



9/29日
開催

鎌ヶ谷市総合防災訓練 今やるべきこと

安全対策課
☎445・1278

時間 10時~12時(9時45分から開会式)
場所 市役所・総合福祉保健センター

- 注意** ●荒天中止(中止の場合は8時30分に防災行政無線で放送)
●駐車場はありません
- その他** ●通訳ボランティアによる案内も可能です
●屋外のみペット同伴可

いっせい行動訓練(シェイクアウト訓練)に参加しよう!

シェイクアウト訓練は、誰でも、どこでもできる防災訓練です。地震から身を守るため、10時から1分間三つの安全行動をとりましょう!サイレンは15秒間(1回)を市内全域に鳴らします。

① 姿勢を低く ② 頭や体を守る ③ 動かない



▼ 各種体験ブース

もしものために体験しよう!

- 放水・消火器・煙体験
- 災害伝言ダイヤル体験
- 土のう作り
- 三角巾取り扱い
- 心肺蘇生法
- 災害VR体験

子どもたちに大人気!

- 消防車・建設機械の搭乗体験
- こどもレスキュー体験
- 消防士の防火服・自衛隊の制服の試着



防災について **知る** **考える** **備える**

- 医療に関する話
- 感震ブレーカーについて
- 防災用品の展示
- 備蓄品について
- 電気・ガスの災害時復旧・対応方法

ペットの災害対策 **災害時のペット大丈夫?**
ペットも大事な家族の一員

災害時の対応方法や普段から用意すべき物、人と動物の共通感染症などについて、獣医師が質問に応じます。



スタンプラリーで景品をゲットしよう!
各ブースで体験してスタンプを集めると、景品がもらえます。

対象 中学生以下
定員 300人(当日先着順)

▶ 市長メッセージ

■エスコンフィールドHOKKAIDO「鎌ヶ谷デー」大盛況のうちに終了

8月28日に、北広島市にあるエスコンフィールドHOKKAIDOで、冠試合である「鎌ヶ谷デー」が実施され、私も参加してきました。

当日は、27,321人と多くの方が来場されましたが、球場内の大型ビジョンやコンコース等で市のPR動画を放映するとともに、商工会や梨業組合の皆さんのご協力も得て梨や鎌ヶ谷ふるさと産品を抽選配布しました。また、鎌ヶ谷市親善大使であるファイターズのファーム専属マスコット、C・B(愛称:カビー)も駆け付け、「鎌ヶ谷デー」を盛り上げてくれました。

同日、本拠地である上野北広島市長を表敬訪問し、意見交換を行いました。引き続き、北海道日本ハムファイターズとの更なる連携強化を図るとともに球団や北広島市と連携して、地域活性化や魅力発信に努めてまいります。



鎌ヶ谷市長
芝田 裕美



大型ビジョンに表示された「鎌ヶ谷デー」



梨とふるさと産品を
抽選配布



上野北広島市長に
梨を贈呈

■ウクライナから避難されているオルガさんを受け入れて2年

ウクライナから避難されたオルガさん母子3名を人道的見地から受け入れ、間もなく2年となります。

ご家族は、市の住居などの支援や職員によるサポート、また、市民の皆様や全国からの温かいご支援に感謝しながら、祖国を遠く離れた鎌ヶ谷で毎日を過ごしています。

オルガさんは受け入れ当初から市の会計年度任用職員として勤務し、月1回の広報紙のコラムの掲載やウクライナの文化に触れる市民との交流を続けております。また、お子さんは、小学校、保育園へ元気に通い日本語も上達していると伺い、私としても嬉しく思っています。

紛争状態の終息が見通せないなか、市としてはご家族に寄り添いながら全力で支援してまいりますので、市民の皆様におかれましては温かく見守っていただければ幸いです。



オルガさんと2人の子ども

有機フッ素化合物PFOS/PFOAについて

環境課 ☎445・1229

調査の実施

3回目調査

8月19日～21日に3回目の水質検査を40カ所の井戸で行いました。結果は10月上旬に判明する見込みです。

4回目調査

該当地域に住んでいる人に申請書を8月8日に送り、120件以上の申し込みがあります。現在速やかな検査の実施に向けて手続きを進めています。

市の対応

飲料水について

飲料水の供給

さわやかプラザ軽井沢で、5月25日から施設入り口

に面した散水栓を誰でも利用できるよう開放していますが、新たに「軽井沢自治会館」で飲料水の供給ができるよう準備を進めています。

上水道の敷設に係るアンケート

該当の地域に住んでいる人に対し、上水道敷設の希望を聞くアンケートを実施中です。今後は皆さんの回答を精査した上で、市の上水道を管轄する県企業局と協議し、上水道敷設に関する説明会を市と県企業局で開催する予定です。

血液検査の費用助成について

暫定指針値を超えた井戸の水を飲用していた人で、希望する人を対象に血液検査に要する費用を助成します。希望者には今後、個別に案内します。

原因調査について

原因究明の一つとして、市が行った2回目の水質調査までの48カ所の井戸のうち、県からの助言を受けて選定する10カ所の井戸で、井戸諸元調査として地下水位、スクリーン深度および井戸深度を測定します。

