

- 1 郷土の自然を愛し、平和で安全な環境を守ります
- 2 たがいに助け合い、すべての市民の幸福を願います
- 3 からたをきたえ、仕事に励み、楽しい家庭をつくります
- 4 きまりを守り、徳情と愛情を深め、心豊かな社会を築きます
- 5 教養と文化を高め、自由と希望に満ちた郷土をめざします

のぞ

'20
5/15
No.1308

市報

発行：千葉県野田市（〒278-8550 野田市鶴奉7番地の1・☎047125-1111 代表）

ホームページ = <https://www.city.noda.chiba.jp>

携帯用ホームページ = <http://mobile.city.noda.chiba.jp>

新型コロナウイルス感染症対策

市独自の緊急対策事業(第2弾)

8事業・総額2億円の追加対策を実施

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、不要不急の外出を控えることが求められています。市では、感染拡大の防止とその影響を受けて困っている市民の生活を支援するため、市独自の対策の第1弾として8事業を迅速に実施しました。さらに第2弾で8事業を追加し速やかに実施しています。

第2弾として8事業を実施

4月24日開催の新型コロナウイルス対策本部会議で決定した8事業を第2弾として実施しています。

個人事業者などに10万円を支給

市内飲食店に定額10万円の協力を支給した第1弾に加え、第2弾では、新型コロナウイルス感染症対策に協力を申し出た市内の個人事業者または正規職員が5人以下の小規模企業(飲食店を除く)に市独自で10万円の協力を支給します。野田健康福祉センター管内の食品営業許可施設(惣菜等の公表情報をもとにした対象者に郵送しています。申請書は市ホームページでダウンロード可能で、申請され次第順次支給しています。

中小企業に10万円を支給

新型コロナウイルス感染症

の影響で売上げが減少している中小企業のうち、中小企業信用保険法に基づき経営関連安定保証または危機関連保証の認定と融資を受けた事業者に対し、経営支援給付金として、市独自で定額10万円を支給しています。

申請書は対象事業者に郵送や窓口配布し、申請され次第順次支給しています。

建設事業者などを支援

新型コロナウイルス感染症の影響で資金繰りに困っている市内に本店がある建設事業者などを支援するため、公共工事等前金払の対象となる市発注工事などの金額を、従来500万円以上から100万円以上(工事)、50万円以上(工事)の設計または調査・測量)に引き下げます。

さらに、契約額の1割を限度に、市独自に創設した無利子貸付制度で資金繰りを支援します。妊婦の皆さんにマスクを配布

妊婦は重症化のリスクが高いため、国に先駆けて不織布マスク(第1弾で購入を1人(2面へ続く)

新型コロナウイルス感染症の拡大防止が思うように進まない中で、様々な自粛要請の強化や延長で市民への経済的打撃が深刻化しています。

そこで市では、独自の緊急対策を実施するための補正予算を4月17日の臨時議会に提出し、同日可決されたことから緊急対策第1弾として、市内飲食店に10万円の協力金の支給や児童手当受給者に児童1人当たり5千円支給、児童扶養手当受給者に児童1人当たり5千円支給などを早急に実施しました。

児童生徒にマスクの配布など

国による布マスクの支給が進まない中、市が独自に布マスクを購入し、市内小中学校保育所、幼稚園などに通う子ども(3歳から15歳まで)に1人当たり3枚を配布(合計4万6千枚)しました。さらに、避難所の備蓄用不織布マスク6万枚も購入しました。

また、外出自粛で高齢者の心身の機能低下が心配されます。筋肉量が減らないように、自宅でできる体操の動画をホームページで紹介しています。

市報とホームページを連携する「HP検索」

「HP検索」の番号を市ホームページ右上にある「サイト内検索」のボックスに入力し検索すると、関連記事がすぐにご覧いただけます。

電話で 防災行政無線の放送内容の確認
☎0800-800-1375 (通話料無料)で放送内容を確認できます

パソコンスマホで まめメール
災害時の緊急情報や市の情報を電子メールで配信。登録が必要

ツイッター フェイスブック
災害時の緊急情報はツイッター イベント情報はフェイスブック

市報などを10言語で
自動翻訳で10言語で配信 自動音声読み上げにも対応

当たり50枚配布します。

妊婦の皆さまのタクシー運賃を助成

さらに、妊婦が健康診査などで医療機関に通院する際にご利用したタクシー運賃の半額(上限2千円)を助成します。

●熱LPガス納入業者を支援

第一弾の給食用食料納入業者への支援に続き、小中学校等の臨時休校に伴う給食調理用LPガスの使用料の減少対策として、個人商店を対象に、昨年4月実績の使用料金の15パーセント(利益率相当分)を支援します。申請書は対象企業に郵送し、申請され次第支給しています。

●高齢者の健康維持のために

今号市報の折り込みでシルバリーハビリ体操を写真で紹介しています。体を動かすことが大切ですので参考にしてください。

●消毒液を無料で配布

アルコール消毒液などの入手が困難であるため、次亜塩素酸ナトリウム消毒液を市内3か所(うちのホール、中央公民館、水道部中根配水場)で4月23日から25日まで無料で配布しました。家庭でも消毒液を作

感度検査の必要がなくなると

第三弾も迅速に実施予定

第三弾以降の緊急対策は、5

新型コロナウイルス感染症対策 身のまわりを清潔にしましょう

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください



手洗いを丁寧に行うことで十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルスの数
手洗いなし		約 100 万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	数 10 個 (約 0.001 パーセント)
	2回繰り返す	数個 (約 0.0001 パーセント)

(森功次他:感染症学雑誌, 80:496-500, 2006から作成)

月初旬に予定の臨時議会まで準備を積み増した上で、今後も市民生活の美情を見ながら、機動的に実施していく予定です。

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です

0.05パーセントの次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方
(商品によって濃度が異なります)

メーカー(五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水1リットルに本商品 25 ミリリットル (商品付属のキャップ 1 杯)
	キッチンハイター	水1リットルに本商品 25 ミリリットル (商品付属のキャップ 1 杯)
カネヨ石鹸	カネミブリーチ	水1リットルに本商品 10 ミリリットル (商品付属のキャップ 1/2 杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水1リットルに本商品 10 ミリリットル (商品付属のキャップ 1/2 杯)
ミツエイ	ブリーチ	水1リットルに本商品 10 ミリリットル (商品付属のキャップ 1/2 杯)
	キッチンブリーチ	水1リットルに本商品 10 ミリリットル (商品付属のキャップ 1/2 杯)

●使用時は商品パッケージやウェブの説明を確認してください
●次亜塩素酸ナトリウムの商品は多数あります。パッケージやホームページの説明にしたがって使用してください



塩素系漂白剤
(次亜塩素酸ナトリウム)

