

市の人口と予算(6月1日現在)

人口・世帯( )内は前月比/前年同月比	
合計= 197,554人	(+ 170/+ 5,111)
男 = 97,460人	(+ 77/+ 2,430)
女 = 100,094人	(+ 93/+ 2,681)
世帯= 83,379世帯	(+ 99/+ 2,672)
予算	
一般会計= 806億3,451万円	
特別・公営企業会計= 451億1,355万8千円	

## 若々しさを保つための ③つのポイント

フレイル(虚弱)予防のために、「運動をすること」「良く噛んでしっかり食べること」「歯や口を清潔に保つこと」をバランス良く行いましょう。



### ポイント1 家でも出来るちょっとした運動で体を守りましょう!

- ・1日30分程度の適度な運動は、健康の維持にとっても重要です。ラジオ体操などの運動も筋力の衰えの防止に役立ちます。
- ・早寝早起きを心掛け、規則正しい生活をしましょう。



### ポイント2 しっかり食べて栄養をつけましょう!

- ・バランスの良い食事で、体の調子を整えましょう。免疫力の維持にもつながります。
- ・体(特に筋肉)を作るたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)と水分をしっかり取ることが大切です。



### ポイント3 お口の中も健康に!

- ・毎食後と寝る前の歯磨きで口の中を清潔に保つことは、感染症予防にもなります。義歯の清掃も大切です。
- ・だ液腺のマッサージは、食べ物が飲み込みやすくなるとともに、口の中が潤い会話を楽しむことができます。

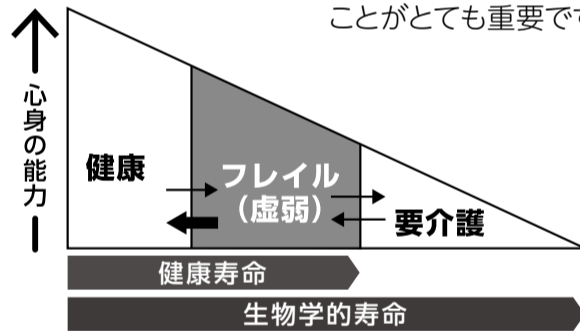
梅雨時期を迎え、運動不足になったり生活のリズムが乱れたりしていませんか。特にシニア世代にとって、家の中で動かない時間が長くなると、心身や脳の機能の低下にも大きな影響を及ぼします。室内でもできるちょっとした運動と合わせ、お口の健康やバランスの良い食事で、若々しさを保ちフレイル(虚弱)を予防しましょう。

☎高齢者支援課 7150-6080

# 延ばそう！健康寿命 家でもできる健康づくりを

### フレイルとは?

「虚弱」「もろさ」を意味する英語の「frailty」からの言葉で、生活をする上で不自由はないものの、加齢に伴い心身の活力が低下し、介護が必要になる危険性が高い状態を指します。いったん介護が必要な状態になると、自立した状態に戻ることはなかなか難しいですが、その前段階のフレイルは予防・回復が可能です。日常生活の中で、適切な運動や食事を続けることがとても重要です。



## 朝活! シニア塾を開催

### ラジオ体操でフレイル予防

ラジオ体操のワンポイントレッスンで無理なく体を動かす、フレイルを防ぐきっかけにしましょう。歯や栄養に関するミニ講話もあります。

☎市内在住の原則65歳以上の方(要支援・要介護認定者を除く)

☎各10人程度(先着順。初めての方を優先)

☎無料

☎持マスク、飲み物、タオル、筆記用具、動きやすい服装(江戸川台福祉会館は上履きも)

☎高齢者支援課に電話または氏名、年齢、住所、電話番号、希望会場、希望日を明記の上ファクス



講師のながいき応援団のみなさん

場所	駒木台福祉会館	向小金福祉会館	江戸川台福祉会館	赤城福祉会館
日程	6月18日(木)	6月19日(金)	6月22日(月)	6月17日(水)
	6月25日(木)	6月26日(金)	7月1日(水)	6月24日(水)
	7月10日(金)	7月3日(金)	7月21日(火)	7月8日(水)
	7月16日(木)	7月17日(金)	7月28日(火)	7月15日(水)
	7月29日(水)	7月31日(金)	8月4日(火)	7月22日(水)

