



いんざい

1.1
平成30年(2018)1月1日号
No.846

- 体を動かすことを楽しませんか?・2
- 防犯の表彰……………3
- 学校安全ボランティア活動の奨励賞・3
- 印西陸上教室(澤野大地選手)…………6

明けまして おめでとうございます

木刈保育園の年中、年長の皆さんにご協力をいただき、今年の干支「戌」を人文字でつくりました。
38人の園児たちが、元気いっぱい表現してくれました。



新春のごあいさつ



印西市長
板倉正直

輝かしい新春を迎え、謹んで新年のお喜びを申し上げます。

早いもので平成も30年となりました。

平成となつて間もない、元年1月末日の人口は、既に千葉ニュータウン中央駅圏への入居は始まつていたものの3万4千人余りでした。

その後も千葉ニュータウン事業をはじめとする住宅開発が進み、平成22年3月には印旛



印西市議会議員
藤代武雄

明けましておめでとうございます。

市民の皆様におかれましては、輝かしく希望に満ちた平成30年の新春をお迎えのことと、心からお喜び申し上げます。

日頃より、議会運営につきましては、深いご理解と協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、印西市は豊かな自然と歴史、多くの文化的資源を有する一方で、千葉ニュータ

村、本埜村との合併により行政区域が拡大しました。

これらが要因となり本市の人口は増加を続け、本年中には10万人を超える見込みです。

この節目を市民の皆様とともに祝い、将来に向かって、本市のさらなる飛躍に繋がる契機となるようイベント等の開催を予定しております。

また本年は、私にとりましては市長としての任期の折り返し地点を迎える時期となります。

就任時に自ら掲げた課題の内、18歳以下の医療費無償化、小中学校のトイレの洋式化、就学奨励制度の創設など

ウン事業により、交通網の整備も着実に進められ、生活環境は大きく変化してまいりました。

しかしながら、全国規模の課題となる少子高齢化、情報化社会や地方分権の進展などは、本市においても例外ではありません。

そのような中、私たち市議会の果たす役割は、ますます重要性を増しており、議事機関として市民福祉の向上を優先に慎重に判断していかねばなりません。

市民の考えや視点を市政に反映できるよう創意工夫を行い、社会情勢の動向に注視し

実現できたものもございます。

しかしながら送迎保育ステーションの設置など、調査、研究が必要なものの、北総線の利便性の向上など、引き続き粘り強い取り組みが必要なものもございます。

また、平成30年度は、第2次基本計画の計画期間の中間年度となり、将来都市像の実現に向け、より確実な事業の推進が必要となつてまいります。

これらの目標達成につきましては、これまでの進捗を十分に検証し、市民目線を基本姿勢として、一歩一歩、着実に市政運営に取り組んでまいりたいと考えております。

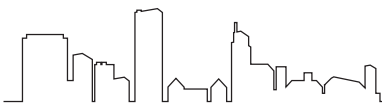
本年も、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げ、年頭のごあいさつといたします。

ながら、諸課題の解決に向けて努めてまいります。

また、安全で安心に暮らせる魅力ある街づくりの実現に積極的に取り組むとともに、議会機能の強化と充実を目指し、議会改革を引き続き推進してまいります。

市議会は市民の代表として、市政発展に努めてまいりますので、今後ともより一層のご支援とご協力をお願い申し上げます。

本年も、市民の皆様にとって幸多き一年になりますよう心からお祈り申し上げ、新年のごあいさつといたします。



今年こそ

体を動かすことを 楽しみませんか？

年末年始、いつもより食べ過ぎてしまう時期ですね。おいしく食べた後は体を動かしてみましょう。

運動には体重管理以外にも、いろいろな効果があります。

ウォーキングやサイクリング、スイミング、エアロビクスの他、様々なスポーツの中からご自分が楽しめるものを探してみましょう！



知ってますか？ 運動の効果



動脈硬化の
危険が減り
生活習慣病予防

脳を
刺激して
認知症予防

週に2日以上は30分以上の汗をかく程度の運動を！
毎日合計60分以上は歩くなどの身体活動を！

心地よい疲れや
自然、人と触れ合うことで
ストレス解消

睡眠障害の
改善や、
うつなどの予防

足腰の痛みの
予防や、筋肉や骨を
丈夫にして介護予防

体脂肪を減らし
体重コントロール

免疫力を上げて
自然治癒力を高める



かんたんにできる運動 ウォーキング



ウォーキングは体への負担も少なく、誰でも手軽にはじめることができる有酸素運動です。

正しい方法で歩くことで健康効果を高めましょう！



ウォーキングでは こんなことに気をつけよう！

歩く前

- 血圧などの体調を確認し、悪い場合はやめる
- ストレッチなどで準備体操をする
- 靴はつま先に0.5～1cm程度の余裕があるものを

歩いているとき

- 姿勢よく、腕は後ろまできちんと振る
- ペースはややきつめだが、人と話ができる程度で
- 20分に1回程度は水分をとる
- 具合が悪くなったら無理せず中止する

歩いた後

- 運動が終わっても急に止めず、ストレッチなどで整理体操をする

印西ウォーキングマップ

起伏が少なく、歩きやすい道を紹介する「印西ウォーキングマップ」。気持ちのいい自然と近代的な風景を味わえる8コースを用意しています。

健康デジタルサポート事業

市民団体と市が協働して行っている事業です。専用のデジタル万歩計を使用して、ウォーキングをサポートします。

※詳しくは市役所、各保健センター・公民館にある健康情報コーナーのチラシをご覧ください(市ホームページからダウンロードも可)

教えてもらいながら運動したい方へ 運動できる市の施設をご紹介します



ヘルスアップ教室 場所…そうふけふれあいの里2F

1人ひとりに合わせた運動プログラムを作成します。

専用の歩数計で施設でのトレーニングと普段の歩数を合わせて管理します。

週1回または2回の6カ月間のコースとなります。

募集は5月と8月の年2回です。

説明会とメディカルチェックの受診が必要です。

◎利用日・時間

火曜～土曜日 9時～16時25分(うち約90分)

◎利用料金

週2回コース 1カ月…2,570円、週1回コース 1カ月…2,050円

閏健康づくりセンター

(☎80-3900)



トレーニングルーム 場所…松山下公園総合体育館内

マシンを使った有酸素運動や筋力トレーニングなどができます。利用には講習会の受講が必要です(要予約)。

◎利用日・時間

火曜～日曜、祝日 9時～20時30分

◎利用料金(市民)

2時間利用 一般…410円、学生…240円

ウェルネスシステムキー…1,080円(初回のみ)

閏トレーニングルーム(☎42-5018)



健康づくりセンター 場所…ふれあいセンターいんば2階

マシンを使った有酸素運動や筋力トレーニングなどができます。利用には利用者講習会の受講が必要です。

※健康状態に不安がある人は、健康チェックの受診も必要です

◎利用日・時間

火曜～金曜日 9時～16時45分

土曜・日曜日 9時～16時30分

◎利用料金(市民)

時間利用(3時間) 一般…410円、学生・65歳以上…200円

定期利用(3カ月) 一般…10,280円、学生・65歳以上…3,080円

ウェルネスシステムキー…1,080円(初回のみ)

閏健康づくりセンター(☎80-3900)



