

主な記事

2…平成31年度決算を報告します 4…職員を募集します 5…コロナ禍でも住み慣れた地域で自分らしく介護予防

年末年始のごみ収集

年末年始のごみ収集は下表のとおり行いますので、ごみはきちんと分別し、収集日の午前8時30分までに集積所に出してください。

12月31日(木)から1月3日(日)の間は、ごみの収集は行われませんので、集積所にごみは出さないでください。※年末年始は、ごみの量が特に多くなるため、収集が遅れる場合があります。



種類	収集曜日	年末最終収集日	年始収集開始日	
燃やすごみ	毎週	月・木	28日	1月4日
		火・金	29日	1月5日
燃やさないごみ	毎月 第1・3の 各曜日	月	21日	1月4日
		火	15日	1月5日
		水	16日	1月6日
		木	17日	1月7日
		金	18日	1月15日
資源物	毎週	月	28日	1月4日
		火	29日	1月5日
		水	30日	1月6日
		木	24日	1月7日
		金	25日	1月8日

粗大ごみ (回収依頼)

粗大ごみの回収を依頼する場合、粗大ごみ受付センター (☎047-491-4753)へ申し込みが必要です。12月29日(木)から1月3日(日)は受付センターが休業となりますので、早めの申し込みをお願いします。

年末申込最終日 12月28日(月)

年始申込開始日 1月4日(月)

受付時間 土日祝日を除く、8:30～17:00

※受け付けを済ませた粗大ごみは、収集日に受付センターが指定した場所に出してください。



印西クリーンセンターへのごみの直接搬入

家庭ごみを直接搬入するには、環境課で発行する搬入許可証が必要になります。手続きの際に搬入物を目視で確認しますので、搬入物を持参してください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、クリーンセンターの廃棄物処理従事者および搬入者の安全性を確保するため、以下の対応としています。

○クリーンセンターへ直接持ち込めるごみ

- 引っ越しに伴い多量のごみが出る場合
- お亡くなりになった親族の部屋などの片づけで多量にごみが出る場合
- 住居内の枝木の手入れで多量に出る場合

(例：燃やすごみの袋の場合は10袋以上、剪定枝の場合は軽トラックの荷台がふさがる程度、粗大ごみの場合は10点以上かつ軽トラックの荷台がふさがる程度)

※上記以外のごみは集積所へ出してください。

○搬入時の注意事項

- 分別を徹底し、係員の指示に従い、事故の無いよう十分に注意してください。
- 健康な人が搬入してください。
- 搬入の際は、マスクや手袋などで感染防止対策をしてください。搬入者本人による分別、手おろしをお願いします。

☎環境課☎401-5429、印西クリーンセンター☎0476-46-2732

感染防止対策を心掛けましょう 新型コロナウイルスとインフルエンザに注意

●マスクをしましょう

ウイルスは飛沫により感染する可能性があるため、マスクを着用しましょう。



●手洗いをしましょう

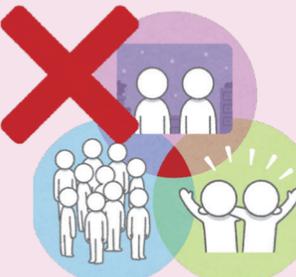
石けんでの手洗いや、手指消毒用アルコールによる消毒で感染リスクを減少させることができます。小まめに手洗いしましょう。



●換気や加湿をしましょう

密閉を防ぐことで感染リスクを減少させることができます。窓を開けるなどの換気を小まめに行いましょう。

冬は湿度が下がり、空気が乾燥します。空気が乾燥するとウイルスの水分量が少なくなり、浮遊します。加湿器などを使用して、部屋の湿度(50%～60%)を保ちましょう。

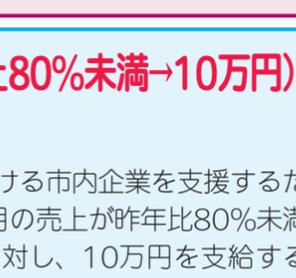


●3つの密を避けましょう

(密閉・密集・密接)

閉鎖された空間や、近距離で、一定時間以上多くの人と会話するなどの場合、特に感染を拡大させるリスクがあるとされています。

密閉空間、密集場所、密接場面を避ける行動を心掛けましょう。



【市独自】中小企業持続化応援金(売上80%未満→10万円)



コロナ禍の影響を受ける市内企業を支援するため、今年の任意の1カ月の売上が昨年比80%未満になった中小企業等に対し、10万円を支給する制度が「白井市中小企業持続化応援金」です。

県や市が実施する他の支援金制度を受けていると支給不可など制限がありますが、まずは制度の詳細をホームページなどで確認してください。

申請期限▶令和3年1月29日(金)

☎産業振興課☎401-4641へ



旧粗大ごみ処理券(350円券)をお持ちの方は3月31日までに手続きが必要です!

