

| 期日      | 時 間         | 催 し 物                                        | 場 所<br>(カッコ内は雨天時)                          | 参加費      |
|---------|-------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|----------|
| 6月1日(土) | 10:00～10:15 | オープニングセレモニー<br>(袖ヶ浦高校 吹奏楽部)                  | 正面広場<br>(エントランスホール)                        | －        |
|         | 10:15～15:00 | 古代人の技術に挑戦<br>ー火おこし・勾玉づくり・貝輪づくりー              | コロネード・屋外学習コーナー<br>(火おこしのみ雨天中止、貝輪づくりはコロネード) | 一部<br>有料 |
|         |             | 化石発掘                                         |                                            | 300円     |
|         |             | たたき染め                                        |                                            | 100円     |
|         |             | ミニ袖風づくり                                      | 正面広場<br>(新館1階廊下)                           | 300円     |
|         |             | 模擬店(ポップコーン・綿飴 など)                            | 正面広場                                       | 有 料      |
|         |             | 戦国武将体験(鎧を着てみよう！)<br>平安貴族体験(十二単を着てみよう！)       | エントランスホール                                  |          |
|         |             | 上総掘り体験                                       | 水のふるさと<br>(室内/パネル展示)                       |          |
|         | 10:30～15:00 | 呈茶席<br>(袖ヶ浦市茶華道連盟)                           | 旧進藤家住宅                                     | 無 料      |
|         | 10:45～11:15 | ミュージアムコンサート1<br>(袖ヶ浦高校 吹奏楽部)                 | 正面広場<br>(館内)                               |          |
|         | 11:30～12:30 | かるた大会                                        | 万葉植物園<br>(雨天中止)                            |          |
| 6月2日(日) | 10:00～15:00 | 古代人の技術に挑戦<br>ー火おこし・勾玉づくり・貝輪づくりー              | コロネード・屋外学習コーナー<br>(火おこしのみ雨天中止、貝輪づくりはコロネード) | 一部<br>有料 |
|         |             | 化石発掘                                         |                                            | 300円     |
|         |             | たたき染め                                        |                                            | 100円     |
|         |             | ミニ袖風づくり                                      | 正面広場<br>(新館1階廊下)                           | 300円     |
|         |             | 模擬店(ポップコーン・綿飴 など)                            | 正面広場                                       | 有 料      |
|         |             | 戦国武将体験(鎧を着てみよう！)<br>平安貴族体験(十二単を着てみよう！)       | エントランスホール                                  |          |
|         |             | 上総掘り体験                                       | 水のふるさと<br>(室内/パネル展示)                       |          |
|         | 10:30～11:30 | まさるさんとスライム作ろう！                               | アクアラインなるほど館                                | 無 料      |
|         | 11:15～11:45 | ジャグリング<br>(木更津高校 ジャグリング部)                    | 正面広場<br>(雨天中止)                             |          |
|         | 12:00～12:30 | ミュージアムコンサート2<br>(Laugh Letter)               | 旧進藤家住宅                                     |          |
|         | 13:30～14:20 | 笑太夢マジック                                      | 旧進藤家住宅<br>(映像展示室)                          |          |
| 両日      | 9:00～17:00  | 企画展Ⅰ「袖ヶ浦の水辺～人と生き物の暮らし～」                      | 特別展示室                                      | 無 料      |
|         | 10:00～15:00 | 喫茶「ミューズ」                                     | 研修室                                        | 有 料      |
|         |             | 博物館で学ぼう 友の会コーナー<br>(作品展示・研究発表展示、縄文アングイン織り体験) | 研修室・エントランスホール                              | 無 料      |

郷土博物館  
ミュージアム  
フェスティバル

令和元年  
わくわく万葉まつり

6月1日(土)  
2日(日)  
入場無料

楽しい企画がいっぱいの  
ミュージアム・フェスティ  
バルを今年も開催します。  
好評のミニ袖風づくり、  
たたき染め、火おこし、勾玉  
づくり、化石発掘、縄文時代  
の貝輪づくりなど、皆さん  
が楽しめる企画が盛りだく  
さんです。

今年、は新元号「令和」にち  
なみ、万葉植物園でかるた  
大会も行います。  
ぜひ、ご家族でお越し  
ください。

期日 6月1日(土)・2日  
(日)  
時間 午前10時～午後3時  
問 郷土博物館  
☎(63)0811



火おこし体験



たたき染め体験



企画展の展示



化石発掘体験

ガウラ健康マイレージ対象事業

袖ヶ浦いきいき百歳体操市内交流大会

「袖ヶ浦いきいき百歳体操」は、現在62グループ、1,200人以上の高齢者が自主的に体操に取り組んでいます。週1回程度の体操で、筋力やバランス能力を高める効果があり、参加者同士の交流も深まるなど元気な地域づくりにつながっています。

今回、住民主体の通いの場「袖ヶ浦いきいき百歳体操」の交流大会を開催します。長寿者の表彰や活動グループのPR、お口の健康講座、参加者全員で体操実演などを行います。事前の申込みは不要ですので、ぜひご参加ください。

日時 6月29日(土)午後1時30分～3時40分 場所 市民会館 大ホール

対象 袖ヶ浦いきいき百歳体操に興味がある方 参加費 無料

問 高齢者支援課 ☎(62)3225



百歳体操 交流大会



百歳体操 交流大会

～市長が語る～  
「わがまちの今・これから」を開催しています

市では、市長が袖ヶ浦の現在の状況や特色などの多様な魅力、事業への取り組みや成果、主要な計画の概要、袖ヶ浦が目指すこれからなどをわかりやすく説明する、市長が語る「わがまちの今・これから」を開催しています。