同様の調査を柏市も同時期に行う予定であり、結果は県および柏市と共有し、原因究明に繋げていきます。

今後も引き続き、県・柏市・白井市と連携し、原因を究明していきます。

国民健康保険 特定保健指導のご案内

対象者には、お知らせが届きます

健康保険年金課 ☎445・1418

特定保健指導とは

特定健康診査において、生活習慣病のリスクがある人に、生活改善の取り組みを専門職がサポートします。

特定保健指導の流れ

面談希望日を予約後、面接を行います。面接で決めた改善計画を実践し、約3カ月後に取り組みを確認します。

特定保健指導参加者の声

いつも自己流で失敗していたダイエット。お菓子をやめると目標をたてて3カ月間取り組みました。担当者からの定期的な電話のおかげでなんとか食べないことができました。(60歳代・女性)



▼-2kg達成!▼

▼-2cm達成!▼



毎日ウォーキング20分行うことを目標に3カ月間続けました。最初はおっくうでしたが、自分からストレッチなども取り入れるようになり、担当者に報告することが楽しみになりました。(70歳代・男性)

雨水浸透柵モニター 募集

水害の軽減につながる「雨水浸透柵」を設置してみませんか?

道路河川整備課 ☎445・1440

市街化が進み、住宅やアスファルトなどで地表が覆われたことにより、雨水の流出量が増え、市内で水害がたびたび発生しています。そこで、家庭の雨水流出量を減らすことができる「雨水浸透柵」を普及させるため、市が皆さんの敷地内に雨水浸透柵を数基設置し、雨水の浸透状況などについて報告してもらうモニターを募集します。

対象 雨水浸透柵を設置していない既存住宅に住んでいる人

注意 申し込み先着順です

① まずはご連絡を!

地域や敷地の形状などにより設置できない場合があるため、市職員が希望者宅へ訪問し、確認します。

② 設置工事を実施

工事費用は市が全額負担します。

③ モニター(報告)の実施

設置後3年間は、モニターとして浸透状況などの報告をお願いします(年3回)。※モニター期間の終了後、雨水浸透柵は申請者の所有物になります



旅券のオンライン申請が始まります

10月1日(火)から

記事事項に変更がなく、残りの有効期間が1年未満となったパスポートの切替申請が、マイナポータルからできるようになります。
※新規申請・有効期限切れなどの場合は、戸籍謄本の提出が必要なため窓口で申請してください

市民課 ☎445・1195

姉妹都市ワカタネとの交流事業

トライデント高校生が学校施設などを訪問し、生徒と交流を深めます

姉妹都市である、ニュージーランド・ワカタネのトライデント高校生が来訪します。
この交流事業は、新型コロナウイルス感染症の影響により6年ぶりに実施します。

内容 市内中学校・高等学校、学校給食センター、消防署などへの訪問
期間 9月26日(木)～10月2日(水)
訪問人数 生徒16人、引率教員2人
その他 ホストファミリー宅へホームステイします

企画政策室 ☎445・1073

9月21日(土)～30日(月)は 秋の全国交通安全運動実施

「ヘアセット 気にするよりも ヘルメット」

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。

交通安全啓発イベント

日時 9月24日(火) 10時30分から
場所 アクロスモール新鎌ヶ谷

交通安全キャンペーン

日時 9月24日(火) 11時から
場所 アクロスモール新鎌ヶ谷

交通安全ポスター・標語の展示

夏休み期間中に募集した作品の中から、入賞作品を展示します。
日時 9月21日(土)～30日(月)
場所 市役所1階
※掲示期間や場所は変更する場合があります

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

空き家登録
しませんか?

鎌ヶ谷市空き家バンク

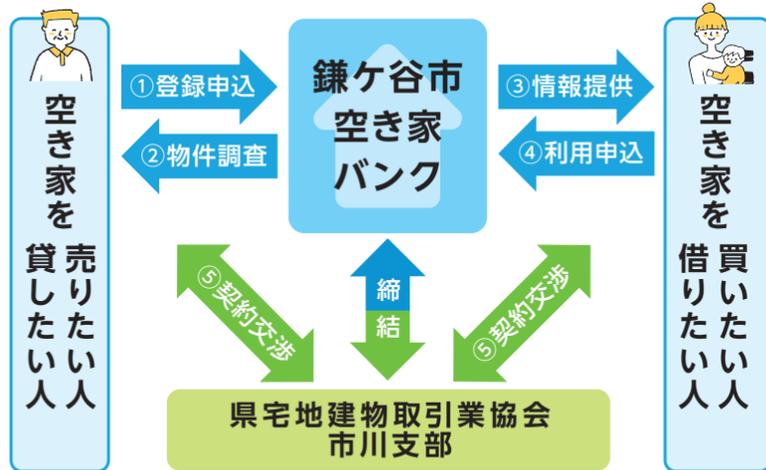
☎建築住宅課 ☎445・1472

鎌ヶ谷市
空き家バンク
とは?

