

主な内容 ●産前・産後期間の国民年金保険料免除制度が始まります…2 ●公園サポーターを募集…2 ●第4回桜の絵画展 作品募集…4 ●第4回鎌ヶ谷新春マラソン大会結果…4

ようこそ 鎌ヶ谷へ

☎文化・スポーツ課 445・1531

北海道日本ハムファイターズ新入団選手が鎌ヶ谷市民に

ファイターズのファーム球場がある鎌ヶ谷市では、毎年、ドラフト会議で選ばれた有望な選手たちが市内に転入してきます。

今年も8人の新たな選手たちがファイターズに入団しました。1月13日にファイターズ鎌ヶ谷スタジアムで新入団選手を迎え入れる歓迎式典が行われ、全国から約2,500人のファンが集まりました。式典では、選手が転入届を市長に手渡し、記念に特産の梨が選手に贈呈されました。

8人の選手たちはスタジアム内にある勇翔寮に入り、1軍での活躍を目指してトレーニングに励みます。皆さんの応援をよろしくお願いいたします。



- ①市内少年野球チームに所属する子どもたちとの記念撮影(左から吉田選手、野村選手、生田目選手、万波選手、柿木選手、田宮選手、福田選手、海老原選手)
- ②たくさんのファンに囲まれ選手入場
- ③選手の手形作製(3月下旬に新鎌ヶ谷駅自由通路広告板に展示します)

みんなの食育まつりを開催しました

1月19日に「みんなの食育まつり～野菜を食べよう大作戦!～」を開催し、「地産地消」をテーマに講演・調理実習・食育クイズなどを行いました。また、食生活改善推進員の皆さんが朝食メニューレシピコンクール最優秀作品の試食を作り、来場者に配布しました。

各コンクールの最優秀賞受賞者は次のとおりです(敬称略)。

朝食メニューレシピコンクール

一般の部 最優秀賞

佐藤 七映

こどもの部 最優秀賞

清水 勇氣 大山 皓詩

食べる喜び写真コンクール

一般の部 最優秀賞

根本 珠世

☎健康増進課 445・1546



コンクール入賞者の皆さん



〳〵雑がみもリサイクルできます〳〵 ☎クリーン推進課 445・1223
雑がみを「燃やすごみ」で捨てていませんか?

市から発生する「燃やすごみ」のうち、紙・布類がその多くを占めています。その中には、「雑がみ」としてリサイクルできるものも含まれています。

リサイクルできる雑がみは、「燃やすごみ」で捨てるのではなく、週に1回収集される「資源になるもの」として出しましょう。

リサイクルできる主な雑がみ

紙箱、チラシ、プリント、包装紙、封筒、はがき、紙袋、トイレトペーパーの芯
※金具、プラスチック、布など紙以外のものは取り除いてください

雑がみの出し方例

雑がみを紙袋の中に入れて、ひもで縛って出す



雑がみを直接ひもで縛って出してもOK!



コミュニティ助成事業

少年消防クラブの活動服を整備



新しい活動服

鎌ヶ谷市少年消防クラブ連絡協議会の充実と活性化を目的に、活動服を更新しました。

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。



☎消防本部予防課 444・3273

ジェイ アラート

J-ALERT 全国一斉の情報伝達試験を実施

☎安全対策課 445・1278

2/20(水)

11時ごろ

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)の情報伝達試験を行います。防災行政無線で次の試験放送を流します。

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



情報ひろば

イベント

ありんこ春まつり「南児童センターに移動動物園がやってくる！」

内 ●遊びのコーナー(移動動物園・工作など)
●模擬店(肉まん・綿あめ・団子など)
時 2月23日(土)13時~16時
所 南児童センター
注 徒歩か自転車でお越しください
問 同センター ☎438・5040



第1回鎌ヶ谷市長杯囲碁大会(個人戦)

優勝者には称号「鎌ヶ谷市名人」を授与します。
時 3月21日(木)9時~16時
所 総合福祉保健センター6階
定 128人(申込先着順)
費 1,500円(弁当代など)
申 市囲碁連盟 笠原 ☎090・5418・6775

スポーツ

軽スポーツを楽しもう!

