

### 主な内容

- 「電話de詐欺」に注意を ..... 2
- まちづくり審議会委員を募集..... 2
- ふるさとまつり出店・舞台出演者を募集... 3
- 父子・母子家庭の皆さんへ..... 4
- B型肝炎予防接種が定期接種となります... 6

発行 / 白井市 編集 / 秘書広報課 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://www.city.shiroi.chiba.jp/>



多くの人でにぎわう富士センターの朝市の様子

## 生産者とのふれあいが魅力 「しろいの朝市」毎週土・日開催中

しろい朝市組合が市役所駐車場と富士センターで開催している「しろいの朝市」は、安心・安全・新鮮な地元の農産物を消費者に広く提供して、地域交流と地産地消の推進活動をしています。しろいの朝市は平成3年からスタートして今年で25周年になります。

農政課農政班 内線3251・2

### 「しろいの朝市」販売時間

場所	曜日	時間
市役所駐車場	毎週土曜日	5月～9月 午前6時～6時45分
富士センター	毎週日曜日	10月～4月 午前7時～7時45分

※開催日時は毎月1日号の広報カレンダーをご覧ください。  
 小雨は決行し、悪天候、イベント開催などで会場の変更や中止になる場合があります。また、年末年始は休みとなります。

### 利用者の声

- ◆早朝の散歩を兼ねてよく利用しています。季節ごとの新鮮な野菜を購入するのが楽しみです。農家の人から野菜の選び方などを教えてもらえるのも魅力ですね。
- ◆家族で初めて来ましたが、新鮮な野菜がそろっていて生産者とふれあいができるところがいいですね。また、来週も来てみたいです。



旬のトマトと枝豆を手には組合長の血脇一己さん

### 皆さんとのコミュニケーションの場

しろいの朝市は、平成3年にニュータウンの人とのふれあいの場を設けることを目的に始めました。取れたての白井市産野菜を販売するからです。常連の皆さんは、販売開始の合図とともに二音に目当ての野菜などを購入しています。出店者自慢の野菜が開始から10分足らずで品切れになることもあり、ますので早めに来場してください。

しろい朝市組合 組合長 血脇一己さん

朝市の販売時間が季節により違うのは朝、畑から収穫したものを、市内外の多くの人でにぎわう朝市ですが、常連の皆さんは、朝市開始の時間よりも早く集まり「調子はどう」「元気だった」と声をかけたり、高齢の生産者を気遣って車から野菜を降ろすを手伝いながらコミュニケーションを楽しんでいます。



しろい朝市組合の皆さん

### 取れたて新鮮だからお早めに

弾む会話が魅力

朝市ならではのコミュニケーションの場。生産者や消費者が顔を合わせ、声をかけ、新鮮な野菜を手に取り、笑顔でコミュニケーションを楽しんでいます。

## 「エキなしいよいよ「しろいの梨」の季節です

### 白井駅で梨の試食販売イベント

昨年、好評だった「しろいの梨」の試食販売「エキなし」を今年は昨年より袋数を増やして白井駅出入口付近で行います。

「エキなし」は、市内若手の梨農家で結成した「しろい梨PR委員会」が、しろいの梨のおいしさを多くの人に知ってもらいたいという梨への愛情あふれるイベントです。

日時 8月5日(金) 午後6時30分～8時30分 (雨天決行)  
 ※200袋を完売した時点で販売終了となります。

内容 しろいの梨「幸水」の試食・販売  
 価格 1袋大玉梨3・4個入りで2,500円  
 農政課農政班 内線3251・2

## リオ五輪に向けて準備万端 公開練習に臨む安藤美希子選手

7月18日(金)に味の素ナショナルトレーニングセンターで日本ウエイトリフティング協会によるリオ五輪に向けた競技代表選手の公開練習が行われました。

白井市出身の安藤選手は、順調な調整ぶりを披露して本番に向けての意気込みを見せてくれました。安藤選手はインタビューで、「リオは初めてのオリンピック出場となりますが、けがもなく順調に進んでいるので、このままの状態を維持してリオでもしっかり成果を出せるように頑張りたいです」と話していました。

※市ホームページに安藤選手の情報を随時更新しています。

農政課農政班 内線3372～4

好調な仕上がりを見せる安藤選手

安藤選手の試合日程 現地時間 8日(月) 午後3時30分～ 日本時間 9日(火) 午前3時30分～  
 放送予定日 NHKBS1 午後1時～2時50分 (録画) ※放送局の都合により変更になる場合があります。

### 「交通災害共済」に加入しませんか

交通災害共済は、利益を目的とし、ない住民相互共済制度として、公共団体が運営しています。年間700円の掛け金で、交通事故に遭った場合に最高150万円の見舞金が支払われます。8月は一斉加入期間ですのでこの機会に加入しませんか。市役所では申し込みを通常受け付けていますが、8月は左表の日程で、各センターでも臨時に受け付けます。※郵送による受け付けはできません。

#### 交通災害共済臨時受け付け日程

日程	時間	受付場所
10日(木)	10:00 ~ 11:30	白井駅前センター
	13:00 ~ 14:30	富士センター
24日(木)	9:30 ~ 12:00	西白井複合センター
	13:00 ~ 14:00	桜台センター

### 移動交番を開設

8月の移動交番の開設予定は次のとおりです。

- 共済見舞金 死亡見舞金150万円・傷見舞金250万円・身障見舞金(身体障害等級1・2級)50万円・交通遺児見舞金1人に付き10万円
- 市民安全課交通防犯班 内線3321・2

### お知らせコーナー

日時・場所 2日(木) 午前10時 ~ 正午、9日(木)・24日(木) 午後2時 ~ 4時、運動公園、5日(金) 午前10時 ~ 11時、12日(金) 午後2時 ~ 3時、26日(金) 午後3時 ~ 4時、セブンオン千葉白井店(西白井)、17日(金) 午前10時 ~ 11時、ミニストップ白井河原子店

※事件・事故などの発生や気象条件などにより変更になる場合があります。

● 印西警察署地域課 電話 76(42)0110

### 「電話de詐欺」に注意を

市内では息子や孫、市役所などの職員をかたり「医療費の還付金がある。ATM(現金自動預払機)に行ってください」などといった偽り金詐欺やオレオレ詐欺の電話の被害が5月末現在で3件、約600万円発生しています。

◆「電話de詐欺」を防ぐには 家族で事前に「合言葉」を決め電話の相手を確認するなど、普段から「電話de詐欺」への対応について家族で話し合い、実際に練習をしておきましょう。不審な電話がかかってきたら、慌てず冷静に、相手が話しているても「不審な電話は切るように言われているので切ります」と言い一方的に電話を切りましょう。

また、相手の話を一人で判断せず、電話でお金」の話が出たら詐欺だと疑い、必ず家族や警察に相談しましょう。

◆「電話de詐欺を撲滅」電話に出んわ」作戦実行中

印西警察署では、電話de詐欺を撲滅するため「電話に出んわ」作戦を実行中です。

## 防犯指導員を委嘱しました

防犯指導員は、市民の安心・安全のために防犯パトロールや啓発活動、防犯施設の点検および地域の皆さんからの意見・要望を市防犯組合事務局(市民安全課)を通じて、警察や関係機関に伝達するなどの活動をボランティアで行っています。今年度委嘱した64人の防犯指導員の皆さんは、下表のとおりです。(敬称略)

