	公共下水道事業	23億3,738万円	5億6,481万円	24.2%	6億2,482万円	26.7%
	介護保険	70億5,600万円	35億3,815万円	50.1%	28億7,013万円	40.7%
	後期高齢者医療	12億8,000万円	4億6,668万円	36.5%	1億6,532万円	12.9%
合計	557億 360万円	256億8,692万円	46.1%	207億2,428万円	37.2%	

※: 予算現額は、30年7月31日に市議会の議決を受けた7月補正予算成立後の予算現額です

地方債の現在高

区分	残高
一般会計債	362億2,425万円
下水道事業債	77億2,256万円
合計	439億4,681万円

財産 ※特別会計を含む

建物	174,156.07㎡
土地	835,176.11㎡
車両	121台
基金	61億5,595万円
有価証券	1億8,391万円

情報ひろば

お知らせ・相談

中央児童センターを休館します

水道管改修工事などに伴い、11月22日(木)～31年1月31日(木)の間、休館します。休館中のイベント(つどいの広場など)について詳しくは、子育て子育て応援サイト「かまっこ応援団」をご覧ください。
 問 中央児童センター ☎444・0144

12月1日(土)は市役所・総合福祉保健センター・中央地区公共施設第1駐車場の利用にご注意ください

第67回千葉県PTA研究大会鎌ヶ谷大会の開催に伴い、12月1日(土)は市役所および総合福祉保健センターの一部の駐車場と、中央地区公共施設第1駐車場の混雑が予想されます。当日駐車場を利用する際はご注意ください。
 問 生涯学習推進課 ☎446・1111

住生活総合調査にご協力ください

住生活の安定・向上に係る総合的な施策を推進するため、本調査にご協力をお願いします。
対象世帯 10月に実施した住宅・土地統計調査に回答した世帯の中から抽出
調査方法 11月下旬からポスティングにより調査票を配布し、郵送・オンラインで回収
 問 ●国土交通省住宅政策課 ☎03・5253・8111(内)39-244/(内)39-235
 ●平成30年住生活総合調査事務局 ☎0120・467・060
 (11月17日(土)開通予定)

PCB使用安定器の掘り起こし調査にご協力ください

業務用・施設用蛍光灯器具の一部には、廃棄物として適正保管・期間内処理が義務付けられているPCB(ポリ塩化ビフェニル)使用の安定器があり、その処理期間は35年3月31日までです。
 未処理のPCB使用安定器を把握するため、調査対象者へ、調査用紙を送付します。
 問 県廃棄物指導課 ☎043・223・4344

第2回 福祉のしごと就職フェアinちば

社会福祉施設などへの就職を希望する人と、求人がある施設などの個別面談の場です。
時 11月17日(土)13時～16時
所 幕張メッセ国際会議場コンベンションホール 他
 問 県福祉人材センター ☎043・222・1294/FAX043・222・0774

30年度県農林水産就業相談会

県内の農・林・漁業の就職に関する情報提供や個別相談を行います。新規就農した人から体験談を聞くこともできます。
時 12月1日(土)10時～15時
所 蘇我コミュニティセンター4階(千葉市)
 問 ●県担い手支援課 ☎043・223・2904
 ●(公社)千葉県園芸協会 ☎043・223・3008



養育費などの無料相談

対 県内在住の人
時 11月24日(土)13時～16時(1人40分程度)
所 ゆうまつど4階(松戸市)
保育 あり
申 (一財)千葉県母子寡婦福祉連合会
☎ 043・222・5818

スポーツ

ウォーキング

対 市内在住・在勤・在学の人
時 12月1日(土)9時～12時(8時50分から南部公民館で受け付け。雨天中止)
定 30人(申込先着順)
服装 動きやすいもの・運動靴
持 飲み物
申 11月29日(木)17時までに文化・スポーツ課 ☎445・1531



小学生水泳教室

対 市内在住で運動制限がない小学生(初心者可)
時 12月22日(土)～26日(水)の各9時～10時(8時30分から受け付け。全5回)
所 さわかプラザ軽井沢
定 50人(多数抽選)
持 水着・ゴーグル・水泳帽(名前付き)・タオル・100円玉2枚(返却式ロッカー用)
申 往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・学年・生年月日・性別・電話番号・現在の泳力(20m以上泳げる・5～20m泳げる・水に顔をつけられる)・保護者氏名(ふりがな)と返信宛先を記入して、11月22日(木)まで(消印有効)に文化・スポーツ課 ☎273-0195(きょうだいの場合のみ往復はがき1枚で2人以上申し込み可)
問 文化・スポーツ課 ☎445・1531



市内ではビヤクシン類の植栽が禁止されています

あかほしびょう 名産の梨を赤星病から守りましょう!

