

- ◆世界の恒久平和への願いを込めて…2
- ◆8月は耕作放棄地解消強化月間…2
- ◆市民参加手続の実施状況…3
- ◆グリーンカーテンコンテスト作品募集…4
- ◆印西市 放射線対策情報…5

発行：印西市 編集：秘書広報課広報広聴班  
〒270-1396 印西市大森2364-2 電話 0476-425111(代) FAX 0476-427242  
ホームページ http://www.city.inzai.chiba.jp/ Eメール home@city.inzai.lg.jp

### 印西市長選挙 選挙結果

## 新市長に板倉正直氏

去る7月8日に行われた「印西市長選挙」では、元市議会議員の板倉正直氏と、現職の山崎山洋氏の二人が立候補。同日・午後9時から、西の原小学校体育館で開票作業が行われ、板倉正直氏が当選しました。

8年ぶりの市長選挙  
投票率は49・71%

任期満了に伴う「印西市長選挙」が、去る7月8日、市内23カ所の投票所で行われました。今回の選挙は、平成16年7月以来の8年ぶりの市長選挙です。即日開票の結果、元市議会議員の板倉正直氏(65歳)が初当選しました(得票数については左下表参照)。なお、当日有権者数は71,288人、投票率は49・71%でした。

「市民目線のまちづくり」を  
7月9日、板倉氏は、印西市



▲当選を決めた直後の板倉新市長

### ●印西市長選挙 選挙結果●

立候補届出番号	立候補者氏名(党派)	得票数(票)
1	当 板倉正直(無・新)	20,725
2	山崎山洋(無・現)	14,252

当日有権者数：71,288人  
投票者数：35,437人  
投票率：49.71%

### 新市長・就任あいさつ

## 「市民目線」を実行します

市長選挙で当選させていただき、ありがとうございました。選挙が告示されてから大きく支持が広がり、6,400票以上の差がついたのは予想外でした。市民のみなさんの期待を目標の当たりとして、責任の重さを実感しています。さて、これからのことですが、選挙のスローガンに掲げた「市民目線」を市政の基本理念に据

えて、選挙公約を迅速に形にしていきます。選挙公約の柱は5つ。①ゴミ焼却場、②救急医療、③北総線・賣い物、④子育て・教育、⑤地域保全、各領域で、従来の政策を刷新していきます。具体的には、ゴミ焼却場移転の白紙撤回、小学校プール開放の再開、小中学校教室の冷房化などを進めていきます。

役所で当選証書を受領。当日は、新聞社など各マスコミ

ミへの臨時の取材にも応じました。インタビュの中で当選した感想を聞かれると、板倉氏は「市民のみなさんからいただいた貴重な税金をうまく活用せねば、という気持ち強く感じています。身を引き締めて、市民目線のまちづくりに臨みたい」と語りました。

## ＊花いっぱいになあれ！＊



▲「印西いーまち会」の会員と周辺地区のみなさんが参加

「千葉二丁目」周辺を日本の玄関口・訪れてみたいまちにしたい」：そんな合い言葉を胸に、美化活動などを行っている「印西いーまち会」のみなさん。去る5月19日、同会のみなさんが行った募集により、千葉ニュータウン中央駅北口に多くの人が集合。たくさんの花が植



▲強風の中、植栽を行った「印西市女性の会」のみなさん

◆印西市女性の会  
今年4月、中央駅前地域交流館のすぐ横の歩道に、新しく花壇が作られました。同月、この花壇に「印西市女性の会」のみなさんが、パンジーなどの花を植栽。固い土に苦ししながらも立派な花壇を作りました。「印西市女性の会」は、女性の教養の向上を目指すとともに、美化活動などを通じ、地域社会への貢献などを目的に活動する団体でもあり、植栽活動以外にもさまざまな活動を行っています。



▲もとの幼稚園のみなさん。上手にまけたかな？

栽され、見事な花壇が完成しました。花壇は、同会のみなさんが管理を行い、現在も見ごろを迎えています。◆もとの幼稚園 ほし組・つき組  
6月19日、本荘公民館近くの沿道で、もとの幼稚園のほし組・つき組のみなさん約70人が、市の花コスモスの種まきを行いました。園児のみなさんは、市職員が耕した花壇に入り、配られた種を丁寧に土に埋めました。今年の秋には、きれいなコスモスが道行く人たちの目を楽し



▲家族連れでの参加が多かったいには野地区のみなさん

ませてくれることでしょう。◆いには野小児童・PTA、環境ボランティア  
いには野環境ボランティアのみなさんは、同地区の沿道などで植栽活動を行っています。去る6月24日、親子花植えの会の呼びかけに応じ、住民のみなさんが集合。印旛日本医大駅前ロータリーで、ポーチュラカをプランターに植栽しました。当日は、いには野小OBの高校生たちも加わり、ボランティアの手伝いなども行いました。

### 「特別住民票」を交付



▲特別住民票を手に喜ぶいんざい君

いんざい君に「特別住民票」を交付した、いんざい君は、うれしそうに記者の写真撮影に応じていました。

いんざい君の「特別住民票」は、印西市のホームページからダウンロードが可能です。「いんざい君の部屋」から「いんざい君の特別住民票」に進んでください。

### 貸し出します

### いんざい君の着ぐるみ

市のPRやイベントなどの盛り上げ役として、いんざい君の着ぐるみの貸し出しを7月1日から開始しました。

●申請受付期間：着ぐるみを借受けしようとする日が属する月の3月前月の初日から、借受けしようとする日の5日前まで。事前に必ず電話で予約状況をご確認ください。

※市ホームページの「印西市マスコットキャラクター」いんざい君着ぐるみ貸出要領をよく確認し、申請してください。(いんざい君の部屋)から「いんざい君の着ぐるみ貸出」のページに進んでください。環境政策課地域資源振興班(TEL 270-11396 印西市大森2364-2・管内線351、352)。

# 世界の恒久平和への願いを込めて

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

ます。市では、8月15日(水)・正午から市役所玄関前において「印西平和の鐘」を突き、1分間の黙とうをささげます。平和の鐘の音と共に、これまで戦争で亡くなられたみなさんを追悼し、世界の恒久平和を祈念します。黙とうをささげたい人は、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分間の黙とうをささげています。

【広島市】：8月6日(月)・午前8時15分。  
【長崎市】：8月9日(木)・午前11時2分。

## 非核平和都市宣言

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

平成7年10月11日宣言

前11時2分。

### 原爆写真パネル展

原爆の恐ろしさや戦争の悲惨さを市民のみなさんに知っていただき、平和への気持ちを育んでいただくため、原爆写真パネルの展示を行います。

原爆の恐ろしさは、人類にとって決して忘れてはならない記憶です。ぜひ、ご覧ください。☎・場左表のとおり。

### ◎原爆写真パネル展の日程◎

展示期間	展示会場
8月1日(水)～15日(水)	市役所1階ロビー
	中央駅前地域交流館1号館1階ロビー
8月16日(木)～31日(金)	印旛支所1階ロビー
	本埜支所1階ロビー

※それぞれの施設の休館日は除きます。

### ◎非核平和の願いを込めた標語 入賞作品◎

氏名	学校名	作品	賞
塩野谷 隆一	木川中学校	広げよう みんなでつくる 平和の輪	最優秀賞
佐藤 直哉	小林中学校	伝えよう あの日の出来事 忘れずに	優秀賞
末廣 七海	小林中学校	必ず来る 核兵器のない 平和な日	優秀賞
黒田 千晴	木川中学校	とどげよう 非核平和への あなたの願い	優秀賞
薄井 穂乃香	原山中学校	核兵器 残る未来に 笑顔なし	優秀賞
松浦 志高	印西中学校	世界から みんなでなくそう 核兵器	優秀賞

### 非核平和への願いを込めた標語

次代を担う子どもたちに、平和の大切さやその意味を考えてもらうことを目的に、市内中学校3年生から募集した「非核平和への願いを込めた標語」の入



▶印西平和の鐘

賞者が決まりました。

市内中学校から188点の応募があり、厳正な審査の結果、最優秀賞1作品、優秀賞5作品が選ばれました。受賞作品については、原爆写真パネル展で併せて展示いたします。

入賞したみなさんは、上表のとおりです(敬称略)。

### 印西平和の鐘

印西平和の鐘(写真)は、重要無形文化財保持者(人間国宝)の故香取正彦氏が、父秀真

### 耕作放棄地を解消しよう

#### 8月は耕作放棄地解消強化月間

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

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

市では「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。

①再生利用活動に対する助

氏の出生地である印西への記念として、生前制作に取り組み、平成3年2月に、ご遺族より市に寄贈されました。

この鐘は、日本恒久平和の象徴「広島平和の鐘」と同じ鐘で、鐘の正面には故吉田茂首相の筆による「平和」の2文字が刻ま

れ、撞座の左右には瑞鳥が描かれています。 ※平和の鐘は市役所1階ロビーに常設展示しています。 ☎総務課総務法規班(☎内436・437)。



▲耕作放棄地の増加は付近の環境にもさまざまな影響を与えます

成

●再生作業(障害物除去・土づくり) ●定額支援：10アール当たり75,000円。 ●施設等補完整備に関する助成

●小規模基盤整備 ●定額支援：10アール当たり25,000円。 ※①②の交付金は、原則、農業振興地域内の農用地が対象となります。また、そのほか諸条件があります。 詳しくは、左記までお問い合わせください。

