



今年も暑い夏がすぐそこまで近づいています。  
暑い日が続くとかかりやすくなるのが熱中症。多くの方がマスクを着けている今年は特に注意が必要です。そこで今号では熱中症の予防法を紹介しています。(健康支援課)

## 市川に暑い夏がやってくる

### Contents

#### 2 - 3 特集1 予防を忘れずに 今年はずマスク熱中症に注意

- 6 新しい生活様式を实践しましょう
- 9 井上ひさし展

- 7 保健センターからのお知らせ
- 10 健康スポーツ教室(ISG国府台)参加者募集

#### 4 - 5 特集2 親子で楽しむ夏の食育探検

- 8 健康診査・がん検診の再開および集団がん検診について
- 11 いちかわ文芸

発行  
市川市

編集  
広報室広報広聴課

住所  
〒272-8501 市川市南八幡2-20-2

電話  
047-334-1111(代)

FAX  
047-712-8764

# 予防を忘れずに 今年は今マスク熱中症に注意

気温と湿度が高い日が続くと熱中症にかかるリスクが高まります。  
 今年は新型コロナウイルスの感染予防としてマスクを着用しているため、熱がこもりやすくいっそうの注意が必要です。  
 また、屋外だけでなく室内でも発症する可能性があります。そこで今号では熱中症から自らの身を守る方法を紹介します。  
 ☎377-4511健康支援課

## 熱中症とは

高温多湿な環境で、体内の水分量や塩分のバランスの崩れや体温調節機能が働かないことにより起こる体調不良のことです。悪化するとめまいや頭痛などの症状が現れ、重症化すると意識障がいやけいれんなどが起こります。



重症度	軽	中	重
症 状	めまい・立ちくらみ・ 筋肉痛・大量の発汗	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・ 倦怠感・虚脱感	意識障がい・けいれん・ 手足に力が入らない・高体温

## マスク着用による熱中症に気をつけましょう

新型コロナウイルス感染症対策のためマスクの着用は重要です。しかし、マスクを着用すると「熱がこもりやすく」「のどの渇きを感じづらく」なるため熱中症のリスクが高くなります。そのため、例年よりもいっそうの注意が必要になります。

こんな人は特に注意

高齢者、乳幼児、暑さに慣れていない人、  
肥満の人、持病のある人、体調の悪い人

### 熱中症の予防のために

## 暑さ指数をチェックすることも効果的

環境省では熱中症予防情報サイトで暑さ指数を発表しています。指数をチェックして値が高い場合は熱中症に特に注意しましょう。



熱中症予防情報サイト

### 暑さ指数とは

熱中症を予防するため提案された指標です。単位は気温と同じ「℃」で表されますが、その値は気温とは異なります。日常生活に関する指針は右記の通りになります。

※(28~31℃)及び(25~28℃)については、それぞれ28℃以上31℃未満、25℃以上28℃未満を示します。  
 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」(2013)より

### 日常生活に関する指針

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	全ての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28~31℃※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25~28℃※)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

出典:環境省熱中症予防情報サイトより

# 予防ともしもの時の対応



熱中症は脱水や体温の上昇を抑えることで予防できます。それに加えて新型コロナウイルスの感染予防を行う必要があります。

## マスクの着脱を適宜しよう

屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)をとれる場合は、マスクを必要に応じて外すようにしましょう。また、マスクを着用している時は強い負荷のかかる作業や運動は避けましょう。

## 体温調節を上手にしよう

外出時は帽子の着用や日陰を歩くなど直射日光を避け、室内ではエアコン・扇風機や冷却用品などを活用し、体の熱を下げましょう。ただし、冷房使用時にも新型コロナウイルス感染症を予防するため、換気扇や窓開放などで換気をする必要があります。

## 水分を補給しよう

早めの水分補給を心がけましょう。1日当たり1.2ℓの水分補給が目安です。大量に汗をかいたときは水分とあわせて塩分も一緒に補給しましょう。

## 日頃から検温など健康管理をしよう

体温測定などの健康チェックは新型コロナウイルスだけではなく熱中症予防にもつながります。また、1日3食バランスのよい食事をとり規則正しい生活を心がけましょう。

### 私の熱中症予防



スポーツ推進委員  
鶴岡 美矢子さん

いつも持ち歩いているバッグに冷却剤とタオルを入れて忘れずに携帯するようにしています。また、買い物の際に熱中症対策グッズを気にかけているようにしていて、今後、自分に合ったグッズがあったら試してみようと考えています。

