

介護予防でいきいき人生

住民主体で介護予防



おもりを付けて腕の筋力をアップ(舞姫)

人は年齢を重ねると心身の機能が低下し、身体を動かすことが面倒になるもの。身の周りのことや、運動をしないでいると、身体の機能はますます低下し、転倒やささいなことで骨折するなどの危険性が高くなります。また、外出の機会が減ることでも心身の機能が低下する、社会的な交流が途絶えがちになるなどがみられます。

そのため、市では高齢者のみなさんが、住み慣れた地域で、いつまでも自立した日常生活が継続できるよう介護予防事業に取り組んでいます。今回は、市内各地域において開催している筋力強化運動「いきいき健康ちよぎん運動」について紹介します。

楽しみながら！ いきいき健康ちよぎん運動

筋肉に負荷をかける簡単な運動を行うことで、運動機能の維持や向上を図り、日々の生活を無理なく送ることができる身体をつくります。

週に1回、近隣の集会所などに集まり、重りを入れたバンドを手や足につけ、椅子を使って手足を伸ばす6種類の運動を行います。運動中は、歌を歌うことで無理なく呼吸をし、楽しみ

ながら身体を動かすことができます。

また、地域の人と一緒に活動することで会話や話題が増え、住民同士の輪ができるため、見守りや助け合いが育まれ、地域全体での支え合いにもつながっていきます。

この取り組みは厚生労働省のモデル事業となっており、市の職員がアドバイザーとしてほかの自治体の支援も行うなど積極的に取り組んでいます。

住民主体の活動を支える

この活動は、参加者が自らの生活目標を設定することで運動への意欲を高め、身体の変化を意識しながら運動を行います。そして、この活動の中心的な役割を果たすのが地域の「サポーター」と「リーダー」です。

「サポーター」は参加者の運動確認や声かけなどを行い、「リーダー」は活動が円滑に進むよう参加者と市の間で連絡や調整の役割を担います。

現在は、住民主体で市内の13地区(左記参照)で実施していますが、市は今後もサポーター養成講座を実施しながら活動を広げ、介護予防や地域づくりに取り組みむ人が増えるよう支援していきます。この活動に取り組んでみたい地域は、高齢者福祉課までご連絡ください。

【実施地区】

- ▼印西地域：原山、木刈4丁目、木刈5丁目、小林▼印旛地域：吉田、吉高台、舞姫、松虫、平賀学園台、瀬戸▼本埜地域：滝野、笠神(ウオーネン本埜・本埜保健センター)▼モデル地区：高花。

市では、ほかにもさまざまな介護予防事業に取り組んでいます。みなさんの積極的な参加をお待ちしています(二面参照)。岡高齢者福祉課生きがい支援班(☎内線272)。



▲手足に付けるバンドと重り重りは一本 200 g で筋力に合わせて1本づつ増やします



▲▶リーダー・サポーターのみなさんは、運動の研修を受けたり、より良い活動を目指して取り組み事例の紹介や意見交換も行ったりします

地域のリーダー・サポーターに聞きました

吉高台のメンバーは19人。週に一度、集会所に集まって活動しています。活動で心がけているのは楽しく運動すること。介護予防運動で重要なのは継続性なので、参加者がより積極的になる雰囲気づくりに努めています。この活動が生活の中の楽しみの一つになってもらえればいいですね。

みんなが集まって活動すると、たくさんのメリットがあります。家の中では一人で運動してもなかなか続かないのですが、人が集まると雰囲気が変わってやる気が出ます。また、歌いながらの運動は家では照れくさいけれど、こうした所では大きな声で歌って気持ちがいいと言われます。ほかにも、定期的集まることでお

互いの健康確認もできたりします。活動を始めて2年になりますが、参加者から「体が軽くなった」「年齢を重ねても今までのように身体を動かせる」と言ってもらえるのが何よりうれしいですね。



吉高台地域

リーダー……熊 圭子さん(右)
サポーター……黒岩桂子さん(中央)
武藤篤子さん(左)

木下万葉公園 フジの花が見ごろを迎えます



花穂が優美な姿で垂れ下がります

木下万葉公園のフジの花が4月下旬から5月上旬にかけて見ごろを迎えます。フジ棚から垂れ下がる優美な姿とともに、その清らかな香りを感じに、ぜひお越しください。園内は地域のボランティア活動により、きめ細やかな手入れが行われており、フジの花のほか「万葉集」でも歌われている草木や河津桜など四季折々の色彩を楽しむことができます。
場木下万葉公園(木下1944番地)。
岡都市整備課管理班。

大森図書館・小倉台図書館を 臨時に開館します

国民の祝日にあたる5月4日～5月6日(午前9時～午後5時)に臨時開館します。
岡大森図書館(☎428686)。

お知らせ

パート I

介護予防事業

市では、高齢者の生活機能の低下を防ぎ、地域で自立した日常生活が継続できるよう、介護予防事業に取り組んでいます。

介護が必要な状態にならないためには、健康を維持することが大切です。いつまでもイキイキと自分らしく生きること、それを実現するための手立てが介護予防です。積極的に取り組みましょう。

