



広 報 いんざい

1.1
令和3年(2021)1月1日号
No.920

- パブリックコメントを実施…………… 2
- 災害時に自力避難が困難な人へ…………… 3
- 市職員の募集…………… 5
- 令和3年成人記念式典…………… 6

市の人口…105,617人 男…52,352人 女…53,265人 (令和2年12月1日現在)



明けまして おめでとう ございます



西の原保育園の年長・年中の皆さんにご協力をいただき、今年の干支である「丑」を人文字で作りました。40人の園児たちが、元気いっぱい、かわいさいっぱいの笑顔で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。

市民の皆さまには、長期間にわたり新型コロナウイルス感染症の予防対策に取り組んでいただき、ありがとうございます。

また、医療や介護の現場で奮闘されている従事者の皆さま、市民生活の維持のために日々働いている全ての皆さまに、心から感謝申し上げます。市では、これまで、7度の補正予算を組み、市独自の支援策を実施しておりますが、今後とも、感染の状況などを



印西市議会 議長
板橋 睦

明けましておめでとうございます。

市民の皆さまにおかれましては、輝かしく希望に満ちた新春をお迎えのことと、心からお喜び申し上げます。

旧年中は、印西市議会に対し、深いご理解とご支援を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、昨年来の新型コロナウイルス感染症の世界的パンデミックは、私たちの生活様式を一変させてしまいました。多くの市民の皆さまや事業者

注視しながら、緊張感とスピード感を持って、状況に応じた対応策を講じてまいり所存でございます。

さて、印西市は、人口が増加を続けるとともに、データセンターや物流施設等の企業の集積が進むなど、発展を続けております。

一方、待機児童対策や、(仮称)千葉ニュータウン中央駅圏複合施設の整備、木下・小林駅圏の活性化、そして地域住民が切望する北総線の高運賃の是正など、課題も山積しております。

このような中、市の最上位計画となります。令和3年度から10年間の総合計画基本構想が昨年の第3回市議会定例会で承認され、現在、基本構想を実現するための方向性と

主な取り組みを示す基本計画を策定しております。

本年は、この新たな基本計画に掲げる施策を着実に実施するとともに、市が抱えるさまざまな課題の解決を図りながら、あらゆる世代の市民の皆さまが「住んでいてよかつた」と実感できるまちづくり

に全力で取り組んでまいりますので、皆さまのご協力をお願い申し上げます。

昨年、新型コロナウイルス感染症の影響が、社会全体に暗い影を落とした年でしたが、感染が終息し、市民の皆さまが安心して暮らすことができる日が、一日でも早く訪れますことを心からご祈念申し上げます。新年のごあいさつといたします。

ことが求められております。市民の皆さまのご期待に応えるために、議会機能の強化を図り、市民福祉の向上と印西市のさらなる発展のため、努力してまいりますので、より一層のご支援とご協力をお願い申し上げます。

本年は「丑年」です。「牛の歩みも千里」。努力を怠らず一歩一歩確実に進み、着実な成果を上げていきたいと考えています。

本年も、市民の皆さま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ます。新年のごあいさつといたします。

新型コロナウイルス感染症から自分と大切な人を守るために！

- 不要な外出は控える
- 買い物はすいている時間に

- 3つの「密」を避ける
- 小まめな手洗いうがい

- 人との距離は最低1m
- 会話はマスク着用

皆さんの意見を募集 パブリックコメントを実施

共通事項

時 1月6日(水)～19日(火)

場 各担当課、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

※必要事項が記入されていないものは無効。応募に要する諸費用は本人負担

対 市内在住・在勤・在学の人および市内に事務所または事業所を有する法人その他の団体

申 1月19日(火)(消印有効)までに、指定様式(任意可)に住所、氏名、電話番号を記入し、各担当課へ郵送、FAX、メールまたは持参(閲覧場所の意見箱へ投函も可)



印西市緑の基本計画(案)

市では、緑地の保全や緑化の推進に関する基本的な方針となる印西市緑の基本計画の策定を進めており、このたび案がまとまりましたので、市民意見公募を実施します。

閩都市整備課整備係 (☎33-4663・FAX42-6200・✉toseika@city.inzai.chiba.jp)

印西市障がい者プラン(案)

市では、障害福祉サービスなどの円滑な提供を図るため、印西市障がい者プランの策定を進めており、このたび案がまとまりましたので、市民意見公募を実施します。

閩障がい福祉課給付係 (☎33-4639・FAX42-0381・✉syoutukuka@city.inzai.chiba.jp)

申請手続きはお済みですか ひとり親世帯への臨時特別給付金

申請期限は令和3年2月26日(金)(消印有効)

新型コロナウイルス感染症の影響により子育て負担の増加や収入が減少したひとり親世帯のうち、申請が必要人で、まだ申請していない人は忘れずに申請してください。

◎給付額

【基本給付】5万円、第2子以降1人につき3万円加算 ※再支給分(基本給付と同額)も支給されます

【追加給付】1世帯につき5万円

◎申請が必要な人

【基本給付】

- ①公的年金給付などを受けていて、令和2年6月分の児童扶養手当が全額停止された人
- ②公的年金給付などを受けていて、

児童扶養手当の申請はしていないが、申請をしていれば令和2年6月分の児童扶養手当の支給が全額または一部停止されたと推測される人
③新型コロナウイルス感染症の影響で家計が急変し、直近の収入が児童扶養手当の対象となる水準に下がった人

【追加給付】

- ①②に該当する人および令和2年6月分の児童扶養手当受給者のうち、新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少した人
- ※詳しくは市ホームページ参照(申請書のダウンロード可)

閩子育て支援課給付係(☎33-4645)

農地と集落を守るために

～将来の地域の農業について 考えてみませんか～

農業従事者の高齢化や後継者不足などの問題が全国的に増えており、深刻になっています。

今後、各集落で農地と集落をどのように守っていくのかを話し合い、考えていくことが必要です。

現在、市内のいくつかの集落では、有志が中心となった話し合いが進み、集落全農家を対象とした意向調査も行われ、議論が深まっています。「集落の有志で話し合いの場を設けたい」などの希望がありましたら、市・県・土地改良区などの関係機関が協力しますので、下記へ相談ください。

閩農政課振興係(☎33-4488)



いんざい応援クーポン

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う経済対策として、市内店舗などで使用できる1人5,000円分の「いんざい応援クーポン」を配付しました。感染防止対策を徹底し、ご利用ください。

詳しくは

クーポン使用期限 令和3年2月28日(日)

応援クーポン取扱店を募集

応募資格 市内の事業者(商工会の加入・非加入は問いません)

注意事項 以下の商品やサービスにクーポンは使えません

- ・資産形成につながる出資や金融商品
- ・ギフト券や切手など換金性の高い物
- ・国や地方公共団体への支払いなど

申し込み 応募要件など詳しくは市商工会ホームページ(<http://www.inzai.or.jp>)をご覧ください

閩市商工会(☎42-2750)

ステッカーとポスターを活用ください

事業者の皆さんを対象に「新型コロナ対策」への取り組みを示すステッカーとポスターを作成。感染防止対策を「見える化」し、地域経済の回復にお役立てください。

詳しくは

閩商工観光課商工振興係(☎33-4483)