七次台小学校区地区名	氏名
クレイドルガーデン西白井自治会	伊藤真由美
七次台四丁目自治会	泉範子
野口自治会	江川敦子
二分山台自治会	渡辺伸
七次台小学校区PTA	稲垣道彦
	影山由里
南山小学校区地区名	氏名
富ヶ谷	五十嵐正三
笹塚3丁目自治会	鈴木秀明
アーバンエクセル白井自治会	塚本和子
グリーン南山自治会	杉浦美弥子
パークハイツ南山自治会	河村峰雄
南山二丁目自治会	三木章平
南山三丁目自治会	真子愛麗咲
堀込第一自治会	佐久間豊春
千葉ニュータウン堀込第二住宅管理組合	中島一美
	関根伸二
池の上小学校区地区名	氏名
中銀白井マンション自治会	大竹治恵
堀込第三住宅自治会	岡崎元泰
堀込第五団地管理組合	市村英敏
ガーデンハウス白井町会	中井久清
白井池の上管理組合自治会	加藤昂司
池の上二丁目自治会	曾田功
池の上3丁目町内会	成澤昇
富ヶ沢区	相原一也
ひまわり自治会	内藤幸和
白井小町自治会	吉田哲平
桜台小学校区地区名	氏名
谷田区	長堀一夫
桜苑式番街自治会	筋野進
コープシティ桜台自治会	渡部正春
ミサワホームズ千葉桜台自治会	浦健男
桜苑式番街自治会	野内貴司
桜台3丁目自治会	白子純孝
桜台小学校区PTA	中川泰一
	近藤健司

### まちづくり審議会委員を募集

市では、まちづくり条例の適正かつ円滑な運用を図るため、まちづくり審議会を設置しています。

● 対象 市内在住・在勤・在学の18歳以上の人で、平日の会議に出席できる人、2人まで

● 任期 平成28年10月1日~30年9月30日(2年間)

● 報酬 会議一回、6,000円

※会議は必要に応じて随時開催します。

● 申込 所定の申込書(都市計画課・市ホームページ)にあり

### 「労働力調査」を実施

総務省統計局と千葉県では、国の経済政策や雇用対策などの基礎資料とするため、就業・不就業の状態を調査する「労働力調査」を実施します。

毎月末に公表される完全失業率はこの調査をもとに発表されます。

調査対象地区には「調査員証」を携帯し、統計調査員が訪問し、調査票の配布と回収を行います。調査への回答をお願いします。

● 対象 大口の一部の世帯

● 期間 8月~12月(準備調査1カ月・本調査4カ月)

● 調査内容は法律により統計以外の目的には使用されません。

● 県統計課労働力・学事・農林班 電話 043(223)220

### 納付を忘れずに

8月31日(木)は次の市税などの納期です。

- 国民健康保険税(2期分)
- 介護保険料(2期分)
- 後期高齢者医療保険料(2期分)

市税などは納期限内に納付しましょう(納期限を過ぎると延滞金が掛かります)。

● 収納課収納班 内線 3112

## 発見！白井の仕事を始めて、梨農家の川上達さんと内藤裕貴さん

今回は市内でいち早く梨の「ジョイント栽培」という技法を取り入れた富塚地区在住の川上達さんと谷田地区在住の内藤裕貴さんを紹介しよう。

2人は梨農家の担い手として両親と梨栽培を営んでおり、就農した2009(平成21)年に親から任せられた畑で、新しい栽培技術である「ジョイント栽培」のための梨の苗木を定植し、育苗・ジョイントの後、2013(平成25)年から収穫を始めています。



笑顔でインタビューに応じる内藤さん



梨畑で作業をしている川上さん

この技術は神奈川県で開発され特許を取っているため、この技術を使うには契約が必要となります。

2人とも「剪定や摘果作業が約半分から3分の2程度に減少し、収穫も一直線に伸びて楽です。ただし、苗木が2~3倍と多く必要になるのが課題です。これからジョイント栽培の面積を増やしていきたいと思っていますので、白井市梨業組合が開発した『しろい梨育苗センター』を頼りにしています」と話してくれました。

ジョイント栽培により、県内1位の梨の産地である白井の梨の木は若返りと、作業の効率化による後継者の確保が進むことを願っています。

● 農政課農政班 内線 325

を利用すると便利です。

また市税など(後期高齢者医療保険料を除く)は、納期限内であればコンビニエンスストアでも納付することができます。

● 収納課収納班 内線 3112

### 農業者の皆さんへ

#### 新たな農業経営指標を

活用しましょう

農林水産省では、農業経営者の皆さんが、自ら経営改善を図るために活用していただくことを目的に「新たな農業経営指標」を策定しました。

農業経営指標について、インターネット上で簡単に取組める「経営改善実践システム」を

農林水産省のホームページに掲載しています。この指標を活用して経営改善に必要な取り組みの自己チェックや経営データの確認を行い、経営のレベルアップを図りましょう。

毎年「経営改善実践システム」は改良されており、農業者が過去の経営状況や目標達成までのシミュレーションを見られる機能、さらに入力したデータが農業経営改善計画に反映され、新

しい農業経営改善計画書が作成できる機能も追加されています。これらの新しい機能も活用して、農業者の皆さんの農業経営改善に役立ててみませんか。

④ 農政課農政班 内線3255  
4千葉県農林水産部担い手支援課 ☎043(223)2905、関東農政局経営・事業支援部担い手育成課 ☎048(740)0384

### 農地中間管理事業

農地を貸したい人(出し手)を募集しています

農地中間管理事業とは、千葉県から農地中間管理機構に指定されている「公益社団法人千葉県園芸協会」が農地を貸したい農家(出し手)から農地を借り受け、農業経営の効率化や規模拡大を図る借り手(担い手)へ貸し付ける制度です。

「農業の引退を考えている」「相続した農地の管理に困っている」などで、貸したい農地がある人は問い合わせください。農地中間管理機構が農地の担い手を探します。

④ 農政課農政班 内線3255  
3、県農地・農村振興課 ☎043(223)2862

### 「原爆の日」「終戦記念日」に黙とうを

6日(土)は広島市に、9日(火)は長崎市に原子爆弾が投下され71年がたちます。

広島市と長崎市では、それぞれ原爆死没者の慰霊および平和祈念の式典が行われ、広島市では6日(土)午前8時15分に、長崎市では9日(火)午前11時2分に「平和の鐘」を合図に1分間の黙とうがささげられます。

また、15日(月)の終戦記念日には全国戦没者追悼式が行われ、正午から1分間の黙とうがささげられます。

この時刻に、原爆死没者および戦没者の冥福と世界恒久平和の実現を祈念し、黙とうをささげましょう。

④ 企画政策課男女共同参画室 内線3355、終戦記念日については社会福祉課厚生班 ☎(497)3482

お知らせコーナー

保健福祉センター

### 生ごみ堆肥講座

#### 「家庭菜園で生ごみ堆肥を使おう」 ～無理なく楽しくエコライフ～

市では、ごみの資源化・減量化の一環として、燃やすごみの6割の重さを占める生ごみを、皆さんに有効に活用してもらうための講座を開催しています。

当日は、米ぬかなどを有用微生物群によって発酵させて作る有機肥料のひとつである「ぼかし」を無料で配布します。

日時 27日(土) 午前9時30分～午後0時30分

場所 西白井複合センター

対象 市内在住者 20人(申し込み順)

