

昨年度の実施結果

意見の詳細は、市ホームページや市民会館、各公民館で閲覧できます。

案件名	実施時期	意見数
基本構想(案)	令和元年6月	22件(9人)
袖ヶ浦市における受動喫煙防止対策の基本方針(案)	令和元年7月	意見なし
火災予防条例の一部を改正する条例(案)	令和元年8月	意見なし
企業立地振興条例の一部を改正する条例(案)	令和元年9月	意見なし
下水道事業経営戦略(案)	令和元年11月	意見なし
第2次国際化基本方針(案)	令和元年12月	意見なし
自殺対策推進計画(案)	令和元年12月	意見なし
子育て応援プラン(第2期)(案)	令和元年12月	意見なし
第2次環境基本計画(案)	令和元年12月	26件(2人)
一般廃棄物処理基本計画(案)	令和元年12月	6件(1人)
産業振興ビジョン(改定案)及び後期アクションプラン(案)	令和元年12月	意見なし
第7次行政改革大綱(案)	令和元年12月	11件(1人)
国指定史跡山野貝塚保存活用計画書(案)	令和元年12月	意見なし
第2期まち・ひと・しごと創生総合戦略(案)	令和2年2月	7件(2人)
そでがうらシティブロモーション戦略基本方針(案)	令和2年2月	1件(1人)
前期基本計画(案)及び袖ヶ浦市第1期実施計画(案)	令和2年2月	31件(5人)
地域福祉計画(第3期)(案)	令和2年3月	7件(1人)
都市計画マスタープラン(案)	令和2年3月	6件(3人)
道路網整備計画2020(案)	令和2年3月	意見なし

今年度の予定(案件や時期は変更になることがあります)

意見の募集は、本紙や市ホームページでお知らせします。

案件名	予定時期	担当課
景観計画の変更について	7月	都市整備課
障がい者福祉基本計画(第3期)の見直し並びに障がい福祉計画(第6期)及び障がい児福祉計画(第2期)の策定について	12月	障がい者支援課
高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画(案)	12月	介護保険課 高齢者支援課
災害廃棄物処理計画	12月	廃棄物対策課
駐車場経営戦略	12月	都市整備課
市営住宅長寿命化計画の改定について	12月	都市整備課
市街化調整区域における地区計画ガイドラインの策定について	12月	都市整備課
市街化区域内みちづくり計画要綱の一部改正について	12月	都市整備課
第3期教育ビジョン	12月	教育総務課
第4次子ども読書活動推進計画	12月	生涯学習課
スポーツ推進計画	12月	体育振興課
国土強靱化地域計画	12月	危機管理課

今年度の予定と昨年度の結果

パブリックコメント

パブリックコメントとは、市が新たに計画や条例などを策定する際に、皆さんから意見を募り、反映する制度です。

企画課

☎(62)2327

FAX(62)5916

土砂災害から身を守る

6月は土砂災害防止月間です

これからの季節は、梅雨の長雨やゲリラ豪雨などにより、がけ地や山の斜面の地盤がゆるみ、土砂災害の発生につながる考えられます。

日頃から地盤の状況に注意し、少しでも危険を感じたら早めに安全な場所に避難するなど、土砂災害に注意しましょう。

こんな前ぶれは危険です

がけ崩れ

がけから水が吹き出す、がけからの水が濁る、がけに亀裂が入る、小石がパラパラと落ちてくる、がけから音がする

地すべり

山腹や地面にひび割れ・段差ができる、沢や井戸の水が濁る、斜面や地面から水が吹き出す、建物や電柱・樹木が傾く

土石流

山鳴りや立木の裂ける音が聞こえる、石のぶつかり合う音が聞こえる、雨が降り続けているのに川の水位が下がる、川の水が急に濁る、流木が流れてくる、泥臭い匂いが漂う、井戸や野池の水かさが急激に変わる

逃げ方に注意しましょう

土砂の流れる方向に対して直角に逃げましょう。直角に逃げるのが難しいときは、少しでも高いところに向かって逃げるようにしましょう。土石流は流れるスピードが速いため、流れを背にして逃げると追いつかれてしまいます。

避難場所を決めておく

家族全員で、避難場所や避難する道順を決めておきましょう。災害が起きたとき、家族全員が一緒にいるとは限りません。あらかじめ避難場所を決めておくことで安心です。

- ☎ ▶ 土砂災害について 君津土木事務所 ☎(25)5134
▶ 急傾斜地崩壊対策について 土木建設課 ☎(62)3626 FAX(63)9670
▶ 避難場所について 危機管理課 ☎(62)2119 FAX(62)5916

廃棄物の不法投棄・残土の違法埋立てに注意！

不法投棄は行為者の特定が難しく、トラブルが発生した場合の責任と処理費用は、土地を管理すべき土地所有者にも及びます。不法投棄などを防ぐために、被害の実態や犯行の手口を理解し、自分の土地の適切な管理をお願いします。

被害の実態

- 太陽光発電施設を作るためと言われて埋立てに同意したら、無許可で残土の山にされた。
- 資材置場と言われて土地を貸したら、大量の廃棄物が搬入された。
- 遊休地にいつのまにか不法投棄されていた。

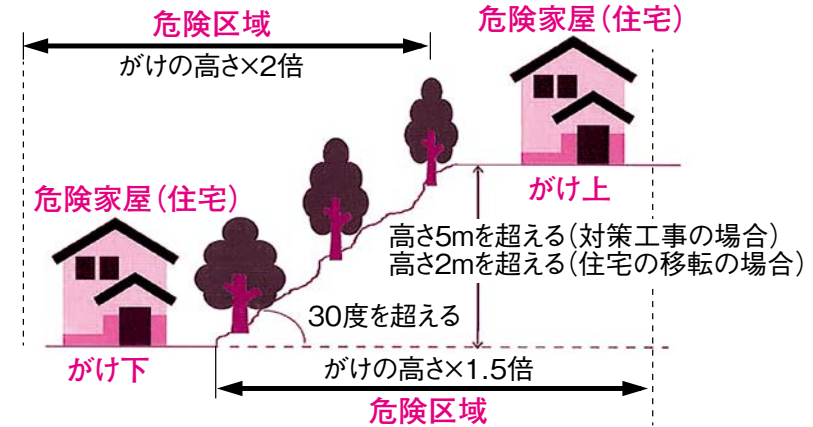
対策

- 遊休地は定期的に見回り、草刈りや柵を設置するなどの管理を行う。
- うまい話があっても、安易に土地を貸さない。
- 不明な点は書面で提出を求める。
- 土地を貸す際は、必要な許可を取っているか確認する。

- ☎ ▶ 廃棄物対策課(袖ヶ浦クリーンセンター内)
☎(63)1881 FAX(62)2820
▶ 産廃残土県民ダイヤル(産廃110番)
☎043(223)3801(24時間365日対応)

がけ地の崩壊対策に対する補助制度があります

市では、がけ地の崩壊対策として個人が行う対策工事費用、住宅の移転費用の一部を補助しています。



危険区域内の対策工事費用の一部補助

対象経費の2分の1の額(上限300万円)

▶ 詳細は、お問い合わせください。

☎ 土木建設課 ☎(62)3626 FAX(63)9670

危険家屋(住宅)の移転費用の一部補助

昭和47年10月19日以前に建築された危険家屋(住宅)を対象に、次の補助を行います。

危険家屋(住宅)の除去に要する経費

1戸あたり上限80万2千円

危険家屋(住宅)に代わる住宅新設、または購入費用を金融機関などから借り入れた場合の利子相当額(上限は年利率8.5%)

- 1戸あたり415万円(上限は建物319万円、土地96万円)
- 災害危険区域の場合
1戸あたり722万7千円(上限は建物457万円、土地206万円、敷地造成59万7千円)

