

市の人口と予算

【人口・世帯】 10月1日現在 合計 = 151,123人 (+ 53) 内は前月比 男 = 75,006人 (+ 54) 女 = 76,117人 (+ 1) 世帯 = 53,725世帯 (+ 41) 【予算】 10月1日現在 一般会計 = 35,031,864千円 特別・企業会計 = 31,096,025千円

介護保険 ご存じですか? 訪問介護の正しい利用法

介護保険制度がスタートして六か月が経過しました。市内で、要介護・要支援の認定を受けた人は、九月末現在、千七百七十四人に達しました。四十歳以上六十五歳未満の「第一号被保険者」は、四月から医療保険に上乗せして保険料を納めています。また、六十五歳以上の「第一号被保険者」は、この十月から、本来の二分の一の保険料を納めることになりました。高齢者の介護を社会全体で支えていくとする介護保険制度では、原則として四十歳以上の方全員が、保険料を負担することになります。

訪問介護の利用法

介護サービスには、大きく分けて在宅サービスと施設サービスとの二つがあります。在宅サービスの中でも最も身近なサービスに訪問介護（ホームヘルプサービス）があります。この訪問介護は、介護が必要な高齢の方の家に、ホームヘルパーが訪問して、身の回りの世話など下表のようなサービスを行うものです。ただし、訪問介護の家事援助サービスでも、次の事項は、介護保険では利用できませんのでご注意ください。 【直接本人の援助をしないもの】

- 1 利用者以外の人の洗濯、調理、買い物など、主に利用者が使用する場所以外の掃除、家用車の洗車、来客の接待 など
2 【日常生活の援助でないもの】 庭の草取り、植木の剪定、花木の水やり、犬の散歩、等ベットの世話、家具、電気器具等の移動、修繕、大掃除、窓ガラス磨き、床のワックスかけ等、室内や家屋の修理、ペンキ塗り など
なお、訪問介護のサービスについて不明な点は、介護支援課まで問い合わせください。 介護支援課 ☎50 610

訪問介護の種類とサービス内容

Table with 2 columns: 種類 (Type) and サービス内容 (Service Content). Categories include 1 身体介護型, 2 家事援助型, 3 複合型.



沿道からの声援を受けて力走するランナー

秋風を切って 1,017人が快走!!

スポーツの秋、毎年恒例の「流山ロードレース大会」が十月八日に開かれました。天候は曇りでしたが、早朝から総合運動公園陸上競技場は、参加者の熱気であふれていました。午前十一時、陸上競技場に号砲が響き渡ると、参加したおよそ千人のランナーは、一斉に沿道に飛び出していきましました。この日のためにトレーニングを重ねてきた選手たちのドラマの始まりです。沿道からの「ガンバレ!」との力強い声援を背に受け、額に汗を光らせながら十キロのコースを力走しました。

老人大学の「学園発表会」 記念講演にノンフィクション作家 佐野眞一さんを迎えて

市内の中高年齢者385人が公民館で行っている老人大学での学習の成果を披露する「学園発表会」が10月26日に文化会館で行われます。この発表会は、老人大学で学んだ詩吟やコーラスなどの舞台発表などのほか、水墨画や書道、俳句などの作品展示も行います。なお、当日は午後2時から老人大学の公開講座として、ノンフィクション作家の佐野眞一さんを迎え「『凡卒伝』にみる総理大臣の素顔」と題し、記念講演を行います。日時 = 10月26日(木)9時30分~15時 会場 = 文化会館 参加費 = 無料 公開講座の定員は先着1000人 問文化会館 ☎58 - 3 4 6 2



佐野眞一さん

ことしの参加者は、五十歳以上の方が四〇七人で全体の四〇パーセント以上を占め、中高年パワーを感じさせる大会でした。なお、本市からの参加者で上位入賞者は、次のとおりです。 一般男子第2位「榎野浩司(34分02秒)」、一般女子第3位「山本華子(39分01秒)」、40歳代女子第3位「高梨明代(43分32秒)」、同第6位「菊月綾子(44分59秒)」 敬称略



