

広報 いんざい

8.1

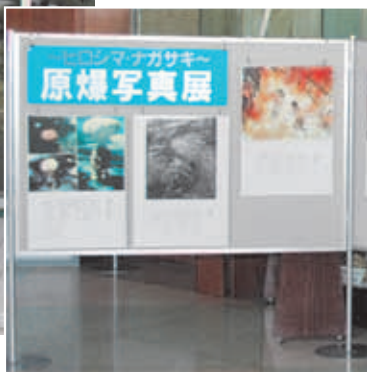
No. 668
平成22年
(2010)

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

- 主** ◆「レンタサイクル
な 社会実験」を開始…2
内 ◆市合併記念コンサートを開催…3
容 ◆「印西市民号」の参加者募集…4
◆市総合防災訓練を実施…7



▼原爆のもたらした悲劇を語る「ヒロシマ・ナガサキ原爆写真パネル展示」(写真は一昨年のももの)



▲山崎市長の手で「印西平和の鐘」が撞(つ)かれました(写真は一昨年のももの)

8月15日は「戦没者を追悼し平和を祈念する日」

世界恒久平和の願いを込めて

「戦没者を追悼し平和を祈念する日」は、先の大戦で亡くなられた人々を追悼し、平和を祈念することを目的に設けられました。戦争がもたらす悲しみは、今も遺族の胸をしめつけています。市では当日正午から、戦没者に対し哀悼と平和の継続を祈念するため、1分間の黙とうを捧げます。

鎮魂と平和の祈り

65年前の昭和20年(1945年)8月15日・正午に玉音放送が流され、つらく長い太平洋戦争が終わりました。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、先の大戦で亡くなられた数多くの人たちを追悼し、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(日)・正午から市役所玄関前で「印西平

【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月宣言

印西平和の鐘
平和の鐘は、重要無形文化財保持者(人間国宝)の故香

和の鐘」を撞き、1分間の黙とうを捧げます。平和の鐘の音を聞きながら、これまで戦争で亡くなられた人々を追悼すると共に、世界の恒久平和を祈念し黙とうを捧げたいと希望する人は、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。式中で、原爆投下の同時刻に、1分間の黙とうを捧げています。

取正彦氏が、父秀真氏の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。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、鐘座の左右には瑞鳥が描かれています。※普段は、市役所1階ロビーに展示しています。

ヒロシマ・ナガサキ原爆写真パネル展を開催



暑さに負けず植栽を行う印西中1年生の生徒のみなさん

梅雨の合間の6月22日、印西中学校の1年生2クラス58人の生徒が、文化ホール北側駐車場の周りにポーチュラカを植えてくれました。当日は立っているだけでも汗が吹き出るような蒸し暑い日でしたが、クラスごとに分かれた生徒のみなさんが一株一株丁寧に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あがりました。これから厳しくなる暑さに向かって、ポーチュラカは日々、花の数を増やしながらか、じゅうたんのようにカラフルな色彩で、市民のみなさんの目を楽しませてくれます。

花いっぱいになあれ 印西中1年生が花を植栽

梅雨の合間の6月22日、印西中学校の1年生2クラス58人の生徒が、文化ホール北側

防災行政無線が一時停止します

市庁舎改修工事に伴い防災行政無線が一時停止します(印旛・本埜地区を除く)。

◎日時…8月28日(土)、29日(日)・午前8時～午後8時。

※昼、夕方のチャイムも停止の予定ですが、工事が終了次第、復旧します。

☎防災課防災班(☎内線451～453)。

発足 地域安全パトロール隊

ただいま「青パト」警戒中

市内全域を青色回転灯付き防犯パトロールカー(通称:青パト)で巡回する「地域安全パトロール隊」が発足しました。このパトロール隊は、千葉県のふるさと雇用再生特別基金を活用し、民間警備会社(委託先:北総警備保障㈱)に委託するもので、4人の隊員が2人1組となり、下記のとおりパトロールにあたります。



市内を巡回する「青パト」

◎夏期(7月、8月)…平日・午後6時～午前2時。

◎夏期以外…平日・午後3時～11時。

パトロール隊は、市内で発生する街頭犯罪、空き巣などの侵入犯罪などを防止するため、次のような活動を行います。

▶児童・生徒の通学路、学校施設などの警戒▶パトロールカー・徒歩による住宅街などの警戒▶駐車場、駐輪場などの警戒▶金融機関、コンビニエンス・ストアなどにおける現金自動預払機周辺の警戒▶主要駅周辺の警戒▶犯罪発生時における警察への通報、負傷者の救護、現場保存などの措置▶犯罪被害防止キャンペーンなど広報資料の配布、広報テープによる啓発活動▶そのほか、不審者情報などの情報に基づく警戒。

市では、犯罪抑止と併せ、市民の犯罪に対する不安感をなくすため、より「安全で安心なまちづくり」を推進します。

☎市民安全課市民安全班(☎内線711)。

第50回佐倉市民花火大会に伴う交通規制

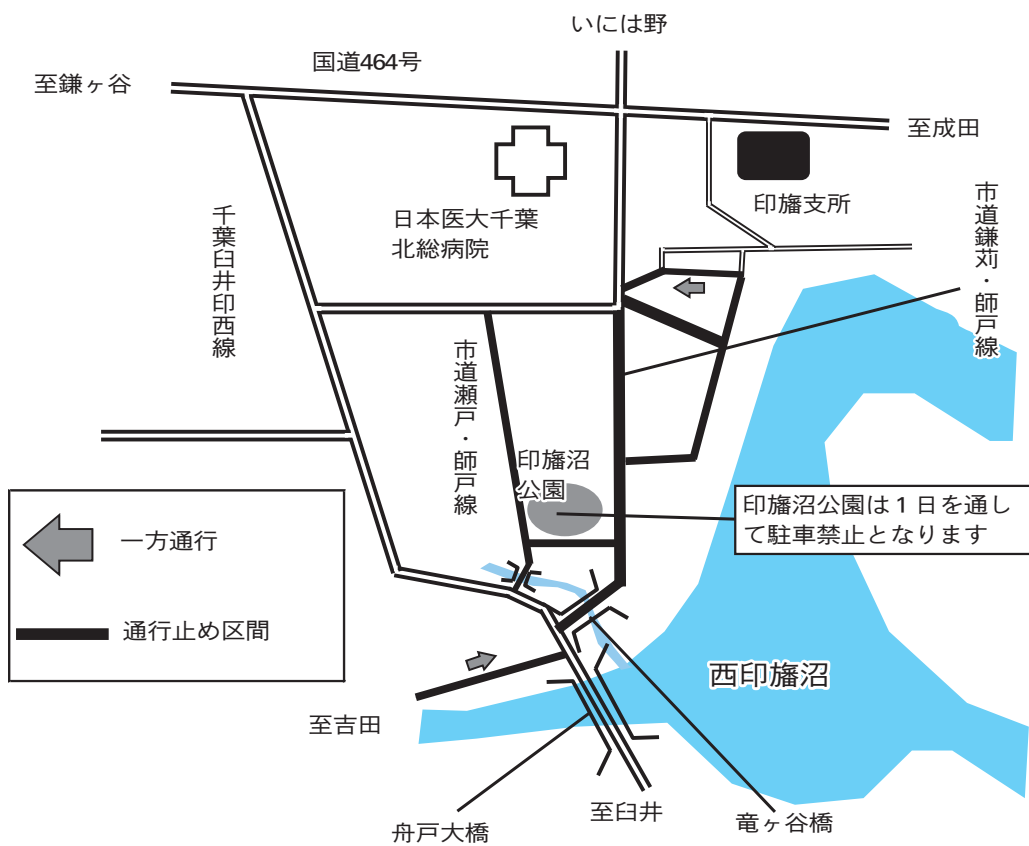
8月7日(土)・午後7時から、第50回佐倉市民花火大会が佐倉市を会場に開催されます。当日は、県立印旛沼公園の周辺道路で激しい混雑が予想されることから、緊急車両の通行を確保するため、一般車両に対し、通行止めなどの交通規制を実施します。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

なお、花火大会の来場者に対する駐車場はありませんので、公共交通機関を利用してください。

●交通規制日時…8月7日(土)・午後5時30分～9時(荒天の場合は翌日)。

●問い合わせ先…佐倉市観光協会(☎043-486-6000)。

●交通規制地図●



8月11日(水)から「レンタサイクル社会実験」を開始します

8月11日(水)から、木下駅周辺、北総線沿線において「レンタサイクル(貸し自転車)の社会実験を行います。環境に優しく、健康にも良い自転車を使って市内を散策してみませんか。

「レンタサイクル社会実験」は地域活性化事業の一環として実施するものです。地域を訪れる人、地域に住む人などの新たな移動手段としてレンタサイクルを用意し、それを活用していただくことで、地域に与える効果や、利

用ニーズ、運用上の課題、今後継続的な事業として実施できるかなど、検証を行うものです。
●実施期間：8月11日(水)～11月7日(日)。
※毎週月曜日は休業(祝祭日の場合は翌日休業)。
●貸出時間：午前9時～午後5時(受け付けは4時30分まで)。
●貸出場所：①木下駅北口自転車駐車場②千葉ニュータウン中央駅北口自転車駐車場③印旛沼公園南口自転車駐車場
●料金：無料。