令和2年1月1日から粗大ごみ処理手数料の改定を行い、350円から520円に処理券の料金を変更しました。旧粗大ごみ処理券を持っている人は令和3年3月31日まで、差額分代金支払いによる処理手続きを行っています。

手続き期間 令和3年3月31日まで
※令和3年4月1日以降の差額分処理手続きは行いません。

所 環境課

持 旧粗大ごみ処理券、差額分代金(1枚当たり170円)

☎環境課☎401-5429



平成31年度白井市 決算を報告します



一般会計の歳入決算総額は207億5,918万円で、前年度決算に比べ2.6%の減、歳出決算総額は197億6,320万円で、前年度決算に比べ3.5%の減となっています。差し引きは9億9,598万円の黒字でしたが、この中には平成31年度で完了しなかったため令和2年度に繰り越して引き続き実施する事業などに使う財源1億9,435万円が含まれています。これを差し引いた実質的な平成31年度の収支は8億1,633万円の黒字となりました。
※表中の数値は四捨五入しています。合計と内訳が一致しないことがあります。

一般会計歳入

科目	決算額	構成比
市税	92億8,198万円	44.7%
国庫支出金	28億6,178万円	13.8%
市債	15億4,175万円	7.4%
県支出金	11億9,994万円	5.8%
地方交付税	11億2,650万円	5.4%
繰入金	10億4,249万円	5.0%
繰越金	8億2,660万円	4.0%
諸収入	5億2,231万円	2.5%
その他	23億5,583万円	11.4%
合計	207億5,918万円	100%

市税：市民税、固定資産税、都市計画税など
市債：市が銀行などから長期にわたって借りる資金
地方交付税：所得税などの国税5%の一定割合が自治体間の財政力の格差を是正するために国から交付されるもの

一般会計歳出

科目	決算額	構成比
民生費	78億1,034万円	39.5%
総務費	27億8,908万円	14.1%
教育費	24億5,394万円	12.4%
公債費	18億3,739万円	9.3%
土木費	16億5,297万円	8.4%
衛生費	15億3,795万円	7.8%
消防費	11億8,853万円	6.0%
その他	4億9,300万円	2.5%
合計	197億6,320万円	100%

民生費：高齢者や児童などの福祉にかかる費用
総務費：広報、企画、交通安全対策などの市全体に関わる事務にかかる費用
教育費：学校教育や社会教育などにかかる費用
公債費：市の借入金の元金や利息の返済金

特別会計・企業会計

特別会計

会計	歳入	歳出	差し引き
国民健康保険	59億3,087万円	58億3,965万円	9,122万円
介護保険	37億7,085万円	36億3,063万円	1億4,022万円
後期高齢者医療	7億2,009万円	7億1,762万円	247万円
下水道事業	9億9,644万円	8億5,567万円	1億4,077万円

企業会計

事業名	歳入	歳出	差し引き	
水道事業	収益的収支	4億7,806万円	5億5,424万円	△7,618万円
	資本的収支	4億1,181万円	4億3,925万円	△2,744万円

資本的収支の不足額は留保資金などから補填しました。

平成31年度に実施した主な事業

事業名	事業費	内容
西白井地区コミュニティ施設整備事業	2億7,419万円	地域づくりの活動拠点となる西白井コミュニティプラザを開所しました。
子ども医療費助成事業	2億3,606万円	子育て中の保護者の経済的負担の軽減と子どもの保健対策の充実を図るため、中学3年生までの子どもの入院・通院・調剤に係る医療費の助成を実施し、所得制限の撤廃を行いました。
工業団地アクセス道路整備事業	2億2,171万円	工業団地地域から、国道16号などの幹線道路へアクセスする道路を整備するため、補償補填や道路改良工事などを実施しました。
農産物ブランド化推進事業	965万円	梨や自然薯などのブランド力強化により国内外での販路、消費拡大を図るため、市場などでのPR、市民プール内物販施設「やおぶる」で農産物の販売や市内周遊イベントを実施しました。
地域生活支援拠点等整備事業	222万円	障がい者の居住支援機能と地域支援機能を一体的に整備した地域生活支援拠点の建設完了に伴い、拠点施設と既設の委託相談支援事業所を合わせて地域生活支援拠点とし、夜間休日における常時の相談受付体制を構築しました。

健全化判断比率・資金不足比率の状況

財政の早期健全化の必要性を判断するための「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づき、財政状況を示す健全化判断比率を算出したところ、全ての指標で早期健全化基準を下回りました。市の財政状況および公営企業の経営状況は、ともに健全であることを示しています。

公営企業の経営状況の悪化の度合いを示す資金不足比率は、対象となる市の公営企業に資金不足が生じなかったため、数値の算定がされませんでした。

今後も健全な財政運営に努めていきます。

健全化判断比率

	実質赤字比率	連結実質赤字比率	実質公債費比率	将来負担比率
白井市	—	—	2.5%	53.0%
早期健全化基準	13.09%	18.09%	25.0%	350.0%
財政再生基準	20.00%	30.00%	35.0%	—

資金不足比率

会計名	資金不足比率
白井市水道事業会計	—
白井市下水道事業特別会計	—
経営健全化基準	20.0%

地方債の残高

区分	地方債残高 (平成31年度末現在)	住民1人当たりの 地方債現在高
一般会計債	215億1,652万円	339,720円
総務債	135億1,507万円	213,387円
民生債	3億7,311万円	5,891円
衛生債	9億5,151万円	15,023円
農林水産業債	308万円	49円
土木債	13億8,437万円	21,858円
消防債	4,330万円	684円
教育債	52億3,908万円	82,719円
災害復旧事業債	700万円	111円
下水道事業債	18億6,327万円	29,419円
水道事業債	11億8,671万円	18,737円
合計	245億6,650万円	387,876円

