

No.1769

広報

2023(令和5)年

7.15

# まっど

Matsudo City Information

主な内容

- 価格高騰重点支援給付金を支給します ..... 2
- 山崎直子宇宙飛行士 宇宙の教室「宇宙飛行士とプラネタリウム」 ..... 4
- ドンちゃん・グリちゃんの自然展2023 ..... 4
- 夏休みは本を読もう! ..... 5
- 2023 ビアガーデン in 西口公園 ..... 8

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) FAX)047-363-3200  
 URL)https://www.city.matsudo.chiba.jp/



## 市制施行80周年・千葉県誕生150周年記念

# 松戸花火大会 イン2023

### 国内最大級 25,000発!

### 8月5日(土) 19時15分~20時45分 〔15時開場、雨天・荒天中止〕

市制施行80周年・千葉県誕生150周年を記念し、打ち上げ数を国内最大級の25,000発に拡大して開催!会場では市内高校生によるステージイベントやキッチンカーの出店を行います。詳細は同大会ホームページをご覧ください。

☎ 同大会実行委員会事務局 (にぎわい創造課内)  
 ☎047-366-7327  
 大会当日は☎050-3662-2949



同大会ホームページ

### 交通規制マップ



### 会場

古ヶ崎河川敷スポーツ広場(古ヶ崎2441)  
 松戸駅・JR北松戸駅から徒歩約35分  
 ※会場内は有料観覧席チケットがある人のみ入場できます。駐車場・駐輪場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。  
 ※8月1日(火)~7日(月)は同大会の準備・撤収のため、古ヶ崎河川敷スポーツ広場は利用できません。

### 交通規制

8月5日(土)は会場周辺の混雑を防ぐため、交通規制を実施します。

- 日時** ●松戸側 17時~22時
- 三郷側 18時~21時30分
- 区域** ●松戸側 主要地方道松戸野田線(流山街道)の古ヶ崎交差点から栄町西(日大歯学部入口)交差点までの江戸川区域
- 三郷側 江戸川堤防下道路(横堀橋付近からみさと幼稚園付近)

### 有料観覧席チケット 好評発売中!

チケット購入方法などの詳細は、CNプレイガイドホームページをご覧ください。 ※完売となっている場合があります。



同ホームページ

### ライブ配信

**配信時間:**8月5日(土)19時~21時  
**視聴方法:**松戸花火大会公式YouTubeから視聴



同大会公式YouTube

### 注意事項

花火は会場外の河川敷や土手斜面でも見ることができますが、会場内に比べ安全・快適な環境ではないことをご了承ください。各自で混雑を回避する行動を取り、転落や落水事故には十分ご注意ください。

## 市からのお知らせ

幼稚園などに通う子どもがいる多子世帯対象  
給食費等の支援が始まります

市ホームページ

子育て世帯の負担軽減を図るため、保育所・幼稚園などへ通所(園)している子どもがいる多子世帯に対して、給食や弁当に要する費用を支援します。必要な手続きや申請方法などの詳細は、対象者に送付される案内または市ホームページをご覧ください。

**支援対象月:**令和5年4月分から

**対象者:**松戸市に住民票があり、次の全てに該当する子どもの保護者

- 月の初日に対象施設に在籍している
- 対象施設の3歳～5歳児クラスに通所(園)している
- 同一世帯における第2子または第3子以降に該当する(年齢制限なし)

対象施設	支援方法	支援内容	問い合わせ
公立保育所 民間保育園 認定こども園(2号認定) 認可外保育施設※1	給食費の支払いを免除(申請は原則不要)	第2子:半額免除 第3子以降:全額免除	保育課 ☎047-366-7351
認定こども園(1号認定) 幼稚園 多様な集団活動事業 対象施設	支援金を支給※2(申請が必要)	第2子:月額2,500円 第3子以降: 月額5,000円	幼児教育課 ☎047-701-5126

※1 事前に認定を受けて利用している子どもが対象です。

※2 副食費が補助・免除される場合は相当額が控除されます。

特定小型原動機付自転車の  
ナンバープレートを交付します

☎税制課☎047-366-7321

道路交通法の改正により、最高時速が時速20km以下などの一定の要件を満たす電動キックボードなどの特定小型原動機付自転車は、走行場所が自転車と同様になるなどの新たな交通ルールが適用されます。

当該車両を所有した場合は、軽自動車税の申告を行い、ナンバープレート(標識)の交付を受けてください。

**申請場所:**税制課、各支所

※申請方法などの詳細は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

## 65歳・75歳の皆さんへ

## 介護予防のための市民アンケート調査にご協力ください

☎高齢者支援課☎047-366-7346

高齢者の心身の状態や介護予防の実態と課題を把握し、今後の事業に生かすためのアンケート調査を行います。対象者には7月中旬以降にアンケートを送付しますので、ぜひご協力ください。

**対象:**令和4年4月1日～令和5年3月31日に65歳または令和4年3月1日～令和5年2月28日に75歳になった人で、要介護・要支援認定などを受けていない市内在住の人

## ルールを守って楽しい花火!!

☎予防課☎047-363-1114

花火で遊ぶときは、使用方法を守り、けがや火事に注意しましょう。深夜の花火や後片付けをしないなどの行為は周辺住民の迷惑になります。ルールとマナーを守って楽しみましょう。

