

誰でも市内どこでも気軽に集える

地域交流の場 「高齢者ふれあいの家」



ID 1000931
 問 高齢者支援課 ☎7150-6080

いつまでも楽しく生き生きと暮らしていくために、市内には「高齢者ふれあいの家」が27カ所開設されています。高齢者ふれあいの家は、誰でも、市内どこでも、気軽に集える場です。健康維持や生きがい作りのために、立ち寄ってみませんか。

高齢者ふれあいの家って？

高齢者ふれあいの家では、市民の皆さん同士が気軽に集まり、交流を通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる活動をしています。また、地域の介護予防の拠点となる活動も行っています。開設場所など詳細は、市ホームページをご覧ください。市役所高齢者支援課にお問い合わせください。

☎高齢者支援課 ☎7150-6080

流山市 高齢者ふれあいの家

検索

主な活動内容

体操

一人でする体操は、なかなか続かないことがあります。みんなで集まって行う体操は、周りに後押しされ、長続きします。

おしゃべり・茶話会

家に引きこもりがちな高齢者にとって、「人と話す」場所と機会があることが大切です。お茶を飲みながら、楽しく過ごせます。

創作活動

手芸などの創作活動により、手先を動かすことが頭の運動につながります。頑張った成果が利用者の手元に形として残るので、大切な思い出になります。

健康講座

歯科衛生士・保健師などの専門職から、口腔ケアや栄養・食生活のお話を聞いたり、介護予防や認知症予防の正しい知識を学べたりします。

利用者の声

ふれあいの家が元気の源です

私は、週2日ふれあいの家「きた」に通って、ながいき100歳体操などを行っています。高齢になると家にこもりがちですが、ここに来ると健康のために体を動かすだけでなく、近所の人に会っておしゃべりができるので、とても楽しいひとときを過ごしています。

また、市の保健師さんや歯科衛生士さんにフレイル予防の健康講座を開催してもらったり、地域包括支援センターの職員さんによる体操指導が受けられたりするので、とても勉強になります。

高齢者にとって、高齢者ふれあいの家は大切な居場所になります。ぜひ、皆さんもふれあいの家に来てみませんか。誰でも気軽に参加できます。



北在住
小口 康子さん(77歳)

運営者の声

高齢者の生きがいの場に

私は、約7年前から松ヶ丘ふれあいの家「野馬土手」を運営しています。ここでは、地域の高齢者が気軽に参加できるよう、脳活道場や音楽鑑賞会など、さまざまな催し物を開催しています。

普段、家にいることが多い高齢者が、催し物を楽しみに外に出て参加してくれると、私もうれしくなります。これからも、ここが高齢者の生きがいの場になるよう、ボランティアの方々と協力しながら運営していきたいです。

高齢者ふれあいの家は自宅の空きスペースでも始められます。皆さんも、ふれあいの家に携わってみませんか。



松ヶ丘ふれあいの家
「野馬土手」運営者
岩原 淳一さん(76歳)

* 高齢者ふれあいの家を運営してみませんか *

自宅の空きスペースや自治会館などを使って、高齢者ふれあいの家を運営してみませんか。市では、開設費用や運営費の一部を支援しています。また、健康講座への市職員の派遣なども行っています。

●支援資格

- おおむね65歳以上の方が自由に集まり、趣味活動などを行いながら交流を行う施設であること(高齢者と他世代の交流でも可)
- 市内の民家などを利用して開設していること
- 政治、宗教、営利を目的とする活動ではないこと
- 週1回以上(1回の開催は2時間以上)開催していること
- 高齢者が5人以上参加する催し物を毎年1回以上行うこと

●支援を受けるには

支援の申し出に関する書類の提出後、当事業の実施趣旨に適しているかどうかの審査があります。詳細は、市ホームページをご覧ください。

☎高齢者支援課 ☎7150-6080 ID 1000931

住み替え相談会を開催 中古住宅の売買・賃貸借のお悩みを 専門家がサポート

住みやすい住宅へ住み替えたいシニア世代や中古住宅を思い通りにリノベーションしたい子育て世代の相談に、住み替え支援組織の不動産業者、建築設計事務所、工務店がチームで相談に応じます。

