

- ◆地域で子育てを応援します… 2
- ◆アルビニスト野口健氏講演… 2
- ◆市民意見公募… 3
- ◆鳥見神社の神楽、浦部の神楽… 4
- ◆ちばハートフル・ヒューマンフェスタ… 5

発行：印西市 編集：広報広聴課広報広聴班

〒270-1396 印西市大森 2364-2 電話 0476 42 5111 (代) F A X 0476 42 7242

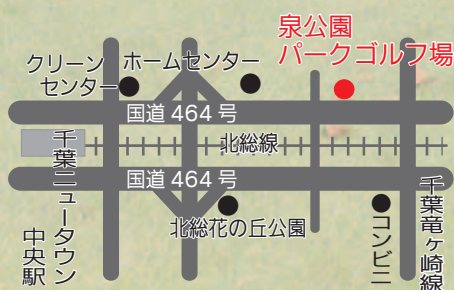
ホームページ <http://www.city.inzai.lg.jp/> Eメール home@city.inzai.lg.jp

スポーツの秋

家族で勝負！ パークゴルフ



案内図



利用料金

一般	510 円～
学生・65 歳以上	300 円～
中学生以下	150 円～

※ご利用は小学生以上、市外利用者は料金が倍額、月曜日は休場。

パークゴルフは、クラブ 1 本とボールがあればプレーできます。クラブでボールを打ち、カップインするまでの打数を競います。年齢も体力も気にならず、若い人と年配者も一緒にきて健康的、年々愛好者が増えている人気のスポーツです。

市内には泉公園パークゴルフ場があります。天然芝の 18 ホールで全長は 880m。市や県の大会も開催される本格的なコースです。クラブとボールはゴルフ場で無料で借りることができるので、手ぶらで訪れて気軽にパークゴルフを家族で楽しんでみませんか。

泉公園パークゴルフ場（泉野 3 丁目 2 番地・☎46 2238）。

マイナンバー制度が始まります

マイナンバー制度は、住民票をもつ一人一人ひとりに 12 桁のマイナンバー（個人番号）を割り振ります。それにより、行政機関や地方公共団体などの複数の機関にある情報を結びつけ、相互に活用するものです。社会保障や税、災害対策などの分野で有効に活用します。圏行政管理課番号制度準備室（☎内線 492）。

一人ひとりに通知カードが届きます

マイナンバーを記載した「通知カード」が 10 月中旬から 11 月にかけて順次、住民票の住所に簡易書留で郵送されます。その他にも大切な書類が同封されます。誤って破棄しないよう注意してください。

▶簡易書留の中身…①通知カード、②個人番号カード交付申請書と返信用封筒、③マイナンバーの説明書類。



通知カード

希望者は個人番号カードが申請できます

個人番号カードは、マイナンバーが記載された顔写真付きのカードです。申請をすると、平成 28 年 1 月以降に交付されます。運転免許証と同様に本人確認書類として利用できるほか、e-Tax などの電子申請でも利用できます。申請方法は、マイナンバーの説明書類を確認してください。



個人番号カード

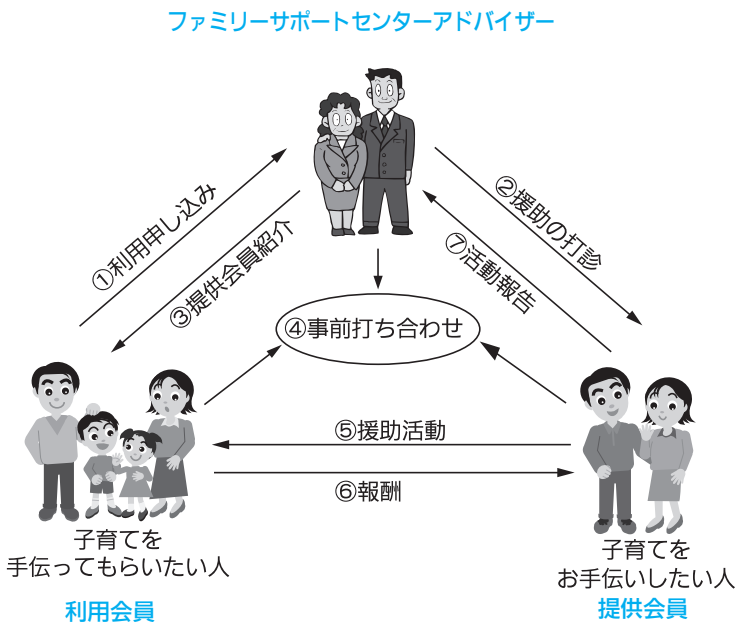
【ご不明な点はマイナンバーコールセンターへ】

◎全国共通ナビダイヤル… ■日本語対応（☎ 0570-20-0178）。■外国語対応（☎ 0570-20-0291）。※午前 9 時 30 分～午後 5 時 30 分（土曜、日曜日、祝日、年末年始を除く）。通話料がかかります。

【通知カード・個人番号カードに関するお問い合わせ】

◎ナビダイヤル… ■日本語対応（☎ 0570-783-578）。■外国語対応（☎ 0570-064-738）。※平日午前 8 時 30 分～午後 10 時（土曜、日曜日、祝日午前 9 時 30 分～午後 5 時 30 分）。年末年始を除く。通話料がかかります。

●ファミリーサポートセンターの仕組み●



■利用方法

子育てを手伝ってほしい人（利用会員）、子育てをお手伝いできる人（提供会員）は、はじめにファミリーサポートセンターに登録する必要があります。

●利用会員

市内在住、在勤で、生後6カ月以上の小学6年生以下のお子さんがいる人が対象です。現在、約400人が利用しています。

●提供会員

市内在住の20歳以上で、子育て支援に理解と熱意のある人が対象です。現在、約80人が登録しています。

■登録方法

登録者（保護者）の写真（3cm×2cm）、住所の確認できるもの、印鑑を持参してファミリーサポートセンターで受け付け

利用の流れ

- 1 会員登録**
ファミリーサポートセンターで登録
- 2 サポートの申し込み・依頼**
サポートの申し込みがあった場合、ファミリーサポートセンターから提供会員に依頼
- 3 事前打ち合わせ**
提供会員と利用会員、アドバイザーが事前に打ち合わせ
- 4 援助の提供**
提供会員が打ち合わせのとおり子育てをサポート
- 5 報酬の支払い**
利用会員から提供会員へ報酬を支払い

■サポートする内容

- 保育園や幼稚園などの開始前や終了後に、子どもを預かったり、送迎をします。
- 学校の放課後、または学童保育などの終了後に、子どもを預かります。
- 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、子どもを預かります。

■提供会員報酬

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。※報酬額は下表のとおり。

■ひとり親家庭等

利用料助成

母子家庭の母、父子家庭の父

●提供会員報酬●

区分	報酬額 (1時間)
月～金曜日の 午前6時～午後10時	700円
月～金曜日の 午後10時以降	900円
土曜・日曜日、祝日、 年末年始	900円

などが援助活動を利用した時に、その費用の一部を助成します。受給資格の手続きや所得による制限などもあります。詳しくは、子育て支援課子育て支援班にお問い合わせください。

●【会員の登録・利用方法】

印西市ファミリーサポートセンター（☎485728）・ひとり親家庭等利用料助成「子育て支援課子育て支援班（☎内線246）。



小さなお子さんもお手伝い（昨年の様子）

秋のゴミゼロ運動にご協力ください

みんなでつくろう 美しいふるさと いんざい

10月25日（日）、市内全域で一斉に「秋のゴミゼロ運動」を行います。毎年市民のみなさんにご協力いただき、市全体で環境の美化に取り組んでいます。散乱ごみのないきれいな街を作

め、クリーン印西推進運動とあわせて、ご協力をお願いします。散乱ごみ 私たちの住んでいる周辺の道路に空き缶やペットボトル、タバコの吸い殻などが散乱していることがあります。これらは、道を歩いていて捨てられたものや車の窓から捨てられたものがほとんどです。散乱ごみを減らすため、一人ひとりが「自分のごみは自分の手」という意識をもち、決められた場所以外にごみを捨てないことが大切です。

問 クリーン推進課不法投棄対策班（☎内線385）。

国勢調査への回答にご協力を

10月1日を調査期日として国勢調査が行われています。インターネットや調査票での回答はお済みですか。調査結果は、わたしたちのまちづくりや日本の将来のために生かされますので、回答がお済みでない人はご回答をお願いします。※インターネット回答していない世帯で、まだ調査票を受け取っていない場合は、下記まで連絡してください。図情報管理課文書統計班（☎内線591、592、593）。



印西市 3R 推進シンポジウム

アルピニスト野口健氏 講演

■講演

「富士山から日本を変える」
きれいな山からきれいな国へ。実体験で語る環境問題。



写真提供：野口健事務所

入場無料

市では、10月の3R推進月間に市民のみなさんがごみ問題について考え、日ごろの生活を見つめ直すきっかけになるよう、野口健氏を招いて「印西市 3R 推進シンポジウム」を開催します。

