

<https://www.city.ichikawa.lg.jp/>

まん延防止等重点措置が延長されています

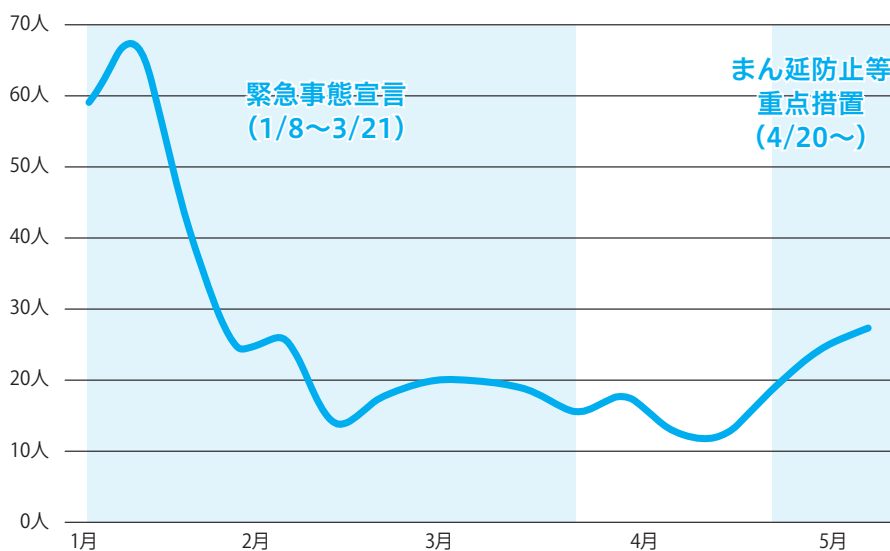
本市に4月20日から5月11日の期間適用されていた「まん延防止等重点措置」が5月31日（月）まで延長されました。不要不急の外出自粛や飲食店での終日酒類提供の自粛など、大型連休中に集中的な感染防止策が取られましたが、引き続き強い対策が求められることからの措置です。

また、市内の新規感染者数は、1月をピークに、おおむね一定程度で推移していましたが、ここ最近は再度増加し、それに伴い療養者数も増加しています。感染をこれ以上拡大させないためにも、市民のみなさんにおかれましては、今一度一人ひとりができる感染対策をお願いします。

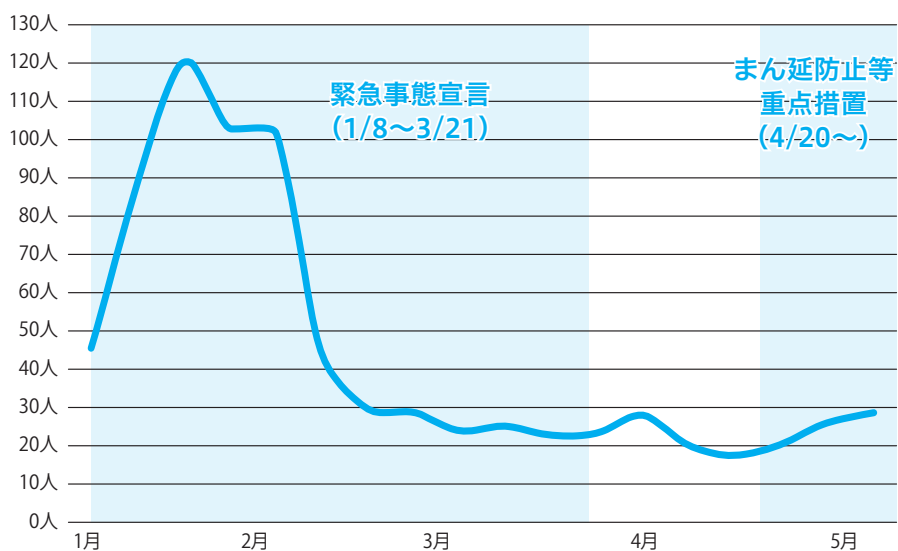
☎712-8661 市川市新型コロナウイルス対策コールセンター

〈市川市における新規感染者数及び療養者数の推移〉

新規感染者数（1週間ごと）



療養者数



上記のグラフは人口10万人当たりで算出 5月6日時点

県から要請されている主な内容

基本的な感染防止対策を徹底するとともに、次の内容にご協力をお願いします。

不要不急の外出自粛の徹底

- ・緊急事態措置区域との往来を控える
- ・混雑する場所や時間を避ける



人との接触機会等の低減

- ・テレワークなどの推進（出勤者数の7割削減）
- ・時差出勤、自転車通勤などの推進



飲食店などへの時短営業等

- ・営業時間を午後8時までに短縮
- ・酒類提供の自粛
- ・カラオケ設備利用の自粛
- ・飲食時は少人数で黙食



本市では市公共施設の開館時間の短縮や利用人数の制限を行っています（詳細は各施設にお問い合わせください）。

新型コロナワクチン接種については2面へ

Contents

2 新型コロナワクチンの接種会場での流れと注意点

- 3 ペットと幸せに暮らすために ルールを守り、楽しい生活を
4 市営住宅空き家入居希望者登録の募集

- 5 市職員募集
6 安心で快適な道路の実現に向けて

- 7 おとなの食育講習会
8 フレイル予防 自宅でもできる転倒予防体操のすすめ

発行
市川市

編集
広報室 広報広聴課

住所
〒272-8501 市川市八幡1-1-1

電話
047-334-1111(代)

FAX
047-712-8764

新型コロナワクチンの

接種会場での流れと注意点

5月12日から新型コロナワクチン接種の予約を年齢ごとに順次受け付けており、5月24日(月)から接種を開始します。また、6月9日(水)からは集団会場での接種を開始します。
☎ 0120-923-118 新型コロナワクチンコールセンター

