



広報 いんざい

11.1

令和元年(2019)11月1日号
No.890

- 保育園入園申し込み…………… 2
- ファミリーサポートセンター会員募集… 3
- 任期付職員の登録選考…………… 5
- イルミライ☆INZAI …………… 6

市の人口…103,037人 男…51,115人 女…51,922人 (令和元年10月1日現在)

百歳

おめでとうございます

満百歳を迎える22人の皆さんにお祝い

今年度に満百歳を迎える皆さんを板倉市長が訪問し、長年にわたる社会への貢献に感謝するとともに、長寿をお祝いしました。

皆さんには、内閣総理大臣から祝状と記念品、市からは祝金が贈呈されました。市内には9月15日時点で、百歳以上の人が35人います。最高齢は男性が102歳、女性が105歳です。



飯田 アヤ子さん
(牧の木戸)

※掲載は市長が訪問した11人



関 ヒサさん
(小林)



久野 不二子さん
(木下東)



白井 八重子さん
(大森)



佐藤 進さん
(木刈)



豊田 喜代さん
(若萩)



田宮 ソノさん
(木刈)



菅原 しみさん
(舞姫)



谷貝 喜乃枝さん
(笠神)



手島 きくよさん
(竜腹寺)



五十嵐 ふみさん
(中根)

生き生き健康長寿を目指して

いつまでも日々の生活を楽しみながら健康に過ごすことができるよう、市では「いんざい健康ちょきん運動」をはじめ、さまざまな介護予防事業を行っています。

健康長寿を目指し、皆さんもぜひ参加してみませんか。

【いんざい健康ちょきん運動】

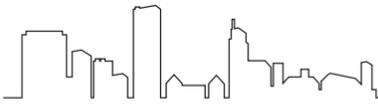
住み慣れた地域で、健康づくりと地域づくりを目的とした市民主体の活動です。

おもりを使い、誰でもできる簡単な筋力運動で、歌を歌いながら行います。各地区でグループを作って行うもので、市が運営を支援しますので興味のある人は、下記へお問い合わせください。

また、本紙10月15日号4ページでお知らせしたとおり、11月1日(金)の9時45分から12時30分まで、松山下公園総合体育館で、各地区でちょきん運動をしている皆さんが一堂に集まる地区全体交流大会が開催され、見学ができます。

関高齢者福祉課生きがい支援係 ☎33-4592





令和2年4月入園

保育園入園申し込みの受け付け

受付期間：11月1日(金)～12月13日(金)・8時30分～17時15分

受付場所：保育課、各支所、中央駅前出張所、市内各保育園・認定こども園、にこにこルーム原山

申請書類：申込資格によって必要書類が異なります。詳しくは「令和2年度保育園入園のご案内」を参照(受付場所配布。市ホームページからダウンロード可)

申込資格

児童の保護者が次の①～⑨のいずれかに該当すること

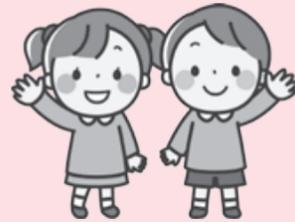
- ①月60時間以上就労している
②出産前後である(原則、出産予定日の約2カ月前から出産後8週間過ぎた日の属する月の末日まで)
③病气やけが、または心身に障がいがある
④同居の親族(長期入院などをしてる親族を含む)を常時介護、または看護している
⑤火災その他の災害の復旧に当たっている
⑥求職活動(起業の準備を含む)を継続的に行っており、保育の必要性の認定後、90日以内に月60時間以上の就労を開始すること
⑦就学、または職業訓練校などの職業訓練を受けている
⑧育児休業をしている(子どもの1歳の誕生日の属する年度の末日まで)
⑨①～⑧に類する事由として市が

認める場合

注意事項

面接を実施します
申請書類の提出前に希望の保育園の見学をしてください
市外の保育園への入園を希望する場合、申込時期が早くなる場合があります。詳細は保育園がある市区町村の担当課へお問い合わせください

園保育課係 ☎33-4651



市内の認可保育施設

Table with 5 columns: 種別, 園名, 住所, 電話番号, 受入月齢. Lists various public and private childcare facilities.

受入月齢...①生後6カ月以降②産休明け(生後57日)以降③産休明け(生後57日)～2歳児クラス④生後6カ月～2歳児クラス⑤3～5歳児クラス⑥2歳児クラス

学童クラブ入所申し込みの受け付け

冬休み期間中の短期入所

市内の学童クラブでは、冬休み期間中の入所申し込みを受け付けます。なお、既に定員に達しているため利用できないクラブもあります(1～18は希望するクラブを3つまで申請書に記入。右表参照)。

保育料...日額1,000円(上限あり)

受付期間...11月1日(金)～15日(金)

令和2年4月入所

受付期間...11月18日(月)～12月13日(金)

【共通事項】

受付場所

[1～18] 保育課、各支所、中央駅前出張所

[19～34] 各学童クラブ

開所時間...下校時～19時(土曜日・長期休暇期間は8時～19時)

休所日...日曜・祝休日、12月29日～翌年1月3日

申込資格...夫婦共働きなどのため、児童を監護する人が昼間家庭にいない小学校1年生から6年生

までの児童。なお、同居の祖父母などが保育できると認められる場合には入所できないことがあります

申請書類

[1～18] ①入所許可申請書②健康状況等調書③保護者の就労証明書または日中家庭にいないことを確認できる書類

[19～34] 各クラブへ要確認

申し込み...申請書類を受付場所へ郵送または持参

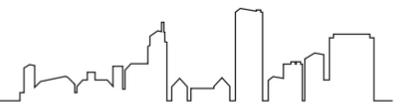
学童クラブ一覧 ※赤字表記は冬休みの受け入れ可

Table with 3 columns: 名称, 所在地, 電話番号. Lists 34 childcare clubs with their details.

※期間内必着(先着順ではありません)
※申請書類は保育課、各支所、中央駅前出張所、各学童クラブで配布(市ホームページからダウンロード可)

その他...状況により希望以外のクラブを紹介する場合があります。空きのあるクラブについては、受付期間以降も申請を受け付けます

園保育課管理係 ☎33-4649



会員募集〜みんなであえあい〜

印西市ファミリーサポートセンター

ファミリーサポートセンターは、子育てをお手伝いしてほしい人と、子育てをお手伝いできる人が会員登録し、互いに助け合う組織です。

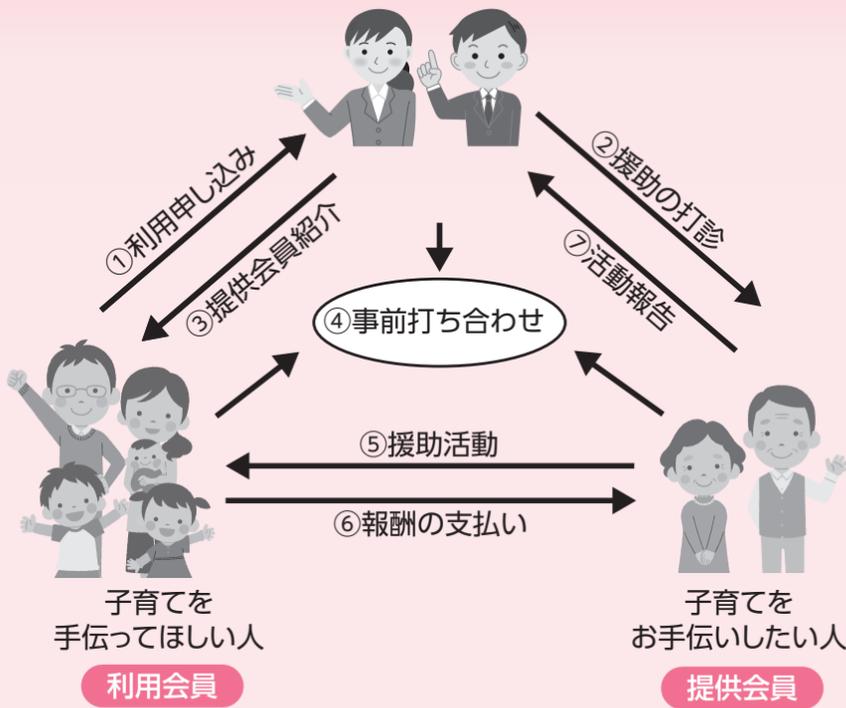
「仕事で保育園や幼稚園の迎えが間に合わない」「用事で出かけるので子どもを預かってほしい」ときなどに利用できます。

