

和名ヶ谷地先獅子舞橋上流のエコロクリート工法による護岸（印部分がエコロクリート護岸、右側手前は今までのコンクリート護岸）。

国分川の河川改修で施工

市では、国分川の河川改修に際し、治水対策のみでなく、生物の生息環境にも配慮した多自然型の河川改修を進めています。
動植物の活動の場を確保するため、護岸には県内で初めて、自然共生型コンクリート（エコロクリート）を取り入れ、自然豊かな川づくりを目指しています。
国分川課 河川係 ☎366・7359

県内初のエコロクリート護岸 多自然型川づくりを目指して

国分川の改修工事は、平成10年度から開始され、全長一・二キロのうち約一五〇メートルを実施しました。

自然豊かな河川にするため、できる限りコンクリートや鉄の矢板等を使わず、土の状態を多くして動植物の活動の場を確保することに努めました。

しかし、水の強く当たる部分は、堤防を護るためコンクリートを使わざるを得ません。そこで人工構造物についてもできるだけ自然となじみやすいものとするため、県内初の自然共生型コンクリート（エコロクリート）（エコロジカルなコンクリート）を使用し、治水上の安全確保とともに自然環境を保全しながら、多くの動植物がすみえるように、多自然化を目指した施工を実施しました。

現在では、施工箇所の一部に植物が生えるなどその効果が見られます。

エコロクリート

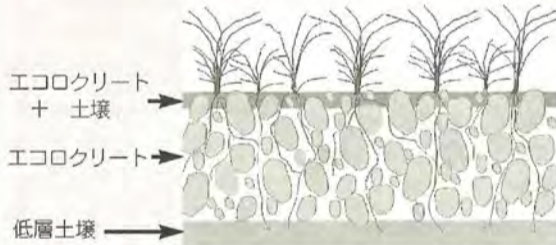
エコロクリートとは、構造物の安全性（強度）を保ち、コンクリートでありながら自然物（土・石・木）等が持っている性質に近づけることを目指した、生物の生活環境と共存できる自然共生型のコンクリートのことです。

その特徴は、多孔質（穴がたくさんあり、体積の約四分の一が空隙）であり、また、河川の構造物として必要な強度をもっていることです。そして、普通

のコンクリートと同じ材料を使用してセメントや骨材（砂利等）・水などの割合を変えることで造れることです。

国分川の川づくりを通して、市民の皆さんとともに「多自然型川づくり」を考へてきました。今後も自然環境の復元が可能となるように河川改修に取り組んでいきます。

種子・土壌等がエコロクリートの空隙に入り込んできたものが、植物を育てる基盤となります。



上流から流れてきた種子により生えた植物



コンクリート護岸でありながら多孔質な護岸となり、生物に必要な水や土などが空隙に入り込み植物を繁殖させ、微生物が繁殖する場となり水質浄化にも役立ちます。

まつど広域後見支援センターを ご活用ください

まつど広域後見支援センターは、厚生省の「地域福祉権利擁護事業」の一環として、高齢者や障害者の福祉サービスの利用や財産保全などの援助を目的に、昨年10月に設置されました。これまでに、十五件の相談・問い合わせが寄せられています。

仕組み

利用者の意向を踏まえて策定する「支援計画」に基づいて、後見支援センターと利用者が契約を結び、具体的な援助を「生活支援員」が実施します。

援助の内容

①福祉サービス利用援助②財産

費用

相談は無料ですが、契約を結んだサービスに応じて料金がかります。

※詳細はお問い合わせください。
国分川市社会福祉協議会内「まつど広域後見支援センター」 ☎368・0349

人口と世帯 1月1日現在

人口	465,420人	[+ 132]	[]は前月比
男	235,416人	[+ 26]	
女	230,004人	[+ 106]	
世帯	181,270世帯	[+ 26]	

主な内容

- 市の組織が新しくなります
- 市政モニター募集 ②
- 市・県民税の申告 ③
- 長寿から健康寿命の延長へ ④⑤
- 情報チャンネル ⑥⑦

戦時中の食事体験講座



日時…2月6日(日)午前10時30分から
会場…市民会館料理教室
内容…お汁粉（サツマイモと麦芽で作った水あめを甘味としたコウリヤンのもち入り）やジャガイモと大根入り麦飯等、戦中・戦後の食糧難の時代の食事を再現。参加者が共同調理し、食べながら、講師から当時の話を聞く。
講師…新松戸郷土資料館館長・大井弘好氏
定員…先着72人（学生・親子の参加も大歓迎）
費用…無料
申込…電話または電話で、総務部総務課（☎366-7305）へ

※詳細はお問い合わせください。
国分川市環境部大気保全課 ☎03・223・3840、千葉県環境部水質保全課 ☎03・223・3813

ダイオキシン類対策特別措置法が 施行されました

ダイオキシン類対策特別措置法が1月15日に施行されました。これにより、一時間当たりの焼却能力が五〇キログラム以上の焼却施設など、法の対象施設を有する事業者は2月14日(月)までに県に届け出ることが義務付けられました。期限までに届け出ない場合は、罰金等が課せられます。

小・中学校入学通知書を 各家庭に郵送

今春4月、市立小学校へ約四千三百人、市立中学校へ約四千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。
国分川市立学校事務係 ☎366・7457

