

● ひまわり号運行予定：ひまわりときみぴょ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
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
17・31	金	10:00 ~ 10:30	周南小学校
		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	15:20 ~ 15:50	貞元小学校
		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
9・23	木	14:45 ~ 15:15	南子安小学校
		9:40 ~ 10:10	人見こども園
		10:25 ~ 10:55	内算輪どろんこ保育園
10・24	金	10:00 ~ 10:20	上総小学校
		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	外算輪小学校
		14:30 ~ 14:50	外算輪小学校

■ 注意事項：祝日、悪天候の日、行事などの都合で連休することがあります

【5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	5/9(木)	10:30 ~	0歳からのお子さんとその親
おひざにだっこ絵本の時間	5/23(木)	11:00 ~	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	5/4(土)	① 14:00 ~ ② 14:30 ~	① 3歳から未就学児 ② 小学生
	5/18(土)		

毎週木曜日、午前10時から正午にちやいるどたいむを実施中！

映画観賞会

「殞の森」

2008年/日本/カラー/97分
監督・脚本：河瀬直美
出演：うだしげき、尾野真千子 ほか
日時 = 5月16日(木)午後2時から
会場 = 中央図書館 2階・視聴覚室
定員 = 80人
☎ 中央図書館 ☎(52)4646

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



笑顔いっぱい スクスク成長中♡



おねえちゃん大好き♡



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、骨量、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 = 5月27日(月)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1階・会議室1
※事前申し込みが必要
申込期限 = 5月24日(金)
健康づくり課 ☎(57)2233

からだイキイキ きみつごはん!



かつぶの肉巻き

材料：2人分

- 豚肉(しゃぶしゃぶ用) ……8枚
- かぶ ……中2個
- 塩こしょう ……少々
- 酒 ……大さじ1
- かぶの葉 ……適宜
- ミニトマト ……適宜
- 粒マスタード ……大さじ1
- マヨネーズ ……大さじ2
- はちみつ ……大さじ1/2
- レモン汁 ……小さじ1

作り方

- ① かぶの茎を1cm残して切り、根は縦4等分にし、皮をむく。
- ② かぶの葉はサツと茹でて、水気を絞り細かく切る。
- ③ かぶに豚肉を巻き付ける。
- ④ 耐熱容器に③の巻き終わりを下にして並べ、塩こしょう、酒をかける。
- ⑤ ふんわりとラップをして、電子レンジ600Wで約5分、火が通るまで加熱する。
- ⑥ Aを混ぜ合わせ、ソースをつくる。
- ⑦ ⑤を器に盛り付け、ソース、かぶの葉をかけ、半分に切ったミニトマトを添える。

ひとくちメモ

かぶの根には、ビタミンCやカリウムが含まれています。また、消化酵素のアミラーゼが含まれ、胃もたれや食べ過ぎ、胸やけなどの予防改善効果があります。かぶの葉は緑黄色野菜に分類され、根の4倍ものビタミンCが含まれています。捨てずに活用しましょう。

協力：君津市食生活改善協議会

お便りのコーナー

皆さんからいただいたお便りの一部をご紹介します



先月の広報きみつ
先月は9通のお便りをいただきました。たくさんのご意見・ご感想ありがとうございました。

■ 広報きみつを毎月楽しみにしています！事業やイベントの情報が詳しく載っているし、写真が見やすいです。特に、地域の方が紹介されているのが良いと思います！(10代以下・男性)

■ いつも広報きみつを読んでくださりありがとうございます！これからも地域情報や魅力ある地域の皆さんを広報きみつでお届けします！

■ スマホで市税の電子納税ができるのを知らなかったの、興味深かったです！(40代・女性)

■ キャッシュレス化が進んで、支払いの選択肢が増えました。ご自身に合う方法で納付をお願いします！

■ 施設方針などに関する記事がよかったです。今年度、君津市が力を入れる事業が分野別に紹介されていて、とても理解しやすかったです！

■ 3月下旬から内房総アートフェス。市内には4つの作品が展示され、君津の生い立ちを表す作品や会場のお客さんと一緒に完成させる作品など、どれも魅力的な作品ばかりです！今月号のアンケートに回答いただいた方の中から、抽選で20人の方へエリア別鑑賞券をプレゼントします。ぜひアンケートの回答にご協力ください！

■ 今年度は子育て・教育・住まいの3つに力を入れて取り組みます。「ひとが輝き 幸せつなぐきみつ」を実現するために、職員だけでなく、君津市に関わってくださる皆さんの力が大切です。オールきみつで頑張りましょう！

■ 百年後芸術祭のイベントが気になります。地元がアートの舞台になってとても興味を持ちました！

■ (20代・男性) 今年度は子育て・教育・住まいの3つに力を入れて取り組みます。「ひとが輝き 幸せつなぐきみつ」を実現するために、職員だけでなく、君津市に関わってくださる皆さんの力が大切です。オールきみつで頑張りましょう！

きみつの俳句・短歌

俳句 君津市文化協会・文芸部選

若葉風袖まくりあげ初出張
木更津市八幡台 吉田 曉美

ロックとは昔の始まり夏の空
外算輪 佐藤 鮎美

幻か沖濁したる練群来
北子安 室園 繁美

沈黙の瓦礫の町に走り梅雨
富津市二間塚 羽矢 真人

いささかの色彩そえる菜花かな
八重原 中村 章代

風鈴や売り子売らずに風が売る
中島 山田 雄風

さるすべり芝生に散りて二度咲きぬ
糠田 坂井 けい

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
☎(50)3980
☎(54)9888
✉ shogaku@city.kimitsu.lg.jp