日 2月3日(金)14時～14時30分、14時45分～15時15分、15時30分～16時
 所 ケアセンター※オンライン会議アプリ「Zoom」を利用し、自宅から参加も可
 定 各2組(先着順)※各組2人以内 費 無料 備 マスク
 申 1月11日9時から電話

◆住み替え相談オンライン特別講演

横浜市立大学国際教養学部教授・齊藤広子さんの特別講演を配信しています。二次元コードからご覧ください。



問 建築住宅課 ☎7150-6088 ID 1001928

償却資産の申告を受け付け中

1月31日までに提出を

商店や工場などの事業を営営する個人や法人を対象に、令和5年度の償却資産の申告を受け付けています。固定資産税の課税の基礎となるもので、毎年1月1日現在の事業用資産の所有状況を申告していただくものです。対象となる方は、昨年12月に郵送した申告書をご利用ください。申告書が届いていない場合や不明な点などは、お問い合わせください。また、eLTAX^{エルタックス}を利用した電子申告を受け付けています。詳細はeLTAXのホームページをご覧ください。

日 1月31日(必着)までに☎270-0192流山市役所資産税課へ郵送または持参
 問 資産税課 ☎7150-6074 ID 1000500

家屋調査の実施と 固定資産税の減額申告

●家屋調査にご協力を

昨年中に新築・増築を完了した家屋の調査を実施しています。固定資産税の基礎となる家屋(住宅や事務所、店舗、工場、物置、車庫など)の評価額を算定するため、構造や屋根、基礎、柱、内外壁などの使用資材や仕上げおよび設備などを市職員(固定資産評価補助員)が伺い、調査します。家屋を取り壊した場合は、調査の際に市職員にお伝えいただくか、家屋滅失届を市役所資産税課へご提出ください。

●固定資産税の減額

耐震改修、バリアフリー改修、省エネ改修工事を行った住宅で、一定の要件を満たす場合は、固定資産税が減額されます。いずれも工事完了後3カ月以内の申告が必要となりますのでご注意ください。

長期優良住宅の認定を受けて新築した住宅で、「認定長期優良住宅に係る固定資産税減額申告」をしていない家屋所有者は、1月31日までに申告ください。
 問 資産税課 ☎7150-6074 ID 1000489

市長選挙・市議会議員選挙 立候補予定者の説明会を開催

4月23日に予定されている「流山市長選挙」と「流山市議会議員一般選挙」の立候補予定者説明会を開催します。当日は、立候補する場合の手続きや注意事項を説明するほか、立候補の届け出に必要な書類も併せて交付します。立候補を予定している方は必ず出席してください。

会場の都合上、出席者は1立候補予定者につき2人までとします。なお、市役所選挙管理委員会事務局で配布の申込用紙(市ホームページからダウンロードも可)に必要な事

項を明記の上、☎270-0192流山市選挙管理委員会事務局へ郵送、ファクス、メールまたは持参での事前の申し込みにご協力ください。また、一時保育(2歳～就学前児対象。2月22日までに要申し込み)をご利用なれます。

日 3月15日(水)13時30分から 所 市役所
 問 選挙管理委員会事務局 ☎7150-6100 FAX 7150-0075
 E-mail: senkyo@city.nagareyama.chiba.jp ID 1039632

国民健康保険加入者の方へ 令和4年度医療費通知を送付

健康や医療費への認識を深めるために毎年医療費通知を送付しています。令和4年度の送付スケジュールは、別表のとおりです。医療費通知は、被保険者本人宛てに送付します。また、マイナポータルでも閲覧できます。

なお、11月～12月診療分の医療費通知は、審査の都合上、確定申告期間に間に合わないため、領収書をもとに申告してください。確定申告および医療費控除については、松戸税務署にお問い合わせください。

診療月	送付時期
令和4年1月～10月	令和5年1月下旬
令和4年11月～12月	令和5年3月下旬

問 医療費通知について…保険年金課 ☎7150-6077 ID 1028285
 確定申告および医療費控除について…松戸税務署 ☎047-363-1171

住宅・土地統計の準備調査にご協力を 指導員が調査区を巡回します

令和5年10月に実施する住宅・土地統計調査の準備調査として、「住宅・土地統計調査単位区設定調査」を実施します。

この調査は、2月1日を基準日に、対象地域の明確化、調査の円滑な実施を図ることを目的に行われているもの

で、総務省が選出した市内の調査区(279調査区)を県知事が任命した指導員が巡回し、調査区の情報を収集します。なお、指導員は必ず「指導員証」を携帯しています。調査へのご理解・ご協力をお願いします。
 問 企画政策課 ☎7150-6064

年中(4歳児)保護者の 子育て相談会

入学前の1年間、どう過ごせばいいの?

