

10月からスタート！

後期高齢者健康診査を受けましょう！

対象者には9月下旬に受診券を送付しました。年に1度は健康診査を受けましょう！受診券が届いていない方はお問い合わせください。

対象＝昭和25年6月1日から9月30日生まれの方

持ち物＝受診券、資格確認書、またはマイナンバーカード ※マイナンバーカードは保険証の利用登録が必要です

受診期間＝10月31日(金)まで

問 国保年金課 ☎(56)1179



● 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
16(木)	10:00～12:45 14:00～16:00	保健福祉センター	君津市赤十字奉仕団

治療用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をお願いします。※200ml献血は予定数量に達するまで

流行前にワクチン接種で予防しましょう！

インフルエンザ・新型コロナワクチン

対象＝市内に住所を有し①または②に該当する方で、自らの意思で接種を希望する方



① 接種日時時点で65歳以上の方

② 満60歳から64歳の方で心臓・じん臓・呼吸器の機能に障害のある方や、ヒト免疫不全ウイルスで免疫機能に障害のある方(身体障害者手帳1級相当) ※運動機能障害のみの方は対象外

接種期間＝▼インフルエンザ:令和8年1月31日(土)まで

▼新型コロナ:令和8年3月31日(火)まで

費用＝▼インフルエンザ:2,100円

▼新型コロナ:13,200円(生活保護受給者は無料)

※今年度から接種費用が変わりました

接種回数＝期間中1回のみ

接種方法＝君津市・木更津市・富津市・袖ケ浦市の予防接種協力医療機関で予約の上、接種を受けてください。4市以外の医療機関で接種を希望する方はご連絡ください。

問 健康スポーツ課 ☎(57)2230

体組成測定会

注意事項：ペースメーカーなどを使用中の方や金属アレルギーの方は身体に影響を及ぼす可能性があるため測定不可

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。

対象＝市内に住所を有する6歳以上の方

日時＝10月31日(金)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・コミュニティホール
※事前申し込みが必要です
申込期限＝10月30日(木)

問 健康スポーツ課 ☎(57)2233

協力：君津市食生活改善協議会

ひとくちメモ

ホワイトソースの代わりに里芋のすりみでつくるグラタンです。里芋には、カリウムが豊富に含まれ、むくみや高血圧の予防、改善効果が期待できます。

- ① ほうれん草は根元を落としラップに包み、電子レンジ600Wで1分間加熱する。さっと水にさらしたら水を絞り、3cmの長さに切る。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ② 里芋は皮をむき一口大に切る。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ600Wで5分30秒加熱する。
- ③ ②にバターを加え、粘り気が出るまで潰し、Aを加えて混ぜる。
- ④ ③にほうれん草、ベーコンを加えて混ぜ、耐熱容器に入れる。ピザ用チーズをかけ、焼き色が付くまでトースターで焼く。パセリをちぎって、上からかける。

作り方

からだイキイキ きみつごはん！



里芋とほうれん草の簡単グラタン

材料：2人分

里芋	300g	牛乳	90ml
ほうれん草	1/2袋	A 鶏がらスープの素	小さじ2
ベーコン	4枚	こしょう	少々
バター	10g	ピザ用チーズ	70g
		パセリ	適量

● 日曜・休日の救急当番医

問 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
5(日)	内科	9:00～17:00	そ が わ 医 院	常 代	(54)6300
12(日)	内科		君 津 ク リ ニ ッ ク	杣 師	(55)8111
	耳鼻咽喉科	9:00～12:00	君 津 寛 衆 堂 医 院	南子安	(52)8733
13(月・祝)	内科・小児科	9:00～17:00	吉 田 メ デ ィ カ ル ク リ ニ ッ ク	久 保	(29)7820
19(日)			か わ な フ ァ ミ リ ー ク リ ニ ッ ク	杣 師	(32)1123
	耳鼻咽喉科	9:00～12:00	鮎 澤 耳 鼻 咽 喉 科	中 野	(54)8721
26(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) **問** ☎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

