

- ◆戦争のない平和な世界へ…2
- ◆耕作放棄地を解消しよう…3
- ◆平成 22 年度市民参加手続きの実施状況…3
- ◆印西市民号による「紅葉と温泉の旅」…4
- ◆住宅手当緊急特別措置事業…6

発行：印西市 編集：秘書広報課広報広聴班
〒270-1396 印西市大森 2364-2 電話 0476 42 5111 (代) F A X 0476 42 7242
ホームページ http://www.city.inzai.chiba.jp/ Eメール home@ml.city.inzai.chiba.jp

健康に与える影響など

放射線に関するQ&A

福島第一原子力発電所の事故発生以来、放射線に関する問い合わせが多く寄せられています。今回、主な問い合わせとその回答をQ&A形式で掲載します。

【放射線測定について】

Q放射線が健康に与える被害はどの程度か。
A独立行政法人放射線医学総合研究所の専門機関に確認したところ、市内での測定値は健康に影響を与えるレベルではないとことです。
また、48力所のほか測定を行った場所については、随時公

市内48力所の空間放射線量の測定結果

7月5日(火)と6日(水)、携帯用簡易測定器を用いて、市職員が大气中の放射線量の測定を実施しました。

測定値(下表参照)はいずれも、文部科学省による子どもの屋外活動を制限する暫定的な目安の空間放射線量 $3.8 \mu\text{Sv/h}$ (マイクロシーベルト/時間)、土壌に関する放射線量低減策を実施する場合の指標の空間放射線量 $1.0 \mu\text{Sv/h}$ (マイクロシーベルト/時間)を下回りました(詳しくは市ホームページをご覧ください)。
※今後も、携帯用簡易測定器により市職員が測定し参考値としてホームページ、各支所・出張所で掲示し公表します。
環境保全課環境指導班(宮内線3615363)。

●公園利用上の注意点●

- ▼目安となる放射線量は下回っていますが、公園利用時には、次の点にご注意ください。
- ▼公園で遊んだ後は手洗い・うがいをします。
- ▼土や砂は口に入れないように注意します。
- ▼土や砂が口に入った場合には、よくうがいをする。

園都市整備課管理班(宮内線747)。

No.	学校名	測定日	校庭			砂場		
			5 cm	50 cm	100 cm	5 cm	50 cm	100 cm
1	木下小学校	7/5	0.310	0.238	0.228	0.332	0.296	0.246
2	小林小学校	7/6	0.476	0.407	0.412	0.502	0.467	0.471
3	大森小学校	7/5	0.224	0.210	0.223	0.273	0.304	0.311
4	船穂小学校	7/5	0.280	0.245	0.265	0.148	0.179	0.240
5	永治小学校	7/6	0.336	0.358	0.357	0.349	0.369	0.376
6	木刈小学校	7/6	0.223	0.237	0.253	0.420	0.376	0.359
7	内野小学校	7/5	0.142	0.146	0.139	0.410	0.371	0.313
8	原山小学校	7/5	0.202	0.204	0.214	0.361	0.346	0.332
9	小林北小学校	7/5	0.350	0.326	0.320	0.558	0.504	0.490
10	小倉台小学校	7/6	0.375	0.350	0.317	0.423	0.338	0.332
11	高花小学校	7/5	0.207	0.205	0.195	0.240	0.239	0.252
12	西の原小学校	7/5	0.251	0.196	0.200	0.295	0.255	0.230
13	原小学校	7/5	0.254	0.244	0.214	0.330	0.300	0.268
14	六合小学校	7/6	0.401	0.346	0.339	0.281	0.292	0.292
15	宗像小学校	7/5	0.130	0.122	0.121	0.152	0.181	0.190
16	平賀小学校	7/5	0.127	0.139	0.125	0.089	0.128	0.139
17	いには野小学校	7/5	0.130	0.123	0.120	0.609	0.485	0.455
18	本埜第一小学校	7/5	0.147	0.145	0.153	0.280	0.322	0.320
19	本埜第二小学校	7/5	0.143	0.168	0.182	0.207	0.240	0.253
20	滝野小学校	7/5	0.132	0.117	0.137	0.635	0.401	0.350
21	印西中学校	7/6	0.429	0.417	0.401	0.252	0.368	0.394
22	船穂中学校	7/5	0.261	0.222	0.219	0.315	0.339	0.313
23	木刈中学校	7/6	0.278	0.245	0.234	0.568	0.478	0.437
24	小林中学校	7/6	0.288	0.253	0.243	0.500	0.473	0.453
25	原山中学校	7/5	0.230	0.223	0.234	0.244	0.288	0.317
26	西の原中学校	7/5	0.252	0.243	0.232	0.266	0.280	0.262
27	印幡中学校	7/5	0.132	0.144	0.155	0.161	0.186	0.200
28	本埜中学校	7/6	0.274	0.314	0.318	0.660	0.474	0.428
29	滝野中学校	7/5	0.168	0.160	0.154	0.343	0.298	0.293

No.	園名	測定日	園庭			砂場		
			5 cm	50 cm	100 cm	5 cm	50 cm	100 cm
30	大森幼稚園	7/5	0.258	0.249	0.270	0.361	0.331	0.318
31	瀬戸幼稚園	7/5	0.268	0.220	0.223	0.483	0.370	0.315
32	もとの幼稚園	7/6	0.513	0.415	0.373	0.375	0.437	0.427
33	木下保育園	7/5	0.187	0.171	0.197	0.242	0.257	0.263
34	大森保育園	7/5	0.190	0.183	0.173	0.186	0.188	0.207
35	内野保育園	7/5	0.116	0.128	0.123	0.133	0.142	0.176
36	木刈保育園	7/5	0.205	0.185	0.181	0.516	0.448	0.370
37	高花保育園	7/5	0.313	0.268	0.260	0.178	0.230	0.240
38	西の原保育園	7/5	0.210	0.172	0.173	0.589	0.444	0.373
39	もとの保育園	7/5	0.248	0.198	0.206	0.173	0.196	0.171

No.	施設名	測定日	駐車場			屋上		
			5 cm	50 cm	100 cm	5 cm	50 cm	100 cm
40	印西市役所	7/5	0.292	0.244	0.249	0.367	0.270	0.294
41	印幡支所	7/5	0.291	0.229	0.224	0.129	0.107	0.097
42	本埜支所	7/5	0.409	0.313	0.309	0.103	0.097	0.105

No.	公園名	測定日	公園の中心			砂場		
			5 cm	50 cm	100 cm	5 cm	50 cm	100 cm
43	大塚前公園	7/5	0.538	0.485	0.461	0.290	0.298	0.298
44	印幡中央公園	7/5	0.322	0.322	0.308	0.251	0.288	0.313
45	大門下児童公園	7/5	0.441	0.393	0.381	0.378	0.382	0.384
46	松山下公園	7/5	0.414	0.374	0.362	—	—	—
47	草深公園	7/5	0.368	0.320	0.325	—	—	—
48	滝野公園	7/5	0.319	0.271	0.273	—	—	—

単位： $\mu\text{Sv/h}$ = マイクロシーベルト/時間
※今回の測定に使用した測定機器は、5月31日～6月3日に検査機関が使用したもの〔NaI(Tl)シンチレーションサーベイメータ TCS-161 (アロカ株式会社製)〕とは違います。
今回：ラディ (PA-1000) (堀場製作所製)

【土壌除去について】

Q校(園)庭、砂場、公園の土壌除去・除染は行わないのか。
A校(園)庭、砂場、公園の土壌処理は、定期的に放射線量の測定を行います。除去や除染に

【学校給食について】

Q給食センターで使用している食材の産地は公開しないのか。
A現在、学校給食で使用している食材は、安全が確認されたものを使用しています。
特に生鮮食品については、より新鮮なものを提供する観点から、調理日の搬入になっていきます。そのため、産地については、事前に公表することができません。ホームページで使用した食材の産地について公表します。
※2ページへ続く。



梅雨の合間の去る6月21日、今年も印西中学校の1年生2クラス64人が、文化ホール北側の駐車場周りにポテチユラカを植えてくれました。当日はやや風があつたものの立っているだけでも汗が出てくる陽気でしたが、生徒のみなさんは一株一株丁寧に土を振り植え付け作業を行い、約1時間後にはきれいな花壇ができました。

印西中1年生がポテチユラカを植栽

これから厳しくなる暑さに向かって、ポテチユラカは日々、花の数を増やしながらカラフルなじゅうたんのような花壇となって市民のみなさんの目を楽しませてくれるでしょう。



★肉詰め焼き1人分の栄養価★
エネルギー 74kcal、たんぱく質 6.6g、脂質 2.2 g、カルシウム 15mg、塩分 0.9 g



★メンチカツ1人分の栄養価★
エネルギー 191kcal、たんぱく質 8.6g、脂質 11.7 g、カルシウム 21mg、塩分 0.4 g

材料 (4人分)

ゴーヤ1本 (200 g程度)、小麦粉少々、鶏ひき肉 100 g、A (玉ねぎ1/4個、生シイタケ2枚、酒・かたくり粉各小さじ1と1/2、しょうゆ小さじ1、だし汁1/2カップ)、B (ポン酢大さじ2、レモン果汁大さじ1、サラダ油)。