4～5歳でどんなことを学んだり、体験したりすると自分に自信が持てる子になるのでしょうか。子育てについて、気軽に話してみませんか。ミニ講話「幼児期における家庭での過ごし方」もあります。

日 2月7日(火)10時～12時
 所 生涯学習センター(流山エルズ)
 定 年中(4歳児)の保護者
 定 15人(先着順) 費 無料
 申 幼児教育支援センターへ電話
 問 幼児教育支援センター ☎7154-8081

市民環境講座

らんま先生の環境エコパフォーマンスショー

eco実験パフォーマンスのらんま先生による、環境問題・環境実験・パフォーマンスを組み合わせた科学体験ショーです。楽しみながら、地球温暖化について考えましょう。

日 2月12日(日)13時～15時
 所 文化会館
 定 市内在住・在学の小学生以上の方※小学生は保護者同伴
 定 100組(先着順)※1組4人まで 費 無料
 申 1月11日8時30分から電子申請
 問 環境政策課 ☎7150-6083 ID 1002692



流山市安心メール 登録相談会を開催

緊急性の高い情報をいち早くお知らせ

流山市安心メールは、緊急性の高い情報を携帯電話やパソコンに電子メールでいち早くお知らせするサービスです。流山市安心メールの登録方法がわからない方や詳細を知りたい方向けに市の職員が相談会を実施します。ぜひこの機会にお越しください。

日 2月16日(木)14時～16時
 所 初石公民館 定 市内在住の方
 費 無料
 問 コミュニティ課 ☎7150-6076

ファミリー・サポート・センターの研修会 地域で子育てのお手伝いをしませんか

ファミリー・サポート・センターの提供会員として活動するために必要な知識を身に付ける研修会です。ぜひ、ご参加ください。

日時	内容
2月9日(木) 9時～11時30分、12時30分～15時	心の発達・障がいのある子どもの預かりについて、保育の心、子どもの世話
2月13日(月) 9時～11時30分	児童虐待と社会的養護、流山市の子育て支援について
2月22日(水) 9時30分～11時30分、12時30分～15時	子どもの栄養と食生活、小児看護の基礎知識

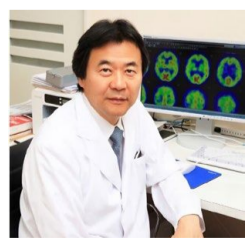
所 生涯学習センター(流山エルズ)
 定 ファミリー・サポート・センターの提供会員の方※要事前登録 備 筆記用具
 申 おおたかの森ファミリー・サポート・センターに電話
 問 おおたかの森ファミリー・サポート・センター ☎7199-2282 ID 1001272

市民活動
公益事業
便り

ここまでわかった 認知症予防の実際 (流山高齢者安心ネット主催)

第1部では「一緒に考えよう! 認知症あれこれ」と題し、高齢者支援団体によるパネルディスカッションがあります。第2部では、認知症予防の第一人者である医師・朝田隆さんを講師に迎え、認知症予防について解説していただきます。

日 1月28日(土)14時～16時30分(13時15分開場)
 所 スターツおおたかの森ホール
 定 500人(先着順) 費 300円
 申 申込専用フォーム(=二次元コード)から電子申請または流山高齢者安心ネットに電話またはメール
 問 流山高齢者安心ネット ☎7152-1275
 E-mail: nk.anshinnet@gmail.com



講座・イベント

★森の図書館のイベント

①おもちゃ病院
日1月14日(出)13時～15時30分
費無料(材料代がかかる場合あり)
ID 1039527

②初心者のための野鳥観察
日本野鳥の会・ふじしろ野鳥と楽しむ
会所属の図書館スタッフと、森の図書館
から運河駅まで歩きながら野鳥を観察し
ます。雨天時は室内で野鳥の写真を見な
がら野鳥の話を聞きます。

