



広報 いんざい

7.1

平成29年(2017)7月1日号
No.834

- 第6次実施計画を策定しました …… 2
- 防犯功労者表彰 …… 2
- 千葉県環境功労者知事感謝状 …… 2
- 女子ソフトボール日本代表(U-19)強化合宿を実施 …… 6

図書館夏休み企画

図書館探検隊

～夏休みの思い出に図書館の仕事を体験しませんか～

- 大森図書館** ……
時7月27日(木)・①9時30分～11時30分②13時30分～15時30分
対小学1年～4年生 定各回9人
- そうふけ図書館** ……
時7月28日(金)・①9時30分～11時30分②13時30分～15時30分
対小学4年～6年生 定各回4人
- 印旛図書館** ……
時7月30日(日)・9時30分～11時30分 対小学3年～6年生 定3人
- 本埜図書館** ……
時8月1日(火)・9時30分～11時30分 対小学3年～6年生 定4人
- 小倉台図書館** ……
時8月18日(金)・①9時30分～11時30分②13時30分～15時30分
対①小学1年～2年生②小学校3年～6年生 定各回8人
- 小林図書館** ……
時8月22日(火)・9時30分～11時30分 対小学4年～6年生 定3人
- 【共通】** ……
因施設見学、カウンター業務(貸出・返却)、本の整理を体験します
他筆記用具を持参
申7月4日(火)9時から希望する図書館に電話または窓口へ(先着順)
※1人1館1回のみ



夏のおはなし会

～紙芝居や大型絵本、パネルシアター～

- 本埜図書館** ……
時7月15日(土)・10時30分～(開場10時15分～)
対幼児～小学校3年生 くらい 定40人(先着順)
- 大森図書館** ……
時8月1日(火)・11時～(開場10時50分～)
場文化ホール 対幼児以上 定100人(先着順)
- 印旛図書館** ……
時8月4日(金)・10時45分～(開場10時30分～)
対幼児～小学校低学年 くらい 定80人(先着順)



ブックスタンプラリー ～本を読んでスタンプを集めよう～

- 時7月21日(金)～8月31日(木) ※休館日を除く
場各図書館
因期間中、図書館で本を借りると1回につきスタンプを1個押します(全館で1日1回のみ)。
スタンプが5個、10個たまるとすてきな記念品をプレゼント
対3歳～小学生



図書館はお宝がいっぱい!

市内にある6つの図書館では、夏休み期間中に、子どもから大人まで楽しめる、さまざまなイベントを開催します。ぜひ、ご家族そろってお越しください。

紫キャベツで酸性・アルカリ性を調べよう

- 紫キャベツと酢・重曹など身近なものを使って、実験・記録の方法など、科学の基礎を楽しく学びます。
時①7月22日(土)②25日(火)・10時～11時50分
場①ふれあい文化館②中央駅前地域交流館
●講師…松田治久氏(元市内中学校教師)
対小学4年～6年生
定各日16人
他タオル、筆記用具を持参
申7月5日(水)9時から電話または下記窓口へ(先着順)
※1人1館1回のみ
問①そうふけ図書館
②小倉台図書館

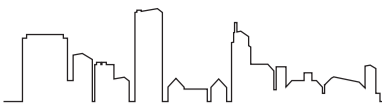


理科の自由研究サポート講座

- ～これできみもサイエンティスト～
理科の自由研究、テーマや、まとめ方に悩んでいませんか?この講座に参加して君もサイエンティストをめざそう!
時7月29日(土)・10時～
場ふれあい文化館
●講師…松田治久氏(元市内中学校教師)
対小学5年～中学生(保護者同伴可)
定20人
他筆記用具を持参
申7月8日(土)9時から電話または下記窓口へ(先着順)
問そうふけ図書館

DNAわくわく実験講座

- 「自分の細胞かんさつ!!」
お口の中の細胞を、特別な顕微鏡などを使って観察する実験を行います。自由研究のヒントにも!
時8月4日(金)・10時～12時
場中央駅前地域交流館
●講師…かずさDNA研究所員
対中学生以上
定16人
他筆記用具、飲み物を持参
申7月2日(日)9時から電話または下記窓口へ(先着順)
問小倉台図書館



永年の防犯活動を称え 防犯功労者を表彰

5月27日、印西市防犯組合防犯功労者表彰式が開催されました。地域の力で犯罪による被害を減らそうと、永年にわたり防犯活動に尽力された個人・団体に対して、印西市防犯組合長から表彰状が贈られました。

印西市防犯組合長表彰

【個人の部】

- 中央駅北支部…金井茂男
- 中央駅南支部…大塚満
- 岩戸支部…住友正勝、田野春男、田野さよ子、杉山源、豊田榮一、豊田密夫、豊田静男、豊田裕義
- 七畝割自主防犯パトロール隊…北原明治、齋藤巖

【団体の部】

小林小学校PTA、小林北小学校PTA、小林中学校PTA

— 敬称略 —

園市民安全課安全パトロール班(☎33-4435)



受賞者の皆さんで記念撮影

市史研究誌

『印西の歴史 第10号』を発売

印西市域に係る中世から近代までの論文などが掲載されています。図書館などに配架し、購入を希望する人には有償で頒布します。印西の歴史を学ぶ資料にご活用ください。

◎主な内容

「木下河岸問屋吉岡家と佐原の伊能忠敬」、【研究ノート】「印西市域の中世城館跡研究の現状と課題」、「明治期に行われた薬劑小売業の一例」、「下総自動車について」

◎頒布場所…市役所(生涯学習課)、中央公民館、小林公民館、そうふけ公民館、印旛公民館、本埜公民館、中央駅前地域交流館、印旛歴史民俗資料館、木下交流の杜歴史資料センター

¥500円

郵送を希望する人は下記へお問い合わせください

園木下交流の杜歴史資料センター(☎40-3500)



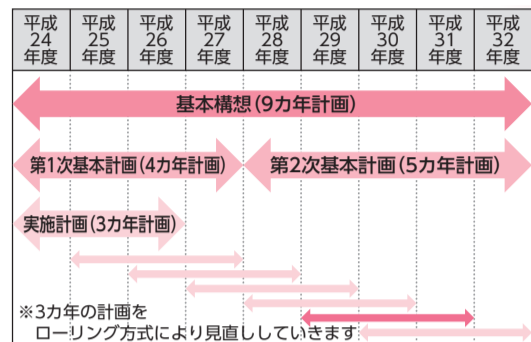
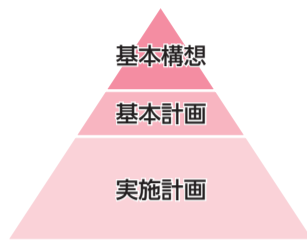
印西市第6次実施計画を策定しました

市基本構想で定める将来都市像「ひとまち自然笑顔が輝くいんざい」の実現に向け、計画的で均衡あるまちづくりを円滑に進めていくため「印西市第6次実施計画」を策定しました。

この計画は、上位計画の第2次基本計画に掲げる44本の施策を推進していくために6つの基本目標ごとに、平成29年度から平成31年度に取り組み198事業とその内容を明記しています。

◎閲覧場所…市役所(企画政策課)、各支所・出張所・公民館・図書館、市ホームページ
園企画政策課企画政策班(☎33-4414)

総合計画の構成と期間



実施計画に要する事業費

実施計画の年度別事業費および基本構想に掲げる6本のまちづくりの基本目標別の事業費は次のとおりです。

○実施計画事業費(年度別)

単位：千円

年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度	3力年計
事業費	19,137,271	19,524,545	19,764,392	58,426,208

※2つ以上の施策にまたがる事業(再掲分)を含まず

○まちづくりの基本目標別事業費(3力年計)

区分	3力年計(千円)	構成比(%)
基本目標1【生活環境】 恵まれた自然の中でやすらぎを持って生活できるまちをつくる	4,804,846	8.1
基本目標2【健康福祉】 やさしさを持っていきいきと暮らせるまちをつくる	38,427,266	64.5
基本目標3【産業振興】 地域の持つ可能性を活かした魅力あるまちをつくる	905,423	1.5
基本目標4【教育・文化】 健やかな心と体を育み未来を拓くまちをつくる	8,377,230	14.1
基本目標5【都市基盤】 快適で暮らしやすい都市機能の充実した美しいまちをつくる	5,221,077	8.8
基本目標6【住民自治・協働・行財政】 市民と行政がともに歩み健全で自立したまちをつくる	1,757,033	3.0
合計	59,492,875	100

※2つ以上の施策にまたがる事業(再掲分)を含む

印西ウエットランドガイドに 千葉県環境功労者知事感謝状

6月1日、千葉県環境月間表彰式が開催され、印西ウエットランドガイドに千葉県環境功労者知事感謝状が贈られました。印西ウエットランドガイドは、市内の里山の調査・散策を積極的に行うとともに、永年にわたり市が主催する自然環境学習「いんざい自然探訪」の講師として活動するなど、市の自然環境の素晴らしさを広く啓発し続けてきました。また、平成26年度から平成28年度にかけては市内の里山調査を実施し「歩いて調べた いんざい里山マップ」を市と協働で作成するなど、これまでの活動が高く評価されたものです。

