

主な内容	
■子宮頸がん予防ワクチン・Hibワクチン 小児用肺炎球菌ワクチン接種費用助成	… 2
■高齢者実態調査にご協力ください	… 3
■臨時職員募集	… 4
■白井運動公園多目的運動広場利用申し込み	… 5
■社会福祉協議会任期付職員募集	… 6
■遊びに来てねセンターフェスティバル	… 7

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 ☎047 (491) 3510 http://city.shiroi.chiba.jp/

必要書類

【該当する場合に必要な書類】

- 国民年金保険料控除証明書（添付義務あり）
- 証明書以外の保険料を納付済の場合は領収書の写し
- 国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の領収書などの納付金額の分かるもの
- 生命保険料、地震保険料の控除証明書（原本）
- 障害者手帳などの写し
- ※障害者手帳を持っていなくても65歳以上で介護保険の要介護認定を受けている人は、障害者に準ずるものとして控除の対象に認定される場合がありますので、高齢者福祉課に相談してください。

【住宅借入金等特別控除（住宅ローン控除）のある人（新築住宅の場合）】

- 申告者が記載された住民票
- 家屋の登記事項証明書
- 請負契約書または売買契約書の写し
- 住宅取得資金に係る「借入金の年末残高証明書」
- 敷地などの購入に係る控除を受ける場合は、その敷地などの登記事項証明書と敷地などの分譲の契約書の写し

【中古住宅の場合】

- 新築住宅の場合と同じ必要書類のほか、都市再生機構や住宅供給公社などに対する債務を引き継いだ場合は債務の承継契約書の写し
- 耐震基準に適合する場合は耐震基準適合証明書または住宅性能評価書の写し

【増改築の場合】

- 新築住宅の場合と同じ必要書類のほか、建築確認通知書の写し・検査済証の写し・増改築等工事証明書のいずれか1つ

【医療費控除のある人】

- 病院、薬局などの領収書
- 保険金などで補てんされる金額が分かるもの



確定申告の準備はお済みですか

22年中に新築や増改築などをして、一定額以上の医療費を支払った人は確定申告をすることにより所得税の還付を受けることができます。給与所得や年金に係る雑所得のみの人などの還付申告は2月15日(火)以前でも無料相談日に出すことができます。

所得税の還付申告はお早めに

こんな人は還付申告

還付申告ができる主な内容は次のとおりです。

◆住宅借入金等特別控除

住宅ローンなどを利用してマイホームを新築・購入・増改築などをしたとき、次に当てはまる場合に住宅借入金等特別控除を受けられます。

- 取得・増改築の日から6カ月以内に入居し、以後12月31日まで継続して居住していること
- 合計所得が3,000万円以下であること
- 住宅ローンなどの返済期間が10年以上で、しかも月賦のよう

確定申告など社会保険料控除の資料にご利用ください

平成22年中に納付された国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料を一つにまとめた納付済額のお知らせをはがきで今月下旬に送付します。お知らせは、確定申告や市・県民税の申告の際に社会保険料控除を受けるための資料として利用できます。

特別徴収（年金からの引き落とし）分についてはこのお知らせには含まれていませんので、年金支払者から交付される「公的年金等の源泉徴収票」を参考にしてください。
 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料 保険年金課 保険税班 内線3171～3、介護保険料 高齢者福祉課介護保険班 内線5333～5

成田税務署からのお知らせ

所得税・贈与税・個人消費税の確定申告書作成と提出および相談会

日時 1月27日(木)～3月15日(火)の平日、2月20日(日)・27日(日) 午前9時～午後5時
 場所 イオンモール成田2階イオンホール
 ※この期間は成田税務署内に確定申告書作成会場を設けていません。公共交通機関を利用する場合は京成成田駅前から千葉交通バスを利用してください。
 送付先・☎ 〒286-8501 成田市加良部1-15 成田税務署 ☎0476 (28) 5151 (代表)

無料相談

日時	場所
2月1日(火)～3日(木) 10:00～12:00, 13:00～16:00	白井市役所 (6階正庁)
2月4日(金) 10:00～12:00, 13:00～16:00	西白井複合センター
2月8日(火)～10日(木) 10:00～12:00, 13:00～16:00	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)

※補助者が付き、パソコンで申告書の作成と提出ができます。書面による作成もできます。

税理士による無料申告相談

日時	場所
2月16日(木)・17日(金) 9:00～12:00, 13:00～16:00	白井市役所 (6階正庁)

自書指導会

日時	場所
2月16日(木)～3月15日(火)の平日 9:00～12:00, 13:00～16:00	白井市役所 (6階正庁)
2月26日(土)・3月5日(日) 9:00～12:00	

に分割して返済し、年末残高があること
 ●1棟の家屋で床面積が50平方メートル以上であり、床面積の2分の1以上が専ら居住用であること
 ●居住年または前後2年以内に譲渡所得に係る一定の特例の適用を受けていないこと

◆医療費控除

自分や家族の病気やけがなどで医療費を支払った場合は、一定の金額の所得控除を受けることができます。
 対象となる金額 平成22年中に支払った医療費から保険料などを補てんされた金額を引き、さ

無料相談や自書指導会

給与所得者（年末調整が済んでいる人）、公的年金所得者を対象に税理士による無料相談や自書指導会を上表のとおり開催します。

参加者は自分で申告書を作成し、その場で提出することができます。作成済みの還付申告書の提出もできます。

●持ち物 上梓の必要書類、筆記用具、計算機、印鑑、平成22年の給与・年金の源泉徴収票、申告者名義の銀行（郵便局の口座番号が分かるもの）
 ※市では青色申告、消費税・贈与税・譲渡所得の申告相談や申告書の作成や指導はできませんので、成田税務署からのお知らせをご覧ください。

3 1 3 課税課市民税班 内線31

ワクチン接種対象・助成回数【表1】

ワクチン	接種対象	助成回数
子宮頸がん予防	高校1年生（16歳）相当の女子 ※平成6年4月2日～7年4月1日生まれの人。	3
Hib	2～6カ月の子	4
	7～11カ月の子	3
	4歳の子	1
小児用肺炎球菌	2～6カ月の子	4
	7～11カ月の子	3
	4歳の子	1

接種可能な市内医療機関【表2】

医療機関名（地区）	電話番号 （予約受付時間）	接種ワクチン		
		子宮頸がん 予防	Hib	小児用 肺炎球菌
奥澤整形外科医院（復）	(491) 8260 (9:00～12:00)	○	×	×
瀬野外科胃腸科医院（根）	(492) 0720	○	○	○
豊田脳神経外科（根）	(491) 0221	○	○ (4歳のみ)	○ (4歳のみ)
ニュータウンクリニック （清水口）	(491) 8051	○	○ (4歳のみ)	○ (4歳のみ)
菊地医院（根）	(492) 2121	○	○	○
森川産婦人科クリニック （大山口）	(492) 3511 (14:00～16:30)	○	○	○
桜台メディカルクリニック （桜台）	(491) 6668	○	○	○
西白井クリニック（根）	(498) 3333	×	○ (4歳のみ)	○ (4歳のみ)
伊藤診療所（復）	(491) 1888	○	○	○
白井聖仁会病院（池の上）	(491) 3111	○	○	○
北総白井病院（根）	(492) 1001	○	○	○
白井由井内科（堀込）	(492) 1115	×	○	×
もりやクリニック（富士）	(498) 6622	○	○	○
とりうみこどもクリニック （富士）	(498) 7788	○	○	○

