

正しい分別で資源をリサイクル|10月はスリーアール推進月間



小さな一歩を踏み出そう。

世界をカエル、3R。



10月は3R推進月間です

減らそう 繰り返し使おう 活かそう
リデュース・リユース・リサイクル推進協議会



家庭から排出されたごみの多くは焼却処理され、燃え残ったものや燃えないものは最終的に埋め立て処分されることになります。燃焼時に発生する温室効果ガスが地球温暖化の原因となることや埋立地が将来的に不足することなど、環境への悪影響が懸念されます。この機会に、より一層のごみの減量化推進と3Rを心がけましょう。

図環境課 ☎401-5429

ムダなエネルギーやお金が使われています

今年度実施した家庭ごみの調査では、燃やすごみの中にプラ容器などの資源物が約35%含まれているという結果でした。つまり、ごみの焼却処理に3割以上のムダなエネルギーやお金を使っているということになります。ムダをなくすためにも、一人ひとりがごみを捨てるほんの一時、分別に心がけましょう。



私たちの未来の生活環境のために

昨年度のごみの量は約1万1,540トンで3年前と比べると大幅に増加しています。これは、コロナ禍で在宅時間が増えたことや資源物の分別が不十分であることが考えられます。

一昨年度と比べると若干減少しており、良い兆しがみられますので、ごみの減量・資源化を意識することが当たり前になるよう、身近にできることから一層のご協力をお願いします。

身近にできる！3つのR(アール)

Reduce (リデュース) ごみになるものを減らそう！

- 生ごみの余計な水分を絞ろう
- マイバッグやマイボトルを利用しよう
- 食べられる分だけ買おう



Reuse (リユース) みんなで繰り返し使おう！

- モノは大切に長く使おう
- リサイクル店などを利用しよう
- シャンプーなどの容器は中身を詰め替えて繰り返し使おう



Recycle (リサイクル) 資源を分別・再利用しよう！

- ごみの出し方・資源の分別方法を理解しよう
- ルールを守って「資源」を分別しよう



新型コロナワクチンのお知らせ

☎新型コロナワクチンコールセンター ☎050-2018-6550

◆オミクロン株対応ワクチンについて

国は、オミクロン株に対応したワクチンの接種を決定し、これまで9月30日(金)までとしていた接種期間を令和5年3月31日(金)まで延長しました。

接種対象者▶初回接種(1・2回目)を完了した12歳以上の人

接種間隔▶前回の接種から5カ月経過後(接種券は接種可能な時期に合わせて順次発送※1)

使用ワクチン▶オミクロン株対応ワクチン(BA.1型・オミクロン株と従来株に対応した2価ワクチン※2)

効果・副反応▶オミクロン株に対応した成分が含まれ、従来ワクチンを上回る重症化予防効果や、感染予防・発症予防効果が期待されています。また、副反応は、これまでのワクチンと同程度と報告されています。

※1 ワクチンの供給状況などにより遅れる場合があります。

※2 市内で使用するワクチンはファイザー社製です。BA.5型に対応したワクチンも供給される見込みですが、時期などは未定です。なお、現時点ではオミクロン株対応ワクチンは1人1回の接種となっています。



◆小児3回目接種について

5～11歳の小児ワクチン3回目接種が始まっています。使用するワクチンは、1・2回目と同じ小児用ファイザー社ワクチンで、2回目の接種日から5カ月経過後に接種できます。

順次、対象者に接種券を発送します。



北総線の運賃値下げとこれからのまちづくり ～市長メッセージ～

長年の市民の願いであった北総線の運賃値下げが10月1日(土)より実施されます。値下げ幅は、現行運賃を全体で15.4%、特に通学定期では64.7%の値下げとなっています。

北総鉄道はもとより、これまで北総線運賃問題にご尽力いただいた歴代の市長をはじめ、議員、市民団体、そして市民の皆様に深く感謝を申し上げます。

北総鉄道は本市唯一の鉄道であり、羽田空港や成田空港を結び都心に直結する利便性の高い将来性のある路線です。この運賃値下げを大きなチャンスと捉え、子育て世代を含むあらゆる世代が「白井市に住んで良かった」「白井市に住み続けたい」と実感できるよう、人口減少社会を見据え中長期的な観点から、積極的に市民や市民団体、民間事業者と連携・協働による施策を進めています。



具体的には、白井駅・西白井駅周辺の活性化への取り組みや働く場を拡充するための企業誘致、小学校区まちづくり協議会などの新たなコミュニティの設立、子育て世代の定住促進に向け若い世代定住促進支援金の創設など、市の魅力とにぎわいを創出する多様な事業を展開しています。さらには、千葉県や沿線自治体、北総鉄道株式会社との連携を深め、広域的な視点に立って沿線活性化へ向けた取り組みも進めています。

長引くコロナ禍にありますが、市民・事業者・行政の「オール白井」でまちづくりを進め、持続可能でもっと豊かな白井の実現に挑戦していきます。



白井市長 筈井喜久雄

無駄なくおいしく食べ切ろう！ 10月は食品ロス削減月間

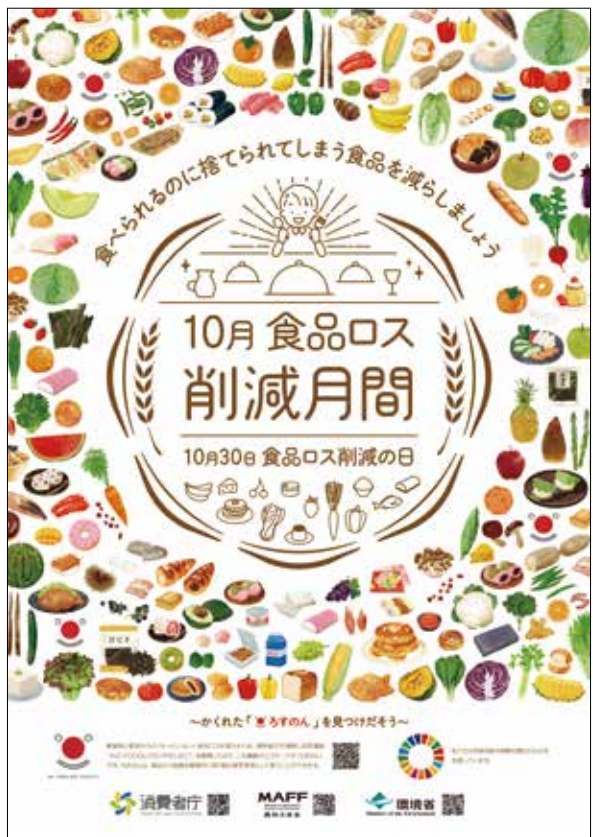
食品ロスとは、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のこと。全国では、年間に約522万トン、家庭から約247万トンの「食品ロス」が発生しています。その運搬や焼却には、多大な労力と費用がかかっています。市では、家庭で、食品を残さず食べきる「食べきり運動」を推進しています。この機会に「おいしい食べ物をおいしく食べて」食品ロスの削減に取り組みましょう。

図環境課 ☎401-5429

食品ロスを減らすためにできること



*賞味期限とは「おいしく食べることができる期限」消費期限とは「過ぎたら食べないほうがよい期限」
◎値引き商品や期限が近い商品などを選ぶ「てまえどり」を意識しましょう。



食品ロスの削減にチャレンジ！食材の保存編～保存時のひと工夫でおいしさ長持ち！

買った野菜やお肉をそのまま冷蔵庫に入れて「気づいたら傷んでしまった・消費期限を切らしてしまった」ということはありませんか。最後までおいしく食べるために、保存時のひと工夫を紹介します。

