



広報 いんざい

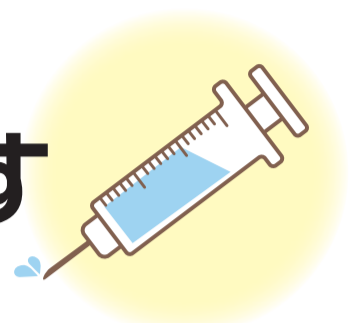
12.1

令和3年(2021)12月1日号
No.942

- 年末年始特別警戒…………… 2
- 令和2年度市の決算概要…………… 4
- 皆さんの意見を募集…………… 7
- 病児・病後児保育ウェブ予約サービス… 9

市の人口…107,275人 男…53,181人 女…54,094人 (令和3年11月1日現在)

新型コロナウイルスの追加接種(3回目)が始まります



※ 11月19日現在の予定を記載しています。最新情報や詳細は市ホームページをご覧ください

対象者

2回目の新型コロナウイルスワクチン接種終了後、原則8カ月以上経過した人のうち、3回目の接種日時時点で18歳以上
(例) 令和3年4月15日に2回目の接種が終了した人は、12月15日から接種可

接種券の送付

令和3年4月30日までに2回目の接種を終了した人(医療従事者など)へ、11月29日に追加接種用の「接種券一体型予診票」などを送付しました。今後、2回目の接種終了者へ、接種からおおむね8カ月後をめどに、順次送付する予定です。
なお、接種が完了している順に送付するため、年齢などによる優先順位は設定しません。

接種券の同封物

- ① 接種券一体型予診票
- ② 予防接種済証台紙
- ③ 追加接種(3回目)のお知らせ
- ④ 予約方法のご案内
- ⑤ 予防接種についての説明書
- ⑥ 接種可能日確認表



送付用封筒(イメージ)



3回目接種券一体型予診票(イメージ)

予診票の様式が変わります

1・2回目の接種の際は、接種券(シール形式)と予診票が別々になっていましたが、追加接種の予診票には接種券が印刷されています。そのため、予診票を忘れると接種ができません。再発行の手続きが必要となりますので、ご注意ください。

接種場所

市内医療機関および市集団接種会場など。送付した案内参照。

市の集団接種の予約開始

12月10日(金)・12時から追加接種の令和4年1月分の予約枠を開設します。
※ 3回目の予約サイトは、1・2回目と異なるのでご注意ください
※ システムメンテナンスのため、12月10日(金)・9時～12時は予約不可
※ 個別接種の予約開始は各医療機関で異なります

次の人は申請が必要です

- 令和3年4月までに2回目の接種を終了した人(医療従事者など)で、12月6日(月)までに接種券が届かない人
 - 他の市町村に住民票があるときに2回目の接種をした転入者
 - 海外で2回目の接種をした人など
- 申請には1・2回目の接種記録書または予防接種済証が必要です。申請方法などは市ホームページをご覧ください。

なお、令和3年5月以降に2回目の予防接種を終了した人は、今後、市ホームページなどで順次お知らせする期日が過ぎてから申請してください。
※ 市では、医療機関から送付される予診票を基に接種記録を確認しているため、申請時点で市に届いていない場合や、予診票の不備などで記録が登録されていない場合があります
※ 市で接種記録を管理しているのは、1・2回目接種の際に印西市に住民票があった人のみです

送付された予防接種済証台紙の記載が誤っている場合は

予防接種済証台紙に記載の記録は、国のワクチン接種記録システムに記録されている情報を基に発行しています。誤った情報が記録されている場合は下記へ連絡してください。

1・2回目接種の今後の予定

1・2回目の接種は規模を縮小し、引き続き実施予定。12月10日(金)・12時から1月分の予約枠を開設。
なお、接種できる医療機関は随時変更する場合あり。市ホームページ参照。

予防接種証明書(電子版)について

今後、マイナンバーカードと読み取り可能なスマートフォンを持つ人は、証明書を専用アプリから申請、取得できるようになる見込みです。電子版を取得したい人は、マイナンバーカードを申請してください。

問い合わせ先 印西市コロナワクチンコールセンター(☎50-2657・月曜～金曜日・9時～17時・祝日、年末年始除く)

新発売! 印西市と順天堂大学の コラボロンT



好評販売中のコラボマスクに続き、コラボロンTシャツを販売します。

- 販売開始 12月13日(月)～
- 販売場所 シティプロモーション課
- 色 ネイビー
- サイズ S・M・L・XLの4サイズ
- 価格 1枚2,400円

〒印西市プロモーション課プロモーション係
(☎33-4426・✉cityproka@city.inzai.chiba.jp)

1月2・3日の箱根駅伝を
コラボロンTを着て
みんなで応援
しよう!

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
- 3つの「密」を避ける
- 人との距離は最低1m
- 買い物はすいている時間に
- 小まめな手洗いうがい
- 会話はマスク着用

犯罪や交通事故の無い 年末年始を過ごそう



年末年始特別警戒 12月10日(金)～令和4年1月3日(日)

出動式

時12月15日(水)・15時～
場イオンモール千葉ニュータウンコスモス広場
岡印西警察署(☎42-0110)

犯罪に遭わないために



ひったくり

6割以上がバイクによるものです。車道と反対側に荷物を持ちましょう。自転車のかごにはカバーを付けると効果的です。



空き巣

鍵のかかっていない家は、泥棒にとって格好の標的。短時間の外出でも必ず鍵をかけ、玄関や窓に補助錠を付けるなどの対策をしましょう。

電話de詐欺(振り込め詐欺)



高齢者を狙い、うその電話で現金をだまし取る被害が市内でも発生しています。次のような電話が入ったら、1人で悩まず、すぐに警察に相談しましょう。

①「ATMで還付金が受け取れます」

市役所や金融機関の職員をかたり、ATMを操作させ現金を振り込ませようとするのは詐欺です。行政機関や金融機関などがATMの操作をお願いすることはありません

②「電話番号が変わった」

孫や息子などをかたり「携帯番号が変わった」などと伝え、実の孫や息子などと連絡を取らせないようにする手口です。このような場合は一度電話を切り、登録してある番号で本人に確認しましょう

③「あなたのキャッシュカードが悪用されている」

警察官や金融機関の職員をかたり「カードが不正利用されている」と、カードを預かろうとするのは詐欺です。決してカードは渡してはいけません

④「必ず儲かる」

電話やダイレクトメールなどで社債や未公開株、外国通貨などに関するうその投資話でお金をだまし取ろうとします。自分に必要のない話はキッパリと断りましょう

電話de詐欺に遭わないために

- 電話機は常に留守番電話に設定することで、犯人と話さずに済むので被害が防げます
- ナンバーディスプレイがある電話は着信相手の番号を確認し、非通知や見覚えがない番号には対応しないようにしましょう
- 行政機関や金融機関をかたる電話を受けた場合は、いったん電話を切り、名乗りがあった機関などへ確認しましょう
- 親子の間でもあらかじめ「合言葉」などの約束をしておくことも有効です

電話de詐欺相談専用ダイヤル ☎0120-494-506

印西警察署 ☎42-0110

冬の交通安全運動

12月10日(金)～19日(日)

「その一杯 愛車も走る凶器に 早変わり」

年末は、飲酒の機会も増え、飲酒運転に起因する事故が発生したり、夕暮れ時から夜間などの交通事故も増加傾向にあります。交通ルールを遵守し、飲酒運転は絶対にやめましょう。岡市民活動推進課市民安全係(☎33-4435)



注意

- 飲酒運転は絶対にやめましょう
- 夕暮れ時や夜間に外出するときは、明るい服装や反射材を身に付けましょう
- 自転車や自動車を運転するときは、特に子どもや高齢者などの歩行者に注意し、交通ルールとマナーを守りましょう



市民の安全を守る印西警察署

印西警察署は、明治10年に木下警察署の名称で始まり、昭和30年に印西警察署へ改称しました。昭和49年、木下から現所在地(大森)に建て直され、耐震工事を経て現在に至ります。この耐震工事は、昨年10月から今年2月までの5カ月間、仮庁舎へ移って警察業務を行うほど大掛かりなものでした。

ピッカピカに生まれ変わった印西警察署生活安全課に伺い、重点抑止犯罪を教えてくださいました。まずは電話de詐欺(振り込め詐欺)。犯行前にアポイント電話が入るので、いったん電話を切り、警察に相談してください。警察では、すぐに防災行政無線や防犯パトロールカーなどで周知するので、注意してほしいとのこと。電話de詐欺は、印西警察署の犯罪抑止対策の結果、今年の内発生件数は激減しています。



広報レポーター

美馬 光実(戸神台)

生まれ変わった印西警察署



次に自転車・自動車の盗難。自転車盗難のほとんどは、施錠されていないことが原因。必ず施錠を心掛けたいですね。自動車盗難は、車の近くにあるスマートキーの電波を増幅させて解錠する手口が多発しているそうです。スマートキーを金属製の缶の中に保管するなど、電波を遮断する対策が必要ですね。

最後に、白井市役所東庁舎に印西警察署白井分庁舎が3年前に開庁したのをご存じでしょうか。洗練されたおしゃれな外観で、庁舎内もとてもきれいです。近くの方はこちらを利用すると便利です。