▶ 詳細は、お問い合わせください。

☎ 都市整備課 ☎(62)3645 FAX(63)9670

行政改革推進委員会の委員を募集

主な業務 年2・3回程度開催する委員会に出席し、行政改革に関する取組みについて、意見・提言を行う。

募集人数 3名程度

任期 令和2年7月から3年間

応募資格 市内在住で、市が行う事業や行政サービスに関心があり、行政改革に関して建設的な発言ができる、20歳以上の方

※市議会議員・公務員・他の附属機関などの委員との併任はできません。

応募方法 「袖ヶ浦市の行政改革について私はこう思う」がテーマの作文(200字程度)と、住所・氏名・ふりがな・年齢・性別・職業・電話番号・経歴や市政への参加活動歴を記入した履歴書を、郵送、FAX、またはメールで提出してください(書式の指定なし)。

応募期限 6月19日(金)必着

☎ 〒299-0292(住所不要) 袖ヶ浦市役所 行政管理課

☎(62)2135 FAX(62)5916

✉ sode07@city.sodegaura.chiba.jp

本紙に掲載の情報は、5月22日時点のものです。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、変更となる場合があります。最新の情報は担当課などへお問い合わせいただくか、市ホームページなどでご確認ください。

車がなくても生活できるまちへ 高齢者の移動を支援

7月1日～ タクシー料金の一部を助成します

市では、移動手段を持っていない高齢者世帯に対し、タクシーを利用した際の料金の一部を助成します。利用には、事前に申請手続きが必要です。

対象 次のすべてに該当する世帯

- ・居宅で生活する上で移動手段の確保が困難である世帯
(自動車運転免許証を持っていない世帯や、車が無く駅やバス停までの移動が困難な世帯 など)
- ・市内に住所を有し、75歳以上の方のみで構成される世帯
- ・申請した月の属する年度の市民税が非課税である世帯
- ・市重度心身障害者(児) 福祉タクシー料金助成事業の助成を受けている方がいない世帯

※世帯員全員が介護サービス施設などへ入所している場合は、対象となりません。

助成内容 1枚500円の利用券を、1世帯あたり最大27枚交付

※ひと月当たり3枚の交付のため、申請した月により交付枚数は異なります。

申請方法 申請書に必要事項を記入し、高齢者支援課に提出してください。申請書は窓口で配布します。また、市ホームページからダウンロードできます。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度は郵送による申請も受け付けます。希望する方は、お問い合わせください。

申請期間 7月1日(水)～

申請に必要なもの

世帯員全員の印鑑と本人確認できるもの(健康保険証 など)

※令和2年1月2日以降に転入してきた方は、1月1日時点で住民登録していた市町村が発行する非課税証明書の提出が必要です。また、世帯主以外が申請する場合は、これに加え、代理申請欄に世帯主の署名・捺印した申請書、代理人の本人確認できるものが必要です。

☎ 高齢者支援課 ☎(62)3219 FAX(62)3165

はり・きゅう・マッサージ施術利用券

市に登録のあるはり・きゅう・マッサージの施術所で利用できる利用券(1枚につき800円助成)を交付しています。申請月により交付枚数が異なりますので、ご利用の方は、お早めに申請をお願いします。

※10月1日以降は、年齢要件が75歳以上になります。

☎ 高齢者支援課 ☎(62)3219 FAX(62)3165

高齢者へのさりげない見守りにご協力ください

高齢者見守りネットワーク

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、郵便・電気・ガス・水道・宅配・新聞・牛乳販売などの事業所、関係団体と市民の協力により、日常の業務や活動の中で、地域の高齢者への「さりげない見守り」を行い、異変に気づいた時に市へ連絡をしていただき、市が状況を確認するものです。

引き続き、さりげない見守りへの協力をお願いします。

昨年度は6件の連絡がありました

- ・配送物がそのままとなっている 2件
- ・訪問をしたが、応答がない 2件
- ・電話をしたが、応答がない 1件
- ・ここ数日姿を見かけない 1件

☎ 高齢者支援課 ☎(62)3219 FAX(62)3165

みんなの力で課題を解決

協働事業の提案を募集

応募方法 提案事項を事前に相談してください。その後、募集要項にある所定の様式に必要事項を記入し、市民活動支援課へ提出してください。募集要項は、市民活動支援課で配布しています。また、市ホームページからダウンロードできます。

応募期限 ・テーマ設定型 8月31日(月)
・自由設定型 7月31日(金)

募集の概要

種別	募集する事業	補助などの内容	提案できる団体	備考
テーマ設定型	市制施行30周年記念事業	補助対象経費が50万円以下の事業について全額を市が負担	次の要件を満たす団体 ①市内在住・在勤を含む5人以上で構成されている ②定款・規約など組織運営の規定がある ③原則1年以上の活動実績がある ④政治・宗教活動、暴力団などに関係していない	採択事業は令和3年度から実施できます ※経費を要しないものを除く
自由提案型	地域の課題などについて団体が自由にテーマを設定し、提案する協働事業	50万円を限度として補助対象経費の2/3を市が負担 補助対象経費が5万円以下の事業について全額を市が負担	上記①④の要件を満たし、今後②③を満たすことが見込まれる新規に協働に取り組む団体	採択事業は令和2年度から実施できます

☎ 市民活動支援課 ☎(62)3102 FAX(62)3877



市ホームページ

申請期間 6月1日(月)～30日(火)
※土・日曜日を除く

申請場所 申請書に必要事項を記入し、子育て支援課、または平川・長浦行政センターの窓口へ提出するか、子育て支援課に郵送してください。また、マイ



※今回から、保険証の添付は不要となりました。
☎ 299-10292 (住所不要) 袖ヶ浦市役所子育て支援課 ☎(62)3272

児童手当受給者は、受給資格の確認のため、年1回「児童手当現況届」の提出が必要です。児童手当受給者には、5月末に現況届を送付していますので、必要事項を記入し、提出してください。

※今回から、保険証の添付は不要となりました。
☎ 299-10292 (住所不要) 袖ヶ浦市役所子育て支援課 ☎(62)3272

児童手当現況届は忘れずに提出してください

介護保険負担限度額認定の更新手続きをお願いします

市では、6月上旬に、介護保険負担限度額認定証をお持ちの方に、更新の申請書を郵送する予定です。

8月以降も認定の継続を希望する方は、7月末までに更新手続きをしてください。

申請に必要な書類など 申請書、介護保険被保険者証、預貯金などの通帳の写し(本人と配偶者のもの)、マイナンバーカードまたは個人番号通知カード、印鑑(本人のもの)

※代理人が申請する場合は、代理人の本人確認書類が必要で

す。また、預貯金などの通帳の写しは、金融機関名・支店名・口座番号・口座名義人がわかる箇所と、最新の残高が確認できる箇所(直近2カ月以内)を、提出してください。

申請方法 申請書に必要書類を添付して、介護保険課へ提出してください。

▶要件に該当しない場合は、対象外となります。詳細は、お問い合わせください。

☎ 介護保険課 ☎(62)3206 FAX(62)3165



防災 ワンポイントアドバイス

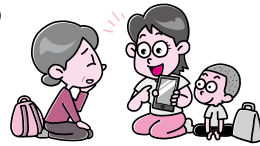
～家族との連絡方法などを決めておきましょう～

災害時、最も心配になるのは家族の安否です。東日本大震災では通信回線が繋がりにくくなり、安否確認に手間取るケースが多くありました。

複数の通信手段や災害用伝言ダイヤル(☎171)などを使って連絡が取れるように、普段から家族で連絡方法を話し合っておきましょう。

また、子どもの迎えをどうするかなど、災害時の家族の引き取りルールを学校に確認しておきましょう。

☎ 危機管理課 ☎(62)2119 FAX(62)5916



令和元年度協働事業提案制度の実施事業を紹介

提案団体	実施事業	事業の内容
袖♡こい	輝く女性 応援プロジェクト (平成28年度～)	女性目線で取材したフリーペーパーを発行することで、女性・子育てママの応援と市の魅力を発信しています。
袖ヶ浦を輝かせる会	Illuminated City Sodegaura (平成29年度～)	長浦駅南口のロータリーをイルミネーションで明るく飾ることで、市のイメージアップと防犯対策に取り組んでいます。
神納に源氏ボタルを	「神納に源氏ボタルを」プロジェクト (平成30年度～)	ホテルの再生に取り組み、子どもたちが自然に触れて自然環境を学ぶ場や、地域の交流の場をつくる取り組みをしています。
ガウラこども食堂	ガウラこども食堂 (平成30年度～)	低料金で食事提供することも食堂を行うことで、子ども・保護者・地域住民の居場所づくりに取り組んでいます。

