



# 広報 いんざい

# 12.1

平成28年(2016)12月1日号  
No.820

- 決算概要報告…………… 2
- 財務書類から見る市の財政状況…… 3
- 市の発展を支えた皆さんに感謝…… 6
- 秋の叙勲を受章…………… 6

## 火事だ! あわてず的確な行動を

寒さが厳しくなってきました。暖房器具など火を使うことが多くなり、師走のあわただしさで火に対する注意もおろそかになりがちです。お出かけ前、お休み前には、もう一度火の元の確認をお願いします。

### 火災発見！覚えておこう 初期活動の3原則

#### 1 早く知らせる(通報)

- 「火事だ」と大声で叫び、隣近所に知らせる。声が出なければ、物を叩いて異変を知らせる。
- 小さな火でも119番通報する。当事者は消火にあたり、通報は近くの人に頼む。

#### 2 早く消火する(初期消火)

- 火が小さいうちは素早く消火する。
- 水や消火器だけで消そうと思わず、座布団で火を叩くなど、手近のものを活用する。

#### 3 早く逃げる(避難)

- 火が天井に燃え広がったら、いさぎよく避難。
- 避難するときは延焼を防ぐため、燃えている部屋の窓やドアを閉めて空気を絶つ。

#### 住宅用火災警報器の点検をしましょう

「もしも」の時に警報が作動するか点検や維持管理が必要です。



10月22日、大森小学校で総合防災訓練が行われました。児童たちは消防士の指導を受けて水消火器を使い、消火器の使い方を学びました。

## 犯罪や交通事故のない年末年始を過ごそう

### 電話de詐欺に注意!

「医療費の還付金があります。ATMに行ってください」は詐欺!

還付金などに必要な手続きを装い、ATMを操作させて現金をだましとる詐欺の手口です。

「電話番号が変わった」は詐欺!

息子のふりをする犯人は、事前に準備した携帯電話の番号を伝えて、本物の息子と連絡をとらせないようにします。

### 年末年始特別警戒 12月10日～平成29年1月3日



「カードを預かる」は詐欺!

警察官のふりをする犯人は、事前に電話した上で自宅まで訪ねてきて、キャッシュカードを騙し取ろうとします。

#### 防止対策

- 留守番電話にしておく  
在宅時でも留守番電話にしておけば、詐欺の犯人と話しをしなくて済みます。
- 家族で合言葉を決めておく  
「親子なら声を聞き間違えない」というのは思い込みです。「合言葉」などの約束事を事前に決めておきましょう。

### 冬の交通安全運動 12月10日～19日 その酒で 失う信頼 家族の未来

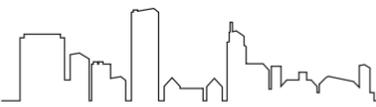
年末の時期は1年を通じて日没時刻が最も早く、下校時や帰宅時の交通量が多い時間帯と夕暮れ時が重なるため交通事故の多発が予想されます。

- 注意 ○夕暮れ時や夜間に外出するときは、明るい服装や反射材を身につけよう
- 自転車や自動車を運転するときは、子供や高齢者に注意しよう
- 夕暮れ時はライトを早めに点灯させよう
- 飲酒運転は絶対にやめよう

#### 年末年始特別警戒出動式

印西警察署と関係団体で出動式、街頭啓発を行います。  
12月15日(木)・15時～ 16時  
イオンモール千葉ニュータウン店コスモス広場  
市民安全課安全パトロール班(☎内線714)

不審な電話がかかってきたら、印西警察署☎(42)0110に連絡



# 一般会計

平成27年度の一般会計予算は、332億3,203万円となり前年度と比較して7.0%の減となりました。市税の収入済み額は、173億869万。市民一人あたりの負担の状況は約18万2千円となっています。

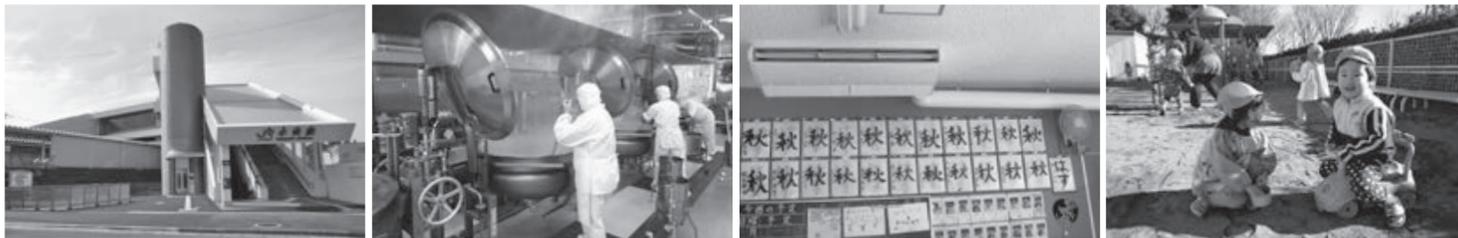
## 歳入内訳

科目	予算額	収入済額	収入率
市税	168億3,723万円	173億869万円	102.8%
地方譲与税	3億2,800万円	3億3,730万円	102.8%
利子割交付金	2,100万円	2,352万円	112.0%
配当割交付金	5,900万円	8,640万円	146.4%
株式譲渡所得割交付金	6,400万円	9,092万円	142.1%
地方消費税交付金	14億8,000万円	14億9,570万円	101.1%
ゴルフ場利用税交付金	1億4,000万円	1億4,442万円	103.2%
自動車取得税交付金	9,100万円	8,980万円	98.7%
地方特例交付金	1億286万円	1億286万円	100.0%
地方交付税	25億18万円	26億7,655万円	107.9%
交通安全対策特別交付金	1,000万円	1,172万円	117.2%
分担金及び負担金	9億8,645万円	9億8,636万円	100.0%
使用料及び手数料	2億5,401万円	2億7,793万円	109.4%
国庫支出金	41億8,401万円	36億9,182万円	88.2%
県支出金	19億7,991万円	19億270万円	96.1%
財産収入	5,804万円	6,507万円	112.1%
寄附金	144万円	150万円	104.2%
繰入金	3億9,861万円	3億9,786万円	99.8%
繰越金	18億5,315万円	18億5,315万円	100.0%
諸収入	18億8,314万円	19億3,037万円	102.5%
市債	0円	0円	0%
<b>歳入合計</b>	<b>332億3,203万円</b>	<b>334億9,464万円</b>	<b>100.8%</b>

## 歳出内訳

科目	予算額	支出済額	執行率
議会費	2億9,679万円	2億7,717万円	93.4%
総務費	39億6,800万円	36億5,098万円	92.0%
民生費	94億7,353万円	88億8,735万円	93.8%
衛生費	36億3,532万円	35億5,294万円	97.7%
農林水産業費	3億1,492万円	2億9,049万円	92.2%
商工費	5億1,977万円	5億1,127万円	98.4%
土木費	39億4万円	34億9,980万円	89.7%
消防費	18億7,057万円	18億4,071万円	98.4%
教育費	67億1,581万円	61億4,482万円	91.5%
災害復旧費	500万円	0円	0%
公債費	24億6,630万円	24億6,380万円	99.9%
予備費	6,598万円	0円	0%
<b>歳出合計</b>	<b>332億3,203万円</b>	<b>311億1,933万円</b>	<b>93.6%</b>

## 〓一般会計予算ではこんな事業を行いました



〓小林駅舎等整備推進事業 (104,319万円)      〓学校給食センター整備事業 (54,691万円)      〓小学校施設整備改修事業 (50,003万円)      〓民間保育園の助成に関する経費 (26,906万円)

歳入	説明
市税	個人市民税、固定資産税、軽自動車税など
国・県支出金	特定の事業に交付される負担金や補助金など
地方交付税	地方公共団体が等しく事務を遂行できるよう一定の基準で国が交付する税
諸収入	他の収入科目に含まれない収入をまとめたもの
繰越金	前年度からの繰越金
分担金・負担金	県が集めた税金の一部を市に配分するもの
繰入金	基金(市の貯金)の取り崩し金など
市債	事業を進めるため国や銀行などから借りるお金

歳出	説明
民生費	高齢者・障害者・子どものための福祉や、生活保護などの経費
教育費	小中学校の運営・整備や社会教育などの経費
総務費	市の全般的な運営や庁舎維持管理などの経費
衛生費	健(検)診やごみ処理、環境対策などの経費
土木費	道路・公園などを整備する経費
公債費	借り入れているお金を返済するための経費
消防費	災害時の備えや防災活動のための経費

# 特別会計



一般会計のほかに国民健康保険、下水道事業、介護保険、後期高齢者医療の独立した会計があります。これを特別会計といい、受益者からの税金、使用料、保険料のほか、国県の補助金、一般会計からの繰入金などで運営しています。

会計	予算額	収入額/支出額	収入率/執行率
国民健康保険	歳入	95億8,152万円	94億8,030万円 98.9%
	歳出	95億8,152万円	94億4,941万円 98.6%
下水道事業	歳入	20億4,620万円	19億7,627万円 96.6%
	歳出	20億4,620万円	18億2,836万円 89.4%
介護保険	歳入	43億7,072万円	41億2,446万円 94.4%
	歳出	43億7,072万円	42億3,285万円 96.8%
後期高齢者医療	歳入	5億9,327万円	5億6,102万円 94.6%
	歳出	5億9,327万円	5億7,520万円 97.0%

