

## 続けて受けて「早期発見」 令和7年度 **各種検診**

検診は、安心の第一歩です。一度きりではなく、続けて受けることで疾病の早期発見が可能になり、治せる可能性が高くなります。病気を早期発見できれば、治療にかかる負担が軽く済みます。



市では、各種検診費用のうち約8割を助成しています。特定健診や一部のがん検診は、年齢や課税状況により無料となる場合があります。「忙しいから」「病院や検査は苦手だから」と先延ばしにせず、自覚症状がないうちに検診を受けましょう。

## 40歳になったら…特定健診



メタボリックシンドロームや生活 習慣病のリスクをチェックします。

- ・脳卒中や心筋梗塞などの病気の早期 発見につながります。
- ・生活習慣を見直すサポートが受けられます。

## がん検診



がんの疑いをチェック することは、病気の早期発 見・早期治療につながり ます。定期的な受診が大切 です。

項目・対象(令和8年4月1日時点の年齢)		内容	自己負担額	
基本健診	①市国民健康保険特定健診(40歳以上) ②千葉県後期高齢者医療制度健康診査 (75歳以上・65~74歳の同保険者証 を持っている方) ③生活保護受給者健康診査(40歳以上)	〔基本項目〕 身長・体重・腹囲測定、血圧・尿・ 血液検査、問診、医師の診察	集団	医療機関
			1,600円	1,800円
		※②は腹囲測定なし	①のうち 40 歳	(昭和 60 年度生
		<ul><li>〔詳細健診〕</li><li>眼底、心電図、貧血検査</li><li>※前年度・当年度結果から基準を満たす方のみ</li></ul>	まれ) または名   非課税世帯、② 	和6年度市民税 ②、③は無料
			400円	500円
	胃がん検診(40歳以上で令和6年度に市の胃がん検診を受けていない方)	胃部X線デジタル撮影 (バリウム造影)	1,000円	
	肝炎ウイルス検診(40歳以上で市の肝 炎ウイルス検診を受けたことがない方)	血液検査 (B型、C型肝炎ウイルス検査)	500円 ※5歳ごとのふしめ年齢、令和6年 度市民税非課税世帯、生活保護 受給世帯は無料	
	前立腺がん検診(50歳以上の男性で前立腺の治療をしていない方)	血液検査 (腫瘍マーカーPSA値測定)	400円	
が	結核・肺がん検診(40歳以上)	胸部X線デジタル撮影	400円	
ん検診など	大腸がん検診(40歳以上)	便潜血反応検査 (指定容器に2日分の便を採便)	300円 ※40歳(昭和60年度生まれ)は無料	
	骨粗しょう症検診(20~70歳の5歳ごと のふしめ年齢の女性) ※妊娠中、授乳中の方は受診できません	非利き腕のX線撮影 (骨塩定量検査)	300円 ※40歳以上の令和6年度市民税非 課税世帯と生活保護受給世帯は 無料	
	乳がん検診 ①30〜40代(41歳を除く)の女性 ※30代は医療機関検診のみ ②41歳の女性 ③50歳以上の女性	①超音波工コー検査	900円	800円
		②乳房X線撮影2方向	無料	無料
		③乳房X線撮影1方向	1,000円	900円
	  子宮頸がん検診(20歳以上の女性)	子宮頸部細胞診、視診、 内診(医療機関検診のみ)	1,100円	1,400円
			※21歳(平成16年度生まれ)は無料	

#### コラム No.58

市/ ちょっとひと言 長の



#### 過去の教訓から、「教育が命を救う」 -津波避難訓練から-

1月20日(月)午前9時01分、市の沿岸部に大津 波警報が発表され、避難指示を知らせるためのサ イレンが防災行政無線から鳴り響きました。この 日は「津波避難訓練」が実施され、私は鴨川小学 校周辺に出向き、避難の様子を見守りました。鴨 川小学校は沿岸に近いため、日頃から保護者と共 に津波避難についての啓発を行っています。市で は、津波が迫った際には「10分以内に10m以上の

高台に避難する」ことを呼びかけています。同校では校舎3階がそ の基準を満たしており、訓練に参加した子どもたちからは「体育館 から3階まで行くのは初めてで焦ったが、先生の指示でしっかりと 訓練できてよかった」という声がありました。先生方からは「普段か らの訓練が大切である」との話があり、私からも「まず自分の命を 守ることが最優先である」ことの重要性を伝えました。

