広 報 No.898

令和2年 (2020年) 毎月1日・15日発行

6月1日

白井市は「ときめきと みどりあふれる 快活都市」を目指します

主な記事

2…新型コロナウイルスに係る施設などの対応について 3…後期高齢者医療制度について 4、5…おうちde楽トレ 6…国勢調査

白井市独自の追加支援について

新型コロナウイルス感染症に係る経済対策として、市独自の追加支援を行います。

子育て世帯応援給付金 (高校生以下相当の子ども1人につき1万円)



子育て世帯への臨時特別給付金(下部別記)に追加し、対象を 高校生以下相当の子どもに広げ、1人につき1万円を給付します。

図基準日(令和2年4月27日)に、白井市に住民票がある高校生以下に相当する年齢(平成14年4月2日~令和2年4月27日生まれ)の子どもがいる世帯

■児童手当の対象児童分の申請は不要ですが、高校生や白井市から児童手当を受給していない場合は申請が必要です。9月30日例までに申請書(6月中に世帯主宛に送付します)に必要書類を添えて返送してください。

問子育て支援課☎497-3487



ひとり親家庭等応援給付金



(対象の子ども1人につき3万円)

ひとり親家庭などの児童扶養手当受給世帯の対象児童1 人当たり3万円を給付します。

図基準日(令和2年4月27日)に、白井市に住民票がある 児童扶養手当受給世帯

■申請は不要です。案内を対象世帯へ送付しました。

週子育て支援課**☎**497-3487

中小企業経営支援金



(1対象事業者につき10万円)

売上が前年同月50%以下になるなどの影響を受けている 市内中小企業に対し、1事業者当たり10万円を給付します。 図千葉県中小企業再建支援金の給付が決定した市内に事業 所がある中小企業、小規模事業者、個人事業主

■ 10月30日 曲までに申請書(市ホームページ、担当課・公民センター・市商工会窓口にあります)に必要書類を添えて郵送で産業振興課 3401-4641へ

そのほかの主な支援について

特別定額給付金(対象者1人につき10万円)

対象者1人当たり10万円を給付します。入金まで申請の受け付 が はから2~3週間程度を予定しています(申請書に不備がある場合は入金が遅れることがあります)。

園基準日(令和2年4月27日)に、市の住民基本台帳に登録されている人 ■8月26日⋈までに申請書(世帯主宛に送付しました)に必要書類を添え て返送してください。

圆特別定額給付金担当☎401-5358

住居確保給付金 (家賃相当額(上限あり)) 新型コロナウイルス感染



新型コロナウイルス感染症の影響で、住居確保給付金の対象が拡大されました。詳細は問い合わせてください。

図離職や廃業から2年以内または、新型コロナウイルスの感染拡大防止の影響によるやむを得ない休業などで収入が減少し、住居を喪失した人または喪失するおそれのある人

給付額 家賃相当額(上限あり)

囮就職活動を行うことや収入・資産などの要件があります。

1 回 固白井市くらしと仕事のサポートセンター**2**497-3650 図kurashi_support@city.shiroi.chiba.jpへ

子育て世帯への臨時特別給付金 (対象の子ども1人につき1万円)



■申請は不要です。案内を対象世帯へ送付しました。

過子育て支援課**☎**497-3487

くらしや仕事の無料相談

○収入が減って家計が苦しい… ○失業して家賃が払えない… ○就職活動がうまくいかない… ○公共料金に滞納がある…

生活の中で誰にも相談できない困りごとや不安に思っていることはありませんか。相談支援員が寄り添って支援します。

相談内容など秘密は厳守します。安心して相談してください。

畸平日8:30 ~ 17:15

励保健福祉センター相談室など

固白井市くらしと仕事のサポートセンター**な**497-3650

⊠kurashi_support@city.shiroi.chiba.jp



発行 **⑤**白井市 編集 秘書課 〒270-1492 白井市復1123 〇2492-1111(代表) 図491-3510 図http://www.city.shiroi.chiba.jp/白井の人口 63,318人(-18人) 男 31,625人(-31人) 女 31,693人(+13人) 白井の世帯 26,103世帯(+48世帯) ※4月末日現在()は前月比

新型コロナウイルス感染症の県内の感染状況や近隣都県の状況、国 の動向を踏まえ、施設などの対応を右表のとおりと決定しました。 なお、対応が変わる場合がありますので、最新の情報は市ホームペー ジや各施設で確認してください。

