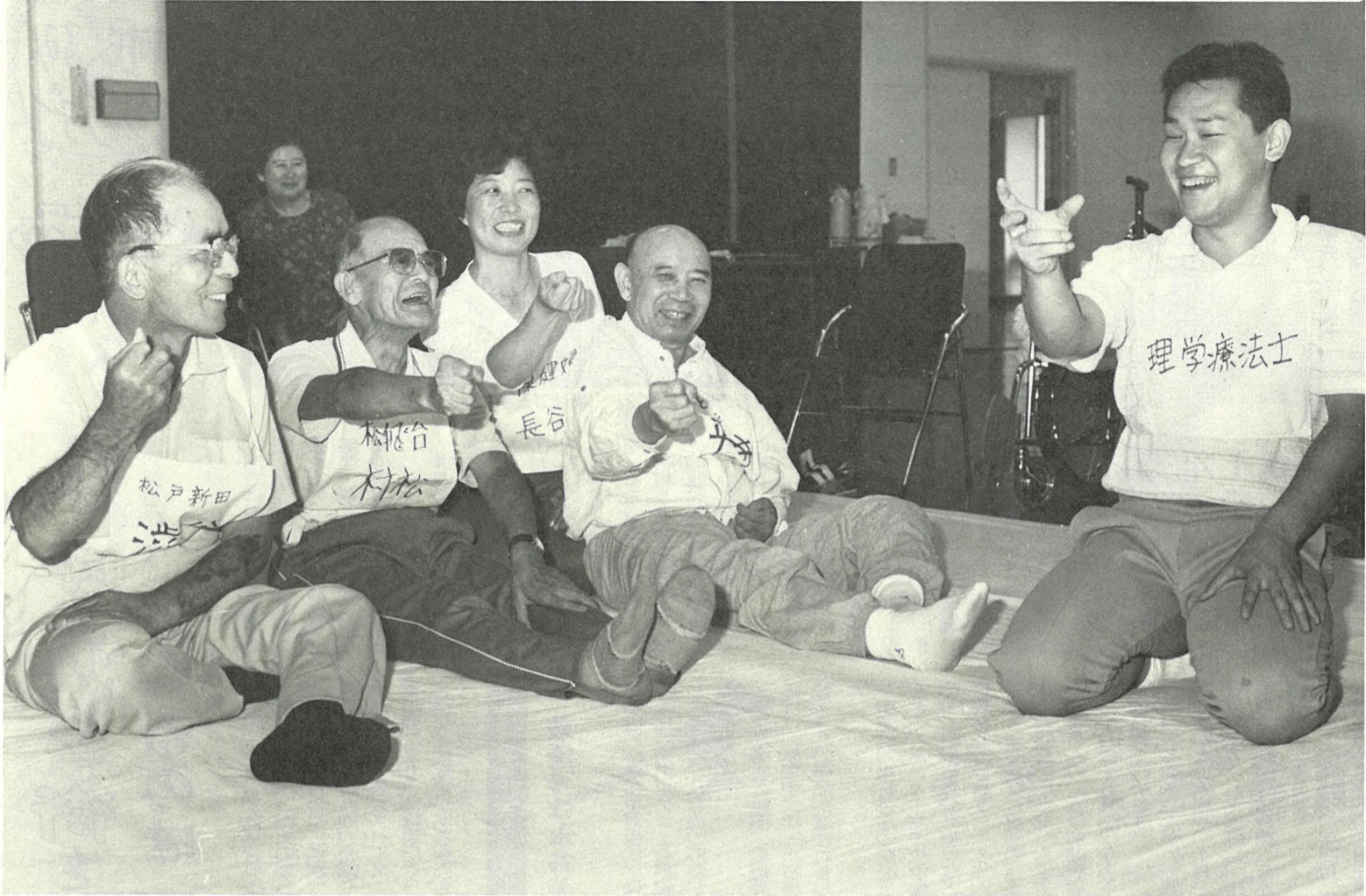


市のようす (10月1日現在)

■人口	453,180人	(+342)	()は前月比
男	230,216人	(+178)	
女	222,964人	(+164)	
■世帯	156,269	(+174)	

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



常盤平市民センターで

苦痛を乗り越えて

…リハビリ教室

ホールの中から、「北国の春」を歌う元気な声が聞こえる。保健婦を中心に、二十人ほどの人たちが、歌に合わせながら手足を動かしている。

ここは、脳卒中の後遺症などで手足のまひした人たちが、機能回復に努めている「リハビリ教室」だ。

脳卒中は、がん・心臓病とともに三大成人病の一つ。死亡率も高く、半身のまひや舌がもつれるといった後遺症を残す。

市内でも、保健婦が訪問などをして、脳血管障害の後遺症に悩む人は、二百三十七人いる(昭和六十三年末)。

リハビリ教室では、理学療法士や保健婦、看護婦などの指導で、機能維持・回復の訓練を受けるのだが、想像するような暗さはみじんもない。冗談が飛び交い、笑顔があふれる。

ひとりだと、どうしてもふさぎ込みがちだが、同じような境遇の人たちが集まって、話をすると、とても楽しく、勇気づけられるという。

病気のために機能障害を負った人たちが、生きる意欲を持ち、積極的に社会参加するきっかけになればと願っている。

(リハビリ教室は、常盤平市民センター・健康増進センター・小金原体育館で、月二回ずつ開かれています)

水 緑 文化

クリエイティブまつど

手数料・保険料・名種税

今月の納期は

- 市・県民税(第二期納期限)：10月31日
- 国民年金保険料：十月分
- 国民健康保険料：第五期
- 事業所税：八月決算の法人と、八月中に事業所用家を新・増築した建築主は、十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