作り方

- ①ゴーヤは3等分し中心をくりぬき、小麦粉をふる。
 - ②Aをボールで練る。
 - ③①の中心に②を詰めて、1.5 cm幅くらいの輪切りにし、周りに小麦粉をまぶす。
 - ④フライパンに油を敷き、③に表面が色づく程度に両面を焼く。Bをまわしかけ、水分がなくなるまで弱火で煮詰める。
- ※③の輪切りにした状態に小麦粉・卵・パン粉をつけメンチカツにしてもおいしく食べられます。

省エネ対策としてグリーンカーテンに植栽したゴーヤも、花が咲き終わると大きな実がなり、食材としても利用できます。料理としてはゴーヤチャンプルーが有名ですが、今回、鶏ひき肉を使った料理を2品紹介します。
このほかにも市ホームページで、ゴーヤの実を使った料理10品程度のメニューを紹介しています。ご活用ください。

グリーンカーテンに実ったゴーヤを料理に

戦争のない平和な世界へ

祈りとともに響く鐘の音

世界の恒久平和への願いを込めて

毎年、8月15日は「戦没者を追悼し平和を祈念する日」として、先の大戦で亡くなった数多くの人々を追悼し、平和を祈念するため、政府主催の全国戦没者追悼式などが行われています。

市でも、8月15日(月)・正午から市役所玄関前において「印西平和の鐘」を突き、1分間の黙とうをささげます。平和の鐘の音とともに、これまで戦争で亡くなられた人を追悼し、また世界の恒久平和を祈念し黙とうをささげたいと希望される人は、ぜひ、当日正午までにお集まりください。

また、被爆地の広島市と長崎市では、毎年、それぞれの原爆死没者の慰霊式と平和祈念式典を行っています。

▲式典の中「印西平和の鐘」を撞く山崎山洋市長(写真は昨年度のもの)



▲故 香取正彦氏 (人間国宝) の手による「印西平和の鐘」

式中で、原爆投下の同時刻に、1分間の黙とうをささげてください。

●広島市：8月6日(土)・午前8時15分。

●長崎市：8月9日(火)・午前11時2分。

●ヒロシマ・ナガサキ原爆写真パネル展

原爆の恐ろしさや戦争の悲惨さを市民のみならず、子どもたちも知っていただき、平和への気持ちを強くもつと、ヒロシマとナガサキの原爆パネルを展示します。

◆非核平和への願いを込めた標語

次代を担う子どもたちに、平和の大切さやその意味を考えてもらうことを目的に募集した「非核平和への願いを込めた標語」の入賞者が決まりました。

市内中学校から258点もの応募があり、厳正な審査の結果、最優秀賞1作品、優秀賞2作品、

佳作5作品が選ばれました。入賞者のみなさんは、次のとおりです(敬称略)。

【最優秀賞】西尾春菜(印旛中3年)

【優秀賞】山崎萌(印旛中3年) 綿貴桃花(印旛中3年)

【佳作】

●ヒロシマ・ナガサキ原爆写真パネル展展示期間など

展示期間	展示場所
8月1日(月)～8月15日(月)	印西市役所(大森)1階ロビー
	中央駅前センター(中央南)1階ロビー
8月16日(火)～8月31日(水)	印旛支所(美瀬)1階ロビー
	本笠支所(笠神)1階ロビー

※それぞれの施設の休館日は除きます

非核平和都市宣言

世界の恒久平和は、人類の共通の願いである。とりわけ、世界で唯一の核被爆国に生きる我々は、再びこの地球上に「広島」「長崎」の惨禍が繰り返されることのないよう強く望むものである。

印西市は、戦後50年目の年に当たり、核兵器がこの地球上から全て廃絶されることを願い、世界の恒久平和を確立するため、ここに「非核平和都市」を宣言する。

平成7年10月11日宣言

とりわけ、世界で唯一の核被爆国に生きる我々は、再びこの地球上に「広島」「長崎」の惨禍が繰り返されることのないよう強く望むものである。印西市は、戦後50年目の年に当たり、核兵器がこの地球上から全て廃絶されることを願い、世界の恒久平和を確立するため、ここに「非核平和都市」を宣言する。

目黒優依(印西中3年) 米井陽香(印西中3年) 田崎陽(小林中3年) 佐藤みなみ(印旛中3年) 香取裕夏(印旛中3年) 入賞作品については、原爆パネル展に併せて展示させていただきます(期間などは上表参照)。

原爆の恐ろしさは、人類にとつて決して忘れてはならない記憶です。ぜひ、ご覧ください。

◆印西平和の鐘

印西平和の鐘は、重要無形文化財保持者(人間国宝)の故香取正彦氏が、父・秀真氏の出生地である印西への記念として、生前制作に取り組み、平成3年2月に、ご遺族より市に寄贈されました(左上最下段写真)。

この鐘は、日本恒久平和の象徴「広島平和の鐘」と同じ鐘で、鐘の正面には故吉田茂首相の筆による「平和」の2文字が刻まれ、撞座の左右には瑞鳥が描かれています。

※市役所1階ロビーに常設展示しています。

◆非核平和都市宣言

世界の恒久平和は、人類の共通の願いである。

※1ページから続く。

【農産物について】(Q)農産物の放射性物質検査は行うのか。(A)継続的に千葉県と協力して実施し市ホームページ、各支所・出張所などで公開するとともに検査品目や検体数の増加を千葉県に要望していきます。

【健康などについて】(Q)放射線を低下させる調理法はあるか。煮たりゆでたりすればよいか。(A)放射線は加熱では分解されないため、煮たり焼いても効果はありません。十分な水で洗い流す、ゆでこぼすことは効果があります。

(Q)震災発生時からずっと東北地方に滞在していた。内部被ばくが気になるので、専門の相談機関や放射線量検査ができる機関を教えてください。

(A)放射線被ばくの健康窓口として放射線医学総合研究所(☎043-290-4003・対応時間午前9時～午後5時)があります。検査も含め相談してください。

【放射線などに関する問い合わせ窓口】●大気中の放射線測定について：環境保全課環境指導班(☎内線361-363)。

●学校・幼稚園・学校プール・学校給食について：指導課指導班(☎内線375-376)。

自衛官募集相談員を新たに委嘱

6月1日付けで、自衛官募集相談員として、次の3人が委嘱されました。

自衛官募集相談員は、安定した入隊者の確保と募集基盤の充実を図るため、自衛官募集の協力や広報活動などを行います。

任期は2年。市長と自衛隊千葉地方協力本部長が連名で委嘱します。

なお、今回の委嘱により市の相談員は4人となります。

【今回委嘱された相談員】一敬称略

佐瀬知于(草深)、大野恒(草深)、尾下和憲(高花)

☎総務課総務法規班(☎内線437)、自衛隊千葉地方協力本部柏募集案内所(☎04-7163-6884)。



▲佐瀬知于氏



▲大野恒氏



▲尾下和憲氏

「放射線が人体に与える影響について」

第2回講演会

3月11日に発生した東日本大震災に伴う福島第一原子力発電所の事故により、市内においても放射線が検出されています。

このような状況から、放射線が人体に与える影響について、独立行政法人放射線医学総合研究所から講師を招き、講演会を開催します(講演内容は、1回目と同じ内容です)。

なお、当日は質疑応答を設けておりますが、限られた時間のため、事前に質問を受け付けし、講演会で回答することとしますので、環境保全課までご連絡ください。

時 8月27日(土)・午後1時30分～

場 市役所3階大会議室

定 250人(先着順)

◆講師…吉本泰彦氏(独立行政法人放射線医学総合研究所・放射線防護研究センター上席研究員) ※質問受付…8月22日(月)(必着)までに電話・FAX・メールで下記へ。

☎環境保全課環境指導班(☎内線361、362・FAX☎5339・kankyouka@ml.city.inzai.chiba.jp)。

広報いんざい市長室

山崎山洋



7月に発行されたマンション情報誌『SUUMO』に、千葉県内の新築マンションの供給がある自治体を対象とした、「子育て街ランキング」が特集されていました。ランキングの項目は、「公園」

「医療」「保育」「教育」と4つの分野が設けられ、印西市は2つの項目で1位に位置づけられました。

そのひとつは「保育所の保育料が安い街は」で、所得税が年額30万円の世帯で3歳未満の子ども1人が通園するケースの月額を比較したものです。もうひとつは「小学校教員の数が充実している街は」で、児童100人当たりの小学校教員数に基づいて評価されたものでした。1位以外では、「子ども医療費の助成が充実している街は」で2位、「人口当たりの公園数が多い街は」で3位という位置づけで、各分野でおおむね高い評価を受けています。

調査対象が限られているとはいえ、子育てに関するランキングが高いことはよろこばしいことではありますが、課題がないわけではありません。保育に関しては、千葉ニュータウン区域内で乳幼児数が増加し保育需要が高まっており、希望する保育園に入れない状況になっています。

