

年末年始も感染防止対策を



新型コロナウイルス感染症

問 健康増進課
☎ 445・1390

千葉県では新型コロナウイルス感染症の感染者が大幅に増加しており、鎌ヶ谷市ではこれまで、145例(12月9日現在)の感染者が確認されています。
年末年始に向けて感染拡大が予測されるため、気を緩めずに感染防止対策をしっかりと行いましょう。

→ 飛沫感染対策が重要

- ☑ 会話をする時はマスクを着用
- ☑ 寒い時期でも適度な換気と加湿
- ☑ 発熱などの症状があるときは外出を控える



→ 小まめな手洗いで接触感染対策

- ☑ 外から帰った時
- ☑ 食事前
- ☑ せきやくしゃみをした時
- ☑ 鼻をかんだ時 など



→ 店舗や職場での感染防止対策

- ☑ 体調が良くない場合は、出勤しない・させない
- ☑ 休憩室や更衣室などでもマスクの着用・手洗い・換気を行う



発熱などの症状が出たら ▶ 発熱などに関する相談窓口

発熱などの症状があり受診を希望する場合は、必ず病院に行く前に身近なかかりつけ医などに電話で相談してください。かかりつけ医がいらないなど、相談先がない場合は、次へご相談ください。

市健康増進課

問 8時30分～17時(平日のみ)に
☎ 445・1390 / FAX 445・8261

千葉県発熱相談
コールセンター

問 ☎ 03・6747・8414(24時間)

マイナポイントの設定はお済みですか?

市役所での設定サポートを令和3年3月31日まで再延長

問 ●企画政策室 ☎ 445・1073
●マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120・95・0178

マイナポイント設定支援を3月31日(水)まで再延長します。

マイナポイントを取得するためには、予約・申し込みの手続きが必要です。パソコンの操作などに不慣れな場合も支援員が支援しますので、忘れずに手続きをお願いします。

▶ マイナポイントとは

マイナンバーカードを取得し、予約・申し込みの手続きを行うと、お好きなキャッシュレス決済で利用できるポイント(1人当たり付与率25%で、上限5,000円)を取得できる制度です。

▶ 手続きに必要なもの

- ▶ マイナンバーカード
- ▶ パスワード(マイナンバーカードに設定した4桁の数字)
- ▶ 希望するキャッシュレス決済のIDとセキュリティコード

▶ マイナポイントの予約・申し込み

市役所の専用ブースでマイナポイントの予約・申し込みができます。

場所 市役所1階エレベーター前

期間 3月31日(水)までの各8時30分～17時((土)・(日)、祝日は除く)

※決済サービスによっては、事前の登録が必要な場合や、専用ブースでの手続きができない場合があります

その他 市役所の専用ブースのほか、スマートフォン(カード読取対応機種)やパソコン(要カードリーダー)、マイナポイント手続きスポット(郵便局やコンビニエンスストアなど)でも申し込みができます

※マイナポイント手続きスポットは順次設置されます。詳しくは、国のマイナポイントホームページをご確認ください



マイナンバー

年末・年始のごみ収集のお知らせ



問 ●クリーン推進課 ☎ 445・1223

●クリーンセンターしらさぎ ☎ 443・5300

年末年始はごみの持ち込みが多くなり、受け付けまでに3時間程度かかることがあります。また、ごみの持ち込みが増えることで交通渋滞が発生し、周辺住民や通行者にも迷惑が掛かってしまいます。

粗大ごみ以外のごみは、ごみステーションに出すなど、計画的なごみの処理へのご理解・ご協力をお願いします。

	12月			1月			
	29 (火)	30 (水)	31 (木)	1 (金)	2 (土)	3 (日)	4 (月)
収集	○	×	×	×	×	×	○
搬入	○	×	×	×	×	×	○

※ごみの収集は、その曜日に収集する地域のみ実施
※自己搬入の受付時間は8時30分～16時(12時～13時を除く)

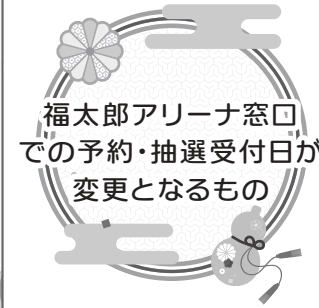
その他公共施設の休みに
ついては2ページへ



公共施設・行政サービスなど 年末年始の閉庁日・休館日

施設・サービス名		12月				1月				
		28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	1 (金)	2 (土)	3 (日)	4 (月)	5 (火)
施設の閉庁・休館日	市役所・総合福祉保健センター		←		休			→		
	かまがやワールドプラザ	←			休			→		
	右京塚連絡所		←		休			→		
	各コミュニティセンター	←			休			→		
	市民活動推進センター・男女共同参画推進センター	←			休			→		
	各児童センター	←			休			→		
	社会福祉センター		←		休			→		休
	まなびいプラザ・学習センター(各公民館)	←			休			→	※1	
	図書館	←			休			→		※2
	青少年センター		←		休			→		
	各スポーツ施設(福太郎テニスコートを除く)	←			休			→		
	郷土資料館	←			休			→		
	きらり鎌ヶ谷市民会館	←			休			→		
行政サービスの閉庁・休館日	コミュニティバス ききょう号(☎都市政策室☎445・1422)		←		休			→		
	自動交付機(☎市民課☎445・1195)	※3	←		休			→		
	パスポートの申請・交付(☎市民課☎442・2220)		←		休			→		
	スポーツ施設の予約(☎福太郎アリーナ☎444・8585)※4	←			休			→		
	自転車等保管場所(☎道路河川管理課☎445・1457)	毎週(火)・(木)・(日)に受け付けていますが、年末は27日(日)まで、年始は5日(火)から受け付けます。								