今から322年ほど前の1703年(元禄16年)11月22日、「元禄大 地震」が発生しました。房総沖を震源とし、マグニチュード7.9~8.2 と推定され、地震と津波の被害が房総各地に広がりました。前原海 岸では、家屋などが津波で流され多くの犠牲者が出ましたが、"山 王様"と呼ばれる高さ10mの丘に避難した人々は助かりました。現 在のイオン鴨川店付近でも多くの民家が津波にのまれ、観音寺に 逃げた人だけが生き延びたと伝えられています。さらに、小湊さと うみ学校付近にあった"海老塚"と呼ばれる丘を津波が乗 り越えたという記録も残っています。

こうした古くからの言い伝えは、現代の防災意識を高め るうえでも重要です。私たちは、これらの歴史を学びなが ら、防災の知識を次世代に伝えていく責務 長谷川孝夫 があると思っています。

## から

#### <del>今和7年度</del> 広報かもがわの発行回数が 月1回に変わります

「広報かもがわ」は、毎月2回(1日号・15日号)発行して いますが、令和7年4月から毎月1回(1日号)の発行に変 更します。

これは、10月に行った広報かもがわ読者アンケート結 果やペーパーレス化、電子媒体の活用推進、経費削減な どを検討した結果、月1回の発行とするものです。

今後は、必要な情報は簡潔かつ分かりやすく 掲載し、また、市の魅力が伝わる誌面づくりに努 めるとともに、LINEなどによる情報発信も充実 させていきます。



■問い合わせ 総務課秘書広報室[☎(7093)7842]へ

#### 移動教室バスのデザインはA案に決定

12月に投票を受け付けた、移動教室バスのデザイン3 案に対し、358票の投票をいただきました。投票 結果を勘案した結果、最多の181票のA案に決 定しました。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

■問い合わせ 生涯学習課[☎(7094)0515]へ



### 3/31 健康推進課まで (月)までに 申し込みを!

令和7年度の各種検診の対象となる方(女性 20歳以上・男性 40歳以上)がいる世帯に申し 込みの案内を2月中旬に郵送します。郵送され た申込票の該当する検診欄や希望する医療機 関欄に丸印を記入の上、健康推進課まで返信し てください。申込票はアンケート形式となって います。ご家族皆さんで確認の上、検診を希望 しない方もその理由を記入して返信してくだ さい。ふれあいセンターのほか、市役所総合窓 口、天津小湊支所、各出張所でも申込票を受け 付けます。

申し込みされた検診の詳細について は、各検診前に個別に案内を郵送しま す。改めて事前予約が必要な検診もあり \_ ますので、ご確認ください。

## 検(健)診の 日程・会場

●基本健診、胃がん・肝炎ウイルス・前立腺が ん検診、結核・肺がん検診、大腸がん検診 6/19(木)~7/7(月)※土曜日と6/29を除く ふれあいセンター〈送迎バスあり〉

基本健診や胃がん・肝炎ウイルス・前立腺が ん検診などと併せて、結核・肺がん検診、大腸が ん検診を受診する場合はふれあいセンター会 場で、また、結核・肺がん検診、大腸がん検診の みを受ける場合は各地区に設定した会場で受 診してください。

- ●骨粗しょう症検診 7/9(水)~7/11(金) ふれあいセンター
- ●乳がん検診・子宮頸がん検診 5/14(水)・15円(木)

ふれあいセンター<送迎バスあり>

※基本健診、乳がん検診、子宮頸がん検診は、医 療機関でも受診できます。詳しくは、2月中旬 に送付する案内をご覧ください。

#### ■問い合わせ

健康推進課[☎(7093)7111]へ



ID:33105

任期満了に伴う鴨川市長選挙は、予定していた3月9日 (日)を変更し、千葉県知事選挙と同じ3月16日(日)が投 票日になりました。なお、2つの選挙は告示日が異なるた め、期日前投票については、投票期間が異なります。一度 に投票できるのは、3月10日(月)からとなりますのでご 注意ください。