●貸出自転車：シティサイクル・電動アシスト自転車・子ども用自転車。
●申し込み：指定の利用申込書に必要事項を記入の上、貸出場所でお申し込みください。※申し込みの際、免許証など本人を確認できる書類の提示をお願いします。
●そのほか：利用後に、アンケートにご協力ください。詳しい利用方法は、左記または貸出場所(実施期間中のみ)まで。
●まちづくり推進課まちづくり推進班(☎内線728)。

平成21年度市民参加手続の実施状況

市では、市民参加の推進により魅力と活力のある地域社会の発展に寄与することを目的として市民参加条例を制定し、市民が市の行政活動に関わるための基本的な事項を定めています。
この条例に基づき、市では意向調査手続や説明会手続などさまざまな市民参加手続を実施しています。平成21年度市民参加手続の実施状況は、次のとおりです。

- 市民参加手続を実施した事業は47事業で、そのうち主なものとしては「印西市、印旛村及び本埜村の合併」、「次世代育成支援行動計画の策定」、「印旛高校跡地の活用」などについて、みなさんからご意見などをいただきました。内訳は次のとおりです。
●市民意向調査手続(アンケートなど)：実施回数3回、参加総数19,905人。
●市民説明会手続：実施回数4回、参加総数39人。
●市民意見公募手続(パブリックコメント)：実施回数2回、参加総数5人。
●市民会議手続：実施回数14回、参加総数323人。
●審議会等手続：実施回数155回、参加総数1,211人。

※詳しくは、市ホームページでもご覧いただけます。
●企画政策課企画政策班(☎内線798・Eメールkikakuka@ml.city.inzai.chiba.jp)。

印西市防犯組合本埜支部が誕生

印西市防犯組合は、地域各種団体と連携を図りながら防犯活動を積極的に推進している。この度、当組合に本埜支部が発足し、37人の防犯指導員が誕生しました。指導員のみならず、旧本埜村当時から自主防犯活動を行い、地域の安全に貢献してまいりました。



山崎市長(前列中央)と本埜支部のみなさん

今後引き続き充実した活動が期待されます。

●市民安全課安全パトロール班(☎内線714)。

鈴木修氏が防犯功労表彰を受賞

氏が、(株)千葉県防犯協会会長から防犯功労表彰を受賞しました。

●鈴木氏は防犯ボランティアとして、多年にわたり安全で安心な地域社会づくりに貢献。現在も活動を行っています。



印西市防犯組合副組合長(中央駅北支部長)の鈴木修

防災情報を活用しよう

●防災メール
市では災害時などの情報伝達手段として、携帯電話やパソコンへのメール配信サービス「印西市緊急情報発信システム」を実施しています。
このメール配信サービスは、どなたでも利用することができますが、あらかじめ『利用者登録』が必要になります。
なお、登録は無料ですが、『利用者登録』および『登録解除』の際の通信料、メールの受信、WEB閲覧にかかる費用は、利用者の負担になります。
【防災メール『利用者登録』手順】
利用する通信機器から下のアドレスに「空」メールを送信してください。

b@inz.171k.jp



QRコードも利用できます

※利用者登録手順および配信する内容の詳細については、市ホームページ(http://www.city.inzai.chiba.jp)に掲載。

●防災行政無線テレホンサービス

防災行政無線から放送された内容を確認したい時、下記の電話にかけると最新の放送内容を聞くことができます。放送内容が分からなかったり、もう一度聞きたい場合は、テレホンサービスをご利用ください。
※このサービスの通話料は利用者負担となります。
【防災行政無線テレホンサービス電話番号】

☎40 2900

●防犯課防災班(☎内線451~453)。

9/11(土)

印西市合併記念 コンサートを開催

市では、合併による新「印西市」の誕生を記念し、印西市合併記念コンサートを開催します。

市内各小学校の代表児童による合唱、ニューフィルハーモニーオーケストラ千葉による演奏、印西市とゆかりが深い中込多実子氏のピアノリサイタルを開催します。

入場希望者は、次の方法でお申し込みください。
●日時：9月11日(土)・午後2時～(開場は1時30分)。

●入場料：無料。

●対象：市内在住の人。

●申し込み：8月15日(日) (当日消印有効) までに、郵便往復はがきの「往信用裏面」に

①郵便番号②住所③名前④電話番号⑤入場希望数(1枚で2人まで申し込み可)、「返信用表面」に郵便番号、住所、名前を記入の上、送付先まで。

【送付先】

〒270-1396 印西市大森2364-2 印西市役所行政課「合併記念コンサート」

広報いんざい市長室

山崎山洋



印西市民アカデミーは、中央公民館を拠点として行っている市の生涯学習の中核的事業です。成人の人が参加しやすい授業内容に設定し、市民が生涯にわたる生きがいを見いだすとともに、卒業後、ここで習得した技能・知識を活かし、地域に貢献していただくことを目的として、平成10年度から開設しています。この事業は2年履修するもので、1年目は大学の教養課程に当たり、郷土史、市政や健康・福祉などの講義が主体となります。2年目は、テーマごとにグループに分かれ、それぞれ自主研究をすすめて最後に論文を作成し卒業となります。

現在、19人の12期生と20人の13期生が学ばれています。特に12期生のみなさんは、自分たちの研究の過程をブログ(<http://takiko12.blog130.fc2.com/>)で公開していますので、ご覧になってみてはいかがでしょうか。

さて、この市民アカデミーの前身となるのが、印西長寿大学校で昭和56年度から平成9年度の16年間、開設していました(平成8・9年度は市民大学)。先日、この15期生が卒業後結成した「一五会」の集まりに招待されました。

一五会は、卒業後自主的に、日本画、料理、施設めぐりや史跡などを訪ねるなどの学習活動を継続的にしているそうです。老後も引きこもらず、このように活動することが元気の源なのかもしれません。現在、一五会に集まるメンバーは7人ですが、いつまでも元気に生涯学習を実践してくれることを願ってやみません。

また昨年、市民アカデミーの卒業生も、卒業生同士の交流を図るため同窓会を設立しています。こちらも活発な活動を期待しています。

生涯学習では、学ぶ楽しさを知ることや研究の方法を学ぶことが、大切なことである一方、生涯学習を長く実践するには、共に学ぶ友人も重要であると感じています。

▼応募はがきの書き方

返信おもて	返信うら
<input type="text" value="27011396"/> 印西市大森2364-2 印西市役所行政課 「合併記念コンサート」 観覧係	※こちらの面には何も書かないでください。
返信おもて	返信うら
<input type="text" value="000000"/> ご自分の郵便番号 住所 名前	ご自分の郵便番号 住所 名前 電話番号 入場希望数(2名まで)

8月は耕作放棄地解消強化月間

耕作放棄地を解消しよう

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害虫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。

市としては「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再生作業(障害物除去、深耕、整地など)
 ● 荒廃の程度に応じ、10aにつき3万円または5万円。
 ● 荒廃の程度が大きく、重機

②土壌改良(肥料、有機質資材の投入、緑肥作物の栽培など)
 ● 10aにつき2万5千円(最大2年間)。
 ● 営農定着(作物の作付け、水田は除く)
 ● 10aにつき2万5千円(1年間)。

※①③の交付金は、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、左記までお問い合わせください。
 圃農政課振興班(☎内線374)。

うつ病 そのとき家族は…

シリーズ・心の道標⑩

うつ病は、今や国民の15%がかかるといわれている、精神疾患の中でもポピュラーな病気です。

もし、大切な人が「うつ病」と診断されたら、そのとき家族・周囲の人はどうしたらよいでしょう。

一番大切なことは、責めたり励ましたりするのはではなく、ゆっくり休めるような環境を整えてあげることです。

- 家族・周囲の人の対応のポイント
- 1 「頑張れ、気持ちの持ちようだ」などの言葉は禁物
 - 2 「後はわたしたちに任せて」と、ゆっくり休める環境を整え、休養をすすめる
 - 3 どんなふうにつらいかゆっくり話を聞く
 - 4 「わたしが付いているから大丈夫」と、そばに味方がいることを伝える
 - 5 服薬を中断したり、自己判断で増減しないよう確認をする
 - 6 本人を、あちこちに連れまわすなど、無理をさせないようにする

8月は経済産業省主唱の
電気使用安全月間です

電気は正しく安全に使おう!

