

主な内容

- 5年間の行政改革（目標額達成）…………… 2
- ペットはマナーを守って飼いましょう …… 3
- みんなで築こう活力ある長寿社会 …… 4
- ふるさと白井魅力発見ウオーク…………… 5
- 市民ゴルフフェスタ参加者募集…………… 6

発行 / 白井市 編集 / 秘書課 毎月2回 1日・15日発行 〒270-1492 白井市復1123 ☎047(492)1111 FAX 047(491)3510 URL http://city.shiroi.chiba.jp/

市民の公益活動を応援

活動立上型補助制度を新設

市では市民の自発的な公益活動の立ち上げや公益活動団体の自立を支援するため、新たに平成23年度から平成25年度までの3年間にわたり補助を実施します。



フルキナファンクラブが子どもたちと一緒に環境学習をしている様子

公益活動を支援

市は、市民と行政との協働によるまちづくりを推進するため、公益活動を実施する市内の団体に、3年間の補助制度を平成20年度から実施しています。

公益活動とは社会教育の推進・環境保全・まちづくり・地域安全などの非営利の活動を通じて広く市民全体の生活利益を推進させる活動をいいます。

平成22年度はEM白井野菜の会・NPO法人しろい環境塾・

実施する団体への補助制度（活動立上型補助）を新設します。活動立上型補助は、原則3年間継続して市が支援することで新たな市民公益団体として着実に育成活動をし、さらに自立していくための支援につなげていくことを目指しています。

補助を希望する団体を募集

すでに公益活動している市民団体（活動支援型）と新たに活動を実施する市民団体（活動立上型）で補助を希望する団体を次のとおり募集します。

活動別補助対象や補助限度額などは下表のとおりです。

応募資格 10人以上の団体で、主として市内で公益活動を行う団体

応募方法 所定の申請書（市民参加推進課・市民活動推進センター）に必要事項を記入の上、必要書類を添えて直接市民参加推進課へ、※募集案内と申請書類は、市ホームページからもダウンロードできます。

申請期限 10月15日（日）

選定 市補助金評価委員会の選考（書類評価と口頭試問）を経て、今年度中に決定

市・市民参加推進課市民参加推進班 内線3151・2

活動立上型補助制度の新設

今回の募集から、すでに公益活動を実施している市民団体への補助（活動支援型補助）に加え、これから新たに公益活動を

制度の概要

補助の種類	補助対象	補助期間	補助率	補助限度額
活動立上型	新たに設立する団体や今回の申請日が設立から3年以内の団体	3年間 (平成23年度～25年度)	補助対象経費の80%	5万円 (年間)
活動支援型	設立から1年以上経過した団体		補助対象経費の50%	30万円 (年間)

市民活動 なんでも・いつでも相談会

市民活動を行っている人やこれから市民活動を始めたい人を対象に「市民活動なんでも・いつでも相談会」を10月から開設します。

NPO法人化手続きなどの専門的な相談は事前に予約が必要です。

日時 火～日曜日 午前9時～午後5時

※水・土曜日は午後9時まで。祝日は除きます。

場所 市民活動推進センター

内容 地域活動の案内、市民活動紹介、新規団体設立やNPO法人化に関することなど

市・市民活動推進センター ☎(498) 070

5 ☎(498) 0706 ✉npo-461@bz01.plala.or.jp

or.jp

ゆめ半島千葉国体デモンストレーションとしてのスポーツ行事「グラウンド・ゴルフ競技」

第65回国民体育大会「ゆめ半島千葉国体・ゆめ半島千葉大会」が25日(土)から開催されます。

千葉県での開催は、昭和48年の第28回大会「若潮国体」以来、37年ぶり2度目となります。

正式・公開競技に先駆けて、県民に国体に参加した感動を共有してもらうため、誰もが親しみやすい種目として「グラウンド・ゴルフ競技会」が白井会場と市原会場で行われます。

白井会場では県北部24市町のグラウンド・ゴルフ愛好者の代表で実施されます。ぜひ観戦や応援などにきてください。

日時 26日(日) 午前9時～

場所 白井運動公園陸上競技場

生涯学習課スポーツ振興班 内線3435



コミセン建設工事・白井児童館改修工事



平成23年3月の完成に向けて、(仮称)第一地区コミュニティセンター建設工事・白井児童館改修工事を行います。

工事期間中は交通整理員を配置し、通行者や通行車両の安全対策を行います。

工事日時 ～平成23年3月20日(日) 午前8時～午後6時

※日曜日、年末年始を除く。

工事場所 復1458-1

市・市民参加推進課市民参加推進班 内線3152、児童家庭課児童家庭班 内線5312、旭建設 ☎043(225)7154



ゆめ半島 千葉国体2010

白井市はグラウンド・ゴルフ（デモスポ）開催地です

5年間の 行政改革 ～目標額を達成～

市では平成17年度から21年度までを推進期間とする「行政改革実施計画」に基づき、5年間で83項目、約22億400万円を目標に行政改革に取り組んできました。

平成17年度からの5年間では約22億4,300万円となり、計画に対し約3,900万円(約1.8%)上回り、目標を達成することができました。

平成21年度は職員数の抑制や指定管理者制度の導入など81項目に取り組み、目標額は約5億2,400万円でした。

取り組み項目と各実績などは右表のとおりです。

【今後の取り組み】

今年度からは多様な市民ニーズや行政需要に対応するため、新たに策定した第4次行政改革大綱・行政改革実施計画に基づき、一層の行政改革を進めていきます。

計画期間は平成26年度までの5年間で、合計目標額は約6億8,725万円です。

行政改革に関する詳細は、市役所情報公開コーナーや市ホームページをご覧ください。

【重点取り組み項目(目標額)】

取り組み項目は次の4項目です。

- ① 市民との連携・協働 (84万円)
- ② 市役所業務の内容・手法の転換 (1億9,708万円)
 - 業務委託の推進
 - 市役所業務の内容・手法の転換による経費の節減
 - 市役所業務の内容・手法の転換によるサービスの向上
- ③ 組織機構の見直し・定員管理の適正化 (2億3,727万円)
 - 組織機構の見直し
 - 定員管理指針による定員管理
 - 職員の意識改革・資質向上
- ④ 財政運営の健全化 (2億5,206万円)
 - 受益者負担の適正化
 - 補助金等の整理合理化
 - 効率的な財政運営及び財源の確保

☎ 財政課行政改革推進室 内線3381

行政改革実施計画目標額

(単位:千円)

