



# 広報 いんざい

# 8.1

令和3年(2021)8月1日号  
No.934

- 順大とプロモーション活動で連携… 2
- 暮らしの便利帳を発行… 2
- ワクチンパスポートを発行… 3
- 市の審議会委員を募集… 4

市の人口…106,587人 男…52,835人 女…53,752人 (令和3年7月1日現在)



昨年の様子

## 日時 8月15日(日)・12時～

### 会場 市役所本庁舎玄関前

【鐘つきを希望する人は】

一般参加者による鐘つきの時間を設けています。希望者は、11時30分～50分までに会場で整理券を受け取ってください。※鐘つきは標語の受賞者表彰式終了後

## 続けよう

## 平和への願い

## いつまでも

平和への願いを込めた標語・最優秀賞 本埜中学校 小沼和さん

毎年8月15日は「戦没者を追悼し平和を祈念する日」として、先の大戦で亡くなられた数多くの人々を追悼し、世界の恒久平和を祈念するため、政府主催の全国戦没者追悼式などが行われています。市も「印西平和の鐘」をつき、黙とうを捧げます。当日は、平和への願いを込めた標語の受賞者表彰式も行います。

園総務課行革推進係(☎33-4413)

### 原爆写真パネル展

原爆の恐ろしさや戦争の悲惨さは、人類にとって決して忘れてはならない記憶です。それを皆さんに知ってもらい、平和への気持ちを育んでもらうため、原爆写真パネルの展示を行います。

期間(休館日を除く)	場所
8月 1日(日)～13日(金)・13時	市役所 1階ロビー 印旛公民館 1階ロビー
8月16日(月)～31日(火)・13時	中央駅前地域交流館2号館1階ギャラリー 牧の原地域交流センター
8月17日(火)～31日(火)・13時	本埜支所 1階ロビー

**被爆地 広島・長崎の犠牲者をしのんで**  
被爆地の広島市と長崎市では毎年、原爆死没者の慰霊式と平和祈念式典を行い、原爆投下の同時刻に1分間の黙とうを捧げています。  
**〔広島市〕**  
日時：8月6日(金)・黙とう8時15分  
**〔長崎市〕**  
日時：8月9日(休)・黙とう11時2分

### 平和への願いを込めた標語・入賞作品

市内中学3年生から寄せられた800点の作品のうち、入賞作品は次のとおりです。なお、入賞作品は、原爆写真パネル展と併せて展示します。

#### 【最優秀賞】

続けよう 平和への願い いつまでも

小沼和 (本埜中学校)

#### 【優秀賞】

育てよう 平和な未来と 世界の笑顔

菊地紗歌 (印西中学校)

築こうよ 戦争のない 平和な世界を

浅野葵衣 (西の原中学校)

平和のバトン つないでいくのは

私たち 大古愛奈 (印旛中学校)

忘れない 平和の尊さ 永遠に

大野愛佳 (印旛中学校)

平和への 僕らの思い 世界へと

木村健人 (印旛中学校)

敬称略

### 非核平和都市宣言

(平成7年10月11日宣言)

世界の恒久平和は、人類の共通の願いである。とりわけ、世界で唯一の核被爆国に生きる我々は、再びこの地球上に「広島」「長崎」の惨禍が繰り返されることのないよう強く望むものである。印西市は、戦後50年目の年に当たり、核兵器がこの地球上から全て廃絶されることを願い、世界の恒久平和を確立するため、ここに「非核平和都市」を宣言する。

### 印西平和の鐘

印西平和の鐘は、広島平和の鐘の作者でもある重要無形文化財保持者(人間国宝)の故香取正彦氏が、父秀真氏の出生地である印西への記念として、生前制作に取り組み、平成3年2月に、ご遺族から市に寄贈されたものです。※市役所1階ロビーに常設展示



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

## 印西市と順天堂大学 コラボマスクを販売



- 市は順天堂大学とのプロモーション活動の連携協力の一環として、水着素材で作ったコラボマスクを販売します。
- 販売期間：8月2日(月)～
- 販売場所：シテイプロモーション課
- 価格：1枚650円
- 色：白・黒・青・グレー・ピンクの5色
- サイズ：S・Lの2サイズ
- 枚数：合計千枚
- 関シテイプロモーション課プロモーション係(☎33-4426)

## 順天堂大学駅伝チーム・ユニホームに 市のロゴマーク

市とプロモーション活動の連携協力で契約

7月1日、市と順天堂大学は、シテイプロモーション活動で連携を図るため、広告に関する契約を締結しました。

これにより、順天堂大学陸上競技部男子駅伝チームが、出場を予定している出雲駅伝(10月)、全日本大学駅伝(11月)、箱根駅伝(令和4年1月)の学生3大駅伝などで、印西市のロゴマークをユニホームなどに付け、市をPRします。

市では、これまでも順天堂大学との包括的な連携の下、教育、健康福祉、まちづくりなど、さまざまな分野で協力し、地域社会の発展と人材育成に努めてきました。今後も相互の発展のため、シテイプロモーション活動においても連携強化を推進していきます。

関シテイプロモーション課プロモーション係(☎33-4426)

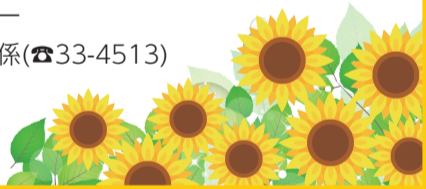


## 子どもたちが描いた 「ひまわり」を展示

～3,000枚のひまわりの絵を飾ろう～

7月の社会を明るくする運動の一環として、市と保護司会が毎年市内の小学生などにポストカードを配り、運動のシンボルであるひまわりの絵を描いてもらう「ひまわりの絵を飾ろう運動」。約3千枚の応募があり、下記のとおり展示会を開催します。