小・中学校について

6月8日側から通常登校を開始します。授業数確保のため、県民の日 (6月15日间) は登校日とし、夏休み期間は8月8日出~8月23日间と します。

学童保育所および保育園について

密閉・密集・密接が避けられないため、利用自粛要請期間を6月30 日火まで延長します。

市民の皆さんへのお願い

施設などは、感染防止対策を実施した上で段階的に再開します。利 用にあたっては、マスクの着用や利用人数の制限など施設ごとにガイ ドラインに基づいた協力を要請することがあります。ご理解ご協力を お願いします。

三密防止の徹底



外出前に検温を



マスクを着用



利用人数の制限



施設等名	対応	問い合わせ先
しろい市民まちづくりサポートセンター		ซ 401-3729
白井駅前センター		ద 497-1151
桜台センター		ช 491-7111
西白井複合センター	6月1日側から順次再開 (側定休の施設は似から)	ช 492-1011
冨士センター	※児童・高齢者関係施設、 調理室などの一部施設は	ช 446-1911
白井コミュニティセンター	当面の間、休止を継続	ช 491-1505
西白井コミュニティプラザ		ช 497-5771
公民センター		ช 492-5266
地域福祉センター		ช 492-5713
青少年女性センター		ช 492-2022
障害者地域活動支援センター	6月1日側から順次再開	ద 497-3485
こども発達センター		ద 497-3489
テニスコート・競技広場・陸上競技場		ద 401-8953
文化センター・文化会館		ช 492-1121
文化センター・図書館		ซ 492-1122
文化センター・郷土資料館	- 6月2日似から順次再開	ซ 492-1123
文化センター・プラネタリウム館		ช 492-1124
子育て支援センター・つど いのひろば	6月15日側から順次再開	¤ 497-3487
老人福祉センター		ద 492-2022
健康増進ルーム		ద 497-3494
学校体育施設 (校庭・体育館など)	当面の間、休止を継続	ช 401-8953
富士南園広場		ซ 401-8953

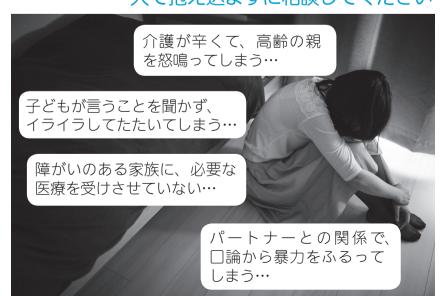
週白井市家庭等における暴力対策ネットワーク会議事務局**☎**497-3491

外出自粛や休業などによる生活不安やストレスなどにより、家庭内で の虐待や暴力の深刻化が懸念されています。

不安を感じたら、一人で抱え込まずに専門の窓□に相談してください。 秘密は厳守します。匿名での相談も受け付けます。近所で困っている 人を見かけた場合も連絡してください。

こんなときは…

-人で抱え込まずに相談してください



各種相談電話窓□ 命の危険を感じたら、迷わず110番!

	相談内容	各種相談窓□
		・市家庭児童相談室 ☎ 497-3477(平日8:30~17:15*)
	児童 (18歳未満)	・県中央児童相談所 ☎ 043-252-1152(24時間365日)
		全国共通ダイヤル ☎ 189(イチハヤク)
虐待	高齢者 (65歳以上)	【第一・第二・七次台・桜台小学校区】 ・白井市地域包括支援センター ☎497-3474(平日8:30~17:15*) 【南山・池の上小学校区】 ・白井駅前地域包括支援センター ☎492-8100(似~出8:30~17:15*) 【第三・大山□・清水□小学校区】 ・西白井駅前地域包括支援センター ☎497-5170(似~出8:30~17:15*)
	障がい者 (身体・知的 ・ 精神)	・市障害福祉課 ☎ 497-3483(平日8:30~17:15*)
DV		・市社会福祉課 ☎ 497-3491(平日8:30~17:15*)
		・県女性サポートセンター ☎ 043-206-8002(24時間365日)
		・DV相談+(プラス) ☎ 0120-279-889(ツナグハヤク)(24時間受付)

*夜間・休日は市役所代表**2**492-1111へ

新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」について、 日常生活で一人一人が実践できる例が示されました。 感染拡大を予防するために実践してください。

