

TOPIX

- ④ 新型コロナウイルス感染症 注意すべき8つのポイント
- ⑦ 中止・延期となるイベントなど
- ⑧ 5月31日は、世界禁煙デーです。
- ⑪ 水害への備えは、万全ですか？

君津市公式  
YouTubeチャンネルで  
きみぴよんの  
「やさしいうんどう」  
動画配信中!



特集

お家で誰でも簡単!

やさしいうんどう



運動が苦手な方でもできる!

外出を控えて、運動不足になりがちの方へ、自宅で気軽にできる「うんどう」を紹介します。

手作りマスクの作り方をP5で紹介しています。

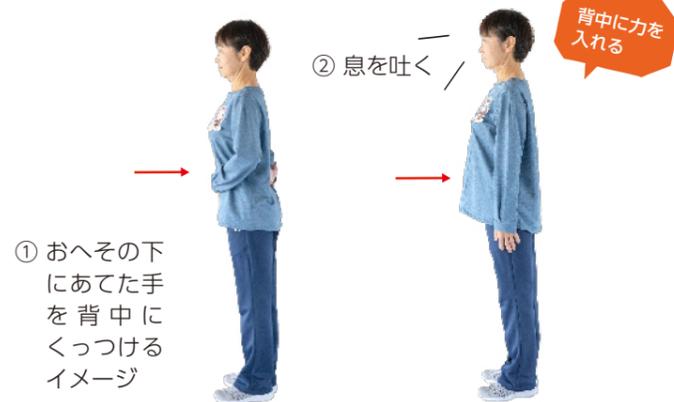
## 「全身のびのび」 うんどう

- 全身の緊張を緩め、肩こりや腰痛を予防・改善
- ① 親指をつかんで上にぐっと伸びます
  - ② 息を吐きながら体を横に倒します
  - ③ 肩を上げ下げ（緊張から脱力）をゆっくり行い、リラックスします



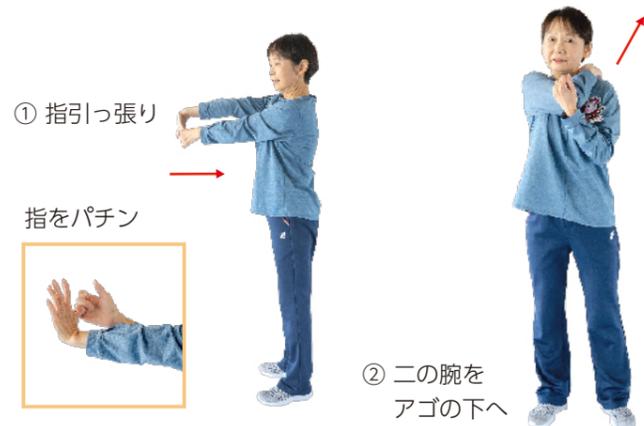
## 「ふらつかない」 うんどう

- お腹を意識することで体幹を安定させます。ふらつきを予防し、腰の負担を軽減します。
- ① お腹を引っ込める
  - ② 息を吐きながらお腹をへこませる



## 「ありがとう」 うんどう

- 1日動いてくれた体に「ありがとう」と、肩や腕のストレッチで筋肉を緩め、全身のツボを刺激します。
- ① 手のひらを上にして親指以外の指をつかみ、手前に引っ張ります
  - ② 二の腕をアゴの下に押し込むように入れていきます
  - ③ 息を吐くことに集中して、深呼吸をします



③ 深呼吸

詳しい動きの解説を聞きながら、うんどうしたい方は、「やさしいうんどう教室」にご参加ください！

※新型コロナウイルスの影響により、現在やさしいうんどう教室は休止しています。再開の見込みが立ち次第、市ホームページなどでお知らせします。

## 「おはよう」 うんどう

- 体の大きな5つの関節(足首・膝・腰・肩・首)を回して血行を促進。硬い体を、動きやすい体に準備します。



(公財) 体力づくり指導協会 指導員  
やまみち のぶよ  
山道 修代 さん



## 「つまずかない」 うんどう

- 足首・ふくらはぎ・股関節・腰を伸ばして、つまずき・転倒を予防します。
- ① 壁に両手をつけて、ゆっくりと膝を曲げながらふくらはぎを伸ばします
  - ② その場で足踏みをします

## 「かいだん」 うんどう

- 一番大きな筋肉を意識して硬くすることで、脳と運動神経のつながりを良くして、階段の昇り降りを無理なく行えるようにします。
- ① 太ももに意識を集中します
  - ② 直立姿勢で太ももが硬くなったのを意識します
  - ③ お尻の穴を締めて、下半身がしっかりした状態であることを意識しましょう



お家で誰でも簡単！  
「やさしいうんどう」

新型コロナウイルス感染症の影響で外出を自粛されている皆さんに一日の流れに合わせて、自宅で誰でも簡単にできるうんどうをご紹介します。  
健康づくり課 (57) 2233

## うんどうを習慣化しましょう

今回、紹介した「6つのうんどう」は、運動が嫌い、苦手な人でも、1日の生活の中でできるやさしいものばかりです。体を整備する・維持するには、この6つの動きを組み合わせることが大切です。外出を控え、家の中で過ごす時間が多くなっているかと思います。生活のふとした場面で、「あ、そういえば！」と思ひ出し、最初はイヤイヤでもいいので毎日続けてみてください。やさしいうんどうが習慣化することを願っています。

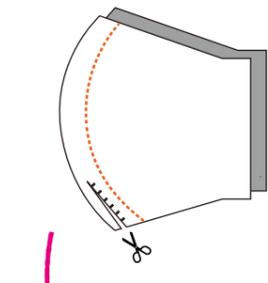
ぜんぜん頑張らない「うんどう」教室 著者  
(公財) 体力づくり指導協会理事  
西城 真人さん



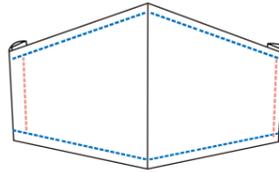
# 立体マスクの作り方

大人用立体マスクの作り方を紹介します。布を裁断する際は、下の型紙をご活用ください。  
 健康づくり課 ☎(57)2233

- ① 緑線で切り抜いた布2枚を表面同士で重ね合わせて赤線を縫う
- ② 赤線より上の縫い代を0.5cm残してカットして縦に切り込みを入れる
- ③ ①～②を繰り返して計2セット作る
- ④ 2セットの表面同士を合わせて青線を縫う



- ⑤ 裏返して、両端を三つ折りにしてピンク線を縫う



- ⑥ ゴム(ヘアゴムなど)を通して結ぶ



完成!

