

- ◆オリンピック施策を転換…2
- ◆板橋睦氏監査委員就任…2
- ◆防犯功労者を表彰…2
- ◆第4次実施計画を策定…3
- ◆「印西平和の鐘」を響かせよう…5



「つぎはこの本をよんで」家族で本を囲むひととき

市内 6 つの図書館では、単行本や絵本、雑誌や新聞など、全館で約 57 万点の資料を取りそろえています。さらに、夏休み中は無料イベントが盛りだくさん。この夏休みは図書館へ行ってみよう！

図書館探検隊

図書館の仕事を体験しませんか。施設見学、カウンター業務(貸出・返却)、本の整理体験をします。夏休みの思い出に！

大森図書館 ④ 8686 時 7 月 23 日(木)・①午前 9 時 30 分～11 時 30 分、②午後 1 時 30 分～3 時 30 分の 2 回。 対象 小学校 1 年生～4 年生。各回先着 8 人。

そうふけ図書館 ④ 2566 時 7 月 24 日(金)・①午前 9 時 30 分～11 時 30 分、②午後 1 時 30 分～3 時 30 分の 2 回。 対象 小学校 4 年生～6 年生。各回先着 4 人。

本笠図書館 ⑦ 3210 時 7 月 28 日(火)・午前 9 時 30 分～11 時 30 分。 対象 小学校 3 年生～6 年生。先着 4 人。

印旛図書館 ⑩ 3850 時 8 月 1 日(土)・午前 9 時 30 分～11 時 30 分。 対象 小学校 4 年生～6 年生。先着 3 人。

小倉台図書館 ⑦ 5511 時 8 月 7 日(金)・①午前 9 時 30 分～11 時 30 分、②午後 1 時 30 分～3 時 30 分の 2 回。 対象 小学校 3 年生～6 年生。各回先着 8 人。

小林図書館 ⑦ 0005 時 8 月 18 日(火)・午前 9 時 30 分～11 時 30 分。 対象 小学校 4～6 年生。先着 3 人。

共通 備筆記用具持参。 時 7 月 4 日(土)・午前 9 時から希望の館へ、電話または窓口まで(定員になり次第締め切り)。1 人 1 館、1 回のみ。

大森図書館・そうふけ図書館主催 ブックスタンプラリー～本を読んで集めよう～

上記 2 館で本を借りると、貸出 1 回でスタンプを 1 個押します(1 日 1 回)。スタンプが 5 個、10 個で記念品！

※スタンプラリーの台紙は、各図書館ごとに別なもの。

時 7 月 22 日(水)～8 月 30 日(日) ※休館日を除く。

対象 中学生以下。

場 大森図書館 (④ 8686)、そうふけ図書館 (④ 2566)。

夏休み



書

館

へ 行こう！



本笠図書館主催

夏のおはなし会

パネルシアターや大型絵本の読み聞かせなど、楽しいお話を用意してお待ちしています。ぜひご来場ください。

時 7 月 18 日(土)・午前 10 時 30 分～(開場 10 時 15 分)。

対象 幼児～小学校 3 年生くらいまで。40 人。

場 本笠図書館 (⑦ 3210)。

小倉台図書館・中央駅前地域交流館共催

科学あそび「光で遊ぼう！～色の不思議～」

「光と色」をテーマに、光を分けたり足し合わせたりします。虹を作るなど、光と、その色の不思議を体験します。自由研究のヒントに！

時 7 月 25 日(土)・午前 10 時 30 分～11 時 30 分。

場 中央駅前地域交流館・1 号館 2 階工芸室 1。

対象 小学校 3～6 年生。30 人(先着順)。

◆講師…柏の葉サイエンスエデュケーションラボ。

時 7 月 2 日(木)・午前 9 時から電話または下記窓口まで

(定員になり次第締め切り)。

場 小倉台図書館 (⑦ 5511)。

小林図書館・小林公民館共催

科学あそび「万華鏡を作ろう！」

図書館の本で、万華鏡の仕組みや歴史を学び、プラスチックミラーを使って、自分だけのオリジナル万華鏡を作ります。

時 7 月 24 日(金)・午前 10 時～11 時 30 分。

場 小林コミュニティプラザ・工芸室。

対象 小学校 4 年生～6 年生。12 人(先着順)。

時 7 月 2 日(木)・午前 9 時から電話または下記窓口まで

(定員になり次第締め切り)。

場 小林図書館 (⑦ 0005)。



開放的な館内(小倉台図書館)

市内の小学校プールを開放します

夏季休業中、下記の市内小学校 8 校でプール開放を行います。市民(小学生以上)の健康増進を図ることなどが目的です。お住まいの地域によらず、どのプールでも利用できます。

時 ① 7 月 18 日(土)～27 日(月)、② 7 月 30 日(木)～8 月 8 日(土)・午前 9 時 30 分～11 時 30 分、午後 1 時～3 時まで(各校共通)。

場 ① 小林北小学校、平賀小学校、いには野小学校、滝野小学校、② 大森小学校、木刈小学校、内野小学校、西の原小学校。

対象 市内在住で小学生以上。

定 1 回あたり 100 人程度。

費 無料。

場 各小学校で受け付け。

場 スポーツ振興課 (④ 8417)。



夏はプールでひんやり！

オリンピック施策を転換

実現性の高い競技のキャンプ地誘致へ

■断念した理由

ボート・カヌー競技の競技場と事前キャンプ地、クレイ射撃競技の競技場の誘致活動を進めるにあたり、次のような課題が明らかになりました。

- 関係する周辺自治体との調整が難しい
- 印旛沼に手を加えるには多くの許可が必要となる
- スケジューリング的、財政的に競技場やキャンプ地としての実現性が極めて困難である

■4月14日に東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会から、千葉県知事に対して



インターハイ（空手道競技）やクライミングワールドカップが開催された松山下公園総合体育館も誘致施設の候補です

2020年に開催される東京オリンピック・パラリンピック。これまで市では、印旛沼でのボート・カヌー競技とクレイ射撃競技の競技場や事前キャンプ地としての誘致活動を進めてきました。限られた時間の中で活動してきましたが、関係団体の動向などを踏まえた上で、ボート・カヌー競技の競技場と事前キャンプ地、クレイ射撃競技の競技場の誘致については、断念をすることとしました。

今後は、市内の競技施設を活用した実現性の高い競技の事前キャンプ地の誘致へと方向を転換し、新たに活動を進めます。

して要請のあった競技会場の変更にはボート・カヌー競技とク

市内の順天堂大学（平賀学園）が今年8月に開催される世界陸上北京大会において、アメリカチームの事前キャンプ地に決定しています。

今後、市は東京オリンピック・パラリンピックでの事前キャンプ地を見据え、千葉県を

◆千葉県や順天堂大学などこの連携

これを踏まえ、今後の事前キャンプ地誘致に対する取り組みは、方向性を改め、市内にある競技施設を活用した実現性の高い競技種目の誘致を進めてまいります。

◆今後の事前キャンプ地誘致への取り組み

オリンピック関連の施策はスポーツ振興はもとより、健康意識の向上や外国人選手とのふれあいを通した異文化理解、更には市の魅力を広く発信することで経済や観光などの活性化に繋がる機会となります。



5月にリニューアルした順天堂大学の陸上競技施設（国際仕様）。アメリカの陸上チームが8月に世界陸上北京大会の事前キャンプを行います

今後の市政について

印旛沼でのボート・カヌー競技の競技場と事前キャンプ地、クレイ射撃競技の競技場の誘致については、このページに掲載した記事のとおり断念いたしました。

このことについて、わたくしは誘致を何とか成功させたいとの強い思いから行動してまいりましたが、冷静な判断を欠いたことが結果として混乱を招き、市民のみなさまにご心配をおかけしましたことをお詫び申し上げます。

今後、オリンピック施策については、実現性の高い競技種目のキャンプ地誘致へと施策を転換するとともに、わたくしのモットーである市民目線の市政実現に向け多くの声に真摯に耳を傾けてまいりたいと考えておりますので、みなさまのご理解をお願いします。

また、市議会の懲罰議決に対し再議を求めたことも、市議会の内部規律に介入してしまった行為であると反省しております。

市議会との関係については、市政の公正・適正かつ円滑な運営の実現を目指すためにも、二元代表制の意義を尊重し、十分な議論を行い意思疎通を図るよう努めてまいります。

印西市長 板倉 正直

◎お詫びと訂正◎

本紙特別号の記載内容に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

- ① 3月21日発行…「五輪競技場は来月にも決まると言われています」との記載は、ボート・カヌー、クレイ射撃競技ほかを除く競技会場についてであり、正確なものではありませんでした。
- ② 4月11日発行…東京五輪競技場決定のプロセスの中で、「候補地の技術評価」とは「競技場の技術評価」の誤りです。

永年の防犯活動を称え防犯功労者を表彰

5月30日、印西市防犯組合防犯功労表彰式が開催されました。

式では、永年にわたり、防犯活動に尽力された個人・団体に対して、(公財)全国防犯協会連合会長表彰、千葉県警察本部長・千葉県防犯協会理事長連名表彰の伝達と、印西市防犯組合長表彰が執り行われました。

受賞されたみなさんは次のとおり。

◎(公財)全国防犯協会連合会長表彰

- ・防犯功労者(銅章)
- 太田正(市防犯組合組合長・大森支部)

