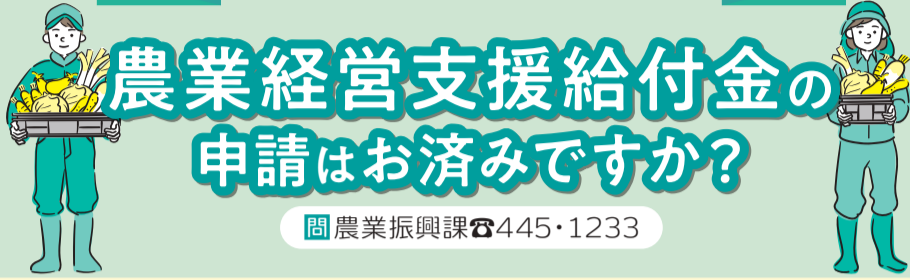


主な内容 ●ウクライナから避難してきた…3 ●第5回環境カウンセラー環境保全活動 環境大臣表彰…3 ●春季全国火災予防運動…4 ●中央公民館市民セミナー…4

申請は令和5年3月10日(金)まで



## 農業経営支援給付金の申請はお済みですか?

問 農業振興課 ☎445・1233

原油価格や農業資材の高騰などの影響を受けた市内の農業者などに対し、1農業者(世帯)につき5万円を給付しています。申請期限が近づいていますので、早めに申請してください。

詳しくは、市ホームページをご確認ください。

**対象** 次の要件を全て満たす人

- 令和4年3月31日現在、市内に住所がある
- 令和3年1月1日～12月31日の間の農産物販売金額が50万円以上である
- 給付金の受領後、引き続き農業経営を継続する意欲を有する

**申し込み** 市ホームページおよび農業振興課窓口(市役所2階)で配布する申請書に記入して、3月10日(金)まで(必着)に農業振興課 ☎〒273-0195/窓口へ提出



市ホームページ

## 新型コロナワクチン接種

問 ワクチン対策室 ☎446・2601

集団接種会場は、3月25日(土)で一旦終了します。これに伴い、予約サポートも3月10日(金)申請分で終了します。

なお、集団接種会場で2回目までの接種を希望する人は、12歳以上の人は3月3日(金)まで、5～11歳の方は3月4日(土)までに1回目の接種を終えるよう検討してください。

※3月18日(土)は、5～11歳の子どものみ接種を行います

### 12歳以上の人の予約なし接種

●3回目接種以降の人(オミクロン株対応ファイザー社製ワクチン) = 毎週(金)・(土)の14時30分～15時30分

●1・2回目接種の人(従来型ファイザー社製ワクチン) = 毎週(金)の15時45分～16時15分

※オミクロン株対応ワクチンの今年度内の接種は1人1回までです

※接種券一体型予診票、接種済証、本人確認書類を持っていない人は予約なしでの接種はできません

※受け付け人数を超えた場合は接種をお断りする場合があります。

可能な限り、市ホームページ、市公式LINE、市新型コロナワクチンコールセンター(☎0120・271・383)から予約をお願いします

4月以降の接種体制については、国の方針が決定され次第お知らせします。

## 命をつなげる「ゲートキーパー」

# 3月は「自殺対策強化月間」

問 健康増進課 ☎445・1405

### 鎌ヶ谷市の自殺の現状(平成29年～令和3年)

平成29年～令和3年の自殺者数は合計83人(男性47人、女性36人)でした。年齢別では男女共に40～59歳の人是最多となっています。背景には、職場での悩みや家族・近隣関係の悩みが挙げられます(自殺総合対策推進センターの統計より)。

### 「ゲートキーパー」になりませんか?

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞き、必要な支援につなげて見守る人のことです。資格は必要ありません。

大切な人が悩みを抱えていることに気付いたら、声を掛けてみましょう。話をそらしたり、否定したり、安易に励ましたりせず、じっくり話を聴き、相談窓口を紹介しましょう。その後も、「何かあったらまた話して」と寄り添い、温かく見守りましょう。