取り組み内容	目標額		
	21年度実績	17～21年度5カ年の実績	17～21年度5カ年の計画
住民との連携・協働			
きれいなまちづくり事業*	—	14,434	22,946
パソコンルームの管理・運営の市民団体などへの委託	602	4,068	4,986
道路の草刈業務の見直し*	—	2,334	8,642
都市公園の管理委託などの検討	1,974	11,355	10,813
事務事業の見直し			
給食センター調理場の民間委託	14,861	78,543	86,494
指定管理者制度の導入(5項目)	32,709	90,993	103,638
本庁舎案内業務の民間委託	1,611	3,128	1,374
白井駅前広場噴水施設の稼働停止	2,520	12,435	12,246
68歳・69歳医療費助成事業の見直し	22,134	58,057	40,778
出産時祝品の廃止	110	550	550
加除式図書廃止(2項目)	5,379	26,210	25,035
口座振替納付済通知書の廃止	3,237	16,185	16,185
ハチ退治業務委託の廃止	478	1,591	1,591
申告事務の電算化	428	956	901
文化会館自主事業の見直し	18,811	85,342	56,741
図書館運営の見直し(4項目)	42,972	180,200	140,296
市勢要覧と総合計画、基本計画概要版の一体化	—	14,056	14,056
名刺台紙の有料化	29	153	157
広告付き窓口封筒の導入	132	555	378
公園などの管理委託内容の見直し	42,553	139,224	87,566
温泉移送サービス事業の廃止	273	1,092	1,092
ねたきり老人等紙おむつ等給付事業の見直し	544	1,648	1,434
生活環境指導員制度の報酬額の見直し	2,450	9,275	8,525
電算業務の見直し	2,028	7,790	7,560
新聞購読の一部中止	1,928	7,698	6,978
情報紙や啓発紙発行の見直し	599	2,850	2,850
庁用車購入方法の見直し	2,012	23,277	7,719
公共施設に広告付玄関マットの導入	130	321	864
自治会回覧板への広告導入	309	618	618
行政連絡長制度の廃止	2,457	5,150	4,920
田植え・稲刈り体験事業の実施方法の変更	78	156	156
債権者に対する振り込み明細書の送付の廃止	—	—	408
敬老祝品贈呈事業の見直し	362	1,313	1,704
サービス向上の取り組み			
市民課窓口などの夜間・休日開庁の実施	—	—	—
市税などの納付機会の拡充	—	—	—
電子申請システムの導入	—	—	—
スポーツ施設・公民館施設予約管理システムの導入	—	—	—
循環バス事業の見直し	—	—	—
組織・機構の見直し、定員管理の適正化			
職員数の抑制	100,538	453,208	414,008
特殊勤務手当の見直し	96	384	432
水道事業運営審議会と公共下水道審議会の一元化	0	67	201
財政運営の健全化			
各種使用料、手数料の見直し	6,141	49,594	75,799
住民票等手数料の見直し	4,063	22,400	29,218
放置自転車の撤去費用に相当する手数料の徴収	433	1,677	1,654
道路占用料の見直し	7,017	28,068	28,068
ふるさと農園使用料の見直し	1,094	4,984	5,073
トレーニングルームの利用料の徴収	1,683	7,557	23,728
粗大ごみの有料化	8,355	23,087	34,017
公民館使用料の見直し	2,519	12,595	16,711
水道料金見直し	65,975	344,671	319,840
学校体育施設の電気料の徴収	1,154	5,495	5,088
し尿処理の有料化	1,564	9,331	9,673
基本健康診査の有料化	—	7,444	7,593
がん検診の有料化	4,107	17,837	18,704
骨粗しょう症検診の有料化	251	1,747	1,832
歯周疾患検診の有料化	40	149	292
インフルエンザ予防接種の有料化	4,309	17,282	16,589
下水道使用料の見直し	64,903	257,872	159,434
こども発達センターの介護給付費(旧支援費)対象児童以外の利用者の費用負担導入	493	911	497
時間外保育の有料化	1,740	5,446	6,120
補助金見直し基準の適正な運用	19,032	69,379	77,036
生垣設置奨励補助金交付事業の減額	365	920	1,070
市単独扶助費の見直し	1,457	4,371	4,371
有価物回収奨励金見直し	705	2,949	3,939
資源回収運動奨励金見直し	1,378	5,614	6,332
市有地の有効利用の検討	270	2,105	2,766
公売の実施	0	17,186	42,964
職員住宅の廃止・売却	△362	△362	16,072
ホームページへの有料広告掲載	569	2,235	5,056
出先施設や保育園などの職員通勤車両の駐車料金の徴収	1,358	5,726	6,066
教職員住宅の廃止・売却	—	—	124,100
市有財産の有効活用	—	—	1,060
暮らしの便利帳広告導入	441	837	848
その他			
市議会議員の費用弁償の見直し	2,088	7,866	6,591
市議会議員定数の削減	17,477	51,398	51,398
目標額合計	524,963	2,243,587	2,204,441

※類似した取り組みをまとめて表記しているため、実施計画書の取り組み項目とは一致しません。

サービス向上の取り組みは、目標額を積算していません。

*印の付いている「きれいなまちづくり事業」「道路の草刈業務の見直し」は継続して取り組んでいますが、目標額が見込めなくなった事業です。

お知らせコーナー

ふるさとまつり ボランティアを募集

10月30日(土)・31日(日)に行われる「ふるさとまつり」をスタッフと一緒に盛り上げるボランティアを募集します。

対象 高校生以上
内容 子ども広場での切符販売や入場者の整理、舞台での進行補助や人員整理など

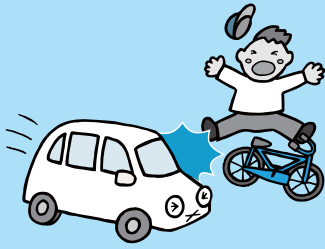
☎・☎ 10月4日(月)までにふるさとまつり実行委員会事務局(市商工会内) ☎(492) 0721へ



ふるさとまつり正面ゲート(昨年)

安心を 光で届ける 反射材

一秋の全国交通安全運動週間



21日(火)から30日(木)までは秋の全国交通安全運動週間です。

この時期は日没時間が早まり、夕暮れ時や夜間の交通事故の増加が予想されます。

依然として65歳以上の交通死亡事故が多く、その人数は県内103人のうち、約半数に当たる50人が占めています(8月10日現在)。

交通ルールとマナーを守り、事故防止に努め、夕暮れ時以降に外出するときは、なるべく明るい色の服などを着用したり、反射材用品などの利用に心掛けましょう。

【交通安全運動の重点目標】

- 高齢者の交通事故防止
- 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止
- すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 飲酒運転の根絶

☎ 交通防災課交通防災班 内線3321～3

お知らせコーナー

ペットは家族の一員です。愛情と責任を持って面倒をみますよ。

動物を飼う場合は近所の人に迷惑を掛けないために、次の点に気をつけてマナーを守りしつけをするよう心掛けましょう。

- ペットには迷子札などを付ける
- ペットが迷子になった場合、保護した人にペットの飼い主がわかるように迷子札などを付ける



ペットはマナーを守って飼いましょう

※犬は首輪(首)に登録鑑札と狂犬病予防注射済票をつけることが狂犬病予防法で義務づけられています。

- ペットを捨てない
- やむを得ず飼えなくなった場合は、新しい飼い主を探してください。
- 見づからずらに困った場合は動物愛護センターへ相談してください。

県動物愛護センター ☎0476(93)5711

- 不妊・去勢手術 繁殖を希望しない人は、不妊・去勢手術をしましょう。
- 犬の放し飼いはしない 人や農作物へ危害を加える恐れがあるため、自分の敷地内であっても犬はついで飼ってください。
- 散歩をするときは必ず引き綱をかける 犬が人に飛びかかったり、か