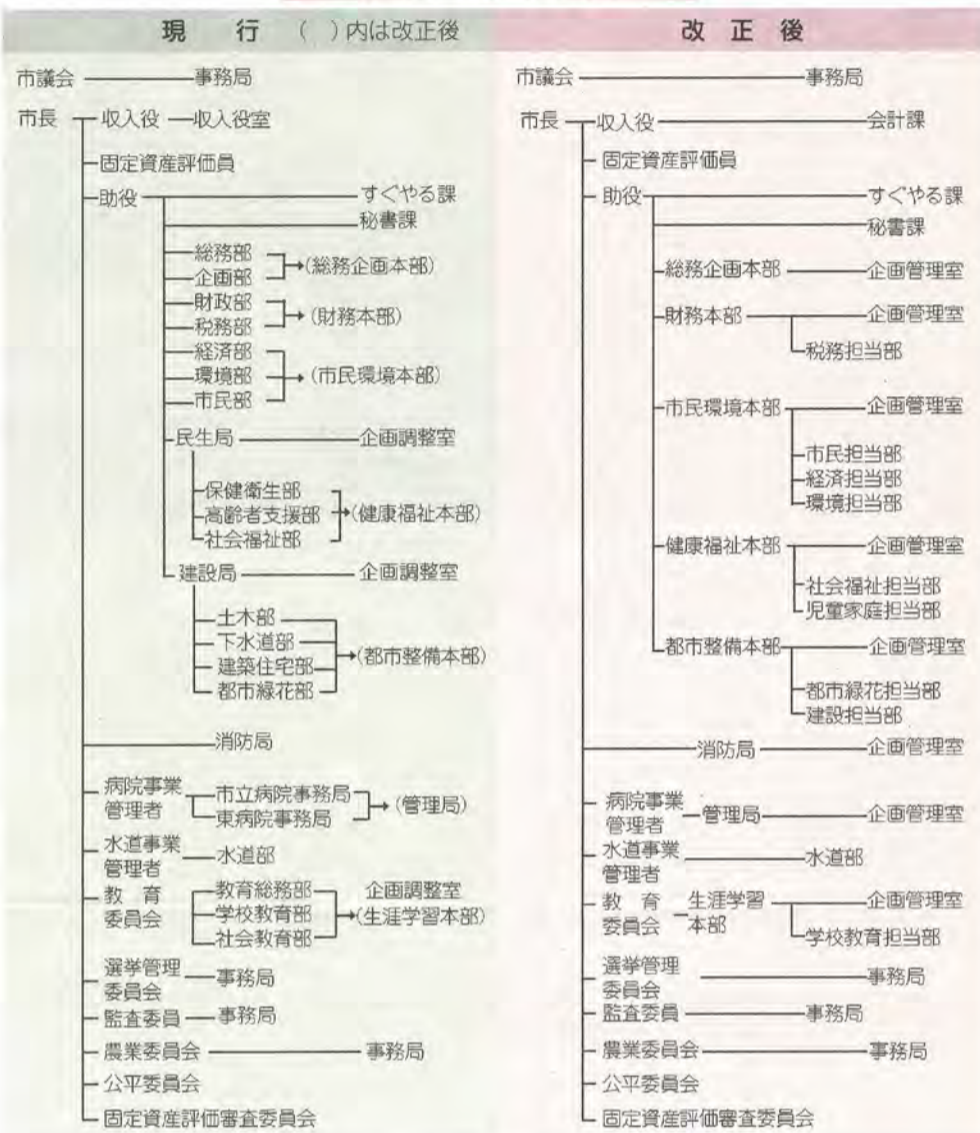
4月から 市の組織が新しくなります

平成11年12月松戸市議会定例会において「松戸市行政組織条例」の全面改正が決められました。これにより、今までの2局25部の組織が、8本部12担当部になります。

地方分権時代の幕開けにあわせて、「市民とのパートナーシップ行政」の視点から、市民ニーズへの的確な対応を図るため、事務事業の迅速性・自己完結性を高め、市民との協働型サービスを提供し得る組織として「本部制」を導入するものです。

各本部、各担当部および各課の所掌事務など詳細については、3月の広報でお知らせします。
 総務管理課 ☎366-7307

新旧対照表



平成12年度 市政モニター募集

市民の皆さんの中から、市政モニターを募集します。

アンケートなどを通じて市政に対する個人意見(提言)をお聴かせいただき、市政運営に役立てさせていただきます。

市政発展のために、ご協力を願います。

募集人数：三十二人
 任期：平成12年4月1日から二年間
 応募資格：①満二十歳以上で市内に引き続き一年以上居住している人②国および地方公共団体

等々の職員でない人③市議会議員など公選による職に就任していない人④審議会委員など、本市の委嘱による職(消費生活モニターを含む)に就任していない人⑤過去に市政モニターに委嘱されていない人(①⑤のすべてを満たす人)

主な仕事の内容：市からのテーマに沿った意見・アンケート調査への回答・会議への出席・市内公共施設の見学会・市議会の傍聴

謝礼：市の定めた額
 申し込み方法：ハガキ・ファックス・電子メールの場合、sandan@city.matsudo.jpへ

▼電子メールの場合、sandan@city.matsudo.jpへ
 ▼ハガキの場合は、〒271-8588松戸市根本三三七の五 松戸市役所市民相談室へ
 ▼ファックスの場合は、☎366-2707へ

▼選挙方法は、通知・応募者の中から地域・年齢・性別などの構成を考慮し選考します。

▼選挙結果は、3月下旬に応募者全員に通知します。

☎市民相談室 ☎366-7319

平成12・13年度 消費生活モニターを募集

消費生活モニター制度は、消費者としての知識を高めながら普段の暮らしの中で生じている消費者問題に対する意見をモニターから聴かせていただき、その意見を行政に反映させることを目的としています。あなたも消費生活モニターになりませんか?

- モニターの仕事**
- ①消費生活に関する意見の提出②研修会・市内外施設見学会への参加③テーマ別グループ研究④松戸市消費生活展への参加⑤アンケート調査の回答
- ※研修会は平日、月1回程度になります。
- 対象市内在住の20歳以上の人で、過去に市のモニターを経験していない人 定員30人 任期平成12年4月1日から2年間 謝礼金額18,000円**
- 主な活動内容** (内容は変わることがあります)
- 消費生活に関する講座(金融関係・契約トラブル解決法・生命保険の見直し方等)
 - 衣食住に関する講座(食品添加物関係・住まいの収納・掃除術・衣服リサイクル・遺伝子組み替え食品等)
 - 環境問題に関する講座(グリーンコンシューマー・環境ホルモン等)
 - 市内外施設見学会
 - 農業見学会
 - 消費生活展での発表
 - 研究発表報告会
- ☎2月18日(金)までに、電話で消費生活課消費生活係 ☎366-7329 (応募用紙をお送りします)へ



平成10・11年度消費生活モニター 山口早苗さん

何事も手作りをする母から節約の大切さは教えられましたが、消費(使う事)に対しては不器用さを感じていました。この二年間、地球環境を考えた消費など幅広い視点での講座や生産現場の見学などで視野を広げることができました。グループ別研究では、銀行の手数料について調べ、こんなにも知らないことがあったとびっくりしました。

あなたも家庭内では味わえない実りある時間を幅広い世代の新しい仲間と過ごしてみませんか。

創業者・中小企業を支援します 松戸地域中小企業 支援センターが開設

松戸商工会議所では、国の指定を受け、景気回復の活力源である中小企業・ベンチャー企業を支援する松戸地域中小企業支援センターを開設しました。

創業予定者・中小企業経営者等からの各種相談に応じています。

開設時間：月～金曜日午前9時～午後5時
 土曜日午前9時～正午

会場：松戸商工会館(松戸二〇六〇)