環境にやさしい生活を 心がけましょう

～6月は環境月間です～



この夏は
緑のカーテンで
エコに
涼しく

私たち一人ひとりが持続可能な社会を目指し、低炭素社会の実現、生物多様性の保全や循環型社会の形成に向けた活動を、自主的に実践することが期待されています。そのため、現代に暮らす私たち自身が、環境にやさしい生活を実践していくよう、一人ひとりが環境について考え、できることから取り組んでいきましょう。

☎ 環境管理課 ☎(62)3404 FAX(62)7485

身近で取り組めるCO2削減対策～緑のカーテンで夏の暑さ対策～

冷房の温度を1℃高く、暖房の温度を1℃低くするだけでも、CO2の削減効果があります。ゴーヤなどのつる性植物を使った緑のカーテンで、直射日光を防ぐとともに、葉からの蒸発散作用により、ヨシズやスダレより涼しくなるため、冷房の運転が減り、CO2の削減に繋がります。また、鑑賞や収穫も楽しめますので、この夏ぜひチャレンジしてみましょう。

緑のカーテンコンテストの参加者を募集しています

報告書と写真による書類審査を行い、優秀作品数点を表彰し、記念品を贈呈します。

なお、報告書と写真の諸権利は市に帰属し、返却は行いません。

対象 緑のカーテン作りに取り組んでいる家庭または事業所

申込方法 報告書を環境管理課に提出してください。報告書の様式は郵送しますので、ご連絡ください。また、市ホームページからダウンロードできます。

申込期限 9月11日(金)

光化学スモッグに注意

光化学スモッグは、気温が高く風が弱い時に発生しやすく、目やのどの痛み、頭痛などの症状が出ることがあります。注意報が発令された時は、外出や屋外での運動、自動車の使用を控えてください。

微小粒子状物質(PM2.5)に注意

千葉県では、微小粒子状物質(PM2.5)の濃度が高くなるおそれがある日には、注意喚起を行います。注意喚起の情報が提供された場合には、不要な外出や屋外での運動を控えるなど体調に気をつけましょう。

▶注意報などの情報は、防災行政無線や生活安全メールでお知らせします。また、千葉県の最新大気環境情報ホームページや最新大気環境情報の電話サービス(☎043(223)0551)でも確認できます。

水と緑の里

「しいのもり」づくりに参加しませんか

ボランティアを募集しています

椎の森工業団地内にある自然環境保全緑地は、里山の機能を維持するとともに、市民のみなさんが身近な自然とふれあえる「水と緑の里」として整備を進め、「しいのもり」の愛称で皆さんの憩いの場として親しまれており、現在もボランティアの方々によって維持管理されています。

森林の下草刈や、散策路づくりなどのボランティア作業をとおして、自然とのふれあいや仲間との会話を楽しみながら、心地よい汗をかいてみませんか。

活動日時 毎月第1土曜日、第3日曜日の午前8時30分～11時30分頃

※雨天中止、途中休憩あり。

活動場所 水と緑の里「しいのもり」

☎ 環境管理課 ☎(62)3404 FAX(62)7485



花いっぱい運動 花を育ててみませんか

愛着を持って花を育てていただける団体に、花の種を配布します。

対象 公園・地区集会場などの公共施設の周辺、または道路沿いに植栽可能な場所があり、維持・管理ができる団体

申込方法 申込書に必要事項を記入し、環境管理課へ提出してください。申込書は、環境管理課と平川・長浦行政センターの窓口で配布しています。

申込期限 6月15日(月) **配布時期** 7月上旬

☎ 環境管理課 ☎(62)3413 FAX(62)7485

景観まちづくり推進団体を募集

市では、自主的に景観まちづくりに取り組んでいる団体を支援するために、一定の条件を満たす団体を「景観まちづくり推進団体」として認定しています。

認定後は、推進団体に対して、景観まちづくりに関する情報を提供するとともに、推進団体の活動内容を本紙や市ホームページで紹介します。

申請方法 様式に必要事項を記入し、都市整備課へ提出してください。様式は、市ホームページからダウンロードできます。

▶認定要件などの詳細は、市ホームページをご確認ください。

☎ 都市整備課 ☎(62)3514 FAX(63)9670

良好な景観まちづくりへのご協力をお願いします

市では、良好な景観を守るため、景観計画と景観条例に基づき、市内の建築物や広告物などに一定の制限を設けています。

市内で一定規模以上の建築物の新築・増築・改築や色彩の変更などを行う際は、行為着手の30日前までに市への届出が必要です。

不明な点などは、事前にご相談ください。

届出が必要となる行為

行為の種類		届出の対象	
		景観形成推進地区を除く市内全域	景観形成推進地区(袖ヶ浦駅海側地区)
建築物	新築・増築・改築・移転	- 地盤面からの高さが10mを超える建築物 - 建築面積が1,000㎡を超える建築物	延べ面積が10㎡を超える建築物
工作物	模様替・色彩の変更・外観を変更する修繕	- 設置面からの高さが15mを超える鉄柱、コンクリート柱と鉄塔 - 設置面からの高さが6mを超える煙突 - 地盤面からの高さが2mを超え、かつ、延長が20mを超える擁壁	
開発行為		開発区域の面積が1,000㎡以上の開発行為	
屋外広告物		道標・案内図板(千葉県屋外広告物条例第4条による禁止区域内)	千葉県屋外広告物条例で定める許可を必要とするもの

☎ 都市整備課 ☎(62)3514 FAX(63)9670

剪定枝粉碎機を貸し出しています

植木などを剪定した際に発生する「切枝」は、粉碎してチップ化することにより、たい肥の基材や植木、鉢植えのマルチングなどに利用できます。ぜひご利用ください。

注意事項

- ・枯木の処理はできません。生木のうちに処理してください。
- ・処理できる枝の太さは、20mm～35mmです。
- ・無理な操作などが原因で故障をした場合、修理費用などは自己負担となります。

☎ 廃棄物対策課(袖ヶ浦クリーンセンター内)

☎(63)1881 FAX(62)2820

生ごみ処理機などの購入費を助成しています

生ごみは、発酵や乾燥をさせると肥料として使うことができます。市では、肥料化容器や生ごみ処理機などの購入に対する助成を行い、家庭での自家処理を推奨しています。

対象 市内在住で市税を滞納しておらず、過去5年以内に助成を受けていない方

助成額 購入額の2分の1以内

・生ごみ肥料化容器は上限3,000円(1世帯につき2基まで)

・機械式生ごみ処理機は上限25,000円(1世帯につき1基まで)

☎ 廃棄物対策課(袖ヶ浦クリーンセンター内) ☎(63)1881 FAX(62)2820

6月は食育月間で「食」についてもう一度考えてみませんか

平成17年6月に施行された食育基本法には、「子どもたちが豊かな人間性をはぐみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。」と示されています。

「食」が心身にもたらす効果は大きく、バランスの良い食事を心がけることで体の調子を整え、免疫力を高めるだけでなく、家族などと食を楽しむ機会が増えることで生活の質を高めてくれます。

1日の始まりは朝ごはんから

県の調査によると、男性の4人に1人、女性の6人に1人が朝食を食べていないという結果が出ています。

朝ごはんを食べて脳や体にエネルギーを補給することで集中力が上がり、仕事の効率や勉強の成績がアップします。また、朝食を取らないと太りやすくなると言われており、健康維持のためにも朝食は重要です。

