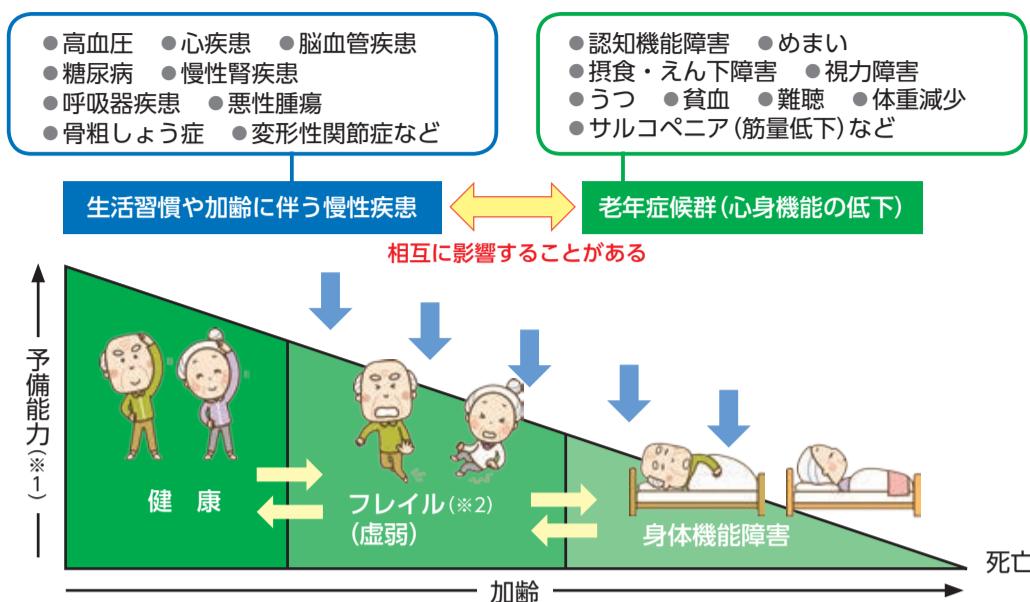




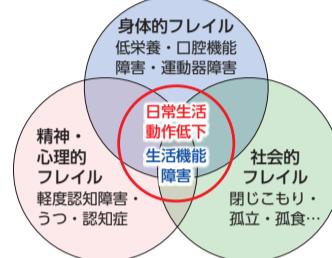


## (図1) 高齢者的心身の多様な問題



(※1) 予備能力とは…平常の生活活動を営むために必要な能力と最大能力の差。大きいほど心身の能力が高い

(※2) フレイルとは…加齢に伴う予備能力の低下のため、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られるハイリスクな状態



これまで、医療保険による健診など  
の保健事業と介護保険による介護予防  
事業は、別々に実施されており、健康  
状態の把握や生活機能低下の予防など  
に対し、一体的に対応できない課題が  
ありました。

そこで、国では法律を改正し、市町  
村が一人一人の心身の多様な問題(図  
1)に対応した、きめ細やかな保健指  
導を行ったため、これらを一体的に推進  
する制度が創設されました。今後は、  
より身近な場で、地域の特性や対象者  
の状況に応じた取り組みが可能となり  
ます。

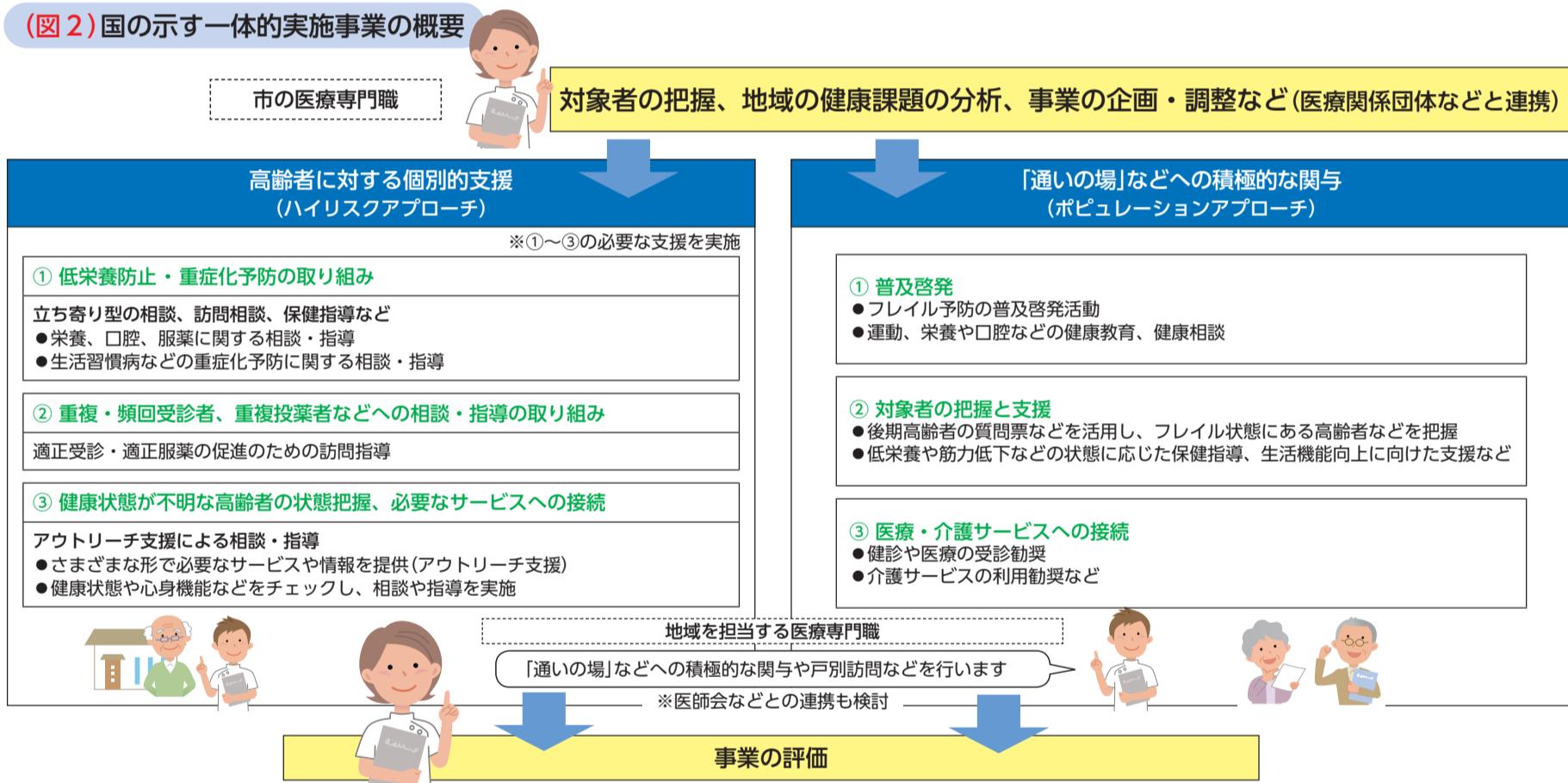
本市では今年7月から、(図2)で  
示した事業を段階的に実施していま  
す。