園環境保全課環境保全班(☎33-4491)



感謝状を拝受した印西ウエットランドガイドの代表の皆さん

監査委員に 金丸和史氏が就任

6月2日付けで、監査委員(議員から選任)として、新たに金丸和史氏(小倉台)が就任しました。

監査委員は、常に公平不偏の態度を保持しながら監査を遂行し、その職務は、市の行財政運営の適否を見極め、必要に応じて是正・改善などの指導をするものです。

なお、退任された板橋睦氏(浦部)におかれましては、在任期間中、監査の充実にご尽力いただきました。

園監査委員事務局(☎33-4693)



あなたの手で思い出の式典に 成人式 運営スタッフ募集

20歳の節目を迎える大切な式典を、あなたの手で作り上げてみませんか。
 式典内容の協議、受付、進行、会場整理など
 平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれの人
 7月21日(金)までに電話で下記へ
 生涯学習課生涯学習推進班(☎33-4713)



- 運転者は**
- 横断歩道に近づいたら減速し、横断する歩行者を確認しましょう
 - シートベルト、チャイルドシートの正しい着用を習慣づけましょう
 - スピードの出しすぎ、無理な追い越し、信号無視、飲酒運転など危険な運転は絶対にやめましょう
 - 自転車の2人乗り、傘差し、携帯電話使用、ヘッドホン使用などの危険性を再認識し、安全利用を徹底しましょう
 - 万が一の事故に備え、自転車の点検整備と自転車保険に加入しましょう
- 家庭では**
- 子どもに自動車などに注意するよう、よく話をしましょう
- 交通安全課市民安全班** (☎33-4435)
- また、子どもの模範となるよう、交通ルールを守った行動をとりましょう
 ○ 夜間は運転者に自身の存在を知らせるため、明るく目立つ色の服装や反射材などを身につけましょう
 ○ 自転車に乗る時には、自転車用ヘルメットを着用しましょう



まだまだ行ける 渡れそうでも 待つゆとり

夏の交通安全運動 7月10日(月)～7月19日(水)

7月9日(日)～23日(日) 印旛郡市内のスポーツの祭典 第68回印旛郡市民体育大会

各市町(印西市・佐倉市・四街道市・八街市・白井市・富里市・酒々井町・栄町)を会場に、誇りを懸け、熱戦が繰り広げられます。
 ぜひ会場に足を運んで、印西市の代表選手を応援して、大会を盛り上げましょう!
 ※天候などにより、競技日程を変更する場合があります。
 関スポーツ振興課(☎42-8417)



写真は昨年の空手道競技の様子

印旛郡市民体育大会開催期日・会場

競技名	競技日程					会場(施設名)	
	7/9 (日)	7/15 (土)	7/16 (日)	7/17 (祝)	7/23 (日)		
【総合開会式】	7月1日(土)					プリミエール酒々井文化ホール	酒々井町
①陸上競技				○		松山下公園陸上競技場	印西市
②バレーボール			○			四街道総合公園体育館 メインアリーナ・サブアリーナ	四街道市
③ソフトテニス			○			白井運動公園テニスコート	白井市
④卓球	○					佐倉市民体育館	佐倉市
⑤バスケットボール		○	○			松山下公園総合体育館	印西市
⑥軟式野球			○		○	岩名運動公園内 長嶋茂雄記念岩名球場	佐倉市
⑦相撲				○		中台運動公園相撲場	成田市
⑧剣道		○				社会体育館アリーナ	富里市
⑨柔道			○			八街中学校武道場	八街市
⑩弓道				○		スポーツプラザ弓道場	八街市
⑪テニス		○	○			四街道総合公園庭球場	四街道市
⑫ソフトボール		○	○			水と緑の運動広場 野球場・多目的広場	栄町
⑬バドミントン				○		松山下公園総合体育館	印西市
⑭ゴルフ	12日(水)					久能カントリー倶楽部	富里市
⑮空手道			○			酒々井小学校体育館	酒々井町
⑯サッカー	○	○				白井運動公園陸上競技場	白井市
⑰クレー射撃		○				成田射撃場	印西市
【総合閉会式】	8月26日(土)					酒々井町中央公民館研修室	酒々井町

北総線沿線に メガソーラー発電所が完成

開所式典
 7月18日(火)・10時30分～
 千葉ニュータウン中央駅北口付近
式典、発電所説明、市民参加型イベントなど



太陽光パネルの全長は約10km

こんな発電所です
 千葉県が所有する土地に全長約10キロに渡って太陽光パネルが設置されました。
 発電規模は年間約12,800キロワットで約4,600世帯分の消費電力に相当します。
発電事業者
 SGET千葉ニュータウン合同会社(本社：印西市)
 ※スパークス・グリーンエナジー&テクノロジー(株)が中心となって設立
地域への貢献
 今後は近隣の小学生を対象に、再生可能エネルギーを中心とした未来エネルギー学習体験プログラム「こどもエネルギーサミット」の開催が予定されています。
 関スパークス・グリーンエナジー&テクノロジー(株)(☎03-6711-9150)

8月1日から ふれあいバスの 運行ダイヤなどが変わります

- 【南ルート】**
- ダイヤの見直し、バス停の新設
 - 【バス停名】** 天王脇…県道4号千葉亀ヶ崎線の国道464号交差点より、木下側へ約150mの地点へ新設
- 【東ルート】**
- バス停の移設、ルート変更
 - 【バス停名】** 小林牧場…県道64号小林牧場入口交差点より、佐倉市側へ約150mの地点へ移設(ルート変更)
- 【西・布佐ルート】**
- バス停名の変更(変更前…永治小学校前、変更後…永治)
- 【中ルート】**
- バス停名の変更(変更前…給食センター前、変更後…原山三丁目)
- 変更のあるバス停には、新旧両方の時刻表を掲示している場合があります
 新しい時刻表は7月下旬から市内公共施設で配布予定です。
 ※詳しくは、市ホームページをご覧ください
 関交通政策課(☎33-4415)



に出席できる人
 ※ほかの付属機関の委員になっている人は応募不可
定4人
廻【選考方法】書類審査。必要に応じ面接などを実施。選考結果は応募者全員に通知します
申7月31日(月)(消印有効)までに応募用紙、小論文(テーマ「国民健康保険についての意見・提言など」800字以内)を下記へFAX、メール、郵送または持参
 ※応募用紙は国保年金課で配布(市ホームページからダウンロードも可)
問国保年金課資格保険税班(☎33-4462・FAX42-8901・✉kokuhoka@city.inzai.chiba.jp)

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
 ◎勤務場所…市立保育園
 ◎賃金…時給1,100円(保育士資格を有する人)、1,250円(看護師資格を有する人)、950円(資格のない人)
関保育に関すること
関①保育士または看護師の資格を有し、健康で保育の仕事に熱意のある人
 ②健康で保育の仕事に熱意のある人(保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
問保育課保育班(☎33-4651)

消防団員

消防団とは、市町村の消防機関で、地域の安全・安心のためなくてはならない存在です。団員は普段、別の仕事を持ちながら、地方公務員の非常勤特別職として活動し、女性消防団は応急手当やAED指導など、地域の防災意識の向上に貢献しています。
 また、印西市消防団には、ラッパ部があり、操法大会、出初式などの式典で活動しています。
 消防団活動に興味のある人、地域に貢献したいと考えている人は、下記へ問い合わせください
問防災課防災班(☎33-4404)

相談

耐震無料相談会

時①8月5日(土) ②10月14日(土)・9時～(1件30分～1時間)
場①小林公民館②ふれあいセンターいんば
関住宅・建築物の耐震診断、耐震設計、耐震改修に関すること
 ※特殊構造・大規模の建築物は相談員の手配が出来る場合に限る
 ※相談には図面などが必要です。当日の診断などはできません
関市内にある住宅・建築物の所有者、管理者またはその委任を受けた人
定各日8件
申開催日の2週間前までに下記へ

問建築指導課住宅班(☎33-4657)
司法書士無料相談会
時7月12日(水)・18時～20時
場中央駅前地域交流館
関相続・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など
申当日会場で19時30分まで受け付け
問千葉司法書士会佐倉支部・植月(☎45-0983)

