

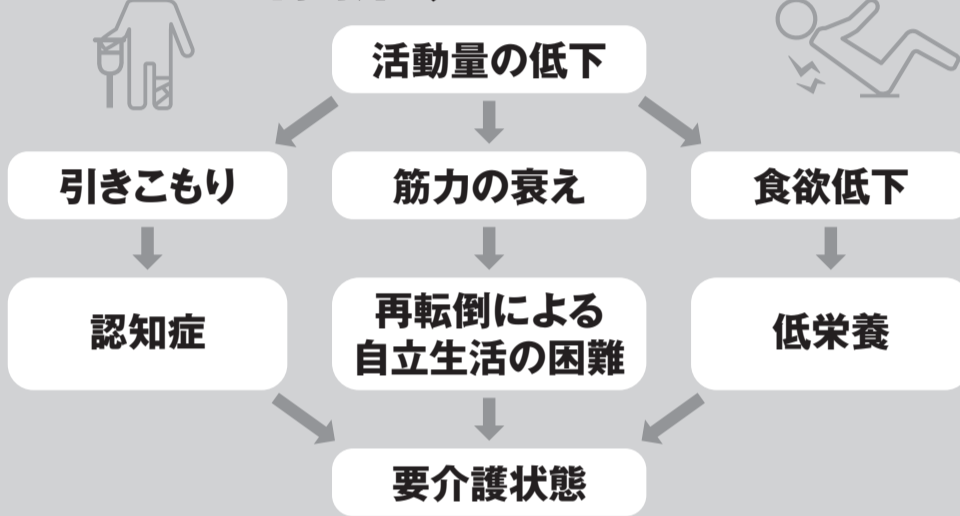
市の人口と予算 (4月1日現在)	
人口・世帯	合計 = 211,795人 (+147/+1,860)
	男 = 103,927人 (+14/+825)
	女 = 107,868人 (+133/+1,035)
	世帯 = 90,024世帯 (+240/+1,306)
※( )内は前月比/前年同月比	
予算	一般会計 = 829億1,000万円
	特別・公営企業会計 = 460億8,102万1千円

## 高齢者の骨折は要介護に直結

**NO!**  
骨折連鎖

# 今日からできる 介護予防 3カ条

### 骨折すると...



### 市内後期高齢者の傷病別医療費割合

1位	骨折
2位	不整脈
3位	慢性腎臓病

市内後期高齢者の医療費を傷病別に割合を出すと、病気ではなく骨折が1位になります。骨折をすると、長期間活動量が減るため、骨折の治療だけでなく、さまざまな病気を引き起こします。その結果、骨折がきっかけで、要介護状態になるケースが多く見られます。

今号では、骨折を防ぎ、健康な体でいられるための3カ条を紹介します。

☎高齢者支援課 ☎7150-6080

## その1

### 運動をして筋力アップ

筋力が多いほど、けがなどをしにくく、長生きできることが明らかになっています。特に足腰を中心に下半身の筋力トレーニングを行うと、効率的に筋力アップできます。



#### ポイント

- 「毎日40分以上の身体活動」または「毎日6,000歩以上ウォーキング」する。
- 毎日6,000歩以上歩けない場合は、今より「10分多く」身体活動をするよう心掛ける。
- 無理なく始めたい方は、おもりを使って、ゆっくりとした音楽に合わせて体を動かす「ながいき100歳体操」を自宅で実践する。



ながいき100歳体操の動画

### 筋力アップ教室 ながいき100歳体操をみんなで始めよう

☎5月14日・21日・28日の火曜10時～11時30分  
所 高齢者福祉センター森の倶楽部  
対 市内在住の65歳以上の方で原則全日程参加できる方  
定 45人程度(先着順)※初めて参加する方を優先 費 無料  
持 動きやすい服装、タオル、飲み物、筆記用具  
申 市役所高齢者支援課に電話または氏名、住所、電話番号、年齢を明記の上、ファクス  
☎高齢者支援課 ☎7150-6080 FAX 7159-5055  
ID 1041770



6月に初石公民館、7月に名都借福祉会館、9月に江戸川台福祉会館、11月に文化会館、12月に北部公民館、令和7年1月に赤城福祉会館でも実施する予定です。

## その2

### 食事は意識的にたんぱく質・カルシウムを摂ってエネルギーアップ

#### ポイント

- 1日3食さまざまな食品を食べる。一度にたくさん食べられない場合は間食で補う。
- 高齢期は筋肉を作る効率が落ちるため、若い頃より意識して肉・魚などを食べ、たんぱく質を摂る。
- 骨の主成分であるカルシウムを積極的に摂る。

1食の食事の目安

「グー」「パー」はおかずのおおよそのめやすです。

**主菜は「グー」**

主菜の1食分の量はグーの大きさ 厚さ2cmをめやすに!

