

## 市の人口と予算(5月1日現在)

人口・世帯( )内は前月比/前年同月比	
合計= 210,269人	(+ 334/+ 3,601)
男 = 103,257人	(+ 155/+ 1,627)
女 = 107,012人	(+ 179/+ 1,974)
世帯= 89,001世帯	(+ 283/+ 2,007)
予算	
一般会計= 866億5,149万7千円	
特別・公営企業会計= 456億5,882万6千円	

# 気の向くままにお散歩 ながれやま オープンガーデン

4年ぶりに開催

開催日時 \*  
5月14日(日)~16日(火)  
\* 9時~17時



初夏の恒例イベント、ながれやまガーデニングクラブ花恋人主催の「ながれやまオープンガーデン」が4年ぶりに開催されます。16回目を迎えた今回は、会員の皆さんが丹精込めて手がけた19カ所のお庭が公開されます。

草木が伸び伸びと葉を広げるこの季節。気の向くままにお散歩してみませんか。

園みどりの課 ☎7150-6092 ID 1039493



## 細部にまでこだわった庭園で非日常を

2023ながれやまオープンガーデン催事実行委員長 玉村 仁美さん(江戸川台西2-74)マップNo.7-4



オープンガーデンとは、個人の庭を一般公開する英国発祥のイベントです。ながれやまオープンガーデンは、平成17年に県内で初めて開催され、東京近郊で最大級、質の高さは随一と、来訪された皆さんからうれしい評判をたくさんいただいております。今年で16回目を迎えます。

私は花好きの両親の影響を受け、実家の建て直しをきっかけに本格的にガーデニングを始めました。オープンガーデンは今回で14回目の参加になります。私の庭は、バラの華やかな色使いと草木のバランスを考え、ナチュラル感を出しています。庭の奥に進むと、森の中にあるような非日常世界を感じてもらえるよう、細部にまでこだわっています。ぜひ、隅々まで見て、ゆっくり楽しんでください。



## WEBマップやInstagramで広がる楽しみ

各庭の所在地をWEBマップで5月16日まで公開しています。当日の散策時にご活用ください。なお、携帯電話の機種によっては表示されないことがありますので、その際は市ホームページ(ID 1039493)をご覧ください。

また、Instagram(=二次元コード)では、過去に開催されたオープンガーデンの様子や参加予定者の庭の写真を公開しています。こだわりのすてきな庭の様子をぜひこの機会にご覧ください。



WEBマップ



Instagram

## 見学マナーを守って

- 訪問時間(9時~17時)を守ってください。
- 駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。
- 路上駐車や大声での会話など、近所迷惑になるような行為は慎んでください。
- 家屋などプライベートな場所への立ち入りはご遠慮ください。
- ペットは庭内に入れないでください。
- 草花などを傷つけないよう見学してください。

**市議会議員**

市民の皆さんが選んだ28人の市議会議員は次のとおりです(上段左から届け出順)。なお、当選者は4月26日に市選挙管理委員会・林健二委員長から当選証書が手渡されました。《敬称略、年齢は選挙期日(令和5年4月23日)現在》



海老原 功一(68) 矢口 輝美(49) 桑畑 伴子(57) 戸辺 滋(48) 中川 弘(66) 中村 彰男(71)



植田 和子(53) 乾 えり(63) 鈴木 ゆうすけ(37) 石原 修治(64) 渡辺 仁二(46) 岡 明彦(53)



青野 直(84) 阿部 治正(69) おだぎり たかし(49) 森田 洋一(57) 野村 誠(58) 楠山 栄子(73) 清水 大(49) 小沢 えみり(34)



近藤 みほ(48) 宇田 桜子(42) 高橋 光(71) 藤井 俊行(62) 坂巻 儀一(60) 西尾 段(51) 川本 大岳(49) 笠原 久恵(55)

