

市の人口と予算(4月1日現在)

人口・世帯 ()内は前月比/前年同月比		
合計	= 209,935人	(+ 431/+ 3,798)
男	= 103,102人	(+ 170/+ 1,697)
女	= 106,833人	(+ 261/+ 2,101)
世帯	= 88,718世帯	(+ 434/+ 2,197)
予算		
一般会計	= 856億1,300万円	
特別・公営企業会計	= 456億5,882万6千円	

私が選ぶ未来。

4月23日(日)は 流山市長・市議会議員一般選挙

市長・市議会議員は、私たちの税金の使い方を決める人たちです。誰を選ぶかで、流山のこれからが大きく変わります。私たちの未来のために、あなたの1票を投票しましょう。

☎選挙管理委員会事務局 ☎7150-6100

ID 1040102



期日前投票

投票期間:4月17日(月)~22日(土)

投票日当日に投票へ行けない方のご利用ください。期日前投票宣誓書兼請求書(入場整理券の裏面)を記入の上、ご持参ください(入場整理券が届いている方のみ)。届いていない場合は、期日前投票所に備え付けの宣誓書を記入し、提出してください。

【期日前投票所および投票時間】

場所	時間
市役所	8時30分~20時
北部公民館	9時~20時
東部公民館	
初石公民館	
南流山センター	
スターツ おおたかの森ホール	

※期日前投票期間中はどの期日前投票所でも投票できます。

投票日当日の投票 投票時間:4月23日(日)7時~20時

投票できる方

次の全てを満たす方が投票できます。

- 平成17年4月24日までに生まれた日本国籍を有する方(年齢が4月23日時点で満18歳以上の方)
- 令和5年1月15日までに市内に住民登録をし、引き続き3カ月以上住んでいる方※市外に転出した場合は投票できません。

入場整理券

4月14日までに世帯ごとに郵送する予定です。ご自分の入場整理券を切り離して投票所へ持参してください。なお、入場整理券が手元に届いていない場合などでも、「投票できる方」に該当すれば投票できます。投票所の係員に申し出てください。

投票所

入場整理券に書かれている投票所で投票してください。投票所となる公民館(図書館分館を含む)や福祉会館は、投票日当日は利用できません。※生涯学習センター(流山エルズ)、おおたかの森センター、スターツおおたかの森ホールを除く

市内転居した方

令和5年3月29日以降に市内転居した方は、前住所地投票区での投票になります。

投票の仕方

▷流山市長選挙=期日前投票の際は、候補者名を投票用紙に記入して投票します。投票日当日は、備え付けのゴム印(○印のスタンプ)を押して投票します。(持参した筆記用具を使用することも可)

▷流山市議会議員選挙=候補者名を投票用紙に記入して投票します。

代理・点字投票

心身の故障その他の事由により、字が書けない方のために、代理人が代わって記入し、本人が投函する制度や点字投票制度があります。投票所で係員に申し出てください。

不在者投票の投票用紙の請求はオンラインでも可

仕事などで選挙期間中に投票へ行けない方は、不在者投票の投票用紙を請求することで、滞在地で投票することができます。オンライン請求など、詳細は市ホームページをご覧ください。

開票

4月23日(日)21時から、キックマンアリーナで、即日開票します。なお、市ホームページ(ID 1019766)に投票結果、開票状況を随時掲載します。

※投票結果や開票状況、開票結果などは、電話での問い合わせはできません。

電気自動車などの充電設備の助成を拡大

集合住宅・商業施設などが対象

マンションなどの集合住宅や商業施設などに設置した電気自動車などの充電設備購入費などの一部を助成します。今年度から新たに、住民の合意を形成するための資料を外注して作成する費用を上限15万円まで助成します。詳細は、市ホームページをご覧ください。

対象の建築物	助成対象	助成金額
集合住宅 (分譲共同住宅、賃貸共同住宅、賃貸長屋)	普通充電設備 急速充電設備 充電用コンセント 充電用コンセントスタンド	本体購入費の2分の1 (1基当たりの上限30万円)
	住民の合意形成のための資料作成	1工事当たりの上限15万円
商業施設や宿泊施設、医療施設など、不特定多数の市民などが利用する施設	普通充電設備 急速充電設備 充電用コンセント 充電用コンセントスタンド	本体購入費の2分の1 (1基当たりの上限20万円)