自殺は、原因やきっかけはさまざまでも、その多くは何らかの悩みや問題によって、心理的に追いつめられた末の死です。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、今後の生活について不安を感じる人も多くなっています。

### 各種相談窓口

●よりそいホットライン(24時間対応、通話料無料)  
☎0120・279・338

●千葉いのちの電話(24時間対応) ☎043・227・3900

※健康増進課(総合福祉保健センター1階)や公共施設に設置している「さまざまな相談窓口」のチラシもご活用ください

※さまざまな支援方法を検索できる「支援情報検索サイト」も併せてご利用ください



## 申請はお済みですか? 高齢者物価高騰対策 支援給付金

問 高齢者支援課 ☎445・1384

物価高騰などの影響を受けている高齢者の生活の安定を確保し、地域経済を活性化させるため、75歳以上の高齢者の人を対象に1人当たり5,000円の給付金を支給しています。申請期限が近づいていますので、早めに申請してください。

**申請期限** 3月20日(月)(消印有効)

**その他** 申し込み方法などについて詳しくは、高齢者支援課へお問い合わせください

## ▶▶ 市長メッセージ



鎌ヶ谷市長  
芝田 裕美

### ■キャッシュレス決済ポイント還元キャンペーン 決済総額約6億6千万円で早期終了

市ではコロナ禍における原油価格・物価高騰に対応するため、生活支援と市内の消費喚起による事業者支援を目的として、2月1日から同28日までの予定でPayPayキャッシュレス決済ポイント還元事業を実施しました。

予想以上の反響の中、予定より早く還元予定額の1億円に達する見込みとなったため、11日をもってキャンペーンを終了させていただきました。最終決済(売上)総額で約6億6千万円、還元ポイントは、約1億1千5百万円となりました。

75歳以上の方には、別途1人あたり5千円の給付事業を実施中ですが、これと相まって、市民の皆さんの生活や事業者の皆さんの事業運営に少しでも寄与できればと願っています。

### ■ボランティアを通じた社会参加はいかがでしょうか

令和5年1月1日現在、鎌ヶ谷市ボランティアセンターには、33団体、個人ボランティアも含めると1,073人が登録しています。登録をされていない方も含めると、さらに多くの方が活躍をされています。しかし、近年、高齢化の進展や新型コロナウイルス感染症の影響などにより、活動される方が減少しています。今後も、市民の皆さんが生きがいを持ち、安心して暮らしていくためには、ボランティア活動は大変重要です。自分のペースで参加できるボランティアもありますので、鎌ヶ谷市の明るい未来のためにも、皆さんの参加を期待しています。

# 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

## 催し

### ▶ 無料太極拳教室

時 3月4日・11日の各(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(申込先着順) 申 さらり太極拳クラブ 石橋 ☎446・1250

### ▶ 第33回 春の鎌ヶ谷村を歩く

鎌ヶ谷大仏周辺を歩きます。対 市民 時 3月25日(土) 9時～15時 定 20人(申込先着順) 費 100円(保険料など) 申 ぶらり鎌ヶ谷 上開地 ☎445・7868

### ▶ 無料太極拳教室

時 3月6日・13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

### ▶ ナルク東葛設立20周年記念行事

映画「常葉の下で ～マジャライン～」上映会。時 3月8日(水) 14時～16時(13時30分開場) 所 さらりホール 定 500人(当日先着順) 同 NPO法人ニッポンアクティブライフクラブ ナルク東葛拠点 堀 ☎090・1047・5988