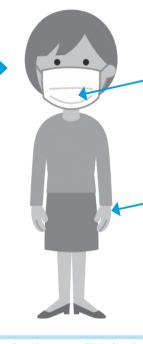


感染防止の3つの基本



①身体的距離の確保

- 人との間隔はできるだけ2流(最低1流)
- ・遊びに行くなら屋内より屋外
- ・会話の際は可能な限り真正面を避ける
- ・3密(密集・密接・密閉)回避
- ・こまめに換気



②マスク着用

- ・症状がなくてもマスク着用
- せきエチケット徹底

③手洗い

- ・家に帰ったらまず手や顔を洗う
- ・手洗いは水とせっけんで30秒程度
- ・毎朝の体温測定、健康チェック

日常生活の感染対策

買い物

- ・ 通販も利用
- ・1人または少人数ですいた時間に
- ・電子決済の利用
- ・計画を立てて素早く
- ・サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ・レジに並ぶときは、前後に空間を

食事

- ・持ち帰りや出前、デリバリーも
- ・屋外空間で気持ちよく
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・対面ではなく横並びで座ろう
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに
- グラスの回し飲みは避けて

娯楽、スポーツなど

- ・公園はすいた時間や場所を選ぶ
- ・筋トレは自宅で動画を活用
- ・ジョギングは少人数で
- ・すれ違うときは距離をとる
- ・狭い場所での長居はしない
- ・歌や応援は十分な距離かオンラインで

冠婚葬祭など

- ・多人数での会食は避けて
- ・発熱がある場合は参加しない

公共交通機関

- ・混んでいる時間帯は避けて
- ・徒歩や自転車利用も併用する

75歳以上の皆さんへ〜後期高齢者医療制度〜

75歳になると皆、後期高齢者 医療保険の被保険者です

後期高齢者医療制度は、75歳以上 の全ての人が対象で、病気やけがをし ても安心して医療を受けられるよう、 加入者が保険料を負担するほか、若い 世代からの支援を受けて支え合う制度 です。

市・県民税の申告を忘れずに

前年所得が一定額 以下の世帯は、保険 料が軽減されるので、 忘れずに市・県民税の 申告をしてください。



制度改正について

①保険料率と賦課限度額

千葉県後期高齢者医療広域連合で2年に 1度の見直しがあり、下表のとおり保険料 率と賦課限度額を改正します。主な上昇要 因は被保険者1人あたりの医療費が増加傾 向にあるためです。

区分	令和2・3年度	平成30・31年度
均等割	43,400円	41,000円
所得割	8.39%	7.89%
賦課限度額	640,000円	620,000円

間保険年金課**☎**401-3918

②均等割額の軽減判定基準

前年所得に応じて、均等割が減額される 対象世帯を下表のとおり拡大します。

世帯所得が33万円以下の場合の軽減に ついて、8.5割軽減が7.75割軽減に、8割 軽減が7割軽減に変更します。

	甘油奶	前年中の世帯	の総所得金額		
基準額		令和2年度	平成31年度		
	5割	33万円+(28.5	33万円+(28万		
	軽減	万円×被保険者数)	円×被保険者数)		
	2割	33万円+(52万	33万円+(51万		
	軽減	円×被保険者数)	円×被保険者数)		

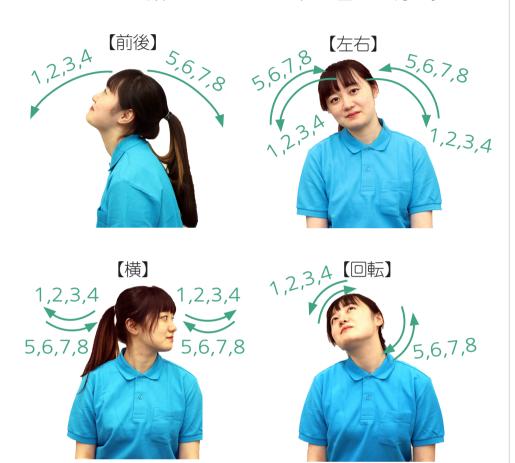
おうちde楽トレ

外出自粛などで体を動かす機会が減っていませんか。市は、平成27年度より介護 予防を目的とした「しろい楽トレ体操」を各地域で実施しています。

しろい楽トレ体操は手首や足首におもりをつけ、歌を歌いながら実施する体操です が、今回はおもりを使わずに自宅で簡単にできる運動を紹介しますので、体力維持の ために「おうちde楽トレ」してみませんか。