図健康課 ☎497-3494

保存時のひと工夫

◆水分の多い野菜（白菜・キャベツ・レタス）

→乾燥を防ぐため、芯や切り口にぬらしたキッチンペーパーをかぶせて、ラップでくるんでから野菜室に入れましょう。

◆大根・カブ・セロリ

→葉を切り落とし、別々にポリ袋や新聞紙に包んで保存しましょう。

◆ジャガイモ・サツマイモ・玉ネギ

→温かい場所に置くと、芽が出てしまうことも。新聞紙や紙袋で包み、冷暗所に保存しましょう。

食品の冷凍方法

◆葉物野菜（コマツ菜・ホウレン草）

→使いやすい大きさに切って、そのままラップやフリーザーバッグで冷凍できます。冷凍すると食感が変わるので、みそ汁や鍋用にとよいでしょう。



◆長ネギ・ショウガ・ニンニク

→使いやすい大きさに切って、そのままラップやフリーザーバッグで冷凍庫へ。ちょっとした薬味にすぐ使えておすすめです。

◆シメジなどのきのこ類

→水で洗わず、石づきやおがくずを取り除き、食べやすい大きさに切って、ラップやフリーザーバッグで冷凍しましょう。冷凍のまま調理ができます。

◆食パンやフランスパン

→ラップやアルミホイルで包んで冷凍。食べる際は、凍ったままトースターで焼けばOKです。

◆肉や魚

→1回に使う量に小分けして、ラップでくるむか、フリーザーバッグに薄く平らに入れましょう。解凍は、冷蔵庫に移す、電子レンジの解凍機能を使う、流水にあてるなどの方法があります。



再生品販売しています | 粗大ごみリサイクル事業



家庭から出される粗大ごみの中には、まだまだ使えるものがあります。印西クリーンセンターではそれらを清掃、軽微な修理をして希望する人にリサイクル品として販売しています。欲しい物が安く手に入ると利用者から好評です。再生品はクリーンセンターに展示（平日の8:30～17:00）してあります。気軽にお越しください。

購入方法▶ 1階の展示場所で申込書を記入し、リサイクル品添付の札を申込書に貼り 2階の事務所で代金を支払い

注意事項▶ ①展示品は都度更新②購入は先着順（予約・置き置き不可）③購入後の返品・交換は不可④持ち帰りは購入者自身で⑤再生品の使用は自己責任

図印西クリーンセンター ☎0476-46-2732

また白井市内にキッチンカーがやってきます

今後の公共施設の再編や駅前・市内各地のにぎわいの創出、活性化を図るビジョンの策定へ活用することを目的に、下表のとおりキッチンカーによる社会実験（春に引き続き第2弾）を実施します。



【注意】出店者の予約状況や荒天などにより予告なく開催しない場合があります。最新情報などの詳細は市ホームページを確認してください。

図産業振興課 ☎401-7815



開催場所	開催日（10～12月・祝日除く）	出店台数（最大）
白井駅南口	平日週1～5回（不定期）	2台程度
白井総合公園	毎週土曜日	2台
白井工業団地（公民センター敷地内）	毎週月・木曜日	1台
給食センター跡地	第4日曜日	5台

「かかりつけ医」をもちましょう

いざという時に、困らないためにも、自宅や職場などの近くに、かかりつけ医を見つけておく
と安心です。日頃から相談・信頼できる「か
かりつけ医」を持ちましょう。

発熱や咳など、新型コロナウイルス感染症を
疑う症状がある場合は、受診する前に、かかり
つけ医に電話で相談をしましょう。

◆かかりつけ医とは

健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してく
れる身近にいて頼りになる医師のことです。自分が信頼できると思った医師がか
かりつけ医になります。

◆「かかりつけ医」をもつメリット

- ①わずかな体調の変化や家族の健康についても気軽に相談ができる
- ②的確な判断により「今どうすべきか」を指示してもらえ、病気の予防や早期発
見につながる
- ③症状に応じて、適切な医療機関や専門家を紹介してもらえる

☎健康課 ☎497-3494



認定こども園「白井ふじこども園」

◎令和5年4月から白井ふじ保育園が『認定こども園』に

認定こども園は、就労などの保育
要件がなくても利用が可能な1号認
定枠があり、3歳児・4歳児・5歳児
クラスで数名が幼稚園と同じ利用方
法で入園することができます（園に
直接申し込み）。

◆「白井ふじこども園」令和5年度
入園児募集について

願書配布▶10月11日(火)～（配布場所：白井ふじ保育園）

願書受付▶10月12日(水)～10月31日(月)

☎保育施設としての入園申し込みはこれまで同様、市保育課 ☎497-3488へ
☎白井ふじ保育園 ☎402-2500



◎児童発達支援施設「てんでんこ」（白井ふじ保育園内）

令和4年12月以降、白井ふじ保育園に児童発達支援施設を併設します。お子さ
んの発達に合わせた個別指導・集団指導などを行います。

園に併設されることで、白井ふじこども園に通いながら療育を受け
ることができます。若干ですが令和5年4月の受け入れ枠がありま
す。詳細は市ホームページを確認してください。

☎白井ふじ保育園 ☎402-2500



Q 夜中に急にペットの体調が
悪くなり、500円で専門家
がチャット形式で回答してく
れるという質問サイトを利用
した。1回限りのつもりだっ
たが、後日、登録時に入力
したクレジットカードから、
5千円が引き落とされていた。
返金して欲しい。（28歳女性）
A 定められた利用料を定期的
に払うサブスク（サブスクリ
プション）契約になっている
可能性があります。まずは、
申し込み画面や契約時に届い
た申し込み完了メールを見て
契約内容を確認してください。
サブスクの場合は、解約手続
を行わない限り、自動更新
されることが記載されており、
代金の支払いは、原則、利用

サブスクの解約忘れにご用心！

はい！消費生活センターです

(277)



サービスの内容を確認し、無
料・割引の期間をしっかりと確
認しましょう。あわせて解
約時に必要となるIDやパス
ワードを必ず控えましょう。
なお、改正特定商取引法に
より、通信販売の申込時には
最終確認画面に有料プランへ
の移行時期や価格、解約に関
する事項の表示などが義務付
けられています。これらをス
クリーンショットで残してお
きましょう。毎月のクレジッ
トカードなどの支払明細の確
認も忘れずに。
しまった、困ったと思った
時には、すぐに消費生活セン
ターに相談してください。専
門資格を持った相談員が対応
します。
☎消費生活センター ☎(492)
1111内線3202（毎週月
金曜日午前10時～午後4時）
所市役所本庁舎2階

お元気ですか 看護師です

更年期は人生の通過点です

更年期は、全ての女
性が閉経前後の約10年
間、40代半ばから50代
半ば頃までに経験する
人生の節目です。この
時期は女性ホルモンの
急激な減少により、顔
のほてり、急に汗をか
く、頭痛、腰や手足の
冷え、肩こり、息切れ、
動悸、不眠、集中力の
低下、イライラ、気
分の落ち込みなど心身
にさまざまな不調が生
じることがあります。中
には、日常生活に支障
をきたすほど強い症状
が現れる人もいますが、
女性ホルモンの減少に
よるものだというこ
とが見過ごされやすく、
いろいろな診療科を受
診しても原因がわからず
、不調が長引き、やむ
を得ず長年働いてきた
職場を離れることにな
った女性も少なくない
ようです。



更年期障害は個人の問
題だけではなく、社会
・経済の損失でもあり
、みんなで考えなくて
はならない課題です。

症状はバランスの良い食
事や適度な運動を心が
けることで、和らぐこ
ともありますが、改善
しない場合は薬を使っ
て治療することあり
ます。つらい症状を我
慢せずに女性のため
の総合外来や婦人科を
受診しましょう。

なお、男性にも更年期
があります。男性は、
女性のように閉経とい
う区切りがなく、男性
ホルモンは加齢と共に
ゆっくり減っていくの
で、心身に大きな変
化が生じることは多く
はありません。しかし
、中には男性更年期障
害となり、泌尿器科な
どで男性ホルモンの補
充療法などの治療が
行われる場合があります。

男女ともに、この時期
は生活習慣病やがんな
どの病気があらわれ
やすい時期でもあります
。年齢のせいと決めつ
けず、病気が隠れてい
ないか検診などを利用
して確認することもお
忘れなく。

看護師 渡邊はるみ

宝くじ公式サイトでも 宝くじを購入できます!!

