

No.1840

広報

2025(令和7)年

12.15

まつど

Matsudo City Information

主な内容

- パブリックコメント(意見募集)手続きを実施します 2
年末年始 市の施設の休み 3
年末年始に診療を受けられる医療機関 4
「町会・自治会の輪に参加してみませんか?」
市民活動特集を折り込んでいます

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/>



音楽のまち 松戸♪

音楽コンクールで 市内の生徒が 大活躍

市内各校の吹奏楽部・管弦楽部や合唱部が、みんなの心を一つにさまざまな音楽コンクールで素晴らしい演奏を披露しました。

問 学習指導課 ☎047-366-7458、

広報広聴課シティプロモーション担当室 ☎047-366-7320



練習の成果が心に響く
演奏となって会場に響き渡りました♪

松戸市お知らせ
キャラクター・まつまつ



第92回 NHK全国学校音楽コンクール全国コンクール高等学校の部
金賞・内閣総理大臣賞 専修大学松戸高等学校 合唱部

第78回全日本合唱コンクール全国大会中学生部門混声合唱の部
金賞 専修大学松戸中学校 合唱部

第73回全日本吹奏楽コンクール中学生の部
金賞 小金中学校 吹奏楽部

第25回東日本学校吹奏楽大会中学生部門

金賞 第三中学校 吹奏楽部

金賞 小金南中学校 吹奏楽部

第31回日本管楽合奏コンテスト全国大会

中学生A部門

最優秀賞・審査員特別賞 第四中学校 吹奏楽部

最優秀賞 第二中学校 吹奏楽部、第三中学校 吹奏楽部

中学生B部門

最優秀賞・審査員特別賞 小金中学校 吹奏楽部

優秀賞 牧野原中学校 吹奏楽部、第五中学校 吹奏楽部

高校生B部門

優秀賞・ヤマハ賞 県立小金高等学校 吹奏楽部

優秀賞 市立松戸高等学校 吹奏楽部

第14回日本学校合奏コンクール全国大会

グランドコンテスト

最優秀賞 第四中学校 吹奏楽部

最優秀賞・伊藤楽器賞 市立松戸高等学校 吹奏楽部

最優秀賞・フォトライフ賞 県立小金高等学校 吹奏楽部

ソロ&アンサンブルコンテスト

最優秀賞 第六中学校 管弦楽部

木管二重奏(フルート・ファゴット)

第38回全日本マーチングコンテスト高等学校以上の部

銅賞 県立松戸六実高等学校 吹奏楽部

12月23日(火)発行 まつどPR冊子

「松戸市×晴耕雨読」特集号 vol.5

問 広報広聴課同担当室 ☎047-366-7320

学生たちの活躍だけにとどまらず、市内にはさまざまな音楽イベントがあり、音楽に携わっている人たちがいます。今年はそんな“音楽のまち 松戸”的魅力と“ふるさと納税”を特集しています。詳細は市ホームページをご覧ください。

配布場所:市内の公共施設や市内外の商業施設など



市からのお知らせ

パブリックコメント(意見募集) 手続きを実施します

- ①松戸市街路樹の整備・管理に関するガイドライン(案)
- ②松戸市公園整備ガイドライン(案)

公表日: 12月16日(火)

公表方法: 市ホームページ・行政資料センター・各支所・市立図書館(本館・地域館・分館)・まつど市民活動サポートセンター・①みどりと花の課②公園緑地課での閲覧

意見の提出方法および期間: 1月16日(金)(消印有効)までに、書面に住所・氏名・表題・意見を提出する項目を記入して、持参(各支所可)または郵送・FAX・Eメール・市ホームページの専用フォームのいずれかで、
 ①〒271-0072 松戸市竹ヶ花136の2 松戸市役所 みどりと花の課 FAX 047-368-9595、
 mcmidori@city.matsudo.chiba.jp (☎ 047-366-7378) ②〒271-0072 松戸市竹ヶ花136の2 松戸市役所 公園緑地課 FAX 047-704-3993、mckouen@city.matsudo.chiba.jp (☎ 047-366-7380)へ ※①②ともに、意見に対する個別回答は行いません。



特定個人情報保護評価書 松戸市予防接種に関する事務全項目評価書(案)についてのパブリックコメント(意見募集)手続き実施結果を12/15(月)から公表

意見はありませんでした 公表内容実施結果と公表案 公表方法 予防衛生課・行政資料センター・各支所・市立図書館(本館・地域館・分館)・まつど市民活動サポートセンターでの閲覧 関同課 366-7483

マイナンバーカード出張申請サポート

日12/17(水)・18(木)各10時~16時 会常盤平市民センター 関松戸市マイナンバーカードコールセンター 366-8178(平日8時30分~17時) ※持ち物などの詳細は同コールセンターに電話または市ホームページで



【中学～大学生世代対象】 フリースペースを開放します

冬休みの宿題やタブレット・ゲームなどを持参して自由に過ごせます 日12/22(月)～25(木)各16時～19時30分 会みんなでパーク 小金原(リブレ京成小金原店2階) 定80席程度 関子ども居場所課 366-7464

総合福祉社会館は 1/12(祝)に臨時休館します

対象施設 矢切老人福祉センター、矢切公民館、社会福祉協議会、中央基幹相談支援センター、千葉県生涯大学校、まつど市民活動サポートセンター、矢切高齢者いきいき安心センター、市立図書館矢切分館 ※1/13(火)は市立図書館

