

いちかわ



90周年まで260日

市川市
住民基本台帳人口
(12月31日現在) 前月比
▶492,895人 (-126)
男 249,044人 (-138)
女 243,851人 (+12)
256,211世帯 (-9)

2024年(令和6年)
毎月第1・第3土曜日発行

2月17日

No.1730



▲昨秋に実施した
「市民の健康に関するアンケート」
結果の詳細はこちら

定期的な運動を継続している人の割合 **目標値** 40%

46.7%

30・40代の女性が20%台と
低い割合になっています。

健康寿命日本一に向けて

バランスの良い食事をとれている人の割合

目標値 50%

55.9%

20～30代の若い世代では
4人に1人がほとんどとれて
いないという結果に。



生活習慣を知って、
もっと健康になろう

1日の野菜の摂取量

必要量をとれている人の割合

4%

食べていない・
わからない
8.2%

5皿以上
4.0%

3～4皿
20.8%

1～2皿
67.0%

目標
野菜料理5皿
||
野菜350g

毎日の睡眠で休養をとれている人の割合 **目標値** 80%

70.2%

特に40代は男女共に50%台と
低い割合になっています。

2面では、もっと健康に過ごすための生活のヒントを紹介します。

Contents

2 | もっと健康になるためのヒント

3 | 春から始める運動習慣

4 | 3月の市民相談

5 | 本籍地以外でも戸籍証明書などを取得できるようになります

6 | 市川にこうご期待

7 | 親子で「夢の教室」参加者募集

8 | ICHICO ご利用は3月31日まで

もっと健康になるための ヒント

本市は、誰もが健康上の問題で日常生活が制限されることなく、活力あふれる生涯を過ごせる健康寿命日本一のまちを目指しています。

もっと健康になるために、できることから生活習慣に取り入れてみませんか。 問 ☎712-8642健康都市推進課



今より10分多く体を動かそう「+10 (プラステン)」

運動習慣のない方も、まずは日常生活の中で「プラス10分」体を動かしましょう。連続10分でなくてもよいので、少しでも「動く」ことが大切です。

「プラス10分」例えば

外出で = 1つ前の駅で降りて歩く、階段を使う、自動車でなく自転車を使う
自宅で = テレビを見ながら筋トレやストレッチ、洗濯や掃除をキビキビと

“ワン”ポイント

毎日10分多く歩いてみよう

今より10分多く歩く(約1,000歩)ことで、がんや慢性疾患の発症・死亡リスクが減少するといわれています。普段の生活で、いつもより多く歩くことを意識するようにしてみましょう。

“ワン”ダブル

プラス10分の普通歩行を継続することで、体重60kgの方なら1年間で約1.5kgの体重減少効果が期待できます。

(出典:厚生労働省「私のアクティブプラン」)

歩いてお得 健康ポイントArucoを活用しよう

Arucoは市民のみなさんの健康づくりを応援するインセンティブポイントです。日々の歩数に応じ、ポイントを獲得できます。▲Aruco詳細



十分な睡眠でこころも体も健康に

心身の健康を保つためには、日々十分な睡眠をとることが大切です。適切な睡眠の目安として、朝目覚めた時にしっかりと休まった感覚があることが重要です。自分にとって必要な睡眠時間を知り、生活習慣を見直しましょう。

推奨睡眠時間

1～2歳	3～5歳	小学生	中高生	成人
11～14時間	10～13時間	9～12時間	8～10時間	6時間以上

(出典:厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」)

“ワン”ポイント

寝つきが悪く眠れないときは

20分以上眠れない場合は無理に寝ようとせず、一度寢床を出て、暗い場所でリラックスして過ごし、眠気を感じたら寢床に戻りましょう。

こころの疲れを感じたら

右記2次元コードでこころの健康状態をチェックすることができます。



▲こころの体温計

こころの健康で気になることがあるときは

右記2次元コードで専門機関などに相談することができます。



▲こころの健康相談

もうすぐやってくる活動の春に向けて

「はかること」からはじめてみませんか

本市では、市内20カ所に体組成計と血圧計を設置した測定コーナーを常設しています。「はかること」で、自分の健康と向き合ってみませんか。測定コーナーはどなたでも利用でき、靴を履いたまま測定できます。

●体組成計とは

体に微弱電流を流し、電気抵抗を測ることで体重・体脂肪率・基礎代謝量・筋肉量など体組成に関するデータを測定する装置です。

【注意】ペースメーカーなど医用電気機器を装着されている方は使用できません。

1日350g(5皿分)の野菜をとるよう意識しよう

生活習慣病などの予防には、野菜類を1日350g以上とることが効果的だといわれています。野菜類350gは野菜料理にすると5皿分になります。

お皿でチェック 350g

70g(1皿分)

(片手に載るくらいの大きさ)の器に入った料理

野菜サラダ

生野菜なら中皿

140g(2皿分)

(大皿に入った料理)