中央保健センター(☎42-5595)

7月から  
始まります

# 後期高齢者の保健事業と 介護予防の一體的実施

## (図2) 国の示す一體的実施事業の概要



## 永年の防犯活動を称え 「防犯功労者」を表彰

日頃から地域の力で犯罪による被害を減らそうと、永年にわたり防犯活動に尽力された個人・団体に対して、市防犯組合長から表彰状が贈られました。

印西市防犯組合長表彰  
【個人の部】

武藤義男、鈴木三郎、渡辺朋年、遠藤和孝、前川純一、永石眞弓、森眞由美、梶原保男、梶原裕美子、黒田敏英、佐藤馨、菅原健吉、間野哲、岩井栄、岩井丘、若尾弘喜、小名木完一

【団体の部】

大森第一町内会自主防犯パトロール隊

閑市民活動推進課防犯対策係(☎33-4435)

## 低所得の子育て世帯へ ~児童1人当たり5万円~

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、低所得の子育て世帯の生活を支援するため、臨時の特別給付金を支給します。

### ひとり親世帯

《支給対象》次のいずれかに該当すること

- ① 令和3年4月分の児童扶養手当受給者
- ② 公的年金給付などを受けているため、令和3年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない人(児童扶養手当の支給限度額を下回る場合のみ)
- ③ 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、直近の収入が児童扶養手当の対象水準に下がった人

### 《給付方法》

- ① 该当者へは、5月11日に支給済み
- ② ③の該当者は、令和4年2月28日(月)(消印有効)までに申請が必要。受け付け後、随時支給。詳細は市ホームページをご覧ください

《申請窓口》子育て支援課、各支所市民サービス課

### 子育て世帯生活支援特別給付金

#### ひとり親以外の世帯

《支給対象》次のいずれかに該当すること

- ① 令和3年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の支給を受けていて、令和3年度の住民税均等割が非課税の人
- ② 対象児童(令和3年3月31日時点で18歳未満の児童(一定程度以上の障害のある人は20歳未満))の養育者で、次のいずれかに該当する人
- ※ 令和3年4月から令和4年2月までに生まれる新生児も対象
  - a. 申請者(保護者のうち、所得の高い方)が令和3年度の住民税均等割が非課税
  - b. 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、申請者(保護者のうち、所得の高い方)が令和3年度の住民税均等割が非課税である人と同様の事情にあると認められる人
- ※ 申請方法の詳細は、決定次第、市ホームページなどでお知らせ
- 閑子育て支援課給付係(☎33-4645)



7月1日(木)から

## 電子図書館サービスを開始

市立図書館では、自宅などでもパソコン、スマートフォン、タブレットからインターネット経由で電子書籍を借りて読むことができる、電子図書館サービスを開始します。

場所や時間にとらわれず、借りたいときに本を借りることができます。文字の拡大・読み上げや音も楽しめるなど、電子書籍ならではの便利な機能を備えています。

●利用できる人…市内在住・在勤・在学の人で、市の図書館カードを持っている人

●貸出期間・点数…2週間・1人2点まで

●予約点数…1人2点まで

※電子書籍は無料で読めますが、通信費は利用者負担

問大森図書館(☎42-8686)



電子図書館

## 文化ホール情報

問文化ホール(〒270-1327印西市大森2535・☎42-8811)

### ■山崎まさよし “ONE KNIGHT STAND TOUR 2021”

デビュー25周年の締めくくりとなる  
ONE KNIGHT STAND TOUR 2021を開催!

時9月11日(土)・17時30分開演

￥小学生以上6,600円(税込み)

※障がい者割引はホール窓口販売のみ。証明書などの提示が必要

申7月10日(土)・9時から文化ホール窓口で、10時からイープラスで販売。7月13日(火)から文化ホールで電話予約も可(残券がある場合に限る)

●イープラス…<https://eplus.jp/>

※全席指定。詳細は市ホームページまたは文化ホールへお問い合わせください



7月~

## 65歳以上の皆さんへ 補聴器購入費用の 助成を開始



市に住民登録がある65歳以上で次の全てを満たす人

●聴力低下のため日常生活に支障があり、補聴器が必要であることの医師の証明がある

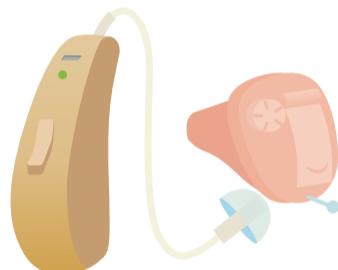
●聴覚障害の身体障害者手帳の交付を受けていない

●助成額…購入費の全額または一部の額(上限2万円)

申購入した日の翌日から起算して1年以内(購入済みも可)に①申請書②医師の証明書(①②は指定様式)③購入時の領収書の写しを下記または各支所市民サービス課へ提出(下記へは郵送可)

※市に住民登録される前に購入した物は対象外。詳細は下記へ

問高齢者福祉課生きがい支援係(☎33-4592)



第11次印西市交通安全計画

～パブリックコメント～

意見を  
募集

皆さんの

市では、交通安全対策全般にわたる総合的な施策の展開を図るために、第11次印西市交通安全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。

時7月1日(木)～15日(木)  
場市民活動推進課 行政資料コーナー、各支所・出張所・公民館・図書館、中央駅前地域交流館または市ホームページ  
申7月15日(木)(消印有効)まで  
所内に事務所または事業所を有する法人その他の団体  
記へ(閲覧場所の意見箱へ投函可)  
※口頭による意見の受け付けや、意見に対する個別回答不可。  
応募に要する諸費用は本人負担  
問市民活動推進課市民安全係  
7242・  
33-4435・  
siminkatudou  
FAX 42



## ホタルなどの生息環境作り ～「亀成川を愛する会」の活動～

皆さんは「亀成川を愛する会」をご存じでしょうか。美しい里山の環境を後世に残すことを目的に活動している市民団体で、今年で12年目を迎えます。

私が取材に伺った日は、田んぼを復元して、ホタルなどの多くの里山の生き物を保護する活動をしていました。休耕田では、伐採した木の根を掘り起こし、水田除草機などを使って草の根を丁寧に取り除く必要があるのですが、太くて手ごわい根もあり、なかなか一筋縄にはいきません。しかも、泥に足を取られ、あちらこちらで尻もちをつく姿も。