時 10月10日（土）・午後1時30分～3時30分（受け付け12時30分～）。
場 文化ホール。

図▶第1部：ごみの分別講座。クリーンアドバイザーが、ごみの分別方法を解説。▶第2部：野口健氏講演、トークセッション。

対 市内在住の人（未就学児の入場不可）。

定 先着500人（空きがあれば当日受付可）。※全席自由。

申 市ホームページの申し込みフォーム、またはメール（3r@city.inzai.lg.jp）で。件名に「シンポジウム申込」、本文に来場希望者全員の住所、氏名（ふりがな）、電話番号を記載して送信。

※メールまたは市ホームページを利用できない場合のみ電話で受け付け。

図 クリーン推進課クリーン推進班（☎内線383）。

市民意見公募 ご意見をお寄せください

印西市行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律に基づく個人番号の利用及び特定個人情報の提供に関する条例（素案）

番号法の規定に基づき、市がマイナンバーを独自に利用する事務や特定個人情報の提供などについて定める新たな条例の制定について、みなさんの意見を公募します。

●閲覧期間…10月1日（木）～15日（木）。

●閲覧場所…市役所行政資料室、行政管理課、各支所、出張所、公民館、図書館、市ホームページから閲覧可。

●市内在住、在勤、在学の人。●10月15日（木）までに、意見書に住所、氏名を記入し郵送（消印有効）、FAX、メール、または直接下記窓口まで持参。

※閲覧場所に設置するご意見箱に投函可。電話などによる受け付けや個別回答はしません。

※提出に要する諸費用は、提出者のご負担ください。

●行政管理課番号制度準備室（〒270-1396 印西市大森 2364-2・☎内線 492・FAX 7242・gyoukanka@city.inzai.lg.jp）。

都市計画区域マスタープランの案の縦覧 地区計画の原案の縦覧

各計画の案または原案を作成しましたので縦覧します。

【都市計画区域マスタープランの案の縦覧】

①都市計画区域の整備、開発及び保全の方針の変更（県決定）、②都市計画区域区分の変更（県決定）。●縦覧場所…市都市計画課、県県土整備部都市整備局都市計画課。

●市都市計画課（☎内線 766）、県県土整備部都市整備局都市計画課（☎ 043-223-3376）。

【地区計画の原案の縦覧】

③地区計画の決定（市決定）…内野二丁目地区、タウンセンター東地区、④地区計画の変更（市決定）…木刈六丁目地区、木刈七丁目地区、印西牧の原西地区、印西牧の原駅前センター地区、千葉ニュータウンいには野地区、印旛日本医大駅前周辺地区、千葉ニュータウンいには野業務施設地区、平賀学園台地区。●縦覧場所…市都市計画課。

●市都市計画課。

【共通事項】

●縦覧期間…10月6日（火）～20日（火）。※土曜、日曜、祝日を除く。

●縦覧期間内に、意見と住所、氏名などを記入した書面（意見書）を市都市計画課まで持参または郵送（縦覧期間内の消印有効）。●市内在住（法人を含む）の人と利害関係人。

▶意見書の宛先…都市計画区域マスタープランの案（①②）は千葉県知事宛て、地区計画の原案（③④）は印西市長宛てとしてください。

景観計画策定 アンケートを実施します 市民懇談会（公募）に参加しませんか

魅力ある景観形成を目指し、景観計画の策定を予定しています。今回、計画づくりの基礎資料とするため、アンケートを実施します。市内在住で 20 歳以上の市民から 3,000 人、また市内の事務所・店舗に調査票を発送（10 月中旬）しますので、ご協力をお願いします。

市民のみなさんの景観に対する意見を伺うため、「景観まちづくり市民懇談会」を設置します。

ワークショップ形式で意見交換する懇談会に参加しませんか。

●任期…平成 27 年 12 月から 1 年間（更新有り）。報酬などの支給はありません。

●市内在住の 20 歳以上で、平日の昼間の会議（5 回程度／年）に参加できる人。●5 人以内。

●10 月 21 日（水）までに、作文（「印西市の景観について思うこと」応募動機と合わせて 800 字程度）に住所、氏名などを記入し、郵送（消印有効）、メール、FAX、または直接下記窓口まで持参。

●都市計画課計画班（〒270-1396 印西市大森 2364 番地 2・☎内線 765・FAX 0028・tokeika@city.inzai.lg.jp）。

不法投棄は犯罪です。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、日常生活から排出される一般廃棄物（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！

【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、重機で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早朝や深夜に、見慣れ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、突然たく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廃棄物の種類や量、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）。通報者の情報など、秘密を厳守します。



道路わきに不法投棄された家庭ごみ

ごみを捨てられない
環境づくり

●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みかけたら】

●市役所、最寄りの警察または産業廃棄物処理センター（☎ 043-223-3801）に通報しましょう。

●土地や倉庫を貸すときは、相手方や事業の内容をきちんと確認しましょう。

●契約は、内容を理解した上で、必ず書面で結びましょう。

●道路から奥まった土地や人目につきにくい土地、手入れが行き届かない土地などは、巡回監視、進入防止柵や不法投棄禁止の警告掲示板を設置するなど、土地所有者として必要な措置を講じましょう。

●クリーン推進課不法投棄対策班（☎内線 385）。

第 20 回市民文化祭を開催

芸術・文化の祭典「第 20 回印西市民文化祭」を下記のとおり開催します。

各部門での素晴らしい活動の成果をぜひご覧ください。

●生涯学習課文化班（☎内線 544）。

部 門	期 日	会 場
華道	10/31（土）・11/1（日） 10：00～15：00	イオンモール 千葉ニュータウン ガーデンコート
絵画、書道、陶芸、 写真、盆栽、山草、 手工芸など	10/31（土）～11/8（日） 10：00～17：00	イオンモール 千葉ニュータウン イオンホール
菊花	11/6（金）14：00 から 8（日）15：00 まで	文化ホール
オープニング （吹奏楽）	10/31（土）10：30～	文化ホール
合唱の集い	11/3（祝）13：30～	
舞踊の集い	11/7（土）10：00～	
能楽の集い	11/7（土）15：00～	
歌謡と民謡の集い	11/8（日）9：45～	
ダンスフェスティバル	11/15（日）11：30～	
お茶会	10/31（土）・11/1（日） 11：00～15：00	イオンモール 千葉ニュータウン ガーデンコート
陶芸体験	11/3（祝）、7（土）11：00～15：00 8（日）10：00～15：00	
スタンプラリー	11/1（日）、3（祝）、7（土）、8（日） 10：00～17：00	
鉄道模型運転会	11/21（土）13：00～17：00 11/22（日）9：30～15：00	
俳句大会	11/ 4（水）10：00～	中央公民館
短歌大会	11/15（日）10：00～	
将棋大会	11/ 1（日）9：30～	
囲碁大会	11/ 8（日）9：30～	

男子プロゴルフトーナメントを観に行こう

今年で 3 回目を迎える男子プロゴルフトーナメント「HEIWA・PGM CHAMPIONSHIP」が、会場を印西市に移し開催されます。

大会期間中は、会場内のギャラリープラザで大人から子どもまで楽しめるさまざまなイベントが開催されます。市のマスコットキャラクター「いんざい君」も、連日会場で大会を盛り上げます。

●千葉県、印西市・印西市教育委員会後援。

●【予選ラウンド】11月5日（木）・6日（金）。

●【決勝ラウンド】11月7日（土）・8日（日）。

●総武カントリークラブ総武コース（草深 302・☎ 7111）。

●ギャラリープラザでは市の PR ブースを設置し、地元野菜や印西手焼きせんべい、地元食材を使用したベーグルを販売します。またアンケート協力者には先着順に印西産コシヒカリを無料で配布します。