環境政策課 ☎7150-6083

ID 1033223

令和5年度がん・各種成人検診の登録を受け付け中

各検診の実施時期に受診券を送付

がんの早期は無症状であることが多く、定期的ながん検診を受けることが、がんの早期発見、早期治療につながります。検診を受けたことがない方はぜひ受診してください。

なお、人間ドックや職場の健康診断などで検診を受ける予定がある方は、重複のないようご注意ください。

検診	対象者 (令和6年4月1日時点)	方法	場所	時期	内容	費用	事前登録
胃がん	40～49歳の方	集団	保健センター、公民館など	4～6月	胃部エックス線撮影 (バリウム造影)	400円	必要
	50歳以上の方 (注1)	個別	契約医療機関	6～11月 (注3)	胃管内視鏡検査	3,000円	
結核・肺がん	40歳以上の方	集団	保健センター、公民館など	6～8月	胸部エックス線撮影 (必要な方のみ喀痰検査)	無料 (喀痰300円)	必要
大腸がん		個別	契約医療機関	9～11月	便潜血検査	500円	
子宮がん	20歳以上の女性 (注2)	集団	保健センター、公民館など	8～10月	頸部細胞診	400円	不要
		個別	契約医療機関	通年	頸部細胞診 (必要な方のみ体部細胞診)	頸部800円 (体部500円)	
乳がん	30～39歳の女性	集団	保健センター、公民館など	11月～令和6年1月	超音波検査	400円	必要
	40歳～49歳の女性で令和4年度にマンモグラフィ検査を受診していない方	個別	契約医療機関	10～12月	マンモグラフィ (2方向)	700円	
	50歳以上の女性で令和4年度にマンモグラフィ検査を受診していない方	集団	保健センター、公民館など	11～令和6年2月	マンモグラフィ (1方向)	400円	必要
骨粗しょう症	40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性	集団	保健センター、公民館など	11月	骨密度測定	100円	
歯周病	妊婦、20歳・30歳・40歳以上の方	個別	契約医療機関	通年	歯周病等検査	500円	不要

注1 集団か個別のどちらか一方のみ受診できます。内視鏡検査の申し込みは5月15日までです。令和4年度に胃がん検診(内視鏡検査)を受診した方は、令和5年度は胃がん検診を受診できません。
注2 集団か個別のどちらか一方のみ受診できます。
注3 誕生月で検診期間が異なります。

成人検診の新規登録を受け付け中

令和5年度成人検診の新規登録を受け付けています。令和3年度以降に受診した方は、新規登録の必要はありません。

☎電子申請または住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号、希望する検診名を明記の上、☎270-0121流山市西初石4-1433-1保健センターへ郵送または直接窓口へ

保健センター ☎7154-0331 ID 1000667



ふるさとづくり功労者表彰

16人・5団体が受賞の栄に

明るい地域社会の創造に大きく貢献された個人や団体を表彰する第84回ふるさとづくり功労者表彰の表彰式が3月28日、市役所で行われ、16人・5団体が受賞の栄に輝きました。受賞者は次のとおりです。(敬称略)※()内は主な功績

▷社会福祉への貢献=松原三重子、横山章子、牧野欽治、小島明美(いずれも民生委員・児童委員)、平山タカ子(障害者福祉全般)

▷地域保健・医療への貢献=中島一樹(学校医)

▷産業の発展=NPO法人流山史跡ガイドの会(観光ガイドボランティア)

▷地域社会づくりへの貢献=ときわまつ自治会防犯パトロール隊(地域パトロール活動)、高橋榮二、小林鑛一郎、山本克己、白井榮一、服部音二、早川美好、永井久雄、古園憲男、佐々木純二、永井明子(いずれも登下校の見守りボランティア)