市内の消防団の器具置場を訪れ、熱心に話を聞く海外視察団の皆さん

海外8か国の消防幹部 本市消防組織を視察

本市の消防団組織について学ぼうと、海外の消防職員視察団が先月二十五日に本市を訪れました。この視察団は、自治省消防庁主催の「消防行政管理者研修」に参加した中国、ネパール、ペルー、ポランドなど八か国の消防幹部職員八人。市消防本部で概要説明を受けたあと、市消防団第六分団の器具置場を視察しました。視察団は、小型ポンプの取り扱い方法や耐用年数、他の消防器具などについて、十一月の中頃まで日本に滞在し、千葉市、神戸市などを視察する予定です。最後に市女性消防団員との意見交換会を行い、本市での研修を終えました。一行は、十一月中頃まで日本に滞在し、千葉市、神戸市などを視察する予定です。

実戦消防操法大会 今月22日に文化会館駐車場で 地域住民の暮らしと安全を守る市消防団の「実戦消防操法大会」が10月22日、文化会館駐車場で行われます。当日は、23の消防分団が日ごろの訓練の成果を発揮します。皆さんの応援をお願いします。 【日時】 10月22日(日) 9時~ 【場所】 文化会館駐車場 問消防総務課 ☎58 - 0 1 1 9

第22回市民まつり 29日に総合運動公園で 市民健康まつり(剣道場で) 福祉まつりも同時開催

「第二十二回市民まつり」が十月二十九日(日)朝九時から夕方四時まで総合運動公園を会場に開かれます。 ことしも、「ついでつよこびふれあいひろば」をキャッチフレーズに、姉妹都市の物産展やミニS、キャラクターショー、市民仮装パレードなど、楽しいイベントがたくさんあります。市民まつり会場(昨年)

詳しくは「流山市民まつり新聞」を今月二十二日の朝刊(朝日、産経、東京、日経、毎日、読売)に折り込み配布しますのでご覧ください。また、「流山市民まつり新聞」は二十三日から各出張所、公民館に用意します。 問「ミニミニ課」 ☎50 6076

食欲の秋!正しい食習慣を身に付けよう

健康的な食生活を送るためにもぜひ受講を

地区栄養講座
栄養教室

楽しく調理実習をしながら、健康な食生活を身に付けてもらおうと、食生活改善推進員による地区栄養講座を開催します。

日時/会場 = 10月31日(火)10時~13時/南流山センター 11月9日(木)10時~13時/保健センター 11月9日(木)10時~13時/東部公民館
テーマ = あなたも骨太美人!新顔野菜も仲間に入れて バランスのとれたメニューを考えて...(高脂血症予防) 親子で楽しくバランスのよい食卓を!(ああ おいしかった ごちそうさま) 定員 = 30人 20人(いずれも先着順) 持ち物 = 筆記用具、エプロン、三角巾 費用 = 450円程度 申し込み = 電話で保健センターへ 東部公民館は保育あり。希望者は申し込みを

栄養教室

正しい食習慣を身に付け、生活習慣病を予防してもらおうと「高脂血症予防教室」「糖尿病予防教室」を開催します。

【高脂血症予防教室】

日時/会場 = 11月7日(火)9時30分~15時/保健センター 11月14日(火)9時30分~12時30分/流山コミュニティプラザ

【糖尿病予防教室】

日時/会場 = 11月15日(木)9時30分~15時/保健センター 11月22日(水)9時30分~12時30分/流山コミュニティプラザ

【共通】

内容 = 食事についての講義、調理実習・試食、医師による講義 体操実技ほか 定員 = 40人(先着順) 持ち物 = 筆記用具、電卓、エプロン、三角巾 運動靴、運動のできる服装、筆記用具 費用 = 450円程度 申し込み = 電話で保健センターへ 問保健センター ☎54-0331

手軽な体力づくりの第一歩

「ミンスポのつどい」開催

歩こう!

