

まつど

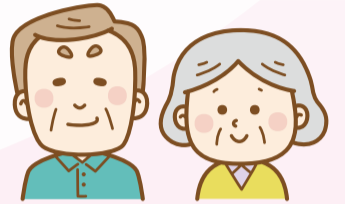
| | |
|----------------------|---|
| ●令和3年度 松戸市の予算 | 2 |
| ●ゴールデンウィークも診療を受けられます | 3 |
| ●市立博物館 館蔵資料展 | 7 |
| ●令和3年度 各種健(検)診 | 8 |
| ●令和3年度 定期予防接種 | 9 |

発行/松戸市 編集/広報広聴課
〒271-8588 松戸市根本387の5
☎047-366-1111(代表) FAX047-363-3200
URL https://www.city.matsudo.chiba.jp/



新型コロナウイルス
ワクチン
接種

65歳以上の高齢者に 新型コロナウイルスワクチンの 接種券を発送しています



松戸市お知らせ
キャラクター
まつまつ

接種を受けるには**予約が必要**です！

4月13日(火)から、65歳以上の高齢者にワクチン接種券の発送を開始しました。接種券が届いたら接種の予約を行うことができます。

※6月末までに65歳以上の高齢者全員が接種できる量のワクチンを確保しています。希望者は必ず接種できますので、焦らずお申し込みください。

接種開始日 5月10日(月) (予定)

予約方法

電話で松戸市ワクチン接種コールセンター
☎0120-684-389、☎050-5526-1081
(8時30分~17時、土・日曜、祝・休日含む)
または**市予約サイト**で

| 接種券 | | | |
|-----|------------|--------|--------|
| 券種 | 2 | ワクチン接種 | 1 |
| 請求先 | 千葉県松戸市 | | 122076 |
| 券番号 | ●●●●●●●●●● | | |
| 氏名 | 松戸 太郎 | | |

予約サイトの
ログインに使用



市予約サイト

※予約サイトでは、**接種券に記載されている10桁の券番号の入力**が必要です。

接種会場

※4月7日時点の情報です。最新の接種会場は市ホームページまたは市ワクチン接種コールセンターでご確認ください。



市ホームページ

商業施設・体育館

KITE MITE MATSUDO 5月17日(月)接種開始予定
和名ヶ谷スポーツセンター体育室 5月17日(月)接種開始予定
運動公園体育館競技場 5月10日(月)接種開始予定

市立小学校の体育館

5月23日から毎週日曜日に15校ずつ実施する予定です。

| 接種日 5月23日、6月13日 | | |
|-----------------|----------|---------|
| 小金北小学校 | 北部小学校 | 牧野原小学校 |
| 横須賀小学校 | 上本郷小学校 | 相模台小学校 |
| 馬橋小学校 | 常盤平第一小学校 | 稔台小学校 |
| 八ヶ崎小学校 | 金ヶ作小学校 | 柿ノ木台小学校 |
| 根本内小学校 | 六実第二小学校 | 大橋小学校 |

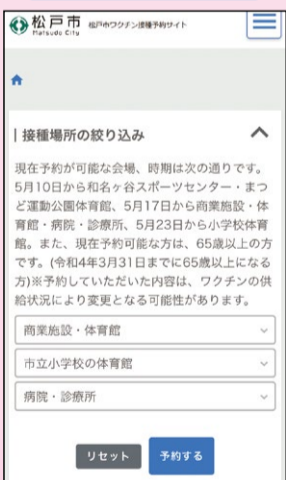
| 接種日 5月30日、6月20日 | | |
|-----------------|----------|----------|
| 殿平賀小学校 | 中部小学校 | 松飛台第二小学校 |
| 新松戸南小学校 | 寒風台小学校 | 松ヶ丘小学校 |
| 旭町小学校 | 常盤平第三小学校 | 東松戸小学校 |
| 幸谷小学校 | 常盤平第二小学校 | 矢切小学校 |
| 栗ヶ沢小学校 | 六実第三小学校 | 東部小学校 |

| 接種日 6月6日・27日 | | |
|--------------|----------|---------|
| 小金小学校 | 古ヶ崎小学校 | 松飛台小学校 |
| 新松戸西小学校 | 上本郷第二小学校 | 和名ヶ谷小学校 |
| 馬橋北小学校 | 高木小学校 | 河原塚小学校 |
| 八ヶ崎第二小学校 | 高木第二小学校 | 南部小学校 |
| 貝の花小学校 | 六実小学校 | 梨香台小学校 |

病院・診療所 5月17日(月)接種開始予定

接種できる医療機関は4月13日発行の新型コロナウイルスワクチン接種特集号または市ホームページをご覧ください。

予約の流れ



市予約サイト

「商業施設・体育館」「市立小学校の体育館」「病院・診療所」のいずれかから希望の接種会場を選択

接種日を選択

接種時間を選択

2回目の接種日を同様に予約

※2回目の接種もなるべく同じ会場を予約してください。

**ワクチン接種会場
になる公共施設の
利用を制限します**

運動公園体育館2階競技場

利用中止期間4月24日(土)から

※小体育館、体育館多目的室、卓球室、トレーニング室など体育館内のその他の施設は利用できます。

☎スポーツ課 ☎703-0601

小学校の学校施設開放

利用中止日各学校のワクチン接種日

☎スポーツ課 ☎703-0601

和名ヶ谷スポーツセンター2階(入口階)体育室

利用中止期間4月24日(土)から

※温水プール、トレーニング室、浴室、小体育室、多目的ホール、和室は土・日曜、祝・休日のみ利用できます。

☎同センター ☎391-5990

図書館和名ヶ谷分館

利用中止期間4月9日(金)から

※返却ポストも利用できません。

☎市立図書館 ☎365-5115

令和3年度 松戸市の予算をお知らせします

財政局課 ☎366-7076

予算の規模は全体で、3,254億6,490万5千円、前年度比2.4%増となりました。このうち、一般会計の総額は1,667億1,000万円で、前年度比7.4%増となりました。

令和3年度は、健全財政の確保を基本としながら、「市民が主役の魅力あるまつど」の実現に向け、新型コロナウイルス感染症対策に要する経費や、切れ目のない子ども・子育て支援の強化、安全・安心とまちの再生リニューアルなどの予算を計上しました。

予算書・予算の概要は行政資料センターで閲覧できます。また、予算の概要は市ホームページでも公開しています。



市ホームページ

当初予算

市の予算は、予算の本体である一般会計の他、特定の歳入を歳出に充てる7つの特別会計、独立採算を原則とする3つの企業会計に分かれています。

| | |
|------------------|-----------------|
| 一般会計予算 | 1,667億1,000万円 |
| 特別会計予算 | 1,079億9,541万5千円 |
| 国民健康保険 | 427億2,313万2千円 |
| 松戸競輪 | 193億7,247万5千円 |
| 公設地方卸売市場事業 | 1億1,649万9千円 |
| 駐車場事業 | 1億5,900万2千円 |
| 介護保険 | 379億1,043万9千円 |
| 後期高齢者医療 | 67億 972万6千円 |
| 新松戸駅東側地区土地区画整理事業 | 10億 414万2千円 |
| 企業会計予算 | 507億5,949万円 |
| 水道事業 | 23億7,313万円 |
| 病院事業 | 282億2,488万4千円 |
| 下水道事業 | 201億6,147万6千円 |
| 合計 | 3,254億6,490万5千円 |

主な事業

子育て

- 小・中・高校生の「居場所」づくり関係経費……29億6,525万円
放課後KIDSルームを8校増設、中学生の居場所を1カ所新設し、安全安心に過ごせる環境を整備します。
- 民間保育所等建設関係経費……7億7,890万円
小規模保育施設の新設25カ所、民間保育所の新設等4カ所、建替2カ所に補助を行い、待機児童の解消を図ります。
- 幼稚園預かり保育促進等関係経費……3億7,427万円
長時間の預かり保育を行う幼稚園に補助します。また、送迎保育ステーションを2カ所開設し、利便性の向上を図ります。
- ひとり親家庭支援事業……3億4,573万円
離婚前後の養育費等相談支援を拡充し、養育費をもらえていないひとり親世帯へ給付金を支給します。

文化・教育

- 河原塚中学校新增築事業【継続費】……4億5,605万円
生徒の増加による普通教室不足解消のため、校舎を増築します。
- 戸定歴史館特別展等関係経費……3,846万円
年間を通して、戸定邸の主・徳川昭武と渋沢栄一の関係を軸とした特別展を開催します。また、市の文化資源にオンライン上で気軽にアクセスできる仕組みを構築し、「観て楽しめるコンテンツ」を盛り込みます。
- 東京オリンピック・パラリンピック推進業務……7,198万円
感染症対策を行った上で、ドミニカ共和国・ルーマニアの事前キャンプ受け入れや、聖火リレーのイベント活動などを実施します。
- 国際理解教育推進業務……6,766万円
小・中学校の9年間を通して一貫した英語教育に取り組みます。
- 文化の香りのする街構築事業……4,764万円
科学・芸術・自然をつなぐ芸術フェスティバルや、地域活性化に向けたポップカルチャーなどの文化プログラムを実施します。

まちが再生し、賑わいのあるまちづくり

- 3・4・18号線街路整備事業（幸谷）【継続費】……2億4,966万円
新松戸駅東側地区土地区画整理事業に接続する都市計画道路の整備を行います。
- 21世紀の森と広場施設整備業務……1億8,231万円
21世紀の森と広場に、大型遊具を含む「新たな遊びの空間」を整備します。
- まちづくり基本構想推進業務……6,818万円
「新拠点ゾーン整備基本計画」に定めた事業実施に向け、設計・調査などを実施します。

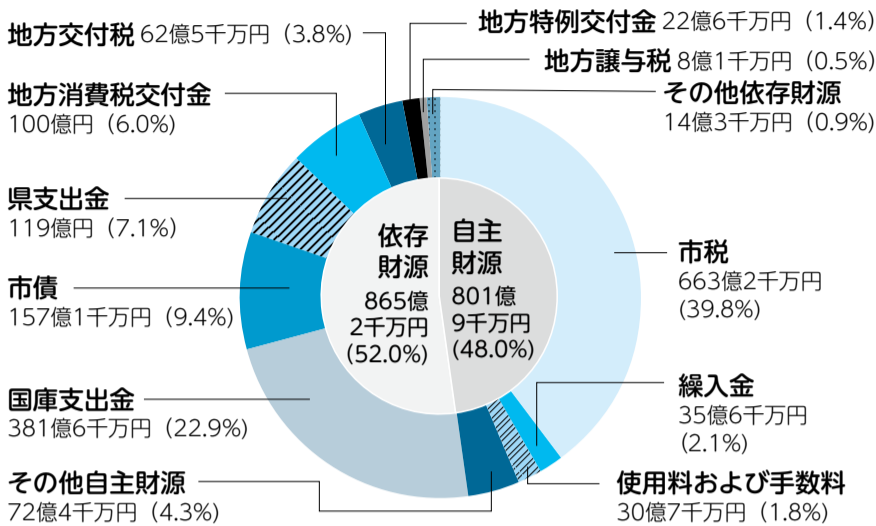
安全・安心なまちづくりなどの施策

- 清掃施設整備事業……35億4,046万円
粗大ごみを効率的に処理するため、(仮称)リサイクルプラザを建設します。
- 新型コロナウイルスワクチン予防接種業務……25億7,637万円
新型コロナウイルスワクチン接種のために必要な体制を整備し、迅速に予防接種を実施します。
- (仮称)東松戸複合施設建設事業【継続費】……8億8,983万円
東松戸地区に支所・図書館・青少年プラザを併設した複合施設を建設します。