根を取り除いた後は、いよいよ田植えのスタート。みんなで横一列に並び、植えていきます。慣れない体制での作業は、翌日筋肉痛になるそうですが、「そこがまたいい」と参加者から素敵な言葉が返ってきました。

「若い世代が、もっと身近にある素晴らしい自然に触れ、守る楽しみを一緒に味わってほしい」というのが、会の願いといいます。大変有意義な活動で、同時に筋肉も鍛えられるううなので、興味のある人は下記へ連絡を。

この水田で育ったホタルの幼虫が、来年たくさんの光になりますように。

問亀成川を愛する会(✉kamenarilove@yahoo.co.jp)

活動日：第1・3日曜日、第4金曜日



横一列になつての田植え



田植えが終わつてみんなでパチリ

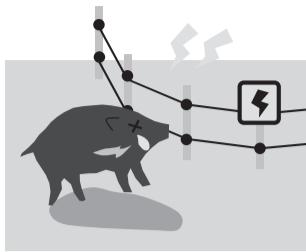


広報レポーター  
美馬 光実(戸神台)



水田除草機を使った除草作業

問環境保全課鳥獣被害対策係(☎33-4439)



## 環境



### 住宅地などでの病害虫防除 農薬散布前に再確認！

- 病害虫は発生していますか  
病害虫の発生を確認せずに、定期的に農薬を散布することはやめましょう。
- 農薬散布以外にできることはありますか  
学校・保育所・病院・公園・住宅地などでは、特に子どもなどへの健康被害が生じないよう、病害虫被害や雑草を早期に発見し、できるだけ農薬に頼らない管理に努めましょう。

#### ○ やむを得ず農薬散布する場合は

- 人に健康被害が生じない日時を選び、散布時は立ち入り禁止にしましょう
  - 周辺住民などに事前に知らせましょう
  - 関係者と情報を共有しましょう
  - 防除業者と作業スケジュール、安全確保対策の打ち合わせをしましょう
- ※農薬に敏感な人もいます。ガーデニングや家庭菜園などでも配慮が必要です

問環境保全課指導係(☎33-4495)

## まちづくり



### 耐震無料相談会

時8月1日(日)・9時～13時  
場小林公民館  
内住宅・建築物の耐震診断・設計・改修に関する相談(1件30分～1時間)  
※特殊構造・大規模の建築物は相談員の手配ができる場合に限る  
※相談には図面などが必要  
問市内の住宅・建築物の所有者、管理者またはその委任を受けた人定8件  
申7月16日(金)まで  
問建築指導課住宅係(☎33-4657)



## 介護施設等整備事業者を募集

「第8期印西市高齢者福祉計画及び介護保険事業計画」に基づき、地域密着型特別養護老人ホーム(1施設・定員29人以下)の整備事業者を募集します。

●受付期間…7月26日(月)～8月13日(金)

※詳細は募集要項(市ホームページからダウンロード可)を確認してください

問高齢者福祉課生きがい支援係(☎33-4592)

## 臨時ライナー(京成上野行)運行中

◎運行ダイヤ(平日毎朝)…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(車内販売)  
※別途乗車券が必要。1号車から乗車  
問京成お客様ダイヤル(☎0570-081-160)

火災など発生件数(印西市内)			
令和3年5月31日現在			
	5月	今年の累計	昨年との比較
火災	0件	19件	-9件
救急	320件	1,448件	-86件
救助	6件	22件	2件

## 交通事故発生状況

令和3年1月1日～5月31日			
	人身事故発生数	傷者数	死者数
千葉県	5,357件	6,358人	50人
印西警察署管内	122件	162人	1人
印西市内	70件	90人	1人

全国死者数996人  
千葉県－全国ワースト4位－

## 予防接種を忘れずに！

### ◆DT(ジフテリア・破傷風混合)第2期(1回接種)

乳幼児期に接種したDPT予防接種の追加接種です

対11歳～13歳未満

### ◆MR第2期(1回接種)

対就学前の年長に相当する1年間

### ◆日本脳炎第2期(1回接種)

対9歳～13歳未満

※19歳以下の転入者は、転入者予防接種実施状況届を提出してください

※予診票を紛失した場合は、必ず母子健康手帳を持参の上、保健センター(中央・印旛)窓口で再発行の手続きをしてください

問中央保健センター(☎42-5595)

## 納期限は8月2日(月)

### 固定資産税・都市計画税第2期

問納稅課収納管理係

(☎33-4447)

### 国民健康保険税第1期

問国保年金課保険税係(☎33-4462)

### 後期高齢者医療保険料第1期

問国保年金課高齢者医療年金係(☎33-4470)

### 介護保険料第1期

問高齢者福祉課介護保険係

(☎33-4623)

納め忘れのないようにお願いします。  
口座振替の人は、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、相談してください。

## 市職員を募集

令和3年度市職員採用初級試験(印旛都市職員採用共同試験)を実施します。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、日程などが変更された場合は、市ホームページなどでお知らせ

●試験日…9月19日(日)

場佐倉中学校(佐倉市)

申7月26日(月)から8月10日(火)(消印有効)までに申込書を人事課へ郵送

※申込書は市ホームページ、人事課、各支所・出張所・公民館(そうふけ公民館を除く)、中央駅前地域交流館で配布

問人事課人事研修係(☎42-5114)

職種	募集人員	受験資格
一般行政 初級	3人程度	平成12年4月2日から平成16年4月1日生まれで学歴は問わない。採用枠のうち若干名は、平成5年4月2日から平成16年4月1日生まれで、身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳の交付を受けており、学歴は問わない。

（☎33-4414）  
問企画政策課企画係  
計画書は、企画政策課、各支所・出張所・公民館・図書館、市ホームページで閲覧できます。

## 第1次実施計画を策定

令和3年度からスタートした市総合計画の基本構想で定めた将来都市像「住みよさ実感都市」とこのまち「いんざいで」の実現に向け、計画的なまちづくりを円滑に進めていくため「印西市第1次実施計画」を策定しました。

計画は、令和3年度から5年度に取り組む事業を取りまとめたものです。

（☎33-4414）  
問企画政策課企画係  
計画書は、企画政策課、各支所・出張所・公民館・図書館、市ホームページで閲覧できます。

## 子ども服のリユース事業



## 「おさがりマルシェ」

「おさがりマルシェ」とは、子どもの成長などで着られなくなった服を無償で提供していただき、必要としている人へ無償で提供するものです。

### 不用な子ども服を提供してください

時7月9日(金)まで

場クリーン推進課、中央駅前地域交流館、いんば児童館、小林公民館  
対市内在住者

※サイズ(70～120cm)と性別ごとに袋を分け、袋の表にサイズと性別をご記入ください

### 「おさがりマルシェ」開催

時7月25日(日)・9時20分～11時50分

※抽選で時間帯を4つに割り振ります

場中央駅前地域交流館

対市内在住者

申7月9日(金)(必着)までに申請書をクリーン推進課へ(申し込み多数の場合は抽選)