全館休館(返却ポストは利用可)
関総合福祉社会館 368-1241、市立図書館 365-5115

1/23(金)に令和7年分①国民健康保険料②後期高齢者医療保険料③介護保険料の納付済確認書を発送します

確定申告や市民税・県民税の申告の際に、控除資料として利用できます。早めに必要な場合や遺族年金・障害年金で希望のある場合は申請してください(個別発送で交付) 申請窓口 ①②国保年金課(市役所本館1階)、各支所③介護保険課 申松戸市オンライン申請システム、窓口または電話で①②国民健康保険コールセンター 712-0141③介護保険事務センター 366-7370へ



①「子どもの未来応援ノート」 ②「わたしの未来応援ノート ライフデザインを描く」をご活用ください

内①子どもの支援に関する情報や連絡先など②中学1年生向けライフデザイン ※詳細は市ホームページで 関子ども未来応援課 366-7347



②

市内の空間放射線量の現状

問環境保全課 047-366-7337

市では、地域的な偏りがないように市内35施設を選定し、空間放射線量を測定しました。その結果、令和7年度の市内の平均値は0.06 μSv/h(毎時マイクロシーベルト)でした。※除染の指標値は0.23 μSv/h。詳細は市ホームページをご覧ください。

平成23年度から測定している同施設の空間放射線量は、現在一定の値に落ち着きました。今後も測定箇所・頻度などを検討しながら、継続して実施していきます。

放射線測定器を無料で貸し出します

貸出期間: 開庁日に貸出、翌開庁日に返却 貸出場所: 同課・各支所
申電話で同課 047-366-7337へ



市ホームページ

【1月5日(月)から】いつでも簡単にスマホなどから申請・確認

千葉県営水道お客様専用WEBページ 「マイポータル」開始

問県水お客様センター 0570-001-245または 043-310-0321



同水道ホームページ

水道の使用開始・中止手続きや、支払い方法の変更・登録などがスマホなどから申請でき、使用水量や請求金額などをいつでも「マイポータル」から確認できます。

PAYSLEやPayPayなど、水道料金のスマホ決済にも対応します。詳細は千葉県営水道ホームページをご覧ください。

森のホール21のピアノ利用料を改定します

利用料改定日 3/1(日)

※詳細は市ホームページで 関社会教育課施設担当室 368-1237



狭あい道路解消のための土地寄附に伴う測量等費用の助成

幅員4mに満たない道路を拡幅するため、拡幅用地・すみ切用地を寄附していただける土地所有者に対し、測量登記費用の一部を助成します 対象次の全てを満たす土地●建築基準法第42条第2項に指定されている公道に面している●敷地の境界が全て確定している●後退用地の分筆、抵当権などの抹消が可能●後退用地に塀・擁壁・樹木などがない 助成上限35万円 関建設総務課 366-7357

4月～11月の行方不明高齢者は、全て発見されました

4月～10月は合計14件、11月は0件でした。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 関高齢者支援課 366-7346

コンビニで門松カードが印刷できます

ローソン・ファミリーマート・ミニストップ・ポプラグループのコピー機から、「ネットワークプリント」の機能で松戸市の正月用門松カードが印刷できます(印刷代有料) ユーザー番号 MATSUDOSHI ※市ホームページでもダウンロード



市ホームページ

可。紙での配布は行っていません

問広報広聴課 366-7320

■植木の剪定(1月～3月)

内枝おろし・刈り込み 定月60件程度(定数になり次第締め切り)
費作業内容による(ごみは自己処理) 申12/15(月)8時30分から、電話で(公社)松戸市シルバー人材センター 330-5005へ



確定申告書等作成コーナー

マイナンバーカードで書かない確定申告を

国税庁ホームページ確定申告書等作成コーナーでは、金額などを入力するだけで所得税・消費税・贈与税の申告書作成・送信ができます 関松戸税務署個人課税第1部門 363-1171(代表) ※5月上旬まで同署内駐車場は利用不可

会議開催のお知らせ

■緑推進委員会

日12/19(金)10時～12時 会市役所新館5階市民サロン 傍聴定員先着5人(9時30分から開会直前まで会場前で受け付け) 関みどりと花の課 366-7378

【オンライン開催】 脱炭素専門部会

日12/23(火)14時から 会環境政策課ゼロカーボンシティ推進担当室 710-0243
※傍聴などの詳細は市ホームページで 関環境政策課ゼロカーボンシティ推進担当室 710-0243



市ホームページ

※松戸市の市外局番047を省略しています。

年末年始に診療を受けられる医療機関

問 健康医療政策課 ☎ 366-7771 ※松戸市の市外局番047を省略しています。

内科 外科 小児科 整形外科 耳鼻咽喉科 泌尿器科 歯科
脳神経外科 産婦人科

休日在宅当番医(9時~17時)・待機病院(9時~翌朝9時)

