

市の人口と予算(9月1日現在)

人口・世帯()内は前月比/前年同月比	
合計= 211,121人	(+ 132/+ 3,513)
男 = 103,716人	(+ 83/+ 1,689)
女 = 107,405人	(+ 49/+ 1,824)
世帯= 89,418世帯	(+ 13/+ 2,085)
予算	
一般会計= 878億5,362万9千円	
特別・公営企業会計= 456億5,882万6千円	

面白いを見つけよう!

市民活動推進センター

市民活動推進センターは、市内のNPO法人をはじめとする市民活動団体や地域で活動したい方などを後押しする施設です。

今号では、市民活動に参加している方やこれから参加したいだけでなく、実は誰でも、気軽に利用できるサービスをご紹介します。新しい居場所を探している方や新しいことを学びたい方など少しでも興味のある方はぜひ、市民活動推進センターを利用し、「面白い」を見つけてみませんか。

☎コミュニティ課 ☎7150-6076

市民活動推進センター ☎7150-4355

アクセス



市民活動推進センターは、つくばエクスプレス「流山セントラルパーク駅」から徒歩3分、生涯学習センター(流山エルズ)の3階にあります。

縁と出会う リニューアルしてより快適になった 交流サロン



令和5年5月にリニューアルした交流サロンは、地域で活動する団体や市民の交流を目的とした誰でも利用できるフリースペースです。静かで落ち着いた居心地のよい空間ですので、ちょっとした休憩や打ち合わせ場所としてもご利用いただけます。

専門のコーディネーターや他の利用者との交流の中で、新たな活躍の場や仲間が見つかるかもしれません。

ここが便利

- 利用手続き不要
- 無料
- Wi-Fi完備
- 飲食可
- 行政の情報やイベント・講座情報の閲覧可

利用者の声

- 落ち着いた良い雰囲気や打ち合わせなどができるようになりました。 60代 男性(団体所属なし)
- 活動参加者が休憩時間によく利用しています。緑が多く、静かで落ち着いた雰囲気なので、皆さんくつろいでいます。交流や情報交換の場になるといいですね。 40代 男性(団体役員)

新しい知識と出会う ながスク

興味のある講座を気軽に受講

「流山市民スクール(ながスク)」とは、市民活動推進センターで開講している市民なら誰でも受けられる講座のことです。バラエティ豊かな講座を無料で受けられます。申し込み方法など詳細は、市民活動推進センターホームページ(=二次元コード)または市民活動推進センターや各公民館、各福祉社会館などで配布の「ながスク」パンフレット(同センターホームページからダウンロードも可)をご覧ください。



「ながスク」パンフレット

利用者の声

「ながスク」のパンフレットを見て、複数回参加しています。毎回テーマが異なっていて参考になります。これからもぜひ参加したいです。 50代 女性(団体所属なし)

おすすめ講座を紹介

専門家と学ぶ地域活動シリーズ

さまざまなジャンルの専門家が、地域活動に役立つノウハウを分かりやすく解説します。

Pick up! 配偶者と子ども目線の生前対策

司法書士に学ぶ「相続対策」と「生前対策」のポイント

※オンライン会議アプリ「Zoom」でも開催

☎10月21日(出)14時~16時
 定員10人※Zoomも10人(いずれも先着順)

SNS講座シリーズ

SNSの活用方法を学びます。令和5年度後期は、SNSに投稿する文章の作り方とYouTube動画がテーマです。

Pick up! ライティング Writing講座

伝わりやすい文章の書き方

☎10月15日(日)14時~16時
 定員20人(先着順)



過去のSNS講座シリーズの様子

こちらの講座は令和5年度後期の「ながスク」パンフレットに掲載予定です。詳細は市民活動推進センターにお問い合わせください。

物価高騰対策の給付金を支給 返送・申請期限は9月30日まで

令和5年6月1日時点で世帯全員の令和5年度の住民税所得割が非課税の世帯に支給要件確認書を送付しています。また、令和5年1月2日以降に転入された方がいる世帯や、令和5年1月～9月の間に予期せず家計が急変した世帯については、支給要件確認書が届いていない場合でも対象となる場合があります(要申請)。確認書の返送や申請期限は9月30日(必着)までとなりますので、お済みでない方は期限内にお手続きください。詳細は、市ホームページ(☎1041872)をご覧ください。流山市物価高騰重点支援給付金コールセンターにお問い合わせください。