※1: 1月4日(月)のインターネット施設予約システムは8時30分～10時は使用できません
※2: 1月5日(火)の開館時間 ●図書館本館・東部分館＝13時～17時(図書館本館学習室は4日(月)・5日(火)各9時～17時) ●その他の分館＝13時～16時45分
※3: 南部公民館にある自動交付機は12月28日(月)も休止
※4: 12月28日(月)～1月4日(月)が予約・抽選受付日となる場合の受付日は下表のとおり変更します(なお、スポーツ施設利用日が1月11日(月)～19日(火)の料金納入および予約キャンセル・変更の期限は1月5日(火)まで)

	施設名	利用日	受付日
	軽井沢・四本棚多目的グラウンド	1/27(水)～31(日) 2/1(月)～5(金)	12/27(日) 1/5(火)から
	福太郎テニスコート 東初富テニスコート	2/1(月)～28(日)	一般予約1/5(火)から
	その他のスポーツ施設	2/28(日)まで	12/27(日)
		3/1(月)～5日(金)	1/5(火)から

※公共施設予約システム(WEB予約)は、12/28(月)～1/6(水)8:30(福太郎テニスコート・東初富テニスコートは12/28(月)～1/5(火)8:30)の間、利用できません

法務大臣表彰を受賞 人権擁護委員

市の人権擁護委員である今村喜和子さんが、10月26日に法務大臣表彰を受賞しました。この表彰は、長年にわたって人権擁護活動に尽くした人権擁護委員に贈られるものです。

人権擁護委員は、全ての人が生まれながらにして持つ人権を守るため、さまざまな啓発活動を行っています。原則毎月第2(木)13時～15時に、市役所1階の相談室で「人権相談」を実施し、人権に関わる問題などの相談に応じています。

☎男女共同参画室☎445・1277



今村喜和子さん

総務大臣表彰を受賞 行政相談委員

市の行政相談委員である徳田訓康さんが、10月12日に総務大臣表彰を受賞しました。この表彰は、行政相談委員活動に熱心に取り組み、その業績が特に顕著で他の模範とするに足りる人に贈られるものです。

行政相談委員は、国の行政全般について地域の皆さんからの苦情や意見・要望について相談に応じています。原則毎月第2(水)10時～12時に、市役所1階の市民活動推進課で定例相談所を開設しています。

※行政相談は要予約

☎市民活動推進課☎445・1274



徳田訓康さん

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入中の人へ



医療費通知 発送予定のお知らせ



医療費通知(はがき)は、確定申告における医療費控除手続きの際に領収書の代わりとして使用できます。

なお、内容によっては、領収書に基いて医療費通知に医療機関名や実際に負担した額などを補完記入する必要があります。また、保険適用外診療・請求遅れなどにより医療費通知に記載されない診療分や、確定申告時期に間に合わない11月～12月診療分については領収書をご使用ください。

確定申告について詳しくは、松戸税務署(☎047・363・1171)にお問い合わせください。

☎●国民健康保険について＝保険年金課☎445・1204

●後期高齢者医療制度について＝県後期高齢者医療広域連合☎043・216・5013／保険年金課☎445・1207

	国民健康保険		後期高齢者医療制度	
	診療月	発送時期	診療月	発送時期
第1回	1月～10月診療分	3年2月上旬	1月～5月診療分	10月上旬
第2回	11月・12月診療分	3年4月上旬	6月～10月診療分	3年1月下旬
第3回			11月・12月診療分	3年6月上旬



給与所得者、年金受給者の皆さん



税務署で並ばない スマホ申告を使ってみませんか？

☎松戸税務署☎047・363・1171(自動音声で2番)

「マイナンバーカード」または「ID・パスワード」を取得すれば、自宅からスマートフォンで確定申告できます。「3密」回避のためにも、スマホ申告をご利用ください。

※ID・パスワードは、申告者が顔写真付きの本人確認書類を持参すると税務署で即日発行します。なるべく年内に近くの税務署にお越しください

手続方法

- ①国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」へアクセス
- ②申告書を作成(画面の案内に従って金額などを入力するだけで申告書を作成できます)
- ③マイナンバーカードまたはID・パスワードを利用して申告書を送信

※マイナンバーカード読み取り対応のスマートフォンであればICカードリーダーライターは不要です



パブリックコメント 皆さんの意見を募集

第8期鎌ヶ谷市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画(案)

問 高齢者支援課 ☎445・1380

令和3年度から5年度までを計画期間とする「第8期鎌ヶ谷市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画(案)」について、意見を募集します。

対象 次のいずれかの条件を満たす人

- 市内に住所を有する
- 市内に事務所または事業所を有する
- 市内に通勤または通学している
- 市内の高齢者福祉施設などを利用している

閲覧場所 市ホームページ、高齢者支援課(総合福祉保健センター2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)、図書館本館

提出期限 1月15日(金)まで(必着)

提出方法 意見用紙(様式自由)に住所・氏名・年齢(法人・団体の場合は所在地・団体名・担当者名)と意見を記入して、高齢者支援課 郵送 〒273-0195/窓口へ持参/FAX 443・2233/ [✉kaigohoken@city.kamagaya.chiba.jp](mailto:kaigohoken@city.kamagaya.chiba.jp) または、市ホームページの回答フォーム



市ホームページ

第3次いきいきプラン・健康かまがや21(案)