※後日、整理券や感染症対策のための諸注意などの案内を送付

※詳しくは市ホームページ、ポスターまたはチラシ(下記窓口、中央駅前地域交流館、いんば児童館、小林公民館、各保育園で配布)参照

問クリーン推進課推進係(☎33-4504・✉cleanka@city.inzai.chiba.jp)



火災など発生件数(印西市内)			
令和3年5月31日現在			
	5月	今年の累計	昨年との比較
火災	0件	19件	-9件
救急	320件	1,448件	-86件
救助	6件	22件	2件

交通事故発生状況			
令和3年1月1日～5月31日			
	人身事故発生数	傷者数	死者数
千葉県	5,357件	6,358人	50人
印西警察署管内	122件	162人	1人
印西市内	70件	90人	1人

# お知らせ:

## Information

### スポーツ



#### クライミング施設利用認定会

時7月31日(土)・17時15分～  
場松山下公園総合体育館  
対原則高校生以上(オンラインのグレードが5.11a以上の中学生は可)  
定10人  
￥1,000円(保険代など)  
申7月28日(水)までに申込書を下記へ  
(先着順)  
※FAX・メールの場合は当日原本持参  
※詳しくは市ホームページ参照  
問スポーツ振興課振興係(☎42-8417・  
fax42-8427・✉sportska@city.inzai.chiba.jp)

### 職員募集



#### 会計年度任用職員・パートタイム (保育園・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  
※園により多少異なる  
◎報酬…時給1,180円～1,230円(保育士)、1,330円～1,390円(看護師)、980円～1,010円(無資格)  
※諸手当あり  
場市立保育園  
対①保育士または正看護師の資格を有する人②資格不問  
申履歴書(写真貼付)、①は資格証の写しも下記へ持参  
問保育課保育係(☎33-4651)

### 募集



#### 登録統計調査員

内国勢調査や経済センサスなどの基幹統計調査で、統計調査員として活動し、市内世帯などの訪問、調査票の配付、回収、検査、整理などを行う  
対20歳以上で、税務、警察、選挙活動に直接関係なく、守秘義務を守り責任を持って業務を遂行できる人  
申込書、意向確認書(市ホームページからダウンロード可)を下記へ持参  
問企画政策課政策推進係(☎33-4068)

### 自衛官

◎職種…①一般曹候補生②自衛官候補生③予備自衛官補(一般)④予備自衛官補(技能)  
◎試験日…①9月16日(木)～19日(日)  
②後日通知③④10月2日(土)～5日(火)  
対①②18歳以上33歳未満③18歳以上34歳未満④18歳以上55歳未満で該当の国家免許資格などを持つ人

申①9月6日(月)まで②随時③④9月17日(金)までに、申込書を下記へ  
問自衛隊千葉地方協力本部柏募集案内所・八田(〒277-0005柏市柏3-7-21椎名ビル3階・☎04-7163-6884)



#### シルバー人材センター 会員募集説明会

時①7月14日(水)②19日(月)、8月23日(月)、9月21日(火)③8月18日(水)④9月8日(水)・10時～  
場①本塙公民館②そうふけふれあいの里③中央駅前地域交流館④印旛公民館  
対市内在住の60歳以上  
問市シルバー人材センター(☎45-0468)

### 国保・年金



#### 国民健康保険被保険者証などの更新

【国民健康保険被保険者証】  
有効期限は7月31日(土)です。8月から使用する被保険者証は7月12日(月)に郵送します。また、70歳以上の被保険者証には、高齢受給者証発効期日と一部負担金の割合(令和2年中の所得の状況によって判定)が表示されます。

#### ◎保険証の臓器提供意思表示欄

臓器移植は、臓器が機能しなくなったり人に、他の人の健康な臓器を移植する医療です。本人の意思が不明な場合も、家族の承諾があれば臓器提供でき

ます。また、15歳未満の人からの脳死での臓器提供も可能です。

※意思表示欄への記入は任意

#### 【限度額適用・標準負担額減額認定証】

有効期限は7月31日(土)です。8月以降も必要な人は申請してください。

この認定証は、被保険者証と共に医療機関で提示すると、窓口での支払額が自己負担限度額までとなります。また、複数の医療機関を受診し、1ヵ月の窓口負担が自己負担限度額以上になった場合、後で高額療養費として給付されます。なお、未納がある場合、原則認定証は交付できません。

問国保年金課給付係(☎33-4464)

#### 後期高齢者医療制度 被保険者証の更新

被保険者証の有効期限は7月31日(土)です。8月から使用する被保険者証は、今月中に簡易書留で郵送します。

なお、令和2年中の所得の状況によって、8月から窓口での一部負担金の割合が変更になる場合があります。

また、限度額適用・標準負担額減額認定証の有効期限も7月31日(土)です。引き続き該当する人には被保険者証と一緒に郵送します。

問国保年金課高齢者医療年金係(☎33-4470)

#### 国民健康保険税、後期高齢者医療保険料の納付書発送と納期限

普通徴収の人へは7月12日(月)に、特別徴収(年金から天引き)の人へは7月27日(火)に発送します。

新型コロナウイルス感染症の影響により主たる生計維持者の事業収入などが前年と比較して3割以上減少する見込みの世帯は、申請により保険税(料)が減免される場合があります。申請書は市ホームページからダウンロードまたは郵送希望者は下記へ。

※詳しくは、市ホームページ参照

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

### 農業



#### 水稻病害虫防除の実施

時7月27日(火)～31日(土)・5時ごろ～10時ごろ(天候などにより変更する場合あり)

場市内の水田

内ラジコンヘリコプターによる薬剤散布

他防除実施中の水田への立ち入りは禁止です。薬剤が身体や車両にかかった場合、速やかに水で洗い流してください

問市植物防疫協会事務局(JA西印旛經濟センター内☎48-2207)、市農政課農政係(☎33-4487)



#### イノシシ対策用防護柵(電気柵) の設置に補助

農作物への被害を防止するため、市内の農業者(家庭菜園除く)が設置する電気柵へ補助を行っています。

#### 【国庫補助】

対3戸以上の農業団体

○補助内容…資材一式を支給

#### 【市単独補助】

対国庫補助が適用できない2戸以下の農業者

○補助金額…補助対象経費の2分の1の額(消費税を除く)