厚さ2cm

ここがグーの大きさ

グーのかたまりの大きさではありません!

グーは、手のひらと同じ大きさ

**副菜は「パー」**

副菜の1食分の量はパーに たっぷりをめざして!

片手の上になるくらい

出典:ちば型食生活食事実践ガイドブック

## その3

### 社会参加して人とつながり活動量をアップ

好奇心を失わず、趣味やさまざまな活動で人とのコミュニケーションが維持されている人は、体を動かす機会が多く、脳も刺激されて、健康的な生活になります。

#### ポイント

- 1日1回以上、外に出る。
- 週1回以上、人と交流する。
- 自分の好きなイベントを見つける。



2面以降で自分に合ったイベントを探そう!

## 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。所得制限など詳細は、市ホームページをご覧ください。また、申請は随時受け付けています。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6年3月分まで	令和6年4月分から
第1子の支給月額	全部支給	4万4,140円	4万5,500円
	一部支給	1万410円～4万4,130円	1万740円～4万5,490円
第2子の加算月額	全部支給	1万420円	1万750円
	一部支給	5,210円～1万410円	5,380円～1万740円
第3子以降の加算月額	全部支給	6,250円/人	6,450円/人
	一部支給	3,130円～6,240円/人	3,230円～6,440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

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

## 都市計画の変更に係る案の概要の縦覧・公聴会 南流山2丁目の一部における都市計画の変更

南流山2丁目の一部において、用途地域(容積率)の変更に係る都市計画の変更手続きを実施します。

この都市計画の案の概要に意見のある方は、公述申出書を提出し、公聴会で意見を述べるすることができます。

【都市計画の変更に係る案の概要の縦覧】

☎4月11日(木)～25日(木)の平日8時30分～17時15分

☎市役所都市計画課

☎用途地域の変更案の概要 ID 1045481

【公聴会】

☎5月25日(土)10時から※公述人がいない場合は開催しません。

☎市役所第2庁舎301会議室

☎市内に住所がある個人・法人および利害関係のある方

▷公述申出=市役所都市計画課で配布の公述申出書に必要事項を明記の上、意見の要旨を800字以内にまとめ、4月25日(消印有効)までに☎270-0192流山市役所都市計画課へ郵送、ファクス、メールまたは持参  
▷公述人の選定=10人以下(多数抽選)※公述していただく方にのみ通知

☎都市計画課 ☎7150-6087 FAX 7158-9777

☎toshikei@city.nagareyama.chiba.jp

## ヒトパピローマウイルス感染症予防接種 キャッチアップ接種は令和7年3月末まで

ヒトパピローマウイルス感染症予防接種の接種勧奨を差し控えていた期間に接種機会を逃した方へのキャッチアップ接種は、令和7年3月末で終了となります。キャッチアップ接種は、全3回のヒトパピローマウイルス感染症予防接種のうち接種を完了していない分が対象です。対象の方はこの機会を逃さず、計画的に接種を進めてください。

▷キャッチアップ接種対象者=平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性

詳細は市ホームページをご覧ください。保健センターへお問い合わせください。

☎保健センター ☎7154-0331

ID 1022393

## ファミリー・サポート・センター提供会員登録説明会 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。

☎①4月24日(木)②5月18日(土)いずれも10時～12時

☎①生涯学習センター(流山エルズ)②南流山センター

☎市内在住で地域の子育て援助に興味のある方

☎無料

☎おおたかの森ファミリー・サポート・センターへ電話

☎同ファミリー・サポート・センター ☎7199-2282

ID 1001272

## 子育てに悩む母親のための グループ「こもれび」 みんなで悩みを分かち合ってみませんか

普段抱えている子育ての悩みを、心理士からの子育てアドバイスも聞きながら、みんなで気軽に話し合ってみませんか。

☎5月20日(月)、6月17日(月)、7月16日(火)10時～11時30分(9時45分から受け付け)

☎生涯学習センター(流山エルズ) ☎市内在住で小学生以下のお子さんの母親 ☎各10人(先着順)※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(開催日2週間前までに要申し込み) ☎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、☎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

ID 1002362

## 風しん抗体検査を 受けましょう 風しん抗体検査・風しん 第5期定期接種のクーポン券を発送

国では、風しんに係る公的な予防接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、風しんの追加的対策を実施しています。

