



広

報

いんざい

11.1

平成28年(2016)11月1日号
No.818

- 健全化判断比率などを公表…………… 2
- 保育園入園申し込みを受け付け…… 3
- おでかけインフォメーション………… 6
- まちのできごとPHOTO NEWS …… 7



今日のニュースを
欠かさずチェック

石塚博巳さん



たくさんの趣味で
毎日を満喫

米井ことさん



得意分野で頭の体操

須藤とよさん



「ありがとう」の気持ちで
みんな笑顔に

青木いゑさん

祝100歳！ 笑顔の秘訣をお聞きしました

印西市には100歳以上の方が31人います。

今年度は13人が満100歳を迎え、皆さんの長寿を祝って内閣総理大臣からの祝状、記念品と市からの祝金が贈呈されました。そこで元気な笑顔の皆さんに、その秘訣を伺いました。

なお、市内で男性の最高齢者は104歳、女性の最高齢者は107歳です。※すべて9月末現在
関高齢者福祉課生きがい支援班(☎内線271)

石塚博巳さん (滝)

眼鏡を使わず新聞を隅々まで読み、デイサービスでは読み比べもするという石塚さん。特に社説に注目していて、テレビも見るとアンテナを高く張っている様子が印象的でした。

「病気は予防が大切。好き嫌いをせず、一口30回噛むことが健康の秘訣です」と教えてくれました。

米井ことさん (瀬戸)

「出された食事はなんでもおいしく食べます。ちょっと多くても全部食べちゃうの」と笑う米井さん。

編み物や習字、詩吟を習い、バザーに出すという帽子とネックウォーマーはきれいな編み目でとても温かそうでした。習字の作品も、目を見張る腕前でした。

須藤とよさん (吉高)

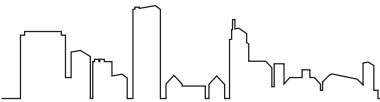
つややかな髪が印象的な須藤さん。なんと髪は染めていないそうです。「ショートステイの前日には、自分で着る服を確認しています」と教えてくれました。おおらかな性格で、人が好きとのこと。

ショートステイで解く計算のプリントは、ほぼ100点。昔は行商をしていて、計算が得意だそうです。

青木いゑさん (本埜小林)

「食事など、私のために用意してくれる家族に感謝の言葉を伝えるようにしています」と話してくれた青木さん。

運動や折り紙、たまにちょっと食べ過ぎることなど元気の秘密はたくさん。「おしゃべりしすぎて言われることもあるぐらい」と素敵な笑顔を見せてくれました。



健全化判断比率

単位：％

指標名	説明	一般家庭でのイメージ	比率	早期健全化基準	財政再生基準
①実質赤字比率	一般会計を対象とした、実質赤字の標準財政規模(※1)に対する比率	1世帯の1年間の収入と支出の結果で、赤字か黒字かを判定	－ ※2	12.42	20.00
②連結実質赤字比率	全会計を対象とした、実質赤字(または資金の不足額)の標準財政規模に対する比率	生計をともにする世帯も含め、1年間の収入と支出の結果で、赤字か黒字かを判定	－ ※2	17.42	30.00
③実質公債費比率	一般会計が負担する元利償還金と準元利償還金(一般会計などからの繰出金のうち、公営企業債の償還に充てたと認められるものなど)の標準財政規模に対する比率	生計をともにする世帯も含め、その年収に占める住宅ローンなどの返済額がどの程度かを判定	6.5	25.0	35.0
④将来負担比率	一般会計が将来負担すべき実質的な負債(一般会計などが償還する地方債や、負担する退職手当支給予定額など)の標準財政規模に対する比率	生計をともにする世帯も含め、住宅ローン残高などから、その返済に予定している貯金を差し引いた額の年収に占める割合がどの程度かを判定	－ ※2	350.0	

※1 地方公共団体の通常収入されると見込まれる一般財源の規模を示す
※2 ①実質赤字比率と②連結実質赤字比率は、各会計で実質赤字額(資金不足額)が生じておらず、また、④将来負担比率は算定されていないため「－」で表示

健全化判断比率と資金不足比率を公表します

地方公共団体の財政の健全化に関する法律(地方財政健全化法)に基づき、印西市の平成27年度決算に係る「健全化判断比率」と「資金不足比率」を公表します。

健全化判断比率・資金不足比率とは

①～⑤の各比率が早期健全化基準(資金不足比率の場合、経営健全化基準)以上となった場合、改善が必要な状態とみなされ、財政健全化計画(経営健全化計画)を策定

資金不足比率

単位：％

指標名	説明	会計名	比率	経営健全化基準
⑤資金不足比率	公営企業ごとの資金不足額が、事業規模に対してどの程度かを示す比率	水道事業会計	－ ※3	20.00
		下水道事業特別会計	－ ※3	

※3 資金不足額が生じていないため「－」で表示

することが義務付けられています。

また、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て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。

印西市では

平成27年度決算では、すべての比率が早期健全化基準を下回りました。

今後も効率的、効果的な財政運営に努め、市民の皆さんが安心して暮らせるまちづくりを進めます。

☎財政課財政班(☎内線484)



市制施行20周年記念事業

中学生議会

市は、生徒が議長・議員を務める中学生議会を開催します。次世代を担う中学生が、市の将来について考え、まちづくりへの参画意識を育てるとともに、中学生の視点で見た課題や意見などを今後の市政運営の参考にするためです。市内9中学校から各3人の中学生が参加します。

議会の様子はインターネットでライブ中継もする予定です。議場で傍聴する場合は座席に限りがありますので(先着順)、市役所1階ロビーのモニターなどでご覧いただく場合があります。

📅11月10日(木)・13時～16時
📍市役所本庁・市議会本会議場
📍企画政策課企画政策班(☎内線471)



実際の議場で行います

平成29年成人記念式典

📅平成29年1月8日(日)・10時50分～12時(受け付け10時20分～)
📍松山下公園総合体育館
📎平成8年4月2日から平成9年4月1日生まれの人
※11月中旬に案内状を送付予定
🏠市外に転出した人で、参加を希望する人は下記へ
※一般席あり。入場希望の人は受付時間内にお越しください
※車でのお来場は乗りあわせをお願いします
※手話通訳あり
📍生涯学習課生涯学習推進班(☎内線543)



友達との再会に笑顔がこぼれます

オリンピックメダリスト 中村礼子さんの水泳教室

📅12月4日(日)・13時～16時
📍印西温水センター
📎小学生以上で、クロールと背泳ぎで25メートル以上泳げる健康な人
📎各クラス50人
💰小・中学生1,000円、高校生・一般2,000円



中村礼子さん

🏠参加申込書は、市スポーツ振興課(松山下公園総合体育館内)、市内各スイミングクラブ、印西温水センター受付で配布。市水泳協会ホームページ、印西温水センターホームページからダウンロードも可
📅11月30日(水)(必着)までに、参加申込書を印西市水泳協会(〒270-1399印西市中央南2-4印西郵便局私書箱4号)へ(先着順)
※事前に費用を印西市水泳協会の口座(ゆうちょ銀行 口座番号：00240-8-133950)に振り込み、お申し込みください
📍小東隆(☎090-4733-7323・メールinzai_swim@yahoo.co.jp)
*健康づくりスイムフェスティバル同時開催(5ページ参照)

平成29年4月入園

保育園入園申し込みを受け付けます



開12月1日(木)～12月28日(水)・8時30分～17時15分(土・日・祝日除く)

申次の窓口へ

＊保育課保育班、各支所、中央駅前出張所、市内各保育園、にこにこルーム原山

必要書類

申込資格により必要書類が異なります。詳しくは「平成29年度保育園入園のご案内」(申し込み場所で配布)を参照。市ホームページからダウンロードも可

開児童の保護者が次の①～⑨のいずれかに該当する場合

対象

- ①月60時間以上就労している
- ②出産前後である(原則として、出産予定日の約2カ月前～出産後8週経過した日の属する月の月末)
- ③病気やけが、または心身に障がいがある
- ④同居の親族(長期入院などをしている親族を含む)を常時介護、または看護している
- ⑤火災その他の災害の復旧にあたっている
- ⑥求職活動(起業の準備を含む)を継続的に行っている(保育の必要性の認定後、90日以内に月60時間以上の就労を開始することが条件)
- ⑦学校教育法に規定された学校などに在学しているか、職業訓練校における職業訓練を受けている
- ⑧育児休業をする場合(当該育児休業に係る子どもが平成28年4月1日以降の生まれ)
- ⑨①～⑧に類する事由として市が認める場合

注意

- 面接を実施します
- 期間終了後の申し込みは、第二次募集での受付となります
- 申込書類の提出前に希望の保育園の見学をお願いします
- 市外の保育園へ入園を希望する場合、申込時期が早くなる場合があります。詳細は保育園がある市区町村の担当課へお問い合わせください

開保育課保育班(☎内線223)