※入場にはチケットが必要となります。

●チケット情報は大会ホームページ（☎ <http://heiwa-pgm-championship.jp>）で確認ください。

●HEIWA・PGM CHAMPIONSHIP 大会事務局（☎ 03-3839-0721）、企画政策課企画政策班（☎内線 472）。



お知らせ

パート I

講座・催し

中央駅前地域交流館

☎(46) 5111

初心者向けパソコン講座

パソコンで年賀状を作ってみませんか。

開 11月4日(水)、11日(水)・午前9時30分～午後12時30分(全2回)。

場 中央駅前地域交流館2号館(中央南)。

◆講師：印西ITボランティア。因ワードの基本操作、標準機能

を学び、年賀状作りを体験します。市内在住、在勤の、マウスとキーボードの操作ができるパソコン初心者で、全2回に参加で

きる人。

定 20人。

費 500円(資料代)。

開 10月15日(木)までに、はがき表

面に自分の郵便番号、住所、氏名を記入し(裏面は白紙)、左記窓口まで持参(定員を超えた場合は抽選)。

※10月5日(月)、12日(月)、13日(火)を除く、午前9時～午後5時。

※初めて受講する人を優先。開 中央駅前地域交流館。

本埜公民館

☎(97) 2011

男の料理教室

手軽にできる家庭料理を、楽しみながら作ってみませんか。

開 11月13日(金)、20日(金)、12月11日(金)、18日(金)・いずれも午前10時～午後1時。

場 本埜公民館(中根)。

市内在住の成人男性で全4回のうち3回以上参加できる人。

定 12人。

費 各回1,000円(材料代)。

開 10月8日(木)～21日(水)までに左記窓口まで(先着順)。

※月曜日、10月13日(火)を除く、午前9時～午後5時。

場 本埜公民館。

ふるさと再発見

～秋の自然観察会～

開 11月7日(土)・午前9時30分～正午(予定)。

場 本埜第一小学校駐車場集合(中根)。

因 里山の会「エコモ」の案内で、本埜第一小学校周辺を約2時間歩いて観察します。

市内小学生(小学3年生以下は保護者同伴)。

定 30人。

費 30円(保険代)。

他 帽子、長袖シャツ、長ズボン、運動靴、水筒、虫取り網、虫力グなどを持参。

開 10月25日(日)までに、電話また

は左記窓口まで(先着順)。

※月曜日、10月13日(火)を除く、午前9時～午後5時。

場 本埜公民館。

総合福祉センター

☎(42) 0144

ポーセラーツ講座

ポーセラーツとは、真っ白な磁器をキャンバスに、好みの色や柄の転写紙を自由に貼り合わせて作る完成度の高いハンドクラフトです。

開 10月29日(木)・午前10時～正午。

場 総合福祉センター(竹袋)。

市内在住の60歳以上の人。

定 15人。

費 1,300円(材料費)。

開 10月1日(木)・午前10時から電話、または総合福祉センター窓口まで(先着順)。

場 総合福祉センター。

高齢者の料理教室

「旬の食材を簡単に美味しく」をテーマに、食卓に旬の彩



使ってほしい図書館のサービス 『読書週間特別展示』

10月27日から11月9日は読書週間です。終戦もない昭和22年、「読書の力によって平和な文化国家を作ろう」という目的で開始され、全国に広まってきました。

読書週間にちなみ、市立図書館6館では、各館の一般展示コーナーで、「読書週間特別展示」を行います。

この機会に、お気に入りの一冊を見つけてみませんか。開 各図書館へ問い合わせください。

市内在住の60歳以上の人。

定 20人。

他 エプロンを持参。

費 1,500円(材料費)。

開 10月1日(木)・午前10時から電話、または左記窓口まで(先着順)。

場 高花老人福祉センター(☎(47) 2112)。

そうふけ図書館

☎(45) 2566

本埜図書館

☎(97) 3210

大人の図書館探検隊

図書館の裏側を体験してみませんか。

開 10月30日(金)・午前9時30分～11時30分。

場 そうふけ図書館(原)。

因 図書館内の見学、本のカバーかけ、配架など、図書館の業務を紹介します。

対 一般人。

定 4人。

費 無料。

開 10月2日(金)・午前9時から電話、または左記窓口まで(先着順)。

場 そうふけ図書館。

図書館利用者懇談会

日ごろ利用していてお気づき

ぬいぐるみのおとまり会

ぬいぐるみと一緒におはなし会に参加したあと、ぬいぐるみのおとまり会を行います。

開 10月25日(日)・午後3時～(開場2時45分)。

場 本埜図書館(滝野)。

対 幼児～小学3年生ぐらいまで。定 10人(ぬいぐるみは一人1体まで)。

因 絵本、大型絵本の読み聞かせなど。図書館でのぬいぐるみおとまり体験。

開 10月3日(土)・午前9時から、電話または左記窓口まで(先着順)。

※おはなし会への参加は申込不要。

場 本埜図書館。

県指定無形民俗文化財 公開事業

鳥見神社の神楽



鳥見神社の神楽は、大和神楽または十二座神楽と呼ばれ、神話や郷土の農耕生活を題材とした、バラエティに富む演目で構成されています。

時 10月17日(土)・正午～午後4時。

場 鳥見神社(中根1339番地)。

問 生涯学習課文化班(☎内線546)。

浦部の神楽



「浦部の神楽」は「十二座神楽」ともいわれ、神話を題材としたものを中心に12の演目が演じられます。江戸時代初期から伝えられている神楽で、幽玄な舞が奉納されます。

時 10月18日(日)・午後1時30分～午後8時30分。

場 浦部鳥見神社(浦部2125番地)。

問 生涯学習課文化班(☎内線546)。

プリザーブドフラワーで ハロウィンアレンジ

開 10月30日(金)・午前10時～正午。

場 高花老人福祉センター(保健福祉センター2階)。

因 フラワースタンドにプリザーブドフラワーを使って、ハロウィン風に飾り付けをします。

高花老人福祉センター
(保健福祉センター内)。
☎(47) 2112

骨盤底筋を鍛える ストレッチ講座

内臓を支える骨盤底筋を鍛えて、尿もれや便秘など、体の不調を改善しましょう。

開 10月21日(水)・午前10時～11時30分。

場 総合福祉センター(竹袋)。

市内在住の60歳以上の人。

定 25人。

費 無料。

他 飲み物、汗ふきタオルを持参。

開 10月1日(木)・午前10時から電話、または総合福祉センター窓口まで(先着順)。

場 総合福祉センター。

市内在住の60歳以上の人。

定 20人。

他 エプロンを持参。

費 1,500円(材料費)。

開 10月1日(木)・午前10時から電話、または左記窓口まで(先着順)。

場 高花老人福祉センター(☎(47) 2112)。

市内在住の60歳以上の人。

定 20人。

他 エプロンを持参。

費 1,500円(材料費)。

開 10月1日(木)・午前10時から電話、または左記窓口まで(先着順)。

場 高花老人福祉センター(☎(47) 2112)。

市内在住の60歳以上の人。

定 20人。

他 エプロンを持参。

費 1,500円(材料費)。

そのほか

防犯フェスタ2015

千葉県安全で安心なまちづくり旬間における防犯キャンペーン「防犯フェスタ2015」を開催します。

●印西警察署管内防犯組合連合会主催。

10月4日(日)・午後1時30分～



参加者にはさまざまな防犯グッズが配られます（写真は昨年の様子）

3時30分（雨天決行）。

●イオンモール千葉ニュータウン店コスモス広場（中央北）。

●しろいふるさと大使で、ものまねタレントのホリさんによる、一日印西警察署長の啓発活動。印旛明誠高校吹奏楽部による演奏。風船アート。印西警察署員が作った「振り込む音頭」の披露。市のゆるキャラ「いんざい君」による防犯PR活動など。

●印西警察署生活安全課（☎0110）。

●異文化理解講座「フィリピン」

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。

10月28日(水)・午後2時～3時30分。

●中央駅前地域交流館2号館（中央南）。

ちばハートフル・ヒューマンフェスタ2015

12月8日(火)・午後1時～4時（開場12時～）。

千葉県文化会館（千葉市）。

【内容】

◆講演「世界からのメッセージ～希望ある明日のために～」。

◆講師…渡部陽一氏（戦場カメラマン）。

◆コンサート「ハートフルコンサート」。

◆出演…ハートフルホスピタル（医療系バンド）。

◆千葉ロッテマリーンズ選手1日人権擁護委員任命式、マリーンズグッズが当たる抽選会ほか。

定1,500人。費無料。

11月6日(金)（必着）までに、往復はがきに郵便番号、住所、氏名、電話番号、入場希望人数（1通につき2人まで、無記入は1人）、託児サービス・手話・要約筆記通訳希望の有無、返信用あて先を書いて郵送で下記へ。※申し込み多数の場合は抽選。

ちばハートフル・ヒューマンフェスタ事務局（県健康福祉政策課内）
〒260-0855 千葉県庁内郵便局留・☎043-223-2348）。

◆講師…ジーナ・リベラ氏（フィリピン出身）。

●外国人講師が、テーマに沿った母国紹介を行います。

定30人。

費無料。

●事前に氏名、連絡先を、電話またはメールで左記まで（先着順）。
企画政策課企画政策班（☎内線472・✉kikakuka@city.inzai.lg.jp）。

船「ミマアチ

10月25日(日)・午前10時～。

●船穂コミュニティセンター（船尾）。

●登録団体の発表、ビンゴ大会、模擬店など。

●出店希望者は、10月14日(水)までに左記まで。

●船穂コミュニティセンター（☎5311）。

第20回フレンドリープラザ祭

20周年を記念した催しが盛りだくさんです。

10月17日(土)、18日(日)・午前10時～午後4時（18日は展示、体験、模擬店のみ、午後3時まで）。

●フレンドリープラザ（木刈）。

●サークルの演奏・演技、絵画、陶芸などの展示、小中学校の演奏・合唱。古本交換市やお子さんを対象にした体験コーナーやリサイクルバザー。朝採り野菜の販売、焼き鳥、綿菓子などの模擬店、ビンゴ大会など。