令和2年3月31日現在の住民基本台帳人口63,336人で計算

市の財産

財産区分	財産保有高	
土地	1,261,604㎡	
建物	149,140㎡	
車輛	33台	
無体財産権	商標権 2 件	
有価証券	1億4,186万円	
出資による権利	3億2,877万円	
基金	土地	40,412㎡
	現金	50億3,630万3,804円
	債権	9,408万6,352円



マイナンバーカードの交付申請書を配布します！

マイナンバーカードはオンラインで確実な本人確認を行うことができ、デジタル社会の基盤となるものです。

現在、市の交付状況は10月末時点で25.5%です。県内市町村の中でも5番目の交付率となっています。市では交付申請書をなくされた人への再交付や各出張所窓口で郵送用の交付申請書の配布を行っています。

年末から来年3月にかけて、まだカードを取得されていない人にQRコード入りの交付申請書を送付します。

マイナポイントの受け付けは来年3月31日までとなっています。みなさんぜひ、マイナンバーカードを取得してください。

【申請書の送付前にマイナンバーカードを作成するには】

市役所に来られる人

交付申請書をなくしてしまった場合、市民課窓口で再交付しています（本人または同一世帯の人が本人確認書類を持参してください）。

市役所に来られない人

市内出張所（西白井出張所、桜台出張所、白井駅前出張所、富士出張所、公民センター出張所）で配布する交付申請書を利用して、地方公共団体情報システム機構に郵送することで申請を行うことができます。

申請のサポートが必要な人

「マイナンバーカードを作りたいけれど申請方法がわからない」という人は、市民課窓口で職員がパソコンを利用して無料で写真撮影を行い、カード申請のサポートを行います。

- ☑①通知カード②本人確認書類
- ③住民基本台帳カード（持っている人）
- ☎市民課 ☎401-3846



生活相談窓口を開設しています | 新型コロナ関連

「収入が減って、今後の生活が不安…」 「ストレスから家庭環境が悪化している…」 など、新型コロナウイルスの影響により、生活上の困りごとや不安を抱えていませんか。

専門の相談員にどんなことでも相談してください。

日時・場所 平日の8:30～17:15・保健福祉センター 3階
☎新型コロナウィルス感染症に関する生活相談窓口 ☎401-5358



中小企業等臨時サポート相談を延長します

コロナ禍で実施している中小企業診断士による白井市中小企業等臨時サポート相談の実施期間を1月まで延長します(当初は12月まで)。
相談日▶毎週水曜日(予約制) **場所**▶市役所東庁舎相談室202(対面式)
対象事業者▶市内の中小企業、小規模事業者、個人事業主
相談内容▶持続化給付金や家賃支援給付金の申請サポート、各種支援策の案内・相談、各種資金融資の相談など
申 問 産業振興課 ☎401-4641へ



講座・講演

手しごとと倶楽部「サンキャッチャーづくり」

スワロフスキービーズを使用したサンキャッチャーを作ります。



美しいものを見て触って心を癒しませんか。

時 13日(日)10:00～12:00

所 西白井複合センター

対 一般 6人

持 ハサミ、手芸用ペンチ

費 1,300円(材料費)

申 問 6日(日)までに西白井複合センター ☎492-1011へ

イベント

You Tubeで「輪音」3DAYS! ~音でつながるまちづくりライブ~



例年6月に行われていた「輪音」は、新型コロナウイルス感染症対策により開催することができませんでした。今回は、動画配信に形を変えて熱い気持ちを発信します。

時 1日(火)～3日(木)10:30配信スタート

所 オンライン(「白井駅前センターチャンネル」で検索)

内 i・Beatles、えりな & 轟DUO、TOM、Junk・market・company、Shiroi.Music.Jam、Tiaraなど

問 白井駅前センター ☎497-1151

手賀沼統一クリーンデー



「今井の桜」として有名な金山落の桜並木をご家族や友人と一緒にクリーンアップしませんか。今年は今井2号橋から名内橋方面と今井3号橋方面に分かれ清掃します。

時 13日(日)10:00～11:30(少雨決行、荒天中止)

所 金山落(名内橋から今井3号橋の桜並木)今井2号橋に現地集合・現地解散

対 一般 先着30人

他 作業しやすい服装で参加してください。車で来る場合は、案内の指示に従ってください。駐車場所は今井2号橋付近です。

申 問 2日(火)9時から白井コミュニティセンター ☎491-1505へ

最新出土考古資料展



縄文時代の土器や、古墳時代の鏡などの展示が行われています。

時 令和3年6月25日(金)までの10:00～17:00(入館は16:30まで)
 ※土・日・祝日・年末年始休館

所 印旛都市文化財センター
費 無料(新型コロナウイルスの感染拡大防止のため要事前電話予約)
申 問 (公財)印旛都市文化財センター(佐倉市春路1-1-4) ☎043-484-0126へ