市内の認可保育施設

	園名	住所・電話番号	受入月齢
公立	木刈保育園	木刈6-23 ☎46-1873	①
	内野保育園	内野1-12 ☎46-1874	①
	高花保育園	高花1-10 ☎46-7011	①
	西の原保育園	西の原3-7 ☎45-0221	②
	もとの保育園	滝野3-2 ☎97-2935	①
私立	どんぐり保育園	小林北5-12-2 ☎97-1383	②
	銀の鈴保育園	高花5-3 ☎47-7566	②
	原山保育園	草深1177-18 ☎47-6600	②
	山ゆり保育園	萩原1917-8 ☎98-1333	②
	牧の原宝保育園	牧の原3-1-3 ☎49-4011	②
	スマイル保育園	牧の台1-1-2 ☎48-7321	②
	小倉すくすく保育園	小倉673-7 ☎42-5901	②
	草深こじか保育園	草深2496-10 ☎36-5161	②
	しおん保育園(本園)	松崎517 ☎46-1329	②
	しおん保育園(分園モア)	牧の原1-3 牧の原モア内 ☎同上	③
	しおん保育園(分園中央)	中央北1-469 アルカサル内 ☎同上	③
	ヒューマンアカデミー印西牧の原保育園	原1-2 BIG HOPガーデンモール印西内 ☎47-6277	③
	エンジェルハート保育園	武西275-1 ☎47-3344	②
小規模保育事業	星虹保育園	戸神609-2 ☎40-1189	②
	(仮称)認定こども園Rainbow Wings International ※	本園(3～5歳児)草深1105-1分園(0～2歳児)中央南1-1-1 ☎37-3500	②
	(仮称)印西ひかりこども園 ※	木下804-6 ☎047-443-5295(鎌ヶ谷ひかり幼稚園)	②
	にこにこルーム原山	原山3-8-13-101 ☎47-1115	④

●受入月齢 凡例

①生後6カ月以降、②産休明け(生後57日)以降、③産休明け(生後57日)以降～平成27年4月1日生まれ(2歳児クラス)まで ④6カ月以降～平成27年4月1日生まれ(2歳児クラス)まで
※平成29年4月開園予定。工事などの進捗状況により認可・開園時期が遅れる場合あり

牧の原スポーツクラブが生涯スポーツ優良団体表彰受賞

10月7日、平成28年度生涯スポーツ功労者・生涯スポーツ優良団体の表彰式で、総合型地域スポーツクラブの牧の原スポーツクラブが表彰されました。

この表彰は、地域または職場でスポーツの健全な普及・発展に貢献し、地域でのスポーツ振興に顕著な成果をあげた団体を文部科学省が表彰するものです。

牧の原スポーツクラブは平成13年に設立され、地域に根付いた活動と学校体育館や公園でさまざまな種目を行うことで会員を増やし、スポーツ人口の拡大に尽力しています。

開スポーツ振興課振興班(☎42-8417)



市長、教育長と牧の原スポーツクラブの皆さん

新教育長に大木氏再任、教育委員会委員に鈴木氏任命



鈴木裕枝氏



大木弘氏

市は、平成28年第3回市議会定例会の同意を受けて、10月1日付で新教育長に大木弘氏、教育委員会委員に鈴木裕枝氏を任命しました。

大木氏は平成24年10月印西市教育委員会委員に任命され、同月印西市教育委員会教育長に就任。この度、新教育委員会制度に基づく教育委員長と教育長が一本化された新教育長に任命されました。

鈴木氏はホテルコンシェルジュ関係の仕事に従事する傍ら本埜第二小学校PTA会長、教育活動サポーター、教育活動推進員などを務め長年にわたり地域の青少年の健全育成に貢献しています。

今後、両氏には教育行政でこれまでの経験を活かした手腕が発揮されることが期待されます。

なお、この度退任した青山光男氏には、任期の4年間の市の教育行政に多大な尽力をいただきました。

11月7日(月)受け付け開始 印西霊園墓所

印西霊園第4区画の墓所整備工事が完了しました。
●販売区画…第4区画895基、既存区画の空き墓所5基(いずれも芝生墓地)

開11月7日(月)から販売完了までの9時～16時

※土・日・祝日を除く

※3月は事務処理上、申請受付不可

開印西市または白井市に引き続き1年以上居住し、住民基本台帳に記録されている人。焼骨の有無に関係なく申請可

※すでに印西霊園の使用許可を受けている人は、申

請不可

※申請は1世帯1墓所。同一世帯で複数の人は申請不可

開申込書、申請書を下記へ

※申込書、申請書は印西地区環境整備事業組合、印西霊園管理事務所、印西市クリーン推進課、白井市環境課で配布。印西地区環境整備事業組合ホームページからダウンロードも可

開印西地区環境整備事業組合 平岡自然公園事業推進課(印西霊園管理事務所内・☎42-0095)

請は市国保年金課、各支所で随時行っています

☎11月10日(木)までに下記へ(先着順)
※申込時に、基礎年金番号のわかるものをご用意ください

☎国保年金課高齢者医療年金班 (☎内線288)

所得申告用「国民健康保険税・後期高齢者医療保険料、介護保険料の納付額」を送付

「平成28年中に納めた国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料のお知らせ」を1月下旬に郵送します。この通知には平成28年1月～12月末までの納付額が記載されています。※年末調整を行う人は、各課窓口で随時発行しているので申し出てください。

※年金から特別徴収されている人は、1月下旬に送付予定の公的年金などの源泉徴収票に記載されています。

☎国保年金課資格保険税班 (☎内線284)、国保年金課高齢者医療年金班 (☎内線289)、介護保険課介護保険班 (☎内線213)



相談



11月12日(土)～25日(金)は女性に対する暴力をなくす運動期間です

市では毎月第1・第3木曜日に、専門の女性カウンセラーによる「女性の悩み相談」を行っています(11ページ参照)。DV被害者が緊急に避難する際の金銭的支援も行っているのご相談ください

《女性専用》

【女性サポートセンター】☎043-206-8002(年中無休24時間電話相談可)

【千葉県男女共同参画センター】☎04-7140-8605

【印旛健康福祉センター(DVのみ)】☎043-483-0711

《男性専用》

【千葉県男女共同参画センター】☎043-285-0231

☎子育て支援課子育て支援班 (☎内線246)

「さしのべて あなたのその手 いちはやく」11月は児童虐待防止月間

児童虐待の早期発見には、地域の力が大切です。「もしかして…」と思ったら下記へご相談ください(通告した人

の秘密は守られます)

《通告・相談窓口》

【児童相談所全国共通3桁ダイヤル】☎189

【千葉県中央児童相談所】☎043-253-4101

【市家庭児童相談室】☎42-5180

☎子育て支援課子育て支援班 (☎内線246)

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

☎11月14日(月)～18日(金)・8時30分～19時、11月19日(土)、20日(日)・10時～17時

☎夫・パートナーからの暴力やストーカーなどの女性をめぐる各種の人権問題について女性人権擁護委員、千葉地方法務局職員が相談に応じます

【ホットライン】☎0570-070-810

☎千葉県人権擁護委員連合会事務局 (☎043-247-3555)、市民課戸籍班 (☎内線232)

司法書士無料相談会

☎11月9日(水)・18時～20時(受け付け19時30分まで)

☎中央駅前地域交流館

☎相続・贈与などの不動産登記、多重債務問題、成年後見、少額訴訟、会社

設立・役員変更などの商業登記、司法書士業務に関すること

☎不要

☎千葉司法書士会佐倉支部支部長・菊地 (☎37-3776)

土地家屋調査士登記相談

☎11月9日(水)・9時～12時

☎法務局佐倉支局・成田出張所

☎土地分筆、建物新築の登記など

☎千葉県土地家屋調査士会印旛支部・岩淵英司 (☎043-485-1835)

働く



シニア従業員の仕事説明会

☎11月30日(水)・10時～11時30分

☎印旛支所

☎(株)セブン-イレブン・ジャパンと市が共催で、シニア向けに多様な働き方説明会と相談会を開催します

☎60歳以上の人

☎30人

☎面接などは行いません

☎事前に電話で下記へ(先着順)

☎経済政策課経済政策班 (☎内線355)

幼稚園、保育園、小・中学校など大気中放射線量の測定結果

平成28年8月から9月までに、携帯用簡易測定器で大気中の放射線量を測定した結果は次のとおりです。基準値である毎時0.23マイクロシーベルトを上回る施設はありませんでした。

私立の幼稚園や保育園、市の公園などの測定結果は、市ホームページで確認できます。

☎環境保全課環境保全班 (☎内線368)