濃度0.05パーセントに薄めた上で拭くと消毒できます

【注意】

- ・ 家事用手袋を着用し行う
- ・ 金属は腐食することがある
- ・ 換気を行う
- ・ 他の薬品と混ぜないこと
- ・ 必ず水拭きすること

【問合せ】個人事業者・中小企業の支援は商工観光課、建設事業者等の支援は営助課、妊婦支援は保健センター ☎125-1100、L

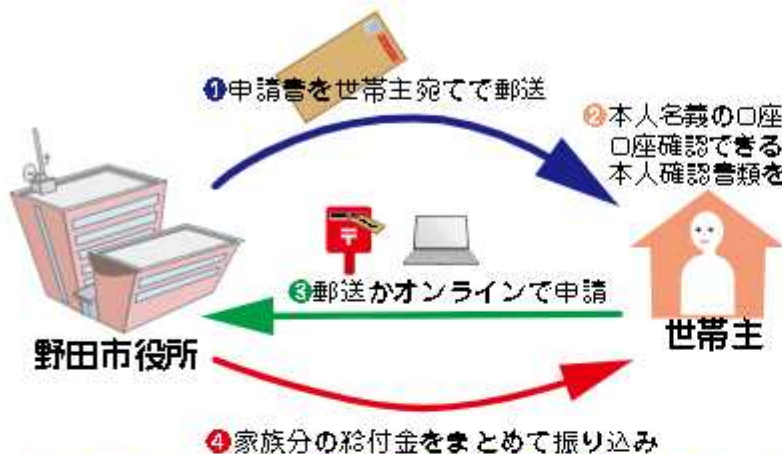
【HP検索】10250847 Pガス納入業者支援は教育総務課、シルバリーハビリ体操は介護保険課、消毒液の配布は環境保全課

国による緊急経済対策

1人につき10万円を給付

新型コロナウイルス感染症緊急経済対策として、感染拡大防止に留意しつつ簡素な仕組みで迅速かつ的確に家計への支援を行うため、特別定額給付金は給付対象者1人につき10万円支給されます。申請書は、市から全世界主宛てに5月20日以降に郵送されます。

給付対象	令和2年4月27日時点で野田市の住民基本台帳に記録されている方
給付額	1人当たり10万円
申請の受付	・オンライン申請は受付中 ・郵便受付は5月下旬予定
振り込み開始	5月下旬から順次予定



感染症対策のため、給付金申請は郵送申請がオンライン申請（マイナンバーカードと対応可能なスマートフォンなどが必要）を基本に行います。申請後に家族分の給付金をまとめて、世帯主の指定した金融機関の口座などに振り込みます。詳細は市報6月1日号や市ホームページでお知らせします。

【問合せ】特別定額給付金コールセンター ☎71223・1646
 【HP検索】10060834

▲ 給付金便乗詐欺にご注意
 市役所からは郵送のみです。電話や訪問は詐欺ですので、絶対に騙されないでください

新型コロナウイルスを
 吹きとばせ!!
のだ食ラボ
 千葉県野田市の飲食店サポートプロジェクト

新型コロナウイルス感染症対策による影響で、市内飲食店の売上が激減しています。市では、飲食店事業者が取り組む売上減少対策事業を支援し



電話で事前予約をお願いします

食事券の購入などで市内飲食店を応援

ています。

今回の事業は、全国の皆さんから野田市の飲食店への応援をインターネットで募るものです。応募方法は「食事券の購入」などで、後日お店からは購入額より1割多い金額の食事券が贈られます。

今回調達するお金は参加する市内飲食店へ分配され、現在の状況を乗り越えるための資金になります。食事券の購入締め切りは、5月27日(木)までです。

【問合せ】商工観光課、詳細は野田商工会議所 ☎71222・3585、野田市商宿商工会 ☎71988・01611



【HP検索】10025949

マイナンバーカード受取は事前予約で市役所の窓口での待ち時間を短縮して混雑を緩和するため、マイナンバーカードの受け取りを変更します。

「個人番号カード交付・電子証明書発行通知書兼照会書」が届いたら、カード受け取りの事前予約をお願いします。

受取場所は、変更できますので、予約時に伝えてください。

【問合せ】市民課
 【HP検索】1006271

ジャンル	飲食店名 (屋号・称号)	所在地 電話番号	出前 宅配	テイク アウト
------	-----------------	-------------	----------	------------

●中央地区

中華	正華楼	野田 312 ☎ 7122-2298	○	○
中華	大雅楼	野田 47 ☎ 7122-4279	○	○
中華	中華 ゆたか	野田 812-1 ☎ 7122-1016	○	○
中華	中国料理 成久	清水 451-2 ☎ 7123-3535	○	○
中華	中華料理やまき	清水公園東 2-3-6 ☎ 7125-7674	○	○
ラーメン	やまふじ家	中野台 106-1 ☎ 7186-6648		○
ラーメン	あじ平 野田店	中野台 1085-8 ☎ 7124-7951		○
ラーメン	ラーメン居酒屋 ぼー よし	中野台鷹島町 23-4 ☎ 7123-2978		○
焼肉	炭火焼肉 満良	野田 791 ☎ 7122-4695	○	○
ファスト フード	モスバーガー野田愛宕 店	野田 836 ☎ 7123-3881		○
ファスト フード	すき家 野田つつみ野店	境台 37-1 ☎ 0120-498-007		○
パン・ サンドイッチ	サンスサンドイッチ	清水 62 ☎ 7125-5784	○	○
その他	まごころ弁当 野田店	中野台 262 ☎ 7170-2695	○	
その他	ホワイト餃子店	中野台 278 ☎ 7124-2424		○
その他	うなぎ 山口	清水 44-1 ☎ 7122-1661	○	○

●東部地区

和食	かんばん	自吹 658 ☎ 7121-0131		○
和食	京料理 味しん	柳沢 36 ☎ 7128-6140		○
和食	すぎのや 野田店	横内 68-1 ☎ 7126-7201	○	○
和食	四季彩 温石	中根 38-30 ☎ 7123-1221	○	○
寿司	みのわ寿司	宮崎 133-17 ☎ 7125-4144	○	○
寿司	清寿司	中根 71 ☎ 7122-4049	○	○
寿司	磯のがってん寿司野田店	中根 6-7 ☎ 7126-1080	○	○
寿司	くら寿司 野田店	中根 57-1 ☎ 7120-1610		○
そば・ うどん	山田うどん 芽吹店	自吹 1704-1 ☎ 7125-4027		○
そば・ うどん	高砂	柳沢 64-7 ☎ 7124-6985	○	○
そば・ うどん	元祿	宮崎 133-33 ☎ 7123-2888	○	
定食 食堂	かつや野田宮崎店	宮崎 157-17 ☎ 7124-0121		○
定食 食堂	味の民堂 野田・国道 16 号店	横内 57-1 ☎ 7122-7888		○
定食 食堂	伝説のすた丼屋 野田 店	中根 6-9 ☎ 7199-7078		○
粉物	ピーコック野田店	中根 36-1 ☎ 7125-8261		○
粉物	広島風お好み焼き たまや	中根 38-21 ☎ 7121-5888		○
ファミ レス	馬車道 野田店	横内 16-1 ☎ 7126-7155		○
中華	中国料理 横蘭	宮崎 134 ☎ 7122-7322	○	○
中華	東海苑	横内 67-2 ☎ 7125-0222	○	○
ラーメン	まごちゃんラーメン道楽	自吹 1686 ☎ 7168-0141		○
ラーメン	マルキン本舗野田店	横内 42-14 ☎ 7137-9951		○
韓国 料理	韓国料理 南山	自吹 572-16 ☎ 7123-1903		○
焼肉	レストラン グルメ	錦華 4-3 ☎ 7124-6600		○
焼肉	焼肉平城苑	横内 21-2 ☎ 7122-2989		○
イタリ アン	PIZZERIA Pulcinella	中根 47-3 ☎ 7121-2557		○
カフェ 甘味処	たいま	中根 36-1 ☎ 7125-3920		○

