

やがて
故郷に
変わる街

鎌ヶ谷



かまがや

11/15

令和7年(2025年)
No.1411
編集・発行 鎌ヶ谷市
発行日 毎月1日・15日
〒273-0195 鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷2-6-1
TEL 047-445-1141(代表)
FAX 047-445-1400
鎌ヶ谷市の市外局番は「047」です
URL <https://www.city.kamagaya.chiba.jp>

主な内容 ● 令和6年度決算の概要…2・3 ● 第3回 市職員採用試験…5 ● 永年勤続優良従業員表彰…5 ● 令和8年鎌ヶ谷市成人式…7 ● ウクライナの伝統料理を作ろう…8

皆さんの
意見を
募集します

パブリックコメント

太陽光発電設備の設置および 管理に関するガイドライン(案)

図環境課
☎445・1227

地球温暖化を防ぐため、全国で事業用の太陽光発電設備の導入が進んでいます。一方で、近年では山林などを切り開いて設置された大規模な開発を巡り、景観や安全性を心配する声も聞かれるようになりました。

これに伴い、市では「太陽光発電設備設置のガイドライン(案)」を作成しました。このガイドラインは、太陽光発電設備を設置するときの基本的な考え方や、地域との関わり方をまとめたものです。

このガイドライン(案)についての意見を募集しています。皆さんの意見をお寄せください。

募集期間 11月17日(月)～12月16日(火)

閲覧場所 市ホームページ、環境課窓口(市役所1階)、情報公開コーナー(市役所3階)、各コミュニティセンター、まなびいプラザ、学習センター(各公民館)

注意 ●電話などの口頭による意見や匿名の意見は、パブリックコメントの扱いとなりません

●意見に対する市の考え方については、個人情報を除いて市ホームページなどで公表します(個別回答は行いません)

提出方法 住所・氏名(法人その他の団体にあっては、所在地・団体および代表者名)・案件名・意見(様式自由)を記入して、環境課☎〒273-0195/☐ontai@city.kamagaya.chiba.jp/窓口(市役所1階)へ持参

受験生を 応援! 合格祈願 マンホールカードを配布中!

図下水道課☎445・1483

マンホールのふたは、丸いので「落ちない」、凸凹していて「すべらない」といった特徴があります。そんな特徴にあやかり、マンホールカードは合格祈願のお守りとしても人気を集めています。

市では、今年度も受験生を応援するため、願い事やメッセージを書き込めるお守り型の台紙とセットにしたマンホールカードを受験生1人につき1セット無料配布しています。

配布期間 8年2月27日(金)まで

配布場所 下水道課窓口(市役所4階)

配布枚数 500セット(無くなり次第終了)

注意 ●事前予約・取り置き・郵送はできません

●マンホールカード自体は、通常配布しているものと同じです



医療機関などを
受診する場合

マイナ保険証を基本とする仕組みへ

ご存じですか? お手元の健康保険証の有効期限は最長で12月1日(月)までです

12月2日(火)からは、マイナ保険証を持っている人は「マイナ保険証」を、持っていない人は「資格確認書」を医療機関・薬局の受付窓口で提示することになります。

マイナンバーカードを持っていますか?

はい

マイナンバーカードの
健康保険証利用登録はしていますか?

いいえ

マイナンバーカードの
申請方法を確認!



市ホームページ

はい

実際に
医療機関などの
受付窓口で
使ってみましょう!

いいえ

利用登録を
しましょう!



厚生労働省
ホームページ

わからない

登録状況を
マイナポータル
から確認
しましょう!



マイナポータル

マイナ保険証とは

健康保険証利用登録をしたマイナンバーカードのことです。

※医療機関でマイナ保険証の読み取りができない場合に備えて、「資格情報のお知らせ(資格情報通知書)」が交付されます

資格確認書とは

マイナ保険証の利用登録をしていない人などに、保険者から健康保険証の有効期限が切れる前に交付されるものです。

市の国民健康保険に加入している人には、マイナ保険証の利用登録状況により「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を交付しています。

後期高齢者医療制度に加入している人には、経過措置として、マイナ保険証の利用登録状況によらず全ての人に「資格確認書」を送付しています。

図 ●国民健康保険について=保険年金課☎445・1204

●後期高齢者医療制度について=保険年金課☎445・1207

●マイナンバーカードの申請について=市民課☎445・1177

※上記以外は加入している健康保険組合などにお問い合わせください

市長メッセージ

■下総基地内にPFAS「ろ過装置」設置

海上自衛隊下総航空基地の排水から指針値を超えるPFASが検出されたことを受け、これまで市からも基地の排水口における流出防止策の実施を要請しておりましたがこの度、PFASを除去するための「ろ過装置」を設置したと基地から報告がありました。

今回の対応は、関係自治体が連携し、継続して要望してきたことが実を結んだものと認識しております。現在、地域の上水道敷設に取り組んでいますが、原因究明も含めてPFAS問題については、引き続き全力で取り組んでまいります。

■「ふれあいこどもまつり」開催

～自治会・町会に加入して 安心なまちをつくりましょう～

自治会の加入促進を目的に、10月25日(土)に鎌ヶ谷市自治会連合協議会主催の「ふれあいこどもまつり」が市役所駐車場などで開催されました。あいにくの雨模様でしたが、お祭りを楽しもうと、ハロウィンの仮装をしたかわいい子どもたちやそのご家族など多くの方々にぎわいました。この他にも、各自治会では夏祭りや運動会、敬老会などさまざまなイベントを企画・開催し、地域を盛り上げています。

災害が起こった時、子育てで困った時、一人暮らしで不安な時など、いざという時に頼りになるのは隣近所の方々、そして自治会です。顔の見える関係が安心感にもつながります。ぜひ、この機会に自治会に加入して地域の絆を深めていただければ幸いです。



ふれあいこどもまつりの様子



鎌ヶ谷市長
芝田 裕美



シリーズ 行財政運営

分かりやすく
市政情報を伝えます！

鎌ヶ谷市の財政状況 ～令和6年度決算の概要～

毎年、市民の皆さんが納めた税金をはじめ、国・県からの補助金、市債などの歳入(収入)が、本市のさまざまな仕事にどのように使われているかを公表しています。今回は令和6年度決算と令和7年度予算(4～9月)の執行状況についてお知らせします。 図財政室 ☎445・1079