一般会計予算

※分かりやすくするため、グラフは千円単位にしてあります。()内は構成比。

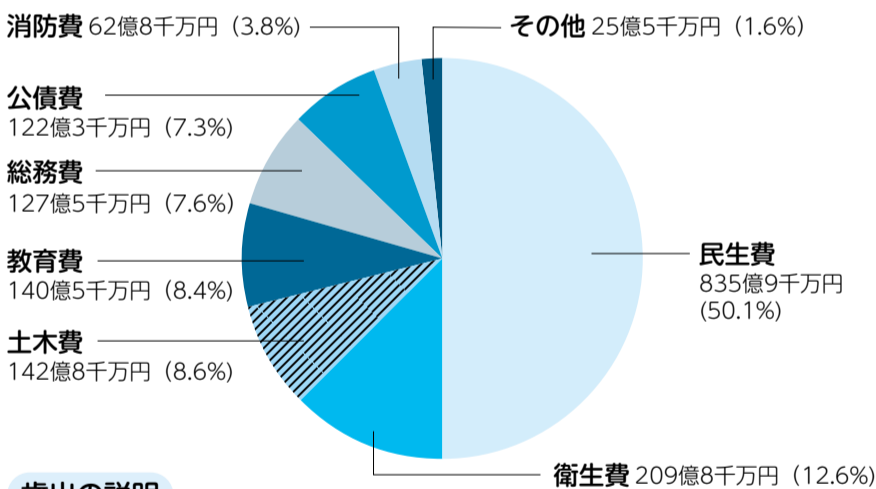
歳入 1,667億1,000万円



歳入の説明

| | | |
|------|-----------|------------------------------------|
| 自主財源 | 市税 | 市民税、固定資産税、市たばこ税、都市計画税など |
| | 繰入金 | 特別会計・基金から受け入れるお金 |
| | 使用料および手数料 | 市の施設などを使用した人や、特定のサービスを受けた人からの対価 |
| | その他自主財源 | 諸収入・分担金および負担金など |
| 依存財源 | 国庫支出金 | 国が交付する負担金・補助金・委託金 |
| | 県支出金 | 県が交付する負担金・補助金・委託金 |
| | 市債 | 市が国や金融機関などから長期に借りるお金 |
| | 地方消費税交付金 | 地方消費税のうち市町村分として県から交付されるもの |
| | 地方交付税 | 市が標準的な仕事をしていく上で必要な経費を算出し国から交付されるもの |
| | 地方譲与税 | 国税として徴収する自動車重量税などから配分されるもの |
| | 地方特例交付金 | 国の施策による減収を補てんするために交付されるもの |
| | その他依存財源 | 法人事業税交付金、利子割交付金など |

歳出 1,667億1,000万円



歳出の説明

| | |
|-----|--|
| 民生費 | 保育所運営などの子どものための支援や高齢者、障がい者などへの福祉サービスに使う費用 |
| 衛生費 | 検診、予防接種など保健衛生の充実やごみ対策などに使う費用 |
| 土木費 | 道路・河川・公園など都市基盤の整備に使う費用 |
| 教育費 | 小・中学校の運営、校舎の改修、図書館・博物館の運営など、教育や文化スポーツ振興に使う費用 |
| 総務費 | 市役所の事務管理や広報まつどの発行などに使う費用 |
| 公債費 | 市債の返済に使う費用 |
| 消防費 | 消防や防災対策などに使う費用 |
| その他 | 議会費・商工費・災害復旧費など |

性質別歳出予算

| 区分 | 金額 | 構成比 |
|---------------------------|------------|--------|
| 扶助費（生活保護費、各種措置費など） | 529億7千万円 | 31.8% |
| 物件費（消耗品費、光熱水費、委託料など） | 287億5千万円 | 17.3% |
| 人件費（職員の給与や議員報酬など） | 276億9千万円 | 16.6% |
| 普通建設事業費（公共施設の新増設などの経費） | 158億9千万円 | 9.5% |
| その他（補助費等、繰入金、公債費、維持補修費など） | 414億1千万円 | 24.8% |
| 合計 | 1,667億1千万円 | 100.0% |

市民1人当たりの予算額（一般会計） 334,452円

- 民生費 …………… 167,697円
- 衛生費 …………… 42,084円
- 土木費 …………… 28,649円
- 教育費 …………… 28,191円
- 総務費 …………… 25,569円
- 公債費 …………… 24,544円
- 消防費 …………… 12,606円
- その他 …………… 5,112円

※人口は令和3年1月1日現在498,457人（住民基本台帳）で計算。

ゴールデンウィークも 診療を受けられます

休日在宅当番医 (9時～17時)、待機病院 (9時～翌朝9時)

待機病院の所在地などは、右下の待機病院一覧をご覧ください。

内 内科 外 外科 小 小児科 整 整形外科 皮 皮膚科 泌 泌尿器科 歯 歯科 眼 眼科

| 診療日 | 主な診療科目 | 医療機関名 | 所在地 | 電話番号 |
|----------|---------------------|---------------------------|-----------------------|----------|
| 4/29 (祝) | 内 | あおぞら診療所 | 緑ヶ丘2の357 ソフィア1階 | 369-1248 |
| | 内 | 兒玉医院 | 三ヶ月1543 | 345-6971 |
| | 眼 | 松戸中央眼科 | 六高台7の28の1 | 394-6666 |
| | 歯 | たけだ歯科クリニック | 松戸1281の1 | 366-8887 |
| | 歯 | 新松戸歯科 | 新松戸1の439の6 新松戸駅前ビル3階 | 345-1536 |
| 5/ 1 (土) | 待機病院 | 内 小 千葉西総合病院 外 五香病院 | | |
| | 待機病院 | 内 小 新松戸中央総合病院 外 山本病院 | | |
| 5/ 2 (日) | 内 | 新松戸内科・糖尿病こばやしクリニック | 新松戸4の141の2 | 340-5558 |
| | 内小 | わざクリニック | 西馬橋幸町13 早稲田ビル2階 | 309-1177 |
| | 皮 | 北松戸皮膚科クリニック | 上本郷436 YMCビル5階 | 361-4800 |
| 5/ 3 (祝) | 待機病院 | 内 小 千葉西総合病院 外 新松戸中央総合病院 | | |
| | 内 | 小松内科神経内科 | 上本郷2226の1 ベナフラット2階 | 308-7100 |
| | 内 | 米沢医院 | 五香南2の22の12 | 387-5550 |
| | 整 | さかの整形外科クリニック | 下矢切136の2 | 362-3722 |
| | 歯 | いそざき歯科 | 松戸新田245の1 | 308-0123 |
| 5/ 4 (祝) | 待機病院 | 内 小 千葉西総合病院 外 五香病院 | | |
| | 内小 | 皆川医院 | 下矢切 72 | 368-2341 |
| | 泌内 | 桐友クリニック新松戸 | 新松戸3の135 エム・フォレストビル1階 | 703-7222 |
| | 眼 | 松戸ハケ崎眼科 | ハケ崎2の8の1 テラスモール松戸2階 | 710-6750 |
| | 歯 | 東歯科医院 | 常盤平7の4の3 | 388-1498 |
| 5/ 5 (祝) | 待機病院 | 内 小 新松戸中央総合病院 外 東葛クリニック病院 | | |
| | 内 | 丹野内科・循環器科 | 本町12の15 バップス松戸ビル 501 | 308-2830 |
| | 内小 | 大谷口医院 | 新松戸北1の3の8 | 341-1125 |
| | 整 | 早川整形外科クリニック | 上本郷436 YMCビル3階 | 308-6555 |
| | 歯 | アウルデンタルクリニック | 松戸新田463の3 ゲートハウス102 | 711-9020 |
| 待機病院 | 内 新東京病院 小 外 千葉西総合病院 | | | |
| | 歯 | U歯科医院 | 五香西2の35の1 | 385-5373 |



受診する前に 必ず医療機関に確認を

発熱がある場合(新型コロナウイルス感染が疑われる場合を含む)は
千葉県発熱相談コールセンター
☎0570-200-139
に連絡してください

- 当番医は都合により変更することがあります
- 健康保険証を忘れずにお持ちください
- 連休中は混み合うため、受付時間が前後することがあります

当日受診できる 医療機関を確認できます

夜間休日診療案内 テレフォンサービス ☎ 366-0010

(平日16時30分～翌朝9時、土・日曜、祝・休日 9時～翌朝9時)

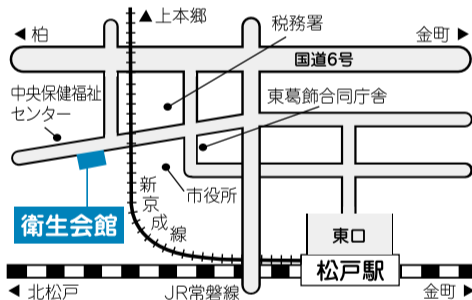
待機病院一覧

| 医療機関名 | 所在地 | 電話番号 |
|-----------|---------------|----------|
| 五香病院 | 五香8の40の1 | 311-5550 |
| 新東京病院 | 和名ヶ谷1271 | 711-8700 |
| 新松戸中央総合病院 | 新松戸1の380 | 345-1111 |
| 千葉西総合病院 | 金ヶ作107の1 | 384-8111 |
| 東葛クリニック病院 | 槌野口865の2 | 364-5121 |
| 山本病院 | 小金きよしが丘2の7の10 | 341-3191 |

休日土曜日夜間歯科 診療所 (20時～23時)

☎365-3430

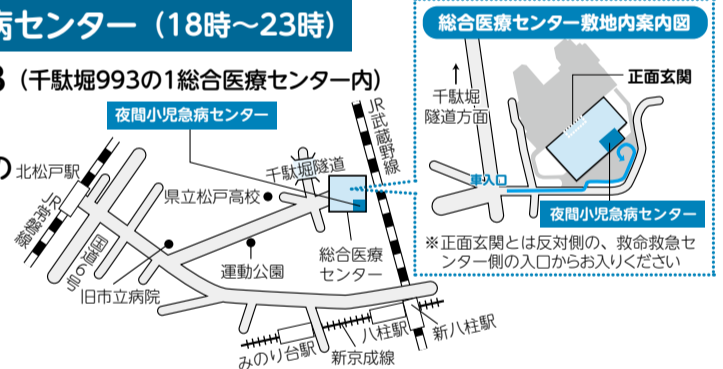
※電話受け付け22時45分まで。
(竹ヶ花45の53衛生会館2階)



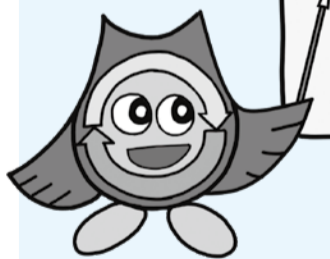
夜間小児急病センター (18時～23時)

☎712-2513 (千駄堀993の1総合医療センター内)

診療科目
中学3年生以下の
初期内科系疾患



松戸市ごみ減らし
シンボルキャラクター・
クリンクルちゃん



家庭から出る
ごみの分別に
ご協力ください

☎家庭ごみ相談コールセンター
☎0120-264-057
または☎050-5358-9687 (有料)

正しい分別を知るには

令和3年度版「家庭ごみの
分け方出し方」のチラシやス
マートフォン用アプリ「さんあ
〜る」をご確認ください。チ
ラシは市役所・各支所・市民
センターで配布している他、
市ホームページからダウンロ
ードできます。



さんあ〜る



ごみの分け方
出し方



燃やせるごみにスプレー缶などの金属類を混ぜないで

クリーンセンターが老朽化により稼働を停止し令和2年4月から「燃やせるごみ」の一部の焼却処理を市川市・浦安市に委託していますが、ごみの中にスプレー缶などの金属類が含まれているとごみ処理に支障をきたす恐れがあります。

家庭ごみの分別を徹底し、燃やせるごみは「松戸市認定袋 燃やせるごみ専用」で出してください(それ以外のポリ袋では出せません)。

リサイクル工場が火事になります!