### ▶ 無料太極拳教室

時 3月7日・14日の各(火) 18時～20時 所 くぬぎ山コミュニティセンター  
定 10人 申 雲手の会 中村 ☎090・6520・7768

### ▶ 体験句会

俳句の勉強会。時 3月9日(木) 13時～16時 所 中央公民館 定 5人(申込先着順)  
師 秋谷菊野さん 申 木苺の会 中岡 ☎386・5756

## 会員募集

### ▶ いけばな すみれ教室

池坊生け花。時 毎月第2・4(火)の10時～12時 所 道野辺中央コミュニティセンター  
定 5人 月 1,500円 費 1回1,100円 申 安齊 ☎446・8725

### ▶ かまがやベビーサークル

子育てサークル。対 これから母親になる人、未就学児の母親 時 月1回(不定期)  
所 中央公民館、道野辺中央コミュニティセンター 申 土屋 ☎080・2102・5575

### ▶ 鎌ヶ谷朗読「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＝毎月第1・3(火)の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22日(水) 10時から同センター5階で ● 講習会は4月4日・18日・25日の各(火) 14時から、4月11日(火) 10時から(会場は説明会時にお知らせ) 申 17時以降に荷見(はずみ) ☎443・3222

### ▶ アマビレー

カラオケ。時 毎月第1・3(木)の13時～15時 所 北部公民館 入 500円 月 800円  
申 澁谷 ☎090・3451・1580

### ▶ 免疫力・筋力アップクラブ

ヨガ、ピラティス。対 女性 時 毎週(木) 9時～11時 所 北部公民館 定 若干名  
月 2,500円(会場費500円含む) 申 芹澤 ☎444・5605

# 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

### こども体験教室「囲碁・将棋」

囲碁・将棋の基本を教わり、対局しよう!  
対 小学生  
時 3月22日(水)～24日(金)の各15時～16時  
所 栗野コミュニティセンター  
定 各6人(1日から参加可)  
申 3月2日(木) 9時以降に栗野児童センター窓口/ ☎441・7066

### 第20回記念 鎌ヶ谷市美術展覧会(市展) ～美術作品を鑑賞しませんか?～

例年100点を超える力作が展示され、来場者を楽しませています。今回は第20回目の記念展です。会場でお気に入りの作品を探してみませんか?  
内 市民の公募による絵画、彫刻・工芸、写真の3部門の展示  
開催期間 3月5日(日)～12日(日)の各10時～17時(最終日は16時まで)  
所 さらり鎌ヶ谷市民会館  
他 3月11日(土)にギャラリートーク開催予定  
● 彫刻・工芸、写真＝11時～12時30分  
● 絵画＝13時～14時30分  
同 市展実行委員会事務局 三上 ☎090・3313・3219



### 県生涯大学校東葛飾学園 陶芸コース作品展

時 3月17日(金)～20日(月)の各10時～17時(最終日は16時まで)  
所 流山市生涯学習センター  
同 県生涯大学校東葛飾学園 河西 ☎090・7178・5202

## お知らせ・相談

### 南部公民館臨時休館のお知らせ

電気施設の維持補修作業のため、3月6日(月)は休館します。  
同 南部公民館 ☎446・3031

# 図書館ボード

記載がないものは所図書館本館 同図書館本館 ☎443・4946

### 創作教室 ザ・チャレンジ うごく「くるま」をつくろう!

牛乳パックを使って「くるま」を作ります。  
対 小学生(保護者入室可)  
時 3月18日(土) 13時30分～14時30分  
定 18人(申込先着順)  
師 図書館職員  
申 3月1日(水) 10時以降に図書館本館へ電話

### 子ども劇場

人形劇団「汽車ポッポ」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 3月25日(土) 11時～11時45分  
定 30人(申込先着順)  
申 3月1日(水) 10時以降に図書館本館へ電話

### 映画「ジュマンジ ウェルカム・トゥ・ジャングル」上映会

ひょんなことからゲームの世界に吸い込まれた4人の高校生。アバターとなって奇想天外なサバイバルに挑戦。「3回死んだらゲームオーバー」、果たして彼らは生還できるか!?  
時 3月25日(土) 13時30分～15時45分  
所 東部学習センター レインボーホール  
定 100人(申込先着順)  
申 3月1日(水) 11時以降に図書館本館へ電話