きゅうりとわかめの酢の物



ひじきの煮物



野菜の煮物



具だくさんみそ汁



煮豆



野菜炒め



ほうれん草のおひたし



きのこのソテー

“ワン”ポイント

まずは、今の食生活に1日70g(1皿分)の野菜をプラスしよう

“ワン”ダブル

ゆでる、炒める、煮るなどの加熱をすると、かさが減り、たくさん食べられます。

350gの生野菜は両手で

加熱すると片手で



3杯分



3杯分



測定コーナー設置場所

- 公民館 15
- 市庁舎 3
- スポーツ施設 2



春から始める運動習慣



本市では、体験型イベントや運動教室などでみなさんの健康づくりをサポートしています。
ライフサイクルに運動習慣を取り入れてみませんか。

90 下総・江戸川ツーデーマーチ開催



春の陽気の中、市内を中心とした旧所・名所などを巡るウォーキングに参加しませんか。4～33kmの10コースを用意していますので、自分に合ったコースを選んでください。

中央会場のスポーツセンターでは、模擬店なども出店予定です。詳しくは公共施設などで配布のパンフレットや市公式Webサイトで確認してください。

日 4月13日(土)・14日(日)
場 スポーツセンターを中央会場とした市内及び近隣市
¥ 市民など(市内在住・在勤・在学の方)=事前申込1,000円(2日間)、当日申込600円(1日)、中学生以下・障がい者(介助者1人)は無料。市民など以外=事前申込2,000

円(2日間)、当日申込1,200円(1日)
事前申込 3月31日(日)までにパンフレット付属の払込取扱票、またはいずれかの右記2次元コードで申し込み(要手数料)。3月20日(祝)までに申し込むと参加記念品があります。
問 ☎318-2013スポーツ推進課



▲J-Walking



▲モシコム



健康スポーツ教室 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。



▲ピラティス教室



▲ストレッチ&コンディショニング教室

①塩浜市民体育館

日 4月5日(金)～7月26日(金)(全15回) 問 ☎395-1166 ISG塩浜事務所(月・水・金曜日(祝日を除く)午前10時～午後3時)

教室コード	教室名	開催日	時間	定員
火1	初心者の健康ストレッチ教室	火曜日	午前11時～11時45分	各45人
火2	健康ストレッチ&リズム体操教室		正午～午後0時45分	
水1	ヘルシーヨガ教室	水曜日	午前11時～11時45分	
水2	やさしいピラティス教室		正午～午後0時45分	
木1	レッツエンジョイ初級エアロビクス教室	木曜日	午後1時～1時45分	
木2	タオルを使ったストレッチ教室		午後2時～2時45分	
金1	骨・コソ ストレッチ教室	金曜日	午前11時～11時45分	
金2	リズム体操教室		正午～午後0時45分	

②信篤市民体育館

(スポーツ推進課)

日 4月12日(金)～7月26日(金)(全15回) 問 ☎327-6336(同館)

教室名	開催日	時間	定員
ストレッチ&コンディショニング教室	金曜日	午前9時～9時45分	各50人
初級者のエアロビクスダンス教室		午前10時～10時45分	
初心者のヨガ教室		午前11時～11時45分	
リラックスヨガ教室		正午～午後0時45分	

フィットネスプログラム 参加者募集

日 4月7日(日)～7月31日(水)

場 国府台市民体育館 他

¥ 当選はがきを持参の上、3月6日(水)～16日(土)午後1時までにISG国府台事務所に納付してください

申 はがき(1人1教室のみ)に、申し込み事項(4面上段参照)、生年月日(西暦)、参加希望教室(教室コードと教室名)を書き、3月2日(土)必着でISG国府台(〒272-0827 国府台1-6-4)。応募者多数の場合は抽選し、3月5日(火)に抽選結果はがきを発送予定。2つ目の教室以降は3月11日(月)午前10時から先着で電話予約(電話予約は複数教室・複数人数も可)

問 ☎371-7800 ISG国府台(午前10時～午後1時(日・月曜日、祝日を除く))

全種目1回1,000円で有料体験可(事前予約制)。最低開講人数を下回った場合、開催しない場合があります。

教室コード	教室名	定員	開催日	時間	費用
日1	バランスボールで体幹UP	35人	日曜日 全14回	午前9時20分～10時10分	9,300円 (ボールレンタル代含む)
火1	深い呼吸で からだスッキリ (ルーシーダットン)	50人	火曜日 全15回	午前10時20分～11時10分	8,800円
火2	チケット制 ゆるっとヨガ (子連れ OK)	20人	火曜日 予約制	午前11時30分～午後0時20分	3,500円 (3回分)
水1	楽しもうエアロビクス	60人	水曜日 全15回	午前9時20分～10時10分	8,800円
水2	らくらくエアロビクス	60人		午前10時20分～11時10分	8,800円
水3	ハタヨガで 元気長生き	65人		午前11時20分～午後0時35分	12,000円
水4	少人数制 ヨガ & 気功 ①② (前後半 各7回)	15人	水曜日 全7回	午前9時45分～11時	8,000円
水5	ストレッチで からだメンテ	50人	水曜日 全15回	午前11時30分～午後0時15分	8,800円
水6	ジョグから始める 健康ライフ	25人	水曜日 全8回	午前9時45分～10時35分	8,500円
木1	からだ リカバリー (手に入れようスムーズな動き)	50人	木曜日 全15回	午前9時20分～10時10分	8,800円
木2	からだ リメイク (手に入れよう動きやすい関節)	50人		午前10時20分～11時10分	8,800円
木3	笑顔で筋活 1日3分	30人		午後1時45分～2時35分	8,800円
木4	ノルディックウォークで -10歳	30人		午後2時45分～4時	12,000円 (ボールレンタルあり)
木5	歪み矯正 60分トレーニング	30人	金曜日 全15回	午後7時30分～8時30分	12,000円
金1	ゆがみ矯正トレーニング	50人		午前9時20分～10時10分	8,800円
金2	からだ燃焼エアロビクス	50人		午前10時20分～11時10分	8,800円
土1	リズムに合わせて楽しく筋トレ (アクティブクラス)	50人	土曜日 全13回	午前9時20分～10時10分	7,700円
土2	リズムに合わせて楽しく筋トレ (エンジョイクラス)	50人		午前10時20分～11時10分	7,700円
土3	入門 ハタヨガ	50人	土曜日 全11回	午前11時20分～午後0時10分	9,000円
土4	入門 webヨガ	15人		午前9時15分～10時	6,600円

