

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・呼吸器の機能に障がいのある方や、ヒト免疫不全ウイルスで免疫機能に障がいのある方(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 9 年 1 月 31 日(日)まで▼ 新型コロナ:令和 9 年 3 月 31 日(水) まで

費用＝▼インフルエンザ: 1,000 円

▼新型コロナ: 9,700 円 ※生活保護受給者は無料

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 市以外で接種を希望する方はご連絡ください。

☎ 健康スポーツ課 ☎ (57) 2230



新型コロナ



インフルエンザ

☀ うんどう教室

☎ 高齢者支援課 ☎ (56) 1458

期日	時間	会場	持ち物	備考
6(火) 20(火) 27(火)	10:30 ～ 11:30 14:00 ～ 15:00	内みのわ運動公園 保健福祉センター	▼飲み物 ▼タオル ▼マスク ▼体温を記入したメモ	雨天時は、室内で実施します

対象＝おおむね 60 歳以上の市民の方 ※予約不要

☀ きみつ健康体操

☎ 高齢者支援課 ☎ (56) 1458

自治会館などの身近な集会場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。



● 献血にご協力をお願いします！

☎ 健康スポーツ課 ☎ (57) 2230

期日	時間	会場	主催
22(木)	10:00 ～ 11:30 13:00 ～ 16:00	ジョイフル本田 君津店	君津市赤十字 奉仕団

※ 200ml 献血は予定数量に達するまで

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 30 日(金) 午前 9 時 30 分から 11 時 45 分、午後 1 時 30 分から 3 時 30 分

会場＝保健福祉センターふれあい

館 1 階・集団指導室

※事前申し込みが必要です

申込期限＝ 10 月 29 日(木)

☎ 健康スポーツ課 ☎ (57) 2233

胃がん検診で
早期発見・早期治療！

検査内容＝バリウムによる胃部エックス線検査

対象＝今年度中に 40 歳以上(令和 9 年 3 月 31 日時点の年齢)になる市内在住の方

費用＝ 1,000 円

申込方法＝申込フォーム、または電話



申込期間＝ 10 月 20 日(火) から 11 月 1 日(日) ※ 11 月下旬に検診通知書を送付します

☎ 健康スポーツ課

☎ (32)1735、(32)1734

☎ : 女性専用検診日

期日	会場	時間
12/1(火) 12/4(金) 12/5(土)	保健福祉センター	9:00 ～ 11:20
12/8(火)	清和地域拠点複合施設	
12/10(木)	松丘コミュニティセンター	
12/14(月)	農村環境改善センター	
12/15(火) 1/5(火) 1/6(水)	保健福祉センター	
1/7(木)	周西公民館	
1/9(土)	保健福祉センター	
1/19(火)	小櫃公民館	
1/20(水)	周南公民館	
1/21(木)	市民体育館	
2/1(月)	小糸公民館	
2/3(水) 2/4(木)	保健福祉センター	

＼ 10 月からスタート／
後期高齢者健康診査を
受診しましょう！

対象者には 9 月上旬に受診券を送付しました。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 26 年 6 月 1 日から昭和 26 年 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

受診期限＝ 10 月 31 日(土)

☎ 国保年金課 ☎ (56)1179



● 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
4(日)	内科・小児科	9:00 ～ 17:00	谷 川 ク リ ニ ッ ク (1 歳 以 上)	高 坂	(55)2233
11(日)	内科		玄々堂君津病院	東坂田	(52)2366
12(月・祝)			君津山の手病院	外箕輪	(54)2323
18(日)	内科・小児科		茂 田 医 院	久 保	(52)0023
25(日)	内科		なかのクリニック	中 野	(50)1777

▼ 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

▼ 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

▼ 当番医は諸事情により、急きょ休診になる場合があります

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 ☎ 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 ※ 13(火)までに要予約	18(日)	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	26(月)	9:30 ～ 11:00 13:30 ～ 15:00		1 か月健診受診後からおおむね就学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(2 歳未満)
歯とお食事の 1 歳児教室 ※ 23(金)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)

協力：君津市食生活改善協議会

☎ 健康スポーツ課 ☎ (57) 2233

ひとくちメモ

えのきは、食物繊維を多く含む、低カロリーな食材です。食物繊維の一種であるβグルカンを含み、整腸作用や免疫力を高める効果が期待できます。

④ A を混ぜ合わせてスパイシーオリーブソースを作り、皿に盛り付けた③に添える。

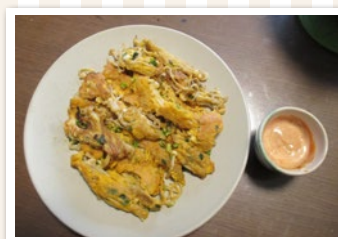
③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、卵液をくぐらせたえのきを並べて入れる。両面を焼き色がつくまで焼く。