☎同コールセンター☎0120-58-3271(平日8時30分～17時15分)

住宅・土地統計調査 調査にご協力を

令和5年住宅・土地統計調査が10月1日を基準日として実施されます。調査対象地区には、すでに調査のお知らせを配布しており、調査対象となった世帯には、9月下旬から調査員が調査票を配布します。調査への回答は、インターネットでの回答のほか、郵送でも回答できますのでご協力をお願いします。なお、調査員は、必ず調査員証を携帯しています。

また、調査員など統計に携わる者には厳格な守秘義務が課せられているほか、回答された調査票は集計後に溶解処分されるなど、個人情報に厳重に保護されています。

☎企画政策課☎7150-6064 (☎1042627)

女性の生き方相談のご利用を 一人で悩まずご相談ください

女性が抱えるさまざまな悩みを、経験豊富な女性相談員やカウンセラーと一緒に考えます。自分自身のこと、家族のこと、職場や友人・知人との人間関係などで悩んでいませんか。一人で悩まずに、まずご相談ください。電話による相談も受け付けています。

▷開設日時＝相談:毎月第1・2金曜、カウンセリング:毎月第3・4金曜日 いずれも10時～16時(祝日を除く)※1回50分以内。予約優先。カウンセリングは面談のみ

☎市役所 ☎無料
☎電話※1歳～就学前児の一時保育あり(相談希望日の2週間前までに要申し込み)
☎企画政策課男女共同参画室☎7150-6091 (☎1003431)

9月30日から 木地区等の町名が変更

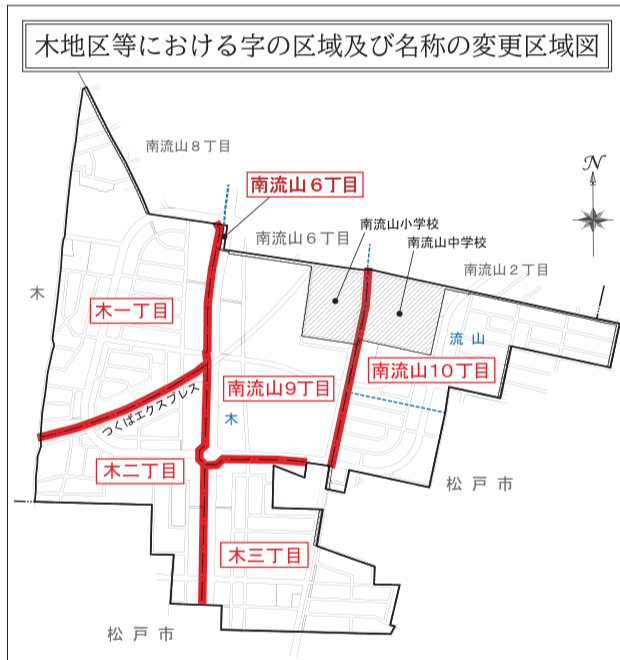
「流山都市計画事業木地区一体型特定土地区画整理事業」の換地処分が9月29日に行われます。換地処分の公告に合わせて、同事業区域および同事業区域の隣接区域について「字の区域及び名称の変更」を行い、9月30日から木一丁目～木三丁目、南流山9丁目・10丁目を新設します。

住所や事業所の所在地が変更となる方には、住所変更通知書や住所変更手続きの手引きなどを9月11日から戸別に委託業者が配布します。また、変更区域内に本籍がある方には、9月30日以降、戸籍の筆頭者などに本籍変更通知書などを郵送します。

市ホームページには手引き、新町名・地番図、変更に伴うQ&Aなどを掲載していますのでご覧ください。

【公共施設の所在地の変更】

▷変更区域内の公共施設／所在地＝南流山小学校／南流山9丁目8番地の8、南流山中学校(令和6年3月まで)／南流山10丁目2番地の3、サンコーテクノプラザ(南流山地域図書館・南流山児童センター)／南流山10丁目2番地の1



☎町名変更について…総務課☎7150-6067
住所・本籍について…市民課☎7150-6075
土地区画整理事業について…まちづくり推進課☎7150-6090/千葉県流山区画整理事務所木地区換地課☎7150-4501
(☎1037257)

市政の一般報告から

8月31日、令和5年市議会第3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。そのうち主な項目を要約して紹介します。(☎1043219)