◆基本チェックリスト

日常生活に必要な生活機能を把握できるチェックリストです。このチェックリストは後述のさまざまな介護予防事業へ参加するための指針にもなります。
●市内在住の65歳以上の人(要支援・要介護認定者を除く)。
●実施方法：対象者には4月下旬に基本チェックリストを送付しますので、ご記入の上、指定日までに返送してください。判定結果は6月下旬ごろに送付します。

◆高齢者筋力向上トレーニング

主に歩くのに必要な筋力の維持・向上、バランス感覚の向上を目的に、理学療法士が指導します。どなたでも負担が少なく安全に楽しく取り組める運動を行います。

●9月～平成28年2月。

●基本チェックリストに同封される「印西市介護予防事業案内」をご確認ください。
●注意事項：基本チェックリストの結果が、運動機能の項目で、

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

他そのほか

携帯電話

介護ボランティア制度

介護保険施設などでボランティア活動に参加した高齢者にポイントを付与し、そのポイント数に応じて交付金を交付する制度です。

●対象者：市内在住の65歳以上の人(印西市介護保険第一号被保険者)。
●交付金額：年間5,000円以内。
●利用の流れ

①ボランティア登録

印西市社会福祉協議会にボランティア登録をし、「介護支援ボランティアカード」を受け取ります。

②受け入れ施設の紹介

市内の介護施設などを紹介します。

③ボランティア活動

印西市社会福祉協議会から紹介を受けた介護施設などで、活動を行います。

④スタンプ押印

活動を行った施設でカードにスタンプを押印します。

⑤評価ポイントの付与と交付金の申し出

翌年度、印西市社会福祉協議会にボランティアカードを提示して評価ポイントを取得し、そのポイントを交付金に換える手続きをしてください。

⑥交付金の振り込み

評価ポイント数に応じた交付金を指定された金融機関の口座に振り込みます。

●高齢者福祉課生きがい支援班(☎内線272)、印西市社会福祉協議会(☎0294)。

●介護予防事業●

教室名	日時	会場	対象	定員	申込期間	問い合わせ・申し込み
介護予防まるごと教室「運動・栄養・歯科コース」	6月～8月の毎週水曜日 午前10時～正午	中央駅前地域交流館(中央南)	市内在住の65歳以上で介護保険「要支援・要介護認定」を受けていない人。いずれの教室も送迎なし。	40人	4月30日(木)まで	印西地域包括支援センター ☎④2922
	9月～12月の毎週水曜日 午後	平賀地区構造改善センター(平賀)			7月1日(木)～8月7日(金)	印旛地域包括支援センター ☎⑨1115
	9月～12月の毎週水曜日 午前	和地区集会所(下井)			本埜地域包括支援センター ☎⑦5503	
介護予防動いて！認知症予防	6月～8月の毎週金曜日 午前10時～正午	高花老人福祉センター(高花)	市内在住の65歳以上で介護保険「要支援・要介護認定」を受けていない人。いずれの教室も送迎なし。	40人	4月21日(火)～5月8日(金)	高齢者福祉課生きがい支援班 ☎④5111
	10月～平成28年1月 毎週金曜日・午後	ふれあいセンターいんば(美瀬)			8月7日(金)～31日(月)	
	平成28年1月～3月 毎週金曜日・午後	中央老人福祉センター(竹袋)			11月5日(木)～30日(月)	



脳の健康教室の様子

「気をつけましょう」となった新規申込者が優先となります。
●脳健康教室
●【学習者募集】
簡単な計算や読み書き、手先を使うような作業を行うことにより、脳の頭頂野を活性化させ、脳の老化を防ぐことを目的としています。また、ほかの学習者と会話をすることや、週に一回決められた時間に教室に通うことで生活のリズムを作ることなども目的としています。

「気をつけましょう」となった新規申込者が優先となります。
●脳健康教室
●【学習者募集】
簡単な計算や読み書き、手先を使うような作業を行うことにより、脳の頭頂野を活性化させ、脳の老化を防ぐことを目的としています。また、ほかの学習者と会話をすることや、週に一回決められた時間に教室に通うことで生活のリズムを作ることなども目的としています。

話または高齢者福祉課窓口まで。
●【学習者募集】
学習教室の運営を手伝っていただけるボランティアスタッフとして「学習サポーター」を募集します。学習者への助言・指導を行います。
●市内在住で、高齢者の心身の健康増進に理解があり、学習者と明るく学習を楽しめる人(特別な資格は不要)。

●説明会・事前講習会：6月下旬に、学習サポーター事前講習会を実施します。
●詳細は、応募者に連絡します。
●5月15日(金)までに電話または「運動」を中心に、介護予防で重要な「口腔」「栄養」の講座を取り入れた「三位一体プログラム」を実施します。
●中央駅前地域交流館は新規申込者が優先となります。



