

ご注意ください

新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、掲載している行事が中止になる場合があります。あらかじめ主催者に開催の可否を確認してください。



**清掃センター
ごみの持込
ご遠慮ください**

現在、清掃センターでは、家庭からのごみの直接搬入が非常に増え、大変混み合っています。新型コロナウイルス感染症拡大防止のためにも不要不急なごみの持込は控えてください。やむを得ずごみを持ち込む場合はマスクの着用を徹底し、人との距離を保つなど係員の指示に従ってください。ご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願いします。

☎(24)89100

**広報ちようしが
置いてある場所**

市の広報紙「広報ちようし」は毎月1日に発行しています。新聞折込のほか、市内のコンビニエンスストア全店舗、スーパー、市の施設などにも置いてあります。

☎秘書広報課 ☎(24)88233

児童手当の現況届

6月初旬に児童手当を受けている世帯へ現況届を郵送します。現況届を提出しないと手当を受けられなくなるので注意してください。

☎(24)89670

**甲種防火管理者
新規講習**

日時 7月29日(水) 9時50分～16時50分、30日(木) 9時50分～15時55分

場所 市民センター

料金 8千円

対象 防火管理者の選任義務がある事業所で防火管理者として選任される予定の人

定員 150人

申込方法 消防本部予防課に備え付けの受講申込書(日本防火・防災協会のホームページからもダウンロード)に必要事項を記入し、千葉県消防設備協会へFAX

申込期間 6月17日(水)～24日(水) 9時～16時

☎(一社)千葉県消防設備協会 ☎043(306)3871

FAX 043(223)6610

**身体障害者手帳と
療育手帳の再認定を延長**

新型コロナウイルスの影響を考慮し、身体障害者手帳と療育手帳の再認定時期を1年間延長します。

対象者 手帳の再認定時期が令和2年3月から令和3年2月までの人

☎障害支援室 ☎(24)89688

**高齢者の皆さんへ
「フレイル」にご注意**

外出を控えず、動かないでいると体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活の動作ができなくなったり疲れやすくなったりするフレイル(虚勢)が進むためです。

2週間の寝たきり状態で失う筋肉量は、7年間に失われる量に匹敵するともいわれています。

フレイルを予防するには?

▼座っている時間を減らしましょう。ラジオ体操のようなちょっとした運動で筋肉を維持しましょう

▼こんなときこそしっかりとバランスよく食べましょう

▼電話や鼻歌、早口言葉で口の周りの筋肉を保ちましょう

▼家族や友人同士で支え合い、電話などを使って交流を。孤独を防ぎましょう

☎健康づくり課 ☎(24)8070

意外と知らない、銚子の歴史

☎秘書広報課 ☎(24)8823

昭和～平成前期の銚子を鮮やかな筆致で記した歴史書「続銚子市史」を頒布しています。自宅で過ごす時間が多くなったこの機会に、ぜひ銚子の歴史をひもといてみませんか。

I…昭和前期 II・III…昭和後期 IV…昭和から平成へ

■ I～IV 4巻セット ¥10,476

■ IV のみ ¥5,447



**若者サポートステーション
銚子サテライト
就労支援講座**

コミュニケーション講座、応募書類の書き方、面接指導、個別相談、家族会議など

日時 7月6日(月) 10時～14時

場所 勤労コミュニケーションセンター 1階

対象 15～50歳未満の人とその家族、親戚

その他 要事前申込。参加無料

☎(一社)ちば北総地域若者サポートステーション ☎0476(24)7880

気をつけよう危険物

車のガソリンや灯油のほか、殺虫剤・整髪料などのスプレー缶で火気厳禁と表記があるものも危険物です。危険物は、火災が発生・拡大しやすく消火しにくい特徴があります。十分注意しましょう。

☎(一社)消防本部予防課 ☎(22)3295

**北総教育事務所
令和2年度教科書展示会**

日時 6月12日(金)～7月1日(水) 9時～16時30分

場所 同所東総研修所(台町)

☎(一社)同海区分室 ☎0479(62)2554