(スポーツ推進課)



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ご案内します
(市川市の市外局番は「047」です)

【申し込み事項】

申し込み先は下記の申で確認してください。
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。
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。

①行事・講座名など
(日時・コースも)

②住所・郵便番号

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

税の納期限の確認を

2月29日(木)は固定資産税・都市計画税第4期、国民健康保険税第8期の納期限です。インターネットやコンビニエンスストアでも納められます。
(納税・債権管理課、国民健康保険課)

お知らせ

3月1日(金)～7日(木)は建築物防災週間

災害に備え、非常口や避難通路の確保、ブロック塀の倒壊対策、外壁の落下防止など、建築物の再点検を行いましょう。当週間に合わせて、商業施設などを対象に、非常時の安全性が確保されているか、防災査察として立ち入り調査を行う予定です。調査が決まった建築物の管理者の方は、協力をお願いします。
問 712-6335 建築指導課

シルバーカー購入費の一部を助成します

在宅で、歩行に不安のある65歳以上の方に、シルバーカーを購入する費用の一部を助成します。対象機種などに条件がありますので、必ず購入前にお問い合わせください。

65歳以上かつ市民税個人非課税の方(前回の助成から3年経過していない方は対象外)

助成額 購入費の2分の1(限度額8,000円)

申 地域包括支援課、介護福祉相談窓口、高齢者サポートセンターに申請。オンライン申請も可。

問 712-8556 同課

申請フォーム

屋外広告物の表示には申請が必要です

建物や敷地内で店舗やビル名などの表示を行う際は、良好な街並みや景観を保つため原則として千葉県屋外広告物条例に基づき許可を受ける必要があります。表示する物件の種類・大きさによっては申請不要のものもありますので、詳しくはお問い合わせください。
問 712-6345 道路管理課

市川駅南口図書館休館のお知らせ

本の特別整理・点検のため下記の日程で休館します。
日 2月28日(水)・29日(木)
問 320-3346 中央図書館

クリーンスパ市川へ無料招待

市制施行90周年を記念し、通常より多くのみなさんを抽選で無料招待します。プール及び温泉施設利用料以外は有料です。発表は返信はがきまたは同

施設Webサイト、館内に掲示。当選した方は施設利用の際、アンケートにご協力ください。

招待期間 3月25日(月)～29日(金)

場 クリーンスパ市川

人 市内在住の方抽選で545組1,090人

申 館内申し込み、または往復はがきに申し込み事項(4面上段参照)を書き、2月29日(木)まで(消印有効)に同施設(〒272-0012 上妙典1554)
問 329-6711 同施設 (クリーンセンター)

市川手児奈文学賞入賞作品発表

「市川を詠む」をテーマに短歌・俳句・川柳・詩を募集し、入賞した作品を市公式Webサイトで紹介しています。
問 320-3334 文学ミュージアム

2月は省エネルギー月間です

カーボンニュートラルの実現に向け、電気を上手に使い、家庭、学校、職場で省エネを進めていしましょう。詳しくは、関東電気保安協会Webサイト(右記2次元コード参照)で確認してください。
問 397-9181 関東電気保安協会千葉事業本部市川事業所 (総合環境課)

