

主な内容 ●市税・保険料を納付できるスマートフォン決済アプリを追加…2 ●生活困窮者自立支援金の申請期間を延長…3 ●市職員採用試験…5 ●鎌ヶ谷市版「おとう飯レシピ」…8

市独自 新型コロナウイルス感染症に係る支援

問●国民健康保険料について=保険年金課☎445・1204
●介護保険料について=高齢者支援課☎445・1380

鎌ヶ谷市国民健康保険料・介護保険料の減免対象を拡大

市では、令和3年度の国民健康保険料および介護保険料について、新型コロナウイルス感染症の影響により主たる生計維持者の収入が令和2年中と比較して30%以上減少した世帯などに対して減免を行っています。

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化していることを踏まえた市独自の新たな支援策として、この度、これまでの要件に該当しない人に対し減免対象の拡大を行います。

減免対象

- 令和3年度分国民健康保険料
- 令和3年度分介護保険料

減免対象者

新型コロナウイルス感染症の影響による主たる生計維持者の収入について、令和3年中と令和2年中の収入を比較し30%以上の減少が認められない場合に、令和3年中と令和元年中の収入を比較し30%以上の減少が認められた世帯

申請方法

国民健康保険料について

保険年金課窓口または市ホームページにある申請書に記入し必要書類を添付して、4年3月31日までに保険年金課☎〒273-0195/窓口を持参



市ホームページ
「国民健康保険料減免申請」

介護保険料について

高齢者支援課窓口または市ホームページにある申請書に記入し必要書類を添付して、4年3月31日までに高齢者支援課☎〒273-0195/窓口を持参



市ホームページ
「介護保険料減免申請」

緊急事態宣言が再度延長されました

問安全対策課
☎445・1278

令和3年9月12日までとされていた県における緊急事態宣言の措置期間が、9月30日(木)まで再度延長されました。市では、引き続き次の対応を実施します。

1 公共施設の開所時間

次の公民館やコミュニティセンターなどの公共施設の開所時間をお知らせします。

- かまがやワールドプラザ ●市民活動推進センター
- 男女共同参画推進センター ●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・各分館
- 各スポーツ施設など ●きらりホール

開所時間▶9月30日(木)まで=20時まで ▶10月1日(金)から=平常どおり

※身体障がい者福祉センター、各児童センター、郷土資料館は17時まで

※社会福祉センターは16時30分まで

※感染者数の状況などにより、開所時間を見直す場合があります

※詳しくは、各施設にお問い合わせください

2 小・中学校、保育園、放課後児童クラブ

基本的な感染防止対策を、引き続き徹底・強化して運営していきます。

なお、緊急事態宣言中(9月30日(木)まで)の小・中学校に関しては次のとおり対応します。

- 午前中授業または短縮日課を実施 ●部活動を中止
 - 運動会および体育祭は10月以降に延期 ●家庭でのタブレット活用の推進
- ※保育園・放課後児童クラブについて、家庭での保育が可能な場合などは自宅での保育についてご協力をお願いします

問●小・中学校について=指導室☎445・1518

●各保育所について=幼児保育課☎445・1363

●放課後児童クラブについて=こども支援課☎445・1320

3 市主催イベント

原則、9月末まで中止または延期とします。開催する場合は、極力オンラインや書面などの方法を活用して開催します。



鎌ヶ谷市長 芝田 裕美

市長メッセージ

新型コロナウイルス感染症の深刻な感染状況が続いていることを受け、千葉県における緊急事態宣言を実施すべき期間が9月30日まで延長されました。市民の皆様におかれましては、これまでと同様に、不要不急の外出を自粛し、自分自身や大切な人の命を守るために、感染しない・感染させない行動をお願いいたします。

市といたしましても、市民の皆様の命と暮らしを守るため、希望されるワクチン接種対象者の皆様の2回目の接種を11月までに終わることを目標に進めていくとともに、市民の皆様や事業所に対する支援につきましても積極的に取り組んでまいります。自粛期間が長く続くことにより、皆様には大変ご不便をおかけしますが、感染症の拡大防止に最善を尽くしてまいりますので、引き続きご理解とご協力をお願いいたします。



新型コロナワクチン接種について

- 問●予約などについて=鎌ヶ谷市新型コロナワクチンコールセンター((土)・(日)、祝日を除く9時~17時)☎0120・271・383
- その他について=ワクチン対策室☎446・2601

接種券の発送について

9月13日に20歳から29歳の人に対して接種券を発送しました。現在、予約については20歳以上の人の予約を受け付けています。

12歳~19歳の人については、9月21日(火)に送付する予定です。

※12歳の人とは、誕生月の翌月初旬に送付します

予約サポートのご案内

日時や場所を指定しない場合は、予約サポートが利用できます。申請に基づき、接種日や接種会場を割り振って、市が代わりに予約を取ります。

持ち物 希望者本人の接種券(クーポン券)



申し込み

市ホームページの申し込みフォームから、または申込書に記入して次の受け付け窓口へ持参

受付窓口 総合福祉保健センター2階 各窓口、まなびいプラザ・学習センター(中央公民館を除く各公民館)、くぬぎ山・北中沢・栗野コミュニティセンター

＼10/1(金)からもっと便利に / 市税・保険料を納付できる

スマートフォン決済アプリを追加

～後期高齢者医療保険料も利用可能に～

- 問●市税の納付について=収税課☎445・1110
●保険料の納付について=保険年金課☎445・1208

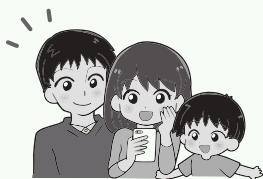
市税・国民健康保険料の納付について、既に利用可能な「モバイルレジ」、「LINE Pay」、「Pay Pay」に加えて、「au Pay」、「d払い」、「J-Coin Pay」で納付できるようになります。