問 農業振興課 ☎445・1233

鎌ヶ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。
 このため、市内全域で赤星病を媒介するビヤクシン類の植栽・保有を禁止しています。皆様のご理解とご協力をお願いします。

梨の木の病気「赤星病」とは

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のビヤクシン類が媒介となって発生する病気です。これらの植物が梨園の半径約2km以内にあると、必ずといってよいほど頻繁に発生します。



無料 きらりホールの舞台で演奏してみませんか?

グランドピアノ(型番:ヤマハCFⅢ)を1時間無料で利用できる特別企画! 個人からグループまで利用でき、持ち込んだ楽器(電源が必要なものは不可)の演奏や合唱もOK!

※レッスン料や入場料を伴う営利活動や発表会での利用不可

対象 小学生以上

※中学生以下は保護者同伴

日時 31年1月12日(土)・13日(日) ●10時～11時 ●11時～12時 ●12時～13時 ●13時～14時 ●14時～15時 ●15時～16時 ●16時～17時

その他 ●応募条件について、詳しくは申込書を参照 ●多数抽選(抽選結果は後日郵送)

申し込み きらり鎌ヶ谷市民会館、きらりかまがやホームページで配布する申込書に記入して、11月30日(金)17時まで(必着)に市民会館窓口へ持参/郵送/ファクス/メールで提出

問 市民会館 ☎441・3377



プロも使用するホールです

鎌ヶ谷市民まつり 写真コンテスト 審査結果

10月13日に開催された「第44回鎌ヶ谷市民まつり」に関する写真を募集したところ、24点の応募がありました。鎌ヶ谷市民まつり実行委員会にて審査し、次のとおり受賞者が決まりました(敬称略)。



最優秀作品 「さあ、みんなで踊ろうぜ!!!」 長谷川一夫さん

優秀作品

●「堂々たる行進」 堀宏昌さん ●「疾走」 堀宏昌さん

市民まつりの写真などを展示します

アクロスモール新鎌ヶ谷R階

日時 11月27日(火)～12月27日(木)

鎌ヶ谷ショッピングプラザ1階

日時 12月11日(火)～12月27日(木)

問 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

情報ひろば

イベント

**手賀沼流域フォーラム
竹炭・華炭を焼こう
～間伐した竹を使って～**

森や低湿地に侵食する竹を間伐し、その一部や松ぼっくりなど、森に落ちている木の実や葉を缶で蒸し焼きにして炭を作りますか?炭は飾り付けして持ち帰れます。
時12月1日(土)9時30分市制記念公園入口集合～12時(雨天中止)
所栗野地区公園
定20人(申込先着順)
師栗野の森の会
持タオル・軍手・水筒
服装軽作業ができるもの
注小学生以下は保護者同伴
申環境課 ☎445・1227



鎌ヶ谷コミセンまつり

内サークルの発表、展示、模擬店(焼きそば・おでん・焼き鳥など)
時12月1日(土)10時～15時
所鎌ヶ谷コミュニティセンター
問同センター ☎444・4293

**子育てサロン ～ミニフェスタ～
かまがやで子育てを楽しもう!**

小さな子どもから、みんなで楽しめるコーナーがたくさん!
内お昼寝アート、手形作り、ストレッチヨガ、かまたんのネームプレート作りなど
対未就学児の親子
時11月30日(金)10時～11時30分
所東部学習センター
持バスタオル(ストレッチヨガ参加希望者のみ)
問南児童センター ☎438・5040



かまたん
の
ネーム
プレート

パパと遊ぼう!パパサロン

ギターに合わせて親子で歌います。パパ同士で情報交換もしましょう。
対未就学児とその父親
時11月17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