**事前に準備しましょう** ●水の入ったバケツ ●ごみ袋 ●ろうそく、線香

**楽しく花火をするために** ●花火を人や建物に向けない ●燃えやすいものや衣服に火がつかないように注意する ●正しい位置に正しい方法で点火する ●花火をほぐさない



## 新庁舎整備に関する情報を市ホームページに掲載しています

☎新庁舎整備課☎047-701-8611

5月23日に公表した「市役所機能再編整備基本構想」をはじめ、新庁舎整備に向けた取り組みに関する最新情報を市ホームページに掲載しています。



市ホームページ

## 1世帯3万円

## 価格高騰重点支援給付金を支給します

☎松戸市臨時特別給付金事務センター(コールセンター)

☎0120-300-131・☎047-391-4001(平日8時30分～17時)

エネルギー・食料品価格などの物価高騰による家計への負担増加の影響を踏まえ、以下の低所得世帯に給付金を支給します。

**対象:**令和5年6月1日時点で松戸市に住民票があり、世帯全員が令和5年度住民税非課税の世帯

※税法上の扶養要件はありません。

※他にも支給要件があります。詳細は市ホームページをご覧ください。

**申請方法:**支給対象の可能性のある世帯には、7月下旬以降順次、案内と申請書を送付します。内容を確認し、該当する場合は申請書に必要事項を記入し、必要書類を添付して返送してください。

**申請期限:**10月31日(火)(消印有効)

**相談窓口:**市役所本館2階大会議室



市ホームページ

## 高齢者を中心に被害が発生している電話de詐欺対策

## 電話の通話内容を録音する機器を設置しませんか

☎市民安全課☎047-366-7285

昨年、松戸市の被害総額は約3億9,000万円!



松戸市お知らせキャラクターまつど

## 電話de詐欺撃退機器

**録音時間:**最大60分

**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

☎電話でネコサポコールセンター☎0120-5454-25または、直接ネコサポステーション三ヶ月店(三ヶ月1328)・テラスモール松戸店(八ヶ崎2の8の1)へ



電話de詐欺撃退機器

## 簡易型自動録音機(録音チュー)

**録音時間:**最大5分

**対象:**市内に居住する70歳以上

**費用:**無料

☎直接同課または各支所窓口で



録音チュー

## 松戸都市計画生産緑地地区の変更案の縦覧

**縦覧期間** 7月24日(月)～8月7日(月)8時30分～17時(平日のみ) **縦覧場所** みどりと花の課 **内容** 生産緑地地区の廃止、追加など **☎同課☎366-7378**

## 借金の返済で悩んでいる人へ

解決のための助言を行い、必要に応じて法律専門家を紹介します(秘密厳守) **受付時間** 平日8時30分～12時、13時～16時30分 **☎財務省千葉財務事務所多重債務者相談窓口☎043-251-7830(直通)**

## 戦没者遺児を対象とした戦跡慰霊巡拝

**対象地域** ボルネオ・マレー半島、マリアナ諸島、東部ニューギニア、ビスマーク諸島、ソロモン諸島、フィリピン、台湾・バシー海峡、東部ニューギニア、西部ニューギニア、ミャンマー、マーシャル・ギルバート諸島、中国 **費用** 10万円 **☎千葉県遺族会事務局☎043-488-4430**

## 6月は防災行政無線で3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。情報提供は最寄りの交番または警察署へ **☎高齢者支援課☎366-7346**

## 大規模小売店舗の変更届出の縦覧と意見書の提出

**縦覧・意見書の提出期限** 10/13(金) **縦覧場所** 商工振興課 **対象店舗** アトレ松戸 **☎同課☎711-6377**

## 原爆被爆者に見舞金を支給します

**☎7/1(出現)市内に居住し、住民基本台帳に登録されていて、被爆者健康手帳の交付を受けている人** **金額** 年8,000円 **☎申請書、被爆者健康手帳の写し、申請者名義の金融機関・口座番号・預金種別などを確認できる物(通帳など)の写しを直接または郵送で〒271-8588松戸市役所 健康政策課(☎704-0055)へ**

※松戸市の市外局番047を省略しています。

## 募集しています

### 市民活動助成制度を活用しませんか

☎市民自治課 ☎047-366-7318

市民活動助成制度とは、まちを明るく元気にする市民活動に必要な資金を一時的に助成する制度で、市民活動の活性化を図り、豊かな地域社会をつくることを目的としています。

資金不足で活動を諦めていた人や悩んでいる人は、この制度を活用して思いを実現してみませんか。



#### 令和6年度実施分 市民活動助成制度の事業を募集

受付期間: 8月1日(火)~9月29日(金)

対象事業: 団体が行う公益性の高い市民活動(1団体1事業まで)

申請対象者: 市内に事務所または活動場所があり、構成員が5人以上の市民活動団体

#### 助成部門

- スタート助成(10万円以内)
- ステップアップ助成(30万円以内)