買物支援推進店			
事業者名	所在地 電話番号	宅配	取食
イオンノア店	中根 33-1 ☎ 7122-8100	●	●
生活共同組合バルシステム千 葉野田センター	中根 193 ☎ 7125-5589	●	●
生活共同組合バルシステム千 葉のた中根店	中根 193 ☎ 7125-5589	●	●
日野屋	野田 278 ☎ 7125-6622	●	●
ベトナム野田桜の里店	桜の里 2-1 ☎ 7126-1000	●	●
ワタミタクシヨク千葉野田営 業所	山崎 1417-18 ☎ 0120-191-950		●
酒のおおみや・サラダ館	花井 194 ☎ 7123-0038	●	●
まごころ弁当 野田店	中野台 262 坂本ビル 103 ☎ 7170-2695	●	●
セブン-イレブン (セブンメールサービスセンター)	☎ 0120-736-313		●

ジャンル	飲食店名 (屋号・称号)	所在地 電話番号	出前 宅配	テイク アウト
ファスト フード	KFC 野田店	中根 302-1 ☎ 7120-1340		○
その他	小林商店	錦華 84-6 ☎ 7124-2311		○
その他	株式会社フロンティア ロード のた中根店	中根 193 ☎ 7121-6629		○
その他	株式会社かわた	大蔵井 150-210 ☎ 7124-1311	○	○
その他	有限会社そめい	大蔵井 150-208 ☎ 7124-2298	○	○

●南部地区

和食	和食レストラン とん でん野田店	山崎 1594-42 ☎ 7125-5431		○
和食	寿し 十割そば 旬彩 はな糖 梅瀬店	山崎見塚町 11-1 ☎ 7126-1186	○	○
和食	寿司 割烹 松和	花井 1-21-4 ☎ 7123-6475	○	○
和食	てんぷら まと芽	山崎新町 19-3 ☎ 7121-2147		○
寿司	伊津家	山崎 2701 ☎ 7124-2741		○
そば・ うどん	更科	桜台 72-3 ☎ 7125-1753	○	
定食 食堂	家庭料理 萬福	山崎 2638-63 ☎ 7125-1707	○	
定食 食堂	お食事処 和歌	桜台 195-2 ☎ 7124-4828		○
定食 食堂	とんきゅう野田店	堤根 112-6 ☎ 7199-9829		○
定食 食堂	からやま野田店	堤根 18-2 ☎ 7123-1700		○
ファミ レス	久兵衛屋 野田みずき店	みずき 1-15-1-1 ☎ 7120-1899		○
中華	後楽園	山崎 1291-2 ☎ 7124-0832	○	○
ラーメン	屋台らーめん山崎店	山崎 2626-3 ☎ 7124-6611		○
イタリ アン	パスタータ	山崎 2661-66 ☎ 7124-6252		○
イタリ アン	イタリアレストラン コメスタ	堤根 238 ☎ 7123-0077		○
インド 料理	アジア料理 ヒマラヤ キッチン	山崎 1848-6 ☎ 7157-1284	○	○
カフェ 甘味処	茶房つどい	山崎 1704-2 ☎ 7199-9000		○
カフェ 甘味処	cafe&dining SLOW	山崎 2638-35 ☎ 7124-5865		○
お弁当	ほっともつと野田みず き店	みずき 1-16-1 ☎ 7120-0861	○	○
ファスト フード	すき家 野田花井店	花井 200-1 ☎ 0120-498-007		○
パン・ サンドイッチ	KOUJI SANDWITCH SUZUMURA	山崎 1357-1 ☎ 7124-0313		○
パン・ サンドイッチ	SAND VILLAGE	山崎 2696-1 ☎ 7103-4381		○

●福田地区

和食	日本料理 山市	木野崎 1638-11 ☎ 7138-0155		○
中華	中国食堂シャオ	下三ヶ尾 447-12 ☎ 7123-9502	○	○
ファスト フード	吉野家 16 号線 下三ヶ尾店	下三ヶ尾 404-8 ☎ 7120-1537		○

外出を避けるために 宅配やテイクアウトのご利用を

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、外出を控えているところですが、買い物や食事なども、外出しないのできるサービスがありますので紹介します。

なお、市ホームページだけでなく、野田商工会議所と野田市関

宿商工会とも連携作成（4月30日時点の情報）し、各ホームページでも確認できます。掲載希望店は商工観光課に連絡してください。

【問合せ】商工観光課

【HP 検索】1025841

ジャンル	飲食店名 (屋号・称号)	所在地 電話番号	出前 宅配	テイク アウト
●関宿地区				
和食	ぼんどう太郎 関宿店	柏寺 476-1 ☎ 7120-7481	○	○
そば・うどん	末広	木筒ヶ瀬 481-1 ☎ 7198-0958	○	
定食 食堂	食事処 飲み処 なかの	柄ヶ作 554-1 ☎ 7197-3704		○
定食 食堂	天心楼	柏寺 606-1 ☎ 7196-5100	○	○
中華	PAO 八珍	木筒ヶ瀬 3815-10 ☎ 7198-5710		○
ラーメン	らあめん まるおう	次木 337 ☎ 7198-3936		○
ラーメン	ラーメンショップ野田店	柄ヶ作 890-2 ☎ 7196-8377		○
ラーメン	き番亭 関宿店	中戸 500-1 ☎ 7179-5291		○
ラーメン	関宿らーめん	木筒ヶ瀬 2640-45 ☎ 7198-7881		○
インド料理	ALI INDIAN RESTURANT	木筒ヶ瀬 4700-1 ☎ 7120-6701		○
インド料理	チャエカナ	木筒ヶ瀬 4701-1 ☎ 7120-6701		○
カフェ	伽羅	柄ヶ作 194-7 ☎ 7196-0992	○	○
カフェ 甘味処	株式会社 喜八堂	木筒ヶ瀬 5175 ☎ 7198-0250	○	○
お弁当	ランチ ころろ	木筒ヶ瀬 153-3 ☎ 7120-4211	○	

ジャンル	飲食店名 (屋号・称号)	所在地 電話番号	出前 宅配	テイク アウト
●川間地区				
寿司	柳寿司	中里 543 ☎ 7129-3585	○	○
そば・うどん	満留餐	尾崎 840-17 ☎ 7129-2335		○
そば・うどん	おおき家	日の出町 1-18 ☎ 7127-0622		○
中華	株式会社大藤 隆福中華料理店	尾崎 848-9 ☎ 7129-8178		○
中華	中華 たけのこ	日の出町 11-10 ☎ 7129-5057		○
中華	新角	日の出町 19-2 ☎ 7129-6260	○	○
台湾料理	台湾料理 福華	尾崎 848-9 ☎ 7129-8178		○
イタリアン	キッチン 味工房	尾崎 815-24 ☎ 7127-1919		○
インド料理	カレーハウス	尾崎 837-12 ☎ 7170-4830		○
カフェ	HANMER CAFE&BAR	尾崎 840-9 ☎ 7129-6068		○
お弁当	ほっともっと野田川間店	尾崎 64-1 ☎ 7127-7300	○	○
惣菜	室岡精肉店	尾崎 840-23 ☎ 7129-1360		○
ファストフード	吉野家 16号線 野田店	船形 2850-1 ☎ 7120-8143		○
その他	有限会社 八百藤百貨店	中里 508 ☎ 7129-4020	○	

ジャンル	飲食店名 (屋号・称号)	所在地 電話番号	出前 宅配	テイク アウト
●北部地区				
和食	芳春	谷津 744 ☎ 7125-4122		○
和食	天ぷら 季節料理 天晴	葦島 216-18 ☎ 7127-0576		○
和食	日本料理 しみずや	七光台 128-1 ☎ 7129-3012	○	○