イノシシに出会っても慌てずに

市内ではイノシシの生息数が増加し、生息域も拡大しています。イノシシは臆病な性格で、自ら人に近寄ってくることはほとんどありませんが、興奮すると攻撃してくる場合もあります。遭遇したら、次のように対処しましょう。



●静かに、背を向けることなく離れる

大声を出したり、背を向けて走るとイノシシを興奮させます。離れることが難しいときは、物陰などに隠れ、イノシシが立ち去るのを待ちましょう。

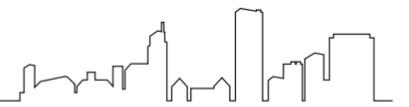
●攻撃や威嚇をしない

攻撃や威嚇は、イノシシを逆上させることがあります。襲われる危険がありますので、絶対にやめましょう。

餌付けは絶対にやめましょう

餌付けをすると、人を恐れなくなり住宅街に出没するようになり危険です。絶対にやめましょう。

閩環境保全課鳥獣被害対策係(☎33-4439)



災害時に避難所などへの自力避難が困難な人へ

市では、地震や台風といった災害発生時に、避難所などに自力で避難できない人の情報を掲載した「避難行動要支援者同意者名簿」の作成を進めています。

この名簿は、消防署・警察をはじめ、自主防災組織・自治会・町内会・民生委員などに、守秘義務を課した上で情報提供され、平時の見守りや災害発生時の安否確認・避難支援に活用されます。

自力避難が困難と思われる人は、名簿への情報掲載について、右記へ相談してください。

※昨年11月に対象者と思われる人へ発送した依頼文書により、すでに名簿への情報掲載に関する同意書を市へ提出している人は、相談不要です

【例えば次のような人が対象です】

- 75歳以上の人で構成される世帯
- 日中は高齢者だけとなる世帯
- 心身に障がいを持っている人(施設入所者を除く)
- 要介護度3~5の人(施設入所者を除く)
- 妊産婦、乳幼児、外国人などで避難する際に支援が必要な人

圏社会福祉課厚生係(☎33-4513)



快適な通勤・通学にご利用ください

京成臨時ライナー (京成上野行)運行中

京成電鉄(株)では昨年10月1日から、印旛日本医大駅、千葉ニュータウン中央駅から乗車可能で、途中、青砥駅・日暮里駅で降車できる、京成上野行の臨時ライナーを運行中です。



臨時ライナー車内

平日毎朝1便運行している臨時ライナーに使用されている車両は、スカイライナー用車両で、電源コンセントやWi-Fiが無料で使用できるほか、キャリーケースなども置ける荷物置き場があります。また、座席はゆとりあるシートピッチなので、朝の貴重な時間を快適に過ごすことができます。

【運行ダイヤ】6時55分(印旛日本医大駅発)→7時3分(千葉ニュータウン中央駅発)→青砥駅(7時31分着)→日暮里駅(7時46分着)→京成上野駅(7時51分着)

【特急料金】大人500円、小児250円(税込・車内で販売)

※別途乗車券が必要ですよ

【その他】1号車から乗車してください。詳しくは、京成電鉄(株)および北総鉄道(株)ホームページ参照

圏京成お客様ナビダイヤル(☎0570-081-160・受付時間 9時~18時)

令和3年度 学校体育施設開放 団体登録の受け付け開始

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、登録が必要です。なお、旧宗像・本埜第二小学校も開放します。

☑次の全てに該当する団体

- 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

☑1月31日(日)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可)

※申請は1年分。令和2年度登録団体には申請書を郵送します

☑2月24日(水)・19時から松山下公園総合体育館で利用調整会議を行います。代表者は必ず出席してください

圏スポーツ振興課振興係(☎42-8417)

開放施設の概要

開放施設	開放日	開放時間
校庭 (小学校のみ)	土・日曜日、祝日、休業日	9:00~17:00
体育館	小学校	土・日曜日、祝日、休業日 9:00~21:30
	中学校	平日 18:00~21:30
柔剣道場 (中学校のみ)	毎日	18:00~21:30

※旧宗像小学校の校庭、滝野中学校の柔剣道場を除く



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、次の皆さんが受章されました。※敬称略

圏市民活動推進課防犯対策係(☎33-4435)

(公財)全国防犯協会連合会会長表彰

◎防犯栄誉銅章

軍司 俊紀(西の原)



軍司氏は、牧の原支部長として、永年、地域の防犯活動の先頭に立ち尽力いただいています。その功績に対し、全国防犯協会連合会会長から表彰されました。

千葉県警察本部長および

(公社)千葉県防犯協会理事長表彰

◎防犯功労者

豊田 裕義(岩戸支部長)

◎防犯功労団体 牧の原支部

(公社)千葉県防犯協会理事長表彰

◎優良防犯指導員等受賞者

滝澤 和幸(小林支部)

横尾 勝(小林支部)

中澤 一郎(大森支部)

中村 眞澄(大森支部)

小山 日出夫(船穂支部)

芝原 幾久雄(中央駅北支部)

染谷 正明(牧の原支部)

川森 堯(本埜支部)

杉山 源(岩戸支部)

田野 さよ子(岩戸支部)



国保・年金

20歳になった時の「国民年金」

20歳になってからおおむね2週間以内に日本年金機構から国民年金に加入したことをお知らせする通知が届きます(20歳前に就職し、厚生年金などに加入している人を除く)。

この通知が届かない場合は、国保年金課、各支所または船橋年金事務所で加入の手続きをしてください。

なお、20歳直前に海外へ転出した人で加入のお知らせが届いた場合は、船橋年金事務所へお問い合わせください。

また、20歳になった時に厚生年金・共済年金に加入している配偶者の扶養となっている人は、配偶者の勤務先で国民年金3号被保険者の手続きをしてください。

※年金手帳は別途送付されます
 船橋年金事務所(☎047-424-8811)、
 国保年金課高齢者医療年金係(☎33-4470)

国民年金保険料の猶予制度をご存じですか

収入などがなく保険料の支払いが困難な場合は、保険料の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が猶予される制度です

☑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年以上である過程)、一部の海外大学の日本分校に在学する人

☑20歳の誕生日の前日以降に申請書を下記へ持参(学生証の両面コピーを添付)

◎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が猶予される制度です

☑50歳未満の人

☑申請書を下記へ持参

【共通】

承認された期間は老齢基礎年金を受け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。追納制度を利用し、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。

船橋年金事務所(☎047-424-8811)、
 国保年金課高齢者医療年金係(☎33-4470)

傷病手当金の適用期間延長

国民健康保険、後期高齢者医療制度加入者が新型コロナウイルスの感染などで仕事を休んだとき、傷病手当金が支給される場合があります。その適用期間が下記まで延長されました。

☑3月31日(水)まで

☑詳しくは市ホームページまたは下記へ
 国保年金課給付係(☎33-4464)、
 国保年金課高齢者医療年金係(☎33-4470)

社会保険労務士による年金相談

☑1月28日(木)・10時～15時15分

☑市役所附属棟

☑国民年金、厚生年金、年金請求手続き、加入記録の確認、その他年金制度に関することなど(1人30分)

