

歯周疾患検診を受けましょう！

対象者には6月下旬にはがきを送付しました。定期的な受診は、全身の健康維持につながります。
実施期間 = 12月31日(水)まで(休診日は除く)
検診内容 = 問診、むし歯・歯周病・その他所見の検査
検診料 = 500円
注意事項 = 総入れ歯・治療中の方は対象外です。
問 健康スポーツ課 ☎(57)2233



● 献血にご協力をお願いします！

問 健康スポーツ課 ☎(57)2230

期日	時間	会場	主催
31(木)	10:00 ~ 16:00	保健福祉センター	君津ライオンズクラブ

現在、献血血液が不足しています。命をつなぐボランティアにご協力をお願いします。※200ml献血は予定数量に達するまで

参加費 無料

食生活改善推進員養成教室 受講生を募集中！

講義や調理実習、運動実技をととして健康づくりや正しい食生活について学ぶ教室です。教室修了後は君津市食生活改善協議会に所属し、地域の皆さんに健康的な食生活を普及・啓発するボランティアとして活動していただきます。
日時 = 日程表のとおり
会場 = 保健福祉センターふれあい館、生涯学習交流センター

対象 = 君津市民で教室の8割以上に参加でき、修了後、食生活改善推進員として活動できるおむね65歳までの方
定員 = 20人(申込多数の場合、抽選)
内容 = 講義、実技、調理実習
申込方法 = 電話、または申込フォームからお申し込みください。
申込期限 = 7月31日(木)
申 健康スポーツ課 ☎(57)2233



【食生活改善推進員養成教室 日程表】

期日	時間
8/21(木)	9:30 ~ 12:00
9/19(金)	
10/23(木)	9:30 ~ 15:00
11/20(木)	
12/19(金)	9:30 ~ 12:00
1/29(木)	9:30 ~ 15:00
2/12(木)	
3/5(木)	9:30 ~ 12:00

体組成測定会

注意事項：ペースメーカーなどの医用電気機器を使用中の方や金属アレルギーの方は測定できません

体重、体脂肪率、体の水分量、体脂肪率と筋肉量のバランスによる体型判定など、自身の体組成を測定します。
日時 = 7月31日(木)午前9時30分から11時45分、午後1時30分から4時45分
会場 = 保健福祉センターふれあい館2階・会議室3 ※事前申し込みが必要です
申込期限 = 7月30日(水)
申 健康スポーツ課 ☎(57)2233

熱中症警戒アラートでお知らせします！

熱中症を予防しましょう！

熱中症の危険性が極めて高くなると予測されたとき、防災無線やメール、LINEなどを活用して皆さんにお知らせします。昨年は7月から9月の間に39回発表がありました。

熱中症警戒アラートが発表されたら？

- ▼ エアコンを使い、外出は控える
- ▼ 熱中症のリスクが高い方に声かけをする
- ▼ 外での運動は原則、中止または延期
- ▼ 普段以上に、熱中症を予防する行動を実践
- ▼ 環境省が発表する暑さ指数を確認

環境省のメールやLINEを登録すると市のお知らせよりも早くアラートを受け取ることができます。



より危険な特別警戒アラートが発表された場合

クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)が指定の時間帯に開放されます。涼しい環境が確保できない場合にご利用ください。
問 健康スポーツ課 ☎(57)2256

带状疱疹ワクチンの助成額が変わりました

物価高騰対応重点支援地方臨時交付金を活用し、助成金額を上乗せします。

対象 = 君津市に住所を有する方で、自らの意思で接種を希望し、①または②に該当する方

- ① 令和8年3月31日時点で65、70、75、80、85、90、95歳と100歳以上の方
- ② 接種日時時点で60歳から64歳の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能が障がいがあり日常生活がほとんど不可能な方(身体障害者手帳1級相当)