◎千葉県警察本部長・千葉県防犯協会理事長連名表彰

- ・防犯功労者の部
- 平井健男(中央駅南支部)
- ・防犯功労団体の部
- 本笠支部
- ・防犯指導員等報奨者

- ▶荒井恒嘉(小林支部)▶菅賀政行(船穂支部)▶山田修平(中央駅北支部)▶朝川義和(中央駅南支部)▶引間司(牧の原支部)。

◎印西市防犯組合長表彰

- ▶齊藤敏男(木下支部)▶植村喜久男(大森支部)▶横尾勝(小林支部)▶瀧澤和幸(小林支部)▶横尾一夫(船穂支部)▶加賀鏡雄(中央駅北支部)▶小菅賢太(中央駅南支部)▶尾下和憲(中央駅南支部)▶丸山清(七畝割自主防犯パトロール隊)▶光枝照弘(七畝割自主防犯パトロール隊)▶滝沢由幸(七畝割自主防犯パトロール隊)。

—敬称略—



受賞者のみなさんで記念撮影



板橋睦氏

1・302。

5月15日付けで、監査委員(議員から選任)として、新たに板橋睦氏(浦部)が就任しました。監査委員は、常に公平不偏の態度を保持しながら監査を遂行し、その職務は、市の行財政運営の適正を見極め、必要に応じて是正・改善などの指導をするものです。

なお、任期満了により退任された松本多一郎氏(竹袋)におかれましては、在任期間中、監査の充実にご尽力いただきました。

監査委員に板橋睦氏(浦部)が就任

水稲病虫害防除を実施します

市植物防疫協会では、病虫害の防除効果を高め、高品質な米生産と農業者の省力化のため、水稲の共同防除を実施します。薬剤は、農薬取締法に基づいたものを使用します。

みなさんのご理解・ご協力をお願いします。

時 7 月 18 日(土)～22 日(水)・午前 5 時ごろ～10 時ごろ。

場 市内の水田を対象に実施。

内 ラジコンヘリコプターによる防除。

●注意事項

①防除実施中の水田への立ち入りは禁止とします。②万一、薬剤が身体や車両にかかった場合、速やかに水で洗い流してください。③天候などにより実施期間が変更になる場合があります。

問 農政課農政班（☎内線 371・372）。

●実施計画事業費（年度別）●

年度	平成 27 年	平成 28 年	平成 29 年	3 力年計
事業費 (千円)	19,913,060	21,266,707	18,261,637	59,441,404

●まちづくりの基本目標別事業費（3 力年計）●

区 分	3 力年計(千円)	構成比(%)
基本目標 1【生活環境】 恵まれた自然の中でやすらぎを 持って生活できるまちをつくる	6,265,621	10.08
基本目標 2【健康福祉】 やさしさを持っていきいきと 暮らせるまちをつくる	34,514,069	55.55
基本目標 3【産業振興】 地域の持つ可能性を活かした 魅力あるまちをつくる	2,261,577	3.64
基本目標 4【教育・文化】 健やかな心と体を育み 未来を拓くまちをつくる	11,867,560	19.10
基本目標 5【都市基盤】 快適で暮らしやすい都市機能の 充実した美しいまちをつくる	5,876,586	9.46
基本目標 6【住民自治・協働・行財政】 市民と行政がともに歩み 健全で自立したまちをつくる	1,347,218	2.17
合 計	62,132,631	100

※複数の施策にまたがる事業（再掲分）を含む。

市基本構想で定める将来都市像「ひとまち自然笑顔が輝くいんざい」の実現に向け、計画的で均衡あるまちづくりを円滑に進めていくため「印西市第 4 次実施計画」を策定しました。

この計画は、上位計画の第 1 次基本計画に掲げる 55 本の施策を推進していくための 6 つの基本目標ごとに、平成 27 年度から平成 29 年度に取り組む 205 事業とその内容を明記した計画です。

第 4 次実施計画の冊子版は、企画政策課・支所、出張所・公民館・図書館で閲覧できます。また、内容は市ホームページでもご覧になれます。

問 企画政策課企画政策班（☎内線 471）。

印西市第 4 次実施計画を策定

地域で協力し合い、自分たちの身を守る 「自主防災組織」をつくりましょう

大規模な災害が発生した場合、隣近所の人がお互いに協力しながら、組織的に防災活動に取り組むこと（共助）により、その被害を軽減することができます。お住まいの地域に「自主防災組織」がないようでしたら、町内会などを中心に自主防災組織の結成を検討してください。

また、既存の自主防災組織にあっては、平常時における防災訓練や防災啓発を継続的に実施し、同じ小学校区、中学校区内のほかの自主防災組織との連携を図ってくださるようお願いします。

◆市から防災資機材を譲与します

市では、自主防災組織の結成当初に 1 組織あたり 50 万円を上限として、防災資機材を譲与しています。また、訓練に際し、1 組織あたり年 1 回、助成金を交付しています。

◎助成額…基礎額 10,000 円と助成事業参加人数に 100 円を乗じた額。
※自主防災組織加入世帯に 100 円を乗じた額を上限とします。
※自主防災組織の結成については、事前に下記へご相談ください。

問 防災課防災班（☎内線 453）。

集まったゴミ 23 トン 春のゴミゼロ運動

5 月 31 日に実施した「春のゴミゼロ運動」に、町内会・自治会、高齢者クラブ、子供会、事業所など 195 団体、約 12,800 人のみなさんにご参加いただきました。

当日は、朝早くから道路脇などに散乱したごみを収集していただき、集められたごみの量は、約 23 トンにもなりました。

ごみのない環境づくりにご協力いただき、ありがとうございます。

西推進運動の実施日として、各種団体にご協力いただき、散乱ごみの清掃を行っています。今後もご協力をお願いします。

問 クリーン推進課不法投棄対策班（☎内線 385）。

◆ クリーン印西推進運動

毎月第一月曜日をクリーン印

められたルールを守りましょう。

だりに捨てず、一人ひとりが決

ざい」をまもるため、ごみはみ

ました。美しいふるさと「いん

力いただき、ありがとうございます

約 23 トンにもなりました。

ごみのない環境づくりにご協



不法投棄された大型のごみも回収しました

個人情報保護制度

■請求などの状況

		件数	実人数	決定区分			
				全部	部分	拒否	不開示
請求区分	開示	5	5	4	1	0	0
	訂正	0	0	0	0	0	0
	削除	0	0	0	0	0	0
	中止	0	0	0	0	0	0
	計	5	5	4	1	0	0

■実施機関別請求・処理件数

実施機関	請求区分	処理 件数	決定区分		
			全部	部分	不開示
市 長	開示	5	4	1	0
	訂正・削除・中止	0	0	0	0
教育委員会	開示	0	0	0	0
	訂正・削除・中止	0	0	0	0
選挙管理委員会	開示	0	0	0	0
	訂正・削除・中止	0	0	0	0
監 査 委 員	開示	0	0	0	0
	訂正・削除・中止	0	0	0	0
農 業 委 員 会	開示	1	0	1	0
	訂正・削除・中止	0	0	0	0
固定資産評価 審 査 委 員 会	開示	0	0	0	0
	訂正・削除・中止	0	0	0	0
議 会	開示	0	0	0	0
	訂正・削除・中止	0	0	0	0

■不開示事由別内訳

不開示事由	区分	件数
条例第 15 条第 1 号	法令秘個人情報	0
条例第 15 条第 2 号	開示請求者以外の個人に関する情報	1
条例第 15 条第 3 号	法人等に関する情報	0
条例第 15 条第 4 号	評価、判断等情報	0
条例第 15 条第 5 号	公共の安全等に関する情報	0
条例第 15 条第 6 号	公の機関に関係する情報	0
条例第 15 条第 7 号	審議検討等情報	0
条例第 15 条第 8 号	事務事業に関する情報	0
条例第 15 条第 9 号	法定代理人等の請求に係る情報	0
文書不存在		0
計		1

情報公開制度

■請求などの状況

	件数	実人数	決定区分					
			開示	部分開示	不開示	不存在	存否応答 拒否	取り下げ
請求	94	39	61	28	1	1	1	2
申出	32	15	25	7	0	0	0	0
計	126	54	86	35	1	1	1	2

■実施機関別請求・申出件数

実施機関	請求	申出	計
市 長	51	28	79
教 育 委 員 会	9	3	12
選 挙 管 理 委 員 会	2	0	2
監 査 委 員	3	0	3
農 業 委 員 会	0	0	0
固定資産評価審査委員会	0	0	0
議 会	29	1	30
計	94	32	126

■請求・申出したものの内訳

区分		件数	人数
請求	市内に住所を有する者	41	18
	市内に事務所または事業所を有する個人および法人その他の団体	39	13
	市内にある事務所または事業所に勤務する者	6	0
	市内にある学校に在学する者	0	0
	そのほか、実施機関が行う事務事業に利害関係を有するもの	8	8
申出	請求権者以外のもの	32	15
	平成 10 年 3 月 31 日以前に作成・取得した公文書	0	0

■不開示事由別内訳

不開示事由	区分	請求	申出
条例第 7 条第 1 号	法令秘情報	0	0
条例第 7 条第 2 号	個人に関する情報	20	4
条例第 7 条第 3 号	法人などに関する情報	4	0
条例第 7 条第 4 号	公共の安全等に関する情報	0	1
条例第 7 条第 5 号	審議・検討等に関する情報	4	1
条例第 7 条第 6 号	事務事業に関する情報	1	0
条例第 10 条	存否に関する情報	1	0
文書不存在		1	1
計		31	7

情報公開制度・個人情報保護制度

平成 26 年度の運用と請求状況

平成 26 年度の情報公開制度、個人情報保護制度の利用状況がまとまりましたので、公表します。

なお、平成 26 年度中の情報公開に対する不服申し立ては一件あり、個人情報保護に対する不服申し立てはありませんでした。

問 情報管理課文書統計班（☎内線 591・592）。

■請求（申出）者の順位 ごとの件数

順位	件数
1	13
2	10
3	8

情報公開・個人情報保護審査会

■情報公開・個人情報保護審査会の開催状況

	開催日	内容
第 1 回	平成 26 年 5 月 30 日	①通信回線（オンライン）結合による実施機関以外のものへの個人情報の提供について（諮問）・災害情報連携システムからの情報提供
		②平成 25 年度情報公開制度・個人情報保護制度の運用状況について

