

人口・世帯 ( )内は前月比/前年同月比	
合計	= 210,897人 (+264/+3,782)
男	= 103,568人 (+112/+1,806)
女	= 107,329人 (+152/+1,976)
世帯	= 89,390世帯 (+147/+2,228)
予算	
一般会計	= 872億2,613万8千円
特別・公営企業会計	= 456億5,882万6千円

平和都市  
宣言の  
まち

# 平和のバトンを後世につなぐ

## みんなで作る平和な未来

市では、昭和62年の「平和都市宣言」以来、さまざまな平和施策を展開してきました。平成16年から「平和を願う千羽鶴」を広島に届ける事業を始め、平成21年からは、平和を次世代につなぐため、市内小学5・6年生の中から「平和大使」を任命し、広島に派遣

しています。今号では、前回(令和元年)の平和大使の声を紹介します。次世代を担う子どもたちと共に、平和の実現のためにできることを考えてみませんか。

☎企画政策課 ☎7150-6064

ID 1041795



令和元年の平和大使

## 平和大使30人が4年ぶりに広島へ

8月5日・6日、公募によって選ばれた30人の平和大使が、広島で戦争の悲惨さや平和の大切さを学びます。

ID 1042466

### 平和大使の役割

平和学習や広島派遣などを通して経験したことや学んだことを作文集にまとめるとともに、学んだことを家族や友人など、多くの人々に伝え、「平和のバトンを後世につないでいくこと」です。



令和元年の平和大使

田内 あかねさんの声

(向小金小学校卒 高校1年生)



### 復興した街の様子から知った 平和の大切さ

広島での体験学習から4年経ちますが、今にも崩れ落ちそうな原爆ドームと、周りのきれいな街並みのギャップに衝撃を受けたことは今でも忘れられません。原爆ドームだけがあの瞬間のまま取り残されているようで、戦争の悲しさを痛感しました。それと同時に、平和がいかに大切で幸せかを学びました。

現在もなお、ロシアによるウクライナ侵略が続いています。両国共に平和を求めているはずなのに、立場の違いから「対立」という関係性が生まれてしまいました。世界が平和であるために、お互いを理解し合うことが必要なのではないかと強く感じています。

この春、私は高校生になり、世界が少し広がりました。お互いを理解することの難しさを感じることもありますが、4年前に受けた衝撃を忘れずに、平和のためにお互いを理解し合うことをより大切にして、自分にできる平和づくりを続けていきたいです。



令和元年の平和大使

竹田 凌我さんの声

(小山小学校卒 中学3年生)



### 「自分にできること」を 考えるきっかけに

私は平和大使として広島に行き、さまざまな体験学習を通して、世界を平和にするためにはみんながもっと真剣に考え、行動できるかどうか大事だと思いました。なぜなら、どんなに良いことを考えても、結局行動に移さなければ何も起こらないからです。

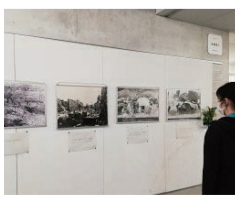
日本は他国と比べると平和であるため、平和大使になる前の私は「戦争」というものをテレビやインターネットで見ても、どこか人ごとでした。しかし、広島で平和記念資料館に行ったり、実際に戦争を体験した方の話を聞いたりする中で、人ごととは思えなくなり、何か自分にできることをしなければと思うようになりました。そして、私は友人を誘い、千羽鶴を折って病院に届ける活動などに取り組みました。

ウクライナでは、多くの方々がロシアによる侵略で苦しんでいます。私が広島で学んだ悲惨な出来事が、今まさに起こっています。平和は一人でどうにかして実現できるものではありません。みんなと一緒にできることから始めていきたいです。

## 広島市内や海外の小・中学生の作品を展示 平和ポスター展

戦争の記憶を風化させないことや平和の尊さを改めて認識する機会として、8月15日の終戦の日前後の期間で、平和ポスター展を開催します。今回は、広島市内や海外の小・中学生が「平和」をテーマに描いたポスターを、広島平和記念資料館からお借りして展示します。

