

# 広報 いんざい

# 12.1

No. 676  
平成22年  
(2010)

■毎月2回 1日・15日発行  
■発行 印西市 ■編集 秘書広報課広報広聴班  
■〒270-1396 千葉県印西市大森2364-2  
☎0476④5111(代) FAX0476④7242  
■ホームページアドレス <http://www.city.inzai.chiba.jp/>  
■電子メールアドレス [home@ml.city.inzai.chiba.jp](mailto:home@ml.city.inzai.chiba.jp)

- 主** ◆平成21年度決算の概要…2  
**な** ◆市職員給与・定員の状況などの公表…5  
**内** ◆年末年始ごみ収集の案内…7  
**容** ◆松山下公園総合体育館  
トレーニングルームが利用開始…9

▶表彰されたみなさんには賞状と記念品を贈呈



▶印西市功勞表彰を受賞されたみなさん



平成22年・文化の日印西市功勞表彰

## 多年の活躍や尽力に敬意と感謝

### 印西市功勞表彰

多年にわたって、市政の発展、公共の福祉の増進、および教育・文化・体育の向上に著しい功績のあったみなさんを表彰するものです（順不同、敬称略）。

#### 【自治功勞表彰】

- ▼岩井義夫
- ▼大塚輝男
- ▼板橋睦
- ―多年にわたって市議會議員として尽力され、市政の発展および市民福祉の向上に多大な貢献をされました。
- ▼上條公司
- ▼齋藤光彦
- ▼大野光三
- ▼太田正
- ―多年にわたって町内会長ならびに自治会長として尽力され、地域活動の推進や住民自治の発展に多大な貢献をされました。

#### 【保健衛生功勞表彰】

- ▼宮本幹雄
- ―多年にわたって市歯科医として尽力され、地域保健衛生業務の推進に多大な貢献をされました。

#### 【消防功勞表彰】

- ▼河村錦一
- ▼木村政幸
- ▼青木秀直
- ▼飯塚幹夫
- ▼石川太巳
- ▼島田光男

#### 【教育文化功勞表彰】

- ▼山口憲司
- ▼伊藤義一
- ▼坂巻順一
- ▼細山孝行
- ―多年にわたって消防団員として尽力され、地域消防および防災活動に多大な貢献をされました。
- ▼宮本幹雄（学校歯科医）
- ▼高見洋一（学校歯科医）
- ▼五十嵐和子（学校薬剤師）
- ―多年にわたって学校歯科医ならびに学校薬剤師として尽力され、児童・生徒の健康の維持増進に多大な貢献をされました。

#### 【社会福祉功勞表彰】

- ▼黒田寛

#### 【善行表彰】

- ▼七軒屋町内会
- ▼内野南第二団地自治会
- ▼高花一丁目自治会
- ▼中の口長寿会
- ―多年にわたってクリーン印西推進運動に尽力され、美しいまちづくりに多大な貢献をされました。

#### 印西市教育委員会表彰

#### 【教育功勞表彰】

- ▼内田幸子
- ▼久山登
- ▼金城邦彦
- ―多年にわたって学校医として尽力され、学校保健の普及発展に多大な貢献をされました。
- ▼永山天祥（学校歯科医）

## みなさんの自宅にお役立ち情報をお届け 印西市くらしの便利帳が完成

『広報いんざい』8月15日号でお知らせしましたが、市役所の窓口業務や行政情報のほか市内の観光スポットなどの地域情報や医療機関情報などを1冊にまとめた「印西市くらしの便利帳」がこのほど完成し、12月から各世帯へ配布します。



なお、くらしの便利帳が届かない場合は、下記までご連絡ください。

☎秘書広報課広報広聴班（☎内線 418・419・メール [hishokouhouka@ml.city.inzai.chiba.jp](mailto:hishokouhouka@ml.city.inzai.chiba.jp)）。

▲各世帯に1冊ずつお届けする「印西市くらしの便利帳」

- ▼白石登志子
- ▼保坂光信
- ▼横田峰子
- ―多年にわたって民生委員児童委員として尽力され、地域の福祉増進に多大な貢献をされました。
- ▼飯塚真司（学校歯科医）
- ▼土屋俊夫（学校歯科医）
- ▼亀田典照（学校歯科医）
- ▼鴨井久博（学校歯科医）
- ▼高見洋一（学校歯科医）
- ▼五十嵐和子（学校薬剤師）
- ―多年にわたって学校歯科医ならびに学校薬剤師として尽力され、学校保健の普及発展に多大な貢献をされました。
- ▼山口恵子
- ―多年にわたって文化ホール運営會議委員として尽力され、社会教育の振興に多大な貢献をされました。
- ▼松井孝夫
- ▼滋賀秀實
- ―多年にわたって市史編さん委員會委員として尽力され、社会教育の振興に多大な貢献をされました。
- ▼小池基之
- ▼遠藤正
- ▼小山日出夫
- ▼加藤辰夫
- ▼岩井宗彦
- ▼松苗一樹
- ―多年にわたって青少年相談員として尽力され、社会教育の振興に多大な貢献をされました。
- ▼須藤喜雄（将棋）
- ▼島田松子（書道）
- ▼岩井義春（書道）
- ▼佐藤郁夫（囲碁）
- ▼澁谷ヨシ（短歌）
- ▼古晒敏子（舞踊）
- ―多年にわたって本市の芸術文化の振興に尽力され、それぞれの分野において普及発展に多大な貢献をされました。
- ▼富澤太一郎
- ―多年にわたって千葉県指定無形民俗文化財「浦部の神楽」の保存に尽力され、継承者の育成・伝承に多大な貢献をされました。
- ▼読み聞かせボランティア「お話の花束」
- ▼学校図書館ボランティア「ブレイメン」
- ―多年にわたって本市の学校教育の振興に尽力され、それぞれの活動を通して読書活動の推進に多大な貢献をされました。

平成22年度上半期の財政状況

平成22年度一般会計当初予算額は244億円でしたが、その後4回の補正が行われ、9月末現在の予算は341億9,744万円(うち前年度からの繰り越し分が10億7,303万円)となっています。合併に伴い予算額が、前年同期比36.7%の増となりました。

【主な事業】◆小学校施設整備改修事業◆千葉ニュータウン21住区整備事業◆自転車駐車場整備事業◆庁舎耐震改修事業など。

図財政課財政班(☎内線481~483)。

Table with 4 columns: 科目, 予算現額, 収入済額, 収入率. Rows include 市税, 地方消費税交付金, etc.

Table with 4 columns: 科目, 予算現額, 支出済額, 執行率. Rows include 議会費, 総務費, 民生費, etc.

Table with 4 columns: 会計, 予算現額, 収入/支出済額, 執行率. Rows include 国民健康保険, 老人保健, etc.

一般会計 歳入

一般会計 歳出

特別会計

こんな事業に使われました

■印西市

子ども医療費助成事業/太陽光発電システム等設置費/松山下公園整備事業/小林駅舎等整備推進事業/道路の新設・改良/小学校コンピューター教室の機器入れ替え(2カ年計画の2年目)/庁舎耐震改修事業/成田新高速鉄道整備事業補助金(一市二村共通)など

■印旛村

路線バス運行補助事業(六合路線・宗像路線・印旛学園線)/山ゆり保育園整備事業補助金/健康づくりセンター事業/歴史民俗資料館事業/道路の新設・改良など

■本埜村

路線バス運行補助事業(小林駅~印西牧の原駅線)/企業立地促進事業/小・中学校施設整備改修事業/スポーツプラザ管理運営事業/道路の新設・改良など

平成21年度末の給戸数は5,883戸、給水人口は17,981人、普及率は68.27%となっています(印旛村分を含む)。

地方公共団体の財政の健全性を測ることを目的として制定された「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」により、印西市の平成21年度決算に基づく「健全化判断比率」と、公営企業の経営状況を示す「資金不足比率」を算定した。左表1・2のとおり公表します。

表1 健全化判断比率(4指標)(単位:%)

Table with 4 columns: 指標名, 指標の内容, 平成21年度, 早期健全化基準(※4), 財政再生基準(※5). Rows include ①実質赤字比率, ②連結実質赤字比率, ③実質公債費比率, ④将来負担比率.

表2 資金不足比率(公営企業会計)(単位:%)

Table with 4 columns: 資金不足比率の指標の内容, 会計名, 平成21年度, 経営健全化基準(※6). Rows include 解説, 内容.

※1...標準財政規模は地方公共団体の通常収入されるところと見込まれる一般財源の規模を示すものです。
※2...実質公債費比率は、3カ年平均の比率です。
※3...赤字額および資金不足額がないため、「-」(該当なし)と表示しています。なお、健全化判断比率における実質収支は26.8億円の黒字、連結実質収支は43.6億円の黒字で、括弧内の数字は黒字比率です。
※4...①~④のいずれかが早期健全化基準を超えると「早期健全化団体」となり、財政健全化計画を定め、自主的な財政の健全化を進めていかなければなりません。
※5...①~③のいずれかが財政再生基準を超えると「財政再生団体」となり、財政再生計画を定め、国の監視のもと、財政の健全化を進めていかなければなりません。
※6...資金不足比率が経営健全化基準を超えると経営健全化計画を定め、計画的な経営健全化対策に取り組まなければなりません。
※7...将来負担比率は、将来の財政悪化を示唆するものであるため、財政再生基準は設けられていません。

平成21年度

住みよいまちづくりにながされた 311億5,325万円

平成21年度決算の概要は、印西市・印旛村・本埜村が平成22年3月23日に合併したことに伴い一市二村合計の決算概要です(下表参照)。

予算は、一市二村合計で、345億8,427万円、42億6,900万円(うち、前年度からの繰り越し分が25億2,107万円)、決算額は、歳入360億1,773万円、歳出311億5,325万円となりました。

水道事業、介護保険、後期高齢者医療の独立した会計があり、市民生活の向上を目的に事業を進めています。これを特別会計といい、国・県の補助金や税金、使用料、保険料、一般会計からの繰入金などで運営しています。

一般会計決算

市には、一般会計のほか国民健康保険、老人保健、下水道事業会計決算

市(村)水道事業は、安定した水を供給することに努め、加入促進を図っています。

特別会計決算

水道事業会計決算

一般会計 歳入

Table with 4 columns: 科目, 予算現額, 収入済額, 収入率. Rows include 市税, 地方消費税交付金, etc.

一般会計 歳出

Table with 4 columns: 科目, 予算現額, 支出済額, 執行率. Rows include 議会費, 総務費, 民生費, etc.

特別会計

Table with 4 columns: 会計, 予算現額, 収入/支出済額, 執行率. Rows include 国民健康保険, 老人保健, etc.

水道事業会計

Table with 4 columns: 会計, 予算現額, 収入/支出済額, 執行率. Rows include 収益的収支, 資本的収支.

健全化判断比率および資金不足比率

健全化を判断する指標として、実質赤字比率・連結実質赤字比率・実質公債費比率・将来負担比率の4指標があります。

資金不足比率は、表2のとおりで、水道事業会計・下水道事業会計(黄色信号)を下回りました。

印西市の比率は表1のとおり、いずれも早期健全化基準(黄色信号)を下回りました。

市では、さらなる経営の健全化に取り組んでいきます。図財政課財政班(☎内線481~483)。

総括

以上のことから、当市は緊急に財政の早期健全化および再生に取り組みなくてはならない状況にはありません。しかしながら、合併により拡大した財政規模の適正化や今後の財政需要に備えるためにも、現在の財政状況を楽観視することはできません。

●平成21年度印西市バランスシート●

平成22年3月31日現在(単位:千円)

Table with columns for Assets (借方) and Liabilities (貸方), subdivided into Fixed Assets, Current Assets, and Current Liabilities. Includes a 'Balance Sheet View' (バランスシートの見方) box explaining the components.

市が所有する土地・建物などの資産を地方財政状況調査のデータに基づき、行政目的別に区分表示したものを...