▷寄附=京和ガス株式会社、株式会社大聖、株式会社流山石油

☎秘書広報課 ☎7150-6063

ID 1041348



地球温暖化対策におけるプラスチックごみ削減の推進に関する協定を締結

ウォータースタンド株式会社と締結

3月23日、ウォータースタンド株式会社と「地球温暖化対策におけるプラスチックごみ削減の推進に関する協定」を締結しました。この協定により、マイボトル対応型の給水機を一部の公共施設に設置しました。市では、ペットボトルなどの使い捨てプラスチック製品の使用を抑制し、より一層、二酸化炭素排出量の削減を図ります。

▷設置場所=十太夫福祉会館、障害者就労支援センター、クリーンセンター、中央消防署

環境政策課 ☎7150-6083 ID 1040500



児童扶養手当月額が4月から変更

ひとり親家庭などへの支援

所定の要件を有する母子家庭の母、父子家庭の父および両親のいない児童を養育している方への児童扶養手当の支給月額が、4月から別表のとおり変更されます。また、申請は随時受け付けていますので、所得制限など詳細は、市ホームページをご覧ください。

ID 1001248

児童扶養手当の支給月額		令和5年3月分まで	令和5年4月分から
第1子の支給月額	全部支給	4万3,070円	4万4,140円
	一部支給	1万160円～4万3,060円	1万410円～4万4,130円
第2子の加算月額	全部支給	1万170円	1万420円
	一部支給	5,090円～1万160円	5,210円～1万410円
第3子以降の加算月額	全部支給	6,100円/人	6,250円/人
	一部支給	6,090円～3,050円/人	6,240円～3,130円/人

また、児童扶養手当のほかにも次の支援制度があります。詳細は市ホームページをご覧ください。

①ひとり親家庭等医療費等助成制度 ID 1001263

②母子家庭及び父子家庭自立支援教育訓練給付金 ID 1001244

③母子家庭及び父子家庭高等職業訓練促進給付金等 ID 1001245

④ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援事業給付金

※いずれの制度も児童扶養手当と同基準の所得制限があります。また、②～④の給付金を希望される方は、受講前または修学前に必ずご相談ください。

☎子ども家庭課 ☎7150-6082

通学区域審議会委員を募集

市立小・中学校の通学区域を審議

通学区域審議会は、教育委員会の諮問に応じ、市立小・中学校の通学区域に関する事項について審議を行い、教育委員会に答申などを行います。

詳細は市ホームページをご覧ください。

▷応募資格=市内在住・在勤・在学で8月1日現在の年齢が18歳以上の方

▷募集人数=5人以内

▷任期=8月1日～令和7年7月31日

▷活動予定=年3回程度の会議※原則平日の日中に開催

▷報酬=日額7,200円

▷応募方法=市役所学校教育課で配布の申込書および小論文(市ホームページからダウンロード可)を5月11日(必着)までに☎270-0192流山市役所学校教育課へ郵送または持参※応募書類は返却しません。

☎学校教育課 ☎7150-6104

ID 1020739

講座・イベント

★南流山センターの講座

①赤ちゃんと一緒におしゃべり美ヨガ
日4月25日(火)10時～11時30分

講師美ヨガインストラクター・出口真由子さん
対象生後2カ月～ハイハイ期前の赤ちゃんとその保護者 定10組(先着順)
費500円 持バスタオル、飲み物

②ママのためのリフレッシュサロン
ウエストシェイプエクササイズ

体も心もほぐしてリフレッシュしましょう。

日4月27日(木)10時30分～11時30分
講師フィットネスインストラクター・須藤由紀さん

対象子育て中のママ(お子さんと一緒にの参加も可) 定20人(先着順)
費500円※小学生以下は100円
持タオル、飲み物、おもちゃ

③ネイティブ英会話教室(全10回)
日常英会話レッスンで本場の英語を身につけよう!

