

市のようす (12月1日現在)			
■人口	450,030人	(+616)	()は前月比
男	228,138人	(+270)	
女	221,892人	(+346)	
■世帯	153,239	(+248)	

編集・発行＝松戸市役所広聴部広報課
 〒271 松戸市根本387番地の5 ☎(66)1111番



ゲートボールで健康づくり

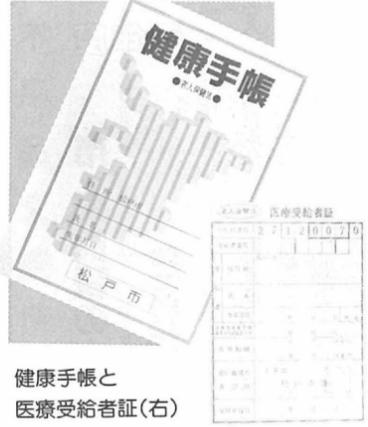
老人保健の 健康手帳 医療受給者証 を更新

昭和59年中に受給資格を取得した人に郵送

昭和五十九年に受給資格を取得した人の老人保健の健康手帳・医療受給者証が、一月中に更新となります。今回更新になる人には、新しい健康手帳と医療受給者証を一月下旬に郵送します。

老人保健法による医療受給者証の交付を受けている人で有効期間が今年の一月三十一日で満了となる人は、一月中に健康手帳・医療受給者証が更新になります。今回更新になる人には、新しい健康手帳と医療受給者証を一月下旬に郵送します。

- 新しい医療受給者証の有効期間は、平成六年一月三十一日までの五年間です。なお、今まで使用していた医療受給者証は、市役所老人保健課または各支所にお返し下さい。
- ※該当する人で届かなかった場合は、老人保健課まで連絡して下さい。
- 医療費が支給されます**
- 次のような場合は、申請していただければ、医療費が支給されます。
- (1) 緊急やむを得ない事情で、医療機関に費用を全額支払ったとき
 - (2) 補装具(コルセットなど)を購入したとき
 - (3) 看護料(基準看護病院を除く)を支払ったとき
 - (4) あんま・マッサージにかかったとき
 - (5) はり・きゅうにかかったとき
 - (6) 移送費を支払ったとき
- ※転出すると松戸市の医療受給者証は使用できません。必ず返還して、新住所地で新たに交付を受けて下さい。
- 医療保険に必ず加入して下さい**
- 老人保健の医療受給者証だけでなく、医療を受けることのできません。必ず、医療保険(国民健康保険・社会保険など)に加入して下さい。
- 医療保険に加入していない期間があると、その間は老人医療が適用されず自費扱いになりますので、ご注意下さい。
- ▽詳細：老人保健課



健康手帳と医療受給者証(右)

3月19日(日)は千葉県知事選挙

大切な一票をムダにしないで

任期満了による千葉県知事選挙が、三月十九日(日)に執行されます。

この選挙は、今後四年間千葉県政を託す大切な選挙です。市民(有権者)の皆さん、選挙や政治に、より一層の関心を持って、棄権せず必ず投票しましょう。

三月十九日(日)午前七時～午後六時

投票できる人

昭和四十四年三月二十日までに生まれ、昭和六十三年十一月二十六日までに転入届をし、引き続き居住している人。

松戸市の選挙人名簿に登録されている人で、県内へ転出(転出は県内一回かぎり)した人は、新住所地の市町村長の発行する「居住証明書」を提示し、今までの投票所で投票できます。

▽詳細：選挙管理委員会

投票日時

千葉を考える日曜日

市職員募集

平成元・二年度

物品買入れ等指名競争入札
参加希望者の受け付け

▽受付期間：二月四日(土)まで

▽受付時間：午前八時三十分～午後四時三十分(土曜日は正午まで)

▽受付場所：企画財政部管財課、清掃部管理課、教育委員会庶務課、水道部庶務課、消防局総務課、市立病院管財課

▽業務内容：①市が発注する備品、消耗品、印刷物

▽詳細：管財課用度係

▽受付期間：二月四日(土)～三月十日(日)

▽募集職種：栄養士(学) 校給食関係、看護婦(行政看護婦)

▽採用予定人員：若干名

▽試験日：二月十三日(月)

▽応募方法：人事課で必要書類を交付します。

▽詳細：人事課人事係

手数料・保険料・各種税

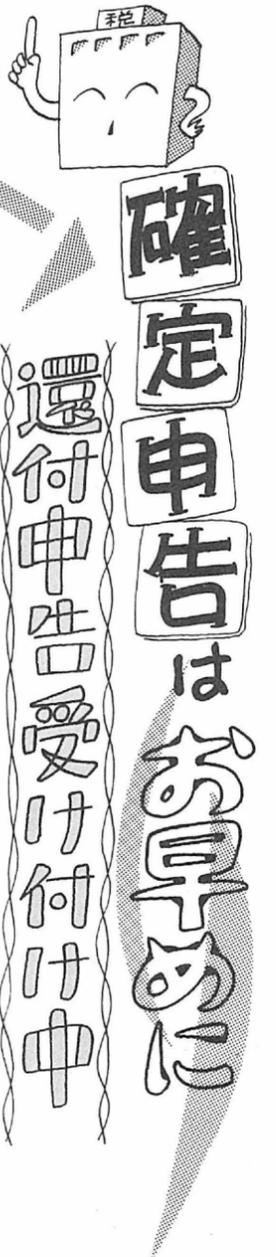
今月の納期は

- 固定資産税・都市計画税(第四期)：一月三十一日
- 国民年金保険料：一月分
- 国民健康保険料：第八期分
- 事業所税：十一月決算の法人と十一月中に事業所用家屋を新築した建築主は一月が申告納付月です。