有形固定資産のうち換価性の高い土地や建物で、今回の改訂モデルで新たに追加した項目

水道事業などへの出資金や信用保証協会などへの出資金

まちづくりなど特定の目的に使用する基金

年度間の財源を平準化するための基金や将来の市債償還に充てるための基金などで、年度末の歳計現金も含む

基準日までに徴収できなかった税金など

市債のうち、翌々年度(平成23年度)以降償還が予定されている元金

年度末に在職する特別職を含む全職員が普通退職する場合に必要となる退職手当引当額

市債のうち、翌年度(平成22年度)中の償還予定元金

これまでに形成された資産のうち、今後返済が必要となる金額

借方に「売却可能資産」が加わったことに伴う変動額や寄附などにより無償で受贈した場合の評価差額

これまでに形成された資産のうち、すでに負担した金額。旧モデルでは、「正味資産の部」と表記

新地方公会計制度に基づく

財務諸表を公表

地方公共団体の会計では1年間どのような収入があり、何にいくら使ったのかを明らかにすることを目的としています。しかし、この方法では現在だけの負債があるのか、どれだけの負債があるのか、十分に把握することができていない。

行政活動の多様化・激しい財政状況を背景として、財政状況などに関する情報を開示するとともに、財政活動をより効率化していくための財務情報を充実させるため、国は新たなモデルに基づく財務書類の段階的整備を進めてきました。平成18年に総務省から「地方公共団体における行政改革のさらなる推進のための指針(地方行革新指針)」が出され、「貸借対照表」、「行政コスト計算書」、「資金収支計算書」、「純資産変動計算書」の財務書類4表を、平成21年度を期限として整備することになりました。

市では、この指針に基づき財務諸表を作成し、当該年度の決算とともに公開しています。今回、平成21年度決算に基づき作成した財務書類4表の内、貸借対照表と行政コスト計算書を掲載。2ページの決算および健全化判断比率などと共に、市の財政状況を市民のみなさんに知っていただく資料となります。

「財務書類4表」とは、平成21年度末(3月31日)時点(ただし出納整理期間中の増減を含む)における資産や負債に関する情報を表すものです。表の構成は、左側に資産を、右側に負債および純資産を計上しています。表左側の資産合計と右側の負債合計が一致しバランスがとれています。

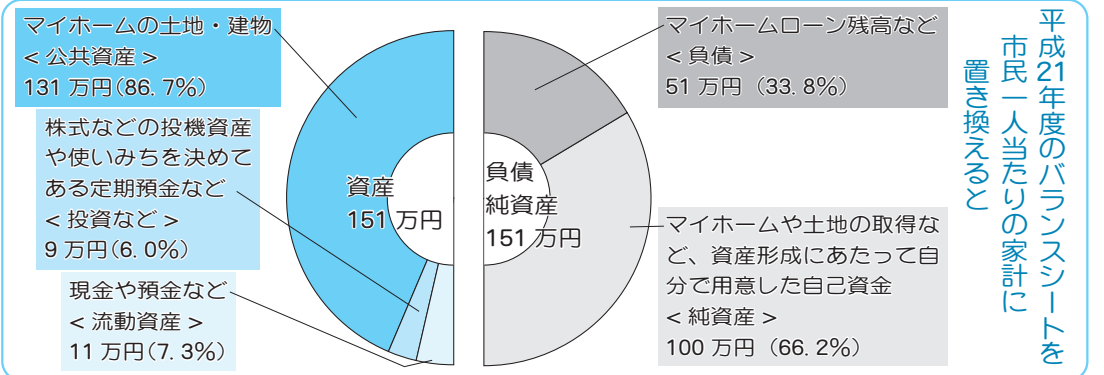
取得していることから、バランスシートとも呼ばれています。行政コスト計算書(損益計算書)は、経常的な活動に伴うコストと使用料・手数料などの収入を表すものです。コストの面では、人件費などの人にかかると、物件費などの物にかかるといった区分を設けています。経常費用合計から経常収益合計を差し引いたものが、当該年度の純経常行政コストとされています。

◆資金収支計算書(キャッシュフロー計算書)は、現金の流れを示すものであり、その収支を性質に応じて、経常的収支、公共資産整備収支、投資・財務的収支などと区分して表示することで、どのような活動に資金が必要としているかを表しています。◆純資産変動計算書は、純資産(資産から負債を引いた残高)が1会計期間にどのように増減したかを明らかにします。

◆純資産変動計算書(キャッシュフロー計算書)は、現金の流れを示すものであり、その収支を性質に応じて、経常的収支、公共資産整備収支、投資・財務的収支などと区分して表示することで、どのような活動に資金が必要としているかを表しています。◆純資産変動計算書は、純資産(資産から負債を引いた残高)が1会計期間にどのように増減したかを明らかにします。

◆純資産変動計算書(キャッシュフロー計算書)は、現金の流れを示すものであり、その収支を性質に応じて、経常的収支、公共資産整備収支、投資・財務的収支などと区分して表示することで、どのような活動に資金が必要としているかを表しています。◆純資産変動計算書は、純資産(資産から負債を引いた残高)が1会計期間にどのように増減したかを明らかにします。

(注) 市民一人当たりの額は、平成22年3月31日現在の住民基本台帳人口(87,957人)で各項目を除き、四捨五入したものです。このため、合計欄が表内の計算結果と一致しないことがあります。



■経常行政コスト(消費)の部

Table showing regular administrative costs by category: Total, Life/Security, Education, Welfare/Environment, Industry, Fire, Council, and Interest/Other.

- 1. 人にかかるコスト: 行政サービスの担い手である職員にかかるものです。給与や退職給付引当金の増加額などが含まれています。
2. 物にかかるコスト: 地方公共団体が最終消費者となっているものです。物件費、施設の維持管理費、減価償却費(※)などが含まれています。
3. 支出移転的なコスト: 他の主体に移転して効果が出る(消費される)ものです。生活保護などのように、被扶助者に支給されるものや、各種の負担金や補助金、一般会計から他の会計への繰出金などが含まれています。
4. その他のコスト: 上記以外のもので、コストの発生として処理すべきものです。市の借金の支払い利息や、時効などで徴収できなかった税金、使用料、手数料などです。

行政コスト計算書とは
1年間の行政活動のうち福祉サービスやごみの収集のように「資産の形成につながる行政サービスに要する経費(経常行政コスト)」と「その行政サービスの対価として得られた財源(経常収益)」を対比させた財務書類です。

■経常収益の部

Table showing regular income by category: Total, Materials/Fees, Burden/Contributions, Regular Income, and Difference/Net Regular Admin Cost.

◆純資産変動計算書(キャッシュフロー計算書)は、現金の流れを示すものであり、その収支を性質に応じて、経常的収支、公共資産整備収支、投資・財務的収支などと区分して表示することで、どのような活動に資金が必要としているかを表しています。◆純資産変動計算書は、純資産(資産から負債を引いた残高)が1会計期間にどのように増減したかを明らかにします。

第62回人権週間

# みんなが築く人権の世紀

## 「考えよう相手の気持ち 育てよう思いやりの心」

人間は、だれでも「幸福な生活を送る権利」を持っています。これが人権といわれるもので、人間が人間らしく生きるためになくてはならない権利です。

法務省と全国人権擁護委員連合会は、この大切な権利を守るために努力していますが、特に、毎年12月4日から10日までの1週間を「人権週間」として、人権尊重の理念に関する国民相互の理解を深めるため、市町村や関係機関の協力を得て、全国で講演会・座談会・映画会・特設人権相談所(または法務総合相談所)の開設など、各種の行事を行っています。

また、人権週間には、その時々重要な人権問題を強調事項として取り上げ、解決に努めてきました。62回目に当

たる今年の強調事項は、次のとおりです。

みんなが築く人権の世紀

「考えよう相手の気持ち

育てよう思いやりの心」

女性の権利を守ろう  
子どもの権利を守ろう  
高齢者を大切にすることを育てよう

障害のある人の完全参加と平等を実現しよう  
部落差別をなくしよう

アイヌの人々に対する理解を深めよう  
外国人の人権を尊重しよう

HIV感染者やハンセン病患者等に対する偏見をなくしよう

刑を終えて出所した人に対する偏見をなくしよう  
犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう

インターネットを悪用した人権侵害はやめよう  
ホームレスに対する偏見をなくしよう

性的指向を理由とする差別をなくしよう  
性同一性障害を理由とする差別をなくしよう

北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう

人身取引をなくしよう

あなたの人権は守られていますか。他人の人権を侵していませんか。この機会に、人権についてもう一度考えてみてください。

みなさんが、これは人権問題ではないだろうかと感じること、困りごとや心配ごと、また、子どものいじめ問題での悩みごとなどがありました

市では、平成16年度から「印西市環境白書」を作成し、

公表しています。

「印西市環境白書 平成22年度版」は、「印西市環境基本計画」に掲げた市民・事業者・市の取り組みの平成21年度における進捗状況および

環境保全課環境保全班(☎内線365)。

この環境白書は、10月に発行し、市内各図書館に設置およびホームページに掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

環境保全課環境保全班(☎内線365)。

ら、千葉地方務局佐倉支局(☎043-484-1122)や市の人権擁護委員へ遠慮なくご相談ください。  
相談は無料で、秘密は固く

## 荒木充氏と林悦夫氏が新たに人権擁護委員に

### 新たに人権擁護委員に

去る10月1日、任期満了による前任者の後任の人権擁護委員として、法務大臣から荒木充氏(岩戸)・林悦夫氏(萩原)の2人が新たに委嘱されました。また、同じく任期満了となった渡邊傑氏についても同日付けで委嘱(再任)されました。

人権擁護委員は、地域の中で人権思想を広め、人権侵害が起きないように見守り、人権を擁護するためみなさんからの相談に応じています。

守られます。左記までお問い合わせいただければ、お近くの人権擁護委員を紹介します。  
☎市民課戸籍班(☎内線232・233)。

市内には、9人の人権擁護委員がいます。相談は無料です。気軽にご相談ください。

【人権擁護委員】一敬称略  
●西村信(松崎)  
●遠藤和夫(大森)  
●佐藤文夫(内野)  
●今村朱實(結縁寺)  
●上條真由美(大森)  
●荒木充(岩戸)  
●林悦夫(萩原)  
●渡邊傑(滝野)  
●服部恵美子(行徳)  
☎市民課戸籍班。

「市内エコプラン」による市の事務・事業における温室効果ガスの削減状況などを点検・評価し、次年度以降の取り組みの検討、見直しにつなげるものです。

そのほか、環境に関する統計データを掲載し、現在の市の環境状況が分かるようになっています。

この環境白書は、10月に発行し、市内各図書館に設置およびホームページに掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

環境保全課環境保全班(☎内線365)。

## 印西市環境白書平成22年度版を発行

公表しています。

「印西市環境白書 平成22年度版」は、「印西市環境基本計画」に掲げた市民・事業者・市の取り組みの平成21年度における進捗状況および

環境保全課環境保全班(☎内線365)。

この環境白書は、10月に発行し、市内各図書館に設置およびホームページに掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

環境保全課環境保全班(☎内線365)。

この環境白書は、10月に発行し、市内各図書館に設置およびホームページに掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

環境保全課環境保全班(☎内線365)。

この環境白書は、10月に発行し、市内各図書館に設置およびホームページに掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

環境保全課環境保全班(☎内線365)。

環境保全課環境保全班(☎内線365)。

シリーズ・心の道標②

## 不安障害とは

☎社会福祉課障害福祉班(☎内線268)

特に困った事が起こっているわけではないのに、自分が病気にかかっているのでは、事件・事故に巻き込まれるのではないかと、仕事や勉強で失敗するのではないかなど、根拠のない強い不安が6カ月以上継続する病気です。

このような状態が続くと、心の休まる暇がなく、思考力や集中力が低下し、家事や仕事に手がつかなくなり、イライラして夜も眠れなくなることもあります。

原因については解明されていませんが、もともと神経質な性格の上に、何らかのストレスが重なり、それにうまく対応できないことに発症しやすいといわれています(必ずしも当てはまらないこともあります)。

治療は、認知行動療法と薬物療法です。また、現実適切に対応できるように、指示的精神療法がおこなわれることもあります。

本人の話に真剣に耳を傾け、「大丈夫だよ」と安心させてあげる事が大切です。

社会福祉課障害福祉班では、保健師・精神保健福祉士が相談に応じます。

## 百歳を迎える12人にお祝い

去る10月、本年度百歳を迎えるみなさんを、山崎山洋市長が訪問しました。

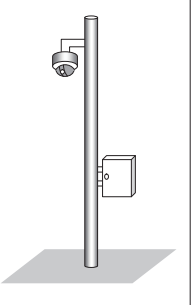


百歳以上の人は17人です。☎介護福祉課生きがい支援班(☎内線271)。

## 駅前広場などに街頭防犯カメラを設置

市では、犯罪に強いまちを構築し、犯罪被害を未然に防止する目的で駅前広場などに街頭防犯カメラを設置するための工事を行います。

- 工期：平成23年2月末まで。
- 工事(設置)場所：千葉二基。



設置後、「印西市防犯カメラ」の設置並びに管理及び運用に関する要綱に基づき管理と運用を行います。みなさんのご理解ご協力をお願いします。☎市民安全課市民安全班(☎内線713)。

## 広報いんざい市長室

山崎山洋

平成22年度合併記念いんざい産業まつりを、去る11月6日、ビックホップガーデンモール印西の駐車場で開催しました。当日は好天に恵まれたおかげで、約30,000人が会場にいらしてくださいました。