住している方

仕

12月8日までに転入届) 居

3月17日までに生まれ、市 事選挙のいずれも平成19年 内に3カ月以上(令和6年 鴨川市長選挙、千葉県知

# 投票できる人

てください。

# 期日前投票



3 月

日(月)からとなりますのでに投票できるのは、3月10 に投票できるのは、3月10 票期間が異なります。一度 票期間が異なります。一度 こ注意ください 期日前投票は、鴨川市 長

郵送します。

一千葉県知事選挙

|鴨川市長選挙

投票所の入場券

ください。

3月8日(土)ごろまでに

◎投票所の入場券が届

かな

|鴨川市長選挙

3月10日(月)から

場合や入場券を忘れた場

郵送します

2月27日(木)ごろまでに

されていれば投票できま す。投票所の係員に申し出 合でも、選挙人名簿に登録

▽期間 場所・時間(いずれも) 3月15日(土)まで 3月15日(土)まで ■千葉県知事選挙 2月28日(金)から

員会[☎(7093)784 できます。 す。入場券がなくても投票 で 8時30分から午後8時まで 全地区の方が投票できま ◎どちらの投票所でも市 前8時30分から午後5時ま >天津小湊公民館1階 ▽市役所4階会議室=午前 ■問い合わせ 選挙管理委 1 | 午

### 館山青年 会議所主催

### 鴨川市長選挙の公開討論会

2月27日(木) 午後6時30分から 日程

場所 小湊さとうみ学校 体育館

鴨川市長選挙の候補者が公開討論会を行いま す。申し込み不要。室内履き持参。駐車場に限りが あるためなるべく公共交通機関のご利用を。

■問い合わせ (一社)館山青年会議所[☎080 (9821)0013)

### 配布しています 議会だより第80号

市議会では、議会報「議会だより第80号」を作成 しました。市政協力員の区長や町内会長、隣組長を 通じて、各世帯に配布しています。

隣組などに加入していない方は、お近くの出張所 や公民館などでお受け取りください。

■問い合わせ 議会事務局[☎(7093)7825]へ

# パブリック

# 鴨川市こども計画 ご意見を募集

しています。 画(案)」に対するご意見(パ ブリックコメント)を募集 市では「鴨川市こども計

ものです。 取り組むための方針を示す から11年度までを期間と し、子育てに関する施策に この計画は、令和7年度

課、市ホームページで閲覧 できます。 いセンターの子ども支援 市政情報コーナー、ふれあ 計画案は、市役所1階の

事業所がある個人・法人そ の方、市内に事務所または 市内在住または在勤、在学 他の団体などです。 ご意見は、計画案決定の 意見を提出できる方は、

もに、市の意見をつけて公 しません)。 表します(個 参考とさせていただくとと 人情報は公表

募集期間 3月5日

・持参・ 一意見提出先 郵送 T296 (水)

iken001@city. マメール

▽専用フォーム kamogawa.lg.jp ■問い合わせ 子ども支援



付けは行っていません) 課[☎(7093)7113] (電話でのご意見の受け

# 二十歳の集いの記念写真 引換場所で受け取りを

写真を配布しています。 た方へ、当日撮影した記念 ください。 (金)までに必ずお受け取り 次の引換場所で2月28日 歳の集いに出席され

# 引換場所

で 学習課(平日のみ、午前8時 30分から午後5時15分ま 天津小湊支所 2 階の生涯

市 役 所 1 階 0) 総 合 窓  $\Box$ 

 $\nabla$ 

時まで) 分まで、火曜日のみ午後7 前8時30分から午後5時15 (土・日曜日、祝日も開設、午

度受付票(黄緑色)」または 「写真引換券(黄色)」 ■必要なもの |問い合わせ 生涯学習課

[3(7094)0515]