令和6年度の 決算

**「未来につなげる投資・かがやのまちづくりを加速化」を実行
新鎌ヶ谷駅周辺地区を中心とした投資、子育て世代への支援、物価高騰対策などを積極的に実施
～まちづくりを加速化するため、さらなる企業誘致や行財政改革を推進～**

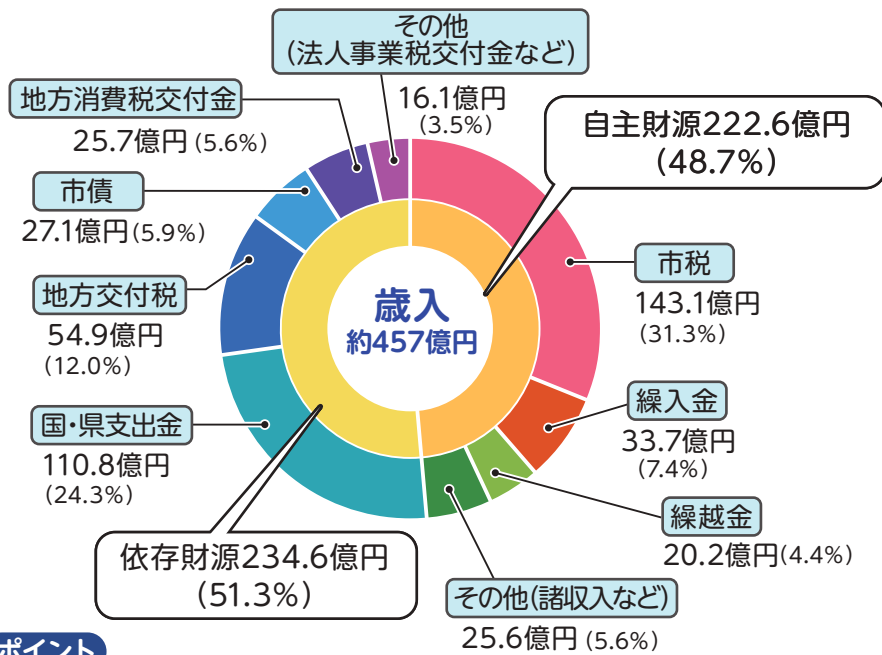
令和6年度は、プロポーザルによる企業誘致を実施した新鎌ヶ谷駅周辺地区市街地整備促進事業や、北千葉道路沿線を含む市街化調整区域における土地利用方針の策定に着手するなどの北千葉道路の事業化を見据えた投資、小学校1年生の学校給食費の無償化や、市制記念公園水遊び場の開設などの子育て世代への支援、避難所の環境改善のための市民体育館や小中学校体育館への空調設備設置などの防災対策の強化、さらには定額減税補足給付金の支給などの物価高騰対策など「未来に希望を」持てるまちづくり実現に向けた事業を積極的に実施しました。決算(一般会計)では、歳入総額約457億2千万円から歳出総額約437億9千万円を差し引いた約19億3千万円のうち、令和7年度に繰り越した事業の財源

約1億4千万円を差し引いた約17億9千万円の黒字となりました。この黒字部分は、予期しない災害や経済状況の悪化および公共施設の老朽化に伴う大規模改修に活用するなど、将来の行財政運営を見据えて貯金するとともに、市民サービスに還元できるよう計画的に活用することを予定しています。

また、令和6年度決算を踏まえて推計した令和8年度から令和13年度までの財政見通しでは、行財政改革を継続したことにより確保した各種基金を活用しても、令和8年度以降の財政運営は厳しい状況が見込まれています。今後、少子高齢化のさらなる進展や必要な事業の集中などにより、財源の確保が必要となることから、さらなる企業誘致や行財政改革に臨んでいきます。

一般会計(6年度決算)

福祉・教育・道路整備など、市の基本的な事業の収支を表すもの



ポイント

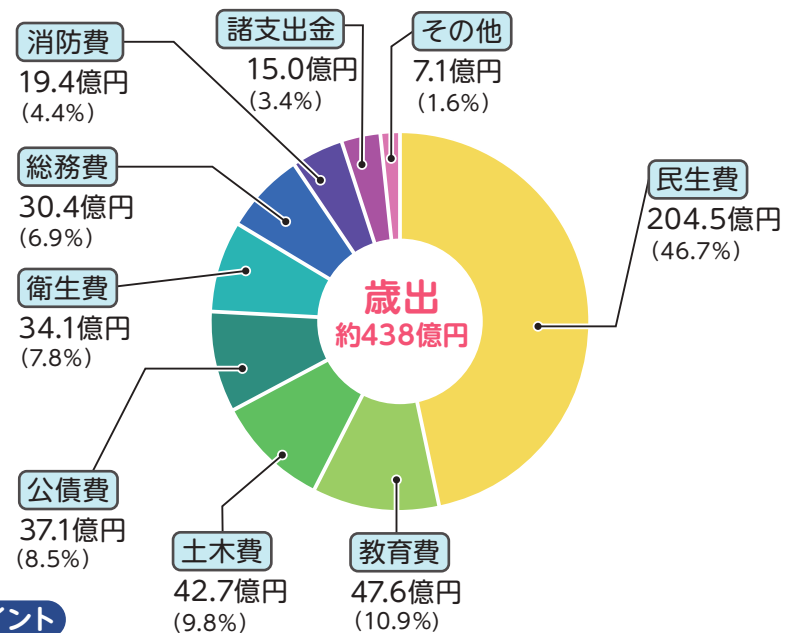
歳入は、前年度の約442億円と比較して約15億円(3.3%)増となりました。主な要因は、土地売却による財産収入や市債、地方特例交付金、各種基金からの繰入金が増加したことが挙げられます。

今後の懸念

首都近郊の住宅都市として発展した本市には企業や工場が少ないため、市民1人当たりの法人住民税および固定資産税が県内37市中では36位と低くなっています。このため国庫支出金をはじめ地方交付税などの依存財源に頼らざるを得ない状況であり、国の政策に影響を受けやすくなっています。

主な用語解説

- ▶ 繰入金：貯金していた基金からの取り崩し金など
- ▶ 繰越金：前年度から次年度へ持ち越したお金
- ▶ 地方交付税：標準的な行政サービスが提供できるよう、国から交付されるお金
- ▶ 市債：国・銀行などから借り入れたお金(借金)
- ▶ 自主財源：市税・手数料・使用料など、市が自主的に収入できる財源
- ▶ 依存財源：国・県支出金や地方交付税などの交付金と市債などの財源