納付できる項目

- 固定資産税・都市計画税
- 軽自動車税
- 市・県民税(普通徴収)
- 国民健康保険料
- 後期高齢者医療保険料

利用上限額

納付書1枚当たり30万円まで
※「au Pay」のみ25万円まで



スマートフォン決済アプリでの納付方法

納付書に印字されているバーコードを、スマートフォン決済アプリなどのカメラ機能で読み取り、画面の表示に従って納付してください。

※利用方法について詳しくは、次の二次元コードを読み取り、市ホームページをご覧ください

注意事項

- 利用に当たって、利用を希望するスマートフォン決済アプリのダウンロードが必要です
- 領収書は発行されません



市ホームページ



自宅いつでも
支払いOK



現金の受け渡し
がないので衛生的



24時間365日
支払いOK



納付書のバーコード
を読み取るだけ

《 10月1日から利用可能なスマートフォン決済アプリ 》



モバイル
レジ



LINE
Pay



Pay Pay



au
Pay



d払い



J-Coin
Pay

後期高齢者医療保険料も

スマートフォン決済アプリが使用可能に!

これまでスマートフォン決済アプリでの支払いができなかった後期高齢者医療保険料の納付についても、10月1日(金)から利用可能になります。



ご協力をお願いします

令和3年台風第9号等大雨災害 義援金・令和3年8月大雨災害 義援金

令和3年台風第9号等大雨災害および令和3年8月大雨災害の被災者の生活再建の一助とするため、義援金を受け付けています。

※物品については受付不可

受付期間 ●令和3年台風第9号等大雨災害義援金=12月28日(火)まで

●令和3年8月大雨災害義援金=4年3月31日(木)まで

受付場所 ●社会福祉課窓口(総合福祉保健センター4階)

●日本赤十字社の各窓口

その他 詳しくは、お問い合わせください

問 日本赤十字社千葉県支部鎌ヶ谷市地区(社会福祉課内) ☎445・1286

福祉健康フェア・ふれあいラリー

開催中止

新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、10月に予定していた「福祉健康フェア」および「ふれあいラリー」の開催を中止します。

問●福祉健康フェアについて=社会福祉課☎445・1286

●ふれあいラリーについて=市自治会連合協議会事務局(市民活動推進課内)☎445・1252

9月21日(火)～30日(木)は 秋の全国交通安全運動



「飲酒運転根絶 ～飲酒運転は、
絶対しない・させない・許さない～」

問 道路河川管理課 ☎445・1457

交通事故を起こさず、遭わないようにするためには「一人一人が交通ルールを守る」「自分の安全は自分で守る」という積極的な姿勢が大切です。日頃から、家庭・学校・職場で交通安全について考える機会を持ちましょう。

＼ 自転車は自動車と同じ「車両」です ／

自転車の通行方法は、原則として自動車と同じです。安全に利用し、事故を起こさず、また事故に遭わないよう、基本的なルールをもう一度確認しましょう。

- 自転車は左側通行
- 信号や「止まれ」などの標識を守る
- 交差点では安全確認をする
- 夜間は必ずライトを点ける



市内を通行する皆さんへのお願い

7月、市内で走行中の自転車の人が転倒し、車にひかれ死亡するという大変痛ましい交通事故が発生しました。交通事故は一瞬で大切な命や生活を奪います。ドライバーに限らず、歩行者や自転車を利用する人も交通ルールを遵守し、安全な行動をお願いします。

申請期限は
11月30日(火)まで

生活困窮者自立支援金の申請期間を延長

☎ 社会福祉課 445・1286

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、生活に困窮する世帯に対して、就労による自立を図ることや、それが困難な場合には円滑に生活保護の受給へつなげることを目的として、「新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金」を支給しています。

申請期限を11月30日(火)までに延長するため、対象者は忘れずに申請をしましょう。申請書の再発行などについても、お気軽にお問い合わせください。

支給対象者

都道府県社会福祉協議会が実施する緊急小口資金等の特例貸付における総合支援資金の再貸付を受けた世帯で、再貸付が終了した世帯、または再貸付が不承認とされた世帯
※生活保護受給世帯を除く

【収入に関する要件】

申請月の世帯収入額が、次の金額を合算した額以下であること。

- ①市町村民税均等割が非課税となる収入額の12分の1
- ②生活保護の住宅扶助基準額

【資産に関する要件】

申請日の世帯の預貯金額が、収入要件①の6カ月分以下で、かつ100万円以下であること。

【求職活動などに関する要件】

- 公共職業安定所に求職の申し込みをし、誠実かつ熱心に求職活動を行うこと
- 就労による自立が困難であり、本支援金終了後の生活の維持が困難と見込まれる場合には、生活保護の申請を行うこと

支給額

- 単身世帯＝月額6万円
 - 2人世帯＝月額8万円
 - 3人以上世帯＝月額10万円
- ※住居確保給付金、ひとり親世帯臨時特別給付金、低所得子育て世帯生活支援特別給付金との併給は可能