## 3月の有価物回収

- 南部小 = 2日(木)
- 初小 = 6日(月)
- 中部小 = 8日(水)
- 鎌小 = 10日(金)
- 道小 = 13日(月)
- 五小 = 15日(水)
- 北部小 = 20日(月)
- 西部小 = 23日(木)
- 東部小 = 27日(月)

## 祝日などのごみの収集・自己搬入

- 収集しません・自己搬入できません = 3月21日(火)
- 同 クリーン推進課 ☎445・1223

## 3月は自治会加入促進月間 地域のつながりに参加しませんか?

自治会・町会は、地域の皆さんがさまざまな課題を解決するために自主的に運営している団体です。お互いに親睦を深め、いざという時は助け合いながら、お祭りなどのレクリエーション活動や環境美化活動、防災訓練など、安心安全で住みやすい地域づくりを目指し、日々活動しています。

自治会に加入し、日頃から地域のつながりに参加しませんか?  
同 市民活動推進課 ☎445・1252

## 公共職業訓練受講生(5月生・6月生)募集 技能・技術を身に付け、再就職を!

内 ①テクニカルメタルワーク科(溶接・荷役コース)5月生、②産業機械オペレーション科5月生、③CAD/機械加工科6月生  
対 離職中または転職を考えている人  
所 ポリテクセンター君津(君津市)  
費 テキスト代(1～2万円程度)  
他 見学会は毎週(火)の13時から(事前予約が必要です)  
申 ①② = 3月28日(火)まで  
③ = 3月6日(月)～4月11日(火)にポリテクセンター君津 ☎0439・57・6313  
同 センター ☎0439・57・6313



## 募集

### 国税専門官(国家公務員)

試験日 ● 1次 = 6月4日(日)  
● 2次 = 6月30日(金)～7月14日(金)のうち指定する日時  
申 3月20日(月)までに人事院ホームページから  
同 松戸税務署 ☎047・363・1171

## 講座・講演

### 市民生け花教室

生け花の基礎から応用まで一年を通して学びます。  
対 市内在住の人  
時 4月7日(金)～6年3月15日(金)(8月を除く)の毎月第1・3(金)の10時～12時  
所 まなびいプラザ  
定 10人(申込先着順)  
費 月額1,000円、花代1回1,500円  
師 草月流の菊地香珠さん  
申 はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を記入して、3月31日(金)まで(消印有効)に市華道協会 大場 ☎273-0115 東道野辺3-12-39  
同 協会 大場 ☎446・1619

**かまがやまなびい大学くらし学部主催講座「わたしたちができる地球温暖化対策」**

地球温暖化の仕組みや現状、温暖化対策について学びます。また、紙を再利用してエコはがきを作ります。

- 対** 市内在住・在学・在勤の人(小学校2年生以下は保護者要同伴)
- 時** 3月25日(土)10時~11時30分
- 所** 市役所地下 団体研修室
- 定** 20人(申込先着順)
- 費** 50円(保険代)
- 師** 京葉ガス(株)次世代教育事務局
- 他** まなびい100対象
- 申** 3月22日(水)までに申し込みフォームから、または環境課 ☎445・1227



まなびい大学講座  
申し込みフォーム

**保育付き普通救命講習Ⅰ・Ⅱ**

- 内** 心肺蘇生法、AEDの取り扱いなど
- 所** 消防本部
- 持** 筆記用具・普通救命講習修了証(再講習の場合)
- 保** 未就学児、先着5人(3月10日(金)までに要申し込み)
- 他** 開催方法については、市ホームページをご覧ください
- 一般向け**
- 対** 中学生以上
- 時** 3月18日(土)