# 水道事業会計



水道事業は、安定した水を供給することに努め、加入促進を図っています。平成27年度末の給水戸数は6,454戸、給水人口は1万7,934人、普及率は69.02%となっています。

会計	予算額	収入額/支出額	収入率/執行率
収益的収支	歳入	7億1,861万円	7億783万円 98.5%
	歳出	7億1,221万円	6億5,902万円 92.5%
資本的収支	歳入	5,812万円	5,136万円 88.4%
	歳出	1億2,597万円	1億623万円 84.3%

## 決算の不認定について

一般会計決算が、平成28年第3回印西市議会定例会(9月29日)で不認定とされました。市ではこの不認定を重く受け止め、適切な事業執行に努めてまいります。

# 決算概要報告

平成27年度の印西市の決算概要をお知らせします

市民のみなさんから納めていただいた貴重な税金などが、どのように使われているかお知らせするため印西市の財政状況を公表します。  
固財政課財政班(市内線484)

## 貸借対照表(バランスシート)

平成28年3月31日現在(単位:千円)

	借方		貸方	
	全体	市民1人当たり	全体	市民1人当たり
<b>〔資産の部〕</b>			<b>〔負債の部〕</b>	
1 公共資産			1 固定負債	
(1)有形固定資産			(1)地方債	15,769,958
①生活インフラ・国土保全	72,295,298	760	(2)長期未払金	
②教育	78,856,878	828	①物件の購入等	8,627,853
③福祉	5,542,061	58	②債務保証又は損失補償	0
④環境衛生	1,611,497	17	③その他	1,839,393
⑤産業振興	1,586,351	17	小計	10,467,246
⑥消防	1,261,802	13	(3)退職手当引当金	5,397,759
⑦総務	8,765,393	92	(4)損失補償等引当金	0
小計	169,919,280	1,785	固定負債合計	31,634,963
(2)売却可能資産	563,627	6	2 流動負債	
公共資産合計	170,482,907	1,791	(1)翌年度償還予定地方債	2,136,118
			(2)短期借入金(翌年度繰上充用金)	0
2 投資等			(3)未払金	898,306
(1)投資及び出資金			(4)翌年度支払予定退職手当	0
①投資及び出資金	2,349,554	25	(5)賞与引当金	373,651
②投資損失引当金	0	0	流動負債合計	3,408,075
小計	2,349,554	25	負債合計	35,043,038
(2)貸付金	0	0		
(3)基金等			<b>〔純資産の部〕</b>	
①退職手当目的基金	0	0	1 公共資産等整備国庫補助金等	30,099,185
②その他特定目的基金	4,351,375	46	2 公共資産等整備一般財源等	136,919,953
③土地開発基金	100,000	1	3 その他一般財源等	△11,049,757
④その他の定額運用基金	20,000	0	4 資産評価差額	137,772
⑤退職手当組合積立金	2,268,963	24	純資産合計	156,107,153
小計	6,740,338	71	負債・純資産合計	191,150,191
(4)長期延滞債権	583,472	6		
(5)回収不能見込額	△117,762	△1		
投資等合計	9,555,602	101		
3 流動資産				
(1)現金預金				
①財政調整基金	8,395,904	88		
②減債基金	181,158	2		
③歳計現金	2,375,313	25		
小計	10,952,375	115		
(2)未収金				
①地方税	190,003	2		
②その他	8,924	0		
③回収不能見込額	△39,620	0		
小計	159,307	2		
流動資産合計	11,111,682	117		
資産合計	191,150,191	2,009		

市が所有する土地・建物などの資産を地方財政状況調査のデータに基づき行政目的別に区分表示したもの

有形固定資産のうち換価性の高い土地や建物

水道事業などへの出資金や信用保証協会などへの出損金

まちづくりなど特定の目的に使用する基金

年度間の財源を平準化するための基金や将来の市債償還に充てるための基金などで、年度末の歳計現金も含む

基準日までに徴収できなかった税金など

市債のうち、翌々年度(平成29年度)以降の償還が予定されている元金

年度末に在職する職員が普通退職する場合に必要な退職手当推計額

市債のうち、翌年度(平成28年度)中の償還予定元金

これまで形成された資産のうち、今後返済が必要な金額

借方に「売却可能資産」が加わったことに伴う変動額や寄附などにより無償で受贈した場合の評価差額

これまでに形成された資産のうち、すでに負担した金額

**バランスシートの見方**

左側(借方)に市が保有している土地・建物・預金などの資産を示し、右側(貸方)にその資産を形成したために、将来の世代が負担し今後支払いが必要となる負債と、これまでの世代がすでに負担し支払いの必要がないもの「純資産」がいくらかあるのかを示しています。

### 市民一人当たりの家計に置き換えると



平成27年度  
財務書類から見る

# 市の財政状況

国の指針に基づき、企業会計的な考え方を取り入れた新地方公会計制度「総務省方式改訂モデル」による財務書類4表(貸借対照表、行政コスト計算書、純資産変動計算書、資金収支計算書)を作成しています。ここでは、平成27年度決算に基づいて作成した貸借対照表と行政コスト計算書の2表についてお知らせします。

その他の2表も含め、4表をまとめた「西西市決算参考資料」を市ホームページで公表しています(市ホームページ「行政情報」→「行政情報」→「財務諸表」)。

図会計課出納班(☎内線202)

貸借対照表  
(バランスシート)

会計年度末(3月31日時点)における市の資産や債務に関する情報を表しています。表の左側に資産を、右側に負債・資産と負債の差額である純資産を計上しています。

最下段の資産合計と負債・純資産合計が一致しバランス

行政コスト計算書

一年間の行政活動のうち、福祉サービスやごみの収集といった資産形成につながる行政サービスに要した経費(経常行政コスト)と、その行政サービスの対価として得られた財源(経常収益)などが

を表しています。

経常行政コストから経常収益合計を差し引いたものが、当該年度の純経常行政コストとなります。

純資産変動計算書と  
資金収支計算書

このほかに、純資産変動計算書と資金収支計算書を作成しています。

○純資産変動計算書：バランスシート「純資産の部」の数値が一年間でどのように変動したかを表す計算書。増減の財源や要因についても掲載

○資金収支計算書：一年間の現金の収支を性質の異なる3つの区分に分けて表示させ、どのような活動に資金が必要とされ、どのように賄ったかを表す計算書

## 行政コスト計算書

### ●経常行政コスト(消費)の部

(単位:千円)

	総額	生活インフラ・国土保全	教育	福祉・環境衛生	産業振興	消防	議会・総務	支払利息・その他
1 人にかかるコスト	5,751,153	354,025	1,122,376	1,617,697	207,409	79,351	2,370,295	0
2 物にかかるコスト	9,389,740	2,591,491	3,522,680	1,503,804	127,029	188,779	1,455,957	0
3 支出移転的なコスト	12,503,926	465,540	253,900	9,395,774	500,941	1,592,164	295,607	0
4 その他のコスト	364,448	0	0	0	0	0	0	364,448
経常行政コスト計(A)	28,009,267	3,411,056	4,898,956	12,517,275	835,379	1,860,294	4,121,859	364,448

1 人にかかるコスト 行政サービスの担い手である職員にかかるもの。給与費や退職手当引当金の増加額などを含む

2 物にかかるコスト 地方公共団体が最終消費者となっているもの。物件費、施設の維持管理費、減価償却費(※)などを含む  
※減価償却費…有形固定資産が、時の経過で、損耗磨耗などにより価値が減少したと認められる額

3 支出移転的なコスト 他の主体に移転して効果が出る(消費される)もの。生活保護などのように被扶助者に支給されるものや、各種の負担金や補助金、一般会計から他の会計への繰出金などを含む

4 その他のコスト 上記以外のもの。市の借金の支払い利息や、時効などで徴収できなかった税金、使用料、手数料などを含む

### ●経常収益の部

(単位:千円)

	総額	生活インフラ・国土保全	教育	福祉・環境衛生	産業振興	消防	議会・総務	支払利息・その他
1 使用料・手数料(B)	395,254	42,809	26,944	283,174	40	0	42,287	0
2 分担・負担・寄附金(C)	329,171	26,588	306	301,317	0	0	960	0
3 経常収益合計(B+C)(D)	724,425	69,397	27,250	584,491	40	0	43,247	0
4 (差引)純経常行政コスト(A-D)	27,284,842	3,341,659	4,871,706	11,932,784	835,339	1,860,294	4,078,612	364,448

困難な場合は、各種免除・猶予制度などがあるので下記へご相談ください  
 ※納めた保険料は、全額が社会保険料控除の対象です  
 船橋年金事務所(☎047-424-8811)、市国保年金課高齢者医療年金班(☎内線288)

税金



家屋を取り壊したら必ず連絡を

平成29年1月1日までに家屋を取り壊した場合、平成29年度の固定資産税・都市計画税は課税されません。  
 登記簿に登記していない家屋(未登記家屋)を滅失(取り壊し)した場合や、家屋の滅失登記を申請していない場合は、下記まで問い合わせください。  
 資産課税課家屋班(☎内線333)

11月～3月は自動車税の滞納整理強化週間

千葉県は自動車税の滞納額の縮減のため給与・預金・自動車などの差押えを一層強化します。  
 自動車税が未納の場合は、至急納付ください。  
 千葉県佐倉県税事務所(☎043-483-1150)、千葉県総務部税務課(☎043-223-2127)