人形劇(まこと座)

対未就園児とその保護者
時12月4日(火)10時～11時
所鎌ヶ谷保育園
問同園 ☎441・1924/☎442・0525

図書館ボード

子ども劇場
 おはなし劇団「エプロンハウス」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**11月24日(土)14時から
所図書館本館 **定**60人
問同館 ☎443・4946



**鎌ヶ谷吹奏楽団・鎌中吹奏楽部・
鎌小音楽部 合同演奏会**

時12月9日(日)13時45分から(13時15分開場)
所さりりホール
問鎌ヶ谷小学校 ☎442・1105

**秋～冬 森の体験会
「星型リースを作ろう」**

植物の茎・つるなどを使って、クリスマスリースを作ります。森の幸を使って装飾も工夫します。
時11月23日(金)9時30分～12時
所栗野コミュニティセンター
定20人(申込先着順)
費200円
持軍手・タオル
服装汚れてもよいもの
申栗野の森の会 小出 ☎090・6309・4379

講座・講演

子育てカレッジ「怒鳴らない・叩かない・上手な叱り方『機中八策』」

子どもとの対話がスムーズになるポイントを八つに整理したコミュニケーション術「機中八策」を紹介します。
対未就学児の親
時12月7日(金)10時～11時
所栗野コミュニティセンター
定30人程度(申込先着順)
保育先着10人(要申込)
申●中央児童センター ☎444・0144
 ●栗野児童センター ☎441・7066

寄せられた善意

●(故)石原恒久さんから一般寄付金として11,924,708円を(財政室)

まなびいプラザ パソコン講座 

申し込み 10時～21時に、まなびいプラザ ☎446・1111 / 窓口 または syogaisuisin@city.kamagaya.chiba.jp

日程など 下表参照
対象 市内在住・在勤・在学で簡単な文字入力とマウス操作ができる、18歳以上の人 ※「15ワード」のみ、Wordを使ったことがある人
場所 まなびいプラザ3階 研修室2 **定員** 各26人(申込先着順)
講師 まなびいパソコン普及会 **持ち物** USBメモリー
その他 ●Windows10、Office2016を使用します
 ●まなびい100対象
 ●詳しくは市民活動推進センターホームページをご覧ください
注意 車での来館はご遠慮ください

申込番号・講座名	内容	日時	費用(返金不可)
14 GIMP 画像編集	画像修正・レイヤー・印刷・保存	11/29(木)・30(金) 各13:30～16:30	1,000円
15 ワード	差し込み文書・年賀状通信面の作成	12/3(月) 9:30～12:30	500円

伝言板

催しなど

- ▶ **ライフプラン講座「ひとりも楽しい」**
時11月22日(木)13時30分～15時30分 **所**鎌ヶ谷コミュニティセンター **定**15人(申込先着順) **費**500円 **師**ライフプランナーの角田祐治さん **申**カナリヤ元気 本間 ☎457・0151
- ▶ **“地域ケア”の街づくり(地域包括ケア)**
 地域医療と福祉の「地域ケア」についての講演会。**時**11月18日(日)13時30分～16時 **所**まなびいプラザ **費**300円 **師**佐久総合病院地域ケア科医師の色平哲郎さん **問**鎌ヶ谷の地方自治を作っていく会 & “やさしく学ぼう憲法”鎌ヶ谷 戸部 ☎090・8347・3443
- ▶ **ちよっとスケッチの会 水彩画展**
時11月18日(日)まで(最終日は15時まで) **所**さりり鎌ヶ谷市民会館ロビー **問**同会 中山 ☎445・5762

会員募集

- ▶ **ギターラ・クリスタル**
 ギター演奏。**対**初心者、初級・中級程度の人 **時**毎週(木)10時～13時 **所**栗野コミュニティセンター **入**1,000円 **月**1,000円 **申**小林 ☎090・1777・8555
- ▶ **フォト写真**
 写真撮影。**時**第3(日)13時30分～16時30分 **所**中央公民館 **定**若干名 **月**1,000円 **申**久野 ☎445・7230