2021年夏のスローガン  
青でも左右 確認を！

夏の交通安全運動  
7月10日(土)～19日(月)

【家庭では…】

①夜間などの外出の際には、明るく目立つ色の服装や反射材などを身に着けましょう

②自転車も含めて飲酒運転は絶対にやめましょう

③シートベルトやチャイルドシートを正しく着用しましょう

④横断歩道に近付いたら減速しましょう

⑤自転車に乗るときはヘルメットを着用し、携帯電話などの「ながら運転」はやめましょう

⑥自転車損害賠償保険に加入しましょう

【運転者は…】

②家族と共に、危険箇所の通行方法や高齢者の運転について話し合いましょう

問市民活動推進課市民安全部(☎33-4435)



# 講座・催し

金額のないものは無料

## 異文化理解講座 ～バングラデシュ～

時7月28日(水)・14時～15時30分  
場中央駅前地域交流館

新型コロナウイルス感染防止のため、  
中止となる場合があります。

内外国人講師が日本語で、母国について紹介します。講師：ファテミ アルマシュル(バングラデシュ出身)  
定20人  
申氏名、連絡先を下記へ(先着順)

問企画政策課政策推進係(☎33-4068・  
✉kikakuka@city.inzai.chiba.jp)

## 資料館講座・獅子舞点描 —印西地域とその周辺—

時7月25日(日)・10時～12時  
場印旛公民館  
内市内に伝わる3匹獅子舞と周辺地域

の獅子舞について。講師：高橋克氏(印旛歴史民俗資料館運営委員会委員)  
対市内在住の人  
定30人  
申7月24日(土)までに氏名、連絡先を下記へ(先着順)  
問印旛歴史民俗資料館(☎99-0002・  
✉99-2223・✉siryoukan@city.inzai.chiba.jp)

# ～夏休み特集～

## 図書館で貴重な体験をしよう！

### 図書館探検隊

普段入れない場所の見学や図書館の仕事を体験しませんか。

#### ●本塙図書館

時7月27日(火)・9時30分～11時30分  
対小学3年～6年生  
定4人

#### ●大森図書館

時7月29日(木)・①9時30分～11時30分

分②13時30分～15時30分

対小学1年～4年生  
定各4人

#### ●印旛図書館

時8月3日(火)・9時30分～11時30分  
対小学1年～4年生  
定3人

#### ●小林図書館

時8月17日(火)・9時30分～11時30分  
対小学4年～6年生  
定3人

### ●小倉台図書館

時8月6日(金)・①9時30分～11時30分  
②13時30分～15時30分

対①小学1年～2年生②小学3年～6年生  
定各4人

#### 【共通】

内施設見学、カウンター業務(貸出・返却)、本の整理体験

他筆記用具を持参

申7月2日(金)・9時から希望する図書館へ(先着順)

※1人1回のみ

問本塙図書館(☎97-3210)、大森図

書館(☎42-8686)、印旛図書館(☎80-3850)、小倉台図書館(☎47-5511)、小林図書館(☎97-0005)

### 夏のおはなし会

パネルシアターや大型絵本の読み聞かせ、演奏など楽しい企画が盛りだくさん。

時7月21日(水)・10時30分～

場ふれあいセンターいんば

対幼児～小学3年生くらい

定15人

申当日10時から会場で整理券を配布

問印旛図書館(☎80-3850)

## 工作や実験を楽しそう！

### 印旛公民館

#### ●オカリナを作ろう

粘土を使ってオリジナルのオカリナを2日間かけて作ります。

時7月31日(土)、8月1日(日)・10時～12時

他新聞紙を持参。作品は後日渡し



#### ●竹かごを作ろう

竹ひごを編んで直径15cmほどのかわいい竹かごを作ります。

時8月7日(土)・10時～12時

他はさみ持参

#### 【共通】

場印旛公民館  
対市内在住の小学生(3年生以下は保護者同伴)

定各10人

¥700円

申7月2日(金)から(先着順)  
問印旛公民館(☎98-0427)

### 中央公民館

#### ●天然木を使ったかわいいストラップ

ケヤキの枝にかわいい糸を巻いて世界に一つだけのストラップを作ります。

時8月3日(火)・10時～11時30分

場中央公民館  
対市内在住の小学生(親子で参加可)

定12人

¥500円

申7月2日(金)から(先着順)

問中央公民館(☎42-2911)

### 中央駅前地域交流館 (科学あそび)

#### ●ビニールの傘袋を使ってロケットを作ろう

時8月18日(水)・10時～12時

場中央駅前地域交流館

対小学3年～6年生

定15人

申7月6日(火)・9時から(先着順)

問中央駅前地域交流館(☎46-5111)

### 小倉台図書館 (科学あそび)

#### ●だるまさんは うごくの？ うごかないの？

「慣性の法則」をテーマにだるまおとしなどを使って楽しく実験しながら学びます。

時7月30日(金)・10時～12時

場中央駅前地域交流館

◎講師…松田治久氏(元市内中学校教師)

対小学3年～6年生

定16人

他コンパス、はさみを持参

申7月6日(火)・9時から(先着順)

問小倉台図書館(☎47-5511)

### 手賀沼流域フォーラム・夏休み親子手賀沼流域の川めぐり～のんびり水上散歩～

手賀沼流域の川を船で巡り、下船後に水と手賀沼流域に繁茂する外来水生植物などについて学びます。

時7月30日(金)・10時～12時

場中央公民館

対小学3年～6年生の親子

定8組

他筆記用具を持参

申7月28日(水)までに参加者の氏名、住所、電話番号、学年を下記へ(先着順)

問印西水と暮らしを守る会・竹内(☎090-3907-8355・✉tegnumaforum@yahoo.co.jp)



## 自然とふれあおう！

の氏名、住所、電話番号、学年を記載)または2次元コードで(先着順)  
問手賀沼流域フォーラム実行委員会・竹内(☎090-3907-8355・✉tegnumaforum@yahoo.co.jp)



### いんざい自然探訪

豊かな自然環境に触れ、環境保全に対する意識を高めます。

#### ●アメリカザリガニを釣って生態系を守ろう

時8月19日(木)・9時30分～12時(雨天中止)

場別所・大森の谷津田周辺(別所根郷会館集合)

定10組20人

他釣ったものは持ち帰れません

#### ●観光船に乗って印旛沼を見てみよう

時8月25日(水)・9時30分～12時(強風時中止)

場佐倉ふるさと広場集合(佐倉市)

定10組20人

#### 【共通】

対市内在住の小学生親子(大人だけ也可)

