

- ◆世界へひびけ印西平和の鐘…2
- ◆印西スマイルマラソン…2
- ◆女子ソフトボールカナダ代表訪問…3
- ◆別所の獅子舞…4
- ◆印旛ふるさと祭り…5

投票率は59・31% 18歳・19歳も初めて投票

任期満了に伴う印西市長選挙が、市内23力所の投票所で行われました。当日の有権者数は76,298人、投票率は59・31%で、前回は9・6ポイント上回りました。今回の選挙から18歳選挙権がスタート。18歳の投票率は60・71%、19歳の投票率は49・13%でした。

また、今回の市長選挙は、平成16年以来12年ぶりに参議院議員通常選挙と同日の選挙でした。参議院議員通常選挙の投票率は60・17%で、前回は8・88ポイント上回り、県内一の投票率となりました。

7月10日に行われた印西市長選挙では、市議会議員の中澤俊介氏と、現職の板倉正直氏の二人が立候補。同日午後9時15分から松山下公園体育館で開票作業が行われ、板倉正直氏が再選しました。



初登庁で花束を受け取る板倉氏

板倉正直氏再選

印西市長選挙結果

**真に住み良い
まちを目指して**

この度の市長選挙において市民のみなさまからの付託をうけ、引き続き市政をお預かりすることとなりました。

私は、4年前の市長就任時より市民目線を第一に、常に市民が望むものは何かを考え、市政運営を進めてまいりました。

当市は、毎年ある出版社が公表している「住みよさランキング」において5年連続で日本一との評価をいただきましたが、市民のみなさまが本当に住み良いと実感できるまちづくりを進めていくことが、最も重要と考えています。

私は、市民と心ひとつに、未来へ向けて心新たに、まだまだ発展の可能性のある印西市のために、一歩一歩着実に前進してまいりますので、引き続き市民のみなさまのご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

印西市長選挙結果

届出番号	立候補者氏名 (党派)	得票数 (票)
1	中澤俊介 (自民党)	20,954
2	当 板倉正直 (無所属)	23,592

板倉氏略歴

昭和21年8月5日生まれ(69歳)。
昭和50年印西町議会議員(以降10期連続)。
平成24年7月から印西市長。



**市制施行
20周年
記念事業**

いんざいふるさとまつり／ 印西花火大会

8月27日 土

いんざいふるさとまつり

時間: 10時～19時(雨天決行)
会場: 木下交流の杜広場(旧印旛高跡地)

豪華賞品が当たる抽選会や模擬店、歌うま芸人ステージショーなど。

駐車場: なし(無料シャトルバスをご利用ください)。

無料シャトルバス: 千葉NT中央駅、印西牧の原駅、印旛日本医大駅～祭り会場間で運行。**祭り会場から花火大会観覧場所まで徒歩約40分。**

圖いんざいふるさとまつり実行委員会(印西市観光協会内) ☎ 8585。
※月曜、水曜、金曜日・午前9時～午後4時のみ。

会場・交通規制



印西花火大会

時間: 19時30分～20時30分(荒天中止、順延なし)
会場: 利根川河川敷(中央公民館北側)

臨時駐車場: 松山下公園、千葉NT中央駅付近ほか。15時30分開場。台数に限りあり。

無料シャトルバス: 千葉NT中央駅付近、印西牧の原駅、印旛日本医大駅、松山下公園～木下駅間で運行。**木下駅から観覧場所まで徒歩約20分。**

観覧場所: 左図参照。14時開場。事前の場所取り不可。

▶喫煙・バーベキューなど火気を伴う行為は禁止、ごみは各自でお持ち帰りください。**模擬店などは出ません。**

圖経済政策課地域資源振興班(☎内線352)。

詳細は8月22日(月)に新聞折り込み予定のチラシ、または市ホームページをご覧ください

写真提供：印旛火工株式会社



昨年の鐘つきの様子

■ 8 月 15 日（月）・正午～（鐘つきの整理券は午前 11 時から配布）。
 ■ 西の原公園（雨天時は市役所玄関前）。駐車場は西の原中学校を利用。
 ■ 小学生が制作した千羽鶴の展示、飛行場の歴史を示す解説板の公開、平和への願いを込めた標語の表彰式も行います。

恒久平和を願って 世界へひびけ 印西平和の鐘

8 月 15 日は「戦没者を追悼し平和を祈念する日」。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ます。

市でも毎年「印西平和の鐘」をつき、1 分間の黙とうを捧げていますが、市制 20 周年の節目の年である今年は、かつて航空機乗員養成所、旧陸軍航空基地として使用されていた飛行場の一部であった西の原公園で、平和の鐘の音と共に、これまで戦争で亡くなられた人々を追悼し、世界の恒久平和を祈念して黙とうを捧げます。鐘つきを希望する人は、当日会場までお越しください。

問総務課総務法規班（☎内線 436）

原爆写真パネル展

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。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に展示します。

展示期間	展示会場
8 月 1 日（月）～ 15 日（月）	市役所・中央駅前地域交流館
8 月 16 日（火）～ 31 日（水）	本埜支所・印旛公民館

※施設の休館日を除く。いずれも最終日は午後 3 時まで。

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おうと、市内中学校 3 年生から「平和への願いを込めた標語」を募集しました。入賞作品は、原爆写真パネル展で併せて展示します。

印西市は非核平和都市
 平成 7 年 10 月 11 日、印西市は、核兵器の廃絶、恒久平和の確立、そして平和の大切さを次代に伝えていくため「非核平和都市」を宣言しました。

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。

印西平和の鐘

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、生前制作に取り組んだもので、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」と同じ大きさの鐘で、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。



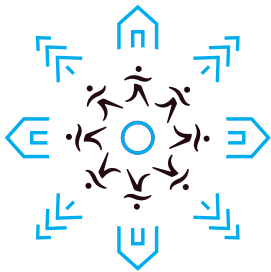
市役所 1 階ロビーに常設展示しています

被爆地 広島・長崎

毎年、それぞれの原爆投下と同時に、1 分間の黙とうを捧げています。
 【広島市】8 月 6 日（土）・午前 8 時 15 分。
 【長崎市】8 月 9 日（火）・午前 11 時 2 分。

日本一 住みよい 街のハーフマラソンは、誰でも走れる フレンドリー なマラソン。

印西市市制施行 20 周年記念事業



INZAI SMILE
MARATHON

FEB.12.2017

www.inzai-smile-marathon.com/
www.facebook.com/run.and.move/

- 視覚障がい者の方の参加
- 聴覚障がい者の方の参加
- 生活用車いすでの参加
- ベビーカーで赤ちゃんも参加
- 仮装しての参加
- パフォーマンスしながらの参加

すべて大歓迎！



日本陸連公認申請中！

2017 年 2 月 12 日（日）開催

ハーフマラソン（だれでも参加 OK！）：5000 名
 2 km マラソン（小学生・親子・一般）：1400 名
 各先着順（定員に達し次第エントリーを締め切ります）
 詳細は大会公式 HP まで！（www.inzai-smile-marathon.com/）

エントリー開始：2016 年 8 月 19 日（金）昼 12:00～10 月 30 日（日）まで（予定）
 エントリー方法：各エントリーサイト・TEL・FAX
 インターネット…ランネット・スポーツエントリー・スポーツナビ Do
 (runnet.jp) (sportsentry.ne.jp) (dosports.yahoo-net.jp)
 TEL…0570-550-846（スポーツエントリー 平日 10:00～17:30）
 FAX…0120-37-8434（スポーツエントリー 雑誌「クリアール」付属の用紙にて）

■主催 印西市市制施行 20 周年記念事業マラソン大会実行委員会 千葉県印旛陸上競技クラブ ■共催 印西市 印西市教育委員会
 ■大会に関するお問い合わせ 印西スマイルマラソン大会事務局 TEL：0476-42-5111（代）千葉県印西市大森 2364-2 ふるさとづくり推進課内
 ■エントリーに関するお問い合わせ 印西スマイルマラソンエントリーセンター TEL：048-778-5888 埼玉県上尾市浅間台 1-16-3 友光第七ビル テクノプラン（株）



2020 年につなげる大きな一歩 女子ソフトボールカナダ代表をおもてなし

6 月 26 日、27 日の 2 日間、女子ソフトボール カナダ代表と国内実業団との練習試合が、松山下公園野球場で行われました。今回のカナダ代表の訪問は世界のアスリートのプレーを間近で見ていただこう

と市が誘致しました。カナダ代表が印西市に到着した 25 日には、宿泊先となった市内のホテルで、歓迎レセプションを開催。関係者を含めて約 80 人が集まり、選手たちと交流を深めたほか、ボランティア団体による和太鼓が披露されるなど、印西の良さを知っていただく貴重な時間となりました。滞在最終日の 28 日には、県立印旛明誠高等学校で吹奏楽部による歓迎が行われ、さらに、書道を体験するなど、生徒たちとの文化交流が図られました。また、市内の宝珠院観音堂（国宝）にも立ち寄り、歴史ある日本の建造物を観て楽しんでいただきました。