ワクチン接種の予約について

医療機関では予約ができません。

Web

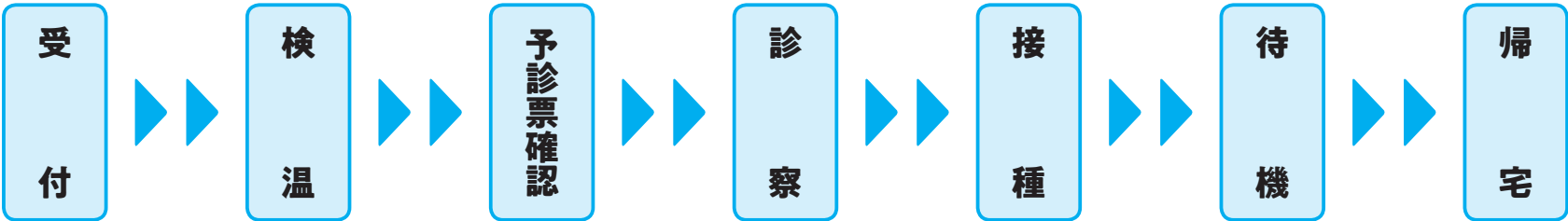
市公式Webサイトもしくは右記
2次元コードから予約。



電話

☎ 0120-923-118 (通話料無料)
☎ 0570-001-056 (ナビダイヤル・有料)
受付時間：午前9時～午後5時(土・日・祝も開設)

接種会場での流れ



37.5℃以上の発熱がある場合は、受けられません。

異常が見られた場合や体調が悪い場合は接種できません。

接種券は2回目も使用するの
で大切に保管してください。

接種日の持ち物・服装

● 持ち物

接種券・本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)
診察券(接種を受ける医療機関の診察券をお持ちの方)
予診票(各自記入)

● 服装

肩を出しやすい服装でお越しください。



副反応及び待機時間におけるお願い

● ワクチンを接種した後は、接種会場で15分

以上待機してください。
(過去に重いアレルギー症状を引き起こした
方は30分程度待機してください)

● 待機時間中も、感染対策をお願いいたします。

(マスクの着用、ソーシャルディスタンスの確保、会話を控えるなど)



接種後の注意点

● 激しい運動や過度な飲酒を控えてください。

● 接種部位を清潔に保ってください。

● 接種当日の入浴は問題ありませんが、接種部位は強くこすらないようにしてください。

● 接種した後、次のような症例が報告されています。

・ 接種部位の痛み、腕の痛み ・ 頭痛、悪寒 ・ 関節痛、筋肉痛
・ だるさ、疲労感 ・ 37℃台の発熱 など

このような症状が出た場合は医師に相談してください。

左記の症例の大部分は、接種後数日以内に回復しています。

高齢の方から優先的に接種を開始しています — 予約受付開始日 —

接種希望日は、電話や Web で予約をする日からおおむね10日後以降となります。

5月24日(月)接種開始

対象者	5月	6月
90歳以上の方(昭和7年4月1日以前に生まれた方)	5月12日(水)から	
85歳以上の方(昭和12年4月1日以前に生まれた方)	5月17日(月)から	
80歳以上の方(昭和17年4月1日以前に生まれた方)	5月22日(土)から	
75歳以上の方(昭和22年4月1日以前に生まれた方)		5月27日(木)から
70歳以上の方(昭和27年4月1日以前に生まれた方)		6月1日(火)から
65歳以上の方(昭和32年4月1日以前に生まれた方)		6月6日(日)から

6月9日(水)から集団接種会場として以下の公共施設が追加されます

予約受付開始日を迎えた方は5月26日(水)午前9時から集団接種会場も選択できます。

● 国府台市民体育館

(国府台1-6-4)

時間 平日及び土・日曜日、祝日
午前9時～正午、午後1時～4時45分
(剣道場及び柔道場が会場のため、
階段があります)

● 塩浜市民体育館

(塩浜4-9-1)

時間 平日及び土・日曜日、祝日
午前9時～正午、午後1時～4時45分
(7月14日(水)～8月14日(土)は信
篤市民体育館が会場となります)

● 第1庁舎

(八幡1-1-1)

時間 土・日曜日、祝日のみ
土曜日＝午後2時～5時
日曜日・祝日＝午前9時～正午、
午後1時～4時45分

● 行徳支所

(末広1-1-31)

時間 土・日曜日、祝日のみ
土曜日＝午後2時～5時
日曜日・祝日＝午前9時～正午、
午後1時～4時45分

🐾 ペットと幸せに暮らすために 🐾 ルールを守り、楽しい生活を

6月は「動物の正しい飼い方推進月間」です。ペットを飼っている人、いない人、動物が苦手な人など、いろいろな人がいます。適切なしつけを行い、ルールを守って暮らすことで、人とペットが健康で快適に暮らせる社会を作りましょう。

☎712-6309生活環境保全課

🐾 守ろう飼育マナー

人と犬・猫が快適に生活するために飼い主は次のマナーを守りましょう。

犬・猫共通

- ペットは最期まで責任を持って飼いましょう
- 脱走や迷子に備え、所有者明示をしましょう

犬

- 飼い主は「犬の登録」と「狂犬病予防注射を受けさせる」義務があります
- ふん尿の放置はやめましょう
- 散歩中は必ずリードをつけましょう
- 無駄吠えをしないようにしつけましょう

猫

- 屋内で飼いましょう
- 放し飼いは、ふん尿により近隣に迷惑です

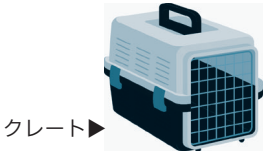


🐾 ペットアイテムバンクへの寄付

ご家庭で使っていない犬・猫用品を募集します。これらは、ボランティアへの提供や動物愛護活動の支援など市の施策に活用します。使用、保管状態などによっては、お断りする場合があります。

募集する寄付品

- ペットフード
- トイレシート、トイレ砂
- ケージ
- クレート
- 首輪



寄付品の条件

- ペットフード 未開封、常温保存が可能で、2カ月以上の賞味期限があるもの
- トイレ用品 未使用のもの
- ケージ 折りたたみが可能で、組み立てが容易なもの
- その他のペット用品 新品同様のもの

持込場所

☎生活環境保全課

募集期間

6月1日(火)～令和4年3月31日(木)