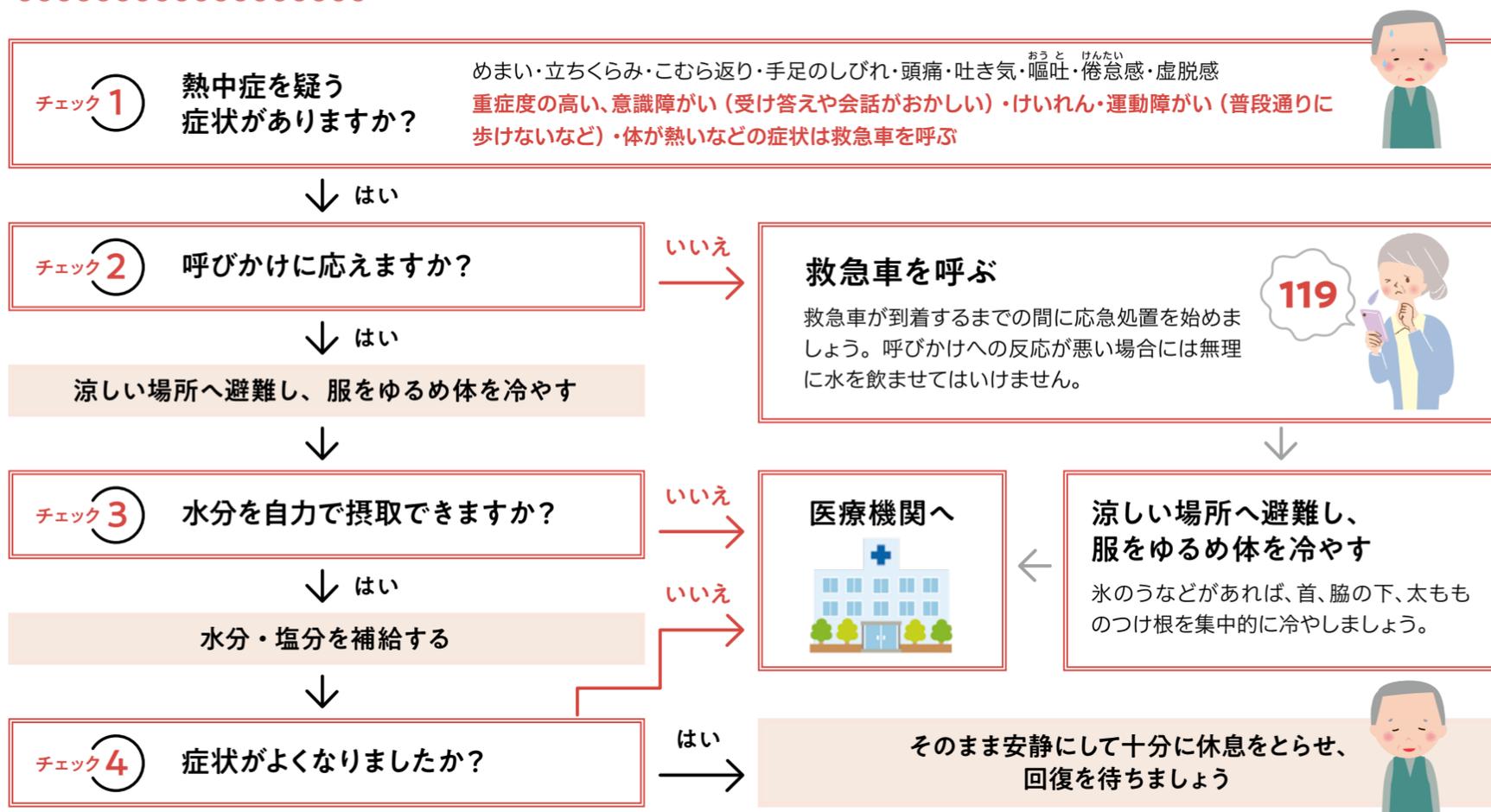


介護予防  
いきいき健康教室  
講師  
中村 美江さん

マスクをしていると熱がこもりやすくなるので、通気性の良い服などを着用して熱を逃がすようにしています。また、エアコンや扇風機を使うときは、冷やし過ぎると体に負担になるので温度設定に気をつけ風が直接体に当たらないようにすることを心がけています。

## 熱中症の対処法

もし身の周りの人が発症したら落ち着いて対処しましょう。最初の処置が大切です。  
☎333-2111救急課



市では健康に不安を抱えられている方にむけてフリーダイヤルで24時間・無休で利用できる「あんしんホットダイヤル(市川市急病医療情報案内)」を設置しています(非通知設定では利用できません)。  
☎0120-241-596 FAX0120-637-119(言語・聴覚が不自由な方用)

# 親子で楽しむ 夏の食

もうすぐ夏本番。子どもたちにとって、ワクワクする季節がやってきました。  
夏を元気いっぱい過ごすには、栄養バランスのよい食事をしっかり取ることが大切です。  
夏野菜がおいしいこの時期に、親子でコマを進みながら、楽しくいちかわの食育にふれてみませんか。  
☎377-4511健康支援課

## スタート

いちかわの食育には、  
どんなものがあるのかな？  
クイズに答えながら  
探検してみよう。  
さあ、一緒に出発だ。



### 食育クイズ 1

市川市で  
一番多く作られている  
果物は？  
A: いちご  
B: ぶどう  
C: なし  
答えは5面下



食べる前には、  
せっけんを使って、  
しっかり手洗い。



早寝早起きすると、  
朝ごはんがおいしいね。  
朝ごはんは  
1日のはじまり。



食事のあいさつ  
「いただきます」  
「ごちそうさま」  
大きな声で言えるかな。  
感謝して食べよう。



よくかんで食べよう！  
食べた後は、  
歯みがきも忘れずに。



## もっと知って楽しもう

## 食育

みなさんは〈食育〉とは、どんなことだと思いますか。  
食育とはさまざまな経験を通じて「食」に関する知識や「食」を  
選択する力を身につけ、健康な食生活を実践できる力を育むこと  
です。そのためには、「食べ物に興味をもって、食について学ぶ」  
ことが大切です。  
食べることは生きること、生涯にわたって健やかで豊かな生活を  
過ごすために、親子で楽しく食育をはじめましょう。

### 毎月19日は食育の日

毎年6月は食育月間、  
毎月19日は「食育の日」



### 食育クイズ 2

市川産の  
「市川とまと」。  
トマトの花は何色？  
A: むらさき  
B: 黄色  
C: 赤色  
答えは5面下



# 食育探検

## 食育クイズ 3

夏に美味しい枝豆。収穫しないで放っておくと、何になる？

- A: 大豆
- B: お米
- C: あずき

答えは5面下

おやつは、牛乳と果物がおすすめ。牛乳を飲むと、骨が強くなるんだって。



## 食育クイズ 4

食育の日は、毎月〇日。

- A: 9日
- B: 19日
- C: 29日

答えは5面下

市川市の三番瀬では、ノリやホンビノス貝などがとれるよ。



太陽の光を浴びて体を動かそう。汗をかいたら、水やお茶で水分補給。



夏野菜をいっぱい食べてね。旬の野菜はビタミンたっぷり。



## ゴール

クイズは、いくつ合っていたかな。食育について分かったかな。いしかわの食育について、もっと詳しく見てみよう。

いしかわの食育はこちら



### レンジで簡単に作れるので、休日のランチにもオススメ 野菜たっぷりタコライス

1人分 エネルギー:488kcal(ご飯は1人140gで計算しています)、塩分:1.7g

#### 材料(4人分)

- 合びき肉…240g
- 玉ねぎ…1/2個(100g)
- にんじん…1/3本(50g)
- ピーマン…1個(40g)
- しいたけ…2個(20g)
- ケチャップ…大さじ2
- ウスターソース…大さじ2
- A カレー粉…小さじ1
- 塩…ひとつまみ
- こしょう…少量
- レタス…3枚(60g)
- トマト…1個(200g)
- ピザ用チーズ…60g
- ご飯…4杯分