☑8人

☑申込時に基礎年金番号の分かるものを用意

☑1月15日(金)までに下記へ(先着順)

☑国保年金課高齢者医療年金係(☎33-4470)

年金の予約相談

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、専用ダイヤルで予約をすると待たずに相談ができます。

◎相談時間…月曜～金曜日・8時30分～17時15分

☑年金相談全般

☑予約の際に基礎年金番号の分かるものを用意

☑相談希望日の1カ月前から前日まで

【予約専用ダイヤル】

◎ナビダイヤル(☎0570-05-4890)

☑船橋年金事務所(☎047-424-8811)

納付方法が変更(年金特別徴収から口座振替)できます

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、届け出により納付方法が変更できます。

☑1月29日(金)までに以下の手順で手続きをしてください

- ①金融機関の窓口で国民健康保険税または後期高齢者医療保険料の口座振替を申し込む
- ②口座振替申込書本人控え、認め印、

保険証を国保年金課または各支所市民サービス課へ持参

◎注意

・納付状況により、口座振替に変更できないことがあります

・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

☑国保年金課保険税係(☎33-4462)、
 高齢者医療年金係(☎33-4470)

募集



シルバー人材センター 会員募集説明会

☑①1月18日、2月22日、3月22日の各月曜日②1月13日、3月10日の各水曜日③2月10日(水)・10時～

☑①そうふけふれあいの里②中央駅前地域交流館③印旛公民館

☑市内在住で60歳以上の人

☑市シルバー人材センター(☎45-0468)

講座・催し



ドラマ(太鼓)で遊ぼうドラムサークル体験

☑1月30日(土)・14時～15時30分

☑ふれあい文化館

☑打楽器を使ったリズムアンサンブルとレクリエーション

☑市内在住の小学生(保護者同伴の小学生未満も可)

☑20人

☑1月24日(日)までに下記へ(先着順)

☑ふれあい文化館(☎45-3800)

印旛図書館ブックリサイクル

☑1月16日(土)・9時～15時

☑ふれあいセンターいんば

☑図書館で定める保存期限を過ぎた図書などを持ち帰ることができます(無くなり次第終了)

☑1月9日(土)から下記窓口で整理券を配布

☑印旛図書館(☎80-3850)

そうふけ図書館ほんのおみくじ

☑1月5日(火)～10日(日)・9時～17時

☑場そうふけ図書館

納期限は2月1日(月)

市民税・県民税第4期
 国納税課収納管理係(☎33-4447)

国民健康保険税第7期
 国保年金課保険税係(☎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係(☎33-4470)

介護保険料第6期
 国高齢者福祉課介護保険係(☎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

☑運だめしのおみくじを引いて、図書館お薦めの本を借りてみませんか(無くなり次第終了)

☑どなたでも

☑そうふけ図書館(☎45-2566)

小倉台図書館ほんのおみくじ

☑1月5日(火)～10日(日)・9時～17時

☑場小倉台図書館

☑運だめしのおみくじを引いて、図書館お薦めの本を借りてみませんか(無くなり次第終了)

☑小学生以下

☑小倉台図書館(☎47-5511)

償却資産(事業用資産)の申告は2月1日(月)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です。償却資産を持っている個人・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昨年中に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。

また新型コロナウイルス感染症緊急経済対策における固定資産税等の特別措置を受けるためには2月1日(月)までに申告が必要です。詳しくは市ホームページ参照。

☑資産税課家屋係(☎33-4446)

令和3年 市消防出初式の中止

1月9日(土)に予定されていた消防出初式は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止します。
 ☑防災課防災係(☎33-4404)

訂正のお知らせ

広報いんざい12月15日号4ページ「年末年始のお休み・開庁日程」の「公共施設のお休み」の中で、以下の誤りがありました。

お詫びして訂正します。
 (誤)

市民安全センター | 12/28(月)～1/5(火)

(正)

市民安全センター | 12/28(月)～1/4(月)

後付けのペダル踏み間違い 急発進等 抑制装置に補助

高齢者の安全運転を支援するため、後付けのペダル踏み間違い急発進等抑制装置の購入・設置に要した費用の一部を補助します。

☑次の全てを満たす人

- ・申請年度末時点で75歳以上
- ・市に住民登録している
- ・令和2年4月1日以降に装置を購入・設置し、当該補助金について初めて交付申請する(1人1台のみ)

※その他の要件など詳しくは市ホームページ参照

◎補助対象自動車…次の全てを満たす車両

- ・自動車検査証の使用上の氏名欄に申請者本人の氏名が記載されている
- ・自動車検査証に「自家用」と記載されている

◎補助対象装置…国のサポカー補助金「安全運転サポート車

普及促進事業費補助金」の対象装置として認定された物

◎補助金額…購入・設置費(国の補助金および消費税を除く)の2分の1の額(100円未満切り捨て)

※限度額…1万円(障害物検知機能付きは2万円)

◎申請書類…次のとおり

- ①補助金交付申請書
- ②購入・取付費用の明細書類(納品請求書や作業明細書、作業指示書など)および領収書の写し
- ③自動車検査証の写し
- ④自動車運転免許証の写し

※交付決定後に補助金交付請求書、預金通帳またはキャッシュカードの写しを提出

☑3月31日(水)までに申請書類を下記へ郵送または持参
 ☑市民活動推進課市民安全係(☎33-4435)

お知らせ

●新型コロナウイルス感染防止のため、各種催しなどが中止となる場合がありますので、問い合わせ先にご確認ください
●催しに参加する際は、人との距離を保ち、3つの「密」を避け、マスクの着用など感染防止に努めてください

Information



市と一緒に働きませんか 職員募集

■任期付職員の登録選考

【共通事項】

①登録期間は令和3年度(令和3年4月1日～令和4年3月31日)
②給料の他に諸手当有り

③合格者は任期付職員登録名簿に登録され、必要に応じ採用されます
※名簿に登録されても採用されない場合があります
④採用者は地方公務員法に基づく地方公務員として働きます

勤務場所	職種(募集人数)	応募資格	業務内容	勤務条件	応募期間(方法)および問い合わせ先
市立保育園	保育士(10人程度)	保育士	保育業務など		1月29日(金)(消印有効)までに印西市任期付職員採用選考申込書(自筆・写真貼付)、資格を必要とする職種は資格証の写しを郵送または持参。 募集案内は下記窓口および各支所・出張所で配布(市ホームページからダウンロード可) ☎人事課人事研修係(☎33-4423)
市立幼稚園	幼稚園教諭(2人程度)	幼稚園教諭	教育・保育業務など	週4日(週31時間勤務)または週5日(週30時間勤務) 給料:143,612円～158,720円	
子ども発達センター	保育士・幼稚園教諭(1人)	保育士または幼稚園教諭	療育、相談業務など		
市立保育園	看護師(1人)	看護師	看護業務など	週4日(週31時間勤務)または週5日(週30時間勤務) 給料:162,425円～167,840円	
保健センター	保健師または看護師(2人)	保健師または看護師	健診の事後指導、保健指導、健康相談など	週4日(週31時間勤務)または週5日(週30時間勤務) 給料:(保)166,606円～172,160円 給料:(看)162,425円～167,840円	
子育て支援課	保健師(1人)	保健師	子育て世代包括支援センター業務(市役所および児童福祉施設などでの育児相談、保健指導など)	週4日(週31時間勤務) 給料:172,160円	
児童館など	児童厚生員(1人)	保育士、幼稚園教諭または小・中学校教諭	事業の実施、育児相談など	週4日(週31時間勤務)または週5日(週30時間勤務) 給料:143,612円～158,720円	
市立学童クラブ	学童保育指導員(3人程度)	—	保育業務など	週5日(週30時間勤務) 給料:119,922円～128,438円	
高齢者福祉課	介護支援専門員(2人程度)	介護支援専門員	訪問調査、介護認定事務など	週4日(週31時間勤務)または週5日(週30時間勤務) 給料:173,187円～178,960円	
給食センター	栄養士(1人)	栄養士	学校給食の管理、食育指導	週5日(週30時間勤務) 給料:134,400円～145,316円	