ID 1042485



前回の平和ポスター展の様子

展示期間	展示場所
7月25日(火)~8月10日(木) ※SDGsパネル展を同時開催	イトーヨーカドー流山店 (流山9-800-2)
8月15日(火)~28日(月) ※やさしい日本語ポスター展を同時開催	森の図書館 (東深井991)

## 平和を願う千羽鶴を募集

寄せられた千羽鶴は、平和大使が広島へ献納し、長崎には郵送で送ります。

▷募集期間=募集中~7月21日

▷募集窓口=市役所企画政策課 ※必ず丈夫なひもで千羽鶴を束ねてください。束ねる長さの目安は60~80センチメートル程度です。

ID 1042483

# 住宅の改修による固定資産税の減額 工事完了後3カ月以内に申告を

別表の要件に適合する住宅の改修を行った場合、その住宅に係る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です。

固定資産税課 ☎7150-6074

	工事内容	要件	対象	減額内容	減額期間	添付書類
<b>耐震改修</b> ID 1000496	建築基準法などの現行耐震基準に適合した耐震改修工事	●昭和57年1月1日以前から所在している住宅 ●令和6年3月31日までに工事が完了 ●耐震改修費用が50万円超	1戸当たりの床面積120㎡相当部分	対象の固定資産税額の2分の1(通行障害既存耐震不適格建築物に該当する場合または増改築により認定長期優良住宅に該当する場合、翌年度分は3分の2、翌々年度分は2分の1)	工事完了の翌年度分(1~3月については翌々年度分)	●増改築等工事証明書または住宅耐震改修証明書 ●工事箇所の写真(工事前後) ●領収書 ●工事内訳書 ●長期優良住宅認定通知書の写し(改修後の住宅が認定長期優良住宅に該当する場合) ●耐震診断結果報告書の写し(住宅が通行障害既存耐震不適格建築物に該当する場合)
<b>バリアフリー改修</b> ID 1000497	廊下の拡幅、階段の勾配の緩和、浴室・トイレの改良、手すりの取り付け、床の段差の解消、引き戸への取り替え、床表面の滑り止め改修工事	●新築された日から10年以上を経過した住宅 ●令和6年3月31日までに工事が完了 ●住宅耐震改修軽減が適用されていない ●以前に本減額の適用を受けていない ●改修後の住宅の床面積が50㎡以上280㎡以下である ●賃貸住宅でない ●改修補助金を除く自己負担費用が50万円超 ●65歳以上の方、要介護・要支援認定の方または障害のある方のいずれかが居住する住宅	1戸当たりの床面積100㎡相当部分	対象の固定資産税額の3分の1		●居住者に対する要件を満たしていることが確認できる書類の写し ●工事箇所の写真(工事前後) ●領収書 ●工事内訳書 ●補助金などの給付決定が確認できる書類
<b>省エネ改修</b> ID 1000498	窓の断熱改修工事(二重サッシ・複層ガラス化など。必須)と併せて行う床・天井・壁の断熱改修工事、太陽光発電装置・高効率空調機・高効率給湯器もしくは太陽熱利用システムの設置工事	●平成26年4月1日以前から所在している住宅 ●令和6年3月31日までに工事が完了 ●以前に本減額の適用を受けていない ●改修後の住宅の床面積が50㎡以上280㎡以下である ●賃貸住宅でない ●改修費用(補助金などを除いた自己負担金額)が60万円超※断熱改修工事に係る費用が60万円超、または断熱改修工事に係る費用が50万円超であって、太陽光発電装置・高効率空調機・高効率給湯器もしくは太陽光熱利用システムの設置工事に係る費用と合わせて60万円超 ●新築住宅、認定長期優良住宅、耐震住宅に対する減額適用期間でない ●当該住宅の居住部分の床面積が、総床面積の2分の1以上	1戸当たりの床面積120㎡相当部分	対象の固定資産税額の3分の1(長期優良住宅の認定を受けた改修の場合は3分の2)		●増改築等工事証明書 ●工事箇所の写真(工事前後) ●領収書 ●工事内訳書 ●長期優良住宅認定通知書の写し(改修後の住宅が認定長期優良住宅に該当することになった場合) ●補助金などの給付決定が確認できる書類
<b>長寿命化に資する大規模修繕工事を行ったマンション改修</b> ID 1041998	マンションの屋根と床の防水工事や外壁の塗装工事	●築後20年以上が経過している10戸以上のマンション ●長寿命化工事を過去1回以上適切に実施し、2回目以降の大規模修繕工事を令和5年4月1日~令和7年3月31日に完了 ●長寿命化工事に必要な積立金が確保されている(市の認定を受けた管理計画認定マンションのうち、積立金の額の引き上げを行った場合または市からの助言・指導を受けて修繕計画を見直し、積立金の積み立てや額の引き上げを行った場合)	1戸当たりの床面積100㎡相当部分	対象の固定資産税額の3分の1		●大規模の修繕等証明書 ●過去工事証明書 ※管理計画認定マンションの場合は管理計画認定通知書(または変更認定通知書)と修繕積立金引上証明書、助言または指導を受けた管理組合の管理者などに係るマンションの場合は助言・指導内容実施等証明書も添付