働く



ひとり親家庭の支援

ひとり親家庭の経済的負担を軽減するため、次のような支援を行っています。支援ごとに要件や手続きなどがあるので、事前に問い合わせください。  
**【自立支援教育訓練給付金】**  
 就職や転職に役立つ職業技能を身につけるために、指定講座(パソコン、医療事務、介護講座など)を受講した場合、その費用の一部を助成します。

◎支給額  
 入学料、受講料の60%相当額(12,001円～200,000円)  
 雇用保険制度の教育訓練給付の指定教育訓練講座、就業に結びつく可能性が高い講座  
**【高等職業訓練促進給付金等】**  
 資格を取得するため、養成機関で1年以上の修業をする場合、その費用の一部を助成します。

◎支給額

訓練給付金(月額)	住民税非課税世帯	100,000円
	住民税課税世帯	70,500円

※支給期間はすべての修業期間です(上限3年)

修了支援給付金	住民税非課税世帯	50,000円
	住民税課税世帯	25,000円

看護師、准看護師、保育士、介護福祉士、作業療法士、理学療法士、歯科衛生士、美容師、社会福祉士、製菓衛生士、調理師など  
**【高等学校卒業程度認定試験合格支援】**  
 高等学校卒業程度認定試験合格のための対策講座を受講した場合、その費用の一部を助成します。

◎支給額

①受講修了時給付金	受講費用の20%相当額	4,001円～100,000円
②合格時給付金	受講費用の40%相当額	上限は①②を合算し150,000円

高卒認定試験の合格を目指す講座(通信制講座を含む)  
 子育て支援課児童家庭班(☎内線245)

相談



司法書士無料相談会

12月14日(水)・18時～20時(受け付け19時30分まで)

中央駅前地域交流館  
 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、司法書士業務に関することなど  
 当日会場で受け付け  
 千葉司法書士会佐倉支部・支部長菊地(☎37-3776)

交通事故などで困っている人のために相談窓口を開設しています

**【相談サポートセンター】**  
 ☎043(227)9110(プッシュ・携帯「#9110」)  
**【女性被害110番】**  
 ☎043(223)0110  
**【少年センター(ヤングテレホン)】**  
 ☎0120-783497  
**【女性相談所(電車内での痴漢など)】**  
 ☎0120-048224  
**【メールによる相談】**  
 tekkeisoudan@police.pref.chiba.jp  
 印西警察署警務課(☎42-0110)

公益信託印西市まちづくりファンド応募団体相談会

12月16日(金)・9時30分～16時30分  
 文化ホール  
 市民活動団体の立ち上げ支援や、まちづくり活動支援のための助成金申請に向けた相談会を行います  
 ※今回から応募受付期間を4月から1月に変更します  
 事前に電話で下記へ  
 ※詳しくは「応募の手引き」を参照(千葉銀行本店、市内の支店、市役所市民活動推進課、各支所・公民館・コミュニティセンター、市民活動支援センターで配布)  
 千葉銀行信託コンサルティング部・公益信託担当(☎043-301-9269)、【制

度に関する問い合わせ】市民活動推進課市民活動支援班(☎内線343)

農業



森林の伐採・所有者の変更には届出が必要

地域森林計画対象民有林  
**【立ち木の伐採】**作業開始日の90日から30日前までに届け出が必要です  
**【所有者の変更】**新たに森林の土地所有者となった人は、所有者となった日(相続の場合は相続開始日)から90日以内に届け出が必要です  
 農政課農政班(☎内線371)、千葉県北部林業事務所印旛支所(☎043-483-1130)

農地を貸したい・借りたい人へ農地中間管理機構を活用しましょう

地域が抱える人と農地の問題を解決するためには、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。  
 貸したい農地がある人(貸したい相手がいる人)は、農地のある市町村または、(公社)千葉県園芸協会(農地中間管理機構)にご相談ください。機構が農地の受け手を探し賃料の徴収、支払いを行います。まとまった土地を機構に貸し付けた地域や農地を機構に貸し付けた個人には、要件を満たせば協力が支払われます。  
 また、機構から農地を借りたい場合は、借受希望者への応募(随時)が必要です。  
 再生困難な遊休農地などの借り受けは行いません  
 農政課振興班(☎内線375)、(公社)千葉県園芸協会農地部(☎043-223-3011)

12月4日～10日は人権週間

みんなで築こう人権の世紀  
 ～考えよう相手の気持ち育てよう思いやりの心～

**【人権週間とは】**  
 国連は、世界人権宣言採択を記念して採択日の12月10日を「人権デー」と定め、人権の発展をさらに推進するよう加盟国に呼び掛けています。  
 法務省と全国人権擁護委員連合会は、「人権デー」を最終日とする一週間を「人権週間」と定め、世界人権宣言の意義を訴えるとともに人権尊重思想の普及高揚に努めています。  
**【一人でも悩まずご相談ください】**  
 いじめ、体罰、差別、家庭内の問題、ご近所のもめごと、そのほか毎日の暮らしの中でおこる困りごとや心配ごとなどがありましたら、下記窓口にご連絡ください。  
 ◎全国共通人権相談ダイヤル(☎0570-003-110)  
 ◎女性の人権ホットライン(☎0570-070-810)  
 ◎子どもの人権110番(☎0120-007-110)  
 ◎人権相談  
 毎月第2金曜日に市役所で人権

擁護委員による相談を実施しています。  
 市民課戸籍班(内線233)  
 ◎特設人権相談所  
 12月5日(月)～12月9日(金)・10時～16時  
 千葉地方法務局佐倉支局(佐倉市)  
 人権擁護委員・法務局職員が相談に応じます  
 千葉地方法務局佐倉支局(☎043-484-1222)

12月10日～16日は北朝鮮人権侵害問題啓発週間

拉致問題の解決をはじめとする北朝鮮による人権侵害への対処が課題とされる中、この問題についての関心を持ち認識を深めていくことが大切です。  
 関心を持ち認識を深めましょう。  
 市民課戸籍班(☎内線233)

12月26日(月)は納期限です

固定資産税・都市計画税第3期、国民健康保険税第6期、後期高齢者医療保険料第6期、介護保険料第5期

納め忘れのないようにお願いします。  
 口座振替を利用している人は、残高不足のないようご確認ください。  
 また、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。  
 固定資産税・都市計画税納税課収納管理班(内線317)  
 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)  
 介護保険料介護課介護保険班(内線213)

火災など発生件数(印西市内)

平成28年10月31日現在

	10月	今年の累計	昨年との比較
火災	2件	20件	-9件
救急	310件	2,995件	-15件
救助	6件	38件	-13件

交通事故発生状況

平成28年1月1日～10月31日

	人身事故発生数	傷者数	死者数
千葉県	14,396件	17,906人	149人
印西警察署管内	330件	425人	3人
印西市内	193件	249人	2人

全国死者数3,134人  
 千葉県-全国ワースト2位-

# お知らせ

## Information

### スポーツ



#### 第15回印西市オープンテニス大会

平成29年1月15日(日)、22日(日)・8時30分～。予備日1月29日(日)、2月11日(祝)

松山下公園テニスコート、萩原公園テニスコート、本笠スポーツプラザテニスコート

男子ダブルス、女子ダブルス

どなたでも(全日本出場経験者は除く)

①2,000円(市テニス連盟加盟者ペア1組)②2,500円(連盟加盟者と未加盟者ペア1組)③3,000円(連盟未加盟者ペア1組)

※連盟加盟者…平成28年度加入済み

男女とも64ペア

12月15日(木)(必着)までに申込書(松山下公園総合体育館で配布、連盟ホームページからダウンロードも可)と参加費を現金書留で下記へ(先着順)※指定の申込書以外を使用した場合は無効です

市テニス連盟・齊藤輝一(〒270-1326印西市木下1341-1・☎42-3685)



#### リフレッシュ教室

##### 【ソフトエアロ】

平成29年1月11日～3月15日までの毎週水曜日・10時～11時

音楽に合わせた歩く動作を中心に、楽しく有酸素運動を行い、脂肪燃焼や心肺機能の向上を図ります

定員30人

##### 【リズム体操】

平成29年1月12日～3月23日までの毎週木曜日・10時～11時(2月2日を除く)

軽めの運動強度で身体を動かしたい人を対象に音楽に合わせたリズム体操を中心に、自分の体重を利用した筋力トレーニングやストレッチを行い、心

身のリフレッシュを図ります

定員30人

##### 【ヨガ】

平成29年1月13日～3月24日までの毎週金曜日・10時～11時10分(2月3日を除く)

未経験者、少し経験のある人を対象に、呼吸、ポーズ、めいそうなどを行い、身体をリラックスさせ、心身のバランスを整えます

定員40人

##### 【共通】

松山下公園総合体育館

いずれの教室も4,000円(全10回分)

12月1日(木)・9時～16日(金)・17時に下記窓口へ(先着順)

スポーツ振興課振興班(☎42-8417)

## 募集



#### 幼稚園、小・中学校非常勤職員(登録制)

◎登録期間…平成29年4月1日～平成30年3月31日

◎募集職種…次のとおり

##### 【学習指導員】

◎賃金…時給1,210円

個別指導、学級支援(要教員免許)

##### 【介助員】

◎賃金…時給1,100円

個別の支援(教員免許不要)

##### 【幼稚園補助教員】

◎賃金…時給1,100円

園児の指導(要幼稚園教諭免許)