- 猫はできるだけ屋内で飼う 近隣トラブルや病気、交通事故などの危険から猫を守るためにも屋内で飼いましょう。
- ☎ 環境課環境保全班 内線3276・7

地震に備え、耐震化を ~わが家の耐震相談会~

市では新耐震基準(昭和56年)以前に建築された木造住宅の耐震化を推進するため、千葉県と連携を図り、木造一戸建住宅を対象に、わが家の耐震相談会を開催します。

日本は世界的にも地震が多く発生しており、南関東地域直下型の大規模な地震災害が起こる可能性が指摘されています。この機会を利用して皆さんの家の耐震性について考えてみませんか。

日時 10月30日(土) 午前9時30分～
 場所 市役所駐車場(ふるさとまつり会場)
 対象 昭和56年以前に建築された木造住宅 6件(申し込み順)
 相談員 木造住宅耐震診断士(一級建築士など)
 相談料 無料
 ☎・☎ 10月15日(金)までに電話か直接都市計画課宅地建築班 内線3233へ

県動物愛護センター ☎0476(93)5711

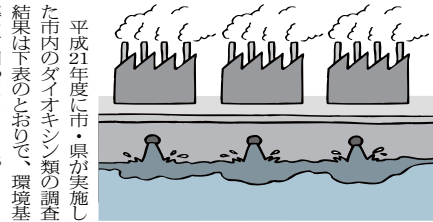
●不妊・去勢手術

●犬の放し飼いはしない

●猫はできるだけ屋内で飼う

273

☎ 環境課指導対策班 内線3



平成21年度に市・県が実施した市内のダイオキシン類の調査結果は下表のとおりで、環境基準を下回っていました。

調査機関	調査項目	調査地点	調査結果	環境基準
市	大気	公民センター屋上	0.083pg-TEQ/m ³ (年間平均値)	0.6pg-TEQ/m ³
県	水質	金山落、名内橋	0.70pg-TEQ/L (年間平均値)	1pg-TEQ/L

※1pg(ピコグラム)とは1兆分の1の重さを表しています。ダイオキシン類の濃度は各異性体によって毒性が異なるため、最も強い毒性に換算して合計した毒性等量(TEQ)により表します。

ダイオキシン類調査結果

初心者水泳教室 ~さわやかプラザ軽井沢~

さわやかプラザ軽井沢では、これから水泳を始めてみたいという人を応援するため「初心者水泳教室」を開催します。

日時 10月7日から11月25日までの毎週木曜日 午後7時～8時(全8回)
 対象 一般 10人(応募者多数の場合は抽選)

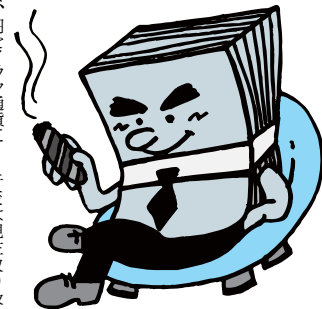
持ち物 水着、水泳帽、タオル、スイミングゴーグル(必要な人のみ)
 参加費 7,200円

☎・☎ 9月24日(金)(必着)までに往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・「初心者水泳教室希望」と記入の上、〒273-0131 鎌ヶ谷市軽井沢2106-6 さわやかプラザ軽井沢 ☎(442) 6150へ



はい、消費生活相談室です

イラク通貨の取り引き



「いま、円をイラク通貨に両替しておけば、必ず儲かる。」この話は選ばれた人だけに勧められている。両替はいつでもできる。」という電話があり、これを信じてイラク通貨を購入した。2万5千ティナル紙幣1枚を1口10万円合計30口、300万円を振り込んだ。2カ月後に金が必要になり、イラク通貨を円に両替しようと思いき、業者に伝えたところ「いまはできない」と言われた。

どうしたらよいか。

最近、イラク通貨(ティナル)の取り引きを始めるという人が目立つようになり、電話や戸別訪問、ダイレクトメールなどで勧誘が行われている。特に高齢者の被害が多くなっている。中には大手金融機関の名を語り「イラク通貨は、いま一番の買い時です」との電話を掛けた後で別の業者が勧誘する手口もあります。事例のイラク通貨は、米ドルやユーロと違って、日本の銀行では現在取り扱っていません。従って国内で円に換金することは非常に難しい状況です。またイラク通貨は、市場での為替レートも信頼できるデータがないため、関税を支払う際の為替レートで計算した場合、2万5千ティナルは2千円弱となり、10万円というのは著しく高く販売されていると考えられます。

勧誘を受けた場合はすぐに購入を決めず、家族や信頼できる人に相談するなど慎重に対応してください。「イラク通貨は必ず高騰する」と言われてもうのみにせず、怪しいと思ったらキッパリと断りましょう。

この手口のほかに、過去に未公開株を契約した人に「過去の投資被害を回復する」と言ってお誘いのケースもあります。くれぐれも気をつけてください。

☎ 消費生活相談室 内線3294(毎週月・水・金曜日 午前10時～午後4時 市役所2階相談室)

お詫びと訂正 9月1日号3ページお知らせコーナーに掲載した「犬・猫の不妊・去勢手術助成事業の実施について」の注意点の中で「1世帯当たり犬1頭とし」は「1世帯当たり犬・猫いづれか1頭とし」の誤りでした。お詫びして訂正します。

みんなので築こう 活力ある長寿社会

保健福祉センター

9月15日(水)「老人の日」から21日(火)までの1週間は「老人週間」です。皆さん一人一人が身近なところで高齢者との関わりを深めたり、高齢期のあり方に関心を寄せるきっかけとしましょう。

市の状況

7月末日現在の市内在住95歳以上の人は68人(男10人、女58人)で、65歳以上の人は10、572人、人口に対する高齢化率は17.4%です。

5つの目標

①すべての高齢者が安心して自立した生活ができる保健・福祉のまちづくりを進め、ふれあ

の輪を広げよう
②高齢者の知識、経験や能力を生かした就労・社会参加・ボランティア活動を進めよう
③高齢者の介護予防、生きがい、健康づくりへの取り組みを進めよう
④高齢者の人権を尊重し認知症と介護問題をまんなか考え、高齢者や介護者を支える取り組みを積極的に進めよう
⑤高齢社会における家族や地域社会などの役割を理解し、お互いに協力して活力ある長寿社会をつくらう



結婚50周年を迎えた16組の皆さん

金婚おめでとうございます



謝辞を述べる富澤清一さん

市では「老人の日」に先立ち、9月3日(金)に行った贈呈式で結婚50周年を迎えられた金婚16組の皆さんに祝い品を贈りました。

米寿・100歳以上の皆さんに祝い品

米寿(88歳)を迎えられる人(大正11年生まれ)と100歳以上(明治44年3月以前生まれ)の人に、市から祝い品を贈呈します。祝い品は老人週間に民生委員が配布します。

高齢者福祉課高齢者支援班 ☎(497)3484

子ども手当の申請は済んでいますか

～児童手当(今年3月で終了)・子ども手当(今年4月から開始)～

子ども手当制度が今年4月から始まっています。まだ申請をしていない人は速やかに申請してください(郵送可)。

【受給資格者】

中学校修了前までの児童を養育している人(子どもと別居している人や特別な事情のある人は、児童家庭課へ相談してください)

