

健康寿命は

歯

で決まる!

いつまでも健康で過ごすために、「歯や口のケア」が大切だと思いきや、思い浮かべるかたは少ないかもしれません。今号では、生涯おいしく食べ、健康で過ごすために必要な方法や歯の定期健診について紹介します。

☎保健所健康増進課 ☎7167-1256・FAX7164-1263

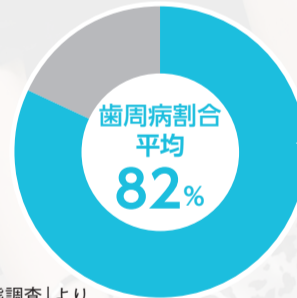
えっ!
私の歯が
60歳代!?

高齢者だけじゃない!

成人の約8割が歯周病

歯周病の初期段階では自覚症状がなく、気付いたときには重症化していることも少なくありません。早期に発見するためには歯の定期健診が効果的です。

〔平成23年度歯科疾患実態調査〕より



年齢別の歯周病有病率

20歳代	71.1%
30歳代	77.5%
40歳代	83.0%
50歳代	83.1%
60歳代	88.7%
70歳代	89.1%
80歳代	90.2%

歯科医師にインタビュー

健診をライフスタイルの一環に

歯周病は20歳代から気付かずに患っているかたが多く、35歳で急激に進行するといわれています。子どもの頃は唾液の分泌が多く唾液が菌を流してくれますが、加齢により唾液の分泌量や体の免疫力の低下が進むと、菌の繁殖が活発になり35歳頃を境に歯周病が悪化します。放置してしまうと何本も歯を抜かないといけな状況になってしまいます。



柏歯科医師会
飯塚毅(いづかつよし)さん

歯が使えないと、やわらかいものばかり食べるようになり、口周りの筋力や飲み込む力も衰えます。抜ける歯によっては脳内物質に影響を与え、認知症の原因になる場合もあります。

若い頃から定期健診を受け、むし歯や歯周病を予防することが大切です。歯科への通院に抵抗があるかたや忙しくて時間が取れないかたも、いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、ライフスタイルの一環として歯の健診を取り入れましょう。

ハチマルニイマル
8020から
ハチマルニク
8029へ

「8029」とは、80歳になっても20本以上の歯を保ち、肉をはじめとするタンパク質を取ることで、筋量を維持し、運動や社会参加ができる健康で元気な高齢者を増やしていこうという取り組みです。

肉を食べるには歯を残すだけでなく、口の機能を維持することが不可欠です。しっかりかみ、飲み込むことを続けることで、健康な体を作っていきましょう。

歯の活動は年中無休! 食事回数87,600回

生まれてから1日3回食事をすると、80歳までに87,600回もの食事をする計算になります。日頃、酷使している歯を健康に保つためにも自宅でのケアや定期健診が大切です。



2・3面では、自宅でのケアや定期健診を紹介します ▶▶▶

新型コロナワクチンに関する情報は10面をご確認ください

今から始める

自宅ケア×歯科健診で

万全ケア



僕たちラッコにとっても、歯はすごく大事なんだ。みんなも一緒に自分のお口のケアを見直そう

◀ 柏歯科医師会キャラクター「ラッキーくん」

自宅ケア編

予防効果大！ 歯みがきを見直そう

毎日歯をみがいているのに、歯が痛みむし歯になっていたということはありませんか。毎日の歯みがきに工夫するだけで、健康な歯を保つための第一歩につながります。

子ども大人も効果があんだって



ポイント

① 「フッ化物配合歯みがき剤」を使用

市販品の9割の歯みがき剤にフッ化物が配合されています。ラベル面の「フッ素配合」や「フッ化物配合」の表記が目印です。

② 1日2回以上使用

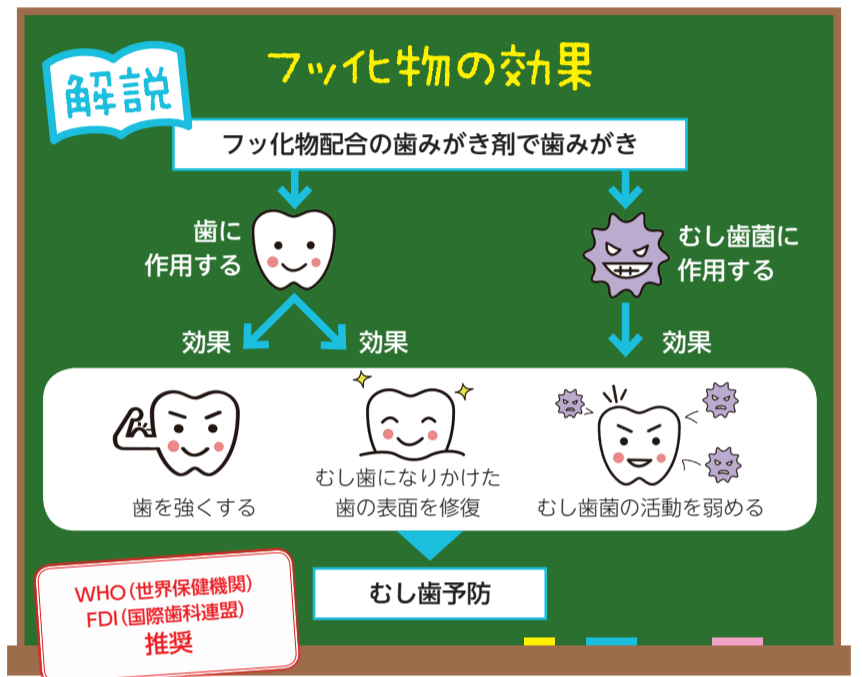
毎日続けて使用することで、フッ化物の濃度が上がり、むし歯の予防効果が高まります。

③ うがいは1・2回

うがいをしすぎると歯の表面に付いたフッ化物を洗い流してしまいます。1・2回くらいにとどめましょう。

④ 就寝前にも歯みがきを！

就寝前に使用すると、唾液中のフッ化物濃度が高い状態で保たれるため、歯の表面を修復する効果が高まります。



歯と口の悩みを解決 Q&A

コロナ禍で、歯科医院に行くのをためらうかたや歯や口の悩みを抱えているかたも多いのではないのでしょうか。ここでは相談の多い歯や口の疑問にお答えします。

Q 歯周病で重症化しやすい人はどんな人？

A

歯ぎしりや食いしばりが多いかたは歯に力がかかるため、歯や歯肉がダメージを受けやすく、重症化しやすくなります。また、歯並びが悪いかたや喫煙者、食生活が偏っているかたなども重症化しやすいです