学校名・園名	測定日	校庭・園庭			砂場		
		5cm	50cm	100cm	5cm	50cm	100cm
木下小学校	8/2	0.042	0.046	0.043	0.084	0.098	0.081
小林小学校	8/3	0.046	0.047	0.048	0.052	0.048	0.052
大森小学校	8/4	0.058	0.051	0.050	0.061	0.070	0.070
船穂小学校	8/4	0.057	0.057	0.057	0.065	0.063	0.065
永治小学校	8/4	0.046	0.059	0.056	0.053	0.050	0.052
木刈小学校	8/2	0.033	0.042	0.040	0.051	0.055	0.057
内野小学校	8/3	0.055	0.043	0.050	0.067	0.067	0.067
原山小学校	8/4	0.076	0.077	0.070	0.063	0.075	0.079
小林北小学校	8/3	0.083	0.086	0.075	0.061	0.057	0.053
小倉台小学校	8/4	0.074	0.059	0.060	0.057	0.061	0.060
高花小学校	8/2	0.062	0.056	0.059	0.064	0.056	0.069
西の原小学校	8/2	0.036	0.032	0.033	0.068	0.060	0.070
原小学校	8/4	0.056	0.062	0.065	0.068	0.071	0.073
六合小学校	8/1	0.053	0.060	0.056	0.066	0.058	0.062
宗像小学校	8/1	0.048	0.051	0.049	0.061	0.073	0.063
平賀小学校	8/1	0.076	0.070	0.080	0.058	0.054	0.056
いには野小学校	8/1	0.039	0.043	0.034	0.082	0.068	0.076
本埜第一小学校	8/1	0.086	0.106	0.114	0.057	0.067	0.079
本埜第二小学校	8/1	0.088	0.090	0.076	0.066	0.073	0.069
滝野小学校	8/2	0.054	0.052	0.054	0.068	0.089	0.083
牧の原小学校	8/2	0.058	0.073	0.062	0.031	0.034	0.049
印西中学校	8/3	0.062	0.053	0.056	0.056	0.055	0.057
船穂中学校	8/4	0.053	0.054	0.063	0.064	0.063	0.071
木刈中学校	8/2	0.051	0.059	0.053	0.096	0.118	0.115
小林中学校	8/3	0.062	0.069	0.065	0.045	0.054	0.065
原山中学校	8/4	0.036	0.044	0.038	0.033	0.049	0.057
西の原中学校	8/2	0.044	0.035	0.037	0.119	0.114	0.117
印旛中学校	8/1	0.078	0.097	0.086	0.050	0.070	0.087
本埜中学校	8/1	0.042	0.046	0.047	0.071	0.072	0.073
滝野中学校	8/2	0.060	0.058	0.064	0.064	0.074	0.076
大森幼稚園	8/3	0.051	0.051	0.050	0.068	0.065	0.062
瀬戸幼稚園	8/3	0.047	0.041	0.045	0.058	0.055	0.047
もとの幼稚園	8/3	0.064	0.062	0.067	0.094	0.079	0.076
木下保育園	8/12	0.074	0.076	0.064	0.084	0.066	0.078
大森保育園	8/12	0.074	0.068	0.075	0.086	0.089	0.089
内野保育園	8/31	0.065	0.064	0.059	0.081	0.062	0.082
木刈保育園	8/3	0.067	0.066	0.065	0.074	0.080	0.070
高花保育園	8/9	0.085	0.077	0.071	0.082	0.081	0.082
西の原保育園	9/1	0.067	0.069	0.070	0.063	0.072	0.067
もとの保育園	8/26	0.062	0.061	0.062	0.074	0.066	0.068

単位：μSV/h(マイクロシーベルト/時間) 測定機器：ラディ(PA-1000) (株)堀場製作所製)

11月30日は納期限です

国民健康保険税第 5 期、後期高齢者医療保険料第 5 期、介護保険料第 4 期

11月30日(水)は国民健康保険税第5期、後期高齢者医療保険料第5期、介護保険料第4期の納期限です。納め忘れのないようにお願いします。

☎【国民健康保険税】国保年金課資格保険税班 (☎内線284)

【後期高齢者医療保険料】国保年金課高齢者医療年金班 (☎内線299)

【介護保険料】介護保険課介護保険班 (☎内線213)

火災など発生件数(印西市内)

平成28年9月30日現在

	9月	今年の累計	昨年との比較
火災	1件	18件	-10件
救急	282件	2,685件	-6件
救助	5件	31件	-10件

交通事故発生状況

平成28年1月1日～9月30日

	人身事故発生数	傷者数	死者数
千葉県	12,819件	15,953人	123人
印西警察署管内	303件	391人	3人
印西市内	179件	235人	2人

全国死者数2,758人
千葉県－全国ワースト2位－

印西産農産物の放射性物質検査結果

平成28年9月1日から平成28年9月30日までの検査結果は次のとおりです。基準値を上回るものではありませんでした。

検査日 平成28年9月1日～9月30日

検査品目	果実類 梨(3検体)、 かぼす	果実類 梨	果実類 ゆず	果菜類 ミニトマト	根菜類 里芋
放射性ヨウ素131	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず
放射性セシウム134	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず
放射性セシウム137	検出せず	4.06	4.92	4.50	検出せず
放射性セシウム 134・137の合計	検出せず	4.1	4.9	4.5	検出せず

【測定条件】…測定容器：マリネリ容器(420ml)、測定時間：1800秒。

【基準値】…放射性セシウム134と137の合計：100ベクレル/kg(一般食品)

※「検出せず」とは各検査項目について、存在しないかまたは検出限界値未満であることを示します。検出限界値はサンプルなどによって異なりますので、詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎農政課振興班 (☎内線376)

●11月15日(火)～平成29年2月15日(水)は狩猟期間 マナーを守り、安全な狩猟に努めましょう。また、野山の散策や農林作業などをする場合は、目立つ服装やラジオを携帯するなど、事故防止の対策をお願いします。☎県庁自然保護課 (☎043-223-2972)

お知らせ

Information

スポーツ



市制施行20周年記念事業 健康づくりスイムフェスティバル印西

＊オリンピックメダリスト中村礼子さんの水泳教室同時開催(2ページ参照)
時12月4日(日)・9時～17時
場印西温水センター
内水中アトラクション、アクアビクス、水中宝探し、着衣水泳体験、水難救助、身体づくり指導、体力測定、専門家による栄養・健康アドバイス、パパ・ママのためのベビーダンス
対市内、近隣市町村在住、在勤の人
¥小・中学生300円、高校生以上500円
申当日会場で受け付け
場印西温水センター・細谷、山崎(☎47-1661)

ら・ら・らスキー教室

時平成29年1月28日(土)～29日(日)
場日光湯元温泉スキー場
対市内在住の小学1年生以上の親子
定60人程度(最小催行人数40人)
¥中学生以上19,000円、小学生16,000円(宿泊料、バス代、行事保険料含む)そのほかの食事、リフト券、レンタル料金は別途
他スキー場の積雪状況により中止の場合有り、定員を超えた場合は抽選、詳しくは開催要項(松山下公園総合体育館で配布、市ホームページからダウンロードも可)を参照
申11月13日(日)(消印有効)までに、はがきに参加者全員の氏名、年齢、代表者の住所、氏名、電話番号を記入し郵送で下記へ
場スポーツ振興課振興班(〒270-1367印西市浦部275・☎42-8417)

コスモス杯ソフトテニス大会

時12月18日(日)・9時～、予備日12月25日(日)
場本埜スポーツプラザテニスコート
内日本ソフトテニス連盟国際ルールによる7ゲームマッチ
対市内在住、在勤の45歳以上
¥1チーム3,000円(当日徴収)
申12月2日(金)までに住所、氏名、電話番号、種目別を電話で下記へ
場市ソフトテニスクラブ・志澤(☎080-5455-7843)

男女混合 9人制バレーボール大会

時12月23日(祝)・9時～
場松山下公園総合体育館
内開催要項などを参照(松山下公園総合体育館で配布)
対市内在住の男女で構成されたチーム(男性登録は複数可とするがゲームに出場できるメンバーは3人以内とする)
¥1,000円(参加費)

申11月23日(祝)(必着)までに申込用紙をFAXまたは郵送で下記へ
場市バレーボール連盟・石井龍二郎(〒270-1327印西市大森4453・☎／FAX42-6778)

市民弓道大会

時12月10日(土)・10時～
場松山下公園総合体育館
対市内在住、在勤の人
¥500円(参加費)
申当日会場で受け付け
場市弓道協会・高橋(☎090-3331-1409)

募集



保育園で働きたい人のための 就労支援研修会

時11月28日(月)・10時～12時
場高花保育園
内実際の保育現場を見て、現場の声などに触れることで不安や疑問を払拭し、安心して保育園で働くための就労を支援する研修会
対保育士看護師の資格を有し、市立保育園での就労を希望または検討する人
申11月24日(木)までに電話で下記へ(先着順)
場保育課保育班(☎内線223)

保育園非常勤職員(登録制)

◎勤務時間…①平日・7時～19時、土曜日・7時～17時の間で、1日7.5時間程度または1日6時間程度、週20時間未満②平日・7時～9時30分、16時～19時の延長保育時間
※園の状況により勤務時間が多少異なります
◎賃金…時給【保育士】1,100円、【看護師】1,250円、【資格のない人】950円
場市立保育園
内保育に関すること
対①保育士または看護師の資格を持ち、健康で保育の仕事に情熱がある人
②健康で保育の仕事に情熱がある人(保

任期付職員の募集条件

職種	定員	業務内容	応募資格
一般事務	8人程度	窓口業務、電話対応業務、パソコンを使用した事務処理など	○地方公務員法第16条に定める欠格条項に該当しない人 ○介護支援専門員、手話通訳者、保健師または看護師、保育士または幼稚園教諭、児童厚生員、栄養士、管理栄養士、司書については資格を有すること ○普通自動車運転免許を取得している人(保健師、看護師、保育士、幼稚園教諭、児童厚生員は原則) ○心身ともに健康で体力に自信のある方 ※詳細は、印西市ホームページの「任期付職員採用選考案内」をご覧ください
介護支援専門員	若干名	介護福祉課などでの訪問調査、介護認定事務、ケアマネジメント業務など	
手話通訳者	1人程度	障がい福祉課などでの手話通訳業務など	
保健師または看護師	4人程度	保育園、福祉施設などでの健康管理、衛生管理などに関する助言、指導など	
保育士または幼稚園教諭	50人程度	保育園、幼稚園、福祉施設などでの保育業務など	
学童保育指導員	8人程度	学童クラブでの保育業務など	
児童厚生員	5人程度	福祉施設などでの保育業務など	
栄養士	1人程度	保育課(園)での栄養管理、指導業務など	
管理栄養士	1人程度	保健センターなどでの栄養管理、指導業務など	
用務員	3人程度	小・中学校での学校用務、給食配膳業務、環境整備など	
司書	4人程度	図書館窓口業務(レファレンス、貸出業務)など	

育士の資格の有無は問いません)
申履歴書(写真貼付)を下記へ持参
場保育課保育班(☎内線223)