一般報告を行う井崎市長

証明書交付手数料の支払いにおけるキャッシュレス決済サービス開始

10月2日から、市役所市民課と出張所の窓口で、住民票、戸籍・印鑑登録証明書、税証明書の各種証明書の交付手数料をキャッシュレス決済で支払いができるように準備しています。

利用可能な決済方法は、クレジットカードや電子マネーなどを予定しています。
☎市民課☎7150-6075

子ども医療費助成事業の拡充

子ども・子育て施策の充実および保護者の経済的負担の軽減を図るため、令和5年4月1日診療分から助成対象年齢を18歳になる年の年度末までに拡充した子ども医療費助成事業について、8月1日から拡充対象者分への現物給付および償還払いの受け付けを開始しました。

☎子ども家庭課☎7150-6082

博物館への非接触型の展示の導入

博物館の常設展示の一部を非接触型の展示へリニューアルし、7月1日から稼働しました。来館者が非接触型の展示に手をかざして、市内各所の昔と今の様子を自ら操作して楽しむことができます。

☎博物館☎7159-3434

以下の5項目についても報告を行いました。

- 平和大使の広島派遣(企画政策課☎7150-6064)
- 森のナイトカフェの開催結果(マーケティング課☎7150-6308)
- 認可保育園などにおける障害児などの令和6年度入所手続き(保育課☎7150-6124)
- 流山市省エネ家電製品買替促進補助金の受付状況(環境政策課☎7150-6083)
- つくばエクスプレス沿線土地区画整理事業(まちづくり推進課☎7150-6090)

ファミリー・サポート・センター 提供会員登録説明会を開催 地域で子育てのお手伝いをしませんか

子育てが一段落した方や自分の子と一緒に面倒をみたいという子育て真っ盛りの方などは、ぜひご参加ください。

☎9月27日(水)、11月29日(水)10時～12時 ☎生涯学習センター(流山エルズ) ☎市内在住で地域の子育て援助に興味のある方 ☎無料 ☎おたかの森ファミリー・サポート・センターに電話 ☎同ファミリー・サポート・センター☎7199-2282
(☎1001272)

介護支援サポーター養成講座 介護支援サポーター活動でいきいき元気!!

市では、市内の介護保険施設などで、見守り・話し相手・配膳・レクリエーションの補助などをしていただく「介護支援サポーター」を募集しています。同サポーターとして活動するためには、養成講座を受講の上、登録が必要です。

☎10月13日(金)9時45分～14時35分 ☎おたかの森センター ☎市内在住で要介護・要支援を受けていない65歳以上の方 ☎無料 ☎市ボランティアセンターへ電話 ☎市ボランティアセンター☎7159-4939
(☎1000824)

骨粗しょう症検診を実施

対象の方は申し込みを

特定の年齢の女性を対象に、骨粗しょう症検診(骨密度測定)を実施します。検診の対象者で、まだ登録の申し込みをされていない方はお早めにお申し込みください。なお、この検診は5年ごとに申し込みが必要です。すでに登録されている方には10月中旬ごろに受診券を送付します。

☎令和6年4月1日現在で、40・45・50・55・60・65・70歳の女性
※妊婦の方、妊娠の可能性のある方は受診できません。

☎100円

☎電子申請または「骨粗しょう症

検診希望」、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、電話番号を明記の上、☎270-0121流山市西初石4-1433-1保健センターに郵送または直接窓口へ※電話、ファクスでの申し込みは不可

☎保健センター☎7154-0331 (☎1000677)

日程	会場・受付時間	
	9時30分～10時30分	13時30分～14時30分
11月16日(木)	保健センター	保健センター
11月17日(金)		
11月20日(月)		
11月22日(水)	東部公民館	
11月24日(金)	南流山センター	



ペアレントトレーニング in 流山(全8回) 子どもへの接し方をグループで学びませんか

子どもが言うことをきかない、かんしゃくをおこす、口ごたえをするなど、子育てに難しさを感じていませんか。親子のやりとりがスムーズになるように具体的で効果的な方法をグループで一緒に学ぶ講座です。

☎11月2日(木)・17日(金)、12月1日(金)・15日(金)、令和6年1月19日(金)、2月2日(金)・16日(金)、3月1日(金)10時～11時45分(9時45分から受け付け) ☎生涯学習センター(流山エルズ) ☎全日程に参加できる市内在住で年中(4歳児)～小学2年生の保護者