産業まつりは、市内で生産されている農畜産物、商工業製品などを広く紹介すると共に、生産者・販売者と消費者との交流の場として、また、消費者と生産者とが顔の見える販売などを通じ、食の安心、安全を図り、印西の農産物は印西で消費するという「地産地消」の推進を図ることを目的として毎年開催しています。今年、合併後初めての産業まつりということで、参加団体も昨年より9団体増え、37団体となりました。中でも、農産物を販売する団体テント前には途切れることなく人が並び、新鮮な野菜などが飛びように売れて、購入した人にたいへん喜ばれていました。

このような例を言うまでもなく、消費者のみなさんが望んでいる農産物は、新鮮で安心安全なものです。幸い印西市は3方を利根川、手賀沼、印旛沼に囲まれ緑豊かな自然環境を生かし、コシヒカリなどの水稲、スイカ、メロン、ナシ、クリなどの多彩な農産物を生産し、消費者のニーズに応えた物を提供しています。

地産地消は、消費者にとって生産者の顔が見え、新鮮で栄養価が高く、安全安心な農産物が供給される一方、生産者にとっては、流通コストの低減や、市の農業の特徴である多品目少量生産でも対応できるなどの長所があります。地産地消の仕組みを確立することは、市内の農業を活性化するためにも必要であり、その確立によって農業地域と千葉ニュータウンとの関係強化が期待されます。

今後、印西の農産物のおいしさや信頼性が評価され、全国的に名の通るブランド力を持つものにして考えています。

# 市職員給与・定員の状況などの公表

## ★人件費の状況(普通会計決算)

区分	住民基本台帳人口 (年度末)	歳出額 (A)	実質収支	人件費 (B)	人件費率 (B/A)	(参考)20年度の 人件費率
21年度	(22年3月31日) 87,957人	千円 31,135,891	千円 2,682,529	千円 5,965,736	% 19.2	% 19.3

(注) 人件費には、特別職に支給される給料、報酬などを含みます。

## ★職員給与と費の状況(普通会計決算)

区分	職員数 (A)	給与と費				一人当たり給与と費 (B/A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
21年度	699人	千円 2,726,811	千円 563,417	千円 1,087,934	千円 4,378,162	千円 6,263

(注) 1. 職員手当には、退職手当は含みません。  
 2. 職員数は、旧印西市、旧印旛村および旧本埜村の一般職員(任期付職員および再任用職員は含まない)の人数です。  
 3. 給与と費は、旧印西市、旧印旛村および旧本埜村の計です。

## ★職員の平均給料月額、平均給与月額および平均年齢の状況(平成22年4月1日現在)

区分	一般行政職			技能労務職		
	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
印西市	341,500円	434,963円	42.8歳	276,200円	325,293円	51.5歳

(注) 給与月額とは、月々支給される給料および職員手当(期末・勤勉手当、退職手当を除くすべての手当)の合計をいいます。

## ★職員の初任給の状況(平成22年4月1日現在)

区分	印西市	千葉県	国	
一般行政職	大学卒	178,800円	178,800円	I種 181,200円 II種 172,200円
	高校卒	144,500円	144,500円	140,100円
技能労務職	高校卒	141,900円	144,500円	-
	中学卒	129,200円	133,100円	-
医療技術職(栄養士)	大学卒	180,700円	184,500円	-
	短大卒	163,200円	163,200円	-
看護・保健職(保健師)	大学卒	212,800円	209,800円	-
	短大3卒	203,900円	203,900円	-

## ★職員手当の状況

区分	印西市	国
期末手当 勤勉手当	1人当たり平均支給額(平成21年度) 1,571千円	—
	(平成21年度支給割合)	(平成21年度支給割合)
	6月期 1.25月分 12月期 1.50月分 計 2.75月分	6月期 1.25月分 12月期 1.50月分 計 2.75月分
	勤勉手当 0.70月分 0.70月分 1.40月分	勤勉手当 0.70月分 0.70月分 1.40月分
	職制上の段階、職務の級などによる加算措置 ・役職加算…5~20%	職制上の段階、職務の級などによる加算措置 ・役職加算…5~20% ・管理職加算…10~25%
退職手当	(支給率) 自己都合 勤続20年 23.50月分 勤続25年 33.50月分 勤続35年 47.50月分 最高限度額 59.28月分	(支給率) 自己都合 勤続20年 23.50月分 勤続25年 33.50月分 勤続35年 47.50月分 最高限度額 59.28月分
	その他の加算措置 定年前早期退職特例措置 (2%~20%)	その他の加算措置 定年前早期退職特例措置 (2%~20%)
	退職時特別昇給	退職時特別昇給
	一人当たり平均支給額 20,563千円	一人当たり平均支給額 —

(注) 1. 期末手当勤勉手当の1人当たりの平均支給額は、旧印西市、旧印旛村および旧本埜村の平均支給額です。  
 2. 退職手当の1人当たり平均支給額は、前年度に退職した全職種の職員に支給された平均額です。

区分	印西市	国
地域手当 (平成21年4月1日現在)	支給対象地域	全地域
	支給率	8.0%
	支給対象職員数	730人
	国の制度(支給率)	15%
	支給実績(平成21年度決算) 192,553千円	—
	支給対象職員一人当たり平均支給年額 (平成21年度決算) 263,771円	—

(注) 支給実績、支給対象職員数は、旧印西市、旧印旛村および旧本埜村の計です。

特殊勤務手当	支給実績(平成21年度決算)	99千円	
	支給対象職員一人当たり平均支給年額	3,203円	
	職員全体に占める手当支給職員の割合	4%	
	手当の種類(手当数)	4	
	手当の名称および支給単価	感染症処理手当	日額300円
		税務手当	日額300円(ただし、月3,000円以内)
	ごみ処理手当	日額400円	
	行旅病人及び行旅死亡人取扱手当	取り扱い1件につき 病人2,000円 死亡人3,000円	

(注) 支給実績、支給対象職員一人当たり平均支給年額は、旧印西市、旧印旛村および旧本埜村の計です。

時間外勤務手当	21年度	支給総額	155,681千円
		職員一人当たり支給年額	269千円
	20年度	支給総額	108,453千円
		職員一人当たり支給年額	166千円

(注) 1. 支給総額は、旧印西市、旧印旛村および旧本埜村の計です。  
 2. 職員一人当たりの支給年額は、旧印西市、旧印旛村および旧本埜村の平均支給年額です。

市では、「印西市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」を定めています。

ここでは、市民のみなさんに、市の人事行政についての理解を深めていただくため、職員の給与と職員数、勤務条件などの状況についてお知らせします。

なお、詳しい内容は、市ホームページでご覧になれます。

☎総務課人事職員班(☎内線 433・434・ホームページ <http://www.city.inzai.chiba.jp>)。

## ★特別職の報酬などの状況

(平成22年4月1日現在)

区分	給料月額など	区分	給料月額など
給料	市長 824,500円 (850,000円)	議副議長 市長員	(平成20年度支給割合) 6月期 2.00月分 12月期 2.05月分 計 4.05月分
	副市長 688,700円 (710,000円)		
報酬	議副議長 360,000円 340,000円	市長	【算定式】 824,500円 × 在職月数 × 0.35 (支給率) 【1期の手当額】 1,386万円 【支給時期】 任期毎
	地域手当		市長 0% (5%) 副市長 5%
期末手当	市長 (平成21年度支給割合) 6月期 1.90月分 12月期 2.15月分 計 4.05月分	副市長	【算定式】 688,700円 × 在職月数 × 0.25 (支給率) 【1期の手当額】 827万円 【支給時期】 任期毎

(注) 1. 給料および地域手当の( )内は、減額措置を行う前の金額です。  
 2. 退職手当の「1期の手当額」は、4月1日現在の給料月額および支給率に基づき、1期(4年=48月)勤めた場合における退職手当の見込額です。

## ★一般行政職の級別職員数の状況

(平成22年4月1日現在)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	9級	計	
標準的な職	主事補 技師補	主事 技師	主任主事 主任技師	主査補	主査	副主幹	課長 主幹	部長 参事	部長 参事		
職員数(人) (福祉職を除く)	9	29	123	152	41	49	64	15	-	482	
構成比(%)	1.9	6	25.5	31.5	8.5	10.2	13.3	3.1	-	100	
参考	1年前の 構成比	1.5	5.4	28.1	29.6	8.8	8.8	14.8	3	-	100
	5年前の 構成比	0	13	31	9.4	10.6	12.7	9.1	11.8	2.4	100

(注) 1. 印西市の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。  
 2. 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職名です。  
 3. 平成18年に9級制から8級制に変更しました(旧給料表の3級および4級を統合)。

## ★定員の状況・部門別職員数の状況

(各年4月1日現在)

区分	職員数		増減
	平成21年	平成22年	
一般行政 (うち福祉部門)	364 (150)	506 (178)	142 (28)
教養企業など	108 38	145 52	37 14
計	510	703	193

## ★職員の退職状況

(平成21年4月1日~平成22年3月31日)

	定年退職	勲奨退職	公務外 死亡退職	自己都合	任期満了	派遣終了	合計
20歳未満							
20~30歳未満				1	2		3
30~40歳未満				1		1	2
40~50歳未満					1	3	4
50~60歳未満		13	1	1	1	4	20
60歳	17			1			18
61歳					2		2
計	17	13	1	4	6	8	49

## ★職員の年次有給休暇の取得状況

(平成21年1月1日~平成21年12月31日)

平均取得日数	取得率
13.4日	34.0%

(注) 年次休暇取得状況には、旧印旛村および旧本埜村も含まれます。

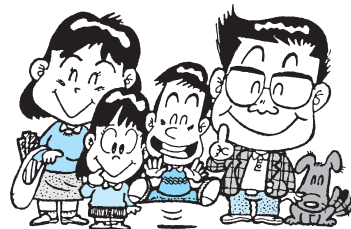
## ★育児休業および部分休業の取得状況

	育児休業	部分休業	合計
男性職員	0 0	0 0	0 0
女性職員	12 8	0 0	12 8
計	12 8	0 0	12 8

(注) 1. 上段は、平成21年度中に新たに育児休業(部分休業)取得した人数。下段は平成20年度から21年度にかけて引き続き育児休業(部分休業)している人数です。  
 2. 育児休業取得者数などは、旧印西市、旧印旛村および旧本埜村の計です。

# お知らせ

## パート I



### 募集

#### シルバー人材センター会員

市内のおおむね60歳以上の人を対象に、随時会員を募集しています。健康で働く意欲のある人は、ぜひ応募ください。

また、シルバー人材センターでは、高齢者ができる仕事であれば、どんな小さな仕事でも依頼を受け付けています。人手が必要となったときなど、1時間単位でご要望に応えられるよう努力しますので、お気軽にご相談ください。

#### 共同住宅のオーナー・管理組合のみなさん

### 地デジの準備はお済みですか

総務省では、一般住宅に比べ、地デジが遅れがちなマンションやアパートなどの共同住宅の地上デジタル放送対応を促進するため、共同住宅のオーナーや共同受信施設管理組合などを対象に、共同受信施設(共聴施設)をデジタル化(地デジ対応アンテナ工事、ケーブルテレビ切り替え工事など)対応する際、経費負担が過重(世帯あたりの経費が3.5万円超)となる場合に助成を受けることができる制度を実施しています。

なお、平成23年7月24日のアナログ放送終了が近づくに従い、工事が集中することが予想されるので、早めの準備をお願いします。☎総務省テレビ受信者支援センター助成金相談窓口 ☎0570-093-724 ※平日・午前9時~午後6時のみ。

### 陸上自衛隊 高等工科学校生徒

3学年修了と同時に高校卒業資格と自衛官の身分が得られます。まずは資料を請求してください(願書は無料)。

●第1次試験期日:平成23年1月22日(土)。

●応募資格:日本国籍を有し、平成23年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男子。

●受験料:無料(併願受験も可)。

●申込期限:平成23年1月7日(金)(必着)。

※併せて、推薦採用も募集しています。詳しくは左記まで。☎総務課総務法規班(☎内線437)、自衛隊千葉地方協力本部招募集案内所(☎047163-6884・ホームページ:http://www.mom.jp/inzai/)。

### 国保・年金

#### 国民年金保険料の納め忘れにご注意

国民年金保険料は日本年金機構からの納付案内書で毎月の保険料を翌月の末日までに納めていただくことになっていきます。

納め忘れがあると、万が一の事故のときなどの障害年金や遺族年金や、未納期間が長い場合は老齢年金も受けることができなくなることがあります。また、未納のまま2年を過ぎると納めることができなくなります。

そこで、便利で安心な「口座振替」や、保険料を前もって一度に納めると割引のある「前納」の方法があります。

また、収入が少なく、保険料を納められない場合、免除制度・若年者納付猶予制度や学生納付特例制度があります。いずれも所得が一定基準以下の条件がありますので、市役所国保年金課高齢者医療年金班まで、ご相談ください。☎船舶橋年金事務所(☎0471424-8854)、市国保年金課高齢者医療年金班