相談内容：①創業予定者からの起業等相談に対する指導・助言②経営革新のための新たな経営資源(情報・技術・経営ノウハウ等)の確保等についての指導③事業計画などを策定するための指導・助言④経営資源発掘(販路開拓等)のための調査研究・指導⑤創業支援・経営革新支援等の情報提供

対象者：①創業予定者②小規模企業経営者で事業の多角化、新分野進出、事業転換をお考えの人③新製品の開発をお考えの人

※2月13日・27日、3月5日の日曜日も開設(午前9時～正午)します。

☎松戸商工会議所指導課 ☎364-3111

あなたの健康

心身医学シリーズ その六
 心身症は二つのタイプに分けられる

心身症を現実心身症と性格心身症の二つに分類して、その特徴を示してみよう。

現実心身症とは

比較的健康な性格の持ち主で、現実の生活の中で、過剰なストレスが加わり、そのストレスに対し、一時的な神経症的な反応としての身体症状を示すものと定義されています。

失感情症とは何か?

症状が乏しく、もの見方や考え方の単調さが目立ち、空想することや夢の内容も貧弱で、面接をして話しを聞いてみても、幼少のころ、心にきづなどとして残るような体験を思い出して話すことができない、などといった状態が、一般的に特徴づけられます。

また、自己の心身の健康に對して、無関心な傾向がみられます。しかし、社会的には、不適応を示すわけではなく、むしろ、現実的・身体的な生活目標に向かって精力的に努め、過剰適応(やりすぎ)と呼ばれる状態に近づきやすくなります。



(松戸市医師会)

市・県民税の申告は 2月16日～3月15日の間に

市市民税課 ☎366-7322

申告をする人：平成12年1月1日現在、市内に住んでいて、11年中に所得があった人や退職した人など

※所得がなく、ご自分の扶養にもなっていない人も申告が必要です。申告をしないと、各種手続きに必要な証明書等の交付が受けられません。

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

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

準備するもの：収支の分かる帳簿など・源泉徴収票・給与明細書・支払調書などに11年中に支払った健康保険料・国民年金保

市長室・発

№64

川井敏久

新しい年を迎えて



1月4日の事務始め式

西暦二〇〇〇年という大きな節目の年を迎え、今年の元旦は、感慨もまたひとしおでした。心配されていたコンピュータの誤作動問題も起きず、むしろ、1月1日の「ミレニアムベビー」の誕生や、百六

十組の方々が松戸市に婚姻届を出されたことなど、明るい話題の中で、平穏無事、一年がスタートしました。今年はいわゆる地方分権一括法が施行され、本格的な地方分権時代の幕開けとなります。松戸市では、これからの新しい時代に迅速に、かつ効果的に対応できる組織にするため、大規模な機構改革を実施します。

また、この4月スタートの介護保険制度についても、市民の皆さんが老後に不安のない日々を送れるよう、「松戸に住んでいてよかった」と思えるよう、円滑な導入に万全を期して臨んでいきます。さらに、消防防災では、平成9年度から準備を進めてき

た新しい消防指令管制システムが、4月から本格的に稼働します。これにより災害への対応時間の短縮が図れるほか、災害情報を一元管理し、台風や地震などによる同時多発型広域災害にも対応することが可能となります。市長就任以来、積極的に進めてきました「安全で安心して暮らせるまちづくり」に向けて大きな前進となります。

今、市では新年度予算編成の大詰めを迎え、連日、各部課とのヒアリングを行なっています。例年にも増して、非常に厳しい財政状況の見通しの中での編成となっています。昨年の12月には、財政改革専門家会議から本市財政改革について答申をいただきました。

私は、この答申を踏まえ、早急に本市財政改革計画の成案化を図ってまいります。現在、編成を進めている新年度予算へも、実施可能なものについては、極力、答申内容を反映させる考えです。

新年を迎え、多くの市民の皆さんとお会いする機会がありますが、とりわけ今年には、二〇〇〇年という記念すべき年頭に当たり、お会いする皆さんの表情が一人ひとり明るく、力強い新年の始まりを感じました。

北風受けて この一年に 立ち向かふ

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(できれば、連絡先をお書き添えください)。FAX 366-2301 メールアドレス mayor.matsudo@intership.ne.jp (12月末現在の受診件数)ファックス612件、メール214件



申告と納税は
所得税2月16日(水)～3月15日(木)
贈与税2月1日(火)～3月15日(木)
消費税3月31日(金)まで
税務署では、確定申告書等の提出書類について、ご自分で正しく作成していただく「自主申告」を推進しています。

そこで、確定申告書を作成する人のために、下記会場表で記載方法のアドバイスを行って

◇税務署以外の申告書作成指導会場◇

期日	時間	会場			
		新松戸市民センター	小金原市民センター	常盤平市民センター	六実市民センター
2/1(水)	午前9時30分～午後4時 (正午～午後1時を除く)			☑	
2/2(木)				☑	
2/3(金)				☑	
2/4(土)				☑	
2/8(火)		午後☑		☑	
2/9(水)		☑			☑
2/17(木)			○		
2/18(金)			○		
2/22(火)			☑		
2/23(水)			☑		
2/24(木)		○		☑	
2/25(金)		○		☑	
2/28(月)		○		○	
2/29(火)		○		○	
3/1(水)				○	
3/2(木)				○	
3/3(金)				○	

確定申告書等は 自分で書いて 早めに提出

☎松戸税務署 ☎363-1171

また、3月に入りますと税務署が大変混み合いますので、お早めにおいでになるか郵送による提出をお願いします。なお、給与所得者等の還付申告については、2月15日以前でも受け付けています。

※税務署および相談会場にお越しの際は、「計算器具」や「筆記具」などを持参ください。

※還付金の受け取りは、銀行などの預貯金口座への振り込みが、また、納税は、預貯金口座からの振替納税が便利です。

※期限内に申告や納税をしないか、後で不足の税金を納めるだけでなく加算税や延滞税も納めなければならぬ場合もありますのでご注意ください。

(注)本年分の所得税においては定率減税が実施されていますのでご注意ください。詳しくは「確定申告の手引き」をご覧ください。

このまちに人権文化を築くために

NO.24
刑を終えて出所した人

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

平成10年中に満期釈放あるいは仮釈放で刑務所を出所した人は二万二千二百四十人でした。

これらの刑を終えて出所した人たちは、希望と不安の中で人生の再スタートを切るわけですが、犯してしまった罪を悔い改め、償い、「もう二度と同じ失敗を繰り返さない」と心に誓って社会に復帰するもの、いざ生活を始めてみると、社会の荒波の中で、時に犯罪前歴者として白い目で見られ、悪戦苦闘を強いられることが少なくありません。