船穂小学校PTA 学校安全ボランティア 活動奨励賞を受賞

船穂小学校PTAでは、活動の一環として、半世紀以上にわたり登校時の交通指導などの交通安全活動に取り組んできました。

このたび、その活動が高く評価され、11月16日に開催された「平成29年度全国学校保健・安全研究大会」で、文部科学大臣から「学校安全ボランティア活動奨励賞」の表彰を受けました。
岡指導課指導班(☎33-4705)



地域全体で子どもを守る

防犯の表彰

安全で安心なまちづくりの実現に向けて、永年にわたり防犯活動に尽力された功績に対し、次の皆さんが表彰されました。※敬称略

岡市民安全課安全パトロール班(☎33-4435)

(公財) 全国防犯協会より表彰

防犯栄誉銅章

浅野 彌(別所)

鈴木 修(木刈)

浅野氏は、印西市防犯組合前副組合長および前木下支部長を歴任され、現在も防犯指導員として、鈴木氏は印西市防犯組合副組合長および中央駅北支部長として、永年、地域の防犯活動の先頭に立って尽力されています。その功績に対し、防犯栄誉銅章が贈られました。

関東管区警察局長、関東防犯協会連絡協議会より表彰

防犯功労者

太田 正(印西市防犯組合組合長・大森支部長)

千葉県警察、(公社) 千葉県防犯協会より表彰

防犯功労者

高橋 勝彦(小林支部)

防犯功労団体 木下支部

部外功労者

太田 正(印西市防犯組合組合長)

優良防犯指導員等受賞者

豊田 裕義(岩戸支部)

増田 潔(木下支部)

山口 茂(小林支部)

武藤 義男(大森支部)

益田 泰治(中央駅北支部)

尾下 和憲(中央駅南支部)

小玉 克己(牧の原支部)

村越 正夫(本埜支部)

第20回「水辺の風景画コンクール」

市内小中学生が入選

印旛沼およびその周辺の水辺環境などに関心と親しみを抱いてもらうことを目的として開催される「印旛沼の水辺の風景画コンクール」。今年は流域13市町から1,649点の応募があり、市内の小、中学生の作品が以下のとおり入選しました。

◎入選作品・作者(敬称略)



最優秀賞
印旛沼の風景
井上 世一(木刈小6年)

印西市長賞

水辺の緑

稲垣 舞奏(木刈中1年)



佳作



弟「みてみて！魚つかまえたよ！」
菊地 航太郎(牧の原小4年)

佳作



ニジマスがはねる
平村 煌人(内野小2年)

最優秀賞と印西市長賞は、以下の日程で展示を行います。

展示期間…1月23日(火)～25日(木)

場市役所1階ロビー 岡環境保全課環境保全班(☎33-4491)

追加開催決定!! 「おさがりマルシェ」

1/19金

80cmと90cmの子ども服を 無償で提供

市では不用品の再利用を推進することによるごみの減量化と、子育て世代の経済的負担を軽減することを目的として、子ども服のリユース事業「おさがりマルシェ」を行っています。好評につき、80cmと90cmの子ども服限定で、追加開催が決定しました。

日1月19日(金)・10時～11時30分※なくなり次第終了
場中央駅前地域交流館1号館ゆうぎ室
対市内在住の人

▲ 注意事項

- マイバックを持参してください
 - リユース品(子ども服)は、市民の皆さんから提供されたものであり、市が品質を保障するものではありません
 - 当日にリユース品(子ども服)の持ち込みはできません
 - 販売や営利目的と見なされる人への提供は行いません
- ※詳しくは、市ホームページまたはチラシ(市役所、各児童館などで配布)をご覧ください

岡クリーン推進課(☎33-4504)、中央駅前地域交流館(☎46-5111)



大好評！おさがりマルシェ

11月25日、中央駅前地域交流館まつりで開催された「おさがりマルシェ」。当日は121組が来場、158kgの子ども服を提供することができました。ありがとうございました。



参加者コメント

大切に使います

また来年もやってほしい

無料で子ども服が手に入り助かる

高額医療・高額介護合算療養費制度

この制度は医療と介護の両方のサービスを利用している世帯の負担を軽減する制度です。

世帯内の国民健康保険、または後期高齢者医療保険の被保険者全員が1年間(平成28年8月～平成29年7月末まで)に医療機関に支払った、医療保険と介護保険の自己負担額を合計し、基準額を超えた金額を支給します。

支給対象となる被保険者には、1月中に申請書類の郵送を予定しています。
※平成28年8月から平成29年7月末までに他の市町村から転入した人や他の医療保険から移った人には申請書類を郵送できない場合があります
☎国保年金課保険給付班(☎33-4464)、国保年金課高齢者医療年金班(☎33-4470)、介護保険課介護給付班(☎33-4634)



年金の予約相談をご利用ください

年金事務所や年金相談センターで年金相談や手続きをする場合、電話で事前の予約ができます。専用ダイヤルで開設日を確認し予約をしておご利用ください。

◎予約時間…月曜～金曜日・8時30分～16時

☎年金相談全般

☎代理人が相談や手続きをする場合は委任状と本人確認のため運転免許証などの身分証明書が必要です

☎相談希望日の1カ月前から前日までに電話で下記へ

【予約専用ダイヤル】

◎ねんきんダイヤル(☎0570-05-1165)

◎船橋年金事務所

(☎047-424-8811)
◎街角の年金相談センター(☎047-424-7091)

社会保険労務士による年金相談

☎1月25日(木)・10時～15時15分(1人30分)

☎市役所附属棟2階25会議室

☎国民年金、厚生年金、年金請求手続き、加入記録の確認、年金制度に関することなど

☎8人

☎国民年金保険料免除制度の相談や申請は市役所(国保年金課)、各支所で随時行っています

☎1月12日(金)までに下記へ(先着順)
※申し込み時に、基礎年金番号のわかるものをご用意ください

☎国保年金課高齢者医療年金班(☎33-4470)

農業



イノシシと遭遇した場合は

イノシシと遭遇した場合は、大声を出すなどの刺激はせず、落ち着いてその場から離れてください。また、人間を恐れなくなってしまうため、小さな子どものイノシシ(うり坊)であっても、餌は絶対に与えないでください。

【目撃情報の提供をお願いします】

市ではイノシシの生息域の拡大や、それに伴う農業被害の拡大が深刻化しています。イノシシの生息域を適正に把握し、有害鳥獣被害対策の一助とするため、目撃情報などをお寄せください。
☎農政課農政班(☎33-4487)

相談



暴力団に関する移動相談所

☎1月17日(水)・10時～16時

☎印旛地域振興事務所(佐倉市)

☎暴力団に関するトラブルについて、専門の相談員が相談に応じます

☎どなたでも

☎無料

☎当日会場で受け付け

☎(公財)千葉県暴力団追放県民会議(☎043-254-8930)

司法書士無料相談会

☎1月10日(水)・18時～20時

☎中央駅前地域交流館2号館

☎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19時30分まで受け付け
☎千葉司法書士会佐倉支部・植月(☎45-0983)



税金



確定申告の準備は進んでいますか？

【申告書は1月下旬から配布】

◎配布場所…市民税課、各支所・出張所(各支所・出張所は数に限りがあります)

☎平成30年度市民税・県民税申告書、平成29年分所得税の確定申告書など。
所得税の確定申告をお急ぎの場合は、成田税務署に郵送請求または国

納期限は1月31日(水)

