



平成29年(2017年)  
**1.1**  
 No.816

人口 63,315人(+4)  
 男 31,692人(+11)  
 女 31,623人(-7)  
 世帯 25,050戸(+16)  
 ※11月末日現在。  
 ( )内は前月比。

主な内容	
■消防出初め式	2
■農業委員の選出方法が変わりました	2
■平和への願いを込めて	3
■次期障害福祉計画策定に向けたアンケート調査を実施します	4
■「民生委員・児童委員」を委嘱	5

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/

## 2017年新春特別座談会



## 白井市をスポーツで元気に

前列左から鈴木梨羅さん、安藤美希子さん  
 後列左から秋本市議会議長、伊澤市長、田中宗隆市体育協会会長

昨年開催されたリオ五輪では、白井市初のオリンピック選手である安藤美希子選手がウエイトリフティング女子58kg級に出場し、日本新記録で5位入賞を果たしました。

また、市内在住で千葉県立松戸国際高校3年生の鈴木梨羅選手は、「平成27年度第31回関東高等学校ウエイトリフティング競技選抜大会」に女子48kg級に出場して優勝しました。4年後に開催される東京五輪での活躍が期待されています。市出身のトップアスリートにオリンピックへの思いや市の魅力などについて伺いました。

### ウエイトリフティングを始めたいきっかけ

**市長** ウエイトリフティングを始めたきっかけを教えてください。

**安藤** 高校の部活の勧誘で「全国大会で沖繩に行けるよ」と誘われました。それまで沖繩県に行ったことも飛行機に乗ったこともなかったのですが、飛行機に乗ってみたいということが大きな理由でした。あとは部費が安く、靴があれば競技ができましたし、やってみて面白かったというのが一番です。

**鈴木** 中学生の時は剣道部でした。私は体格が小さいので剣道だと不利でしたが、ウエイトリフティングには階級があるので自分の体格に合わせてフェアラレーで戦うことができます。そこが魅力に感じていますが一番楽しかったからです。

**市長** ウエイトリフティングで大事なことは何ですか。以前安藤選手は子どもの頃、体操をやっていた股関節が柔らかいとおっしゃっていましたね。

**安藤** ウエイトリフティングは「柔軟性」と「バランス」が大事ですね。動作が早いのでバランス感覚がないと崩れやすい部分はかなりあります。

### 感謝の気持ち

**市長** 安藤選手は、よく「感謝」という言葉を使っています。どういった気持ちからでしょうか。

**安藤** 特にウエイトリフティングを始めてから人と会う機会が多くなりましたし、お付き合いも増えた中で感じる人が多いです。先輩と話していると先輩も人に感謝の気持ちを持っていて

ると感じます。先輩方を見習って行動したということでもあります。

### ウエイトリフティングで介護予防に

**市長** 市でリオ五輪出場報告会を開催した時にウエイトリフティングに励んでいる高齢者が結構いることを知りました。ウエイトリフティングを通して健康づくりというのがありますか。

**安藤** ジムに通う高齢の皆さんが行っているトレーニングは、「家族に迷惑をかけない」「自分でできることは自分で」を目標にしています。

**市長** スクワットをすると骨密度が上がるので転んでも骨折しにくくなるんです。

**市長** その考え方は、市が行っている介護予防と全く同じですね。「梨トレ体操」は、下半身を鍛えて転倒予防効果があります。

**安藤** そうですね。ふるさとまつりの時に「梨トレ体操」を体験してみて、スクワットに近い動作があったので通じる部分があると思いました。

### 憧れの選手は

**市長** 鈴木選手は、ウエイトリフティングを高校から始めて関東大会、全国大会とすばらしい成績を取られていますね。

**鈴木** 9月生まれでちょうど梨の収穫時期からきていると思います。小学生のときに職場体験で梨狩りも体験しました。

### 市長、議長からのメッセージ



秋本市議会議長

**若い人の活躍に期待**  
 これからのまちづくりには若い人の力が必要です。昨年はトップアスリートの活躍が市民を元気づけてくれることを実感しました。これから担う子どもたちの中から世界で活躍する選手が出てくることを期待しています。スポーツをする際は、市特産の梨や自然薯を食べてそれを力に変えて目標に向かっていただきたいと思います。しろいを盛り上げていきましょう。



伊澤市長

### 活力あるまちづくりを

昨年は、安藤選手のリオ五輪での活躍が大きな夢、希望や勇気を与えてくれました。壮行会や出場報告会には多くの市民が参加し一丸となって応援して、4年後の東京五輪に向けて大きな目標が見えてきました。

また、高校3年生の鈴木選手が実力をつけて上を目指しています。他にもさまざまな競技で活躍している皆さんを市は応援していきます。市は議会や体育協会などと連携してスポーツを通して活力あるまちづくりを進めていきます。



1月4日(水)から住民票の写し・印鑑登録証明書のコピーを交付が始まります

市では、1月4日(水)からマイナンバーカード(個人番号カード)を利用して、コンビニエンスストアなどの各店舗に設置されているマルチコピー機で住民票の写しと印鑑登録証明書が取得できるコンビニ交付サービスを開始します。

市民課市民班 内線3161

売り上げにつながる

実践講座！

広報・販路開拓支援セミナー

事業者が欠かすことのできない商品やサービスの宣伝活動について、広報の基本であるプレスリリースが完成するまでの実践的講座です。

現役テレビプロデューサーが広報活動の成功事例などを具体的に分かりやすく解説するほか、業界では画期的なテレビ映像の2次利用の話もあります。

日時 17日(火) 午後1時30分～5時

場所 文化会館かおりホール
講師 千葉テレビ放送(株)プロデューサー 大林健太郎さん
対象 市内の企業、個人事業者、一般 60人(申し込み順)

参加費 無料

申込 16日(月)までに電話か直接商工振興課商工振興班 内線3243へ

お知らせコーナー

印西警察署からのお知らせ

1月10日は「110番の日」

110番の適正利用にご協力を

皆さんと警察を結ぶホットラインである「110番」の仕組みや利用方法を知ってもらいたい。毎年1月10日を「110番の日」と定めています。

110番に電話をする

県内で110番に電話をする。県警本部通信指令室につながります。皆さんの通報内容や巡回中のパトカーなどに無線の手配をしています。

通報の際は事件か事故か、通報している人の氏名や現在地、

目撃者などを慌てずにゆっくりと落ち着いて話してください。

110番は緊急電話です！

110番は緊急性の高い内容を通報してもらったための電話です。

1月の移動交番の開設予定は次のとおりです。気になることがありましたら気軽に相談に来てください。

緊急性の電話が速やかにつながるよう、次の各種相談電話窓口を用意していますので利用してください。

◆110番に電話をする

総合相談(県警察本部相談センター) ☎043(227)9110、短縮ダイヤル ☎9110

※祝祭日を除く平日の午前8時30分から午後5時15分までです。

その他の相談など 印西警察署 ☎0476(42)0110

印西警察署地域課 ☎0476(42)0110

消防出初め式

消防出初め式は新春を告げる風物詩として、全国各地で行われています。

式では消防活動に尽力された消防団員並びに消防職員の表彰などを行います。白井第二小学校太鼓クラブの演奏や宝幼稚園の園児による遊戯も行います。

日時 15日(日) 午前10時～
場所 文化会館なし坊ホール
※車で来場する際は、市役所駐車場および職員駐車場を利用してください。



昨年の消防出初め式



清水回保育園児たちによる火災予防運動！拍子木をたたきながら、大きな声で「火の用心」

冬は火災の発生しやすい時期です。また、近年では大地震や大型台風などの発生が危惧されています。家庭や地域でも今一度、防火防災に心掛けましょう。

市民安全課消防防災班 内線3323・5

農業委員の選出方法が変わりました

平成28年4月1日から「農業委員会等に関する法律」が改正され施行されました。

◆主な改正内容

農業委員会業務の重点化

農地法に係る許認可だけではなく、農地利用の最適化の推進が重点業務となりました。

農業委員の選出方法の変更

公職選挙法に基づく選出方法から市長の任命制に変わりました(議会の同意が必要)。

委員の候補者は、推薦・公募による募集となり、任命要件は次のとおりです。

- 過半が認定農業者である
●女性や青年を登用し、年齢や性別に偏りが生じないようにする

●農業委員会の所掌事務に関し、利害関係のない者を1人以上含める

農地利用最適化推進委員を新設

農地利用の最適化推進のため「農地利用最適化推進委員」が新設されました。

推進委員は農業委員会が定めた担当地区において、農地利用の最適化に向けた現場活動を行います。

◆農業委員の改選

現農業委員の任期満了後の平成29年7月から改正された法律で選出となります。

改選の詳細については、広報しろい4月1日号およびホームページで知らせします。

農業委員会事務局 内線3261・2

木造住宅無料耐震診断相談会



市では災害に強いまちづくりを推進するため、木造住宅を対象とした簡易な木造住宅無料耐震診断相談会を行います。

日時 27日(金) 午前10時～午後4時

場所 市役所2階相談室

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)