試合結果

6 月 26 日	第一試合	カナダ代表	(1 - 2)	日立
	第二試合	カナダ代表	(1 - 3)	日立
6 月 27 日	第一試合	カナダ代表	(0 - 2)	ビックカメラ
	第二試合	カナダ代表	(1 - 6)	ビックカメラ

世界のスポーツチームを誘致する取り組み

今回の取り組みは、多くのボランティア団体にも参加していただき無事に終了することができました。試合を観戦した市民からは、印西市でもこんなことが出来るのかと励ましの言葉をいただき、カナダ代表の関係者からは、2 年後の 2018 年に千葉県で開催される「女子ソフトボール世界選手権」で再び印西市に訪問できることを楽しみにしているとのコメントもいただきました。取り組みの成功は事前キャンプ地を誘致する自治体の一つとして、経験とノウハウを蓄積する機会となり、大きな一歩となりました。

☎秘書課オリンピック・パラリンピック推進室（☎内線 446）。



①熱が入った書道体験②笑顔に包まれた歓迎レセプション③ホームランを祝福するカナダチーム④スタンドには大勢の観戦者が⑤吹奏楽部による歓迎

温かいご支援ありがとうございます 熊本地震災害義援金に 1,260,508 円

4 月 14 日、熊本地方を震源とした地震により、大きな被害が発生しました。日本赤十字社では被災された方々を支援するため義援金を受け付けしており、印西市においても市内 10 施設に義援金箱を設置し協力の呼びかけを行いました。みなさまからの義援金は、6 月 30 日現在で 1,260,508 円になり、日本赤十字社を通じて被災地へ随時送金しました。温かいご支援に心からお礼申し上げます。

義援金の受付期間を延長します

今もなお多くの被災者が支援を必要としていることから、義援金の受付期間を平成 29 年 3 月 31 日(金)まで延長することといたしました。引き続きみなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

☎社会福祉課厚生班（☎内線 256）。



益城町の避難所で健康指導にあたる日赤職員

2016 オリンピック出場決定！

ブラジル・リオデジャネイロで 8 月 5 日から開催されるオリンピックに印西市にゆかりのある 6 人の選手が出場します。みなさんで応援しましょう。

印西市立木下小学校・印西中学校卒業

澤野 大地さん（陸上・棒高跳）

順天堂大学（さくらキャンパス）卒業

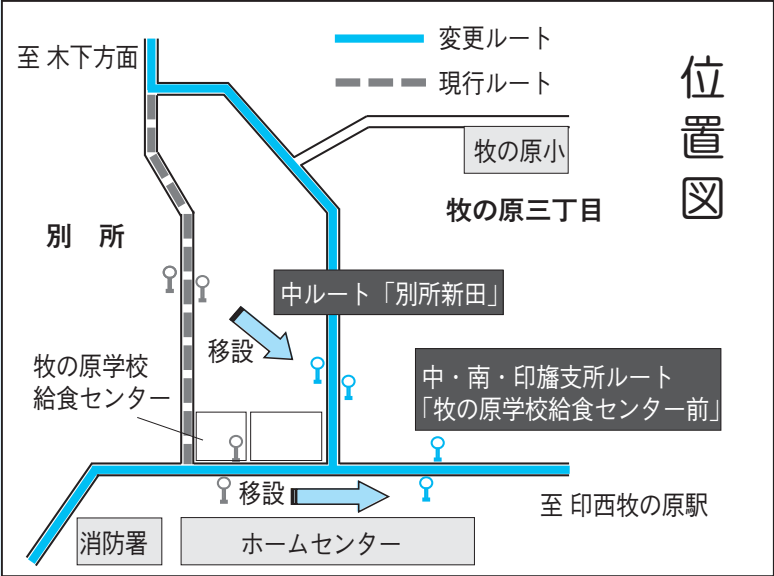
高瀬 慧さん（陸上・短距離 200 m）、森岡 紘一郎さん（陸上・競歩 50 km）、松下 祐樹さん（陸上・ハードル 400 m）、加藤 凌平さん（体操）、田中 佑典さん（体操）

ふれあいバス
道路工事に伴い
停留所を変更します

◎変更期間
平成 28 年 8 月 29 日から平成 29 年 1 月（予定）。

◎変更するルートと移設する停留所
・中ルート：「別所新田」、「牧の原学校給食センター前」停留所を移設します。
・南ルート、印旛支所ルート：「牧の原学校給食センター前」停留所を移設します。
※変更に伴う、運行時刻の変更はありません。

☎交通政策課交通政策班（☎内線 475）。



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

☎ 9月3日(土)、10日(土)・午前9時30分〜午後4時30分(全2回)。

☎ 中央駅前地域交流館。

☎ 6月に実施した講座と同内容。☎ 市内在住、在勤のパソコン初心者で全2回の講座に参加できる人。

定20人。

費500円(テキスト代)。

☎ 8月2日(火)午前9時から(休館日を除く)電話または左記窓口まで(先着順)。

☎ 中央駅前地域交流館。

季節の料理講座(秋編)

秋の味覚、きのこを使って健康的な料理をつくります。

☎ 9月14日(水)・午前10時〜午後1時。

☎ 中央駅前地域交流館。

☎ 成人。

定22人。

費700円(食材費)。

☎ 他三角きん、布きん、エプロンを持参。

☎ 8月9日(火)午前9時〜電話または左記窓口まで(先着順)。

☎ 中央駅前地域交流館。



総合福祉センター

☎(42) 0144

骨盤底筋ストレッチで体の不調を改善!

内臓を支える骨盤底筋を鍛えて、さまざまな体の不調を改善します。

☎ 8月31日(水)・午前10時〜11時30分。

☎ 総合福祉センター。

☎ 市内在住で60歳以上の人。

定25人。

◆講師: K A O R I 氏(骨盤底筋エクササイズインストラクター)。

☎ 無料。

☎ 他飲み物、汗ふきタオルを持参。

☎ 8月2日(火)・午前10時から電話または左記窓口まで。

☎ 総合福祉センター。

貝化石の発掘体験をしよう

国指定天然記念物で県の石にも選定されている「木下貝

層」の貝化石採集観察会を行います。

☎ 8月18日(木)・午前9時〜正午。

☎ 木下万葉公園駐車場集合。

☎ 小学校高学年以上(小学生は保護者同伴)。

定20人。

☎ 他水筒、筆記用具、軍手、帽子、新聞紙、ビニール袋を持参。

☎ 木下貝層を見学後、別の場所

で貝化石を採集・観察します。



歴史的な発見ができるかも

☎ 8月12日(金)までに氏名、連絡先を電話またはFAXで左記まで。

☎ 生涯学習課文化班(☎内線545・FAX(42) 0033)。

木下の歴史をどう存じますか

水辺のまち、印西の舟運に関する歴史を明治24年築の蔵で学びましょう。

☎ ①利根川舟運の歴史概論②河岸とともに栄えた問屋・商家の歴史(川めぐり船上講座)③利根川沿いに残る町と歴史的建造物④利根川の蒸気船交通とその時代。

☎ ①9月18日(日)②10月16日(日)

③11月20日(日)④12月18日(日)・午前10時〜正午。

☎ 吉岡まちかど博物館「寺子屋吉岡」(②川めぐり船上講座は中央公民館集合)。

定10人。

☎ 各回500円(資料代など)。

②は別途1,000円(乗船料)。



利根川舟運を支えた蒸気船銚港丸

☎ 事前に左記へ(先着順)。

☎ 木下まち育て塾・宇野(☎090-2540-4778・mach

juku@gmail.com)。

そのほか

平成28年度企画展

「最新出土考古資料展」

☎ 7月4日(月)〜平成29年6月23

日(金)・午前10時〜午後4時30分。

※土曜、日曜、祝日、年末年始は休館。

☎ 印旛都市文化財センター考古資料展示室(佐倉市)。

印旛明誠高校学校開放講座

明誠高校で学ぶ書道

〜古典に親しむ〜

☎ 9月10日(土)、24日(土)、10月8日(土)、22日(土)、11月12日(土)、26日(土)・午前10時〜正午(全6回)。

☎ 県立印旛明誠高等学校。

☎ 古典と呼ばれる歴代の名品を手本にして、楷書と行書の基本を学びます。

定20人。

☎ 費1,200円(受講料)。

※用具、用材については後日連絡。

☎ 8月10日(水)までに氏名、住所、年齢、電話番号を記入し下記へ。

☎ 県立印旛明誠高等学校・小池(☎(47) 7001・FAX(47) 7003)。

「別所の獅子舞」見学と歴史散策

約800年前から伝わる別所の獅子舞。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。

☎ 8月24日(水)午後4時〜。

☎ 別所地蔵寺(別所1005)。

☎ 生涯学習課文化班(内線544)。



市指定無形民俗文化財

別所の獅子舞

印西ふるさと案内人協会では、この春オープンした「歴史資料センター」をはじめ、木下周辺の名所を巡りながら、市指定無形民俗文化財「別所の獅子舞」の見学にご案内します。地域の歴史に触れてみませんか。