【利用方法】

子育てを手伝ってほしい人(利用会員)も、子育てをお手伝いしたい人(提供会員)もファミリーサポートセンターへの登録が必要です。両方に登録することもできます。

- ファミリーサポートセンター●
- 仕組みと利用の流れ●

ファミリーサポートセンターアドバイザー



子育てを手伝ってほしい人
利用会員
4640

子育てをお手伝いしたい人
提供会員
15728

利用料の助成について

ファミリーサポートセンターの利用料については、ひとり親家庭などが利用する場合や、幼児教育・保育の無償化に係る助成の対象となる場合がありますので、左記へお問い合わせください。

●提供会員(有償ボランティア)
●市内在住の20歳以上の人で、心身共に健康で積極的に活動できる人
●利用会員:市内在住・在勤で、生後6カ月以上、小学校6年生以下の子どもがいる人

●両方会員:提供会員と利用会員を兼ねる人
●「お手伝いの内容」
○保育園・幼稚園などの開始前や終了後の送迎、預かり
○学校や学童保育などの終了後の迎え、預かり
○冠婚葬祭や学校行事のときなどの預かり
○買い物など外出時の預かり

令和2年成人記念式典

時 令和2年1月12日(日)・10時50分~12時(受け付け10時20分~)
場 松山下公園総合体育館



☎平成11年4月2日から平成12年4月1日生まれの人(11月中旬ごろに案内状を送付予定)
☎市外に転出した人で、参加を希望する人は下記へ連絡してください
※一般席も用意します。希望者は式典開始前に受け付けしてください
※駐車場に限りがあります
※式典は手話通訳あり
☎生涯学習課推進係(☎33-4713)

教育長 教育委員の再任

市は、令和元年第3回市議会定例会で議会の同意を受け、10月1日付で教育長に大木弘氏、教育委員会委員に大野忠寄氏を任命しました。

大木氏は、平成24年10月から印西市教育委員会教育長に就任後、教育現場・行政の豊富な経験を活かし、その手腕を発揮されています。また、今年度からは千葉県および関東地区都市教育長協議会会長に選任されるなど、活躍されています。

大野氏は、長年にわたり地域の青少年の健全教育に貢献され、平成23年からは市教育委員として、市の教育行政に尽力されています。

また、教育委員会は、10月1日から引き続き大野氏を教育長職務代理者に指名しました。

☎教育総務課総務係(☎33-4702)



大木弘氏



大野忠寄氏

11月は 動物による危害防止対策強化月間

飼い主の皆さんは、動物による事故や迷惑を防止するため、次の点に注意し、適切な管理・しつけを行いましょ。

- 飼犬が人をかんだときは、保健所へ届け出し、犬が狂犬病の疑いがないか獣医師の検診を受けましょ(犬にかまれる事故が平成30年度は県内で140件発生)
 - 犬の放し飼いは禁止です。散歩は短い引き綱で行いましょ
 - 法律で定められた義務である犬の登録と年1回の狂犬病予防接種を受けましょ
 - 猫は屋内で飼いましょ
 - 迷子札を付け、動物病院でマイクロチップを装着するなどし、飼い主が分かるようにしましょ
 - 犬猫合わせて10頭以上飼う場合、保健所へ届け出が必要で(91日齢未満の犬猫を除く)
 - サル、ヘビなどの特定動物を飼う場合は保健所の許可が必要で
- ※飼えなくなり、新しい飼い主を探せない場合は、下記へご相談ください
☎印旛保健所(☎043-483-1137)
千葉県動物愛護センター(☎93-5711)



康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料のお知らせ

1月下旬に送付するこの通知には、平成31年1月～令和元年12月未まで普通徴収で納付した金額が記載されています。所得申告にご利用ください。
※年末調整を行う人は、下記窓口で随時発行します

※年金から特別徴収されている人は、1月下旬に送付予定の公的年金などの源泉徴収票に記載されています
☎国保年金課保険税係(☎33-4462)、国保年金課高齢者医療年金係(☎33-4470)、高齢者福祉課介護保険係(☎33-4623)

【社会保険料(国民年金保険料)控除証明書】

国民年金保険料は、所得税・市県民税の申告の際、この証明書を添付することで全額社会保険料控除の対象となります。

証明書は平成31年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人へ、11月上旬に日本年金機構本部から送付されます。

※10月1日から12月31日までの間に今年初めて国民年金保険料を納付した人は、翌年2月上旬に送付されます

※家族の国民年金保険料を納付した場

合も、本人の社会保険料控除に加えることができます

☎船橋年金事務所(☎047-424-8811)

環境



ごみの分別相談

日時と場所の表

☎市内のお祭り会場で、ごみの分別方法などについて相談を行います

☎当日会場で受け付け

☎グリーン推進課推進係(☎33-4504)

狩猟期間が始まります

◎狩猟期間

11月15日(金)～令和2年2月15日(土)

期間中は野山の散策や、農林作業などをする場合、目立つ服装を着用し、ラジオを携帯するなど、事故防止対策をお願いします。

ハンターの皆さんはマナーを守り、

安全な狩猟に努めましょう。

※銃猟可能な狩猟区域は、市環境保全課でご確認ください

☎環境保全課鳥獣被害対策係(☎33-4439)、県自然保護課(☎043-223-2972)

相談



司法書士無料相談会

☎ 11月13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)

そのほか



住民票とマイナンバーに旧姓(旧氏)が併記できます

11月5日(火)から、婚姻などで氏に変更があった場合でも、申請すれば従来称してきた氏を住民票や、マイナンバーカードなどに旧姓(旧氏)が併記できるようになります。

※申請時に旧姓が記載された戸籍簿本などが必要。詳しくは下記へ

☎市民課住民記録係(☎33-4442)



11月～12月は「労働保険適用促進強化期間」です

労働保険は、「労災保険」と「雇用保険」の総称です。

原則として、労働者を1人でも使用する事業主は、労働保険徴収法により労働保険に加入しなければなりません。加入手続きを済ませていない事業主は至急加入手続きを済ませましょう。

印西産農産物の放射性物質検査結果

検査日 令和元年9月1日～9月31日

検査項目と結果の表

【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

☎農政課振興係(☎33-4488)

幼稚園・保育園、小中学校空間線量

7月から8月の間に、携帯用簡易測定器で大気中の放射線量を測定した結果は、次のとおりです。基準値である毎時0.23マイクロシーベルトを上回る施設はありませんでした。私立の幼稚園や保育園および市の公園などの測定結果は市ホームページに掲載しています。

☎環境保全課保全係(☎33-4491)

放射線量簡易測定結果

放射線量測定結果の表

単位：μSV/h(マイクロシーベルト/毎時) 測定機器：HORIBA PA-1000Radi(ラディ)

火災など発生件数(印西市内)

火災発生件数の表

交通事故発生状況

交通事故発生状況の表

全国死者数2,218人 千葉県-全国ワースト1位-

お知らせ

Information

スポーツ



ら・ら・らスキー教室

時 令和2年1月25日(土)、26日(日)
 場 日光湯元スキー場(奥日光小西ホテル)※積雪状況により中止する場合あり
 函 市内在住で小学1年生以上の親子
 定 50人程度(最少催行人数40人)
 料 ¥19,800円(中学生以上)、16,800円(小学生)※4、5人1室の宿泊料、バス代、保険料含む(リフト券、レンタル料金は別途)
 申 11月12日(火)(消印有効)までに、はがきに参加者全員の氏名、年齢、代表者の電話番号、相部屋の可否を記入し下記へ(応募多数の場合は抽選)
 ※はがき1枚に2家族5人まで
 ※開催要項は、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可)
 問 スポーツ振興課振興係(〒270-1367 印西市浦部275・☎42-8417)

パークゴルフ体験講習会

時 12月1日(日)、8日(日)、15日(日)、22日(日)・9時~12時(全4日コース)
 場 泉公園パークゴルフ場
 函 市内在住でパークゴルフに興味のある人
 定 20人
 料 ¥500円(4日分)
 申 11月20日(水)までに氏名、住所、連絡先、クラブの有無をFAXで下記へ(先着順)
 問 塩谷(☎47-1469)

市民弓道大会

時 12月7日(土)・10時~
 場 松山下公園総合体育館弓道場
 函 市内在住・在勤の人
 料 ¥500円
 申 当日会場で受け付け(先着順)
 問 市弓道協会・三須(☎090-3331-1409)

市民オープンパタンク大会

時 11月24日(日)・8時30分~
 場 松山下公園多目的広場
 函 どなたでも

定 トリプレット40チーム(個人でも参加可)
 料 市民1人500円、市外1人1,000円
 申 11月15日(金)までにチーム名、所属クラブ、住所、氏名、電話番号をFAXまたはメールで下記へ(先着順)
 問 市パタンク協会・轟(☎/☎42-8402・✉todomi1115@catv296.ne.jp)