「伝言板」に情報を載せるには

問広報広聴室 ☎445・1088

「伝言板」では原則として、市内の公共施設などを活動の拠点としている団体の「会員募集」や、同施設で実施する発表会などの「催し」に関する情報を掲載しています。

申し込みなど
 市内公共施設および市ホームページで配布する「広報かまがや『伝言板』掲載依頼書」に記入して、原則として直接各活動・開催場所の施設へ提出してください。

期限 掲載希望号の1カ月前(1日または15日。休館日(閉庁日)の場合は直前の開館日(開庁日)まで)

掲載回数 毎年1月～12月の間に●会員募集=1回 ●催し=6回まで

掲載をお断りする場合
 ●政治・宗教・営利に関するもの ●講師が申し込み・問い合わせ先となるものや私塾と認められるものなど、営利と紛らわしいもの ●売名行為と考えられるもの ●公共施設や公的な場所を会場としないもの ●個人および5人未満のサークルのもの ●市内在住・在勤・在学者の割合が5割に満たないサークルのもの ●ペットのもらい手の募集や捜索 ●会員同士の連絡や同窓会のお知らせなど、対象が特定されるもの ●行政記事などにより紙面が確保できない場合 など

注意事項
 ●市内の公共施設で活動・開催するものを優先して掲載します ●提出された掲載依頼書の文面は、広報広聴室で編集します ●広報かまがやは市ホームページにも掲載されます
その他 掲載依頼書の提出先や掲載内容について、詳しくは掲載依頼書裏面をご覧ください

内: 内容 **対**: 対象 **時**: 日時 **所**: 場所 **定**: 定員 **入**: 入会金 **年**: 年会費 **月**: 月会費 **費**: 費用 **師**: 講師 **持**: 持ち物 **他**: その他 **注**: 注意 **申**: 申し込み **問**: 問い合わせ ※原則として、費用の記載のないものは無料、申し込みの記載のないものは申し込み不要です



健康だより



お散歩してますか?

古代中国で不老不死に効果があるといわれる「五石散(ごせきさん)」という妙薬がありました。ただしこの薬を飲むと皮膚が敏感になり全身が発熱(=散発)したそうで、逆に散発が起こらないと中毒死すると言われていました。そのため散発を維持するために動き回ることが必要で、これが散歩の語源といわれています。現代においても歩くことの効果は、高血圧の改善、骨の強化、肥満の解消、動脈硬化の改善、ストレスの軽減、下肢筋力の維持等多くの点で立証されています。また散歩をすることにより、思考力や学習力に関わる前頭葉や記憶力に関わる側頭葉などのボリュームが増えることが知られており認知症の予防にもなると言われています。良いことずくめの散歩(年齢や体調にもよりますができれば1日30分以上)です。無理をしないで続ければ「不老」とはいえないまでも老化を遅らせる「遅老」効果は必ずありますので、是非生活習慣に取り入れることをお勧めします。

鎌ヶ谷市医師会

国民健康保険に加入の皆さんへ

交通事故などで医療費に困ったら

交通事故などで第三者(加害者)からけがをさせられた場合、その治療にかかった医療費は加害者の負担になります。しかし、話がこじれたり、加害者にお金の持ち合わせがなかったりして困った場合は、一時的に国民健康保険で医療費を立て替えて治療を受けることができます。この制度を利用する場合は、まず保険年金課に連絡し、早急に「第三者の行為による傷病届」などの書類を提出する必要があります(書類の提出は損害保険会社が代行することもできます)。

また、医療機関などからの情報に基づいて、書類をお送りすることがあります。その際は、記入の上、提出にご協力ください。

☎保険年金課 ☎445・1204



年末までに受診しましょう!

特定健康診査(40~74歳) 後期高齢者健康診査(75歳以上)

☎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

対象の人には受診券を送付しました。受け忘れがないようご注意ください。

特定健康診査(特定健診)

対象 鎌ヶ谷市国民健康保険に加入している40~74歳の人(7月までに加入および届け出をした人)

自己負担額 1,000円(29年度市民税非課税世帯に属する人は免除)

ワンコイン受診が始まりました!

