

## 大間違いの避難行動 「その大荷物、本当に必要？」



昨年の台風19号では利根川の水位が上昇し、市内25カ所の避難所に延べ384人が避難しました。また、熊本県を中心に河川の氾濫や土砂災害で大きな被害が出た令和2年7月豪雨では、警戒レベル5が発表されました。今号では、安全に避難するための情報を紹介します。  
 関防災安全課 ☎ 7167-1115 ・ FAX 7163-2188

### 避難用バッグは1人1つに

避難する際の大荷物は移動の妨げになり、両手にカバン等を持つと転倒しけがをする危険もあります。風水害の場合は避難が長期化することは少ないので、身の回りの貴重品や飲食品、常備薬、マスクや除菌シートなど、必要最小限の非常時持出品で身軽に避難しましょう。

### 避難で重要な 「いつ、どこへ」

大雨や台風の際には、雨や風が強まる前に、安全な場所に避難することが重要です。天候が悪化してからでは、道路冠水や倒木などにより避難自体が困難になることがあります。



▲防災安全課・西坂佳祐さん

風水害が予想されると、気象庁が発表する情報がテレビやラジオで流れますが、実際の避難のタイミングは地域や家庭の状況により変わります。市では各地域の実情を反映した、より具体的な避難情報等を提供しているので、市のホームページ等を確認した上で、移動に危険を感じる前に避難を開始してください。

また、いざというときに慌てないよう、避難先は家族で情報共有しましょう。市が開設する避難所のほかに、安全な地域に住む親戚や知人の家を避難先として検討し、事前に相談しておくとう安心です。

### 1分で避難力をチェック!

普段から自宅で災害対策をしているかたでも、いざ避難する際には思わぬ落とし穴があるかもしれません。「今まで被害にあったことがないから大丈夫」と油断せず、避難の準備を確認してみませんか。

- ・市のホームページやメール配信サービスなどを登録している はい いいえ
- ・市の発令する避難情報(警戒レベル)について把握している はい いいえ
- ・自宅にとどまる場合の備蓄と、避難する場合の非常時持出品を分けて用意している はい いいえ
- ・避難用バッグは1人につきリュックサック1つ分にしている はい いいえ
- ・貴重品や常備薬の場所を把握していて、すぐに持ち出せる はい いいえ
- ・避難先(親戚・知人宅、避難所等)を家族全員が知っている はい いいえ
- ・柏市web版防災・ハザードマップで、避難先までの危険な箇所を確認している はい いいえ

**「いいえ」が1つでもあるかたは、  
風水害対策を再確認!**

2面では、身を守るために、今できることを紹介します ▶▶▶



1面からの続き「大間違いの避難行動」▶▶▶

# 身を守るために、今できること



地震や火災と違い事前に予測できる大雨や台風は、普段の防災意識が高いほど、けがや建物の損壊といった直接的な被害だけでなく、自宅での避難生活における影響も小さくすることができます。

## 避難の基準、警戒レベルとは

皆さんが取るべき行動を示した警戒レベルのうち、警戒レベル3・4が柏市から発令されたら迅速に避難できるよう、自宅の災害リスクや取るべき行動を日頃から家族で確認し、市のホームページやメール配信サービス、ツイッターなどで情報を受け取れるようにしましょう。

### 警戒レベル5 (災害発生情報)

すでに災害が発生している状況です。この時点では避難が難しい場合があります。河川の氾濫や土砂崩れの起きそうな場所からすぐに離れ、命を守るための最善の行動を。



### 警戒レベル3 (避難準備・高齢者等避難開始)

高齢者や要介護者など、避難に時間を要するかたは早めの避難を。その他のかたはいつでも避難できるよう、準備を進めましょう。



### 警戒レベル2 (注意情報等)

自宅で避難する際の備蓄とは別に、避難所に持っていく荷物や貴重品を用意し、防災・ハザードマップ等で避難経路の確認を。



### 警戒レベル4 (避難勧告/避難指示)

安全な建物の2階以上などで待機するか、最小限の荷物を持ってすぐに避難所や安全な場所へ移動を。



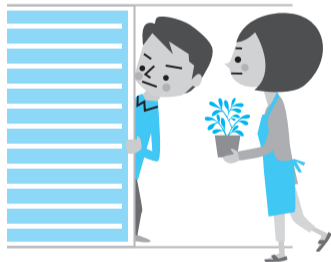
### 警戒レベル1 (早期注意情報等)

外出を控え、テレビやラジオで気象情報を確認して災害への心構えを高めましょう。



## 3日前からできる 自宅で備えるポイント

台風と聞くと、道路冠水や河川の氾濫を最初に思い浮かべるかたが多いでしょう。しかし、実は風による被害も多く、風に飛ばされた瓦や看板等がぶつかったり、電柱が倒れて停電が発生したりと、場所に関係なく発生します。昨年の台風19号では、市内でも風による建物被害が約400件、倒木が76件と、河川から離れた地域でも被害を受けました。また、高い場所でも短時間に大雨が降ること、自宅に水が浸入することがあります。台風等が近づいてきたら、3日前を目安に準備を始めましょう。