☎ 8月24日(水)・午後2時〜6時ごろ。

☎ 中央公民館集合・解散。

☎ 中央公民館→上町観音堂→木下交流の杜歴史資料センター→木下貝層(万葉公園)→竹袋稻荷神社→地蔵寺(獅子舞見学)→ふれあいの小径→中央公民館。行程約7km。

定50人。

☎ 費300円(参加費)(保護者同伴の中学生以下は無料)。

☎ 帽子などの暑さ対策をし、飲み物、敷物を持参。

☎ 8月16日(火)までに氏名、住所、電話番号を記入のうえ、メールまたはFAXで下記へ。

☎ 印西ふるさと案内人協会・井越

(☎ / FAX(46) 0193・✉ inzaifurusato@yahoo.co.jp)

※問い合わせは午後7時〜9時。

インドネシアの文化を学ぶ

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

☎ 8月31日(水)・午後2時〜3時30分。

☎ 中央駅前地域交流館。

◆講師: タンマ・アディチャ氏(インドネシア出身)。

☎ 異文化理解講座〜インドネシア。外国人講師による母国紹介。

☎ 無料。

定30人(先着順)。

☎ 事前に氏名、連絡先を電話またはメールで左記まで。

☎ 企画画政策課企画政策班(☎内線472・✉ kikakuka@city

inzai.lg.jp)。

三番瀬ひがた散策会

☎ 8月20日(土)・午前9時30分〜

午後12時30分(雨天中止)。

☎ ふなばし三番瀬海浜公園コンコース売店前(船橋市)。

☎ 干潟で生きる小さな生き物を観察します。

定30人程度。

☎ 費100円(保険料など)。

☎ 他ルーペなどの観察道具を持参。

☎ 事前に左記へ(先着順)。

☎ 印西ウエットランド・阿部(☎ / FAX(47) 1455)。



『みんなで節水』にご協力をお願いします。

- 流しっぱなしはやめましょう。
- 洗車の水は控えめに。
- 洗濯はお風呂の残り湯で。



印旛ふるさと祭り

花火の打ち上げ・盆踊り・カラオケ・子どもコーナーなど楽しいイベントが盛りだくさん。
みなさんお誘い合わせの上、ぜひご来場ください。
時 8月13日(土)・午後5時～9時(小雨決行、荒天の場合14日(日)に順延)。
場 印旛中央公園。
問 印旛ふるさと祭り実行委員会・桜井(☎0577)。

里山保全の知識を学ぼう
里山林の保全整備活動に必要な知識と技能を、座学とフィールド実習で体系的に学びます。
●特定非営利活動法人ちば里山センター主催



日本の原風景、里山を守りませんか

問 特定非営利活動法人ちば里山センター(☎0438-6218895・✉info@chiba-sa-toyama.net)。
赤十字のお仕事体験
「キッズクロス」

いのちを守る赤十字の仕事や活動について、体験型のイベントを開催します。

時 8月7日(日)・午前10時～午後3時。
場 イオンモール千葉ニュータウン。

内 お仕事体験(救護員・看護師・献血疑似体験など)。
対 小学生とその保護者。

費 無料。

問 当日会場にて受け付け。

問 日本赤十字社千葉支部(☎043-241-7531・FAX043-248-6812)。

リングピロー講習会

リネン素材でリングピローを作ります。

時 9月7日(水)・午前10時～午後1時。

場 永治プラザ。

◆講師：椎名照子氏(日本手芸)

普及協会会員)。

定 10人。

費 1,300円(参加費)。

他 はさみ、針刺し、指ぬき持参。

時 8月1日(月)・午前9時から電話で左記まで(先着順)。

問 永治プラザ(☎01101)。

スポーツ

第7回印西市民空手道教室

時 ①9月3日(土)②10日(土)③17日(土)・午後3時10分～5時(受け付け午後3時)。

場 松山公園総合体育館。

対 市内在住者。

※運動のできる服装でお越しください。

対 ①②③とも40人。

費 無料。

問 当日会場にて受け付け。

問 空手道連盟・花嶋(☎090-8453-7339)。

市民パークゴルフ教室

パークゴルフに興味のある人、いま一度ルールを確認しようという人を対象に、パークゴルフ協会ベテランアドバイザーが、ルールなどの説明と実技指導を行います。



家族みんなで気軽に楽しめます

時 ①8月26日(金)②8月27日(土)・午前9時30分～午後3時(両日とも同じ内容。雨天時、実技指

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。
時 8月10日(水)・午後6時～8時(7時30分受付終了)。
場 中央駅前地域交流館。
申 予約不要。
問 千葉司法書士会佐倉支部支部長・菊地(☎03776)。

導中止の場合有り)。
場 平岡自然の家(研修室・パークゴルフコース)。

対 市内在住者。

定 ①②とも100人。

費 300円(市パークゴルフ協会加盟者は無料)。

他 昼食は各自で持参。

時 8月16日(火)までに電話で左記へ。

問 塩谷(☎01469)・小宮(☎02881)。

募集

交通災害共済加入者募集

万が一の交通事故に備え、交通災害共済に加入しましょう(5月に保育園、幼稚園、学校で集団加入した人を除く)。

●共済期間：9月1日(木)～平成29年8月31日(木)。

問 印西市で住民登録をしている人。

費 700円(年会費)。

問 市民安全課、市民課、各支所、各出張所にて受け付け。

※申込書などの全戸配布は行いません。

問 市民安全課市民安全班(☎内線713)。



保育園非常勤職員(登録制)

●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異なります。



子どもの成長を見守るやりがいのあるお仕事です

●賃金：時給【保育士】1,100円、【看護師】1,250円、【資格のない人】950円。

場 市立保育園。

内 保育に関すること。

対 ①保育士または看護師の資格を持ち、健康で保育の仕事に情熱がある人②健康で保育の仕事に情熱がある人(保育士の資格の有無は問いません)。

問 履歴書(写真貼付)を左記まで持参。

問 保育課保育班(☎内線223)。

市制施行 20 周年記念事業

サッカークリニック & 講演会

佐藤大氏(千葉テレビキャスター・元柏レイソルゴールキーパー)を招き、サッカーの練習方法などの講演会を開催します。ゴールキーパーなどの実技指導(クリニック)も行います。
時 ①【講演会】8月20日(土)・午前10時30分～正午②【クリニック】8月21日(日)・午前11時45分～午後1時(雨天中止)。
場 ①松山公園総合体育館②同陸上競技場。
対 ①市民②市内の小学生。
定 ①80人②20人。費 無料。
時 8月1日(月)～8月18日(木)(先着順)。
問 NPO 法人 COSMOS サポートクラブ・藤澤(☎090-6023-9409・✉fuzisawa@sc4.sonet.ne.jp)。

文化ホール情報

9/11(日) 川井郁子 ヴァイオリンコンサート



時 9月11日(日)・午後3時開演。
費 3,000円、子ども(高校生まで)2,000円。

※未就学児入場不可。
問 チケットは文化ホール・イー

プラス(☎http://eplus.jp)で販売中。文化ホールで電話予約可。

「市民招待席」出展者「ロビーコンサート」出演者募集

問 10月から平成29年3月末までの間で、①【市民招待席】2週間程度②【ロビーコンサート】ホール利用の無い日。
場 ①ロビー展示コーナー②ホールホワイエ。
対 市内に住所のある個人または団体(サークル)。

※各種割引や詳細は、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。
問 文化ホール(☎028811) 印西市大森2535。