市民の誰もが気軽に参加でき、友人・仲間との交流、あるいは家族とのふれあいの中で楽しくスポーツ活動に親しめるようにと「ミンスポのつどい」流山七福人めぐりパート」「柴又帝釈天まで歩こう会」「清水公園まで歩こう会」を開催します。

【柴又帝釈天まで歩こう会】

日時 11月5日(日)8時30分~(雨天中止) 集合場所/受付時間 南流山センター/8時~8時30分 費用 1/8時~8時30分 帰りの交通費 持ち物 タオル、水筒、申し込み 当日直接集合場所へ

【清水公園まで歩こう会】

日時 10月29日(日)7時30分~(雨天中止) 集合場所 接集合場所へ

日時 11月5日(日)7時~(小雨決行) 集合場所/受付時間 初石駅前広場/6時45分~7時 参加費 300円(軽食代) 帰りの交通費は自己負担 持ち物 タオル、水筒、雨具、申し込み 当日直接集合場所へ 問 社会体育課 ☎59-1221



みんなで楽しくウォーキング

27日に毎回好評の

市内施設見学会

あす16日から受け付け

バスで市内をぐるりとまわる「市内施設見学会」を今月二十七日に開催します。今回は、老人保健施設や北千葉浄水場など私たちの日常生活に深くかかわりのある施設を見学します。

期日 10月27日(金)(雨天決行) 集合場所(時間) 文化会館(9時) 東部公民館(9時20分) 見学先 あさみ苑(老人保健施設)、北千葉広域水道企業団、清掃事務所、流山工業団地 対象/定員 市内在住の方/30人(先着順) 持ち物 昼食、筆記用具、申し込み



設備に見入る見学会参加者

あす16日から電話で秘書広報課へ 問 秘書広報課 ☎50-6063

女性学級 公開講座

「『夫婦の時代50年』の処方箋」と題し11月18日に北部公民館で

11月から行われる女性学級では、男女共同参画社会づくり講座との共催で、現代家族問題研究所代表の円より子さんを迎え「『夫婦の時代50年』の処方箋」と題し、公開講座を開催します。

夫婦の時代50年といわれている今、妻と夫が向き合いながら自分らしい生き方を考えてみるひととき...。一緒にしませんか?

日時 = 11月18日(土)13時30分~ 会場 = 北部公民館 定員 = 150人(先着順。男性の受講も可) 参加費 = 無料 申し込み = 電話で文化会館または企画調整課女性担当室へ



その他 = 2歳から就学前児先着10人まで保育あり 問文化会館 ☎58-3462 企画調整課女性担当室 ☎50-6064

国民年金

第3号被保険者の届け出

変更のあった方はその都度手続きを

会社や役所などに勤めている方に扶養されている配偶者は、全員が国民年金の第3号被保険者として加入することになっていきます。

第二号被保険者となるには、国民年金課へ届け出をして、被扶養配偶者である確認を受けなければなりません。第二号被保険者となった際の保険料は、配偶者の加入している職場の年金制度において負担

することになっています。ご自身が納める必要はなく、また、配偶者の給料から差し引かれることもあります。しかし、この届け出が二年以上遅れると、過ぎた期間には保険料未納期間となり、将来受け取る年金受給額が減額されたり、最悪の場合は年金が受け取れなくなる場合もありますので注意が必要です。 問国民年金課 ☎50-6110

市内の史跡を歩いてみませんか

~28日に史跡めぐり~

市内の史跡を訪ねながら、流山を考える史跡めぐりを開催します。

日時 = 10月29日(日)9時30分~12時(小雨決行) 集合場所 = 市立博物館 コース = 江戸川土手 - 浅間神社(富士塚) - 近藤勇陣屋跡 -



市内の史跡をのんびりと

一茶双樹記念館ほか 対象/定員 = 市民/50人(先着順) 参加費 = 無料 申し込み = きょう15日から電話で市博物館へ 問市立博物館 ☎59-3434

高校などの入学準備金を無利子で貸し付け

高校や専修学校(高等課程に限る)への入学を希望しているが、そのための入学準備金の調達が困難な保護者に、市では無利子で貸し付けを行います。

申し込みは、11月1日から平成13年2月28日まで。

申請方法など詳細は、広報ながれやま11月1日号でお知らせします。

問教育総務課 ☎50-6103

事業主の皆さん

加入してありますか?労働保険

10月は労働保険適用促進強化月間

「あなたの安心 家族の安心 労働保険で支える社会」...10月は「労働保険適用促進強化月間」です。

労働保険とは、労災保険と雇用保険の総称で、労働者を一人でも雇用する事業主は、法人・個人

の別や業種を問わず、また労働者が希望するかどうかに関わらず、労災保険と雇用保険の両方に同時に加入しなければならぬことになっています。労働保険は、職場の皆さんが安心して働くためのものです。まだ加入し