☎高齢者支援課 7150-6080

FAX 7159-5055

ID 1026145

### ラジオ体操で気軽に健康づくり!

ながいき応援団  
上島 周一さん  
(野々下在住、77歳)



ラジオ体操は、普段の生活ではなかなか使わない筋肉や関節をまんべんなく動かすことのできる全身運動です。姿勢に気を付けて、一つひとつをどのように動かすのかを意識して行うことで、体操の効果がよりアップします。年齢とともに硬くなりがちな体も、体操を毎日続けるとだんだんと柔らかくなり、動きやすくなっていきます。自分の体調に合わせて、家でも気軽にできるラジオ体操は、シニアの皆さんの健康づくりにおすすめです。

# 市政の一般報告から

6月4日、令和2年市議会第2回定例会の冒頭、井崎市長は8項目について市政の一般報告を行いました。そのうち主なものを要約して紹介します。

010262300

**新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けた寄附の受け入れ**

5月15日から「健康福祉基金」に新たに新型コロナウイルス感染症対策支援のための寄附枠を設けました。

寄附は、新型コロナウイルス感染症に対して、自身の感染リスクへの不安を抱えながら、昼夜を問わず業務を行っている医療従事者などへ、不足している個人防護服や医療用マスク、フェイスシールドなどを提供するために活用していきます。

**プレミアム付商品券事業**

令和元年10月の消費税10%増税に伴い、消費に与える影響への緩和策として行われたプレミアム付商品券事業は、昨年10月から今年3月までの利用期間が終了しました。

対象者である非課税者2万2842人のうち申請者は9367人で、申請率は41%でした。

また、申請手続きが不要であった3歳未満の子どものいる対象世帯は7748世帯でした。

期間内に市内で使用されたプレミアム付商品券の金額は合計3億478万5千円で、プレミアム付商品券取扱店として登録された市内472店舗で利用されました。

**国土振興課**  
☎715016085

**つくばエクスプレス沿線土地区画整理事業**

千葉県が施行する運動公園周辺地区については、令和元年度末の進捗率は面積ベースで約41%となりました。

また、去る3月13日、緑地保全を含む土地利用計画および事業期間、資金計画を見直す事業計画変更について千葉県から公告がされました。

同じく千葉県が施行する木



一般報告を行う井崎市長

地区については、令和元年度末の進捗率が、面積ベースで約98%となりました。

また、去る4月17日、暫定供用であった地区内の複合商業施設南側の都市計画道路3・4・35号木流山線の全区間の整備が完了しました。

本市が施行する緒ヶ崎・思井地区については、換地処分に向けた事業計画変更の縦覧を6月3日から16日まで行います。

**岡まちづくり推進課**  
☎715016090

**以下5項目についても報告しました**

- 令和2年国勢調査の実施（企画政策課）  
☎715016064
- 令和2年度総合防災訓練の中止
- 防災危機管理課  
☎715016312
- 江戸川洪水時の垂直避難の協定締結に向けた取組状況（防災危機管理課）  
☎715016312
- 東京電力ホールディングス株式会社に対する損害賠償請求（環境政策課）  
☎715016083
- 令和6年度開校を目指す新設小学校整備検討の状況（学校施設課）  
☎715712755

## 7月15日から特定健康診査

年に1度は体のチェックを

7月15日から、市内指定医療機関で特定健康診査などを実施します。健診内容は、問診・診察・身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査などです。結果によっては、生活習慣病予防のための保健指導を無料で受けられます。