支給期間

3カ月
※求職活動など、要件を満たした時点から支給

申請受付期間

令和3年11月30日まで

申請方法

市から対象者に送付した申請書に記入し、必要書類を添付して社会福祉課 ☎ 273-0195



東京2020オリンピック・パラリンピック

☎ 企画政策室 445・1073

オリンピックの聖火リレー

7月1日～3日に「県オリンピック聖火リレー」が松戸市中央公園で開催され、鎌ケ谷市区間を走行予定だった5人のランナーがトーチキスを行い、聖火をつなぎました。

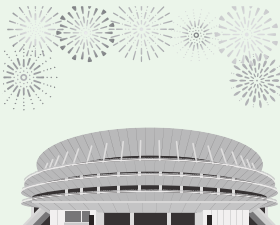
また、市ゆかりのランナーとして市内在住の人が聖火ランナーを務めました。



藤原裕さん



本村穰治さん



パラリンピックの聖火リレー

8月18日に「パラリンピック聖火リレー千葉県聖火フェスティバル」が市原スポレクパークで開催され、市町村から採火された火を一つに集め、県の火とする集火式が開催されました。

また、東葛飾地域ゆかりのランナーとして、市内在住の人が聖火ランナーを務めました。



高綱博之さん



荻野晃一さん



長佑多朗さん



富田健一さん

パラリンピック卓球競技 (シングルスClass10・団体戦Class9・10)に 竹内望選手が出場しました

パラリンピック卓球競技は、オリンピックより先に1960年の第1回ローマ大会から実施されており、1964年東京大会で日本選手が初めてパラリンピックで金メダルを獲得した競技です。

車いす・立位・知的障がいの三つに分類し、障がいの程度によってさらに細かくクラス分けされます。また、シングルスと団体戦の2種目があります。

竹内選手は、立位のClass10および団体戦(立位)のClass9・10に出場し、惜しくも予選敗退でした。

《竹内選手からのコメント》

沢山の応援ありがとうございました。夢の東京パラリンピックに出場できたことは嬉しい気持ちでいっぱいですが、勝つことがとても難しく非常に残念な結果となって悔しい気持ちでいっぱいです。

ですが、応援してくださった皆様に少しでも元気や勇気や夢を与えたいと思う一心で、自分を奮い立たせ最後まで諦めず戦えました。私はまた次の目標に向け前を向き頑張りたいと思います。

また、皆様にパラ卓球の魅力を少しでも持っていたいただけたら嬉しいです。

本当にありがとうございました。

竹内選手の経歴

鎌ケ谷小学校、鎌ケ谷中学校、千葉県立松戸六実高校を卒業後、株式会社エントリーに所属。



竹内 望選手

スマホで「広報かまがや」を **配信中!**

無料のスマートフォン用アプリ「マチイロ」((株)ホープが開発・運営)を使うことで、広報かまがやを読むことができます。

ダウンロード方法など詳しくは、マチイロホームページをご覧ください。

注意 通信料は利用者負担

☎ ●アプリの機能について=(株)ホープ

☎092・716・1404

●その他=広報広聴室 ☎445・1088



マチイロホームページ



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 ☎445・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



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

イベント

かまがや環境フェア2021オンライン市ホームページ上でWeb開催!

今年は市ホームページ上で、みんなが楽しめるコンテンツを紹介します。親子で環境について学んでみませんか?

内 地球温暖化防止、SDGs、水環境の改善策、ごみについて、こども向け環境クイズや環境団体の活動紹介など
※クイズ参加者にはプレゼントあり(多数抽選)

時 10月1日(金)~31日(日)

問 環境課 ☎445・1227



市ホームページ

おもちゃの病院

ボランティアが壊れたおもちゃを無料(部品代除く)で預かり、修理します。

時 10月2日(土) 14時~16時

所 北中沢児童センター

持 壊れたおもちゃ・付属品・部品(電池を含む)

問 同センター ☎442・2011



お知らせ・相談

鎌ケ谷コミュニティセンター休館

外壁等改修工事のため、9月27日(月)~4年1月31日(月)の間休館します。

問 市民活動推進課 ☎445・1252

鎌ケ谷都市計画変更生産緑地地区の一部変更(案)の縦覧

この変更は、生産緑地における行為の制限の解除や追加の申し出などの理由により、生産緑地地区の変更(一部廃止・追加)を行うものです。

縦覧期間 9月16日(木)~9月30日(木)

所 都市政策室(市役所4階)

問 同室 ☎445・1422

第2回鎌ケ谷市都市計画マスタープラン策定委員会の傍聴

時 9月30日(木) 14時から

所 市役所6階 第1・2委員会室

定 5人(申込先着順)

他 傍聴前に、日時の変更などがないかをお問い合わせください

申 都市政策室 ☎445・1422

ハロウィンジャンボ宝くじ

収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。ぜひ県内の宝くじ売場で購入してください。

発売期間 9月22日(水)~10月22日(金)

抽せん日 10月29日(金)

費 1枚300円

当せん金 ●1等=3億円

●1等前後賞=1億円

他 ハロウィンジャンボミニ(1等3,000万円)も同時発売

行政書士による電話無料相談会

内 相続、遺言、外国人ビザ関係、各種許認可などの相談(要予約)

時 10月2日(土) 13時~15時

問 県行政書士会葛南支部 ☎047・411・8929

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希望者と、求人のある社会福祉施設・事業所の採用担当者との個別面談や福祉職場に関する相談などを行います。

時 ①10月9日(土) 13時~16時(12時30分から受け付け)

②11月27日(土) 13時~16時(12時30分から受け付け)

所 ①=ホテルポートプラザちば2階

②=東京ベイプラザホテル3階

他 履歴書およびスーツ不要

問 県福祉人材センター ☎043・222・1294

全国一斉 子どものための養育費相談会

☎0120・567・301(フリーダイヤル)

養育費でお悩みの場合は、ご相談ください。秘密厳守。

時 9月25日(土) 10時~16時

問 千葉青年司法書士協議会 小屋 ☎04・7137・7486



発火の原因に!