体調が すぐれない時や、 腰・股関節に痛み がある時は、 無理をしないで できる範囲で体操 を行いましょう。

①首の準備運動 ~首や肩の周囲を温める~ 1から8まで数をかぞえながら、1回ずつ行う。

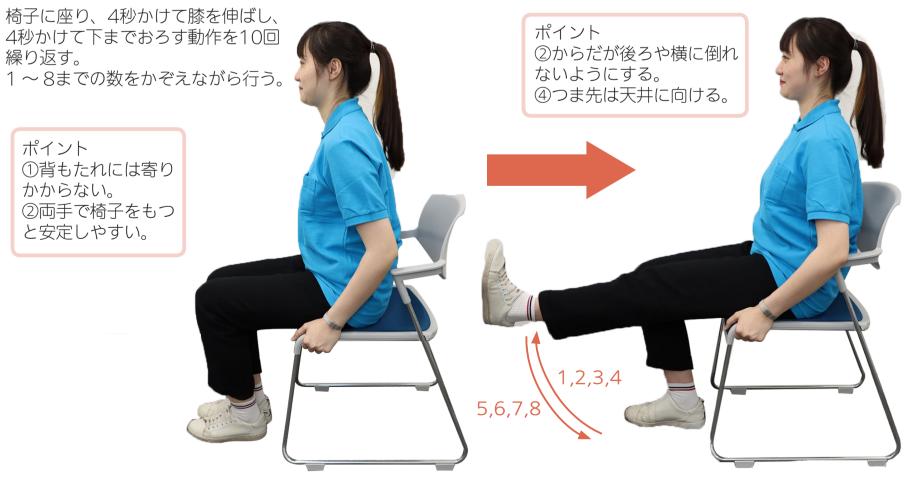




②股関節の準備運動~股関節を伸ばす~ ※人工股関節を入れている人や股関節に痛みがある人 は、行わない。

脚を組んでひざを抱え、胸のほうに引き寄せて8秒間 保持。左右両方とも行う。

③ひざを伸ばす運動~太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)を強くする~



4椅子からの立ち上がり運動~脚(大腿四頭筋)やおしりの筋肉(大殿筋)を強くする~

①浅めに腰かけ、足を肩幅に開く。 ②ひざとつま先の向きを揃え、腕を 胸の前で組む。

③4秒かけて立ち上がり、4秒かけて 座る動作を10回繰り返す。

④1から8まで数をかぞえながら行う。

1,2,3,4 5,6,7,8

ポイント ①前傾姿勢で立ち上が り、腰は反らさない。 ②つらい人は、ひざに 手をついておこなう。



①まっすぐ前を見て、姿勢を正す。 ②片手で椅子につかまり、つかまって いる方の足を前方に5学 旅ほど上げて 60秒保持する。

③左右両方とも行う。

ポイント ①目はつぶらない。 ②1日3回行うと効果的

⑥肩・腕のストレッチ

~腕の裏や肩の筋肉をほぐす~ ゆっくりとタオルをたぐり寄せた あと、15秒間数える。 左右両方行う。



⑦手首・腕のストレッチ

~腕の前や手首の筋肉をほぐす~ 右手の手のひらを上にして前に伸ばし、 左手で指をつかみ、ゆっくりとそらす。 その状態で15秒間数える。

左右両方行う。



⑧ふくらはぎのストレッチ

~ふくらはぎの筋肉をほぐす~ 椅子につかまり、かかとを床につけたま ま、片足を後ろに引いて、15秒間数える。 左右両方行う。

案内

4

国勢調査

国勢調査は、調査 開始から100年 1920-2020



をむかえる、国内に住む全ての人と 世帯を対象とする国の最も基本的で 重要な調査です。

10月1日を基準に調査を実施し ます。調査票は郵送やパソコン・ス マートフォンからの回答が可能です。 他新型コロナウイルスの影響によ り、調査方法やスケジュールが変更 となる場合があります。

間企画政策課☎401-5998

水道週間

6月1日~7日は、水道週間です。 今年度のスローガンは「飲み水を 未来につなごうぼくたちで」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。

間上下水道課☎401-5203

地域福祉団体の認定

市は、地域福祉の増進を図る団体 を地域福祉団体として認定する制度 を始めます。認定を希望する団体は 申請してください。

認定期間 7月1日から1年間

申間12日 金までに申請書類を社会 福祉課**否**497-3482へ

保健福祉センターの有効活用

市は、10月1日から福祉団体に 限定している保健福祉センターの会 議室などの利用範囲を事務所が市内 にある団体(一部の部屋は、市内に 在住・在勤・在学の個人も可)へ拡 大します。利用料は以下のとおりで す(地域福祉団体は無料)。