- 市民向け=9時~11時
- 一定頻度者向け=9時~12時

- 定** 10人(申込先着順)
- 申** 3月1日(水)8時30分以降に中央消防署 ☎444・3222

- 事業所向け**
- 対** 中学生以上で受講希望者が5人以上の法人・団体
- 時** 日時については申し込み時にご相談ください
- 申** 消防本部警防課 ☎440・8125

**ウクライナから避難してきて**  
~国際女性デー~

企画政策室  
☎445・1073

こんにちは。私たち家族が鎌ヶ谷に住み始めて5か月になりました。この間、皆さんからたくさんの応援を頂き心から感謝しています。市での仕事や、学校での英語の授業の手伝いなど一生懸命に働く日々です。



子どもたちも、元気で保育園に通っており、長男のヤコブはこの4月から市内の小学校に通います。どこかで、私たち家族を見かけることがあったら、ぜひお声をかけてください。

さて、ロシアがウクライナに侵攻してから1年が過ぎました。ウクライナでは、厳しい状況が続いていますが、遠く離れた日本にいる私に何が出来るか、いつも考えています。そんな中、もうすぐ3月8日を迎えようとしています。改めてその意味を考えてみました。

この日は、国際女性デーですが、日本ではあまりなじみがないようです。国際女性デーは、1975年に、国連により定められた日ですが、1904年3月8日、ニューヨークで、アメリカの女性労働者たちが、婦人参政権を求めて起こしたデモがきっかけとされています。

これまで、女性が様々な分野で獲得してきた権利や果たす役割を確認するとともに、今後のさらなる前進に向けて話し合う機会として設けられた日となっています。

ただ、女性が一人の人間として、その力を活かし、活躍することができるようになるまでには、たくさんの時間を必要としてきました。

ウクライナが旧ソ連邦に属していた時代には、その時々で「労働者」「母親」「よき主婦」というイメージが形作られ、私が学ぶ頃には、この祝日は春と美と女性の祝日として、男性が女性に花を贈る日になりました。

でも、ウクライナの首都キーウで暮らすようになり、毎年3月8日、女性の権利を訴えるデモを見て、この日が本来持つべき意味を認識するようになりました。「女性は人であって人生の飾りではない。」

祖国ウクライナがロシアの侵攻を受け、男性も、女性も、そして子供も犠牲者となっていく現状に改めて、この言葉を強く受け止めています。21世紀に生きている私に、今できること、私が発信すべきことなど、日々考えています。

ナセドキナ・オルガ

**第5回 環境カウンセラー環境保全活動 環境大臣表彰**



受賞した倉田智子さん

**環境カウンセラー 倉田智子さん**

☎環境課 ☎445・1227

本市在住の倉田智子さんが第5回環境カウンセラー環境保全活動表彰の市民部門において、環境大臣賞を受賞しました。

倉田さんは、手賀沼・印旛沼水系の保全活動などを行う他、市の環境展開催の提案や旧市民プールでの「生き物観察会」など、自然環境を通して次世代に繋がる活動や、各種環境学習の講師を務めています。

**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)、22日(水)
- さくら鎌ヶ谷市民会館・まなびいプラザ・学習センター(各公民館)=27日(月)
- 図書館=毎週(月)、31日(金)
- 郷土資料館=毎週(月)、21日(火)
- スポーツ施設(弓道場・中沢多目的グラウンド・中沢みんなのスポーツ広場を除く)=31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
税務相談 <sup>注</sup>	27日(月)13時~16時30分	市役所/課税課 ☎445・1094
法律相談(弁護士在室) <sup>注</sup>	毎週(火)(21日を除く)、24日(金)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 <sup>注</sup>	20日(月)13時~16時	
行政相談 <sup>注</sup>	8日(水)10時~12時	
住宅増改築修繕相談 <sup>注</sup>	20日(月)13時~16時	
交通事故相談 <sup>注</sup> *1	17日(金)10時~15時	
行政書士相談 <sup>注</sup>	23日(木)13時~16時	
人権擁護相談 <sup>注</sup>	9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 <sup>注</sup>	毎週(水)●9時30分~12時20分●13時30分~14時20分	
職業紹介	毎週(月)~(金)●10時~12時●13時~16時	市役所2階/わーくプラザ鎌ヶ谷 ☎445・1240
就職相談 <sup>注</sup> (49歳以下向け)	14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)8時30分~17時	☎センター2階/子ども総合相談室 ☎445・1349
ひとり親家庭相談	毎週(月)・(火)・(木)9時30分~17時	