国保・年金

新しい国民健康保険被保険者証を郵送します

8月1日から使用する被保険者証を、7月末までに緑色の封筒で郵送します。
 また、70歳以上の被保険者証には、高齢受給者証発効期日・一部負担金の割合(平成28年中の所得の状況によって判定)が表示されます。
 ※職場の健康保険などに加入した場合、国民健康保険を喪失する届出が必要で、届出がないと、被保険者証が更新され、保険税がかかります。
【臓器提供意思表示欄】
 被保険者証の裏面に臓器提供意思表示欄を設けています。臓器移植は、病気や事故によって臓器が機能しなくなった人に、他の人の健康な臓器を移植して機能を回復させるという医療です。ご本人の臓器提供の意思が不明な場合も、ご家族の承諾があれば臓器提供できます。また、15歳未満の人からの脳死下での臓器提供も可能です。
 ※臓器提供意思表示欄への記入は任意であり、義務づけるものではありません
問国保年金課資格保険税班(☎33-4462)
【限度額適用・標準負担額減額認定証】
 ◎有効期限…7月31日まで
 8月以降も利用する場合は、継続更新の手続きが必要です
 ◎更新手続
場市役所(国保年金課)、各支所
関高額な診療を受け、1カ月の窓口負担が自己負担限度額以上になった場合、認定証を被保険者証とともに医療機関窓口で提示すると、窓口での支払額が自己負担限度額までとなります
廻国民健康保険被保険者証を持参
 ※国民健康保険税に未納がある場合、認定証の交付はしていません。被保険者証で受診してください
 ※70歳以上75歳未満の非課税世帯でない人は、被保険者証により所得区分が確認できるため手続きは不要です
問国保年金課保険給付班(☎33-4464)

新しい後期高齢者医療被保険者証を郵送します

8月1日から使用する被保険者証を7月末までに簡易書留郵便で郵送します。
 ※平成28年中の所得の状況によって、8月1日から窓口での一部負担金の割合が変更になる場合があります
【限度額適用・標準負担額減額認定証】
 現在認定証を持っている人で、8月

から引き続き該当する人には被保険者証とともに郵送します。
問国保年金課高齢者医療年金班(☎33-4470)

障害基礎年金受給者の所得状況などの提出は7月31日までに

関20歳前の傷病による障害基礎年金の受給者
 ◎提出書類…国民年金受給権者所得状況届または障害状況確認届・受給権者所得状況届のついた診断書を下記へ
 ※所得状況届には、所得の審査が必要です。家族の扶養になっていない人で、申告が済んでいない人は、申告が必要です
問船橋年金事務所(☎047-424-8811)、市国保年金課高齢者医療年金班(☎33-4470)

ご存知ですか 年金保険料免除制度

国民年金には、保険料を納付することが困難な場合に、申請により保険料の納付が免除・猶予されます。
 保険料の免除や猶予を受けず保険料が納め忘れの状態、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。
 ◎受付期間…7月3日(月)～平成30年6月30日(金)
関【免除の種類】全額免除・1/4納付・1/2半額納付・3/4分納付。免除は申請者本人と配偶者、世帯主の前年所得をもとに、猶予は、申請者本人と配偶者の前年所得をもとに日本年金機構

水稻病害虫防除を実施します

時7月21日(金)～25日(火)・5時～10時
場市内の水田
関ラジコンヘリコプターによる防除(市植物防疫協会が実施し薬剤は、農業取締法に基づいたものを使用します)
廻防除実施中の水田は立入禁止です。薬剤が身体や車両にかかった場合、速やかに水で洗い流してください。天候などにより実施期間が変更になる場合があります。
問市植物防疫協会・事務局(JA西印旛センター内☎48-2207)、農政課農政班(☎33-4487)

で審査・決定します
廻国民年金手帳または基礎年金番号の分かるもの、印鑑を持参
問船橋年金事務所(☎047-424-8811)、市国保年金課高齢者医療年金班(☎33-4470)

国民健康保険税、後期高齢者医療保険料の納付書を郵送します

◎発送日
【普通徴収】7月14日(金)
【特別徴収】7月28日(金)
問国保年金課資格保険税班(☎33-4462)、高齢者医療年金班(☎33-4470)

市職員採用初級等試験(印旛郡市職員採用共同試験)

時9月17日(日)
場佐倉中学校(佐倉市)
関表1参照
申7月24日(月)から8月7日(月)(消印有効)までに申込書を下記へ郵送または持参
 ※申込書は、7月12日(水)から総務課、各支所・公民館・出張所、中央駅前地域交流館で配布
問総務課人事職員班(☎42-5114)

市職員採用初級等試験応募条件(表1)

職種	募集人員	受験資格
一般行政初級	若干名	平成8年4月2日～平成12年4月1日生まれの人(学歴は問いません)
社会福祉士	若干名	昭和57年4月2日～平成8年4月1日生まれの人で、資格を有する人、または平成30年春季までに資格取得見込みの人
理学療法士	若干名	
精神保健福祉士	若干名	昭和57年4月2日以降に生まれた人で、博物館法に基づく学芸員の資格を有する人、または平成30年春季までに資格取得見込みの人で、国内において埋蔵文化財発掘調査または古文書解読の経験がある人
学芸員	若干名	

消防職員採用試験

時9月17日(日)
場佐倉中学校(佐倉市)
関平成30年度に採用を予定している消防・救急などの業務を行う消防職員(救急救命士を含む)
関平成元年4月2日～平成12年4月1日生まれの人
 ※別途身体基準あり(印西地区消防組合ホームページを参照)
定9人程度
申7月24日(月)から8月7日(月)(消印有効)までに申込書を下記へ郵送または持参
 ※申込書は7月14日(金)から消防本部総務課、印西市・白井市内の各消防署で配付(印西地区消防組合ホームページからダウンロードも可)
問印西地区消防組合消防本部総務課人事係(〒270-1387印西市牧の原二丁目3番地・☎46-9922)

お知らせ

Information

スポーツ



クライミング施設利用認定会

クライミング施設を利用するには、認定会で合格することが必要です。
 時7月22日(土)、8月5日(土)・17時～
 場松山下公園総合体育館
 函原則、高校生以上(小学生以上中学生以下の経験者でオンサイトのグレードが5・11a以上を有する人は参加可)
 定各日10人
 料1,000円(テキスト、保険代)
 他申込時に印鑑を持参
 申7月1日(土)9時から申込書を下記へ郵送または持参(先着順)
 ※申込書は松山下公園総合体育館で配布(市ホームページでダウンロードも可)
 問スポーツ振興課振興班(☎42-8417)

バスケットボールフェスティバル2017in印西(3×3)

時7月30日(日)・9時20分～
 場松山下公園総合体育館
 函①ミニ②中学校③一般④シニアの各カテゴリーの男女別(1チーム4人)
 函①ミニ②中学校③一般④シニア
 定①男女24チーム②③男女12チーム④男女6チーム
 料1チーム500円(参加費)
 申7月1日(土)9時から電話またはメールで下記へ(先着順)
 問市バスケットボール協会・中島(☎090-8491-9505・✉inzaibba@yahoo.co.jp)

夏季休業中に市内小学校8校のプールを開放します

時①7月21日(金)～30日(日)②8月2日(水)～8月11日(祝)・9時30分～11時30分、13時～15時

場①西の原小学校、平賀小学校、いには野小学校、内野小学校②大森小学校、小倉台小学校、小林北小学校、牧の原小学校
 函市内在住の小学生以上
 定1回100人程度
 料無料
 申当日会場で受け付け(先着順)
 他飛び込みなど、危険行為の禁止。場内は土足禁止。大きな浮輪、水鉄砲など、周囲の迷惑になる遊具の使用禁止。遊泳時は水泳帽が必要。場内での飲食は、水分補給のみ可能
 問スポーツ振興課振興班(☎42-8417)

募集



第27回「印西ふるさと発見フォトコンテスト」

◎応募期間…平成30年1月31日(水)まで
 ◎応募条件
 ●1年以内に市内で撮影した未発表作品を1人2点まで(市外から印西市を撮影したものは不可)
 ●サイズは白黒、カラープリント四ツ切り単写真のみ(ワイド四ツ切り可、デジタルカメラの場合はA4プリント可)
 函入賞作品は、市観光情報館に展示、市観光協会や市の刊行物などに使用場合があります。優秀作品受賞者には表彰のうえ、副賞(商品券・ふるさと大賞1点3万円分、優秀賞3点1万円分、佳作8作品5千円分)を授与します。
 函どなたでも
 他【注意事項】
 ●応募作品の著作権は主催者側(NPO法人印西市観光協会)に帰属します
 ●入選作品はネガ・ポジなどの原簿

(複製品不可)およびサービスプリントの提出をお願いします(デジタルカメラの場合はデータを収録したCDおよびサービスプリント)

●被写体に人物が含まれる場合は、本人の承諾が必要です
 ●応募作品の返却はしません
 申平成30年1月31日(水)(消印有効)までに作品の裏面に応募票(任意様式)を貼付し下記へ郵送または持参
 ※応募票に画題、撮影場所、撮影日、住所、氏名、電話番号、撮影データ(使用カメラ・レンズ・フィルム、絞り、シャッタースピード、使用フィルタなど)を記入してください
 問印西市観光情報館(〒270-1392 印西市中央北3-2 イオンモール千葉ニュータウン2階・☎45-5300)