部屋名など	料金 (1時間)
団体活動室1	310円
団体活動室2	310円
団体活動室3	310円
団体活動室1・2 (または2・3)	410円
団体活動室1・2・3	500円
会議室1	270円
会議室2	270円
録音室3	240円
翻訳室 (生)(日)(祝)のみ)	320円

他利用希望日の2カ月前(地域福祉 団体は3カ月前)から予約できます。 申社会福祉協議会窓口かインター ネット「ちば施設予約システム」へ 間社会福祉課☎497-3482

講座・講演



終活講座〜楽しく納得〜

人生の終わりに向けて、どんな「備 え」が必要なのかを学びます。

講義とゲームで自らの終末期への 不安を取り除きましょう。参加者に は「幸せな老後を生きる終活ノート」 をプレゼントします。

時23日以14:00~16:00

対概ね65歳以上の市民 先着25人 内終活ノートの説明・もしバナゲー ムの体験

師地域包括支援センター保健師

申問19日倒までに公民センター☆ 492-5266^

イベント



白井市民文化祭【中止】

令和2年度の「白井市民文化祭」 は11月の開催に向け準備をしてき ましたが、新型コロナウイルスの感 染拡大を防ぐため、市のイベント等 の中止・延期に関する基本的な考え に従い、中止します。ご理解、ご協 力をお願いいたします。

間白井市民文化祭実行委員会 佐藤 ☎090-2656-0980、生涯学習課 **~**492-1123

ファミサポまつり【中止】

7月に開催を予定していた「ファ ミサポまつり」は、新型コロナウイ ルスの感染拡大を防ぐため、中止し ます。ご理解ください。

問しろいファミリー・サポート・ センター**な**491-8277



意見公募・学校施設の長寿命 化計画(案)

市は、安心安全を最優先に学校施 設(小学校・中学校)の長寿命化を 図り、中長期的な維持管理費などの 縮減と予算の平準化を実現するため 「白井市学校施設の長寿命化計画」 を策定します。

策定にあたり、計画(案)に対す る意見を募集します。なお、意見お よび検討結果は、後日公表します。

時4日(木)~ 25日(木)

所教育総務課、市役所情報公開コー ナー、各センター、市ホームページ 対市内在住・在勤・在学者、市内

に事業所を有する法人や団体

申間25日休までに意見書(閲覧場 所にあります)を教育総務課**☎**401-8751 M492-6377 ⊠kyouikusoumu@city.shiroi.chiba.jp^

求人



保健師・保育士|会計年度任 用職員



市は、子育て支援事業に従事す る会計年度任用職員を募集します。 時平日週3日程度 9:00 ~ 17:00 **所**保健福祉センター・子育て支援 センター

対保健師または保育士 2人

四子育てに関する相談や、子育て 支援事業の情報発信、子育て関連施 設との連携

他時給 保健師1.435円~、保育士 1,153円~、書類・面接で選考

申問23日火までに履歴書に保健師 免許または保育士免許の写しを添え て郵送または直接子育て支援課☎ 497-3487^

健康



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。



日本で発生する可能性のある疾患 は日本脳炎、デング熱、ジカウイル ス感染症、マラリアなどです。

日本脳炎には予防接種が有効とい われていますが、他の疾患には有効 なワクチンがありません。

蚊に刺された後に発熱や頭痛、嘔 吐、筋肉痛、発疹などの症状が現れ たら医療機関を受診してください。

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。普段 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。
- ・おけなどに水を長期間放置しない。 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。
- 間健康課☎497-3495

子ども・学生



教科書展示会

令和3年度以降 に中学校で使用す る検定済み教科用 図書を展示します。



時12日 金~25日 休 (土日除く) 9: $00 \sim 17:00$

所市役所東庁舎3階担当課前など 間学校政策課☎401-9445

児童手当の現況届を忘れずに

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。感染症予防のため、極力郵送 での提出をお願いします。

現況届臨時受付

時28日(日)9:00~17:00

所保健福祉センター 3階担当課

他児童手当は年3回支給します。現 況届の提出が遅れると支給が遅れる ことがあります。

問子育て支援課☎497-3487

6月は白井市いじめ防止月間

市は、全ての児童生徒が安心して 学校生活を送ることができるよう、 校内外を問わずいじめが行われるこ とのないようにさまざまな取り組み を行っています。

特に6月と12月を「いじめ防止 強化月間」と位置付け、いじめの未 然防止や早期発見・早期対応に努め ています。地域や家庭でも、いじめ 根絶に向けて見守りをお願いします。 困ったときは迷わず相談を。