## 新しい介護保険負担割合証を発送 介護サービス利用時にご提示を

要介護・要支援・総合事業の認定を受けている方へ、8月1日から有効の負担割合(1割~3割)が記載された介護保険負担割合証を7月7日に発送しました。介護サービスを利用する際は、保険証とは別に介護保険負担割合証も提示する必要があります。

▷**3割負担の基準** = 次の全てに該当する方  
 ①本人の合計所得金額が220万円以上②同一世帯の65歳以上の方(第1号被保険者)の年金

収入とその他の合計所得金額が単身で340万円以上、2人以上世帯で463万円以上

▷**2割負担の基準** = 次の全てに該当する方で3割負担とならない方  
 ①本人の合計所得金額が160万円以上②同一世帯の65歳以上の方(第1号被保険者)の年金収入とその他の合計所得金額が単身で280万円以上、2人以上世帯で346万円以上

☎介護支援課 ☎7150-6531 **ID 1000798**

## 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

住み替えに関する不安を、市に登録している住み替え支援組織が、不動産、設計、工事の専門知識でサポートします。住み替えの不安や悩みをお気軽にご相談ください。

☎8月5日(出)9時30分~10時、10時15分~10時45分、11時~11時30分

☎スタートおたかの森ホール※オンライン

会議アプリ[Zoom]を利用し、自宅から参加も可

☎各2組(先着順)※各組2人以内

☎無料

☎7月11日9時から市役所建築住宅課へ電話

☎建築住宅課 ☎7150-6088

**ID 1001928**

## 環境審議会委員を募集 環境保全にご意見を

環境保全に関する市長からの諮問に応じ、必要な調査・審議を行い、答申または建議を行います。市では、審議会などの女性委員の割合を4割以上とすることを目標としています。会議の際には一時保育も利用できますので、積極的な応募をお待ちしています。

▷**応募資格** = 次の全てを満たす方  
 ①18歳以上で市内在住・在勤・在学の方  
 ②市の審議会などの委員を3つ以上委嘱されていない方  
 ③国・地方公共団体の議員または職員でない方

▷**募集人数** = 5人

▷**活動予定** = 年4回程度の会議※原則平日の日中に開催

▷**報酬** = 日額7,200円

▷**任期** = 委嘱日から2年間(11月委嘱予定)

▷**応募方法** = 市役所環境政策課で配布の応募用紙(市ホームページからダウンロードも可)に必要事項を明記の上、「都市と自然が調和した住環境を子どもたちに残すために」と題した小論文を800字程度にまとめ、8月10日(必着)までに☎270-0192流山市役所環境政策課へ郵送、メール、ファクスまたは持参※提出書類は返却しません。

