

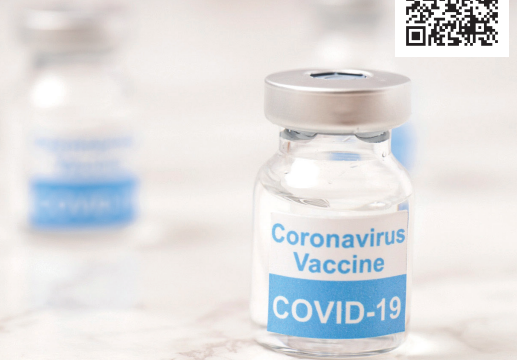
主な記事

2…住民基本台帳の閲覧状況 3…各種啓発月間など 4…しろいふるさと大使を委嘱 5…市民文化祭・合同企業説明会の募集

65歳未満で基礎疾患を有する市民へ ワクチン接種クーポン券の 優先発送を開始します

市は、医療機関などの協力を得ながらワクチン接種を進めています。
6月から満16歳以上65歳未満の基礎疾患を有する市民へクーポン券(接種券)を発送します。
☎白井市新型コロナワクチンコールセンター ☎050-2018-6550

最新情報は市ホームページをご覧ください▶



(5月24日時点の情報です)

基礎疾患を有する市民へのクーポン券発送について

国が定める基礎疾患の項目に該当する市民にクーポン券を優先的に発送します。
Aに該当する人は、申し出は不要で、6月上旬にクーポン券を発送します(届かない場合は、障害福祉課 ☎497-3483に問い合わせてください)。**B**または**C**に該当し、早期に接種を希望する人はコールセンターに申し出てください。
☎白井市コロナワクチンコールセンター ☎050-2018-6550

申し出不要

A 以下のいずれかに該当する市民
①「呼吸器」「心臓」「腎臓」「肝臓」「免疫」の身体障害者手帳の所持者 ②療育手帳の所持者 ③精神障害者保健福祉手帳の所持者 ④自立支援医療(精神通院)受給者証を所持し「重度かつ継続」の該当者

早期接種を希望なら要申し出

B 以下のいずれかの病気や状態で通院または入院している市民
①慢性の呼吸器の病気 ②慢性の心臓病(高血圧を含む) ③慢性の腎臓病 ④慢性の肝臓病(肝硬変など) ⑤インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病または他の病気を併発している糖尿病 ⑥血液の病気(鉄欠乏性貧血を除く) ⑦免疫の機能が低下する病気(治療や緩和ケアを受けている悪性腫瘍を含む) ⑧ステロイドなど免疫の機能を低下させる治療を受けている ⑨免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患 ⑩神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態(呼吸障害など) ⑪染色体異常 ⑫重症心身障害(重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態) ⑬睡眠時無呼吸症候群 ⑭重い精神疾患(治療のため入院している人)
C 基準(BMI30以上の肥満)に該当する市民
BMI=体重(㎏)÷身長(㎝)÷身長(㎝)
(例)身長170㎝・体重87㎏の人 ⇒ 87㎏÷1.7㎝÷1.7㎝≒BMI30.1

自身の症状などが基礎疾患の要件に該当するかどうかの確認

千葉県新型コロナワクチン副反応等
専門相談窓口にご相談ください

申し出方法 6月1日(火)から、電話かインターネットから申し出を受け付けます。

電話▶ 白井市新型コロナワクチンコールセンターへ基礎疾患に該当することを申し出た上で、①氏名②住所③生年月日④連絡先を伝えてください。

インターネット▶ ちば電子申請サービスから案内に沿って手続きしてください。

URL https://s-kantan.jp/city-shiroi-chiba-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=2469

クーポン券発送時期 申し出後、10日程度



タクシー券の交付(年齢制限を撤廃)

ワクチン接種の際に利用できるタクシー券を対象者に交付します。交付には事前申請が必要です(代理申請可能)。
▶ 詳細は市ホームページをご覧ください▶



対象▶ 要介護2以上または重度心身障がいの人(身体障害者手帳1・2級、視覚障害・下肢障害・体幹障害3級以上、療育手帳AからAの2、精神障害者保健福祉手帳1級)



助成内容▶ 対象者1人につきタクシー券4枚(住居から市内医療機関までの移動に利用可能、タクシー1回の乗車で1枚を利用)

申問 要介護2以上の人は高齢者福祉課 ☎497-3484、重度心身障がいの人は障害福祉課 ☎497-3483へ

国の集団接種会場での重複予約に注意!

自衛隊東京大規模接種センターにおけるワクチン接種について、クーポン券を所持する千葉県に居住する人の予約が5月31日(月)に開始されます。国の集団接種会場での予約・接種を希望する場合は、居住する自治体での重複予約はしないようご理解とご協力をお願いします。



ワクチンの問い合わせ相談窓口

▼ワクチン接種の心配ごとや副反応に関することはこちら▼
千葉県新型コロナワクチン副反応等専門相談窓口

☎03-6412-9326

24時間対応(土日・祝日含む)

▼白井市のワクチン接種に関することはこちら▼
白井市新型コロナワクチンコールセンター

☎050-2018-6550

9:00～17:00(土日・祝日を除く)