■会計年度任用職員(パートタイム)

【共通事項】

①任用期間は令和3年度(令和3年4月1日～令和4年3月31日)

②報酬(時給)の他に諸手当有り

③勤務条件などにより、社会保険および雇用保険に加入します

勤務場所	職種(募集人数)	応募資格	業務内容	勤務条件	応募期間(方法)および問い合わせ先
市立保育園	①保育士 ②看護師 ③保育補助員(若干名)	①保育士 ②看護師 ③—	保育に関する業務	勤務時間:①②平日・7時～19時、土曜日・7時～17時の間で1日6～7.5時間③平日・7時～9時30分、16時～19時の延長保育時間 ※園により勤務時間が異なります 時給:①1,180円～1,230円②1,330円～1,390円③980円～1,010円	履歴書(自筆・写真貼付)、資格を必要とする職種は資格証の写しを持参 ※面接あり。別途通知 ☎保育課保育係(☎33-4651)
資産税課	一般事務(1人)	パソコンの操作ができる人	窓口およびデータ整理など	勤務時間:週5日(平日9時～16時) 時給:980円～1,010円	1月22日(金)(消印有効)までに履歴書(写真貼付)を郵送または持参 ※面接あり。別途通知 ☎資産税課家屋係(☎33-4446)
保育課	一般事務(若干名)	パソコンの操作ができる人	業務補助	勤務時間:週3日(平日9時～16時) 時給:980円～1,010円	1月22日(金)(必着)までに履歴書(写真貼付)と申込用紙を郵送または持参、申込用紙は下記窓口で配布(市ホームページからダウンロード可) ☎保育課保育係(☎33-4651)
国保年金課	一般事務(1人) レセプト整理員(2人)	パソコンの操作ができる人	窓口およびデータ整理など レセプト整理および点検	勤務時間:週3日(平日1日6時間) 時給:980円～1,010円	1月20日(水)(必着)までに履歴書(自筆・写真貼付)を郵送または持参 ※面接あり。別途通知 ☎一般事務…国保年金課高齢者医療年金係(☎33-4470) レセプト整理員…国保年金課給付係(☎33-4464)
農政課	一般事務(1人)	パソコンの操作ができる人	窓口およびデータ整理など	勤務時間:週4日(平日9時～17時) 時給:980円～1,010円	1月14日(木)(消印有効)までに履歴書(写真貼付)を郵送または持参 ※面接あり。別途通知 ☎農政課振興係(☎33-4488)
シティプロモーション課	プロモーション活動補助(1人)	パソコンの操作ができる人	事務補助および着ぐるみ活動など	勤務時間:週3日(平日9時～16時) 時給:980円～1,010円 ※イベント時など土・日曜勤務あり	1月15日(金)(消印有効)までに履歴書(写真貼付)を郵送または持参 ※面接あり。別途通知 ☎シティプロモーション課プロモーション係(☎33-4426)
交通政策課	一般事務(1人)	パソコンの操作ができる人	窓口およびデータ整理など	勤務時間:週4日(平日8時30分～17時15分) 時給:980円～1,010円	1月15日(金)(消印有効)までに履歴書(写真貼付)を郵送または持参 ※面接あり。別途通知 ☎交通政策課地域交通係(☎33-4457)
中央保健センター	一般事務①(1人)②(2人)③(1人)	パソコンの操作ができる人	窓口およびデータ整理など	勤務時間:①週5日②週3日③週2日(平日1日6時間) ④週3日⑤週2日(1日7時間15分) 時給:980円～1,010円	1月15日(金)(消印有効)までに履歴書(自筆・写真貼付)を郵送または持参 募集要項および履歴書は下記窓口で配布(市ホームページからダウンロード可) ※面接あり。別途通知 ☎中央保健センター(☎42-5595)
健康づくりセンター	一般事務④(2人)⑤(2人)				
泉公園パークゴルフ場	事務補助員(3人)	—	施設管理および運営補助	勤務時間:週3日(シフト制、8時30分～17時15分) 時給:980円	1月21日(木)(必着)までに履歴書(写真貼付)を郵送または持参 募集要項は下記窓口および勤務場所で配布(市ホームページからダウンロード可) ※面接あり。別途通知 ☎スポーツ振興課施設管理係(☎42-8417)
市内スポーツ施設	事務補助員(2人)	作業機械の運転技能を有している人	施設の整備作業	勤務時間:週3日(平日8時30分～17時15分) 時給:980円	
市内保健センターなど	保健師(10人)	応募する職種の資格	乳幼児健診業務、成人健診業務、保健指導など	勤務時間:健診など実施日による 時給:1,360円～1,410円	1月15日(金)(消印有効)までに履歴書(自筆・写真貼付)、各職種の資格証の写しを郵送または持参 募集要項および履歴書は下記窓口で配布(市ホームページからダウンロード可) ※面接あり。別途通知 ☎中央保健センター(☎42-5595)
	助産師(10人)			勤務時間:健診など実施日による 時給:1,330円～1,390円	
	看護師(6人)			勤務時間:健診など実施日による 時給:1,260円～1,300円	
	管理栄養士(10人)			勤務時間:健診など実施日による 時給:1,110円～1,160円	
	栄養士(5人)			勤務時間:健診など実施日による 時給:1,180円～1,230円	
市内図書館	図書館作業員(40人程度)	パソコンの操作ができ、図書館6館どこでも勤務が可能なる人	資料整理・補修、配架作業やカウンター業務補助	勤務時間:週3～4日(シフト制、8時30分～17時、17時～19時) 時給:980円～1,010円	1月19日(火)までに指定の履歴書(自筆・写真貼付)、司書資格を持つ人は資格証の写しを持参。募集要項および指定の履歴書は各図書館で配布(市ホームページからダウンロード可) ☎大森図書館(☎42-8686)

もう一度、みんなで 気を「ひきしめよう！」

新型コロナウイルス感染症は全国的に感染が拡大し、1都3県でも多くの新規感染者が発生するとともに、重症者も高い水準で推移しています。

感染拡大をここで阻止し、一人一人の命を守るためには、市民の皆さん、事業者、行政が一緒になって感染予防の取り組みを進めていくことが重要です。

そのため、ここでもう一度、みんなで気を引き締め、基本的な感性予防策を徹底するよう、去る12月8日、「1都3県共同メッセージ」が発表されました。

都民・県民の皆さまへ ～1都3県共同メッセージ～

- ひ** 引き続き「テレワーク」「時差出勤」を!
- き** 基本を徹底! 「マスク」「手洗い」「消毒」
- し** 食事を複数人でとる際は「マスクで会食」を!
- め** 面倒でも「こまめな換気」を!
- よ** 夜のお酒は少人数・短時間で!
- う** ウイルスの感染予防に一緒に取り組みましょう!