問 健康増進課 ☎445・1405

第3次健康増進計画、第3次食育推進計画、第1次自殺対策計画を一体化し、総合的な健康づくりを推進する「第3次いきいきプラン・健康かまがや21(案)」について、意見を募集します。

閲覧場所 市ホームページ、健康増進課(総合福祉保健センター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)、図書館本館

提出期限 1月4日(月)まで(必着)

提出方法 意見用紙(様式自由)に住所・氏名と意見を記入して、健康増進課 郵送 〒273-0195/窓口へ持参/FAX 445・8261/ [✉kenkan@city.kamagaya.chiba.jp](mailto:kenkan@city.kamagaya.chiba.jp)



市ホームページ

第4次通学路安全対策推進行動計画(案)

問 学務保健室 ☎445・1501

これまでの成果と課題を踏まえ、令和3年度からの通学路の環境整備を進める「第4次通学路安全対策推進行動計画(案)」について、意見を募集します。

閲覧場所 市ホームページ、学務保健室窓口(市役所5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)、図書館本館

提出期間 12月24日(木)～1月22日(金)(消印有効)

提出方法 意見用紙(様式自由)に住所・氏名(法人・団体の場合は、所在地・団体名・代表者名)と意見を記入して、学務保健室 郵送 〒273-0195/窓口へ持参/FAX 445・1100/ [✉gakumuhoken@city.kamagaya.chiba.jp](mailto:gakumuhoken@city.kamagaya.chiba.jp)

注意

- 電話など口頭による意見や匿名の意見は、パブリックコメントの扱いとなりません
- 意見に対する市の考え方については、個人情報を除いて市ホームページで公表します(個別回答は行いません)

芸術文化に興味のある人、応募をお待ちしています!

きらりホール運営委員を募集

問 文化・スポーツ課 ☎445・1528

きらりホールの円滑な運営について審議を行う委員を募集します。

応募資格 次の要件を全て満たす人

- 芸術文化に関して、広く関心を持っている
- きらりホール自主事業の企画や運営に関心がある
- 年1回程度開催される運営委員会などの会議に出席できる
- 応募日現在において18歳以上である
- 市内に居住している

募集人数 2人 **任期** 委嘱日から2年間 **報酬** 会議1回につき6,800円

応募方法 作文「きらりホールの今後のあり方」(1,000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、1月20日(水)17時まで(必着)に文化・スポーツ課 郵送 〒273-0195/FAX 445・1100/ [✉bunka@city.kamagaya.chiba.jp](mailto:bunka@city.kamagaya.chiba.jp)/窓口(市役所5階)へ持参

選考方法 生涯学習部審議会公募委員審査基準に基づき選考します

※委員に選任された場合は、氏名が公表されます

その他 未就学児を対象に、会議中の保育あり



プラスチック製容器包装類の適正なごみ出し

- 問 ● クリーン推進課 ☎445・1223
- クリーンセンターしらせ ☎443・5300

プラスチック製容器包装類は、(公財)日本容器包装リサイクル協会へ処理を委託しています。

次の点に注意して、プラスチック製容器包装類のごみ出しにご協力をお願いします。

- プラマークの表示があるか確認する
- プラマークの表示があっても、汚れが落ちない場合は「燃やすごみ」で出す
- ピンク色の専用袋の中に、袋に入った状態のごみ(二重袋)を入れない
- 危険品(ライター・乾電池・かみそり・注射器など)は入れない
- リチウムイオン電池などの充電式電池は、火災などの原因になるので絶対に入れない



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!



シリーズ **行財政運営⑧** 分かりやすく市政情報を伝えます！

市職員の人事や給与などを公表します

職員の給与は、県人事委員会の勧告や他市の給与を考慮しながら市議会で審議され、条例で定められています。
県人事委員会は、県内民間企業の給与の調査結果と職員給与を比較し、さらに生計費や国家公務員給与の人事院勧告などを考慮して、勧告を行っています。

問 人事室 ☎445・1057

給与に関する状況

人件費

（令和元年度普通会計決算）

歳出額(A)	実質収支	人件費(B)	人件費率 (B)／(A)	〈参考〉30年度 の人件費率
345億8,874万円	10億3,099万円	56億1,446万円	16.2%	17.0%

※人件費は、給料、各種手当、共済費などの合計です。特別職など（市長、副市長、教育長、市議会議員、委員会の委員など）に支払われる給料、報酬なども含みます
※実質収支は、歳入額から歳出額を差し引いた額です（翌年度に繰り越すことが決まっている財源も差し引きます）
※人件費率は、県内37市中低い方から8番目です

職員給与費

（令和元年度普通会計決算）

職員数(A)	給与費				職員1人当たり 給与費(B)／(A)
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
678人	24億1,090万円	6億7,804万円	10億4,283万円	41億3,177万円	609万円
	58.4%	16.4%	25.2%		

※職員手当は退職手当を含みません

職員の平均年齢、平均給料月額および平均給与月額

（令和2年4月1日現在）

一般行政職			技能労務職		
平均年齢	平均給料 (月額)	平均給与 (月額)	平均年齢	平均給料 (月額)	平均給与 (月額)
41.7歳	307,000円	359,907円	54.1歳	372,400円	403,600円