☎9月3日(金)まで毎日・9時～17時  
場印西郵便局ロビー  
関社会福祉課厚生係(☎33-4513)



## 親子で挑戦・笑顔で体験 親子カヌー教室

7月10日、平賀小学校プールで親子カヌー教室が開催されました。当日は、20組の親子がカヌーに挑戦。この教室は、カヌーを通して印旛沼の素晴らしさや環境に関心を持ってもらおうと、ISJカヌー同好会の皆さんの協力で、印旛公民館が実施しています。



徐々に上達し、操作もスムーズに

参加した親子は、始めは慣れないパドルの操作に悪戦苦闘していましたが、同会の皆さんによる手ほどきでだんだん上達し、教室の後半では楽しんでカヌーを操作できるようになりました。

参加者からは「初めての体験で楽しかった」「来年もぜひ参加したい」などの感想が聞かれました。

関印旛公民館(☎98-0427)

### 全世帯に配布

## 印西市くらしの便利帳 (2021年版)を発行



行政情報と生活に関する情報をまとめた「印西市くらしの便利帳」(全143ページ)。市と(株)サイネックスによる官民協働事業として作成しました。

8月中旬に市内全世帯へ戸別配布(ポスティング)を行います。  
※8月末までに届かない場合は、下記へ  
関秘書広報課広報広聴係(☎42-5117)

## 発表しよう！あなたが育てたグリーンカーテン

応募者全員に  
記念品を贈呈



夏の省エネルギーや地球温暖化対策への取り組みの促進および意識啓発を図るため、皆さんが育てたグリーンカーテンの写真を募集します。

関市内の自宅や事業所などでツル性植物による「グリーンカーテン」を設置している個人や団体(世帯・事業所ごとに1作品のみ)

☎9月30日(木)までに応募用紙(環境保全課、各支所・出張所・公民館で配布、市ホームページからダウンロード可)、設置状況の写真(3枚まで。うち1枚は全体が分かる物)を下記へ

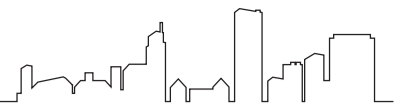
※応募書類・写真は原則返却不可。応募に要する経費は自己負担

◎写真の条件…電子データ(JPG形式・2MB以内)またはカラープリント(裏面に名前を記入)で令和3年7月1日から9月30日までに撮影した物

◎発表…優れている作品やユニークな作品は、市ホームページなどで公表し、市が発行する冊子などに掲載する場合があります

関環境保全課保全係

(☎33-4491・✉kankyoka@city.inzai.chiba.jp)



## 介護施設などへの 新規入所者へ PCR検査費用を助成

介護施設などでの新型コロナウイルスの感染拡大を予防するため、高齢者が新たに介護施設などに入所する際、本人または家族の希望で受けるPCR検査費用に助成金を交付します。

☑️検査受検時に、市の住民基本台帳に登録されている65歳以上で、介護サービスを受けるために介護施設などへ新規入所する人

◎**対象施設**…特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護医療院、介護療養型医療施設、特定施設入所者生活介護、認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

◎**助成期間**…令和4年3月31日(木)まで

◎**助成額**…検査費用の全額または2万円のいずれか少ない額

※1人1回のみ

☑️申請書(市ホームページからダウンロード可)、医療機関が発行する領収書、入所予定施設および入所日が確認できる書類を下記へ  
☎️高齢者福祉課包括支援係(☎33-4593)

## 申請を受け付け中 新型コロナワクチン予防接種証明書 (ワクチンパスポート)を発行

☑️ワクチン接種時に印西市に住民票があり、海外渡航その他の事情で、予防接種済証および接種記録書とは別に証明する書類を必要とする人

☑️無料(1申請1部のみ)

☑️必要書類を中央保健センターへ※接種の1回目と2回目の間に転出入した人は、接種を受けた時点の住民票所在市区町村でそれぞれ申請が必要

◎**必要書類**…接種証明交付申請書(市ホームページからダウンロード可)、有効なパスポートの写し(旧姓・別姓・別名の表記がある場合はそれを確認できる書類)、接種を確認できる物(接種済証、接種記録書)、接種券番号またはマイナンバーが分かる物(ない場合は住民票の写しなど氏名、生年月日、性別が分かる物)

※代理人申請は委任状(様式自由)と代理人の本人確認書類、郵送で交付希望の場合は返送先を記載し、84円切手を貼った封筒と返送先住所が確認できる書類も提出

◎**交付**…不備がなければ約2週間で郵送または中央保健センター窓口で交付

◎**市内 65歳以上の接種実績** 令和3年7月21日時点

対象者	1回目接種	2回目接種
26,219人	21,437人 (81.8%)	15,367人 (58.6%)

### 接種券の発送が完了

市では7月26日で12歳以上への接種券の発送を完了しました。なお、12歳~64歳で7月中の転入者へは8月6日(金)に発送し、8月1日以降の転入者へは申請により随時発送します。接種券が届いていない人は下記へ。

### 集団接種 キャンセル待ちの受け付けを再開

一時休止していた集団接種(会場：牧の原モア)のキャンセル待ちの受け付けを再開しました。申し込みは「ちば電子申請サービス」または下記へ  
☑️接種券をお持ちの令和3年度に40歳以上となる人で、1回目の接種を受けておらず、当日電話(14時40分~15時)を受けてから15時45分までに会場へ来られる人