▷**選考方法** = 書類審査の上、面接※結果は全員に通知

☎環境政策課 ☎7150-6083 **FAX** 7158-9777

☎kankyuhouzen@city.nagareyama.chiba.jp

**ID 1009621**

## 消防団員を募集

### 大切な人や地域を守るためにあなたの力を

首都直下地震は、今後30年以内に70パーセントの確率で起きると予測されており、大きな地震はいつ襲ってくるかわかりません。災害が発生した際、被害を最小限に抑えるためには、地域と密着した消防団の力が不可欠です。地域の人のつながりができ、新しい仲間づくりの場としても最適な流山市消防団に加入しませんか。

加入を希望される方は、消防総務課へお電話ください。

#### アンケートにご協力を

市の安心・安全を守る消防団組織の維持・発展のため、消防団に関するアンケートを実施していますので、ご協力をお願いします。

▷**実施期間** = 実施中~9月30日

▷**回答方法** = 専用フォーム(=二次元コード)から

☎消防総務課 ☎7158-0299

**ID 1003058**



## 再生自転車の販売

### 7月15日から応募受け付け

▷**応募期間** = 7月15日(出)~29日(出)9時~16時30分※祝日を除く

☎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

☎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な事項を明記の上、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

☎クリーンセンター ☎7157-7411

**ID 1002487**

## 「まちづくり報告書」と「各部局長の仕事と目標」を公表

### 市ホームページなどでご覧になれます

流山市総合計画に位置づけられた各施策や事業の評価など、今後の取り組み内容を示した「まちづくり報告書」と、各部局の目指す姿や各課の使命・役割などを記載した「各部局長の仕事と目標」を市ホームページなどで公表しています。

☎まちづくり報告書について…

☎企画政策課 ☎7150-6064 **ID 1041352**

☎各部局長の仕事と目標

(これをやります!部長の仕事)について…

☎情報政策・改革改善課 ☎7150-6078 **ID 1010114**

### 講座・イベント

#### ★博物館子ども教室 貝がら工作

貝は、縄文時代からアクセサリーとして利用されてきました。さまざまな貝を組み合わせ、オリジナルのアクセサリー作りや貝がら工作をしませんか。

日7月21日(金)13時30分～15時30分  
所中央図書館  
対小・中学生※小学校低学年は保護者同伴  
定7組(先着順) 費無料  
申7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  
ID 1042570



#### ★北部公民館の講座・イベント

①夏休み親子料理教室  
チョコレートケーキと夏にぴったりのフルーツゼリーを作ります。  
日7月23日(日)10時～13時  
講(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  
対小学1～3年生のお子さんとその保護者  
定8組(先着順) 費1,000円  
持エプロン、三角巾、布巾2枚、マスク  
申7月11日9時から電話または直接窓口へ

②サマーコンサート  
「流山シニアアンサンブル」の皆さんが、夏にふさわしい曲を演奏します。  
日7月30日(日)13時～14時  
定100人(先着順) 費無料  
【共通事項】  
所北部公民館  
問北部公民館☎7153-0567

#### ★東部公民館の講座・イベント

①夏休み子ども自習室  
エアコン完備の部屋で集中して宿題を終わらせましょう。サポートスタッフが巡回します。タブレット端末も利用できます。  
日7月24日(月)～8月7日(月)13時～16時30分※7月31日を除く  
定各12人(先着順) 費無料  
持勉強に必要なもの

②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8月7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16人(先着順) 費300円

指5本指ソックス、タオル、飲み物  
【共通事項】  
所東部公民館 問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赤ちゃんと一緒におしゃべり美ヨガ&マタニティヨガ  
日7月25日(火)10時～11時30分  
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※妊娠16週以降で医師の同意のある方も参加できます。  
定15組(先着順) 費500円  
持バスタオル、飲み物

②夏休み特別企画  
フラワーアレンジメント教室  
花の会・岡本とも子さんを講師に迎え、ドライフラワーですてきな壁掛けリースを作ります。  
日8月5日(出)10時～12時  
対小・中学生 定15人(先着順)  
費1,400円(材料代含む)  
持はさみ、持ち帰り用の袋  
【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