東京都北区にある女子聖学院中学校・高等学校の元講師、在日米国人ピーター・ブランクさんを講師に迎え、外国人と会話ができるよう聞く力、話す力を養います。

日5月11日・18日・25日、6月1日・8日・15日・22日、7月6日・13日・20日の木曜9時30分～10時30分

対象市内在住・在勤・在学の18歳以上の方 定10人(先着順)

費7,000円(テキスト代含む)

【共通事項】

所南流山センター

申電話または直接窓口へ

問南流山センター☎7159-4511

★東部公民館の講座

①なつかしき歌声サロン

日4月28日(金)13時～14時30分

講師フォークシンガー・有吉かつこさん

定20人(先着順) 費300円 持飲み物

②親子で楽しむパン講座

カメの形をしたメロンパンを作ってみよう。

日5月6日(出)10時～12時

講師ジャパンホームベーキング師範・高橋静子さん、丸のり子さん

対象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(材料代含む) 持エプロン、三角巾、マスク、タオル、布巾2枚



【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

★お料理教室

節句にちなみ、ちまきとおにぎらずを作りましょう。

日4月30日(日)9時30分～13時

所北部公民館 講師(一社)日本野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエプロ・上村幸子さん 定16人(先着順) 費1,500円(材料代) 持三角巾、エプロン、手拭き、布巾、持ち帰り用の容器、マスク

日4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

★南流山福祉会館の講座・イベント

①アンチエイジングのための体づくり
3B体操で心も体もいきいき元気

日5月2日(火)13時30分～14時30分

講師(公社)日本3B体操協会公認指導者・小林聖さん 定30人(先着順) 費500円

持動きやすい服装、飲み物、タオル

ID 1040275

②盆踊り体験会

日5月5日(祝)13時～16時 定50人(先着順) 費100円 持動きやすい服装、タオル

ID 1040277

③ペン画スケッチ体験会

水彩絵の具で彩色するペン画の基礎を学びます。

日5月7日(日)9時～12時
講師東葛スケッチの会・鈴木利尾さん 定20人(先着順) 費800円(材料代)

ID 1040276

【共通事項】

所南流山福祉会館

対象市内在住・在勤・在学の方 日4月12日9時から電話または直接窓口へ

問南流山福祉会館☎7150-4320

★初石公民館の講座

①木育講座 ちばの木で遊んで、学んで、オリジナルグッズを創っちゃおう

日5月7日(日)9時30分～12時

講師木育コーディネーター・小枝美千子さん

対象幼児～小学生とその保護者 定10組(先着順) 費500円

持汚れてもよい服装

②春の寄せ植え講座
宿根草と挿し木で寄せ植えを作ります。



日5月8日(月)10時～12時

講師ガーデンコーディネーター・足原登志代さん 定8人(先着順) 費1,500円

持花切りばさみ、持ち帰り用の袋、手袋、移植ゴテ

【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

★簡単エクササイズで身体づくり! ストレッチ&ピラティス講習会(全8回)

日5月9日・16日・23日・30日、6月6日・13日・20日・27日の火曜13時30分～14時30分

所コミュニティプラザ

定30人(先着順) 費4,000円 持動きやすい服装 申電話または直接窓口へ

問コミュニティプラザ☎7155-5701

★古文書講座 やさしい古文書講座(各全3回)

江戸時代に書かれた毛筆のくずし字を読むためのコツを、分かりやすく解説します。

日①5月13日、6月10日、7月8日②5月20日、6月17日、7月15日の土曜日いずれも13時～15時※①②の内容は同じ

所森の図書館
講師東京堂出版編集長・小代渉さん 定各30人(先着順) 費各1,000円

日4月12日①10時から②11時から電話

問森の図書館☎7152-3200

ID 1040530

★おおたかの森センターの講座・イベント

①「知って楽しむ野鳥の声」講座

野鳥の鳴き声、その謎と魅力

井の頭自然の会代表・鈴木浩克さんから、録音や調査で知った、野鳥の声の謎や不思議について解説していただきます。市野谷の森でバードウォッチングも行います。

日5月14日(日)9時30分～12時

所おおたかの森センター集合 対象5歳以上

※小学3年生までは保護者同伴 定60人(先着順) 費300円※小学生以下は無料

申NPOさとやま(岡田☎7152-6856)