どんなに立ち直ろうと決意しても、社会の偏見や冷たい視線の中では、再び犯罪を犯したり非行を行う可能性がります。犯罪や非行に走った人たちが健全な社会の一員として立ち直るためには、本人の自覚も大切ですが、周囲の環境の整備や理解も必要不可欠です。

「恒産なければ恒心なし」という言葉がありますが、社会的な更生のためには、安定した職を得て規則正しい生活を送ることが欠かせません。そして、そのためには犯罪や非行歴のある人たちが差別することなく雇用することが求められます。しかし、雇用が確保されるだけでは十分ではありません。これらの人たちの心情をよく理解し、時に励まし、時には厳しく指導する

など、周囲の理解や支援も欠くことができません。

これらの支援を行うため、わが国には、罪や非行を犯した人たちが地域の中で更生できるようにサポートする更生保護ネットワークがあります。このネットワークでは、国の機関として法務省の地方機関である保護観察所が中心となつて活動していますが、数多くの地域ボランティアも更生保護ボランティアとして参加しています。

全国では、約五万人の保護司(非常勤の国家公務員)が無給で約百カ所の更生保護施設(法務大臣の認可を受けた民間施設)と協力しながら活動しているほか、女性ボランティアである更生保護婦人会、青年ボランティアであるBBS (Big Brothers and Sisters) など二十万人を超える地域ボランティアが地域の関係機関・団体と連携しながら支援活動を行っています。また、約四千三百人の協力雇用主が、犯罪歴や非行歴のある人たちが積極的に雇用し更生に尽力しています。人が人としてより良く生きようとするためには、社会の理解が欠かせません。犯罪や非行歴のある人たちの差別することなく、その立ち直りを温かく見守ることが求められています。

生活習慣を見直して

長寿から健康寿命の延長へ

2月は生活習慣病予防月間です



健康のためにはいくつになっても体を動かすことが大事です
(60歳からの健康づくり講座～いきいき元気塾。小金保健福祉センターで)

生活習慣病は、運動不足・食事のアンバランス・精神的ストレス等が原因で発症するといわれています。市では、市民の健康づくりのため、さまざまな健康診査、健康教育、健康相談を行っています。生活習慣病予防や健康増進のために、各種プログラムを用意していますので、あなたの健康づくりに、ぜひご利用ください。
健康課 336・7485

年に一度は健康診査

運動不足が続いたり、食事のバランスが欠けると、肥満・高脂血症・高血圧などになり、生活習慣病の発症を助長します。コレステロールなどが気になる人やこれから運動を始めようとする人は、まず、現在の健康状態を知らなければなりません。また、検診を受けて検査値が基準値の範囲内であっても、年次別・病歴・生活習慣などの個人の状態に合わせて、検査値の相談・助言を行っています。

体重は健康のバロメーター

これまで「成人病」と呼ばれていた、がん、心臓病、脳血管疾患といった疾病は、その原因が食生活や運動不足、嗜好品などの生活習慣に深く関連していることから「生活習慣病」と呼ばれるようになりました。

「生活習慣病」の初期は自覚症状はほとんどなく、気が付かないうちに悪化してしまいます。いったん発病すると、長期にわたる治療やリハビリを必要とします。

生活習慣病は、その名が示すように悪い生活習慣の積み重ねが発病を招きます。逆に言えば、健康的な生活習慣を身に付けることで、発病を抑えたり、進行を遅らせることもできます。

脂肪が多いと

肥満は単に体重が多いことではなく、過剰な脂肪にあります。脂肪が多いと糖尿病を招いたり、肝臓の機能を低下させて、さまざまな生活習慣病のきっかけを作ります。また、中性脂肪が増加すると動脈硬化を促進し、心筋梗塞などを招きやすくなります。

肥満の怖さは、見た目や動きにくさではなく、合併症にあることです。

肥満・高血圧・糖尿病・高脂血症の四つの条件がそろえば、心臓病にかかりやすいと言われています。これに喫煙が加われば、さらに心臓病にかかりやすくなります。

肥満には二種類

肥満には「リンゴ型」と「洋ナシ型」があります。中高年の男性に多い「リンゴ型」は、皮下脂肪ではなく内臓に脂肪がたまる傾向があります。

若い女性に見られる「洋ナシ型」は、生活習慣病との関係は少なく、むしろこの部分の脂肪は妊娠や出産に備えた重要なエネルギー源になることがわかっています。

若い女性が下半身についた脂肪を目の敵にして不必要なダイエットをするのは、健康上、むしろ逆効果といえます。

ベスト体重を知ろう

肥満を知る目安としては、BMI(ボディ・マス・インデックス)という体格指数がよく使われます。

Table with BMI calculation and weight ranges for different body types.

かた太りと隠れ肥満

BMIで「太りすぎ」と判定された人でも、二〜三割の人はスポーツマンなど筋肉や骨が多くて体重が多い、いわゆる「かた太り」の人です。

一方、「ふつう」「やせ」と判定された人の中にも体脂肪が多い「隠れ肥満」と呼ばれる人が一割前後見受けられます。

健康の基本は食にあり

ビール一本(二百キロカロリー)を消費するには、サイクリングを時速10kmで一時間行うことが必要です。このように運動だけで減量するには無理があります。そのために、一日に必要なエネルギーを知り、適正なエネルギーを取ることが肝心です。

食事によるダイエットを補うのは適度な運動

ただ、運動だけでエネルギーを消費することは無理でも、毎日適度に体を動かせば、基礎代謝量(※)が増えることで、太りにくい体質になります。

食事だけでなく体重をコントロールすることよりも、食事と運動

加齢も考慮に

また、加齢による基礎代謝の低下を考慮することも必要です。四十歳では二十歳より基礎代謝量が少なくなります。若い時と同じように食べていると、エネルギーの取りすぎです。

肥満を防ぐには、エネルギー消費の収支バランスを考慮し、食べる量を減らしなくてはなりません。

松戸市観光協会推奨品等の募集

松戸市観光協会では、市内の観光資源・観光施設・物産品を総合的に育成するためにそれらの中で優秀なものを推奨しています。推奨されたものには、推奨状、推奨プレートをお渡しします。また、推奨されたことを普及・宣伝に使用することができ、観光協会・パンフレットやホームページで紹介できます。