松戸駅市民ギャラリー

期 間	10月21日～11月4日	11月4日～11日
東ギャラリー	花嶋グループ 洋画展	パレット会 スケッチ展
西ギャラリー	清水賢一 写真展 「夜間中学で学ぶ人々」	土曜スケッチ会 水彩展

問い合わせは社会教育課成人教育係へ

文化ホールギャラリー

10月
11月

第十回あすなろ会絵画展：10月24日～29日

松戸市書道連盟展：10月24日～29日

第四十一回松戸市文化祭：11月1日～5日

休館日：月曜日

開館時間：午前10時～午後6時

※初日および最終日は変更もあります。

(文化ホール ☎67-7810番)

10月29日(日)



「秋の市民ぐるみでクリーンデー」を十月二十九日(日)に行います。
「ゴミのないきれいな街を目指して、多くの人の参加と協力をお願いします。」

あなたです

きれいな街をつくるのは



心ない人たちの空き缶の投げ捨て…。街はゴミ箱ではありません

10月1日機構改革 情報公開準備室などを新設

松戸市は、機構改革を行い、十月一日から情報公開準備室・用地研究室・ニューメディア推進室・松戸駅周辺整備室・中学校給食準備室を新設しました。
これは、今年度からスタートした第四次総合五か年計画の中の、それぞれの課題に対応するために設けられたものです。
内容は次のとおりです。
▽情報公開準備室(総務部庶務課内)：情報公開制度の準備
▽用地研究室(企画部企画課内)：公共用地などの確保・利用の調査研究、総合調整
▽ニューメディア推進室(企画部企画課内)：ニューメディア活用、調査研究、総合調整
▽松戸駅周辺整備室(都市部都市整備課内)：松戸駅周辺市街地の整備
▽中学校給食準備室(学校教育部内)：中学校給食の企画、立案、諸準備
▽詳細：事務管理課

もうすぐ新1年生

就学時健康診断が始まります

来春四月に小学校へ入学するお子さんの、入学前健康診断を十月二十五日(水)から下記の日程で行います。
該当するお子さんがいて通知の届かない家庭や、十月一日以降転入された家庭は、市教育委員会保健体育課へご連絡下さい。
▽対象：昭和五十八年四月一日～五十九年四月一日生まれの人
▽受付時間：各会場とも、午後零時三十分～一時
※通知書裏面の予備調査表に記入して、持参して下さい。
▽詳細：保健体育課保健係

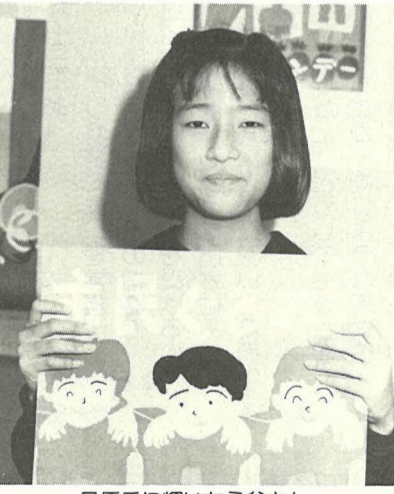
Table with 4 columns: Date (期日), School Name (実施校), Date (期日), School Name (実施校). Lists dates from 10/25 to 12/6 and corresponding schools.

市では、「市民ぐるみでクリーンデー」という名で親しまれている市内一斉清掃を、毎年、春と秋の年二回、皆さんの協力により実施しています。
春のクリーンデーには、関東地方環境美化運動」と江戸川クリーン作戦」を他市区町村など同一歩調をとり実施していますが、秋のクリーンデーは、松戸市独自で行っているものです。
昭和五十七年から始まったこの運動も、今年で八年目。すっかり、市民の皆さんの間に定着してきました。
昨年は、三百七十七団体、一万七千余りの人が参加して、約三十九万ものゴミを集めました。
今年も、昨年に増して、市民の皆さんの協力をお願いします。

市内の中学生を対象に、環境美化啓発用ポスターを募集したところ、八百点の応募がありました。
厳正な審査の結果、最優秀には、河原塚中二年・永谷美智子さんの作品が選ばれました。
市では、永谷さんの作品をもとに、ポスター三千枚を製作し、町会や各公共施設などに掲げています。

ありますので、確認してか参加して下さい。
▽清掃方法：道路・公共スペースなどに散乱しているゴミ(空き缶・空きびん・紙くず・ビニール・草・小枝など)を、市が配布するゴミ袋に入れ、種類別に集めて下さい。
※家庭から出るゴミは出さないで下さい。
※ゴミ袋は、燃やせるゴミ用・燃やせないゴミ用・資源ゴミ用の三種あります。
▽詳細：清掃第一課業務係

環境美化ポスター
最優秀は永谷美智子さん(河原塚中)
最優秀以外の入選者は、次のとおりです。
(優秀)二十人：新堀佳世子(六中)、月森亜希(小金中)、石川麻依子(常盤平中)、高山寛樹・佐藤真由子(栗ヶ沢中)、岩崎尚子・遠藤美和・富田智代子(六美中)、山下里美・宗田和美・平野ななみ・福沢真美子・高橋綾子(小金南中)、長野大洋・多田晶子・桜井千恵子(牧野原中)
(入選作品は、十一月二十一日(火)～二十四日(金)の間常盤市民センターで行われる「ゴミの再利用展」に展示します。



最優秀に輝いた永谷さん

野鳥の写真コンクール
作品募集
撮影年月日・意図を明記し、持参または郵送で〒二七二松戸市根本三三七五松戸市役所公園緑地課小鳥を呼ぶ係へ
※応募用紙は、公園緑地課・支所・市民センター・図書館にあります。
※作品は未発表のものに限りません。
▽詳細：公園緑地課小鳥を呼ぶ係