早めに納付(納入)をお願いします。

安全・確実な口座振替のご利用を

松戸税務署から お知らせ



六十三年度の所得税の確定申告は、二月十六日(木)～三月十五日(水)に受け付けます。松戸税務署では、今月から所得税の還付申告も受け付けています。三月に入ると、税務署は大変混雑しますので、還付申告をする人は、早めに申告して下さい。

サラリーマンの還付申告

サラリーマンの人でも、次のような場合は、確定申告をすると、源泉徴収された所得

還付金の受け取り

還付金の受け取りは、預金口座への振り込みをご利用下さい。

- (1)マイホームをローンなどで取得した場合(譲渡所得がある場合は、別途ご相談下さい)
- (2)医療費の自己負担が十万円を超える場合
- (3)年中途中で退職し、再就職していない場合

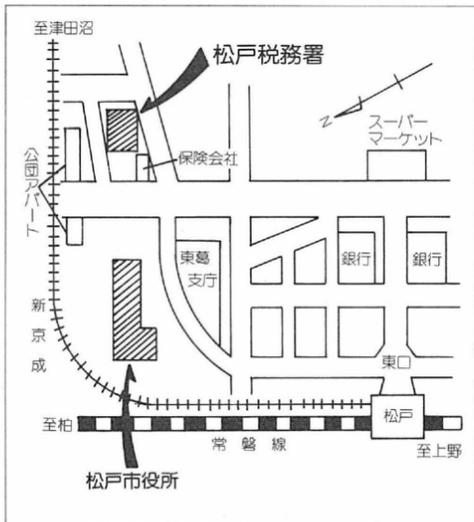
税が還付されることがあります。なお、口座振り込みをご利用の際は、本人の銀行預金口座の番号を確認して下さい。▽詳細：松戸税務署 ☎63-1171番

国民健康保険の 被保険者証の更新手続きを

現在お持ちの国民健康保険の被保険者証と退職者被保険者証は三月三十一日(有)で有効期限が切れ使えなくなります。二月三日(土)から下表のとおり更新を行います。該当者にはハガキで通知しますが、当日都合のつかない人は、その翌日から国民健康保険課で受け付けます。

- ※更新会場では保険料納付相談窓口を開設します。
- ▽持ち物：被保険者証・印鑑・通知されたハガキ
- ▽時間：午前九時三十分～午後四時
- ▽詳細：国民健康保険課資格給付係

会場	期日	該当地域
小金市民センター	2/3(金)・4(土)・5(日)	小金支所に住民票のある人
小金原市民センター		小金原支所
六実市民センター		六実支所
常盤平市民センター	2/10(金)・11(土)・12(日)	常盤平支所
馬橋支所		馬橋支所
新松戸市民センター	2/17(金)・18(土)・19(日)	新松戸支所
矢切支所		矢切支所
東部支所		東部支所
市役所本庁 (1階本館・新館 連絡通路)	2/25(土)～3/2(月)	松戸新田・穂台・和名ヶ谷・野菊野・上本郷・仲井町・緑ヶ丘・岩瀬・岩瀬無番地・胡録台・胡録台無番地・北松戸・南花島・南花島1～4丁目・南花島中町
	3/3(金)～3/9(木)	古ヶ崎・古ヶ崎1～4丁目・米町・米町西・樋野口・松戸・小山・本町・吉井町・竹ヶ花・竹ヶ花西町・根本・小根本



還付申告に必要な書類

住宅取得特別控除を受ける人	(イ)家屋の登記簿謄(抄)本 (ロ)売買契約書または請負契約書の写し (ハ)住宅取得資金等に係る借入金の年末残高等証明書 (ニ)住民票の写し (ホ)源泉徴収票
医療費控除を受ける人	(イ)医療費の領収証 (ロ)源泉徴収票 ※保険金等で補てんされる金額も確認して下さい
中途退職をした人	(イ)源泉徴収票 (ロ)社会保険料を支払った金額のわかるもの (ハ)生命保険料控除証明書、損害保険料控除証明書

※提出していただいた書類はお返しいたしません。

税務署は、今月から、第一・第四土曜日が休みになります

高等学校入学資金の 申請は25日(水)まで

- ▽対象者：今春高校へ入学する生徒がいて、経済的理由で入学させることが困難な保護者に、高等学校入学資金をお貸しします。
- ▽貸付限度額：二十八万五千円以内(ただし、公立高校と私立高校では多少の格差があります)
- ▽資格：①生徒が成績良好、品行方正で出身中学校長が推せんした健康な人であること②保護者が引き続き市内に一年以上居住していること③同一市区町村に引き続き一年以上居住し確実な連帯保証人が得られること
- ▽受付期間：一月二十五日(水)まで
- (水)まで
- ▽受付時間：平日午前九時～午後四時三十分、土曜日午前九時～正午
- ▽申請書類：授課課または各支所で配布します。①高等学校入学資金貸付申請書(備え付け用紙)②出身中学校長の推せん書(備え付け用紙)③住民票の写し(全頁)または、外国人登録済証明書④働いている家族全員の収入証明書⑤成績証明書(出身中学校)
- ※貸し付けの時期については、三月中旬からとなります。
- ▽詳細：授課課授課係

平成 元年度 市・県民税の申告は 2月16日～3月15日

▽申告する人：一月一日現在市内に住んでいて、六十三年度中に所得があった人や退職した人など、所得がなく、だれの扶養にもなっていない人

※申告しないと、各種手続きに必要な非課税等証明書の交付ができません。

▽申告しなくてもよい人：給与所得のみで、勤務先から給与支払報告書が市役所に提出され、住民税が天引きされる人(勤務先で確認して下さい)。所得税の確定申告書を提出する人