メールjimukyoku@nposatoyama.com)に電話またはメール

②ママのためのリフレッシュサロン
5月は「ピラティス」を行います。

日5月18日(木)10時30分～11時30分



ホーホケキョ

所おおたかの森センター

講師ピラティスインストラクター・佐々木務代さん 対象大人(お子さんと一緒にの参加も可) 定20人(先着順) 費500円

※小学生以下は100円 持動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマットまたは厚手のバスタオル、おもちゃ

申NPO法人Rise up女性サポート実行委員会に電話(☎7103-8249)またはメール(✉riseup.kunoichi@goo.jp)

【共通事項】
問おおたかの森センター☎7159-7031

★2023年度 わんわん読書会 春の回

日本動物病院協会の協力のもと、子どもが犬に読み聞かせをする読書会です。犬に寄り添いながら、やさしい気持ちで読み聞かせをしてみませんか。

日5月14日、6月11日、7月9日の日曜12時30分～13時30分、13時30分～14時30分

所おおたかの森センター

対象1人で絵本を読むことができる小学生

※動物アレルギーのある方の参加はご遠慮ください。 定各4人(先着順)

費無料 持読み聞かせする絵本2～3冊、ウェットティッシュ

日4月12日10時からおおたかの森こども図書館に電話または直接窓口へ※申し込みは1人1回まで

問おおたかの森こども図書館 ☎7159-7041

ID 1040533

会議

★市民参加推進委員会

日4月26日(水)10時から 所市役所

内容委嘱式および諮問について

問コミュニティ課☎7150-6076

その他

4月は若年層の性暴力被害予防月間

4月は生活環境の変化に伴い、性暴力被害にあうリスクが高まる時期です。特に、10歳代～20歳代に対する性暴力の手口が巧妙になっています。「被害にあっているかも」と思ったら、ひとりで悩まずご相談ください。内閣府が設置する相談窓口などは市ホームページでもご覧になれます。

問企画政策課☎7150-6064

ID 1041336

★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

■小学生の英語講座「World Kids 英語クラブ」体験会(NPO法人流山市国際交流協会主催) =4月19日(火)15時30分～16時30分、おおたかの森センター。無料※要申し込み問事務局✉nifa-support@bz04.plala.or.jp

■みりりんカフェ with ジュニア 昔遊び、ボードゲームで遊ぼう!(一社)実践倫理宏正会流山会場主催、市後援) =4月15日(出)13時～

14時30分、おおたかの森センター。無料問福井☎090-2802-7226

■スポーツウエルネス吹矢体験会((一社)日本スポーツウエルネス協会なづかり支部主催) =4月16日(日)9時～12時、向小金福祉会館。無料※要申し込み問妹尾☎090-3208-4294

■北海道歌旅座 アコースティックトリオ・コンサート(昭和のうたコンサート実行委員会主催) =4月17日(月)15時～16時15分、生涯学習センター(流山エルズ)。2,000円問事務局✉info@dmj.frn

■体験コーラス(エーデルワイス・コア主催) =4月18日・25日、5月9日・23日の火曜10時～12時、赤城福祉会館。無料問松本☎7159-2809

■第31回千葉県書作家連盟展 =4月19日(火)～23日(日)10時～17時(23日は16時まで)、さ

わやかちば泉民プラザ(柏市)。無料問桑原☎7159-6391

■障害年金無料個別相談会(NPO法人みんなでサポートちば主催) =4月20日(木)13時30分～16時30分、柏市教育福祉会館(ラコルタ柏)。無料※要申し込み問中野☎070-1541-7661

■不調をととのえる呼吸法&養生法 =4月20日(木)14時～15時30分、向小金福祉会館。300円※要申し込み問角守✉yukat2787@gmail.com

■「蕾」Vol.6 ミニ朗読会 =4月26日(火)13時30分～14時30分、杜のアトリエ黎明。無料※要申し込み問雨野☎090-6173-2596

■盆踊りを普段着で楽しもう(すずらん主催) =4月26日(火)、5月10日(火)14時～15時30分、流山福祉会館。無料※要申し込み、荒天中止問岩谷☎090-6530-3267

