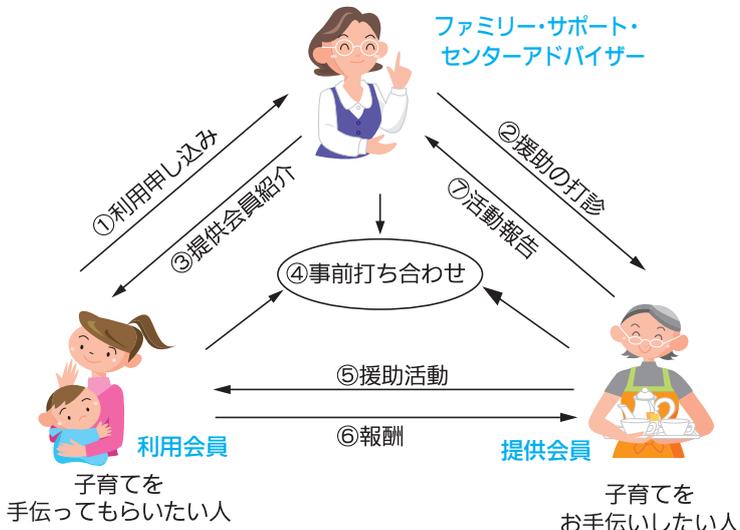


■毎月2回 1日・15日発行
■発行 印西市 ■編集 秘書広報課広報広聴班
■〒270-1396 千葉県印西市大森2364-2
☎0476-51111(代) FAX0476-7242
■ホームページアドレス <http://www.city.inzai.chiba.jp/>
■電子メールアドレス home@ml.city.inzai.chiba.jp

- 主** ◆市営自転車駐車場の
な 定期使用申請の受け付けを開始…2
内 ◆公民館の開館日などが変更…3
容 ◆3月21日に新印西市誕生記念
合唱コンサートを開催…6

広報 いんざい

◎ファミリー・サポート・センターの仕組み◎



◎提供会員報酬◎

区分	1時間当たりの報酬額
月～金曜日 午前6時～午後10時	700円
月～金曜日 上記以外の時間	900円
土・日曜日、祝日、 年末年始	900円

ファミリーサポートセンター 地域でつながる 子育て支援の輪

ファミリーサポートセンターでは、子育てを手伝ってもらいたい人(利用会員)と子育てをお手伝いする人(提供会員)を紹介する相互援助活動を行っています。子育てのための環境の充実と、地域での子育てを応援するため、みなさんからの応募をお待ちしています。

利用の方法

利用するには、子育てを手伝ってもらいたい人(利用会員)も子育てをお手伝いしたい人(提供会員)も、ファミリーサポートセンターへの登録が必要です。また、両方に登録することもできます。

●利用・提供会員の登録方法
：月～金曜日・午前9時～午後5時に左記まで。

会員の要件

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

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

援助する内容

・保育園や幼稚園などの開始前や終了後、子どもを預かりたり送迎をしたりします。

・学校の放課後または学童保育などの終了後、子どもを預かったり送迎をしたりします。



▲各部門で優秀な成績を収めた児童・生徒たちと小野寺教育長(中央)

さまざまな大会で大活躍 児童・生徒表彰

- 子どもを預かります。提供会員の報酬 支援を受けた場合、利用会員は提供会員に報酬を支払います。報酬額は左上表のとおりです。
- 冠婚葬祭や学校行事のときなどに、子どもを預かります。●買い物など外出のときに、
- ▼堀江美貴(西の原小6年)：第11回キッズコロシウム大会 関東小学生陸上競技クラブ交流大会女子6年ソフトボール投げ第3位
 - ▼松本華歩(原小3年)：国土緑化運動ポスター原画コンクール千葉県知事賞
 - ▼岩井将光(平賀小5年)：第11回キッズコロシウム大会 関東小学生陸上競技クラブ交流大会男子5年100m第1位
 - ▼五十嵐憲斗(本埜第一小5年)：第11回キッズコロシウム大会 関東小学生陸上競技クラブ交流大会男子5年100m第2位
 - ▼川村雅俊(印西中1年)：第35回千葉県中学校新人体育大会 陸上競技大会1年男子100m第1位
 - ▼羽生拓矢(印西中1年)：第41回ジュニアオリンピック陸上競技大会1年男子1,500m第1位
 - ▼石井紅陽(印西中2年)：第20回千葉県中学校体操競技新人大会男子種目鉄棒第1位
 - ▼林咲枝里(印西中3年)：全国中学生人権作文コンテスト千

4月に統一地方選挙を予定

任期満了に伴う「千葉県議会議員一般選挙」と「印西市議会議員一般選挙」が次の日程で予定されています。詳しくは、『広報いんざい』3月15日号でお知らせします。

【千葉県議会議員一般選挙】
告示日：4月1日(金)／投票日：4月10日(日)。
【印西市議会議員一般選挙】
告示日：4月17日(日)／投票日：4月24日(日)。
開選挙管理委員会 ☎内線 441・442。

建設業災害対策協力会・造園組合が清掃活動



▲熱心に清掃活動を行う災害対策協力会(右)と造園組合

去る1月25日「印西市建設業災害対策協力会」「印西市造園組合」が、竹袋地区、高西新田地区、別所地区でボランティアによる清掃活動を行いました。

早朝からごみの投棄が目立っていた道路脇を中心に清掃活動を行い、空き缶やペットボトル、粗大ごみなど約5,130kgものごみが収集されました。

これらは、すべて心ない人によって不法投棄されたもので、決して許される行為ではありません。

市では毎月第1月曜日を「クリーン印西推進デー」とし、まちぐるみでの美化運動を進めると同時に、不法投棄の防止・抑制にも努めています。引き続き、みなさんのご理解とご協力をお願いします。回クリーン推進課クリーン推進班 ☎内線 384。

3/1(火)から

市営自転車駐車場の

定期使用申請の受け付け

- 受付期間：3月1日(火)～3月31日(木)。
- 受付窓口：使用する自転車駐車場。
- 平成23年4月利用開始の新設自転車駐車場については受付窓口が次のとおりとなります。

- 千葉ニュータウン中央駅南口自転車駐車場：同駅北口自転車駐車場。
- 印西牧の原駅北口自転車駐車場：同駅南口自転車駐車場。
- 受付時間：午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日も受け付けを行います)。

減免申請の人は、市民安全課の窓口のみの受け付けとなりますので、ご注意ください。

- 申請書の設置場所：各自転車駐車場。
- 使用期間：平成23年4月1日～平成24年3月31日。
- 申請方法：使用料については、申請書に添付してある納

別表1 ●市営自転車駐車場の使用料●

居住区分	使用区分	使用料(年間1台につき)	
		自転車	原動機付自転車(125cc以下)
市内	一般	5,250円	7,350円
	高校生以下	2,625円	3,675円
市外	一般	10,500円	14,700円
	高校生以下	5,250円	7,350円

別表2 ●市職員による臨時収納日程●

日※	受付場所	定期使用申請対象自転車駐車場
3月5日(火)6日(水)	千葉ニュータウン中央駅北口自転車駐車場	千葉ニュータウン中央駅北口自転車駐車場 千葉ニュータウン中央駅南口自転車駐車場
3月12日(火)13日(水)	印西牧の原駅南口自転車駐車場	印西牧の原駅北口自転車駐車場 印西牧の原駅南口自転車駐車場
3月19日(火)	木下駅北口自転車駐車場	木下駅北口自転車駐車場
3月20日(水)	小林駅南口自転車駐車場	小林駅南口自転車駐車場
3月26日(火)27日(水)	千葉ニュータウン中央駅北口自転車駐車場	千葉ニュータウン中央駅北口自転車駐車場 千葉ニュータウン中央駅南口自転車駐車場

※受付時間は、全場所とも午前9時～午後5時。

入通知書兼領収書(3枚複写)に住所・氏名などを記入して、銀行など(郵便局不可)でお支払いください。

記入済みの申請書・使用料の支払い済み納入通知書兼領収書・住所が分かるもの(保険証など)を、使用する自転車駐車場に持参し申請してください。

●使用料(一台につき)：別表1のとおり。

●通常の受け付けに加え、別表2のとおり臨時収納を行います。当日は該当の自転車駐車場のみ、使用料のお支払いができません。

北総線沿線地域の活性化を目指して

「北総線沿線地域活性化協議会」を設立

平成21年11月30日に締結した「北総線の運賃値下げに係る合意書」に基づき、去る1月20日に「北総線沿線地域活性化協議会」が設立され、会長が印西市となりました。

この協議会は、北総線や沿線地域の活性化を図ることを目的に、千葉県、北総線沿線自治体(市川市、船橋市、松戸市、鎌ヶ谷市、印西市、白井市、北総鉄道)などで構成

混雑が予想されるため、おつりがないように使用料を持参してください。
●市民安全課市民安全班(☎内線712・713)。

今後、協議会では、まちづくりや地域のにぎわいの創出などの事業を鉄道事業者と沿線地域が連携して実施するための計画の策定や、北総線沿線地域の活性化に資する事業などに積極的に取り組んでいく予定です。

※詳しくは左記まで。
●企画政策課交通政策室(☎内線475、476)。

公益信託印西市まちづくりファンド、応募団体相談会

制度概要などを詳しく説明します

- 日時：3月11日(金)・午前9時30分～午後4時30分。
- 会場：文化ホール小会議室。
- 相談会は予約制とさせていただきますので、相談を希望する団体は、左記までお申し込みください。