環境審議会委員

環境審議会委員は環境基本計画の推進、環境保全に関する基本的な事項について調査、審議する機関です。
 ◎任用期間…委嘱の日から2年間
 ◎報酬…月額7,500円
 函市内在住、在勤で、環境保全の方向性や計画の進捗状況に意見を述べ、年2回程度の会議(原則、平日の昼間)に出席できる人
 ※ほかの付属機関の委員になっている人は応募不可
 定2人程度
 他【選考方法】書類審査。必要に応じ面接などを実施。選考結果は応募者全員に通知します
 申7月24日(月)(消印有効)までに応募用紙、小論文(テーマ「印西市の環境に関する現状認識と今後の環境行政の方向性について」800字程度)を下記へ郵送または持参
 ※募集要項は、環境保全課、各支所・出張所・公民館で配布(市ホームページからダウンロードも可)
 問環境保全課環境保全班(☎33-4491・✉kankyoka@city.inzai.chiba.jp)

情報化推進会議委員

情報化推進会議委員は情報化計画の推進について、調査・審議する機関です。
 ◎任用期間…委嘱の日から2年間
 ◎報酬…月額7,500円
 函市内在住の満20歳以上で情報化計画の推進について意見を述べ、年2回程度の会議(原則、平日の昼間)に出席

できる人
 ※ほかの付属機関の委員になっている人は応募不可
 定2人程度
 申7月31日(月)(消印有効)までに応募用紙、小論文(テーマ「情報化について」800字程度)を下記へ郵送または持参
 ※応募用紙は情報管理課、各支所・出張所・公民館・図書館で配布(市ホームページからダウンロードも可)
 他【選考方法】書類審査。必要に応じ面接などを実施。選考結果は応募者全員に通知します
 問情報管理課情報管理班(☎33-4401)

登録統計調査員

◎応募期間…随時
 ◎報酬…国の基準に基づく額
 函非常勤公務員として市内世帯などを訪問し、調査票の配布・回収・検査・整理を行います
 函満20歳以上で、税務、警察、選挙活動に直接関係がなく、守秘義務を守り、責任を持って業務を遂行できる人
 申統計調査員登録申込書、意向確認書を下記へ持参
 ※登録書類は情報管理課で配布
 問情報管理課文書統計班(☎33-4400)

学童保育指導員(登録制)

◎勤務時間…通常下校時～19時。土曜日と夏休みなどは、8時～19時(1日6時間程度)
 ◎勤務場所…市内学童クラブ
 ◎賃金…時給920円
 函心身ともに健康で、保育に対する理解が深く、熱意のある人
 申履歴書(写真貼付)と登録用紙を下記へ郵送または持参
 ※登録用紙は、保育課で配布(市ホームページからダウンロードも可)
 問保育課管理班(☎33-4649)

国民健康保険運営協議会 被保険者代表委員

国民健康保険運営協議会は、国民健康保険の運営に関する重要事項について審議する機関です。
 ◎任用期間…9月1日～平成31年8月31日
 ◎報酬…月額7,500円
 函市内在住(9月1日現在)で被保険者(加入期間一年以上)の20歳～72歳で、年2回程度(原則、平日の昼間)の会議

7月31日(月)は市税などの納期限です

固定資産税・都市計画税第2期、国民健康保険税第1期、後期高齢者医療保険料第1期、介護保険料第1期

納め忘れのないようお願いします。
 口座振替を利用している人は、残高不足のないようご確認ください。
 また、納付が困難な場合はそのままにせず、下記窓口で相談してください。
 問【固定資産税・都市計画税】納税課収納管理班(☎33-4447)
 【国民健康保険税】国保年金課資格保険税班(☎33-4462)
 【後期高齢者医療保険料】国保年金課高齢者医療年金班(☎33-4470)
 【介護保険料】介護保険課介護保険班(☎33-4623)

火災など発生件数(印西市内)

平成29年5月31日現在			
	5月	今年の累計	昨年との比較
火災	3件	23件	+13件
救急	288件	1,643件	+125件
救助	4件	21件	+6件

交通事故発生状況

平成29年1月1日～5月31日			
	人身事故発生数	傷者数	死者数
千葉県	7,218件	8,948人	60人
印西警察署管内	178件	217人	3人
印西市内	100件	124人	2人

全国死者数1,399人
 千葉県-全国ワースト4位-

印西産農産物の放射性物質検査結果

下記期間中の検査結果は次のとおりです。基準値を上回るものはありませんでした。

検査日 平成29年5月1日～5月31日

検査品目	検査項目			
	放射性ヨウ素131	放射性セシウム134	放射性セシウム137	放射性セシウム134・137の合計
葉菜類 たまねぎ(2検体)	検出せず	検出せず	検出せず	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。
 問農政課振興班(☎33-4488)



品との出会いがあるかも

やかき氷は格別

時 毎月第1土曜・7時～15時
場 JR木下駅南口商店街
問 木下駅南骨董市実行委員会
(☎42-7883・090-4013-0900)
※臨時駐車場あり

7月 8月

夏休みボランティア体験 新たな発見をしてみませんか

夏休みに、ボランティア活動を気軽に体験してみませんか。
ボランティア団体や市民活動団体の協力を得て、参加メニューを多数用意しました。

ボランティア活動をきっかけに、新しい自分の発見や出会い、気づき・学びの体験をしてみましょう。

◎メニューの例

- ミュージカル公演のお手伝い
- ものづくり教室のサポート
- 福祉施設のお手伝い
- リサイクル施設見学会のお手伝い
- お祭りのお手伝い

※詳しくは下記ホームページを参照

対市内在住、在勤、在学の中学生～大人

☎電話またはメールで下記へ

問 市民活動支援センター(☎48-4500・✉i.shiencenter@minos.ocn.ne.jp)、社会福祉協議会(☎42-0294・✉info@inzashakyo.jp)



夏祭りで野菜販売のお手伝い

竹袋調整池 ハスの花が見ごろを迎えます

毎年7月になると、総合福祉センター脇のひょうたん島池として親しまれている竹袋調整池では、ハスの花が見ごろを迎えます。

この場所は、市と協働でNPO法人エコネットちばが管理しており、池の周りには道が整備され、市民の散歩コースにもなっています。

美しい水辺の景色を楽しみながら、のんびりした時間を過ごしてみませんか。



ハスの花が涼しげに咲き誇る

ハスの花は例年8月下旬ごろまで楽しめます。

場 竹袋調整池(総合福祉センター脇)
問 都都市整備課(☎33-4663)



おでかけインフォメーション!

女子ソフトボールを 応援しよう

7/18 火 14時30分～ (練習)
19 水 ①10時30分～・②13時～ (練習試合)
20 木

女子ソフトボール日本代表(U-19) 第3次国内強化合宿を実施

2020年東京オリンピックの競技種目に決定している女子ソフトボール。

今年も日本代表チームとカナダ代表チームが松山下公園野球場で合宿を行います。合宿は、7月、8月、11月の3回予定されており、[第1弾]の7月は、日本代表(U-19)の第3次国内強化合宿が実施されます。

この合宿は、7月21日からアメリカフロリダ州で行われる第12回世界女子ジュニア選手権大会に向けた国内強化合宿となります。日本代表(U-19)は日本のTOPチーム、U-23に続く、19歳以下の若い選手たちのチームで、2018年に千葉県で開催される女子ソフトボール世界選手権、さらには、2020年東京オリンピックでの即戦力として、活躍が期待される選手たちが集まっています。世界に挑む選手たちをみんなで応援しましょう。



昨年の日本代表合宿の様子

場 松山下公園野球場

※時間は、練習メニューの調整により、前後する場合があります。

※観覧・観戦は無料。荒天中止の場合あり。お越しの際はなるべく公共交通機関をご利用ください。

問 オリンピック・パラリンピック推進室(☎42-5116)

	練習	練習試合	
	14時30分～	①10時30分～	②13時～
7月18日(火)		7月19日(水)	7月20日(木)
		VS 日立	VS 戸田中央総合病院

8/6日 木下河岸と木下街道の歴史を学ぶ「寺子屋吉岡」 夏期特別公開講座「房総の道と旅」 13時30分～15時30分

毎年、市教育委員会と市民活動団体の木下まち育て塾が協働で実施している、市民歴史講座。今年の夏は、房総の道と旅について、第一線で活躍する研究者の講演から学びます。

この機会に、ふるさと印西の歴史について、理解を深めてみませんか。

時 13時30分～15時30分(開場13時～)

場 中央公民館

◎講師…山本光正氏(交通史学会会長)

☑「房総の道と旅」

定 60人

料 ¥200円(資料代)

☎当日会場で受け付け(先着順)

問 木下まち育て塾・村越(☎46-7374・20時以降)、生涯学習課文化班(☎33-4714)