また、就労形態の多様化に伴い、延長保育・休日保育・一時預かり・病児病後児保育など多様な保育サービスに対応する必要性が高まっています。

8月からは児童医療費助成制度の対象が、中学3年生まで拡大しますが、子ども医療費助成制度などについても、手続きの簡易化や、児童医療費助成をより受けやすくするなどサービス向上すべき点もあります。

今後も子育てに関する施策の充実に努め、「子育てしやすいまち印西」を広められればと考えています。



耕作放棄地を解消しよう

8月は「耕作放棄地解消強化月間」



耕作放棄地の発生は、食料自給率の向上を阻害するばかりでなく、雑草の繁茂などにより病虫害の発生源や有害鳥獣のすみかになるなど、地域環境に悪影響を与えていることから、耕作放棄地対策は極めて重要な課題です。

県では8月を「耕作放棄地解消月間」とし、耕作放棄地の解消に向け、関係機関と連携し、重点的に啓発活動を展開しています。

また、市でも「印西市遊休農地再生対策協議会」と連携し、耕作放棄地の再生利用を促進するため「耕作放棄地再生利用緊急対策」に取り組んでいます。

◆耕作放棄地再生利用緊急対策交付金
引き受け手（農業者など）が行う耕作放棄

地の再生や、土づくりなどの取り組みを支援します。

◎交付金の種類と金額…次のとおり。
①再生利用活動に対する助成…再生作業（障害物除去および土づくり）。

・定額支援 5万円/10アール。
②施設等補完整備に関する助成…小規模基盤整備
・定額 2.5万円/10アール。

※①②の交付金は、原則、農業振興地域内の農用地が対象となります。また、そのほか諸条件があります。

詳しくは、下記までお問い合わせください。
農政課振興班（☎内線374）。



▲印西市防犯組合岩戸支部のみなさんと山崎市長（最前列中央右）



▲受賞した中央駅南支部のみなさんと山崎市長（最前列中央右）

◆印西市防犯組合岩戸支部が発足
印西市防犯組合は、市内の各地域と連携を図りながら防犯活動を積極的に推進している、自主防犯団体です。
この度、当組合に岩戸支部が発足し、20人の防犯指導員が誕生しました。
組合のみなさんは旧印旛村当時から自主防犯活動を行い、地域の安全に貢献しています。

◆中央駅南支部が防犯功労団体表彰を受賞
印西市防犯組合中央駅南支部が防犯功労団体表彰を受賞されました。
防犯の重要性を深く認識され、地域住民の防犯思想の普及指導活動へ尽力された功労に対し、社団法人千葉県防犯協会会長から表彰されました。

地域防犯に灯る結末の光

◆印西市防犯組合岩戸支部が発足
今後引き続き充実した活動が期待されます。

◆中央駅南支部が防犯功労団体表彰を受賞
印西市防犯組合中央駅南支部が防犯功労団体表彰を受賞されました。

【実施状況】
市民参加手続きを実施した対象事業数は、50事業で60件となっており、主なものは「印西市憲章および市の花、市の木の鳥、市の魚について」、「印西市地域公共交通総合連携計画の策定」、「環境白書の策定」などについて実施しました。
内訳は次のとおりです。
●市民意向調査手続き（アンケートなど）：実施回数6回、参加総数8,367人。
●市民説明会手続き：実施回数7回、参加総数152人。

市では、市民のみなさんが積極的に市政に参加し、さまざまな施策に意見を反映させ、魅力と活力のあるまちづくりを進めるため市民参加条例を制定しています。
平成22年度の市民参加手続きの実施状況、平成23年度の実施予定は、次のとおりです。

【主な実施予定】
●行政改革大綱および行政改革実施計画の策定：市民意見公募手続き、審議会等手続き。
●市民意見公募手続き：実施回数11回、参加総数112人。
●審議会等手続き：実施回数170回、参加総数1,212人。

【平成23年度企画提案型協働事業】
公開審査会を開催
市では、市民と行政の協働によるまちづくりを推進するため、「企画提案型協働事業」を実施しています。
このたび、市民活動団体のみなさんから企画提案いただいた事業の公開審査会を次のとおり開催します。
期8月19日（金）午後1時30分
場文化ホール（大森）
定30人。
※当日先着順。
市民活動推進課市民活動支援班（☎内線345・メールsiminkatudou@ml.city.inzai.chiba.jp）。

平成22年度市民参加手続きの実施状況

●市民意見公募手続き（パブリックコメント）：実施回数6回、参加総数50人。
●市民会議手続き：実施回数11回、参加総数112人。
●審議会等手続き：実施回数170回、参加総数1,212人。

●次期総合計画の策定：基本計画に関する市民意見公募、市民説明会。
●男女共同参画プランの策定：市民意向調査手続き。
●第5期印西市高齢者福祉計画の策定：審議会等手続き。
※市ホームページでもご覧いただけます。

シリーズ・心の道標②

「お酒と病気の関係」

社会福祉課障害福祉班（☎内線268）

お酒は、「百薬の長」という言葉があるように、疫学データでも、「全くお酒を飲まない人よりも少しお酒を飲む人のほうが死亡率が低い」という結果があります。

しかし、大量にお酒を飲む人は飲まない人より死亡率が高いこともいわれています。

普通、飲酒してから酔いが回るまでには、30分から1時間かかります。今まさに真夏で、よく冷えたビールでもごくごく飲みたいところでしょうが「ゆっくり時間をかけて飲む」事をしなければ、短時間で適量を超えてしまい「この辺で飲酒をやめよう」と自制する事ができなくなります。さらには人によっては、急性アルコール中毒や二日酔となることもあります。

また、長期間の飲酒は、アルコールに対する耐性ができ、この「耐性」が、「アルコール依存症」の要因となるのです。「アルコール依存症」は、「関係性の病気」と言われ、「薬」で治すことができません。治療は、断酒しかありませんが、「断酒会等の自助グループや家族会など」を利用し、家族と共に治療する必要があります。

市では、社会福祉課障害福祉班で保健師・精神保健福祉士が相談に応じます。

国 保・年金

各種保険証は届いていますか

8月1日(月)から使用する後期高齢者医療被保険者証と国民健康保険被保険者証(加入者一人について1枚のカード)を、ご本人(国保は世帯主)あてに簡易書留郵便で送付しましたが、不在により返送されているものがあります。

また、受け取っていない人は、左記まで連絡し、本人を確認できるもの(運転免許証・パスポートなど)を持参し、窓口までお越しください。

【後期高齢者医療被保険者証】国保年金課高齢者医療年金(☎内線288・299)、【国民健康保険被保険者証】国保年金課資格給付班(☎内線285・287)。

国民健康保険人間ドック・脳ドック検査助成

国民健康保険に1年以上加入している40歳以上で、保険税を完納している世帯の人は、事前申請することで検査費用の2分の1の額が助成されます。

限度額は、人間ドック30,000円(ただし、特定健康診査を受診する場合は助成対象なし)、脳ドック20,000円です。

手続きは、検査医療機関を予約(指定医療機関はありません)した上で、申請書を記入し、検査日の1週間前までに、本庁・支所へ提出してください(申請書は、市ホームページまたは市国保年金課、印旛支所・本笠支所にあります)。

【注意】検査後の申請では、助成を受けられません。国保年金課資格給付班(☎内線286・287)。

保険証の記載内容に変更があった場合は

市内での住所変更、世帯主変更をする場合は、国民健康保険加入者全員の保険証を持参し、記載内容の変更手続きを行ってください。

また、保険証を紛失、破損した場合は、保険証の再交付申請を行ってください。その際には、必ず本人を確認できるもの(運転免許証・パスポートなど)を持参してください。

と認め印を持参してください。※国民健康保険の手続きは、本庁・支所のみとなります。国保年金課資格給付班。

年金相談所を開設

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に関する相談所を開設します。

社会保険労務士(年金相談員)がみなさんのご相談に応じます。年金相談を希望する人はお早めにお申し込みください。

8月25日(木)午前10時~午後3時15分。本笠支所1階住民相談室。8人(予約制)。

8月10日(水)までに左記まで(先着順)。国保年金課高齢者医療年金班(☎内線288・289)。

国民年金第1号被保険者が海外へ転出する時は

国民年金の第1号被保険者(自営業者や学生など)が海外へ転出する場合は届け出が必要です。海外転出した場合、国民年金第1号被保険者の資格は喪失となります。

また、引き続き加入を希望する場合は、任意で加入することになります。国保年金課高齢者医療年金班。

都市

耐震相談・講習会のお知らせ

市では今回の震災を受け、また住宅や建築物の耐震化を推進するため、千葉県や千葉県建築士事務所協会と連携を図り、市内の住宅・建築物を対象に、耐震相談を行います。

の安全性向上に関する講習会や過去の被災資料・軸組模型など補強方法の展示を併せた相談会を行います。

市内に建つ住宅・建築物の耐震診断・耐震設計・耐震改修に関する相談所を開設します。

大規模の建築物は相談員の手配ができる場合にお受けします。相談には図面などが必要で、当日の診断などはできません。

詳しくは、申込時にご確認ください。相談時間は、一件当たり30分から1時間程度です。

市内に建つ住宅・建築物の所有者・管理者もしくはその委任を受けた人。無料。受付件数：実施日ごとに先着順。

日程表の申込期間内に左記まで。ただし特殊構造・規模の建築物は2週間前を締め切りとします。

耐震相談・講習会の日程

Table with 5 columns: 開催日, 内容, 会場, 申込期間, 主催. Rows include dates from 8/20 to 11/12 and locations like 中央公民館 and 小島公民館.

