

●松戸市長選挙の結果	2
●令和3年度下半期財政事情	2
●固定電話に取り付ける簡易型自動録音機を配布	4
●就職支援セミナー&まつど合同企業説明会	5
●まつどdeスタンプラリー	8

6/15

まつど

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/>



X Games Chiba 2022 Presented by Yogibo

BMXプロライダー・
佐々木元選手(松戸市在住)が
銅メダル獲得!

4月22日(金)~24日(日)、世界最高峰のアクションスポーツ競技会「X Games Chiba 2022 Presented by Yogibo」が千葉市のZOZOマリンスタジアムで開催されました。22日(金)に行われた自転車競技「BMX フラットランド」では、松戸市在住の佐々木元選手が見事に銅メダルを獲得! さらに、5月25日(水)~29日(日)、フランス・モンペリエで開催された「FISE World Series 2022」でも見事3位に輝きました。

●BMXとは?

バイシクルモトクロス(バイク)の略で、スピードを競う「レース」と技を競う「フリースタイル」の2種類からなる自転車競技。1970年代アメリカの子どもたちが20インチの自転車でモトクロスをまねたことが始まりとされています。

●BMXフリースタイル・フラットランドとは?

平らな場所でBMXをフィギュアスケートのようにくると操作して、複雑なトリック(技)をつないでその技術の高さを競うフリースタイル競技の1つ。制限時間の中で多くの技が繰り出される同種目は、オリンピックでの正式種目化が期待されています。

●X Gamesとは?

1995年にアメリカで始まり、夏季はスケートボード、BMX、Moto X、冬季はスキーとスノーボードの世界一を競う歴史ある大会です。これまでに世界12カ国で開催され、累計600万人以上が熱狂。今年は大会史上初めて日本での開催となりました。



佐々木元

Jason Halayko / ESPN Images

スペシャルインタビュー

千葉開催の世界大会で銅メダル獲得!

スポーツとしてBMXフラットランドを盛り上げたい

大会のために練習をするのがあまり好きではない私が、今回は4カ月間ひたすら練習しました。気合いの入り方は、これまで出場したどの大会よりも一番大きかったですね。それは、世界大会の開催地が地元・千葉だったことはもちろん、もうすぐ4歳の長男が私の仕事を理解し始めたので、カッコいい姿を見せたいという気持ちもあったからです(笑)。

スポーツ選手にとっては大会の結果が全てだと思うのですが、順位は時の運で変わります。でも、それに向けて何をしたら、自分の行動の結果で周りの人の動きはどう変化したのかということも重要です。今回は銅メダルでしたが、来てくれた方々に「本当に頑張ったね」「一番カッコ良かったよ」と言っていたことが何よりうれしかったです。その点については、自分のパフォーマンスも、それに向けた練習も100点を超える結果だったかな。千葉での開催ということで、「生で見ると迫力が全然違うね」「重い自転車を振り回して、よくあのスピードで技ができるね」という

言葉もいただき、BMXフラットランドがスポーツであることが広く認められた瞬間を感じることができました。これからも、さらに頑張って結果を残すことで、BMX業界全体が盛り上がりてくれたらいいですね。

フラットランドは練習した分だけ結果が出るという点が魅力です。一度見たらすぐにできるようになるものではないので、365日のうち練習をしない日はほぼありません。一流になるためには、自分の好きなことをとことんやるのが必要だということは、講演会などでも常に言っています。

今はアクションスポーツブームの影響で、ペダルが無く地面を蹴って走るランバイクが子どもたちに人気です。子どもが初めて乗る自転車がBMXになって、オリンピックの地上波中継でBMXの試合が流れたら、フィギュアスケートみたいに人気が出るんじゃないかなと思います。その可能性を信じて、常に自分に試練を課して練習を続けていきますので、これからも応援をよろしくお願いします。



佐々木元選手プロフィール

1985年生まれ。松戸市在住。鎌ヶ谷巧業所所属。2010・2011年にBMX界で最も権威のあるアワード「NORA CUP」をアジア人で初めて2年連続で受賞した、世界を代表するBMXプロライダー。2019年ワールドカップ第3戦優勝、2021年世界選手権準優勝。

インタビューの全文は市ホームページで公開しています。



問 広報広聴課
☎366-7320

市ホームページ



今年2月に3回目接種をした人に 4回目接種券等を送付しました

☎新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎0120-684-389、☎050-5526-1081

4回目接種は重症化予防を目的としているため、3回目接種から5カ月以上が経過していても、基礎疾患等を有さない60歳未満の人は、接種対象ではありません。(6月8日時点)
送付対象者 ●60歳以上の全ての人 ●18歳以上で1・2回目を「基礎疾患保有者などの優先期間」に予約して接種をした人
発送時期 3回目接種から4カ月目の中旬以降
 ※送付対象外の人には、接種対象となる基準などの詳細を案内する「お知らせ」を順次送付します。
 ※接種の日時・会場があらかじめ指定されていて変更・キャンセルをする場合や、指定が無い場合は予約サイトまたは同コールセンターで手続きをしてください。