リチウムイオン電池などを「プラスチック製容器包装類」のごみ袋に入れないでください

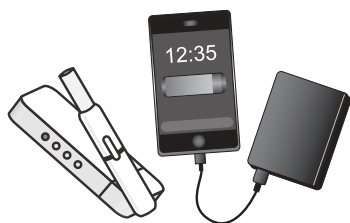
問 ●クリーン推進課 ☎445・1223
●クリーンセンターしらさぎ ☎443・5300



リチウムイオン電池などを含む電子機器が原因で、ごみの収集や処理の過程での発火事故が全国的に増加しています。特に、「プラスチック製容器包装類」のごみ袋に混せて排出されてしまうと、周囲のプラスチック類に延焼する恐れがあり大変危険ですので、絶対に「プラスチック製容器包装類」のごみ袋には入れないでください。

リチウムイオン電池などを含む機器の例

モバイルバッテリー、加熱式たばこ、電子機器の小型充電電池など

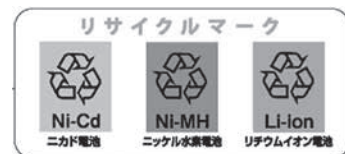


ごみの出し方

リチウムイオン電池などを含む電子機器は、毎月2回の「燃やさないごみ」の日に、小型充電電池が容易に外せるものは外し、外した小型充電電池についても中身の見える袋に入れて、その他の「燃やさないごみ」とは分けてごみステーションに出してください。

また、リサイクルマークの表示があるものは、市役所などに設置されている(一社)JBRCのリサイクルボックスでも回収しています。

※電動アシスト自転車のバッテリーについては、購入販売店にお問い合わせください



納期限は9月30日(木)

- 国民健康保険料 (第4期)
- 介護保険料 (第4期)
- 後期高齢者医療保険料 (第3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。



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。

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

催し

▶認知症サポーター養成講座

対 認知症介護に関心のある人 **時** 9月18日(土) 10時~11時30分 **所** コミュニティハウスここから いっぱ(鎌ケ谷) **定** 6人(申込先着順) **申** フロントピア未来2025 高田 ☎080・9396・0518

▶太極拳無料体験教室

陳式太極拳。**対** 初心者歓迎 **時** 9月18日・25日の各(土) 13時30分~15時30分 **所** 南初富コミュニティセンター **定** 5人 **申** きらり太極拳クラブ 笹野 ☎443・5768

▶ぶらり鎌ケ谷

初富を散策。**対** 市内在住の人 **時** 10月2日(土) 9時

市役所正面玄関前集合~15時(雨天時は10月9日(土)) **定** 20人(申込先着順) **費** 100円(保険料など) **申** 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)

▶小学生向けソフトテニスの体験会

対 市内在住の小学校3年生・4年生 **時** 9月20日(月)・23日(木)・25日(土)の各11時~13時 **所** 福太郎テニスコート **定** 4人(申込先着順) **申** 鎌ケ谷ジュニアソフトテニスクラブ 柳沢 ☎090・7404・7234

▶太極拳体験会

時 9月22日(水) 13時30分~15時30分 **所** くぬぎ山コミュニティセンター **定** 3人(申込先着順) **入** 300円 **申** 太極拳水曜会 吉田 ☎090・8174・0783

▶水彩画展

時 9月21日(火)~30日(木) 10時~21時 **所** アクロスモール新鎌ケ谷 **問** ちよっとスケッチの会 遠藤 ☎442・0416

会員募集

▶ヨガサークルnadi

対 成人女性 **時** 第1・3・4(金) 10時~11時30分 **所** 東部学習センター **定** 若干名 **費** 1回1,500円 **申** 平沼 ☎080・4057・1369



講座・講演

家庭教育セミナー「笑って元気に」

落語を聞いて、大いに笑って、日常のストレスや疲れを発散しませんか？

対 市内在住・在勤の人

時 10月15日(金) 10時～12時

所 中央公民館

定 35人(申込先着順)

師 落語家の川柳つくしさん

申 9月15日(水) 9時以降に中央公民館 ☎445・2012／窓口

世界を知る会オンライン配信講演「私が学んだSDGs～いま私たちに出来ること～」

世界中で取り組んでいる「SDGs」をテーマとし、JCI.JAPANグローバルユース国連大使事業千葉県代表(市内在住の高校生)が自身の体験を通して得た知識や気付きを講演します。

時 9月26日(日) 14時～16時

師 甲斐義人さん

視聴方法 YouTubeにて配信

※「KIFA 世界を知る会」で検索または次の二次元コードを読み取り

問 国際交流協会事務局 ☎439・2443／
✉main@kifa.gr.jp／☎070・8906・3350



オンライン配信ページ

危険物取扱者試験受験者講習(後期)

