やがて故郷に変わる街 鎌ケ谷

広報 かまがや 3/1

令和2年（2020年）
No.1274
編集・発行　鎌ケ谷市
発行日　毎月1日・15日
〒273-0195 鎌ケ谷市新鎌ケ谷2-6-1
TEL 047・445・1141（代表）
FAX 047・445・1400
URL https://www.city.kamagaya.chiba.jp

主な内容
●新型コロナウイルスにご注意を！…1　●「家庭川柳」優秀作品の紹介…3　●写真展「新京成線の歴史を振り返る」…4　●子育てママ向け防災体験講座…4

新型コロナウイルスにご注意を！

問健康増進課 ☎445・1390

感染予防を徹底しましょう

風邪や季節性インフルエンザ対策と同様、一人一人の咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。基本的な感染症対策に努めていただくようお願いいたします。

手洗いの徹底

ドアノブや電車のつり革など、さまざまなものに触れることで、手にウイルスが付着する恐れがあります。帰宅時・調理の前後・食事前など、小まめに石けんで手を洗いましょう。

咳エチケット

くしゃみや咳が出るときは、マスクを着用しましょう。鼻から顎まで覆い、隙間がないように付けましょう。マスクがないときは、ティッシュやハンカチで覆います。とっさの時は、袖や上着の内側で口・鼻を覆います。

新型コロナウイルス感染症が疑われる人へ

次のいずれかの症状がある人は「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

●風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続いている（解熱剤を飲み続けなければならないときを含む）
●強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある
※妊婦、高齢者、基礎疾患がある人、透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている人で、上記の状態が2日程度続く場合は、ご相談ください

帰国者・接触者相談センター
習志野健康福祉センター☎475・5154／FAX475・5122
受付時間 （土）・（日）・（祝）を除く9時～17時（他の時間帯はコールセンターにつながります）

その他の相談窓口

感染予防に関すること、症状出現時の対応など
千葉県の電話相談窓口☎043・223・2640（9時～17時）
国の取り組みや状況、関連法律、感染予防など
厚生労働省の電話相談窓口☎0120・565653（9時～21時）
市の取り組みや状況、感染予防など
市健康増進課☎445・1390（（土）・（日）・（祝）を除く8時30分～17時）

新型コロナウイルス感染症対策に関する市の対応

市では、「新型コロナウイルス感染症対策本部」を設置し、国や県などの関係機関と連携しながら、正確な情報提供や感染予防に向けて取り組んでいます。

新型コロナウイルスの対応については、変更する場合がありますので、市ホームページでもご確認ください。

▶ 市主催のイベントなどへの対応について

不特定多数の人の参加があるなど、以下のいずれかに該当するイベントは、原則中止・延期とします。

●不特定多数の参加があるなど管理が困難なもの　●参加者のうち、高齢者・糖尿病・呼吸器疾患などの持病のある人、透析患者など重症化する恐れの高い人の割合が高いと見込まれるもの　●バスを使用するものなど、参加者同士での濃厚接触の可能性が高いと考えられるもの　●多数の参加者間で会食などを伴うもの　●妊婦が対象のもの　●消防職員など、市民の救急救命に従事するものが参加するもの

なお、特定の人が参加する会議やイベント（卒業式・審議会・委員会など）については、参加人数や内容および状況などを勘案の上、その都度決定し、開催する場合には、感染予防対策を徹底します。

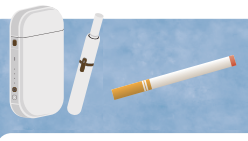
▶ 民間が主体となるイベントについて（市の後援を含む）

左記に沿って対応し、やむを得ず開催する場合は、手指消毒剤の設置や咳エチケットの徹底、室内の換気など、感染予防の徹底をお願いします。

なお、公共施設（学習センター（各公民館）・コミュニティセンターなど）を利用したイベントについて、新型コロナウイルス感染症のまん延を防止するという理由で中止とした場合の使用料などは徴収しないこととし、振り替えまたは返金で対応します。