宝くじ公式サイト会員登録になると、お得で便利に宝くじの購入ができます!



特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

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



宝くじポイント100円につき1P

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

宝くじ公式サイト
1P 単位で
つかえる!

宝くじ売り場
100P 単位で
つかえる!

特典2 購入～受取までネットで完結!

原則1年中、24時間いつでも宝くじの購入ができます。
ジャンボ宝くじ等の普通くじの購入もできます!

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



NEW QuickOne
ワンクワン
いつでも買える。秒で結果でる。

抽せん結果も宝くじ公式サイトで簡単に確認できます。
当せん金は、登録した受取口座に自動でお振り込みするので、とっても便利!

購入

当せん確認

お振り込み

特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!



お得な特典や便利な
サービスいろいろ!
まずは宝くじ会員に今すぐ登録!!



宝くじの収益金は、私たちの国の公共事業等に役立てられます。

本件に関するお問い合わせ先 | 宝くじコールセンター
TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)

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

イベント

なかよし動物フェスティバル 2022

獣医師体験や動物に関する相談など各種イベントを開催します。チーバくんと写真撮影もできます。

時 15 日(土) 10:00 ～ 15:00

所 イオンモール成田

固 環境課 ☎401-5409

星空ライブコンサート

地元でおなじみのボーカルユニット「ラピスラズリ」の前田雅仁さんのミニソロライブです。星空のもと、ギターの調べをお楽しみください。星座解説もあります。

時 29 日(土) 15:00 (約 50 分間)

所 プラネタリウム館ドーム

対 40 人 (チケット購入順・自由席)

費 500 円

申 1 日(土) 9:00 から図書館棟 3 階窓口にてチケット販売開始

固 プラネタリウム館 ☎ 492-1125

わおん輪音

冬に白井駅前広場を飾る「イルミネーション」へのチャリティーライブです。音楽で地域がつながり支えあう「輪」をつくれます。

時 30 日(日) 10:30 ～ 15:00

販売・出店・サポーター▶旬彩市場、Café Tercer、みかづき堂、MOMO CAFE、白井高校 PTA 藍染研究会、青少年相談員

出演団体	演奏時間
ちょっと奏でいる	11:00 ～ 11:20
GP trio	11:30 ～ 11:50
Rumble Rock	12:00 ～ 12:20
えりな&轟 Duo	12:30 ～ 12:50
TOM	13:00 ～ 13:20
バンドチャレンジ 5	13:30 ～ 14:30
エンディング	14:30 ～ 14:40

所 固 白井駅前センター ☎ 497-1151

おはなし会

読み聞かせサークル「おはなしバスケット」による紙芝居や絵本の読み聞かせを行います。楽しいお話

講座・講演

を聞きにきませんか。

時 10 月 8 日、11 月 12 日、12 月 10 日 (各土曜日) 11:00 ～ 11:30

対 赤ちゃんから大人まで、どなたでも (未就学児は、保護者同伴)

所 固 白井駅前センター ☎ 497-1151

普通救命講習Ⅰ

成人の応急手当、AED使用訓練を含む普通救命講習Ⅰを開催します。

時 15 日(土) 9:00 ～ 11:00

所 印 西地区消防組合消防本部

対 印 西市・白井市の在住・在勤者 先着 10 人 (最低実施人数 5 人)

申 固 3 日(月) 9:00 ～ 7 日(金) 12:00 に消防本部警防課 ☎ 0476-46-9964 へ

普通救命講習会

心肺蘇生や AED の使い方、応急手当などを学びましょう。

時 15 日(土) 9:00 ～ 12:00

対 市内在住の中学生以上 先着 12 人

師 西白井消防署職員

持 上履き、筆記用具

所 申 固 12 日(水)までに富士センター ☎ 446-1911 へ

自治連合会講演会 | 今こそ見直そう、持続可能な地域のために！

市の人口統計データなどをもとに、コロナ禍でも持続可能な地域にするために何をどう進めていけばよいのか、他地域の事例を紹介しつつ説明します。

時 15 日(土) 10:00 ～ 11:30 (開場 9:30)

所 文化会館なし坊ホール

対 市内在住者 300 人 (申込不要)

師 IIHOE (人と組織と地球のための国際研究所) 代表者 川北秀人さん

固 市民活動支援課 ☎ 401-4078 へ

発見！わがまち こんなコト

「白井のいいトコ」を持ち寄り、講演、グループワークを通じて、皆さんを地域活動へとといざないます。

時 16 日(日) 14:00～16:00

所 市役所東庁舎 1 階多目的スペース

対 市内在住・在勤者 先着 20 人

固 ①講演「市民活動のススメ、コミュニティづくり」②登録団体の活動紹介③グループワーク「しろいの好きなところ」

師 まちづくり会社ドラマチック 黒澤裕子さん

持 白井の好きなところの写真・イラスト・パンフレットなど

申 固 14 日(金)までに QR コードからか、しろい市民まちづくりサポートセンター ☎ 401-3729 へ

答えを出さない生きかた～一人で抱え込まないで～

理想の自分と現実の自分のギャップ、ため息をついたり、落ち込んだり、そんな気分のままどう進んでいけば…。黒が白にならずとも「グレー」も良しとする。ヒントとなる話を聞き、一緒に考えてみませんか。

時 8 日(土) 13:00 ～ 15:00

所 千葉市生涯学習センター

対 先着 40 人 (後日録画公開予定)

申 固 ①氏名②市町村名③年代④電話番号⑤講演会を知った手段を千葉いのちの電話事務局 ☎ 043-222-4416

✉ ll-chiba@chiba-inochi.jp へ

コーヒー＆ヨガ

おいしいコーヒーの入れ方レクチャーとゆったりヨガです。

時 26 日(水) 10:00 ～ 12:00

対 市内在住の成人女性 先着 12 人

師 コーヒーバ리스タ AI さん、IHTA 認定ヨガインストラクター KEIKO さん

持 ヨガマットか大きめのバスタオル、フェイスタオル、飲み物、スリッパ、筆記用具 (動きやすい服装でジーンズ・タイツ・ストッキングは不可)

所 申 固 前日までに富士センター ☎ 446-1911 へ

税金講座～どう働く？どう納める？～

フルタイムとパート、働き方によって違うのは勤務時間だけではありません。損得の話ではなく、働き方によって納める税金や年金、社会保険などについて知り、働き方を自分で選びましょう。

時 26 日(水) 10:30 ～ 11:30

対 市民 先着 10 人

他 託児あり (要予約・先着 5 人)