② ボウルに卵、小ねぎ、塩こしょうを入れ、よく溶きほぐして卵液を作る。

① えのきは石づきを落とし、小房に分けて薄力粉をまぶす。小ねぎは小口切りにする。

作り方

からだイキイキ きみつごはん！



えのきの黄金焼き
スパイシーオリーブ
ソース添え

材料：2 人分

えのきたけ……1 パック
薄力粉………大さじ 2
卵 ……………2 個
小ねぎ………5 本
塩こしょう……少々
サラダ油………大さじ 2
ケチャップ……大さじ 1
マヨネーズ……大さじ 1
砂糖………小さじ 1/2
カレー粉………小さじ 1/3

● 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
6・20	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
7・21	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
21		15:00 ～ 15:30	ウェルネス保育園
8・22	木	9:40 ～ 10:10	宮下どろんこ保育園
8		10:30 ～ 11:00	君津保育園
8・22		11:10 ～ 11:25	坂田・五竜公園
		12:50 ～ 13:20	周西の丘小学校
9・23	金	10:00 ～ 10:15	周南小学校

巡回日	曜日	時間	場所
9・23	金	10:35 ～ 11:05	みふねの里子育て支援センター
		12:50 ～ 13:20	北子安小学校
		14:30 ～ 15:00	サン・ラポール南房総
13・27	火	10:00 ～ 10:30	小糸小学校
		10:40 ～ 11:00	中保育園
		13:30 ～ 13:50	亀山コミュニティセンター
14・28	水	10:30 ～ 11:00	清和地域拠点複合施設おらがわ
28		12:30 ～ 13:00	清和小学校
14・28		15:20 ～ 15:50	貞元小学校
1・15・29	木	9:40 ～ 10:10	人見こども園
		10:30 ～ 11:00	内箕輪どろんこ保育園
		12:50 ～ 13:15	南子安小学校
16・30	金	10:00 ～ 10:20	上総小学校
2・16・30		10:45 ～ 11:00	かずさあけぼの保育園
		13:10 ～ 13:40	君津特別支援学校
		14:30 ～ 14:50	外箕輪小学校
16・30		15:00 ～ 15:20	スクルドエンジェル保育園もくし園
2・16・30		15:30 ～ 15:50	コスモスの丘南子安保育園

■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▼交通事情などにより、到着が遅れることがあります

【10月】図書館の催し

内容	期日	時間	対象
わらべうたの時間	1(木) 15(木)	10:30 ～	0歳からのお子さんと保護者の方
おひざにだっこの絵本の時間	8(木) 22(木)		2歳以上のお子さんと保護者の方
おはなし会	3(土) 17(土)	14:00 ～	3歳からのお子さん

映画鑑賞会(申込不要)

「マダム・イン・ニューヨーク」
＜字幕版＞

英語がわからなかった主婦が、ニューヨークで一念発起して英会話学校へ通い始めたことをきっかけに、自信と人生の輝きを取り戻す姿を描く。
2012年／インド／カラー／2時間 14分
日時＝10月15日(木)午後2時から
会場＝中央図書館2階・視聴覚室
定員＝164人(先着順)



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(土)まで

※休館日を除く

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、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(申込不要)

日時＝10月10日(土)

① 絵本(3歳から未就学児)

午前10時15分から

② おはなし(小学生)

午前10時50分から

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(土)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27年2月1日から昭和62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

▼今年度人間ドックの助成を申請している方

▼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

問 国保年金課 ☎ (56) 1739

② 結核・肺がん検診

対象＝40歳以上の方(昭和62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

③ 肝炎ウイルス検診

対象＝40歳以上の方(昭和62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、治療をしていない方

内容＝血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査)

申込方法＝電話

※①②④をお申込みの方は予約不要

問 健康スポーツ課 ☎ (57) 2233

④ 生活習慣病予防健康診査

対象＝18歳から39歳(昭和62年4月1日から平成21年4月1日生まれ)の方と40歳以上(昭和62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

▼妊娠中の方

▼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

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62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 ※申込不要(事前に容器を受け取り、会場で提出)

容器配布場所＝保健福祉センター、各市民センター、郵便局

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。



申込期限：10月18日(日)

電話で申し込む場合の申込先



国保特定	のみ	☎ (56) 1739
国保特定	＋ 結核・肺がん	☎ (32) 1734
生活習慣病予防	＋ 結核・肺がん	☎ (32) 1735
生活習慣病予防	のみ / 結核・肺がん のみ	☎ (57) 2233
肝炎ウイルス	のみ	☎ (57) 2233

申込期限：10月16日(金)

注意事項

▼一日の受診可能人数に限りがあるため、ご希望に沿えない場合があります

▼年度内に2回以上受診した場合、2回目以降の検査費用が自己負担になりますのでご注意ください

▼来館前にご自宅での体温測定・体調確認にご協力をお願いいたします

▼健診当日の服薬は、健診受診までにかかりつけ医にご相談ください