問千葉労働局 ☎043-221-4317

情報BOX

★印のあるものは市主催のものです
掲載の申し込みは所定の用紙で

講座・講演

アーティスト講座

日時 11月12日(日)・18日(土)10時～12時 11月19日(日)8時30分～17時 場所 流山中央高校 佐倉フイールドアーチアリーナ(佐倉市) 対象/定員 初心者/15人 (先着順) 参加費 無料 (の入場料は自己負担) 申し込み 電話で社会体育課へ

日程 11月2日～平成13年3月15日の第1・3木曜(全10回) 時間 9時30分～11時30分 場所 流山コミュニティプラザ 対象/定員 勤労者と市民で初心者(学生、前回受講者を除く) / 15人(多数抽選) 受講料 無料(教材費として1回2500円程度) 持ち物 花ばさみ 申し込み 10月26日(木)10時に直接流山コミュニティプラザ窓口へ

【掲載ご希望の方は...】

このコーナーへ情報を掲載したい方は、「広報ながれやま情報BOX掲載申込書」によりお申し込みください。申込書は秘書広報課、各公民館、南流山センター、各福祉会館、森の図書館、市民総合体育館にあります。申込書に必要事項を記入し、直接または郵送で秘書広報課へ(ファックス50-0111も可)。申し込みが多い場合は、紙面の都合で掲載できない場合もあります。

映画・公演

人形劇団アークくまの子

ウフ、くるみ劇人形上演会(市教委後援) 11月12日(日)13時～15時30分、東葛看護専門学校 入場料1500円(3歳以上) 問 桜庭 591022

混声合唱団フオンテ第25回記念公演「メサイア」(市教委後援) 11月5日(日)13時30分(開場)、柏市民文化会館 入場料800円 問 福岡 527428

展示

千葉アートセレクトション

期日 10月17日(火)～10月29日(日) 場所 さわやかちば県民プラザ(柏市) 内容 県立美術館の所蔵作品を展示 入場料 無料

縦覧

流山都市計画(み焼却場の変更関係図書の縦覧) 期間 10月16日(月)～30日(土・日曜を除く) 時間 9時～17時 場所 市役所 意見がある場合、縦覧期間内に意見書を提出することができます 問 サイクル推進課 506084

大会・試合

第34回市民体育大会(ソフトテニス)中学1・2年生大会

11月5日(日) 中学1年生 12日(日) 中学2年生 市庭球場 詳細は問い合わせを問山下 526698

10月26日の「成人健康相談」会場変更のお知らせ

10月26日(木)開催の「成人健康相談」の会場が、向小金福祉会館から東部公民館に変更になりましたので、ご注意ください。なお、開催時間は変更ありません。問 保健推進課 54-0331

江戸川沿川基本構想 皆さんの提案を募集 10月16日から 10月31日まで



江戸川(および利根運河)では、今後予想される大規模な洪水による被害を防ぐため、これまでの堤防より安全度の高い高規格堤防の整備を進めています。現在、建設省と江戸川沿川の関係行政機関は、共同で今後の高規格堤防と一体となった沿川地域の整備の方針となる「江戸川沿川整備基本構想」の策定を進めています。

この構想を策定するに当たり、皆さんの提案を頂くため、構想の原案を閲覧できるようにしています。 期間 10月16日(月)～31日(土・日曜を除く) 時間 9時～17時 場所 建設省江戸川工務事務所(野田市)または市都市計画課 詳細は問い合わせを 問 江戸川工務事務所 258112 店街間高井 545622

3 英国人講師による英会話 毎週水曜19時～21時、南流山センター。月会費3500円 問 櫻原 592216 十色会(絵てがみ) 毎週火曜10時～12時、主に十太夫福祉会館。月会費1500円 問 堀越 540954 カラオケ歌謡サークル 毎月3回土曜17時30分～21時、主に赤城福祉会館。月会費3000円 問 増村 580364 大東流合気道(宗家直伝) 毎週水曜19時～21時、南流山中学校。入会金3000円、月会費2000円 問 石橋 585764 つくし会(書道) 第2・4日曜10時～12時、文化会館。月会費2000円 問 石井 595379 流山吟詠会(詩吟) 毎週水曜10時、主に思井福祉会館。毎週水曜19時、初石公民館。隔週木曜13時30分～