相談料 無料

相談員 千葉県建築士事務所協会

会場 市民会館

申込 23日(月)までに電話か直接建築宅地課建築班 内線3221・2へ

発見！白井の仕事人 46

とやまこーひー 有限会社 遠山珈琲

今回は根地区の風間街道沿いの大型珈琲豆専門店、市ふるさと産品も扱う(有)遠山珈琲を紹介いたします。



(有)遠山珈琲の外観

今頃は根地区の風間街道沿いの大型珈琲豆専門店、市ふるさと産品も扱う(有)遠山珈琲を紹介いたします。創業で代表取締役でもある遠山克利さんは以前、日東珈琲(株)に勤務し、老舗繁盛店として有名な銀座カフェ・パワリストの復活店の初代店長として務めた経験があることから、千葉ニュータウンの街開きで白井に越してきた1979(昭和54)年に、プロを育てるこーひー教室講師を各地で頼まれるようになり、当時はおいしいこーひー豆が簡単に入手できない時代でしたが、教え子や団地の人のために豆を卸し始め、やがて講師だけでも暮らせる余裕ができたため、1984(昭和59)年に独立して西白井駅南側に(有)遠山珈琲を開業しました。



自慢のこーひー豆をもつ遠山さん

遠山さんは、ボランティアで県内の小学校や福祉施設などで珈琲教室を行っており、一般でも20人以上集まれば、材料費程度でこーひー教室を引き受けています。また、店の隣では白井産珈琲豆の栽培に取り組み、3月には赤い実が、7月前後には花が咲くので来店のついでに足を運んでみてほしいと話していました。今後の夢を伺うと「夢を語らせたら止まらなくなるよ。こーひー産地の文化まで紹介できるような珈琲ミュージアムを作れたらいいね」と笑顔で語ってくれました。

豆の生産地や品質にこだわった遠山さんのこーひーを味わってみませんか。

(有)遠山珈琲 ☎(491)8440 午前10時～午後7時 第3火曜日定休
商工振興課商工振興班 内線3243

# 平和への願いを込めて

## 平和の願いを折り鶴へ～1人1羽を目指して～

市では平和を願い、毎年市民から募集した折り鶴を千羽鶴にして広島の平和記念公園に送っています。昨年は皆さんの協力により287,983羽を送付しました。今年も折り鶴を募集します。一人一人の気持ちを折り鶴に託し、みんなの願いを広島に届けましょう。

### ◆折り鶴・千羽鶴募集

**募集日程** 1月30日(月)～2月27日(月)

**募集場所** 市役所1階ロビー、各センターの投函箱

※折り鶴は羽を広げずに投函してください。

### ◆折り鶴ボランティア募集

皆さんから寄せられた折り鶴をつなぐ作業(糸通しなど)を行うボランティアを募集します。

**日時** 1月30日(月)～3月17日(金)の毎週月・水・金曜日 午後1時30分～4時

※針、糸(テグス)、ビーズなどは用意します。

**場所** 市役所1階ロビー

### ◆折り鶴展示

皆さんから寄せられた折り鶴と、昨年8月に友好都市オーストラリア連邦キャンパスピ市のカヤブラム校とキーロー校で、市内の中学生と同校の生徒と一緒に折った折り鶴を展示します。

**展示日程** 1月30日(月)～3月17日(金)

**展示場所** 市役所1階ロビー

※展示終了後は広島の平和記念公園へ送付します。

**問** 企画政策課男女共同参画室 内線3355



作業の様子

## 「平和を考える子どもたちの作品展」の作品を募集

市では子どもたちに「平和」とは何かを考えてもらい、それを絵画などで表現した作品展を開催します。

開催にあたり作品を募集します。

**展示日程** 2月8日(水)～24日(金)

**展示場所** 市役所1階ロビー(折り鶴と併せて展示)

**対象** 平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれの子による作品

**用紙サイズ・作成方法**

A5判の横長の用紙(企画政策課にあります)に平和を表現したもので、クレヨンや鉛筆、絵の具などで絵を描いたり折り紙を貼るなど作成方法は自由です。

作品の表面に、作成者の名前を記入してください。

※作品は展示後に返却します。

**申・問** 1月20日(金)までに、郵送か直接企画政策課男女共同参画室 内線3355へ

お知らせコーナー

オーシーコートヴィレッジ自治会では、(一財)自治総合センターが実施する自治宝くじの助成金により、地区の行事に使用するテント・机・ワイヤレスアンプ・テレビ・冷蔵庫を整備しました。

この助成制度は、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に実施している事業です。



自治宝くじの助成金でテントなどを整備しました。

これにより地区のコミュニティ活動の活性化、自治意識の向上が期待されます。

**問** 市民活動支援課市民活動支援班 内線3151

**納付を忘れずに**

31日(火)は次の市税などの納期限です。

- 市・県民税(4期分)
- 国民健康保険税(7期分)
- 介護保険料(7期分)
- 後期高齢者医療保険料(7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)。

市税などの納付は、口座振替を利用すると便利です。また市税などは、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。

**問** 収納課収納班 内線3127

## 千葉県特定最低賃金が改正

千葉県最低賃金は平成28年10月1日に842円に、特定最低賃金の7業種は12月25日に下表のとおり改定されました。

詳細については問い合わせてください。

最低賃金件名	改正時間額
千葉県最低賃金	842円
千葉県特定最低賃金	
調味料製造業	868円
鉄鋼業	915円
はん用機械器具など	884円
電気機械器具、情報通信機械器具製造業など	887円
計量器、医療用機械器具、眼鏡製造業など	869円
各種商品小売業	848円
自動車(新車)小売業	880円

**問** 千葉労働局労働基準部賃金室 ☎043(221)2328、市商工振興課商工振興班 内線3241

## 保険年金課からのお知らせ

**20歳になったら国民年金の加入手続きを**

日本に住む20歳以上60歳未満の全ての人(厚生年金や共済組合に加入の人は除く)が国民年金に加入し、保険料を納めることになっていきます。

65歳から生涯受け取れる「老齢基礎年金」、病気やけがで障がいになった人を対象とした「障害基礎年金」、加入者が亡くなったときに子どものいる配偶者や子どもを対象とした「遺族基礎年金」など、年金は私たちの生活の安定が損なわれないようにみんなで保険料を出し合って互いを支え合う制度です。

**◆保険料の支払いが困難な場合**

収入の減少や失業などで保険料を納めることができない場合は、本人の申請により保険料が「免除」または「猶予」される制度があります。

これらの制度で承認を受けた期間は年金の受給要件を満たすことができますが、老齢基礎年金を受け取る額は少なくなってしまうので、それぞれの制度は次のとおりです。

**●若年者納付猶予制度**

50歳未満の本人または配偶者の前年の所得が57万円(扶養親族等の数×35万円)以下の方は、7月から翌年6月までの保険料が猶予されます。

詳しい内容は問い合わせください。

**●免除(全額免除・一部免除)制度**

本人、配偶者および世帯主の前年の所得が57万円(扶養親族等の数×35万円)以下の方は、7月から翌年6月までの保険料が猶予されます。

**問** 日本年金機構船橋年金事務所 ☎047(424)8811、市保険年金課保険年金班 内線3175

## 後期高齢者の人間ドック・脳ドック費用の助成

市では、40歳から74歳までの国民健康保険加入者で一定条件を満たす人を対象に人間ドック・脳ドックの受診費用を助成していますが、平成28年4月から助成対象を拡充し、後期高齢者医療制度加入者で一定条件を満たす人にも助成を開始しました。助成内容は次のとおりです。

### ◆後期高齢者医療制度加入者

- 後期高齢者医療制度加入者で市内在住の人
  - 保険料を滞納していない人
  - 当該年度の市が実施する後期高齢者健診を受検していない人
- ※助成を受けるには受検前に事前の申請が必要です。

**助成額・制限** 検査費用の2分の1の額(上限2万円)・人間ドックは年度内に1回、脳ドックは2年度内に1回※同じ年度内に後期高齢者健診(6・7・9・10月実施)を受診した人は、人間ドックの助成は受けられません。ただし、市健康課で行うがん検診などは受診できます。

### ◆国民健康保険加入者

国民健康保険加入者の人間ドックなど助成も引き続き行います。助成要件などに変更はありません。

**申・問** 病院で受検日を予約後、受検する1週間前までに保険証と印鑑を持参の上、直接保険年金課保険年金班 内線3180・1へ

## 食品ロスを減らすために

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食品のことで、平成25年度の国内の「食品ロス」は年間632万トでした。この内302万トは家庭から発生しており、その運搬や焼却には多大な労力と費用がかかっています。

特に1月は日頃の食事に加え、新年会などで料理を作る・食べる機会がとて増える時期です。大切な食べ物を無駄なく消費し、環境負荷を減らし家計の節約にもなるよう「食品を無駄にしない」意識を持って、みんなで食品ロスの削減に取り組みましょう。

### ◆食品ロスを減らすためのポイント

- **食品を買い過ぎない** 買い物に出かける前に家にある食品をチェックして必要なものだけを購入しましょう。
- **料理を作り過ぎない** 料理は作り過ぎず食べられる量だけ作るようにすると、食べ残しも減らすことができます。作った料理は残さず食べましょう。
- **余った食材も有効に使おう** 野菜の芯や皮も立派な食材です。工夫次第でお好み焼き、きんぴらなどの料理に活用することができます。食材

は最後まで使い切り、食べきるよう心がけましょう。

● **賞味期限と消費期限の違いを知ろう** 食品の期限表示には、「賞味期限」と「消費期限」の2種類があり、表示の記載は製品によって異なります。

例えば牛乳の場合、超高温殺菌した牛乳は長持ちするため「賞味期限」、低温殺菌牛乳は「消費期限」と記載されています。

この2種類の違いを知ってまだ食べられる物を捨てないよう適切に判断しましょう。

### 賞味期限と消費期限の違い

	賞味期限	消費期限
意味	おいしく食べられる期限（期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるということではない）	期限を過ぎたら食べない方がよい期限
表示	3か月を超えるものは年月表示 3か月以内のものは年月日表示	年月日表示
対象	卵、牛乳、ハム、ソーセージ、缶詰、レトルト食品、カップめんなど	弁当、サンドイッチ、惣菜、ケーキなど