ポイント

歳出は、前年度の約422億円と比較すると、約16億円(3.7%)増となりました。主な要因は、新鎌ヶ谷地区のにぎわいの創出や魅力あるまちづくりに向けた土地の取得(同額を土地売却収入として確保)などの普通建設事業費や人事院勧告等を受けた職員の人件費、物価高騰に伴う定額減税補足給付金などの扶助費などが増加したことが挙げられます。

今後の懸念

民間給与の上昇を受けた職員の人件費や物価の更なる高騰の可能性、少子高齢化の進展により福祉にかかる社会保障関係経費が増加するほか、市庁舎免震改修事業や新京成線連続立体交差事業、義務教育施設維持補修事業(空調設備・トイレ改修)など本市にとって必要不可欠な大型事業の実施に伴う公債費(借金返済)がピークを迎えています。

市民1人当たりでは？ 市民1人当たり 39万8,976円(全体)

- ▶ 民生費(高齢者・児童・障がい者などの福祉にかかる経費)=18万6,281円
- ▶ 教育費(学校や学習センターの運営などにかかる経費)=4万3,342円
- ▶ 土木費(道路・河川の補修・整備などにかかる経費)=3万8,931円
- ▶ 公債費(市の借金の返済にかかる経費)=3万3,837円
- ▶ 衛生費(予防接種や清掃などにかかる経費)=3万1,081円

令和6年度に実施した主な事業

子育て世代への支援

子ども医療費・高校生等医療費の助成 4億3,783万円

医療費を公費補填(ほてん)することで、子育て世帯の経済的負担を軽減しました。

小学校1年生の学校給食費の無償化 2,850万円

保護者の学校給食費負担を軽減するため、市内小学校1年生の学校給食費を無償化しました。(全小・中学生を対象とした賄材料費の補填を含めると1億1,110万円の公費補填を行っています。)

北千葉道路の整備を見通したまちづくり

新鎌ヶ谷地区のにぎわいの創出や魅力あるまちづくりに向けた土地の取得 8億186万円

新鎌ヶ谷駅南側の県有地を取得し、プロポーザルによる企業誘致を実施しました。(同額を土地売却収入として確保)

北千葉道路沿線土地利用整備構想策定事業の実施 1,444万円

北千葉道路沿線を含む市街化調整区域における土地利用方針の策定に着手しました。
※一部の予算を令和7年度に繰り越し

物価高騰対策

定額減税補足給付金の支給 7億2,197万円

所得税・個人住民税の定額減税において、減税しきれないと見込まれる人に給付金を支給しました。

低所得者支援給付金の支給(子育て世帯加算含む) 4億7,138万円

価格高騰の影響を受けた低所得世帯への負担軽減を図るため、給付金を支給しました。

その他の主要事業

義務教育施設維持補修事業 9億1,525万円
各小・中学校の学習環境の向上を図るため、体育館空調設備設置やLED照明への切り替えなど、必要な改修工事を実施しました。

準用河川整備事業 4億370万円
雨による水害防止のため、準用河川二和川のバイパス整備工事などを実施しました。

(仮称)緑道整備事業 1億7,830万円
東京10号線延伸新線跡地への(仮称)緑道の整備として、自転車歩行者専用道路の整備などを実施しました。

有機フッ素化合物PFASへの対応 1,513万円
井戸の採水調査などの原因究明に係る調査や、地域住民への各種支援策を実施しました。

※その他、多子世帯への保育料や学校給食費の減免、北千葉道路の早期開通実現に向けた要望活動など、市長公約に掲げた緊急に取り組む事業も継続的に実施しました

市債、経常収支比率および基金の状況



市債（借金）

市債は、道路や市庁舎・学校などの公共施設の整備・改修など、多額のお金がかかる事業に活用するものです。市債は、単年度に費用が集中しないよう毎年度の財政負担のバランスを図るため、そして道路や公園など将来にわたって使うものを将来の市民にも負担してもらうことで世代間の公平性を図るため、活用しています。

一般会計における市債の令和6年度末残高は約343億円で、市民1人当たり約31万2千円です。令和6年度では、義務教育施設維持補修事業や準用河川整備事業など本市にとって必要不可欠な事業に活用しました。

なお、市債の借り入れに当たっては、後年度の借金返済が地方交付税で補填(ほてん)される有利な制度を最大限活用することで、本市の負担を抑えるように対応しており、本市の実質的な負担は、市債残高の4割程度と見込んでいます。

また、国は市町村が借金をし過ぎないように、「実質公債費比率」（年間収入額に対する借金返済額の大きさを示す）と「将来負担比率」（年間収入額に対する債務残高の大きさを示す）の二つの指標について、それぞれに早期健全化基準(イエローカード)と財政再生基準(レッドカード)を定めています。本市の令和6年度決算時点では、どちらの指標も早期健全化基準(イエローカード)を大きく下回っている状況であり、基準をクリアしています。

また、本市が定める「鎌ヶ谷市財政健全化計画」（以下「計画」という。）では、本市で最も数値が悪化した平成19年度決算の数値(実質公債費比率：10.0%、将来負担比率：72.5%)を上回らないことを目標としていますが、この目標もクリアしています。

実質公債費比率(%)

	令和4年度	令和5年度	令和6年度
鎌ヶ谷市	4.9%	5.6%	6.8%
全国市町村平均	5.5%	5.6%	5.6%
早期健全化基準			25%

将来負担比率(%)

	令和4年度	令和5年度	令和6年度
鎌ヶ谷市	32.2%	38.0%	45.7%
全国市町村平均	8.8%	6.3%	6.3%
早期健全化基準			350.0 %



基金（貯金）

基金には、予期し得ない災害や経済状況の悪化などを想定して将来のために貯金する「財政調整基金」、将来の借金返済を計画的に行うために貯金する「減債基金」や公共施設の整備・維持管理を図るために貯金する「公共施設整備基金」など、目的に応じてさまざまあります。

令和6年度末の貯金全体は約28億円で、市民1人当たりの貯金総額は約2万6千円です。このうち約53%を占める財政調整基金の残高は、対前年度約6億8千万円の減となる約15億1千万円であり、計画に掲げる目標値19億円には届きませんでした。予期せぬ災害対応などへの備えのため、計画に掲げる残高を確保していく必要があります。