スポーツ

運動公園イベント

レディースダブルステニスマッチ

<女子連C・D級レベル>

ダブルスの実践試合を行います。

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 20日(日)までに白井運動公園 ☎497-0222(9:00～17:00)へ
 ※キャンセルは13日(日)までに。

トレイルランニング

「トレイルランニング」は野山を走るランニングスポーツです。

自然豊かな白井運動公園の周辺にトレイルランニングのミニコース(約4km)を設定しました。

健康維持のため、チャレンジしてみませんか。

時 随時 **対** 一般 **内** トレイルランニングコース案内を白井運動公園管理事務所で配布しています。ホームページでも確認することができます。

※運動公園内での事故は、自己負担となります。

問 白井運動公園 ☎497-0222(9:00～17:00)

子ども・学生



麻しん・風しんの予防接種

子どもの麻しん・風しん(MR)ワクチンは接種しましたか。まだの家庭は早めに受けましょう。

時 令和3年3月31日(火)まで

対 平成26年4月2日～27年4月1日生まれの人

問 健康課 ☎497-3495

保育所の申し込み(2・3月入所)

令和3年2・3月から新規に保育所などの利用を希望する子どもの利用申し込みを受け付けます(2次申込)。

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 28日(月)までに申請書類(市ホームページ、保育課、各保育所にあります)を直接保育課 ☎497-3488へ

年賀状写真撮影会

正月の背景で写真撮影をしましょう。

時 8日(火)～10日(木)11:00～12:00

所 富士センター

対 市内在住乳幼児親子 先着各5組
持 カメラまたはスマートフォン、お気に入りのおもちゃ

※空調工事のため、暖房の運転が停止しています。暖かい服装で来館してください。

申 問 前日までに電話か直接富士センター ☎446-1911へ

クリスマスの背景で写真撮影をどうぞ

児童館内に「クリスマスフォトスポット」を用意しました。自由に撮影を楽しんでください。



時 15日(火)～18日(金)10:00～11:30

所 白井駅前センター

対 未就学児(来館順)

問 白井駅前センター ☎497-1151

書き初め練習会

冬休みの宿題の書き初めを練習しましょう。



時 25日(金)10:00～12:00

所 富士センター

対 市内在住の小学3～6年生 先着8人

持 習字道具一式、書き初め用の筆・手本・用紙、新聞紙、雑巾、水筒、上履き

※空調工事のため、暖房の運転が停止しています。暖かい服装で来館してください。

申 問 前日までに電話か直接富士センター ☎446-1911へ

書き初め教室



冬休みの定番「書き初め」を一緒に仕上げよう。

時 25日(金)①10:00～11:30

②13:30～15:00

所 公民センター

対 ①小学3・4年生②小学5・6年生 各回先着15人

師 岩立忠義さん

持 習字道具、書き初め用紙、新聞紙、上履き、書き初めのお手本

申 問 21日(月)までに電話か直接公民センター ☎492-5266へ

お知らせや災害情報などをお届けします



LINE公式アカウント
はじめました!

@shiroi_city



12月は「白井市いじめ防止強化月間」

市では、「いじめ防止基本方針」のもと、「いじめは絶対に許されない」「いじめは卑怯な行為である」「いじめはどの子どもにも、どの学校でも起こりうる」という意識を持ち、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学校の内外を問わず、いじめが行われることのないよう小中学校で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、集中していじめ防止に関わる取り組みを実施し、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。

いじめで困ったときは迷わず相談を!

◆市教育相談室 ☎492-2301(平日の8:30～17:15)

◆千葉県子どもと親のサポートセンター ☎0120-415-446(24時間対応)

◆ヤングテレホン(千葉県警察少年センター) ☎0120-783-497(平日の9:00～17:00)

◆子どもの人権110番(千葉地方法務局人権擁護課) ☎0120-007-110(平日の8:30～17:15)

問 教育支援課 ☎401-9471



職員を募集します

来年3月末までの

会計年度任用職員

■保育園関係

職種	人数	勤務場所	勤務条件	時給
①保育士 ②子育て支援員 ③保育補助員 のいずれいれか	1人	清水口保育園	週5日 週20～35時間	(職種で変動) ①1,153円～ ②1,043円～ ③981円～
	1人	南山保育園	週5日 週20時間	
	3人	桜台保育園	週5日 週10時間	
調理員	1人	清水口保育園	週5日 週20時間	981円～

採用期間 令和3年1月～3月末

※勤務評価などを考慮し、翌年度以降の再任用もあり

他詳細は募集要項（ホームページにあります）を確認してください

申 問 8日(火)までに保育課 ☎497-3487へ

■市民への受診勧奨

職種	人数	勤務場所	勤務条件	時給
保健師	1人	保健福祉センター	全8日程度 1日3時間	1,435円～

採用期間 令和3年1月～3月末

業務内容 がん検診精密検査未受診者への受診勧奨

他詳細は募集要項（ホームページにあります）を確認してください

申 問 18日(金)までに健康課 ☎497-3495へ

■マイナポイント申請の支援

職種	人数	勤務場所	勤務条件	時給
事務補助員	2人	市役所	週2～3日 1日7時間	952～981円

採用期間 令和3年1月～3月末

業務内容 市民のマイナポイント申請手続きを支援(パソコン使用)