対象の方で令和5年12月末までに風しん抗体検査・風しん第5期定期接種を未受診の方に、3月末にクーポン券を発送しました。クーポン券が届いた方はこの機会にぜひ風しんの抗体検査を受けていただき、抗体価が低かった方はご自身と周囲の方の感染を防ぐため、必ず風しんの第5期定期接種を受けてください。

なお、本事業は令和7年2月末で終了となります。対象の方はこの機会を逃さず実施してください。

☎保健センター ☎7154-0331

ID 1021060

## 胃がん検診(エックス線検査)を実施 4月30日から 40歳以上の方が対象

4月30日から、市内在住の40歳以上の方を対象に、胃がん検診(エックス線検査)(注)を実施します。受診をご希望の方で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、すでに申し込みされている方や令和7年4月1日時点で40歳になる方への受診券は、4月上旬に発送しました。完全予約制ですので、受診券が届いたら、同封の「流山市がん検診予約手順ガイド」に沿って、検診を予約してください。検診を受診する際に介助が必要な場合はご相談ください。

☎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、「胃がん検診希望」と明記の上、☎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

注:この胃がん検診は、バリウムを飲む検査です。

☎保健センター ☎7154-0331



## 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。

☎5月28日、6月11日・25日、7月9日、9月3日・17日、10月1日・15日の火曜10時～11時45分(9時45分から受け付け)

☎文化会館

☎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、5月8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

ID 1002362

## 健康を支える栄養学 基礎学習講座(全7回) 一家に一人「正しい食生活」で健康管理をできる人を育てよう

「健康を支える栄養学」の基礎を学びます。講座では、食生活分析診断(ミラー)を受けていただきます。流山市国民健康保険および後期高齢者医療制度加入者は無料ですが、そのほかの方は有料(7,000円程度)です。

期日	時間	テーマ
5月22日(木)	13時～16時	「環境と生命体」のビデオ/身体の内入れ替わり/睡眠について/食生活分析の記入について
5月29日(木)		栄養素の生理的役割/食生活分析の仕上げに向けて
6月5日(木)	10時～13時	調理実習 ☎800円 ☎エプロン、三角巾、布巾3枚、デジタルはかり
6月12日(木)		食品の栄養学的個性について/正しい油脂のとり方 ☎デジタルはかり
6月26日(木)	13時～16時	検査データの見方/グラムわかる能力とは ☎計算機
7月3日(木)		正しい食生活実践に向けて/献立のたて方①
7月10日(木)		食生活分析診断の結果説明/献立のたて方②

☎初石公民館 ☎筆記用具、保険証(初回のみ)

☎NPO法人健康を育てる会・流山(佐藤 ☎080-5643-2779)に電話

☎保険年金課 ☎7150-6077

ID 1034384





## 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トエアロビクスによる有酸素運動で、運動習慣を身に付けるきっかけづくり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。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10日・24日、7月8日・22日、8月5日・19日、9月2日・30日、10月7日・21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4日・18日、7月2日・16日・30日、8月20日、9月3日・17日、10月1日・15日の火曜10時～11時30分	各20人	
	東部クラス	東部公民館	6月5日・19日、7月3日・17日、8月7日・21日、9月11日・25日、10月9日・23日の水曜10時～11時30分	各20人	
	アリーナクラス (一時保育付き) (注1)	キックマンアリーナ	6月6日・20日、7月11日・18日、8月1日・22日、9月5日・19日、10月3日・17日の木曜10時～11時30分	40人 (一時保育は8人)	
親子教室	親子クラス (注2)	キックマンアリーナ	6月11日・25日、7月9日・23日、8月6日・27日、9月10日・24日、10月8日・22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・在学の方はその名称と住所も)、氏名(ふりがな)、性別、生年月日(西暦)、日中連絡の取れる電話番号、希望のクラス名(大人教室は第3希望まで記入可)を明記の上、4月30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)内おおたかスポーツコミュニティ流山へ郵送※一時保育を希望する方、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(西暦)も明記

生涯学習センター(流山エルズ)☎7150-7474



## わたしへのごほうび講座(全5回) わたしが幸せになる ほっこりスタディタイム

子育てや仕事、家事などで慌ただしく過ぎていく毎日の中で自分をいたわり、子育て中の仲間と一緒にほっこりできる学びと発見の時間をもちませんか。NPO法人ネットワークBear理事長・古澤里美さんやマスターライフオーガナイザー®・松林奈萌子さんなどを講師に招き、全5回開催します。

開催日 ※時間はいずれも10時～12時	テーマ
5月16日(木)	自分自身の心と身体に向き合うセルフメンテナンスヨーガ入門
5月23日(木)	話してみよう自分の気持ち 心が軽くなる子育て
5月30日(木)	アンコンシャス・パイアスって何? 女性学入門
6月6日(木)	わたしのうちと心を整える 家族で取り組むお片付けメソッド
6月13日(木)	わたしの第一歩 地域の先輩に聞いてみよう!