また、貯金の約29%を占める減債基金は、今後の公債費償還に備えるため、本市の「地方債に関する総合的な管理方針」に基づいて、計画的に積み立ておよび取り崩しを行う予定です。

経常収支比率

経常収支比率は、都市計画税を除く市税など経常的な収入(一般財源)が、人件費・扶助費・公債費など経常的に支出する経費に、どの程度使われているのかを表す指標のことで、財政構造の弾力性を表す指標となります。パーセンテージが高いほど、弾力性が低くなり、令和6年度は、昨年度と比較して0.2ポイント改善した98.2%となりました。

これは、人事院勧告などを受けた職員の人件費、障がい福祉サービスの介護給付・訓練等給付や生活保護などの扶助費、後期高齢者療養給付費負担金などの繰出金といった経常的な支出が増えたものの、それ以上に、市税や地方特例交付金、普通交付税、地方消費税交付金などの経常的な収入が増えたことによります。なお、計画では、「減債基金繰入金を経常的な支出である公債費から差し引いて歳出した経常収支比率」の目標値を95%未満としており、この場合、令和6年度決算では94.1%となり、目標をクリアしています。

令和7年度予算の執行状況・財産などの状況（7年9月30日現在）

歳入歳出予算の執行状況

会計名		予算現額	収入済額	収入率	支出済額	支出率
一般会計		466億4,654万円	190億6,217万円	40.9%	184億3,437万円	39.5%
内 訳	特別会計	229億4,834万円	98億9,143万円	43.1%	81億1,672万円	35.4%
	国民健康保険	103億6,875万円	40億5,692万円	39.1%	35億6,998万円	34.4%
	介護保険	106億5,630万円	50億6,891万円	47.6%	42億4,998万円	39.9%
	後期高齢者医療	19億2,329万円	7億6,560万円	39.8%	2億9,676万円	15.4%
合計		695億9,488万円	289億5,360万円	41.6%	265億5,109万円	38.2%

地方債の現在高

区分	残高
一般会計債	324億9,832万円
下水道事業債	64億3,455万円
合計	389億3,287万円

財産

	合計
建物	176,839.45㎡
土地	863,314.24㎡
車両	108台
基金	33億6,939万円
有価証券	1億8,391万円

公営企業会計の執行状況

会計名		予算現額	収入・支出済額	執行率
下水道事業	収益の収入	18億9,461万円	6億4,106万円	33.8%
	収益の支出	18億4,650万円	3億7,793万円	20.5%
	資本の収入	13億9,836万円	7,659万円	5.5%
	資本の支出	20億9,719万円	5億5,165万円	26.3%

収益的収支

下水道施設の維持管理など日常の事業活動に伴う収支。

資本的収支

下水道施設の建設・改良など投資に係る収支。

※下水道事業会計は、2年4月1日から公営企業会計に移行しました
※下水道事業会計の予算現額には、減価償却費などの現金収支の伴わない費用・収益が含まれます
※令和7年度への繰越事業に係る前払金は含みません

電話de詐欺に注意！常に留守番電話に設定して詐欺被害を防ぎましょう
詐欺かな？と思ったら電話de詐欺相談専用ダイヤル☎0120・494・506に相談を

情報ひろば

イベント

鎌ヶ谷コミセンまつり

内 第二中学校ギター部による演奏、サークル発表会、展示会、模擬店
時 11月23日(日)10時～14時
所 鎌ヶ谷コミュニティセンター
注 公共交通機関でお越しください
問 同センター ☎444・4293

第22回 市美術家協会展

内 絵画、工芸、写真の展示
時 12月1日(月)～6日(土)各10時～17時(初日は13時から、最終日は16時まで)
所 さりり鎌ヶ谷市民会館
問 市美術家協会 三上 ☎090・3313・3219

創立73周年 松戸駐屯地 一般開放

内 装備品展示、野外売店など
時 11月22日(土)10時30分～15時
所 陸上自衛隊 松戸駐屯地
注 公共交通機関でお越しください
問 同駐屯地 ☎047・387・2171

お知らせ・相談

7年度 第1回 市総合基本計画審議会の傍聴

時 11月26日(水)9時30分から
所 総合福祉保健センター6階
定 10人
注 傍聴前に日時に変更などがないか、お問い合わせください
申 企画政策室 ☎445・1073

市が発行する文書の文字が標準化に伴い変更されることがあります

全国の自治体の主な業務で取り扱うシステムの統一・標準化の一環として、本市のシステムで使用する文字を順次、「行政事務標準文字」に変更します。これにより、市が発行する住民票の写しなどの証明書や、皆さんへ送付するお知らせなどに書かれている宛名の文字の形がこれまでのものと一部変わる場合があります。
問 DX推進室 ☎445・1069

市有地の売却や貸付について

市が所有する土地について売却や貸付を行っています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
問 契約管財課 ☎445・1092



市ホームページ

令和8年度から福太郎アリーナ・福太郎スタジアムの予約方法が抽選方式に変更になります！

変更点
●福太郎アリーナ・福太郎スタジアムでは、先着方式の予約ですが、8年4月の予約分から抽選方式に変更します
●抽選予約を導入することに伴い、個人および団体登録方法が変更になります
抽選方法、個人および団体登録方法について、詳しくは福太郎アリーナ窓口へお問い合わせください。
なお、今年度の登録更新については、12月から受け付けを開始しますので、抽選予約を希望する人はご注意ください。
問 ●文化・スポーツ課 ☎445・1531
●福太郎アリーナ ☎444・8585

11月は労働保険未手続事業一掃強化期間

労働者を1人でも雇っている事業は、労働保険(労災保険・雇用保険)の成立手続が必要です。厚生労働省では、11月を労働保険未手続事業一掃強化期間としています。
問 千葉労働局労働保険徴収課 ☎043・221・4317

11月30日(いいみらい)は年金の日

この機会に未来の生活設計について考えてみませんか？
「ねんきんネット」では、パソコンやスマートフォンから自分の年金記録を確認できる他、さまざまな機能が利用できます。また、マイナポータルと連携することで、国民年金保険料の口座振

替の電子申請などができます。詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。
問 市川年金事務所
☎047・704・1177



日本年金機構ホームページ

確定申告の相談は事前予約が必要です

確定申告の相談には、原則事前予約が必要です。LINEで事前予約ができますので、国税庁のアカウントの追加をお願いします。
問 松戸税務署 ☎047・363・1171