※詳細は市民自治課・まつど市民活動サポートセンターで配布または市ホームページからダウンロードできる募集要項をご覧ください。



市ホームページ

#### 市民活動助成事業説明会 要申込

日時: 8月1日(火)13時30分~14時30分

会場: 松戸市役所議会議棟3階特別委員会室

☎電話またはEメールで同課 ☎047-366-7318、

✉mcsheiminjichi@city.matsudo.chiba.jp



松戸市協働のまちづくり公式キャラクター「芽でるくん・芽るるちゃん」

#### まつど市民活動サポートセンター主催講座 要申込

- ①助成金を活用して活動をステップアップするコツ
- ②想いが伝わるプレゼンのコツを実践で学ぶ

日時: ①9月2日(出)②10月7日(出)各13時30分~15時30分

会場: 同センター

定員: 各先着30人

☎電話またはEメールで同センター ☎047-365-5522、

✉hai\_saposen@matsudo-sc.com

#### 総合医療センター附属看護専門学校

### 令和6年度看護学生募集

☎同校 ☎047-367-4444 (平日9時~17時)

募集受付期間・受験日などの詳細は同校ホームページをご覧ください。

受験資格: 大学に入学する資格がある人 募集課程: 看護科3年

募集人数: 40人(推薦入試・一般入試合わせて)

※入学案内(有料)を同校窓口などで販売中です。



同校ホームページ

#### オープンキャンパス

予約は不要です。自由にご来場ください。

日時: 7月22日(出)12時~15時 会場: 同校(上本郷4182)

#### 学校説明会 要申込

日時: 8月23日(水)9時45分~11時、13時45分~15時

会場: 同校 持ち物: 上履き、筆記用具、不織布マスク

☎電話で同校 ☎047-367-4444

#### (公財)松戸市国際交流協会

### MIEA外国人サポーター募集

☎同協会 ☎047-711-9511

料理教室や文化紹介の講座などでのサポーターを募集します。

対象: 国際交流の活動に興味がある外国人

※同協会賛助会員への入会が必要です。詳細は申し込みフォームをご覧ください。



申し込みフォーム

### 体験型オーナー農園で野菜を育てませんか 要申込



ほうれん草などの種まきから収穫まで、農家の指導を受けながら農作業体験ができます。

日程: 種まき 9月16日(出)・17日(出) 間引き等(予定) 10月14日(出)・15日(出)

収穫(予定) 11月上旬ごろ ※間引き等以降の日程は、作物の生育状況により変更になる場合があります。

時間: 10時から1時間程度 農園所在地: 紙敷(東松戸駅下車)

募集区画: 30区画(申し込み多数の場合は1人1区画で抽選)

費用: 1区画(1.5㎡)1,500円

☎7月31日(月)(消印有効)までに、はがきに住所・氏名(ふりがな)・希望区画数・希望種まき日・昼間連絡の取れる電話番号を記入して、〒271-8588松戸市役所農政課内 松戸市都市農業振興協議会「体験型オーナー農園」係(☎047-366-7328)へ

### 男女共同参画推進協議会「市民公募委員」募集

委嘱期間: 委嘱日~令和7年3月(年2~3回、平日昼間予定)

対象: 市内在住の18歳以上 定員: 3人 報酬日額: 8,500円(税・交通費込み)

☎8月7日(月)(必着)までに、応募用紙と作文「男女共同参画社会の実現に向けて」(1,200字程度)を直接または郵送・Eメールで〒271-0091松戸市本町14の10 男女共同参画課 ☎mcsankaku@city.matsudo.chiba.jp(☎047-364-8783)へ

※詳細は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

## 会議開催のお知らせ

#### 脱炭素有識者会議

☎7/21(金)14時30分から ☎会議会棟3階第2会議室 傍聴定員 先着7人(当日14時~14時20分の間に会場前で受け付け) ※今秋、脱炭素に向けた取り組みについて考える市民会議を開催予定。市内から無作為に抽出した対象者に参加依頼などを送付します ☎環境政策課 ☎366-7089

#### 緑推進委員会

☎7/21(金)15時~17時 ☎市役所新館5階市民サロン 傍聴定員 先着5人(当日14時30分から開会直前まで会場前で受け付け) ☎みどりと花の課 ☎366-7378

#### 成年後見制度利用促進協議会

☎7/25(火)13時30分~15時 ☎衛生会館3階 傍聴定員 先着10人(当日13時15分から会場前で受け付け) ☎地域包括ケア推進課 ☎366-7343

#### スポーツ推進審議会

☎7月25日(火)15時から ☎京葉ガス松戸ビル5階会議室 傍聴定員 先着5人(当日14時30分~14時50分の間に会場前で受け付け) ☎スポーツ課 ☎703-0601

#### 【オンライン開催】子ども・子育て会議

☎7/26(水)18時30分から 傍聴会場 市役所新館8階会議室 傍聴定員 先着10人(当日18時15分から会場前で受け付け、要イヤホン) ☎子ども政策課 ☎704-4007

#### 虐待防止連携推進会議

☎7/27(木)10時~12時 ☎市役所新館7階大会議室 傍聴定員 先着5人(当日9時45分から会場前で受け付け) ☎地域包括ケア推進課 ☎366-7343

#### 地域ケア会議

☎8/3(木)9時30分~11時30分 ☎市役所新館7階大会議室 傍聴定員 先着5人(当日9時15分から会場前で受け付け) ☎地域包括ケア推進課 ☎366-7343