### 停電に備えて水、電池、ガスコンロ、保存食等を用意する

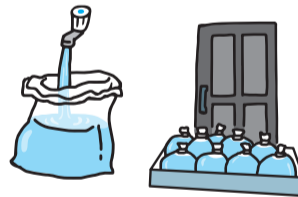
強風による停電で電気や水道が使えなくなる可能性があります。3日分の備蓄を用意するほか、トイレ用で浴槽に水をためておくことと安心です。情報源であるスマホやパソコンの充電も忘れずに。

### 窓に飛散防止フィルムを貼る

窓が割れると破片が風で飛ばされて2次被害が発生する可能性があります。シャッターや雨戸がない場合は、ガラス飛散防止フィルムや養生テープ、段ボールで窓全体を補強しましょう。

### 簡易水のうを作る

二重か三重にしたビニール袋に水を入れてしっかりと縛ります。風呂やトイレなどの排水口をふさいだり、段ボール箱に入れて玄関等の出入り口に設置したりすることで、水の逆流や侵入を防ぐことができます。



## 避難先まで歩いてみよう

市のホームページで公開している柏市web版防災・ハザードマップを使って、「水害」「地震」「土砂災害」が発生した際の地域ごとの危険箇所や避難施設などを確認できます。マップと見比べながら、自宅から避難先までの経路を実際に歩いてみましょう。倒木や土砂崩れが起きそうな場所、坂道や段差などの転びやすい箇所がないか、浸水する場所や迂回(うかい)路、街灯があるか、どれくらい時間が掛かるかを確認することが重要です。



▲色分けして洪水レベルを示した防災・ハザードマップ



▲柏市web版防災・ハザードマップはこちらから

## 避難所のコロナ対策、始まっています

人が集まる避難所では、新型コロナウイルス感染症対策を講じています。こまめな手洗い、マスクの着用にご協力いただくとともに、十分な換気をすることで、少しでも皆さんが安心して過ごせるように努めています。

### 出入り口で非接触型の体温計

直接体に触れなくても即座に検温できる体温計を用意しています。避難したかたで発熱等の症状がある場合、専用スペースに案内して感染拡大を防ぎます。



### 配慮が必要なかたの間仕切り

障害のあるかたや体調不良のかたが他のかたと距離をとって安心して休めるよう間仕切りを設置し、動線を分けます。



### 消毒液・マスクの常備

避難所の出入り口に消毒液を設置し、手指の殺菌を行います。人の触れる場所は定期的に消毒し、マスクを持参していないかたにはマスクを配布します。

### 家族ごとに間隔を空けたソーシャルディスタンスの確保

1家族ごとに2メートルの距離を空けて避難できるよう、係員が誘導します。



# 市政情報

重要なお知らせや市の新しい取り組みなどを掲載しています

## 感震ブレーカーの購入・設置費用の一部を助成

☎火災予防課 ☎7133-8792・FAX7133-0109

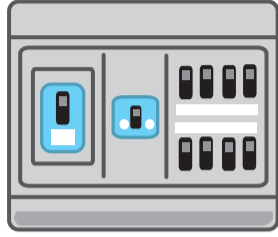
地震による停電が復旧した後は、通電による火災が発生しやすくなります。通電火災の予防には、感震ブレーカーの設置が効果的です。市では、購入・設置にかかる費用の一部を助成しているので、購入前にご相談ください。

☑木造住宅を所有していて、感震ブレーカーの購入・設置をするかた  
補助額／購入・設置費用の3分の2※上限3,000円

☑9月1日(火)～11月30日(月)に、火災予防課(消防局3階)で配布する申請書に必要事項を書き、必要書類を添えて、同課へ直接持参を

☑購入後の申請は対象外

◎詳しくは、市のホームページを見るかお問い合わせください



## 分娩前新型コロナウイルス検査費用を助成

☎保健所地域保健課 ☎7167-1257・FAX7167-1732

安心・安全に出産を迎えるため、出産前に新型コロナウイルスの感染の有無を確認するPCR検査費用を助成しています。検査を希望するかたは、かかりつけの産科医療機関の医師にご相談ください。

検査期限／来年3月31日(火)

☑市内在住で妊娠36～37週の妊婦のかた

◎申請方法など、詳しくはお問い合わせください



## 稲刈り体験を開催

☎農菜土 ☎7137-7318、農政課 ☎7167-1143・FAX7162-0585

田んぼ一面が黄金に色づく季節、家族や友人と普段体験することができない稲刈りを体験してみませんか。

☑9月19日(土)午前9時30分～10時30分・午前11時～正午

☑道の駅しょうなん(箕輪新田) ☑各回先着50人

☑2,000円(未就学児は1,000円。3歳以下無料) ☑汚れてもよい服装、長靴、手袋

☑8月17日(月)午前9時から、催し名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号と参加人数・希望日時を書いて、農菜土へファクスするか同ホームページで

☑収穫後に精米2合を持ち帰り可

## あけぼの山農業公園・昆虫展を開催

☎あけぼの山農業公園 ☎7133-8877・FAX7132-5195

身近な昆虫から世界の希少な昆虫まで、見たり触れたりして親しむ昆虫展を開催します。

☑8月21日(金)～23日(日)①昆虫標本、生体展示、自由研究相談、ヘラクレスオオカブトとの記念撮影会＝午前10時～午後4時30分②昆虫観察会＝午前11時～午後0時30分

☑あけぼの山農業公園 ☑どなたでも(8歳以下は保護者同伴)