#### ★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力づくり  
3B体操で心も体もいきいき元気  
日8月1日(火)14時～15時  
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  
持動きやすい服装、タオル、飲み物  
ID 1042018

②盆踊り体験会  
日8月4日(金)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 1042020  
【共通事項】  
所南流山福祉会館  
対市内在住・在勤・在学の方  
申7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

#### ★おおたかの森センターの講座・イベント

①夏休み特別企画  
絵本作家が教えるキッズアートスクール  
「夏の雲、青い海、線香花火に、かき氷」といった夏をテーマに絵画を制作しま

しょう。絵が苦手なお子さんでも好きなお子さんも、楽しく描くためのコツを学べます。  
夏休みの課題絵画やポスターも作成できます。題材の資料となるものは各自でご持参ください。  
日8月5日(出)9時～11時30分、13時～15時30分  
講絵本作家・小林由季さん 対小学生  
定各10人(先着順) 費各2,000円  
持画用紙、絵の具セット、筆記用具、絵を描く画材、汚れてもよい服装  
申電話

②夏休み子どもワークショップ  
森の中の小さなうちを作ろう  
木のパーツを自由に組み合わせて、自分だけのミニチュアハウスを作ります。  
日8月8日(火)9時30分～11時  
対小学生以上 定15人(先着順)  
費1,200円  
持ピンセット、持ち帰り用の袋、汚れてもよい服装  
申7月12日から電話  
【共通事項】  
所おおたかの森センター  
問おおたかの森センター☎7159-7031

#### ★博物館子ども教室 みりん学講座

流山の名産白みりんの歴史やみりんの効果を学びながら、みりんを使った料理3品を作ります。夏休みの自由研究の課題を「流山の白みりん」にしてみませんか。※未就学児は参加できません。  
日8月5日(出)10時30分～12時30分  
所南流山センター  
講(一社)日本靴文化協会・大瀬由生子さん、川浦智子さん  
対小・中学生とその保護者  
定8組(先着順) 費1,000円(材料代)  
持エプロン、三角巾、布巾、マスク  
申7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  
ID 1042657

#### ★博物館寺子屋講座 地図で見るおおたかの森周辺の移り変わり

つくばエクスプレス開通後、流山おおたかの森駅周辺がどのように変化してきたのか、地図を使って学びます。皆さんが住んでいるところに、かつて何があったのか、地図から過去を調べてみませんか。

日8月5日(出)17時～18時30分  
所スターツおおたかの森ホール  
対小学生以上 定25人(先着順)  
費無料 持筆記用具  
申7月12日10時から博物館に電話  
問博物館☎7159-3434  
ID 1042659

#### ★こども図書館アートワーク 空き容器をつかって懐中電灯をつくろう

ペットボトルを利用した明かりを作ります。  
日8月7日(月)10時～12時、14時～16時  
所おおたかの森センター  
対小学3年生以上※保護者が同伴する場合1人まで  
定各10人(先着順)  
費各1,000円(材料代)  
持汚れてもよい服装、ウエットティッシュ、水筒  
申7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  
問おおたかの森こども図書館☎7159-7041  
ID 1042263

### 展示

#### ★ギャラリーガラスケース展示 ジオラマ工房作品展「京成電車と葛飾界隈」

葛飾の中でも古き良き昭和の香りが色濃く残る「立石」を背景に、京成電車「あおでん」が走ります。  
日7月15日(出)～8月14日(月)9時～17時(7月15日は13時から、8月14日は15時まで。7月18日休館)  
所森の図書館  
申不要  
問森の図書館☎7152-3200  
ID 1042278



#### 流山市展(流山市美術家協会主催)

市民からの公募および会員による日本画、洋画、彫刻、工芸の作品を展示します。  
日7月12日(火)～23日(日)9時～17時(12日は13時から、23日は15時まで。18日休館)  
所さわやかちば県民プラザ(柏市)  
費無料  
問流山市美術家協会・俊☎090-4920-4004  
生涯学習課☎7150-6106  
ID 1027814  
★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。  
問秘書広報課☎7150-6063 ID 1007526