これは、市民の皆さんと情報の共有を図り、市民協働によるまちづくりをさらに進めることを目的としています。

申込みは不要ですので、都合のよい会場にお越しください。

問 秘書広報課 ☎(62)2435

日程

| 日時                   | 場所              |
|----------------------|-----------------|
| 5月15日(水)<br>午後6時30分～ | 長浦公民館<br>2階研修室  |
| 5月19日(日)<br>午前10時～   | 平川公民館<br>2階視聴覚室 |
| 5月22日(水)<br>午後6時30分～ | 市民会館<br>3階中ホール  |





消防団早出し競技会を開催します！

消防団員の技術の向上と士気の高揚を図り、消防ポンプ車の機関運用と放水技術の向上を目的として、揚水から放水までの迅速性を競う早出し競技会を行います。

どなたでも入場できますので、ぜひお越しください。

日時 6月2日(日)午前9時～  
※荒天時は9日(日)に延期

場所 長浦消防署

▶駐車場は、長浦駅臨海駐車場(国道16号線海側)をご利用ください。当日は、駐車場から会場までのシャトルバスを運行します。

問 消防本部 総務課 ☎(62)0119



ガウランド 5月27日(月)～6月3日(月)は休業します

施設点検のため、休業します。  
問 ガウランド(袖ヶ浦健康づくり支援センター) ☎(64)3200



今回は、令和元年10月1日採用と令和2年4月1日採用の職員採用試験を行います。

なお、令和2年4月1日採用の職員採用試験は、2回に分けて行い、2回目の試験は9月に行う予定です。

**申込期間** 5月20日(月)～6月5日(水)消印有効

**申込書の配布** 総務課、市役所(予定)

**間** 総務課

**第一次試験** 期日 6月23日(日)

配布します。また、市ホームページからダウンロードできます。郵送を希望する方は、封筒にA4判の封筒(140円分の切手を貼り、宛先を明記したもの)を同封し、総務課まで送付してください。

〒622-1006



期日 5月26日・6月9日・23日 ※毎月第2・第4日曜日  
時間 午前9時～午後5時 場所 市役所1階

日曜日の住民票などの証明書交付窓口開設日



## 全国一斉「人権擁護委員の日」 人権擁護委員による特設人権相談を行います

いじめや差別などの解決のための特設人権相談所を開設します。  
今回は、女性の方も気軽に相談できるよう、女性相談員が相談に応じます。  
日時 6月6日(木)午前10時～正午 場所 市役所 1階第2相談室  
▶人権擁護委員による通常の相談日は、本紙毎月1日号に掲載しています。  
問 市民活動支援課 ☎(62)3102

## ～もしもの時に備えましょう～ 家具転倒防止器具の取付けの代行を行っています

市では、自分で家具転倒防止器具の取付けが難しい高齢者などに代わって取付け作業を行います。申請は随時受け付けていますので、ご利用ください。  
対象世帯 65歳以上の方のみの世帯、または65歳以上の方と18歳未満の方で構成する世帯  
対象となる家具 主として寝室や居間にある家具(3個まで)  
申請方法 高齢者支援課、地域包括支援ひらかわサブセンター、または地域包括支援ながうらサブセンターの窓口

### 注意事項

- ・家具転倒防止器具は、各自で用意してください。
- ・借家などの場合は、所有者または管理者の承諾書が必要です。
- ・取付け前にご自宅に訪問し、取付け箇所の調査や器具の種類について相談させていただきます。
- ・器具によっては、ビスや釘を使用するため、家具や壁に穴が開きます。
- ・取付けの際、家具や壁の補強、大幅な家具の移動は行いません。
- ・部屋の構造や家具の配置によっては、取付けができない場合があります。
- ・利用回数は、1世帯につき1回です。
- ・取付けを行った家具による事故が発生した場合でも、市と取付け事業者は一切の賠償責任を負いません。

問 高齢者支援課 ☎(62)3219

### 自治会加入率100%!!

## 大山自治会の活動を世に知らしめた佐藤先生に学ぶ 地域を元気にする自治会活動!

自治連絡協議会との共同で「男女共同参画セミナー」を開催します。  
「人を助け、人に助けられる自治会」を目指して取り組まれてきた、アイディア満載の自治会活動についてお話しいたします。

日時 6月23日(日)午後1時30分～3時30分

場所 長浦おかのうえ図書館 3階視聴覚室

講師 東京都立川市大山自治会 前会長 佐藤 良子 氏

演題 住民に必要とされる自治会づくり

定員 30名(申込先着順) 参加費 無料

申込方法 住所・氏名・電話番号を、電話、FAX、メール、または窓口でお知らせください。

申込期限 6月7日(金)

▶保育があります。保育の対象は、2歳から就学前のお子さんと、300円が必要。希望する方は、申込時にお知らせください。

問 市民活動支援課 ☎(62)3102 FAX(62)3877

☐ sode03@city.sodegaura.chiba.jp

## ユースボランティアを募集します

教育委員会の事業に、ボランティアとして一緒に活動してくれるユースボランティアを募集します。

子どもたちの「お兄さん」「お姉さん」として活動しませんか?