●フレンドリープラザ（☎468611）。

永治プラザ祭り&

永治小学校紅葉祭

11月1日(日)・午前8時30分～午後4時。

●永治プラザ、永治小学校（浦部）。

●サークルの発表・展示、小学校の発表、地元農産物・新鮮野菜の直売、模擬店、ビンゴゲームなど。

●永治プラザ（☎421101）。

木下街道膝栗毛2015

「龍伝説をたずねて」伝説シリーズ⑤

今年の「木下街道膝栗毛」は、木下街道とは少し外れ、伝説シリーズ最終回として、「龍伝説」の龍腹寺を目指して歩きます。

●自然いっぱい秋のウォーク。ちよっぴりお楽しみもあります。

●印西ふるさと案内人協会主催。

10月25日(日)・午前10時～午後3時ごろ（受け付け9時30分～）。

●北総線印西牧の原駅集合（原）。

●印西牧の原駅↓宗甫観音堂↓瀧水寺↓龍湖寺（昼食）↓中根のエノキ↓龍腹寺↓印西牧の原駅（行程約11km）。

●100人。

●一人300円（保護者同伴の中学生以下は無料）。

●他歩きやすい服装と靴で、飲み物、昼食、敷物を持参。

10月18日(日)までに、住所、氏名、電話番号を記入し、メールまたはFAXで左記へ。

●印西ふるさと案内人協会・井越（☎/FAX460193・✉inzai@urusato@yahoo.co.jp）。

●※問い合わせは午後7時～9時。

スポーツ

ニュースポーツ教室

スポーツ推進委員連絡協議会では、前期に続きニュースポーツ教室を開催します。

10月2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)・午後7時～9時。

●①牧の原小学校体育館（牧の原）、②いには野小学校体育館（若萩）。

●「ミニバドミントン」・「ワンバウンドふらばーるバレーボール」を紹介しします。

●※人数によっては開催できない種目もあります。



子どもたちに大人気ワンバウンドふらばーる

●小学一年以上（小学生は保護者同伴）。

●費無料。

●※運動のできる服装で、体育館シューズ、着替え、飲み物などを持参。

●当日会場。

●ニュースポーツ振興課振興班（☎428417）。

秋の市民クレイ射撃大会

10月10日(土)・午前9時～（受け付け8時～）。

●成田射撃場（山田）。

●平成27年10月現在で市内在住、在勤の人。

●5,000円。（参加費）。

●10月9日(金)までに電話で左記へ。

●市クレイ射撃協会・藤岡（☎426118）。

男女混合

9人制バレーボール大会

12月6日(日)・午前9時～。

●松山山下公園総合体育館（浦部）。

文化ホール情報

12/13(日) クリスマス・ファミリー・コンサート
～0才からのクラシック～

0才のお子さんからご入場できる約一時間のクラシック・コンサートです。クリスマスにちなんだプログラムで、楽しいお話や、お子さんの大好きなリズムカルな曲を交えながら、大人にも聴き応えのある演奏をお届けします。

12月13日(日)・①午前11時開演、②午後2時開演（2回公演で①

※各種割引や詳しい内容は、市ホームページまたは文化ホールへお問い合わせください。

※電話予約の受け付けは、文化ホールのみです。

※詳しくは文化ホールまで。

●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 本埜公民館 文化ホール（☎48811） 〒270-1327 印西市大森 2535

●市内在住の男女で構成されたチーム。男性登録は何人でもよいが、ゲームに出場できるメンバーは3人以内とする。

●1,000円（参加費）。

●11月8日(日)までに申込用紙（松山山下公園総合体育館で配布）に必要事項を記入し、郵送、またはFAXで左記へ。

●バレーボール連盟・石井龍二郎（〒270-1327 印西市大森 4453・☎/FAX426778）。

卓球スポーツ教室

11月7日(土)・午後5時～8時、②11月22日(日)・午前9時～正午、③12月8日(火)・午前9時～11時。

●①中央駅前地域交流館（中央南）、②小林北小学校体育館。

●市内在住の小学生以上。

●費無料。

●当日会場。

●市民バスケットボール大会

11月21日(土)・午後6時～、22日(日)・午前9時30分～、29日(日)・午前10時～。

●松山山下公園総合体育館（浦部）。

●代表者が、市内に在住、在勤の16歳以上の入。

●男子一部16チーム、二部6チーム、女子8チーム。

お知らせ

パートⅡ

健康

予防接種

●日本脳炎

平成17年5月～平成22年3月まで日本脳炎ワクチン接種の積極的勧奨の差し控えがあったことから、平成7～18年度に生まれた人が、日本脳炎の予防接種が不十分になっている場合があります。

接種機会を逃した人は、次のとおり定期予防接種として接種できます。母子健康手帳を確認の上、不足分の接種を受けてください。

●第1期（3回接種）

通常は3歳～7歳5カ月までが接種期間です。

特例措置対象者（平成7年生まれの20歳未満の人／平成19年4月1日生まれ）は、20歳未満までが接種期間です。接種間隔が空いている人は、速やかに接種を再開してください。

●第2期（1回接種）

通常の接種時期は小学4年生です。対象者（小学4年生）へ

は3月下旬に予診票を通知しました。接種時期については、案内文でご確認ください。

特例措置対象者（平成7年生まれの20歳未満／平成18年4月1日生まれ）は、20歳未満までが接種期間ですが、接種間隔が空いている人は、速やかに接種を再開してください。

●DT2期（1回接種）

乳幼児期に接種したDPT予防接種の追加接種です。

対象者（小学6年生）へは3月下旬に予診票を通知しました。なるべく早く接種を完了してください。

●MR第2期（1回接種）

対象者（就学前年長に相当する学年）へは3月下旬に予診票を通知しました。なるべく早く接種してください。

【共通】

いずれの予防接種も対象年齢を過ぎると任意接種となります。任意（有料）接種は、各医療機関によって金額が異なりますので、接種する医療機関にお問い合わせください。

転入者で予診票が手元に無い人は、転入者予防接種実施状

況届を提出してください。
■中央保健センター内母子保健班（☎425595）。

高齢者インフルエンザ

予防接種

●接種期間：10月1日（木）～12月31日（木）（年末は医療機関が休診）。

■市内在住で、昭和25年11月30日以前に生まれた人、60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫ウイルスによる免疫の機能に障害を有するものとして、身体障害者手帳一級を有する人。

※対象者には、9月末に予診票を発送しました。

※9月1日以降に転入した人は申し込みが必要です。

●自己負担金：1,000円。

■中央保健センター内母子保健班。

税金

年末調整等説明会

源泉徴収義務者を対象に「平成27年分の年末調整のしかた、法定調書、給与支払報告書の提出について」の説明会を開催します。

■11月10日（火）・午後1時30分～（開場1時）。

■市役所附属棟2階会議室（大森）。

■成田田税務署法人課税第二部（☎5151・音声案内で「2」番（税務署）を選択・市民税課市民税班（☎内線323326）。

相続税の申告

国税庁ホームページの「相続税の申告要否判定コーナー」では、法定相続人の数や個別の財

産・債務の価格などを入力することにより、基礎控除額などを自動で計算し、相続税の申告要否のおおよその判定を行うことができます。

また、「相続税の申告要否検討表」が作成できます。

■成田田税務署資産課税部門（☎5151・HP <http://www.nta.go.jp>）。

相談

借金およびヤミ金融に関する無料相談

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ケースも後を絶たない状況にあることから、借金やヤミ金融でお悩みの人を対象に無料相談会を開催します。

■11月6日（金）・午前10時～午後4時（受け付け3時まで）。

■市役所会議棟2階（大森）。

■弁護士や司法書士などによる面接相談。

■10人。

■電話で左記まで（先着順）。

■経済政策課経済政策班（☎内線354・355）。

人権を侵害されたら

いじめ、体罰を受けた。暴行・虐待を受けた。差別を受けた。名誉棄損、プライバシー侵害を受けた。セクシャル・ハラスメントを受けた。インターネット上でプライバシーを侵害されたなど、人権を侵害されたらお気軽に法務局・地方法務局、その支局にご相談ください。

①みんなの人権110番（☎0

一人で悩まず まずは相談

10月1日「法の日」にちなみ、司法書士・行政書士による無料相談会が開催されます。

◆司法書士相談

■時①10月5日（月）・午前9時～正午、②10月14日（水）・午後6時～8時。

■場①市役所 204 会議室（大森）、②中央駅前地域交流館（中央南）。

●相談内容…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、商業登記など。

■千葉司法書士会佐倉支部支部長・菊地（☎043 - 310 - 6666）。

◆行政書士相談

■時10月7日（水）・午後1時～4時。

■場市役所 204 会議室（大森）。

●相談内容…相続、遺言、外国人在留許可、国籍取得、各種許認可など。

■千葉県行政書士会印旛支部・くるみざわ（☎05 6852）。

子育て

子ども医療費助成制度の申請手続きを忘れずに

中学校3年生までのお子さんの医療にかかる費用の、一部または全部を助成する、子ども医療費助成制度をご存じですか。この助成を受けるには、申請手続きが必要です。

出生や転入などの事由が発生してから、一カ月以内に申請があった場合は、その日にさかのぼって受給資格が発生します。

理由なく申請が遅れた場合、申請日以降の資格となりますので、申請が済んでいない人は、早めに手続きを行ってください。

■園子育て支援課児童家庭班（☎内線242・245）。

市立幼稚園入園児（大森・瀬戸・もとの）

【募集】

●書類配布：10月15日（木）から入園願いなどを学務課窓口、各幼稚園で配布しますので、内容を確認後、必要事項を記入の上、受付当日に持参してください。

■電話や郵送での受け付けは行いません。

■いずれの会場でも、3園の入園願を受け付けます。

●受付日時と会場●

期日	会場
11月5日（木）	本埜公民館（中根）
11月6日（金）	瀬戸幼稚園（瀬戸）
11月9日（月）	大森幼稚園（大森）

※午前の部、午前9時～正午、午後の部、午後1時～4時。

●他受付当日に、面接を予定しています。保護者とお子さんでお越しください。

●入園資格：市内に住所を有する、左表の年齢の幼児。

●入園資格と定員●

幼稚園	年齢	定員数	保育年数
大森	平成23年4月2日～平成24年4月1日	70人	1年※
瀬戸	生まれの4歳児	105人	2年
もとの	平成24年4月2日～平成25年4月1日	105人	3年
	生まれの3歳児		