お知らせ

パート I

講座・催し

中央保健センター

☎(42)5595

小学生親子食育教室

夏休みに親子で一緒にお料理しよう。

小さいころの「食の体験」は大人になっても覚えているものです。作る楽しさを体験してみませんか。

☎(42)0144

総合福祉センター

☎(42)0144

藍染め講座

基本的な藍染めの技法を習得し、素敵な作品を作りましょう。

☎(46)5111

●食育教室日程●

日 程	時間	開 場	定 員
7月23日(木)		中央駅前地域交流館 (中央南)	12組
7月29日(木)	午前10時～午後2時	ふれあい文化館 (原)	8組
7月30日(木)		ふれあいセンターいんば (美瀬)	9組

☎(46)5111

☎(46)5111

ギター弾き語りコンサート

懐かしい70年代の名曲を、ギター演奏とともに口ずさみながら、楽しい午後のひとときを過ごしませんか。

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

健康維持のための運動講座

健康な体を維持するために有効な、体操や運動を紹介します。

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

ひょうたん島池「ハスとコスモス」が見ごろ

夏真っ盛り、ひょうたん島池はハスが満開。今年は夏にコスモスも楽しめます。

【フリーマーケット開催】

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

文化ホール情報

7/12 (日) いんざい寄席

今年は林家正蔵、柳家三三、立川談笑、宮田陽・昇さんをお迎えします。

☎(46)5111

8/2 (日) たかお晃市 マジックショー

目の前で起る不思議な体験。俳優として活躍した、たかお氏が創る芝居とマジックを融合させた想像の世界。オンリーワンのスタイルで人々を魅了します。

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

☎(46)5111

そのほか

異文化理解講座

韓国

外国人との共生社会を目指し、日本と異なる文化や習慣などへの理解を深めるための講座です。

外国人との共生社会を目指し、日本と異なる文化や習慣などへの理解を深めるための講座です。

外国人との共生社会を目指し、日本と異なる文化や習慣などへの理解を深めるための講座です。

外国人との共生社会を目指し、日本と異なる文化や習慣などへの理解を深めるための講座です。

外国人との共生社会を目指し、日本と異なる文化や習慣などへの理解を深めるための講座です。

外国人との共生社会を目指し、日本と異なる文化や習慣などへの理解を深めるための講座です。

外国人との共生社会を目指し、日本と異なる文化や習慣などへの理解を深めるための講座です。

外国人との共生社会を目指し、日本と異なる文化や習慣などへの理解を深めるための講座です。

外国人との共生社会を目指し、日本と異なる文化や習慣などへの理解を深めるための講座です。

印西クリーンセンター

夏休みリサイクル教室

ごみについて楽しく学びます。

ごみについて楽しく学びます。

ごみについて楽しく学びます。

印旛沼環境基金公開講座

いんば沼をきれいに

印旛沼浄化に向けた、千葉県の取り組みと成果についての講

印旛沼浄化に向けた、千葉県の取り組みと成果についての講

世界の恒久平和を願って「印西平和の鐘」を響かせましょう

毎年、8月15日には「戦没者を追悼し平和を祈念する日」として、先の大戦で亡くなっ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。

市でも、戦争で亡くなった人々を追悼し、世界の恒久平和を祈念するため、「印西平和の鐘」をつき、一分間の黙とうを捧げています。

今年は、より多くの人に「印西平和の鐘」の音を響かせていただくため、鐘をつく人を募集します。

8月15日(土)・正午。

場市役所本庁舎玄関前(大森)。

定20人(定員を超えた場合は抽選)。

申7月16日(木)(必着)までに、往復はがきの往信面



平和への祈りを込めて

の裏に『印西平和の鐘』鐘つき希望と記入し氏名、フリカナ、住所、電話番号を必ず記入し、左記まで郵送。

※返信面により、当否の通知をします。

※応募は一人一通(超えた部分は無効)。

〒270-1336 印西市大森2364-2・☎内線436)。

司法書士による無料相談会

相続・贈与などの不動産登記、多重債務問題、成年後見・少額訴訟、会社設立・役員変更などの商業登記など、司法書士業務に関する無料相談会です。

7月8日(水)・午後6時～8時。中央駅前地域交流館(中央南)。予約不要。詳しくは下記へ。千葉司法書士会佐倉支部 支部長・菊地(☎043-310-6666)。

でんだいキッズセミナー

平成27年夏

東京電機大学とTDUいんざいイノベーション推進センター共催で、今年も夏休みに親子向けセミナーを開催します。

7月29日(水)、30日(木)、31日(金)・いずれも午後3時～4時30分(各日とも一回完結)。

東京電機大学千葉ニュータウンキャンパス5号館(武西学園台)。

講師：東京電機大学教員(①築山俊史教授、②伊藤俊介教授、③鈴木真教授)。

①電気なしで聞こえるラジオ作り、②紙工作でまちを作ろう、③4足歩行ロボットを作ろう。

①②③小学生の親子(小学4年生以上であれば子どもだけの参加も可)、③小学4年生以上の親子、または中学生。

定いずれも30組。

費500円(材料費)。

7月9日(木)までに、左記ホームページ内の申込専用フォームで(応募多数の場合は抽選)。

TDUいんざいイノベーション推進センター(☎09555・http://www.ti2ac.org)。

毒物劇物取扱者試験

8月7日(金)・午後1時30分～3時30分(集合1時)。

千葉経済大学(千葉市稲毛区轟町3-59-5)。

7月2日(木)、3日(金)・いずれ

犬・猫譲渡会

保護している犬・猫たちに、新しい家族を見つけたための譲渡会を開催します。

7月26日(日)・午前11時～午後2時。

北総花の丘公園Bゾーン。

動物の持ち込み不可。動物の引き取りは一切していません。

どうぶつ福祉の会アニマルサポート・ノア(http://asnoah.noor.jp)。

「風に吹かれて」散策会

7月25日(土)・午前9時30分～午後1時45分(雨天時は施設見学)。

北総線千葉ニュータウン中央駅集合(中央南)。

東京電機大学風力発電施設の見学と周辺の自然観察(約2・5km)。

子どもから大人まで。

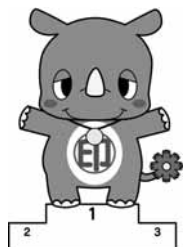
定30人程度。

費100円(保険料、資料代)。

飲み物、弁当、筆記用具、持っている人は双眼鏡を持参。

※昼食は、学生食堂の利用も可。事前左記へ。印西ウェットランドガイド・阿部(☎/FAX0471455)。

第66回印旛郡市民体育大会



印旛郡市のスポーツの祭典「第66回印旛郡市民体育大会」を開催。郡市内市町(佐倉市・印西市・白井市・四街道市・八街市・富里市・酒々井町・栄町)を会場に、各市町の誇りと名誉を懸けて、熱戦が繰り広げられます(各競技の日程などは左表参照)。※天候などにより、日程などは変更となる場合があります。入スポーツ振興課振興班(松山下公園総合体育館・☎0478417)。

第66回印旛郡市民体育大会 開催期日・会場

担当市町	競 技 名		競 技 日 程					会 場 (施設名)
			7/12 (日)	7/18 (土)	7/19 (日)	7/20 (祝)	7/26 (日)	
栄 町	【総合開会式】	－	7月4日(土)					ふれあいプラザさかえ・文化ホール
印西市	①陸上競技	男・女				○		松山下公園・陸上競技場
四街道市	②バレーボール	男・女			○			四街道総合公園体育館・メインアリーナ・サブアリーナ
白井市	③ソフトテニス	男・女			○			白井市運動公園・テニス場
印西市	④卓球	男・女			○			松山下公園総合体育館・メインアリーナ
富里市	⑤バスケットボール	男・女		○	○			富里社会体育館・アリーナ
佐倉市	⑥軟式野球	－	○		○			岩名運動公園・長嶋茂雄記念岩名球場
酒々井町	⑦相撲	－				○		中台運動公園・相撲場(成田市)
佐倉市	⑧剣道	－				○		富里社会体育館・2階アリーナ
八街市	⑨柔道	－			○			八街市八街中学校・武道場
八街市	⑩弓道	－		○				八街市スポーツプラザ・弓道場
四街道市	⑪テニス	男・女		○	○			四街道総合公園・庭球場
栄 町	⑫ソフトボール	男・女		○	○			水と緑の運動広場・野球場、多目的広場
富里市	⑬バドミントン	男・女					○	富里社会体育館・2階アリーナ
栄 町	⑭ゴルフ	－	7月15日(木)					成田ヒルズカントリークラブ(栄町)
印西市	⑮空手道	－			○			松山下公園総合体育館・サブアリーナ
白井市	⑯サッカー	－	○	○				白井運動公園・陸上競技場
酒々井町	⑰クレー射撃	－		○				成田射撃場(印西市)
栄 町	【総合閉会式】	－	8月22日(土)					ふれあいプラザさかえ・3階大会議室

お知らせ

パートⅡ

募集

学童保育指導員（登録制）

学童クラブでは、長期休業中

に学童保育指導員（非常勤職員）として勤務できる人を募集しています（継続任用の場合有り）。

●勤務時間：月曜～土曜日・午前8時～午後7時（シフト制）。
●賃金：850円。

※規定により通勤手当有り。
※心身ともに健康で、保育に対する理解が深く、熱意のある人。

●履歴書（自筆で写真貼付）と登録用紙を、左記まで郵送または持参（随時可）。
※登録用紙は保育課で配布、市ホームページからダウンロードも可。

●保育課管理班（☎内線224・225）。

環境審議会委員

環境基本計画の推進と環境保

交通規制にご協力を

●六軒蔵島神社祭礼

時 7月18日(土)～21日(火)・正午～10時。



●佐倉市民花火大会

時 8月1日(土)・午後5時～9時（荒天の場合は2日(日)に順延、2日(日)が荒天の場合は中止）。詳しくは市ホームページ、広報いんざい7月15日号を参照。

問（公社）佐倉市観光協会（☎043-486-6000）。

国民健康保険運営協議会

被保険者代表委員

市民のみなさんから幅広いご意見・ご提言をいただき、国民健康保険事業の運営に反映させていくことを目的に、被保険者を代表する委員を募集します。国民健康保険運営協議会は、国民健康保険の運営に関する重要事項を審議し、市長への意見や答申などを行う機関です。被保険者代表、保険医などの代表の委員が構成されます。

