



お孫さんと映画を見に出掛けた武田さん。「決められた場所以外では喫煙しないようにしています」(松戸駅西口デッキで)

「ポイ捨て対策モデル事業」の主な取り組み

デッキ上を分煙化

松戸駅の東西デッキ上6カ所に喫煙ゾーンを設け、分煙化を図っています。

4分別型のごみ箱を設置

松戸駅の東西デッキ上6カ所に4分別型のごみ箱を設置し、きちんとごみを分別できるようにしました。

地域の商店も協力

ポイ捨てごみをなくすために、お店の前に灰皿や空き缶などの回収ボックスを置き、管理してもらっています。

※「ポイ捨て対策モデル事業」は「松戸市空き缶などの散乱防止対策市民会議（通称メイク松戸ビューティフル）」の提言や、「ポイ捨てに関する市民アンケート調査」の結果を踏まえてスタートしました。

「松戸駅周辺のポイ捨て対策モデル事業」が昨年の10月18日から始まり、三カ月が経過しました。四分別型のごみ箱を設置したことで、空き缶や空き瓶などについてはかなりの効果が上がっています。しかし、タバコの吸い殻についての効果は、いまひとつです。まちの環境美化にご協力ください。
間清掃管理課企画調整係 ☎366・7331

「ポイ捨て対策モデル事業」を実施中

まちの環境美化にご協力ください

効果の把握

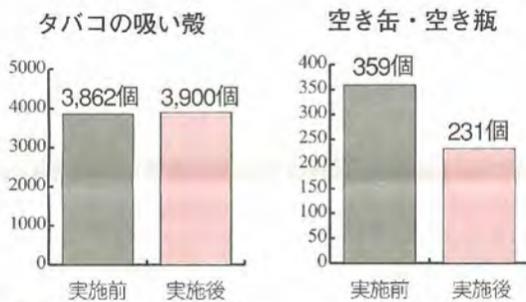
松戸駅周辺のポイ捨て

ごみの数を調べました

モデル事業実施前と後で、同じ場所でのポイ捨てごみの数を、曜日や天候など同じ条件で調べました。

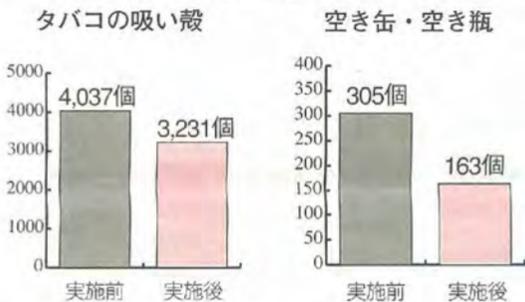
駅のデッキと連絡通路では

駅のデッキ等のポイ捨てゴミ (2日間の合計)



空き缶・空き瓶は約4割減
タバコの吸い殻は横ばい!

駅周辺道路のポイ捨てゴミ (対象道路上に捨てられたごみの合計)



空き缶・空き瓶は約5割減
タバコの吸い殻は約2割減

調査日…平成 8年11月10日 (実施前)
平成10年11月29日 (実施後)
対象地域…松戸駅周辺の半径200m区域内の各道路
調査員…町会・自治会・商店会・ボランティアなど160人
(ポイ捨てウォッチングとして参加)



ポイ捨て防止の携帯灰皿を配布して呼びかけます

私たちも参加しています
メイク松戸ビューティフルなどの市民団体や地元町会・自治会・商店会が中心となつて、街頭キャンペーンを定期的に、ポイ捨て防止を呼びかけています。

- #### 今後の取り組み
- ① 歩きながらの喫煙を自しゅくしてもらう
 - ② デッキ上では喫煙所を利用してもらう
 - ③ 灰皿のない場所へは携帯灰皿を持参してもらう
 - ④ 定期的な街頭キャンペーン
 - ⑤ PR看板の設置
 - ⑥ 町会・自治会・企業の見学
 - ⑦ 広報まつどに掲載
- ④によって、多くの人に「ポイ捨て」の現状を認識してもらい、モラル・マナーについて啓発していきます。

清掃をしている人に聞きました



- デッキに落ちているゴミ
随分少なくなりましたが、タバコはまだ減りません。また、ガムがそのまま捨てられ、毎日のがすのに苦労しています。
- 4分別型ごみ箱
よく利用され、分別のルールが守られています。しかし、家庭ごみの持ち込みがまだ少し見られます。
- 喫煙所
連絡通路の喫煙所は立ち止まって利用されています。その他の喫煙所は、吸い殻を捨てるだけの利用が多いようです。
- デッキの印象
西口デッキはごみ箱や灰皿を整理したことで広がったように感じます。

クリーンセンターのダイオキシン測定結果

クリーンセンター敷地内の土壌および冷却水のダイオキシン濃度を測定した結果をお知らせします。なお、土壌中のダイオキシンについては、環境庁が居住地等に係る暫定的な指針値を提案しています。市の測定結果はこれを下回っています。

ダイオキシン測定結果 (平成10年10月9日)	
クリーンセンター	測定結果
土壌 (2地点)	A地点 27 pg-TEQ/g
	B地点 73 pg-TEQ/g
暫定指針値 (環境庁提案)	1000 pg-TEQ/g
冷却水	0.040 ng-TEQ/l

注：ng (ナノグラム) =g (グラム) の10億分の1
pg (ピコグラム) =g (グラム) の1兆分の1
間クリーンセンター管理係 ☎384-3115

人口と世帯 1月1日現在

人口	462,649人	[+ 111]
男	234,256人	[+ 47]
女	228,393人	[+ 64]
世帯	178,035世帯	[+ 42]