日夜、市民の安全を守ってくれている印西警察署。私たち一人一人も注意して、犯罪を未然に防ぎ、安心安全に暮らせる街にしたいですね。

美しい外観の白井分庁舎





大木教育長 地方教育行政 功労者表彰を受賞



市教育委員会の大木弘教育長が令和3年度の地方教育行政功労者表彰を受賞されました。

この表彰は、地方教育行政で特に功労が顕著な教育委員会の委員・教育長にその功績をたたえ、文部科学大臣から贈られるものです。

大木教育長は平成24年10月から現在まで、教育長として市の教育行政に尽力されています。



第1回 印西まちなか音楽祭 みんなで時こう！ 音楽の種

出演者募集

牧の原駅周辺のさまざまな会場で、楽しい音楽を奏でる手作りの野外音楽祭。うまい下手は関係なし。あなたの気持ちを自由にリズムやメロディーに乗せてみませんか。

開催日 令和4年5月22日(日)・11時～15時

※開催前の準備から後片付けまでご協力ください
※生演奏ができて、運営に協力できる個人または団体。年齢不問

※市内在住・在勤・在学の人、市内での活動団体 優先

¥1人500円

出演料なし。事前の打ち合わせを2回予定。募集要項とエントリーシートを生涯学習課、各公民館、中央駅前地域交流館で配布(市ホームページからダウンロード可)

12月24日(金)までにエントリーシートを下記へ(応募多数の場合抽選)

生涯学習課文化係

(☎33-4714・✉syougaku@city.inzai.chiba.jp)

No.	会場	演奏スタイル	出演時間 (準備・撤収を含まない)	備考
1	BIGHOP ガーデンモール印西公園広場	アコースティックバンド・ 子ども向け音楽	30分	ドラムセット・大音量不可。マイクおよびスタンド5本。イス5脚。楽器はライン出力(DI5台)。PAおよびオペレーターの用意あり。※広く知られている曲を1曲以上演奏すること
2	牧の原 MORE 陽の広場	アコースティックバンド・ 吹奏楽・その他	30分～45分	ドラムセット・大音量不可。マイクおよびスタンド5本。イス多数。楽器はライン出力(DI5台)。PAおよびオペレーターの用意あり。
3	牧の原 MORE 北口広場	ロックバンド・和太鼓・ その他	30分	ドラムセット1台、ギターアンプ2台、ベースアンプ1台、マイクおよびスタンド10本。DI10台。PAおよびオペレーターの用意あり。※雨天時はそうふけ公民館でドラムセット不可
4	牧の原ロードブリッジ	生楽器・生声演奏	10分～30分	ドラムセット・アンプ・マイク・スピーカー不可。PAなし ※雨天時はそうふけ公民館
5	草深公園天空ステージ			
6	そうふけ公民館多目的室	合唱・クラシック音楽・ その他	10分～30分	グランドピアノ1台、ワイヤレスマイク2本。PAなし。残響に優れた会場

※楽器スタンド、シールド、譜面台などは出演者が用意。応募状況により希望以外のステージ出演となる場合あり

年末年始のごみ出しは、ルールを守り計画的に

12月31日(金)～1月3日(月)は、
ごみ収集がお休みです

年末は大掃除などで例年大量のごみが排出されます。
ごみ集積所への排出は計画的にお願いします。

図【ごみの収集について】 印西クリーンセンター(☎46-2732)

【ごみの分け方・出し方について】

クリーン推進課推進係(☎33-4504)

粗大ごみの収集は前日までの申し込みが必要です

年末は電話が大変混み合います。早めに申し込みください。

◎休業日…土曜、日曜日、12月31日(金)～令和4年1月3日(月)

◎申込方法…8時30分～17時に電話で「粗大ごみ収集事務所(☎80-8686)」へ ※市役所では受け付けていません

年末年始ごみ出しカレンダー(粗大ごみ)

地区	年末 (最終収集日)	年始 (初回収集日)
浦部・小倉・和泉・白幡・浦幡新田・高西新田・浦部村新田・木刈・大塚・小倉台・牧の木戸	12/28(火)	1/4(火)
船尾・武西・戸神・戸神台・結縁寺・多々羅田・松崎・草深・泉・高花・小林・小林北・小林浅間・小林大門下・武西学園台・中央南・中央北	12/29(水)	1/5(水)
内野・原山・安食ト杭・和泉屋・押付・笠神・川向・行徳・荒野・酒直ト杭・桜野・佐野屋・下井・下曾根・将監・甚兵衛・滝・滝野・立埜原・角田・中・中田切・中根・長門屋・萩埜・松木・みどり台・本埜小林・物木・竜腹寺	12/30(木)	1/6(木)
木下・木下南・木下東・竹袋・平岡・別所・宗甫・大森・鹿黒・鹿黒南・亀成・発作・相嶋・浅間前・西の原・原・東の原・牧の原・牧の台・岩戸・大廻・鎌刈・瀬戸・造谷・つくりや台・萩原・平賀・平賀学園台・舞姫・松虫・美瀬・師戸・山田・吉高・吉田・若萩	12/24(金)	1/7(金)

年末年始ごみ出しカレンダー(燃やすごみ、燃やさないごみ、有害ごみ、資源物)

町内会(地区)	年末(最終収集日)			年始(初回収集日)		
	燃やすごみ	燃やさないごみ 有害ごみ	資源物	燃やすごみ	燃やさないごみ 有害ごみ	資源物
大森・西埜原・七畝割・六軒・中の口・発作上・発作下・亀成	12/30(木)	12/28(火)	12/24(金)	1/6(木)	1/11(火)	1/7(金)
西の原・原(千葉ニュータウン)・東の原・牧の原・牧の台	12/30(木)	12/22(水)	12/28(火)	1/6(木)	1/12(水)	1/4(火)
木下(上町・下町・幸町)・木下東・竹袋・木下南	12/30(木)	12/24(金)	12/29(水)	1/6(木)	1/14(金)	1/5(水)
七軒屋・内川・寺台・仲の側・柏木台・原(草深)・結縁寺・松崎・宗甫・石道台	12/28(火)	12/24(金)	12/29(水)	1/4(火)	1/14(金)	1/5(水)
鹿黒・鹿黒南・泉・草深上・多々羅田・船尾・戸神・戸神台・武西・武西学園台・中央南・中央北・内野・原山・高花	12/28(火)	12/22(水)	12/27(月)	1/4(火)	1/12(水)	1/10(祝)
古新田	12/28(火)	12/23(木)	12/27(月)	1/4(火)	1/13(木)	1/10(祝)
別所・鳴沢	12/28(火)	12/23(木)	12/29(水)	1/4(火)	1/13(木)	1/5(水)
本郷・宮内・白幡・浦部・浦幡新田・小倉・和泉・木刈・牧の木戸・大塚・小倉台・高西新田	12/29(水)	12/27(月)	12/30(木)	1/5(水)	1/10(祝)	1/6(木)
平岡・馬場・小林牧場・小林台方・小林新田・砂田・小林北・小林浅間・小林大門下	12/29(水)	12/23(木)	12/28(火)	1/5(水)	1/13(木)	1/4(火)
岩戸・大廻・鎌刈・瀬戸・造谷・つくりや台・萩原・平賀・平賀学園台・舞姫・松虫・美瀬・師戸・山田・吉高・吉田・若萩	12/30(木)	12/21(火)	12/29(水)	1/6(木)	1/4(火)	1/5(水)
安食ト杭・和泉屋・押付・笠神・川向・行徳・荒野・酒直ト杭・桜野・佐野屋・下井・下曾根・将監・甚兵衛・滝・滝野・立埜原・角田・中・中田切・中根・長門屋・萩埜・松木・みどり台・本埜小林・物木・竜腹寺	12/28(火)	12/15(水)	12/27(月)	1/4(火)	1/5(水)	1/10(祝)

個別相談会
12月12日(日)・13時～17時
場内活動支援センター
内ファンド申請のコツについて、具体的に助言します
定4団体
申請市民活動支援センター
48-4500・✉ishiencenter@minos.ocn.jp) (先着順)

申込千葉銀行信託コンサルティング部公益信託担当
(☎043-301-926)へ
9時～16時30分
場内活動支援センター
市民活動団体の立ち上げや、助成金申請に向けた相談会

「応募団体相談会」
12月10日(金)・9時30分～16時30分
同ファンドでは、まちづくり活動を行う市民活動団体に助成金を交付しています。令和4年1月4日(火)から始まる募集に先立ち、相談会を実施します。※詳しくは市ホームページ参照

「公益信託 印西市まちづくりファンド」
応募団体を募集

一般会計

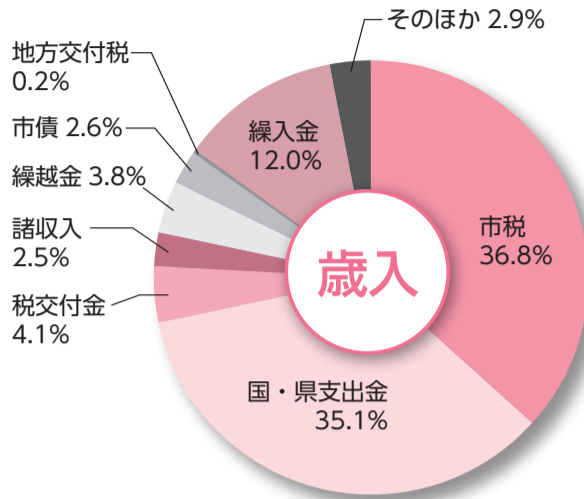
一般会計最終予算は、598億2,653万円(うち前年度からの繰越金が10億9,423万円)となり、前年度と比較して58.2%の増となりました。