ボランティア入門養成講座
▽日時…①11月17日(金)②11月22日(水)、各午前11時～午後3時
▽会場…①船橋市青少年センター(船橋市本町1-23-7)②柏市教育福祉会館(柏市柏5-8-12)
▽内容…「これからボランティアを始められる方へ」講師=習志野市社会福祉協議会・三橋俊一氏
▽費用…無料(昼食・テキストは用意します)
▽申込み…①は11月10日(金)、②は11月15日(水)までに、電話で東葛支庁社会福祉課社会係 ☎61-2111内線155番へ

松戸市文化祭「矢切公民館合同作品展」
▽日時…10月31日(火)～11月7日(火)、午前10時～午後4時
▽会場…矢切公民館3・4階
▽内容…書道・絵画・手芸ほか
▽詳細…矢切公民館 ☎68-1241～3内線44番
1990年版県民手帳を販売
▽価格…ポケット版(1部)300円、中型版(1部)500円
▽申込み…10月27日(金)までに電話で総務部庶務課統計係へ

女性問題に関するアンケート調査にご協力を
(仮称)「松戸市婦人行動計画」の策定と今後の施策の資料とするために、女性問題(婦人問題)に関するアンケート調査を実施します。
ご協力をお願いします。
▽調査票送付期日…10月26日(木)ごろまでに送付します。
▽回収日…11月4日(土)まで
▽対象…市内在住の20歳以上の男女各1,800人(無作為抽出)
▽詳細…事務管理課婦人担当室

映画と人形劇おぼろけ非やラバシ
(入場無料・三九歳くらいが対象)
期日：10月20日(金)
会場：明市民センター
時間：午後3時～4時
期日：26日(木)
会場：五香市民センター
時間：午後3時～4時
期日：27日(金)
会場：馬橋東市民センター
時間：午後3時～4時
TEL：0476-63-9000番
※定員になった場合は入場をお断りします。
▽詳細：市立図書館 ☎65-5115番

市長の窓

現在、一日も早い開放をめざして鋭意整備に取り組んでいる二十一世紀の森と広場は、所々に自然の湧水があり、その付近からホタルが自然発生しています。その数は多いとは言えませんが、都市化の著しい本市では、貴重な現象です。昨年のことだったと思いますが、市内の一少女から「千駄堀の公園の近くを通ったら、何か光るものが飛んでいました。それはホタルでした。松戸でホタルを見られるとは予想もしていませんでした。」



水槽の中でホタルを養殖しています

まさでしたので、大きな驚喜であり、喜びでもありました。どうぞ、これを絶やさないで下さい。増えれば何と素晴らしいことでしょうか。実は、この二十一世紀の森と広場の建設を担当する

ホタルの養殖

先日、所用のためこの現地事務所へ赴いた私は、ホタルの養殖の状況も視察しました。暗い小屋の中のいくつもの水槽で、拡大鏡で

ホタルの幼虫は、水中で四回脱皮を繰り返した後土中に入り、そこで最後の脱皮をしてサナギから成虫になるのだそうです。

宮間満寿雄

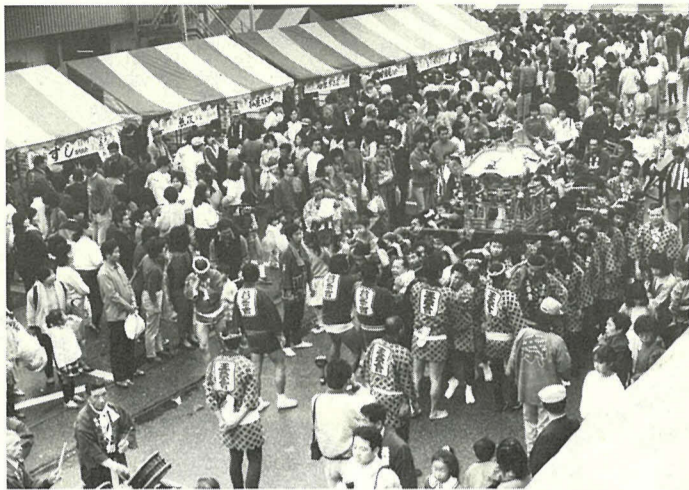
三分の一は成虫にしたいと頑張っています。ホタルの餌になるカワニナという貝やタニシ、そのほかの貝も養殖しています。

やがては、この公園の中のホタルのすべてが自然発生となり、水辺や広場を飛び交うようになれば、何とすばらしいことでしょうか。

市民の皆さんの期待に応えらるような成果を上げたいものです。スタッフの面々は、平家ホタルより一回りも大きい源氏ホタルの養殖にも取り組むたいと意気込んでいます。

10月22日(日) 北部市場まつり

生鮮3品の展示即売と 多彩な催し



大勢の人でにぎわいます(一昨年の市場まつり)

食欲の秋です。一年中で一番楽しみの季節となりました。恒例となった「北部市場まつり」を今年も十月二十二日(日)に開催します。新鮮三品(青果・水産・食肉)の展示即売と模擬店など、の各種催し物を用意しています。さしに今年も、社会福祉協議会の協力で、バザーも開催されます。

家族そろって、秋の一日を
お楽しみ下さい。
▽日時：十月二十二日(日)午前九時～午後一時(雨天決行)
▽会場：松戸市公設地方卸売市場北部市場(千葉県食品流通センター内)
▽交通：馬橋駅東口から新京成バス「小金原団地行き」で、「食品センター」下車
※混雑が予想されますので、車でのご来場はご遠慮下さい。
▽詳細：北部市場まつり実行委員会 ☎41-6161番

11月1日から

市立図書館7分館が 新たにオンライン化

新たにオンライン化

市立図書館では、十一月一日から、東部・穂台・馬橋東・小金北・松飛台・二十世紀が丘・八柱の七分館をオンライン化し、コンピュータによる業務を開始します。これにより、昨年からのオンライン化している本館、移動図書館、常盤平・小金原・新松戸の各分館と結ばれて、三十二万冊の蔵書の検索が可能になります。