なお、制度概要や平成23年度募集の詳細は、3月1日発行予定の「応募の手引き」をご覧ください。

「応募の手引き」は、千葉銀行コンサルティング営業部、印西支店、千葉ニュータウン支店のほか、市役所市民活動推進課、各公民館・コミュニティセンター、福祉センター、市民活動支援センターで配布予定です。

【申込窓口】千葉銀行コン

シリーズ・心の道標③

外傷後ストレス障害(PTSD)とは

☎社会福祉課障害福祉班(☎内線268)

「外傷後ストレス障害(PTSD)」とは、阪神淡路大震災、中越沖地震などの大規模な災害や、事件や事故時、DV(ドメスティックバイオレンス)に遭った経験が心的外傷(トラウマ)となり、それが原因で再体験症状(フラッシュバック)など、つらい症状が現れることをいいます。

ただし、体験から4週間以内に発症したものは、「急性ストレス障害」といわれ、「外傷後ストレス障害(PTSD)」は、直接の危険が去ったにもかかわらず、再体験症状(フラッシュバック)や回避(それを思い出させるような場所や人、会話などを避けるようになる)が1カ月以上繰り返され、強い苦痛を伴い、日常生活に支障がある場合に診断されます。

「精神療法」と「薬物療法」を用いた症状を緩和・改善することができるので、専門医療機関や精神保健福祉センターなどの専門機関にご相談ください。

市では、社会福祉課障害福祉班にて、保健師・精神保健福祉士が相談に応じます。

国勢調査への回答ありがとうございました

加しています



昨年10月1日を基準日に実施した、平成22年国勢調査の人口速報集計結果が総務省統計局から公表されました。

合併後初の国勢調査ということもあり、注目されていた人口は88,146人で、前回調査に比べ7,044人増加しました。世帯数についても29,719世帯で、前回調査に比べ3,852世帯増

加しています。今後、6月に抽出速報集計、10月に人口等基本集計、平成24年4月に産業等基本集計が順次公表される予定です。

詳しくは、総務省統計局のホームページ(<http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2010/index.htm>)をご覧ください。

●国勢調査の速報値(印西市)●

	平成22年	平成17年
人口	88,146人	81,102人
世帯数	29,719戸	25,867戸

※平成22年は速報値、平成17年は確定値(平成17年は、旧印旛村・旧本埜村を含む)

☎情報管理課文書統計班(☎内線591～593)。

『夢いんご』が純米吟醸から純米酒にリニューアル

「料理に合う日本酒を愛し



みなさんから寄せられたさまざまな意見を参考に『夢いんご』が、新たに純米酒として生まれ変わりました。

千葉県オリジナル酒造好適米である「総の舞」を100%使用し、長期低温で丁寧に仕込みました。口当たりは柔らかく、のど越しは軽快な辛口タイプのお酒に仕上がっています。そのため、温度を選ばず、冷やでも燗(かん)でもおいしくお飲みいただけます。

●価格：2,100円(1.8ℓ)、1,050円(720ml)。
☎印西市印西商工会(☎462750)。

また、和食はもちろん、中華や洋食などのしっかりとした味付けのお料理にもよく合います。

新しくなった『夢いんご』を、ぜひご愛飲ください。なお、純米吟醸酒もあとわずかになり、なくなり次第終了となりますので、お早めにお買い求めください。

●価格：2,100円(1.8ℓ)、1,050円(720ml)。
☎印西市印西商工会(☎462750)。

3月22日(火)から

教育委員会が本庁4階に

本庁舎の改修工事終了に伴い、スポーツ振興課(松山下公園総合体育館内)を除く、教育部(教育総務課・学務課・指導課・生涯学習課)は、3月22日(火)より事務室の場所が、現在の印旛支所分庁舎から本庁舎4階西側フロアに変わります。

年度末の転出・転入が多くなる時期となりますので、下記に関する手続きなどを行う際にはご注意ください。

【主な手続き関係】

- 小・中学校の入学および、転学の手続き、市立幼稚園の入園など…学務課(☎1122)。
- 教育課程の管理、学校給食など…指導課(☎1121)。

※3月22日(火)以降の連絡は、☎5111へお願いします。

鳥インフルエンザ 正確な知識で 正しい対処を

スにかかった鳥は、原因が分からぬまま鳥が連続して死んでいくということが知られていますので、このようなことがない限り、鳥インフルエンザを心配する必要はありません。

日常生活においては、野鳥観察など通常の接し方では、人間に感染しないと考えられ

伊西市立公民館の開館日お

公民館の開館日などが変更

ています。正しい情報に基づいた、冷静な行動をお願いいたします。
※同じ場所で大さんの鳥が死亡していたら、左記までご連絡ください。

伊西市立公民館の開館日および開館時間は、4月1日から左上表のとおり変更します。ご利用の際は、利用する各公民館にお問い合わせください。

鳥インフルエンザについては、これまで鶏肉や鶏卵を食べることによって、人に感染したという事例の報告は世界的にもありません。
発生した場合に、鶏や鶏卵を移動制限するのは、付着したウイルスの運搬によって発生が拡大するのを防止するためであり、食品衛生上の措置ではありません。
また、鳥が死んでいるからといって、鳥インフルエンザを直ちに疑う必要はありません。鳥インフルエンザウイルス

各公民館の開館日・開館時間など

公民館名	電話番号	開館日時間	夜間開館日・時間	休館日
中央公民館	42 2911	火・日曜日・午前9時～午後5時	水・土曜日	月曜日・国民の祝日(振り替え)
中央駅前公民館 (中央駅前センター内)	46 5111	火・日曜日・午前9時～午後5時	水・土曜日	月曜日・国民の祝日(振り替え)
小林公民館 (小林コミュニティプラザ内)	97 0003	火・日曜日・午前9時～午後5時	水・土曜日	月曜日・国民の祝日(振り替え)
そうふけ公民館 (ふれあい文化館内)	45 3800	火・日曜日・午前9時～午後5時	水・土曜日	月曜日・国民の祝日(振り替え)
印旛公民館	98 0427	火・日曜日・午前9時～午後5時	木・金曜日	月曜日・国民の祝日(振り替え)
本埜公民館 (日本埜ふれあいプラザ)	97 2011	火・日曜日・午前9時～午後5時	火・木曜日	月曜日・国民の祝日(振り替え)

※1. 印旛公民館と本埜公民館は、開館日に変更があります。
※2. 夜間開館は事前に使用許可を受けた団体への委託業者による鍵の受け渡しのみとなるため、通常業務は行っていません。

広報いんざい市長室

山崎山洋



昨年の『広報いんざい』12月15日号で、「協働による不法投棄物撤去事業」として、民有地における不法投棄物の撤去について、市から市民のみなさんへ協力を呼びかけました。この事業は、民有地における不法投棄物を町内会・学校保護者会などの地元組織のみなさん、委託業者、市との協働で撤去し、再発防止策を実施することで、各地区での不法投棄問題の解決を進めることを目的とするものです。

『広報いんざい』での呼びかけの結果、2月14日の時点で、4地区5回の撤去作業を実施することができました。

造谷(1月29日)では約5t、松崎(1月30日)では約10t、師戸(2月3日、7日)では約27t、平賀・平賀学園台(2月13日)では約9tの不法投棄物を撤去しました。わたしも平賀・平賀学園台での作業に、わずかな時間参加しましたが、一日で拾い尽くせるか不安がよぎるほど冷蔵庫、オートバイ、古タイヤなどさまざまなものが無尽蔵に捨てられている状況でした。また、不法投棄物の中には、動物の死骸(しがい)がまとまって捨ててあるなど、予想以上に悪質な状況であることが分かりました。

今後も、各地区の民有地における不法投棄物を町内会・学校保護者会などの地元組織のみなさんや、広く市民のみなさんと市との協働で解決を進めたいと考えています。

行為者が判明しない不法投棄は、土地所有者もしくは土地管理者がその解決に当たることが原則となりますが、現実的な問題として不法投棄物の処分費用などが支障となっており、解決が困難になっています。そして、不法投棄物の放置は、新たな不法投棄を呼び込むといった悪循環を招きます。不法投棄物によっては有害物質の漏出などによる深刻な環境汚染が懸念されます。このような状況を生み出さないためにも、第一にはこまめに自分の土地を監視し、適切な管理をすることをお願いするとともに、市としてもパトロールや監視カメラの設置などの防止対策を講じていきたいと考えています。

市では、毎年1月26日の「文化財防火デー」に合わせ、文化財防火訓練を実施してい



平成22年度 灌漑寺で文化財防火訓練

本年度は去る1月23日、灌漑に所在する灌漑寺薬師堂の木造金剛力士像(県指定文化財)、薬師如来立像(市指定文化財)を対象に、伊西消防署本分署や地元消防団のほか、地域住民も参加して、通報訓練、初期消火訓練、放水訓練を行いました。

訓練、放水訓練を行いました。平生涯学習課文化班(☎120)。

住民登録は正しく行われていますか

住民登録は、氏名、生年月日、性別、住所、世帯主との続柄などが記録され、住民票や転出証明書の発行、小・中学校の就学、選挙人名簿の登録、国民健康保険、国民年金などの各種行政サービスの基礎となるもので、これらの行政サービスを確実に受けられるようにするため、引っ越しなどで住所を移した人は、住民登録の届け出を速やかに行ってください。