師 税理士 上原 一平さん

持 筆記用具

所 申 固 桜台センター ☎ 491-7111 へ

歴史講座「江戸時代の寺社参詣の旅と房総」

江戸時代は、庶民が全国各地の寺社に参詣の旅を繰り返し広げた時代です。参詣に関する資料を読み解きながら、房総の人々の旅と信仰の様子について学びましょう。

時 27 日(木) 14:00 ～ 16:00

対 市内在住・在勤者 先着 10 人

師 千葉県文書館講師 中川和明さん

所 申 固 20 日(木)までに桜台センター ☎ 491-7111 へ

募集

事務補助員 | 会計年度任用職員

駅前駐輪場利用申請受付業務 (データ入力など) に従事する会計年度任用職員を募集します。

職種など	事務補助員 2 人
勤務日	12 月 5 日(月)～令和 5 年 1 月 27 日(金)の週 5 日 【月～木曜日】13:00～17:00 【金曜日】13:00～16:00
勤務内容	データ入力、郵送業務など
時給	952 円～981 円

他 面接日は後日通知

申 固 20 日(木)までに募集要項 (市ホームページにあります) を確認の上、都市計画課 ☎ 401-4695 へ

白井市交通指導員

現在、市には 21 人の交通指導員がいます。警察などと連携しながら、学校などでの交通安全教室や通学路での街頭指導、駅前広場や交差点などでの街頭啓発活動を行っています。一緒に活動する人を募集します。

任期▶2 年 (令和 5 年 4 月 1 日～)

対 市内在住の 20 歳以上で心身共に健康で交通安全に識見および熱意を有し、指導力のある人 10 人程度 (身分は白井市地域協力員・有償ボランティア) ※11 月中に面接を行います。

報酬▶年額 26,000 円

申 固 31 日(月)までに市民活動支援課 ☎ 401-4081 へ

健康

インフルエンザの予防接種

高齢者のインフルエンザは、重症化することがあり、ワクチンは重症化の予防効果が認められています。

流行する前に接種を受けましょう。

時 12 月 31 日(土)まで (医療機関によって終了時期が異なります)

所 市内医療機関 (詳細は案内や市ホームページを確認してください)

対 ① 65 歳以上の市民 (案内を送付します) ② 60 歳以上で心臓・腎臓または呼吸器の障がい、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障がい、身体障害者手帳 1 級を所持する市民 (接種希望者は身体障害者手帳を持参して健康課へ)

費 自己負担金 1,500 円 (1 回)

※生活保護受給者は、事前に健康課へ申請すると料金が無料になります。

固 健康課 ☎ 497-3495

100 歳まで元気！シリーズ健康料理教室～免疫力アップレシピ～

免疫力を高め、健康的な食生活を送るために、楽しく学び、料理を作りませんか。

時 10 月 19 日(水) 10:00 ～ 13:00

対 市内在住者 先着 6 人

固 講話、調理実習 (メニュー: 白身魚の梨ドレッシングマリネ、塩こうじのかき卵スープ、ニンジンのみそきんぴら、ドライフルーツ入り濃厚ヨーグルト)

持 飲み物、エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

費 700 円 (材料費)

所 申 固 10 月 12 日(水)までに西白井複合センター ☎ 492-1011 へ

初めてピラティス講座(全 4 回)

姿勢を改善し、筋肉を鍛えるストレッチを優しく行うヨガ講座です。

時 11 月 4 日・11 日・18 日・25 日 (各金曜日) 11:15 ～ 12:00

対 市内在住者 25 人

持 ヨガマット、飲み物

所 申 固 10 月 15 日(土)までに福祉センター ☎ 492-2022 へ

成田赤十字病院公開健康講座「有病者の歯科治療」

時 15 日(土) 14:00 ～ 15:30

所 成田市保健福祉館 多目的ホール

対 先着 50 人

師 成田赤十字病院歯科口腔外科

部長 林幸雄さん

他 YouTube でのライブ配信を実施

申 固 成田赤十字病院 ☎ 0476-22-2311 または <http://www.narita.jrc.or.jp/form/lecture/kenkokoza> へ

自費で子宮頸がん予防ワクチンを接種した人への費用助成

子宮頸がん予防 (HPV) ワクチンの積極的勧奨の差し控えにより、定期接種の年齢を過ぎてから自費で接種を受けた人へ接種費用を助成します。詳細は市ホームページを確認してください。

対象となる主な条件▶17 歳となる年度以降に HPV ワクチンを自費で接種した平成 9 年 4 月 2 日～平成 18 年 4 月 1 日生まれの女子

固 健康課 ☎ 497-3495

子ども・学生



赤ちゃん広場「いちごぐみ(後期)」

0歳児の親子が集まり友達と一緒に遊んだり、子育ての情報交換をする登録制の広場です。

育児相談、子連れヨガ、親子ピクスなどを行います。

時10月13日(木)、11月10日(木)、12月15日(木)、1月19日(木)、2月15日(水)10:30～11:30

対市内在住の令和3年10月1日から令和4年4月1日までに生まれた子と保護者 先着8組

所申 閏10月12日(木)までに桜台センター ☎ 491-7111 へ

みんなであそぼう

時①14日(金)②28日(金)10:30～11:10

対未就園児と保護者

内①ボールで遊ぼう②体を動かして遊ぼう

所 閏 白井駅前センター ☎ 497-1151 へ

かんたん!ロックチョコをつくろう

市販のクッキーとチョコを使い、まぜて冷やすだけの簡単なお菓子です。

ラッピングはハロウィーン風にかわいく仕上げます。

時16日(日)13:30～14:30

対小学生以上 先着8人

持エプロン、三角巾、手拭きタオル、上履き、飲み物、持ち帰り用の袋

費150円(材料費)

所申 閏 桜台センター ☎ 491-7111 へ

ぴよぴよタイム

ハロウィーンの背景で写真撮影を楽しみましょう。

時19日(水)11:00～11:30

対市内在住の未就園児と保護者 先着8組

所申 閏 前日までに富士センター ☎ 446-1911 へ

ハロウィーンパーク①

みんなで行う遊びやハロウィーンのダンスなど、楽しいイベントがいっぱいです。お外へ出かけて合言葉を言おう!

時19日(水)10:30～12:00

対乳幼児と保護者 先着25組

持あれば上履き

費100円(菓子代)

所申 閏 電話予約のうえ、参加費を14日(金)までに白井駅前センター ☎ 497-1151 へ

ハロウィーンパーク②

ハロウィーンのゲームなど、楽しいイベントです。学べるお楽しみコーナーもあります。

時23日(日)10:00～12:00

対小学生以上 先着30人

持上履き

費200円(菓子代)

所申 閏 電話予約のうえ、16日(日)までに参加費を白井駅前センター ☎ 497-1151 へ

親子であそぼう「ハロウィーンあそび」

ハロウィーンにちなんだ数種類のゲームを親子で楽しみましょう。フォトスポットも用意しますので、自由に写真を撮ることが出来ます。合言葉をいうと何かもらえるかも!?