内 バドミントン・ソフトバレーボール・オーバルボール・バグゴなど
対 市内在住・在勤・在学の人
時 2月24日(日)9時~12時
所 東部小学校 体育館
持 飲み物・室内履き
問 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 3月23日(土)~28日(木)の各9時~10時(25日(月)を除く全5回。8時30分から受け付け)
所 さわやかプラザ軽井沢
定 50人(多数抽選)
持 水着・ゴーグル・水泳帽・タオル・100円玉2枚(返却式ロツカー用)
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、2月22日(金)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 同課 ☎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31年12月31日現在)
対 市内在住・在勤・在学の人
時 4月14日・21日・28日(予備日5月5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4月5日(金)から市テニス協会ホームページで、4月7日(日)から福太郎アリーナで掲示
申 3月20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
●同課 ☎445・1531

お知らせ・相談

鎌ヶ谷後見相談サロン

成年後見などに関する相談会。
時 3月5日、4月2日の各(火)13時~15時30分
所 喫茶「とまと・はうす」(総合福祉保健センター2階)
定 2人程度
費 飲食代
問 認定NPO法人東葛市民後見人の会 鎌ヶ谷支部 鈴木 ☎446・3317

2月は省エネルギー月間

電気を上手に使い、省エネルギーへの取り組み、省エネ機器への設備更新や自然災害に備える設備保全を進めましょう。
問 (一財)関東電気保安協会柏事業所 ☎04・7166・8720



借金の返済で悩んでいる人へ

相談内容ごとに解決の助言を行い、必要に応じて法律専門家を紹介します。秘密は厳守します。
時 (月)~(金)((祝)を除く)の各8時30分~12時・13時~16時30分
相談先 財務省千葉財務事務所 ☎043・251・7830



講座・講演

「植木の剪定」就業体験講習会

対 市内在住の60歳以上で、シルバー人材センターでの就業意欲がある人
時 3月5日(火)・6日(水)の各9時~16時(全2回)
所 社会福祉センター・市制記念公園
定 15人(申込先着順)
申 2月18日(月)9時以降にシルバー人材センター事務局窓口
問 シルバー人材センター ☎443・4145



市民が全国で躍動!

全国大会で優秀な成績を収めました

11月23日~25日に宝来屋 郡山総合体育館(福島県)で行われた第31回全国ラージボール大会で、優秀な成績を収めた人をご紹介します(敬称略)。

種目および結果
第1位 混合ダブルス160 寒河江ミツ子(東中沢)

※ラージボールとは、通常より少し大きいピンポン玉を使用して行う卓球競技です
問 文化・スポーツ課 ☎445・1531

公園サポーターを募集

魅力ある公園づくりを推進するためのボランティアを募集します。現在、39カ所の公園で21人・9団体が活動しています。

内容 公園の草刈りや清掃、遊具が破損したときの連絡、利用者へのマナー指導など
場所 中佐津間第四公園、南初富第十一公園、五本松第三公園などの市内公園
問 公園緑地課 ☎445・1489



2月1日以降に出産した人は届け出を

産前・産後期間の

国民年金保険料免除制度が始まります

国民年金第1号被保険者の人が出産した場合、届け出をすることで一定期間の国民年金保険料が免除される産前・産後の免除制度が4月から施行されます。

対象は、出産日が2月1日以降の人です(受け付けは31年4月1日以降)。産前・産後期間として認められた期間は、保険料を納付したものととして将来受け取る老齢基礎年金の受給額に反映されます。また、希望者は定額保険料を免除した上で、400円の付加保険料のみの納付もできます。

問 保険年金課 ☎445・1209

納期限は2月28日(木)

- 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

ストップ! ATM振り込め詐欺

市役所からの還付は、絶対にATMは使いません。不審に思ったら、必ず市役所に確認しましょう。

年金を受けている人が亡くなったときの 手続きが一部変更されます

年金を受けている人が亡くなったときに、まだ受け取っていない年金や、亡くなった日より後に振り込まれた年金のうち亡くなった月分までの年金については、未支給年金として生計を同じくしていた遺族が受け取ることができます。