ストレッチや足腰の運動を行います

※日程は左表のとおり。
●介護予防・動いて！認知症予防
運動しながら認知症予防にむけた(頭の体操)を実施します。
※日程は左表のとおり。
●高花老人福祉センターは駐車場スペースに限りがあるため車での来場はご遠慮ください。
●高齢者福祉課生きがい支援班(☎内線272)。

高齢者世帯の訪問調査

市内地域包括支援センターと市から委託を受けた在宅介護支援センターでは、高齢者世帯の実態を把握し、福祉サービスの提供に役立てるため、訪問調査を行っています。

65歳以上の同居、高齢者世帯を中心に、支援センター職員が伺うことがありますので、ご協力をお願いします。
なお、支援センター職員は、身分証明書を携帯しています。また、高齢者の介護や生活に関する相談も各支援センターで受け付けますので、お気軽にご相談ください。

●印西地域包括支援センター(☎④2922)、印旛地域包括支援センター(☎⑨1115)、本埜地域包括支援センター(☎⑦5503)。



福祉

印西市子ども・子育て支援事業計画を策定

市では、平成27年4月から子ども・子育て支援新制度の本格スタートに伴い、平成27年度から平成31年度までを計画期間とする「印西市子ども・子育て支援事業計画」を策定しました。



本計画は、子ども・子育て支援法に基づき市が策定する計画で、今後5年間の幼稚園、保育園などの需要の見込みに対する確保方策や地域子ども・子育て支援事業の実施内容などを示すものです。

全国健康保険協会 保険料率の変更

協会けんぽは、主に中小企業に勤務している人とそのご家族が加入している健康保険で、加入者数は全国で約3,600万人(千葉支部は約78万人)です。

協会けんぽ千葉支部の平成27年度健康保険料率は、4月分(5月納付分)より9.93%から9.97%に、介護保険料率は、同じく4月分より1.72%から1.58%へ変更となりました。

加入者のみなさんの医療を支えるため、今後も疾病予防のための健診の推進やジェネリック医薬品の普及促進などの医療費適正化に向けた取り組みをさらに強く進めていきます。

全国健康保険協会(協会けんぽ)千葉支部企画総務グループ(☎043-308-0522)。

で協議を進め、平成27年3月に計画が完成しました。

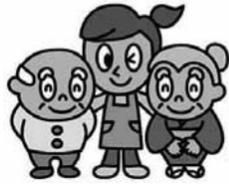
なお、本計画書は、市ホームページなどで公開します。

印西市障害福祉計画を策定

市では、障害福祉サービスの一層の充実を目指すため、第4期「印西市障害福祉計画(平成27年度～平成29年度)」を策定しました。

障害福祉計画は、障害者総合支援法に基づき市が作成する計画であり、これまで3期に渡って計画を策定し、福祉サービスの充実に努めてきました。

今回の計画策定に当たっては、市民の代表や学識経験者などの委員で構成する印西市障害福祉計画策定委員会が協議を進めました。



今後、この計画に基づき、住みながら地域で安心していきいきと暮らすことができるまちづくりを目指し、みなさんとともに各種施策を推進します。

印西市デイケアクラブ ～心のいざみ～

市では心の病気で悩んでいる人が集まり、創作活動・軽スポーツ、調理などを行うデイケアクラブを実施しています。

毎月第1、2、3、4金曜日・午前10時～正午。

※第4金曜日は午後1時まで。

総合福祉センター(第1、2金曜日)、松山下公園(第3金曜日)、高花老人福祉センター(第4金曜日)。

心の病気で悩んでいる人やその家族。

事前に左記まで。障害がい福祉課障がい福祉支援班(☎内線268)。

庁内人事

平成27年4月1日付けの課長級以上の人事異動は次のとおりです。

- 【部長級】総務部長：五十嵐茂雄(環境経済部参事)→環境経済部長：五十嵐理(総務部参事)→都市建設部長：鈴木俊明(都市建設部参事)→教育部長：小山健治(農業委員会事務局長)→水道部長：岩崎良信(監査委員事務局長)→会計管理者：伊藤光彦(市民課長)→議事事務局局長：高島一郎(教育部長)→監査委員事務局局長：大森富男(議会事務局局長)→農業委員会事務局長：小窪徳治(本支所長)。