※白井由井内科は予約の必要はありません。
ワクチンの在庫がある場合は当日でも接種可能です。



子宮頸がん予防ワクチン・Hibワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン接種費用助成

平成22年度（平成23年3月31日まで）の子宮頸がん予防ワクチン・Hib（インフルエンザ菌B型）ワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン接種費用の助成についてお知らせします。

お知らせコーナー

保健福祉センター

【助成内容】

助成対象 市内在住で表1の接種対象者が1月1日頃から3月31日までに接種した費用
※3月31日までに必要な接種回数を終えることのできたかった子宮頸がん予防ワクチン・Hibワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン（2～11カ月の子）の接種助成は平成23年度（4月以降）に予定しています。
1月以前に接種を開始している場合は1月以降に接種する残料で接種を受けることができます。

【助成を受けるには】

助成を受けるためには健康課で事前に申請が必要です（未申請でワクチン接種を受けても助成の対象外です）。
次の①から③までの手順で無料接種を受けることができます。

【助成金額】

全額
※市外医療機関で接種する場合は自己負担額が発生する場合があります。

【4月以降の助成】

平成23年度（4月以降）もワクチン接種費用の助成を行う予定です。対象や金額などの詳細は決定次第広報しろいや市ホームページでお知らせします。
申・問 健康課母子保健班 ☎（497）3492へ

【接種対象者の保険証・印鑑を

持参の上、健康課で申請してください。
②申請後に希望医療機関に電話でワクチン接種を予約してください。
③接種当日は市が発行する予約診票と接種対象者の保険証・母子手帳を医療機関に持参し、ワクチン接種を受けてください。

青色回転灯付パトロール車出動中



青パト2台でパトロールします

市では青色回転灯付パトロール車（通称「青パト」）によるパトロールを警備会社に業務委託し「児童・生徒に対する下校時の見守り活動」「空き巣などの侵入犯罪抑止」「車上狙い・乗り物盗・ひったくりなどの街頭犯罪抑止」を主な目的とし、安全・安心なまちづくりに努めています。

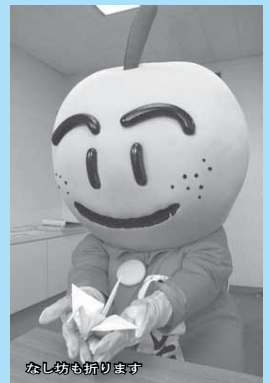
委託期間 ～3月31日（休）
委託警備会社 サンエス警備保障㈱
パトロール隊員 次の皆さん
問 交通防災課交通防災班 内線3321～3



菊池常雄さん 藤藤隆義さん 鴨川仁さん 片岡俊弘さん

一緒に千羽鶴を折りませんか ～ボランティア募集～

「平和のために何ができる」との思いから、昨年市ではボランティアや皆さんと一緒に54,117羽の千羽鶴を作成し、広島市の平和記念公園へ送り「平和の子の像」へ捧げました。今年も千羽鶴を広島に送るプロジェクトなどを企画しています。一緒に千羽鶴を作成しませんか。



なし坊も折ります

【ボランティア】
活動期間 2月15日（休）～3月14日（月）
活動場所 市役所1階ロビー
対象 一般
内容 折り鶴作成、千羽鶴系通しなど
【折り鶴募集】
2月中旬に回収箱を設置し、皆さんが家庭などで作成した折り鶴を募集する予定です。募集期間などの詳細は決まり次第広報しろいや市ホームページでお知らせします。
申・問 電話で企画政策課男女共同参画室 内線3355へ

高齢者実態調査にご協力ください

市では高齢者が暮らす世帯を年間を通して訪問し、生活状況(身体状況・家族構成など)を聞き、相談などを受けています。対象は65歳以上ですが、独り暮らしや高齢者のみの世帯などを優先的に訪問しています。調査員は専門の知識を持った市内在宅介護支援センターの職員が行い、皆さんの費用負担はありません。

そのほか、在宅介護支援センターでは電話による介護などについての相談も受け付けていますので気軽に相談してください。調査・相談内容は福祉目的以外には使用しません。

在宅介護支援センター 下表のとおり

調査員 次の皆さん

☎ 高齢者福祉課高齢者支援班 ☎ (497) 3484



室込美代子さん (富士)



肉藤陽子さん (富士)



岡本正子さん (菊華園)



佐藤麻里さん (菊華園)



吉田ひとみさん (中)



高柳真理さん (中)



星成代さん (聖仁会)



虎井真久子さん (聖仁会)



堀之内茂央さん (聖仁会)

在宅介護支援センター

センター名	場所	電話番号
富士在宅介護支援センター	船橋市高野台5-741-6 (船橋ケアセンター内)	(449) 7005
在宅介護支援センター菊華園	神々廻1030 (特別養護老人ホーム菊華園内)	(492) 8113
中在宅介護支援センター	中172-3 (ケアホーム白井内)	(492) 8006
白井聖仁会 在宅介護支援センター	池の上1-15-2 (白井聖仁会病院内)	(491) 3122

この計画は3年ごとに見直すもので、現在策定を進めている平成24年度からの計画に皆さんの意見を反映させるため、無作為に抽出した対象者と介護認定者にアンケートを実施します。結果は後日、広報しろいや市保育 あり 事前に申し込みが必要で

5課(2月23日)の赤ちゃん同窓会の対象は、平成22年8月に「もうすぐババママクラス」に参加した方です。赤ちゃんと一緒に午後2時30分までに集まってください。

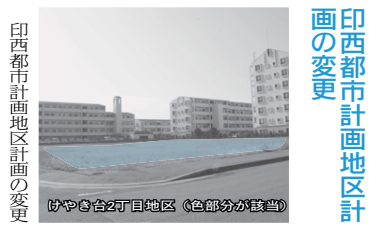
参加費 400円(調理実習教材費) 持物 母子手帳、筆記用具(日程によりエプロンや体操のできる服装が必要) 1月31日(月)までに電話か直接、健康課母子保健班(497)3495へ

これからの介護や高齢者福祉を考えるためのアンケート 市人口の高齢化は、これまでにない速度です。高齢化に備え、皆さんがいつまでも住み慣れた地域で安心して、生きがいを感じながら生活ができるよう、有効な介護予防や自立的な在宅生活支援のあり方を考える重要な時期です。

もうすぐババママクラス平日コース 出産や育児について学びながら、ママ友達づくりをしてみませんか。日時・内容 下表のとおり 場所 保健福祉センター ※4課(2月17日)は文化センター1階ナリウム館 対象 おおむね妊婦6カ月から9カ月までの妊婦とその家族30人(申し込み順) ※経産婦も参加できます。

課名	日時	内容
1課	2月3日(木) 13:30~16:00	妊娠中の生活・妊婦体操
2課	2月9日(水) 10:00~13:00	妊娠期からの食生活(調理実習)
3課	2月14日(月) 13:30~16:00	お産の経過、妊娠中の歯の保健
4課	2月17日(木) 13:30~14:40	マタニティコンサート+α
5課	2月23日(水) 13:30~16:00	赤ちゃんのお風呂の入れ方、先輩ママ&赤ちゃんとの交流