印西市障害者基本計画・ 印西市障害福祉計画策定委員

市では、平成28年度～29年度に第3次印西市障害者基本計画、第5期印西市障害福祉計画を策定します。
この計画は、障害のある人の自立と社会参加の支援など、施策の総合的な推進計画と障害福祉サービスの必要な見込み量などの数値目標を定めるものです。
◎委嘱期間…委嘱の日～平成30年3月31日
◎報酬…日額7,500円
対市内在住の20歳以上の人で、年数回の会議(原則として平日の昼間に開催)に出席できる人
※ほかの付属機関などの委員になっている人は応募不可
定2人以内
申11月15日(火)(消印有効)までに、申込書と小論文(テーマ「障がいのある人もない人も共に生きる社会について」800字程度)を下記へ郵送または持参
※申込書は障がい福祉課、各支所で配布(市ホームページからダウンロードも可)
◎選考方法…原則書類審査で選考。必要に応じ面接を実施。選考結果は応募者全員に通知します
場障がい福祉課障がい福祉給付班(☎内線261)

任期付職員の登録選考

◎登録期間…平成29年4月1日～平成30年3月31日
◎募集条件は下表参照
場市役所本庁、出先機関
対合格者は任期付職員登録者名簿に登録し、必要により任期付職員として採用します(名簿に登録されても、採用されない場合があります)
申11月18日(金)(消印有効)までに、申込書(写真貼付)、資格を必要とする職種は資格の写しを下記へ郵送または持参
※募集案内は総務課、各支所・出張所で配布(市ホームページからダウンロードも可)
場総務課人事職員班(☎内線433)

非常勤職員(市民税課)

◎勤務時間…平成29年1月中旬～3月31日(6月末まで延長する場合有り)、平日・9時～16時(週5日)
◎賃金…時給920円(通勤手当有り)
場市役所本庁
内パソコンへのデータ入力や資料整理、申告書の受け付けなど
対パソコンが使える、心身ともに健康な人
定7人
申11月18日(金)(必着)までに、履歴書(写真貼付)を下記へ郵送または持参
場市民税課税制班(☎内線322)

国保・年金



社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書を発行します

年末調整・確定申告まで大切に保管してください

国民年金保険料は、所得税・市県民税の申告で全額社会保険料控除の対象です(その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料)。
この社会保険料控除を受けるには、支払いを証明する書類の添付が義務付けられています。平成28年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人は「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が11月上旬に日本年金機構本部から送付されるので、年末調整や確定申告時にこの証明書(領収書)を添付してください。
また、10月1日から12月31日までに今年はじめて国民年金保険料を納付した人には、翌年の2月上旬に送付されます。
ご家族の国民年金保険料を納付した場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができます。
場船橋年金事務所(☎047-424-8811)

年金相談所を開設
時11月24日(木)・10時～15時15分(1人30分)
場市役所附属棟25会議室
内国民年金、厚生年金、年金請求手続き、加入記録の確認など
定8人
他国民年金保険料免除制度の相談や申

トが響宴



フィナーレコンサート
最後は華やかに多くのアーティストが参加しました

すてきなサークルが見つかるかも 公民館・文化館のまつり

市内の公民館、文化館などで活動するサークルの皆さんが、日ごろの成果を発表します。

笑顔あふれるふれあいまつり 第15回ふれあい文化館まつり

11/12(土)・13(日)
時9時～17時(13日は14時45分まで)
☑「ふれあい」の心をみなさんと共有するまつりです。展示、催し、スタンプラリー、物品販売など。そうふけ公民館利用サークル協議会主催。
場 間ふれあい文化館(☎45-3800)



第6回いんば公民館まつり
11/13(日)
時10時～14時30分
☑体験コーナー、2・3歳児のかわいい発表など。印旛公民館利用サークル協議会主催。
場 間印旛公民館(☎98-0427)

同時開催 印旛ふれあい秋まつり 11/13(日)

時9時～14時(小雨決行・荒天中止)
☑地域で生産される農産物や商工業製品などの展示販売、各団体による模擬店、フリーマーケットや抽選会など。
場 印旛中央公園多目的広場
間 印旛ふれあい秋まつり実行委員会実行委員長 桜井正夫(☎99-0577)

小林コミュニティまつり 11/19(土)・20(日)

時10時～17時(20日は15時まで)
☑19日は展示の部と催しの部、20日は発表の部を加えた3部門。催しの部では楽しい体験を用意。小林コミュニティサークル連絡協議会主催。
場 小林コミュニティプラザ
間 小林公民館(☎97-0003)



市制施行20周年記念事業 サザンフェスタ

11/19(土)・20(日)
時9時30分～16時(20日は10時～20時)
☑小中高生による合唱・演奏、利用者団体による発表・模擬店など。
場 間サザンプラザ(☎45-0611)

おでかけインフォメーション!!



市制施行20周年記念事業 印西伝統芸能フェスティバル いにしへの舞を今に伝える

12/4日

13時～

市内には無形民俗文化財に指定された獅子舞や神楽が、今日でも伝承されています。このたび市制施行20周年を記念して、市内の伝統芸能が集結し、歴史と伝統の舞を披露します。勇壮で優美な舞いを堪能できる貴重な1日となります。ぜひ、ご覧ください。
場 文化ホール
間 生涯学習課文化班(☎内線545)

来て!見て!体験して!感動のおまつり!

中央駅前地域交流館まつり

11/26(土)・27(日)
時10時～16時(27日は15時まで)
☑発表・体験の部、展示の部に分けてさまざまな活動を紹介します。陶芸品の販売もあり。中央駅前地域交流館利用団体懇話会主催。
場 間中央駅前地域交流館(☎46-5111)

同時開催



市制施行20周年記念事業

来て!見て!参加!市民活動! 第12回いんざい市民活動だんごまつり

11/26(土)・27(日)
時10時～16時(27日は15時まで)
☑26日…防災教室、合唱、多言語で話そう!、ヨーガ、コンサート、バルーンパフォーマンスなど
27日…印西の魅力再発見「ケビン・ショート氏講演」、印西音頭、ミニミュージカル、太極拳、アロマハンドマッサージなど
両日…朗読、おもちゃの病院&折り紙教室、省エネ診断、介護・認知症相談会、国際交流、スタンプラリー、お菓子の販売など

※詳しくは



場 中央駅前地域交流館2号館
間 市民活動支援センター(☎48-4500)



9/18

印西ゆかりのアーティスト 印西音楽祭



印西音楽祭は市制施行20周年記念印西音楽祭実行委員会が主催。市内の音楽家に発表の場を設け、みんなで楽しもうと実行委員長の榎戸氏为中心となり企画されました。会場となった文化ホールには印西市にゆかりのあるアーティスト13人が出演。0歳から楽しめるプログラムからじっくりと音楽を味わう大人向けまで6つのプログラムで構成され、延べ1,500人が入場し音楽を堪能する一日となりました。フィナーレでは約400人の観客と一緒に「ふるさと」を大合唱すると、会場に大きな拍手が響きました。

杜の都に向けて市内を「咲走」^{さくそう} 9/25

関東大学女子駅伝対校選手権大会

青く澄み渡った秋空のもと、第22回関東大学女子駅伝対校選手権大会が開催されました。市内での開催は9回目。

『「咲走」～その走りは美しく咲く花のように～』をスローガンにかかげるこの大会は、10月30日に仙台

市で行われる全日本大学女子駅伝対校選手権大会の出場権を競う大会でもあります。

24大学25チームの大学が参加し、東京電機大学千葉ニュータウンキャンパスを起点にニュータウン内を周回コース(6区間30.6km)で行われ、市内からは順天堂大学が参加して一本のタスキを繋ぎました。

沿道からは「先輩ファイター」「頑張れ!」の力強い声援が飛び、大学名が書かれたのぼり旗をかついで移動しながら応援する学生たちで溢れていました。

結果は大東文化大学が2年ぶり3度目の優勝を飾りました。順天堂大学は7位に入賞、杜の都仙台での走りが期待されます。



一瞬の静寂のあと、号砲とともに駆け出してゆく選手

スポーツフェス 10/10

来て・観て・体験 スポーツの秋

市制施行20周年事業として、スポーツフェス2016が松山下公園で開催されました。開会に先立ち、少年野球チーム低学年を中心とするティーボール大会が始まり、白熱した試合が繰り広げられました。開会后、幼児から小学生までを対象とした各種教室や、普段はなかなか体験できないクライミング、トランポリン、スラックラインといった体験スポーツへ多くの参加があり、中には終了予定時刻より1時間も早く受け付けが終了してしまう種目が出るほどの盛況ぶり。

昼休みには観るスポーツとして新体操、クライミング、トランポリン、鉄棒の演技が行われ、見事な演技に観客の皆さんの目はくぎ付けに!