市の魅力を映像で紹介 DVD『新「印西市」誕生』貸出開始

自然、文化財、観光など印西市の魅力を詰め込んだ映像資料『新「印西市」誕生』の貸し出しを各図書館と視聴覚ライブラリーで開始します。

DVD 1枚(約30分)に収められた映像の中には、合併の足跡なども収録。市のPRにも利用できます。

※貸し出しできる数には限りがありますので、あらかじめご了承ください。※この映像資料の著作権は市が所有しています。個人・団体を問わず無断で利用・複写はできません。

秘書広報課広報広聴班(☎内線418・419)。



Advertisement for '8月経済産業省主催の電気使用安全月間です' (August Electrical Safety Month) with illustrations of safety tips like 'プラグはコマメに抜いてね!' and 'コードが下敷きになってるよ!'.

宮城県南三陸町への被災者支援のお願い

印西市国際交流協会・印西市市民活動支援センター・印西野外活動協会では、東日本大震災で被災した宮城県南三陸町の子どもたちを支援するため、義援金を募ります(印西ロータリークラブ協賛)。

義援金の無料振込窓口はJAバンクです。

振込先…南三陸町農業協同組合志津川支店・口座番号：普通預金0013040・口座名義：南三陸町災害対策本部南三陸町長 佐藤仁(☎0226-46-1376)。

ミニ・ガイド パーティ

第二回コスモスふれあいまつり出店者募集

コスモスの花畑で、ふれあいの秋を楽しみおまつりを開催。郷土芸能、お神輿、演奏、地域産品販売、模擬店、ふれあいゲームなど盛りだくさんです。

今回、フリーマーケットの出店者を募集します。9月25日(日)・午前10時~午後3時。

場ひょうたん島池広場(竹袋調整池)。

市内在住者。定30店舗。NPO法人エコネットちば・小熊(☎090-4628-3350)。

合気道章正心会会員募集

小さな子から年配の人まで、楽しく稽古しています。見学だけでも歓迎。

毎週(水)・午前11時~正午、毎週(日)・午後5時30分~6時30分。場松山下公園体育館(浦部)。

4,000円。中島(☎090-9857-6785)。

印西歴史愛好会公開講座

『菱川師宣と故郷房州保田』江戸時代、庶民絵画「浮世絵」を創始し、絶大な人気を博した

菱川師宣。講師に笹生浩樹氏(菱川師宣記念館学芸員)をお招きし、故郷の鋸南町保田との関わりを中心に浮世絵の誕生に迫ります。8月14日(日)・午前10時~正午。場小林コミュニティラザ(駐車場あります)。

健康太極拳会員募集。健康維持に最適な太極拳を、一緒に始めませんか。毎週金曜日・午前10時~正午。場中央駅前センター(中央南)。

特別支援学校「ポランティア養成講座」。特別支援学校の子どもたちと触れ合う中で、「ポランティア」としての基礎的な知識や技術を学びましょう。

8月23日(火)、24日(水)・午前9時15分~午後3時。場印旛特別支援学校(平賀)。

講座「ポランティア入門」など。中学生以上。200円程度。他上履き、弁当持参。動きやすい服装で。

千葉県立印旛特別支援学校。鈴木(☎0220)。

お知らせ

パート II

福祉

ファミリーサポートセンター会員募集

ファミリーサポートセンターは、子育てを手伝ってもらいたい人と子育てをお手伝いする人を紹介する、地域で子育てを支援する有償のボランティア活動です。

●利用方法

利用するには、子育てを手伝ってもらいたい人(利用会員)も子育てをお手伝いしたい人(提供会員)もファミリーサポートセンターに登録する必要があります。両方に登録することもできます。

●利用会員：市内在住・在勤で、生後6カ月以上小学校6年生以下の子どがいる人。

●提供会員：市内在住の20歳以上の人で、援助活動に関し、理解と熱意を持つ、心身ともに健康で積極的に援助活動ができる人。

●提供会員：市内在住の20歳以上の人で、援助活動に関し、理解と熱意を持つ、心身ともに健康で積極的に援助活動ができる人。

●利用・提供会員の登録方法：土日、祝日および12月28日～1月4日を除く午前9時～午後5時まで左記まで。

●援助する内容
●保育園や幼稚園などの開始前や終了後、子どもを預かったり、送迎をしたりします。

●学校の放課後または学童保育などの終了後、子どもを預かります。

●冠婚葬祭や学校行事のときに、子どもを預かります。

●買い物など外出のときに、子どもを預かります。

●提供会員報酬
●支援を受けた場合、利用会員は提供会員に報酬を支払います。

●月曜日～金曜日の午前6時～午後10時・1時間につき700円。

●月曜日～金曜日の右記以外の時間および土・日曜日、祝日、12月28日～1月4日：1時間につき900円。

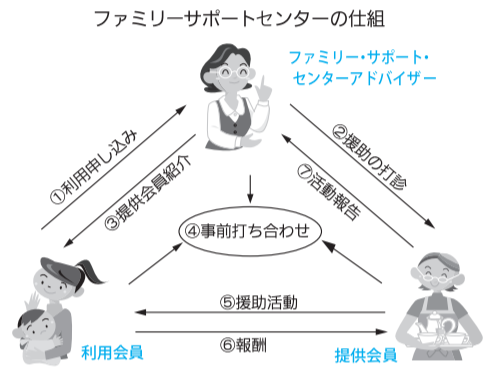
●ファミリーサポートセンターひとり親家庭等利用料助成
●母子家庭の母、父子家庭の父などが援助活動を利用した時に、その費用の一部を助成します。

●受給資格の申請や所得による制限などもあります。詳細は、子育て支援課子育て支援班にお問い合わせください。

●利用料金：1時間300円(生活保護世帯は無料)

●産前産後にかかる利用は利用開始予定日の1か月前までに、そのほかは1週間前までに左記へお申し込みください。

●子育て支援課子育て支援班(☎内線246)。



子育てヘルプサービス事業

一時的に家事、育児などの支援が必要な家庭に対し、ホームヘルパーを派遣することにより、保護者と児童などの生活の安定を図り、ゆとりのある子育てを支援します。

●市内に居住し在宅している妊産婦、または一時的に育児が困難となる児童など(小学校6年生まで)の保護者。

●育児に関すること、妊産婦の身体介助、家事に関すること。

●利用時間：月～金曜日(祝日、年末年始を除く)午前8時～午後6時。＊利用日数、時間に制限あり。

●利用料金：1時間300円(生活保護世帯は無料)

●産前産後にかかる利用は利用開始予定日の1か月前までに、そのほかは1週間前までに左記へお申し込みください。

●子育て支援課子育て支援班(☎内線246)。

●【会員の登録・利用方法】印西市ファミリーサポートセンター ☎5728 (印西市高花2丁目1番地5)、【ひとり親家庭等利用料助成】子育て支援課子育て支援班(☎内線246)。

●9月分までの子ども手当の現況届は不要

毎年6月1日現在の状況について提出していただいている現況届については、平成22年度現況届を提出されている人、平成22年度および23年度に新規申請された人については、平成23年9月分までに限り不要となりました。ただし、10月以降の手当制度について現状未定であるため、国会通過成立後にあらためて周知します。

●子育て支援課児童家庭班(☎内線242・245)。

●児童医療費助成資格・子ども医療費受給券の切り替わり

8月1日から児童医療費助成(小学4年生から中学3年生対象)と子ども医療費受給券(小学3年生まで対象)が切り替わります。住民税が確認できた人については既に可否決定通知書および子ども医療費受給券を郵送しました。届いていない人は左記までご連絡ください。

●子育て支援課児童家庭班。

●必ず受給券の返納を

市外に転出した場合、印西市の子ども医療費受給資格が喪失します。そのまま受給券を使用すると返還請求の対象となりますので、必ず受給券を返納してください。

●返納先：【窓口】市役所子育て支援課(郵送可)、印旛支所市民福祉課、本笠支所市民福祉課、☎子育て支援課児童家庭班。

●心はいずみ日程表

●心はいずみ

●印西市ダイケアクラブ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●中途失聴者・難聴者のための「手話学習会」

●8月6日(土)午後1時30分～4時

●場佐倉市立中央公民館。

●費初参加時のみテキスト代1,000円。

●参加自由。

●※話し手の言葉を要約して書きスクリーンに映す方法(OHP)で聞こえをサポートします。

●NPO千葉県中途失聴者・難聴者協会 印旛香取事務所 事務局・板倉 ☎090-5302-10385 / FAX 043-461-6533。

●印西市ダイケアクラブ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●心はいずみ

●よい社会へ。講師：NPO法人自殺対策支援センターライフリンク。

●場成田市保健福祉館(成田市赤坂1-3-1)。

●費無料(予約不要)。

●場成田地域生活支援センター(☎35-7771)。

●働きたい高齢者のための講習会

●場・場・場・場左表のとおり。

●場ハローワークで求職登録済みの原則として55～65歳の人。

●費無料。

●※修了者は後日開催の合同面接会に必ず出席してください。

●場8月15日(月)までに、往復はがきに講習番号、講習名、住所、氏名、年齢、電話番号、求職番号および返信用はがきにあて先を記入の上、左記へ(応募多数の場合は抽選)。