歳入内訳

科目	予算現額	収入額	収入率
市税	210億5,213万円	214億7,760万円	102.0%
地方譲与税	3億4,131万円	3億5,610万円	104.3%
利子割交付金	1,100万円	1,252万円	113.8%
配当割交付金	7,400万円	7,508万円	101.5%
株式譲渡所得割交付金	4,500万円	9,163万円	203.6%
法人事業税交付金	1億3,187万円	1億2,638万円	95.8%
地方消費税交付金	19億2,200万円	19億4,620万円	101.3%
ゴルフ場利用税交付金	1億1,160万円	1億2,170万円	109.1%
環境性能割交付金	4,380万円	4,378万円	100.0%
地方特例交付金	2億1,433万円	2億1,433万円	100.0%
地方交付税	9,000万円	1億2,343万円	137.1%
交通安全対策特別交付金	1,200万円	1,229万円	102.4%
分担金及び負担金	10億1,593万円	7億9,922万円	78.7%
使用料及び手数料	2億3,676万円	2億2,819万円	96.4%
国庫支出金	186億8,772万円	176億1,338万円	94.3%
県支出金	32億2,382万円	28億8,418万円	89.5%
財産収入	3,762万円	3,983万円	105.9%
寄附金	6,142万円	5,634万円	91.7%
繰入金	70億3,707万円	70億3,706万円	100.0%
繰越金	22億3,195万円	22億3,195万円	100.0%
諸収入	14億3,580万円	14億3,879万円	100.2%
市債	18億 940万円	15億 70万円	82.9%
歳入合計	598億2,653万円	584億3,068万円	97.7%

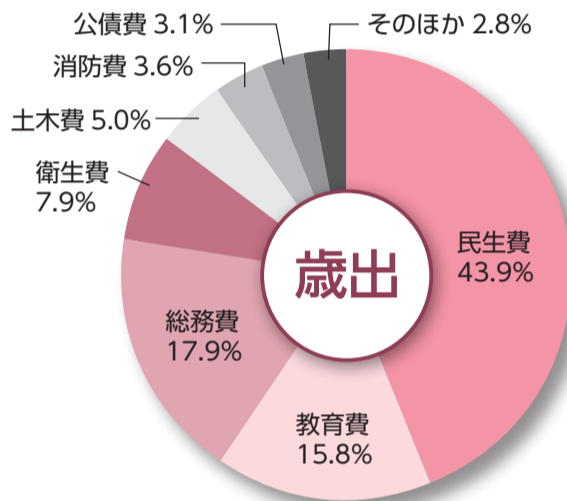
歳入

収入済額…584億3,068万円
収入率…97.7%(対予算比)



歳出

支出済額…547億3,151万円
執行率…91.5%(対予算比)



歳出内訳

科目	予算現額	支出額	執行率
議会費	3億3,299万円	3億 329万円	91.1%
総務費	101億8,181万円	98億1,840万円	96.4%
民生費	260億3,326万円	240億3,025万円	92.3%
衛生費	45億3,307万円	42億9,818万円	94.8%
農林水産業費	4億9,451万円	4億2,670万円	86.3%
商工費	8億7,019万円	8億1,999万円	94.2%
土木費	41億2,972万円	27億2,960万円	66.1%
消防費	19億8,092万円	19億4,583万円	98.2%
教育費	94億1,654万円	86億4,035万円	91.8%
災害復旧費	5,574万円	1,908万円	34.2%
公債費	17億 234万円	16億9,984万円	99.9%
予備費	9,544万円	0円	0.0%
歳出合計	598億2,653万円	547億3,151万円	91.5%

※歳入歳出決算額の差額は、翌年度の繰越金となります

▶一般会計予算ではこんな事業を行いました



- ▶民間保育園の保育委託に関する経費(27億6,644万円)
- ▶民間保育園の助成に関する経費(6億9,096万円)
- ▶文化ホール施設管理に要する経費(13億9,218万円)
- ▶障害者自立支援給付事業(19億8,456万円)
- ▶道路維持修繕に要する経費(5億8,785万円)

市の決算概要

令和2年度

市議会9月定例会で、一般会計・特別会計および公営企業会計の決算が認定されました。皆さんが納めた税金などがどのように使われたか、歳入歳出の内容や健全化判断比率などの財政状況について概要をお知らせします。
 財政局 財政係 (☎33-4424)

特別会計

一般会計の他に国民健康保険、介護保険、後期高齢者医療の独立した会計があり、これらを特別会計といいます。受益者からの税金、使用料、保険料の他、国・県補助金、一般会計からの繰入金などで運営しています。

会計		予算現額	収入額/支出額	収入率/執行率
国民健康保険	歳入	88億9,465万円	87億4,928万円	98.4%
	歳出	88億9,465万円	86億6,187万円	97.4%
介護保険	歳入	57億2,011万円	55億 367万円	96.2%
	歳出	57億2,011万円	52億1,283万円	91.1%
後期高齢者医療	歳入	9億5,667万円	9億2,668万円	96.9%
	歳出	9億5,667万円	9億 663万円	94.8%

公営企業会計

水道事業および下水道事業は、経営の健全化・透明化を図るため、地方公営企業法に基づく公営企業会計を導入しています。

▶水道事業会計

会計		予算現額	収入額/支出額	収入率/執行率
収益的収支	歳入	7億1,693万円	6億9,530万円	97.0%
	歳出	7億 189万円	6億2,461万円	89.0%
資本的収支	歳入	3,983万円	5,031万円	126.3%
	歳出	2億1,360万円	1億9,068万円	89.3%

▶下水道事業会計

会計		予算現額	収入額/支出額	収入率/執行率
収益的収支	歳入	31億9,733万円	32億1,815万円	100.7%
	歳出	31億7,303万円	29億6,691万円	93.5%
資本的収支	歳入	2億9,846万円	2億3,150万円	77.6%
	歳出	5億4,248万円	4億6,657万円	86.0%

健全化判断比率および資金不足比率

全ての比率が早期健全化基準(資金不足比率の場合は経営健全化基準)を下回り、健全財政を維持しています。今後も効率的、効果的な財政運営に努め、皆さんが安心して暮らせるまちづくりを進めます。

健全化判断比率 (単位: %)

指標名	令和2年度	早期健全化基準
実質赤字比率	—	12.24
連結実質赤字比率	—	17.24
実質公債費比率	0.1	25.00
将来負担比率	—	350.00

※実質赤字比率および連結実質赤字比率は、赤字額が生じておらず、また、将来負担比率は、算定されなかったため「-」で表示

資金不足比率 (単位: %)

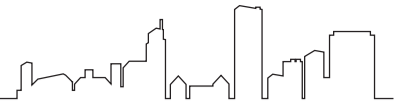
会計名	令和2年度	経営健全化基準
水道事業会計	—	20.0
下水道事業会計	—	20.0

※各会計で資金不足額が生じていない場合は「-」と表示

市債の残高

年度末の市債残高は、160億7,458万円で、前年度から1億8,456万円減少しました。

会計名	令和元年度末残高	令和2年度末残高	増減
一般会計	134億6,206万円	133億6,803万円	▲9,403万円
水道事業会計	2億2,239万円	2億 119万円	▲2,120万円
下水道事業会計	25億7,469万円	25億 536万円	▲6,933万円
合計	162億5,914万円	160億7,458万円	▲1億8,456万円



貸借対照表(バランスシート)

令和3年3月31日現在(単位:千円)

	借方		貸方	
	全体	市民1人当たり	全体	市民1人当たり
(資産の部)			(負債の部)	
1 固定資産			1 固定負債	
(1)有形固定資産	204,167,046	1,925	(1)地方債	11,736,249
①事業用資産	63,183,182	596	(2)長期未払金	2,582,189
②インフラ資産	139,449,324	1,315	(3)退職手当引当金	3,858,179
③物品	4,714,871	44	固定負債合計	18,176,618
④物品減価償却累計額	△3,180,331	△30	2 流動負債	
(2)無形固定資産	118	0	(1)1年内償還予定地方債	1,631,782
(3)投資その他の資産	10,442,427	98	(2)未払金	605,965
→①投資及び出資金	2,558,834	24	(3)賞与等引当金	479,106
→②長期延滞債権	392,524	4	(4)預り金	455,423
→③基金	7,510,580	71	流動負債合計	3,172,276
→④徴収不能引当金	△19,510	0		
固定資産合計	214,609,591	2,023	負債合計	21,348,894
2 流動資産			(純資産の部)	
(1)現金預金	4,154,598	39	1 固定資産等形成分	223,991,102
(2)未収金	176,205	2	2 余剰分(不足分)	△17,028,300
(3)基金	9,381,511	88	純資産合計	206,962,802
①財政調整基金	9,277,603	87		
②減債基金	103,908	1		
(4)徴収不能引当金	△10,209	0		
流動資産合計	13,702,105	129		
資産合計	228,311,696	2,152	負債・純資産合計	228,311,696