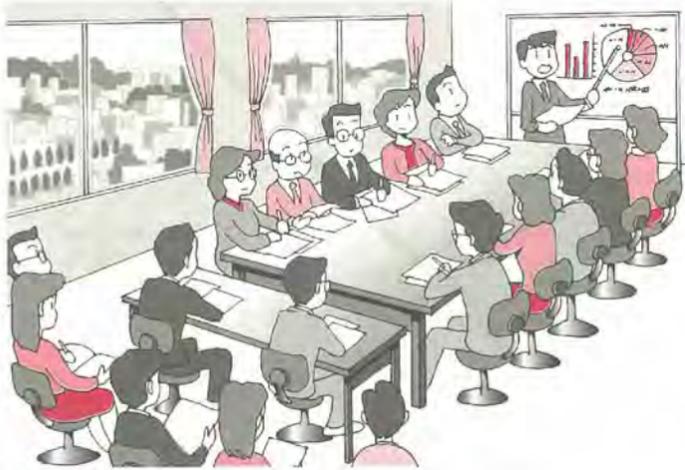
[]は前月比

主な内容

- ② 審議会等の会議を原則公開します
- ③ 介護保険制度の仕組み生き物調査員を募集
- ④⑤ 健康増進センター特集
- ⑥⑦ 情報チャンネル

地域振興券については、2月5日号でお知らせします
間松戸市地域振興券推進本部事務局 ☎366・29932

審議会等の会議を 原則公開します



市では、行政に対する市民の意見や有識者の専門的知識を取り入れ、民主的かつ公正な行政執行を図るため、各種の審議会等を設置しています。

このたび、これらの審議会等の会議を原則公開とする「審議会等の会議の公開に関する指針」を策定しましたので、概要をお知らせします。

関係課情報公開係 ☎366・7305

市では、市民と行政のパートナーシップを強化し、市民参加による開かれた行政の実現を目指しています。そこで、本年度から実施している総合計画の第一次実施計画事業として、審議会等の会議公開の制度化を目標に掲げてきました。

「審議会等の会議の公開に関する指針」は、審議会等が市民の意見を行政施策に反映させるために、大きな役割を果たしていることから、その会議の状況を市民の皆さんに明らかにすることを目的としています。さらに、会議を公開することによって、審議会等の透明性、公正性を高め、信頼と理解を得るとともに、市民の皆さんに行

政施策の計画、立案段階での有用な情報を提供できるものと考えています。

こうした審議会等の会議の公開は、既に、一部の審議会等で実施されてきましたが、指針の策定により、会議の公開についての基準を明確にし、広く会議の公開を制度化し推進していくものです。

指針は、本年1月1日から施行しており、今後は、各審議会等で指針で示す基準に従い、会議の公開について決定し、公開される会議の開催予定を、皆さんにお知らせしていきます。

指針の主な内容は次のとおりです。

会議の原則公開

審議会等の会議は、原則として公開します。

※会議の内容によって、プライバシーに関わる場合など公文書公開条例で開示しないことができる情報を審議する場合、または、公正な会議の運営に支障が生じる場合には非公開とすることがあります。

会議開催の周知

公開する会議の開催日程等は、事前に広報まつど・市のホームページ・行政資料センター・各支所でお知らせします。

傍聴の方法

傍聴手続の方法、傍聴定員等の詳細については、審議会等の事務局担当課にお問い合わせください（原則として、傍聴の事前予約は行わず、会議の開催当日に会場で先着順に受け付け）。

会議録の閲覧等

公開した会議の会議録・会議資料は、できる限り市民の皆さんが閲覧できるように努めます。閲覧は、行政資料センターに資料等を備えて、どなたでも閲覧できるようにします。

公開する審議会の一覧

会議名	日時 (終了時間は予定)	会場	問い合わせ先
男女共同参画推進協議会	1/25(月) 午後3時～5時	女性センターゆうまつど3階研修室	女性センター ☎364-8778
社会教育委員会	26(火) 午後3時～5時	京葉ガスF松戸ビル5階会議室	社会教育課社会教育係 ☎366-7462
高齢者サービス調整チーム会議	27(水) 午後1時30分～3時	市役所新館7階会議室	民生局企画調整室 ☎366-7350
個人情報保護審議会	28(木) 午後2時～4時	市役所新館5階市民サロン	事務管理課情報システム室 ☎366-7307
公民館運営審議会	2/6(土) 午後1時～3時	総合福祉会館2階視聴覚室	矢切公民館 ☎368-1214
松戸市国民健康保険運営協議会	24(水) 午後1時～3時	市役所新館7階会議室	国民健康保険課庶務係 ☎366-7353 ※詳細は4ページに掲載

上記以外で、原則公開を決定した審議会等（日程は未定）は下記のとおりです。（1月14日現在）

会議名	問い合わせ先
女性センター運営協議会	女性センター ☎364-8778
環境審議会	環境管理課企画調整係 ☎366-7336
地域保健医療計画推進協議会	民生局企画調整室 ☎366-7350
高齢者保健福祉計画(第2次)および介護保険事業計画策定委員会	介護保険準備室 ☎366-7370
根本内歴史公園整備検討委員会	みどりと花の課緑政係 ☎366-7378
水道事業運営審議会	水道部総務課庶務係 ☎341-0430

あなたの健康

心身医学シリーズ その三 ストレスとは何か

ストレスの本来の意味を知っていますか。ストレスが知らず知らずのうちに、立場によって異なります。

ストレスとは何か。それは、物質にある力が加わったときに起こる「ひずみ」の状態を指すものとして使われていました。それを最初に医学の領域で用いたのがカナダの生理学者セリエで、「各種の刺激が生体に作用したときに起こる一定のひずみ」を「ストレス」とし、それを起こす刺激を「ストレッサー」と呼びました。つまり厳密に言えば、ストレスとは体内の反応を指し、外からの刺激はストレッサー(ストレス要因)なのです。ただし、日本では一般にどちらともストレスと呼ぶことが多くなっています。