### イベント

■第7回秋元松子記念展(流山美術懇話会主催、市教委後援)=7月12日(火)～18日(火)10時～18時(12日は13時から、18日は16時30分まで)、生涯学習センター(流山エルズ)。無料 問秋元☎7158-1109

■第12回舞踊祭り(万作楽踊会主催、市後援)=7月16日(日)10時30分～17時、生涯学習センター(流山エルズ)。無料 問宮下☎7170-4335

■APA柏例会第68回室内楽演奏会(APA日本アマチュア演奏家協会主催)=7月16日(日)

11時45分～16時30分、けやきプラザ(我孫子市)。無料 問白田☎7151-5625

■バードゴルフ体験会(江戸川台バードゴルフ愛好会主催)=7月18日(火)・21日(金)・25日(火)・28日(金)9時～11時30分、東深井地区公園。無料※雨天中止 問渡辺☎7153-0518

■8.4.1.デッサン会展=7月20日(木)～26日(火)9時30分～18時(20日は13時から、26日は16時まで)、生涯学習センター(流山エルズ)。無料 問諏訪☎7159-6781

■みりりんカフェ with ジュニア 親子で学ぶ救命救急講習会((一社)実践倫理宏正会流山会場主催、市後援)=7月22日(出)13時～14時30分、文化会館。無料 問福井☎090-2802-7226

■エコ&プリティ アートボックス作品展(市後援)=7月27日(木)～30日(日)10時～17時、生涯学習センター(流山エルズ)。無料 問山本☎7158-9338

■なぎなた体験教室(流山市なぎなた連盟主催)=7月29日(出)12時～14時、キッコーマンアリーナ。無料※要申し込み 問坂本☎

nagareyama.naginata@gmail.com

■夏休み子供煎茶会(煎茶道尚古茗社流山主催)=7月30日(日)10時～11時、11時30分～12時30分、初石公民館。各300円※要申し込み 問堀内☎7152-2655

■夏休み企画 親子のためのおおたか子ども寄席(柳家緑也ファンクラブ主催、市教委後援)=8月20日(日)13時30分～15時30分、スターツおおたかの森ホール。大人・親子3,000円(お子さん1人追加につき1,000円、保護者1人追加につき2,000円)※要申し込み 問秋田谷☎akitaya.satoru0903@gmail.com

■みんなで音楽! あっぶる隊 ファミリーコンサート(あっぶる隊 Family Wind Orchestra主催、市・市教委後援)=8月27日(日)10時30分～11時40分、14時～15時10分、生涯学習センター(流山エルズ)。無料※要申し込み 問事務局☎info.applepie.fwo@gmail.com

### サークル

■水謡会(観世流の謡曲)=第2・4水曜13時～

16時、北部公民館 問岡田☎7155-5672

■すずらん(盆踊り)=第2・4水曜14時～15時30分、主に流山福祉会館 問岩谷☎090-6530-3267

■歌い継ぐ平和の旅へ=詳細はお問い合わせください。 問長山☎7153-1760

■千葉県書作家連盟(書道)=詳細はお問い合わせください。 問桑原☎7159-6391

■女性のためのフィットネスサークルKBC=毎週金曜9時30分～10時50分、主に南流山福祉会館 問庄司☎7159-4852

■オーロラ(ソフトストレッチ)=毎週木曜13時～14時、主に松ヶ丘旭自治会館 問竹内☎090-9207-1006

■気功太極拳(八十八会)(気を巡らせる動き)=毎週月・水曜10時～11時30分、主に初石公民館 問長谷川☎7154-9772

■流山スクエアダンスクラブ=月3回土曜12時～15時、主に生涯学習センター(流山エルズ) 問高野☎7154-2820

## 成年後見制度講演会を開催 老い支度を考えてみませんか

人生100年時代、生涯を安心して前向きに過ごせるように元気なうちから備えることが大切です。判断能力が不十分になっても、自分の権利を守るための手段として成年後見制度があります。(公社)コスモス成年後見サポートセンターの行政書士・関谷一和さんを講師として迎え、日常生活自立支援事業(通称:すまいる)、遺言、エンディングノートや死後事務委任契約など、さまざまな権利を守るための方法や相談先について、事例をもとに確認していきます。