#### 作り方

- 1 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけはみじん切りにする。
- 2 レタスは1cm幅の千切り、トマトは1cmの角切りにする。
- 3 大きめの耐熱容器に、ひき肉、1の野菜、Aの調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。中央を軽くへこませて、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで約4分加熱する。一度取り出して全体を混ぜ、さらに2分加熱する(肉に火が通ったか確認し、足りない場合は、加熱時間を増やす)。
- 4 器にご飯を盛り付け、レタス、3、トマト、チーズを飾りつける。



夏にぴったり、さわやかゼリー

### グレープフルーツのきらきらゼリー

1人分 エネルギー:41kcal

#### 材料(4人分)

- グレープフルーツ…1個(200g)
- 砂糖…大さじ2
- 粉ゼラチン…5g
- A 水…大さじ3
- 炭酸水(無糖)…120mL

#### 作り方

- 1 粉ゼラチンを分量の水(A)にふり入れ、ふやかしておく。
- 2 グレープフルーツは皮をむき、果肉を取り出す。2~3つにほぐし、砂糖をまぶしておく。
- 3 1を600Wの電子レンジで20~30秒温め、ゼラチンを溶かす。
- 4 2と3を混ぜ合わせ、炭酸水を静かに加える。
- 5 水でぬらした器に流し入れ、冷やし固める。



クイズの答え 1.C 2.B 3.A 4.B





# いちかわインフォメーション

暮らしに役立つ市川市の情報をお届けします。

### 【申し込み事項記入例】

申し込み先は下記の☑で確認してください。  
※往復はがきの場合は返信用のあて先も記入。  
※熱を加えると消える筆記用具は使用しないでください。

WEB申込があるものは、市イベントポータルサイト(右記2次元コード参照)から申し込みます。



- ①行事・講座名など(日時・コースも)
- ②住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④年齢(学年)
- ⑤電話・FAX番号
- ⑥その他必須事項

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、記載された催しなどが中止または延期となる場合があります。開催状況については各主催者にお問い合わせください。

## お知らせ

### 傍聴しよう(希望者は直接会場へ)

#### ●農業委員会定例総会

7月8日(水)午後1時30分～5時/勤労福祉センター第2会議室  
(同事務局)

#### ●高齢者福祉専門分科会

7月22日(水)午後1時30分～2時30分/第4委員会室/若干名  
(福祉政策課)

### 国民健康保険税納税通知書を7月10日(金)に発送します

国民健康保険税は、世帯主が納税義務者となります。世帯主が国民健康保険に加入していなくても、世帯内に加入者がいる場合は、世帯主に国民健康保険税が課税されます。納税は口座振替とクレジットカードが便利です。詳しくはお問い合わせください。

#### ◆納税や課税内容についての特別相談窓口を開設します

##### ●仮本庁舎

7月13日(月)～31日(金)の平日午前8時45分～午後5時15分

7月19日(日)午前10時～午後3時

##### ●行徳支所

7月13日(月)～17日(金)の午前8時45分～午後5時15分

☎712-8534国民健康保険課

### 国民健康保険のお知らせ

#### ◆新しい被保険者証を7月中旬以降に発送

国民健康保険加入者に新しい被保険者証を簡易書留で発送します。8月1日(土)からは、新しい被保険者証を使用してください。

#### ◆限度額適用認定証の継続利用

限度額適用認定証を8月以降も継続利用する場合は、更新手続きが必要です。ただし70歳以上75歳未満で「現役並み所得Ⅲ」もしくは「一般」の区分の方は、

被保険者証の提示のみで窓口負担額の軽減を受けられますので、手続きは不要です。

☑被保険者証と印鑑、マイナンバーが確認できる書類などを☑国民健康保険課、☑福祉課に持参。大柏出張所、市川駅行政サービスセンターで受け付けの場合は、後日郵送交付。

国民健康保険税を滞納している方は、認定証を交付できない場合があります。

☎712-8532国民健康保険課

### 後期高齢者医療制度のお知らせ

#### ◆被保険者証などの更新

後期高齢者医療制度加入者に新しい被保険者証を7月中に簡易書留で発送します。また、限度額適用認定証を既にお持ちの方で、8月1日(土)以降も対象となる方には、被保険者証発送時に新しい認定証を同封します。新たに認定証の交付を希望される方は、被保険者証の提示のみで窓口負担額の軽減を受けられる場合がありますので、お問い合わせください。

#### ◆後期高齢者医療保険料額決定通知書を7月13日(月)に発送

保険料の支払いは原則、年金からの天引きですが、納付書が同封されている方は、納付書でお支払いください。

☎712-8533国民健康保険課

### 減収対策緊急支援給付金の申請を受け付けています

新型コロナウイルス感染症に起因して収入が減少した個人などを支援するため、「減収対策緊急支援給付金」を支給しています。申請期限は8月31日(月)ですので、対象者で申請がまだの方は忘れずに申請してください。申請方法など、詳しくは市公式Webサイトを確認してください。

#### ●給付対象者

以下の①～③を全て満たす方(新型コロナウイルス感染症に起因する減収者)、または④に該当する方(非課税者)。ただし、現在生活保護を受給している方は除きま

す。

①令和元年度の住民税が本市で課税された方で、令和2年1月1日に市内に住居を有する方(もしくは令和2年4月1日に住民票を有する方)

②平成30年中の給与収入が500万円以下かつ総所得金額等が350万円以下の方

③令和2年2月1日の主たる収入が給与所得もしくは事業所得で、令和2年2月～6月のうち1カ月の主たる収入(給与は支払額、事業は売上額)が、前年の同月と比較して2割以上減収となっている方

④令和元年度の本市の住民税が非課税

(被扶養者を除く)の方で、令和2年4月1日に住民票を有する方

#### ●給付額

新型コロナウイルス感染症に起因する減収者＝令和元年度の住民税相当額  
非課税者(被扶養者を除く)＝一律5,000円

☎704-8078減収対策緊急支援給付金担当



## ムラコシコラム

市長 村越祐民

### 人を惹きつける市役所へ

これまでの市役所は、ただ手続きをするためだけに訪れる場所でした。しかし、庁舎はこれから少なくとも50年を超えて使用することから、便利でみなさんの生活を豊かにする場所であればなりません。