市ホームページ

3月1日（日）以降に開催するイベントなどは、新型コロナウイルス感染症対策により、中止・延期する場合がありますので、実施の詳細については各問い合わせ先に連絡するか、市ホームページをご覧ください。



望まない受動喫煙をなくすために

問健康増進課☎445・1405

飲食店や鉄道などが原則屋内禁煙に

4月1日から健康増進法の一部を改正する法律が全面施行され、飲食店や事業所、交通機関などの第二種施設が原則**屋内禁煙**となります。

なお、既存の小規模飲食店には経過措置があります。

市が所有する第二種施設は敷地内禁煙に

4月から、次の施設は**敷地内禁煙**となります。

鎌ケ谷市所有の第二種施設
●各コミュニティセンター　●社会福祉センター　●学校給食センター
●まなびいプラザ・学習センター（各公民館）　●図書館
●各スポーツ施設　●郷土資料館　●各公園　●旧クリーンセンター
●粟野市営住宅集会所　●福祉作業所 友和園

※市役所や保育園・学校などの第一種施設は、すでに令和元年7月から敷地内禁煙となっています
※「加熱式たばこ」および「電子たばこ」も規制の対象です

施設周辺での路上喫煙は、近隣の皆さんの迷惑になるので、配慮をお願いします

禁煙したい人へ

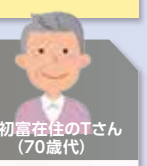
たばこをやめたくてもやめられない状態は、ニコチン依存症によるものです。禁煙を達成することが難しいと感じる場合は、禁煙外来のある病院に相談しましょう。

市内では10医療機関で保険を適用した禁煙治療ができます。禁煙外来のある病院については県ホームページをご覧ください。

県ホームページ

Interview 禁煙体験談

禁煙する鍵はたばこと自分を遠ざける状況づくり



南初富在住のTさん（70歳代）

20歳のころからずっとたばこを吸っていましたが、禁煙すると強く決意し、チャレンジしました。あめをなめるなどして自分の気持ちをコントロールしたり、周りの協力を得ながらたばこを自分の身の回りから遠ざけたりして禁煙に成功しました。禁煙を続けるには、喫煙できる場所に入らない、喫煙所に近づかないなど、**わざと自分とたばこを遠ざける状況を作るのも大切**だと感じています。

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

講座・講演

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。
時4月～3年3月（8月を除く）の第2・4（土）の各10時～12時
所まなびぃプラザ
定10人（申込先着順）
費月額1,000円、花代1回約1,500円
師専正池坊師範の河口正仙さん
申住所・氏名・年齢・電話番号と「市民いけ花教室参加希望」を記入して、4月6日（月）まで（消印有効）にはがきで市華道協会 大場 〒273-0115東道野辺3-12-39／FAX446・1619
問同協会 大場☎446・1619

子ども茶道教室

対小学校4年生～中学校3年生
時4月～3年3月（1月を除く）の第3（日）の各10時～12時
所中央公民館
定10人（申込先着順）
費月額1,000円
師裏千家流茶道教授の戸﨑宗貴さん
申住所・氏名・学年・電話番号を記入して、3月31日（火）まで（必着）にはがきで市茶道協会 細川〒273-0105鎌ケ谷6-1-3／FAX444・9214
問同協会 細川☎444・9214

お知らせ・相談

3月14日（土）に、市役所・総合福祉保健センターの一部電話が不通になります

電話交換機の入替作業に伴い、市役所・総合福祉保健センターの各部署への直通電話およびファクスが不通となります。

なお、代表番号（☎445・1141）は利用できますが、回線が混み合い、つながりにくい場合があります。
不通日時3月14日（土）8時～18時ごろ
問契約管財課☎445・1092

市民の地域福祉に関するアンケート調査にご協力ください

住み慣れた地域で誰もが安心して暮らせるように、「地域福祉計画」を策定しています。2年度に新しい計画を策定するため、地域生活の状況や福祉に関するアンケートを、市内在住で18歳以上の3,000人（無作為抽出）に実施しています。届いた人は、ご協力お願いします。
調査方法●無記名式の質問調査
●郵送による配布・回収
●Webサイトによる回答
問社会福祉課☎445・1286