詳細は市ホームページを、待機病院の所在地などは、右表「待機病院一覧」をそれぞれご覧ください。



市ホームページ

診療日	主な診療科目	医療機関名	所在地	電話番号
12/29 (月)	内	竹下医院	古ヶ崎2の3188の8	363-6286
	新東京クリニック松飛台	串崎南町27	384-3111	
	整	ちよだ整形外科 リウマチ科 リハビリテーション科	常盤平3の11の6 飯島ビル101	375-8875
	歯	小泉歯科医院	松戸2058	365-2233
		くろかわ歯科	新松戸7の162の12	340-4618
		三国歯科医院	五香南2の17の8 サボティエマジソン1階	383-1170
待機病院 内 小 千葉西総合病院 内 新東京病院 外 新松戸中央総合病院				
12/30 (火)	内	後藤医院	日暮6の123の1	384-7471
	内 泌	桐友クリニック新松戸	新松戸3の135 エム・フォレストビル1階	703-7222
	脳神	松戸脳神経外科 Dr'sクリニック	松戸1139の2ライオンズズ テーションタワー松戸1階	361-2212
	歯	東松戸ファイン歯科クリニック	東松戸2の5の1	710-4182
		殿平賀歯科医院	殿平賀52の14	341-7576
		ライズデンタルクリニック	松飛台29の3	393-8181
待機病院 内 小 新松戸中央総合病院 内 新東京病院 外 千葉西総合病院				
12/31 (水)	内	秋山ハートクリニック	秋山68の1	330-9911
	こもりや循環器内科クリニック	西馬橋蔵元町19 ウッドヒルズII 101号室	342-5500	
	耳	こばやし耳鼻咽喉科	新松戸2の115の1 松本ビル5階	374-6066
	歯	平山歯科	松戸1178小松ビル4階	367-9631
		高野歯科	横須賀1の18の8	341-2596
		宮嶋歯科医院	五香南1の14の5	387-0068
待機病院 内 小 千葉西総合病院 内 新東京病院 外 新松戸中央総合病院				
1/1(祝)	内外	加賀谷正クリニック	東松戸3の7の19	312-7707
	内外 整	門野診療所	常盤平1の14の1 長谷川レジデンス1階	384-9639
	産	オーククリニックフォーミズ病院	竹ヶ花50の3	703-1112
	歯	大塚歯科医院	松戸1019	366-2679
		半田歯科医院	小金16の5	344-5280
		武田歯科医院	松戸新田279	365-2232
待機病院 内 小 新松戸中央総合病院・千葉西総合病院 外 新東京病院				
1/2(金)	内	梨香台診療所	高塚新田488の25	312-7301
	耳	稔台斎藤クリニック	松戸新田597	330-2300
	耳	たかはし耳鼻咽喉科	常盤平3の10の1 セブンタウン常盤平3階	394-6306
	歯	中村歯科六高台診療所	六高台4の93の1 六実マンション108号室	389-8341
		松下歯科医院	日暮6の103	311-1187
		なおい歯科医院	六高台7の59	387-6455
待機病院 内 小 新松戸中央総合病院・千葉西総合病院 外 総合医療センター				
1/3(土)	内	松戸常盤平おなかと胃・大腸 カメラと内科のクリニック	常盤平1の8 クリエイトSD2階	311-1371
	笑顔のおうちクリニック松戸	栄町西3の1048の1	050-3155-5737	
	整	松戸常盤平いいだ整形外科 運動器 リハビリテーション クリニック	常盤平1の8 2階	703-9238
	歯	あんびる歯科医院	馬橋105	340-0144
		さくらテラス歯科	常盤平陣屋前9の1 イセントタワー新八柱駅前1階	375-8535
		中村歯科六高台診療所	六高台4の93の1 六実マンション108号室	389-8341
待機病院 内 小 新松戸中央総合病院 内 新東京病院 外 千葉西総合病院				

待機病院一覧

医療機関名	所在地	電話番号
新松戸中央総合病院	新松戸1の380	345-1111
新東京病院	和名ケ谷1271	711-8700
千葉西総合病院	金ケ作107の1	384-8111
総合医療センター	千駄堀993の1	712-2511

受診する前に、必ず医療機関に電話で連絡をしましょう

- 当番医は都合により変更することがあります
- マイナ保険証または資格確認書を忘れずにお持ちください
- 年末年始は混み合うため、受付時間が前後することがあります

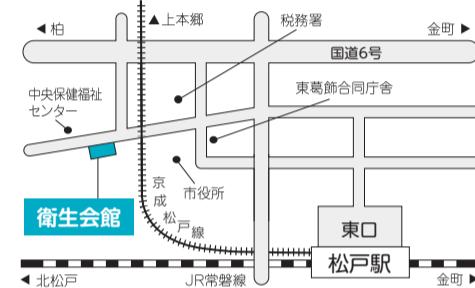
当日受診できる医療機関を電話で確認できます

夜間休日診療案内テレfonサービス

☎ 366-0010(平日16時30分~翌朝9時、土・日曜、祝日9時~翌朝9時)

休日土曜日夜間歯科診療所(20時~23時)

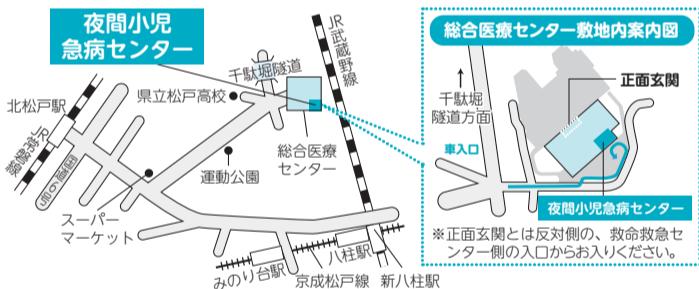
☎ 365-3430(竹ヶ花45の53 衛生会館2階)



夜間小児急病センター(18時~23時)

☎ 712-2513(千駄堀993の1 総合医療センター内)

診療科目: 中学3年生以下の内科疾患



病院に行くか、救急車を呼ぶか迷ったら「#7119」

看護師が相談に応じ、必要な場合は医師に転送します。

※ダイヤル回線・IP電話・光電話からは☎ 03-6810-1636。

受付時間: 平日・土曜18時~翌朝8時、日曜・祝日9時~翌朝8時

子どもの急病時、すぐに受診させたほうがいいか迷ったら「#8000」

看護師が相談に応じ、必要な場合は小児科医に転送します。

※ダイヤル回線・IP電話・光電話からは☎ 043-242-9939。

受付時間: 毎日19時~翌朝8時

募集しています

市職員の募集

試験日 1/11(日) 会 市役所議会棟他

募集職種 ①②社会福祉士・心理士・

保健師③障害者事務職④調理員

受験資格 ①S41/4/2~H7/4/1の

間に生まれた人②H7/4/2以降に

生まれた人③S50/4/2以降に生

まれた人④S41/4/2以降に生

まれた人など 申込 1/5

(月)17時までに、市

ホームページ掲載の

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掲載の受験案内書で 問人事課☎ 366-7306

明るい選挙啓発習字作品募集

応募資格 市内在住・在学の小学～高校生 規格 書き初め用紙(縦83cm × 横21.5cm)に準ずるもの(1人1点) 申込 1/14(水)(必着)までに、各学校を通じて、または直接、郵送で ☎ 271-8588選挙管理委員会事務局(☎ 366-7386)へ