健全な食生活のために、3食きちんと食べることを心がけましょう。

☎ 健康推進課 ☎(62)3162 FAX(62)3877

6月はシートベルトとチャイルドシート着用推進強化月間 車では、全席シートベルト着用、子どもはチャイルドシート

シートベルトをしないと…3つの危険！

- 天井やドアに頭や体を強打
- 車外に放り出され、後続車両などにひかれる
- 同乗者（前の座席の人）への加害



子どもの命を守るチャイルドシート

車両への取付けが不十分であったり、正しく座らせなかった場合、チャイルドシート本来の機能が発揮できないことがあります。説明書をよく読み、正しく使用してください。

☎ 市民活動支援課 ☎(62)3106 FAX(62)3877

6月1日～7日は水道週間です

第62回スローガン

「飲み水を 未来につなごう ぼくたちで」

水は限りある資源です。大切に使いましょう。皆さんのご協力をお願いします。

宅地内での漏水が増えています！給水装置(給水管や給水用具)はこまめに点検を！

宅地内の給水装置は個人の財産であり、所有者や使用者が維持・管理する必要があります。漏水の場合でも、その水道料金はお客様の負担となりますので、定期的に点検・管理をお願いします。

漏水の調べ方

家の内外の蛇口を全部閉めても、水道メーターのパイロットが回転している場合は、水道メーターから宅地内側の配管などから漏水している可能性があります。

漏水の修理は指定の事業者へ依頼してください

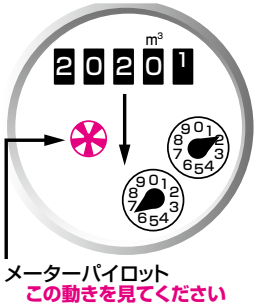
給水装置の新設・増設、改造・修繕工事が行えるのは、かずさ水道広域連合企業団指定の事業者のみです。ご注意ください。修理までの間に水道を使用しないときは、メーターボックス内のハンドルを右に回していったん止めると、漏水量を減らす事ができます。

漏水修理を行った場合に水道料金を軽減する制度があります

地下などの発見困難な箇所から漏水し、指定の事業者で修理した場合、水道料金の一部を軽減する制度があります。詳細は、お問い合わせください。

☎ ▶漏水修理について かずさ水道広域連合企業団 浄水2課 ☎(23)0743

▶水道料金・漏水軽減について ヴェオリア・ジェネッツ袖ヶ浦営業所 ☎(60)1488



あなたの学びの先生に アドバイザーバンク制度をご利用ください



学習会などの開催までの流れ

- 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。

胃がん集団検診を行います



新たに受診を希望する方は、早めに申し込んでください。

日程表(6月)

対象地区は、検診会場や検診車台数を考慮し設定していますが、指定した日程で受診できない場合は、他の日程で受診してください(市への連絡は不要です)。なお、検診台数が3台の日は、1台を女性専用車とする予定です。

期日	検診車台数	会場	対象地区
6月2日(火)	3	長浦公民館	蔵波台(1～4丁目)、代宿
6月5日(金)	2	保健センター	今井、高須、橘西区
6月6日(土)	3	長浦公民館	長浦駅前(4～6丁目)、橘東区、浜宿団地
6月9日(火)	2	保健センター	奈良輪(第1～第6)
6月12日(金)	2	長浦公民館	蔵波県営住宅、長浦県営住宅
6月13日(土)	2	保健センター	全地区
6月15日(月)	1	富岡分館	富岡
6月16日(火)	1	平岡公民館	永地、下泉、三黒、谷中、林、上泉
6月17日(水)	3	長浦公民館	蔵波台(5・7丁目)、長浦駅前(7・8丁目)
6月19日(金)	2	保健センター	全地区
6月21日(日)	2	長浦公民館	蔵波台(6丁目)、ラミール、久保田
6月23日(火)	3	長浦公民館	全地区

※6月19日(金)は保育を行います(予約不要)。対象は、生後3か月～就学前までのお子さんで、検診車に乗車中のみ預かります。

受付時間 午前8時30分～10時

対象 40歳以上の方(昭和56年3月31日までに生まれた方)

検診方法 胃部X線検査 ※バリウムを飲む検査です。

自己負担金 500円(70歳以上の方は無料)

新型コロナウイルス感染症拡大防止の取組みにご協力をお願いします

来場時には必ずマスクを着用し、受診できる服装でお越しください(検査着の貸出はできません)。咳や発熱、倦怠感など、体調の優れない方は受診をお断りします(当日は、自宅で検温をお願いします)。

また、受付時間内でも受診者数を制限する場合があります。

▶受診にあたっての注意事項などは、本紙4月1日号、または市ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

☎ 健康推進課 ☎(62)3162 FAX(62)3877

若年期健康診査と肝炎ウイルス検診が始まります

期間 6月1日(月)～8月31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

※受診券と一緒に協力医療機関名簿を送付します。

若年期健康診査

対象 令和3年3月31日までに30歳～39歳になる方で、勤務先などで健康診査を受ける機会のない方

検査項目 問診・身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査

※昨年末まで受診していた方とすでに申し込んでいる方には、受診券を送付しています。転入した方や新たに受診を希望する方は、電話で申し込んでください。

肝炎ウイルス検診

受診勧奨対象の方(令和3年3月31日時点で40歳から5歳刻みの年齢になる方)には、受診券を送付します。

受診勧奨対象外の方で、受診を希望する場合は、お問い合わせください。

対象 令和3年3月31日までに40歳以上になる方で、過去に肝炎ウイルス検診に相当する検診を受診していない方

※肝炎ウイルス検診は原則、生涯一人1回限りです。また、特定健康診査などと同時に受診することができます。

検査項目 問診、血液検査(B型、C型肝炎)

▶新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、変更となる場合があります。

☎ 健康推進課 ☎(62)3162 FAX(62)3877

アドバイザーバンクには、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が登録しています。みなさんの学習活動に、ご活用ください。

☎ 生涯学習課 ☎(62)3743 FAX(63)9680

✉ sode30@city.sodegaura.chiba.jp

主な内容

【教育】 基礎英語、学習支援、手話、睡眠・快眠講座、中国語、手紙の書き方、日本語(言葉遣い・漢字・作文)、日本語指導、俳句の指導、百人一首鑑賞、プラスチックの功罪(マイクロプラスチックと海洋汚染)、簿記経理

【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、健康太極拳、ゴルフ・スナックゴルフ、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、フラダンス、軟式野球、野球、楊名時太極拳、ヨガ、レクリエーション(ゲーム・ソング・ダンスなど)、練功十八法

【芸術・文化】 アロマテラピー、傾聴、手話ダンス、生花フラワーアレンジメント・プリザーブドフラワー・ハーバリウム、ハーブを使用して作品作り・ハーブの育て方、ハーモニカ、ハンドメイド(カルトナージュ・タッセル・つまみ細工など)、ピアノ

▶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。

相談

税の無料相談（要予約）

期日 6月10日（水）、7月8日（水）
時間 午前10時～正午、午後1時～3時
場所 木更津商工会館
内容 記帳・決算・税務に関する相談
※申告書類の相談は行いません。
対象 税理士・税理士法人が関与しない一般納税者
⑦ 千葉県税理士会 木更津支部
☎（37）9000



募集

君津中央病院企業団 職員募集

募集職種 薬剤師
採用予定期日・人数
・令和2年9月1日以降、2名程度
・令和3年4月1日、1名程度
受付期限 6月19日（金）消印有効
試験日時 7月4日（土）午前9時～
試験場所 君津中央病院 4階講堂
▶ 受験資格などの詳細は、君津中央病院ホームページをご確認ください。
⑦ 君津中央病院 人事課
☎（36）1071

その他

貸衣装の貸出しを休止します

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、5月から9月まで衣装の貸し出しを休止します。再開は、本紙でお知らせします。
⑦ 田中 ☎（62）2032