危険物関係法令などを学ぼうとしている人や危険物取扱者試験乙種第4類受験者を対象とした講習会です。

時 10月14日(木) 9時30分から

所 松戸商工会議所

費 3,700円(別途テキスト代)

申 市防火安全協会(消防本部予防課内)で配布する願書に記入して、9月27日(月)～10月1日(金)に同協会へ持参

問 消防本部予防課 ☎444・3273

募集

4年度県立農業大学校学生(推薦入試)

内 書類審査・小論文・面接

対 ①農学科＝高等学校を卒業した人、または4年3月卒業見込みで学校長の推薦がある人

②研究科＝農業大学校を卒業した人、または4年3月に卒業見込みで学校長の推薦がある人

試験日 10月26日(火)

所 県立農業大学校

定 ①＝約40人 ②＝約10人

他 一般入試など詳しくは、農業振興課窓口(市役所2階)で配布するパンフレットなどを参照

申込期限 9月24日(金)～10月8日(金)

問 同校 ☎0475・52・5121

(公財)三菱UFJ信託地域文化財団 2022年度の助成団体

永年地域文化の振興に寄与した団体、とりわけ地域の音楽・美術・演劇・伝統芸能の各4分野の諸団体の活動に対して助成支援します。

他 申込方法について詳しくは、同財団ホームページの募集案内を参照

問 同財団 ☎03・3272・6993



同財団ホームページ

受け付けは 9月17日(金)まで

保健師募集

年齢要件を拡大しました

第3回 市職員採用試験

問 人事室 ☎445・1057

試験区分 保健師

受験資格 昭和51年4月2日～平成13年4月1日に生まれた人で、保健師の資格を有する人または令和4年春季までに資格取得見込みの人

試験日 ●第一次試験＝10月17日(日) ●第二次試験＝11月中旬

予定人員 若干名

その他 受験案内・申込書は市ホームページで配布

申し込み 9月17日(金)まで(消印有効)に人事室

〒273-0195



市ホームページ

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



第9回 鎌ヶ谷市シルバー川柳

優秀作品

問 高齢者支援課 ☎445・1375

幅広い世代に敬老意識を深めてもらうきっかけとして、「高齢者の健康」をテーマに川柳を募集したところ、41句の応募がありました。審査の結果、次の6句が優秀作品に選ばれましたので紹介します(敬称略)。

最優秀作品

ステイホーム 妻に二度惚れ 三度惚れ	石毛 ひろし
--------------------	--------

優秀作品

人さけて 花とおしゃべり 一万歩	小沼 宥子
シルバーと 気付かず越えて 今卒寿	粕川 寅男
ハイキング 顔よりひざが 笑いだし	猿谷 宣男
今日も無事 明日も無事ねと ウオーキング	吉田 智子
老体に ラジオ体操 染み込ませ	佐藤 照子

応募作品の展示

応募された作品は、市ホームページでも掲載する他、市役所1階市民ホールで展示します。

展示期間 9月21日(火)～30日(木)



寄せられた善意 ～ありがとうございました～

- 匿名の人から福祉のために7,816円を
- 生活応援サービス あおい海 から福祉のために2,125円を(市社会福祉協議会)

10/6(水) 11時ごろ Jアラート 全国一斉の情報伝達試験を実施

問 安全対策課 ☎445・1278

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アラート)の情報伝達試験を行います。防災行政無線で下記の試験放送を流します。

日時 10月6日(水) 11時ごろ

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

メール・ツイッター・ホームページでも連動して試験送信をします

かまがや安心eメール(防災情報)、市公式ツイッター、市ホームページのトップページにある「緊急情報欄」でも、同様にJアラートとの連動機能を活用した試験送信を行います。

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！



高齢者に関する 相談窓口・サービス

詳しくは、各問い合わせ
電話番号へご相談ください。

介護が必要になったら、介護保険をご利用ください 問 高齢者支援課 ☎445・1380

高齢者介護予防サービス

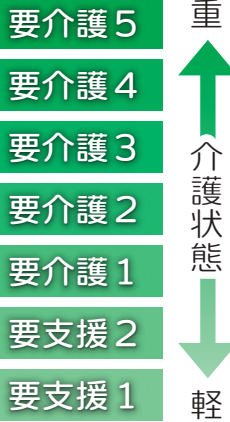
問 高齢者支援課 ☎445・1384

まずは、要介護認定の申請を

日常生活で介護や支援が必要になった場合、市に申請して認定を受けると、さまざまな介護サービスを費用の1～3割の自己負担で利用できます。

- 注意** ● 介護保険施設への入所・入院、短期入所(ショートステイ)は別途自己負担あり
● 在宅サービスは支給限度あり

要介護状態区分



介護保険で受けられるサービスについて、
まずはご相談を

自宅で介助が受けられる訪問型サービスや通所型サービスなど、さまざまな介護サービスが利用できます。

詳しくは、担当のケアマネジャーまたは高齢者支援課にご相談ください。



市独自の支援サービス

▶ 介助移送サービス

ホームヘルパーの資格を持ったタクシードライバーが、乗降時の介助などを行います。

対象 1人では通院や買い物ができない、要支援・要介護者
自己負担 費用の1～3割(別途タクシー代)