Q

妊娠中ですが、歯科治療や健診を受けられますか？



A

安定期である妊娠4～7カ月で、母体に負担をかけない範囲の治療であれば受けられます。また、妊娠初期・後期であってもクリーニングは可能です

Q

歯並びが気になります。治すにはどうしたらいいですか？

A

歯科医院で矯正できます。歯並びの状態にもよりますが、歯を動かすのに1～5年程度かかり、その後もその状態を保つための期間が必要です

Q

マスクをしていると口呼吸になりがちですが、健康に悪影響って本当ですか？

A

口呼吸では唾液が乾燥して、むし歯菌や歯周病菌が増えやすくなります。改善するためのエクササイズを実践しましょう

口呼吸解消エクササイズ 「あいうべ体操」

次の4つの動作を順に繰り返します。声は出しても出さなくても構いません。

①「あー」と口を大きく開く

②「いー」と口を大きく横に広げる

③「うー」と口を強く前に突き出す

④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けると効果的です。



口呼吸の改善には、「がらがら」「ぶくぶく」うがいも効果的です

Q

介護を受けていて1人で通院ができません。在宅で歯科診療を受けられますか？

A

要介護状態で通院が困難なかたは、自宅で歯の治療等を受けることができます。まずは、歯科介護支援センター(☎7147-6480)へご相談ください



歯科健診編

生涯自分の
歯でおいしく
食べられるように

さあ行こう！ 定期健診

歯が痛くなってから仕方なく歯科医院へ行こうと思うかたも多いのではないのでしょうか。歯や歯ぐきの状態の変化にいち早く気付くためには、定期的に歯科医院で健診を受けることが不可欠です。



定期健診のメリット

むし歯や歯周病などを早期発見

むし歯は初期の段階ではほとんど痛みを感じる事がなく、また、歯周病も重症化するまで自覚症状がありません。歯科医によるレントゲン撮影や、歯や歯周ポケットのチェックにより早期発見につながります。

通常の歯磨きでは落とすきれいな部分をケア

クリーニングにより、歯と歯の隙間や歯と歯ぐきの間の歯こう、歯石などを除去できます。歯こうを効果的に取るための磨き方を教えてもらうことができます。

クリーニングの流れ

歯こうに色を付けて磨き残しをチェック

専用器具でピカピカに

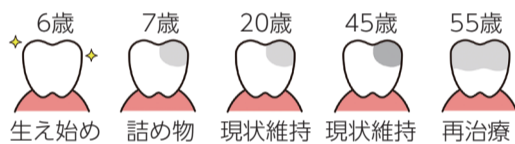
仕上げにフッ素などを表面に塗り歯を強化

実はお得！ 定期健診が将来的な医療費削減に

定期的に健診を受けることで、出費がかさむことを気にするかたもいるのではないのでしょうか。しかし、定期健診を受けているかたの生涯にかかる歯の医療費は、定期健診を受けずにむし歯などで痛い時だけ受診するかたと比べると、圧倒的に安く抑えることができます。医療費を抑えるためにも、定期健診に行きましょう。

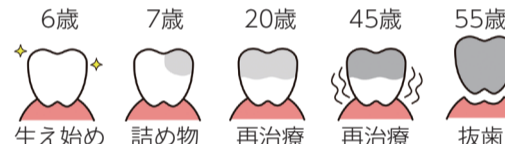
モデルケース

定期的に通ったかたの場合



80歳までにかかる治療費推計
1,514,000円

痛いときだけに通院したかたの場合



80歳までにかかる治療費推計
4,354,000円

約284万円の差！

定期的に健診をしてむし歯等が見つかったとしても、重症化していないので治療費を抑えることができます。

定期健診を受け続けている方がお得なんだね！



健診はどこで受けられるの？

歯科医院ならどこでも受けられます。市内には多くの歯科医院があるので、ご自宅の近くなど、自分に合ったかかりつけ医を見つけましょう。



▲市内歯科医院一覧はこちら

インタビュー

お口のクリーニングは感染予防に効果大！

風邪などのウイルスは鼻や口から出る飛沫(ひまつ)を通して感染するので、歯周病などで口内の粘膜が傷ついている状況では、そこからウイルスに感染しやすくなります。健診でクリーニングを受け、歯や口の粘膜を清潔に保つことが感染予防につながります。

歯科治療はマスクを外して行うため、コロナの感染リスクが高いと思われがちですが、日頃から施術室内の空気の入替えや使用する器具の滅菌など、各医院で感染症対策を徹底しているため、歯科治療が原因によるコロナ感染者はいないといわれています。コロナ禍で受診をためらうかたも、安心して受診してください。

毎回滅菌しています



市のサービスを活用しよう

歯の健診や相談などを受ける際には、市が行っている事業を事前に確認しましょう。申込方法など、詳しくは市のホームページを見るかお問い合わせください。



30・40・50・60歳のかた

歯周病検診

市が指定した歯科医院で歯周病検診を受けた際の費用の一部を助成しています。対象者のかたには受診券を順次送付しています。

受診期限/12月31日(土)

来年3月31日までに30・40・50・60歳になるかた
保健所健康増進課 ☎7167-1256・FAX7164-1263

どなたでも

かしわ歯科相談

歯や口の健康について、歯科医師が相談に応じます。

毎月第4木曜日午後1時30分～3時
こども健康ルーム(ウェルネス柏1階)
どなたでも

保健所健康増進課 ☎7167-1256・FAX7164-1263

国保18歳以上、75歳以上

お口のクリーニング

市が指定した歯科医院でお口のクリーニングを受ける際の費用の一部(最大4,000円)を助成します。なお、利用には事前に申請が必要です。

市内在住で、柏市国民健康保険に加入している18歳以上のかたか、千葉県後期高齢者医療に加入しているかた

国保年金課 ☎7164-4455・FAX7164-1263

市政情報

市の新しい取り組み
などをお知らせします

6月定例会 田中小学校校舎長寿命化改良工事の請負契約についてなどを審議

問 議案について=行政課 ☎7167-1112・FAX7166-6026
会期について=議事課 ☎7167-1451・FAX7167-0698

市議会令和4年第2回(6月)定例会は、6月3日(金)に開会します。今定例会では、次の議案などを審議します。

◇工事の請負契約の締結について(柏市立田中小学校校舎長寿命化改良工事(建築工事))
田中小学校の校舎の長寿命化改良工事に係る請負契約を締結しようとするものです。

その他の主な議案は次のとおり。

- ◇柏市税条例等の一部を改正する条例の制定について
- ◇令和4年度柏市一般会計補正予算について

議案の概要は、市のホームページか行政資料室(市役所本庁舎1階)、行政資料コーナー(沼南庁舎1階)、近隣センター、富勢出張所、柏駅前行政サービスセンターに配架している「提出予定議案の説明資料」をご覧ください。

◎会期など、詳しくは市のホームページを見るかお問い合わせください



▲市議会の情報はこちら

大地の響宴「ともに生命(いき)る音楽」

問 アミュゼ柏 ☎7164-4579・FAX7164-4572

演奏家の梅津千恵子(うめづちえこ)さんや日比彩湖(ひびあこ)さんらによる、マリンバを中心としたパーカッションコンサートを開催します。異国の音楽と木のやさしい音色が織りなす生演奏を聞いて、癒やしのひと時を過ごしませんか。

問 6月24日(金)午後7時~9時

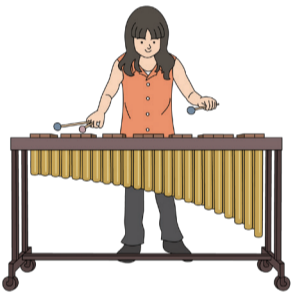
問 アミュゼ柏

問 先着200人

演奏曲/マリンバ・ラグタイムミュージック、日本のうたメドレー、鮫(さめ)、猫のフーガ、調和の靈感第12番 ほか

問 3,000円(高校生以下1,500円)