☎農政課振興班(☎内線374)。

## 認知症予防に係る 研究協力者を募集

### 認知症予防に係る 研究協力者を募集

東京電機大学では、左記内容の研究事業にご協力いただける60歳以上の健康者20人を募集します。

事前説明会を開催しますので、興味がある人は、ぜひご参加ください。

●目的：適度な日常的身体活動が、認知症予防に効果的であることが知られています。

この事業では、どの程度の身体活動(種類、時間、強度)が、認知機能低下予防に効果的なのかを明らかにするために実施します。

☎日常生活における身体活動について調査します。定期的に認知機能測定を実施します。また、栄養調査および健康体力に関する検診を行います。

これらの調査、測定にご協力いただくことにより、自身の身体活動習慣、認知機能レベル、栄養度、体力などの結果を確認

### 説明会

8月20日(月)・午前11時～正午 東京電機大学千葉ニュータウンキャンパス(福田記念国際交流センター1階V room)。

市内に居住する健康な60歳以上で、特定健康診査または75歳以上健康診査を受診している人 ※「健康診査結果のコピー」の提出が必要。

定20人。 8月10日(金)(必着)までに、メールに住所・氏名・電話番号・生年月日・年齢・身長・体重を記入し左記へ(先着順)。

☎東京電機大学未来科学部人間科学系 木村(〒270-1382 印西市武西学園台2-1-200) kimura@cck.ndai.ac.jp)。

### シリーズ・心の道標⑦

#### 最近のうつ病診断について

☎社会福祉課障害福祉班(☎内線268)

うつ病の診断は、医療機関において、医師との面談や心理検査、血液検査、脳波・CT検査などの結果を踏まえて診断されることが一般的です。

最近では、光トポグラフィー(NIRS)検査も用いて診断する方法もとられているようです。

光トポグラフィー検査は、脳の血流変化を測定する検査です。この血流量を検査することで、脳の働きを知ることができます。ただし、この結果のみで、「うつ病」を診断するのではなく、ほかの検査結果など多くの情報をもとに「うつ病」を総合的に判断します。

厚生労働省では、この光トポグラフィーを取り入れている医療機関を下記ホームページでご案内をしています。

【先進医療を実施している医療機関】

☎ http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/isei/sensiniryu/kikan02.html

市では、社会福祉課障害福祉班で保健師・精神保健福祉士が、精神的な悩みに関する相談に応じます。



ふるって応募を

# グリーンカーテンコンテスト



夏の省エネルギーや地球温暖化対策への取り組みの促進および意識啓発を図るため、グリーンカーテンコンテストを実施します。

市内において、個人、事業所および団体で、ツル性植物による「グリーンカーテン」を設置している市民。

①9月28日(金)(必着)までに、所定の応募用紙に必要事項を記入し、設置状況の写真(3枚まで1枚は全体が分かるもの)を添えて提出してください。応募用紙は、環境保全課窓口、各支所・出張所・公民館で8月1日(水)から配布します。

※市ホームページでもダウンロードできます。

②提出方法は、市役所環境保全

課までメール、持参または郵送で提出してください。

●応募写真の規格：次のとおり

①電子データまたはカラープリントで7月1日～9月28日までに撮影したもの。

②電子データは、メールまたはCD-Rにより提出(画像データはJPG形式)。

③カラープリントで提出する場合は、裏面に応募者の名前を記入。

④メールで提出するデータの容量は2MB以内とし、これを超える場合は複数回に分けて送付する。

●審査および結果公表は、提出された書類および写真により審査します。

取り組みが優れている作品、

ユニークな作品は、市のホームページおよび広報紙において結果公表します。

また、優秀者(10人)には粗品として、グリーンカーテン作成キット(プランター、培養土、ネット)を差し上げます。

●応募の際の注意点：次のとおり

①応募書類など(写真を含む)

は、原則返却しません。

②応募に要する経費は、応募者の負担となります。

③応募作品(写真など)は、市の広報紙やホームページ、そのほか市が発行する各種報告書などに掲載することがあります。

環境保全課環境保全班(〒270-1396 印西市大森2364-2・市内線365)。

## 安心・安全なまちづくりのために 防犯パトロール隊出動式を実施

防犯パトロール隊出動式を、去る6月25日地域交流館で行いました。当日は、中央駅地区・牧の原駅地区・滝野地区・木刈小などのパトロール隊員や防犯組合中央北・南支部など多くのみなさんが参加。

出動式終了後、全員で千葉ニュータウン周辺をパトロールしました。

今後、地域のパトロール活動の活発化が期待されます。

市民安全課安全パトロール班(市内線713)。



出動式後、パトロールを行う防犯パトロール隊のみなさん

## 8月は経済産業省主唱の 電気使用安全月間です



<http://www.kdh.or.jp/>

関東電気保安協会

ぼくは安全エレちゃん

## 自衛官募集相談員を委嘱



▲岩崎成子氏



▲齊藤光彦氏

齊藤光彦氏と岩崎成子氏が、平成24年6月1日付けで、自衛官募集相談員として委嘱されました。

任期は2年。市長と自衛隊千葉地方協力本部長が連名で委嘱します。

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

## 第52回佐倉市民花火大会に伴う交通規制

8月4日(土)・午後7時から、第52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、左図のとおり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、ご協力願います。



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、公共交通機関をご利用ください。

●交通規制日時：8月4日(土)・午後5時30分～9時(荒天の場合は翌日)。

印旛沼公園(〒043-4861-6000)。

●市の自衛官募集相談員：次のとおり(順不同、敬称略)。

▼齊藤光彦(高花)

▼岩崎成子(平賀学園台)

▼佐瀬知子(草深)

▼大野恒(草深)

▼尾下和憲(高花)

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

●印西産農産物の放射性物質検査結果●

6月1日～6月30日の検査結果は下記のとおりです(最新の測定結果は市ホームページをご覧ください)。

Table with columns: 検査日, 検査品目, 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. Rows include 野菜類 (果菜類, 葉菜類, 茎菜類, 根菜類) and 果実類.

※「検出せず」とは放射性ヨウ素131、放射性セシウム134、放射性セシウム137それぞれが存在しないか、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り異なるので、詳しくは市ホームページをご覧ください。

【測定条件】

測定容器:マリネリ容器(420ml) 測定時間:1800秒

【規制値】(平成24年4月1日より適用)

●放射性セシウム134と137の合計:100ベクレル/kg(一般食品)

農政課振興班(☎内線376)。

都市公園の

除染工事予定(8月)

七畝第一幼児公園、東荻原幼児公園、馬坂幼児公園、おた幼児公園、いけした幼児公園、木下東1丁目公園、木下南公園、まみあな幼児公園。

工事期間については、市ホームページなどでお知らせします。園都市整備課管理班(☎内線746・747)。

そうふけふれあいの里の

除染が完了

6月11日～29日に除染作業が完了し、高さ50cmまでの空間線量が、平均0.298μSv/hから平均0.098μSv/hに低減しました。



▲除染作業が終了したそうふけふれあいの里

園社会福祉課厚生班(☎内線255)。

印西市放射線対策情報

No.4

幼稚園、保育園、小・中学校などにおける積算放射線量の測定結果

●測定方法●子どもと同じ程度の高さとするため、先生の腰付近のポケット、スボンなどに積算線量計を装着し、子どもの滞在時間を目安に測定します。

測定時間は、保育園が午前8時30分～午後4時30分、幼稚園が午前9時～午後2時30分、小・中学校が午前8時～午後4時30分、学童保育が午後2時30分～午後7時です。

●積算線量計測結果●

測定日・H23年10月1日～H24年7月15日 測定機器・DOSEi(ドーズアイ・富士電機製) 単位・ミリシーベルト

Table with columns: 測定場所, 積算日数, 積算累計, 年間登校(園)日数, 年間推定積算線量. Lists various schools and clubs with their respective radiation exposure data.

Table with columns: 測定場所, 積算日数, 積算累計, 年間登校(園)日数, 年間推定積算線量. Lists specific clubs like 平賀学童クラブ and 滝野学童クラブ.