地区計画変更案の名称 けやき台二丁目地区地区計画 期間 1月18日(水)~2月1日(火) 環境衛生組合が発注する「建設工事・測量等・物品等」の平



印西市計画地区計画の変更 印西市計画地区計画の変更 印西市計画地区計画の変更

いんば地区政治学級

政治意識の向上を図り、明るい選挙を推進することを目的とした講演です。 日時 28日(金) 午後1時30分~3時 場所 文化会館ホール 対象 一般 50人(先着順) 演題 政局展望~どうなる菅政権のゆくえ~ 講師 河崎曾一郎さん 参加費 無料 開 市選挙管理委員会(総務課内) 内線3312・3

境衛生組合から 柏・白井・鎌ヶ谷環境衛生組合(443)7497・http://www.kas-hiva-shiroi-kanagayaka-nkyoetsukumiai.or.jp/

注文してない商品が送られてきた

注文した覚えのない小包が送られて、不審に思いながらも受け取ってしまった中を開けた。中には風景を写した写真集と請求書が入っていた。請求金額は2,900円で開封したら返品不可」と書いてある。 払わなければならないか。(40代・女性) 事業者から消費者に対して一方的に商品を送りつける商法をオカシブロン(送りつけ商法)といいます。送りつける方法は宅配便と普通郵便の場合があり、多くの場合は一商品を購入しないなら返送するよう、返送しないなら購入したものとみなして代金を払うようにと書いてあります。 事例の場合、最初から購入す

注文してない商品が送られてきた 市長が皆さんと対話します。 日時 28日(金) 午前9時30分~11時10分(1組当たり30分程度) ※市長の公務により変更する場合があります。 場所 西白井複合センター研修室 対象 市内在住・在勤・在学者4組(申し込み順) ※1組は1人から3人程度とし、多人数での対話は「ミニ懇談会」を活用ください。 申・開 17日(月)から電話で秘書課広報広聴班 内線3371へ

注文してない商品が送られてきた 市長が皆さんと対話します。 日時 28日(金) 午前9時30分~11時10分(1組当たり30分程度) ※市長の公務により変更する場合があります。 場所 西白井複合センター研修室 対象 市内在住・在勤・在学者4組(申し込み順) ※1組は1人から3人程度とし、多人数での対話は「ミニ懇談会」を活用ください。 申・開 17日(月)から電話で秘書課広報広聴班 内線3371へ

しろい子どもプランの 進捗状況公表

しろい子どもプランは「子どもたちがのびのびと育つことができるよう、家庭・地域・学校・行政がどのようにあるべきかをみんなで考え、実行する」「子どもを産み、育てている大人たちが、笑顔で子育てができるようにする」「子どもを欲しいと思う人が安心して産み育てられる環境を整える」ことを目的に、平成17年度から21年度までを前期として作成した計画です。

平成21年度の主な施策の進捗

（497）3487

～5つの柱～

- 1 将来の「家族」のために**
結婚前の若者から妊娠中までを対象に
- 2 子どもをもつ家庭を支えるために**
子どもを産んでから育てあげるまでの親への支援
- 3 子育てを支援するために**
生まれてから思春期までの子どもへの支援
- 4 子育て環境を整えるために**
子育て支援の人的環境と物理的環境の充実
- 5 子育て支援推進体制をつくるために**
できることから始めよう

後期計画の概要

後期計画は前期計画を継承し「子どもが笑顔で暮らせるまち」を目標に平成22年度から26年度までの5年間を期間として5つの柱（左図のとおり）と23の課題を立て、各種事業への取り組みを推進していきます。

■ 児童家庭課児童家庭班 ☎（497）3487

マタニティ&ベビーサロン・ いっぱいぽ

妊婦さんと生後6カ月までの赤ちゃんとママが気軽に立ち寄りおしゃべりできる場所です。手作りおもちゃの紹介や親子遊びなどがあります。友達づくりに来ませんか。

日時 2月2日(水) 午前10時～正午

場所 保健福祉センター
対象 妊婦、生後6カ月までの子どもとその保護者
☎ 健康課母子保健班 ☎（497）3495

しろい子どもプラン平成21年度進捗状況

事業名	内容	21年度実績	21年度目標	進捗状況および評価	今後の取り組み
通常保育事業	保護者が働いているときや、病気のために昼間児童の面倒を見られないとき等に代わって保育する事業	定員686人	定員686人	公立保育園（3園）および私立保育園（3園）の6園で実施し子育て支援が図られた	多様な保育ニーズに合わせた保育サービスの継続と充実を図ります
延長保育事業	通常保育時間を延長して保育する事業	6カ所実施	6カ所	開園時間12時間の延長保育を実施しました	継続的な事業実施と拡大を図ります
一時保育事業	保護者の急な病気、緊急時の仕事の都合で一時的に児童を預かる事業	5カ所実施 延利用者 2,947人	5カ所	公立保育園2園・私立保育園3園で実施し、子育ての負担感の軽減が図られた	必要ときに利用できる多様な保育サービスを継続して実施していきます
ファミリーサポートセンター事業	子育てを手助けしたい人（提供会員）と手助けをして欲しい人（利用会員）、手助けして欲しいが、手助けすることも可能な人（両方会員）の三者を地域で組織化し人と人が助け合う相互援助活動を行う事業	1カ所実施 会員数 利用会員294人 提供会員62人 両方会員23人 活動件数866件	1カ所	安心して子育てできる保育環境を整備し子育ての負担感を軽減することができた	会員とともに、利用しやすい体制を整えます。市民への本制度の周知・理解を促し提供会員として協力を得られる環境の整備を図っていきます
子育て支援センター事業	保育園の機能を園の利用者だけでなく、在宅で子育てしている親とその子どもに対する支援を行うため、専任職員を配置し、子育て相談、子育てサークルの育成、情報提供などを実施する事業	2カ所実施 延利用者 親5,958人 子6,760人	3カ所	1日平均12組の利用があり、子育て支援の一助となった	利用者の意見に耳を傾けながら子育て相談や子育てサークルの育成支援の充実を図っていきます
放課後児童健全育成事業	保護者が就労等により昼間家庭にいない小学校低学年児童に対し授業終了後に児童館や学校等を利用して適切な遊び、生活の場を与え、児童の健全育成を図る事業（市では小学6年生まで対象とし、障害児の受け入れもしている）	9カ所実施 月平均児童数 369人	9カ所	9カ所の学童保育所について、昼間保護者のいない児童の健全育成が図られた	児童数の増加に伴い増設が必要な小学校には実施計画に基づき学童保育所の建設を行います（平成23年度白井第三小学校予定）
病後児保育事業	保育所に通所している児童等が病気の回復期であり集団保育の困難な時期に病院等に付設された専用スペース等で、一時的に児童を預かる事業	1カ所 登録数49人 利用延べ人数 21人	1カ所	病院に付設された専用室で、病気の回復期の児童の保育を行うことで安心して子育てできる環境を提供できた	継続的な事業の実施と充実を図ります
つどいの広場事業	子育て中の親子が気軽に集い、情報交換や交流、育児相談などができる場を身近な地域に設置し、専任のスタッフやボランティアが、子育てを支援する事業	1カ所 延利用者 親1,978人 子2,105人	—	平成20年4月開設のはなぶさ保育園内に併設されたスペースで、事業実施したことにより、地域の子育て中の親子の交流が促進され、育児不安が軽減された	継続的な事業の実施と充実を図ります