問 6月2日(木)午前10時から、アミュゼ柏へ電話か直接



年に1度の健診を受けましょう 国保特定健診・75歳以上の健診・プレ特定健診

問 保険年金課 ☎7164-4455・FAX7164-1263

健診の対象のかたには、5月下旬に受診券を送付しました。表の受診方法から一つを選んで受診してください。

- 問 ▶特定健診=柏市国民健康保険の被保険者で、来年3月31日までに40~75歳になるかた ▶75歳以上の健診=市内在住で、千葉県後期高齢者医療の被保険者(65歳以上で千葉県後期高齢者医療の被保険者を含む) ▶プレ特定健康診査=4月1日時点で柏市国民健康保険の被保険者で、来年3月31日までに39歳になるかた

■受診方法

	集団健診	個別健診	人間ドック・脳ドック ※プレ特定健診を除く
期間	来年1月31日(木)まで※集団健診だけ来年2月8日(水)・9日(木)も実施		
場所	中央・沼南保健センター、 西原近隣センター体育館	実施医療機関	
検査項目	身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査など ※希望者は結核・肺がん検診、大腸がん検診も同時に受診可	個別健診の検査項目に加えて、より詳しい検査を実施 ※実施医療機関によって異なります	
費用	無料 ※プレ特定健診=1,400円	10,000円を市が負担 ※差額は実費	
申し込み	保険年金課へ電話で	実施医療機関へ電話で	

問 12月と来年1月は大変混み合うので、早めの受診を。柏市国民健康保険と千葉県後期高齢者医療の被保険者以外のかたは各健康保険組合へ問い合わせを

◎実施医療機関や定員など、詳しくは受診券に同封の案内か市のホームページをご覧ください



柏まつり・手賀沼花火大会の開催中止

今年の柏まつり・手賀沼花火大会は、新型コロナウイルス感染症の影響により、来場者の安心・安全を確保することが困難であるため、開催を中止します。皆様のご理解をお願いします。

■問い合わせ

柏まつり	柏まつり実行委員会 ☎7162-3315 市民活動支援課 ☎7167-1126・FAX7167-6644
手賀沼花火大会	手賀沼花火大会実行委員会 ☎7162-3325 商工振興課 ☎7167-1141・FAX7162-0585

児童手当の制度が一部変更

問 児童手当・子ども医療費給付窓口 ☎7128-9923
こども福祉課 ☎7167-1595・FAX7165-0081

6月から児童手当の制度が一部変更になります。市から児童手当を受給しているかたには案内文を送付します。

現況届の提出は原則不要

毎年6月に提出していた現況届が原則不要になります。現況届の提出が必要となるかたには案内文を別途送付します。

児童手当の支給に係る審査の結果は、現況届の提出が不要なかたも含めて、9月上旬に通知します。

特例給付の所得上限額を設定

所得上限額を超えるかたには、10月支給分(6~9月分)から特例給付を含め児童手当が支給されなくなります。翌年度以降に収入が下がり、所得上限額を下回った場合は、新たに児童手当の申請が必要になります。

◎詳しくは案内文か市のホームページをご確認ください



感震ブレーカーの購入・設置費用の一部を助成

問 火災予防課 ☎7133-8792・FAX7133-0109

地震による停電が復旧した後は、通電による火災が発生しやすくなります。通電火災の予防には、感震ブレーカーの設置が効果的です。市では、購入・設置にかかる費用の一部を助成しているため、購入前にご相談ください。

問 市内在住で木造戸建住宅を所有しているかた

補助額/購入・設置費用の3分の2※上限3,000円

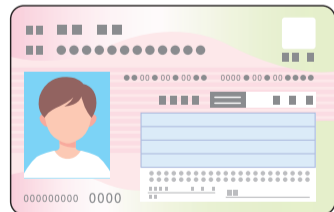
問 12月28日(水)までに、火災予防課(消防局3階)・各消防署・各分署で配布する申請書に必要事項を書き、必要書類を添えて、〒277-0827松葉町7丁目16-7 柏市消防局火災予防課へ郵送(当日消印有効)か直接持参を※予算に達した時点で受け付け終了。申請書は市のホームページからダウンロード可

◎補助対象機器など、詳しくは市のホームページを見るかお問い合わせください

マイナンバーカードの申請手続きを補助します

問 柏市マイナンバーコールセンター ☎7165-0178・FAX7160-1036

9月末までにマイナンバーカードを申請したかたは、健康保険証や公金受取口座の登録などを行うことで、マイナポイント最大20,000円分を受け取ることができます。近隣センターでは表の日程で出張申請を行いますので、まだカードを申請していないかたはこの機会にご利用ください。



近隣センターでの出張申請

同カード申請用の顔写真の撮影や申請書の記入をお手伝いします。申請当日に本人確認書類をお持ちいただくと、ご自宅へカードを郵送します。

■受付日時

場所	日にち	時間
田中近隣センター	6月5日(日)	午前10時~午後3時
増尾近隣センター	7月3日(日)	
高柳近隣センター	8月7日(日)	
豊四季台近隣センター	9月4日(日)	

問 柏市に住民登録があるかた

問 運転免許証やパスポートなどの本人確認書類、通知カードか個人番号通知書、住民基本台帳カード(あるかただけ)

問 当日、会場へ直接

◎本人確認書類など、詳しくは市のホームページを見るかお問い合わせください

市の新しい取り組み
などをお知らせします

市政情報

市の財政状況をお知らせします 令和3年度予算の執行状況

☎財政課 ☎7167-1120 ・ ☎7167-1210

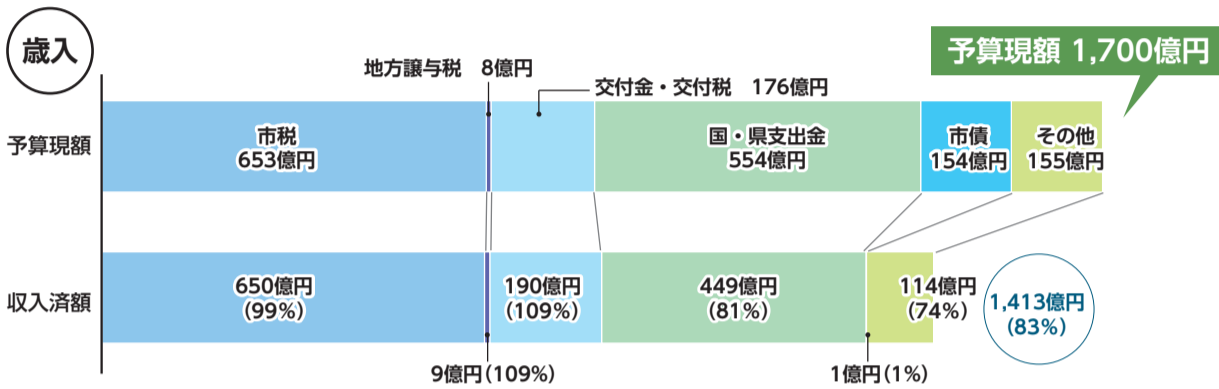
市では、市民の皆さんの納めた税金がどのように使われているかを知っていただくため、半期ごとに市の財政状況を公表しています。今回は、令和3年度下半期の状況として、当初予算に補正予算などを追加した予算現額と令和4年3月31日現在の執行状況などをお知らせします。