そこで、新しい市役所では、手続きのたびに複数の窓口をまわるのではなく、原則一つの窓口で手続きができるワンストップサービスを導入します。

また、コミュニティの形成やネットワークを広げるための拠点となるよう市民のみなさんが気軽に訪れる交流スペースを、中央階段を動線とした1、2階に広く設けています。そこではさまざまな市民参加のイベントなどを行うほか、例えば経済分野においてアイデアがあるが販路がないなどの課題について、集まったさまざまな方がお互いに補いながら、2階の経済部職員も参加し、さまざまな協力することによりビジネスチャンスやイノベーションが生まれるなど、市民のみなさんの創造力が発揮できる場になるものと考えています。

将来的に、いろいろな手続きが市役所に来なくてもできるようになった際は、1階と2階の全てを市民スペースとして開放することも想定しています。

まもなく新第1庁舎が完成しますが、建物が変わるだけでなくサービスを含め市役所のあり方が大きく変わります。8月から移転を開始し、来年1月には移転を終える予定です。便利で人を惹きつける市役所に生まれ変わりますので、今しばらく楽しみにお待ちください。

## 8月 保健センターからのお知らせ

健康相談(電話・面接)は各保健センターへ



内容	場所	日にち	時間	問合せ	対象・定員
離乳食教室 ☑WEB申込 (詳細は市公式Webサイト)	保健	20(木)	10:30～11:30 13:00～14:00 14:30～15:30	①	4～6カ月児の保護者(申込順各12人)
	南行	18(火)			4～6カ月児の保護者(申込順各9人)
	保健	21(金)			7・8カ月児の保護者(申込順各12人)
	南行	19(水)			7・8カ月児の保護者(申込順各9人)
発達相談 ☑電話で	保健	21(金)	午前中	①	乳幼児と
南行	24(月)	②			その保護者
健康診査	保健	個別通知	13:30～ 受付時間は個別通知	①	1歳6カ月児健康診査(歯科)
	南行	個別通知			7・8カ月児の保護者(申込順各12人)
	保健	個別通知			7・8カ月児の保護者(申込順各9人)
	南行	個別通知			3歳児健康診査(歯科)
	保健	個別通知		②	平成31年1月生まれ(7月中旬ごろ通知を発送) ※内科健診は、医療機関で個別に行います。
	南行	個別通知			平成29年2月生まれ(7月中旬ごろ通知を発送)

☑保健=保健センター、南行=南行徳保健センター ☎①☎377-4511保健センター②☎359-8785南行徳保健センター

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、記載された催しなどが中止または延期となる場合があります。開催状況については各主催者にお問い合わせください。

**お知らせのつづき**

**国民年金保険料免除などの申請について**

国民年金保険料が未納であると障害基礎年金や遺族年金が受けられない場合があります。経済的な理由などで保険料を納付することが困難な場合には、納付が免除・猶予となる制度があります。令和2年度分(7月～翌年6月)の免除・猶予の受け付けは、7月1日から開始しています。詳しくは日本年金機構のWebサイトで確認してください。

☎712-8538国民年金課

**「あんしん住宅助成制度」の申請受付中**

「あんしん住宅助成制度」は、市内に所有し居住する住宅(マンションの場合は専有部)の性能を向上させる改修工事費用の一部を助成する制度です。市内施工業者を利用するなど、一定の要件を満たす必要があります。申請書は、必ず契約の前に提出してください。分譲マンション管理組合による共用部の改修工事に対する助成もあります。

対象となる工事など、詳しくは市公式Webサイトを確認してください。

☎712-6327街づくり推進課

**市民活動団体事業補助金の申請受付を開始**

令和2年度中に市民活動団体が市民向けに行う事業が対象です。詳しい条件など不明点についてはお問い合わせください。

申請期間 7月13日(月)～31日(金)(必着)

申請書類配布場所 ボランティア・NP O課または市公式Webサイト

申請方法 申請書を郵送で同課(〒272-0021八幡2-4-8(旧八幡市民談話室))

☎712-8704同課

**原子爆弾被爆者に見舞金を支給します**

見舞金額 1万円

被爆者健康手帳の交付を受けた被爆者で、8月1日現在、本市に1年以上居住し、住民登録している方

初めて申請する方は、同手帳と印鑑、振込先(金融機関)のわかるものを持って、7月31日(金)までに直接、生活支援課

(南八幡仮設庁舎)。昨年受給した方には申請書を送付しますので、必要事項を書き、同日までに提出してください。

☎383-9568同課

**夏の交通安全運動**

新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う外出自粛等の影響で、人や車の流れが予想できない状況です。また、千葉県は、昨年交通死亡事故数が全国で最も多く、不名誉な記録からの脱却を実現しなければなりません。交通ルールの順守と正しい交通マナーの実践を習慣付け、交通事故を防止しましょう。

スローガン 交差点 命のきけんがかくれんば

7月10日(金)～19日(日)

☎712-6341交通計画課

**女性のための情報&アートスペース「ベルヴィ」**

「ベルヴィ」は、本を読んだり、簡単なアートワークをしたり、自分のための自由な時間を過ごせる女性のための居場所です。

7月14日(火)午前11時～午後1時(時間内の出入り自由)

男女共同参画センター

工作、手芸、書籍コーナーなど

女性の方ならどなたでも

☎322-6700同センター

**消費者庁及び国民生活センターからの公式LINEアカウントの開設**

消費者庁は「新型コロナウイルス感染症」について、国民生活センターからは新型コロナウイルス感染症を含む「消費者問題・暮らしの問題」に関する公式LINEアカウントを開設しました。

LINEアプリをスマートフォンなどにインストールし、それぞれの2次元コードから友だち登録をしてください。

☎320-0666消費生活センター



消費者庁  
2次元コード



国民生活センター  
2次元コード

**シルバー人材センター入会説明会**

資格・経験不問のお仕事も多数あります。入会希望者は、次のいずれかの説明会を受講してください。

①7月8日(水)=ダイエー・市川ビル(市川1-4-10)②7月15日(水)=行徳公民館③7月20日(月)=全日警ホール④7月29日(水)=南行徳市民談話室、いずれも午後2時