4月1日以降は、未支給年金請求書類の提出先が次のいずれかとなります(市役所では案内のみを行います)。

提出窓口

- 日本年金機構市川年金事務所
- 街角の年金相談センター船橋
- 街角の年金相談センター市川
- 共済組合(一部)

問 保険年金課 ☎445・1209

**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!**

募集

**援農ボランティア養成講座
「果樹コース(梨)」**

4月から2年間(全20回)、市内梨農家の手伝いを通じて、梨の交配から収穫・剪定(せんてい)までを体験して学びます。「農業を体験したい」「鎌ヶ谷特産の梨の生産に携わりたい」という人は、ぜひご参加ください。

対 市内在住の人

日程 ●4月=交配 ●5月=摘果
●6月=袋かけ ●7月=草刈り
●8月=収穫 ●9月=収穫
●10月=草刈り ●12月=剪定
●1月=剪定 ●2月=まとめ

費 保険料600円(年額) **定** 若干名
申 2月28日(木)までに農業振興課
問 445・1233



袋かけ作業

図書館協議会委員

図書館の運営や事業について意見を聞くため、協議会の委員を募集します。
対 市内在住で、応募日現在20歳以上の人

任期 6月1日から2年間

定 2人

会議 年3回予定

報酬 会議1回6,800円

申 3月1日(金)まで(必着)に、「地域コミュニティとしての図書館」または「利用しなくなる図書館」をテーマとした作文(800字程度、様式自由)と住所・氏名・生年月日・性別・電話番号を記入して、図書館本館に持参/〒273-0124中央1-8-35

他 ●書類審査あり(結果は5月末までに通知)

●会議は公開するため、氏名が公表されます

●他の審議会などの公募委員を兼ねることはできません

問 同館 ☎443・4946



**養育支援訪問事業支援員 保健師
(非常勤職員)**

乳幼児がいる家庭を訪問し、育児に関する相談指導、助言などを行います。

対 保健師の資格を有する、簡単なパソコン入力ができる人

任期 4月1日～32年3月31日

勤務日時 週2日程度((土)・(日)・(祝)を除く指定日)で、原則として9時～16時(うち休憩1時間)

定 1人

賃金 時給1,390円(交通費支給)

申 2月28日(木)までにこども総合相談室へ電話連絡して、履歴書と保健師免許証を同室窓口(総合福祉保健センター2階)へ持参

問 同室 ☎445・1328

陸・海・空自衛官

種目 予備自衛官補

対 ●一般=18～34歳未満

●技能=18歳以上、保有技能に応じ53～55歳未満

申 4月12日(金)まで

試験日 4月20日(土)～24日(水)

問 自衛隊柏募集案内所 ☎04・7163・6884

**市民の歌「きらり鎌ヶ谷」
CDを販売中**

ダ・カーポが歌う市民の歌「きらり鎌ヶ谷」のCDを1枚500円で販売しています。

販売場所 ●広報広聴室(市役所3階)

●きらり鎌ヶ谷市民会館

問 広報広聴室 ☎445・1088

寄せられた善意

●鎌ヶ谷聲吟会から一般寄付金として20,000円を

●加瀬直子さんから絵本やパズルなどのおもちゃを

(財政室)

●関根守男さんから社会福祉のために100,000円を

(社会福祉課)

●石井幸一さんから市民会館用の備品としてカラープリンターを

(教育総務課)

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 2月23日(土)14時から

所 図書館本館3階

定 60人

問 図書館本館 ☎443・4946



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カ月前半(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

▶リウマチ懇親会

内 親睦・相談・情報交換 **対** リウマチ患者と関係者 **時** 3月5日(火)13時～15時 **所** 市役所地下1階 **問** 鎌ヶ谷リウマチの会 澤村 ☎443・9511