他詳細は募集要項（ホームページにあります）を確認してください

申 問 11日(金)までに総務課 ☎401-5974へ

職員の育児休業などに伴う

各種任期付職員

■育休任期付職員（採用:2月～）

職種	人数	勤務場所	勤務条件	給与
保育士	1人	清水口保育園	フルタイム (シフト制の土曜日出勤有)	月給 (正規職員と同様)

採用期間 令和3年2月～令和5年3月末

他詳細は募集案内（ホームページにあります）を確認してください

申 問 11日(金)までに総務課 ☎401-5976へ

■一般任期付職員（採用:4月～）

職種	人数	勤務場所	勤務条件	給与
保育士	4人	市立保育園 (清水口・南山・桜台)	フルタイム (シフト制の土曜日出勤有)	月給 (正規職員と同様)

採用期間 令和3年4月～令和6年3月末

他詳細は募集案内（ホームページにあります）を確認してください

申 問 11日(金)までに総務課 ☎401-5976へ

■任期付短時間勤務職員（採用:4月～）

職種	人数	勤務場所	勤務条件	給与
保育士	6人	市立保育園 (清水口・南山・桜台)	週5日(土曜日出勤有) 週31時間	月給
調理員	1人	市立保育園 (清水口・南山・桜台)	週5日 週31時間	
作業療法士	1人	こども発達センター	週4日 週31時間	
作業療法士	1人	こども発達センター	週2日 週15.5時間	
言語聴覚士	1人	こども発達センター	週2日 週15.5時間	
一般行政職 (建築)	1人	市役所	週4日 週31時間	

採用期間 令和3年4月～令和4年3月末(更新する場合有)

他詳細は募集案内（ホームページにあります）を確認してください

申 問 11日(金)までに総務課 ☎401-5976へ



地域未来牽引企業

サンレイ 工機株式会社が市内初選出！

サンレイ 工機(株)が市内企業で初めて「地域未来牽引企業」に選出されました。

「地域未来牽引企業」は、地域経済への影響力が大きく、成長性が見込まれる企業を国が選定するものです。

地域経済のバリューチェーンの中心的な担い手になっていることが評価されました。

今後も地域の特性を生かし高付加価値を創出し、地域経済を力強く牽引していくことが期待されます。

☎産業振興課 ☎401-4641



はばたく中小企業・小規模事業者300社

株式会社シラヤマが選出！

(株)シラヤマが生産性向上や多様な人材活用などに取り組む全国の中小企業・小規模事業者を国が選定する「はばたく中小企業・小規模事業者300社」に選出されました。

「高度な溶接技術を追求したものづくり」といった自社の強みを最大限に活かして地域社会に貢献しているところが高く評価されました。

今後もさまざまな取組で地域を活性化していくことが期待されます。

☎産業振興課 ☎401-4641

市民の作品が千葉県身体障害者作品展で「絵画の部」千葉県教育長賞を受賞



千葉県教育長賞

「脳いきいき教室の日」
山口正治さんの作品

千葉県立美術館で10月に開催された「第49回千葉県身体障害者作品展」において、白井市障害者地域活動支援センターの講座受講者の山口正治さんが絵画の部で千葉県教育長賞を受賞しました。

この作品展は、県内の身体障がい者が趣味やリハビリ活動の中で制作した作品を展示しています。積極的な自立への活力を目的として開催されています。

☎障害者地域活動支援センター ☎497-3485

コロナ禍でも住み慣れた地域で自分らしく介護予防①

☎高齢者福祉課 ☎497-3484

コロナ禍で外出を控える状態が続くことで、筋力の低下や交流の減少によるフレイル(虚弱)に陥る人が増えることが懸念されています。

介護サービスなどを利用しないで元気でいられる「健康寿命」を伸ばすためには、自ら介護予防に心掛けることが重要です。

今後、コロナ禍でもできる健康寿命を伸ばすためのポイントなどを連載していく予定です。

今回は地域で子どもたちの見守り活動をしている2人を紹介します。



左から長谷川理さんと佐藤考一さん

朝早くから、南山保育園の正門の近くで、通学途中の子どもや保護者に元気な声であいさつをしている人がいます。1人は佐藤考一さん、もう1人は長谷川理さんです。

佐藤さんは、この活動を始めて10年、長谷川さんは40年近くになります。2人とも、80歳近い年齢ですが、背筋が伸びていて年齢を感じさせないくらい元気な様子です。

この活動のやりがいをお聞きしたところ「子どもや保護者の皆さんとの会話や触れ合いがなにより嬉しい。元気をもらえる」と笑顔で話してくれました。

今回のポイント!

健康寿命を伸ばすには、4つの鍵があるといわれています。

①運動 ②栄養・食事 ③お口の健康 ④社会参加(地域交流や就業など)
今回紹介した2人の活動は④社会参加と毎日歩くことによる①運動になっているため、自然と健康寿命の延伸につながっています。

コロナ禍で生活や活動が自粛になりがちですが、地域や自宅で自身の体調に合わせて無理なく行える介護予防を見つけみてください。

8月頃、65歳以上の市民に送付したコロナ禍の新しい生活様式でのフレイル予防をまとめたパンフレット(右図参考)も参考にしてください。



お元気ですか 理学療法士です

運動の効果と筋肉の重要性

◆定期的な運動を行っていますか?