活動内容 そでがうらわんぱくクエスト、市民三学大学講座 などのお手伝い

対象 市内在住・在学で高校生以上の方、またはこれに準じる年齢の方

申込方法 ユースボランティア登録書に必要事項を記入し、FAX、メール、または窓口で申し込んでください。登録書は、市ホームページからダウンロードできます。

問 生涯学習課 ☎(62)3743 FAX(63)9680

☐ sode30@city.sodegaura.chiba.jp



## スプレー缶は正しい処理を行い、ごみに出してください

スプレー缶は、爆発事故の危険があるため、必ずガスを使い切ってから出してください。なお、穴を開ける作業は危険が伴うため、穴を開けなくても出すことができます。

問 廃棄物対策課(袖ヶ浦クリーンセンター内) ☎(63)1881

市では、市政やまちづくりに関して、市民の皆さんの意見や提言などを行政に反映させるため、団体や市民グループと市長が直接意見交換を行う「市民と市長のふれあいトーク」の申込を受け付けています。市政を身近に感じている、たくさん良い機会ですので、ご参加ください。

平成30年度は、10団体111名の方と意見交換を行いました。



傾聴ボランティアうさぎみ

申込 秘書広報課  
☎(62)2435

詳細は、お問い合わせください。

対象 市内在住、在勤、または在学している5名以上の団体やグループ  
申込方法 予定日の20日前までに、申込書に必要事項を記入し、提出してください。

市長と直接意見交換を行いません。市民と市長のふれあいトークの参加者を募集

## 所有財産(建物・土地)の適正管理をお願いします

適正に管理されずに放置された建物(空家)は、損傷・腐食などの劣化が進み、屋根・外壁などの一部飛散や建物の倒壊により、保安上危険となることがあります。

また、土地(空き地)は、雑草や木の枝の張り出し、ごみの放置などにより、近隣トラブルの原因や交通の支障となる恐れがあります。

特に、これから雑草が生い茂る時期になりますので、定期的な刈取りと、刈取り後の雑草の適切な処理をお願いします。



### 無料で草刈機を貸し出します

#### 貸出の対象

- ・市内に住所がある個人、または市内に存在する団体
- ・市内に土地を所有する個人または団体

#### 貸出条件

- ・草刈機を使用する場所が市内の土地であること
- ・貸出期間は申請日から8日間以内
- ・貸出台数は5台まで
- ・燃料と刈刃は自己負担

申請方法 印鑑を持参して、環境管理課窓口で申請してください。なお、事前に電話などによる予約もできます。



### 問

▶空家に関すること 都市整備課 ☎(62)3645

▶空き地の雑草、草刈機の貸出に関すること 環境管理課 ☎(62)3413

▶道路への草・木の張り出しに関すること 土木管理課 ☎(62)3558

▶空家の植木手入れや除草に関すること シルバー人材センター ☎(63)6053

## 美化活動などのトラックレンタル代金を負担します

市内の自治会などが行う環境美化活動などで、収集したごみの運搬用としてトラックをレンタルする際に、市がその費用を負担します。

対象 市内の自治会などの団体 ※個人は対象外となります。

### 申請などの手順

①トラックをレンタルする5日前までに、印鑑を持参して環境管理課窓口で申請する。

②レンタル当日、①で承認を受けた申請書を市指定のレンタカー会社に提出し、トラックを借りる。

③活動終了後、環境管理課へ実績報告(活動時の写真やクリーンセンターの計量票の写しなどの証拠書類の提出)を行う。

### 貸出条件

- ・燃料費と時間超過分代金は自己負担すること
- ・レンタカーの使用に際し、レンタカー会社の約款を遵守すること

問 環境管理課 ☎(62)3413



## 古紙は燃せるごみではなく資源として出しましょう

### 資源物として出せる古紙

新聞・雑誌・段ボール・紙パック・雑がみ

### 古紙類を出すときのお願い

- ・古紙によってリサイクルの仕方が変わるため、それぞれ分別して、ビニール紐などで縛って出してください。また、新聞は新聞用紙袋、雑がみは紙袋に入れて出しても回収します。
- ・汚れたり濡れたりするとリサイクルできなくなるため、雨天時には出さないでください。

### 資源物として出せない古紙

内側に銀紙がついている紙パック・紙コップなど防水加工された紙・カーボン紙・感熱性発泡紙・合成紙・ティッシュペーパー・シュレッダーダスト・金属が箔押しされた紙・捺染紙・ノーカーボン紙・圧着ハガキ・感熱紙・写真用紙・タオルペーパー・においの付いた紙

問 廃棄物対策課(クリーンセンター内) ☎(63)1881

マイナンバーカードの交付通知書(はがき)が届いた方で、まだカードを受け取っていない方は、至急受取りをお願いします。

受取りの際は、事前に電話予約をお願いします。問 市民課 ☎(60)1147





※参加費の記載がない場合は無料です。また、申込みの記載がない場合は申込不要です。

## イベント

### 長浦おかのうえ図書館 名画鑑賞会「緑の館」

ウィリアム・ハドソンの小説「緑の館」を原作とした恋愛映画作品です。  
**出演** オードリー・ハップバーン ほか  
**日時** 5月22日(水)  
 午前10時～11時45分  
**場所** 3階視聴覚室  
**定員** 120名 **その他** 字幕あり  
**問** 長浦おかのうえ図書館  
 ☎(64)1046

### 袖ヶ浦市国際交流協会(SIFA) シーファ・ティータイムコンサート

**日時** 5月25日(土)午後2時開演(1時30分開場)  
**場所** 袖ヶ浦市民会館  
**出演** MATARI'タヒチアンダンスフル  
**参加費** 大人(中学生以上)1,000円、小学生500円 ※チケット制  
**問** 市国際交流協会事務局(市民活動支援課内) ☎(62)3102