環境課きれいなまちづくり班 内線3274

お知らせコーナー

## 「白井市第2次地域福祉計画（案）」パブリックコメントを実施

市では、健康・福祉分野の基幹となる「白井市第2次地域福祉計画」（平成29～37年度）の策定を進めています。このたび、計画案がまとまりましたので、皆さんの意見を募集します。

いただいた意見は策定にあたっての参考とし、検討結果は市ホームページなどで公表します。

**閲覧場所** 社会福祉課、市役所1階情報公開コーナー、図書館、各センター（市ホームページでも閲覧できます）

**対象** 市内在住・在勤・在学者、市内に事業所を有する法人や団体

**提出方法** 5日(木)～19日(木)に、所定の様式（社会福祉課、市ホームページにあります）に住所、氏名、電話番号を記入の上、図書館や各センターに設置している回収箱に投函するか、郵送（消印有効）、ファクス、メール（計画名を記入）または直接社会福祉課へ

※住所、氏名、電話番号の記入がないものは無効となります。

☎・☒ 社会福祉課厚生班 ☎（497）3482、☒（492）3033、✉syakai-fukushi@city.shiroi.chiba.jpへ

障害福祉計画は「障害者総合支援法」に基づき、障害福祉サービス（身体・療育）の提供量の見込みや確保策などを定める計画です。

現行の第4期障害福祉計画が平成29年度で終了するため、平成30年度からの次期計画策定に向けて障害福祉サービスの利用実態や障害福祉に関する意見などを聞き、計画に反映するためのアンケート調査を実施します。

アンケート調査の対象者へは、市から1月中旬に調査票を郵送しますのでご協力をお願いします。アンケートは策定にあたっての参考とし、集計結果は市

ホームページなどで公表します。

**対象** 障害者手帳（身体・療育・精神）所持者、指定難病医療受給者証所持者、無作為抽出による一般市民の合計約3,000人

**提出方法** 調査票に記入の上、同封の返信用封筒に調査票を入れ2月3日(金)（必着）までに郵便ポストへ投函

※無記名のアンケートのため、アンケート用紙や封筒に住所、氏名を書く必要はありません。また、調査の目的以外には一切使用しません。

☎ 社会福祉課障害福祉班 ☎（497）3483

## 次期障害福祉計画策定に向けたアンケート調査を実施します

保健福祉センター

## 母子保健推進員を募集

母子保健推進員は乳幼児のいる家庭に訪問するなど、親子の触れ合いの大切さを伝える活動を行っています。

自分の経験を生かし、推進員として市の子育て支援に協力してくれる人を募集します。

**対象** 子育てに関して知識と経験があり、熱意と関心のある人 8人

※簡単な面接を行います。

**任期** 4月1日～平成31年3月31日（2年間）

※活動日数は年間40日程度（主に平日の昼間）です。

**報酬** 年間30,000円（委嘱月により異なる）

**活動内容** 乳幼児のいる家庭への訪問活動、幼児健診での計測介助、ベビーサロンの運営、ふるさとまつりでの手作りおもちゃの紹介など

☎・☒ 1月31日(木)までに電話で健康課母子保健班 ☎（497）3495へ



ふるさとまつりでの様子

## 障害者就労支援員を募集

障がい者の就労機会の拡大を図るとともに、障がい者が安心して働き続けられるように、就労面の支援を行う非常勤職員を募集します。

**対象** 普通運転免許証を有し、障害者雇用に関心があり、ワード・エクセルの操作ができる人 1人

※面接により選考します。

**勤務期間** 2月1日～平成31年1月31日（2年間・更新あり）

**勤務時間** 平日の午前9時から午後5時までの7時間以内（月14日勤務）

**勤務場所** 保健福祉センター

**報酬** 月額120,000円（別途出張旅費あり）

☎・☒ 履歴書（写真添付）の必要事項を記入の上、1月13日(金)までに郵送（必着）か直接社会福祉課障害福祉班 ☎（497）3483へ

## お元気ですが！ 看護師です

ちよっとの工夫で、寒い冬を元気に過ごしてみよう！



寒い日が続いています。体調が崩れていませんか。乾燥した寒い日が続くと、インフルエンザが流行しますが、これはインフルエンザウイルスが低温・低湿度を好み、冬は夏よりも長く生存し、感染力が強くなるからです。

ある論文によると、温度21～24度、湿度50%に保ち6時間後にインフルエンザウイルスの生存率をみると3～5%、これに対し湿度を20%に下げると生存率は60%になるとありました。

冬は部屋の湿度が20%程度になることもあるので、加湿器を使ったり、ぬらした衣類を室内に干すなどして湿度50～60%に保ちましょう。そうすることでインフルエンザの予防にもなります。

また、鼻やのど、気管支の粘膜は乾燥すると病原体から体を守ろうとする機能が低下します。この場合、鼻やのどの保湿にも効果的なマスクを使用することで病原体をブロックすることができます。

さらにこの時期に特に気を付けたのが入浴中の事故です。冬は部屋と脱衣所、浴室と浴槽内の湯の温度差が大きくなり血圧の変動も激しくなるからです。食事直後や気温の低い早朝・深夜の入浴は避け、あらかじめ脱衣所、浴室を温めておくなどして温度差を減らしましょう。

熱い湯につかった直後の血圧は急上昇し、その後約5分で急下降します。急激な血圧変動で脳が一時的に虚血状態となり、意識を消失しそのまま溺れたり、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞を誘発することがあります。

血圧はぬるい湯では安定します。体温に近い38～40度の湯につかり、体を温め寒い冬を乗り切ります。

また、鼻やのど、気管支の粘膜は乾燥すると病原体から体を守ろうとする機能が低下します。この場合、鼻やのどの保湿にも効果的なマスクを使用することで病原体をブロックすることができます。

看護師 渡辺はるみ

## 介護相談員を委嘱

介護相談員は、介護施設などの介護サービス提供の場を訪ね、サービスを利用する人の話を聞きながらサービスに対する疑問や不満、不安の解消を図っています。また、事業所での介護サービスの質的向上を図ることを目的として、利用者と事業者の橋渡し役となる役割を担いながら活動しています。

市では、12月6日に介護相談員12人を委嘱しました。

任期は、平成28年12月1日から平成30年11月30日までの2年間です。

介護相談員は次の皆さんです。

**介護相談員（敬称略）**  
松本千代子、河村泉、鶴岡恵美子、伊藤千恵子、上岡幸江、花山佳子、入江富士子、金原雅江、中村由子、羽生香代子、井川芳枝、杉野桂子

☎ 高齢者福祉課介護保険班 ☎（497）3473

東部地区民生委員・児童委員連絡協議会  
(第一小、第二小、桜台小学校地区)

担当地域	氏名
神々廻	林ひさ子
白井の一部(県道白井流山線より神々廻方面)	欠員
白井の一部(県道白井流山線より第一小学校方面)	伊藤千恵子
下長殿、上長殿、法目	山崎雅由
木、七次、河原子	中村由子
富塚	川上佳正
折立、中、第1工業団地	吉野睦夫
今井、名内、小名内、第2工業団地	欠員
十余一	出浦トモ子
谷田、清戸	出浦幸雄
平塚東、平塚西、第3工業団地	欠員
白井木戸、富ヶ谷、富ヶ沢	欠員
桜台2丁目3番、19番、3丁目1番	石塚千草
桜台2丁目4番	小西恵子
桜台2丁目5番～9番	欠員
桜台2丁目10番、11番、桜台4丁目	欠員
桜台2丁目12番～18番	欠員
桜台3丁目2番～26番	原田敏子
主任児童委員	高城久美子
主任児童委員	文野真理

南部地区民生委員・児童委員連絡協議会  
(南山、池の上小学校地区)

担当地域	氏名
堀込1丁目1～3番・7番	福岡幸子
堀込1丁目5番・6番	角田芳江
堀込2丁目1番・2番	杉野桂子
堀込2丁目3番	山下西丈
堀込2丁目4番	欠員
堀込2丁目5番、3丁目	欠員
南山1丁目1番・2番	林三智子
南山1丁目3番・10番	鈴木喜美子
南山1丁目5番	森田稔
南山1丁目9番	吉田栄子
南山2丁目	欠員
南山3丁目	浅利喜久子
池の上1丁目1番～15番	欠員
池の上1丁目16番～35番、ひまわり自治会	梅原正美
池の上2丁目	平戸壽夫
池の上3丁目	梅本武美
白井小町自治会	欠員
笹塚2丁目	前川敏子
笹塚3丁目	山田裕子
主任児童委員	菊池由紀子
主任児童委員	欠員

西部地区民生委員・児童委員連絡協議会  
(第三小、大山口小学校地区)

担当地域	氏名
白井木戸自治会・復4町会・丸山自治会・オー ジーコートヴィレッジ	阿部峯一
大松自治会	梶原清子
南園	洞内久子
	三浦英昭
	海保益子
	小宮絹江
山本幸江	山本幸江
富士東自治会	湯本わか枝
富士自治会	欠員
栄	佐古恭一
	中村忠
	井川芳枝
	落合八重子
吉野保	吉野保
富士西自治会	森岡義人
白井ロジュマン	斎藤一夫
大山口1丁目自治会	山下昌江
大山口1丁目東自治会、中木戸公園東	豊田稔
大山口2丁目3番～7番	佐瀬保洋
大山口2丁目8番	宮本智美
大山口2丁目9番～17番	金子光枝
西白井1丁目	欠員
西白井2丁目	欠員
主任児童委員	山田敏子
主任児童委員	宮根友子