建築物の完了検査、受けていますか？

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も、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。

建築物を新築や増改築などする際は

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

千葉ロッテマリーンズ 公式戦開幕記念 特別観戦に市民を招待します

日時①4月7日（火） ②8日（水） ③14日（火） ④15日（水）（いずれも18時15分試合開始）
試合①②＝福岡ソフトバンクホークス戦
③④＝東北楽天ゴールデンイーグルス戦
対市内在住・在勤・在学の人
所ZOZOマリンスタジアム（千葉市）
定各試合50組100人（多数抽選）
申3月2日（月）10時～15日（日）22時にURLhttp://www.cnplayguide.com/marines/kamagaya2020/の申し込みフォームで（1人1試合）
※当選発表は3月下旬に通知
問マリーンズインフォメーションセンター☎03・5682・6341

申し込みフォーム

新聞を購読していない市民の皆さんへ

広報かまがやを無料でお届け

広報かまがやは、主に新聞折り込みによりお届けしていますが、新聞を購読していない市民を対象に、自宅のポストに投函する「ポスティングサービス」を行っています。

申し込み広報広聴室☎445・1088／窓口（市役所3階）または、住所・氏名（ふりがな）・電話番号を記入してFAX445・1193
注意●直近発行の号から配達を開始できない場合があるため、早めにお申し込みください
●宛先変更や配達不要などの場合はご連絡ください

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、委任状が必要です

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回まで一般健康診査を公費負担で受けられます（一部自己負担あり）。
対象鎌ケ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＝鎌ケ谷市民用の健康診査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、そのままでは健康診査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

寄せられた善意

～ありがとうございました～

●松戸青色申告会鎌ケ谷分室から福祉のために10,000円を
●国際ソロプチミスト船橋から福祉のために100,000円を
（市社会福祉協議会）

リサイクル情報

品物の交渉は当事者間で行い、交渉が成立したらクリーン推進課☎445・1223へ。

ゆずります

7段飾りひな人形

取りに来られる人に無料で。
問石井☎445・0429

伝言板

内容・日時など詳しくは、各団体にお問い合わせください

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原則各施設へ ✤締め切りは発行日の1カ月半前（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

▶第27回 ぶらり鎌ケ谷
新緑の水辺の自然を愛でる。時4月4日（土）9時くぬぎ山コミュニティセンター集合～15時定20人（申込先着順）費保険料など100円持飲み物・弁当服装歩きやすいもの申3月8日（日）までにぶらり鎌ケ谷 上開地☎445・7868（留守番電話の場合は、住所・氏名・電話番号を要録音）

▶太極拳（無料）教室
時3月2日・9日の各（月）10時～12時所くぬぎ山コミュニティセンター定10人申ふれあい太極拳 中村☎090・6520・7768

▶陳式太極拳無料体験講習会
時3月7日・14日の各（土）18時30分～19時30分所鎌ケ谷中学校 体育館持上履き問鎌ケ谷太極拳クラブ 佐藤☎080・5542・4980

会員募集

▶ペン習字サークル
時第2・4（木）10時～12時所鎌ケ谷コミュニティセンター入1,000円月1,700円申千葉☎445・5564

▶ヨーガ友の会
ヨガと足つぼのマッサージ。時第1～3（水）9時30分～11時所鎌ケ谷コミュニティセンター定若干名入1,000円月2,300円申藤見☎445・7574

▶健康長寿体操
時第3（水）11時～12時20分所鎌ケ谷コミュニティセンター定若干名入1,000円月1,100円申麻野☎090・7843・6120

▶きらり太極拳クラブ
時毎週（土）13時30分～16時所南初富コミュニティセンター定若干名入1,000円月2,000円申大野☎445・9880

▶鎌ケ谷朗読「はなしの小箱」
広報かまがやなどを録音し、視覚障がい者に発送す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10日（火）10時30分から同センター5階で ●講習会は4月7日・14日・21日・28日の各（火）10時から（会場は説明会時にお知らせ）申河永☎090・1650・3403