市空き家バンクは、「空き家を「貸したい・売りたい」所有者から提供された情報を、空き家を「借りたい・買いたい」利用希望者に紹介する制度です。

物件の掲載情報は、全国版空き家・空き地バンクのサイトから閲覧できます。

鎌ヶ谷市空き家バンク関係図



注意 物件の仲介などについて市が直接関与することはありません。申込方法や制度について詳しくは、市ホームページをご確認ください。



50歳以上の皆さんへ マイホーム借り上げ制度

安定した家賃収入を保証します

50歳以上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

※詳しくは、お問い合わせください

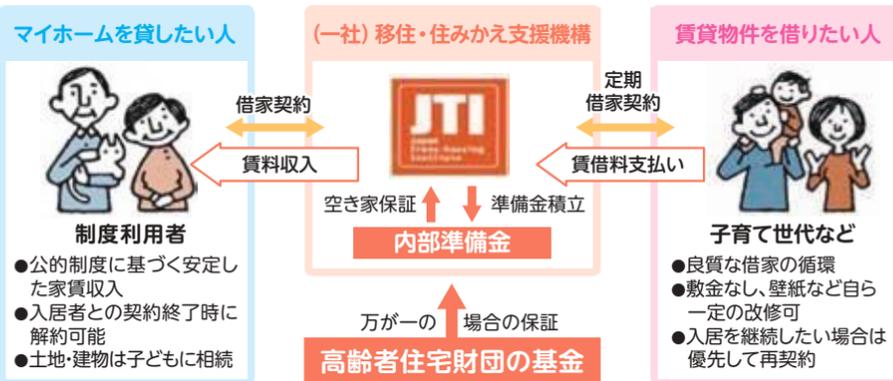
☎●制度の概要、パンフレットの配布など=建築住宅課

☎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 ☎03・5211・0757



移住・住みかえ
支援機構
ホームページ



農業まつり

なし「豊水」共進会審査結果

☎農業振興課 ☎445・1233

農業まつり なし「豊水」共進会の審査会が9月6日に行われました。県職員が審査員となり、糖度計などを使って、甘さや熟度・外観などを審査しました。審査後の梨は、事前申し込みの当選者に販売されました。

共進会の審査結果は次のとおりです。

受賞名	氏名
鎌ヶ谷市長賞	大野 祐美
鎌ヶ谷市議会議長賞	大西 康之
千葉県東葛飾農業事務所長賞	三橋 きみ子
千葉県農林総合研究センター長賞	大山 真史
千葉県農業会議会長賞	鈴木 昌和
千葉県果樹園芸組合連合会長賞	秋元 菜央美
全国農業協同組合連合会 千葉県本部長賞	鈴木 健司
東葛飾農林業振興普及協議会長賞	三橋 孝幸
千葉県農業共済組合長賞	石井 伸和
鎌ヶ谷市農業委員長賞	大野 愛梨沙
とうかつ中央農業協同組合 経営管理委員会会長賞	湯浅 博
鎌ヶ谷市梨業組合長賞	湯浅 義憲

おく 晩なしコンテスト 市役所で開催!

暑さが和らいだ頃に収穫される晩なしは、あきづき・新高など大玉が特徴です。審査後の梨は購入できます。

日時 9月18日(水)

- 9時～10時=審査
- 10時～11時=展示
- 11時から=販売

場所 市役所1階

注意 ●整理券の配布は9時から行います

●希望する種類が購入できない場合もあります

☎とうかつ中央農業協同組合 鎌ヶ谷支店 ☎443・4010



10/12(土) 開催 第50回 鎌ヶ谷市民まつり

「相馬野馬追 騎馬武者行列」交通規制のお知らせ

☎市民まつり実行委員会事務局(市民活動推進課内) ☎445・1252

「相馬野馬追 騎馬武者行列」を次のコースで実施します。

※騎馬武者行列公演の時間は、当日の進行により前後する場合があります

相馬野馬追 騎馬武者行列に伴う交通規制



脳トしいきいきサロン サポーター募集

脳トしいきいきサロンでは、認知症予防の学習を行っています。サロン活動を支援するサポーターを募集します。

対象 次の全てに当てはまる人

- 高齢者と会話することが好き
- 無報酬でサロン活動を支援できる

日時 毎週(火)10時～12時 **場所** 南初富コミュニティセンター

その他 サロンの見学も可能です

☎鎌ヶ谷学習療法普及会事務局 福本 ☎090・2724・9583



情報ひろば

イベント

くぬぎ山コミセンまつり

☑ サークル発表・展示・小物販売・遊びコーナー
 時 10月5日(土)10時~15時30分
 ※小物販売・遊びコーナーは午前のみ
 所 くぬぎ山コミュニティセンター
 注 車での来館はご遠慮ください
 問 同センター ☎047・389・1401