北部地区民生委員・児童委員連絡協議会  
(清水口、七次台小学校地区)

担当地域	氏名
中木戸	田中美貴子
中木戸、百合ヶ丘自治会	高山富榮
千草自治会、けやき台1丁目1番	遠田良次
七次台1丁目、2丁目	上出美穂
七次台3丁目1番～22番・45番～46番	金子多喜子
七次台3丁目23番～43番	坂東ミサヲ
七次台4丁目、野口	軽部恵子
けやき台1丁目	清水裕子
けやき台2丁目1番・2番	橋口美穂里
けやき台2丁目5～7番	中兼巳信
清水口1丁目1～3番	花山佳子
清水口1丁目5番	山口敬子
清水口2丁目1番	田村恵美子
清水口2丁目4-1～6番	村田邦子
清水口2丁目4-7～13番	欠員
清水口2丁目5番、八幡自治会	黛いく代
清水口3丁目1番～3番・17番～23番	欠員
清水口3丁目4番～16番・24番～33番	天野和子
西白井3丁目	欠員
西白井4丁目	欠員
主任児童委員	北原真代
主任児童委員	渡邊聡子

※欠員となっている地域などについては、各地区民生委員児童委員協議会の委員で担当します。

地域福祉推進のために  
「民生委員・児童委員」を委嘱しました

3年ごとに行われる一斉改選に伴い、新しい民生委員・児童委員、主任児童委員が平成28年12月1日付けで厚生労働大臣、千葉県知事から委嘱され、市において委嘱状伝達式を行いました。

民生委員・児童委員とは

厚生労働大臣、千葉県知事か

委嘱された民生委員・児童委員は左表のとおりです。(敬称略)

ら委嘱される非常勤特別職の地方公務員と解されています。給与の支給はなく、ボランティアとして地域福祉推進のために活動しています。

任期は3年で、それぞれ担当地区を持ち、地域住民からの福

社相談や福祉行政への協力などを行います。

主任児童委員とは

民生委員・児童委員のうち主任児童委員は、厚生労働大臣から指名を受け、担当地区を持たず児童福祉に関する事項を専門に活動しています。

会福祉協議会などが行う福祉活動に協力しています。

民生委員・児童委員のうち主任児童委員は、厚生労働大臣から指名を受け、担当地区を持たず児童福祉に関する事項を専門に活動しています。

社会福祉課厚生班 ☎(497)3482

保健福祉センター

子育て支援施設からのお知らせ

保育園園庭開放～園庭で遊ばす～

区分	ふれんど(南山)	スマイル(清水口)	桜台
日程	1月 12日(木)・26日(木) 2月 9日(木)・23日(木) 3月 2日(木)・16日(木)	18日(木) 8日(木) 15日(木)	12日(木)・26日(木) 9日(木)・23日(木) 9日(木)
時間	10:30～11:30	10:30～11:30	9:30～11:30
問い合わせ	☎(491) 1131	☎(491) 8201	☎(492) 6101

5園合同企画事業 みんなであそぼう

ふれんど(南山)・スマイル(清水口)・ドリーム☆ポケット(はなぶさ)・こざくらキッズ(こざくら)・いづみ(白井ふじ保育園)の子育て支援施設が合同で行う事業です。紙芝居や工作、リズム遊び、運動遊びを親子で楽しみましょう。

日程・場所 19日(木)・西白井複合センター  
時間 午前10時30分～11時30分(受け付け 午前10時)  
対象 市内在住の未就学児とその保護者(自由参加)  
園 ふれんど(南山保育園内) ☎(491) 1131、スマイル(清水口保育園内) ☎(491) 8201



第16回「統合失調症のお話⑤  
～接し方、かかわり方について～」

今回のココロのお話は、統合失調症を抱える人への接し方についてです(「統合失調症のお話①～④」は広報しろい5月、7月、9月、11月の1日号に掲載)。

統合失調症は、遺伝や生活環境、育て方が直接の原因とはいえません。本人への接し方によって発症する訳ではありませんが、発症した後の適切な接し方で症状悪化や再発を防ぐことができますといわれています。

そこで昨年市で実施した「統合失調症の人の家族のための講座」で教わった接し方、かかわり方について3つのポイントを紹介いたします。

①具体的な表現を使う

統合失調症の人は、あいまいな表現や状況が苦手という特徴があります。例えば、「家事を手伝って」ではなく「居間に掃除機をかけて」、「今日はどう?」ではなく「今日は外出ができそう?」という感じで、会話の内容を分かりやすくすることが大切です。具体的な表現で伝えるようにしましょう。

②主語をはっきりと

「自分」と「相手」の境界があいまいになりやすく、「自分が分かっていることは相手も当然分かっている」「自分と相手と同じ気持ちだ」と認識することがあります。「あなたはそう思うのね。でも私はこう思うよ」という感じで、「相手」と「自分」を分けて伝えましょう。日本人は、「私」「あなた」という主語を省いて会話をすることが多いので、主語をはっきりさせて話すことを心がけましょう。

③褒める

家族など身近な立場にいる人は、どうしても本人のできないことが気になってしまいます。誰かから褒められたり感謝されたりする経験が少ないと、どんどん自信を失くし、味方が誰もいないような気持ちになります。1日1つで構いません、表情や服装など良かった所を褒める言葉をかけてください。自信を失くしている患者にとって、家族の励ましは、何よりの支えとなります。

これらのポイントを「完璧にはできない」と思うかもしれませんが、接し方やかかわり方に特別な技法が必要ということではありません。ポイントを意識して、接してみてください。表現で伝わり方が変わるということを知ってもらえればと思います。

☎ 社会福祉課障害福祉班 ☎(497) 3483

### 健康づくり講演会 最新！今からできる がん予防

がんを遠ざける  
生活習慣について



津金昌一郎さん

がんを予防するためには、どのような生活習慣が有効なのか最新の情報を学ぶことができます。健康づくり講演会を開催します。がんについて知りたい人、生活習慣を改善したい人など、なたでも参加できます。

この機会に一緒に学びませんか。

**日時** 2月11日(木) 午後1時30分～3時30分  
**場所** 保健福祉センター  
**対象** 市内在住者 80人(申し込み順)  
**講師** 国立がん研究センター社会と健康研究センター長 津金昌一郎さん  
**参加費** 無料  
**申込** 2月8日(火)までに氏名

### 子宮頸がん検診・乳がん個別検診の受診 期間は31日(火)まで

子宮頸がん・乳がん個別検診の指定医療機関への受診期間は31日(火)までです。

まだ検診を受診していない人は、早めにお申し込みをお願いします。

**健康課保健予防班** ☎(497) 3495



**ウォーキング教室**  
毎月1回の教室で、5～6キロを歩きながらウォーキングの楽しさを体験してください。



**市民のためのやさしい法律セミナー**  
借金の契約や借入れ中に注意すること、返済が困難になる前におくべきことなど、千葉県弁護士会権利擁護委員会委員が分かりやすく説明します。

**参加費** 無料

**日時** 28日(土) 午前10時～11時40分  
**場所** 保健福祉センター  
**対象** 借入金問題に関心のある人 50人(先着順)

**市くらしと仕事のサポートセンター** ☎(497) 3650

### 保健福祉センター

### 教育委員会コーナー

フォームやストレッチ方法などを学ぶ「ウォーキング教室」を開催します。

1回だけの参加も可能ですので、都合の良い日に参加してください。

**日程** 1月18日(水)、2月15日(水)、3月29日(水)(小雨決行)

※荒天時は延期(日程未定)となります。

**時間** 午前9時30分～11時30分  
※3月は10時前前後歩くので、午後0時30分までとなります。

**集合場所** 保健福祉センター健康増進ルーム前

**対象** 市内在住者 各30人(申し込み順)

**参加費** 無料

**持ち物** 飲み物、タオル、帽子

### 実施日の1週間前までに住所、氏名、年齢、電話番号(緊急連絡先)、健康状態を、電話(受け付け 午前9時～10時30分、午後5時～7時)か直接健康増進ルーム ☎(497) 3476へ

### おやこのみそづくり体験教室

みそづくりを通じて、日本の伝統的な食文化を親子で見つめてみましょう。

みそづくりのほか食育の話もあり、簡単な昼食が付きま。

**日時** 28日(土)、29日(日) 午前11時～午後1時30分(受け付け 午前10時45分)

**場所** 保健福祉センター

**対象** 市内在住の小学生とその保護者 10組(申し込み順)

**持ち物** エプロン、三角巾、手ぶき用タオル、飲み物、筆記用具

**参加費** 1,600円(みそ・昼食代)

**保育** あり(事前申し込み)

※両日とも同じ内容です。

**申込** 13日(金)までに希望日、住所、電話番号(保育希望は子どもの名前と年齢)を電話かメールで健康課健康づくり推進班 ☎(497) 3494・✉kenkou@city.shiroi.chiba.jpへ

### マタニティ&ベビー向け講座 プレ☆パママスクール

出産と育児について一緒に学びませんか。育児体験などの楽しい内容で、赤ちゃんを迎える気持ちがわいてきます。

**日程** 下表のとおり

#### プレ☆パママスクール日程

日時	内容	持ち物
22日(日) 10:00～12:30(受け付け 9:45～)	家族で協力する出産の話、妊娠・育児体験(妊婦・模擬胎動体験、もく浴・抱っこ体験、マタニティヨガ)、食育弁当を食べながらの交流タイム	母子健康手帳、筆記用具、食育弁当代1人500円
26日(木) 10:00～11:30(受け付け 9:45～)	ママと赤ちゃん・家族のための食事について、デンタルケア、妊娠中に知っておくと安心!産後に多いトラブルや悩み、産後のママ&赤ちゃんとの交流タイム	母子健康手帳、筆記用具