この制度をご利用になりたい人は次によりご応募ください。
対象①観光資源(郷土芸能・郷土文化・無形文化財など)②観光施設(歴史的な神社・店舗・史跡など)③物産品(土産物・特産品など) 応募方法所定の推奨審査申請書に審査料(観光資源・観光施設一万五千元、物産品一万元)を添えて2月25日(金)までに応募ください。

※詳細はお問い合わせください。
松戸市観光協会事務局(松戸市役所商工観光課内) 336・7327

ごみツアー

私たちが毎日生活していく上で出しているごみが、どのように処理されているのかを知って頂くために、清掃施設の見学会を毎月第二水曜日に行います。

時間 午前8時50分〜正午
コース 市役所地下玄関(集合)→日暮クリンセンター→資源リサイクルセンター→和名ヶ谷クリンセンター→市役所(解散)
対象 市内在住の人(乳幼児の参加は不可) 定員先着二十人参加申し込み人数が十人以上の場合中止。二十人以上の団体の場合は別途申し込み可。費用無料

※現在2月9日・3月8日分を受け付けています。
実施希望日の五日前までに、電話で環境部計画課 336・7332へ

二〇〇〇年世界農林業センサスにご協力を

2月1日現在農業を営んでいる世帯・事業所や山林を所有している世帯・事業所等を対象に、世界約八十カ国が参加する農林業及び林業に関する調査を実施します。

調査結果は、日本の農林業行政の企画や実施に当たった重要な基礎資料になります。該当する世帯および事業所に調査員がお伺いした際には、ご協力をお願いします。

同総務部総務課統計係 336・7305

松戸市高等学校入学資金貸付等選考委員会を開催
2月4日(金)午後1時30分から会場市役所新館五階市民サロン 傍聴定員先着十人
同援護課 336・7347

「歌の街」の放送時間が変わります
防災行政無線局で放送している「歌の街」の放送時間が、2月1日〜4月30日の間、午後5時になります。
同防災対策室 336・7309

国民健康保険料の収納員を募集
対象 心身ともに健康で、収納業務に専念できる人 担当地区(予定) 松戸・根本・樋野口・古ヶ崎 定員 若干名 受付期間 1月26日(水)〜1月31日(月)(土・日曜日を除く)
同国民健康保険課保険料収納係 336・7353

納期内の納付にご協力を
1月31日(月)は固定資産税・都市計画税(第四期)の納期限です。
納め忘れのないようお願いいたします。
同収納課管理係 336・7396

これが 肥満にならないためのポイント

早食い・過食は避ける

早食いは食べすぎを招きます。よく噛むと消化を助けるだけでなく、食欲を抑える効果もあります。また、目の前に出されたものを最後まで食べてしまつたイプの人は要注意。「腹八分目」を心掛けましょう。

脂肪分・糖分の取りすぎに注意

脂肪分も糖分も取りすぎは肥満を招きます。肝臓や脂肪細胞で脂肪に変わり、体内に取り込まれてしまいます。

酒・清涼飲料水の取りすぎに気を付けて

アルコールは高エネルギーなだけでなく、食欲を高める効果もあります。清涼飲料水の中に

は大量の糖分が入っているものがあり、知らないうちに糖分を取りすぎることがあります。

三食をきちんとバランスよく取り、間食はしない

食事のリズムが狂うと体はエネルギーをため込もうと始め、太りやすい体質になります。ダイエットのために朝食を抜くのは逆効果。いろいろな食品をまんべんなくバランスよく取るのが大切です。

基本はあくまでも朝・昼・晩の三食です。

適度な運動を

体を動かすことはエネルギーを消費するだけでなく、基礎代謝量を上げて、太りにくい体質にします。

ストレスをためない
ストレスからくる過食ややけ酒は肥満の原因になりやすい要因です。



両親は太っていませんか

両親またはどちらかが肥満の場合、体質の遺伝と親から受け継いだ食習慣が影響し、肥満になりやすいことがわかってきます。

子どものころの肥満

子どものころに太っていた人も要注意。脂肪細胞の数が多く、太りやすい傾向があります。

正しい知識とノウハウはここで

市は、健康を守る生活習慣の改善をバックアップするための事業を数多く行っています。上手に活用して、長寿から健康寿命(※)の延長へと転換してみませんか。

保健福祉センターは、市民の健康維持・増進のための健康相談・講座や、健康診査、各種検診、病気を未然に防ぐ予防接種、健康回復を図るリハビリテーションなどを行っています(表1)。

生兵法は怪我のもと

肥満の予防や解消を目指してダイエットに励む人が増えていますが、過激な方法や誤った方法で体重を減らし、かえって健康を損ねたり、老け込んでしまったというケースも少なくありません。健康な体、健康美を獲得するための正しい知識とノウハウをマスターして、ダイエットに取り組みむことが肝心です。

市は、相談窓口を身近なところに開設しています。気軽に相談ください。

保健福祉センター

健康増進コース(予約制) 生活習慣病予防にこんなメニューをご用意しました。

実施日時:毎週月・火・金曜日と第一・三・五曜日、午前9時～午後3時(予定)

会場:健康増進センター

内容:①質問調査②尿・血液検査③血圧・身体計測④肺機能⑤心電図検査⑥診察⑦体力測定⑧健康度の評価とアドバイス

費用:三千円(消費税別)

申込方法:直接または電話で健康増進センターへ

健康増進センター

健康増進センター 二十歳以上の人を対象に、質問調査・身体計測・体力測定・医学的検査など健康度の測定を行い、健康をさらに増進するためにどのような食生活や運動を

東松戸病院泌尿器科外来の休診と診療日の変更
休診日:1月28日(金)・31日(月)、2月1日(火)
また、2月から泌尿器科外来の診療日は、火曜日と木曜日の午前中となります。

松戸市立東松戸病院総務課係

松戸市民ギャラリーの利用受け付けと説明会
1月27日(木)午後6時から 会場:京葉カステラビル六階会議室 内容:3月31日(金)～6月23日(金)の利用分 利用資格個人・団体・プロ・アマ問わず市内在住・在勤で自作品を展示できる人

原爆被爆者二世の健康診断を実施します

原爆被爆者二世の健康診断を実施します 助日本公衆衛生協会では、原爆被爆者二世に対する健康診断を実施します。

対象両親または両親のどちらかが原爆被爆者である人で受診を希望する人。なお、受診希望者が多数の場合は昨年度未受診者を優先 実施期間:1月28日(金)～3月10日(金)