☎8人程度(多数選考)※1歳未満のお子さんは同伴可。1歳～就学前児の一時保育あり(要申し込み) ☎無料 ☎市役所子ども家庭課で配布の申込用紙(市ホームページからダウンロードも可)に必要事項を明記の上、10月13日(必着)までに☎270-0192流山市役所子ども家庭課家庭児童相談室に郵送、ファクス、メールまたは直接窓口へ ☎家庭児童相談室☎7158-4144[FAX]7158-6696

☎kosodate-gdb@city.nagareyama.chiba.jp (☎1002362)

講座・イベント

★ダンスの会

カントリーミュージックに合わせて楽しく踊りましょう。

日 9月20日(水)10時～12時 所 南福祉会館
対 市内在住・在勤・在学の方
定 5人(先着順) 費 無料 申 9月12日
9時から電話または直接窓口へ
問 南福祉会館 ☎7155-3160
ID 1042797

★南流山センターの講座

①赤ちゃんと一緒におしゃれ美ヨガ&マタニティヨガ

日 9月26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 産後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ネイティブ英会話教室(全10回)

東京都北区にある女子聖学院中学校・高等学校の元講師で在日米国人のピーター・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 9月28日、10月5日・26日、11月2日・9日・16日・23日・30日、12月7日・14日の木曜
9時30分～10時30分
対 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) 持 筆記用具

【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・イベント

①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 10月2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
持 5本指ソックス、タオル、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 10月5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、帽子、軽食

③こども未来ラボ

プログラミングの仕組みを学ぼう
日 10月7日(土) ①10時～11時30分
②13時～14時30分 内 ①初級コース
(ロボットイ・マイコンボードを使用)
②ステップアップコース(ロボットアームを使用) 対 中学生以下※小学2年生
以下は保護者同伴 定 各12人(先着順)
費 各1,000円 持 筆記用具、飲み物

④いきいきスクエアステップ

日 10月11日(水)・25日(水)13時～14時30分
講 NPO法人スクエアステップ協会公認
指導員・水代登紀子さん
定 各30人(先着順) 費 各100円
持 動きやすい服装、上履き、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
問 東部公民館 ☎7144-2988

★立体折り紙教室

折り紙講師の生形理恵さんをお招きし、折り紙を使って立体的なリースを作ります。

日 10月5日(休)9時30分～12時
所 初石公民館 定 10人(先着順)
費 1,000円

持 はさみ、木工用接着剤、持ち帰り用の袋、飲み物

日 9月11日(日)8時30分
から電子申請、電話または
直接窓口へ
所 初石公民館 ☎7154-9101



★就職支援セミナー まつどサポステ出張講座

まつど地域若者サポートステーションで実施されている人気の就職支援セミナーを流山市で開催します。なお、参加された場合は雇用保険の求職活動実績として認められます。

日 ①10月6日(金)10時～12時 ②11月1日(水)13時～15時 所 ジョブサポート流山(江戸川台駅前庁舎3階) 内 ①テーマ「不安・緊張の扱い方」②テーマ「職業興味検査+仕事における価値観検査」
対 15歳～49歳で求職中の方
定 各20人(先着順) 費 無料

持 筆記用具 申 まつど地域若者サポートステーションホームページ(=二次元コード)または同サポートステーションに電話
問 同サポートステーション ☎047-703-8301
ID 1042843



★南流山福祉会館の講座・イベント

①盆踊り体験会

日 10月6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 1042692

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 10月17日(水)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、飲み物、タオル
ID 1042691

【共通事項】

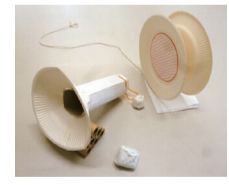
所 南流山福祉会館
対 市内在住・在勤・在学の方
申 9月12日9時から電話または直接窓口へ
問 南流山福祉会館 ☎7150-4320

★森の図書館の講座・イベント

①こども創作教室 つくってあそぼう! ヨーヨーとキャッチボールマシーン

紙皿や輪ゴムなど身近なものを使っておもちゃを作ります。作った後はみんなで遊びましょう。

日 10月9日(祝)10時30分～11時30分
所 森の図書館
対 小学校低学年(保護者同伴可)
定 20人(先着順)
費 100円(材料代)
申 9月12日11時から電話
ID 1042833



②初心者のための野鳥観察 秋の野鳥

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楽しみます。



日 10月12日(休)9時30分～11時30分
※雨天時は11時まで

所 森の図書館集合
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)
申 9月12日10時から電話

ID 1042834

【共通事項】

問 森の図書館 ☎7152-3200

★木の図書館 教養講座 スマホの使い方 情報検索基礎編!