【認定請求・額改定請求】

今年4月1日現在で受給要件に該当する人は、提出期限日までに申請手続きをすれば4月分までさかのぼって支給します。

期限を過ぎて申請をし、認定された場合は、申請のあった翌月分から支給します。

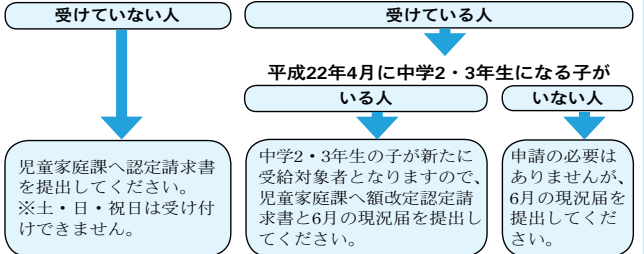
申請書提出期限日 9月30日(休)(消印有効)

申請に必要なもの 印鑑、受給資格者名義の金融機関口座がわかるもの、受給資格者の健康保険証の写し

※内容によりほかの書類の提出を依頼することがあります。

子ども手当の受給申請手続き

平成22年3月31日時点で児童手当の受給認定を



※平成22年3月時点で小学6年生以下の子(平成22年4月に中学1年生になる子を含む)の児童手当受給分は、子ども手当へ変更認定し、継続して受給できますので、申請の必要はありません。

公務員は勤務先に申請の有無や申請方法について確認してください。

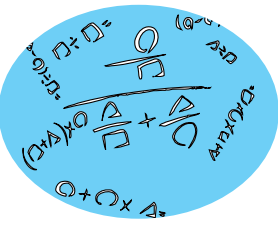
【現況届】

市は6月上旬に対象者(今年3月31日時点で児童手当を受給していた人)へ子ども手当現況届を郵送しています。まだ現況届を提出していない人は速やかに現況届の提出をしてください。

現況届の提出が遅れる場合、10月の定期払いができません。

児童家庭課児童家庭班 ☎(497)3487へ

白井脳いきいき教室



今日からできる認知症予防

簡単な「読み・書き・計算」をすることで、脳を活性化させ認知症にたぐいしを予防します。いつまでも元気ないきいきと生活ができるよう教室に参加してみませんか。

水曜日 午前10時～10時30分
場所 保健福祉センター
対象 市内在住65歳以上で教室に始めて参加する人 16人(応募者多数の場合は抽選)
内容 簡単な計算、音読、数字盤と1日10分程度の自習学習
参加費 無料
※申込者を対象に事前説明会を10月20日(木)に行います。

日時 平成22年11月10日から平成23年3月30日までの原則毎週
3 ☎kourai-shin@city.shiroi.chiba.jp

こころの相談

「お父さん眠れていますか」というテレビ広告を見たことがありますか。この広告は国の自殺対策キャンペーンのひとつです。この12年間、日本では毎年3万人以上の人が自殺で命を落としています。なかでも30歳以上の男性に自殺者が多く、該当するほとんどの人に眠れない時期があることから始まったキャンペーンです。市ではこころの問題を抱える本人や家族、関係者からの相談に専門医や精神保健福祉士が対応します。「眠れなくて困っている」「病院に行ったほうがいいのか様子をみていいか」「家族が治療を受けているが、どんなことに配慮したらいいか」などを相談してください。相談日は広報しろい1日号の広報カレンダーでお知らせしています。



- 医師によるこころの相談 毎月第2木曜日 午前10時～正午(予約制)
- 精神保健福祉士によるこころの相談 毎月第2・第4水曜日 午前10時15分～午後3時(予約優先)
- 電話相談 月～金曜日 午前8時30分～午後5時(市職員が対応します)
- 申 ☎ 保健福祉相談室 ☎(497)3491へ

一日赤十字

市赤十字奉仕団は明るく住みやすい地域社会づくりに貢献できるよう、防災訓練の協力や介護施設の慰問などさまざまな奉仕活動を行っています。赤十字の活動を理解してもらうことを目的に講習会を開催します。

団員も随時募集していますので、一緒に活動しましょう。

日時 10月3日(日) 午前10時30分～午後3時30分

場所 保健福祉センター

対象 市内在住 20人(申し込み順)

内容 災害時における高齢者支援など

昼食 市赤十字奉仕団で用意します

申・開 9月28日(木)までに日本赤十字社千葉県支部白井市地区事務局(社会福祉課内)内線5304へ

自然や魅力的な場所に触れながら市内の魅力を発見する「第16回ふるさと白井魅力発見ウォーク」を、市民企画委員や市民活動団体と協働で開催します。今回は運動公園を発着地として、名内・平塚地区を歩くコースです。秋風を感じながら道中の自然や史跡を楽しんでください。

スクエアダンスを行い、白井産の野菜をたくさん使用した田舎汁、竹炭、そばせんいなどを配布します。

家族や友達とともに市内の魅力を発見してみませんか。

日時 10月16日(日) 午前9時40分～午後2時30分(受け付け午前9時15分)

※雨天の場合中止します。

集合・解散場所 白井運動公園



今年春の白井魅力発見ウォーク(後)

みんなで楽しく秋風ウォーキング
ふるさと白井魅力発見ウォーク

善意
ありがとう

○船橋カントリー倶楽部

500,000円

この寄付金は市の社会福祉事業推進基金に積み立てられ、難病疾患者、心身障害者、高齢者などへの福祉事業に役立てさせていただきます。

対象 一般 200人(先着順)

※小学生以下は保護者同伴。

フアックスなどによる事前の申し込みは受け付けません。

行程・コース 約12km・運動公園内(名内)栗島神社・東光院

・今井(桜並木)・平塚(白井第二小学校旧平塚分校で昼食・イベント)・運動公園

参加費 1人100円

持ち物 弁当、飲み物、雨具、敷き物

※歩きやすい服、履き慣れた靴で参加してください。

開 健康課健康づくり推進班(497)3494

※当日は白井運動公園(497)0222に連絡してください(午前7時30分)。

健康増進ルーム休館

器具の定期点検実施のため次のおり休館します。

休館日 10月2日(土)

開 健康課健康づくり推進

班 (497) 3494



保健福祉センター

白井梨マラソン 10月3日(日) 交通規制のお知らせ

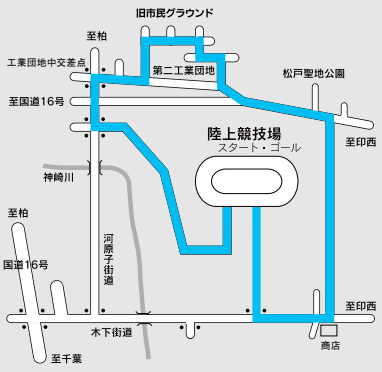
大会の開催に伴い、コースとなる道路の交通規制を次のとおり実施します。

当日は道路の混雑が予想されますが、ご協力をお願いします。

規制時間 午前9時20分～正午

規制区間 下図のとおり

開 生涯学習課スポーツ振興班 内線3435



教育委員会コーナ―

しろい保健福祉ガイドブック2010

保健と福祉に関する制度やサービス、相談窓口を掲載した「しろい保健福祉ガイドブック2010」を作成しました。市役所、保健福祉センター、各センターで配布しています。

開 保健福祉相談室(497)3491



非常勤ホームヘルパー募集



精神障害のある人の自宅を訪問し、家事援助などの介護を行うヘルパーを募集します。

勤務期間 平成22年10月中旬～

勤務日時 週3日程度 午前9時～午後4時

対象 ホームヘルパー2級以上の資格を持っている人 1人

時給 1,030円(通勤手当あり)