臨時窓口を開設 接種予約 4回目接種券の申請受付
6月25日(土)・26日(日)各9時～12時

会場市役所新館地下1階、常盤平・小金原各市民センター
 ※臨時窓口で4回目接種券を申請した場合は、3回目接種から4カ月目の中旬以降かつ申請から約2週間後に発送します。

7月の集団接種会場 使用ワクチンモデルナ社製

- 運動公園 ●常盤平・六実各市民センター
- 中央保健福祉センター ●市民交流会館 (文化施設)
- まつど市民活動サポートセンター (上履き持参)
- キテミテマツド (新館8階)

4回目接種や臨時窓口・7月の集団接種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

掲示板

市などから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

5月の防災行政無線による行方不明高齢者の探索結果

2件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お願いします
 ☎地域包括ケア推進課地域支援担当 ☎702-3652

住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況を市ホームページで公表しています

☎市民課 ☎366-7340



市ホームページ

6/23(木)～29(水)に建設リサイクル法に関する全国一斉パトロールを実施

分別・解体や再資源化などが適に行われているかパトロールします ※一定規模以上の工事の場合は、事前届出や元請業者から発注者への事後報告、現場での標識の掲示などが義務付けられています
 ☎建築指導課 ☎366-7368

保健師の会計年度任用職員募集

勤務日時 週2日程度 8時30分～17時
 ※応相談 勤務先 小金保健福祉センター
 業務内容 育児相談、家庭訪問、幼児健診など
 市内医療機関に勤務していない保健師 募集人数 若干名 時給 1,545円
 申 電話で子ども家庭相談課母子保健担当室 ☎366-5180へ

県営住宅入居者募集

募集期間 7/1(金)～15(金) 入居資格 ●住宅に困窮していて、同居親族がいる人 ●所定の方法で算出した月収が一般=15万8千円以下、高齢者・身体障害者等(条件あり)=21万4千円以下
 申込書記布 6/27(月)から、住宅政策課・各支所・行政サービスセンター・東葛飾地域振興事務所で
 ☎千葉県住宅供給公社県営住宅管理部募集課 ☎043-222-9200

まつど市民活動サポートセンター指定管理者募集

指定期間 R5/4/1～R9/3/31
 募集要領配布期間 7/8(金)まで
 ※市ホームページでダウンロード可
 ☎市民自治課 ☎366-7318へ

植木の剪定(7～9月)

定月100件程度 費 作業内容による(ごみは自己処理)
 申 電話で(公社)松戸市シルバー人材センター ☎330-5005へ

農業者年金の現況届の提出締め切りは6/30(木)です

農業に従事する人なら広く加入できる少子高齢時代に強い積立方式・確定拠出型の年金で、新規加入も受け付けています
加入条件 ●年間60日以上農業に従事している ●国民年金の第1号被保険者(保険料納付免除者を除く) ●20歳～59歳
 ※詳細は(独)農業者年金基金ホームページで
 ☎農業委員会事務局 ☎366-7387



同基金ホームページ

(社)松戸市社会福祉協議会正規職員募集

採用日 9/1(木) 勤務地 同協議会 受験資格 次の全てを満たす人 ●S62/4/2以降生まれ ●大卒 ●普通自動車運転免許を持つ ●パソコン操作ができる ※社会福祉士等の資格があればなお可
募集人数 若干名
応募期限 7/8(金) **1次試験** 7/16(土) **2次試験** 7/24(日)
 ※詳細は同協議会ホームページで
 ☎同協議会 ☎368-0928



同協議会ホームページ

令和3年度市内のダイオキシン類測定結果は、全ての測定地点で環境基準以内でした

市では、一般環境大気、河川水、底質、地下水のダイオキシン類の濃度を測定しています。詳細は、市ホームページをご覧ください
 ☎環境保全課 ☎366-7337



市ホームページ

イベント

ハーブボランティアによるハーブ園ガイドとラベンダークラフト

日 6/24(金) 10時30分～12時 会 金ケ作育苗圃
 定 先着15人 費 200円 申 電話で(公財)松戸みどりと花の基金 ☎710-2851へ

おもちゃの病院(おもちゃの無料修理)

日 ①6/26(日)13時～16時 ②6/28(火)10時30分～13時30分 会 ①小金北 ②小金各市民センター 定 各先着①15組 ②20組
 申 電話で各市民センター(①小金北 ☎343-3191 ② ☎343-8641)へ

松戸地域職業訓練センター講座

内 初めてのパソコン&インターネット、Word、Excel、PowerPoint、Windows10、日商簿記2級、マンション管理士・管理業務主任者 費 要問い合わせ
 ☎同センター ☎349-3200