参加費 無料

講師 (公財)自然農法国際研究開発センター 菜園アドバイザー 高田健次さん、NPO関東EM普及協会 若倉利勝さん

④・⑤ 19日(金)までに電話か直接環境課きれいなまちづくり班 内線3275へ

※農地の条件によりの借り受け対

象とならない農地もあります。

④ 農政課農政班 内線3255  
4、公益社団法人千葉県園芸協会農地部 ☎043(223)3011

### 耕作放棄地の再生支援策



農地が耕作されずに荒廃してしまつと、病害虫の発生やごみの不法投棄、有害鳥獣のすみかになるなど、地域の環境に悪影響を与えることになりま

国や県では、耕作されない状況が荒廃してしまつた農地を引き受けて、再生利用する人を対象に荒廃農地の雑木の伐採などに要する経費の一部を助成し、営農再開につながる支援を行っています。

④ 農政課農政班 内線3255  
3、県農地・農村振興課 ☎043(223)2862

## 敬老会

日時 9月19日(祝) 午前10時～午後3時(送迎バス・昼食あり)

場所 文化会館なし坊ホール

対象 市内在住の70歳以上 700人(申し込み順)

内容 浅香光代と世志凡太の夫婦トークショー

入場料 無料

④・⑤ 郵便番号、住所、氏名(隣同士の席を希望する場合は連名で記入)、生年月日、年齢、電話番号交通手段(徒歩・自転車・自動車・送迎バスのいずれか)を記入の上、はがきかファクスで、8月10日(火)(消印有効)までに高齢者福祉課高齢者支援班 ☎(497)3484、④(492)3033へ ※送迎バスはナッシー号の停留所で乗降を行いますので、利用を希望する人は乗降を行うナッシー号の停留所名を記入してください。

高齢者クラブ連合会会員は、各地区の高齢者クラブ会長に直接申し込んでください。



### 白井市ふるさとまつり～出店・舞台出演者募集～

10月22日(土)・23日(日)に市役所駐車場を主会場として行う「白井市ふるさとまつり」において、出店や舞台公演を行う団体などを募集します。※庁舎改修工事中により出店数を減らす場合があります。

#### 【出店】

対象 営利を目的としない市内で活動している団体やサークル

参加費 半テント6,000円(2日間)

※2日間出店できる団体などに限ります。また、出店決定後は返金できません。

#### 【舞台】

対象 30分以内で公演ができる市内で活動している団体やサークル

参加費 無料

※出店、舞台の応募者が多数の場合は抽選となります。

④・⑤ 計画書(市商工会・市ホームページにあります)に必要事項を記入の上、8月19日(金)までに直接白井市ふるさとまつり実行委員会事務局(市商工会内) ☎(492)0721へ

### 平成28年熊本地震災害義援金 平成29年3月24日(金)まで受け付け期間延長

市では、平成28年熊本地震の被災者を支援するため、市役所などに募金箱を設置し義援金を受け付けており、市民の皆さんから多くの支援をいただいております。

義援金の受け付けは、6月24日までとしていましたが、日本赤十字社などの義援金受付期間が延長されたことや被災地の現状を踏まえ、平成29年3月24日(金)まで延長することとしました。

義援金は、日本赤十字社や共同募金会を通じて被災地へ届けられます。

※6月24日現在の義援金額は280,996円です。引き続き皆さんからの温かい支援をお願いします。

受付期間 平成29年3月24日(金)まで

募金箱設置場所 市役所(案内窓口)、保健福祉センター(保健福祉相談室窓口、社会福祉協議会窓口)、福祉センター(清戸)

④ 社会福祉課(日本赤十字社) ☎(497)3482、社会福祉協議会(中央共同募金会) ☎(492)5713

### 「高齢者向け給付金」の申請期限は8月15日(月)までです

65歳以上の住民税非課税者を対象に3万円を支給する「高齢者向け年金生活者等支援臨時福祉給付金」の申請期限は8月15日(月)(消印有効)までです。給付金を受け取るには申請が必要ですので、まなの人はい早めに手続を始めてください。

④ 社会福祉課厚生班 ☎(497)3482

### 「高齢者向け給付金」の「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意を!

申請内容に不明な点があった場合、市から問い合わせを行うことがありますが、ATM(現金自動預払機)の操作をお願いしたり、給付金を支給するためにその手数料などの振り込みを求めることは絶対にありません。

もし、不審な電話がかかってきた場合は、すぐに市の窓口や伊西警察署 ☎0476(42)0110または警察相談専用電話(#9110)に連絡をしてください。

※期限までに申請がない場合は辞退したものとみなされます。  
給付対象者 平成29年3月31日(金)までに65歳以上となる人で、平成27年度分の住民税が課税されていない人  
※課税者の税法上の扶養となつている場合や生活保護制度の被保護者となっている場合は

# 父子・母子家庭の皆さんへ



● 父または母が死亡した人  
● 父または母が重度の障がい（国民年金の障害等級1級程度）にある人  
● 父または母の生死が明らかでない人  
● 父または母から引き続き1年以上遺棄されている人  
● 父または母が保護命令を受けている人  
● 父または母が法令によって引き続き1年以上拘禁されている人  
● 母が婚姻しないで出生した人  
● そのほか、生まれたときの事情が不明である人

**児童扶養手当認定申請**  
平成27年度に所得制限など児童扶養手当が受けられなかった人で、今年度新たに児童扶養手当の受給を希望する人は、子育て支援課に認定申請をしてください。

審査の結果、支給の対象とならなかった場合は、認定申請のあった日の翌日から支給が停止となっており、8月上旬に市から平成28年度現況届を送りますので認定申請の必要はありません。

**児童扶養手当所得制限限度額**

扶養親族数	請求者本人		扶養義務者など
	全部支給	一部支給	
0人	190,000円	1,920,000円	2,360,000円
1人	570,000円	2,300,000円	2,740,000円
2人	950,000円	2,680,000円	3,120,000円
3人以上	扶養親族数1人増えるごとに38万円の加算		

※障害者控除など、所得額から控除できるものがあります。

**申請に必要なもの**  
戸籍謄本、住民票（同居者全員分）、平成28年1月2日以降に白井市に転入した人のみ平成28年度所得証明書、申請者名義の金融機関の預貯金通帳、印鑑  
※世帯の状況により、ほかの書類が必要となる場合があります。

**8月1日から児童扶養手当の加算額が変わります**  
8月1日から「児童扶養手当法」の一部が改正され、児童扶養手当の第2号および第3号以降の加算額が左表のとおり変更されます。

**平成28年8月からの児童扶養手当（月額）**

	現行	変更後
対象児童1人の場合		全部支給 42,330円 一部支給 42,320円～9,990円※
	対象児童2人目の加算額	定額 5,000円
対象児童3人目以降の加算額（1人につき）	定額 3,000円	全部支給 6,000円 一部支給 5,990円～3,000円※

※印 所得金額に応じて決定されます。

**ひとり親家庭等医療費等の助成制度**  
父子家庭や母子家庭の人が病院を受診（入院・通院・調剤など）した場合、そのときに支払った保険診療の医療費自己負担額の一部を助成します。

※児童扶養手当と同様の所得制限があります。  
**申請に必要なもの**  
健康保険証、戸籍謄本、住民票（同居者全員分）、平成28年1月2日以降に白井市に転入した人のみ平成28年度所得証明書、印鑑、養育費に関する申告書（離婚によりひとり親になった場合のみ）  
※児童扶養手当の認定申請手続きをする人は、健康保険証を除く書類の提出を省略できます。