**場所** 保健福祉センター

**対象** おおむね妊娠6から9カ月までの妊婦とその家族 18組(申し込み順)  
※経産婦の人も参加できます。

**保育** あり(開催の1週間前までに要申し込み)

**申込** 電話で健康課母子保健班 ☎(497) 3495か「ちば電子申請サービス」の白井市「平成28年度マタニティ&ベビー向け講座申し込み」へ  
※電子申請は開催日の1週間前までに申し込んでください。

### ベビーサロン「いっぱいぽ」

子育て中の親子が気軽に参加でき、楽しくおしゃべりできる場です。親子の触れ合い遊びの紹介もあります。

子育て仲間の輪を広げませんか。

**日時** 26日(木) 午前10時～11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** おおむね生後6カ月までの乳児とその家族

※事前予約は不要で、参加費は無料です。

**申込** 健康課母子保健班 ☎(497) 3495



### やさいおすすりレシビ

今月のメニューは  
自然薯の  
ねばねば焼き



#### 1日の野菜摂取目標量350g

材料を切って混ぜて焼くだけの簡単自然薯料理です。

加熱することで、とろとろからふわふわとした食感に変わり、子どもから高齢者まで食べやすい料理となります。

#### 材料(4人分)

自然薯1/2本、卵1個、納豆1パック、長ネギ1/2本、ニラ1/2束、ミックスチーズ30g、しょうゆ大さじ1、かつお節1～2パック、青のり大さじ1、サラダ油適量

#### 作り方

- ①自然薯はひげ根を火であぶり取り、たわしで水洗いした後、皮付きのまま大き目のボウルにすりおろす。
- ②①に残りの材料全て(卵、納豆、小口切りにした長ネギ、ニラ、ミックスチーズ、しょうゆ、かつお節、青のり)を加えて混ぜる。
- ③熱したフライパンに油を引き、小分けにして、丸く形を整えて両面を焼く。
- ④軽く焦げ目がついてきたら皿に盛り付ける。

1人当たりの栄養価 151kcal 食塩相当量1.0g 野菜の量100g 調理時間15分

#### 【やさいのポイント】健康食材!自然薯の効力!

◎生活習慣病予防 脂質や糖質の代謝にかかわるビタミンB群が含まれるほか、カリウムの働きでむくみや高血圧予防につながります。

◎消化促進効果 でんぷんを分解する酵素「ジアスターゼ」や、タンパク質の消化吸収を助ける成分が豊富に含まれています。

健康課栄養士

### 白井市文化団体協議会主催事業「白井市民をステージに！」

主催事業「白井市民をステージに!」赤ちゃんから高齢者までみんなで一緒にミュージックを開催します。

「親子で「ゴスペル」学校でも音楽セッション(和太鼓・合唱・箏の演奏)」「会場のみんなが歌いましょう」「花のオブジェ(生け花)」など、幅広い年代が楽しめるプログラムです。

**日時** 2月11日(木) 午後2時～4時(開場 午後1時30分)

**場所** 文化会館なし坊ホール

**申込** 白井市文化団体協議会音楽部 櫻井 ☎090(5980)6016、文化課文化班 ☎(492) 1123

### 「白井市民をステージに！」に参加してみませんか

#### ①箏の演奏参加者募集

**練習日時** 1月29日(日)、2月5日(日)

午前10時～午後0時30分

**練習場所** 保健福祉センター

**対象** 市内の小学4～中学3年生 18人(申し込み順)

**申込** 1月15日(日)までに氏名、住所、電話番号、学校名、学年を①はファクスかメールで伝統文化部 赤木 ☎・✉(491) 3828・✉Akagishizuka@yahoo.co.jp、②は電話で華道部 川西 ☎(491) 3832へ

#### ②花のオブジェ(生け花)参加者募集

**日時** 2月10日(金) 午後5時～7時

**場所** 文化会館ホワイエ

**対象** 市内の小学3～6年生 10人(申し込み順)

### 学校用務員の非常勤職員を募集

小・中学校の学校用務員を募集します。

**募集人数** 3人

**勤務場所** 市内小・中学校

**勤務内容** 学校運営に関すること（校舎内外の環境整備、来客の接待ほか）

**勤務期間** 4月3日～平成30年3月30日

**勤務日時** 週4～5日で午前8時～午後4時30分の週29時間以内

**時給** 850円（別途通勤手当あり）

※書類審査と個別面談（2月6日(月)、時間は別途連絡）で選考し、結果を自宅へ郵送します。

**申・問** 履歴書に記入の上、1月13日(金)の午後5時（必着）までに直接または郵送で学校教育課学務班 内線3423へ

### 文化会館自主事業

## 仲道郁代ピアノ・リサイタル「不思議ボール」



仲道郁代さん

3歳から大人まで楽しめるコンサートです。

**日時** 3月12日(日) 午後3時～  
(開場 午後2時30分)

**場所** 文化会館なし坊ホール

**入場料(全席指定)** 高校生以上 1,500円、65歳以上 1,000円、3歳～中学生 500円

※未就学児は膝上無料です。3歳未満の入場はできません。

**前売り開始** 1月12日(木)の午前10時から文化会館窓口（電話予約は1月17日(火)の午前9時から受け付け開始）

**問** 文化会館 ☎(492) 1121

**プログラム**  
ショパン  
「エオリアン・ハープ」  
「子犬のワルツ」  
「革命のエチュード」  
「別れの曲」  
「英雄ポロネーズ」



### 印旛郡市駅伝競走大会で準優勝



準優勝おめでとうございます！

12月4日、佐倉市岩名陸上競技場を発着会場に「印旛郡市駅伝競走大会」が開催されました。一般の部では印旛郡市の代表による12チームが競い、市は第3区間賞を取るなど各選手の健闘により準優勝に輝きました。

**問** 生涯学習課スポーツ振興班 内線3435

### 1月4日から平成29年度「ちば施設予約システム」の更新登録受け付けスタート

スポーツ施設の予約管理に使用している「ちば施設予約システム」の利用者登録有効期限は3月31日(金)までです。

引き続きスポーツ施設の利用を希望する人は、更新手続きが必要になります。有効期限間近になると窓口の混雑が予想されるので、早めに更新手続きをお願いします。

なお更新手続きは、必ず登録者本人が行ってください。

※公民館などの公共施設を利用している団体の有効期間は、登録日から3年間となります。

**申請場所** 生涯学習課スポーツ振興班、運動公園

**受付時間** 午前8時30分～午後5時15分

### 必要書類 氏名および住所の確認ができるもの(運転免許証、健康保険証など)、利用者登録決定通知書(利用登録カード)

※市内在勤者は社員証など、学生は学生証を持参してください。

**申・問** 生涯学習課スポーツ振興班 内線3434～6、運動公園(497) 0222へ

### 運動公園イベント

①やさしいヨガ教室  
ヨガで体質改善をしませんか。  
**日時** 1月12日・19日・26日、2月2日・9日・16日(各木曜日・全6回) 午前10時～11時

**対象** 市内在住または周辺市町在住者 3人(申し込み順)

**参加費** 3,000円(保険代ほか)

②ワンダーレディステニスマツチ  
ダブルスの実践試合(女子連C・D級レベル)を行います。  
**日時** 1月18日(水) 午前9時～午後4時(雨天中止)

**対象** 18歳以上の女性ペア 24組(申し込み順)

**参加費** 1組2,500円(保険代ほか)

※キャンセルは1月11日(水)までに連絡してください。

③テニス教室  
各コース全7回の集中講座でテニスの基礎を学びませんか。  
**日程** 水曜コース(初中級・入門①) 1月18日、2月1日・8日・15日、3月1日・8日  
金曜コース(入門②) 1月20日、2月3日・10日・17日、3月3日・10日・17日(雨天中止)

**時間** 初中級 午前9時30分～11時 入門①・② 午後1時～2時30分

**対象** 18歳以上 初中級3人、入門①4人、入門②9人(申し込み順)

### 教育委員会コーナー

### 申込み順

※入門②は申込者が4人に満たない場合は中止します。

**参加費** 7,000円(保険代ほか)

※参加費は初回に徴収し、雨天中止の場合は返金します。

④ダブルステニスクリニック  
公益財団法人吉田記念テニス研修センターの岩見亮専任コーチから、ダブルスに必要なボジショニングなどの指導を受けた後、午後は実践試合を行います。  
**日時** 1月25日(水) 午前10時～午後4時(受け付け 午前9時30分～9時50分、雨天中止)

**対象** 18歳以上の女性 32人(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** 2,500円(保険代ほか)

### 高齢者

### はじめての遺産相続と遺言書の作成セミナー

専門家が家族信託など最近の動向も交えながら、関心の高い遺産相続・遺言書の作成について分かりやすく伝えます。

**日時** セミナー 20日(金) 午後1時～3時 個別相談会 21日(土) 午前10時30分～午後4時

※個別相談会はセミナーに参加した人が対象で希望者のみ行い、1組30分程度です。

**対象** 市内在住のおおむね60歳以上 20人(申し込み順)

**持ち物** 筆記用具

**申** 16日(月)までに電話か直接福祉センターへ

### 水回り補修講習会

水回りの器具の基礎知識、水漏れの簡単な修理方法を分かりやすく学ぶことができます。

**申・問** ①は1月9日(水)、②は1月15日(火)、③は1月22日(火)までに電話か直接運動公園(497) 0222へ

## おやじ防災 ～いざという時の仲間づくり～

防災についてもう一度考え、自助から共助へつなぐため、我らおやじの防災力をアップし、まちを自分たちで守る意識を持ちませんか。炊き出し体験もできます。

**日時・内容** 下表のとおり(全5回)

**対象** 市内在住の男性 10人(申し込み順)

**持ち物** 筆記用具

**問** 18日(木)までに電話か直接桜台センターへ



日程	時間	内容
1月21日(土)	13:00～15:00	市民防災について知ろう
2月4日(土)	13:00～15:00	防災倉庫をのぞいてみよう
2月18日(土)	13:00～15:00	炊き出しの練習をしよう
3月4日(土)	9:00～15:00	炊き出しの実践を「さくセンフェスタ」でしよう
3月18日(土)	13:00～15:00	我らおやじにできること