人間の体に「ひずみ」を起こさせる刺激には、大きく分けて次の三種類があります。

①物理的・化学的ストレス：暑さ、寒さ、外傷、騒音、有害物質など

②生理的ストレス：飢餓、感染、過労など

③心理的・社会的ストレス：各種の不安、心配、恐れ、緊張、不満、失望、怒り、人間関係の葛藤など

このうち現代において最も問題になるのが、心理的・社会的ストレスです。例えば、サラリーマンなら職場の人間関係や仕事の内容、主婦であれば嫁しゅうと問の問題や育児の悩み、子どもでは学校で

のいじめなど、立場によってそれぞれのストレスがあります。

一般にストレスというと、人の心をむしばむ悪いものというイメージがあるようですが、ストレスはなければよいのかというと、決してそんなことはありません。適度なストレスは、心身の発達のために欠かせない刺激剤なのです。ストレスを引き起こす刺激が全くなかったら、人間に進歩と発展はあり得ないといってもよいでしょう。

例えば、仕事を期限までに仕上げなければならぬというの、ある意味でストレスのものでしょう。その仕事に難しければ、さらに大きなストレスを招きます。しかし、期限があるからこそ集中力を発揮し、難しい仕事に取り組みむことで技術や能力も育っていくわけです。もちろんこれは、適正な量と質のストレスである場合です。しかし本来人間はありとあらゆる刺激に直面し、ストレス反応を起こしながら、それを処理していくために新しい自分を構築し、柔軟に自己改革を行って成長していくのが、望ましいあり方といえます。

ストレスを単なる悪として逃げ回るとは、成長を放棄することにもなりかねません。

(松戸市医師会)

市制施行55周年記念・松戸市こども育成計画策定記念・人権尊重都市宣言記念

ともにひびきあう

2/6(土)

響生シンポジウム

子どもと大人の自立をめざして

少子高齢社会に向けて、すべての市民が生き生きと、健やかに、安心して暮らせる社会を築くためには、どのようにしたらよいか。社会の仕組みづくりはもとより、もっと内面的な人間関係のあり方も含めて参加者とともに討論し、相互の考えを深めていきます。

日時：2月6日(土)午後1時30分～4時40分(開場午後1時)

会場：市民劇場

プログラム

第一案章 プレゼンテーション

☆大人からのメッセージ

「松戸市こども育成計画」

自由と自信と安心と

☆子どもからのメッセージ

「小・中・高校生の作文」

子どもの自由・自信・安心



定員：先着300人程度(申し込み制)

費用：無料

※駐輪・駐車場はありません。手話通訳あり。保育は申し込み制

電話番号またはファックスで保育課 ☎366-7351、☎366-0742へ

介護保険制度の仕組み

第九回 介護保険「モデル事業」の実施報告について

介護保険準備室 366・7370

今回は、介護保険の試行的事業である要介護認定事務と介護サービス計画モデル事業(以後、「モデル事業」)について紹介します。

「モデル事業」は、要介護認定業務が円滑に行われるようにするための準備事業として、全戸・斉に昨年9月～11月まで実施しました。

市では、平成9年度と昨年の全国一斉事業で実施した「予行演習」の経験を十分活用し、介護保険制度の開始に向けて、準備作業を進めていきます。

市内にかりつけ医を

市民の皆さんが介護保険制度を利用するために要介護認定申請をする場合には、かかりつけ医からの意見書が必要となります。医療マップなどを参考に、日ごろから自宅の近くにかかりつけ医を決めておくことを心掛けるようお願いいたします。

市長室・発

No.52

久敏 川

新しい年を迎えて

1月4日の事務始め式



皆さんはどのように新年を迎えられたでしょうか。昨年は大雪に見舞われましたが、今年はずいぶん晴れた日が続いています。1月は一年のスタートであり、3月までは新年に向けて非常に忙しい時期です。来年度の予算編成をはじめ、介護保険制度の準備、地域振興券発行にかかる最終準備などに追われているところです。地域振興券の効果で景気が良くなり、また市内の商業振興の一助になれば幸いです。今年も、生涯スポーツの場を拡充する榎ノ木公園体育館(仮称)の完成と、平成12年度から始まる介護保険制度へ向けて万全の準備体制を確保し、保健・医療・福祉のさらなる充実を図りたいと考えています。

また、災害時に救援物資などを緊急輸送するための船着場の建設が、江戸川の小山地区

全国一斉「モデル事業」実施結果

介護認定事務

介護認定訪問調査

モデル対象者：在宅生活者五十人・特別養護老人ホーム入所者二十人・老人保健施設入所者十五人・療養型病床群入院者五人(合計百人)
介護認定訪問調査員：市職員と民間施設職員
介護認定審査会(第一次判定)
介護認定審査会(第二次判定)
訪問調査によるコンピュータ判定
介護認定審査会(第二次判定)
訪問調査
かかりつけ医の意見書に基づき判定
審査委員会：医師会

介護サービス計画

対象者：モデル認定者(在宅生活者)のうち十人
作成者：ソーシャルワーカー(福祉の専門職)・保健師
サービス担当者会議：五回(参加者は、医療系・保健系・福祉系・住宅改修の担当事者)

市内の生き物を調べよう 調査員を募集

春のウグイス、夏のセミ、秋のトンボなど、私たちに季節の変化を感じさせてくれる生き物。市では、生き物たちと触れ合える環境づくりに役立てるため、生き物の生息状況を調査します。ボランティアで活動していただける調査員を募集します。分かりやすい調査ですので、ぜひ、参加してみませんか。



調査期間：4月から平成12年3月まで
調査区域：調査員のあるべく自宅周辺の区域
活動内容：①実態調査②調査のとりまとめと報告
調査項目：鳥や昆虫(チョウ・セミ・トンボなど)
対象：中学生以上の市内在住者
定員：先着五十人程度
※事前説明会があります。
2月10日(水)までに、直接または電話で環境管理課企画調整係 366・7336へ