※氏名については、今後使用するものとして、本人から届け出があったものです。

**市長**



井崎義治氏(69)が当選しました。就任式では「住み続ける価値を高めるため、職員一丸となって取り組んでまいります」と力強い訓示がありました。

4月23日執行  
市長・市議選

当選者の顔ぶれ

選挙管理委員会事務局 ☎715016100

**令和6年4月新設・移転開校準備  
FAQ(よくある質問)  
市ホームページで公開**

令和6年4月に開校する市野谷小学校・南流山第二小学校の概要、施設、教育など開校に関わる情報や、移転する南流山中学校の施設に関する情報などを市ホームページで公開しています。

各学校施設課 ☎7157-2755

ID 1040413

**5月18日  
各種税証明書の  
コンビニ交付サービスを停止**

5月18日は、システムメンテナンスのため、課税証明書、非課税証明書、所得証明書のコンビニ交付サービスを停止します。ご理解・ご協力をお願いします。なお、コンビニ交付での令和5年度(令和4年中の収入・所得)の税の証明書の交付は6月1日からとなります。

税制課 ☎7150-6072 ID 1023711

**高齢者の肺炎球菌感染症予防接種  
対象者へ個別通知を発送**

定期接種の対象となる方(別表)へ5月上旬に個別通知を発送しました。なお、すでに定期接種を受けた方は対象外となるため通知していません。

高齢者の肺炎の原因は、肺炎球菌による感染が最も多いといわれています。予防接種で全ての肺炎を予防できるわけではありませんが、重症化を防ぐ効果が期待できます。

対象者	令和6年3月31日時点で、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方 なお、接種当日に満60～64歳の方でも、心臓や腎臓などに重い障害のある方は対象となる場合があります。主治医にご相談ください。
自己負担額	2,400円(生活保護受給者は免除)
契約医療機関	千葉県内(個別通知参照)
期間	令和6年3月31日まで

※対象の方が公費負担で接種ができるのは今年度のみです(制度改正により変更される場合があります)。なお、本人が接種を希望する意思表示のできる方に限ります。すでに肺炎球菌予防接種を受けた方は対象となりません。

**【接種を受ける時の注意点】**

市内と市外の一部医療機関に予診票を設置しています。事前に接種を希望する医療機関に予診票とワクチンの有無を確認の上、お申し込みください。接種の際は、市から発送した個別通知を持参してください。

**予診票のある医療機関で接種する場合**

個別通知、住所と生年月日が証明できるもの(保険証、運転免許証など)を持参してください。

**予診票のない医療機関で接種する場合**

電子申請、保健センターに電話または直接窓口で予診票の交付申請をしてください。窓口の場合は即日交付できませんが、電子申請と電話の場合は1週間ほどかかります。

※契約医療機関の詳細は、市ホームページをご覧ください。

保健センター ☎7154-0331 ID 1000688



**公共施設の  
指定管理者を募集  
応募は6月14日まで**

別表の公共施設の管理運営を行う団体などを募集します。詳細は募集要項をご覧ください。

施設名	指定管理期間
市野谷小学校区 学童クラブ	令和6年4月1日～ 令和11年3月31日
南流山第二小学校区 学童クラブ	

募集要項=5月15日10時～6月14日17時に市ホームページからダウンロード

6月14日17時まで必要書類を市役所教育総務課へ  
教育総務課 ☎7150-6103 ID 1041957

**自動車税の納期限は  
5月31日  
期限までに納めましょう**

自動車税(種別割)の納期限は5月31日です。5月1日に自動車税事務所から納税通知書が送付されていますので、納期限までに納めましょう。

地方税お支払サイトからのクレジットカード払いやインターネットバンキング、口座振替などで納付することができます。

また、eL-QR(二次元コード)の読み取りに対応した各種スマホ決済アプリでのお支払いもできます。詳細は納税通知書に同封のしおりをご覧ください。

千葉県自動車税事務所 ☎043-243-2721  
千葉県税務課 ☎043-223-2117

**春の全国交通安全運動を  
実施**

なれた街 いつもの道でも みぎひだり

5月11日～20日の10日間、「なれた街 いつもの道でもみぎひだり」をスローガンに、春の全国交通安全運動を実施します。入園・入学を迎える4月以降は、子どもに関係する事故が増加する傾向にあります。子どもたちに基本的な交通ルールやマナーを身に付けてもらうとともに、一人ひとりが交通ルールを遵守し、交通事故防止に努めましょう。