### センターだより

## ドミノ大会 ～世代間交流～



菓子や雑貨を利用したドミノ大会を行います。世代間交流を兼ねたチーム対抗戦を楽しんだ後、軽食を食べながら地域の人たちと交流を深めませんか。

**日時** 9日(水) 午前9時30分～午後1時

**対象** 市内在住者(未就学児は保護者同伴)

※ドミノ大会の受け付けは午前10時までです。世代間交流の時間のみ開館し、出張所、貸し館、施設予約、図書室、憩いの家、児童ルームは休みとなります。

**日時** 1月19日(木)、2月16日(木)(全2回) 午前10時～正午

**対象** 全日程参加できる市内在住者 10人(申し込み順)

**講師** こげ玉講師 山本宏さん

**持ち物** エプロン、手ぶきタオル、持ち帰りの袋

**参加費** 1回2,000円(材料費)

※保育は問い合わせください。

**問** 4日(水)の午前9時から参加費持参の上、直接白井コミュニティセンターへ

### 趣味・教養・学習

### 安心して話ができる心の居場所「ハート」

20から30歳代までのひきこもりで悩んでいる人や家族の皆さん、どなたでも一度来て話をしてみませんか。

**日時** 13日(金) 午後3時～4時30分

**申** 前日までに電話か直接白井駅前センターへ

### 駅前サロン「ふらっと」

どなたでも気軽に「ふらっと」立ち寄れるサロンです。

歌や体操を楽しみながら、ドリンクバーや菓子、弁当(いずれも有料)を味わいませんか。

**日程・内容** ①1月19日(木)・ムジーク 野ばら」の絵描き歌や懐かしい歌を皆で楽しく歌おう

②2月16日(木)・「ジョイジョイサークル」の脳・体・口を鍛えよう

**時間** 午前11時～午後1時30分

**申** 弁当を希望する人は①は1月15日(日)、②は2月9日(木)までに直接白井駅前センターへ

### 自然に親しむこけ玉作り

季節の草花を使い、土に触れ自然のぬくもりを感じながら、和風と洋風のこけ玉を作りませんか。

初心者でも楽しめるこけ玉教室です。

子ども

「福おやじ」チャレンジ「けん玉教室」

今人気のけん玉に挑戦しよう。級位の認定試験も行います。

日時 21日(土) 午前10時～正午
対象 市内在住の小学生とその保護者 15組(応募者多数の場合抽選)

講師 昔のあそびと遊ぼう会 白石彌登美会長
持ち物 上履き、けん玉

※けん玉を持っていない人には貸し出します。
10日(火)までに電話か直接福祉センターへ

子育て

「福おやじ」ちゃん

わらべ歌の紹介を行います。
日時 11日(水) 午前10時30分～11時

対象 生後7カ月～1歳未満の子とその保護者(自由参加)

「おはなしバスケット」

読み聞かせサークルの皆さんによる、楽しい紙芝居や絵本による、楽しい紙芝居や絵本の...

- 西 西白井複合センター(月曜日休館) 〒270-1435、清水口1-2-1 ☎(492) 1011
白井駅前センター(月曜日休館) 〒270-1424、堀込1-2-2 ☎(497) 1151
富士センター(月曜日休館) 〒270-1432、富士239-2 ☎(446) 1911
公民センター(日曜日休館) 〒270-1406、中98-17 ☎(492) 5266
桜台センター(月曜日休館) 〒270-1412、桜台2-14 ☎(491) 7111
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
シルバー人材センター(土・日曜日休館) 〒270-1415、清戸765-2 ☎(498) 1717
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
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
市民活動推進センター(月曜日休館) 〒270-1424、堀込1-2-2 ☎(498) 0705
白井コミュニティセンター(火曜日休館) 〒270-1422、復1458-1 ☎(491) 1505
白井児童館(火曜日休館) 〒270-1422、復1458-1 ☎(491) 0166
※祝日・年末年始はすべて休館(所)です。定期的の実施されている児童館事業などは、掲載していないものもありますので、児童館日より(各センターにあります)や市ホームページで確認してください。

一年間の成長の記念に手形を取りましよう

読み聞かせを聞きに来ませんか。
日時 1月14日(土)、2月18日(土)、3月11日(土) 午前11時～11時40分
対象 3歳～小学生(自由参加)
※未就学児は保護者が同伴してください。

「おはなしバスケット」

読み聞かせサークルの皆さんによる、楽しい紙芝居や絵本による、楽しい紙芝居や絵本の...

ママのための「起業講座」

失敗しない起業・独立・開業の方法を伝えます。興味のある講座に申し込みができます。保育は問い合わせください。
日程・内容 下表のとおり
時間 午前10時～正午
対象 起業に関心のある女性 各日15人(申し込み順)
希望日を電話か直接福祉センターへ

Table with 2 columns: 日程, 内容. Rows include dates like 17日(火) and topics like 女性のための起業・独立・開業講座.

「おはなしバスケット」

読み聞かせサークルの皆さんによる、楽しい紙芝居や絵本による、楽しい紙芝居や絵本の...

「おはなしバスケット」

読み聞かせサークルの皆さんによる、楽しい紙芝居や絵本による、楽しい紙芝居や絵本の...

「おはなしバスケット」

読み聞かせサークルの皆さんによる、楽しい紙芝居や絵本による、楽しい紙芝居や絵本の...

「おはなしバスケット」

読み聞かせサークルの皆さんによる、楽しい紙芝居や絵本による、楽しい紙芝居や絵本の...

「おはなしバスケット」

読み聞かせサークルの皆さんによる、楽しい紙芝居や絵本による、楽しい紙芝居や絵本の...

イベント

社交ダンス無料講習会
初心者・初級者を対象に無料講習会を開催します。

シニアも参加できます。
D・A・D・A舞夢白井
日時 7日(土)・14日(土)・21日(土)
午後6時15分～7時15分

D・A・D・A舞夢SDC
日時 8日(日)・15日(日)・22日(日)
午後1時15分～2時15分

【共通】
場所 白井駅前センター 持ち物 上履き

◆降下訓練始め
各種航空機から落下傘降下の披露や訓練展示などを行います。
日時 8日(日) 午前8時30分～午後2時 場所 陸上自衛隊習志野演習場(船橋市)

習志野自衛隊 ☎047(466)2141
◆バードウォッチング
赤い鳥や青い鳥など、およそ30種類の野鳥が越冬します。美しく、愛らしい小鳥たちの出合いを楽しみませんか。

初めての人も歓迎します。
日程 1月8日(日)・18日(日)、2月5日(日)・15日(日)(雨天中止)
時間 午前9時～正午 集合場所 市川市大町公園鑑賞植物園の玄関前 参加費 無料

大町自然観察園野鳥同好会
大関 ☎090(4536)4623
◆白井刻字サークル
「白書自刻」の刻字展です。
日程・場所 ①1月11日(火)～17日(火) 西白井駅前コース
②1月17日(火)～26日(水) 白井駅前コース

◆トラクター運転技術安全講習会
農業技術に関心のある人を対象に安全確保の仕方や操作手順、実技講習を行います。
日時 14日(土) 午前10時～午後3時(雨天時は15日(日)に延期)
集合場所 平塚の里ベースキャ

◆ふれあいカフェテラス「おあしす」
乳幼児から高齢者まで誰でも参加できるカフェです。紙芝居や絵本の読み聞かせなども行います。

手作りケーキと飲み物で楽しいひとときをどうぞ。
日時 1月27日(金)、3月24日(金)
午前11時～午後1時
※2月26日(日)は白井駅前センターフェスティバルに参加します。
場所 白井駅前センター 参加

◆平成29年度千葉県生涯学習学生募集
仲間づくりや社会参加などに興味のある県内在住の原則60歳以上の人を募集します。
願書は県生涯学習各学園や県高齢者福祉課、市高齢者福祉課、県ホームページなどにあります。
募集期間 1月4日(火)～2月28日(火)
千葉県生涯学習事務局 ☎043(266)4705

◆赤ちゃんの木育広場「木育寺子屋」
木のおもちゃで遊んだり、おもちゃを手作りしませんか。
日時 1月31日(火)、2月28日(火)、3月28日(火) 午前10時30分～正午
場所 白井駅前センター
対象 市内在住の未就学児とその保護者(自由参加)
ボランティアグループ「緑の風」 鶴岡 ☎(491)8704
◆印旛都市パドミントン大会(個人戦)
日時 2月5日(日) 午前9時～午後5時
場所 佐倉市民体育館 種目 男女別ダブルス ①1部(上級) ②2部(中級) ③合計年齢90歳以上の部
対象 印旛都市在住・在勤・在学の中学生以上
参加費 1人1,000円(オーブン参加の場合は高校生以上で1人1,500円)
1月25日(火)までに佐倉市パドミントン協会ホームページの「お申込みメールフォーム」に入力
清水 ☎080(3539)1404(午後8時以降)