お知らせ・相談

それって性別で決めつけてない？ アンコンシャス・バイアスエピソード 展示

5月1日~6月30日に募集をした「性別による無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)」についてのエピソードを展示しています。
 時 9月19日(木)まで
 所 市役所1階
 問 男女共同参画室 ☎445・1277

調停手続き相談会

時 10月12日(土)10時~15時
 所 松戸市民会館
 注 現在裁判中、調停中の事件は不可
 問 家庭裁判所松戸支部 ☎047・368・5141

ききょう号 デジタル障害者手帳「ミライロID」導入のお知らせ

9月1日から、ききょう号で「ミライロID」が利用できるようになりました。
ミライロIDとは
 ● 障がいのある人に向けたスマートフォン用アプリです
 ● 障害者手帳をミライロIDに登録し、運賃の割引を受けることができます
 注 ミライロIDの利用時は乗務員にはっきり見えるよう提示してください
 問 都市政策室 ☎445・1422

裁判員制度 18~19歳の裁判員経験者の声

18~19歳で裁判員を経験した人の意見や感想の一部を紹介します。
経験者の声
 ● 犯罪に対する自分の考えの甘さや法律の重さを実感することができた
 ● 裁判や評議に参加するという貴重な経験をして、良い意味で裁判や裁判官の印象が変わった
 ● 歳も性別も職業も全く違う人達の意見を聞く事や自分の意見を言う事もとても良い経験だと思った
 問 千葉地方裁判所事務局 ☎043・333・5238



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17日(火)~10月17日(木)
抽せん日 10月25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

戦没者遺児による慰霊友好親善事業参加者 募集

☑ 先の大戦で父などを亡くした戦没者の遺児
実施地域 ソロモン諸島、台湾・バシー海峡、ギルバート諸島、マーシャル諸島、フィリピン、中国(この他に特定地域として、西部ニューギニア、東部ニューギニア、タイ)
 ※詳しくは、お問い合わせください
費 10万円
申 県遺族会事務局 ☎043・488・4430

行政書士による無料相談会

☑ 相続・遺言・外国人ビザ関係・各種許認可などに関する相談
 時 10月5日(土)13時~15時(JR津田沼駅会場は14時30分終了)
 所 JR船橋駅北口デッキ広場・南口広場連絡通路、JR津田沼駅自由通路
 問 県行政書士会葛南支部 ☎070・2658・6863

茶話会 ~障がいのある子どもの保護者へ~

気軽にしゃべりして、リフレッシュしませんか？
 ☑ 困っていること、子育ての悩みなどの相談
 ☑ 障がいのある子どもの保護者
 時 10月8日(火)9時30分~11時30分
 所 総合福祉保健センター5階
 問 NPO法人鎌ヶ谷市手をつなぐ親の会 ☎404・5723

成年後見制度・遺言個別相談会

成年後見制度の内容・利用方法・利用手続きや遺言書の書き方などについて、無料で相談できます。
日程 ●10月2日(水)=北部公民館
 ●10月18日(金)=くぬぎ山コミュニティセンター
 ●10月28日(月)=総合福祉保健センター
 ●10月31日(木)=東初富公民館
 ●11月12日(火)=中央公民館
 ●11月18日(月)=総合福祉保健センター
 ●11月19日(火)=東部学習センター
 ●12月3日(火)=南部公民館
 ※時間は各日とも10時から、11時から、13時から、14時から
相談員 司法書士の福本隆司さん、浦本みずきさん、河本龍五さん
申 市社会福祉協議会 ☎444・2231 / FAX446・4545

第12回 鎌ヶ谷市シルバー川柳 優秀作品

問 高齢者支援課 ☎445・1375

「高齢者の生活の知恵」をテーマに川柳を募集したところ、197句の応募がありました。
 審査の結果、次のとおり12句の優秀作品が選ばれましたので紹介します(敬称略)。

シルバー世代の部	
最優秀作品	名前/ペンネーム
●家計簿は 日記とレシピで 三刀流	鎌ブー
優秀作品	
●広告の 裏にメモして 惚け防止	下通佑作
●バーゲン は 家族の手も借り レジに列	木下昌一

一般の部	
最優秀作品	名前/ペンネーム
●ふろしきが ばあばの魔法で エコバッグ	さくらんぼ
優秀作品	
●祖母の味 ふりかけにする 大根葉	惣万瑛仁
●あれどこに? 記憶辿らず まず記録	kiki
●寒い日は 膝に孫のせ 暖を取る	No.26
●昔から やってたことが エコだった	たんたんめん
●風呂の水 花に水やり 再利用	はなぴー
●パソコンで 予定を管理 おじいちゃん	雪ラビ
●もったいない 何でもそう言い 再利用	飯塚恒生
●節電と 元気の秘訣は 早く寝る	さんもん



市ホームページ

オープニングイベント開催

第50回記念 かがや市民文化祭

笑顔が光る街 鎌ヶ谷

問 鎌ヶ谷市民文化祭実行委員会事務局 (文化・スポーツ課内) ☎445・1528

第50回を迎える今年の市民文化祭では、開催初日にオープニングイベントを行います。

市民文化祭 10月5日(土)~11月10日(日)