▷実施期間=7月15日(水)~10月31日(土)※医療機関の休診日を除く

健康診査の種類	対象者 ※年齢は令和3年3月31日時点	申し込み
特定健康診査	流山市国民健康保険に継続して加入している40歳以上75歳未満の方（※1）	不要（※2）
健康診査	千葉県後期高齢者医療制度加入者（※1）	不要（※2） 転入された方で受診希望の方は、お問い合わせください。
健康診査（市独自健診）	令和2年4月2日以降に流山市国民健康保険から社会保険に加入した40歳以上の方で、健診の機会のない方	必要（※3）
健康増進法に基づく健康診査	40歳以上の方で、国民健康保険・社会保険などに加入していない方（生活保護受給者など）	必要（※3）
肝炎ウイルス検診	①40歳以上5歳刻みの方で過去に肝炎ウイルス検診を受診していない方 ②上記以外の40歳以上の方で、過去に肝炎ウイルス検診を受診したことがない方	①不要（※2） ②必要（※3）

※1 令和2年4月1日以降に人間ドック・脳ドックを受診または受診予定の方は除く  
 ※2 7月10日ごろに受診券を送付  
 ※3 保健センターへ連絡の上、申し込み

**【同時健診(充実事業)】**

特定健康診査および健康診査の検査項目に含まれていない項目を、同時健診(充実事業)として特定健康診査と同時に実施します。

▷検査項目=血液検査による腎機能検査、貧血検査、心電図検査(注)

注:現在、高血圧・高血糖・脂質異常症の服薬治療をしていない方で、医師が心電図検査を必要と認めた方が対象

**【風しん抗体検査】**

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性を対象に、特定健康診査や事業所の健康診査などで、同時に風しんの抗体検査を受けることができます。希望される場合は、クーポン券を医療機関にお持ちください。

岡保健センター☎7154-0331

01000678



流山市けんしんPRキャラクター「ウケタカくん」

## 新型コロナウイルス感染症の影響を受けた事業者の方などへ 事業の継続・再開のための支援制度のご利用を

**持続化給付金**

国では、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により売り上げが前年同月比で50%以上減少している法人や個人事業者に対し、事業の継続を支援するための「持続化給付金」の申請を受け付けています。申し込みは電子申請が基本で、上限額は法人が200万円、個人事業者が100万円です。詳細は中小企業庁のホームページをご覧ください。持続化給付金事業コールセンターにお問い合わせください。

▷申請期限=令和3年1月15日まで

岡持続化給付金事業コールセンター☎0120-115-570

**◆流山商工会議所に申請サポート会場を開設**

自身で電子申請を行うことが困難な方のために「申請サポート会場」が流山商工会議所に開設されています(要予約)。会場では補助員が電子申請の入力サポートを行います。

☎予約コールセンターへ電話

岡予約コールセンター☎0570-077-866

**千葉県中小企業再建支援金**

千葉県では、新型コロナウイルス感染症拡大により売り上げ前年同月比で50%以上減少している事業者を対象に、感染症予防対策や営業再開に向けた周知、テナント料の負担などを総合的に支援するため最大40万円を支給する「中小企業再建支援金」の申請を受け付けています。

詳細は、千葉県中小企業再建支援金特設サイトをご覧ください。同相談センターにお問い合わせください。

▷申請期限=8月31日まで(郵送の場合は消印有効)

▷申請方法=①千葉県中小企業特別支援金特設サイトから電子申請②電子申請が困難な方は市役所商工振興課または流山商工会議所で配布(千葉県中小企業再建支援金特設サイトからダウンロードも可)の申請書類を☎277-8771柏市柏の葉5-4-6千葉県中小企業再建支援金申請受付宛てに郵送

岡同相談センター☎0570-04-4894

## 国民健康保険および後期高齢者医療制度に加入されている方へ 体調に留意しながら人間ドック等の受診や あんま等施設のご利用を

緊急事態宣言発令期間中は、市の助成を利用した人間ドック等の受診およびあんま等施設利用券を利用したあんま等の施術を受けることの自粛をお願いしていましたが、緊急事態宣言が解除されたことから、新型コロナウイルス感染症の状況や体調などに十分留意してご利用ください。