ぼくは安全エリちゃん

財団法人 関東電気保安協会
<http://www.kdh.or.jp>



見つけても触れずに、市役所へ連絡を

カミツキガメに注意

テレビなどで最近よく見るようになったカミツキガメですが、印旛沼周辺で多数発見されています。

そのカミツキガメが、印西市の印旛沼流域の地区で多数捕獲されています。

カミツキガメはあごが強く、危害を与えられると感じたとき噛みつく特性があります。



▲カミツキガメは体長約30cm

もしもカミツキガメを見つけた場合は、①興味本位でかまったりしない②個人では対応しない③速やかに市役所に連絡する、以上の3つに注意してください。

圃農政課環境保全班(☎内線364・365)、印旛支所地域づくり課(☎911111)、本笠支所地域づくり課(☎971111)。



清水哲氏



齋藤光彦氏

自衛官募集相談員として、新たに次の2人が、6月1日付けで委嘱されました。

◎齋藤光彦(高花)、清水哲(小倉台)。

—敬称略—

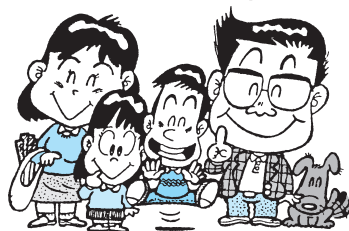
自衛官募集相談員は、安定した入隊者の確保と募集基盤の育成を図るため、募集の協力や広報活動などを行います。任期は2年。市長と自衛隊千葉地方協力本部長が連名で委嘱しています。今回の委嘱により、市の相談員は5人となります。

圃農政課総務法規班(☎内線437)、自衛隊千葉地方協力本部柏募集案内所(☎04-7163-16884)。

自衛官募集相談員を委嘱

お知らせ

パート I



合併記念 印西市民号による「くつろぎの旅」

合併を記念し、市民相互の交流および親睦の促進とJR成田線の活性化を目的として、お座敷電車「印西市民号」(JR東日本主催・印西市後援)が運行されます。

お座敷電車で、ゆったりとくつろぎながらの旅を満喫してみませんか。

●行先：草津・浅間山方面
水沢観音・浅間酒造観光センター・草津白根山・鬼押し出し園などを観光します。

●期日：10月24日(日)～25日(月)
(1泊2日)。

●費用：29,900円(申込金1人10,000円、残金は10月20日(水)までに納入)。

●宿泊先：草津温泉・ホテル櫻井。

●定員：180人(最少催行人員130人)。

●申し込み：8月10日(火)からJR木下駅窓口で(電話申し込みはできません。先着順)。

※グループでの参加の場合は、代表者がまとめて申し込んでください。

JR湖北駅 ☎ 047188-2015。

JR木下駅 ☎ 2983、JR湖北駅 ☎ 047188-2015。

※木下駅の窓口の開設時間は、午前7時～午後8時。ただし、午後0時15分～1時20分と午後5時40分～6時40分の間は、窓口が不在となりますので、ご了承ください。

国保・年金

保険証の記載内容の変更について

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)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。

国民健康保険資格給付班 ☎ 内線285(287)。

届いていますか 各種保険証

8月1日から使用する後期

8月31日は 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納期限

8月31日(火)は、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の第2期納期限です。納め忘れのないようお願いします。口座振替をご利用の方は、残高不足のないようご確認ください。

納付が困難な場合は、そのままにせず下記窓口にて納付相談をしてください。

【保険税(料)が未納の場合】

保険税(料)を未納のままにすると、各保険サービスを利用する際に制限を受ける場合があります。

国民健康保険税について 国保年金課 保険税班 ☎ 内線 281～284。

後期高齢者医療保険料について 国保年金課 高齢者医療年金班 ☎ 内線 289・299。

介護保険料について 介護福祉課 介護保険班 ☎ 内線 277。

訂正とお詫び

『広報いんざい』7月1日号5ページに掲載した新年度の町内会長・自治会長の一覧表の中で、草深三春と西の原二丁目の会長名に誤りがありました。

次のとおり訂正するとともに、お詫びいたします。

町内会名など	会長名
船穂地区	内藤 賢一
草深三春	山中 崇維
牧の原駅南地区	
西の原二丁目	草深 三春

※敬称略

ます。免除および猶予の承認期間は平成22年7月から平成23年6月までの1年間となります。

なお、昨年免除申請をして全額免除・納付猶予を承認されている人で、継続審査の希望者は、申請書を提出する必要はありません。

申請に必要なもの：次のとおり。

●国民年金手帳または基礎年金番号の分かるもの。

●印鑑。

※平成22年1月2日以降の転入者や、失業などによる場合は、事前に左記までお問い合わせください。

国民年金課事務所 ☎ 047424-8854、市国保年金課高齢者医療年金班 ☎ 内線288(289)。

国民年金第1号被保険者で海外へ転出される人へ

国民年金の第1号被保険者(自営業の人や学生など)が、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。

国民年金の第1号被保険者で海外へ転出する場合は、必ず届け出をしてください。

年金相談所を開設

社会保険労務士による年金に関する相談所を開設します。

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

●日時：8月26日(木) 午前10時～午後3時15分。

●会場：市役所会議棟。

●定員：8人(予約制)。

●申し込み：8月10日(火)まで左記まで(先着順)。

※事前に基礎年金番号などが分からないと、相談を受けられない場合があります。

国民健康保険資格給付班 ☎ 内線285(287)。

税金

個人事業税の納期内納付

個人事業税の第1期分の納期限は、8月31日(火)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。

国民年金の第1号被保険者 ☎ 04314831114。

文化ホール情報

9/5 (日)

錦織健

テノールコンサート

●日時：9月5日(日) 午後3時開演(開場は2時30分)。

●入場料：3,500円(全席指定)。

※小・中学生割引、障害者割引は料金より500円引。チケットは各プレイガイドで発売中。

文化ホール展示コーナー 市民招待席

エントランスホールの展示コーナーを、みなさんの趣味や特技を活かして素敵な空間にしてみませんか。

●使用料：無料。

●展示期間：後期分として10月～平成23年3月末日のうち2週間程度(休館日を含む)。

●対象：市内に住所のある個人または団体。ただし、営利目的の場合は対象外。

●申し込み：8月31日(火)までに所定の申請書(文化ホール各公民館・福祉センター、さうふれあいの里に設置)を添付し、文化ホールに直接提出。状況に応じて展示日の調整をします。

芸術文化発表会「ロビーコンサート」 出演者募集

文化ホールのロビーエを発表の場として、芸術文化活動をするみなさんに無料で開放しています。

●機材など：各自で準備。

●実施日：後期分として10月から平成23年3月末日の間で毎月1回、日時については出演者と協議。

●対象：市内に住所のある個人または団体。ただし、営利目的の場合は対象外。

●申し込み：所定の申込用紙

文化ホール、各公民館・福祉センター、さうふれあいの里に用意)に必要事項を記入し、文化ホールに直接提出(応募多数の場合は協議)。

●申込締切：8月31日(火)。

●ジャンル(演奏・ダンス・紙芝居など)については問いませんが、図書館との複合施設のため制限があります。当日以外は練習場所を提供することはできません。

※詳しくは文化ホールまで。

プレイガイド

- 文化ホール
- 中央駅前公民館
- 小林公民館
- さうふれ公民館
- 印旛公民館
- 本埜公民館

国民健康保険税(☎8811)。

※各プレイガイドで売り切れの際は、文化ホールへお問い合わせください。

※電話予約の受け付けは、文化ホールのみです。

募集

印西市環境推進市民会議委員の追加募集

市では、平成15年から「印西市環境基本計画」を推進して...

望ましい環境の姿や、環境目標の実現を図るためには、市が施策を推進していくと...

地区にお住まいで、計画の推進に当たり意見を述べることができる人。

また、全体の引率者として活躍していただける人。ただし、本市のほかの審議会などの委員と重複していない人に限ります。

●募集人員：3人。●会議の開催：通常、年間10回程度。●応募方法：応募用紙に必要事項を記入の上、8月2日(月)20日(金)の間に左記までメール、郵送、または持参(郵送の場合は当日消印有効)。

本計画に基づく市民の取り組みの推進、より実践的な取り組みなどの検討を行う組織として「印西市環境推進市民会議」を設置し、計画の推進を行っています。

●対象：旧印旛地区・旧本埜地区・旧本埜地区から新たに委員の募集をします。●対象：旧印旛地区・旧本埜地区 hibajp・市内線365)。

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地蔵寺で悪疫退散などを祈願して奉納される別所地区の伝統行事です。

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」までの見所を、ふるさと案内人がガイドさせていただきます。



※歩きやすい服装でご参加ください。●コース：中央公民館↓木下上町観音堂↓木下万葉公園(木下貝層)↓竹袋稲荷神社↓別所地蔵寺地蔵堂前。

●日時：8月24日(火)午後4時〜。●会場：別所地蔵寺。●参加費：一人300円(中学生以上)。



希望者は帰路中央公民館までご案内します。●申し込み：8月20日(金)必着までに、氏名・住所・電話番号を記入の上、FAXで市民活動支援センター(先着順)へ。●会費：年間1人700円。

保育園の非常勤職員

市立保育園で勤務する、保育士などの非常勤職員を募集します(登録制)。

●業務内容：保育業務。●勤務場所：市立保育園。●勤務条件など：下表のとおり。

●申し込み：履歴書(自筆で写真貼付)と有資格者は資格証明書の写しを左記まで持参。●保育課保育班(市内線223)。

学童保育指導員

学童クラブでは、学童保育指導員(非常勤職員)として勤務できる人を募集しています(登録制)。

●勤務時間：(シフト制)通常下校時午後7時。土曜日および夏休みなどの期間は、午前8時〜午後7時。●時給：830円(規定により通勤手当あり)。

●保育園非常勤職員資格条件と勤務時間●

Table with 2 columns: 資格条件 and 勤務時間. It lists requirements for different roles like 保育士, 保健師, and 看護師, and their respective working hours and salaries.