ワクチン接種にご理解とご協力をお願いします

新型コロナウイルスのワクチン接種が、当市でも5月17日(月)から始まり、5月23日(日)時点で、75歳以上の約1,800人が1回目の接種を受けました。ワクチンが予定どおり供給されれば、早期接種を希望する65歳以上の市民へのワクチン接種(2回)を7月末には終了できる見込みです。改めて市内医療機関の皆さまのご協力に深く御礼申し上げます。

65歳未満の市民へのワクチン接種についても、引き続き、混乱がないように市が予約を取りまとめ、身近で安心して接種ができるように市内医療機関によるワクチン個別接種を進めていきます。

一日も早く、安心して日常生活が送れるよう取り組んでいきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



白井市長 菅井喜久雄

発熱などの症状を感じたら… 千葉県発熱相談コールセンター ☎0570-200-139 24時間対応(土日・祝日含む)

講座・講演

✎

フラワーアレンジメント講座



季節の花を使ってアレンジメントフラワーを作りませんか。

時13日(日)10:00～11:30

所西白井コミュニティプラザ

対市内在住・在勤者 先着8人

師FND協会所属 下村紀子さん

費2,000円(材料費など)

持茎を切るはさみ、雑巾、エプロン

申問西白井コミュニティプラザ ☎497-5771へ

家族介護教室

「親や家族の介護で自分の生活はどうなるのか」など介護に備えた知識を得るための教室を開催します。

時21日(月)13:30～15:30

所市役所東庁舎会議室101

対市民一般 先着15人(オンラインは無制限)

師(株)キューシップ代表(介護福祉士) 梅本聡さん

申問14日(月)までにちば電子申請サービスまたは地域包括支援センター ☎497-3474へ



宝石せっけん作り手しごと倶楽部

原料のMPソープを溶かし、色や香りをつけて宝石のようなせっけんを手作りしましょう。

時29日(火)10:00～12:00

所西白井複合センター

対一般 先着6人

費500円(材料費)

持マスク、上履き、ハンカチ、カッター

申問22日(火)までに西白井複合センター ☎492-1011へ



くずし字にチャレンジ|古文書講座(入門編)

古文書を解読する基礎となる「くずし字辞典」の引き方を学ぶ講座です。

時7月1日(休)・8日(休)・22日(休)・29日(休)(全4回)14:00～15:00

所文化会館かおりホール

対指定の辞典を用意でき、全日程に参加できる人 先着20人

費2,420円(辞典代)

持筆記用具、くずし字辞典

申問24日(休)までに郷土資料館 ☎492-1124へ

感染症の時代に生きる～明日のあなたへ、感染症との向き合い方を考えましょう～

講師の映像作品「Living with AIDS-タイが語るもの-」を鑑賞し、人類と感染症との向き合い方の歴史について考えましょう。

時7月10日(土)14:00～16:00

所西白井複合センター

対一般 先着15人

師元日本大学芸術学部映画学科非常勤講師 山口豊寧さん

費200円(資料代)

持筆記用具、マスク、ハンカチ

申問7月3日(土)までに西白井複合センター ☎492-1011へ

イベント

音楽鑑賞会

静かに音楽を聴いて、穏やかな時を過ごしてみませんか。

このような時だからこそ、音楽で心を癒して、豊かな心を育みましょう。

時6月20日(日)・9月26日(日)・12月26日(日)・2月20日(日)9:00～11:30

所富士センター

他10人で人数制限

問富士センター ☎446-1911



マンカラ大会

アフリカや東南アジアで古くから親しまれているボードゲーム「マンカラ」で友達と対戦してみよう。



時12日(土)13:30～15:00

所白井児童館

対小学生以上 先着6人

申問前日までに白井児童館 ☎491-0166へ

子ども・学生



ベビータイム Baby time

おしゃべりをしながら、友達づくりや子育ての情報交換をしませんか。

時16日(火)10:30～11:30

所白井駅前センター

対2～8カ月までの子と保護者 先着5組

持バスタオルかマット

申問12日(土)までに白井駅前センター ☎497-1151へ

のびのび広場&育児相談

スタンプや紙を使って「かたつむりとあじさい」を制作しながら子育ての情報交換や保護者同士の交流をしましょう。簡単な発育測定もできます。保健師による育児相談も行います。

時16日(火)10:30～11:15

所白井児童館

対未就園児と保護者 先着5組

申問14日(月)までに白井児童館 ☎491-0166へ



ベビーマッサージ

ベビーマッサージで親子のスキンシップを図りながら、情報交換や保護者同士の交流を楽しみましょう。

時18日(金)10:30～11:30

所白井児童館

対歩行前(生後2～8カ月)の子と保護者 先着8組

師(一社)日本ふれあい育児協会認定講師 宮澤愛さん

持バスタオル、水分補給するもの

申問12日(土)までに白井児童館 ☎491-0166へ



くるみボタンキーホルダー作り

好きな布で作ったくるみボタンを使いキーホルダーを作りましょう。



時19日(土)①9:30～10:40 ②10:50～12:00

所白井児童館

対小学生以上 各回先着6人(小学1～2年生は保護者同伴)

費200円(材料代)

持9㍻×9㍻の布 4枚(くるみボタン用)、持ち帰り用の袋

申問電話予約の上、10日(休)までに参加費を白井児童館 ☎491-0166へ

チビちゃんポケット

牛乳パックでヨーヨーを作りましょう。

時23日(火)10:30～11:30

所白井駅前センター

対1歳以上の幼児と保護者 先着5組

費100円(菓子代)