ジャンル	飲食店名 (屋号・称号)	所在地 電話番号	出前 宅配	テイク アウト
和食	旬鮮 酢寿喜	岩名 1-27-17 ☎ 7115-5333	○	○
寿司	技の極 兆イオンタウン野田七光台店	七光台 4-2 ☎ 7128-0200	○	○
寿司	たか寿司	五木新町 8-33 ☎ 7127-2191	○	○
そば・うどん	伊予製麺 ロックタウン野田店	七光台 4-2 ☎ 7128-1235		○
定食 食堂	錦笑 野田店	谷津 1252-1 ☎ 7170-0675		○
ファミレス	久兵衛屋 野田七光台店	七光台 441-12 ☎ 7127-8699		○
ファミレス	サイゼリヤ イオンタウン野田七光台店	七光台 4-2 ☎ 7129-6101		○
中華	レストラン 幸楽	葦島 4 ☎ 7122-5434		○
焼肉	唇食屋 十八番 炭火ダイニング光秀	岩名 1-27-16 ☎ 7127-3051		○
焼肉	韓国ダイニング「韓」	岩名 1-26-4 ☎ 7127-5807		○
カレー	カレーハウス Cocco 香番屋	糸 1-1-1 ☎ 7129-9551		○
カフェ	Meet Up Under The Tree	光寮町 2-4-1 ☎ 7199-3381	○	○
カフェ 甘味処	カフェ&ダイニング トシ	岩名 2-14-1 B ☎ 7151-9263		○
カフェ 甘味処	珈琲工房 茶亭 山ぼうし	岩名 2-62-1 ☎ 7127-5087		○
カフェ 甘味処	Castle Black	光寮町 1-48-5 ☎ 7197-4523	○	○
お弁当	宅配クック1・2・3野田春日部店※買物支援推進店	岩名 2-7-4 ☎ 7127-6616	○	
ファストフード	ケンタッキーフライドチキン イオンタウン七光台店	七光台 4-2 E棟 ☎ 7128-0570		○
パン サンドイッチ	ブルーランジェリー シュシュ	岩名 2-6-5 ☎ 7100-4180		○
その他	マックスバリュ野田七光台店	七光台 4-2 F棟 ☎ 7128-1122		○

ジャンル	飲食店名 (屋号・称号)	所在地 電話番号	出前 宅配	テイク アウト
●中央地区				
和食	ごはんや 樹林	野田 125 ☎ 7124-0720		○
和食	有限会社 泉亭	中野台 265 ☎ 7124-1231	○	○
和食	株式会社 千歳家	中野台 346 ☎ 7122-2202		○
和食	うなぎ 川村	清水 71-2 ☎ 7122-2201	○	○
そば・うどん	な、つやそば店	野田 25 ☎ 7122-2403	○	○
そば・うどん	ことぶき	上花輪 618 ☎ 7122-5338	○	○
そば・うどん	あさひ	中野台 123-7 ☎ 7124-3253	○	○
そば・うどん	十割そば・魚菜ちよいはな	中野台 840-1 ☎ 7123-0187		○
そば・うどん	そば処 みやび	上花輪新町 36-3 ☎ 7121-5165	○	○
定食 食堂	食堂 コマ	野田 329 ☎ 7124-2603	○	○
定食 食堂	定食・お弁当 ゆたか	野田 808 ☎ 7123-0376	○	○
定食 食堂	たるふじ	上花輪 611 ☎ 7122-1646		○
定食 食堂	かつ敏 野田店	堤台 125-3 ☎ 7199-9661		○
洋食	VERY	野田 273 ☎ 7123-3569	○	○
洋食	ピクボイ つつみ野田店	つつみ野 1-2-4 ☎ 7126-2171	○	○

令和2年度下半期 財政事情を公表

市では、年2回、一般会計などの収支具合である財政事情を公表しています。令和元年度下半期(元年10月～2年3月)の内容をお知らせします。

一般会計予算は、当初予算490億9千万円から、新たな子ども館整備事業や学校施設の雨漏

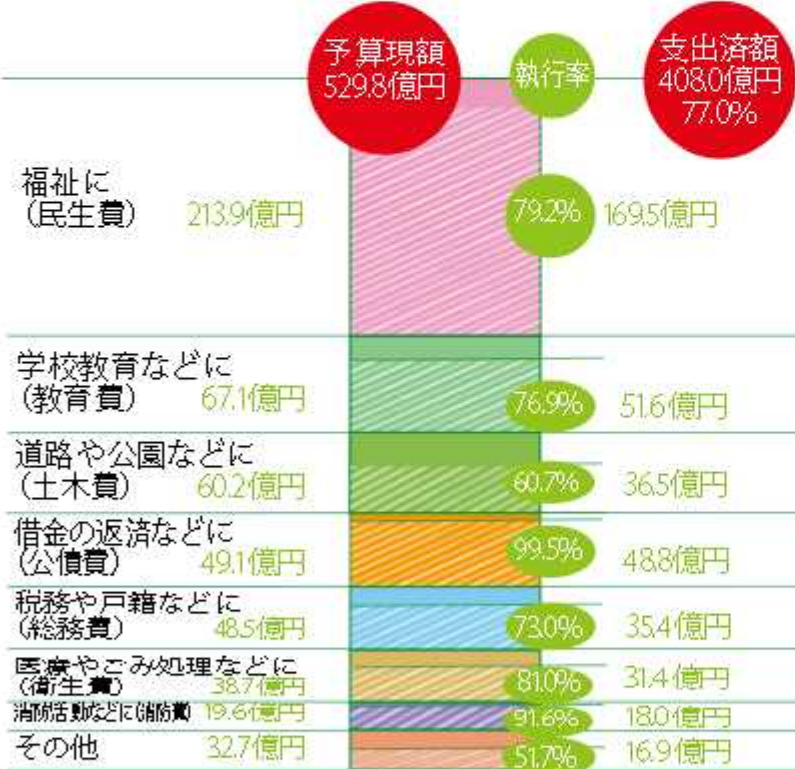
り対策等改修工事費などを含む11回の補正を行い、599億8千万円となりました。

予算に対して、収入済額は488億6千万円で、収入率は88.4パーセント、支出済額は408億円で、執行率は77パーセントです。

■一般会計歳入(上半期+下半期)



■一般会計歳出(上半期+下半期)



■市債の状況：579.1億円

区分	内訳
一般会計債	435.4億円
下水道事業債	141.7億円
次木親野井特定土地区画整理事業債	2.0億円

なお、収入済額と支出済額は3月末現在の数値であり、決算額ではありません。

■市有財産の状況

区分	土地	建物
現在高	公園や施設などの敷地 2,462,251㎡	学校や公民館など 384,004㎡
区分	有価証券・出資・基金	
現在高	財政調整基金など 147.5億円	

※各グラフ・表中の収入率や執行率は円単位で計算しているため、億円単位で計算したものと一致しない場合があります。

【HP検索】1017005
【問合せ】財政課

■特別会計の執行状況

会計名	予算現額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
国民健康保険	182.9億円	159.5億円	87.2%	167.4億円	91.5%
下水道事業	39.8億円	37.4億円	94.1%	37.1億円	93.4%
用地取得	1.9億円	1.9億円	100.0%	0.1億円	3.2%
介護保険	121.8億円	101.7億円	83.5%	107.4億円	88.2%
次木親野井特定土地区画整理事業	1.1億円	0.0億円	0.6%	1.1億円	98.5%
後期高齢者医療	18.0億円	15.7億円	87.1%	16.5億円	91.7%
計	365.5億円	316.2億円	86.5%	329.6億円	90.2%