市民税・県民税第4期
☎納税課収納管理班(☎33-4447)

国民健康保険税第7期
☎国保年金課資格保険税班(☎33-4462)

後期高齢者医療保険料第7期
☎国保年金課高齢者医療年金班(☎33-4470)

介護保険料第6期
☎介護保険課介護保険班(☎33-4623)

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、残高不足にご注意を

税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で「書面提出」を選択すると、パソコンで申告書の作成・印刷ができます

☎市民税課市民税班(☎33-4443)、成田税務署(☎28-5151 自動音声ガイダンス「2」番)

償却資産の申告は1月31日(水)までに

償却資産(土地・家屋以外の事業用資産で、機械、備品など)は土地や家屋と同様に固定資産税の課税対象となります。償却資産を持っている人(個人・法人)は、資産の多少にかかわらず毎年申告が必要です。忘れずに申告してください。

申告対象と思われる人には申告書を送付しました。市内に償却資産を持っている人で申告書が届いていない場合は、ご連絡ください。

☎資産税課家屋班(☎33-4446)

印西産農産物の放射性物質検査結果

検査日 平成29年11月1日～11月30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
穀類	米(こしひかり)		検出せず	検出せず	検出せず	検出せず
葉菜類	レタス		検出せず	検出せず	7.5	7.5
	キャベツ、白菜		検出せず	検出せず	検出せず	検出せず
根菜類	ゴボウ、大根		検出せず	検出せず	検出せず	検出せず
果実類	キウイ、ナシ		検出せず	検出せず	検出せず	検出せず
	カキ		検出せず	検出せず	5.0	5.0

【測定条件】…測定容器：マリネリ容器(420ml)、測定時間：1800秒

【基準値】…放射性セシウム134と137の合計：100ベクレル/kg(一般食品)

※「検出せず」とは各検査項目について、存在しないかまたは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。
詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎農政課振興班(☎33-4488)

1月10日は「110番の日」です

～110番は緊急電話です～

皆さんと警察を結ぶホットラインである「110番」。仕組みや利用方法を知り、正しい利用にご協力をお願いします。

緊急性の高い電話が速やかにつながるように、緊急でない用件は、下記相談電話をご利用ください。

【総合相談】

○千葉県警察本部相談サポートコーナー

☎043-227-9110(短縮ダイヤル ☎#9110)

※平日(祝日を除く)の8時30分～17時15分

【その他の相談など】

○最寄りの警察署、交番または駐在所

印西警察署 ☎42-0110



お知らせ

Information

募集



図書館非常勤職員

◎**任用期間**…4月1日～平成31年3月31日
◎**賃金**…時給900円
☎**週**3日～4日程度・8時30分～17時
※土曜・日曜日、毎月最終月曜日の勤務あり
※勤務地により祝休日、夜間開館時間帯の勤務あり
☎**市内図書館6館**(どこでも勤務可能であること)
☎**図書**の整理・配架作業(力仕事あり)、カウンター業務補助
☎**司書資格**を有する人またはパソコン操作ができ、健康で本の好きな人(資格の有無は問いません)
※地方公務員法第16条(欠格事項)に該当しない人
※原則、普通自動車運転免許を持つ人
☎**40人程度**
☎**勤務地**によっては、駐車場代の自費負担あり
☎**1月20日(土)**までに履歴書(指定様式・自筆で写真貼付)、資格を有する人は資格証の写しを下記へ持参
※募集要項、履歴書は1月5日(金)から市内図書館で配布(市ホームページからダウンロード可)
☎**大森図書館**(☎42-8686)



児童館・子育て支援センター非常勤職員

◎**任用期間**…4月1日～平成31年3月31日
◎**賃金**…時給①1,100円②1,280円(看護師)、1,300円(保健師)
☎**①**火曜～日曜日の週2～4日程度(シフト制)・8時30分～17時15分の間で1日5～7時間程度②火曜～日曜日の週2日程度・8時30分～17時15分の間で1日4～7時間程度
☎**市内児童館・子育て支援センター**(どこでも勤務可能であること)
☎**事業の実施**および補助、親子・児童への遊びの指導や相談など
☎**①**保育士または幼稚園教諭、小学校教諭、中学校教諭の資格を有する人②看護師または保健師資格を有する人
☎**1月15日(月)**までに履歴書(自筆で写真貼付)と資格証の写しを下記へ持参
◎**提出先**…子育て支援課、中央駅前地域交流館、そうふけ児童館、いんば児

童館、滝野子育て支援センター
☎**子育て支援課**子育て支援班(☎33-4640)

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
◎**勤務場所**…市立保育園
◎**賃金**…①時給1,100円(保育士)、1,250円(看護師)②950円
☎**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熱意のある人
②健康で保育の仕事に熱意のある人(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
☎**保育課**保育班(☎33-4651)



学童保育指導員(登録制)

◎**勤務時間**…通常下校時～19時。土曜日と長期休暇期間は、8時～19時(1日6時間程度)
◎**勤務場所**…市内学童クラブ
◎**賃金**…時給920円
☎**心身**ともに健康で、保育に対する理解が深く、熱意のある人
☎**履歴書**(写真貼付)と登録用紙を下記へ郵送または持参
※登録用紙は保育課で配布(市ホームページからダウンロード可)
☎**保育課**管理班(☎33-4649)

公益信託印西市まちづくりファンドを活用しよう

公益信託印西市まちづくりファンドでは、まちづくり活動を行う市民活動団体に助成金を交付しています。
◎**募集期間**…1月31日(水)まで(休日除く)
【**助成内容**】
まちづくり活動スタートアップコース(立ち上げ支援部門)
○100,000円以内(1団体1回)
まちづくり活動パワーアップコース(ソフト事業支援部門)
○500,000円以内(1団体5回まで、2回目以降の団体は減額)
○150,000円以内(1団体10回まで)
市民がつくるまちおこし整備コース(ハード事業支援部門)
○5,000,000円以内(設計、工事費などハード整備事業、1事業につき1

回)
☎**提出書類**に関する事前の相談は下記へ
☎**1月31日(水)**(必着)までに応募用紙を千葉銀行本店、市内の支店へ郵送または持参
※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、総合福祉センター、保健福祉センター、市民活動支援センターで配布(千葉銀行ホームページからダウンロード可)
☎**千葉銀行信託コンサルティング部**公益信託担当(☎043-301-9269)

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

【**印西市防犯カメラの設置及び運用に関するガイドライン(案)**】
市内の犯罪の未然防止を図り、防犯カメラを適切かつ効果的に活用し、安全で安心なまちづくりを推進するためのガイドラインです。
◎**閲覧期間**…1月5日(金)～18日(木)
◎**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
☎**市民安全課**安全パトロール班(☎33-4435・☎42-7242・✉siminanzenka@city.inzai.chiba.jp)
【**印西市景観計画(案)**】

良好な景観の形成を、市民・事業者との協働により推進するための計画です。
◎**閲覧期間**…1月5日(金)～18日(木)
◎**閲覧場所**…市役所(都市計画課、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
☎**都市計画課**計画班(☎33-4653・☎42-0028・✉tokeika@city.inzai.chiba.jp)
【**共通**】
☎**市内**在住、在勤、在学の人または市内に事務所、事業所を有する法人その他の団体
☎**1月18日(木)**(消印有効)までに、指定の様式(任意可)に住所、氏名、電話番号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回答箱に投函も可
※提出に要する諸費用は、提出者のご負担ください
※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