市では、総務省が示した「統一的な基準」により、財務書類4表(貸借対照表、行政コスト計算書、純資産変動計算書、資金収支計算書)を作成しています。ここでは、令和2年度決算に基づき作成した一般会計の貸借対照表と行政コスト計算書についてお知らせします。

図会計課出納係(☎33-4587)

市の財政状況

令和2年度 財務書類から見る

バランスシートの見方

表の左側(借方)に市が保有している土地・建物・預金などの「資産」を示し、右側(貸方)にその資産を形成したために、将来の世代が負担する「負債」と、これまでの世代が既に負担している「純資産」がいくらかあるのかを示しています。

行政コスト計算書

● 経常行政コスト(消費)の部

(単位:千円)

	全体	市民1人当たり
1. 人にかかるコスト	6,907,930	65
2. 物にかかるコスト	17,002,095	160
3. 支払利息などにかかるコスト	493,204	5
4. 移転にかかるコスト	24,898,923	235
経常行政コスト 合計 A	49,302,153	465

- 1 人にかかるコスト…行政サービスの担い手である職員にかかるものです。給与費や退職手当引当金の増加額などが含まれています。
- 2 物にかかるコスト…地方公共団体が最終消費者となっているものです。物件費、施設の維持管理費、減価償却費(※)などが含まれています。
※減価償却費…有形固定資産が時の経過で損耗磨耗などにより価値が減少したと認められる額
- 3 支払利息などにかかるコスト…人や物にかかるコスト以外のものです。市の借金の支払い利息などが含まれます。
- 4 移転にかかるコスト…他の主体に移転して効果が出る(消費される)ものです。生活保護などのように、被扶助者に支給されるものや、各種の負担金や補助金、一般会計から他の会計への繰出金などが含まれます。
※四捨五入の関係で合計額が一致しないことがあります

● 経常収益の部

(単位:千円)

	全体	市民1人当たり
1. 使用料・手数料 B	224,361	2
2. その他 C	1,434,752	14
3. 経常収益合計(B+C) D	1,659,113	16
4. (差引)純経常行政コスト(A-D)	47,643,040	449

※四捨五入の関係で合計額が一致しないことがあります

行政コスト計算書

1年間の行政活動のうち、福祉サービスやごみの収集にかかる経費など、資産形成につながらない行政サービスに要した経費(経常行政コスト)と、その行政サービスの対価として得られた財源(経常収益)などを表しています。経常行政コストから経常収益合計を

年度末に市が保有する「資産」「負債」「純資産」の残高を示すものです。表の左側に資産を、右側に負債および資産と負債の差額である純資産を計上しています。

最下段の資産合計と負債・純資産合計が一致し、バランスが取れていることから、バランスシートとも呼ばれます。

純資産変動計算書

貸借対照表の「純資産の部」の数値が1年間でどのように変動したかを表す計算書です。増減の財源や要因についても掲載しています。

資金収支計算書

1年間の現金の収支を性質の異なる3つの区分に分けて表示し、どのような活動に資金が必要とされ、どのように賄ったかを表す計算書です。



差し引いたものが、当該年度の純経常行政コストとなります。

温かい善意に感謝します

絵本の寄付をいただきました

10月12日に市更生保護女性会から37冊の絵本が市へ寄付されました。いただいた絵本は、市内の学童クラブで活用しています。



令和2年度森林環境譲与税の用途の公表

森林環境譲与税は、森林の整備・促進のため国から市へ譲与されるものです。その用途について、森林環境税および森林環境譲与税に関する法律の規定により公表します。

図農政課農政係(☎33-4487)

【市の歳入】 森林環境譲与税 11,308千円

【市の歳出】

(単位:千円)

事業名	事業費	財源内訳		
		当年度森林環境譲与税	基金取崩額	その他
千葉県森林クラウドシステム使用料	76	76	0	0
森林所有者アンケート調査票作成業務委託	452	452	0	0
森林所有者アンケート調査業務委託	2,690	2,689	0	1
草深の森環境保全伐採業務委託	913	913	0	0
森林環境譲与税基金の積立金	7,178	7,178	0	0
合計	11,309	11,308	0	1

障害者保健福祉手帳1・2級

【申請に必要な書類】

身体障害者手帳など障害の程度が分かる物

国民年金課高齢者医療年金係 (☎33-4470)

**人間ドック・脳ドック
検査費用を助成**

函【国民健康保険】…40歳以上の被保険者で保険料を完納し、当該年度に特定健康診査を受診していない人

【後期高齢者医療制度】…後期高齢者医療制度の被保険者で、保険料を完納し、当該年度に健康診査を受診していない人
※受診済みの人も脳ドックのみの検査は対象

◎助成額…検査費用の2分の1の額(限度額：人間ドック3万円、脳ドック2万円)
※申請書(市ホームページからダウンロード可)は国保年金課、各支所、中央駅前出張所で配布

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

**納め忘れはありませんか
国民年金保険料**

国民年金保険料は日本年金機構からの納付書(領収済通知書)などにより、毎月の保険料を翌月末日までに納めるものです。未納付があると、将来の老齢基礎年金や障害・遺族年金などが受けられない場合があります。

今年度の保険料額は、1カ月16,610円です。納めた保険料は全額が社会保険料控除の対象となり、税負担が軽減されます。未納付の人は納付書を持参し、金融機関やコンビニで納付してください。

なお、納付が困難な場合は所得条件などにより「保険料免除制度」「納付猶予制度」「学生納付特例制度」がありますので、ご相談ください。

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

農業



農地の保全などに交付金を活用しませんか

市では、農業・農村の持つさまざまな機能を守るため、交付金により、農地や水路、農道や農村環境を保全する地域の共同活動を支援しています。

【交付金の種類】

◎農地維持支払交付金

- 地域資源の基礎的な保全活動(農地周りの草刈り、水路の泥上げ、農道の路面維持など)
 - 地域資源の適切な保全管理のための推進活動(将来的に農地や水路などを維持管理していくための体制強化や構想策定)
- ◎資源向上支払交付金(共同活動)
- 施設の軽微な補修(水路のひび割れ補修など)
 - 農村環境保全活動(花の植栽による景観形成、生態系保全活動など)
 - 多面的機能の増進を図る活動(遊休農地を活用した農業体験など、地域の創意工夫のある活動)

◎資源向上支払交付金(長寿命化)

- 施設の長寿命化のための活動(水路、農道などの施設の補修、更新)

【対象農地】

- 農振農用地区域内の農用地
- 多面的機能の発揮の観点から取り組む必要があると市町村が認める農用地(農振農用地区域内の農用地と一体的に取り組む必要がある農用地など)

【対象者】

- 農業者のみで構成される活動組織、または農業者およびその他の者(地域住民、団体など)で構成される活動組織など

※詳細は市ホームページ参照

☎農政課振興係(☎33-4488)

農地を貸したい人・借りたい人へ

農地中間管理機構は、農地を貸したい所有者(出し手)から農地を預かり、地域の担い手(受け手)へ紹介する組織です。

「高齢で農作業ができなくなった」「相続した農地を誰かに貸したい」「経営規模を拡大したい」「新規就農したい」「分散した農地を1カ所にまとめて効率化したい」など農地の貸借に関する悩みがあればご相談ください。

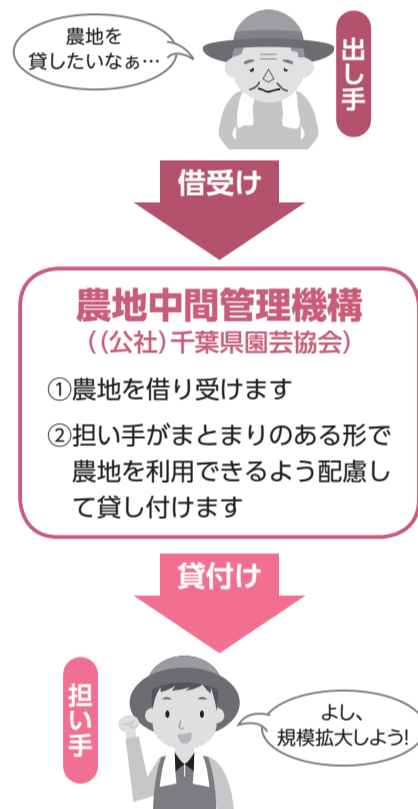
書類の作成、賃料の徴収・支払いも機構が行うため安心して貸し借りができます。

貸し借りの相手が決まっている場合でも、書類の作成などのお手伝いをしますのでご相談ください。

一定割合の農地を機構に貸し付けた地域には、協力金が交付されます。

※再生困難な遊休農地などは借り受けしません

【農地中間管理事業の仕組み】



納期限は12月27日(月)

固定資産税・都市計画税第3期
☎納税課収納管理係(☎33-4447)

国民健康保険税第6期
☎国保年金課保険係(☎33-4462)

後期高齢者医療保険料第6期
☎国保年金課高齢者医療年金係(☎33-4470)

介護保険料第5期
☎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。
口座振替を利用する人は、残高確認をお願いします

☎農政課振興係(☎33-4488)、(公社)千葉県園芸協会(☎043-223-3011)