■流山華道振興会華展 =4月29日(祝)12時～16時、30日(日)9時～16時、北部公民館。無料問伊藤☎080-5034-4531

■第7回こどものアトリエMEGUMI 絵画展(市教委後援) =4月30日(日)～5月7日(日)10時～18時(7日は17時まで)、生涯学習センター(流山エルズ)。無料問木村☎7159-9527

■男声合唱団フロイデ第14回定期演奏会 =5月7日(日)14時～16時30分、柏市民文化会館。980円※要申し込み問平田☎7174-1291

■モダンアート研究会教室展(市教委後援) =5月28日(日)～6月2日(金)10時～17時(28日は13時から、2日は15時まで)、生涯学習センター(流山エルズ)。無料問内田☎090-8053-1772

前期ヘルスアップ教室(全10回)

6月からの参加者を募集

基礎から始める体づくり教室。自宅でもできる初心者向け筋力トレーニングとソフエアロビクスによる有酸素運動で、筋力・体力アップを目指すプログラムです。アリーナクラスでは、2歳～就学前児の一時保育が利用できます。アリーナ親子クラスでは、お子さんに運動に親しんでもらうだけでなく、保護者の筋力・体力アップを図ります。

区分	クラス	場所	開催日時	定員 (多数抽選)	費用
大人教室	南流山クラス	南流山センター	6月12日・26日、7月10日・24日、 8月7日・21日、9月11日・25日、 10月16日・30日の 月曜10時～11時30分	30人	3,000円
	東深井クラス	東深井福祉会館	6月6日・20日、7月4日・18日、 8月1日・29日、9月5日・19日、 10月3日・17日の 火曜10時～11時30分	各20人	
	向小金クラス	向小金福祉会館	6月7日・21日、7月5日・19日、 8月9日・23日、9月6日・20日、 10月11日・25日の 水曜10時～11時30分	各20人	
大人教室 (保育付き)	アリーナクラス (注1)	キッコーマンアリーナ	6月8日・22日、7月6日・20日、 8月3日・17日、9月7日・21日、 10月5日・19日の 木曜10時～11時30分	40人 (一時保育は 8人)	
親子教室	アリーナ親子クラス (注2)	キッコーマンアリーナ	6月13日・27日、7月11日・25日、 8月8日・22日、9月12日・26日、 10月10日・24日の 火曜10時～11時	20組	

(注1)一時保育を利用する方を優先
(注2)2～3歳のお子さんがある方が対象

市内在住・在勤・在学の方

電子申請またははがきに郵便番号、住所(在勤・在学の方はその住所も)、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、日中連絡の取れる電話番号、希望のクラス名(第3希望まで)を明記の上、4月28日(必着)までに☎270-0153流山市中110生涯学習センター(流山エルズ)へ郵送※アリーナクラスで一時保育を希望する方、アリーナ親子クラスの方は、お子さんの氏名(ふりがな)、性別、生年月日も明記☎生涯学習センター(流山エルズ)☎7150-7474



千葉ロッテマリーンズ 公式戦特別観戦

5月16日～18日・23日・24日の試合に無料招待

千葉ロッテマリーンズは、ZOZOマリンスタジアムで行われるホームゲームに市民の皆さんをご招待します。

開催日	開始時間	内容
5月16日(火)	18時から	オリックス・バファローズ戦
5月17日(水)		
5月18日(木)		埼玉西武ライオンズ戦
5月23日(火)		
5月24日(水)		

※1日程を選択の上、お申し込みできます。

所 ZOZOマリンスタジアム(千葉市)

市内在住・在勤・在学の方

定 各100組200人(多数抽選) ※内野指定席

申 4月23日22時までに千葉ロッテマリーンズ専用応募フォーム(=二次元コード)から電子申請(当選発表は4月下旬に千葉ロッテマリーンズからメール)

問 マリーンズ・インフォメーションセンター ☎0570-026-226

スポーツ振興課 ☎7157-2225



青木和美展「利根運河」

利根運河をテーマにした絵画展

利根運河をテーマとした作品を多く描き、二科展で入選、流山市展などで入賞されている市内在住の青木和美さんの絵画作品を展示します。

開催中～5月7日(日)9時～17時

所 利根運河交流館

費 無料

問 利根運河交流館 ☎7153-8555(月・火曜休館、祝日の場合は翌日)



森の図書館 こども創作教室

こむぎねんどをつかってあそぼう!