**「児童扶養手当・ひとり親家庭等医療費等助成の現況届」の提出を忘れずに**  
現在助成を受けている人は、8月上旬に市から現況届を送付します。  
この届けは、毎年8月1日の現況を記載し、引き続き支給要件に該当するかを確認するための書類です。  
「児童扶養手当現況届」は、書類などの確認作業があるため窓口のみの受け付けとなります。現況届を提出しなかった場合、8月分以降の手当の支給ができなくなります。

**臨時受付窓口を開設します**  
8月28日（日）の午前9時から午後5時まで、子育て支援課の窓口で現況届を提出することができます。  
☎ 子育て支援課子育て支援班 ☎（497）3487へ

## 子ども・子育て会議委員を募集

市では子どもが笑顔で暮らせるまちづくりを目指して「しろい子どもプラン（白井市子ども・子育て支援計画）」を平成27年3月に策定しました。

計画の進捗状況や子育て支援事業を推進するため、特定教育・保育施設の利用定員の設定、子ども・子育て支援事業計画、子ども・子育て支援に関する施策の総合的かつ計画的な推進などについて審議する子ども・子育て会議の委員を募集します。

- 対象** 市内在住・在勤・在学の18歳以上で、子育て支援に関心があり平日の会議に出席できる人 2人  
**※** 選考基準により選考し、結果は全員に通知します。  
**任期** 平成28年10月8日～31年10月7日（3年間）  
**報償** 会議1回 6,600円  
**※** 会議は年2回の開催予定です。  
**☎・📍** 8月22日（月）までに所定の申込書（子育て支援課、市ホームページにあります）に必要事項を記入の上、郵送か直接子育て支援課子育て支援班 ☎（497）3487へ

## 「保育士就労支援セミナー」を開催



市内の公立・私立保育園で働きたい人を対象に、保育士就労支援セミナーを開催します。  
セミナーでは、現職の保育士や園長に保育の現状、仕事内容、給料のことなど分からないことを聞くことができるので、就労に関する疑問や心配、不安が解消できます。

- 参加費** 無料  
**📍・📅** 17日（木）までにエントリーカード（保育課、市ホームページにあります）に必要事項を記入の上、電話（エントリカードの内容を伝える）かメール（ファクス、郵送（消印有効））または直接保育課保育班 ☎（497）3488、☎（497）3006、✉ hokoku@city.shiroi.chiba.jpへ

日時 21日（日） 午前9時～午前

## 「ロコモ」を予防して介護知らずが！



皆さんは「ロコモティブシンドローム」という言葉を聞いたことがありますか。  
「メタボリックシンドローム（メタボ）」は知っているけれど「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」は知らないという人が多いのではないのでしょうか。  
「ロコモティブシンドローム」は骨や筋肉、関節などの体を動かす器官が衰えて、立つ・歩くという動作が困難になり、寝たきりなど介護を要する状態になること、またはそのリスクが高い状態のことをいって「ロコモ」と呼ばれています。  
現在「ロコモ」は、介護が必要となった原因の25%を占めています。

**ロコモチェック**

1	片脚立ちで靴下がはけない
2	家の中でつまずいたり滑ったりする
3	階段を上がるのに手すりが必要である
4	横断歩道を青信号で渡りきれない
5	家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である
6	15分くらい続けて歩くことができない
7	2kg程度（1ℓの牛乳2パック程度）の買い物をして持ち帰るのが困難である

皆さん、「ロコモチェック」の結果はいかがでしたか。  
一つでも当てはまれば「ロコモ」の心配があると言われています。



つまり、介護を受けている人のうち、4人に1人がロコモに関係する骨や筋肉、関節などの病気を、転倒による骨折などで介護を受けていることになります。介護を受けるだけじゃなく、予防するための「ロコモの予防・早期発見」が大切です。  
**◆ロコモティブシンドロームの予防と早期発見**  
ロコモティブシンドロームを早く見つけるための一つの質問  
保健師 栗原奈津子

### 8月は健診結果相談月間です

今年の健診結果はいかがでしたか。コレステロールがちょっと高いけれど去年とそれほど変わらなから大丈夫」「ほとんど異常なしだから詳しく見ていない」など、結果をそのままにしておくと病気を見過してしまふことになりかねません。

健診結果相談では、健診結果の見方や活用方法、気になるデータなどについて栄養士と保健師が個別に相談を受け、アドバイスを行います。

事前に申し込みが必要で、健診や人間ドックの結果表を用意の上、連絡してください。

**日時** 8月中の平日午前9時～午後5時(1人30分程度)

**場所** 保健福祉センター

**対象** 今年度の特定健診や人間ドックなどの健康診断の結果を相談したい人

**持ち物** 健診結果表、筆記用具

**■・●** 電話で健康課健康づくり推進班 ☎(497) 3494へ

### 薬集キッチン

「薬料理を味わおう」

「薬集キッチン」は、市と市民大のO.B.E会「発見五遊会」がコラボした料理教室で、「わいわい・がやがや楽しく料理をつくりながら、知り合いづくりや健康づくりをするための集いの場(キッチン)です。

今回は、しろいの梨を使ったヘルシー料理です。

**日時** 30日(火) 午前10時～午後1時30分(受け付け 午前9時45分)

**場所** 保健福祉センター

**対象** 市内在住・在勤者 18人

「申し込み順」

メニュー おろし梨の豚肉ショウワ焼き、梨のごまあえ、梨の薬膳スープ、梨のひんやりデザート

**保育** あり(1歳～3歳)

**持ち物** エプロン、三角巾、手拭きタオル、布巾、台拭き、筆記用具

**参加費** 500円(材料費)

**■・●** 24日(木)までに住所、氏名、電話番号、保育の有無を電話かEメールで健康課健康づくり推進班 ☎(497) 3494、✉kenkou@city.shiroi.chiba.jpへ

### 子育て応援講座ハッピーアドバイザー

小児科医師から子育てをする皆さんへ

小児科医師が、小児科のかかり方や予防接種を赤ちゃんを育てていく上で大切なポイントについてアドバイスします。

当日は赤ちゃん人形を使ったおむつ替え体験も行います。

**日時** 27日(土) 午後1時30分～3時(受け付け 午後1時)

**場所** 保健福祉センター

**対象** 妊婦や2カ月から6カ月までの子育て中の子を育てている保護者とその家族 50人(申し込み順)

※2カ月から6カ月までの子どもと一緒に参加できます。

**保育** あり(1歳以上) 10人(申し込み順)

**講師** とらひな(子どもクリニック 鳥海佳代子副院長)

**参加費** 無料

**■・●** 19日(木)までに電話で健康課母子保健班 ☎(497) 3495か、お電話で申し込みの白井市 平成28年度マタタニ&ベビー向け講座(子育て応援講座)申し込みへ

みなさん楽しく調理、食事をすること、子どもたちは多くを学び豊かな心が育まれます。好き嫌いがなくなるよう親子で一緒に料理を楽しんでみませんか。

普段、料理をしないというお父さんも歓迎します。

**日時・内容** 下表のとおり

**場所** 保健福祉センター

**持ち物** エプロン、手拭きタオル、飲み物、筆記用具、三角巾、踏み台

**参加費** 大人400円、子ども200円(材料費)

**保育** あり(1歳以上)

**■・●** 参加希望日、住所、電話番号、子どもおよび保護者の氏名、子どもの年齢、学年、保育の有無を、18日(木)までに電話かEメールで健康課健康づくり推進班 ☎(497) 3494、✉kenkou@city.shiroi.chiba.jpへ