国税庁LINEアカウント

市役所屋上の開放時間を延長します 問 企画政策室 ☎445・1073

日が短くなるこれからの季節は、夕暮れ時や日没後の景色を皆さんに楽しんでいただくため、屋上開放時間を延長します。市内を一望できる市役所屋上で、富士山に後光が差すように沈み込む夕日や、ライトアップされた東京スカイツリー、市内の夜景を見てみませんか？

延長期間 8年3月31日(火)まで((土)・(日)、祝日、年末年始を除く)
開放時間 8時30分～17時45分



「かまがやスカイビューフォトコンテスト」の最優秀作品

12月4日(木)～10日(水)は 人権週間です 「誰か」のことじゃない 問 男女共同参画室 ☎445・1277

誰でも自分の存在や尊厳が守られ、自由に幸せを求める権利「人権」を持っています。
しかし、現実には差別やいじめ、セクハラ・パワハラなどのハラスメント、DVや児童虐待などのさまざまな人権問題が発生しています。
また、SNS上で他人を誹謗中傷したり、差別を助長するような情報を発信したりするといった、インターネット上の人権侵害も深刻な問題となっています。
人権を「誰か」のことではなく「自分」のこととして改めて考えてみませんか？

あなたの人権は守られていますか。 他人の人権を侵していませんか。

「これは人権問題ではないか」と感じたり、困り事や心配事、いじめ問題などでの悩み事があるときは、次の相談先へ連絡してください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

相談先
▶ 千葉地方法務局市川支局 ☎047・339・7701
▶ 全国共通人権相談ダイヤル ☎0570・003・110
▶ こどもの人権110番 ☎0120・007・110



市役所でも毎月、人権相談の機会を設けています。

11月と12月は次の日程で実施します。(1回50分、予約制)
日時 11月21日(金)10時～12時、12月4日(木)10時～12時、13時～15時
場所 市役所1階 **申し込み** 男女共同参画室 ☎445・1277

ハートフルヒューマンフェスタかまがや2025

内容 中学生による人権作文朗読、第五中学校ギター部による演奏、落語家で僧侶の露の団姫さんによる落語&トーク
日時 11月29日(土)13時から **場所** さりりホール
申し込み 11月28日(金)16時までに申し込みフォームから／男女共同参画推進センター ☎401・0891



申し込みフォーム

千葉県こどもの人権ポスター原画コンテスト作品展

千葉地方法務局および県人権擁護委員連合会主催のポスター原画コンテストに応募のあった市内小・中学生の作品を展示します。
日時 12月4日(木)～10日(水) **場所** 市役所1階

国民健康保険 特定保健指導のご案内

対象者にはお知らせが届きます 問 保険年金課 ☎445・1418

特定保健指導とは

特定健康診査において、生活習慣病のリスクがある人に、生活改善の取り組みを管理栄養士などが無料でサポートします。

- 選べる体験型講座(栄養・運動)
- 個別面接(体組成測定つき)
- オンライン面接(土日夜間も可)
- 訪問での面接



特定保健指導参加者の声

筋肉量や脂肪量が測れるので面白い!成果が見えて、モチベーションにつながりました。(60歳代・男性)

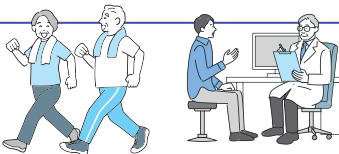
いつも自己流で失敗していたダイエット。お菓子をやめると目標をたてて3か月間取り組みました。定期的なお電話のおかげでなんとか達成することができました。(60歳代・女性)

今日からできる改善ポイント

➤ **運動量を+10分**
今より1日10分多く体を動かしましょう。

➤ **規則正しい食生活**
1日3食、主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事を心掛けましょう。

➤ **夕食は寝る2～3時間前までに**
夜遅い食事は脂肪として蓄えられやすいです。夕食が遅くなってしまう場合は、夕方におにぎりなどの主食を、帰宅後におかずを食べるといった方法もあります。



講座・講演

シニア向けスマホ講座
スマホの基本操作を一緒に学びませんか？

内●スマホの基本操作
●LINEに関する基礎知識
●市公式LINEの紹介
対市内在住の65歳以上でスマートフォンを持っている人
時12月15日(月)10時～11時30分
所総合福祉保健センター3階
申高齢者支援課☎445・1384

まなびいプラザパソコン講座
(Word上級)

内①年賀状作り、②Wordでポチ袋&箸入れ作り
対①②=市内在住・在勤でWord操作のできる人
時①=11月27日(木)・28日(金)、②=12月5日(金)各13時30分～16時30分
所まなびいプラザ
定①=15人、②=20人(いずれも申込先着順)
費①=2,000円、②=1,000円
師まなびいパソコン普及会
持USBメモリー
他Windows11、Office2019を使用します
注車での来館はご遠慮ください
申11月18日(火)10時～各講座1週間前の17時にまなびいプラザ☎446・1111／窓口

危険物取扱者保安講習(第4回講習)

日程①8年1月23日(金)、②2月4日(水)、③2月19日(木)
所①=市原市市民会館、②③=千葉市市民会館
定①=300人、②③=各500人
申市防火安全協会(消防本部予防課内)で配布する願書に記入し、5,300円分の県収入証紙と併せて、12月1日(月)～5日(金)に同協会窓口へ持参
問消防本部予防課☎444・3273

甲種防火管理新規講習会(後期)

時8年2月19日(木)・20日(金)各9時50分から(9時20分から受け付け)
所まなびいプラザ
定70人 費8,000円
注車での来館はご遠慮ください
申8年1月7日(水)9時～14日(水)に(一財)日本防火・防災協会ホームページから
問同協会☎03・6263・9903



日本防火・防災協会ホームページ

納期限は12月1日(月)

○国民健康保険料 (第6期)
○介護保険料 (第6期)
○後期高齢者医療保険料(第5期)
※納付・納税は口座振替が便利です
※納期限を過ぎると延滞金がかかります

役立つ!全年齢向け再就職セミナー
&個別相談会in習志野

対就職活動中の人
時12月23日(火)①セミナー=10時～12時、②個別相談=13時30分～16時
※②のみの参加不可
所習志野市役所
定①=30人、②=4人(いずれも申込先着順)
持筆記用具、雇用保険受給資格者証(受給中の人)
保育生後6カ月～未就学児、先着4人(12月15日(月)までに要予約)
他①は雇用保険受給者の求職活動実績になります
申11月17日(月)以降に習志野市産業振興課☎047・451・7755