他持ち物、服装、会場案内図などは別途通知

申7月16日(金)までに参加者の氏名、住所、年齢(学年)、電話番号を下記へ(応募多数の場合抽選)

問環境保全課保全係(☎33-4491・FAX 42-5339・✉kankyouka@city.inzai.chiba.jp)

### 手賀沼流域フォーラム・ライトトラップで夜の虫を探そう！

ライトトラップという方法で、手賀沼湖畔にすむ生き物を夕方から夜間にかけて観察し、日中には見られない生き物の生態を学びます。

時8月7日(土)・18時～20時(予備日8日(祝))※小雨決行

場我孫子市五本松公園

◎講師…三森典彰氏((株)Biotope Guild代表取締役)

対年少園児～小学6年生の親子

定15組

他長袖・長ズボン、帽子、運動靴で懐中電灯を持参

申7月2日(金)9時からメール(参加者)

# 子育て・健康・福祉

## 子育て



### 新しい「子ども医療費助成受給券」を送付

中学3年生までの医療費の一部または全部を助成する子ども医療費助成。

8月1日(日)から有効の「子ども医療費助成受給券」を7月下旬に対象者へ送付します。なお、令和3年1月2日以降に転入した人など、住民税額などが確認できない人は、送付する「市民税課税状況に関する届」の提出(郵送可)が必要です。早めに手続きをしてください。

#### 【資格がなくなったら受給券の返納】

市外に転出した場合は、転出日までの資格となります。また、今年度卒業

市民の皆さん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

## 健康



### 骨髓移植ドナーを支援

骨髓・末梢血幹細胞提供者(以下、ドナー)を増やし、移植を推進するため、次のとおり助成金を交付します。

#### 【助成対象】

◎ドナー…市内在住で、(公財)日本骨髓バンクが実施する骨髓バンク事業で骨髓・末梢血幹細胞の提供を完了した

する中学3年生の場合は年度末で資格がなくなります。

資格のない人が受給券を使用すると返還請求の対象となります。返納するか破棄してください。

問子育て支援課給付係(☎33-4645)

### 提出はお済みですか 児童手当・特例給付の現況届

現況届は、6月1日現在の状況について確認し、引き続き受給資格がある

かを審査するためのものです。該当者へは、5月28日に書類を郵送しました。現況届の提出がないと、6月分以降の児童手当が受給できませんので、必ず提出してください。

提出した時期によっては10月の定期払いに間に合わない場合があります。  
問子育て支援課給付係(☎33-4645)

円(上限7日)

※提供に必要な面接や通院・入院の日数が対象

申退院した日の翌日から起算して1年以内に申請書(市ホームページからダウンロード可)と骨髓などの提供完了を証明する書類の写しを下記へ

問中央保健センター(☎42-5595)

## 福祉



### 令和3年度「介護保険負担限度額認定証」の対象者を変更

令和3年度の介護報酬改定により、8月1日(日)から適用となる介護保険負担限度額認定証の対象者要件が変更されました。現在、交付を受けている人へお知らせを送付しましたので、対象者要件に該当するか確認をお願いします。

また、現在の認定証は有効期間が7月31日(土)までとなり、更新手続きが必要です。申請書などを改めて送付しますので、8月末までに手続きをしてください。詳細は下記へ。

問高齢者福祉課介護認定給付係(☎33-4624)



### 介護保険料の納付書発送と納期限

普通徴収の人へは7月12日(月)に、特別徴収(年金から天引き)の人へは7月27日(火)に発送します。

#### 【第1期納期限は8月2日(月)】

口座振替の人は、残高不足のないよう確認してください。納付が困難な場合はそのままにせず、相談してください。

問高齢者福祉課介護保険係(☎33-4623)

### 自死遺族支援「対面相談」

時7月16日(金)・13時~16時(1人50分)

場県印旛合同庁舎(佐倉市)

内想いや悩みについての個別相談。継続相談あり

外大切な人、愛する人を自死で亡くした人(原則県内在住者)

※精神科治療を受けている人は医師の了解を得ること

申前日までに下記へ

問(社福)千葉いのちの電話事務局(☎043-222-4331・月曜~金曜日・9時~17時)

### 介護保険負担割合証を送付

現在の「介護保険負担割合証(黄色)」の適用期間は、7月31日(土)までです。8月1日(日)から使用する物は7月下旬に送付します。7月末までに届かない場合は連絡してください。

介護サービスを利用する際は、介護

### 新型コロナウイルス感染症 生活困窮者自立支援金の支給

社会福祉協議会へ申請する総合支援資金の再貸し付けを終了した世帯と再貸し付けを不承認とされた世帯で、収入要件など一定の要件を満たした世帯に支援金を支給します。

なお、対象者には市から申請書を送付します。

◎支給月額…単身世帯6万円、2人世帯8万円、3人以上世帯10万円(3

カ月まで)

申8月31日(火)まで

※申請方法など詳細は、市ホームページ参照

問【支援金について】コールセンター(☎0120-46-8030・平日9時~17時)

【申請方法などについて】社会福祉課厚生係(☎33-4513)

### 70歳以上の市民に ふれあいバス無料乗車カード 「FUREICA(フレアイカ)」を交付

市のコミュニティバス「ふれあいバス」の乗車時に提示することで、料金が無料になります。

対市に住民登録のある70歳以上

申下記または各支所市民サービス課に配置した申請書を窓口へ提出(下記へは郵送可)

※窓口の場合は即日交付

問高齢者福祉課生きがい支援係

(☎33-4592)



### サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

### サマージャンボミニ5,000万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



7月13日(火)2種類同時発売!

発売期間 7/13～8/13

抽せん日 8/25

各1枚 300円

たのしくすごそう

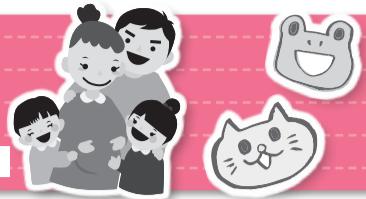
# 子育て♡じかん

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・定員に制限を設けています



## ゆうぎしつであそぼう

毎6日(火)、16(金)・10:00~11:30 各8組  
申込日8:30~電話で

### お誕生日児集まれ！

毎27日(火)・10:00~10:30 7月生まれの乳幼児親子 各8組  
申込日13日(火)9:00~電話で

中央駅前地域交流館  
(子育てルーム☎46-5111)

## ハピハピバースデー

毎14日(水)・①10:00~②13:00~ 7月生まれの乳幼児親子 各5組  
申込日7日(水)9:00~電話で

### 親子ヨガ

毎16日(金)・10:15~11:15 各7組  
申込日9日(金)9:00~電話で

マメタのぽんぽこ広場  
(いんぱ児童館内☎80-3950)