善意の花かご



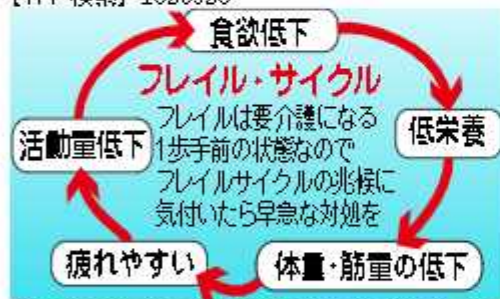
- ◎交通遺児指定寄附金として…▶100,000円 = 千葉県自動車整備振興会野田支部支部長小野村直紀様
- ◎市の福祉現場などに…▶マスク3,000枚 = 野田市国際交流協会様
- ◎災害用備蓄品として…▶マスク6,000枚 = 株式会社ナカオサ様

シリーズ・介護予防10年の計。

フレイルを早期発見して再び健康に

フレイルとは、加齢に伴い心身が衰えた状態です。「手すりや壁をつたわらないと階段を上れない」、「半年で体重が2〜3キロ減少した」などと感じている方はフレイルかもしれません。フレイルは自覚がない状態で進行します。始めに筋肉量が減り、それが原因で活動量が減少し、エネルギー消費量が低下します。その結果、食欲低下による低栄養状態となり、さらに体重・筋肉量が減少します。この悪循環を「フレイル・サイクル」と呼びます。フレイルは、健康な状態に戻ることができますので、体操やストレッチを積極的に取り組みましょう。(監修：東京理科大学・柳田信也准教授)

[HP検索] 1025926



犯罪発生件数

本年の発生件数：277件 前年比 (-77件)
 空き巣8件 (-4件) 忍び込み6件 (-2件)
 ひったくり0件 (0件) 自動車盗7件 (-14件)
 自転車盗64件 (-6件) 車上狙い23件(-39件)
 その他169件 (-12件)

野田警察管内(令和2年4月30日現在の暫定件数)

交通(人身)事故

本年の発生件数：109件 前年比 (-24件)
 死亡者1人 (-2人) 負傷者129人 (-39人)

野田警察管内(令和2年4月30日現在の暫定件数)

火災件数

4月の発生件数：5件 2年累計(18件)
 建物火災4件(11件) 林野火災0件(0件)
 車両火災0件(0件) その他1件(7件)

募集・その他

おしらせ

◆学童指導員代替(会計年度任用職員) 学童指導員休暇時の保育と保育補助。 園の13時30分〜19時、園・学校長期休業日の8時〜19時、土曜授業日の11時〜19時のうち所屬長が指定する日と時間。任用期間は令和3年3月31日まで。 待遇格不変。時給千100円。面接あり。応募は履歴書・課題作文を児童家庭課へ。 園児童家庭課

◆育児休業明け保育所利用予約 令和3年5月15日(日)までの復達訓練 5月20日(日)11時から

◆JAフラットと連動した情報伝達訓練 5月20日(日)11時から

◆市内医院の閉院 3月31日まで 梅郷メンタルクリニック(山崎1850・1梅郷メデイカルプラザ2階)が閉院。 園保健センター 107125・1188

◆市民ゴルフ大会が中止に 新型コロナウイルス感染症予防のため、7月下旬に野田市パブリックゴルフ場けやきコースで開催予定のイベントが中止に。 園みどりと水のまちづくり課

◆国民年金保険料の納付が経済的に困難な場合は免除・納付猶予の申請を 免除・納付猶予の申請書は日本年金機構ホームページからもダウンロード可。提出は松戸年金事務所(〒270-8577松戸市新松戸1-335-2)または国保年金課窓口へ。令和2年度分(7月〜令和3年6月の保険料)の免除・納付猶予申請は7月受付開始。新型コロナウイルス感染症の影響に伴う免除・納付猶予、学納付特例の臨時特例手続きの詳細は日本年金機構のホームページで参照を。 園国保年金課

◆小型家電・資源物の持込回収臨時集積所の搬入時間を短縮 新型コロナウイルス感染症対策を5月24日(日)の搬入時間は8時30分〜11時30分、13時〜14時30分に短縮

◆中小企業への給付金 新型コロナウイルス感染症の影響により、売り上げが前年同月と比較して50パーセント以上減少した県内に本社がある中小企業(個人事業主含む)に最大30万円を支給。 園県経済政策課(043)277080

◆持続化給付金 新型コロナウイルス感染症の影響により、売り上げが大幅に減少した事業主に最大で法人200万円、個人事業者100万円支給。 園中小企業支援・給付金相談窓口(0570)7880188

戦予定者のための入所予約。対象は3年4月入所時点の1・2歳。 清水・花輪・中根・南部・北部・尾崎・福田・木間ヶ瀬保育所各1人、乳児保育所2人。入所案内を確認し申込みは6月8日(日)〜19日(日)に保育課へ

◆ストップ不法電波 6月1日(日)〜10日(日)は電波利用環境保護周知啓発強化期間。電波の正しい利用を。 園総務省関東総合通信局(03)622338・19339

◆里山まつりが中止に 新型コロナウイルス感染症予防のため、6月初旬に三ツ堀里山自然園で開催予定のイベントが中止に。 園みどりと水のまちづくり課

◆市民ゴルフ大会が中止に 新型コロナウイルス感染症予防のため、7月下旬に野田市パブリックゴルフ場けやきコースで開催予定のイベントが中止に。 園みどりと水のまちづくり課

◆国民年金保険料の納付が経済的に困難な場合は免除・納付猶予の申請を 免除・納付猶予の申請書は日本年金機構ホームページからもダウンロード可。提出は松戸年金事務所(〒270-8577松戸市新松戸1-335-2)または国保年金課窓口へ。令和2年度分(7月〜令和3年6月の保険料)の免除・納付猶予申請は7月受付開始。新型コロナウイルス感染症の影響に伴う免除・納付猶予、学納付特例の臨時特例手続きの詳細は日本年金機構のホームページで参照を。 園国保年金課

◆小型家電・資源物の持込回収臨時集積所の搬入時間を短縮 新型コロナウイルス感染症対策を5月24日(日)の搬入時間は8時30分〜11時30分、13時〜14時30分に短縮

◆中小企業への給付金 新型コロナウイルス感染症の影響により、売り上げが前年同月と比較して50パーセント以上減少した県内に本社がある中小企業(個人事業主含む)に最大30万円を支給。 園県経済政策課(043)277080

◆持続化給付金 新型コロナウイルス感染症の影響により、売り上げが大幅に減少した事業主に最大で法人200万円、個人事業者100万円支給。 園中小企業支援・給付金相談窓口(0570)7880188

◆集団資源回収時には密閉、密接、密接に注意を 中止する場合は事前に清掃計画課へ。ごみの回収は通常通り。 園清掃計画課

◆感染症対策のため、不急の持込みは当面の間、自粛を。 園清掃計画課

新型コロナウイルスを口実に、市役所などの公的機関の名称をかたり「水道水に新型コロナウイルスが混ざっているので除去する」、「収入が減った人に助成金が出るので銀行の口座番号を教えてください」などの電話やメールがきたという相談が全国の消費生活センターに寄せられています。