自衛官

【自衛官候補生】●応募資格：日本国籍を有し、採用予定月の1日現在で18歳以上27歳未満の男女。

●自衛官候補生手当：125,500円。●【自衛隊一般曹候補生】●応募資格：日本国籍を有し、平成23年4月1日現在で18歳以上27歳未満の人。

●初任給：159,500円。●資料願書・受験料は無料です。併せて航空学生・看護学生も募集しています。

●申し込み：9月3日(金)までに所定の申込用紙に必要事項を記入の上、左記または各公民館まで(申込用紙は生涯学習課・各公民館窓口)に用意。●申し込み：9月3日(金)まで(申込用紙は生涯学習課・各公民館窓口)に用意。

平成22年度の交通災害共済

万が一の交通事故に備え、家族を助けて交通災害共済に加入しましょう(今年5月に保育園・幼稚園・学校で集団加入した人を除く)。

●対象：市内に住民登録または外国人登録している人。●申し込み：8月2日(月)から市民安全課・市民課・各支所または各出張所まで。●会費：年間1人700円。●共済期間：平成22年9月1日〜平成23年8月31日。

※申込書の全戸配布はいたしません。申込書・パンフレットは各受付窓口にて用意してあります。●市民安全課市民安全班(市内線712)。

第15回市民文化祭「合唱の集い」参加者

日ごろの練習の成果を、文化ホールのステージで発表してみませんか。●期日：11月3日(祝)。

●参加者打ち合わせ：9月26日(日)午前9時30分から文化ホールで、公演に関する順番や係分などを決定します。

●申し込み：9月3日(金)までに所定の申込用紙に必要事項を記入の上、左記または各公民館まで(申込用紙は生涯学習課・各公民館窓口)に用意。●申し込み：9月3日(金)まで(申込用紙は生涯学習課・各公民館窓口)に用意。



多くの合唱サークルの参加を(写真は昨年度の「合唱の集い」から) ●申し込み：9月3日(金)までに所定の申込用紙に必要事項を記入の上、左記または各公民館まで(申込用紙は生涯学習課・各公民館窓口)に用意。

Advertisement for 'Green Fundraising' (緑の募金) totaling 1,353,182 yen. It mentions the goal of 1,019,000 yen and lists activities like environmental greening and forest maintenance.

【印西市女性の会】旧印西市・印旛村・本埜村の婦人団体が5月15日に合併して「印西市女性の会」が誕生しました。

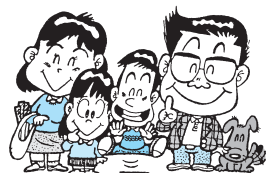
わが家の犬・猫写真コンクール ●申し込み：8月31日(火)必着。●応募資格：県内に在住の人(プロ、アマ、年齢は不問)。

INFORMATION

市役所 ☎ 5111

お知らせ

パートII



不法投棄の未然防止に努めましょう
〜土地や倉庫を安易に貸すのは危険〜



ドラム缶に廃棄された硫酸ピッチ

市では、監視カメラの設置やパトロールの実施などにより、大規模な不法投棄は減少しました。しかし、依然として悪質な不法投棄は後を絶ちません。

硫酸ピッチとは、主に、脱税を目的とした不正軽油の製造工程などから排出される廃酸と廃油の混合物で、硫黄分、アスファルト質などを含む黒褐色でタール状の物質。強酸性なので、皮膚に触れるとやけど、目に入ると最悪の場合、失明のおそれもあり、千葉県では「千葉県硫酸ピッチの生成の禁止に関する条例」を施行し、硫酸ピッチの生成そのものを禁止しています。

【県内の不法投棄事例】
「事例1」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るようになった。相手に確認してみると「一時的に保管しているだけで、すぐに片付ける」とのこと。しばらく待つことにした。しかし、その後も廃棄物は持ち込まれ、あっとい間に廃棄物の山となってしまった。相手に連絡したが、電話はつながらず、すでに逃げてしまった後だった。
「事例2」資材置き場として倉庫を貸した。しばらくして見に行くと、ドラム缶が多数

環境

携帯電話をリサイクル

携帯電話・PHS端末には、金、銀、銅などの希少金属が含まれており、貴重な資源として再利用が可能です。不要となった携帯電話・PHSは、左のマークのある専門店ショップで無償で回収していただきます。ぜひリサイクルにご協力ください。



携帯電話・PHSのリサイクルにご協力を。

【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。
圏クリーン推進課クリーン推進班(☎内線383)。

あります。

4月の集合注射時に生後91日未満であったり健康状態が良くないなど各種の事情により今年度未接種の犬は、動物病院で注射をしてください。接種後、動物病院から狂犬病予防注射済証が交付されますので、既に登録が済んでいる人は、その予防注射済証と注射済票交付手数料550円を環境保全課・印旛支所地域づくり課・本笠支所地域づくり課までご持参ください。

なお、新規に登録の人は、550円に加え新規登録料として3,000円が必要となります(この金額は犬1頭当たりのものとなります)。
環境保全課環境指導班(☎内線362・363)。

スズメバチの巣の駆除に補助金

スズメバチは強烈な毒を持ち、他者への攻撃性も高い危険なハチです。市では、スズメバチの巣の駆除を市が指定した業者に委託する人に対して、駆除費の一部を補助します。補助を受けるには、事前に市への申し込みが必要となります。

スズメバチの巣を見つけた人は左記までご連絡ください。なお、スズメバチ以外のハチの巣の駆除については、補助金は出ません。

お済みですか
愛犬の狂犬病予防注射

生後91日以上の子犬を飼っている人は、生涯1回の登録と年1回の狂犬病予防注射が狂犬病予防法により義務づけられています。罰金などが科せられることが

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、無料宿泊をプレゼントします。

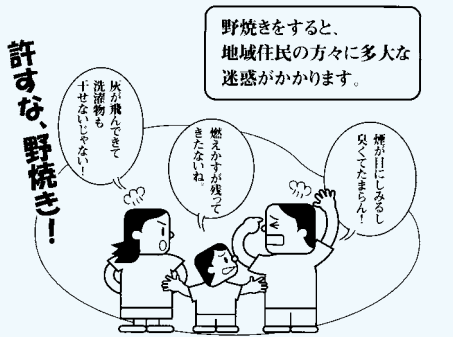
- 期日…9月20日(祝)。
- 対象…市内在住で70歳以上の人。
- 定員…10人(応募者多数の場合は抽選)。
- 部屋…シングル・ツイン。

ホテルマークワンCNT

●申し込み…8月19日(木) (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。
※当選者は、後日電話で連絡。
圏ホテルマークワン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・☎484141)。

ミニ・ガイド
パートI

- 第6回印旛ふるさと祭り盆踊り、カラオケや打ち上げ花火などお楽しみください。
●日時…8月14日(土)午後6時〜10時(雨天の場合、翌日に順延)。
- 会場…印旛中央公園(瀬戸)。
圏印旛ふるさと祭り実行委員会・桜井(☎0577)。
- エレガンスステッチ会員募集
自由な発想でオリジナル作品を作りませんか。
●日時…毎月第1、3火曜日・午前10時〜正午(8月は休み)。
- 会場…中央公民館。
- 講師…林崎由美子氏。
- 圏河合(☎40895)。
- 印西歴史愛好会公開講座「市川團十郎と成田山新勝寺」
歌舞伎の名門市川團十郎の、初代から現在に至る成田山に対するあつい信仰心に繋がれたかわりについて。
●日時…8月8日(日)・午前10時〜正午。
- 会場…小林コミュニティプラザ(施設外に駐車場あり)。
- 講師…小倉博氏(成田山霊光館総務課長)。
- 参加費…700円。
- 圏印西歴史愛好会・田中(☎090-9231-788)。
- 水墨画「はぎの会」会員募集
季節の花や美しい風景を描いてみませんか。
●日時…毎月第1、3木曜日・午後1時30分〜3時30分。
- 圏五十嵐(☎090-11658-4256)。



【ごみの野焼きは、法律で禁止されています】
家庭や事業所から出たごみの野外焼却(いわゆる「野焼き」)は、廃棄物の不適正な処理の防止や周辺地域の生活環境に与える影響から一部の例外を除いて法律で禁止されています。そのまま積み上げて燃やしたり、穴を掘って燃やしたりするほか、ドラム缶などの基準を満たさない構造を使用した野焼きも同様に扱われます。
野焼きを行うと、罰則の対象となります(5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金または併科)。
ごみは定められた処理方法で適正に処理しましょう。
圏クリーン推進課クリーン推進班(☎内線382)、環境保全課環境指導班(☎内線363)。