問 こども家庭センター ☎(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	21(火)	9:30～12:00 (受付9:15～)	保健福祉センター	おすすめ：妊娠中期～後期の妊婦とそのご家族	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	22(水)	9:30～11:00 13:30～15:00		1か月健診受診後からおおむね就園前のお子さんと保護者	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
歯とお食事の1歳児教室 ※前日までに要予約		9:45～10:15 (受付9:30～)		離乳食完了期の13カ月から18カ月頃のお子さんがいる保護者	幼児期の歯の手入れ&幼児食への進め方の集団教室(30分程度の講話)
母乳相談		随時受付 ※要予約		妊産婦の方	助産師による個別の授乳相談(マッサージは行っていません)

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！ **問** 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(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、または雨天時は室内で実施
21(火)	14:00～15:00	保健福祉センター		
28(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

自治会館などの身近な集会以で皆さんと交流しながら体操を行います。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。



【浦田青年館】

● 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
14・28	火	10:00 ～ 10:20	小櫃小学校
		10:30 ～ 11:00	小櫃保育園
		13:00 ～ 13:30	暁星君津幼稚園
		13:45 ～ 14:00	中野西公園
		14:30 ～ 15:00	八重原小学校
1・15・29	水	9:40 ～ 10:00	AIAI NURSERY 君津
		10:40 ～ 11:00	小糸保育園
		12:50 ～ 13:10	周西小学校
		14:00 ～ 14:20	堺田公園
		14:30 ～ 14:50	漁業資料館
2・16・30	木	15:00 ～ 15:30	ウェルネス保育園
		10:30 ～ 11:00	君津保育園
		11:10 ～ 11:25	坂田・五竜公園
		12:50 ～ 13:20	周西の丘小学校
		15:00 ～ 15:30	宮下どろんこ保育園

巡回日	曜日	時間	場所
3・17・31	金	10:00 ～ 10:15	周南小学校
		10:30 ～ 11:00	みふねの里子育て支援センター
		12:40 ～ 13:10	北子安小学校
		14:20 ～ 14:50	サン・ラポール南房総
7・21	火	10:00 ～ 10:30	小糸小学校
		10:40 ～ 11:00	中保育園
		14:00 ～ 14:20	龜山コミュニティセンター
8・22	水	10:30 ～ 11:00	清和地域拠点複合施設おらがわ
		12:30 ～ 13:00	清和小学校
		15:20 ～ 15:50	貞元小学校
9・23	木	9:40 ～ 10:10	人見こども園
		10:30 ～ 11:00	内算輪どろんこ保育園
		12:50 ～ 13:15	南子安小学校
24	金	10:00 ～ 10:20	上総小学校
10・24		10:45 ～ 11:00	かずさあけぼの保育園
24		13:10 ～ 13:40	君津特別支援学校
10・24		14:30 ～ 14:50	外算輪小学校

■ 注意事項：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

【10月】図書館の催し

内容	期日	時間	対象
わらべうたの時間	2(木) 16(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	9(木) 23(木)		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	4(土) 18(土)	① 14:00 ～ ② 14:30 ～	① 3歳から未就学児 ② 小学生

映画鑑賞会(申込不要)

ロック・ユー！(字幕版)

中世ヨーロッパの騎士しか参加できない馬上槍試合を舞台に、貧しい平民の若者が、本物の騎士へと成り上がっていく青春サクセスストーリー
2001年ノアメリカノカラーノ2時間12分
日時＝10月16日(木)午後2時から
会場・定員＝中央図書館2階(視聴覚室)・160人



本との出会いを大切に！10月は君津子ども読書月間

期間＝10月31日(金)まで
※月曜日を除く
時間＝午前10時から午後6時
会場＝こどもとしゃかん(中央図書館内)