※給与所得以外の所得が二十万円以下の人は、確定申告の必要はありませんが、市県民税の申告は必要です。

償却資産の法定申告期限は一月三十一日(火)です。昭和六十四年一月一日現在事業を営み、市内に償却資産を所有している人(個人・法人)は、早めに市役所資産税課まで申告して下さい。

償却資産の申告は早めに

▽準備するもの：①收支のわかる帳簿など②源泉徴収票給与明細書・支払調書など③六十三年度中に支払った健康保険料・国民年金保険料・生命保険料・医療費などの領収書、または証明書④印鑑⑤妻の収入がわかるもの

▽受付日時：二月十六日(木)から三月十五日(水)までの日曜日を除く、午前八時三十分～午後五時(土曜日は午後五時三十分まで) 受付場所：市役所本館二階大会議室または各支所窓口 ※郵送による申告も取り扱っています。

※申告期間中は駐車場が大変混雑しますので、車の来庁はご遠慮下さい。

今春の小中学校入学者は約12,400人

今春4月に小学校に入学するお子さんは約5,800人、中学校に入学するお子さんは約6,600人です。入学通知書は、1月下旬に各家庭に郵送する予定です。該当するお子さんがいて、通知書が届かない場合は、ご連絡下さい。▽詳細：教育委員会学務課学務係

防災行政用無線局の放送時間が午後5時に

現在、午後4時30分に、防災行政用無線局で放送している「歌の街」の放送時間が、2月1日から4月30日までの間、午後5時に変更されます。▽詳細：防災課

年間放送予定

時間	放送時間
2月1日～4月30日	午後5時
5月1日～8月31日	午後6時
9月1日～10月31日	午後5時
11月1日～翌年1月31日	午後4時30分

甲種防火管理講習会

- ▷日時：2月14日(火)・15日(水)の2日間、午前9時30分～午後5時(受付は30分前から)
- ▷会場：市消防局講堂
- ▷費用：教材費3,500円
- ▷定員：先着150人
- ▷申込み：1月23日(金)～2月9日(木)の間に、直接市内各消防署または消防局予防課へ
- ▷詳細：消防局予防課 ☎63-1111内線209～213番

2月から金融機関土曜日休業に

2月からすべての金融機関(普通銀行・信用金庫・農業協同組合・労働金庫・郵便局等)が完全週休2日制を実施します。全土曜日が休業となりますので、市税などを納める場合はご注意ください。※市庁舎内の千葉銀行出張所と常盤平支所内の千葉銀行派出所も休業となります。▽詳細：財政課

中途失明者の 自立更正等研修会

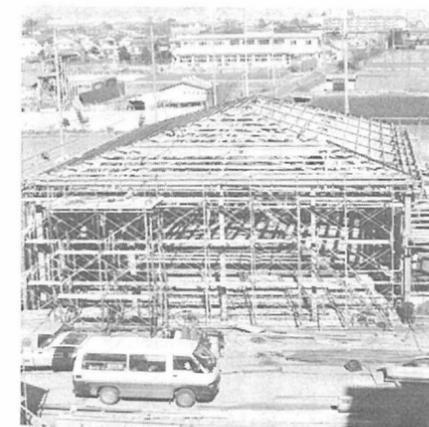
- ▷日時：2月17日(金)午前9時30分～午後3時
- ▷会場：常盤平市民センター
- ▷費用：昼食代500円
- ▷講師：県立盲学校教諭
- ▷申込み：2月10日(金)までに、電話で松戸市視覚障害者協会・佐倉 ☎87-3429番へ

心のふれあいを大切に
障害者に理解を

市長の窓

ストップ 交通事故死(456人)! 全国ワースト7位 目立つ若者の無謀運転

格技場とは、中学校において、剣道や柔道を学ぶ所です。格技場の建設について国の補助が得られるようになったのは、昭和五十三年以降のことです。



建設中の旭町中格技場

松江市においては、昭和五十七年の古ヶ崎中格技場建設を最初として、三カ年間は毎年一校、六十、六十一年度はそれぞれ三校ずつを建設してきました。

格技場全中学校設置について 宮間満寿雄 格技場全中学校設置について、格技場全中学校設置について、格技場全中学校設置について...

補助金は一校当たり八百六十万五千円、借入金(国からの補助金)交付される場合に借りられます。約八億六千万

配置に当たった市の負担は結局約十二億円になるわけですが、多くに活用していただきたいと思います。

松江市は、人口急増によって新設校の建設や既設校の増築が学校建設に追われてきました。私が市長になってからでも小学校二十校、中学校九校を建設し、用地の取得や予算編成に大変苦労してきました。

に、他の少年、少女達もこのよつになって欲しいものだと思います。日本では昔から「健全な精神は健全な肉体に宿る」と言われてきました。

と語られてきました。これ等日本の伝統の武道一現在では武道もスポーツですが、青少年達達の心身の発達に役に立つ

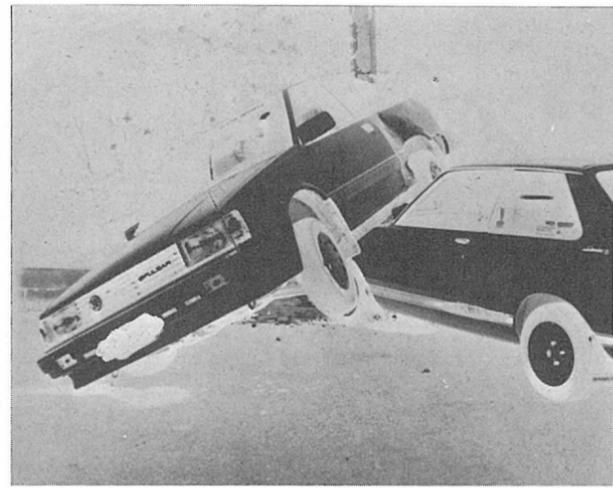
と考へていた私は、思い切つて第三次五カ年計画の終わる今年度末までに全中学校への格技場の建設を完了する計画を立てました。