そのほか



狂犬病予防注射済票の交付手続きが済んでいない飼い主へ

12月3日付で狂犬病予防注射済票の交付手続きが済んでいない飼い主へ通知文を発送します。

飼い犬は法律で、年1回(原則4~6月)予防注射を接種し、市で予防注射済票の交付を受けることとなっています。予防注射が済んでいない場合は、動物病院で予防注射を済ませてから市で予防注射済票の交付手続きをしてください。

※今年度は原則12月31日までに接種してください

◎手続きに必要な物

狂犬病予防注射済証明書(動物病院発行)、狂犬病予防注射済票交付手数料550円(新規登録の場合、別途3千円が必要)

☎環境保全課指導係(☎33-4495)

空き家を活用しませんか

☎建築指導課住宅係(☎33-4657)

印西市空き家バンクに登録しませんか

全国版空き家バンクを通じ「印西市空き家バンク」を開設し、市内の空き家情報を公開しています。

※11月15日現在、登録はありません。空き家の所有者からの連絡をお待ちしています

空き家・空き室のリフォームに補助

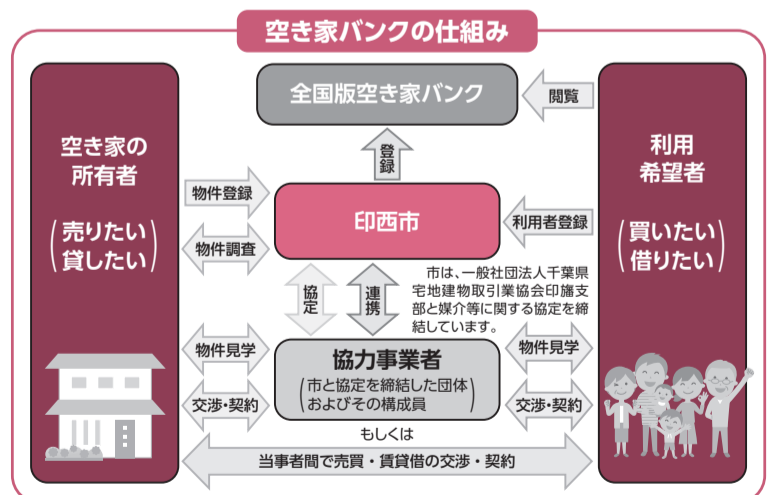
市内の空き家・空き室の利活用を促進するため、新たに購入した人が行うリフォーム費用の一部に補助金を交付します。

◎補助額…対象工事費(20万円以上)の10分の1(上限10万円)

※空き家バンクを介して取得した家の場合、加算あり

☎購入した日から1年以内に、市内業者の施工でリフォーム工事を行う人

☎申請書などを提出(先着順)



● 空き家などは適切な管理を ●

「空家等対策の推進に関する特別措置法」および「印西市空家等の適切な管理に関する条例」では、所有者などの責務を規定しています。

所有者などは、定期的に現地を確認し、樹木の伐採や除草、害虫駆除などを行い、近隣に迷惑が及ぶことのないよう適切な管理をお願いします。

倒木による事故などが発生した場合、損害賠償を求められることもあります。遠方に住んでいるなどで、定期的に確認できない場合は、上記へ相談してください。

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

スポーツ



リフレッシュ教室

【ストレッチ(筋膜リリース)】

令和4年1月12日～3月23日の毎週水曜日(2月23日を除く・全10回)・10時～11時

☑ストレッチとボールやローラーなどを使い、筋肉と筋膜の動きを正常な状態に戻す。血行促進と柔軟性を向上し、ゆがみや痛みを解消

【コンディショニング】

令和4年1月13日～3月24日までの毎週木曜日(2月10日を除く・全10回)・10時～11時

☑音楽に合わせて身体を動かしたり、ストレッチや自宅にある物を使ったりし、エクササイズで筋肉の張りを解消。慢性的な疲れの解消を目指す

【ヨガ】

令和4年1月14日～3月25日までの毎週金曜日(2月11日を除く・全10回)・10時～11時

☑呼吸を整え、ポーズ、瞑想^{めいそう}などをし身体をリラックスさせ、心身のバランスを整える

◎共通事項

場 松山下公園総合体育館

☑初心者優先

定 各20人

料 1回400円

☑12月15日(水)までに申込書を下記へ(応募多数の場合は抽選)

※詳細は市ホームページで

☎スポーツ振興課振興係(☎42-8417・

☎42-8427・✉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①1,180円～1,230円(保育士)、1,330円～1,390円(看護師)、②980円～1,010円(無資格)

※諸手当あり

場 市立保育園

☑①保育士または正看護師の資格を持つ人②資格不問

☑履歴書(写真貼付)、①は資格証の写しも下記へ

☎保育課保育係(☎33-4651)

税金



家屋を取り壊したら連絡を

令和4年1月1日までに家屋を取り壊した場合、令和4年度の固定資産税・都市計画税は課税されません。

登記簿に登記されていない家屋(未登記家屋)を滅失(取り壊し)した場合は、必ず連絡してください。

☎課税課家屋係(☎33-4446)

e-Tax申告を始めませんか

☎12月14日(火)・10時～15時

場 市民課窓口脇

☑マイナンバーカードを利用した確定申告書の作成・送信(e-Tax申告)について、成田税務署の職員が説明します

☑当日マイナンバーカードを取得する人、または既にマイナンバーカードを持っている人でe-Tax申告を始める人

※個別の税務相談はできません

☎成田税務署(☎28-5151)

国保・年金



後期高齢者の障害認定

75歳の誕生日から、手続き不要で後期高齢者医療制度の被保険者となります。また、65歳以上75歳未満の一定の障害がある人で、後期高齢者医療制度加入希望者は、申請することで広域連合の認定を受けた日から被保険者となることができます。

【一定の障害とは】

①国民年金証書(障害基礎年金など)1・2級②身体障害者手帳1～3級および4級の一部(音声、言語、下肢1・3・4号)③療育手帳(重度の区分)④精神

【共通事項】
場 各問い合わせ先、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、市ホームページ
☑市内在住・在勤・在学の個人、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
☑①は12月16日(木)まで、②は23日(木)までに意見書(任意様式可)に住所、氏名、電話番号を記入し各問い合わせ先へ(閲覧場所の意見箱へ投函可)
※必要事項が未記入の物や口頭での意見は無効。個別回答不可。応募に要する諸費用は本人負担

☎bousaika@city.inzai.chiba.jp
(☎33-4428・FAX 42-7242)

② 印西市国土強靱化地域計画(案)
同計画は、国の国土強靱化の方針に基づき、さまざまな分野で平時から施策を進め、災害に強いまちをつくるため、市が策定を進めています。

☎kyousouka@city.inzai.chiba.jp
(☎33-4702・FAX 42-0033)

① 第2期印西市教育振興基本計画(案)
同計画は、市全体の教育や学習の方向性を示すもので、市教育委員会が策定を進めています。

☎12月3日(金)・16日(木)
☎教育総務課総務係
(☎33-4702・FAX 42-0033)

皆さんの意見を募集
パブリックコメント
各計画の案がまとまりましたので、意見を募集します。

市で一緒に働きませんか 職員募集

令和4年度・会計年度任用職員(パートタイム・登録制)

【共通事項】

・任用期間は令和4年度(4月1日～令和5年3月31日)

・諸手当あり

・勤務条件により、社会保険および雇用保険に加入

勤務場所	職種(募集人数)	応募資格	業務内容	勤務条件	申込方法・問い合わせ先
滝野学童クラブ	学童保育補助指導員(若干名)	資格不問	児童の安全確認(活動中、来所・帰宅時)、児童の支援	勤務時間: 通常下校時～19時(1日4時間程度)、土曜日および長期休暇期間は8時～19時(1日6時間程度) 時給: 980円～1,010円	12月17日(金)(必着)までに履歴書(写真貼付)、登録用紙を下記へ ※面接あり。別途通知 ☎保育課管理係(☎33-4649)
市民課・出張所	一般事務(10人程度)	パソコン操作ができること	旅券、マイナンバーカードに関する窓口業務など	勤務時間: 週4日(平日8時30分～17時15分)または週5日(平日9時～16時) 時給: 980円～1,010円	12月15日(水)(消印有効)までに履歴書(写真貼付)を下記へ ※面接あり。別途通知 ☎市民課住民記録係(☎33-4442)
指導課	英語教育コーディネーター(未定)	英語が堪能なこと	小学校での学級担任および外国語指導助手との英語授業補助、授業指導案や教材の作成補助など	勤務時間: 週4日、平日8時～16時の間で1日4～6時間 ※学校により勤務曜日は異なります 時給: 1,110円～1,160円	12月15日(水)(必着)までに指定の申込書(写真貼付)を下記へ ※面接あり。別途通知 ☎指導課指導班(☎33-4705)
市教育センター	①教育相談員 ②適応指導教室指導員 ③学校司書(未定)	①教員・相談員経験者またはそれに準ずる資格②教員免許またはそれに準ずる資格③司書または司書教諭	①教育相談室などでの相談業務 ②適応指導教室での学習指導および支援など③小中学校図書館の整備・児童生徒の読書活動推進に関する業務	勤務時間: ①週3日(平日9時～16時)②週3～4日(平日9時～15時)③週3～5日(平日1日5～6時間) 時給: ①1,270円②1,210円～1,270円③980円～1,010円	12月15日(水)(必着)までに履歴書(写真貼付)、資格書の写しを下記へ ※面接あり。別途通知 ☎市教育センター(☎47-0400)
学務課	①小・中学校学習指導員 ②小・中学校介助員 ③幼稚園補助教員 ④幼稚園支援員 ⑤日本語指導員(未定)	①教員免許③幼稚園教諭免許を有する人⑤外国語が話せること②④-	①児童生徒の指導・支援②児童生徒の支援・介助③園児の指導・支援④園児の支援・介助⑤帰国子女の日本語指導	勤務時間: ①②週3～5日③④週5日、平日8時～16時30分の間で1日6時間⑤週2日、平日8時～16時30分の間で1日3時間 時給: ①1,210円～1,270円②1,110円～1,160円③1,180円～1,230円④980円～1,010円⑤1,090円～1,120円	12月15日(水)(必着)までに履歴書(写真貼付)、資格書の写しを下記へ ※面接あり。別途通知 ☎学務課学務係(☎33-4704)