##### 【幼稚園支援員】

◎賃金…時給950円

個別支援、学級支援(幼稚園教諭免許不要)

##### 【日本語指導員】

◎賃金…時給1,030円

帰国子女など、日本語が不得意な児童生徒の指導(外国語が話せること)

##### 【学校図書館司書】

◎賃金…時給920円

学校図書館の整備や児童生徒の読書活動推進に関する業務(要司書資格または司書教諭の資格)

【選考方法】書類審査、面接(1月下旬に実施)、名簿に登録されても採用されない場合があります

12月22日(木)までに履歴書(自筆で写真貼付)と資格を必要とする職種は資格の写しを下記へ郵送または持参 ※履歴書に必ず希望の職種を記入(複数可)する

学務課学務班(☎内線522)

#### 保育園非常勤職員(登録制)

◎勤務時間…①平日・7時～19時、土曜日・7時～17時の間で、1日7.5時間程度。または1日6時間程度、週20時間未満②平日・7時～9時30分、16時～19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

◎賃金…時給【保育士資格を有する人】1,100円、【看護師資格を有する人】1,250円、【資格のない人】950円

市立保育園

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)

履歴書(写真貼付)を下記へ持参

園保育課保育班(☎内線223)



#### 市民意見公募(パブリックコメント) 皆さんのご意見をお寄せください

##### 【印西市犯罪被害者等支援条例(素案)】

◎閲覧期間…12月6日(火)～19日(月)

◎閲覧場所…市役所(市民安全課、行政資料コーナー)、各支所・出張所・公民館・図書館、市ホームページ

市内在住、在勤、在学の人

12月19日(月)(消印有効)までに、指定様式(任意可)に住所、氏名を記入し下記へ郵送、FAX、メールまたは持参

※閲覧場所に設置するご意見箱に投函も可

※電話など口頭による意見の受け付けや意見に対する個別の回答は行いません

※提出に要する諸費用は、提出者が負担

市民安全課安全パトロール班(☎内線714・FAX42-7242・✉siminanznka@city.inzai.lg.jp)

## 国保・年金



#### 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】

① 満40歳以上で1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

##### 【後期高齢者医療制度の被保険者】

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

③ 検査期間…平成29年2月28日まで

##### 【助成額】検査費用の1/2

○限度額…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し(指定医療機関はありません)、検査日の2週間前までに、申請書を国保年金課または各支所へ持参(申請書は、国保年金課、各支所で配布、市ホームページからダウンロードも可)

※特定健康診査、健康診査を受診しても脳ドックのみの検査は対象です

※受検後の申請では、検査費用の助成を受けられません

園国保年金課保険給付班(☎内線287)、高齢者医療年金班(☎内線289)

#### 後期高齢者の障害認定

後期高齢者医療制度は、原則75歳以上の人を対象とした制度です。

障害認定とは、65歳以上75歳未満の一定程度の障害がある人で、申請により広域連合から認定を受けた人が加入できる制度です。

##### 【一定障害とは】

① 国民年金証書(障害基礎年金など) 1・2級

② 身体障害者手帳1～3級、4級の一部(音声、言語、下肢1・3・4号)

③ 療育手帳(重度の区分)

④ 精神障害者保健福祉手帳1・2級

##### 【申請に必要な書類】

① 身体障害者手帳など障害の程度がわかるもの

② 認印

障害認定が撤回した場合も届け出が必要です

園国保年金課高齢者医療年金班(☎内線289)

#### 国民年金保険料の納め忘れはありませんか

国民年金保険料は日本年金機構からの納付書(領収済通知書)などにより毎月の保険料を翌月末までに納めます。

保険料の納め忘れがあると、老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金が受けられないことがあるので、保険料は忘れずに期限までに納めるようにしましょう。

便利で安心な口座振替とクレジットカードのご利用をお勧めします。

また、保険料を前もって収めると割引のある「前納」もあります。

※経済的な理由などで保険料の納付が

## 印西市学校適正規模・適正配置基本方針を策定しました

市では、少子化の進展などにより児童生徒数が減少している地域と宅地開発などにより児童生徒数が増加している地域が混在しており、小・中学校の小規模化と大規模化が同時に進行しています。このことは、子どもたちの教育環境や条件に不均衡を生じさせ、教育活動や内容にさまざまな影響を及ぼす恐れがあることから、学校規模により生じる課題を解消し、より良い教育環境の整備と教育の質の向上を図るため、このたび、その指針となる「印西市学校

適正規模・適正配置基本方針」を策定しました。

策定にあたっては、印西市学校適正配置審議会からの答申を踏まえるとともに、パブリックコメント制度(意見公募手続)でお寄せいただいたご意見を参考にしました。

◎閲覧場所…市役所(行政資料コーナー、学務課)、各支所・出張所・公民館・図書館、市ホームページ

園学務課学校計画調整班(☎内線526)

# 永年にわたる功績をたたえて

市では毎年文化の日に、各分野で活躍された皆さんの功績をたたえて功労表彰を行っています。今年、11月3日に表彰を受けたのは56人4団体。永年にわたり、市の発展に貢献された皆さんをご紹介します。

※( )内は功績の内容。順不同・敬称略。



印西市功労表彰を受けた皆さん



印西市教育委員会表彰を受けた皆さん

## 印西市功労表彰

### ■ 自治功労表彰

軍司俊紀(市議会議員)  
武井誠(選挙管理委員)

### ■ 教育文化功労表彰

亀田典照(学校歯科医)  
大野容子(芸術文化協会会長)  
吉岡けい子(舞踊)  
葉山雅美(園芸)  
岩井義春(書道)  
本間百々代(短歌)

### ■ 社会福祉功労表彰

岡庭信一(保育園囀託医)  
平田みゆき(民生委員児童委員)

### ■ 保健衛生功労表彰

亀田典照(市歯科医)

### ■ 防犯防災功労表彰

中村智恵子、齊藤賀代子、岩崎壽璋(交通指導員)  
小川和宏、中澤康、三ツ木薫、岩井義浩、植村陽一、海老原克行、綿貫崇史、山崎伸、山崎信治、川砂和俊(消防団員)

### ■ 善行表彰

高花一丁目自治会、高花むつみ会、大森クリーンクラブ、ヴィラ大森(クリーン印西推進運動)

## 印西市教育委員会表彰

### ■ 教育功労表彰

山室美砂子、伊東聡行、津金澤俊和(学校医)  
大沢良之(学校歯科医)  
塩澤寛樹(文化財審議会委員)  
村越博茂(史編さん委員)  
富澤弘、野村清枝(スポーツ推進委員)  
梅澤章子、齊藤輝一(スポーツ推進審議会委員)  
青柳和江(女性の会)  
古澤美浦、小林みゆき、豊田仁、塩田元子(青少年相談員)  
渡邊久義(千葉県指定無形民俗文化財「浦部の神楽」の保存)  
島田松子(俳句)  
和田敏子(舞踊)

南雲嬉子(邦楽邦舞)  
石井和夫(囲碁)  
岩永美月(華道)  
三ツ木絹江(短歌)  
永田貴美江(剣道)  
原山明(ソフトボール)  
岩城俊治、花嶋雅夫(空手)  
根本一彦、後給広之、海老原博  
滝沢由幸(野球)  
荻原健一(ラグビー)  
本郷美代(バスケットボール)

## 秋の叙勲を受章

国家または公共に功労がある人などに国から授与される叙勲で、顕著な功績を挙げた人に贈られる旭日章を小川勇氏が、公務などに長年従事し成績を挙げた人に贈られる瑞宝章を山口進氏が受章しました。



### 旭日小綬章

小川勇氏  
(74歳・吉高)

小川氏は、平成3年から平成27年までの永きにわたり、印旛村議会議員、印西市議会議員として地域の発展に貢献されました。

特に、平成11年から平成15年までは印旛村議会副議長として、平成15年から平成22年までは印旛村議会議長として、その指導力を遺憾なく発揮され、議会の円滑な運営に尽力されました。



### 瑞宝単光章

山口進氏  
(80歳・木下)

山口氏は、平成4年から現在までの永きにわたり、総務大臣から委嘱された行政相談委員として、行政に関する地域住民からの相談に応じ、住民と行政とを結ぶ架け橋として活躍されました。

これまで、定例相談所の開設などにより数多くの相談を処理し行政相談制度の周知や利用の促進に寄与するなど、本制度の発展に尽力されました。

# 11/6 33年ぶりのご本尊ご開帳 龍腹寺



まちのできごと

## PHOTO NEWS

ホットなニュースをご紹介します



ご本尊の前で法要が厳かに営まれました

子どもたちの愛らしい稚児姿に、地域の人たちは笑顔で声援を送りました

龍腹寺地蔵堂(竜腹寺638)の秘仏「延命地蔵菩薩」が33年ぶりにご開帳されました。境内では記念法要が執り行なわれ、ご本尊を一目拝もうと大勢の参拝者であふれていました。

ご開帳を記念して、地元の小学生ら約113人による稚児行列も行われました。子どもの無病息災の願いをこめ艶やかな衣装に身を包んだ子どもたちに続いて、法衣をまとった5人の住職・僧侶、保護者らが列をなし、龍腹寺地区をゆっくりゆっくり練り歩きました。