募集



北総地区の公立小中学校講師

◎募集地区…印西、佐倉、成田、四街道、八街、白井、富里、酒々井、栄
 ◎応募要件…教員免許を持ち、心身共に健康で教育に情熱のある人
 ◎勤務形態…常勤(月曜~金曜日)・8時~16時30分、非常勤(月曜~金曜日)のうち、3日~5日で週10~29時間
 問 北総教育事務所管理課(☎043-483-1148)

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6~7.5時間程度かつ週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
 ※園により多少異なります
 ◎勤務場所…市立保育園
 ◎賃金…時給①1,170円(保育士)1,340円(看護師)②980円
 函 ①保育士または看護師の資格を有する人②健康で保育の仕事に熱意のある人
 申 履歴書(写真貼付)を下記へ持参
 問 保育課保育係(☎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時の間で1日6時間程度
 ◎勤務場所…市内学童クラブ
 ◎賃金…時給950円
 函 心身共に健康で、保育に対する理解が深く熱意のある人
 申 履歴書(写真貼付)と登録用紙を下記へ郵送または持参
 ※登録用紙は下記または市ホームページからダウンロード可

じからダウンロード可
 問 保育課管理係(☎33-4649)

令和2年度 千葉県生涯大学校学生

◎募集期間…11月8日(金)~12月27日(金)
 函 千葉県在住の60歳以上で、仲間づくり、社会参加に興味のある人
 申 願書は生涯大学校各学園、各市町村高齢者福祉担当課、地域振興事務所、県庁高齢者福祉課で配布(千葉県ホームページからダウンロード可)
 ※郵送希望者は140円切手を貼った返信用封筒(角2)を同封し下記へ郵送
 問 千葉県生涯大学校事務局(〒260-0801 千葉市中央区仁戸名町666-2・☎043-266-4705)

市民税課非常勤職員

◎勤務時間…令和2年1月中旬~3月31日(7月中旬まで期間を延長する場合あり)、平日・9時~16時
 ◎時給…950円(通勤手当あり)
 場 市役所
 函 パソコンへのデータ入力や資料整理、申告書の受け付けなど
 函 パソコンが使える、心身共に健康な人
 定 10人
 申 11月21日(木)(必着)までに、履歴書(写真貼付)を下記へ郵送または持参
 問 市民税課税制係(☎33-4443)

任期付職員の登録選考

◎登録期間…令和2年4月1日~令和3年3月31日
 ◎募集条件は下表参照
 函 合格者は任期付職員登録者名簿に登録され、必要により任期付職員として採用されます(名簿に登録されても採用されない場合があります)
 申 11月15日(金)(消印有効)までに、申込書(写真貼付)、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
 ※募集案内は下記または、各支所・出張所で配布(市ホームページからダウンロード可)

任期付職員募集条件

職種	募集定員	主な業務内容	応募資格
介護支援専門員	3人程度	訪問調査、介護認定事務など	○地方公務員法第16条に定める欠格条項に該当しない人 ○用務員以外の職種についてはその資格を有すること ○普通自動車運転免許を取得している人(保育士、幼稚園教諭、児童厚生員は原則) ○心身共に健康で体力に自信のある人
歯科衛生士	1人程度	歯科衛生に関する相談、指導業務など	
看護師	1人程度	新生児訪問業務、その他母子保健業務など	
保健師	2人程度	福祉施設などでの健康管理、衛生管理などに関する助言、指導など	
栄養士	2人程度	保育課(園)・給食センターでの栄養管理、指導業務など	
手話通訳者	1人程度	障がい福祉課などでの手話通訳業務など	
学童保育指導員	15人程度	学童クラブでの主任などとしての保育業務など	
保育士	26人程度	保育園での保育業務など	
幼稚園教諭	3人程度	幼稚園での教育・保育業務など	
児童厚生員	7人程度	福祉施設(児童館など)での保育業務など	
用務員	7人程度	小・中学校での学校用務、給食配膳業務、環境整備など	
司書	3人程度	図書館窓口業務(レファレンス、貸出業務)など	
家庭相談員、母子・父子自立支援員	3人程度	子どもと家庭についての相談業務、母子・父子家庭の相談業務	
言語聴覚士	1人程度	子ども発達センターでの相談、言語指導など	

問 人事課人事研修係(☎42-5114)

保育園で働きたい人のための就労支援研修会

時 11月29日(金)・10時~12時
 場 高花保育園
 函 安心して保育園で働くための就労支援研修会
 函 保育士の資格を有し、市立保育園での就労を希望または検討している人
 申 電話で下記へ(先着順)
 問 保育課保育係(☎33-4651)

税金



11月11日(月)~17日(日)は税を考える週間です

テーマ…「くらしを支える税」
 国税庁では租税の意義や役割、税務行政に対する知識と理解を深めてもらうため、毎年11月11日から17日を「税を考える週間」としています。
 詳しくは特設ホームページをご覧ください。
 問 成田税務署(☎28-5151・☎www.nta.go.jp)

年末調整等説明会

時 11月28日(木)・13時30分~
 場 市役所3階大会議室
 函 令和元年分の年末調整の仕方、法定調書および給与支払報告書の提出について
 函 源泉徴収義務者
 問 成田税務署法人課税第二部門(☎28-5151)※音声案内で2番を選択
 市民税課市民税係(☎33-4443)

国保・年金



年末調整・確定申告まで大切に保管を

【令和元(平成31)年中に納めた国民健

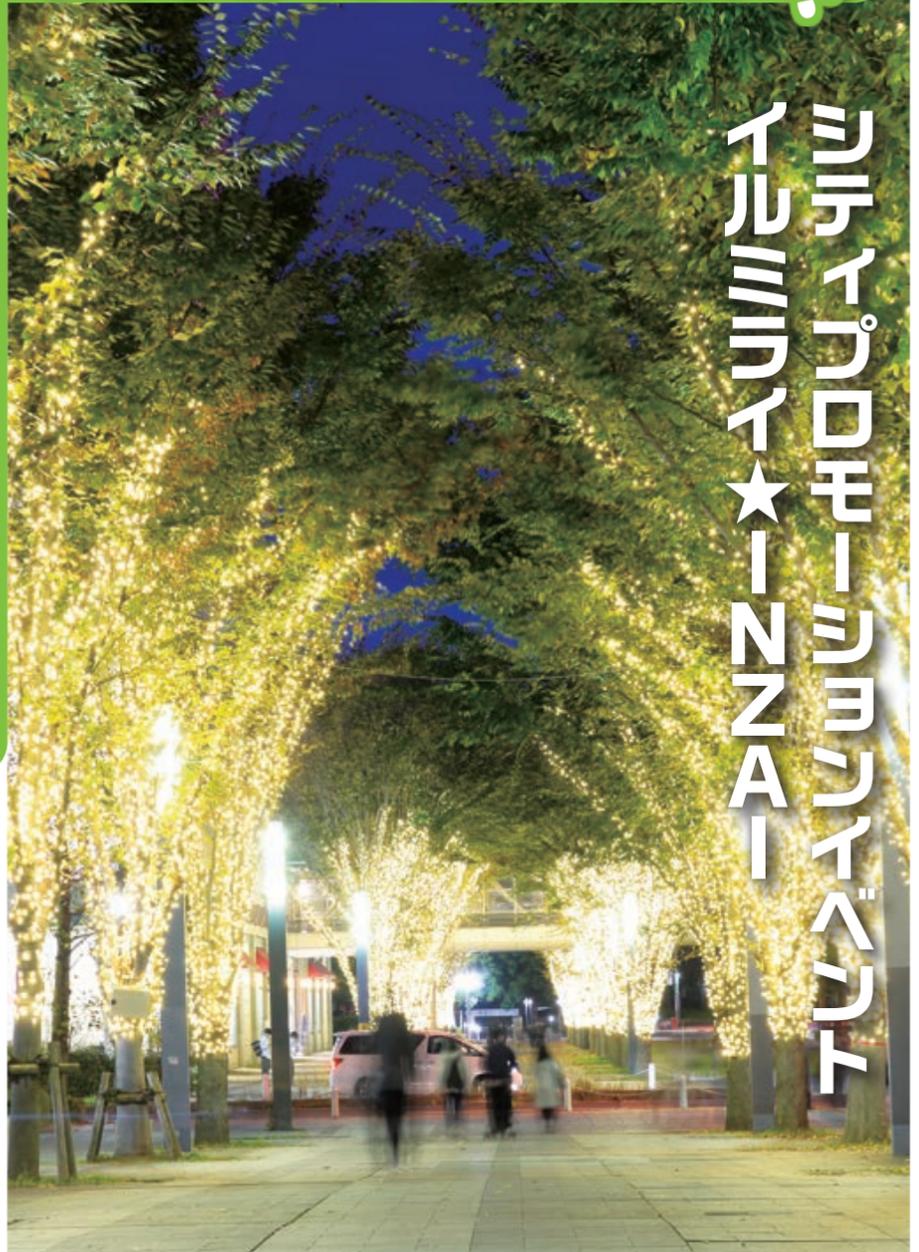
プレミアム付き商品券購入引換券交付申請期間は12月2日(月)まで

住民税非課税者(住民税課税者と生計を同一にする配偶者および扶養親族、生活保護者を除く)および子育て世帯(平成28年4月2日から令和元年9月30日までに生まれた子がいる世帯主)を対象としたプレミアム付商品券を販売しています。
 商品券の購入には、申請が必要です(子育て世帯を除く)。該当者には、7月に市から「プレミアム付商品券購入引換券交付申請書」を送付しています。まだ、申請が済んでいない人は、申請書に必要事項を記入し、同封された返信用封筒で12月2日(月)までに返送してください。
 問 商工観光課プレミアム付き商品券事業担当(☎33-4538)



おでかけインフォメーション!