国保・年金



20歳になったら「国民年金」に加入しましょう

国民年金とは、日本国内に住む、20歳～60歳のすべての人(厚生年金に加入している人を除く)が加入する、公的年金制度です。
加入の届出や保険料の納め忘れがあると年金が受けられないこともあります。
◎**加入手続**…20歳の誕生月の前月に、日本年金機構から加入のお知らせ通知

が届くので、市役所(国保年金課)または各支所へ「国民年金被保険者資格取得届書」を提出してください
※国民年金の加入は誕生日の前日です。例えば4月1日生まれの人では3月31日から加入となります

【保険料の猶予制度】

収入などがなく保険料の支払いが困難な場合は、以下の保険料猶予制度があります。

◎**学生納付特例制度**…本人の所得が一定額以下の場合に年金保険料の納付を延期することができます

☎**大学**(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校(修業年限1年以上であること)、一部の海外大学の日本分校に在学する人

◎**納付猶予制度**…本人、配偶者の所得が一定額以下の場合に年金保険料の納付を延期することができます

☎**50歳未満**の人

【共通】

承認された期間は老齢基礎年金を受け取るために必要な期間に算入されますが、年金額には反映されません(追納制度により10年以内に納付することで、将来受け取る年金を増額することができます)

☎**誕生日の前日**以降に申請書を下記へ持参(①は学生証の両面コピーを添付)
☎**国保年金課**高齢者医療年金班(☎33-4470)



納付方法(年金特別徴収から口座振替に)の変更は届出が必要です

国民健康保険税、後期高齢者医療保険料が特別徴収(年金から天引き)されている人は、届出により納付方法を変更することができます。

☎**1月31日(水)**までに下記へ

【**新たに75歳に到達し後期高齢者医療制度の対象になった人、新規に口座振替する人、振替口座を変更する人**】

事前に利用する金融機関で口座振替の申し込み手続きを行い、本人控えと認印、保険証を持参

【**すでに納付方法変更の申し出をしている人**】申し出の必要はありません

◎注意

○年金受給額、所得金額、国保では世帯要件などにより、特別徴収の対象にならない場合もあります

※期日を過ぎての申し出は、6月分の年金から変更となります。

○国民健康保険税、後期高齢者医療保険料の納付状況により、口座振替に変更できない場合があります

○振替口座の残高不足による振替不能が続く場合は、特別徴収に変更することがあります

○介護保険料・市県民税の特別徴収は変更の対象となりません

☎**国保年金課**資格保険税班(☎33-4462)、高齢者医療年金班(☎33-4470)

全勝優勝



1/26
金

はたらくふれあい懇親会

10時30分～13時20分

第1部講演…障害年金ってなに??

～知ることからはじめてみましょう～

◎講師…鍋木優子氏(かぶらき社会保険労務士事務所)

第2部発表…障害者雇用ではたらく当事者発表

相談会…年金、生活、学校、企業制度のことなど

1/27
土

～

28
日

いんざいアートフェス 2018

10時～16時

絵画・手工芸、陶芸、焼菓子などの展示・販売

場イオンホール(イオンモール千葉ニュータウンモール棟3階)

問障がい福祉課障がい福祉支援班(☎33-4639・FAX42-0381)



障がいのある人によるさまざまな展示が楽しめます

1/28
日

本埜白鳥の郷を訪ねる 寒中ウオーク

13時30分～16時30分ごろ

冬の名所となっている本埜地区の白鳥の郷を目指して、帰り支度を始める白鳥に会いに行きます。

コースの途中では「小林の百庚申」と「本埜の百庚申」に立ち寄り、水路に沿って歩きながら水塚見学をするなど、地域の歴史にも触れます。

場小林コミュニティプラザ集合

【コース】小林コミュニティプラザ→猿田彦神社(小林の百庚申)→笠神社(本埜の百庚申)→押付の水塚→本埜白鳥の郷→小林コミュニティプラザ(約7km)

定50人 料1人300円(保護者同伴の中学生以下は無料)

申1月21日(日)までに住所、氏名、電話番号を記入しFAXまたはメールで下記へ問印西ふるさと案内人協会・井越(☎/FAX46-0193・✉inzaifurusato@yahoo.co.jp) ※電話は19時～21時

おでかけインフォメーション!!

オリンピックに学ぶ 走り方の基本



1/21
日

印西陸上教室

10時～

©Nano Association

棒高跳びの日本記録保持者であり、2016年リオ五輪日本代表の澤野大地選手が走り方の基本を教える「印西陸上教室」。皆さん、この機会にオリンピックによる指導を受けてみませんか。

開会式…10時～ 第1部…10時10分～50分 第2部…11時～11時50分

場松山下公園陸上競技場(雨天時は総合体育館)

第1部…市内在住の小学1年～3年生 第2部…市内在住の小学4年～6年生 定各部50人

料200円(保険料など)※当日集金

他申し込みには印鑑が必要です

申1月5日(金)10時から1月19日(金)17時までに申込書を下記窓口へ(先着順) ※申込書は松山下公園総合体育館で配布(市ホームページからダウンロードも可)

問スポーツ振興課振興班(松山下公園総合体育館内☎42-8417)

同時開催! 棒高跳びの指導(見学自由) 13時～

市内の中学校陸上競技部員に棒高跳びの指導を行います。世界で活躍している澤野選手の指導を、ぜひ間近でご覧ください。



オオハクチョウ、コハクチョウなどが飛来する本埜白鳥の郷



12/4

アジア女子選手権大会で



松山下公園野球場での強化合宿後、台湾で開催された大会に出場した女子ソフトボール日本代表チーム。8戦全勝、無失点での圧倒的な成績で見事優勝を飾りました。

大会にはいんざいくんも同行して応援。勝ち取った金メダルを胸にかけてもらい、一緒に勝利を祝いました。

関秘書課オリンピック・パラリンピック推進室(☎42-5116)

楽しみながら学ぶ歯の健康 12/3

歯みんぐ・カミング・8020



上手に磨けたね！

毎年イオンモール千葉ニュータウンで開催される「歯みんぐ・カミング・8020」。

「8020」は、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動で、生涯にわたり自分の歯でものをかむことを意味しています。

当日は、デンタルキッズ印西を始めとするさまざまなコーナーで、大人も子どもと一緒に楽しく歯や口の健康について学びました。



歯科医師になって歯をチェック

力を合わせ、たすきをつなぐ 11/28

第12回「印西小学校駅伝競走大会」

市内のすべての小学校が参加する「印西小学校駅伝競走大会」。

今年も松山下公園で開催されました。当日は雨上がりで路面がところどころ濡れるなどあいにくのコンディションでしたが、女子35チーム、男子35チームの約420人が参加し、女子は7km、男子は8kmのコースを1チーム5人の選手がそれぞれの想いを込めタスきをつなぎました。

順天堂大学の陸上部員(中村陵介さん、^{ふじまが}藤田寛人さん、難波皓平さん)も一生懸命走る選手に励ましの声をかけながら伴走。沿道からも大きな声援を受け、選手たちは日ごろの練習成果を発揮しました。大会は、女子が高花小A、男子がいには野小Aが優勝を飾りました。