## バブバブクラブ

毎6日、13日、20日の各火曜日 内看護師相談  
未就学児親子 当日受け付け

### 七夕の集い

毎7日(水)・11:00~ 未就学児親子 各10組  
申込日電話で

小林子育て支援センター  
(☎80-8700)

## ベビーダンス

毎21日(水)・10:00~11:00 首がすわってから2歳ごろまで 各6組  
申込日7日(水)9:00~電話で

### ベビーの日

毎13日(火)・①10:00~10:30 ②13:00~13:30 ③15:00~15:30  
R2年4月以降生まれ 各3組  
申込日6日(火)9:00~電話で

そうふけ児童館(牧の原交流センター多目的室2)☎46-2347

## おいでよ！わくわくぽかぽか広場

毎火曜~日曜日・①10:00~11:30 ②13:00~14:30 ③15:00~16:30 各5組  
申込日電話で

### キッズタイム「親子でお友だちをつくろう」

毎14日(水)・11:00~ 各6組  
申込日電話で

わくわくぽかぽか広場  
(総合福祉センター内☎42-0144)

## てんとうむしで遊ぼう

毎月曜~金曜日・9:30~14:30 申込日電話で

### 子育て相談&身体測定

申込日看護師による身体測定、健康相談 申込日電話で

★ 原山保育園  
(☎47-6600)

## ゴスペルリトリミック joy

毎水曜日・9:50~ 各10組  
窓口で(先着順)

### 親子でABCタイム

毎木曜日・10:30~ 各10組  
窓口で(先着順)

★ しおん保育園(しおんひろば  
☎070-3174-3124)

## 七夕制作週間

毎1日(木)~7日(水)・①9:30~11:00 ②13:30~15:00  
七夕の短冊を作ります

### お誕生会

毎16日(金)・10:30~11:00 お誕生カードのプレゼントがあります

★ 山ゆり保育園  
(ぴよぴよクラブ☎98-3773)

## 赤ちゃんいらっしゃい

毎5日(月)・①9:15~10:45 ②11:00~12:30 各5組  
専用電話へ

### ベビーダンス

毎27日(火) 各3組 ¥1,000円 専用電話へ

★ 牧の原宝育園(さくら広場専用  
☎070-3243-8378 毎火金9時~16時)

## 親子でリトミック(2歳児限定)

毎5日(月)、12日(月)、16日(金)、19日(月)、26日(月)・①10:30~②12:30~  
申込日当園ホームページで

### 親子でつくろう(アンパンマンと夏のお飾り)

毎2日(金)、15日(木)、28日(水)  
申込日当園ホームページで

★ 草深こじか保育園  
(ちゅうりっぷルーム☎36-5161)

## お話しの会(3匹の子ぶた)

毎1日(木)、2日(金)・①10:30~②12:30~  
申込日当園ホームページで

### プーさんのペットボトルシャワー

毎16日(金)、27日(火)・①10:30~②12:30~  
申込日当園ホームページで

★ 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

毎16日(金)・10:00~ 生後2ヶ月~ ¥1,000円  
申込日電話で

### げんき☆タイム

毎12日(月)、30日(金)・10:30~ 歩行が安定している子  
申込日電話で

★ 星虹保育園  
(ぴかぴかルーム☎40-1189)

## 園庭開放

毎月曜~金曜日・9:00~12:00 申込日電話で

### 発育測定

毎月曜~金曜日・9:00~16:00 申込日電話で

★ 小倉すくすく保育園  
(ペンギルーム☎42-5901)

## 制作(不思議なボトル)

毎9日(金)、12日(月)・11:00~ 各4組

### ハローべいべー(離乳食相談)

毎16日(金)・11:00~ 各4組  
※詳細は当園ホームページ・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？

毎2日(金) 内身体測定。かわいい手作りカードをプレゼントします

### もぐもぐ講座

毎12日(月) これから離乳食を始める子

★ エンデュエルハート保育園  
(たつのこクラブ☎47-3344)

## English Play Time

毎火曜日・①9:10~9:40 ②10:40~11:10 各5組

### 書道アクティビティ

毎29日(木)・9:10~9:40 各5組

★ 認定こども園RWI(キャタピラー  
クラブハウス☎85-8685)

## 七夕まつりごっこ

毎7日(水)・10:30~11:30 未就園児親子 各10組  
申込日電話で

### おたのしみタイム「お魚と遊ぼう」

毎13日(火)・10:30~11:30 未就園児親子 各10組  
申込日電話で

★ ゆいのひ保育園  
(ゆいキッズ☎36-7260)

## 栄養・発達相談・えいご・リズムあそび

毎水曜~金曜日 前日までに電話で

※詳細は当園ホームページ参照

★ 銀の鈴保育園  
(りんりんひろば☎47-7566)

## 季節の製作(親子で七夕飾り)

毎2日(金)、6日(火)・①9:30~10:00 ②10:30~11:00 各3組  
申込日電話で

★ HALO保育園  
(にこにこルーム☎80-8689)

## あそびのポケット「シースルーうちわ作り」

毎17日(土)・13:30~14:30 小学生 各8人  
申込日窓口で(先着順)

### レクホールであそぼう

毎31日(土)・13:30~14:30 小学生~18歳未満 各25人  
申込日上履き持参 窓口で(先着順)

中央駅前地域交流館  
(児童ルーム☎46-5111)

## レゴシリアスプレイ

毎8月4日(水)・10:00~11:30 小学生 各10人  
申込日7月1日(木)9:00~電話で

そうふけ児童館(牧の原地域交流センター多目的室2)☎46-2347

## 児童館事業

毎火曜~日曜日・①9:00~11:30 ②13:00~16:30  
平日は②のみ 各10人  
申込日窓口で(先着順)

### ファミリースポーツ

毎10日(土)、24日(土)・13:30~14:30 バドミントン・卓球  
小学生~18歳未満 各10人  
申込日窓口で(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)

## キラキラキッズ

毎25日(日)、31日(土)・9:00~11:30 小学生  
各6人  
申込日窓口で(先着順)

### ものづくり教室

毎29日(木)・9:00~11:30 小学生 各10人  
申込日9:00~保護者が電話で

いんぱ児童館  
(☎80-3950)