リサイクルするプラスチックに電子機器を入れないで

リサイクルするプラスチックの再資源化工場で、リチウムイオン電池(バッテリー)などの混入による発火・発煙事故が多発しています。小さな電池でも発火すると再資源化工場が全焼し、作業員の生命を脅かす事態になり得ます。

電池が内蔵されていて取り外せない電子たばこやモバイルバッテリーなどは「資源ごみ」の日に出すよう、分別の徹底にご協力ください。

5月3日(祝)～5日(祝)の ごみ収集は お休みします

| 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 |
|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 4/29 | 4/30 | 5/1 | 5/2 | 5/3 | 5/4 | 5/5 |
| ○ | ○ | ○ | 休 | 休 | 休 | 休 |

監査結果を公表します

国土監査委員事務局 ☎366-7385

令和3年1月14日に実施した監査の結果の概要を公表します。

令和3年3月8日
松戸市監査委員 高橋 正剛
同 三好 徹
同 高橋 伸之
同 大塚 健児

工事監査

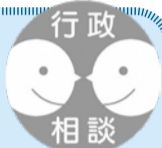
監査対象工事 松戸市小金北市民センター改修工事

監査の結果 設計、施工等監査対象事項に係る監査の結果は、監査した限りにおいて、おおむね適正に執行されているものと認められた。

※監査結果の全文は、行政資料センター、市立図書館本館、市ホームページで閲覧できます。

お気軽にご相談ください

国への要望・意見は行政相談委員へ



国土広報広聴課広聴担当室 ☎366-1162

総務大臣から委嘱された行政相談委員は、地域の皆さんの身近な相談相手です。総務省と連携しながら、国の仕事に関する要望や問い合わせなどを受け付け、公平な立場から助言し、関係行政機関などへの橋渡しをしています。相談は無料で、秘密は守られます。

相談日時 第2・4月曜各9時30分～12時

会場 市役所本館2階相談コーナー

行政相談委員(敬称略) 小山文志、後藤淳子、豊田壽一、吉野孝道、和田泰彦、イサニ友子、北澤節子

最大100万円補助

松戸の親元に引っ越したい子育て世帯へ 子育て世帯親元近居・同居住宅取得補助金

国土住宅政策課 ☎366-7366

子育て世帯親元近居・同居住宅取得補助金

子育て世帯が市内に住む親世帯と近居または同居するために、市内に住宅を取得する際の費用の一部を補助します。

補助金交付対象者が住宅ローン【フラット35】を利用する場合、当初5年間、借入金利から0.25%引き下げて借りることができます。

補助額 近居50万円、同居75万円 ※市外からの転入はさらに25万円加算。
要件 次の全てを満たしていること

対象者要件

●中学生以下の子ども(出産予定を含む)がいる子育て世帯●親世帯が松戸市に1年以上継続して居住している●子育て世帯・親世帯のいずれも市税を滞納していない●補助金を受けた子育て世帯が近居または同居を10年以上継続する

住宅要件

●市内に自己で居住するために取得する戸建て住宅またはマンション(中古可) ●近居の場合は親世帯と直線で2km以内●建築基準法その他関係法令を満たし、新耐震基準(昭和56年6月1日施行)に適合している●取得する住宅の専有面積が近居の場合は戸建て住宅95㎡以上、マンション70㎡以上、同居の場合は戸建て住宅120㎡以上、マンション90㎡以上

既に住宅を取得して近居または同居している場合は対象外です

住宅取得に関する契約を締結する前に、事前相談書と住民票・戸籍謄本などの提出が必要です。まずは住宅政策課にお問い合わせください。

自宅の耐震相談をしてみませんか

木造住宅耐震相談会 要申込

時間 10時～16時

内容 平成12年以前に建築した、木造在来軸組構法の住宅(地上2階建て以下)の簡易耐震診断

持ち物 自宅の平面図(間取り図)

費用 無料

※市の耐震診断助成・耐震改修助成・耐震に伴うリフォーム助成についても説明します。

☎電話で建築指導課 ☎366-7368へ

| 開催日 | 会場 |
|-------------|-------------|
| 5/15(土) | 市役所新館8階会議室 |
| 5/26(水) | |
| 6/16(水) | |
| 7/14(水) | 新松戸市民センター |
| 8/18(水) | 常盤平市民センター |
| 9/15(水) | 市役所新館8階会議室 |
| 10/ 9(土) | |
| 10/28(木) | 常盤平市民センター |
| R4/ 2/ 2(水) | 六実市民センター |
| 3/ 2(水) | 市役所新館10階会議室 |

固定資産の利用状況や住所などに変更がある場合は市へご連絡ください

国土固定資産税課 ☎366-7323

対象次のいずれかに当てはまる人

●家屋を取り壊した、またはその予定がある●家屋の新築・増改築をした、またはその予定がある●土地の現況や利用状況に変更がある●納税通知書の送付先に変更がある

連絡方法 納税通知書の4ページにつづられている「変更事項等連絡用はがき」に変更内容と電話番号を記入して、郵送で同課(☎366-7323)へ ※はがきは切り取り線で切り離して、同封のプライバシー保護シールを貼り付けてください。

注意

- 届け出の内容により、別途申告書などの書類提出が必要になる場合があります
- 海外に転出する人は別途手続きが必要です。詳細は市ホームページ「納税管理人について」をご覧ください



納税管理人について

固定資産税・都市計画税納税通知書同封の「課税資産の内訳」から試しに計算してみよう!

市ホームページで、居住するための住宅が建っている場合を例とした土地の税額の求め方の計算例を公開しています。ぜひご活用ください。



「課税資産の内訳」から試しに計算してみよう!

私道の舗装・側溝敷設、私道上への手すり設置の工事費を助成します 要申込

受付期間 5月6日(休)～31日(月) **工事内容** 舗装工事、側溝工事、手すり工事
要件 次の全てを満たしていること●幅員が原則4m以上●両端または一端が公道に接している●築造から5年以上経過している●5世帯以上の住居が隣接している●工事に支障となる物件がない●側溝敷設は公道などの排水施設に接続が可能 ※部分的な補修は申請できません。

工事の申請者 私道敷地の所有者などの総意に基づき一切の権限を委任された人、または私道敷地などの管理について組合などが設立されている場合はその長

地元負担見込額

| 工事種別 | | 両端が公道に接する道路 | 一端が公道に接する道路 |
|--|---------------------|-------------------|--------------------|
| 舗装工事 | 表層(アスファルト) + 路盤(砕石) | 舗装(路盤なし) 8,000円/㎡ | 舗装(路盤あり) 11,000円/㎡ |
| | | 舗装(路盤あり) 5,000円/㎡ | 未舗装 6,000円/㎡ |
| | | 未舗装 6,000円/㎡ | 8,000円/㎡ |
| | | コンクリート 現地設計 | |
| 側溝工事 | U字溝敷設替え | 24,000円/m | 34,000円/m |
| | フタなし→フタ付き | | |
| ※排水勾配が取れないなどの場合は、現地設計となります。 ※現地の状況により、集水桝設置などの別途費用がかかる場合があります。 | | | |
| 手すり工事(ステンレス) | | 現地設計 | |

※現地の状況により工事の可否、設計・金額の変更があります。

☎電話で建設総務課総務班 ☎366-7357へ

シルバー人材センター スマホ・パソコン教室 要申込

| コース | 日程 |
|----------------|---------|
| ① スマホの選び方 | 5/ 4(祝) |
| ② スマホの操作 | 5/ 4(祝) |
| ③ タブレットの操作 | 5/11(火) |
| ④ Windows10の操作 | 5/18(火) |
| ⑤ Zoom会議 | 5/18(火) |
| ⑥ 個別相談 | 5/25(火) |

時間 ①③④⑥各9時30分～12時 ②⑤各13時30分～16時 **会場** 新松戸・常盤平各市民センター他 **対象** 40歳以上 **費用** 各3,000円

☎はがきまたはFAXに住所・氏名・年齢・電話番号・希望コースの番号を記入して、〒271-0043松戸市旭町1の174 (公社)松戸市シルバー人材センター スマホ・パソコン教室係 ☎330-5008 (☎330-5005)へ

無料 救命講習会 要申込

① 普通救命講習会

時間 9時30分～10時30分 対象 市内在住・在勤・在学の中学生以上

60分コース (WEB学習あり)

| 開催日 | 会場(消防署) |
|---------------------|---------|
| 4/23(金)、11/ 8(月) | 小金 |
| 6/13(日)、12/14(火) | 中央 |
| 9/ 2(木)、R4/ 2/ 9(水) | 五香 |

120分コース

| 開催日 | 会場(消防署) |
|-------------|---------|
| 5/11(火) | 五香 |
| 10/15(金) | 中央 |
| R4/ 3/ 5(土) | 小金 |

② 上級救命講習会

時間 9時～15時30分
対象 普通救命講習を受講済みの市内在住・在勤・在学の中学生以上

| 開催日 | 申込開始日 | 会場(消防署) |
|-------------|----------|---------|
| 6/15(火) | 5/12(水) | 小金 |
| 11/11(木) | 10/18(月) | 中央 |
| R4/ 1/22(土) | 12/15(水) | 五香 |

③ 夏休み救命講習会 (A救命入門コース B普通救命講習会)

A 7月28日(水)9時30分～11時、13時30分～15時

B 7月29日(木)9時～11時

会場 消防局 対象 市内在住・在学のA小学4年～6年生

B中学生

④ 応急手当普及員講習会 (全3回)

8月4日(水)～6日(金)各8時30分～17時

会場 消防局 対象 普通救命講習を受講済みで町会などで応急手当の指導をする市内在住・在勤・在学の人

共通 定員各先着10人

申込 4月16日(金)9時 (②のみ表内の申込開始日) から、電話で救急課 ☎363-1145 (9時～17時) へ

※各会場に駐車場はありません。公共交通機関などをご利用ください。

※詳細は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

聞こえのサポーター講座 (全4回)

さまざまな要因による聞こえにくさからコミュニケーションに不自由を感じている人と、筆談で対話する技術を学びませんか。

日時 6月1日～22日の火曜18時～20時 (予定)

会場 ふれあい22

対象 市内在住・在勤で、全回出席できる人
※受講者に対する情報保障はつきません。

定員 20人程度 (抽選)

費用 無料

申込 4月28日(水) [消印有効] までに、はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・職業・電話番号・FAX番号・受講動機を記入して、郵送で〒271-8588 松戸市役所 障害福祉課 (☎366-7348、FAX366-7613) へ



手話奉仕員養成講座 (前期) (全27回)

日程 (予定) 5月19日～12月1日の水曜 (8月11日を除く) 14時～16時 ※初回13時30分からオリエンテーションあり。

会場 ふれあい22

対象 市内在住・在勤で、全回出席できる人
※受講者に対する情報保障はつきません。

定員 25人程度 (抽選)

費用 テキスト代4,320円 (予定)

申込 4月28日(水) [消印有効] までに、はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・職業・電話番号・FAX番号を記入して、郵送で〒271-8588 松戸市役所 障害福祉課 (☎366-7348、FAX366-7613) へ



Windows10
使用

松戸地域職業訓練センター 講座のお知らせ 要申込

| 講座名 | 日時 |
|--------------------------------|--|
| 初めてのパソコン&インターネット講座 | 5/10(月)～13(木) 13:30～16:30 |
| Wordを使った文書作成講座 | 5/10(月)～13(木) 9:30～12:30 |
| Excelを使った表計算講座 | 5/ 6(木)・7(金) 9:30～12:30 13:30～16:30 |
| Excel応用講座 (Excel経験者) | 5/17(月)～20(木) 9:30～12:30 |
| PowerPoint基礎講座 (Word経験者) | 5/17(月)～20(木) 13:30～16:30 |
| PowerPoint応用講座 (PowerPoint経験者) | 5/25(火)～28(金) 9:30～12:30 |
| Windows10の使い方講座 | 5/25(火)～28(金) 13:30～16:30 |
| 夜間Word講座 (基礎から応用まで通して学習) | 5/24～6/23の(月) 19:00～21:00 |

定員 各先着5人 費用 各13,000円、夜間講座26,000円 (会員事業所または団体会員メンバーは各11,000円、夜間講座22,000円)

※開催日の7日前に申し込みが1人以下 (夜間講座は3人以下) の場合は中止。

※受講費用の一部を助成する若年者職業訓練講座助成金制度の詳細は、電話で商工振興課 ☎711-6377 へ。

申込 受講料を添えて、直接同センター (小金原1の19の3、☎349-3200) へ



掲 示 板

市などからののお知らせをお伝えするコーナーです。協働は協働事業です。
日…日時、日程 会…会場 内…内容 講…講師 対…対象 定…定員 持…持ち物
費…費用 (記載がないものは無料) 申…申し込み先 問…問い合わせ先

お知らせ

4月からさわらびドリーム子ども園で こどもショートステイ (宿泊) を開始 しました

家庭での育児が困難なときに、子どもを一時的に預けることができます。満1歳以上18歳未満(金曜～土曜)の宿泊 ※詳細は市ホームページをご覧ください。子ども家庭相談課 ☎366-3941