コスモスの種まき

毎年、牧の原公園で開催するコスモス里山まつりに向けて、コスモスの種まきをします。
●日時…8月8日(日)・午前9時30分〜正午(少雨決行)。
●集合…牧の原公園。
●対象…個人、団体および企業など(希望者には看板を設置)。
●そのほか…長靴など汚れてもよい服装で。
※午後1時30分から亀成川観察会を開催。希望者は下記へお問い合わせください。
圏NPO法人ラーバン千葉ネットワーク(☎4143・メール info@cn-forum.org)。

- 第6回印旛ふるさと祭り盆踊り、カラオケや打ち上げ花火などお楽しみください。
●日時…8月14日(土)午後6時〜10時(雨天の場合、翌日に順延)。
- 会場…印旛中央公園(瀬戸)。
圏印旛ふるさと祭り実行委員会・桜井(☎0577)。
- エレガンスステッチ会員募集
自由な発想でオリジナル作品を作りませんか。
●日時…毎月第1、3火曜日・午前10時〜正午(8月は休み)。
- 会場…中央公民館。
- 講師…林崎由美子氏。
- 圏河合(☎40895)。
- 印西歴史愛好会公開講座「市川團十郎と成田山新勝寺」
歌舞伎の名門市川團十郎の、初代から現在に至る成田山に対するあつい信仰心に繋がれたかわりについて。
●日時…8月8日(日)・午前10時〜正午。
- 会場…小林コミュニティプラザ(施設外に駐車場あり)。
- 講師…小倉博氏(成田山霊光館総務課長)。
- 参加費…700円。
- 圏印西歴史愛好会・田中(☎090-9231-788)。
- 水墨画「はぎの会」会員募集
季節の花や美しい風景を描いてみませんか。
●日時…毎月第1、3木曜日・午後1時30分〜3時30分。
- 圏五十嵐(☎090-11658-4256)。

講座・催し

印旛公民館

☎98-0427

元気に若返り！
いきいき3B体操教室

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。3B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。

●日時：9月3日(金)、17日(金) いずれも午後1時30分～3時(全2回)。

●対象：市内在住のおおむね60歳以上の人。

●定員：30人(最小催行人数5人)。

●参加費：無料。

●そのほか：動きやすい服、飲み物、上履き(スリッパ不可)。

●申し込み：8月3日(火)から電話または左記窓口まで(先着順)。

印旛歴史民俗資料館

☎99-0002

印旛沼の水草〜今と昔〜

印西市合併記念事業
平成22年度第1回企画展示
NPOいんばと共同で、印旛沼の水草の変遷から沼の変化をとらえ、沼の水草研究に生涯を捧げた師戸の故郷井貞夫氏の業績を振り返る企画展示を行います。

●期間：8月24日(火)～9月26日(日)。

●開館時間：午前9時～午後5時。

●期間中の休館日は8月30日、9月6日・13日・20日・21日・23日。

●印旛歴史民俗資料館(若戸)。

中央公民館

☎42-2911

パソコン講習・com

～ITボランティア養成講座～
身につけた知識や技能をパソコン入門者に教える、ITボランティアを養成する講座です。

●自身のパソコンスキル向上とともに「印西ITボランティア」の一員として、人に教える喜びを味わいましょう。

●日時：8月25日(水)・9月1日(水)・8日(水)・15日(水)・いずれも午前9時30分～12時30分(全4回)。

●会場：中央駅前センター。

●定員：20人。

●参加費：500円(テキスト代実費分)。

●申し込み：8月13日(金)必着)までに、往復はがきの往信面に①住所②氏名(フリガナ)③年齢④性別⑤電話番号を記入の上、中央公民館(〒270-1132 印西市大森3934-1)まで。

●往復はがきの返信面には何も書かないでください。

●※定員を越えた場合は抽選とします。

●中央公民館(大森)。

視聴覚ライブラリー

(中央公民館内) ☎42-2911

家庭教育シアター

フォーラム

テーマに即した映画を鑑賞後、参加者同士で意見交換などをし、さまざまな人たちの価値観を理解し合い、家庭教育の充実を図る講座です。

●日時：8月11日(水)・午前10時～11時30分。

●会場：ふれあい文化館(原)。

●対象：家庭教育に関心のある人。

●テーマ：仲間への貢献と自己成長―上映作品「心のキャッチボール」。

●申し込み：電話で左記まで(先着順)。

中央駅前センター

☎46-5111

●※駐車場が狭いため車で来場はご遠慮ください。

サークル共催事業

『刻字体験教室』

板に文字を写し、のみで彫り、仕上げに金箔を貼って出来上がり。インテリアに贈り物にと楽しめます。

●日時：9月4日(土)、5日(日) 18日(土)・いずれも午前10時～午後4時(全3回)。

●対象：成人(3回全てに参加できる人)。

●定員：6人。

●費用：2,500円(板木・金箔代などの実費)。

●持ち物：筆記用具(黒ボールペン必須)、昼食。

●講師：松岡白駒氏および印西刻字愛好会。

●申し込み：8月21日(土)・正午までに、電話または左記窓口まで(先着順)。

●中央駅前センター(中央南)。

そのほか

平成22年度

生涯学習振興大会

印旛都市社会教育委員連絡

協議会主催・印旛都市町教育委員会共催で「育てよう、社会の宝子どもたちを、創り出そう、活力ある地域社会」をテーマに開催します。

●日時：8月28日(土)・午後1時30分～4時15分。

●会場：富里中央公民館。

●講演：「現代の社会教育に求められるもの」。

●講師：笹井宏益氏(国立教育政策研究所統括研究官)。

●事例提案：「いだいら法師探検隊」～記憶の場を子どもたちに(酒々井町)。

●富里市教育委員会生涯学習課(☎93-1111)。

浦部川で

水辺の生き物観察

楽しみながら自然とふれあう自然探検隊を浦部川で開催します。

●この機会に、市内に生息する水辺の生き物を観察してみませんか。

●日時：8月28日(土)・午前9時30分～11時30分。

●集合場所：松山下公園南側駐車場。

●対象：原則、市内在住・在勤の人(未就学児は保護者の同伴が必要)。

●定員：30人前後。

●参加費：100円(保険料)。

●そのほか：歩きやすい靴と服装で、筆記用具、水筒、長靴持参。

●申し込み：8月16日(日)(当日消印有効)までに、①住所②参加者全員の氏名③年齢④職業(学年)⑤連絡先電話番号を明記し、郵送、FAX、メールで左記へ(応募多数の場合は抽選)。

●定員：30人程度。

●参加費：100円(保険料、資料代)。

日連絡します。

●環境保全課環境保全班(〒270-1139 印西市大森2364-2 ☎内線365・FAX 5339・メール kankyouka@ml.city.inzai.chiba.jp)。

里海&里山散策会

パートナー【三番瀬でカニさんこんちには】

東京湾に残された干潟で、小さな生き物たちの観察。

●期日：8月11日(水)(雨天中止、終了午後2時30分ごろ、現地解散)。

●集合：ふなばし三番瀬海浜公園バス停前・午前9時30分。

●行き方は、JR船橋駅南口(京成船橋駅)または、京葉線二俣新町駅から京成バス「船橋海浜公園」行きに乗り、終点下車。

●持ち物：帽子、飲み物、弁当、ぬれてもいい履物。あれば、ルーペや小さい網、移植ごて、ビニル袋などの観察グッズ。

●パートII【草深(そうつぶけ)の森めぐり】

●草深の森および周辺で昆虫や野草など自然観察。

●期日：8月22日(日)(雨天中止、終了午後3時ごろ、北総線印西牧の原駅解散)。

●集合：印西牧の原駅前・午前9時30分。

●持ち物：飲み物、弁当、虫よけ対策、あれば虫網や入れ物。

●パートI、II共通

●対象：子どもから大人まで(親子歓迎)。

●定員：30人程度。

●参加費：100円(保険料、資料代)。

●申し込み：電話、FAXで左記へ。

●印西市環境課(〒270-1139 印西市大森2364-2 ☎内線365・FAX 5339・メール kankyouka@ml.city.inzai.chiba.jp)。

異文化講座

市では市民のみなさんに、普段の生活の中に、異文化に触れ、考える時間を作っていただくため、市内小中学校で英語の語学指導助手を行うALT(外国人英語講師)を招いて、母国の生活や文化に関する話を、母国語で聞く機会を提供します。通訳もありませんので、ぜひご参加ください。

●日時：9月17日(金)・午後2時～3時30分。

●会場：サザンプラザ(原山)。

●講師：調整中。

●参加費：無料。

●異文化講座 10月以降の予定

期日	会場
10月15日(金)	小林コミュニティプラザ
11月19日(金)	フレンドリープラザ
12月17日(金)	中央公民館
平成23年1月21日(金)	ふれあい文化館
2月25日(金)	ふれあいセンターいんば

※時間は午後2時～3時30分。

る上で、基礎的な知識や技術を講義します。

●日時：①9月11日(土)②9月18日(土)③10月16日(土)④10月23日(土)⑤11月13日(土)⑥11月27日(土)・いずれも午前10時～正午(全6回)。