※今回の執行状況における収入済額・支出済額には、令和4年4・5月の出納整理期間に収入や支出があったものは含まないため、決算額とは一致しません

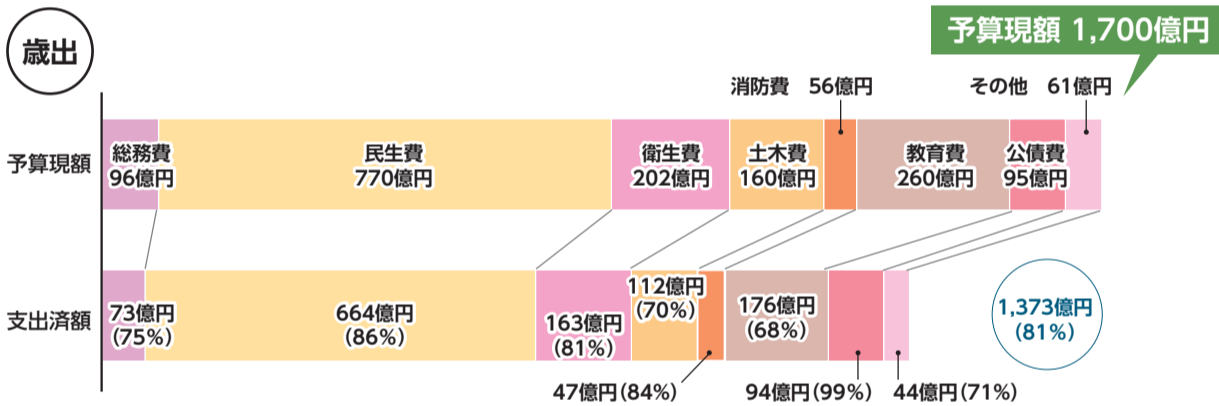
●一般会計の状況

一般会計は、福祉、教育、道路や公園の整備など、まちづくりに必要な基本的な行政サービスを行う会計で、主に市民の皆さんの税金で賄われています。歳入では、主な借入金の手続きが令和4年4月以降になるため、市債の収入率が低くなっています。歳出では、工事などを翌年度に繰り越したため、土木費・教育費の執行率が低くなっています。

※予算現額＝当初予算額＋補正予算額＋前年度繰越額。収入済額・支出済額の()内は予算執行率



- ▶ 市税(個人・法人市民税、固定資産税など)
- ▶ 地方譲与税(国税で国から一定の基準で譲与されるお金)
- ▶ 交付金・交付税(国からの交付金など)
- ▶ 国・県支出金(対象事業に対する国・県からの交付金)
- ▶ 市債(必要な事業のための借入金)
- ▶ その他(使用料・手数料など)



- ▶ 総務費(税務・戸籍など)
- ▶ 民生費(福祉など)
- ▶ 衛生費(医療・ごみ処理など)
- ▶ 土木費(道路・公園など)
- ▶ 消防費(消防の運営・整備など)
- ▶ 教育費(学校教育など)
- ▶ 公債費(借りたお金の返済)
- ▶ その他(議会費・商工費など)

●市の財産

()内は前年度



基金・有価証券など

644億円(617億円) 市民1人当たり 149,253円



土地(公園・運動場など)

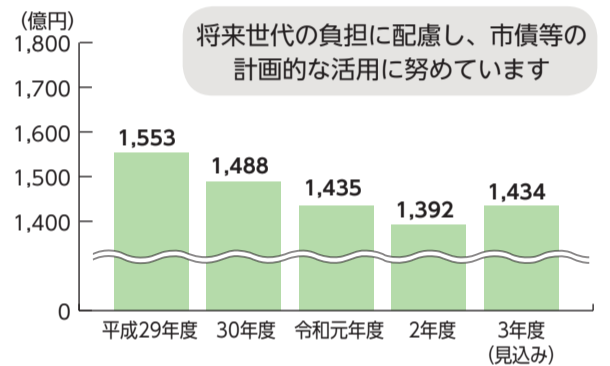
449万㎡(449万㎡) 市民1人当たり 10.42㎡



建物(学校・近隣センターなど)

81万㎡(79万㎡) 市民1人当たり 1.88㎡

●債務残高の推移



将来世代の負担に配慮し、市債等の計画的な活用に努めています

ホームページで財政を分かりやすく説明

分かりにくいと思われがちな財政を皆さんの身近なものにするため、市のホームページで情報を発信しています。

- 令和4年度版「柏市のわかりやすい予算」を公開しています
- 借金時計で、市の借金の状況が一目でわかります



▲市のホームページはこちら

子どもと
未来の柏
のために

放射線対策 NEWS NO.109

「放射線対策ニュース」は偶数月1日号に掲載します

☎環境政策課 ☎7168-1037 ・ ☎7163-3728

甲状腺超音波検査を行っています

☎保健所総務企画課 ☎7167-1255 ・ ☎7167-1732

市民の皆さんの放射線による健康不安を軽減するため、甲状腺超音波検査を行っています。現在の甲状腺の状態を知る機会として活用してください。

☑ 次の条件を全て満たすかた ▶ 平成4年4月2日～平成24年4月1日生まれ ▶ 福島第一原子力発電所の事故当時(平成23年3月～4月)と検査日に柏市に住民登録がある(胎児の場合は母親) ▶ 甲状腺疾患で通院中でない ▶ 令和3年度までに検査を受け、BかCの判定で経過観察・治療中でない

■検査費用

総額	市負担額	自己負担額
7,050円	3,000円	4,050円

※生活保護受給世帯のかたは無料

検査期限/来年3月31日(金)

実施医療機関/市立柏病院

☑ 来年3月10日(金)までに、市のホームページからダウンロードした申込書に必要事項を書いて、84円切手を貼った長形3号の返信用封筒を同封して、〒277-0004 柏下65-1 柏市保健所総務企画課へ郵送(必着)、同課(ウエルネス柏3階)へ直接持参するか市のホームページで※生活保護受給世帯のかたは保護受給証明書を添付

検査予約/受診券を受け取った後、市立柏病院(☎7134-2000)へ電話で

☑ 検査は1年度につき1回まで

内部被ばく測定費用の一部を助成します

☎保健所総務企画課 ☎7167-1255 ・ ☎7167-1732

ホールボディカウンターによる内部被ばく測定費用の一部を助成します。

申請期間/4月1日～来年3月31日(金)

☑ 次の条件を全て満たすかた ▶ 柏市に住民登録があり、測定日に18歳以下か妊婦 ▶ 来年3月17日(金)までに測定した

助成額/1人3,000円以内※生活保護受給世帯のかたは6,000円以内。1人1回まで
☑ 測定結果用紙・領収書の原本、通帳、印鑑を持って、保健所総務企画課(ウエルネス柏3階)へ直接※妊婦のかたは母子健康手帳、生活保護受給者は保護受給証明書も持参