お知らせ

パート II

健康

子育ての合間に

ちょっと一息

●地区健康推進員主催。

【9月9日（金）・午前10時～11時30分。

【ふれあいセンターいんば。

【子育て中のママが、ほっと一息できるような場を提供します。簡単なおやつとお茶を楽しみながら、ママ同士でおしゃべりしましょう。

【1歳6カ月くらいまでの子とその保護者（お孫さんのお守りをしている祖父母の参加も可）。

【10組。

【無料。

【飲み物やおむつなどを持参。

【事前に電話または左記窓口まで（先着順）。

【本保健センター（☎97111代）。

「ばらっ葉まんじゅう」を作って食べよう

郷土料理のばらっ葉（サルトリイバラ）を使ったおまんじゅうを地区健康推進員と一緒に作ってみませんか。ほんのりと葉の香りのするおまんじゅうが出来上がります。

【9月1日（木）・午前10時～正午。

【中央駅前地域交流館。

【一般成人。

【30人。

【200円（試食代）。

【三角さん、布きん2枚を持参。

【事前に電話または左記窓口まで（先着順）。

【本保健センター。

ヘルスアップ教室

市では1人ひとりの健康状態

や生活習慣に応じて、科学的根

拠に基づく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。半年間の教

室です。

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

の体力に合ったトレーニングプ

ランや食生活のアドバイスを実

践して、健康な身体をつくりま

しょう。

治療中の病気などで、参加に

不安のある人はご相談ください。

【説明会・メディアカルチェッ

ク】9月7日（水）、9日（金）・午後

1時～4時。

【初回体力測定】9月15日（木）、16

日（金）・午前、午後。

【施設トレーニング】10月～3

月の火曜～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）。

【そうふけふれあいの里。

【体力測定、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。

【市内在住で35歳以上の人。

※介護保険受給者は参加不可。

【30人。

【週2回コース】2、570

円、【週1回コース】2、050

円。

※保険料は別途負担

【8月2日（火）～20日（土）までに電

話で左記まで。市ホームページ

「電子申請・届出サービス」から

申し込み可（先着順）。

【印西市健康づくりセンター

（☎803900）。

福祉

福祉手当の現況届

福祉手当（特別児童扶養手当、障害児福祉手当、特別障害者手当、経過福祉手当、在宅重度知的障害者福祉手当）を受給している人に、現況届に関する書類を郵送します。

現況届は毎年8月12日～9月11日の期間内に提出する必要があります。引き続き受給資格を満たしているかどうかを確認するためのものです。

この届出の提出がないと、支給要件に該当している場合でも、手当の支給が停止されますので、必ず提出をお願いします。

【福祉課が福祉支援班（☎内線266）。

家族介護者教室

「知っておきたい

介護するその日のために」

高齢者を介護している家族や、今後の介護にそなえておきたい人などを対象に、介護の知識や技術について学ぶ家族介護者教

室を行います。

【介護保険制度や福祉用具について、講義と実習で学びます。

①講義・グループワーク②実技。

【9月4日（日）・午後1時30分

～3時30分②9月18日（日）・【午

前】10時～正午、【午後】午後1

時30分～3時30分。

【ふれあいセンターいんば。

【市内在住、在勤で介護をして

いる家族または介護に関心があ

る人。

【①40人②【午前】20人、【午後】

20人。

【電話で左記まで（先着順）。

【無料

【高齢者福祉課・印西地域包括

支援センター（☎42922）。

ボランティア養成講座

「ボランティアに関心はあるけれども」「何をすれば良いか」不安や自信が持てずに、行動できずにいる人。ボランティアの基本を学び、健康づくりや介護予防を兼ねて買い物や食事作り、掃除などの生活支援ボランティアをしてみませんか。講座終了後の活動方法も紹介します。

【9月9日～30日の毎週金曜日・午後1時30分～4時30分（全4回コース）。

【中央老人福祉センター。

【市内在住でボランティア活動

をしたい人。

【20人。

【無料。

【事前に左記へ。

【印西市社会福祉協議会（☎42

0294）。

自死遺族支援

「わが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。同じような体験を持つ人が集



ホテルマークワン CNT

敬老の日

無料宿泊プレゼント

敬老の日を祝い、高齢者のみなさんに無料宿泊（1泊朝食付き）をプレゼントします。

【9月19日（祝）。

【市内在住で70歳以上の人。

【10人（応募者多数の場合は抽選）。

【8月21日（日）（必着）までに、はがきに住所、氏名、年齢、部屋タイプ、電話番号を記入し、下記へ。

※ツイン希望の場合は、2人分記入。※当選者に後日電話で連絡。

【ホテルマークワンCNT 敬老の日無料宿泊プレゼント係（〒270-1340 印西市中央南1-10・☎4141）。

～夏休み中に済ませよう～

予防接種を忘れずに！

◆日本脳炎第2期（1回接種）

【9歳以上13歳未満。

◆DT（ジフテリア・破傷風混合）第2期（1回接種）

乳幼児期に接種したDPT 予防接種の追加接種。

【11歳以上13歳未満。

◆MR第2期（1回接種）

【就学前の年長に相当する1年間。

【共通】

対象年齢を過ぎると任意（有料）接種となります。金額は、接種する医療機関により異なります。※転入者は予防接種実施状況届を提出してください。予診票を紛失した人は、母子手帳を持参し、下記窓口で再発行の手続きをしてください。

【中央保健センター母子保健班（☎425595）。

動いて、認知症予防

認知症予防のための運動や頭の体操に加え、認知症・口腔機能・栄養講座を行います。

【平成28年10月～12月の毎週金

い、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。

【8月19日（金）・午後1時30分。

【千葉県印旛合同庁舎（佐倉市）。

【大切な人を自死で亡くされた

人。

【社会福祉法人千葉いのちの電

話事務局（☎043-222-4416）。

【全10回コース。

【1,000円／月（会費）。

【8月5日（金）～26日（金）に左記ま

で。

※新規申込者を優先。

【高齢者福祉課生きがい支援班

（☎内線272）。



国保

人間ドック・脳ドック
検査費用を助成

国民健康保険の被保険者と後期高齢者医療制度の被保険者は、人間ドック・脳ドックの検査費用の2分の1の額（限度額有り）が助成されます。

❖対象となる人

◆国民健康保険

①年齢が満40歳以上で一年以上加入し、国民健康保険税を完納している人。

②当該年度に特定健康診査を受診していない人。

※人間ドックは①②、脳ドックは①を満たす人。

◆後期高齢者医療制度

①市内に住所を有し、後期高齢者医療保険料を完納している人。

②当該年度に健康診査を受診していない人。

※人間ドックは①②、脳ドックは①を満たす人。

●限度額【国民健康保険・後期高齢者医療共通】

【人間ドック】30,000円、

【脳ドック】20,000円。

※手続き：検査医療機関を予約

8月31日は納期限です
国民健康保険税
後期高齢者医療保険料
介護保険料

8月31日(水)は、第2期の納期限です。納め忘れのないようお願いします。

口座振替をご利用の人は、残高不足のないよう、ご確認ください。

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】国保年金課資格保険税班（☎内線 284）

【後期高齢者医療保険料】国保年金課高齢者医療年金班（☎内線 299）

【介護保険料】介護保険課介護保険班（☎内線 213）。

保険証は届きましたか

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）宛てに簡易書留郵便で7月中旬に発送しましたが、不在により返送されているものがあります。

まだ受け取っていない人は、本人を確認できる顔写真付きの証明（運転免許証・パスポート・個人番号カードなど）を持参し、下記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班（☎内線 299）、【国民健康保険被保険者証】国保年金課資格保険税班（☎内線 283）。

保険証の記載内容をご確認ください

市内での住所変更、世帯主変更をすると、国民健康保険被保険者証の記載内容が変わります。お手持ちの保険証と住民登録の内容に違いがないかご確認ください。



し（指定医療機関無し）、検査日の2週間前までに、市役所・各支所へ申請書を提出。
※受検後の申請では、検査費用の助成を受けられません。申請書は、市国保年金課、各支所で配布（市ホームページでダウンロードも可）。
☎内線 289。



転居などをしたときには必ず確認を！

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、必ず本人確認できるもの（運転免許証・パスポート・個人番号カードなど）と認め印を持参してください。国民健康保険の手続きは、市役所、各支所で行えます。
☎内線 283。

グリーンカーテンコンテスト

グリーンカーテンにはメリットがたくさん。日差しをさえぎり、夏の省エネルギー、地球温暖化防止対策にもなります。市では、みなさんの省エネへの取り組みを知り、今後の参考にするためグリーンカーテンコンテストを実施します。

■参加対象者

市内にて、ツル性植物の「グリーンカーテン」を設置している個人、事業所・団体（1世帯1作品）。

■応募期間

9月30日(金)(必着)まで。

■応募方法

①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。応募用紙は、環境保全課窓口、各支所・出張所・公民館で8月3日(水)より配布。
※市ホームページからダウンロードも可。

②環境保全課まで、メール、持参または郵送で提出。

■応募写真の規格

①電子データかカラープリントで、7月1日(金)～9月30日(金)に撮影したもの。

②電子データの場合は、メールかCD-Rで提出（画像データはJPG形式）。

③カラープリントの場合は、裏面に応募者の名前を記入。

④メールで提出するデータ容量は2MB以内で、超える場合は複数回に分けて送付。

■審査・結果公表

提出された書類・写真で審査。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・広報紙で結果を公表します。優秀者（10人）には記念品を贈呈。

■応募時の注意点

①応募作品（写真など）は原則返却しません。

②応募に要する経費は、応募者の負担です。

③応募作品は、市広報紙やホームページ、そのほか市が発行する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・☎内線364）。