講座・催し

金額のないものは無料

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。

異文化理解講座 ～中国～

時12月22日(水)・14時～15時30分
場小林公民館
外国人講師が母国を紹介。リアルタイムの中国を学ぶ
◎講師…程赫男氏
定20人
申氏名、連絡先を下記へ(先着順)
関企画政策課政策推進係(☎33-4068・✉kikakuka@city.inzai.chiba.jp)

いんざい自然探訪 「冬の草深の森を楽しもう」

時令和4年1月22日(土)・9時30分～12時 ※雨天中止
場草深の森駐車場集合
関(特非)ラーバン千葉ネットワークによる案内で、落ち枝を集めた恐竜の巣作りや森の手入れをしながら、いろいろな冬の生き物を見つける
関どなたでも(小学生以下は保護者同伴)
定30人
他作業用手袋、長袖、長ズボン着用
申12月17日(金)までに、住所、参加者全員の氏名・年齢、電話番号を下記



へ(応募多数の場合は抽選)
関環境保全課保全係(☎33-4491・✉kankyoka@city.inzai.chiba.jp)

印旛公民館教室

●竹灯り作り
時12月18日(土)・14時～16時
関竹にドリルで穴を開けて「竹灯り」を作る
定12人
¥500円(保険代など)
他作業用手袋、汚れてもよい服装で
●みんなのいけばな教室
時12月26日(日)・10時～11時30分
関正月用に飾る花を楽しみながら生ける
定20人
¥千円
他空のペットボトル(2ℓ)1本、花ばさみ(持っている人)、持ち帰り用の袋持参
【共通】
場印旛公民館
関市内在住・在勤の人
申12月12日(日)まで(先着順)
関印旛公民館(☎98-0427)

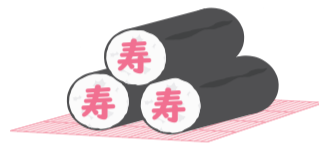
印旛歴史民俗資料館体験講座 「正月飾りづくり」

時12月18日(土)・①10時～12時②14時～16時
場印旛歴史民俗資料館

関市内在住の人
定各15人
¥500円
他汚れてもよい服装で上履き持参
申12月10日(金)までに希望時間、氏名、住所、連絡先を下記へ(先着順)
関印旛歴史民俗資料館(☎99-0002・☎99-2223・✉siryoukan@city.inzai.chiba.jp)

お祝い太巻き寿司講習会

時12月14日(火)・10時～12時
場永治プラザ
関どなたでも
定6人
¥800円
他酢飯4合、巻きす、焼きのり(全形10枚)、持ち帰り容器、はさみ、エプロン、三角巾持参
申前日まで(先着順)
関永治プラザ(☎42-1101)



シニア安心安全講座 「甘い誘惑迫りくる!! ～新種の詐欺を知る～」

時12月16日(木)・10時～11時
場総合福祉センター
関寸劇を見ながら新たな詐欺の手口を知り、自らの身を守る術を学ぶ
◎講師…印西警察署地域課職員
関市内在住の60歳以上
定15人
他筆記用具持参
申12月2日(木)から(先着順)
関総合福祉センター(☎42-0144)

高齢者就労支援センター 「刈払機操作講習会」

時12月10日(金)・9時～16時
※雨天時は屋内
場総合福祉センター
関60歳以上で講義・実技共に参加できる人
定10人程度
他作業着、軍手、ヘルメット持参
申12月8日(水)まで(先着順)
関高齢者就労支援センター(☎47-4050)

印旛都市文化財センター 第19回遺跡発表会

時令和4年1月15日(土)・11時15分～16時

場佐倉市民音楽ホール
関「匠瑳市多古田低地遺跡」で多量の縄文土器のほか、丸木舟や櫂、弓などの木製品が出土した発掘調査結果の報告と講演
◎講師…山田正久氏(都立大学教授)、海部陽介氏(東京大学総合研究博物館教授)
関どなたでも
定173人
申12月20日(月)(必着)までに住所、氏名、電話番号を記入し往復はがきで下記へ(応募多数の場合は抽選)※はがき1枚につき1人
関印旛都市文化財センター(☎043-484-0126・✉homepage@inba.or.jp)

第11回邦楽と邦舞

時12月12日(日)・12時～16時30分
場文化ホール
関日本の伝統文化である尺八や三絃の音色と古典舞踊を楽しむ
関どなたでも
申当日会場で(先着順)
関市邦楽邦舞協会・渡邊(☎47-3721)

成田赤十字病院 公開健康講座

時12月25日(土)・14時～15時30分
場赤坂ふれあいセンター(成田市)
関「医療と地域をつなぐ」～急性期治療から日常へ～(ウェブ受講可)
◎講師…関理枝子氏(同病院医療社会事業課長)
関どなたでも
定50人 ※ウェブは制限なし
申電話または下記2次元コード(ウェブ受講もこちら)で
関成田赤十字病院社会課(☎22-2311)



正月「門松カード」を配布します

正月に使える「門松カード」を市役所、各支所・出張所・公民館および市内郵便局などで配布しています。
※市ホームページからダウンロード可
関農政課農政係(☎33-4487)

～図書館クリスマス特集～

大森図書館 クリスマス会

時12月25日(土)・11時～
※45分程度
場文化ホール
関紙芝居、大型絵本の読み聞かせなど
関幼児～小学3年生ぐらい
※対象年齢外も可
定40人
申12月3日(金)9時から下記窓口で整理券を配布(先着順)
関大森図書館(☎42-8686)

小倉台図書館 ミニクリスマス会

時12月18日(土)・11時～
※30分程度
場小倉台図書館
関大型絵本の読み聞かせ、エプロンシアターなど
関幼児～小学3年生ぐらい
定20人
申12月3日(金)9時から(先着順)
関小倉台図書館(☎47-5511)

本埜図書館 クリスマスのおはなし会

時12月18日(土)・10時30分～
※30分程度
場本埜図書館
関大型絵本の読み聞かせ、エプロンシアターなど
関幼児～小学3年生ぐらい
定10人
申12月3日(金)9時から(先着順)
関本埜図書館(☎97-3210)

小林図書館 クリスマス会

時12月11日(土)・10時30分～
※45分程度
場小林コミュニティプラザ
関ハンドダンス、大型絵本の読み聞かせなど
関幼児～小学3年生
定60人
申12月3日(金)9時から(先着順)
関小林図書館(☎97-0005)



火災など発生件数(印西市内)

令和3年10月31日現在			
	10月	今年の累計	昨年との比較
火災	0件	30件	-3件
救急	344件	3,266件	+96件
救助	8件	48件	+6件

交通事故発生状況

令和3年1月1日～10月31日			
	人身事故発生数	傷者数	死者数
千葉県	10,732件	12,848人	94人
印西警察署管内	242件	314人	3人
印西市内	148件	188人	2人

全国死者数2,101人
千葉県-全国ワースト6位-

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

養育費無料法律相談

時12月25日(土)・13時～16時(1人40分)
 場鎌ヶ谷市中央公民館
 個個別相談
 県内在住者(千葉市、船橋市、柏市を除く)
 日12月22日(水) 12時まで
 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)

病児・病後児保育ウェブ予約サービス

印西総合病院内で行っている病児・病後児保育(おひさまルーム)を、より手軽に利用できるよう、ウェブ予約サービス「あずかるこちゃん」を11月から運用しています。スマートフォンなどで保育の利用に係る事前登録や、空き状況の確認、予約などができます。

【利用方法】

- ①右記二次元コードを読み取るか、「あずかるこちゃんウェブサイト」(<https://azkl.jp>)にアクセスし、アカウントを作成します。
- ②おひさまルームへ事前登録を行います。
- ③あずかるこちゃんから予約をして利用できます。



「あずかるこちゃん」

【提出書類】

利用日(連日利用の場合はその初日)の前日または当日に医療機関を受診し、次の書類(市ホームページからダウンロード可)を施設へ提出してください。

- ・印西総合病院を受診の場合
病児・病後児保育入室医師意見書(院内用)
- ・印西総合病院以外を受診の場合
病児・病後児保育入室診療情報提供書(院外用)
※病状によっては、予約確定後でも利用できない場合があります

場保育課保育係(☎33-4651)