岡保険年金課

国民健康保険について…☎7150-6077/後期高齢者医療制度について…☎7199-3306

講座

★リサイクル講座

①毛糸で作るペットボトルカバーづくり
②ぞうりストラップ&携帯楊枝入れづくり

①子育てママのパン講座
②レッツ・レク

★東部公民館の講座・イベント

①子育てママのパン講座
②レッツ・レク
ゲームや歌、ダンスを楽しみましょう。

持動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物
③はじめてのオカリナ
④英語でワン・ツウ・スリー

★英語でワン・ツウ・スリー

タッチゲームや歌とダンスで英語を楽しみましょう。
④英語でワン・ツウ・スリー

縦覧

★流山都市計画事業饗ヶ崎・思井地区一体型特定土地区画整理事業の事業計画(第4回変更)

日実施中～6月16日(火)の平日8時30分～17時15分
意見書の提出＝事業計画の変更について意見がある利害関係者は、千葉県知事宛てに意見書を提出できます。

出期限は6月30日(消印有効)まで
西平井・饗ヶ崎区画整理室

会議

★第2回市民参加推進委員会

6月19日(金)10時から 市役所
令和元年度市民参加対象事業評価について

★環境審議会

7月3日(金)14時から 市役所
地球温暖化対策実行計画(事務事業編)について

その他

★おもちゃ病院

おもちゃドクターが壊れたおもちゃを修理します。
6月14日(日)13時～15時30分、27日(出)9時～11時30分

★再生自転車の販売

応募期間＝6月15日(月)～29日(月)9時～17時

市内在住・在勤・在学の方※1年以内に当選された世帯を除く
クリーンセンターに展示する自転車から希望する自転車(1世帯1台)を選び、申請者本人が申込用紙に必要事項を明記の上、直接窓口へ※多数抽選

★認知症の方を支える家族の会(コスモスの会)

日ごろの介護の悩みや不安などを、「認知症の人と家族の会千葉県支部」の方などを交えて和やかな雰囲気の中で自由に話しましょう。

★は市または指定管理者などの主催のもの

選挙人名簿登録者数の公表

公職選挙法に基づく6月1日現在の選挙人名簿の登録者数は、158,418人(前回比872人増)です。男女別では、男77,725人、女80,693人となっています。

森のマルシェ 年度実行委員を募集

あなたのアイデアで森のマルシェを創りあげませんか

「森のマルシェ」は、交流人口の増加や「都心から一番近い森のまち」のPRを目的として季節ごとに開催するイベントです。
応募資格＝令和2年6月11日時点で市内在住・在勤の方(18歳未満の方は保護者の同意が必要)

新型コロナウイルス対策 就職相談を実施

専門キャリアカウンセラーによるスポット支援・継続支援

新型コロナウイルス感染症の影響で厳しい雇用状況下で、どのように就職活動をすればよいか、前例をもとに必要なアドバイスを行うなど無料の個別相談に応じます。

しみんの伝言板

掲載を希望する方は、掲載申込書(一部の市内公共施設で配布、市ホームページからダウンロードも可)を、秘書広報課へ提出してください。

してください。
秘書広報課 ☎7150-6063 (ID 1008140)

イベント

■彩の会作品展(水彩画サークル「彩の会」主催)＝6月16日(火)～21日(日)10時～16時、杜のアトリエ黎明。無料 和泉 ☎090-8019-0714

流山ウェルカムマップの作成メンバーを募集

流山の魅力をフェイスブックでお寄せください

流山市に訪訪される方や転入される方に、流山の魅力を分かりやすく伝える「流山ウェルカムマップ」の作成メンバーを募集します。
メンバーには市が作成するフェイスブックのグループに参加し、おすすめスポットの写真やエピソード、住所情報を投稿していただきます。

きめ細かな教育の推進へ 学習サポート教員を募集

各学校へ配置している学習サポート教員を募集します。詳細は、市ホームページをご覧ください。
指導内容＝児童・生徒の指導(特別支援が必要な児童・生徒含む)
応募資格＝小学校または中学校の教員免許を有する方