コロナ禍の外出控えによる身体活動量の減少が問題とされていますが、皆さんは定期的に運動をできていますでしょうか。

運動をした方が良いということはなんとなくわかっていると思いますが、なぜ運動をしなくてはいけないのでしょうか。

◆運動しなくてはならない理由が2つあります!

1つ目は、生活習慣病の予防です。食べ物から摂取したエネルギーと、運動により消費したエネルギーがバランスよく保たれていることが健康のために良い状態です。

運動を行わないと摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、使われなかったエネルギーは脂肪として身体に蓄えられます。脂肪が必要以上に蓄積すると肥満になり、肥満が原因となって糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活習慣病になるリスクが高くなります。

2つ目は、筋力や身体機能の維持です。人間は持っている機能を使わないと驚くようなスピードでその機能は低下していきます。

骨量は、20代にピークを迎えて加齢とともに減少していきます。しかし筋肉は骨量と違って、いくつになってもトレーニングを行えばその分増やすことができる組織です。運動をすることで、筋力の維持・向上を目指しましょう。

◆毎日歩くことから始めよう!



「歩く」という動作を例に出してみると、^{だいたいしつうきん}大腿四頭筋、^{ぜんけいこつじん}前脛骨筋、^{かたいさんとうきん}下腿三頭筋といった脚の筋肉を使います。さらに、お尻、背中、腕、体幹の筋力も使用しています。つまり全身の筋肉を使ってはじめて「歩く」ことができるのです。もし、歩く動作をしなくなったら、多くの筋肉の減少やバランス能力・心肺機能の低下など、日常生活に多大な影響を及ぼすおそれが出てきます。

毎日歩くことからでも大丈夫です! 定期的な運動を始めましょう。
理学療法士 川合正登

障害者週間に向けて ☎障害福祉課 ☎497-3483

11月1日号と今号で、障がいのある人やその家族に向けた「親なき後」の準備について、お話ししています。

今回は、市内で相談できる市役所以外の機関を紹介します。

◆障害福祉サービスの相談

ヘルパーやグループホームなどの障害福祉サービスについて、適しているサービスを一緒に考えたり、利用する際の計画を作成するのが「相談支援事業所」です(相談・計画作成は無料)。障害福祉サービスの種類や市内の事業所については、市ホームページやしろい保健福祉ガイドブックでも紹介しています。

●市内指定相談支援事業所一覧

事業所名	運営者	主な対象者	日時	連絡先
座ぐり(手織り)	社会福祉法人フラット	身体・知的・精神・障がい児・難病	月~金 第2・4土曜日* 9:00~17:00	☎401-0637 ☎491-7333
ここにこ相談室	一般社団法人SET	身体・知的・精神・障がい児・難病	月~金曜日* 9:00~15:00	☎401-7223 ☎404-9298
アサンテ	NPO法人 ぼれぼれ・ちば	精神	月~金曜日* 9:00~17:00	☎404-4871 ☎404-4871

*年末年始、祝日を除く

◆金銭面についての相談

広範囲にわたるため、主な支援先のみ紹介します。

- くらしと仕事のサポートセンター(生活困窮者相談、家計管理支援)
- 市社会福祉協議会、なし坊あんしんサポート(成年後見制度)
- 地域包括支援センター(終活支援ノートの配布、説明)

◆その他の相談

市では、身体障害者相談員、知的障害者相談員を委嘱しているほか、精神障がい者家族会「しらゆりの会」、心身障がい者の父母の会「手をつなぐ育成会」などがあります。詳しくは問い合わせてください。

「親なき後」というと、漠然とした不安になりがちですが、具体的にどんな不安があって、どんな支援が必要なのかを話し合っておくと、不安軽減や、今できることのヒントになるかもしれません。

感染症対策

新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスの感染防止対策として「手洗い」が有効です！

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

手洗い後は清潔なタオルやハンカチでよく水をふき取って乾かしましょう！

健康

風しん予防接種費用の一部助成

免疫のない妊婦が風しんに感染すると胎児に難聴や心疾患などを引き起こすおそれがあります。

市では、風しんの予防接種費用の一部を助成しています。

対①か②に該当する市民で、抗体検査の結果が抗体陰性や判定保留などと判定された人

- ①妊娠を希望中の女性とその同居者
- ②妊婦の同居者

対象となる予防接種▶令和2年4月1日以降に受けた風しんワクチンまたは麻しん風しん(MR)ワクチン
助成額▶予防接種費用の半額(上限額あり、1人1回まで)

申 問 令和3年3月31日(木)までに①抗体検査の結果②予防接種の領収書(原本)③振込口座の情報を持参の上、健康課☎497-3495へ

風しん抗体検査・予防接種

風しんの感染拡大防止のため、抗体保有率が低い世代の男性に検査や予防接種を無料で受けることができる券を送付しています。

対昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

他券が手元にない場合は再発行します
問健康課☎497-3495

【終了】甲状腺エコー検査費用の助成

福島第一原子力発電所事故に伴う、放射性物質への不安を軽減するために実施していた甲状腺エコー検査費用の一部助成は来年3月31日受診分までで終了します(助成内容は以下)。
対平成4年4月2日～23年4月1日