※給与月額は、「毎月支給される給料」と「職員手当（期末・勤勉手当、退職手当、通勤手当、特殊勤務手当、時間外手当を除く全ての手当）」の合計です

期末手当・勤勉手当

（令和元年度決算）

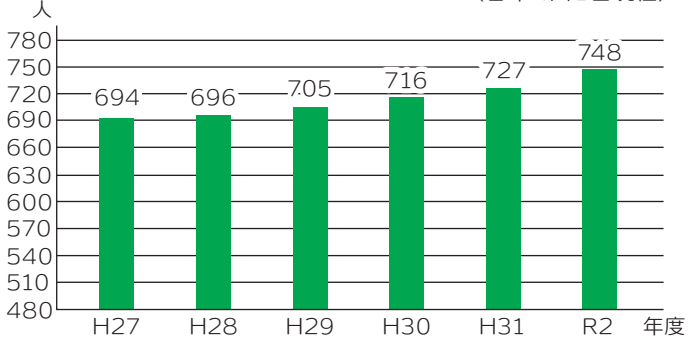
1人当たり平均支給額	期末手当	勤勉手当	加算措置（役職加算）
151万円	2.60月分 (1.45月分)	1.90月分 (0.9月分)	役職加算7％～16％

※かつこ内は、再任用職員に係る支給割合です

職員に関する状況

職員数の推移

（各年4月1日現在）



職員数は国の定員管理調査に基づく常勤の職員数です。定員適正化計画に基づき、将来の成長・発展のため、持続可能な行財政運営を推進しながら、職員数の適正化に取り組み、より効率的・効果的に業務を行っていきます。

採用および退職の状況（平成31年4月2日～令和2年4月1日）

採用者数 42人 退職者数 25人

人事評価の状況（令和元年度）

地方公務員法に基づき、人事評価制度を実施しています。能力評価と業績評価から構成されており、職員がその職務を遂行するに当たり発揮した能力および挙げた実績を把握した上で行われる勤務成績の評価となります。人事管理の基礎とし、評価結果に基づき昇格などを行うとともに、勤勉手当の成績率に反映させています。

公平委員会からの報告（令和元年度）

市では、他の地方公共団体と共同で千葉県市町村総合事務組合の中に公平委員会を設置しています。
千葉県市町村公平委員会委員長から、「勤務条件に関する措置の要求に係る事項および不利益処分に関する不服申し立てに係る事項について、該当する案件はなかった」との報告がありました。

職員の服務などに関する状況

勤務時間

開始時刻 8:30 終了時刻 17:15 休憩 12:00～13:00

年次休暇（令和元年度）

平均取得日数 11日と2時間 消化率 31.2％

育児休業および部分休業

（令和元年度）

	育児休業		部分休業
	取得者数	（うち両休業取得者数）	取得者数
男性職員	1人	0人	0人
女性職員	29人	3人	12人
計	30人	3人	12人

分限および懲戒処分（令和元年度）

分限処分 ●降格＝0人 ●降任＝0人 ●休職＝12人 ●免職＝0人
懲戒処分 ●戒告＝0人 ●減給＝0人 ●停職＝0人 ●免職＝0人

職員研修（令和元年度）

階層別研修 339人 実務研修 851人 派遣研修 111人 自主研修 4人

職員の福祉および利益の保護

職員の安全と健康を確保し、快適な職場環境を形成するために、総括安全管理者、総括安全衛生管理者、産業医、安全管理者、衛生管理者などの選任および衛生委員会などの運営を行っています。
さらに、事業者責任として職員の健康管理状態を把握し、健康障がいや疾病の早期発見のため、定期健康診断などを実施するとともに、メンタルヘルス不調の未然防止を目的とし、ストレスチェック制度を実施しています。

情報ひろば

※新型コロナウイルス感染症の状況により、イベントなどが中止となる場合があります

お知らせ・相談

緑の募金へのご協力ありがとうございました

4月1日～5月31日に実施した「緑の募金運動」は、皆様のご協力により、総額1,004,685円の募金が集まりました。この募金は、県内の公共施設の緑化推進などに役立てられます。市では、公園内の樹木の管理などの緑化事業に役立てます。
問 公園緑地課 ☎445・1487

鎌ケ谷後見相談サロン

内 成年後見などに関する相談会
時 1月5日、2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ケ谷支部 鈴木 ☎446・3317

しおかぜホール茜浜の案内動画を公開しました

現在、しおかぜホール茜浜の見学会開催を見合わせているため、斎場施設の紹介動画を作成しました。しおかぜホール茜浜ホームページからご覧ください。
問 しおかぜホール茜浜 ☎409・9270



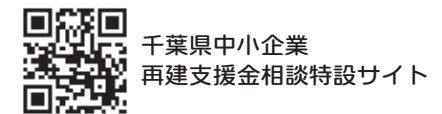
しおかぜホール茜浜ホームページ

鎌ケ谷朝市 ～年末年始の予定～

毎週(土)に開催している「鎌ケ谷朝市」の、年内開催は12月26日(土)までです。正月向けの野菜を取り揃えてお待ちしております。初売りは1月9日(土)です。
時 8時から(売り切れ次第終了)
所 市役所駐車場(イオン側)
問 市朝市組合事務局(JAとうかつ中央鎌ケ谷支店内) ☎443・4010

千葉県中小企業再建支援金の申請はお済みですか？
～申請は1月31日(日)まで～

県では、新型コロナウイルス感染症の影響で厳しい経営状況にある中小企業などに対して、最大40万円の支援金を給付しています。
支給対象 次のいずれかに該当する県内に主たる事業所を有する中小企業など
●2年1月～12月までのいずれかの月の売上高が、前年比50%以上減少
●2年6月～12月までの連続する3か月の売上高が、前年同期比30%以上減少
※すでに本支援金を受けた人は申請不可
支給金額
●複数の事業所を賃借している場合＝40万円
●1事業所を賃借している場合＝30万円
●賃借している事業所がない場合＝20万円
申し込み 県の専用ホームページまたは商工振興課窓口(市役所2階)で配布する申請書類に記入し、売り上げが減少したことがわかる書類(売上台帳など)や前年の確定申告書類などを添付して、1月31日(日)まで(消印有効)に県中小企業再建支援金申請受付 窓 277-8771 柏市柏の葉5-4-6、または電子申請
問 同支援金相談センター ☎0570・04・4894