🐾 災害が起きたら、ペットと一緒に避難

災害時には、全ての小中学校の避難所で、ペットと一緒に避難する「ペット同行避難」を認めています。なお、自宅が安全な場合は、自宅にとどまる在宅避難も有効です。

●避難時のルール

- 受け入れ可能なペットは、犬と猫に限ります
- 飼育場所は、人の居室エリアとは分かれま
- 飼い主とペットが同室で避難できる「ペット同伴避難所」については、災害の規模や状況に応じて、開設場所を選定し、お知らせします

●飼い主が用意するもの

- ケージ(必須) ●リード ●キャリーバッグ
- 首輪 ●水 ●ペットフード
- その他(個人で必要なもの)

🐾 犬の譲渡会

ボランティアの方が保護している犬たち(主に中型・大型犬)の譲渡会を開催します。動物へのやさしい気持ちや育み、模範的な飼い主になりましょう。

☎5月23日(日)正午～午後4時

※雨天中止

☎塩浜ドッグラン(フリーゾーン)

☎090-8305-3718コンパニオンアニマルクラブ市川



飼い主のいない猫に無責任にエサを与えていませんか



ふん尿などの被害や、繁殖してしまうことでかえって不幸な命を増やす恐れがあります。

- 猫が増えないように不妊手術を施しましょう
- ふん尿やエサの食べ残しの始末を徹底して、地域の生活環境を損わないようにしましょう

市では飼い主のいない猫を「地域猫」として適切に管理する「地域猫活動団体」を支援しています。詳しくは、生活環境保全課までお問い合わせください。



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 **申** 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)で申し込みます。



- ①行事・講座名など
(日時・コースも)
②郵便番号・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

傍聴できます

希望者は **㊦** 議会事務局へ

◆中核市移行に関する特別委員会

日 5月20日(木) 午前10時(受付は30分前)

人 当日先着7人

場 **㊦** 5階第1委員会室 (議会事務局)

希望者は直接会場へ

◆福祉有償運送運営協議会

日 5月28日(金) 午後7時～8時

場 **㊦** 5階 第1・2委員会室(福祉政策課)

オンライン開催

◆総合計画審議会

日 5月24日(月) 午後2時～4時

申 **WEB申込** (企画課)

5月30日は「ごみゼロの日」

毎年5月30日は「ご(5)み(3)ゼロ(0)」の語呂合わせで「ごみゼロの日」と定められています。引き続き、ごみの減量や資源化にご協力をお願いします。

問 **☎** 712-6317 生活環境整備課

Jアラートを使用した防災行政無線の情報伝達訓練

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、全国瞬時警報システム(Jアラート)

ト)を使用した防災行政無線の一斉訓練放送を行います。

日 5月19日(水) 午前11時

問 **☎** 704-0065 地域防災課

薬の包装シートの誤飲に注意

薬を包装シートごと誤って服用してしまう事故が起きています。包装シートは誤飲防止のため、1錠ずつ切り離さないように横か縦の一方方向にのみミシン目が入っていますので、ハサミなどで切り分けないようにしましょう。切り離した包装シートは角が鋭く、誤飲すると消化管を傷つけ、穴があくこともあります。包装シートを飲み込んだ自覚がなくても、喉などに違和感があり、誤飲が疑われる場合は医療機関を受診しましょう。

問 **☎** 320-0666 消費生活センター

住宅確保要配慮者等民間賃貸住宅あっせん制度について

市内での引っ越しを希望する方で、次の賃貸住宅を見つけるのが困難な方への支援として、これまでは高齢者世帯のみが対象だった制度を、令和3年度から障がい者世帯や子育て世帯なども対象とする制度に拡大します。この制度は、(一社)千葉県宅地建物取引業協会市川支部と市川市が共同で実施しています。協力不動産会社が管理する物件の中に、申込者の希望する条

市営住宅空き家入居希望者登録の募集

市営住宅への入居を希望する方へ、事前登録制の申込受付を行います(新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、申し込みは可能な限り郵送を利用してください)。

募集期間 6月1日(火)～15日(火) 午前9時～午後5時

受付場所 **㊦** 3階受付スペース、**㊤** ボランティア NPO プラザ横スペース

募集案内・申込書 募集期間中に上記受付場所配布。郵送希望の方は「住所、氏名(ふりがな)、電話番号」を記載した用紙と210円切手を同封し、封筒に「募集案内希望」と書き、6月10日(木)必着で市営住宅課(〒272-8501住所不要)に郵送。募集期間中は市公式Webサイトからダウンロード可

人 住宅困窮度判定基準によって判定した住宅困窮度の高い方(詳しくは募集案内を参照)