3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	相談名	会場・日程	相談時間	相談内容〈 〉は相談員
民事一般	12 支 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) (対面または電話)	相続、離婚、日常生活など民事に関する一般的な相談(法的な解釈を必要とするものを除く)〈市民相談員〉	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 祝日を除く 消費生活センター 320-0666	10:00～16:00 (対面または電話) 土曜日は電話のみ	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〉
行政書士	11 11(月)	13:00～17:00 (受付16:30まで) (対面または電話)	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、外国人の在留に関する申請など〈行政書士〉	多重債務 予約制	15 5(火)、19(火) 消費生活センター 320-0666	13:00～16:00	多重債務に関する相談〈弁護士〉
行政	11 27(水) 12 4(月)	13:00～15:00 (対面または電話)	国、特殊法人などへの要望・意見など〈行政相談委員〉	人権擁護	12 7(木) 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〉
登記 予約優先	11 6(水) 12 13(水)	13:00～16:00 (受付15:30まで) (対面または電話)	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〉	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〉
不動産取引	11 4(月)、18(月) 12 11(月)	13:00～16:00 (受付15:30まで) (対面または電話)	土地・建物の売買や借地・借家など〈宅地建物取引士〉	離婚前後の親の ための法律相談 予約制	11 21(木) こども福祉課 712-8539	13:00～17:00	養育費をはじめ、離婚前後の親を対象とした法律相談〈女性弁護士〉
弁護士法律 (平日) 予約制	11 1(金)、7(木)、8(金)、 15(金)、21(木)、22(金)、 29(金) 12 1(金)、8(金)、22(金)	13:00～16:00 (対面または電話)	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民事上の法律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から翌週分を受け付けます。 ※司法書士法律相談(夜間)の予約は各相談日の1週間前の水曜日正午まで ※同様案件での相談は1回 ※法人(団体)・個人事業主などは利用できません。	建築行政	11 毎週月・金、第3水曜日 12 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) (対面または電話)	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〉
弁護士法律 (土曜) 予約制	9(土)	13:00～16:00 (電話)		労働 予約優先	勤労福祉センター 6(水)、27(水) 商工業振興課 704-4131	18:00～20:00 (対面または電話)	労働上のトラブルに関する相談〈社会保険労務士〉
司法書士 法律(昼間) 予約制	11 13(水) 12 27(水)	13:00～16:40 (対面または電話)		住宅リフォーム 予約制	11 14(木) 12 28(木) 街づくり整備課 712-6327	13:00～16:00 (受付前日17:00まで) 電話または下記2次元コード(LoGoフォーム)から予約	増改築、修繕、耐震など〈市川住宅リフォーム相談協議会相談員〉
司法書士 法律(夜間) 予約制	6(水)、13(水)、27(水)	17:00～20:00 (電話)		後見制度 予約制	社会福祉協議会 15(金) 社会福祉協議会 711-1437	10:00～16:00	高齢者・障がい者の成年後見制度の相談〈社会福祉士〉
税金 予約制	11 12(火) 12 19(火)	13:00～16:00 (対面または電話)	相続、贈与、不動産売買などの税金の相談〈税理士〉				
交通事故 予約制	11 14(木)、28(木)	10:00～15:00 (対面または電話)	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				

総合市民相談課 712-8529 予約・問い合わせ

募 集

市コミュニティバスの広告と協賛者を募集します

北東部ルートは3台、南部ルートは4台、毎日運行しています。北東部ルートで、車体広告掲出枠が空いています。空き状況や掲出位置など、詳しくは、市公式Webサイトで確認してください。

広告 車体=1日660円／㎡・台、車内=1枠2,000円／月・台

協賛者 1円から可。希望者は1,000円以上で市公式Webサイト、10,000円以上でバス車内へ氏名を掲載できます。いずれも法人・個人を問いません。

問 ☎712-6341交通計画課

湿地の環境整備をお手伝い

大町自然観察園(長田谷津)で学芸員と一緒に環境整備作業を行います。初参加の方は要問い合わせ。

日 2月25日(日)午前10時(観賞植物園集合)～正午(荒天中止)

場 大町自然観察園(長田谷津)

問 ☎339-0477自然博物館

【芸術祭・文化祭】市展(美術展覧会)の作品

詳しくは、公共施設で配布の「公募要項」で確認してください。

●公募作品

未発表の創作作品で各部門1人1点(彫刻と工芸は1人2点まで)

●展示会期

【前期】洋画・彫刻=4月21日(日)～28日(日)。23日(火)は休館

【後期】日本画・工芸・書=4月30日(火)～5月6日(休)

時間 午前10時～午後6時(入場は午後5時30分まで、各最終日は正午まで)

場 文化会館

出品手数料 1部門につき1人3,000円(高校生以上23歳以下の学生は1,000円)

申 払込取扱票(郵便局指定用紙)に必要事項を書き、出品手数料を3月15日(金)までに市川美術会に振り込み

問 月・火・木・金曜日の午前11時～午後3時に ☎090-2444-9756同会事務局(青柳) (文化芸術課)

パブリックコメント ご意見をお寄せください

原木中山駅前公共施設再編整備基本構想(案)に関する意見の募集

本市では、原木中山駅前の公共施設の老朽化などに伴い、施設の再編に関する基本構想を策定しています。この案をお知らせするとともに、広く意見の募集を行います。

募集期間 2月19日(月)～3月19日(火)

閲覧場所 市公式Webサイト、管財課公共施設マネジメント担当室、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情報資料室(開館日などは各施設へお問い合わせください)

人 市内在住・在勤・在学の方、または本市に事務所・事業所を有する個人、法人または団体。政策などに利害関係を有する方、及び本市に

関心を持つ方

申 左記閲覧場所で配布の意見用紙に住所、氏名(ふりがな)または団体名(代表者氏名)、意見を書き、3月19日(火)までに持参、郵送(消印有効)またはFAX712-8762管財課公共施設マネジメント担当室(〒272-8501※住所不要)。市公式Webサイトでも提出可

問 ☎712-8663同担当室

本籍地以外でも戸籍証明書などを取得できるようになります

3月1日(金)から本籍地以外の市区町村の窓口でも、戸籍証明書・除籍証明書を取得できるようになります。

本籍地が遠隔にあっても最寄りの市区町村の窓口でまとめて取得できます。本人、配偶者、父母・祖父母(直系尊属)、子・孫など(直系卑属)が市区町村の窓口に来庁して請求する必要があります。郵送や代理人による請求はできません。また、電算化前の一部の戸籍・除籍を除きます。詳しくは、お問い合わせください。

問 ☎712-8650市民課



健康・福祉

国民健康保険税の納付は便利な口座振替を利用してください

国民健康保険税は条例施行規則に基づき、原則、口座振替での納付をお願いしています。**割** 国民健康保険課・大柏出張所・**区** 福祉課・南行徳市民センター・市川駅行政サービスセンターでは、キャッシュカードと本人確認書類(免許証・保険証など)だけで簡単に口座振替の手続きができます。(手続きは口座名義人本人のみ)。また、書面による手続きも