申問20日(日)までに白井駅前センター ☎497-1151へ



歯科相談

「子どもの歯科」についての話を聞きましょう。歯科衛生士さんが皆さんの疑問にお答えします。

時25日(金)10:30～11:30

所公民センター

対未就園児と保護者 先着5組

申問18日(金)までに公民センター ☎492-5266へ



親子で初めてのプログラミング体験

タブレットを使って専用アプリでプログラミングを体験しませんか。

時27日(日)13:30～15:30

所桜台センター

対市内小学4～6年生と保護者 先着6組

師ソフトバンク公認 スマホアドバイザー 芹川公行さん

申問15日(火)までに桜台センター ☎491-7111へ



親子ヨガ教室

親子でヨガを体験しませんか。からだを動かして日頃の運動不足を解消しましょう。

時7月3日(土)10:00～11:00



住民基本台帳の閲覧状況			
住民基本台帳は、公益的な目的の場合のみ閲覧できます。令和2年4月1日から令和3年3月31日までの閲覧状況を公表します。問市民課 ☎401-3846			
閲覧日	閲覧者(委託元)	利用目的	閲覧範囲(地区/年齢性別/人数)
8月19日	内閣府大臣官房政府広報室	食生活に関する世論調査	堀込2丁目/18歳以上の男女/16人
8月26日	千葉県企業局	千葉県営水道お客様アンケート調査	全域/男女/各30人
9月2日	日本銀行情報サービス局	生活意識に関するアンケート調査	根/20歳以上の男女/15人
9月15日	NHK放送文化研究所	東日本大震災復興に関する意識調査	西白井1丁目/16歳以上の男女/12人
10月1日	内閣府大臣官房政府広報室	地域社会の暮らしに関する世論調査	富士/18歳以上の男女/18人
10月6日	内閣府政策統括官	インターネット利用環境実態調査	西白井2丁目/17歳以下の男女/20人
10月21日	千葉県報道広報課	県政に関する世論調査	木・池の上1丁目・桜台3丁目・堀込2丁目・富塚/18歳以上の男女/80人
11月10日	環境省地球環境局	家庭の二酸化炭素排出実態調査	富士/昭和6年4月2日から平成13年4月1日生まれの男女/60人
11月17日	大阪商業大学	健康と暮らしについての調査	根/20歳以上89歳以下の日本人の男女/15人
11月26日	日本銀行情報サービス局	生活意識に関するアンケート調査	中・七次台1～2丁目/20歳以上の男女/15人

所福祉センター
対市内小学生と保護者 7組（応募者多数の場合は抽選）
師フィジカリングヨガインストラクター ARISA さん
持タオル、飲み物
他持っていればヨガマットを持参
申 問17日(木)までに福祉センター
☎492-2022へ



児童手当を引き続き受け取るには、6月中の現況届提出が必要です。対象世帯へ6月上旬に案内を送付します。必要書類を添えて提出してください。感染防止のため、極力同封の返信用封筒での提出をお願いします。
他児童手当は年3回支給します。現況届提出が遅れると支給が遅れる場合があります。今年度は休日の現況届臨時受付は実施しません。
問子育て支援課☎497-3487

学童保育所の申し込み

夏休み期間の学童保育所入所申し込みを受け付けます。
対保護者が以下のいずれかに該当する児童
●就労●出産●疾病や障がい●親族の介護・看護●その他(災害や就学など)
申 問15日(木)までに申請書（市ホームページ、保育課にあります）を保育課☎497-3488へ

シニア

手ぶらでOK♪初心者向けシニアスマホ講座

好評のシニアスマホ講座を毎月開催します（連続講座ではありません）。
時6月9日(水)、7月15日(木)、9月22日(水) 13:30～15:30
所桜台センター
対60歳以上の市民 先着各回10人
内スマホの持ち方や指の動かし方、音声認識機能やアプリの使い方など
師ソフトバンク公認スマホアドバイザー
申 問 桜台センター ☎491-7111へ（各開催日の月初から申し込み受付開始）

スマートフォンの使い方講習会

毎日の暮らしで使用するLINEのやり方や電車の乗り換え案内などを学びます。
時22日(木)13:30～15:30
所高齢者就労指導センター
対スマートフォンを所有する健康で就業や社会参加活動を希望する60歳以上の市民 10人（応募者多数の場合は抽選）
申 問14日(月)までにシルバー人材センター☎498-1717へ

初級パソコン講習会（入門講座）

日常生活に役立つエクセルを基礎から学びます。
時7月5日(月)～6日(火) 13:00～16:00
所高齢者就労指導センター
対パソコンで簡単な文字入力ができる健康で就業や社会参加活動を希望する60歳以上の市民 6人（応募者多数の場合は抽選）
費616円（テキスト代）
申 問6月24日(木)までにシルバー人材センター☎498-1717へ

絵手紙講座

顔彩を使って野菜や花などの絵を描きましょう。道具は用意しています。初めての人も参加できます。
時7月5日・12日・19日・26日（各月曜日）13:00～15:00
所福祉センター
対60歳以上の市民 12人（応募者多数の場合は抽選）
費300円（材料費）初回のみ
申 問23日(火)までに福祉センター☎492-2022へ