申 申込書と添付書類を募集期間内に同課へ郵送(消印有効)、または上記受付場所に持参

問 **☎** 383-9594 同課

件に合う物件がある場合に、申込者に物件情報を提供する制度となります。

人 市内在住で、60歳以上の高齢者世帯、障がい者世帯、18歳未満の子を養育する子育て世帯、災害被災者世帯、その他生活困窮世帯など

申 **㊦** 市営住宅課に来課し、申し込みをしてください(代理人可)。

問 **☎** 383-9594 同課

都市計画道路事業の計画の変更図書を縦覧中

内 市川都市計画道路3・5・26号鬼高若宮線及び市川都市計画道路3・5・28号国分下貝塚線の事業施行期間の延長について。

場 **㊦** 道路建設課

問 **☎** 712-6348 同課

6月の市民相談

㊦=第1庁舎、**㊤**=行徳支所

相談名		会場・日程	相談時間	相談内容〈 〉は相談員	
民事一般		㊦・㊤(電話相談) 毎週月～金曜日	8:50～12:00 (受付11:30まで) 13:00～17:00 (受付16:30まで)	民事に関する一般的な相談、 市政案内(市民相談員)	
行政書士		14(月)、21(月)	13:00～17:00 (受付16:30まで) (電話相談)	相続手続、遺言書、贈与、成年 後見、契約書、官公署提出書 類作成、外国人の在留などに 関する申請など(行政書士)	
行政		㊦ 23(水) ㊤ 7(月)	13:00～15:00 (受付14:30まで)	国、特殊法人などへの苦情や 要望(行政相談委員)	
登記		㊦ 2(水) ㊤ 16(水)	13:00～16:00 (受付15:30まで)	不動産登記、会社登記、境界 問題など(司法書士・土地家 屋調査士)	
予約制	弁護士法律 (平日)	4(金)、10(木)、 11(金)、18(金)、 24(木)、25(金)	13:00～16:00 (電話相談)	相続・遺言、損害賠償、金銭貸 借、離婚、借地借家、成年後見 などの専門的な法律の知識を 必要とする相談(弁護士)〈認 定司法書士〉 ※弁護士法律相談(平日)の予 約は毎週金曜日(閉庁日の場 合は前日)8:45から翌週分を 直通電話で受け付けます。	
	弁護士法律 (土曜)	12(土)			
	司法書士 法律(昼間)	16(水)	13:00～16:40 (電話相談)		
	司法書士 法律(夜間)	2(水)、9(水)、16(水)、 23(水)、30(水)	17:00～20:00 (電話相談)		
	税金	㊦ 8(火) ㊤ なし	13:00～16:00		相続、贈与、不動産売買など の税金の相談(税理士)
	交通事故	㊦ 3(木)、17(木) ㊤ 10(木)	10:00～15:00		示談や損害賠償の方法(県交 通事故相談員) ※土日祝日 を除く2日前までに要予約

※6月の不動産取引相談は中止となります。

相談名	会場・日程	相談時間	相談内容〈 〉は相談員
消費生活	消費生活センター 毎週月～金曜日、毎月第2・4土曜日 消費生活センター ☎ 320-0666	10:00～16:00 (電話相談)	消費生活に関する相談、苦情処理及び消費者トラブル解決のあっせん〈消費生活相談員〉
	㊦ 1(火)、15(火) ㊤ 24(木)		
多重債務 予約制		13:00～16:00	多重債務に関する相談(弁護士)※予約制(消費生活センター ☎ 320-0666)
人権擁護	㊦ 9(水) 多様性社会推進課 ☎ 322-6700	13:00～16:00 (受付15:30まで)	家庭問題やいじめ、いやがらせなどの悩み〈人権擁護委員〉
女性のための 法律相談 予約制	男女共同参画センター 毎週水曜日※休館日を除く 男女共同参画センター相談室 ☎ 323-1777	13:00～17:00	女性市民を対象とした法律相談(女性弁護士)
建築行政	㊦ 毎週月・金、第3水曜日 ㊤ 毎週水(第3水除く) 建築指導課 ☎ 712-6335	9:00～12:00 13:00～17:00 (受付16:30まで)	建築にかかわる民事的な相談(中高層建築物を含む)〈建築行政相談員〉
	勤労福祉センター 2(水)、16(水) 商工業振興課 ☎ 704-4131	18:00～20:00 (窓口及び電話相談)	労働上のトラブルに関する相談(社会保険労務士)
住宅リフォーム 予約優先	㊦ 10(木)、24(木) 街づくり整備課 ☎ 712-6327	13:00～16:00 (受付15:00まで)	増改築、修繕など〈市川住宅リフォーム相談協議会相談員〉
後見制度 予約制	社会福祉協議会 17(木) 社会福祉協議会 ☎ 711-1437	9:00～16:00	高齢者・障がい者の成年後見制度の相談(社会福祉士)

市職員募集（一般行政職・保健師）

受験区分		募集人数		年齢	求める人材	申込期間
① 一般行政職	大学卒業枠	事務	45人程度	平成5年4月2日以降に生まれた人 (令和4年4月1日時点で28歳までの人)	ア. 学校教育法に基づく大学(短期大学を除く)を卒業した人、または令和4年3月までに卒業見込みの人 イ. 市がアに掲げる者と同等の資格があると認める人	6月10日(木)午後1時まで
		土木	3人程度			
		建築	1人程度			
		電気	1人程度			
		機械	1人程度			
		化学	1人程度			
② 専門職	年齢・学歴 制限撤廃枠	保健師	5人程度	昭和37年4月2日以降に生まれた人 (令和4年4月1日時点で59歳までの人)	保健師の免許を取得している人または令和4年3月までに取得見込みの人	6月10日(木)午後1時まで
③ 一般行政職	年齢・学歴 制限撤廃枠	[通年採用] 事務(職務経験者枠)	20人程度	令和4年4月1日時点で59歳までの人 ただし、上記「大学卒業枠」に該当しない人とする	直近7年間(平成26年4月1日から受験申込日まで)に5年以上、民間企業や、官公庁などで職務経験があり、困難な課題を解決できる知識、経験、秀でた能力(企画調整能力、分析力、判断力、情報処理や語学力など)を有している人	第1回 5月31日(月)まで 第2回 7月上旬(予定)から 第3回 9月上旬(予定)から 令和3年度中に一度だけ申込をすることができま す。採用予定者が必要人数に達した場合、募集を終了する場合があります。

申 インターネットより申し込み(郵送や持参での受付不可)。詳しくは市公式Webサイトの受験案内を確認してください。

採用時期 ①②:令和4年4月1日を予定しています。ただし、既卒者につ

いては必要に応じて3月以前に採用されることもあります。

③:採用候補者名簿に登載され、随時採用を決定します。

問 ☎712-8573人事課

迷惑電話防止機能が付いた電話機などを購入した方に購入費の一部を補助

電話de詐欺の被害防止に効果的とされる迷惑電話防止機能が付いた電話機などを購入した方に購入費の一部を補助します。

人 次の事項全てに当てはまる方

①市内在住(住民登録している)の満65歳以上の方(令和4年3月31日までに満65歳になる方も含む)②令和3年4月1日以降に対象機器を購入した方③市税などを滞納していない方