●任用期間：9月1日～平成29年8月31日（2年間）。
●報酬：日額7,500円。

●平成27年9月1日時点で市内在住の被保険者（加入期間一年以上）で、満20歳以上、満72歳以下で年2回程度（平日の昼間に開催）の会議に参加できる人。
※ほかの審議会委員などになっている人は応募できません。

●任用期間：9月1日～平成29年8月31日（2年間）。
●報酬：日額7,500円。

●平成27年9月1日時点で市内在住の被保険者（加入期間一年以上）で、満20歳以上、満72歳以下で年2回程度（平日の昼間に開催）の会議に参加できる人。
※ほかの審議会委員などになっている人は応募できません。

●任用期間：9月1日～平成29年8月31日（2年間）。
●報酬：日額7,500円。

●平成27年9月1日時点で市内在住の被保険者（加入期間一年以上）で、満20歳以上、満72歳以下で年2回程度（平日の昼間に開催）の会議に参加できる人。
※ほかの審議会委員などになっている人は応募できません。

●任用期間：9月1日～平成29年8月31日（2年間）。
●報酬：日額7,500円。

●平成27年9月1日時点で市内在住の被保険者（加入期間一年以上）で、満20歳以上、満72歳以下で年2回程度（平日の昼間に開催）の会議に参加できる人。
※ほかの審議会委員などになっている人は応募できません。

消防職員採用試験

印西地区消防組合では、平成28年度に採用を予定している消防・救急などの業務を行う消防

職員（救急救命士を含む）の採用試験を実施します。

●任用期間：9月1日～平成29年8月31日（2年間）。
●報酬：日額7,500円。

●平成27年9月1日時点で市内在住の被保険者（加入期間一年以上）で、満20歳以上、満72歳以下で年2回程度（平日の昼間に開催）の会議に参加できる人。
※ほかの審議会委員などになっている人は応募できません。

●任用期間：9月1日～平成29年8月31日（2年間）。
●報酬：日額7,500円。

●平成27年9月1日時点で市内在住の被保険者（加入期間一年以上）で、満20歳以上、満72歳以下で年2回程度（平日の昼間に開催）の会議に参加できる人。
※ほかの審議会委員などになっている人は応募できません。

●任用期間：9月1日～平成29年8月31日（2年間）。
●報酬：日額7,500円。

●平成27年9月1日時点で市内在住の被保険者（加入期間一年以上）で、満20歳以上、満72歳以下で年2回程度（平日の昼間に開催）の会議に参加できる人。
※ほかの審議会委員などになっている人は応募できません。

●任用期間：9月1日～平成29年8月31日（2年間）。
●報酬：日額7,500円。

●平成27年9月1日時点で市内在住の被保険者（加入期間一年以上）で、満20歳以上、満72歳以下で年2回程度（平日の昼間に開催）の会議に参加できる人。
※ほかの審議会委員などになっている人は応募できません。

救命講習受講者

印西地区消防組合では、管内住民への応急手当の普及啓発を図るため、救命講習を実施します。

いんざい自然探訪

夏休みの自然教室シリーズ

豊かな印西市の自然の「今」を感じることができる教室です。

●第1回「ホタルを見に行こう」
時 7月18日(土)・午後6時30分～9時（雨天中止）。
場 市内。参加者に別途通知。

●第2回「草深の森でいきものを探そう」
時 7月23日(木)・午前9時30分～正午（雨天中止）。
場 草深の森（草深の森駐車場集合）。

●第3回「印旛沼でカミツキガメを見てみよう」
時 7月29日(水)・午前9時30分～正午（雨天時は室内で実施）。
場 印旛支所、一本松用水機場周辺（印旛支所集合）。

●第4回「セミの羽化を観察しよう」
時 8月9日(日)午後6時30分～9時（雨天中止）。
場 フレンドリープラザと浦幡公園（フレンドリープラザ集合）。

●第5回「セミの羽化を観察しよう」
時 8月16日(日)午後6時30分～9時（雨天中止）。
場 フレンドリープラザと浦幡公園（フレンドリープラザ集合）。

●第6回「セミの羽化を観察しよう」
時 8月23日(日)午後6時30分～9時（雨天中止）。
場 フレンドリープラザと浦幡公園（フレンドリープラザ集合）。

●第7回「セミの羽化を観察しよう」
時 8月30日(日)午後6時30分～9時（雨天中止）。
場 フレンドリープラザと浦幡公園（フレンドリープラザ集合）。

【共通】

◆講師：印西ウエットランドガイドスタッフ（第1回、第2回、第4回、千葉県生物多様性センター職員、(公)印旛沼環境基金研究員（第3回）。

◆費用：小学生と保護者（大人だけの参加可）。費 一人一回100円（資料代など）。

◆持ち物：服装、会場案内図などは別途通知。申 7月10日(金)（消印有効）までに、住所、参加者全員の氏名、年齢（学年）、職業、希望教室名、電話番号を記入し、はがき、FAXまたはメールで左記へ。応募多数の場合は抽選。※一回のみの参加可。

◆環境保全課環境保全班（〒270-1396 印西市大森2364-2 ☎内線367・FAX ☎5636・kankyouka@city.inzai.lg.jp）。

◆賞品：市観光情報館に展示するほか、市観光協会や市の刊行物などに利用する予定です。

◆なお、優秀作品受賞者には表彰の上、副賞として商品券（ふるさと大賞1点3万円分・優秀賞3点1万円分・佳作8点5千円分）を授与します。ご応募いただいた作品は返却しませんので、ご了承ください。

◆印西市観光情報館（〒270-1392 印西市中央北3-2 イオンモール千葉ニュータウン2階 ☎ ☎5300）。

◆賞品：市観光情報館に展示するほか、市観光協会や市の刊行物などに利用する予定です。

◆なお、優秀作品受賞者には表彰の上、副賞として商品券（ふるさと大賞1点3万円分・優秀賞3点1万円分・佳作8点5千円分）を授与します。ご応募いただいた作品は返却しませんので、ご了承ください。

◆印西市観光情報館（〒270-1392 印西市中央北3-2 イオンモール千葉ニュータウン2階 ☎ ☎5300）。

◆賞品：市観光情報館に展示するほか、市観光協会や市の刊行物などに利用する予定です。

◆なお、優秀作品受賞者には表彰の上、副賞として商品券（ふるさと大賞1点3万円分・優秀賞3点1万円分・佳作8点5千円分）を授与します。ご応募いただいた作品は返却しませんので、ご了承ください。

◆印西市観光情報館（〒270-1392 印西市中央北3-2 イオンモール千葉ニュータウン2階 ☎ ☎5300）。

◆賞品：市観光情報館に展示するほか、市観光協会や市の刊行物などに利用する予定です。



自然の大切さを学びます



国保・年金

国民健康保険に加入しているみなさんへ

◆国民健康保険被保険者証の更新

現在使用している**国民健康保険被保険者証**の有効期限は、7月31日(金)です。8月1日から使用する被保険者証は、7月末までに緑色の封筒で郵送します。

また、70歳以上の高齢受給者に該当する人の被保険者証には、高齢受給者証発効期日・一部負担金の割合(平成26年中の所得の状況によって判定)が表示されます。

※職場の健康保険などに加入した場合、国民健康保険を喪失する届出が必要です。届出がないと、国民健康保険の保険証が更新され、保険税がかかります。

◆保険証裏面に臓器提供意思表示欄があります

臓器移植は、病気や事故によって臓器が機能しなくなった人に、ほかの人の健康な臓器を移植して機能を回復させるという医療です。ご本人の臓器提供の意思が不明な場合も、ご家族の承諾があれば臓器提供できま

す。また、15歳未満の人からの脳死での臓器提供も可能です。臓器提供の意思表示があることで、誰かの命を助けることができます。

※臓器提供の意思表示欄への記入は任意であり、記入を義務づけるものではありません。

■国保年金課資格保険税班(☎内線281・284)。

◆限度額適用・標準負担額減額認定証の更新

現在使用している認定証の有効期限は7月31日(金)です。8月以降も必要な人は、申請してください。

◆限度額適用・標準負担額減額認定証とは

高額な診療を受けた際、一カ月の窓口負担額が自己負担限度額以上になった場合、後で高額療養費として給付していますが、認定証を被保険者証とともに医療機関窓口で提示すると、窓口での支払額が自己負担限度額までとなります。

※国民健康保険税に未納がある場合、認定証の交付はしていません。通常どおり被保険者証で受診してください。

※70歳以上75歳未満の非課税世帯でない人は、被保険者証により所得区分が確認できるため不

要です。■国保年金課保険給付班(☎内線285・287)。

後期高齢者医療保険に加入しているみなさんへ

◆後期高齢者医療保険料の通知

保険料に関する通知は、特別徴収(年金から天引き)されて

●特別徴収の人：7月31日(金)に発送。

●普通徴収の人：7月16日(木)に発送。第1期分の納付期限は7月31日(金)です。

※10月から特別徴収が始まる人の場合、第1期から第3期分は普通徴収となります。

なお、国民健康保険から後期高齢者医療被保険者になった人は、国民健康保険税の口座振替の届け出をしても、保険の種類が変わるため、あらためて後期高齢者医療保険料の口座振替の申し込みが必要です。