NPO・市民活動よろず相談室「パッと目を引く!はじめてのデザインのコツ」

日 6/30(木)10時～12時 会 新松戸市民活動支援コーナー 対 NPOや市民活動の運営に関わっている人 定 先着15人 申 電話またはEメールで松戸市民活動サポートセンター ☎365-5522、☎hai_saposen@matsudo-sc.comへ

失語症者のための会話の会

日 7/7(木)14時～16時 会 市民会館 内 意思疎通支援者との会話を楽しむ 対 市内在住・在勤の失語症者(付き添い可)または関心のある人 定 5人程度(抽選) 申 6/30(木) [消印有効] までに、はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話・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

(公社)松戸市シルバー人材センタースマホ・パソコン教室

コース スマホの選び方、スマホ・Windows11の操作、Word・Excel、マイナンバーカード、個別相談 費 要問い合わせ
 ☎同センター ☎330-5005

松戸駅周辺景観ワークショップ(全3回)

屋外広告物などに着目して、松戸駅周辺の良好な景観づくりに向けたワークショップを開催します
 日 7/14(木)、8/24(水)、10/18(火)各14時から 会 アートスポットまつど(キテミテマツド9階) 対 市内在住・在勤・在学の18歳以上 定 10人(抽選) ※詳細は市ホームページで
 申 6/30(木)までに、電話またはEメールで都市計画課 ☎366-7372、☎mctoshikeikaku@city.matsudo.chiba.jpへ



市ホームページ

キッズダンス×イングリッシュ(全3回)

日 7/16(土)～18(祝)各13時30分～15時 会 ゆうまつど 内 英語でダンス・ゲームを楽しみながら、コミュニケーション力と表現力を学ぶ 講 プロダンサー・MIKI ISHIZAKA氏 対 小学2年～6年生 定 15人(抽選) 費 3,000円 申 7/7(木)までに、申し込みフォームで
 ☎(公財)松戸市国際交流協会 ☎711-9511



申し込みフォーム

前期ビジネス・キャリア検定(1級～3級)

試験日 10/2(日) 内 人事・人材開発・労務管理、経理・財務管理、営業、マーケティング、経営戦略など 受付期間 7/15(金)まで
 ☎ビジネス・キャリア検定試験運営事務局 ☎03-6627-6504

会議

緑推進委員会

日 6/23(木)14時30分～16時30分 会 市役所新館5階市民サロン 傍聴定員 先着3人(開会直前まで受け付け) 問 みどり と花の課 ☎366-7378

公共施設再編整備推進審議会

日 6/27(月)14時から 会 オンライン開催(傍聴は市役所新館7階大会議室)
 傍聴定員 先着10人(13時45分から受け付け) 問 公共施設再編課 ☎701-5217

社会教育委員会

日 6/27(月)18時から 会 京葉ガスF松戸ビル5階会議室 傍聴定員 先着5人(17時50分まで受け付け) 問 社会教育課 ☎367-7813

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

☎地域包括ケア推進課 ☎702-3652

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です。自身の状態をチェックする良い機会としてぜひご協力ください。

送付時期 6月中旬

対象 令和3年4月1日～令和4年3月31日に65歳、令和3年3月1日～令和4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

アンケート内で希望すると見守り支援を受けることができます

民生委員や地域包括支援センターなど、地域の専門職による支援を行います。

電話de詐欺被害を防止! 70歳以上を対象に

固定電話に取り付ける 簡易型自動録音機(録音チュー)を配布します 要申込

電話de詐欺は、依然として高齢者を中心に多発しています。被害軽減のため、受話器を持ち上げると警告メッセージが再生され、会話内容を自動で録音できる「録音チュー」を無料で配布します。

対象市内在住の70歳以上

配布方法7月1日(金)以降に郵送または市民安全課窓口で
☎電話または直接市民安全課☎366-7285へ

振り込み詐欺防止のため
通話内容を録音します



市内での電話de詐欺の発生件数と被害額

	発生件数	被害額
令和3年	169件	約4億4,065万円
令和2年	121件	約3億7,569万円
令和元年	113件	約2億4,905万円

6月30日(木)から

各7,500円相当のポイント

健康保険証と公金受取口座 登録者にマイナポイントの 申し込み・付与が始まります!