日2月16日(水)9時30分～11時30分※雨
天時は11時まで

対大人 定15人(先着順)
費500円(資料・保険・お茶代)
持動きやすい服装・靴、双眼鏡(お持ちの
方のみ)、マスク
ID 1039526

【共通事項】
所①森の図書館②森の図書館集合
申①不要②1月12日10時から電話
問森の図書館☎7152-3200

★東部公民館の講座・イベント

①やさしいピンコロ健康法
日1月16日(月)、2月6日(月)9時30分～11時
30分
講楊名時太極拳準師範・戸部省三さん
定各16人(先着順)
費各300円 持5本指ソックス、タオル、
飲み物、マスク

②こそだてI・RO・HA～色葉～
親子遊びで学ぶ楽しい子育てのコツ
日2月2日(木)10時～11時30分
講保育士・田中丸宏美さん
対未就学児とその保護者
定12組(先着順) 費500円
持飲み物、軽食、マスク

③おもちゃ病院
日2月3日(金)9時30分～11時30分
費無料(材料代がかかる場合あり)

④K-POPダンス講座
日2月5日・19日・26日、3月5日・19日・
26日の日曜中級クラス:9時30分～10
時30分、初級クラス:10時45分～11時
45分 定各12人(先着順)
費各1,000円 持タオル、飲み物、ヨガ
マット(お持ちの方のみ)

【共通事項】
所東部公民館
申電話または直接窓口へ
問東部公民館☎7144-2988

★南流山センターの講座・イベント

①こどものためのプログラミング道場
CoderDojo Nagareyama
日1月21日(出)10時～12時 対小学1
年生～高校3年生 定15人(先着順)
持ノートパソコン、マスク

②親子で一緒にZumbini
楽器を使ってリズム遊び
楽器は南流山センターで用意します。
日1月22日(日)10時～11時
講フィットネスインストラクター・
中畑珠枝さん
対6カ月～4歳のお子さんとその保護者
定10組(先着順)
持タオル、飲み物、マスク
【共通事項】
所南流山センター 費①無料②500円
申電話または直接窓口へ
問南流山センター☎7159-4511

★向小金福祉会館の講座・イベント

①3B体操無料体験講座
日1月27日(金)10時～11時
講(公社)日本3B体操協会公認指導者・
佐々木澄子さん 定15人(先着順)
費無料 持動きやすい服装、マスク
ID 1039306

②骨格体操(関節痛の改善・予防)
日2月6日(月)9時15分～10時15分
定10人(先着順) 費1,000円 持マスク
ID 1039315

【共通事項】
所向小金福祉会館
対市内在住・在勤・在学の方
申1月12日9時から電話
問向小金福祉会館☎7173-9320

★初石公民館の講座・イベント

①ママのためのリフレッシュサロン
脂肪燃焼プログラム
日2月7日(火)10時30分～11時30分
講フィットネスインストラクター・
佐々木務代さん 対子育て中のママ
定20人(先着順) 費500円
持飲み物、タオル、おもちゃ、マスク

②和紙ちぎり絵講座
ちぎり絵の講師である斎藤香代子さん
をお招きします。夜桜、椿のどちらかの
題材を選びお申し込みください。
日2月15日(水)9時30分～11時30分
定10人(先着順) 費1,000円 持マスク

③親子クッキング
五目寿司、シューマイ、デザートを作っ
て、ひな祭りをお祝いしましょう。
日2月12日(日)9時30分～11時30分
講調理研究家・泉沢真佐子さん
対小学生以上のお子さんとその保護者
定8組(先着順) 費1,500円
持エプロン、三角巾、タオル、マスク

【共通事項】
所初石公民館
申電話または直接窓口へ
問初石公民館☎7154-9101

★楽しく学ぶ! わたしと家族の「そ うぞく」(全3回)

明治安田生命保険相互会社の方を講師
に迎え、「相続」が「争続」にならない準備

の方法を学びます。
日2月10日・17日・24日の金曜13時～
14時30分 所北部公民館 定20人(先
着順) 費無料 持マスク 申1月11日
9時から電話または直接窓口へ
問北部公民館☎7153-0567