# 8 新型コロナウイルスの感染が拡大する今！ 3つの注意すべきポイント！



01



## 外出を控える

通院や生活必需品の購入、健康維持のための散歩、在宅ではできない仕事などを除いた、不要不急な外出を控えましょう。

02



## 3つの密を避ける

クラスター(集団)感染の発生リスクが高い、密閉・密集・密接の3つの密がそろう場所を避けましょう。

03



## こまめに手を洗う

せっけんを使って、10秒間もみ洗いをした後、流水で15秒間すすぐと、ウイルスは0.01%程度に減少します。

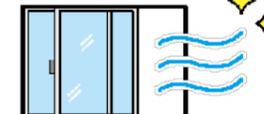
04



## マスクをつける

正しく鼻と口の両方を覆い、ゴムひもをしっかりと耳にかけ、隙間がないよう鼻まで覆って着用しましょう。

05



## 定期的に換気する

屋内の共有スペースや部屋の窓を開け放しにするなど、定期的に換気しましょう。

06



## バランスの良い食事

免疫力を低下させないために、3食欠かさずバランスよく食べて栄養を摂りましょう。また、口の中を清潔に保ちましょう。

07



## 詐欺に注意

新型コロナウイルスに便乗した不審な電話や悪質商法などが発生しています。あやしいと思ったら、すぐに警察へ通報してください。

08



## 人との交流

人との交流、助け合い、つながりが大切です。電話やメールなども活用してコミュニケーションを図りましょう。

不安に思ったら…  
**相談しましょう**

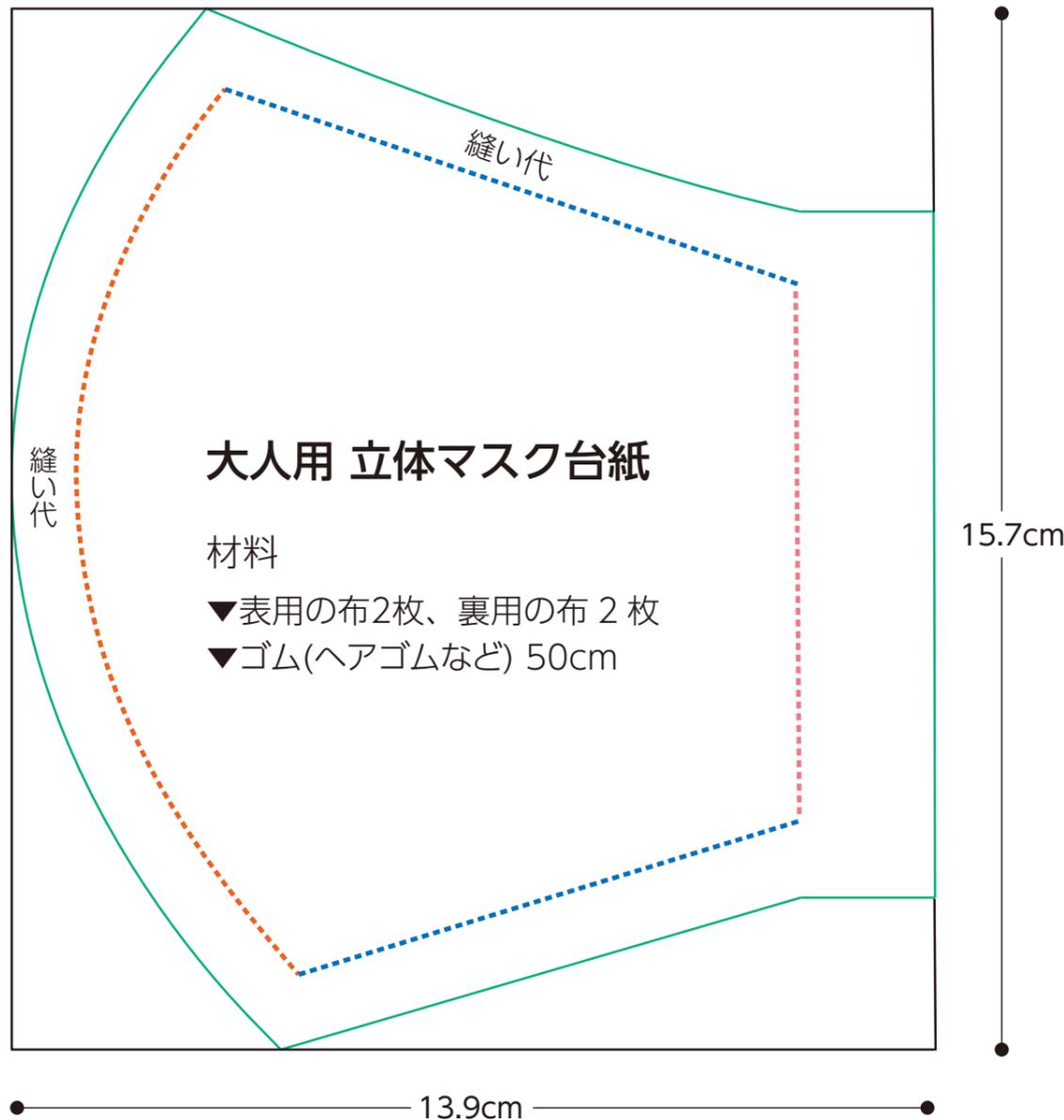


千葉県の電話相談窓口  
 24時間対応(土日・祝日含む)  
 ☎0570-200-613

ポイント

綿ガーゼなどの縮みややすい布は、裁断前に「水通し」をすると、洗った後の縮みが少なくなります

マスクの台紙(原寸サイズ)としてご利用ください



新型コロナウイルス感染症により

中止・延期となるイベント・事業などがあります

各事業の今後の予定など、詳しくはお問い合わせください。



最新情報は、市ホームページでお知らせしています

【5月以降の中止・延期となる事業一覧】

日程	事業名		問合せ先	備考
5/19～	生活習慣病予防健康診査、子宮頸がん検診・肝炎ウイルス検診、風疹抗体検査	中止	健康づくり課 ☎(57)2230	
5/21・26	国保特定健康診査	中止	国民健康保険課 ☎(56)1179	保健福祉センターふれあい館で実施する回のみ中止
5/23	農業体験「米作り」	中止	農政課 ☎(56)1671	
5/23	第33回君津市グラウンド・ゴルフ大会	中止	体育振興課 ☎(56)1698	
6/4	よい歯のコンクール	中止	健康づくり課 ☎(57)2233	
5/1～	8020 運動普及標語	中止		
6/6	ラジオ体操講習会 & 体力測定会	中止		今後の予定により体力測定会は、延期の場合があります
	夏季ラジオ体操会認定会場募集	延期	体育振興課 ☎(56)1698	夏季ラジオ体操会の開催があれば募集する予定です
6/6	学校体育活動指導補助者養成講座	延期		延期日時は未定です