歴史を学び郷土愛を深める

県内有数の骨董市「木下駅南骨董市」

毎月第1土曜



まちなでまご

PHOTO NEWS

ホットなニュースをご紹介

JR成田線木下駅南口から続く商店街で、毎月第1土曜日に骨董市が開かれています。平成15年から始まったこの骨董市には、関東各地から出店者が集結し、県内有数の規模と言われ、多い日は5,000人の来場者で賑わいます。開催日当日は商店街が歩行者天国になり、道路の両脇には陶磁器や置物、古民具や洋服、昔のおもちゃなど多くの出店が並び、実行委員会の皆さんが作る焼き鳥やかき氷も人気です。昔懐かしい雰囲気の中で、自分だけの逸品を探してみませんか。

思いがけない

外で食べる焼き鳥

梅雨の楽しみ 紫陽花(アジサイ)の七変化

梅雨の時期に咲く花と言えばアジサイ。印旛日本医大駅から徒歩17分、聖武天皇の皇女松虫姫の不治の病を治したと伝えられる木造薬師如来坐像と木造薬師如来像立像(国重要文化財)を祀る松虫寺に色鮮やかなアジサイが咲いていました。

アジサイの花は、開花が進むにつれて色を変えていきます。これは花の色素が少しずつ分解されておこる現象と言われています。また、土の性質により花の色が変わり、酸性の土では青色に、アルカリ性の土では桃色になると言われています。

アジサイの花色の変化は、実際にはもっと多くの要素が関係しているようですが、梅雨明けまでの間、庭先やまちのあちこちに咲く身近な花の七変化で梅雨の景色を楽しみましょう。



松虫寺に咲くアジサイ

楽しみながら体力づくり ニュースポーツ教室(前期)

市スポーツ推進委員連絡協議会の活動の一環として、5月19日から6月23日までの期間に開催されました。

子どもから高齢者まで、参加者が60人を超える回もあったニュースポーツ教室。

親子で参加する高齢者や一人で気軽に参加する人など、参加者は年々増えています。

参加した皆さんは、市スポーツ推進委員と一緒に、ミニバドミントンとワンバウンドふらばーるバレーボールを体験し、気持ちの良い汗を流していました。



軽くて変形したボールを使うワンバウンドふらばーるバレーボール



旬の‘もぎたて’ ‘採れたて’の宝庫『農産物直売所』

広報レポーター 中谷 久美好 (内野)

「いちご」「すいか」「新鮮野菜」などの‘のぼり’を見かけると、つい立ち寄ってみたいくなりませんか？もぎたて果物や採れたて野菜の美味しさと言ったら…(うっとり)。

そんな新鮮で美味しい印西産の農産物を多数取りそろえているのが、農産物直売所です。市内には「やおやさんアルカサル店」「やおやさん草深店」「とれたて産直館印西店」「グリーン」などがあります。直売所をのぞくと、こんなにいろいろな種類の印西産があるんだ！といつも感心してしまいます。

印西市の特産品は、米、いちご、メロン、すいか、梨、栗、ねぎ、トマトですが、これ以外にも、ほうれん草・小松菜などの葉物野菜、大根・ニンジンなどの根菜類、なす、きゅうり、ピーマンといったおなじみの野菜はもちろんのこと、タラの芽やわらび、赤キャベツやアーリーレッド(玉ねぎ)といった珍しいものまで並ぶことがあります。

「印西市では行商で生計を立てていた農家さんが多いので、いろいろな種類の野菜や果物が作られているのだと思いますよ」との、とれたて産直館印西店長・岩田さんのお話に、なるほど〜と納得。新鮮で種類豊富な野菜・果物が手に入るの、幸せなことだなあと改めて思いました。



とれたて産直館では料理教室も開催

主な農産物直売所等は [印西市アグリフレッシュマップ](#)

検索

講座・催し

金額のないものは無料

Lecture and Event

夏休み宿題対策講座☆工作

時7月29日(土)・13時30分～15時30分
 麻ひものオブジェや手作りコースターを作ります
 小学1年～3年生
 定15人
 申7月1日(土)9時から電話または下記窓口へ(先着順)
 中央公民館(☎42-2911)

ぷち・シアター 16ミリフィルム上映会

時7月25日(火)・14時～14時40分
 場総合福祉センター
 市保管の貴重な16ミリ映写機の映像を上映します
 【上映作品】昭和天皇の時代
 ※16mm映写機不調の際はプロジェクトにて代替え作品を上映します
 どなたでも
 定40人
 申当日会場で13時50分から受け付け(先着順)
 中央公民館(☎42-2911)

科学あそび～おもしろ 科学を体験しよう！～

時7月28日(金)・10時～12時
 場中央駅前地域交流館2号館
 モーターの仕組みを学び、モーターを使って工作をします
 ※講座の内容は、小学4年生の理科で学習する電気の知識・技能を要します
 定20人
 小学4年～6年生
 ¥500円(材料代)
 申7月4日(火)9時から電話または下記窓口へ(先着順)
 中央駅前地域交流館(☎46-5111)

パソコン講座「～初めての プレゼンテーション編～」

時8月3日(木)、4日(金)・9時30分～16時30分(全2回)
 場中央駅前地域交流館2号館
 パワーポイントの初歩を学びます。プロジェクターを用いた発表や、写真アルバムづくりなどの趣味にも利用できます
 市内在住、在勤ですべての回に参加できる人

定20人
 ¥500円(テキスト代)
 申7月4日(火)9時から電話または下記窓口へ(先着順)
 中央駅前地域交流館(☎46-5111)

夏休み工芸教室

【オカリナを作ろう】
 時7月29日(土)、30日(日)・10時～12時(全2回)
 オカリナの形を粘土から作ります
 新聞紙を持参。作品は後日お渡しします
 【竹かごを作ろう】
 時8月5日(土)・10時～12時
 竹ひごを編んで直径15センチほどのかわいい竹かごを作ります
 【共通】
 場印旛公民館
 小学生(小学3年生以下は保護者同伴)
 定各コース10人
 ¥700円(材料代)
 申7月1日(土)9時から電話で下記へ(先着順)
 印旛公民館(☎98-0427)

ミニチュア土器を作ってみよう

時7月29日(土)・13時30分～16時
 場印旛歴史民俗資料館
 扱いやすく、オープンで焼くことができる粘土を使って土器などを作ります
 小学5年生以上
 定16人
 ¥650円(材料代)
 申7月2日(日)9時から住所、氏名、年齢、電話番号を電話、FAX、または下記窓口へ(先着順)
 印旛歴史民俗資料館(☎99-0002・FAX99-2223)

異文化理解講座～台湾～

時7月26日(水)・14時～15時30分
 場中央駅前地域交流館
 ◎講師…陳姿陵氏(台湾出身)
 外国人講師が、テーマに沿った母国紹介を行います。
 どなたでも
 定30人
 申7月3日(月)9時から氏名、電話番号

を電話またはメールで下記へ(先着順)
 企画政策課企画政策班(☎33-4414・✉kikakuka@city.inzai.chiba.jp)

地域づくり メディアイーター養成講座

時7月15日、29日、8月19日、9月16日、30日の土曜日・13時30分～16時(全5回)
 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(市民活動支援センターコーディネーター)
 地域活性化は、地域のみんなで取り組むことが重要です。その核となるメディアイーター(人と人をつなぐ人)について、必要な考え方を学びます
 地域活動に関わっている人、または関心のある人
 定20人
 他3回以上出席で修了証を授与します
 申7月1日(土)9時から電話またはメールで下記へ(先着順)
 市民活動支援センター(☎48-4500・✉i.shiencenter@minos.ocn.ne.jp)

でんだいキッズセミナー

時8月2日(水)①10時30分～12時②14時～15時30分③8月3日(木)・10時30分～12時、14時～15時30分(1日2回)
 場東京電機大学千葉ニュータウンキャンパス
 ◎講師…東京電機大学教員
 ①棒でいえをデザインしてみよう！
 ②錯覚の不思議③プログラミングでリモコンカーを動かそう！
 小学1年～3年生の親子②③小学4年～6年生
 定①②20人③各回20人
 ¥①②無料③1,000円(当日集金)
 申7月10日(月)までに下記ホームページ内の申込専用フォームから(定員を超えた場合は抽選)
 関T D U いんざいイノベーション推進センター(☎46-9555)

印西グリーンセンター 夏休みリサイクル教室

時7月22日(土)・9時～
 場印西グリーンセンター3階
 ごみ分別ゲーム、印西グリーンセンター工場見学、夏休み簡単ごみの自由研究の紹介、不要品を装飾して再利用するエコパージュ教室(希望者)を開催します
 小学西市、白井市、栄町在住の小学生と家族

定20組40人
 申7月3日(月)8時30分から申込用紙を下記へFAX、メールまたは持参(先着順)
 ※申込用紙はクリーンセンターで配布(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)
 関印西地区環境整備事業組合印西グリーンセンター業務班(☎46-2732・FAX47-1765・✉gyoumu@inkan-jk.or.jp)

親子体験教室

時7月24日(月)、8月4日(金)、14日(月)、19日(土)・13時～15時(全4回)
 場千葉県動物愛護センター(富里市)
 動物愛護センターの仕事の獣医師体験など
 小学4年～6年生と保護者(送迎が可能な場合は、子どもだけの参加も可、対象児童のきょうだいの参加はお問い合わせください)
 定各日5組程度
 申7月13日(木)から電話で下記へ
 関千葉県動物愛護センター(☎93-5711)

手賀沼流域フォーラム 「亀成川生きもの観察会」

時7月30日(日)・9時30分～12時
 場印西中学校駐車場集合
 小学生以上(小学生は保護者同伴)
 亀成川に入って生きものを網ですくい観察します
 定30人
 帽子、長袖、長ズボン、川に入って脱げにくい運動靴(サンダル不可)で着替え、飲み物を持参
 申7月1日(土)9時から、住所、氏名、電話番号を、電話またはメールで下記へ(先着順)
 関亀成川を愛する会・事務局(☎080-3594-6267・✉kamenarilove@yahoo.co.jp)

そのほか

【印西の縄文文化を学ぶ】
 時7月15日(土)・11時～12時
 場中央駅前地域交流館
 ◎講師…高橋龍三郎氏(早稲田大学文学学術院教授)
 印西の縄文文化とトーテムズム
 どなたでも
 定20人
 申当日会場で受け付け
 関印西稲門会・山田(☎090-3532-0850)

夏休みの自由研究に ぴったり!