申請場所や方法などの詳細は、マイナポイント事業サイトをご覧ください。マイナンバー総合フリーダイヤルへお問い合わせください。



マイナポイント事業サイト



マイナンバー制度マスコットキャラクター「マイナちゃん」

マイナポイント申し込みなどのシステムが停止します

システム停止期間6月25日(土)~30日(木)の午前中

システムメンテナンスのため、キャッシュレス決済のマイナポイントの申し込みや申込状況照会ができなくなります。

☎マイナンバー総合フリーダイヤル☎0120-95-0178
(9時30分~20時(土・日曜、祝・休日は17時30分まで))、
情報政策課☎366-7399

Zoom開催

プロボノMATSUDO2022説明会 要申込

プロボノって何?
仕事や学業の経験を活かした地域貢献をしませんか

チラシやSNSの活用が得意な人



講師経験のある人

仕事や学業で培った豊富な経験やスキルを持ったボランティア「プロボノワーカー」と、支援を受けたい地域団体とのマッチングをするプロボノMATSUDO2022を、7月から実施します。概要や参加方法などを解説する説明会を開催します。

日時7月15日(金)・16日(土)各10時~11時30分

※Zoomでの参加が難しい場合、市役所の会場で説明を受けられます。希望する場合は申し込み時に申請してください。

☎申し込みフォームで

※説明会に参加せずに「プロボノMATSUDO2022」に申し込みすることもできます。

☎NPOサービス Grant ☎03-6419-4021

地域包括ケア推進課地域支援担当室☎702-3652



申し込みフォーム

熱中症警戒アラートが出たら 熱中症に注意!

熱中症は、気温だけでなく湿度や日差しなどの要素を含んだ「暑さ指数」の数値が高い場合に危険性が高まります。環境省では、熱中症の危険性が高まるのが予想される場合、「熱中症警戒アラート」を発表します。

また、環境省のメール配信サービスやLINE公式アカウントで通知を受け取ることができます。詳細は環境省ホームページをご覧ください。
☎環境政策課☎366-7089



環境省ホームページ「熱中症予防情報アラート」

(社福)千葉いのちの電話

☎同法人事務局☎043-222-4416

ボランティア相談員募集

資格・経験不問

応募資格20歳以上で基礎研修講座と宿泊研修に出席できる人

研修期間10月26日(水)~令和6年2月7日(水)

☎9月9日(金)〔消印有効〕まで

※申し込み方法や受講料などの詳細は同法人ホームページをご覧ください。後日面接あり。



同法人ホームページ

事前説明会と講演会「自分をいかす」を開催します

日時	内容
7/6(水)10:00~11:00	事前説明会
7/31(日)10:00~12:00	事前説明会、講演会

会場CIDビル(千葉市中央区本町3の1の16)

講演会講師臨床心理士・常山吾郎氏

定員各先着30人

☎電話で同法人事務局☎043-222-4416

(月~金曜9時~17時)へ ※出席しなくてもボランティアに応募できます。

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)

リサイクルできない紙類を資源ごみに混ぜないで

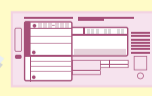
段ボール・新聞紙・雑誌・雑がみは種類ごとに分別し、リサイクルできない紙類を混ぜないようにお願いします。リサイクルできない紙類が混入すると再生紙の品質を損ないますのでご注意ください。

松戸市ごみ減らしシンボルキャラクター・クリンフルちゃん



こんな紙類はリサイクルできません。可燃ごみで!

- レシートなどの感熱紙、宅急便の伝票
- 防水加工された紙類



- 汚れのついた紙類
- においのついた紙類



雨の日・雨が降りそうな日は布類を出さないで

雨に濡れるとカビが生え、リサイクルして資源として活用できなくなってしまいます。

電子機器を「リサイクルするプラスチック」に入れないで

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、プラスチックの再資源化工場で多発しています。リチウムイオン電池やボタン電池は、販売店などの回収箱へお持ち込みください。

電池が取り外せない電子機器などは、不燃ごみで!

- 電子タバコ、モバイルバッテリーなど



ごみの分別を確認するには

市役所・支所・市民センターで配布

- 家庭ごみの分け方出し方
- ごみ処理ガイド
- ※市ホームページでダウンロードできます。外国語版は市民センターでは配布していません。



市ホームページ「家庭ごみの分け方出し方」



市ホームページ「ごみ処理ガイド」

スマートフォンで検索

- アプリ「さんあ〜る」
- ※詳細は市ホームページをご覧ください。「さんあ〜る」



市ホームページ

「ごみ処理ガイド(冊子)」の訂正と補足

表記に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。(19ページ)

竹ぼうき50cm以上

- 誤: 粗大ごみ ●正: 不燃ごみ

補足 電子レンジは「不燃ごみ」、オーブンレンジは「粗大ごみ」。※オーブン機能付き電子レンジは「オーブンレンジ」です。

地元根付いた優良企業に就職するチャンス！ 就職支援セミナー&まつど合同企業説明会 **要申込**

入退場自由

事前登録特典あり

一時保育あり

市内に本社・事業所のある企業約40社が勢ぞろいし、まつど地域若者サポートステーションによる就職相談も行います。

日時7月3日(日)10時～13時、14時～17時

会場森のホール21 ※当日は新京成八柱駅北口ロータリーから無料送迎バスを運行します。詳細は同説明会ホームページをご覧ください。

出展企業数各20社程度

対象15歳～おおむね49歳までの求職者(令和5年3月卒業予定の学生含む)