●場(千葉県シルバー人材センター)連合会(〒260-0001 3千葉市中央区中央3-9-1 6・☎043-227-5112)。

●働きたい高齢者のための講習会日程表●

講習番号	講習名	講習期間	定員	会場
35	働きたい方の初めてのパソコン(サービス員や現業員のためのパソコン入門講習)	9月1日(休)～9日(休)、20日(休)(8日間)・午前9時30分～午後4時30分	20人	成田国際福祉(専)(成田市)
18	チャイルドヘルパー養成(子育て関連施設での就労を目指します)	9月2日(休)～11月25日(休)(10日間)・午前9時30分～午後4時30分	30人	浦安市民プラザ Wava101(浦安市)

健康

ヘルスアップ教室(健康生活)「ヘルスアップ教室(健康生活)「ヘルスアップ教室(健康生活)」

市では1人ひとりの健康状態や生活習慣に応じて、科学的根拠に基づく健康づくりプランを提供する「ヘルスアップ教室(健康生活)」を実施しています。

生活のアドバイスを実践して、健康な身体をつくっていきましよう。

年4回募集しているうちの、秋コースの募集を行います。

治療中の病気などで、参加に不安のある人はご相談ください。

【説明会・メディカルチェック】9月7日(水)か9日(金)・午後1時15分～4時。

【初回体力テスト】9月27日(火)か9月29日(木)・午前午後

※チラシ記載の日程は変更になりました。

【施設トレーニング】(10月開始)火～土・午前9時～午後4時25分(1人当たり1時間30分程度)。

場そうふけふれあいの里。

市内在住で、35歳以上の人。

※介護保険受給者は参加不可。

定40人。

【体力テスト・筋力トレーニング(自体重やダンベルを使用したもの)・有酸素運動(ウォーキング、エアロバイク)など。

【入会時必要物品代】5,000円(歩数計代)。

【週2回コース】2,500円。

【週1回コース】1,500円。

※保険料は別途負担。



敬老の日 無料宿泊プレゼント

敬老の日を祝い、高齢者のみなさんに、無料宿泊(1泊朝食付き)をプレゼントします。

時9月19日(祝)。

市内在住で70歳以上の人。

定10人(応募者多数の場合は抽選)。

8月20日(出)(必着)までに、はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、下記へ。

※ツイン希望の場合は、2人分記入のこと。

※当選者は、後日電話で連絡。

ホテルマークワンCNT敬老の日無料宿泊プレゼント係(〒270-1340 印西市中央南1-10・☎4141)。

ホテルマークワンCNT

凡例

日時

会場

内容

対象

定員

参加費

申し込み

問い合わせ

ホームページ

メールアドレス

その他

携帯電話

電話で左記まで。市ホームページ「電子申請・届出サービス」からも申込みできます(先着順)。

献血にご協力ください
みなさんのあたたかい善意を心からお待ちしています。
時8月9日(火)・①午前9時30分～正午、②午後2時～4時。
①ふれあいセンターいんば
②本笠保健センター。
※安全な血液供給実施のため、献血条件などがあるので、お問い合わせは下記までお願いします。
健康増進課総務班(中央保健センター内・☎425595)、千葉県赤十字血液センター献血推進二課(☎047-457-9927)。

ミニ・ガイド パートII
コスモス新体操クラブ夏休み「新体操特別教室」参加者募集
「新体操に興味がある」「音楽に合わせて身体を動かすのが好き」というお友達、新体操をやってみませんか。
時8月17日(水)、18日(木)、24日(水)、25日(木)・いずれも午後6時～6時50分。
場17日と24日は原山小体育館、18日と25日は原山小体育館。
定5歳以上。
定各日20人。
定1回のみ1,000円、2回参加の場合1,500円(いずれも保険料含む)。
原山小体育館の場合、今村(☎090-2482-0171)、原小体育館の場合、北崎(☎090-6130-5861)。

精神科医師による「心の健康相談」を開催します
精神的な病気についてお気軽にご相談ください。
相談内容については、秘密厳守します。(相談時間お一人30分)
時8月17日(水)・午後2時～4時。
場印西市役所1階相談室。
☎左記まで。
☎社会福祉課障害福祉班(☎内線268)。

税金
個人事業税の第1期分納期限
個人事業税の第1期分の納期限は、8月31日(水)です。納税通知書は8月中旬に送付しますので、最寄りの金融機関で納めてください。
なお、個人事業税の納税は口座振替を利用されると便利です。
☎佐倉県税事務所(☎043-483-1114)。

そのほか
印旛支所および滝野出張所の休日開庁中止
8月20日(出)は、市役所庁舎の電気設備の保安点検により、住民記録システム、戸籍システムおよび印鑑登録システムが稼働できないため、印旛支所と滝野出張所の休日開庁を中止します。市民のみなさんにはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ください。
●開庁中止日:8月20日(出)。
☎市民課住民記録班(☎内線234・237)・戸籍班(☎内線232・233)および印旛支所市民福祉課(☎1116)・滝野出張所(☎8181)。

暮らしの困りごと無料相談会
みなさんの暮らしの中で心配ごとや困りごとはありませんか。さまざまな問題に対して、行政書士が親切にお答えします。お気軽にお尋ねください。
時8月20日(出)・午後1時～4時。
場ふれあい文化館(原)。

高齢者の肺炎球菌予防接種
すべての肺炎を予防するワクチンではありませんが、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぐ目的として平成23年度から65歳以上の人を対象に接種を開始しています。接種を希望される人は、市内委託医療機関に予約をしてからお受けください。
※公費助成は、生涯1回ですが、5年以上の接種期間を空ければ再接種(有料)を受けることができます。
【受け方】要予約
①接種場所:市内委託医療機関
②自己負担額:4,000円。
③公費負担回数:生涯1回。
④予診票:市内委託医療機関に置いてあります。
☎中央保健センター。

住民票電話予約サービスは、市役所の執務時間内に住民票を取得できない人のため市役所守衛室・中央駅前・そうふけ・小林的の各公民館を交付場所として実施しています。
その内、中央駅前公民館については、中央駅前センター改修工事により、本年9月から来年3月まで休館となるため交付することができなくなります。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。
☎市民課窓口班(☎内線23)

コスモス新体操クラブ夏休み「新体操特別教室」参加者募集
「新体操に興味がある」「音楽に合わせて身体を動かすのが好き」というお友達、新体操をやってみませんか。
時8月17日(水)、18日(木)、24日(水)、25日(木)・いずれも午後6時～6時50分。
場17日と24日は原山小体育館、18日と25日は原山小体育館。
定5歳以上。
定各日20人。
定1回のみ1,000円、2回参加の場合1,500円(いずれも保険料含む)。
原山小体育館の場合、今村(☎090-2482-0171)、原小体育館の場合、北崎(☎090-6130-5861)。

健康マージャン初心者一カ月コース開設
脳のトレーニングは老化防止に最適です。
時9月5日(月)、12日(月)、21日(水)、26日(月)、10月3日(月)、12日(水)、17日(月)、24日(月)、31日(月)・いずれも午前10時～正午。
場JR小林駅北口コスモプラザ商店街常設会場。
初めの人からレベル別に(4人1組)サポーターを付けて、初心者としてゲームに参加できるように指導します。コース修了後、希望者はふれあい健康マージャンゲームに参加できます。
☎市内在住の50歳以上の人。

健康マージャン初心者一カ月コース開設
脳のトレーニングは老化防止に最適です。
時9月5日(月)、12日(月)、21日(水)、26日(月)、10月3日(月)、12日(水)、17日(月)、24日(月)、31日(月)・いずれも午前10時～正午。
場JR小林駅北口コスモプラザ商店街常設会場。
初めの人からレベル別に(4人1組)サポーターを付けて、初心者としてゲームに参加できるように指導します。コース修了後、希望者はふれあい健康マージャンゲームに参加できます。
☎市内在住の50歳以上の人。

コスモス新体操クラブ(HP: http://cosmos.sports.office.alive.com/)。
健康マージャン初心者一カ月コース開設
脳のトレーニングは老化防止に最適です。
時9月5日(月)、12日(月)、21日(水)、26日(月)、10月3日(月)、12日(水)、17日(月)、24日(月)、31日(月)・いずれも午前10時～正午。
場JR小林駅北口コスモプラザ商店街常設会場。
初めの人からレベル別に(4人1組)サポーターを付けて、初心者としてゲームに参加できるように指導します。コース修了後、希望者はふれあい健康マージャンゲームに参加できます。
☎市内在住の50歳以上の人。