接種期間 = 令和8年3月31日まで
自己負担額 = ▼ 生ワクチン：5,900円
 ▼ 組換えワクチン：15,600円

接種方法 = 健康スポーツ課窓口、または電話で予診票の交付申請を行ってください。

申 健康スポーツ課 ☎(57)2230

協力：君津市食生活改善協議会

ひとくちメモ
 きゅうりは生で食べることが多いですが、炒めることでまた違ったおいしさが味わえます。夏野菜に多く含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分やミネラルを補給し、体を内側から冷やす役割もしてくれます。

作り方
 ① きゅうりはへたをとり、めん棒などで叩いてひびを入れ、食べやすい大きさに切る。塩少々をふって5分おく。にんにくは包丁の腹でつぶす。鶏むね肉は皮をとり、5mm幅のそぎ切りにして片栗粉を薄くまぶす。きくらげは水で戻し、ひと口大に切る。
 ② フライパンにごま油、にんにくを入れ中火で熱し、鶏肉を並べる。片面を1分焼いたら返し、きくらげを加える。
 ③ ②にきゅうりを加えて約1分炒め、合わせたAを加えて2分ほど水気を飛ばすように炒める。

からだイキイキ きみつごはん！



きゅうりと鶏むね肉の塩炒め

材料：2人分

- 鶏むね肉……………180g
- きゅうり……………1本
- にんにく……………1片
- 乾燥きくらげ……………2g
- 塩……………少々
- 片栗粉……………適量
- ごま油……………大さじ1
- 赤唐辛子(小口切り) ……1本分
- 鶏がらスープの素…小さじ1/2
- 塩、砂糖……………各小さじ1/4
- 水……………1/2カップ

応募資格

市内在住・在勤・在学の方

応募方法

住所・氏名(ふりがな)・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
 ☎(50)3980
 ☎(54)9888
 ✉shogaku@city.kimitsu.lg.jp

きみつの俳句・短歌
 君津市文化協会・文芸部選

俳句
 山里の暮らし身に添ふ夏茗荷
 白駒 長谷川 幸子

星屑のみに美しき天の川
 富津市二間塚 羽矢 真人

夏の朝胸のラジオの昭和唄
 北子安 室園 繁美

畑眺め友と一服若葉風
 糠田 野口 松井

ワンピース胸躍らせて更衣
 糠田 山田 昌

濁りつつ渡る俗世や蓮の花
 大中 本吉 孝雄

鯉のぼり吞むや田の風山の風
 人見 川田 由夫



ガスコンロをうまく活用してエコに料理をしよう！
 調理方法などを工夫してエコに料理をしよう！

炊飯器の保温機能を使わずガスでご飯を炊くことや、高効率ガスコンロを選ぶことで省エネにつながります。
問 環境保全課 ☎(56)1296

君津市は、東京ガス(株)とカーボンニュートラルのまちづくりに向け連携しています。(出典：東京ガス都市生活研究所「ウルトラ省エネブック」(2025年2月))



ガスを使った炊飯で炊きたてごはん！

その都度コンロで炊く方が省エネです。沸騰したら火を弱めて約20分でご飯が炊き上がりします。



コンロで米4合を2回に分けて炊いた場合と炊飯器で4合炊き、2合残し12時間保温した場合
 光熱費：3,719円/CO₂：79.9kgを削減

高効率ガスコンロで美味しく省エネに

高効率バーナーは、鍋底との距離を近づけ、さらに炎の広がりを抑えることにより、熱効率がアップします。



省エネ基準達成率110%と100%のコンロを年間厨房エネルギー負荷2.2GJ使用した場合
 光熱費：1,627円/ガス：10.0m³
 CO₂：22.2kgを削減

● ひまわり号運行予定：ひまわりときみぴよんの絵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
1・15	火	10:00 ~ 10:20	小櫃小学校
1・15・29		10:30 ~ 11:00	小櫃保育園
1・15		13:00 ~ 13:30	暁星君津幼稚園
1・15・29		13:45 ~ 14:00	中野西公園
1・15		14:30 ~ 15:00	八重原小学校
2・16・30	水	9:40 ~ 10:00	AIAI NURSERY 君津
2・16		10:40 ~ 11:00	小糸保育園
2・16・30		12:50 ~ 13:10	周西小学校
2・16		14:00 ~ 14:20	堺田公園
2・16・30		14:30 ~ 14:50	漁業資料館
3・17・31	木	10:30 ~ 11:00	君津保育園
3・17		11:10 ~ 11:25	坂田・五竜公園
3・17・31		12:50 ~ 13:20	周西の丘小学校
3・17・31		15:00 ~ 15:30	宮下どろんこ保育園
3・17・31		15:00 ~ 15:30	宮下どろんこ保育園