健康

大腸がん・肺がん結核検診の追加受け付け

◎実施日時…12月20日(月)・午後
 場中央駅前地域交流館
 市内在住で大腸がん・肺がん結核検診未実施の40歳以上
 日12月16日(木)まで(先着順)
 場中央保健センター(健(検)診専用ダイヤル☎40-2600)

医師による「こころの健康相談」

時12月9日(木)・14時～16時(1人30分)
 場中央駅前地域交流館2号館
 個精神的な悩みなど気軽に相談できます。相談内容は秘密厳守します
 日前日まで(先着順)
 場障がい福祉課支援係(☎33-4136・☎42-0381)

「新ヘルスアップ教室」受講者募集

タニタヘルスリンクのシステムを使い、一人一人の健康状態や生活習慣に応じて、プログラムを提供します。自

宅でも続けられる運動です。
 時令和4年1月から3カ月1クール・毎週火曜～土曜日のいずれかの日・9時～15時50分の間で80分程度
 場そうふけふれあいの里
 個筋力トレーニング集団指導(自体重やセラバンドを使用)、有酸素運動(ステップウエル、エアロバイク)など
 市内在住の35歳以上
 定30人
 月4回コース6,270円(3カ月分)、月8回コース7,830円(3カ月分)、活動量計代4,950円(入会時に購入)
 【初回面接】
 12月7日(火)～18日(土)のいずれかの日で50分程度

日12月11日(土)まで(先着順)
 場【申し込み】健康づくりセンター(☎80-3900)
 【内容について】ヘルスアップ教室(☎37-3510・13時30分～16時30分・火曜～土曜日(祝日除く))



福祉

ご存じですか? 特別児童扶養手当

心身に重度、中度の障がいがあるため、日常生活で介護を必要とする在宅の20歳未満の児童を養育している父母や養育者に支給される手当です。
 個身体障害者手帳3級以上、療育手帳Bの1以上、精神保健福祉手帳2級以上、身体障害の内部障害(心臓、腎臓など)で手帳所持者と同程度の人
 ◎手当月額…1級52,500円、2級34,970円
 ※施設などへ入所、または障がいを事由とする公的年金を受給した場合は資格を喪失します
 場障がい福祉課支援係(☎33-4136)



介護のお仕事フェア

実際に介護現場で働く職員の話聞いて、介護の仕事について考えてみませんか。
 時12月19日(日)・10時～15時
 場イオンモール千葉ニュータウン・モール棟3階イオンホール
 場高齢者福祉課包括支援係(☎33-4593)



自死遺族支援「わかちあいの会ひだまり」

時12月17日(金)・13時30分～16時
 場印旛合同庁舎(佐倉市)
 個大切な人、愛する人を自死で亡くした人が心おきなく話せる場を提供
 場(福)千葉いのちの電話事務局(☎043-222-4416)

12月4日(土)～10日(金)は第73回人権週間

「誰か」のことじゃない

【人権週間とは】

法務省と全国人権擁護委員連合会が、世界人権宣言採択日の12月10日を最終日とする一週間を「人権週間」と定め、世界人権宣言の意義と人権尊重思想の普及高揚に努めています。



【STOP! コロナ差別】

新型コロナウイルス感染症に関連した差別やいじめは、決してあってはなりません。正しい理解で差別をなくしましょう。

【差別に関する相談窓口】

- ◎みんなの人権110番(☎0570-003-110)
- ◎インターネット人権相談(<https://www.jinken.go.jp>)

【特設人権相談所】

時12月6日(月)～10日(金)・10時～16時
 場千葉地方法務局佐倉支局(佐倉市)
 個人権擁護委員や法務局職員が相談に応じます
 場千葉地方法務局佐倉支局(☎043-484-1222)

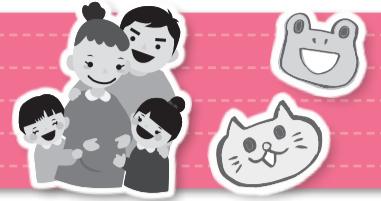
12月10日(金)～16日(木)は北朝鮮人権侵害問題啓発週間

北朝鮮当局による人権侵害問題に関する国民の認識を深め、国際社会と連携しつつ実態を解明し、その抑止を目的に平成18年に定められた「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」。拉致問題の解決など、国際社会を挙げて取り組むべき課題として関心と認識を深めることが大切です。
 場法務省人権擁護局(☎03-3580-4111)

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
 感染症防止のため、中止となる場合があります



すこやかキッズ
 16日(木)・10:00~11:00 2歳児の集い(楽器で遊ぼう) 130年4月2日~31年4月1日生まれの親子 8組 2日(木)9:00~電話で
にこにこハッピー
 17日(金)・10:00~11:00 1歳児の集い(リズム遊び) 131年4月2日~2年4月1日生まれの親子 8組 3日(金)9:00~電話で
 ☀️中央駅前地域交流館(子育てルーム ☎46-5111)

クリスマスを楽しもう!
 毎日 12月 クリスマスの雰囲気を楽しみます 未就学児親子 当日電話で
バブバブクラブ
 7日・14日・21日の各火曜日 看護師相談 未就学児親子 当日電話で
 ☀️小林子育て支援センター(☎80-8700)

ベビーの日
 7日(火)・①10:00~10:30②13:00~13:30③15:00~15:30 2年4月以降生まれ 各4組 当日電話で
ハッピー・クリスマス
 8日(水)~11日(土)・①10:00~10:30②13:00~13:30 各4組 当日電話で
 ☀️そうふけ児童館(牧の原交流センター多目的室 ☎46-2347)

おいでよ!わくわくぼかぼか広場
 火曜~日曜日・①10:00~11:30②13:00~14:30③15:00~16:30 各5組 当日電話で
わくわく0歳児集まれ
 16日(木)・13:00~14:30 2年4月2日以降生まれの親子 5組 当日電話で(先着順)
 ☀️わくわくぼかぼか広場(総合福祉センター内 ☎42-0144)

のびのびタイム《Babyクラス》
 14日(火)・10:00~11:30 3年4月2日以降生まれの親子 6組 7日(火)9:00~電話で
クリスマス会
 16日(木)・①10:00~②13:00~ 乳幼児と保護者 各6組 9日(木)9:00~電話で
 ☀️マメタのぼんぼこ広場(いんば児童館内 ☎80-3950)

色々リトミック
 10日(金)・10:00~ 両首のすわった0歳児親子 8組 2日(木)9:00~電話で
12月のお誕生会
 9日(木)・10:00~ 12月生まれの乳幼児親子 8組 2日(木)9:00~電話で
 ☀️滝野子育て支援センター(☎97-1822)

メッセージカード作り
 3日(金)、4日(土)・10:00~11:30 新年のメッセージカード作り 各8組 前日までに電話で
クリスマス会
 11日(土)、22日(水)、23日(木)・10:00~11:30 ハンドベルの合奏を楽しもう 各8組 前日までに電話で
 ☀️つどいの広場(☎47-7880)

こあらで遊ぼう
 月曜~金曜日・①9時30分~11時30分②13時~15時 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
 水曜日・9:50~ 10組 窓口で(先着順)
親子でABCタイム
 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
 14日(火)~16日(木)・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
 16日(木)・10:30~11:00 お誕生日カードのプレゼントがあります
 ★山ゆり保育園(びよびよクラブ ☎98-3773)

赤ちゃんいらっしゃい
 10日(金)・①9:15~10:45②11:00~12:30 各5組 専用電話へ
お正月制作
 7日(火)、17日(金)・①9:15~10:45②11:00~12:30 各5組 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)

クリスマス☆コンサート
 8日(水)、23日(木)・①10:30~②12:30~ 生演奏でのクリスマス音楽紙芝居 当園ホームページで
ぺったんこ手形アート
 10日(金)、21日(火)・①10:30~②12:30~ トラの手形を作ります 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)

ちゅうりっぷクリスマスパーティー
 13日(月)、24日(金)・①10:30~②12:30~ 一緒にプレゼント探しゲームなどを楽しもう 当園ホームページで
親子でつくろう
 14日(火)、23日(木)・①10:30~②12:30~ ティガー & お正月 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
 9日(木)・10:00~ 両首のすわった子 千円 電話で
バースデーフォトアート
 2日(木)・10:30~ 誕生後6カ月、誕生日(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)

産後引き締めヨガ
 15日(水)・10:30~11:30 3組 千円 電話で
園庭開放
 10:00~11:30(雨天中止) 不要
 ★星虹第二保育園(ぼかぼかルーム ☎45-1189)

園庭開放日
 月曜~金曜日 電話で
発育測定・看護相談
 月曜~金曜日 看護師相談は電話で
 ★小倉すくすく保育園(ペンギンルーム ☎42-5901)

制作(クリスマス)
 8日(水)・11:00~ 6組 1日(水)10:00~
食アドバイス(クリスマス)
 15日(水)・11:00~ 6組 2日(木)10:00~ ※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?
 1日(水) 身体測定(かわいい手作りカードに身長、体重を書いてプレゼント)
12月生まれのお誕生会
 24日(金)・10:00~10:30 電話で
 ★エンジェルハート保育園(たつこのクラブ ☎47-3344)

園庭開放
 月曜、火曜、木曜日・9:00~14:00 未就園児他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
 7日、14日、21日の各火曜日・9:10~9:40 各5組
書道アクティビティ
 16日(木)・13:10~13:40 5組
 ★認定こども園RWI(キャタピラークラブハウス ☎85-8685)