放射性物質の検査結果

3月11日～5月10日検査分

■市内の農産物 ☎農政課 ☎7167-1143	
☑[南部]カブ[手賀沼周辺]ネギ、タマネギ	検出下限値未満

■表記の説明 ☑=ゲルマニウム半導体検出器
検出下限値=使用する検査機器で検出できる最小値のこと

品目・検査方法など、詳しくは市のホームページをご覧ください。

●申し込み・問い合わせなどは、各施設の開館時間をお願いします

●新型コロナウイルス感染症の影響で、掲載しているイベント等の中止や延期、開催方法が変更となる場合があります。開催の有無は市のホームページを見るかお問い合わせください

柏市かわら版

市等官公庁からの
お知らせです

はがき・ファクス
などの記入内容

①希望する講座・催し名 ②〒・住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号
※電話が困難な場合はファクス番号 ⑥(往復はがきの場合)返信面の宛先

お知らせ

医療センターの 夜間急病診療を再開

新型コロナワクチンの夜間接種終了に伴い、休診していた医療センター(ウェルネス柏)の夜間急病診療を再開します。
再開日/6月6日(月)
診療時間/午後7時30分~9時30分
園 地域医療推進課 ☎7197-1510

市・県民税の納税通知書を発送

市・県民税の納税通知書(普通徴収分)を6月10日(金)に発送します。第1期と全期分の納付期限は6月30日(木)です。
また、令和4年度の市・県民税に関する税証明書も6月10日(金)から交付します。ただし、申告が済んでいない場合は即日交付ができませんのでご注意ください。
園 市民税課 ☎7167-1124

ハチの巣に注意を

ハチは夏から秋にかけて活動が活発になります。庭木を手入れしたり、茂みに入ったりするときは、周りにハチがいなか十分に気を付けてください。刺されたときは、医療機関へ相談してください。
ハチの巣の駆除
市ではハチの巣の駆除を行っています。土地の所有者・管理者が駆除してください。駆除する際は、専門業者(有料)への依頼をお勧めします。
◎専門業者の連絡先など、詳しくは市のホームページを見るか問い合わせを
園 環境サービス課 ☎7167-1139

昭和22年7月2日~ 昭和22年7月31日生まれのかたへ

後期高齢者医療被保険者証を送付します。医療機関等で診療を受けるときは、新しい被保険者証を提示してください

>6月中旬に発送予定です

昭和27年6月2日~ 昭和27年7月1日生まれのかたへ

7月から利用できる被保険者証(高齢受給者証)を送付します。医療機関等で診療を受けるときは、新しい被保険者証を提示してください

>6月中旬に発送予定です

園 保険年金課 ☎7191-2594

昭和32年7月2日~ 昭和32年8月1日生まれのかたへ

介護保険被保険者証を送付します。被保険者の証明であるとともに、介護サービスを利用するときなどに必要になります。大切に保管してください

>6月下旬に発送予定です

園 高齢者支援課 ☎7167-1022

市営住宅の入居者を募集

団地名	間取り	戸数	風呂	単身
一般住宅				
根戸団地	2K	1	なし	可
高野台改良住宅		3		
市営北柏	2DK	1	あり	不可
		3DK		
塚崎団地	3DK	1	あり	不可
子育て世帯向け期限付き入居(10年間)				
塚崎団地	3DK	1	あり	不可
車椅子専用住宅				
市営北柏	2DK	1	あり	可
シルバーハウジング				
市営北柏	2DK	1	あり	可
事故物件				
根戸団地	2K	1	なし	可
	3K	1		

※家賃は所得に応じ決定
申込書配布場所/市役所本庁舎1階ロビー、住宅政策課(市役所分庁舎2の1階)、沼南支所(沼南庁舎1階)、柏駅前行政サービスセンター、高柳近隣センター、東急コミュニティー柏市営住宅管理事務所(柏4丁目)
☎6月15日(木)までに、専用封筒に必要事項を書いた申込書を入れ、郵送で(当日消印有効)※申し込みは1世帯につき1回。応募者多数の場合は抽選
◎応募資格など、詳しくは申込書を見るか問い合わせを
園 同管理事務所 ☎7164-0245(土・日曜日、祝日を除く)・住宅政策課 ☎7167-1147

トランス市訪問市民ツアーの 参加者を募集

柏市とトランス市(アメリカ)の姉妹都市提携50周年を記念して、同市への市民ツアーを行います。現地のかたとの交流や記念式典への参加など、貴重な体験をしてみませんか。
時 来年2月16日(木)~23日(木)(6泊8日)
☎ 事前説明会に出席できるかた
費 30万円程度
事前説明会
☎ 6月25日(土)午後6時30分~7時30分
☎ パレット柏
☎ 6月10日(金)午後5時までに、紙面右上の必要事項を書いて、柏市国際交流センターへ ☎ boshu-2@kira-kira.jpか直接
園 国際交流センター ☎7157-0281

小・中学校の教科書の見本を展示

☎ 6月17日(金)~7月2日(土)午前9時30分~午後5時※月曜日を除く
☎ 図書館本館
園 東葛飾教育事務所 ☎047-361-4103
・指導課 ☎7191-7369

介護保険負担限度額認定の更新

7月31日(日)が有効期限の介護保険負担限度額認定証をお持ちのかたに、更新のお知らせと申請書を送付しています。引き続き認定証の交付を希望するかたは、申請書を提出してください。
☎ 6月17日(金)までに、申請書に必要事項を書いて、〒277-8505 柏市役所高齢者支援課へ郵送(必着)か直接持参(市役所別館2階)を
園 高齢者支援課 ☎7167-1135

千葉県介護支援専門員 実務研修受講試験

☎ 10月9日(日)午前10時~正午
☎ 医療・保健・福祉分野の有資格者などで、一定期間の実務経験があるかた
申込書配布場所/高齢者支援課(市役所別館2階)、沼南支所(沼南庁舎1階)、柏市社会福祉協議会
☎ 6月30日(木)までに、申込書に必要事項を書いて、〒260-8508 千葉県社会福祉協議会介護支援専門員養成班へ郵送で(当日消印有効)
園 千葉県社会福祉協議会 ☎043-204-1610

介護職員①初任者研修 ②実務者研修の費用を助成

☎ 次の条件を全て満たすかた、各25人
▶ 受講料の支払いが完了している ▶ 申請日が研修修了日から1年以内 ▶ 市内の介護サービス事業所に直接雇用され、3カ月以上継続して介護職員として就労中 ▶ 他の公的制度の助成を受けていない
限度額/①=10万円②=15万円※1,000円未満は切り捨て
☎ 来年2月28日(火)までに、高齢者支援課(市役所別館2階)で配布する申請書に必要事項を書き、必要書類を添えて、〒277-8505 柏市役所高齢者支援課へ郵送(必着)か直接持参を※申請書は市のホームページからダウンロード可
◎詳しくは市のホームページで確認を
園 高齢者支援課 ☎7168-1996

柏市文化祭の キャッチフレーズを募集

秋に開催する文化・芸術の祭典である柏市文化祭のキャッチフレーズを募集します。
☎ 市内在住で、10月8日(土)にアミュゼ柏で行うオープニングセレモニーに出席できるかた
☎ 6月30日(木)までに、紙面右上の必要事項、キャッチフレーズとその理由を書いて、〒277-8503 柏市教育委員会文化課へ郵送(必着)・FAX 7190-0892するか市のホームページで※1作品15文字以内。1人3点まで
園 文化課 ☎7191-7403