県営住宅入居者募集

募集期間 1/1(祝)～15(木) 入居資格 ●住

宅に困窮していて、原則として千葉

県内に住所を有する人 ●所定の方

法により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

申込書配布 12/22(月)ごろから、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

問 千葉県住宅供給公社県営住宅管

理部募集課☎ 043-222-9200

まつどファミリー・サポート・センター育児支援提供会員基礎研修会(全2回)

日 1/15(木)・16(金)各9時30分～16

時30分 会 ゆうまつど 対 両日参

加できる育児の援助をしたい人

定先着20人 申込 1/14(水)までに、電

話で同センター☎ 330-2941へ

※松戸市の市外局番047を省略しています。

催し・講座・講演会

防災セミナー

防災を考える～ いざという時に自分と 家族を守るために 【全3回】要申込

問 男女共同参画課 ☎ 047-364-8783

日時：1月20日(火)・27日(火)、2月3日(火) 各10時～12時 会場：ゆうまつど 内容：①自身の回りの災害リスクと困り事を知る ②わが家の備えを考える ③地域の防災について話し合う 講師：NPOパートナーシップながれやま代表理事・青木八重子氏 定員：先着30人 費用：無料 ※一時預かりあり(6ヶ月～小学2年生、先着8人、1月12日(祝)までに要申し込み) 申込：ちば電子申請サービス、電話またはEメールに氏名・電話番号、一時預かり希望の場合は子どもの氏名・年齢(月齢)を記入して、ゆうまつど ☎ 047-364-8778、✉ mcsankaku@city.matsudo.chiba.jpへ



青木八重子氏



ちば電子申請
サービス

事業者向け外国人雇用セミナー

日12/16(火)14時～16時 会アートスポットまつど(キテミテマツド9階) 内外国人雇用の基礎知識や採用時のポイントなど 講行政書士・速水忠孝氏 定先着30人 費用：※詳細は市ホームページで 問商工振興課 ☎ 711-6377



松戸観光物産展 「いいね！まつど。」

日12/20(土)11時～16時 会キテミテマツド前 プラザ広場 テーマクリスマス ※詳細は(一社)松戸市観光協会ホームページで 問同協会 ☎ 703-1100



常盤平SONO(園)プロジェクト ときわだいらクリスマスガーデン

日12/20(土)・21(日)各11時～16時 会けやき通り他(京成松戸線常盤平駅下車) 内クリスマスマーケット ※詳細は同プロジェクトnoteで 問常盤平駅周辺まちづくり推進課 ☎ 710-5523



くみまち保護猫大譲渡会

日12/21(日)、1/25(日)、3/22(日)各13時～16時 会カインズ千葉ニュータウン店(印西市) 問動物愛護センター東葛飾支所 ☎ 04-7191-0050 ※譲渡が決定した場合、団体によっては実費程度の費用がかかります

水引体験会

日12/23(火)14時30分～15時30分 会市民交流会館(文化施設) 定先着15人 対10歳以上 費600円 問電話で同館 ☎ 349-6530へ

生涯学習講座

暦を味わう 節分と春の練り切り教室 要申込

問社会教育課 ☎ 047-367-7813

日時：1月22日(木)13時30分～15時30分 会場：市民会館 講師：和菓子教室immer主宰・小池咲氏 対象：市内在住・在勤・在学 定員：10人(抽選) 持ち物：エプロン、ハンドタオル、手提げ袋(持ち帰り用) 費用：1,500円 申12月26日(金)までに、松戸市オンライン申請システムで ※定員に満たない場合は、1月5日(月)から電話で受け付け。



3種の練り切り

アルティーリ千葉ホームゲームに市民を無料招待

問アルティーリ千葉お問い合わせ窓口 ☎ info@altiri.jp

日時：①1月24日(土)・25日(日)各15時から②1月28日(水)19時から③2月14日(土)・15日(日)各15時から 対戦相手：①佐賀バルーナーズ②三遠ネオフェニックス③琉球ゴールデンキングス 会場：千葉ポートアリーナ(千葉市) 対象：市内在住・在勤・在学 定員：各50組100人(抽選) 申1月7日(水)までに、申し込みフォームで



PARADISE AIR フリーマーケットを開催

詳細は市ホームページで
日12/23(火)16時～20時 会PARADISE AIR(松戸駅下車)
問(一社)PAIR ☎ 364-8832、文化スポーツ政策課 ☎ 712-1593



市ホームページ

ふれあい22ミニコンサート 「うたのおもちゃばこ」

日1/8(木)11時～11時30分 会ふれあい22 出演者白向野のりえ氏(歌)、徳川眞弓氏(ピアノ)、望月哲也氏(てあそび) 問ふれあい22 ☎ 383-7111



初級中国語講座Ⅲ【全8回】

日1/9～2/27の金)15時15分～16時45分 会文化ホール内国際友好ルーム 講高校中国語講師・羅廣穂氏 定先着20人 費9,000円(別途教材費) 申申し込みフォームで 問(公財)松戸市国際交流協会 ☎ 711-9511