初心者向けのスマートフォン講座です。検索エンジンを使った情報の調べ方や市立図書館ホームページの使い方を学びます。

日 10月12日(休)10時～11時30分
所 東部公民館 対 中学生以上
定 20人(先着順) 費 300円
持 筆記用具、スマートフォン
申 9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
ID 1042826

★再就職支援セミナー 就職活動について役立つ就職スキル

再就職活動をどう進めていいかわからない方や就職活動を効果的に進めたい方向けのセミナーです。仕事の探し方や面接したいと思わせる応募書類の書き方、面接対策など、すぐに役立つ就職スキルを学びます。セミナー終了後、受講者を対象に就職するまでの生活・就労に関する出張相談も実施します。

日 10月16日(月)①セミナー:10時～12時
②生活・就労相談:13時30分～14時、14時10分～14時40分、14時50分～15時20分、15時30分～16時
所 生涯学習センター(流山エルズ)
定 ①30人②各1人(いずれも先着順)
費 無料
持 筆記用具、雇用保険受給資格者証(雇用保険受給中の方のみ)
申 市役所商工振興課へ電話
問 商工振興課 ☎7150-6085

その他

★再生自転車の販売

▷応募期間=9月15日(金)～29日(金)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

しみんの伝言板

問 秘書広報課 ☎7150-6063 ID 1007526

イベント

■第9回 流山水彩展(流山水彩会主催、市教委後援)=9月22日(金)～28日(休)10時～18時(22日は13時から、28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
■流山オペラ 歌劇「ドン・ジョヴァンニ」(流山オペラの会主催、市教委後援)=9月24日(日)13時30分～16時30分、スタートおたかの森ホール。3,500円 問 齋藤

どは各自
問 クリーンセンター ☎7157-7411
ID 1002487

★認知症の方を支える家族の会 (コスモスの会)

認知症の方を介護している家族のための座談会です。日ごろ抱える悩みや不安などを、「認知症のひとと家族の会千葉県支部」の方や市職員などを交えて、和やかな雰囲気の中で自由に話しましょう。

日 10月7日(出)10時～11時30分
所 市役所
費 無料 申 電話
問 介護支援課 ☎7150-6531
ID 1000830

障害者雇用促進就職面接会

障害のある方を対象とした就職面接会を開催します。面接会にはハローワーク松戸管内の事業所10社が参加する予定です。

予約の受け付けは、ハローワークインターネットサービスなどで閲覧できる障害者雇用促進就職面接会求人票の公開にあわせて、9月下旬頃に開始する予定です。入場には事前の予約が必要です。予約方法や持ち物など詳細は、ハローワーク松戸にお問い合わせください。

日 10月25日(水)13時～16時
所 キテミテマツド(松戸市)
対 就労を希望する障害のある方
費 無料
問 ハローワーク松戸
☎047-367-8609

日本赤十字活動資金にご協力を

日本赤十字社は、国内の災害救護活動や、国外の紛争・自然災害などの救護活動や復興支援など、さまざまな活動を行っています。これらの活動は、多くの皆さんの温かい善意によって支えられています。赤十字活動資金へのご協力をお願いします。

問 日本赤十字社千葉県支部
☎043-241-7531
ID 1001064

★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9月1日現在の選挙人名簿の登録者数は167,597人(前回は705人増)です。男女別では、男81,810人、女85,787人となっています。

この選挙人名簿の登録は、正確な有権者数を把握するため、年4回行っているものです。
問 選挙管理委員会事務局
☎7150-6100 ID 1042821

☎090-4428-7171
■オーロラパレエ=9月25日(月)13時～14時15分、14時30分～15時45分、松ヶ丘自治会館。各1,000円※要申し込み 問 竹内 ☎090-9207-1006

■第30回流山名陶会陶芸作品展(市教委後援)=9月30日(出)～10月1日(日)10時～17時(10月1日は15時まで)、生涯学習センター(流山エルズ)。無料 問 諏訪 ☎7159-6781
■伝統文化こども生け花教室(華道育成会主催)=10月1日、11月5日、12月3日の日曜14時～15時、生涯学習センター(流山エルズ)。各2,000円※要申し込み 問 藤平 ☎090-2909-6159