プレミアム付商品券を発行します

国の「地方創生」の交付金を活用し、消費喚起効果の高いプレミアム付商品券を市商工会と連携して発行します。

販売額：1万3千円の商品券を1万円で販売。

発行部数：3万8千部を予定。

販売時期：夏ごろを目途に販売。

経済政策課経済政策班(☎内線354・355)。

藤本武弘育英会が教育用備品を寄贈

3月17日、(財)藤本武弘育英会から市内すべての中学校へ楽器備品教材などが寄贈されました。



藤本理事長(右)より板倉市長(左)に目録が手渡されました。

文化ホール情報

5/31(日) 影絵 ワークショップ

「影絵劇 宝島」の公演に先駆け、「劇団かかし座」のスタッフ指導のもとで、影絵の人物作りと手影絵のワークショップを開催します。

6/28(日) 影絵劇「宝島」

R・L・ステイブンスンの名作「宝島」を「劇団かかし座」が影絵劇で表現します。

7/12(日) いんざい寄席

毎年恒例となった「いんざい寄席」。今回は林家正蔵、柳家三三、立川談笑、宮田陽・昇をお迎えします。

プレイガイド 文化ホール 中央駅前地域交流館 小林公民館 とうふけ公民館 印旛公民館 本笠公民館

凡例 開日誌 開会場 開内容 開対象 開定員 開参加費 開申し込み 開問い合わせ 開HPホームページ 開メールアドレス 開その他

お知らせ

パート II

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

募集

任期付職員(幼稚園教諭)

市では6月から勤務する任期付職員(幼稚園教諭)を募集します。

- 勤務開始日：6月1日(月)。
- 勤務時間：月曜～土曜日のうち週4日(1日7時間45分)もしくは週5日(1日6時間)。
- 勤務場所：市内幼稚園など。
- 業務内容：幼稚園などでの保育業務。
- 幼稚園教諭の資格を有し、普通自動車運転免許を取得している人。

※地方公務員法第16条(欠格条項)の各号のいずれかに該当する人は応募できません。

定員2人。

●賃金：125,883円(143,680円)。

甲 5月1日(金)(消印有効)までに申込書(必要事項を記入し写真貼付)を左記まで郵送または持参。

※申込書は、4月15日(水)から市役所総務課、印旛支所・本笠支所、各出張所で配布、または市ホームページからダウンロード可。

乙 総務課人事職員班(〒270-1139 印西市大森2364-1・2・管内線434)。

草深ふるさと農園利用募集

草深ふるさと農園では、5月からの利用者を募集します。ふるさと農園は市民のみなさんが採れたての野菜を味わえるだけでなく、作物を自分の手で土から育てる喜びを体感することができます。

ぜひこの機会に農園を利用して、土や緑とのふれあい、生きがいづくり、健康づくりに役立ててみませんか。

●利用期間…5月1日～平成28年3月31日。

●区画面積…約30㎡。

●募集区画面数…20区画面程度。

●利用料金…5月からの利用で4,950円(年間)。

●場 印西市草深東内川171ほか。

●対 市内在住の人。

●申 電話または下記窓口まで(先着順)。

●問 農政課振興班(管内線376)。



自分が育てた野菜はおいしいさも格別です

印西市地域自立支援協議会委員

障害者総合支援法に基づき障がい者の地域における共生の実現のため、地域の障がい福祉の課題について具体的な検討を行う委員を募集します。

●任用期間：委嘱の日から2年。

●市内在住の20歳以上で会議(年2回を予定)に出席でき、障がい福祉に関心のある人。障がい者とその家族。

定員2人。

●報酬：会議1回につき、7,500円。

甲 5月7日(木)(消印有効)までに必要事項を記入した応募用紙と作文(私が考える障がい者福祉とは)と題して、400字詰め原稿用紙3枚以内にまとめたものを左記まで郵送または持参。

※応募用紙は障がい福祉課、印旛支所・本笠支所、各出張所に配布。市ホームページからもダウンロード可。

※選考結果は後日通知します。障がい福祉課障がい福祉支援班(〒270-1139 印西市大森2364-1・2・管内線266)。

市国際交流協会主催語学講座

◆英会話講座

●5月12日(火)～毎週火曜日・午前10時～正午。

●場 中央公民館(大森)。

●講師：Marie Yatsuda(カナダ出身)。

●初級レベルの人。

定員15人。

●賃金：5,500円(5月～7月分)。

甲 4月25日(土)までに、住所、氏名、電話番号、メールアドレスを記入し、はがきまたはメールで印西市国際交流協会英会話講座係(〒270-1132 印西市)