# ▶ 家庭ごみ収集日カレンダー 2月中旬から配布

隣組長を通じて各世帯に配 協力員の区長や町内会長、 布します。 しました。2月中旬に市政 収 集日カレンダー」を作成 令和7年度の「家庭ごみ

布をお願いします。 取りください。また、アパー い方は、次の場所でお受け トの管理人は入居者への配 隣組などに加入していな

# 一設置場所

▽市役所 2 階の環境課

▽市役所1階の総合窓口

鴨川田原・長狭・金束・ ▽ふれあいセンター ▽各公民館 ▽吉尾・江見・小湊出張 ▽天津小湊支所 郵便局(鴨川前原・東条・ 太 所

メードルに縛りまとめる

3)7834]で登録

階の農林水産課[☎(709 持参の上、事前に市役所2

同じ材質のひもで幅約80

・肥料袋=袋の上部切

ħ

をしてください

# 紙ですのルできる 「雑がみ」

「令和 6 年 入しています。 には、多くの「雑がみ」が混 現在、燃やせるごみの

変わります。 生紙やダンボールに生まれ 可能で、資源化されると再 雑がみは、リサイクル

やせるごみを減らしましょ してください。みんなで燃 て分別し、古紙回収日に出 雑がみを大切な資源とし

(7093)7838]^ ■問い合わせ 環境課[ **7** 

# 回収します

、農業用廃プラスチック ※今回はネット類も回収

費用

■お願い

80センチに縛る

▽マイカー線=同線で幅約

カ所を縛りまとめ をひも代わりにし、

時間 ■日程 3月7日(金 午前9時から10時

てください

▽ビニールとポリエチレ

が混在しないように分別

▽ポリエチレン・ネット類 ▽農業用廃ビニール 支店と江見支店の各集荷場 ■回収品目 回収場 前 JA安房鴨川

入させないでください

▽ゴムや金属など異物を混 ▽汚れを落としてくださ

税(第4期)と 定資産 国民健康保険税(第8期)の 納期限は2月28日(金)です



中

コンビニ納付やスマートフォン決済アプリ、 方法をお選びいただけます。口座振替をご利用

税務課 [☎(7093)7832]へ

地方税お支払いサイトなど、ご都合のよい納付 の方は、残高の確認をお願いします。

広報 2025年2月15日号

です。未登録の方は、印鑑を ▽回収時には登録証が必要

、左右2

■問い合わせ

#### 子育て支援室(予約不要) ⑬子ども支援課(☎(7093)7113)

※利用対象児の兄・姉(未就学児)の利用も可

~ とうしみよう		
日程	場所(子育て支援室)	内容
2/17(月)	OURS	
2/26(水)	天津小湊	・いずれも午前9時30分~11時30分 ・対象は0歳~3歳児とその保護者
2/27(木)	長狭	・工作や季節の遊びなど
2/28(金)	江見	

#### 赤ちゃんデー

日時	場所	内容
2/19(水) ①午前9時~ 10時30分 ②午前10時30分 ~正午	ふれあいセンター 2階 母子保健室	・対象は1歳未満児とその保護者(里帰り出産の方も利用可能) ・赤ちゃんが遊べる環境で親子同士の交流・管理栄養士によるミニ講座「簡単とりわけ離乳食について」 ・身長・体重の計測・母子健康手帳、おくるみ(バスタオル)持参

#### 図書館(予約不要) ⑱図書館(☎(7092)0312)

#### おはなしひろば

371070000000000000000000000000000000000		
日時	場所	内容
<b>2/22</b> (土) 午後1時30分から	図書館	・対象はおおむね4歳~小学校低学年 ・絵本の読み聞かせやおすすめの本の紹介 ・読み聞かせのプログラムは「11ぴきのねこと あほうどり」(紙芝居)、「あなたこそ たからも の」(絵本)

### 市役所で年金相談

- ■日程 3月27日(木)
- ■時間 午前10時から午後3時まで
- ■場所 市役所会議室
- ■受付内容 厚生年金(老齢・遺族)の手続きを受け付けます。年金の 繰り上げ受給など、手続きの内容によってはお受けできない場合も あります。
- ■予約受付 2月20日(木)~3月6日(木)(平日のみ)に市民生活課(☎ (7093)7839〕へ。先着25人。予約の際に申請者と配偶者の氏名( 旧姓)・生年月日・住所・基礎年金番号・手続き内容・電話番号が必要 です
- ■問い合わせ 市民生活課(☎(7093)7839)へ