申し込みフォーム

語学サロン 文化×言葉(①英語②中国語)

日1/17(土)①10時30分～12時②13時～14時30分 会文化ホール内サロンスペース 内ネイティブスピーカーとの会話 講高校外国語講師など 定①15人②10人(いずれも抽選) 費各500円 申12/23(火)までに、申し込みフォームで 問(公財)松戸市国際交流協会 ☎ 711-9511



申し込みフォーム

地域環境調査野鳥観察会 基本的な野鳥観察の仕方を 学ぼう！

日1/24(土)8時～10時30分 会江

戸川河川敷 ※集合場所は後日連絡 対市内在住・在学・在勤 定先着10人 持双眼鏡、筆記用具、飲み物 申12/15(月)9時から、電話またはEメールに氏名・住所・電話番号を記入して環境保全課 ☎ 366-7336、✉ mckanhozen@city.matsudo.chiba.jpへ



市ホームページ

初心者向け無料スマホ講座

日①1/28(水)②1/30(金)各9時45分～11時45分 会①小金原②明各市民センター 対スマートフォンを持っていない人、何ができるのか学びたい人、持っているがあまり使えていない人 ※当日は全員貸出用端末を使用します 定各先着20人 申12/16(火)から開催日前日までに、市ホームページ掲載の松戸市オンライン申請システムまたは電話でデジタル戦略課講座受付専用ダイヤル ☎ 710-8810(平日8時30分～17時)へ ※申込締切時点で5人に満たない場合は中止。複数人で参加する場合も、各自で要予約。詳細は市ホームページで



市ホームページ

まつど de SDGsの輪を広げ ようプロジェクト～SDGs映画 「食べることは生きること～アリス・ウォータースのおいしい 革命～」観賞会

日1/29(木)13時～15時 会市民劇場 定先着200人 申1/28(水)までに、申し込みフォームで 問まつど地域活躍塾つながりの会SDGs推進チーム ✉ sdgsmatsudo@gmail.com



申し込みフォーム

【オンライン】離婚前後の親支援講座「離婚前にやるべきこと～一緒に考えてみませんか～」

日1/29(木)10時～12時 対ひとり

親または子どもがいる離婚検討中の人は 定先着20人 ※ゆうまつどでも参加可(一時預かりあり)。詳細は市ホームページで 問子ども未来応援課 ☎ 366-7347



松戸地域職業訓練センター講座

日程などの詳細は 同センターホームページで 会同センター 受講料を添えて、直接同センター(☎ 349-3200)へ



同センターホームページ

公共職業訓練(3月生) 受講者募集

訓練科①IOTシステム技術科②ビル設備サービス科 会ポリテクセンター千葉(千葉市) 定先着①20人②30人 費テキスト代など(実費) 申1/22(木)までに、住所を管轄するハローワークへ ※1/13(火)に説明会あり(要予約) 問ポリテクセンター千葉 訓練第一課 ☎ 043-422-4810



同センターホームページ

(公社)松戸市シルバー人材センター スマホ・パソコン教室

日程などの詳細は同センターホームページで 会新松戸・常盤平各市民センター他 費1,500円から 問同センター ☎ 330-5005



同センターホームページ

福祉まるごと出張相談 介護・福祉・医療・子育て・生活支援などの相談

日12/24(水)10時～12時 会六実保健室(六実市民センター別館) 問福祉まるごと相談 ☎ 366-1100

※松戸市の市外局番047を省略しています。

健康ファイル

●マイル =まつど健康マイレージ付与

こころの健康づくり講演会 要申込 『つらい』を手放す技術～科学的アプローチでこころを軽く～

私たちが日々の生活の中で感じるストレスや悩みに対して、認知行動療法をどのように活かすことができるかお話しします。

日時: 1月18日(日)10時30分～12時30分(10時開場)

会場: 市民劇場 **講師:** (一社)認知行動療法研修開発センター理事長・大野裕氏

定員: 先着300人 **費用:** 無料

■ 12月15日(月)9時～1月15日(木)

17時の間に、松戸市オンライン申請システムまたは電話で健康推進課地域保健班(047-366-7481)へ



大野裕氏



オンライン申請システム

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

明第2西 (047-382-5707) FAX 382-5727

元気アップ体操教室 (5マイル)

■ ①1/6(火)②1/19(月)各10時～11時 ③1/14(水)14時～15時 内 ①口脳②落語体操③ヨーガ

※いずれか1回のみ参加可 会 古ヶ崎市民センター 対 65歳以上 定 各先着30人 持 タオル ■ 12/15(月)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 (047-385-3957) FAX 385-3958

ずっとお元気体操教室 (5マイル)

■ ①12/18(木)②12/26(金)各10時～11時(雨天中止) 会 ①五香公園②五香西町こどもの遊び場 内 ラジオ体操・ストレッチ・脳トレ・リズム体操など 対 65歳以上



くすりとくらし 知って得する薬の知識

冬の感染症に備えるセルフメディケーション

12月は気温が下がり、かぜやインフルエンザが本格的に流行し始める季節です。病院や発熱外来が混み合う今こそ、軽い症状のうちに自分で対処する「セルフメディケーション」のポイントをご紹介します。

まずは「予防」が一番の薬です。こまめな手洗いとアルコール消毒、人混みではマスクを着用し、帰宅後はうがいや保湿を心がけましょう。睡眠不足や偏った食事、冷えは免疫力を下げます。湯船で身体を温め、バランスのよい食事と十分な休養を意識するだけでも、かぜをひきにくくなります。