▶ 訪問理美容サービス

利用者宅に理美容師が出張します(月1回まで)。

対象 外出が困難な要支援・要介護者
自己負担 出張費用の1～3割(別途理美容代)



ちょ筋教室

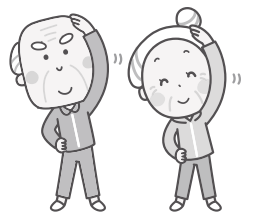
筋力向上やバランス能力向上を目的とした介護予防教室。栄養士・歯科衛生士による栄養講座・口腔(こうくう)ケアも実施します。



やわら 柔体操

関節の痛みを和らげる体操教室。市内にある整骨院・接骨院の柔道整復師が指導します。

※募集の際は
広報かまがやに掲載する予定です



介護予防・日常生活支援総合事業

要支援1・2の認定を受けている人に全国一律で提供されていたホームヘルプサービス(訪問型サービス)とデイサービス(通所型サービス)について、市の事業として実施することで、地域の特性に応じたサービスを提供する制度です。

また、日常生活関連動作などの状況を確認する基本チェックリストを実施し、介護予防や日常生活支援が必要と判断された人は、要介護認定を受けずに訪問型・通所型サービスを利用できます。

各種高齢者サービス 問 高齢者支援課 ☎445・1375

サービスを受けるためには別途条件があります。

費 : 自己負担あり(一部条件により自己負担がない場合があります)

高齢者緊急一時保護

費

家族の病気や事故などの際に、養護老人ホームで介護サービスが受けられます(7日間以内)。

高齢者福祉電話貸与

費

急に具合が悪くなったときの連絡方法が不安な人に、電話を貸し出します。

対象 ひとり暮らしの高齢者で市民税非課税の人

外出支援サービス

費

車いすを搭載できる車を貸し出します。



はり・きゅう・マッサージ等費用助成

施術料500円引き券を配布します。



緊急通報システム

費

急に具合が悪くなったときに専用の機器で通報すると、緊急要員が駆け付けます。

給食サービス

費

安否確認を兼ねて、自宅へ弁当を届けます。



家族介護用品支給

おむつなどの介護用品を支給します。

対象 要介護4・5の在宅で、市民税非課税世帯の人

寝具乾燥などのサービス

費

寝具類の洗濯・乾燥を行います。

家族介護慰労金支給

介護認定後1年以上サービスを利用しないで、同居の家族が介護している場合に慰労金が支給されます。支給の要件など詳しくは、お問い合わせください。

対象 要介護4・5で、市民税非課税世帯に在宅の人

紙おむつの給付

対象 要介護3以上で在宅の人



介護者の集い

介護者同士の交流とリフレッシュができます。

地域包括支援センター 問 ☎445・1384

地域包括支援センターは、地域の高齢者の保健・福祉・医療の向上、生活の安定のために、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの各専門職が配置されていて、地域のネットワークづくりを支援し、地域包括ケアを推進しています。

担当の地域包括支援センター

※問い合わせは、いずれも(月)～(金)9時～17時((祝)・年末年始を除く)

初富地域包括支援センター ☎446・7873

場所 初富保健病院内

東鎌ケ谷、初富700～927番地、南初富1～3丁目、東初富、栗野1～425番地・539番地～、佐津間2～1299番地、中佐津間、西佐津間、南佐津間、軽井沢

西部地域包括支援センター ☎441・2007

場所 介護老人保健施設シルバーケア鎌ケ谷内

道野辺中央、道野辺本町、初富1～399番地・928～931番地・1300番地～、南初富4～6丁目、右京塚、中央、富岡、くぬぎ山、初富本町、北初富、新鎌ケ谷、串崎新田、栗野426～538番地、佐津間1300～1400番地

南部地域包括支援センター ☎441・7370

場所 鎌ケ谷グリーンハイツ内

丸山、鎌ケ谷、南鎌ケ谷、東道野辺、道野辺、西道野辺、馬込沢、中沢、東中沢、北中沢、中沢新町

こんなことで悩んでいる人はお気軽に相談してください！

- ▶ 最近物忘れがひどく、将来のことが不安
- ▶ 腰を痛めて、買い物に行けなくなってしまった
- ▶ 近所に介護が必要そうな高齢者がいる
- ▶ 閉じこもりがちで、筋力低下が心配
- ▶ いつまでも元気に過ごしたい
- ▶ 介護保険の利用方法が知りたい



健康・福祉ボード



■ 図 宛先の記載のないものは健康増進課

風しんのクーポン券をお持ちの人は、早めの接種を

公的に接種を受ける機会がなかった人は、風しん抗体検査・予防接種を無料で受けられます。

■ 昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性

※対象者には個別通知しました

■ 期限 4年2月28日(月)まで

■ 注 クーポン券が届いていない対象者は、ご連絡ください

■ 問 ☎445・1390

**9月24日～30日は結核予防週間です
「元気ですか?はい(肺)～結核健診をうけましょう」**

結核は昔の病気だと思われがちですが、今でも全国で1日に40人の新しい患者が発生し、6人が命を落としている重大な感染症です。次のことに注意し、結核の早期発見・早期治療に努めましょう。

- 結核の初期症状は風邪と似ています。咳や痰が2週間以上続いたら早めに医療機関を受診しましょう
- 職場や市で行われる健康診断を受け、1年に1回は胸部エックス線検査を受けましょう
- 結核は、きちんと薬を飲めば治ります