市内在住で60歳以上または年度内に60歳を迎える健康で働く意欲のある方

各回前日までに☎326-7000同センター(地域支えあい課)

**戦没者などのご遺族の方へ**

日本遺族会では、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」への参加者を募集しています。同事業は、厚生労働省から補助を受け実施しており、先の大戦で父などを亡くした戦没者の遺児を対象

に、旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善をはかることを目的としています。日程など、詳しくはお問い合わせください。

参加費用 10万円

☎043-251-3358千葉県遺族会事務局(生活支援課)

**募集**

**芸術祭・文化祭 手工芸公募展出品作品**

搬入期日 9月13日(日)午前10時～午後1時

展示日程 9月15日(火)～20日(日)午前10時～午後4時(最終日は午後2時まで)

作品寸法 卓上型=縦100cm×横70cm×高さ100cm以下。壁掛け型はこの限りではありません。極端に重いもの、ガラス不可。詳しくは各公民館、文化施設などで配布の出品申込書(公募規定)を確認してください。

文化会館

小学4年生以上の未発表創作手工芸作品(1人2点まで)

出品手数料1点2,000円(合作の場合は4,000円)、高校生・大学生500円(合作の場合は1,000円)、小・中学生は無料

出品申込書を7月31日(金)まで(消印有効)に郵送で市川手工芸連盟事務局(〒272-0824菅野5-7-5)

☎326-4072同連盟(和氣)

(文化芸術課)

**求人**

**育児休業代替任期付職員**

①事務②保育士③幼稚園教諭

育児休業代替任期付職員とは任期の定めのない常勤職員が育児休業を取得する際に、その職員の代替となる職員です。任期は職員の育児休業請求期間に応じて採用時に決定されます。詳しくは市公式Webサイトまたは受験案内を確認してください。

資格 ①義務教育課程以上を修了している方②採用試験申込時に保育士の登録を受けている方または採用予定日までに登録を受ける見込みの方③採用試験申込時に幼稚園教諭資格を有している方または採用予定日までに取得見込みの方

人数 ①15人程度②5人程度③5人程度

採用予定日 10月1日(木)から順次

任期 おおむね1年以上3年未満(職員の育児休業請求期間に応じて採用時に決定)

受験必要書類を7月17日(金)午後5時までにインターネットにより申し込み受験案内の配布場所

人事課、総務課、南行徳市民センター、大柏出張所、市川駅行政サービスセンター(土曜日可)

☎712-8573人事課

**健康診査・がん検診の再開および集団がん検診について**

**健康診査・がん個別検診の再開**

新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言解除に伴い、健康診査・がん検診を再開いたしました。受診を希望される方は各医療機関へお問い合わせください。

**集団がん検診について**

集団検診乳がん(マンモグラフィ)検査は7月再開に向けて、対象者に順次ご案内を送付しております。

集団検診胃がんバリウム検査は実施方法を検討しております。決まり次第お知らせいたします。

●集団がん検診については、安全確保のため人数制限や受付時間の指定など、例年と異なる方法で実施する予定です。

ご希望に添えない場合がありますので、ご了承ください。

●乳がんマンモグラフィ検査を受診の際、以下のものを必ずご持参ください。

・上半身をおおうもの(バスタオルなど) ・着替えを入れる袋 ・筆記用具

**注意事項**

以下に該当する方は、当日の受診は控えてください。

・のどの痛み、咳などの風邪症状や臭覚、味覚の低下といった症状のある方

・現在37.5℃以上の発熱がある方(自宅にて測定)

・過去1週間以内に37.5℃以上の発熱があった方

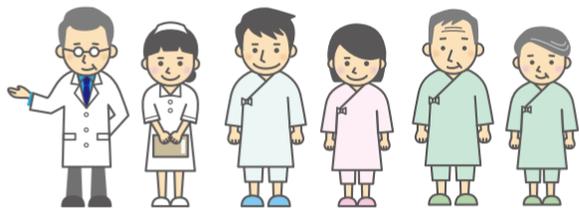
・明らかな誘因なく4～5日続下痢などの消化器症状のある方

・2週間以内に、法務省・厚生労働省が定める諸外国への渡航歴がある方(およびそれらの方と家庭や職場などで接触歴がある方)

・2週間以内に、新型コロナウイルスの患者やその疑いがある患者(同居者・職場内での発熱含む)との接触歴がある方

・新型コロナウイルスに濃厚接触の可能性があり、待機期間内(自主待機も含む)の方

☎377-4513疾病予防課



## 令和2年度市川市文学ミュージアム企画展 没後10年記念 井上ひさし展 一とにかく書くのが楽しかったー



▲愛用の丸眼鏡 個人蔵

1967年(昭和42)、創作の場を市川に移した井上ひさしは、この地で20年にわたり戯曲のほか小説『吉里吉里人』などの代表作を次々に発表し、作家としての地位を確立しました。多くの作品に市川の地名や街並みが登場します。

本展では、初代館長を務めた仙台文学館の特別展「井上ひさしの劇列車」の資料に加え、市川ゆかりの小説や戯曲、創作資料、「よみっこ運動」などの文化活動をご紹介します。

書くことのエネルギーに満ちあふれ、精力的に取り組んだ作品の中から、井上ひさしの創作の魅力に迫ります。

回 7月18日(土)～9月6日(日)

休館日 月曜日(8月10日は開館)、7月31日(金)、8月11日(火)

開館時間 午前10時から午後7時30分まで(土・日曜日、祝日は午後6時まで)

観覧料 一般500円(400円) 65歳以上400円(300円) 高校・大学生250円(200円) 中学生以下無料

※障害者手帳をお持ちの方と付き添いの方1人無料。( )は25人以上の団体料金。

場 文学ミュージアム

協力 井上事務所、こまつ座、仙台文学館、暁筆堂文庫

井上ひさし 1934年(昭和9)～2010年(平成22)