■ 図書館すごろく

以下の●印の付いた行事と定例おはなし会に参加してスタンプを集め、すごろくのゴールを目指そう！ゴールした人にはオリジナル手帳をプレゼント！

● おはなしクイズ

本を読んでクイズに挑戦しよう！

● 週末としゃかんラリー

図書館の中を探検して、スタンプやマークを集めよう！全部見つけた人には、ステッカーをプレゼント！
期日＝10月の土曜日・日曜日

● 読書ビンゴ

9つのマスに書かれているテーマの本を読んで、縦・横・ななめでビンゴを目指そう！
※台紙は「こどもとしゃかんだより読書月間拡大号」に掲載(中央図書館、市民体育館分室、各公民館のほか市ホームページからダウンロードできます)

● 秋のおはなし会

読書の秋におすすめの絵本の読み聞かせやおはなしを行います。
日時＝10月11日(土)
① 絵本(3歳から未就学児) 午後2時から2時30分
② おはなし(小学生) 午後2時45分から3時15分 ※申込不要

図書館の利用に関するアンケートを実施します！

期間＝10月31日(金)まで
※図書館(各分室を含む)にもアンケート用紙を設置しています



秋のコラボ健診で早期発見・早期治療！

健康な身体を維持するには、病気になる前の早期発見が大切です。積極的に受診しましょう。

① 国保特定健康診査

対象＝国民健康保険に加入している昭和26年2月1日から昭和61年3月31日生まれの方
※次の方は対象外です

▼9月までに個別健診や短期人間ドック、春のコラボ健診で特定健診を受けた方

▼後期高齢者医療制度加入者

▼社会保険(組合健保、協会けんぽ、共済組合など)加入者

内容＝問診・診察・身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査など

申込方法＝申込フォーム、または電話

注意事項＝当日の服薬はかかりつけ医にご確認ください。

問 国保年金課 ☎ (56) 1739

② 生活習慣病予防健康診査

対象＝18歳から39歳(昭和61年4月1日から平成20年4月1日生まれ)の方と40歳以上(昭和61年3月31日以前生まれ)の医療保険未加入者(生活保護受給者)
※次の方は対象外です

▼職場などで健康診査を受けた方

▼今年度、生活習慣病予防健康診査を受診した方

内容＝問診・診察・身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査など

申込方法＝申込フォーム、または電話

注意事項＝当日の服薬はかかりつけ医にご確認ください。

問 健康スポーツ課 ☎ (57) 2233

③ 結核・肺がん検診

対象＝40歳以上の方(昭和61年4月1日以前生まれ)で、今年度結核・肺がん検診を受診していない方

内容＝胸部X線検査

申込方法＝申込フォーム、または電話
問 健康スポーツ課 ☎ (57) 2230

④ 肝炎ウイルス検診

対象＝40歳以上の方(昭和61年4月1日以前生まれ)で、過去に肝炎ウイルス検診を受けていない方

内容＝血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査)

注意事項＝①②③を受診する方で対象の方へ受診票を同封します。

※④のみ受診の場合は電話予約

問 健康スポーツ課 ☎ (57) 2233

⑤ 大腸がん検診

対象＝40歳以上の方(昭和61年4月1日以前生まれ)で、今年度大腸がん検診を受診していない方

内容＝便潜血反応検査

費用＝500円 ※会場では回収のみ
容器配布場所＝保健福祉センター、各市民センター、郵便局

※配布は、11月14日(金)まで

問 健康スポーツ課 ☎ (57) 2230

インターネットから申し込む場合

右の二次元コードをスマートフォンで読み込んで、申込フォームへ必要事項を入力してください。



電話で申し込む場合の申込先

①②③ ☎ (32) 1735、☎ (32) 1734 / ④ ☎ (57) 2233
※受付時間：平日午前9時から午後5時

申込期限

10月19日(日)

※肝炎ウイルス検診のみを希望する場合は、17日(金)まで

胃がん検診の追加募集を受け付けています！

実施日＝11月27日(木)

対象＝①今年度中に40歳以上になる市内在住の方 ②今年度市の胃がん検診を受けていない方

検査内容＝バリウムによる胃部エックス線検査

費用＝1,000円

予約方法＝申込フォーム、または電話でお申し込みください。

申込期限＝10月17日(金)

問 健康スポーツ課 ☎ (32) 1735