## おはなし会(7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  
24日(土)10:30~

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

本塙図書館  
17日(土)10:30~

# 7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

④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) ④	①9日(金)②16日(金)③30日(金)・10時~15時 【予約開始】①2日(金)②9日(金)③16日(金) ※先着8人	市役所 ①②会議棟 ③附属棟	
市民生活相談(司法書士) ④	30日(金)・10時~15時 【予約開始】1日(木)※先着6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(税理士) ④	30日(金)・10時~15時 【予約開始】1日(木)※先着6人		
行政相談(行政相談委員) ④	9日(金)・10時~15時【予約開始】1日(木) ※先着8人・電話相談可		
交通事故巡回相談 ④	9日(金)・10時~15時 【予約受付】7日(水)まで※先着4人	市役所会議棟	
人権よろず相談 ④	9日(金)・10時~15時 【予約開始】1日(木)※先着4人		
障がい福祉の総合相談	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	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 ④	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 ④	1日(木)、15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	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 ④	29日(木)・10時~17時 ※15~50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	3日(土)、毎週水曜、金曜日(2日を除く)・10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	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 ④	27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	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
こども相談室	月曜~金曜日・9時~17時		
特別支援教育に関する就学相談 ④	月曜~金曜日・9時30分~16時30分	市役所 指導課	指導課指導班 ☎33-4705
住宅相談	11日(日)・10時~15時 【事前予約優先】	市商工会館 会議室	市商工会 ☎42-2750
Consultation for Foreigners ④ <sup>いんば</sup> (Free of Charge) 外国人のための無料相談	9日(月)・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。

時7月6日(火)・10時~12時

場本塙支所

内市内在住・在勤・在学の個人または団体(感染防止のため2人まで)

問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】

7月24日(土)・9時~12時

30日(金)・17時30分~20時

### 【場所】

市役所国保年金課

### 【必要な物】

納税通知書や催告書、本人確認書類など

### 【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(種別割)
問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
問国保年金課 保険税係(☎33-4462) 高齢者医療年金係(☎33-4470)
介護保険料
問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)

内血压測定、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 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  
※電話相談可

### ▼乳児相談

こころ相談(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。

令和3年2月生まれ

### ▼離乳食個別相談(予約制・先着順)

いんば9日(金)・9:30~15:30(1人30分)

内令和2年6月~3年1月生まれ

申7日(水)までに中央保健センターへ

※電話・メール相談可

### ▼幼児健診

新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を講じた上で集団健診を実施しています。対象者には個別通知します。

#### 1歳6ヶ月健診(集団)

内身体計測、内科診察

申令和元年10月生まれから順次

#### 1歳6ヶ月歯科健診(個別)

内令和元年10月生まれから順次

※受診票は、集団健診会場で配布

#### 2歳児歯科健診(個別)

内令和元年1月生まれ

#### 3歳児健診(集団)

内身体計測、内科診察・歯科診察

対平成29年10月・11月生まれから順次

#### 3歳児歯科健診(個別)

内平成29年10月・11月生まれから順次

※受診票は、集団健診会場で配布

### 転入者の皆さんへ

転入者で下記に該当する人は、中央保健センターへ問い合わせてください。

- 妊娠・産婦・乳児健康診査受診票および新生児聴覚スクリーニング検査受診票が未手続きの妊娠・0歳児の保護者
- 予防接種・乳幼児健診実施状況届が未届けの19歳以下
- おとなの健(検)診の受診希望者
- 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

### 発熱、のどの痛み、咳などの症状があり受診したい

かかりつけ医や身近な医療機関がある

(病院が休みのときは、いいえへ)

はい 医療機関へ必ず電話などで相談か受診の予約をする

いいえ

発熱などがあることを必ず伝えましょう

### 千葉県発熱相談コールセンター

**☎0570-200-139** (24時間対応)

緊急を要する場合は、救急車を呼んでください(119番)

発熱などがある場合は必ず通報時に伝えてください

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
日曜日・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！



# 健康いんざい

Vol.220

## 日焼け対策していますか？

夏になると、日焼け対策が気になってくると思います。特に子どもの肌はデリケートなため、気を付けましょう。

### 【日焼け予防】

外遊びや外出の際は、次のような対策をしましよう。

①子どもの外遊びは日陰を選び、紫外線の強い日中（10～14時）は避けましょ

う。

②帽子や薄手の長袖を着用したり、ベビーカー使用時には日よけを使うなどの工夫をしましょう。

③肌の露出部分に刺激の少ない日焼け止めの使用も考えましょう。日焼け止めは小まめに塗り、シャワー入浴時には、日焼け止め成分が肌に残らないように、せっけんを使

い、しっかりと洗い流しましょう。

④プールなどは、最も肌を露出しますので、しっかりと紫外線対策をしましよう。

日焼け止めは耐水性（ウォータープルーフ）の表示があるものを選びましょう。

### 【日焼けしたら】

①日焼け部分を十分に冷やしましょう。

②日焼けの範囲が広い場合や水泡ができてしまうなど、強く日焼けしたときには、入浴などをせず、医療機関を受診しましょう。

### 【日焼け止めのポイント】

①日焼け止めを選ぶ際に参考にする防御指数ですが、

日常の生活では、SPF（波長の長い紫外線の防

止効果を示すもの）20程度、PA（波長の短い紫外線の防止効果を示すもの）+++/+++/++/+を目安にし、無香料・無着色のものを選びましょう。

②薄く塗り過ぎると効果が低いため、商品の説明書をよく読み、使用します。

③塗り薬や虫よけも一緒に使う場合には、一般的には『塗り薬』→『日焼け止め』→『虫よけ』の順で使いましょう。

### 【適度な日光浴を】

紫外線は骨を作るために必要なビタミンDの生成を促します。紫外線の強い夏などは、1日のうちで手の甲が15分程度日光に当たる程度で十分といわれています。日焼け対策を行ながら、散歩や外遊びなどで、上手に日差しと付き合いましょう。

問 中央保健センター  
(☎42-5595)

# 広報いんざい

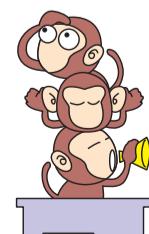
発行 | 印西市 編集 | 秘書広報課  
住所 | 〒270-1396 印西市大森2364-2  
電話 | 0476-42-5111(代)  
FAX | 0476-42-7242  
H P | <https://www.city.inzai.lg.jp/>  
メール | [home@city.inzai.chiba.jp](mailto:home@city.inzai.chiba.jp)  
Twitter | [@inzaishi](https://twitter.com/inzaishi)

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**…毎週土曜、日曜日  
(8:30～17:15)

今号の健康いんざいのテーマは「日焼け」。子どもや若い世代は、あまり日焼けを気にしない人も多いのではないでしようか。私も以前は、きれいに焼きたいとの思いから、SPFの意味も分からずに日焼け止めを使い、やけどに。後でその意味を知ったとき、当時の物がSPF2!だったことが判明。皆さんも健康のため、日光浴はほどほどに

# 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