1/2(土)・3(日) 箱根駅伝 順天堂大学を応援しよう!



出場報告に訪れた長門監督(右)と清水颯大主将(右から2人目)

市内にキャンパスを構える順天堂大学が、今年も「箱根駅伝」に出場します。出場は10年連続、62回目。

今年はコロナ禍のため、テレビでの応援が推奨されています。皆さんもぜひ、テレビの前から声援を送りましょう。

令和3年成人記念式典

令和3年成人記念式典は2部制で開催します。

- 式典参加者は案内はがき裏面のチェックシートを記入し、当日会場受付で提出してください。また、会場では検温、マスクの着用、手指消毒のご協力をお願いします。
- 体調がすぐれない人は来場をご遠慮ください。
- 保護者と恩師の席を設けますが、入場者はなるべく最少人数でお願いします。なお、入場者は事前に市ホームページからチェックシートを印刷し、記入の上、当日受付へ提出してください。
- 駐車場には限りがあります。
- 手話通訳を行います。
- 新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、開催を中止する場合があります。最新情報は、市ホームページをご覧ください(下記コードからアクセス可)。

	1部	2部
期日	1月10日(日)	
会場	松山下公園総合体育館	
対象者	平成12年4月2日～ 13年4月1日生まれの人	
対象中学校区	印西中学校区 船穂中学校区 西の原中学校区 印旛中学校区 本荻中学校区 に住んでいる人	木川中学校区 小林中学校区 原山中学校区 滝野中学校区 に住んでいる人
受付式典	10時20分～10時50分 11時～11時30分	13時20分～13時50分 14時～14時30分



「記念撮影スポットを設置」
成人記念式典前日に記念撮影スポットを用意します。式典当日に参加できない人はぜひご利用ください。
時1月9日(土)・9時30分～16時
場中央駅前地域交流館



生涯学習課推進係 (☎33-4713)



水鏡のある風景 ～イン印西～

「水鏡」ってご存じでしょうか。“すいきょう”または“みずかがみ”と読み、水面がキャンパスになり、神秘的な光景が映し出される世界のことをいうそうです。ちなみに鎌倉時代初期の作品と推定される歴史書「水鏡」は「みずかがみ」と読みます。

安曇野の水田に映し出される白馬の山々、山中湖の逆さ富士、静かな湖面にくっきり映った白樺林、南米ポリビアのウユニ塩湖など、きっと一度は実際に見たり、写真を見て感動したことがあるかと思いますが。

印西にもそんなスポットはないものかと探ってみました。写真①は北総花の丘公園の池に映る紅葉。写真②は牧の原公園の通称ひょうたん山と滝野公園に挟まれた、通称めがね橋から見た池に映る薄曇り空の光景。写真③はご存じ結縁寺の赤い屋根とイチヨウの黄葉。写真④は夜の草深公園の池に映るマンションと月です。雄大な大自然の光景ではありませんが、なかなかどうしてインパクトのある写真と思いませんか。印西の「水鏡」も捨てたものではないですね。三密を避けながら、もっと良いスポットを探してみるのも一興ですね。



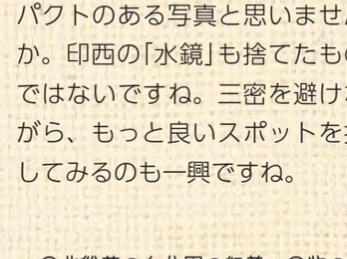
①



②



③



④



⑤

①北総花の丘公園の紅葉 ②牧の原公園の池に映る空 ③結縁寺の赤い屋根とイチヨウの木 ④草深公園の夜景



広報レポーター 渡辺 一夫(原)

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



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、支払い日から2年を経過したもの
①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)を子育て支援課(郵送可)、中央駅前出張所、各支所へ

※申請書は市ホームページからダウンロード可

※医療機関の窓口で医療費や補装具の全額を負担したときは、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

☎子育て支援課給付係(☎33-4645)

父親のための子育てセミナー

時2月7日(日)・10時～11時15分

場中央駅前地域交流館

☎順天堂大学の学生を講師に招き、子

どもと一緒に体を使って楽しめます

☎市内在住の3歳から就学前の親子 ☎15組

☎マスク、動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物持参

☎親子の氏名、年齢、住所、電話番号を電話またはメールで下記へ

☎子育て支援課支援係(☎33-4640・

✉kosodateka@city.inzai.chiba.jp)



救急医療情報キットを 配布しています

救急医療情報キットとは、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入れる筒状の容器です。自宅の冷蔵庫に保管しておくことで、119番通報で駆け付けた救急隊の活動に役立てるものです。
☎①高齢者(65歳以上)のみの世帯(日中65歳以上の人のみとなる世帯含む)
②障害者手帳を持っている人
☎申請書を下記または各支所へ(市ホームページからダウンロード可)

※代理申請も可

☎①高齢者福祉課生きがい支援係(☎33-4592) ②障がい福祉課支援係(☎33-4136)



自死遺族支援「対面相談」

時1月15日(金)・13時～16時

場印旛合同庁舎(佐倉市)

☎個別相談(1人50分・継続相談あり)

☎県内在住で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、治療者の了解を得てください

☎(福)千葉いのちの電話事務局(☎043-222-4416)

今年度の認知症カフェ休止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染状況から今年度の認知症カフェ(オレンジカフェ)は休止します。

認知症に関する相談は各地域包括支援センターで受け付けていますので、気軽にご利用ください。

☎高齢者福祉課包括支援係(☎33-4593)