### ワクチンの供給状況について

印西市では、9月末まではこれまでと同等の接種数を維持できる見込みで、予約停止などは予定していません(7月21日現在)。10月以降の予定は、今後のワクチン供給量を踏まえて随時お知らせします。なお、現在お知らせしているワクチン接種の予約開始日について変更があった場合、市ホームページでお知らせします。

☎️印西市コロナワクチンコールセンター  
(〒270-1327印西市大森2356-3中央保健センター内・☎50-2657・9時~17時・土曜、日曜日、祝日除く)

## 家庭でできる**食中毒予防**のポイント

### 8月は食中毒予防強調月間

高温多湿となる夏期は、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157などの細菌を原因とする食中毒が、最も発生しやすい時期です。

県では、8月を「食中毒予防強調月間」とし、食中毒予防の啓発や食品営業施設への監視指導を強化しています。食中毒は飲食店だけでなく、家庭でも発生します。食品の取り扱いに注意して食中毒を防ぎましょう。

#### ポイント① 購入時

- 消費期限などを確認する
- 肉・魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- 肉・魚などは、汁が他の食品に付かないようにビニール袋に分けて入れる
- 寄り道しないですぐに帰る

#### ポイント② 保存時

- 冷蔵や冷凍が必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に保つ
- 冷蔵庫や冷凍庫に詰め過ぎない



#### ポイント③ 調理時

- 調理の前に石けんで丁寧に手を洗う
- 包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々に使い分けるか、洗って熱湯をかけてから使う
- 肉・魚は十分に加熱する。目安は中心部の温度を75℃で1分以上
- 冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない



#### ポイント④ 食事のとき

- 食べる前に石けんで手を洗う
- 料理は長時間、室温に放置しない



#### ポイント⑤ 残った食品

- 手洗い後、清潔な器具・容器で、早く冷えるように小分けして保存する
- 時間がたち過ぎた物は捨てる
- 温め直すときは十分に加熱する。目安は中心部の温度を75℃で1分以上

☎️印旛保健所(印旛健康福祉センター☎043-483-1137)

## 住よき実感

### 運が良ければ野鳥に出会える!? 緑豊かな「別所谷津公園」

とある休日、「たまには行ったことのない公園に行きたい!」と我が家の6歳児。一度も足を運んだことのない公園なんてあったらどうかと調べてみると、印西牧の原に「別所谷津公園」という公園を発見。ご近所さんの間でも、幼稚園のお友達の間でも、一度も話題に出たことのない公園です。知る人ぞ知る穴場なのかな、などと興味をそそられ、早速行ってみることに。

到着してまず目に入るのが、公園正面にそびえ立つ大きな遊具。その横には、小さな滑り台と砂場もあり、予想以上に楽しげな空間。息子もノリノリで遊び始めます。

公園の中央には大きな池も。その周りを遊歩道(歩行者ゾーン)がぐるりと囲み、素敵な散歩道になっています。遊歩道を上から覆うように茂るフレッシュな緑のトンネルを歩いて行くと、遠くの木々の間に巣箱を発見!実はこちらの公園、野鳥観察スポットとして有名で、冬には野生のオシドリ群れが飛来することもあるのだとか。残念ながら、この日は鳥の姿を見ることはできませんでしたが、野鳥と思われるさえずりは、そこかしこに響いていました。コロナ禍で行き場のない日々の貴重な憩いの場ですね。



安らぎの散歩道



広報レポーター  
木下 詩織 (大塚)

大型遊具



巣箱



展望デッキから望む池

できません  
園農政課振興係(☎33-4488)、(公社)千葉県園芸協会農地部(☎043-223-3011)



借り受け

### 農地中間管理機構 ((公社)千葉県園芸協会)

- ①農地を借り受けます
- ②担い手がまとまりのある形で農地を利用できるように配慮して貸し付けます

貸し付け



## スポーツ



### リフレッシュ教室

#### 【コンディショニング】

時9月2日～11月25日の各木曜日のうち10回・10時～11時  
☑音楽に合わせて身体を動かしたり、自宅の物を使ったエクササイズで慢性的な疲れを解消します

#### 【ヨガ】

時9月1日～11月17日の各水曜日のうち10回・10時～11時  
☑身体をリラックスさせる呼吸、ポーズ、瞑想などを行い心身のバランスを整えます

#### 【共通事項】

場松山下公園総合体育館  
☑初心者優先  
定各20人  
¥1回400円  
申8月18日(水)までに申込書を下記ま

たは総合体育館窓口へ(申し込み多数の場合は抽選)。詳細は市ホームページ参照  
園スポーツ振興課振興係(☎42-8417・☎42-8427・✉sportska@city.inzai.chiba.jp)

## まちづくり



### マンションの適正な管理を支援

- ☑マンション管理士が管理組合の運営・管理規約などの相談、管理状況の簡易自己診断と改善事項の助言、出前講座などを行います
- ☑市内の分譲マンションの区分所有者で構成するマンション管理組合の代表者
- ¥無料
- 申12月17日(金)(消印有効)までに申込用紙(市ホームページからダウンロード可)を下記へ  
園建築指導課住宅係(☎33-4657)

### (仮称)印西クリーンセンター次期中間処理施設整備事業に係る環境影響評価事業計画概要書の縦覧

印西地区環境整備事業組合では、印西市吉田地区に廃棄物焼却等施設の設置を計画しています。設置に当たり、環境への影響に配慮するため、事前に調査・予測・評価をするとともに、県環境影響評価条例に基づき、事業計画概要書の縦覧を行います。  
時8月3日(火)～9月2日(木)  
場印西地区環境整備事業組合、市都市計画課、県環境政策課  
園印西地区環境整備事業組合(☎46-