いんざい自然探訪夏休み自然教室

夏休み自然教室日程

	教室名	日時	定員	場所
第1回	ホテルを見に行こう	7月15日(土)・18時30分～21時	10組20人	市内
第2回	松虫姫公園で生き物を探そう	7月26日(水)・9時30分～12時	30人程度	松虫姫公園 (松虫姫公園駐車場集合)
第3回	印旛沼でカミツキガメを見てみよう	8月1日(火)・9時30分～12時	50人程度	印旛支所・一本松揚水機場周辺 (印旛支所集合)
第4回	夜の公園でセミの羽化の様子を観察しよう	8月6日(日)・18時30分～21時	10組20人	フレンドリープラザと浦幡公園 (フレンドリープラザ集合)
第5回	観光船に乗って印旛沼を見てみよう	8月22日(火)・9時30分～12時	20組40人	佐倉ふるさと広場

【共通】

小学生と保護者(大人だけの参加も可)
 ¥1回100円(参加費)
 他持ち物、服装、会場などは別途通知します
 申7月7日(金)(消印有効)までに、住所、参加者全員の氏名、年齢(学年)、職業、希望教室名、電話番号をはがき、FAXまたはメールで下記へ(定員を超えた場合は抽選)
 ※1回だけの参加も可
 関環境保全課環境保全班(☎33-4491・FAX42-5339・✉kankyoka@city.inzai.chiba.jp)

子育て・健康・福祉

市民のみならず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

子育て

新しい「子ども医療費助成受給券」を郵送します

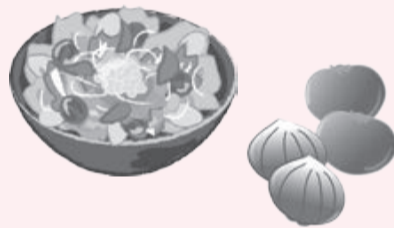
8月1日から使用する「子ども医療費助成受給券」を7月末までに郵送します(手続き不要)
※平成29年度の住民税額等が確認できない人は、市民税課税状況に関する届(郵送済)の提出(郵送可)が必要で

す。早めに手続きをお願いします。
☎子育て支援課児童家庭班(☎33-4645)

児童手当・特例給付の現況届の提出はお済みですか？

現況届は、6月1日における状況について確認し、引き続き受給資格があるかを審査するためのものです。該当する人には、5月29日に書類を郵送しました。現況届の提出がないと6月分以降の児童手当の支給が受けられません。
※提出した時期によっては10月の定期払いに間に合わない場合があります

☎①9組②10組③15組
☎エプロン、三角巾、布巾1人につき2枚、お子さんの上履き、飲み物を持参
☎7月3日(月)9時から電話で下記へ(先着順)
☎中央保健センター(☎42-5595)



がん患者さんとご家族のためのおしゃべりサロン『ひだまり』

☎7月11日(火)・13時～15時
☎日本医科大学千葉北総病院2階大会議室

保険被保険者証とともに、事業者などに提示してください
☎介護保険課介護給付班(☎33-4634)

介護保険料の納付書を郵送します

◎発送日
【普通徴収】7月14日(金)
※特別徴収(年金から天引き)の人は、7月28日(金)に郵送します
☎介護保険課介護給付班(☎33-4623)

介護保険料納入通知書の様式が新しくなりました！

本年度から、二重納付防止および経費削減のため、介護保険料納入通知書の様式を変更しました。

【主な変更点】
○冊子タイプから、A4サイズの用紙2枚になりました
○全納用の納付書がなくなりました
※全納を希望する人は、すべての納付書を窓口を持参することで支払いが可能です
☎介護保険課介護給付班(☎33-4623)

自死遺族支援「対面相談」

☎7月21日(金)・13時～16時
☎千葉県印旛合同庁舎(佐倉市)

☎子育て支援課児童家庭班(☎33-4645)

市民講座「話の聴き方を磨く」

☎7月～12月の第3日曜日(10月は第4日曜日)・13時～17時(全6回)
☎中央駅前地域交流館2号館
◎講師…産業カウンセラー有資格者
☎講演…テーマ「話の聴き方を磨く 傾聴技法」
☎20歳以上
☎20人
☎¥6,000円(6回分)
☎事前に電話、FAX、またはメールで下記へ

☎NPO法人子供・若者支援センター・小谷野(☎/FAX29-4225・✉koyanohirokyu@nifty.com)



◎サポート…がん専門相談員
☎悩みや体験を語り合う場です
☎がん患者さんと家族
☎無料
☎事前に電話で下記へ
☎日本医科大学千葉北総病院がん相談支援センター(☎99-2057)
※電話は月曜～金曜日の9時～16時

③中央駅前地域交流館④ふれあいセンターいんば
☎歩数計とデジタル機器を応用してグループで励ましあいながら楽しく身体活動の維持向上と健康増進を図ります
☎市内在住の40歳以上でメールアドレスを有し、すべての回に参加できる人
☎各会場15人
☎¥2,000円(8回分)
☎歩数計を無料で貸し出します
☎7月1日(土)9時から住所、氏名、年齢、性別、電話番号、希望会場をメールで下記へ(先着順)
☎印西市市民活動団体アリプロ(☎46-8099・✉alipro@mail.dendai.ac.jp)
※電話は火曜、金曜日の10時～12時

楽しく運動を続けよう！健康デジタルサポート参加者募集

☎【第1回】①8月22日(火)②23日(水)③24日(木)④29日(火)・①②④10時30分～13時③13時～15時30分(全8回)
※2回目以降は市ホームページまたは各会場に置いてあるチラシでご確認ください
☎①中央公民館②フレンドリープラザ

☎大切な人、愛する人を自死でなくされた人の個別相談
☎大切な人を自死でなくされた人
☎面接は50分です。継続相談あり
☎社会福祉法人千葉いのちの電話事務局(☎043-222-4416)

赤十字救急法講習

☎7月24日(月)・10時～16時
☎そうふけふれあいの里
◎講師…日本赤十字社
☎手当の基本やAEDの使い方などについて学びます
☎市内在住の60歳以上の人
☎15人
☎無料
☎7月3日(月)9時から電話で下記へ(先着順)
☎高齢者就労支援センター(☎47-4050)

認知症カフェ～第3回いんざいオレンジカフェ～

☎7月22日(土)・14時～16時
☎文化ホール
☎誰もが参加でき集う場です。皆さんで情報交換をしたり、日々の生活で心配なことなどを相談したりしながらゆっくりと楽しい時間を一緒に過ごしませんか
☎認知症の人と家族または認知症に関心のある人
☎30人(認知症の人10人程度を含む)
☎¥1人200円(参加費)
☎事前に電話で下記へ
☎認定特定非営利活動法人秋桜(☎97-5535)

健康

夏休みに親子で一緒に料理しよう！

☎①7月25日(火)②26日(水)③28日(金)・10時～14時
☎①ふれあいセンターいんば②ふれあい文化館③中央駅前地域交流館
☎食育ミニ講話、調理実習(くるくるサンドイッチ、豆腐のラザニア、サラダ、スープ、果物)など
※メニュー変更の場合あり
☎小学1年～3年生と保護者
☎¥1人500円(材料代)

福祉

介護保険負担限度額認定証の更新手続きをお忘れなく

◎提出期限…8月31日(木)
7月31日まで有効の介護保険負担限度額認定証を持っている人へ、6月下旬に更新申請手続きのお知らせを郵送しました。
該当する人は、更新手続きをお願いします(通知が届かない場合は下記へご連絡ください)
また、制度の改正により、平成28年8月から、負担限度額の判定に、非課税年金(遺族年金、障害年金)を収入として算定するよう見直されています。
☎介護保険課介護給付班(☎33-4634)