なお、正当な理由がなく届け出をしないときは、過料を科せられる場合があります。 圏市民課住民記録班 (☎内線 234・237)。

この表彰は、国民健康保険事業の発展に多年にわたり貢献された両氏の功績をたたえるものです。

田口奉子氏と大谷しよ子氏が 千葉県国民健康保険団体連合会 理事長表彰を受賞

伊西市国民健康保険運営協議会委員の田口奉子氏(発作)と大谷しよ子氏(木刈)に、千葉県国民健康保険団体連合会理事長から感謝状が贈呈されています。



大谷氏(左)と田口氏

力作ズラリ、入賞者決まる

「明るい選挙書き初め」

子どもたちに、政治・選挙への関心を持ってもらおうと、毎年行っている「明るい選挙書き初め」(伊西市選挙管理委員会・伊西市明るい選挙推進協議会主催)の入賞者が決定。

【小学生の部】

- 1年：白澤航成(小林北小)
- 2年：蓮見香奈(本埜第二小)
- 3年：足澤日希(小林北小)
- 4年：江村まりな(内野小)
- 5年：山田大貴(滝野小)
- 6年：坂本壮(小倉台小)

【中学生の部】

- 1年：中神和也(小林中)
- 2年：村上悠(木刈中)
- 3年：齋藤藍(小林中)

みなさんの

温かい善意に感謝

平成22年に市がいただいた寄付

市では、平成22年の1年間、次のみなさんから寄付をいただきました。

寄付金は、みなさんの意向に沿ったかたちでまじりに活用していきます(順不同・敬称略)。

- 【寄付金】▼アロマを楽しむ会(原山)▼伊西市舞踊連盟
- 会長吉岡けい子(大森)▼ゆずり葉の会代表伊藤雅子(大森)▼北総鉄道株式会社(鎌ヶ谷市)▼稲阪光代(大森)
- ▼伊西市歌謡連合会会長齋藤政雄(木下)▼合同会社伊西農産物直売所(草深)▼中込多実子(内野)
- 【物品】▼大森幼稚園卒園対策委員▼高花保育園21年度卒園対策委員・父母の会▼日本医科大学看護専門学校(鎌刈)
- ▼平成21年度大森保育園卒園対策委員・父母の会▼陶芸の会4班▼中央駅前公民館利用団体懇話会陶芸の会▼板倉三郎(大塚)▼(株)日本デキシー
- ▼森川浩美(高花)▼伊西市植木組合▼小野沢牧子(神奈川県相模原市)▼小林北小学校創立20周年記念事業実行委員会▼岩井内科クリニック・岩井力(高花)▼ほりえ歯科医院・堀江恭一(結縁寺)▼笠井みつ(師戸)▼小倉台小学校創立20周年記念事業実行委員会・伊西住宅自治会・ネオックス自治会・ファーストスクウェア小倉台自治会・セカンドスクウェア小倉台自治会・サードスクウェア小倉台自治会・アビック21自治会・トリアス自治会。

お知らせ

生と協力して園児の指導に当たります。

募集

非常勤職員 (幼稚園・小・中学校)

市内の幼稚園・小・中学校の非常勤職員を募集します(登録制)。

●募集職種：次のとおり。

【教員免許・幼稚園免許を必要とするもの】

- 通常学級指導員：通常学級で担任と協力して児童・生徒の支援および指導に当たります。
- 少人数学習指導員：児童・生徒一人ひとりの学力に応じたきめ細かな指導に当たります。

●幼稚園補助教諭：担任の先

「印西みそピーから揚げ」取扱店舗募集中!



印西市のご当地グルメとして「みそピーから揚げ」を市内へ広めるため、取り扱っていただける飲食店を募集しています。

飲食店のみなさん、印西市の活性化のため、お店のPRのため、たくさんのご応募をお待ちしています。

●申し込み…ホームページ (<http://www.inzai-b1.com>) からダウンロードし、下記まで。
●印西みそピーから揚げ普及委員会 (IMP) から盛り揚げ隊) 事務局 (印西市印西商工会内・☎ 2750)。

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～900円(規定により通勤手当あり)。
●対象：心身共に健康な65歳未満の人で、保育に対する理解が深く、熱意のある人。

●申し込み：随時受け付け。履歴書(自筆で写真張り付け)および登録用紙(左記で配布)に必要事項を記入し、左記まで持参または郵送。

●保育課管理班(〒270-1396 印西市大森2364-12・☎内線224、225)。
●3月22日(火)から(☎ 5111)。

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：右下表参照。

●申し込み：履歴書(自筆で写真張り付け)と資格証明書(写しを左記まで持参)。

パート I



●園保育課管理班(☎内線223)。

●保育園非常勤職員資格条件と勤務時間●

資格条件	保育士、保健師、看護師のいずれかの資格を有する人
勤務時間	【平日】午前7時～午後7時 【土曜日】午前7時～午後5時 ※園の状況によって相談
時給	【保育士】910円～1,010円 【保健師】1,180円 【看護師】1,140円
その他	規定により、通勤手当の支給、年次休暇の付与あり。

いんざい環境フェスタ 実行委員会委員

いんざい環境フェスタ実行委員会は、市民団体や企業、行政が協力して、豊かで住みよい街づくりを目指し、市民一人ひとりの環境保全に対する意識を高揚させることを目的として、いんざい環境フェスタなどの行事を実施しています。

このたび、より多くの団体などの協力を得るべく、委員を募集します。

- 対象：市内で活動する市民団体など。
- 活動内容：年5回程程度の委

パート職員 (有害鳥獣捕獲)

平成23年度千葉県緊急雇用創出事業として、特定外来生物アライクマの捕獲および有害鳥獣のフィールド調査などによる有害鳥獣調査捕獲事業を実施します。

- 面接日時：3月14日(月)午前9時。
- 面接会場：市役所農業委員会会議室。
- 応募資格：離職を余儀なくされた失業者で市内在住の人(要運転免許)。
- 募集人数：1人。
- 賃金(時給)：830円(交通費支給)。
- 雇用期間：4月1日(金)～平成24年3月30日(金)(週3日、5日程度勤務)。

●申し込み：3月10日(木)までに履歴書(写真張り付け)を左記まで持参。

●申し込み：3月10日(木)までに履歴書(写真張り付け)を左記まで持参。

●申し込み：3月10日(木)までに履歴書(写真張り付け)を左記まで持参。

●申し込み：3月10日(木)までに履歴書(写真張り付け)を左記まで持参。

●申し込み：3月10日(木)までに履歴書(写真張り付け)を左記まで持参。

●募集人員：2人。
●応募資格：市内在住で、介護に関する専門的知識を有する60歳までの人(要普通自動車免許)で、養成研修(東京都5日間)の受講ができ、月3～4回活動ができる人。
●報酬(月額)：15,000円。
●任期：7月1日～平成25年6月30日(2年間)。
●申し込み：3月15日(火) (必着)までに、論文(テーマ「介護保険制度と高齢者の介護について」を4000字詰め原稿用紙3枚以内と履歴書(自筆で写真張り付け)、資格を持って居る人は証明書の写しを、左記まで郵送または持参。

●書類選考後に面接実施。
●印西地域包括支援センター(〒270-1396 印西市大森2364-2 介護福祉課内・☎ 2922)。

●申し込み：3月10日(木)までに履歴書(写真張り付け)を左記まで持参。

●申し込み：3月10日(木)までに履歴書(写真張り付け)を左記まで持参。

●申し込み：3月10日(木)までに履歴書(写真張り付け)を左記まで持参。

●申し込み：3月10日(木)までに履歴書(写真張り付け)を左記まで持参。

●申し込み：3月10日(木)までに履歴書(写真張り付け)を左記まで持参。

3月1日(火)～7日(月) 春の全国火災予防運動

3月1日(火)～7日(月)までの7日間、全国一斉に「春の火災予防運動」が実施されます。この時期は、空気が非常に乾燥し、火災が多く発生することから、火の取り扱いには十分に注意をしてください。



また、火災による高齢者などを中心とした死者の発生と、財産の損失を防ぐためにも、住宅用火災警報器を設置しましょう。
【平成22年度全国統一防火標語】
「消したかな」あなたを守る 合言葉
※住宅用火災警報器に関するお問い合わせは下記へ。
●消防本部予防課 (☎ 9971)。

税金

申告はお早めに

市民税・県民税および所得税の申告期限は、3月15日(火)です。

例年期限間近になると会場が大変混雑します。申告は自分で書いて、忘れず早めに提出してください。

なお、市民税・県民税の申告書は市民税課、確定申告書は税務署へ郵送でも提出できます。

●市民税・県民税申告書
●市民税課市民税班(〒270-1396 印西市大森2364-12・☎内線317、319、329)。

●確定申告書
●成田税務署(〒286-8501 成田市加良部1-15・☎ 5151)。

軽自動車税は4月1日の所有者に課税

軽自動車税は、4月1日現在の所有者(ローンによる購入で所有権が売主にある場合

●軽自動車などの手続き●

対象車両	手続き場所
バイク(125cc以下)、小型特殊自動車(耕運機・トラクターなど)	市民税課(☎内線317～319・329) 印旛支所市民福祉課(☎ 1111) 本笠支所市民福祉課(☎ 1111)
バイク(125ccを超えるもの)	千葉運輸支局習志野自動車検査登録事務所(船橋市習志野台8-57-1・☎ 050-5540-2024)
三輪・四輪の軽自動車	軽自動車検査協会千葉事務所習志野支所(船橋市習志野台8-56-1・☎ 047-461-6600)

●市民税課市民税班(〒270-1396 印西市大森2364-12・☎内線317、319、329)。
●確定申告書
●成田税務署(〒286-8501 成田市加良部1-15・☎ 5151)。

環境

犬・猫の引き取りを依頼する前に

引き取った犬・猫は、一部を除いて致死処分されることとなります。

まずは、新しい飼い主探しの方法やしつけの問題の解決などについて、健康福祉センター(保健所)、または動物愛護センターにご相談ください。

◆新しい飼い主を探しましょう

動物愛護センターで開催する「飼い主さがし」や、千葉県動物保護管理協会...