シティプロモーションイベント イルミナイ★INZAI



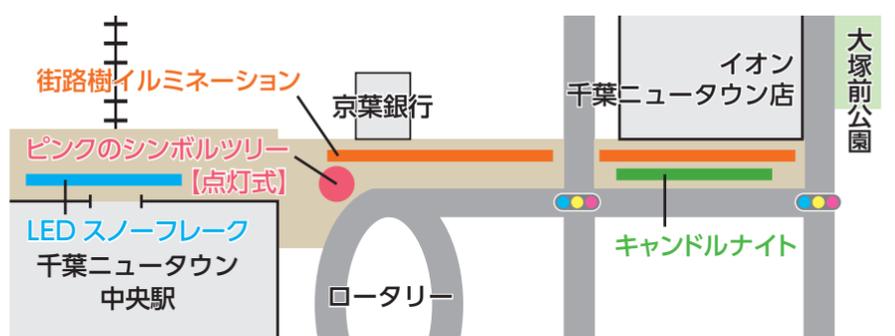
令和2年
11/23(祝) ~ 1/26(日)

今年もイルミネーションイベント「イルミナイ★INZAI」を開催します!

【イルミネーション概要】

◎点灯期間…11月23日(祝)~令和2年1月26日(日)

◎点灯時間…17時~22時30分



☑ピンク色のシンボルツリーや18万球のシャンパンゴールドのLEDイルミネーションが鮮やかに彩ります。今年は駅前デッキ上で雪の結晶をモチーフにしたLEDスノーフレイクも点灯します

【点灯式】

時11月23日(祝)・16時30分~

場千葉ニュータウン中央駅北口シンボルツリー周辺

【キャンドルナイト】

時17時~19時30分

☑市内の小学生や市民活動団体などが描いた紙コップにキャンドルが灯ります

参加型イベントを実施

○光のワークショップ「ミライの実」

☑袋に絵を描き、中にLED電球を入れて樹木にくくり付けます

時15時~(先着順)

場シティプロモーション課プロモーション係(☎33-4426)



秋たけなわ

公民館、交流館、コミセン、市民活動支援センターのおまつり

公民館、中央駅前地域交流館、コミュニティセンター、市民活動支援センターで活動するサークルや市民活動団体などが、日頃の活動拠点で発表や作品の展示、バザーなどをを行います。

皆さんの学習意欲をかき立てるようなサークルや講座を探しに出掛けてみませんか。

11/16(土) 第9回 いんば公民館まつり 10時~14時30分

☑作品展示と体験コーナー、2・3歳児のかわいい発表など。印旛公民館利用サークル協議会主催

場印旛公民館(☎98-0427)

11/16(土) ~ 17(日) 第22回 小林コミュニティまつり 10時~17時(17日は15時まで)

☑16日は、展示の部と催しの部の一部。17日は発表の部を加えた3部門。楽しい工作や武道なども体験できます。小林コミュニティサークル連絡協議会主催

場小林コミュニティプラザ 閩小林公民館(☎97-0003)



11/9(土) ~ 10(日) 令和に発進! そうふけの輪! 第18回ふれあい文化館まつり 9時~17時(10日は14時30分まで)

☑「ふれあい」の心を共有するまつりです。作品展示、催し、スタンプラリー、物品販売など。そうふけ公民館利用サークル協議会主催

場閩ふれあい文化館(☎45-3800)

11/16(土) 17(日) 23(祝) 秋のサザンフェスタ

時①11月16日(土)・9時30分~15時40分②11月17日・10時~15時40分③11月23日(祝)・18時~20時

☑①②近隣小中学校などの合唱や吹奏楽演奏、サークル発表、模擬店など③ブルージンズほか、ボーカルグループの演奏

¥③500円(大人のみ)

場閩サザンプラザ(☎45-0611)





第2回 いんざいふるさとまつり 10/5

まちのできごと

PHOTO NEWS

ホットなニュースをご紹介

10月5日、秋晴れの青空の下、第2回いんざいふるさとまつりが開催され、会場となったイオンモール千葉ニュータウン駐車場は、大勢の来客でにぎわいました。当日は、市のPRの一環で企画された「印度じゃないよ 印西市キーマカレー」が1,000個限定で販売され、15時ごろには完売。ステージでは、地域で活動するサークルなどによる歌やダンスなども披露され、会場を訪れた皆さんは秋の休日を満喫していました。

グランプリは「いんざいパリパリスープ」10/5 ～いんざいうまいもんコンテスト～

10月5日、第2回いんざいふるさとまつりの会場で、市の特産品である手焼き煎餅を使ったオリジナル料理の味を競う「いんざいうまいもんコンテスト」が行われました。市民など50人の審査員が試食して投票を行い、見事グランプリに輝いたのは、殿岡美保さん(高花)が考案した、野菜たっぷりのスープに煎餅をトッピングした「いんざいパリパリスープ」。このレシピは市観光協会ホームページで公開されています。皆さんもぜひ自宅で料理にチャレンジし、グランプリの味を堪能してみてください。



いんざいパリパリスープ



表彰された皆さん。前列右端がグランプリの殿岡さん

11/23 祝 ~ 24 日 10時~16時(24日は15時まで)

来て！見て！体験して！感動のおまつり！ 第32回中央駅前地域交流館まつり

☑サークル・高齢者クラブによる発表や展示、体験コーナー、陶芸品の販売など。中央駅前地域交流館利用団体懇話会主催
場 圃中央駅前地域交流館 (☎46-5111)

来て！見て！参加！ 第15回印西市民活動だんごまつり

☑さまざまな分野で活躍している市民公益活動団体(67団体)が、展示、発表、パフォーマンスなどで、日頃の活動をPR。カフェ、物販、スタンプラリー同時開催。

場 圃中央駅前地域交流館2号館
圃市民活動支援センター (☎48-4500)

※詳しくは



広報レポーターが気になったまちの動き

住よき実感

人権教室 ～パラスポーツ「ボッチャ」でつなぐ思いやりの輪～

夏休みも終わって間もなく「人権教室でのボッチャ体験会」が木刈小学校であると聞き、取材に伺いました。体育館には4年生の児童がグループに分かれ、コーチの指導の下、赤と青のボールを交互に投げ合っています。ジャックボールという白いボールの近くに投げることができたチームが勝つシンプルなルールですが、



広報レポーター 宇野 建夫 (小倉台)



白いボールめがけて

駆け引きがあり、作戦をみんなで考えることが重要です。

「小学生の皆さんにパラスポーツを通じて人への思いやりの心を感じてもらえればうれしいです」と、上條人権擁護委員は小学生と一緒に汗を流しながら語ってくれました。「人権教室」は、いじめなど人権に関わる問題について、全国の人権擁護委員が中心になって行われる啓発活動で、印西市でも年間を通して希望する小中学校の児童・生徒を対象に行われています。

この「人権教室でのボッチャ体験会」は、障がいのある人もない人もスポーツを通して交わることで、共に生きやすい社会の実現を目指し、千葉地方務局と市内の人権擁護委員が、オリンピック・パラリンピック等経済界協議会と連携したプログラムです。参加した児童からは「ボッチャは障がいのある人とも一緒に楽しくできるなと思いました」との感想もあり、パラスポーツを通じて改めて人権に関して考える機会となりました。

圃市民活動推進課 (☎33-4431)、みんなの人権110番 (☎0570-003-110)、子どもの人権110番 (☎0120-007-110)