コスモス新体操クラブ(HP: http://cosmos.sports.office.alive.com/)。
健康マージャン初心者一カ月コース開設
脳のトレーニングは老化防止に最適です。
時9月5日(月)、12日(月)、21日(水)、26日(月)、10月3日(月)、12日(水)、17日(月)、24日(月)、31日(月)・いずれも午前10時～正午。
場JR小林駅北口コスモプラザ商店街常設会場。
初めの人からレベル別に(4人1組)サポーターを付けて、初心者としてゲームに参加できるように指導します。コース修了後、希望者はふれあい健康マージャンゲームに参加できます。
☎市内在住の50歳以上の人。

コスモス新体操クラブ(HP: http://cosmos.sports.office.alive.com/)。
健康マージャン初心者一カ月コース開設
脳のトレーニングは老化防止に最適です。
時9月5日(月)、12日(月)、21日(水)、26日(月)、10月3日(月)、12日(水)、17日(月)、24日(月)、31日(月)・いずれも午前10時～正午。
場JR小林駅北口コスモプラザ商店街常設会場。
初めの人からレベル別に(4人1組)サポーターを付けて、初心者としてゲームに参加できるように指導します。コース修了後、希望者はふれあい健康マージャンゲームに参加できます。
☎市内在住の50歳以上の人。

コスモス新体操クラブ(HP: http://cosmos.sports.office.alive.com/)。
健康マージャン初心者一カ月コース開設
脳のトレーニングは老化防止に最適です。
時9月5日(月)、12日(月)、21日(水)、26日(月)、10月3日(月)、12日(水)、17日(月)、24日(月)、31日(月)・いずれも午前10時～正午。
場JR小林駅北口コスモプラザ商店街常設会場。
初めの人からレベル別に(4人1組)サポーターを付けて、初心者としてゲームに参加できるように指導します。コース修了後、希望者はふれあい健康マージャンゲームに参加できます。
☎市内在住の50歳以上の人。

お知らせ

パート III

凡例 日時 会場 内容 対象 定員 参加費 申し込み 問い合わせ ホームページ メールアドレス その他 携帯帯電話

講座・催し

市指定無形民俗文化財

「別所の獅子舞」

別所の獅子舞は、雄獅子、中獅子、女獅子の三匹の獅子が厄よけ地蔵尊に悪疫退散を請願して奉納される別所地区の伝統行事です。夏休みに勇壮な舞をご覧になりませんか。

開 8月24日(水)午後4時〜。

場 別所地蔵寺。

開 生涯学習課文化班 (区内線544)。

「別所地蔵寺・獅子舞見学と印西名所ウォーキング」

市指定無形民俗文化財である別所の獅子舞を見学してみませんか。歴史の宝庫「木下」から

「別所」までの見どころをふるさと案内人がガイドします。

開 8月24日(水)・午後1時集合、午後5時解散予定(雨天決行)。

場 中央公民館(大森・集合場所)。

開 コース：中央公民館↓木下河岸跡↓吉岡まちかど博物館↓山根山不動尊↓木下方葉公園(木下貝層)↓竹袋稲荷神社↓別所地蔵寺地蔵堂前。

開 獅子舞見学後、解散。希望者は中央公民館まで案内します。

定 50人。

費 一人300円(中学生以上)。

開 他 敷物、飲み物、タオル、日傘、帽子持参。歩きやすい服装と靴でご参加ください。

開 8月15日(月)までに、住所・氏名・電話番号を記入の上、FAX Xで市民活動支援センター(FAX ④4511)へ(先着順)。

開 齊藤(☎④6085・午後5時〜午後9時)。

ふれあい文化館

☎④53800

「ザ・探求マン!」〜絵手紙に挑戦〜

絵手紙を作ってみよう!

開 8月25日(木)午前10時〜正午。

開 市内在住の小学生。

定 24人。開 1人につき100円(材料費、当日徴収)。

開 他 小筆、絵の具(お持ちの人のみ)、ぞうきん持参。

開 8月4日(木)午前9時から電話または左記窓口まで(先着順)。

開 ふれあい文化館(☎④53800)。

中央公民館

☎④2911

市民アカデミー公開講座

①「健康作り〜食〜」

医食同源という言葉もあるとおおり、健康づくりと食の関係は密接です。食のあり方について見直してみませんか。

開 8月20日(土)・①午前10時〜正午、②午後1時30分〜3時30分。

開 定員 30人。

開 講師：①馬場明四郎氏②大越基弘氏(元東大病院口腔(こうくう)外科科長)。

開 電話または左記窓口まで(先着順)。

開 中央公民館。

中央駅前センター

☎④5111

中央駅前発

木下まち並み見学隊

中央駅前センターを出発して、木下地区を見学してみませんか。木下のまち並みや、木下河岸跡、木下方葉公園などをまわり、ぶらり川めぐりを体験します。

開 9月3日(土)・午前9時30分〜午後4時。

開 集合・解散場所：中央駅前センター・松山下公園駐車場。

開 定員 20人。

開 費 1,050円(川めぐり乗船料、保険代)当日集金。

開 他 昼食・水筒・帽子持参、歩きやすい服装と靴。

開 8月2日(火)から、電話または左記窓口まで(先着順)。

開 中央駅前センター。

拓本体験

☎④990002

「拓本体験」の「勾玉づくり」の講座を開催

縄文土器のもようを伝統的な複写の方法である拓本で和紙に写しとり、しおりにします。

開 8月7日(日)・午後1時30分〜3時30分。

開 対小学生以上。

開 定員 10人(先着順)。

開 費 一人100円(材料費)。

開 他 はさみ・タオル・筆記用具持参、汚れてもよい服装で。

開 【勾玉づくり】

縄文時代から古墳時代にかけてつく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り、ネックレスとしてお持ち帰りいただきます。

第17回「矢切ビールまつり」

北総線の夏の風物詩として、すっかり定着した「矢切ビールまつり」。(後援・北総線沿線地域活性化協議会)

今年も、矢切駅前ロータリー広場を会場に、生ビールやジュースはもちろんのこと、地元商店が工夫をこらしたおつまみを格安で販売するほか、特設ステージでのライブパフォーマンスもお楽しみいただけます。

真夏の夜は、冷たい生ビールで乾杯しませんか。

開 8月3日(水)、4日(木)午後6時〜9時(雨天決行)。

開 北総鉄道矢切駅前広場。

開 北総鉄道側企画室(☎047-445-1902)。



別所地区の伝統行事「別所の獅子舞」

ぶちシアター日程

開催日	開始時間	上映作品	会場
8月3日(水)	午前10時	こども人形劇『ブレーメンの音楽隊』ほか	小林公民館
8月10日(水)	午前10時	こども人形劇『マッチウリの少女』ほか	総合福祉センター
8月17日(水)	午前10時	こども人形劇『王様の耳はロバの耳』ほか	そうふけ公民館

ぶち・シアター

時・場・開 左表のとおり。

開 無料(当日先着順)。

開 各回30人。

開 視聴覚ライブラリー(中央公民館内)。

視聴覚ライブラリー

(中央公民館内) ☎④2911

開 視聴覚ライブラリー(中央公民館内)。

「元気」若返り!!

3Bとは、ボール・ベル・ベルターの頭文字をとった3つの手具のことを意味します。3

B体操は、「健康で安らかな心」、「健康で美しく」、「健康で美しく老いる」をスローガンとする健康体操です。

老化防止や転倒予防をするためにも、ゆとりを持った生活で、同じ時間を共有する仲間を持ち、心地よい運動を音楽に合わせて楽しみましょう。

開 9月2日(金)、9月16日(金)・いずれも午前10時〜11時30分(全2回)。

開 中央駅前センター。

開 中央駅前センター。

開 中央駅前センター。

開 中央駅前センター。

開 中央駅前センター。

開 中央駅前センター。

開 中央駅前センター。

開 中央駅前センター。

開 中央駅前センター。

開 中央駅前センター。

開 中央駅前センター。

開 中央駅前センター。

保健福祉センター

☎④2112

いきいき倶楽部

カルチャー編秋コース

開 9月2日(金)、9月16日(金)開講式および講座、10月13日(木)校外学習、11月11日(金)講座。

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

開 市内在住の60歳以上で3回出

県立北総線の丘公園

【展示会】のぞいてみよう昆虫ワールド

開 8月28日(日)〜9月11日(日)・午前9時〜午後5時。

開 出展：県立成田西陵高校地域生物研究部。

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

開 園立花の丘公園管理事務所

異文化理解講座の開催

市内在住の外国人と共に安心して暮らせる地域づくりを推進するため、異文化理解の向上を目的とし、市内小中学校に勤務するALT(外国人英語講師)を講師に招いて、母国の生活や文化について、英語で紹介していただくものです。通訳もありませんので、ぜひご参加ください。

Table with 2 columns: 期日 (Date) and 会場 (Venue). Dates include 10月21日, 11月17日, 12月15日, 平成24年1月20日, 2月17日. Venues include 小林コミュニティプラザ, サザンプラザ, 中央公民館, ふれあい文化館, ふれあいセンターいんば.