でございことになりました。二十校の格技場建設に要した総事業費は約十三億七千万円(一校平均約六千八百五十万円)のうちに国庫

円、一般市費は三億四千万円の内訳となります。借入金の八億六千万円は、一般市費で返済することに

格技場は、体育実技の授業や、クラブ活動において、またスペース的には学年集

の増築が学校建設に追われてきました。私が市長になってからでも小学校二十校、中学校九校を建設し、用地の取得や予算編成に大変苦労してきました。



安全運転を心がけましょう(松戸警察署提供)

六十三年中の交通事故死者数の集計が、警察庁で発表されました。発表によると、死者数が

昨年一年間の交通事故件数は七千九百六十五件(物損事故を含む)、死亡事故十六件、負傷事故二千五百九十二件でいずれも昨年を上回った記録になっています。

市内の事故発生場所としては、あいかわらず国道六号線に集中しており、交差点での追突事故などが多いことに注目されます。

一日の通行量が平均五万台以上にもなるこの六号線で、ひと度事故が発生すると、事故の無ぼう横断など安全確認

安全確認の怠りが人の命を奪う 交通事故は、運転者、歩行者が安全確認すれば、防ぐことができます。

安全運転を心がけてハンドルを握るようしましょう。安全運転を心がけてハンドルを握るようしましょう。

故の大小にかかわらず交通渋滞となり、交通機関がマヒ状態になります。安全確認の怠りが人の命を奪う

安全確認の怠りが人の命を奪う 交通事故は、運転者、歩行者が安全確認すれば、防ぐことができます。

安全運転を心がけて 毎年増え続ける交通事故。自動車が増えれば増えるほど事故は多く発生しています。

安全運転を心がけて 毎年増え続ける交通事故。自動車が増えれば増えるほど事故は多く発生しています。

安全運転を心がけて 毎年増え続ける交通事故。自動車が増えれば増えるほど事故は多く発生しています。

安全運転を心がけて 毎年増え続ける交通事故。自動車が増えれば増えるほど事故は多く発生しています。

毎年の交通事故で多くの人が亡くなっています。昨年は、全国で一万三千四百四十四人が亡くなり、県内でも四百五十八人が亡くなりました。

これは、五十九年から六十二年まで全国四位(六十二年死亡者数四百五十二件)の記録を下回っています。

三年ぶりに全国の記録を下まわっているものの死亡者数は昨年を上回っています。

市内の交通事故ははげしくなっています。安全運転を心がけて

安全運転を心がけて 毎年増え続ける交通事故。自動車が増えれば増えるほど事故は多く発生しています。

安全運転を心がけて 毎年増え続ける交通事故。自動車が増えれば増えるほど事故は多く発生しています。

安全運転を心がけて 毎年増え続ける交通事故。自動車が増えれば増えるほど事故は多く発生しています。

安全運転を心がけて 毎年増え続ける交通事故。自動車が増えれば増えるほど事故は多く発生しています。

ト記録となっています。県内の死者は、四百五十六人で全国七位。これは、五十九年から六十二年まで全国四位(六十二年死亡者数四百五十二件)の記録を下回っています。

三年ぶりに全国の記録を下まわっているものの死亡者数は昨年を上回っています。

市内の交通事故ははげしくなっています。安全運転を心がけて

安全運転を心がけて 毎年増え続ける交通事故。自動車が増えれば増えるほど事故は多く発生しています。

安全運転を心がけて 毎年増え続ける交通事故。自動車が増えれば増えるほど事故は多く発生しています。

安全運転を心がけて 毎年増え続ける交通事故。自動車が増えれば増えるほど事故は多く発生しています。

安全運転を心がけて 毎年増え続ける交通事故。自動車が増えれば増えるほど事故は多く発生しています。

床下薬剤散布

ノミ・ダニなどの発生を予防する「床下薬剤散布」を2月6日から6月27日までの予定で行います(日程は順次広報に掲載します)。当日は、市職員が各家庭をまわり、薬剤を床下の通風口から散布します。

床下薬剤散布日程表

Table with columns for Date (期日) and Location (散布町会・自治会). It lists dates from 2/6 to 2/28 and corresponding neighborhood names like 松戸2丁目, 松戸3丁目, etc.

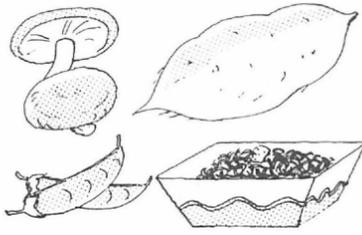
※雨天で中止になった場合は、全日程終了後に実施します。▷詳細...生活環境課環境衛生係

文化ホールギャラリー 1月2月. 映画と形劇おぼろけ芝居. 第一十九回松戸市小中学校児童生徒書初展. 第二十一回松戸市小中学校造形作品展.