第3回 市職員採用試験 問人事室 ☎445・1057

試験日●第1次試験=12月14日(日)
※民間企業等職務経験者採用は12月10日(水)～17日(水)
●第2次試験=8年1月中旬～下旬
●第3次試験=8年2月上旬～中旬
採用日8年4月1日(水)
受験案内 人事室窓口(市役所3階)および市ホームページで配布
申し込み 11月15日～30日(日)に受験案内に記載されている申し込みフォームから
その他 受験資格などについて、詳しくは市ホームページをご覧ください

試験区分		公務員試験対策
一般行政職(障がい者)	初級	要
	上級	要
土木職	初級	要
	上級	要
	民間企業等職務経験者採用	不要
建築職	初級	要
	上級	要
	民間企業等職務経験者採用	不要
消防職	救急救命士	要



市ホームページ



永年勤続優良従業員表彰 問商工観光課 ☎445・1240
市内の中小企業で働く優良従業員の推薦をお願いします

市内の中小企業で働いている、優れた従業員を表彰します。
対象 次の表彰基準のいずれかに該当する人
●15年以上継続して市内の中小企業に従業員として勤務し、勤務成績が良好で功労のあった人(基準日は7年12月31日(水)勤務見込み)
●災害などの発生を未然に防止し、または最小限にとどめ、企業などの保全に功績があった人
●企業の発展に特に有益な発明、技術改良などを行い、貢献した人
推薦方法 市ホームページおよび商工観光課窓口(市役所2階)で配布する推薦書に記入し会社の概要を添付して、12月12日(金)までに、同課窓口へ持参／☎445・1668／☎273・0195
その他 ●選考の上、表彰決定者がいる事業所で表彰状・記念品を贈呈します
●市商工会では、勤続5年・10年・15年の永年勤続従業員の推薦を受け付けています

ありのめいり

スポーツの秋到来です。
思いっきり体を動かして汗をかくのにいい季節となりました。中学、高校では部活動に励んでいる生徒も多いでしょう。
その公立中学校の部活動が大きく変わろうとしています。スポーツと文化芸術のすべての部活動が学校から切り離され、地域クラブが運営・実施する「地域展開」に変更されるのです。国は、まず土曜日曜など休日の部活動の「地域展開」を令和13年度までに実現する方針を示しています。
「地域展開」のイメージはちょっとわかりにくいかもしれませんが。例えば、A中学校の卓球部は現在、平日、休日ともに学校の部活動として行われています。それが、休日だけ「A中学校卓球地域ク

ラブ」の活動となります。
活動内容そのものは同じで、場所も学校を使うことができますが、変わる部分もあります。まず指導者です。学校の部活動は基本的に顧問(教員)が指導しますが、地域クラブ活動では外部の指導者となります。指導者は、競技団体、スポーツクラブ、民間企業などの卓球経験者が考えられます。顧問(教員)が兼職兼業で地域クラブ活動指導者となることも可能です。
そして、参加には部活動ではなかった費用が発生します。指導者への指導料や地域クラブ活動の運営費が必要なためです。先行自治体の事例では、月2～3千円が多いようです。
なぜ、学校から切り離し費用までが発生する地域クラブ活動に展開するのでしょうか。
第一の要因は少子化です。鎌ケ谷市内の中学校の生徒数は2,563人(令和7年5月1日現在)ですが、10年前に比べ267人減っています。部員数

の減少で1校ではチームが組めない部活動も出ています。鎌ケ谷、第四、第五中のサッカー部は合同チームとなりました。第四、第五中の野球部も合同チームです。市内5中学校には80の部活動がありますが、少子化がさらに進めば廃部を余儀なくされるところも出るでしょう。
生徒が継続的にスポーツ、文化芸術活動に親しむ機会を確保する手段が「地域展開」です。それは忙しい教員の働き方改革にもつながります。
鎌ケ谷市では段階的に休日部活動の「地域展開」を進め、令和13年度までに全部活動の地域クラブ活動を実現する方針です。現在、スポーツ関係団体代表、文化関係団体代表、保護者代表、学識経験者などとスケジュール、地域クラブ活動の具体的なあり方などについて協議しています。
教育(部活動)を地域が支える、そんな時代になりました。

(市魅力発信アドバイザー)

きらりホール

きらり! かまがやオープンコンサート

「鈴木璃穂トランペットリサイタル」

きらりホールでの公演機会を提供するきらり!かまがやオープンコンサート、第一弾!昨年の日本音楽コンクールトランペット部門の覇者、待望のリサイタル!トランペットとピアノ演奏をお楽しみください。

出演 鈴木璃穂(トランペット)、渡辺友梨香(ピアノ)

日時 12月8日(月)18時から(17時30分開場)

費用 1,000円

その他 ●全席指定

●親子席(要予約)に限り3歳以下の子ども入場可

申し込み きらりホール窓口／

☎441・3377



鈴木璃穂さん



渡辺友梨香さん

D-Party きらりダンスパーティー PartVI ショーケース

～あなたはどのダンスに心踊る?～

さまざまなダンスをお楽しみいただけるダンスショー。ワークショップ参加者もダンサーとして出演します。

出演 ACCEL CREW by ODOLIFE(ヒップホップダンス)、t.rhythm(タップダンス)、LiBRA(シアターダンス)、ハーラウフラオケアーヌエヌエオナラニ(フラダンス)、関東ハマチャチャ同好会(フリーチャチャ)

日時 12月14日(日)15時30分から(15時開場)

費用 ●一般=1,000円

●中学生以下=500円

その他 ●全席指定

●3歳未満の子どもは膝上無料(席を利用する場合は有料)

申し込み きらりホール窓口／☎441・3377



シアターダンス



フラダンス



フリーチャチャ

動物による危害防止対策強化月間

犬にかまれないために

問 ●習志野保健所 ☎047・475・5154
●県動物愛護センター ☎0476・93・5711
●同センター東葛飾支所 ☎04・7191・0050



11月は「動物による危害防止対策強化月間」です。県内では、毎年子どもが犬にかまれて怪我をする事故が起きています。次のことに注意し、事故の発生を防ぎましょう。

- ▶知らない犬には近づかない・手を出さない
- ▶エサを食べている時・おもちゃで遊んでいる時はさわらない
- ▶しつこくさわると、犬が嫌がることをしない など

※飼い主不明の犬が放れている場合は、最寄りの保健所、動物愛護センターに通報してください

動物を飼う前や、一緒に暮らすときに気をつけることなどについて、県動物愛護センター公式YouTubeをご覧ください。



県動物愛護センター
公式YouTube

健康だより



冬の三大感染症ってご存じですか?