アンケート調査にご協力ください

市では、高齢者の心身状態を把握し、今後必要となる介護予防事業の参考にするため、アンケート調査(健やかチェック)を実施します。

対象者へ郵送でアンケート用紙を配布しますので、同封の返信用封筒で返送してください。

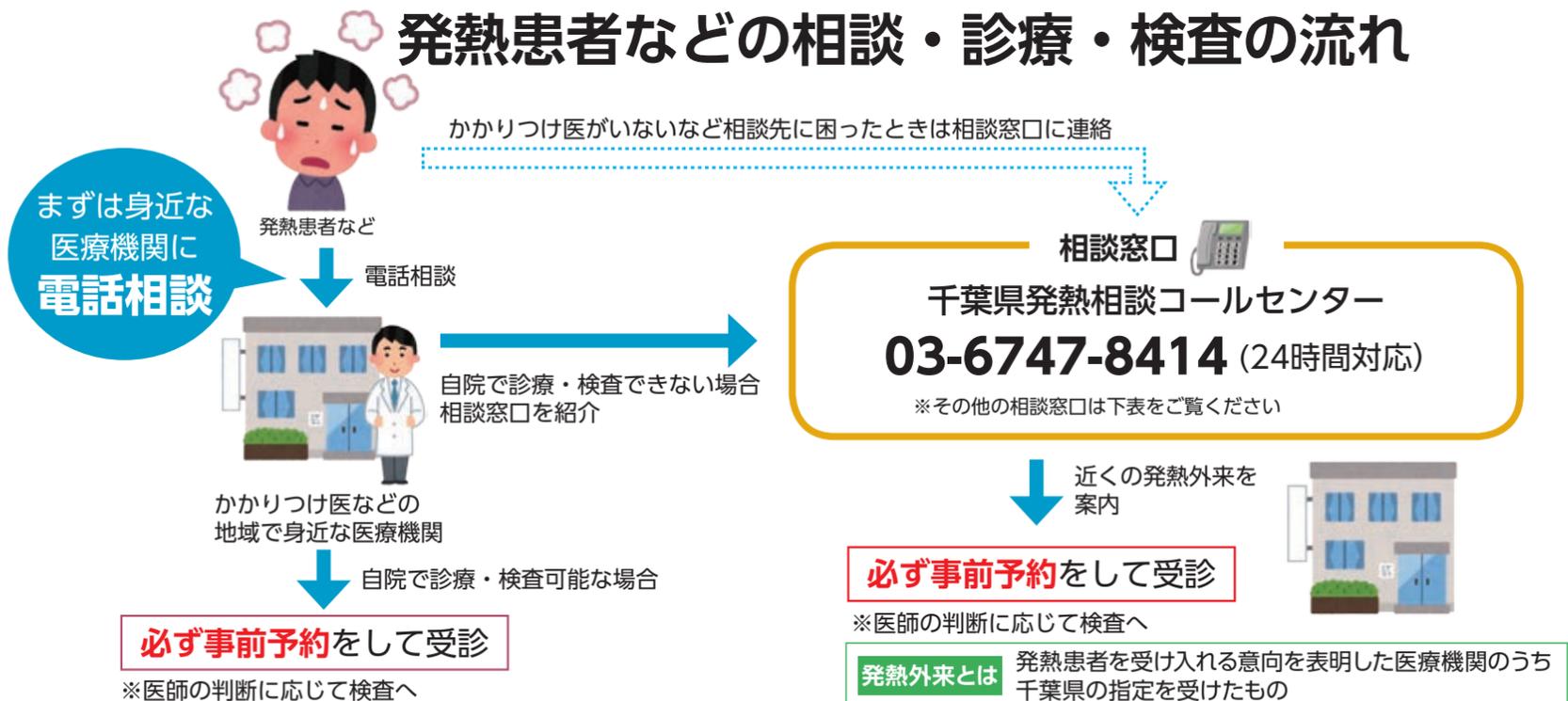
時1月上旬

☎市内在住75歳以上(要介護認定者、事業対象者を除く)

☎高齢者福祉課生きがい支援係(☎33-4592)



発熱患者などの相談・診療・検査の流れ



■市内の発熱相談医療機関【発熱外来】 必ず電話で相談ください。電話以外での相談は受け付けていません

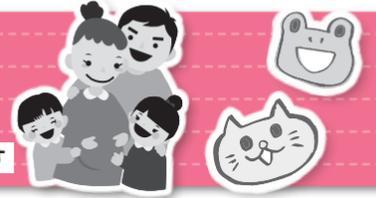
名称	住所	電話番号	対応時間	備考
日本医科大学千葉北総病院	印西市鎌苅1715	0476-99-0405	月曜～金曜日 9:00～16:00	小児対応可、英語・中国語対応可
医療法人平成博愛会 印西総合病院	印西市牧の台1-1-1	0476-33-3000	月曜・木曜日 9:00～11:30	
医療法人社団 定右衛門会 清宮クリニック	印西市西の原3-12-1	0476-33-3077	月曜～水曜・金曜日 9:00～12:30、15:00～18:30 土曜日 9:00～12:30、15:00～17:30	【印旛保健所管内の人に限り】 英語対応可

※市外の発熱相談医療機関は、市ホームページまたは県ホームページでご確認ください

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
 感染症予防のため、利用時間・定員数に制限を設けています



ベビーマッサージ
 ☎️19日(火)・10:00~11:00☎️8組 ☎️6日(水)9:00~電話で(本人のみ)
ベビードンス
 ☎️20日(水)・10:00~11:30
 ☎️8組☎️7日(木)9:00~電話で(本人のみ)

☀️ 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、12日、19日の各火曜日・10:00~11:30、13:00~14:30☎️看護師相談☎️電話で

☀️ 小林子育て支援センター (☎️80-8700)

ベビーの日
 ☎️13日(水)・10:00~11:30☎️令和元年4月以降生まれの子と保護者☎️7組☎️7日(木)8:30~電話で(本人のみ)

☀️ こそつねコンタの広場 (ふれあい文化館内☎️45-3800)

おいでよ!わくわくぽかぽか広場
 ☎️毎週火曜~日曜日・①10:00~11:30②13:00~14:30③15:00~16:30☎️各5組☎️当日電話で
わんぱく「豆まきごっこ」
 ☎️2月2日(火)・10:00~ ☎️10組 ☎️19日(火)9:00~電話で

☀️ わくわくぽかぽか広場 (総合福祉センター内☎️42-0144)

親子ヨガ
 ☎️29日(金)・10:15~11:15☎️5組☎️22日(金)9:00~電話で(本人のみ)

☀️ いんば児童館 (☎️80-3950)

鬼のお面を作ろう!
 ☎️19日(火)~22日(金)・10:00~☎️1日10人☎️電話で(本人のみ)
豆入れを作ろう!
 ☎️26日(火)~29日(金)・10:00~☎️1日10組☎️電話で(本人のみ)

☀️ 滝野子育て支援センター (☎️97-1822)

ディズニー親子リズム体操
 ☎️19日(火)・①10:00~②10:45~☎️各5組☎️電話で

誕生会
 ☎️28日(木)・10:30~☎️電話で

☀️ つどいの広場(そうふけふれあいの里内☎️47-7880)

こあらで遊ぼう
 ☎️月曜~金曜日・9:30~11:30、13:00~15:00☎️月曜・2歳~、水曜・1歳、金曜・0歳。午後、火曜、木曜は年齢制限なし☎️各5組10人☎️前日から電話で(先着順)

★ 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☎️電話で

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☎️電話で

★ 原山保育園 (☎️47-6600)

ゴスペルリトミックjoy
 ☎️毎週水曜日・9:50~☎️10組☎️窓口で(先着順)

親子でABCタイム
 ☎️毎週木曜日・10:30~☎️10組☎️窓口で(先着順)

★ 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)・9:30~11:00☎️身長・体重計測、手形や足形の記録

節分の日制作週間
 ☎️27日(水)~2月2日(火)・9:30~11:00

★ 山ゆり保育園 (びびよクラブ☎️98-3773)

バレンタイン製作
 ☎️25日(月)、29日(金)・①9:15~10:45②11:00~12:30☎️各3組☎️専用電話へ

ベビードンス
 ☎️26日(火)☎️3組 ¥1,000円 ☎️5日(火)9:00~専用電話へ

★ 牧の原宝保育園(さくら広場専用 ☎️070-3243-8378月火金9時~14時)