### おやこの料理教室を開催



親子で調理している様子

おやこの料理教室日程表

日時	対象	内容
8月20日(土) 10:30～13:30	市内在住の小学生とその保護者 12組(申し込み順)	●調理実習 ごはんや野菜たっぷりピザ、カラフルサラダ、ごまみそ汁、カラキフルーツゼリー
8月25日(木) 10:30～13:30	市内在住の4歳から6歳までの未就学児とその保護者 12組(申し込み順)	●食育の話

※兄弟姉妹の参加については相談してください。

### 生活習慣病予防教室「今すぐできる！コレステロール改善術」

悪玉コレステロールを下げるポイントや、生活で身近に取り入れることのできる生活習慣病予防の食事や運動について楽しく学べる教室です。生活習慣改善のヒントを探してみませんか。

**日時・内容** 下表のとおり

**場所** 保健福祉センター

**対象** 市内在住でコレステロール値などが気になり始めた人 25人(申し込み順)

**参加費** 400円(材料費)

日時	内容
<b>【1日目】</b> 9月1日(木) 9:30～12:00	●保健師による講話「脂質異常症って？～メカニズムと改善術を知ろう～」 ●栄養士による講話「コレステロールを上げる食品・下げる食品」 ●スポーツ推進員による運動実習「ウォーキングのコツと自宅のできる筋トレ・ストレッチ①」
<b>【2日目】</b> 9月7日(水) 10:30～12:45	●歯科衛生士による歯みがき実習「歯周病を予防しよう」 ●栄養士による講話「コレステロールを上げない食事の実践術」 ●調理の実演 ●コレステロール改善メニューの会食 ●健康宣言の記入「わたしの健康目標を書こう」
<b>【3日目】</b> 9月12日(月) 9:30～11:30	●スポーツ推進員による運動実習「ウォーキングのコツと自宅のできる筋トレ・ストレッチ②」 ●まとめ

※3日目は希望者のみです。

**■・●** 住所、氏名、生年月日、電話番号を電話かEメールで健康課健康づくり推進班 ☎(497) 3494、✉kenkou@city.shiroi.chiba.jpへ

生活習慣病予防教室

高温多湿となる8月は、腸炎、ピロリオやカンピロバクターなどの細菌を原因とする食中毒が最も発生しやすい時期です。千葉県では、夏期における食中毒の発生を予防するために、8月1日から31日までを「食中毒予防強化月間」とし、食中毒の監視指導を強化しています。

食中毒は飲食店だけでなく家庭でも発生しますので、食品の取り扱いに注意して食中毒を防ぎましょう。



### 印旛健康福祉センターからのお知らせ

「家庭でできる食中毒予防のポイント」

**購入時**

- 消費期限などを確認し購入する
- 肉や魚などは、汁が他の食品に付かないように分けて「3リットル袋」に入れる
- 食品を購入した際の道をしなで、すぐに帰宅する

**保存時**

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

**調理時**

- 調理前に石けんで手を丁寧に洗う
- 包丁やまな板は「肉用」「魚用」「野菜用」に使い分けるか、共用する場合は洗った後に熱湯をかけてから使うようにする

**食時**

- 肉や魚は十分に加熱する
- 冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない
- 食べる前に石けんで手を洗う
- 作った料理は、長時間室温に放置しない

**不妊相談**

不妊で悩む夫婦などからの医療面での相談や、不妊治療・不育症に関する情報提供を行います。

**日時** 18日(木) 午後1時30分～4時

**場所** 印旛合同庁舎(佐倉市)

**対象** 不妊に関する相談を希望する夫婦など 3組(申し込み順)

**■・●** 15日(月)までに、電話で印旛健康福祉センター地域保健課 ☎043(483) 1135へ

### やさしいおすすりめしぴ

今日のメニューは 夏野菜のキーマカレー

1日の野菜摂取目標量350g<sup>※</sup>

夏野菜をたっぷり使った、かんたんにできるキーマカレーです。

食欲がなくなるこの時期に1皿で主食(ごはん)、主菜(豚肉)、副菜(夏野菜)がそろっている栄養満点メニューを食べて夏バテを予防しましょう。

夏野菜のキーマカレー

**材料(4人分)**

米2合、豚ひき肉320g<sup>※</sup>、ナス1本、ピーマン2個、タマネギ1個、ニンジン1本、トマト1個、ニンニク1かけ、サラダ油大さじ1、カレールー1/2箱、ケチャップ大さじ1、ウスターソース大さじ1、砂糖小さじ1、水80cc

**作り方**

- ①ナス、ピーマン、タマネギ、ニンジンはみじん切りし、耐熱皿に入れラップをかけてレンジで約4～5分加熱する。
- ②フライパンに油をひき、みじん切りしたニンニクを入れて熱し、①と1/2の角切りにしたトマトを入れて炒める。
- ③②にひき肉を加えて全体的に火が通ったら、水、カレールー、ケチャップ、ウスターソース、砂糖を入れて煮詰める。

1人当たりの栄養価 641kcal<sup>※</sup> 食塩相当量2.7g<sup>※</sup>

野菜の量 190g<sup>※</sup> 調理時間 35分

【やさしいポイント】トマトは健康の強い味方

- 抗酸化作用 リコピンが細胞を傷つける活性酸素の働きを抑えるため、皮膚の健康を保ったり、がんの予防や動脈硬化の予防につながります。
- 高血圧予防 カリウムの働きで、むくみや高血圧の予防につながります。

健康課栄養士

### 千葉いのちの電話事務局



#### ◆わかちあいの会「ひだまり」

大切な人を自死でなくした人など、同じような体験を持つ人が集います。

日時 8月19日(金)、10月21日(金) 午後1時30分

場所 印旛合同庁舎(佐倉市)

#### ◆対面相談

個別相談を行います。精神科などで治療を受けている人は、主治医の了解を得てください。

日時 9月16日(金)、11月18日(金) 午後1時~4時

※事前に予約が必要です。場所 印旛合同庁舎(佐倉市) ◆いのちの電話講演会

自殺対策推進事業の一環として講演会を開催します。

日程 8月26日(日) 内容・講師 第一部 午後1時30分(受け付け 午後1時)

「これってDV?」・NPO法人女性ネットSayi Saya

松本和子さん 第二部 午後3時~「いのちの電話」にかかわって「千葉いのちの電話ボランティア相談員募集の説明」

千葉いのちの電話ボランティア対象 一般 50人(申し込み順)

場所 印旛合同庁舎(佐倉市) 申込書(生涯学習課、市ホームページ)にあります。必要事項を記入の上、直接生涯学習課

ポータル振興班 内線3436へ

## B型肝炎予防接種が定期接種となります

10月1日(木)からB型肝炎予防接種が定期接種(無料)になり、1歳になるまでに3回の接種を受けることが必要とされています。

接種対象の人には、生後2カ月になるまで(4~6月に生まれた人には8月)に市から予診票などを送付します。

接種対象者 平成28年4月1日以降に生まれた1歳未満の乳児 ※定期接種になる前に接種する場合は任意接種(自己負担)となります。



接種時期 生後1歳になるまで(標準的な接種期間は、生後2カ月に至ったときから生後9カ月に至るまで)

接種回数 3回(標準的な定期接種は、生後2カ月に1回目、1回目の接種から27日以上あけて2回目、1回目の接種から139日以上を経過後に3回目を接種)