▶生け花サークル小手毬
草月流生け花。対初心者歓迎時第2・4（金）13時30分～15時30分所まなびぃプラザ定5人月1,500円費花代1回1,300円申中込☎090・2170・1435

▶シンプルライフ
英会話。対高校生以上時月3回（土）19時～21時所東部学習センター定10人入1,000円月2,500円申西川☎090・7811・7783

▶らくらく体操
リハビリ相談と座っての体操。対高齢者時第1（月）13時から所中央公民館月200円申坂下☎443・7967

▶南部きらり同好会
シニア世代の交流。時第4（月）10時から所南部公民館他年1,000円費実費申三瓶☎070・4445・1421

▶鎌ケ谷ジュニア ソフトテニスクラブ
対市内在住の小学生とその保護者時（土）または（日）11時～13時所福太郎テニスコート定10人程度入1,000円年800円費1回150円申柳沢☎090・7404・7234

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

スポーツ

ウォーキング&ポールウォーキング inあびこ ～旧武者小路実篤邸(庭園)特別公開～

内 ロングコース10km・ショートコース5km
時 3月7日(土)9時30分我孫子駅南口東公園集合～12時30分(9時から受け付け。雨天決行)
他 景品がもらえる抽選会あり
問 文化・スポーツ課☎445・1531

イベント

パパと遊ぼう!パパサロン

パパが子どもと楽しく過ごすヒントを見つけませんか?親子で触れ合い遊びをしたり、パパ同士で情報交換したりしましょう。
内 親子で手形スタンプ、自由遊び
対 未就学児とその父親
時 3月7日(土)10時～11時30分
所 粟野児童センター
問 同センター☎441・7066

第五中学校ギター部 第15回定期演奏会

曲目 「パルティション・オラージュ」「アニバーサリーマーチ」「アラジン」他
時 3月20日(金)13時から(12時30分開場)
所 きらりホール
問 同校　細間☎443・3410(予約可)

市民の歌「きらり鎌ケ谷」CDを販売中

ダ・カーポが歌う市民の歌「きらり鎌ケ谷」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)
問 広報広聴室☎445・1088

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行います。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
期間 4月～9月の6カ月間　費用 1カ月2,000円
申し込み はがきに希望するサロン名、住所・氏名・年齢・電話番号を記入して、3月10日(火)までに高齢者支援課 〒273-0195または、鎌ケ谷学習療法普及会 小林☎・FAX443・2517
問 鎌ケ谷学習療法普及会 小林☎・FAX443・2517

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

ぼく・わたしの大好きな家族 「家庭川柳」優秀作品の紹介

家庭の絆を一層深めてもらうきっかけとして、小学校6年生と中学生を対象に家庭をテーマとした川柳を募集したところ、1,466句の応募がありました。
次のとおり優秀作品を紹介します。(敬称略)

小学生の部　優秀作品

金賞
おこられていつも言っちゃうパパきらい　塚越みつき(東部小6年)

銀賞
お雑煮で私も継ぎたい我が家の味　中易ゆり(中部小6年)
祖父と祖母あれこれそれで意思疎通　堀澤志那(道野辺小6年)
お母さん十二回目の明けまして　安藤勇気(五本松小6年)

中学生の部　優秀作品

金賞
父の声風呂で聞こえる日々の疲労　田村明日風(第四中2年)

銀賞
「今何さい?」これで4度目うちの祖父　根岸映太(鎌ケ谷中1年)
「ありがとう」反抗期からの感謝の意　吉田真裕果(第四中2年)
苦労する祖母の姿に僕無力　北明陸斗(第五中2年)

応募作品の展示
●市ホームページ=3月1日(日)から
●きらり鎌ケ谷市民会館 ロビー=3月2日(月)～6日(金)
●イオン鎌ケ谷ショッピングセンター=3月10日(火)～16日(月)
●まなびぃプラザ ミニギャラリー=3月18日(水)～30日(月)
問 生涯学習推進課☎446・1111