※太字の施設の数値は、各支所・出張所・市ホームページでご確認ください。
※★印のついた施設は、機器の消し忘れがあり、24時間測定をした日があります。
測定値の詳細については、各幼稚園、保育園、小・中学校もしくは環境保全課放射線対策室(☎内線366～368・kankyoka@ml.city.inzai.chiba.jp)にお問い合わせください。

平成24年6月27日から7月10日、携帯用簡易測定器で、市職員が大气中の放射線量の測定した結果は、下表のとおりです。詳しくは市ホームページをご覧ください。

※今後も、携帯用簡易測定器により市職員が測定し参考値としてホームページ、各支所・出張所で掲示し公表します。

環境保全課放射線対策室(☎内線366～368)。

Table with columns: 学校名, 測定日, 校庭, 砂場. Provides detailed radiation exposure data for various schools across different areas like courtyards and playgrounds.

Table with columns: 学校名・園名, 測定日, 校庭・園庭, 砂場. Provides radiation exposure data for schools and kindergartens, including specific areas like courtyards and playgrounds.

Table with columns: 施設名, 測定日, 駐車場, 屋上. Provides radiation exposure data for facilities like parking lots and rooftops.

単位: μSv/h = マイクロシーベルト / 時間
※今回の測定に使用した測定機器は、平成23年5月31日～6月3日に検査機関が使用したもの〔NaI(Tl)シンチレーションサーベイメータ TCS-161 (アロカ株式会社製)〕とは違います。
今回: ラディ (PA-1000) (株堀場製作所製)

# お知らせ

パート I

凡例 随日時 随会場 随内容 随対象 随定員 随参加費 随申し込み 随問い合わせ HP ホームページ メールアドレス 他そのほか 随携帯電話

## 講座・催し

中央公民館  
☎(42)2911

### パソコン講習会

パソコン操作ちょっと中級編、ワードの応用した使い方と、エクセルの初歩を中心に学ぶ講座です。

☎9月4日(火)〜7日(金)・午前9時30分〜午後4時30分(全4日)。  
☎中央公民館(大森)。  
定18人。

☎500円(参加費)。

☎8月15日(水)(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電話番号を記入し、左記へ。  
※往復はがきの返信面には何も書かないでください。  
※定員を超えた場合は、抽選を行います。

☎中央公民館(〒270-113 27印西市大森3934-1)。

**自然を感じる！**  
**わくわくデーキャンプ！**  
**(キャンプ用品利用者講習会)**

初秋の一日、緑豊かな自然のなかで、初めて出会う仲間と友達になろう。

中央公民館では、本講習を受講した人にキャンプ用品の貸し出しを行っています。テントの

張り方や飯ごう炊飯など、キャンプ用品を実際に使いながらキャンプの楽しさを満喫しませんか。

☎9月8日(土)・午前9時〜午後3時(雨天時は屋内で実施予定)。  
☎印旛公民館(瀬戸)。

☎成人およびその家族で、現地集合できる人。定30人。  
☎食材・消耗品代として1人400円を当日徴収します。

☎軍手、水筒、ふきん、タオル、うわばき持参。  
☎8月4日(土)・午前9時から電話または直接左記窓口で。  
☎中央公民館。

### 印旛歴史民俗資料館

☎(99)0002

### 夏休み体験教室

資料館では、夏休み期間中に考古学や昔のくらしに関連した3つの体験教室を開催します。

①**拓本(たくほん)体験**

縄文土器の文様を伝統的な複写方法である拓本で和紙に写しとり、しおりにします。市内から出土した縄文土器を教材とします。作ったしおりはお持ち帰りいただけます。

☎8月12日(日)・午前9時30分〜正午。  
☎小学生から一般成人。

☎10人。  
☎一人100円(材料費)。  
☎他はさみ、タオル、筆記用具、

汚れてもよい服装。

②**木綿以前の事・編布(あんぎん)のコースターづくり**

木綿が普及する前、主に麻が糸や布の原料として使われていました。縄文時代には編布という野生の植物の繊維を撚り合わせ編んだ布を用いて、衣服や敷物が作られていました。体験では麻ひもを利用して、この編み方でコースターを作ります。

☎8月19日(日)・午前9時30分〜正午。  
☎小学4年生から一般成人。

☎5人。編むための台の関係で1回につき5人まで。※グループでの参加をご希望の人はご相談ください。  
☎一人50円(材料費)。

③**勾玉(まがたま)づくり**

縄文時代から古墳時代にかけて作られたアクセサリーの一つ勾玉を、市内から出土した勾玉をお手本に当時のものより柔らかい石で作ります。作った勾玉はネックレスとしてお持ち帰りいただけます。

☎8月26日(日)・午前9時30分〜正午。  
☎小学生から一般成人。

☎小学校3年生以下は、保護者同伴で参加してください。親子や成人のみの参加もできます。  
☎15人。  
☎一人200円(材料費)。  
☎他タオル、マスクなど持参(作る時に白い粉が出ます)。  
【共通】  
☎8月1日(水)から窓口・電話・

FA・X・メールで受け付け。FA・Xとメールは、参加したい教室名・氏名・年齢(学年)・住所・連絡先電話番号・保護者の氏名を記入し、送信してください(先着順)。  
☎印旛歴史民俗資料館 (FAX 99 2223・☎siryoukan@city.inzai.lg.jp)。

### 中央駅前地域交流館

☎(46)5111

### 季節の料理講座

食欲の秋、黄色い食材を使って低カロリーで健康な料理をつくってみましょう。

☎9月12日(水)・午前10時〜午後1時。  
☎成人。定22人。  
☎700円(9月7日(金)までに左記窓口まで持参)。  
☎エプロン、三角きん、ふきん持参。

☎8月3日(金)・午前9時から電話または窓口で(先着順)。  
☎中央駅前地域交流館。

### ふれあい文化館

☎(45)3800

### 家庭でできる

#### お手軽エスニック料理

「男の料理教室」  
☎9月8日(土)・午前10時〜午後2時。  
☎ふれあい文化館(原)。

☎成人男性。  
☎12人。  
◆講師：佐藤誠氏。

☎600円(材料費、当日徴収)。  
☎エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具持参。  
☎8月11日(土)・午後1時から電

話または左記窓口で(先着順)。  
☎ふれあい文化館(原)。

### 小林公民館

☎(97)0003

### 味わい工房

#### いろいろな野菜を学ぶ

旬の野菜をメインに、ご家庭でも簡単に作れるメニューをご紹介します。ぜひこの機会に参加してみませんか。

☎9月20日(木)、10月18日(木)、11月15日(木)、12月20日(木)・午前10時〜午後2時(全4回)。  
☎市内在住の成人。  
☎23人。  
☎材料費・保険料実費分。  
☎8月7日(火)・午前9時から左記窓口で本人が直接申し込み(先着順)。  
※翌日から電話での申し込み可。  
☎小林公民館。

☎高花老人福祉センター(保健福祉センター内)。  
☎(47)2112

☎珈琲、紅茶、ココアのおいしい入れ方の講座です。本年度はアイスティーに関する講話と実習を予定しています。  
☎9月7日(金)・午前10時〜正午。  
☎保健福祉センター(高花)。

◆講師：遠山克利氏(遠山珈琲)。  
☎市内在住で60歳以上の人。  
☎24人。  
☎1,050円を予定(講座教材費)。  
☎8月2日(木)・午前10時から、電話または左記窓口で(先着順)。  
☎高花老人福祉センター。

## 防災メールに登録を

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**



※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。

☎防災課防災班 (☎内線454)。

## 文化ホール情報

### 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。

●展示期間：10月〜平成25年3月末日のうち2週間程度(休館日を含む)。

☎市内に住所のある個人または団体(サークル)。

### 芸術文化発表会

#### 「ロビーコンサート」出演者募集

芸術文化活動をしているみなさんに、文化ホールのホワイエを発表の場として開放。日ごろの練習成果を披露しませんか。

●実施日：毎月1回程度(10月〜平成25年3月末)。日時は出演者と協議。

☎市内に住所のある個人または団体(サークル)。

※営利目的は除く。  
☎無料。  
※機材などは出演者で準備。

☎8月31日(金)までに所定の申込用紙(文化ホール、各公民館、総合福祉センター、保健福祉センター、そうふけふれあいの里に用意)に必要な事項を記入し、文化ホールまで持参(応募多数の場合は協議)。  
※ジャンル(演奏・ダンスなど)は問いませんが、同施設内に図書館があるため、制限があります。当日以外は練習場所の提供はできません。

視聴覚ライブラリー  
(中央公民館内)  
☎④2911

夏休み映画会

「タンタンの冒険」  
8月18日(土)・午前10時30分  
(開場10時)