補助額 購入額の4分の3以内で7,000円を限度(100円未満切り捨て)とし、予算の範囲内での受け付け

申請書配布場所 ⑧市民安全課、大柏出張所、市川駅行政サービスセンター、行徳支所、南行徳市民センター、各公民館

申 申請書と添付書類(名入り領収書、取扱説明書など)を市民安全課に持参

問 ☎334-1129同課

6月・7月の無料耐震相談会

木造戸建て住宅の耐震診断、補強方法について、専門の建築士が相談に応じます。相談は1人1時間程度(予約制)。

日 場 6月4日(金)東部公民館、6月19日(土)市川公民館、7月2日(金)本行徳公民館、7月17日(土)全日警ホール、いずれも午前10時～正午、午後2時～4時

人 申込順各日4人

物 自宅の図面

日 相談会開催日の4日前までに☎712-6337建築指導課

女性の交流の場「いちカフェ@ウィズ」

就労や地域活動などに関心のある女性が気軽に参加できる交流の場です。原則毎月第2木曜日に実施しています。地域でのつながりを深めたい方、自分の特技や個性を活かしたい方、もう一度社会に出たい方など、気軽にご参加ください。テーマは「コロナ禍での情報収集-子育て・地域・これからの私と家族-」です。コーディネーターに幸前文子氏、ゲストに地域で子育てに関わる活動をしている先輩ママをお迎えします。

日 6月10日、7月8日いずれも木曜日午前10時～11時30分

場 男女共同参画センター

人 女性6人(子連れ参加可)

申 ☎322-6700多様性社会推進課

第1庁舎開庁記念品を発送しました

4月17日号に掲載の第1庁舎開庁記念品は5月13日に発送しました。該当者様の発表は記念品の発送をもってかえさせていただきます。たくさんのご応募ありがとうございました。

問 ☎712-8632広報広聴課

自動車税(種別割)は納期限までに納めましょう

自動車税(種別割)の納期限は5月31日

(月)です。なお、今年度から県税ではPayPayによる納付が可能となりました。また、金融機関などでの納付も引き続き利用できます。詳しくは納税通知書に同封のしおりを確認してください。

問 ☎043-243-2721自動車税事務所、☎043-223-2117千葉県船橋県税事務所(納税・債権管理課)

妙典橋を利用したバス路線が新設されます

京成トランジットバス(株)では、平成31年3月26日に開通した妙典橋を利用したバス路線を新設します。新設する路線は妙典駅～本八幡駅南口線(妙典05系統)平日往復6便、休日往復3便です。なお、本路線新設に伴い、二俣新町駅入口～原木中山駅間を運行する二俣01系統を減便いたします。運行経路など詳細については、下記までお問い合わせください。

日 5月16日(日)始発から

問 ☎306-7211京成トランジットバス(株)(交通計画課)

募 集

市コミュニティバスの広告と協賛者の募集

詳細は市公式Webサイトを確認してく

ださい。

広告の掲載

車体広告=1日660円/㎡・台
車内広告=1枠2,000円/月・台

申 申込書(市公式Webサイトからダウンロード)と掲出したい広告の原稿を持参で⑧交通計画課(申し込みの前に同課にお問い合わせください)

個人、法人の協賛者

協賛額に限度はありません。

日 申込書(市公式Webサイトからダウンロード)を持参で⑧交通計画課、大柏出張所、⑤総務課(いずれかに提出)

問 ☎712-6341交通計画課

千葉県歯・口の健康啓発標語コンクール

80歳で20本の歯を保つことを目標にした歯の健康づくりに関する知識の普及啓発を図るため、正しい歯科疾患の予防に関する標語を募集します。市で第1位の方を千葉県へ推薦し、市公式Webサイトなどで周知します(学校名、氏名などを公表予定)。

人 ①一般の部(市内に在住または在勤の方)、②小学生の部(市内在学)、③中学生の部(市内在学)

申 はがきまたは封書に申し込み事項(4面上段参照)と標語を書き、5月31日(月)必着で健康支援課(〒272-0023南八幡4-18-8)

問 ☎377-4511同課

7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
産後ママのためのボディケア教室 申 WEB申込 (詳細は市公式Webサイト)	⑧南行徳	21(水)	9:45～	②	R2年12月～R3年2月生まれの子どもとその保護者(申込順)
歯とお口の相談		月～金曜日	9:00～17:30	③	在宅で療養中の方、身体にハンディを抱えている方など
妊婦 歯科健康診査	市妊婦歯科健康 診査指定歯科医院	—	—	①	市に住民登録があり妊娠の届け出をした方
早期発見のための 口腔がん検診	口腔がん検診指定 歯科医院	R4/3/31 まで		①	令和4年3月31日時点で30歳以上の方
	注 1次検診、2次検診(1次検診の結果必要な方のみ)とも各600円。70歳以上の方、県後期高齢者医療被保険者・非課税世帯者は無料。 申 はがき(63円片道はがき)または封書に、「口腔がん検診希望」「生年月日」、その他申し込み事項(4面上段参照)を書き、保健センター歯科担当(〒272-0023南八幡4-18-8)後日、受診券兼予診票を送付				

内容	場所	対象・定員	問合せ
保健推進員の 訪問	生後3か月過ぎの赤ちゃんがいるご家庭に保健推進員が訪問し、母子保健相談窓口(アイティ)などの案内をします。訪問時に物品販売はしません。	生後3か月の乳児およびその保護者	①
			②
新生児・ 1～2カ月児訪問	母子健康手帳別冊にある出生連絡票を書き、郵送。同票到着後、保健師・助産師が訪問。同票の郵送がない場合は、生後2カ月以降に訪問。生後28日までに訪問を希望する場合は、同票の送付と各保健センターに電話してください。		①
			②

場 ⑧南行徳保健センター

問 ①☎377-4511保健センター、②☎359-8785南行徳保健センター、③☎332-0187歯科医師会口腔サポートセンター

新型コロナウイルスの感染防止のため、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。

安心で快適な道路の実現に向けて

狭あい道路対策事業の申請を受付中

狭あい道路は、日常生活の交通だけでなく、緊急時にも支障となります。市に道路拡幅用地を寄付していただければ、寄付に必要な測量分筆と道路拡幅用地の整備を市で行います。

