

ちば市政だより 2022

Chiba 9



黄土色の宝石を掘る

市長メッセージ (第15号)

神谷 俊一



「フレイル」という言葉をご存じでしょうか？年を重ねて、体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態のことで、そのままにすると要介護状態になる可能性があります。しっかりと対策をすれば健康な状態に戻ることができます。

長引くコロナ禍で自宅にこもりがちになり、運動する機会や人とのつながりが希薄になってフレイルの状態になる市民の方が増加することを懸念しています。よく噛んで食べる、運動する、人とのつながりを持つことが予防の秘訣です。人生100年時代が到来しています。自分らしく暮らしていくためにフレイル予防に無理なく楽しく取り組み、健康寿命を延ばしていきましょう【9面】。また、あんしんケアセンターに配置されている生活支援コーディネーターは、住み慣れた地域で暮らすお手伝いをしています。フレイル予防などについても、お気軽にお問い合わせください【2・3面】。

義務教育を修了しないまま学齢期を経過した方や、不登校などさまざまな事情で十分な教育を受けられないまま中学校を卒業した方などで、学び直しを希望する方に、学びの機会を保障する公立夜間中学を、来年4月に千葉市立真砂中学校かがやき分校（「まさご夢スクール」4階）として開校します。入学を希望する方や関心のある方の疑問や不安を解消するために、学校説明会・個別相談を各区で開催するほか、個別相談窓口も教育委員会内に開設（043-245-5911または対面）しています。ぜひ、ご利用ください【6面】。



Contents

生活支援コーディネーター…………… 2～3

「もしも」を「いつも」に
災害が起こる前にできること…………… 12～14

情報けいじばん…………… 15～21

区版…………… 24

千葉市役所 ☎043-245-5111 (大代表)
〒260-8722千葉市中央区千葉港1番1号
ホームページ <https://www.city.chiba.jp>

千葉市データ (2022年8月1日現在)
人口 978,529人 前月(7月)比 170人減
(男 482,139人 女 496,390人)
世帯数 459,391世帯 面積 271.76km²