応募しよう！

緑のカーテンで涼やかに

ミニ・ガイド

■健康マージャン初心者講座

☎9月5日(月)～11月7日(月)の毎週月曜日・午前10時～正午。

☎コスモプラザ商店街（小林）。

☎4人1組にサポーターを付け指導。

☎50歳以上（初心者に限る）。

☎20人。

☎3,000円（参加費）。

☎毎週火曜、木曜、土曜日・午前9時～午後4時までに電話で左記へ（先着順）。

☎小林住みよいまちづくり会（☎972101）。

■ストレッチサークル「ひまわりの会」会員募集

☎毎月第三火曜日・午前10時～11時30分。

☎フレンドリープラザ。

☎500円（月会費）。

☎見学、体験は事前に左記へ。

☎小川（☎090-2638-6390）。

■習志野駐屯地夏まつり

☎①8月6日(土)②7日(日)・①午後1時～9時②午後1時～8時。

☎陸上自衛隊習志野駐屯地。

☎車両の体験試乗、ステージでの特別イベントなど。初日は花火の打ち上げ有り。

☎無料。

☎習志野自衛隊第1空挺団（☎047-466-2141）。

■コスベル無料体験

☎8月20日(土)・午前10時～11時50分。

☎千葉北総教会（草深）。

◆講師：レイモンド・ルイス氏。

☎他上履き、筆記用具、水を持参。

☎事前に左記へ。

☎土生（☎090-7989-4479）。

■かんたんタンベル体操教室

☎8月20日(土)・午前10時～正午。中央公民館。

◆講師：栗原めぐみ氏。

☎500円（受講料）。

☎30人。

☎室内用靴、500mlの空のペットボトル2本、バスタオル、フェイスタオルを持参。

☎8月18日(木)までに住所、氏名、電話番号をFAXで左記へ。

☎印西市女性の会・坂口（☎980200）。

■印西歴史愛好会定例会

☎8月7日(日)・午前10時～。

☎小林コミュニティプラザ。

◆講師：豊田佳伸氏（元千葉県立房総のむら館長）。

☎テーマ「香取海がもたらしたもの」。

☎700円（参加費）。

☎事前に左記へ（先着順）。

☎印西歴史愛好会・志賀（☎090-4672-5493）。

■認知症啓発イベント

☎8月21日(日)・午後1時30分～3時35分。

☎場けやきプラザ（我孫子市）。

☎テーマ「まだ間に合う！今日から始める認知症予防」。

☎無料。

☎千葉県福祉ふれあいプラザ介護実習センター（☎04-7165-2886）。

■里山のついで

☎8月11日(祝)・午前9時～11時

☎場ハートヴィレッヂ裏の畑（武西）。

☎100円（保険代）。

☎他歩きやすい服装で飲み物を持参。

☎事前に左記へ。

☎岡谷田武西の原っぱと森の会・矢野（☎080-5087-7235・ymharappa@yahoo.co.jp）。

お知らせ

パートⅢ

子育て

新しい子ども医療費助成

受給券を送付しました

8月1日から使用できる新しい受給券を対象となる人（中学校3年生までのお子さん）に送付しました。届いていない場合はお問い合わせください。期限切れの受給券は左記窓口、回収ボックスへ返納、または保護者の責任で破棄してください。

【返納先】

【窓口】子育て支援課（郵送可）、各支所。

【回収ボックス】中央保健センター、高花保健センター、各出張所。

子育て支援課児童家庭班（☎内線242）。

お忘れなく！
期限内に必ず提出しましょう

◆児童扶養手当現況届

児童扶養手当の認定を受けている人に現況届を送付しました。8月末までに現況届の提出が必要です。提出がないと、8月以降の手当を受給することができません。

なお、所得超過により手当を受けていない人も提出が必要です。ご注意ください。

◆ひとり親家庭等医療費等助成資格申請

一度申請した人でも毎年8月末までに申請を行う必要があります。※期限内に提出をした場合、8月1日から資格が継続されます

が、期限後の場合、受付日からの資格となります。

子育て支援課（市役所一階）、各支所窓口まで。

◆夜間休日の受け付け

平日に手続きを行うことが難しい人は、左記の夜間、休日受け付けをご利用ください。

●夜間：8月25日（木）、30日（火）・午後5時15分～8時

●休日：8月21日（日）・午前9時～午後5時

●場所：子育て支援課（市役所一階）。

※児童扶養手当、ひとり親家庭等医療費助成とも、資格を停止、却下することがあります。

子育て支援課児童家庭班（☎内線241）。

養育費などの問題を 専門家が解決します

離婚に伴う養育費などの問題を解決するため、法律専門家による無料相談を行います。

8月27日（土）午後1時30分～3時30分（1人30分、3人まで）
場ミレニアムセンター 佐倉。

※県内在住者。

他託児サービス有り。

事前予約あり。

〒千葉県母子寡婦福祉連合会

（☎043-222-5818）。

都市

マンションの適正な管理を 支援します

マンションの管理でお困りの

みなさん、専門家に相談してみませんか。

管理組合の運営・管理規約などの相談、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。

無料。

11月30日（水）（消印有効）までに指定の様式（市ホームページでダウンロード、様式希望者はFAXで左記まで請求）に必要な事項を記入し、左記まで郵送または持参。

建築指導課住宅班（☎内線776）。

マンション管理組合の 自律的運営を支援します

マンション管理士が管理組合活動に役立つセミナー・交流会と個別相談会を行います。

9月10日（土）【セミナー】午後1時～・【個別相談会】午後4時～（1組60分程度）。

場そうふけ公民館。

【セミナー】①長期修繕計画の見直しと大規模修繕工事の進め方②標準管理規約等改正の概要。

【個別相談会】管理組合の規約や運営に関すること、建物の維持管理に関することなど。

市内のマンション管理組合の関係者など。

定4組（個別相談会）。

無料。

セミナー希望者は出席人数を、個別相談会希望者（先着順）は相談内容を事前に電話またはFAXで左記へ。

〒千葉県マンション管理士会

（☎043-244-9091・FAX043-244-9094）。

建築指導課住宅班。

市民意見公募

第10次印西市交通安全計画（素案）

●閲覧期間…8月3日（水）～16日（火）。

●閲覧場所…市役所行政資料コーナー、市民安全課、各支所・出張所・公民館・図書館、市ホームページから閲覧も可。

●市内に在住、在勤、在学の人。

●8月16日（火）（消印有効）までに、意見書に住所、氏名を記入し、郵送、FAX、メールまたは下記まで持参。

※閲覧場所に設置するご意見箱に投函も可。

※提出に要する諸費用は、提出者が負担。

※電話など口頭による受け付けや意見に対する個別の回答は行いません。

●市民安全課市民安全班（☎内線 711・FAX④ 7242・

siminanzenska@city.inzai.lg.jp）。

佐倉市民花火大会に伴う交通規制

8月6日（土）午後5時30分～9時

「第56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、ご理解、ご協力をお願いします。※来場者用の駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。※荒天の場合は翌日に順延。印旛沼公園は、当日1日駐車禁止となります。

※荒天の場合は翌日に順延。印旛沼公園は、当日1日駐車禁止となります。

〒千葉市観光協会内・佐倉市民花火大会実行委員会（☎043-486-6000）。

農地を貸したい人、借りた人 農地中間管理機構を活用しよう

地域が抱える人と農地の問題を解決するには、信頼できる農地の中間的受け皿を活用することが有効です。

「農地の管理が難しくなってきたので貸したいが、相手を見つけれない」「経営規模を拡大したいが借りられる農地を探すのが大変」といったことはないでしょうか。

貸したい農地がある人は、機構が農地の受け手を探します。農地のある市町村、または（公）千葉県園芸協会（農地中間管理機構、以下機構）にご相談ください。

また、賃料の徴収、支払いは機構が行います。貸したい相手がいる場合もご相談ください。また、農地を機構へ貸した地域には、協力が支払われます。また、農地を機構に貸し付けた個人にも、要件を満たせば協力が支払われます。※機構で現地確認を行った結果、再生困難な遊休農地などは、借り受けを行いません。※機構から農地を借りた場合は、借受希望者に応募。農政課振興班（☎内線 375）・（公）千葉県園芸協会農地部（☎043-223-3011）。

出し手

農地を
貸したいなあ



借り受け

農地中間管理機構 （公）千葉県園芸協会

- ①農地を借り受けます
- ②担い手がまとまりのある形で農地を利用できるよう、配慮して貸し付けます
- ③必要に応じて、農地の利用条件を改善します

担い手

よし、
規模拡大しよう！



貸し付け

一協力金の内容一

- | | |
|--|---------------|
| ①地域集積協力金（地域）
集落などの農地をまとめて（2割超）機構へ貸し付けた場合 | 1.5～2.7万円／10a |
| ②経営転換協力金（個人）
離農または畑に専念するため、水田などの部門をやめ、その農地を機構へ貸した場合（貸付面積に応じて） | 5～70万円／戸 |
| ③耕作者集積協力金（個人）
連続する2筆以上の農地などを機構へ貸した場合 | 1万円／10a |

印西産農産物の放射性物質検査結果

平成 28 年 6 月 1 日～ 30 日までの検査結果は下記のとおりです。詳しくは市ホームページをご覧ください。【単位：B クル / kg】

検査日	検査品目	検査項目	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
6 月 1 日 ～ 6 月 30 日	果実類	モモ	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず
	果菜類	キュウリ	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず
	根菜類	ジャガイモ (2 検体)	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず

※「検出せず」とは各検査項目について、存在しないか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って異なります。
【測定条件】測定容器：マリネリ容器 (420 ml) 測定時間：1800 秒
【基準値】放射性セシウム 134 と 137 の合計：100 B クル / kg (一般食品)
※基準値 100 B クル / kg は国が定めた値で、1 kg あたり 100 B クル以下で販売可能。
農政課振興班 (内線 376)。

市民活動団体の
アイデア審査を見ませんか
市民と行政の協働によるまち
づくりを推進するため、「企画
提案型協働事業」を実施してい
ます。このたび、市民活動団体
から企画提案のあった事業の公