また、健康福祉センター(保健所)によっては「犬・猫との出会いの場」を開催しているところもある...

そのほか、地域の情報紙などを利用するなどして、新しい飼い主を探してください。

生まれた子犬や子猫を譲渡する場合は、生後2カ月くらいまで育ててから新しい飼い主に譲渡しましょう。

【不妊・去勢手術をしましょう】

引き取り依頼される犬・猫の多くが子犬・子猫です。不幸な命を増やさないために、

飼い犬・飼い猫には、不妊・去勢手術をしてください。◆「犬のしつけ」をしましょう

犬の問題行動が原因で飼い主の手に負えなくなるケースがあります。

「犬のしつけ」を学ぶことで問題行動を防止することができます。

動物愛護センターでは「犬のしつけ方教室」を実施しています。また、電話によるしつけ相談も受け付けています。

◆飼えなくなった動物を捨てないでください

飼えなくなった動物を野に放すのは、絶対にやめてください。

「動物の愛護および管理に関する法律」により動物の虐待・遺棄が禁止されています。

動物をみだりに殺したり傷つけたら1年以下の懲役または100万円以下の罰金。動物を虐待・遺棄すると50万円以下の罰金が科せられます。

動物愛護センター(☎043-483-1133)、千葉県動物愛護センター(☎057-11-910050)。

不法投棄防止

一斉パトロールを実施

印西市をはじめ、手賀沼周辺の柏市・我孫子市・白井市では、不法投棄に関する情報を相互で共有して、未然防止や拡大防止の取り組みを行っています。

3月は引越シーズンとすることもあり、不法投棄が増加する傾向にあります。



▲山林内に不法投棄された引越しごみ

そこで、3月中を特別監視期間として、手賀沼周辺の印西市・柏市・我孫子市・白井市の近隣市による『不法投棄防止一斉パトロール』を実施します。

不法投棄をなくすためには、地域のみなさんが「不法投棄はしない・させない・許さない」という意識を持ち、不法投棄を発生させない環境づくりをすることが大切です。

回クリン推進課(☎内線381)。

国民健康保険

国民健康保険税の税率を改正

国民健康保険は、加入者のみなさんが病院などで診療を受けた際の医療費について、国や県などからの負担を除いて、加入者の保険料で賄う独立採算制を取っています。

しかし、医療費の増加に対して保険料が伸びないなどの要因により、一般会計からの制度外繰り入れ(補助)によって不足分を補っています。

近年、繰り入れ額は増加傾向にあり、今後は現行の税率では健全な運営が図れない状況となっています。

●国民健康保険税の税率●

Table with columns: 区分, 項目, 所得割, 均等割, 平等割, 限度額. Rows include 現行税率 and 新税率 for different age groups.

※医療分(基礎課税額)…医療費などの支払いに充てる税額。支援分(後期高齢者支援金等課税額)…75歳以上の医療制度に充てる税額。介護分(介護納付金課税額)…介護保険事業に充てる税額。

年金

学生納付特例の簡素化について

現在、学生納付特例制度により、国民年金保険料納付を猶予されている人で、平成23年度も引き続き在学予定の人へ、3月下旬に基礎年金番号の印字された、はがき形式の学生納付特例申請書が日本年金機構から送付されます。

このはがきに必要最小限の記載事項を記入するだけで申請できます。この場合は、在学証明書または学生証は不要です。

なお、初めて学生納付特例の申請をする人は、従来どおり在学証明書などを添付し、届け出が必要となります。

千葉県後期高齢者医療広域連合事務所が移転

3月7日(月)から新しい事務所で業務を行います。所在地および電話番号が新しくなるので、ご注意ください。

所在地:〒263-0001 6千葉市稲毛区天台6丁目4番3号国保会館内。

医療の給付などについて: 給付管理課(☎043-216-5013)。

制度の運営・広報・議会について: 総務課(☎043-216-5011)。

土・日曜日・休日・年末年始を除く午前9時から午後5時まで。☎043-206-0085・ホームページ: www.kouiki-chiba.jp/。

国民年金保険料の納め忘れはありませんか

国民年金保険料の納付期限は、翌月末日です。保険料の納め忘れがあると、万一の事故のときなどに、障害年金や遺族年金が受けられないことがある...

は、翌月末日です。保険料の納め忘れがあると、万一の事故のときなどに、障害年金や遺族年金が受けられないことがある...

納め忘れの期間がある人は、早めに納めましょう。また、収入が少なく保険料を納められないときには、未納のままにせず、免除制度や若年者納付猶予制度、学生は学生納付特例制度(いずれも一定の基準あり)があります。

※詳しくは左記まで。回船橋年金事務所(☎047-424-8854)・市国保年金課高齢者医療年金班(☎内線289・299)。

年金相談所を開設します。社会保険労務士による年金相談所を開設します(予約制)。

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: 3月24日(木)・午前10時~午後3時15分。会場: 市役所会議棟。定員: 8人。

そのほか: 基礎年金番号が分かるものをお持ちください。申し込み: 3月10日(木)まで(先着順)。

電話で左記まで(先着順)に電話してください。

国民年金課高齢者医療年金班(☎内線288・289)。

国民年金課高齢者医療年金班(☎内線288・289)。

国民年金課高齢者医療年金班(☎内線288・289)。

国民年金課高齢者医療年金班(☎内線288・289)。

国民年金課高齢者医療年金班(☎内線288・289)。

国民年金課高齢者医療年金班(☎内線288・289)。

国民年金課高齢者医療年金班(☎内線288・289)。

INFORMATION

市役所 ☎ 5111

お知らせ

パートII



募集 印西市民アカデミー14期生

印西市民アカデミーは、地域での生き生きと活動するための一助となるように

「ふるさと印西」を中心とした2年間の講座です。1年目は歴史から健康、福祉、人権、そして2年目はグループごと

◎平成23年度 印西市民アカデミー1年生 学習プログラム◎

Table with columns: 回, 月, 分野, 午前の講座, 午後の講座. It lists various activities and topics for the 1st year of the academy.

※原則土曜日の午前は10時から正午、午後は1時30分～3時30分に開催します。
※プログラムは変更となる場合がありますのでご了承ください。

3/21 新印西市誕生記念合唱コンサート

印西市合併1周年を記念して「大地讃頌」を作曲された佐藤眞氏を指揮者にお迎えし、ニューフィルハーモニーオーケストラ千葉の演奏で合唱曲を歌います。

新市誕生をお祝いするために、総勢約300人の大合唱団は日々練習に励んでいます。素敵な歌声をぜひ聴きにきてください。

- ◎日時… 3月21日(祝・月)・午後2時～(開場1時)
◎会場… 松山下公園総合体育館メインアリーナ(浦部)
※駐車場には限りがあります。
◎曲目… 次のとおり。



- 【子供の部】
「ビリーブ」「この星に生まれて」「翼をください」「君をのせて」「未知という名の船にのり」「レッツ・サーチ・フォー・トゥモロー」
【大人の部】
ベートーヴェン作曲「交響曲第九番」「大地讃頌」
【全員合唱】
「ふるさと印西」

◎入場料… チケットを下記で無料配布。
中央公民館、中央駅前センター、小林コミュニティプラザ、ふれあい文化館、印旛公民館、本埜公民館、生涯学習課文化班、フレンドリープラザ、サザンプラザ。
※送迎バス(直行)… ふれあいバス乗り場「千葉ニュータウン中央駅北口」「木下駅南口」
午後0時15分、45分、1時15分。
◎生涯学習課文化班(☎ 1120)、実行委員会・稲葉(☎ 080-5682-0178)、榎戸(☎ 47-1985・午後6時～10時)。

講座・催し

- の自主学習です。年間を通して仲間と共に学び合い、生涯にわたる生きがいを見出すきっかけに、ぜひ、ご参加ください。
◎日程… 4月から平成24年3月までの原則土曜日の25回。
◎内容… 左上表プログラムのとおり(詳細についてはホームページ・各公民館に掲載の「アカデミーだより」をご覧ください)。
◎対象… 成人。
◎定員… 30人。
◎申し込み… 3月31日(木)までに、市内各公民館に備え付けの入学願書を提出。
◎定員に達しない場合は4月9日(土)まで受け付け。
◎中央公民館(☎ 2911)。
◎参加費… 無料。
◎申し込み… 電話で左記まで(先着順)。
◎市民活動推進課市民活動支援班(☎ 内線344)。
◎つづけ図書館
おはなし会スペシャル
ペーパーサート(紙人形劇)
など楽しい出し物や、お話がいっぱいです。
◎日時… 3月19日(土)・午後1時30分～(開場1時)。
◎会場… ふれあい文化館(原)。
◎対象… 3歳～小学生くらい。
◎定員… 150人。
◎協力… りんごの木。
◎申し込み… 当日会場(先着順)。
◎そうふけ図書館(☎ 2566)。