☑①＝300円(小・中学生200円、未就学児は無料)②＝600円(子どもと保護者1組1,000円)

☑当日、会場へ直接

◎詳しくは、お問い合わせください

## 古文書にみる柏の歴史「郷土史料講読会」を開催

☎文化課 ☎7191-7414・FAX7190-0892

江戸時代に書かれた古文書をレベルに応じて読み解き、当時の農民の生活や歴史を考える講読会を開催します。

☑▶前期＝9月4日・18日、10月9日の各金曜日▶後期＝10月30日、11月13日・27日の各金曜日(各計3回)※いずれも①初級コース＝午前10時～11時30分②中級コース＝午後1時10分～2時40分③上級コース＝午後3時～4時30分

☑沼南庁舎5階大会議室

☑市内在住・在勤・在学中、①＝初心者②＝古文書解読経験者③＝自力で解読可能なかた、各先着42人

☑各期500円

☑8月17日(月)午前9時30分から、文化課へ電話で※①～③の重複申し込み不可

☑筆記用具

☑参考資料「柏市史 近世編」が必要。当日購入可(1,000円)

◎各コースの内容など、詳しくはお問い合わせください

## 平和を祈る終戦の日

本日で75回目の終戦の日を迎えました。悲惨な戦争を二度と繰り返してはいけないと、平和を強く願い、平和のための活動を考える機会です。また、戦没者を追悼する機会でもあります。

市内には、さまざまな戦争で亡くなられた戦没者を慰霊する石碑が30カ所以上あります。中でも、柏市役所から柏市民文化会館に向かう途中の柏公園左手奥の高台にある「忠霊之碑」は、その代表的なもので、昭和33年に当時の市民の皆さんの寄付によって作られ、長年、遺族会の協力のもと保全されてきました。しかし、「忠霊之碑」を説明する資料が現地には無く、詳細は明らかにされていませんでした。その状況を憂えた市内在住の有志のかたが、「忠霊之碑」をはじめ、市内に存在する一つ一つの慰霊碑、護国神社の情報などを丹念に調べ上げ、どの地域の誰がどの戦争で亡くなられたのかを明らかにしてくれました。残っていた記録も全てが正確ではないため、その判別には大変な苦労があったと推測します。意義の大きな調査作業です。

市としても、この調査を通していただいたご提案を受け、調査資料を参照しながら、令和元年12月、周知のための説明板の設置を行いました。

今日の平和と繁栄は、戦没者の尊い犠牲の上に築かれています。時間を経るごとに、その思いが風化してしまわないよう、さまざまな平和事業を通して、過去の歴史と向き合い、平和を大切にしたい思いを再認識することが、私たちの役割です。

柏公園の「忠霊之碑」には、故郷柏を思い、戦争で亡くなられたかたがたが祭られています。その石碑と向き合い、あらためて、そこに眠る先人に感謝し、そして世界の恒久平和を祈りたいと思います。

市長室

だより  
秋山浩保



## 申請期限が迫っています

### 特別定額給付金

☎柏市特別定額給付金コールセンター ☎7168-9677・FAX7168-9675

特別定額給付金の申請期限が近づいています。柏市では5月末に申請の受け付けを開始し、8月6日時点で支給対象世帯の約97パーセントにあたる約189,500世帯への支給が完了しています。期限までに申請がない場合、辞退とみなされ給付が受けられなくなりますので、郵送・オンラインによる申請をしていないかたは、期限内の申請をお願いします。また、申請書が届いていない場合は同コールセンターへご連絡ください。

申請期限／8月31日(月)(当日消印有効)

### 事業者向け給付金

☎柏市中小企業支援給付金コールセンター ☎7157-2770・FAX7163-0666  
千葉県中小企業再建支援金相談センター ☎0570-04-4894

事業者向け給付金の申請期限が近づいています。売り上げが大きく減少した中小事業者・個人事業主を支援する事業者向け給付金の支給対象が拡大されました。給付・支援金の条件を満たせば、併用して給付を受けることができます。期限までに申請がない場合、給付が受けられなくなりますので、期限内の申請をお願いします。

### ●柏市中小企業支援給付金

1～7月の任意の月の売り上げが、20万円以上売り上げのあった前年同月に比べ、20パーセント以上減少した市内の中小事業者・個人事業主など

給付額／20万円  
☑8月31日(月)までに、市のホームページからダウンロードした申請書類に必要事項を書き、必要書類を添えて、〒277-8505 中小企業支援給付金担当へ郵送で(当日消印有効)

◎対象など、詳しくは市のホームページを見るかお問い合わせください

### ●千葉県中小企業再建支援金

1～7月の任意の月の売り上げが、前年同月に比べ半減した県内の中小事業者・個人事業主など

給付額／上限40万円

申請期限／8月31日(月)※郵送の場合、当日消印有効

◎対象や申請方法など、詳しくは特設サイトを見るかお問い合わせください



▲市のホームページはこちら



▲特設サイトはこちら



市等官公庁からのお知らせです

# 柏市かわら版

はがき・ファクスなどの記入内容

①希望する講座・催し名 ②〒・住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号  
※電話が困難な場合はファクス番号 ⑥(往復はがきの場合)返信面の宛先