申・開 9月30日(木)までに履歴書に必要事項を記入の上、ホームヘルパー資格証の写しを添えて直接社会福祉課障害福祉班(497)3483へ

歴史のしずく 新しきを知る

富谷左衛門入道

「鎌倉時代の白井」といって、千葉ゆかりの千葉氏が長く支配したといわれる富谷(1285)の霜月騒動で配流され、幼少期を富谷郷で過ごしました。その際に貞頼の養育係になったのが富谷郷を管理した富谷左衛門入道です。当時の「姓」はその居住先から取られることが多く、左衛門入道の姓は「富谷」であることから、復讐富谷谷周辺の出身であると考えられています。左衛門入道は貞頼の養育係となつたことで、貞頼から大きな信頼を得ることになりました。その後貞頼は没し、十五代執権を務めた鎌倉幕府の要職を歴任しました。その第一の側近として活躍したのが左衛門入道であり、金沢氏の本拠地である六浦庄の管理を左衛門入道が実質的に取り切っていたことや、貞頼に話を申し入れる際にはまず左衛門入道に相談していたことが古文書から読み取れます。左衛門入道は死後に金沢家歴代の墓所に葬られ、今もその墓石があるそうです。左衛門入道の一周忌の法要は金沢氏の菩提寺である金沢称名寺で行われ、その経文が金沢文庫に遺されています。



鎌倉時代の白井

その千葉氏に代わって支配地を拡大したのは、鎌倉幕府で執権などの要職を占めた北条氏一門でした。鎌倉時代の白井は北半分が「平塚郷」南半分が「富谷郷」と呼ばれており「平塚郷」は現在の平塚から名内地区周辺「富谷郷」は復讐富谷谷周辺に所在したものと考えられます。この両郷は文永8年(1271)頃まで北条氏の一門である北条実時(時頼)の所領となっていました。実時は金沢実時とも呼ばれ、横浜市金沢区にある、金沢文庫に遺されています。

その千葉氏に代わって支配地を拡大したのは、鎌倉幕府で執権などの要職を占めた北条氏一門でした。鎌倉時代の白井は北半分が「平塚郷」南半分が「富谷郷」と呼ばれており「平塚郷」は現在の平塚から名内地区周辺「富谷郷」は復讐富谷谷周辺に所在したものと考えられます。この両郷は文永8年(1271)頃まで北条氏の一門である北条実時(時頼)の所領となっていました。実時は金沢実時とも呼ばれ、横浜市金沢区にある、金沢文庫に遺されています。

開 文化課文化班(497)1123

市民ゴルフフェスタ 参加者募集

秋風の中でゴルフを楽しむま
せん。
日程 10月25日(日)
場所 総武カントリイ倶楽部・
印旛コース(印西市)

対象 市内在住・在勤者 18
0人(申し込順)
参加費 3,000円(賞品代・
パーティー費)
競技方法 新ペリア方式
ブルー 13,900円(乗
用カート・キャディー付き、昼
の各申込先へ)

市民ゴルフフェスタ申込先

氏名・名称	住所	電話番号
松本俊一	桜台2-4-13-404	(491) 7075
鈴木酒店	白井駅前商店会	(491) 0486
渡辺暢	南山1-5-9-401	(491) 3900
千秋繁	南山3-6-6	(491) 5695
山田政男	河原子357-1	(491) 0349
富澤ハウジング	折立428-1	(491) 0026
隆盛堂薬局	西白井駅前商店会	(491) 4626
宇田川清次	根1918-11	(491) 6160
千葉光商事	根1777-1	(491) 5111
阪東修	けやき台1-2-1-1012	(491) 8765
谷口八郎	けやき台2-6-4-103	(491) 3404
平井勲	清水口1-5-2-502	(491) 1482
宮崎信行	清水口2-1-12-702	(491) 2451
田辺裕	清水口3-28-7	(491) 3476
奥田隆夫	七次台4-2-3	(491) 0982
内田弘	大山口2-4-4-107	(491) 2802
下山輝美	西白井1-15-6	(491) 1101
橋本力	富士198-38	(445) 2110
田上聖樹	大松1-2-23	(491) 2253
生涯学習課スポーツ振興班 (土・日曜日、祝日を除く)		(492) 1111 内線3435

プラネタリウム観

①星空ライブコンサート

横洲かおるさんの歌声とともに
に星空を楽しむ大人向けのコン
サートです。

日時 10月17日(日) 午後1時30
分〜2時50分
対象 一般 86人
チケット代 前売り券600円
当日券700円

②ちょっと知りたい大人のため
の天文教室

今回のテーマは「満ち欠けす
る星」。満ち欠けする星の代表
と言えは月ですが、満ち欠けと
月食の違いや月のほかに満ち欠
けする星など、宇宙の不思議に
迫ります。

白井運動公園

①テニス大会

日時 10月6日・20日、11月10
日・17日、12月1日(いずれも
水曜日、全日) 午前11時〜
正午

対象 できるだけ全日程参加で
きる人 30人
参加費 1回につき2000円

②フンテレーティスマッチ

日時 10月18日(月) 午前9時30
分〜午後4時30分(雨天中止)
対象 18歳以上の女性ペア 16
組(申し込み順)

白井市市制10年記念・白井市音楽協会25周年記念 第九演奏会

ベートーベン作曲の交響曲第9番「合唱付」 Op.125・序曲「レオノーレ」第3番 Op.72を演奏します。

日時 10月3日(日) 午後2時〜(開場 午後1時30分〜)
場所 文化会館大ホール

出演 高橋俊之(指揮)、新保真理子(ソプラノ独唱)、谷地
敬晶子(アルト独唱)、横山和彦(テノール独唱)、小島博照(バリ
トン独唱)、千葉ニュータウン・フィルハーモニー・オー
ケストラ(管弦楽)、白井市音楽協会25周年記念「第九」合
唱団(合唱)