所 南流山センター 未就学のお子さんがある女性 定員25人(先着順) 無料  
市ホームページから電子申請または講座申込専用電話(☎080-5494-2323)へ  
※1歳～就学前児の一時保育あり(先着15人。5月1日までに要申し込み。保育カード送付のためメールアドレスまたは住所が必要。乳幼児の同席は不可)  
企画政策課☎7150-6064 ID1003422

## 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。

5月24日(金)10時15分～15時50分

所 南流山センター

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

ID1000824



介護支援サポートの様子

6月に高齢者福祉センター森の倶楽部、7月に初石公民館、10月におおたかの森センター、12月に文化会館、令和7年1月に東部公民館でも実施する予定です。

## ふるさとづくり功労者表彰 25人・1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86回ふるさとづくり功労者表彰の表彰式が3月22日、市役所で行われ、25人・1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

▷地域保健・医療への貢献=笠原裕司(学校医)

▷地域社会づくりへの貢献=樋口剛、小澤智恵子、早川幸子、松岸則彰、小林聖、員野和子、下田雄三、

佐藤洋一、佐藤明美、山本素美代、千葉チバ子、牛島康行(いずれも流山市コミュニティスポーツリーダー)、笹本和夫、龍田進、林忠幹、田原照夫、一杉良子、小林末子、(故)根内剛、赤沼路子、藍川幸子、藤井ユキ、笠原敏夫、古坂多(いずれも登下校の見守りボランティア)

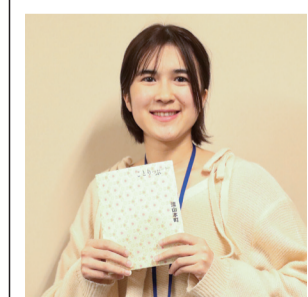
▷寄附=株式会社イズミ

秘書広報課☎7150-6063

ID1045388



## A Glance at Nagareyama Through American Eyes



国際交流員  
ゼトリ・アマンダ

流山市役所の流山本町・利根運河ツーリズム推進課の国際交流員ゼトリ・アマンダです。私はアメリカ・カリフォルニア州にある海とタコスで有名なサンディエゴから来ました。アメリカ人の視点から流山の魅力を発信していきます。  
流山本町・利根運河ツーリズム推進課  
☎7168-1047

## 第2回 流山の菜の花をたどって春へ

春がやってきましたね! 四季があることで有名な日本では、季節の移ろいを楽しむことができ、特に春になると、さまざまな景色が色鮮やかに一変します。一方、私が住んでいた地域は砂漠に近いせいか、気候は一年中ドライで、咲いている植物は茶色く枯れたように見えました。そのため、日本の春は、とても貴重で感動的に感じます。

ちなみに、アメリカにも、日本のように色とりどりの楽しみとはまた違う自然の魅力があります。それは「岩」です。グランドキャニオンやヨセミテ国立公園にあるハーブドームのような存在感あふれる巨大な峡谷や山。形は違うものの、このような壮大な大自然があるアメリカもまた、日本と同じくらい自然を大切に思っています。

流山の春も、ひと味違う美しさを持っています。春になると、白黒テレビのような寒くて暗い冬から、カラーテレビに切り替えたかのような色とりどりの明るい世界に大変身します。特に江戸川沿いは3月下旬になると、魔法をかけられたように、たくさんの菜の花が咲いて土手沿いが黄色一色に染まり、「オズの魔法使い」に出てくる黄色いレンガ道を思い出させます。川沿いをたどると本当に魔

法の国を冒険しているかのようなわくわくする景色を楽しむことができます。

流山の春といえば、やはり利根運河も外せないスポットです。運河水辺公園を中心とした運河沿いでは、桜シーズンになると130本の桜が満開になり、辺りは優しいピンク色に包まれます。運河沿いの緑や菜の花の黄色とすてきに調和して、晴れた日はお花見やお散歩をする絶好の場所です。夜になると桜の開花に合わせて18時から21時まで15本の桜がライトアップされ、運河の水面に反射した桜はまたちょっと大人っぽい美しさに変わります。古くから大事にされている流山の春の景色は、今でもすてきな形で世界に誇れる宝物となっています。



English translation 眺望の丘付近の桜並木