相談室の窓

消費生活センターへ
☎7123-1084

新型コロナウイルスに便乗した怪しい電話にご注意

不安をあおる根拠のない話には絶対に耳を貸さないようにしましょう。

また、電話やメールで「個人情報や口座情報を教えてください」と言われたら詐欺の疑いがあります。こうした電話はすぐに切り、メールは無視してください。

不安に思ったり、個人情報や口座情報を伝えてしまった場合には、すぐに警察や消費生活センターに電話するなど、早めにご相談ください。

身近な法律の話

貸したお金を返してもらえないときは

Q 何度連絡しても貸した10万円を友人が返してくれないので、内容証明郵便を送ったものの、何の反応もなく困っています。どう解決したらよいですか。

A 60万円以下の請求を扱う「少額訴訟」という制度の利用がおすすめです。お金を貸したことがわかる資料と認印を用意し、お近くの簡易裁判所で手続きを相談しましょう。

通常の裁判では、さまざまな手続きや弁護士費用がかかるので、少額だと裁

判を起こしにくいですが、この制度を利用すると、安い費用で迅速かつ効果的に解決することができます。

裁判は1回の期日で終了し、当日すぐに判決が言い渡されるのが原則です。

判決の内容を有利にするためにも、借用書や請求書、録音した通話記録、メールなどの証拠は可能な限り準備しましょう。

資料が準備できない場合や内容が複雑な場合は少額裁判に向かないため、事前に簡易裁判所に問い合わせてください。

フォト短信



各事業所に出向いて表彰を実施

27日、市は消防長からの感謝状を贈呈した。平成24年の県北建設業協同組合との協定に基づき消火活動の妨げとなる障害物を重機で除去したことで、消火活動を迅速に行えた。

3月27日に発生した工場火災において、消火協力した山幸建設・逆井喜氏(写真左)、田村雄業・田村恭男氏(写真中央)、小平組・小平久志氏(写真右)の3人に、4月

大規模火災の被害拡大を防いだ市内建設業者を表彰



マスクは晋鷗氏が中国から入手

市では、業務継続のために多くのマスクが必要とされる市内の介護施設や医療機関などで活用していただく予定。

市内介護施設などに市民がマスクを寄附

新型コロナウイルス感染防止のため世界的にマスクが不足する中、4月15日と16日に野田市国際交流協会を通じて芸術家の晋鷗氏(写真右から2人目)が市に3千枚のマスクを寄附した。

6月の新規利用者講習会

各ルームの利用は本講習会の受講(初回は)が必要です。※新型コロナウイルス感染対策で中止の場合あり(対象)高校生以上(持ち物)運動できる服装・室内用運動靴・タオル持参

○トレーニングルーム
(月額料金)1,420円(市民以外2,130円)
【総合公園体育館】☎7125-1155
・毎週日曜日・10時、15時30分～
・7日回・15時30分～、21日回・10時～

○リフレッシュルーム
(月額料金)1,420円(市民以外2,840円)
【生涯学習センター】☎7123-7818
3日回、6日回、10日回
…11時、13時30分、17時、19時30分～

野田の生物多様性



ちくさんの生き物と共生

草花図鑑②

オヘビイチゴ(雄蛇草)バラ科キジムシロ属。日当たりのよい湿った場所に生える多年草。ヘビイチゴより大型なので「雄」と冠していますが、ヘビイチゴのような赤い果実はできません。



「わびちゃんねる」(YouTubeサイト)では、草花を動画で紹介しています。

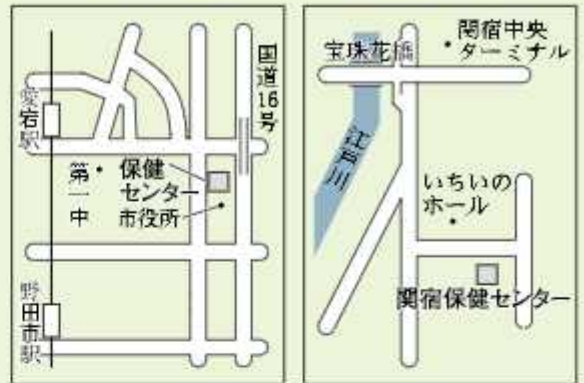
QRコード



[HP検索]1025332

生物多様性とは、生き物の相互のつながりであり、私たちの生命の土台です。

保健センター・☎ 7125-1188
 関宿保健センター・☎ 7198-5011



●急病センター・☎ 7125 - 1188

☐夜間急病診療(内科・小児科) …19時～22時(毎日)
 ☐休日急患歯科診療…9時～正午(休日のみ)

●子ども支援室(健診センター4階)・☎ 7125 - 1134

☐子ども(小学生～18歳)に関する相談…8時30分～17時15分(平日)
 ☐母子健康手帳の交付…8時30分～17時15分(平日と毎月第2日曜)

健康ひとロメモ

413

医師会から

リッドハイジーン[®]のすすめ

リッドハイジーン[®](眼瞼清拭)が、まぶたや眼表面の病気の予防や治療に有効であることが、数年前からわかっています。やけどしないくらいのお湯かぬるま湯などで温湿布後、アイシャドウやメイクを洗い流す元や、目の縁をマツサージ・洗浄するセルフケアです(感染や炎症があるときはしない、1日1～2回程度)。

目やに、ほこり、アイメイク、雑菌、ダニ

などによる目の縁の汚れをきれいにすることで、眼瞼炎や眼瞼縁炎、ものもらい(麦粒腫、霰粒腫)、マイボーム腺(目の縁のあぶらを出す腺)機能不全、慢性結膜炎などの予防・治療につながります。

また、眼表面を車のフロントガラスに例えると、眼瞼縁はワイパーに相当し、マイボーム腺の機能を果たせることで、ドライアイ防止にも効果があります。

歯磨き習慣の普及で口腔内の健康が向上したように、リッドハイジーン[®]の習慣化で眼瞼縁の健康が向上することを望んでいます。(K.M)

令和2年度の乳がん検診

受診券を5月中旬に発送

乳がんは早期発見・早期治療が大切です。令和2年度中に50歳以上になる女性を対象にマンモグラフィ(乳房X線検査)による集団検診を6月2日(国)から行います。費用は40円で、受診券は5月中旬以降に発送します。

検診はあらかじめ受診日や受付時間を指定し、受診券の宛名面に記載しています。都合が悪い方で、保健センターや北ロミニコミュニティセンター、南ロミニコミュニティセンターの会場を希望する方は5月22日(国)の9時以降に保健センターへ、関宿保健センターを希望する方は5月26日(国)の9時以降に関宿保健センターに



電話して変更してください(今年度からインターネットでも変更可能に)。
 ※実施人数に限りがあるため、希望に添えない場合があります。

◆子宮がん検診も同日受診可

一部乳がん検診と子宮がん検診を同日に実施します。希望する方は5月28日(国)の9時から希望する会場に直接電話して予約してください。

ベースメーカーを装着している方や豊胸手術を受けている方は、被覆の危険があるため乳がん検診を受けられません。また、自覚症状のある方は検診ではなく、直接医療機関を受診してください。

なお、今年度末の時点で30歳代の方の超音波検査は11月と12月(受診券は10月中旬発送予定)に、今年度末の時点で40歳代の方のマンモグラフィ検査は9月から11月(受診券は7月中旬発送予定)に実施する予定です。

※乳がん検診や子宮がん検診は健康・スポーツポイント対象事業。新型コロナウイルス感染症対策で延期・中止の場合あり。市ホームページを確認。熱のある方や体調の悪い方はご連絡を「問合せ」保健センター、関宿保健センター



「HP検査」乳がん検診は10000336、子宮がん検診は10000334、健康・スポーツポイント事業は10025525

健康ガイド

中毒 110番

(公助)日本中毒情報センター(化学物質、医薬品、動植物の毒などで起こる急性中毒の応急処置の情報を提供)…大阪中毒110番(365日24時間) = ☎072(727)2499 / つくば中毒110番365日(9時~21時) = ☎029(852)9999