可能です。取扱金融機関など、詳しくはお問い合わせください。

問 ☎712-8534国民健康保険課

若年性認知症本人ミーティング

若年性認知症のご本人同士が、交流・情報交換をする集まりです。日常生活のことなど何でも自由に語り合いましょう。家族の方も参加できます。

日 3月1日(金)午前10時～11時30分

場 全日警ホール

人 若年性認知症と診断された方で64歳以下の方、申込順10人

申 ☎712-8519地域包括支援課

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
むし歯予防フッ化物(フッ素)塗布事業	内 口腔内診査、フッ化物(フッ素)塗布、歯科保健指導。3歳の誕生日前日が受診期限。2月中旬以降に令和3年8月生まれのお子さんへ受診票を発送。	市フッ化物塗布指定歯科医院	指定歯科医院を選び予約		①	2歳6カ月から3歳未満の子ども
妊婦歯科健康診査	内 問診・口腔検査。受診票は母子健康手帳交付時に母子保健相談窓口(アイティ)で交付。市外からの転入者や手元にない方は連絡してください。	市妊婦歯科健康診査指定歯科医院	指定歯科医院を選び予約		①	市に住民登録があり妊娠の届け出をした方
パパママ栄養クラス 申 WEB申込 (詳細は市公式Webサイト)	バランスの良い食事と、妊娠中の食事のポイントについてお話しします。	南行徳保健センター	4月20日(土)	14:00～15:00 (受付は15分前)	①	おおむね妊娠6～8カ月の妊婦とパートナー(妊婦のみ可)申込順24人
早期発見のための口腔がん検診	¥ 1次検診、2次検診とも各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。	口腔がん検診指定歯科医院	3月31日(日)まで	—	①	3月31日時点で30歳以上の方
歯とお口の相談	—	歯科医師会 口腔サポートセンター (八幡2-9-9)	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

内容		問合せ	対象・定員
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	—

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



2月市議会定例会

14日より市議会が開催されています。冒頭、私より42名の市議会議員を通じ市民のみなさん方に令和6年度の施政方針を述べ、市政運営に対する私の基本姿勢を披歴させていただきました。

世界、日本、千葉県、市川市と鳥瞰する形で現在の市川市の立ち位置を確認したうえで、市民が市川市に住み続けたいと思っていただけるようにするための3つのかたまりをつくり、政策を考えました。

1つ目は誰一人取り残さないために、2つ目は持続可能で安心・快適なまちをつくるために、3つ目は、その市川市が魅力あふれる元気なまちであり続けるためにというフレームです。また、今年は市川市制施行90周年という節目を迎える中で、新しい時代に向けての市政運営の在り方も示していかなければならないと考えています。

具体的な項目として ○引き続き子育て世帯と子どもたちのことを考えた「学校給食の無償化」などを継続 ○「健康寿命日本一」を目指しての75歳を超えるゴールドシニアのみなさんに対する施策の充実 ○市川で店舗や企業を営んでいるみなさんへの「デジタル地域通貨」を通じた人やお金の流

れの仕組み ○安全・安心のための防犯カメラを備えた防犯灯の設置の促進 ○ICHICOに公共のための市民活動にポイントを付与する「行政ポイント」の拡充 ○全体にわたり市川のこれからの方向性の中でクリーンエネルギーを生み、それを普及していくための拠点として「地域新電力会社」の設立などを提言させていただいています。

議会では、各会派の代表質問や議員の一般質問が述べられますが、議員の意見にもしっかり耳を傾けたいと思います。

市役所の仕事とは市民のみなさん方の役に立つことです。役所とはそういう言葉であることをかみしめて、誰一人取り残すことのない市政運営を目指し、職員と共に歩んでいきたいと思っています。



シンポジウム 姥山貝塚の5体の人骨の謎に迫る

国史跡の姥山貝塚は、全国的にも有名な縄文時代の貝塚です。大正15年、この貝塚で発掘された竪穴住居跡の床面から5体の人骨が出土し、死因や相互の関係、埋葬の有無などを巡って、議論が巻き起こりました。今回は、この住居跡(B9号住居跡)出土の人骨を中心として、自然人類学の研究成果や最新のDNAによる分析結果から、新たな解釈の可能性を探ります。新潟医療福祉大学自然人類学研究所との共催事業です。

日 3月10日(日)午後1時～4時30分
場 メディアパーク市川 グリーンスタジオ
人 当日先着150人
問 ☎373-2202考古博物館



▲姥山貝塚の5体の人骨(B9号住居跡)

健康・福祉のつづき

心身障がい者(児)一時介護料・重度身体障がい者等移送費助成金

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。

人 令和5年4月～令和6年3月の間に次の①②のいずれかに該当する方のうち、まだ助成金を請求していない方(一定の要件が必要)

① 一時介護料助成登録をされていて一時介護を受けた方とこれから受ける方

② ストレッチャー(寝台)タクシーを利用した方とこれから利用する方

申 必要書類に記入、同封の上、4月10日(水)必着で
第1 障がい者支援課(〒272-8501※住所不要)
問 ☎712-8512、FAX712-8727同課

市川市薬剤師会健康フェア

体成分分析・筋肉量・骨の健康チェック・血管年齢測定・歯科医師によるお口の健康チェック・健康相談を行います。

日 3月3日(日)午前10時
場 市川市薬剤師会(南八幡3-1-1)