時24日(月)10:30～11:30

所 白井コミュニティセンター多目的ホール

対未就園児と保護者 先着15組

申 閏 1日(土)9:00から20日(木)までに白井児童館 ☎ 491-0166 へ

子どもに薬を飲ませる前に知っておきたいポイント

正しく使わないとせっかくの薬も効果を発揮することができません。安全で効果的な使い方を学びましょう。

時26日(水)10:00～11:45

所 市役所東庁舎1階会議室101

対市内在住・在勤で、子育て・家庭教育に興味・関心がある人

①対面参加 ▶ 20名(定員を超えた場合は抽選)②WEB参加 ▶ Zoomを使つての講座配信のため定員なし

師 MR認定センター教育研修責任者 鈴木康弘さん

申 閏 12日(水)までに①氏名②住所③メールアドレス④電話番号⑤対面参加かWEB参加かを生涯学習課 ☎ 401-8942 ✉ syougai-gakusyuu@city.shiroi.chiba.jp へ

ママリフレッシュ | BALABO

産後はホルモンバランスが乱れやすく、心も体もコントロールしにくい状態です。産後のケアを知り、健やかで前向きに子育てを楽しむ方法を体験しましょう。子どもの寝かしつけにも使えるバランスボールの簡単な使い方もお伝えします。

時27日(木)10:30～11:30

対未就学児の保護者 先着10人(母親の場合は産後1カ月以上の健康な人、子ども同伴可)

師 (一社)体カメンテナンス協会 バランスボールインストラクター 朋美さん、産後指導士 YUCCAさん

持動きやすい服装、飲み物、タオル、あればバスタオルかヨガマット

費500円(バランスボールレンタル代他)当日払い

所申 閏 25日(火)までに白井駅前センター ☎ 497-1151 へ

電子工作&プログラミング講座(全2回)

電子工作とプログラミングでLEDランプをつけたり、ブザーやメロディーを鳴らしてみませんか。作り方や進め方は丁寧に教えます。

時①10月29日(土)②11月12日(土)9:30～12:00

対市内小学4年生以上 先着10人

師 電子工作研究会の皆さん

しろいファミリー・サポート・センター 会員募集

子育ての手助けをして欲しい人(利用会員)と手助けができる人(提供会員)が会員となって相互援助活動を行います。

対利用会員 ▶ おおむね生後6カ月～小学6年生までの子どもを育てている市内在住・在勤の人

提供会員 ▶ 市内在住で心身ともに健康、子育て支援に理解のある人

援助内容 ▶ ①保育施設などへの送迎や預かり②習い事などの援助③その他

活動時間・利用料金

①月～金曜日6:00～22:00・1人1時間当たり700円

②①以外の時間・1人1時間当たり900円

会員になるには

利用会員、提供会員ともに入会説明会の参加が必要です。事前に申し込みをしてください。

入会には、親の顔写真2枚(縦3㍓横2.5㍓)が必要です。

申 閏 しろいファミリー・サポート・センター(清水口保育園内) ☎ 491-8277(平日10:00～16:30) へ

入会説明会日程表

日程	時間・場所
10月27日(木)	10:00～11:30・保健福祉センター ※提供会員の希望者は当日13:00～16:00の基礎研修を受けてください(要予約)。
11月29日(火)	
12月15日(木)	
1月20日(金)	
2月16日(木)	
3月16日(木)	

費500円(材料費)当日集金

所申 閏 10月15日(土)までに公民センター ☎ 492-5266 へ

どんぐり広場

毎月1回未就学児と保護者を対象に、人形劇などで交流をしています。ハロウィーン宝探しを行います。

時31日(月)10:30～11:30

所 保健福祉センター3階団体活動室

対子育て中の親子 先着15組

内手遊び歌、人形劇、宝探しなど

申 閏 ボランティアセンター ☎ 492-5716 または LINE から (QRコードから友達登録)

ベビーサロン「いっぽいっぽ」

地域の母子保健推進員が主体となり、子育て中の親子が楽しくおしゃべりできる場です。

時26日(水)10:00～11:30

所 保健福祉センター2階 検診室

対おおむね生後8カ月までの乳児と家族 先着10組

持バスタオル

申 閏 13日(木)から健康課 ☎ 497-3495 へ

小規模特認校(第二小)説明会

児童数が減少している白井第二小学校は、活性化に向けた取り組みとして、市内全域を通学区域とする「小規模特認校制度」を導入しています。来年度の就学説明会を開催します。

時30日(日)10:00～

所 白井第二小学校体育館

閏 学校政策課 ☎ 401-9445

相談

養育費弁護士法律相談 | 無料

離婚の際に生じる養育費の問題について無料の弁護士相談を行います。

時22日(土)13:00～16:00

所 鎌ヶ谷市中央公民館

対4人(1人40分程度)

申 閏 19日(水)12:00までに、千葉県母子寡婦福祉連合会事務局 ☎ 043-222-5818(平日の9:30～16:30) へ

シニア

椅子ヨガ講座(全3回)



椅子を使ったヨガですので、運動が苦手な人でも無理なくできます。

時①17日(月)②24日(月)③31日(月)14:10～15:30(講座50分、質疑応答30分)

対市内在住・在勤の60歳以上の人 各回先着25人(60歳未満は要相談)

内①姿勢改善②脚力強化③体幹強化

師 NPO法人日本シニアヨガ協会認定講師 くばたゆうさん

持汗拭きタオル、飲み物

費各回500円

他参加回数に制限はありません。食事は2時間前までに済ませ、動きやすい服装で参加してください。

所申 閏 西白井コミュニティプラザ ☎ 497-5771 へ

スポーツ

運動公園イベント

■第8回テニス教室

時10月13日・20日・27日、11月10日・17日(各木曜日)

初級者コース10:00～12:00

最近始めた人、久々に再開したい人

経験者コース14:00～16:00

より多く勝てる技術・戦術を伝授!

対18歳以上の男女

費5,000円(全5回分、保険代含む)

他貸ラケットあり、雨天中止時は返金

申 閏 9日(日)までに白井運動公園 ☎ 497-0222 へ

■参加費無料!ストリートテニス

小さなコートで、遅いボールでラリーを楽しめます。

時9日(日)、10日(月)10:00～15:00

対小学生以上

申 当日先着順に申し込み

閏 白井運動公園 ☎ 497-0222

案内

国民健康保険 | 医療費通知の通知時期・回数が変わります

市は、国民健康保険の医療費の額や受診歴を取りまとめて通知していますが、今年度から通知回数が年2回になります。通知時期や対象月は下表のとおりです。

通知時期	対象期間
令和5年1月中旬頃	令和3年12月～令和4年10月診療分
令和5年3月中旬頃	令和4年11月～12月診療分

国民健康保険年金課 ☎ 401-3942

滞納は絶対に見逃さない！

県税・市町村税の収入未済額の圧縮と滞納の発生を防止するため、千葉県と県内54市町村は10～12月を「千葉県下一斉滞納整理強化期間」として、税滞納者に対する徴収対策を強化しています。税金は納期限までに必ず納めましょう。

千葉県税 ▶ 県税務課 ☎ 043-223-2127、市税 ▶ 収税課 ☎ 401-4104

10月1日は「浄化槽の日」

私たちは生活の中で、多くの汚れを含んだ水を排水しています。

合併処理浄化槽は、排水の汚れの9割以上を取り除き、きれいな水にすることができますが、適切な維持管理が欠かせません。3～4カ月に1回の保守点検や年に1回の清掃と水質検査を実施しましょう。

環境課 ☎ 401-5409

全国労働衛生週間|10月1～7日

今年のスローガンは「あなたの健康が あってこそ 笑顔が あふれる健康職場」です。労働災害の防止に向けて、より一層の労働衛生水準と労働衛生意識の向上を図りましょう。

厚生労働省 ☎ 03-5253-1111

農地を守りましょう

10月から遊休農地解消に向けた農地の利用状況調査（農地パトロール）を実施します。

◆農地転用は手続きが必要です

自分の土地であっても農地に家を建てたり駐車場を作るなど無断で転用することはできません。田畑を埋め立てて農地造成する場合も、手続きが必要です。

◆貸し借り・売買は相談してください
後継者不足などの理由で農地の貸し借り・売買を考えている人は地域の農業委員や農地利用最適化推進委員、農業委員会に相談してください。