会員募集

▶社交ダンス愛好会

対 中高年の人 **時** 毎週(火)13時30分～15時30分 **所** 東中沢自治会館 **定** 10人 **費** 1回600円 **申** 峯川 ☎090・4028・8731

▶維新〜心ひとつ〜

よさこいソーラン踊り。 **対** 小学生以上 **時** 毎週(水)19時～21時 **所** 第四中学校体育館 **月** 年齢に応じて1,000～2,000円 **申** 増山 ☎090・6929・8787



健康・福祉ボード



申 宛先の記載のないものは健康増進課

31年度がん検診

申し込みは2月28日(木)まで

31年度に実施するがん検診の登録を受け付けています。

検診内容	対象
セット検診(胸部・胃・大腸)	40歳以上の人
乳がん検診	30歳以上の女性
子宮がん検診	20歳以上の女性



市ホームページ

申し込み 2月28日(木)まで(消印有効)に、住所・氏名(ふりがな)・生年月日(満年齢)・電話番号と希望する検診名を記入して、健康増進課 〒273-0195/窓口(総合福祉保健センター1階)/市ホームページ申し込みフォーム **問** ☎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 所 ●2月21日(木) = 北中沢コミュニティセンター ●2月25日(月) = 総合福祉保健センター3階(いずれも9時30分～11時受け付け)

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) **問** ☎445・1393

Welcome Baby School(パパママ教室)

生まれてくる赤ちゃんとの生活をイメージしながら楽しく学びましょう。

内 出産・育児編「沐浴実習・妊婦疑似体験」 **対** 初めてお父さん・お母さんになる夫婦(1人での参加可。妊娠5カ月以上を推奨。第2子以降の人は要相談)

時 2月23日(土)9時15分～12時(9時15分から受け付け) **所** 総合福祉保健センター3階 **申** ☎445・1393

妊娠中に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。希望者は口腔(こうくう)ケア体験も受けられます。

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7日(木) ① = 13時～13時15分受け付け 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



▶歯科医による歯科健診

自殺予防ゲートキーパー養成研修会

～気づいて つなげる いのちの絆～

内 講演「地域の中でのゲートキーパーの役割」

時 3月11日(月)13時30分～15時30分

所 総合福祉保健センター3階

定 40人(申込先着順)

師 秋元病院医師の牧野吉真さん

保育 未就学児、先着5人(2月25日(月)までに要申込)

申 3月4日(月)までに ☎445・1405

未就業歯科衛生士 復職支援研修会

対 歯科衛生士の資格を有し、現在歯科医院に未就業の人

時 3月14日(木)10時～15時

所 貸会議室スカイルーム(柏市)

定 20人(申込先着順)

申 住所・氏名・電話番号を記入して県歯科医師会 ☎043・248・2977または ☎043・241・6471/県歯科医師会ホームページ



健康だより



冬のスキンケア

人間の肌は、汗(水分)と皮脂(油分)が混ざり合っていて、皮脂膜で覆われており、肌を乾燥や刺激から守っています。冬になると湿度の低下や寒さによる血流の低下から、皮脂膜の分泌が大幅に減少し、空気の乾燥や、室内・室外の極端な温度差などのダメージを直接受けやすくなります。

乾燥は、かゆみやひび割れを引き起こし、悪化すると傷口が化膿(かのう)することもあります。



清潔と保湿でスキンケアを

肌の清潔を保つには入浴が基本です。しかし、入浴後は肌の油分が減少し、急激に水分が蒸発します。入浴後は3分以内に保湿剤を塗りましょう。肌荒れがひどい場合は、専門医へ受診しましょう。

また、体の中の水分不足も肌の乾燥の原因となりますので、水分摂取も忘れずに行いましょう。

健康増進課



高齢者に多い誤嚥性肺炎



口腔ケア・義歯洗浄・口の体操で予防を

年齢を重ねると口の周りの筋肉が衰え、のみ込む機能が低下し、食べ物が気道に入り込みやすくなります。口の中の細菌が肺に到達して肺炎になることを「誤嚥(ごえん)性肺炎」といい、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。

のみ込む力や気管に入ったものを咳で排除する力(咳反射)が低下したり、抵抗力・免疫力が下がったりすると、誤嚥性肺炎にかかりやすくなります。

日々のケアで誤嚥性肺炎予防!