高齢者

知っておけば困らない認知症のこと(認知症勉強会)

症状や声掛け、見守りなど、認知症について一緒に学びましょう。

日 2月29日(木)午後2時～3時30分
場 法伝寺会館(湊7-1)
人 申込順10人
申 ☎359-6660高齢者サポートセンター南行徳第一(成松) (地域包括支援課)

人 申込順30人
申 2月19日(月)午前9時から☎700-3700同会(保健医療課)

子ども・教育

子育て世帯生活支援特別給付金は2月29日(木)が申請期限です

低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯分・その他世帯分)を受け取るためには、申請が必要です。支給要件や支給方法など、詳しくは市公式Webサイトで確認してください。

問 ☎712-8669こども福祉課

幼稚園子育て相談

教育・子育て・発達などに関するさまざまな相談を受け付けます。

日 ①3月7日(木)②8日(金)、いずれも午前9時30分～午後4時

場 ①南行徳幼稚園(車での来園不可、自転車可)②百合台幼稚園(車での来園可、申し込み時に伝えてください)

人 0歳～未就学児童の保護者
申 相談日の午前9時～午後4時に☎080-3150-9804 幼児教育相談員。相談日以外の申し込みは☎383-9338指導課

令和6年度新設予定の特別支援学級

本市では学校や保護者からのニーズ、障がい種や地域のバランスを考慮し、特別支援学級及び通級指導教室の設置を計画的に進めています。4月には鬼高小学校と第一中学校に知的障がい、妙典小学校と下貝塚中学校に自閉症・情緒障がいの特別支援学級を新たに設置する予定です。

問 ☎383-9261義務教育課

産後ママのためのボディケア教室

ヨガなどの運動、講義、パパ同士の交流などを行います。詳しくは市公式Webサイトで確認してください。

日 3月5日(火)午前9時30分～10時20分、または午前10時45分～11時40分

場 南行徳保健センター
人 おおむね5～8カ月の子を持つ保護者(1人での参加も可)
申 2月20日(火)～3月4日(月)に WEB申込
問 ☎359-8785南行徳保健センター

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
2.18	日	新田2～4、曾谷1～4(第1から第4)、鬼越(全)、鬼高(全)、新井(全)、島尻、広尾1、日之出、南行徳1・2
2.19	月	平田(全)
2.22	木	八幡6、東菅野4の一部(古八幡、富貴島)
2.25	日	新田1・5、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)
2.26	月	富浜(全)、宮久保(全)
2.28	水	東菅野4・5(美里苑)、福栄(全)
2.29	木	本北方1
3. 1	金	市川4(根本)、北方2、本北方1の一部(北方中央)、若宮3(上町)
3. 3	日	本北方2、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)
3. 4	月	国府台(全)
3. 5	火	香取(全)、行徳駅前3・4
3. 7	木	八幡1、南八幡1(八幡上・下)、本北方3、北方3、若宮2
3. 8	金	稲荷木(全)
3.10	日	高谷、二俣(全)、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)
3.11	月	真間4・5
3.12	火	北国分(全)、中山3・4
3.13	水	中山1・2
3.15	金	須和田(全)、北方1
3.16	土	南八幡1(しらさぎ)
3.17	日	鬼越(全)、鬼高(全)、新井(全)、島尻、広尾1、日之出、南行徳1・2
3.18	月	新田2～4、曾谷1～4(第1から第4)、平田(全)
3.21	木	若宮3(下町)、市川南1～4、市川2
3.22	金	八幡6、東菅野4の一部(古八幡、富貴島)
3.24	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)

90 小学生のための 救命入門コース



通常、救命講習を受講できるのは中学生からですが、小学生にも、命を救うためにできることがたくさんあります。小学生を対象にした救命入門コースを受講して家族や友達の命を守りましょう。

AEDを使用した心肺蘇生法、救急車内の見学や写真撮影が体験でき、修了者には「救命入門コース参加証」を発行します。

日 3月23日(土)午前9時30分～11時30分

場 消防局(車での来場不可)

人 申込順18組36人程度(市内在住・在学の小学4～6年生とその保護者)

申 2月19日(月)午前9時から ☎333-2111 救急課(音声ガイダンス2番)



90 親子で「夢の教室」 参加者募集



普段、学校で開催している「夢の教室」を、親子を対象として開催します。スポーツの最前線を経験してきたトップアスリートの夢先生と体を動かし、夢に向かって努力することの大切さ、仲間と協力することの大切さを学びませんか。



▲過去の「夢の教室」

日 3月17日(日)午前10時～11時40分

場 国府台市民体育館

内 ①ゲームの時間(35分)=夢先生と一緒に体を動かします②トークの時間(55分)=夢先生が体験談を基に、夢を持つことの素晴らしさ、それに向かって努力することの大切さを伝えます。その後、当日配布する夢シートに自分の夢を記入します。トークの時間で使用する夢シートは、後日、夢先生のメッセージとサイン、集合写真と共に返却します。

講 伊藤剛臣氏(ラグビー元日本代表)