\入場自由!\

オープニングイベント

演奏や発表の他、1日限りのコラボレーション企画などを行います。

内容 ●記念式典 ●舞台発表 ●華道展示 ●コラボレーション展示
 ●お茶席 ●絵画展 ●囲碁体験コーナー
 ●スタンプラリー

日時 10月5日(土)
 ●式典=12時30分~13時
 ●舞台発表=13時10分~17時30分
 ●展示=11時30分~16時
 ※団体により時間が異なります

場所 さらり鎌ヶ谷市民会館

その他 ●内容により、定員や事前に申し込みが必要な場合があります
 ●詳しくは、市ホームページまたは市公共施設で配布するチラシをご覧ください



市ホームページ

記念展示

市民文化祭を振り返る展示を行います。
日時 10月2日(水)~9日(水) **場所** 市役所1階

☑:内容 ☒: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

講座・講演

中高年向け再就職支援セミナー&個別相談会in八千代

対 就職活動中の人
時 10月17日(木)
①セミナー=10時~12時
②個別相談=13時30分~16時
※②のみの参加不可
所 八千代市総合生涯学習プラザ
定 ①=30人(申込先着順)
②=4人(申込先着順)
持 筆記用具、雇用保険受給資格者証(受給中の入)
他 ①は雇用保険受給者の求職活動実績になります
申 9月17日(火)以降に八千代市商工観光課 ☎047-421-6761

まなびいプラザパソコン講座 難易度★★★★☆

Excel2019を使って、小遣い帳を作成します。
対 市内在住・在勤・在学で簡単な文字入力ができる人
時 10月4日(金)13時30分~16時30分
所 まなびいプラザ
定 20人(申込先着順)
費 500円
師 まなびいパソコン普及会
持 USBメモリー・入力練習用のレシート3枚
他 ●Windows10、Office2019を使用します
●講師のアシスタントを募集しています
注 車での来館はご遠慮ください
申 10時~21時にまなびいプラザ ☎446-1111/窓口

防犯サテライト事業(北部地区) ~楽しく防犯知識を身に付けよう~

対 鎌ヶ谷警察署・安全対策課職員による防犯に関する話、「電話de詐欺」の実演など
時 9月21日(土)14時30分から
所 北部公民館
他 防犯グッズの配布あり
問 安全対策課 ☎445-1285

スポーツ

市民大会 秋のチャリティーダンスパーティー

時 9月21日(土)13時~16時
所 東部学習センター
定 200人(当日先着順)
費 500円
問 市ダンススポーツ協会 森 ☎090-8720-8152

6年度アーチェリー教室

対 中学生以上の初心者(アーチェリー部に所属している生徒・学生を除く)
時 10月6日・13日各(日)11時~13時
定 各回6人(申込先着順)
費 ●市内在住・在勤・在学の人=2,500円(中学生・高校生は700円)
●その他=3,000円(中学生・高校生は1,100円)
(用具代含む。初回時に持参。返金不可)
申 9月20日(金)~30日(月)に弓道場・アーチェリー場窓口/☎446-5910



きらりホール きらり! アフタヌーンコンサート パーカッションアンサンブルグループ 「とすぼすと」音の架け橋~心つなぐメロディーとリズム~
令和5年2月に開催された第6回アーティスト発掘プロジェクトで最優秀賞に輝いたパーカッションアンサンブル「とすぼすと」の単独公演。
出演 とすぼすと(細川真実、齋藤裕太、松永友樹、高盛陽子)
日時 12月26日(木)14時から(13時30分開場)
費用 800円(高校生以下500円)
その他 ●全席指定
●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



第6回アーティスト発掘プロジェクトの様子



とすぼすと

寄せられた善意 ~ありがとうございました~
●小林朗子さんから子育て支援のためにかまたん学習帳200冊を (財政室)
●訪問医療マッサージことのはから福祉のために2,000円を (市社会福祉協議会)

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

- ▶第36回 ぶらり鎌ヶ谷「佐津間の再発見」
対 佐津間の歴史、現在を探索 対 市民 時 10月5日(土)9時~12時 定 20人(申込先着順) 費 保険料など100円 申 ぶらり鎌ヶ谷 上開地 ☎445-7868
▶厚切りローストポークとじゃがいものガレット
対 調理レッスンと試食会 対 成人 時 9月21日(土)10時~12時 所 粟野コミュニティセンター 定 5人(申込先着順) 費 3,000円 申 和食シェフの料理レッスン 種田 ☎090-4539-7105
▶秋のイベント 英会話
対 外国人先生と英会話 対 高校生以上 時 9月21日・28日、10月5日・19日・26日各(土)16時~18時 所 東部学習センター 定 8人(申込先着順) 申 シンプルライフ 西川 ☎090-7811-7783