ミニ・ガイド パートI

- ◆ダンベルサークル会員募集
ダンベル、チューブを使って楽しく健康づくり。
気になるウエストや腰痛予防にみんなでリフレッシュしませんか。無料体験もあります。
◎日時… 毎週火曜日・午後1時30分～3時(月4回)。
◎会場… 保健福祉センター(高花)。
◎対象… 60歳以上の人(それ以下の人は要相談)。
◎持ち物… バスタオル、シューズ、飲み物。
◎丹波木(☎ 2603)。
◎おむすび会会員募集
家庭料理教室のお誘いですが一緒にいかがですか。
◎日時… 毎月第4金曜日・午前9時～午後1時。
◎会場… 中央公民館(大森)。
◎大柳(☎ 46027)。
◎コスモス新体操クラブ体験者募集
大きな体育館で、新体操にトライしてみませんか。
専用マットで、無料体験レッスンを受けることができます。
◎日時… 3月5日(土)、12日(土)、19日(土)、いずれも①午前11時～正午②午後0時30分～午後1時45分。
◎会場… 松山下公園総合体育館(浦部)。
◎対象… ①未経験者②経験者いずれも4歳～小学生。
◎定員… ①②ともに20人。
◎そのほか… 動きやすい服装で、手具をお持ちの人は持参(無い人には貸し出し)。
◎申し込み… 事前に左記へ電話、またはメールで申し込み(ホームページは3月開設予定)。
◎谷口(☎ 090-3528-4454・メール hawaii.ami@ezweb.ne.jp)。
◆土曜クラブ(パドミントン)部員募集
一緒にパドミントンを楽しめる仲間を募集します。
◎日時… 毎週土曜日・午後7時～9時30分。
◎会場… 六合小体育館(瀬戸)。
◎対象… 性別年齢問わず。保護者同伴に限り小学生も可。
◎参加費… 月500円(会費)。
◎押田(☎ FAX 1804)。
◆油絵・キャンバスの会会員募集
この春から油絵を始めませんか。初心者も気軽に見学にいらしてください。
◎日時… 毎週金曜日・午前10時～正午(月4回)。
◎会場… ふれあい文化館(原)。
◎荒川(☎ 461540)。
◆春の山草・春蘭展
園芸文化協会の印西山草会では「春の山草・春蘭展」を開催します。
春のお休みに家族で可憐な山草たちに会いに来てはいかがでしょうか。
当日は山草の即売も行います。印西山草会主催。
◎日時… 3月19日(土)、20日(日)・午前9時～午後4時。
◎会場… 上町会館(木下)。
◎駐車場あり。
◎入場… 無料。
※詳しくは左記へ。
◎葉山(☎ 3546)。

市民農業講座

市では、農家の即戦力となりうる人材および新規就農者の育成を図るため、市民農業講座を行っています。

作物栽培における一連の作業を自ら行い学んでいただく実践的な講座で、農業に関心があり農家で働いてみたいという人をお待ちしています。

●期間：4月上旬～10月下旬(約6カ月間)。

●研修場所：【水稻コース】和泉・小林、【野菜コース】竹袋。

●対象：①市内在住で平成23年4月1日現在で満65歳以下の人(65歳以上でも、応募状況により受講可)②原則すべての研修に出席でき、かつ研修日以外のほ場管理作業などにも参加できる健康な人③研修会場まで自分で来られる人が可能なる。

●内容：【水稻コース】水稻の栽培講習・実習、【野菜コース】野菜の栽培講習・実習

●定員：水稻コースは8人、野菜コースは10人。

●参加費：各コース2万円(研修における傷害保険料、種苗代、肥料農薬代など)。

●申し込み：3月18日(金)までに、申込用紙(農政課に用意)を左記まで提出(定員を超えた場合は書類審査により決定)。

自然探検隊

【野草つみと冬鳥観察】春の利根川土手で摘んだ野草で草団子を作りましょう。

●日時：3月19日(土)・午前9時30分～11時30分。

●集合場所：中央公民館駐車場(大森)。

●講師：ウエットランドガイド。

●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：1000円(保険料)。

●その他：歩きやすい靴と服装で、筆記用具、水筒、双眼鏡(自宅にあれば)持参。

●申し込み：3月10日(木)当日。

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連絡先電話番号を記入し、郵送、FAX、メールで左記まで(応募多数の場合は抽選)。

●申し込み：3月18日(金)までに、申込用紙(農政課に用意)を左記まで提出(定員を超えた場合は書類審査により決定)。

●環境保全課環境保全班(〒270-1396 印西市大森2364-2・内線365・FAX④5339・メールankyouka@ml.city.inzai.chiba.jp)。

科学体験・工作教室

【野草つみと冬鳥観察】春の利根川土手で摘んだ野草で草団子を作りましょう。

●日時：3月19日(土)・午前9時30分～11時30分。

●集合場所：中央公民館駐車場(大森)。

●講師：ウエットランドガイド。

●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：1000円(保険料)。

●その他：歩きやすい靴と服装で、筆記用具、水筒、双眼鏡(自宅にあれば)持参。

●申し込み：3月10日(木)当日。

郵送、または左記ホームページの申し込みフォームで申し込み(申し込み多数の場合は抽選)。

●申し込み：3月18日(金)までに、申込用紙(農政課に用意)を左記まで提出(定員を超えた場合は書類審査により決定)。

●環境保全課環境保全班(〒270-1396 印西市大森2364-2・内線365・FAX④5339・メールankyouka@ml.city.inzai.chiba.jp)。

伊西市合併記念事業

【新伊西の歴史遺産】市内に所在する指定文化財の一部を紹介。小金牧鹿狩に使用された別所の村小旗、古文書、仏像などの展示に加え、神楽や獅子舞のビデオを上映します。近くにいなくても目にする機会が少ない貴重な文化財もありますので、ぜひこの機会にご覧ください。

●開催期間：3月1日(火)～27日(日)・午前9時～午後5時。

●休館日は7日(月)、14日(月)、21日(月)、22日(火)。

●会場：伊歴歴史民俗資料館(岩戸)。

●集合場所：北総線印西牧の原駅。

●定員：50人。

●参加費：一人300円(中学生以上)。

●その他：歩きやすい服装で敷物、飲み物、帽子など持参。

●コース：印西牧の原駅→中根鳥見神社→中根八幡神社→東漸寺→龍腹寺→印西牧の原駅。

●申し込み：4月12日(火)までに氏名・住所・電話番号を記入し、市民活動支援センター(FAX④4511)へFAXか、

学もあり。

●日時：3月23日(水)・午前9時30分～午後3時30分。

●集合・解散場所：東武野田線馬込駅駅前集合、新京成線鎌ヶ谷大仏駅前解散。

【I・II共通】

●対象：子どもから大人まで。

●定員：30人。

●参加費：1000円。

●持ち物：飲み物、弁当、あれば双眼鏡。

●申し込み：事前に左記へ(先着順)。

●伊西ふるさと案内人協会「中根八幡神社の獅子舞見学と歴史散歩」

市指定無形民俗文化財である中根八幡神社の獅子舞を見学してみませんか。春風の中、伝説と歴史の本埜地区を案内人と一緒歩きましょう。

●日時：4月17日(日)・正午～午後4時解散予定(受け付け午前11時30分)。

※雨天決行。

●集合場所：北総線印西牧の原駅。

●定員：50人。

●参加費：一人300円(中学生以上)。

●その他：歩きやすい服装で敷物、飲み物、帽子など持参。

●コース：印西牧の原駅→中根鳥見神社→中根八幡神社→東漸寺→龍腹寺→印西牧の原駅。

●申し込み：4月12日(火)までに氏名・住所・電話番号を記入し、市民活動支援センター(FAX④4511)へFAXか、

きて、みて、体験して…

中央駅前センターまつり

今年も懇話会主催「第24回中央駅前センターまつり」が2日間にわたり開催されます。中央駅前センターで活動している約50のサークルと、千葉ニュータウン地区の高齢者クラブが披露する日ごろの活動の成果を見て、体験して、新たな楽しみと仲間を見つけたいませんか。心で、体で、お祭りを味わって、楽しい時間を一緒に過ごしましょう。

●日時：3月12日(土)・午前10時～午後4時、13日(日)・午前10時～午後3時。

●会場：中央駅前センター(中央南)。

●内容：左表のとおり。

※来場には公共交通機関をご利用ください。

●中央駅前センター(☎④5111)。

Table with 3 columns: 期日, 時間, 内容, 会場. Rows for 12日(土) and 13日(日) activities.