そ
のほか



みなさんのアイデアでより良いまちに

開審査会（アイデア審査）を開
催します。

専門性や創造性などを生かし、
市との協働を目指す市民活動団
体のプレゼンテーションをぜひ
ご覧ください。
8 月 19 日 (金)・午後 2 時～ (受
け付け午後 1 時 30 分)。
場文化ホール。
定 20 人。
当日会場で (先着順)。
市民活動推進課市民活動支援
班 (内線 343・siminkatudou@city.inzai.lg.jp)。

市民活動中の事故を補償

市民活動団体や町内会などに
よる地域活動、ボランティア活
動、まちづくり活動中に発生し
た事故を広く救済する「市民活
動総合補償制度」を実施してい
ます。これは市民のみならずが
安心して公益的な活動に参加で
きるようにするものです。

◆千葉県男女共同参画センター
フェスティバル 2016 & ネット
ワーク会議。
定講演、ワークショップはそれ
ぞれ定員有り。詳細は左記へ。
電話、FAX またはメールで
左記まで (先着順)。
閩千葉県男女共同参画センター
(043-252-803
6・FAX 043-252-803
7・kenkyouse@mz.pref.chiba.lg.jp)。

市民活動中に事故が発生した
場合、事故発生日から 14 日以内
に左記まで連絡し、「事故報告
書」を提出してください。
※事前の登録や保険代の個別負
担はありません。
閩市民活動推進課市民活動支援班。

楽しみながら
男女共同参画を学ぼう

佐久間レイ氏 (声優、歌手、
脚本家) の心温まる講演や、多
彩なワークショップなどで、身
近な男女共同参画について考え
るイベントです。
8 月 7 日 (日)・午前 9 時 45 分～
午後 4 時 30 分。
閩千葉県青少年女性会館 (千葉
市)。

【補償内容】
傷害保険

公益活動中に、団体の指導者
などが急激かつ偶然な外来の事
故によって、死亡または後遺障
害を被ったり、入院・通院によ
る治療が必要なケガをした場合
賠償責任保険

【事故発生時の対応】

団体の指導者などによる管理
監督などの過失により、参加者や
第三者が活動中に負傷した場合
のほか、財物に損害を与え法律上
の損害賠償責任を負った場合。
※詳細は市ホームページを参照。
閩市民活動推進課市民活動支援班。

For Foreign Residents
“Moving Sales of Crops, etc.”

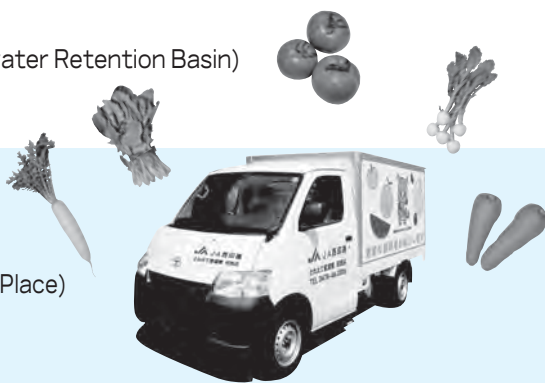
A farmers' market “Toretate Sanchoku-kan Inzai-ten (farmers' market for fresh crops)” managed by Nishi-Inba Agricultural Co-operative (JA Nishi-Inba) sells crops, etc. through moving sales. As moving around the community by the “Moving Sales Vehicle,” a lot of local rice and fresh vegetable/fruits are sold. Feel free to buy the vegetables, etc. The schedule of sales is as follows.
※ Sales hours: 30 minutes per place. National holidays and New Year's holidays (December 29-January 5) are closed.
※ There is almost nothing for parking space. Therefore, please refrain from going by car.
● Inquiries: Shops Division, Direct Sales Department of JA Nishi-Inba, Tenpo-ka, Chokuhan-bu Tel: 0476 - 48 - 2218

外国人のみなさんへ
農産物などの移動販売をしています

西印旛農業協同組合 (JA 西印旛) で運営する農産物直売所「とれたて産直館 印西店」が、農産物などの移動販売をしています。
地元のお米や、新鮮な野菜・果物などを「移動販売車」にたくさん載せて、地域を移動して販売しますので、利用してください。販売スケジュールは以下のとおりです。
※ ひとつの場所での販売時間は 30 分です。祝日、年末年始 (12 月 29 日～1 月 5 日) は休みです。
※ 販売場所には、ほとんど駐車場はありませんので、車で来ることは遠慮してください。
● 問い合わせ先 JA 西印旛 直販部店舗課 (0476-48-2218)。

販売スケジュール (火曜日～金曜日)
Schedule of Sales (Tuesday-Friday)

火曜日 Tuesday	午前 Morning	10:00…木下東集会所つばき会館 Tsubaki-kaikan (Hall) of Kioroshi-higashi Shukaijo (Meeting Place) 10:40…木下東 1-6-1 岡田駐車場 1-6-1 Kioroshi-higashi Okada Parking Lot
	午後 Afternoon	12:40…印西市役所 正面ロータリー Front Rotary of Inzai City Office 13:30…滝野 1 丁目地先 県道千葉臼井印西線脇 Takino 1-chome ahead (on the side of Chiba Prefectural Usui Inzai Road) 14:10…牧の原公園 (テニスコート) 駐車場 Makinohara Park (tennis court) Parking Lot
	午前 Morning	10:00…内野西団地 3 号棟前 On the front of Uchino-nishi Danchi 3-go-to (Housing Complex 3rd Bldg.) 10:40…内野団地 2-5-6 棟前 On the front of Uchino Danchi 2-5-6-to (Housing Complex 2-5-6th Bldg.)
	午後 Afternoon	11:20…内野南第 2 団地うちのどんぐりハウス駐車場 Donguri House Parking Lot in Uchino-minami 2nd Danchi (Housing Complex) 13:15…原山第 2 団地原山第 2 集会所前 On the front of Harayama 2nd Shukaijo (Meeting Place) in Harayama 2nd Danchi (Housing Complex) 14:00…原山団地管理組合管理事務所駐車場 Caretaking Office Parking Lot of Harayama Danchi (Housing Complex) Community Union
水曜日 Wednesday	午前 Morning	10:00…高花 1 丁目 高花団地集会所脇 Takabana 1-chome (on the side of Takabana Danchi Shukaijo (Housing Complex Meeting Place)) 10:40…高花 4 丁目 高花第 2 団地 管理事務所駐車場 Takabana 4-chome (Caretaking Office Parking Lot in Takabana 2nd Danchi (Housing Complex))
	午後 Afternoon	11:20…高花 6 丁目 西自治会 高花 6-3-19 児保宅車庫 Takabana 6-chome-nishi Jichikai (Community) (6-3-19 Takabana, at the garage of Mr. Koyasu's house) 13:10…小林大門下 1 丁目 小林物木雨水調整池内通路 Kobayashi-Daimon-shita 1-chome (on the road at Kobayashi Monoki Stromwater Retention Basin) 14:10…平賀学園台自治会館 (テニスコート) 前 On the front of Hiraka-gakuendai Jichi-kaikan (Community Hall) (tennis court)
	午前 Morning	10:00…ガーデンハウス木刈自治会集会所 Garden House Kikari Jichikai Shukaijo (Community Meeting Place) 10:45…ファーストアベニュー木刈団地集会所前 On the front of First Avenue Kikari Danchi Shukaijo (Housing Complex Meeting Place)
	午後 Afternoon	11:40…木刈 3 丁目集会所 Kikari 3-chome Shukaijo (Meeting Place) 13:20…木刈 5 丁目集会所 Kikari 5-chome Shukaijo (Meeting Place)
木曜日 Thursday	午前 Morning	
	午後 Afternoon	
金曜日 Friday	午前 Morning	
	午後 Afternoon	



★子育て情報コーナー★

★子育て支援センター 主な対象：就学前の子どもとその保護者

施設名	日時(祝・休日除く)	事業名	対象・持ち物 など
中央駅前地域交流館 (子育てルーム) (☎46 5111)	31 日(水) 10：15～	8 月の誕生会	☎ 8 月生まれの 0 歳～未就園児とその保護者。☎ 10 日(水)・10：00～30 日(火)に電話または窓口で。当日はカード作りがあります。
小林子育て支援センター (☎80 8700)	26 日(金)まで	プール遊び	暑い夏！水遊びを思いっきり楽しみましょう。☎自由参加。
	22 日(月) 11：00～	お誕生会	8 月生まれのお友だちをお祝いしましょう。☎事前に電話または窓口で。
こぎつねコンタの広場 (ふれあい文化館内☎46 3800)	毎週水～金曜日 9：00～14：00	簡単クラフトお話しアター	親子で遊べる場所を提供。3 日(水)簡単クラフト。5 日(金)、19 日(金)お話しアター。
わくわくばかばか広場 (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！わくばか広場	親子で遊べる場所を提供。手遊びやふれあい遊び、絵本の読み聞かせなど。※ 8 月誕生会、18 日(水) 11：15～。
マメタのぼんぼこ広場 (いんば児童館☎80 3950)	水曜～金曜日 10：00～12：00 13：00～15：00	ぼんぼこタイム	おはなしわーど、制作デー、リズムで GO！など。☎未就学児とその保護者。☎自由参加。
	24 日(水) 10：15～11：30	ママのカフェタイム	☎乳幼児とその保護者。☎定 30 人。☎150 円。☎コーヒー、紅茶などのお茶セットを持参。☎当日受け付け（先着順）。
滝野子育て支援センター (☎9 1822)	10 日(水) 11：00～11：50	公園で遊ぼう	ミニ夏まつりごっこ。☎牧の原地域交流センター。☎0 歳～未就学前児とその保護者。☎自由参加。
	25 日(水) 10：30～12：00	ひよこママクラス	アロマでルームスプレー作りなど。☎0 歳児とその保護者。☎2 日(水)・10:00～電話または窓口で。※詳細は「ばっかばかだより」を参照。
つどいの広場 (そうふけふれあいの里内・☎47 7880)	26 日(金) 10：30～12：00	母親講座「簡単クッキング」	講師、稲村薫子氏。☎6 カ月～未就園児とその保護者。☎13 組（保育付き）。☎500 円。☎2 日(水)・9 時～窓口で。
	11：00～11：30 (エアロビのみ) 10：30～12：00	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、エアロビ、お誕生日、水遊びなど。※詳細は「つどいの広場」を参照。