また、今年度に次のいずれか

にあてはまる人は普通徴収です。

●年金額が一定額未満の人。

●介護保険料と合わせた保険料額が特別徴収対象年金額の2分の1を超える人。

●年度途中で75歳になった人や転入した人。

■国保年金課高齢者医療年金班(☎内線289)。

◆後期高齢者医療制度被保険者証の更新

「後期高齢者医療被保険者証」の有効期限は7月31日(金)です。8月1日からの被保険者証は、今月中旬に簡易書留郵便で発送します。なお、平成26年中

日から、窓口での一部負担金の割合が変更になる場合があります。

◆限度額適用・標準負担額減額認定証の更新

認定証の有効期間は被保険者証と同様7月31日(金)です。

認定証を持っている人で、8月から引き続き該当する人には、被保険者証とともに郵送します。

■国保年金課高齢者医療年金班。

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。

●国民年金、厚生年金に関すること、年金請求手続きや加入記録の確認、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。

■7月30日(木)：午前10時から午後3時15分(一人30分)。

■市役所附属棟2階25会議室(大森)。

■8人。

■申込時に、基礎年金番号の分かるものをご用意ください。

■7月14日(火)までに左記まで(先着順)。

※国民年金保険料免除制度のご相談や申請は、国保年金課、各支所で随時行っています。

■国保年金課高齢者医療年金班。

ご存知ですか 保険料免除制度

国民年金には、収入が少ないなど、保険料を納付することが困難な場合に、申請により保険料の納付を免除・猶予される「保険料免除制度」があります。

保険料の免除や猶予を受けず保険料が納め忘れの状態では、今月中旬に簡易書留郵便で発送します。なお、平成26年中

い場合があります。

保険料免除には、全額免除・4分の1納付・半額納付・4分の3納付の種類があります。

また、30歳未満の若年者納付猶予制度があり、いずれの場合も年度ごとに申請が必要です。

免除は、申請者本人と配偶者、世帯主の前年所得を、猶予は、申請者本人と配偶者の前年所得をもとに日本年金機構で審査し、決定します。

申請期間は7月から翌年の6月で、平成27年度の免除などの受付は7月1日開始です。

なお、昨年免除申請をして全額免除や納付猶予で承認された人で、継続審査を希望した場合は、申請書の提出は不要です。

過年度分の申請は、申請時点の2年一カ月前の月分まで可能です。

■国民年金手帳または基礎年金番号の分かるもの、印鑑を持参。

※失業などによる場合は、事前にお問い合わせください。

■船舶橋年金事務所(☎0471-4241881)・国保年金課高齢者医療年金班。

20歳前の傷病による障害基礎年金を受給中のみなさんへ

該当するみなさんの「国民年金受給権者所得状況届」、または「障害状況確認届・受給権者所得状況届」のついた診断書は、7月末までに市国保年金課高齢者医療年金班まで提出してください。所得状況届には、所得の審査が必要です。家族の扶養になっていない人で、申告が済んでいない人は、申告が必要です。

■船舶橋年金事務所(☎0471-4241881)・国保年金課高齢者医療年金班。

ミニ・ガイド

PART I

■「里山スクール」里山の樹木の名前を知ろう

里山の樹木を学ぶと、印西を歩くのが楽しくなります。

■7月18日(土)：午前9時～11時(雨天時は翌日)。

■場所：森(草深)。

◆講師：川辺久男(ECOMOの会)。

■森の樹木の基礎講義など。

■大人500円、子ども200円。

■7月15日(木)までに「里山の樹木」と題し、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、FAXまたはメールで左記へ。

■丹澤(☎424143・info@rcn-forum.org)。

■ミュージックジャム2015夏inフレンドリープラザ

季節ごとに開催している、手作りのライブイベントです。

■7月11日(土)：午後1時30分～5時。

■フレンドリープラザ(木刈)。

■懐かしい青春フォーク、洋楽、昭和歌謡、最新のポップスなど。

■無料。

■フレンドリープラザ(☎468611)。

■小学生親子のためのお金の講座

ゲームやクイズを通して、楽しくお金や保険について学びます。

■7月25日(土)：午後2時～4時。

■フコク生命千葉ニュータウン本社研修センター2階(大塚)。

■小学3年～6年生と保護者。

■無料。

■事前に空メールを左記へ。

■富国生命保険相互会社印西絆プロジェクト(☎475111・inzai.kizuna@fi.fukoku-life.co.jp)。

■ふれあい健康マージャン

●印西市トップレディ杯市民交流大会。

■7月25日(土)：正午～。

■ふれあいセンターいんば(美瀬)。

■ねりんピックルールに準じる、アリアルルール。

■女性。

■40人。

■500円(参加費)。

■事前に左記へ。

■事務局(☎090-2331-5104)。

■JA介護職員「初任者研修」受講生募集

JAグループが県下で行う「初任者研修(旧ホームヘルパー2級)」の講座です。

■10月10日(土)～平成28年2月6日(土)(合計130時間)。

■JA西印旛介護福祉部ほか。

■14人。

■受講料：62,000円(3回までの分割制度有り)。

※別途健康診断料4,500円程度有り。

■8月31日(月)までに左記へ。

■JA西印旛介護福祉部(☎421311)。

※平日の午前10時～午後3時。

■早朝太極拳参加者募集

朝のすがすがしい公園で、太極拳を始めませんか。

■毎週水曜、金曜日・いずれも午前6時30分～45分。

■浅間山公園(小林)。

■無料。

■印西太極拳同好会・加藤(☎3714)。

■夏休み恒例「マジック教室」

■7月26日(日)：午後1時～3時。

■場所：不器用な仲間たち。

◆講師：不器用な仲間たち。

■30人。

■100円(トランプ代ほか)。

■サザンプラザ(☎0611)。

7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です

平成27年度国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の納付書(普通徴収)を7月16日(木)に、特別徴収(年金から天引き)の人は7月31日(金)に郵送します。

納め忘れのないようにお願いします。納付が困難な場合はそのままにせず、下記窓口で相談してください。

■【国民健康保険税について】国保年金課資格保険税班(☎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288・299)。

■【介護保険料について】介護保険課介護保険班(☎内線213)。

■【国民健康保険税について】国保年金課資格保険税班(☎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288・299)。

■【介護保険料について】介護保険課介護保険班(☎内線213)。

■【国民健康保険税について】国保年金課資格保険税班(☎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288・299)。

お知らせ

パートⅢ

福祉

介護予防・まるごと教室

「運動」を中心に、介護予防で重要な「口腔」「栄養」の講座、介護予防で必要なプログラムを総合的に実施します。

時 間 場 所 申込 問い合わせ

日程	時間	会場	対象者	申し込み	問い合わせ
9月30日～12月2日の毎週水曜日	午前10時～正午	本埜会場 和地区集会所（下井）	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	7月1日～8月7日	本埜地域包括支援センター（☎⑦5503） 印旛地域包括支援センター（☎⑨1115）
	午後2時～4時	印旛会場 平賀地区構造改善センター（平賀）			

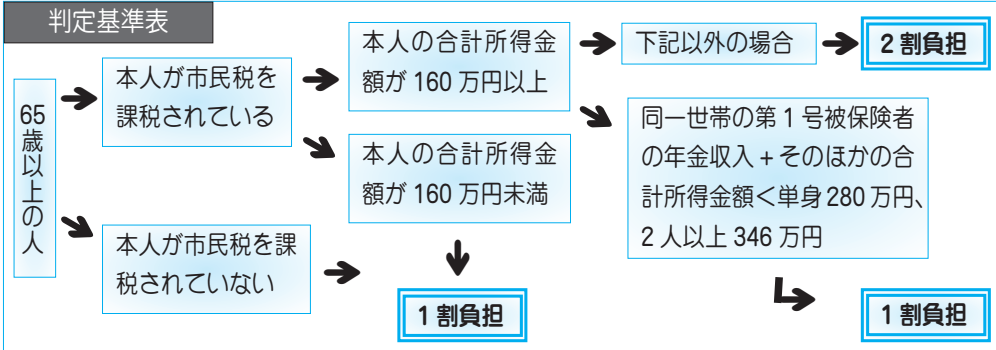
※今年度、中央駅前地域交流館で「介護予防・まるごと教室」に参加している人は申し込みできません。

◎介護予防まるごと教室日程◎

介護保険負担割合証の送付

これまで介護サービスを利用する際の利用者負担は一律1割でしたが、介護保険制度の改正により、平成27年8月から一定以上の所得のある65歳以上の人は、介護サービスを利用した時の負担割合が2割になります。

利用者負担の判定基準は左表参照。



介護施設の居住費と食費の負担軽減基準の変更

介護保険3施設（介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護療養型医療施設）やショートステイの利用者の居住費や食費は、全額自己負担となっていました。低所得者については負担軽減を行っています。これまで、住民税非課税世帯を対象としていましたが、平成27年8月から、次の取り扱いが追加となります。

【負担軽減の対象外】

●配偶者が世帯分離している場合であっても、住民税課税されている場合。

●一定額を超える預貯金など（配偶者がいない人で1,000万円、配偶者がいる人は合計2,000万円）がある場合。

※預貯金・配偶者の所得は、申告が必要です。

すでに自己負担限度額の減額認定を受けている人の、有効期限は7月31日（金）です。

必ず8月末までに更新の手続きを行ってください。

※該当者には、7月初旬に通知します。通知が届かない場合はご連絡ください。

介護保険課介護給付班。

児童手当・特例給付の現況届の提出はお済みですか

現況届は、6月1日における状況について確認し、引き続き受給資格があるかを審査するためのもです。該当者には、5月29日に書類を送付しました。

現況届の提出がないと6月分以降の児童手当の支給が受けられません。また、提出した時期によつては10月の定期払いに間に合わない場合がありますので、

ご注意ください。

●子育て支援課児童家庭班（☎内線242）。

8月1日から子ども医療費受給券が切り替わります

住民税が確認できる人には、7月下旬に新たな子ども医療費受給券を郵送します（手続き不要）。

ただし、平成27年1月1日以以降転入した人など住民税が確認できない場合は、すでに郵送している住民税課税状況に関する届出書の提出（郵送可）が必要となりますので、早めに手続きをしてください。