スポーツ

運動公園イベント

①テニス教室＜初心者コース・経験者コース＞
時6月17日・24日、7月1日・8日・15日（各木曜日）
＜初心者コース＞10:00～12:00
＜経験者コース＞14:00～16:00
対18歳以上の男女
内＜初心者コース＞テニスの楽しさを体験しよう（ラケット貸出あり）
＜経験者コース＞ダブルスでより多く勝てる技術・戦術を伝授します
費5,000円（5回受講分、保険代含む）
②レディースダブルステニスマッチ＜女子連C・D級レベル＞
時23日(火)9:00～16:00（雨天中止）
対18歳以上の女性ペア 先着24組
内リーグ戦およびトーナメント戦
費1組3,000円（保険代含む）
申 問①は13日(水)まで、②は20日(火)までに白井運動公園☎497-0222へ

求人

特定保健指導に従事する職員

会計年度任用職員を募集します。	
職種など	管理栄養士 1人
任用期間	8月1日以降(7日間程度)
勤務日・時間帯	事業実施日(土日)・午前か午後のおおむね3時間
業務内容	健診会場や体組成測定会での保健指導
時給	1,223円～

選考方法▶書類選考および面接

申 問25日(金)までに市ホームページで募集要項を確認の上、健康課☎497-3495へ

環境について考えましょう

毎年6月は環境月間です。ごみはなるべく持ち帰る、動植物を傷つけない、アイドリング・ストップを実践するなど、環境について考えましょう。

◆3Rを推進しましょう▶ごみの量を少なくする「リデュース」、何度も使う「リユース」、資源として再利用する「リサイクル」。環境に負荷をかけない地域を目指しましょう。
◆ごみは正しく分別しましょう▶分別方法は、ごみ分別アプリ「さんあ〜る」などで確認しましょう。ごみ収集日のプッシュ通知も設定可能です。
問環境課☎401-5429

ペットは正しい飼い方をしましょう

毎年6月は「動物の正しい飼い方推進月間」です。飼っている動物の習性に合った飼い方ができているか再確認しましょう。
猫は、ふん尿や鳴き声などによる迷惑防止、感染症や交通事故などの危険を避けるため、屋内で飼いましょう。
犬は、首輪など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付けられているほか、放し飼いは禁止。しつけや訓練をして、人に危害を加えることがないようにしましょう。
千葉県動物愛護センターなどでは「犬の正しい飼い方・しつけ方教室」を定期的に開催するほか、学校の授業や地元の勉強会などに講師を派遣して、講演会を行っています。
問千葉県動物愛護センター☎0476-93-5711、環境課☎401-5409

禁煙すると、良いことがたくさんあります

禁煙に成功した人の体験談などから、禁煙に成功すると家族から喜ばれたり、達成感を得られ自信がついたりすることがわかっています。ニコチン切れで「イライラ」したり、「タバコ臭い」「煙たい」などと非難されるストレスがなくなって「禁煙したら家庭内がなごやかになった」と話す人もいます。
毎年5月31日は「世界禁煙デー」、6月6日までは「禁煙週間」です。この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか。
問健康課☎497-3494

蚊媒介感染症を予防しよう

ウイルスなどを保有する蚊に刺されると、発熱や発疹などの症状が現れる「蚊媒介感染症」になることがあります。蚊に刺された後に症状が現れたら医療機関を受診しましょう。
蚊はちょっとした水でも卵を産み、1～2週間で成虫になります。日頃から蚊の発生を抑え、蚊に刺されないように注意しましょう。
◆蚊の発生を予防するために
・植木鉢の受け皿に水をためない。
・花瓶の水は1週間に1回は交換する。
◆蚊に刺されないために
・蚊が発生しそうな場所に行くときは、長袖・長ズボンを着用し、サンダルを履くことは避ける。
・蚊が部屋に入らないように網戸を利用したり、戸や窓の開閉を減らす。
・虫よけ剤などを適切に使用する。
問健康課☎497-3495

水の大切さを考えて節水しよう

毎年6月1日から7日は「水道週間」です。今年のスローガンは「生活も ウイルス予防も 蛇口から」です。
「水」は限りある資源です。今後、真夏の日照りや暑さで水の需要が増加するので、一人一人が水の大切さを考え、節水を心がけましょう。
問上下水道課☎401-5203



しろいふるさと大使を委嘱 しろいの魅力を発信します！

市では、第4期目となる「しろいふるさと大使」7組8人を委嘱しました。しろいふるさと大使は、市にゆかりがある人で、市の知名度向上やイメージアップを図るため活動しています。今後も市のイベントへの参加や、市の魅力を発信していきます。

市制施行20周年冠事業で「しろいふるさと大使ライブ」を9月5日(日)に開催します。詳しくは次号でお知らせします。

任期 令和3年4月25日～令和6年4月24日（3年間）

問秘書課 ☎401-6913

しろいふるさと大使の皆さん

- ◆安藤美希子さん（ウエイトリフティング選手）
- ◆イワイガワさん（お笑い芸人 岩井ジョ二男さん、井川修司さん）
- ◆大杉一男さん（ふるさと歌手）
- ◆高城靖雄さん（ふるさと歌手）
- ◆脳みそ夫さん（お笑い芸人）
- ◆平木理化さん（元プロテニス選手）
- ◆ホリさん（ものまねタレント）