★児童館 主な対象：18 歳未満の子どもとその保護者

施設名	日時(祝・休日除く)	事業名	対象・持ち物 など
中央駅前地域交流館 (☎46 5111)	6 日(土)、20 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 (☎46 3800)	毎週木曜日 (11 日(水)を除く) 15：00～16：45	わんぱくランド	バドミントンや風船バレーを楽しもう。☎小学生～高校生。☎自由参加。
	20 日(土) 10：00～12：00	SOUFUKE チャレンジキッズ	スクラップブックキング。☎小学生。☎16 人。☎1,000 円。☎2 日(水)・10:00～窓口で（先着順）。
子どもふれあいセンター (☎42 0144)	毎週日曜日 14：00～15：30	ファミリースポーツ広場	ドッチボール、バドミントン、卓球など。☎小学生～18 歳未満とその保護者。60 歳以上の人。※詳細は「わくわくだより」を参照。
いんば児童館 (☎80 3950)	27 日(土)、30 日(火) 9：30～11：30 13：15～14：30 ※ 30 日(火)は午前のみ	ハピハピパースデイ	手形も飾れるバースデーカードを作ります。11:40 からピックケーキでお祝いタイム。☎8 月生まれの乳幼児とその保護者、小学生。☎当日受け付け。
	10 日(水) 9：15～11：50	キラキラキッズ夏休みスペシャル	紙粘土をこねこね、空想標本作り。☎小学生(小学 1,2 年生は保護者同伴)。☎15 人。☎300 円。☎3 日(水)9:00～窓口で（先着順）。

★市内保育園

施設名	日時(祝・休日除く)	事業名	対象・持ち物 など
西の原保育園 こあら (☎46 0291)	17 日(水)、19 日(金) 10：30～11：30	リトミック	フープやボールなどを使い音楽に合わせて表現遊びを楽しもう。☎17 日 2～3 歳児、19 日 1 歳 6 カ月ごろ～2 歳児。☎自由参加。
	毎週 月曜、水曜、金曜日 10：30～11：30	こあらっこタイム	季節の歌、親子ふれあい遊び、壁面制作やプール遊びなど。☎(月)2 歳～未就学児、(水)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」を参照。
		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)	2 日(火)、23 日(火)、30 日(火)	みずあそび	水遊びを楽しみましょう。☎水遊びの用意と水分補給の飲み物を持参。
	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。※ひろばは 10：00～15：00 開放。
山ゆり保育園 (びよびよくらぶ☎98 3773)	29 日(月)～31 日(水) 9：00～11：00	すくすく測定	身長、体重が自由に測れます。手形や足形をとってカードに記録できます。
	31 日(水) 11：00～11：30	お誕生会	8 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。☎自由参加。
銀の鈴保育園 (すずっこくらぶ・☎47 7566)	2 日(火)、23 日(火)、30 日(火) 10：30～11：30	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を参照。
	3 日(水)、4 日(木)、24 日(水)、25 日(水)、31 日(水) 10：00～10：30	子育て支援	園庭開放、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を参照。
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	1 日わらべうた遊び、2 日ホップ・ステップス、8 日泥水遊び、19 日バブよち、22 日水遊び、29 日お誕生会&お楽しみ会、30 日おいっち・にー。
	① 5 日(金)② 9 日(火)、26 日(金)③ 23 日(火) 10：00～11：30	講座	①ベビマ、②教えてナースさん、③ベビータンス。☎①③ 10 人(先着順)。☎①③ 300 円。☎①バスタオル、③抱っこひも、飲み物持参。
草深こじか保育園 (ちゅうりっぷルーム・☎36 5161)	1 日(月)、8 日(月)、19 日(金)、31 日(水) 10：30～11：30	作って遊ぼう	風車を作りましょう。
	24 日(水) 10：00～12：00	手芸講習	使わなくなった衣類で、かわいいぬいぐるみを一緒に作りましょう。☎事前に電話または窓口で。
星虹保育園 (ひかひかルーム・☎40 1189)	8 日(月)、29 日(月) 10:00～11:15	子育てママヨガ	子どもと一緒にヨガを楽しみましょう。☎1,000 円。☎事前に電話または窓口で。
	① 18 日(水)、② 25 日(水) 10:30～11:30	①ベビマ ②誕生日会	①赤ちゃんとの絆づくり。☎1,500 円。② 4～8 月生まれのお友だちをお祝いしましょう。☎事前に電話または窓口で。
小倉すくすく保育園(あひるルーム・☎46 5901)	① 25 日(水)、② 26 日(金) 9：00～12:00	①看護相談	園の看護師による、子育てや発達などの相談会です。☎自由参加。
		②お誕生会	8 月生まれのお友だちをお祝いしましょう。☎自由参加。

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
大森図書館（おはなし室）	14 日(日)、28(日)・11：00～
小林図書館（遊戯室）	27 日(土)・10：30～
そうふけ図書館（おはなしのへや）	13 日(土)、27 日(土)・11：00～
小倉台図書館（おはなし室）	毎週木曜日・15：30～
印旛図書館（いんば児童館）	25 日(木)・11：40～
本埜図書館（おはなしコーナー）	20 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	12 日(金)、23 日(火) 先着 8 人 10：00～12：00、13：00～15：00 電話受付【12 日は 5 日(金)・23 日は 16 日(火) 8:45 ～】	市役所会議棟 2 階	市民課窓口班 ☎内線 235
法律相談 弁護士による法律相談	12 日(金)、23 日(火) 10：00～12：00、13：00～15：00 電話受付【12 日は 5 日(金) 8:45 ～ 先着 10 人】 【23 日は 16 日(火) 8:45 ～ 先着 20 人】		市民安全課市民安全班 ☎内線 713
交通事故相談 交通事故相談員による相談	12 日(金) 交通事故相談、行政相談、 人権相談 10：00～12：00、13：00～15：00 いずれも電話受付【5 日(金) 8:45 ～】 ※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 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
人権相談 人権相談員によるいじめ、差別、ブ ライバシー侵害などの相談			
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 【電話相談也可】	市役所附属棟 2 階	印西市 消費生活センター ☎ ⁴² 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	25 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 ☎ ²⁴ 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	14 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 ☎ ⁴² 2750
家庭児童相談 母子・父子自立支援相談 相談員などによる、18 歳までの子ど もや母子・父子家庭についての相談	毎週月～金曜日 9：00～16：00 【電話相談也可】	市役所 1 階 家庭児童相談室	家庭児童相談室 ☎ ⁴² 5180
心配ごと相談 日常生活や仕事上の諸問題について の相談	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) ☎ ⁴² 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 ☎ ⁴⁷ 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	4 日(木)、18 日(木) 10：00～12：00、13：00～16：00 【予約制・1 人 50 分・電話相談也可】	市役所会議棟 2 階	家庭児童相談室 ☎ ⁴² 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 むりやうそうだん	じやうにちあ きんようび 12 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	しやくしゅ 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 ないせん ☎ ⁴² 5111 内線 472

今月の市民課窓口業務の土曜・日曜開庁日程

- 市役所本庁…13日(土)・27日(土)・(8:30～17:15)。
●中央駅前出張所…6日(土)・20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）

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
8 日(月)	高花保健センター	9 : 30 ～ 12 : 00
15 日(月)	本埜保健センター	
18 日(木)	ふれあいセンターいんば	
22 日(月)	中央保健センター	

※上記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るので、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。

- プレママクラス 8月コース 申込先 ☎80 3800

日 付	会 場	内 容	時 間
1 日(月)	高花保健 センター	妊娠中の過ごし方（講話、呼吸法など）	13:15～ 16:00
10 日(水)		歯ッピー講座（講話、歯科健診など）	13:15～ 15:00
19 日(金)		お母さんと赤ちゃんの栄養（講話など）	10:15～ 14:30
29 日(月)		ブレマママ育て体験（沐浴実習など）	13:15～ 16:00