これまで以上に、窓口業務の効率化が図られ、利用する皆さんへのサービス向上につながります。残りの未導入館(七分館)については、来年度中にオンライン化される予定です。

カードの申請・受け取りはお済みですか。すでに申請を済ませた人は、十月一日からカードの引き渡しを行っていますので、申請した分館で受け取って下さい。▽詳細：市立図書館 ☎65-115番

恩給欠格者・戦後強制抑留中死亡者の遺族の皆さんへ

この度、いわゆる恩給欠格者のうち、外地などに勤務した経歴を持ち、加算年を含め、在職年数が三年以上で、請求時に日本国籍を有する人(内閣総理大臣名の書状が贈られる)に、七十歳以上の人は、高齢者の順から銀杯も贈られます。

また、戦後ソ連またはモンゴルの地域で強制抑留中に死亡した人(帰還途上で死亡した人も含む)の遺族で、平成元年九月一日現在、日本国籍を有する人にも内閣総理大臣の慰労品が贈られます。▽請求方法：平和祈念事業特別基金または市援護課で配布している請求書類に記入して、平和祈念事業特別基金業務第一課(恩給欠格者番号または第二課強制抑留中死亡者 ☎03-945-4704・4703番)へ

生きがい福祉事業団会員募集

▽対象：おむね六十歳以上で、植木の技能がある人、植木職の手伝いのできる人など
▽詳細：生きがい福祉事業団 ☎84-3191番
▽申込み：写真と印鑑を持って、午前九時～午後

地区名	受付場所	受付日
松戸地区	市役所ながいき課	月～土
矢切地区	矢切老人福祉センター	月～土
東部地区	東部老人福祉センター	火～土
馬橋地区	馬橋市民センター	火～土
常盤平地区	常盤平老人福祉センター	火～土
小金・小金原地区	小金原老人福祉センター	火～土
新松戸地区	新松戸市民センター	火～土
五香六実地区	生きがい福祉事業団	月～土

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、家族にお年寄りや病人のいる人
▽定員：先着三十人(男性歓迎)
▽申込み：十月三十日(月)まで ☎61-2121番へ

期日	時間	内容	持ち物	会場
11/10(日)	午後1時～4時	高齢化社会を迎えて自己紹介 家庭看護の実践(講義)	—	松戸保健所
17(日)	午前9時30分～午後3時	特別養護老人ホーム「緑風園」の見学実習 老人の特徴について 医師・小坂橋和治氏	昼食 上履き(靴式)	緑風園(和名ヶ谷) 1484
24(日)	午後1時～4時	家庭看護の実践(実技) 起こし方・ねまき・シーツの交換・足浴など	スラックスなどの軽装・バスタオル・ひも・洗濯ばさみ	松戸保健所
12/1(日)	午前9時30分～午後2時	老人の栄養について・調理実習 いざという時役立つ福祉制度	エプロン・三角きん・主食・ふきん	松戸保健所
8(日)	午後1時～4時	だれにでもある更年期 虹の会について 座談会	—	松戸保健所

心配ごと相談

期日	会場	時間
11/1(日)	常盤平支所 新松戸市民センター	午前10時～午後3時
2(木)	小金原市民センター	
6(月)	馬橋支所	
7(火)	六実支所 小金市民センター	
10(金)	市役所相談コーナー	
17(金)	市役所相談コーナー	
24(金)	市役所相談コーナー	

▽詳細…社会福祉協議会 ☎68-0503番

新規購入の16ミリフィルムを貸し出します

▷社会教育編…ありがとうハーナ(45分)、ひろしまのエノキ(20分)、父と子の休日(30分)、母へ(30分)
▷児童劇・マンガ…長靴をはいた猫(43分)、ぼくの家にはカバがいる(48分)、吉四六どん(19分)、ヘンゼルとグレーテル(25分)
※貸し出しには、16ミリ映写機の修了証が必要です。
▷詳細…社会教育課市民文化係

成人歯科健康診査の実施歯科医療機関一覧表

Table listing dental clinics and their phone numbers across various districts like Matsudo, Maebashi, and Maebashi.

丈夫な歯は人生最良の友

無料成人歯科健診を受けましょう

40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の人へ
歯が抜ける原因は、虫歯と歯槽膿漏です。...

ニューオータニ (松戸駅西口松戸ビル15階) 糖尿病会食会
10日(金)午前11時30分～午後2時

文化ホール 健康生活展
10日(金)・11日(土)・12日(日) 午前10時～午後5時

伊勢丹前広場・JR松戸駅東口 愛の献血
10日(金)午前10時～午後4時

運動公園 グラウンドゴルフ大会
12日(日)午前10時～午後4時

金ヶ作公園運動場 ゲートボール大会
11日(土)・12日(日)午前9時～正午

衛生会館・東部スポーツパーク 小金原市民センター・常盤平市民センター
健診と相談 (4会場同時開催)

歩こう会 (市内3コース)
①本土寺集合 ②常盤平市民センター集合 ③江戸川河川敷集合

11月10日(金)～12日(日) 第11回 市民健康づくりの集い
秋風とともに歩きましょう

心と体いつもさわやかに
①ヘルススクリーニング (受け付けは午前9時～11時)
②歯科健診と相談 (受け付けは午前9時～11時)

高齢化社会をへき、市民の健康への関心が高まっています。...

毎日の食事、おおいですが、何か運動していらつしやいますか。...