午後には、順天堂大学体操競技部による体操教室も行われ、小学生のみんなは目を輝かせながら体操に触れ合いました。

参加した皆さんが心地よい汗を流し、スポーツの秋を感じるイベントとなりました。



ティーボールは、置かれたボールに狙いを定めて打ちます



懐かしさを感じる 里山の風景(結縁寺地区)

行き方…レインボバス：千葉ニュータウン中央
駅発高花行き 高花団地入り口下車徒歩8分



郷愁を誘うかかし



山門を映すため池



六面 幢穴地蔵と山門

結縁寺の参道を紅く染めるヒガンバナ。

新・印西八景のひとつ「結縁寺の風景」です。

整備された町並みがつつく千葉ニュータウンに隣接しながら、今も美しい自然が残されており、周辺の風景は「にほんの里100選」にも選ばれるほど。田んぼやあぜ、ため池などの水辺や鎮守の森、豊かな自然と保全状態が高く評価される地区でもあります。

訪れたのは9月下旬。風にゆれるヒガンバナと豊かに実った稲穂、作物を鳥から守るかかしの姿に、昔なつかしいふるさとも感じました。境内付近ではソメイヨシノ、ハスといった季節の花が風情を感じさせてくれます。これからの時期はイチョウやモミジが色を付け、赤い山門の屋根を彩るのも楽しみ。

結縁寺には国の重要文化財、銅造不動明王立像があり、地元ではお不動さまとして親しまれ、毎年9月28日にご開帳されます。不動さまを慕う地元とボランティアのみなさんが守る里に、ふるさとを感じる原風景を見つけました。

講座・催し

金額のないものは無料

Lecture and Event

そうふけ図書館 ブックリサイクル

時11月12日(土)・9時～17時、11月13日(日)・9時～14時45分
場ふれあい文化館
用なくなった図書や雑誌などを、持ち帰ることができます(なくなり次第終了)
間そうふけ図書館(☎45-2566)

男の料理教室 「家庭で本格イタリアン」

時12月10日(土)・10時～14時
場ふれあい文化館
○講師…佐藤誠氏
対市内在住の成人男性
定12人
¥700円(材料費、当日徴収)
他エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具を持参
申11月5日(土)・9時から電話または下記窓口へ(先着順)
間ふれあい文化館(☎45-3800)

ふるさと再発見 ～野鳥観察会～

時12月3日(土)・9時30分～12時
場本埜第二小学校プール脇駐車場集合
用白鳥の飛来地周辺を歩いて観察します
対市内在住の小学生(3年生以下は保護者同伴)
定20人
¥30円(保険代)
他防寒対策を十分にしてください
申11月20日(日)までに電話または下記窓口へ
間本埜公民館(☎97-2011)

正月飾り教室

時11月30日(水)・13時30分～15時
場高花老人福祉センター
対市内在住の60歳以上の人
定25人
¥500円(材料費)
他汚れてもよい服装で剪定ばさみを持参
申11月1日(火)・10時から電話または下記窓口へ(先着順)
間高花老人福祉センター(☎47-2112)

いんざい自然探訪「秋の里山 散策(自然と歴史コース)」

時11月11日(金)・9時30分～12時15分
場市役所駐車場集合
○講師…印西ウエットランドガイドのスタッフ
用大森地区を散策し、地区の歴史や野鳥や野草などの自然を探します
対大人
定20人
¥100円(資料代など)
他帽子、長袖、長ズボンで飲み物を持参

申11月8日(火)(消印有効)までに住所、氏名、職業、年齢、電話番号をはがき、FAXまたはメールで下記へ
間環境保全課環境保全班(☎内線365・FAX42-5339・✉kankyouka@city.inzai.lg.jp)

印西市女性の会・男女共同参画事業 笑いにつながる心と心「笑いとコミュニケーション」

時11月23日(祝)・10時30分～12時
場牧の原地域交流センター
○講師…丸山おさむ氏(声帯模写)
用声帯模写を交えながら、笑いとコミュニケーションの大切さを考えます
定70人
申事前に電話またはメールで下記へ(先着順)
間市民活動推進課市民活動支援班(☎内線344・✉siminkatudou@city.inzai.lg.jp)



まちづくりコーディネーターの あり方講座

時11月12日(土)・13時30分～16時
場市民活動支援センター(中央駅前地域交流館2号館)
○講師…影山貴大氏(市民活動支援センターコーディネーター)
用コーディネーターの成果と評価について考えます
対市民活動・地域活動に関わっている人または関心のある人
定20人
申事前に電話またはメールで下記へ(先着順)
間市民活動支援センター(☎48-4500・✉i.shiencenter@minos.ocn.ne.jp)

ごみの分別出前講座

時①11月5日(土)・10時～15時②11月12日(土)・14時～14時50分③11月19日(土)・14時30分～15時10分④11月26日(土)・10時～16時
場①産業まつり会場(BIGHOPガーデンモール印西)クリーン推進課ブース②ふれあい文化館まつり会場③小林公民館まつり会場④中央駅前地域交流館まつり会場
用ごみのサンプルを使った説明や分別でわからないことなどにお答えします
申不要
間クリーン推進課クリーン推進班(☎内線383)



オルネフラワー講習会

時12月7日(水)・10時～13時
場永治プラザ
○講師…萩山幸子氏(オルネフラワー協会会員)
用天使の飾りがあるドーム型のガラスにバラのアレンジメントを作ります
定15人
¥1,900円(材料費)
他先のとがったはさみ、筆記用具、作品を持ち帰る袋を持参
申11月1日(火)・9時から電話で下記へ(先着順)
間永治プラザ(☎42-1101)

太巻き寿司講習会

時12月15日(木)・10時～12時
場永治プラザ
○講師…岩井圭子氏
用お洒落な太巻き寿司を手作ります
定12人
¥500円(参加費)
他エプロン、三角巾、巻きす、はさみ、のり全形10枚、寿司飯4合、持ち帰り用容器を持参
申11月1日(火)・9時から電話で下記へ(先着順)
間永治プラザ(☎42-1101)

市民活動団体マネジメント講座「会員を増やすのに効果的なホームページの作り方」

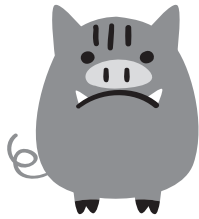
時12月3日(土)・14時～16時
場市民活動支援センター(中央駅前地域交流館2号館)
○講師…菅文彦氏(合同会社コース・アクション代表)
用実際のホームページを題材に、より効果的な作り方を解説します
対市民活動団体関係者、関心のある人
定20人
¥無料
申事前に氏名、団体名、活動年数をFAXまたはメールで下記へ
間県民生活・文化課県民活動推進班(☎043-223-4133・FAX043-221-5858・✉npvo-vo@mz.pref.chiba.lg.jp)

犯罪被害者週間 「千葉県民のつどい」

時11月27日(日)・13時～16時
場千葉市生涯学習センター
用【講演】テーマ「友花里 生命の重さ」犯罪被害者遺族 荻野美奈子氏、【意見発表】「命の大切さを学ぶ教室」高校生2人による意見発表、【音楽会】ソプラノ歌手飯田祥子とピアノ伴奏田中裕梨恵によるリサイタル
申11月22日(火)(消印有効)までに郵便番号、住所、氏名、電話番号、人数を郵送、電話、FAXまたはメールで下記へ(先着順)
間県環境生活部くらし安全推進課(〒260-8667(住所省略可)・☎043-223-2333・FAX043-221-2969・✉anzen@mz.pref.chiba.lg.jp)

イノシシに強い集落づくり 講演会

時11月26日(土)・14時～
場ふれあいセンターいんば
○講師…浅田正彦氏(合同会社AMAC代表)
用テーマ「イノシシから農地を守るために」、野生鳥獣の専門家からイノシシの生態や被害対策の基礎知識を学びます
用イノシシによる農作物被害に悩んでいる農家
申不要
間農政課農政班(☎内線372)



里山散策会2016年手賀沼 流域フォーラム

時①11月5日(土)②11月17日(木)・9時30分～15時45分
場①木下駅北口集合②千葉ニュータウン中央駅集合
用①利根川水辺散策と吉岡問屋、水辺の文学館などを訪問(約7km)②浦部川沿いの谷津を歩き自然を観察し国重要文化財光堂を訪問(約8km)
用どなたでも
定30人程度
¥100円(保険料、資料代)
他長ズボンで飲み物、弁当、持っている人は双眼鏡を持参
間印西ウエットランドガイド・阿部(☎/FAX47-1455)

歯科保健推進イベント 「歯みんぐ・カミング・8020」

時12月4日(日)・10時～15時
場イオンモール千葉ニュータウン店(3階イオンホール)
用歯科医による相談や歯の健康について、楽しく学べるさまざまなコーナーがあります
間中央保健センター(☎42-5595)



相続と遺言～もしものときに、 備えておきたい基礎知識

時11月24日(木)・14時～16時
場市役所会議棟204会議室
○講師…齋藤喜代美氏
用相続・遺言の基本やエンディングノートのことなど、相続開始前にできることや、増加傾向にあるトラブルの事例と留意点などを千葉県金融広報委員会金融広報アドバイザーが分かりやすく解説
定30人
申事前に電話で下記へ(先着順)
間経済政策課経済政策班(☎内線355)

子育て・健康・福祉

市民のみなさんが安心して生活できるように
子育て、健康、福祉の情報をお知らせするページです

健康



筋肉をつけてぜい肉を減らそう！

時11月18日(金)・9時30分～11時30分
場中央保健センター
内容健康運動指導士が家でもできる運動を教えます。毎日の生活の中に体を動か

かす時間を取り入れて、若々しくてしなやかな体を作ります
対象ぜい肉が気になる人で、これから運動を始めようと考えている人
定10人
参加費無料

他上履き(スリッパ不可)、動きやすい服装で
申し込み前日までに電話で下記へ(先着順)
場中央保健センター成人保健班(☎42-5595)

子育て



学童クラブの申し込み

【新年度入所希望】
平成29年4月から入所を希望する人の申し込みを受け付けます。
◎申し込み期間…12月1日(木)～平成29年1月13日(金)(必着)
※入所状況によっては、希望以外のクラブを紹介することがあります
※児童の受け入れに余裕のあるクラブは、1月14日以降も申し込み可
【冬休み期間中の短期入所】
市内のクラブで、小学校の冬休み期間に入所を希望する児童を若干名受け入れます。
右表中、色のついているクラブで受け入れが可能です(番号18～26までの学童については、直接各クラブへお問い合わせ)。
◎申し込み期間…平成28年11月1日(火)～11月30日(水)(必着)
◎保育料…日額1,000円(上限あり)
【共通事項】
申し込み各申し込み期日までに、申請書類に