## いんざいブランドを発見！ 11/6 いんざい産業まつり

市制施行20周年記念いんざい産業まつりが、BIGHOPガーデンモール印西で行われました。先着200人へのシクラメンの配布、600人限定のスタンプラリーには開始前から多くの人々が並び、スタンプラリーでは地元の米やいんざい君ぬいぐるみなどの景品が、スタンプを集め抽選会に参加する皆さんを待っていました。

約60店が出店した会場では、できたての焼き鳥や焼き芋をほおぼる笑顔やいんざい君折り紙の顔を夢中に描く子どもたちや、地元野菜や果物などを腕いっぱいに入れた人たちの姿など、多くの人々が思い思いに楽しむ様子が見られました。



輪投げコーナーで新鮮野菜をゲット

## おでかけインフォメーション



木下河岸三社詣出舟之図

平成28年度印西市史編さん講演会  
「近世の木下河岸をめぐって」

12/11 日

13時30分～15時30分

市制施行20周年記念事業

近世の木下河岸について、河岸のもつ交通・流通に関する話に加え、地域文人の他地域との交流などを話します。

場中央公民館  
○講師…酒井右二氏(印西市史編さん専門委員)

定60人 無料 申当日直接会場へ(先着順、受け付け12時30分～)

岡木下交流の杜歴史資料センター (☎40-3500)

木下河岸三社詣出舟之図

赤松宗旦が江戸時代末期に著した「利根川図志」の挿絵。「利根川図志」には、木下河岸が旅客などで賑わい、交通の要衝として栄えていたことが記されている。

広報レポーターが気づいたまちの魅力

### 住よさ実感

## 地域で支え合いにぎわい戻る「木下駅南骨董市」

広報レポーター 宇野 建夫 (小倉台)

木下駅南骨董市  
毎月第一土曜日・7時～16時 場木下駅南口商店街  
○臨時駐車場あり(ランドルーム木下店北側敷地内)  
岡木下駅南口商店街・ホームショップマツシタ(☎42-7883)

海外からのお客さまも日本のアンティークに興味津々



早朝から大にぎわい



地元自治会有志の皆さんが心を込めておもてなし



かつて利根川舟運で栄えた木下の町の一角、毎月第一土曜日の早朝から、駅南口に続く商店街に多くの人々が集まり始めます。多い日は5,000人を超える骨董マニアや掘り出し物を探す人々で通りが埋まります。

今では関東一円に知られる「木下駅南骨董市」。平成15年10月に商店街を元気にしようと当時ブームでもあった骨董市に目を付け、通りを歩行者天国にして、骨董品だけでなく、地元野菜や大洗港からの魚屋などを誘致し始めたものだと、実行委員長の松下さんは語ります。

骨董市を支えているのは商店街組合員だけでなく、地元自治会有志の皆さんも看板設置や焼き鳥などを売るお休み処の運営など、熱いサポートを続けています。また年2回、商店街組合員と地元自治会有志の皆さんで他都市での骨董市を見学するなど研修も行き、さらに多くのお客さまに楽しんでもらえるよう工夫を重ねています。

近くには今年オープンした「木下交流の杜」や駅北口には歴史のある町屋や商店、土蔵もあり、散策コースとしてもおすすめです。

## 講座・催し

金額のないものは無料

Lecture and Event

### 青少年長縄とび大会

時平成29年1月29日(日)・12時～15時30分  
 場松山下公園総合体育館  
 内容みんなで大会記録(30秒間93回)に挑戦しよう  
 対象市内在住の小・中学生  
 ※チーム編成は、10人～15人(縄を回す人も含む)で構成し監督者(成人)1人を定めること  
 定40チーム  
 申12月16日(金)までに申込用紙を下記へFAX、メールまたは持参(先着順)  
 ※申込用紙は市青少年相談員ホームページからダウンロード  
 ※申込用紙を送付した際は、確認のため必ず下記まで連絡してください  
 問生涯学習課生涯学習推進班(☎内線543・FAX42-0033・✉naganawato-bi-seisyou@city.inzai.lg.jp)

### 冬休み映画会 ペンギンズfromマダガスカル

時12月17日(土)・10時30分～  
 場文化ホール  
 内容マダガスカルシリーズ最新作「爆笑&驚愕のアドベンチャー大作！」  
 定460人  
 申12月3日(土)・9時から整理券を文化ホール、各公民館・地域交流館で配布  
 問視聴覚ライブラリー(中央公民館内・☎42-2911)

### 体験教室「しめ縄づくり」

時12月17日(土)・14時～16時  
 場印旛歴史民俗資料館  
 内容お正月飾りのしめ縄づくりを体験  
 定15人  
 料500円(材料費)  
 申12月2日(金)から住所、氏名、年齢、電話番号を電話、FAXまたは下記窓口へ  
 問印旛歴史民俗資料館(☎99-0002・FAX99-2223)

### 図書館クリスマス会

【大森図書館】  
 時12月10日(土)・11時～12時  
 場文化ホール  
 内容絵本の読み聞かせ、パネルシアターなど  
 定100人  
 問大森図書館(☎42-8686)  
 【小倉台図書館】  
 時12月11日(日)・10時45分～11時30分  
 場小倉台図書館  
 内容大型絵本の読み聞かせ、指人形劇など。スペシャルゲストも登場  
 定40人  
 問小倉台図書館(☎47-5511)  
 【本埜図書館】  
 時12月17日(土)・10時30分～11時20分  
 場本埜ファミリア館  
 内容絵本の読み聞かせ、パネルシアター、切り紙など  
 定40人  
 問本埜図書館(☎97-3210)  
 【共通】  
 対象幼児～小学3年生くらい  
 申当日会場で受け付け(先着順)  
 ※小倉台図書館は当日10時30分から整理券を配布



### 第2回健康マージャン 印西市民大会

時12月17日(土)・9時30分～  
 場ふれあいセンターいんば  
 内容健康、仲間づくり、生きがい高揚、世代間交流を図ります  
 対象市内在住の人  
 定44人  
 料500円(参加費)  
 申事前に下記へ  
 問金井(☎090-4243-3177)

### がんに関する患者サロン 「ピア・サポーターズサロンちば」

時12月10日(土)・10時～15時  
 場日本医科大学千葉北総病院2階大会議室  
 内容がん体験者(千葉県がんピア・サポーター)が話を聞き、体験談をお話しします  
 対象がん患者と家族  
 他時間内の出入り自由  
 申不要  
 問日本医科大学千葉北総病院がん相談支援センター(☎99-2057)

### 成田赤十字病院 「ふれあい広場2016」

時12月10日(土)・10時～14時  
 場成田赤十字病院  
 内容災害時炊き出し体験、健康相談、各種測定、救護服を着て救護員になろう、スタンプラリーほか  
 問成田赤十字病院経営管理課(☎22-2311)

### こころの健康市民講座

時12月15日(木)・14時～16時  
 場印旛合同庁舎(佐倉市)  
 講師…田部井恒雄氏(全国障害者とともに歩む兄弟姉妹の会)、加藤みずき氏(東京都立水元小小学園)、阪井宏行氏(千葉精神障害を抱える兄弟姉妹の会)  
 内容テーマ「障がいのある人の兄弟姉妹の立場から」～幼少期からの体験、思い、これから～  
 対象印旛郡内在住、在勤の人  
 定100人  
 申事前に下記へ  
 問印旛健康福祉センター地域保健課(☎043-483-1135)

### 「障子・網戸張替え」講習会

時12月12日(月)・9時～15時  
 場そうふけふれあいの里  
 対象市内在住の60歳以上の人  
 定10人  
 申12月9日(金)までに電話で下記へ  
 問高齢者就労支援センター(☎47-4050)

### 市制施行20周年記念事業 「伝統芸能フェスティバル」

時12月4日(日)・13時～  
 場文化ホール  
 内容市内の獅子舞、神楽の伝統芸能を披露します  
 申当日10時30分から入場券を文化ホールで配布(先着順)  
 問生涯学習課文化班(☎内線545)

### みんなのいけばな教室

時12月27日(火)・10時～11時30分  
 場印旛公民館  
 内容お正月に飾るお花を楽しみながら生けます  
 対象市内在住の人  
 定12人  
 料1,000円(花代)  
 他空きペットボトル(2L)1本、新聞紙、ぞうきん、持っている人は花ばさみを持参  
 申12月10日(土)までに電話で下記へ(先着順)  
 問印旛公民館(☎98-0427)



### 年末年始のごみの排出 12月31日～1月3日は、 ごみ集積所への排出が できません

年末は大掃除などに伴い、例年、大量のごみが排出されます。ごみ集積所がいっぱいにならないよう、早めにごみを排出を済ませるなど、計画的なごみの排出にご協力ください。

各地区の年末の最終収集日と年始の初回収集日などは市ホームページ、広報いんざい12月15日号で確認ください。

問クリーン推進課クリーン推進班(☎内線383)、印西地区環境整備事業組合(☎46-2732)

### 市オリジナル婚姻届

～お二人の幸せを願い～

ご結婚を祝い、生涯の良き思い出となるように、オリジナルの婚姻届を作成しました。

オリジナル婚姻届は、2枚複写式で、1枚目は窓口への「提出用」、複写された2枚目は二人の手に残せる「記念用」です。

2枚目の「記念用」は、お互いのメッセージや誓いの言葉を書き込むことができ、市の花「コスモス」や市のマスコットキャラクター「いんざい君」が、幸せいっぱいの気分になさしてくれます。