満面の笑みでゴールテープを切ります

総合女子
優勝 高花小A
2位 原小A
3位 いには野小A
総合男子
優勝 いには野小A
2位 原小A
3位 西の原小A



緊張のスタート



森に奏でるコンサート 草深の森「森の音楽会」

11月3日文化の日に、妻とともに「森の音楽会」を鑑賞しました。

「森の音楽会」は、草深の森を会場にNPO法人ラーバン千葉ネットワーク(RCN)が主催し5回目を迎えます。青くすみきった空のもと、小さな子どもから大人まで幅広い年齢層の約300人が会場に詰めかけ、開演を心待ちにしています。



広報レポーター

田中 謙一郎 (小林浅間)

自然とのハーモニー



来場者からは「晴天の森に響き渡るソプラノ歌唱とピアノ演奏に感動した」、「森の空気に癒されながら素敵な音楽を鑑賞できた」との声が聞こえ、美声と癒しの空間に酔いしれていました。

また、会場では「小さな里山展覧会」や焙煎したての本格コーヒーを味わえる「森のカフェ」も来場者を楽しませていました。

音楽には全く縁がなかったのですが、取材を通じて、音楽で自然とつながる素晴らしい時間を過ごすことができました。

森の木々に囲まれた小さな空間から、伊藤邦恵さん(ソプラノ歌手)と泉谷景子さん(ピアノ演奏)によるクラシックコンサートが始まりました。

時折、鳥が飛び交い、枝が揺れ、木々の間を清らかなメロディーが流れていきます。

約2時間のコンサートの締めくくりは、来場者も一緒に「ふるさと」を大合唱、大盛況のうちに幕を閉じました。



焙煎したての
本格コーヒー

木々に触れながらのコンサート



講座・催し

金額のないものは無料

Lecture and Event

ほんのおみくじ

時1月5日(金)～8日(月)・9時～17時
場大森図書館
函運だめしのおみくじを引き、くじに書いてある本を借りることができます(なくなり次第終了)
対市内在住の小学生以下
申不要
問大森図書館(☎42-8686)

ブックリサイクル

時1月20日(土)・9時～15時
場ふれあいセンターいんば
函図書館で定める保存期限を過ぎた図書など持ち帰ることができます(なくなり次第終了)
問印旛図書館(☎80-3850)

印西市史編さん講演会

時1月21日(日)・13時30分～15時30分
場中央公民館
◎講師…中澤恵子氏(印西市史編さん委員会委員)
函テーマ「残された史料から見る地域社会における伝染病予防対策」
伝染病予防の方法が、どのように人々に伝えられ浸透し、現代に継承されてきたのか、地域に残された史料から考えます
対どなたでも
定60人
申当日会場で受け付け
問木下交流の杜歴史資料センター(☎40-3500)



パソコン講座 ～初級者編～

時2月3日(土)、10日(土)・9時30分～16時30分(全2回)
場中央駅前地域交流館2号館
函ワードの応用とエクセルの初歩を学びます
対市内在住、在勤でマウスとキーボードの操作ができ、すべての回に参加できる人
定15人
¥500円(テキスト代)
申1月10日(水)9時から電話または下記窓口へ(先着順)
問中央駅前地域交流館(☎46-5111)

(公財)印旛沼環境基金 助成事業成果報告会

時1月26日(金)・9時15分～15時15分
場印旛合同庁舎2階(佐倉市)
函当基金から助成を受け、印旛沼や流域の水質浄化、環境保全のための活動をした学校および一般団体などの活動成果の報告会です
問(公財)印旛沼環境基金(☎043-485-0397)



平成30年度学校体育施設開放の 団体登録の受け付けを開始

生涯スポーツの推進を図るため、学校教育に支障のない範囲で小中学校の体育施設を開放しています。

利用には、事前に市教育委員会へ登録が必要です。

対次のすべてに該当する団体

- 市内在住、在勤、在学でスポーツを行う10人以上の団体
- 成人の団体責任者(1人)と管理責任者(2人)を置く団体

他申請は1年分。平成29年度登録団体には申請書を郵送します

申1月31日(水)までに、申請書を下記へ持参

※申請書は下記で配布(市ホームページからダウンロードも可)

問スポーツ振興課振興班(松山下公園総合体育館内☎42-8417)

開放施設

施設	日時
校庭 (小学校のみ)	土曜・日曜日・祝日・休業日 9時～17時
体育館	土曜・日曜日・祝日・休業日 9時～21時30分 平日 18時～21時30分
柔剣道場	土曜・日曜日・祝日・休業日 平日 18時～21時30分



印西地域歴史講座

地域の歴史を学びながら、市域のつながりについて考えてみよう。

時13時30分～15時30分

場中央公民館

対どなたでも(1回のみ参加可)

定各30人

他1回目は印西市史編さん講演会と合同開催

申当日会場で受け付け(先着順)

問中央公民館(☎42-2911)



開講日程

回	日付	講座内容	講師
1	1月21日(日)	残された史料から見る地域社会における伝染病予防対策	中澤恵子氏(印西市史編さん委員会委員・近現代専門部会長)
2	1月27日(土)	利根川手賀・印旛沼流域の埜原開発と水利	荒井信司氏(千葉県郷土史研究連絡協議会常任理事)
3	2月3日(土)	史料からたどる江戸狂歌四方側判者 香取明之	小池康久氏(木下交流の杜歴史資料センター所長)

スマートフォン・タブレット端末用アプリ



マチイロ

広報いんざい・議会だよりを、より多くの皆さんに手軽に読んでいただけるよう、スマートフォン・タブレット端末用アプリ「マチイロ」により配信しています。

こんなに便利「マチイロ」

- 発行日に「広報いんざい」「議会だより」がスマートフォンやタブレット端末に届きます。
- 気になった記事や写真を画像として切り抜き保存することができます。

※通信料は利用者の負担になります



マチイロ
QRコード

問広報広聴課広報広聴班(☎42-5117)、マチイロの利用やシステムの問い合わせは(株)ホープ(☎092-716-1404)

防災行政無線無料テレホンサービス ☎0800-800-0864

防災行政無線から放送された内容をテレホンサービスで無料で聞くことができます。放送内容が分からなかったときや、もう一度聴きたいときは、☎0800-800-0864をご利用ください。操作方法の説明は、メッセージで確認できます。

防災メール

市では災害時などの情報伝達手段として、携帯電話やパソコンへのメール配信サービス(印西市緊急情報発信システム)を実施しています。このメール配信サービスは、どなたでも利用することができます(事前に『利用者登録(無料)』が必要)。
『利用者登録』および『登録解除』の際の通信料、メールの受信、WEB閲覧にかかる費用は、利用者の負担になります。

防災メール『利用者登録』手順

利用する通信機器から右記のアドレスに「空」メールを送信してください。

詳細は、市ホームページ・市防災ホームページに掲載。
問防災課防災班(☎33-4404)

t-inzai@sg-m.jp

QRコードも
利用できます



子育て・健康・福祉

市民の皆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

子育て



県外で子どもが病院にかかったら ～子ども医療費助成の償還払い～

県外の医療機関での受診や補装具などを購入した場合など、子ども医療費助成受給券が使用できなかった場合で

も助成を受けることができます。

◎対象とならないもの…保険外の医療費、支払いから2年を経過したもの

◎申請窓口…子育て支援課(郵送可)、中央駅前出張所、各支所
※申請書は市ホームページからダウンロード可

◎申請に必要なもの…子ども医療費助成金交付申請書(償還払い)、領収書(原本)、印鑑、振込先口座が分かるもの(保護者名義)