寄せられた善意
～ありがとうございました～
●中里梨園から福祉のために5,500円を(市社会福祉協議会)

臨時教職員候補者(講師)登録会

東葛飾教育事務所管内(松戸・柏・野田・流山・我孫子・鎌ケ谷市)の小・中学校での勤務を希望する講師への説明会を行います。また、免許更新手続きについての相談も受け付けます。
時 1月7日(木)9時30分から(9時15分から受け付け)
所 中央公民館
他 詳しくは県ホームページをご覧ください
問 同事務所 ☎047・361・2124

講座・講演

今から始めよう!終活セミナー
～私のため、家族のため～

元気な今こそできる準備があります。一緒に考えてみませんか?
内 ①いざという時のために「介護・葬儀・相続・お墓」
②ときどき入院ほぼ在宅「在宅医療について」
時 ①=1月12日(火)
②=1月20日(水)
いずれも13時30分～15時30分
所 総合福祉保健センター6階
定 各50人(申込先着順)
師 ①=聖徳大学教授の長江曜子さん
②=初富保健病院長の唐澤秀治さん
申 12月28日(月)までに市社会福祉協議会 ☎444・2231/☎446・4545
問 高齢者支援課 ☎445・1384

市民後見人養成研修

判断能力が不自由な人を支える「市民後見人」を養成します。
対 市内在住・在勤の人(学生を除く)
時 1月16日・23日・30日、2月13日の各(土)9時～16時20分(全4回)
所 総合福祉保健センター
定 20人
申 高齢者支援課 ☎445・1384

ひとり親家庭を支援する
家庭生活支援員(登録制)を募集します

問 こども総合相談室 ☎445・1328

ひとり親家庭の親が、仕事や技能習得のための通学・就職活動、疾病などで、一時的に支援が必要な場合に日常生活の援助や保育の提供をする家庭生活支援員になってみませんか?

内容 ①生活援助=利用者宅で食事作り、住居の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、適当と認めた場所での保育
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=保育士の資格を有する人

報酬 1時間当たり
①=1,860円(6時～8時、18時～22時は2,320円)
②=900円(6時～8時、18時～22時は1,120円)
申し込み こども総合相談室(☎445・1328)へ電話連絡して、資格証明書と印鑑を同室窓口(総合福祉保健センター2階)へ持参



国民健康保険に加入中の皆さんへ

柔道整復師(接骨院・整骨院)のかかり方のお願い

接骨院・整骨院などの柔道整復師の施術を受けるときに、国民健康保険を使えない場合があります。打撲・捻挫、医師の同意がある骨折・脱臼などの施術は保険を使えますが、単なる肩こり、筋肉疲労、外科・整形外科で治療中の負傷などは保険を使えないため、全額自己負担となります。

施術を受けるときの注意
●負傷原因を正確に伝えてください
●施術が長期にわたる場合は医師の診断を受けてください(内科的要因も考えられます)
●療養費支給申請書の内容(負傷原因・負傷名・日数・金額など)は、よく確認して自分で署名または捺印してください
●領収書は必ず受け取ってください
問 保険年金課 ☎445・1204



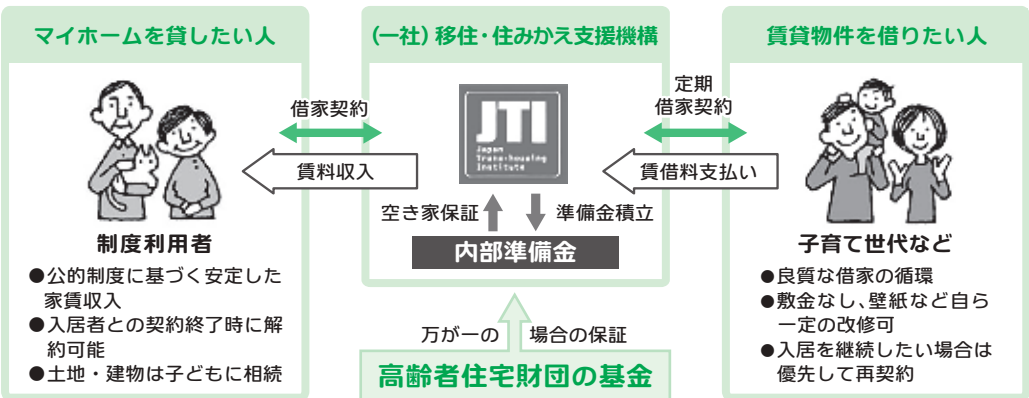
マイホーム借り上げ制度
シニアの皆さんへ 安定した家賃収入を保証します

シニアの皆さんのマイホームを、最長で終身にわたって借り上げて転貸し、家賃収入を保証する「マイホーム借り上げ制度」。これにより、自宅を売却することなく、住み替えや老後の資金として活用できます。

対象 一定の耐震性が確保されている住宅を日本国内で所有する、50歳以上の人など

問 ●制度の概要、パンフレットの配布など=建築住宅課 ☎445・1472/窓口(市役所4階)