重点目標=①子どもを始めとする歩行者の安全の確保  
②横断歩行者事故等の防止と安全運転意識の向上  
③自転車のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

道路管理課 ☎7150-6093 ID 1003016

### 講座・イベント

#### ★森の図書館の講座・イベント

##### ①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。不用なおもちゃ(電池やぜんまいを使ったもの)を受け入れ、他のおもちゃの部品として再生し、必要としている子どもたちに届けます。

日5月13日(土)13時～15時30分

費無料(材料代がかかる場合あり)

申不要

ID 1040976

##### ②赤ちゃんと一緒にベビーダンス

初めての方に向けたベビーダンスの体験会です。抱っこひも装着のポイントも学んで、赤ちゃんとのスキンシップを楽しみましょう。産後エクササイズや赤ちゃんの寝かしつけにも効果的です。

日6月9日(金)10時～11時15分

講(一社)日本ベビーダンス協会ベビーダンスインストラクター・吉田里奈さん

対首の据わった生後18カ月までの赤ちゃんとその保護者

定15組(先着順) 費500円

持筆記用具、飲み物、汗拭きタオル、バスタオル、使い慣れた抱っこひも(スリング可)、子ども用体温計、おむつ、着替え、赤ちゃんのお出かけグッズ、動きやすい服装(パンツスタイル。ストッキング不可)

申5月12日11時から電話

ID 1041356

##### ③森の図書館パソコン教室(全2回)

パソコン初心者のためのマンツーマンによる教室です。

日6月15日(木)・16日(金)13時30分～16時30分※1日だけの参加も可(費用は同額)

講流山パソコンボランティア(NPV)の皆さん

内パソコン入門、ワード、エクセル、メール、インターネット、デジカメ編集、その他よろず受け付け

対大人

定5人(先着順)

費2,500円(教材代含む)

持筆記用具、ノートパソコン(お持ちの方のみ)

申5月12日10時から電話

ID 1041355

【共通事項】

所森の図書館

固森の図書館 ☎7152-3200

#### ★赤ちゃんと一緒におしゃべり美ヨガ&マタニティヨガ

日5月23日(火)10時～11時30分

所南流山センター

講美ヨガインストラクター・出口真由子さん

対生後2カ月～ハイハイ期前の赤ちゃんとその保護者および妊娠16週以降で医師の同意のある方

定15組(先着順) 費500円

持バスタオル、飲み物

申電話または直接窓口へ

固南流山センター ☎7159-4511

#### ★東部公民館の講座・イベント

##### ①なつかしき歌声サロン

日5月26日(金)13時～14時30分

講フォークシンガー・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6月1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

##### ③いきいき健康体操

ふくらはぎのマッサージと太極拳を取り入れた転倒防止の運動を行います。

日6月5日(月)9時30分～11時30分

講揚名時太極拳準師範・戸部省三さん

定16人(先着順) 費300円

持5本指ソックス、タオル、飲み物

【共通事項】

所東部公民館

申電話または直接窓口へ

固東部公民館 ☎7144-2988

#### ★南流山福祉会館の講座・イベント

##### ①盆踊り体験会

みんなで踊ろう、輪になって踊ろう

日6月2日(金)13時～16時

モ主催、市教委後援)=5月20日(土)13時30分～15時30分、文化会館。500円 固局 ☎090-1278-8107

■表情画の仲間たち展(表情画の会主催)=5月21日(日)～27日(土)9時～17時(21日は11時から、27日は15時まで)、生涯学習センター(流山エルズ)。無料 固小栗 ☎7153-0186