先に国において着上ることが決まりました。これを契機に江戸川の上バス運航の早期実現をめざし、流水保全水路(ふれあい松戸川)、江戸川松戸フラワールイン、戸定が丘歴史公園などが一体となった市民に親しまれる観光スポットの充実を努めていきたいと思っています。さて現在、経費の増加と慢性的な財源不足により、本市の財政状況は危機的状況にあります。この状況を打破するため昨年10月、助役を本部長とする「財政改革推進本部」を設け、同時に各局の庶務担当課長等を構成員とした「財政改革委員会」を設置しました。

私は事務始め式で全職員に対し、財政改革についての強い決意を伝え、現在の厳しい財政状況を再認識させました。本年は総合計画の二年次目を迎えるので、着実な推進を図らなければなりません。この一年は二十一世紀に向けての、正念場の年と考えています。市民の皆さんのご協力をいただき、この財政危機を克服しなければなりません。そして、市民の皆さんと夢を共有し、次代を担う子どもたちのふるさと、緑花清流による松戸の創世の実現をめざして、全力を傾注していきたいと思っています。あらためて、ご支援、ご協力をお願いいたします。

緑化管理講習会 (植木のせん定)

日時：2月22日(月)～3月1日(月) 午前10時～午後3時(全5回)
会場：新松戸市民センター 松戸市育苗圃
対象：市内在住で60歳以上の市民
定員：25人(抽選)
費用：無料
2月10日(水) [必着] までに、往復ハガキに住所・氏名・生年月日・電話番号を記入して、〒270-2251松戸市金ケ作277の4(株)松戸市シルバー人材センター(☎384-3191)へ

高齢者初級ワープロ・パソコン講習会

(ワード&エクセル97使用)
日時：2月18日(木)～3月3日(水) 午前9時～午後4時(全10回)
会場：富士コンピューター専門学校 (JR北小金駅南口徒歩3分)
対象：市内在住で60歳以上の市民
定員：20人(抽選)
費用：無料
2月5日(金) [必着] までに、往復ハガキに住所・氏名・生年月日・電話番号を記入して、〒260-0013千葉県中央区中央4の8の1(株)千葉県シルバー人材センター連合会(☎043-227-5112)へ

市民の皆さんの声を直接お聞きするため、市長室直通のファックスと、市長専用のメールボックスを設置しています。市政に関して感じていることや建設的なご意見をお寄せください(12月末現在のファックス受信件数は518件、直通メールの受信件数は56件)。
FAX 366-2301
メールアドレス mayor.matsudo@intership.ne.jp

ほぼ染めて

今年の抱負 語りけり



今年、高齢者が置かれている状況や、高齢者が生涯にわたって十分な社会参加によって貢献や恩恵を受けられるように、世代を超えたすべての人たちが考える必要があります。現在、高齢者介護が大きな問題となっています。わが国では、核家族化・少子化社会が進み、また平均寿命が伸びて老後が長期化した結果、加齢に伴うさまざまな障害ゆえに介護を要する高齢者の人口が急激に増大しました。そして高齢者の介護は、家族、とりわけ女性に大きく依存しており、家族介護者の心身の負担は重いものになっています。要介護者に憎しみを感じたり、虐待を経験しているとの調査結果もあります。家族で介護する方が望ましいという考え方もありますが、高齢者の病気を理解することは難しく、家族の介護には限界があります。医師等の専門家や在宅介護支援センターに相談し、福祉サービスを利用することが大切です。介護の問題は、今や誰にでも起こり得る問題です。介護

このまちに人権文化を築くために



(国連の人権のロゴマーク)

NO.13 高齢者の人権② (高齢社会の現状と課題・その2)

問い合わせ 市民相談室人権担当 ☎366-7319
教育委員会企画調整室人権担当 ☎366-7455

者の高齢化などにより、家族だけで介護を負担することは難しくなってきました。高齢者に対する適切な介護を提供するとともに、家族の負担を軽減することが急務となってきました。介護を社会的に支える仕組みとして介護保険制度が創設されました。また、財産管理なども問題となっています。高齢者の財産に関する権利の行使は家族により行われることが少なくなく、家族による権利乱用防止が課題となっています。現行法でも、判断力が十分でない人の財産や権利の保護のために禁治産制度があります。しかし禁治産者になると、選挙権の喪失や日常取り引きの不能など、大半の法律行為が制限されてしまいます。判断能力が不十分な高齢者であっても、社会や家族の中で権利行使の主体として本人の自己決定が最大限尊重され、本人の権利保護との調和が図られるような法制度の整備が求められており、法務省では本人の残存能力に応じたより弾力的な成年後見制度の導入を検討しています。高齢者はやがてやがて福祉の対象としてとらえられがちですが、権利の主体として位置づけ、安心して暮らせる社会づくりが求められています。市では、市民の皆さんと一緒に高齢者の福祉について考えていきます。

健康増進センターは

あなたの健康づくり

を応援します

まず、健康増進コースで

健康状態と体力のチェック



健康的な生活・運動習慣を(集団トレーニング・気功から)

2月は「生活習慣病予防月間」です。生活習慣病は、運動不足・食事のアンバランス・精神的ストレスなどが原因で発症するといわれています。健康増進センターでは、健康の保持増進や生活習慣病予防のために、食生活の状況や健康状態、体力を調べ(健康増進コース)、各自に適した生活プログラムについて助言と指導を行っています。あなたの健康づくりにぜひご利用ください。健康増進センター ☎ 368・1814