●制度の活用などの相談=(一社)移住・住みかえ支援機構(JTI) ☎03・5211・0757/ https://www.jt-i.jp





市認定ヘルパー

一歩踏み出してみませんか？
誰かのためにできること

☎高齢者支援課 ☎445・1384

介護を必要としている人の家で、ヘルパーの資格がなくても調理・洗濯などの家事援助ができる「市認定ヘルパー」制度を制定しています。

市認定ヘルパーになるには、次の講座に参加し、市内の訪問介護事業者にも雇用される必要があります。

市認定ヘルパー養成講座

対象 市内在住の18歳以上で、全3回参加できる人(高校生、ヘルパーの資格のある人は除く)

日時 2月6日・13日・20日の各(土)9時30分～17時

※別日程で、事業所とのマッチングがあります

場所 ニチイケアセンター 鎌ケ谷

定員 10人(申込先着順)

申し込み 1月29日(金)までに高齢者支援課 ☎445・1384



母子健康手帳の交付

☎健康増進課 ☎445・1393

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回まで公費負担で健康診査を受けられます(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=鎌ケ谷市民用の受診票に窓口で交換

●転出したら=転出先の自治体にお問い合わせください

注意 里帰り出産などで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、ご連絡ください



使用済み小型家電の回収に



ご協力を

☎クリーン推進課 ☎445・1223

希少金属資源をリサイクルするため、使用済み小型家電の回収事業を行っています。市内7カ所に回収ボックスを設置し、平成30年度からはパソコンなどを回収品目に加えました。また、リネットジャパンリサイクル株式会社の協力により宅配回収を始め、令和元年度には回収量が約6tとなりました。

今年度も、皆さんの家に眠っている不要になった使用済み小型家電がありましたら、市内の回収ボックスや宅配回収を利用するなどご協力をお願いします。

納期限は12月25日(金)

- 固定資産税・都市計画税 (第3期)
- 国民健康保険料 (第7期)
- 介護保険料 (第7期)
- 後期高齢者医療保険料 (第6期)
- 下水道受益者負担金 (第2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。



テーマは「受動喫煙」 君の想いを届けよう!

健康川柳選手権 最優秀賞作品

☎健康増進課 ☎445・1405

10月に開催された健康川柳選手権で、市内小学校の5・6年生の皆さんが応募した中から、市内小学校ごとに1人の最優秀賞作品が次のとおり決まりました。

この機会に、たばこと健康について改めて考えてみませんか?

作品の展示

展示期間 ●市役所1階市民ホール=12月25日(金)まで

●新鎌ケ谷駅自由通路広告板=12月28日(月)まで

保険が適用できる
県内の禁煙外来一覧



最優秀賞作品(敬称略)

そのけむり	空気も未来も	汚してる	佐藤浩佳(鎌ケ谷小)
そのけむり	びえんをこえて	激おこだ	三浦由記(東部小)
たばこはね	体にダメージ	やめときや	廣瀬まい(北部小)
気をつけて	まわりの人に	気をかけて	山崎舞衣(南部小)
たばこ吸う	あなたのモラル	煙かな	岡柚那(西部小)
めいわくと	感じないのは	あなただけ	木津愛麻(中部小)
すみません	あやまるよりも	吸いません	佐久間美愛(初富小)
ひかえよう	嫌な気持ちの	人もいる	みくりさん(道野辺小)
いやなんです	あなたの煙で	息止める	有元麻弥(五本松小)

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

会員募集

▶銀装クラブ

表装(掛け軸、冊子、色紙掛他の製作)。時第2・4(金)
13時～16時所東初富公民館定若干名入5,000円
月2,000円申高間 ☎444・9658

消費者トラブルを紹介!
市消費生活センター☎市消費生活センター
☎445・1246

注意

小学生が親のクレジットカードでゲームのサービスを購入!

事例

クレジットカード会社から届いた身に覚えのない20万円の請求があり、前月も15万円の請求があった。問い合わせたところ、スマートフォンに登録していたクレジットカードで、オンラインゲーム上のサービスを購入した履歴があり、小学生の息子が購入したものだということが分かった。

アドバイス

無料をうたっているオンラインゲームでも、有料でサービスを販売していることがあります。親のスマートフォンでゲームをやっていて、本人はポイントで購入していたつもりが、通信料金での一括決済になっていたり、以前親が支払いのために入力したカード番号を覚えていて入力したり、という場合もあります。

子どもが何をしているのかを常に確認するようにしましょう。また、クレジットカードの請求明細書は毎月確認し、身に覚えのない請求があった場合はクレジットカード会社に問い合わせ、消費生活センターにも相談しましょう。

健康だより



口腔ケアで免疫力アップ！
新型コロナウイルスの重症化予防を

新型コロナウイルスが蔓延し世界中の多くの人々を苦しめています。ワクチンや治療薬の開発がまたれるなか、さまざまな専門家が「歯周病治療などお口の衛生管理や口腔ケアを行なうことで、新型コロナウイルスの感染・重症化のリスクを低下させられる可能性がある」との見解を示しています。

ウイルス感染を重症化させないためには、免疫力を高めおくことが大切です。そのためには、咀嚼(噛む)機能を良好な状態に維持しておく必要があります。なぜなら、食べ物をしっかりと噛めないと、栄養バランスが糖分過剰に偏り、糖尿病の悪化や著しい免疫力低下を招いてしまうことがあるからです。しっかりと噛めれば唾液の分泌量が増え、免疫力の助けになります。