また、測量分筆登記を自身で行う場合は費用の一部(上限24万円)を補助します。詳しくは、市公式Webサイトで確認するか、お問い合わせください。

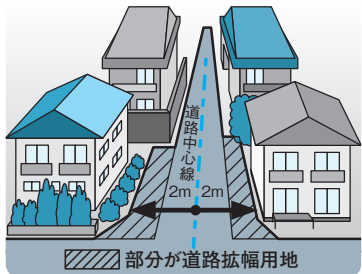
◎対象となる狭あい道路

市で管理している建築基準法の道路などであるもの

◎申請に必要な条件

敷地の境界がすべて確定していて、道路拡幅用地の分筆及び抵当権などの抹消が可能であること

☎712-6334建築指導課



まごころゾーン設置要望の募集

狭い道でも歩行者や車が安全にすれ違えるよう、待避スペースとして「まごころゾーン」を設ける「まごころ道路整備事業」を進めています。

そこで、皆さんから「まごころゾーンを、ここに作ってほしい」といった設置要望を募集しています。

人 2人以上の連名もしくは自治会

募集基準 ①幅員が4m未満の道路であること②一定の交通量がある道路であること

申 ☎712-6348道路建設課またははがきに申し込み事項(4面上段参照)と、要望箇所の所在地を書き、できれば地図を添付し郵送で同課(〒272-0023南八幡2-20-2)



霊園合葬式墓地の募集開始

合葬式墓地とは、ひとつのお墓に多くの遺骨を埋蔵する形の墓地で、遺骨を保持しているが埋蔵場所がない方、自分または夫婦の埋蔵場所を確保しておきたい方のためのものです。

使用許可日から20年間は、骨壺に入れた状態で埋蔵室の納骨壇に埋蔵され、20年経過後は骨壺から出して1体ずつ袋に移し替え、合葬室で永代に埋蔵されます。

募集案内配布・申込期間 5月17日(月)～6月2日(水)

募集案内配布場所 ①総合受付、②総務課、大柏出張所、南行徳市民センター、市川駅行政サービスセンター、霊園管理事務所

人 ①市内に引き続き1年以上住所を有し、在住の方(令和2年7月19日以前から住所を有する方)②遺骨を所持し、その遺骨の祭祀を主宰する世帯主または戸籍の筆頭者もしくはその配偶者③生前予約申し込みの場合は、申込者の年齢が65歳以上(昭和31年7月19日以前に生まれた方であること)。その他、必要な要件を満たす方。詳しくは募集案内を確認してください。

墓地使用料 1体用71,000円、2体用142,000円

申 募集案内書に添付の申込書に必要事項を書き、6月2日(水)まで(消印有効)に霊園管理事務所(〒272-0805大野町4-2481)

☎337-5696同事務所



※施術は行いません。

日 5月28日(金)午後1時30分～4時

場 中央公民館

☎357-3393市川浦安鍼灸マッサージ師会 富森

(介護福祉課)

9日(水)、いずれも午前9時30分～午後4時

場 南行徳幼稚園(車での来園不可)

申 相談日の午前9時～午後4時に ☎080-7275-3365幼児教育相談員

子ども・教育

幼稚園子育て相談

教育・子育て・発達などに関する相談を受け付けます。

人 0歳～未就学児童の保護者

申 相談日当日は各幼稚園の幼児教育相談員へ。相談日以外は ☎383-9338 指導課

①百合台幼稚園

日 5月21日(金)、6月4日(金)・14日(月)、いずれも午前9時30分～午後4時

場 百合台幼稚園(曾谷6-10-1。車で来園可。申し込み時にお伝えください)

申 相談日の午前9時～午後4時に ☎080-3150-9804幼児教育相談員

②南行徳幼稚園

日 5月18日(火)・26日(水)、6月1日(火)・

わんぱくセミナー受講者募集

「遊びやグループワークを通して、集団活動における協調性やコミュニケーション能力を養うこと」を目的とした、地域を支える青少年リーダーを育てる講習会です。

日 7月18日(日)、8月28日(土)、10月2日(土)または3日(日)、24日(日)の全4回

場 八幡小学校または行徳小学校(会場を選択)、スポーツセンター、少年自然の家

人 小学5・6年生、抽選で各会場40人程度

¥ 500円(別途キャンプ費用あり)

申 WEB申込または学校を通して配布する申込書(市公式Webサイトからもダウンロード可)に必要事項を書き、6月18日(金)必着で青少年育成課

☎383-9419同課

健康・福祉

愛の献血

日 5月24日(月)午前9時30分～11時

場 ②公民館側入口ロビー

☎043-241-8332千葉県赤十字血液センター

(保健医療課)

市民手話教室

手話に興味があり学びたい方のための手話教室です。

日 7月3日(土)～令和4年1月22日(土)、いずれも午後2時～4時(全15回)

場 全日警ホール

人 市内在住・在勤・在学で初受講の方、申込順15人(再受講不可)

¥ 1,980円(テキスト代)

申 往復はがきに申し込み事項(4面上段参照)を書き、5月24日(月)まで(消印有効)に郵送または持参で障がい者支援課(〒272-8501住所不要)。

☎712-8517同課

はり・きゅう・マッサージ相談窓口

毎月最終金曜日に、はり・きゅう・マッサージ師による相談会が行われます。

排水側溝清掃

●自治(町)会・個人の自主的な清掃活動です。ご協力ください。●協力していただいた際に揚げられた泥土は市で回収します。●泥土の回収は、清掃日直後の月曜日から火曜日(清掃日が月・火曜日の場合は、その週)に伺います。●なお、一般ごみ・一般廃棄物などは回収しません。●不定期(臨時)に側溝清掃する場合は連絡してください。(道路安全課)