市ホームページ

3月は防災行政無線で2件の行方不明 高齢者の探索を行い、全て発見されました

ご協力ありがとうございました。なお、情報提供は最寄りの交番または警察署へお願いします。地域包括ケア推進課 ☎366-7343

結婚50年を迎える夫婦に記念品を贈呈 します

申込 4/7/8/31までに結婚した市内在住の夫婦 贈呈方法 9月以降に各地区社会福祉協議会が主催する祝賀会などで、または自宅へ配送(申7/9(金) [必着] までに、はがきまたはFAXに夫婦2人の氏名(ふりがな)・住所・電話番号・結婚年月日・町会名を記入して、〒271-0094松戸市上矢切299の1 (社福)松戸

市社会福祉協議会地域福祉推進課 ☎368-0203 (☎710-2341) へ

大規模小売店舗の新設届出の縦覧と 意見書の提出

縦覧・意見書提出期限 7/2(金) 縦覧場所 商工振興課 ☎711-6377 対象店舗 (仮称) ヨークフーズ松戸八柱店

国民生活基礎調査にご協力ください

保健・医療・福祉・年金・所得など国民生活の基礎的事項の調査です。調査結果は高齢者対策・少子化対策・健康づくりなどの重要な資料として活用されます。実施時期 4月中旬以降 調査方法 対象地区に調査員が訪問 対象地区 上矢切の一部、常盤平5丁目の一部、常盤平3丁目の一部、六高台9丁目の一部 千葉県松戸保健所 (松戸健康福祉センター) 企画課 ☎361-2139

イベント

犯罪ゼロを目指しひたたくり防止自転車 かごカバーや自転車盗・空き巣対策 グッズを配布します

カバーを取り付ける自転車でお越しください (その場で取り付け、1人1個)。移動交番車で警察への手続きや相談などもできる他、電話で詐欺撃退機器な

どを展示します。5/14(金)10時～10時30分 [雨天中止] 会場 宮前公園 (日暮5の227)、幸田第2公園 (幸田4の9) 定員 各先着100人 申込 市民安全課 ☎366-7285

はじめてのドイツ語～音楽、食べ物、 旅行、お祭りなどをテーマに楽しく学 びます～ [全10回]

5/22～7/24の(出)14時～15時30分 会場 ゆうまつど 講師 東京外国語大学講師・Bilik Eva氏 対象 ドイツ語会話初心者 定員 先着15人 持 テキスト『ドライクラング異文化理解のドイツ語』(要事前購入、3,080円) 費 10,000円 (要会員登録) 申 電話またはEメールで、(公財)松戸市国際交流協会 ☎366-7310、office@miea.or.jp へ

ボランティアカレッジ2021 [全9回] 受講者募集

ボランティアを学びながら、仲間と共に輝く自分を見つけませんか。6/15～7/20の(火)、8/3(水)、11/30(火)、R4/1/25(火)各9時～15時20分 (7/13(火)以降は10時から、R4/1/25(火)は12時まで) ※9月～12月の間はボランティア活動の実践 会場 まつど市民活動サポートセンター 他 申込 次の全てを満たす人 ●全日程参加できる ●個人ボラン

ティア登録・ボランティア活動保険に加入する ●月1回以上のボランティア活動ができる ●修了後、ボランティア活動が継続できる 定員 先着30人 費 3,350円 (保険料含む) 申 5/14(金)までに、電話で(社福)松戸市社会福祉協議会ボランティアセンター ☎362-5963 へ

松戸市・ホワイトホース市姉妹都市交 流50周年記念 高校生英語スピーチ コンテスト参加者募集

入賞者 (6人) は、令和4年3月実施予定の青少年姉妹都市等派遣に優先的に参加できます (一部旅費の補助あり) 8/21(土)13時から 会場 市民劇場 市内在住・在学の高校生 ※次のいずれかに当てはまる人を除く ●英語圏に通算1年または継続して6カ月以上滞在した (5歳までの海外生活は除く) ●英語で教育を行っている学校へ通学したことがある ●父母・祖父母のいずれかに英語圏の出身者がいる ●過去に同コンテストで入賞経験がある テーマ 自由 (5分以内) 申 7/1(木) [必着] までに、申込書とスピーチ原稿 (Word) をEメールで(公財)松戸市国際交流協会 office@miea.or.jp (☎366-7310) へ ※申込書は同協会のホームページからダウンロードできます

女性センターは 男女共同参画センターに 名称が変わりました

☎男女共同参画課 ☎364-8783

昭和55年に「婦人会館」としてオープンし、平成7年にリニューアルオープンした「女性センターゆうまつど」。男女共同参画社会の実現のためには、女性も男性も当事者として共に課題の解決に取り組むべきという考えのもと、令和3年4月から施設の名称を「男女共同参画センターゆうまつど」に変更しました。

市の男女共同参画を推進する拠点として、引き続き事業の実施や情報発信を行います。



施設の名「ゆうまつど」に込められた意味

平成7年に行った公募で決定した愛称「ゆうまつど」には、平仮名の「ゆう」という言葉を「You」「友」「優」「結」「勇」「融」など、それぞれの人がそれぞれの解釈で新しい男女のパートナーシップ創りのイメージにしてほしいという願いが込められています。

住み慣れたまちで

安心して暮らす

(社福)松戸市社会福祉協議会
あんしん生活支援事業

社協があなたのこれからの
人生をサポート!



見守りサービス ひとりで暮らす高齢者をサポート

内容 ●月2回の電話と半年に1回の家庭訪問と生活相談 ●緊急通報装置やセンサーによる在宅時の24時間365日の見守りと緊急時の駆け付け(総合警備保障ALSOKを利用) ●日常生活に関するサービスの援助

費用 入会金19,800円、月会費4,180円

やすらかサービス(オプション) 葬儀や、各種手続きを代行

内容 ①喪主に代わる葬儀などの実施 ②各種届出・解約・清算などの手続き
費用 ①葬儀費用350,000円(同協議会指定の直葬の場合。通夜・告別式・埋葬などを希望する場合は別途費用がかかります)、葬儀手数料49,500円

②22,000円から ※契約終了時に精算し残金を返還するため、あらかじめ引受人(推定相続人)または遺言執行者を選任する必要があります。

共通 対象 市内在住の70歳以上で以下の全てを満たす人
●ひとり世帯で親族などに日常生活の支援を依頼することが困難 ●契約内容の判断ができる ●生活保護を受けていない

☎電話で同協議会地域福祉推進課 ☎710-2341へ



同協議会マスコットキャラクター・まっころん

自宅の固定電話に電話de詐欺 撃退機器を設置しませんか 要申込

☎市民安全課 ☎366-7285

市内では依然として、高齢者などを中心に電話de詐欺の被害が多発しています。市では、詐欺の被害から高齢者を守るため、ヤマト運輸㈱と共に「電話de詐欺撃退機器」の設置を行っています。ぜひお申し込みください。

対象 市内在住の市税を滞納していない65歳以上がいる世帯

費用 2,000円(税込)

注意 ●使用している電話機によっては機器を接続できない場合があります
●ナンバーディスプレイ機能を利用している場合、ナンバーが表示されなくなることがあります

☎電話でネコサポステーションコールセンター ☎0120-5454-25または直接同ステーション三ヶ月店(三ヶ月1328)・テラスモール松戸店へ

※設置はヤマトグループが運営するネコサポステーションのスタッフがいきます。

この通話の内容は
防犯のため
録音されています



電話de詐欺撃退機器とは

現在使っている固定電話に接続すると、電話がかかってきた際に、自動応答で「この通話内容は防犯のため録音されています。あらかじめご了承ください」というメッセージが流れ、通話内容が録音されるようになります。犯人は会話を録音されることを嫌うため、詐欺の電話を減らすことができます。

松戸市内の電話de詐欺被害状況

| 年 | 件数 | 被害額 |
|-------|------|-----------|
| 2020年 | 121件 | 約3億7569万円 |
| 2019年 | 113件 | 約2億4905万円 |
| 2018年 | 128件 | 約2億4512万円 |
| 2017年 | 173件 | 約2億9183万円 |
| 2016年 | 74件 | 約1億1955万円 |

暮らしの芸術都市 パラダイスエア

小金原団地で

大野由美子展「複合体」開催中

アーティストの大野由美子氏が、PARADISE AIRに滞在しながら市内の団地をリサーチして作品を制作しました。小金原団地の皆様のご協力により、作品を団地内で展示しています。団地の風景にインスピレーションを受けた緻密な新作ドローイングや、過去に制作された作品をぜひご覧ください。

会期 7月18日(日)まで 開催時間 9時~12時、13時~17時(平日のみ)

会場 小金原団地7-1・6-9街区各コミュニティハウス 定員 一度の鑑賞は最大3人まで(入替制)

※要マスク着用。

※詳細はパラダイスエアウェブサイトをご覧ください。

☎(一社)PAIR ☎364-8832、文化観光国際課 ☎366-7327



7-1街区コミュニティハウス



7-1街区コミュニティハウス展示風景(撮影:大野由美子)



パラダイスエアウェブサイト



姉妹都市通信 vol.3

☎文化観光国際課 ☎366-7327

2021年は
姉妹都市締結50周年!



元国際交流員スコット・エリンさんから お祝いのメッセージが届きました!

松戸の最初の印象は、アットホームな親近感と安心感です。松戸市の姉妹都市であるホワイトホース市の近くで生まれ育った私が、松戸市初の国際交流員になったことに運命を感じました。姉妹都市交流45周年の際に、ホワイトホース市訪問に参加できたこと、市内の小学生と一緒に締結記念日を祝えたこと、同僚のスタッフを私の故郷でおもてなしたことなど、この姉妹都市の関係は私の人生経験とキャリアを豊かなものにしてくれました。行政で働くことが好きになり、日本を離れた現在はメルボルンでビクトリア州政府に勤めています。

姉妹都市交流50周年おめでとうございます!



元国際交流員
スコット・エリン
ex-CIR Erin Scott

Here comes back Erin!

It was a lovely twist of fate that I found myself working as Matsudo's inaugural Coordinator for International Relations. Having grown up not far from the sister city of Whitehorse, I felt at home in Matsudo right away. Whether it was accompanying the Matsudo delegation during the 45th anniversary tour to Whitehorse, celebrating Green Tree Day via video link, or even welcoming several Matsudo colleagues into my home here in Australia, the sister city relationship has been a source of many enriching experiences. It has also contributed to shaping my career in public service. Nowadays I can be found working for the Victorian Government in Melbourne. Congratulations on 50 years of friendship and collaboration!



姉妹都市交流45周年(2016年)にホワイトホース市を訪問

市立博物館
館蔵資料展

小金城・根木内城+郷土玩具展 リターンズ

会期4月29日(祝)～6月13日(日)、7月6日(火)～8月22日(日)

問同館 ☎384-8181

昨年大きな反響を呼びながらも、会期を大幅に短縮せざるを得なかった2つの館蔵資料展を、さらに磨きをかけて一挙に開催します。7月6日(火)以降は、前回展示できなかった新たな資料も展示します。

休館日月曜(祝・休日の場合は開館し、翌平日休館)、5月6日(休)、8月10日(火)
会場同館企画展示室 費用無料

小金城+根木内城

市内には東葛飾地域最大規模を誇る小金城や、根木内城があったことをご存じですか。現在、市民の憩いの場になっている2カ所の城郭跡の、歴史的な役割はあまり知られていません。当時の陶磁器・土器・弾丸・古文書などを通して、松戸市域の戦国時代をご紹介します。



小金城の西南、本城曲輪を望む
(1962(昭和37)年撮影)



根木内城の障子堀



ないしなべ
内耳鍋



りんぼろ
輪宝が描かれたカワラケ



かいゆうほぞりざら
灰釉端反皿



国府台合戦に関わる西原文書
(市指定文化財)

郷土玩具

郷土玩具とは、それぞれの地域に伝わる歴史や物語を題材に職人たちによって作り続けられている工芸品のことです。今回の展示では、寄贈された郷土玩具の中から、特に「人と動物」にテーマを絞って紹介します。郷土玩具の持つ創造性や多様性をお楽しみください。



鴻巣の赤物・熊金
(埼玉県)



三春張子・向かい虎
(福島県)



津山土人形・牛乗り天神
(岡山県)

今年度のモリヒロフェスタこどもの王国 こども祭り 緑と花のフェスティバル2021 は開催中止します

例年ゴールデンウィークに実施していましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度の開催はありません。ご了承ください。21世紀の森と広場は、通常どおり開園しています。
問モリヒロフェスタこどもの王国21世紀の森と広場管理事務所 ☎345-8900、こども祭り子どもわかもの課 ☎366-7464、緑と花のフェスティバル2021同フェスティバル実行委員会事務局 [(公財)松戸みどりと花の基金] ☎710-2851