※平成29年3月末をもって閉園予定のため1年保育のみの募集となります。

【個人面談・入園決定】学務課より、後日通知します。

【幼稚園事前見学】

各幼稚園ともに随時対応しています。日程などは直接、各幼稚園まで。

【大森幼稚園説明会】

■10月15日（木）・午後2時30分～。

■大森幼稚園（大森）。

■平成29年3月末の閉園について。

■大森幼稚園（☎0434）、もとの幼稚園（☎0434）、学務課（☎内線524）。

募 集

保育園非常勤職員
（登録制）

市立保育園で勤務する非常勤職員を募集します。
特に、保育士または看護師の資格を有する人を急募しています。



●勤務時間：①平日・午前7時～午後7時、土曜日・午前7時～午後5時の間で、一日7・5時間程度。または一日6時間程度、週20時間未満、②平日午前7時～9時30分、午後4時～7時の延長保育時間。
※園の状況により勤務時間が多少異なります。

●勤務場所：市立保育園。

●業務内容：保育に関すること。

※①保育士または看護師の資格を有し、健康で保育の仕事に情熱を持った人、②健康で保育の仕事に情熱を持った人（保育士の資格の有無は問いません）。

●賃金：【保育士資格を有する人】1,100円、【看護師資格を有する人】1,160円、【資格のない人】950円（規定により通勤手当有り）。

●履歴書（自筆で写真貼付）を

左記まで持参。

※保育士または看護師の資格を有する人は資格証明書の写しも提出。

園保育課保育班（☎内線223）。

障害者を対象とした
非常勤職員（登録制）

障害者の雇用促進を図るため、障害者を対象とした非常勤職員を募集します。

選考後、非常勤職員登録者名簿に登録し、平成28年4月から随時非常勤職員として採用します。

●登録期間：平成28年4月1日～平成29年3月31日。

●勤務時間：週20時間以上32時間未満の勤務を基本とし、希望などを考慮し決定します。

●勤務場所：市役所本庁または出先機関。

●勤務内容：事務または作業など。

※①障害者手帳の交付を受けて

いる人、②自力での通勤ができ、介護者なしに職務遂行が可能な人。

●賃金：時給840円～920円（規定により通勤手当有り）。
●選考方法：書類審査、面接（11月に実施）。

※11月13日（金）までに履歴書（自筆で写真貼付）と障害者手帳の写しを左記まで郵送、または持参。

園総務課人事職員班（〒270-1396 印西市大森2364-12・☎内線433）。

印旛高校跡地認定こども園
設置運営事業者募集説明会

市では、JR木下駅圏に設置している公立幼稚園（大森幼稚園）、公立保育園（大森保育園・木下保育園）計3園を統合し、木下の印旛高校跡地に新たに民設民営による幼保連携型認定こども園の整備（平成29年4月開園予定）を計画しています。

当施設設置・運営を行う民間事業者（学校法人または社会福祉法人に限る）を公募するため募集説明会を実施します。
※10月9日（金）午後1時30分、園市役所附属棟23・24会議室（大森）。

※説明会終了後、現地見学を行う予定です。

※応募要件などの詳細は、左記までお問い合わせください。

園保育課保育班（☎内線221）。

年 金

国民年金の独自給付制度

国民年金には、老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金のほか、次に次の給付があります。

【付加年金】

定額の保険料に月額400円の付加保険料を合わせて納付することで、老齢基礎年金に上乘せられて支給される年金です。

付加年金額は、200円×付加保険料納付月数で算出され、物価スライドはありません。

付加保険料は、申し出月分から納付できますが、加入できるのは、国民年金の支払いをしている第1号被保険者、または任意加入者で、学生納付特例や免除などを受けていない人、国民年金基金に加入していない人に限ります。

【寡婦年金】

加入期間が第1号被保険者期間のみで、保険料納付期間と免除期間を合わせて25年（300月）以上ある夫が死亡したときに、夫に生計を維持されていた妻（婚姻期間が10年以上）に、夫が受けることができた老齢基礎年金額（付加年金は除く）の4分の3の額を、60歳～65歳までの間受けられる年金です。

ただし、死亡した夫が老齢基礎年金や障害基礎年金を受けていた場合は、寡婦年金は支給されません。

【死亡一時金】

第1号被保険者（任意加入被

保険者を含む）として国民年金保険料を3年（36カ月）以上納付した人が、年金を受けずに死亡したとき、生計を同一にしていた遺族が、遺族基礎年金や寡婦年金を受給できる遺族がいな

い場合に支給されます（左表）。
※寡婦年金と死亡一時金は、一方しか選ぶことができません。

【脱退一時金】

国内に居住する期間が短い、日本国籍を有しない外国人に支給する制度です。

第1号被保険者として保険料納付済期間（免除期間含む）が6カ月以上あり、国民年金からいずれの給付も受けずに出国した場合、2年以内に請求することにより、納付月数に応じた一時金を受けることができます。

園国民年金課高齢者医療年金班（☎内線288・299）。

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。相談時間は、一人30分間です。

※10月29日（木）午前10時～午後3時15分。
園印旛支所1階相談室（美瀬）。

※8人（予約制）。
※10月14日（水）までに左記まで（先着順）。

※申し込み時に、基礎年金番号の分かるものを用意ください。
※国民年金保険料免除制度のご相談や申請は、市国保年金課、各支所で随時行っています。

園国保年金課高齢者医療年金班（☎内線288）。

ミニ・ガイド
PART I

ちよつこかわつた？

うん・とうかい！

「あそび環境 Museum フタフ・バーバン」によるあそびのワークショップです。

※10月11日（日）午後1時30分～3時。
園中央駅前地域交流館（中央南）。

※年中～小学生の親子（必ず保護者同伴で参加）。
※15組。
園一人1,000円（参加費）。

※事前に電話、FAX、またはメールで左記へ。
園NPO法人いんざい子ども劇場（☎/FAX 6287・npoinzaikodomo@yahoo.co.jp）。

■ストレッチ・フレッシュ
サークル会員募集
楽しく体を動かして若さと健康を保ちませんか。

※毎週木曜日・午後3時～5時（祭日を除く）。
園中央駅前地域交流館（中央南）。
園1,000円（月額）。

※事前に左記へ。
園千葉（☎/FAX 8492）、角（☎3625）。

■手賀沼・印旛沼周辺から
東京に向かった野菜行商
千葉県昭和を語る際に欠かすことのできない野菜行商の歴史と意義を紹介します。

※10月11日（日）午前10時～。
園小林コミュニティプラザ（小林北）。

◆講師：小林裕美氏（千葉県教育庁教育振興部文化財課）。
園700円（参加費）。

※事前に左記へ。
園西歴史愛好会・志賀（☎090-4672-5493）。

■里山散策シリーズ「第12回 秋の里山を楽しもう」

※10月24日（土）午前9時30分～正午（雨天時は室内）。

園牧の原地域交流センター駐車場集合（牧の原）。

◆講師：河邊久男氏（里山の会 EOMO）。

※30人。
園200円（保険料など、中学生以下無料）。

※飲み物、持っている人は虫取り網、虫眼鏡、双眼鏡を持参。

※事前に住所、氏名（子どもは年齢）、電話番号を、電話またはメールで左記へ。
園亀成川を愛する会事務局（☎080-3594-6267・kanenarilove@yahoo.co.jp）。

■原っぱの会「里山散策会」
秋の里山の景色を楽しみながら散策しませんか。

※10月10日（土）午前9時30分～11時30分（雨天中止）。
園白井市福祉センター第二駐車場集合。

※どなたでも。
園長ズボン、長袖、履き慣れた運動靴で参加。

※事前に左記へ。
園NPO法人谷田武西の原っぱと森の会・矢野（☎080-5087-7235・ymhara.ppa@yahoo.co.jp）。

■犬・猫譲渡会

私たちが保護している犬・猫たちに新しい家族を見つけるための譲渡会です。

※10月25日（日）午前11時～午後2時。
園北総花の丘公園Bゾーン（原山）。

※動物の持ち込み不可、動物の引き取りは一切行っていない。園どうぶつ福祉の会アニマルサポート・ノア。

お知らせ

パートⅢ

福祉

特定疾患見舞金制度

市では、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」、「先天性血液凝固因子障害等受給者証」を持っている人で、治療を受けている療養者、または保護者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）。千葉県から受給者証が交付されたら、左記までお問い合わせください。