場市役所本庁(市民課)、各支所・出張所  
 他従来の婚姻届も配布しています



記念用として持ち帰れます。なくなり次第終了

対象市内に住民票があり、市へ婚姻届を提出予定の人(1組につき1部)  
 問市民課戸籍班(☎内線233)

### 平成27年国勢調査 人口等基本集計(確定値)結果

昨年10月1日を基準日に実施した、平成27年国勢調査の人口等基本集計(確定値)が総務省統計局から公表されました。人口は92,670人で、前回調査に比べ4,494人増加しました。世帯数は32,590世帯で、前回調査に比べ2,968世帯増加しています。

今後、平成29年4月に就業状態等基本集計、9月に世帯構造等基本集計が公表される予定です。

※詳しくは総務省統計局のホームページ参照。

問情報管理課文書統計班(☎内線592)

	平成27年	平成22年
人口総数	92,670	88,176
世帯数	32,590	29,622

●お正月「門松カード」を配布(12月28日(水)まで)

場市役所本庁、各支所・出張所・公民館・公共施設、市内郵便局(市ホームページからのダウンロードも可)問農政課農政班(☎内線372)

# 子育て・健康・福祉

市民のみなさんが安心して生活できるように  
子育て、健康、福祉の情報をお知らせするページです



## 新年度の保育園入園 申し込み受け付け開始

時12月1日(木)～12月28日(水)・8時30分～17時15分(土・日・祝日除く)  
用保育課保育班、各支所、中央駅前出張所、各保育園、ここにこルーム原山  
◎注意…申込資格により必要書類が異なります。詳しくは「平成29年度保育園入園のご案内」(申し込み場所で配布)を参照。市ホームページからダウンロードも可  
用保育課保育班(☎内線223)

## 新年度の学童クラブ入所 申し込み受け付け開始

時12月1日(木)～平成29年1月13日(金)・8時30分～17時15分(必着、土・日・祝日除く)  
用保育課管理班、各支所、中央駅前出張所、各学童クラブ  
◎注意…入所を希望するクラブにより

申請先が異なります。詳しくは「平成29年度学童クラブ入所案内」(申し込み場所で配布)を参照。市ホームページからダウンロードも可  
用保育課管理班(☎内線224)

## 忘れていませんか？ 児童手当の手続き

中学校3年生までの児童を養育している人に児童手当を支給しています。出生・転入された人は、15日以内に必ず手続きをしてください。15日を過ぎた場合、申請をした翌月分から支給対象となります。また、支給中の人は、毎年6月に「現況届」の提出が必要です。提出がないと6月分以降の手当を支給できません(公務員は、職場での申請・支給になりますので、職場に直接お問い合わせください)。  
用子育て支援課児童家庭班(☎内線245)



## ご存じですか？ 児童扶養手当制度

ひとり親家庭や親と一緒に生活していない児童(18歳になる年度末まで)を養育する家庭などの生活の安定と自立を助け、児童の福祉の増進を図るために支給される手当です。

受給資格の審査や所得制限、受給要件などがありますので、事前にご相談下さい。

### ◎児童扶養手当支給額

- ・全部支給…月額42,330円
  - ・一部支給…月額42,320円～9,990円(所得に応じ変動)
  - ※第2子については月額5,000円～10,000円、第3子以降については月額3,000円～6,000円が加算されます
- 用子育て支援課児童家庭班(☎内線242)

## ご存じですか？ 特別児童扶養手当

心身に重度、中度の障がいがあるため、日常生活で介護を必要とする在宅の20歳未満の児童を養育している父母や養育者に支給される手当です。  
用身体障害者手帳3級以上、療育手帳

Bの2以上、精神保健福祉手帳2級以上、身体障害の内部障害(心臓、腎臓など)で手帳と同程度の人

◎手当月額…1級51,500円、2級34,300円

用認定には指定の診断書の添付が必要です。診断書の内容によっては対象とならない場合があります

用障がい福祉課障がい福祉支援班(☎内線268)

## ひとり親家庭等 医療費等助成制度

ひとり親家庭などの経済的負担を軽減するため、医療費などにかかる自己負担分を助成します。

用母子・父子家庭の母、父と18歳の年度末までの児童(生活保護世帯は除く)

◎助成範囲…各保険法の規定による自己負担分から一部負担金(入院時食事療養費負担額、通院・調剤報酬明細書1件につき1,000円)を控除した額

※助成資格や所得制限による審査がありますので、事前にご相談ください  
用子育て支援課児童家庭班(☎内線242)



## 申請期限は12月16日！ 臨時福祉給付金

給付金を受けるには申請が必要です。期限までに忘れずに申請してください。

### 「平成28年度臨時福祉給付金」

用平成28年度住民税(均等割)非課税者(自身を扶養している人が課税されている場合や生活保護制度の被保護者である場合などは対象外)

◎支給額…1人につき3,000円

### 「年金生活者等支援臨時福祉給付金(障害・遺族基礎年金受給者向け)」

用平成28年度福祉給付金支給対象者の人で、平成28年5月分の障害基礎年金、遺族基礎年金等を受給されている人[年金生活者等支援臨時福祉給付金(高齢者向け)を受給された人は対象外]

◎支給額…1人につき30,000円

用平成28年12月16日(金)(消印有効)までに申請書に必要事項を記入し関係



書類を添付の上、下記へ提出(郵送可)  
用【給付金申請】社会福祉課臨時福祉給付金担当(☎内線551)【給付金制度】厚生労働省専用ダイヤル(☎0570-037-192)

## 自死遺族支援 「わかちあいの会ひだまり」

時12月16日(金)・13時30分～

用千葉県印旛合同庁舎

用大切な人、愛する人を自死でなくされた人の集い

用大切な方を自死で亡くされた人

用社会福祉法人千葉いのちの電話事務局(☎043-222-4416)

## 生活のしづらさなどに関する 調査(全国在宅障害児・者等 実態調査)

時12月1日(木)～

用障がいのある人への施策をより良くするため、国の調査員が選定した地区の訪問調査を行います

用障がい福祉課障がい福祉支援班(☎内線266)

## 障害者控除対象者認定書を交付

65歳以上で寝たきりなどの人は、障害者手帳をお持ちでなくても、確定申告時に障害者控除の対象になる場合があります。控除を受けるためには、「障害者控除対象者認定書」が必要です。認定書の申請など、詳しくは下記へ。  
用高齢者福祉課生きがい支援班(☎内線272)

## 認知症カフェ～第8回いんざいオレンジカフェ～

時12月16日(金)・14時～16時

用文化ホール

用誰もが参加でき集う場です。皆さんで情報交換をしたり、日々の生活で心配なことなどを相談したりしながらゆっくりと楽しい時間を一緒に過ごしませんか。

用認知症の人と家族、認知症に関心のある人

用30人(認知症の人10人程度を含む)

用1人200円(参加費)

用事前に電話で下記へ

用特定非営利法人秋桜(☎97-5535)

## 歳末助け合い募金にご協力を！

共同募金運動の一環として、今年も12月1日から「つながり ささえあうみんなの地域づくり」をスローガンに「歳末たすけあい募金」が始まります。

この募金運動は、新たな年を迎える時期に支援を必要とする人達が地域で安心して暮らすことができるよう、住民のみなさんの参加と理解を得て行われるものです。

用町内会や自治会を通じた戸別募金や、市内の商業施設などでの街頭募金を行いますのでご協力をお願いします。  
用印西市社会福祉協議会(☎42-0294)

## 湯ったりのんびり「いこいの湯」

明るい日が差し込む浴室で、ヒノキの香りに癒されながらの入浴が楽しめます。リニューアルした「いこいの湯」。皆さんで利用してみたいかがでしょうか。

用市内在住の60歳以上の人  
用総合福祉センター

◎利用時間…毎週水曜日～日曜日。午前11時～午後4時

◎料金…1人100円(1回利用)

◎毎週日曜日は高齢者の世代交流事業による「ふれあいサンデー」です  
用総合福祉センター(☎42-0144)

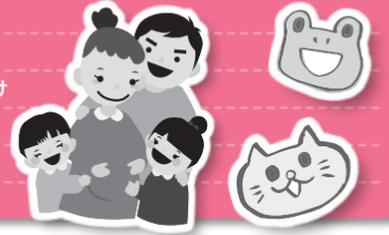


のびのびと体を温めませんか

たのしくすごそう

# 子育て♥じかん

☀ 子育て支援センター \* 就学前の子とその保護者向け  
 ★ 保育園  
 🌙 児童館 \* 18歳未満の子とその保護者向け



## 12月の誕生会

☀13日(火)・10:15~ ☀12月生まれの0歳~未就園児と保護者 ☀1日(木)・10:00~11日(日)までに電話または窓口で

## ベビードダンス

☀1月12日(木)・10:00~11:30 ☀首のすわった3カ月~1歳の子と保護者 ☀15組 ☀14日(水)・10:00~電話または窓口で

☀ 中央駅前地域交流館 (子育てルーム ☎46-5111) ※詳細は「たけのこ」おたよりを参照

## バブバブクラブ

☀毎週火曜日(27日を除く)・10:00~☀3カ月~1歳6カ月☀看護師相談日。質問もできます☀当日受け付け

## クリスマス会

☀16日(金)☀みんなでクリスマス会を楽しみます☀全保護者☀30組☀事前に電話または窓口で

☀ 小林子育て支援センター (☎80-8700)