*つどいの広場事業は前期計画策定時では計画されていなかった事業です。

保健福祉センター

臨時職員

【保育業務】

市内保育園で子どもたちを保育します。
勤務期間 1月～3月
勤務日時 月～土曜日の内週5日 午前8時30分～午後5時15分
勤務場所 桜台保育園、清水口保育園、南山保育園
対象 保育士免許取得者 各園若干名
時給 1,020円
※別途通勤手当があります。
☎ 総務課人事班 内線3351へ
☎ 桜台保育園 ☎（492）6101、清水口保育園 ☎（491）8082、南山保育園 ☎（491）1413

【介護予防事業に関する業務】

介護予防講座の運営や、地域に向向いて健康教育などを行います。
勤務期間 2月下旬～
勤務日時 平日の週3日 午前9時～午後4時
勤務場所 保健福祉センター
対象 保健師・看護師免許取得者でパソコンを操作しワード・エクセルで文書作成やデータ入力ができる人 1人
時給 保健師1,300円 看護師1,280円
※別途通勤手当があります。
☎・☎ 2月10日(木)までに直接高齢者福祉課高齢者支援班 ☎（497）3484へ

【母子保健事業に関する業務】

妊婦や乳幼児に関する相談、乳幼児健診・予防接種を中心に行います。
勤務期間 4月1日(金)～
勤務日時 平日 午前8時30分～午後5時15分
勤務場所 保健福祉センターなど
対象 看護師免許取得者 若干名
時給 1,280円
※別途通勤手当があります。
☎・☎ 直接健康課母子保健班 ☎（497）3495へ

任期付職員・臨時職員 募集します

～保健師・看護師・保育士・管理栄養士～

市では各資格を持った任期付職員と臨時職員を募集します。任期付職員とは給料・各種手当や勤務時間などが正規職員と同様で採用期間を定めた職員をいいます。臨時職員は勤務内容・場所により時給や申し込み先が異なります。履歴書（管理栄養士は不要）と申込書（任期付職員のみ）に必要な事項を記入の上、各資格の免許証や登録証明書の写しを添えて各申込先に申し込んでください。

任期付職員

成人保健事業・母子保健事業での保健指導、健診業務およびそれらに関連する事務を行います。
任期 平成23年4月から平成24年3月まで
勤務場所 白井市保健福祉センター（市役所敷地内）
対象 次の①②③に該当する人、②③に該当する人 各1人
①管理栄養士免許取得者
②保健師免許取得者
③昭和45年4月2日以降生まれの人（40歳以下）
☎・☎ 郵送か直接総務課人事班 内線3314・5へ
※申込書は総務課・市ホームページにあります。

自井運動公園多目的運動広場利用申し込み

自井運動公園多目的広場は社会人軟式野球場規格に対応した10,800平方メートルの広さで、野球・ソフトボール・サッカー・グラウンドゴルフなど多目的に利用できる運動施設です。

利用時間 午前7時～午後7時(4月～9月)、午前7時～午後5時(10月～3月)

対象 一般

利用料金(2時間) 市内在住・在勤・在学者 一般1,570円、高校・大学生780円、小学生380円 市外在住者 市内在住・在勤・在学者の2倍

■ 公共施設予約サービスから申し込むか直接自井運動公園☎(497) 0222へ

■ 生涯学習課スポーツ振興班 内線3434・自井運動公園☎(497) 0222

ブックスタートボランティア募集

保健福祉センターで4カ月育児相談の際に実施しているブックスタート事業の補助(保護者への説明や赤ちゃんへの読み聞かせなど)を行うボランティアを募集します。

活動期間 平成23年4月～平成24年3月

※活動日は1・2カ月に1回程度です。

対象 市内在住で子どもと絵本に興味がある人 5人(申し込み順)

※2月15日(火)に実施する講習会に参加できる人に限ります。

■・■ 28日(金)までに電話か直接図書館☎(492) 1122(月曜日を除く午前9時30分～午後5時)へ



教育委員会コーナー

社会教育関係団体の認定期間を変更します

自井市社会教育関係団体の認定に関する規程を見直したことに伴い、市内で活動する社会教育関係団体の認定期間を「毎年6月1日から翌年5月31日まで」と変更しましたので、平成22年度分の認定を受けている団体の認定期間を平成23年5月31日(火)まで延長します。

平成23年度の認定申請は、4月1日(金)から30日(土)まで市役所・各センターで受け付けます。

平成23年度認定申請書の配布時期については、広報しろいや市ホームページ、各センターでお知らせします。

■ 生涯学習課社会教育班 内線3432

市体育指導委員が表彰されました



表彰された皆さん(左から森本さん、坂野さん、河本さん、石崎さん)

12月5日に野田市文化会館で行われた「千葉県体育指導委員研究大会」において、これまでの長年にわたる市民の健康増進のためのスポーツの普及・振興に尽力したことが認められ、市体育指導委員協議会会長の石崎忠和さんが千葉県体育指導委員特別功労者として、副会長の河本静枝さん、委員の坂野陽子さん、森本明美さんが千葉県体育指導委員功労者として表彰されました。

■ 生涯学習課スポーツ振興班 内線3434

文化財防火デー・防災訓練



滝田家住宅

昭和24年1月26日は、日本を代表する文化遺産「法隆寺の金堂壁画」が焼失した日です。

国はこのような悲しい事件の再発を防止することを目的に、毎年1月26日を「文化財防火デー」と定め、文化財を災害から守る運動を全国各地で展開しています。

市では、先人が残した貴重な文化遺産を市民の皆さんと守っていくため、消防署・消防団と協力して防災訓練を実施します。今年の訓練は平塚地区にある国指定重要文化財の「滝田家住宅」で行います。

市の貴重な財産を市民の皆さんと守るために、見学に来てください。

日時 22日(土) 午前10時～(荒天中止)

■ 文化課☎(492) 1123

白井運動公園テニスイベント

各イベントとも、未成年者の参加には必ず成人が同伴してください。

①ヒギナーズテニスイベント

日程 2月14日(月)(雨天中止)

コース・時間 Aコース(テニス初心者や基礎を習いたい人向け)・午前9時～11時 Bコース(テニスの経験が数回ある人や初心者でも運動経験のある人向け)・午前11時～午後1時

対象 一般 16人(申し込み順)

※申込者が12人に満たない場合は中止します。

②ワンデーレディースマッチ

日時 2月21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)

※申込者が6組に満たない場合は中止します。

参加費 2,500円(保険代など)

③ダブルスクリニック

日時 2月28日(月) 午前10時～午後4時(雨天中止)

対象 18歳以上の男女 36人

社会保険大学校運動施設開放日

日時 2月5日(土)・6日(日)・12日(土)・13日(日)・26日(土)・27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)

※未成年者の利用には、必ず成人が同伴してください。

利用料金 テニスコート560円、体育館1,440円、グラウンド2,620円(各2時間単位)