■小栗啓豊 水彩スケッチ作品展=5月22日(月)～28日(日)9時～17時(22日は12時から、28日は15時まで)、生涯学習センター(流山エルズ)。無料 固小栗 ☎090-7735-7153

■森のあしおと(同実行員会主催)=5月27日(土)9時～16時、西深井散策の森。無料※荒天中止 固玉置 ☎tryoutatsu@gmail.com

■南流山さつき会花展=5月27日(土)・28日(日)9時～17時(28日は16時まで)、南流山センター。無料 固大町 ☎080-6894-0112

■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 固内田 ☎090-8053-1772

■36歌仙屏風の変体がなを読む会(日中文化を楽しむ会主催)=5月28日(日)12時～15時、南流山センター。1,000円※要申し込み 固大塚 ☎080-1275-2404

■三遊亭鳳楽一門会流山寄席(流山落語同

定50人(先着順) 費100円

持動きやすい服装、タオル

ID 1040718

##### ②アンチエイジングのための体力づくり

3B体操で心も体もいきいき元気

日6月6日(火)13時30分～14時30分

講(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

持運動しやすい服装、飲み物、タオル

ID 1040717

【共通事項】

所南流山福祉会館

対市内在住・在勤・在学の方

申5月12日9時から電話または直接窓口へ

固南流山福祉会館 ☎7150-4320

#### ★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。ガクアジサイ、サクラソノのどちらかの題材を選びお申し込みください。

日6月14日(水)9時30分～11時30分

所初石公民館 定10人(先着順)

費1,500円

申5月11日8時30分から電話

または直接窓口へ

固初石公民館 ☎7154-9101

### 展示

#### ★消費生活パネル展を開催

5月の消費者月間にあわせ、消費生活トラブルの注意喚起やトラブル防止のためのパネル展を開催します。会場でクイズに挑戦いただいた方に景品を用意しています。

日5月16日(火)～22日(月) 所市役所

費無料 申不要

固消費生活センター ☎7158-0999

ID 1030801

#### ★廃棄物対策審議会

日5月24日(水)13時30分から

好会主催、市後援)=6月3日(土)13時45分～16時、生涯学習センター(流山エルズ)。前売り:2,000円、当日:2,500円※要申し込み 固佐藤 ☎090-4625-3995

■稲垣俊也とシャローム流山・初夏のアリア ミニコンサート(四部合唱シャローム主催)=6月3日(土)14時～15時30分、江戸川台教会。1,000円※要申し込み 固柳原 ☎080-3515-7609

■流山フィルハーモニー交響楽団第61回定期演奏会(市教委後援)=6月4日(日)14時～16時、スターツおおたかの森ホール。前売り:900円、当日:1,000円※中学生以下無料 固小林 ☎090-8744-1570

### 会議

#### ★子ども人形劇鑑賞会

「ともだち」「おもしろい」をテーマに、人形劇団タップによる人形劇鑑賞会を開催します。

日6月14日(水)15時～16時(14時30分開場)

所生涯学習センター(流山エルズ)

対未就学児とその保護者

定60人(先着順) 費無料

申5月11日8時30分から市役所生涯学習課に電話

固生涯学習課 ☎7150-6106

ID 1018725

★は市または指定管理者などの主催のもの

### その他

#### ★再生自転車の販売

▷応募期間=5月15日(月)～29日(月)9時～16時30分

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

固クリーンセンター ☎7157-7411

ID 1002487

#### ★東葛中部地区連合水防団の水防演習

江戸川の洪水を想定し、流山市と松戸市の水防団が合同で堤防を守る演習を行います。

日5月20日(土)8時30分～10時30分

所江戸川河川敷緑地(木地先)

固河川課 ☎7150-6095

#### ★おもちゃ病院

日5月23日(火)9時～11時30分

費無料(材料代がかかる場合あり)