【展示】短歌、俳句、水墨画、生け花、七宝焼き、油絵、水彩画、日本画、陶芸、書道、刻字、サークル活動紹介、高齢者クラブ作品、CO2マップ、環境家計簿、ファミリーサポート

【模擬店】12日(土) フランクフルト、フライドポテト、わた菓子、手作り陶芸品、パン、菓子、ジュース、花の苗、竹炭、小物

13日(日) フランクフルト、フライドポテト、わた菓子、パン、菓子、やきそば、ジュース、花の苗、竹炭、小物

電話で左記まで(先着順)。

●日時：3月26日(土)・午前10時～午後3時(雨天決行)。

●会場：北総線千葉ニュータウン中央駅および駅前自由通路ほか。

●内容：警察音楽隊によるブラズバンド演奏、豪華賞品が当たる大ビンゴ大会、関東主要鉄道会社が勢ぞろいした鉄道グッズ即売会、北総沿線物産展、毎年好評の親子駅長撮影会、模型サークルによる鉄道模型展示、「ミニ電車」の運行など。

※当日、駐車場はご用意しておりません。

第7回いんざい市民活動だんごフォーラム「だんごまつり」を開催



市内に活動拠点を持つNPOなどの市民活動団体やボランティア団体が、普段自分たちが行っている活動の展示やPRをし、互いに情報交換や交流を深めようとするイベントです。各種体験コーナーや模擬店なども予定していますので、ぜひご参加ください。

●日時…3月19日(土)・午前10時～午後3時。●会場…BIG HOP駅前ビレッジ(原)。

●申し込み：3月10日(木)までに、申込用紙(市民活動支援センター)を左記まで提出(定員を超えた場合は書類審査により決定)。

●環境保全課環境保全班(〒270-1396 印西市大森2364-2・内線365・FAX④5339・メールankyouka@ml.city.inzai.chiba.jp)。

●申し込み：4月12日(火)までに氏名・住所・電話番号を記入し、市民活動支援センター(FAX④4511)へFAXか、

恒例の「ほくそつ春まつり」が千葉ニュータウン中央駅で盛大に開催されます。

今年、北総線沿線地域活性化協議会が協賛団体となり、印西市をはじめとした北総線沿線市も協力。



ビンゴゲーム大会で大当たりを狙ってみよう(写真は昨年のも)

お知らせ

パートIII



福祉

子育てヘルプサービス事業

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

●内容：育児に関すること、妊産婦の身体介助、家事に関すること。

●利用料金：1時間300円(生活保護世帯は無料)。

●申し込み：産前産後にかかわらず、利用開始予定日の1カ月前までに、そのほかは1週間前までに左記まで。

●子育て支援課子育て支援班(☎内線246)。

印西市デイケアクラブ「心のいずみ」

●利用時間：月～金曜日(祝日、年末年始を除く)・午前8時～午後6時。

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

●日時・会場：右下表を参照

●内容：育児に関すること、妊産婦の身体介助、家事に関すること。

●日時：3月18日(金)・午後1時30分～4時

●会場：酒々井町社会福祉協議会

●参加費：無料

●申し込み：3月18日(金)・午後1時30分～4時

商業・法人登記事務の取り扱い場所が変更になります

3月14日(月)から、千葉地方法務局佐倉支局・成田出張所で取り扱っていた商業・法人登記事務は「千葉地方法務局法人登記部門」で取り扱われることとなります。

ただし、会社や法人の登記に関する証明書(登記事項証明書、印鑑証明書など)および印鑑カード交付や電子認証事務については、引き続き、佐倉支局・成田出張所で交付を受けることができます。

なお、詳細については千葉地方法務局ホームページ(<http://houmukyoku.moj.go.jp/chiba/menu.html>)または、下記へお問い合わせください。

☎千葉地方法務局法人登記部門(千葉市中央区中央港1-11-3・☎043-302-1315)。

【手話学習&交流会】

「中途失聴者・難聴者のための手話学習&懇談会」と「手話サロン」

●日時：3月10日(木)・17日(木)・いずれも午前11時～午後2時

●会場：①小林コミュニティプラザ②本塾公民館(中根)

●参加費：実費200円程度

●申し込み：電話で左記へ

●会場：本塾支所(笠神)

●申し込み：電話または直接左記まで

●会場：酒々井町社会福祉協議会

●参加費：無料

相談

街かど心の相談

不登校や中退などで学校に行けない悩みや、そのほか精神的な悩みなど、精神保健福祉士が相談に応じます。内容については秘密厳守します。

●日時：3月8日(火)・午前10時～正午

●会場：本塾支所(笠神)

●申し込み：電話または直接左記まで

●会場：酒々井町社会福祉協議会

●参加費：無料

●申し込み：3月15日(火)・午前10時～11時30分(受け付けは午前9時30分)

●会場：松山下公園総合体育館(浦部)

●講師：秋山剛氏(健康運動指導士)

●定員：70人程度

●参加料：無料

●そのほか：軽運動ができる服装でご参加ください

●申し込み：当日会場(先着順)

●詳しくは左記まで

●会場：酒々井町社会福祉協議会

●参加費：5,000円

●申し込み：3月18日(金)まで

●会場：酒々井町社会福祉協議会

スポーツ

スポーツ医学セミナー『らくらく運動講座』

日ごろ、運動不足を感じている人を対象に、らくらく続けることができるエクササイズ・ストレッチを講義・簡単な実技を通じて学びます。

●日時：3月15日(火)・午前10時～11時30分(受け付けは午前9時30分)

●会場：松山下公園総合体育館(浦部)

●講師：秋山剛氏(健康運動指導士)

●定員：70人程度

●参加料：無料

●そのほか：軽運動ができる服装でご参加ください

●申し込み：当日会場(先着順)

●詳しくは左記まで

●会場：酒々井町社会福祉協議会

●参加費：5,000円

●申し込み：3月18日(金)まで

●会場：酒々井町社会福祉協議会

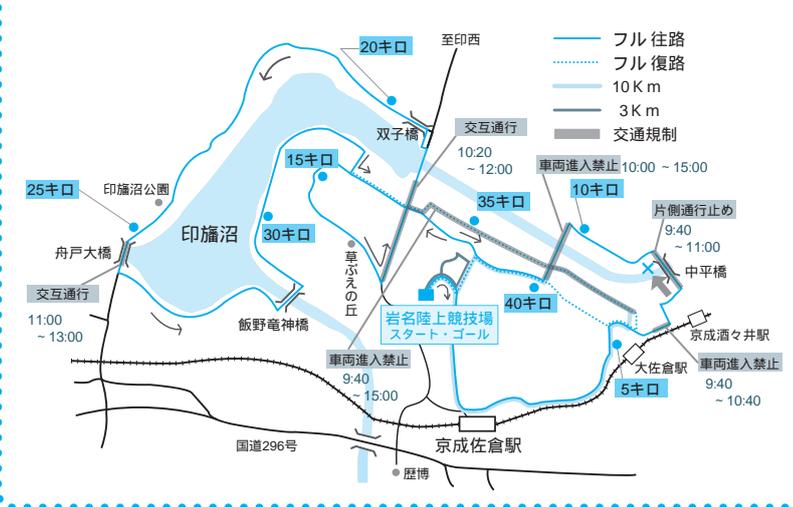
「第30回佐倉朝日健康マラソン大会」交通規制にご注意ください

3月27日(日)・午前9時30分から、佐倉市岩名運動公園陸上競技場をスタートする多くのランナーが、印旛沼の風光明媚な景色を楽しみながら健脚を競います。

このため、大会当日はコースとなる舟戸大橋、佐倉印西線、師戸江川線および周辺道路の一部が交通規制(午前9時30分～午後3時30分ごろ)になります。

ご迷惑をおかけしますが、ランナーに十分にご注意いただくとともに、路上駐車禁止やコースの安全確保などへのご協力と温かいご声援をお願いいたします。

☎佐倉朝日健康マラソン大会実行委員会事務局(☎043-485-2929)。



と参加費を添え、現金書留で左記へ。

●大会の詳細については大会要綱(松山下公園総合体育館および連盟ホームページに掲載)でご確認ください。

●会場：松山下公園および牧原公園テニスコート。

●対象：市在住者、もしくは印西市硬式テニス連盟加盟者

●参加費：次のとおり

●【ダブルス】①印西市テニス連盟加入ペア1組2,000円

●【シングルス】①連盟加盟者1,500円②未加盟者2,000円

●【ダブルス】①連盟加盟者1,500円②未加盟者2,000円

●【シングルス】①連盟加盟者1,500円②未加盟者2,000円

暮らしの困りごと

無料相談

相続・契約・成年後見人制

クライミング体験教室

松山下公園総合体育館メイアリーナクライミング施設の体験教室を実施します。クライミングに興味がある

4月29日(祝)男子壮年シングルス、女子壮年シングルス

春季第36回市民硬式テニス大会

●期日：以下のとおり

●4月3日(日) 男子ダブルス、女子ダブルス

●4月10日(日) 男子ダブルス、女子ダブルス、男子壮年シングルス、女子壮年シングルス

●4月17日(日) 男子シングルス、女子シングルス

●4月24日(日) 男子シングルス、女子シングルス、男子壮年ダブルス、女子壮年ダブルス

春季市民クレー射撃大会

●日時：3月19日(土)・午前9時～(受け付けは8時30分)

●会場：成田射撃場

●参加資格：平成23年3月現在市内在住・在勤の人

●参加費：5,000円

●申し込み：3月18日(金)まで

【4月29日(祝)】男子壮年シングルス、女子壮年シングルス

●会場：松山下公園総合体育館

●定員：70人程度

●参加料：無料

●そのほか：軽運動ができる服装でご参加ください

●申し込み：当日会場(先着順)

◎平成23年度各種健(検)診予定表◎

※各種健(検)診の対象年齢は、平成24年3月31日現在の満年齢です。

Table with columns: 健(検)診, 対象, 方法, 予定時期, 内容, 自己負担額, 申し込み期限. Rows include lung cancer, stomach cancer, breast cancer, prostate cancer, etc.