流山市立幼稚園協議会

日 9月22日(金)10時から 所 市役所 内 これからの幼児教育の方向性、今後の幼児教育支援センターと附属幼稚園の在り方について 問 学校教育課 ☎7150-6104 ID 1042209

おとなりさん Vol.144



新たに地域に住み始めた方も 昔から住んでいる方も 自治会を通して一緒に街づくりを

おおたかの森南一丁目自治会 会長 小泉 勲さん(おおたかの森南在住、78歳)

「地域に住み始めた方も、昔から住んでいる方も、自治会を通して、ここに住んで良かったと思える街づくりを一緒にしていきたいですね」と笑顔で語ってくれたのは、おおたかの森南一丁目自治会会長の小泉勲さん。小泉さんは、平成10年におおたかの森南一丁目自治会(旧:西初石6丁目自治会)会長に就任して以来、自治会の一般社団法人化などの先進的な取り組みを行い、地域社会の発展に貢献したことなどが評価され、令和5年春の叙勲で旭日単光章を受章した。叙勲とは、国や公共のために功労のあった人などを表彰する制度で、市内の自治会長が受章するのは初めてのことだ。

小泉さんは、昭和20年に生まれ、流山市へは仕事を機に昭和62年に転入してきた。転入当初は自治会会員の一人であったが、副会長を経て、前会長の体調不良をきっかけに会長に就任した。「会長への就任は自ら希望したわけではなかったのが最初は戸惑いもありましたが、任されたからにはしっかり運営をして、地域のためにできることをしたいという気持ちになりました」と就任当時を話す。

小泉さんが会長として取り組んださまざまな改革の中で、特に力を入れたことのひとつが集合住宅における自治会加入率の向上だ。集合住宅の管理会社と独自に協定したり、賃貸共同住宅や分譲マンションの居住者を準会員とする会則の改正を行ったりするなど集合住宅の居住者が自治会に加入しやすい環境を整えることで、自治会加入率の向上に寄与した。納涼祭や餅つきなどの開催や森のまち広場で開催されるイベントへの協力などを通して、新たに地域に住み始めた人と昔から住んでいる人々との交流も生まれ、お互いに親睦を深めながら一緒に街づくりを行える体制が整えられた。

また、小泉さんは、未来ある子どもたちへの見守りに対し高い意識や情熱を持ち、平成17年から毎朝、登校時の見守りを行っている。



児童の見守りを行っている様子

今後の目標について小泉さんは「自治会業務をデジタル化して、より効率的な運営を行い、いち早く情報を地域の方に届けられるようにしたいですね。でも、自治会は人と人とのコミュニケーションが一番大事なので、そこを大切にしながら、新しく地域に仲間入りした方も、昔から住んでいる方も一緒に街づくりをしていきたいです」と力強く語ってくれた。

消防団実戦消防操法大会を開催 日ごろの訓練成果を披露

消火活動におけるチームの連携や的確な動作、迅速さなど総合的な技術を競い合います。当日は、市内22の全消防分団がポンプ車の部と小型ポンプの部に分かれ、日ごろの訓練成果を披露します。

消防団員は市民の安心・安全のため、仕事をしながら夜間や休日の訓練を重ねています。ぜひ、地元分団の応援にお越しく下さい。

なお、駐車スペースに限りがありますので、公共交通機関のご利用にご協力をお願いします。

日 9月24日(日)8時30分から 所 おおたかの森スポーツフィールド 費 無料
 図 消防総務課 ☎7158-0299



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「ハッピーすぎるハロウィーン帽子を作ろう」。ハロウィーンの仮装になりそうな楽しい帽子を工作します。

日 10月14日(土)①10時～11時30分②13時～14時30分 所 おおたかの森センター
 講 絵本作家・小林由季さん 図 ①4～6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 持 汚れてもよい服装 申 電話
 図 おおたかの森センター ☎7159-7031

市民活動 公益事業 便り

どうする? どうやる? 起業のいろは (流山Make our City事業実行委員会主催)