商店街近代化講習会. 日程表. 市役所には電車やバスで. 2月・3月は、税の申告などで市役所駐車場が大変混雑しますので、ご来庁の際には、電車・バスなどをご利用下さるようお願いいたします。

あなたは足りていますか

第6の栄養素 食物繊維



「日本人の食生活で唯一不足している栄養素は？」
 正解はカルシウムで、このことは比較的良く知られているようですが、実はもう一つもつと摂取することが望ましいものがあります。それが、成人病の予防などに効果があるとして最近注目をあびている「食物繊維」です。

食物繊維の効用
 「人間の消化酵素では消化されない、食物中の難消化性成分」を総称して食物繊維といいますが、一九七〇年ごろまで、栄養的価値はないものと思われていました。

しかし、研究が進むにつれて、繊維が小腸から大腸を通過する間に、消化管の働きを活性化して便通を良くする、腸の中の有害物質を体外に排出する、血糖値の上昇を抑える、コレステロールの吸収を抑える、栄養成分の消化吸収を抑え腸満を防ぐなど、重要な働きをすることが明らかになり、今では第六の栄養素とされています。

成分を総称して食物繊維といいますが、一九七〇年ごろまで、栄養的価値はないものと思われていました。

しかし、研究が進むにつれて、繊維が小腸から大腸を通過する間に、消化管の働きを活性化して便通を良くする、腸の中の有害物質を体外に排出する、血糖値の上昇を抑える、コレステロールの吸収を抑える、栄養成分の消化吸収を抑え腸満を防ぐなど、重要な働きをすることが明らかになり、今では第六の栄養素とされています。

食物繊維の多い食品

食品名	1食量	食物繊維量
納豆	50g	4.80g
インゲンマメ	20g	3.95g
ヒジキ	7g	3.84g
切り干し大根	20g	3.57g
サツマイモ	150g	3.48g
干し椎茸	8g	3.47g
ブドウパン	100g	3.35g
干しソバ	70g	3.31g
カボチャ	110g	3.28g
小豆	20g	3.19g

素といわれるまでになつて減っている摂取量
 食物繊維の有用性が明らかになったのは真腹に、その摂取量は年々減少しており、昭和三十年には一日に二・八g摂取していたものが、六十年では一七・三gと二〇%も減っています。

これは、食生活の欧米化に伴って、米などの穀類も、

緑黄色以外の野菜、きのこなど、食物繊維を多く含む食品のとり方が少なくなったためです。

日常の心がけ
 消費者の健康志向の高まりにマッチしてか、食物繊維入りの飲料や健康食品がよく売れているそうです。

しかし、食物繊維には多くの種類があり、二種の繊維が体の中でさまざまな効用を

べて持っているわけではなく、健康食品に安易に頼らず、ふだんの食事でもいろいろな食品を食べ、多量の繊維を組み合わせる摂取することが大切です。

このくらい必要か
 食物繊維の所要量については、まだはっきりとしたデータがありませんが、研究者によれば、一日当たり二十g以上の摂取を二の目安とするのが良いとされています。

なお、参考に、一食当たりで食物繊維を多くとれる食品を表にあげておきます。

▽詳細：消費生活課消費生活係

花と緑

庭木の手入れと増やし方 (ウメ)

早春の花木として、庭には欠かせないほどです。花はもとより、実は食用として、ウメボシなどの材料に利用されています。

品種
 園芸種を含めて、約三百種類あります。

(野梅性) 花は一重と八重があり、大きさは二〜三芽、小枝が棘状になるものが多い。枝は細く葉も小さい。花の色は白、淡桃色。

(豊後系) ウメとアズノの交配種。花は三〜四芽の大輪で、枝も太く、全体に野梅性より大ぶりになります。

(紅梅性) 花は紅、濃紅色が多く、白色もあります。この種類は、花の色より枝の髄が紅色をしています。

ほかにシダレウメ、ユウテンバイン、ガリュウバインなどの系統があります。

手入れ
 ▼剪定：十一月下旬〜三月中旬ごろに行います。小枝が多いと幹のほたがかくれてしまうので、間引きを行います。前年中に伸びて徒長した枝を二〜三分の一の長さで切り戻し、花が咲き終わった小枝は二〜三芽を残して切り戻します。

▼施肥：十二月下旬〜一月上旬に、根元の周りに幅深さ三〜五センチ程度の溝を掘り、油粕・骨粉などの有機肥料を施します。

植え付け

落葉期に行います。苗木は、日当たりと水はけの良い場所に植え付けます。植穴を掘り堆肥・腐葉土を底に入れ、土を埋め戻してよく混ぜ、その上に植えて、後は灌水します。

増やし方
 接ぎ木が一般的です。野梅性を挿し木したもの

や実を挿して育てたものを台木にして、三月上旬に切りつきを行います。

病虫害と防除
 コウヤク病は発生部分を削り取り、石灰硫黄合剤を塗ります。

害虫はウメケムシ、アブラムシ、カイガラムシが発生します。それぞれディアテックス乳剤、エストックス乳剤、マシン油、石灰硫黄合剤を散布します。

▽詳細：公園緑地課緑化係



3分の1くらいに枝を切り戻します

ハハ・こちら 内線600番

まちの話題をお知らせ下さい。

第34回松戸市七草マラソン大会

2673人が元気よく走り初め



寒風の中、元気に走る参加者たち

全員完走

新春恒例の松戸市七草マラソン大会が7日、運動公園周辺で行われ、8部門に、市内外から2,673人が参加し、健脚を競いました。

この日は、あいにくの曇り空、ちよつぱり肌寒い日でしたが、参加者は元気に全員完走しました。



河原塚中二年 東口志穂さん

選手宣誓は、友だちに聞くと、つまづいてきたみたいです。

でも、自分では、胸がドキドキしてしまつて、目の前がすすんでいました。走ることが好きなので、毎日トレーニングをしています。走ったあとの爽快さが好きです。

「3」減量はみんなの工夫で ③

資源ゴミ・有害ゴミ

資源ゴミの処理と有害ゴミの保管をしている施設が、もう一度、見直してみたいです。

資源リサイクルセンターで、品物を大切にすることは、ゴミ減量にもつながります。また、一升ビン、コーラやビールのビンなど、商店が回収できる空きビンは極力返却するようにお願いします。