### 袖ヶ浦スクールバンド・フェスティバル

市内中学校の吹奏楽部・音楽部・管弦楽部や袖ヶ浦高校吹奏楽部による演奏会です。  
 各校による単独演奏や合同演奏、袖ヶ浦高校吹奏楽部によるマーチングショーなどを行います。  
**日時** 5月26日(日)午後1時30分開演(1時開場)  
**場所** 袖ヶ浦市民会館 大ホール  
**出演** 市内中学校吹奏楽部・音楽部・管弦楽部、袖ヶ浦高校吹奏楽部  
**問** 袖ヶ浦高校 向井 ☎(62)7531

### 初夏の里山散策

**日時** 6月1日(土)午前9時～  
 ※雨天中止  
**集合場所** 浜宿団地自治会館前  
**参加費** 100円(保険料 ほか)  
**申込方法** 電話  
 ▶里山散策後、梅の実とジャガイモの収穫を行います。  
**申** 里山を歩く会 山下  
 ☎090(4416)7645

### ジョイントコンサート

**日時** 6月2日(日)午後1時30分開演(1時開場)  
**場所** 袖ヶ浦市民会館 大ホール  
**出演** コールわかば、アリエッタ、袖ヶ浦混声合唱団  
**問** 山根 ☎(62)6419  
 加藤 ☎(62)6010

### 袖ヶ浦落語同好会・発表会

**日時** 6月9日(日)午後1時30分～3時30分  
**場所** 長浦公民館 2階研修室  
**対象** 小学1年生以上  
**定員** 80名 **入場料** 100円  
**問** 袖ヶ浦落語同好会 山田家さっぺ  
 ☎090(9203)5107

### 君津地域ふるさと探検ツアー

**東京湾アクアライン裏側探検ツアー**  
 アクアラインの緊急避難路の見学と富津岬の歴史講座のバスツアーです。  
**期日** 6月14日(金)、7月25日(木)・26日(金)、8月2日(金)  
**時間** 午前9時30分～午後4時10分  
**集合・解散場所** JR君津駅

**対象** 県内在住の小学3年生以上  
 ※徒歩2km以上、階段120段以上歩けること  
**定員** 各40名  
 (申込多数の場合は抽選)  
**参加費** 無料(昼食付)  
 ▶申込みなどの詳細は、君津地域振興事務所ホームページをご確認ください。  
**問** 君津地域振興事務所  
 ☎(23)1111

### 郷土博物館・友の会共催 自然と歴史の散策会

**期日** 6月15日(土)  
**行き先** 浜離宮恩賜庭園(水上バスにて周遊)  
**集合場所・時間**  
 ・郷土博物館駐車場、午前8時30分  
 ・市役所駐車場、午前8時50分  
**定員** 20名(申込多数の場合は、市内在住・在勤者を優先し、抽選)  
**参加費** 2,000円程度(入場料 ほか)  
**申込方法** 参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号・希望する集合場所を記入し、往復はがきで申し込んでください(1枚につき2名まで)。  
**申込期限** 6月1日(土)  
**申** 〒299-0255 下新田1133  
 郷土博物館 ☎(63)0811

### 上総自然学校 草取り&ホテル観賞

里山に囲まれた田んぼで草取りをし、夜はバーベキューとホテルを鑑賞します。  
**日時** 6月23日(日)午後1時30分～8時30分 ※雨天中止(小雨決行)  
**場所** 上総自然学校(真光寺内)  
**対象** どなたでも  
 ※小学生以下は保護者同伴  
**定員** 20名(申込先着順)  
**参加費** 大人4,000円、小学生以下2,000円  
**申込方法** 上総自然学校ホームページ、電話、FAX、メール  
**申込期限** 6月16日(日)  
**申** 上総自然学校  
 ☎(75)7414 FAX(75)7630  
 ✉satoyama@shinko-ji.jp

### ちば里山カレッジ 「森を知ろう・森に学ぼう」

**期日** 6月23日(日)～12月1日(日)のうち全6回  
**場所** 千葉県緑化推進拠点施設(袖ヶ浦市長浦) ほか  
**定員** 25名(申込先着順)  
**受講料** 8,000円(保険料 ほか)  
**申込期限** 6月20日(木)  
 ▶詳細は、ちば里山センターホームページをご確認ください。  
**申** ちば里山センター ☎(62)8895

## 講座・セミナー

### ファミリーサポートセンター 読み聞かせを楽しもう&図書館探検ツアー

中央図書館と共催で、子育て孫育てのための読み聞かせ講座を行います。  
**日時** 6月5日(水)午前10時～正午  
**場所** 中央図書館 2階第1会議室  
**対象** 市内在住の方  
**定員** 15名(申込先着順)  
 ※小さいお子さんも参加できます。  
**申込方法** 電話、FAX  
**申込期限** 6月4日(火)

## 郷土博物館 フィールド・アドベンチャー

### しいのもりホテル観察会 ～環境保全の取組みを学ぼう!～

**日時** 6月16日(日)午後6時30分～8時30分  
 ※小雨決行、荒天時は屋内でホテル観察などを行います。  
**場所** 椎の森自然環境保全緑地(駐車場集合)  
**対象** 小学4年生以上(小学3年生以下は保護者同伴)  
**定員** 20名(申込先着順)  
**参加費** 100円(保険料 ほか)  
**持ち物** 長靴・長袖長ズボン着用、懐中電灯、軍手  
**申込方法** 電話、窓口  
**申** 郷土博物館 ☎(63)0811