#### みんなが元気になる公共交通の検討会議

☎8/3(木)13時30分から ☎衛生会館3階(傍聴は当日13時10分から会場前で受け付け) ☎交通政策課 ☎704-3996

#### 高齢者保健福祉推進会議

☎8/4(金)10時~12時 ☎市役所新館7階大会議室 傍聴定員 先着10人(当日9時45分から会場前で受け付け) ☎高齢者支援課 ☎366-7346

※松戸市の市外局番047を省略しています。

## 催し・講座・講演会

市民会館プラネタリウム室《NAOKO SPACE PLANETARIUM》  
市制施行80周年記念&プラネタリウム100周年記念事業

山崎直子宇宙飛行士 宇宙の教室

「宇宙飛行士とプラネタリウム」 **要申込**

問 同館 ☎047-368-1237

日時:8月27日(日)13時30分～15時30分 会場:市民会館

対象:小学生以上 ※未就学児入場不可。

定員:1,000人(抽選) ※1組5人まで。小学生は要保護者同伴。 費用:無料

申 7月25日(火)17時までに、市ホームページの申し込みフォームで ※抽選結果は8月1日(火)までに、Eメールでお知らせします。 ※手話通訳、要約筆記、一時預かりあり(6カ月～小学2年生、先着8人、要申し込み)。



市ホームページ



山崎直子氏

### 7月のイブニングプラネタリウム

①ファミリーシアター「まくまくんの星空大冒険(夏)」

②星と癒しの時間「さそり座」

日時:7月21日(金)・22日(土)各①18時～18時20分②19時～19時40分 定員:各先着80人 費用: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)

申 投影開始30分前から、同館2階で受け付け

### 8月星空観望会「夏の星座たち」

日時:8月26日(土)18時30分～20時 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) 定員:40人(抽選) ※中学生以下は要保護者同伴。

費用:無料

申 7月19日(火)8時30分～17時の間に、市ホームページまたは電話で同館 ☎047-368-1237へ ※1組5人まで(1家族6人以上の場合は応相談)。



市ホームページ

## 警察・消防・自衛隊合同職業説明会 **要申込**

「人や社会の役に立つ仕事がしたい」「警察・消防・自衛隊に興味はあるけど実際にどんな仕事をしているか知りたい」など、少しでも気になった人は気軽に参加してください。

日時:7月22日(土)10時～12時、13時～15時

会場:消防局

申 電話で消防総務課 ☎047-363-1116(平日昼間)、松戸警察署・松戸東警察署 ☎047-349-0110、自衛隊千葉地方協力本部柏募集案内所 ☎04-7163-6884のいずれかへ(当日参加も可)



説明会の様子

## 松戸スタートアップオフィス起業・創業セミナー

開業時に知っておくべきお金のはなし

～創業融資や補助金で失敗しないポイントを学ぼう～ **要申込**

日時:8月8日(火)18時～19時30分

会場:同オフィス(松戸1307の1 松戸ビルディング13階) ※オンライン配信あり。

講師:日本政策金融公庫松戸支店・山田貴之氏、同オフィスインキュベーションマネージャー・内田雅敏氏

定員:会場先着15人 [オンライン]先着100人 費用:無料

申 同オフィスホームページまたは電話で同事務局 ☎0120-917-854へ



山田貴之氏



内田雅敏氏



同オフィスホームページ

## 生きものセミナー

知ろう! 学ぼう! 触れてみよう!  
身近にいたよ 外来生物 **要申込**

外来生物ってなんだろう? 私たちの近くに住んでいるの? 21世紀の森と広場内の生きものたちに触れながら、楽しく体験学習しましょう! 夏休みの自由研究のテーマにも最適です!

日時:8月2日(水)9時30分～11時30分

集合場所:21世紀の森と広場パークシアター入口

内容:生きもの学習会 身近な生きものたちを詳しく学ぶ

生きもの発掘調査 公園にいる生きものたちの生息を調べる

対象:市内に在住・在学の小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

定員:先着15人

費用:無料

持ち物:筆記用具、飲み物、帽子

申 7月18日(火)9時から、申し込みフォームまたは電話で環境政策課 ☎047-366-7089へ



外来生物の例(アカミミガメ)



申し込みフォーム

## ドンちゃん・グリちゃんの自然展2023 ～自然にふれて楽しもう!～

問 21世紀の森と広場パークセンター ☎047-345-8900

日時:7月22日(土)～8月31日(日)9時～16時

休館日:月曜(祝・休日の場合は開館し、翌平日休館) 会場:同センター

内容:パークの自然に関する展示やイベント

※詳細は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ



21世紀の森と広場シンボルキャラクター・ドンちゃん・グリちゃん

## 夏季期間は21世紀の森と広場の開園時間を延長します

開園時間:7月21日(金)～8月20日(日) 7時～18時30分

8月21日(月)～31日(日) 7時～17時

## 坂川親水広場の「じゃぶじゃぶ池」で遊ぼう!

問 河川清流課 ☎047-366-7359

自然豊かな矢切地区の坂川に面し、水と触れ合うことをテーマにした坂川親水広場で、水遊びなどが楽しめるじゃぶじゃぶ池を今年も開放します。

同広場は築山や健康器具もあり、子どもから大人まで楽しめますので、この機会にぜひご利用ください。

所在地:上矢切1234の2

※駐車場あり。詳細は市ホームページをご覧ください。

開放期間:9月12日(火)まで



坂川親水広場「じゃぶじゃぶ池」



市ホームページ

## イギリスからやってきた電子音楽家が滞在中

暮らしの芸術都市 パラダイスエア

問 (一社)PAIR ☎047-364-8832、にぎわい創造課文化スポーツ振興担当室 ☎047-712-1593

現在、イギリスから来日した2人の音楽家が市内に滞在中です。環境音を録音して素材として使ったり、電子楽器を駆使したりして作品を作るのが彼らのスタイルです。詳細はPARADISE AIRホームページをご覧ください。