物を大切に
 五分別の中で、一番重要になるのが「資源ゴミ」です。資源ゴミを回収することは、大切な資源を「使い捨て」にしないで済むだけでなく、埋立地も使わずに済むことにもなるのです。

資源リサイクルセンターが出来る昭和五十六年には、年間の資源ゴミ量は七千七百tでしたが、昭和六十二年には一萬九百tと、五三%も増加しています。

年間一萬五千tの処理能力をもつリサイクルセンターですが、このままゴミが増え続けると、近年中には限界に達してしまい、施設の増設も必要になってしまいます。

なぜ、こんなに資源ゴミが増えているのでしょうか。極端な話ですが、自転車のチェーンが切れたから新しい自転車を買って、古い自転車はゴミにしてしまつたということがあります。

物が豊富にあつて、お金さえ出せば、いつでも物が手に入る時代です。しかし皆さん、物を

処理経費年間二億円
 リサイクルセンターに運ばれた資源ゴミは、選別されて、約七五%が資源として生まれ変わります。

土地が狭く、資源の少ない日本では、重要な施設として期待されますが、六十二年度の年間処理経費は、一億九千三百万円もかかっています。

そのほか、有害ゴミも約十七t処分し、二百二十五万円の経費がかかりました。ゴミの減量と経費の節約を図るためには、市民の皆さんの協力が必要です。

(資源リサイクルセンター)



資源リサイクルセンターの選別作業

健康ガイド

麻しん(はしか)予防接種

麻しんの予防接種は、生後12カ月から72カ月までの間に、委託医療機関で受けることになっています。...

申し込みをする人...接種当日6歳未満で麻しんにかかったことがなく、麻しんの予防接種を受けていない人...

申し込みなくてもよい人...62年12月1日~63年1月31日の間に生まれた人には、2月初旬に直接問診票をお送りしますので、申し込みの必要はありません。

※以前の間診票を持っている人も、それが使用できますので早めに受けて下さい。

麻しん申し込み 住所 電話番号 保護者氏名 子供氏名 子供生年月日 (歳 力月)

詳細...保健衛生課予防衛生係

原爆被爆者二世の健康診断

対象...両親または両親のどちらかが原爆被爆者である人で、受診を希望する人

実施期間...2月20日(月)~3月10日(金)

申込期間...2月15日(水)まで

申込方法...ハガキに健康診断希望と明記のうえ、住所・氏名・生年月日を記入して、〒260-91千葉市市場町1番1号...

※電話での申し込みも受け付けます。

愛の献血

Table with columns: 期日, 時間, 会場, 主催. 1/28(土) 午前10時~午後4時 JR松戸駅東口 松戸市

詳細...健康管理課業務係

胃がん検診

日時...1月31日(火)午前9時10分~10時に受け付け

会場...衛生会館

対象...63年度胃がん検診の申し込みをし、指定日に受診できなかった人

費用...500円

※受診日前日の夜9時以降は飲食をしないで、直接会場へお越し下さい。

詳細...健康管理課業務係

乳がん検診

対象...市内在住の30歳以上の女性(今年度、市内委託医療機関で受診した人は受けられません)

受付時間...午後1時30分~2時

費用...100円(生活保護・市民税非課税世帯、老人医療対象の人は費用免除)

申込み...当日会場

詳細...健康管理課業務係

Table with columns: 会場, 期日. 新松戸市民センター 1/24(火) 26(木) 常盤平市民センター 1/31(火) 2/14(火) 小金原体育館 2/7(火) 16(木) 市民会館 2/2(木) 9(土) 21(火) 28(火)

家庭看護教室

対象...将来のために家庭看護を勉強したい人、家庭にお年寄りや病人がいる人

定員...先着30人(ハガキでご案内します)

申込み...1月28(土)までに、往復ハガキに郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・参加する動機を記入し、〒271松戸市小根本7松戸保健所家庭看護教室担当(☎61-2121番)へ

Table with columns: 期日, 時間, 内容, 会場. 2/3 午後1時 看護の心がまえ 看護のしかた 松戸保健所 10 午後4時 看護の知識と技術(起こし方・足浴・寝巻きの交換・安楽な体位・洗濯のしかたなどの実習) 17 特別養護老人ホーム「緑風園」の見学実習 24 午前9時30分 更年期の過ごし方 乳がんの自己検診法ほか 緑風園 午後3時 老人の栄養と食事(調理実習)ほか 3/3 午後1時~4時 市おせわ課の仕事について修了式 松戸保健所

小金中三年 佐藤 真希さん



目が合うと、恥ずかし気にうつむいてしまします。佐藤さんは中学三年生。受験を控えて勉強に忙しい

い中、何気なく書いた読書感想文が、『県青少年読書感想文コンクール(中学生の部)』で最優秀作品に選ばれ、

その中でただ一人県教育長賞を受けた。両親が本好きだったので知らず知らずのうちに自分も本が好きになっていった。

「夢のある、ファンタジーのような本が好きです」学校では、中学校に入ってから始めたフルートをアラスバンド部で吹いている。

「音楽が好きなんです。ふだんは幼稚園のときから始めたピアノでショパンを弾いて過ごしています」

心の豊かさを求めて

以前には、音楽の先生になりたかと思つたこともあった。今は、「将来のことはよく分りませぬ。高校生になったら、旅行とか、今までできなかったことをしてみたいな」と思っている。