文化ホール(大森)。  
定460人。

無料(整理券が必要)。

※整理券は、文化ホール、中央駅前地域交流館、市内各公民館で8月4日(土)から配布します。

視聴覚ライブラリー。

そのほか

大森図書館夏のおはなし会

大人のための素話しの会

「素話し」を中心に、民話や昔話などを紹介します。

素朴な「語り」に耳を傾け、その土地が持つ豊かな息吹を感じてみましょう。

8月22日(水)・午後6時～(開場5時50分)。

文化ホール(大森)。

主に、印西市に伝わる民話や伝承。

一般。

定50人。  
不要。  
大森図書館(☎④8686)。

印旛図書館 夏のおはなし会

大型絵本の読み聞かせや手あそびなど、楽しいおはなし会を行います。ぜひご来場ください。  
8月10日(金)・午前10時45分～(開場10時30分)。

文化ホール(大森)。  
場ふれあいセンターいんば(美瀬)。

幼児・小学校低学年くらい。

無料。

50人。

不要。

印旛図書館(☎④3850)。

印旛郡市社会教育振興大会

本年度は、主題を『未来への絆』社会教育の推進と活力ある地域社会』とし開催します。  
8月25日(土)・午後1時30分～。

文化ホール(大森)。

①社会教育功労者表彰の講演「有縁社会を求めて」。◆講師：坂本登氏(一般社団法人全国社会教育委員連合常務理事) ③事例提案「子どもたちの生き抜く力を育てる」(白井市)ほか。

主催：印旛郡市社会教育委員連絡協議会、印旛郡市市町教育委員会。

園生涯学習課生涯学習推進班

園生涯学習課生涯学習推進班

市指定無形民俗文化財「別所の獅子舞」

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

8月24日(金)・午後4時～。

別所地蔵寺。

園生涯学習課文化班(☎内線546)。

夏休み Site-Seeing

「土器ドキ遺跡探検隊」  
印西市内に残る縄文時代の天神台遺跡、白鳳(はくほう)時代の曾谷ノ窪瓦窯跡を見学し、土器の採集・観察を行います。  
8月23日(木)・午前9時～11時(集合9時)。

園生涯学習課生涯学習推進班

国際交流協会主催 中国語【初・中級コース】

先を明記すること。  
園生涯学習課文化班(☎内線545、546・FAX④0033)。

映画上映会 「人生、ここにあり」

世界で初めて精神科病院をなした国イタリアで起こった実話を基に映画化。  
8月26日(日)・(1回目上映)午前10時30分、12時30分、(2回目上映)午後2時30分、4時30分。  
午後1時～1時45分ごろに、四方田清氏(順天堂大学准教授)のお話を予定しています。

園生涯学習課生涯学習推進班

ミニ・ガイド パートI

◆印西市邦楽邦舞協会

第8回「邦楽と邦舞」公演  
華やかな日本舞踊と、琵琶の演奏をぜひお楽しみください。  
8月11日(土)・午後1時～。

文化ホール(大森)。  
園渡邊(☎④3721)。

◆「高花マラライサークル」  
ドイツのトルペインティンク(木製品などの絵付け)を一緒に楽しみませんか。  
毎月第2、4月曜日・午後1時30分～。

場保健福祉センター(高花)。  
対おむね60歳以上の人。  
費1回500円(絵の具代込み・材料は持ち込み自由)。  
園字敷(☎④9727)。

◆スポーツダンス中央会員  
一緒にダンスを踊りませんか。  
時日曜日・午後。  
場中央駅前地域交流館(中央南)。

対老若男女問わず。  
費入会金2,000円。月謝2,500円。  
他ダンスシューズ持参。  
申随時。  
園沢崎(☎080-5042-0754)。

◆子ども囲碁体験教室  
囲碁の楽しさを体験しませんか。  
8月の毎週土曜日・午前9時30分～正午。  
場中央公民館(大森)。  
費無料。  
他筆記用具持参。  
申左記へ。  
園小野寺(☎080-5375-5813)、中村(☎090-3097-9405)。

◆第38回歩け歩け大会  
inひたち海浜公園  
さあ、フレッシュエアを胸いっぱい浴びよう。  
9月17日(祝)・午前8時30分  
発(雨天決行・大型バス利用)。  
※集合、文化ホール(大森)。  
場園管ひたち海浜公園(雨天時はアクアワールド大洗水族館)。  
対一般(小学生以上)。  
費3,500円(昼食は、各自自由)。  
申左記へ。  
園印西野外活動協会・森田(☎④2315・☎090-2675-7349)。

◆印旛ふるさと祭り  
8月5日(日)・午後5時30分～10時(小雨決行、荒天中止)。  
場印旛中央公園(瀬戸)。  
園印旛ふるさと祭り実行委員会・桜井(☎④0577)。

◆印西歴史愛好会公開講座  
「横浜中華街五十年の歩み」  
街ができて百五十年になる横浜中華街には、どんな歴史があったのでしょうか。  
8月12日(日)・午前10時～正午。  
場小林コミュニティプラザ(小林北)。  
◆講師：勝田威氏(会員)。  
費700円。  
園印西歴史愛好会・志賀(☎090-4672-5493)。

◆ボーイスカウト入団説明会  
ボーイスカウトの教育システムや年間の活動などについて、説明会を行います。  
8月5日(日)・午前10時～正午。  
場ふれあい文化館(原)。  
園幼稚園年長から。  
園ボーイスカウト印西白井第2団・大石(☎④6630・☎out\_inzai@infoseek.jp)。



健康

各種予防接種を行います

◆子宮頸がんワクチン

中学1年生、高校1年生相当の女子と高校2年生(平成24年3月31日までに1回または2回接種した人)が、平成24年4月以降の対象です。

※3回接種が必要で接種期間に半年間要します。

平成25年3月31日を過ぎた未接種分の予防接種は、すべて任意(有料)です。早めに委託医療機関へ予約して接種してください【参考・昨年度印西市接種率83%】。

◆DT2期(小学6年生)

乳幼児期に接種したDPT予防接種の追加接種です。

今年3月末に個別通知している予診票を使用し、早めに委託医療機関へ予約して接種してください【参考・昨年度印西市接種率88.8%】。

◆日本脳炎

新ワクチンになり積極的勧奨をしています。

3歳〜中学3年生相当の人で、第1期(3回)が未接種の人と、小学4年生〜平成7年6月1日生まれまでの人で第2期(1回)が未接種の人は、公費(無料)で接種できます。通常の接種間隔から外れている人の接種

スケジュールは、印西市ホームページまたは、保健センターまでお問い合わせください。

◆不活化ポリオワクチン

全国一斉に、平成24年9月から単独の不活化ポリオワクチンに切り替わるため、生ワクチンが中止となります(市の集団接種は終了しました)。

従来のDPT(三種混合)と不活化ポリオワクチンとの混合となる4種混合ワクチンは、11月ごろに導入予定です(変動することがあります)。

今後の接種方法や予診票の配布については、対象者へ個別通知いたしますが、内容などについては、市ホームページまたは中央保健センターでご確認ください。

なお、既にポリオ生ワクチンで2回接種している人は、不活化ポリオワクチン接種の対象外ですが、生ポリオワクチン接種が未接種または、一回のみのおよび既に自費でポリオワクチン(生または不活化)の接種をしている人は、状況についてアンケート通知(5月初旬)していただきます。まだ回答していない人は、早急にアンケートにお答えください。

転入者は、実施状況届で確認し不足分の予診票を送付しますので、必ず最寄りの保健センターまで提出してください。※既に任意接種した費用について

ては、償還払いできません。 中央保健センター母子保健班(☎5595)。

第19回「かむ子・のびる子・元気な子」料理コンクール

(社)千葉県歯科衛生士会主催の料理コンクールです。

テーマ:健康かみかみ弁当。 千葉県内に在住・在勤・在学の方で、11月11日(日)に参加可能な人。

●応募作品:次の条件が満たされているもの。

▼子ども向きのお弁当▼家庭や集団のお弁当メニューとして普及性がある▼よくかんで味わえるメニュー▼1人分500円前後の食材▼千葉県の農水産物を利用▼手軽に作れる弁当メニュー。

●お弁当箱の形は問いません。 1人何点でも応募は可能ですが、未発表のものに限りません。 ※著作権は主催者に帰属します。

●9月11日(火)(当日消印有効)までに、所定の応募用紙(千葉県歯科衛生士会事務局にFAXで申し込むか、左記ホームページからダウンロード)に、お弁当からダウンロード)に、お弁当2人分の献立を記入し、自分で作ったお弁当1個分の写真を添え、返信用封筒(あて先のみを記入)を同封し、左記へ郵送してください。

●(社)千葉県歯科衛生士会(〒261-0002千葉県美浜区新港32-17千葉県口腔保健センター内・FAX043-241-9903・http://www.criba-dha.net)。

ヘルスセミナー参加者募集!

ヘルスセミナー参加者募集! 伊西をもっと健康なまちに! セミナーでは生活に役立つ、運動・栄養・休養を中心とした

さまざまな健康に関することを学習します。あなたもぜひ、この機会にご自身の健康を見つめ直してみませんか。

◎セミナー日程◎

Table with 3 columns: 日時, 内容, 会場. Includes dates from 9月14日 to 11月28日 and topics like 地区健康推進員, 認知症, 子育て支援, etc.