祝日などの ごみの収集・自己搬入

3月20日(金)は祝日のため、収集もクリーンセンターしらさぎへの持ち込み受け付けも行いません。

3月の有価物回収

●初　小=2日(月)　●南部小=5日(木)　●道　小=9日(月)
●中部小=11日(水)　●鎌　小=13日(金)　●北部小=16日(月)
●五　小=18日(水)　●東部小=23日(月)　●西部小=26日(木)
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)、20日(金)　●まなびぃプラザ・学習センター(各公民館)、きらり鎌ケ谷市民会館=31日(火)　●図書館=毎週(月)、31日(火)　●郷土資料館=毎週(月)、20日(金)

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)(31日を除く)13時～17時	市役所／市民活動推進課☎445・1274(つながらない場合は☎445・1141)
登記・不動産相談注	16日(月)13時～15時	
行政相談注	11日(水)10時～12時	
住宅増改築修繕相談注	16日(月)13時～16時	
交通事故相談予※1	13日(金)10時～15時	
行政書士相談注	26日(木)13時～16時	
人権擁護相談予	12日(木)13時～15時	市役所など※2／男女共同参画室☎445・1277(つながらない場合は☎445・1141)
女性のための相談予	毎週(水)●9時30分～12時30分 ●13時30分～14時30分	
職業紹介	毎週(月)～(金)●10時～12時 ●13時～16時	市役所2階／わーくプラザ鎌ケ谷☎445・1240
就職相談予(39歳以下向け)	17日(火)●13時から　●14時から　●15時から	市役所／まつど地域若者サポートステーション☎047・703・8301
消費生活相談(予約優先)	毎週(月)～(金)●10時～12時 ●13時～16時	市役所2階／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	㊐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	まなびぃプラザ1階／青少年センター☎445・4307

相談名など	日　時	場所／問い合わせ
教育相談	毎週(月)～(金)13時～16時	まなびぃプラザ2階／ふれあい談話室☎445・4953
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	㊐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	
酒害相談	①15日(日)13時～15時30分 ②19日(木)18時～20時30分 ③24日(火)18時～20時30分	①=まなびぃプラザ　②③=中央公民館／鎌ケ谷断酒新生会(飯沼方)☎443・2557
認知症相談予	10日(火)13時～15時	㊐センター2階／高齢者支援課☎445・1384
精神保健福祉相談予	25日(水)14時から	㊐センター3階／㊒センター☎475・5152
	10日(火)14時から	㊒センター／㊒センター☎475・5152
思春期相談(療育相談)予	13日(金)9時30分から	㊒センター／㊒センター☎475・5153
精神障がい相談予	11日(水)9時30分から	㊐センター4階／サポートネット鎌ケ谷☎443・9850((土)・(日)・(祝)を除く9時30分～16時30分)
知的障がい相談予	24日(火)9時から	㊐センター4階／障害者支援施設なしねっと☎443・3408(9時～17時)

注:2日(月)8時30分から予約開始(先着順)　予:要予約　㊐センター:総合福祉保健センター　㊒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検査のみ即日通知　**各児童センターの休み** ●中央・南=9日(月)

新京成線連続立体交差事業 写真展

新京成線の歴史を振り返る

昨年12月1日に新京成線が、鎌ケ谷大仏駅～くぬぎ山駅間で全線高架運行を開始しました。これを記念して、新京成線の歴史を振り返る写真展示を行います。

期間 3月10日(火)～19日(木)

場所 市役所1階　市民ホール

問 道路河川整備課☎445・1435

平成14年の新鎌ケ谷駅

平成14年の初富駅

平成22年の北初富駅

子育てママ向け 防災体験講座

もしもの時のために学ぼう!

簡単に揃えられる防災グッズを紹介します。また、ゲームをしながら防災について楽しく学べます。

日時 3月17日(火)10時～12時

場所 東部学習センター

定員 20組(申込先着順)

その他 プレゼントがあります

申し込み 氏名・電話番号(親子で参加の場合は子どもの氏名・年齢)を記入して、こども支援課

✉kosodatesc@city.kamagaya.chiba.jp

問 こども支援課☎445・1609

身近なものが防災グッズに早変わり!