市民劇場 子育てグループ活動の集い
11日(土)午前10時～正午

市民会館 講演会
10日(金)午前9時30分～午後0時30分

あなたお元気ですか ～声と健康～
11日(土)午後1時30分～4時

ジャズ体操フェスティバル
11日(土)午後1時～4時

健康増進センター シルバーエアロビクス
10日(金)午前10時～正午

シルバーお楽しみ料理教室
10日(金)・11日(土)午前10時～午後3時

健康増進センター シェイプアップ教室
10日(金)午後1時～3時

老人家庭看護コーナー
10日(金)・11日(土)・12日(日) 午前10時～午後4時

健康増進センター 薬膳
12日(日)午前10時～午後1時

母と子のひろば
12日(日)午前10時～午後4時

福祉年金証書を交付
市市民会館落成25周年記念 NHKラジオ番組公開録音

巡回経営・融資相談
潜在看護婦講習会

中小企業の退職金づくりは「中退金」で
パートタイマー 職業教室

郵便局 年末年始のアルバイト募集

雇用保険法が改正に
桜の苗木をプレゼント

(財)千葉県暴力団 追放県民会議開設

市排水設備工事責任技術者・配管責任者の講習会と試験

10月は高齢者 雇用促進月間です

10月は高齢者 雇用促進月間です

生活の知恵

未成年者の契約トラブル

親の同意がなければ取り消せます

「子供が親にないしよで高額の買い物をしてしまい、支払いに困っている」というような未成年者の契約に関するトラブルが増えています。社会的経験の乏しい未成年者を狙った悪質な商法も多いので、こうした場合の対処法を覚えておきましょう。

内容証明による取消通知の例

契約取消通知
千葉県松戸市根本三八七の五
松戸 一郎
花子
東京都〇〇〇〇〇〇一の二三
〇〇販売株式会社御中
私達の長男松戸太郎は貴社との間に左記の契約を締結しましたが、本契約は未成年である同人が、親権者の同意を得ずに行ったものです。
ついては、民法第四条の規定により、本契約を取り消すので、通知します。

原則的には取り消し可能

未成年者(二十歳未満)が契約するには、親権者の同意が必要で、同意を得ずにした契約は、未成年者本人または親権者が取り消すことができます(民法第四条・二二〇条)。
取り消しの方法については口頭でもよいのですが、後で証明できるように内容証明郵便を使うとよいでしょう。

取り消しの効果は

契約が取り消されると、その契約は初めから無効だった根の付いている部分を切り取って分けず。

取り消しできないときも

未成年者の契約に対する同意は、契約の申し込みや締結の時にされるのが普通ですが、事後の同意(追認)でもかまいません。
追認がなされると、それ以後は契約を取り消すことができなくなります。

不用品交換情報

申し込みはハガキで10月25日までに

譲ります

(小学生用) 五千円
(中学生用) 五千円
(小学生用) 五千円
(中学生用) 五千円
(小学生用) 五千円
(中学生用) 五千円

次回掲載分の紹介

▽申込方法: ハガキに①希望品名②住所③氏名④電話番号(昼間の連絡先)を明記してお申し込み下さい。
▽申込先: 〒277-1 松戸市根本三八七-1 松戸市役所消費生活課消費生活係
▽締め切り: 十月二十五日(当日消印有効)
▽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。紹介後は自主交渉となります。

花と緑

観葉植物の育て方 ベゴニア類



木立ベゴニア(ワ入り葉)

庭の下草として植えられているシウカイドウもベゴニアの仲間ですが、観葉ベゴニアとしては、葉と花を楽しむ多くの品種があります。

育て方

夏の間は日陰に置いて管理に当てると花付きが良くなり、茎が間伸びせずに育ちます。
レックス種は、冬の間を除いて日陰で育てます。

増やし方

冬の間は室内で育てますが、乾燥しすぎないように、葉水をして湿度を与えます。

越冬法

両種とも温室などでは、越冬は楽ですが、家庭では十月ごろから灌水を控えるために室内の明るい所に置いて管理します。

病虫害の防除

病斑病: ベンレート水和剤千倍液を散布
ハカレンチュウ: サッセン五百倍液を散布
ママイマイ・カタツムリ・ナメクジ: 誘殺剤を置くか、殺虫剤アクチオ乳剤千倍液を散布
▽詳細: 公園緑地課緑化係

まつど文学散歩(7)

典膳対善鬼「小金ヶ原の決闘」

小野次郎右衛門は前名を神子上典膳といひ、江戸時代初期に柳生宿馬守宗矩とともに、將軍家の師範役を務めました。
典膳の師は二刀斎伊藤弥五郎景久で、下総小金ヶ原での師匠立ち会いによる兄弟子・小野善鬼との決闘は、数多くの剣豪小説に描かれていきました。
小金ヶ原(小金原)は小金ヶ、小金野、四里野とも呼ばれた野牛馬の放牧場で、北は野田、流山、柏から沼南、松戸、鎌ヶ谷、南

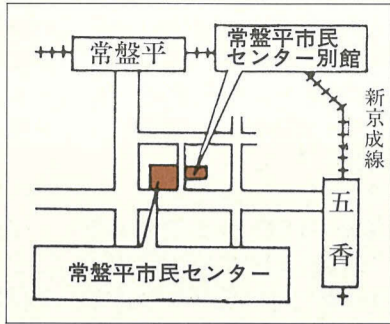
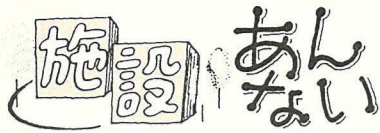


は曾志野、船橋に及ぶ広大な原野でした。
現在の「小金ヶ原」は、栗ヶ沢や根木内などの土地区画整理事業の際、公費によって、昭和四十三年に新しく生まれた地名です。
藤沢版新剣客伝決闘の辻、藤沢周平
「師匠、今夜の泊りはどこぞ」
「松戸の宿だ」
「松戸の宿は、さう遠い」と善鬼は言った。
そして、やがて一行は見わたす限りの荒地に出た。
そこはところどころに瘦せた一本松や露出する赤土が見えるほかは、地平のなかなたまで種を日に光らせる金に覆われた場所だった。一