費用無料



同説明会ホームページ



各企業のブースで説明を受ける求職者

説明会当日のスケジュール

時間	内容
①10:00～10:30 ②14:00～14:30	就職支援セミナー ●効率的な就職活動の進め方 ●合同企業説明会を回るポイント
①10:30～13:00 ②14:30～17:00	まつど合同企業説明会 参加求職者が順次、企業ブースを訪問(担当スタッフが求職者をサポート)

一時預かりあり 対象6カ月～就学前 定員先着10人

☎6月23日(木)までに、電話またはEメールに氏名・電話番号・希望の保育人数・子どもの年齢を記入して、商工振興課 ☎711-6377、✉mcsyoukou@city.matsudo.chiba.jpへ

市内の優良企業が参加！

まつどサポステ 企業説明会 **要申込** 就職セミナー

企業の採用担当者から、じっくりと話が聞けます。企業の採用条件や、各業界の理解につながります。

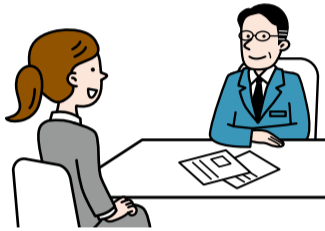
日時6月21日(火)10時～12時

会場勤労会館

参加企業アンカーネットワークサービス(OA機器のリユース・リサイクル事業)、ベールヘルツ(福祉サービス事業)

対象15歳～49歳の求職者 定員先着20人 費用無料

☎電話でまつど地域若者サポートステーション ☎703-8301 [月曜～土曜9時30分～16時30分(日曜を除く)]へ



自分らしく働きたい女性を応援

お仕事フェスタ2022

～働く！に必要な情報をキャッチしよう！～

7月5日(火)10時～14時(入退場自由・予約優先)

会場ゆうまつど(一部オンライン参加可)

内容●まつど女性就労・両立支援相談 ●起業相談 ●ファイナンシャルプランナー相談 ●ファミリーサポートセンター個別相談会 ●保育園・幼稚園・放課後児童クラブなどの情報提供 ●民間の子育てサポート情報&子育て・生活相談

講座[10時15分～11時30分]ひとりで頑張らない！ライフとワークの両立術

[12時30分～13時30分]香りを味方に！ココロとカラダを整えるアロマの使い方

対象市内で働いているまたは働きたい女性(子育て中も可)

費用無料 ※一時預かりあり(6カ月～小学2年生、要申込)。

☎申し込みフォームで

☎NPO MamaCan ☎080-7025-1403(平日10時～15時)



申し込みフォーム

暮らしの芸術都市 パラダイスエア

☎(一社)PAIR ☎364-8832、にぎわい創造課 ☎366-7327

常盤平団地の住民の姿を作品に「記憶の欠片」展示開催中！

PARADISE AIRで3週間市内に滞在し、作品制作に取り組んだアーティストの井上幸子さん。「深く印象に残っている夢」をテーマに、常盤平団地周辺に住んでいる人たちにインタビューと写真撮影を行いました。

現在、常盤平の喫茶店「珈琲園」で作品を展示中。おいしいコーヒーと共にゆっくり鑑賞できます。

会期6月30日(木)まで

時間8時30分～23時

会場珈琲園(常盤平3の29の1 ときわ平サニーハイツ1階)

費用無料(別途飲食代)

※詳細はパラダイスエアウェブサイトをご覧ください。



パラダイスエアウェブサイト



井上幸子氏



撮影：井上幸子「常盤平団地」

東松戸ゆいの花公園の講座 **要申込**

ラベンダーで作るクラフト

6月30日(木)10時30分～12時

講師松戸ハーブボランティア・長島明子氏

定員先着8人(初めての人優先)

持ち物花はさみ、持ち帰り袋(30cm×50cm程度)

費用200円



夏に飾りたい 爽やかリーファアレンジメント

7月10日(日)14時～15時20分

講師フリースクール彩季葉・野村彩季葉氏

定員先着12人

持ち物ハンドタオル、持ち帰り袋(40cm×50cm程度)

費用2,000円



共通会場同公園マгноリアハウス

☎6月16日(木)9時から、電話で同公園管理センター ☎384-4187へ

NAOKO SPACE PLANETARIUM

☎同館 ☎368-1237

市民会館プラネタリウム室

6月のイブニングプラネタリウム

ファミリーシアター リーベルタース天文台だより **夏の星座の物語**

24日(金)・25日(土)各18時～18時20分

星と癒やしの時間 てんびん座

24日(金)・25日(土)各19時～19時40分

※25日(土)は10時30分、11時30分の通常番組を休演します。

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)