- ▶第22回 竹と心のふれあいコンサート
対 尺八を中心にピアノ、ベース、ドラム、パーカッションによる合奏 時 9月22日(日)13時30分から(13時開場) 所 きらりホール 定 540人(当日先着順) 問 現代尺八栄峰会 吉澤 ☎090-3685-8463
▶絵画展示
時 9月24日(火)~30日(月)各9時~17時(初日は13時から、最終日は15時まで) 所 きらり鎌ヶ谷市民会館ロビー 問 スケッチ同好会 小嶋 ☎444-4451

会員募集

- ▶和み着付サークル
対 女性 時 毎月第4(金)10時~12時 所 道野辺中央コミュニティセンター 定 3人 月 1,500円 申 森田 ☎445-5064
▶陶遊
対 陶芸時 毎週(木)13時~17時 所 東部学習センター 定 若干名 入 3,000円 月 2,500円 申 齋藤 ☎090-1050-2089



消費者トラブルを紹介! 市消費生活センター

かわらばん 21 覚えのない未納料金請求の電話に注意

市消費生活センター ☎445-1246

事例 電話会社を名乗り「利用料金が1年間未納だ。詳しい説明は1番を押して」と自動音声の電話があった。オペレーターにつながると「法的措置をとる。本日にコンビニで30万円分のプリペイド型電子マネーを購入し、番号を教えば訴訟は取り下げる」と言われた。覚えのない請求なので支払いたくない。

アドバイス 実在する事業者をかたり、電話やスマートフォンのSNSで架空の未払金や覚えのないウェブサイトの利用料を請求される詐欺の手口に関する相談が寄せられています。絶対に支払いに応じないようにしましょう。個人情報聞き出す例もあり、新たな被害につながる恐れがあります。効果的なトラブル防止策は、知らない番号からの電話には出ない、無視する、かけ直さないことです。不明な点があれば、自分で事業者の正規の連絡先を調べて問い合わせてください。不安なときは、消費生活センターや警察に相談しましょう。

理解度チェックに挑戦してみましょう
市ホームページ

9月16日(月)は敬老の日

高齢者向け福祉サービスなどを紹介します

介護が必要になったら、介護保険をご利用ください

☎高齢者支援課 ☎445・1380

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や短期入所は、介護サービス費用の他に、食費などの利用者負担があります

●在宅サービスでは、要介護状態区分に応じて利用できる限度額があります

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。



各種高齢者サービス

☎高齢者支援課 ☎445・1384

通いの場

老人憩の家

高齢者の親睦と交流の場として、老人憩の家を開設しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

対象 原則、市内在住で65歳以上の人



市ホームページ

談話室事業

外出の機会が少ない高齢者と一緒に、楽しいひとときを過ごす場です。出入り自由で、レクリエーションなどを行います(利用者負担あり)。開催日など詳しくは、お問い合わせください。

社会資源マップ

気軽に出掛けられる場所や運動できる場所の地図を作成しています。高齢者支援課で配布しています。



高齢者予防サービス

健幸サポーター

リハビリテーション専門職に介護予防体操の指導を受けたボランティアが各地で指導者として活動しています。

柔体操

市内の接骨院・整骨院で、柔道整復師指導の下、全12回の運動を行います。関節の痛みなどがあり悩んでいる人に運動の指導や支援を行います。

対象 市内在住の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない人

健康増進体操教室

関節・腰痛の緩和や筋力向上を目指す全10回の体操教室を行っています。

対象 市内在住で60歳以上の人

☎社会福祉センター ☎444・0121



地域包括支援センター

☎高齢者支援課 ☎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。



相談無料 これらの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

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(祝日・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	東鎌ヶ谷、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 シルバーケア鎌ヶ谷内	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、新鎌ヶ谷、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 鎌ヶ谷グリーンハイツ内	丸山、鎌ヶ谷、南鎌ヶ谷、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

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「ポストインサービス」を行っています。

申し込み 申し込みフォームから/広報広聴室 ☎445・1088

注意 宛先変更や配達不要の場合はご連絡ください



申し込みフォーム



健康・福祉ボード



■ 問 宛先の記載のないものは健康増進課

健康パネル展

健康づくりや生活習慣病についてのパネル展示や健康機器による測定会、相談会を開催します。

時 ●パネル展示=9月18日(水)~27日(金)12時
●測定と相談日=9月19日(木)・20日(金)各9時30分~14時30分

所 東部学習センター
問 保険年金課 ☎445・1418

9月24日(火)~30日(月)は結核・呼吸器感染症予防週間

- 咳・痰・微熱・体のだるさ・体重減少などの症状が続く時は、早めに医療機関を受診しましょう
 - 咳エチケットや手洗いなどの基本的な感染対策を心掛けましょう。
 - 健康診断で1年に1回は胸部エックス線検査を受けましょう
- 問** 習志野保健所 ☎047・475・5154

すこやかライフ講座 なぜ上がる?血圧と血糖値!

血圧と血糖値が上がるしくみや予防について、管理栄養士と楽しみながら学んでみませんか?