常盤平市民センター

緑あふれる環境の中、昭和四十七年五月に本館が、五十二年十二月に別館がオープンしました。

また、本館と同じ建物の中には、図書館常盤平分館と常盤平方面保健室もあり、地域の

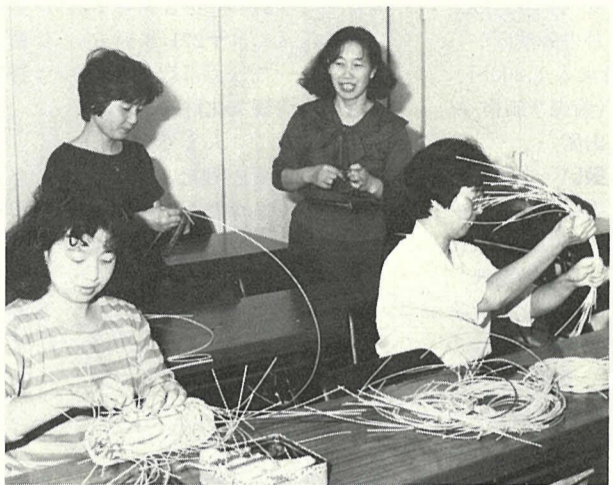


住民のふれあいや健康に欠けてはならない施設になっていきます。

▽利用時間：午前九時～午後九時

▽休館日：毎月第一月曜日

▽詳細：常盤平市民センター 87-25029番



鮮やかな手つきの「松戸藤サークル友の会」の皆さん (別館会議室で)

技能オリンピック日本代表

箭内 由一さん

職人芸という言葉がある。をもっている。伝統に裏付けられた職人の技は、科学万能といわれる現代でも、ゆるぎない価値

技能オリンピックは、二年に一度、世界各国から集まった十二歳以下の若者たちが、さまざまな職種でその技能を競う催し。

科は、二百五十坪四方の壁に下塗りをし、練り上げた石膏でつくった課題の幾何学模様を取り付けるもの。

松戸の共同高等職業訓練校で二年間左官の技術を学んだが、熱心で素直な性格と仕事を覚える筋の良さは、やはり親ゆすりだろう。

技を究める

箭内さんは福島県の出身。八人兄弟の三番目で、父親と長男が左官、二男は大工と職人一家だ。

地元の訓練校で二年

結果は六位。状況を考えれば、大健闘といえる。

「また修業中ですが、早く一人前になって、いつかは自分の店を持ちたい。」



ハイ 600番 内線

まちの話題をお知らせ下さい。

おじいちゃん おばあちゃん ありがとう

小金小附属幼稚園で「お年寄りと遊ぶ会」



ほら見て！ ほく上手にできるよ

市内のお年寄り39人が、このほど小金小学校附属幼稚園を訪れ、園児たちと楽しいひとときを過ごしました。

松戸でも核家族化が進み、おじいちゃんやおばあちゃんと一緒に住んでいる園児も少なくなっています。

そこで同園では、園児が直接お年寄りとふれあうことで、お年寄りに理解と親しみを持ってもらおうと、老人クラブなどに呼びかけて実現したものです。

園児たちは、めんこやお手玉、こま回しなど、ふだんしたことがない遊びを通して、すぐにおじいちゃんやおばあちゃんと仲よくなりました。

その後一緒に幼稚園の給食を食べ、世代を越えた会話が、いつまでもはずんでいました。



山崎祐介くん(5歳)

おはじきするのは、今日初めて。おもしろい。

香取みやさん(74歳)

もうかわいて、楽しいです。昔はお手玉五つできたけど、今や一つも三つできませんでした。今日は、童心にかえって遊びました。

あなたの健康

高血圧には二つのタイプがあり、一つは検査を行っても高血圧の原因が明らかにできないタイプです。

もう一つは、腎臓障害や内分泌疾患、あるいは血管障害など、高血圧の原因がはっきりしているタイプです。このうち、前者が八〇%以上を占めており、遺伝子の関与が濃厚であると考えられています。

高血圧の状態が長く続くと動脈硬化を起し、更に進行するといろいろな臓器に循環障害が生じてきます。

腎臓の動脈硬化を起し、その結果虚血状態が腎臓に現われ、腎臓からの尿の排泄が減少します。更に腎臓の病変が進行すると腎不全を起してきます。

生活上の注意 高血圧の治療では、生活療法・運動療法・食事療法・薬物療法などが基本になります。生活上の注意としては、ストレスを避けることが大切でタバコをひかえ、十分な睡眠をとります。適度な運動は高血圧に有効ですが、自分勝手なハードな運動は危険です。高血圧の程度や、脳・心臓・腎臓などの障害の程度によって、運動してよいかどうか、またどの程度の運動がよいか、医師の指導を受けて下さい。

食事療法で最も大切なのが減塩食です。付加食塩(食べ物に付随する塩分)で、一日六〜八g程度です。

この量と有意な降圧効果はみられませんが、過剰の塩分を摂取していた人では、穏やかな降圧効果がみられます。また、良質の蛋白質は心血管系を丈夫にしますし、カルシウム・カリウムは血圧を下げる働きがあります。

これらの栄養素を多く含む牛乳、乳製品の上手な利用を考え、バランスのとれた毎日の食事に気を配って下さい。

(松戸市医師会)

高血圧と 日常の生活管理

心臓に対する影響

第一に障害が起るのは心臓で、全身に血液を送り出す心室の壁が厚くなり、心臓肥大が起ることで、

高血圧の程度がひどく、心臓のポンプ力がそれに対応できなくなると、浮腫を生じたり、息切れ、呼吸困難を来したりします。

第二は心臓の栄養動脈である冠状動脈の硬化です。これが起こると、心臓で使われる酸素の供給のバランスがくずれ、心臓の筋肉組織に血液がよく行き渡らなくなり(冠不全)、狭心症や心筋梗塞を起すこととなります。