NAOKO SPACE PLANETARIUM 市民会館プラネタリウム室

問同館 ☎368-1237

特別投影 まつど宇宙と科学の日

4月18日(日)10時30分・11時30分・13時30分・14時30分・15時30分(各回30分)

定員各回先着40人

※来場者には先着200人に特製シールをプレゼント。

費用各50円(65歳以上、中学生以下、障害者手帳などを持つ人とその人1人につき付き添いの人1人は無料。年齢を確認できる物の提示が必要)

開演開始30分前から、同館2階で受け付け



特製シール

星空観望会 細い月と二重星 要申込

5月15日(土)18時30分～20時30分

内容プラネタリウムで星空解説後、屋外で天体望遠鏡を使った星空観望(雨天・曇天の場合はプラネタリウムのみ)

※15日はプラネタリウムの通常投影はありません。

定員先着40人(中学生以下は保護者同伴)

費用無料

問4月16日(金)8時30分から、電話で同館 ☎368-1237へ

※1組5人まで申し込み可(同一世帯の場合は応相談)。



4月23日～5月12日はこどもの読書週間

問市立図書館 ☎365-5115

こどもの読書週間に合わせて、本を読む楽しさを知ってもらうイベントを実施します。家族での読書や読み聞かせなど、本に親しむ機会を増やしてみませんか。

Zoom開催

無料オンラインイベント 要申込

- ①「親子でおはなしを楽しもう！」手遊び(わらべうた)などの紹介
- ②「親子で楽しむ図書館ミニ工作講座」かんたん工作とおすすめ本の紹介

日時5月①7日(金)11時～11時40分②8日(土)10時30分～11時10分または14時～14時40分 講師①図書館おはなしボランティアコーディネーター・高橋千尋氏②学習支援専門員・小林志貴子氏 対象①市内在住・在勤の保護者と乳幼児②市内在住・在学の小学生

問5月2日(日)17時までに、ちば電子申請サービスで
※URLはEメールで申込者にのみお知らせします。受講にかかる通信費は各自負担です。



ちば電子申請サービス
「親子でおはなしを楽しもう！」



ちば電子申請サービス
「親子で楽しむ図書館ミニ工作講座」

こどもの読書週間特設コーナー

子ども読書推進センター「ぐりとぐらの世界」

図書館本館1階 おすすめ絵本、児童書などの紹介

日時4月23日(金)～5月12日(水)9時30分～17時(4月26日(月)・30日(金)、5月6日(木)・10日(月)を除く)

※要マスク着用。

無料
相談

離婚前後の保護者を支援 市が養育費確保・面会交流を サポートします

費用
助成

問子育て支援課 ☎366-7347

離婚によって子どもが受ける心理的・経済的負担を最小限にとどめ、子どもの健やかな成長を促すために、養育費の継続的な受け取りと適切な面会交流の支援や、ひとり親の就労相談・離婚前後の生活全般の相談を行います。

支援内容①養育費の無料相談②養育費保証料の助成③養育費に関する公正証書作成費用の助成④面会交流の無料支援⑤弁護士無料相談 ※②～⑤は事前相談が必要です。

いきいき子育て ～出会い・学び合い・高め合い～ 小学校家庭教育学級に 入りませんか

小学校家庭教育学級とは

全ての市立小学校に開設されている、保護者同士が学年の枠を超えて交流し、子育てや家庭のことを学ぶ場です。

各学級ごとに年間計画を立て、子育ての知恵や知識を学んだり子育ての悩みを語り合える仲間と交流を図ったりしています。教育委員会主催の家庭教育・子育てに関する講演会や研修会にも参加できます。

入級方法

毎年、年度始めに各小学校で募集します。それ以降も随時入級することができます。詳細は各小学校の教頭または生涯学習推進課(☎367-7810、✉mckakyo@city.matsudo.chiba.jp)へお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。



房総太巻き寿司作り




親子理科実験教室
～親子で糸電話～



市ホームページ



健康ファイル

まつど健康マイレージ付与... 

元気アップ教室 (介護予防体操教室) **要申込**

5月12日(水)9時45分～10時30分または10時45分～11時30分

会場古ヶ崎市民センター 対象明第2西地域在住の65歳以上

定員各先着25人 費用無料

☎4月15日(水)10時から、電話で明第2西高齢者いきいき安心センター専用ダイヤル☎070-5582-0243へ ※申し込み以外のお問い合わせは同センター☎382-5707へ (申し込みは専用ダイヤル以外は受け付けません)。

介護予防教室 (①～③各全2回コース) **要申込**

①5月12日(水)・19日(水)②5月26日(水)・6月9日(水)③7月14日(水)・21日(水)各10時～11時 会場①③稔台市民センター②勤労会館 対象①～③のいずれかの全日参加できる明第1地区在住の65歳以上 定員各先着20人 持ち物 飲み物、フェイスタオル ※要マスク着用。

☎電話で明第1高齢者いきいき安心センター☎700-5881へ

認知症講座①疾患と予防②認知症の方への接し方 **要申込**

5月①13日(水)②27日(水)各13時30分～15時

会場新松戸市民センター 定員各先着15人 費用無料

☎電話で新松戸高齢者いきいき安心センター☎346-2500へ

令和3年度 各種健(検)診

生活習慣病やがんの初期は自覚症状がありません。定期的に健(検)診を受けることが早期発見の最大のポイントです。積極的に受診しましょう。自覚症状がある人は、健(検)診ではなく早めに医療機関を受診してください。治療中の人は、医師にご相談ください。

詳細は市ホームページをご覧ください。

☎①～③⑭国民健康保険課コールセンター☎712-0141

☎④～⑫健康推進課健診班☎366-7487

⑬各保健福祉センター

(中央☎366-7489、小金☎346-5601、常盤平☎384-1333)



市ホームページ

注意事項

- 対象者には受診券とお知らせを送付しています。①～⑫の健(検)診を受診する際は、受診券(ピンク色)の提示が必要です。忘れずにお持ちください。受診券を持っていない場合はお問い合わせください
- 受診期間は、令和4年3月31日までです
- 表の年齢は、令和4年3月31日時点のものです

以下のいずれかに該当する人は、健(検)診費用はかかりません

- 令和4年3月31日時点で75歳以上(⑭を除く)
- 千葉県後期高齢者医療被保険者証を持っている
- 生活保護世帯 [受け付け時に生活保護緊急(夜間・休日)受診証を提示]
- 市民税非課税世帯 [受け付け時に健(検)診費用の一部負担金免除申請書を記入]

各種健康診査一覧

委託医療機関など詳細は受診券(ピンク色)に同封のお知らせに記載しています。

| 健(検)診の種類 | 対象者 | 受診方法・期間 | 費用 |
|-------------------|---|--|---|
| ① 35歳～39歳の国民健康診査 | 35歳～39歳の松戸市国民健康保険加入者 | 個別 委託医療機関で随時 | 無料 |
| ② 特定健康診査 | 40歳～74歳の松戸市国民健康保険加入者 | 個別 委託医療機関で随時 集団 右表「特定健康診査集団日程」で実施 ※要申し込み | 無料 |
| ③ 後期高齢者健康診査 | 千葉県後期高齢者医療被保険者(松戸市から保険証が発行されている人) | 個別 委託医療機関で随時 | 無料 |
| ④ 生活保護健康診査 | 生活保護受給中の40歳以上 | 個別 委託医療機関で随時 | 無料 |
| ⑤ 肝炎ウイルス検診 | 40歳以上で未受診の人 | 個別 委託医療機関で随時 | 無料 |
| ⑥ 女性の健康診査 | 松戸市国民健康保険に加入していない35歳～39歳の女性 | 個別 委託医療機関で随時 | 900円 |
| ⑦ 肺がん検診(結核住民健康診断) | 40歳以上 | 個別 委託医療機関で随時 集団 要申し込み(定員あり) | 400円 100円 |
| ⑧ 大腸がん検診 | 40歳以上 | 個別 委託医療機関で随時 集団 要申し込み(定員あり) | 600円 300円 |
| ⑨ 子宮頸がん検診 | 20歳以上の女性 | 個別 委託医療機関で随時 集団 前期は6/30(水)まで、後期は9/7(火)～12/28(火)までに健康推進課へ要申し込み(定員あり) | 700円 400円 |
| ⑩ 乳がん検診 | エコー検査 | 30・32・34～39歳、41・43・45・47・49歳の女性 | 個別 委託医療機関で随時 900円 集団 4月または8月に健康推進課へ要申し込み 400円 |
| | | マンモグラフィ検査(2方向) | 40・42・44・46・48歳の女性 |
| | マンモグラフィ検査(1方向) | 50歳以上の偶数年齢の女性 | 個別 委託医療機関で随時 900円 集団 4月または8月に健康推進課へ要申し込み 400円 |
| | | ※31・33歳、50歳以上の奇数年齢の女性で、昨年度に松戸市乳がん検診未受診の人は、特例対象者として令和3年度に受診できます。受診を希望する人は、健康推進課にお問い合わせください。 | |
| ⑪ 胃がん検診 | 内視鏡検査 | 50歳以上の偶数年齢の人 | 個別 委託医療機関で随時 2,500円 |
| | バリウム検査 | 40歳以上 | 集団 4月～8月に健康推進課へ要申し込み(定員あり)。検診実施時期は10月～2月。9月～11月の申し込みは、1月～2月に実施 500円 |
| ⑫ 骨粗しょう症検診 | 35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性 | 集団 4月～8月に、健康推進課へ要申し込み。検診実施時期は10月～2月 | 500円 |
| ⑬ 成人歯科健康診査 | 20歳以上 | 個別 委託医療機関で随時 ※受診券不要。本人確認ができる物を持参してください | 無料 |
| ⑭ 歯科口腔健康診査 | 1945(S20)/4/2～1946(S21)/4/1生まれの千葉県後期高齢者医療被保険者 | 個別 6/1(火)～12/28(火) ※対象者には5月中に受診票を送付 | 無料 |

特定健康診査(左表②)集団健診日程表 **要申込**

| 日程 | 実施会場 | 定員(先着) |
|-------------|-------------|--------|
| 5/15(土) | 中央保健福祉センター | 150人 |
| 6/ 3(木) | 小金保健福祉センター | 150人 |
| 6/12(土) | 東部スポーツパーク | 80人 |
| 7/ 4(日) | 常盤平保健福祉センター | 150人 |
| 7/14(水) | 総合福祉会館 | 80人 |
| 7/28(水) | 六実市民センター本館 | 120人 |
| 8/26(木) | 中央保健福祉センター | 150人 |
| 9/ 4(土) | 小金保健福祉センター | 150人 |
| 9/16(木) | 常盤平保健福祉センター | 150人 |
| 9/30(木) | 東部スポーツパーク | 80人 |
| 10/17(日) | 小金保健福祉センター | 150人 |
| 10/30(土) | 総合福祉会館 | 80人 |
| 11/13(土) | 六実市民センター本館 | 120人 |
| 12/12(日) | 東部スポーツパーク | 80人 |
| R4/ 1/16(日) | 総合福祉会館 | 80人 |
| 1/30(日) | 六実市民センター本館 | 120人 |
| 2/19(土) | 常盤平保健福祉センター | 150人 |
| 3/ 6(日) | 中央保健福祉センター | 150人 |

受付時間9時30分、9時50分、10時30分、10時50分、11時、11時20分

対象40歳～74歳の松戸市国民健康保険加入者

※集団健診会場では胸部X線、がん検診、肝炎ウイルス検診などは同時に実施しません。同時受診を希望する人は、委託医療機関での特定健康診査をご利用ください。

☎健診日の2週間前までに、ちば電子申請サービスまたは電話で国民健康保険課コールセンター☎712-0141へ



ちば電子申請サービス

人間ドックなどの費用を一部助成します

対象次のどちらかを満たす人

- 特定健康診査(左表②)の対象で、人間ドックまたは健康診査を自費で受診した
 - 後期高齢者健康診査(左表③)の対象で、人間ドックを自費で受診した
- ※助成には条件があります。詳細は、受診券(ピンク色)に同封のお知らせをご覧ください。