秋から冬にかけて流行するインフルエンザウイルス、ノロウイルス、RSウイルス、この三つが冬の三大感染症と言われています。またこの他にも新型コロナウイルス、ロタウイルスなど冬に流行する感染症はたくさんあります。

冬に感染症が流行しやすい理由は、ウイルスや細菌が低温度・低湿度を好むため、夏よりも長く生存することができ、感染力が強くなるためです。さらに、空気が乾燥していると、咳やくしゃみの飛沫(ひまつ)が小さくなり、より遠くまで飛ぶようになり、感染範囲が拡大し、感染スピードもあがります。

一方、冬は寒さのため体温が下がり、ウイルスや細菌に対する免疫力が落ちます。また、夏に比べて水分摂取量が少なくなりやすく、喉や気管支の粘膜が乾燥し感染しやすい状態になるのです。

特に年末～年明けにかけてぐっと気温と湿度が低くなる時期は要注意です。感染対策を怠っていると、家族内、会社内、学校内でどんどん感染者がでてしまいます。

感染予防の基本はうがいと石鹸での手洗い、マスク着用です。また休養、睡眠、入浴、バランスの良い食事などにより免疫力を高め感染症にかからないように気を付けましょう。

鎌ヶ谷市医師会

寄せられた善意 ～ありがとうございました～

- 田村瑠里子さんから観光施策のためにカブトムシの幼虫16匹を
- 匿名の人から観光施策のためにカブトムシの幼虫100匹を
- 匿名の人から観光施策のためにカブトムシの幼虫6匹を
- 菅野真奈美さんから観光施策のためにカブトムシの幼虫20匹を
(商工観光課)
- 鎌ヶ谷吹奏楽団から社会福祉のために77,019円を
- 明治安田生命保険相互会社船橋支社から社会福祉のために1,016,500円を
(社会福祉課)
- 小さな森の家鎌ヶ谷初富会館および鎌ヶ谷大仏会館から福祉のために12,499円を
- 訪問医療マッサージことのはから福祉のために6,000円を
- 石神市太郎さんから福祉のために150,000円を
- 鎌ヶ谷市ダンススポーツ協会から福祉のために10,000円を
(市社会福祉協議会)

伝言板

内容・日時など詳しくは、各団体にお問い合わせください

掲載のきまり ✖ 会員募集は年1回、催しは年6回まで掲載可 ✖ 市内公共施設を会場とするものは原則各施設へ ✖ 締め切りは発行日の1カ月半前(1日か15日) ✖ その他掲載について不明な点は広報広聴室 ☎445・1088へ

催し

▶水墨画 体験教室

対女性時 12月5日(金)12時30分から所くぬぎ山コミュニティセンター
定 5人(申込先着順) **申** 水墨画クラブ 片桐 ☎090・8742・4201

▶水彩画「ミニ個展」展

時 11月21日(金)～27日(木)各10時～16時(初日は13時から、最終日は15時まで) **所** きらり鎌ヶ谷市民会館ロビー **問** ちよっとスケッチの会 中山 ☎090・1990・7203





健康・福祉ボード

申問 宛先の記載のないものは健康増進課





胃の内視鏡検査 ～受診は8年1月31日(土)まで～

胃がん検診(胃内視鏡検査)は、市内指定医療機関で受診することができます。胃がんは、がんによる死亡原因の多くを占めています。検診票を持っていて未受診の人は期間内に受診しましょう。

問 ☎445・1390

肝炎ウイルス検診

肝炎は、自覚症状がほとんどありません。放置すると慢性肝炎、肝硬変、肝臓がんなどに進行することがあります。

対 次の要件を全て満たす人

- これまでに市の肝炎ウイルス検診を受けたことがない
- 検診日時時点で市に住民票がある

費 700円

※今年度40歳になる人は無料

申 11月30日(日)までに申し込みフォームから

問 ☎445・1390



申し込みフォーム

市役所で献血デビューしませんか?

時 12月2日(火)10時～11時45分、13時～16時

所 市役所1階

他 ●献血ウェブ会員サービス「ラブラッド」から予約ができます

- 献血参加で「かまたんオリジナルグッズ」をプレゼント

問 ☎445・1390



献血ウェブ会員サービス「ラブラッド」



第20回 市民公開講座 「知って得する!インプラント治療の最新トレンド」

インプラント治療の最前線について、専門家が分かりやすく解説します。

対 船橋・鎌ヶ谷市民

時 12月14日(日)14時～15時30分

所 クロス・ウェーブ船橋1階

定 70人(申込先着順)

師 東京科学大学大学院医歯学総合研究科口腔再生再建学分野・口腔インプラント科教授の丸川恵理子さん

申 申し込みフォームから / 船橋歯科医師会

☎047・424・4855



申し込みフォーム

パパ、ママのためのこども食育教室 みんなで食べられるお雑煮を作ってみよう!

お雑煮作りを通して食文化に触れてみませんか?

内 管理栄養士による話と調理実習

対 乳幼児の保護者

時 12月17日(水)10時～12時

所 総合福祉保健センター3階

定 24人(申込先着順)

持 筆記用具・エプロン・三角巾・マスク・飲み物

保 育 未就学児、先着5人(12月4日(木)までに要予約)

他 まなびい100対象

申 11月16日(日)～12月15日(月)に市予約システムサービスから

問 ☎445・1546



市予約システムサービス



離乳食教室(もぐもぐコース)

内 管理栄養士による離乳食中期から3回食に向けてのポイント、親子との交流会、試食

対 7～8カ月ごろの子どもとその家族(2人まで)

時 12月18日(木)10時～11時30分(9時45分開場)

所 総合福祉保健センター3階

定 15人(申込先着順)

申 市予約システムサービスから

問 ☎445・1546



市予約システムサービス

健康づくり料理教室 ～ホタテシューマイ弁当を作ろう～

内 栄養バランスの良い健康的なお弁当作りのこつについての講話と調理実習

時 12月19日(金)10時～14時

所 総合福祉保健センター3階

定 18人(申込先着順)

費 500円

師 市食生活改善サポーター

持 筆記用具・エプロン・三角巾・マスク・飲み物

注 前日以降にキャンセルする場合は参加費がかかります

申 11月17日(月)～12月17日(水)に ☎445・1546



実習写真

11月は糖尿病予防月間 健診を受けて生活習慣病を予防しましょう!