また、すでに登録済みで、県発行の受給者証の更新をした人は、更新後の受給者証の写しを提出してください。

【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▼入

院が月15日以上：月額10,000円。
■社会福祉課厚生班（☎内線255・256）。

東日本大震災の被災世帯に対する支援制度

東日本大震災により、住宅に被害が生じ、その住宅をやむを得ず解体した場合や、液状化による住宅の地盤復旧など（基礎の修復を含む）を行った場合は、支援制度の対象となる場合があります。

■平成28年4月8日(金)までに左記まで。
■社会福祉課厚生班（☎内線255）。

高齢者虐待の相談は最寄りの地域包括支援センターへ

虐待は、している人もされている人も、「虐待」とは認識していないことが多いと言われています。「虐待かな」と思ったら迷わず相談してください。

◎高齢者虐待の区分◎

区 分	内 容
身体的虐待	平手打ちをする、つねる、殴る、蹴る、無理やり食事を口に入れる、やけど、打撲させるなど
介護・世話の放棄・放任	意図的であるか、結果的であるかを問わず、日常の世話や介護をせず放置すること
心理的虐待	脅しや侮辱などの言語や威圧的な態度、無視、嫌がらせなどによって精神的、情緒的苦痛を与えること
性的虐待	本人との間で合意がない性的な行為やそれを強要すること
経済的虐待	本人の合意なしに財産や金銭を使用し、本人の希望する金銭の使用を理由なく制限すること

※高齢者虐待区分については左表を参照してください。

■印西市地域包括支援センター

（☎42922）、印旛地域包括支援センター（☎981115）、本埜地域包括支援センター（☎975503）。

高齢者世帯の訪問調査をしています

市内地域包括支援センターと在宅介護支援センターでは、訪問調査を行っています。65歳以上の高齢者宅に職員（身分証を携帯）が伺うことがありますので、ご協力をお願いします。

■印西地域包括支援センター、印旛地域包括支援センター、本埜地域包括支援センター。

医療講演会

●市高齢者クラブ連合会主催。
■10月27日(火)・午後3時～(受け付け2時)。

■松山下総合体育館多目的室。
◆講師：宮山祐氏（セコムディック病院整形外科医）。

●演題：整形外科外来における痛み止めと注射。

■高齢者クラブ会員、市民。
定約100人。

いんざい福祉まつり ～きて！みて！ふれあって！ 福祉のわを広げよう～

社会福祉協議会では、福祉関係団体や地域のみなさんに参加していただき、福祉活動を広めるため「いんざい福祉まつり」を開催します。

■時 11月22日(日)・午前10時～午後2時30分。
■場 総合福祉センター(竹袋)。

【福祉バザー品の募集】

●受け取り期間
10月13日(火)～31日(土)・午前9時～午後5時(土曜、日曜日、祝日を除く)。
※社会福祉協議会では土曜日も受け付け可。
●受け取り場所
印西市社会福祉協議会事務所、本埜支所・印旛支所。
●提供品(新品に限る)
食料品(賞味期限が2カ月以上あるもの)、日用雑貨、お手製品、食器など(中古衣料、家電などは不可)。
■印西市社会福祉協議会(☎420294)。

都市

県営住宅空家入居資料の配布

●募集資料は二種類、空家入居(年4回/4・7・10・1月)・常時(毎月)です。
●配布場所：市建築指導課、各

自死遺族支援「わちあいの会ひだまり」

大切な人、愛する人を自死でなくされた人へ、心おきなく話せホッとできるひとときを過ごしてみませんか。
■10月16日(金)・午後1時30分。
■千葉県印旛合同庁舎2階(佐倉市)。

■大切な人を自死でなくされた人。
■社会福祉法人千葉いのちの電話事務局(☎043-222-4416)。

※平日の午前10時～午後5時。

違反建築防止週間

10月15日(木)～21日(水)は、違反建築防止週間です。
この期間には、県下一斉公開建築パトロールが実施されます。
建築基準法では、建物の安全性を確保し、私たちの生命や健康、財産を守るため、建物の敷地や構造などに関するさまざまな基準を定めています。

建物を建てる場合は、建築基準法などの法令で定める基準や手続きを守り、適正に工事を進めましょう。工事が完了したときは、その建物が法令に基づき安全なものであるか検査を受けましょう。

この機会に、建物が法令に適合しているか建築士に相談するなどの点検を検討してください。
■建築指導課審査指導班(☎内線775)。

ミニ・ガイド パートⅡ

■里山散策会2015年第19回手賀沼流域フォーラム

利根川水辺散策と吉岡問屋、水辺の文学館訪問の約6km。
■10月18日(日)・午前9時30分～午後3時30分ごろ。
■JR成田線木下駅北口集合。
■子どもから大人まで。
■定30人程度。
■100円(保険料、資料代など)。
■他長スボンで飲み物、弁当、持っている人は双眼鏡を持参。
■事前に左記へ。

■子どもゆめ基金助成事業「合唱アカデミー2015」

作曲家、若松欽氏の編曲「四季メドレー」を練習、文化ホールで発表します。参加者募集。
■【練習日】10月17日(土)～平成28年3月19日(土)までの土曜日(全12回)・午後2時～4時。
■【発表会】平成28年3月21日(祝)。
■場市内公民館、文化ホール。
■小学生4年生～高校生。
■費1,000円(楽譜代)。
■10月10日(土)までに、電話またはメールで左記へ。

■印西斎場バス見学会

■10月18日(日)・①午前9時15分、②午前9時30分。
■場①市民活動支援センター前集合、②文化ホール前集合。
■費500円(参加費)。
■事前に左記へ。
■園エンディングサポート風・喜島(☎080-5642-3718・es_kaze@yahoo.co.jp)。

■イイトコサガシ風認知症予防講座

日常生活で行っている動作と言葉を組み合わせ、脳を活性化していく認知症予防講座です。
■10月25日(日)・午前10時30分～正午。
■場中央駅前地域交流館2号館(中央南)。

■どなたでも。
■定20人。
■費500円(参加費)。
■事前に左記へ。

■第27回千葉盲祭

■10月31日(土)・午前9時10分～午後3時。
■場県立千葉盲学校(四街道市)。
■因ステージ発表、作品展示、県立四街道高校吹奏楽部による演奏など。
■場県立千葉盲学校(☎043-422-0231)。

■自動車点検教室

自動車の構造、点検、整備について学びます。
●千葉県自動車整備振興会印西支部主催。
■10月17日(土)・午前10時30分～午後3時。
■場中央公民館(大森)。

■因座学(自動車のしくみ、安全運転のための点検整備講座)、実技(タイヤ交換、日常点検の方法など)。
■運転免許証を有している人。
■定30人程度。
■費無料(昼食有り)。

■他軽作業ができる服装。
■事前に左記へ(先着順)。
■場千葉県自動車整備振興会習志野支所(☎047-467-881)。

環境

①流しではろ紙袋などを使用し、

問農政課振興班 (☎內線 377)。

★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)	27 日(火) 11：00～ ※10：15までに集合	10 月の誕生会	☎ 10 月生まれの 0 歳～未就園児とその保護者。☎ 1 日(木)・10：00 から 25 日(日)まで電話または窓口にて。
	24 日(土) 10：00～11：00	ハロウィン	☎ 0 歳～未就園児とその保護者。☎ 先着 30 組。☎ 2 日(金)・10：00 から電話または窓口にて。※詳細はおたより『たけのこ』参照。
小林子育て支援センター (☎80 8700)	6 日(火)、13 日(火)、 20 日(火) 10：00～	バブバブクラブ	テーマ「薄着について」。☎ 3 カ月～1 歳 6 カ月児とその保護者。☎ 当日受け付け。
	9 日(金) 10：00～11：00	お茶の会 すみれ会	お茶をいただきましょう。更正保護女性会のみなさんとお茶も楽しみましょう。☎ お茶の会 10 組、すみれ会自由参加。☎ 事前に電話または窓口にて。
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、7 日(木)、14 日(木)。元気に遊ぼう、毎週木曜日(22 日を除く)。お話シアター、毎週金曜日(23 日を除く)。
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	おいでよ！ わくわか広場	7 日(木)～16 日(金)ハロウィン制作。8 日(木)誕生会、11：20～。
	9 日(金) 10：00～11：00	ブレインジム (脳の体操)	☎ 1 歳(歩き始め)～2 歳とその保護者。☎ 先着 20 組。☎ 1 日(木)・9:00～電話または窓口にて。※詳細は『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)	毎週水曜日 10：00～12：00 13：00～15：00	制作デー 「ハロウィンで お部屋を飾ろう」	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。☎ 自由参加。
	毎週金曜日 (30 日を除く)	講座デー	2 日(金)ベビーマッサージ、9 日(金)スクラップブックング、16 日(金)親子リトミック講座ベビークラス、23 日(金)ベビゆるりカフェ。