甲種防火管理新規講習会を中止します

7月21日（火）・22日（水）に予定していた本市での甲種防火管理新規講習会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となりました。
他会場の開催状況は、県ホームページをご確認ください。
⑦ 消防本部 予防課
☎（64）0119 FAX（62）9729

調理師試験

期日 10月10日（土）
場所 千葉大学西千葉キャンパス
総合校舎4号館・5号館
受験願書の提出方法 簡易書留郵便による郵送
受付期限 6月29日（月）消印有効
▶ 受験願書は、千葉県内各健康福祉センター（保健所）と千葉県健康づくり支援課で配布しています。
⑦ 〒260-8667
千葉市中央区市場町1-1 千葉県健康づくり支援課
⑦ 君津健康福祉センター 地域保健課 ☎（22）3744



ドクターヘリをご存じですか

ドクターヘリは、救急医療用の医療機器などを搭載したヘリコプターのことです。重症傷病者と医師の接触を早くすることにより、迅速に良質かつ適切な医療を提供することができます。千葉県内には、日本医科大学千葉北総病院と君津中央病院へそれぞれ1機ずつ配備されており、2019年の市内への出動件数は23件でした。
ドクターヘリが着陸する際には、ヘリから強い風が発生し、砂や小石などが飛散して危険です。見かけた際は離れて物陰に隠れたり、現場の消防隊の指示に従うなどの対応にご協力をお願いします。
⑦ 中央消防署
☎（64）0165 FAX（62）9729

審議会

新型コロナウイルス感染症の影響により、傍聴を中止、または開催を延期・中止する場合があります。

学校給食センター運営委員会

日時 6月19日（金）午後1時～
場所 学校給食センター 2階食育ルーム
議題 令和2年度運営基本方針について ほか
傍聴定員 5名（申込先着順）
申込期限 6月12日（金）
⑦ 学校給食センター
☎（62）5822 FAX（62）5823

青少年健全育成推進大会・市民三学大学講座

開催中止のお知らせ

7月4日（土）に開催を予定をしていた青少年健全育成推進大会・市民三学大学講座は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催中止となりました。
⑦ 生涯学習課 ☎（62）3743 FAX（63）9680

消防団協力事業所表示制度をご利用ください

消防団協力事業所表示制度は、事業所の消防団活動への協力が社会貢献として広く認められると同時に、事業所の協力を通じて、地域防災体制が一層充実されることを目的とした制度です。消防団協力事業所として認められた事業所は、取得した表示証を社屋に提示でき、表示証のマークをホームページなどで公表することができます。
現在、市では5事業所を認定しています。
多くの事業所の皆さんの参加を、お待ちしております。
⑦ 消防本部 総務課 ☎（62）0119 FAX（62）9729

消防団員（男・女）を募集しています！

昨年は大規模な台風が立て続けに千葉県を襲い、市内でも広範囲の停電や断水が発生しました。このような大規模災害が発生した場合、地域住民を守る大きな力となるのが消防団です。消防団は、地域に住む方々により組織され、消防団員一人ひとりが生業を持ちながら、「自らの地域は自らが守る」という精神に基づき、地域の安全・安心のために日々活動しています。

いつ来てもおかしくない災害に備え、家族を守る、地域を守る消防団は、今、あなたの力を必要としています。

⑦ 消防本部 総務課 ☎（62）0119 FAX（62）9729



ガウラが教える！オリンピック・パラリンピック

今年7月に開催を予定していた東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会は、新型コロナウイルス感染症の世界的な感染拡大の影響により、令和3年夏に延期が決定されました。

延期後の日程

オリンピック
令和3年7月23日（金）～8月8日（日）
パラリンピック
令和3年8月24日（火）～9月5日（日）
⑦ 企画課 ☎（62）2327 FAX（62）5916

みんなで力をあわせて感染拡大防止に取り組もうガウ！



消費生活センターだより

解約手続きを忘れていた料金の引き落としに注意

「通帳はこまめにチェックしましょう！」

【事例1】

銀行の通帳を記帳すると、心当たりがないクレジットカードの引き落としを見つけ、問い合わせたところ、10年前に息子が契約した通販サイトの特別会員の料金だった。退会を申し出たが、利用していない過去の引き落とし分を返金して欲しい。

【事例2】

他界した夫のクレジットカード1年分の会員費用を請求する書面が届いた。解約手続きを忘れていたが、払わないといけないうか。



【アドバイス】

- パソコンのセキュリティソフトの料金、電話やプロバイダの通信料金など契約したことは覚えていても、解約しないままになっていると、料金も引き落とされてしまいます。不要であれば必ず利用規約を確認し、解約を申し出ましょう。
- クレジットカード払いの引き落としも、毎月の請求明細を確認し、通帳はこまめに記帳しましょう。心当たりがない不正請求は、盗難保険が適用される場合がありますので、早めに引き落とし先に調査や返金を申し出ましょう。
- お試しの無料期間が過ぎてそのままにしておくと、有料契約に移行することもあります。契約条件を確認することが大切です。

⑦ 消費生活センター ☎（62）3134
祝日を除く毎週月～金曜日 市役所 1階第一相談室

相談案内

※祝日や相談員の都合により、開催しない場合があります。また、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、相談を中止、または電話のみの受付とする場合があります。最新の情報は、市ホームページをご覧ください。

相談内容	相談日	場所	時間
法律相談（要予約、2日前までに申込み、一人1年度2回まで） ⑦ 市民活動支援課 ☎（62）3102 ※7月分は6月19日（金）から予約受付	6月4日（木）	市役所	13時～16時
	6月11日（木）	平川行政センター	
	6月18日（木）	長浦行政センター	
人権・心配ごと相談 ◎は人権・行政・心配ごと相談 ⑦ 市民活動支援課 ☎（62）3102 ▶ 千葉地方支務局木更津支局の人権相談（平日9時～16時） ☎（22）2531 ※電話での相談はできません。	6月4日（木）	平川行政センター 長浦行政センター	13時～16時
	6月11日（木）	◎市役所 長浦行政センター	
	6月18日（木）	◎平川行政センター 市役所	
	6月25日（木）	市役所 平川行政センター 長浦行政センター	
結婚相談 ⑦ 市民活動支援課 ☎（62）3102	祝日を除く毎週火・金曜日	市役所第2相談室	10時～12時 13時～16時
交通事故相談（要予約、2日前までに申込み） ⑦ 市民活動支援課 ☎（62）3102	6月24日（水）	市役所	10時～12時 13時～15時
消費生活相談 ⑦ 消費生活センター ☎（62）3134	祝日を除く毎週月～金曜日	市役所第1相談室	9時～12時 13時～16時
家庭児童相談 ⑦ 子育て支援課 ☎（62）3272	祝日を除く毎週月～金曜日	市役所家庭児童相談室 ☎（62）2111（内線547）	9時～16時
母子・父子自立支援相談 ⑦ 子育て支援課 ☎（62）3272	祝日を除く毎週月・火・木曜日	市役所家庭児童相談室 ☎（62）2111（内線547）	9時～16時
障がい福祉に関する相談 ⑦ 障がい者支援課 ☎（62）3187 FAX（63）1310	祝日を除く毎週月～金曜日	市役所障がい者相談支援事業所「えがお袖ヶ浦」 ☎・FAX（62）3334	9時～17時
生活自立相談 ⑦ 地域福祉課 ☎（62）3159	祝日を除く毎週月～金曜日	市役所自立相談支援室	8時30分～17時15分
教育テレフォン相談 ⑦ 総合教育センター ☎（63）3717	祝日を除く毎週月～金曜日	—	9時～16時

木造住宅耐震相談会

日時 6月28日（日）午前10時～午後4時 申込期限 6月26日（金）
▶ 詳細は、お問い合わせください。 ⑦ 都市整備課 ☎（62）3645 FAX（63）9670

イベント & お知らせ コーナー

EVENT and INFORMATION

※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。
なお、5月22日時点の情報です。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、変更となる場合があります。最新の情報は、主催者へお問い合わせください。