つくってあそぼう
 ☎️15日(金)、28日(木)☎️ディズニーバレンタインカード作り

大型ペーパーシアター
 ☎️12日(火)☎️「だるまさんが」の絵本のペーパーシアター

★ 草深こじか保育園 (ちゅうりっぷルーム☎️36-5161)

つくってあそぼう
 ☎️13日(水)、22日(金)☎️鬼のてんでん太鼓作り

親子で作ろう
 ☎️14日(木)、26(火)☎️だるまさん作り※予約など詳細はホームページ参照

★ 草深こじか第二保育園 (ちゅうりっぷルーム☎️37-8124)

ベビーマッサージ
 ☎️14日(木)・10:00~☎️生後2カ月~ ¥1,000円☎️電話で

ごろりん♡アート
 ☎️22日(金)、28日(木)☎️かわい背景に寝転んで写真を撮ってませんか

★ 星虹保育園 (びかびかルーム☎️40-1189)

園庭開放
 ☎️10:00~11:30(雨天中止)※日程は要確認

★ 星虹第二保育園 (ぽかぽかルーム☎️45-1189)

マグネットシアター・パネルシアター
 ☎️5日(火)、12日(火)・9:00~12:00

くるみボタンを作ろう
 ☎️14日(木)、28日(木)

★ 小倉すくすく保育園 (ペンギンルーム☎️42-5901)

発育測定
 ☎️21日(木)・11:00~

ハローベビー
 ☎️29日(金)・11:00~☎️10カ月までの子※詳細はホームページ・おたより参照

★ ちいさな杜の保育園 (あひるルーム☎️48-5226)

大きくなったかな?
 ☎️8日(金)☎️身体測定

たつこのデビュー☆デー
 ☎️19日(火)☎️たつこのクラブを初めて利用する人

★ エンジェルハート保育園 (たつこのクラブ☎️47-3344)

園庭開放
 ☎️毎週月曜、火曜、木曜日・9:00~14:00☎️未就園児園ランチタイムは中止です。昼食の持ち込みは遠慮ください☎️電話で

★ 印西ひかりこども園 (にじっこルーム☎️40-3737)

EnglishPlay
 ☎️毎週火曜日(5日除く)・9:10~9:40☎️各5組

書道アクティビティ
 ☎️21日(木)・9:10~9:40☎️5組

★ 認定こども園RWI(キャタピラークラブハウス☎️85-8685)

バランスボール講座
 ☎️15日(金)・10:00~11:15☎️未就園児親子☎️12組 ¥800円☎️電話で

おたのしみタイム
 ☎️19日(火)・10:30~11:30☎️だるまさん作り☎️未就園児親子☎️10組☎️電話で

★ ゆいひ保育園 (ゆいキッズ☎️36-8586)

えいご・リトミック・親子であそぼう
 ☎️毎週水曜、木曜、金曜日☎️前日までに電話で※詳細はホームページ参照

★ 銀の鈴保育園 (りんりんひろば☎️47-7566)

カイロプラクティック運動療法
 ☎️15日(金)・10:00~11:50☎️3組☎️電話で☎️その不調、体のゆがみが原因かもしれません! ゆがみを治してイキイキライフ!

★ HALO保育園 (にこにこルーム☎️80-8689)

児童ルームで遊ぼう!
 ☎️毎週火曜~日曜日・平日13:00~16:30、土曜・日曜9:00~11:30、13:00~16:30☎️小学生~18歳未満☎️各15人☎️窓口で(先着順)

☾ 中央駅前地域交流館 (児童ルーム☎️46-5111)

工作広場
 ☎️毎週木曜日・15:00~16:30☎️小学生~18歳未満☎️10人☎️窓口で(先着順)

☾ そうふけ児童館 (ふれあい文化館内☎️45-3800)

児童館事業
 ☎️毎週火曜~日曜日・①9:00~11:30②13:00~16:30(平日は②のみ)☎️各10人☎️窓口で(先着順)

ファミリースポーツ
 ☎️9日(土)、23日(土)・13:00~14:00☎️バドミントン、卓球など☎️小学生~18歳未満☎️10人☎️窓口で(先着順)

☾ 子どもふれあいセンター (総合福祉センター内☎️42-0144)

児童館であそぼう!
 ☎️毎週火曜~日曜日・①9:00~11:30②13:00~14:30③15:00~16:30(平日は③のみ)☎️各6人☎️窓口で(先着順)

☾ いんば児童館 (☎️80-3950)

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。

小林図書館
23日(土)10:30~

そうふけ図書館
9日、16日、23日、30日の各土曜日
15:00~

印旛図書館(いんば児童館)
14日(木)11:15~
※当日8:30~電話で「いんば児童館」へ予約

本埜図書館
16日(土)10:30~

1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(12時~13時を除く)	ところ	問い合わせ
法律相談(弁護士) ㊦	①15日(金)②22日(金)③29日(金)・10時~15時【予約開始】①8日(金)②15日(金)③22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) ㊦	29日(金)・10時~15時 【予約開始】4日(月)※先着6人		
市民生活相談(税理士) ㊦	22日(金)・10時~15時 【予約開始】4日(月)※先着6人		
行政相談(行政相談員) ㊦	8日(金)・10時~15時【予約開始】4日(月) ※先着8人・電話相談となる場合あり		
交通事故巡回相談 ㊦	15日(金)・10時~15時 【予約受付】13日(水)まで※先着4人		
人権よろず相談 ㊦	実施を見合わせています みんなの人権110番☎0570-003-110をご利用ください	市民活動推進課男女共同参画係☎33-4431	
障がい福祉の総合相談	毎週月曜~金曜日・9時~17時【電話相談可】	いんば障害者相談センター ☎99-2501 FAX33-6024	
障害者就労支援相談	毎週火曜日・10時~16時【電話相談可】	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 ☎42-5180
女性の悩み相談 ㊦	7日(木)、21日(木)・10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~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~17時 ☎15~50歳未満の職業的自立を目指す人とその保護者	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	毎週水曜、金曜日(1日を除く) 10時~15時	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~17時15分 【電話相談可】	いんざいワーク・ライフサポートセンター ☎85-8267	
成年後見相談会 ㊦	26日(火)・13時30分~15時30分 ※先着2人	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~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~17時		
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 ☎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)で開設します。予約は不要です。
 ☎1月19日(火)10時~12時
 場本埜支所
 ☎市内在住・在勤・在学の個人または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】
 23日(土)・8時30分~12時30分
 29日(金)・20時まで
 ※納付も受け付けます
 【場所】
 市役所国保年金課
 【必要な物】
 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 いんば ふれあいセンター いんば

▼健康づくり相談(一般対象・予約制)

関血圧測定、体組成測定、健診結果の見方や生活習慣病予防についての相談、食事や栄養についての相談(食生活分析)、歯についての相談(個々に合ったブラッシング指導など)、禁煙相談

中央 月曜~金曜日・9:00~16:00
 いんば

関来所する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
 ※電話でも相談を行っています

▼乳児相談

ころころ相談(ブックスタート事業と同時開催)