春を楽しもう ほくそう春まつり

「ほくそう春まつり」が千葉ニュータウン中央駅で開催されます。子どもから大人まで楽しめる沢山のイベントを用意していますので、ご家族お揃いでお越しください。



特設ステージのミニライブの様子

●主催…北総鉄道株式会社。

●時 4月26日(日)・午前10時～午後3時。

●雨天決行・荒天中止。

●場 千葉ニュータウン中央駅前自由通路ほか。

●内 駐車場の用意はありません。公共交通機関をご利用ください。

●特設ステージでのミニライブ、鉄道各社グッズ即売会、沿線物産展、駅長の制服を着て親子で撮影会、ミニ電車の運行など。

●問 北総鉄道(株)営業課(☎047-445-1901)。

ミニ・ガイド パートI

◆鉄道模型運転会

●時 ①5月3日(祝)・午後1時～5時、②4日(祝)・午前9時30分～午後3時。

●場 文化ホール多目的室(大森)。

●賃金：無料。

●当日自由参加。

●問 印西鉄道模型クラブ・関根(☎02309-0900-1606-1951)。

◆印西音頭保存会会員募集

●印西音頭を子どもたちや一般市民にふるさとの踊りとして、普及・保存する活動を行っています。8月には変調印西音頭のコンテストも行います。

●年齢性別不問。

●詳しくは左記へ。

●問 印西音頭保存会・浅野(☎0291-1291)。

◆エビネ・山草展

●ゴールデンウィーク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。

●主催：印西山草会。

●時 5月4日(祝)、5日(祝)・午前9時～午後4時。

●場 上町会館(木下駅南側、上町観音堂脇、駐車場あり)。

●賃金：無料。

●他 山草の即売も行います。

●問 葉山(☎073546)。

◆ミュージックジャム2015春 in フレンドリープラザ

●季節ごとに開催している、手づくりのライブイベントです。午後のひととき、懐かしい音楽で楽しみませんか。

●時 5月9日(土)・午後1時30分～5時ごろ。

●場 フレンドリープラザサロン(木刈)。

●音楽曲は、懐かしい青春フォーク、洋楽、昭和歌謡をして最新のポップスも。

●出演：4バンド、ゲストバンド。●賃金：無料。

●他 入れたてコーヒーのサービスもあります。

●問 フレンドリープラザ(☎0611)。

◆健康マーシャン27年度ふれあい教室

●生きがい・仲間づくりを進める地域福祉事業として健康マーシャン教室を開催します。

●時 5月2日(土)・正午。

●場 ふれあいセンターいんば3階会議室(美瀬)。

●初心者教室・一般教室。

●費 2,000円(入会金、年会費)。

●※昨年度より継続の人は年会費のみ1,000円。

●問 印西ふれあい健康マーシャン会・植村(☎090-2331-5104)。

◆リラックス・ヨガサークル会員募集

●毎週火曜日・午後1時30分～2時45分。

●場 高花老人福祉センター2階和室(保健福祉センター内)。

●費 1,500円(月謝)。

●他 運動のできる服装、タオル、バスタオル、飲み物持参。

●申 事前に左記まで。

●問 工藤(☎06446)。

◆体験教室アーティフィシャルフラワーレッスン

●4月25日(土)・午後1時30分～

●場 県立北総花の丘公園多目的室B(原山)。

●費 3,800円。

●他 新聞紙、持ち帰り袋を持参。

●申 事前に左記まで。

●問 榎本(☎090-3084-5454)。

農業

農地中間管理機構について

「農地中間管理機構」は、農地を借り受けて、まとまりのある形で貸し付ける公的機関です。機構から農地を借りたい人は、機構が行う借受希望者の募集に応募(既に応募した人を除く)する必要があります。

また、機構を活用して農地を貸したい人は左記までご連絡ください。

●募集期間：5月8日(金)まで。

●農政課振興班(管内線375)。(千葉県農協会農地部(☎043-223-3011)。

登録統計調査員

非常勤公務員として国勢調査などの各種統計調査に携わる統計調査員を募集しています。

●主な業務：市内の調査対象である世帯や事業所などを訪問し、調査票の配布、回収、検査、整理を行います。

●報酬：国の基準に基づいて支払います。

●満20歳以上で、税務、警察、選挙活動に直接関係がなく守秘義務を守り、責任を持って業務を遂行できる人。

●登録は、「統計調査員登録申込書」「意向確認書」を記入し、情報管理課文書統計班まで持参(随時受付)。

市木下1661-18Kフロン ト2階・inzaifa@gmail.com)まで(先着順)。

●問 中村(☎090-4093-7815)。

●お問い合わせは午前10時以降。

●問 情報管理課文書統計班(管内線591、592)。

ヘルスアップ教室 (7月開始) 健康生活コーディネーター事業

市では一人ひとりの健康状態や生活習慣に応じて健康づくりプランを提供する「ヘルスアップ教室」を実施しています。

体力に自信のない人、運動が嫌いな人でも大丈夫です。個々の体力に合った運動プランや食生活のアドバイスを実践して、健康な身体をつくっていきましょう。

説明会・メディカルチェック

時 6月10日(水)・12日(金)・午後1時15分～4時。

初回体力テスト

時 6月23日(火)・24日(水)・【午前】午前9時～、【午後】午後1時30分から、いずれも3時間程度。

施設トレーニング (7月開始)