後期高齢者健康診査(左表③)の問診票で「フレイル」の状態が確認できます

「フレイル」の状態であっても、早めの生活改善で、健康を取り戻せます。年に一度、自分の状態を確認しましょう。

フレイルとは 加齢に伴い心身が弱くなり、健康と要介護の間にある状態を言います。

令和3年度 定期予防接種実施のお知らせ

☎健康推進課予防衛生班 ☎366-7484

接種の際は、子どもの年齢と対象年齢などを確認してください。対象年齢や接種期間を過ぎると無料で接種できません。医療機関によっては実施していない予防接種もありますので、各医療機関に確認してから予約してください。

紛失や転入などの理由で予診票を持っていない人は、以下のいずれかの方法で申し込んでください(①即日発行②③後日郵送)

- ①健康推進課予防衛生班(中央保健福祉センター3階)で 持ち物母子健康手帳
- ②各支所の市民健康相談室窓口で 持ち物母子健康手帳
- ③郵送で母子健康手帳の子どもの氏名が分かるページと予防接種のページ全て(海外で予防接種を受けたことがある人は、その接種記録が分かるもの)のコピーと、市ホームページからダウンロードできる申込書を記入して、〒271-0072松戸市竹ヶ花74の3中央保健福祉センター 健康推進課予防衛生班へ



定期予防接種対象年齢と受け方の注意

持ち物 予診票・健康保険証・母子健康手帳・子ども医療費助成受給券(中学3年生まで)

※ワクチンは、それぞれ決められた接種間隔を守って接種してください。

| 予防接種名 | 対象年齢 | 回数 | 備考 |
|----------------------------------|--|------|--|
| ロタウイルス感染症 | ロタリックス 出生6週0日~24週0日まで | 2回 | 初回接種生後2カ月になった日から出生14週6日までの接種を推奨 |
| | ロタテック 出生6週0日~32週0日まで | 3回 | |
| B型肝炎 | 1歳未満 | 3回 | 母子感染予防のため健康保険によりB型肝炎予防接種を受けた人は対象外 |
| Hib感染症 | 生後2カ月~5歳未満 | 4回まで | 接種開始年齢により回数が異なる |
| 小児の肺炎球菌感染症 | 生後2カ月~5歳未満 | 4回まで | 接種開始年齢により回数が異なる |
| BCG | 1歳未満 | 1回 | |
| ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ混合(DPT-IPV) | 生後3カ月~7歳6カ月未満 | 4回 | |
| 水痘(水ぼうそう) | 1歳~3歳未満 | 2回 | |
| 麻しん風しん 混合(MR) | 第1期 1歳~2歳未満 | 1回 | 1歳になったらできるだけ早く接種すること 接種期間2021(R3)/4/1~2022(R4)/3/31まで |
| | 第2期 6歳になる年度[2015(H27)/4/2~2016(H28)/4/1生まれ] | 1回 | |
| 日本脳炎 | 第1期 6カ月~7歳6カ月未満 | 3回 | 特例対象者 ●2007(H19)/4/1以前生まれの人は20歳未満まで接種可 ●2009(H21)/10/1以前生まれの人は13歳未満まで接種可 |
| | 第2期 9歳~13歳未満 | 1回 | |
| ジフテリア・破傷風混合(DT) | 第2期 11歳~13歳未満 | 1回 | 予診票は小学校6年生の4月下旬に送付 |
| ヒトパピローマウイルス感染症(子宮頸がん) | 小学6年~高校1年生に相当する年齢の女性[(2005(H17)/4/2~2010(H22)/4/1生まれの女性] | 3回 | 接種を希望する場合、市に予診票の要申込 |

定期予防接種実施医療機関一覧

県内(市外)にかかりつけ医がいる人や、やむを得ない事情により市内で予防接種を受けることができない人は、「千葉県内定期予防接種相互乗り入れ事業」に参加している県内の医療機関でも、接種できます。実施医療機関はホームページをご覧ください。

| 医療機関名 | 電話 | 医療機関名 | 電話 |
|---------------------|----------|--------------------|----------|
| 松戸タワークリニック | 394-4270 | 市場医院 | 342-1069 |
| 中山こどもクリニック | 362-2680 | 守岡小児科医院 | 342-1077 |
| もりた内科・眼科クリニック | 362-3136 | 八ヶ崎 山下クリニック | 702-7858 |
| ほっち医院 | 362-2531 | わたき小児科 | 341-8181 |
| 上野整形外科 | 308-3338 | 脇坂内科クリニック | 700-5572 |
| つるこどもクリニック | 703-8941 | 恩田メディカルクリニック | 341-1265 |
| 林こどもクリニック | 330-1301 | わざクリニック | 309-1177 |
| 栗原医院 | 362-3105 | 馬橋クリニック | 703-7215 |
| レディースクリニックK | 703-7811 | 新松戸中央総合病院 | 345-1111 |
| 平野医院 | 362-2322 | 新松戸ハートクリニック | 374-4810 |
| 本町クリニック循環器内科・内科 | 312-4113 | とくいずみ医院 | 345-6000 |
| 小山内科クリニック | 710-5173 | 桐友クリニック新松戸 | 703-7222 |
| オーククリニックフォーミズ病院 | 703-1112 | おのクリニック | 341-2011 |
| まるやまこどもクリニック | 367-4970 | 平岡クリニック | 701-5555 |
| 穂台斎藤クリニック | 330-2300 | 斉藤こどもクリニック | 340-4976 |
| 岡産婦人科穂台クリニック | 364-2071 | 新松戸内科・糖尿病こばやしクリニック | 340-5558 |
| クリニックソフニエ | 308-3008 | 新松戸加藤耳鼻咽喉科医院 | 347-6743 |
| 奥隅医院 | 362-1825 | 森内科クリニック | 346-1818 |
| 西川医院 | 368-0081 | 大谷口医院 | 341-1125 |
| とちぎ内科循環器科 | 308-6666 | 大川レディースクリニック | 341-3011 |
| 丸山内科医院 | 361-7900 | 皆川医院 | 368-2341 |
| 竹下医院 | 363-6286 | 柿の木台クリニック | 308-6671 |
| 柳澤医院 | 364-1300 | とちの樹メディカルクリニック | 330-8227 |
| 内藤医院 | 368-0345 | 高塚団地診療所 | 392-6751 |
| 秋山クリニック | 387-5556 | 梨香台診療所 | 312-7301 |
| 若葉ファミリー常盤平駅前内科クリニック | 316-2200 | まつもとこどもクリニック | 388-4152 |
| たつみこどもクリニック | 703-9780 | わたなべ医院東松戸 | 711-8366 |
| 皆春堂かおり小児科 | 311-2500 | ひがしまつど小児科 | 391-7001 |
| 千葉西総合病院 | 384-8111 | 東松戸クリニック | 392-9911 |
| 三井クリニック | 392-1013 | 加賀谷正クリニック | 312-7707 |
| 上原こどもクリニック | 311-3131 | 秋山ハートクリニック | 330-9911 |
| 市川こどもクリニック | 383-2312 | はらだ小児科 | 340-6767 |
| 後藤医院 | 384-7471 | 大久保医院 | 342-1076 |
| 岡村胃腸科外科 | 384-3667 | 山本病院 | 341-3191 |
| ハートクリニック牧の原 | 382-6047 | 伊藤医院 | 341-1368 |
| 牧の原クリニック | 389-8311 | タカハシクリニック | 394-2211 |
| ジュノ・ヴェスタクリニック八田 | 385-3281 | きのわきクリニック | 309-5515 |
| 六高台内科胃腸科クリニック | 385-2251 | 湯原産婦人科医院 | 341-6185 |
| 横関医院 | 387-2027 | 小金原診療所 | 341-1131 |
| 永田小児科医院 | 383-1500 | 富岡産婦人科医院 | 342-1078 |
| | | 山口内科クリニック | 340-5888 |

昨年度中に予防接種を受けられなかった人

定期予防接種の接種期間を延長しています

☎健康推進課予防衛生班 ☎366-7484

新型コロナウイルス感染症の影響(外出自粛など)で昨年度中に規定の接種期限までの予防接種を受けられなかった人は、規定の年齢を超えても令和4年3月31日まで定期予防接種が受けられます。既に実費で接種した人は、同課にお問い合わせください。 ※詳細は市ホームページをご覧ください。

☎接種する前に、電話または直接健康推進課予防衛生班 ☎366-7484へ(電話申し込みの場合、後日申込書の郵送が必要です)



千葉県松戸保健所(松戸健康福祉センター) 各種無料相談・検査 要申込

| 相談名(原則予約制) | 日時 | 予約・問い合わせ |
|------------------|--|---------------------------|
| 思春期相談(電話のみ・予約不要) | (月)~(金)9:00~17:00(祝日を除く) | ☎361-2138 |
| 精神保健福祉相談 | こころの健康相談 5/6(木)・17(月)各14:00~16:00 酒害相談 5/20(木)14:00~16:30 | |
| DV相談 | 電話(予約不要) (月)~(金)9:00~17:00(祝日を除く) | ☎361-6651 |
| | 来所 原則(金)9:00~17:00 | |
| 障害者差別相談 | 電話(予約不要) (月)~(金)9:00~17:00 | ☎361-2346 FAX 367-7554 |
| | 来所 | |



市役所の仕事をもっと身近に パートナー講座(出前)をご利用ください 要申込

圏広報広聴課(広報担当) ☎366-7320

市政に関する理解・関心を深めていただくため、市民の皆さんに対して市の事業や業務を直接説明する出前講座を実施しています。下表のメニューの中から受けたい講座を選び、ご希望の日時・場所へ市の職員が伺います(新型コロナウイルス対応など、都合により職員を派遣できない場合や内容を縮小して行う場合もあります)。

詳細は、直接各担当所属にお問い合わせいただくか、各支所などで配布しているパンフレットまたは市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

一部のパートナー講座をオンラインで配信しています

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、人が集まって開催することが難しい場合でも受講できるように、一部の講座をオンラインで開催しています。詳細は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

パートナー講座(出前)メニュー

| 分類 | 講座名 | 担当所属 | 電話番号 |
|----------------------------------|--------------------------------|---------------------|----------|
| 市政 | 市役所の仕事って | 行政経営課 | 366-7311 |
| | 情報公開制度について | 総務課情報公開担当室 | 366-7107 |
| | 「松戸市総合計画」について | 政策推進課 | 366-7072 |
| | 地方版図柄入りナンバープレート(松戸ナンバー)について | 広報広聴課(広報担当) | 366-7320 |
| | 広報まつどのできるまで | 広報広聴課広報担当室 | 366-1162 |
| 防災 防犯 災害 | 松戸市の財政事情 | 財政課 | 366-7076 |
| | 災害に対する備え | 危機管理課 | 366-7309 |
| 税 保険 年金 | 地域の防犯対策について | 市民安全課 | 366-7285 |
| | 住まいの耐震対策 | 建築指導課 | 366-7368 |
| 子育て 教育 | 市民税の豆知識 | 市民税課 | 366-7322 |
| | 国民健康保険・後期高齢者医療制度について | 国民健康保険課 | 712-0141 |
| | 国民年金制度について | 国民年金課 | 366-7352 |
| | 親のための性教育 | 子ども家庭相談課 | 366-7489 |
| | 早寝・早起き・朝ごはん(乳幼児の生活リズム) | 母子保健担当室(中央保健福祉センター) | |
| | 乳幼児の事故防止 | | |
| | 子どもの貧困について | 子ども政策課 | 366-5181 |
| | 松戸市の子育て支援について | 子どもの未来応援担当室 | |
| | 地域の子ども支援事業について | 子ども政策課 | 704-4007 |
| | 松戸市の子どものわくわくの支援について | 子育て支援課 | 366-7347 |
| 松戸市の生涯学習支援について <small>新規</small> | 子どもわかもの課 | 366-7464 | |
| 松戸市の家庭教育支援について | 生涯学習推進課 | 367-7810 | |
| 病院 健康 | 子どもの本の選び方について | 市立図書館 | 365-5115 |
| | 体験してみませんか?市内小中学校で行われている「言語活用法」 | 指導課 | 366-7458 |
| | 障害の理解と特別支援教育 | 教育研究所 | 366-7461 |
| | 松戸市の食育について | 健康福祉政策課 | 704-0055 |
| | 大切にしたい心の健康～ゲートキーパー養成研修～ | 健康推進課 | 366-7489 |
| | 肺の健康とCOPD(慢性閉塞性肺疾患)について | | |
| | 生活習慣病を防いで元気ライフ | | |
| | 乳幼児の予防接種 | 健康推進課 | 366-7484 |
| | 健康づくりを楽しみにかえよう～まつど健康マイレージ～ | 健康推進課 | 366-7489 |
| | ロコモ予防 元気な未来へ自己投資 | | |
| がまんしないで!イキイキ更年期 | | | |
| 食事で防ごう生活習慣病 | | | |
| 心の健康づくり | 総合医療センター | 712-2511 | |
| 松戸市立総合医療センターってどんな病院? | 東松戸病院総務課 | 391-5500 | |
| HOT(在宅酸素療法)のみなさん災害に備えていますか? | | | |
| 「もしも」の時のために「今」始めよう「人生会議」 | | | |
| 福祉 | 松戸市地域福祉計画について | 地域福祉課 | 366-3019 |
| | 民生委員制度について | 介護保険課 | 366-7370 |
| | 高齢者の生活を支える介護・福祉制度について | 地域包括ケア推進課 | 366-7343 |
| | 認知症サポーター養成講座 | | |