松戸市職員を募集
職種①調理員(学校・養護老人ホーム)②業務員(学校用務) 対象昭和34年4月2日以降に生まれた人 募集人員各若干名 受付期間:1月25日(火)～31日(月) (土・日曜日を除く)

個人事業課係 ☎7306

償却資産(固定資産税)の申告は、1月31日(月)までに 平成12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、早めに市役所固定資産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、過料等を科されることとなりますのでご注意ください。

固定資産税課係 ☎7323

少年センター運営協議会を開催
2月8日(火)午前10時から 会場:京葉カステラビル六階会議室 傍聴定員先着五人 開催係 ☎7464

平成12年度市立保育所給食材料供給者を募集

説明会:2月7日(月) ※予約は不要ですが、詳細を2月2日(水)までにお問い合わせください。

関係係 ☎7351

監査結果の公表

地方自治法第二百四十二条第一項の規定に基づき、平成11年9月13日付けをもって提出された「松戸市職員措置請求書」について、同条第三項の規定により監査を実施したので、その結果の概要を次のとおり公表します。

平成11年11月10日

松戸市監査委員

- 同 中西 務
- 同 川村 幸信
- 同 石井 弘
- 同 藤井 弘之

1 請求の要旨

「松戸市職員の勤務時間、休日及び休暇等に関する条例」及

び「同規則」に反して、朝の三十分を二班に分け職務専念義務免除(以下「職務専念」という)した時間に相当する分が時間外労働に移行し、時間外勤務手当として支給されたことは違法・不当な支出である。

したがって、平成6年7月より平成11年3月までの違法、不当による支出金二十七億九千万円の返還を市長と収入役に求める。

2 監査の結果(監査委員の判断)

(1)朝の三十分の職務専念について 交通混雑緩和対策などから職務専念という決定を行い継続実施してきたことは、当時の社会情勢から一応理解できるところで

ある。したがって、市長の裁量権の行使としては適切であると見なす。ただし、必ずしも違法・不当とまでは言い切れるものではない。

なお、本件については、平成11年8月1日より時差通勤による朝の三十分の職務専念を廃止したところである。

(2)朝の三十分を職務専念とした時間内勤務手当が時間外労働に相当する分が時間外労働として支給されたことについて

職務専念は午前8時30分から午前9時までの時間内に限って職務に支障がない範囲で認められたものであり、勤務時間をすらすらしたものではない。

したがって、本市における勤務時間は午前8時30分から午後5時15分と定められていることからすれば、勤務時間が終了する午後5時15分以降に下命され

たものでは、当時の社会情勢から一応理解できるところで

職務専念という決定を行い継続実施してきたことは、当時の社会情勢から一応理解できるところで

職務専念という決定を行い継続実施してきたことは、当時の社会情勢から一応理解できるところで

表1 保健福祉センター

名称	所在地	電話番号
中央保健福祉センター	竹ヶ花74-3	☎366-7486
小金保健福祉センター	小金2 ピコティ西館3階	☎346-5601
常盤平保健福祉センター	五香西3-7-1 健康福祉会館内	☎384-1333
常盤平保健福祉センター六実保健室	六高台3-71	☎384-2525

表2 市民健康相談室

名称	所在	電話番号
本庁市民健康相談室	松戸市役所本館1階	☎366-1111
矢切市民健康相談室	矢切支所内	☎362-3181
東部市民健康相談室	東部支所内	☎392-3061
常盤平市民健康相談室	常盤平支所内	☎387-2131
六実市民健康相談室	六実市民センター別館内	☎384-2525
馬橋市民健康相談室	馬橋支所内	☎345-2131
小金市民健康相談室	小金保健福祉センター内	☎346-5601
小金原市民健康相談室	小金原支所内	☎344-4151
新松戸市民健康相談室	新松戸支所内	☎343-5111

松戸市観光協会がホームページ開設

松戸市観光協会がホームページを開設しました。地元に着した情報を発信していきます。まつどのお土産は何かいいかな、何かイベント・お祭りはないかなというとき、ぜひアクセスしてください。
http://www.intership.ne.jp/~m.kankou
松戸市観光協会事務局(市役所商工観光課内)
☎366-7327

情報チャンネル

※タイトルが色刷りのものは、市等の主催です

消費生活出張セミナー
自分で落とせるシミ取りの極意

日時	会場	内容	講師	定員
2/ 9(水)午前10時~正午	京葉ガス 松戸第2ビル5階会議室	合成洗剤に頼らない方法の紹介	松戸友の会	各先着二十人
16(水)午前10時~正午	小金市民センター	家庭で、出先で簡単にシミを取る方法の実習		
23(水)午後1時~3時	馬橋市民センター			

持ち物 筆記用具 費用 無料
 2月4日(金)までに、電話で消費生活課 ☎366-7329へ

講演会「子育てしやすい社会づくりをめざして」
 3月11日(土)午後1時~3時
 会場 さわやかちば県民プラザ
 内容 タケカワユキヒデ講演会
 いまどきの大人、いまどきの子供 定員先着四百七十人 費用 無料

まちづくり寺子屋講座
松戸の魅力を探る

期日	内容	講師	時間	会場	定員/費用
2/ 5(土)	松戸の原風景	松戸郷土史研究家 渡辺幸三郎氏	午後2時~4時	松戸まちづくり交流室 テント小屋(東葛飾支庁前)	先着二十人 以下五百円(全八回、資料代別)
3/11(土)	江戸川と坂川の物語				
4/ 8(土)	平湯遊郭の盛衰				
5/13(土)	河岸と宿場の町から住宅都市へ				
6/10(土)	台地の開発				
7/ 8(土)	松戸あれこれ話				

☎電話またはファックスで、松戸まちづくり交流室 テント小屋 ☎367-8889 ☎367-8827へ

ビデオ編集講座

1月28日(金)・29日(土)・30日(日)
 時間 午前の部 午前10時~正午
 午後の部 午後1時30分~3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成 対
 象 初級・中級の人 定員 各先着
 六十人 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 費用 無料
 1月25日(火)午前10時から、電
 話で森のホール21情報センター
 ☎384・5050へ

ビデオ作成講座

2月19日(土)・20日(日)・26日(土)
 (全三回) 午前10時~午後3時
 会場 さわやかちば県民プラザ
 内容 ホームビデオの撮影のノウ
 ハウや簡単な編集方法を学んで、
 楽しいビデオ作品を作成 対
 象 家庭用ビデオカメラを持参でき
 る人 定員 十人(抽選) 費用
 七千円
 1月30日(日) (必着) までに、
 往復八ガキに講座名・住所・氏
 名・年齢・電話番号を記入して、
 〒277-0882 柏市柏の葉四の
 の三の二 さわやかちば県民プラ
 ザ事業課 (☎0471-40・8615)へ