2734)、市クリーン推進課次期中間処理施設対策室(☎33-4504)、市都市計画課計画係(☎33-4653)、県環境政策課環境影響評価指導班(☎043-223-4135)

## 募集



### 交通災害共済一般会員

交通事故に備え、家族そろって交通災害共済に加入しましょう。  
※学校などで集団加入した人を除く  
◎共済期間…9月1日(水)～令和4年8月31日(水)  
☑市に住民登録をしている人  
¥1人700円/年  
申市民活動推進課、市民課、各支所・出張所へ。申込書などは各窓口で配布  
園市民活動推進課市民安全係(☎33-4435)

### 公立小中学校講師登録者

◎募集地区…印旛地区(9市町)、香取地区(4市町)、海匝地区(3市)  
☑教員免許を持ち、心身共に健康で教育に熱心な人  
◎勤務形態…月曜～金曜日・8時～16時30分  
申申請書(北総教育事務所ホームページからダウンロード可)を下記へ  
園北総教育事務所管理課(〒285-0026 佐倉市錦木仲田町8-1・☎043-483-1148・☎043-486-2919)



火災など発生件数(印西市内)				交通事故発生状況			
令和3年6月30日現在				令和3年1月1日～6月30日			
	6月	今年の累計	昨年との比較		人身事故発生数	傷者数	死者数
火災	4件	23件	-7件	千葉県	6,425件	7,621人	59人
救急	322件	1,770件	-66件	印西警察署管内	150件	203人	1人
救助	5件	27件	+4件	印西市内	91件	122人	1人

全国死者数1,198人  
千葉県-全国ワースト3位-

※応募書類は返却不可  
園環境保全課保全係(☎33-4461・✉kankyokka@city.inzai.chiba.jp)

ロード可

◎選考方法…書類審査(結果は全員に通知)  
申8月20日(金)(消印有効)までに応募申込書、小論文(テーマ「自然と人々の暮らしが調和する快適でやさしいまち(いんざい)の実現に向けて」800字程度)を左記へ  
※募集要項などは左記または各支所・出張所・公民館で配布  
市ホームページからダウンロード可

※応募書類は返却不可  
園下水道課業務係(☎33-4666・✉gesuika@city.inzai.chiba.jp)

# 市の審議会委員を募集

## 環境審議会委員

環境基本計画の推進や環境保全について調査・審議します。  
◎任期…委嘱の日から2年間(10月委嘱予定)

◎報酬…7500円/日

☑市内在住・在勤の20歳以上で年2～5回程度の会議(平日昼間)に出席でき、環境保全の方向性や計画の進捗状況に意見を述べることができる人(他の審議会などの委員は不可)

◎選考方法…書類審査(結果は全員に通知)

申8月13日(金)(消印有効)までに応募申込書、小論文(テーマ「下水道の役割」800字程度)を左記へ

※募集要項などは左記で配布  
市ホームページからダウンロード可

◎選考方法…書類審査(結果は全員に通知)

申8月13日(金)(消印有効)までに応募申込書、小論文(テーマ「下水道の役割」800字程度)を左記へ

※募集要項などは左記で配布  
市ホームページからダウンロード可

◎選考方法…書類審査(結果は全員に通知)

申8月13日(金)(消印有効)までに応募申込書、小論文(テーマ「下水道の役割」800字程度)を左記へ

※募集要項などは左記で配布  
市ホームページからダウンロード可

## 公共下水道事業運営審議会委員

下水道事業の運営について審議します。  
◎任期…委嘱の日から2年間(10月委嘱予定)

◎報酬…7500円/日

☑市内在住の20歳以上の下水道使用者で平日昼間の会議に出席できる人(他の審議会などの委員は不可)

◎選考方法…書類審査(結果は全員に通知)

申8月13日(金)(消印有効)までに応募申込書、小論文(テーマ「下水道の役割」800字程度)を左記へ

※募集要項などは左記で配布  
市ホームページからダウンロード可

◎選考方法…書類審査(結果は全員に通知)

申8月13日(金)(消印有効)までに応募申込書、小論文(テーマ「下水道の役割」800字程度)を左記へ

※募集要項などは左記で配布  
市ホームページからダウンロード可

◎選考方法…書類審査(結果は全員に通知)

申8月13日(金)(消印有効)までに応募申込書、小論文(テーマ「下水道の役割」800字程度)を左記へ



## 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、問い合わせ先に確認してください
- 催しに参加する際は、人との距離を保ち、密集・密接・密閉の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

## 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持つ人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

場保育課保育係(☎33-4651)

## 講座・催し

ごみ問題や環境について学ぶ  
親子ごみ処理・リサイクル施設見学会

場8月19日(木)、26日(木)・8時45分～16時

場市役所ロビー集合

◎見学施設…①印西クリーンセンター(ごみ焼却施設)②(株)千葉ニュータウンセンターエネルギーセンター(ごみ焼却の余熱を利用した地域熱供給)③(株)印旛共進(ビン、カンの中間処理施設)、(株)本埜共進(廃家電処理施設)④(株)佐久間印西リサイクルセンター(ペットボトルなどの中間処理施設)⑤印西地区一般廃棄物最終処分場(焼却灰などの埋立施設)

対市内在住の小学生と保護者

定各14人

他弁当、筆記用具、雨具を持参

申8月5日(木)までに、全員の氏名(学年)、住所、電話番号、参加希望日をメールで下記へ(応募多数の場合は抽選)

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

手賀沼講座  
～親子で船上観察会～

場9月18日(土)・9時30分～11時

場中央公民館(集合)