「本を読んでいる」見知らぬ世界を経験できたり、主人公がだんだん自分に近づいてきて、あんな風になつてほしいなと思えるところが好きです。今まさに読んでいたのは『赤毛のアン』。アンのはつらつとした生き方に魅力を感じている。

佐藤さんにとって本を読むことは、心の豊かさを求めることなのかもしれない。



不用品交換情報

◎今回掲載分の紹介

▽申込方法:締め切りは一月二十五日(当日消印有効)①希望品名②住所③氏名④電話番号(屋間の連絡先)をハガキに明記。ハガキ一枚に品名一点のみ

▽相手の紹介:月末に抽選を行い、当選者だけに電話連絡します。紹介後は自主交渉になります。

▽申込先:〒271松戸市根本三三七一五松戸市役所消費生活課

▽申込先:消費生活課消費生活係

▽申込先:消費生活課消費生活係

▽申込先:消費生活課消費生活係

▽申込先:消費生活課消費生活係

◎次回掲載分の申し込み

▽申込先:消費生活課消費生活係

▽申込先:消費生活課消費生活係

▽申込先:消費生活課消費生活係

▽申込先:消費生活課消費生活係

▽申込先:消費生活課消費生活係

▽申込先:消費生活課消費生活係

▽申込先:消費生活課消費生活係

あなたの健康

近頃、若い人たちは、おしゃれのつとして毎朝洗髪をしているようです。たしかに洗髪後はさっぱりした気分になり、十分水分を含んだ髪は美しいものです。髪はいつたん傷つくと、もどに戻りませんので、美しく保つためには、上手に手入れをし保護をしてやらねばなりません。

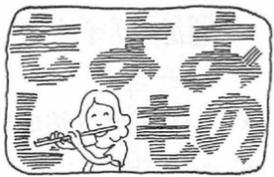
先ず十分な洗髪を 髪に汚れがついていると、硬くなつてもろくなり、また頭皮が汚れてくると頭皮がぬげやすくなり、たまったフケはさじにぬげ毛をふやします。頭皮をきれいにしておくことは頭皮の衛生上大切なことです。いままで、洗髪を週一回以上してはいたくないという傾向がありました。これは誤った考えといえましょう。

頭皮に異常があるときの洗髪は 頭皮に湿疹やびひのような皮膚病があるときは、いままでは洗髪を完全に治まるまでは洗髪をひかえるようすすめられていました。しかし、いまではむしろ脱脂力の弱い、低刺激性、弱酸性シャンプーで、毎日か一日に一回軽く洗髪し、一度病巣をきれいにするのが望ましく、それから外用剤による治療を行うと、より一層効果が上がると考えられています。

頭皮をフックツサージ 洗髪するとき、指先で軽く頭皮をマッサージすると血液の循環がよくなって、

洗髪について

髪は、皮脂から出る乳化した油が自然にその周りにつくことよって丈夫になります。髪を丈夫に美しくするためには、洗髪後はヘアリンズやヘアクリームをつかって油分を補って髪を整えておくのがよいでしょう。この点さえ丁寧に繰り返せば、何回洗髪しても頭皮をいためることはありません。頭皮に湿疹やびひのような皮膚病があるときは、いままでは洗髪を完全に治まるまでは洗髪をひかえるようすすめられていました。しかし、いまではむしろ脱脂力の弱い、低刺激性、弱酸性シャンプーで、毎日か一日に一回軽く洗髪し、一度病巣をきれいにするのが望ましく、それから外用剤による治療を行うと、より一層効果が上がると考えられています。



野鳥観察会(千駄堀)

日時... 1月22日(日)午前8時... 30分常盤駅北口集合、正午現地解散
場所... 千駄堀
内容... 冬鳥全般
持ち物... 筆記具・観察用具・防寒具
申込み... 電話で公園緑地課小鳥を呼ぶ係へ

教養講座・女性史考「明治・大正・昭和文学から」

日時... 2月3日・10日、3月3日の各金曜日、午前10時～正午
会場... 婦人会館4階ホール
対象... 市内在住・在勤の人
定員... 75人(保育あり=2歳以上年齢期までの子ども10人)
費用... 無料
講師... 聖徳学園短期大学・長江曜子氏
申込み... 1月27日(金)〔消印有効〕までに、往復ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号・保育を希望する人は子どもの氏名と年齢を記入し、〒271松戸市本町14番地の10松戸市婦人会館(☎64-8778番)へ
※応募多数の場合は抽選

矢切公民館名画劇場「喜びも悲しみも幾歳月」

日時... 1月29日(日)午後1時30分から
会場... 矢切公民館4階ホール
費用... 無料
定員... 170人
主演... 佐田啓二・高峰秀子
申込み... 直接窓口か電話で矢切公民館☎68-1241内線44番へ

音楽の広場(コーラス)

日時... 1月24日(火)午後1時30分～3時30分
会場... 市民会館音楽室
費用... 無料
詳細... 社会教育課市民文化係

松戸詩吟剣舞・東葛剣詩舞連合会合同チャリティー公演

日時... 2月5日(日)午前10時開場、10時40分開演
会場... 市民劇場
費用... 入場料無料
詳細... 梶野☎87-0744番

松戸女声合唱団演奏会

日時... 1月22日(日)午後2時30分開演
会場... 市民会館ホール
内容... フォーレ合唱曲集・三つの抒情・風に揺れる花ほか
費用... 500円
詳細... 田島☎64-8465番

第8期一般ボランティア養成教室

Table with 2 columns: 期日 (Date) and 内容 (Content). Dates include 1/27, 30, 31, 2/2, 3.