イワイガワさん
(左から井川さん、ジョ二男さん)



高城靖雄さん



平木理化さん



安藤美希子さん



大杉一男さん



脳みそ夫さん



ホリさん

防ごう！「虐待」「ドメスティック・バイオレンス（DV）」

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、外出自粛や時短営業などが行われている中、生活不安やストレスなどにより、児童・高齢者・障がい者などへの虐待や配偶者などからの暴力（DV）の増加、深刻化が懸念されています。

虐待やDVの問題で不安を感じたら、ひとりで抱え込まずに専門の相談窓口にご相談ください。地域で虐待などの問題で困っている人を見かけたら、早めに相談窓口にご連絡ください。連絡をした人に関する秘密は厳守し、匿名での相談も受け付けます。

問白井市家庭等における暴力対策ネットワーク会議事務局（社会福祉課生活支援係）☎497-3491・FAX497-3499

虐待、DVの種類

【身体的虐待・身体的暴力】平手打ちをする、殴る、蹴る、つねる、物を投げつける、戸外に締め出すなど身体的な苦痛を与える行為

【心理的虐待・精神的暴力】怒鳴る、言葉による脅し、無視をする、差別をする、長時間放置するなど不安や恐怖を与えたり(子どもに家族への暴力を見せることも含む)、外出を禁止したり交友関係や行動を細かく監視する行為

【ネグレクト（介護や世話の放棄）】食事や水分を十分に与えない、身の世話をしない、家に閉じ込める、子どもを学校などに行かせない、介護や医療サービスを制限する等健康や安全の配慮を怠る行為

【性的虐待・性的暴力】わいせつな行為を強要したり、見せたりする行為

【経済的虐待・経済的暴力】本人の同意なく財産を処分する、年金・預貯金を使用する、少額しか生活費を渡さない等経済面の自由を厳しく管理する行為



こんなときは1人で抱え込まずに相談を

- 子どもが言うことを聞かず、イライラしてついたたいてしまう
- 介護がうまく、高齢の親を怒鳴ってしまう
- 障がいのある家族の世話を放置して長時間外出してしまう
- パートナーとの関係で口論から暴力をふるってしまう

生命に危険を感じたら迷わず110番

虐待、ドメスティック・バイオレンス（DV）		各種相談窓口
虐待	児童虐待（18歳未満）	保護者（親またはそれに代わる養育者）から受ける虐待 白井市家庭児童相談室（子育て支援課内）☎497-3477 千葉県中央児童相談所（こども・家庭110番）☎043-252-1152（24時間365日） 全国共通ダイヤル ☎189（イチハヤク）
	高齢者虐待（65歳以上）	養護者（家族・親族など）、介護施設職員などから受ける虐待 ◆白井市地域包括支援センター（白井第一小・白井第二小・七次台小・桜台小学校区）☎497-3474* ◆白井駅前地域包括支援センター（南山小・池の上小学校区）☎492-8100 ◆西白井駅前地域包括支援センター（白井第三小・大山口小・清水口小学校区）☎497-5170
	障がい者虐待（身体・知的精神）	養護者（家族・親族など）、障害者福祉施設職員、使用者（雇用主）などから受ける虐待 障害福祉課障害支援班 ☎497-3483*
ドメスティック・バイオレンス（DV）		◆社会福祉課生活支援係☎497-3491 ◆千葉県女性サポートセンター☎043-206-8002（24時間365日）◆DV相談ナビ#8008（はれれば） ◆DV相談+（プラス）☎0120-279-889（24時間） メール（24時間）・SNS相談（12:00～22:00） 外国語相談（英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、タガログ語、タイ語、ベトナム語、インドネシア語、ネパール語）WEB面談も可能 詳しくはURL https://soudanplus.jp/ へ

*印の夜間と休日は市役所☎492-1111へ

熱中症予防シリーズ①

「暑熱順化」で熱中症になりにくい身体づくり

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。身体は、暑さに慣れることで、発汗量や皮膚の血流量を増やして体表面から熱を逃がす機能が働くため、熱中症になりにくい状態になります。個人差があり、数日から2週間かかるといわれています。

今から暑さに慣れるため、運動と入浴で汗をかくことを習慣にしましょう。

●熱中症はどんな病気？

高温の環境で体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体温の調整ができなくなることで発症する病気です。

●暑熱順化に有効な習慣と頻度

- ①入浴:シャワーではなく、湯舟に入る 2日に1回
②運動:ウオーキング30分またはジョギング15分を週5回程度、サイクリング30分を週3回程度、筋トレやストレッチなど30分を週5回～毎日
③その他の汗をかく行動:ハイキングなどの外出、階段の昇り降り、畑や庭での力仕事、歩いての買い物など
※体調、気温などに合わせて、無理なく汗をかく範囲で行いましょう。
※こまめな水分補給も忘れずに行いましょう。

●暑熱順化を自己チェックしましょう

①～③のそれぞれで、あてはまるもの1つを選んで、その合計点を出します。

①入浴（湯舟に入る）	②運動（汗をかく程度）	③その他、軽く息があがり汗をかく行動
2日に1回以上（3点）	週に5日以上（3点）	週に5日以上（3点）
週に3日（2点）	週に3、4日（2点）	週に3、4日（2点）
週に1、2回（1点）	週に1、2日くらい（1点）	週に1、2日くらい（1点）
ほとんどない（0点）	ほとんどしていない（0点）	ほとんどしていない（0点）
① 点	② 点	③ 点