申不要

固文化会館 ☎7158-3462

#### ★子ども人形劇鑑賞会

「ともだち」「おもしろい」をテーマに、人形劇団タップによる人形劇鑑賞会を開催します。

日6月14日(水)15時～16時(14時30分開場)

所生涯学習センター(流山エルズ)

対未就学児とその保護者

定60人(先着順) 費無料

申5月11日8時30分から市役所生涯学習課に電話

固生涯学習課 ☎7150-6106

ID 1018725

★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。固秘書広報課 ☎7150-6063 ID 1007526

### イベント

#### ■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吹矢協会流山市フジタカ支部主催)=①5月12日(金)・18日(木)、コミュニティプラザ②5月15日(月)、おおたかの森センター③5月16日(火)、キッコーマンアリーナ。いずれも13時～14時。無料※要申し込み 固西川 ☎090-7567-3701

#### ■第9回野草写真展「こんな素敵な野草たち」(野草フォトクラブ19主催、市教委後援)=5月19日(金)～23日(火)9時～17時(19日は13時から、23日は16時まで)、柏の葉公園センター。無料 固山本 ☎090-8312-8827

#### ■山野草展示会(流山愛草会主催)=5月20日(土)・21日(日)9時～16時、初石公民館。無料 固北 ☎7155-4295

#### ■第15回定期演奏会(混声合唱団カンティアー

#### 好会主催、市後援)=6月3日(土)13時45分～16時、生涯学習センター(流山エルズ)。前売り:2,000円、当日:2,500円※要申し込み 固佐藤 ☎090-4625-3995

#### ■稲垣俊也とシャローム流山・初夏のアリア ミニコンサート(四部合唱シャローム主催)=6月3日(土)14時～15時30分、江戸川台教会。1,000円※要申し込み 固柳原 ☎080-3515-7609

#### ■流山フィルハーモニー交響楽団第61回定期演奏会(市教委後援)=6月4日(日)14時～16時、スターツおおたかの森ホール。前売り:900円、当日:1,000円※中学生以下無料 固小林 ☎090-8744-1570

### サークル

#### ■宮園ガーデニングクラブ(楽しい生け花とフラワーアレンジメント)=第3土曜14時～16時、主に思井福祉会館 固林 ☎7159-3525

#### ■フォーエバー ダンスサークル(社交ダンス中級の練習)=毎週土曜12時～14時、主に東部公民館 固和氣 ☎foreverdance2223@gmail.com

#### ■森の健康麻雀(初心者向け麻雀教室)=毎週月・水・金・土・日曜12時～16時、主に高齢者福祉センター森の倶楽部 固倉科 ☎090-3144-7934

#### ■(一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会なづかり支部=毎週日曜9時～12時、主に向小金福祉会館 固妹尾 ☎090-3208-4294

#### ■映竹書道サークル=第2・4木曜9時～12時、主に名都借福祉会館 固安野 ☎7148-0283

#### ■フラ ハーラウ オカポエマイカイ(ハワイアンフラ(親子フラ))=大人:毎週火曜18時30分～20時30分、親子:第1～3土曜9時30分～11時、いずれも主に十太夫福祉会館 固桜井 ☎090-8741-5421

#### ■日本文学愛好会(日本文学の解説・読み)=最終木曜13時30分～15時30分、主に東部公民館 固五田市 ☎7146-2686

#### ■混声合唱団さわやか=月3回火曜13時30分～16時30分、主に北部公民館 固虫明 ☎7155-2690

#### ■VOXY(ソフトバレーボール)=毎週水・土曜19時～21時、八木南小学校 固小林 ☎090-5994-8664

#### ■楽々会(男の料理教室)=第2・4木曜9時30分～12時、主に北部公民館 固高橋 ☎090-7948-9660

#### ■みずきの会(レクリエーションダンス・軽体操と楽しい踊り)=第1・3日曜13時30分～15時30分、主に赤城福祉会館 固藤井 ☎090-4398-1565

おとなりさん Vol.143

eスポーツ小学生部門で2度の日本一を自信に、さらなる挑戦を

おおぐろの森中学校  
井上 勇翔さん  
(おおたかの森北在住、12歳)