、北部公民館 毎週金曜10時、主に江戸川台福祉会館 毎週土曜19時、文化会館 いずれも月会費2000円 問 鈴木 582805 八木北武道会(剣道) 毎週日曜10時～12時、八木北小学校。入会金5000円、月会費1000円 問 三浦 600178 洋裁サークル(和服からのリフォーム) 毎月3回木曜10時～12時、初石公民館。入会金2000円、月会費3000円 問 猪内 551010

会員募集

ピアノ・サークル「ドレミの会」

第1・3土曜10時30分～11時45分、主に十太夫福祉会館。入会金1000円、月会費3000円。中・高年15人 問 高瀬 551367

施策会議

福祉施策審議会

日時 11月2日(木)13時30分 場所 市役所 内容 児童育成計画の施策の方向について 問 社会福祉課保険福祉総合対策室 506079

その他

大信歴史散歩「赤坂泉隈」

(市立博物館友の会主催) 11月3日(祝)JR柏駅東口時計台9時集合 雨天中止。大久保利通暗殺の地・勝海舟邸跡ほか。当日直接集合場所へ参加費300円(資料代) 問 青木 583004

副腎白質ジストロフィーが見舞い金支給の対象に

市特定疾病療養者見舞金支給規則の改正により、新たに「副腎白質ジストロフィー」が対象疾病に追加されました。

善意用品交換セール

「お譲りします」「さがしています」とも希望者は、官製ハガキに番号、品名、住所、氏名、電話番号を明記して、23日までに市コミュニティ課へ。抽選は24日に行い、提供者から当選者に連絡します。交渉は相対で行い、その結果を同課へ報告していただきます。次号への掲載は「往復ハガキ」1枚で2点程度。価格は5,000円以下とし、23日までに同課へ申し込みください。申し込み:〒270-0192流山市役所コミュニティ課消費生活係 問い合わせ:コミュニティ課 50-6076

お譲りします

①B型ベビーカー=1000円②アンパンマンおまる=1500円③社交ダンス用シューズ(23cm)=5000円④社交ダンス用シューズ(23.5cm、シルバー、新品)=5000円⑤調乳ポット・哺乳びん等セット=2000円⑥1-2才用リュック(ミニ)=500円⑦ベビーベッド=2000円⑧哺乳びん消毒器(電子レンジ用)=1000円⑨小学4年生用英語教材カセット(全12巻、Eチャン)=1000円⑩ディズニーベビー食器セット(新品)=1000円⑪破魔矢=1500円⑫オイルヒーター=1000円⑬硬綿マットレス(100×200×3cm、水色)=1000円⑭ブーク(白、水仙)=2000円⑮こたつヒーター=無料⑯革ジャケット・スカート=2000円⑰ホローやかん(新品)=1000円⑱ゴルフクラブセット=3000円⑲スキー靴(28cm)=3000円⑳スノーボード=5000円㉑チャイルドシート=5000円㉒16インチ自転車=3000円㉓犬小屋=500円㉔女児卒業用ブレザーとスカート(160cm～M、紺)=3000円㉕チャイルドシート=2000円㉖幼児用靴(14cm、青)=1500円㉗浄水器(新品)=1500円

さがしています

①もちつき器=2000円②ベースギター=格安③ワープロ(東芝ルポ)=無料④英文タイプライター=無料⑤電動糸のこ=格安⑥女児服(160cm～S)=格安⑦産前用ガードル(L)=相談⑧女児用ジュニア布団=相談

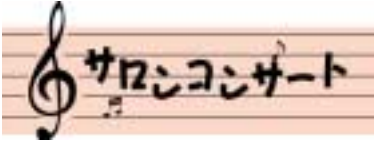
常磐自動車道測定結果(平成12年8月)

項目	若葉台	西初石	東初石	青田
騒音	413	372	209	391
時間	0(0)	0(0)	5(0)	0(0)
日平均交通量	51,971台	53,349台	105,320台	