人 市内在住・在学の小学5・6年生とその保護者(2人1組)、抽選で20組

申 WEB申込 または往復はがきに参加者全員の申し込み事項(4面上段参照)、小学生は学校名と学年を書き、3月3日(日)必着でスポーツ推進課

問 ☎318-2013 同課

スポーツ

車いすバスケットボール男子を 観戦しませんか



車いすバスケットボール男子の日本代表強化指定選手(次世代カテゴリー)たちが塩浜市民体育館で強化合宿を行います。合宿は非公開ですが、7日午後の紅白戦のみ一般公開となります。

日 3月7日(木)午後3時30分試合開始(開場30分前)

場 塩浜市民体育館

問 ☎712-7931 スポーツ計画課



講座・講演

消防局の救命講習

動きやすい服装で来場してください。開始時間を

過ぎでの来場は受講不可。修了者には「修了証」を発行。

内 AEDを使用した心肺蘇生法、異物除去法

場 消防局(車での来場不可)

人 中学生以上で市内在住・在勤・在学の方、各講習申込順18人

申 2月19日(月)以降の午前9時～午後5時に ☎333-2111 消防局救急課(音声ガイダンス2番)

◆普通救命講習Ⅰ(成人)

日 3月1日(金)午前9時～11時30分、3月9日(土)午後1時30分～4時

◆普通救命講習Ⅲ(小児・乳児)

日 3月9日(土)午前9時～11時30分

◆普通救命講習Ⅲ実技救命講習(小児・乳児)

事前に1時間の応急手当Web講習を受講する必要があります。詳しくは、市公式Webサイトで確認してください。

日 3月15日(金)午前9時～10時30分

女性の政治参画

「リーダー」は性別で決まらない

女性の政治参画が進まない理由や、社会や地域でリーダーとなれる女性人材について学び、女性が

政治に参画することの大切さを考えていきましょう。

日 3月10日(日)午後1時～3時

場 男女共同参画センター

人 テーマに関心のある方、申込順20人程度

申 右記2次元コードで申し込み

問 ☎322-6700 多様性社会推進課



お出かけ

竹細工工房



竹の自然な形や性質を活かし、小刀などで細工しながら簡単な玩具や小物などを製作します。

日 3月17日(日)午後3時30分(受付は30分前)～5時30分

場 少年自然の家

人 市内在住の小学4年生以上の方、申込順40人

¥ 50円

申 2月24日(土)～3月16日(土)に ☎337-0533 同施設

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、「掲載の決まり」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・講演会

●吹奏楽でイギリス音楽特集演奏会/2月25日(日)午後2時～4時/文化会館/市川交響吹奏楽団/☎090-8118-1506 渡邊(夜間)

●42回ブラン会展油彩水彩日本画/2月27日(火)～3月3日(日)午前10時～午後5時(27日は正午から、3日は午後4時まで)/全日警ホール/ブラン会/☎371-8840 山田(昼間)

●上映会「原発をとめた裁判長」/3月3日(日)午後1時45分(開場は30分前)～4時/グリーンスタジオ

やってみよう

仲間募集～趣味・交流

スポーツ・健康

●ヨガをして心身共に健康な毎日へ/土曜日午後1時30分～2時30分、または日曜日午前9時30分～10時30分/市川地域ふれあい館/初回500円、1回1,000円/MAKI YOGA/☎090-5768-3364 鎗田(昼間)

●ヨガと体操でシニア期を健康に/第2・4水曜日午後1時15分～3時/いきいきセンター北方/月1,000円/いきいきセンター北方ヨガ同好会/☎334-4347 岩崎(夜間)

舞踊・ダンス

●40代以上仲間募集一緒に踊ろう/第1・3月曜日午前10時～正午/幸公民館/月3,500円/フラサークルラウアエ/☎396-9752 木嶋(昼間)

音楽・芸能

●オケと一緒にモーツァルト歌おう/毎週火曜日午後6時50分～8時50分/行徳公民館/入会金1,000円、月3,500円/行徳混声合唱団/☎396-2303 石井

●声を出して毎日生き生きノドも/第2・4木曜日午後3時～5時/市川地域ふれあい館/月1,000円/瑞恵会/☎080-5049-7315 野木

その他

●陶芸会員募集(初心者歓迎)/第1・3月曜日午後1時～4時/市川駅南公民館/入会金2,000円、3ヵ月3,000円/市川陶芸朋友会/☎080-5079-2349 渡辺(昼間)

●着付・茶道教室/月2回日曜日午前10時～午後4時/文化会館/入会金1,000円、月5,000円/宗美会/☎080-2218-0407 吉牟田

お出かけのつづき

あいねすとのミニ観察会

あいねすと前の川沿いの道を1時間程度、自然を五感で感じながら歩きます(保護区には入りません)。専門員が解説をします。双眼鏡の貸し出しあり。詳しくは市公式Webサイトで確認してください。

日 3月2日・9日・16日・23日、いずれも土曜日午後1時30分(受付は当日正午から)

場 あいねすと(行徳野鳥観察舎)

人 当日先着10人(子ども連れ可)

物 歩きやすい靴、防寒着、水筒

問 ☎702-8045同施設

親子で夢のミニツリーハウスを作ろう

森の中を歩いた後に、枝やどんぐりなどを使ってミニツリーハウスを作ります。

日 3月3日(日)午前9時30分～午後0時30分

場 堀之内貝塚公園、近隣施設

人 市内在住の親子(5歳以上)、申込順10組

料 1組1,500円

講 有村由佳氏(木育コーディネーター)