インフォメーション

②刻字教室参加者募集
初めての人は「陽刻」(凸刻)・朱文)を主としますが、希望者は「陰刻」(凹刻)・白文)にも挑戦することができます。

日時 2月4日・18日・25日、3月4日(各土曜日・全4回)
午前9時30分～正午 場所 西白井複合センター 対象 一般10人(申し込み順) 講師 元白井高校教諭 松岡博(白駒)さん
参加費 3,000円(材料費ほか)

◆おもちや病院
おもちや病院連絡協議会会員が、ボランティアで壊れたおもちゃの修理を行います。
日時 1月15日(日)、2月12日(日)、3月12日(日) 午後1時～3時
場所 白井駅前センター
※幼児から小学生までは保護者が同伴してください。

◆SINCS「歌いま唱歌」
日本人の心の原風景である唱歌など、懐かしく美しい日本の歌の数々を市内女声合唱団有志と一緒に歌いましょう。申し込み不要で、誰でも参加できます。
日時 1月20日(金)、2月17日(金)、3月10日(金) 午後2時～3時30分
場所 西白井複合センター
参加費 無料
SINCS 白井自然と芸術文化の会 平田 ☎080(4727)8718

◆ふれあいカフェテラス「おあしす」
乳幼児から高齢者まで誰でも参加できるカフェです。紙芝居や絵本の読み聞かせなども行います。

◆トラクター運転技術安全講習会
農業技術に関心のある人を対象に安全確保の仕方や操作手順、実技講習を行います。
日時 14日(土) 午前10時～午後3時(雨天時は15日(日)に延期)
集合場所 平塚の里ベースキャ

◆白井刻字サークル
「白書自刻」の刻字展です。
日程・場所 ①1月11日(火)～17日(火) 西白井駅前コース
②1月17日(火)～26日(水) 白井駅前コース

◆バードウォッチング
赤い鳥や青い鳥など、およそ30種類の野鳥が越冬します。美しく、愛らしい小鳥たちの出合いを楽しみませんか。

◆降下訓練始め
各種航空機から落下傘降下の披露や訓練展示などを行います。
日時 8日(日) 午前8時30分～午後2時 場所 陸上自衛隊習志野演習場(船橋市)

◆おもちや病院
おもちや病院連絡協議会会員が、ボランティアで壊れたおもちゃの修理を行います。
日時 1月15日(日)、2月12日(日)、3月12日(日) 午後1時～3時
場所 白井駅前センター
※幼児から小学生までは保護者が同伴してください。

◆SINCS「歌いま唱歌」
日本人の心の原風景である唱歌など、懐かしく美しい日本の歌の数々を市内女声合唱団有志と一緒に歌いましょう。申し込み不要で、誰でも参加できます。
日時 1月20日(金)、2月17日(金)、3月10日(金) 午後2時～3時30分
場所 西白井複合センター
参加費 無料
SINCS 白井自然と芸術文化の会 平田 ☎080(4727)8718

◆ふれあいカフェテラス「おあしす」
乳幼児から高齢者まで誰でも参加できるカフェです。紙芝居や絵本の読み聞かせなども行います。

◆トラクター運転技術安全講習会
農業技術に関心のある人を対象に安全確保の仕方や操作手順、実技講習を行います。
日時 14日(土) 午前10時～午後3時(雨天時は15日(日)に延期)
集合場所 平塚の里ベースキャ

センターだより

◆赤ちゃんの木育広場「木育寺子屋」
木のおもちゃで遊んだり、おもちゃを手作りしませんか。
日時 1月31日(火)、2月28日(火)、3月28日(火) 午前10時30分～正午
場所 白井駅前センター
対象 市内在住の未就学児とその保護者(自由参加)
ボランティアグループ「緑の風」 鶴岡 ☎(491)8704
◆印旛都市パドミントン大会(個人戦)
日時 2月5日(日) 午前9時～午後5時
場所 佐倉市民体育館 種目 男女別ダブルス ①1部(上級) ②2部(中級) ③合計年齢90歳以上の部
対象 印旛都市在住・在勤・在学の中学生以上
参加費 1人1,000円(オーブン参加の場合は高校生以上で1人1,500円)
1月25日(火)までに佐倉市パドミントン協会ホームページの「お申込みメールフォーム」に入力
清水 ☎080(3539)1404(午後8時以降)

◆おもちや病院
おもちや病院連絡協議会会員が、ボランティアで壊れたおもちゃの修理を行います。
日時 1月15日(日)、2月12日(日)、3月12日(日) 午後1時～3時
場所 白井駅前センター
※幼児から小学生までは保護者が同伴してください。

◆SINCS「歌いま唱歌」
日本人の心の原風景である唱歌など、懐かしく美しい日本の歌の数々を市内女声合唱団有志と一緒に歌いましょう。申し込み不要で、誰でも参加できます。
日時 1月20日(金)、2月17日(金)、3月10日(金) 午後2時～3時30分
場所 西白井複合センター
参加費 無料
SINCS 白井自然と芸術文化の会 平田 ☎080(4727)8718

◆ふれあいカフェテラス「おあしす」
乳幼児から高齢者まで誰でも参加できるカフェです。紙芝居や絵本の読み聞かせなども行います。

◆トラクター運転技術安全講習会
農業技術に関心のある人を対象に安全確保の仕方や操作手順、実技講習を行います。
日時 14日(土) 午前10時～午後3時(雨天時は15日(日)に延期)
集合場所 平塚の里ベースキャ

◆白井刻字サークル
「白書自刻」の刻字展です。
日程・場所 ①1月11日(火)～17日(火) 西白井駅前コース
②1月17日(火)～26日(水) 白井駅前コース

◆バードウォッチング
赤い鳥や青い鳥など、およそ30種類の野鳥が越冬します。美しく、愛らしい小鳥たちの出合いを楽しみませんか。

◆降下訓練始め
各種航空機から落下傘降下の披露や訓練展示などを行います。
日時 8日(日) 午前8時30分～午後2時 場所 陸上自衛隊習志野演習場(船橋市)

◆おもちや病院
おもちや病院連絡協議会会員が、ボランティアで壊れたおもちゃの修理を行います。
日時 1月15日(日)、2月12日(日)、3月12日(日) 午後1時～3時
場所 白井駅前センター
※幼児から小学生までは保護者が同伴してください。

◆SINCS「歌いま唱歌」
日本人の心の原風景である唱歌など、懐かしく美しい日本の歌の数々を市内女声合唱団有志と一緒に歌いましょう。申し込み不要で、誰でも参加できます。
日時 1月20日(金)、2月17日(金)、3月10日(金) 午後2時～3時30分
場所 西白井複合センター
参加費 無料
SINCS 白井自然と芸術文化の会 平田 ☎080(4727)8718

◆ふれあいカフェテラス「おあしす」
乳幼児から高齢者まで誰でも参加できるカフェです。紙芝居や絵本の読み聞かせなども行います。

◆トラクター運転技術安全講習会
農業技術に関心のある人を対象に安全確保の仕方や操作手順、実技講習を行います。
日時 14日(土) 午前10時～午後3時(雨天時は15日(日)に延期)
集合場所 平塚の里ベースキャ

◆白井刻字サークル
「白書自刻」の刻字展です。
日程・場所 ①1月11日(火)～17日(火) 西白井駅前コース
②1月17日(火)～26日(水) 白井駅前コース

募集・伝言板

◆平成29年度千葉県生涯学習学生募集
仲間づくりや社会参加などに興味のある県内在住の原則60歳以上の人を募集します。
願書は県生涯学習各学園や県高齢者福祉課、市高齢者福祉課、県ホームページなどにあります。
募集期間 1月4日(火)～2月28日(火)
千葉県生涯学習事務局 ☎043(266)4705



# 広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
【元日】	■年始歯科診療 (9:00～12:00あまり 歯科医院 ☎492-2341)		■官庁仕事始め □心配ごと相談		□心配ごと相談	
8	9	10	11	12	13	14
■成人式 (10:30～ 文化センター)	【成人の日】	■定例教育委員会議 (14:00～市役所) ■年金・労働相談 (10:00～15:00市役所) ■中小企業経営なん でも相談 (14:00～ 17:00公民センター)	□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)	□女性生き生き相談 □こころの相談 (医師) ■人権相談 (13:00 ～16:00市役所) ■夜間窓口納付と納 税相談 (17:15～ 20:30市役所)	□心配ごと相談 ■ネット引きこもり相 談会 (18:20～21:00 白井駅前センター)	
15	16	17	18	19	20	21
■朝市 (7:00～7:45 富士センター) ■消防出初め式 (10: 00～文化会館)	■心配ごと相談 出張 相談(10:00～15:00 福祉センター) ■どんぐり広場子育 て相談(10:30～12: 00保健福祉センター)		□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	■行政相談 (13:00 ～16:00市役所)	□心配ごと相談 ■千葉県よろず支援 拠点サテライト経営 相談・完全予約制 (10:00～16:00白井 工業団地産業振興セ ンター)	■朝市 (7:00～7:45 市役所)
22	23	24	25	26	27	28
■朝市 (7:00～7:45 富士センター)	■ネット引きこもり相 談会 (18:20～21:00 保健福祉センター)		□心配ごと相談 □こころの相談 (精 神保健福祉士) □障がい者就労相談	□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)	□心配ごと相談 ※弁護士来所 □木造住宅無料耐震 診断相談	■朝市 (7:00～7:45 市役所)
29	30	31	祝成人			
■朝市 (7:00～7:45 富士センター) ■休日窓口納付と納 税相談 (9:00～ 12:00市役所)						