ガイドブックの中にある相談票を記入し、事前に郵送した封筒で返送してください。後日、日程などを個別に通知します。

関R2年8月生まれ

▼離乳食個別相談(予約制・先着順)

関R2年1月~8月生まれ

いんば 14日(木)・9:30~15:30(1人30分)

関12日(火)までに中央保健センターへ申し込みください
 ※電話やメールでの相談も随時可

▼幼児健診

新型コロナウイルスの感染防止対策を講じた上で実施しています。対象者には個別通知しますので確認ください。

1歳6カ月児健診(集団)

関身体計測、内科診察

関H30年10月生まれから順次

1歳6カ月歯科健診(個別)

関R1年6月生まれ

2歳児歯科健診(個別)

関H30年7月生まれ

3歳児健診(集団)

関H29年3月生まれから順次

※令和2年度「いんざい保健センターだより」の健診日程表については、日程・対象者が変更になっていますので、ご注意ください。

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。
- 予防接種・乳幼児健診実施状況届が未届けの19歳以下の人は、健診票・予診票が届きませんのでご注意ください。
- おとなの健(検)診の受診希望者は、中央保健センターへお問い合わせください。
- 風しん抗体検査(無料クーポン)対象の男性(S37年4月2日~S54年4月1日生)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。

献血を実施します

関1月29日(金)・10時~11時45分、13時~16時
 場市役所正面ロータリー
 関安全な血液供給のため献血条件などがあります。詳しくは下記へ
 関中央保健センター
 (☎42-5595)
 千葉県赤十字血液センター
 献血推進課
 (☎047-457-9927)

皆さんの温かい
 善意を心から
 お待ちしています。



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!



栄養士の にこにこ★クッキング
recipe.34



いつものお雑煮に飽きたらこれ。大根おろしが胃もたれを解消してくれます。

大根おろし雑煮

材料(2人分)
切り餅4個、卵2個、大根250g、ニンジン40g、大根の葉(小松菜などの青菜でも可)40g、だし汁300cc、塩小さじ1/4、しょうゆ小さじ1

作り方
①大根はすりおろして水気を軽く切る。
②ニンジンはいちょう切りにする。大根の葉はさつとゆでて粗く刻む。
③餅を焼く。
④鍋にだし汁、ニンジンを入れて煮る。ニンジンに火が通ったら塩としょうゆで味を調える。
⑤別の小鍋に湯を沸かし、卵を割り入れ(落とし卵)、卵に火を通す。
⑥焼いた餅を椀に入れ、大根の葉と大根おろし、落とし卵をのせて④の熱い汁を張る。
※ゆずやかまぼこを入れてもおいしいです

1人分の栄養価…エネルギー349kcal、たんぱく質11.9g、脂質5.9g、食塩相当量1.4g

レシピ提供：健康増進課

おおきくなあれ
1月生まれのみんな おたんじょうび おめでとう



山口 良太ちゃん
(平成31年1月9日生まれ)
2歳の誕生日おめでとう。電車が大好きな良太くん、これからもニコニコで元気いっぱい大きくなってね。



沓掛 愛樹ちゃん
(平成31年1月16日生まれ)
元気に大きくなってきてありがとう♡これからたくさん遊んでたくさん食べて大きくなってね☆



田中 悠太郎ちゃん
(平成31年1月17日生まれ)
最近お話が上手になってきたね！これからの成長も楽しみです！すくすく育ててね！



長谷川 陽里ちゃん
(平成31年1月23日生まれ)
お友達がたくさんできました。大好きなお姉ちゃん、お友達、先生、家族、みんなから愛されて大絶賛成長中！



平野 央晟ちゃん
(令和2年1月21日生まれ)
いつも泣いたり笑ったりたくさんしてくれる央ちゃんに癒やされています。これからも元気にすくすく大きくなーれ！



照沼 翔太ちゃん
(令和2年1月27日生まれ)
もうすぐ1歳の誕生日。いつも元気いっぱいやんちゃだけど、かわいいた顔に癒やされているよ。

健康いんざい Vol.214
健康いんざい214 保健センター

時間栄養学を知って健康に

時間栄養学とは？
「何をどのくらい食べるか」に加え「いつ食べるか」のような順番で食べるかを考えた新しい栄養学の一つで、生活習慣病の予防効果が期待され、研究が盛んに行われています。

野菜から食べる
野菜料理から食べると、野菜の中の食物繊維が糖や脂質の吸収を穏やかにし、肥満、高血糖、脂質代謝異常の予防に役立ちます。

朝食に雑穀・野菜を食べる
各国で研究が進められていますが、朝食で取った食物繊維の働きが、昼食時にも持続するといわれており、セカンドミール効果といえます。

「時計遺伝子」が食べる時間で吸収量を変える
私たちの体には、時計の役割をする遺伝子が複数あります。この遺伝子が作り出す物質の量が、時間によって多くなったり少なくなったりし、糖や脂質が血液中から細胞へ吸収される量をコントロールしています。

通常、日中に活動している人は、夜に吸収量が増えるので、甘い物や炭水化物、脂質の多い物(特に肉、乳製品に多い動物性脂質)を夜8時以降は控える」とよいでしょう。夕食が遅くなる人は、夕方におにぎり、サンドイッチなどの炭水化物を取り、帰宅後に脂肪分の少ないおかずを中心に食べる「分食」がおすすめです。

このように、時間栄養学は、効果的に食べるコツを示しています。時間栄養学の考え方を上手に取り入れ、栄養バランス良く、規則正しく食べましょう。

圏中央保健センター
(☎42-5595)

料理1食分の食物繊維量

料理	食物繊維量 (g)
レタスサラダ	0.5
味噌汁	1.5
お浸し	2.0
もち麦3割	2.5
納豆	3.0

食物繊維はサラダよりもお浸しや雑穀の方が取れます。パン食の人は全粒粉パンやライ麦パンもお薦めです。

出す物質の量が、時間によって多くなったり少なくなったりし、糖や脂質が血液中から細胞へ吸収される量をコントロールしています。

明けましておめでとうございませう。
表紙を飾る西の原保育園児の笑顔のように、元気いっぴいに1年を過ごすためにも、新型コロナウイルスの感染拡大が収束し、皆さんが1日も早く安心して生活を取り戻せるよう、心よりお祈り申し上げます。

今年も、皆さんに親しまれる紙面づくりができるよう頑張りますので、「広報いんざい」をよろしくお願ひします。

広報 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
H P | https://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)、23日(土) (8:30~17:15)
- ▶中央駅前出張所…16日(土) (8:30~17:15)
- ▶印旛支所…毎週土曜日 (8:30~12:00) ※2日を除く
- ▶滝野出張所…毎週土曜、日曜日 (8:30~17:15) ※2日、3日を除く

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

明けましておめでとうございませう。
表紙を飾る西の原保育園児の笑顔のように、元気いっぴいに1年を過ごすためにも、新型コロナウイルスの感染拡大が収束し、皆さんが1日も早く安心して生活を取り戻せるよう、心よりお祈り申し上げます。

今年も、皆さんに親しまれる紙面づくりができるよう頑張りますので、「広報いんざい」をよろしくお願ひします。