保健センターの健康に関する案内と休日当番医

野田健康福祉センター (野田保健所)の健康に関する案内

※ HIV 抗体(エイズ)検査は、予約制・匿名・無料で、精神保健福祉相談は予約制・無料で実施中日曜は同センター ☎ 7124-8155 ヘクラミジア、淋菌、梅毒、B型・C型肝炎も同時に検査できます。

6月	乳幼児健診・両親学級	歯科・栄養	胃がん検診	乳がん検診	子宮がん検診	各地区健康相談
	3か月・1歳6か月・3歳児健診(個人通知) 両親学級(電話で申し込んでください)	[歯科の受付時間] 受付 10時~11時、13時~14時 [鍼灸講習会(野田)] 13時30分~15時 [栄養相談会] 9時~16時(正午~13時除く)予約制	受付: 8時15分~10時	受付: 9時~10時30分 13時~14時30分 対象:50歳以上女性 ※受診時に記載された受診日と受付時間の変更には連絡が必要です	受付: 9時~10時30分 13時~14時30分 ※今年度から完全予約制になりました。希望の方は事前に連絡が必要です	※新型コロナウイルス感染対策で中止(再開時期未定)
	新型コロナウイルス感染対策で延期・中止の場合あり。市ホームページで確認を					
	会場: 下配会場	会場: 下配会場	会場: 下配会場	会場: 下配会場	会場: 下配会場	
1月						
2火	3歳児健康診室(保健センター)		間宿保健センター	保健センター		
3水	3歳児健康診室(保健センター)		保健センター			
4木			南コミュニティセンター	保健センター		
5金			南コミュニティセンター	保健センター		
6土				間宿保健センター		
7日	両親学級コースI-①(保健センター)					
	[昼間] ㊟=梅瀬整形外科クリニック(☎7125-2011) / ㊞=間宿中央医院(☎7198-5108) / ㊟=川間太田産婦人科医院(☎7127-1135) [夜間] ㊟=キッコーマン総合病院(☎7123-5911) / ㊞=急病センター(☎7125-1188) / ㊟=川間太田産婦人科医院(☎7127-1135)					
8月			保健センター			
9火		2歳3か月歯科相談(保健センター) 栄養相談会(間宿保健センター)		北コミュニティセンター	保健センター	
10水	3か月児健康診室(保健センター)	2歳3か月歯科相談(間宿保健センター)		北コミュニティセンター	保健センター	
11木			間宿保健センター		保健センター	
12金			北コミュニティセンター	保健センター		
13土			保健センター			
14日	両親学級コースI-②(保健センター)					
	[昼間] ㊟=門倉医院(☎7124-5311) / ㊞=はたのこどもクリニック(☎7123-7121) / ㊟=小栗総合病院(☎7124-6666) [夜間] ㊟=小栗総合病院(☎7124-6666) / ㊞=急病センター(☎7125-1188) / ㊟=小栗総合病院(☎7124-6666)					
15月		2歳3か月歯科相談(保健センター)				
16火	1歳6か月児健康診室(保健センター)		保健センター			
17水	1歳6か月児健康診室(保健センター)		間宿公民館			
18木	3か月児健康診室(間宿保健センター)		堀田公民館		保健センター	
19金	3歳児健康診室(間宿保健センター)	栄養相談会(保健センター)	保健センター	南コミュニティセンター		
20土						
21日	両親学級コースI-③(保健センター)		間宿保健センター			
	[昼間] ㊟=しばやま整形外科(☎7120-5355) / ㊞=野田病院(☎7127-3200) / ㊟=アイルディースクリニック(☎7137-7661) [夜間] ㊟=キッコーマン総合病院(☎7123-5911) / ㊞=急病センター(☎7125-1188) / ㊟=アイルディースクリニック(☎7137-7661)					
22月	1歳6か月児健康診室(間宿保健センター)		保健センター			
23火		2歳3か月歯科相談(保健センター)				
24水	3か月児健康診室(保健センター)		保健センター			
25木		鍼灸講習会(保健センター)	二川公民館		保健センター	
26金			保健センター	北コミュニティセンター		
27土	両親学級コースII(保健センター)					
28日	[昼間] ㊟=川間春日町整形外科小児科クリニック(☎7127-6333) / ㊞=野田南卸療養所(☎7121-0171) / ㊟=川間太田産婦人科医院(☎7127-1135) [夜間] ㊟=小栗総合病院(☎7124-6666) / ㊞=急病センター(☎7125-1188) / ㊟=川間太田産婦人科医院(☎7127-1135)					
29月				間宿保健センター		
30火	すくすく(低出生体重児)健康診室(保健センター)		北コミュニティセンター	保健センター		

◎休日当番医の診療時間は、昼間=9時~16時、夜間=19時~22時です。休日当番医の診療は、外科産婦人科内科(昼間)は各医療機関にて、内科(夜間)は急病センターで行います。休日当番医は変更することもあります。受診の際にはテレホンガイド(☎7124-7272; コード番号 6101)、または野田市ホームページ(<https://www.city.noda.chiba.jp/curashi/kenko/shinryo/1009852.html>)で確認してください

野田健康福祉センター(野田保健所)の健康に関する案内
 〒270-0292 千葉県野田市新保町1-1-1
 ☎0476-71248155
 野田健康福祉センター(野田保健所)の健康に関する案内
 〒270-0292 千葉県野田市新保町1-1-1
 ☎0476-71248155
 野田健康福祉センター(野田保健所)の健康に関する案内
 〒270-0292 千葉県野田市新保町1-1-1
 ☎0476-71248155



“ごみ成長ゼロ”をめざして ごみ減量まめ知識



■宅配回収を申し込む手順

①インターネットで日時を指定して
申し込む



②回収物を段ボールに詰める



③自宅まで回収に来た宅配業者に段
ボールを渡して終了



宅配回収の対象外

- ・家電4品目
(テレビ・エアコン・冷蔵庫・
洗濯機など)
- ・小型家電以外
(古着や古本など)

パソコンや小型家電の処分は、製造メーカーに直接申し込むか、第4日曜日の使用済み小型家電回収に持ち込むほか、昨年からは宅配便でも処分できるようになりました。

◆パソコン本体で1箱無料に
市ホームページからリンクした、小型家電リサイクル法認定事業者のリネットジャパバリサイタル株式会社のホームページで申し込むと、宅配業者が希望日時(最短翌日、年中無休)に回収します。

配送段ボール(3辺140センチメートル・20キログラム以内)に入る、家電リサイクル対象品目以外の家電製品が対象です。段ボールは自分で用意するほか、申込み時に有料で注文もできます。

料金は1箱千500円(税別)ですが、パソコン本体を含む回収1回につき、1箱分の回収料金をデータ消去ソフト利用が無料です。

【問合せ】清掃計画課
【HP検索】10000612

■個別検診の実施医療機関一覧

医療機関名	住所	連絡先
アイレディース クリニック	尾崎1-4-64	☎71377-7661
川南太田産婦人科医院	岩名2-7-1	☎71277-1135
キッコーマン総合病院	宮崎100	☎71233-5901
小張総合病院	構内29-1	☎71244-6666
杉崎クリニック	宮崎56-23	☎71255-1070

子宮頸がんの集団検診は予約制に

子宮頸がん検診個別検診・集団検診が始まります。対象の方には、5月中旬以降に検診券を郵送します。

【対象】市内に住民登録のある20歳以上の女性で、①過去3年間に1度でも受診した方、②令和2年度中に、20歳・21歳・30歳・40歳・50歳・60歳になる方、③新規に申し込みした方