作戦が大事です



人権についてのお話も聞きました

講座・催し

金額のないものは無料

Lecture and Event

市民アカデミー公開講座「歌詞に見る結婚観・家庭観の移り変わり」

時11月30日(土)・13時30分～15時30分
場中央公民館
◎講師…内海崎貴子氏(川村学園女子大学教授)
☑歌詞とともに時代の変化に触れながら「男女共同参画社会」について講義します
定10人
申電話で下記へ(先着順)
閩市民活動推進課男女共同参画係(☎33-4431)

異文化理解講座～中国～

時11月27日(水)・14時～15時30分
場中央公民館
◎講師…施恩氏
☑外国人講師が、テーマに沿った母国紹介を行います
☑どなたでも
定30人
申氏名、連絡先を下記へ(先着順)
閩企画政策課政策推進係(☎33-4068・✉kikakuka@city.inzai.chiba.jp)

適職探しのヒントを見つけよう！

時12月3日(火)・①セミナー13時30分～15時②個別相談15時～16時
場鎌ヶ谷市役所
☑まつど地域若者サポートステーションと印西市、鎌ヶ谷市、白井市共催で開催する若者向け就職支援セミナー
☑15歳～39歳の人
定①20人②5人(セミナー参加者のみ)
申電話で下記へ(先着順)
閩鎌ヶ谷市商工振興課(☎047-445-1240)

絵手紙講習会

時11月20日(水)・10時～12時
場永治プラザ
◎講師…阿久澤登美子氏(印西絵手紙の会)ほか
☑絵手紙で年賀状を作ります
定20人
¥400円(材料代)
申電話で下記へ(先着順)
閩永治プラザ(☎42-1101)

シニア向けスマートフォン講座(LINE編)

時11月26日(火)・13時30分～15時
場中央公民館
☑スマートフォンでのLINEの使い方について講義と体験形式で学びます
☑市内在住の50歳以上でスマートフォンの基本操作ができる人
定20人
申11月5日(火)10時から電話で下記へ(先着順)
閩中央公民館(☎42-2911)

ディズニー映画会「リメンバー・ミー」

時12月7日(土)・①10時～②14時～
場文化ホール
☑どなたでも
定各回460人
申11月2日(土)から文化ホール、各公民館、中央駅前地域交流館で整理券を配布(先着順)
閩中央公民館(☎42-2911)

季節の料理講座(冬編)

時12月4日(水)・10時～13時
場中央駅前地域交流館
☑チョコレートを使ったクリスマスケーキを作ります
☑市内在住・在勤で20歳以上の人
定18人
¥1,000円(材料代)
他エプロン、三角巾、布巾を持参
申11月5日(火)から電話または下記窓口へ(先着順)
閩中央駅前地域交流館(☎46-5111)

ピラティス体験講座

時12月12日(木)・10時～11時30分
場小林公民館
☑呼吸と姿勢によって筋肉と骨格を正して、健康な体づくりを体験します
☑市内在住・在勤の成人
定20人
他ヨガマットまたは厚手のバスタオルを持参
申11月5日(火)から電話または下記窓口へ(先着順)
閩小林公民館(☎97-0003)

かわいい！デコ巻きずし講座

時11月26日(火)・10時～13時
場ふれあい文化館
◎講師…きむらやすこ氏(日本デコずし協会認定マイスター)
☑市内在住で18歳以上の人
定8人
¥500円(材料代)
他エプロンを持参
申電話または下記窓口へ(先着順)
閩ふれあい文化館(☎45-3800)

おとなの工芸教室

時11月30日(土)・13時～16時
場印旛公民館
☑昔ながらの技で竹かご作りに挑戦
☑市内在住の人
定10人
¥1,200円(材料費)
他はさみを持参
申電話で下記へ(先着順)
閩印旛公民館(☎98-0427)

トートバックに花を描こう

時11月19日(火)・13時30分～15時30分

場ふれあい文化館
☑美しいグラデーションの花をトートバックに描いてみませんか
☑市内在住で18歳以上の人
定6人
¥1,000円(材料代)
他エプロンを持参
申電話または下記窓口へ(先着順)
閩ふれあい文化館(☎45-3800)

パパのための運動応援講座 & 子どもおやつクッキング

時11月24日(日)・13時～15時
場ふれあいセンターいんば
☑市内在住の年長児と父親(両親での参加も可)
☑親は運動を行い、子どもは栄養士とおやつ作りを体験します
定20組
他子どもは子ども用エプロンと三角巾を持参。保護者は動きやすい服装と靴で、タオルなどを持参
申11月8日(金)までに電話で下記へ(応募多数の場合は抽選)
閩中央保健センター(☎42-5595)

大人の食育講座「美Bodyへの道」～野菜の力できれいになろう～

時11月29日(金)・10時～14時
場中央駅前地域交流館
◎講師…平野郷子氏(野菜ソムリエ)
☑講話、旬の野菜メニューの調理実習、試食
【メニュー】黒ゴマ入りおかゆ、ネギとサケのグラタン、切り昆布の煮物、根菜たっぷりおみそ汁、ヨーグルトでお漬物
☑市内在住の人
定25人
¥500円(材料代)
他エプロン、三角巾、布巾2枚を持参
申11月12日(火)までに電話で下記へ(応募多数の場合は抽選)
閩中央保健センター(☎42-5595)

そうふけ図書館ブックリサイクル

時11月30日(土)・9時～15時
場そうふけ公民館
☑図書館で不用となった図書や雑誌などを持ち帰ることができます(無くなり次第終了)
閩そうふけ図書館(☎45-2566)

あなたと歌サロン

時11月16日(土)・13時～15時
場総合福祉センター
☑「赤いハンカチ」「秋桜」「365歩のマーチ」など、昭和から平成のヒット曲をカラフルスタイルの生演奏に合わせて一緒に歌います
閩総合福祉センター(☎42-0144)

TVコメンテーターとして活躍 結城教授による講演会

時11月6日(水)・14時～16時
場総合福祉センター
◎講師…結城康博氏(淑徳大学総合福祉学部教授)
☑テーマ「住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、地域包括ケアシステムの捉え方」
☑市内在住の人

定50人
申電話または下記窓口へ(先着順)
閩総合福祉センター(☎42-0144)

禅に親しみ五感を研ぎ澄ます～座禅・精進料理体験会～

時11月30日(土)・10時30分～12時30分
場総合福祉センター
☑初めてでも安心。東祥寺住職による丁寧な指導の下、座禅で心を落ち着かせます
☑市内在住で60歳以上の人
定10人
申11月7日(木)から電話または下記窓口へ(先着順)
閩総合福祉センター(☎42-0144)

市史編さん講座「あの日学校で見た映画-「映画日誌」にみる娯楽と啓蒙-」

時11月9日(土)・14時～16時
場中央駅前地域交流館2号館
◎講師…松浦真二氏(市史編さん専門委員)
☑編さんを担当した近現代部会委員がそれぞれの担当分野をテーマに講演します
定30人
申当日会場で受け付け(先着順)
閩木下交流の杜歴史資料センター(☎40-3500)

正月しめ縄飾り教室

時11月27日(水)・13時30分～15時
場保健福祉センター
☑しめ縄で正月飾りを作ります
☑市内在住で60歳以上の人
定25人
¥500円(材料代)
他剪定ばさみのある人は持参
申電話または下記窓口へ(先着順)
閩高花老人福祉センター(☎47-2112)

聞いて納得！講談de成年後見制度講演会

時12月1日(日)・13時30分～16時15分
場総合福祉センター
☑講談師・神田織音氏による実例を元にした創作講談と弁護士による制度説明
☑市内在住・在勤・在学の人
定50人
申住所、氏名、電話番号を電話またはFAXで下記へ(先着順)
閩市社会福祉協議会(☎42-0294、☎42-0338)

ふるさと再発見～野鳥観察会～

時12月1日(日)・9時～12時
場日本荻第二小学校プール脇駐車場集合
☑白鳥の飛来地周辺を歩いて観察します
☑市内在住の人(小学3年生以下は保護者同伴)
定20人
¥50円(保険代)
他帽子、運動靴で防寒対策
申11月5日(火)から電話または下記窓口へ(先着順)
閩本荻公民館(☎97-2011)

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



～11月は児童虐待防止月間～ 189(いちはやく) ちいさな命に待たなし

児童虐待は、子どもの心身の発育、発達に深刻な影響を与える著しい人権侵害で、時には子どもの生命さえ奪うこともあり、社会全体で早急に解決すべき重要な課題です。

児童虐待を防止し、一人ひとりの子

どもがかけがえのない存在として、安全で安心して自分らしく成長していくためには、児童虐待の早期発見が重要であり、地域の力が必要です。

「もしかして…」と思ったら迷わず下記へ相談してください(通告した人の秘密は守られます)。

【通告・相談窓口】
児童相談所全国共通3桁ダイヤル

☎189(いちはやく)