月・日	曜日	清掃地域
5.15	土	須和田(全)、北方1
5.16	日	南八幡1(しらさぎ)、鬼越(全)、鬼高(全)、新井(全)、島尻、広尾1、日之出、南行徳1・2
5.17	月	平田(全)
5.18	火	新田2～4、曾谷1～4(第1から第4)
5.20	木	若宮3(下町)、市川南1～4、市川2
5.22	土	八幡6、東菅野4の一部(古八幡、富貴島)
5.23	日	高石神、宮久保1(大境)、河原、下新宿、本塩、欠真間(全)、本行徳、妙典(全)、塩焼、関ヶ島、伊勢宿、末広(全)、相之川(全)
5.24	月	富浜(全)、宮久保(全)
5.25	火	新田1・5
5.28	金	東菅野4・5(美里苑)、福米(全)
5.29	土	本北方1
5.30	日	曾谷6・7(第5)、下貝塚(全)
6. 1	火	市川4(根本)、北方2、本北方1の一部(北方中央)
6. 3	木	本北方2、本北方3、北方3、若宮2
6. 4	金	若宮3(上町)
6. 5	土	香取(全)、行徳駅前3・4
6. 6	日	押切、湊、湊新田(全)、新浜1、南行徳3・4、大洲(全)、大和田1・3・5、田尻4・5の一部、原木4、国分2・3(根古屋)、若宮1、北方町4(東南・富士見台)、曾谷1、奉免町(ひめみや)、柏井町1(第1、東昌台)、柏井町3(第3団地)
6. 7	月	八幡1、南八幡1(八幡上・下)、国府台(全)
6. 8	火	稲荷木(全)、北国分(全)、中山3・4
6. 9	水	中山1・2
6.10	木	高谷、二俣(全)
6.13	日	中国分(全)、国分1、大和田2・4、東大和田(全)、大町、大野町(全)、稲越1～3、北方町4(千足)、曾谷5・8(第6)
6.14	月	真間4・5
6.15	火	須和田(全)、北方1
6.16	水	南八幡1(しらさぎ)
6.17	木	若宮3(下町)、市川南1～4、市川2
6.18	金	新田2～4、曾谷1～4(第1から第4)
6.20	日	鬼越(全)、鬼高(全)、新井(全)、島尻、広尾1、日之出、南行徳1・2

おとなの食育講習会

食事でココロをリフレッシュ

家族みんなの健康ごはん

いつものように元気が出ない…。何だかすっきりしない体の不調、「偏った食生活」が関係しているかもしれません。ココロと体を元気にする食事のポイントとパッと作れる簡単レシピを、講話とデモンストレーションで紹介します(調理実習と試食はありません)。(健康支援課)

日程	時間	会場	定員
6月10日(木)	午前10時30分～11時30分 午後1時30分～2時30分 (いずれも受付は15分前)	保健センター	申込順 各12人
6月11日(金)			
6月24日(木)		南行徳 保健センター	申込順 各9人
6月25日(金)			

※11日午後、25日午後は手話通訳・要約筆記ご希望の方優先枠あり(先着4人)。

■ ☎377-4511保健センター。手話通訳または要約筆記ご希望の方は講習会の2週間前までに、申し込み事項(4面上段参照)と希望日、手話通訳または要約筆記必要と書き、FAX316-1568同センター。

高齢者

高齢者サポートセンターの講座

◆高齢者サポートセンター市川東部

日 5月20日(木)午後2時30分～3時30分
場 若宮公民館

内 家族介護教室「フレイル予防について 身体を動かし心も元気に」
講 儀仁誠也氏(リハビリ型デイサービス「リハライフ市川」施設長)、清水野由氏(同副施設長)

人 申込順10人
申 ☎334-0070同センター
(介護福祉課)

講座・講演

無料・創業プラン作成スクール

創業計画の作成を目的とした創業スクールをオンライン開催します。経験豊かな中小企業診断士が講師となり、創業計画の作成をしっかりとサポートします。最終日には創業経験者による講演も行います。希望者には後日個別相談に対応します。

日 6月19日・26日、7月3日・10日、いずれも土曜日午後2時～4時30分

開催方法 Zoomなどを用いたオンライン開催

人 千葉県内で創業を予定している方、創業して間もない方、30人(応募多数の場合は抽選)

申 千葉県信用保証協会Webサイト
問 ☎043-311-5001同協会創業サポートチーム
(経済政策課)

お出かけ

【芸術祭・文化祭】オペラ公演「なつかしの歌・思い出の歌」

プロデュース:木村珠美
出演 島津勲氏、追分基氏 他
日 5月29日(土)開演:午後1時、30日(日)開演:午後1時、5時 計3回公演
場 全日警ホール
¥ チケット4,000円
問 ☎325-0089市川オペラ振興会(木村)
(文化芸術課)



「環境に責任をもつまち」に向けた計画を策定

未来に向けて、本市の環境を守り育ていくために3つの計画を策定しました。各計画は下記の方法で閲覧することができます。

第3次市川市環境基本計画

良好な環境を未来へ引き継いでいくため、市・市民・事業者の取り組みをまとめました。身近な生活環境や自然環境から、温暖化等の地球規模の環境問題までを見据え、「環境に責任を持つまち いちかわ」の実現を目指していきます。

第2次市川市地球温暖化対策実行計画(区域施策編)

進行する地球温暖化に対応するため、市・市民・事業者の取り組みをまとめました。脱炭素社会の構築に向けて、再生可能エネルギーの利用促進や省エネ行動の普及推進を図っていきます。

市川市エネルギー計画

市のエネルギーに関する取り組みの連携について検討しました。市内のエネルギーの地産地消や再生可能エネルギーの利用を推進していきます。

閲覧方法 市公式Webサイト、市政情報コーナー(中央図書館、行徳図書館、大野公民館図書室、男女共同参画センター)、循環型社会推進課
問 ☎712-6305同課

市民の広場

本広場への掲載は、各施設にある「市民の広場掲載依頼書」により、「記載の決まり」に従ってお申し込みください。なお、市民のみなさんの依頼に基づき掲載しており内容についての責任は負いかねます。

問 ☎712-8632、FAX712-8764広報広聴課



たのしもう

イベント・公演会

●ライアーに親しむ会/5月29日(土)午後1時～2時/木内ギャラリー /800円/まちの

すみかの会市川支部/☎090-9292-2324 青木(昼間)

やってみよう

仲間募集～趣味・交流～

語学・教育

●楽しく英会話始めませんか(初級)/第1～3金曜日午前10時～正午/大野公民館/月3,000円/楽しく英会話/☎337-1656 矢部

スポーツ・健康

●卓球しませんか指導いたします /毎週月曜日午後1時30分～4時30分/曾谷公民館/6カ月2,500円、中途入会は月割り計算/球友会/☎080-5525-9030山口
●里山歩きから縦走登山する会/第3土