## 簡単クラフト

☀毎週水曜日・10:00~11:30

## 元気に遊ぼう

☀毎週木曜日(22日を除く)・9:00~14:30

## お話シアター

☀毎週金曜日(23日を除く)・11:30~11:45

☀ こぎつねコンタの広場 (ふれあい文化館 ☎45-3800)

## おいでよ! わくぽか広場

☀毎週水曜~金曜日・9:00~14:00☀保育士と、わらべうたやお話しなどを楽しめます

## わんぱくタイム

☀16日(金)・10:00~11:00☀ピアノに合わせてリトミック&クリスマスを楽しみます☀12月の誕生会同時開催

☀ わくわくぽかぽか広場 (総合福祉センター内 ☎42-0144)

## ぽんぽこタイム

☀水曜~金曜日・10:00~12:00、13:00~15:00☀おはなしわーど、制作デー、リズムでGO! など☀未就学児と保護者☀自由参加

## ママのカフェタイム♪

☀15日(木)・10:00~11:30☀20組 ¥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)

☀ マメタのぽんぽこ広場 (いんば児童館 ☎80-3950)

## 公園で遊ぼう

☀15日(木)・11:00~11:45☀リズムあそび、お話、簡単工作など☀0歳から就学前の子と保護者☀自由参加

## ひよこママクラス

☀22日(木)・10:30~12:00☀緊急時の救命救命、看護師相談など☀0歳と保護者☀15組☀1日(木)・10:00~電話または窓口で

☀ 滝野子育て支援センター (☎97-1822)

## 母親講座「フラワーアレンジメント」

☀9日(金)・10:30~12:00☀講師...小森幸恵氏☀6カ月~未就園児親子☀13組(保育付き) ¥500円☀1日(木)・9:00~窓口で

## 久山先生を囲んで~冬にかかりやすい病気~

☀14日(水)・13:30~15:00☀講師...久山登氏☀30組(保育無し) ¥無料☀電話または窓口で

☀ つどいの広場 (そうふけふれあいの里内 ☎47-7880)

## 母親講座「ラッピング」

☀9日(金)・10:00~11:30☀0歳~未就学児の保護者☀12組 ¥300円☀1日(木)・9:00~電話または窓口で

## クリスマス会~コンサート~

☀22日(木)・10:30~11:15☀管弦楽器の生演奏☀保育園ホール☀0歳~未就学児と保護者☀自由参加

★ 西の原保育園こあら (☎45-0291)

## てんとうむしで遊ぼう

☀月曜~金曜日・9:30~14:30☀制作、ふれあい遊び、英語、講座などを親子で楽しめます

## 子育て相談&身体測定

常勤している看護師による身体測定や、健康相談を行っています。お気軽にご相談ください。

★ 原山保育園 (☎47-6600) ※詳細は毎月のお便り参照

## ゴスペルリトミックjoy

☀毎週水曜日・10:10~10:40☀0~1歳児(しおんハウス)②2歳児以上(ホール)☀当日受け付け※①②は隔週で実施

## 親子でABCタイム

☀毎週木曜日・午前中☀事前に窓口で※園庭開放11:00~(ランチタイムあり)

★ しおん保育園(しおんひろば ☎070-3174-3124) ※詳細は「ひろばだより」を参照

## お誕生会

☀7日(水)・11:00~11:30☀12月生まれのお友だちをお祝いします☀0歳児~未就学児と保護者☀自由参加

## クリスマス制作週間

☀13日(火)~21日(水)・9:00~11:00☀親子でクリスマス飾りと帽子を作ります☀自由参加

★ 山ゆり保育園 (ぴよぴよくらぶ ☎98-3773)

## 栄養相談

☀20日(火)・10:30~11:30☀栄養士による講座と試食会

## すずっこタイム

☀1日(木)、14日(水)、15日(木)、21日(水)・10:00~10:30☀園庭開放、製作、絵本の読み聞かせなど

★ 銀の鈴保育園 (すずっこくらぶ ☎47-7566) ※詳細はホームページを参照。

## 子育て支援

☀毎週月曜、火曜、金曜日・9:00~14:00(6日お休み、9日は12:00まで)☀①クリスマス会②ベビーマッサージ、年齢別、食育アドバイス、誕生会、お掃除ごっこ、ナースさん☀①20人②10人 ¥①無料②300円☀1日・10:00~電話で(先着順)

★ 牧の原宝保育園 (さくら広場 ☎49-4011) ※詳細はホームページ、「さくらだより」参照

## 作ってあそぼう

☀5日(月)、7日(水)、26日(月)・10:30~11:30☀クリスマス制作をします

## クリスマス会

☀22日(木)・10:00~10:30☀クリスマス会で楽しませます

★ 草深こじか保育園 (ちゅうりっぷルーム ☎36-5161)

## ベビーマッサージ

☀14日(水)、22日(木)・10:30~11:30 ¥1,500円☀バスタオル、飲み物持参☀事前に電話で

## 子育てママヨガ

☀12日(月)、26日(月)・10:00~11:15 ¥1,000円☀ヨガマット、飲み物を持参☀事前に電話で

★ 星虹保育園 (ぴかぴかルーム ☎40-1189)

## クリスマスコンサート

☀12日(月)・10:30~☀ミュージックベルなどでコンサート。お土産付き☀10組 ¥無料☀電話または窓口で

## お誕生会

☀19日(月)・11:00~☀12月生まれのお友だちをお祝いします

★ 小倉すくすく保育園 (あひるルーム ☎42-5901) ※詳細は「あひるっこだより」を参照

## レクホールであそぼう

☀3日(土)、17日(土)・13:00~15:00☀バドミントン、ドッジボールなどで遊べます☀小学生~18歳☀上履きを持参☀自由参加

## あそびのポケットスペシャル

☀17日(土)・14:00~16:00☀フォトフレームを作ります☀小学生~中学生☀20人☀当日受け付け(先着順)

☀ 中央駅前地域交流館 (☎46-5111)

## わんぱくランド

☀毎週木曜日(29日を除く)・15:00~16:30☀バドミントンや風船バレーを楽しめます☀小学生~高校生☀自由参加

## SOUFUKE☆チャレンジキッズ(書道)

☀27日(火)・10:00~11:30☀書き初めの場所を提供します☀小学生☀20組☀書き初めの道具持参☀自由参加

☀ そうふけ児童館 (☎45-3800)

## ハッピーフレンズ(クリスマス会)

☀22日(木)・14:00~15:00☀学校や学年を越えてクリスマスパーティーを楽しみます☀小学生☀自由参加

☀ 子どもふれあいセンター (☎42-0144)

## ハピハピバースデー

☀17日(土)・9:30~11:30☀バースデーカード作り☀12月生まれの幼児と保護者、小学生☀当日受け付け

## キラキラキッズ

☀16日(金)・15:00~16:00☀ミニツリー作り☀小学生☀20人☀当日会場で14:15から受け付け(先着順)

☀ いんば児童館 (☎80-3950)

## おはなし会(12月)

紙芝居や大きな絵本など、楽しいおはなしをご用意しています。

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) 15:30~  
 15日(木)・22日(木)

印旛図書館(いんば児童館) 22日(木) 11:40~

# 12月の各種相談

※祝・休日は実施していません。

相談名	とき	ところ	問い合わせ
<b>市民生活相談</b> 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	市民課窓口班 ☎内線235
<b>法律相談</b> 弁護士による法律相談	9日(金)、27日(火) 10:00~12:00、13:00~15:00 電話受付【9日は2日(金)8:45~ 先着10人】 【27日は20日(火)8:45~ 先着20人】		市民安全課市民安全班 ☎内線713
<b>交通事故相談</b> 交通事故相談員による相談	9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【2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
<b>行政相談</b> 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
<b>人権相談</b> 人権相談員による相談			印西市消費生活センター ☎42-3306
<b>消費生活相談</b> 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	29日から31日を除く毎週月~金曜日 9:30~12:00、13:00~16:30 【電話相談も可】	市役所附属棟	ちば北総地域若者サポートステーション ☎24-7880
<b>若者サポートステーション出張相談</b> 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201会議室	
<b>住宅相談</b> 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】	印西市商工会館会議室	印西市商工会 ☎42-2750
<b>家庭児童相談・母子・父子自立支援相談</b> 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	29日から31日を除く毎週月~金曜日 9:00~16:00 【電話相談も可】	市役所家庭児童相談室	家庭児童相談室 ☎42-5180直通
<b>心配ごと相談</b> 日常生活や仕事上の諸問題、困っていることの無料相談	28日・30日を除く毎週水、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
<b>教育相談</b> 教育相談員による小・中学校の教育に関する相談	29日から31日を除く毎週月~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
<b>子ども相談室</b> 小・中学生からの悩み相談	29日から31日を除く毎週月~金曜日 9:00~12:00、13:00~17:00		
<b>女性の悩み相談</b> 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	家庭児童相談室 ☎42-5180
<b>障害者就労支援相談</b> 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】	市役所障がい福祉課	障がい福祉課 ☎内線269
<b>外国人のための無料相談</b>	9日・金曜日・9:00~16:00 事前に電話で予約してください	市役所企画政策課	企画政策課企画政策班 ☎42-5111内線472

## 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419)

	午前10時~正午	午後2時~4時
12月14日(水) 印旛支所	—	○

## 市税などの夜間・休日納付相談窓口

17日(土)は8:30~12:30、27日(火)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
- 取扱科目…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  
☎納税課滞納整理班(☎内線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289)、介護保険課介護保険班(☎内線213)