内 講話と調理実習
時 10月18日(金)、7年1月29日(水)各10時~13時30分(全2回)

所 総合福祉保健センター3階
定 24人
持 筆記用具・エプロン・三角巾・マスク
保 10日前までに要予約
他 まなびい100対象
申 開催日の2日前までに ☎445・1546 / 申し込みフォームから



申し込みフォーム



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

公的に接種を受ける機会がなかった人は、風しん抗体検査および麻しん風しん混合(MR)ワクチン接種を無料で受けられます。

対 昭和37年4月2日~54年4月1日生まれの男性
期 限 7年2月28日(金)まで

注 ●ワクチン接種は、抗体価が低い人のみ無料の対象となります
●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

新型コロナワクチン定期予防接種 10月1日(火)から開始

対 ●65歳以上である
●60~64歳で心臓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

期 間 10月1日(火)~7年3月31日(月)
接 種回数 1回 **費** 用 2,100円

他 ●令和5年度まで総合福祉保健センターで実施していた集団接種は終了しました
●予約票は市内医療機関にあります。郵送では届きません
●接種可能な医療機関は、広報かがや令和6年10月1日号に掲載予定です
問 ☎445・1390

離乳食教室

内 ●栄養士による離乳食中期以降の話
●レシピの紹介(試食付き)
●同じ月齢の親子との交流

対 7~8カ月の子どもとその家族(2人まで)
時 10月24日(木)10時~11時45分(9時45分から受け付け)

所 総合福祉保健センター3階
定 15人(申込先着順)
申 市予約システムサービスから
問 ☎445・1546



市予約システムサービス

健康づくり料理教室 ~ワンコイン!みんなで楽しくクッキング!~

減塩をテーマに講話と調理実習を行います。

時 10月25日(金)10時~14時
所 総合福祉保健センター3階

定 18人(申込先着順)
費 500円

師 市食生活改善サポーター
持 筆記用具・エプロン・三角巾・マスク・飲み物

保 育 未就学児、先着5人(10月15日(火)までに要予約)

他 まなびい100対象
注 前日以降にキャンセルする場合は参加費が掛かります

申 ☎445・1546



実習メニュー

のびのびアップ倶楽部はつとみで 身体機能向上プログラムを実践

通 所型サービスCとは

地域で自立した生活を続けられるよう、生活機能の維持・向上を目指し、短期集中で実施するサービスです。

対 次のいずれかに該当し、現在サービスを利用していない人

●要支援1・2の認定を受けている

●65歳以上で基本チェックリストにより生活機能低下が見られた(事業対象者)

時 12月5日~7年3月13日各(木)13時~15時(全12回)

所 初富保健病院
定 5人

注 ●対象外の人でも参加を希望する人は高齢者支援課にご相談ください

●送迎あり
申 高齢者支援課 ☎445・1384

健康だより

血圧について

最近患者さんから「高血圧の診断基準が変わったので、薬を飲まなくても良いのではないですか」と質問されることが多くなりました。

これは、令和6年4月に協会けんぽ(全国健康保険協会)が未治療の患者さんに対して高血圧症の医療機関への受診勧奨基準を140/90mmHgから160/100mmHg以上に引き上げたことにより誤解が生じたものと思われます。

厚生労働省による「標準的な健診、保健指導プログラム」では未治療の患者さんで160/100以上の人はすぐに医療機関受診、140~160/90~100の人は1カ月間生活習慣を改善する努力を行い改善しない場合は医療機関を受診するようとなっております。今回の協会けんぽの基準と相違はありませんが160/100以上という部分だけが強調されてしまい誤解が生じたようです。しかもこの基準はあくまで未治療の患者さんを対象にしたものであり、現在治療中の患者さんに関しては高血圧症の基準は従来と変わってないので(例えば75歳以上の場合は135/85以上が高血圧など)、間違った情報を鵜呑みにして自己判断で降圧薬の中止や減量をしたりするのはやめましょう。

ただし薬のせいで具合が悪くなる可能性もあるので基本は食事や運動など生活習慣改善により少しでも薬を減らせるように、医師とよく相談しながら正しい治療を続けるようにしましょう。

鎌ヶ谷市医師会

初心者向けスマートフォン講習会

共通事項

- 講習用スマートフォンを貸し出します
- まなびい100対象
- 18歳未満の人は保護者要同伴



まなびいプラザ



内 容 ①スマホの基本操作とLINE、②スマホの基本操作とキャッシュレス

日 時 10月10日(木)①=9時30分~11時30分、②=13時30分~15時30分

場 所 まなびいプラザ

定 員 各20人(申込先着順)

申 込 9月17日(火)以降にまなびいプラザ ☎446・1111 / 窓口

北部公民館

内 容 スマホの基本とキャッシュレス、防災活用

対 象 全回参加できる人

日 時 10月11日・18日各(金)13時30分~15時30分(全2回)

場 所 北部公民館

定 員 20人(申込先着順)

申 込 同館 ☎446・1076 / 窓口



第36回

鎌ヶ谷市

産業フェスティバル

9/28(土) 29(日)