対六軒川・弁天川を船で巡り、手賀沼流域の自然や歴史を学びます

対市内在住の小学生親子

定10組

¥1組千円

申8月4日(水)から(先着順)

場中央公民館(☎42-2911)

## 革細工講習会

場9月7日(火)・10時～13時

場永治プラザ

対ファスナー付きポーチ(革の色は、紺・白・茶・赤から選べます)を作ります

◎講師…本城京子氏(ハンドメイドバッグmikazuki主宰)

対どなたでも

定8人

¥2千円(材料費)

他先がとがった小ばさみ、エプロンを持参

申前日まで(先着順)

場永治プラザ(☎42-1101)

## 印旛歴史民俗資料館体験講座

【埴輪をつくろう】

場8月22日(日)・9時30分～11時30分  
対古代の墓である古墳に並べ立てられた、埴輪を粘土で作ります

¥400円

他作った埴輪を持ち帰る箱を持参

【勾玉づくり】

場8月29日(日)・9時30分～11時30分  
対古代のアクセサリーの1つである勾玉を作ります

¥200円

【共通事項】

場印旛歴史民俗資料館

対小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

定各20人

他汚れてもよい服装で上履き、タオルを持参

申希望する講座名、氏名、年齢(学年)、住所、電話番号、保護者の名前(小学生の場合)を下記へ(先着順)

場印旛歴史民俗資料館(☎99-0002・☎99-2223・✉siryoukan@city.inzai.chiba.jp)

国際交流協会語学講座  
(9月～12月)

【英会話】

対①月曜入門クラス②金曜初級クラス③金曜中級クラス

場①③13時～15時②10時～12時

場①協会事務所(大森)②③中央公民館

【韓国語】

対①月曜入門クラス②水曜基礎クラス

場①②10時～12時

場①②協会事務所(大森)

申随時

場市国際交流協会・川喜田(☎090-6492-0865・✉inzai.ifa@gmail.com)

## 国保・年金



## 保険証は届いていますか

8月1日(日)から使用する国民健康保険者証および後期高齢者医療被保険者証(加入者1人に1枚)を、7月12日に簡易書留郵便で発送しましたが、不在のため返還されている物があります。

まだ受け取っていない人は、下記へ

連絡の上、顔写真付きの本人証明(運転免許証など)を持参してください。

場国保年金課

【後期高齢者医療被保険者証】

高齢者医療年金係(☎33-4470)

【国民健康保険被保険者証】

保険税係(☎33-4462)

人間ドック・脳ドック  
検査費用を助成

◎助成額…検査費用の2分の1

【人間ドック】上限3万円

【脳ドック】上限2万円

対保険税(料)を完納し、当該年度に健康診査を受診していない、市国民健康保険の40歳以上の被保険者と後期高齢者医療制度の被保険者  
※健康診査を受診していても脳ドックのみは対象

申申請書(下記窓口、各支所、中央駅前出張所に配置、市ホームページからダウンロード可)を下記へ

場国保年金課給付係(☎33-4464)・高齢者医療年金係(☎33-4470)

## 健康・福祉

ご存じですか  
熱中症警戒アラート

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高くなると予測される際、危険な暑さへの注意を呼び掛ける情報です。

◎発表の基準と方法

10月27日(水)までの期間、印西市では、佐倉観測所または我孫子観測所の暑さ指数(WBGT)が33℃以上となる予報が発表された場合、当日9時ごろに「防災メール」および「防災行政無線」でお知らせします。その際は積極的に熱中症を予防するための行動を取ってください。

◎暑さ指数(WBGT)とは

暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)とは、人間の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「輻射熱<sup>あつ</sup>」の3つを取り入れた指標です。

※輻射熱とは、地面や建物から出る熱が体に伝わるもの

場中央保健センター(☎42-5595)

## 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種(23価)

国が定めた定期接種です。過去に1度も受けたことがない人は、65・70・75・80・85・90・100歳になる年度に、公費(一部自己負担あり)で接種できます。接種機会は1回で、令和5年度までの指定された1年間のみ対象です。

今年度に対象年齢になり、市が接種を把握できていない人へは予診票と案内文を送付しました。希望する人は、接種してください。

※過去に接種した人は対象外

◎接種期限…令和4年3月31日(木)

¥3千円

※転入者で、予診票が届いていない人は、問い合わせてください

場中央保健センター(☎42-5595)

## 第28回「かむ子・のびる子・元気な子」料理コンクール

◎テーマ…健康かみかみ弁当

◎応募作品の条件…手軽に作れ、普及性がある子ども向きの弁当。よくかんで味わえるメニュー。1人分600円前後の食材で千葉県の農水産物を利用  
※未発表の物に限る

対県内に在住・在勤・在学の人

申9月10日(金)(消印有効)までに、応募用紙(FAXで請求、または下記ホームページからダウンロード可)に自分で作った弁当の写真を添付し下記へ  
場(一社)千葉県歯科衛生士会(〒261-0002千葉市美浜区新港32-17・☎043-241-9903・http://www.chiba-dha.net)

お忘れなく  
福祉手当の現況届の提出

現況届は、福祉手当(特別児童扶養手当、障害児福祉手当、特別障害者手当、在宅重度知的障害者福祉手当)を引き続き受ける要件を満たしているかを確認するための書類です。受給者へ7月30日に発送しました。

8月11日(水)～9月13日(月)までに提出してください。

提出がないと、支給要件に該当する場合でも、支給が停止になります。

場障がい福祉課支援係(☎33-4136)

## 養育費無料法律相談

場8月28日(土)・13時～16時

場ミレニアムセンター佐倉(佐倉市)

対弁護士による養育費に関する相談(1人40分)