※60デシベル・朝夕55デシベル・夜50デシベルの協定値を超えた時間連続した3か月間に日平均値が0.04ppmを超えた日数、0.06ppmを超えた日数、日平均値が0.10、1.1を超えた日が2日以上連続したことの有無



150回記念



今日は27日に

昭和63年4月に始まった市役所サロンコンサート。多くの市民の皆さんに愛され続け、おかげさまで150回目を迎えることになりました。このコンサートは、本市音楽家協会の方々により運営されています。クラシック音楽を中心にいろいろなジャンルの曲を、お聴きいただいています。

今回は150回を記念し、流山市民オペラや流山市民芸術劇場でおなじみのオペラ歌手の鹿野章人さん(藤原歌劇団員)をゲストにお迎えしました。

鹿野さんは、オペラ出演のほか、流山市民オペラなどの音楽監督も務めるなど、現在活躍中のバリトン歌手です。

日時=10月27日(金)12時15分～ テーマ=鹿野章人バリトンリサイタル 曲目=いとしい人よ(ジオルダニ) 愛の喜びは(マルティーニ) オペラ「カルメン」より闘牛士の歌(ビゼー)ほか 出演=鹿野章人(バリトン) 泉谷美穂(ピアノ)

問 社会教育課 50-6106

約120人の市民が

「流山の未来」について熱く語る!

創生塾主催の公開フォーラムで

流山まちづくり創生塾主催 十月八日、東洋学園大学(鷺ヶ崎)で開かれました。この未来について語り合う!」が 当日は、約百二十人の市民



「創生塾」は、流山の未来を担う人材を育成するため、公募で集まった市民などにより構成されており、平成五年から活動を行ってきました。今回は市内および近隣の大学と連携し、研究成果の発表を行いました。

青少年主張大会 最優秀賞は 永嶋達也くん(流山高)

青少年が日々思っていることや抱負などを発表する「市青少年主張大会」が、九月十六日、文化会館で開催されました。

当日は、友達関係や介護問題などをテーマに十四人が発表



永嶋くんの発表

最優秀賞「永嶋達也(流山高3年) / 豊かな心を育む環境づくりについて 優秀賞「大久保実香(北部中学校3年) / 私のバリアフリー、笠原沙紀(西初石中学校1年) / 今のおいしいちゃんが大好き 優良賞「梅崎健司(八

表、その中で「豊かな心を育む環境づくりについて」を代表した流山高三年の永嶋達也くん(写真)が、最優秀賞に輝きました。

木中学校3年) / ルール増田裕彦(南部中学校3年) / 働くこと「職場体験学習を通して」、阿部寛乃(流山中央高校2年) / 友達関係の考え方 努力賞「武井靖子(常盤松中学校3年) / 望ましいボランティア活動について、榎本淳子(東部中学校3年) / 仲間、池田剛(東深井中学校3年) / よりよい未来の実現のために、井上紗哉加(南流山中学校3年) / いじめ、鈴木裕二郎(流山南高校2年) / ともに生きていくために大切なこと、高橋理恵(流山東高校3年) / 友達がいること、赤沼香織(流山中央高校2年) / 家族とは何か 体験発表「松井千寿子(平成11年度海外派遣者)

創生塾からは「魅力あるまちづくり」「福祉」「行政」「産業」「教育」「コミ・リサイクル」の六つの分科会から各テーマごとに研究してきた成果を発表。また、会場となった東洋学園大学から「青年による凶悪犯罪多発の原因と対応策」、近隣の東京理科大学から「市民参加による行政計画の事後評価」、麗澤大学から「情報インフラアップ戦略」をテーマに、各大学の学生が研究発表をしました。

ゆったり、のんびり、お得に泊旅行バスパックで相馬ユートピアへ

バス料金と保険料、1泊2食宿泊費を支払えば、民間バスが市内数か所を回り、相馬ユートピアへ行くバスパックを今年度試験的に実施しています。ご夫婦やグループなどで、ぜひ、ご利用ください。

出発日 平成12年11月14日、12月12日、平成13年1月9日、2月13日、3月13日 いずれも火曜
コース 【1日目】流山-相馬ユートピア(自弁昼食)-松川浦-中村神社-百尺観音-相馬ユートピア泊
【2日目】相馬ユートピア-野馬追の里