■・■ 1月25日(火)までに申請書(生涯学習課にあり)に必要事項を記入の上、生涯学習課スポーツ振興班 内線3434へ

※初めて申請する場合は利用者の登録が必要になります。

白井市民大学校公開講座

「地域活動とこれからのまちづくり」をテーマにした講演会を行います。

日時 2月1日(火) 午後2時～4時(受け付け 午後1時30分～)

場所 保健福祉センター

対象 市内在住・在勤者 50人(申し込み順)

講師 千葉大学法経学部 関谷昇准教授

■・■ 電話かEメールで生涯学習課社会教育班 内線3433・☎syougai-gakusyuu@city.shiroi.chiba.jpへへ



関谷昇准教授

(申し込み順)

※申込者が18人に満たない場合は中止します。

参加費 2,000円(保険代など)

■・■ ①は2月10日(火)、②は2月18日(日)、③は2月25日(日)までに電話か参加費持参の上、直接白井運動公園☎(497) 0222へ

歴史のしずく 新しきを知る

謎を秘める秋本寺

白井地区には、日蓮宗の白井山秋本寺があります。秋元太郎左衛門尉光宗を開基とし、日蓮上人が嘉元元年(1303)に開山したと伝えられています。

秋元氏は宇都郡民を祖とし、上総国秋元庄を母とされ、秋元姓を名乗ったとされています。

秋元氏の中には、総管内の日蓮上人の支援者であった常木常忠と親交を持ち、日蓮に帰依した太郎兵衛尉という人がいましたので、開基の氏名はこれと結びついた伝承と考えられます。秋元氏については元天台宗信者であったとも伝承されます。

秋本寺は何度も火災に遭っています。秋本寺には中世以前の資料は残りませんが、災難を逃れてきた寺宝の中に江戸時代の祖師像があります。

大阪冬の陣の後、一族の当主の秋本太郎兵衛が祭り始めて信仰を集めたと言甲冑八幡大菩薩が伝わっています。一族は白井宿役人も務めていたもので、秋本氏は慶長19年(1609)から宿場が開かれた寛永8年(1638)の間に転入してきた一族で、それに伴い寺も印旛郡白井へ移されたか、或いは開かれたことが考えられるかも知れません。

■ 文化課文化班☎(492) 1123



秋本寺の祖師像

この像は、寄木造りの高さ33・8センチの日蓮聖人大像で、玉眼と彩色があります。台座裏には「秋本觀音」や「正中山四十五世日蓮」の墨書があります。「秋本觀音」は施主、「正中山」は本堂を開基とする中山法華経寺を指し、

高齢者

生きがいが支援事業 「大人の塗り絵講座」



色鉛筆で名画の塗り絵に挑戦しましょう。

日時 2月14日・21日・28日 (各月曜日) 午後1時～3時

対象 市内在住のおおむね60歳以上 15人(応募者多数の場合抽選)

参加費 100円(用紙代)

■ 2月5日(日)までに電話か直接福祉センターへ

趣味・教養・学習

映画上映会

オードリー・ヘップバーン主演の「ローマの休日」を上映します。

日時 29日(日) 午後1時30分～3時30分

対象 一般 30人(申し込み順)

参加費 無料

■ 27日(木)までに電話か直接西白井複合センターへ

季節分まつり

今年一年の幸福を祈って年男年女が豆まき、簡単なゲームを行います。白玉せんいの販売(100円)もあります。

日時 2月3日(日) 午前11時～午後1時

対象 一般(自由参加)

34歳までのキャリア相談会



初めての就職や転職に向けてのキャリアカウンセリングや、採用者の目を通じた実践的な履歴書の書き方についてのアドバイスをします。

日時 2月5日(日)

「キャリアカウンセリング」

時間 午前9時～10時・11時

【実践的履歴書指導】

時間 午後1時～2時・3時

※各回とも45分間です。

【共通】

対象 各回1人(応募者多数の場合は抽選)

講師 実践キャリアサポート研究会 遠藤雅子さん、松澤洋志さん

参加費 無料

■ 1月29日(日)までに電話か直接福祉センターへ

交通遺児に見舞金などが支給されます

陸上の交通事故で親を失った子どもやその家族に対して、千葉県社会福祉協議会交通遺児支援基金から見舞金などが支給されます。

【見舞金】 ※遺児となった日から1年以内の申請に限ります。

対象 18歳未満の遺児とその世帯

支給額 10万円(遺児が2人以上いる世帯については、2人目

センターだより



社会福祉協議会任期付職員募集

対象 次のすべてに該当する人 1人
●短期大学以上を卒業した23歳から35歳までの人
※卒業見込み者を除きます。
●1年以上実務経験がある人
●社会福祉士資格取得者
●普通自動車免許取得者
●パソコン操作可能な人

任期 平成23年4月1日～平成25年3月31日(2年間)

勤務日時 月～金曜日(週5日、祝日・年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時15分

勤務場所 保健福祉センター

■ 2月15日(日)までに履歴書と「社会福祉協議会の役割について」をテーマにした作文(原稿用紙2枚)を持参の上、直接社会福祉協議会へ

インフォメーション

イール(0120)744)960(平日午前9時30分～正午

午後1時～5時30分) 自動音

声(03(3580)4434(年中無休・24時間対応)・

http://www.mli.go.jp/idosha/carin/riai

浄化槽講習会

微生物の働きでトイレや台所などからの排水をきれいな水にして放流するため「生きている排水処理施設」と呼ばれる浄化槽について学んでみませんか。

日時 27日(日) 午後1時30分～2時

場所 西白井複合センター(受け付け 午後1時)

対象 成田市大栄公民館 対象 一般 参加費 無料

■ 電話で協同組合成田市個人下水道管理協会(0476(22)6431へ

労災職業病なんでも相談会

弁護士、社会保険労務士、ソーシャルワーカーなどが相談に応じます。

日時 29日(日) 午後1時～4時

場所 成田市中央公民館 対象 一般(予約不要) 相談料 無料

■ 千葉中央法律事務所(0476(22)5)4567

NPO法人ぬくもりの会

「遺言は家族へ示す最後の愛情」をテーマにした誰でもできる遺言作成講座と相談会を開催します。

日時 30日(日) 時間 講座 午後1時30分～3時 相談会 午後3時～5時

場所 白井駅前センター 講師 行政書士 細川泰裕さん

ラケットクラブ育児支援講座

「ワーキングマザーの母乳育児」

日時 2月2日(日) 午前10時30分～正午

場所 イオンモール千葉NT店3階イオンホール

対象 妊婦、育児中のママやその家族など(自由参加) 講師 中澤淳子助産師 参加費 無料

■ 安藤(0476(47)0516

肩掛け人形芝居「さんまのおぶた」

子どもたちの大好きな絵本をリアル満点、抱腹絶倒、奇想天外の人形劇にしました。

日時 2月5日(日) 午後2時～2時55分(開場 午後1時40分)

場所 西白井複合センター 対象 4歳～80人(申し込み順)