産業フェスティバル実行委員会(市商工会) ☎443・5565

市内の事業所の製品・商品や、市ふるさと製品の展示・即売、音楽イベントなども開催されます。今年度は、農業まつりと同時開催はありません。

日時 9月28日(土)・29日(日)各10時～16時

※29日(日)は15時まで

場所 福太郎アリーナ

- 会場の駐車場以外の駐車はご遠慮ください
- 周辺の道路は混雑が予想されるため、無料送迎バスの利用にご協力ください



無料送迎バス

無料送迎バス発車時刻表					
新鎌ヶ谷駅南口交通広場			福太郎アリーナ(市民体育館)		
時	新鎌ヶ谷駅南口発		福太郎アリーナ発		
8	40				
9	00	20	40		
10	00	20	40	20	40
11	00	30		00	30
12	00	30		00	30
13	00	20	40	00	20 40
14	00	20	40(土)	00	20 40
15	00(土)			00	20 40
16				00	20(土) 40(土)
17				00(土)	

※(土)=28日のみ運行
無印=両日運行
道路状況などにより多少の遅れが生じる場合がありますので、あらかじめご了承ください。当日は、福太郎アリーナ前の道路の混雑が予想されますので、ご注意ください。

同時開催

9/28(土)

リサイクルフェア

リサイクル傘の購入希望者に当日朝10時から整理券を配布します

リサイクル傘・リサイクル家具の販売

リサイクル傘は、整理券を当日に先着順で配布します。

日時 9月28日(土) 10時から

※今年は1日のみの開催です

場所 リサイクルフェアブース脇

※内容が一部変更になる場合があります



フードドライブにご協力ください

「フードドライブ」とは、家庭で使われていない食べ物を持ち寄り、地域の福祉団体や施設などに寄付する活動です。

対象 次の条件を満たすインスタント食品、レトルト食品、防災備蓄食、缶詰・瓶詰、飲料、調味料各種、お菓子など

- 賞味期限が2カ月以上として明記されている
- 常温で保存が可能
- 未開封で包装や外装が破損していない
- 米は令和5年度以降に精米されたもの(玄米可)

注意 医薬品、アルコール類は寄付できません

使用済み小型家電を回収します

対象 15cm×30cmの投入口に入る次の小型家電

- ▶ノートパソコン ▶タブレット端末 ▶携帯電話 ▶電子辞書・電卓 ▶時計 ▶ラジオ 他

注意 ●電池・バッテリーは外してください

- 個人情報は消してください
- 一度投入した物品は返却できません

問 環境美化対策推進協議会(クリーン推進課内) ☎445・1223

ありのみ便り

明日16日は「敬老の日」です。

鎌ヶ谷市では毎年9月末に、88歳と99歳以上の市民の方に敬老祝金(1万円)を送っています。今年度は88歳の方586人、99歳以上の方81人に送ります。長寿社会を反映し、祝い金を受け取る人は毎年増えています。

長寿祝いの年齢で88歳は「米寿(べいじゅ)」、99歳は「白寿(はくじゅ)」と言いますね。88の漢数字八十八は八と十と八で「米」という字を形づくることから「米寿」とされ、「白寿」の「白」は100の漢数字百から一を引いたものとされています。

100歳は「百寿(ひゃくじゅ、ももじゅ)」、または「紀寿(きじゅ)」と言います。「紀寿」の「紀」は1世紀

(100年)ということです。英語では1世紀(センチュリー)以上を生き抜いた人を「センテナリアン」と呼びます。

平均寿命の延びにより人生100年時代が到来すると言われています。国内の「センテナリアン」は、2050年に23年の5倍の47万人になる見通しです。鎌ヶ谷市の「センテナリアン」も増えていきます。今年4月1日現在で42人。20年前は11人、10年前は24人でした。いずれ、「センテナリアン」が当たり前の長寿社会になるのかもしれませんが。

長寿はお目出たいことです。そこに健康で自分らしい生活が加われば一層幸せです。ただ、年を取れば身体機能が低下し様々なリスクが顕在化することは避けられません。介護や支援が必要になることもあります。その際の支援制度は国の介護保険ですが、介護保険を利用しないで生活できればそれに越したことはありません。

鎌ヶ谷市では高齢者が介護や支援を受ける状態にならないよう支援策を実施しています。外出機会の少ない高齢者に社会参加してもらう事業として、市内10か所に談話室を設け交流会や会食会などを開いています。また、リハビリ専門職から指導を受けたボランティア(かまがや健幸サポーター)を地域に派遣し介護予防体操の紹介などを行っています。社会福祉センターでは健康相談、陶芸・手工芸教室などを実施しています。

このほか、多くの老人クラブや老人憩の家が親睦・交流の場として活動し、社会福祉協議会は気軽に立ち寄れるサロンなどを運営しています。

高齢者が地域社会と交流できる場は市内にたくさんあります。興味のある方は市高齢者支援課にお問い合わせください。

(市魅力発信アドバイザー)