日生まれで事故当時と検査日において白井市に住民票がある人(甲状腺疾患受診者を除く)

対象費用▶令和3年3月31日までに保険診療外(自費)で受診し、支払いが完了している検査費用

対象助成額(年度内1回)▶対象費用の半額(上限3,000円)、生活保護受給世帯は全額(上限6,000円)

申請期限▶支払日から1年以内
問健康課☎497-3495

募集

環境審議会委員

環境の保全に関する基本的事項や施策の実施状況などについて、審議する委員を募集します。

対平日の会議に参加できる20歳以上の市在住・在勤者3人

任期▶令和3年2月14日から2年間
報酬▶会議1回6,600円(年2回程度)

申 問 18日(金)までに申込書(市ホームページなどにあります)を環境課☎401-5409へ

意見公募 | 情報提供計画

市は、市と市民の双方向の情報共有のため、情報をいつ、どんな手段で伝えるかなどの指針を定める「白井市情報提供計画」を策定します。

策定にあたり、素案に対する意見を募集します。意見および検討結果は、後日公開します。

時1日(火)～14日(月)
所総務課、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 問 14日(月)までに意見書(閲覧場所にあり)を総務課☎401-5974へ

意見公募 | ①地域防災計画 ②災害廃棄物処理計画



市は、災害に備えて「白井市地域防災計画及び白井市災害廃棄物処理計画」を策定します。

策定にあたり、素案に対する意見を募集します。意見および検討結果は、後日公開します。

時1日(火)～22日(火)
所担当課、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 問 22日(火)までに意見書(閲覧場所にあり)を①は危機管理課☎401-4650、②は環境課☎401-5429へ

案内

人権週間 | 4日(金)～10日(木)



12月4日～10日の「人権週間」では全国的に人権尊重思想の普及・高揚を図る啓発活動が行われます。

市の啓発活動▶人権啓発パネル展示
時4日(金)～10日(木)8:30～17:15

所市役所東庁舎1階エントランス
問市民活動支援課☎401-4078

特設人権相談所▶いじめや家庭問題、借金・名誉・信用・差別など人権上の問題や悩みごとの相談に応じます
時4日(金)～10日(木)10:00～16:00(土・日曜日を除く)

所 問 千葉地方法務局佐倉支局☎043-484-1222

北朝鮮人権侵害問題啓発週間

10日(木)～16日(水)は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です。拉致問題の解決など北朝鮮当局による人権侵害

害問題への関心と認識を深めましょう。

問法務省人権擁護局☎03-3580-4111

働き方改革 | 同一労働同一賃金

同じ会社内で、同じ仕事をする正社員とパートタイム労働者などの給与や賞与などの待遇に不合理な差をつけることが禁止されます(大企業は既に、中小企業は令和3年4月から)。

待遇の差を感じた場合、事業主に説明を求めることができます。「パートだから仕方がない」などと思わずに相談してください。

問千葉労働局雇用環境・均等室「雇用形態にかかわらず公正な待遇の確保のための特別相談窓口」☎043-221-2307

償却資産の申告を忘れずに

固定資産税の対象となる償却資産の所有者は、資産が所在する市町村への申告が必要です。

商店・工場を経営したり、アパート等を貸したりしている場合、事業用の構築物(門扉、外構など)や機械類(旋盤、プレス機などの製造設備)が償却資産です。

◆税務署への確定申告とは別に市への申告が必要です

詳細は市ホームページで確認してください。

申告期限▶令和3年2月1日(月)まで

申 問課税課☎401-4586へ

はかりの定期検査を実施

商店や工場、病院などで取引や証明に使用する計量器は、2年に1回の定期検査が必要です。検査を希望する事業者などは申請してください。

時令和3年1月13日(木)～14日(木)10:30～12:00、13:00～15:00

所市役所東庁舎1階多目的スペース

他平成30年度に検査を受けた事業者などには別途案内を送付

申 問 12月15日(火)までに産業振興課☎401-4641へ

定例教育委員会議

時11日(金)16:00～
所市役所東庁舎会議室302・303
問教育総務課☎401-8729

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

■ハートの会「我が子が学校に行けなくなった時…」

同じ悩みを持つ親の会です。一緒に語り合い、聴き合いませんか。

時12月～2月の第3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(当日参加可) **費**100円(施設代)
問水崎☎080-5467-3037

■ミニ門松作り体験講習会(お正月の飾りを手作りしよう)

ミニ門松作りを体験していただきます。作ったミニ門松は持ち帰りできます。
時19日(土)午前中終了予定
所9:30平塚の里ベースキャンプ(延命寺北側)に集合。駐車場は旧平塚分校校庭。(雨

天の場合は旧平塚分校校舎内) **対**市民 先着10人 **費**1人1基500円(材料費、保険料など) 同伴者100円 **持**飲み物、タオル、帽子、軍手、防寒具
申 問 2日(火)から、電話でしろい環境塾事務所☎404-3298(月・水・土曜日の午前10時～午後3時)へ