5/10 清和の魅力を満喫！体験せいわ学

【日】もち米を作ってお餅をつこう！



①自然豊かな里山風景が広がる中で行う田植え②菜種油を絞る様子



清和の自然にふれあいながら、農作業や地元料理を満喫できる体験型のイベントです。今月は、管理センター周辺の農家の皆様のご協力を得て、田植え体験(米づくり体験・全3回)を行います。米作り体験は今月の田植え体験から始まり、9月の稲刈り体験を経て、1月に餅つき体験まで行う予定です。

※新型コロナウイルス感染症の影響により今後の予定が変更となる場合があります。

日時 = 開催予定表のとおり

会場 = 自然休養村管理センター

定員 = 30人(先着順)

申込期限 = 5月8日(金)

☎ 自然休養村管理センター ☎(38)2200

開催予定	イベント名	内容
5/10	もち米をつくってお餅をつこう①	田植え
6月	巻き寿司をつくらう	清和伝統「巻き寿司」づくり
7月	菜種油をつくらう	菜種から油を搾り、活用方法を学ぶ
8月	そばを栽培して食べよう①	そばの種まき体験
	もち米をつくってお餅をつこう②	稲刈り体験
10月	そばを栽培して食べよう②	そばの刈取り体験
	きな粉をつくっておはぎを食べよう	石臼やすり鉢できな粉をつくる
11月	干し柿づくり	干し柿づくり、皮の活用方法を学ぶ
12月	そばを栽培して食べよう③	そば打ち体験
1月	もち米をつくってお餅をつこう③	餅つき体験
3月	野草を摘んで食べよう	山野草を摘んで、調理する

01 テイクアウト・デリバリー 飲食店の味を自宅で楽しもう！



お弁当などをテイクアウト(持ち帰り)、デリバリー(配達)できる飲食店を紹介しています。外出を控え、自粛ムードが続く中でも、地元の飲食店の味を、「食べて」応援しませんか？サービスを提供できる飲食店も随時募集しています。



■ 事業者向け登録方法

特設サイトの申込フォームまたは、申込書に必要事項を明記の上、ファックスまたはメールでお申し込みください。

■ 経営に関する相談など、気軽にご連絡ください！

君津商工会議所では、各種補助金や助成金のオンラインによる無料個別相談会を実施しています。インターネットの環境があればスマートフォンからでも場所を問わず、専門家や経営指導員に相談できます。

☎ 君津商工会議所 ☎(52)2511 ☎(52)0177 ✉ kimitsucci@gmail.com

02 買って応援！支え合い 店舗情報を紹介する掲示板を開設



小売店やサービス事業者が、セール情報やサービス情報、新型コロナウイルス感染症対策などを紹介する掲示板を開設しました。地域間での消費を活性化させることで、共に支え合う仕組みを構築することを目的としています。



■ 事業者向け登録方法

特設サイトの申込フォームまたは、申込書に必要事項を明記の上、ファックスまたはメールでお申し込みください。

事業者向け支援策をご紹介します

(4月22日現在)

事業名	内容	問合せ先
① セーフティネット保証(4号、5号)	経営の安定に支障が生じている中小企業者を、一般保証(最大2.8億円)とは別枠の保証対象とする支援制度です。	千葉県信用保証協会 ☎043(221)8111
② 危機関連保証	①のさらに別枠(2.8億円)で、全国・全業種(保証対象業種に限る)を対象に100%保証する制度です。	
③ セーフティネット貸付	社会的、経済的環境の変化などで一時的に売り上げの減少などの業況が悪化しているが、中期的にはその業績が回復し、かつ発展することが見込まれる中小企業の経営基盤の強化を支援する融資制度です。	日本政策金融公庫 ☎0120(154)505
④ 無利子・無担保融資	新型コロナウイルス感染症特別貸付と、特別利子補給制度を併用することで、実質的な無利子で融資を受けることができます。	貸付：日本政策金融公庫 ☎0120(154)505 利子補給：中小企業金融相談窓口 ☎03(3501)1544
⑤ 小規模事業者経営改善資金融資	商工会議所などの経営指導員による経営指導を受けた小規模事業者に対し、日本政策金融公庫が無担保・無保証人で融資を行う制度です。	君津商工会議所 ☎(52)2511
⑥ 衛生環境激変対策特別貸付	感染症などに起因し、一時的な業況悪化から資金繰りに支障が出た生活衛生関係者(旅館業・飲食業など)への貸付制度です。	日本政策金融公庫 ☎0120(154)505
⑦ セーフティネット資金(県制度融資)	新型コロナウイルスの影響で、売上高が急減している中小企業・小規模事業者が利用可能な融資制度です。	千葉県商工労働部経営支援課 ☎043(223)2707
⑧ 雇用調整助成金	経済上の理由で事業活動の縮小を余儀なくされた事業主が、労働者に対して一時的に休業・教育訓練・出向を行い、労働者の雇用維持を図った場合に、休業手当や賃金などの一部を助成する制度です。	千葉県労働局職業対策課 ☎043(221)4393