■ 問 習志野保健所 ☎475・5154



健康だより



「慢性腎臓病(CKD:chronic kidney disease)」について

以前は「慢性腎不全」と言われていましたが、近年は「慢性腎臓病」と言われております。

腎臓の機能は採血で測定することができ、「eGFR」で表されます。「タンパク尿」や「eGFR60ml/分/1.73㎡未満」が3か月以上持続する場合を慢性腎臓病と診断します。日本全国の患者数は1300万人以上といわれ、新たな国民病と認識されつつあります。慢性腎臓病の2大原因が「糖尿病」と「高血圧」です。肥満、脂質異常症、高尿酸血症、喫煙などの生活習慣病も悪化を促進します。また、タンパク尿や血尿が出現する各種「糸球体腎炎」、全身疾患に伴う腎障害なども慢性腎臓病の原因です。腎臓は「沈黙の臓器」と言われ、進行するまで症状は出現しません。症状が出現するころには透析が必要になってしまう場合があります。そのため健診等で、腎機能の異常やタンパク尿が指摘されましたら、症状がなくても治療を開始する必要があります。残念ながら慢性腎臓病に対する特效薬はまだありません。腎機能増悪の進行を遅らせ、透析導入を先延ばしにすることがなにより重要です。腎機能障害、タンパク尿などを指摘されたら早期に専門医に相談するようにしましょう。

鎌ヶ谷市医師会

令和3年度歯周病検診



歯と歯ぐきの健康チェックをしましょう

■ 問 健康増進課 ☎445・1394

歯周病は痛みを伴わずに徐々に進行する病気です。歯がグラグラになってから慌てて治療するのではなく、早い段階から予防することが大切です。

また、歯周病の原因菌は20代のうちに定着すると言われています。若い人でも、自分にはまだ関係ないと思わずに受診しましょう。

対象者には3月下旬に受診券を送付しています。

■ 内容 問診・歯科健診・保健指導

■ 対象 ● 20歳(平成13年4月2日～14年4月1生まれ)

● 30歳(平成3年4月2日～4年4月1生まれ)

● 40歳(昭和56年4月2日～57年4月1生まれ)

● 50歳(昭和46年4月2日～47年4月1生まれ)

● 60歳(昭和36年4月2日～37年4月1生まれ)

● 70歳(昭和26年4月2日～27年4月1生まれ)

■ 期間 4年1月31日(月)まで

■ 場所 指定歯科医療機関

■ 費用 500円

■ 注意 受診する歯科医療機関に要予約

ダンスワークショップ D-party ～きらりダンスパーティ～ Part II

いろいろなジャンルのダンスを経験してみよう!

■ 問 きらりホール ☎441・3377

ダンスワークショップを経験して、ショーケースの日はダンサーと一緒に出演しよう!

1回でも全ワークショップでも受講できます。いろんなジャンルのワークショップに挑戦してください。

ジャズダンス	フラダンス	ヒップホップ
日時 12月14日(火) 17時～19時 講師 LiLiさん	日時 12月15日(水) 17時～19時 講師 西坂直子さん	日時 12月17日(金) 17時～19時 講師 hideさん

■ 場所 きらりホール

■ 費用 ● 1レッスン=1,000円 ● 2レッスン=1,500円 ● 3レッスン=2,000円 ※別途衣装(Tシャツ)代

■ 定員 各30人(申込先着順)

■ 申し込み 9月18日(土)以降にきらりホール窓口または9月19日(日)以降に ☎441・3377/きらりホールホームページ

ダンスショーケース ～言葉はいらないダンスパーティ～

ワークショップが終わったら、週末はショーケース。きらりホールのステージに立って、ワークショップの成果を発表しましょう!

日時 ● リハーサル=12月18日(土)

● 本番=12月19日(日)

場所 きらりホール



きらりホールホームページ

▼ 消費者トラブルを紹介! ▼

市消費生活センター

かわらばん 10

賃貸住宅退去時のトラブルにご注意を

■ 問 市消費生活センター ☎445・1246

事例

賃貸住宅を退去する際、明け渡しの立ち会いで「壁紙の変色と、床の一部にへこみがある。敷金は張り替え費用に充てるので返金しない」と言われた。床のへこみは家具の設置跡で、壁紙の変色は日焼けによるもの。家賃の未払い分もない。敷金を返してほしい。

アドバイス

賃貸住宅を退去する際、原状回復費用をめぐるトラブルが多く発生しています。敷金は、家賃の滞納や不注意による傷などの修復に備えて賃料や費用を担保するために、貸し主に預け入れるお金です。入居中に不注意で汚れや傷を付けた場合は借り主に原状回復の義務がありますが、通常の生活で生じた傷や経年劣化については借り主に原状回復の義務はありません。今回の事例の場合は、家賃の滞納はなく、通常損耗、経年劣化による汚れのため、敷金は返してもらえましょう。入居の際は、気になる傷や汚れがあれば、日付を入れた写真で残しておくことも大切です。国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」に修復費用の負担割合について一般的な基準が載っているのでこちらも参考にします。



鎌ヶ谷市版 「おとう飯レシピ」



鎌ヶ谷市制施行50周年記念事業

KING OF おとう飯は 「1人deタコパ」に決定!