前年度鎌ヶ谷市の特定健康診査を受けた人(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康診査の対象となる人は、自己負担額が500円になります。

健診結果でメタボの疑いがあった人などへ

特定保健指導を案内します。生活習慣を見直すきっかけにご利用ください。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歳以上の後期高齢者医療制度に加入している人(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
※特定健診を受けておらず、10月以降に75歳になる人で健診を希望する人は、ご連絡ください。受診券を送付します

共通事項

受診期間 12月31日(月)まで(休診日を除く)
受診方法 市から対象者へ送付された受診券(問診項目を記入)と、被保険者証を持参して、個別に市内の実施医療機関で受診
※予約が必要な場合がありますので、医療機関にご確認ください

人間ドックなどの費用を一部助成します

特定健診または後期高齢者健診の代わりに人間ドックなどを受ける場合は、その費用の一部を助成します。受検前に保険年金課にご連絡ください。

ちよ筋教室 一緒に運動をしてみませんか?

「椅子に座った状態から何かにつかまらないうち上がれない」「転んだりつまづいたりしないか不安」「固い物が食べにくくなった」などの心当たりはありませんか?室内でできる運動と一緒に、必要な筋肉づくりをしましょう。

対象 市内在住の65歳以上の人で、介護保険の認定を受けていない、または要支援1・2の認定を受けているが、介護保険のサービスを利用していない人

※過去に高齢者支援課が主催する運動講座(ちよ筋教室・ニチイ運動講座・のびのび倶楽部)に参加をした人は参加できません

日時 31年1月11日(金)以降の毎週(金)14時~16時(2月8日のみ10時~12時)(全10回)

※全日程参加してください

場所 まなびいプラザ3階 研修室1

定員 15人(申込先着順)

持ち物 運動ができる服装、飲み物

申し込み 高齢者支援課 ☎445・1384



健康・福祉ボード

☎ 宛先の記載のないものは健康増進課



高齢者肺炎球菌予防接種

まだ接種していない人は31年3月31日までに受けてください。

対 過去に肺炎球菌ワクチンを一度も接種したことがなく、次のいずれかの条件に該当する市民

- ① 昭和29年4月1日以前に生まれた
- ② 満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の疾患またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいがあり、このいずれかで身体障害者手帳1級を所持している

(①は個別通知済み、②はお問い合わせください)

接種方法 予診票を持参して市内指定医療機関で接種

他 ● 詳しくは個別通知をご覧ください

● 予診票と説明書の再発行を希望する場合はお問い合わせください

☎ ● 診療時間・予約など=各医療機関

● その他=健康増進課 ☎445・1390

みんなの食育まつり

~野菜を食べよう大作戦!~

- 内** ① 講演「いまどきの農業について」
- ② 調理実習「鎌ヶ谷産食材を使ったこどものおやつ」
- ③ 鎌ヶ谷産野菜の直売
- ④ 食育クイズ、展示など

時 31年1月19日(土) 12時30分開場
①=13時~14時 ②=13時30分~14時30分
③=14時~15時

所 ①③④=総合福祉保健センター6階

②=同センター3階

定 ①=60人 ②=30人(いずれも申込先着順)

師 ①元市朝市組合長の石原孝志さん

②=鎌ヶ谷高校料理研究部の皆さん

持 筆記用具(②のみエプロン・三角巾・布巾2枚)

申 ☎445・1546

二種混合予防接種

~早めに接種しましょう~

対象者には個別通知しています。

対 18年4月2日~19年4月1日に生まれた子ども(小学校6年生に相当)

接種期限 31年3月31日

☎ ☎445・1390

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子以降を妊娠中の人は要相談)

※④は両親での参加可

時 ①=12月13日(木)9時15分~12時 ②=31年1月10日(木)9時15分~12時 ③=1月17日(木)13時15分~15時30分 ④=2月23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

平成30年度 鎌ヶ谷市芸術文化協会 文化講演会

ワールドワイドなチェロ紀行

問文化・スポーツ課 ☎445・1528 / FAX445・1100 /
✉bunka@city.kamagaya.chiba.jp

チェロ奏者の植草ひろみさんが、夢を追い続けるチェロ人生や演奏家への道、世界各国での体験や失敗談を交えた話と、その中で生まれたオリジナル曲などの演奏を披露します。

対象 市内在住・在勤・在学の人

日時 12月2日(日) 13時30分から(13時開場)