7～9点…暑熱順化できているかも。でも熱中症対策は忘れずに。
4～6点…複数の習慣で汗をかくことができています。継続が大切です。
3点……汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化していきましょう。
1～2点…体が暑さに慣れていないかも。熱中症に更に注意が必要です。
0点……体が暑さになれていない状態です。暑くなる前に身体の準備をしよう。
～出典 日本気象協会～

急な「夏日」に注意

暑熱順化ができていない状態で、急に気温が上がると熱中症をおこしやすくなります。そんなときは、外出を控える、エアコンで温度管理をするなど、暑さを避ける行動をとりましょう。今のうちに、エアコンの点検をしておくこともお勧めです。

☎健康課 ☎497-3494



お元気ですか 管理栄養士です

～おうち時間が長い今こそ料理にチャレンジ♪～

おうちにいる機会が増える中、普段料理をされない方は料理に挑戦してみるのはいかがでしょうか。自分で料理を作ることは、日々の食生活の見直しにもつながります。小さいお子さんがいるご家庭では、一緒にキャベツなどの野菜をちぎったり、調味料を混ぜるなどの簡単なことから始めてみましょう。料理の体験は、食への興味を広げ、食べ物の好き嫌いが改善するきっかけにもなります。

～コロナに負けない丈夫なカラダづくりを～

腸には体内の免疫細胞のうち約70％が集まっているため、腸内環境を整えることは、免疫力の維持向上につながります。

腸内環境を整えるのに効果がある発酵食品や食物繊維を意識して取るようにしましょう。

発酵食品は、ヨーグルトなどの乳製品、納豆、みそなどがあります。食物繊維は、豆や大豆製品、わかめなどの海藻類、野菜類、しいたけなどのきのこ類、いも類などに多く含まれています。これらの食材は、頭文字をつなげると「まごわやさしい」という語呂合わせになります。

ごはんとおかずはこの「まごわやさしい」の食材を取り入れましょう。

また、1日1回ヨーグルトなどの乳製品や味噌汁などの汁物を取るようにすると食事のバランスが整います。そして、栄養だけではなく、手洗いと十分な睡眠、適度な運動にも心がけて、免疫力の維持向上に努めましょう。健康レシピや運動についての詳しい情報は市のホームページにも載っていますので、ご覧ください。



管理栄養士 児島まゆみ

市民文化祭「芸能祭」・「音楽祭」の参加者を募集

市民文化祭実行委員会が企画運営する「芸能祭」と「音楽祭」の参加者を募集します。参加要件を確認の上、申し込んでください。

芸能祭

時11月3日(祝) 所文化会館なし坊ホール

実行委員会議 7月4日(日)10:00～

申6月30日(木)までに電話かファクスで市民文化祭

実行委員会（芸能部門）北島 ☎・☎445-4579へ

☎市民文化祭実行委員会（芸能部門）北島

☎・☎445-4579、生涯学習課 ☎492-1123

市民音楽祭

時11月13日(土)・14日(日)

所文化会館なし坊ホール

実行委員会議 6月20日(日)10:00～（予定・変更の場合は別途メール連絡）

申6月10日(木)までにメールで市民文化祭実行委員会（市音楽協会）・

✉shiroiongaku@yahoo.co.jpへ

☎市民文化祭実行委員会（市音楽協会）佐藤 ☎090-2656-0980、

生涯学習課 ☎492-1123

共通事項 参加要件 市内在住・在勤・在学者で構成されているか

市内の公民館などを活動拠点としていて、営利を目的としない団体

または個人。

※参加者は必ず実行委員会に加入して会議や事前準備、当日の運営に携わること。



合同企業説明会に出展する企業を募集

地域雇用の拡大を図るため、合同企業説明会を予定しています。

事業者ごとにスペースを設けて業務説明を行い、参加者とのマッチングを行います。若者から中高年（定年年齢まで働ける年齢層）を対象に、フルタイム、パートタイムなど仕事の種類は問いません。

募集企業数 20社予定（定数を超えた場合、参加事業者を調整します）

時8月7日(土)10:00～12:00、13:00～15:00（午前と午後で参加企業入れ替え予定）

所保健福祉センター

※新型コロナウイルス感染症の状況によって予定や仕様が急きょ変更となる可能性があります。

申☎6月16日(木)までに申込書（市ホームページにあります）に必要事項を記入の上、産業振興課 ☎401-4641・☎047-491-3554・

✉syoukou-shinkou@city.shiroi.chiba.jpへ

宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

宝くじ公式サイト会員登録になると、お得で便利に宝くじの購入ができます!



特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

宝くじを購入すると、
100円につき1ポイントの
宝くじポイントが獲得できます。

宝くじポイント 100円 → 1P

宝くじポイントは、1ポイント1円として、
宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で
つかえます!

宝くじ公式サイト
1P 単位で
つかえる!

宝くじ売り場
100P 単位で
つかえる!

特典2 購入～受取までネットで完結!

原則1年中、24時間いつでも宝くじの購入ができます。

ジャンボ宝くじ等の普通くじの購入もできます!