「小学生部門で日本一に2度なれたことを自信に、中学生以上の大会になっても、日本一になれるよう挑戦していきたいです」と元気に話すのは、おおぐろの森中学校1年生の井上勇翔さん。井上さんは、3月に開催されたeスポーツの種目の1つである「太鼓の達人」の全国小学生大会で、2年連続日本一に輝いた。

eスポーツとは、「エレクトロニック・スポーツ」の略で、コンピューターゲームを使った対戦をスポーツ競技として捉える際の名称である。eスポーツは世界中で人気が高まっており、2022年には国内のeスポーツファンが700万人に達しており、2025年には1,200万人に達するといわれている。また、2023年9月に中国・杭州で開催される4年に1度のアジア版オリンピックである、第19回アジア競技大会では正式種目として採用されており、将来的にオリンピックの正式種目入りすることも十分考えられるほど、注目が集まる競技だ。

太鼓の達人は画面の右から流れてくる音符が枠に重なったとき、バチで太鼓の面やふちを叩く、シンプルなリズムゲームである。最近では高齢者の心身機能の維持や活性化に役立てる「リハビリテイメントマシン」として、病院やデイサービスセンターなどにも設置されている。

井上さんは5歳のころに、両親と一緒にゲームセンターで太鼓の達人を遊んだことをきっかけにのめり込んでいく。「お父さんやお母さんと一緒になって、高い点数を狙うのが楽しくなり、本格的に始めました。高い点数を取れるようになってくると、今度は日本で一番うまくなりたいと思うようになり、全国大会に参加するようになりました」と太鼓の達人を始めた当時は井上さんは振り返る。初めて出場した全国大会は小学4年生。その大会ではベスト4に終わり、とても悔しかったという。「4年生の時は、まだまだ自分に力が足りないと感じました。そこから悔しくて、大会前は毎日2時間程度練習するようになったり、自分よりうまく叩く人の動画を見て、研究するようになったりしました。その結果、5年生と6年生のとき



全国大会決勝の様子

に日本一になりました」と話す。

今後の目標について井上さんは「中学生になると、大会は大人と一緒に参加することになるので、上位進出はとても厳しくなると思います。でも、大好きな太鼓の達人をもっともっと極めて、いつか大人も含めた日本一になりたいです。また、eスポーツが流山市で広まっていくとうれしいです」と楽しそうに語ってくれた。

内山春雄のバードカービングと木象嵌展

作品展示とギャラリートーク

一つの木片から鳥を彫り出して彩色するバードカービング(野鳥彫刻)と、種類の違う木をはめ込んで、その色の違いから絵を浮かび上がらせる木象嵌という技法で制作された作品を展示します。各国の自然博物館からバードカービングの制作依頼を受けている現代の名工・内山春雄さんの精巧な作品をご覧ください。

開催中～5月28日(日)9時～17時

期間中にギャラリートークを開催

バードカービング作品の制作エピソードや、野鳥の生態などを伺います。

5月14日(日)10時～11時 定15人(先着順) 費無料

5月11日10時から電話

【共通事項】

利根運河交流館

利根運河交流館 ☎7153-8555(月・火曜休館、祝日の場合は翌日)



流山をA・RU・KU

赤城神社本殿内見学と本町の七福神をめぐる

市指定有形文化財で、普段は見るできない「赤城神社本殿」内部を、市立博物館の学芸員の説明を聞きながら特別に見学します。また、ながれやま七福神のうち流山本町にある「大黒天(流山寺)」と「恵比寿(長流寺)」は、NPO法人流山史跡ガイドの会の方の説明を聞きながら巡ります。

6月4日(日)9時～11時30分

流山おおたかの森駅前観光情報センター集合

コース=流山おおたかの森駅前観光情報センター→(バス移動)→平和台駅入口→長流寺→流山寺→赤城神社本殿(現地解散)