千葉県中央児童相談所

☎043-253-4101

市家庭児童相談

☎42-5180

圏子育て支援課児童相談係(☎33-4961)

健康・福祉



ごぼう先生の椅子に 座ったままできる健康体操

時12月7日(土)・10時30分～12時
場総合福祉センター

☎高齢者に人気の「ごぼう先生」発案による朝の体操とタオルを使った体操

☎市内在住で60歳以上の人

定30人

¥無料

☎タオルを持参

☎11月7日(木)から電話または下記窓口へ(先着順)

圏総合福祉センター(☎42-0144)

高齢者肺炎球菌ワクチン 予防接種

接種の対象となる人(市が接種を把握できていない人を含む)には、3月末に予診票と案内文を送付しています。

◎接種期限…令和2年3月31日(火)

☎今年度65・70・75・80・85・90・95歳または100歳以上になり、過去に1度も接種を受けたことがない人

¥3,000円

☎印西市に転入し、予診票が届いていない人は下記へ申し込みが必要です
圏中央保健センター(☎42-5595)

元気高齢者就労活躍 サポート就労支援セミナー

【保育補助養成講座】

時11月19日(火)、26日(火)、27日(水)・10時～16時

場レンタルスペースOffice(柏市)

☎保育の基礎を学びます

☎11月15日(金)までに電話、FAXまたはメールで下記へ

【介護助手養成講座】

時11月29日(金)、12月6日(金)、13日(金)・10時～16時

場けやきプラザ(我孫子市)

☎介護の基礎を学びます

☎11月26日(火)までに電話、FAXまたはメールで下記へ

【共通】

☎65歳以上の人

定30人

¥500円(テキスト代など)

圏NPO法人ACOPA事務局(☎04-7181-9701・☎04-7185-2241・✉acoba@key.ocn.ne.jp)

こんにちは若者訪問相談

時11月28日(木)・14時～15時30分

☎日常生活の困りごとについて、精神保健福祉士が訪問相談に伺います

☎市内在住で15歳から39歳までの家に引きこもりがちな人

☎電話またはFAXで下記へ

圏障がい福祉課支援係(☎33-4136・☎42-0381)

認知症カフェ 「オレンジカフェほっとはあと」

時11月26日(火)・13時30分～15時30分

場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の相談

☎認知症の人とその家族、認知症に関心のある人

定20人(認知症の人10人程度を含む)

¥1人200円

☎電話で下記へ(先着順)

圏印西南部地域包括支援センター(☎37-3120)

市民フォーラムともに支え合う地域 づくり～困ったときはお互いさま～

時11月24日(日)・13時30分～16時

場総合福祉センター

☎生活支援コーディネーター活動報告、ボランティア事例紹介、基調講演「地域支援事業 私たちにできること」

◎講師…國生美南子氏((公財)さわやか福祉財団さわやかインストラクター)

☎どなたでも

里親制度説明会

時11月30日(土)・13時～15時

場千葉市生涯学習センター

☎里親になりたい・知りたい人

☎電話で下記へ

圏子ども家庭サポートセンターちば「オレンジの会」(☎0470-28-4288)

発行に向けご協力を 子育てガイド

市の子育てに関する行政情報や施設案内をまとめた「子育てガイド」を(株)サイネックスと協働で発行します。

◎発行予定…令和2年3月ごろ

◎発行部数…2,000部

定80人

¥無料

☎11月22日(金)までに電話で下記へ(先着順)

圏市社会福祉協議会(☎42-0294)

千葉県福祉機器展2019

時11月15日(金)・10時～17時、16日(土)・10時～16時

場けやきプラザ(我孫子市)

☎介護者の負担を軽減する製品などの展示、体験、導入相談のほか、介護人材不足に対応する実践的なセミナーを開催

☎どなたでも

¥無料

☎セミナーは電話で下記へ

圏千葉県福祉ふれあいプラザ(☎04-7165-2886)

自死遺族支援「対面相談」

時11月15日(金)・13時～16時(1人50分)

場千葉県印旛合同庁舎(佐倉市)

☎大切な人を自死でなくした人

※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

圏(社福)千葉いのちの電話事務局(☎043-222-4416)

中途失聴者・難聴者との 手話学習と交流・懇談会

時11月2日(土)・13時30分～16時

場佐倉市中央公民館

☎聞こえに関係なくどなたでも※要約筆記で聞こえのサポートがあります

¥初めての人はテキスト代1,200円

圏NPO千葉県中途失聴者・難聴者協会印旛事務所(☎043-461-6533)、本部事務所(☎047-432-8039)

おしごと発見フェアin印西

時11月15日(金)・14時～16時

場中央駅前地域交流館2号館

☎障がいのある人に向けた雇用についての企業説明会や情報提供

☎電話またはFAXで下記へ

地域の事業者の皆さんへ

子育てガイドの紙面に広告枠を設けています。11月にかけて、掲載広告を募るため、(株)サイネックスが地域の事業所を訪問します。広告の掲載または説明を希望する事業所は、(株)サイネックスへ直接お問い合わせください。事業所の皆さんのご協力をお願いします。

圏掲載内容について…中央保健センター(☎42-5595)

広告について…(株)サイネックス成田支店(☎23-6140)



圏就職するなら明朗塾企業合同説明会係(☎043-235-7350・☎043-235-7351)

女性に対する暴力をなくす運動 11月12日(火)～25日(月)

夫やパートナーからの暴力、性犯罪、ストーカー行為、売買春、人身取引、セクハラなどは、女性の人権を著しく侵害するものであり、決して許されるものではありません。

また、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題でもあります。

市では毎月第1・第3木曜日に、専門の女性カウンセラーによる「女性の悩み相談」を実施しています。また、DV被害者が緊急に避難する際の金銭的支援も行っています。

1人で悩まず、下記の各種相談窓口にご相談ください。

【県の相談窓口】

《女性専用》

◎女性サポートセンター

☎043-206-8002(年中無休24時間)

◎千葉県男女共同参画センター

☎04-7140-8605

◎印旛健康福祉センター(DVのみ)

☎043-483-0711

《男性専用》

◎千葉県男女共同参画センター

☎043-285-0231

圏子育て支援課支援係(☎33-4640)

「女性の人権ホットライン」強化 週間11月18日(月)～24日(日)

職場でのいじめ、セクハラやパワハラ、夫やパートナーからの暴力、ストーカー、JKビジネス被害など、法務局職員や人権擁護委員が相談に応じます。1人で悩まず相談してください。相談は無料です。

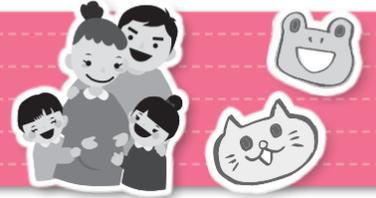
【女性の人権ホットライン】

☎0570-070-810(平日の8時30分～17時15分)※強化週間中は19時まで延長し、土曜、日曜日10時から17時まで開設

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、認定こども園
🌙児童館*18歳未満の子とその保護者向け



お誕生児紹介Day

☎️27日(水)・10:30~☎️11月生まれ乳幼児と保護者☎️26日(火)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

☎️5日(火)、12日(火)、19日(火)☎️看護師相談☎️未就学児親子☎️当日受付

お散歩・リズム交流

☎️11日(月)、18日(月)☎️保育園2歳児との交流☎️未就学時親子☎️当日会場で

☀️小林子育て支援センター(☎️80-8700)

簡単クラフト

☎️20日(水)・10:00~11:20☎️サンタのクリスマスブーツ作り☎️未就学児親子☎️自由参加

お話シアター

☎️毎週金曜日・10:30~10:45☎️手遊び・絵本・パネルシアターなど☎️自由参加

☀️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☎️親子のふ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♪

☎️6日(水)・10:00~☎️児童館を初めて利用する人の専用デー☎️自由参加

☀️ママのぼんぼこ広場(いんば児童館☎️80-3950)

ぽっかぽかタイム

☎️火曜~金曜日(休業日除く)・11:00~11:20☎️親子のふれあいタイム☎️自由参加

公園で遊ぼう!