◆転出する場合は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。

●返納先：市役所子育て支援課（郵送可）、各支所。

園子育て支援課児童家庭班。

特定疾患見舞金制度

市では、特定疾患の治療を受けている人へ見舞金を支給しています（初回の登録申請手続きが必要です）。

●市内在住で千葉県が交付した「特定医療費（指定難病）受給者証」、「特定疾患医療受給者証」、「小児慢性特定疾病医療受給者証」、または「先天性血液凝固因子障害等受給者証」の交付を受け、治療を受けている療養者、または保護者。

【見舞金の額】

●通院が月2日以上：月額5,000円。

●入院が月2日以上15日未満：月額5,000円。

月額5,000円。

●入院が月15日以上：月額10,000円。

※千葉県から受給者証が交付されたら、左記まで。

園社会福祉課厚生班（☎内線255・256）。

中途失聴者・難聴者との「手話学習とミニ懇談会」

園①7月4日（土）、②7月12日（日）。いずれも午後1時30分～4時。

園①佐倉市中央公民館、②四街道市総合福祉センター。

※①は講師有り。

園不要（初参加者はテキスト代1,000円）。

●要約筆記（話し手の言葉を要約して書き、スクリーンに映すなど）で聞こえのサポートをします。

園NPO千葉県中途失聴者・難聴者協会印旛香取事務所・板倉（☎043-461-6533・090-5302-0385）。

自死遺族支援「対面相談」

大切な人、愛する人を自死でなくされた人の個別相談です。心の想いや悩みをお話しくたさい。

園7月17日（金）・午後1時～4時。

園大切な人を自死でなくされた人（原則千葉県在住の人）。

※精神科治療を受けている人は、治療者の了解を得てください。

園面接50分（継続相談有り）。

園千葉県印旛合同庁舎2階（佐倉市錦木仲田町8-1）

園社会福祉法人千葉いのちの電話事務局（☎043-222-4416）。

※問い合わせ時間は月曜～金曜日の午前10時～午後5時。

ミニ・ガイドパートⅡ

■スポーツダンス中央（社交ダンス）新規会員募集

園毎週日曜日・午後1時～5時。園中央駅前地域交流館（中央南）。

園ダンス経験者。

園入会金2,000円、月額2,500円。

園事前に左記へ。

園澤崎（☎080-5042-0754）。

■アメリカザリガニ釣り大会

●いには野アカガエルの里を守る会主催。

園7月19日（日）・午前10時～正午（雨天中止）。

園アカガエルの里（松虫）。

園300円（保険代、道具代）。園飲み物、帽子、手ぬぐい、長靴、軍手、バケツを持参。

園事前に左記へ。

園事務局（☎090-2331-5104）。

■しあわせ家族のHOUSE Eじかん

園シニア向け 息子・娘・夫とうまくつきあう勉強会。

園7月14日（火）・午前10時～正午。園市民活動支援センター（中央南）。

園定20人。

園1,000円（参加費）。

園7月13日（月）までにメールで左記へ。

園事務局（☎shawasekazoku777@gmail.com）。

■サマーフェスタin下総・オープンスクール

園7月18日（土）・午前9時～午後4時。

園海上自衛隊下総航空基地（柏市）。

園スポーツ大会、航空機展示、

花電車試乗、管制塔見学、施設車両展示、警備体験教室、応急手当体験教室など。

園海上自衛隊下総航空基地（☎04-7191-2321）。

■ふれあいホール第10回サマーコンサート

園三味線&尺八ユニット「HIDE×HIDE」による音楽と軽体操で認知症予防。

園7月20日（祝）・午後2時～。

園千葉県福祉ふれあいプラザふれあいホール（我孫子市）。

園定550人。

園無料。

園往復はがき、または直接左記窓口へ。

園ふれあいホール（☎04-7165-2883）。

■親子教室「テラコッタ教室」動物のフォトフレーム

園7月19日（日）・午前10時～正午。園県立北総花の丘公園（原山）。

園小学生と保護者。

園定12組。

園2,200円（保険代含む）。

園開催日の一カ月前の午前9時から、電話または直接左記へ（先着順）。

園県立北総花の丘公園（☎④74030）。

■第8回なごみサマーコンサート

園観て聞いて楽しいパーカッション・パフォーマンズユニット「パルフェ」によるコンサートです。

園7月11日（土）・午後2時（開場1時30分）。

園西白井複合センター（白井市）。

園大人500円、子ども100円（当日券大人700円、子ども200円）。

園穴田（☎047-491-6939・☎nagomi_shiroi@yahoo.co.jp）。

～平成 27 年度心の健康市民講座～

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、安心して生活が出来るよう、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（全 5 回で 1 回のみの参加も可）。**費無料。定 50 人。**
障がい福祉課障がい福祉支援班（☎内線 266）。

●メンタルヘルスサポーター養成編●

日時	場所	内容	講師
第 1 回 7 月 21 日(火) 午前 10 時～正午	市役所大会議室	心の病について（医学薬学概論）	千葉県精神科医療センター・深見悟郎氏（精神科医）
第 2 回 8 月 4 日(火) 午前 10 時～正午		統合失調症、うつ病の理解について	順天堂大学スポーツ健康科学部准教授・四方田清氏
第 3 回 9 月 3 日(水) 午前 10 時～正午		支援者の実践について	成田地域生活支援センターセンター長・橋本美枝氏（精神保健福祉士）
第 4 回 9 月 16 日(水) 午前 10 時～正午	23・24・25 会議室 市役所附属棟	・地域の資源、支援について ・ピア・スタッフの活動について	社会福祉法人生活クラブ・赤堀久里子氏（精神保健福祉士）、社会福祉法人のうえい舎地域活動支援センターもくせい舎ゆい・戸辺博之氏（ピア・スタッフ）
第 5 回 10 月 5 日(木) 午前 10 時～正午		認知行動療法としての SST（社会技能習得トレーニング）	オフィス夢風舎舎長・土屋徹氏（看護師・精神保健福祉士）

救急医療情報キットの配布

高齢者の安全と安心をはかるため、緊急時に迅速に救急活動が行えるよう、かかりつけ医療機関など緊急時に必要な情報を保管する救急医療情報キットを、希望者に無料で配布します。

●配布場所：高齢者福祉課生きがい支援班、各支所。
※印鑑を持参。

8 月 1 日から「重度心身障害者医療費助成制度」の手続きが変わります。市では助成対象者へ、個別に通知（7 月初旬）します。「受給券申請」の手続きを忘れずにお願いします。

【主な変更内容】

●受給券の取得：県内の医療機関に受診した場合は、市が発行する「受給券」と健康保険証を提示することにより、支払精算となります。

また、県外医療機関に受診した場合は、8 月以降も引き続き従来どおり償還払いの対応となりますが、受給券申請の手続きは別途必要です（償還対応は受診時から最大 2 年以内です）。

●自己負担金の導入：健康保険証加入の世帯で住民税所得割課税世帯の場合は、通院一回、入院一日につき 200 円を医療機関に支払います（均等割のみの世帯、非課税世帯と保険調剤は無料）。

なお、子ども医療費助成の対象（中学生以下）児童などは、当該子ども医療費助成制度を優先利用しますので、8 月以降の受診分は子ども医療費助成制度を利用した領収書の償還精算は無

くなりますのでご注意ください。

◆助成対象者：身体障害者手帳 1 級、2 級、療育手帳 A の 1、A の 2、A の 1、A の 2 に加えて、精神障害者保健福祉手帳 1 級所持者が 8 月から新たに対象となりました。

■手続きは左記まで。

■障がい福祉課障がい福祉給付班（☎内線 261）、印旛支所市民サービス課（☎1111）、本笠支所市民サービス課（☎1111）。

こんにちは若者訪問相談

日常生活の困りごとについて精神保健福祉士が相談に伺います。
7 月 23 日(木) 午後 2 時～3 時 30 分。

■市内在住の 15 歳～39 歳で、家にひきこもりがちな人と家族。
■事前に左記まで。

■障がい福祉課障がい福祉支援班（☎内線 266）。

東京電機大学「認知症予防に係わる研究協力者募集」

研究事業に参加することで自身の身体活動習慣、認知機能レベル、栄養状態、体力などの結果を確認することができます。
●調査期間：8 月 19 日(水)～平成 28 年 3 月 31 日(木)。

■認知機能に影響する、日常的な身体活動と栄養摂取の関わりについて調査▼歩数計を用いて日常生活での身体活動の調査▼定期的に認知機能測定▼栄養調査と健康度、体力に関する検診。

【説明会】

7 月 24 日(金) 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（武西学園台）。
■市内在住の健康な 65 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。

外国人のみなさんへ～ごみの分別シリーズ③～

※ 消火器の処分方法 ※

消火器は、印西クリーンセンターでは処分ができないため、「燃やさないごみ」や「粗大ごみ」として、ごみ集積所へ出すことはできません。

【消火器を処分する場合】

- 「特定窓口」（市内ではジョイフル本田千葉ニュータウン店）または「指定引取場所」（市内になし）に持ち込む。
- 「エコサイクルセンター」（ゆうパック専用コールセンター Tel 0120-822-306、HP <http://www.ferecycle.jp/>）に連絡し、ゆうパックによる消火器の回収を依頼する。

■ホームセンターや住宅用防災機器等取扱業者などによっては、住宅用消火器を回収した場合に限り、古い住宅用消火器の回収を実施している事業所もあります。

この場合は、お近くの取扱店などへ。
※エアゾール式の簡易式消火具は、一般スプレー缶と同じ方法で廃棄。

■費用…平成 22 年 1 月から消火器リサイクル制度の導入により、「リサイクルシール」が貼り付けてあるものはリサイクル料が無料。それ以前のはリサイクル料が必要。

問い合わせ先：クリーン推進課 電話：0476-42-5111（内線 382）、Email: cleanka@city.inzai.lg.jp

”For Foreigners”Garbage Separation ③

※ How to dispose of fire extinguishers ※

You cannot dispose of fire extinguishers as “non-burnable garbage” or “oversized garbage”, because the Clean Center does not accept them.