## お知らせ

### 特別児童扶養手当の所得状況届の提出を

特別児童扶養手当を受給しているかたは、9月11日(金)までに、所得状況届と手当証書を障害福祉課(市役所別館2階)か窓口サービス課(沼南庁舎1階)へ提出してください。提出期限を過ぎると、期日どおりに手当を受けることができなくなることがあります。

☎通知が届いていない場合は問い合わせを  
☎障害福祉課 ☎7167-1136・☎7167-0294

### 国民健康保険・後期高齢者医療被保険者証の受け取りを

8月1日更新分の国民健康保険・後期高齢者医療被保険者証を、7月に簡易書留で送付しました。受領していないかたは早めの受け取りをお願いします。

受領方法 / ▶窓口=公的機関発行の顔写真付き身分証明書を持って、保険年金課(市役所本庁舎1階)へ直接▶再送=保険年金課へ問い合わせを

☎国民健康保険被保険者のかたで、社会保険等、他の健康保険に加入されたかたは、保険年金課、窓口サービス課(沼南庁舎1階)、出張所、柏駅前行政サービスセンターへ職場の健康保険証と国民健康保険証を持参し、脱退の手続きを  
☎保険年金課 ☎7191-2594

### 個人事業税の納付を

第1期分の納期限は8月31日(月)です。お早めに最寄りの金融機関で納付してください。

◎詳しくは、問い合わせを  
☎柏県税事務所 ☎7147-1231

### 氷河期世代応援就職セミナー・相談会

☎8月27日(木)午前9時30分～正午  
☎パレット柏  
☎35～49歳で求職中のかたとその家族、先着10人  
☎就職準備のサポート、就職に関する悩み相談など  
☎8月17日(月)午前9時30分から、かしわ地域若者サポートステーションへ電話で  
☎同ステーション ☎7100-1940・商工振興課 ☎7167-1141

## 納期限は8月31日(月)

市・県民税の第2期  
☎収納課 ☎7167-1122

国民健康保険料の第3期  
後期高齢者医療保険料の第2期  
☎保険年金課 ☎7191-2594

介護保険料の第3期  
☎高齢者支援課 ☎7167-1022

#### 《共通》

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少し納期限までに納付が困難な場合は、納期限までに申請することで徴収猶予を受けられる場合があります。

◎詳しくは、市のホームページを見るか問い合わせを

納期までに必ずご納付を  
☎口座振替のかたは預貯金残高にご注意を

公開される審議会等 ※傍聴希望者は当日5分前までに、会場へ直接

名称	とき	ところ	定員	問い合わせ
柏市下水道事業経営委員会	8月17日(月)午後3時～5時	市役所本庁舎5階第5・6委員会室	各先着3人	下水道経営課 ☎7167-1409
柏市社会教育委員会	8月28日(金)午後1時30分～3時30分	沼南保健センター1階保健指導室		生涯学習課 ☎7191-7393

### 区画整理審議会委員の選挙人名簿の縦覧

柏都市計画事業柏北部中央地区一体型特定土地区画整理審議会委員の選挙人名簿を縦覧できます。

縦覧期間 / 8月19日(水)～9月1日(火)※土・日曜日を含む

☎同区画整理事業施行区域内の土地の所有者か借地権を有するかた  
☎千葉県柏区画整理事務所 ☎7134-1247

### 協働まちづくりサロン「今こそ1つに！ 作ろう柏の三位一体」

☎8月27日(木)午後4時～6時  
☎パレット柏  
☎市内在住・在勤・在学のかた、▶会場=先着12人▶オンライン=先着20人  
☎地域や組織を超えて連携し、柏の新たな価値を作る取り組みを考えます  
☎8月16日(日)午前10時から、紙面右上の必要事項と参加方法を書いて、市民活動サポートコーナーへ☎sksc@city.kashiwa.chiba.jp・電話するか直接  
☎同コーナー ☎7163-1143・協働推進課 ☎7167-0941

## 講座・講演

### 認知症サポーターオープン講座

☎9月3日(木)午後3時30分～4時30分  
☎パレット柏  
☎市内在住・在勤のかた、12人  
☎認知症について正しい知識や対応の仕方を学びます  
☎筆記用具  
☎8月31日(月)までに、紙面右上の必要事項を書いて、柏東口第2地域包括支援センターへ☎7192-6615するか電話で※応募者多数の場合は抽選  
☎同センター ☎7192-6610・地域包括支援課 ☎7167-2318

### 子育てを応援！親子に寄り添う「保育・見守りボランティア講座」

☎9月9日(水)午前10時～正午  
☎いきいきプラザ  
☎子どもを保育するボランティア活動

に興味があるかた、20人  
☎今の子育て事情や子どもに接する上での基本的な知識などを学びます  
☎筆記用具、飲み物  
☎9月2日(水)までに、紙面右上の必要事項を書いて、ボランティアセンターへ☎7165-1355・☎volunteer@kashiwa-shakyo.or.jpするか電話で※応募者多数の場合は抽選  
☎ボランティアセンター ☎7165-0880

### 市民活動講座「ICTで組織運営」

☎9月12日(土)午後1時30分～5時30分  
☎パレット柏  
☎市民活動に取り組む団体・個人で、ICTを生かした組織運営に興味があるかた、先着12人  
☎パソコンを使って、オンラインで行う組織運営やネットワークづくりの知識・手法を学びます  
☎ノートパソコン  
☎8月16日(日)午前10時から、市民活動サポートコーナーへ☎sksc@city.kashiwa.chiba.jp・電話するか直接  
☎同コーナー ☎7163-1143・協働推進課 ☎7167-0941