**申** ファミリーサポートセンター(そでがうらこども館内)  
 ☎・FAX(64)3115

### 花まる絵画教室

**開催期間** 6月～12月(全6回)  
 ▶第1回は、6月22日(土)に開催します。  
**時間** 午前9時30分～10時45分  
**場所** 根形公民館 2階アトリエ  
**対象** 市内の小学1～3年生  
**定員** 16名(申込多数の場合は、初めての方を優先し抽選)  
**申込方法** 住所・氏名・電話番号・学校名・学年を電話、メールまたは窓口でお知らせください。  
 ※メールで申し込む際は、件名に「花まる絵画教室参加申し込み」と記載してください。  
**申込期限** 5月29日(水)  
**申** 根形公民館 ☎(62)6161  
 ✉sode63@city.sodegaura.chiba.jp

## スポーツ

### インドア・ローンボウルズ講習会

**日時** 6月1日(土)午後1時10分～4時(12時50分受付)  
**場所** 根形公民館 多目的ホール  
**定員** 40名(申込先着順)  
**申込期限** 5月30日(木)  
**申込方法** 住所・氏名・電話番号を電話、FAX、またはハガキでお知らせください。  
**申** 〒299-0262  
 袖ヶ浦市坂戸市場1393-3  
 袖ヶ浦市レクリエーション協会(社教連協事務局内)  
 ☎(62)3139 FAX(62)4950

### 弓道体験入門・弓道教室

**日時** ・体験入門 6月9日(日)午後1時30分～3時30分  
 ・弓道教室 6月16日～7月28日の日曜日のうち全5回  
 午後1時30分～3時30分  
**場所** 袖ヶ浦高校 弓道場  
**対象** 市内在住で中学生以上の方  
**参加費** 各500円  
**持ち物** 運動のできる服装で、ソックスを着用してください。  
**申込期限** 6月6日(木)  
**申** 社教連協事務局 ☎(62)3139

## 募集

### 陶芸サークル「彩の会」

**活動日時** 毎月第2、4水曜日午前9時30分～午後5時  
**活動場所** 根形公民館 アトリエ  
**会費** 入会金1,000円、月500円  
**問** 彩の会 名取  
 ☎090(3002)5087

### 市文化協会 クッキングサークル

**活動日時** 毎月第2金曜日の午前10時～午後1時  
**活動場所** 袖ヶ浦市民会館 調理室

**講師** プロの板前 **対象** 女性の方  
**会費** 入会金1,000円、年会費2,000円、材料費1,000円、文化協会費1,000円  
 ▶入会は、随時受け付けています。  
**申** 高橋 ☎(62)3291

## 相談

### 思春期相談

思春期のこどもの対応のしかたや子育て相談に、臨床心理士や保健師が応じます。  
**日時** 毎月第2水曜日、午前9時30分～11時30分  
**場所** 君津保健所 2階診察室  
**申込方法** 電話  
**申** 君津保健所 ☎(22)3744

## 審議会

### 教育委員会議(5月定例会)

**日時** 5月22日(水)午後2時30分～  
**場所** 市役所 2階第一会議室  
**傍聴定員** 5名(申込先着順)  
**申込期限** 5月20日(月)  
**その他** 人事に関する議件などは、非公開とすることがあります。  
**申** 教育総務課 ☎(62)3691

### 公民館運営審議会

**日時** 5月30日(木)午後3時～  
**場所** 袖ヶ浦市民会館 2階研修室  
**議題** 令和元年度市民会館・公民館事業計画について ほか  
**傍聴定員** 5名(申込先着順)  
**申込期限** 5月27日(月)  
**申** 市民会館 ☎(62)3135

### 農業委員会総会

**日時** 6月6日(木)午後2時～  
**場所** 市役所 7階会議室  
**議題** 農地法の規定による許可申請について ほか  
**傍聴定員** 5名(申込先着順)  
**申込期限** 6月5日(水)  
**申** 農業委員会事務局 ☎(62)3918

### 都市計画マスタープラン策定市民委員会

**日時** 6月7日(金)午前10時～  
**場所** 市役所 旧館3階大会議室  
**議題** 次期都市計画マスタープランの全体構想案について ほか  
**傍聴定員** 4名(申込先着順)  
**申込期限** 6月5日(水)  
**申** 都市整備課 ☎(62)3514

### 景観審議会

**日時** 6月10日(月)午前10時～  
**場所** 市役所 旧館3階大会議室  
**議題** 景観重要公共施設の指定について ほか  
**傍聴定員** 4名(申込先着順)  
**申込期限** 6月6日(木)  
**申** 都市整備課 ☎(62)3514

**問** 環境管理課 ☎(62)3404

**ライフスタイルを見直し、日ごろから省エネを**

- ・家電製品を長期間使わない時は、主電源を切りましょう。
- ・使用していない部屋の照明は、こまめに消しましょう。
- ・冷蔵庫の無駄な開閉を減らし、詰め込み過ぎないようにしましょう。



## 個別健診

### 国民健康保険特定健康診査

期間 6月1日(土)～8月31日(土)

受診できる医療機関 袖ヶ浦市・木更津市・君津市・富津市の協力医療機関

※受診券と一緒に実施機関一覧表を送付します。

対象 国民健康保険に加入している40～74歳までの方

※昭和19年6月～12月生まれの方は、後期高齢者健康診査の対象となるため、健診時期が、令和2年2月となります。なお、受診券は1月末頃に送付する予定です。

※特定健診は、治療中の方も受けられます。

費用 無料 持ち物 受診券、保険証

### 後期高齢者健康診査

期間 6月1日(土)～9月30日(月)