適切な口腔ケアがなされずしっかりと噛めないと、低栄養からウイルスに感染しやすくなり、死亡率が高まるリスクがあるといわれています。そのため、お口の健康に問題のある方は、しっかりと噛める状態を維持するためにも、お口の病気を放置せず、口腔ケアをきちんと受けることが大切です。

お口の健康は体の健康に大きく関わっています。口腔ケアでお口の中を衛生的な状態にしておくことで、体の健康が改善され、ウイルス感染や重症化を防げる可能性があります。

多くの歯科医院は新型コロナウイルスが流行する以前より、徹底した感染防止対策をとり、診療を行っております。

お口の問題を抱えておられる方、歯周病治療に取り組まれている方などは、放置、中断せず、かかりつけ歯科医にご相談ください。

(公社)船橋歯科医師会

日常生活でちょっとしたことを心掛けて

うつ病を予防しましょう 問 健康増進課 ☎445・1405



うつ病とは、心の疲労と脳や身体の疲労が重なって引き起こされる「うつ状態」から、自力では抜け出せなくなった状態を指します。特に、正しく物事を続けようと努める人が陥りがちなので、「自分がしっかりして頑張らなきゃ」「周りに迷惑を掛けられない」とつつい考えてしまう人は要注意です。

現在は、新型コロナウイルス感染症の影響が長期化しているため、うつ病の増加が危惧される状況です。

うつ病を予防するためにできること

大きなため息をつきましょう

疲れを感じたときには、大きく息を吸って胸一杯新鮮な空気を溜めて、おなかに力を入れてみましょう。最後に口をとがらせて、ゆっくりと息を吐きましょう。4～5回繰り返すと緊張がほぐれて、速くなっていた動悸(どうき)も収まります。



食事は良かんてゆっくりと

疲れたときこそ、食事はゆっくりと、良かんて味わいながら食べられるよう、あえて時間を取りましょう。



「気になること」から距離(間)を取る

疲れてくると、小さな問題が気になって、それを解決しないと事が進まないと考えがちです。一度、「気になること」から距離を取ってみましょう。

「気になること」を箇条書きに書き出してみる

気になったことや、課題だと感じたことを箇条書きで書き出してみましょう。おおよその場合、考えていたよりも問題の数が少ないことが多いようです。



市精神保健嘱託医



市ホームページ

相談がある人は、健康増進課へご連絡ください。また、市ホームページでもうつ病に関する記事を掲載しています

ありの便利

レジ袋が有料化されて半年近く経ちました。当初は、買い物をすれば「無料」でもらえたレジ袋を「買う」ことに釈然ともしませんでしたが、最近は慣れました。買い物の際、バッグを持参する人も増えたでしょう。

レジ袋有料化は、プラスチックごみによる海洋汚染問題を解決する取り組みの第一歩です。

毎年、世界の海には約800万トンのプラスチックごみが流出しているとされ、2050年には海洋中のプラスチックごみの重量が魚の重量を超えるとの試算もあります。プラスチックごみは海岸に流れ着き、漁業や観光に打撃を与えるではありません。プ

ラスチックは海を漂流する間に紫外線や波などにより細かく砕かれ、5ミリ以下のマイクロプラスチックとなります。有害物質を吸着させやすい性質を持ち、それを体内に取り込んだ海洋生物に悪影響を及ぼすと懸念されています。プラスチックごみは海の生態系を脅かし、最終的には人間にとっても脅威となるのです。

世界では、レジ袋有料化やプラスチック製ストローの使用抑制などの取組が始まっています。鎌ヶ谷市も昨年1月、「プラごみ減量の取組指針」をまとめプラスチックごみの3R(リデュース:発生抑制、リユース:再使用、リサイクル:再資源化)推進を呼びかけています。市民や事業者にマイバッグの使用、使い捨てプラスチックのカトラリー(ナイフ・フォーク・スプーン)の使用・提供抑制、イベント等でのリユース容器の使用などを呼びかけ、市職員もマイボトルを持

参し、会議等では湯飲みを使用するなどできることから取り組もうという内容です。

プラスチックは人類に多大な恩恵をもたらしました。ただ、簡単に分解しない点が厄介です。国連環境計画(UNEP)ホームページの「プラスチックと分解」の記事に、それぞれのごみが分解するまでの時間が出ていました。段ボール:2か月、レジ袋:10～20年、飲料用缶:200年、オムツ:450年、プラスチック製食器:100～1000年、ある種のプラスチック:永遠に分解しない、とありました。

微生物などによって分解される生分解性プラスチックの開発・普及が期待されますが、まずは、プラスチックごみを減らしつつ、使い捨てにせずリユースやリサイクルを意識すること。プラスチックの賢い使い方が求められています。

(市魅力発信アドバイザー)



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

2年度 高齢者インフルエンザ予防接種

対 接種当日に満65歳以上の人、および60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器などの内部疾患のため身体障害者手帳1級を持っている人

期間 12月31日(木)まで
(市指定医療機関の休診日を除く)

接種回数 1回

費 1,000円

接種方法 市指定医療機関へ電話

持 健康保険証、身体障害者手帳など

他 ●インフルエンザワクチンの在庫状況によって、希望する医療機関で接種できない場合があります

●やむを得ない事情により市外接種を希望する場合は、ご連絡ください

問 ☎446・5100



水痘予防接種 ～公費助成は3歳未満まで～

対象年齢までに忘れずに接種しましょう。

対 1歳～3歳未満

回数 2回(1回目接種後、6～12カ月後に2回目を接種)

※1回目は1歳3カ月までに接種しましょう

問 ☎445・1390

妊娠中にも歯科健診を受けましょう
～無料健診のご案内(完全予約制)～

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。健診後、セルフケア方法をお伝えします。

内 歯科健診・結果説明

時 1月21日(木)13時～15時

※受付時間については申込時に相談

所 総合福祉保健センター3階 時 母子健康手帳

申 ☎445・1394

医療従事者の免許をお持ちの人は就業状況の届け出が必要です

対 ●未就業者を含む医師・歯科医師、薬剤師

●県内で就業している保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士

調査時期 12月31日現在

提出期限 1月15日(金)

方法 厚生労働省ホームページおよび習志野健康福祉センターで配布する届出用紙に記入して窓口持参/郵送

他 詳しくは、厚生労働省ホームページまたは県ホームページをご覧ください

問 同センター ☎475・5151



今年[★]は無料で
動画配信!