■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。
時25日(金)9:00～12:00
所市役所東庁舎相談室203 **対**市民10人(予約不要)

■地域防災サポーター養成講座

ゲリラ豪雨・水害・台風・地震などが矢継ぎ早に国中を襲っています。家族の安全、地域の防災は「マイハザード」「マイ避難」が欠かせません。防災

の専門家による研修で「命・近所・地位を守る」技術と知識を身に付けませんか。
時1月6日(火)・11日(月)、2月2日(火)10:00～16:00
所我孫子市けやきプラザ
対一般 50人(内オンライン受講者25人) **費**全3回500円(テキスト代など)

申 問 12月21日(月)までに、電話、ファクス、メールでNPO法人ACOPA事務局☎04-7181-9701 **問** 04-7185-2241 **問** acopa@key.ocn.ne.jpへ

■無料・創業プラン作成スクール開催

これから創業を考えてる人、創業して間もない人を対象に、創業計画書の作成を目標とした、「創業スクール」を開催します。新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から今回は「Zoomなど」を用いたオンラインでの開催となります。

経験豊富な中小企業診断士が講師となり、創業計画の作成をしっかりサポートします。

同時並行で無料個別相談会を実施。最終日には創業経験者の先輩社長の講演も行います。

時1月16日・23日・30日、2月6日(各土曜日・全4回) **所**オンライン(ZOOMなど) **対**先着30人

申千葉県信用保証協会のWEBサイトへ
問千葉県信用保証協会 成長サポート部創業サポートチーム☎043-311-5001

■英語劇ワークショップ

大人も子どもも楽しく体験できます。

時12月19日(土)、1月23日(土)10:00～12:00
所富士センター **対**小学生から中学生5人 **費**500円(保険料)
申 問 前日までに中村☎443-8645へ

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。

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	子どもクリスマスアワー 2020 (全編生解説・約45分間)	土・日曜日 23日(水)～25日(金)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
	季節の星座(生解説)とぼくらのうちゅうりょこう(約45分間)	26日(土)、27日(日)11:30	
一般向け投映 (季節の星座と天文の話題を紹介します)全編生解説約45分間	ベツレヘムの星	土・日曜日 23日(水)～25日(金)15:00	各回開始30分前から券売 (各回定員30人)
	こよひ今宵の星空散歩	26日(土)、27日(日)15:00	
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「カレンダー」のお話です。(約45分間)	3日(木) 11:00	
星を見る会	ドームで星空解説の後、屋外で月・火星・木星・土星ほかを観望します(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) 17:30	大人200円 高校生以下無料 要電話予約 1日(土)9:00から受け付け開始 (先着30人)

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
12日(土)	かおり	吉本音楽学院 グレードテスト	13:30	無料	吉本 ☎492-2230

※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
◆「おはなしかい」「親子おはなし会」は当面の間、中止します。

◆展示コーナー(12月～1月) 「ベートーベン生誕250年」

音楽史上最大の音楽家、ベートーベンを特集します。ベートーベンは1770年12月にドイツのボンで生まれました。楽聖(音楽の聖人)とも呼ばれ、クラシック音楽の代名詞のような存在ですが、その生い立ちや性格について、どれだけご存じでしょうか。ベートーベンをもっと知ってクラシック音楽に詳しくなりましょう。

※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 「生食」に関する浮世絵を期間限定で公開中	火～日曜日 9:00～17:00	無料
古文書修補速報展	江戸時代の清戸村に起きた事件を紹介		

※展示替えのため、3日(木)は臨時休館となります。

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7:00～7:30

▶富士センター駐車場

時毎週日曜日7:00～7:30

☎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

木星・土星の大接近

日没の早い今月、たそがれ時の南西の空低く、並んで輝く二つの星が目を引きまします。どちらも太陽系の惑星で、西側(向かって右)の明るい方が木星、もう一つが土星です。今年はこの二つの惑星が接近して見える二十年に一度の年で、春ごろからずっと並んで見えていましたが、いよいよ今月、大接近する様子が見られます。午後5時～5時半ごろの南西の空に注目してください。特に21日～22日にかけては、一つの星かと思うほどに近づいて見えます。双眼鏡などがあれば、使ってご覧ください。22日を過ぎると二つの惑星の位置は入れ替わり、土星が木星の西側に見えるようになります。

☎プラネタリウム館☎492-1125



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(火)14:00～17:00

所市役所東庁舎相談室203

☎産業振興課☎401-4641

■こころの相談

【精神保健福祉士による相談】(要予約)

時9日(水)・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

■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

■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(水)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

■健康相談(予約不要)

時21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

■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

■交通事故相談(2日前までに要予約)

時23日(水)10:00～12:00

13:00～15:00

所☎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)、11日(金)、25日(金)

【弁護士(法律)】9日(水)、18日(金)

【税理士(相続)】16日(水)

所☎☎保健福祉センター社会福祉協議会☎492-5713へ

◆今月の相談はありません◆

■人権相談

☎市民活動支援課☎401-4078

■木造住宅無料耐震診断相談

☎建築宅地課☎401-4675

■千葉県よろず支援拠点サテライト経営相談

☎(公財)千葉県産業振興センター

☎☎043-299-2921