記載の書類を保育課管理班まで郵送、または保育課管理班、各支所、中央駅前出張所まで持参(番号18～27までの学童については、直接各クラブへ郵送または持参)
◎入所資格…市内の小学校に就学中で、夫婦共働きなどのため、児童を監護する人が昼間家庭にいない小学校1年生から6年生までの児童(同居の祖父母などが保育できると認められる場合は入所できない場合あり)
◎開所時間…下校時～19時(土曜日・夏休みなどの長期休業日は、8時～19時)
◎休所日…日曜日、祝日、12月29日～1月3日
◎申請書類…①入所許可申請書②健康状況等調書③保護者の就労証明書または日中家庭にいないことを確認できる書類
※先着順ではありません
※書類は、保育課、各支所、中央駅前出張所、各クラブで配布。市ホームページからダウンロードも可
場保育課管理班(☎内線225)

新設学童クラブ入所説明会

時11月12日(土)・10時～11時
場中央駅前地域交流館
内容保育所型認定こども園RWIIに併設予定の(仮称)レインボー学童クラブの

学童クラブ一覧

	クラブ名	住所・電話番号
1	木刈学童クラブ	木刈2-6 ☎46-8592
2	原山学童クラブ	原山3-4 ☎46-3966
3	小倉台学童クラブ	小倉台2-3 ☎46-6031
4	小倉台第2学童クラブ	小倉台2-3 ☎47-2033
5	西の原学童クラブ	西の原3-14 ☎45-1395
6	西の原第2学童クラブ	西の原2-7 ☎46-5501
7	高花学童クラブ	高花2-4 ☎46-1147
8	内野学童クラブ	内野1-1 ☎46-5671
9	内野第2学童クラブ	内野1-3 ☎45-7122
10	大森学童クラブ	大森3313-1 ☎42-5814
11	原学童クラブ	原3-5 ☎47-6220
12	原第2学童クラブ	原3-5 ☎47-7210
13	いには野学童クラブ	若萩3-9 ☎98-1198
14	平賀学童クラブ	平賀1161-2 ☎98-3501
15	滝野学童クラブ	滝野5-1 ☎97-2019
16	永治学童クラブ	浦部548-3 ☎42-8071
17	本埜第一学童クラブ	中根1281番地2 ☎97-1020
18	小林学童クラブ(指定管理)	小林北5-12-1 ☎80-8677
19	小林第2学童クラブ(指定管理)※1	小林2441-2 ☎97-6261
20	六合学童クラブ(指定管理)	瀬戸1580 ☎98-1128
21	牧の原学童クラブ(指定管理)	牧の原三丁目1-2 ☎46-1400
22	木下学童クラブ(指定管理)	木下1493-29 ☎42-0061
23	しおん第1学童クラブ(民営)	
24	しおん第2学童クラブ(民営)	松崎517 ☎46-3928
25	エンジェルハート学童クラブ(民営)	武西275-1 ☎47-3344
26	星虹学童クラブ(民営)	戸神604-14 ☎48-5589
27	(仮称)レインボー学童クラブ(民営)※2	(受付窓口)中央南1-1-1 ☎37-3500 (建設予定地)草深1105-1

※1 問い合わせ、申し込みは小林学童クラブへ
※2 平成29年4月開園予定
★赤字のクラブは冬休み中の受け入れも可能です

入所説明
申し込み10月20日(木)～11月10日(木)までにホームページ専用フォームまたは

電話で下記へ
場RWI(☎http://www.rainbow-wings-i.com、☎37-3500)

福祉



メンタルヘルスサポーター(養成編)

時①【第5回】11月8日(火)・9時30分～11時30分②【第6回】11月17日(木)・10時～12時
場市役所本庁大会議室
内容心の病を抱える人、生活のしづらさを感じる人、その家族が住み慣れた地域で、安心して生活ができるよう、身近な相談者としてメンタルヘルスサポーターを養成しています。【テーマ】
①ソーシャルスキルトレーニング～コミュニケーションを身に付ける技法～
②心を病む家族をもつこと、家族会の働き
参加費無料
定いずれも50人
他1回のみ参加も可

申し込み電話で下記へ
場障がい福祉課障がい福祉支援班(☎内線268)

手話で話してみませんか？(手話講習会)

時①11月19日(土)②26日(土)③12月3日(土)④10日(土)・10時～12時
場そうふけ公民館
内容聞こえない人から直接手話を学びます
対象市内在住、在学、在勤の中学生以上の人で、手話初心者の人
定15人
参加費無料
申し込み電話またはFAXで下記へ(先着順)
場障がい福祉課障がい福祉支援班(☎内線268、FAX42-0381)

自死遺族支援「対面相談」

時11月18日(金)・13時～16時
場千葉県印旛合同庁舎
内容大切な人、愛する人を自死で亡くされた人の個別相談
対象大切な人を自死で亡くされた人
他面接は50分。継続相談あり

場社会福祉法人千葉いのちの電話事務局(☎043-222-4416)

平成28年度第2回オストメイト社会適応訓練講習会

時11月19日(土)・13時～16時
場松戸市市民会館
内容講演①基本的なストーマ管理②ストーマにおけるトラブル発生時の対応
対象オストメイトおよびその家族、医療関係従事者など
参加費無料
他補装具展示相談会(12時30分～13時と休憩時間)
場千葉県オストミー協会(☎043-309-7571)

ボランティア養成講座(生活支援サポーター)

時①12月1日(木)②8日(木)③15日(木)④22日(木)・13時30分～16時30分
場総合福祉センター
内容ボランティアの基本を学び、買い物や食事づくり、掃除など、有償での生

活支援サポーターをしてみませんか。講座終了後の活動方法も紹介します。
定20人
申し込み事前に下記へ
場印西市社会福祉協議会(☎42-0294)

動いて！認知症予防

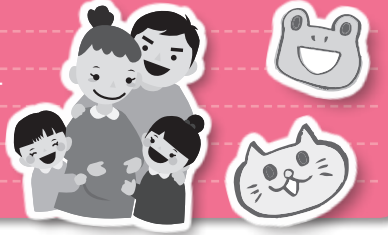
時平成29年1月～3月の毎週木曜日・10時～12時(全10回)
場本埜保健センター
内容認知症予防のための運動や頭の体操、認知症・口腔機能・栄養講座
対象市内在住の65歳以上の人(総合事業対象者、要支援・要介護認定者を除く)
定40人
参加費1,000円/月(会費)
申し込み11月4日(金)～30日(水)までに下記へ(新規申し込み者を優先)
場高齢者福祉課生きがい支援班(☎内線272)



たのしくすごそう

子育て♡じかん

☀ 子育て支援センター *就学前の子とその保護者向け
★ 保育園
🌙 児童館 *18歳未満の子とその保護者向け



11月の誕生会

☀18日(金)・10:15～☀11月生まれのお友だち～未就園児と保護者 ☀1日(火)・10:00～16日までに電話または窓口で

ベビーマッサージ

☀17日(木)・10:00～11:30 ☀首のすわった3カ月～8カ月の子とその保護者 ☀20組 ☀4日(金)・10:00～電話または窓口で

☀ 中央駅前地域交流館 (子育てルーム ☎46-5111)

バブバブクラブ

☀毎週火曜日(29日を除く)・10:00～☀3カ月～1歳6カ月 ☀看護師相談日。質問もできます ☀当日受け付け

お誕生会

☀24日(木)・11:00～☀11月生まれのお友だちをお祝いします ☀11月生まれのお友だち。お祝いの参加は全保護者可 ☀事前に電話または窓口で

☀ 小林子育て支援センター (☎80-8700)

簡単クラフト

☀毎週水曜日(23日を除く)・10:00～11:30

元気に遊ぼう

☀毎週木曜日(3日を除く)・9:00～14:30

お話シアター

☀毎週金曜日(18日を除く)・11:30～11:45

☀ こぎつねコンタの広場 (ふれあい文化館内 ☎45-3800)

おいでよ! わくぽか広場

☀毎週水～金曜日・9:00～14:00、誕生会 17日(木)・11:20～☀保育士と、わらべうたやお話しなどを楽しめます

親子ファミリーコンサート

☀25日(金)・10:30～11:30 ☀ピエロ & 歌のお姉さんと一緒に、親子で歌って楽しめます

☀ わくわくぽかぽか広場 (総合福祉センター内 ☎42-0144)

ぽんぽこタイム

☀水曜日～金曜日・10:00～12:00、13:00～15:00 ☀おはなしわーど、制作デー、リズムでGO! など ☀未就学児と保護者 ☀自由参加

ママのカフェタイム♪

☀16日(水)・10:00～11:30 ☀20組 ¥150円 ☀コーヒー、紅茶などのお茶セットを持参 ☀当日受け付け(先着順)

☀ マメタのぽんぽこ広場 (いんば児童館 ☎80-3950)

公園で遊ぼう

☀11日(金)・11:00～11:45 ☀滝野公園 ☀リズムあそび、お話、簡単工作など ☀0歳から就学前の子と保護者 ☀自由参加

ひよこママクラス

☀24日(木)・10:30～12:00 ☀クリスマスリースづくり、看護師相談など ☀0歳とその保護者 ☀10組 ☀1日(火)・13:00～電話または窓口で

☀ 滝野子育て支援センター (☎97-1822)

母親講座・身体にやさしい野菜料理

☀25日(金)・10:30～12:00 ☀講師…松本千恵子氏 ☀6カ月～未就園児親子 ☀13組(保育付き) ¥500円 ☀1日(火)・9:00～窓口で

はなみずきコンサート

☀19日(土)・11:00～11:30 ☀演奏…NPO法人アンサンブルはなみずき ☀0才～未就学児親子 ☀30組(保育無し) ¥無料 ☀電話または窓口で

☀ つどいの広場 (そうふけふれあいの里内 ☎47-7880)