●会場：中央駅前センター。

●対象：日本語ボランティアに興味があり、6回すべて参加できる人。

●講師：浦和かほる氏(船橋市国際交流協会所属)。

●参加費：無料。

●定員：20人。

●申し込み：電話で左記まで(先着順)。

●企画政策課企画政策班。

ぼればれ市民講座

「テーマ」アスベルガー

●日時：8月8日(日)・午後1時30分～3時30分。

●会場：白井市保健福祉センター。

●講師：精神保健福祉士または臨床心理士。

●参加費：500円(資料代)。

●申し込み：電話で左記へ。

●朝日(☎)FAX 047-492-5865・午後5時以降)。

北総花の丘公園

【花の丘マンスリーコンサート】

ハーモニカの音色で夏のひと時を。

●日時：8月8日(日)・午後1時～2時。

●出演：あすなろ。

●園立北総花の丘公園管理事務所(☎)4031・ホームページ http://www.cuenet.or.jp/kouen/hana)。



昨年度の総合防災訓練から

市では、市民および関係機関などと合同で、毎年総合防災訓練を実施しています。

この訓練では、大地震発生を想定した「地域住民の防災意識の高揚と防災行動力の育成」、「地域住民の自主救護能力の向上」、「住民同士の連帯意識の醸成」などを目的として、実践的な訓練を行います。

今年度は、下記のとおり実施します。

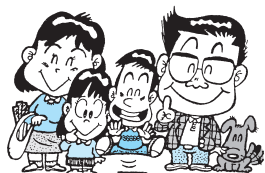
●日時：9月5日(日)・午前8時～正午(荒天および災害発生の場合中止)。
●会場：いには野小学校(若萩)。
●当日は、手話通訳者を配置します。
●防災課防災班(☎内線 452・453)。

INFORMATION

市役所 ☎5111

お知らせ

パートIII



健康

「ヘルスアップ教室(健康生活コーデイナー事業)」秋コース

市では一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(健康生活コーデイナー事業)」を実施しています。



個人に合った健康づくりプランを提供

- 入会時必要物品代: 歩数計代5,250円、テキスト代998円。
●月額: 【週2回コース】2,500円、【週1回コース】2,000円、【月1回コース】1,500円。
●申し込み: 電話で左記まで(先着順)。

に不安のある人は事前に主治医にご相談ください。

「かむ子」のびる子・元気な子料理コンクール

〔千葉県歯科衛生士会主催〕第17回「かむ子」のびる子・元気な子料理コンクールを開催します。

- 日時: 【説明会・メディアチェック】9月17日(金)か22日(水)午後1時15分~4時。
●初回体力テスト: 9月29日(水)か30日(木)午前午後。
●施設トレーニング: 10月5日開始。火曜日~土曜日。午前9時~午後4時25分(1人当たり1時間30分程度)。

平成22年度のテーマは「健康かみかみ弁当」。多くのみなさんの参加をお待ちしています。

- 日時: 11月14日(日)・午前10時~午後2時。
●会場: 千葉県口腔保健センター。
●応募資格: 千葉県内に在住・在勤・在学中で、コンクール当日に参加可能な人。



旧印旛高校跡地グラウンド。8月、9月の利用については、松山下公園総合体育館窓口で直接申し込みください。

- 日時: 8月20日(金)、21日(土)、22日(日)・午後3時~5時(1部)、午後6時~8時(2部)。
●会場: 松山下公園総合体育館。
●参加資格: ジュニアの部、市内在住小学3年生~6年生、一般の部、市内在住、在学の中学生以上。

「お知らせ」を確認してください。の「お知らせ」を確認してください。

- 日時: 8月6日(金)、20日(金)、27日(金)・午後3時30分~午後1時15分。
●会場: ①フレンドリープラザ(木刈) ②ふれあい文化館(原)。
●参加費: 15,000円(テキストなど半年分)。

「ミニ・ガイド」パートII。日時: 毎週金曜日・午前10時~正午(月4回)。

「お詫び」。東京電機大学情報環境学部をはじめとする関係者および、迷惑をおかけしたみなさまにお詫びします。

「ミニ・ガイド」パートII。日時: 毎週金曜日・午前10時~正午(月4回)。

「お詫び」。東京電機大学情報環境学部をはじめとする関係者および、迷惑をおかけしたみなさまにお詫びします。

「ミニ・ガイド」パートII。日時: 毎週金曜日・午前10時~正午(月4回)。

お済みですか 児童扶養手当や子ども手当などの 届出・申請

子育て支援課児童家庭班 (☎内線 242・245)



児童扶養手当現況届の 提出を忘れずに

児童扶養手当の申請をして
いる人は、毎年8月に現況届
の提出が必要です。

この届は、毎年8月1日の
現況を記載し、受給要件に引
き続き該当するかを確認する
ための書類です。

受給者で、受給開始から5
年を経過するなどの要件に該
当している人は、一部支給停
止適用除外事由届出書と関係
書類を併せて提出してくださ
い。これらの届出などを8月
中に提出しなかった場合、8
月以降の手当の支給ができま
せん。

平日および日中に提出がで
きない人は、次のとおり臨時
受け付けを行いますので、ご
利用ください。

- 夜間受付日：8月5日(木)、
26日(木)・午後5時30分～8時
- 休日受付日：8月29日(日)・
午前9時～正午、午後1時～
4時。

児童扶養手当現況届の 提出を忘れずに

児童扶養手当は、父母の離
婚などにより、父または母と
生計が一緒でない児童(18歳
に到達する年度まで)を監護
している父または母などに支
給される手当です。

この手当は申請が必要で、
手当の支給は申請が受理され
た月の翌月分からになります。
※支給額は右下表を参照。

ただし、受給資格の審査、
所得による支給制限などがあ
りますので、事前にご相談く
ださい。

子ども手当の申請

子ども手当は、次代の社会
を担う子どもの健やかな育ち
を社会全体で応援するため、
中学校修了までの子ども1人
に付き月額13,000円を
親などに支給する制度です。

子ども手当の支給を受ける
ためには、保護者(養育者)
のお住まいの市区町村への手

●児童扶養手当支給額●

手当額	
全部支給	月額41,720円
一部支給	月額41,710円～9,850円 (所得に応じて、10円きざみの額になります)

※第2子については月額5,000円、第3子以降については、
月額3,000円加算されます。

乳幼児医療費助成受給券

乳幼児医療費助成受給券が
8月1日から新しい受給券に
なります。

住民税が確認できた人につ
いては、既に新しい券を発送
しました。受診の際には、必
ず新しい受給券を提示してく
ださい。また、受給券が届い
ていない人は、左記までご連
絡ください。

【必ず受給券の返納を】

市外に転出した場合、印西
市の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：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。

●郵送先：子育て支援課児童
家庭班(〒270-1396
印西市大森2364-2)。

子ども手当の現況届の 提出

子ども手当の現況届は、子
ども手当を受給しているみな
さんに、毎年6月1日現在の
状況について提出していただ
き、手当を引き続き受ける要
件を満たしているかどうかを
確認するためのものです。該
当する人には、5月下旬に市
役所から現況届の用紙を郵送
しました。

この届出がないと6月以降
の手当を受けられませんので
左記までお早めに提出してく
ださい(郵送可)。ただし、添
付書類を同封)。

●郵送先：子育て支援課児童
家庭班(〒270-1396

●自己負担額●

自己負担額	
入院	入院時食事療養費
通院・調剤	診療報酬請求明細書1件につき、 1,000円

ひとり親家庭等医療費 助成制度

母子家庭または父子家庭な
どの経済的負担を軽減するた
め、医療費などにかかる自己
負担分に対し助成をします。

父子家庭の児童扶養手 当申請

児童扶養手当制度の改正に
伴い、8月1日から父子家庭
の人も児童扶養手当の支給対
象となりました。対象になる
と思う人は11月30日(火)まで
申請をお願いします(11月30
日を過ぎると申請の翌月から
支給になります)。

ただし、受給資格の要件、
審査、所得による支給制限な
どがありますので、事前にご
相談ください。

福祉

介護予防事業「脳の健 康教室」学習サポータ ー募集

市が行う生活機能評価にお
いて、医師による判定を受け
た特定高齢者を対象とした
「脳の健康教室」で、読み・
書きなどの学習支援を行うホ
ランティアスタッフ(サポー
ター)を募集します。

●対象：市内在住で、明るく
高齢者との会話を楽しめる
人(特別な資格は必要ありま
せん)。

福祉のしごと 就職面接会を開催

福祉・介護の仕事を希望する人
を対象に「福祉のしごと就職面接
会」を下記のとおり開催します。
●日時…8月20日(金)・午後2時～
(受け付け1時30分～)。
●会場…成田中央公民館(成田市)。
※事業所については、ハローワー
ク成田管内の約15事業所を予定
しています。要事前申し込み。
☎ハローワーク成田福祉人材コー
ナー(☎27-8609)。