●8月31日(金)までに、電話で左記へ。 中央保健センター(☎5595)。

●療育相談の日程が変更 (印旛健康福祉センター) 子どもの整形外科的な心配事に関する専門医による「療育相談」の日程が変更されます。

●【変更前】8月29日(水)。 【変更後】8月22日(水)(予約制)。 印旛健康福祉センター(印旛保健所地域保健福祉課内・☎043-483-1134)。

相談

医師による「119」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。

●8月23日(木)・午後2時〜4時。 場内所1階相談室。

●事前に申し込みください。 社会福祉課障害福祉班(☎内線268)。

「障がい福祉 巡回相談」

障がい福祉サービスの利用や悩みなどの相談に相談員が応じます(要予約)。

●①毎週火曜日②毎週水曜日。 いずれも午前10時〜正午。 場①印旛支所1階相談室②本塾支所1階相談室。

●印旛ばい障害者相談センター(☎992501)まで。 社会福祉課障害福祉班。

●借金に関する無料相談会 複数の借金を抱えて返済困難な状況に陥っている人などが、どこにも相談できないまま借金の返済に追われ、家庭崩壊や自殺などに追い込まれる恐れも少なくない現状にあることから、借金やヤミ金融被害で、お悩み・お困りの人を対象に無料相談会を開催します。

●8月23日(木)・午前10時〜午後3時。 場市役所会議棟2階。 弁護士や司法書士などによる面接相談。

●電話で左記へ(先着順)。 場経済政策課経済政策班(☎内線355)。

ミニ・ガイド パートII

◆北総囲碁ふれあい会員

年齢、性別問わず初歩から個別に指導可能。親睦競技会は年3回。男女別時間別で年少者大会も有り。

●毎週日曜日、水曜日、土曜日・午後1時〜4時。 場ふれあい文化館(原)。

●費半年500円のみ(賛助会費)。年少者毎月100円可。 場北総囲碁・中西(☎37423)。

◆オリジナルミュージカル

「けやきおにと階下のかいふ」創立7周年記念公演 9月1日(土)・午後5時30分〜(5時開場)、2日(日)・午後1時30分〜(1時開場)。

●場文化ホール(大森)。 場999円(全席自由)。

●申左記またはイープラスへ。 場ミュージカルカンパニーいちごハウス事務局・石川(☎090-4436-3912)。

●健康マージャン初心者入門講座開設 脳のトレーニングは老化防止に最適です。

●9月3日、10日、24日、10月1日、15日、22日、29日、11月5日、12日、19日の月曜日・いずれも午前10時〜正午。 場JR小林駅北口コスモプラザ商店街常設会場。

●初めての人からレベル別に(4人1組)サポーターを付け、初心者としてゲームに参加できるように指導します。コース修了後、希望者はふれあい健康マージャンゲームに参加できます。

●3,000円(資料代含む)。 申電話で左記へ(毎週火、木、土曜日・午前9時〜午後4時。先着順)。

●場小林住みよいまちづくり会(☎2101)・岩井(☎972280)。

●◆K-GRACEBALL ET第1回発表会 8月12日(日)・午後1時30分〜(開場午後1時)。

●場白井市文化会館。 場不思議の国のアリス、パキータ、バレエやコンテンポラリーなどの魅力いっぱい舞台をお楽しみください。

●場宮井(☎080-6674-0307)。

●◆ラート講習in手賀 日本ラート協会の指導により専門的に習得できます。

●8月1日(水)・午前9時から電話で左記へ(先着順)。

●場千葉県立手賀の丘少年自然の家・藤本(☎04-7191-1923)。

●◆1T初級講座「案内図入りのチラシを作る」 分かりやすく楽しいパソコン教室です。

●9月20日(木)・午前9時30分〜正午。 場高校生以上のパソコン経験初心者。 場12人。 場無料。 申8月20日(月)・午前9時から電話で左記へ(先着順)。

献血にご協力ください

みなさんのあたたかい善意を心からお待ちしています。

●8月9日(木)・①午前9時30分〜正午、②午後2時〜4時。

●①ふれあいセンターいんば(美瀬)、②本塾保健センター(笠神)。

●安全な血液供給実施のため、献血条件などがあるので、問い合わせは下記までお願いします。

●健康増進課総務班(中央保健センター内・☎5595)、千葉県赤十字血液センター渉外課(☎047-457-9927)。

凡例

●日時

●会場

●内容

●対象

●定員

●参加費

●申し込み

●お問い合わせ

●ホームページ

●メールアドレス

●その他

●携帯番号

# お知らせ

## パートⅢ

### 福祉

#### 切り替わります

#### 児童医療費助成資格と

#### 子ども医療費受給券

8月1日から児童医療費助成(小学4年生から中学3年生が対象)と子ども医療費受給券(小学3年生まで対象)が切り替わります。

住民税が確認できた人については既に可否決定通知書および子ども医療費受給券を郵送しましたので、確認してください。

#### 必ず受給券の返納を

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

#### 特定疾患療養者に見舞金を

市では、特定疾患および先天性血液凝固因子障害の治療を受けている人に、見舞金を支給しています(初回の登録申請手続きが必要となります)。

県が認定した特定疾患医療受給者票、小児慢性特定疾患医療受給券、先天性血液凝固因子障害受給者証の発行を受けている

#### 凡例

日時 会場

内容

対象

定員

費参加費

申込み

お問い合わせ

HPホームページ

メールアドレス

他そのほか

携帯帯電話

療養者(受給要件があります)。  
 ① 社会福祉課厚生班(☎内線255・256)。

#### 印西市デイケアクラブ

#### 「心のいづみ」

① 会場他左表のとおり。  
 ② 心の病気で悩んでいる人とその家族など。

#### ●心のいづみ日程表●

日時	会場	内容	持ち物など
8月3日(金) 午前10時～正午	総合福祉センター(竹袋)	フリースペース	ハンカチ、飲み物、歩きやすい服装と靴
8月10日(金)・ 午前10時～正午	保健福祉センター(高花)	制作活動	ハンカチ、飲み物、歩きやすい服装と靴
8月17日(金) 午前10時～正午	松山下公園 総合体育館(浦部)	運動	軽装/上履き(スリッパ不可)
8月24日(金) 午前10時～午後1時	保健福祉センター(高花)	調理	エプロン・ふきん 材料費500円程度

① 社会福祉課障害福祉班(☎内線268)。

#### 平成24年度心の健康市民講座

#### 「家族のための学習会」

市では、精神障がい・発達障がいを抱える家族に、障がい・疾病の正しい知識を持ってもらうことにより、家族が自信を持って症状に対応できるように学習会を開催します。

① 8月13日(月)・午後2時～4時。  
 ② 場市役所3階大会議室。

① 演習・SST(社会技能習得トレーニング)を通して家族も元気になる。

② 講師：土屋徹氏(Office夢風舎舎長)。

③ 無料。

④ 次回以降は9月25日(火)、10月16日(火)、11月16日(金)に開催。

⑤ 電話またはFAX(氏名・住所・連絡先を明記)で左記へ。

⑥ 後日受講票を送付します。

⑦ 社会福祉課障害福祉班(☎内線268・FAX④0381)。

#### 地域自殺対策緊急強化基金事業

#### 平成24年度心の健康市民講座

#### 「印西メンタルヘルス

#### サポーター養成編」

心の病を抱える人、生活のしづらさを感じる人、その家族が住み慣れた地域で、安心して生活ができるよう、身近な相談者として、市ではメンタルヘルスサポーターを養成します。

① 8月21日(火)・午前10時～正午。  
 ② 場市役所204会議室。

③ 演習：認知行動療法としてのSST(社会技能習得トレーニング)。

④ 講師：土屋徹氏(Office夢風舎舎長)。

⑤ 無料。

⑥ 電話またはFAX(氏名・住所・連絡先を記入)で左記へ。

⑦ 後日受講票を送付いたします。

⑧ 次回以降は9月25日(火)、10月16日(火)、11月16日(金)に開催。

⑨ 社会福祉課障害福祉班(☎内線268・FAX④0381)。

#### 働きたい高齢者のための講習会

#### 「下表のとおり」

① 55歳以上で、現在仕事に就いていない人。無料。

② ①ハローワークが発番の求職者番号を保有していること②修

了日以降に開催する合同面接会に参加できること③受講者選考のため、応募後折り返し送付される登録申込書の提出が必須です。

④ 8月14日(火)(必着)までに、はがきに講習番号・講習名・住所・氏名・年齢・求職番号・電話番号・FAX番号およびメールアドレスを記入し、郵送もしくはFAXで左記へ(応募多数時選考)。

#### ●講習会●

講習番号	講習名	講習期間	定員	会場
4	介護員養成	9月10日～11月26日・9:00～16:00	25人	ニチイ学館松戸校
14	チャイルドヘルパー養成	9月3日～10月22日・9:30～16:30	25人	ニチイ学館船橋校
31	働きたい方の初めてのパソコン	9月3日～9月11日・9:30～16:30	20人	成田国際福祉(専)
49～51	パソコン業務(中級)ワード・エクセル	9月3日、9月10日、9月24日・13:00～16:00	10人	佐倉市シルバー人材センター
57、59、61、63	パソコン業務(中級)ワード	9月7日、9月14日、9月21日、9月28日・13:00～17:00	10人	松戸市シルバー人材センター
75	駅前駐輪場管理	9月14日・10:00～12:00	10人	松戸市シルバー人材センター
84	観光ガイド	9月20日・13:00～16:00	10人	旧吉田家住宅(柏市)