イベント

中央図書館

ラウンジ展示コーナー「紙で作ろう！」

折り紙や段ボール工作など、紙で作る工作の本と実際に作った作品を展示します。

期間 7月30日(木)まで

時間 午前9時30分～午後7時

場所 1階ラウンジ

☎ 中央図書館

☎(63)4646 FAX(63)4650

上総自然学校

草取り & ホタル観賞

期日 ①6月13日(土)

②6月21日(日)

※雨天中止(小雨決行)

時間 午後1時30分～8時30分

場所 上総自然学校(川原井634)

内容 田の草取り、バーベキュー、ホタル観賞

対象 どなたでも

※小学生以下は保護者同伴

定員 各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 ①6月6日(土)

②6月14日(日)

☎ 上総自然学校(真光寺内)

☎(75)7414 FAX(75)7630

✉ satoyama@shinko-ji.jp

講座・セミナー

認知症予防教室

「頭の元気トレーニング」

日時 6月26日(金)午後1時30分～3時

場所 市民会館

内容 簡単な体操、頭の体操、音読など

対象 市内在住の成人(おおむね65歳以上)

定員 15名(申込先着順)

その他 動きやすい服装と靴でお越しください。また、水分補給の飲み物を持参してください。

申込方法 電話

☎ 地域包括支援センター

☎(62)3225 FAX(62)3165

尿失禁予防教室「もれなく講座」

尿もれはお出かけや人とのつきあいを妨げ、落ちこみや閉じこもりを招くことにつながります。この講座では予防の取組みを中心に、セルフマッサージやストレッチも行います。保健師と一緒に実践しましょう。

日時 6月24日(水)午後1時30分～2時30分

場所 長浦公民館

対象 市内在住の成人(おおむね65歳以上)

定員 15名(申込先着順)

その他 動きやすく、裸足になれる服装でお越しください。また、水分補給の飲み物を持参してください。

申込方法 電話

☎ 地域包括支援センター

☎(62)3225 FAX(62)3165

シニア従業員のお仕事説明会

日時 6月18日(木)午前10時～11時30分(9時40分受付)

場所 市民会館 2階研修室

対象 おおむね60歳以上の方

定員 30名

申込方法 電話

※袖ヶ浦市の説明会参加希望であることをお伝えください。

☎ セブーンイレブン・ジャパン千葉地区事務所 ☎043(274)6511 (平日9:30～17:00)

☎ 商工観光課

☎(62)3428 FAX(62)7485

お知らせ

ありがとうございます 災害への義援金

これまで受け付けた義援金の総額は、5月19日現在で、次のとおりです。

・西日本豪雨災害義援金 1,112,507円

※日本赤十字社経由で被災地にお送りします。

▶その他の義援金の受付状況は、市ホームページをご覧ください。

☎ 地域福祉課

☎(62)3157 FAX(63)1310

おすすめ図書の紹介 — 話題の新作本 —

<一般書>

『えほん・絵本・134冊』増田喜昭

『皇子たちの悲劇』倉本一宏

『世界でいちばん変な虫』海野和男

『キッチンではじめる家庭菜園』

ケイティ・エルザー・ピーターズ

『稽古場物語』佐々木一郎

<小説>

『金子と裕而』五十嵐佳子

『歌舞伎座の怪紳士』近藤史恵

『てしごと』あさのあつこ 他

『暇なんかないわ大切なことを考えるのに忙しくて』

アーシュラ・K・ル＝グウィン

<児童書>

『歴史ごはん』永山久夫(監修)

『グレーテルの白い小鳥』斉藤洋

<絵本>

『いろんなでんしゃはっしゃしーす』

岡本雄司

『ケーキ(こどものとも年少版)』

小西英子

『はじまりはたき火』

まつむらゆりこ(作)、小林マキ(絵)

図書館イメージキャラクター
「トショロ」



6月の市内図書館・図書室の休館日(全館共通)

1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)・30日(火)

☎ 中央図書館 ☎(63)4646 FAX(63)4650

6月の移動交番開設予定

場所・日時

・市民会館 1日(月)午前9時30分～11時30分、20日(土)午後1時30分～3時

・臨海スポーツセンター 2日(火)・15日(月)午後1時30分～3時

・長浦公民館 9日(火)・25日(木)午後1時30分～3時

・平川公民館 11日(木)・26日(金)午後1時30分～3時

・袖ヶ浦公園 13日(土)午前9時30分～11時30分、29日(月)午後1時30分～3時

▶事件・事故の発生や天候などにより、変更となる場合があります。詳細は、お問い合わせください。

☎ 木更津警察署 ☎(22)0110

市内へ転入した方は利用するごみステーションをご確認ください

ごみステーションは、地元自治会やアパートの管理者によって設置されており、設置場所は、土地の所有者にご協力をいただいています。

市内に転入した方は、利用できるごみステーションを自治会、または近所の方に確認してください。

また、ごみステーションの清掃などにもご協力をお願いします。

☎ 廃棄物対策課(袖ヶ浦クリーンセンター内)

☎(63)1881

FAX(62)2820



農業用廃プラスチックを回収します

日時 6月16日(火)午前9時～正午

※荒天中止

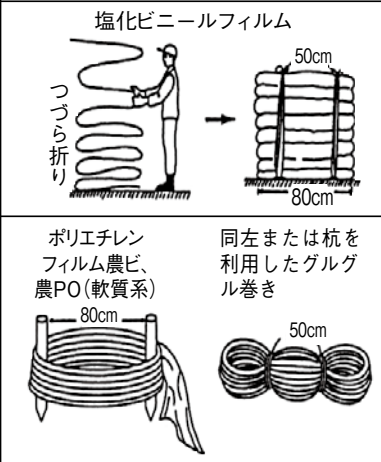
場所 JAきみつ 平川経済センター

▶市内農家による持ち込みに限りません。時間外に置いていかないでください。台風災害分は回収しません。

負担金 1kgにつき20円

搬入対象品目と規格

対象品目と規格(重さ15kg程度まで)



※肥料袋・培土袋は、1梱包1束ね10kg程度で二つ折り・ニカ所縛り(荷崩れしないように)。

ビニールはビニール、マルチはマルチで梱包。マイカー線での梱包は禁止。ハウス用ビニールは、ハトメを切り取る。

☎ ▶平川経済センター

☎(75)2001

▶農林振興課

☎(62)3460 FAX(62)7485

健康 インフォメーション

名称	対象	期日	時間	備考	次回実施日(対象)
すこやか相談	①妊産婦・乳幼児 ②成人(要予約)	≪午前≫ 中止	①9:30～11:00 ②9:30～11:30	内容 ①身体計測、健康・栄養・歯科相談 ※直接会場にお越しください。 ②健康・栄養相談 持ち物 ①母子健康手帳 ②健康手帳、健康診断結果票(お持ちの方のみ)	7月6日(月)
		≪午後≫ 中止	①13:30～15:00 ②13:30～15:30		7月13日(月)
離乳食と歯の相談会 (要申込)	令和元年11月生まれ	中止	受付時間は 9:15～9:30	定員 20名(申込先着順) 持ち物 母子健康手帳、相談票、バスタオル	7月10日(金) (令和元年12月生まれ) 申込期限 7月3日(金)
幼児相談 (要申込)	本人・保護者	事前に健康推進課へお問い合わせください。	9:30～12:00 13:30～14:30	言葉の発達や子どもへの接し方に心配のある方	事前に健康推進課へお問い合わせください。
プレ・ママパパ学級 (要申込)	初めて出産を迎える夫婦 出産予定月10月～11月	中止		申込方法 電話、窓口 ▶時間や持ち物などの詳細は、申込者に個別に通知します。	8月19日(水)、10月25日(日) 申込期間 7月15日(水)～29日(水)