入場料 900円(当日券のみ)
※全席自由、未就学児の入場はできません。

文化課文化班 ☎(492) 1123、白井第九演奏会実行委員
会 主藤 ☎090(2904) 8020

教育委員会コーナー

センターだより



白井市市制10年記念
白井市音楽協会25周年記念
第九演奏会

2010年10月3日(日) 13:30開場 14:00開演
白井市文化会館大ホール

インフォメーション

- ◆白井の湯
【朝市】
店内商品2割引やお楽しみ振
舞い、移動販売の出店などを行
います。
日時 18日(日) 午前8時〜
【音浴演奏会】
本格派女性コーラスグループ
による清楚な演奏をお楽しみく
ださい。
日時 19日(日) 午後2時〜 出
演 ハミングウエーブ 観覧料
無料
◆天然温泉・白井の湯 ☎(4
97) 2626
◆なおよし動物フェスティバル
2010
犬のしつけ方・触り方・手入
れ実演、動物に関する相談、障
害物搬走、聴導犬実演、動物愛
護紙芝居、地元特産品販売など
を行います。
日時 23日(木) 午前10時〜午後
3時 場所 県動物愛護センタ
ー(富里市) 入場料 無料
◆県動物愛護センター ☎04
76(93) 5711
◆放課後クラブ「ピリッ」入
所説明会
障害のある中・高校生のため
の放課後活動支援を行う「ピリ
ッ」では、平成23年度入所希
望する人への説明会を開催しま
す。
日時 25日(土) 午前10時〜 場
所 障害者支援センター
◆入所を希望する本人は必ず出
席し、本人が出席できない場合
は電話連絡してください。
◆東葛しぜん観察会
「実りの秋、手賀の丘の古墳
と谷津田を訪ねて」をテーマに
観察会を実施します。
日時 10月3日(日) 午前10時〜
午後2時(雨天中止) 集合場
所 手賀の丘公園センター(ど
んぐりの家・柏市) 持ち物
弁当、水筒、ルンペ、双眼鏡な
ど 参加費 2000円(保険代・
資料代)
◆日野原 ☎04(719)
3) 2939
◆ほれほれ市民講座「ストレス
社会と心の健康」
「うつを克服するには(認知
行動療法も交えて)」をテーマ
に講座を開催します。
日時 10月3日(日) 午後1時30
分〜3時30分 場所 保健福祉
センター 講師 精神保健福祉
士または臨床心理士 参加費
500円(資料代)
◆電話かファクスで朝日
 ☎(492) 5865(午
後5時以降)へ
◆落語と講談を楽しもう
日時 10月10日(日) 午後2時20
分〜(開場 午後2時) 場所
文化会館中ホール 出演 三遊
亭遊馬、宝井一博ほか 入場料
当日券 一般2,000円 小・
中学生1,000円 前売り券
1,500円
◆前売り券は文化会館2階喫茶
白井駅前前客館、書苑、むらさ
きで販売します。
◆白井落語講談会 原 ☎09
0(3008) 1213
◆ちば県民共生センター
「変わる・変わらない?男女
のかかわり方?誰もがその人ら
しく生きられる社会に」をテ
ーマに2回シリーズの講座を行
います。
日時 10月10日(日)・30日(土) 午
後1時30分〜3時30分 場所
さわやかちば県民プラザ(柏市)
対象 一般 60人(申し込み順)
講師 川村学園女子大学 内海
崎貴子教授 参加費 無料 保
育あり
◆住所・氏名・電話番号
を電話、ファクスまたはEメ
ールでちば県民共生センター東葛
飾センター ☎04(7140)
8602・ ☎04(7140)
8604・ ☎k-kozaka@mzp
ref.chiba.jp

社会保険大学校運動施設開放日

①テニス大会

日時 10月2日(土)・3日(日)・9
日(日)・10日(日)・16日(日)・17日(日)
23日(土)・24日(日)・30日(土)・31日
(日) 午前9時〜午後5時

対象 市内在住・在勤・在学者
(申し込み順)

②フンテレーティスマッチ

日時 10月18日(月) 午前9時30
分〜午後4時30分(雨天中止)
対象 18歳以上の女性ペア 16
組(申し込み順)

子ども

子ども映画会

「ふしぎの国のアリス」のアニメ映画を上映します。
日時 30日(木) 午後1時30分〜3時
対象 乳幼児〜(自由参加)
※未就学児の参加には保護者が同伴してください。

将棋教室

初心者から経験者まで楽しく学ぶことができます。期間登録制の教室です。
日時 10月3日(日)から11月28日(日)までの毎週日曜日 午後1時30分〜3時30分
対象 小・中学生 20人(申し込み順)

白井将棋愛好会

講師 白井将棋愛好会
参加費 無料
日時 10月2日(日)までに電話か直接西白井複合センターへ

パパ&キッズ作りお弁当

パパと一緒に弁当を作ってみませんか。
日時 10月3日(日) 午前10時〜

高年齢者

生かす支援事業

「カラオケ発表会」
秋近し、カラオケで楽しみましょう。
日時 27日(月) 正午〜午後3時
対象 市内在住のおおむね60歳以上の方

お料理ランド

サンドイッチを作ってランチをしよう。
日時 10月9日(日) 午前10時30分〜午後1時
対象 小学生以上 16人(申し込み順)

シニアライフプランニングセミナー

医療・保健・相続などについて、自分や家族が持っている悩みや不安について相談できます。
日時 28日(木) 午後1時〜3時
対象 市内在住のおおむね60歳以上 20人(申し込み順)

初級パソコン講習会

インターネットやメールの操作方法、年賀はがきの作成や作りお弁当の作り方を学びます。
日時 29日(木) 午前11時〜和菓子販売 午後1時〜視覚障

福祉作業所

非常勤職員募集

対象 普通自動車運転免許取得者1人
勤務日時 10月1日(金)〜(週2日) 午前9時〜午後4時
業務内容 障害者の社会復帰の支援
時給 940円(別途通勤手当あり)
日時 9月22日(木) (必着)
までに履歴書に必要事項を記入の上、郵送か直接福祉作業所(福祉センター内)へ

敬老会

老人福祉センターと福祉作業所の合同事業として実施し、60歳以上の来館者には記念品を配布します。
日時 29日(木)
時間 内容 午前11時〜和菓子販売 午後1時〜視覚障

敬老会

池の上地区を散策し、白井の自然と歴史に触れてみませんか。
日時 10月7日(日) 午前9時45分〜午後1時(小雨決行)
対象 一般 20人(申し込み順)
持ち物 水筒、タオル、雨具
参加費 400円(軽食代・保険料)

おもしろい散策

池の上地区を散策し、白井の自然と歴史に触れてみませんか。
日時 10月7日(日) 午前9時45分〜午後1時(小雨決行)
対象 一般 20人(申し込み順)
持ち物 水筒、タオル、雨具
参加費 400円(軽食代・保険料)

男の料理教室

趣味・教養・学習

ヘルシーでおいしい台湾家庭料理をつくりましょう。
日時 10月9日(日) 午前10時〜午後1時
対象 市内在住・在勤者 10人(申し込み順)
メニュー 季節の野菜料理、煎魚、デザート
講師 柯美玲さん
持ち物 エプロン、三角きん米1合
参加費 1,000円(材料費)
日時 10月1日(日)までに参加費持参の上、直接公民センターへ

おもしろい散策

池の上地区を散策し、白井の自然と歴史に触れてみませんか。
日時 10月7日(日) 午前9時45分〜午後1時(小雨決行)
対象 一般 20人(申し込み順)
持ち物 水筒、タオル、雨具
参加費 400円(軽食代・保険料)

おもしろい散策

池の上地区を散策し、白井の自然と歴史に触れてみませんか。
日時 10月7日(日) 午前9時45分〜午後1時(小雨決行)
対象 一般 20人(申し込み順)
持ち物 水筒、タオル、雨具
参加費 400円(軽食代・保険料)