新しい「介護保険負担割合証」を郵送します(一斉更新)

8月1日から使用する介護保険負担割合証を、7月下旬に送付します(届かない場合は下記へ問い合わせください)
※介護サービスを利用する際は、介護

サマージャンボ7億円 (1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ (1等1億円)

サマージャンボプチ (1等100万円)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。昨年度は「子ども医療助成事業」の財源の一部に活用しました。

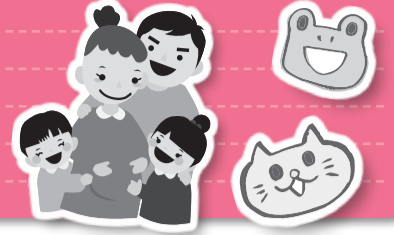
7月18日 3種類同時発売! 発売期間 7/18(火)～8/10(金)

公益財団法人千葉県市町村振興協会 各1枚 300円

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



7月の誕生会

☀️12日(水)・10:15~☀️7月生まれの0歳~未就園児と保護者 ☀️1日(土)10:00~11日(火)17:00に電話、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

☀️4日、11日、18日の火曜日・10:00~☀️看護 師相談日 ☀️全保護者 ☀️当日受付

プール遊び

☀️13日(木) ☀️13日(木)から毎日行います

☀️小林子育て支援センター (☎80-8700)

簡単クラフト

☀️19日(水)、26日(水)・10:00~11:30 ☀️ドルフィンリースを作ろう

おはなしシアター

☀️7日(金)、14日(金)、21日(金)・11:30~11:45 ☀️手遊びや読み聞かせ

☀️こぎつねコンタの広場 (ふれあい文化館内 ☎45-3800)

おいでよ! わくぼか広場

☀️毎週水曜~金曜日・9:00~14:00 ☀️水遊び(予定)

7月の誕生会

☀️27日(木)・11:15~☀️7月生まれの未就学 児 ☀️誕生日メダルをプレゼント

☀️わくわくぼかぼか広場 (総合福祉センター内 ☎42-0144)

じどうかんデビューデー♪

☀️5日(水)・10:30~12:00 ☀️当館または児童 館を初めて利用する人の専用デーです

プライベートタイム★

☀️11日(火)~14日(金)・13:30 ☀️館内の一部 を貸切で遊ばます ☀️各日1組 ☀️事前に下記へ

☀️マメタのぼんぼこ広場 (いんば児童館 ☎80-3950)

7月の誕生会

☀️13日(木)・10:30~☀️未就学児と保護者 ☀️15組 ☀️4日(火)・10:00~電話、窓口で

ベビーマッサージ

☀️20日(木)・10:00~11:00 ☀️0歳児と保護 者 ☀️15組 ☀️4日(火)・10:00~電話、窓口で

☀️滝野子育て支援センター (☎97-1822)

母親講座「カラーコーディネイト」

☀️28日(金)・10:30~☀️6か月~未就園児と保 護者 ☀️13組 ☀️無料 ☀️1日(土)9:00~窓口で

毎月の講座

☀️お話、パパを楽しもう、誕生会、絵本ガイ ド、リズム、歌ってラランなど

☀️つどいの広場 (そうふけふれあいの里内 ☎47-7880)



ベビーダンス

☀️14日(金)・10:30~☀️5か月~12か月の子 供 ☀️15組 ☀️3日(月)9時~電話、窓口で

サマーコンサート

☀️18日(火)・10:30~☀️アンサンブル「チャ イム」 ☀️0歳~就学前児 ☀️自由参加

★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

子育て相談&身体測定

☀️当園看護師による身体測定、健康相談

★原山保育園 (☎47-6600)

ゴスペルリトミックjoy

☀️毎週水曜日・10:00~☀️0~1歳児(しおん ハウス)、2歳児以上(ホール) ☀️当日受付

親子でABCタイム

☀️毎週木曜日・午前中 ☀️年齢別で行います ☀️事前に下記窓口で

★しおん保育園(しおんひろば ☎070-3174-3124)

すくすく測定

☀️3日(月)~5日(水)・9:00~11:00 ☀️身長、 体重を測定、手形や足形の記録

七夕会

☀️7日(金)・11:00~11:30 ☀️七夕の歌をう たったり、踊ったりして楽しみましょう

★山ゆり保育園 (びよびよくらぶ ☎98-3773)

栄養相談

☀️毎週火曜日・10:30~11:00

親子で遊ぼう

☀️毎週水曜、木曜日・10:30~11:00

★銀の鈴保育園 (りんりんひろば ☎47-7566)

年齢別(泥水・水遊び)

☀️①18日(火)②4日(火)、7日(金)、10日(月)、 21日(金) ☀️①泥水遊び②水遊び

①ベビーマッサージ②ベビーダンス

☀️①14日(金)②25日(火) ☀️①3日(月)②12 日(水)・10:00~電話で

★牧の原宝保育園 (さくら広場 ☎49-4011)

子育て支援サマーコンサート

☀️4日(火)・10:00~11:00 ☀️アンサンブル Ruriの素敵な演奏 ☀️事前に下記へ

★草深こじか保育園 (ちゅうりっぷルーム ☎36-5161)

ベビーサイン体験会

☀️19日(水)・10:30~11:30 ☀️500円 ☀️普段 のお出掛けグッズを持参 ☀️事前に下記へ

ベビーダンス

☀️21日(金)・10:00~11:30 ☀️500円 ☀️抱っ こひも、飲み物を持参 ☀️事前に下記へ

★星虹保育園 (びかびかルーム ☎40-1189)

あひるっこタイム

☀️毎週金曜日・11:30~☀️絵本、紙芝居、ペー プアートなど ☀️自由参加

プール開放

☀️毎週月曜、木曜日・9:45~11:00 ☀️着替え、 飲み物、帽子、水着、タオルを持参 ☀️自由参加

★小倉すくすく保育園 (あひるルーム ☎42-5901)

七夕製作

☀️5日(水)、7日(金) ☀️指スタンプの織り姫・ 彦星

ベビーダンス

☀️10日(月)・10:30~11:30 ☀️15組 ☀️1組500 円 ☀️3日(月)・9時から電話、窓口で(先着順)

★エンジェルハート保育園 (たつのこクラブ ☎47-3344)

食育ってなあに!

☀️6日(木)・10:00~☀️食育ボランティアによ るエプロンシアター、お芝居など ☀️自由参加

七夕の集い

☀️7日(金)・10:00~☀️短冊に願い事をかいて 笹飾りをつくります ☀️自由参加

★印西ひかりこども園 (にじっこルーム ☎40-3737)

レクホールであそぼう

☀️1日(土)、15日(土)・13:00~14:50 ☀️パド ミントンなど ☀️小学生~18歳 ☀️上履きを持参

あそびのポケット

☀️22日(土)・14:00~16:00 ☀️ガーランド ☀️小学生~中学生 ☀️20人 ☀️当日受付(先着順)

☀️中央駅前地域交流館 (☎46-5111)

ほっぺにチュッ!

☀️13日(木)・10:00~11:00 ☀️未就学児と保護者 ☀️16組 ☀️1日(土)・10:00~電話、窓口で(先着順)

夏休み! トールペイント体験!

☀️21日(金)・10:00~☀️小学生 ☀️16人 ☀️500 円 ☀️1日(土)10:00~窓口で(先着順)

☀️そうふけ児童館 (ふれあい文化館内 ☎45-3800)

ファミリースポーツ広場

☀️毎週土曜日・14:00~15:30 ☀️小学生~ 18歳未満の子どもと保護者、60歳以上の人

ハッピーフレンズ

☀️8月予定 ☀️小学生 ☀️詳細は7月の「わくわく だより」を参照

☀️子どもふれあいセンター (総合福祉センター内 ☎42-0144)

成田空港滑走路見学

☀️8月4日(金)・9:00~☀️4歳~小中高生 ☀️32 人 ☀️8日(土)9:00~窓口で

キラキラキッズ★

☀️①6日(木)②20日(木) ☀️①カレンダー作り ②スライム作り ☀️4歳~小学生 ☀️20人 ☀️当日

☀️いんば児童館 (☎80-3950)

事業の詳細は、各施設のおたよりやホームページでご確認ください。

おはなし会(7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) 9日(日)・23日(日)11:00~
小林図書館(遊戯室) 22日(土)10:30~