● 今月のイベントは、中止となります

新型コロナウイルス感染症の影響により、5月中の以下のイベントは中止となります。

▼わらべうたの時間 ▼おひざにだっこの絵本の時間 ▼おはなし会 ▼映画観賞会

● ひまわり号運行予定

きみぴょんがラッピングされた移動図書館です。

巡回日	曜日	時間	場所
12・26	火	10:00～10:30	中小学校
		11:00～11:20	常代保育園
		14:30～14:50	松丘小学校
		15:30～16:00	貞元小学校
13・27	水	9:40～10:10	宮下どろんこ保育園
		10:30～10:50	中保育園
		12:50～13:20	周西小学校
		14:45～15:15	北子安小学校
14・28	木	10:30～11:00	小櫃保育園
		14:00～14:30	堺田公園
		14:40～15:10	大和田小学校
		15:30～15:50	中野西公園
15・29	金	10:30～10:50	清和保育園
		14:20～14:40	坂畑小学校

■ 注意事項

新型コロナウイルス感染症の状況、悪天候の日、会場で行事などがある場合、運休することがあります。5月5日、6日は、祝日・休日のため運休します。

巡回日	曜日	時間	場所
19	火	10:30～10:50	かずさあげぼの保育園
		14:00～14:30	サン・ラポール南房総
		15:30～16:00	八重原小学校
20	水	9:50～10:10	漁業資料館
		10:20～10:50	君津保育園
		14:40～15:10	小糸小学校
7・21	木	9:50～10:10	小糸保育園
		10:30～10:50	上湯江保育園
		14:30～14:50	久留里小学校
8・22	金	10:00～10:30	人見こども園
		10:40～11:00	坂田・五竜公園
		14:40～15:10	清和小学校

● 献血にご協力をお願いします ☎ 健康づくり課 ☎(57)2230

新型コロナウイルス感染症の影響により、献血血液が不足しています。命をつなぐボランティア「献血」にご協力をお願いします。

期日	時間	会場	主催
5/13 (水)	10:00～12:45	保健福祉センター	君津市赤十字奉仕団
	14:00～16:00		

※会場入口に備えている消毒液での手指消毒、来場時の体調確認にご協力をお願いします。なお、体温が37.5度以上ある方、風邪症状がある方は、献血することができません

会場内の感染症対策

■ 献血スタッフの手指消毒の徹底

- ・会場入退場時
- ・献血受付、問診、献血カード更新時
- ・看護師は、献血者1人ごとに手袋を交換

■ 会場の衛生環境

- ・消毒薬を使つての清掃
- ・適切な換気
- ・献血スタッフはマスクを着用



君津っ子の笑顔写真

読者の皆さんから投稿いただいた元気いっぱいな君津っ子の写真をご紹介します。

☎ 政策推進課 ☎(56)1288



応募方法  
など詳しくは、  
市ホームページへ！



● 日曜・休日の救急当番医 ☎ 消防本部 ☎(53)0119

期日	診療科目	診療時間	病医院名	所在地	電話番号
3(日・祝)	内科・小児科	9:00～17:00	吉田クリニック	久保	☎(29)7820
4(月・祝)			森広小児科クリニック	西坂田	☎(54)4662
5(火・祝)			青柳医院	杵師	☎(54)8000
6(水・休)			酒井医院	南子安	☎(52)2166
10(日)	内科	9:00～12:00	君津クリニック	杵師	☎(55)8111
17(日)			そがわ医院	常代	☎(54)6300
24(日)	内科・小児科	9:00～17:00	鮎澤耳鼻咽喉科	中野	☎(54)8721
31(日)	内科		君津寛衆堂医院	南子安	☎(52)8733
			小ぐれ医院	南子安	☎(55)6611

君津都市夜間急病診療所(木更津市中央 1-5-18) ●診療科目 = 内科・小児科 ●診療時間 = 午後8時から11時 ☎ ☎0438(25)6284

※当番医は変更になる場合があります。当日の朝刊も確認してください。また、当番医が専門外の場合、他の医療機関の受診をお願いすることがあります。

● 健康相談・健康教室 ☎ 健康づくり課 ☎(57)2233

区分	期日	時間	会場	対象	内容ほか
赤ちゃん育児相談	22(金)	9:30～11:00 13:30～15:00	保健福祉センター	1か月健診受診後～2歳前のお子さんと保護者	身体計測 育児・栄養・歯科相談
	28(木)	10:00～11:00	上総公民館		
初めての歯みがきのポイント・離乳食の開始と進め方の集団教室	22(金) ※21(木)までに要予約	受付 13:45～14:00	保健福祉センター	生後4～6か月頃の離乳食開始前のお子さんがある保護者	赤ちゃん育児相談の中での集団教室(30分程度の講話)
パパママクラス	17(日) ※8(金)までに要予約	9:30～12:15 (受付9:15～)	保健福祉センター	妊娠24週以降の妊婦とその夫	持ち物 = 母子健康手帳、筆記用具
マタニティクラス	25(月) ※18(月)までに要予約	10:00～12:00 (受付9:45～)	保健福祉センター	妊娠中の方(4回で1コース)	※お子さんの保育を希望する方は、開催日の7日前までに連絡してください。2・3・4回目は6月に実施予定
こどもの発達相談 ※要予約	お子さんの心や体などの発達について気になることはありませんか。子どもの発達の専門家が相談に応じます。				

注意事項 = 新型コロナウイルス感染症の状況により、内容を変更・中止する場合があります。今後の予定は、市ホームページ・市からのお知らせメール・母子手帳アプリなどでお知らせします。中止の場合でも相談希望があれば個別の対応が可能です。詳しくはお問い合わせください。

● 5月31日は、世界禁煙デーです！ ☎ 健康づくり課 ☎(57)2233

2020年、受動喫煙のない社会を目指して  
～たばこの煙から子ども達をまもろう～

たばこの煙の中には、約4,000種類の化学物質があり、その中には約200種類の有害物質、さらに約60種類の発がん物質が含まれています。喫煙が肺炎などの重症化リスクを高めることもデータに表れています。この機会に、喫煙と受動喫煙について真剣に考え直してみましょう。  
禁煙週間 = 5月31日(日)から6月6日(土)





**夏休み 生涯学習バス 利用抽選会**

日時 6月6日(土)午前10時(9時30分から10時受付)  
会場 生涯学習交流センター・101会議室  
対象 市内で活動している青少年関係団体  
利用期間 7月18日(土)から8月31日(月)  
注意事項 団体の代表者は利用希望日を決めて参加してください  
▼バスの使用料は無料です  
▼有料道路通行料金・駐車料金は利用者の負担となります  
生涯学習文化課 ☎(56)1428