働きづらさに悩む若い女性のためのパソコン+仕事準備講座

【パソコン講座編】

旅行会社の社員という設定で学びます。
内容 基本的なパソコンの操作、ワード、エクセル、インターネット活用、ビジネスメールの作成
【仕事準備講座編】
内容 パソコン補習、メイク講座、履歴書作成、面接の受け方など
【共通】
日時 下表のとおり
対象 「人とのコミュニケーションが苦手」などの原因で不安定な非正規雇用や不就業の状況にある15歳から35歳までの独身女性 10人(応募者多数の場合は選考基準により選考)
日時 10月4日(月)までに申込書(福祉センターにあります)に必要な事項を記入の上、直接福祉センターへ

おもしろい散策

池の上地区を散策し、白井の自然と歴史に触れてみませんか。
日時 10月7日(日) 午前9時45分〜午後1時(小雨決行)
対象 一般 20人(申し込み順)
持ち物 水筒、タオル、雨具
参加費 400円(軽食代・保険料)

おもしろい散策

池の上地区を散策し、白井の自然と歴史に触れてみませんか。
日時 10月7日(日) 午前9時45分〜午後1時(小雨決行)
対象 一般 20人(申し込み順)
持ち物 水筒、タオル、雨具
参加費 400円(軽食代・保険料)

おもしろい散策

おもしろい散策

池の上地区を散策し、白井の自然と歴史に触れてみませんか。
日時 10月7日(日) 午前9時45分〜午後1時(小雨決行)
対象 一般 20人(申し込み順)
持ち物 水筒、タオル、雨具
参加費 400円(軽食代・保険料)

おもしろい散策

池の上地区を散策し、白井の自然と歴史に触れてみませんか。
日時 10月7日(日) 午前9時45分〜午後1時(小雨決行)
対象 一般 20人(申し込み順)
持ち物 水筒、タオル、雨具
参加費 400円(軽食代・保険料)

おもしろい散策

池の上地区を散策し、白井の自然と歴史に触れてみませんか。
日時 10月7日(日) 午前9時45分〜午後1時(小雨決行)
対象 一般 20人(申し込み順)
持ち物 水筒、タオル、雨具
参加費 400円(軽食代・保険料)

おもしろい散策

おもしろい散策

池の上地区を散策し、白井の自然と歴史に触れてみませんか。
日時 10月7日(日) 午前9時45分〜午後1時(小雨決行)
対象 一般 20人(申し込み順)
持ち物 水筒、タオル、雨具
参加費 400円(軽食代・保険料)

おもしろい散策

池の上地区を散策し、白井の自然と歴史に触れてみませんか。
日時 10月7日(日) 午前9時45分〜午後1時(小雨決行)
対象 一般 20人(申し込み順)
持ち物 水筒、タオル、雨具
参加費 400円(軽食代・保険料)

おもしろい散策

池の上地区を散策し、白井の自然と歴史に触れてみませんか。
日時 10月7日(日) 午前9時45分〜午後1時(小雨決行)
対象 一般 20人(申し込み順)
持ち物 水筒、タオル、雨具
参加費 400円(軽食代・保険料)

おもしろい散策

おもしろい散策

池の上地区を散策し、白井の自然と歴史に触れてみませんか。
日時 10月7日(日) 午前9時45分〜午後1時(小雨決行)
対象 一般 20人(申し込み順)
持ち物 水筒、タオル、雨具
参加費 400円(軽食代・保険料)

おもしろい散策

池の上地区を散策し、白井の自然と歴史に触れてみませんか。
日時 10月7日(日) 午前9時45分〜午後1時(小雨決行)
対象 一般 20人(申し込み順)
持ち物 水筒、タオル、雨具
参加費 400円(軽食代・保険料)

おもしろい散策

池の上地区を散策し、白井の自然と歴史に触れてみませんか。
日時 10月7日(日) 午前9時45分〜午後1時(小雨決行)
対象 一般 20人(申し込み順)
持ち物 水筒、タオル、雨具
参加費 400円(軽食代・保険料)

タイトルの上にあるなどは次の場所や申し込み・問い合わせ先を示しています。
西白井複合センター(月曜日休館)
白井駅前センター(月曜日休館)
富士センター(月曜日休館)
公民センター(日曜日休館)
桜台センター(月曜日休館)
福祉センター・青少年女性センター(日曜日休館)
シルバー人材センター(土・日曜日休館)
社会福祉協議会(土・日曜日休所)

福祉センターフェスティバル
「世代間交流を進めよう」をテーマに、サークルによる発表や展示、体験を中心に子どもから高齢者まで楽しめるイベントを開催します。
最終日は大抽選会を行います。
日時 10月2日(土)・3日(日) 午前9時30分〜午後3時
※3日(日)は午後2時30分までです。
開催準備のため、10月1日(金)は臨時休館となります。

おもしろい散策
池の上地区を散策し、白井の自然と歴史に触れてみませんか。
日時 10月7日(日) 午前9時45分〜午後1時(小雨決行)
対象 一般 20人(申し込み順)
持ち物 水筒、タオル、雨具
参加費 400円(軽食代・保険料)

おもしろい散策
池の上地区を散策し、白井の自然と歴史に触れてみませんか。
日時 10月7日(日) 午前9時45分〜午後1時(小雨決行)
対象 一般 20人(申し込み順)
持ち物 水筒、タオル、雨具
参加費 400円(軽食代・保険料)

働きづらさに悩む若い女性のためのパソコン+仕事準備講座(ガールズ編)
【パソコン講座編】
旅行会社の社員という設定で学びます。
内容 基本的なパソコンの操作、ワード、エクセル、インターネット活用、ビジネスメールの作成
【仕事準備講座編】
内容 パソコン補習、メイク講座、履歴書作成、面接の受け方など
【共通】
日時 下表のとおり
対象 「人とのコミュニケーションが苦手」などの原因で不安定な非正規雇用や不就業の状況にある15歳から35歳までの独身女性 10人(応募者多数の場合は選考基準により選考)
日時 10月4日(月)までに申込書(福祉センターにあります)に必要な事項を記入の上、直接福祉センターへ

日程表
講座名 日時
パソコン講座編(全10回) 10月14日(木)・15日(金)・21日(木)・22日(金)・28日(木)・29日(金)・11月1日(月)・4日(木)・5日(金)・8日(月) 午後1時〜4時
仕事準備講座編(全9回) 11月11日(木)・12日(金)・16日(木)・18日(日)・19日(金)・22日(月)・25日(木)・26日(金)・29日(月) 午後1時〜3時 ※終了時間は延長する場合があります。

センター日より

インフォメーション

しろい歯っていいな

歯の健康が優れている小・中学生の千葉県審査会が去る7月8日、千葉県口腔保健センターにおいて行われ、印旛郡市中学3年生女子の部代表として、大山口中学3年生の後藤瑞生さんが参加し県内中学3年生の女子約26,500人の中から優秀賞を受賞しました。



賞状を手にした笑顔からも守り

お母さんとの談話によると「瑞生さんに歯が生え始めてから毎日ブラッシングをしようとするのですが、歯ブラシを見ると逃げ回っていました。泣いても無理やり押さえつけて磨いたんです。小学校低学年のころは前歯が抜け永久歯が生えてきた時、下の歯が少し出ているので「これはまずい」と思い、割り箸を使い前歯を出すように矯正したりしたんです。毎日毎日うるさいほど言いました。歯並びがきれいと言われるのは、その成果ですかね」と話してくださいました。