★いつ起こるかかわからない災害に備えて

日①2月10日(金)②2月17日(金)いずれも
13時30分～16時30分(13時から受け
付け)
所ケアセンター
対①災害ボランティア入門講座②災害
ボランティアリーダーフォローアップ講
座※手話通訳・要約筆記あり
対①市内在住・在勤・在学の方②災害ボ
ランティア関連の講座を受講したことが
ある方、テーマに関心のある方
定各30人(先着順) 費無料
持筆記用具、動きやすい服装、飲み物、
マスク
申市ボランティアセンターに電話
問市ボランティアセンター☎7159-
4939

★リサイクル講座(全2回) 洗える健康布ぞうりづくり

日2月13日(月)・20日(月)13時～16時
所クリーンセンター
対全日程に参加できる方
定10人(多数抽選)
費300円 持古バスタオル など
申電子申請または往復はがきで開催日、
講座名、住所、氏名、電話番号、返信用に
宛名を明記の上、1月30日(必着)までに
☎270-0174流山市下花輪191クリー
ンセンターへ郵送
問クリーンセンター
☎7157-7411
ID 1024180



縦覧

★生産緑地地区の変更の関係図書

日平日8時30分～17時15分
所市役所都市計画課
問都市計画課☎7150-6087

会議

★みどりの委員会

日1月20日(金)14時～16時
所市役所
対流山市都市公園条例の改正について
問みどりの課☎7150-6092
ID 1036634

★市民参加推進委員会

日1月27日(金)10時から
所市役所 対令和2・3年度評価および
改善の取りまとめについて
問コミュニティ課☎7150-6076

求人

★児童館の会計年度任用職員

▷勤務日時=月～土曜8時45分～17時
(応相談)※月数日程度
▷勤務場所=駒木台児童館
対遊びをととした乳幼児親子および学童
への支援
▷時間給=1,267円(交通費別途)
▷応募資格=保育士または教員の資格を
有する方 ▷募集人数=1人
▷選考方法=書類選考の上、面接
日1月31日(必着)までに☎270-0113
流山市駒木台221-3駒木台児童館に履
歴書を郵送または持参
問駒木台児童館☎7154-4821

その他

★再生自転車の販売

▷応募期間=1月15日(日)～29日(日)9時～
16時30分※祝日を除く
対市内在住・在勤・在学の世帯※1年以内
に当選した世帯を除く
申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
▷引き渡し=現金と引き換え。運搬な
どは各自
問クリーンセンター☎7157-7411
ID 1002487

★青少年相談の休日窓口を開設

不登校や友達関係・進学や就職などの
お悩みを相談員と一緒に考えます。
日1月28日(出)、2月5日(日)9時30分～
12時、13時～16時30分
所生涯学習センター(流山エルズ)
問青少年指導センター☎7159-5400
FAX 7159-9887 ID 1001622

★就職面談会 in 流山

市とハローワーク松戸、かしわ地域若
者サポートステーションの共催で、市内
および近隣の企業が集まる就職面談会を
開催します。参加企業は後日、市ホーム
ページでお知らせします。なお、採用面
接は行いません。
日2月3日(金)10時30分～12時(10時15
分から受け付け)、13時30分～15時(13
時15分から受け付け) 所おおたかの
森センター 定各60人(先着順)
費無料 持筆記用具 申電子申請(=二
次元コード)またはかしわ地域若者サ
ポートステーションへ電話
問同ステーション
☎7100-1940/商工
振興課☎7150-6085
ID 1039539



★は市または指定管理者などの主催のもの

しみの伝言板

掲載を希望する方は、掲載申込書(一部の市
内公共施設に備え付け、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。なお、イベント掲載希望者は、掲載
希望号の1カ月前までに提出してください。
問秘書広報課☎7150-6063 ID1007526

イベント

■60代からの楽々フラダンス無料体験(アパ
パネフラスサークル主催)=1月16日・30日、2

月6日・20日の月曜10時～12時、スターツお
おたかの森ホール。無料※要申し込み 問吉
岡☎090-5581-4997

■東葛飾100風景作品展 初石・豊四季・
江戸川台・運河・野田市内シリーズ(思い出
スケッチの会主催)=1月17日(火)～31日(火)
9時～17時(17日は13時から、31日は15時
まで)、南流山センター。無料 問平野☎090-
2404-4955