- ●市教育相談室(平日の9:30~ 16:30) **☎**492-2301
- ●県子どもと親のサポートセンター (24時間対応) 20120-415-446 ⊠saposoudan@chiba-c.ed.jp
- 間教育支援課☎401-9471

インフォメーション

市民団体の催しものや会員募集などの情報を掲載しています。 ※参加費などの記載のないものは無料です。



イベント

■白井市郷土史の会講演会

「明治・大正時代の白井村周辺の動向 ~『千葉県印旛郡誌』以外の資料から~」 をテーマに開催します。

時6日出13:30~15:30**所**西白井 複合センター師白井市郷土史の会会員 高花宏行さん費300円(資料代ほか) 間小木曽☎491-1979

■ハートの会「我が子が学校に行けな くなった時…」

同じ悩みを持つ親同士、一緒に語り 合い、聴き合いませんか。

時6月20日、7月18日、8月22日(各 土曜日) 13:30~16:00**所**市役 所東庁舎まちづくりサポートセンター 会議室対保護者または家族費100円 (施設代)

間水﨑☎080-5467-3037

■建築士による無料住宅相談会

建築士が住いの相談に答えます。

聞 26 日 9:00~12:00 **所**市役 所東庁舎相談室 203 対市民 10人(予 約不要)

間白井市建築士協力会 渋谷☎492-0556



募集・伝言板

■ゴスペルサークル会員募集

子どもと一緒に参加できるゴスペル サークルです。

年齢、性別、経験の有無問わず、歌 が好きな人大募集です。

時土曜日13:00~15:00、日曜日、 平日の午前有り(月2~3回) 所 各センター師新藤順子さん費月会費 1,500円

間ゴスペルJoyFlowers 齊藤⊠shir oi_ongaku11@yahoo.co.jp

令和2年6月のカレンダー ※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、日程・内容は変更になる場合があります。詳細は問い合わせるか、市ホームページで確認してください。

В	月	火	水	木	金	土		
	1	2	3	4	5	6		
**	■議会定例会開会 (10:00~議場) ■ニート引きこもり相談会 (18:20~21:00 保健福祉センター)	■定例教育委員会議 (14:00 ~市役所東庁 舎会議室302)	□障がい者就労相談			■朝市 (6:00 ~ 6:45 市役所)		
7	8	9	10	11	12	13		
■朝市 (6:00 ~ 6:45 富士センター)		■中小企業経営・創業なんでも相談(14:00~17:00市役所東庁舎相談室203)	□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)	□こころの相談(医師) □女性生き生き相談 ■人権相談(13:00 ~16:00保健福祉セン ター)		■朝市 (6:00 ~ 6:45 市役所)		
14	15	16	17	18	19	20		
■朝市 (6:00 ~ 6:45 富士センター)			■脳の元気度測定 (10:00 ~ 11:30白井 コミュニティセン 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市役所東庁 舎相談室203)		■朝市 (6:00 ~ 6:45 市役所)		
21	22	23	24	25	26	27		
■朝市 (6:00 ~ 6:45 富士センター)			□障がい者就労相談 □こころの相談(精神保健福祉士) □交通事故相談	□女性生き生き相談 ■夜間窓口納付と納 税相談 (17:15 ~ 20: 30市役所本庁舎1階)	□心配ごと相談 ※ 弁護士来所	■朝市 (6:00 ~ 6:45 市役所)		
28	29	30						
■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市役所本庁舎1階)			□印の開催時間などは、右欄に記載しています。					

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)



文化会館 16492-1121

◆6月の催し物はありません。

図書館 15492-1122

◆「おはなしかい」「親子おはなし会」は 当面の間、中止します。



郷土資料館 5492-1124

◆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。

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。新たに寄贈・収集した資料や小川瓦木作品などを展示		無料
古文書修補速報展	清戸村の人の移動と金銭の流れを 紹介	17:00	

保健福祉センター 復1123

◆新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、6 月 の「4カ月育児相談」「かみかみ教室」「1歳6カ月児 健康診查」「2歳児歯科健康診查」「3歳児健康診查」 を中止します。