後期高齢者医療保険における傷病手当金の支給

千葉県後期高齢者医療保険に加入している被用者で、新型コロナウイルス感染症(疑いを含む)の療養により、労務に服することができなくなり給与が減少した方は、傷病手当金を受給できる場合があります。詳細はお問い合わせください。 保険年金課 ☎7199-3306

おとなりさん Vol.130

昆虫は自然科学への身近な入口 子どもに夢を与える図鑑を作りたい

図鑑企画編集者 里中 正紀さん(南流山在住、57歳)



毎年6月に生涯学習センター(流山エルズ)で行われてきた「青少年のための科学の祭典」と「昆虫展」。科学の不思議さや楽しさを体験できる恒例行事だが、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響でやむなく開催が見送られた。

「イベントは中止になっても、子どもたちには自然科学に触れる楽しみを止めてほしくない」と語るのは昆虫展に協力する里中正紀さん。図鑑の企画編集の傍ら、大好きなチョウの研究を続け、自宅には200箱超のチョウのコレクションを保有する。

里中さんは鹿児島島の南端、旧山川町(現指宿市)の出身。生家の近くには防風林と沢があり、昆虫は身近な存在だった。小学4年生のころからチョウに魅せられ、昆虫採集に没頭する少年時代を過ごした。中学生のとき、日本のチョウ学の先駆者・白水隆氏の「学研中高生図鑑 昆虫I チョウ」に感銘を受け、昆虫の研究に進むことを決意。京都の大学に進学し、生物学を専攻した。

昆虫の研究は楽しかった。一方で、この分野を追求するには、膨大な時間が必要だとも感じていた。そこで、生物学の研究に区切りをつけ、製薬会社に就職。やがて、向精神薬の開発の中で社会と患者の関係に関心を持つようになり、哲学や社会科学の本に携わりたいとの思いから平成3年に学習研究社(学研)に転職した。学習雑誌「科学」の編集をはじめ、平成14年からは図鑑担当として子ども目線の企画編集に心血を注ぐ。また、恩師の白水隆氏の遺志を受け「日本産蝶類標準図鑑」の編集にもあたった。

関東へは就職を機に転居。平成18年の流山へ転入後もフィールドワークを続けており、近隣の昆虫愛好家とともに教育普及として前述の昆虫展に協力することとなった。壁面ポスターという「知識」と、標本や生きている昆虫という「実物」を組み合わせる展示が好評で、小さな子どもも目を輝かせて楽しんでいる。どうすれば子どもたちが興味を持つか、里中さん自身の図鑑づくりのヒントにもなっている。

「これからも、「本物を見てみたい」「この場所に行って採ってみたい」と、子どもが関心と夢を持てる図鑑を作りたい」と話す里中さん。昆虫を採る楽しみや試行錯誤は、やがて科学的思考につながる。「家の周りにも、通学路にも、公園にも昆虫はいる。イベント中止が続き、遠方に出掛けるのも難しい時期だからこそ、身の周りに目を向け、充実した時間を過ごしてほしい」と眼差しは温かい。



里中さんが企画編集した「学研の図鑑 LIVEポケット asobi自然観察」(左)と「日本産蝶類標準図鑑」(右)

女性向け創業ゼミナール(全8回)

ビジネス・お金についてとことん考える

市内で本気で創業を目指す10代以上の女性を対象に、少人数・視察型の創業ゼミナールを開催します。

市内創業者の実際のお店や事務所も訪問します。最終日は自身のビジネスプランについてプレゼンテーションを行います。

	日時 ※時間はいずれも10時~12時	テーマ
第1回	7月 4日(出)	オリエンテーション
第2回	7月11日(出)	創業者訪問
第3回	7月18日(出)	マネタイズゼミ
第4回	8月 1日(出)	創業者訪問
第5回	8月29日(出)	事業ゼミ
第6回	9月 5日(出)	ビジネスプランゼミ
第7回	9月26日(出)	プレゼンテーションゼミ
第8回	10月10日(出)	最終プレゼンテーション