入場料 1,000円

■ 電話で白井子ども劇場事務所(0491)2163へ

「イクメン」パパ料理研究家

滝村雅晴の「ママと子どもに作ってあげたい パパごはん」

今、仕事と家事、育児の両方を兼しむ男性が話題ですが、メディアでおなじみのパパの楽しいトークを交えたパパ料理で、一緒に楽しんでみませんか。

日時 2月13日(日) 午後1時30分～3時

場所 イオン八千代緑が丘ショッピングセンター(八千代市) 講師 パパ料理研究家 滝村雅晴さん 対象 一般(自由参加)

■ ちは県民共生センター(東葛飾センター) 04(7140)8602

放送大学4月入学生募集

募集要項は郵送かホームページで取り寄せることができますので、詳しくは問い合わせください。

【教養学部教養学科】

卒業を目指す人向けに1つこのコースを設けた「全科履修生」、授業科目を選んで1年間在籍できる「選科履修生」や半年間在

籍することができる「科目履修生」を募集します。

対象 全科履修生 18歳以上で大学入学者資格のある人 選科・科目履修生 15歳以上 授業料 1単位5,500円

■ 大学院文化科学研究科文化科学専攻

1年間在籍できる「修士選科生」と6カ月間在籍できる「修士科目生」を募集します。

対象 18歳以上 授業料 1単位11,000円

【共通】

出願期間 2月28日(日)

■ 放送大学本部(043(276)5111・http://www76.com.ac.jp)

自主講座「市民自治」

講演会 福岡浩彰消費者庁長官を講師に迎えて「自治体における市民・議会・首長」をテーマにした講演会を行います。

日時 2月13日(日) 午後2時～(開場 午後1時30分)

場所 文化会館中ホール 参加費 500円(資料代)

■ 川崎(080(3475)9404

千葉県マニッシュン管理士会

マニッシュン管理セミナーと交流会、マニッシュン問題別相談会を開催します。

日時 2月19日(日) 午後1時～4時30分

場所 保健福祉センター セミナーテーマ 講師 新しいマニッシュン管理標準委託契約書について(改正点)・マニッシュン管理士 渡辺啓三さん

管理組合運営の基礎、留意点について・マニッシュン管理士 荒井秀彦さん

■ マニッシュン問題個別相談会は電話で(0491)2163(244)9091へ

会員募集説明会

シルバー人材センターでは、臨時的・短期的な仕事を行う心身ともに健康で働く意欲のある会員を募集しています。

仕事の内容や会員登録に興味のある人は説明会に参加して、長年培った知識と経験を生かし、健康や生きがいのために仕事をしてみませんか。

日時 25日(火) 午前10時～

場所 高齢者就労指導センター

対象 市内在住のおおむね60歳以上(自由参加)



説明会の様子

かんたん男の料理教室

初心者でも簡単においしいそばができますので、挑戦してみませんか。

日時 2月13日(日) 午前9時30分～

対象 市内在住者 20人(申し込み順)

講師 健康文化都市夢ふれ愛サークルの皆さん

持ち物 エプロン、三角巾、手ふき、布巾1枚、筆記用具

参加費 600円(材料費)

■ 1月25日(木)までに参加費持参の上、電話か直接富士センターへ



◆手軽にイタリアン 手作りのニョッキや鶏ハムと温野菜のサラダ、デザートを作って楽しいランチをしませんか。

日時 27日(日) 午前10時～午後1時

場所 西白井複合センター 1 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具 保育 あり 参加費 800円(材料費)

■ 31日(月)までに電話で社会福祉協議会(0491)5713へ

◆自動車の不具合情報を寄せてください

国土交通省では、迅速なリコールの実施やリコール隠しなどの防止のため「自動車不具合情報ポータル」を通じて皆さんの車に発生した不具合情報を収集していますので、車の不具合について気付いたことがありましたら情報を寄せてください。

■ 自動車製造物責任相談センターポータル フリーダイヤル(0120)744)960

◆浄化槽講習会 微生物の働きでトイレや台所などからの排水をきれいな水にして放流するため「生きている排水処理施設」と呼ばれる浄化槽について学んでみませんか。

日時 27日(日) 午後1時30分～2時

場所 西白井複合センター(受け付け 午後1時)

対象 成田市大栄公民館 対象 一般 参加費 無料

■ 電話で協同組合成田市個人下水道管理協会(0476(22)6431へ

◆労災職業病なんでも相談会 弁護士、社会保険労務士、ソーシャルワーカーなどが相談に応じます。

日時 29日(日) 午後1時～4時

場所 成田市中央公民館 対象 一般(予約不要) 相談料 無料

■ 千葉中央法律事務所(0476(22)5)4567

◆NPO法人ぬくもりの会 「遺言は家族へ示す最後の愛情」をテーマにした誰でもできる遺言作成講座と相談会を開催します。

日時 30日(日) 時間 講座 午後1時30分～3時 相談会 午後3時～5時

場所 白井駅前センター 講師 行政書士 細川泰裕さん

■ ラケットクラブ育児支援講座 「ワーキングマザーの母乳育児」

日時 2月2日(日) 午前10時30分～正午

場所 イオンモール千葉NT店3階イオンホール

タイトルの上にある①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。

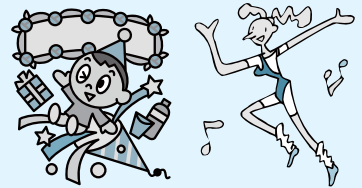
- ①西白井複合センター（月曜日休館）
〒270-1435、清水口1-2-1 ☎(492) 1011
- ②白井駅前センター（月曜日休館）
〒270-1424、堀込1-2-2 ☎(497) 1151
- ③富士センター（月曜日休館）
〒270-1432、富士239-2 ☎(446) 1911
- ④公民センター（日曜日休館）
〒270-1406、中98-17 ☎(492) 5266
- ⑤桜台センター（月曜日休館）
〒270-1412、桜台2-14 ☎(491) 7111
- ⑥福祉センター・青少年女性センター（日曜日休館）
〒270-1415、清戸766-1 ☎(492) 2022
- ⑦シルバー人材センター（土・日曜日休館）
〒270-1415、清戸765-2 ☎(498) 1717
- ⑧社会福祉協議会（土・日曜日休所）
〒270-1492、保健福祉センター内 ☎(492) 5713
- ⑨ボランティアセンター（土・日曜日休所）
〒270-1492、保健福祉センター内 ☎(492) 5716

※休日・年末年始はすべて休館（所）です。定期的な実施されている児童館事業などは掲載されていないものもありますので、児童館だより（各センターにあります）や市ホームページをご覧ください。

遊びに来てね センターフェスティバル

今年も市内各センターで活動サークルによる展示、発表、販売や子どもたちを楽しんでもらえるようなゲームなどをたくさん用意したイベントを開催します。桜台センターフェスティバルと富士センターフェスティバルの開催日程は次のとおりです。

- ①桜台センターフェスティバル
日時 1月29日(土)・30日(日) 午前9時30分～午後3時30分
内容・日程・プログラム（開催時間） 下表のとおり
※臨時駐車場は桜台中学校です。
- ②富士センターフェスティバル
日時 2月5日(土)・6日(日) 午前9時30分～午後3時30分
内容・日程・プログラム（開催時間） 下表のとおり