●活動内容：学習者への助
言・指導。

●活動場所：ふれあいセンタ
ーいんば(美瀬)。

●活動日：10月～平成23年3
月の毎週火曜日・午前中の3
時間程度。

●説明会および事前講習：8
月31日(火)および9月16日(木)に
必ず参加してください。

●申し込み：8月20日(金)まで
に左記まで。

☎介護福祉課生きがい支援班
(☎内線272)。

働きたい高齢者のため の講習会

●期間：9月1日(水)～平成23
年2月18日(金)(14日間)・午前
9時～午後4時。

●会場：船橋フェイスタビル
(船橋市)。

●講習番号および講習名：
11・介護員養成【通信】(通信
教育および実技・実習で介護
員2級資格を取得します)。

●対象：60～65歳で、現在仕
事に就いていない人。

●定員：40人。

●参加費：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。

●申し込み：8月18日(水)(必
着)までに、往復はがきに①
講習番号②講習名③住所④氏
名(ふりがな)⑤年齢⑥電話
番号および返信用はがきに宛
先を記入の上、左記へ(応募
多数の場合は抽選)。

☎(千葉県東総シルバー人材セン
ター)連合会(〒260-0000
13千葉市中央区中央3-9
-16・☎043-227-
5112)。

相談

医師による 「心の健康相談」

精神的な悩みなどお気軽に
ご相談ください。相談内容に
ついては、秘密厳守します。

●日時：8月18日(水)・午後2
時～4時。

●会場：印西市役所。

●申し込み：事前に左記まで。
☎社会福祉課障害福祉班(☎
内線268)。

街かどこころの 巡回相談

最近「何もやる気が起ら
ない」「眠れない」など、心身
の不調で悩んでいる人は、精

●会場：保健福祉センター
(高花)。
●対象：心の病気で悩んでい
る人とその家族などです。
●内容：簡単な料理を作って
みよう。
※参加希望の人は、事前に左
記までお問い合わせください。
☎社会福祉課障害福祉班(☎
内線268)。

フリースペースを開設

精神的な悩みや問題を抱え、
日中の活動場所が無い人を対
象としています。

ぜひ、お気軽にご参加くだ
さい。

●日時：8月19日(木)・午前11
時～午後2時。

●会場：印旛公民館(瀬戸)。

●参加費：実費200円程度。

●申し込み：電話で左記へ。
※詳しくは左記へ。

☎いんば障害者相談センター
(☎2501)。

神保健福祉士などがご相談に
応じます。お気軽にご利用く
ださい。

●日時：8月10日(火)・午前10
時～正午。

●会場：ふれあい文化館(原)。

●申し込み：事前に左記まで。
☎社会福祉課障害福祉班。

福祉巡回相談室

障害のある人やその家族を
対象に、手帳の申請・福祉サ
ービスの利用について相談に
応じます。

●日時：8月19日(木)・午後2
時30分～4時30分。

●会場：印旛公民館(瀬戸)。

●申し込み：事前に左記まで。
☎いんば障害者相談センター
(☎2501)。

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)	①5日(木) ②26日(木) 10:30~11:30	なかよしタイム	①チャブチャブ!みずあそび②カレンダー作り。テーマ「ぶどう」。※①②ともに当日自由参加。詳細はおたより「たけのこ」を参照。
	28日(土) 11:00~12:00	誕生会	8月生まれのお友だちをお祝い。8月生まれの子は事前に予約を。
	14日(土) 11:30~12:15	ベビーマッサージ	8カ月くらいまでの子と保護者、妊産婦。1日(日)から電話・窓口で受け付け。
小林子育て支援センター (☎⑧700)	18日(木)、25日(木) 10:00~11:00	パパママクラブ	テーマ「寝冷えと夏風邪」。対象:3カ月~1歳6カ月児とその保護者。電話・窓口で予約。当日受け付け可。
	27日(金)までほぼ毎日 9:30~12:00	プール遊び	暑い夏!水遊びを思いっきり楽しめましょう。当日自由参加。
	毎日10:30~	マイリータイム	毎日リズム!楽しくしましょう。リクエストしてね(プール前も行きます)。当日自由参加。
こぎつねコンタの広場(ふれあい文化館内)☎④3800	毎週水曜日 9:00~14:00	簡単クラフト	親子で遊べる場所やコーナー遊びを提供。自由参加。(簡単クラフトは10:00~10:45)。
	毎週木曜日 9:00~14:00	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。自由参加。(5日、19日、26日10:00~11:00)。
	毎週金曜日 9:00~14:00	手遊びやお話シアター	親子で遊べる場所やコーナー遊びを提供。自由参加。(大型絵本、パネルシアターを使った読み聞かせ。11:30~11:45)。
わくわくぼかぼか広場(総合福祉センター内)☎④0144	毎週水~金曜日 9:00~14:00	おいでよ!わくわく広場	親子で遊べる場所やコーナー遊びを提供。自由参加。暑い日は水遊びもできます。
	毎週水~金曜日 9:00~14:00	中庭でランチ	晴れの日、中庭でランチしましょう。
	19日(木) 13:30~13:45	誕生会	8月生まれのお友だちをお祝い。8月生まれの子は当日受け付けでお知らせください。
ママタのポンポコ広場(いんば児童館)☎⑧3950	毎週水曜日 10:00~15:00	おまつりの準備だよ。ちよつちんとせんすづくり	親子で遊べる場所やコーナー遊びができる広場。広場は10:00~15:00まで開催。※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。水着または水あそび用おむつ、帽子、サンダル、バスタオル持参。
	毎週木曜日 10:40~11:50	ちよこつと水あそび(雨天はサーキットあそび)	
	毎週金曜日 11:40~12:00	音楽でゴーゴー!「ドンスカパンパン&アンパンマン音頭」	
滝野子育て支援センター ☎⑨1822	17日(火)~20日(金) 10:00~12:00	大きくな~れ!	身長・体重測定ができます。
	毎週火、木、金曜日 11:40~12:00	ぼっかぼかタイム	保育士による体操、リズム遊び、絵本やパネルシアターの読み聞かせ。当日自由参加。
	毎週水、木、金曜日 11:00~11:30	水あそび	朝、必ず体温を測ってきてください。水着または水あそび用おむつ、帽子、サンダル、バスタオル持参。

【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)	①4日(木)②25日(木) 10:30~11:30 ※当日自由参加	すこやかキッズ	①ジャブジャブ!!みずあそび②カレンダー作り「ぶどう」。対象:2歳~未就園児とその保護者。
	①5日(木)②26日(木) 14:00~16:00	工作広場	①万華鏡づくり②ジャンボ!風車づくり。対象:小・中学生20人。参加費①200円②170円。3日(火)より電話または窓口にて受け付け。
	毎週土曜日 13:30~16:45	レクホールで遊ぼう	バドミントンなど。自由参加。4歳~18歳未満の子と保護者。
そうふけ児童館 (☎④3800)	夏休み期間中 9:00~17:00	部屋の利用	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。
	5日(木)、19日(木)、26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!自由参加。対象:小学生~18歳未満の子。
子どもふれあいセンター (☎④0144)	休所日を除く 1日(日)~31日(火) 9:00~17:00	あそびの広場	グループで勉強やダンスをしたい人たちに空いている部屋を開放。対象:小学生~18歳未満の子。
	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。
いんば児童館 (☎⑧3950)	5日(木) 10:40~11:50	フルーツランド「ちよこつと水あそび」	体温を測ってきてください。水着または水あそび用おむつ、帽子、サンダル、バスタオル持参。対象:就学前の子とその保護者。自由参加。
	25日(木) 14:00~15:30	きらきらキッズ	紙飛行機を作って飛ばそう!記録に挑戦だ!。対象:小学生~18歳未満の子。当日受け付け。先着20人。

【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
6日(金)	イオンモール3階イオンホール(8月のみ10:30~11:15)	親子ふれあい遊び	中央駅前子育て支援センター(☎⑤111)
3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)
31日(火)	総合福祉センター(木下)	ふれあい遊び	西の原保育園こあら(☎④0291)
3日(火)	西の原公園	水遊び	滝野子育て支援センター(☎⑨1822)

施設名	日時(祝・休日除く)	事業名	対象・持ち物 など
つどいの広場(☎⑦7880)	27日(金) 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、保育なしの保護者は5人)。参加費500円(材料費)。先着順定員あり。3日(火)から窓口で受け付け。
	31日(火) 11:00~11:30	「ミニチュエーランド」	「写真DE風鈴」。対象:0~1歳半くらいの親子15組。3日(火)・9:00から窓口または電話で受け付け。
	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・ラララン・絵本ガイド・ベビーマッサージ・測定・水あそび。②ベビー&ママYOGA・お誕生会・エアロビ。
西の原保育園こあら(☎④0291)	毎週月、水、金曜日 10:30~11:30	こあらってタイム	ふれあい遊びや絵本の読み聞かせ、水遊び、シャボン玉、壁面製作などで楽しみましょう。対象:(月)2歳~就学前児(水)1歳児(金)0歳児。
	23日(月)~27日(金) 10:30~11:00	すこやかウィーク	保健師による身体測定と子育てワンポイントアドバイス。
	19日(木) 10:30~11:30	誕生会	8月生まれのお友だちをお祝いしよう。対象:0歳~就学前児とその保護者。当日自由参加。
原山保育園(みんなのおへや)☎⑦6600	毎週火、水、木曜日 9:30~14:30	てんとうむしで遊ぼう	制作、リトミック、英語など親子で楽しめるさまざまな活動。詳しくは「てんとうむしだより」参照。
	毎週火、水、木曜日 11:00過ぎ~正午 13:00~14:30	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過ぎ~正午 13:00~14:30	園庭開放	大小2つの築山が魅力の「土の園庭」を自由に使うことができます。
しおん保育園(しおんひろば)☎④1329	毎週月~金曜日 9:00~12:00 13:00~15:00	JoyJoyクラブ	いつでも親子が気軽に集まって交流でき、コーナーごとに自由に遊べます。
	毎週月~金曜日 11:00~12:00	園庭開放	指定された遊具や砂場などで遊べます。
	毎週月、火、木、金曜日 10:20~10:50	チャレンジクラブ	しおんひろばの開催時間内に行きます。(月)・(木):親子制作、(火)・(金):ゲーム、リズム遊び。
山ゆり保育園(びよびよくらぶ)☎⑧3773	2日(月)~6日(金) 9:00~11:15	すくすく週間	身長計・体重計を用意。お子さんの成長を記録してみませんか。
	6日(金) 11:00~11:30	誕生会	8月生まれのお友だちをお祝いしよう。カードのプレゼントもあります。自由参加。