(一社)東京都中小企業診断士協会城北支部公的サポート研究会の協力のもと、「起業」「創業」のはじめの一步について専門家から話を聞くことができる対話会を開催します。講師には、女性創業支援や地域支援、人材育成支援、情報発信・プロモーション支援を中心に活動されている中小企業診断士の益子智佳さんをお招きします。「いまの勤め先も将来どうなるかわからないから、自分のスキルを生かして独立も視野に入れたい」と考えている皆さん、起業についての素朴な疑問を語りましょう。

日 9月30日(土)15時～16時30分 所 生涯学習センター(流山エルズ)
 定 16人(先着順) 費 無料 申 電子申請(=二次元コード)

図 同実行委員会・土屋 ☎nagareyama.moc@gmail.com ID 1042882



#流山公園 トライアル

わんこの森フェスティバル (WANCOTTON 主催)



市総合運動公園を楽しくする実験

図 見どりの課 ☎7150-6092 ID 1040179

ワンちゃんとの楽しい思い出をつくりませんか。なお、会場内ではリードなどでのつなぎ止めはできません。ケージなどをご持参ください。

所 市総合運動公園ピクニック広場

日時	9月23日(土)10時～17時 ※雨天の場合は9月30日(土)に延期	10月21日(土)10時～17時 ※雨天の場合は11月4日(土)に延期
内容	ドッグラン(注1) 費500円 申不要 飲食・ワンちゃんグッズの販売 申不要	ドッグラン大会&同行避難ゲーム(注1・2) 費1,000円(ドッグラン使用料も含む) 申 申込専用ページ(=二次元コード)から ※体験会で直接申し込み可

注1:狂犬病予防注射済票の提示が必要です。

注2:参加される場合はドッグランをご持参ください(当日会場での購入も可)。

図 WANCOTTON(山村) ☎080-2027-3767



申込専用ページ

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⑥



東葛北部認定栄養 ケア・ステーション 管理栄養士 下山 雅美

調理師専門学校で栄養学を教え、病院での勤務を経て、保健センターで母子から高齢者までの各世代に対して、食に関する支援を行う。現在は、東葛北部認定栄養ケア・ステーションに管理栄養士として所属。市の高齢者分野における会議において、管理栄養士の立場から助言者として関わり、地域に貢献している。

図 高齢者支援課 ☎7150-6080

食べることは元気の源 実践してほしい3つのポイント

高齢期になると食が細くなり、栄養不足に陥りがちです。栄養が十分に摂れないと健康が損なわれ、身体的に介護が必要な状態になったり、認知症の発症や悪化につながったりします。食べることは元気の源です。今回は、栄養学の観点から、健康に過ごすために皆さんに気を付けていただきたい食事に関する3つのポイントをご紹介します。

①たんぱく質が豊富な食品を積極的に摂ろう

たんぱく質は筋肉をつくり、病気やけがに対する抵抗力を高めるため、健康維持に不可欠な栄養素です。肉や魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳を毎日しっかり食べて、フレイルを予防・改善しましょう。1日に摂りたいたんぱく質の目安は、男性の場合60g、女性の場合50gです(医師からたんぱく質制限の指示を受けている場合は、その指示に従ってください)。たんぱく質が豊富な食品としては、豚ロース肉薄切り3～4枚(70g(たんぱく質12.8g))や鮭1切れ(80g(たんぱく質6.2g))、木綿豆腐3分の1丁(100g(たんぱく質6.6g))などがあげられます。これらの

たんぱく質源の主菜に、主食(ご飯やパン・麺)と副菜(野菜)を合わせた食事を1日3回食べると1日に必要なたんぱく質を摂ることができます。

②朝食を食べよう

寝ている間に消費された栄養を補給するために、朝食を食べることは大切です。朝食を食べることで脳に糖が補給されるので、1日を元気に過ごすことができます。

③簡単な調理をしよう

調理が面倒と思いませんか。缶詰や冷凍食品、カット野菜などに、ふりかけや調味料などを活用し、簡単な調理をして手軽に食事を楽しみましょう。調理は脳トレにもなります。

東葛北部認定栄養ケア・ステーションでは、毎月第3木曜13時～16時に、シルバー人材センター2階和室(東武野田線「初石駅」から徒歩3分)で赤ちゃんからお年寄りまでを対象とした食事に関する無料相談会を開催しています。ぜひお立ち寄りください。

次号(10月11日号)は、中部高齢者なんでも相談室(地域包括支援センター)のセンター長・土谷しのぶさんからの健康アドバイスを紹介します。