☎投影開始30分前から、同館2階で受け付け

7月の星空観望会 夏の星座と天体 **要申込**

7月9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

☎6月16日(木)17時までに、市ホームページの申し込みフォームまたは電話で同館 ☎368-1237へ

※1組5人まで申し込み可(1家族6人以上の場合は応相談)。

※当日は10時30分、11時30分の通常番組を休演します。



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... **マイル**



総合医療センター小児脳神経外科外来は6月24日(金)全休診します

岡同センター ☎712-2511 (代表)

NEW

7月1日(金)から「前立腺がん検診」が始まります **マイル**

男性のがん患者のうち前立腺がん患者は平成28年は2番目、平成29年と平成30年は最多となり、国内で患者が急速に増えています。

対象市に住民登録があり、令和5年3月31日時点で50歳以上の偶数年齢の男性

検査方法PSA検査(血液検査)

持ち物令和4年度共通受診券(黄色)

※75歳以上(受診券に記載の年齢)、千葉県後期高齢者医療被保険者、住民税非課税世帯者、生活保護受給者は無料。

委託医療機関で検診を受ける場合

費用600円

☎電話で委託医療機関へ

※委託医療機関の一覧は、市ホームページに掲載しています。

松戸市特定健康診査(集団)と同時に検診を受ける場合

対象松戸市国民健康保険に加入している人 **費用**400円

☎ちば電子申請サービスで「特定健診」を検索または国民健康保険コールセンター ☎712-0141へ

☎健康推進課 ☎366-7487



市ホームページ



ちば電子申請サービス

愛の献血 **マイル**

7月6日(水)10時~11時45分、13時~16時

会場市役所正面玄関前駐車場

持ち物保険証・運転免許証など本人確認ができる物

※松戸献血ルームPure(☎703-1006)では随時受け付けています。

☎健康推進課 ☎366-7487

千葉県松戸保健所(松戸健康福祉センター) 各種無料相談 **マイル**

相談名(原則予約制)	日時	予約・問い合わせ
思春期相談 電話(予約不要) 来所	(月)~(金)9:00~17:00 (祝日を除く)	☎361-2138
精神保健福祉相談 酒害相談	7/7(水)14:00~16:00 7/21(水)14:00~16:30	
DV相談 電話(予約不要) 来所	(月)~(金)9:00~17:00 (祝日を除く) 原則(金)9:00~17:00	☎361-6651
障害者差別相談 電話(予約不要) 来所	(月)~(金)9:00~17:00 (祝日を除く)	☎361-2346 ☎367-7554

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

...日時、日程 ...会場 ...内容 ...講師 ...対象(記載がないものはどなたでも) ...定員
...持ち物 ...費用(記載がないものは無料) ...申し込み先(記載がないものは当日会場で)
...問い合わせ先 **マイル**...まつど健康マイレージ付与

明第1 ☎700-5881 FAX700-5567

認知症サポーター養成講座 **マイル**

7/2(土)10時~11時30分 勤労会館 市内在住・在勤 先着20人 筆記用具 6/15(水)10時から、電話またはFAXで

介護予防体操教室 **マイル**

①7/6(水)②7/20(水)各9時45分~11時 ①勤労会館 ②稔台市民センター別館 おおむね65歳以上(初参加者優先) 先着20人 6/16(木)10時から、電話またはFAXで ※①②両方の参加は不可。

馬橋西 ☎711-9430 FAX711-9433

認知症サポーター養成講座 **マイル**

6/27(月)10時~11時30分 馬橋市民センター 市内在住・在勤 先着15人 筆記用具 電話またはFAXで

出張相談会 **マイル**

6/28(火)10時~11時 シニア交流センター 相談と認知症簡易チェック、体組成計で体内年齢をチェック 同地区在住 筆記用具 電話またはFAXで

明第2西 ☎382-5707 FAX382-5727

元気アップ教室(介護予防体操教室) **マイル**

①7/4(月)②7/19(火)各10時~11時 ③7/13(水)14時~15時 古ヶ崎市民センター ①ココ脳 ②コグニサイズ ③ヨガ ※重複参加不可 65歳以上(同地区優先) 各先着30人 6/15(水)10時から、申し込み専用ダイヤル ☎070-5582-0243またはFAXで

本庁 ☎363-6823 FAX710-7198

シニアのための転倒予防教室(体操教室) **マイル**

①6/23(水)②6/24(木)各14時~15時 ①柿ノ木台公園体育館 ②ゆうまつど 座ってできるストレッチや脳トレ おおむね65歳以上(②のみ同地区優先) 先着①20人②15人 ①上履き ①6/16(木)10時~21時②6/16(木)10時~22時(水)の平日に電話またはFAXで

馬橋 ☎374-5533 FAX374-5501

介護予防教室 **マイル**

①7/5(火)②7/12(火)各13時45分~15時30分 ①馬橋東 ②八ヶ崎各市民センター 65歳以上(同地区優先) 各先着①20人②25人 6/20(月)9時から電話で