**納期限は6月1日(月) 軽自動車税(種別割)は、納期限までに納めましょう**

納税通知書は、5月8日に発送予定です。納付書に記載された方法で納期限までに納めてください。  
※税制改正により、令和元年10月1日以降、軽自動車税は軽自

**相談窓口**

市では、さまざまな悩みに応じる専用の相談窓口を開設しています。悩んでいる方は、一人で抱え込まず、ご相談ください。

**注意事項**＝法律相談は、継続して受けることができません。(年1回程度)  
★の相談は、事前の予約が必要です。

**市民相談**  
☎ 市民生活課 ☎(56)1395

内容	期日	時間	会場
人権相談	7(木)、12(火)、19(火)	13:00～16:00	市民
人権行政相談	11(月)		小櫃
	25(月)		市民
	28(木)	小糸	
★法律相談	14(木)、28(木)		
★交通事故相談	11(月)、25(月) 6/1(月) 6/15(月)	10:00～15:00	市民 ※交通事故相談の予約は、相談日の2開庁日前まで
結婚相談	8(金)、12(火)、19(火)、22(金)、26(火)、29(金)		
消費生活相談	毎週月・水・木・金(4・6・7日を除く)	9:00～15:00	消費 ☎(56)1529

- 市民 市民相談室(市役所2階)
- 小櫃 小櫃公民館
- 小糸 小糸公民館
- 消費 消費生活センター

**社会福祉協議会の相談**

相談内容	期日	時間	会場
★法律相談	7(木)、22(金)、6/2(火)、19(金)	13:00～16:00	ふれ
★こころの相談	13(水)、19(火)、27(水)、6/10(水)、16(火)、24(水)	10:00～15:00	※6月分の法律相談は、5/18(月)から予約受付開始
一般電話相談	月～金	9:00～16:00	
心配ごと相談	14(木)、28(木)	13:00～16:00	小櫃
	11(月)		小糸
	28(木)		
ボランティア相談	月～金	9:00～17:00	ボラ

- ふれ ふれあい相談室 ☎(55)0444 (保健福祉センターふれあい館内)
- ボラ ボランティアセンター ☎(55)0294

**5月は水防月間 水害への備えは万全ですか？**

昨年の台風15号、19号と10月25日の大雨では、河川の氾濫や土砂崩れが発生し大きな被害となりました。川が増水しやすい5月を水防月間と定め、訓練や水害に備える啓発活動を行っています。

**● 洪水ハザードマップを必ず確認!**  
自分の住んでいる地域は、どのような水害の危険性があるかを確認できる地図です。市ホームページからダウンロードすることができます。



**● 地域を守るためのお願い**  
水害が発生する危険がある時や水害が発生した緊急時に、住民の皆さんにも地域を守るための協力をお願いすることがあります。  
①土のう作りの協力 ②樹木や土砂の使用 ③警戒区域からの立ち退き  
☎ 管理課 ☎(56)1351



**おうち時間をもっと楽しく、快適に**

在宅生活応援キャンペーン実施中!  
通常諸経費5%を還元します。  
詳しくはホームページへ

庭づくり ねむのき ☎0439-29-6720  
〒299-1121 君津市常代3-11-17  
自然素材にこだわった施工例を多数ご紹介しています。 庭づくり ねむのき 検索 9:00～18:00 水・日・祝定休

**生きる力を積み上げる。1歳半からの能力開発 積み木教育体験会 子育て支援講話会開催**

5月28日(木) 9:45～ 要予約  
29日(金) 13:50～ 要予約

対象 H29年4月2日～H31年4月1日生まれ \*予約制となります  
積み木教育は、幼児の知的好奇心を惹きつける具体物を使い、手先を使いながら考えさせ、思考力・意欲・態度・自学自習する姿勢・粘り強さなどの生きる力を育てることを目的とした能力開発教育です。  
今回は、積み木教育の開発本部「にっしん」より講師をお招きし、実際に教材を使用した体験会です。体験後には、子育てに役立つ講演会も行いますので、この機会にぜひご参加ください。  
\*お電話にてご予約のうえ、ご参加ください。  
\*予約制で定員に達し次第、締め切りますのでお早めにお申し込みください

学校法人 美和学園 君津市西坂田2-12-15 TEL.0439-52-7128  
www.miwagakuen.ed.jp 詳しくはHPをご覧ください

自動車税(種別割)に名称が変更されました。  
■軽自動車税(種別割)が減免となる場合があります  
条件 ①次のいずれかに該当する車両  
①身体または精神に障害を有し、歩行が困難な方が所有する車両  
②当該障害者と生計を一にする方が所有し、障害者を常時介護するために使用する車両  
③身体障害者等の利用に供するための特別仕様により製造された車両  
④公益のために法人が直接専用する車両  
申請期限 6月1日(月)  
※詳細は、軽自動車税(種別割)の納税通知書または、市ホームページをご覧ください。  
☎ 課税課 ☎(56)1502

**まちづくりふれあい講座を開催しませんか？**  
皆さんが計画した学習会や集会所の職員が講師として出向き、市の事業や施策などをお話します。  
対象 市内在住・在勤・在学の10人以上の団体・集まり  
申込方法 希望日の20日前までに、申込書を持参または郵送してください。

※講座メニューと申込書は、生涯学習文化課・行政センター・公民館で配布しています。  
注意事項 会場は、市内に限ります。会場の手配や進行は、主催者側でお願いします。  
☎ 299-1192 君津市役所生涯学習文化課 ☎(56)1428

**情報公開制度・個人情報保護制度 市の情報を公開しています**  
市が管理する文書や図画などの情報を、市民の皆さんからの請求により公開する制度が情報公開制度です。この制度は、市政に対する理解と信頼を深めていただき、市民の皆さんがより参加しやすい開かれた市政の実現を目指すものです。また、個人の情報を守る制度として、個人情報保護制度があります。この制度により、市が保有している自分の情報を知りたいときは開示請求ができます。  
令和元年度の個人情報保護制度 開示請求16件、開示4件、部分開示12件  
☎ 総務課 ☎(56)1581