スティーヴ・オングストローム氏



ボウ・ボーモント氏



同ホームページ



# 夏休みは本を読もう!

## 子ども・本まつり

岡 市立図書館 ☎047-365-5115

### 企画展示

●五味太郎 デビュー50周年 ●見てトクする自由研究

会期:7月21日(金)~8月30日(水)9時30分~17時(月曜、7月28日(金)を除く)  
会場:子ども読書推進センター

### 講座 要申込

日時	講座	対象
①7/25(火)10:00~11:30	おりがみでつくるうめモスタンド	5歳児~小学1年生
②7/26(水)10:00~12:00 12:30~15:00	紙芝居まつり	幼児~小学生
③8/ 3(木)10:00~11:30	人形劇とワークショップ	
④8/ 8(火)10:00~11:00	平和について考えよう	小学生
⑤8/17(木)10:00~10:45	中学生向け国語の勉強法	中学生
⑥8/18(金)10:30~12:00	理科読講座「聞く音 見る音 さわる音」	小学生
⑦8/22(火)10:00~11:00	POPのつくりかた	小学~中学生

会場:子ども読書推進センター 費用:無料  
定員:各先着①⑤⑦20人③④⑥30人 ※②は申し込み不要  
甲各講座の前日までに、松戸市オンライン申請システムで  
※詳細は市ホームページをご覧ください。



## 「松戸っ子おすすめ本」POP作品コンクール 要申込

岡 市立図書館 ☎047-365-5115

応募期間:8月1日(火)~9月15日(金)[必着]  
対象:市内在住・在学の小・中学生  
規格:大きさ148mm×210mm(A5判)まで(形は自由)  
材質:画用紙程度の厚みのある紙  
画材:自由  
本の紹介:字数制限なし  
甲 同館ホームページまたは同館に設置のチラシをご覧ください。



令和4年度中学生の部・最優秀賞作品



令和4年度小学生の部・最優秀賞作品



同館ホームページ

## 親子で楽しむ! おはなし会

岡 子ども読書推進センター ☎047-331-0077

- 小さい子のおはなし会
- みんなのおはなし会
- 絵本はじめのいっぽ

図書館・市民センター・子育て支援施設などで、乳幼児や子ども向けの絵本の読み聞かせなどを定期的で開催しています。日程・会場などの詳細は、同館ホームページをご覧ください。



同館ホームページ「おはなし会」

### 速く走るためのかけっこイベント

日 7/22(土)①9時~9時50分②10時~10時50分 会 市民交流会館運動施設 対 ①5歳~小学2年生②小学3年~6年生 定 各先着20人 費 500円 申 直接または電話で同館 ☎349-6530へ

### おやじバンドと歌う会

日 7/22(土)13時30分~14時30分 会 小金市民センター 定 先着30人 費 200円 申 電話で同センター ☎343-8641へ

### 夏休み子どもボランティア体験教室「切手整理ボランティアを体験しよう」

日 ①7/26(水)13時30分~15時②8/26(土)10時~11時30分 会 松戸市社会福祉協議会 対 市内在住・在学の小学1年生~18歳(②は保護者の同伴可) 定 各先着10人 申 ①7/24(月)②8/23(水)までに、申し込みフォームで 岡 同協議会ボランティアセンター ☎362-5963



### まつどサポステ公開就職応援セミナー「働き方の選択肢と基礎知識」

日 7/27(木)13時~15時 会 勤労会館 対 15歳~49歳 定 先着30人 申 電話でまつど地域若者サポートステーション ☎703-8301へ

### おもちゃの病院(無料修理)

日 7/25(火)10時30分~13時30分 会 小金市民センター 定 先着30組 費 部品代がかかる場合あり 申 電話で同センター ☎343-8641へ

### 市長室ギャラリーを公開

松戸美術会、松戸市書道展覧会実行委員会、松戸華道協会の協力により、市長室に展示している市民の皆さんの作品を公開します 日 7/31(月)12時~15時 会 市役所新館5階市長室 岡 秘書課 ☎366-7303

### ふれあい22ミニコンサート「うたのおもちゃばこ」

日 8/3(木)11時~11時30分 会 ふれあい22 歌手・演奏者 日向野のりえ氏(歌)、徳川眞弓氏(ピアノ) 岡 ふれあい22 ☎383-7111

### 成年後見地域①講演会「事例を用いた活用方法の例」②相談会

日 8/4(金)①14時~15時②15時10分~15時40分、15時45分~16時15分 会 古ヶ崎市民センター 講 ①(一社)千葉県社会福祉士会・古澤肇氏 定 先着①30人②各2人 申 電話で地域包括ケア推進課 ☎366-7343へ

### オリジナル万華鏡を作ろう!

日 8/7(月)13時30分~15時30分 会 小金北市民センター 定 先着20人 費 1,800円(幼児用は700円) 申 電話で同センター ☎343-3191へ