★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)	10 日(土) 14：00～	あそびの ポケット	ハロウィン。☎ 小学生～中学生。☎ 先着 20 人。☎ 当日受け付け。
	3 日(土)、17 日(土) 13：00～15：00	レクホールで あそぼう	バドミントンや一輪車、ドッジボールで体を動かして遊ぼう。☎ 小学生～18 歳未満。☎ 上履き持参。☎ 自由参加。
そうふけ 児童館 (☎45 3800)	23 日(金) 10：00～11：00	ほっぺに チュッ！	秋祭り。☎ 未就学児とその保護者。☎ 1 日(木)・10：00～電話または窓口にて。
	28 日(木) 10：00～11：30	セル・エクサ サイズ	☎ 未就園児とその保護者。☎ 25 組。☎ 動きやすい服装、飲み物、汗ふきを持参。☎ 2 日(金)・10：00～電話または窓口にて。
子どもふれあ いセンター (☎42 0144)	30 日(金) 10：00～12：00	料理講座 (パーティー メニュー)	☎ 未就園児の保護者(託児有り)。☎ 先着 16 組。☎ 500 円。☎ 6 日(火)・9:00～電話または窓口にて。※詳細は『わくわくだより』参照。
	11 月 6 日(金) 11：00～12：00	① Kid's タイム ② Child タイム げんきキッズ ③ Baby's タイム	親子ファミリーコンサート。☎ ① 1 歳・② 2～3 歳・③ 0 歳児とその保護者。☎ 1 日(木)・9:00～電話または窓口にて。※詳細は『わくわくだより』参照。
いんば児童館 (☎80 3950)	30 日(金) 10：30～11：30	フルーツラン ド「ハロウィン パーティー」	親子で仮装してハロウィンを楽しみましょう。☎ 乳幼児歳児とその保護者。☎ 30 組。☎ 14 日(木)・9:15 から窓口にて。
	22 日(木) 15：40～16：30 31 日(土) 14：30～15：30	キラキラキッズ & ビッグキッズ カフェ	22 日(木)昔遊び大会。☎ 当日、開始 10 分前～。☎ 31 日(土)ハロウィンパンケーキ。☎ 150 円(材料費)。☎ 当日 13:00～。☎ 4 歳以上とその保護者、小学生。☎ 先着 20 人。

★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
6 日(火)	西の原公園	ミニ運動会	西の原保育園こあら (☎45 0291)
7 日(水)	草深公園	リズム遊び、運動会	小林子育て支援センター (☎80 8700)
9 日(金)	浦幡新田公園	親子ふれあい遊び	中央駅前地域交流館 (☎46 5111)
9 日(金)	滝野公園	親子ふれあい遊び	滝野子育て支援センター (☎97 1822)
28 日(木)	木下はなみずき公園	リズム遊び、運動会	小林子育て支援センター (☎80 8700)

※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)	6 日(火)～18 日(日) 9：30～15：30	ハロウィン クラフト	衣装やバッグを作ります。☎ 0 歳～未就学児とその保護者。☎ 自由参加。※詳細は『ぼっかぼかだより』参照。
	21 日(水) 10：30～正午	ひよこママ クラス	手作りおもちゃ、身体測定、看護師のワンポイントアドバイスなど。☎ 0 歳児とその保護者。☎ 15 組。☎ 1 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)	23 日(金) 10：30～12：00	親子講座 「森のいやし」	講師、野村昭夫氏。☎ 草深の森集合、解散。☎ 0 歳～未就学児とその保護者。☎ 20 組。☎ 無料。☎ 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)	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体操、壁面制作、絵本の読み聞かせなど。☎ (月) 2 歳～未就学児、(木) 1 歳児、(金) 0 歳児。☎ 自由参加。
	19 日(月)、21 日(木)、 23 日(金) 10：30～11：30	ハロウィン パーティー	ブラックシアター、ダンス、マジックスクリーン作り。☎ (月) 2 歳～未就学児、(木) 1 歳児、(金) 0 歳児。☎ 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	製作、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。園庭解放日もあります。※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)	毎週水曜日 (7 日を除く) 10：00～10：30	ゴスペル リトミック・ JOY	ゴスペルシンガー講師のきれいな歌声とすばらしい伴奏に合わせて、簡単に親子で歌ったり踊ったりします。大人気のプログラムです。
	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)	16 日(金) 11：00～11：30	お誕生会	10 月生まれのお友だちををお祝いしましょう。☎ 0 歳～未就学児とその保護者。☎ 自由参加。
	26 日(月)～30 日(金) 9：00～11：00	制作週間	紙袋を使って、かわいいアンパンマンの帽子を親子で作りましょう。☎ 自由参加。
銀の鈴保育園 (すずこくら ぶ ☎47 7566)	毎週火曜日 (6 日を除く) 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。
	毎週水・木曜日 (7 日・8 日を除く) 10：00～12：00	子育て支援	園庭開放や製作、絵本、紙芝居の読み聞かせなどを行います。※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)	毎週月・金曜日、 13 日(火) (12 日・23 日を除く) 10：00～11：30	子育て支援	2 日園外にお散歩。5 日リズム。9 日バブよち。13 日ポップ・ステップス。16 日ハロウィン。19 日おいっちにー。26 日誕生会&お楽しみ会。30 日体育。
	6 日(火)、20 日(火)、23 日 (金)、27 日(火) 10：00～11：30	講座	6 日・23 日教えてナースさん。20 日ベビマ(バスタオル持参)。27 日ベビータンス(抱っこひも、飲み物持参)。20 日・27 日は☎ 先着 10 組。☎ 300 円。
草深こじか保育園 (ちゅうりっ ぷルーム ☎36 5161)	19 日(月)、21 日(木)、 23 日(金) 10：30～11：30	作って遊ぼう	ハロウィンのバッグを作って園内を探検しましょう。
	31 日(土) 9：00～11：30	子育て支援 コンサート	園庭でコンサートを行います。☎ 先着 10 組。☎ 15 日(木)までに電話にて。※詳細は『ちゅうりっぷだより』、ホームページ参照。

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。10 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）	11 日(日)、25 日(日)・11：00～
小林図書館（遊戯室）	24 日(土)・10：30～
そうふけ図書館（おはなしのへや）	3 日(土)、17 日(土)・15：00～、 10 日(土)、24 日(土)・11：00～
小倉台図書館（おはなし室）	1 日(木)、8 日(木)、15 日(木)、22 日(木)、29 日 (木)・15：30～
印旛図書館（いんば児童館）	29 日(木)・11：40～
本埜図書館（おはなしコーナー）	17 日(土)・10：30～

今月の各種相談

※祝・休日は実施していません。

相 談 名	日 時	会 場	問い合わせ
市民生活相談 市民生活相談員（司法書士）による、 相続、離婚などの日常の諸問題	9 日(金)、27 日(火) 先着 8 人 10：00～12：00、13：00～15：00 電話受付【9 日は 2 日(金)・27 日は 20 日(火) 8:45 ～】	市役所会議棟 2 階	市民課窓口班 ☎内線 231・235・ 238・239
法律相談 弁護士による法律相談	9 日(金) 先着 10 人、27 日(火) 先着 20 人 10：00～12：00、13：00～15：00 電話受付【9 日は 2 日(金)・27 日は 20 日(火) 8:45 ～】		市民安全課市民安全班 ☎内線 711・712・713
交通事故相談 交通事故相談員による相談	9 日(金) 10：00～12：00、13：00～15：00 いずれも電話受付【2 日(金) 8:45 ～】 交通事故相談 先着 4 人、行政相談 先着 10 人、 人権相談 先着 8 人 ※予約に空きがあれば当日受け付け可		広報広聴課広報広聴班 ☎内線 418・419
行政相談 行政相談員による行政（国・県含む）に 対する苦情など			市民課戸籍班 ☎内線 232・233
人権相談 人権相談員による相談			
消費生活相談 消費生活相談員による商品品質、訪 問販売の苦情などの相談	毎週月～金曜日 9：30～12：00、13：00～16：30 【電話相談も可】	市役所附属棟 2 階	印西市 消費生活センター ☎④ 3306
若者サポートステーション出張相談 職業的自立を目指す若者（15～40 歳未満）や引きこもりに悩む若者の 保護者などを対象とした無料相談	22 日(木) 10：00～12：00、13：00～17：00 【電話で要予約】	市役所会議棟 2 階 201 会議室	ちば北総地域若者 サポートステーション ☎② 7880
住宅相談 商工会建設業部会によるリフォーム などの相談	11 日(日) 10：00～12：00、13：00～15：00 【事前予約優先】	印西市商工会館 1 階会議室	印西市商工会 ☎④ 2750
家庭児童相談・ 母子・父子自立支援相談 家庭相談員、母子・父子自立支援員による、 18 歳までの子どもや母子・父子家 庭などの問題についての各種相談	毎週月～金曜日 9：00～16：00 【電話相談も可】	市役所 1 階 家庭児童相談室	家庭児童相談室 ☎④ 5180 直通
心配ごと相談 日常生活や仕事上の諸問題、困って いることの無料相談	毎週水、金曜日 10：00～12：00、13：00～15：00	総合福祉センター	社会福祉協議会 （総合福祉センター内） ☎④ 0294
教育相談 教育相談員による小・中学校の教育 に関する相談	毎週月～金曜日 9：30～12：00、13：00～15：30	教育センター	教育相談専用電話 ☎⑦ 7830
子ども相談室 小・中学生からの悩み相談	毎週月～金曜日 9：00～12：00、13：00～17：00		
女性の悩み相談 女性が抱えている悩み全般	1 日(木)、15 日(木) 10：00～12：00、13：00～16：00 【予約制・1 人 50 分・電話相談も可】	市役所会議棟 2 階	家庭児童相談室 ☎④ 5180
障害者就労支援相談 障害者就労支援相談員による相談	毎週火曜日 10：00～12：00、13：00～16：00 【電話相談可】	市役所 1 階 障がい福祉課	障がい福祉課 ☎内線 269
がいこくじん 外国人のための無料相談	きょうにち きんようび 9 日・金曜日・9:00～16:00 じぜん でんわ よやく 事前に電話で予約してください	しやくし きんかい 市役所 3 階 企画政策課	きかくせいさく かきかくせいさくはん 企画政策課企画政策班 ☎④ 5111 内線 472