受診できる医療機関 袖ヶ浦市・木更津市・君津市・富津市の協力医療機関

※受診券と一緒に実施機関一覧表を送付します。

対象 昭和19年5月31日以前に生まれた方

※65歳以上の方で、障がい認定によって後期高齢者医療制度に加入された方も対象となります。

費用 無料 持ち物 受診券、保険証



## 集団健診

| 実施日     | 会場     | 受付時間                      |
|---------|--------|---------------------------|
| 6/22(土) | 平川公民館  | 9:00～11:00                |
| 7/30(火) | 保健センター | 9:00～11:00                |
| 8/22(木) | 保健センター | 9:00～11:00                |
| 9/21(土) | 保健センター | 9:00～11:00<br>13:00～14:30 |

対象 国民健康保険の加入者、または後期高齢者

費用 無料

持ち物 受診券、保険証

▶予約は不要です。

問 保険年金課

▶特定健康診査に関すること

☎(62)3031

▶後期高齢者健康診査に関すること ☎(62)3092



ガウラ健康マイレージ対象事業

対象の方には、5月末頃に受診券を送付します。  
なお、特定健康診査・後期高齢者健康診査と短期人間ドックの両方を受診することはできません。また、個別健診と集団健診の両方を受診することもできません。

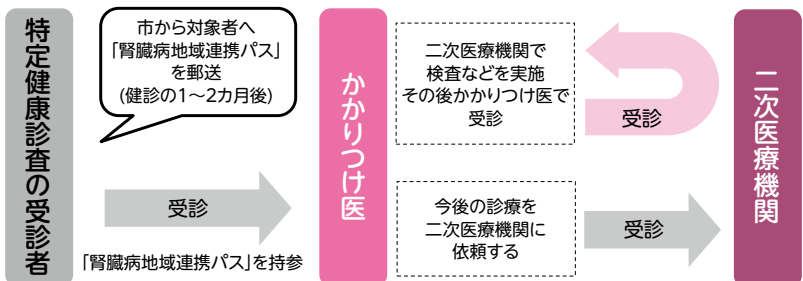
国民健康保険特定健康診査と  
後期高齢者健康診査が始まります

## 国民健康保険

### 慢性腎臓病(CKD)予防連携事業が始まります

市では、慢性腎臓病(CKD)の予防のため、国民健康保険加入者に対し、医療機関と連携した予防事業を開始します。特定健康診査(人間ドックを含む)の受診結果を確認し、対象となる方には「腎臓病地域連携パス」を、6月以降に順次送付します。パスを利用することで、かかりつけ医・二次医療機関(専門医)が連携して、重症化を予防していきます。パスが届いたら、ぜひ受診しましょう。

#### 「腎臓病地域連携パス」受診の流れ



問 保険年金課 ☎(62)3031

## 5月31日は「世界禁煙デー」、 5月31日～6月6日までは「禁煙週間」

「世界禁煙デー」は、世界保健機構(WHO)により、昭和63年に設けられました。

たばこの煙に含まれる有害物質をご存じですか

たばこの煙には、4,000種類以上の化学物質が含まれ、ニコチンや酸化炭素など、約250種類の有害物質や、50種類以上の発がん性物質が含まれています。

他の人が吸っているたばこの先から出る煙(副流煙)には、喫煙している本人が口から直接吸い込む煙(主流煙)よりも高い濃度の有害物質が含まれています。

家族や周りにいる人に煙がかからないように、換気扇の下でたばこを吸う人がいますが、家庭の換気扇では、たばこの煙に含まれる多くの有害物質は取り除けません。ベランダで吸う場合も、たばこの煙が上の階に住む人にかかったり、灰が周りに飛ぶなどの危険があります。

また、吸い終わった直後、4～5回までの息には、たばこを吸っている時と同じくらいの有害物質が含まれています。吸い終わってすぐに部屋に入ると、たばこの有害成分と一緒に持ち込むことになり、受動喫煙は防げません。

この機会に、受動喫煙防止の必要性について考えてみませんか。

問 健康推進課 ☎(62)3162



## 認知症家族のつどい

認知症やその治療・認知症の方への接し方・介護上の悩みなどを話し合い、専門職からの助言や参加者同士の励ましあいにより、支えあえるような「つどい」です。

日時 6月1日(土)午前10時～正午 場所 保健センター

対象 認知症の方を介護している方、または以前に介護していた方

問 地域包括支援センター ☎(62)3225

## もれなく講座「尿失禁予防実践講座」

尿失禁の予防の取組みを中心に、セルフマッサージやストレッチを行います。

期日 6月4日(火)、7月3日(水)、8月7日(水)、9月4日(水)

時間 午後1時30分～2時30分 場所 老人福祉会館(袖ヶ浦公園内)

定員 各20名(申込先着順)

持ち物 動きやすく裸足になれる服装、水分補給の飲み物

申込方法 電話

申 地域包括支援センター ☎(62)3225

## 頭の元気トレーニング

脳の元気を保つための頭と体のトレーニングです。

期日 6月14日、7月12日、8月9日、9月13日 ※すべて金曜日

時間 午後1時30分～3時30分

場所 長浦おかのうえ図書館 3階大会議室

内容 簡単な体操、頭の体操、音読 など

対象 市内在住の成人の方

持ち物 動きやすい服・靴、水分補給の飲み物

問 地域包括支援センター ☎(62)3225



ガウラ健康マイレージ  
対象事業

## 献血にご協力ください

日時 5月30日(木)午前10時～11時45分、午後1時～4時

場所 保健センター 1階集団指導室

採血基準

| 年 齢                                               | 200ml                  | 400ml                |
|---------------------------------------------------|------------------------|----------------------|
|                                                   | 男女とも16～69歳             | 男性17～69歳<br>女性18～69歳 |
| ※ただし、65～69歳の方は採血者の健康を考慮し、60～64歳の間に献血の経験がある方に限ります。 |                        |                      |
| 体 重                                               | 男性 45kg以上<br>女性 40kg以上 | 男女とも50kg以上           |
| 年間総採血量                                            | 男性 1,200ml以内           | 女性 800ml以内           |