### MIEA 世界めぐり「おやこでベトナムのおやつとデザートをつくろう」

日 8/23(水)10時30分~14時 会 市民会館 講 市国際交流員・チュオン・トゥイ・ラン 対 小学3年~6年生とその保護者 定 10組(抽選) 費 1組1,000円 申 7/31(月)までに、申し込みフォームで 岡 (公財)松戸市国際交流協会 ☎711-9511



### ボランティアカレッジ[全7回]

日 8/29~10/3の(火)、12/5(火)各9時45分~16時 会 松戸市社会福祉協議会 内 ボランティア活動の基礎と実践 対 次のすべてを満たす人 ●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 ●年間を通して活動する意思がある 定 先着30人 費 3,500円(保険料含む) 申 8/7(月)までに、申し込みフォームまたは電話で同協議会ボランティアセンター ☎362-5963へ



### (公社)松戸市シルバー人材センター スマホ・パソコン教室

日 要問い合わせ 会 各市民センター(新松戸・常盤平)他 内 スマホ・タブレット・パソコンの操作など 対 40歳以上 費 各2,500円 岡 同センター ☎330-5005

### 開始直前! 中小企業のためのインボイスセミナー

日 8/30(水)14時~15時30分 会 市民会館 申 申し込みフォームまたはFAXで松戸ビジネスサポートセンター「ビジまど」 FAX)308-5015 (☎710-3530)へ



### 初級中国語講座II~日常生活で使う中国語を楽しく学びましょう~[全10回]

日 9/8~11/17の(金)15時15分~16時45分 会 文化ホール内国際友好ルーム 講 高等学校中国語講師・羅廣穂氏 定 先着20人 持 『ネイティブが教えるマンガで身につく!中国語』(ナツメ社) 費 13,000円(会員10,000円) 申 申し込みフォームで 岡 (公財)松戸市国際交流協会 ☎711-9511



### 松戸地域職業訓練センター パソコン講座

日 要問い合わせ 内 Word、Excel、PowerPointなど 定 各先着5人 費 各13,000円(一部を除く。詳細は要問い合わせ) 申 受講料を添えて、直接同センター(☎349-3200)へ

※松戸市の市外局番047を省略しています。費用の記載がないものは無料です。

# 健康フレイル

●マイル…まつど健康マイレージ付与

## 総合医療センター呼吸器外科外来は7月21日(金)に全休診します

問 同センター ☎047-712-2511

## 健康体操教室 要申込

日時:7月21日(金)・28日(金)、8月18日(金)各11時15分～11時55分

会場:六実市民センター

内容:簡単な筋力トレーニングとストレッチ

対象:16歳以上 定員:各先着20人

費用:各300円

申 電話で同センター ☎047-385-0116へ

## 健康笑いヨガ 要申込 ①マイル

日時:7月22日(土)・31日(月)、8月7日(月)・26日(土)各14時～14時45分

会場:ハケ崎市民センター

定員:各先着20人 費用:各300円

申 電話で同センター ☎047-348-6667へ

## 夏休み期間を活用して定期予防接種を受けましょう

問 予防衛生課 ☎047-366-7483

定期予防接種を無料で受けられる期間は決まっています。特に集団生活を送っている時期と重なる予防接種は忘れがちです。受けそびれているものがないか、母子健康手帳で確認しましょう。詳細は市ホームページをご覧ください。

### 接種忘れが多い予防接種

●水痘(2回) ●日本脳炎第1期(初回2回・追加1回) ●麻しん・風しん混合(MR)第2期 ●日本脳炎第2期 ●ジフテリア・破傷風混合(DT)第2期

持ち物: 予防接種番号、予防票、母子健康手帳、健康保険証、子ども医療費助成受給券

接種場所: 市内の指定医療機関



市ホームページ

### 定期予防接種を受けられなかった人の救済措置があります

新型コロナウイルス感染症の影響で、接種期限までに定期予防接種を受けられなかった子の救済制度があります。詳細は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

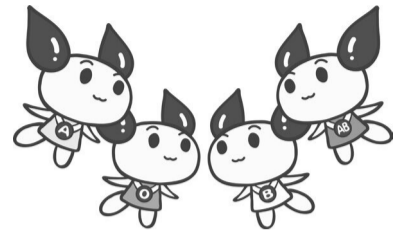
## 愛の献血 ⑮マイル

問 予防衛生課 ☎047-366-7484

日時:7月24日(月)14時～16時30分

会場:ふれあい22 持ち物:保険証・運転免許証など本人確認ができるもの

※松戸献血ルームPure(☎047-703-1006)では随時受け付けています。



献血推進キャラクター「けんけつちゃん」

## 市内22カ所の薬局で開催

### まつど一斉健康ゼミ 要申込 ⑤マイル

問 松戸市薬剤師会事務局 ☎047-360-3600

市内薬局で、健康に関する少人数の啓発セミナーなどを開催します。健康増進に役立つ情報を学び、健康づくりに活かしましょう。会場などの詳細は同会ホームページをご覧ください。

日時:8月1日(火)～31日(休)