### 「かじサポ」養成研修

高齢者世帯の掃除や買い物など、日常生活を支える「かじサポ」として働ける資格を取得します。

☎9月29日(火)・30日(水)午前10時～午後4時(計2回)  
☎いきいきプラザ  
☎市内在住のかた、30人  
☎高齢者の理解と対応・接し方などを学びます  
☎費500円  
☎8月28日(金)までに、はがきに紙面右上の必要事項と生年月日、応募動機を書いて、〒277-0005柏5丁目11-8 柏市社会福祉協議会へ郵送(必着)・☎7163-9199するか☎sawayaka@kashiwa-shakyo.or.jpで※応募者多数の場合は抽選  
☎柏市社会福祉協議会 ☎7162-2557

### 危険物取扱者保安講習会

☎11月26日(木)▶午前9時45分～午後0時45分=給油取扱所▶午後1時40分～4時40分=一般取扱所

## 9月のリボン館の教室

不用品を有効利用しましょう！

●必ず事前に申し込みを 8月16日(日)午前9時30分から、同館へ電話で

段ボールを使った生ごみ堆肥化講座	5日(土)午前10時～正午。先着10人。無料
帯からトートバッグ作り	11日(金)午前10時～午後4時。先着6人。100円
ぞうり作り	18日(金)午前10時～午後4時。先着6人。200円
包丁研ぎ教室	27日(日)午前10時～正午。先着6人。100円
なんでも修理教室(おもちゃ、時計、その他家庭の小物類)	27日(日)午後1時～4時。先着6人。無料
着物からショートジャケット作り	29日(火)午前10時～午後4時。先着6人。100円

◎持ち物等、詳しくは市ホームページで  
☎リサイクルプラザリボン館 ☎7199-5082(月曜休館、祝日の場合は翌日休館)

☎千葉県福祉ふれあいプラザ(我孫子市)  
☎危険物取扱者免状があり、危険物の取り扱い作業に従事しているかた、各回先着275人  
☎各回4,700円(千葉県収入証紙で)  
☎危険物取扱者免状、受講票  
☎8月24日(月)～28日(金)に、火災予防課(消防局3階)、各消防署・分署で配布している申請書に必要事項を書いて、〒260-0843千葉市中央区末広2丁目14-1 千葉県危険物安全協会連合会へ郵送(当日消印有効)するか火災予防課へ直接持参を  
☎同連合会 ☎043-266-7930・火災予防課 ☎7133-8792

## 催し

### 手づくり米の稲刈り体験

☎9月6日(日)午前9時～正午※雨天中止  
☎集合・解散場所 / 名戸ヶ谷ビオトープ作業小屋前  
☎小学4～6年生の子どもと保護者、先着10組  
☎稲の刈り方・束ね方や刈った稲束の天日干しなどを体験します  
☎タオル、着替え  
☎当日、会場へ直接  
☎名戸ヶ谷ビオトープを育てる会(鈴木) ☎7167-8501・環境政策課 ☎7167-1695

## ●市民ギャラリー9月の催し●

催し	開催日	開催時間
柏市民ギャラリー合同展示会	4日(金)～7日(月)	午前10時～午後5時 初=午後1時 終=午後3時
生涯現役ときわ会作品展	16日(水)～19日(土)	午前10時～午後6時 初=午後1時 終=午後5時
墨翠会展	28日(月)～10月2日(金)	午前10時～午後6時 初=午後1時

初=初日開館時間 終=最終日閉館時間

☎市民ギャラリー(パレット柏) ☎7157-0280

## 来年度の市民ギャラリーの使用申し込みを受け付け

募集対象期間 / 来年4月1日～令和4年3月31日  
☎美術作品の発表を目的とし、次のいずれかに該当するかた  
▶市内在住の個人▶市内に事務所や活動拠点があり、会員と出展者の過半数が市内在住のかたの団体・サークル  
使用料 / 1日26,400円※入場料の徴収や展示作品等の販売がある場合は52,800円。使用料は変更になる場合があります  
☎9月1日(火)～10月15日(木)に、パレット柏、文化課(沼南庁舎3階)で配布する申込書に必要事項を書いて、パレット柏へ直接※申込書はパレット柏のホームページからダウンロード可  
☎申し込みは1団体につき1件。11月24日(火)に、パレット柏で抽選会を実施









### 新型コロナウイルス感染症に関する

## コールセンターはこちら

相談内容に応じて各問い合わせ先にお問い合わせください※受付時間を変更する場合があります。間違い電話が発生しています。お掛け間違いのないようご注意ください

### 特別定額給付金に関する問い合わせ

#### 柏市特別定額給付金コールセンター

☎7168-9677・FAX7168-9675

受付時間/午前9時~午後5時※土・日曜日、祝日を除く

期限は8月31日(月)です。申請はお早め!