▶4か月児教室・1歳6か月児健康診査・2歳児歯科健康診査・3歳児健康診査は、開催する場合のみ対象の方に個別に通知します。詳細は、市ホームページをご覧ください。

育児・健康に関する相談です。電話でもお答えします。場所は、すべて保健センターです。

☎ 健康推進課 ☎(62)3162・3172 FAX(62)3877

良縁ご紹介

木更津・君津・富津・市原市との交流も行っています

※結婚相談所の休日は、本紙6面の相談案内でご確認ください。また、新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言発令期間中は、中止します。

紹介を希望する方は登録が必要です。 ※市内在住、在勤者に限ります。

場所 旧館1階 第2相談室

☎ ▶市民活動支援課

☎(62)3102 FAX(62)3877

▶結婚相談所(火・金曜日開設)

☎(62)2111(内線546)

私の略歴								
No.	年齢・性別	学歴	職業	勤務地	趣味	身長	体重	結婚歴
①	54 男	高卒	公務員	袖ヶ浦	ドライブ	179	79	再
②	44 男	専門卒	会社員	東京	ドライブ	170	80	初
③	41 男	大卒	会社員	袖ヶ浦	スポーツ観戦	184	110	初
④	35 男	高卒	会社員	富津	スポーツ観戦	165	60	初
⑤	47 男	大卒	自営業	袖ヶ浦	スポーツ観戦	170	120	再
⑥	41 女	大卒	会社員	千葉	読書	165	60	初
⑦	40 女	高卒	介護福祉士	東京	読書	163	－	初
⑧	34 女	高卒	－	－	読書	165	－	初
⑨	35 女	専門卒	会社員	市原	旅行	160	－	初
⑩	53 女	高卒	生活指導員	袖ヶ浦	手芸	155	60	再

④ たい

体操で元気な体を取り戻そう

無理はせず、自分に合った体操を少しずつ行いましょう。

※時間や回数は目安です。痛みがある場合は控えましょう。

ストレッチ

呼吸を止めずにゆっくり、20～30秒ずつ、反動をつけずに行いましょう。

①太もも裏のストレッチ

- 1.椅子に少し浅く腰掛ける
- 2.片足を伸ばす
- 3.手をつま先に向けて伸ばす
- ★膝を曲げないでゆっくりおじぎをするように



②ふくらはぎのストレッチ

- 1.壁に向かって立つ
- 2.手を伸ばして壁につける
- 3.片足を前に出す
- 4.前に出した足の膝を曲げる
- ★かかとを床から離さない



筋力トレーニング

呼吸を止めずにゆっくり8まで数えます。この動きを10回程度繰り返します。

①つま先立ち運動

脚全体の筋肉を使う運動です。歩く時につま先の上りを良くして、つまずきにくくなります。

壁や倒れないテーブル、椅子を支えに行います。「1.2.3.4」でつま先立ち、「5.6.7.8」でかかとを床につけます。

②膝を伸ばす運動

太ももの前の筋肉を強くします。歩いたり、立ったりするときに使う筋肉です。膝が安定して、膝の痛みが楽になります。

椅子に座って姿勢を正します。片足ずつ「1.2.3.4」で膝を伸ばし、つま先を上に向けま。 「5.6.7.8」で元に戻します。

伸ばした脚の太ももを触りながら行くと、筋肉の動きが確認でき、意識が高まります。

③足の横上げ運動

お尻の横の筋肉を強くします。安定して歩くのに必要な筋肉です。

壁や倒れないテーブル、椅子を支えに行います。

つま先を前に向けたまま、「1.2.3.4」で足を横に上げ、「5.6.7.8」で元に戻します。つま先が横を向かないようにしましょう。

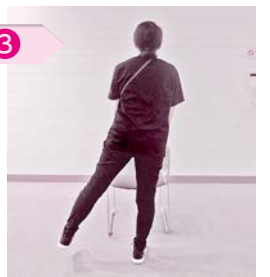
①



②



③



散歩をしましょう

1日1回は散歩など外出をしよう！人混みを避けた散歩などは推奨されています。散歩などを行うときは少人数で行い、人とすれ違うときは適切に距離をとりましょう。



⑥ ね

熱中症対策をしよう！特に今年はマスク熱中症に要注意！！

新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクをすることが多くなっています。マスク着用時は、体内に熱がこもりやすく、湿度が上がることで喉の渇きに気づきにくくなってしまったため、注意が必要です。

屋内外に関わらず、こまめに水分補給や休憩をとり、エアコンを活用するなど、今年は、例年以上に熱中症予防に取り組んでください。特に高齢の方は、「暑さを感じにくくなる、体内の水分が不足しがちである、汗をあまりかかなくなる」という理由から、より注意が必要です。

★エアコンの設定温度28度＝室温28度ではありません。ご自身が過ごしている場所の室温を確認し、こまめな温度調節をお願いします。

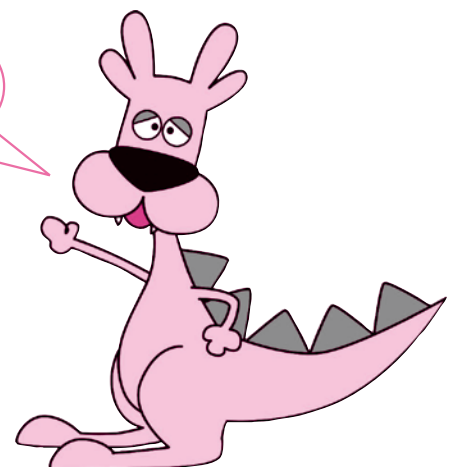


手洗い、マスクの着用は忘れずに！

3つの密(密閉・密集・密接)は
避けよう！

人との間隔は
できるだけ2m空けよう！

これは忘れちゃ
ダメガウ！



取り戻せ
元気なそでがうら！

高齢者の方におすすめ！

今からできる6つの準備

コロナウイルス退(たい)散(さん)ね！

「コロナウイルス
たいさんね」

の合言葉で、みんなで元気を取り戻すガウ！



アマビエガウラ

①

コ

コロナウイルスに負けないように、
「新しい生活様式」に沿った生活を
心がけましょう。

「新しい生活様式」は、
1面で紹介しているガウ！
厚生労働省のホームページにも
載ってるガウ！



厚生労働省ホームページ



②

口
(くち)

お口(くち)の健康

食べる力を保つために、お口の健康(口腔ケア)はとても大切です。

- 毎食後、寝る前に必ず歯磨きをして清潔を保ちましょう。
感染症の予防に有効です。
- よく噛んで食べましょう。
噛める人は意識して、少し歯ごたえのある食事を選ぶことも大切です。
一口30回を目標に噛んで食べましょう。
- 唾液腺マッサージをしてお口の中の乾燥を予防しましょう。

- 舌・頬・のどをよく動かしましょう。

電話などを活用し、意識して会話をする機会を増やしましょう。歌をうたう、早口言葉もおすすめです。

早口言葉

人と話をする機会が減り、お口の力の衰えが心配な方は、早口言葉に挑戦してみましょう！普段使わない言葉を口にしたり、できなかったときに笑顔になることは、脳の元気にもつながります！！

難易度1

・桜咲く桜の山の桜花 咲く桜あり散る桜あり
(さくらさくさくらのやまのさくらばな さくさくらありちるさくらあり)

難易度2

・赤アロエ飴 青アロエ飴 黄アロエ飴
(あかあろえあめ あおあろえあめ きあろえあめ)

難易度3

・赤あぶりカルビ 青あぶりカルビ 黄あぶりカルビ
(あかあぶりかるび あおあぶりかるび きあぶりかるび)

唾液腺マッサージで唾液の分泌を促そう！

耳下腺
(じかせん)
への刺激



人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯あたりを後ろから前へ向かってまわす(10回)。

顎下腺
(がつかせん)
への刺激



親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所ぐらいを順番に押す(各5回ずつ)。

舌下腺
(ぜっかせん)
への刺激



両方の親指をそろえ、あごの真下から手をつきあげるようにゆっくりグーっと押す(10回)。

食前に行うことで唾液量が増え、飲み込みがスムーズになります。
千葉県歯科医師会「フレイル予防で健康長寿」引用

③

ナ

なんでもバランスよく食べましょう

必要な食事がとれないとフレイル(心身機能の低下)がすすみ、免疫力低下の危険があります。免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとるためのポイントを紹介します。