費用 歴史民俗博物館-小名浜(自弁昼食)-流山バス料金3,500円(税込み)、旅行保険300円(税込み)、宿泊費6,350円~(60歳以上の方割引有、子ども3,647円~) 出発日の前日から起算して7日前からの取り消しはキャンセル料がかかります
部屋割り 原則として4人1室としますが、3人以上のグループは1室利用できます 申し込み状況によっては、男女別に調整させていただきます
定員 40人(最少催行人員30人)
主催 東急観光(運輸大臣登録旅行業一般第38号)
申し込み 出発日の前日から起算して14日前までに電話で東急観光☎63-1631へ
後援 流山市
問い合わせ コミュニティ課☎50-6076

2000市文化祭

文化の秋、発表や展示など多彩な催し

期日	行事名	時間	会場
11月2日(木)	短歌・俳句・盆栽・写真・華道・絵画・さつき・手工芸・書道	9:30~16:00 (菊花11月1日は13:00から。6日は12:00まで)	文化会館
11月5日(日)			
11月1日(水)	菊花		文化会館
11月6日(月)			

期日	行事名	時間	会場
10月28日(土)	音楽	14:00~16:00	文化会館
10月29日(日)	洋舞	14:00~16:00	
11月3日(祝)	歌謡	10:00~16:30	
11月4日(土)	民謡	9:10~16:40	
11月5日(日)	詩吟	12:30~16:30	
11月11日(土)	コーラス	13:00~17:00	
11月12日(日)	邦楽三曲	12:30~16:30	
11月18日(土)	日舞邦楽	11:30~16:00	
11月19日(日)	舞踊	10:00~16:00	
10月29日(日)	ダンス	13:00~16:30	

期日	行事名	時間	会場
11月5日(日)	将棋	10:00~17:00	流山福祉会館
	茶会	10:00~15:00	初石公民館
	俳句	12:00~17:00	一茶双樹記念館
11月12日(日)	映写会	13:30~16:00	南流山センター
	囲碁	10:00~17:00	文化会館
	短歌会	12:30~17:00	初石公民館

28日から 市内6会場で

こととして三十二回目となる「文化祭」が、十月二十八日から十一月十九日まで、市内六会場で開かれます。この催しは、市民の芸術・文化の集大成ともいべきもので、どの発表・展示作品ともハイレベルなものばかり。期間中は、会場別に作品展、芸能発表、各種行事が別々の日程で行われます。ぜひ、ご来場ください。問 社会教育課内・市文化祭実行委員会事務局 ☎50 6106

ウェルネスコラム

シリーズ 生活習慣病

骨貯金をして骨粗しょう症予防



骨の健康度チェック 「あなたの骨は健康ですか？」

①最近2センチ以上身長が縮んだ	
②背中や腰が丸くなってきた	
③倒れたり、ねじただけで骨折した	
④運動が嫌い、座り仕事で体を使わない	
⑤天気の良い日でも、あまり外に出ない	
⑥牛乳、乳製品、小魚をあまり摂らない	
⑦何度もダイエットをした	
⑧アルコール、タバコが多い	

チェック項目が多いほど要注意!

骨が弱くなり、ちよつとしたことで骨折してしまう。このような症状が出る骨粗しょう症は、高齢期の健康を脅かす病気のひとつとして注目されています。

骨量は、二十~三十代をピークに加齢と共に減少し、様々な症状が表れてきます。

骨粗しょう症を早期発見するための方法に、X線や超音波等による骨量の測定があります。症状が出る前に発見し、早めに予防することが大切です。

骨が減り始めるまでにどれだけ骨量を増やすが、その後の骨粗しょう症予防に大きく影響してきます。特に高齢者の骨折は、寝たきりにつながります。骨の貯金を増やし、生活機能が高まります。

健康でゆとりのある毎日を送れるようにしましょう。転倒、骨折の予防には「運動」が効果的です。日常生活の中に運動を取り入れることによって、からだは丈夫になり、転倒、骨折予防に効果的な足腰の筋力やバランス能力、歩行能力が改善されます。それによって活動領域が広がり、生活機能が高まります。

この他、予防には、節煙、節酒、ストレス解消、日光浴なども効果があります。

保健推進課・保健婦