※検査用血液として、約20ml多く採血させていただきます。なお、成分献血はありません。また、献血会場では、骨髄バンク登録会も行っています。

問 健康推進課 ☎(62)3162

## ちょいボラ講座 ハーモニー体操の参加者募集

ハーモニー体操とは、骨格を意識しながら力を抜いて、ゆっくりやさしく動く新しい体操です。受講後は子どもたちと一緒に下校します(ちょいボラ)。

期日 5月30日、6月27日、7月18日

※すべて木曜日

時間 午後2時45分～4時

場所 長浦小学校 体育館

対象 徒歩で来場できる健康な成人の方

定員 30名(申込先着順)

参加費 無料

持ち物 ヨガマットかレジャーマット(銀色で厚めのもの)、バスタオル

申込方法 電話

▶年間10回の開催を予定しています。今後の日程は、本紙などでお知らせする予定です。

申 生涯学習課 ☎(62)3743



## 家族介護教室を実施します

日時 5月26日(日)午後2時～3時30分

内容 介護のプロが教える！排泄介助

場所 特別養護老人ホーム サニーヒル

申 サニーヒル ☎(63)0058



## アドバイザーバンク制度をご利用ください

アドバイザーバンク制度には、仕事や趣味を通じて培った、さまざまな分野の特技や知識を有した方々が登録しています。学習活動などに、ぜひご活用ください。

### 開催までの流れ

- ①講師検索 依頼者がアドバイザーバンク登録者名簿を閲覧し、講師を選ぶ。
- ②申込書提出 依頼者が生涯学習課に申込書を提出する。
- ③講師紹介 生涯学習課が依頼者に講師の連絡先を教える。
- ④事前打ち合わせ 開催日や内容などを、依頼者と講師で直接相談する。  
※費用や保険などを確認してください。
- ⑤学習会などの開催
- ⑥実施報告書提出 依頼者が生涯学習課に実施報告書を提出する(開催日から20日以内)。

### 注意事項

- ・政治、宗教または営利目的などには利用できません。
- ・活動に際して生じたトラブル、事故の責任は負いかねます。
- ・アドバイザーバンク登録者名簿・申込書などは、市ホームページからダウンロードできます。

### 主な内容

| 部門            | 内容                                                                                                                                   |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 教育            | 英語、衛生と公衆、学習指導、国語表現・漢字の字源、初級中国語、プラスチックの功罪、地質一般(地層・化石・岩石など)、日本語指導、百人一首の鑑賞、簿記、手紙の書き方、俳句の指導                                              |
| スポーツ・レクリエーション | アクアビクス、エアロビクス、カントリーダンス、ゴルフ(スナックゴルフを含む)、スキー、スポーツレクリエーション(軽スポーツ各種)、スロートレーニング、ターゲットバードゴルフ、太極拳、卓球、軟式野球、野球、楊名時太極拳、レクリエーション(歌・ダンス・ゲームなど)   |
| 芸術・文化         | アロマセラピー、組ひも、傾聴、詩吟、手話ダンス、書道、相撲甚句、生花、大正琴、つまみ画、ハーバリウム、ハーモニカ(演奏指導・ボランティア演奏)、ハーモニカ演奏、ハンドメイド(カルトナージュ・タッセル・リボンなど)、ピアノ演奏、プリザーブド、和紙ちぎり絵、華道、茶道 |
| 健康            | 寝具について、睡眠について、ハーモニー体操、ヨガ                                                                                                             |
| 料理            | 手打ちそば、手打ちうどん                                                                                                                         |

▶アドバイザーバンク制度に講師として登録していただける方を募集します。登録していただける方は、新規登録書に必要事項を記入して、生涯学習課に提出してください。

☎ 生涯学習課 ☎(62)3743 FAX(63)9680

✉ sode30@city.sodegaura.chiba.jp

## 臨スポフットサル交流会(リンスポCUP)

日時 6月8日(土)午前10時～午後5時

場所 臨海スポーツセンター 体育館

対象 中学生以上の方

定員 10チーム(申込先着順)

※1チーム5名以上で申し込んでください。

※定員に達した場合はキャンセル待ちとなります。

参加費 5,000円 申込方法 窓口

申込期限 6月5日(水)

- その他
- ・審判はチームから1名出していただきます。
  - ・ルールの詳細は、申込時に窓口で配布します。
  - ・申込時に誓約書の記入をお願いしますので、必ず代表者が手続きをしてください。

☎ 臨海スポーツセンター ☎(63)2711



100組200名を無料招待、200名を優待します！

## 千葉ロッテマリーンズ VS 埼玉西武ライオンズ

日時 6月2日(日)午後2時

場所 ZOZOマリンスタジアム(千葉市美浜区美浜)

対象 市内在住・在勤・在学の方

招待枠 内野自由席100組200名(申込多数の場合は抽選)

優待枠 内野指定席200名(申込多数の場合は抽選)