健康課母子保健班 ☎(497) 3495

### 保健福祉センター

#### 市民クラブ・ゴルフ大会参加者募集

生涯スポーツの普及を目的に「市民クラブ・ゴルフ大会」を開催します。

日時 9月15日(木) 午前9時~午後9時

受け付け 午前8時30分

※小雨決行、荒天時は16日(金)に延期します。

場所 白井運動公園

対象 市内在住・在勤者

持ち物 クラブ、ボール、マーカー、ホールペン

※用具が無い人は申込時にその旨を申し出てください。

参加費 無料

申込書(8月19日(金)までに所定の申込書(生涯学習課、市ホームページ)にあります。必要事項を記入の上、直接生涯学習課

ポータル振興班 内線3436へ

### 教育委員会コーナー

### センターだより

## 郷土資料館企画展・体験教室

#### 郷土資料館企画展

描かれた主題と歴史の講演会を開催します。

日時 9月4日(日) 午後2時~3時

場所 文化センター・階研修室

対象 一般 60人(申し込み順)

参加費 無料

③まが玉をつくらう

古代のアクセサリーづくりにチャレンジしてみよう。

日時 8月23日(火)・26日(金) 午前10時~正午、午後2時~4時

講師 白井市文化財審議会委員 横山謙次さん

②大福帳をつくらう

縄文時代の布をつくらう

日時 8月19日(金) 午前10時~11時30分

午後2時~3時30分

直接郷土資料館☎(492) 124へ

①縄文時代の布をつくらう

日時 8月25日(木) 午後2時~3時

午後5時

余期 9月1日(日)まで 午前9時~午後5時

【講演会】

千葉市美術館館長の田辺直子さんによる「浮世絵の魅力

利用料金(電気料) 体育館 1時間140円、柔剣道場 1時間70円、弓道場 実費

※校庭と庭球場は無料で。 ※登録を目的とした利用はできません。登録をすることで必ずしも希望日時で定期利用ができることを保証するものではありません。

小・中学校体育施設を定期的に利用する場合は、団体利用の登録が必要です。

#### 郷土資料館企画展

描かれた主題と歴史の講演会を開催します。

日時 9月4日(日) 午後2時~3時

場所 文化センター・階研修室

対象 一般 60人(申し込み順)

参加費 無料

③まが玉をつくらう

古代のアクセサリーづくりにチャレンジしてみよう。

日時 8月23日(火)・26日(金) 午前10時~正午、午後2時~4時

講師 白井市文化財審議会委員 横山謙次さん

②大福帳をつくらう

縄文時代の布をつくらう

日時 8月19日(金) 午前10時~11時30分

午後2時~3時30分

直接郷土資料館☎(492) 124へ

①縄文時代の布をつくらう

日時 8月25日(木) 午後2時~3時

午後5時

余期 9月1日(日)まで 午前9時~午後5時

【講演会】

千葉市美術館館長の田辺直子さんによる「浮世絵の魅力

利用料金(電気料) 体育館 1時間140円、柔剣道場 1時間70円、弓道場 実費

※校庭と庭球場は無料で。 ※登録を目的とした利用はできません。登録をすることで必ずしも希望日時で定期利用ができることを保証するものではありません。

小・中学校体育施設を定期的に利用する場合は、団体利用の登録が必要です。

### 子ども

#### 公 作ってみよう



薄っぺらの紙の塊が、一瞬で立体的ペンギンに変身する工作にチャレンジしよう。

日時 8日(月) 午前10時~午後0時30分

対象 小学生 10人(申し込み順)

参加費 500円(材料費)

18日(木)までに電話か直接公民センターへ

#### 公 公民で遊ぼう

パーベキュー風ランチをみんなで作って食べた後、映画を見たり、レクホールで楽しく遊ぼう。

日時 23日(火) 午前10時30分~午後4時

対象 小学生 12人(申し込み順)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、布巾、上履き、飲み物

26日(金)までに電話か直接公民センターへ

#### 子ども染物教室

2種類の染め液を使って、自分の好きなものを染めてみよう。

日時 25日(木) 午前10時30分~午後0時30分

対象 小学生 16人(申し込み順)

参加費 300円(材料費)

18日(木)までに電話か直接公民センターへ

#### 公 なかよしタイム

みんなで一緒に絵の具遊びをしましょう。

日時 29日(月) 午前10時30分~11時30分

対象 乳幼児とその保護者 15組(申し込み順)

26日(金)までに電話か直接公民センターへ

### 自 車 プール開放

みんなで水遊びを楽しみましょう。

日程ほか 下表のとおり

日程表	
場所	白井児童館 白井駅前センター
日程	3日(水)・4日(木)・24日(水)・25日(木) 6日(土)・9日(火)・10日(水)
時間	午前10時~11時30分(雨天中止)
対象	乳幼児とその保護者(自由参加)
持ち物	水着か水遊びパンツ、タオル、つばのある帽子、サンダル、飲み物、着替え
注意事項	プールに入る前に検温を行います。自宅から参加してください。



高齢者

壁紙張りの替え講習会

壁紙の張り替えや修理方法など、基礎から分かりやすく学べます。自分の手で張り替えに挑戦してみませんか。

日時 30日(火) 午前10時〜午後4時

場所 高齢者就労指導センター 対象 健康で就業や社会参加活動を希望する市内在住の60歳以上8人(応募者多数の場合は抽選)

16日(水)までに電話か直接シラバールセンターへ

福祉シアタのためのスマートフォン教室

KDDI(株)「スマホ・ケータイ安全教室認定講師」が教えるスマートフォン(アンドロイド)初心者向けの講座です。

日時 9月1日(木) 9月9日(金) 9月9日(金)

スマートフォン(アンドロイド)アプリの活用、安心・安全な使い方を学びませんか。

※①は防災アプリの活用方法を、スマートフォンコース

②は基本操作を学ぶのみ。両コースで使用するスマートフォンは用意します。

時間 午前10時、正午

対象 市内在住のおおむね60から70歳まででスマートフォンを持っている人、各コース20人(応募者多数の場合は抽選)

8月24日(水)までにコース名を電話か直接福祉センターへ

趣味・教養・学習

安心して話ができる心の居場所「ハート」

ひきこもりで悩んでいる人や家族、関係者の皆さんが集まるサロンです。

日時 12日(金) 午後3時〜4時 30分

10日(木)までに電話か直接白井駅前センターへ

特産品を知ろう「しろいの梨」講座

白井の特産品でもある「梨」について、その歴史や品種などを勉強してみませんか。

日時 24日(水) 午前11時〜正午

接合センターへ

対象 市内在住・在勤者 20人(申し込み順)

講師 白井市製菓組合 秋本享志組長

持ち物 筆記用具 ※保育は問い合わせてください。

本日の午前9時から電話か直接白井コミュニティセンターへ

女のアフター7(セブン)講座「ジェルネイルに挑戦！」

忙しい女性のための夜講座です。自分のための時間をもちませんか。

爪の先からブラッシュアップし、今さら聞けないネイルの基本から簡単なアート技術まで学べます。

日時 9月2日(金) 16日(金) 30日(日) (全3回) 午後7時〜8時 30分

対象 市内在住・在勤の女性 10人(申し込み順)

講師 ネイリスト 依田ゆう子さん

参加費 3,000円(3回分の材料費)