宝くじの購入にはクレジットカード決済またはキャリア決済がご利用いただけます。

宝くじ LOTO 7-BALL BINGO 5 NUMBERS 着せかえ 7-5sara

抽せん結果も宝くじ公式サイトで簡単に確認できます。

当せん金は、登録した受取口座に自動でお振り込みするので、とっても便利!

購入

当せん確認

お振り込み

特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!



他にも! お得な特典や便利なサービスいろいろ!
まずは宝くじ会員に今すぐ登録!!



宝くじの収益金は、私たちの街の公共事業等に役立てられます。

宝くじコールセンター
TEL 0570-01-1192（ナビダイヤル 有料） TEL 011-330-0777（有料）
受付時間 10:30～18:30（土・日・祝日、年末年始を除く）
※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

【広告】この広報掲載による収入は、広報紙発行事業に充当し、市政に活用します。また、サマージャンボ宝くじ・ハロウィンジャンボ宝くじは、県内の宝くじ売り場で買うと、その収益金が、県内の販売実績などに応じて各市町村に交付されます。

文化センター 復 1148－8

(文化会館・図書館・郷土資料館・プラネタリウム館)

◆新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、開催が中止または延期となる場合があります。詳細は電話やホームページで確認してください。

文化会館 ☎492-1121

開催日	ホール	催し物名	開演	入場料	問い合わせ
5日(土)	なし坊	村上巖 ピアノリサイタル	13:30	当日券2,500円 前売券2,000円 障がい者手帳をお持ちの人 1,000円	小野 ☎090-7287-2318
	かおり	宮川伸 国政報告会	14:30	無料	国政報告会 宮川伸 ☎047-497-8568
6日(日)	かおり	ピティナピアノステップ	10:20		ピティナ千葉白井「音楽の和」ステーション 藤井 ☎047-457-9675
17日(木)	なし坊	千葉ニュータウンシンシアアンサンブル「ノービレ」スマイルコンサート	14:30		小倉 ☎047-491-5635
20日(日)	なし坊	スワンバレエスタジオ第19回発表会	16:00		鈴木 ☎090-4757-5242
26日(土)	かおり	文化財講演会	13:30		生涯学習課 ☎492-1123
27日(日)	なし坊	千葉ニュータウンフィルハーモニーオーケストラ第28回定期演奏会	14:00	当日券800円 前売券700円 小・中学生無料	田中 ☎090-1801-7738

※主催者の都合により中止・延期になる場合があります。

図書館 ☎492-1122

火曜日 9:30～19:00 水～日曜日・祝日 9:30～17:00

項目	日時	内容	対象	場所
おはなしかい	2日、9日、16日、30日(各水曜日) 15:30～	絵本の読み聞かせなど	1人でお話を聞ける子ども	おはなしのへや
親子おはなしかい	30日(木) 11:00～	わらべうた、絵本の読み聞かせなど	市内在住の未就学児とその保護者	

※蔵書点検のため、22日(木)～25日(金)は休館します。

◆展示コーナー（6月～7月）
「男女共同参画を考える」

6月23日から29日までの1週間は「男女共同参画週間」です。市でも「白井市男女平等推進行動計画＜2016～2025＞」を策定し、男性も女性も意欲に応じて、あらゆる分野で活躍できる社会を目指しています。

皆さんが幸せに暮らせる未来のために「男女共同参画」について考えてみませんか。
※図書館カウンター近くの展示コーナーでは、季節や時事ごとにテーマを決めて本の展示を行っています。

郷土資料館 ☎492-1124

展示名	内容	日時	料金
常設展「白井のあゆみ」	原始・古代から現代までの白井を紹介。	火～日曜日 9:00～17:00	無料
古文書修補速報展	清戸村の医師、松田忠享の生き方を紹介		

プラネタリウム館 ☎492-1125

プログラム	内容	日時	料金
子ども投映 ロイ君アワー (全編生解説)	やじるしくんの七夕 (約45分間)	土・日曜日 15日(火・県民の日) 11:30～	市内 大人280円、 高校生以下110円 市外 大人350円、 高校生以下160円
一般向け投映 (季節の星座と天文の話題を紹介します。全編生解説)	星座ミュージアム「へびつかい座」 (約45分間)	土・日曜日 15日(火・県民の日) 15:00～	
プラチナアワー	慣れ親しんだ曲とともに、今回は「国旗」のお話です。(約45分間)	10日(木)11:00～ 12日(土)13:30～	各回開始30分前から券売 (各回定員40人)
どなたでも学習投映	小学4年生で学習する「夏の星の明るさと色」についての投映です。星座の紹介もあります。大人の皆さんもどうぞ。(約60分間)	19日(土) 9:45～	
にんさんぶラネタリウムwith図書館(大人向け)	絵本の読み聞かせと星の誕生のお話しをするCDコンサート 対象:妊婦と乳児を持つ保護者と家族、一般大人(約60分間)	3日(木) 11:30～	大人200円 子ども無料 (定員40人)
ちょっと知りたい 大人のための天文教室(2回目)	今年度のテーマは「食・しょく・Shoku 宇宙は立体2」全5回の講座です。 今回のお話は「星座のカタチ」です。 (約60分間)	17日(木) 11:00～	市内280円 市外350円 前日までに要予約 (定員40人)
星を見る会	ドームで星空解説の後、実際の星空で月・プレセペ星団ほかを観望します。(約60分間) 対象:小学生以上 雨天曇天時はドーム内解説のみ(約45分間)	19日(土) 19:30～	大人200円 高校生以下無料 要電話予約 1日(木)9:00から受け付け開始 (先着30人)