時 火曜～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)。

【共通】

場 そうふけふれあいの里。

市内在住で、35歳以上の人。
※介護保険受給者は参加不可。

定 30人。

内 体力テスト、筋力トレーニング (自体重やダン

ベルを使用したもの)、有酸素運動 (ウォーキング、エアロバイク) など。

費 月額…週2回コース2,570円、週1回コース2,050円。

※保険と歩数計代 (5,140円) は別途負担。

申 5月1日(金)より、電話で下記まで (先着順)。

※市ホームページ「電子申請・届出サービス」からも申し込みできます。

問 印西市健康づくりセンター (☎⑧ 3900)。



実施記録を歩数計で管理します

スポーツ

クライミングにチャレンジ

●クライミング教室 (体験・スキルアップ)
クライミング体験と技術の習得を図るため、クライミング教室を開催します。

時 5月24日(日)、31日(日)・①体験教室・午後5時～6時50分②スキルアップ教室・午後7時～8時50分。

場 松山山下公園総合体育館メインアリーナ (浦部)。

場 松山山下公園総合体育館メインアリーナ (浦部)。
対 ①小学4年生以上②中学3年生以上。

定 ①20人②10人。

【①②共通】

費 一教室一回300円(保険代)。

申 5月22日(金)までに印鑑を持参し、左記窓口まで申込書を提出 (先着順)。

2 クライミング施設利用認定会
松山山下公園総合体育館のクライミング施設で、利用認定会を開催します。

時 5月29日(金)までに印鑑を持参し、左記窓口まで申込書を提出 (先着順)。

※同日に開催している「1 クライミング教室」の受講者は700円。

時 5月10日～6月28日の日曜日・いずれも午前9時。(受け付け8時30分)。

※予備日は7月5日(日)。

場 松山山下公園5番～8番テニスコート (オムニコート)。

市内在住または市テニス連盟加盟者で原則8日間受講可能な人 (一般、シニア、ジュニアで区分けあり)。

定 60人。

中学生以下500円、高校生以上4,000円 (初回に徴収)。

テニスラケット・シューズを持参。

時 4月18日(土)～30日(木)までに松山山下公園総合体育館内にある申込用紙に必要事項を記入し、左記窓口まで提出 (先着順)。

※天候により中止する場合があります。
※詳しくは左記まで。
問 スポーツ振興課振興班 (☎④ 8417)。

クライミング施設を利用するには、認定会で合格することが必要です。

時 5月31日(日)・午後7時～8時50分。

場 松山山下公園総合体育館メインアリーナ (浦部)。

定 10人。

費 1,000円 (資料、保険代)。

同日に開催している「1 クライミング教室」の受講者は700円。

時 5月29日(金)までに印鑑を持参し、左記窓口まで申込書を提出 (先着順)。

※同日に開催している「1 クライミング教室」の受講者は700円。

時 5月10日～6月28日の日曜日・いずれも午前9時。(受け付け8時30分)。

※予備日は7月5日(日)。

場 松山山下公園5番～8番テニスコート (オムニコート)。

市内在住または市テニス連盟加盟者で原則8日間受講可能な人 (一般、シニア、ジュニアで区分けあり)。

定 60人。

中学生以下500円、高校生以上4,000円 (初回に徴収)。
テニスラケット・シューズを持参。
時 4月18日(土)～30日(木)までに松山山下公園総合体育館内にある申込用紙に必要事項を記入し、左記窓口まで提出 (先着順)。
※天候により中止する場合があります。
※詳しくは左記まで。
問 スポーツ振興課振興班 (☎④ 8417)。

カミツキガメに注意してください

例年、4月～5月の田んぼに水が入るころから、活動が活発になるカミツキガメ。印旛沼周辺の市町で多数発見され、市内の印旛沼周辺の地域で捕獲されています。



鋭い爪が特徴です



もし、カミツキガメを見つけた場合は、絶対に手を出したり捕まえようとせず、速やかに最寄りの警察署、市環境保全課、印旛支所・本笠支所のいずれか(☎④ 20110)に連絡ください。

市民クラウンドゴルフ大会

時 5月1日(金)・午前9時～(受け付け8時)。

※雨天延期。
場 松山山下公園陸上競技場 (浦部)。
市内在住者。

定 250人。

費 一般参加者は一人300円。市パークゴルフ協会会員は無料。

時 4月25日(土)までに電話で左記へ。
問 海老原 (☎④ 2163)、金子 (☎④ 7088)。

そのほか

平成27年度千葉県調理師試験

時 7月23日(木)。
場 幕張メッセ国際展示場展示ホール8 (千葉市)。

時 5月19日(火)～21日(木)までに申込用紙を千葉県印旛健康福祉センター2階多目的室 (佐倉市)。

ミニ・ガイド パートII

◆プールでリハビリ体験
時 4月17日(金)、24日(金)、5月8日(金)、15日(金)・午後3時～4時
※何回でも参加可。
場 ジョイフルアスレティッククラブ (原)。

◆人工関節や交通事故などの後遺症、腰痛、膝痛などのある人
※自立歩行のできる人に限ります。
定 5人。
費 講習料：一回につき1,000円 (別途入館料430円)。
申 事前に左記まで。
問 田井村 (☎ 090-3689-10418)。

◆花も嵐も踏み越えて東日本大震災復興支援田植え祭り
いんば学舎オロソク倶楽部と共催で行います。みなさんどうぞご参加ください。
時 5月9日(土)・午前10時。
場 アカガエルの里 (松山西台)。
※北総線印旛日本医大駅前集合。
費 500円。

定 20人。
他 飲み物、帽子、手ぬぐい、田んぼ用長靴を持参。
申 事前に左記へ (先着順)。
問 いには野アカガエルの里を守る会・植村 (☎ 090-2233-15104)。