対県内在住者(千葉市、船橋市、柏市を除く)

定4人

申前日まで

場(一財)千葉県母子寡婦福祉連合会事務局(☎043-222-5818・✉chibak-bosi@ce.wakwak.com)

## 農業



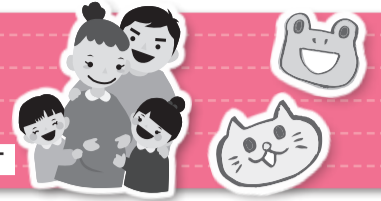
## 農地を貸したい、借りたい人へ

「農地を貸したいが相手が見つからない」「規模を拡大したいが農地が見つからない」。こんなときは農地のある市町村や農地中間管理機構((公社)千葉県園芸協会)に相談してください。機構が借り手を探したり、賃料の徴収なども行います。また、貸したい相手が既にいる場合も相談してください。  
※再生困難な遊休農地などは借り受け

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



**お誕生児集まれ!**  
 8月24日(火)・10:00~10:30 8月生まれの乳幼児親子 8組 電話で  
**歯磨き教室**  
 8月25日(水)・10:00~11:00 乳幼児親子 8組 3日(火)9:00~電話で

☀️ 中央駅前地域交流館 (子育てルーム ☎46-5111)

**ゆっくりすごそう**  
 8月 月曜~土曜日・10:00~16:30 未就学児親子 各10人 電話で  
**プール遊び**  
 8月 月曜~土曜日 未就学児親子 各10組 電話で

☀️ 小林子育て支援センター (☎80-8700)

**ベビーの日**  
 8月11日(水)・①10:00~10:30②13:00~13:30③15:00~15:30 R2年4月以降生まれ 各3組 3日(火)9:00~電話で  
**夏まつり**  
 8月27日(金)、28日(土)・①10:00~10:30②13:00~13:30 各3組 当日8:30~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!わくわくぼかぼか広場**  
 8月 火曜~日曜日・①10:00~11:30②13:00~14:30③15:00~16:30 各5組 当日電話で  
**キッズタイム「親子でお友だちをつくろう」**  
 8月9日(水)・11:00~ 1歳児親子 2組 電話で

☀️ わくわくぼかぼか広場 (総合福祉センター内 ☎42-0144)

**ハピハピバースデー**  
 8月6日(金)・10:00~ 8月生まれの乳幼児親子 6組 1日(日)9:30~電話で  
**おやこであそぼう**  
 8月 火曜~日曜日・①10:00~11:30②13:00~14:30③15:00~16:30 各3組 当日8:30~電話で

☀️ マメタのぼんぼこ広場 (いんば児童館内 ☎80-3950)

**親子ヨガ**  
 8月26日(木)・10:00~ 0歳児親子 7組 3日(火)9:00~電話で  
**歯磨き教室**  
 8月19日(木)・10:00~ 歯の生え始め~1歳児親子 7組 3日(火)9:00~電話で

☀️ 滝野子育て支援センター (☎97-1822)

**子連れDEベビーダンス**  
 8月18日(水)・①10:00~②10:45~ 各5組 電話で  
**スクラップブック**  
 8月21日(土)・①10:00~②10:45~ 各5組 電話で

☀️ つどいの広場 (☎47-7880)

**こあらで遊ぼう**  
 8月 月曜~金曜日・①9:30~11:30②13:00~15:00 月曜・2歳~、水曜・1歳、金曜・0歳。ただし、午後・火曜・木曜日は年齢制限なし 各5組 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**  
 8月 月曜~金曜日・9:30~14:30 電話で  
**子育て相談&身体測定**  
 8月 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**  
 8月 水曜日・9:50~ 10組 窓口で(先着順)  
**親子でABCタイム**  
 8月 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**  
 8月25日(水)~27日(金)・①9:30~11:00②13:30~15:00 身長・体重測定、手形や足形の記録ができます  
**お誕生会**  
 8月27日(金)・10:30~11:00 お誕生日カードをプレゼントします

★ 山ゆり保育園 (びよびよクラブ ☎98-3773)

**赤ちゃんいらっしやい!**  
 8月6日(金)・①9:15~10:45②11:00~12:30 各5組 専用電話へ  
**水鉄砲を作って遊ぼう!**  
 8月3日(火)、20日(金)、23日(月)、31日(火)・①9:15~10:45②11:00~12:30 各5組 500mlペットボトル持参 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~16時)

**親子でつくろう**  
 8月4日(水)、23日(月)・①10:30~②12:30~ アンパンマンシリーズ制作 当園ホームページで  
**楽器で遊ぼう!**  
 8月19日(木)、24日(火)、30日(月)・①10:30~②12:30~ 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)

**ちゅうりっぷ祭り**  
 8月6日(金)、25日(水)・①10:30~②12:30~ 魚釣り・射的 当園ホームページで  
**親子でつくろう**  
 8月4日(水)、26日(木)・①10:30~②12:30~ デイジー&ひまわり制作 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)

**ベビーヨガ**  
 8月23日(月)・10:00~ 首が座った子 千円 電話で  
**バースデーフォトアート**  
 8月16日(月)・10:30~ 誕生後6カ月、誕生月(その前後を含む)の子 電話で

★ 星虹保育園 (びかびかルーム ☎40-1189)

**ぼかぼかday**  
 8月10:00~ 手形・足形アート 3組 電話で  
**園庭開放**  
 8月10:00~11:30(雨天中止)※予約不要

★ 星虹第二保育園 (ぼかぼかルーム ☎45-1189)

**園庭開放日**  
 8月 月曜~金曜日 電話で  
**発育測定・看護相談**  
 8月 月曜~金曜日 看護相談は電話で

★ 小倉すくすく保育園 (ペンギンルーム ☎42-5901)