巡回日	曜日	時間	場所
4	金	10:00 ~ 10:30	周南小学校
4・18		10:40 ~ 11:05	みふねの里子育て支援センター
4		12:40 ~ 13:10	北子安小学校
4・18	火	14:20 ~ 14:50	サン・ラポール南房総
8		10:00 ~ 10:30	小糸小学校
8・22		10:40 ~ 11:00	中保育園
9・23	水	14:00 ~ 14:20	亀山コミュニティセンター
9		10:30 ~ 11:00	清和地域拠点複合施設おらがわ
9		12:30 ~ 13:00	清和小学校
10・24	木	14:40 ~ 15:10	南子安小学校
10・24		15:20 ~ 15:50	貞元小学校
10・24		9:40 ~ 10:10	人見子ども園
11	金	10:30 ~ 11:00	内箕輪どろんこ保育園
11		10:00 ~ 10:20	上総小学校
11・25		10:45 ~ 11:00	かずさあけぼの保育園
11	金	13:10 ~ 13:40	君津特別支援学校
11		14:30 ~ 14:50	外箕輪小学校

■ 注意事項：▼終業式を含む夏休み期間は、小学校・幼稚園・君津特別支援学校の巡回を運休します
▼祝日、悪天候の日、行事などの都合で運休することがあります

【7月】中央図書館の催し

内容	期日	時間	対象
わらべうたの時間	3(木) 17(木)	10:30 ~	0歳からのお子さんとその親
おひざにだっこの絵本の時間	10(木) ※24(木)は休み	10:30 ~	2歳以上のお子さんとその親
おはなし会 ①えほんの回 ②おはなしの回	5(土) 19(土)	① 14:00 ~ ② 14:30 ~	① 3歳から未就学児 ② 小学生
夏のちょっとこわーいおはなし会	25(金)	① 14:00 ~ ② 14:45 ~ ③ 15:30 ~	① 3歳から未就学児 ② 小学校低学年 ③ 小学校高学年

毎週木曜日、10:00~12:00 ちゃいるどたいむを実施中!

● 7・8月の映画会 中央図書館 ☎(52)4646

会場=中央図書館 2階・視聴覚室

内容	期日	時間	定員	上映作品
映画鑑賞会	7/17(木)	14:00 ~	160人	ザ・シークレット・サービス (字幕版)
	8/21(木)			ラーゲリより愛を込めて
夏休み子ども映画鑑賞会	7/24(木)			ターボ
	7/31(木)			スポンジ・ボブ
	8/7(木)			忍たま乱太郎の宇宙大冒険
	8/14(木)	モンスター・ホテル		
	8/28(木)	アマゾン大冒険		

夏休みは図書館で本を楽しもう!
中央図書館 夏の子ども行事

一日体験図書館員

日時=①7月31日(木) ②8月8日(金)午前9時30分から正午
会場・対象=中央図書館 1階子どもとしゃかん・小学生
定員=各日5人(申込多数の場合、抽選)
申込方法=申込フォーム



からお申し込みください。
申込期限=7月13日(日)

きみつのひみつを探れ! 「君津の水」

平成の名水100選に選ばれている君津のおいしい地下水のひみつにせまります。
日時=7月23日(水)午後2時から3時30分

申込先

〒299-1152 君津市久保 2-13-3
中央図書館 ☎(52)4646

講師=久留里城址資料館学芸員
会場=中央図書館 2階・視聴覚室
対象=小学3年生から6年生
定員=20人(先着順)
※保護者の見学可
申込方法=中央図書館相談デスク、電話または申込フォームでお申し込みください。
申込期限=7月20日(日)