## 保健センター通信

中央保健センター(☎42-5595)

中央 中央保健センター 高花 高花保健センター  
本塾 本塾保健センター いんば ふれあいセンター-いんば  
駅前 中央駅前地域交流館

### ▼乳幼児健診・相談・教室

●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。

#### 4か月児相談

受付9:30~9:45 開始9:30~

- 高花 1日(木) ☎H28年7月生まれの子ども
- 駅前 9日(金) ☎H28年7~8月生まれの子ども
- いんば 14日(水) ☎H28年7~8月生まれの子ども

#### もぐもぐ教室(離乳食教室)※

受付9:45~10:00 開始10:00~

- 高花 15日(木) ☎H28年5~6月生まれの子ども

#### かみかみ教室(離乳食教室)※

受付13:30~13:45 開始13:45~

- 高花 15日(木) ☎H28年2~3月生まれの子ども

※ 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。

### 1歳6か月児健診

受付13:00~13:15 開始13:00~

- いんば 8日(木) ☎H27年6月生まれの子ども
- 高花 13日(火) ☎H27年6月生まれの子ども
- 中央 21日(水) ☎H27年4~6月生まれの子ども

### 2歳児歯科健診

受付13:00~13:15 開始13:00~

- 高花 2日(金) ☎H26年6月生まれの子ども
- いんば 7日(水) ☎H26年6月生まれの子ども

### 3歳児健診

受付13:00~13:15 開始13:00~

- 高花 6日(火) ☎H25年6月生まれの子ども
- いんば 20日(火) ☎H25年6月生まれの子ども

### ▼健康づくり相談・禁煙相談(一般対象)

血圧測定、生活習慣病予防、栄養相談など ※予約制

- 中央 1日(木) いんば 2日(金) 各日9:30~12:00
- 本塾 12日(月) 高花 19日(月)

☎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。

※上記日程以外に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、来所される際はあらかじめ中央保健センターにご連絡ください。

### ▼ふたごの会(Twin会) 申込先☎80-3800

遊びながらお話をしたり、情報交換ができます。

- いんば 8日(木) 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

### ▼プレマクラス 申込先☎80-3800

☎市内在住の初妊婦さん(なるべく妊娠6か月以降の人)。申込制(歯ッピー講座は経産婦も可)

- 高花 5日(月) 13:15~15:00 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
- 高花 16日(金) 10:15~14:30 お母さんと赤ちゃんの栄養
- ☎講話、デモンストレーション、簡単な調理実習とランチ会、先輩ママとの交流会
- 高花 22日(木) 13:15~16:00 プレママ子育て体験
- ☎沐浴実習、おむつの替え方、おっぱいのあげ方など

### 転入者のみなさんへ

- 妊婦乳児健康診査受診票が未手続きの妊婦の方と0歳児の保護者の方は、中央保健センターまでお越しください。
- 19歳未満で予防接種・乳幼児健診実施状況届が未届けの場合、健診票・予診票が届きませんのでご注意ください。

### 夜、子どもが急に具合が悪くなったら



### 印旛市郡小児初期急病診療所(休日・夜間のみ)

佐倉市健康管理センター内(佐倉市江原台2-27)

問い合わせ先 ☎043-485-3355

(受け付けは、診療終了時間の15分前まで)

診療時間	平日・土曜日	19:00~翌朝6:00
	日曜・祝日、年末年始	9:00~17:00、19:00~翌朝6:00

### 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。

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

相談時間	毎日	19:00~翌朝6:00
------	----	--------------

●かかりつけ医を持ちましょう!

# 元気な食卓

Vol.248

## カブと白菜の クリーム煮

- 身体が温まって
- 気持ちがほっこり
- しますよ



### 材料(2人分)

カブ2個、白菜1/8株、ニンジン1/3本、玉ネギ中1/2個、エリンギ1本、シメジ40g、ブロッコリー1/3株、コーン(ホール)缶大さじ3、ベーコン1枚、バター小さじ1、調整豆乳200ml、コンソメ1個、塩・こしょう少々、小麦粉大さじ1、団子(とり挽肉60g、長ネギ1/3本、ショウガ1かけ、酒小さじ1)

### 作り方

- ①白菜は5cm大、カブ・ニンジンに厚めのいちよう切り、玉ネギは3cm角、ベーコンは1cm幅、エリンギはニンジンと同じくらい大きさに切る。シメジ、ブロッコリーは小房に分ける。ブロッコリーはさっと茹でておく。
- ②団子用のとり挽肉にみじん切りにした長ネギ、すりおろしたショウガ、酒を加えて良く粘りがでるまで混ぜる。
- ③鍋を熱してバターを溶かしてベーコンを炒め、①のブロッコリー、コーン以外の野菜をさっと炒め、小麦粉を全体にまぶし混ぜ合わせる。
- ④③に豆乳、コンソメを加え、温まったら②を一口大の団子にして加え、火が通るまでよく煮る。
- ⑤④の野菜が軟らかくなったら、コーンとブロッコリーを加えて塩こしょうで味を調え一煮立ちさせる。

1人分の栄養価…337kcal、たんぱく質17.2g、脂質15.7g  
食塩相当量3.1g

提供…地区健康推進員のみなさん

趣味やボランティアなどに意欲的に取り組む人をご紹介します

# smile いんざい人<sup>びと</sup> 3

囲碁界期待の新星  
日野 勝太くん(戸神台)



**プロフィール**  
内野小学校6年生。幼稚園から碁を始め、市内の碁会所などに通い、棋力を磨く。師匠は高林拓二六段

父親が囲碁を打つ姿に興味を持ち、囲碁を始めたという勝太くん。手ほどきを行った木川囲碁クラブの山本さんによれば、幼稚園児の時に既に才能の片りんを見ることができたそうです。小学4年生の時には市の文化祭囲碁大会で優勝するまでになり、後に日本棋院の院生(棋士を目指す生徒)となりました。

今年8月には世界青少年



山本さん(右)と碁を楽しむ

碁選手権U12に日本代表として出場し、第3位の輝かしい成績を収めています。対局は真剣勝負でしたが、終了後は各国代表選手たちとの交流を深めたそうです。

勝太くんの目標は年間合格者10人にも満たないプロ試験を突破すること。プロ棋士になつて育ててくれた市内の囲碁好きの皆さんに喜んでもらいたいと話してくれました。

# 健康いんざい

Vol.164



## 逆流性食道炎にご注意を!

逆流性食道炎という病気を存じでしょうか。以前は中高年の方に多くみられたこの病気ですが、最近では若者にも増加しています。

美味しい食べ物が多いこの季節。ご自身の食道や胃に負担をかけてはいませんか?

### 【逆流性食道炎って何?】

逆流性食道炎は何らかの原因で胃酸が食道に逆流することで起こる病気です。食道は口から入れた食物を胃に送るための管です。通常であれば食物は口から食道を通り、一方通行に胃へと向かいます。胃の中には酸性の強い塩酸(別名胃酸)と消化酵素が含まれている胃液が分泌されています。よって、何らかの原因で胃酸が食道に逆流すると、食道粘膜が炎症を起こ

し、食道を傷つけてしまいます。これを繰り返すことで、食道にただれや潰瘍が生じ、胸やけなどの不快な症状が起こります。

### 【逆流性食道炎の症状とは?】

主な症状は以下の通りです。

- 胸やけ
- 呑酸(口の中が酸っぱい)
- 胃の自身が逆流するような症状
- のどの違和感(ヒリヒリ、イガイガする)
- 胃もたれ
- 頻繁にげっぷがでる
- よく咳き込む
- 口臭が気になる

逆流性食道炎の怖いところは適切な治療をしないと重症化してしまう事です。他の疾患の可能性もあるため、これらの症状がある場合は、早めに医療機関を受診して下さい。

逆流性食道炎は胃酸の分泌が多いことよって起こります。胃酸は脂肪を分解するため、肉や揚げ物など脂分を多く含む食事を続けていると分泌が多くなります。洋食は脂肪分が多いため、食事には和食も取り入れ、バランスの良い食事をとるようにしましょう。

②ストレスをため過ぎない  
ストレスがたまっていると少量の胃酸でも食道が敏感に反応し、強い胸やけが起こります。そのため、ストレスをためすぎない生活を送ることが大切です。ストレス発散には適度な運動と十分な睡眠が効果的です。気になる症状がある方は、まずお近くの内科もしくは消化器内科を受診し、相談をしてみましょう。



# いんざい

発行 | 印西市 編集 | 広報広聴課  
住所 | 〒270-1396 印西市大森2364-2  
電話 | 0476-42-5111  
FAX | 0476-42-7242  
H P | <http://www.city.inzai.lg.jp/>  
メール | [home@city.inzai.lg.jp](mailto:home@city.inzai.lg.jp)  
Twitter | @inzaishi

## 今月の市民課窓口業務の 土曜・日曜開庁日程

- ▶市役所本庁…10日(土)、24日(土)  
(8:30~17:15)
- ▶中央駅前出張所…3日(土)、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)

## こちら編集室



広報広聴課

毎月1日号の6・7ページがカラーになったことにお気づきですか。

まちの出来事を紹介する「PHOTONews」などのほか、「住みよさ実感」では市民の広報レポーターがまちの魅力を紹介。今号は、歩行者天国で掘り出し物発見が楽しい骨董市について掲載しています。この機会に訪れてみてはいかがでしょうか。◎