作家・劇作家。山形県小松町(現・川西町)生まれ。

上智大学在学中から浅草フランス座で台本を書き始める。

「ひょっこりひょうたん島」(NHK教育)の脚本により、放送作家として一躍有名になる。1972(昭和47)年、小説「手鎖心中」で第67回直木賞を受賞。こまつ座で上演された戯曲「化粧」「父と暮せば」などは海外でも上演され高い評価を得る。2003(平成15)年市川市民文化賞受賞。平成16年から22年まで市川市文化振興財団理事長を務めた。

### 【展示内容】

#### 第一章 井上ひさしの劇列車

初代館長を務めた仙台文学館の開館20周年記念特別展「井上ひさしの劇列車」の展示の中から、特に市川にゆかりのある5つの評伝劇を取り上げて紹介するミニバージョンの巡回展コーナーです。各戯曲の自筆原稿や創作資料からは、1つの作品を書きあげるまでの情熱が伝わってきます。

#### 第二章 市川よ、ありがとう

1967年から1987年まで20年間暮らした市川で、井上ひさしは放送作家から小説、戯曲、エッセーなどを次々と発表して活躍の幅を広げ、作家としての地位を確立しました。「手鎖心中」「吉里吉里人」「東京セブンローズ」などの代表的な作品を取り上げ、自筆原稿や創作資料などから精力的な創作活動を紹介しします。

#### 第三章 井上ひさしの軌跡

東北、東京、市川、鎌倉のゆかりある場所にスポットを当て、井上ひさしの生涯を振り返ります。また、市川での講演会や文章講座などの文化活動、市川発の読書活動である「よみっこ運動」、そして市川ゆかりの作家・永井荷風や水木洋子とのかかわりを紹介しします。



### 関連イベント

#### 講演会「井上ひさしと現代演劇」

井上ひさしの演劇作品を振り返りながら、没後10年の現代演劇について講演いただきます。

回 7月25日(土)午後2時(開場は30分前)～3時30分

場 メディアパーク市川 第2研修室

講 嶋田直哉氏(明治大学准教授)

人 申込順36人

協力 井上ひさし研究会

回 7月21日(火)午前10時から受付開始 ☎320-3334文学ミュージアム(2人まで申し込み可)

#### 映画上映会「巴里のアメリカ人」

井上ひさしが大好きなアメリカ映画。井上イチオシの作曲家、G・ガーシュウインの映画音楽とともに楽しみください。

回 8月29日(土)午後2時(開場は30分前)

場 メディアパーク市川 グリーンスタジオ

人 抽選で80人

回 往復はがき(1人1枚)に必要な事項(7面上段参照)を書き、8月7日(金)必着で文学ミュージアム「関連イベント」係(〒272-0015鬼高1-1-4メディアパーク市川2階)

(文学ミュージアム)

### 歴史と文化の散歩道

Vol.88

今回は、市川市内でも有数の神社で、多くの人々が参拝に訪れる葛飾八幡宮と、ミステリースポットとしても知られる八幡の藪知らずにある、石碑について紹介しします。

葛飾八幡宮の境内には、源頼朝ゆかりの駒どめの石や、元亨元(1321)年の年号が刻まれた梵鐘が境内から出土されたことを示す石碑があり、葛飾八幡宮が古い時期から存在していたことがわかります。

拝殿を背にした参道左手には、大正4(1915)年に建てられた川上翁遺徳碑があります。江戸時代中期に八幡の地で梨栽培に奔走し、市川の梨を有名にした川上善六の功績を称えるもので、葛飾八幡宮の境内で梨の栽培をはじめたと伝えています。また、全日警ホール(市川市八幡市民会館)入口のそばには、昭和9(1934)年に市制が施行されたときの初代市長で、その後8期21年半在職した浮谷竹次郎の胸像が設置されるなど、市域の歴史を語るうえで欠くことのできない人物が顕彰されています。

また、葛飾八幡宮の発祥地、徳川光圀(水戸黄門)の漫遊など、数々の由来がある八幡の藪知らずには、鳥居の右側に、いくつかの石碑がみられます。

### 葛飾八幡宮と八幡の藪知らずの石碑

そのうちの一つに、「不知八幡森」と刻まれた石碑があります。今から163年前の安政4(1857)年に建てられたもので、訪れた人々に藪知らずの存在を知らしめるものです。参考までに下の写真は、明治末期から大正初期のものと考えられますが、石碑とともに訪れた人に憩いの場を提供する、茶屋のような建物も写っています。

このように、八幡の藪知らずは、江戸時代の後期には観光スポットとして整備されていたことがわかります。

歴史博物館では、こうした石碑などを紹介する企画展「葛飾八幡宮と八幡の藪知らず」を夏期に開催する予定でしたが、新型コロナウイルスの感染拡大防止のために延期となりました。開催時期につきましては、改めて広報などでお知らせをいたします。

(歴史博物館 小野英夫)



▲八幡の藪知らず 塚本里乃氏蔵

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、記載された催しなどが中止または延期となる場合があります。開催状況については各主催者にお問い合わせください。

**健康・福祉**

**視覚障害者点字講習会**

日 7月9日(木)午前10時～正午  
場 ボランティア・NPO活動センター  
人 中途失明者対象(新会員募集中)  
問 ☎090-5418-9827市川市視覚障害

者福祉会(飯作)  
(障がい者支援課)

**子ども・教育**

**幼稚園子育て相談**

子育ての経験豊かな相談員が教育・子育てに関する相談を受け付けます。気

軽に相談してください。  
日 7月8日(水)・16日(木)、9月8日(火)午前9時30分～午後4時  
場 百合台幼稚園(車での来園不可・申込時に伝えてください)  
人 0歳～未就学児童の保護者  
日 相談日の午前9時～午後4時に☎080-3150-9804幼児教育相談員  
問 ☎383-9338指導課

**高齢者**

**介護保険負担割合証を7月17日(金)に発送**

介護保険負担割合証を、要介護(要支援)認定者及び事業対象者に発送します。8月以降の自己負担区分が明記されているため、ケアマネジャーや介護

**健康スポーツ教室 (ISG 国府台) 参加者募集**

日頃の運動不足を解消し、リフレッシュしませんか。運動に自信のない方でも大丈夫です。

日 8月1日(土)～11月28日(土)