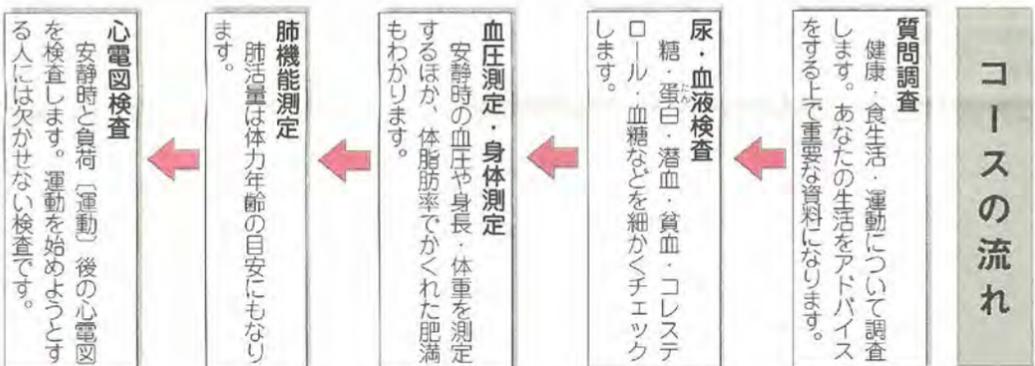
運動不足が続くと、肥満・糖尿病・高血圧などの生活習慣病の発症を助長します。運動から長く遠ざかっていた人は、現在の健康状態を知るため「健康チェック」(体力測定)が必要であり、自分に適した運動を選ぶことが大切です。健康増進コースでは、専門のスタッフがその人に合った健康づくりの方法を見つけるため、健康・食生活・運動の各調査、医学検査、体力測定等の結果を基にアドバイスを行います。健康や体力に不安のある人はもちろん、これから久しぶりに運動を始めようと思っている人は、健康増進コースを受けることをお勧めします。

実施日時：毎週月・火・金曜日、第一・三土曜日、各午前8時40分～9時受け付け、午後2時30分終了

対象：市内在住・在勤の二十歳以上の大人

費用：初回時 三千九百円(三カ月以内の基本健康診査結果をお持ちの人は千三百円)

利用方法：予約制(電話または直接窓口へ)



健康状態を調べた後に、体力をチェック(自転車エルゴメーターによる持久力測定)

健康増進センター案内図

交通
松戸駅西口③番バス乗り場から京成バス「市川駅」行きで浅間台下車

開館時間
午前8時30分～午後5時

休館日
第一・三土曜日、祝日、年末年始

所在地
上矢切二九九の一 ☎ 368・1814

松戸国際デジタルフォトコンテスト決勝に投票を
(<http://www.intership.net/~mkankou/>)を見て、予選を通過した三十四作品から好きな作品をホームページ上で選んでください。

投票期間 1月31日(日)まで
※詳しくは右記ホームページをご覧ください。市のホームページからもアクセスできます。

間商工観光課 ☎ 73227

小・中学校入学通知書を各家庭に郵送します
今春4月、市立小学校へ約四千三百人、市立中学校へは約四千二百人が入学する予定です。

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ください。

なお、入学指定校に入学することができない特別な事情がある場合は、学務課までご相談ください。

間学務課 ☎ 7457

償却資産(固定資産税)の申告は、2月1日(月)までに
平成11年1月1日現在、市内に事業用の償却資産を所有している個人または法人は、早めに固定資産税課まで申告してください。

なお、正当な事由がなく申告しなかったり、虚偽の申告をした場合は、過料等を科されたり、不利益な扱いを受けることがありますので、ご注意ください。

間固定資産税課 ☎ 7323

納期内の納付にご協力を
2月1日(月)は固定資産税、都市計画税(第四期)の納期限です。納め忘れないようお願いいたします。

間収納管理係 ☎ 7325

父子家庭の皆さんへ児童養護費を助成します
対象婚姻解消・死亡・生死不明等のため、母に養育されていない十八歳以下の児童を養育している父が、出張・病氣・入院などの事情で一時的に児童の養育・世話を家政婦などに委託し報酬を支払った場合(義務教育終了前の児童が一人以上いること。所得制限あり) 助成日数一カ月五日以内 助成額一日七千四百四十円(二時間九百三十円)を限度 必要書類費用の明細書(領収書)・所得証明書・その他必要書類

間保護課 ☎ 7347

松戸市国民健康保険運営協議会会議
2月24日(水)午後1時～3時
会場市役所新館七階会議室
議題①平成10年度松戸市国民健康保険特別会計補正予算(第一回)②松戸市国民健康保険条例の一部を改正する条例の制定(料率明を含む)③平成11年度松戸市国民健康保険特別会計予算 傍聴員十一人(希望者多数の場合抽選)
※できるだけ電車・バス等でお来庁ください。
開当正午から午後0時50分の間に、直接国民健康保険課(市役所本館一階)へ
間国民健康保険課 ☎ 7353

平成11年度千葉県技術改善費補助金制度の計画書を募集
この制度は、新製品、新技術等に関する研究・試作を行う中小企業者等に対し研究開発費の一部を補助するものです。
対象事業 一般技術・新技術育成・創造的中小企業振興 受付期限 1月29日(金)
間千葉県商工労働部工業課指導係 ☎ 23・2725

増進コース終了後は 自分に合った健康づくりを

健康増進コースを終えた人は、トレーニングや「本気でダイエット(減量教室)」、「食べて治す検査値の注意信号(栄養教室)」などの各種プログラムを利用することができます。