### 年金相談所を開設

社会保険労務士による年金に関する相談所を開設します。

年金請求手続きや加入記録の確認、厚生年金に関することなど、気軽ににご相談ください。

●日時:12月24日(金)・午前10時~午後3時15分。

●会場:本埜支所(笠神)。

●定員:8人(予約制)。

●申し込み:12月9日(木)までに左記まで(先着順)。

※事前に基礎年金番号などが分からないと相談を受けられない場合があります。☎国保年金課高齢者医療年金班。

「高額医療・高額介護合算療養費制度」は医療と介護の両方のサービスを利用して世帯の負担を軽減する制度です。世帯内の国民健康保険の被保険者全員(または後期高齢者医療の被保険者全員)が1年間(平成21年8月~平成22年7月末)にお支払いした、医療保険と介護保険の自己負担額を合計し、基準額を超え

### 12月27日(月)は国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納期限

12月27日(月)は、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納期限日です。納め忘れのないようお願いします。口座振替をご利用の方は、残高不足のないようご確認ください。

納付が困難な場合は、そのまませず下記窓口にて納付相談をしてください。

【保険税(料)が未納の場合】  
保険税(料)を未納のままにすると、各保険サービスを利用する際に制限を受ける場合があります。  
☎【国民健康保険税について】国保年金課保険税班(☎内線281~284)。  
☎【後期高齢者医療保険料について】国保年金課高齢者医療年金班(☎内線288・299)。  
☎【介護保険料について】介護福祉課介護保険班(☎内線277)。

#### 街かどこころの巡回相談

最近「何もやる気が起こらない」「眠れない」など、心身の不調などの悩み、精神保健福祉士がご相談に応じます。

●日時:12月14日(火)・午前10時~正午。

●会場:ふれあいセンターいんば(美瀬)。

●申し込み:電話で左記まで。☎社会福祉課障害福祉班。

### 事業協同組合設立の相談

事業協同組合は、複数の中小企業が集まり、互いの経営資源を共同化することにより、受注・販売・購買など既存事業の強化や新たな事業展開を図るための組織です。

設立に関する相談は左記へ。☎千葉県中小企業団体中央会設立相談室(☎043-30613285)。

### 税金

#### 家屋を取り壊したら

平成23年1月1日までに家

### 文化ホール情報

23年2/5(土)

### いんざい爆笑ライブ

新春恒例、いんざい爆笑ライブ。出演者はU字工事、響ほか。

●日時:平成23年2月5日(土)・午前10時30分開演予定。

●入場料:3,000円(全席指定、発売初日のみ1人4枚まで)。

一般席1席につき3歳までのお子様1人までは膝上無料。なお、座席が必要な場合はチケットをご購入ください。

また、旧印旛村および旧本埜村の区域の人については、これまで申請書を農家組合長などを通して配付・回収していましたが、今回から郵送で配付・回収するしくみに変わります(1世帯につき申請書1枚)。

なお、申請書は12月中旬に発送いたします。

●登録資格:次のすべてに該当する人▼市内在住で、平成3年4月1日までに生まれた人▼10アール以上の農地を耕作する人、またはその耕作者の配偶者および同居の親族で年間おおむね60日以上耕作に従事する人。

※登録資格のある人で申請書が届かなかった人は、左記まで申し出てください。

●提出方法:1月10日(祝)(必着)までに、同封の返信用封筒で農家委員会事務局まで。☎選挙管理委員会事務局(☎内線441)。

### 選挙

#### 農業委員会委員選挙人名簿の記載申請

農業委員会などに関する法律に基づき、毎年1月1日現在で農業委員会委員選挙人名簿の調製を行います。

この名簿に記載していないと投票行為ができなくなり、資格者は忘れず「農業委員会委員選挙人名簿記載申請書」を提出してください。

また、同封の返信用封筒で農家委員会事務局まで。☎選挙管理委員会事務局(☎内線441)。

また、旧印旛村および旧本埜村の区域の人については、これまで申請書を農家組合長などを通して配付・回収していましたが、今回から郵送で配付・回収するしくみに変わります(1世帯につき申請書1枚)。

また、旧印旛村および旧本埜村の区域の人については、これまで申請書を農家組合長などを通して配付・回収していましたが、今回から郵送で配付・回収するしくみに変わります(1世帯につき申請書1枚)。

また、旧印旛村および旧本埜村の区域の人については、これまで申請書を農家組合長などを通して配付・回収していましたが、今回から郵送で配付・回収するしくみに変わります(1世帯につき申請書1枚)。

また、旧印旛村および旧本埜村の区域の人については、これまで申請書を農家組合長などを通して配付・回収していましたが、今回から郵送で配付・回収するしくみに変わります(1世帯につき申請書1枚)。

また、旧印旛村および旧本埜村の区域の人については、これまで申請書を農家組合長などを通して配付・回収していましたが、今回から郵送で配付・回収するしくみに変わります(1世帯につき申請書1枚)。

また、旧印旛村および旧本埜村の区域の人については、これまで申請書を農家組合長などを通して配付・回収していましたが、今回から郵送で配付・回収するしくみに変わります(1世帯につき申請書1枚)。

●年末・年始ごみ収集予定表●

Table with 7 columns: 町内会名など(地区名), 年末(最終回収日), 年始(初回収日), 燃やすごみ, 燃やさないごみ, 資源物. Lists collection schedules for various districts like 大森・西塾原・七畝割・六軒・中の口・発作上・発作下・亀成, etc.

※ 色の地区は通常の収集日ではありませんが、臨時収集します。

Table with 3 columns: 粗大ごみ, 地区名, 年末(最終回収日), 年始(初回収日). Lists bulky waste collection for areas like 浦部・小倉・和泉・白幡・浦幡新田, etc.

Table with 3 columns: 種類, 年末(最終投入日), 年始(初回収日). Details trash air transport rules for categories like 燃やすごみ, 燃やさないごみ, 資源物.

環境 手賀沼流域 統一クリーンデー 第2弾「亀成川クリーン作戦&里山観察会」として、亀成川最上流域のごみ拾いを生きた観望をしながら実施します。

健康 新型インフルエンザワクチン接種費用の減免措置 市内在住で65歳未満の非課税世帯の人は、自己負担額1,000円で、生活保護世帯の人は無料で予防接種を受けることができます。

健康 親子で大豆料理を作ってみよう ●日時：12月11日(土)平成23年1月29日(土)いずれも午前10時〜午後2時。 ●会場：JA西印旛農協(西の原)。

年末年始のごみ収集の案内

大掃除は計画的に

「年末・年始のごみの収集(年末は収集の最終日・年始は収集の開始日)は左表のとおりです。なお、粗大ごみの申し込みは大変込み合うことが予想されるので、申し込みはお早めにお願ひします。

※テレビ・エアコン・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機などは、市では収集しません。購入した小売店で引き取ってもらうか、市の許可業者に処理を依頼してください。

◆ごみ出しはルールを守って ごみの出し方のルールがき

をささないでください。 ●ごみは正しく分別し、指定のごみ袋で出してください。指定ごみ袋以外で出しても収集しません。

●卓上コンロ用のガスボンベ・スプレー缶は、使いきってから必ず穴を開けて中身を完全に抜き、燃やさないごみとして出してください。穴を開けないで出すと収集車の火災事故の原因になり、大変危険です。

◆資源物の出し方 資源物の出し方は、資源として再利用できるように、ルールを守って出しましょう。

◆ごみを出すときの注意 ①ごみは、収集日当日の朝、午前8時30分までに、決められた集積所へ出してください。収集日以外、集積所にごみ

①ピン・カン・ペットボトル ②紙類は種類別に分けて、ひもで縛ってください。牛乳などの紙パックは、水で洗い、乾燥させ、切り開いて、紙パックだけで束ねて出してください。

③プラスチック製容器包装は、必ず付着物(汚れ)を、水で

みなさんのあたたかい善意を心からお待ちしています

◆献血

●日時…12月7日(火)・①午前10時〜12時30分②午後2時〜4時。 ●会場…①ふれあいセンターいんば②本塾保健センター。 ※安全な血液供給実施のため献血条件などがあります。詳しくは下記へ。

●申請書の配布および受付先：中央保健センター・高花保健センター・ふれあいセンター

◆歳末たすけあい募金

共同募金運動の締めくくりとして、今年も12月1日(木)から「みんなでささえあうあったかい地域づくり」をスローガンに「歳末たすけあい募金」が始まります。

この募金は、市内のひとり暮らしの高齢者や、障がいのある人、義務教育の就学援助を受けている世帯や災害・病気・交通などの遺児世帯などにお届けするものです。

新たな年を迎える時期に、すべての人たちが地域で安心して暮らすことができるよう、みなさんのご支援をお待ちしています。

今年も町内会や自治会を通じての戸別募金や、市内商業施設での街頭募金を実施します。

また、ご賛同いただける個人、団体、企業からの募金も随時受け付けていますので、ご協力をお願いします。

●中央保健センター・高花保健センター・ふれあいセンター 健康増進課総務班(中央保健センター内) ☎425595。

383。

健康

新型インフルエンザワクチン接種費用の減免措置

市内在住で65歳未満の非課税世帯の人は、自己負担額1,000円で、生活保護世帯の人は無料で予防接種を受けることができます。

これは、医療機関に支払った領収書などを付けて申請することで、接種費用か接種費用から自己負担額を差し引いた額を償還払いするものです。

●対象：小学生とその保護者。 ●定員：10組(20人)。

●申請に必要なもの：医療機関が発行したワクチン接種済書、領収書、印鑑(認め印可)、振込先が確認できるもの(カード、通帳またはそれらの写しなど)。

●申し込み：電話で左記まで(先着順)。 ●中央保健センター ☎425595。

健康

親子で大豆料理を作ってみよう

●日時：12月11日(土)平成23年1月29日(土)いずれも午前10時〜午後2時。 ●会場：JA西印旛農協(西の原)。

●対象：小学生とその保護者。 ●定員：10組(20人)。

●参加費：各回一人500円(食料費、保険料、資料代)。

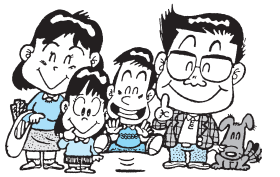
●申し込み：電話で左記まで(先着順)。 ●中央保健センター ☎425595。

INFORMATION

市役所 ☎ 5111

お知らせ

パート II



講座・催し

中央公民館

☎ 42911

パソコン講習・c o m 操作入門編

- 電源の入れ方やマウス・キーボードの操作方法、インターネット・メールの体験など初歩的な操作を学習します。
◎日時: 12月18日(土)、19日(日)・午前9時30分〜午後4時30分(全2日間)
◎会場: ふれあい文化館(原)
◎定員: 15人
◎費用: 500円(テキスト代実費分)
◎申し込み: 12月8日(水)(必ず着)までに、往復はがきの往

新市誕生記念事業

「いんざい“ご当地ぐるめ”選手権” ついに最終決戦!

応募いただいたレシピの中から2回の選考会を経て選ばれた「みそピー唐揚げ」「豚さんが焼き」「焼きコロ」の3品を販売し、みなさんに投票していただく最終決定戦。いんざいのご当地グルメを決める場にぜひお越しください。いんざい“ご当地ぐるめ”選手権実行委員会主催。
◎期日: 12月5日(日)
◎会場: イオンモール千葉ニュータウン
※詳しくは下記までご連絡ください。
いんざい“ご当地ぐるめ”選手権実行委員会事務局(印西市印西商工会内・☎ 42750・ホームページ http://www.inzai-b1.com/)。

信面に①住所②氏名(フリガナ)③年齢④性別⑤電話番号を記入し、左記まで。
※往復はがきの返信面には何も書かないでください。
※定員を超えた場合は抽選。
中央公民館(〒270-1327 印西市大森3934-1・☎ 42911)。

中央駅前センター

☎ 465111

※駐車場が狭いため車でのお来場は遠慮ください。

防犯講座〜犯罪にあらわないために〜
安全に暮らしていくために、犯罪の現状と防犯知識を学びましょう。
◎日時: 12月10日(金)・午前10時〜正午
◎対象: 成人。

ので、当日午後5時までに花を引き取りに来てください。
◎印旛公民館(瀬戸)。

そのほか

青少年長縄とび大会

レクリエーションを通じて子どもたちが交流し、互いの友情を深めることを目的に、「第11回青少年長縄とび大会」を開催します。大会記録の85回(30秒間)に、ぜひ挑戦してください。印西市青少年相談員連絡協議会主催。
◎日時: 平成23年1月22日(土)・午前9時〜12時30分。
◎会場: 松山公園総合体育館(浦部)。

印旛公民館

☎ 980427

みんなのいけばな教室(お正月編)
「いけばな」を気軽に学んでみませんか。「伝統文化いけばな」なども教室で指導されていた経験豊かな先生をお迎えし、わきあいあいとしげ花に挑戦していただけます。
◎日時: 12月26日(日)・午前10時〜11時30分。
◎対象: 関心のある人(男性歓迎)。