場 国府台市民体育館、他

注 当選はがきを持参のうえ、7月29日(水)午後1時までに納付

日 はがき(1人1枚1教室のみ)に、申し込み事項(7面上段参照)と参加希望教室(教室コードと教室名)、性別、生年月日(西暦)を書き、7月11日(土)必着で ISG 国府台健康スポーツ教室(〒272-0827国府台1-6-4)。返信用ハガキは不要(ISG 国府台で用意、当落を返信します)。結果通知はがきは7月14日(火)発送予定。教室に余裕がある場合は、7月21日(火)午前10時から電話で追加申し込みを受け付けます(先着順。電話受付は複数教室の申し込み、友人分の申し込みも可)。

◎新型コロナウイルスに対する感染防止策として

運動強度を軽減して、マスク着用で実施します。また、参加承諾書の提出が毎回必要となります。詳しくは入金時に案内します。

新型コロナウイルス感染症の状況により、急きょ中止となる場合があります。自粛要請の可能性もありますが、こちらからの電話連絡は行いませんので、ISG国府台の Web ページや市公式 Web サイトを各自で確認してください。

問 ☎371-7800同施設(水・土曜日)午前10時～午後1時

(スポーツ課)

教室コード	教室名	定員	開催期日	時間	参加費など
水1	楽しもう エアロビクス	45人	毎週水曜日 全16回	9:00～9:40	5,700円(16回)
水2	らくらく エアロビクス	45人		9:55～10:35	
水3	ハタヨガで 元気 長生き A	45人		10:50～11:45	
水4	ハタヨガで 元気 長生き B	45人		12:00～12:55	
水5	フィジカルストレッチ	35人		11:10～11:50	
木1	からだ リカバリー (手に入れようスムーズな動き)	35人	毎週木曜日 全15回	9:00～9:40	5,400円(15回)
木2	からだ リメイク (手に入れよう動きやすい関節)	35人		10:00～10:40	
木3	笑顔で筋活 1日3分	35人	毎週木曜日 全16回	13:45～14:25	6,500円(16回)
木4	ノルディックウォークで -10歳	35人		14:45～15:40	
土1	楽しく筋トレ A	35人	毎週土曜日 全15回	9:15～9:55	5,400円(15回)
土2	楽しく筋トレ B	35人		10:10～10:50	
土3	楽しく筋トレ C	35人		11:20～12:00	
土4	入門 誰でもできるハタヨガ A	35人	毎週土曜日 全16回	10:40～11:35	8,100円(16回)
土5	入門 誰でもできるハタヨガ B	35人		11:50～12:45	



**第19回  
いちかわ  
スポット**

ICHIKAWA SPOT

**行徳の魅力に触れる  
行徳ふれあい伝承館**

行徳ふれあい伝承館は旧浅子神輿店店舗兼主屋と休憩所からなる地域の魅力を発信する施設です。2010年に建物が国の有形文化財に登録された主屋では、浅子周慶作の神輿や行徳にゆかりのある資料とともに行徳の神輿や祭り、製塩と舟運で栄えた行徳の歴史について展示しています。向かいの休憩所にはトイレもあり、行徳を散策したときなどに誰でも自由に休憩することができて軽食も楽しめます。足を延ばせば行徳神輿ミュージアムや常夜灯公園もあります。行徳の魅力に触れに訪れてみてください。

場 本行徳35-7(主屋)37-13(休憩所) 開館時間:午前10時～午後5時  
休館日:月曜日(祝日の場合は翌平日) 問 ☎314-8177同館

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスク着用や手指消毒などをお願いしています。



行徳の歴史や文化が学べる



行徳にゆかりのある資料などが展示されている

サービス事業者には必ず提示してください。

要介護(要支援)認定者及び事業対象者

☎712-8541介護福祉課

**介護保険料額決定通知書の発送**

介護保険料額決定通知書を7月9日(木)に発送します。詳しくは決定通知書同封のリーフレットを確認してください。

**介護保険料・利用料減免制度**

65歳以上の方で、所得段階が第1(生活保護受給者を除く)～第3段階で、生計を維持することが困難な方を対象に、介護保険料及び利用料を減額する制度があります。支払いが難しい場合は、相談してください。

☎ 保険料 = ☎712-8542、利用料 = ☎712-8541ともに介護福祉課

**スポーツ**

**市川市民硬式テニスダブルス大会**

詳しくは市川市テニス協会Webサイトで確認してください。

☎8月23日～9月19日毎週日曜日(一部土曜日含む)午前9時

📍J:COM北市川スポーツパーク、福栄スポーツ広場

市内在住・在勤、市内クラブ・スクール在籍の方

種目男子・女子 上級・中級クラス、年齢別クラス(男子45・55・65歳以上、女子45・55歳以上)

¥3,000円

郵便振込用紙に申し込み事項(7面上段参照)と種目を書き、7月25日(土)までに参加費を市川市テニス協会(口

座=00150-5-537526)へ振り込み  
☎☎371-2458市川市テニス協会(飯塚)

(スポーツ課)



1111で当日午前7時から確認できます)  
📍大柏川第一調節池緑地及び大柏川ビジターセンター(駐車場の数に限りがありますので、公共交通機関を利用してください)

☎スーパーボールすくい、総合治水に関するパネル展示、絵画コンクール入賞作品の展示、かわクイズ、雨水浸透実験、他

☎☎712-6361河川・下水道管理課

**水木洋子邸一般公開**

☎7月11日(土)・12日(日)、25日(土)・26日(日)午前10時～午後4時

📍水木洋子邸

☎☎320-3334文学ミュージアム

**宮城県岩沼市・加美町 夏のごちそうフェア**

本市と「災害時相互応援に関する協定」を締結する宮城県岩沼市及び加美町の美味が並びます。特産品である牛タンやお米の「ひとめぼれ」をはじめ、地元の食材を活かした加工食品などをお買い求めに、お越しください。

☎7月6日(月)～19日(日)

📍道の駅いちかわ

☎☎382-5211同施設

(観光政策課)