講座・講演

千葉県北西部地区文化財
発表会
 1月30日(日)午前10時~午後4時
 会場 市立博物館講堂 定員
 先着八十人 費用 無料

公開講座「最近の心臓手術」
 1月29日(土)午後1時30分~3時
 会場 ホックスビル八階クリ
 スタルホール 講師 新東京病院
 心臓血管外科部長・天野篤氏
 費用 無料
 ※手話通訳が付きます。
 2月4日(日)会場
 間 新東京病院事務局・金丸 ☎366-7573

ペット(犬・猫)の健康
 についての勉強会
 2月4日(日)午後1時~4時
 会場 市民会館 内容 病気の予防、
 食餌など 講師 ペットの健康を
 考える会・池田泰人氏 定員 先
 着二十人 費用 無料
 ☎電話で松戸ペットボランティア
 ア・須藤 ☎343・6471 (午後
 7時~9時)へ

情報処理講座Ⅱ「表計算ソフト入門」
 2月16日(水)・18日(金) (全二回)
 午後1時30分~4時30分 会場
 さわやかちば県民プラザ 内容
 エクセル2000の使い方 対
 象 初心者 定員 十八人(抽選)
 費用 一万八千円(テキスト代
 を含む)
 1月30日(日) (必着) までに、往
 復八ガキに講座名・住所・氏名
 ・年齢・電話番号を記入して、
 〒277-0882 柏市柏の葉四の
 の三の二 さわやかちば県民プラ
 ザ事業課 (☎0471-40・8615)へ

講演会「絵本と私」
 1月30日(日)午後1時~3時
 会場 青少年会館 内容 「絵本が
 できるまで」ほか 講師 絵本作
 家・武田美穂氏 費用
 無料
 ※親子歓迎
 間 新松戸地区子ども会
 育成会連絡協議会・竹
 岡 ☎344・9638

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	パソコン・ワープロ入門講座 ①2/ 1(火)・2(水) ②2/21(月)・22(火)	午後 9時~ 定員 各9人 6,000円
	Windows95入門講座 ①2/ 3(木)・4(金) ②2/26(土)	午後 10時~ 定員 各9人 12,000円 (10,000円)
ワープロソフト Word入門講座 ワープロソフト一太郎入門講座 表計算ソフト Excel入門講座	2/ 7(月)・8(火)・9(水)・10(木)	午前
	2/14(月)・15(火)・17(木)・18(金)	午後
①2/14(月)・15(火)・17(木)・18(金) ②2/24(木)・25(金)・28(月)・29(火)	午前 午後	定員 各5人 15,000円
初心者入門講座	2/12(土)・19(土) 午前10時~午後4時	定員 5人 7,000円
初級講座	2/24(木)・25(金)・28(月)・29(火) 午前9時30分~正午	
ゆっくり楽しくパソコン講座 (対象65歳以上の人)	2/ 8(火)・9(水) 午後1時30分~4時	

※費用のうち()内は当会会員事業所・当団体会員メンバーの場合です。
 ※受け付け開始時間に定員を超えた場合は抽選となります。
 1月25日(火)午前9時から直接、松戸地域職業訓練センター(小金原1の19の3 ☎349-3200)窓口へ

松戸子ども劇場、服部 ☎386・9154
 1・67・6153へ

講座「歌舞伎の魅力」
 2月4日(日)Ⅱ「菅原伝授手習鑑」の三兄弟、18日(金)Ⅱ「お茶しめ」各午後2時~4時 会場 寺島文化会館 講師 共立女子大
 学教授・近藤瑞男氏 費用 各千
 円
 ☎電話で寺島文化会館 ☎0471・67・6153へ

健康

胃がん検診の追加検診
 胃がん検診を申請済みの方で、また受診していない人は受診してください。
 2月2日(水)・7日(月)
 午前9時15分~10時30分受け付け
 会場 中央保健福祉センター
 レントゲン検査 費用五百円(七十歳以上の人・市民税非課税世帯の人等は無料)
 ※前日の午後9時以降から飲食
 喫煙はできません。
 ※共通受診券と案内ハガキを持
 参してください。
 ※胃腸病で通院治療中の人は担
 当医師に相談してください。
 間 健康課 ☎366・7488

ポリオワクチンの追加接種
 日本にはポリオウイルスはな
 いと判断されていますが、昭和
 50年~52年生まれの人が他の年
 齢層に比べて、ポリオのI型と
 II型との割合が低いことが、厚生省の調
 査でわかりました。
 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
 ン接種を受けた子どもがいる人
 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。
 ※費用や実施場所等はお問い合わせ
 わせてください。
 間 保健衛生課予防衛生係 ☎366・7484

思春期なやみ相談
 2月1日(火)午後2時~4時30分
 会場 松戸保健所 内容 思春
 期のこころとからだ等の悩みに
 関する相談 対象 思春期の予
 もおよび家族等 費用 無料
 ☎電話で松戸保健所地域指導班
 ☎361・2121へ

エイズ検査のお知らせ
 松戸保健所では、HIV抗体
 検査を希望する人の申し込みを
 受け付けています。なお、平成
 11年7月31日以前に県内で輸血
 を受けた人で、HIV抗体検査
 を実施していない人も匿名で検
 査を受けられます。
 毎月第一・四木曜日午後2時
 ~3時、夜間検査Ⅱ3月9日(火)
 午後6時~8時 会場 松戸保健
 所 費用 無料
 間 松戸保健所 ☎361・2121

松戸市家庭婦人卓球大会
 2月8日(火)午前9時から 会
 場 運動公園体育館 内容 フラ
 ンク 対象 市内在住・在勤
 の女性 費用 一人六百円
 2月1日(火)午前10時から運動
 公園会議室で行う組み合わせ議
 決を受け付け
 間 家庭婦人卓球連盟・石川 ☎368・6255

松戸市市民バドミントン冬季大会
 2月6日(日)午前9時~午後7時
 会場 運動公園体育館 内容
 男女各ダブルス一部・四部 対
 象 市内在住・在勤・在学の人
 費用 二千円(協会登録者千二百
 円)
 1月28日(金) (必着) までに、所
 定の振込用紙または現金書留で、
 〒270-0013 松戸市小金ぎよ
 しヶ丘三の二の二 佐藤豊志(☎
 386・5596)へ