申 右記二次元コードで申し込み

問 ☎318-5760(公財)市川市花と緑のまちづくり財団(公園緑地課)



市川博物館友の会見学会「赤塚城跡を訪ねる」

赤塚城(東京都板橋区)は、市川合戦の後、千葉氏嫡流が下総を逃れて武蔵に拠点を置いた城。江戸名所図会の道をたどり、城跡と郷土資料館を見学します。

日 3月20日(祝)午前8時(JR市川駅改札内側集合)～午後2時15分ごろ(都営三田線新高島平駅解散)

人 抽選で40人

料 会員300円、一般600円

申 往復はがき(1人1枚)に申し込み事項(4面上段参照)を書き、2月29日(木)必着で歴史博物館(〒272-0837堀之内2-27-1)

問 ☎090-9231-4383市川博物館友の会(同館)

本八幡子どもミュージカル「ピエロ人形の詩」

すてきな時間を過ごしてほしいと、劇団員一同稽古に励みました。会場・配信でお楽しみください。

日 3月29日(金)午後1時・5時開演(各回とも開場は30分前)

場 文化会館

 ICHICO

ご利用は3月31日まで

ICHIKAWA COIN

令和5年度中に獲得した ICHICOのポイント利用期限、Arucoのポイント交換期限は3月31日(日)までです。利用期限を過ぎると、残ったポイントは現金チャージ分を含め全て失効し、利用できなくなりますので注意してください。

ポイント残額は、どうすれば使い切れますか

ICHICOはお店によって、現金と併用して利用することができます。詳しくは市公式Webサイトで確認してください。

問 ☎712-8598デジタル地域通貨担当室



▲お店の一覧はこちら

令和6年能登半島地震の被災地(石川県珠洲市)に職員を派遣しました

住家被害認定調査にあたった職員の声

地震や風水害などの自然災害により被災した建物の「被害の程度」を調査する被害認定調査を行いました。ここで認定された「被害の程度」は、公的支援、保険の請求や税の減免などの申請手続きに利用される罹災証明書の基礎資料として使われます。

珠洲市の被害状況としては、多くの建物が倒壊や大きく傾き、道路の亀裂や陥没などが見られました。特に沿岸部では、地震に加えて津波の影響により陸地に打ち上げられた船や瓦礫、畑の野菜などが散乱している悲惨な状況でした。加えて、調査時は雨や寒さの影響で足元がぬかるんでいて、足腰の強さには自信のある私としても、とても苦労しました。

しかし、そのような厳しい状況の中でも、前日にあった道路の亀裂や段差が翌日には修復されていたことや、電気の復旧、一部地域では水道が仮復旧するなど、着実に復興に向けて進んでいると実感しました。依然として厳しい状況が続いていますが、被災地の一日も早い復興を心から願っております。



▲現地の様子(1月21日撮影)

販売枚数 会場チケット=各回申込順369枚、配信チケット=上限なし

料 会場チケット=2,500円、配信チケット=2,200円。いずれも手数料別

申 右記二次元コードより申し込み

問 ☎090-8267-6058同父母会(岩田)(教育総務課)



アイ・リンク スカイコンサート

日 3月3日(日)午後2時～2時45分

場 アイ・リンクタウン展望施設

出演 亀山 泰地(バリトン)、三木 蓉子(ピアノ)

曲目 モーツァルト「ドン・ジョバンニ」より「シャンパンの歌」、木下牧子「ロマンチストの豚」、武満徹「小さな空」、他

人 当日先着200人

問 ☎379-5111文化振興財団(観光振興課)

全国水声書展

日 3月1日(金)～3日(日)、いずれも午前10時～午後5時(最終日の入場は午後3時まで)

場 タワーホール船堀(東京都江戸川区船堀4-1-1)

申 ☎03-3680-6361水声書道協会事務局(文化芸術課)

新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスの感染者数が全国的に増加傾向となっています。



【引用元】厚生労働省Webサイト・新型コロナウイルス感染症の5類感染症移行後の対応について

新型コロナワクチンのお知らせ

問 ☎0120-923-118新型コロナワクチン接種市川市コールセンター
間違い電話が多くなっています。番号をよくお確かめの上おかけください。

最新情報は
こちら



接種は、希望される方に対して行うものであり、強制ではありません。

●令和6年度から、新型コロナウイルスワクチン接種は定期接種として実施します。

令和6年度からは、秋冬にインフルエンザワクチン接種と同様の枠組みで、接種を実施します。

なお、来年度のワクチン接種は原則、有料となります。

年齢	接種対象者(費用一部負担有)	時期
0～59歳	—	秋・冬
60～64歳	基礎疾患を有する方のみ(※)	
65歳以上	全員	

(※)心臓、腎臓、呼吸器のいずれかの機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

●新型コロナウイルスワクチンの臨時接種は3月31日で終了します。

現在の枠組みで新型コロナウイルスワクチン接種ができるのは、3月31日(日)までです。現在実施中の令和5年度秋開始接種を希望される方は、期間内に個別医療機関での接種をお願いいたします。

なお、手元に接種券のない方は、お早めに再発行の申請をしてください。

【2月7日時点での情報です。情報は変更になる場合がありますので、最新の情報は市公式Webサイトなどで確認してください】

切り取って見やすいところに貼るなど、活用ください