◎申請方法等は、市のホームページを見るか問い合わせを

### 事業者支援に関する問い合わせ

今年の任意の月の売り上げが、前年同月に比べ半減した中小事業者・個人事業主などへの給付

#### 持続化給付金事業コールセンター

☎0120-115-570

受付時間/午前8時30分~午後7時

5~12月の任意の月の売り上げが、前年同月に比べ半減したか、連続する3カ月の売り上げが前年同時期に比べ30パーセント以上減少した、家賃負担のある事業者などへの給付

#### 家賃支援給付金コールセンター

☎0120-653-930

受付時間/午前8時30分~午後7時

### 感染症に関する相談

発熱・咳(せき)等の気になる症状があるかた

#### 柏市新型コロナウイルス感染症相談センター (帰国者・接触者相談センター)

☎7167-6777・FAX7167-1732

受付時間/午前9時~午後5時※土・日曜日、祝日を除く

## 県民・事業者の皆さんへのお願い

新型コロナウイルス等対策特別措置法に基づき、7月30日と8月4日に、次のことなどが千葉県知事より要請されています。

- ・県民に対して、5・6人以上の多人数での会食を自粛する
  - ・事業者に対して、体調が良くない従業員を出勤させない
- 引き続き「新しい生活様式」を取り入れた生活を心掛け、感染症の拡大防止にご協力をお願いします。

#### 千葉県特措法協力要請電話相談窓口

☎043-223-4318

受付時間/午前9時~午後5時※土・日曜日、祝日を除く



▲県のホームページはこちら

### 有料広告

掲載されている広告内容については、直接広告主へお問い合わせください

**生活クラブ**

千葉県にお住まい又はお勤めの方

## くらしと家計の相談室

— 生活のたて直しをお手伝いします —

**返済**

カードローン、ショッピングのリボ払い等

**滞納**

税金、水道光熱費、ケータイ料金、家賃等

**臨時出費**

転職・休職に伴う生活費、車検等

ご相談からお貸付まで

あなたに適した解決策を提案します。お金のこまりごとは誰にでも起こることです。ひとりで悩まないで、早めにご相談ください。

まずはお電話を。 ☎043-202-1471

受付時間 9:30~17:30(日曜・祝日を除く、不定休あり)

くらしと家計の相談室 千葉 (検索)

この事業は生活再建が目的です。家計診断を行い、課題を洗い出します。必要に応じて最小限の資金をお貸しします。貸付条件は電話又はホームページで確認してください。貸付には審査があります。契約時には生協加入が必要です。(平成27年1月5日 千葉県生安指令第1331号)

〒260-0013 千葉市中央区中央3-9-9 エレル千葉中央ビル304  
【生活相談・家計再生支援貸付事業】

柏市に **新しい納骨堂** ができました

宗旨・宗派は問いません

25万円~

合同墓 絆

使用料【一霊】 3.5万円

管理料 不要

表記はすべて税抜となります

**柏市民納骨堂**

【受付時間】10:00~15:00 【住所】柏市逆井516-3

☎04-7179-5285

経営許可番号: 柏保社第598号 経営主体: 宗教法人観音寺

ご使用中のトイレが **10年以上の方は** トイレリフォームが **オススメ** です!

節水料1/3に削減

従来の商品と比べ、年間1万円以上の節水効果!!

LIXIL アメージュZ+東芝 SCS-T160

納得プライス! <限定20台特別価格>

工事費 処分費込み 特別価格 **¥79,800**

株式会社 **第一住設** 見積り無料

ORICHI 千葉営業所 千葉県流山市駒木575

☎0120-888-416 (年中無休)



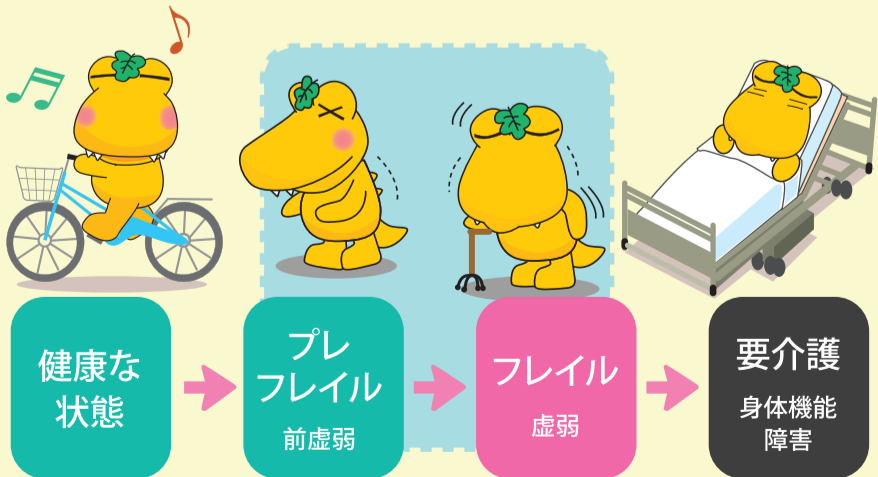
## 40歳以上の のかた必見 持っているとお得! かしわフレイル予防ポイントカード



フレイル予防活動に参加することで、買い物に利用できるポイントが貯(た)まる「かしわフレイル予防ポイント制度」を開始しました。40歳になったかたは、健康づくりを気軽に楽しめて家計にも優しいこの一石二鳥な制度をぜひ利用しましょう。  
☎地域包括支援課 ☎7167-2318 ・ FAX 7167-8381

### そもそも、フレイルって何だ？

フレイルとは、年を取ることで筋力や認知機能、社会とのつながりなど心身の活力が低下した状態をいい、多くのかたが健康な状態からフレイルを経て、要介護状態に陥ると考えられています。フレイルにならないためには、若いうちからフレイル予防への取り組みが必要です。