【注意事項】

来場する際はスリッパを持参してください。各センターで設ける来場者用駐車場は駐車台数に限りがあるため、なるべく徒歩や自転車などで来場してください。

プログラムの開始時間や内容は、都合により予告なく変更される場合があります。販売や無料配布は、なくなり次第終了します。

※白井駅前センター（2月19日(土)・20日(日)実施予定）・西白井複合センター（2月26日(土)・27日(日)実施予定）・公民センター（3月5日(土)実施予定）の詳細は、決まり次第お知らせします。

桜台センターフェスティバル日程表（1月）

内容	日程	プログラム（開催時間）
展示	29日(土)・30日(日)	絵画・NPOしろい環境塾の活動報告・桜台センターの事業報告（終日）
発表・体験	29日(土)	空手演武（午前9時30分～）、レースでブローチ作り（午前10時～）、女性コーラス（午前10時30分～）、日本舞踊（午前11時～）、フラダンス（正午～）、合気道演武（午後1時～） ※「レースでブローチ作り」は有料です。
	30日(日)	親子ダンス（午前10時30分～）、ジャズダンス（午前11時～）、オーケストラ（午後0時45分～）、新聞でバッグ作り（午後1時～）、盛岡さんさ踊り（午後1時30分～）、空手演武（午後2時～）
	29日(土)・30日(日)	ジュッシュ作り（午前9時30分～）、はがき絵体験（午前11時～・午後1時～） ※「ジュッシュ作り」は有料です。
模擬店・販売	29日(土)	文房具など
	29日(土)・30日(日)	模擬店（焼きそば、たこ焼き、綿あめ、焼き鳥、赤飯、黒米大福、桜もち、ふるさと産品落花生最中、草もち、団子、竹炭、竹細工、竹酢液、お弁当、野菜）・着物をリフォームした洋服と小物などの手作り品
児童館	29日(土)	グラウンドゴルフ（午前9時30分～・午後1時30分～）、おもちゃ作り（午前10時～）、おはなし会（午前11時～）、囲碁・将棋（午後1時～）、おめん作り（午後1時30分～）
	30日(日)	大型パチンコ（午前9時30分～）、タングラム（午前10時～）、かたぬき（午後1時～） ※「大型パチンコ」「かたぬき」は有料です。

富士センターフェスティバル日程表（2月）

内容	日程	プログラム（開催時間）
展示	5日(土)・6日(日)	絵手紙・布絵・書道・ペン習字・写真・手作り品（終日）
発表・体験	5日(土)	ジャズダンス（午前10時～）、童謡・唱歌（午前11時30分～）、カラオケ・舞踊（午後0時30分～）、茶道・囲碁大会（終日）
	6日(日)	コーラス（午前10時30分～）、大正琴（午前11時～）、和太鼓演奏（午後1時30分～）、カラオケ大会（終日）
模擬店・販売	5日(土)・6日(日)	焼きそば・焼き鳥・たこ焼き・産地野菜・リサイクル品・手作り品・手作りケーキ（6日のみ）
児童ルーム	5日(土)	プラバン工作（午前9時30分～）、読み聞かせ（午後1時30分～）、人形劇（午後2時15分～）
	6日(日)	プラバン工作（午前9時30分～）、ゲームコーナー（午後1時15分～）、お菓子つかみ取り・景品付きくじ引き（午後1時30分～）
無料配布	5日(土)・6日(日)	ポップコーン無料配布（午前10時～）

子育て

「ココロから元気にハッピースマイル術」



子育て中のママが同じ立場にいる悩みを持った人のために企画した、生き生き元氣なママに

なれる講座です。
日時 1月27日、2月3日、10日・17日・24日（各水曜日）
午前10時～正午（全5回）
対象 小学生未満の子をもつ母親 20人（応募者多数の場合は抽選）
※現在妊娠している人は参加できません。
参加費 8人
※保育を希望する場合は、別途500円が掛かります。
1月21日(金)までに電話か直接福祉センターへ

センターだより

子ども

「つるのおんがえし」「かくやひめ」「てぶくろをかいに」



上映します。
日時 22日(土) 午後2時～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。

インフォメーション

- ◆「メディアはどこの」で「こと」を語るからメディアの中心『女らしさ』『男らしさ』メディアリテラシーに関する講座を開催します。
日時 3月5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（相市）対象 一般 40人（申し込み）講師 フェリス学院大学文学部 諸橋泰樹教授 保育 あり 参加費 無料
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 ☎04-7114-08602・☎04-7114-08604・E:k-koza@nizp-ref.chiba.lg.jp）
- ◆印旛都市親善フェスティバル大参加者募集
一般男女ダブル戦（45歳・55歳以上の部あり）の大会を開催します。
日時 3月19日(土)・20日(日)・26日(日)（予備日）27日(日) 場所 八街市スポーツプラザ 対象 印旛都市在住・在勤者 参加費 1組2、500円（保険代別）
2月5日(木)までに電話で白井市テニス連盟 田内 ☎(492) 2389へ
- ◆大山口・大山口第2学童保育所指導員募集
大山口小学校で活動している大山口・大山口第2学童保育所では、放課後の小学生を保育・指導する指導員を募集します。
勤務日・時間 平日・午後1時～7時 土曜日・午前9時～午後3時30分 長期休暇期間 午前8時～午後7時
※勤務体系は週3日のシフト制です。
対象 18歳以上の人（保育士、教員資格を持つ人を優先します）
- ◆清水口学童保育所指導員募集
清水口小学校内で活動している清水口学童保育所では、放課後の小学生を保育・指導する指導員を募集します。
勤務日・時間 平日（週5日）、正午～午後7時 土曜日・午前8時～午後3時30分 対象 20歳以上の健康な人（保育士、教員資格を持つ人を優先します）
電話で清水口学童保育所 ☎(491) 3565（平日正午～午後7時）へ
- ◆白井市聴覚障害者協会「友の会」定例会
「友の会」は、現在手話サークルと一緒にさまざまな活動を行っています。より多くの仲間といろいろなことをやりたいと思っっていますので、興味のある人は一度定例会に来てみてください。
場所 保健福祉センター
※活動日程については問い合わせください。
市ボランティアセンター ☎(492) 5716・☎(492) 3611
- ◆事業協同組合、企業組合などの設立を支援します
千葉県中小企業団体中央会では「大口受注先を開拓したい」「新たな販路を広げたい」「主婦仲間が持つキャリアを活かして地域活動を始めたい」などの目的で事業協同組合や企業組合を設立する人に対して、設立に関する問題についての相談を無料で行っていますので、詳しくは問い合わせください。
千葉県中小企業団体中央会 設立相談室 ☎043(306) 3285

自ら進んで本に手を伸ばす子どもたち

各小学校の図書館運営を充実させるために募集した白井市民大学校特別講座「学校図書ボランティア養成コース」を卒業した12人が、昨年の10月12日より学校図書活動を開始しました。



子どもたちと一緒に学校図書活動に協力

主な活動内容は本の貸し出し、資料や情報を求める利用者への提供、本の修理などです。ボランティアの皆さんは、学校図書館が子どもたちにとってより居心地のよい場所になるように活動しています。ボランティアからは「初めは何から取り組めばよいのか戸惑うこともありましたが、だんだんと慣れてきました。そして、子どもたちの笑顔に元気をもらっています。子どもたちにとって居心地のよい図書館になるよう、自分のできることを少しずつやっていきたいです」という声がありました。