小麦粉、塩、サラダ油、食紅で作ったこむぎねんどで遊びます。

開催 5月14日(日)9時30分～10時15分、10時45分～11時30分

所 森の図書館

対象 未就学児とその保護者※小麦アレルギーのある方の参加はご遠慮ください。

定 各5組(先着順) 費 各300円(材料代)

申 4月13日10時から電話

問 森の図書館

☎7152-3200

ID 1040531



博物館子ども教室

①草花あそびをしてみよう!

市内の自然を使って、ナガミヒナゲシの花の織りものを作ったり、カラスノエンドウの飛行機を作ったりしましょう。集合後、屋外に移動して草花あそびをします。雨天時は室内で実施します。

開催 5月6日(土)10時～12時

所 中央図書館

講 New草花あそび研究所所長・相澤悦子さん

対象 小・中学生※小学生は保護者同伴

定 12人(先着順) 費 無料

持 ウエットティッシュ、動きやすい服装、茎が付いたタンポポの花2本、茎付きの若いさやで実のついたナガミヒナゲシ10本程度(お持ちの方のみ)

開催 4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

ID 1040823



②こどもの日スペシャル 勾玉まがたまを作ろう

古代のアクセサリだった勾玉。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。

開催 5月5日(祝)①10時～12時②13時30分～15時30分

所 博物館

対象 小・中学生※小学校低学年は保護者同伴

定 各回15人(先着順)

費 材料代100～500円※材料によって異なります。

持 汚れてもよい服装

申 4月13日10時から電子申請※1回の申し込みにつき3人まで

【共通事項】

問 博物館

☎7159-3434

ID 1040504



①10時～12時

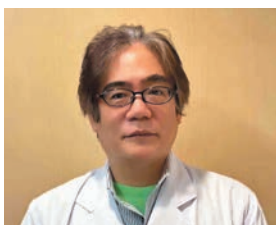


②13時30分～15時30分

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③



流山市医師会
副会長
肥田 裕久

市内で精神科・心療内科クリニック(ひだクリニック)を開業。市の障害者・高齢者分野などの委員も務め、地域医療に貢献。また大学で教鞭をとりながら後進育成も行っている。

問 高齢者支援課 ☎7150-6080

地域のみなさん同士のあいさつが健康への「処方箋」

「心が愉しむことは、どんな美容師にも勝る効果があります」これは誰のことばでしょうか。美容協会の宣伝文句でしょうか。いいえ、これはマザー・テレサのことばなのです。

内閣府が平成15年に行った「年齢・加齢に対する考え方に関する意識調査」があります。そこでは「高齢者」のイメージとして、一般には「心身が衰え健康面での不安が大きい」が72.3パーセントと最も多く、「収入が少なく経済的な不安が大きい」「古い考えにとらわれがち」「周りの人とのふれあいが少なく孤独である」など、健康面・経済面で否定的にとらえられているとの報告がありました。高齢者では、加齢に伴う心身機能低下、社会的な役割喪失への不安が生じてきます。そのような状況のもとで、心理的に心身機能の低下と孤独を受け入れられないこ

とが、高齢者うつ発症に関わってくることで多く見受けられます。

とはいえ、心身機能の低下の予防のために運動を推奨することは言うにたやすく、実行には難しい側面があります。ご自身の孤独を受け入れることもやはり同様のことでしょう。

「この世で最大の不幸は、戦争や貧困などではありません。人から見放され、自分は誰からも必要とされていないと感じる事なのです」これは誰のことばでしょう。これもまた同じマザー・テレサのことばです。医師はお薬を処方することができます。そして地域の方々はことばやあいさつを「処方」することができます。地域の中で声を掛け合う「美容師さん」が多くなり、うれしいであふれてくると良いなあ、と思います。

次号(5月11日号)は、流山市歯科医師会の歯科医師・中久木 典子さんからの健康アドバイスを紹介します。