**甲種防火管理新規講習(君津会場)**  
日時 7月16日(木)、17日(金)  
会場 生涯学習交流センター  
定員 120人(先着順)  
受講料 8000円  
申込期間 6月4日(木)から11日(木)  
申込方法 申込用紙を(一財)日本防火・防災協会にファックス、またはインターネットからお申し込みください。用紙は、(一財)日本防火・防災協会のホームページからダウンロードできます。※証明書などの添付が必要な場合はファックスのみ  
☎(一財)日本防火・防災協会 ☎03(3591)7121  
☎03(3591)7130  
☎ 消防本部予防課 ☎(53)1906

**交通遺児育成のための寄附団体を紹介します**  
令和元年度中に、交通遺児の育成のために寄附をいただいた団体を紹介いたします。心温まるご支援、誠にありがとうございました。

- 君津ライオンズクラブ様
- 日鉄テクノロジー株式会社

君津事業所 交通安全推進班様  
☎ 市民生活課 ☎(56)1225

**労働力調査へのご協力を願います**  
総務省統計局では、令和2年5月から令和2年9月にかけて(準備調査1か月、本調査4か月)、人見二丁目の一部の世帯を対象に労働力調査を実施します。労働力調査は、国の経済政策や雇用対策などの基礎資料となる重要な調査です。調査対象となった世帯には調査員証を携帯した調査員が訪問しますので、ご協力をお願いします。  
☎ 千葉県総合企画部統計課 ☎043(223)2220

君津の魅力をフェイスブックで発信しています!  
☎ 市民生活課 ☎(56)1225

犯罪発生状況

1/1～3/31 までの犯罪発生状況

発生状況	備考
犯罪発生総数	119件 前年比+13
電話 de 詐欺	0件 被害額 0円
空き巣など	9件 前年比-4
自転車盗難	14件 前年比-3

防犯意識を高めよう！

新入学シーズンは、自転車盗難などが多発する傾向がありますので注意しましょう。



交通事故発生状況

1/1～3/31 までの交通事故発生状況

発生状況	前年比
人身事故	69件 -6
死者数	0人 -2
負傷者数	85人 -10
物件事故	531件 -30

みんなで交通事故をなくそう！

県内で、自転車の交通違反による死亡事故が発生しています。自転車もルールとマナーを守って、安全に利用しましょう。



5月は自転車安全利用推進強化月間です！！

自転車は気軽に利用できる便利な乗り物ですが、交通ルールやマナーを守らない運転は、重大な事故の原因となります。ちばサイクルールなどの交通ルールを守り、自転車の交通事故を防止しましょう。

市民生活課 ☎(56) 1225

自転車に乗る前のルール

- ① **自転車保険に入ろう**  
自転車も事故の加害者になることがあります。万が一の事故に備えて自転車保険(賠償責任保険)に加入しましょう。
- ② **点検整備をしよう**  
思わぬ事故を防ぐため、自転車も車と同じように点検・整備を定期的に行いましょう。
- ③ **反射器材(リフレクター)を付けよう**  
夜間、車や歩行者との交通事故を防ぐため、ライト(前照灯)、後部の反射器材と併せて、側面にも反射器材を取り付けましょう。側面にも付けること

で、道路を横断する時に、車のライトに反射して発見されやすくなります。

- ④ **ヘルメットをかぶろう**  
ヘルメットを正しく着用することで、頭のけがで亡くなる方の割合が約4分の1に減るというデータがあります。
- ⑤ **飲酒運転はやめよう**  
飲酒運転は、ハンドル操作やブレーキの遅れ、判断力の低下などを招き、交通事故を引き起こす原因になります。自動車同様、違反となり罰せられる行為です。



自転車に乗るときのルール

- ① **車道の左側を走ろう**  
自転車は、一部の例外を除き、道路の左側に寄って通行しましょう。
- ② **歩いている人を優先しよう**  
歩道は歩行者が優先です。歩道を通行するときは、車道寄りを通りましょう。歩行者が前にいたら、自転車から降りて押して歩き、通行の妨げにならないようにしましょう。
- ③ **ながら運転はやめよう**  
「傘を差しながら」、「スマホ・携帯を見ながら」、「ヘッドホンで音楽を聴きながら」などの、ながら運転は、周りの状況が見えない、音が聞こえないことから、危険察知が遅れ、交通事故を引き起こす原因

因となる可能性があり、法令でも禁止されている大変危険な行為です。

- ④ **交差点では安全確認しよう**  
自転車事故の半分以上が交差点で発生しています。交差点を渡る時は、信号や標識に従うのはもちろん、徐行や一時停止をして、周囲の安全を十分確かめましょう。
- ⑤ **夕方からライトをつけよう**  
自転車のライトは、前方を照らすだけでなく、車などに自転車がいることを知らせるためのものでもあります。夕暮れ時は事故が起きやすくなるので早めにライトを点灯しましょう。



君津市民文化ホールの  
嘱託職員(設備保守)を募集

申込資格 第二種電気主任技術者または、電気工事士の資格を有する方  
業務内容 君津市民文化ホールの設備保守に関する業務  
①空調機械設備の運転保守管理に関する事  
②給排水及び衛生設備の保守管理に関する事  
③施設内の構築物、設備全般の営繕工事管理業務に関する事  
④文化ホールが必要とするその他の業務  
募集人員 11人  
勤務場所 君津市民文化ホール  
雇用期間 6月1日から令和3年3月31日  
勤務日数 一カ月中10日程度毎月、月初めに勤務予定表で決定  
勤務時間 早番勤務・午前8時

時から午後5時 遅番勤務・午後1時から午後9時30分  
日給 9490円(通勤費別途)  
申込方法 履歴書(写真貼付)を持参または郵送してください。  
選考方法 書類選考・面接  
申込期限 5月22日(金)※消印有効  
〒299-1172 君津市三直622君津市民文化ホール ☎(56) 3300 ※火曜休館

がけ地近接危険住宅の  
移転費用を補助します

がけ崩れなどの恐れがある区域の住宅を安全な場所へ移転するため、現在の住宅を解体する経費や、新たな住宅の建設費・購入費の借入金利子の一部を補助します。条件や提出書類など、詳しくはお問い合わせください。