下水道が使えます

次の区域0.82ヘクタールで、新たに公共下水道が使えます。
対象区域/大室字寺下前・字御領前の各一部
☎ 該当区域の図面を閲覧可
☎ 園 上下水道局経営企画課(上下水道局庁舎3階) ☎7136-2339

耐震診断費・耐震改修費を助成

現在所有している分譲マンション・住宅の耐震診断・改修の費用の一部を助成します。希望するかたは、診断・改修前に相談・申請が必要です。
分譲マンションの耐震診断費
受付期限/9月26日(月)
☎ 分譲マンションの管理組合代表者
対象住宅/次の条件を全て満たす市内の分譲マンション ▶ 昭和56年5月31日以前に着工された ▶ 地上階数が3以上で延べ面積が1,000平方メートル以上 ▶ 構造が鉄骨造・鉄筋コンクリート造か鉄骨鉄筋コンクリート造 ▶ 居住部分の床面積合計が延べ面積の2分の1以上 ▶ 構造に関する設計図面がある ▶ 管理組合の総会で耐震診断・補助金申請について決議されている
受付件数/①予備診断②本診断、各1件
補助金額/①・②=耐震診断に掛かる金額の3分の2(1,000円未満切り捨て)※上限額は①=34,000円②=100万円
木造住宅の耐震改修費
受付期限/11月30日(木)
☎ 木造住宅を所有し、市税を滞納していないかた
対象住宅/次の条件を全て満たす市内の木造住宅 ▶ 平成12年5月31日以前に在来工法で着工された一戸建て住宅か併用住宅 ▶ 一般診断法か精密診断法による耐震診断の結果、判定値が1.0未満
受付件数/10戸
補助金額/耐震改修設計費の3分の1(上限10万円)、耐震改修工事費・工事監理費合計額の3分の1(上限50万円)※いずれも1,000円未満は切り捨て
◎詳しくは市のホームページを見るか問い合わせを
園 建築指導課 ☎7167-1145

マンションアドバイザーを派遣

マンション管理や管理組合の運営を支援するため、マンションアドバイザー(マンション管理士)を派遣し、さまざまな相談に応じます。
☎ 市内の分譲マンション管理組合
相談時間/2時間
☎ 事前に電話の上、市のホームページからダウンロードした申請書に必要事項を書いて、住宅政策課(市役所分庁舎2の1階)へ直接
◎詳しくは市のホームページで確認を
園 住宅政策課 ☎7167-1147

健康ガイド・子ども健康ガイド

6月

夜間・休日に
急病に
なったら

▶ 夜間…内科・小児科 ☎7163-0119※音声案内
▶ 日曜日・祝日…歯科 ☎7164-8114(午前9時45分~正午)
歯科以外 ☎7163-0119※音声案内

保健所保健予防課 ☎7167-1254

こころの健康相談 ☎	16日(木)・21日(火)・27日(月)・28日(火)午後2時~3時・午後3時~4時、ウ柏。心の病などで悩んでいるかた、家族。精神科医による相談
アルコール等悩みごと相談 ☎	14日(火)午後2時~4時、ウ柏。本人・家族
アルコール家族教室	20日(月)午後1時30分~3時30分、中央保健センター。家族のかただけ

保健所健康増進課 ☎7167-1256

かしわ歯科相談室	23日(木)午後1時30分~3時、ウ柏。歯科医師による相談。当日、会場へ直接
医療安全支援センター(保健所総務企画課内) ☎7167-1775	(月)~(金)午前9時~正午・午後1時~3時
医療安全相談	(月)~(金)午前9時~正午・午後1時~3時

保健所地域保健課 ☎7167-1257

ママパパサロン ☎	16日(木)午前9時30分~11時。初めての出産を迎える夫婦、先着30組。オンラインによる出産までの流れの講義や交流
新生児訪問	生後2カ月以下の乳児がいる家庭に助産師や保健師が訪問し、赤ちゃんの成長の確認、育児に関する相談等を行います※生後7日以内に、母子健康手帳別冊にある出生連絡票を郵送してください
対象者には通知を順次送付 ▶ 1歳6カ月児健診 ▶ フッ化物歯面塗布 ▶ 3歳児健診	

はがき・ファクスなどの記入内容

①希望する講座・催し名 ②〒・住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 ※電話が困難な場合はファクス番号 ⑥(往復はがきの場合)返信面の宛先

パレット柏の催し

〒 057-0175 柏市パレット 0280

Table with 3 columns: 催し・内容, とき, 対象・定員. Includes events like ①おたのしみ劇場, ②七タジャズピアノコンサート, ③みんなで楽しむ落語会.

費用 ②=2,000円 6月2日(木)午前9時から、パレット柏へ①・③=電話で②=紙面右上の必要事項を書いて...

「かしわ吹奏楽お助け隊」にご協力を

市立小・中学校の吹奏楽活動の支援のため、家庭で使わなくなった楽器の寄付を募集します。募集期間/9月30日(金)まで...

おしゃべり広場に集まろう

笑顔で暮らし続けられる地域を目指し、支え合いのきっかけづくりとして、知り合いの輪を広げませんか。6月15日(水)午前10時~正午...

sedai@kashiwa-shakyo.or.jpで※応募者多数の場合は抽選 園 柏市社会福祉協議会 ☎7163-9001

スマホ・パソコン無料相談

園 6月27日(月)午後1時~2時・午後2時~3時・午後3時~4時 所 ラコルタ柏(教育福祉会館) 函 市内在住のかた、各3人...

公園などの維持管理を行う団体を募集

函 次のいずれかに該当する団体▶町会・自治会・区▶障害者施設▶主に市内に事務所があり、市民公益活動を行っている...

ル以下の公園・緑地・遊び場など委託業務/清掃・除草、施設の点検 園 8月31日(水)までに、公園緑地課(市役所分庁舎1の3階)で配布する申込書に...

講座・講演

みんなで飾ろう七夕かざり 園 6月12日(日)午後2時~4時 所 ラコルタ柏(教育福祉会館) 函 市内在住・在勤・在学のかた、先着30人...

通訳・介助員養成研修会

園 9月4日~12月11日の毎週日曜日午前9時30分~午後4時45分(9月25日・10月16日・11月20日を除く。計12回)...

認知症サポーターオープン講座

園 6月29日(水)午前10時~11時30分 所 アミュゼ柏 函 市内在住・在勤・在学のかた、先着14人...

親族後見事務の基本講座

園 7月8日(金)午後2時~4時 所 いきいきプラザ 函 親族後見人か親族後見を検討中のかた、先着15人...

経理実務講習会

園 6月7日(火)・14日(火)・21日(火)午後6時~8時(計3回) 所 柏商工会議所(東上町) 函 個人事業主か開業予定者、先着15人...

かわら版は次の面に続きます

市民の相談室

● 祝・休日、年末年始は休み。新型コロナウイルス感染対策のため、変更となる場合があるので事前にご確認を

Table with 3 columns: 予約が必要な相談, 予約が不要な相談, 外国人のための相談. Lists various consultation services like 法律相談, 消費生活相談, etc.