そうふけ図書館(おはなしのへや) 1日(土)・15日(土)15:00~
8日(土)・22日(土)11:00~

小倉台図書館(おはなし室) 6日(木)・13日(木)・
20日(木)・27日(木)15:30~

印旛図書館(いんば児童館) 20日(木)11:40~

7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	14日(金)、25日(火) 先着8人 10:00~12:00、13:00~15:00 電話受付【14日は7日(金)・25日は18日(火)8:45~】	市役所会議棟	市民課窓口班 ☎33-4441
法律相談 弁護士による法律相談	14日(金)、25日(火) 10:00~12:00、13:00~15:00 電話受付【14日は7日(金)8:45~先着10人】 【25日は18日(火)8:45~先着20人】		広報広聴課広報広聴班 ☎42-5117
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	14日(金) 行政相談、人権相談 10:00~12:00、13:00~15:00 いずれも電話受付【7日(金)8:45~】 ※予約に空きがあれば当日受け付け可		市民課戸籍班 ☎33-4440
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	27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	9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 【電話相談可】	市役所 家庭児童相談室	家庭児童相談室 ☎42-5180
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
生活困窮相談 さまざまな理由で経済的に困っている人への自立支援	月曜~金曜日 8:30~12:00、13:00~17:15 【電話相談可】		いんざいワーク・ライフサポートセンター(総合福祉センター内) ☎37-5571
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	6日(木)、20日(木) 10:00~12:00、13:00~16:00 【予約制・1人50分・電話相談可】	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 ☎33-4639 FAX42-0381
外国人のための無料相談	14日・金曜日・9:00~16:00 事前に電話で予約してください	市役所 企画政策課	企画政策課企画政策班 ☎33-4414

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(☎42-5117)

	午前10時~正午	午後2時~4時
7月13日(木) 印旛支所	—	○

市税などの夜間・休日納付相談窓口

22日(土)は8:30から12:30、31日(月)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、後期高齢者医療保険料、介護保険料

●必要書類…納税通知書、印鑑など
☎納税課滞納整理班(☎33-4448)、国保年金課資格保険税班(☎33-4462)、国保年金課高齢者医療年金班(☎33-4470)、介護保険課介護保険班(☎33-4623)

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か月児相談

受付9:30~9:45 開始9:30~

駅前 7日(金) ☎H29年1月~2月生まれ
いんば 12日(水) ☎H29年2月生まれ

もぐもぐ教室(離乳食教室)※

受付9:40~10:00 開始10:00~

中央 6日(木) ☎H28年12月~H29年1月生まれ

かみかみ教室(離乳食教室)※

受付13:30~13:45 開始13:45~

中央 6日(木) ☎H28年9月~10月生まれ

※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か月児健診

受付13:00~13:15 開始13:00~

高花 4日(火) ☎H28年1月生まれ
いんば 13日(木) ☎H28年1月生まれ
中央 19日(水) ☎H27年12月~H28年1月生まれ

2歳児歯科健診

受付13:00~13:15 開始13:00~

高花 14日(金) ☎H27年1月生まれ
いんば 27日(木) ☎H27年1月生まれ

3歳児健診

受付13:00~13:15 開始13:00~

いんば 11日(火) ☎H26年1月生まれ
高花 18日(火) ☎H26年1月生まれ

▼健康づくり相談・禁煙相談(一般対象)

血圧測定、生活習慣病予防、栄養相談など ※予約制

高花 11日(火) 各日9:30~12:00
本埜 14日(金)
いんば 24日(月)
中央 27日(木)

※上記日程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。担当者不在の場合もあるので、来所する際は事前に中央保健センターにご連絡ください。

▼ふたごの会(Twin会) 問い合わせ☎80-3800

遊びながらお話や、情報交換ができます。

いんば 20日(木) 10:30~12:00

☎市内在住の双子以上の妊産婦とその子ども。自由参加

▼プレママクラス 申込先☎80-3800

☎市内在住の初妊婦(なるべく妊娠6カ月以降の人)。申込制。2回で1コース

高花 3日(月) 13:00~16:00 歯科・栄養編

☎歯科医師による健診と講話、ブラッシング指導、栄養講話、おやつ試食

☎経産婦の参加も可

高花 22日(土) 13:00~16:00 プレ育児編(パパも参加可)

☎助産師による講話、沐浴デモンストラクション、おむつの替え方、おっぱいのあげ方など

☎24組

転入者の皆さんへ

- 妊婦乳児健康診査受診票が未手続きの妊婦と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。
- 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・予診票が届かない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.255

なすのチーズ焼き ワンプレートごはん



甘辛の味付けが
食欲をそそります

材料(2人分)

ご飯400g なす2本 とろけるスライスチーズ2枚 ピーマン1個 おくら2本 大葉5枚 かつおぶし5g 炒りごま大さじ1/2 油大さじ2 A(だし汁大さじ2 しょうゆ大さじ1 みりん大さじ1 酒大さじ1 砂糖大さじ1/2)

作り方

- ①なすはヘタを切り落として縦半分に切り、中に味がしみ込むように皮に格子に浅く切り込みを入れる。ピーマンは種を取り縦8等分にする。オクラはヘタをとり、茹でておく。大葉は3枚を千切りにする。
- ②フライパンに油をしき、なすを両面返しながらかき焼きにする。
- ③②に火が通ってしんなりしたらピーマンを隙間に入れてしんなりするまで炒める。
- ④③にAを回しかけ、味がしみ込んできたらとろけるチーズをなすの上に置き蓋をしてチーズを溶かす。
- ⑤皿にご飯をよそり、青じそ1枚をおき、なすのをのせる。刻んだ青じそ、かつおぶし、炒りごま、おくらを飾る。

1人分の栄養価…エネルギー592kcal、たんぱく質11.3g、脂質16.8g、食塩相当量1.5g
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 10

まちの「おまわりさん」 “印西警察署船尾駐在所”

芝田 明弘さん(警部補)



プロフィール

昭和59年生まれ。南房総市出身。警察官となり15年目。印西警察署に赴任し1年、船尾駐在所は6カ月を迎え、日々、市民の安全を守っています。

私たちが訪ねると、優しい笑顔で迎えてくれたのは、芝田明弘さんです。船尾、松崎、松崎台、結縁寺、多々羅田、武西地区の約500世帯を担当し市民の安全を守っています。日々の業務はパトロールや地域の家庭、事業所を訪問し情報交換や学校・地域の行事に参加し地域の皆さんとコミュニケーションを図ることです。



船穂小学校2年生から感謝状

芝田さんは「できることはすべてやる」、連絡を受けた時は、訪問して話を聞くよう心がけているそうです。「赴任して間もないころは「おまわりさん」と呼ばれていたのも、今では「芝田さん」と名前と呼ばれることが多くなりました」と目を細めて話してくれました。わずか半年の駐在所勤務、小学生からの感謝状が誇りに、飾られています。

健康いんざい

Vol.171



あなたの筋肉は大丈夫？ 放っておくと危ない！サルコペニア(肥満)に注意！！

サルコペニアとは

聞き慣れない言葉ですが、サルコペニアは、ギリシャ語で筋肉を表す「サルコ」と減少を表す「ペニア」を組み合わせた造語で、加齢による筋肉量の減少に加え、握力や下肢筋等全身の筋力低下や、杖や手すりが必要になるなど、身体機能の低下がある状態をいいます。

この症状に注意

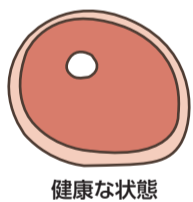
- 握力が弱くなる。
- 両手の親指と人さし指で輪を作り、自分のふくらはぎの一番太い部分を囲んだ時、両指がつく。

サルコペニア肥満とは

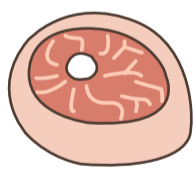
サルコペニアと肥満を併せ持つことで、簡単に言うと「筋肉が減って脂肪が増えていく」状態です(図)。筋肉が衰えた部分に脂肪が蓄積されるので、外見上は体重や体型が変わらない場合

太ももの内部(断面)

筋肉(赤) 脂肪(白)



健康な状態



サルコペニア肥満

わらず、自分の体や生活振り返ってみましょう。

最後に

筋肉量は20、30代をピークに徐々に減少し、80代では30、40%近くが減少するといわれています。

【運動】筋肉を鍛えるためには適度な負荷をかける運動が効果的です。スクワット10回を目安に一日数回行ったり、ウォーキングでは腕をしつかり振って歩く速度に変化をつけたり、坂道や階段のあるコースを加える



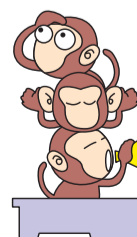
いんざい

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(代)・5117(直)
FAX | 0476-42-7242
HP | <http://www.city.inzai.lg.jp/>
メール | home@city.inzai.chiba.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…8日(土)、22日(土) (8:30~17:15)
- ▶中央駅前出張所…1日(土)、15日(土) (8:30~17:15)
- ▶印旛支所…毎週土曜日 (8:30~12:00)
- ▶滝野出張所…毎週土曜、日曜日 (8:30~17:15)

こちら編集室



広報広聴課

今年号では図書館特集しています。普段のおはなし会とは違い、各図書館が趣向を凝らした企画や工作など子どもたちを楽しませてくれます。夏休みはプールやラジオ体操、旅行などの楽しい思い出がたくさんつくられる期間です。今年号の夏は、そんな思い出の1コマに図書館を加えてみてはいかがでしょうか。(Rei)

よく見・よく聞き…正しくお知らせ