※医療機関の窓口で医療費の全額を負

担したときや補装具などを購入したときは、加入している健康保険組合から保険分の給付を受け、その給付額が分かる書類を添付

子育て支援課児童家庭班(☎33-4645)

親子で楽しむ運動あそび講座 ～パパとLet's challenge!～

1月20日(土)・10時～11時30分

ふれあいセンターいんば

◎講師…上川陽平氏

親子でボールを使って、楽しく体を動かします

市内内在住の3歳から就学前児と父親

定20組

¥無料

他動きやすい服装、運動靴で飲み物を持参

事前の下記へ(先着順)

子育て支援課子育て支援班(☎33-4640)

健康



運動習慣はじめての一步！ 運動教室

1月10時30分～12時

市内内在住の40歳以上

定各日10人

¥無料

1月12日(金)～16日(火)までに希望会場、日時、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、メールアドレスを電話またはメールで下記へ(複数希望可、先着順)

印西市市民活動団体アリプロ(☎46-8099・✉alipro@mail.dendai.ac.jp)

※電話は火曜・金曜日の10時～12時

運動教室開催日程

教室名	日時	会場
ロコモ予防のための筋力トレーニング	1月23日(火)	中央公民館
メタボ予防のための有酸素リズム運動	2月13日(火)	フレンドリープラザ
	2月20日(火)	ふれあいセンターいんば
	2月27日(火)	中央公民館
認知症予防のための身体運動教室	3月23日(金)	



福祉



救急医療情報キットを 配布します

救急医療情報キットは、障がいのある人や高齢者が、かかりつけの病院や服薬内容などの医療情報を筒状の容器に入れて自宅の冷蔵庫に保管しておくことで、119番通報で駆けつけた救急隊の活動に役立てるものです。

65歳以上のひとり暮らしの人、障害者手帳を持っている人

申請後、各支所または下記窓口で配布

申請書を各支所または下記窓口へ(代理申請可)

【65歳以上のひとり暮らしの人】高齢者福祉課生きがい支援班(☎33-4592)、【障害者手帳を持っている人】障がい福祉課障がい福祉支援班(☎33-4639)



認知症カフェ ～第9回いんざいオレンジカフェ～

1月19日(金)・14時～16時

中央駅前地域交流館

情報交換や日々の生活で心配なことなどを相談

市内内在住で認知症の人と家族、認知症に関心のある人

定30人(認知症の人10人程度を含む)

¥1人200円(参加費)

事前電話で下記へ(先着順)

特定非営利活動法人秋桜(☎97-5535)

成年後見制度研修会 「成年後見いいはなし」

1月11日(木)・13時30分～15時30分

中央駅前地域交流館2号館

◎講師…中村一孝氏(社会福祉士)

制度を使うときのポイント、利用するとどんなことをしてもらえるのか、どんないいことがあるのかなど、実際に後見人を受任している社会福祉士から経験談を伺います

市内内在住、在勤の人

定30人

¥無料

事前に住所、氏名、電話番号を電話、FAXまたはメールで下記へ(先着順)

印西市社会福祉協議会(☎42-0294・FAX42-0338・✉info@inzaishakyo.jp)

中途失聴者・難聴者との 手話学習とミニ懇談会

1月21日(日)・13時30分～16時

成田市中央公民館

聞こえに関係なくどなたでも

¥無料(初回時のみテキスト代1,200円)

他要約筆記(話し手の言葉を要約して書き、スクリーンに映すなど)で聞こ

えのサポートがあります

申不要

NPO法人千葉県中途失聴者・難聴者協会印旛事務所(FAX043-461-6533)、本部事務所(☎047-432-8039)

自死遺族支援「対面相談」

1月19日(金)・13時～16時(1人50分)
印旛合同庁舎2階(佐倉市)

大切な人、愛する人を自死でなくされた人の個別相談

千葉県在住で大切な人方を自死でなくされた人

※精神科治療を受けている人は、医師の了解を得てください

社会福祉法人千葉いのちの電話事務局(☎043-222-4416)

「声の広報」をご存知ですか

目が不自由など、文字による情報入手が困難な人のために、広報いんざい、議会だより、障がい者福祉のしおりを、CDに記録し配布しています。

配布を希望する人は、下記へお問い合わせください

障がい福祉課障がい福祉給付班(☎33-4639)



献血にご協力を！

皆さんからの温かい善意を
心からお待ちしています。



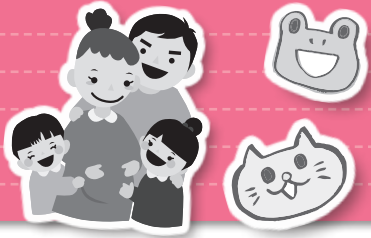
献血とは…病気の治療やけがで輸血を必要としている患者さんの命を救うために、健康な人が血液を無償で提供するボランティアです
献血できる年齢…16歳からできます。献血する人の健康を守るために、年齢以外にも、さまざまな基準があり、医師が総合的に判断しています

1月30日(火)・10時～11時45分、13時～16時
市役所1階ロビー
中央保健センター(☎42-5595)
千葉県赤十字血液センター推進課(☎047-457-9927)

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



1月の誕生会

☎24日(水)・10:15～☎1月生まれの子0歳～未就園児と保護者 ☎5日(金)10:00～23日(火)17:00までに電話、窓口で

☀ 中央駅前地域交流館
(子育てルーム ☎46-5111)

バブバブクラブ

☎毎週火曜日(2日、30日を除く) ☎看護師相談 ☎未就学児親子 ☎当日受付

リズム交流

☎15日(月)、30日(火) ☎園児(2歳)と交流 ☎未就学児親子 ☎当日までに電話で

☀ 小林子育て支援センター
(☎80-8700)

簡単クラフト

☎10日(水)、31日(水)・10:00～11:30 ☎節分のつるし飾りを作ろう!