●費用で特に記載のないものは無料です ●対象や定員に制限がないものは、どなたでも参加できます ●申し込み・問い合わせなどは、各施設の開館時間をお願いします ●新型コロナウイルス感染症の影響で、掲載しているイベント等の中止や延期、開催方法が変更となる場合があります。開催の有無は市のホームページを見るかお問い合わせください

はがき・ファクス
などの記入内容

①希望する講座・催し名 ②〒・住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号
※電話が困難な場合はファクス番号 ⑥(往復はがきの場合)返信面の宛先

スポーツ推進委員協議会 ニュースポーツまつり

時 6月11日(土)午前10時～11時30分
所 中央体育館
関 市内在住・在勤・在学のかた※小学3年生以下は保護者同伴
関 運動ができる服装・室内履き、タオル、飲み物
申 当日、会場へ直接
関 スポーツ課 ☎7167-1133

かしわ元気塾

時 7月23日(土)午後2時30分～3時30分
所 柏地域医療連携センター
定 70人
関 医師による認知症予防に関する講演、認知症地域支援推進員による体操など
申 6月30日(木)までに、はがきに紙面右上の必要事項とメールアドレス(あるかただけ)を参加者全員分書いて、〒277-0845豊四季台1丁目1-118 柏市役所地域医療推進課へ郵送(必着)・✉ info-chkry@city.kashiwa.chiba.jp するか直接※応募者多数の場合は抽選
関 オンライン視聴可
◎視聴方法など、詳しくは市のホームページで
関 地域医療推進課 ☎7197-1510

シニア



健康増進講座 「インナーマッスルを鍛える」

時 6月16日(木)午後1時30分～2時30分
関 市内在住の60歳以上で、軽い運動ができるかた、先着15人
関 姿勢や呼吸の改善、深層筋肉の筋力改善、尿失禁予防の体操を体験します
関 運動ができる服装、タオル、飲み物、かしわフレイル予防ポイントカード(あるかただけ)
申 6月2日(木)午前10時から、沼南老人福祉センター「いこい荘」へ電話か直接
所 関 いこい荘 ☎7192-1401

生きがづくり講座「楽しい 折り紙風鈴と花の小物作り」

時 6月17日(金)・24日(金)、7月1日(金)午前10時～正午(計3回)
関 市内在住で60歳以上のかた、先着15人
関 季節を感じられる折り紙を折ります
費 400円
関 はさみ、接着剤、カッター、かしわフレイル予防ポイントカード(あるかただけ)
申 6月2日(木)午前9時30分から、南部老人福祉センター「かたくりの里」へ電話か直接
所 関 かたくりの里 ☎7176-6151

柏市シルバー人材センター 入会相談会

時 6月8日(水)午後1時～4時
所 パレット柏
関 市内在住で60歳以上のかた
関 入会方法と就労事例を紹介します
申 当日、会場へ直接
関 柏市シルバー人材センター ☎7166-6681・商工振興課 ☎7167-1141

キッズ



不登校児童・生徒への支援 「ひまわりの会」

時 6月18日(土)午後2時～4時
所 青少年センター
関 市内在住で、不登校や登校渋りの小・中学生の保護者、先着30人
関 支援機関の紹介、座談会
申 6月2日(木)午前9時から、児童生徒課へ電話で
関 児童生徒課 ☎7191-7210

にじいろ救急女子のお助け講座

時 6月21日(火)午前10時～11時
所 ラコルタ柏(教育福祉会館)
関 1～3歳の子どものと保護者、8組
関 子どもの誤飲や熱中症など、緊急時の応急処置を学びます
申 6月13日(月)までに、紙面右上の必要事項を書いて、柏市社会福祉協議会へ✉ tasedai@kashiwa-shakyo.or.jp で
※応募者多数の場合は抽選
関 柏市社会福祉協議会 ☎7163-9001

親子の絆づくりプログラム 「赤ちゃんがきた!」

時 6月21日～7月12日の毎週火曜日午前10時～正午(計4回)
所 高柳児童センター
関 令和4年1月13日～4月21日生まれの乳児と初めて子育てをしている母親、先着6組
関 育児の知識や親の役割などを学びながら、お母さん同士が交流します
費 1,000円
申 6月2日(木)午前10時から、出張しこだ児童センターへ電話で
関 出張しこだ児童センター ☎7145-2522

なやめる10代ほっとカフェ

時 6月11日(土)、7月9日(土)、8月13日(土)
※いずれも午後1時～4時
所 ラコルタ柏(教育福祉会館)
関 中学生以上のかた※保護者・学校関係者の同伴可
関 学校を休みがちな10代の居場所として、ゲームやおしゃべりなどで自由に過ごします。名人のけん玉教室も開催
申 当日、会場へ直接
関 かしわ地域若者サポートステーション ☎7100-1940・柏市社会福祉協議会 ☎7163-9001

手賀東小学校の学校見学会

自然豊かな環境での、少人数制による最先端の学びなど、特色ある教育に関心があるかたは、見学会へご参加ください。
時 7月8日(金)午前10時～正午

児童センターへ行こう!

※特に記載がないものは会場・申し込み・問い合わせともに各施設へ



布施遊戯室(布施近隣センター内) ☎7135-3960(午後1時～5時)

●ミニわいわいin布施近隣センター
手遊び、パネルシアター、エプロンシアターを親子で楽しみます
時 6月8日(水)、7月7日(木)午前10時～正午
関 乳幼児と保護者、各先着6組 申 当日、会場へ直接

光ヶ丘遊戯室(光ヶ丘近隣センター内) ☎7170-7600(午前9時～正午・午後1時～5時)

●ママのぼけっとおはなし会
ミニシアター「かえるの合唱」「お花がわらった」、わらべ歌など
時 6月9日(木)午前11時～11時30分
関 乳幼児と保護者、先着15組 申 当日、会場へ直接

高柳児童センター☎7190-1348

●親子で友だちつくろう「2・3歳児あつまれ!」
簡単な工作や親子遊びをします
時 6月16日(木)、7月8日(金)午前10時～11時30分
関 平成30年4月2日～令和2年4月1日生まれの幼児と保護者、各先着5組 申 6月2日(木)午後2時～☎で

豊四季台児童センター☎7144-5363

●パパ友つくろう!
親子で体を使って遊んだり、パパ同士が交流したりします
時 6月19日(日)午前10時～11時15分
関 0～2歳児と父親、先着8組 申 6月3日(金)午後2時～☎で



所 手賀東小学校
関 市内在住で、同校への就学を検討している児童と保護者
関 室内履き
申 7月3日(日)までに、市のホームページで
◎詳しくは市のホームページで確認を
関 学校教育課 ☎7191-7367