小金 ☎374-5221 FAX349-0560

【Zoom開催】オンラインサロン&体操in小金 **マイル**

7/1(金)10時~11時 おおむね65歳以上 電話または申し込みフォームで 申し込みフォーム

新松戸 ☎346-2500 FAX346-2514

薬のよくある質問に答えます

6/29(水)10時~11時30分 新松戸市民センター 先着15人 電話またはFAXで

リズムに合わせてフレイル予防 **マイル**

6/30(木)14時~15時30分 新松戸市民センター おおむね60歳以上 先着20人 電話またはFAXで

椅子を使ったヨガストレッチ **マイル**

7/8(金)10時~11時 新松戸市民センター おおむね60歳以上(同地区優先) 先着20人 6/20(月)から、電話またはFAXで

常盤平 ☎330-6150 FAX330-6260

思い出の写真で振り返る~自分史作り~

7/5(火)・26(火)各10時~12時 常盤平市民センター おおむね65歳以上 先着20人 電話で



あなたの健康 424

不眠を解消する生活習慣

不眠にはさまざまなタイプがあります。なかなか寝付けない、途中で目が覚める、早く目が覚めてしまって眠れない、眠りが浅い、など不眠に対する悩みは人それぞれです。働き盛りの年代から高齢世代にわたって多くの人が悩むのは、寝付きの悪さによる不眠です。寝付きの悪さを解消するために必要なのが、生活習慣の見直しです。

①起床時に太陽光で体内時計を整える

起床直後に太陽の光が目に入ると、1日のリズムを取る体内時計がリセットされ体が活動的になります。体内時計を整えることで不眠が解消されやすくなります。毎朝一定の時刻に起きてカーテンを開け、太陽の光を浴びることが大切です。

②日中は活動的に過ごす

夜に脳が疲れて眠くなるのは睡眠物質が溜まるためです。睡眠物質を溜めるためには日中、活動的に過ごし、脳を活発に働かせることが必要です。

③眠る前にリラックスした状態を作る

体が活動、緊張しているときに優位となる交感神経と、リラックスしているときに優位となる副交感神経があります。眠る前には副交感神経を優位な状態にする必要があります。入浴は38~41℃程度のお湯にゆっくり浸かると副交感神経が優位になります。入浴は就寝の2時間前が良いとされています。寝付けないときは無理に寝ようと頑張ると交感神経が優位になってしまいます。一度寝床を離れてソファでゆっくりテレビを見たり、本を読んだりして、もう一度副交感神経を優位にしてリラックスした状態を作り直しましょう。

④休日の朝もいつもの起床時間に一度起きる

休日は日ごろの疲れを取りたいと長めに眠る人も多いと思いますが、平日の起床時間との差を2時間以内にとると体内時計のリズムを整えることができます。睡眠が足りないと感じたときは昼寝をしてカバーすると良いでしょう。

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

広報 まつど

2022.6.15
(令和4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。9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

ショパン国際ピアノコンクール2021 第4位入賞

小林愛実ピアノ・リサイタル

9月21日(水) 18時30分から

世界的に活躍するピアニスト・小林愛実が奏でる音色をお楽しみください。

会場 森のホール21大ホール

曲目 J. S. バッハ『パルティータ 第2番』

ブラームス『4つの小品』op.119

ショパン『スケルツォ 第1番～4番』

費用 全席指定S席4,800円、A席3,800円 ※未就学児入場不可。

☎ 森のホール21チケットセンター ☎384-3331 (10時～19時、月曜除く)



©Makoto Nakagawa

市内15カ所を巡る

松戸の名所&観光スポットに出かけよう!

まつどdeスタンプラリー

チェックポイントに設置されたQRコードを読み取り、クイズに答えてデジタルスタンプを集める非接触型のスタンプラリーです。集めたスタンプに応じてコースに応募すると、毎月抽選で20人にすてきな商品をプレゼント! 詳細は市ホームページをご覧ください。

開催期間 6月24日(金)～10月31日(月)

必要な物 インターネットに接続でき、QRコードを読み込む機能やアプリのあるスマートフォンやタブレット

問 運営についてにぎわい創造課 ☎366-7327

システムについて東武トップツアーズ(株) ☎366-9011

(平日9時30分～17時30分)



市ホームページ

各20人限定

Tシャツ
プレゼント

参加費
無料



おうちまたは教室で♪オリジナルゲームを開発しよう! 小学生向けプログラミングワークショップ 要申込

コース	日程	時間	
①おうちで学習コース [全4回]	7/23(土)～26(火)	10:00～12:00 13:00～15:00 16:00～18:00	連続4日間、 同じ時間帯に 参加してね
②教室で学習コース [全2回]	8/13(土)・14(日) 8/27(土)・28(日) 9/ 3(土)・ 4(日)	各10:15～16:15	連続2日間の日程に 参加してね

会場 ②アートスポットまつど (キテミテマツド9階)