母乳相談を行っています

母乳育児での悩みなどに対して、助産師が個別相談に応じます。

※マッサージは行いません

対象=妊産婦の方

会場=保健福祉センターふれあい館

☎ こども家庭センター☎(32)1352



● 献血にご協力をお願いします！

☎ 健康づくり課☎(57)2230

期日	時間	会場	主催
9(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
25(土)	10:00～11:30 13:00～16:00	イオンタウン君津	君津プラチナライオンズクラブ

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

無料の胃がん検診で早期発見・早期治療！

がんは、早期に発見して治療することが大切です。市では、無料の検診を実施しています。対象年齢になった方は、積極的に受診しましょう。

対象=今年度中(令和7年3月31日時点)に40歳以上になる市内在住の方

検査内容=バリウムによる胃部エックス線検査

予約方法=市ホームページ内の申込フォーム、電話または、はがきでお申し込みください。

※窓口・メール・ファックスは申し込み不可

申込期限=5月17日(金)

※消印有効(5月下旬に受診通知書を郵送します)

☎ 〒299-1152

君津市久保3-1-1 健康づくり課

☎(57)2230、(32)1734

【胃がん検診はがき記入例/裏面】

胃がん検診申込み

- ① 氏名 君津 花子 (きみつはなこ)
- ② 住所 君津市久保3-1-1
- ③ 生年月日 昭和59年2月1日
- ④ 年齢 40歳
- ⑤ 電話番号 57-2230 (日中連絡のとれる番号)
- ⑥ 受診希望日 ※第3希望までご記入ください
第1希望 6/13(木) 小糸公民館
第2希望 6/21(金) 市民体育館
第3希望 7/9(火) 保健福祉センター

大腸がん検診(検査容器の配布)

保健福祉センター、各市民センター、各がん検診会場、各郵便局で検査容器を配布しています。

【日程表】 女性専用検診日

期日	会場	時間	定員
6/11(火)	農村環境改善センター	8:30 ～ 11:30	60
6/12(水)	亀山コミュニティセンター		60
6/13(木)	小糸公民館		120
6/14(金)	松丘コミュニティセンター		60
6/20(木)	周南公民館		60
6/21(金)	市民体育館		60
6/28(金)	清和地域拠点複合施設		60
7/1(月)	周西公民館		120
7/5(金)	小櫃公民館		120
7/9(火)	保健福祉センター		120
7/10(水)	保健福祉センター		120
7/11(木)	保健福祉センター		120
7/16(火)	保健福祉センター		180
7/18(木)	保健福祉センター		120
7/19(金)	保健福祉センター	120	
7/26(金)	保健福祉センター	120	
7/27(土)	保健福祉センター	120	
7/28(日)	保健福祉センター	180	

6/4～6/10は、歯と口の健康週間

お口の健康を保ちましょう！



申込先

〒299-1152 君津市久保3-1-1
健康づくり課☎(57)2233 ☎(57)2234



よい歯のコンクール

対象=▼親子部門：令和5年4月1日から令和6年3月31日までの間に3歳児健診を受診している幼児とその親▼高齢者部門：令和6年4月1日時点で80歳以上の方で自分の歯(かぶせた歯、さし歯も可)が20本以上ある方

日時・会場=5月30日(木)午前9時30分から・医歯薬会館(木更津市新田3-4-30)

歯・口の健康啓発標語コンクール

むし歯と歯周病の予防に関する標語を募集します。

対象=市内に在住、在勤、在学して

いる方

■ 共通事項

申込期限=5月20日(月)

申込方法=氏名・生年月日・電話番号を明記の上、郵送、ファックス、または申込フォームからお申し込みください。※標語を応募する方は一緒に記載してください

● 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(金・祝)	内科・小児科	9:00～17:00	小櫃診療所	末吉	(35)2020	
4(土・祝)			森広小児科クリニック	西坂田	(54)4662	
5(日・祝)			青柳医院	杵師	(54)8000	
6(月・祝)			酒井医院	南子安	(52)2166	
12(日)			内科	玄々堂君津病院	東坂田	(52)2366
19(日)			内科・小児科	谷川クリニック	高坂	(55)2233
26(日)	内科		鈴木病院	上	(32)2013	

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。

君津都市夜間急病診療所(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時から午後11時

● 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=概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。

5月31日は、世界禁煙デー

受動喫煙ゼロを目指しましょう！



たばこの煙には、約5,300種類の化学物質があり、その中には発がん性物質が約70種類含まれています。屋外の人通りの多い場所や車内・室内では望まない受動喫

煙が生じやすくなります。吸う人も吸わない人も気持ちよく過ごせるように、受動喫煙防止にご協力ください。

禁煙週間=5月31日(金)から6月6日(木)

☎ 健康づくり課☎(57)2230



● 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
のびのび育児相談	5/16(木)	10:00～11:00	上総地域交流センター	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
	5/28(火)	9:30～11:00 13:30～15:00	保健福祉センター		
ハローベビー教室(旧パパママクラス) ※1週間前までに要予約	5/8(水) 5/25(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

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
5/14(火) 5/21(火) 5/28(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	雨天時は、室内で実施します
	14:00～15:00	保健福祉センター		

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

自治会館などの身近な集い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。