日 7月18日(火)13時30分～15時 所 生涯学習センター(流山エルズ)  
定 150人(先着順) 費 無料 申 成年後見推進センターに電話、ファクスまたはメール  
問 成年後見推進センター ☎7157-1275 FAX 7159-4736  
✉ koukensuishin@nagareyamashakyo.com

## 失語症者向け意思疎通支援者養成研修 必修基礎コース(全12回)

失語症がある方と社会をつなぐ架け橋になりませんか

失語症がある方のコミュニケーションと社会参加を支援するために必要な知識と会話技術を身につけるための講座です。失語症がある方との1対1の会話が行え、日常生活上の外出場面で意思疎通を支援できる意思疎通支援者を養成する講義と実習を行います。日程など詳細は、お問い合わせください。

日 9月10日(日)～11月26日(日) 所 オンライン会議アプリ「Zoom」および鎌ヶ谷市生涯学習推進センター(まなびいプラザ) など  
定 30人(多数選考) 費 無料  
申 7月15日～8月25日に申込専用フォーム(=二次元コード)から  
問 障害者支援課 ☎7150-6081 FAX 7158-2727  
ID 1031370



## リサイクルプラザ・プラザ館の 夏休み子ども講座 楽しくリサイクルしよう!

身近なもので楽しくリサイクルを体験してみましょう。

講座	日時	費用	人数
ドライフラワーのボタニカルキャンドルづくり	8月3日(休)10時～12時	800円	10人程度 (多数抽選)
うちわづくり	8月7日(月)10時～12時	100円	
トイレットペーパーの芯で作るペン立て	8月21日(月)10時～12時	無料	
縫わない巾着づくり	8月22日(火)10時～12時	無料	
ロスフラワーのフラワーアート	8月23日(水)10時～12時	1,000円	

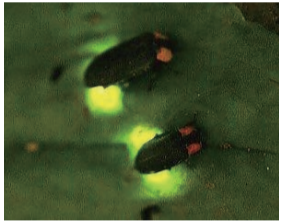
所 クリーンセンター 対 小・中学生※保護者同伴。兄弟姉妹や友人同士で参加の場合は、1グループにつき保護者1人でも可。大人のみの参加も可  
申 電子申請または往復はがき(1枚で複数講座に申し込み可)に、開催日、講座名、住所、参加者氏名と学年、電話番号、返信用に宛名を明記の上、7月17日(必着)までに ☎270-0174 流山市下花輪191 クリーンセンターへ郵送  
問 クリーンセンター ☎7157-7411 ID 1026116



## 夜の利根運河探検隊 ホテルを見に行こう

流山ホテル野代表・高橋秀治さんを講師にお迎えし、ヘイケボタルについて学び、実際にホテルを見に行きます。虫よけをしてお越しください。

日 7月29日(土)19時～20時30分※雨天中止。気象条件などでホテルが見られない場合あり  
所 運河駅ギャラリー(運河駅自由通路内)集合・解散  
対 小学生とその保護者 定 6組(先着順)  
費 200円(資料・保険代)※1人追加につき100円  
問 懐中電灯 申 7月12日10時から利根運河交流館に電話  
問 利根運河交流館 ☎7153-8555(月・火曜休館、祝日の場合は翌日)



## 市立博物館出張展示 創立150周年 新川小学校のあゆみ

今年、新川小学校は創立150周年を迎えました。展示では、昭和時代の資料を中心に紹介します。新川小学校の歩みを知り、新川小学校への愛着を深めませんか。

日 7月15日(土)～9月4日(月)  
展示解説会を開催  
日 7月22日(土)、8月5日(土)14時～14時30分  
【共通事項】  
所 北部公民館  
費 無料  
申 不要  
問 博物館 ☎7159-3434  
ID 1042665