農業委員会 ☎ 401-4602

個別的「労使紛争」のあっせん

千葉県労働委員会では、個々の労働者と使用者の間で生じた「解雇・パワハラ」などの労働関係のトラブルについて、双方の歩み寄りによる円満な解決を目指す「個別的労使紛争のあっせん」を行っています。

あっせんは無料で労働者・使用者どちらからでも申請できます。気軽に問い合わせてください。

労働委員会事務局 ☎ 043-223-3735

赤い羽根共同募金

10月1日から翌年3月31日まで「赤い羽根共同募金運動」が全国一斉に実施されます。募金金額の約70%が市の地域福祉の充実に活用され、30%は災害復興支援や高齢者・障害者施設などへ配分されます。

ふるさとまつり会場で募金を再開予定です。ご協力をお願いします。

千葉県共同募金会白井市支会（社会福祉協議会） ☎ 492-5713

アイヌの人たちからのさまざまな相談を受けます

日常生活で困っていることや嫌がらせ、差別など何でも相談してください。相談は無料で匿名可、秘密は厳守します。

電話受付日時 月～金曜日9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

※本相談事業は（公財）人権教育啓発活動推進センターが、厚生労働省の生活相談事業により実施します。

（公財）人権教育啓発推進センター ☎ 0120-771-208

自死遺族支援

◆わかちあいの会ひだまり

大切な人を自死でなくされた人など同じような体験を持つ人が集います。

日時 10月21日(金)、12月16日(金)、令和5年2月17日(金) 13:30～16:00

所 印旛健康福祉センター（佐倉市）

◆対面相談

あなたの心の想いや悩みについて、個別相談を行います。



日時 11月18日(金)、令和5年1月20日(金)、3月17日(金) 13:00～16:00（事前予約制）

所 印旛健康福祉センター（佐倉市）

※原則として千葉県在住の人

※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。

申込 千葉県いのちの電話 ☎ 043-222-4416（平日の9:00～17:00）

会議開催のお知らせ

日時 4日(火) 13:30～定例教育委員会議、15:30～総合教育会議

所 市役所東庁舎会議室302・303

担当 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

■白井市郷土史の会定例会

白井の秋の風物詩だった「白井大師」をテーマに開催します。

日時 1日(土)9:30～11:30 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）
担当 小林 ☎ 491-1737

■第40回「目の愛護デー」無料電話相談
千葉県眼科医会会員が目の健康についての相談にお答えします。事前の申し込みは不要です。

日時 10日(祝)9:00～16:00 相談電話 043-242-4271（当日のみ）

担当 千葉県眼科医会事務局 ☎ 04-7186-7425（火・金曜日）

■パステルアート無料体験会

型紙を使って描くので、絵を描くのが苦手な人にぜひ体験していただきたいアートです。

日時 12日(水) 11:00～12:00 所 西白井複合センター 対 一般 6人

申込 10日(祝)までに河上 ☎ 070-8481-4712

■おもちゃ病院

日本おもちゃ病院協会の会員がボランティア活動でおもちゃの修理を行います。

日時 10月16日(日)、11月13日(日)、12月11日(日) 13:30～15:30 所 白井駅前センター 対 幼児以上（小学生までは保護者同伴） 費 無料（部品代は実費）
申込 近藤 ☎ 090-8117-5321

■なごみ「親子で遊ぼう」

毎月第3火曜日に親子でいろいろな遊びをしています。パネルシアターや、絵本の読み聞かせ、手遊びもします。

みんなで遊んで友達を作りましょう！

日時 18日(火) 10:30～11:30 所 西白井複合センター 対 どなたでも
担当 なごみ 穴田 ☎ 491-6939

■第6回大人に語るお話を

昔話を「素話（すばなし）」で聞いてみませんか。語り手、聞き手が心を通わせつつ作り出していく「お話の世界」をお楽しみください。

日時 21日(金) 13:30（開場 13:15） 所 文化センター2階研修室 対 大人 30人
担当 ありのみお話し 進藤 ☎ 080-3395-9075

■カードに書かれたミッションをまちの中でさがせ！ロゲイニングゲームin白井
カードに書かれた「お題」を探しお題のポイントの写真を撮影、制限時間内に戻り、達成したポイント数を競う「地域探求型まち歩きゲーム」です。

日時 23日(日) 13:00～16:00 所 白井コミュニティセンター 対 市内在住・在勤・在学者で構成する3～5人のグループ（2人以下は要相談）

申込 14日(金)までにsketch倶楽部 ☎ 090-6541-3592 宛 sketchclub.shiroi@gmail.com

■第19回フォトクラブ四季写真展

写真好きのメンバーが四季折々の自然を撮影した作品を展示します。

日時 24日(月)～30日(日) 10:00～17:00（初日は12:00から最終日は16:00まで）

所 市役所東庁舎1階多目的スペース

担当 原田 ☎ 491-3836

■赤ちゃんの木育広場「木育寺子屋」

木のおもちゃにふれあい、親しむことができます。

日時 10月25日(火)、11月29日(火) 10:30～12:00 所 白井駅前センター 対 市内在住の未就学児親子（自由参加）

担当 鶴岡 ☎ 491-8704

■千葉ニュータウンシニアアンサンブル「ノービレ」第6回定期演奏会

日時 30日(日) 13:30～（開場 13:00） 所 文化会館なし坊ホール 対 1部 ポピュラー名曲集（太陽がいっぱい、マイウエ

イ他）、2部 日本の名曲集（ルビーの指環、ワインレッドの心、宇宙戦艦ヤマト他）、3部 クラシック名曲集（リベルタンゴ、ニルンベルクのマイスタージンガー他）

担当 小倉 ☎ 491-5635

■しろいdeボードゲーム大会

市民文化祭の一環でボードゲーム大会を開催します。しろいチャンピオンを決めましょう！（要申し込み）



日時 11月5日(土) 13:00～16:00（予備日6日(日)） 所 文化センター研修室 対 25人（応募者多数の場合、抽選）

申込 10月15日(土)までにQRコードから

担当 中島 ☎ 080-6717-1077

■シングルステニス大会参加者募集

日時 11月6日(日)、13日(日)（予備日20日(日)） 所 運動公園テニス場他 対 市内在住・在勤・在学者、市テニス連盟登録者

対 男・女一般、男子45歳以上、男子55歳以上、女子50歳以上 費 高校生以下・テニス連盟登録者1,500円、上記以外2,000円

申込 10月2日(日)～15日(土) 12:00までに白井市テニス連盟へ。詳細は当連盟ホームページで確認してください。

担当 白井市テニス連盟 脇島 ☎ 080-5521-6321

■エストレーラバレエ第31回発表会

日時 11月20日(日) 15:30～（開場 15:00） 所 文化会館なし坊ホール 対 バレエコンサート、眠れる森の美女より第3幕

申込 詳細は「エストレーラバレエ」のホームページで検索

担当 エストレーラバレエ 荒井 ☎ 04-7189-5885



募集・伝言板

■10月1日は「法の日」| 行政書士に電話で相談（無料）
日時 26日(水) 10:00～15:00 内 相

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)