公園で遊ぼう

☀8日(火)・11:00～11:45 ☀西の原公園 ☀0歳～未就学児と保護者 ☀自由参加

食育講座「こあら'sキッチン!」

☀15日(火)・9:30～12:30 ☀そうふけふれあい文化館 ☀2歳～未就学児と保護者 ☀10組 ☀1日(火)・9:00～

★ 西の原保育園こあら (☎45-0291)

てんとうむしで遊ぼう

☀月曜～金曜日・9:30～14:30 ☀制作、ふれあい遊び、英語、講座などを親子で楽しめます

子育て相談&身体測定

常勤している看護師による身体測定や、健康相談を行っています。お気軽にご相談ください

★ 原山保育園 (☎47-6600)
※詳細は毎月のお便り参照

ゴスペルリトミックjoy

☀毎週水曜日・10:10～10:40 ☀①0～1歳児(しおんハウス) ②2歳児以上(ホール) ☀当日受け付け※①②は隔週で実施

親子でABCタイム

☀毎週木曜日・午前中 ☀事前に窓口で※園庭開放11:00～(ランチタイムあり)

★ しおん保育園(しおんひろば ☎070-3174-3124)
※詳細は「ひろばだより」を参照

すくすく測定

☀7日(月)～9日(水)・9:00～11:00 ☀身長、体重を計り手形や足形をとって記録します

お誕生会

☀9日(水)・11:00～11:30 ☀11月生まれのお友だちをお祝いします ☀0歳児～未就学児と保護者 ☀自由参加

★ 山ゆり保育園 (ぴよぴよくらぶ ☎98-3773)

栄養相談

☀毎週火曜日・10:30～11:30 ☀栄養士による講座と試食会

すずっこタイム

☀毎週水曜日、木曜日(3日、23日を除く)・10:00～10:30 ☀園庭開放、製作、絵本の読み聞かせなど

★ 銀の鈴保育園 (すずっこくらぶ ☎47-7566)
※詳細はホームページを参照。

子育て支援

☀毎週月曜、火曜(29日は除く)、金曜日、26日(土)・9:00～14:00、28日(月)は12:00まで ☀①ベビーマッサージ②ベビーダンス、年齢別、体育遊び、園庭遊び、ナースさん、わらべうた遊び、食育アドバイス、誕生会など ☀①②いずれも10人 ¥①②300円 ☀1日・10:00～電話で(先着順) 詳細はホームページ、「さくらだより」参照

★ 牧の原宝保育園 (さくら広場 ☎49-4011)

作ってあそぼう

☀2日(水)、7日(月)、16日(水)、28日(月)・10:30～11:30 ☀楽器のおもちゃを作ります

おはなしタイム

☀14日(月) ☀絵本の読み聞かせや手遊び、ペープサートなど

★ 草深こじか保育園 (ちゅうりっぷルーム ☎36-5161)

ベビーマッサージ

☀17日(木)、30日(水)・10:30～11:30 ¥1,500円 ☀バスタオル、飲み物を持参

子育てママヨガ

☀7日(月)、28日(月)・10:00～11:15 ¥1,000円 ☀ヨガマット、飲み物を持参

★ 星虹保育園 (びかびかルーム ☎40-1189)

ベビーサイン

☀17日(木)・10:00～11:00 ☀講師を招き、ベビーサイン講習 ☀6カ月ごろ～1歳6カ月 ☀8組 ¥無料

ボールプールde宝探し

☀28日(月)・9:30～☀大きなボールプールの中で宝探し ☀10組

★ 小倉すくすく保育園 (あひるルーム ☎42-5901)
※詳細は「あひるっこだより」を参照

レクホールであそぼう

☀5日(土)、19日(土)・13:00～15:00 ☀パドミントン、ドッジボールなどで遊びます ☀小学生～18歳 ☀上履きを持参 ☀自由参加

あそびのポケットスペシャル

☀12日(土)・14:00～16:00 ☀クリスマスリース ☀小学生～中学生 ☀12人 ¥800円(当日徴収) ☀1日(火)・10:00～電話または窓口で

🌙 中央駅前地域交流館 (☎46-5111)

ほっぺにチュッ!

☀18日(金)・10:00～11:00 ☀小麦粉粘土で遊びます ☀未就学児と保護者 ☀20組 ☀1日(火)・10:00～電話または窓口で

ほっぺにチュッ! (12月)

☀9日(水)・10:00～11:00 ☀クリスマス会 ☀未就学児と保護者 ☀20組 ☀11月25日(金)・10:00～電話または窓口で

🌙 そうふけ児童館 (☎45-3800)

わんぱくタイム

☀18日(金)・10:00～11:00 ☀赤ちゃんもピアノに合わせてリトミック&誕生会

ファミリースポーツ広場

☀毎週日曜日・14:00～15:30 ☀地域の人と軽スポーツを楽しみます ☀小学生～18歳未満の子と保護者、60歳以上の人

🌙 子どもふれあいセンター (☎42-0144)

ハピハピバースデー

☀26日(土)、29日(火)・9:30～11:30 ☀バースデーカード作り ☀11月生まれのお友だちと保護者、小学生 ☀当日受け付け

キラキラキッズ

☀24日(木)・15:30～16:30 ☀クリスマスアイロンビーズ作り ☀小学生 ☀20人 ☀当日会場で15:20から受け付け(先着順)

🌙 いんば児童館 (☎80-3950)

おはなし会(11月)

紙芝居や大きな絵本など、楽しいおはなしをご用意しています。

大森図書館(おはなし室)
13日(日)・27日(日) 11:00～
小林図書館(遊戯室)
26日(土) 10:30～

そうふけ図書館(おはなしのへや)
5日(土)・19日(土) 15:00～
12日(土)・26日(土) 11:00～

小倉台図書館(おはなし室)
3日(祝)・10日(木)
17日(木)・24日(木) 15:30～

印旛図書館(いんば児童館)
24日(木) 11:40～
本荻図書館(おはなしコーナー)
19日(土) 10:30～

11月の各種相談

※祝・休日は実施していません。

相談名	と き	ところ	問い合わせ
市民生活相談 市民生活相談員(司法書士)による、相続、離婚などの日常の諸問題	11日(金)、22日(火) 先着8人 10:00～12:00、13:00～15:00 電話受付【11日は4日(金)・22日は15日(火)8:45～】	市役所会議棟	市民課窓口班 ☎内線235
法律相談 弁護士による法律相談	11日(金)、22日(火) 10:00～12:00、13:00～15:00 電話受付【11日は4日(金)8:45～ 先着10人】 【22日は15日(火)8:45～ 先着20人】		市民安全課市民安全班 ☎内線713
交通事故相談 交通事故相談員による相談	11日(金) 10:00～12:00、13:00～15:00 電話受付【4日(金)8:45～】 ※予約に空きがあれば当日受け付け可		広報広聴課広報広聴班 ☎内線419
行政相談 行政相談員による行政(国・県含む)に対する苦情など			市民課戸籍班 ☎内線232
人権相談 人権相談員による相談			
消費生活相談 消費生活相談員による商品品質、訪問販売の苦情などの相談	毎週月～金曜日 9:30～12:00、13:00～16:30 【電話相談も可】	市役所附属棟	印西市消費生活センター ☎42-3306
若者サポートステーション出張相談 職業的自立を目指す若者(15～40歳未満)や引きこもりに悩む若者の保護者などを対象とした無料相談	24日(木) 10:00～12:00、13:00～17:00 【電話で要予約】	市役所会議棟 201会議室	ちば北総地域 若者サポート ステーション ☎24-7880
住宅相談 商工会建設業部会によるリフォームなどの相談	13日(日) 10:00～12:00、13:00～15:00 【事前予約優先】	印西市商工会館 会議室	印西市商工会 ☎42-2750
家庭児童相談・母子・父子自立支援相談 家庭相談員、母子・父子自立支援員による、18歳までの子どもや母子・父子家庭などの問題についての各種相談	毎週月～金曜日 9:00～16:00 【電話相談も可】	市役所 家庭児童相談室	家庭児童相談室 ☎42-5180直通
心配ごと相談 日常生活や仕事上の諸問題、困っていることの無料相談	毎週水、金曜日 10:00～12:00、13:00～15:00	総合福祉 センター	社会福祉協議会 (総合福祉センター内) ☎42-0294
教育相談 教育相談員による小・中学校の教育に関する相談	毎週月～金曜日 9:30～12:00、13:00～15:30	教育センター	教育相談専用電話 ☎47-7830
子ども相談室 小・中学生からの悩み相談	毎週月～金曜日 9:00～12:00、13:00～17:00		
女性の悩み相談 女性が抱えている悩み全般	4日(金)、17日(木) 10:00～12:00、13:00～16:00 【予約制・1人50分・電話相談も可】	市役所会議棟	家庭児童相談室 ☎42-5180
障害者就労支援相談 障害者就労支援相談員による相談	毎週火曜日 10:00～12:00、13:00～16:00 【電話相談可】	市役所 障がい福祉課	障がい福祉課 ☎内線269
がいこくじん むりようさうだん 外国人のための無料相談	じゅういちにち きんようび 11日・金曜日・9:00～16:00 事前に電話で予約してください	しやくしよ かいさくかく 市役所 企画政策課	きかくせいさくかく かいさくかいさくはん 企画政策課企画政策班 ☎42-5111内線472