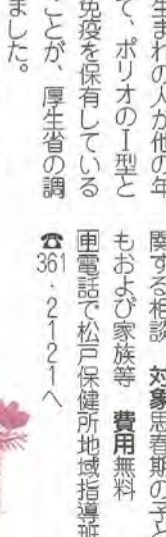
平成12年松戸市野球協会
 参加申し込みを受け付け
 2月13日(日)午前9時~午後3時
 会場 運動公園武道館会議室
 対象 市内在住の人で構成された
 クラブチームまたは市内同一事
 業所の勤務者で構成された会社
 ・官公庁チーム 費用 年三万円
 (申し込み時に納付)
 間 松戸市野球協会・野々下 ☎362・8269

松戸市市民バドミントン冬季大会
 2月6日(日)午前9時~午後7時
 会場 運動公園体育館 内容
 男女各ダブルス一部・四部 対
 象 市内在住・在勤・在学の人
 費用 二千円(協会登録者千二百
 円)
 1月28日(金) (必着) までに、所
 定の振込用紙または現金書留で、
 〒270-0013 松戸市小金ぎよ
 しヶ丘三の二の二 佐藤豊志(☎
 386・5596)へ

初心者テニス教室
 3月2日~6月29日までの毎
 週木曜日(5月4日(水)を除く)全
 十七回 ①午前9時~10時20分
 ②午前10時30分~11時50分 会
 場 栗ヶ沢公園庭球場 対象 市内
 在住・在勤の人 費用 一万二千
 円(保険料を含む)
 1月30日(日) (必着) までに、
 往復八ガキに住所・氏名・電話
 希望時間(第二
 希望まで)・返信
 用あて名を記入し
 て、〒270-0869
 1 松戸北郵便局私
 書箱十二号 松戸
 市テニス協会(平
 木 ☎330・411
 2)へ

松戸市市民バドミントン冬季大会
 2月6日(日)午前9時~午後7時
 会場 運動公園体育館 内容
 男女各ダブルス一部・四部 対
 象 市内在住・在勤・在学の人
 費用 二千円(協会登録者千二百
 円)
 1月28日(金) (必着) までに、所
 定の振込用紙または現金書留で、
 〒270-0013 松戸市小金ぎよ
 しヶ丘三の二の二 佐藤豊志(☎
 386・5596)へ

松戸市市民バドミントン冬季大会
 2月6日(日)午前9時~午後7時
 会場 運動公園体育館 内容
 男女各ダブルス一部・四部 対
 象 市内在住・在勤・在学の人
 費用 二千円(協会登録者千二百
 円)
 1月28日(金) (必着) までに、所
 定の振込用紙または現金書留で、
 〒270-0013 松戸市小金ぎよ
 しヶ丘三の二の二 佐藤豊志(☎
 386・5596)へ



催し物

一茶・立砂俳句大会の大会賞を発表

1月30日(日)午後1時から会場市民劇場 内容記念講演「一茶とまつど」



障害児(者)とともに楽しむコンサート

2月12日(日)午後2時から(午後1時30分開場) 会場常盤平市民センター

野鳥観察会(江戸川)

2月6日(日)午前8時松戸駅東口デッキ上集合

こども料理教室

2月12日(日)午後2時〜4時 会場市民会館

2月4日(金)午後2時〜4時(雨天決行) 集合場所北総開発鉄道・新成電鉄で来る人



税金の勉強会と税務相談

法律扶助協会の法律相談

介護ミニ教室と介護相談

おはなしキャラバン

Table with 3 columns: 期間 (Period), 内容 (Content), 問い合わせ先 (Contact Information). Rows include 1/26(水)~30(日) and 2/2(水)~6(日).

リサイクル広場

使えるものを捨てる前にリサイクル広場へ

◎読めます

【家具】シングルベッド八千円 ◆セミダブルベッド一万円 ◆ダブルベッド二千円 ◆テーブルといすのセット無料

シャープポット四千円 ◆コーヒーマーカー千円 ◆加湿器二千円 ◆子供用品A型ベビーカー無料

ひも千円 ◆おまる千円 ◆スポーツ用品・楽器 女性用スキーウェアSサイズ五百円

カフスカウト用バック無料 ◆カールスカウト用バック無料 ◆ミニカー用コース五百円

めめのはじめ先の電話番号)を記入して、〒271-0073 松戸市小根本七の八葉葉カフスカウト第二ビル

◎次回掲載分について

募集中

松戸市常盤平地区在宅介護支援センター職員を募集

◎次回掲載分について

品物を譲りたい人は、1月28日(金)までに、電話で申し込んでください

品物を譲りたい人は、1月28日(金)までに、電話で申し込んでください

品物を譲りたい人は、1月28日(金)までに、電話で申し込んでください

品物を譲りたい人は、1月28日(金)までに、電話で申し込んでください

品物を譲りたい人は、1月28日(金)までに、電話で申し込んでください



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。

博物館

☎384-8181

Table with columns: 期間, 内容. Includes exhibition details for 'ハイビジョン映像「ベルギー ブルージュ紀行 中世の町並みをゆく」' and '新発見者古速報展「発掘された日本列島'99」'.

森のホール21

☎384-5050

Table with columns: 期日, 内容(☆印は有料), 開演時間, 問い合わせ先. Lists various musical performances and concerts.

市民会館

☎368-1237

Table with columns: 期日, 内容(☆印は有料), 開演時間, 問い合わせ先. Lists community events and performances.

戸定歴史館

☎362-2050

Table with columns: 期間・催し物, 内容. Details the '戸定歴史館' exhibition and contact information.



戸定が丘歴史公園の梅は2月上旬から咲き始めます

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 the '21世紀の森と広場パークセンター' exhibition.

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. Lists art exhibitions at the '松戸駅市民ギャラリー'.

市民劇場

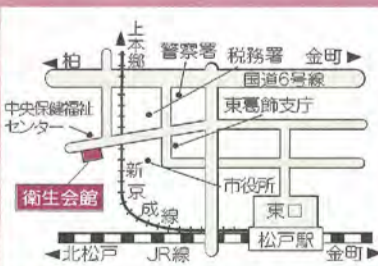
☎368-0070

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

文化ホールギャラリーの催し物は7面です。

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。閉庁日の相談はありません。

Large table listing various consultation services (e.g., 市民相談, 労働相談, 消費生活相談) with columns for 相談名, 期日, 時間, 会場, 相談名, 期日, 時間, 会場.