【期間と場所】集団検診は6月9日(日)から保健センター、関係保健センターで

※集団検診は今年度から完全予約制(インターネット予約可)に。予約のない場所では受付・受診不可。新型コロナウイルス感染症対策で延期・中止の場合あり。市ホームページを確認を

※一部乳がん検診と子宮がん検診を

同日実施。希望者は5月28日(日)の9時以降に希望会場に直接予約を
個別検診は5月25日(日)から市内指定医療機関で

※受診予約が必要な場合あり。医療機関に問合せを

【費用】集団検診は40円、個別検診は70円

※子宮体部細胞検査(別途700円)は個別検診のみで実施し、当日の検診で必要と認められた方のみが検診【持ち物】検診券

※子宮頸がん検診は健康・スポーツポイントの対象

【問合せ】保健センター☎7125-1188、関係保健センター☎7198-5011

【HP検索】10000334

編集・発行／野田市教育委員会



子どもと一緒に おうち読書の楽しみ



気軽に

読み聞かせを

新型コロナウイルス感染症対策による外出自粛のため、本に触れる時間があると思います。

現在、学校の図書室や公立図書館は休館しているため、新たな本と出会う機会は限られますが、自宅にある本を使って、子どもたちに本の魅力や読書の楽しさを伝えてください。

図書館に来館した方からも、子どもにどんな本を読んでもあければいいのかわからない、読み聞かせは難しそう、という声をよく聞きます。読み聞かせに特別な技術は必要ありません。自分が感じるままに、子どもと楽しむことが一番です。子どもたちは、ご家庭の方が、自分のために読んでくれることをとても喜びます。

そして、同じ話を繰り返し、何回も聞くのが大好きです。「もう

1回」は最高の賛辞です。飽きるまで付き合ってください。字が読めるようになって、子どもが求める間は、ぜひ身近にいる大人が本を読んであげてください。

YA世代に

本をお薦め

YAとは英語のヤングアダルトを略したもので、13歳から19歳までくらいの若い方たちを意味する言葉です。

奥風図書館図YAコーナー担当がYA世代の方に薦めている本の

公民館

生涯学習センターからの

お知らせ

例年、多くの市民の皆さんに参加していただいている公民館・生涯学習センターの講座は、6月からの前期実施講座を中止させていただきます。

また、後期実施講座は、現時点では開催の予定です。日程や内容などの詳細は決まり次第、市報や市ホームページなどでお知らせします。

紹介リスト「LEAF」を、図書館のホームページに掲載しています。

また、図書館ホームページでは、「同世代の中学生や高校生に読んでもらいたい本」などの投稿を受け付けています。投稿していただいた本と紹介文は、ホームページなどで掲載させていただきます。

自宅で過ごす時間が多いこの時期は、本を片手に、普段は挑戦しない事やってみるチャンスです。新たな発見があるかもしれません。

【問合せ】奥風図書館 ☎ 7123
7611



◎この広報は再資源回収対象物です。再資源回収は海津海通り収集。資源回収は海津海通り収集。回収日は毎月第1、3、5日曜日（祝祭日を除く）。

◎この広報は再資源回収対象物です。再資源回収は海津海通り収集。資源回収は海津海通り収集。回収日は毎月第1、3、5日曜日（祝祭日を除く）。

◎この広報は再資源回収対象物です。再資源回収は海津海通り収集。資源回収は海津海通り収集。回収日は毎月第1、3、5日曜日（祝祭日を除く）。

◎この広報は再資源回収対象物です。再資源回収は海津海通り収集。資源回収は海津海通り収集。回収日は毎月第1、3、5日曜日（祝祭日を除く）。

自宅ですでできる介護予防は シルバーリハビリ体操で

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、家に閉じこもる生活が続いており介護予防の、のだまめ学校、えんがわなども中止となっています。

家で過ごす時間が多くなり、体を動かさない生活が長期化すると、高齢者にとっては健康に悪い影響をもたらします。

具体的には、筋肉の減少から始まって、運動量が減ることから食欲が減り、食事を抜かしたり減らすことによる栄養不足を招き、その栄養不足はさらに筋肉減少に拍車をかけます。

そのため、これまで活動的だった高齢者であっても、体を動かさないことで、虚弱（フレイル）が進む可能性があります。虚弱は自覚症状がないまま進行することから、高齢者の皆さんの健康維持のためには、意識的に体を動かすことを心掛けることが大切です。

例えば、テレビを見るときに立ったり座ったり足踏みしたりしましょう。

また、ラジオ体操をするのもおすすめです。

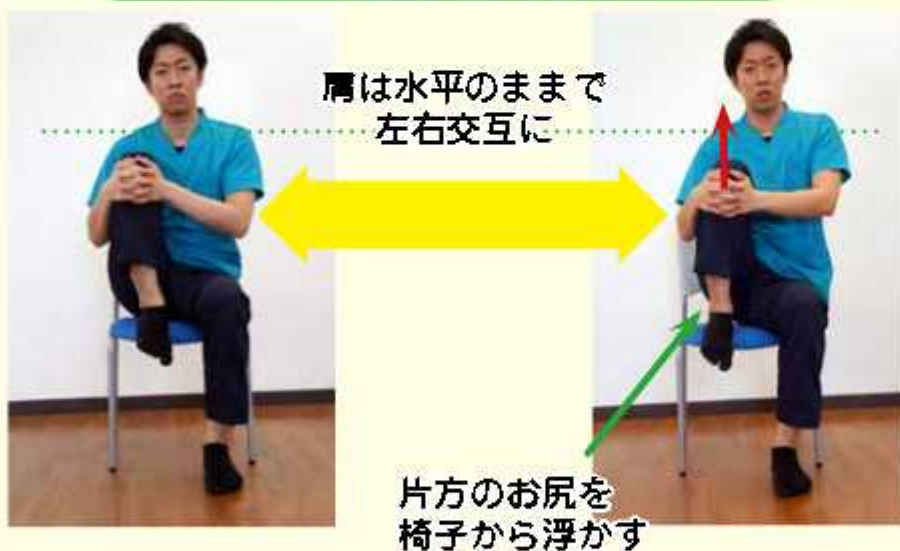
市では、日常の生活能力を維持するための介護予防体操「シルバーリハビリ体操」の普及を進めています。

シルバーリハビリ体操は、道具を使わず、どのような姿勢でもできる体操で、生活動作に必要な筋肉と関節可動域を維持するように組み立てられており、身体能力が低下した方でも無理なく行えます。

今号では、簡単にできるシルバーリハビリ体操を紹介します。また、市ホームページでも動画を掲載していますので参考にしてください。

【問合せ】介護保険課
【HP検索】1025747

椅子に座ってできる体操



両手を組み
前方に伸ばす



転倒を予防する体操



肘を曲げ
胸の前で止めます

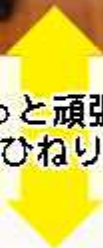


膝を肘に
できるだけ
持ち上げて

右膝⇄左膝
交互に上げましょう



もうちょっと頑張れる人は
上半身をひねりましょう



痛みがあるときは無理をせず
息を止めないで運動しましょう



片側の太ももを持ち上げ
上から両手で押さえて
6秒間、力をいれます

両足を交互に



バランス能力を高める体操



筋力をつけるための体操のコツ

- ①軽く息を吐いて
- ②思い切り息を吸って
- ③ゆっくり、息を吐きながら
「1」、「2」、「3」、「4」、「5」を数えます
(反動をつけずに、6秒間程度、連続的に力を入れる)
- ④力を抜いて楽にします

床に座ってできる体操



肩関節の周りを柔らかくする体操