利用条件市内在住・在勤・在学のおおむね10人以上で集まることができる団体、グループなど

開催時間9時～21時の間の2時間以内(年末年始を除く)

開催場所市内限定(会場の手配や通知などは、主催者側でお願いします。また、適切な換気や参加者数の制限など、新型コロナウイルス感染拡大防止への配慮をお願いします)

費用無料(講座により必要な材料などを用意していただく場合があります)

お願いと注意点

- 営利目的など、講座の実施目的に反する場合は利用できません
- 講師の担当外業務などの質疑に関しては、その場で説明できない場合があります
- この講座は、苦情などをお聞きする場ではないことをご理解ください
- 未成年者のみのグループなどでの申し込みは、保護者の同席または承諾が必要です

申込講座の開催希望日の1カ月前までに、直接または電話で受けたい講座名・日時・会場などを各担当所属へ

| 分類 | 講座名 | 担当所属 | 電話番号 |
|--|--------------------------------------|--------------------------|---------------------|
| 福祉 | 松戸市虐待防止条例について | 地域包括ケア推進課、障害福祉課、子ども家庭相談課 | 366-7343(地域包括ケア推進課) |
| | いきいき安心プランⅦまつどについて <small>新規</small> | 高齢者支援課、介護保険課 | 366-7346(高齢者支援課) |
| | 人生100年時代に向けたフレイル予防 <small>新規</small> | 地域包括ケア推進課 | 366-7343 |
| | 障害者福祉について | 障害福祉課 | 366-7348 |
| | 松戸市手話言語条例について | 健康福祉会館 | 383-0022 |
| スポーツ 文化 歴史 | ふれあい22 松戸市健康福祉会館の役割について | 健康福祉会館 | 383-0022 |
| | 松戸の指定文化財について | 社会教育課 | 366-7462 |
| | 松戸の埋蔵文化財について | | |
| | 松戸のたからもの市所蔵美術作品について | 366-7463 | |
| 松戸ゆかりの画家、板倉鼎・須美子の作品と書簡 <small>新規</small> | | | |
| くらし | 手軽に楽しめるスポーツ紹介 | スポーツ課 | 703-0601 |
| | 戸定歴史館の施設・活動案内 | 戸定歴史館 | 362-2050 |
| | 博物館に行ってみよう! | 市立博物館 | 384-8181 |
| | 松戸の歴史や民俗について学ぼう | 消費生活課 | 366-7329 |
| | 消費生活センターはこんなところ | 生活支援一課 | 366-7349 |
| 環境 | あなたならできる!家計ダイエット大作戦 | 環境保全課 | 366-7336 |
| | 地域猫活動の取り組みについて | 市民自治課 | 366-7318 |
| | 町会・自治会の役割 | すぐやる課 | 366-7302 |
| | すぐやる課はどんなことをしているの? | 環境政策課 | 366-7089 |
| | 地球温暖化とわたしたちにできること | 環境保全課 | 366-7337 |
| 街づくり | 松戸の大気環境について | 環境業務課 | 704-2010 |
| | 市内河川とわたしたちのくらし | | 712-0028 |
| | 減らそうごみ～できることからはじめよう～ | 環境業務課 | 366-7332 |
| | 家庭ごみの分け方・出し方について | 建築指導課 | 366-7368 |
| | リサイクル活動・生ごみ処理容器等補助金を活用しよう | 市民自治課 | 366-7318 |
| 人権 男女共同参画 選挙 議会 | 建築協定で住みよい街づくり | 都市計画課 | 366-7372 |
| | 協働のまちづくりについて | 住宅政策課空家活用推進室 | 366-7366 |
| | 町名地番整備でわかりやすい街づくり | 公園緑地課 | 366-7380 |
| | 活用しよう!「地区計画制度」 | 新拠点整備課 | 366-7086 |
| | やってみよう!「地域で進める景観づくり」 | 男女共同参画課 | 364-8778 |
| その他 | 空き家対策について | 行政経営課 | 366-7311 |
| | 地域で育てる公園 | 選挙管理委員会事務局 | 366-7386 |
| | 新拠点ゾーン整備基本計画について | 議会事務局庶務課 | 366-7381 |
| | 男女共同参画社会について | 公共施設再編課 | 701-5217 |
| | 身近な人権講座 | 市民自治課 | 366-7318 |
| 選挙ってなあに? | 文化観光国際課 | 366-7327 | |
| 松戸市議会のしくみ | 農政課 | 366-7328 | |
| 公共施設マネジメントについて | みどりりと花の課 | 366-7378 | |
| 町会・自治会法人化(認可地縁団体)について | | | |
| 松戸市の観光 | | | |
| 姉妹都市ホワイトホース市ってどんなところ? | | | |
| 国際交流員による文化紹介 | | | |
| 松戸の農業はガンバッテいます | | | |
| 松戸のみどり | | | |



あなたの健康

417

理想的な睡眠時間ってどのくらい?

睡眠不足は体や心にいろいろな不調を引き起こします。「自分の睡眠時間は短いのでは?」と不安に感じている人もいるのではないのでしょうか。

睡眠は7時間から8時間は必要と考えている人が多いと思います。しかし、最適な睡眠時間にはそもそもかなり個人差があります。統計によると、健康な人の平均的な睡眠時間は10代前半で8時間以上、25歳で7時

間、45歳で6.5時間、65歳では6時間とされています。つまり健康な人は、加齢とともに睡眠時間は短くなります。加齢によって体のさまざまな働きが変化するように、睡眠も年齢とともに変化します。年齢とともに睡眠時間が短くなっているということは、健康に年を重ねている証拠です。ですから体が要求している以上に眠ることはできません。

「若いころは毎日8時間以上眠れたのに…」とがっかりする必要はありません。それぞれの年代で体が要求する睡眠時間が変わってきているだけのことです。逆に高齢になってからより長時間眠るような場合は、心や体のどこかに不調や病気が潜んでいる可能性があります。自分にとって自然に眠れる睡眠時間を見つけましょう。

松戸市医師会 ☎ <https://www.matsudo-med.or.jp/>

カルチャー & スポーツ

以下の人は、博物館と戸定歴史館は観覧無料●中学生以下●市内在住の70歳以上(博物館のみ)●身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳のいずれかを持っている人とその人1人につき付き添いの人1人

21世紀の森と広場内

博物館

〒270-2252松戸市千駄堀671
☎384-8181

開館時間…9時30分～17時(入館は16時30分まで)
休館日…月曜(祝・休日の場合は開館し、翌平日休館)
常設展観覧料…一般310円、高校・大学生150円(20人以上団体料金あり)

◆**館蔵資料展「小金城・根木内城+郷土玩具展 リターンズ」**
会期4/29(祝)～6/13(日)、7/6(日)～8/22(日) 会場企画展示室

◆博物館ミュージアムシアター

会場講堂 定員各先着37人(申込不要) ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、座席指定。費用無料

| 上映開始時間 | 内容 |
|---|---|
| ミュージアムシアター (平日) 13:15、15:15 (土・日曜、祝日) 15:15 | 4月 ヤマギに生きる(70分) 5月 現代日本の形成過程28「道路～ぬかるみから高速道路まで～」(30分) |
| 土日祝のキッズシアター (土・日曜、祝日) 13:15 | 4月 アニメ ふるさと再生 日本の昔ばなし「ヤマタノオロチ」他2話(25分) 5月 アニメ ふるさと再生 日本の昔ばなし「タコほねなし」他2話(25分) |

費用無料 ※詳細は7面をご覧ください。

戸定歴史館

☎362-2050

開館時間…9時30分～17時まで(入館は16時30分まで)
休館日…月曜(祝・休日の場合は開館し、翌平日休館)、年末年始など
入館料…共通券一般320円など。個別券一般250円(戸定邸)、150円(歴史館)など

◆**プリンス・トクガワ新時代への布石**
6/13(日)まで

21世紀の森と広場

パークセンター講座

☎345-8900
講座は全て電話による申込制。16日(金)から、電話でパークセンターへ(9時～17時)

※みどりの相談室は、水・土・日曜と祝日の、10時～12時と13時～15時30分(電話相談のみ)。
※パーベキューのお問い合わせは、市ホームページまたは☎385-1815へ。

◆**ワクワク自然たんけん 葉っぱだいけんきゅう**

5/8(土)10時～12時(予備日5/16(日)) 講師東葛しぜん観察会
対象4歳～小学生とその保護者 定員先着30人 費用無料

◆**母の日に贈るこけ玉作り**

5/8(土)13時30分～15時 講師みどりの相談員・丸尾三恵子氏
定員先着15人 費用1,000円

◆**秋まで楽しむハンギングバスケット**

5/22(土)13時30分～15時 講師ガーデンコーディネーター・杉田佳子氏 定員先着15人
費用2,300円(5スリットのバスケットを持参する場合1,800円)

◆新緑の季節 青葉若葉の日の光 芭蕉の心の内を読み解こう

5/18(火)13時30分～15時 講師自然解説員・渡邊勲氏 対象15歳以上 定員先着15人 費用無料

◆健康と癒しの森歩き～心と身体で楽しむ森林浴～

5/20(木)10時～12時 講師千葉県森林インストラクター会
対象20歳以上 定員先着15人 費用無料

文化ホールギャラリー

☎367-7810

開館時間…10時～18時(初日と最終日は公開時間が変更になる場合があります)
休館日…月曜

◆アートフェスティバル コレクション展

4/18(日)まで
会場千代田☎364-2859

◆松戸市・ホワイトホース市姉妹都市交流50周年記念絵画・写真展

5/11(火)～5/16(日)
会場文化観光国際課☎366-7327

運動公園

☎363-9241

※飲み物持参。動きやすい服装で。
※申し込みは全て当日会場。
※マスク着用。

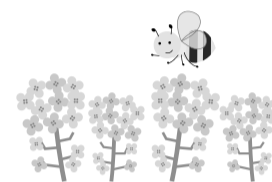
◆カルチャー教室

①かけっこ教室②いすde体操

会場武道館 対象①5歳～小学3年生②18歳以上 持ち物上履き 定員各先着20人 費用1回①1,000円②500円 ※日時はお問い合わせいただくか同体育館指定管理者ホームページをご覧ください。

スポーツ

4/15号では「スポーツ」コーナーの掲載はありません。



5月

児童福祉館・こども館の催し物

無料

全館で時間・人数制限を行っています。詳細は各館ホームページをご確認ください。

●常盤平児童福祉館☎387-3320

開館日・時間 火曜～日曜9時30分～17時30分

対象0歳～18歳未満 ※小学生未満の乳幼児は要保護者同伴。

水曜広場毎週水曜16時～17時

内容友達作ろうゲーム大会など

あそび広場毎週土曜15時～16時

内容卓球・歌・工作など

中高生の広場(TAPS) 毎週水・土曜17時～19時

●移動児童館☎387-3320

わくわく広場 緑台市民センター 14日(金)・21日(金)・28日(金)各10時30分～11時45分

対象乳幼児と保護者 ※4月16日(金)10時から、月1回電話予約のみ。



同館ホームページ



同館ホームページ

あそぼう会 東部スポーツパーク 11日(火)・18日(火)・25日(火)各15時～16時45分

運動公園会議室 12日(火)・26日(火)各15時～17時

八ヶ崎市民センター

13日(木)・20日(木)・27日(木)各15時～17時

緑台市民センター 14日(金)・21日(金)・28日(金)各15時～17時

明市民センター 1日(土)・15日(土)各14時～16時45分

対象主に小学生

●根木内こども館☎315-2985

開館日・時間 火曜～金曜15時30分～17時、土・日曜、祝・休日14時～17時

おやこDE広場 月曜～金曜10時～16時

●野菊野こども館☎331-1144

開館日・時間 火・木・日曜13時～18時、水・金曜10時～18時、土曜(1日(土)を除く)10時～20時

※小学生はよいこのチャイムまで。

おやこDE広場 水・金曜10時～18時、土曜10時～17時、火・木・日曜13時～18時

対象0歳～未就学児とその保護者(3歳までは要予約)