● 日曜・休日の救急当番医

☎ 平日：健康スポーツ課 ☎(57)2230、休日：消防本部 ☎(53)0119
緊急時などやむを得ない場合以外は、平日の診療時間内の受診にご協力ください。

期日	診療科目	診療時間	医療機関名	所在地	電話番号
6(日)	耳鼻咽喉科	9:00 ~ 12:00	君津寛衆堂医院	南子安	(52)8733
	内科・小児科	9:00 ~ 17:00	水島外科内科クリニック	東坂田	(50)1501
13(日)	耳鼻咽喉科	9:00 ~ 12:00	鮎澤耳鼻咽喉科	中野	(54)8721
	内科	9:00 ~ 17:00	そがわ医院	常代	(54)6300
20(日)	内科	9:00 ~ 17:00	君津クリニック	空師	(55)8111
21(月・祝)	内科・小児科	9:00 ~ 17:00	吉田メディカールクリニック	久保	(29)7820
27(日)	内科	9:00 ~ 17:00	小ぐれ医院	南子安	(55)6611

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。

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

● 健康相談・健康教室 中央図書館 ☎(32)1352

区分	期日	時間	会場	対象	内容ほか
ハローベビー教室 ※7日前までに要予約	7/19(土)	9:30 ~ 12:00 (受付 9:15 ~)	保健福祉センター	おすすめ：妊娠中期～後期の妊婦とその家族	育児実習を通して出産・産後の準備をします。持ち物=母子健康手帳、筆記用具、バスタオル
のびのび育児相談	7/8(火)	10:00 ~ 11:00	上総地域交流センター	1か月健診受診後～就学前のお子さんとの保護者	身体測定、育児・栄養・歯科相談 持ち物=母子健康手帳 バスタオル(2歳児未満のみ)
	7/30(水)	9:30 ~ 11:00 13:30 ~ 15:00	保健福祉センター		
ピカピカはみがき教室 ※前日までに要予約	7/25(金)	10:00 ~ 12:00 (受付 9:50 ~)	保健福祉センター	1歳6か月健診受診後から3歳未満のお子さんとの保護者	歯科衛生士・管理栄養士の講話とはみがき実習(歯垢の染出しもできます)
母乳相談		随時受付		妊産婦の方	助産師による個別の授乳相談です。 ※マッサージは行いません

● こどもの発達相談

☎ こども家庭センター ☎(32)1352
ことばが遅い、動きが激しく落ち着きがない、集団生活になじみにくい、子どもへの対応がわからない、などさまざまな不安に専門の相談員が応じます。※要予約
対象=おおむね就学前までの幼児
会場=保健福祉センターふれあい館

● 産後ケア事業

☎ こども家庭センター ☎(32)1352
お母さんとお子さんを対象に、協力医療機関や自宅専門職が育児相談やアドバイス、ケアなどを行い、安心して育児ができるよう支援します。申請手続きや利用に関する詳細は市ホームページ、またはこども家庭センターへご連絡ください。

妊娠から子育てにわたる相談も受け付けています!
☎ 相談専用ダイヤル ☎(57)0120

自分のペースではじめる健康増進! 気軽に身体を動かそう! ☎ 高齢者支援課 ☎(56)1458

☀ うんどう教室

期日	時間	会場	持ち物	備考
7/1(火)	10:30 ~ 11:30	内みのわ運動公園	▼飲み物 ▼タオル ▼マスク ▼体温を記入したメモ	熱中症警戒アラート時・雨天時は、室内で実施します
7/8(火)				
7/15(火)	14:00 ~ 15:00	保健福祉センター		
7/29(火)				

地域指導員が、あなたの健康づくりをサポートします。(見学だけでも可) ※申し込み不要
対象=おおむね60歳以上の市民の方



☀ きみつ健康体操

身近な自治会館などで地域の皆さんと交流を図りながら、楽しく身体を動かして健康長寿を目指しませんか? 体操教室に関心のある方、参加を希望する方はお問い合わせください。