時間... 午後1時30分～3時30分
会場... 市社会福祉協議会(松戸第一生命ビル2・3階)
講師... 福祉教育研究会・木原孝久氏ほか
定員... 先着30人
費用... 無料
申込み... 1月24日(火)までに電話で市社会福祉協議会☎68-0503番へ

社交ダンス中級講習会

日時... 2月3日～4月21日の毎週金曜日(計12回)、午後6時～9時
会場... 総台市民センター
定員... 男女各10人
費用... 7,500円(12回分)
詳細... 総ダンスサークル・石井☎63-4021番(夜間)

設計業務効率化のためのCADセミナー

日時... ①Aコース=2月1日(水)②Bコース=2月2日(木)③Cコース=2月3日(金)各コースとも午前10時～午後4時
会場... 商工会議所1階ホール
費用... 会費3,000円、非会員15,000円
定員... 各コースとも10人
内容... パーソナルCADの概要・パーソナルCADの基本操作説明など
詳細... 松戸商工会議所☎64-3111番

社交ダンス初心者講習会

日時... 1月25日からの毎週水曜日(計16回)、午後6時～8時45分
会場... 八柱市民センター
費用... 4回につき1,600円
内容... マナー・技術の講習(モダン、ラテン各3種目)
定員... 男女各15人
申込み... 1月23日(月)午後6時から、直接松戸商工会館2階東京音響サービスセンター(☎63-4374番)で受け付け
詳細... 松戸市社交ダンス協会・清水☎64-6362番



坂川放水路の金切橋から(遠景は新松戸のマンション群)

こどもの育成指導者養成講座

Table with 2 columns: 期日 (Date) and 内容 (Content). Dates include 2/8, 15, 16, 21, 22, 23.

時間... 午前10時～正午(8日は9時45分から)
会場... 婦人会館ホールほか
定員... 先着50人
申込み... 電話でこども課管理係へ

老人介護ボランティア養成教室

Table with 2 columns: 期日 (Date) and 内容 (Content). Dates include 2/6, 7, 9, 13.

時間... 午前10時～午後3時(6日は午後1時30分～3時30分)
会場... 市社会福祉協議会(7日・9日の体験学習は特別養護老人ホーム「南花園」で)
講師... 国立精神神経センター精神保健研究所・椎谷淳二氏ほか
定員... 先着30人
費用... 無料
申込み... 1月24日(火)までに電話で市社会福祉協議会☎68-0503番へ

楽しい音楽のつどい

期日... 1月28日(土)～29日(日)
会場... 流山青年の家
内容... 合唱指導ほか
対象... 中学生以上の人
費用... 1,650円
申込み... 電話で流山青年の家・東☎0471-59-2004番へ

アーチェリー教室

期日... 2月5日～3月26日の各日曜・祝日(計10回)
会場... 運動公園練成室
対象... 市内在住・在勤・在学の18歳以上の人
費用... 保険料600円
定員... 先着30人
申込み... 1月21日(土)午前8時30分から社会体育課窓口で受け付け
詳細... 社会体育課指導係

雪に親しむ会(スキー)

日時... 2月25日(土)～26日(日)、25日午後9時30分松戸伊勢丹前広場集合
場所... 浅貝スキー場
対象... 小学生以上の市民
費用... 9,000円(往復バス代・朝食代・傷害保険料を含む)
詳細... 松戸市スキー連盟・高橋☎62-1800番

おしらせ (Notice) section with a decorative border and list of various notices.

市民大学講座

Table with 4 columns: テーマ (Theme), 講師 (Instructor), 時間 (Time), 期日 (Date). Topics include children's activities and modern music.

申込み... 電話かハガキで〒271松戸市根本387-5社会教育課へ
詳細... 社会教育課成人教育係

矢切公民館成人講座第3期生募集

Table with 6 columns: 科目 (Subject), 期日 (Date), 時間 (Time), 講師 (Instructor), 内容 (Content), 費用 (Fee). Subjects include folk songs, piano, tea ceremony, classical reading, and flower design.

会場... 矢切公民館
対象... 市内在住・在勤の16歳以上の人(初心者歓迎)
申込み... 直接窓口かハガキに希望科目・氏名・年齢・住所・電話番号を記入し、〒271松戸市上矢切299-1矢切公民館(☎68-1241内線44番)へ(定員になり次第締め切り・月曜は休館)



松戸市民野球大会平成元年度参加登録申込み

日時... 2月12日(日)午前9時～午後2時
会場... スポーツセンター会議室
費用... 年間25,000円
詳細... 野球協会・高野☎41-9643番

新春マラソン大会

日時... 1月22日(日)午前8時20分までに江戸川河川敷グラウンド(松戸・三郷有料橋下)集合、午前9時スタート(小雨決行)
種目... 小学校低学年・高学年の部、中学生、一般、親子
費用... 中学生、一般、親子は保険料100円
詳細... 青少年相談員・小川☎62-7045番

救急医療体制 健康保険証を忘れずに!

- ◆夜間急病診療所(毎日)・午後8時～11時 衛生会館内 ☎68-3756番
◆待機病院(毎日)・午後5時～午前9時 テレホンサービス ☎66-0010番
◆緊急休日在宅当直医・午前9時～午後5時 テレホンサービス ☎66-0010番
◆休日歯科診療所・午前9時～正午 衛生会館内 ☎65-3430番