※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。

## 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	●	休所		●		●	
白井駅前出張所			●		●		●
富士出張所	●		●	●	●	●	●
公民センター出張所	休所	●			●		

※●印は市民課で発行している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)。1日(祝)～3日(祝)は年始のため休所となります。  
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
8日(日)	なし坊	平成29年成人式	10:30	無料	生涯学習課 ☎ (492) 1111
15日(日)	なし坊	平成29年白井市消防出初め式	10:00	無料	市民安全課 ☎ (492) 1111
17日(火)	かおり	経営支援 (ステップアップ) セミナー	13:30	無料	商工振興課 ☎ (492) 1111
20日(金)	なし坊	新春シニアカラオケ大会	13:00	無料	高齢者クラブ連合会 石田 ☎ (497) 3484
22日(日)	なし坊	第23回高城靖雄新春コンサート	13:30	指定席3,500円 自由席2,500円	(有)高城総合企画 ☎ (492) 8566

※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 火～土曜日 午前9時30分～午後7時  
日曜日・祝日 午前9時30分～午後5時

項目	日時	内容	対象	場所
おはなしかい	11日、18日、25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	25日(水) 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	おはなしのへや

※26日(木)は館内整理日のため、休館となります。

## 「しろいふるさと大使ライブ」チケット発売中

家族そろって歌と笑いの舞台を楽しみましょう。

日時 2月12日(日) 午後1時30分～ (開場 午後1時～)  
場所 文化会館なし坊ホール  
入場料 一般 500円 (全席自由、未就学児膝上無料)  
☎ 文化会館 ☎ (492) 1121

## プラネタリウム館 ☎ (492) 1125

項目	内容	日時	料金
子ども向け放映 ロイヤルアワー (星空生解説あり)	やじるしくんのいたずら 冬～春 (45分間)	8日(日)～ 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 (星空生解説あり)	ゆく星くる星 宇宙・天文カレンダー 2017	7日(日)～29日(日) 土・日曜日 13:30・15:00	市内大人 210円 市外大人 320円
プラチナアワー (シニア向け)	慣れ親しんだ音楽ときらりと光る天文のお話。今回の話題は「横から見た星座の形」です。(45分間)	12日(木)・14日(土) 11:30～12:15	市内大人 210円 市外大人 320円
昼間の星を見る会	太陽の表面を観望します (天候により中止の場合あり)。	21日(日) 11:30～13:30	無料
星を見る会	ドームで星空解説の後、実際の星空で金星、オリオン大星雲ほかを観望します。(雨天曇天はドーム内解説のみとなります)	21日(日) 17:30～18:45	大人200円 子ども無料

## 郷土資料館 ☎ (492) 1124

項目	内容	日程	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。小川瓦木作品は、企画展「小川瓦木回顧展」で展示した作品の一部を紹介	火～日曜日 9:00～17:00	無料
小展示 古文書修補速報展	江戸時代の富塚村新田の税金に関する古文書を中心に展示	火～日曜日 9:00～17:00 3月31日(金)まで	無料
郷土史講座① 「龍の来た道・清戸弁財天女縁起をめぐって」	身近な歴史や文化財について紹介。1回目は、薬王寺の縁起について考察 講師:五十嵐行男さん (印西市史編さん委員会委員長)	29日(日) 14:00～16:00 (要予約) 定員30人 (受付は5日(木)から) ※会場は2階研修室になります。	無料

## 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
<b>4カ月育児相談</b>			
13日(金)	◎	9:30～10:00	28年8月生まれの人には個人通知
24日(火)		13:15～13:45	
<b>かみかみ教室</b>			
11日(水)	◎	9:45～10:00	28年3月生まれの人には個人通知
<b>1歳6カ月児健康診査</b>			
6日(金)	◎	13:15～13:45	27年6月生まれの人には個人通知
17日(火)			
<b>2歳児歯科健康診査</b>			
18日(水)	◎	13:15～13:45	26年7月生まれの人には個人通知
<b>3歳児健康診査</b>			
10日(火)	◎	13:15～13:45	25年7月生まれの人には個人通知
27日(金)			

※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
11日(水)	11:00～12:30	富士センター
16日(月)	10:00～11:30	保健福祉センター
18日(水)	10:00～11:30	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。16日(月)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。



古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

下総基地の米軍機使用絶対反対



安藤選手（前列左から4人目）と中学時代の先生、同級生の皆さん



鈴木選手（前列中央）と松戸国際高校ウエイトリフティング部の皆さん

**市長** 白井らしいいい名前ですね。これからの目標について教えてくださいませんか。

**鈴木** 進学してもウエイトリフティングを続けたいと考えています。大学でも一番になりたいという気持ちはもちろんありますし、ちょうど大学4年生で東京五輪になります。三宅宏実選手は尊敬していて憧れの選手なので、自分もそのような存在になれるようがんばりたいと思います。

**市長** アスリートの宿命で周りにはみんなライバルですよ。がんばってください。

### 4年後の東京五輪に向けて

**会長** 4年後の東京五輪への思いを聞かせてください。

**安藤** リオ五輪に出場して今は落ち着いてきましたが、オリンピックの映像を見ると改善するところがたくさんあります。4年後に向けてそういう部分があるべくない状態を目指して練習します。海外に目を向けて国際

的な練習もしていきます。

**鈴木** オリンピックは未知の世界という感じでしたがウエイトリフティングを始めて安藤選手や三宅選手、高校の先輩にあたる松本選手の活躍する姿を見てみると私もあなりたいと思いますし、大学、社会や世界に目を向けてみるとまだまだです。か

**会長** 松戸国際高校のウエイトリフティング部の目標に「日進月歩」というのがありますね。ぜひ出場できるようにがんばってほしいと思います。

### 家族への思い

**会長** ウエイトリフティングに打ち込んできた中で家族への思いを聞かせてくれませんか。

**安藤** 私が小学生の時ですが、父が倒れてしまったんです。ウエイトリフティングを始めたのは15歳で、その年の終わりに全国優勝しました。翌年には連覇がかかってくるので母に父を連れて応援に来てほしいと頼みましたが、会場が遠いこともあったので来られませんでした。誰よりも母が一番苦しかったと思うんです。姉と私の2人の高校受験、大学受験など忙しい時期もあったので、迷惑をかけたんじゃないかな。

頼みましたが、会場が遠いこともあったので来られませんでした。誰よりも母が一番苦しかったと思うんです。姉と私の2人の高校受験、大学受験など忙しい時期もあったので、迷惑をかけたんじゃないかな。

大学1年の全日本選手権は、試合会場が埼玉県で近かったので、母にお願いして父に来てもらいました。優勝しましたが、なんて声をかけようかと思いついてしまいましたね。そこから少しづつ世界大会に出場して成績も上がってきたんです。

### ロンドン五輪の苦い思い出

**安藤** ロンドン五輪の選考時は、その年の4月に全日本選手権で優勝したのですが、5月の選考で選ばれませんでした。しかし、出場する選手と一緒に合宿には参加しました。

出場選手のすぐ横で出られない選手が練習することで相乗効果を狙っていたと思います。



ウエイトリフティングへの思いを笑顔で話してくれました

**鈴木** ありがとうございます。

### 大好きな「しろい」の梨

**議長** 安藤選手は梨は「豊水」が好きだと言っていました。鈴木選手は梨は好きですか。

**鈴木** 「幸水」も「豊水」も大好きです。

**安藤** 梨の時期が来ると食べますが、「しろい」の梨を先生や友人などに贈ると人気なんです。大学で寮生活をしているときは寮に持って帰って友人たちと一緒に食べました。みんなも「すごくおいしい」と言ってくれて喜んでいました。

### 子どもたちにウエイトリフティング体験を

**議長** 安藤選手に聞きますが、子どもたちにオリンピックの話や夢についての講演をした時の反応はどうでしたか。

**安藤** 中学生に将来の夢とかやりたいことを聞いたときに手が上がるのは少なかったですね。

小学生のほうが手を上げてくれます。中学生になるといろいろ考える時期なんですよね。

実際にウエイトリフティングを体験してもらいました。しかしウエイトリフティングをしたかと思っても環境的な要因が大きいです。県内でも鈴木選手が通っている松戸国際高校など3校しかないんです。中学生から始めようと思ったら高校に練習に行くなどしないといけないんです。気持ちがあってもできない状況はありますが、選手は増えてほしいと思っています。

### ときめく時

**会長** 市の第5次総合計画にあります。市からオリンピック選手が出たということは初めてです。市からオリンピック選手が出たということは初めてです。市からオリンピック選手が出たということは初めてです。

**鈴木** 達成感ですね。新しいことにチャレンジすることです。まだ知らない世界がいっぱいあります。

**安藤** たまたま私たちが取り上げてもらっていますが、素晴らしい成績を収めて活躍している皆さんの紹介もお願いします。

**市長** 市からオリンピック選手が出たということは初めてです。市からオリンピック選手が出たということは初めてです。

**安藤** 中学生に将来の夢とかやりたいことを聞いたときに手が上がるのは少なかったですね。



**安藤選手**  
体調面ではけがをしないこと、体と相談しながら体調を整えるということが第一です。2月からは、練習拠点を韓国に移します。また、後進の指導法についても学び、良い指導者になれるように勉強していきたいと思っています。

## 新年の抱負



**鈴木選手**  
大学に進学というのが一番です。ウエイトリフティング競技においては、先輩方を追い越し、切磋琢磨して刺激しあえる存在として一緒に練習したいと思います。また、スポーツ科学を勉強して、競技に生かしたいと思っています。