【How to dispose of fire extinguishers】

- Bring them to “Specified Counter (“Joyful Honda Chiba New Town Store” in Inzai City)” or “Designated Acceptance Place (nothing in Inzai City)” .
- Request “Eco Recycle Center (Call Center for Yu-Pack: Tel 0120-822-306. HP <http://www.ferecycle.jp/>) ” to collect them through “Yu-Pack” system.

■ Some DIY stores or dealers relating to transitional measures on disaster prevention device for residence may collect used fire extinguishers for residence subject to purchasing it.

For more details, please contact them.

※ You can dispose of aerosol fire extinguishers in the same manner as general spray cans.

- Fee: Fire extinguishers with “Recycle Seal” will be collected free of charge by introduction of recycling system for fire extinguishers as of January 2010. Therefore, you are required to pay the recycling fee for them without the Seal.

Tel: 0476-42-5111 (ext. 382)、Email: cleanka@city.inzai.lg.jp

健康

地区健康推進員活動ベビーとママのテイルーム

地区健康推進員が作る簡単なおやつとお茶を楽しみながら、子育て中のママが、ほっと一息できる交流の場です。

7 月 14 日(火) 午前 10 時～11 時 30 分（受け付け 9 時 50 分）。
■ふれあいセンターいんば（美瀬）。

※「健康診査結果のコピー」の提出が必要。
7 月 10 日(金)までに、住所、氏名、電話番号、生年月日、年齢、身長、体重を記入しメールで左記へ（先着順）。

■東京電機大学工学部人間科学系・木村（calipro@mail.dendai.ac.jp）。

不妊相談センター事業

不妊で悩む夫婦などを対象に不妊に関する一般的な相談や不妊治療・不育症に関する情報提供、医療面での相談を行います。

8 月 13 日、10 月 8 日、12 月 10 日、平成 28 年 2 月 18 日の木曜日・午後 1 時 30 分～4 時。
■印旛合同庁舎内健康福祉センター（佐倉市）。

■事前電話で左記へ。

都市

マンション管理士派遣

市では、マンション管理組合にマンション管理士を無料で派遣し、個別の事情に合わせた情報提供を行います。

■管理組合の運営・管理規約などのご相談、管理状況の簡易自己診断と改善事項の助言、出前講座など。

■市内の分譲マンションの区分所有者で構成するマンション管理組合の代表者。

■11 月 30 日(月)（消印有効）までに、指定の様式を左記まで郵送または持参。
■障建築指導課住宅班（〒270

043-483-1134）。

県営住宅空家入居資料の配布

●募集資料は 2 種類、空家入居（年 4 回／4・7・10・1 月）・常時（毎月）です。

●配布場所：建築指導課、各支所、中央駅前出張所、牧の原出張所。

資料などの問い合わせは、千葉県住宅供給公社県営住宅管理部募集課（☎043-222-9200）へ。

障建築指導課住宅班。

空き家対策特別措置法の施行

空き家対策特別措置法の施行により、空き家の所有者は建物の第一義的な管理責任が義務付けられています。

適切な管理をお願いします。障建築指導課住宅班。

★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	内容・対象など
中央駅前地域交流館 (子育てルーム ☎46 5111)	15 日(木) 11：00～ ※10：15 までに集合	7 月の誕生会	☎7 月生まれの 0 歳～未就園児とその保護者。☎1 日(木)・10：00 から 14 日(火)まで電話または窓口にて。
	2 日(木) 10：30～11：15	にこにこハッピー	七夕飾りを作って飾りましょう。☎ H26 年 4 月 2 日～H27 年 4 月 1 日生まれの子とその保護者。☎当日自由参加。
小林子育て支援センター (☎80 8700)	14 日(火)、21 日(火)、 10：00～	バブバブクラブ	テーマ「夏のスキンケア」。☎3 カ月～1 歳 6 カ月児とその保護者。☎当日受け付け。
	15 日(木) 10：30～	プール遊び	15 日に始まりの会を行います。8 月まで暑い日にはプールで遊ぼうね。☎センター利用のすべてのお子さん。☎当日自由参加。
こぎつねコンタの広場 (ふれあい文化館内 ☎45 3800)	毎週水～金曜日 9：00～14：00	簡単クラフト 元気に遊ぼう お話シアター	親子で遊べる場所を提供。簡単クラフト、1 日(木)、8 日(木)。元気に遊ぼう、2 日(木)、9 日(木)、16 日(木)。お話シアター、3 日(金)、10 日(金)。
	8 日(木) 10：00～11：00	ほっぺにチュッ！	運動遊び。☎未就学児とその保護者。☎先着 20 組。☎1 日(木)・10：00 から電話または窓口にて。
わくわく ぼかぼか広場 (総合福祉センター内 ☎42 0144)	毎週水～金曜日 9：00～14：00 誕生会 9 日(木)	おいでよ！ わくぼか広場	水遊びのおもちゃ作り。 8 日(木)～10 日(金)は夏祭り。
	3 日(金)、10 日(金) 10：00～11：00	わんぱく タイム	水遊び。☎未就学児とその保護者。☎当日自由参加。※詳細はおたより『わくわくだより』参照。
マメタの ぼんぼこ広場 (いんば児童館 ☎80 3950)	1 日(木)、15 日(木)、22 日(木)、 29 日(木)、31 日(金) 10：00～12：00 13：00～15：00	制作デー！ 「おまつりの 飾り作り」	親子で遊べる場所やコーナー遊びができる広場。広場は毎週水～金曜日 10：00～15：00 まで開催。☎未就学児とその保護者。☎当日自由参加。
	2 日(木)、9 日(木)、 24 日(金)、30 日(木) 11：40～11：55	おはなし わーど 「紙芝居屋さん」	

★児童館など 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	内容・対象など
中央駅前 地域交流館 (☎46 5111)	29 日(木)、30 日(木)、31 日(金)、 8 月 4 日(火)、5 日(木)、6 日(木) 10：00～12：00	保育ボラン ティア体験	小さい赤ちゃんと遊んだり、保育士体験をしてみませんか。☎小学生～高校生。☎10 人。☎1 日(木)・10:00 から電話または窓口にて。
	8 月 21 日(金) 10：00～12：00	あそびの ポケット スペシャル 「草木染め」	アイロンで簡単に草木染め体験をしてみませんか。☎小学生・中学生。☎20 人。☎4 日(土)・10:00～電話または窓口にて。
そうふけ 児童館 (☎45 3800)	① 18 日(土) ② 23 日(木) 10：00～12：00	チャレンジ キッズ ①「トール ペイント」 ②「スライム を作ろう」	☎小学生。☎16 人。☎費① 500 円、②無料。☎4 日(土)・10：00～電話または窓口にて。①、②を選んでください。
子どもふれあ いセンター (☎42 0144)	25 日(土) 10：00～12：00	ハッピー フレンズ 「ビビンバ作り」	☎小学生。☎先着 20 人。☎費 500 円。☎3 日(金)・9:00～電話または窓口にて。
	8 月 5 日(木) ① 10：00～12：00 ② 14：00～16：00	①カラフルゴ ムプレスレ ット作り②万 華鏡デコパ ッチ	☎小学生。☎①②いずれも先着 20 人。☎費① 300 円② 500 円☎7 日(火)・9:00～電話または窓口にて。
いんば児童館 (☎80 3950)	10 日(金) 11：00～11：50	フルーツ ランド	「ためになるゴミのおはなし＆ちようちん作り」。☎乳幼児とその保護者。☎先着 14 組。☎当日窓口にて。
	17 日(金) 13：40～15：30	キラキラ キッズ	「スライムを作ってあそぼう」。☎4 歳以上の子とその保護者、小学生。☎先着 40 人。☎当日 12：30～窓口にて。

★公園で遊ぼう（支援センターから） 11：00～11：45

日時	会場	内容	担当センター
10 日(金)	フレンドリープラザ	親子ふれあい遊び	中央駅前地域交流館（☎46 5111）
1 日(木)	草深公園	リズム遊び：七夕	小林子育て支援センター（☎80 8700）
8 日(木)	木下はなみずき公園	リズム遊び：夏	
14 日(火)	そうふけふれあい文化館	運動遊び	西の原保育園こあら（☎45 0291）
9 日(木)	滝野子育て支援センター	ミニ夏まつりごっこ	滝野子育て支援センター（☎97 1822）