# ご協力を

3/2(日) 10:00~12:15、13:30~15:30 ベイシア鴨川店

※献血カードをお持ちの方は 持参してください

■問い合わせ 健康推進課[☎(7093)7111]へ

## (休日の救急医療機関・救急薬局(3月)

日程	病院	薬局		
2日(日)	東条病院 (内·整形外科) ☎(7092)1207	鴨川鈴薬局(広場) ☎(7093)7087		
9日(日) 16日(日) 23日(日) 30日(日)	安房地域医療センター (内・外・小児科) ☎0470(25)5111	_		
20日(木·祝)	鴨川市立国保病院 (内・外・小児科) ☎(7097)1221	川上回新堂薬局(南小町)		

◎毎日24時間体制で受付(救急当番医ではありません) 亀田総合病院 ☎(7092)2211(内·外·小児·産·耳鼻·眼科)



## 相談ごと

#### 【消費者(法律)相談会】

- ◇3月1日(土)午前10時~午後3時 ○中央公民館
- ・消費者トラブルや多重債務、法律に関 することについて、ちば司法書士総合 相談センター館山地区の司法書士が 相談を受け付け。申し込みは、事前に 同センター[☎043(204)8333]へ。 必ず前日までにご予約ください。予約 がないと相談をお受けできません。ま た、予約がない場合は相談会を実施し ませんのでご注意ください

#### 結 婚 相 談

- ◇3月2日(日)=佐藤直美氏
- ◇3月9日(日)=佐瀬武代氏
- ◇3月16日(日)=山下三惠子氏
- ◇3月23日(日)=髙梨千枝子氏
- ◇3月30日(日)=速水眞澄氏
- ※3月3日(月)·5日(水)·10日(月)·12 日(水)·17日(月)·19日(水)·24日 (月)・26日(水)・31日(月)は事務局 が受け付け
- ◇いずれも午後1時〜4時
- ○市役所1階多目的ルーム
- ・申し込みは、相談日の前々日の午後3 時までに市民生活課(☎(7093)782 2) ^

#### 【思春期相談】

- ◇3月3日(月)午後2時~4時
- ○安房保健所(館山市北条1093-1)
- ・不登校やいじめ、引きこもりなど思春 期・青年期前期の悩みを臨床心理士 が受け付け。保護者のみの利用も可。 1人1時間程度。申し込みは、事前に安 房保健所[☎0470(22)4511]へ

#### 【ふれあい法律相談】

- ◇3月4日(火)午後1時~4時
- ○ふれあいセンター相談室 ・相談員は弁護士。相談を希望する方 は、事前に社会福祉協議会〔☎ (7093)0606)へ。2月20日(木)午 前9時から前日まで電話でのみ予約受 け付け。先着順。同じ内容の相談は1 回限り
- ※この事業は赤い羽根共同募金が使わ れています

#### 税 相 ഗ 談

◇3月18日(火)

午前10時~正午、午後1時~3時

- ○法青会館3階(館山市北条1491-6)
- ・所得税や相続税など、税に関する相談 を税理士が受け付け。申し込みは、2 月28日(金)までに千葉県税理士会館 山支部(☎0470(23)4132)へ





#### お知らせ

#### 3月1日~7日は 春の全国火災予防運動

春の全国火災予防運動が、3月1 日(土)~7日(金)に行われます。

全国統一防火標語は「守りたい 未来があるから 火の用心」です。

春は強い南風が吹きやすく、火災 が多くなる時期です。日頃から火災 予防の意識を高めて、大切な命と財 産を守りましょう。

#### 設置はお済みですか?

#### 住宅用火災警報器

住宅用火災警報器は、煙を感知 して警報音を鳴らす装置です。火災 の逃げ遅れを軽減させるもので、消 防法により全ての住宅(共同住宅・ 併用住宅を含む)の寝室や階段など に設置が義務付けられています。

すでに設置している場合は、定期 的に作動確認を行って適正な管理 を、設置していない場合は、住宅火 災から大切な命を守るため1日も早 く設置をお願いします。

#### 安房郡市消防本部が戸別訪問 設置調査の協力をお願いします

安房郡市消防本部では、住宅用 火災警報器の設置状況調査のため 戸別訪問しています。なお、機器の 販売・あっせんは行いません。悪質 な訪問販売にご注意ください。

問い合わせ 安房郡市消防本部[☎ 0470(22)2235)^

#### 認知症高齢者などを介護している方へ 家族のつどい「めだかの会」

認知症などの高齢者を介護して いる家族を中心とした[めだかの 会」では、情報交換会や勉強会を行 っています。3月は認知症の方の見 守りに関する福祉用具などについ ての勉強会を予定しています。不安 や悩みを一人で抱え込まず、気軽に ご参加ください。