旅する種子たち　野草アート展

野生植物は、生き残るためにさまざまな方法で種子を広げています。そうした野草をボタニカルアート(植物細密画)といわれる手法で描いた絵画で紹介します。

期間 3月17日(火)～27日(金)(最終日は12時まで)

場所 東部学習センター

問 環境課☎445・1227

ガマのボタニカルアート

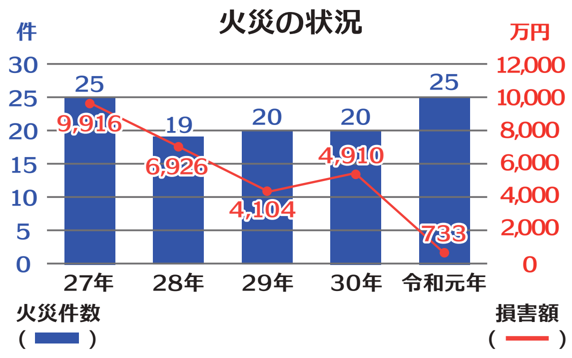
＼3月1日～7日は春季全国火災予防運動／

住宅用火災警報器が火災による損害拡大を防いでいます

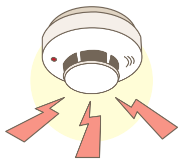
問 消防本部予防課☎444・3273

令和元年の火災は25件、前年より5件多く発生しましたが、損害額は前年に比べ85%減少しました。

損害額減少の主な要因は、火災全体の68%を占める建物火災において、住宅用火災警報器の鳴動や、水道水・消火器による初期消火によって、住宅火災の焼損が減少したためです。



「住宅用火災警報器」の点検を



自身の家族や財産、地域の人々を火災から守るために、住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。火災警報器の電池の寿命はおおむね10年です。正常に作動するか点検を実施し、正常に作動しない場合は機器を交換しましょう。

たき火の不始末による火災にご注意を!

たき火の不始末などを原因とした火災は、全体の25%を占めています。風の強い日や乾燥した日の火の取り扱いには十分に気を付けましょう。

健康・福祉ボード

申 問 宛先の記載のないものは健康増進課

噛ミング30で健康になろう ～ひみこの歯がいーぜ～

「噛ミング30(かみんぐさんまる)」は、一口30回以上かんで食べる、いつでも誰でもすぐできる優れた健康法です。

よく噛む8大効用

㋪肥満防止
㋯味覚の発達
㋙言葉の発音はっきり
㋨脳の発達
㋩歯の病気予防
(が)がん予防
㋑胃腸快調
(ぜ)全力投球

問 ☎445・1394

カミングママ

栄養士による個別相談

時 3月5日(木)・23日(月)の各9時～12時、3月13日(金)・17(火)の各13時30分～16時30分

所 総合福祉保健センター3階

定 各日3人(申込先着順)

申 ☎445・1546

風しん抗体検査とワクチン接種の無料クーポン券をお持ちの人へ ～有効期限が延長されました～

平成31年4月に送付した風しん抗体検査とワクチン接種の無料クーポン券(ワクチン接種については抗体価が低い人のみ対象)の有効期限が延長されました。抗体検査が済んでいない人は検査を受けましょう。

対象 昭和47年4月2日～54年4月1日生まれの男性

接種期限 3年3月31日

他 詳しくは市ホームページをご覧ください

問 ☎445・1390

市ホームページ

介護者教室 ～頭と体の健康づくり～

体力測定と自宅でできる頭と体の体操について、リハビリ担当者が指導します。

対 市内在住・在勤の人(介護を行っていない人も歓迎)

時 3月13日(金)14時～16時

所 総合福祉保健センター3階

定 20人(申込先着順)

師 西部地域包括支援センター職員

申 ●西部地域包括支援センター☎441・2007
●高齢者支援課☎445・1384