Point

1

3食しっかりととりましょう

1日3食、ごはん・おかず・汁物などをバランスよく！

朝食



昼食



夕食



Point

3

いろいろな食品を食べましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。

Point

2

1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせるとべましょう

主食

(ごはん、パン、麺類)



主菜

(肉、魚、卵、大豆料理)



副菜

(野菜、きのこ、いも、海藻料理)



筋力を維持するために、たんぱく質(肉、魚、卵、豆腐など)を摂りましょう。
※食事制限がある方は、かかりつけ医の指示に従ってください。

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

新型コロナウイルス感染症への対応に関する 寄附金を受け付けています

市では、新型コロナウイルス感染症対策のための支援事業などに対する寄附金を受け付けています。

申込方法 寄附申出書に必要事項を記入のうえ、メール、FAX、または郵送で提出してください。寄附申出書の様式は、市ホームページからダウンロードできます。後日、市から納入書を送付しますので、銀行振込みで入金するか、現金書留で送付してください。なお、郵便局での振替はできません。



寄附金のページ

注意事項

- 現金書留の場合、封筒代・郵送料は、ご負担いただきますようお願いいたします。
- 寄附申出者が反社会勢力に関係する者であった場合、寄附の申出を辞退します。

寄附の強要や詐欺行為にご注意ください

市は、寄附の申込みのない方に、電話などで送金をお願いすることはありません。

ふるさと納税による寄附金の受付

ふるさと納税による寄附金の受付も行っています。詳細は、市ホームページをご確認ください。

〒299-0292(住所不要)

袖ヶ浦市 新型コロナウイルス対策支援室

☎(62)2323 FAX(62)3877

✉sode16@city.sodegaura.chiba.jp



ふるさと納税のページ

国民健康保険・後期高齢者医療制度 ・傷病手当金を支給します

会社などに勤めている、国民健康保険または後期高齢者医療制度の加入者のうち、新型コロナウイルス感染症に感染した方や、発熱などの症状があり感染が疑われる方に対し、傷病手当金を支給します。

適用期間 令和2年1月1日～令和2年9月30日

支給対象となる日数 就労できなくなった日から起算して4日目以降の期間

支給額 1日当たりの支給額(直近3月間の平均給与の月額 × 2/3) × 対象となる日数 ※給与などが支給されている期間は除きます。

必要書類 申請書 ※市ホームページからダウンロードできます。

▶申請前に必ずご連絡ください。

☎ 保険年金課 ☎(62)3031 FAX(62)1934

6月1日～ 市内小・中学校と中川幼稚園を再開しました

再開にあたり、感染防止の指導を徹底し、段階的な対応を行います。地域の皆さんは、子どもたちの見守りをお願いします。今後の予定などは、次のとおりです。

- 小・中学校**
- 6月1日(月)～学校再開、給食なし
 - 6月8日(月)～短縮授業、簡易給食
 - 6月12日(金)入学式
(午前:小学校、午後:中学校)
 - 6月15日(月)～通常授業、通常給食
 - ※6月15日(月)県民の日も授業を実施
 - 8月8日(土)～23日(日)夏季休業

- 中川幼稚園**
- 6月1日(月)～年長、午前中のみ
 - 6月8日(月)～全員、午前中のみ
 - 6月15日(月)休み(県民の日)
 - 6月16日(火)入園式
※年長は休み
 - 6月17日(水)～平常保育
 - 7月18日(土)～8月31日(月)夏季休業

☎ 学校教育課 ☎(62)3727 FAX(63)9680

◆◆マイナンバーカードでマイナポイント◆◆

マイナポイントとは

マイナポイントは、マイナンバーカードを利用した、キャッシュレス決済サービスで、このサービスを利用(チャージまたは購入)すると、マイナポイント25%(上限5,000円分)がもらえます。

マイナポイントの取得・利用までの流れ

①マイナンバーカードの取得・マイナポイントの予約(地方自治体などで予約受付中)

STEP1 マイナンバーカードを取得する

STEP2 マイナポイントを予約する

②マイナポイントの申込(申込期間 7月～令和3年3月末)

好きなキャッシュレス決済サービスを1つ選択します。

③マイナポイントを取得する(取得期間 9月～令和3年3月末)

申込時に選択した決済サービスでチャージまたは購入すると、決済事業者からポイントが付与されます。

④マイナポイントの利用

決済サービスでいつものお買い物に利用できます。

☎ ▶マイナンバー総合フリーダイヤル

☎0120(95)0178(平日9:30～20:00、土・日曜日、祝日9:30～17:30)

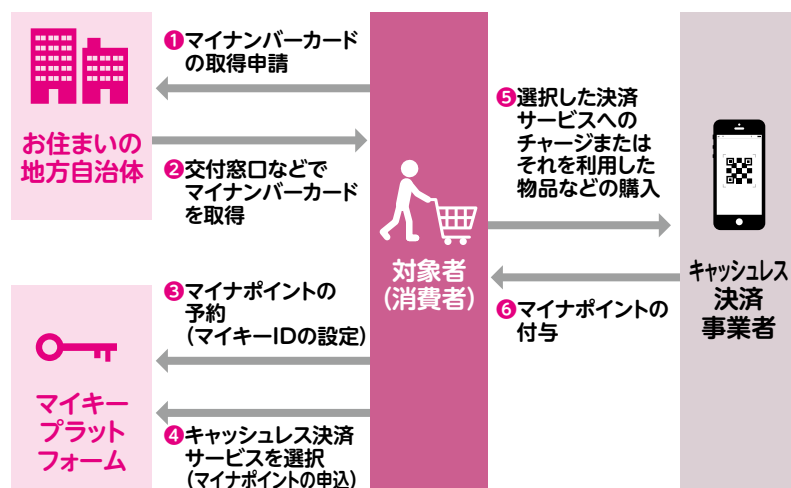
▶マイナポイント制度全般について 行政管理課

☎(62)2137 FAX(62)5916



総務省
ホームページ

マイナポイント事業概要



※キャッシュレス消費者還元事業におけるキャッシュレス決済サービスとは異なります。キャッシュレス決済事業者は現在登録中です。
※予算案が今後の国会で成立することが前提となります。

天使の笑顔 ANGEL'S SMILE



須田 稜生くん
(7カ月)

“元気いっぱい育ててね!”



鈴木 蒼真くん
(6カ月)

“日本と台湾のハーフです”

緊急連絡先などのご案内

☐休日当番医

診療時間 午前9時～午後5時

6月	当番医	診療科目	電話
7日	蔵波台ハートクリニック (蔵波台5-17-2)	内科 循環器内科	(63)5100
14日	こいで胃腸科・内科 (蔵波台6-1-5)	外科 内科	(60)7451

※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(15歳未満)

相談時間

毎日 午後7時～翌日午前6時

☎ #8000 または

☎043(242)9939

☐救急安心電話相談(15歳以上)

相談時間

●平日、土曜日 午後6時～翌日午前6時

●日曜日、祝日、振替休日

午前9時～翌日午前6時

☎ #7009

☐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



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

「広報そでがうら」は 毎月1日と15日に発行しています

「広報そでがうら」は、新聞折込みや市の公共施設、市内一部のスーパー・コンビニエンスストアなどで配布しています。

また、市ホームページへの掲載やスマートフォン無料アプリなどでも配信しています。

新聞未購読で市ホームページなどでの閲覧が難しい方には宅配も行っていますので、希望する方はご連絡ください。

☎ 秘書広報課 ☎(62)2465



編集室から (S.Y.)

この曲は、子どもの体をお風呂で洗おうとしたら、断られた時にできた曲です。それでは聞いてください。「それでも僕は洗うよ、なぜなら僕は君のパパだからね」