## 市民環境講座を開催 LEDランタン工作

LEDランタンの工作を通じて、太陽光発電と蓄電について学びましょう。

日 8月5日(土)13時30分～15時30分  
所 南流山センター 対 市内在住の小中学生とその保護者 定 20組(先着順)  
費 無料 対 1リットルの牛乳パック(上部のみ開いているもの)、はさみ、カッターナイフ、セロハンテープ、油性ペン、定規、筆記用具  
申 7月11日8時30分から電子申請  
問 環境政策課 ☎7150-6083  
ID 1002692



## #流山公園 トライアル ゆっくり身体を動かす ワークアウト

心にも体にも効く

市総合運動公園を楽しくする実験  
問 みどりの課 ☎7150-6092 ID 1040179

ヒーリングミュージックの音色に合わせて、ゆっくり自由に体を動かしましょう。

日 7月18日(火)10時～12時  
※雨天中止  
所 市総合運動公園ピクニック広場  
費 2,500円※学割などあり  
申 メール  
問 飯田 ☎michy@ga2.so-net.ne.jp



## 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⑤



流山市薬剤師会  
会長  
稲田 衣子

福岡大学薬学部を卒業後、北里大学大学院で臨床薬学修士号を取得。結婚や子育てが一段落した頃に社会復帰し、平成17年に地域密着型のはからめ薬局を開業。平成27年に流山市薬剤師会会長に就任後、平成28年には薬食同源をうたう薬局ハカラメディコも開設。平成30年から千葉県薬剤師会理事を務めている。

問 高齢者支援課 ☎7150-6080

## 薬とうまく付き合うには 「かかりつけ薬剤師」を持つことが大切

「年を取って嫌よね。若い頃は薬なんて飲んでなかったのに」とご高齢の方が薬局で口にされるのをよく耳にします。確かに、鎮痛薬、湿布薬や睡眠剤など、年齢とともに薬の使用量は増えていきます。薬は、老化により落ちた機能を改善し、健康を守るために必要なものでもあります。加齢とともに体にはさまざまな変化が起こるため、特に高齢者は薬と上手につき合うことが大切です。私からは、薬剤師の観点から、薬との上手な付き合い方をご紹介します。

加齢に伴い、肝臓では血流量が減り、その動きも衰えてきます。腎臓も70歳になると30歳の時の半分程度しか働かないといわれており、さらに、体内水分量は減少し、脂肪量は増大します。薬は肝臓で分解され、腎臓で排出されるものが多いため、高齢者の体には薬の成分が長時間残ることが多く、作用が強くなり副作用が起こりやすくなってしまいます。また、脂肪に溶けやすい薬では、溶け込む量が増加するため、作用も強くなります。

平成27年に、(一社)日本老年医学会が作成した「高齢者

の安全な薬物療法ガイドライン」で、高齢者による6種類以上の薬の併用は、相互に悪影響が出やすくなるなどの注意喚起がありました。このガイドライン内の「特に慎重な投与を要する薬物リスト」の中には、一般的によく使用される鎮痛剤や睡眠薬も入っています。

このような薬のリスクを抑え、効果を最大化するために、薬局で薬剤師に相談することをお勧めします。

さまざまな病院にかかっていたとしても、利用する薬局は1つだけにしましょう。そして、信頼できる薬剤師に「かかりつけ薬剤師になって」と声を掛けてください。かかりつけ薬剤師は、十分な効果は得られているか、副作用は出ていないかだけでなく、同じ作用の薬が処方されていないか、腎機能が低下している方に対して腎臓に負担がかかる薬が処方されていないかなど、薬物療法を総合的に管理してくれます。薬局を利用する際は、お薬手帳と検査結果も必ず持参してください。こうすることが安全な薬物療法を受ける秘訣だと思います。

次号(9月11日号)は、東葛北部認定栄養ケア・ステーションの管理栄養士・下山雅美さんからのアドバイスを紹介します。