脳に対する影響 脳動脈硬化が顕著になり、脳出血や脳梗塞などの脳循環障害が起りやすくなります。

腎臓に対する影響 腎臓の動脈硬化を起し、その結果虚血状態が腎臓に現われ、腎臓からの尿の排泄が減少します。更に腎臓の病変が進行すると腎不全を起してきます。

生活上の注意 高血圧の治療では、生活療法・運動療法・食事療法・薬物療法などが基本になります。生活上の注意としては、ストレスを避けることが大切でタバコをひかえ、十分な睡眠をとります。適度な運動は高血圧に有効ですが、自分勝手なハードな運動は危険です。高血圧の程度や、脳・心臓・腎臓などの障害の程度によって、運動してよいかどうか、またどの程度の運動がよいか、医師の指導を受けて下さい。

食事療法で最も大切なのが減塩食です。付加食塩(食べ物に付随する塩分)で、一日六〜八g程度です。

この量と有意な降圧効果はみられませんが、過剰の塩分を摂取していた人では、穏やかな降圧効果がみられます。また、良質の蛋白質は心血管系を丈夫にしますし、カルシウム・カリウムは血圧を下げる働きがあります。

これらの栄養素を多く含む牛乳、乳製品の上手な利用を考え、バランスのとれた毎日の食事に気を配って下さい。

(松戸市医師会)

もよおしもの

こころのうたコンサート

▷日時…12月16日(土)午後3時開演
▷会場…市民会館
▷出演…NHKうたのおねえさん・おにいさんの眞理ヨシコ、斉藤昌子、中山圭以子、宮内亮
▷演奏…ニューフィル千葉
▷曲目…赤とんぼ、四季のうた、サッチャン、月の砂漠ほか
▷費用…入場料大人1,800円、子供1,300円(前売り価格・税込。全席自由席)
▷チケット取り扱い…市民会館・婦人会館・図書館本館・青少年会館・文化ホール・矢切公民館・市民劇場・社会教育課
▷詳細…(財)松戸市文化振興財団 ☎64-9191番

ペン字年賀状講習会

▷日時…10月24日(火)午後1時～3時
▷会場…明市民センター
▷内容…図案・染色を含めた年賀状作り
▷費用…500円
▷申込み…電話で明ペン習字サークル・石井 ☎67-2280番へ

どんぐり福祉バザー

▷日時…10月29日(日)午前10時～午後1時(雨天の場合は11月5日(日)に順延)
▷会場…めじろ公園(小金原4丁目、コアラ保育所の前)
※ご家庭で不用となった洋服・家庭用品などがありましたら、ご連絡下さい。
▷詳細…どんぐり共同保育園 ☎44-7624番

チャリティーダンスパーティー

▷日時…12月3日(日)午後4時～8時
▷会場…常盤平体育館
▷費用…1,500円
▷ゲスト…プロラテンA級大川日出紀・川津三智子組
▷詳細…オイスカ松戸支局・後藤 ☎43-0611番

松戸子どもまつり

▷日時…11月3日(祝)午前10時～午後3時(雨天の場合5日)
▷会場…金ヶ作公園グラウンド
▷費用…1人100円(4歳以上)
▷詳細…馬橋学童保育所・並木 ☎44-9681番(昼間)

フォークダンス初心者講習会

▷日時…10月21日～12月9日の毎週土曜日、午後2時～4時
▷会場…小金市民センター
▷費用…1,600円(8回分)
▷詳細…小金フォークダンス同好会・直井 ☎45-8591番

文化財の史跡めぐり

▷日時…11月16日(木)・17日(金)・24日(金)、午前10時～午後4時
▷コース…市役所(地下玄関集合)一戸定館一浅間神社一万満寺一新松戸郷土資料館・新松戸市民センター(昼食)一本土寺一文化ホール(解散)
▷対象…市内在住の人
▷費用…無料(昼食は持参)
▷定員…各回20人(応募者多数の場合は抽選)
▷申込み…10月27日(金)必着で、往復ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号・希望日(第2希望まで)を記入し、〒271 松戸市根本387-5 松戸市教育委員会社会教育課文化財係へ
※ハガキ1枚で2人まで。2人の名前・住所を明記
▷詳細…社会教育課文化財係

松戸交通安全母の会 交通遺児援護バザー

▷日時…11月3日(祝)午前10時から
▷会場…市民会館
※家庭で不用の品物などがありましたら提供をお願いします(大人の古着はご遠慮下さい)。
▷詳細…安全課庶務係

野鳥観察会(手賀沼)

▷日時…10月29日(日)午前7時55分松戸駅東口デッキ上集合、午後1時現地解散
▷内容…オオバン・カモ類
▷費用…無料(交通費自己負担)
▷持ち物…筆記具・観察用具・弁当など
▷申込み…電話で公園緑地課小鳥を呼ぶ係へ

音楽の広場(合唱講座)

▷日時…10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…テキスト代2,700円
▷詳細…社会教育課市民文化係

市民講座

▷日時…10月28日(土)午前10時～正午
▷会場…勤労会館ホール
▷内容…「ひとりて六芸」専門でない限り、自由な発想があつていいという余技思想の実行について一二松学舎大学助教授・源川進氏
▷定員…先着100人
▷費用…無料
▷申込み…電話で市立図書館 ☎65-5115番へ

子どもの本を読む会

▷日時…11月10日(金)午前10時～正午
▷会場…勤労会館ホール
▷内容…「子どもの本あれこれ」児童文学者・斉藤洋氏
▷定員…先着100人(託児なし)
▷費用…無料
▷申込み…電話で市立図書館 ☎65-5115番へ