8月21日(木)までに電話か直接接合センターへ

- タイトルの上にある(西)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)
シラバール人材センター(土・日曜日休館)
社会福祉協議会(土・日曜日休所)
ボランティアセンター(土・日曜日休所)
市民活動推進センター(月曜日休館)
白井コミュニティセンター(火曜日休館)
白井児童館(火曜日休館)
白井そらぼん博物館

「白井今昔ものがたり」 always 思い出の町なみ
昭和30年代の写真を募集
昭和30年代頃に撮影したもので、市内の暮らしや風景、建物が写っている写真を募集し、館内で写真展を開催します。
募集期間 8月22日(月)まで
写真展期間 10月15日(土)〜11月28日(月)
写真(サイズは問わず)かデジタルデータを直接白井コミュニティセンターへ

- 少年女性会館(千葉市) 定員300人(申し込み順)
郵便番号、住所、氏名、性別、電話番号を電話かファクス、メールで千葉県男女共同参画センター(043)(2552)
80336① 043(2552)
80337② kentyousoe@ez.pref.chiba.jp
神崎川を守るしろい八幡瀧の会「川の親子観察会」
網で川の生き物探しをします。講師の説明もあります。
日時 11日(祝) 予備日 12日(金) 午前9時〜11時30分 集合場所 けやき台緑地 対象 小学生以上15人(申し込み順)
※小学2年生以下は保護者が同伴してください。
参加費 300円(資料代)
日 5日(金)までに電話で寺園090(8107) 2763へ
外国人市民交流会
近所の外国人の皆さんを誘って、梨狩りとハーベキューをしながら、楽しく交流しませんか。
日時 27日(土) 午前10時〜午後2時30分 集合場所 小川梨園(宮塚) 対象 市内在住の外国人とその家族、一般市民 20人(申し込み順) 参加費 1,000円(梨狩り代はか)
15日(木)までに氏名、電話番号を電話かファクス、メールで白井国際交流協会事務局049(497) 3040① info@baidai.chiba.jp
小林090(6167) 4553
白井夏祭り納涼盆踊り大会
白井夏祭りは、市内の各種団体や祭りの好きな人たちが集まって実行委員会を組織し、企業や商店などからの協力を得て運営しています。

- 車椅子を贈るダンスの会・災害復興支援チャリティーダンスパーティー
プロが混じった「ミキシング」もあります。あなたもプロと踊りませんか。
日時 6日(土) 午後0時30分〜4時 場所 森のホール21(松戸市) 内容 プロフェッショナル(夏見和彦プロほか)・アマ・ファイナリスト、アマ・フォーメーション 参加費 2,000円(男女ペアは3,500円)
日本障害福祉ダンス連盟
市野090(6100) 2144
習志野駐屯地夏祭り
盆踊りやお化け屋敷、相撲、花火などを楽しみませんか。
日時 6日(土) 午後1時〜9時 7日(日) 午後1時〜8時
※6日の夜に花火があります。
場所 陸上自衛隊習志野駐屯地(船橋市)
陸上自衛隊習志野駐屯地047(466) 2141
白井そらぼん博物館夏祭り
「しろいびつく大会」や「センターだより」

- 今年はおのり開催します。
日時 27日(土) 午後4時〜9時 (雨天時は28日(日)に延期)
※打ち上げ花火は午後8時ごろから、大抽選会は午後8時30分ごろから行います。
場所 白井第一小学校
夏祭りの実行委員会(市商工会内) 049(2) 0721
ソバ栽培体験講習会
白井平塚の里山でソバを栽培します。ソバの種まきで始まり、雑草取りや花の観察、収穫、脱穀、最終日は収穫したソバでソバ打ち体験をして食べます。
日時 8月27日(土)、9月24日(日) 5日(出)・12日(出)、12月11日(出) 全5回・各日いずれも午前9時30分〜平塚の里ベースキャンプ(延命寺北側) 対象 市民 5人(申し込み順) 持ち物 飲み物、帽子、長靴、タオル、軍手 参加費 1日1人300円(保険代はか)
電話でNPO法しろい環境事務所0404 3298(月・水・土曜日)の午前10時〜午後3時へ
白井市パドミントン協会パドミントン初級者・中級者講習会
日時 28日(日) 午前9時〜正午(受け付け 午前8時30分)
場所 池の上小学校体育館 対象 市内在住・在勤・在学の小3年生以上 持ち物 体育館シューズ、ラケット 参加費 小学生1000円、中学生以上3000円(シャトル代はか)
※ラケットが無い人は申込時にその旨を記載してください。
日 26日(金) 当日消印有効
千葉地方協力本部柏募集案内04(7163) 6884

- 白井そらぼん博物館夏祭り
盆踊りやお化け屋敷、相撲、花火などを楽しみませんか。
日時 6日(土) 午後1時〜9時 7日(日) 午後1時〜8時
※6日の夜に花火があります。
場所 陸上自衛隊習志野駐屯地(船橋市)
陸上自衛隊習志野駐屯地047(466) 2141
白井そらぼん博物館夏祭り
「しろいびつく大会」や「センターだより」

- 白井夏祭り納涼盆踊り大会
白井夏祭りは、市内の各種団体や祭りの好きな人たちが集まって実行委員会を組織し、企業や商店などからの協力を得て運営しています。

日	月	火	水	木	金	土
	1 ■脳の元気度測定 (10:00～11:30保健福祉センター)	2 ■定例教育委員会議 (14:00～市役所)	3 □心配ごと相談 □障がい者就労相談	4 □こころの相談(医師) (13:00～15:00)	5 □心配ごと相談	6 ■朝市(6:00～6:45市役所)
7 ■朝市(6:00～6:45富士センター)	8 □女性生き生き相談 ■年金・労働相談 (10:00～15:00市役所)	9 リオ五輪 安藤選手 試合 日本時間 午 前3時30分～ ■中小企業経営なん でも相談(14:00～ 17:00公民センター)	10 □心配ごと相談 ※弁護士来所 □障がい者就労相談 □こころの相談(精 神保健福祉士)	11 【山の日】	12 □心配ごと相談	13 ■朝市(6:00～6:45市役所)
14 ■朝市(6:00～6:45富士センター)	15 ■心配ごと相談出張 相談(10:00～15:00 福祉センター)	16	17 □心配ごと相談 ※相続・税務相談 □障がい者就労相談 ■住宅リフォーム無 料相談会(13:00～ 16:00市役所)	18	19 □心配ごと相談	20 ■朝市(6:00～6:45市役所)
21 ■朝市(6:00～6:45富士センター)	22	23	24 □心配ごと相談 □こころの相談(精 神保健福祉士) ■ノート引きこも り相談会(18:20～ 21:00保健福祉セン ター)	25 □女性生き生き相談 □交通事故相談 ■夜間窓口納付と納 税相談(17:15～ 20:30市役所)	26 □心配ごと相談 ※弁護士来所	27 ■朝市(6:00～6:45市役所)
28 ■朝市(6:00～6:45富士センター) ■休日窓口納付と納 税相談(9:00～ 12:00市役所)	29	30	31 □心配ごと相談 □障がい者就労相談	 <b>リオ五輪 安藤選手がんばれ!</b> <b>市民一丸となって</b> <b>応援しましょう</b>		