所 Trist Airport(南流山3) ほか  
 調株式会社新閃力代表取締役社長・尾崎えり子さん  
 定 15人(先着順) ※6カ月~就学前児の一時保育あり(開催の1週間前までに要申し込み)  
 費 1万2,000円  
 申 二次元コードを読み取り申し込み専用ページから  
 問 商工振興課 ☎7150-6085  
 ID 1024280



博物館のイベント

- ①土器にさわってみよう ID 1026200  
 市内から出土した土器にさわってみませんか。  
 日 開催中~7月12日の土・日曜10時~16時  
 対 小学生 持 筆記用具、マスク
- ②博物館子ども教室 勾玉づくり ID 1026199  
 古代のアクセサリーだった勾玉。ロウ石を削って、自分だけのオリジナル勾玉をつくってみませんか。  
 日 6月27日(出)10時~12時、14時~16時 対 小・中学生  
 定 各10人(先着順) 費 無料 持 汚れても良い服装、マスク  
 申 6月12日9時から電話  
 【共通事項】  
 所 博物館  
 問 博物館 ☎7159-3434



万華鏡サマーコレクション 梅雨時の憂鬱な気分もリフレッシュ!

国内外の作家による花火や星空など夏をテーマにした万華鏡を展示販売します。華やかなペンダントタイプもあります。また、会期中に「万華鏡世界大会 in 京都2017」で最優秀作品賞を受賞した中里保子さんの作品「紅花流水紋」(=写真)を特別展示する予定です。  
 日 6月17日(水)~7月12日(日)10時~17時  
 所 万華鏡ギャラリー見世蔵 費 無料  
 問 見世蔵 ☎・FAX 7190-5100(月・火曜休館)  
 ✉ misegura.nagareyama@gmail.com



撮影:西村浩一

Yuka's Mirin diary ユカのみりん日記 ③

◆あなたはプリン派? ゼリー派?

流山にはいろいろなみりんのデザートがあります。今回はみりんプリンとみりんゼリーを紹介します。



(左)プレミアムプリン (右)みりんプリン (L) Premium Pudding (R) Mirin Pudding

利根運河にあるブラッソーリーしんかわには、材料にこだわった自家製のみりんプリンがあります。甘さ控えめの濃厚なカスタードはなめらかで柔らかく、みりんカラメルが上品な甘さを添えます。一度食べたら、やみつきになります!

流山本町にあるかごや商店には、千葉県の特産品に認定されている2種類のみりんゼリーがあります。白いゼリーにはみりんの搾り粕「こぼれ梅」が入っていて、みりんの

味が強め。甘酒のような味もします。透明なゼリーも爽やかな程よい甘さです。私は甘苦い後味も好き! 凍らせると違う食感を楽しめます。少しアルコールが入っているので気を付けてください。

どちらも、これからの暑い季節にぴったりのデザートです!



(左)流山本みりんゼリーこぼれ梅入り (右)流山本みりんゼリー (L) Nagareyama Hon Mirin Jelly with Kobore Ume (R) Nagareyama Hon Mirin Jelly

◆Are you a Pudding person or a Jelly person?

There are many types of mirin desserts in Nagareyama. This time I would like to talk about Mirin Pudding and Mirin Jelly.

At Brasserie Shinkawa in Toneunga, you can find homemade Mirin Pudding made with exquisite

ingredients. The custard is rich, creamy, and silky with a slight sweetness to it. On top of that, the mirin caramel adds refined sweetness. Once you have this pudding, you will want it again!

Kagoya Store in Nagareyama Honcho has two types of Mirin Jelly certified by Chiba prefecture as recommended products. The white jelly contains "Kobore Ume", which is made with squeezed mirin lees, and it has stronger mirin taste. It also tastes like sweet sake (amazake). The clear jelly is refreshing with just enough sweetness. I also enjoyed the bittersweet aftertaste. You can also freeze the jelly to enjoy different textures. Please be aware that these jellies contain small amounts of alcohol.

Both desserts will be perfect for the upcoming hot season.