曜日午後1時～3時/本行徳公民館/入会金1,000円、年会費3,000円/徳山会/☎356-5008永礼(ながれ・夜間)

●太極拳同好会会員募集/第1～4金曜日午前9時30分～11時/塩浜いこいの家/年2,000円/楊名時太極拳同好会/☎080-8879-8861横山(昼間)

●健康保持のため卓球をしよう /毎週月・金曜日午後3時～5時、毎週水曜日午前11時～午後1時/鬼越・鬼高地域ふれあい館/月1,000円/コナミ卓球/☎090-5816-3968代田(しろた・昼間)

音楽・芸能

●宮久保で楽しくオカリナを /第1・3水曜日午前9時30分～11時/いきいきセンター宮久保/月1,000円(講師謝礼)、その他1,500円(年1回運営費及びテキ

ストプリント代など)/オカリナの杜(もり)宮久保/☎070-8383-3635日高(昼間)

●作曲家によるカラオケレッスン /第1～3火曜日午前10時～正午/市川公民館/入会金5,000円、月4,800円/市川歌謡サークル/☎326-4190三村(夜間)

書道・絵画

●東部公民館 油絵サークル /第1～3木曜日午後1時30分～4時/東部公民館/月4,000円/東美会(とうびかい)/☎090-8879-4017蔵座(そうざ)

●絵手紙サークル /第2金曜日午後1時30分～4時30分/鬼高公民館/入会金100円、月700円/新婦人市川支部(鬼高)/☎090-1206-2586及川

新型コロナウイルスの感染防止のため、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。

\\ おうち時間でも //
フレイル予防

自宅でもできる転倒予防体操のすすめ

加齢とともに、関節の柔軟性、筋力や平衡感覚の低下などさまざまな要因が重なり、バランスを保ちにくくなります。
特に高齢者になると病気や服薬によって転倒するリスクがさらに高まり、思わぬところで転倒してしまうことがあります。
転倒を防ぐために次のポイントを意識して対策をしておくことが大切です。

(地域支えあい課)



できることから
コツコツと

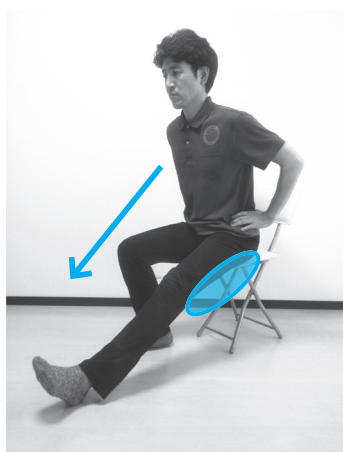
「自宅でもできる転倒予防体操」3つのポイント (痛みがある場合は無理に行わないようにしてください)

1 柔軟性を保つ(ストレッチ)

ストレッチで関節の可動域を広げ、体の柔軟性を保ちましょう。

【太もも裏のストレッチ】

椅子に浅く腰かけ片足を前に出し、背筋を伸ばします。胸を近づけるようにして、息を吐きながら太もも裏を20秒程度伸ばしましょう。片足ずつ両方行います。

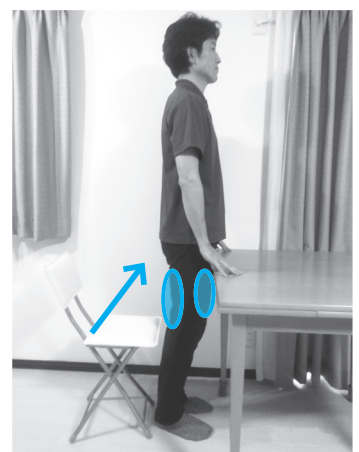


2 筋力を維持する

特に姿勢や歩行に影響を与える下半身の筋力を維持しましょう。

【立ち座り運動(太もも前裏・股関節周囲の筋トレ)】

椅子に腰かけ、立ったり座ったりを10回程度行います。余裕がある方は、立つとき、座るとき、ゆっくり行くと強度が増します。

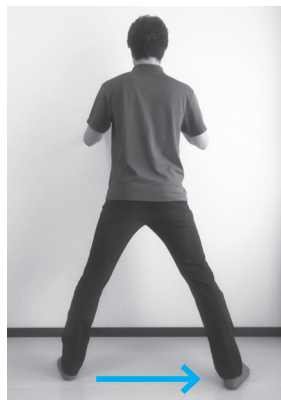


3 バランス能力を向上させる

柔軟性や筋力を向上させる運動で、バランス能力を高めましょう。また足指を動かすことでバランス感覚が強化されます。

【横歩き運動(バランストレーニング)】

左右への体重移動を意識しながら横歩きをします。手すりや壁、テーブルなどを支えにして、安全な場所で行いましょう。スペースがない場合には、横へ一歩踏み出して戻る運動でも構いません。



【足指体操(指グー・チョキ・パー・タオルギャザー)】

足指でグー・チョキ・パーをしたり、足の指でタオルをつまんで、引っ張ります。タオルを抑えるものを重くすると筋トレにもなります。



タオルギャザー



監修 田村邦彦氏(理学療法士)

\\ おうち時間でも //
フレイル予防

バランスのとれた食事で低栄養予防

口腔機能の衰えや偏った食事による低栄養もフレイルの要因になります。
「おいしく、楽しく」バランスの良い食事を心がけましょう。

「低栄養予防」3つのポイント

- ①規則正しく生活し、1日3食食べる
- ②毎食、主食と一緒に必ずたんぱく質を多く含むおかず(主菜)を入れる
- ③「さあにぎやか(に)いただく」を合言葉に、毎日10食品群を意識する

主食

白米
や
パン

+

さかな
あぶら
にく
ぎゅうにゅう
やさい
かいそう

いも
たまご
だいずせいひん
くだもの

に



バランスの
とれたレシピ
を紹介

市公式YouTubeで
食育動画をアップ
しています



(健康支援課)