生活習慣病の中でも、糖尿病は自覚症状なく進行し、心筋梗塞や脳卒中のリスクを高める他、合併症が生じる恐れがあります。この機会に健診を受けてみませんか?

国民健康保険の特定健診や後期高齢者健診が受診できるのは12月末までです。早めに受診しましょう。

問 ●国民健康保険特定健康診査＝保険年金課 ☎445・1418

- 後期高齢者健康診査＝保険年金課 ☎445・1207



令和8年鎌ヶ谷市成人式 ～二十歳の集い～

問 生涯学習推進課 ☎498・6101

きらり鎌ヶ谷市民会館で開催(三部制)

対 象 平成17年4月2日～18年4月1日に生まれた市民

- ※対象者には11月上旬に案内状を郵送しました
- ※10月1日以降に転入した人や市外在住の人も参加できます。申し込みフォームから申し込んでください

日 時 8年1月11日(日)

第一部(鎌中・二中学区に住んでいる市民)
10時から(9時から受け付け)

第二部(三中・四中・五中学区に住んでいる市民)
13時30分から(12時30分から受け付け)

※対象に関係なく、市外在住も含め、希望する部に参加できます(事前連絡不要)

場 所 きらりホール

注 意 ●介助者を除き家族などの式典会場への入場はできません

- ショッピングプラザ鎌ヶ谷の駐車場は利用できません。車で来場する際は市役所駐車場を利用してください(駐車場には限りがあります)
- 降車場所(市役所、または市中央地区公共施設第1駐車場)以外での降車はできません



申し込みフォーム



この機会に申し込みを 国民健康保険料口座振替 キャンペーンを実施中!

問 保険年金課 ☎445・1208

キャンペーン期間中に新規で口座振替を申し込みむと、抽選で10人に1,000円分の「QUOカード」が当たります。

対 象 次の条件を全て満たす人

- 申し込み時点で国民健康保険料に未納がない
- 国民健康保険料を納付書で支払っている

※既に口座振替の申し込みをしている人、年金から天引きされている人は対象外

- 1回目の口座振替の引き落とし、または収納が確認できた

期 間 12月26日(金)まで

そ の 他 ●口座振替の取り扱いが可能な金融機関などについては、保険年金課にお問い合わせください

- 当選結果はQUOカードの発送により通知します(8年3月発送予定)

申 し 込 み 預・貯金通帳、キャッシュカード、口座の届出印を持参して、取扱金融機関・郵便局・保険年金課窓口 / 専用サイトから



市ホームページ

プラザカフェ ウクライナの伝統料理を作ろう

ウクライナ避難民のオルガさんと一緒にヴァレーニキを作りませんか?

日時 12月22日(月)10時～13時

場所 総合福祉保健センター3階

定員 24人(多数抽選)

申し込み 11月17日(月)9時～12月5日(金)17時に申し込みフォームから／企画政策室 ☎445・1073



申し込みフォーム



ヴァレーニキ

冬の特別講座 季節の折り紙 正月飾りを作しましょう

対象 身体障害者手帳を持っている人(介護者同伴可)

日時 12月15日(月)13時30分～15時30分

場所 総合福祉保健センター5階

定員 12人

持ち物 15cm×15cmの好きな折り紙数枚

その他 送迎あり(要相談)

申し込み 12月5日(金)までに身体障害者福祉センター ☎445・1543／申し込みフォームから



申し込みフォーム



正月飾り

令和7年度身体障がい者福祉センター特別講座 ごちゃまぜ音楽会 参加者募集!



障がいのある人もない人も 楽しいクリスマスコンサート



歌ったり、身体を揺らしたり、楽しい音楽会です。少し懐かしい曲やクリスマス曲などを演奏し、歌詞には点字や拡大文字、手話が付きます。

対象 市内在住・在勤の人(身体障がいのある人優先)

日時 12月23日(火)13時30分～15時(13時から受け付け)

場所 市役所地下 **定員** 16人

講師 音楽家のヒトヨシノビタさん

持ち物 飲み物

その他 送迎あり(12月8日(月)までに要相談)

申し込み 12月18日(木)までに申し込みフォームから／身体障がい者福祉センター ☎445・1543／窓口



申し込みフォーム



ヒトヨシノビタさん

鎌ヶ谷市ゆかりのスポーツチーム・選手を応援しよう!

問 文化・スポーツ課 ☎445・1531

ホームタウンチーム

詳しくは、市ホームページをご覧ください

市ホームページ▶



FIGHTERS
北海道日本ハム
ファイターズ
(ファーム)



**NECグリーン
ロケッツ東葛**



柏レイソル



KAMAGAYA SC
(鎌ヶ谷スポーツクラブ)



**鎌ヶ谷
GATORS**



朝日山部屋



KAMAGAYA SCでは、 新チーム名を募集しています

より鎌ヶ谷らしく、より愛されるサッカーチームとして新しい一歩を踏み出すため、新チーム名を募集しています。

あなたの想いや鎌ヶ谷愛をチーム名に込めて、応募してください。

応募条件 チーム名の前後に「鎌ヶ谷」または「かがや」を付ける

募集期間 12月10日(水)まで

その他 チーム名は同クラブ内で選定・決定

応募方法 二次元コードから同クラブ公式LINEに登録後、チーム名と理由や込めた想いを送信

問 NPO法人鎌ヶ谷スポーツクラブ
☎070・8364・1677



鎌ヶ谷スポーツクラブ公式LINE

鎌ヶ谷市ゆかりの選手

第18回全日本ジュニアテコンドー選手権大会で準優勝、韓国で行われた国際大会でも上位入賞を果たした、鎌ヶ谷市出身の選手を紹介します。8月に市長表敬訪問を行い、今後の抱負を述べました。

野崎七海 選手

詳しい経歴は
市ホームページに
掲載中!



2026年2月に行われる第10回全国少年少女選抜テコンドー選手権大会で優勝し、まずは全日本強化指定選手に入り、そして2026年10月31日からセネガルのダカールで行われる第4回夏季ユースオリンピック テコンドー競技の日本代表になることが目標です。