■免疫力アップのためのやさしいヨーガ(江
戸川台ヨーガ・桜の会主催)=1月18日(水)・25
日(火)13時～14時15分、江戸川台福祉会館。

無料※要申し込み、荒天中止 問熊谷☎080-
5037-1428

■流山市美術家協会第13回会員大作展(市
教委後援)=1月25日(水)～31日(火)9時～19
時(25日は13時から、31日は15時まで)、生
涯学習センター(流山エルズ)。無料 問俊☎
090-4920-4004

■こそだてひろば(幼児の生活リズムとみん
なでおしゃべりタイム)(全国友の会流山支
部主催、市教委後援)=2月3日(金)10時～11
時、初石公民館。無料※要申し込み 問多田☎
aikotada@jcom.zaq.ne.jp

■第26回東葛教育芸術祭(絵画・書道・手工
芸・写真文芸展示)(東葛三地区退職校長会主
催、市教委後援)=2月14日(火)～19日(日)9時～
17時(14日は14時から、19日は13時まで)、
さわやかちば県民プラザ(柏市)。無料 問事
務局☎090-1124-1404

■森のめぐみの木のおもちゃひろば in 流山
(人とまちと森をつなぐ 木のおもちゃプロ
ジェクトの会主催)=2月23日(木)10時～16
時、生涯学習センター(流山エルズ)。500
円 問小枝☎koedachan2014@outlook.
jp

「食べる力」を育むために 食育パネルを展示

市では、「食べる力」を育てるために、健康増進課、高齢者支援課、保育課、農業振興課、学校教育課がそれぞれの特色を活かし、連携しながら食育推進に取り組んでいます。その取り組みの一環として、食育パネルを展示します。

日①1月30日(月)～2月20日(月)②2月22日(水)～3月16日(水)

所①市役所②南流山センター

問保健センター☎7154-0331 ID1000703



一茶双樹記念館で開催する 初のイルミネーションイベント

一茶双樹記念館で明かりと俳句に彩られた空間を体験しませんか。

日①1月17日(水)・18日(木)②1月27日(金)～29日(日)18時～20時30分(最終受け付けは20時まで)

費無料

問一茶双樹記念館☎7150-5750



博物館子ども教室 まがたま 勾玉を作ろう

古代のアクセサリーだった勾玉。ロウ石(白・黒・ピンク)やコハクなどの石を削って、自分だけのオリジナル勾玉をつくってみませんか。

日2月4日(土)①10時～12時②13時30分～15時30分

所中央図書館 対小・中学生(保護者同伴可)

定各15人(先着順) 費各100～500円※材料によって異なります

対汚れてもよい服装、マスク

申1月12日10時から電子申請※1回の申し込みにつき3人まで

問博物館☎7159-3434

ID1039457



①申込フォーム



②申込フォーム

第10回千葉県東葛地区人権サミットを オンラインで配信

(NPO法人 人権ネットワークPEaCE21主催)

第1部では、松戸市前社会教育委員・森めぐみさんを講師に迎え、「誰かのくつを履いてみること 多文化共生社会への鍵」をテーマにお話しいたします。第2部では、流山市長をはじめ東葛6市の市長による意見交換を行います。配信期間中に二次元コードより視聴できます。

▷配信期間=3月1日(水)～31日(金) 費無料※通信費利用者負担

問NPO法人 人権ネットワークPEaCE21☎7166-2625

秘書広報課☎7150-6063



ながれやまで いきいき過ごすために 医療専門職からの健康アドバイス②



流山市地域リハビリテーション連絡会
代表
新井 祐介

作業療法士として、市内総合病院で14年間勤務後、現在は介護老人保健施設ナーシングプラザ流山で、リハビリ業務に携わる傍ら、市の介護予防事業や地域支援事業に従事する。

問高齢者支援課☎7150-6080

自分らしい生活を続けるために 「社会との交流」・「運動」を

リハビリ職は日常生活動作の練習・指導をはじめ、その人らしい生活を続けるためのさまざまな支援を提供しています。私からは介護予防に関する重要な心掛けをリハビリの観点からお伝えします。

一般的に、要介護状態に陥る原因として、「血管の病気」「転んで骨折」「認知症」の3つが挙げられます。これら3つに共通する予防策となるのが「社会との交流」と「運動」です。人間は社会的動物なので他者との関わりがないと健康を維持できないといわれています。運動や人付き合いが苦手な方も「良薬口に苦し」と思って実践していただければ幸いです。