※講習番号4、14、31は技能講習会で、それ以外は職場体験です。

① 千葉市中央区中央3-9-11  
 ② 千葉市中央区中央3-9-11  
 ③ 千葉市中央区中央3-9-11  
 ④ FAX 043-227-5119

### 環境

#### 井戸水などの水質検査

食品衛生協会では、食品事業者関係者や一般市民からの水質検査の依頼を受け付けています。検査を受けるには事前の予約が必要で、

① 平日・午前9時～午後5時。  
 ② 場印旛保健所内食品衛生協会窓

③ 口(佐倉市)。

④ 水曜日(祝日の場合は木曜日)午前9時30分～11時に当日採取した井戸水などを同協会に提出。

⑤ 費会員(食品関係事業者)は、6,000円。一般は7,000円。

⑥ 結果報告：約2週間後に検査機関から郵送します。

⑦ 印旛保健所内食品衛生協会(☎043-483-1117)。

#### 野外焼却行為は禁止されています

廃棄物の野外焼却行為(いわゆる野焼き)は、廃棄物処理法により禁止されています。

廃棄物を焼却する場合は、法令に定められた構造基準を満たした焼却施設で、処理基準に従って行う必要があります。

なお、平成14年12月1日から、施設規模の大小を問わず、すべての廃棄物焼却炉の構造基準が強化されており、この基準を満たしていない焼却炉や一般家庭の簡易なごみ焼却炉などは使用が禁止されています。

焼却炉を設置する場合は、規模等により「廃棄物処理法」または「千葉県廃棄物の処理の適正化等に関する条例」に基づき

許可が必要になる場合があります。詳しくは左記へ。  
 ① 印旛地域振興事務所(☎043-483-1138)。

#### ●焼却禁止の例外

① どんと焼き、農業者によるあぜ草・稲わらなど(腐ヒニールなどを除く)の焼却、林業の下打ちの焼却、水産業の漁網についたごみ(海藻、流木など)の焼却、たき火、キャンプファイヤーなどは、直接罰則の対象となりません。

② しかし、生活環境の保全上支障を与える場合は、処理基準違反として改善命令や行政指導の対象となる場合があります。

③ 園クリーン推進課不法投棄対策班(☎内線385)。

#### 不法投棄は犯罪です

印西市では、不法投棄の撲滅を目指しており、事業活動に伴って排出されるがれきなどの産業廃棄物はもちろんのこと、日常生活から排出されるごみなどの一般廃棄物(写真参照)であっても、みだりに捨てることは廃棄物処理法により禁止されています。

不審な現場を見かけたら通報をお願いします。

#### ●不法投棄の疑いのある不審な現場の例

① 工事現場でもないのに、重機を使って不自然な穴を掘っている② 廃棄物の処理施設でないのに、廃棄物が集められている③ 早朝、深夜に、見かけないダンブやトラックが入りしている

④ 人目のつきにくいところや倉庫に、突然たぐさんのドラム缶が集

められている。  
 ● 不法投棄の通報内容  
 ① 発見日時② 発見場所③ 発見した状況④ 廃棄物の種類・量⑤ 行為者・車両などの情報(重機やダンブの表記、車両ナンバーなど)。  
 ※通報者に関する情報につきましては、秘密を厳守します。地主のみなさんは不法投棄されないよう、土地の適正な管理を！  
 不審な車両の出入りを見かけたら、印西市役所、最寄りの警察または産廃・残土県民ダイヤル(☎043-223-3801)に通報しましょう。  
 ● 土地や倉庫を貸すときは：相手や事業の内容をきちんと確認し、契約は内容を理解した上で、必ず書面で結びましょう。また、道路から奥まった土地や人目につきにくい土地などは、巡回監視、進入防止柵や不法投棄禁止などの警告掲示板の設置など、土地所有者として必要な措置を講じましょう。  
 園クリーン推進課不法投棄対策班。



わたしたちの大切なふるさとが汚されないよう、不法投棄を防ぎましょう

国 保・年金

保険証の記載内容の変更

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。

国民年金課資格給付班(☎内線285・287)。

各種保険証は届いていますか

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

あります。

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

【後期高齢者医療被保険者証】国保年金課高齢者医療年金(☎内線289・299)。  
【国民健康保険被保険者証】国保年金課資格給付班(☎内線285・287)。

外国人の国民健康保険が変更になる

平成24年7月9日から住民基本台帳法の一部改正に伴い、国民健康保険が変更になりました。在留期間が3カ月を超えて1年未満の外国人も国民健康保険に加入できるようになりました。

加入できる外国人

※職場の健康保険に加入していない人で、次のいずれかに該当する場合。

- ①住民基本台帳に登録がある人
- ②住民基本台帳に登録がなくても、3カ月を超える在留期間を認められた人。

※在留期間が3カ月以下であっても「興行」「技能実習」「家族滞在」「特定活動(医療目的を除く)」の在留資格をもって滞在する人は、客観的な資料等により加入できる場合もあるため、窓口へ相談してください。

◆加入手続き  
①在留カードまたは外国人登録証明書②パスポート。  
※①②を持参し、窓口で手続きしてください。

◆現在加入している外国人  
既に国民健康保険に加入している外国人については、今回の変更に伴う手続きはありません。保険証更新により今回送付した保険証の表記については、従前使用していた保険証の内容で作成されています。

氏名などの表記方法について誤っている場合は、窓口へ相談してください。

職場の健康保険に加入・喪失したり、住民登録の変更が生じた場合は、窓口で手続きしてください。

国民健康保険人間ドック・脳ドック検査助成の申請  
国民健康保険に1年以上加入している40歳以上で、左記の要件を満たしている人は、事前申請することで検査費用の2分の1の額が助成されます。

●要件：①国民健康保険税を完納している②人間ドック受検者は、当該年度に特定健康診査を受診していない。  
●限度額：【人間ドック】30,000円。【脳ドック】20,000円。

●手続き：①検査医療機関を予約する(指定医療機関なし)。

②申請書を記入し、検査日より1週間前までに、本庁・支所へ提出する(申請書は、市ホームページまたは市国保年金課、印旛支所・本柵支所にあります)。

※検査後の申請では、助成を受けられませんのでご注意ください。

国民年金課資格給付班(☎内線286・287)。

後期高齢者医療被保険者の人間ドック・脳ドック検査費用を助成

後期高齢者医療被保険者の人間ドック・脳ドック検査費用を助成しています。

※次のいずれかに該当する人は対象となります。  
①後期高齢者医療保険料を滞納している人。  
②市で実施する健康診査を受診した人(脳ドックのみの検査は対象となります)。

●人間ドック：検査費用の2分の1(30,000円限度)。  
●脳ドック：検査費用の2分の1(20,000円限度)。

●検査医療機関に予約を申しましたら、検査を受ける一週間前までに申請してください(申請書は市ホームページまたは市国保年金課、印旛支所・本柵支所にあります)。

●受検後の申請では、検査費用の助成は受けられません。  
●申請の方法は、被保険者証・印鑑をお持ちになって、国保年金課高齢者医療年金班または印旛支所・本柵支所の市民福祉課の窓口で申請してください(郵送可)。

国民年金第1号被保険者で海外へ転出する人へ

国民年金の第1号被保険者(自営業や学生の人など)が海外へ転出する場合は届け出が必ず必要です。

海外転出した場合、国民年金第1号被保険者の資格が喪失されますが、日本国籍の人であれば、国民年金の任意で加入することができず。

任意加入を希望する人は、転出される際に手続きをお願いします。

年金相談所を開設します

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およびそのほか年金制度に関することなどお気軽にご相談ください。

☎8月23日(木)・午前10時～午後3時15分。  
※相談時間：一人30分間。  
☎本柵支所1階住民相談室。  
☎8人(予約制)

☎8月9日(木)までに左記へ(先着順)。  
☎申し込みの際、基礎年金番号のわかるものをご用意します。

都市

印西市被災者住宅再建資金利子補給金制度のお知らせ  
市では、千葉県と共に、東北地方太平洋沖地震の被災者が住宅再建のために一定額の資金を金融機関から借り入れた場合、その利子の一部を利子支払い開始日から5年間補給する補助金制度の運用を行っていましたが、引き続き制度を運用してまいります。