◆文化センター臨時休館 ふるさとまつり開催日の22日(土)、23日(日)は、文化センターを臨時休館します。

◆感染症の拡大防止のため、開催が中止・延期または内容の変更となる場合があります。詳細は電話やホームページで確認してください。

文化会館 492-1121

開催日	ホール	催し物名	開演	入場料	問い合わせ
6日(木)	かおり	令和4年度白井市戦没者追悼式	11:00	無料 9月30日までの事前予約制	社会福祉課 497-3482
16日(日)	かおり	令和4年度印旛都市歯科医師会「市民健康講演会」	14:00	無料 事前予約制 ※定員になり次第予約終了	健康課 497-3494
30日(日)	なし坊	千葉ニュータウンシニアアンサンブル「ノービレ」第6回定期演奏会	13:30	無料	小倉 491-5635

※主催者の都合により中止・延期になる場合があります。

図書館 492-1122

火曜日 9:30～19:00 水～日曜日・祝日 9:30～17:00

項目	日時	内容	対象	場所
おはなしかい	5日、12日、19日、26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	26日(水) 11:00～	わらべうた、絵本の読み聞かせなど	市内在住の未就学児とその保護者	
大人に語るお話し会	21日(金) 13:30～14:30	「ありのみお話し会」による、日本の昔話や外国のお話の語り	大人	2階研修室

◆10～11月の展示コーナー（カウンター付近で本を展示しています）
「図書館員のおすすめ本」▶読書週間（10月27日～11月9日）に合わせて、職員が選んだ「おすすめ本」を展示します。

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。新たに寄贈・収集した資料や小川瓦木作品などを展示中	火～日曜日 9:00～17:00	無料
令和4年度企画展「新四国巡礼～人々の祈りの旅～」	四国遍路から派生した新四国八十八箇所について紹介します		

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 (約45分間)	今夜の星空と「天文博士をめざそう!月クイズ」	土・日曜日 11:30 22日(土)、23日(日)は休止 29日(土)は別内容	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 各々の開始時刻 30分前から券売
一般向け投映 アストロアワー (約45分間)	今夜の星空と「惑星大集合 巨大惑星編」	土・日曜日 15:00 22日(土)、23日(日)は休止 29日(土)は別内容	
どなたでも学習投映 (約60分間)	小学校の理科で習う天文・宇宙分野についての投映です。星座の紹介もあります。大人の方もどうぞ。	1日(土) 月と星の位置変化(小学4年生) 8日(土) 月と太陽(小学6年生) 13:30	
プラチナアワー シニア向け (約45分間)	慣れ親しんだ曲とともに、今回は「月の基本」のお話です。	13日(木) 11:00 15日(土) 13:30	市内 280円 市外 350円 前日までに要予約
ちょっと知りたい大人のための天文教室(4回目) (約60分間)	今年度のテーマは「宇宙は立体3」です。今回は「皆既月食と天王星食、月の1カ月、1年の動き」です。	20日(木) 11:00	
ひよこプラネタリウム (約30分間)	初めてプラネタリウムを見る、幼児向けのプログラム。	26日(水)・29日(土) 11:30	大人 200円 高校生以下無料 11:00から券売
星空ライブコンサート 前田雅仁(ギター) (約50分間)	地元でおなじみのユニット「ラピスラズリ」の、前田雅仁さんのソロライブです。	29日(土) 15:00	1人 500円 ※1日(土) 9:00から販売開始
太陽黒点を見る会	太陽の表面を、安全な方法で観望します。(雨天・曇天の場合は中止)	8日(土) 11:30～13:30 上記内の都合の良い時間に来館	無料

※11月の星を見る会は、「皆既月食を見る会」を行います。詳しくは11月1日号をご覧ください。

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

休日・夜間の窓口納付と納税相談

休日 30日(日) 9:00～12:00
夜間 27日(木) 17:15～20:30
☎市役所本庁舎1階
☎収税課401-4104

新鮮朝市

▶市役所駐車場
🕒毎週土曜日7:00～7:30
▶富士センター駐車場
🕒毎週日曜日7:00～7:30
☎産業振興課401-4631



相談

■ニート引きこもり相談会(15歳～39歳)

🕒10月3日(月)、11月7日(月) 18:20～20:50

📍保健福祉センター・Zoom

☎生涯学習課401-8942

■年金・労働相談

🕒11日(火)10:00～15:00

📍問 保険年金課401-3942

■中小企業経営・創業なんでも相談

🕒11日(火)14:00～17:00

📍市役所東庁舎相談室203

☎産業振興課401-4641

■こころの健康相談

【精神保健福祉士による相談】(要予約)

🕒12日(水)・26日(水)10:15～15:00

【医師による相談】(前日正午までに要予約)

🕒13日(木)10:00～12:00

📍保健福祉センター相談室

📎問 障害福祉課497-3483へ

■女性生き生き相談(要予約)

🕒13日(木)・27日(木)10:00～16:00

📍保健福祉センター

📎問 家庭児童相談室497-3491へ

■知財総合支援相談(要予約)

🕒13日(木)10:00～15:00

📍白井工業団地産業振興センター

📎問 白井工業団地協議会491-0224へ

■人権相談

🕒13日(木)13:00～16:00

📍市役所東庁舎相談室203

☎市民活動支援課401-4078

■住宅リフォーム無料相談会(5日前までに要予約)

🕒19日(水)13:00～16:00

📍市役所東庁舎相談室203

📎問 建築宅地課401-4675へ

■行政相談

🕒20日(木)13:00～16:00

📍市役所東庁舎相談室203

☎総務課401-5974

■千葉県よろず支援拠点サテライト経営相談(完全予約制)

🕒21日(金)10:00～16:00

📍白井工業団地産業振興センター

☎(公財)千葉県産業振興センター4043-299-2921

■交通事故相談(2日前までに要予約)

🕒26日(水)10:00～12:00
13:00～15:00

📍市役所東庁舎相談室203

📎問 市民活動支援課401-4081へ

■健康相談(予約不要)

🕒27日(木)9:30～11:00

📍保健福祉センター

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

☐教育相談(相談員による相談)

🕒火～金曜日10:30～16:30

📍市役所東庁舎教育相談室

☎教育支援課492-2301

☐就学相談

🕒月～金曜日8:30～17:00

📍問 教育支援課401-9471

☐消費生活相談

🕒月～金曜日10:00～12:00
13:00～16:00

📍問 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)

📍問 市役所本庁舎無料職業紹介所内線3203

☐家庭児童相談

🕒月～金曜日9:30～16:30

📍問 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)

🕒毎週水曜日10:00～16:00

📍保健福祉センター会議室1

📎問 障害福祉課497-3497へ

☐心配ごと相談(予約優先)

🕒10:00～15:00

【一般】14日(金)・21日(金)・28日(金)
【弁護士(法律)】12日(水)・26日(水)
【税理士(相続)】19日(水)

📍問 問 保健福祉センター社会福祉協

議会492-5713へ

☐外国人相談(Support to Foreigners)

🕒月～金曜日8:30～17:00

📍問 企画政策課401-5998

☐高齢者に関する相談・介護認定新規申請

①担当地区 白井第一小学校区、白井第二小学校区、七次台小学校区、桜台小学校区

🕒月～金曜日8:30～17:15

📍問 白井中央地域包括支援センター(保健福祉センター内)497-3474

②担当地区 南山小学校区、池の上小学校区

🕒火～土曜日8:30～17:15

📍問 白井駅前地域包括支援センター(白井駅前センター内)492-8100

③担当地区 大山口小学校区、清水口小学校区、白井第三小学校区

🕒火～土曜日8:30～17:15

📍問 西白井駅前地域包括支援センター(西白井複合センター内)497-5170

☐白井市中小企業等臨時支援相談(完全予約制)