日本語ボランティア実践講座の開催

日本語が話せず困っている市内在住の外国人に日本語を教えるボランティアを養成するため、実践で活躍する人を講師に招き、実体験を交えながら、現場で学ぶに役立つ知識や教え方を学ぶための講座です。意欲があり、実際にボランティア活動ができる人はぜひご参加ください。

- ⑦11月16日(水)、⑧11月30日(水)、⑨12月7日(水)、⑩12月14日(水) (全10回)・午後2時〜4時。
場ふれあい文化館(原)。

講師：浦和かほる氏(船橋市国際交流協会所属)。
対日本語ボランティアとして、実際に活動できる人(経験不問)20人。
費1,500円(テキスト代)。

「歴史と文学を感じて」街並みウォッチング

8月12日(金)午前9時30分(集合・京成電鉄大神宮下駅前)〜12時30分(解散:JR船橋駅前)。
※小雨実施。
船橋市街地で江戸時代の面影を残す街並みウォッチングをします(約4km)。
子どもから大人まで。
定30人。費100円。
他飲み物、弁当持参。
申事前に左記へ。
阿部(☎/FAX⑦1455)。

印旛沼公開講座「温故知新・いんば沼の変貌とその歴史的背景」

佐倉市と印旛沼環境基金が主催で、4回の講座を開催。
●第1回「利根川東遷事業」8月27日(土)。
●講師：阿由葉司氏(千葉県立現代産業科学館上席研究員)。

高度処理型合併処理浄化槽補助金申請の再受け付け

市では、生活排水対策の一つとして補助対象地域内に高度処理型合併処理浄化槽を設置する人に対して補助金を交付しています。
本年度の申請受付はすでに終了していましたが、左記のとおり再受け付けを実施します。
これらから合併処理浄化槽を設置しようとする人(設置後の申請はできません)。

※各講座とも、時間は午後1時30分〜3時30分、会場はミレニアムセンター佐倉になります。
各講座90人。
電話のみでの受け付け。各講座とも開催2週間前までに、受講希望者本人の氏名、連絡先電話番号、受講を希望される講座を左記へお知らせください(先着順)。

ドいたたくか、左記まで。
●受付予定件数：10〜15件程度(予算の範囲内)
※震災申請を優先し、まず受け付けします。震災申請受付終了後、予算に余裕がある場合に、一般申請は受け付けます。
※申請額が予算額を超えた場合は抽選。

環境

申請受付期間
①震災申請：9月1日(木)、2日(金)、5日(月)・午前9時〜午後5時。
②一般申請：9月6日(火)、7日(水)、8日(木)・午前9時〜午後5時。
申請受付場所 環境保全課(本庁舎2階)。

家庭から排出される食用油(廃食用油)の拠点回収を実施中
家庭で使用した食用油は、石けん・インク・家畜の飼料・燃料などの原料としてリサイクル



適正な管理で不法投棄を未然に防ぎましょう

不法投棄の未然防止に努めましょう

市では、監視カメラの設置やパトロールの実施等により、大規模な不法投棄は減少しましたが、依然として悪質な不法投棄は後を絶ちません。
【県内の不法投棄事例】
土地を資材置き場として貸したところ、廃棄物が持ち込まれ

「不法投棄されないよう、土地などの適正な管理を」
●自分の土地などはこまめに足を運び、定期的に監視するようにしましょう。
●土地や倉庫を貸す際は、相手方や事業内容を確認した上で、必ず書面で契約を結びましょう。
●クリーン推進課不法投棄対策班(☎内線385)。

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 (☎5111)	4日(木) 10:30~12:00	にこにこハッピー	①水あそび。対象：0歳児~1歳児の子と保護者。当日自由参加。詳細はおたより「たけのこ」を参照。
	23日(火)・24日(水) 9:00~11:30	なんなん何の日	カレンダー作り「フルーツ」とお話しシアター。9:00~11:30まで好きな時間に来てください。当日自由参加。
	27日(土) 11:00~12:00	誕生会	8月生まれのお友だちをお祝いしましょう。対象：未就学児まで。2日(火)10:00から電話・窓口で受け付け。
小林子育て支援センター (☎8700)	3日(水)・24日(水) 10:00~	バババクラブ	対象：3カ月~1歳6カ月児とその保護者。テーマ「寝冷えと夏風邪」。電話・窓口で予約。当日受け付け可。
	26日(金)まで ほぼ毎日	プール遊び	暑い夏！水遊びを思いっきり楽しみましょう。対象：全利用者。当日自由参加。
	31日(水) 10:15~10:45	リズム交流	対象：就学前児とその保護者。保育園2歳児と一緒に楽しみましょう。電話・窓口で予約。当日受け付け可。
こぎつねコンタの広場(ふれあい文化館内) (☎3800)	毎週水曜日 10:00~11:15	簡単クラフト	
	毎週木曜日 10:00~11:00	元気に遊ぼう(水遊び)	親子で遊べる場所やコーナー遊びを提供。広場は10:00~14:00まで開催。各コーナー遊びは左記の時間になります。
	毎週金曜日 11:30~11:45	手遊びやうた遊び、お話しシアター	
わくわくぼかぼか広場(総合福祉センター内) (☎0144)	毎週水~金曜日 9:00~14:00	おいでよ！わくわく広場	今月中庭で水遊びをしたり、お話を聞いたりして楽しみましょう。自由参加。天気の良い日に中庭でランチを楽しみましょう。今月の手遊びは「あじのひらき」「さかながはねた」です。
	25日(木) 13:00~13:20	誕生会	8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。
マメタのぼんぼこ広場(いんば児童館) (☎3950)	毎週水曜日 10:00~15:00	スタンピングあそび	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。水あそびに参加するお子さんは、当日の朝、必ず体温を測ってきてください。水着または、水遊び用おむつ、帽子、サンダル、バスタオル持参。
	毎週木曜日 10:40~11:50	水あそび	26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 11:40~11:55	音楽でゴー・ゴー！	
滝野子育て支援センター (☎1822)	毎週火曜日から金曜日 11:35~11:55	ぼっかぼかタイム	保育士と体操やリズム遊びをしたり、絵本やパネルシアターの読み聞かせ。当日自由参加。
	16日(火)~19日(金) 10:00~11:50	大きくな〜れ！	身長・体重測定ができます。

【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 (☎5111)	5日(金) 10:30~12:00	すこやかキッズ	水あそび。対象：2歳~3歳児とその保護者。当日自由参加。詳細はおたより「たけのこ」を参照。
	20日(土) 14:00~16:00	あそびのポケット	おぼけ投影機を作ろう。対象：4歳児~中学生。先着20人。
	毎週土曜日 13:30~16:45	レクホールで遊ぼう	バドミントンやボールで自由に遊ぶ。自由参加。4歳~18歳未満の子と保護者。上履きを持参。
そうふけ児童館 (☎3800)	夏休み期間中 9:00~17:00	部屋の利用について	遊戯室：小学生~高校生専用。集会室：就学前の子と保護者専用。
	4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木) 15:00~16:45	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。
		ほっぺにチュッ！	8月はお休みです。
子どもふれあいセンター (☎0144)	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。
	夏休み期間中 9:00~17:00(休所日を除く)	あそびの広場	グループでの勉強やダンスの練習などをしてほしい人達に空いているお部屋を提供。対象：小学生~18歳未満の子。
いんば児童館 (☎3950)	4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木) 10:40~11:50	フルーツランド「水あそび」	対象：未就学児と保護者。当日自由参加。持物と注意事項は、上記「マメタのぼんぼこ広場」参照。
	24日(木) 14:00~15:00	キラキラキッズ	「ミニ万華鏡作り」。対象：小学生。先着20人。当日受け付け。先着15名。

【施設を利用するにあたってお願い】
今年の夏も暑くなるのが予想されます。来所する際は、帽子をかぶり、汗拭きと飲み物をご持参ください。

【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 ☎5111
毎週月~土曜日 13:00~16:00	小林子育て支援センター ☎8700
毎週月~金曜日 13:00~15:00	西の原保育園こあら ☎0291
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 ☎7880
毎週月~金曜日 10:00~15:00	しおん保育園(しおんひろば) ☎1329
毎週火~日曜日 13:00~16:00	滝野子育て支援センター ☎1822
毎週月~金曜日 9:00~11:30	山ゆり保育園(びよびよクラブ) ☎3773