◎定員: 20人。
◎講師: 市民安全センター防犯指導員(市民安全課非常勤職員)。

◎定員: 50チーム(縄を回す人も含め10〜15人)。各チームごとに監督者(成人者)1人を定めること。定員に満たなかった場合は追加募集あり。
◎参加費: 無料。
◎申し込み: 12月22日(水)までに所定の申込用紙(左記窓口、各公民館・コミュニティセンターに用意)に記入の上、左記まで(先着順)。

異文化講座

市内小中学校に勤務するALT(外国人英語講師)が、母国の生活や文化を英語で紹介し(通訳あり)。

- ◎日時: 平成23年1月21日(金)・午後2時〜3時30分。
◎会場: ふれあい文化館(原)
◎定員: 30人。
◎参加費: 無料。
◎講師: マッシュウ・オルソン氏(アメリカ出身)。

◎申し込み: 電話で左記まで(先着順)。

◎企画画政策課企画政策班(☎ 内線474)。

図書館クリスマス会

パネルシアターなど楽しいお話を盛りだくさん用意しています。入場無料。当日先着順。
◎日時・会場など: 下表参照。

「勾玉づくり」参加者募集

縄文〜古墳時代にかけて作られた首飾りの一つである勾玉を、当時のものより柔らかい石でつくる体験教室です。ご自身で世界で一つだけの勾玉を作ってみませんか。
◎日時: 12月26日(日)・午前10時〜正午。
◎対象: 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)。

◎対象: いずれも幼児〜小学3年生くらい。
※開場は開始15分前。

大巻さずし講習会

◎日時: 12月14日(火)・午前10時〜正午。
◎会場: 永治プラザ。
◎定員: 10人。
◎参加費: 300円(材料費)。

市民アカデミー公開講座

「みんなが幸せに暮らすために」男女共同参画社会を学ぼう。
◎日時: 12月11日(土)・午後1時30分〜3時30分。
◎会場: 中央公民館(大森)。

里山散策会「冬場の自然もすてたまんじやな」

印西の市街地にある調整池や公園をめぐり、冬鳥や枝に残っている木の実、ものかげに潜む昆虫の姿を探します。
◎日時: 12月15日(水)・午前9時30分〜午後2時(雨天中止)。

男女共同参画

女性のための自己表現講座
気持ちの行き違いで関係がぎくしゃくしてしまうことはありませんか。この講座では、よりよい人間関係を築くために、相手も尊重しながらコミュニケーションする方法を学びます。

◎日時: 12月26日(日)・午後2時30分(開場は1時30分)。

男女共同参画

女性のための自己表現講座
気持ちの行き違いで関係がぎくしゃくしてしまうことはありませんか。この講座では、よりよい人間関係を築くために、相手も尊重しながらコミュニケーションする方法を学びます。

◎日時: 平成23年1月26日(水)・2月2日(水)、9日(水)・いずれも午後1時30分〜4時30分。
◎会場: さわやかちは県民プラザ(柏市)。

◎講師: 竹崎かずみ氏(アサティフジャパン専属講師)。

印西市合併記念コスモス新体操クラブ新体操発表会&舞え、妖精のタマゴ達

コスモス新体操クラブの子どもたちの日ごろの練習成果を披露。また、日本代表選手や県内の男子新体操ジュニアチームを招待し、美しく力強い演技を披露していただきます。ぜひお越しください。
◎日時: 12月26日(日)・午後2時30分(開場は1時30分)。

◎申し込み: 事前に電話またはFAXで左記へ(先着順)。

男女共同参画

女性のための自己表現講座
気持ちの行き違いで関係がぎくしゃくしてしまうことはありませんか。この講座では、よりよい人間関係を築くために、相手も尊重しながらコミュニケーションする方法を学びます。

Table with 5 columns: 会場, 日時, 定員(人), 内容, 問い合わせ. Contains details for various events like Christmas parties and dance performances.



松山下公園総合体育館トレーニングルームが利用開始に

12月1日からランニングマシンや筋力トレーニングマシンなど、40台が設置された、トレーニングルームの利用を開始します。利用するには、利用者講習会の受講が必要です。
※より多くの人に利用していただけるよう、年内は講習会の受講者を優先するので、一部利用に制限をする場合があります。

◆利用者講習会(無料)

登録の手続きと、簡単な健康状態の確認、施設の案内や機器の使用法の説明をします(時間は実技を含め1時間程度で定員10人、要予約)。

◎日時:12月の利用者講習会は、休館日を除く午前9時30分～、午後2時～、午後4時～、午後7時～。

※休館日は毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は火曜日)および年末年始。

◎持ち物:登録区分により使用料が異なるので、運転免許証や健康保険証など住所の確認ができるものと、学生は学生証、在勤の人は会社などの事業所で発行する在勤証明書。

◆利用について

◎利用時間:午前9時～午後8時30分。

◎利用資格:中学生を除く15歳以上。

◎使用料(2時間):一般400円・学生240円(市内在住・在勤・在学以外の人は倍額)。入退館時や運動データの記録に必要なキー(1,050円)。

◎スポーツ振興課施設管理班(松山下公園総合体育館内・☎428417)。

◎日時:12月12日(日)、18日(土)・午後7時～9時。
◎会場:松山下公園総合体育

ふるさと案内協会
「いんざい七福神めぐり」
毎年恒例の「七福神めぐり」です。印西には二万所に弁天さまがおいでですので八福神となります。
特別企画として、Bコースの泉倉寺では、ご任職の一島正真氏(大正大学名誉教授)の法話を予定。当日は、Aコースは白玉しるこ、Bコースはバラッパまんじゅうを用意。
【Aコース】
◎日時:1月9日(日)・午前9時30分(受け付け9時)。
◎コース:中央公民館(集合場所)～上町観音堂～三寶院～宝泉院(軽食)～長楽寺～厳島神社～中央公民館(解散)の約8km。

公園・千葉ニュータウン中央駅(解散)の約12km。
※いずれも雨天決行。
◎参加費:各コース一人300円(保険料など)。
※保護者同伴の子どもの場合は無料。
◎定員:各コース50人。
◎そのほか:歩きやすい服装と靴でタオル、帽子、飲み物、軽食持参。
◎申し込み:12月25日(土)までに、氏名・住所・年齢・電話番号を記入の上、FAXで市民活動支援センター(FAX494511)へ、または電話で左記へ(先着順)。
◎会場:白井市保健福祉センター。
◎講師:精神保健福祉士または臨床心理士。
◎参加費:500円(資料代)。
◎申し込み:電話で左記へ。
◎朝日(☎/FAX04749215865・午後5時以降)。

「お酒とのつき合い方」がテーマの講座。NPO法人ほればれ市民講座
「ストレス社会と心の健康」
◎日時:12月5日(日)・午後1時30分～3時30分。
◎会場:白井市保健福祉センター。
◎講師:精神保健福祉士または臨床心理士。
◎参加費:500円(資料代)。
◎申し込み:電話で左記へ。
◎朝日(☎/FAX04749215865・午後5時以降)。

スポーツ

クライミング施設利用認定検定会

松山下公園総合体育館メーンアリーナクライミング施設の一般利用には、施設利用認定検定会合格者に発行される認定書が必要になります。ついては、施設利用認定検定会を、次のとおり実施します。
施設一般利用については、市ホームページか各公民館・出張所にあるチラシをご覧ください。
◎日時:12月12日(日)、18日(土)・午後7時～9時。
◎会場:松山下公園総合体育

館(浦部)。
◎対象:クライミング経験者。
◎会場:文化ホール(大森)。
◎定員:10人(先着順)。
◎参加費:500円。
◎申し込み:電話で左記まで。
◎印西市国際交流協会・吉岡(昼間:平日☎466879)、(夜間:夜間・休日☎4773)。

第80回 印旛郡市駅伝競走大会

今年、佐倉市岩名運動公園～滝野小・中学校前を折り返す35.22kmコースで開催。
◎当日、ランナーなどが沿線を通行する際にはご協力をお願いいたします。
◎日時:12月5日(日)・スタート午前10時～フィニッシュ午前11時30分(予定)。
◎中学校の部・中継所:萩山新田。
◎講師:精神保健福祉士または臨床心理士。
◎参加費:500円(資料代)。
◎申し込み:電話で左記へ。
◎朝日(☎/FAX04749215865・午後5時以降)。

第9回 印西市オープンテニス大会

◎日時:平成23年1月16日(日)・いずれも午前8時30分開始予定(受け付けは8時15分)。
◎予備日:1月30日(日)、2月6日(日)。
◎会場:松山下公園テニスコ

園(浦部)。
◎参加資格:弓道具、弓道衣を持参できる人。
◎参加費:500円。
◎申し込み:当日会場申し込みまたは左記へ。
◎弓道協会・鈴木(☎42207)。

第12回市民弓道大会

◎日時:12月12日(日)・午前10時(受け付けは9時30分)。
◎会場:松山下公園総合体育館(浦部)。
◎参加資格:弓道具、弓道衣を持参できる人。
◎定員:男女とも64ペア(128人)。
◎種目:男子ダブルス、女子ダブルス。
◎申し込み:12月15日(水)必着までに、所定の申込書(入手場所は松山下公園総合体育館または連盟ホームページ)と参加費を添え、現金書留で左記へ(先着順)。
◎所定の申込書以外は無効。
◎印西市テニス連盟・齊藤輝一(〒270-1326印西市木下1341-1・ホームページhttp://www.7b.bi-globe.ne.jp/~inzaitc/)。

第37回印西正月マラソン

◎日時:平成23年1月2日(日)・午前9時35分(受け付け8時20分～9時)。
◎雨天の場合、3日(月)に順延。
◎会場:利根川堤防木下河岸広場(銚子屋旅館裏)。
◎参加種目:マラソンの部、ファミリーマラソンの部、徒歩の部。
◎参加費:一人500円(未就学児は無料)。
◎申し込み:電話、FAXで左記まで。当日申し込みも可。
◎当日、運営スタッフのボランティアを募集。詳しくは野外活動協会・山口まで。

1ト、牧の原テニスコート(16日以外)。
◎参加資格:全日本・インカレ出場経験者以外の一般人。
◎参加費:印西市テニス連盟加入ペア1組2,000円、連盟加盟者と未加盟者ペア1組2,500円、連盟未加盟者ペア1組3,000円。
◎連盟加盟者とは平成22年度加入済みであること。
◎定員:男女とも64ペア(128人)。
◎種目:男子ダブルス、女子ダブルス。
◎申し込み:12月15日(水)必着までに、所定の申込書(入手場所は松山下公園総合体育館または連盟ホームページ)と参加費を添え、現金書留で左記へ(先着順)。
◎所定の申込書以外は無効。
◎印西市テニス連盟・齊藤輝一(〒270-1326印西市木下1341-1・ホームページhttp://www.7b.bi-globe.ne.jp/~inzaitc/)。

ミニ・ガイド パートI

ル(中央北)。
◎対象:妊婦、育児中のママとご家族(子ども連れも可)。
◎講師:中澤淳子氏(助産師)。
◎参加費:無料。
◎安藤(☎470516)。

◆竹工芸クラブ会員募集

あなたもカゴやサルなど竹製品を手作りしてみませんか。
◎日時:毎月第一・第三土曜日・午前9時～正午、第四土曜日・午後7時。
◎会場:高花地域交流センター(高花小内)。
◎会費:月額1,000円。
◎桜井(☎090-4204-9263)。

◆竹工芸クラブ会員募集
あなたもカゴやサルなど竹製品を手作りしてみませんか。
◎日時:毎月第一・第三土曜日・午前9時～正午、第四土曜日・午後7時。
◎会場:高花地域交流センター(高花小内)。
◎会費:月額1,000円。
◎桜井(☎090-4204-9263)。

◆60歳からの健康体操会員

音楽に合わせて仲間と楽しく体を動かしましょう。
◎日時:金曜日(毎月3回)・午後1時～2時30分。
◎会場:印旛公民館(瀬戸)。
◎小野(☎080-3173-3774)。

◆ラクティナクラブ・育児支援講座「おっぱいトラブル対処法・断乳卒乳」

◎日時:12月8日(水)・午前10時30分～正午。
◎会場:イオンモール千葉ニュータウン店3階イオンホ

ル(中央北)。
◎対象:妊婦、育児中のママとご家族(子ども連れも可)。
◎講師:中澤淳子氏(助産師)。
◎参加費:無料。
◎安藤(☎470516)。

◆第18回印西太極拳表演大会

千葉・茨城の同好会による表演。
◎日時:12月4日(土)・午前9時30分～午後3時30分。
◎会場:松山下公園総合体育館(浦部)。
◎参加費:無料。
◎千葉ニュータウン太極拳同好会・安田(☎472727)。