内容 「繰り返し」「条件分岐」などのプログラミングの基礎から「座標」「変数」などの少し難しいことまでの学習、オリジナルゲームの開発、作品発表会 講師(株)CA Tech Kidsスタッフ 対象 全日程参加可能でマウス操作ができる市内在住の小学4年～6年生

※①はパソコンを全員に配送で貸し出し。定員各20人

(抽選) 費用無料

☎6月27日(月)までに、ちば電子申請サービスで

問 にぎわい創造課 ☎366-7327



ちば電子申請サービス

初心者も経験者もバスケットを楽しもう



千葉ジェッツバスケットクリニック 要申込

☎ 市民交流会館 ☎349-6530

Bリーグのトップチーム「千葉ジェッツ」の専任コーチから、バスケットの基本や楽しさを学べます。

日時 7月18日(祝) ①13時～14時45分 ②15時～16時45分 会場 市民交流会館 (すまいる) 運動施設 講師 千葉ジェッツ専任コーチ

対象 ①小学1年～3年生 ②小学4年～中学3年生

定員 各先着40人 費用 500円

☎ 電話または直接同館 ☎349-6530へ

※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

スポットライト



新鮮!おいしい!安全! 無農薬野菜でみんなを笑顔に

Organic farm綾善 花島綾乃さん

「自分たちが育てた野菜を直接お届けしたときに、お客さまの喜んだ顔を見られたり声を聞けたりすると本当にうれしいです」と明るい笑顔を見せるのは、市内で無農薬野菜を栽培するOrganic farm綾善の花島綾乃さん。夫婦2人で経営する綾善には、新鮮でおいしい安全な野菜を求めて、ほぼ毎日10件程度の宅配の他、綾乃さんたちが直接届ける直送の注文も入ります。旬の野菜はじゃがいもで、甘みが強く粘り気のあるグラウンド・ペチカや赤い見た目が特徴のシェリー、レッドムーンなど、9種類も栽培しています。その他にも、カラフルな茎が特徴でほうれん草の味に似たスイスチャード、カスミソウのようなかわいらしい見た目のカリフローレなど珍しい野菜を紹介してくれました。

綾乃さんが綾善を始めたのは7年前。当時、子育てをする友人が増え、「子どもに無農薬の安全な野菜を食べさせたい」という声が多かったのがきっかけでした。実家が農家だったものの、高校生のときに父の善己さんが亡くなり農業をやめ、畑だけが残っていました。父の作る野菜が大好きで、採れたての新鮮な野菜のおいしさを良く知っていた綾乃さんは、「ウチに畑があるから自分で作れるかもしれない」と思い付いたそうです。後に結婚する隼さんの後押しもあり、無農薬農園を始めました。直売所での販売の他、市内へは直接配送、市外へはフリーマーケットアプリなどを利用した宅配、SNSでの情報発信に加え、フックパッドで農家直伝のレシピを公開するなど、これまでの農家ではあまりなかった手法で事業を展開。それをきっかけに注目を集めるようになりましたが、「もともとSNSなどは苦手で、綾善を始めるまではほとんど利用していませんでした」と綾乃さんは言います。

元々難しい無農薬野菜を農業経験が無い2人で栽培するのはとても苦労したそうで、栽培もSNSの活用も、本やインターネットなどから独学で勉強し、失敗を繰り返しながら学び実践していったそうです。「失敗を失敗と思わずに、とりあえずチャレンジしてみて、失敗したら何が要因だったかを考えてまたチャレンジします」と明るくて前向きな綾乃さんを支えたのは、援農ボランティアの皆さんでした。直売所に来るお客さんと日ごろからよく会話する綾乃さん。そこで援農ボランティアの存在を知り、ホームページやSNSで募集したところ、農業に興味がある、体を動かしたい、子どもに体験させたいなどたくさんの人が集まり、皆さん楽しんで参加してくれているそうです。そんな皆さんに支えられて今があると、感謝の気持ちがあふれます。

「今後は、市内の身近なお客さまへの直接配送をもっと増やしていきたいです」と屈託のない笑顔を見せる綾乃さん。直接自分の手で届けることで、会話を楽しみながらその人の好みやニーズを聞き、次回にもっと喜んでもらえることが綾乃さんの原動力となっています。人を笑顔にすることが大好きな綾乃さんの「新鮮でおいしい安全な野菜」への追求は、これからも続きます。



☎ Organic farm綾善 ☎387-0851 (五香西5の3の3)

※綾善の無農薬野菜はホームページでも注文できます。

綾善ホームページ

幸せアルバム



令和4年1月生・令和2年3月生
二人は寝る時もいつも一緒。これからどんな姉妹になるのか楽しみです。

令和2年12月生
いつもニコニコ~いたずら大好き真凜ちゃん にいにとねえねに囲まれて幸せいっぱいだね。元気に育ってね!

令和4年2月生
ゲップをささやかに抵抗してこちらを振り向いた一枚。

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

☎ 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)・生年月日・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