日程 3月21日(金) 時間 午後1時30分~3時 場所 ふれあいセンター

申し込み 福祉総合相談センター・ 天津小湊(☎(7094)5800)へ

#### 令和7年度 生涯大学校の入学生募集(2次募集)

対象 県内在住の55歳以上の方 (昭和45年4月1日以前生まれ) 学部 園芸まちづくりコース(11人)、

ふるさとささえあいコース(25 人)、陶芸ボランティアコース(9人)

願書配布 県ホームページでダウン ロードできるほか、南房学園(館山 市北条838)、ふれあいセンターの 福祉課(☎(7093)7112)で配布

願書提出 3月10日(月)までに南房 学園に直接持参(土・日曜日、祝日・ 3月4日を除く)※先着順のため郵 送での受け付けは行いません

問い合わせ 南房学園(☎0470 (24)0789



2月4日現在の内容を掲載していま す。中止・変更となる場合がありますの で、事前にご確認ください。

秘書広報室 (☎ (7093) 7842)

#### イベント・催し物

#### 南房総みちくさウルトラマラソン ボランティアを募集

「第9回南房総みちくさウルトラマ ラソン」のボランティアを募集して います。活動内容や時間帯はご相 談ください。

日程 3月15日(土)

時間 午前6時30分~午後4時

内容 受付、誘導、エイドステーショ ンでの給水・給食、荷物の整理

お礼 1,000円(交通費)、大会オリ ジナルTシャツ

申し込み 氏名、生年月 🔲 🔐 🔲 日、メールアドレス、電 話番号(携帯)、住所、



活動が可能な時間帯、緊急連絡 先(氏名、電話番号)を記載し大 会事務局へメール (info@michi kusa-ultra.com)

問い合わせ 大会事務局へメール で

## ランナーに声援を 長狭街道駅伝競走大会

午前10時から

路肩崩壊復旧工事のため 車両などの交通規制も

大会当日は路肩崩壊復旧工事のた め、車両などの交通規制が行われるほ か、周辺道路の混雑が予想されますの でご注意ください。

#### ■交通規制

▽時間 午前10時15分ご ろ~午前10時30分ごろ ※15分程度

▽箇所 鋸南町市井原付近



市内外から28チームのランナーが参加し、鋸南町保健福祉センター「する やか」から鴨川市陸上競技場までの6区間25.8kmをタスキリレーします。 どうぞ、ランナーに温かい声援をお送りください。問い合わせは、スポーツ振 興課[☎(7093)5111]へ。

#### — 富津・君津方面迂回路 ←─ 鋸南・館山方面迂回路



No. 508

有料

■ 編 発 集 行

秘書広報室を贈川市

# 5

# かもがわまちかど フォト

広報取材中に出会った 「輝いている皆さん」 を紹介します!









JR安房鴨川駅で乗り方教室を開催

次のお出かけは電車で!

市内小学校に在学する児童を対象にJR安房鴨川駅で「電車の乗り方教室」が行われました。これは、電車の乗車体験を通じて、公共交通への興味や親しみをもってもらうことで移動手段の一つとして自然に選択するような意識の醸成を図り、公共交通の利用促進に繋げることを目的に行われたものです。1月16日(木)に鴨川小学校の6年生40人が、1月21日(火)には西条小学校の4・5年生34人が参加しました。

車内で、切符の買い方や乗車中のマナー、乗降方法などを同駅の駅員が児童たちに説明。児童たちは、メモを取りながら真剣に話を聞き、「切符を失くしたらどうしたらいいですか」「つり革の長さが違うのはなぜ?」などの質問をしていました。また、不測の事態が起きた時に乗務員と話ができる「車内非常ボタン」の操作や運転席の見学なども行い、児童たちは目を輝かせていました。

児童たちは「将来電車の運転手になりたいと思った」「電車に乗っておばあちゃんの家に行ってみようかな」「もう一人で電車に乗れるよ!」などと話し、同駅の石井駅長は「今後は電車に乗る機会が増えてくれることを期待しています」と話していました。