おはなしシアター

☎12日(金)、19日(金)、26日(金)・11:30～11:45 ☎手遊びや読み聞かせ

☀ こぎつねコンタの広場
(ふれあい文化館内 ☎45-3800)

おいでよ! わくわくぽかぽか広場

☎毎週水曜～金曜日・9:00～14:00 ☎親子の触れあいの時間を楽しみましょう

☀ わくわくぽかぽか広場
(総合福祉センター内 ☎42-0144)

じどうかんデビューデー♪

☎10日(水)・10:30～☎当館または児童館を初めて利用する人の専用デー ☎自由参加

プライベートタイム★

☎火曜～金曜日・13:30～☎館内の一部を貸切で遊べます ☎1組(各日) ☎事前に下記へ

☀ マメタのぼんぼこ広場
(いんば児童館 ☎80-3950)

公園であそぼう

☎18日(木)・11:00～12:00 ☎親子でふれあい遊び ☎未就学児親子 ☎自由参加

1月の誕生会

☎31日(水)・10:30～☎1月生まれの子未就園児と保護者 ☎15組 ☎4日(木)10:00～電話、窓口で

☀ 滝野子育て支援センター
(☎97-1822)

母親講座「身体にやさしい野菜料理」

☎26日(金)・10:30～12:00 ☎6カ月～未就園児親子 ☎13組 ☎500円 ☎5日(金)・9:00～窓口で

毎月の講座

☎パパを楽しもう・すくすく測定・誕生会・絵本ガイド・リズム・お話・歌ってララン

☀ つどいの広場
(そうふけふれあいの里内 ☎47-7880)



親子講座「ヨガ」

☎16日(火)・10:30～11:30 ☎そうふけふれあい文化館 ☎0歳～未就学児親子

こあらっこタイム

☎毎週月曜、水曜、金曜日・10:30～11:30 ☎体操や親子のふれあい遊び、絵本の読み聞かせなど

★ 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

子育て相談＆身体測定

☎当園看護師による身体測定、健康相談

★ 原山保育園
(☎47-6600)

ゴスペルリトミックjoy

☎毎週水曜日・9:50集合 ☎しおんハウス ☎年齢別隔週で行います

親子でABCタイム

☎毎週木曜日・10:30集合 ☎しおんハウス ☎年齢別隔週で行います

★ しおん保育園(しおんひろば)
(☎070-3174-3124)

すくすく測定

☎17日(水)～19日(金)・9:00～11:00 ☎身長、体重の測定、手形や足型の記録

節分の日制作週間

☎25日(木)～2月1日(木)・9:00～11:00 ☎節分の日のお面とマス作りをします

★ 山ゆり保育園
(びびびくらぶ ☎98-3773)

栄養相談

☎毎週火曜日・10:30～11:00

親子であそぼう

☎毎週水曜、木曜日10:30～11:00

★ 銀の鈴保育園
(りんりんひろば ☎47-7566)

年齢別(お正月遊び)

☎①12日(金) ②15日(月) ③16日(火) ☎①2歳児以上 ②0歳～歩き始め ③1～2歳児

★ 牧の原宝保育園
(さくら広場 ☎49-4011)

おはなしタイム

☎17日(水)・10:30～☎絵本読み聞かせ。手遊びやペーパーサートもあります

作ってあそぼう

☎22日(月)、24日(水)、29日(月)、31日(水) ☎2月の節分に向けての制作

★ 草深こじか保育園
(ちゅうりっぷルーム ☎36-5161)

ベビーダンス

☎12日(金)・10:00～11:30 ☎¥1,000円 ☎事前に下記へ

カイロプラクティック

☎26日(金)・10:00～14:00 ☎¥600円 ☎事前に下記へ

★ 星虹保育園
(びかびかルーム ☎40-1189)

看護相談

☎11日(木)・11:00～☎子どもの睡眠のメカニズムについて詳しくお話します ☎自由参加

あひるっこタイム

☎毎週金曜日・11:30～☎ふれあい遊び、絵本、紙芝居 ☎自由参加

★ 小倉すくすく保育園
(あひるルーム ☎42-5901)

お正月遊び

☎9日(火)、10日(水) ☎雪の結晶で作ったコマやへびだこを作ってお正月遊びをします

たつのこデビュー★デー

☎15日(月) ☎子育て支援室を利用したことのないママとお子さんのための日です

★ エンジェルハート保育園
(たつのこクラブ ☎47-3344)

お正月あそびを楽しもう

☎9日(火)0歳、11日(木)1歳、12日(金)2歳 10:20～☎自由参加

年齢別 新聞遊び

☎18日(木)1歳、19日(金)2歳、23日(火)0歳・10:20～☎自由参加

★ 印西ひかりこども園
(にじっこルーム ☎40-3737)

レクホールであそぼう

☎6日(土)、20日(土)・13:00～14:50 ☎パドミントンなど ☎小学生～18歳 ☎上履きを持参

🌙 中央駅前地域交流館
(☎46-5111)

ほっぺにチュッ!

☎19日(金)・10:00～11:00 ☎お買物ごっこ ☎未就学児と保護者 ☎20組 ☎5日(金)10:00～

工作広場

☎13日(土)、14日(日)・10:00～11:30、13:00～15:00 ☎絵馬&コマ作り ☎小学生 ☎自由参加

🌙 そうふけ児童館
(ふれあい文化館内 ☎45-3800)

わんぱくタイム

☎19日(金)・10:00～11:00 ☎小麦粉粘土で遊ぼう! ☎台所用ボウルを持参

ファミリースポーツ広場

☎毎週土曜日・14:00～15:30 ☎小学生～18歳未満、60歳以上の人

🌙 子どもふれあいセンター
(総合福祉センター内 ☎42-0144)

産後ヨガ&ベビーマッサージ

☎25日(木)・10:30～11:40 ☎乳幼児と保護者 ☎10日(水)10:00～窓口で(先着順)

キラキラキッズ★

☎25日(木)・15:30～☎ポンポン作り ☎小、中学生 ☎20人 ☎当日受付(先着順)

🌙 いんば児童館
(☎80-3950)

事業の詳細は、各施設のおたよりやホームページでご確認ください。

おはなし会(1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)
14日(日)・28日(日)11:00～
小林図書館
27日(土)10:30～

そうふけ図書館
6日(土)・20日(土)15:00～
13日(土)・27日(土)11:00～

小倉台図書館(おはなし室)
11日(木)・18日(木)・25日(木)
15:30～

印旛図書館(いんば児童館)
18日(木)11:40～
本笠図書館
20日(土)10:30～

1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
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)8:45～】 【23日は16日(火)8:45～】	市役所会議棟	市民課窓口班 ☎33-4441
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】		広報広聴課広報広聴班 ☎42-5117
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	12日(金) 行政相談、人権相談 10:00～12:00、13:00～15:00		市民課戸籍班 ☎33-4440
人権相談 人権相談員による相談(いじめ、差別など)	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		印西市消費生活センター ☎42-3306
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	ちば北総地域 若者サポートステーション ☎24-7880
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 201会議室	印西市商工会 ☎42-2750
住宅相談 商工会建設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 会議室	家庭児童相談室 ☎42-5180
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 【電話相談也可】	市役所 家庭児童相談室	社会福祉協議会 (総合福祉センター内) ☎42-0294
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	いんざいワーク・ライフ サポートセンター (総合福祉センター内) ☎37-5571
生活困窮相談 さまざまな理由で経済的に困っている人への自立支援	月曜～金曜日 8:30～12:00、13:00～17:15 【電話相談也可】		教育相談専用電話 ☎47-7830
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	家庭児童相談室 ☎42-5180
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		障がい福祉課 ☎33-4639 FAX42-0381
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	社会福祉協議会 (総合福祉センター内) ☎42-0294
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 障がい福祉課	企画政策課企画政策班 ☎33-4414
成年後見相談会 弁護士・司法書士による高齢者・障がい者のための相談	30日(火) 13:30～15:30 【予約制・1人45分・定員2人】	中央駅前 地域交流館	
がいこくじん 外国人のための無料相談 むりようそうだん	12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	

市長談話室

市長と直接対話のできる市長談話室。下記の日程(変更の場合あり)で開設しています。予約は不要です。

📅1月15日(月)・14時～16時

📍印旛支所

📍広報広聴課広報広聴班

(☎42-5117)