「こんな素晴らしい賞をいただき、驚きと同時にお母さんのおかげと感謝しています。今は、特別なことはしていませんが、この歯を持続させるためにより一層歯を丁寧に磨くことと、洗口液をしっかりとやっていきたい」と瑞生さんも話してくれました。

まちの話

このコーナーで紹介する皆さんの身近な話題をお寄せください。
 事務局 秘書課広報広聴班 内線3373-4

テレビでまちの魅力をピーアール



番組エキシビジョン撮影の様子

今年の夏は気温の高い日が続き、市民プールも9月12日まで連日にぎわいを見せていましたが、そんな中、8月8日には「おじゃまします！市町村街かどクイズ」の撮影が行われました。

この番組は毎週金曜日の午後10時から千葉テレビで放送されており、白井市での様子を撮影したものはすでに8月20日に放送されましたので、皆さんの中には見た人もいるかもしれません。

当日は出題者の轟次郎さんや金杉陽子さんをはじめ、撮影クルーに「なし坊」も飛び入り参加しました。

日よけのない屋外で汗をたくさんかきながらの大変な撮影となりましたが、天気も良く解答者の皆さんもとても協力的だったので、たくさんのお名場面を撮影することができました。

短歌 俳句

※このコーナーは市民の自由な投稿により掲載しているもので、選者は設けていません

秋浅く庭先でなく(ア)うさぎの
 声はいつしか消え細りゆく
 炎天に息づく庭木いとほしみ
 葉から根方に水を撒きたり
 老いそめし髪は言う散会ねと
 年に一度のビール飲み会
 合宿へ行く学生とスクリーニングの
 鐘の音ラジオにて聞き風なる
 われも黙禱原爆記念日
 喜寿の歳暮春の雲い出の
 七つのは、吾方ふるさど
 八重坂旅たつ道よ踏かず
 越えて過ぎませ黄泉の平坂
 早や昔浮かぶアヒルに呼と想い
 降りた時か白鳥の池
 ひと筆をあらうせば一瞬に青空
 なるタイトルの朝トラフを待つ
 仏間にて灯れる朝の笑の揺れに
 遺影の夫の笑むかとも見ゆ

七次台 松井 寛紅
 池の上 蝦名 幸子
 根 印南 満子
 富士 望月 玲子
 富士 村上しず子
 清水口 直木七十七
 神々廻 田中八代い
 清水口 柴垣 正徳
 池の上 関根 千浪
 桜台 米井 詩織

當の声なつかし夏のあさ
 尾瀬ヶ原黄管あふれて黄泉斯くや
 おちぶれて袖に涙の初しけれ
 風舎にも馬の影なし百日紅
 苔の花山路の句唄の読み難く
 子のカレいも大盛り夏を生く
 百日紅何度も切られ咲ほこる
 至仏山花満つ葉とたれか知る
 貼つまみ生妻をかたる残妻かな
 素種にオリブオイルイタリアン
 七夕や入れ替えられし置き
 友俣びドラムが鳴秋の夕暮れ
 渚まで眺く白砂や珊瑚礁
 只管に笛に貼りつく雲の峰
 古里をしのへは今日も輝しけれ
 本夏のはじめに冷入りをり
 水夏つけ先づは鏡に力り
 闇を背に窓に当たりし蝉の音
 雷鳥に出会えて旅の土産とす
 路地裏の鉢植通る風涼し
 和太鼓に負けしと響く積乱雲

神々廻 高橋次郎
 堀込 山川 純子
 根 押田ゆあ
 池の上 大橋 茂
 富士 福加 将之
 大松 織本 泰子
 富士 乾 たか子
 富士 今野 吉信
 大松 寺尾 春雪
 堀込 阿久津幸子
 堀込 上屋 千昭
 大山口 渡辺 岩夫
 南山 齋藤 一郎
 神々廻 齋藤とみ子
 大松 川又 勝彦
 富士 柳沢 英人
 富士 福加あけみ
 富士 小澤美子
 西白井 山本 幸恵

きょうから始める 介護予防 6

転ばぬ先のチエック

「雨が降ってきたから洗濯物を取り込もうと慌てて立ち上がり、うらたら滑ってね。腰をしたたかに打って動けなくなりました」。今まで入院なんて縁のなかったAさんが病院のベッドで悔しそうに話してくれました。

ちょっとした段差につまずいたり、転びそうになった時に踏

みどまの(と)がでずには転倒し、寝たきりになってしまいう高齢者は少なくありません。自分では転倒のリスクを抱えているのか事前にわかれば転倒事故の多くを未然に防ぐ事がつなげられます。

リスクと対策

一度転ぶと転倒に対する不安は大きくなり、転倒が怖くて外出を控えてしまいがちです。不安解消のために転倒原因や状況を確認して、日常生活は何に注意しどのようにつまづきやすいかを考え、転倒予防をしていきましよう。

次の①から⑭の事例であなただけの転倒リスクが高い

①この1年間に転倒した②横断歩道を青信号で渡り切る事ができない③1ヶ月くらいを続けて歩く事ができない④片足で立つたまま靴下をはく事ができない⑤水にぬれたタオルやろうきんをきつく絞る事ができない

対策(①~⑤)

歩行能力・バランス能力・筋力の低下が心配なので筋力アップや歩行能力を高めておきましょう。

⑥この1年間に入院した事がある⑦時々立ちくらみがある⑧今までに脳卒中を起こした事がある⑨今までに糖尿病と言われた事がある

対策(⑥~⑨)

疾病による転倒リスクが高い人です。杖や歩行器を使うなど転倒しない方法を整えましょう。

⑩睡眠薬、降圧剤、精神安定剤を服用している

対策(⑩)

薬の注意点を確認し、副作用の転倒に気を付けましょう。

⑪サンダルやスリッパをよく使う⑫家の中でつまづいたり滑ったりする

対策(⑪・⑫)

室内シューズにするなど歩きやすいものをはき、生活環境を整えましょう。

⑬目が見えにくい⑭会話などあまりよく聞けない

対策(⑬・⑭)

視力・聴力の検査や治療をきちんと受けましょう。

高年齢者福祉課地域包括支援センター ☎(497) 3474



市民活動まつりでの演奏

平成21年4月に「白井・楽器演奏を楽しむ会」として発足しました。演奏する人も演奏を聴いてくださる人も楽しくなる、そんな活動を目標としています。1年目は「市民活動まつり」への参加をはじめとして2回のコンサートを開催し、多くの地域の人たちと触れ合うことができました。

今年4月に「アンサンブルバーニ」と改名し、再スタートを切りました。有名なマントバーニオーケストラの一部をいただいで名付けたもので、今まで以上のレベルアップを目指しています。アコーディオンを中心に、バイオリン、フルート、クラリネットなどによるアンサンブルで、童謡からクラシックまでイージーリスニング風にアレンジして練習しています。

目下の悩みは会員が少ないこと。音楽を愛する白井の皆さん、日曜日に一緒に楽器演奏を楽しみませんか。会員は随時募集しています。

☎ 迫田 ☎(497) 2836