### 柏ってこんなまち

高齢者を対象とした「健康とくらしの調査」によると、市全体として、スポーツや趣味の会、ボランティアなどのさまざまな活動に参加しているかたが多く、フレイルのかたの割合が他の市町村よりも低いという良い結果が出ています。

その一方で、仲間との付き合いや友人・知人と会う頻度が低く、プレフレイルの割合も高いため、予防のための活動を継続していくことが課題となっています。

1人よりもみんなで活動をする楽しく続けられるので、仲間づくりのきっかけとして、ポイントカードを作ってみてはいかがでしょうか。

優れている点

- ・スポーツの会参加者割合 …3位
- ・フレイルなし割合 …4位
- ・趣味の会参加者割合 …5位

もう一歩の点

- ・地域で社会的結びつきがある者の割合 …23位
- ・プレフレイルあり割合 …32位
- ・1か月間友人・知人1人以上と会う者の割合 …46位



引用元:高齢者一般調査「健康とくらしの調査」(2019年、調査対象63市町村)

2・3面では、フレイル予防活動などを紹介します ▶▶▶



# ポイントを貯めて、元気をチャージ!!

健康づくりやボランティアなど、市が指定する活動に参加することで、「かしわフレイル予防ポイント」を年間最大5,000円分貯めることができます。ここでは、栄養・運動・社会参加の3つの柱に、バランスよく取り組める内容をご紹介します。気軽に楽しくポイントを貯めて、健康でいきいきと過ごしましょう。

詳しい活動は市のホームページでチェック

ポイントが付く対象事業の詳細情報は、市のホームページで確認することができます。また、スマートフォンアプリLINEでも情報を配信しています※新型コロナウイルス感染予防のため、延期・中止になっている場合あり



▲市のホームページはこちら



▲LINEの登録はこちら

活動に参加すると

1回20ポイント

1日最大40ポイントもらえる!

フレイル予防の第一歩!  
ポイント対象の活動に参加しよう

ボランティアとして活動すると

1時間100ポイント

1日最大200ポイントもらえる!

## スポーツジムなどで「運動」

市内にある一部のスポーツジムや中央・沼南体育館で運動をしたり、リフレッシュプラザ柏のトレーニング室やプールを利用したりするとポイントが付与されます。運動もフレイル予防の大事な要素となるので、この機会に体を動かしましょう。

●施設利用料の負担あり。中央体育館は改修工事終了後から対象  
◎ポイントの対象となる施設は、市のホームページで確認を



▲各施設のポイント付与端末機にカードをタッチするだけでポイントがもらえます

スポーツジムに通われているかたは、健康に気を使うことはもちろん、バランスの良い食事を意識して、外見に若く見えるかたが多くいらっしゃいます。また、お客さま同士のコミュニケーションの場にもなっているので、交流の機会としても欠かせないものだなと感じています。このポイント制度が、運動を始めようというかたのきっかけになればうれしいです



▲市内にあるスポーツジムのトレーナー・片山忠さん

## 事業所でお手伝い「ボランティア」

地域のデイサービスなどの事業所でお手伝いをするボランティアがあり、事業所によってボランティアの内容は幅広い範囲のものがあります。例えば、事業所を利用されているかたのお話し相手や折り紙などのレクリエーション活動、お茶出しなどの運営、椅子・机を運ぶ設営、お庭の落ち葉掃きや草刈りなどのお手伝いがあります。ご自身に合ったボランティアを始めませんか。



▲チームに分かれて風船バレーを楽しんでいました

地域生活支援拠点「たんぼセンター」のボランティアとして、月に1度バドミントンなどを教える活動を10年ほど行っていて、教えながら若い方との交流を楽しんでいます。健康への取り組みも大事ですが、施設では人との関わりが多いので、みんなとコミュニケーションを取ることで気持ちが前向きになって、日々の生活も楽しく送れています



ボランティア活動をしている齋藤はつ子さん▶

## 現役引退後の「社会参加」

パレット柏内にあるかしわ生涯現役窓口では、「これからの活動の場を探したい」「これまでの知識や経験を生かして地域で何かをしたい」といった市内や近隣市にお住まいの55歳以上のかたを対象に、就労相談などを受け付けています。

就労セミナーでは、「働きたいシニア」を対象として、有識者による講演やシニア体験談、就労情報などを提供しています。

開設時間/午前10時～午後4時  
※土・日曜日、祝日を除く

柏市生涯現役促進協議会 ☎7157-0282



柏市生涯現役促進協議会、白石博さん▶



▲毎回多くのかたがセミナーに参加

仕事探しはもちろん、ボランティアや趣味、生涯学習などの情報を提供しています。やりがいがある仕事を見つけ、第2の人生を謳歌(おうか)しましょう。就労相談でもフレイル予防ポイントが付くので、お気軽に窓口へお越しください