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)	8日(日)、22日(日)・11:00~
小林図書館(遊戯室)	28日(土)・15:00~
そうふけ図書館(おはなしのへや)	14日(土)、28日(土)・11:00~
小倉台図書館(おはなし室)	5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)・15:30~
本埜図書館(おはなしコーナー)	21日(土)・10:30~

【子育て相談】

日時	会場
毎週火~日曜日13:00~16:00	中央駅前子育て支援センター ☎④5111
毎週月~土曜日13:00~16:00	小林子育て支援センター ☎⑧700
毎週月~金曜日13:00~15:00	西の原保育園こあら ☎④0291
毎週火~土曜日9:00~16:00	草深ふれあい市民センター内・そうふけつどいの広場 ☎⑦7880
毎週月~金曜日10:00~15:00	しおん保育園(しおんひろば) ☎④1329
毎週火~日曜日13:00~16:00	滝野子育て支援センター ☎⑨1822
毎週月~金曜日9:00~11:30	山ゆり保育園(びよびよくらぶ) ☎⑧3773

お知らせ

◆児童劇巡回事業「風のカーニバル」を開催

クラシックの名曲や民族音楽の演奏を通し、みんなで歌ったり、楽器演奏を体験することで、想像力、生きる力、感動する心、優しさなどを感じてみましょう。

●日時…8月27日(金)・10:40~12:00(開場10:20)。

●会場…ふれあいセンターいんば3階会議室。

●出演…橋井晴彦アートオフィスばかぼか。

●対象…幼稚園年中児以上、小学生、中学生とその保護者。

●定員…40人。

●持ち物…レジャーシート(申し込みの人が座れる広さのもの)。

●申し込み…3日(火)よりいんば児童館に電話または直接窓口で。

☎いんば児童館(☎⑧3950)。

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. Lists various consultation services 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。 副秘書広報課広報広聴班 (☎内線 418・419)。

Calendar for Mayor's Office hours showing dates and times (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」

28日(土)は8:30~12:30、31日(火)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、事前にご連絡ください。

◎開設場所…市役所国保年金課。 ※出入口は正面玄関をご利用ください。

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

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

副市民税課収納管理班 (☎内線 316)、国保年金課保険税班 (☎内線 281)、国保年金課高齢者医療年金班 (☎内線 299)、介護福祉課介護保険班 (☎内線 277)。



今月の市民課窓口業務の土曜・日曜開庁日程は、 ◎市役所本庁…14日(土)・28日(日)(8:30~17:15)。

◎交通事故発生状況◎

Table showing traffic accident statistics for Chiba Prefecture and Inzai City from April 1 to June 30, 2010.

◎火災等発生件数(印西市内)◎

Table showing fire and emergency statistics for Inzai City from June 1 to June 30, 2010.

保健センター通信 中央保健センター (☎425595)

■一般対象(血圧測定ほか、生活習慣病予防・栄養相談など)

Table for general health services with columns: 日付, 会場, 時間. Lists dates and locations for health checkups.

※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)

Table for pregnancy services with columns: 日付, 会場, 内容, 時間. Lists dates and topics for pregnancy consultations.

■予防接種

Table for vaccination services with columns: 日付, 内容, 対象, 会場, 受付時間. Lists dates and details for vaccinations.

●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 for infant health checkups with columns: 日付, 内容, 対象, 会場, 時間. Lists dates and details for infant health services.

※離乳食教室は、開催の一週間前までに中央保健センターへお申し込みください。参加費100円。詳細はお知らせをご覧ください。

◎かかりつけ医を持ちましよう!

転入者のみなさんへ

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

夜、子どもが急に具合が悪くなったら 印旛市郡小児初期急病診療所(休日・夜間のみ) 佐倉市健康管理センター内(佐倉市江原台2-27)

こども急病電話相談 受診したほうが良いのか、様子を見ても大丈夫なのか。看護師や小児科医が電話でアドバイスします。

いきいき生活情報

◆佳作
◆獅子舞(和泉鳥見神社)
◆高橋桂子(取手市)



(評)獅子の激しい舞をうまく捉えている。懐かしさが漂う1枚。

印西市観光協会主催 第19回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景



ある日突然、病気が見つかる。「あんなに元気だったのに、どうして病気がかかってしまったのか」と嘆く人が少なくありません。

しかし、大半の病気は急に発症するのではなく、自覚症状がないときから徐々に進行し、気付いたときにはかなり進んでいることがあります。

このようにことにならないためにも、年に1度は検(健)診を受けて、自分の健康状態を把握することが大切です。

もう一つの「健診」とは、健康であることを確認する機会です。健康であるかだけでなく、今の生活が健康的なのか、将来に向けて健康でいられるのかを確認し、健康を維持するための情報や、生活上のアドバイスが受けられます。

長い人生の中で、自分の健康を見つめる機会に、ぜひ検(健)診を受けてください。

相談内容	件数
住宅リフォーム	8
教養・娯楽	8
アダルト情報サイト	8
デジタルコンテンツ	7
フリーローン・サラ金	6
理美容	5
身装品	4
食品	4
医療・医薬品	4
光熱水品	3
内職・副業	3
出会い系サイト	3
賃貸アパート	3
乗用車	3
家電製品	3
衣類	3
その他	28
合計	103

平成21年度の市の消費生活相談は、相談員4人が在籍し、市役所付属棟で、週3日・年間144日相談を受け付けました。相談件数はここ数年で最も少なく、103件でした。特定商取引法、割賦販売法の改正により、悪質商法などの被害が減っていることも要因と考えられますが、現実のアンケートでは、相談室の存在を「知っている」は約60%であることから、認知度のさらなる向上に努めていきます。

商品・サービス・契約トラブルなど、一人で悩まず消費生活相談室をご利用ください。なお、消費生活に関する出前講座も実施していますので、希望する団体などは、お問い合わせください。また、近年増えている相談は、インターネットの利用に絡むトラブルに関するものです。アダルト情報サイトや出会い系サイトによる被害も多く、左表に示す分類の中でそれらを合計すると、インターネット経由の情

消費生活相談室をご利用ください
商品・サービス・契約トラブルなど
知っ得! 消費生活

自分の健康を再確認 検(健)診を受けましょう



— 89 —

も重要なものであるというのが、再認識できると思います。

今年梅雨は、短時間で激しい雨を降らせ、日本各地に大きな被害をもたらしました。特に岐阜県可児市の、川の増水で、大型トラックが何台も押し流されてしまった様子は、改めて水の恐ろしさを知られるものでした。

元気な食事 173

野菜たっぷり豚肉 ミネストローネ
いろいろ食べて生活習慣病予防!

材料(4人分)
豚肉(薄切り)200g、ニンニク1かけ、タマネギ1/2個、ニンジン1/2本、ズッキーニ1本(100g)、キャベツ4枚、トマト中3個(またはトマト缶詰)、エリンギ中2本

【調味料】 塩少々、コショウ少々、固形スープの素1個、白ワイン1/2杯、ドライパルメザン少々、あれば月桂樹の葉。

作り方
①豚肉は一口大に切り、ニンニクはみじん切りにする。タマネギ、ニンジン、ズッキーニ、キャベツ、エリンギは1cm角切りにする。
②鍋にオリーブオイルを入れ、弱火でニンニクをいため、香りがでたら、タマネギを入れ、さらに豚肉を加えていためる。
③豚肉に火が通ったら、残りの野菜を加えてさらにいためる。
④③に白ワインと水3カップ、スープの素を1個入れ、10~15分煮て、塩、コショウで味を調える。
※月桂樹の葉があれば一緒に煮込む。

★1人分の栄養価★
エネルギー 224kcal、たんぱく質12.5g、脂質 10.3g、カルシウム 86mg、塩分 1.7g
提供…地区健康推進員のみなさん

こちら編集室

よく見...よく聞き...
正しくお知りませ
秘書広報課広報広聴班