◆第20回ホワイトヴィラ印西チャリティコンサート
時 4月18日(土)・午後1時 (開場0時30分)。
場 文化ホール (大森)。

◆二胡、若城ひかり (元宝塚)、ダンス・ナカオカ、井後優弥 (ピアニスト)、印旛龍鳳太鼓。
対 一般。
定 522人。
費 無料。

◆春の里山の亀成川を歩く
北総の春の里山の魅力がぎゅっとつまった亀成川流域をケビン・ショートさんの案内で歩きます (約9km)。
時 5月9日(土)・午前9時30分～午後2時 (雨天の場合は翌日に順延)。
場 牧の原公園多目的広場駐車場集合。

対 小学生から大人。
定 50人。
費 大人1,200円、小学生以下600円 (地元食材の昼食付)。
他 帽子、動きやすい服装と靴で、飲み物持参。
申 4月30日(木)までにFAX、メールに住所、氏名 (子どもは学年)、電話番号を記入し左記へ (先着順)。
問 丹澤 (☎/FAX 4143、☎ nfo@ren-forum.org)。
※午前10時～午後6時まで。

◆里山の会 ECOMO 主催「春の里山観察会」
時 4月25日(土)・午前9時～11時30分。
場 牧の原公園駐車場集合。
費 100円 (保険代)。
申 事前にメールで左記へ。
問 青山 (☎ aaoiyama.2002@docomo.ne.jp)。

◆ブルミエール・バレエ・ステューディオスプリングコンサート2015
時 4月26日(日)・午後4時 (開場3時30分)。
場 白井市文化会館大ホール。
問 パリエーション集、小品集ほか。費 無料。
問 小銭 (☎ 090-2553-3841)、ステューディオ (☎ 080-9152-5717)。

申 不要。
問 ホワイトヴィラ印西・加藤 (☎ 47300)。

◆春の里山の亀成川を歩く
北総の春の里山の魅力がぎゅっとつまった亀成川流域をケビン・ショートさんの案内で歩きます (約9km)。
時 5月9日(土)・午前9時30分～午後2時 (雨天の場合は翌日に順延)。
場 牧の原公園多目的広場駐車場集合。

対 小学生から大人。
定 50人。
費 大人1,200円、小学生以下600円 (地元食材の昼食付)。
他 帽子、動きやすい服装と靴で、飲み物持参。
申 4月30日(木)までにFAX、メールに住所、氏名 (子どもは学年)、電話番号を記入し左記へ (先着順)。
問 丹澤 (☎/FAX 4143、☎ nfo@ren-forum.org)。
※午前10時～午後6時まで。

◆里山の会 ECOMO 主催「春の里山観察会」
時 4月25日(土)・午前9時～11時30分。
場 牧の原公園駐車場集合。
費 100円 (保険代)。
申 事前にメールで左記へ。
問 青山 (☎ aaoiyama.2002@docomo.ne.jp)。

◆ブルミエール・バレエ・ステューディオスプリングコンサート2015
時 4月26日(日)・午後4時 (開場3時30分)。
場 白井市文化会館大ホール。
問 パリエーション集、小品集ほか。費 無料。
問 小銭 (☎ 090-2553-3841)、ステューディオ (☎ 080-9152-5717)。

◆二胡、若城ひかり (元宝塚)、ダンス・ナカオカ、井後優弥 (ピアニスト)、印旛龍鳳太鼓。
対 一般。
定 522人。
費 無料。

◆春の里山の亀成川を歩く
北総の春の里山の魅力がぎゅっとつまった亀成川流域をケビン・ショートさんの案内で歩きます (約9km)。
時 5月9日(土)・午前9時30分～午後2時 (雨天の場合は翌日に順延)。
場 牧の原公園多目的広場駐車場集合。

対 小学生から大人。
定 50人。
費 大人1,200円、小学生以下600円 (地元食材の昼食付)。
他 帽子、動きやすい服装と靴で、飲み物持参。
申 4月30日(木)までにFAX、メールに住所、氏名 (子どもは学年)、電話番号を記入し左記へ (先着順)。
問 丹澤 (☎/FAX 4143、☎ nfo@ren-forum.org)。
※午前10時～午後6時まで。

◆里山の会 ECOMO 主催「春の里山観察会」
時 4月25日(土)・午前9時～11時30分。
場 牧の原公園駐車場集合。
費 100円 (保険代)。
申 事前にメールで左記へ。
問 青山 (☎ aaoiyama.2002@docomo.ne.jp)。

◆ブルミエール・バレエ・ステューディオスプリングコンサート2015
時 4月26日(日)・午後4時 (開場3時30分)。
場 白井市文化会館大ホール。
問 パリエーション集、小品集ほか。費 無料。
問 小銭 (☎ 090-2553-3841)、ステューディオ (☎ 080-9152-5717)。