鳴らして遊ぼう
 7日(火)・10:30~11:30 未就園児親子 12組 電話で
クリスマス会
 14日(火)・10:30~11:30 未就園児親子 12組 電話で
 ★ゆいのひ保育園(ゆいきッズ ☎36-7260)

栄養・発達相談・えいご・リズムあそび
 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(クリスマスリース)
 2日(木)、7日(火)・①9:30~10:00②10:30~11:00 親子でクリスマスリースを作ろう 各3組 電話で
 ★HALO保育園(にこにこルーム ☎80-8689)

あそびのポケットSP「スクラップブック」
 11日(土)・13:30~14:30 クリスマスカード作り 小学生 10人 300円 電話で
書き初め広場
 25日(土)・①9:30~10:30②11:00~12:00 書き初めの指導 小学3~6年生 各6人 3日(金)13:00~電話で
 ☀️中央駅前地域交流館(児童ルーム ☎46-5111)

習字教室(書き初め)
 25日(土)・①9:45~②10:45~ 湯そうふけふれあいの里 書き初め(学校の課題) 市内在住の小学生 各10人 習字セット、新聞紙20枚持参 2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 ☎46-2347)

児童館事業
 火曜~日曜日・①9:00~11:30(平日を除く)②13:00~16:30 各10人 窓口で(先着順)
ファミリースポーツとお楽しみ会
 11日(土)・①13:30~②14:30~ 小学生他 小学生~18歳未満 各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)

キラキラキッズ
 12日(日)、18日(土)・9:00~11:30 小学生 各10人 窓口で(先着順)
書き初め会
 23日(木)・15:00~ 小学3~6年生 6人 11日(土)9:30~保護者が電話で(先着順)
 ☀️いんば児童館(☎80-3950)

おはなし会(12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。

印旛図書館(いんば児童館)
 23日(木)・11:15~
 ※当日8:30~電話で「いんば児童館」へ予約

※図書館のクリスマス特集は8ページ参照

12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) ☎	①10日(金)②17日(金)③24日(金)・10時~15時 【予約開始】①3日(金)②10日(金)③17日(金) ※先着8人(初めての人優先)	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) ☎	24日(金)・10時~15時 【予約開始】1日(水)※先着6人(初めての人優先)		
市民生活相談(税理士) ☎	17日(金)・10時~15時 【予約開始】1日(水)※先着6人(初めての人優先)		
人権よろず相談 ☎	10日(金)・10時~15時 【予約開始】1日(水)※先着4人		
行政相談(行政相談委員) ☎	10日(金)・10時~15時【予約開始】1日(水) ※先着8人・電話相談の場合あり		
交通事故巡回相談 ☎	17日(金)・10時~15時 【予約受付】15日(水)まで※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 ☎	2日(木)、16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 ☎	23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	4日(土)、水曜、金曜日(3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 ☎	21日(火)・13時30分~15時30分※先着2人	中央駅前地域 交流館	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
子ども相談室	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	10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

今月は第4回市議会定例会などのため、市長談話室はお休みします。
 次回の開催は、本紙1月1日号でお知らせします。
 図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】 12月25日(土)・9時~12時 27日(月)・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、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) 図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 図国保年金課 保険税係(☎33-4462) 高齢者医療年金係(☎33-4470) 介護保険料 図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)

図血圧測定、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

図来所する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。
 図令和3年7月生まれ

▼離乳食個別相談(予約制・先着順)

文化 16日(木)・9:30~15:30(1人30分)
 図令和2年12月~3年7月生まれ
 図14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)
 図身体計測、内科診察
 図令和2年3月・4月生まれから順次

1歳6カ月児歯科健診(個別)
 図令和2年3月・4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)
 図令和元年6月生まれ

3歳児健診(集団)
 図身体計測、内科診察
 図平成30年4月・5月生まれから順次

3歳児歯科健診(個別)
 図平成30年4月・5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
 まで問い合わせください。
 ・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.33



クリスマスにぴったりの洋風チキンです。

ハーブチキン

材料(2人分)
鶏肉(むね肉・もも肉どちらでも可。余分な脂肪は除く)200g、ハーブシーズニング小さじ1/4、ブロッコリー100g、ニンジン5mm厚さの輪切り6枚
調味料A(液体塩こうじ小さじ1、白ワイン小さじ2、粒マスタード小さじ2/3)

作り方
①鶏肉にハーブシーズニングをまぶし、調味料Aを混ぜ合わせた中に漬ける。
②ブロッコリーは食べやすい大きさにする。ニンジンはお好みで星形に。
③②をそれぞれ好みの硬さにゆでる。
④220~230℃に予熱したオーブンで、①の鶏肉を10~15分焼く。(フライパンで焼く場合は、サラダ油(分量外)小さじ1を熱し、中火で中までよく火が通るまで、両面を焼く)
⑤鶏肉を食べやすい大きさに切り、皿に盛り付け、ブロッコリーとニンジンを添える。
※鶏肉を白身魚に変えてもおいしいです
1人分の栄養価…エネルギー239kcal、たんぱく質18.9g、脂質14.7g、食塩相当量1.5g

レシピ提供：牧の原学校給食センター

おおきくなあれ
12月生まれのみんな
おたんじょうび おめでとう



さくらい かなた せいだ
櫻井 奏太ちゃん 星太ちゃん
(令和2年12月29日生まれ)

お誕生日おめでとう！いつも癒しをくれてありがとう♡ふたりで協力し合い元気にたくましく育ってね



すだ つくみちゃん
(令和2年12月30日生まれ)

たくさん遊んでたくさん笑う元気な姿に、お父さんとお母さんはいつも幸せをもらっています。元気に大きくなあれ

赤ちゃんの写真募集中！

市内在住で、掲載希望月に誕生日を迎える、満2歳までの赤ちゃん
誕生月の前月1日までに、下記へメールまたは持参(応募多数の場合は抽選)
※応募方法などの詳細は市ホームページで [赤ちゃん](#)
図書館広報課広報広聴係 ☎42-5117・✉kouhouka@city.inzai.chiba.jp



【日常生活でできる運動】
運動のきっかけが作れない人や、忙しくて時間がない人は、生活の中で工夫して運動を取り入れてみましょう。
1日10分歩くだけでも約

【簡単にできるウォーキング】
ウォーキングは体への負担も少なく、誰でも手軽に始められる有酸素運動です。正しい方法で歩き、健康効果を高めましょう。
○歩行前…体調を確認し、ストレッチなどで準備体操をする。靴は窮屈でない物を選ぶ。
○歩行中…肩の力を抜いて

【新ヘルスアップ教室】
市では、一人一人の健康状態や生活習慣に応じた健康づくりを目的とした教室を行っています。自宅で続けることができるメニューを、専門スタッフが教えてくれます。詳しくは本紙9ページ参照。
図書館中央保健センター
(☎42-5595)

健康いんざい
Vol.225
健康いんざい21
保健センター

健康いんざい
Vol.225
健康いんざい21
保健センター

健康な体は、私たちが日々の生活を豊かに送るための資源です。しかし、体力は、20代を過ぎると加齢と共に低下します。日頃から運動習慣を身に付け、全身持久力を向上し、骨や筋力の衰えを防ぎましょう。
【運動の期待効果】
○動脈硬化の危険が減り、生活習慣病予防になる。
○ストレス解消、認知症予防、睡眠障害の改善、免疫力の上昇などにつながる。
千歩の運動になります。
○近所への移動に車を使わない。
○エレベーターやエスカレーターは使わず階段を使う。
○電車やバスは立って乗る。
○買い物や庭仕事、犬の散歩など、日常的な活動を積極的に行う。
自分にとっての運動を見つけて楽しく続け、元気な体で生き生きと過ごしましょう。

胸を張り、おしりを引き締め、お腹を突き出さない姿勢で歩く。腕は後ろまでしっかりと振り、かかとから着地してつま先で地面を蹴って進む。ペースは、人と話ができる程度で、やや速め。20分に1回程度は水分を取り、具合が悪いときは無理せず中止する。
ウォーキング以外にも、自分に合った運動を見つけて楽しく続け、元気な体で生き生きと過ごしましょう。

広報 いんざい

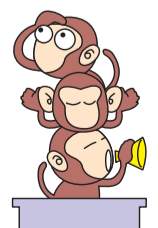
発行 | 印西市 編集 | 秘書広報課
住所 | 〒270-1396 印西市大森2364-2
電話 | 0476-42-5111(代)
FAX | 0476-42-7242
H P | <https://www.city.inzai.lg.jp/>
メール | home@city.inzai.chiba.jp
Twitter | @inzaishi

今月の市民課窓口業務の
土曜・日曜開庁(祝日除く)

- ▶市役所本庁…11日(土)、25日(土)
(8:30~17:15)
- ▶中央駅前出張所…4日(土)、18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)

今年にはコロナワクチン接種などで全国的に混乱した1年でしたが、感染者が抑えられている現状を維持したいと願うばかりです。
一昨年からコロナウイルスの影響で、明るい話題が減ってしまった広報の紙面ですが、ぜひ来年以降はお祭りやスポーツのイベントなども復活し、人々に活気と笑顔がふれる年にしたいですね。

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