なぎなた無料講習会  
参加者を募集

年齢・性別・経験問わず、どなたでも参加できる講習会です。礼儀作法や仲間を大切に、楽しく稽古しています。「メン・ドー！スネー」と大きな声を出してなぎなたを振ってみませんか。  
期日 6月2日・9日・16日・23日・30日(すべて火曜日)  
時間 午前10時から正午  
会場・定員 市民体育館・20人(先着順)  
☎(57) 1720

住民票の写しなどの  
コンビニ交付サービスが  
一時停止します

5月2日(土)から5月6日(水)にシステムメンテナンスが行われるため、住民票の写しなどのコンビニ交付サービスを利用することができなくなります。  
市民課 ☎(56) 1132

かずさ水道広域連合企業団  
職員採用試験  
(令和2年10月1日採用)

職種・定員 上級土木・若干名、上級機械・若干名  
試験日 6月21日(日)  
会場 かずさ水道広域連合企業団(木更津市潮見2-8)  
申込期間 5月7日(木)から5月21日(木)  
かずさ水道広域連合企業団

5月12日は、  
民生委員・児童委員の日  
福祉のお悩み相談ください

民生委員・児童委員は、法律に基づく地域のボランティアとして、住民の皆さんの福祉に関わる相談に応じ、さまざまな援助を行っています。子どもや子育ての相談・援助を専門に担当する主任児童委員も設置されています。委員は秘密を固く守り、個人情報やプライバシーの保護に配慮した支援活動を行います。福祉に関する悩みや心配ごとなど生活の中で困ることがあれば、気軽に相談してください。  
厚生課 ☎(56) 1183、  
社会福祉協議会 ☎(57) 2250

広報きみつを無料で  
配達いたします

君津市の最新情報を掲載している広報きみつは、毎月1日に発行しています。新聞を購読していない世帯にも、直接ポストインプでお届けしますので希望する方は、お気軽にお問い合わせください。  
申込方法 メールまたは電話で住所、氏名、電話番号、広報きみつ配達希望をお伝えください。  
政策推進課 ☎(56) 12088  
seisaku@city.kimitsu.g.jp

(仮称)第2期君津地域広域廃棄物処理事業の説明会を開催します

木更津市、君津市、富津市、袖ヶ浦市、鴨川市、南房総市の共同事業で、令和9年の操業開始に向け進めている次期広域廃棄物処理事業の候補地が富津市新富に決定したため、事業概要の説明会を行います。  
日時 5月24日(日)午後2時から 5月28日(木)午後7時から  
会場 富津公民館(富津市新井932-34)  
※新型コロナウイルス感染症の状況により、日程を変更する場合があります。  
木更津市廃棄物処理事業準備係 ☎(0438) 1136

義援金にご協力  
ありがとうございます

これまでの義援金額(4月10日現在)  
受付期間: 令和2年6月30日(火)まで  
令和元年台風第15号千葉県災害義援金  
625,403円  
令和元年台風第19号災害義援金  
205,581円

平成30年7月豪雨災害義援金  
546,391円

受付期間: 令和2年8月31日(月)まで  
令和元年8月豪雨災害義援金  
6,440円

皆さんの善意は、全額日本赤十字社へ送金させていただきます。  
厚生課 ☎(56) 1183



新型コロナウイルスの感染が全国各地で拡大する中、今年は、市内でもお花見や宴会を自粛するムードが広まりました。例年、多くの花見客で賑わう北子安公園でも、人通りがまばらの中で、満開の桜が咲き誇っていました。

### 教育功労者に感謝状を贈呈します

市内の小・中学校を最後に退職された教職員で、本市通算在職年数が10年以上、または教職員として在職20年以上（校長は、在職年数を勘案しない）勤務し、その功労を認められた方々に対して贈られるものです。

#### ■教育功労者（敬称略、順不同）

小平紀男（前周西小学校長）、三田彰一（前周南小学校長）、宇佐美和子（前久留里小学校長）、渡邊史郎（前君津中学校長）、柴田克（前周西南中学校長）、重城道雄（前南子安小学校教頭）、立川智也（前外箕輪小学校教頭）、神子哲也（前久留里中学校教頭）、竹内幸子（前八重原小学校教

諭）、渡邊三千代（前貞元小学校教諭）、在原義雄（前周南小学校教諭）、竹谷京子（前中小学校教諭）、大島容子（前君津中学校教諭）、江田達宏（前周東中学校教諭）、榎本政樹（前松丘中学校教諭）、天笠和徳（前周西南中学校教諭）、小石川雅子（前周南小学校養護教諭）、宮崎聖子（前久留里中学校養護教諭）、川名昌彦（前久留里小学校事務長）、笈川文男（前君津中学校事務長）、平野和子（前久留里小学校教諭）、萱野充江（前周東中学校教諭）、杉本弘美（前八重原中学校教諭）

■教育総務課 ☎(56) 1456

#### 応募資格

市内在住・在勤・在学の方

#### 応募方法

住所・氏名・電話番号を明記の上、郵送、ファックスまたは、メールでお申し込みください。  
※一人につき3作品まで

#### 申込先

生涯学習文化課  
☎(56) 1380  
☎(56) 1627  
✉shogaku@city.kimitsu.lg.jp

春たける 鏝南の街に輝る 太陽  
内箕輪 中島喜代子

庭の隅強く香れる 沈了花  
内箕輪 湯谷良子

誘なわれ人の輪に入る 花見かな  
李師 二平博

美しく走る馬居て 風五月  
富津市二間塚 羽矢真人

花よりも木々の眩しき 五月かな  
中島 芦刈茜

仲人に盃をすすめる 武者飾  
榊田 野口松井

百歳の琴の音色に薫る 風  
榊田 町田悦子

**きみつの俳句・短歌**

俳句 君津市文化協会・文芸部選

## さやが さん



**今月の納期**

軽自動車税(種別割) TAX

納期限：6月1日(月)

夜間窓口  
5月13日(水) 17:15~19:30

休日納税窓口  
5月17日(日) 9:00~17:00

場所＝市役所納税課(1階3番窓口)

☎納税課 ☎(56) 1162

## 国保特定健康診査・後期高齢者健康診査

～1年に1回は、健康診査を受けましょう！～

生活習慣病は、進行しても自覚症状がありません。毎年、健康診査を受診し、体の状態を知ることが大切です。

**受診方法**＝対象者には受診券を送付します。同封の協力医療機関一覧表を確認の上、受診してください。  
**注意事項**＝①医療機関により予約が必要、または空腹での受診が必須の場合があります②来年3月までに人間ドックの助成を受ける方は、健康診査を受診することができません