「方法」のうち「集団」は、市内公共施設で実施。個別は、市内医療機関で実施。生活保護世帯の人は、自己負担金が免除されますので、ご相談ください。

健(検)診の申し込みを忘れずに

市では、各種健(検)診を申込(登録)制で行っています。毎年健(検)診を受けている人や、新たに申し込みをした人へは、各健(検)診の実施時期に合わせて案内通知を郵送していただきます。

※方法(個別または集団)を要する人は、ご連絡ください。申し込み①郵便番号・住所②氏名③生年月日④電話番号⑤健(検)診名⑥方法(個別・集団)を明記し、健(検)診申込期限までに左記窓口、または郵送・電話・FAXで。

14、高花保健センター(〒270-1342 印西市高花2-1-5) 電話 2111・FAX 472655、印旛保健センター(〒270-1693 印西市美瀬1-25) 電話 3800・FAX 93023、本荘保健センター(〒270-2329 印西市笠神2-587) 電話 1111。

そのほか

セーフティネット貸付などの利率低減は今年3月末まで。政府の経済対策を受け、日本政策金融公庫が取り扱っているセーフティネット貸付の利率低減(運転資金について、基準利率より最大で0.5%引き下げ)および設備資金貸付利率特例制度(設備資金について、当初2年間の利率を0.5%引き下げ)は、平成

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。

【防災メール『利用者登録』手順】 利用する通信機器から「b@inz.171k.jp」に「空」メールを送信してください(利用者登録手順および配信する内容の詳細については、市ホームページ(http://www.city.inzai.chiba.jp)に掲載。

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

【防災行政無線テレホンサービス電話番号】 ☎④ 2900 印旛防災課防災班(☎内線 454)。



QRコードも利用できます

松山下公園総合体育館トレーニングルーム

楽しみながらリフレッシュしませんか

現在、松山下公園総合体育館のトレーニングルームでは、個人の利用目的に応じた運動プログラムを作成し、運動履歴や消費カロリーなどを簡単に管理できるシステムを導入しています。広々としたスペースには、ランニングマシン8台を含む43台のマシンを設置。特に有酸素運動マシンが充実しています。



個人に合ったプログラムで効果的な運動ができます

※利用には講習会の受講が必要です。詳しくは下記まで。 興振班 振興課 施設管理(松山下公園総合体育館内・☎④ 8417)。

23年3月31日(木)までが期限です。お早めにご相談ください。 国民生活事業(☎04-7163-1154)。

ミニ・ガイド パートII

- 印西歴史愛好会公開講座「利根川増補計画 昭和放水路をたどる」-利根川の水を東京湾へ- 戦時下に計画され「幻の放水路」となった「昭和放水路」の実態に迫る。 ●日時:3月13日(日)・午前10時~正午。 ●会場:小林コミュニティプラザ(駐車場あり)。 ●講師:倉田智子氏(環境力ウンセラー)。 ●参加費:700円。 ●印西歴史愛好会・志賀(☎090-4672-1549) ●日時:3月9日(水)・午前9時~正午。 ●会場:法務局佐倉支局および成田出張所。 ●千葉県土地家屋調査士会印旛支部・鈴木(☎232421)。

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)	①3日(木) ②18日(金) 10:30~11:30	なかよしタイム	①なりきり☆劇あそび②カレンダー作り。テーマ「春のお花」。※①②共に当日自由参加。
	19日(土) 11:00~12:00	誕生会	3月生まれのお友だちをお祝いしましょう。対象：未就学児まで。事前に電話・窓口で予約が必要。
	17日(木) 11:30~13:00	ベビーマッサージ	対象：8カ月くらいまでの子と保護者、妊産婦。1日(火)・10:00から電話・窓口で受け付け。
小林子育て支援センター (☎8700)	2日(水)・9日(水)・16日(水) 10:00~11:00	バブバブクラブ	対象：3カ月~1歳6カ月児とその保護者。テーマ「おしゃぶりについて」。電話・窓口で予約。当日受け付け可。
	11日(金) 10:00~11:00	ふれあいお茶の会	お茶を飲みながら、ホットタイムを過ごしましょう。対象：利用されている全保護者。電話・窓口で予約。当日受け付け可。先着10組。
	23日(木) 10:30出発!	お別れ遠足	対象：就学前児とその保護者。浅間山公園へお弁当を持って遠足に出かけましょう! 電話・窓口で予約。先着20組。
こぎつねコンタの広場 (ふれあい文化館内☎3800)	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。※クラフトコーナーは10:00~10:45。
	毎週木曜日 9:00~14:00	元気に遊ぼう	親子で遊べる場所やコーナー遊びを提供。自由参加。※マット、トンネルなどを使ったサーキット遊びは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。
わくわくばかばか広場 (総合福祉センター内☎0144)	毎週水~金曜日 9:00~14:00	おいでよ! わくわく広場	親子で遊べる場所やコーナー遊びを提供。自由参加。天気の良い日に中庭でランチを楽しみましょう。
	17日(木) 13:30~13:45	誕生会	3月生まれのお友達をお祝いしよう。対象：0歳児~未就学前児とその保護者。当日自由参加。
	4日(金) 10:00~11:00	舞先生と一緒にダンスしよう!!	対象：就学前児とその保護者。当日自由参加。
ママタのポンポコ広場 (いんば児童館☎3950)	毎週水曜日 10:00~15:00	お誕生表作り	親子で遊べる場所やコーナー遊びができる広場。広場は10:00~15:00まで開催。
	毎週木曜日 11:40~12:00	おはなしわーど	25日(金)は『音楽でゴー・ゴー! スペシャル』を開催。詳しくは、おたより「ぼんぼこ通信」を参照。
	第2、第3金曜日 11:40~12:00	音楽で「アララ」の呪文	
滝野子育て支援センター (☎1822)	9日(木) 10:30~11:30	ママ友クラス	1歳未満児とその保護者。手遊びや絵本の紹介。看護師からのワンポイントアドバイスも。
	8日(火)~11日(金) 10:00~12:00	大きくな〜れ!	身長・体重測定ができます。水曜日は看護師が担当します。
	8日(火) 10:30~11:30	お楽しみ会	対象：未就学児。1日(火)・10:00から窓口または電話で予約。先着25組。

【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)	①2日(水)②16日(水) 10:30~11:30 ※当日自由参加	すこやかキッズ	①なりきり☆劇あそび②カレンダー作り「春のお花」。※対象：2歳~未就園児の子とその保護者。
	19日(土) 14:00~16:00	あそびのポケット	フェルトでポプリ&小物ケース作り。対象：4歳児~中学生。先着20人。
	毎週土曜日 13:30~16:45	レクホールで遊ぼう	バドミントンやボールで自由に遊ぶ。自由参加。4歳~18歳未満の子と保護者。上履きを持参。
そうふけ児童館 (☎3800)	9日(水) 10:00~11:00	ほっぺにチュッ! (劇遊び)	対象：1歳6カ月~3歳未満の子とその保護者。1日(火)・10:00から電話または窓口で受け付け(先着20組)。
	3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水) 15:00~16:30	わんぱくランド	多目的室を開放。バドミントンをしよう! 対象：小学生~高校生。当日自由参加。
子どもふれあいセンター (☎0144)	4日(金)、11日(金)、18日(金) 10:00~11:00	わんぱくタイム	テーマ：1年間ありがとう! お楽しみ会。対象：就学前の子どもとその保護者。当日自由参加。
	毎週土曜日 14:00~16:00	ファミリースポーツ広場	軽スポーツでふれあいを。対象：小学生~18歳未満の子と保護者、高齢者。自由参加。
	26日(土) ①11:00~11:45 ②13:30~14:15	かつやお兄さんのマジックショー	対象：市内在住の人、年齢制限なし。就学前のお子さんは保護者同伴で。当日自由参加。
いんば児童館 (☎3950)	4日(金) 11:00~11:45	フルーツランド	「お楽しみ会」。対象：未就学児。当日自由参加。1日(火)・10:00から窓口で。ピンゴカードを先着10組配布します。
	24日(木) 14:00~15:00	キラキラキッズ	『ボンボンマスコットを作ろう』。対象：小学生~18歳未満。先着20人。当日13:30から受け付け。