**いちかわ文芸**

南澤 たかを 選

**川柳**

耳栓をつけて 頷く妻の愚痴  
奉免町 小田中 準一

長生きのキーかも 知れぬ日日の家事  
中国分 永井 芳利

理不尽をぐっと 飲み込む仲直り  
福栄 荒木 裕子

テレワーク上司のように 妻鎮座  
幸 柳澤 信夫

霊長の自信 コロナに崩される  
中国分 山下 寛治

【川柳選評】 準一さん。耳栓で妻の気分が晴れ、夫も煩わしさから逃れられる。その効能たるや実に大。芳利さん。老化予防にはまず手足をよく動かすこと。家事全般が長命へのキー(鍵)ですね。裕子さん。相手の理不尽を受け入れての和解。作者の心の広さがしのべれます。信夫さん。コロナの感染を避けて自宅でのテレワーク。お目付け役の「妻鎮座」が面白い。寛治さん。「人間は万物の霊長である」という手前勝手な自信に警鐘を鳴らした一句です。

部門	締め切り日(消印有効)	掲載号
短歌	7月20日(月)	9月5日号
川柳	8月20日(木)	10月3日号
俳句	9月18日(金)	11月7日号

**締め切り日にご注意ください**

■各部門の締め切り日と掲載号  
締め切り日現在で、直近の掲載号への応募作品とします。はがきなどの用紙に、未発表のものを締め切りごとに1人3作品(要ふりがな)まで

【応募方法】 応募部門・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を明記のうえ、各締め切り日までに、直接または郵送で☎広報広聴課(〒272-8501※住所不要)

☎☎712-8632同課

**お出かけ**

**水に親しむ親子のつどい**

真間川流域の総合的な治水対策の重要性について楽しく学べるイベント「水に親しむ親子のつどい」を大柏川第一調節池緑地で開催します。当日は「スーパーボールすくい」や「絵画コンクール入賞作品の展示」を行います。

☎7月18日(土)午前10時～午後2時(荒天中止。イベント開催の可否は☎334-

広報うちかわ **UCHIKAWA**

この文章を執筆しているときは、梅雨真つた中。連日雨が続きたいせいか、気持ちも少しどんよりしてしまいます。連日雨が続きたいせいで困ってしまうのが広報いちかわ表紙写真の撮影。今回は特に2、3面が熱中症予防の特集、撮影日を決めた私は「どうにか快晴の中で写真が撮りたい」と考えていました。

しかし、そんな思いも天気の方はつゆ知らず。毎日予報がコロコロ変わり、見るWebサイトによって予報はまちまち。撮影日前日まで明日の天気がどうなるかわかりませんでした。撮影日を前日に控えた私は「明日どんな天気になっているかな」、そんなことを考えながら就寝しました。

翌朝カーテンを開けてみると天気は快晴。無事、表紙の撮影をすることができました。今までを振り返ってみると表紙撮影の担当をしているときは毎回天気のことを気にしている気がします。もう空のご機嫌を伺うのはこりごりです。

**公演案内**

☎は主催公演

総合問い合わせ  
☎379-5111

(公財)市川市文化振興財団  
https://www.tekona.net/

**発売初日のチケット購入方法**

**特W**…発売初日は10:00から特別電話☎393-7111またはWebで受付。(窓口販売はありません)

**窓W**…発売初日は10:00から下記施設窓口または財団Webで受付。電話予約は残席がある場合15:00から。☎379-5111文化会館 / ☎701-3011行徳文化ホールI&I / ☎374-7687芳澤ガーデンギャラリー。いずれも発売翌日からは、電話・窓口(上記3施設)・Webで受付。

6月26日現在の情報です

**文化会館**

7月25日(土) 発売 **窓W**

午後のクラシック  
～ベートーヴェン・メモリアル・イヤー～☎

9月26日(土)14:00/大会議室/  
全席自由800円/☎100円引/☎

8月1日(土) 発売 **特W**

友の会感謝コンサート  
小曽根真スペシャルコンサート☎

9月4日(金)19:00/大ホール/  
全席指定一般4,000円 高校生以下1,000円/☎会員1名につき1枚まで1,000円/☎

**好評発売中**

**市川寄席☎**

出演=立川志獅丸、らく兵、立川がしら、立川志の麿

7月18日(土)14:00/大会議室/  
全席自由 1,800円/☎200円引/☎

**真夏の饗宴～心躍る和と洋のハーモニー～☎**

編成=ソプラノ、バリトン、サクソ、チェロ、尺八、三味線、ピアノ  
曲目=オペラ「カルメン」より、他  
8月10日(月・祝)14:00/小ホール/  
全席自由 1,000円/☎200円引/☎

**ジスター公演  
ウラシマコタロウ☎**

あの『浦島太郎』を大胆にアレンジ。笑いと感動の友情物語として生まれ変わった。  
8月22日(土)14:00/小ホール/  
全席指定 一般2,000円 4歳～中学生1,000円/☎一般のみ500円引/3歳以下入場不可。

**海宝直人 舞台・芸能活動  
25周年記念コンサート☎**

9月11日(金)19:00/大ホール/  
全席指定 A席 5,000円/☎500円引/4歳以上有料。3歳以下入場不可。

海宝直人氏

**行徳文化ホールI&I**

**好評発売中**

**ママも楽しい0歳からコンサート☎**

編成=メソソプラノ、ヴァイオリン、ピアノ  
曲目=となりのトトロより「さんぽ」、他  
7月13日(月)11:00/全席自由  
600円/未就学児膝上無料。ただし座席が必要な場合は有料。  
**おやこ寄席(落語体験講座)☎**  
出演=雷門音助、林家八楽(紙切り)

7月26日(日)11:00/大会議室/  
全席自由 大人1,000円 子ども(高校生以下)500円/未就学児膝上無料。ただし座席が必要な場合は有料。

**芳澤ガーデンギャラリー**

**柚木沙弥郎「絵本の仕事」展☎**

開催中～8月16日(日)予約制(詳細はお問い合わせください)/一般600円 シルバー(65歳以上)500円/中学生以下無料/☎100円引

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、座席の間隔を広くとり感染拡大防止策を講じて開催する予定です。また今後の状況により、催し物の開催状況及び開催内容、発売方法が変わる場合もございますので、その際は、随時ホームページでお知らせいたします。