口腔ケア

歯磨きやうがいをしっかりと行い、口の中の細菌数を減らしましょう。



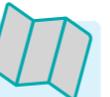
義歯洗浄

ブラシを用いて流水下で洗浄し、週に1回は洗浄剤に漬けましょう。



口の体操

口の体操のパンフレットを健康増進課窓口で配布しています。口腔機能を維持・増進させましょう。



問 健康増進課 ☎445・1394

第4回 桜の絵画展 作品募集

桜の絵を募集しています

3月27日(水)~4月6日(土)に、さくら鎌ヶ谷市民会館ロビーに飾る桜の絵を募集します。あなたの作品で市民会館から「春」を届けてみませんか?

募集部門 ●小・中学生の部 ●一般の部

作品規格 4~10号相当または画用紙四つ切り~八つ切り(アクリル額装または画びょう留め)

募集作品数 各部門25点(多数抽選)

その他 作品搬入は3月26日(火)

申し込み 2月28日(木)17時までに、市民会館・学習センター(各公民館)窓口およびさくらかまがやホームページで配布する申込用紙に記入して、市民会館窓口へ持参/郵送/メール/ファクスで提出

問 市民会館 ☎441・3377



子どもから大人まで応募できます

郷土資料館歴史講演会II



初富の始まり ~下総台地の東京窮民~



今年が開墾が開始されてからちょうど150周年に当たります。市内における明治時代の幕開けとして行われた初富開墾は、近代日本の各地で行われた開墾の中でも最も早いものの一つです。

この講演会では、開墾の主役となった「東京窮民」と呼ばれた人たちの人生や生活について、当時の史料を中心に話します。

日時 3月17日(日)14時~16時

場所 中央公民館 集会室

定員 70人(申込先着順)

講師 元鎌ヶ谷市史編さん事業団

近・現代部会長の天下井恵さん

その他 まなびい100対象

申し込み 郷土資料館 ☎445・1030



東京窮民により開かれた初富

第44回 鎌ヶ谷新春マラソン大会結果

1月20日に鎌ヶ谷新春マラソン大会が開催され、沿道からたくさんの声援が上がり、にぎわいのある大会となりました。各種目の優勝者は次のとおりです(敬称略)。

問 文化・スポーツ課

☎445・1531



約2,100人が市内を疾走

種目名	距離	優勝者
小学生男子4年生以下の部	2.2km	北山 俊太郎
小学生女子4年生以下の部		米本 愛穂
小学生男子5年生以上の部		木村 快
小学生女子5年生以上の部		今西 紗世
親子の部	3km	稲毛 広幸・葵保
中学生女子の部		豊田 茉央
中学生男子の部	5km	川上 翔太
一般男子の部		川上 竜也
一般女子の部		小野 汐音
一般男子29歳以下の部	10km	川上 勇士
一般男子30歳以上49歳以下の部		古川 琢也
一般男子50歳以上64歳以下の部		熊沢 裕彦
一般男子65歳以上の部		野口 朗
一般女子39歳以下の部		湯川 野乃
一般女子40歳以上の部		佐藤 康子

第27回南部公民館まつり

南部公民館で行う、年に1度の文化祭。サークルによる作品展示や演芸発表など、日頃の成果を披露します。

内容 ●発表の部=和洋楽器演奏・人形劇・歌唱・ダンス

●展示の部=絵画・折り紙・手作り品

●その他=健康相談・喫茶コーナー

日時 3月3日(日)9時30分~15時

場所 南部公民館

注意 駐車場に限りがあります

問 南部公民館 ☎446・3031

地域の子どもたちが ゲスト出演!

南部小学校ブラスバンド部 (10時~10時20分)



小学生の元気な演奏をお聴きください



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 109,972人(前月比-33)
男 54,400人 女 55,572人
世帯数 49,269世帯(前月比+19)
(31.1.1現在)