優待入場料 大人2,000円、子ども1,000円

※優待特典としてTシャツ(サイズS・M・L)がつきますが、サイズ、枚数に限りがあります。

申込方法 専用ページ(<http://www.cnplayguide.com/marines/sodegaura/>)、またはQRコードからお申込みください。

受付期間 5月16日(木)午前10時～21日(火)午後10時

当選発表 5月25日(土)にメールでお知らせします。

☎ マリーンズインフォメーションセンター ☎03(5682)6341



## ウォーキングフェスタ2019を開催しました!!

3月10日に「ウォーキングフェスタ2019 in 袖ヶ浦」を中富地区で開催しました。市内外から過去最高の737名の方が参加し、盛大に行われました。



河津桜の中を歩きました



鯉のぼりが出迎えてくれました

☎ 体育振興課 ☎(62)3791

大平雅美先生によるセミナー「婚活イベントのコツ7ヶ条」&パーティー

## 婚活イベント「七夕物語」



日時 7月6日(土)午後1時30分～6時

会場 オークラ千葉ホテル(千葉市中央区中央港)

内容 婚活セミナー、ミニゲーム、フリータイム など

応募資格 男性:25歳～50歳の独身で市内在住または在勤の方

女性:25歳～45歳の独身の方

定員 男女各20名(申込多数の場合は抽選)

参加費 男性3,500円 女性2,500円

申込期限 6月7日(金)必着

▶詳細は、本紙5月1日号、または市ホームページをご覧ください。

☎ 市民活動支援課 ☎(62)3102

## 市の情報はここから

広報そでがうら 毎月1日・15日発行

新聞折込みやコンビニなどで配布しています。また、無料宅配も行っています。

☎ 秘書広報課 ☎(62)2465

市公式ツイッター

[https://twitter.com/sodegaura\\_city](https://twitter.com/sodegaura_city)

スマートフォンなどに広報そでがうらを配信

「マイイロ」のアプリから、閲覧できます。

「マイ広報紙」で広報そでがうらを配信

<https://mykoho.jp>

携帯電話向けホームページ「マイタウン袖ヶ浦市」

<http://www.lamo.jp/sodegaura/>

チバテレビの市町村情報

d(データ)ボタンでご覧になれます。

市生活安全メールの配信

携帯電話向けホームページ

から登録できます。

防災行政無線テレホン案内

☎0120(031)240(ボウサイ ツウホウ)

火災情報テレホン案内 ☎(62)6211

そでがうらタウン情報 平日8:15または

かずさFM(83.4MHz) 12:40と18:30～

声の広報そでがうら(音読グループ「やまゆり」)

視覚障がい者の方へ、広報紙を読み

上げ録音したCDを貸し出しています。

☎ 市社会福祉協議会 ☎(63)3888



### ☐休日当番医

診療時間 午前9時～午後5時

| 5月  | 当番医                    | 診療科目      | 電話       |
|-----|------------------------|-----------|----------|
| 19日 | 平岡医院<br>[野里1773-1]     | 内科<br>小児科 | (60)4747 |
| 26日 | 福王台外科内科<br>[福王台1-10-9] | 外科<br>内科  | (62)3881 |

※このほかの救急医療機関の問い合わせは消防署 ☎(64)0119へ

▶市外の休日当番医は、「ちば救急医療ネット」をご確認ください。

HP <http://www.qq.pref.chiba.lg.jp/>

### ☐子ども急病電話相談

相談時間 毎日 午後7時～翌日午前6時

☎ #8000 または ☎043(242)9939

### ☐千葉県救急安心電話相談

相談時間

●平日、土曜日 午後6時～11時

●日曜日、祝日、振替休日 午前9時～午後11時

☎ #7009 または ☎03(6735)8305

## 緊急連絡先などのご案内

### ☐夜間急病診療所 ☎(25)6284

診療時間 毎日 午後8時～11時

※荒天時は、休診となる場合があります。

場 所 木更津市中央1-5-18

診療科目 内科・小児科

▶緊急患者以外はご遠慮ください。



火事・救急通報に障がい者用ファクシミリ  
局番なしの119番 袖ヶ浦市消防本部

### 有害ごみ(スプレー缶・乾電池・テープ類)収集日

5月20日(月)～25日(土)の各地区指定日

廃棄物対策課(袖ヶ浦クリーンセンター内)

☎(63)1881

### 市税などの納期 5月16日～5月31日

●軽自動車税 全期

納税課 ☎(62)2647

—納期内納付を心がけましょう—

### ☐かずさ水道広域連合企業団

水道工事当番店(緊急)

緊急以外の修繕工事は

指定工事店へ

| 月日         | 工事店・電話(9:00～17:30) |
|------------|--------------------|
| 5月15日～18日  | 産洋設備 (25)5434      |
| 5月19日～25日  | 北袖商事 (63)3271      |
| 5月26日～6月1日 | 鈴木住宅設備 (62)0020    |

### 水道事故の緊急時連絡先

かずさ水道広域連合企業団 ☎(23)0743

## 編集室から (O.A.)

先日、約10年ぶりに袖ヶ浦公園へ行ってきました。大人になってから行くと、自然などの子どもの頃とは違う新たな魅力が発見できて楽しかったので、週末は子どもの頃以来行っていない場所へ、市内散策をしたいなと思います！

## 便利で確実な 口座振替のご利用を

口座振替の手続きが完了するまで、約2カ月かかりますので、市税などの各期別納期限をご確認のうえ、早めに申し込んでください。なお、既に利用している方は、引落日前に口座残高をご確認ください。 ☎ 納税課 ☎(62)2647