◆二胡、若城ひかり (元宝塚)、ダンス・ナカオカ、井後優弥 (ピアニスト)、印旛龍鳳太鼓。
対 一般。
定 522人。
費 無料。

凡例 時日時 場会場 内内容 対対象 定定員 費参加費 申申し込み 問問い合わせ 印ホームページ 電メールアドレス 他そのほか 携携帯電話

文芸コーナー

短歌

俳句

加藤恵美子選

田口 三石選

花のなき冬庭なれど葉ぼたんの色さやかに今朝は寒晴れ
早春に静かに逝きしともがらを偲びて我はアルバムめくる
友集ひパークゴルフを競ふとき背筋伸ばして打つ球を追ふ
師戸 渡辺 光雄
布工房めぐれば古き紬などよみがへりをり袋小物に
大森 綾子
松虫寺の森を照らしつ春はやき月冴え渡る独り居の夜
若萩 堀江 二雄

<短歌・俳句をお寄せください>

一人一首または一句で未発表のもの。毎月 20 日締め切り(必着)です。投稿は、住所・氏名(ふりがな)・電話番号を明記の上、広報広聴課広報広聴班まで。

ほっとレポート



広報レポーター:橋本千代子(岩戸)

吉岡蔵のひな飾り



時代ごとのお雛様

3月が近づくとあちらこちらでひな祭りが開催されますが、印西市では木下地区で国の登録文化財である「武蔵屋」と「吉岡まちかど博物館」で開催されているのをご存じですか。
今年は武蔵屋さんが改修工事のため未開催となりましたが、2月28日、3月1日に吉岡まちかど博物館で開催された「吉岡蔵のひな飾り」を訪れ、木下まち育て塾のみなさんに案内していただきました。



「狎曳きの官女」の雛人形

官女が座敷犬の狎を曳いた「狎曳きの官女」は今では珍しく、明治中期から昭和初期まで、雛人形に添えて飾ることが好まれていたそうです。
当時は、日本古来の犬である狎が上流階級で好まれて飼われており、まだまだ幼児の死亡率が高かったそうです。
ほかに今年も、市民手作りの「つるし雛」も飾られていました。



つるし雛も飾られて

参加者を募るそうです。最後に木下まち育て塾会長の伊藤さんは「木下駅圏の活性化の一助になるよう、今後もこのひな祭りや博物館の行事を続けていきたい」と力強く話されました。このひな祭りが今後ますます大きくなっていく事を願っています。

施設がいと

印旛学校給食センター



広報レポーター:山田 一夫(木刈)

印旛学校給食センター(美瀬2-2)は松虫姫公園の目の前の落ち着いた場所にあります。ここでは牧の原小、西の原小、いには野小、平賀小、



印旛学校給食センターの外観

六合小、宗像小、木下小と瀬戸幼稚園の合計8カ所約1,900食分の給食を年間約190日にわたり調理し配送しています。ガラス窓越しに調理室がよく見える2階で澤田所長と栄養士の橋本さんにお話を伺いました。この施設は平成5年に完成したとのことですが、常日ごろから清潔と衛生に心を配り清掃し

ているからでしょう、築22年とは思えないほどきれいな調理室に、まずは大変感心いたしました。
昨年以來、食品の異物混入が問題になっていますが、一番安全であるべき学校給食センターでは同様のことが起こらないよう安心で衛生的な給食の提供を心がけているそうです。例えば野菜は、毎朝受け入れる際、鮮度チェックや目視で問題がないかをよく調べます。その後、洗いの作業で基本3回は流水洗浄をします。特に干しシイタケは「かさ」の裏部分に木くずなどが付いている場合があるので、さらに念入りに気配り、目配りをするとのこと。



心をこめて作ります

が、いずれも栄養士がセンター独自の献立を作成し、安全で栄養バランスのとれた給食を提供しています。
印旛学校給食センターの特長は主食のごはん、市内産のお米を使用し、週4回提供しています。また、バレンタインデーには「ハート型のハンバーグ」や「チョコプレート」のムース、ひな祭りには「ちらし」

リサイクル情報広場

掲載情報は3月24日現在
☎クリーン推進課クリーン推進班(☎内線 383)

◆ゆずりませ情報

- ①犬の洋服②小林中学校女子制服(冬服、夏服、ジャージ)③本棚④シングルベッド⑤スキー板、ストック、スキー靴⑥ガラスケース入りわらべ人形⑦チャイルドゲート

◆さがしています情報

- ①補聴器②英(はなぶさ)幼稚園の制服、体操着③天神幼稚園男児制服、体操服④しおん幼稚園体操服(半袖)⑤木刈小学校体操服上下⑥木刈小学校ジャージ上⑦きかり幼稚園体操服長ズボン、半ズボン⑧きねと臼⑨和装着付け練習用ボディ(マネキン)⑩天神幼稚園女子制服、体操服⑪しおん幼稚園女子制服⑫鍔物製の羽釜(はがま)

※詳しくは市ホームページをご覧ください

毎月5日は「ノーレジ袋デー」です。お買い物にはマイバッグを持参しましょう。