小金原成人学校 「民話のこころ」

▷日時…10月24日(火)午前10時～正午
▷会場…小金原体育館会議室
▷講師…児童文学者・さねとうあきら氏
▷詳細…社会教育課成人教育係

秋の市民ハイキング

▷日時…10月29日(日)午前5時30分伊勢丹前広場集合、午後8時帰着予定
▷行き先…那須岳南縦走
▷対象…小学校3年生以上の人
▷費用…9,000円(往復のバス代・保険料含む)
▷定員…先着40人
▷詳細…松戸市山岳協会・高橋 ☎62-1800番

松戸少年少女発明クラブ 作品展示会

▷期間…11月2日(木)～7日(火)
▷会場…松戸伊勢丹11階(イレブンスポット)
▷内容…いろいろなセンサーを装着させた家の模型
▷詳細…五十嵐 ☎44-3756番

こがね虫ギター講座 (フォークギター)

▷日時…11月9日～平成2年2月8日の毎週木曜日、午後6時～9時
▷会場…小金市民センター会議室
▷費用…3,000円(12回分)
▷詳細…安田 ☎45-3540番(夜間)

社交ダンス講習会

クリスマスにダンスを!

▷日時…11月7日～12月5日の毎週火曜日、午後6時～8時30分
▷会場…勤労会館
▷内容…ブルース、ワルツ、マンボ、ジルバ、ルンバ
▷対象…市内在住・在勤の勤労者
▷定員…男女各先着30人
▷費用…2,000円
▷申込み…10月31日(火)午後6時から、直接勤労会館へ
▷詳細…松戸市職場レクリエーション協会・上野 ☎63-4374番(土・日曜日を除く午前10時～午後4時)

おしらせ

- 市役所(66)1111 ●常盤平支所(87)2131
- 小金支所(41)5101 ●小金原支所(44)4151
- 六実支所(85)0113 ●馬橋支所(45)2131
- 新松戸支所(43)5111 ●矢切支所(62)3181
- 東部支所(92)3061

スポーツ

第43回東葛飾地方 中学校駅伝競走大会

▷日時…10月21日(土)午前10時野田市総合公園陸上競技場スタート(荒天の場合23日(月))
※野田～松戸の10区間(32.95km)
▷交通規制(市内)…午前11時～正午の間、大谷口～広徳寺・新松戸駅～栄町一丁目・古ヶ崎中学校～中部小学校
▷詳細…保健体育課体育係

市民フィギュアスケート教室

▷日時…11月5日・12日・19日・26日の各日曜日、午前8時30分～9時30分(受付は8時から)
▷会場…新松戸スターランド
▷対象…市内在住・在勤の小学生以上の男女(上級者も歓迎)
▷費用…3,500円(指導料・滑走料・貸し靴・保険料など)
▷持ち物…ズボン・靴下・手袋
▷定員…先着150人
▷申込み…ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号・小学生は保護者の同意書(署名・押印)を記入して、〒270 松戸市二ツ木3新松戸スターランド内松戸市スケート連盟・富田 ☎41-2121内線51番)へ

市民カーリング講習会

▷日時…10月25日(水)・28日(土)、11月1日(水)・4日(土)、午後6時30分～8時
▷会場…新松戸スターランド
▷対象…市内在住・在勤で、スケートのできる18歳以上の人
▷費用…保険料1,000円
▷持ち物…ズボン・靴下・手袋
▷定員…先着20人
▷申込み…ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号を記入して、〒270 松戸市二ツ木3新松戸スターランド内千葉県カーリング協会・田中 ☎41-2121内線51番)へ

グラウンドゴルフ大会 (五香健康大学)

▷日時…10月29日(日)午前9時～正午
▷会場…高木第二小学校校庭
▷申込み…当日会場で、または電話で五香連合町会長・斉藤 ☎87-4561番へ

市民運動会(馬橋地区)

▷日時…11月5日(日)午前9時から
▷会場…八ヶ崎小学校
▷内容…ゲートボール(雨天の場合は12日(日))、バドミントン、ソフトバレーボール、インディアカ
▷詳細…小川 ☎62-9249番

市民バドミントン クラブ対抗戦(ダブルス)

▷日時…11月5日・12日の各日曜日、午前9時～午後5時
▷会場…5日=運動公園体育館、12日=小金原体育館
▷種目…男女共、3部～5部(5日)、1部～2部(12日)
▷費用…1クラブ3,000円(シャトルは各クラブ持参)
▷申込み…10月29日(日)午後2時から運動公園体育館会議室で行われる代表者会議で
▷詳細…松戸市バドミントン協会・長谷川 ☎41-7925番

家庭婦人バレーボール大会

▷日時…11月12日・19日の各日曜日、午前8時30分から
▷会場…運動公園体育館
▷対象…家庭婦人バレーボール連盟登録チーム
▷費用…1チーム1,000円(代表者会議に持参して下さい)
▷代表者会議…11月4日(土)午後2時から運動公園会議室で
▷申込み…10月27日(金)までに、ハガキまたは電話で〒271 松戸市栗山244 小浜道代 ☎63-0750番へ

障害者に理解を
心のふれあいを大切に

ほけん えいせい

難病相談

▷日時…10月24日(火)午後1時から
▷会場…松戸保健所
▷対象…高熱がでやすい、関節の痛み、腫れ、口腔内の潰瘍、手指や顔のむくみ、しびれなどのある人
▷定員…先着10人
▷申込み…電話で松戸保健所予防課特定疾患係 ☎61-2121番へ

愛の献血

期日	会場	時間	主催
10/28(土)	JR 松戸駅東口	午前10時	松戸市
31(火)	松戸市役所	午後4時	

▷詳細…健康管理課業務係

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
- ◆休日土曜日夜間歯科診療所・午後8時～11時 衛生会館内 ☎65-3430番