今月の市民課窓口業務の土曜・日曜開庁日程

※10月3日(土)・4日(日)はいずれも開庁しません。

- 市役所本庁…10日(土)・24日(土)(8:30～17:15)。
●中央駅前出張所…17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）。

保健センター通信

中央保健センター (☎⁴² 5595)

●健康づくり相談(血圧測定、生活習慣病予防、栄養相談など)※予約制

日 付	会 場	時 間
7 日(水)	高花保健センター	10 : 00 ～ 12 : 00
15 日(木)	本埜保健センター	
22 日(木)	中央保健センター	
30 日(金)	ふれあいセンターいんば	

※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。

●ふたごの会（Twin 会） 申込先 ☎ 80 3800

日 付	会 場	内 容	時 間
8 日(木)	ふれあいセンターいんば	遊びながらお話をしたり、情報交換ができます	10:00 ~ 11:00

※市内在住の双子以上の妊婦と子ども。自由参加。

●プレママクラス 申込先☎80 3800

日 付	会 場	内 容	時 間
13 日(火)	高花保健 センター	妊娠中の過ごし方（助産師さんのお話）、妊婦体操など	13:15 ～ 16:00
23 日(金)		歯ッピー講座：歯科医師による講話、歯科健診、ブラッシング指導	13:15 ～ 15:30

※市内在住の初妊婦とご家族。23日は経産婦も可。申込制、定員24組。

●乳幼児健診・相談・教室

日 付	内 容	対 象	会 場	時 間
2 日(金)	4 カ月児相談	H27年5月生まれ	高花保健センター	受付 9：30～9：45 開始 9：30～
14 日(水)		H27 年 5 ～ 6 月生まれ	中央保健センター	
22 日(木)		H27 年 5 ～ 6 月生まれ	ふれあいセンターいんば	
1 日(木)	もぐもぐ教室 (離乳食教室) ※	H27 年 3 ～ 4 月生まれ	高花保健センター	受付 9：45～10：00 開始 10：00～
29 日(木)			ふれあいセンターいんば	
1 日(木)	かみかみ教室 (離乳食教室) ※	H26 年 12 ～平成 27 年 1 月生まれ	高花保健センター	受付 13：30～13：45 開始 13：45～
29 日(木)			ふれあいセンターいんば	
8 日(木)	1 歳 6 カ月児健診	H26 年 3 月生まれ	ふれあいセンターいんば	
20 日(火)			高花保健センター	
9 日(金)	2 歳児歯科健診	H25 年 4 月生まれ	高花保健センター	受付 13：00～13：15 開始 13：00～
19 日(月)		H25 年 3 ～ 5 月生まれ	中央保健センター	
16 日(金)	3 歳児健診	H24 年 4 月生まれ	高花保健センター	
27 日(火)			ふれあいセンターいんば	

※ガイドブックの中にある健診票を記入し持参。保護者の同伴が必要です。
※離乳食教室は、開催の2日前（休日の場合はその前日）までに中央保健センターへお申し込みください。

④かかりつけ医を持ちましょう

市長談話室

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。
●広報広聴課広報広聴班（☎内線 418・
419）

	午前 10 時 ～正午	午後 2 時 ～ 4 時
10月16日(金) 市役所 3 階 市長応接室	○	

市税などの

「夜間・休日納付相談窓口」

24日(土)は8:30～12:30、30日(金)は20:00まで納付相談窓口を開設します。併せて市税などの収納も行います。

●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、印鑑など。

① 国納税課滞納整理班 (☎内線 311 ~ 314)、国保年金課資格保険税班 (☎内線 283)、国保年金課高齢者医療年金班 (☎内線 299)、介護保険課介護保険班 (☎内線 212・213)。

●火災など発生件数（印西市内）

平成 27 年 8 月 31 日現在			
	8 月	今年の累計	昨年との比較
火災	4 件	27 件	-17 件
救急	318 件	2391 件	-51 件
救助	2 件	36 件	-6 件

●交通事故発生状況●

平成 27 年 1 月 1 日～ 8 月 31 日まで			
	人身事故 発生数	傷者数	死者数
千 葉 県	12,260件	15,412人	109人
印西警察署 管内	256件	345人	2人
印西市内	145件	192人	1人
全国死者数 2,566 人 千葉県－全国ワースト 5 位－			

転入者の
みなさんへ

●妊婦・乳児保健調査受診票が未手続きの妊婦と（産界の保護者は、中央保健センターまでお越しください。）

●予防接種・乳幼児健診実施状況届が未届けの場合、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）。

千葉県の小児救急電話相談

受診した方が良いのか、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。

相談時間	毎日	午後 7 時～ 10 時
電話番号	プッシュ回線・携帯電話	☎ # 8000（局番なし）
	ダイヤル回線・携帯電話	☎ 043 - 242 - 9939

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



◆優秀賞 (評) 秋の陽を浴びたコスモスが映える。緑の中に憩う人々の姿が和やかな気分にさせてくれる。
◆秋日和 (県立北総花の丘公園)
◆後藤幾久子 (木刈)

いきいき生活情報

子どもを病気から守ろう

子どものVPD

「VPD」という言葉をご存じですか。VPDとは、Vaccine (ワクチン) (Vaccine)、Preventable (予防可能)、Disease (病気) の略で、つまり「ワクチンで防げる病気」という意味です。

子どものVPDには、定期予防接種の対象である、麻疹（はしか）や風しん、日本脳炎といった病気のほかに、任意予防接種の対象であるB型肝炎やおたふくかぜなども含まれます。これらは、子どもがかかると命に関わる病気です。

ワクチンを接種するより自然感染したほうがより強い免疫を

得られるという考えの人もいますが、実際に病気にかかると怖いのは、重い後遺症を残すことです。

例えば、水ぼうそうは脳炎や肺炎などの合併症が起これることがあり、年間10人以上が死亡しています。さらに、子どもの時に水ぼうそうにかかったことがある人は、大人になってから強い痛みを伴う帯状疱疹を起こすことがあります。

また、おたふくかぜは50人に一人の割合で無菌性髄膜炎が起これ、1,000人に一人の割合で高度難聴が起これるとされています。

水ぼうそうワクチンは平成26年度に定期化され、2回接種に



— 150 —

ワクチン接種は計画的に

早く免疫をつけるには、接種対象年齢になったらすぐに接種を始めることが重要です。

そのために、お誕生直後から地域の医療機関を調べ、早めに接種の予約をしましょう。

現在、効率的に接種を進めるために、2種類以上の予防接種を同時に行う同時接種が主流です。同時接種は、それぞれのワクチンの有効性を損ないませんし、特別な副反応が出ることもありません。原則、接種できるワクチンの組み合わせや本数制限もありません。

接種スケジュールが複雑で分からないという人は、接種時期

元気な食卓 235



くりご飯

印西産のクリを使ったご飯です。皮をむく時に少し手間はかかりますが、おいしくできあがります。

材料（4人分）

クリ10個、米2合、水390cc、塩小さじ2/3、酒小さじ2。

作り方

- ①米は炊く30分前に洗って、ざるにあげて水気を切る。
- ②クリは鬼皮と渋皮を厚くむいてから、縦半分に切り、流水にさらしてあくを抜く。
- ③炊飯器に米と分量の水、塩、酒を入れて混ぜ、②のクリをのせて炊飯器で炊く。

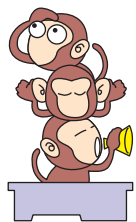
1人分の栄養価

エネルギー 274kcal、たんぱく質 4.3g、脂質 0.7g、食塩相当量 0.9g

提供…地区健康推進員のみなさん。



こちら編集室



よく見…よく聞き…正しくお知らせ

広報広聴課広報広聴班

10月に入り、だんだんと秋が深まってきました。秋と言えば「スポーツの秋」「行楽の秋」「食欲の秋」「芸術の秋」とさまざまな言葉がありますが、何をすすめるにもとても良い季節になりました。

また、印西の秋と言えばコスモスを忘れてはいけません。本紙6ページでは「コスモスふれあいまつり」のイベント情報も掲載していますが、市内の「花の丘公園」「牧の原公園」などで秋の陽を存分に浴びたコスモスが一面に咲いて、人の心を和ませてくれますので、ぜひこの機会に足を運んでみてはいかがでしょうか。

私自身は「食欲の秋」ですが、今年は印西の秋を感じにウォーキングしながらカメラ片手に観に行きたいと思います。

※