無料で受診できます



#### 【健康診査日程表】

健診名	国保特定健康診査		後期高齢者健康診査		
	対象	実施期間	実施場所	内容	受診券の発送時期
対象	国民健康保険に加入している40歳以上の方	5/18(月)～8/31(月)	保健福祉センターふれあい館、農村環境改善センター	身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査など	5月中
実施期間	11月下旬	5/18(月)～8/31(月)	協力医療機関		9月
実施場所					2021年2月
内容					2021年1月
受診券の発送時期					
問合せ先	国民健康保険課 ☎(56) 1739		国民健康保険課 ☎(56) 1179		

注意事項＝新型コロナウイルス感染症の状況により、内容を変更する場合があります

空から君津を見てみよう！

春 夏 秋 冬

君津の魅力がギュッと詰まったプロモーション動画を配信しています。

## 君津市民文化ホール 公演中止・延期のお知らせ

本枠内の内容は4月13日時点での情報となります。最新の情報は電話にてお問合せ頂くか、文化ホールのホームページをご覧ください。

公演日	公演名	対応	払戻し受付期間
5/10(日)	梅沢富美男劇団 君津特別公演	2021 1/23(土) 延期	4/15(水)～6/29(月) ※文化ホール以外のプレイガイドは6/30(火)まで
6/14(日)	野口五郎 50th ANNIVERSARY CONCERT TOUR 2020	10/17(土) 延期	5/11(月)～6/29(月) ※文化ホール以外のプレイガイドは6/30(火)まで
6/27(土)	春風亭一之輔の ドッサリまわるぜ 2020	延期 中止 調整中	振替公演の開催可否を調整中です。6月27日は開催いたしません。
7/12(日)	南こうせつ コンサートツアー 2020	中止	5/11(月)～6/29(月) ※文化ホール以外のプレイガイドは6/30(火)まで

★延期の場合お手持のチケットは座席番号もそのまま、振替公演で有効となります。振替公演にご来場予定のお客様は、チケットをなくさないように大切にお持ち下さい。

★振替公演へのご来場が出来ないお客様および中止公演のチケットは、購入されたプレイガイドにて左記の期間で払戻し受付をいたします。払戻し受付期間を過ぎると返金対応が出来なくなりますのでご注意ください。(イオンモール富津は専門店街臨時休館中のため、文化ホールで受付いたします)

★文化ホール窓口、電話、オンラインチケット(ファミリーマート受取り含む)で購入されたお客様は、払戻し受付期間内にチケットを持ってホール事務室までお越し下さい。(※火曜休館、営業時間短縮につき9:00～18:00まで)

★文化ホールまでのご来館が難しいお客様は、銀行振込での返金も可能です。詳細はお電話でお問合せ頂くか、文化ホールのホームページをご覧ください。

# からだ **いきいき** きみつごはん!



春キャベツの  
ブロッコリーポタージュ

## 材料：2人分

- |        |      |           |       |
|--------|------|-----------|-------|
| ・春キャベツ | 1/4個 | ・ブロックベーコン | 60g   |
| ・にんじん  | 1/4本 | ・ソーセージ    | 2本    |
| ・玉ねぎ   | 半分   | ・固形コンソメ   | 1個    |
| ・じゃがいも | 2個   | ・酒        | 大さじ1  |
| ・しめじ   | 半パック | ・トマトジュース  | 300cc |
|        |      | ・しょうゆ     | 小さじ2  |

## 作り方

- ①じゃがいもは皮を剥いて半分に切り、水にさらす。しめじは石づきを落として適当にほぐす。
- ②春キャベツは芯がついたまま半分、にんじん、玉ねぎも半分、ベーコンも大きめに切る。
- ③全ての材料と調味料を鍋に入れて30分煮込む。水分が少なかったら少し水を加えながら煮込む。
- ④お好みで乾燥パセリをのせて出来上がり。

## 栄養素

キャベツは一年中出回っている野菜ですが、春キャベツの旬は3～5月です。春キャベツは葉も芯も薄く、火が通りやすいため、加熱しすぎず、やわらかい食感を活かした食べ方がおすすめです。

問 健康づくり課 ☎(57)2233 協力：君津市食生活改善協議会

あなたの声を聴かせて！

## 広報きみつアンケート調査

読者の皆さんの声をよりよい広報誌づくりに活かすため、アンケート調査を実施しています。

### Q1

今月号の広報きみつで良かった内容や写真があれば教えてください。

### Q2

取り上げてほしい内容や企画があれば教えてください。

### Q3

広報に関するご意見・ご感想・市内で活躍されている方・おすすめのスポットなどがあれば教えてください。

## 回答方法

住所・氏名・年齢・アンケートの回答を明記の上、メールまたはハガキでご回答ください。市ホームページのアンケートフォームからも回答できます。

問 〒299-1192 君津市役所政策推進課

☎(56)1288 ✉seisaku@city.kimitsu.lg.jp



## 編集後記

毎年、桜のシーズンになると多くの花見客で賑わう北子安公園。今年

は、宴会自粛の流れを受けて、例年の賑わいを感じることができませんでしたが、静まり返った園内には、例年と変わらない満開の桜が美しく咲き誇っていました。今後も広報きみつを通じて、少しでも明るい話題を皆さんにお届けしたい tara と思います。(坂井)

今年度から広報きみつの制作に携わらせていただくことになりました。今月号では、特集の「やさしいうどん」の撮影に参加して、一緒に体を動かしてみましたが、想像以上にいろいろな筋肉を動かすことができ、デスクワークで固まった体もほぐれた気がします。皆さんもぜひ、ご自宅で実践してみてください！(東)

とび穴の目安にご利用ください

広報

Facebook



観光

Facebook



きみ  
びよん

Twitter



きみ  
びよん

Instagram



動画

YouTube



防災

Twitter



83,499人(−179) うち外国人976人(−20)  
男42,613人(−112) 女40,886人(−67)  
[3月] 出生44人・死亡76人・転入419人・転出566人



38,927世帯(+33)

※4月1日現在、( )内は前月比較

広報きみつは、新聞を購読されていない世帯にもポストिंगでお届けしています。配達を希望する方は、お問い合わせください。