予防の柱として、インフルエンザワクチンも有効です。持病のある人や高齢の人だけでなく、医療・介護・接客など人と接する機会の多い人も、主治医と相談しながら接種を検討してください。

※一時預かりあり(先着5人、6ヶ月～小学2年生、1月5日(月)までに電話で要申し込み)。
※手話通訳・要約筆記が必要な人は、1月8日(木)までに要申し込み。

年末年始、お酒はほどほどに

問 健康推進課 (047-366-7481)

生活習慣病のリスクを高める1日のお酒の量(純アルコール量)は、男性が40g以上、女性が20g以上です。お酒を飲みすぎないように注意しましょう。

健康に配慮したお酒の飲み方

- 一度にたくさん飲まない
- あらかじめ量を決めて飲む
- 水や炭酸水と交互に飲む
- 食べながらゆっくり飲む



純アルコール量が20gのお酒の量

患者サロン

がん患者・家族「集いの場」要申込

日時: 1月16日(金)14時～15時(13時30分から受け付け)

会場: 総合医療センター2階会議室1

内容: 体験談などのフリートーク

定員: 先着10人 **費用:** 無料

■ 電話で同センターがん診療対策室

(047-712-2511)(内線1027)へ

骨粗しょう症健康教室 (5マイル)

問 総合医療センター栄養管理室

(047-712-2511)(内線1091)へ

日時: 12月①17日(火)②22日(月)各13時30分～14時30分(13時15分開場)

会場: 同センター2階大会議室

内容: ①誰もが気になる骨・骨粗しょう症の話 /骨粗しょう症と食事の関係②転ばないためのバランスについて /骨活～強い骨で老後を守ろう～ **講師:** 同センター①医師/管理栄養士②理学療法士/看護師 **費用:** 無料 ※駐車料金割引対象外。 ■ 当日会場で

献血にご協力ください (15マイル)

問 予防衛生課 (047-366-7484)

日時: 1月5日(月)10時～11時45分、13時～16時

会場: 中央保健福祉センター2階

持ち物: マイナンバーカードなどの本人確認ができるもの

※松戸献血ルーム Pure (047-703-1006) では随時受け付け中。

常盤平 (047-330-6150) FAX 330-6260

常盤平見守り協力員説明会

■ 1/28(水)14時30分から 常盤平市民センター内 同協力員の活動内容の説明 定先着40人程度

■ 電話またはFAXで

六実六高台 (047-383-0100) FAX 383-2288

介護者のつどい

■ 12/26(金)15時～16時(体操教室終了後) 会 ゆうまつど 対 家族の介護をしているまたは経験がある人 定先着10人 ■ 電話またはFAXで

矢切 (047-710-6025) FAX 710-6027

矢切りいきいきライフ応援クラブ(体操教室)

(5マイル)

■ 1/6(火)11時～12時、1/19(月)・27(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35人 持 タオル、上履き ■ 12/19(金)9時から、電話またはFAXで

東部 (047-330-8866) FAX 330-8867

出張包括(聴力チェック・脳トレなど) (5マイル)

■ 12/23(火)10時～11時 会 ファミリーマート梨香台店イートインスペース ■ 当日会場で

馬橋西 (047-711-9430) FAX 711-9433

脳トレしよう～ゲーム編～ (5マイル)

■ 12/22(月)14時30分～16時30分 会 馬橋市民センター 対 65歳以上 定先着15人 ■ 電話またはFAXで

座ってできるゴムバンド体操 (5マイル)

■ 1/20(火)10時～11時 会 馬橋市民センター 対 65歳以上 定先着30人 ■ 電話またはFAXで

それでも「のどが痛い」「少し熱っぽい」など、軽い症状が出てきたら、市販薬を効果的に使える場面です。解熱鎮痛薬、総合感冒薬、のどの炎症を抑えるトローチやうがい薬、鼻水に効く薬などを、説明をよく読んで選びましょう。持病がある人や他のお薬を飲んでいる人は、お薬手帳を持って薬剤師に相談していただくと、飲み合わせの確認ができる安心です。

一方で、「受診のタイミングを見きわめること」も大切です。高熱が続く、息苦しさがある、強いだるさや関節痛が急に出た、乳幼児・高齢の人、妊娠中のなどは、早めに医療機関を受診しましょう。インフルエンザの治療薬は、発症から時間がたつと効果が十分に得られないこともあります。

日ごろから体温計やマスク、市販のかぜ薬などを家庭に備えておき、「いつ」「どんなときに」使うのかを家族で話し合っておくと安心です。迷ったときは、身近な薬剤師へお気軽にご相談ください。

問 松戸市薬剤師会 URL <http://www.matsudo-yaku.or.jp>

各施設の催し

21世紀の森と広場 パークセンター

☎047-345-8900

講座は全て申込制。12/16(火)9時から電話で **開館時間** 9時～16時(2/28(土)まで)
休館日 月曜(祝・休日の場合は開館し、翌平日休館) ※みどりの相談室は(火)(土)(日)祝10時～12時、13時～15時30分

◆【バードウォッチング】①寒さに負けず、鳥を見つめてホットになろう!!②カモ達をじっくり見てみよう!!寝てるカモ、動いているカモ。何してるのかな?