男女共同参画室
☎445・1277



「おとう飯レシピ」を募集した結果、全11作品の応募がありました。投票の結果、次のとおりKING OF 「おとう飯」が決まりました。応募されたレシピを市が行う事業や情報紙などで紹介し、男性が家事・育児へ参加しやすいよう、特に料理の側面から応援します。

「おとう飯」とは?

「手早く、簡単に、リーズナブルな食材で、家の調味料を使う、後片付けは最後まで」の5つの心得が Motto。(内閣府男女共同参画局ホームページより)



第1位

1人deタコパ

応募者名 タナカヒカルさん



今回の結果について

「やってみよう!」となるレシピを考えました。他参加者の写真を見て視覚で楽しむ見栄えも大切と感じさせられていましたが、1位に選ばれたことをうれしいです。

作り方

材料(1人前) 生地(薄力粉100g、卵1個、水300cc、大葉2枚)、具材(ゆでだこ300g、天かす(お好み)、紅ショウガ(お好み)、微粒和風だし小さじ2)、トッピング(甘口のソース、青のり、かつお節、マヨネーズ)

費用 500円程度

手順 ① ゆでだこをサイコロ状にカットし、紅ショウガと大葉をみじん切りにする
② みじん切りにした大葉を他の生地材料と混ぜ合わせる
③ ②を、油を引いた玉子焼き機の半分ほどに深さに流し込む
④ ある程度火が通ったら具材を並べて、残った生地を上流し込む
⑤ 表面がやや半焼きになったら、ひっくり返す
⑥ お好みの焼き加減で取り出し、食べやすいサイズにカットする
⑦ トッピングをのせて完成

調理時間 20分程度

第2位

照り焼き風チキン

応募者名 仲谷睦弘さん



今回の結果について

今回こういったイベントに参加できた事、関わったことに、そして投票頂いた皆様には大変感謝しています。

作り方

材料(1人前) 鶏のもも肉300g、サラダミックス1/2袋、調味料(ネギ生姜ニンニクチューブ10g(無ければ生姜チューブでも可)、蜂蜜20g、醤油125cc)

費用 200円程度

手順 ① 少し深めの皿に調味料を全て入れて混ぜる
② 鶏のもも肉の皮を下にして、調味料に全体を漬け込む
③ ラップを軽く掛け、電子レンジ(500ワット)で5分加熱する
④ 電子レンジから出さずに2〜3分放置する
⑤ 皿にサラダミックスと鶏を並べて完成

調理時間 10分程度

他にもたくさんの応募がありました!



TAKESHI



あっという間に!
安い簡単☆焼き鳥親子丼



エンドオブサマーセッション
~ミックスジュース~



応募された全てのレシピが
市ホームページで **公開中!**



市ホームページ



SABA缶と
ズッキーニのガレー炒め



下処理不要・揚げずに作れる酢鶏



同時に簡単本格風タコライスと
ゴボサラダ



すっぱ辛い
スーラーダン麺



圧力鍋で時短!
超簡単チキンのトマト煮



炊飯器でローストビーフ

ありのみ便り

今年もありのみ(梨)の旬を迎えています。鎌ヶ谷市内の梨畑では、甘くみずみずしい果実がたくさん収穫されています。

市内には約150軒の梨農家があり、この時期、多くが庭先や道沿いなどに直売所を設けます。あちこちで「梨直売所」と書かれた旗やのぼりが風にはためく景色は、鎌ヶ谷の「夏から秋の風物詩」と言えるでしょう。

市内の梨の旬は8月から10月頃までの約3か月。その間、時期によって出回る品種が変わるので、いろいろな梨を味わうことができます。

人気品種の中のトップバターは「幸水(こうすい)」で収穫時期は8月上旬から中旬。甘味が強く柔かな肉質が特徴です。続いて、8月下旬から9月上旬にかけ甘味と酸味が程よく調和した「豊水(ほうすい)」がスーパーや八百屋の店頭、直売所に並びます。そして9月には「かおり」「あきづき」「新高(にいたか)」と次々にお目見えし、10月に入っても「新興(しんこう)」などが登場します。

これらの人気品種は、違う種類の梨を交配して作られました。ほとんどが昭和、平成の時代に誕生しましたが、令和に入っても新しい梨はお目見えしています。

それは今秋デビューの「秋満月(あきみつぎ)」です。この梨は千葉県農林総合研究センターが育成した新品種で品種名は「千葉K3号」といいます。愛称が令和元年に公募され今年5月、「秋満月」と名付けられました。「収穫の秋、満月のように大きく実った梨に農家と消費

者の喜びと感謝の気持ちを込めた」愛称です。

果実は大きく、甘味が強くて酸味は少なく日持ちする(常温で28日)のが特徴で、9月中下旬から収穫されます。市内でも「秋満月」を栽培している農家はありますが、まだ生産量が少ないため店頭で見かける機会はないかもしれません。でも、栽培農家の直売所をのぞいてみれば出会える可能性もあります。

市内では20種類近くの梨が栽培されています。生産量が少ない、日持ちしないなどの理由から店頭で見かけない品種も直売所では売られていることがあります。また、店頭に並ぶ梨は流通の時間を考慮して少し早めに収穫されるのですが、直売所の梨は甘さが最高度に達したときに収穫される「完熟梨」です。もぎたての梨を購入できるのは産地ならではのことで、直売所もご利用ください。

(市魅力発信アドバイザー)