◆東京キリスト教学園・メサイアコンサート2010

伝統的に英語で歌われることの多いメサイアを、日本語で歌います。
◎日時:12月17日(金)・午後7時(開場は6時30分)。
◎会場:東京キリスト教学園チャペル(内野)。
◎駐車場あり。
◎入場無料、申し込み不要。
◎東京キリスト教学園・教会音楽アカデミー担当(☎46131)。

◆ポイスカウト印西白井第1回クリスマス会

クリスマスにちなんだ工作とおやつ作り。
◎日時:12月19日(日)・午前10時30分～正午。
◎会場:北総花の丘公園。
◎対象:3歳～小学4年生の男女。
◎参加費:200円(材料費・保険代)。
◎持ち物:軍手・はさみ・のり・セロテープ。
◎大友(☎472168)。

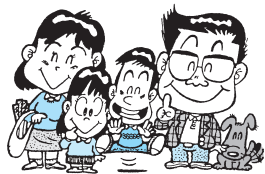
防災情報を活用しよう
◆防災メール...市では災害時などの情報伝達手段として、携帯電話やパソコンへのメール配信サービス「印西市緊急情報発信システム」を実施しています。このメール配信サービスは、どなたでも利用することができますが、あらかじめ『利用者登録』が必要になります。
※登録は無料ですが、『利用者登録』および『登録解除』の際の通信料、メールの受信、WEB閲覧にかかる費用は、利用者の負担になります。
【防災メール『利用者登録』手順】
利用する通信機器から「b@inz.171k.jp」に「空」メールを送信してください(利用者登録手順および配信する内容の詳細については、市ホームページ(http://www.city.inzai.chiba.jp)に掲載。
◆防災行政無線テレホンサービス
防災行政無線から放送された内容を確認したい時、下記の電話にかけると最新の放送内容を聞くことができます。放送内容が分からなかったり、もう一度聞きたい場合は、テレホンサービスをご利用ください(このサービスの通話料は利用者負担です)。
【防災行政無線テレホンサービス電話番号】
☎2900
☎防災課防災班(☎内線459)。



▲QRコードも利用できます

# お知らせ

## パート III



### 福祉

#### 保育園の入園の申し込み

平成23年4月から新たに入園を希望する人の申し込みを、平成23年1月18日(火)〜2月15日(火)に受け付けます。

●受付期間・時間・会場：左表1参照。

※書類審査や準備の都合上、期間以降は受け付けできませんのでご了承ください。

●入園資格：児童の保護者が左表2のいずれかの場合。これ以外でも、理由によって入園できる場合がありますのでご相談ください。

●表1 保育園入園希望受け付け日程●

会場	日時
保育課保育班	1月18日(火)〜2月15日(火) 午前8時30分〜午後5時15分
各公立保育園	1月18日(火)〜2月10日(木) 午前8時30分〜午後5時15分

※土・日曜日、祝日除く。

●表2 入園資格一覧●

番号	資格
①	居宅外で仕事をしている場合
②	居宅内で日常の家事以外の仕事をしている場合
③	出産(出産予定月の前後2カ月)
④	病気や負傷、または心身に障害がある場合
⑤	長期にわたる病人や負傷者、心身に障害がある人を常に介護している場合
⑥	火災その他の災害の復旧にあっている場合

●市内保育園一覧●

園名	住所	電話番号	受け入れ月齢
大森保育園	大森3370番地	☎2439	6カ月以降
木下保育園	木下1342番地4	☎2733	6カ月以降
木刈保育園	木刈六丁目23番地	☎1873	6カ月以降
内野保育園	内野一丁目12番地	☎1874	6カ月以降
高花保育園	高花一丁目10番地	☎7011	6カ月以降
西の原保育園	西の原三丁目7番地	☎0221	産休明け(生後57日)以降
もとの保育園	滝野三丁目2番地	☎2935	6カ月以降
(民間)どんぐり保育園	小林北五丁目12番地2	☎1383	産休明け(生後57日)以降
(民間)銀の鈴保育園	高花五丁目3番地	☎7566	産休明け(生後57日)以降
(民間)原山保育園	草深1177番地18	☎6600	産休明け(生後57日)以降
(民間)山ゆり保育園	萩原1917番地8	☎1333	産休明け(生後57日)以降
※(民間)認定こども園 しおん保育園	松崎517番地	☎1329	産休明け(生後57日)以降
※分園 しおんランド 保育園	草深字原 2029 番地 3 牧の原モア内	—	平成23年4月開園予定 産休明け(生後57日)以降 ~平成21年4月1日生まれ (2歳児クラス)

※については直接契約となりますので、申込書および入園手続きについては、しおん保育園にご確認ください。

合、入園できます。 ※同居の祖父母などが保育でできると認められる場合は、入園できないことがあります。

いずれの場合も証明書が必要で、左表2の①〜⑥の詳細しい基準については左記までお問い合わせください。

●必要なもの：●保育園入園申込書、申込児童の健康状況調査書▼父・母・祖父母などの就労証明書や診断書など、保育のできないことを証明できる各種証明書▼平成22年分の所得に対する税額を証明するもの(源泉徴収票または所得税確定申告書の写しを、その次第提出してください)。

※生後6カ月未満で、入園となる場合のみ、産休明け保育児用問診票が必要。

また、現在求職中の人についても、4月より左表2と同様の家庭状況となる予定の場合、入園となく場合のみ、産休明け保育児用問診票が必要。

なお、入園申込書などは、保育課、各保育園に用意しています。

また、年度の途中でも定員に余裕がある場合は、5月以降も入園できますので、希望する人は、希望月の前月15日(土曜・日曜日および休日の場合は前日)までに申込書を送り付けてください。

●必要事項：●保育園入園申込書、申込児童の健康状況調査書▼父・母・祖父母などの就労証明書や診断書など、保育のできないことを証明できる各種証明書▼平成22年分の所得に対する税額を証明するもの(源泉徴収票または所得税確定申告書の写しを、その次第提出してください)。

●他市町村の保育園入園申し込みを予定している人へ 市外の市町村の保育園に入園を希望する人は、早めにご連絡をいただきますとともに、

平成24年3月31日(1年間) ●主な業務：次のとおり。 ・障がいのある人で、働きたいと思っている人の相談。 ・ハローワーク、社会福祉施設、特別支援学校などの連携。

障がいのある人、就労希望者、就労者企業などとの連絡調整(訪問同行など)。

#### 障害者就労支援相談員

市では、障がいのある人の職業的自立を支援するため、就労に関する相談や必要な情報の提供、就労活動などのお手伝いを行う「障害者就労支援相談員」を募集します。

●募集人員：1人(非常勤特別職の職員)。

●応募資格：障がい者の就労支援に携わった経験のある人で、普通自動車第1種免許所

●勤務場所：市社会福祉課。 ●報酬および勤務時間：月額12万円(通勤手当含む)、週4日以内の平日のみで、週28時間以内。 ●任期：平成23年4月1日〜

由とする給付を受けるようになった▼本人・配偶者・扶養義務者のいずれかの所得が限度額を超過した(支給停止)。

●対象：日常生活において常時介護を要する在宅の20歳未満で次のいずれかに該当する人。

#### 障害児福祉手当

●対象：日常生活において常時介護を要する在宅の20歳未満で次のいずれかに該当する人。

●資格喪失事由など：次のいずれかに該当したとき。

●手当額：月14,380円。

●施設などへ入所した▼国民年金法による障がいを支給事由とする給付を受けるようになった▼本人・配偶者・扶養義務者のいずれかの所得が限度額を超過した(支給停止)。

●資格喪失事由など：次のいずれかに該当したとき。

●施設などへ入所した▼病院などへ3カ月以上入院した▼本人・配偶者・扶養義務者のいずれかの所得が限度額を超過した(支給停止)。

#### 特別児童扶養手当

●対象：日常生活において常時介護を要する在宅の20歳未満で次のいずれかに該当する人。

●資格喪失事由など：次のいずれかに該当したとき。

●手当額：月26,440円。

●施設などへ入所した▼国民年金法による障がいを支給事由とする給付を受けるようになった▼本人・配偶者・扶養義務者のいずれかの所得が限度額を超過した(支給停止)。

●資格喪失事由など：次のいずれかに該当したとき。

●施設などへ入所した▼病院などへ3カ月以上入院した▼本人・配偶者・扶養義務者のいずれかの所得が限度額を超過した(支給停止)。

#### 特別障害者手当

●対象：日常生活において常時介護を要する在宅の20歳未満で次のいずれかに該当する人。

●資格喪失事由など：次のいずれかに該当したとき。

●手当額：月26,440円。

●会場：①小林コミュニティプラザ②印旛公民館(瀬戸)。

●参加費：実費200円程度。

#### 福祉巡回相談室

障がいのある人やその家族を対象に、手帳の申請・福祉サービスの利用について無料で相談に応じます。

●日時：12月9日(木)・午後2時30分〜4時30分。

●会場：印旛公民館(瀬戸)。

●申し込み：事前に左記まで。 ●いんば障害者相談センター、社会福祉課障害福祉班。

【手話学習会&懇談】 ●日時：12月4日(土)・午後1時30分〜4時。

●会場：佐倉市立中央公民館。 ●参加費：初参加者のみテキスト代1,000円。

【手話サロン】 ●日時：12月17日(金)・午後1時30分〜4時。

●会場：酒々井町社会福祉協議会。 ●参加費：無料。

※いずれも申し込みは不要。耳の聞こえる人も参加できます。また、要約筆記者(話し手の言葉を要約してスクリーンやノートに書き、映す)がサポートします。

●NPO千葉県中途失聴者・難聴者協会印旛香取事務所・板倉(☎090-5302-0385/FAX043-461-6533)。

●フリースペースでリラックス 精神的な悩みを持つ人が対象。ゲームや茶話でゆったりとすごしませんか。

●日時：①12月9日(木)②16日(木)・いずれも午前11時〜午後2時。

●印西市デイケアクラブ「心のいずみ」日程●

日時	会場	内容	持ち物など
12月10日(金) 午前10時〜正午	総合福祉センター(竹袋)	クリスマス会	実費500円程度
12月17日(金) 午後0時30分〜2時30分	中央駅前センター(中央南)	ソフトバレーボールなど軽スポーツ	軽装・上履き(スリッパ)持参不可

●日時・会場：左表のとおり。 ●詳しくは左記まで。 ●いんば障害者相談センター、社会福祉課障害福祉班(☎内線269)。

●資格喪失事由など：次のいずれかに該当したとき。

●手当額：月14,380円。

●施設などへ入所した▼国民年金法による障がいを支給事由とする給付を受けるようになった▼本人・配偶者・扶養義務者のいずれかの所得が限度額を超過した(支給停止)。

●資格喪失事由など：次のいずれかに該当したとき。

●施設などへ入所した▼病院などへ3カ月以上入院した▼本人・配偶者・扶養義務者のいずれかの所得が限度額を超過した(支給停止)。

●資格喪失事由など：次のいずれかに該当したとき。

●施設などへ入所した▼国民年金法による障がいを支給事由とする給付を受けるようになった▼本人・配偶者・扶養義務者のいずれかの所得が限度額を超過した(支給停止)。

いんざいアートフェス 2010(印西市障がい者作品展)を開催

毎年12月3日～12月9日の1週間は、「障害者週間」です。より多くの方々に、障がい福祉についての関心と理解を深めてもらうため、いんざいアートフェス2010を開催します。

手話などによるミニコンサートや各団体より日ごろの活動紹介もあります。

主な参加予定団体は、印西市立福祉作業所コスモ・印西市立クリオネクラブ・社会福祉法人印旛福祉会・NPO法人めぐみの家・印旛特別支援学校・我孫子特別支援学校・市内特別支援学級・印西市聴覚障害者協会ほか。

- 日時：12月4日(土)、5日(日)・午前10時～午後3時。
会場：BIGHOP ガーデンモール印西(公演劇場)。
内容：絵画・手工芸などの展示、野菜、陶器、クッキー、パンなどの販売。
社会福祉課障害福祉班(☎内線269)。



千葉発達障害児・者親の会千葉コスモ・佐倉グループ主催「勉強会」

「発達障がいのある人の就労支援を学ぶ」をテーマとした勉強会。

日時：12月8日(水)・午前10時～正午。

会場：ふれあいセンターいんば(美瀬)。

講師：山本樹氏(就職するなら明朗就業・生活支援センター)長。

参加費：無料(申し込み不要)。

会場：久保田(☎0800-6783-111)。

日時：12月18日(土)・正午～午後3時。

社会適応訓練講習会

会場：ホテルプラザ菜の花(千葉市)。

対象：県内のオストメイトと、そのご家族および医療関係者。

内容：補装具の展示と相談講演会。

参加費：無料。

オストメイトとは

がんや事故などにより消化管・尿管が損なわれたため、腹部などに排泄用の開口部であるストーマ(人工肛門・人工膀胱)を造設した人のこと。

障害者控除対象者認定書を交付

65歳以上で寝たきりなどの人は、障害者手帳をお持ちでなくても、確定申告時に障害者控除の対象になる場合があります。

高齢者虐待の区分

Table with 2 columns: 区分 (身体的虐待, 介護・世話の放棄・放任, 心理的虐待, 性的虐待, 経済的虐待) and 内容 (平手打ちをする, つねる, 殴る, 蹴る, 無理やり食事を口に入れる, やけど, 打撲させるなど)