とっこめ寄席

問文化・スポーツ課 ☎445・1528

毎年5月にきらりホールで開催している「春の牧ウマまつり とっこめ寄席」を、今年は動画共有サイト「YouTube」で配信します。

会場で楽しむ寄席とは一味違った寄席を、自宅などで自由にじっくり味わってください。

出演

- 第1部＝金原亨駒介、金原亨小駒、金原亨馬玉、金原亨世之介、林家正雀
- 第2部＝金原亨馬太郎、金原亨馬久、金原亨馬治、古今亭菊春、金原亨馬生

公開期間 12月22日(火)9時～3月31日(水)17時

視聴方法 12月22日(火)9時以降に市ホームページから、または動画共有サイト「YouTube」で「とっこめ寄席」と検索

その他

- 本動画について一切の無断複製・無断転載を禁止します ●動画視聴に伴う通信料については視聴者負担です ●図書館東部分館でのDVD貸し出しを、1月5日(火)13時から開始します(対象は、市内在住・在勤・在学で利用者カードを持っている人)

内容

- 金原亨馬生一門とゲスト出演者による落語会
- 落語5席、2回公演(各回1時間程度)
- 落語家10人による落語(鹿芝居はありません)



林家正雀



金原亨馬生



市ホームページ

感染症対策をして開催します

問生涯学習推進課 ☎498・6101

令和3年 鎌ヶ谷市成人式

対象 平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの市民
※対象者には案内状を発送済みです。届いていない人は12月18日(金)までにお問い合わせください
※11月1日以降に鎌ヶ谷市に転入した人や、以前鎌ヶ谷市に住んでいた人も出席できます

日時 1月10日(日)9時30分から受け付け

場所 福太郎アリーナ **その他** 手話通訳あり

- 注意**
- 会場および敷地内は全面禁煙です
 - 当日はマスクの着用および事前の検温をお願いします
 - 体温が37.5度以上または、体調の悪い人は入場できません
 - 観客席も新成人の座席として利用するため、介助者を除き新成人以外の人は入場できません。介助が必要な人は、1月7日(木)までにご連絡ください
 - 当日、式典の様子をインターネット上でライブ配信する予定です。視聴方法については、市ホームページをご確認ください



今後の成人式について

令和4年4月の民法改正に伴い、成人年齢が18歳に引き下げになりますが、鎌ヶ谷市は今後も20歳になる年度の人を対象に、成人式を行います。



市ホームページ

新年

門松カードを配布します

問公園緑地課 ☎445・1487

公共施設・市ホームページなどで配布

次の公共施設で配布します。また、市ホームページからもダウンロードできます。

今年は、新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、原則として自治会経由での配布を中止していますが、自治会の方針によっては配布を行う地域があります。自治会の方針について詳しくは、加入している各自治会にお問い合わせください。

鎌ヶ谷市 門松カード 検索

配布施設

- 市役所(1階総合案内)
- 各消防署
- 各コミュニティセンター
- 各児童センター
- まなびいプラザ
- 学習センター(各公民館)
- 図書館

配布開始日 12月18日(金)から(閉庁日・休館日を除く)

※なくなり次第終了



鎌ヶ谷市

きらりホール

問きらりホール ☎441・3377



その他のイベントもチェック

きらり!ワンコインコンサート 笹沼樹&上田晴子 デュオ・リサイタル

大きな期待を集めている新進気鋭のチェリストと、フランス パリを拠点に活動している室内楽の世界的な名手による、夢の共演です!

出演 笹沼樹(チェロ)、上田晴子(ピアノ) **日時** 2月5日(金)13時から(13時30分開演) **費用** 500円 **その他** ●全席指定 ●電話申し込みの場合は、原則として公演前日までにチケットの引き取りをお願いします ●親子席(要予約)に限り未就学児入場可 **申し込み** きらりホール窓口/☎441・3377



きらりシネマ「長いお別れ」

ゆっくり記憶を失っていく父との、お別れまでの7年間。それは、思いもよらない出来事と発見に満ちた日々。笑って泣いて、前に進んでいく家族たちの、新たな愛の感動作!

出演 蒼井優、竹内結子、松原智恵子、山崎努 他 **日時** 2月19日(金) ●10時から(9時30分開場) ●14時から(13時30分開場) **費用** 500円 **その他** ●全席指定 ●電話申し込みの場合は、原則として公演前日までにチケットの引き取りをお願いします ●親子席(要予約)に限り未就学児入場可 **申し込み** きらりホール窓口/☎441・3377



©2019『長いお別れ』製作委員会
©中島京子/文藝春秋

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 109,915人(前月比+28)
男 54,252人 女 55,663人
世帯数 50,388世帯(前月比+69)
(R2.11.1現在)

70 古紙パルプ配合率70%
再生紙を使用

【下総基地の米軍機使用絶対反対】