※雨天中止。祝・休日除く。事業の申込みは、本人または家族に限ります。
※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	内容・対象など
滝野子育て支援センター (☎97 1822)	17 日(金) 10：30～11：30	6 月、7 月の誕生会	☎0 歳～未就学児とその保護者。☎1 日(木)・10：00 から電話または窓口にて。
	16 日(木) 10：00～11：00	ベビー マッサージ	講師、安藤敬子氏。☎0 歳の子とその保護者。☎15 組。☎2 日(木)・10：00 から電話または窓口にて。
そうふけつど いの広場 (草深ふれあい 市民センター 内 ☎47 7880)	15 日(水) 10：30～12：00	母親講座 「気軽にカフェ を楽しもう」	講師、田辺治子氏。☎6 カ月～未就学児とその保護者。☎13 組（保育付き）。☎500 円。☎1 日(木)・9 時～窓口にて。
	11：00～11：30 (エアロビのみ 10：30～12：00) ※日程はつどいの広場まで	毎月の講座	リズム、測定、歌、お話、絵本ガイド、おもちゃ病院、ベビマ、パパを楽しもう、ミニチェリー、プリン、エアロビ、お誕生会。
西の原保育園 こあら (☎45 0291)	7 日(火) 10：30～11：30	七夕集会 「キラキラ 音楽会」	手作りの楽器をつくって、みんなで合奏や歌を歌って楽しみましょう。☎0 歳～未就学児とその保護者。☎当日自由参加。
	28 日(火) 10：30～11：30	夏休み コンサート	バンド「Music Pan」によるコンサート。ピアノとサクソの演奏や歌。☎0 歳～未就学児とその保護者。☎当日自由参加。
原山保育園 (みんなのおへ や ☎47 6633)	毎週月～金曜日 9：30～14：30	てんとうむし で遊ぼう	制作、ふれあい遊び、英語など親子で楽しめるさまざまな活動を行っています。園庭開放日もあります。 ※詳細は『てんとうむしだより』参照。
		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。
しおん保育園 (しおんひろば ☎46 1349)	毎週月～金曜日 10：00～11：30	チャレンジ クラブ	しおんひろば開館 10：00～15：00。親子制作・リトミック遊びなどのイベント。☎自由参加。※詳細はホームページ、『しおんひろばだより』参照。
	毎週月～金曜日 ① 11：00～12：00 ② 12：00～13：00	①園庭開放 ②ランチ タイム	①保護者の責任のもと、指定された遊具や砂場で遊べます。②室内または園庭でランチを食べられます。
山ゆり保育園 (びよびよくら ぶ ☎98 3773)	2 日(木) 11：00～11：30	お誕生会	7 月生まれのお友だちをお祝いしましょう。☎0 歳～未就学児とその保護者。☎当日自由参加。
	7 日(火) 11：00～11：30	七夕会	お話タイムの時に七夕の歌をうたったり、踊ったりして楽しみましょう。☎当日自由参加。
銀の鈴保育園 (すずこくら ぶ ☎47 7566)	7 日(火)、21 日(火)、 28 日(火) 10：30～12：00	栄養相談	栄養士による講座と試食会。 ※詳細はホームページ参照。
	1 日(木)、2 日(木)、8 日(木)、 9 日(木)、22 日(木)、23 日(木)、 29 日(木)、30 日(木) 10：00～12：00	子育て支援	園庭開放や制作・絵本や紙芝居の読み聞かせなど。 ※詳細はホームページ参照。
牧の原宝保育園 (さくら広場 ☎49 4011)	月曜日・火曜日・金曜日 ※日程は右記参照。 10：00～11：30	子育て支援	6 日ホップステップ。7 日おいっちにー。10 日・31 日水あそび。13 日バブよち。14 日リズム。21 日夏祭り。27 日お誕生会。
	3 日(金)、17 日(金)、 24 日(金)、28 日(火) 10：00～11：30	講座	3 日ベビーマッサージ(パスタオル持参)。☎300 円。☎10 組。17 日、28 日教えてナースさん。24 日しなちゃんの栄養講座。☎24 日は要予約。
草深こじか保育園 (ちゅうりっ ぶルーム ☎36 5161)	毎週月～金曜日 8：30～12：00、 13：00～14：30	おいで！ おいで！ ちゅうりっぶ ルーム	2 日・3 日名札作り。7 日七夕会(10:00～)。13 日・14 日すくすく測定。29 日誕生日会(11:00～)。☎29 日は要予約。 ※詳細は『ちゅうりっぶだより』参照。
	28 日(火) 13：00～14：30	ほっこり タイム	園長先生に子育ての悩みなどを相談できるチャンス！☎2 組。☎要予約。

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、楽しいおはなしを用意してお待ちしています。7 月の日程は下記のとおりです。

会場	日時
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）	4 日(土)、18 日(土)・15：00～、 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～
印旛図書館（いんば児童館）	23 日(木)・11：40～

印西市観光協会主催

第 24 回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景



- ◆佳作 (評) 咲き誇る八重桜と葉桜のトンネルが目を引く。何気ない牧場の一コマが生命力を感じさせてくれる。
- ◆春の道 (小林牧場)
- ◆林 一徳 (小林大門下)

いきいき生活情報

今なら間に合う？

糖尿病になる前に生活習慣を変えましょう！

あなたは健診などで体の状態をチェックしていますか？血糖値が高めの人は、そのまま放置していると糖尿病になる心配があります。

■糖尿病の人は多い？

平成24年国民健康・栄養調査では、糖尿病が強く疑われる、または糖尿病の可能性を否定できない人が、男女とも約4人に1人いるという結果でした。

また、市の特定健診の結果でも、糖尿病や予備群の人が多い傾向にあります。

■糖尿病ってどんな病気

糖尿病は血糖値をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量や働きが低下し、血糖値が高い状態が続くことで全

身の血管を傷めてしまう怖い病気です。そのため、さまざまな命にかかわる病気などを引き起こします。

主な合併症は次の通りです。

■脳：脳梗塞。

■心臓：狭心症、心筋梗塞。

■腎臓：糖尿病性腎症（人工透析の原因として一番多い）。

■下肢：末梢神経障害（下肢切断になる場合がある）、壊疽。

■眼：糖尿病性網膜症（失明の原因として多い）、白内障。

■糖尿病の症状は

血糖値が少し高くなってきた糖尿病予備群の段階では、ほとんど自覚症状がありません。そのため、毎年健診を受けて血糖値をチェックすることが必要で



— 147 —

す。

糖尿病が進行すると、次のような症状があらわれます。

のどが渇く、疲れやすい、体重が減る、異常に食欲が出る、尿の量が増える、手足がしびれるなど。

■血糖値が高くなる原因は

インスリンの分泌量や働きを低下させてしまう原因には、特に内臓脂肪型の肥満があります。腹囲が大きいと、内臓に脂肪がたまっているサインです。腹囲が男性85センチ以上、女性90センチ以上になると、要注意です。

ほかの原因としては、食べすぎ、糖分の取りすぎ、運動不足、過度のストレス、遺伝、加齢などがあります。

■生活は何に気をつければいいのか？

内臓脂肪を減らすことが大切です。次のことに気をつけながら、毎日体重を測定する習慣をつけ、体の変化に敏感になりましょう。

元気な食事 232



1枚のお皿に、主食・主菜・副菜となる料理を盛り合わせましょう。暑くて食欲のない時に、おろしソースでさっぱりと食べられます。

7月のワンプレート

梅じゃこごはん 豚しゃぶおろしソースかけ ブロッコリーのごまあえ

作り方を1品ご紹介します。

【豚しゃぶおろしソースかけ】

※材料（2人分）

豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）8枚、長ネギとショウガの皮を適宜、キュウリ1本、セロリ1/2本

◆おろしソース（すべて混ぜる）

大根おろし（軽く水分を切ったもの）150g、おろしショウガ小さじ1、酢大さじ1/2、しょうゆ大さじ1/2

※作り方

①鍋に、水と長ネギ（青い部分）とショウガの皮を入れ沸騰させる。

②①に豚肉を広げて1枚ずつ入れ1分ほど加熱し、火が通ったら氷水に入れてすぐ取り、しっかり水気を切る。

③セロリ、キュウリは斜めのせん切りにする。

④器にセロリとキュウリを広げ、②の豚肉を並べ、おろしソースをたっぷりかける。

※1人分の栄養価

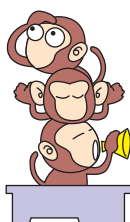
エネルギー234kcal たんぱく質16.3g、脂質14.6g、食塩相当量1.4g

提供…地区健康推進員のみなさん。



- よくかみ、食べすぎを防ぐ。
- 揚げ物は減らし、脂（油）を控える。
- 野菜のおかずを増やす。
- 野菜のおかずから先に食べる。
- 炭水化物（米、パン、めん類など）ばかりの食事は避ける。
- 寝る直前に食べない。
- 間食はしない。
- お酒も控える。
- 【運動】
- ウォーキングやジョギング、エアロビクス、スイミングなどの有酸素運動（呼吸をしながらい人、生活を見直して、できることから始めましょう！
- 活動量を増やす。
- 例えば、近い距離の買い物は歩く、階段を使うようにするなど。
- 【禁煙】
- たばこを吸うと血管が収縮して血圧を上げたり、悪玉コレステロールを増やすなどをして動脈硬化を促進し、糖尿病の合併症をおこす危険が高まります。自分で禁煙することが難しいと感じたら、禁煙相談や禁煙外来を利用してみましょう。
- 血糖値が高めの人もそうでない人も、生活を見直して、できることから始めましょう！

こちら編集室



よく見！よく聞き！正しくお知らせ！

撮影のため図書館を訪ねた時のこと。小さな男の子が沢山の本を抱え、「次はこの本をよんで」と戻ってきました。そんなに……と苦笑いしながらも読みはじめる。両親。本を囲むのは笑ましい家族に出会いました。本は不思議な世界へ誘ってくれる扉であり、図書館は子どもにとって魔法の宝箱のように夢が詰まった場所だと思えます。子どもがどんな絵本を好むのか分からない時に図書館で本を借りて、寝る前に読み聞かせました。そんな中、何気なく手に取った本が、子どものお気に入りとなり何度も読み返したことを覚えています。素敵な本との出会いはどこにあるかわかりません。お気に入りの一冊を見つけるため図書館を利用してはいかがでしょうか。©