各種トレーニング

トレーニングスケジュールは、表1のとおりです。

増進コースでの指導内容や皆さんの都合に合わせて、これからの健康づくりにお役立てください。

●個人トレーニング：持久性運動、強化運動、ストレッチ体操など、各日の健康状態や体力に合わせたトレーニングができます。

●集団トレーニング：専門の講師が「気功」・「ヨガ」・「肩こり・腰痛予防体操」・「ダイエットエクササイズ」の集団指導を行っています。

向の人を対象とした十週間にわたるコース。日常生活を見直し、適切な食習慣・運動習慣を身に付け、健康的に肥満を解消することをめざして行く教室です。

●本気でダイエット(減量教室)：体重(キ)÷身長(メートル)の二乗を二十四以上の肥満または肥満傾向

●本気でダイエット(減量教室)：体重(キ)÷身長(メートル)の二乗を二十四以上の肥満または肥満傾向

●本気でダイエット(減量教室)：体重(キ)÷身長(メートル)の二乗を二十四以上の肥満または肥満傾向



運動指導員が、血圧が高めの人や肥満気味の人など、その人に合わせたプログラムを作成します。なお、個人トレーニングカードには、その日に行った運動や体重、血圧・脈拍などを毎回記録。運動指導員が細かなポイントをチェックします。

個人トレーニング

4つの集団トレーニング

●気功

座ったまま、立ったままの単純でゆっくりとした動きを行うことで、からだをリラックスさせ、生命エネルギーを高めます。



●ヨガ

からだをさまざまな静止した姿勢に保ち、ゆっくりとした呼吸を行うことで、心身の調和のとれた状態をつくり出していきます。



●肩こり・腰痛予防体操

肩こりと腰痛の予防と改善のため、ストレッチ体操や矯正(きょうせい)体操を行います。



●ダイエットエクササイズ

軽いステップのエアロビクスダンスでからだの脂肪を燃やし、チューブを使った筋肉トレーニングで太りにくい体質をつくります。



○運動一口メモ

運動強度は、心拍数を主な目安としています。これを基にした効果的な運動例がありますので紹介します。

*60歳の健康な人で、安静時の心拍数が65拍/分であり、50%の運動強度と増進コースで指示された場合

$$((220-60) - 65) \times 0.5 + 65 = 112 \text{ 拍/分}$$

最大心拍数 年齢 安静時心拍数 運動強度 50%運動強度の心拍数

この人がウォーキングを始める場合、毎分110拍前後の速さで20~40分程度、週3~4回実践すると持久力を高めることに効果的です。

※健康状態・体力等で一人ひとり違いますので、ご相談ください。

表1. 各種トレーニングスケジュール

利用料金309円(2時間)

曜日	午前	午後
月	個人トレーニング(午前9時30分~正午)	個人トレーニング(午後1時~5時)
火	個人トレーニング(午前9時30分~正午)	☆気功(午後1時30分~3時) 個人トレーニング(午後3時~5時)
水	個人トレーニング(午前9時30分~正午)	個人トレーニング(午後1時~5時)
木	☆肩こり・腰痛予防体操(午前10時~11時30分)	☆ヨガ(午後1時30分~3時) 個人トレーニング(午後3時~5時)
金	個人トレーニング(午前9時30分~正午)	個人トレーニング(午後1時~5時)
土	☆ダイエットエクササイズ(午前10時~11時30分)	個人トレーニング(午後1時~5時) (第2・4・5週は運動指導員による指導はありません)
日	個人トレーニング(午前9時~午後5時)	個人トレーニング(午後1時~5時) (運動指導員による指導はありません)

※☆印は集団指導です。

なお、集団指導中と昼休み(正午~午後1時)は、個人トレーニングはできません。

※第1・3水曜日は休館です。



下矢切 関谷富喜子さん

気功とヨガを受講しています。ここに通って20年以上になりますが、体を動かすことが健康の秘訣と実感しています。



左から 松戸 武藤節子さん 菊地順子さん

1年くらい前から月に2~3回、個人トレーニングに来ています。毎日忙しいので、都合の良いときに来られるのがいいですね。

税務署の出張相談・税理士会の無料相談

期日	時間	会場				
		税理士会松戸支部	常盤平市民センター	小金原市民センター	新松戸市民センター	六実市民センター
2/12(金)	午前9時~午後4時 (正午~午後1時を除く)				●	
15(月)					●	
16(火)					●	
18(木)		●		●	●	
19(金)		●	○	●	●	
22(月)		●	○			
23(火)		●	●			
24(水)		●	●			
25(木)		●	●		○	●
26(金)		●	●		○	●
3/1(月)	●					
2(火)	●					

●印は税理士会の無料相談、○印は税務署の出張相談です。
※税理士会松戸支部は松戸税務署の隣にあります。
※相談者が多数の場合は、当日の受け付けを締め切ることがあります。
※贈与税・譲渡所得・消費税の申告相談は税務署へ
※各会場とも車での来場はご遠慮ください。

申告書は自分で書いて早めに提出を
申告と納税期間所得税：2月
16日(火)~3月15日(月)、贈与税：
2月1日(月)~3月15日(月)、消費
税：1月1日(金)~3月31日(水)
確定申告書等は、自分で正しく作成し、早期に提出してください。
松戸税務署 ☎363・1171

やめよう電柱等へのはり紙
・はり紙・立看板
市では、街をきれいに保つため、違反しているはり紙・はり紙・立看板等の撤去作業を行っています。
屋外広告物を設置する場合は、届け出をし、許可を受けてください。
松戸市建設指導課庶務係 ☎363・7368
083・22・45555

「歌の街」の放送時刻が変わります
千葉県では、2月1日現在の千葉県農業基本調査を実施します。調査結果は、県・市町村が行う種々の農業行政の企画や実施に当たっての重要な基礎資料になります。
調査員がお伺いした際には、ご協力をお願いします。
関係総務部総務課統計係 ☎363・7305

中小製造業の技術の高度化を積極的に支援します
千葉県では、東葛地域の産業集積の活性化を図るため、「基礎的技術産業集積活性化計画」を策定し、国の承認を受けました。東葛地域の中小製造業者が、①新製品・新技術の開発生産②新しい生産方式の導入③新しい原材料・部品の導入④機械・設備の増設といった高度化等を計画し、県が認めた場合、さまざまな支援が受けられます。
千葉県商工労働部工業課産業推進室 ☎083・23・2613
083・22・45555