定10人(先着順) 費300円(保険代)※交通費実費

5月11日9時から電話または直接窓口へ

流山おおたかの森駅前観光情報センター ☎7186-7625



おおたかの森そうぞうLABアート編

いろんな世界をアートで旅する「アートジャーニー」

今回のテーマは「カラフルキュートな虹のモビールを作ろう!」。厚紙や透ける折り紙など、いろんな素材で工作します。

6月17日(土)①10時～11時30分②13時～14時30分

おおたかの森センター 絵本作家・小林由季さん

①4歳～6歳のお子さんとその保護者②小学生とその保護者 定各16組(先着順)

費各2,000円 汚れてもよい服装 電話

おおたかの森センター ☎7159-7031

青少年のための科学の祭典

いろいろな実験・観察・工作を体験! 科学の楽しさを見つけよう!

自由研究に使えるヒントもいっぱいです。中学・高校生が優しく教えてくれます。夏休みが始まる前に科学に親しんでみませんか。\*実験・観察、工作体験は各ブースの材料がなくなり次第終了。サイエンスショーは座席に限りあり。小学生以下は保護者同伴。詳細はお問い合わせください。

6月10日(土)・11日(日)9時30分～15時30分

生涯学習センター(流山エルズ)

費無料(材料代がかかる場合あり) スリッパ、作品を持ち帰る袋

5月27日から電子申請

生涯学習センター(流山エルズ) ☎7150-7474



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④



流山市歯科医師会 会長 中久木 典子

大学の歯周病学教室、その後、矯正学教室に入局し、学位および認定医を取得。昭和62年に市内で中村歯科クリニックを開業。その後、県女性歯科医師の会の会長や全国国保組合の常務理事、市の医療・福祉分野などの委員を務め、今に至る。 高齢者支援課 ☎7150-6080

健康・長寿のためには「最期まで口で かねで食べることを目標に

人は年を取ると、口の機能が低下します。口の機能を維持し、口の中の細菌数を減らすことが健康にとっても重要です。今回は、歯科医師の観点から、健康で過ごすために、皆さんに実践してもらいたいことを紹介します。

まずは、栄養を取って免疫力を高め、抵抗力のある体を作りましょう。また、かみ応えのあるものを食べ、唾液を十分出すことが大切です。唾液には殺菌作用、洗浄作用など、多くの効能があります。併せて、「だらだら食べ」や「だらだら飲み(水以外)」は、口の中が常時酸性になるので避けましょう。口はいろいろなものが入ってくるところなので、いつも清潔に保つことが重要です。

死亡原因の上位には誤嚥性肺炎があります。誤嚥とは、食物などが何らかの理由で、誤って咽頭と気管に入ってしまうことで、肺炎を引き起こす原因にもなります。誤嚥は、起きていない時だけでなく寝ている時でもおきています。そのため、うがいをし、歯磨きをし、口の中

の細菌数を極力減らしておくことが最大の予防になります。もし、ご自身のケアに不安がある場合は、ぜひ歯科医院でケアを受けてください。私たち歯科医師会では訪問診療にも力を入れていますので、ご自身で通院が難しい方は、お近くの歯科医院に電話でご相談ください。

また、口の中の細菌数を減らすためには、日ごろから口や舌の体操を行い、口の機能を維持することをおすすめしています。市では、歯科医師会が協力して、「かみかみ100歳体操」というパンフレットを作成しています。この体操は、椅子に座って口の周りや舌を動かすものです。体操をすることで唾液がよく出るようになるほか、口の周りの力がつくことから、食べることや飲みこむことが楽になります。いつまでも健康で楽しく食事ができるよう、口の体操に取り組んでみてください。パンフレットは市役所高齢者支援課などで配布するほか、市ホームページ(☎1040145)でもご覧いただけます。

次号(7月11日号)は、流山市薬剤師会の稲田衣子さんからの健康アドバイスを紹介します。