市長談話室

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。
☎広報広聴課広報広聴班(☎内線419)

	午前10時～正午	午後2時～4時
11月15日(火) 市役所3階 市長応接室	—	○

市税などの 夜間・休日納付相談窓口

26日(土) は8:30～17:00、30日(水) は20:00まで納付相談窓口を開設します。併せて市税などの収納も行います。
●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
●取扱科目…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、印鑑など
☎納税課滞納整理班(☎内線314)、国保年金課資格保険税班(☎内線283)、国保年金課高齢者医療年金班(☎内線289)、介護保険課介護保険班(☎内線213)

保健センター通信

中央保健センター(☎42-5595)

中央 中央保健センター 高花 高花保健センター
本埜 本埜保健センター いんば ふれあいセンターいんば
駅前 中央駅前地域交流館

▼乳幼児健診・相談・教室

●ガイドブックの中にある健診票を記入し持参。保護者の同伴が必要です。

4カ月児相談 受付9:30～9:45 開始9:30～
高花 4日(金) ☎H28年6月生まれの子ども
中央 9日(水) ☎H28年6～7月生まれの子ども

もぐもぐ教室(離乳食教室)※ 受付9:45～10:00 開始10:00～
駅前 1日(火) ☎H28年4～5月生まれの子ども
いんば 17日(木) ☎H28年4～5月生まれの子ども

かみかみ教室(離乳食教室)※ 受付13:30～13:45 開始13:45～
駅前 1日(火) ☎H28年1～2月生まれの子ども
いんば 17日(木) ☎H28年1～2月生まれの子ども

※ 離乳食教室は、開催の2日前(休日の場合はその前日)までに中央保健センターへお申し込みください。

1歳6カ月児健診 受付13:00～13:15 開始13:00～
本埜 2日(水) ☎H27年4～6月生まれの子ども
いんば 10日(木) ☎H27年5月生まれの子ども

2歳児歯科健診 受付13:00～13:15 開始13:00～
いんば 8日(火) ☎H26年5月生まれの子ども
高花 18日(金) ☎H26年5月生まれの子ども
中央 24日(木) ☎H26年6～7月生まれの子ども

3歳児健診 受付13:00～13:15 開始13:00～
高花 11日(金) ☎H25年5月生まれの子ども
いんば 15日(火) ☎H25年5月生まれの子ども
本埜 30日(水) ☎H25年4～6月生まれの子ども

▼健康づくり相談

血圧測定、生活習慣病予防、栄養相談など ※予約制

高花 2日(水) **いんば** 7日(月) 各日9:30～12:00
中央22日(火) **本埜**28日(月)

☎開催の2日前(休日の場合はその前日)までに中央保健センターへお申し込みください。

※上記以外にも来所または電話で健康づくり相談を行っています。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。

▼ふたごの会(Twin会) 申込先☎80-3800

遊びながらお話をしたり、情報交換ができます。
いんば10日(木)10:00～11:00
☎市内在住の双子以上の妊婦とその子ども。自由参加

▼パパママクラス 申込先☎80-3800

高花19日(土)13:00～16:00 プレ子育て体験
☎オムツの替え方・沐浴など、妊婦疑似体験など
☎市内在住の初めて出産を迎えるご夫婦 ☎24組 申込制

▼プレママクラス 申込先☎80-3800

高花29日(火)13:15～16:00 妊娠中の過ごし方
☎助産師による講話、体験(お産の進み方、呼吸法など)、妊婦体操の実習
☎市内在住の初妊婦さん(なるべく妊娠6か月以降の人)。申込制

転入者のみなさんへ

- 妊婦乳児健康診査受診票が未手続きの妊婦の方と0歳児の保護者の方は、中央保健センターまでお越しください。
- 19歳未満で予防接種・乳幼児健診実施状況届が未届けの場合、健診票・予診票が届きませんのでご注意ください。

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)

問い合わせ先 ☎043-485-3355

(受け付けは、診療終了時間の15分前まで)

診療時間	平日・土曜日	19:00～翌朝6:00
	日曜・祝日、年末年始	9:00～17:00、19:00～翌朝6:00

千葉県の小児救急電話相談

受診した方が良いのか、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。

プッシュ回線・携帯電話 ☎#8000(局番なし)

ダイヤル回線・携帯電話 ☎043-242-9939

相談時間	毎日	19:00～翌朝6:00
------	----	--------------

●かかりつけ医を持ちましょう！

元気な食卓

Vol.247

水菜と豚しゃぶのおかずサラダ

おかずにもなる
さっぱりとした
サラダです



材料(2人分)

豚肉しゃぶしゃぶ用6枚、シメジ100g、マイタケ100g、パプリカ(赤・黄色)各1/4個、水菜60g、酒大さじ1、片栗粉少々
A(ゴマ油大さじ1、ポン酢しょうゆ大さじ2、白ゴマ大さじ1、一味唐辛子少々)

作り方

- ①シメジ、マイタケは小房に分け、水菜は根を切り長さ3〜4cmに切る。パプリカは縦に細く切る。
- ②豚肉を広げ、片栗粉を薄くまぶし、沸騰した湯に入れて茹で、色が変わった後冷水に入れ、ザルにあげて水気を切る。
- ③耐熱皿にキノコ類とパプリカを均等に広げ、酒をかけて、軽くラップをして、電子レンジ(600ワット)で3分ほど加熱し、粗熱をとる。
- ④大きめのボールに②③と水菜を入れて混ぜ、Aをかけてさっと混ぜ器に盛る。

1人分の栄養価…エネルギー215kcal、たんぱく質、15.5g
脂質14.3g、食塩相当量1.8g

提供…地区健康推進員のみなさん

趣味やボランティアなどに意欲的に取り組む人をご紹介します

smile いんざい人^{びと}

献血がライフワークになって40年 “250回献血達成”

佐藤 秀雄さん(草深)



プロフィール

昭和24年生まれ。多くの社会奉仕活動にたずさわリ、ボランティア活動も多数。機械の修理、DIY、家庭菜園など、何でも自分でやることに挑戦する。

「人のために何かをするのが好きなんです」照れくさそうに話す佐藤さん。67歳を迎えた現在も年3回の献血を欠かしません。18歳からはじめて250回。体調をくずした時期を除いて40年続けています。献血のきっかけは16歳のころ。父親の大ケガ、親友の病により輸血の大切さを強く感じたことにはじまります。「誰かの助けになりたい、救



える命があることを伝えようと続けてきた」と話す一方、献血できるのは自分の健康があつてこそと、毎日1時間のウォーキングで汗を流し体調管理に努めているそうです。そんな影響もあり、息子さんは16歳から献血をはじめ「いつか父を追い越す」と話しているそうです。現在の採血基準では献血できるのは69歳まで。40年続けた命のバトンは、しっかりと次の世代に受け継がれていました。

健康いんざい

Vol.163



冷え性〜身体を冷やさないために〜

冷え性とひとくちにいつても、手や足の指先が冷える末端冷え性、内臓が冷える内臓型冷え性など体のどの部分が冷えるかでいくつかの種類に分かれます。

人の体は、深部体温(体の中心の温度)を常に一定に保とうとする機能があります。深部体温を、脳や内臓が活動するために最適な温度(37℃)に保つため、気温に応じて手足など体の末端の体温を調節しています。この機能がうまく働かなくなるために冷え性が起こります。

● **原因**
● 体内で熱が作れない。
体温の4割は筋肉が動くことで発生しています。筋肉量が少ないことは体温が上がりづらい状況を作ります。

● **対策**
● 適度な運動の実施。
1日30分程度のウォーキングやストレッチ、筋トレなどを行い筋肉量の保持と全身の血流量の確保を心がけましょう。

● 薄着や締め付ける衣類の着用を避ける。
衣服で体温を調節するとともに、血流を妨げない下着や服装を心がけましょう。

● 体を温める食材を摂取する。
普段から食べる食材の温度や種類にも気をつけましょう。地下に向かって成長する根菜類や赤や黒などの色の濃い食べ物は体を温めるといわれていますので、これらの食材を意識して摂りましょう。

● お風呂につかる。
温かいお湯につかることで全身の血行が良くなり、新陳代謝を促進して体温を上げることに繋がります。シャワーだけで済ませるのではなく、ぬるめのお湯にゆつくりとつかりリラックスするのもよいでしょう。これらのことを実践しても冷え性が改善されないときは、他の病気が隠れているケースもありますので放っておかず、医療機関に相談をしましょう。



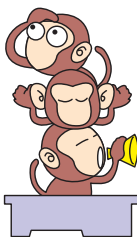
いんざい

発行 | 印西市 編集 | 広報広聴課
住所 | 〒270-1396 印西市大森2364-2
電話 | 0476-42-5111
FAX | 0476-42-7242
H P | <http://www.city.inzai.lg.jp/>
メール | home@city.inzai.lg.jp
Twitter | @inzaishi

今月の市民課窓口業務の 土曜・日曜開庁日程

- ▶市役所本庁…12日(土)、26日(土)
(8:30~17:15)
- ▶中央駅前出張所…5日(土)、19日(土)
(8:30~17:15)
- ▶印旛支所…毎週土曜日
(8:30~12:00)
- ▶滝野出張所…毎週土、日曜日
(8:30~17:15)

こちら編集室



広報広聴課

今回の1面では100歳になられた皆さんを紹介しています。笑顔が素敵で、歳を重ねても生き生きと生活されています。いつまでも健康で元気に生活したい、そんな思いを皆さんもお持ちではないでしょうか。私も規則正しい生活と適度な運動、食事を心がけ、数十年前後に笑顔で表紙を飾れたらと思います。

(Rei)