## 活動してポイントを貯める

ポイントを使う



かしわフレイル予防ポイントカード

1ポイント⇒1円で換算

4月～翌年3月の1年間で、最大5,000円分のポイントが貯めることができます

気軽に楽しみながら健康づくり・フレイル予防に取り組めるまち、柏へ

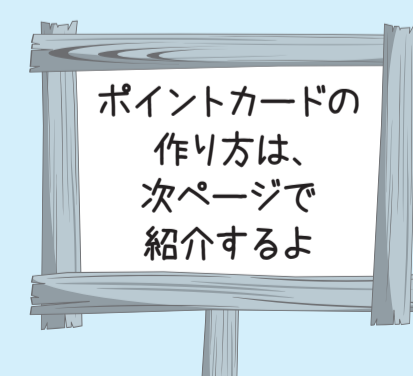
## 地域の通いの場・サロンで「ボランティア」



地域のかたが主体となり運営している各地域の通いの場・サロンでは、参加するだけでなく、運営する側(担い手)になることで役割を持って活動を行うことができます。ご自身の得意なことやこれまでの経験を生かして運営に携わることで、自信とやりがいを感じ、社会と関わることでフレイル予防につながっていきます。

## 地域の通いの場・サロンに「参加」

各地域には、お住まいの地域で元気に生き生きと暮らすための通いの場・サロンがあり、一緒におしゃべりを楽しんだり体操をしたりすることで仲間づくりをしています。お近くの通いの場に一度立ち寄ってみませんか。



ポイントカードの作り方は、次ページで紹介するよ







# まずは作ろう！ かしわフレイル予防ポイントカード

◀カシワニデザインのポイントカード

ポイントの対象となる活動を知ったあなた。早速ポイントカードを作って、気軽にフレイル予防活動を始めて楽しくポイントを貯(た)めましょう。  
 圏地域包括支援課 ☎7167-2318 ・ FAX7167-8381

## 登録する

その場で受け取れる！  
カード発行窓口はここ

市内4カ所に設置されている窓口で、ポイントカードの発行申請を受け付けています。本人確認書類を持参するだけで、その場で簡単に受け取ることができます。

**受付場所** / 市役所本庁舎1階ロビー(8月31日(月)まで)、窓口サービス課(沼南庁舎1階)、柏地域医療連携センター、かしわ生涯現役窓口(パレット柏) ※いずれも土・日曜日、祝日を除く。9月1日(火)以降は福祉政策課(市役所別館2階)でも受け付け可。かしわ生涯現役窓口だけ午前10時～午後4時

☑市内在住で、住民登録をしている40歳以上のかた

☑本人確認書類(健康保険証、運転免許証等) ☑無料

☑かしわフレイル予防ポイントが付けられるのは、専用の「かしわフレイル予防ポイントカード」だけ。お手持ちのWAONカードの利用不可

STEP 1

### 申込書に記入

窓口へ備え付けの申込書に必要事項を記入する

STEP 2

### 本人確認書類の提示

持参した運転免許証などの本人確認書類を提示する

STEP 3

### 登録完了！

ポイントカードを受け取り手続き終了

2日間限定

## イオンモール柏で 臨時窓口を開設

9月の2日間だけ、イオンモール柏でも発行の受け付けを行います。この機会に、ポイントカードを作成しませんか。

☑9月12日(土)・13日(日)午前11時～午後3時

☑イオンモール柏レストランコート(豊町2丁目)



▲緑色ののぼりが目印

## ポイントを使う

### 活動して貯めたポイントを買物等で使おう！

#### ○利用時の注意点

「かしわフレイル予防ポイント」は、そのままではお買い物時に使えません。活動などに参加して貯まった「かしわフレイル予防ポイント」を、お買い物で使えるWAON(電子マネー)に交換してください。

WAONに交換する機械の設置場所は、市のホームページを見るか、かしわフレイル予防ポイント運営事務局へお問い合わせください。

☑かしわフレイル予防ポイント運営事務局 ☎0570-036-124(午前9時～午後5時。日曜日、祝日、年末年始を除く)



▲市のホームページはこちら

## もっと知りたい！フレイル予防

市では、フレイル予防について理解を深めてもらうため、フレイル予防を分かりやすく解説した動画を公開しています。お子さんでも分かりやすい内容となっているので、ご家族と一緒に動画を楽しんでみてはいかがでしょうか。

カシワニくんが教える  
フレイルってなあに？



「フレイル」かもしれません。

▲フレイル予防を動画で分かりやすく解説しています



▲動画の視聴はこちら

## フレイル予防ポイント事業についての 提案を大募集！

市では、フレイル予防ポイント事業をより充実させるため、事業への提案や要望、ポイントカードの活用例やアイデアなどを募集しています。ご応募いただいたかたの中から抽選で20人に、カシワニグッズをプレゼント！たくさんのご応募をお待ちしています。

☑9月15日(火)までに、はがきに郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号、フレイル予防ポイント事業への提案やエピソード等を書いて、〒277-8505 柏市役所福祉政策課へ郵送(当日消印有効)するか、市のホームページで※応募は1人1通。当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます

☑福祉政策課 ☎7167-1171 ・ FAX7164-3917



▲申し込みはこちら



## おうちでフレイル予防に 取り組もう

市では新型コロナウイルス感染予防のため、さまざまなイベント等が中止・延期となっています。自宅で過ごす時間が長くなると、フレイルのリスクも心配されます。

市のホームページでは、自宅でもフレイルの3つの柱を意識して過ごすよう、おうちでの過ごし方や柏市オリジナルの運動、体操などを紹介しています。ご家族やご近所のかたと一緒に、取り組んでみてはいかがでしょうか。



▲市のホームページはこちら