市税などの
夜間・休日納付相談

【相談日】

1月27日(土)・8時30分～12時30分

31日(水)・17時15分～20時

【場所】

市役所国保年金課

【必要なもの】

納税通知書、印鑑など

【取扱科目】

固定資産税・都市計画税 市民税・県民税、軽自動車税 📍納税課滞納整理班 (☎33-4448)
国民健康保険税 後期高齢者医療保険料 📍国保年金課 資格保険税班(☎33-4462) 高齢者医療年金班(☎33-4470)
介護保険料 📍介護保険課介護保険班 (☎33-4623)

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
本埜 本埜保健センター **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～

駅前 12日(金) 📅H29年7～8月生まれ

いんば 24日(水) 📅H29年8月生まれ

もぐもぐ教室(離乳食教室)※

受付9:40～10:00 開始10:00～

高花 18日(木) 📅H29年6～7月生まれ

かみかみ教室(離乳食教室)※

受付13:30～13:45 開始13:45～

高花 18日(木) 📅H29年3～4月生まれ

※ 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 10日(水) 📅H28年7月生まれ

中央 17日(水) 📅H28年6～7月生まれ

高花 26日(金) 📅H28年7月生まれ

2歳児歯科健診

受付13:00～13:15 開始13:00～

高花 16日(火) 📅H27年7月生まれ

いんば 31日(水) 📅H27年7月生まれ

3歳児健診

受付13:00～13:15 開始13:00～

高花 9日(火) 📅H26年7月生まれ

いんば 23日(火) 📅H26年7月生まれ

▼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 11日(木) 各日9:30～12:00

いんば 29日(月)

※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るので、来所する際は事前に中央保健センターにご連絡ください。

▼ふたごの会(Twin会) 問い合わせ☎80-3800

遊びながらお話や、情報交換ができます。

いんば 18日(木) 10:30～12:00

📍市内在住の双子以上の妊産婦とその子ども。自由参加

▼プレマクラス 申込先☎80-3800

📍市内在住の初妊婦(なるべく妊娠6カ月以降の人)。申込制。2回で1コース

高花 15日(月) 13:00～16:00 歯科・栄養編

📍歯科医師による健診と講話、ブラッシング指導、栄養講話、おやつ試食

高花 27日(土) 13:00～16:00 プレ育児編(パパも参加可)

📍助産師による講話、沐浴デモンストレーション、おむつの替え方、おっぱいのあげ方など

📍経産婦の参加也可

📍24組

転入者の皆さんへ

- 妊婦乳児健康診査受診票が未手続きの妊婦と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。
- 19歳未満の人は予防接種・乳幼児健診実施状況届を提出してください。(未届けの場合、健診票・予診票が届かないことがあります)

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・歯科医・薬局を持ちましょう！



元気な食卓

Vol.261

残りご飯でお焼き

元気モリモリ
カルシウム補給
残り野菜で作れます



材料(2人分)

ごはん300g、春菊100g、ちりめんじゃこ15g、卵1個、削り節5g、しょうゆ大さじ2、白ゴマ大さじ2、ゴマ油大さじ1

作り方

- ①春菊は茹でて水気をしぼり、2cm長さに切る。ご飯はレンジで温めておく。
- ②ボウルにご飯を入れあら熱がとれたら、手を水でぬらして、粘りが出るように4〜5回握るようにしてつぶす。
- ③②にちりめんじゃこ、卵、削り節、しょうゆ、白ゴマを入れ混ぜ合わせ、6等分にして丸める。
- ④フライパンにゴマ油小さじ2を入れ熱し、③を小判型にして並べ中火で2〜3分焼き、裏返してさらに2〜3分焼く。
- ⑤残りのゴマ油を回し入れ、強火でカリッと焼き色をつける。

1人分の栄養価…エネルギー433kcal、たんぱく質15.5g、脂質13.3g、食塩相当量3.3g
提供…地区健康推進員の皆さん

おおきくなあれ

1月生まれ みんな おたんじょうび おめでとう



原 峻ちゃん
(平成29年1月12日生まれ)

9日遅れて生まれたのでのんびり屋かと思いきや、もう5〜6歩歩くように。よく笑う我が家の元気の源です☆



伊藤 愛梨ちゃん
(平成29年1月11日生まれ)

日々の成長に驚き、感動する毎日。みんなに愛される優しく、愛嬌のある子に育ってね!



小椋 春瑠ちゃん
(平成28年1月24日生まれ)

公園で遊んだり、ブロックやおままごと大好き♡これから沢山の笑顔を見せてね。

赤ちゃんの写真募集中!

市内在住で、掲載希望月に誕生日を迎える、満2歳までの赤ちゃん

①誕生月の前月1日までに、件名を「赤ちゃん紹介」とし①住所②赤ちゃんの氏名③ふりがな④生年月日⑤保護者の氏名⑥電話番号⑦コメント(50字以内)を下記へメールまたは持参(応募多数の場合は抽選) ※広報いんざいは市ホームページにも掲載されます。
問広報広聴課広報広聴班(☎42-5117・✉kouhouka@city.inzai.chiba.jp)



①過剰除去し皮を厚くむき過ぎたり、とり過ぎること
②食べ残しし作り過ぎなど

◆家庭での食品ロスの主な原因
①必要な分だけ、買うようにする。
②残さず、食べきるようにする。
③食品庫や冷蔵庫の整理を月2回はする。

◆食品ロスの削減のために実践してみよう
①必要な分だけ、買うようにする。
②残さず、食べきるようにする。
③食品庫や冷蔵庫の整理を月2回はする。



健康いんざい

Vol.177



おいしく残さず食べきろう! 「食品ロス」気にしていますか

◆食品ロスとは?

食品ロスとは、賞味期限切れや食べ残しなどで、まだ食べられるのに捨てられしてしまう食品のことです。日本におけるその量は年間642万トンにもなります。食品ロスは食品メーカー・スーパーなどの小売店、レストランなどの飲食店などからも発生しますが、約半分の312万トンが一般家庭から出ており、これを1人当たりに換算すると、1年間で24・6kgの食料に相当し、環境への大きな負担にもなっています。(国の第3次食育推進基本計画より)

◆食品ロスの削減のために実践してみよう
①必要な分だけ、買うようにする。
②残さず、食べきるようにする。
③食品庫や冷蔵庫の整理を月2回はする。

- ④外食では、食べられる分だけ注文する。
 - ⑤宴会時には、最初の30分、最後の10分は自席で料理を楽しむ。
- また、食品ロスを削減し、環境に配慮するには、地産地消を心がけたり、農林漁業体験をしたりするなどの食の循環について知る機会を持ち、食に関する感謝の気持ちを持つことも大切です。1人ひとりがもったいないを心がけ、食品ロスの削減に努めましょう。

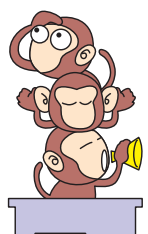
いんざい

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(代)・5117(直)
FAX | 0476-42-7242
HP | <http://www.city.inzai.lg.jp/>
メール | home@city.inzai.chiba.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…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…毎週土曜、日曜日
(8:30~17:15)

こちら編集室



広報広聴課

●毎月5日は「ノーレジ袋デー」です。お買い物にはマイバッグを持参しましょう。