プラネタリウム館 **6**492-1125

◆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。



編生解説)	10,4,1-4,		高校生以下160円 各回開始30分前か	
プラチナアワー (シニア向け)	慣れ親しんだ曲と ともに、今回は「国 際宇宙ステーショ ン」のお話 (約 4 5 分間)	4日休) 11:00	各回開始30万削から券売 (各回定員30人)	
ちょっと知りた い大人のための 天文教室 (1 回目)	「惑星を楽しもう」 をテーマに、5回 に分けてお話しし ます。 今回は「オリエン テーション、金星・ 部分日食」です。	11日休 11:00~ 12:00	市内280円 市外350円 前日までに要予約	
星を見る会	ドームで星空解説 の後、月と球状星 団を観望します(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)	27日(±) 19:30	大人200円 高校生以下無料 要電話予約 2日似9:00から受 け付け開始 (先着30人)	

健康課健康づくり推進係 建康相談 **23**497-3494

健康に関する相談に保健師などが対応します。成人の血圧測定、 体脂肪率測定、腹囲測定、また、乳幼児の身体計測、栄養相談がで きます。(予約不要)

※自宅で体温を測定し、発熱などの症状がある場合は来所を控えて ください。また、来所の際は、マスクを着用してください。 対象 市内在住者

	日程	時 間	場 所			
	29日(月)	10:00 ~ 11:30	保健福祉センター			
※電話や健康課窓口でも相談を随時受け付けています。						

◆来所前にチェックしましょう

□2週間以内に、自身や家族・職場な ど身近に発熱や咳(せき)の症状のあ る人がいないか

□これまでに、自身や家族、職場など 身近に、コロナウイルスに感染した人 がいないか

□消費生活相談(要予約)

月~金曜日 10:00~16:00 市役所本 庁舎消費生活センター 内線3202

□無料職業紹介

月~金曜日 9:00~17:00 (受け付け 9:00~16:00) 市役所本庁舎無料職業紹 介所 内線3203

□就学相談

月~金曜日 8:30~17:00 教育支援課 内線3873

□教育相談(相談員による相談)

月~金曜日 9:30~16:30 東庁舎教育 相談室 教育支援課 四492-2301

□女性生き生き相談(要予約)

第2・4木曜日 10:00~16:00 保健 福祉センター 社会福祉課生活支援班 🎖 497-3491

□心配ごと相談

金曜日 10:00~15:00

【弁護士来所】 月2回(水曜日か金曜日) 【相続・税務相談】 第3水曜日

窓口で当日9:00から、電話では当日9:30 から受け付けをします。保健福祉センター 社会福祉協議会 四492-5713

□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 8492-5716

□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 2497-3477

□障がい者就労相談(要予約)

每週水曜日 10:00~16:00 保健福 祉センター会議室1 障害福祉課 ☎497-3497

□こころの相談

【医師による相談】(前日正午までに要予約) 第2木曜日 10:00~12:00

【精神保健福祉士による相談】(要予約)

第2・4水曜日 10:15~15:00 保健福 祉センター相談室 障害福祉課 ☎497-3483

□交通事故相談(2日前までに要予約) 第4水曜日 10:00~12:00 13:00~

15:00

市民活動支援課 四401-4081

□木造住宅無料耐震診断相談(4日前までに 要予約) 原則奇数月の最終金曜日 10:00 ~16:00 市役所東庁舎相談室203 建 築宅地課 四401-4675

□住宅リフォーム無料相談会(5日前ま でに要予約) 毎月第3水曜日 13:00~ 16:00市役所東庁舎相談室203 建築宅 地課 2401-4675

出張所での証明書等の発行可能日

◆新型コロナウイルス感染症の拡大防 止のため、変更となる場合があります

止りため、 友史となる場合がめりより							
出張所	日	月	火	水	木	金	土
西白井出張所							
桜台出張所		1+					
白井駅前出張所							
富士出張所							
公民センター出張所	休						

●印が住民票や印鑑証明などを発行で きる日です (祝日は不可)。

※戸籍謄本・抄本の発行は、出(日)例不可。 閩 ①8:30 ~ 13:00、 ②14:00 ~ 17:15 (公民センター出張所では、13: 00~14:00も発行可能)

間市民課**公**401-3846





1日の野菜摂取目標量3502ラン

今月のメニューは

サバの味噌煮缶のホイコーロー風

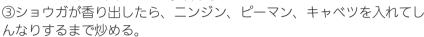
材料(4人分)