なお、利子補給の対象となる建物や申込者につきましては条件があり、また申し込みや融資実行に期限がありますのでご注意ください。

※詳しくは左記へ。  
☎建築課住宅班(☎内線776)。

マンション管理組合セミナー  
市ではマンション管理士がマンション管理組合のご相談を受ける相談会、管理組合活動に役立つセミナー交流会を行います。

☎9月9日(日)・午後1時～。  
☎ふれあい文化館(原)。  
☎管理組合の設立・運営・組織

水辺は危険

夏休みに入ると子どもたちが水辺で遊ぶ姿をよく見かけます。水辺には土地改良区などが管理する揚排水機場や水門などがあり、これらの付近は水深が深く、水の流れも速いので大変危険です。施設付近で遊んでいる子どもを見かけたら注意してください。  
☎農政課振興班(☎内線374)。

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(金)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。※詳しくは左記へ。

☎佐倉県税事務所(☎0431-483111)4、平日・午前9時～午後5時)。

防災行政無線の無料テレホンサービス

防災行政無線から放送された内容を確認するためのテレホンサービス(フリーアクセス)が無料で聞くことができます。放送内容が分からなかったときや、もう一度聴きたいときは、

☎0800-800-0864

をご利用ください。操作方法の説明は、メッセージで確認できます。※これまでの防災行政無線テレホンサービス(☎402900)を利用した場合、通話料は利用者負担となります。  
☎防災課防災班(☎内線454)。

凡例 曜日 会場 内容 対象 定員 参加費 申し込み 問い合わせ ホームページ その他 携帯用電話

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
今月のここにこハッピーはお休みです。			
中央駅前地域交流館(子育てルーム) (☎5111) 旧中央駅前子育て支援センター	23日(木)・24日(金) 9:30~11:30	今日は何の日おはなしなあに?	カレンダー作りとお話を楽しみましょう。8月のテーマは「りんご」。手・足形もとれます。時間内にいつでもどうぞ。
	25日(土) 11:00~	8月の誕生会	みんなでハッピーバースデー!対象:0歳~未就学児。1日(木)・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)	1日(木)・8日(木) 10:00~11:00	パブパブクラブ	対象:3カ月~1歳6カ月児とその保護者。テーマ「寝冷えと夏風邪」。当日窓口にて受け付け。
	31日(金)まで ほぼ毎日 10:00~11:00	プール遊び	対象:全利用児。暑い夏!水遊びを思いっきり楽しませよう。当日自由参加。
	28日(火) 11:00~	誕生会	8月生まれのお友達をお祝いしよう。対象:8月生まれのお友達。当日自由参加。電話・窓口で予約。
こぎつね コンタの広場 (ふれあい文化館内)☎3800	毎週水曜日 10:00~11:05	簡単クラフト	親子で遊べる場所やコーナー遊びを提供。広場は、10:00~14:00まで開催。水遊びに参加する人は、体調をみて参加してください(熱・下痢・皮膚疾患などの時は、参加を控えてください)。持ち物:着替え・タオル・帽子・サンダル・飲み物持参。※天候により室内遊びに変更する場合があります。詳細は、おたより「こぎつね」を参照。
	毎週木曜日 10:00~10:45	元気に遊ぼう(水遊び)	
	毎週金曜日 11:30~11:45	手遊びやうた遊び お話しアターなど	
わくわく ぼかぼか広場 (総合福祉センター内) ☎0144	毎週水曜日~金曜日 9:00~14:00	おいでよ!わくわく広場	中庭で水遊びをしたり、うちわを作って暑い夏を乗り切りましょう。今月の手遊びは「やさいのうた」「さかながはねた」です。
	16日(木) 13:00~13:20	誕生会	8月生まれのお友達をお祝いしよう。対象:0歳児~未就学児とその保護者。当日自由参加。
マメタの ほんぼこ広場 (いんば児童館 ☎3950)	毎週水曜日 10:00~15:00	ちょうちん作り	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。水遊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。水着又は水遊び用おむつ、帽子、バスタオル持参。31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「ほんぼこ通信」を参照。
	毎週木曜日 10:00~11:30	ちょこっと水遊び	
	毎週金曜日 11:40~11:55	音楽で ゴー・ゴー!	
滝野子育て支援センター ☎1822	毎週火曜日~金曜日 11:00~11:30	ぼっかぼかタイム	保育士と体操や手遊びをしたり、絵本やパネルシアターの読み聞かせ。当日自由参加。
	今月のママ友クラスはお休みです。		
	7日(火)~10日(金) 9:00~12:00	大きくなあれ!	身長・体重測定ができます。赤ちゃん用の身長・体重計もあります。

【児童館】 主な対象：18歳未満の子どもとその保護者

施設名	日時(祝・休日除く)	事業名	対象・持ち物 など
今月のすこやかキッズはお休みです。			
中央駅前地域交流館 (☎5111) 旧中央駅前児童館	11日(土) 14:00~16:00	あそびのポケット	「紙トンボ作り」。対象:4歳~中学生。定員20人。当日自由参加。
	9月8日(土) 10:00~11:30	楽しく筋トレしちやおう	運動会前に筋トレ方法を知らう!対象:小学生~中学生。定員20人。22日(木)・10:00から電話・窓口で受け付け。電話または窓口で申し込み受け付け中。
そうふけ児童館 (☎3800)	夏休み期間中 9:00~17:00	部屋の利用について	遊戯室:小学生~高校生専用。集会室:就学前の子と保護者専用。
	今月のほっぺにチュッ!はお休みです。		
	毎週木曜日 15:00~16:45	わんぱくランド	多目的室を開放。パドミントンしよう!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)	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:市内在住小学生以上~高齢者。自由参加。
	25日(土) 10:00~13:00	ハッピーフレンズ~ケーキ作り	対象:小学生。参加費600円。参加申し込み:本日10:00~電話または窓口にて。定員16名。※詳細は「わくわく」で。
いんば児童館 (☎3950)	2日(木)・9日(木)・16日(木)・23日(木)・30日(木) 11:00~11:30	フルーツランド	「ちょこっと水遊び」。当日自由参加。詳細は「マメタのほんぼこ広場」で。
	3日(金)・29日(木) 10:30~12:00	「3B体操」と「スクラップブック」	3日(金):「3B体操」、29日(木):「スクラップブック」。詳細は「ほんぼこ通信」で。

【公園で遊ぼう(今月は暑さ対策のため屋内)】 11:00~11:45

日時(祝・休日除く)	会場	内容	担当センター
17日(金)	フレンドリープラザ	集まれ!駅前ひろば(親子ふれあい遊び)	中央駅前地域交流館(☎5111) 旧中央駅前子育て支援センター
2日(木)	総合福祉センター(竹袋)	ミニ夏祭り	小林子育て支援センター(☎8700)
3日(金)	そうふけふれあい文化館(原)		
7日(火)	松山下公園体育館(多目的室)	運動遊び ※雨天決行	西の原保育園こあら(☎0291)

※各施設で子育てに関する相談も受け付けています。

施設名	日時(祝・休日除く)	事業名	対象・持ち物 など
つといの広場(そうふけふれあいの里内)☎7880	29日(木) 10:30~12:00	母親講座「リラックスお茶タイム」冷茶のいれ方、いただき方	講師:豊田多美子氏。対象:未就学児とその保護者。定員17組(保育は、先着14人)。参加費500円。1日(木)・9:00から窓口で受け付け。先着順。
	28日(火) 11:00~	ミニチェリーランド「くるくるこぶたぬき」	対象:1歳半までの親子。先着20組。1日(木)・9:00から電話・窓口で受け付け。詳しくは、つといの広場まで。
	11:00~11:30 毎月1回	講座 ①自由参加 ②要申し込み	①お話・リズム・測定・歌ってラララン・絵本ガイド②ベビーマッサージ・エアロビ・プリンランド・お誕生日会・パパを楽しもう。
西の原保育園こあら(☎0291)	毎週月、水、金曜日 10:30~11:30	こあらっこタイム	親子ふれあい遊びや絵本の読み聞かせ、水遊び、シャボン玉などを行います。対象:(月)2歳~就学前児、(水)1歳児、(金)0歳児。
	28日(火) 10:00~12:00	親子講座「パステルアート」	色を塗ったり、親子でパステルアートを楽しみましょう。対象:2歳児~就学前児とその保護者。定員6組。1日(木)・9:00より電話・窓口で受け付け。※6月に受講されていない人。
	23日(木) 10:30~11:30	誕生会	8月生まれのお友達をお祝いしよう。対象:0歳児~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)☎6633	毎週月~金曜日 9:30~14:30	てんとうむしで遊ぼう 子育て相談&身体測定	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。常勤の看護師による子育てや健康の相談。
	毎週火、水、木曜日 11:00~12:00	園庭開放	専用のミニ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)☎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。
	毎週火、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。親子制作工作・ダンス・おはなしかいなど。自由参加。詳しくは「しおんひろばだより」参照。
山ゆり保育園(びよびよくら)☎3773	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。
	27日(月)~29日(水) 9:00~11:15	すくすく測定	身長・体重を測定できます。また、手形・足形をとってカードに記録できます。
	28日(火) 11:00~11:30	誕生会	8月生まれのお友達をお祝いしよう。対象:0歳児~未就学児とその保護者。自由参加。
銀の鈴保育園(かんがる〜広場)☎7566 ※ホームページからも予約可。活動のある日は、14:00まで部屋を開放。	7日(火)・21日(火)・28日(火) 10:00~12:00	栄養相談	※要予約。栄養士による講座と試食会。詳しい内容はホームページ内の子育て支援のページで毎月ご案内しています。
	2日(木)・9日(木)・23日(木)・30日(木) 9:45~10:30	発育相談 すこやか講座	看護師による講座と健康相談、身体測定。詳しい内容はホームページ内の子育て支援のページで毎月ご案内しています。
牧の原宝保育園(さくら広場)☎4011	1日(木)・8日(木)・22日(木)・29日(木) 9:45~10:30	子育て支援	制作・リズム・お話など。各種イベント参加案内がある月もあり。詳しい内容はホームページ内の子育て支援のページで毎月ご案内しています。※今月の「親子英語教室」は29日(木)です。電話で予約受け付け。
	3日(金)・6日(月)・7日(火)・20日(月)・24日(金)・27日(月)・28日(火) 10:00~12:00	子育て支援	水遊び工作、昔遊び、ボールで遊ぼうなどを行います。水遊びは6日(月)・20日(月)・28日(火)、お誕生会7日(火)を予定しています。詳しくは、さくらだよりでお知らせします。
	10日(金)・21日(火)	発育相談	看護師による講座と健康相談を行います。
	31日(金)	ベビーマッサージ(寝返りをする程度までのお子さん対象)	親子のリラックス効果やスキンシップはもちろんのこと。肌の刺激により脳の発達を促します(初回無料)。先着10組。予約はさくら広場まで。バスタオル持参。