日 ①1/11(日)②1/20(火)各10時30分～12時、13時30分～15時 **講師** 自然解説員・村井みとい氏、野尻清敬氏 **定員** 各先着20人 ※小学3年生以下は要保護者同伴 **料金** 無料

◆【植物ウォッチング】①身近な薬用植物②植物の香りを楽しもう③冬の植物観察会

日 ①1/15(火)②1/16(水)③1/24(土)各10時～11時30分 **講師** 自然解説員①②加藤裕一氏③畠川芳弥氏 **定員** 各先着15人 ※小学3年生以下は要保護者同伴 **料金** 無料

◆冬だって楽しい!生き物さがし

日 1/17(土)10時～12時 **講師** 東葛しげん観察会 **定員** 先着20人 ※小学生以下は要保護者同伴 **料金** 無料

◆【園芸教室】ハーバリウムを作ろう!(2種類)

日 1/25(日)10時30分～12時 **講師** みどりの相談員・秋元満司氏 **定員** 先着20人 ※小学3年生以下は要保護者同伴 **料金** 1,800円

市民会館プラネタリウム室 NAOKO SPACE PLANETARIUM

☎047-368-1237

12/28(日)は館内整理日のため休演。

◆クリスマス特別投影①「サンタさんのおはなし」②「クリスマスツリーの星」

日 12/20(土)・21(日)各①10時30分、13時30分、14時30分から(各20分)②11時30分と15時30分から(各30分) ※来場した子どもにオリジナルシールをプレゼント **定員** 各先着80人 **料金** 各50円 **申込** 投影開始30分前から、同館2階で受け付け

◆1月の星空観望会「木星と冬の星」

日 1/24(土)18時～19時30分 **会場** 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) **料金** 無料 **申込** 12/16(火)8時30分～17時の間に、市ホームページの申し込みフォームまたは電話で※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

文化ホールギャラリー

☎047-367-7810

開館時間 10時～21時(催しによって変更になる場合あり) **休館日** 月曜

料金 無料

◆フォト俱楽部さくら会「有志写真展」

日 12/17(水)～21(日) **会場** 鈴木 **料金** 090-5438-5150

し込みフォーム、電話またはEメールで同センター ☎047-365-5522、✉hai_saposen@matsudo-sc.comへ

新松戸市民活動支援コーナー (新松戸市民センター内)

◆NPO・市民活動よろず相談室「市民活動・NPOが使えるGoogle,ICTサービス」

日 1/20(火)14時～16時 **会場** まつど市民活動サポートセンター・副センター長 **対象** NPOや市民活動、町会自治会の運営をしている人など **定員** 先着10人 **申込** 電話またはEメールで同サポートセンター ☎047-365-5522、✉hai_saposen@matsudo-sc.comへ



スポーツ推進委員主催 スポーツ教室

※飲み物を持参してください
※申し込みがないものは当日会場で
※まつど健康マイレージ5マイル付与

●軽スポーツ教室(ボッチャ、モルック他)

日 12/21(日)9時15分～12時 **会場** 六実市民センター **講師** 伊藤 **料金** 090-8027-8076

●ラジオ体操教室

日 12/21(日)9時～9時30分 **会場** 北松戸会館 **講師** 上履き **料金** スポーツ振興課 ☎047-703-0601

プラネタリウム Night Concert

星降る夜の音楽会 Vol.6 要申込

□(公財)松戸市文化振興財団 ☎047-384-5050

日時: 2月23日(祝)18時30分から(18時開場) **会場:** 市民会館プラネタリウム室 **演奏者:** 和泉晶子(ヴァイオリニン)、小林幸太郎(チェロ) **定員:** 80人(抽選) ※未就学児入場不可、中学生以下は要保護者同伴。

費用: 50円(中学生以下、65歳以上、障害者手帳保持者無料)

申 1月10日(土)[必着]までに、往復はがきに氏名(2人まで)・フリガナ・年齢・電話番号、募集を知ったきっかけ、車いす席希望者はその旨を記入し、〒270-2252松戸市千駄堀646の4 森のホール21プラネタリウム係へ

※中学生以下と障害者手帳保持者は1人まで同伴可、はがきに同伴者氏名要記入。詳細は同財団ホームページをご覧ください。



同財団
ホームページ



ユーカリひば

このコーナーは市民団体など
からのお知らせです

●マークは社会教育関係団体、△マークは入会金、費用の記載がないものは無料です
※松戸市の市外局番047を省略しています。

◆車椅子レクダンス体験講座

日 第2(土)14時～16時 ※ふれあい教室開催時。自走で踊りも可 会 ふれあい22 **定員** 先着10人 **会場** 車椅子レクダンスの会・斎藤 ☎365-8701

●男の料理教室

日 12/17(水)17時～20時 会 市民会館 **料金** 1,000円 **申込** 電話でにんじんクラブ・岩崎 ☎330-8146へ

◆けん玉体験会

日 12/20(土)・27(土)、1/17(土)・31(土)各10時～11時30分 会 南流山児童センター(南流山駅下車) **定員** 各先着15人 ※小学2年生以下の参加は要相談 **申込** 電話で東葛けん玉クラブ松流れん・北島 ☎080-5285-3139へ

◆病気知らずを目指し、腰・股関節・坐骨・膝痛の解消

日 12/21(日)、1/25(日)各9時30分～11時30分 会 市民会館 **定員** 各先着5人 **料金** 各2,000円 **会場** 股関節柔軟体操会・長谷部

☎090-6535-2133

◆船橋市立船橋高等学校吹奏楽部定期演奏会

日 12/23(火)・24(水)各17時30分～20時 会 森のホール21 **定員** 各先着1,995人 **料金** 各2,000円(中学生以下各1,000円) ※未就学児入場不可 **申込** イープラス URL https://eplus.jp/sf/word/0000116517で 同校同部保護者会 ☎080-5439-1271

◆企業活性化相談

日 12/24(水)・1/28(水)各14時～17時 会 労働会館 **対象** 市内中小企業の経営者 **申込** 電話で千葉県能率総合研究所相談事務局・織田 ☎090-4531-0004へ

●①新春松戸史跡七福神めぐり②映画上映会「キューポラのある街」日活(1962)