※詳しくは関連記事(□印の開催時間などは、右欄)をご覧ください。日程は変更になる場合があります。

### 各種相談

□消費生活相談 月～金曜日  
10:00～16:00 市役所消費生活センター  
内線3294

□無料職業紹介 月～金曜日  
9:00～17:00(受付9:00～16:00) 市役所  
無料職業紹介所 内線3280

□就学相談 月～金曜日  
8:30～17:00 学校教育課 内線3422

□教育相談  
(相談員による相談) 月～金曜日  
9:30～16:30 市役所教育相談室  
(指導主事による相談) 月～金曜日  
8:30～17:00 市役所教育相談室  
☎(492)2301

□女性生き生き相談 第2・4木曜日  
10:00～16:00 保健福祉センター(要予約)  
企画政策課 内線3355  
※11日(木)が祝日のため、8日(月)に行います。

□心配ごと相談 水・金曜日  
10:00～15:00(弁護士来所日、相続・税  
務相談は9:00から窓口で受付順 9:30か  
ら電話受付も行いますが、窓口受付優先)  
保健福祉センター 社会福祉協議会  
☎(492)5713

□ボランティア相談 月～金曜日  
8:30～17:00 保健福祉センターボラ  
ンティアセンター☎(492)5716

□家庭児童相談 月～金曜日  
9:30～16:30 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 毎週水曜日  
10:00～16:00 保健福祉センター社会  
福祉課☎(497)3497(要予約)  
※24日(木)は実習のため休止します。

□こころの相談  
(医師による相談) 8月のみ第1木曜日  
13:00～15:00(前日正午までに要予約)  
(精神保健福祉士による相談) 第2・4水曜日  
10:15～15:00(要予約) 保健福祉セン  
ター保健福祉相談室☎(497)3491

□交通事故相談 第4木曜日  
10:00～12:00 13:00～14:30(予約優先)  
市役所相談室 市民安全課 内線3322

□木造住宅無料耐震診断相談 原則奇数月  
の最終金曜日 10:00～16:00 市役所相  
談室建築宅地課 内線3222(4日前までに  
要予約)

□住宅リフォーム無料相談会 毎月第3水  
曜日13:00～16:00 市役所相談室建築宅  
地課 内線3222(5日前までに要予約)  
※日程は変更になる場合があります。

### 証明書などの発行日 市民課 内線3147

出張所	日	月	火	水	木	金	土
西白井出張所	●			●		●	
桜台出張所	●			●		●	
白井駅前出張所		休所	●		●	●	●
富士出張所	●		●	●	●	●	●
公民センター出張所	休所	●		●			

※●印は住民票や印鑑証明などの証明書を発行できる日です(祝日は発行できません)。土・日曜日は、戸籍謄本・抄本は発行できません。西白井・白井駅前・桜台・公民センターの各出張所の発行時間は、午前8時30分から午後1時、午後2時から5時15分までです。富士出張所の発行時間は、午前8時30分から午後5時15分までです。

### 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)

【文化センター休館日】 月曜、年末年始  
※祝日も開館します。ただし月曜日が祝日に重なる  
ときは休館です。

### 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
6日(土)	なし坊	K-GRACE バレエ発表会(小品、 Gate Parisienne)	13:00	無料	K-GRACE 中野 ☎090(7050)5271
7日(日)	なし坊	K-GRACE バレエ発表会(ガラ コンサート、眠りの 森の美女全幕)	15:00	1500円	
20日(土)	なし坊	ミドル音楽祭	11:00	無料	ミドル音楽祭室 内楽演奏会 大久保 ☎(491)3939
21日(日)	なし坊	ミドル音楽祭	10:00	無料	
27日(土)	かおり	市民大校 公開講座	14:30	無料 (事前申し込み)	生涯学習課 ☎(492)1111

※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

項目	日時	内容	対象	場所
おはなし かい	3日・10日・17日・ 24日・31日 (各水曜日) 15:30～	絵本の読み聞かせ など	一人でお話を 聞ける子ども	おはなしの へや
親子おは なしかい	24日(木) 11:00～	わらべうた、 絵本の読み聞かせ など	市内在住の小 学校未就学児 とその保護者	
なつやす みおはなし ワーク	25日(金) 26日(土) 27日(日) おはなしバスケット 各11:00～ (30～40分程度)	ボランティアに よる絵本の読み 聞かせ、語りな ど(参加団体に よる内容が異な ります)	児童から一般 (先着順)	

※図書館の開館時間は、火曜日から土曜日は午前9時30分から午後7時まで、日曜日・祝日は午前9時30分から午後5時までです。

### プラネタリウム館 ☎(492)1125

項目	内容	日時	料金
子ども放映 ロイヤアワー (星空解説あり)	ロイ君とみんなのうちゅう 宇宙人をさがそう (45分間)	水～日曜日 11:30	市内 大人210円、 子ども100円 市外 大人320円、 子ども160円 各回開始30 分前から券 売
一般向け放映	ほしぞらおはなしかい ※図書館司書の絵本読み 聞かせがあります。	3日(木) 11:30	
	リオの星☆～南天の星座～ (45分間)	水～日曜日 13:30	
	宇宙どこまであるの?物語 (45分間)	水～日曜日 15:00	
	ドームで星空解説の後、 実際の星空で、七王星と 共に土星や火星などを観 望します。 (雨天曇天はドーム内解 説のみとなります)	9日(火) 19:00～20:15	大人200円 子ども無料
	ちびっ子星 の絵展	8月31日(木)まで	無料

### 郷土資料館 ☎(492)1124

項目	内容	日程	料金
企画展 「浮世絵からみる 白井の情景-川 上家コレクション-」	白井市指定文化財である「牧士川上家資料」に含まれる浮世絵から白井の伝承や世相等を紹介	火～日曜日 9:00～17:00 9月11日(印)まで	無料
ギャラリートーク	企画展の展示解説	4日(木) 27日(土) 10:30～11:15	無料
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
	縄文時代の布をつくろう	19日(金) 1回目 10:00～11:30 2回目 14:00～15:30	材料費 100円
	大福帳をつくろう	20日(土) 1回目 10:00～12:00 2回目 14:00～16:00	材料費 100円
	まが玉をつくろう	23日(月)、26日(木) 1回目 10:00～12:00 2回目 14:00～16:00	材料費 100円

### 保健福祉センター 復 1123

### 乳幼児健診 健康課母子保健班 ☎(497)3495

日程	場所	受付時間	対象
4カ月育児相談			
5日(金)	☎	9:30～10:00	28年3月生まれの人には個人通知
23日(火)	☎	13:15～13:45	
かみかみ教室			
17日(火)	☎	9:45～10:00	27年10月生まれの人には個人通知
1歳6カ月児健康診査			
2日(火)	☎	13:15～13:45	27年1月生まれの人には個人通知
26日(金)	☎		
2歳児歯科健康診査			
24日(火)	☎	13:15～13:45	26年2月生まれの人には個人通知
3歳児健康診査			
19日(金)	☎	13:15～13:45	25年2月生まれの人には個人通知
30日(火)	☎		

※場所の☎は総合保健センター(保健福祉センター2階)です。該当すると思われる人で通知のないときは問い合わせてください。

### 健康相談 健康課健康づくり推進班 ☎(497)3494

日程	時間	場所
3日(火)	11:00～12:30	富士センター
8日(日)	10:00～11:30	保健福祉センター
17日(日)		西白井複合センター

対象 市内在住者 内容 健康に関する相談に保健師、看護師が対応(血圧測定、体脂肪率測定、腹囲測定が可能)  
※電話や健康課窓口での相談も随時受け付けます。8日(日)は食事や栄養について栄養士に相談したり、子どもの身長や体重を測定することができます。



下総基地の米軍機使用絶対反対