相談名など	日時	場所/問い合わせ
青少年相談(非行関係など)	毎週(月)~(金)9時~16時	まなびいプラザ1階/青少年センター ☎445・4307
教育相談	毎週(月)~(金)13時~16時	まなびいプラザ2階/ふれあい談話室 ☎445・4953
就学相談 <sup>注</sup>	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(電話相談のみ)
心の相談 <sup>注</sup>	毎週(月)・(金)10時~14時	
酒害相談	●19日(日)13時~15時30分 ●28日(火)18時~20時30分	中央公民館/鎌ヶ谷断酒新生活会(飯沼方) ☎443・2557
認知症相談 <sup>注</sup>	14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 <sup>注</sup>	14日(火)14時から	☎保健所/☎保健所 ☎047・475・5152
	23日(木)14時から	☎センター3階/☎保健所 ☎047・475・5152
思春期相談 <sup>注</sup>	14日(火)9時30分から	☎センター3階/☎保健所 ☎047・475・5153
障がい相談 <sup>注</sup>	28日(火)9時から	☎センター4階/なしねっと ☎443・3408(9時~17時)
障がい者就労相談 <sup>注</sup>	16日(木)13時~16時	市役所1階/障害者就業・生活支援センターあかね園 ☎452・2718

<sup>注</sup>: 1日(水)8時30分から予約開始(先着順) <sup>注</sup>: 要予約 <sup>☎</sup>センター: 総合福祉保健センター <sup>☎</sup>保健所: 習志野保健所 \*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  
**各児童センターの休み** ●中央・南=毎週(日)、6日(月)、21日(火) ●くぬぎ山・北中沢・栗野=毎週(日)、21日(火)

**電話de詐欺に注意! 常に留守番電話に設定して詐欺被害を防ぎましょう**  
詐欺かな?と思ったら**電話de詐欺相談専用ダイヤル☎0120・494・506**に相談を

2022年度全国統一防火標語

お出かけは マスク戸締り 火の用心



# 春季全国火災予防運動

3月1日(水)~7日(火)

消防本部予防課 ☎444・3273

春先は空気が乾燥した風の強い日が多く、火災が発生すると拡大しやすい時季です。火の元、火の取り扱いには十分注意しましょう。

## 令和4年の火災発生状況

令和4年の火災は16件で、前年より3件増加し、他の建物に燃え移るなどの大きな火災が発生しました。また、火災による死者はいなかったものの、8人が負傷しています。

火災の主な原因は、こんろの誤った取り扱いや料理中に火が着衣に着火するなど、人の不注意によるものでした。

大切な命や財産を守るため、日頃から注意し、火災を発生させないよう心掛けましょう。

## 住宅防火 いのちを守る10のポイント

### 四つの習慣

- 1 寝たばこは絶対にしない
- 2 ストープの周りに燃えやすいものを置かない
- 3 こんろから離れる時は必ず火を消す
- 4 コンセントは、ほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く



### 六つの対策

- 1 ストープやこんろなどは安全装置の付いたものを使用する
- 2 住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する
- 3 寝具・衣類・カーテンなどは防災品を使用する
- 4 消火器などを設置し、使い方を確認しておく
- 5 お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保しておく
- 6 防火防災訓練への参加や戸別訪問など、地域ぐるみの防火対策を行う