まちの話題

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。
 申・岡 秘書課広報広聴班 内線3373へ

ハーモニカで交流

旧中央公民館別館内にある第一小学校区地区社会福祉協議会の拠点「おあしす」で開く初めてのクリスマスイブのミニサロンで、若い頃からハーモニカを吹くのを趣味としている、復元住の伊藤きみさんが「もみじ」や「赤とんぼ」などの曲を披露しました。伊藤さんは「好きこそものの上手なれ」の心掛けて独学でハーモニカをマスターしたそうです。



ハーモニカを吹く伊藤さんと聞き入る仲間

伊藤さんは「このサロンで友達との会話を楽しみ、自分のできる事で地域の皆さんと交流できるのがうれしい。今の時代はハーモニカはあまり目立たないけれど、子どもたちや自分と同じ高齢仲間が自分でできる楽器で楽しめたら、なおうれしい。毎週火・水・金曜日の3日間しか開いてないけれど地域のみんなとほのぼのとした気分が和めて楽しい」と話してくれました。

【お詫び】12月15日号まちの話題に掲載した白井スポーツ少年団の写真は、七次台ジャガーズの誤りでした。お詫びして訂正します。

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、選者は決めていません。(作品は五十音順に掲載)
- 暁けの杜空わたりゆく初鵬 大松
 - 足首の長き靴貫か街小春 堀込
 - いくたびも十一月来て老いにけり 堀込
 - 憂き事も華やくも十月 堀込
 - 靴音の足早に過く師走かな 堀込
 - 残葉散り際如何に庭の柿 堀込
 - 静なる朝の光や初鵬空 堀込
 - 常北の家も静かな里の秋 堀込
 - 急がすなよ落葉時雨や秋分余生 堀込
 - テーパーの輪差しや露正月 堀込
 - 冬眠の幼虫のこ寝入り長引。 堀込
 - 亡き父のひとこ欲しや長押面 堀込
 - 年始酒酌みて古里懐ひ居り 堀込
 - 初陽射すわが尖閣に波飛沫 堀込
 - 日は月に月重なりて早な夜 堀込
 - 冬灯り米2合研ぐ夕度度 堀込
 - 冬田ごとんん種ええ雑掃除 堀込
 - 冬銀雨夢の生るる胎動地 堀込
 - 文学といつたましの詩どほい春 堀込
 - 孫が来るそれが一番クリスマス 堀込
 - 夕景の熱を貰く冬の河 堀込
 - 六地藏風邪めさぬう雛マスコ 堀込
 - 湯の花を押し広げては足を見る 堀込
 - 若き女素顔眩しき毛布靴 堀込
 - 朝日浴び息はすませて走る子等 七次台
 - 未来明かるく輝く事を 松井 寛紅
 - 円を組み立ち上がり行く組体操 望月 玲子
 - 天辺の孫を吾は憂へり 望月 玲子
 - 落葉はく音のひびく公園に 村しず子
 - 友の腕に頼りてめぐる小春日の煙 名越たこみ
 - 房総の村の菊の香も頭つ 堀込
 - 初春をまた重履し方し方だの 名越たこみ
 - その新年を致りわななけれと 名越たこみ
 - 忘却も時によしとつてい 師走の茶をいひつてい
 - 暴風雨はたこやみたり陽も射せて 池の上
 - なほ揺れ動くたわわなる柚子 池の上
 - 無報酬の家政補助員自負するも 根
 - 七路路我の家事は生き甲斐 根
 - 蟬梅の香りたてふ公園に 池の上
 - 幼のフリスコ大きくゆれる 池の上
 - 録音で定刻開けりカサラスの 堀込
 - チエロ鳥歌心に沁めて 堀込
 - 寺尾 春雪
 - 大屋 圭又
 - 柳沢 純
 - 山川 純子
 - 小澤 美子
 - 福加 将之
 - 齋藤 美子
 - 川中 八代
 - 田川 勝彦
 - 渡辺 岩夫
 - 高橋 幸恵
 - 山本 幸恵
 - 山本 幸恵
 - 土山 勝貴
 - 上坂 千昭
 - 染合 英人
 - 織本 泰子
 - 乾 たか子
 - 押田みよ女
 - 阿久津幸子
 - 斎藤 眞一郎
 - 今野 吉徳
 - 池川 悟
 - 福加 ありみ



市民活動まつりでなし味噌汁作り

私たちは、食事などで出る残飯などの生ごみを発酵させ堆肥にし、その堆肥を安全安心な無農薬野菜作りに利用する活動を行っています。生ごみは、捨てる時代から再利用する時代へと変わり、今は「宝」となっており、発酵・酵素の技術によって健康食品を生み出します。市名産の梨を使った「なし味噌」をはじめ、宮崎産のかつお節をベースにした味噌、元気もりもりにんにくに味噌、血液さらさら薬用唐辛子味噌など、予防医学の観点から健康を提供しています。私たちの目的は大地万民の調和です。皆さんが健康に笑顔で過ごせる日々が満足してくれることを喜びとし、仲間同士で手を合わせ、心を合わせて安心安全な和合をはぐくむ会です。

岡 渡邊 ☎ (445) 8856

きょうから始める 介護予防 10

笑いから生まれる健康

80歳になるYさんは長男家族と同居の5人家族。自分以外は会社などの勤めで、昼間は一人で留守番しながら家事をこなしている毎日。そんなYさんには、うす事について聞いてみました。

「この年になるとね、親や兄弟、連れ合いと身近な親しい人たちと嫌でもお別れしなくてはならない。でも、親や兄弟、連れ合いと身近な親しい人たちと一緒に学校図書活動に協力している毎日。そんなYさんには、うす事について聞いてみました。」

笑いの効用
 皆さんは「笑うこと」が私たちに健康に与える影響をどう感じていますか。健康に与える影響をどう感じていますか。

「笑いには「笑うこと」が私たちに健康に与える影響をどう感じていますか。健康に与える影響をどう感じていますか。」

ことを知っていますか。極度なストレスやうつ状態が続くと体の免疫力が下がることは美肌されていきます。逆に「笑うこと」で免疫力が上がると、ガンや難病の治療効果も高め、健康に多大な好影響を及ぼすことが明らかになってきています。頬の筋肉を動かすことにより、ストレスを解消し、鎮痛作用タンパクの分泌を促進させ、血圧を下げ、心臓を活性化させ運動した状態と似た症状を及ぼします。また血液中の酸素を増し、さらに心臓にいい影響を与えます。

笑いを意識しましょう
 普段大声で笑える状況にないときは笑顔を作るだけでも効果があります。朝晩、洗面所などで鏡に写った自分の顔を見ながら「にこ」を3秒静止。運転をする人も渋滞でいられた場合はルームミラーに顔を映して「にこ」、トイレで手を洗いながら鏡に向かって「にこ」を1分して見ましょう。時として精神的に笑える状態じゃないときもありますが、そんなときでも無理にでも自分のためだけに笑顔を作ってみてはいかがでしょうか。微笑み3秒リフレッシュを意識して心掛けるだけでも、その時々少しづつ心がリフレッシュされます。

笑いには人間関係をスムーズにするばかりでなく、健康づくりにも一役買っているというわけですね。

☎ 高齢者福祉課地域包括支援センター ☎ (497) 3474



NPO法人みどりと大地の会