定員:各会場先着順 費用:無料

申 7月18日(火)から、受付時間内

に電話で各会場へ



同会ホームページ

## 高齢者いきいき安心センター(地域包括支援センター)の催し

※対象は原則各管轄地域内在住優先。年齢はおおむね、記載がないものはどなたでも。

※松戸市の市外局番047を省略しています。

※費用の記載がないものは無料です。

●マイル…まつど健康マイレージ付与

## 六実六高台 ☎383-0100 FAX383-2288

### 介護者のつどい

日 7/28(金)10時30分～11時15分 会 同センター 対 市内在住で高齢家族の介護をしている人 定 先着5人 申 7/24(月)までに、電話で

### 脳トレ体操と認知機能チェック教室(全3回)

⑤マイル

日 7/25(火)、9/26(火)、11/28(火)各10時30分～

11時30分 会 同センター 対 3回全てに参加できる人 定 先着5人 申 7/24(月)までに、電話で

## 本庁 ☎363-6823 FAX710-7198

### シニアのための転倒予防教室 ⑤マイル

日 7/28(金)14時～15時 会 市民劇場 内 座ってできる体操 対 65歳以上 定 先着20人 申 7/19(火)10時から、電話またはFAXで

## 矢切 ☎710-6025 FAX710-6027

### 矢切いきいきライフ応援クラブ(体操教室)

⑤マイル

日 8/7(月)10時～11時、8/22(火)・30(火)各13時30分～14時30分 会 まつど市民活動サポートセンター 対 65歳以上 定 各先着30人 持 上履き 申 7/20(休)9時から、電話またはFAXで

## 明第2西 ☎382-5707 FAX382-5727

### 元気アップ体操教室 ⑤マイル

日 ①8/7(月)②8/21(月)各10時～11時③8/9(火)14時～15時 会 古ヶ崎市民センター 内 ①口コ脳②コグニサイズ③ヨガ ※1回のみ参加可。 対 65歳以上 定 各先着30人 申 7/18(火)10時から、申し込み専用ダイヤル ☎070-5582-0243またはFAXで

## 五香松飛台 ☎385-3957 FAX385-3958

### 介護者のつどい

日 第2(火)13時～14時30分 会 同センター内「ラ・サンテ」 対 家族の介護をしているまたは経験がある人 申 電話またはメールフォームで



メールフォーム



歯丈夫 胃丈夫 大丈夫 vol.232

歯を大切に  
健康で明るい未来のために

問 (公社)松戸歯科医師会

URL https://matsudo.cda.or.jp

## オーラルフレイルについて

“フレイル”とは加齢による心身の機能低下を意味する言葉で、その他にも認知的・社会的な機能低下があることも知られています。

フレイルは突然生じるものではなく、社会参加や他者との交流が減少することから生じると言われていますが、口の機能が低下することからも始まるとも言われています。口の機能低下は栄養を摂取して日常生活を行うエネルギーの獲得に影響を及ぼし、筋肉量などが減少することによる身体的な衰えで歩行や運動、またそれに伴う外出機会の減少で認知機能にも影響が出ると言われています。

咀嚼、嚥下、会話などの口腔機能の低下・衰えを“オーラルフレイル”と言います。具体的には歯の喪失、咀嚼や嚥下時に使う筋肉量の低下、唾液量の減少などが挙げられます。では、これらを予防するためにどのような対策があるのでしょうか？

まず歯の喪失についてですが、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020運動」が盛んに取り組まれています。これは“食べる”機能を維持するためにとっても重要です。歯を失う原因として非常に多いのは、虫歯・歯周病です。これは日々のブラッシングなどのセルフケアや、歯科の定期的な受診などにより予防することが大切です。すでに歯を失ってしまった場合は、欠損した部分を補い、噛み合わせを維持・安定させる処置を受けることが必要です。

咀嚼や嚥下については、口周りの筋力をアップさせたり、唾液の分泌を促したりすることが重要になります。噛むための筋肉、いわゆる咀嚼筋の代表はこめかみのあたりにある側頭筋や頬のあたりに位置する咬筋ですが、その他にも関係する筋肉があり、それらを強くすることが大切です。また、舌の動きも大きく関わってきます。舌を左右に動かしたり前に突き出したりして滑らかに動かせるように訓練し、唾液の分泌を促進させるために唾液腺マッサージをしましょう。唾液の量が十分だと、噛んで細かくした食べ物飲み込みやすくなります。

口唇や舌、口の周りの筋肉を意識して唾液の分泌促進を十分にすることは、発音時の滑舌にも有効です。日常の何気ない当たり前のことではありますが、おいしく食事をしたり会話を楽しむことは私たちの生活においてとても重要です。お口の健康を意識し大切にして、充実した毎日を過ごしてください。



# 広報 まつど

2023.7.15 (令和5年)

### アプリ「カタログポケット」

広報まつどをスマートフォンで閲覧  
できます。10言語・自動読み上げに  
対応。Read in multi languages!