**ハローベビー(離乳食相談)**  
 8月20日(金)・11:00~ 4組  
**制作(不思議なボトル)**  
 8月24日(火)・11:00~ 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?**  
 8月2日(月) 身体測定。かわいい手作りカードをプレゼントします  
**8月生まれのお誕生会**  
 8月24日(火)・10:00~10:30 お祝いのカードをプレゼントします 電話で

★ エンジェルハート保育園 (たつのこクラブ ☎47-3344)

**園庭開放**  
 8月 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。昼食の持ち込み不可 電話で

★ 印西ひかりこども園 (にじっこルーム ☎40-3737)

**English Play Time**  
 8月 火曜日・①9:10~9:40②10:40~11:10(10日を除く) 各5組  
**書道アクティビティ**  
 8月19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)

**ママ友を作ろう(令和3年ベビー集まれ)**  
 8月23日(月)・10:15~10:45 R3年4月2日以後生まれ親子 7組 電話で  
**おまつりごっこ**  
 8月24日(火)、26日(木)・10:15~11:00 未就園児親子 各12組 100円 電話で

★ ゆいひ保育園 (ゆいキッズ ☎36-7260)

**栄養・発達相談・えいご・リズムあそび**  
 8月 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)

**グラウンドインタラクティブ**  
 8月6日(金)、27日(金)・①9:30~9:50②10:00~10:20 音と映像で楽しめます 各5組 電話で※詳細は当園ブログ参照

★ HALO保育園 (にこにこルーム ☎80-8689)

**児童ルームであそぼう(小学生~18歳未満)**  
 8月 火曜~日曜日・①9:00~11:30②13:00~16:30 各20人 窓口で(先着順)  
**レクホールであそぼう**  
 8月21日(土)・13:30~14:30 小学生~18歳未満 25人 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)

**誕生会**  
 8月20日(金)、29日(日)・10:00~10:30 各3組 11日(水)・9:00~電話で  
**新聞紙であそぼう**  
 8月7日(土)、21日(土)・①10:00~10:30②13:00~13:30 各3人 当日8:30~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**  
 8月 火曜~日曜日・①9:00~11:30②13:00~14:30③15:00~16:30 各10人 窓口で(先着順)  
**ハッピーフレンズ「おはなし会」**  
 8月19日(木)・11:00~11:45 影絵、読み聞かせ 小学生 15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)

**キラキラキッズ**  
 8月22日(日)、28日(土)・9:00~11:30 小学生 各10人 窓口で(先着順)  
**児童館で遊ぼう**  
 8月 火曜~日曜日・①9:00~11:30②13:00~16:30 各10人 窓口で(先着順)

☾ いんば児童館 (☎80-3950)

**おはなし会(8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  
 28日(土)・10:30~

印旛図書館(いんば児童館)  
 26日(木)・11:15~  
 ※当日8:30~電話で「いんば児童館」へ予約

本笠図書館  
 21日(土)・10:30~

# 8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) ㊦	①13日(金)②20日(金)③27日(金)・10時~15時 【予約開始】①6日(金)②13日(金)③20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) ㊦	27日(金)・10時~15時 【予約開始】2日(月)※先着6人		
市民生活相談(税理士) ㊦	20日(金)・10時~15時 【予約開始】2日(月)※先着6人		
行政相談(行政相談委員) ㊦	13日(金)・10時~15時【予約開始】2日(月) ※先着8人・電話相談可		
交通事故巡回相談 ㊦	20日(金)・10時~15時 【予約受付】18日(水)まで※先着4人		
人権よろず相談 ㊦	13日(金)・10時~15時 【予約開始】2日(月)※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 ☎33-6024	
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 ☎42-1055	
家庭児童相談 母子・父子自立支援相談 ㊦	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 ㊦	5日(木)、19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 ㊦	26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	7日(土)、水曜、金曜日(6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 ㊦	24日(火)・13時30分~15時30分 ※先着2人	原山サザン プラザ	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 ㊦	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
Consultation for Foreigners ㊦ (Free of Charge) 外国人のための無料相談	13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。  
 ☎8月4日(水)・14時~16時  
 ☎市役所3階市長応接室  
 ☎市内在住・在勤・在学の個人または団体(感染防止のため3人まで)  
 ☎秘書広報課広報広聴係  
 (☎42-5117)



## 市税などの 夜間納付相談窓口

【相談日】  
8月31日(火)・17時30分~20時  
 【場所】  
市役所国保年金課  
 【必要なもの】  
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)  
 国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  
 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  
 国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  
 文化 文化ホール

### ▼健康づくり相談(一般対象・予約制)

☎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

☎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

ころころ相談(ブックスタート事業と同時開催)  
 事前に郵送した相談票・希望日調査票を記入し、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3月生まれ

### ▼離乳食個別相談(予約制・先着順)

文化 19日(木)・9:30~15:30(1人30分)  
 ☎令和2年8月~3年3月生まれ  
 ☎17日(火)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カ月児健診(集団)  
 ☎身体計測、内科診察  
 ☎令和元年10月・11月生まれから順次