日 ①1/3(土)10時京成松戸線常盤平駅北口集合、16時JR北小金駅解散②2/8(日)13時30分～16時 会 ①祖光院、金谷寺、福昌寺、常真寺、広徳寺、慶林寺他②市民会館 **料金** ①500円 **会場** 松戸史談会・

古木 ☎090-8818-7761

●話し方教室見学会

日 1/8(木)、2/12(木)各18時30分～21時 会 市民会館 **料金** 初回のみ500円 **申込** 電話で実践話し方研究会・福原 ☎386-3289へ

会員募集

●若草(卓球)

日 11時～13時 会 柿ノ木台公園体育館 **対象** 女性 **定員** 先着3人 **料金** 月4,000円 **申込** 2,500円 **会場** 根津 ☎090-9142-3827

●川柳「けやきの会」

日 第4(火)13時～15時 会 常盤平市民センター **定員** 先着5人 **料金** 月1,000円 **会場** 二木 ☎080-2377-1006(8時～19時)

●松戸社交ダンスサークル

日 3月回(木)18時～20時 会 市民会館 **持参** ダンスシユーズ **料金** 月3,500円 **申込** 1,000円 **会場** 上原 ☎070-4136-5047(19時～21時)

●野菊野敬老ホーム華道(池坊)クラブ

日 第1・3(木)10時～11時30分 **対象** 市内在住の60歳以上 **定員** 先着6人 **料金** 材料費 **申込** 12/26(金)までに、電話で同ホーム ☎361-1901(月除く9時～16時30分)へ

◆中国語映画・連続ドラマ勉強会

日 1/11(日)14時～16時 会 市民会館 **対象** 中国語学習者(中級～上級) **定員** 先着6人 **申込** 電話で中文映画クラブ・王 ☎070-8335-1963へ

◆朗読の会ラズベリー

日 第1・3(月)、(土)各13時30分～15時 会 家庭文庫ピッピ(京成松戸線松戸新田駅下車) **料金** 月1,000円 **会場** 足立 ☎090-1219-4562

◆新松戸・版画バンバン(木版画)

日 第1～4(水)13時～15時 会 青少年会館 **料金** 月1,000円 **申込** 2,000円 **会場** 溝上 ☎346-5827(9時～18時)

◆アップル イングリッシュ クラブ

日 第1・3・5(金)12時30分～14時30分、第2・4(金)13時～15時 会 馬橋市民センター他 **料金** 月3,000円 **申込** 1,000円 **会場** 門田 ☎080-6070-0033

◆水彩画サークル気ま水

日 第1・3(木)13時30分～15時30分 会 コーププラザ東葛(馬橋駅下車) **料金** 月2,000円 **会場** 関根 ☎090-1104-5710

◆フランス語を話そう会

日 第2・4(金)10時～12時 会 京成松戸線みのり台駅付近 **料金** 月500円 **会場** 加藤 ☎080-3702-5100

広報まつど

2025.12.15(令和7年)

松戸市公式LINEアカウント

友だち追加すると、市のいろいろな情報・お知らせの中から、あなたにぴったりな情報を届けします。



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。



ニュース&トピックス

専修大学松戸高等学校ラグビー部が第105回全国高等学校ラグビーフットボール大会への出場を決めました

問 スポーツ振興課 ☎ 047-703-0601

第105回全国高等学校ラグビーフットボール大会の千葉県第2地区予選の決勝が11月2日に行われ、同校が19対17で東海大学付属浦安高等学校に競り勝ち、31大会ぶり3回目の全国大会出場を決めました。

12月27日(土)に開幕する全国大会で、松戸市の代表としてプレーする選手たちを皆で応援しましょう！



17の地域金融機関等と「地域経済活性化に関する包括連携協定」を締結

問 商工振興課 ☎ 047-711-6377

地域経済活性化を目的として、11月19日に17の地域金融機関等と包括連携協定を締結しました。今後、地域金融機関等と行政もつ“支援の輪”を広げ、地域経済の持続的発展を進めていきます。詳細は市ホームページをご覧ください。



令和8年 松戸市二十歳の成人式

問 社会教育課(青少年会館) ☎ 047-342-9930

大人へ仲間入りする一生に一度のイベントに、ぜひご参加ください。詳細は市ホームページをご覧ください。

日程: 1月12日(祝)

会場: 森のホール21

対象: 平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ

第一部: 10時～10時40分(9時30分受付開始)

対象中学校区 第一、第二、第五、第六、古ヶ崎、牧野原、河原塚、新松戸南、和名ヶ谷、旭町

第二部: 13時～13時40分(12時30分受付開始)

対象中学校区 第三、第四、小金、常盤平、栗ヶ沢、六実、小金南、根本内、金ヶ作、小金北

※手話通訳・要約筆記あり。

※対象者には案内状を発送していますが、案内状が無くても参加できます。

※会場周辺は混雑しますので、公共交通機関をご利用ください。京成松戸線八柱駅南口から無料送迎バス(9時15分～14時40分)を順次運行します。



幸せアルバム

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！

申込松戸市オンライン申請システムで

問 広報広聴課 ☎ 047-366-7320



慶海ちゃん
令和5年9月生



いつも元気な慶ちゃん！お姉ちゃんと喧嘩もするけど、仲良く遊べることも多くなったね！

幸歩ちゃん
令和5年11月生



生まれてから2年が経ったね！お姉ちゃんの真似をするのが大好き！いつも元気で明るい笑顔でいられますように☆彡

類ちゃん
令和7年1月生



いつもニコニコなハッピーボーイ！お姉ちゃんが大好きで、遊んでもらうと大喜び。これからも仲良くな。