情報 マツドネル

※タイトルが色刷りのものは、市等の主催です。
市役所の代表電話は……☎366-1111
代表FAXは……☎363-3200
(松戸市の市外局番は047です)

市のメールアドレスは…mcity@intership.ne.jp
市のホームページは……http://www.intership.ne.jp/matsudo/



保健・衛生

思春期悩み相談

2月10日(水) 受付時間午後2時～4時 会場松戸保健所 対象思春期のお子さんやその家族・関係者 内容思春期のころから、性などの悩みに関する相談(要予約) 費用無料 関松戸保健所地域指導班 ☎361-2121

健康生活セミナー「更年期女性の身体と心」

2月7日・14日・21日の日曜日、各午後1時30分～5時 会場千葉東女性センター(柏市) 内容女性の身体メカニズムや対応法など 対象県内在住・在勤者 定員各先着六十人 費用無料 1月31日(日)までに、電話で千葉東女性センター ☎0471-40-8602へ

高齢者巡回介護教室

2月13日(土)午後1時～5時 会場特別養護老人ホームひかり 隣保館(柏市) 内容講演会(痴病の原因と症状・公的介護保険との対応)と介護実技(介護の要点と心得) 対象県民定員先着五十人 費用無料 2月8日(月)「必着」までに、ハガキに住所・氏名・電話番号・「2月13日高齢者巡回介護教室希望」と記入して、〒271-8560松戸市小根本七東葛飾支庁社会福祉課(☎361-4077)へ

インフルエンザの予防ポイント

十分な栄養と休養をとる
人混みを避ける
室内の乾燥に気をつける
マスクの着用
手洗いとうがい
早めに診察を受ける

ポリオワクチンの追加接種

昭和50年～52年生まれの方が他の年齢層に比べて、ポリオの免疫を保有している割合が低いことが、厚生省の調査でわかりました。次に該当する人は、再度ポリオワクチンの予防接種を受けることをお勧めします。対象昭和50年～52年生まれの人で、ポリオウイルス常在国に渡航予定の人または、ポリオワクチン接種を受ける子どもがいる人 ※費用や実施場所等はお問い合わせください。

胃がん検診の追加実施

2月1日(月)・8日(月)・9日(火) 受付時間午前9時15分～10時30分 会場中央保健センター 対象胃がん検診申請済の人でまだ受診していない人 費用五百円(七十歳以上の人と市民税非課税世帯の人は無料) ※レントゲン検査(間接撮影)を行いますので、ボタンや金具のない肌着を着用してください。



講座・講演

国際理解講座「外国文化にふれてみよう」

2月2日～3月2日の毎週火曜日(全五回)、午後7時～8時30分 会場女性センター1階ホールほかを予定 定員先着三十人 費用無料 用電話で矢切公民館 ☎368-1121へ

ワークチャンスセミナー

2月2日(火)午前9時30分～午後4時30分 会場女性センター ゆうまつり 内容女性の再就職に役立つ情報の提供・就職相談など 定員先着三十人 費用無料 用電話で21世紀職業財団千葉事務所 ☎03-25-2295へ

聖徳大学オーブンアカデミー(SOA)第三期公開講座

1月30日(土)～3月20日(土) 内容「中国語会話入門(講師:聖徳大学講師・李哲権氏)」「家庭でパソコンを楽しむ」ほか五講座(各講座とも一回九十分で四回) 定員二十五～四十人 費用七千五百～一万五千円(入会金五千円、教材費実費) ※詳細はお問い合わせください。 聖徳大学SOAセンター ☎361-1111内線3231

愛の献血(松戸グリーンライオンズクラブ)

2月1日(月)午前10時～11時と午後0時15分～3時30分 会場新松戸駅前 関健康課検査係 ☎366-7487

子どもの着付けおよび生活マナー講座

2月7日(日)から3月3日(日) (全十二回)、午前10時～正午 2月10日から3月3日(全十二回)、午後1時～3時 会場小金原市民センター 費用各一万円 関松戸生活文化協会・安達 ☎361-6898

ビデオ編集講座

①初級 1月29日(金)・30日(土)・31日(日) ②中級 1月30日(土)・31日(日) 時間 ①午前の部 午前10時～正午、午後の部 午後1時30分～3時30分 ②午後1時30分～4時30分 会場森のホール21情報センター 内容ホームビデオを編集し、タイトル・音楽などを入れてオリジナル作品を作る 持ち物自分で撮影したビデオテープと新しいビデオテープ 定員①各回三人②各回一人(各先着順) 費用無料 用電話で森のホール21情報センター ☎361-5050へ

ミルクフォーラムinちは「カルチャー食ツク!ミルクの文化論」

3月6日(土)午後1時30分開演 会場市民劇場 内容乳論講演「牛乳とカルシウム」 食文化研究家・永山久夫氏、フォーラム医学博士・木多京子氏、歌手・ロザンナ氏 定員三百二十二人(抽選) 費用無料 2月15日(月)「消印有効」までに、往復ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号・同行者の氏名(いる人のみ一人まで)を記入して、〒260-0041千葉市中央区本千葉町一三の、本千葉ビル千葉東牛乳普及協会(☎043-241-4839)へ

琴(初心者)講座

2月18日～4月1日の毎週木曜日(全七回)、午後1時～2時30分 会場矢切公民館 定員先着十五人 費用五千円 ※琴・爪はお貸しします。 用電話で筆曲サークル・池田 ☎361-1983へ