出張所での住民票等の発行日

◆新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、変更となる場合があります。

出張所	曜日	時間
白井駅前出張所	火・木	8:30～12:00
富士出張所	土	8:30～13:00 14:00～17:15
西白井出張所	水・金	8:30～12:00
桜台出張所	日	8:30～13:00 14:00～17:15
公民センター出張所	月～金	8:30～17:15

■祝日など各センターの閉館日は、各出張所も閉所します。
■戸籍証明は、平日のみ発行可能です。
☎市民課☎401-3846

新鮮朝市

▶市役所駐車場

時毎週土曜日6:00～6:45

▶富士センター駐車場

時毎週日曜日6:00～6:45

☎産業振興課☎401-4631

休日・夜間の窓口納付と納税相談

休日 27日(日) 9:00～12:00

夜間 24日(木) 17:15～20:30

所市役所本庁舎1階

☎収税課☎401-4104

相談

■ニート引きこもり相談会

時7日(月)18:20～21:00

所保健福祉センター

☎生涯学習課☎401-8942

■中小企業経営・創業なんでも相談

時8日(木)14:00～17:00

所市役所東庁舎相談室203

☎産業振興課☎401-4641

■こころの健康相談

【精神保健福祉士による相談】(要予約)

時9日(木)・23日(木)10:15～15:00

【医師による相談】(前日正午までに要予約)

時10日(木)10:00～12:00

所保健福祉センター相談室

☎☎障害福祉課☎497-3483へ

■知財総合支援相談

時10日(木)10:00～15:00

所白井工業団地産業振興センター

☎☎白井工業団地協議会☎491-0224

■女性生き生き相談(要予約)

時10日(木)・24日(木)10:00～16:00

所保健福祉センター

☎☎社会福祉課☎497-3491

■人権相談

時10日(木)13:00～16:00

☞

所市役所東庁舎相談室203

☎☎市民活動支援課☎401-4078

■年金・労働相談

時14日(月)10:00～15:00

所☎☎保険年金課☎401-3942

■住宅リフォーム無料相談会(5日前までに要予約)

時16日(木)13:00～16:00

所市役所東庁舎相談室203

☎☎建築宅地課☎401-4675へ

■行政相談

時17日(木)13:00～16:00

所市役所東庁舎相談室203

☎☎総務課☎401-5974

■どんぐり広場子育て相談(先着10組の事前申込制)

時21日(月)10:30～11:30

所保健福祉センター

☎☎ボランティアセンター☎492-5716

■健康相談(予約不要)

時28日(月)10:00～11:30

所保健福祉センター

☎☎保健師などが対応。成人の血圧測定、体脂肪率測定、腹囲測定、乳幼児の身体計測(バスタオル持参)、栄養相談。

自宅で体温を測定し、来所時はマスクを着用してください。発熱な

☞

どの症状がある場合は来所を控えてください。

※電話や窓口でも相談を随時受け付けています。

☎健康課☎497-3494

■交通事故相談(2日前までに要予約)

時30日(木)10:00～12:00
13:00～15:00

所市役所東庁舎相談室203

☎☎市民活動支援課☎401-4081へ

☎☎教育相談(相談員による相談)

時月～金曜日9:30～16:30

所市役所東庁舎教育相談室

☎☎教育支援課☎492-2301

☎☎就学相談

時月～金曜日8:30～17:00

所☎☎教育支援課☎401-9471

☎☎消費生活相談

時月～金曜日10:00～16:00

所市役所本庁舎消費生活センター

☎☎☎内線3202へ

☎☎無料職業紹介

時月～金曜日9:00～17:00(受け付け9:00～16:00)

所市役所本庁舎無料職業紹介所

☎☎☎内線3203

☎☎ボランティア相談

時月～金曜日 8:30～17:00

所☎☎保健福祉センターボランティア

☞

アセンター☎492-5716

☎☎家庭児童相談

時月～金曜日9:30～16:30

所☎☎保健福祉センター家庭児童相談室☎497-3477

☎☎障がい者就労相談(要予約)

時毎週水曜日10:00～16:00

所保健福祉センター会議室1

☎☎☎☎障害福祉課☎497-3497へ

☎☎心配ごと相談(予約枠有り)

時10:00～15:00

【一般】4日(金)、18日(金)、25日(金)

【弁護士(法律)】11日(金)、23日(木)

【税理士(相続)】16日(木)

所☎☎☎☎保健福祉センター社会福祉協議会☎492-5713へ

☎☎☎☎白井市中小企業等臨時支援相談(完全予約制)

時毎週月・木曜日10:00～16:00

※休みの日有り、要事前確認。

所市役所東庁舎相談室202

☎☎☎産業振興課☎401-4641へ

☎☎☎☎市商工会☎492-0721

◆今月の相談はありません◆

■千葉県よろず支援拠点サテライト経営相談(完全予約制)

■木造住宅無料耐震診断相談

広報しろいに掲載する有料広告を随時募集しています。
問 指定広告代理店 (株)地域新聞社 ☎047-450-8814へ