## 中央公民館市民セミナー

### 歴史講座

### 徳川家康、決断のとき

中央公民館 ☎445・2012

徳川家康は、その生涯でさまざまな決断を迫られました。令和5年NHK大河ドラマ「どうする家康」では、そうした家康の姿が描かれるでしょう。ただし、それはドラマです。実際の家康はどのような決断をしたのでしょうか？最新の研究成果に基づいて解説します。

- 内容**
- 独立の決断 桶狭間の戦い後
  - 逃避の決断 本能寺の変後
  - 臣従の決断 秀吉との駆け引き
  - 決戦の決断 関ヶ原合戦出陣

**対象** 市内在住・在勤の人

**日時** 4月8日・22日・29日、5月6日の各(土)10時~12時

**場所** 中央公民館 集会室

**定員** 60人(申込先着順)

**講師** 国学院大学講師の平野明夫さん

**持ち物** 筆記用具

**申し込み** 3月2日(木)10時以降に中央公民館窓口/☎445・2012



中央公民館 ホームページ



## 健康・福祉ボード



甲 宛先の記載のないものは健康増進課

### 献血にご協力を

**対** 男性17~69歳、女性18~69歳(65歳以上は60~64歳に献血経験があること)で、体重が50kg以上の健康な人  
**時** 3月7日(火)10時~11時45分、13時~16時  
**所** 総合福祉保健センター前 仮設待合所  
**持** 本人確認書類、献血カード(持っている場合)  
**問** ☎445・1390

### 個別育児相談(完全予約制)

**内** 身体計測、保健師・栄養士・歯科衛生士による個別相談  
**時** 3月16日(木)9時30分~12時(来庁時間は申し込み時に相談)  
**所** 総合福祉保健センター3階  
**持** 母子健康手帳、バスタオル  
**他** 電話などでも育児相談を受け付けます  
**申** ☎445・1393

### 「噛ミング30(かみんぐさんまる)」健康法 ~よく噛んで食べる習慣をつけましょう~

厚生労働省では、一口30回以上かむことを目標とした「噛ミング30」運動を提唱しています。30回というのは、窒息防止や五感での味わいを考慮し、従来からかむ回数を目安とされている回数です。毎日の生活の中で美味しい食事を味わうことや会話を楽しむことは、歯と口の健康が保たれてこそそのものです。

「噛ミング30」は、誰でもすぐにできる優れた健康法です。一口の量を少なくし、味わいながら30回かんでみましょう!

#### よくかむためのヒント

- 右側で10回、左側で10回、全体で10回かむ
- 飲み込もうと思ったら、あと10回かむ
- 食べたものの形が無くなるまでよくかむ

問 ☎445・1394



### 栄養士による個別相談

離乳期の子どもから大人まで、食に関する相談に栄養士が応じます。

**時** ● 3月3日(金)・23日(木)の各13時30分~16時30分  
 ● 3月15日(水)9時~12時

**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

あなたの笑顔を地域のために活かしてみませんか?

## 脳トレいきいきサロン サポーター募集

問 鎌ヶ谷学習療法普及会事務局 福本 ☎446・0264

脳トレいきいきサロンでは、地域の元気な高齢者が認知症予防の学習を行っています。そのサロン活動を支援するサポーターを募集します。

※現在参加者多数のため、参加者の募集は行っていません。募集の際は随時お知らせします

**対象** 次の全てに当てはまる人

- 無報酬でサロン活動を支援できる
- 月2回以上参加可能である

**日時** 週1回(準備などを含め3時間程度)

**その他** サロン活動の見学は3月から受け付けます

**申し込み** 鎌ヶ谷学習療法普及会事務局 福本 ☎090・2724・9583



サロン名	時間	場所
火曜サロン	毎週(火)10時~12時	南初富コミュニティセンター
木曜サロン	毎週(木)13時~16時	中央公民館
金曜サロン	毎週(金)10時~12時	東部学習センター



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 109,445人(前月比-119)  
 男 53,893人 女 55,552人  
 世帯数 51,599世帯(前月比-16)  
 (R5.2.1現在)