こどもルーム 夏季休暇中の入所児童を募集

入所期間・費用 / ▶7月16日(土)～31日(日)=5,000円 ▶8月1日(月)～31日(水)=15,000円 ▶8月16日(火)～31日(水)=7,500円※減免制度あり
開所時間 / ▶月～金曜日=午前8時～午後7時(短縮日課の日は放課後～午後7時) ▶土曜日=午前8時～午後6時30分
※夏季休暇中は午前7時～8時の時間外保育あり(1人1回100円)
関 就労などで、保護者が児童を保育できない家庭
入所案内・申込書の配布場所 / 学童保育課(市役所別館3階)・沼南支所(沼南庁舎1階)、こどもルーム※市のホームページからダウンロード可
申 6月23日(木)までに、申込書に必要事項を書いて、〒277-8505 柏市役所学童保育課へ郵送で(必着)
◎募集するこどもルームや入所条件など、詳しくは入所案内を見るか市のホームページで
関 学童保育課 ☎7167-1294

こども図書館 6月前半の催し

とき	催し
3日(金)午前11時～11時30分	
4日(土)午前11時～11時30分	読み聞かせ、手遊び
5日(日)午前11時～11時30分	
9日(木)午前11時～11時30分	読み語り、わらべうた、パネルシアター
10日(金)午前11時～11時30分	読み聞かせ、手遊び
11日(土)午前11時～11時30分	英語の読み聞かせ、手遊び
12日(日)午後2時30分～3時	ハーモニカ合奏に合わせた歌と手遊び
14日(火)午前11時～11時30分	読み聞かせ、手遊び
15日(水)午後3時～3時30分	手遊び、読み聞かせ、エプロンシアター

申 当日、会場へ直接
関 こども図書館 ☎7108-1111

団体・サークル の催し

●市民団体やサークルからの情報を掲載しています

近セ=近隣センター、ひまプラ=ひまわりプラザ、教福=ラコルタ柏(教育福祉会館)、県プラ=さわやかちば県民プラザ

■手賀沼でお散歩しぜん観察会
時 6/5の9時30分～12時 所 手賀沼自然ふれあい緑道ほか 費 200円 申 要予約 関 川瀬 ☎090-8495-0050
■はじめて歌うジャズ
時 6/18の12時～14時30分 所 パレット柏 費 2,500円 申 要予約 関 石山 ☎090-8509-8913

■病気知らず目指す股関節体操
時 6/11の9時45分～11時15分 所 アミュゼ柏 関 先着5人 関 腰・股関節・座骨・膝痛、冷え性の解消 費 2,000円 申 要予約 関 長谷部 ☎090-6535-2133
■中村天風(なかむらてんぷう)心身統一法講演会
時 6/19の10時～12時 所 柏諏

訪神社(柏5丁目) 費 500円 申 要予約 関 藤本 ☎090-1117-0943
■わたなべまゆみのハートフルコンサート
時 7/3の14時～16時 所 柏の葉カンファレンスセンター(若柴) 費 2,200円(前売り2,000円) 関 中村 ☎080-5963-4567

■市民大学「まなび屋」
時 6/9の10時～12時 所 パレット柏 関 源氏物語を原文で読み、解説を聞きます 費 500円 関 神谷 ☎7151-5874
■流通経済大学付属柏高等学校吹奏楽部定期演奏会
時 6/19の14時～16時30分 所 市民文化会館大ホール 費 無料 関 同校(湯本) ☎7131-5611
■水彩画体験会
時 6/14・28の10時～12時 所

県立柏の葉公園センター 費 無料 申 要予約 関 薦田(こもだ) ☎080-5401-0235
■流山子どもミュージカル公演「ロンの花園」
時 7/18の12時30分・16時30分 所 流山市文化会館 費 2,500円(前売り2,000円) 関 同事務局 ☎050-6867-7954

「サークル会員募集」コーナーは毎月15日号に掲載します



新型コロナワクチン

4回目接種が始まります!

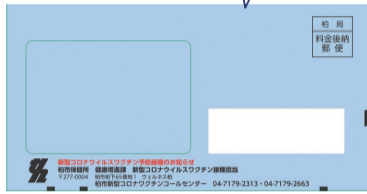
☎ 柏市新型コロナワクチンコールセンター
☎7179-2313・☎7179-2663
保健所健康増進課
☎7128-7252・FAX7128-7253

※5月23日時点の情報

4回目接種券を順次発送開始

3回目接種から5カ月以上経過した対象者へ
接種券を順次発送し始めました。

青色の封筒で
届きます



4回目接種の対象者

60歳以上
のかた

18歳以上
60歳未満で

- 基礎疾患のあるかた
- 重症化リスクが高いと医師が認めるかた

▼ 申請が必要な場合があります

申請不要

接種券が届くまで
お待ちください

1・2回目接種で接種券優先発行の申請をしたかた
または
心臓障害等の障害者手帳を持っているかた

▼ YES

申請不要

接種券が届くまで
お待ちください

▼ NO

申請が必要

申請方法は市のホーム
ページでご確認ください

申請が必要か分からないかたは

判定システムで確認を

事前に3回目接種時の接種券
番号をご用意ください。

利用対象者/柏市が発行する
接種券で3回目接種をした18~
60才未満のかた



▲市のホームページはこちら



柏市 4回目ワクチン接種
対象者判定システム

接種券番号(10桁)と生年月日(西暦8桁)を入力して「状況を確認する」を押してください。

接種券番号(10桁)
※接種券番号は、「21～」から始まる10桁の番号です。

生年月日(西暦8桁)
※生年月日は、西暦8桁で入力して下さい。
(例: 1960年4月1日→19600401)

状況を確認する

↓ ↓ ↓

接種券照会

3回目接種から5か月経過頃に接種券をお送りします。接種券発行の申請は不要です。

Copyright (C) Kashiwa City. All Rights Reserved.

発熱等の症状が
あるかたは
こちら

まずは、かかりつけ医などの最寄りの医療機関に電話で相談してください。どこに電話したらよいか分からないときは、お問い合わせください。



▲市内の発熱
外来一覧は
こちら

柏市受診相談センター

☎7167-6777・FAX7167-1732
受付時間/午前9時~午後5時※土・日曜日、祝日を除く

千葉県発熱相談コールセンター

☎0570-200-139
受付時間/24時間

有料広告

掲載されている広告内容については、直接広告主へお問い合わせください

庭木1本から承ります!

お客様へのお約束
✓土日もOKです
✓トイレはお借りしません
✓お茶はご遠慮します

広報かしわをご覧の方へ
生垣剪定 長さ1m・高さ2m
通常2,200円を
先着10名様 **1,100円!**(税込)

見積無料
1本からのお庭サービス **ガーデンエクサプレス**
柏支店 柏市豊四季 295-8 営業時間 9:00~17:00
04-7197-3580

市民のための式場
ウイングホール柏斎場

家族葬なら

駅から徒歩1分 **月のあかり南柏会館**

24時間365日いつでも
お気軽にお問い合わせください ☎ **0120-374-556**

新しいお墓、提案します

大好評
納骨壇

27.5万円~
※写真は夫婦納骨壇例
管理費 2,200円~

宗旨宗派
不問

合同墓

使用料【一霊】
3.85万円
管理料 不要

柏市民納骨堂 【住所】
柏市逆井516-3

◎逆井駅から車で約5分 ◎管理者常駐
◎大型駐車場完備約75台分
◎逆井駅よりジャンボタクシーで約2分

☎ **04-7179-5285** [受付時間]
10:00~15:00
経営許可番号: 柏保社第598号 経営主体: 宗教法人観音寺