市民集会「講演IIアグネス・チャンとみんな地球に生きるひと」

2月7日(日)午後1時～3時 会場市民会館 定員先着二百人 費用千円 ※保育あり(二歳以上就学前までの子、要予約) 関松戸市民集会実行委員会 ☎361-3738

詩吟初心者講習会

2月4日・18日・25日、3月4日・11日・18日の木曜日(全六回)、午前10時～正午 会場五香市民センター 費用無料 関詩吟神風流松風会・吉沢 ☎361-4076

アメリカンスクエアダンス初心者講習会

2月6日～3月27日の毎週土曜日(全八回)、午後1時～4時30分 会場馬橋市民センター 内容カントリ&ウエスタンでの八人一組の踊り 費用五百円 関馬橋スクエアダンスクラブ・柴田 ☎361-9520

消費生活出張セミナー

日時	会場	内容	持ち物	定員	費用
2/8日 午前10時～午後1時	六実市民センター	持って便利、使ってお得、クラフトバスケットを作る 講師 東葛市民生活協同組合職員	筆記用具 はさみ 洗濯はさみ	先着20人	材料費500円
10日 午前10時～正午	同上	知って納得、買って安心、やっぱり本物～偽ブランドを買わない 講師 製品輸入促進協会職員	筆記用具	先着30人	無料
17日 午前10時～正午	同上	優雅なひととき、ハーブと一緒の生活～ハーブの利用法や効能、効果について 講師 英国ハーブソサエティー会員	筆記用具	先着15人	無料

松戸地域職業訓練センター(テクノ21)講座

講座名	日時	定員/費用
ワープロ・パソコン講座		
ワープロ入門講座	①2/20(火)・30(火) ②2/18(木)・19(金)	各10人 6,000円
Windows95入門講座	①2/13(土) ②2/25(木)・26(金)	土曜午後 10人 12,000円(10,000円)
ワープロソフト Word入門講座	2/20(土)・27(土)	土曜 10人 10,000円(8,000円)
表計算ソフト エクセル入門講座	2/22(月)・23(火) 24(水)	午前 10人 10,000円(8,000円)
マッキントッシュパソコン講座 初心者入門講座	2/9(火)・10(水) 16(火)・17(水) 午後1時30分～4時	5人 15,000円
高齢者向け講座～ゆっくり楽しくパソコン教室(対象65歳以上)	2/22(月)・23(火) 午後1時30分～4時	5人 7,000円
インターネット入門講座(対象マウス操作・文字入力のできる人)	2/6(土) 午後1時～4時	10人 3,000円

市民まちづくり講演会

2月7日(日)午後2時～4時 会場女性センター ゆうまつり テーマ これからの自治体経営とまちづくり 講師 法政大学教授・松下圭一氏 対象市内在住・在勤者 定員先着五十人 費用五百円(資料代等) ※講演終了後、講師を交えて、参加者との交流会を開催。

新春いけば花・アレンジメント

毎月第二・四週(①木曜日②2月4日)から②火曜日③2月9日④金曜日⑤2月12日からの各五ヶ月間(全十回)、正午～午後2時 会場市民会館②八柱市民センター 定員先着五百人 費用各二万二千五百円(花代別) 用電話で奥いけば花会・永田 ☎361-7029へ

教育フォーラム「子どもを主人公にした教育の実現をめざして」

1月30日(土)午後2時～4時45分 会場千葉東労働者福祉センター(千葉市) 内容保護者・教職員・スクールカウンセラーをパネラーに教育について考える 定員先着五百人 費用無料 用電話で 関連合千葉 ☎043-241-2911

文化講演会「わがまちを子供や孫にたくすには」

2月28日(日)午後1時30分～5時 会場ペリエ大ホール(JR千葉駅ビル六階) 講師 日本ふるさと塾主宰・萩原茂裕氏 定員先着三百人 費用無料 2月15日(月)「必着」までに、往復ハガキまたはファックスで住所・氏名・年齢・職業・電話番号を記入して、〒260-0013千葉市中央区中央四の二三の一〇千葉東教育会館内千葉東土地家屋調査士会(☎043-27-839) 用 ☎043-224-8084へ

見に行こう 聴いてみよう =文化施設だより=

松戸市の市外局番は047です。

森のホール21

☎384-5050

Table with columns: 期日, 内容, 開演時間, 問い合わせ先. Lists various performances and events at the hall.

※月曜日は休館

市民会館

☎368-1237

Table with columns: 期日, 内容, 開演時間, 問い合わせ先. Lists events at the Civic Center.

※月曜日は休館

文化ホールギャラリー

☎367-7810

Table with columns: 期間, 内容, 問い合わせ先. Lists gallery exhibitions.

開館時間…午前10時～午後6時 ※月曜日は休館

松戸駅市民ギャラリー

市社会教育課 ☎366-7462

Table with columns: 期間, 内容, 問い合わせ先. Lists gallery exhibitions at the station.

博物館

☎384-8181

Table with columns: 期間, 内容. Details museum exhibitions and events.

21世紀の森と広場パークセンター

☎345-8900

Table with columns: 期間, 内容. Details events at the park center.

市民劇場

☎368-0070

Table with columns: 期日, 内容, 開演時間, 問い合わせ先. Lists theater performances.

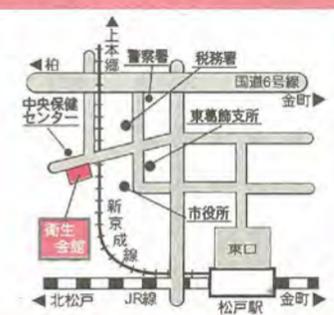
戸定歴史館

☎362-2050

Table with columns: 期間, 内容. Details historical museum exhibitions.

救急医療体制

健康保険証をお忘れなく



◆テレホン案内サービス
◆夜間急病診療所
◆休日土曜日夜間歯科診療所

お気軽にご相談ください 2月の相談あんない

※相談はすべて無料です。

Large table listing various consultation services, dates, times, and locations.

※住宅課☎366-7366、商工観光課☎366-7327