高齢者虐待の相談窓口一覧

Table with 2 columns: 名称 (印西地域包括支援センター, 印旛地域包括支援センター, 本埜地域包括支援センター, 介護福祉課) and 住所・問い合わせ先 (大森 2364-2, 美瀬 1-25, 笠神 1620)

高齢者虐待の相談窓口

虐待は、している人もされている人も虐待とは認識していないことが多いと言われています。

高齢者虐待防止法では、虐待に該当する行為として右上表のように区分しています。「虐待かな」と思ったら、迷わず相談してください(相談窓口は右下表参照)。

認知症高齢者の家族などのつらい(交流会)

「認知症の人と家族の会」千葉支部の人をお招きして、交流会を開催します。認知症の人を介護する中で感じていること、悩みや分からないことを話し合ったり、情報交換を行います。

そのほか

図書館利用者懇談会

市民のみなさんに親しまれる、利用しやすい図書館を

宝くじ助成金で小林砂田町内会がコミュニティ用具などを整備

小林砂田町内会は、(財)自治総合センターの宝くじ助成金で、太鼓やはんてんなどコミュニティ用具を整備しました。

同町内会は、毎年7月第3土曜日に「小林砂田町内会夏祭り」を開催しています。歴史を重ねるうちに近隣のみなさんの参加も増え年々盛大なものになっていますが、用具の不足など主催者は頭を悩ませていました。

この整備により、今後も地域に根付いたお祭りが継続されていくことが期待されます。

市民活動推進課市民活動支援班(☎内線344)。



おわびと訂正

『広報いんざい』11月15日号1ページ、「印西市教育委員会児童生徒表彰」の中で、千葉県中学校陸上競技大会1年走り幅跳び第2位の及川真衣子さんを「印西中3年」と掲載いたしました。正しくは「木刈中1年」です。

計量器(はかり)定期検査を実施

本年度は、計量法の規定に基づき計量器の定期検査を実施年です。

この検査は、2年に1回実施することが定められていて、

- 日時：12月4日(土)・午前10時30分。
会場：ふれあい文化館(原)。
計量法違反として罰則が適用される場合があります。

計量器(はかり)

- 日時：12月16日(水)②17日(金)③20日(月)、21日(火)・いずれも午前10時30分～午後3時。
会場：①印旛支所②本埜公民館③市役所。
検査手数料：1台につき500円～2,800円程度。
国経済政策課国経済政策班(☎内線354)。

ミニ・ガイド パートII

KIRGRACE BALL LEETクリスマスコンサート

子どもから大人までのダンスが創り上げる舞台の素晴らしさをお楽しみください。

日時：12月25日(土)・午後5時(開場は4時30分)。

会場：白井市文化センター。

演目：1部小品集、2部小品集(HIPHOP・コンテポラリーなど)、3部「くるみ割り人形」より。

※オーストリアバレエ東京ほかもゲスト出演。

入場料：無料。

会場：0800-6674-0307・ホームページhttp://www.k-graceball.et.com)。

平成22年度企画展「MEM ENTOMORRY葬送の私たち」

埋葬の形態を通じて、過去の人たちがどのように「死」と向き合ってきたかを考える(入館無料)。

印旛地区文化財行政担当者連絡協議会後援。

期間：12月11日(土)～平成23

【市内に事業所を所有する企業など】

月額12,000円。

【市外に事業所を所有する企業など】

月額15,000円。

※掲載要綱など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

秘書広報課広報広聴班(☎内線418・419)。

年6月30日(年末年始は閉館)。

開館時間：平日・午前9時～午後4時30分、土曜・日曜日、祝日・午前9時30分～午後4時。

会場：(財)印旛都市文化財センター考古資料展示室(佐倉市)。

会場：(財)印旛都市文化財センター

みなおいでよ！プラネタリウム

初冬の星空で「冬のダイヤモンド」と「冬の大三角形」から、あの冬の星座を探してみよう。

日時：12月5日(日)・午前10時30分～11時30分(受け付けは10時)。

会場：千葉県立手賀の丘少年自然の家(柏市)。

対象：一般(小学生以下は保護者同伴)。

定員：100人。

参加費：無料。

持ち物：上履き。

申し込み：電話で左記へ。

※午前9時から受け付け開始

千葉県立手賀の丘少年自然の家・須藤(☎04-719-1-1923)。

子育て情報コーナー

【子育て支援センター】 主な対象：就学前の子どもとその保護者

施設名	日時(祝・休日除く)	事業名	対象・持ち物 など
中央駅前子育て支援センター (☎④5111)	①9日(木) ②17日(金) 10:30~11:30	なかよしタイム	①クリスマスクッキー作り☆②カレンダー作り。テーマ「お正月」。※①は事前申し込み。1日(木)から直接窓口で。参加費100円。②は当日自由参加。
	11日(土) 11:00~12:00	誕生会	12月生まれのお子さんは、事前に電話・窓口で予約が必要。対象：未就学児まで。
	16日(木) 11:30~13:00	ベビーマッサージ	対象：8カ月くらいまでの子と保護者、妊産婦。1日(木)から電話・窓口で受け付け。
小林子育て支援センター (☎⑩8700)	毎週水曜日 10:00~11:00	バブバブクラブ	テーマ「風邪をひいた時のお家でのケア」、薬の飲ませ方など。対象：3カ月~1歳6カ月児とその保護者。電話・窓口で予約。当日受け付け可。
	10日(金) 10:00~11:00	ふれあいお茶の会	お茶を飲みながら、ホットタイムを過ごしましょう。対象：利用されている全保護者。電話・窓口で予約。当日受け付け可。先着10組。
	20日(月) 11:00~	誕生会	12月生まれのお子さんは、事前に電話・窓口で予約が必要。
こぎつねコンタの広場(ふれあい文化館内)☎④3800	毎週水曜日 9:00~14:00	簡単クラフト・カード作り	親子で遊べる場所やコーナー遊びを提供。自由参加。※ただし事業(コーナー遊び)は10:00~11:45。※ランチルームとして12:00~13:00まで遊戯室を開放。
	毎週木曜日 9:00~14:00	元気に遊ぼう	
	毎週金曜日 9:00~14:00	手遊びやお話シアター	
わくわくぼかぼか広場(総合福祉センター内)☎④0144	毎週水~金曜日 9:00~14:00	おいでよ! わくわく広場	親子で遊べる場所やコーナー遊びを提供。自由参加。
		中庭でランチ!	天気の良い日に中庭でランチを楽しみましょう。
	16日(木) 13:30~13:45	誕生会	12月生まれのお友達をお祝いしよう。対象：0歳児~未就学前児とその保護者。当日自由参加。
ママタのボンボコ広場(いんば児童館)☎⑩3950	毎週水曜日 10:00~15:00	来年のカレンダー作り	親子で遊べる場所やコーナー遊びができる広場。広場は10:00~15:00まで開催。
	毎週木曜日 11:40~12:00	ダイナミックにお絵かきしよう	17日(金)は『音楽でゴー・ゴー!スペシャル』を開催。詳しくは、おたより「ぼんぼこ通信」を参照。
	毎週金曜日 11:40~12:00	音楽でゴー・ゴー!「クリスマスソング」	
滝野子育て支援センター ☎⑦1822	8日(木) 10:30~11:30	ママ友クラス	1歳未満児とその保護者。手遊びや絵本の紹介。看護師からのワンポイントアドバイスも。
	10日(金) 11:15~11:50	誕生会	10、11、12月生まれのお友達をお祝いしよう。対象：未就学児。
	17日(金) 10:30~11:30	クリスマス会	みんなでクリスマス会をしましょう。事前申し込み制。1日(木)から14日(火)までに電話・窓口で受け付け。

【児童館】 主な対象：18歳未満の子どもとその保護者

施設名	日時(祝・休日除く)	事業名	対象・持ち物 など
中央駅前児童館 (☎④5111)	①8日(木)②15日(木) 10:30~11:30 ※②のみ自由参加	すこやかキッズ	①クリスマスクッキー作り☆②カレンダー作り「お正月」。※①は事前申し込み。1日(木)から直接窓口で。対象：2歳~未就園児の子とその保護者。参加費100円。
	11日(土) 14:00~16:00	あそびのポケット	ステンドグラス風☆クリスマスクッキー作り☆。※4日(土)から電話・窓口で受け付け。対象：4歳児~中学生。先着20人。参加費100円。
	毎週土曜日 13:30~16:45	レクホールで遊ぼう	バドミントンなど。自由参加。4歳~18歳未満の子と保護者。
そうふけ児童館 (☎④3800)	15日(木) 10:00~11:00	ほっぺにチュッ! (クリスマス~ミニコンサート)	対象：1歳6カ月~3歳未満の子とその保護者。2日(木)・10:00から電話または窓口で受け付け(先着20組)。
	10日(金) 10:00~11:15	コンタスペシャル「風学、手相」	対象：未就学の子を持つ親。先着16人。1日(木)・10:00から電話または窓口で受け付け。託児なし。
	2日(木)、9日(木)、16日(木) 15:00~16:30	わんぱくランド	多目的室を開放。バドミントンをしよう!対象：小学生~高校生。当日自由参加。
子どもふれあいセンター (☎④0144)	3日(金)、10日(金) 10:00~11:00	わんぱくタイム	テーマ：クリスマスを楽しもう。対象：就学前の子どもとその保護者。当日自由参加。
	毎週土曜日 14:00~16:00	ファミリースポーツ広場	軽スポーツでふれあいを。対象：小学生~18歳未満の子と保護者、高齢者。自由参加。
	17日(金) 10:00~11:00	手軽にできるおせち料理	対象：就学前の子をもつ保護者。先着12人。詳細は「わくわくたより」をご覧ください。
いんば児童館 (☎⑩3950)	9日(木) 11:00~11:50	フルーツランド	「クリスマス会」。対象：就学前の子と保護者。1日(木)から、ケーキ代金(178円)を添えて窓口申し込み。
	24日(金) 11:30~13:00	きらきらキッズ	『Happy!クリスマス会』。対象：小学生~18歳未満。先着20人まで(事前申し込み制)。

施設名	日時(祝・休日除く)	事業名	対象・持ち物 など
つどいの広場 (☎⑦7880)	4日(土) 11:00~	親子講座「クリスマスコンサート」	生のバイオリン演奏を親子で楽しみましょう。講師：細野麻弓氏ほか。対象：未就学児とその保護者。定員：先着15組。参加費無料。電話・窓口で受け付け。
	14日(火)・21日(火) 11:00~	「ミニチュエーランド」	「手遊び歌遊びとパネルシアター」。対象：0~1歳半ぐらゐの親子。1日(火)・9:00から窓口・電話で受け付け。先着25組。
	11:00~11:30	講座 ①自由参加 ②要申し込み	①お話・リズム・測定・ラララン・絵本・ベビーマッサージ。②ベビーマッサージ・エアロビ・お誕生会・パパを楽しもう。
西の原保育園こあら (☎④0291)	毎週月、水、金曜日 10:30~11:30	こあらっこタイム	楽器遊びやクリスマス制作、ダンスなど。対象：(月)2歳~就学前児、(水)1歳児、(金)0歳児。
	14日(火) 10:00~11:00	ミニシアター『クリスマス公演』	人形劇団によるクリスマス公演。対象：0歳児~就学前児とその保護者。当日自由参加。
	16日(木) 10:30~11:30	誕生会	12月生まれのお友達をお祝いしよう。対象：0歳児~未就学前児とその保護者。当日自由参加。
原山保育園(みんなのおへや)☎⑦6600	毎週火、水、木曜日 9:30~14:30	てんとうむしで遊ぼう	制作、リトミック、英語など親子で楽しめるさまざまな活動。詳しくは「てんとうむしだより」参照。
	毎週火、水、木曜日 11:00~12:00	子育て相談&身体測定	常勤の看護師による子育てや健康の相談。最終水曜日は身体測定。
	毎週火、水、木曜日 11:00~12:00	園庭開放	大小2つの築山が魅力の「土の園庭」を自由に使うことができます。
しおん保育園(しおんひろば)☎④1329	毎週月~金曜日 9:00~12:00 13:00~15:00	しおんひろば(JoyJoyクラブ)	室内の広場を開放しています。親子で自由に遊べるスペースです。
	毎週月~金曜日 11:00~12:00	園庭開放	保護者の責任のもと、指定された遊具や砂場で遊べます。
	毎週月、火、木、金曜日 10:20~10:50	チャレンジクラブ	(月)・(木)は親子制作、(火)・(金)はダンス・ゲームなど。自由参加。
山ゆり保育園(びよびよくらぶ)☎⑩3773	2日(木)~22日(木) 9:00~11:15	クリスマス制作週間	親子でクリスマス飾りを作ってみませんか。自由参加。
	15日(木) 11:00~11:30	誕生会	12月生まれのお友達をお祝いしよう。対象：未就学児。自由参加。
	9日(木)・16日(木) 10:00~11:00	きらきらの森開放日	園長先生手作りのアスレチックで思いきり体を動かして遊みましょう。