場所 きらりホール

その他 ●全席自由(チケット配布制) ●親子席(先着8席。要申込)に限り未就学児入場可 ●手話通訳・要約筆記希望の場合は、11月26日(月)までに要連絡

入場チケットの配布について

場所 文化・スポーツ課窓口(市役所5階)、きらり鎌ヶ谷市民会館窓口

期間 11月15日(木)~12月1日(土)

※(土)・(日)・(祝)はきらり鎌ヶ谷市民会館窓口のみ

定員 500枚(1人2枚まで。先着順)

植草ひろみさん プロフィール

東京藝術大学卒業後、10年間新日本フィルハーモニー交響楽団に在籍した。癒しと情熱を奏でるチェリストとして活動し、さまざまな楽曲を発表しており、音楽誌などで高い評価を得ている。奇跡のチェロカルテット「超チェロ組」やユニットとしての活動も行っている。



郷土資料館セミナー

房総の女性の歴史と民俗



房総地方の無名の女性たちにスポットを当てて、江戸時代から明治・昭和に生きた女性の歴史、彼女たちが伝えた生産や信仰に関する民俗などを、講師の皆さんがテーマごとに語ります。

- 内容**
- ①「昭和20年の木更津 ~木更津高等女学校生徒の絵日記を中心に~」
 - ②「利根川下流域の間引き習俗と女人信仰」
 - ③「江戸時代の離婚と縁切寺 ~江戸の離婚を読み直す~」
 - ④「千葉県的高等女学校と制服史 ~女学生の表象~」
 - ⑤「在来作物とおばあちゃん ~千葉県立中央博物館の「おばあちゃんの畑」プロジェクト~」

- 日時**
- ①=12月13日(木)
 - ②=12月21日(金)
 - ③=31年1月11日(金)
 - ④=1月18日(金)
 - ⑤=1月25日(金)
- いずれも14時~16時(全5回、1回からの参加可)

場所 図書館3階 集会室

定員 60人(申込先着順)

- 講師**
- ①=木更津市立郷土博物館金のすず副館長の稲葉昭智さん
 - ②=県立関宿城博物館上席研究員の榎美香さん
 - ③=県文書館嘱託の眞形裕介さん
 - ④=日本大学商学部准教授の刑部芳則さん
 - ⑤=県立中央博物館上席研究員の島立理子さん

申し込み 郷土資料館 ☎445・1030 / FAX 443・4502



女学生の絵日記

栗野の女人講



北海道日本ハムファイターズ presents

鎌ヶ谷ランフェスタ 2018

12月2日(日)に交通規制を実施します

「鎌ヶ谷ランフェスタ2018」の実施に伴い、右図のとおり交通規制を行います。

問 ●文化・スポーツ課 ☎445・1531
●鎌ヶ谷ランフェスタ2018 運営事務局(ファイターズ鎌ヶ谷スタジアム内) ☎446・5586



きらりホール KAMAGAYA KIRARI HALL

☎441・3377
場所 〒273-0101 富岡1-1-3
URL <https://www.kirari-kamagaya.jp>



「親子で楽しむオペラ『美女と野獣物語』」出演者募集!

31年3月17日(日)に、きらりホールで公演予定の「親子で楽しむオペラ『美女と野獣物語』」(●11時から●14時30分から)の出演者を募集します。プロのオペラ歌手と一緒に、舞台上立って歌ってみませんか?

- 対象** 4歳~小学生で、次の日時の練習に参加できる人
- 3月9日(土) 18時~20時 ●12日(火)~14日(木)の各16時~18時 ●15日(金) 16時30分~19時 ●16日(土) 9時30分~12時(練習日は増える場合あり)
- 募集人数** 各20人 **費用** 保険料・衣料代



申し込み きらり鎌ヶ谷市民会館・学習センター(各公民館)、きらりかまがやホームページで配布する申込書に記入して、11月25日(日)17時まで(必着)に市民会館窓口へ持参/郵送/ファクス/Eメールで提出

広報 **かまがや**

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 109,962人(前月比-27)
男 54,437人 女 55,525人
世帯数 49,168世帯(前月比-2)
(30.10.1現在)