※市内在住の初任婦(妊娠6カ月以降)。10日は経産婦も可。

- ふたごの会 (Twin 会) 申込先 ☎80 3800

日 付	会 場	内 容	時 間
18 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その子ども。自由参加。

- 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、健診票、相談票を記入し持参。保護者の同伴が必要です。

■乳幼児健診・相談・教室

日 付	内 容	対 象	会 場	時 間
5 日(金)	4 カ月児相談	H28 年 3 月～4 月生まれ	中央駅前地域交流館	受付 9：30～9：45 開始 9：30～
17 日(水)			ふれあいセンターいんば	
18 日(木)		H28 年 3 月生まれ	高花保健センター	
4 日(木)	もぐもぐ教室 (離乳食教室) ※	H28 年 1 月～2 月生まれ	ふれあいセンターいんば	受 付 9：45～10：00 開始 10：00～
	かみかみ教室 (離乳食教室) ※	H27年10月～11月生まれ		受付 13：30～13：45 開始 13：45～
3 日(水)	1 歳 6 カ月児健診	H27 年 1 月～3 月生まれ	本埜保健センター	受付 13:00～13:15 開始 13:00～
25 日(木)		H27 年 2 月生まれ	ふれあいセンターいんば	
30 日(火)			高花保健センター	
2 日(火)	2 歳児歯科健診	H26 年 2 月生まれ	高花保健センター	
8 日(月)			ふれあいセンターいんば	
26 日(金)		H26 年 3 月～5 月生まれ	中央保健センター	
9 日(火)	3 歳児健診	H25 年 2 月生まれ	高花保健センター	
23 日(火)			ふれあいセンターいんば	
31 日(水)		H25 年 1 月～3 月生まれ	本埜保健センター	

※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。詳しくはお知らせをご覧ください。

④かかりつけ医を持ちましょう

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。

相談時間	毎日	午後 7 時～翌朝 6 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

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。

問 広報広聴課広報広聴班 (☎内線 419)。

	午前 10 時 ～正午	午後 2 時 ～ 4 時
8 月 12 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」

27 日(土)は 8 : 30 ~ 12 : 30、31

日(水)は 20:00 まで納付相談窓口を
開設。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、後期高齢者医療保険料。

●必要書類…納税通知書、印鑑など。

圖納稅課滯納整理班 (☎內線 314)、
國保年金課資格保險稅班 (☎內線
283)、國保年金課高齢者医療年金班
(☎內線 289)、介護保險課介護保險
班 (☎內線 213)。

火災等発生件数（印西市内）

平成 28 年 6 月 30 日現在			
	6 月	今年の累計	昨年との 比較
火災	2 件	12 件	-9 件
救急	295 件	1,813 件	57 件
救助	5 件	20 件	-8 件

交通事故発生状況

平成 28 年 1 月 1 日～6 月 30 日			
	人身事故 発生数	傷者数	死者数
千葉県内	8,389 件	10,338 人	81 人
印西警察署 管内	186 件	250 人	2 人
印西市内	111 件	150 人	1 人
全国死者数 1,827 人 千葉県－全国ワースト 2 位－			

転入者の
みなさんへ

●妊婦・乳児健康診査受診票の未手続きの妊婦と0歳児の保護者は、中央保健センターまでお越しください。

●予防接種実施状況が未届けの場合、健診票・予診票が届かないのでご注意ください（19歳未満の人）。

印西市観光協会主催

第 25 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
◆お彼岸の頃（松虫）
◆原田民代（小倉台）
（評）雨の中、濡れた古刹と彼岸花が際立つ。全体的にしっとりとした一枚だが、彼岸花の鮮やかな赤色が、苔むした石碑をほのかに染め上げているのも印象的。

い。き。い。き。生活情報

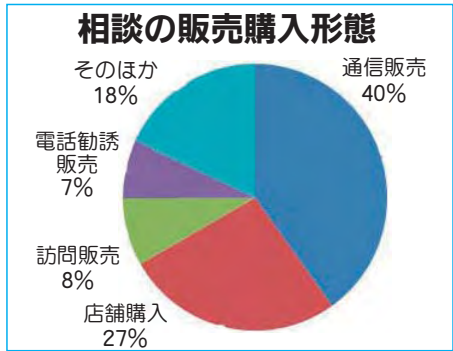
増え続ける消費生活相談!!

～ 59 ～

知っ得!

消費生活

昨年度の消費生活相談件数は 411 件で前年度より 23 件増加しました。ここ数年は、インターネットを利用して商品やサービスの購入する、通信サービスの相談が多くなっています。特に、携帯電話やスマートフォンに入る覚えの無い請求が増えています。さらに「その請求を止めます」という、もともと無い被害（覚えの無い請求）を止めるためにお金を支払うという二次被害も出ています。覚えの無い請求には、問い合わせなどせず、そのまま放置し様子を見ることも大切です。不安な時は、問い合わせる前に消費生活センターに相談してください。



◆新たな手口
電力自由化やマイナンバー制度など、新たな社会の動きに便乗した不審な電話や勧誘などに関する相談が寄せられています。不安な場合はすぐに契約せ

ず「確認します」といったん保留しましょう。急がせるのも怪しい業者の手口だということを知らしましょう。不審な電話は、すぐに切り、来訪の申し出があっても断ってください。不安を感じたら、消費生活センターや家族などに相談してください。

閩市消費生活センター
（市役所附属棟2階・
☎423306）
※月曜～金曜日・午前
9時30分～正午、午後
1時～4時30分。



夏に注意!
子どもの肌は、大人に比べて薄く、とてもデリケートです。高温・多湿になる夏の季節には、大人以上に皮膚トラブルに対する注意と対策が必要です。

◆大人になってから悪影響も!
日焼けをすると、肌は赤く腫れて痛みを伴い、水疱ができることもあります。また、日焼けのし過ぎは、シミやシワのもとになるばかりか、

子どもの日焼けとスキンケア



将来、皮膚がんの原因となる恐れもあります。日焼け対策は、子どものうちから、始めることが大切です。

◆日焼け対策とケア
①日焼けをし過ぎない工夫。
●乳児を連れて外出する時は、日よけや帽子、薄い長袖などを着用しましょう。
●外遊びをする年齢では、肌の露出部分に、肌刺激の少ない SPF 20 ～ 30 程度の日焼け止めを

こまめに塗り、首の後ろまでカバーできる帽子をかぶりましょう。
②紫外線の多い時間帯（午前10時～午後2時ごろ）の外遊びを避けましょう。
③日焼けをしたら、十分に冷やしましょう。
④日焼けの範囲が広い場合や、大きな水疱ができている場合には、医療機関を受診しましょう。紫外線は、骨の成長に必要なビタミンDの生成を促すなどの効果もあると言われています。日焼け対策を行いながら、日差しと上手に付き合っていくようにしましょう。

元気な食卓 244



豊富な夏野菜を使って、夏バテ予防にぴったりです

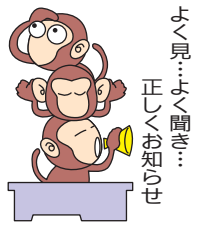
夏野菜の八宝菜

※ 材料（2 人分）
シーフードミックス（解凍）100g、豚小間肉 50g、ウズラの卵（茹でて皮をむいたもの）4個、ピーマン1個、ナス中1本、玉ネギ中1/2個、ニンジン 50g、トマト1個、オクラ2本、シイタケ2枚、ニンニク・生姜 1/2 かけ。サラダ油大さじ 1。
A（鶏がらスープ1カップ、オイスターソース小さじ 1、塩・こしょう）、水溶き片栗粉大さじ 1 ごま油大さじ 1。

※ 作り方
①野菜は食べやすい大きさに切る。ニンニク、生姜はみじん切りにする。
②フライパンを熱してサラダ油を入れ、ニンニク生姜を炒めて香りが出てきたら、シーフードミックスと豚肉を入れて炒める。
③②に火が通ってきたら①を火の通りにくい順に炒める。
④③にAを加えて一煮立ちさせ、野菜に火が通ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、ごま油を回し入れて混ぜ合わせる。

※ 1 人分の栄養価
エネルギー 327kcal、たんぱく質 18.5g、脂質 16.2g、食塩相当量 1.8g。
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

「たーまや」「かーぎやー」。
江戸の昔に花火師を応援するためのかけ声をみなさんも一度は耳にしたことがあるのではないだろうか。
夏の夜はどこか趣き深いもの。夜空を彩る花火が、一瞬で輝き消えてしまうさまに、それぞれ趣や、儚さを感じることができる日本伝統の風物詩と言えるでしょう。
今年、市制施行 20 周年を記念して花火大会を開催します。利根川の川面から、天に届けとばかりに響く音とともに天高く舞い夏の夜空を彩る大輪。花火がもたらす感動を全身で感じ、その輝きを眺めながら、20 年を振り返り、素敵な思い出が輝き続くよう、自分なりのかけ声を、心の中でそっと添えてみてはいかがでしょうか。(R)