中高生タイム 土曜17時30分～20時(1日(土)を除く)

対象 中学・高校生



同館ホームページ



同館ホームページ

●森のこども館(21世紀の森と広場内森の工芸館)☎080-7323-9980(開館日のみ)

開館日・時間 1日(土)～3日(日)各10時～16時

内容 森の中であそぼう! 対象 18歳以下(未就学児は要保護者同伴)

●六美こども館☎080-3507-3538

開館日・時間 月・水曜(3日(日)を除く)14時30分～17時30分、土・日曜、祝・休日10時30分～17時30分

内容 折り紙教室、レクゲーム、こどもの日を楽しもう他

対象 18歳未満とその保護者

科学館第3日曜14時から

●樋野口こども館☎393-8415

開館日・時間 月・水曜(24日(月)を除く)15時～18時、土・日曜、祝・休日10時30分～17時30分

※小学生はよいこのチャイムまで。

中高生の広場(HAPS) 第2・第4水曜17時～19時

内容 アートアートDAY、わくわくDAY他

対象 18歳未満とその保護者



同館ホームページ



同館ホームページ



同館ホームページ

ユーカーひろば

このコーナーは市民団体などからのお知らせです(●マークは社会教育関係団体、助成マークは市民活動助成事業です)

回…日時、日程 会…会場 内…内容 講…講師 対…対象 定…定員 持…持ち物 費…費用(入…入会金) ※記載がないものは無料 申…申し込み先 問…問い合わせ先

●体操無料体験教室(ストレッチ、リズム体操など)

回 4/20(火)・27(火)、5/4(祝)・11(火)各13時～15時 会場 柿ノ木台公園体育館 対象 50歳以上 定員 各先着5人 申込 電話で活き活き体操クラブ・関 ☎361-2637へ

◆松戸のみどり再発見ツアー「新緑の森をつないで歩く松戸・市川市ざかい散歩」

回 4/21(火)9時30分JR東松戸駅改札口集合、12時30分JR市川大野駅解散(小雨決行) 定員 先着20人 持参 飲み物、帽子、マスク、手指消毒用品、歩きやすい服装 費用 300円(小学生以下無料) 申込 電話で緑のネットワーク・まつど・藤田 ☎090-4078-3703(18時以降)へ

◆千葉県作家連盟展

回 4/21(火)～25(日)10時～17時(4/25(日)は16時まで) 会場 さわやかちば県民プラザ(柏市) 問合せ 同連盟・吉村 ☎04-7184-9133

◆松戸子育てカレッジ「子育て広場 おやこで「ゆるりん」」

回 5/7(金)・10(月)・14(金)・21(金)・24(月)・28(金)各10時～12時 会場 聖徳大学10号館(松戸駅下車) 対象 2歳までの子と保護者

費用 各100円 会場 聖徳大学 ☎365-1111(代) ※最新情報は同大学ホームページをご覧ください。

●松戸あひるの会人物画体験会【全4回】

回 ①5/25(火)、6/1(火)・8(火)・15(火)②

6/22(火)・29(火)、7/6(火)・13(火)各18時30分～20時30分 会場 市民会館 持参 クロッキー帳、スケッチブック、濃い鉛筆 費用 各1,000円 申込 電話で同会・坂本 ☎080-5420-3492へ

会員募集

●八ヶ崎エアロピクス

回 火 10時～12時 会場 八ヶ崎市民センター 対象 20歳以上の女性 定員 先着20人 費用 月2,000円(入会金2,000円) 問合せ 関 ☎341-6110

●さわやか体操クラブ(ストレッチ体操、リズムダンスなど)

回 金 14時～15時30分 会場 青少年会館 対象 60歳～80歳 定員 先着10人 費用 月1,500円 問合せ 鈴木 ☎090-2259-9442

●日中友好中国語サークル(中国語文法講座)

回 金 13時～15時 会場 勤労会館他 費用 月4,000円 問合せ 湯澤 ☎090-9369-9412

●松戸市少年少女発明クラブ

回 土 14時30分から、日 10時から 会場 新松戸未来館 費用 年10,000円(申込用紙を同クラブ事務局(☎342-4422)へ)

●松戸釣りクラブ(釣り・講習会・料理教室)

回 月 4回(要問い合わせ) 会場 県内河川・房総・東京湾 費用 月1,000円(入会金2,000円) 問合せ 青山 ☎080-3388-4590

◆からだすっきり体操

回 火 9時30分～11時 会場 柿ノ木台公園体育館 費用 月2,000円(入会金1,000円) 問合せ 岡村 ☎090-6959-0143

◆悠悠太極拳同好会

回 第1・3月10時～12時 会場 松戸新田第一町会集会所(新京成松戸新田駅下車) 費用 月1,800円(入会金1,000円) 問合せ 足立 ☎090-1219-4562

●折り鶴(和紙おりがみ作品作り)

回 第2(木)10時～13時 会場 青少年会館 費用 月1,000円 問合せ 北橋 ☎345-0100

◆むつみクラブ(グラウンド・ゴルフ他)

回 火(土)12時30分～14時30分 会場 六美スポーツ広場 費用 月200円 問合せ 小林 ☎090-8800-9811

詳細は、各行事のお問い合わせ先にご確認いただくか、市ホームページ(右記QRコード)をご覧ください。



広報

2021.4.15
(令和3年)

まつど

市ホームページ



パソコン・スマートフォン版



モバイル版

松戸市安全安心情報



パソコン・スマートフォン版



モバイル版

春の甲子園
初出場!

専修大学松戸高校が夢の舞台で躍動!

圏広報広聴課シティプロモーション担当室 ☎366-7320

専修大学松戸高校が第93回選抜高等学校野球大会（春のセンバツ）に出場し、3月25日（日）に中京大中京高校（愛知代表）との初戦に臨みました。コロナ禍で現地での応援が制限される中、松戸市からも多くの声援を送り、強豪校との熱闘の行方を見守りました。惜しくも0対2で試合には敗れてしまいましたが、たくさんの勇気と感動を届けてくれました。

選手たちは、この経験を糧に夏の甲子園に向けて既にスタートを切っています。今後も同校のさらなる活躍に期待しましょう!



市ホームページ



※市ホームページには他にも多くの写真を掲載しています。

小金地域包括支援センターの認知症サポーター養成講座が/

令和2年度認知症サポーターキャラバン

「認知症サポーター養成講座の展開工夫事例」で優秀賞を受賞!

圏地域包括ケア推進課 ☎366-7343

小金地域包括支援センターでは、オレンジ協力員と共に、標準教材に沿った分かりやすく丁寧なスライド資料による説明や、寸劇による具体例を通して対応の仕方を伝える講座を実施しています。感染防止のため寸劇を人形劇に変更して実施したことも含めて「オレンジ協力員が企画に参加し、新たな認知症サポーターの実践的な支援活動に結びつける講座の展開」として評価されました。

市では、これからも同養成講座受講者からなる「オレンジ声かけ隊」「オレンジ協力員」による活動を、地域で認知症の人を支える「チームオレンジ」に直結する取り組みとして続けていきます。

チーム
オレンジ
とは

認知症の人とその家族のニーズを、認知症サポーターを中心とした支援につなぐ仕組みのこと。厚生労働省の「認知症施策推進大綱」において、令和7年までに全市町村で整備することが定められています。

国際交流員
コラム
掲載休止の
お知らせ

お知らせ：「この頃は、ハッ!」と「この頃は、ハ...ビッ!」のコラムは休止しますが、ウェブサイトで新たなコラムを開始します。引き続きご愛読ください。

Attention: The "Here Comes Ha!" and "Here Comes Ja...vi!" columns are on hiatus and will return soon. Thank you dear readers for your continued support.

圏文化観光国際課 ☎366-7327

CIRのウェブサイト
CIR's Website

幸せ

アルバム

石山
結海ちゃん

令和元年9月生
りんご大好き♥りんご狩りに行きました。

瑠衣
ちゃん

令和2年10月生
祝100日!そして、共働き子育てしやすい街1位おめでとう!元氣いっぴいの松戸っ子に育つてね。

アエラ
ちゃん

令和2年12月生
いつもパパとママを笑顔にしてくれてありがとう!たくさんご飯食べて、みんなを笑顔に出来るように育つんだよ~

市内在住の新婚カップル（応募時に2年以内）・赤ちゃん（応募時に2歳未満）の写真募集!

圏直接またはEメールに写真データ（本人のみ）、件名・住所・氏名（ふりがな）・名字掲載希望の有無・生年月・電話番号・コメント50字以内・市ホームページ掲載希望の有無を記入して、広報広聴課 mckouhou@city.matsudo.chiba.jp（☎366-7320）へ

★スポットライト★

描くのは
「苦難から立ち上がる勇気」

色鉛筆画家 佐々木修一さん

「苦難に遭いながらも、勇気を振り絞りながらその度に立ち上がる、日本人の心意気と心の強さを表現したかったんです」と作品への思いを語るのは、市内在住の佐々木修一さん。今年1月に、色鉛筆のみを使った絵画で「第30回全日本アートサロン絵画大賞展 写実表現部門」で最高賞の文部科学大臣賞を受賞しました。その受賞作品が、困難から立ち上がろうとする少年の姿を描いた『負けてたまるか!!』です。

佐々木さんの出身は岩手県釜石市。東日本大震災発生時、テレビで流れたニュースの映像で、母親の実家が津波に流されるところが映っていたそうです。「懐かしい思い出が全て流されてしまい、悲しさや悔しさ、絶望感、そして怒りを何にぶつければいいかわかりませんでした」と当時を振り返ります。それらの思いに加え、震災を含むさまざまな災害やコロナ禍から立ち上がろうとする日本人の姿を表現しようとした結果、今回の作品が生まれました。

小さいころから絵を描くのが好きで、小学生のころの夢は漫画家だったという佐々木さん。高校時代には美術部に所属し、教師から芸大への進学を薦められるほどだったのですが、そのころに父親を亡くし、進学を諦め一般企業に就職。結婚し子どもが生まれた後、独立して新松戸で企業を営んでいましたが、脳梗塞で倒れたことが転機になります。「好きなことならいくらでもできると思ったんです」と、右半身に残った麻痺のリハビリのため、その場にあった色鉛筆で絵を描き始めたのをきっかけに、作品を美術展に応募したところ、新人賞を受賞。会社を畳んだ後、本格的に色鉛筆のみを使った絵画制作を開始しました。

「当初は、娘をモチーフにした女の子の絵を多く描いていましたが、訴えるような強い表情を描くのが得意であることに気づいたんです」と言うように、エネルギー溢れる作品で賞を受賞した佐々木さんは、新型コロナウイルスと戦う看護師を描く作品などを構想中。「観た人の勇気や元気が出るような作品を作りたいですね。メッセージ性の強い絵画の画家という意味で、日本のムックを目指します」とさらなる高みを見据えます。病をきっかけに、若いころに諦めた道に戻り、成功を収めた佐々木さんは、これからも苦難に立ち向かう勇気を多くの人に送るためにキャンパスに向かいます。



『負けてたまるか!!』

展示・啓発

人生100年時代に向けた
「フレイル」予防について学ぼう!

圏地域包括ケア推進課 ☎712-2403

フレイルとは、加齢によって体と心の機能が低下し、介護が必要になる前段階のことを指します。フレイル予防について、運動・栄養・口腔機能向上・社会参加の観点から理解を深め、生活習慣の改善に役立ててみませんか。

日程4月19日（月）～23日（金） 会場市役所1階連絡通路

内容パネル掲示、パンフレット配布

無料相談を
同時開催 要申込相談を希望する場合は事前
にお申し込みください。
圏電話で同課 ☎712-2403へ