☎️7日(木)・10:00~10:45☎️湯野公園☎️シャボン玉で遊ぼう☎️自由参加

☀️滝野子育て支援センター(☎️97-1822)

母親講座「体に優しい野菜料理」

☎️29日(金)・10:30~12:00☎️6カ月~未就学児親子☎️13組☎️500円☎️窓口で

クラシックコンサート

☎️16日(土)・11:00~11:30☎️未就学児親子☎️30組☎️電話、窓口で

☀️つどいの広場(そうふけふれあいの里内☎️47-7880)



公園であそぼう

☎️5日(火)・10:45~11:30☎️西の原公園☎️秋の自然に触れよう☎️自由参加

食育講座~離乳食講座

☎️27日(水)・10:30~11:30☎️乳児とその保護者☎️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

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(☎️47-6638)

ゴスペルリトミックjoy

☎️毎週水曜日・9:50集合☎️年齢別で行います☎️自由参加

親子でABCタイム

☎️毎週木曜日・10:30集合☎️しおんハウス☎️年齢別で行います☎️自由参加

★しおん保育園(しおんひろば☎️070-3174-3124)

すくすく測定

☎️18日(月)~20日(水)・9:00~11:00☎️身長、体重測定、手形や足型の記録

お誕生会

☎️20日(水)・11:00~11:30☎️お誕生日の友達をお祝いします

★山ゆり保育園(びよびよくらぶ☎️98-3773)

クリスマスリース作り

☎️11日(月)・10:00~☎️8組☎️400円☎️10:00~電話で

赤ちゃん向け講座

☎️①22日(金)②26日(火)☎️①わらべうたベビーマッサージ②ベビードダンス☎️10:00~電話で

★牧の原保育園(さくら広場☎️49-4011)

お散歩

☎️5日(火)・9:30~☎️公園で楽しく交流します☎️電話で

足がたDisney

☎️21日(木)☎️子どもの足型をミッキー&ミニに変身させます☎️10組☎️電話で

★草深こじか保育園(ちゅうりっぷルーム☎️36-5161)

ベビードダンス

☎️22日(金)・10:00~11:30☎️抱っこひもで、音楽に合わせてダンス☎️1,000円☎️電話で

ベビードヨガ

☎️29日(金)☎️親子と一緒にヨガ☎️1,000円☎️電話で

★星虹保育園(びかびかルーム☎️40-1189)

キッズバレエ&ママストレッチ

☎️6日(水)・10:15~11:00☎️親子で楽しく踊ります☎️1,000円☎️電話で

親子のふれあいヨガ

☎️13日(水)・10:30~11:30*1人30分☎️1,000円☎️電話で

★星虹第二保育園(ぽかぽかルーム☎️45-1189)

すくすく食アドバイス

☎️19日(火)・10:40~☎️3組☎️1組500円☎️1日(金)11:00~窓口で(先着順)

発育測定

☎️5日(火)、8日(金)・10:00~☎️自由参加

★小倉すくすく保育園(あひるルーム☎️42-5901)

歯みがき講座

☎️13日(水)・10:30~11:00☎️8組☎️歯ブラシ、タオルを持参☎️電話で

ベビードダンス

☎️18日(月)・10:30~11:30☎️4カ月~2歳くらいまでの親子☎️8組☎️500円☎️電話で

★エンジェルハート保育園(たつのごクラブ☎️47-3344)

ギターサークル演奏

☎️8日(金)・10:00~☎️カラフルスタイルによる演奏☎️6組☎️電話で

お誕生会

☎️25日(月)・10:40~☎️11月生まれの未就学児親子☎️6組☎️電話で

★印西ひかりこども園(にじっこルーム☎️40-3737)

English Play Time

☎️毎週火曜日・9:10~9:40☎️外国人講師と楽しく英語で遊びます

書道アクティビティ

☎️21日(木)・9:10~9:40☎️子どもと一緒に書道作品作りに挑戦します

★認定こども園RWI(キャタピラークラブハウス☎️85-8685)

看護師さんの話を聞こう

☎️22日(金)・10:15~11:00☎️冬の感染症の予防や対応☎️未就学児親子☎️15組☎️電話で

ママ友を作ろう

☎️11日(月)・10:30~11:00☎️2019年4月2日以降生まれの親子☎️電話で

★ゆいのひ保育園(ゆいキッズ☎️36-8586)

栄養相談・親子で遊ぼう

☎️毎週火・水・木曜日・10:30~11:00

お誕生日会

☎️8日(金)・9:45~10:15

★銀の鈴保育園(りんりんひろば☎️47-7566)



レクホールであそぼう

☎️2日(土)、16日(土)・13:00~14:50☎️バドミントンなど☎️小学生~18歳(保護者可)☎️上履き持参

みんなでカラオケデー

☎️9日(土)・9:00~16:30☎️高齢者や友達とカラオケ☎️小学生~18歳☎️自由参加

☾中央駅前地域交流館(児童ルーム☎️46-5111)

ふれあい文化館まつり

☎️9日(土)・9:00~17:00、10日(日)・9:00~14:30☎️未就学児~18歳(未就学児は保護者同伴)☎️自由参加

☾そうふけ児童館(ふれあい文化館内☎️45-3800)

座禅・精進料理

☎️30日(土)・10:30~☎️市内在住の子どもとその保護者☎️5日(火)9:00~電話で

骨盤底筋ストレッチ

☎️12月3日(火)・10:00~11:00☎️8人☎️一時保育有☎️12日(火)~電話で

☾子どもふれあいセンター(総合福祉センター内☎️42-0144)

親子ヨガ・ベビーマッサージ

☎️22日(金)・10:30~☎️1歳くらいまでの親子☎️12組☎️8日(金)~窓口、電話で

ポーズラーツ講座

☎️21日(木)・10:00~☎️小学校低学年までの保護者☎️15人☎️1,000円☎️7日(木)~窓口で

☾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(11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 10日(日)・24日(日) 14:00~

そうふけ図書館 2日(土)・9日(土)・16日(土)・30日(土) 15:00~

小倉台図書館 7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木) 15:30~

印旛図書館(いんば児童館) 21日(木) 11:40~
本荻図書館 16日(土) 10:30~

11月の各種相談

※祝・休日の相談はありません。すべて無料です。
 ※階段の昇降に支障のある人は予約時に申し出てください
 ☎予約が必要

相談名	とき	ところ	問い合わせ
法律相談(弁護士) ☎	①8日(金)②15日(金)③22日(金)・10時~12時、13時~15時【予約開始】①1日(金)②8日(金)③15日(金)※先着8人	市役所附属棟	市民活動推進課 男女共同参画係 ☎33-4071 (受付専用番号) ※予約開始時間は8時45分 ※予約に空きがあれば当日受け付け可(交通事故巡回相談を除く)
市民生活相談(司法書士) ☎	22日(金)・10時~12時、13時~15時【予約開始】1日(金)※先着6人		
市民生活相談(税理士) ☎	15日(金)・10時~12時、13時~15時【予約開始】1日(金)※先着6人		
人権よろず相談 ☎	8日(金)・10時~12時、13時~15時【予約開始】1日(金)※先着4人		
行政相談 ☎	8日(金)・10時~12時、13時~15時【予約開始】1日(金)※先着8人		
交通事故巡回相談 ☎	15日(金)・10時~12時、13時~15時【予約受付】13日(水)まで※先着4人		
障害者就労支援相談	毎週火曜日 10時~12時、13時~16時【電話相談可】	ふれあいサポートセンターいんざい	ふれあいサポートセンターいんざい ☎42-1118 FAX42-1055
家庭児童相談 母子・父子自立支援相談 ☎	毎週月曜~金曜日・9時~16時	市役所 子育て支援課	家庭児童相談室 ☎42-5180
女性の悩み相談 ☎	7日(木)、21日(木) 10時~12時、13時~16時 【電話相談可】	市役所会議棟	子育て支援課支援係 ☎33-4640
消費生活相談	毎週月曜~金曜日 9時30分~12時、13時~16時30分【電話相談可】	市役所附属棟	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 ☎	28日(木)・10時~12時、13時~17時 ☎15~40歳未満の職業的自立を目指す若者と その保護者	市役所会議棟	ちば北総地域若者サポートステーション ☎24-7880
心配ごと相談	2日(土)、毎週水曜、金曜日(1日を除く) 10時~12時、13時~15時	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
生活困窮相談	毎週月曜~金曜日 8時30分~12時、13時~17時15分【電話相談可】	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
成年後見相談会 ☎	26日(火)・13時30分~15時30分 ※先着2人	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	毎週月曜~金曜日 9時30分~12時、13時~15時30分	教育センター	教育相談専用電話 ☎47-7830
子ども相談室	毎週月曜~金曜日・9時~12時、13時~17時		
住宅相談	10日(日) 10時~12時、13時~15時	印西市商工会館 会議室	印西市商工会 ☎42-2750
Consultation for Foreigners ☎ (Free of Charge) 外国人のための無料相談	8日・金曜日・9時~16時 事前に電話で予約してください	市役所 企画政策課	企画政策課政策推進係 ☎33-4068

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。
 ☎11月8日(金)・14時~16時
 場本笠支所
 ☎市内在住、在学、在勤の個人または5人までの団体
 関秘書広報課広報広聴係
 (☎42-5117)