施設名	日時(祝・休日除く)	事業名	対象・持ち物 など
つどいの広場 (☎7880)	25日(金) 10:30~12:00	母親講座「救急救命講座」	講師：牧の原分署職員。対象：未就学児とその保護者。保育あり先着12人。保育なしは5人。参加費無料。1日(火)・9:00から窓口で受け付け。
	15日(火)・29日(火) 11:00~	「ミニチェリーランド」	「可愛い手形のピヨピヨ小物入れ」。対象：0~1歳半ぐらいの親子。各回先着15組。1日(火)・9:00から電話・窓口で受け付け。
	4月からの年間予約行事(1年間)月1回開催	①体操のお兄さん(金) ②ちびっこアトリエ(水) ③チェリーランド(木)	1歳半~3歳ぐらいの親子対象。各講座とも年間予約者優先。1日(火)・9:00から電話・窓口で受け付け。詳しくは、つどいの広場まで。
西の原保育園 こあら (☎0291)	毎週月、水、金曜日 10:30~11:30	こあらっこタイム	園庭遊びや壁面制作など。対象：(月)2歳~就学前児、(水)1歳児、(金)0歳児。
	1日(火) 10:30~11:30	ひなまつり会	ひな祭りの話を聞いたり、おひなさまになって写真を撮ろう。対象：0歳児~就学前児と保護者。当日自由参加。
	4日(金) 10:30~11:50	食育講座・試食会	栄養士による講座と試食会。対象：0歳児とその保護者。試食8組。2日(水)から電話・窓口で受け付け。
原山保育園 (みんなのおへや☎6633)	毎週火、水、木曜日 9:30~14:30	てんとうむしで遊ぼう	制作、リトミック、英語など親子で楽しめるさまざまな活動。詳しくは「てんとうむしだより」参照。
	毎週火、水、木曜日 11:00~12:00	子育て相談&身体測定	常勤の看護師による子育てや健康の相談。最終水曜日は身体測定。
しおん保育園 (しおんひろば☎1329)	毎週月~金曜日 9:00~12:00 13:00~15:00	JoyJoyクラブ	室内の広場を開放しています。親子で自由に遊べるスペースです。毎月誕生会も行われます。
	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われます。(月)・(木)は親子制作工作等。(火)・(金)はダンス・ゲームなど。自由参加。
	毎週月~金曜日 11:00~12:00	園庭開放	保護者の責任のもと、指定された遊具や砂場で遊べます。
山ゆり保育園 (びよびよくらぶ☎3773)	3日(水) 11:00~11:30	ひなまつり会	びよびよの活動終了後、ひなまつりのお話をします。当日自由参加。
	10日(水) 11:00~11:30	誕生会	3月生まれのお友だちをお祝いしよう。対象：未就学児。自由参加。
	18日(金) 10:00~10:45	お店屋さんごっこ	保育園年長児がお店屋さんになるので、お買い物に来てください。紙などで作った1,500円分のお金・ビニール袋持参。玩具がなくなり次第終了。

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。

3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)	13日(日)、27日(日)・11:00~
小林図書館(遊戯室)	26日(土)・15:00~
そうふけ図書館(おはなしのへや)	①12日(土)、26日(土)・11:00~ ②5日(土)・15:00~
小倉台図書館(おはなし室)	3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水)・15:30~
本埜図書館(おはなしコーナー)	19日(土)・10:30~

【公園で遊ぼう(支援センターから)】 11:00~11:45 ※雨天時中止

日時(祝・休日除く)	会場	内容	担当センター
4日(金)	武西学園台街区公園	親子ふれあい遊び	中央駅前子育て支援センター(☎5111)
11日(金)	イオンモール3階イオンホール		
8日(火)	草深公園	作って遊ぼう!	小林子育て支援センター(☎8700)
22日(火)	木下南公園		
8日(火)	西の原公園	体を動かして遊ぼう	西の原保育園こあら(☎0291)

【子育て相談】

日時	会場
毎週火~日曜日 13:00~16:00	中央駅前子育て支援センター☎5111
毎週月~土曜日 13:00~16:00	小林子育て支援センター☎8700
毎週月~金曜日 13:00~15:00	西の原保育園こあら☎0291
毎週火~土曜日 9:00~16:00	草深ふれあい市民センター内・そうふけつどいの広場☎7880
毎週月~金曜日 10:00~15:00	しおん保育園(しおんひろば)☎1329
毎週火~日曜日 13:00~16:00	滝野子育て支援センター☎1822
毎週月~金曜日 9:00~11:30	山ゆり保育園(びよびよクラブ)☎3773

今月の各種相談

※祝・休日は実施していません。

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

市長談話室 (オアシス)

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

Table with columns: 日 時, 午前10時~正午, 午後2時~4時. Rows for 3月17日(本) at 本支所 and 3月17日(木) at ふれあいセンター いんば.

市税などの「夜間・休日収納窓口」

26日(土)は8:30~12:30、31日(月)は20時まで、収納窓口を開設しています。

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

◎開設場所…市役所国保年金課。 ※出入口は正面玄関をご利用ください。

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

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

☎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…12日(土)・26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)です。

◎交通事故発生状況◎

Table showing traffic accident statistics for Chiba Prefecture and Inzai City from Jan 1 to Jan 31, 2023. Columns: 人身事故発生数, 傷者数, 死者数.

◎火災等発生件数(印西市内)◎

Table showing fire and emergency statistics for Inzai City from Jan 1 to Jan 31, 2023. Columns: 1月, 今年の累計, 昨年との比較.

保健センター通信

中央保健センター (☎425595)

●予防接種、乳幼児健診・相談・教室を受ける場合●

ガイドブックの中にある予診票を記入し持参。保護者の同伴が必要です。

■一般対象(血圧測定ほか、生活習慣病予防・栄養相談など)

●健康づくり相談 ※予約制

Table with columns: 日付, 会場, 時間. Rows for 7日(月), 10日(木), 15日(火), 17日(木).

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

■妊婦対象(栄養や日常生活の相談など)

●プレマクラス3月(3回)対象は市内在住の妊婦と家族※申込制

Table with columns: 日付, 会場, 内容, 時間. Rows for 4日(金) and 10日(木).

●パパマクラス1月※対象は出産を迎える夫婦※申込制

Table with columns: 日付, 会場, 内容, 時間. Row for 12日(土).

■乳幼児健診・相談・教室

Table with columns: 日付, 内容, 対象, 会場, 時間. Rows for 3日(木), 4日(金), 10日(木), 2日(水), 15日(火), 11日(金), 16日(木), 9日(水), 18日(金).

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

■予防接種

Table with columns: 日付, 内容, 対象, 会場, 受付時間. Rows for 1日(火) and 8日(火).

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、健康診査・予診票が届かないのでご注意ください(19歳未満の人)。 ◎市外に通学している小学6年生(第2期ジフテリア・破傷風)の予防接種、ならびに中学1・3年生および高校1・3年生相当年齢の麻しん風しん混合(MR)予防接種は、個別接種となりますので、未接種の人は中央保健センターに申し込んでください。

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)

Table with columns: 診療時間, 問い合わせ先. Rows for 平日・土曜日 and 日曜・祝日・年末年始.

千葉県の小児救急電話相談

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

Table with columns: 相談時間, 電話番号. Rows for 相談時間 and 電話番号.



◆ふるさと大賞
◆水温む頃
(草深)
◆鈴木康雄(山田)

(評) 構図が素晴らしい。
印西の春の里山をうまく捉えている。

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



日常生活で困る時には受診を。鎮痛剤の服用や、お腹や腰を冷やさないようにして軽く運動することも有効です。

▼子宮内臓症
子宮内膜という組織が子宮の内側以外の卵巣や子宮の周辺部にできて増殖する病気で、

▼尿失禁
若いうちからカルシウムやビタミンDが豊富な食事をとり、適度な運動で予防しましょう。

③ゆっくりと力を抜く。

多くとって予防しましょう。

いきいき生活情報

3月1日から8日は女性の健康週間

毎年3月1日～8日は「女性の健康週間」です。

すべての女性が自分の健康への関心を高めて体の状態や仕組みについての知識を得、より健康で幸せになることを目指しています。

▼正常の目安
25～38日の周期で、3～7日持続します。

▼月経痛
月経血がうまく子宮外に出なかったり、月経血を外に出そうと子宮が強く収縮して起こります。思春期は卵巣機能がまだ整っていないのでよくみられます。痛みがひどくて



元気な食事 180



キャベツと焼き油揚げのレモン風味

いろいろ食べて生活習慣病予防!

材料(4人分)

キャベツ4枚、油揚げ1枚、もずく酢1パック、レモン汁適量、しょうゆ適量。

作り方

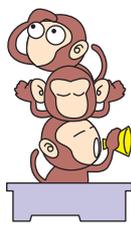
- ①キャベツは3cm幅の千切りにし、ラップで包み、電子レンジで3分程度加熱する。
- ②油揚げは、グリルで焼き、1cm幅の短冊切りにする。
- ③①②ともずく酢を合わせ、レモン汁としょうゆを適量入れ、味を調える。

★1人分の栄養価★

エネルギー 52kcal、たんぱく質2.0g、脂質 2.4g、カルシウム 42mg、塩分 0.9g。

提供…地区健康推進員のみなさん。

こちら編集室



秘書広報課広報聴班

よく見…よく聞き…正しくお知らせ

みなさんは、ブックスタート事業をご存知ですか。市では、今号1面で取り上げたファミリーサポートセンター事業のほかにも、子育てを応援する取り組みをしています。ブックスタート事業では、絵本を通して親子のふれあいを深めてもらおうと、お勧め絵本を市からプレゼントしています。写真は、丁寧にお子さんに絵本を見せているお母さんの様子です。絵本を通じてご家庭での楽しみが増えることでしょう。



お気に入りの絵本は見つかったかな?