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 (☎7880)	9日(火) 10:30~12:00	母親講座「韓国料理に挑戦」	講師：金裕晶氏。対象：未就学児とその保護者。保育あり先着11組。参加費500円。2日(火)・9:00から窓口で受け付け。
	23日(火) 11:00~	「ミニチェリーランド」	「シースルーうちわ」。節電対策に涼やかなうちわを作りましょう。対象：1歳半までの親子先着20組。2日(火)・9:00から窓口・電話で受け付け。
	11:00~11:30	講座(①自由参加)(②要申し込み)	①お話と手遊び・リズム・ララン・絵本ガイド・ベビーマッサージ・測定・水遊び。②ベビー&ママYOGA・お誕生会・エアロビ。
西の原保育園こあら (☎0291)	毎週月、水、金曜日 10:30~11:30	こあらっこタイム	親子ふれあい遊びや絵本の読み聞かせ、水遊び、壁面制作など。対象：(月)2歳~就学前児、(水)1歳児、(金)0歳児。
	9日(火) 10:30~11:30	音色で遊ぼう！手作り風鈴	どんな音がするのかな、親子で風鈴を作り夏の風情を楽しみましょう。当日自由参加。
	18日(木) 10:30~11:30	誕生会	8月生まれのお友だちをお祝いしましょう。対象：0歳~就学前児と保護者。当日自由参加。
原山保育園(みんなのおへや) (☎6633)	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「てんとうむしたより」参照。
		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	8月はおやすみです。
しおん保育園(しおんひろば) (☎1329)	毎週月~金曜日 9:00~12:00 13:00~15:00	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。詳しくは「しおん広場便り」を参照。
	毎週水、金曜日 10:20~10:50 毎週木曜日 11:30~12:00	チャレンジクラブ	しおんひろばの開催時間内に開催。(火)・(水)は親子制作工作など。(木)・(金)はダンス・ゲームなど。自由参加。
	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。
山ゆり保育園(びよびよくらぶ) (☎3773)	1日(月)~5日(金) 9:00~11:15	すくすく週間	身長・体重が自由に測れます。また手形、足形をとってカードに記録ができます。
	8日(月) 11:00~11:30	誕生会	8月生まれのお友だちをお祝いしよう。対象：0歳児~未就学児とその保護者。自由参加。
	1日(月)、29日(月)、30日(火)、31日(水) 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びましょう。
銀の鈴保育園(かんがる〜広場) (☎7566) HP (http://ginn-osuzu.azalee.or.jp/)からも予約ができます。活動のある日は14:00までお部屋を開放しています。	2日(火)、9日(火)、23日(火)、31日(水) 10:00~12:00	栄養相談	※要予約。栄養士による講座と試食会。詳しくはHP内の子育て支援のページで毎月ご案内しています。
	4日(木)、10日(木)、25日(木) 9:45~10:30	発育相談すこやか講座	看護師による講座と健康相談、身体測定。詳しくはHP内の子育て支援のページで毎月ご案内しています。
	3日(水)、11日(木)、24日(火)、30日(火)、31日(水) 9:45~10:30	子育て支援	制作、リズム、お話など。詳しくはHP子育て支援のページ参照。※31日(水)13:00~親子英語教室開催。電話で予約。

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。

8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)	14日(日)、28日(日)・11:00~
小林図書館(遊戯室)	27日(土)・11:00~
そうふけ図書館(おはなしのへや)	13日(土)、27日(土)・11:00~
小倉台図書館(おはなし室)	4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)・15:30~
本笠図書館(おはなしコーナー)	20日(土)・10:30~

【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
2日(火)	松山下公園総合体育館(多目的室)	運動遊び ※雨天決行	西の原保育園こあら (☎0291)
26日(金)	イオンモール3階イオンホール	集まれ！駅前ひろば 親子ふれあい遊び	中央駅前子育て支援センター (☎5111)
2日(火)	そうふけふれあい文化館(草深)	夏の遊びおもちゃ作り	小林子育て支援センター (☎8700)
30日(火)	総合福祉センター(木下)		

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. Includes categories like 市民生活相談, 法律相談, 交通事故相談, etc.

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。

Calendar table for Mayor's Office with columns for date and time slots (午前10時~正午, 午後2時~4時).

市税などの「夜間・休日収納窓口」

27日(土)は8:30~12:30、31日(水)は20:00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。
●取扱税(料)目...市民税・県民税、固定資産税...
●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。



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...13日(土)・27日(土)(8:30~17:15)。
●印旛支所...20日を除く、毎週土曜日(8:30~12:00)。

●交通事故発生状況●

Table showing traffic accident statistics for Chiba Prefecture from April 1 to June 30, 2011.

●火災等発生件数(印西市内)●

Table showing fire and emergency statistics for Inzai City from June 30, 2011.

保健センター通信

中央保健センター (☎42 5595)

■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. Lists health consultation sessions.

※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)

●プレマクラス8月(3回)対象は市内在住の妊婦と家族※申込制

Table with columns: 日付, 会場, 内容, 時間. Lists prenatal classes.

●プレママ歯っぴー講座 対象は市内在住の妊婦※申込制

Table with columns: 日付, 会場, 内容, 時間. Lists dental lecture.

●パパママクラス8月 対象は市内在住の出産を迎える夫婦※申込制

Table with columns: 日付, 会場, 内容, 時間. Lists postnatal classes.

■予防接種

Table with columns: 日付, 内容, 対象, 会場, 時間. Lists vaccination schedule.

●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。

■乳幼児健診・相談・教室

Table with columns: 日付, 内容, 対象, 会場, 時間. Lists infant health checkups and classes.

※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。

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)。

かかりつけ医を持ちましょう

Table for emergency services: 夜、子どもが急に具合が悪くなったら. Includes address and phone numbers.

Table for emergency services: こども急病電話相談. Includes phone numbers and hours.



◆佳作
◆捕ったぞー (発作橋)
◆太田克己 (木下東)

(評) 鳥の躍動感がこちらまで伝わってくる作品。瞬間をうまくとらえている。

印西市観光協会主催

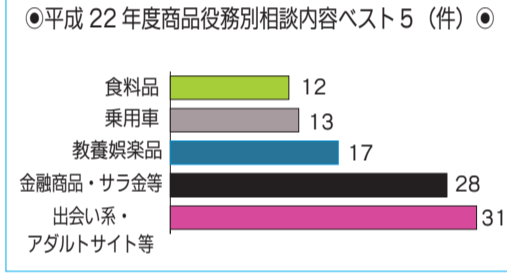
第 20 回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景

いんざい生活情報

平成 22 年度に寄せられた消費生活相談の傾向

【相談件数が倍増】 印西市消費生活センターでは悪質商法や契約のトラブルなど市民の相談に応じしています。平成 22 年度は、消費生活相談の件数が 201 件で前年に比べて倍増しました。(前年件数 103 件)。
これは、悪質商法などが相変わらず増えている現状を示していると考えられます。
【出会い系・アダルトサイトによるトラブルがトップ】 例年、相談の多かったフリーローン・消費者金融などの金融に関する相談は 2 位になり、携帯を使った出会い系サイト、パソコンのアダルトサイトなどの相談がトップになりました。
このトラブルでは、一度支払ったお金を取り戻すことが大変困難で、ケースによっては解決に時間がかかる場合もあります。携帯やパソコンの使用については、家庭内でもよく話し合っておくことが大切です。
【市消費生活センターをご利用ください】 相談室は、平成 23 年度から「印西市消費生活センター」とし、相談日が週 4 日に増えました。相談員一同、心も新たに消費生活センターの機能向上に努めていきます。
印西市消費生活センター・市役所附属棟 2 階(毎週月、火、水、金曜日・午前 10 時～午後 4 時) ☎(0433)3306



～ 40 ～
知っ得!
消費生活

低出生体重児に生活習慣病のリスク



101

出生時の体重が 2,500g 未満の低出生体重児が増えています。
厚生労働省の人口動態統計によると、低出生体重児の割合は 75 年ごろの 5.1% から、09 年は 9.6% に増えています。
要因として、女性の喫煙率の増加、近年の若い女性のダイエット志向の高まりや産後の体形変化への心配から、やせすぎの妊婦が多いことがあげられて
います。低体重の女性は、妊娠をする時母体が胎児の発育に必要な栄養状態を維持することが難しく、低出生体重児を出産するリスクが高くなります。
低体重で生まれた子どもが、成人になってから高血圧や糖尿病など生活習慣病を発症する危険が高いという研究結果がでて
います。こうした研究結果からも、現在では生まれてくる子どもの生
活習慣病を防ぐためには、妊娠中の適切な栄養の確保が必要とされています。
妊娠中の体重増加は、妊娠前の体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出する BMI が 18.5 未満は 9.10kg、BMI 18.5 以上 25.0 未満は 7.12kg、BMI が 25.0 以上の妊婦は 5.7kg とされています。
これから妊娠を望む女性は、生まれてくる子どものためにも、妊娠前から適正な体重管理と栄養バランスを保つよう心掛けてほしいものです。
圏中央保健センター ☎(043)5595



▲地元で親しみ、愛されている「北向きの地蔵」

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

元気な食卓 185

じゃこゴーヤいため
いろいろ食べて生活習慣病予防!
※材料 (4 人分)
ゴーヤ大 1 本、ちりめんじゃこ 30g、塩小さじ 2、酒大さじ 4、しょうゆ大さじ 1、砂糖大さじ 1、ごま油大さじ 1、塩・コショウ 適量。
※作り方
① ゴーヤは縦半分に切り、種とワタをスプーンでとり、5mm 幅くらいに切る。
② ①のゴーヤを、塩(小さじ 2)を加えた熱湯で 1 分間くらいゆで、ざるに上げて水気を切る。
③ フライパンにごま油を熱して、ゴーヤをいため、じゃこ調味料を加え混ぜながら汁けがなくなるまでいためる。
★ 1 人分の栄養価 ★
エネルギー 80kcal、たんぱく質 3.9g、脂質 3.3g、カルシウム 48mg、塩分 1.4g。
提供...地区健康推進員のみなさん