市税などの夜間・休日納付相談窓口

【相談日】
 11月23日(土)・8時30分~17時
 29日(金)・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
- 関納税課債権回収対策室 (☎33-4448)
- 国民健康保険税、後期高齢者医療保険料
- 関国保年金課 保険税係(☎33-4462) 高齢者医療年金係(☎33-4470)
- 介護保険料
- 関高齢者福祉課介護保険係 (☎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
 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してください。

4カ月児相談

受付9:30~9:45

駅前 15日(金) ☎R1年5~6月生まれ

いんば 28日(木) ☎R1年6月生まれ

もぐもぐ教室(離乳食中期)※

受付9:30~9:45

いんば 7日(木) ☎H31年4~5月生まれ 関30人

かみかみ教室(離乳食後期)※

受付13:20~13:35

いんば 7日(木) ☎H31年1~2月生まれ 関30人

※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申し込みください(先着順)

1歳6カ月児健診

受付中央9:00~9:15 高花いんば13:00~13:15

高花 5日(火) ☎H30年4月生まれ

いんば 14日(木) ☎H30年4月生まれ

中央 20日(水) ☎H30年3~4月生まれ

2歳児歯科健診

受付13:00~13:15

高花 1日(金) ☎H29年5月生まれ

いんば 6日(水) ☎H29年5月生まれ

3歳児健診

受付13:00~13:15

高花 8日(金) ☎H28年5月生まれ

いんば 12日(火) ☎H28年5月生まれ

中央 20日(水) ☎H28年4~5月生まれ

▼健康づくり相談・禁煙相談(一般対象)

関血圧測定、生活習慣病予防、栄養相談など ※予約制

中央 月曜~金曜日・9:00~16:00

いんば

※来所または電話で健康づくり相談を行っています。来所する際は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申し込みください

▼プレマクラス 申込先☎80-3800 ※申し込み制

いんば ①26日(火)②12月7日(土)・13:00~16:00

関①歯科医師による健診と講話、ブラッシング指導など
 ②助産師による講話、プレ子育て体験など
 2回で1コース

関市内在住の初妊婦(原則妊娠6カ月以降の人)

▼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 21日(木)・10:00~12:00

関市内在住の双子以上の妊産婦とその子ども

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
- 風しん抗体検査(無料クーポン)対象の男性(537年4月2日~554年4月1日生まれ)で検査が未実施の人は、中央保健センターまでお問い合わせください

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・歯科医・薬局を持ちましょう!



栄養士の にこにこ★クッキング
recipe.20

鶏肉の代わりに豚肉でもおいしくできます。

オイスターソースがしみた大根と厚揚げがおいしい煮物です。

大根と厚揚げのオイスターソース煮

材料(2人分)
鶏モモ肉60g、酒(下味用)小さじ1、ニンジン小1/2本、ダイコン100g、チンゲンサイ1/2株、干しシイタケ2個、厚揚げ1/2枚、ニンニク・ショウガ各1かけ、ゴマ油小さじ1、A(砂糖・みりん各小さじ1、しょうゆ大さじ1、オイスターソース小さじ2)、干しシイタケの戻し汁1/2カップ、片栗粉小さじ1

作り方
①鶏モモ肉は一口大に切り、酒をふっしておく。
②干しシイタケは洗って戻し、そぎ切りにする(戻し汁はとっておく)。
③ニンジン、ダイコンは厚めのいちよう切り、チンゲンサイはざく切りにする。厚揚げは油抜きして縦半分にし、2cm厚の色紙切りにする。ニンニク、ショウガはみじん切りにする。
④鍋を中火にかけ、ゴマ油を熱し、ニンニク、ショウガを炒める。鶏モモ肉を加えて炒め表面の色が変わったら、ニンジン、ダイコンの順に加えてさらに炒める。
⑤厚揚げ、干しシイタケ、Aを入れ、干しシイタケの戻し汁を材料が隠れるかどうかぐらいまで加えて弱火で煮る。
⑥ニンジン、ダイコンが軟らかくなったら、チンゲンサイを加え、ひと煮立ちさせる。
⑦片栗粉を同量の水で溶きとろみをつける。

1人分の栄養価…エネルギー168kcal、たんぱく質8.0g、脂質8.6g、食塩相当量2.0g

レシピ提供：印旛学校給食センター

おおきくなあれ
11月生まれのみんな おたんじょうび おめでとう

吉田 紗菜ちゃん
(平成29年11月4日生まれ)
甘えん坊でいたずら大好き！
甘えん坊でいたずら大好き！
やんちゃな我が家のムードメーカー。笑顔で元気いっぱい大きくなあれ！

伊藤 唯花ちゃん
(平成29年11月20日生まれ)
どんどんやんちゃになる唯花ももうすぐお姉ちゃん。これからも元気に成長してね。

宮下 圭斗ちゃん
(平成30年11月25日生まれ)
元気ハツラツ甘えんBOY！
いっぱい食べて、いっぱい遊んで大きくなあれ♡

角頼 彩花ちゃん
(平成30年11月19日生まれ)
ちょっと小さく生まれたけど大きく成長中。大好きなヨーグルト食べて、いつも笑顔で優しい子に育ってね。

柳澤 悠音ちゃん
(平成30年11月2日生まれ)
お兄ちゃんが大好きなはるとくん。いっぱい遊んでいっぱい笑って大きくなってね。1歳おめでとう！

竹内 美織ちゃん
(平成30年11月26日生まれ)
いつもニコニコ、周りの人を笑顔にしようとする明るい子に癒されています。たくさん食べて大きくなあれ！

健康いんざい
Vol.199
健康いんざい21
健康センター

睡眠時無呼吸症候群に気を付けましょう！

睡眠中に10秒以上呼吸のない状態に陥ることを、睡眠時無呼吸といいますが、それが一晩に30回以上または1時間間に5回以上みられるものを睡眠時無呼吸症候群(SAS)と言います。発症は男性に多く、働き盛りの30〜40歳代は特に発症が多い傾向にあります。また、女性には閉経後の発症が多く、閉経前と比べて発症率が約3倍となっています。

【種類】
閉塞型：肥満や耳鼻科の病気、顔の骨格や首周りの特徴(首が短い、下あごが小さいなど)によって、睡眠中に喉が詰まることで発症する型
中枢型：加齢などによって呼吸中枢の働きが低下することで発症する型
混合型：閉塞型・中枢型が

複合して発症する型
【よくある症状】
◆寝ているとき
○いびきをかく
○いびきが止まり、大きな呼吸とともに再びいびきをかき始める
○呼吸が止まる、乱れる
○息苦しい、寝汗をかく
○何度も目が覚める(不眠)
◆起きたとき
○口が渴いている
○ズキズキと頭が痛い
○すっきり起きられない
◆起きているとき
○強い眠気がある
○いつもだるさ、倦怠感がある
○集中力が続かない

【予防方法】
症状が進行すると、高血圧や心臓肥大などの重大な症状を引き起こします。次の点に注意しましょう。

【治療方法】
対症療法が中心です。まずは、内科・呼吸器科・耳鼻咽喉科へ相談しましょう。

◆適正体重の維持
喉や首周りの脂肪沈着が発症に大きく影響します。適正体重を目指すよう心がけましょう。
適正体重＝身長(m)×身長(m)×22

◆お酒の飲み過ぎに注意
アルコールは筋肉を緩める作用があり、飲酒すると、気道を支える筋肉が緩み、いびきをかきやすくなります。

◆耳鼻科の病気の改善を
アレルギー鼻炎や副鼻腔炎、へんとう腺の肥大などがある場合、口呼吸になりやすく、その結果、咽頭が狭くなるため気道が閉塞しやすくなります。
◆寝る姿勢を工夫しよう
仰向けで寝るよりも、横向きで寝ると気道の閉塞を軽減できます。抱き枕などを使って工夫してみるのも良いでしょう。

いんざい

発行 | 印西市 編集 | 秘書広報課
住所 | 〒270-1396 印西市大森2364-2
電話 | 0476-42-5111(代)
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…9日(土)
(8:30~17:15)
- ▶中央駅前出張所…2日(土)、16日(土)
(8:30~17:15)
- ▶印旛支所…毎週土曜日
(8:30~12:00)23日(祝)を除く
- ▶滝野出張所…毎週土曜、日曜日
(8:30~17:15)23日(祝)を除く

こちら編集室

よく見…よく聞き…
正しくお知らせ

秘書広報課

本紙7ページで紹介している「いんざいパリパリスープ」先月行われた「いんざいうまいもんコンテスト」でグランプリに輝いた料理です。料理の食材となったのは、市の名物でもある手焼き煎餅。市内には複数の煎餅店があります。皆さんは食べたことがありますか。お店によって味が違うので、お気に入りを探してみたいかがでしょう。