カタログポケット

### 松戸市安全安心情報

緊急重要情報のメール配信を行っ  
ています。サービスの利用は登録  
が必要です。



パソコン・スマートフォン版



モバイル版

## ニュース&トピックス

### 松戸駅周辺ににぎわいを 松戸市制施行80周年記念事業 2023 ビアガーデンin 西口公園

問 松戸まちづくり会議・上條 ☎090-4366-7421、  
にぎわい創造課 ☎047-366-7327

今年で7回目になる西口公園の  
ビアガーデンでは、市内飲食店を  
中心としたキッチンカーや屋台が  
出店します。地域の人たちと交流  
しながら、夏の暑さを吹き飛ばし  
ませんか。詳細は市ホームページ  
をご覧ください。



昨年の様子

日時: 7月29日(土)・30日(日)各15時  
~21時(小雨決行・荒天中止) 会場: 西口公園 ※入場無料。  
内容: ドリンク・フード販売、音楽団の演奏、ダンス、大道芸  
など



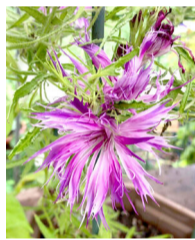
市ホームページ

### たかが朝顔されど朝顔 多様な朝顔の世界 あさがお展

問 (公財)松戸みどりと花の基金 ☎047-710-2851

変化朝顔や大輪朝顔など、約100種類を展示します。

日時: 8月3日(休)~7日(月)各7時30分~10時30分  
会場: 金ケ作育苗圃(松戸市金ケ作246)



変化朝顔

### 松戸市制施行80周年・森のホール21開館30周年記念事業 さだまさし 50th Anniversary コンサート ツアー2023 ~なつかしい未来~

問 同ホールチケットセンター ☎047-384-3331 (10時~19時、月曜休館)

デビュー50周年を迎えた、さだまさし氏のアニバー  
サリー公演を開催。新発売のアルバム「なつかしい未  
来」の収録曲をはじめ、各時代の名曲をお届けします。

日時: 10月2日(月)18時開演(17時開場) 会場: 森の  
ホール21大ホール 費用: 全席指定席9,900円(松戸  
市文化振興財団主催による地域特別価格) 発売日: 7  
月21日(金) ※未就学児入場不可。 ※一般席から車  
椅子席への振替不可。



さだまさし氏

## 幸せアルバム



りと 璃乙ちゃん  
令和3年6月生

食べるの大好き!  
な璃乙くん。これ  
からも毎日っぱ  
い食べてっぱ  
い笑って楽しく過  
そうね!



さゆ 咲柚ちゃん  
令和3年11月生

ご飯とお散歩が大  
好き!咲柚ちゃん  
の笑顔にみんなが癒  
されているよ。これ  
からもたくさんの  
笑顔を見せてね!



はると 陽斗ちゃん  
令和4年11月生

笑顔がかわいい我が  
家の癒し系アイ  
ドルはるくん。これ  
からもいろいろ  
な経験をして明る  
く元気に育ってね。

市内在住の新婚カップル(パートナーシップ宣誓可)・  
赤ちゃん(応募時に2歳未満)の写真募集中!

申 松戸市オンライン申請システムで  
問 広報広聴課 ☎047-366-7320



オンライン申請システム

## スポットライト

### フェンシングで戦略を 武器に世界と戦う

ほんま みづき  
県立松戸高校2年 本間美月さん



「エペは筋力差がある相手であっても戦略を練れば勝てるス  
ポーツです」と話すのは、県立松戸高校2年の本間美月さん。  
今年4月にブルガリアで行われた世界カデ(17歳以下)フェ  
ンシング選手権大会女子エペで、見事銀メダルを獲得しまし  
た。専門種目である「エペ」とは、全身すべてが有効面で、先  
に突いた選手にポイントが入ります。他の種目よりも自由度の  
高いところが特徴で、「スピーディーかつ読み合いの幅が広い  
ところが魅力です」とはにかみながら教えてくれました。

本間さんがフェンシングを始めたのは小学生の頃。ともに  
経験者の両親に地元のフェンシングクラブ・柿ノ木台スケル  
マへ連れて行ってもらったのがきっかけでした。「瞬時に決着  
が着くところがとても魅力的に感じました」と楽しそうに話  
す本間さん。当初は、有効面が胴体部のみで攻撃権が交互に  
移る「フルール」専門でしたが、両親の専門であるエペに転  
向し、本気で勝つための練習をするようになっていったそう  
です。

市立第一中学校へ進学後、全国中学校選手権大会で優勝、  
世界大会に出場するなど、同世代では国内トップクラスの選  
手となった本間さんですが、新型コロナウイルス感染症の影  
響で、世界選手権をはじめ大きな大会は軒並み中止となっ  
てしまいました。「フェンシングは試合でしか練習の成果を確認  
できないので、この時期の練習が一番辛かったです」と当時  
を振り返ります。高校進学後も同じ状況が続いていましたが、  
昨年から世界選手権などが復活し、再び海外の選手と試合す  
る機会も増えてきました。

小学生の頃から海外の大会に出場してきた本間さんにとっ  
て、海外の選手との筋力や体格の差は大きな課題です。「負け  
た試合の翌日はなぜ負けたのか徹底的に研究して、次は負けな  
いように戦略を立てる」と話すように、身体能力の差を戦略で  
補うことができると考え、日々の研究に余念がありません。

「フェンシングは観る機会が少ないけれど、観たら一瞬で好  
きになると思うので、機会があればぜひ観てほしい」と、終  
始フェンシングの楽しさを語ってくれた本間さん。6月に行  
われた県高校総体では見事優勝を果たし、8月のインターハ  
イに出場する予定です。「将来の夢は世界一になること」と語  
る本間さんが日本を代表する選手になる日は、すぐそこかも  
しれません。



世界選手権大会で試合をする本間さん(手前左)

### マイナポイントの申込期限は9月30日(土)です

問 松戸市マイナンバーカードコールセンター ☎047-366-8178  
(8時30分~17時(土・日曜、祝・休日を除く))