1歳6カ月児歯科健診(個別)  
 ☎令和元年10月・11月生まれから順次  
 ※受診票は、集団健診会場で配布

2歳児歯科健診(個別)  
 ☎平成31年2月生まれ

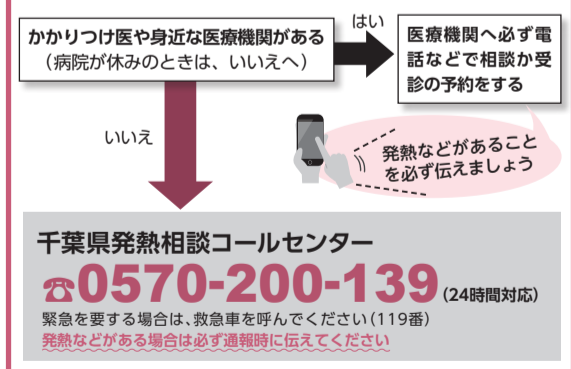
3歳児健診(集団)  
 ☎身体計測、内科診察  
 ☎平成29年10月・11月生まれから順次

3歳児歯科健診(個別)  
 ☎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。  
 ■妊婦・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産婦・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



### 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!



**栄養士の にこにこ★クッキング**  
recipe.29

旬のナスを使用し、塩分の少ないモッツアレラチーズを使用したパスタです。

**ナスとモッツアレラチーズのパスタ**

**材料(2人分)**  
スパゲティ(1.4mmタイプ) 150g、ナス2本、トマト中1個、モッツアレラチーズ100g、ニンニク1かけ、パセリ(みじん切り)大さじ2、ベーコン40g、塩小さじ1/4、こしょう少々、オリーブ油大さじ2

**作り方**  
①ナスはへたを取り、縦4等分にして1cm幅の斜め切り、トマトは1cmの角切りにする。ニンニク、パセリはみじん切りにする。  
②モッツアレラチーズは2cmの角切り、ベーコンは2cmの幅に切る。  
③鍋にお湯を沸かし、スパゲティをゆでる。  
※お好みで分量外の塩を加える  
④フライパンにオリーブ油、①のニンニクを入れて弱火で炒める。香りが出てきたらベーコン、ナスの順に加えて炒める。  
⑤ナスがしんなりしてきたら、トマトを加え火を通し、塩、こしょうで味を調える。  
⑥⑤にゆでたスパゲティ、モッツアレラチーズを加えて混ぜ合わせる。  
⑦器に盛り、パセリを散らす。

1人分の栄養価…エネルギー644kcal、たんぱく質22.8g、脂質31.3g、食塩相当量1.1g

レシピ提供：健康増進課

**おおきくなあれ**

お誕生日おめでとう！いつも甘えこのりりかちゃんが好きだよ。モリモリ食べて元気に大きくなってね。

8月生まれのみなおたんじょうびおめでとう

高野 莉々夏ちゃん (令和元年8月13日生まれ)  
白石 海翔ちゃん (令和元年8月16日生まれ)  
高橋 潮ちゃん (令和元年8月4日生まれ)  
荒木 梨津ちゃん (令和元年8月17日生まれ)  
油原 蒼依ちゃん (令和2年8月29日生まれ)

いたずら盛り！好奇心でキラキラの目がまぶしいです。これからもたくさんの体験をしようね。  
毎日いろいろな喜びや驚きをありがとう！これからもりっちゃんらしく元気で自由に育ってね！  
1歳おめでとう！カワイイ笑顔と行動でみんなを笑顔にしてくれます。これからも元気にスクスク育ってね！

**赤ちゃんの写真募集中！** 応募方法など詳しくは、市ホームページを参照

**健康いんざい** Vol.221

**野菜は足りていますか？** 8月31日は野菜の日

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、健康維持に欠かせない栄養素が多く含まれており、高血圧や糖尿病などの生活習慣病や、肥満の予防に役立つといわれています。

平成30年度に実施した「39歳以下健康診査」および「特定健康診査」では、1日に必要とされる5皿以上(70g×5皿)の野菜料を食べている人は、全体の5%程度と少ない状況でした。市では野菜摂取量を増やすための啓発として、以下の取り組みを実施しています。

① **簡単おいしいレシピ紹介**  
● **野菜いっぱい**  
食育レシピ(市ホームページ)  
食育レシピ

② **市内スーパーなどにのぼり旗を設置**  
市内の一部スーパーの惣菜売場などに1日5皿の野菜摂取を呼び掛ける食育ミニのぼり旗を設置します。  
市内には、直売所やスーパーの地元野菜コーナーなどがあり、季節ごとに地元産の野菜が並びます。

③ **にこにこクッキング**  
(広報いんざい毎月1日号)

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、健康維持に欠かせない栄養素が多く含まれており、高血圧や糖尿病などの生活習慣病や、肥満の予防に役立つといわれています。

● **野菜たっぷり簡単クッキング**  
(市ホームページ)  
簡単クッキング

これらでは、旬の野菜を用いた簡単レシピを多数紹介しています。  
また、市公式ツイッターにも掲載しています。

直売所マップ

**子どもが主役「わくわくクッキング」**  
最新動画情報

小学校低学年から実践できる夏野菜を使ったレシピを市公式YouTubeで紹介。夏休みに家族と一緒に作ってみよう！

野菜が手に入りやすい環境にあります。旬の野菜は栄養価が高く、比較的安価で手に入りやすい物が多くあります。いつもの食卓にも一品増やし、新鮮な野菜をしっかり食べて、健康的な生活を送りましょう。

**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 | 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…14日(土)、28日(土)  
(8:30~17:15)  
▶中央駅前出張所…7日(土)、21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**

現在、開催されているオリピック・パラリンピック。東京開催は実に57年ぶり。コロナ禍での異例な開催となりましたが、印西市にゆかりのある選手の皆さんを始め、世界各国の代表選手が頑張る姿に応援にも力が入ります。今回は自宅などで応援する人も多いと思いますが、水分補給をしっかりして熱中症には気を付けましょうね。

よく見！よく聞き！  
正しくお知らせ  
秘書広報課