まずは孤立を避け「社会との交流」を持ちましょう。具体的には1日1回の外出、週1回以上の友人や知人との交流、月1回以上のグループ活動への参加が望ましく、普段の生活で活動する機会を持つことが介護予防や認知症予防につながります。

「運動」は軽く息が上がるくらいの有酸素運動や散歩・体操などを行うことが有効です。特に大人数で一緒に行えば、飽きずに運動を続けられます。また、片足立ちなど、バランスを使う動作を運動に含めると転倒予防に効果的です。バランスは筋力よりも加齢による衰えが早く、50歳代ごろから知らずのうちに始まります。転ぶ心配があると自信がなくなるため、家にこもりがちになり、体力低下や認知症を発症する危険が高まります。

もし、日常生活で体力に不安を感じる場合、まずは市役所やお近くの「高齢者なんでも相談室」へ相談してください。ご家族や周囲の介護負担を減らすためにも、早めの相談が大切です。また、市が介護予防事業として取り組む「ながいき100歳体操」は、介護予防に重要な全ての点が含まれている体操です。体操の詳細は、市ホームページ(ID1017536)をご覧ください。

次回(4月11日号)は、流山市医師会の医師・肥田裕久さんからの健康アドバイスを紹介します。

利根運河交流館のイベント

①利根運河の野鳥展

利根運河で見られる冬の野鳥を写真で紹介します。

日1月11日(水)～2月5日(日)9時～17時

所運河駅ギャラリー(運河駅自由通路内)

②野鳥観察会

利根運河の生態系を守る会副会長・紺野竹夫さんと、利根運河や理窓会記念自然公園で野鳥を観察します。

日2月2日(水)9時～12時※雨天時は3日に延期

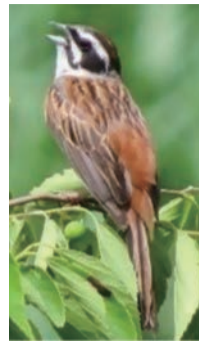
所運河駅ギャラリー(運河駅自由通路内)集合※理窓会記念自然公園で解散

定10人(先着順) 費300円(資料代など) 対双眼鏡、筆記用具

申1月12日10時から利根運河交流館に電話

【共通事項】

問利根運河交流館☎7153-8555(月・火曜休館、祝日の場合は翌日)



木の図書館 教養講座 折り紙でハーバリウムボールペンを作製

折り紙で作ったバラで作製します。

日2月9日(木)13時～14時30分

所東部公民館 対中学生以上 定20人(先着順)

費1,000円 対マスク

申1月12日10時から木の図書館に電話または直接窓

口へ

問木の図書館☎7145-8000 ID1039362



あかちゃんごろーんあーと撮影会 お子さんの写真をかわいいアートに

赤ちゃんに背景や小物をつけて撮影する、赤ちゃんと一緒に作るアート写真です。

日2月2日(水)9時～11時15分、13時～15時15分

※45分ごとに受け付け

所森の図書館

対3カ月～2歳のお子さんとその保護者

定各1組(先着順) 費各1,000円

対カメラ(お持ちの方のみ)

申1月13日10時から電話

問森の図書館☎7152-3200 ID1039525



チャレンジゲーム in 流山 (流山市青少年相談員連絡協議会主催)

キンボールやスリッパシュート、風船リレーなど、みんなで力を合わせて、さまざまなゲームに挑戦します。

日2月4日(土)9時30分～16時(9時から受け付け) 所生涯学習センター(流山エルズ)

対市内在住・在学の小学生 定80人(多数抽選) 費600円(保険・昼食代)

対動きやすい服装、室内靴、軍手、タオル、飲み物、マスク

対メール件名に「チャレンジゲーム in 流山参加希望」、メール本文に郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、学校名・学年、性別、保護者氏名、緊急連絡先、食物アレルギーがある場合は具体的な内容を明記の上、1月22日18時までに流山市青少年相談員連絡協議会(✉soudanin18@gmail.com)にメール※1人1通。兄弟姉妹で応募いただいても、1人だけの当選となる場合があります。1週間以内に返信がない場合はお問い合わせください。

問生涯学習課☎7150-6106