※事業の申込みについては、本人または家族に限ります。

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)	12日(日)、26日(日)・11:00~
小林図書館(遊戯室)	25日(土)・15:00~
そうふけ図書館(おはなしのへや)	11日(土)、25日(土)・11:00~
小倉台図書館(おはなし室)	2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)・15:30~
本笠図書館(おはなしコーナー)	18日(土)・10:30~

お知らせ

子ども発達センター

子ども発達センターでは、成長や発達に心配のあるお子さんの相談・療育を行っています。お気軽にご相談ください。

●利用時間…(月)~(金)・8:30~17:15。

●会場…保健福祉センター(高花)。

☎子ども発達センター・☎(40)6551)。

今月の各種相談

※祝・休日は実施していません。

Table with columns: 相談名, 日 時, 会 場, 問い合わせ. Includes categories like 市民生活相談, 法律相談, 交通事故相談, etc.

市長談話室

8月はお休みです。

秘書広報課広報広聴班 (☎内線 418・419)。

市税などの

「夜間・休日収納窓口」

25日(土)は8:30~12:30、31日(金)は、20:00まで、収納窓口を開けています。

- また、納付相談も随時行います。
●開設場所...市役所国保年金課。
●取扱税(料)目...市民税・県民税、固定資産税...

- 今月の市民課窓口業務の土曜・日曜開庁日程
●市役所本庁...11日(土)・25日(土)
●中央駅前出張所...4日(土)・18日(土)

市民生活相談・法律相談の電話予約受付

8月28日(火)に実施する市民生活相談・法律相談の電話予約受付は次のとおり。
●受付開始...21日(火)から(平日のみ)。
●受付時間...8:45~17:00。

●交通事故発生状況●

Table showing traffic accident statistics for Chiba Prefecture and Inzai City from Jan 1 to Jun 30, 2012.

●火災等発生件数(印西市内)●

Table showing fire and emergency statistics for Inzai City from Jun 30, 2012.

保健センター通信

中央保健センター (☎42 5595)

●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. Lists health consultation dates and locations.

※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)

●プレママクラス7月(3回)対象は市内在住の初妊婦と家族 ※申し込み制・定員24人

Table with columns: 日付, 会場, 内容, 時間. Lists Pre-Mama Class dates and details.

■乳幼児健診・相談・教室

Table with columns: 日付, 内容, 対象, 会場, 時間. Lists infant health check dates and details.

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

転入者のみなさんへ

●妊婦・乳児健康診査受診票の未手続きの妊婦と0さい。
●予防接種実施状況が未届けの場合、健診票・予診票が届かないのでご注意ください(19歳未満の人)。

●かかりつけ医を持ちましょう

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)

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。

# い き い き 生 活 情 報



◆佳作  
◆彼岸花と雲 (結縁寺)  
◆浪川 進 (茨城県神栖市)

(評) 咲き誇る彼岸花、青空とそこに広がる雲、生い茂る緑のコントラストが素晴らしい。

## 印西市観光協会主催

### 第 21 回 ふるさと発見フォトコンテスト

# いんざいの原風景

## 相談件数が増加 (平成23年度の消費生活相談から)

平成23年度は、消費生活相談の件数が228件。前年比べて27件増加しており、今年度も増加すると予想されます。

内容も、被害金額の高額化が進んでいる傾向が見受けられます。

●市内でも『劇場型』詐欺が発生

商品と役務別に相談内容の内訳を見ると「運輸・通信サービス」が相談件数1位となっています。これには、携帯やパソコンが関連した出会い系やアダルトサイト、さらに固定電話の相談などが含まれます。

2位の「金融・保険サービス」は、多重債務や借金、生保、損

保などの保険の相談が含まれています。

特徴としては、出会い系サイトの被害の増加、※『劇場型』の発生です。多くはとも高額な被害ですが、払ってしまったお金を取り戻すのはとても困難なことが多いのが実状です。

※劇場型詐欺：何人かの人間が組んで、芝居をするように巧妙なセリフで偽の投資をさせる詐欺。

●消費生活センターに相談を！  
今年度も、月・火・水・金曜

～ 44 ～

知っ得!  
消費生活

日の週4日、市役所付属棟2階「消費生活センター」で相談を受け付けています。少しでも「おかしいな」と思ったら、左記まで相談してください。

●印西市消費生活センター

〒260-0001 印西市月火水金曜日・午前10時～午後4時、☎④3306。

## 母乳育児を楽しんで



114

これまで「母乳育児」が推進されて、定着しつつあります。一方で、授乳間隔やミルクを不足基準についてさまざまな情報が広まり、母親を悩ませています。ポイントを押さえていればそのような情報に振り回されず安心して母乳育児を続けられるでしょう。

つ) 刺激で乳汁の分泌が促される点は共通ですが、乳管開口や乳腺の発達具合は人それぞれなので1回の乳汁分泌量は違って当たり前です。ですから当然、授乳間隔や授乳に要する時間も人それぞれになります。乳首のマッサージやいろいろな抱き方の工夫を取り入れてみましょう。

次に「赤ちゃんだって最初は下手」という点です。赤ちゃんは本能で母乳を吸いますが、乳首の刺激は最初はうまく吸えず、乳首を痛めることになり、赤ちゃんもかわいそうです。母乳育児を楽しむためには、授乳中は赤ちゃんにしっかりと向き合ってください。



中でも、茨城県若海貝塚から出土した男性の骨は、骨折、重度の関節炎や虫歯など、けがと病気の痕跡が生々しく、写真によって拡大された部位を見ると、生前の痛みが伝わってくるような感じがしました。久々に迫力ある展示を見た後、彼とどのような接し方(支援)をしていたのかなど、縄文時代に思いをはせていました。

## こちら編集室



秘書広報課広報広聴班

よく見...よく聞き...  
正しくお知らせ

先日、上野の国立科学博物館で行われていた企画展『縄文人展 芸術と科学の融合』を見学。この企画展は「縄文人骨を題材にし、芸術と科学の融合した新たな展示を試みる」もので、男女2体の実物縄文人骨とともに、写真家の上田義彦氏が撮影した当該標本の写真が展示されていました。

## 元気な食卓 197



## おくらとミョウガの豚肉巻き

いろいろ食べて生活習慣病予防!

※材料 (4人分)

豚もも薄切り肉8枚、塩・こしょう少々、小麦粉大さじ2、オクラ8本、ミョウガ大2個、青じそ8枚、たれ(酒大さじ2、みりん大さじ1、しょう油大さじ1)、サラダ菜1個、ミニトマト12個。

※作り方

①オクラはへたを切り落とす。ミョウガは4等分に切る。

②たれの材料を合わせておく。

③豚肉を広げ塩・こしょうをし、青じそ・オクラ・ミョウガの順にのせて巻き、表面に小麦粉を薄くまぶす。

④フライパンに油を敷き、豚肉の巻き終わりを下にして並べる。時々返ししながら弱火で表面に焼き色をつける。

⑤④にたれをそそぎ煮詰めながら絡めていく。

⑥⑤を斜め2つに切り、サラダ菜、ミニトマトと一緒に盛りつける。

★1人あたり栄養価★

エネルギー 185kcal、たんぱく質 13.7g、脂質 9.5g、カルシウム 30mg、塩分 0.9g

提供...地区健康推進員のみなさん。