おはなし会

図書館では定期的におはなし会を行っています。紙芝居や大きな絵本など、楽しいおはなしをご用意してお待ちしています。12月の日程は下記のとおりです。

会場	日時(祝・休日除く)
大森図書館(おはなし室)	26日(日)・11:00~
小林図書館(遊戯室)	25日(土)・15:00~
そうふけ図書館(おはなしのへや)	①4日(土)、18日(土)・15:00~ ②11日(土)、25日(土)・11:00~
小倉台図書館(おはなし室)	2日(木)、9日(木)、16日(木)・15:30~

【公園で遊ぼう(支援センターから)】 11:00~11:45 ※雨天時中止

日時(祝・休日除く)	会場	内容	担当センター
10日(金)	イオンモール3階イオンホール	親子ふれあい遊び	中央駅前子育て支援センター(☎④5111)
7日(火)	ふれあい文化館	クリスマス	小林子育て支援センター(☎⑩8700)
21日(火)	総合福祉センター		
7日(火)	西の原公園	親子ふれあい遊び	西の原保育園こあら(☎④0291)
14日(火)	たきのひかりのおか公園	親子ふれあい遊び	滝野子育て支援センター(☎⑦1822)

【子育て相談】

日時	会場
毎週火~日曜日 13:00~16:00	中央駅前子育て支援センター ☎④5111
毎週月~土曜日 13:00~16:00	小林子育て支援センター ☎⑩8700
毎週月~金曜日 13:00~15:00	西の原保育園こあら ☎④0291
毎週火~土曜日 9:00~16:00	草深ふれあい市民センター内・そうふけつどいの広場 ☎⑦7880
毎週月~金曜日 10:00~15:00	しおん保育園(しおんひろば) ☎④1329
毎週火~日曜日 13:00~16:00	滝野子育て支援センター ☎⑦1822
毎週月~金曜日 9:00~11:30	山ゆり保育園(びよびよくらぶ) ☎⑩3773

お知らせ

小児科医の久山先生を囲んで!

- 内容…「ワクチン 何をどう選択するか」・質問タイムあり。
  - 日時…12月8日(木)・午後1時30分~。
  - 会場…そうふけつどいの広場。
- 園そうふけつどいの広場 (☎⑦7880)。

今月の各種相談

※祝・休日は実施していません。

Table with columns: 相談名, 日 時, 会 場, 問い合わせ. Rows include 市民生活相談, 法律相談, 交通事故相談, 行政相談, 人権相談, 消費生活相談, 住宅相談, 家庭児童相談, 心配ごと相談, 教育相談, 子ども相談室, 女性の悩み相談.

市長談話室 (オアシス)

市長と直接対話のできる市長談話室。下表の日程(変更の場合あり)で開設しています。予約は不要です。

Table with columns: 時間, 場所. Shows 12月17日(金) with times 午前10時~正午 and 午後2時~4時 at 市役所.

市税などの「夜間・休日収納窓口」

25日(土)は8:30~12:30、27日(月)は20時まで、収納窓口を開設しています。

また、納付相談も随時行います。短期保険証の更新を希望する人は、事前(休日の場合は前日まで)にご連絡ください。

◎開設場所…市役所国保年金課。 ※出入口は正面玄関をご利用ください。

◎取扱税(料)目…市民税・県民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、国民健康保険税、介護保険料および後期高齢者医療保険料。

◎必要書類…納税通知書など、短期保険証の更新の場合は保険証、納付相談の場合は印鑑。

圏市民税課収納管理班(☎内線316)、国保年金課保険税班(☎内線281)、国保年金課高齢者医療年金班(☎内線288)、介護福祉課介護保険班(☎内線277)。



今月の市民課窓口業務の土曜・日曜開庁日程は、 ◎市役所本庁…11日(土)・25日(土)(8:30~17:15)。

◎交通事故発生状況◎

Table showing traffic accident statistics for 平成22年1月1日~平成22年10月31日. Columns: 人身事故発生数, 傷者数, 死者数. Rows: 千葉県, 印西警察署管内, 印西市内, 全国死者数.

◎火災等発生件数(印西市内)◎

Table showing fire and emergency statistics for 平成22年10月31日現在. Columns: 10月, 今年の累計, 昨年との比較. Rows: 火災, 救急, 救助.

保健センター通信

中央保健センター (☎425595)

●予防接種、乳幼児健診・相談・教室を受ける場合●

ガイドブックの中にある予診票を記入し持参。保護者の同伴が必要です。

■一般対象(血圧測定ほか、生活習慣病予防・栄養相談など)

●健康づくり相談 ※予約制

Table with columns: 日付, 会場, 時間. Shows dates 8日(木), 9日(木), 16日(木), 20日(月) and locations like 中央保健センター, 印旛保健センター.

※上記日程以外でも来所または電話で、健康づくり相談を行っています。担当者不在の場合もありますので、来所の際はあらかじめ中央保健センターまでご連絡ください。

■妊婦対象(栄養や日常生活の相談など)

●プレママ歯ッピー講座(対象は市内在住の妊婦)※申込制

Table with columns: 日付, 会場, 内容, 受付時間. Shows 6日(月) at 高花保健センター for a dental lecture.

■予防接種

Table with columns: 日付, 内容, 対象, 会場, 受付時間. Shows 2日(木) for Polio vaccination at 高花保健センター.

■乳幼児健診・相談・教室

Table with columns: 日付, 内容, 対象, 会場, 時間. Lists various health checkups and classes for children, such as 4ヶ月児相談, 離乳食教室, etc.

※離乳食教室は、開催の1週間前までに中央保健センターへお申し込みください。試食費100円。詳しくはお知らせをご覧ください。

かかりつけ医を持ちましよう

転入者のみなさんへ

◎妊婦・乳児健康診査受診票の未手続きの妊婦と0歳児の保護者は、中央保健センターまでお越しください。 ◎予防接種実施状況が未届けの場合、健診票・予診票が届かないのでご注意ください(19歳未満の人)。

夜、子どもが急に具合が悪くなったら 印旛市郡小児初期急病診療所(休日・夜間のみ) 佐倉市健康管理センター内(佐倉市江原台2-27) 診療時間: 平日・土曜日 午後7時~翌朝6時, 日曜・祝日、年末年始 午前9時~午後4時45分・午後7時~翌朝6時

千葉県の小児救急電話相談 受診したほうが良いのか、様子を見ても大丈夫なのか。看護師や小児科医が電話でアドバイスします。 相談時間: 毎日 午後7時~10時 電話番号: プッシュ回線 ☎#8000(局番なし), ダイヤル回線・携帯電話 ☎043-242-9939



◆優秀賞  
◆黄葉の寺 (多間院)  
◆田村雅彦(酒々井町中央台)

(評) 黄金色に染まった古刹を素直に捉えた作品。

印西市観光協会主催 第19回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景



運動 上級編  
上級編では「生活活動」だけでなく、自分に合った「運動」で、楽しく汗をかけることを目指します。運動には、持久力や筋力、柔軟性などいろいろな側面があります。特に重要なのが、筋力。「食

安全に運動するために  
健康のために運動しても、逆にけがや事故を起こしては大変。そのために、安全には

十分注意しましょう。  
●病気や体の痛みなどのある場合、主治医に相談してから運動をしましょう。特に、生活習慣病は気が付かないうちに発症し進行します。年に1回は、健診や人間ドックで、健康状態をチェックしましょう。

いづくになっても運動を  
体力は20歳代を過ぎると、加齢とともに低下し、安静にしているときに低下してしまいます。ですが、いづくになっても運動・トレーニングを始めれば、全身持久力や筋力の向上が望めます。ただし、急に無理な運動してからだを傷めないようにし、続けることが大切。運動を中断すると、せっかくの効果も急速に失ってしまいます。

今から、意識して体を動かしてみませんか。  
土曜日から日曜日の朝、約16kmを走るのですが、自転車に取り付けた計器によると3000キロcal弱のエネルギーを消費しているようです。その結果、7月の健康診断では悪玉コレステロールの数値が前回より10減少していました。

効果は現れましたが、目標までは、ロードワークを継続する必要があります。それとともに、健康のためには一定水準の運動を続ける意思も維持しなければならぬと、実感しました。

いきいき生活情報

運動で健康なからだをつくりましょう

健康づくりのために運動が大事。これは多くの人がご存じでしょう。しかし、現代は便利になった半面、からだを動かすことが少なくなり、運動不足になりがちです。厚生労働省は、安全で有効な運動を広く国民に普及させるために「健康づくりのための運動指針2006」を策定しています。

運動 初級編  
忙しい運動する時間が取れない、そもそも運動自体が嫌い。そんな場合は、日常の暮らしの中で「生活活動」に注目しましょう。生活を大きく変えることなく、ちょっとした工夫でもっと体を動かすことができます。

運動 中級編  
誰でも手軽にできる「歩く」。特に、内臓脂肪を減らすのに有効な歩きは、少し息が弾むくらいの速さで、1日30分、5日、合計週150分。続けて歩かなくても、1日2〜3回に分けたり、週末にまとめて歩いたりしても大丈夫。ただし、これまであまり体を動かしていない人は、まずは現状の歩数に1日千歩(時間約10分)増やすことから始めて、慣れてから少しずつ歩数を伸ばしてみましょう。

運動 中級編  
「歩く」だけでなく、少し息が弾むくらいの速さで、1日30分、5日、合計週150分。続けて歩かなくても、1日2〜3回に分けたり、週末にまとめて歩いたりしても大丈夫。ただし、これまであまり体を動かしていない人は、まずは現状の歩数に1日千歩(時間約10分)増やすことから始めて、慣れてから少しずつ歩数を伸ばしてみましょう。

運動 中級編  
「歩く」だけでなく、少し息が弾むくらいの速さで、1日30分、5日、合計週150分。続けて歩かなくても、1日2〜3回に分けたり、週末にまとめて歩いたりしても大丈夫。ただし、これまであまり体を動かしていない人は、まずは現状の歩数に1日千歩(時間約10分)増やすことから始めて、慣れてから少しずつ歩数を伸ばしてみましょう。

運動 中級編  
「歩く」だけでなく、少し息が弾むくらいの速さで、1日30分、5日、合計週150分。続けて歩かなくても、1日2〜3回に分けたり、週末にまとめて歩いたりしても大丈夫。ただし、これまであまり体を動かしていない人は、まずは現状の歩数に1日千歩(時間約10分)増やすことから始めて、慣れてから少しずつ歩数を伸ばしてみましょう。

運動 中級編  
「歩く」だけでなく、少し息が弾むくらいの速さで、1日30分、5日、合計週150分。続けて歩かなくても、1日2〜3回に分けたり、週末にまとめて歩いたりしても大丈夫。ただし、これまであまり体を動かしていない人は、まずは現状の歩数に1日千歩(時間約10分)増やすことから始めて、慣れてから少しずつ歩数を伸ばしてみましょう。



元気な食事 177  
牛肉とカボチャのゴマ風味煮  
いろいろ食べて生活習慣病予防!  
●材料(4人分)  
カボチャ700g、牛しゃぶしゃぶ肉300g  
【A】下味...しょうゆ大さじ1強、みりん大さじ1強、サラダ油大さじ1強  
【B】水1カップ、砂糖大さじ2、しょうゆ大さじ2、すりゴマ大さじ2  
●作り方  
①カボチャは種を除いて、ところどころ皮をむき、3cm角に切る。  
②牛肉は大きいようなら半分に切り、下味をつける。  
③フライパンに油を熱して牛肉を炒め、色が変わったら取り出す。  
④浅鍋にカボチャの皮の面を下にして並べ、牛肉を戻してのせ、【B】を注いで中火にかけ煮立ったら弱火にし、ぬらしたキッチンペーパーをかけて15分程煮る。途中で上下を入れ替えて味をなじませる。  
★1人分の栄養価★  
エネルギー 380kcal、たんぱく質 18.9g、脂質 20.6g、カルシウム 97mg、塩分 2.3g。  
提供...地区健康推進員のみなさん

こちら編集室  
よく見...よく聞き...  
正しくお知らせ  
秘書広報課広報聴班