サバの味噌煮缶詰1缶(1502)、キャ ベツ150分、ピーマン1個、ニン ジン1/3本(50クラ)、ニンニク1かけ、 ショウガ1かけ、サラダ油小さじ2

作り方

①キャベツはざく切り、ピーマンと ニンジンは太めの千切り、ニンニク とショウガはみじん切りにする。

②フライパンにサラダ油とニンニク、 ショウガを入れて火にかける。(中火)



④サバの味噌煮缶を汁ごと入れて、汁が少し残るぐらいまで炒める。

1人当たりの栄養価 233*。 沖、食塩相当量 0.925、野菜の量 119 グ、調理時間 10分

【栄養士からひとこと】

今月は食育月間です。普段料理をしない人も料理 に挑戦してみませんか。この1皿で野菜もとれ、缶 詰の味付けで作るので、調味料を混ぜ合わせたりす る手間も省けます。

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。小さいお子さんもキャベツなど の野菜をちぎるなど、簡単な作業から始めてみるの はいかがでしょうか。食への興味が広がり、食べ物 の好き嫌いが改善するきっかけにもつながります。



健康課栄養士

献血のお知らせ

市役所東庁舎にて献血を実施します。

ご協力をお願いいたします。

※骨髄バンク登録会・説明会を同日、同会場で開催。

閏16日火10:00~11:45②13:00~16:15

所市役所東庁舎1階会議室101

閻健康課健康づくり推進係☎497-3494



新型コロナウイルス感染防止対策に万全を尽くし実施し ます。皆さんのご協力をお願いいたします。

発見!白井の仕事人は都合により、今月は休載します。 **問**産業振興課**☎**401-4641

新型コロナウイルス感染症に係る 寄付をいただきました



4月27日(月)、市内で操業 している興和金属株式会 社からマスク 2,300枚の 寄付をいただきました。

5月8日 (金) 市内で操業 している栄治産業株式会 社からマスク 1,000枚 の寄付をいただきました。





5月13日(水)、市内で操業 している株式会社サニー カラーからマスク 1,200 枚の寄付をいただきました。

5月20日(水)、市内で操業 している東成商事株式会 社からマスク2,000枚 の寄付をいただきました。



移動交番開設予定(6月)

【場所・日時】 十余一公園・4日休、17日休、24日休*、 福祉センター・15日例、23日例、白井運動公園・3日例*、 10日例、16日例、29日*周*、南山公園・9日例、18日 (休)、25日休、富士センター・5日金、10日(水)*、26日金) 白井コミュニティセンター・3日(水)、24日(水)、ローソン 千葉白井店・1日/月、11日休、22日/月、30日火、ミニ ストップ白井河原子店・2日似、12日盆、19日盆、西 白井コミュニティプラザ・8日月、【時間】10:00~ 11:30・13:30~14:30(*がある日にち)

※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。

圓印西警察署地域課☎0476-42-0110

白井市犯罪・交通事故・火災など発生状況(3月)

	発生状況	件数なと	累計(令和2年)
	犯罪総数	23件	64件
犯罪	電話de詐欺	O件	2件
	電話de詐欺被害額	0円	約400万円
六洛	人身事故数	35件	54件
交通事故	死者数	0人	0人
争以	自転車事故数	1件	5件
11,444	火災	2件	6件
火災など	救急	218件	666件
4C	救助	2件	8件

――― ※電話de詐欺の分類が変更になりました。これまで電話de詐 欺に計上されていなかった「**カードすり替え手口(オレオレ**詐 欺などの手□で被害者に接触し、隙を見てキャッシュカードな どを盗む窃盗)」が、電話de詐欺に計上されています。

株式会社アクアガード

声の広報しろい作成停止中

広報しろいは、音訳ボランティ アやまびこの協力により、CDで 聞くことができますが、新型コロ ナウイルス感染症の拡大を防ぐた め、当分の間、CD作成を停止し ています。ご理解ください。

編集後記

特別定額給付金の申請書の送付 が始まり、皆さんの元に届いたか と思います。申請書類等に漏れが 無いよう、確認して提出してくだ さい。(ドラ)

有料広告 広告内容は、直接広告主へ問い合わせてください

救急指定 土日も診療



白翔会 医療法人社団

〒270-1422

千葉県白井市復 1439-2 <併設施設>

TEL.047-497-6800 介護付き有料老人ホーム ウィズホスピタル千葉自井

FAX.047-497-6801 介護老人保健施設 アモールケア自井

SUSTAINABLE GALS OF THE STATE O