🕒毎週月・木曜日10:00～16:00

※休みの日あり、要事前確認。

📍市役所東庁舎相談室202

📎産業振興課401-4641へ

☎市商工会492-0721

◆今月の相談はありません◆

■木造住宅無料耐震診断相談(5日前までに要予約)

☎建築宅地課401-4675



えいよう たっぷり おすすめレシピ

1日の野菜摂取目標量350g

今月のメニューは 万能野菜あんかけの豆腐ステーキ

材料(2人分)

木綿豆腐1丁、コマツ菜1/2束、ニンジン1/3本、
エノキ1/4袋、ハム2枚、小麦粉適量、ゴマ油
小さじ2、水150cc、鶏がらスープの素小さ
じ1、酒大さじ1、しょうゆ小さじ1、塩少々、
コショウ少々、片栗粉大さじ1、水大さじ2

作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーに包んで耐熱皿にのせ、電子レンジで600W2分ほど熱し、水切りをする。
- ②コマツ菜は3センチの長さに切り、ニンジンは3センチの千切り、エノキは石づきを落として半分に切る。ハムは半分の長さの千切りにする。
- ③①を6等分して、小麦粉をまぶす。
- ④フライパンにゴマ油小さじ1を熱し、③の豆腐を焼く。全面に焼き色がついたら、皿に盛り付ける。
- ⑤④のフライパンにゴマ油小さじ1を入れ、コマツ菜とニンジン、エノキ、ハムを炒める。
- ⑥しんなりしたら、水150ccと鶏がらスープの素、酒、しょうゆを加えて煮立たせる。塩、コショウで味を調える。
- ⑦片栗粉大さじ1に水大さじ2を入れ、水溶き片栗粉をつくり、⑥に入れ、とろみをつけて、④の上にかける。

1人分の栄養価 252kcal、塩相当量 1.3g、野菜の量 115g、調理時間 15分

管理栄養士からひとこと

万能あんかけは、厚揚げや鶏肉、カジキなどにかける他、スープやうどんの具にするなど、いろいろな料理に活用できます。コマツ菜やニンジン、エノキには便通を整える食物繊維が多く含まれています。エノキにはさらに、うま味成分であるグルタミン酸が豊富に含まれているので、あんかけにコクがうまれます。



災害時外国人サポーター養成講座

各地域や避難所において災害時に外国人住民を支援するボランティアを養成するため、県や印西市、白井国際交流協会などと共催で「災害時外国人サポーター養成講座」を行います。

時 12月10日(土) 10:00～17:00

所 印西市立中央駅前地域交流館1号館

※県内に在住・在勤・在学でオンライン開催に変更となってもZoomでの参加が可能な人 40人(応募者多数の場合は抽選)

※「災害時の外国人支援」や「やさしい日本語」についての講義、災害時多言語支援センターの設置運営訓練など

※11月10日(木)までに①氏名(ふりがな)②住所③勤務先・学校名

④携帯番号⑤メールアドレスをQRコードから入力もしくはメールアドレス kokusaig3@mz.pref.chiba.lg.jpへ

※千葉県総合企画部国際課多文化共生推進班 ☎043-223-2436



表敬訪問 | 世界的オペラ指揮者・澤村杏太朗さん



昨年度、市川市文化振興財団芸術文化奨励賞を受賞した市内在住の澤村杏太朗さんが表敬訪問されました。澤村さんは、東京芸術大学指揮科を首席で卒業し、新国立劇場副指揮者などを経て、クラシック「オペラ」の本場イタリアのジュゼッペ・ヴェルディ音楽院指揮科を今年3月に卒業されました。

昨年8月にはイタリアで開催されたルイジ・マンチネッリ国際オペラ指揮コンクールにおいて、日本人として初めて優勝するなど、今後の活躍が見逃せないオペラ指揮者です。

表敬訪問の様子などを「しろいまっち」へ掲載中▶



ピアノの全国大会出場 | 千石陽葵さん



8月18日(木)、「第46回ピティナ・ピアノコンペティション全国大会」に池の上小学校1年生の千石陽葵さんが出場しました。全国大会は、5,000人以上の中から各地区での予選・本選を突破した82人しか進出できない、とても狭き門です。

元気に明るく取材に答えてくれました。

取材の様子などを「しろいまっち」へ掲載中▶



広報紙や「しろいまっち」で紹介したい、すてきな話題を募集しています！
ご連絡は図書課 ☎401-6913まで

授賞式開催 | ほおじろ新聞スクラップコンクール



8月26日(金)、地域情報紙「ほおじろ」主催で開催された、新聞で作ったオリジナルスクラップ帳を募集するコンクールで、上田渚紗さん(南小4年・写真左)、長沼こはるさん(南小2年・写真右)が受賞しました。

楽しくスクラップに取り組んだことがよく分かる作品でした。



授賞式の様子などを「しろいまっち」へ掲載中▶

移動交番開設予定(10月)

【場所・日時】 福祉センター・13日(木)*、25日(火)*、
白井運動公園・6日(木)、28日(金)、南山公園・3日(月)、11
日(火)*、20日(木)*、27日(木)*、富士センター・12日(水)、
26日(水)*、白井コミュニティセンター・7日(金)*、19日
(水)、ローソン千葉白井店・5日(水)*、17日(月)*、31日(月)*、
ミニストップ白井河原店・4日(火)、24日(月)、西白井
コミュニティプラザ・14日(金)*、21日(金)*、十倉一公園・
18日(火)*

【時間】10:00～11:30・13:30～15:00(*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。

☎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(7月)

発生状況		件数など	累計(令和4年)
犯罪	犯罪総数	21件	172件
	電話de詐欺	0件	6件
	電話de詐欺被害額	0円	2,144万5千円
交通事故	人身事故数	14件	76件
	死者数	0人	3人
	自転車事故数	3件	17件
火災など	火災	1件	12件
	救急	352件	1,768件
	救助	2件	29件

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。



図書課 ☎401-6913

編集後記

中山競馬場での白井特別
や柏レイソルホームタウン
デーに行ってきました。活気
の戻りを感じます。ふるさと
まつりが楽しみです。(中島)

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

介護付・住宅型併設
有料老人ホーム

アビタシオン鎌ヶ谷

ユニクロ新鎌ヶ谷店目の前
新鎌ヶ谷駅 徒歩7分

前払金・家賃半額キャンペーン

※数に限りがございます

住宅型 基本プランの場合 〈居室面積21.0㎡〉	
前払金	360万円 → 180万円
月額利用料	家賃 50,000円 → 25,000円
162,810円	管理費 77,000円
	食費 60,810円

介護付の場合は、生活支援費38,500円(税込)/月が必要です。

家賃のお支払い方法は

- 前払いプラン
- 基本プラン
- 月払いプラン

の3つのプランからお選びいただけます

いろいろ
0120-1165-36

9:00~17:00
日・祝日も可

Web資料請求
24時間受付中

白井駅 約5分

新鎌ヶ谷駅 徒歩7分

アビタシオン
鎌ヶ谷

●所在地/千葉県鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷4-12-3●施設類型/介護付有料老人ホーム、住宅型有料老人ホーム●介護保険の種類/介護付:千葉県指定介護保険特定施設、住宅型:在宅サービス利用可●土地・建物の権利形態/賃借●居室数/介護付40室、住宅型60室●居室タイプ/介護付21.0㎡~26.4㎡、住宅型21.0㎡●居室区分/全室個室●介護に係る職員体制/介護付2.5:1以上●事業主体・運営管理会社/芙蓉商事株式会社●居住の利用形態/利用方式●利用料の支払い方式/選択方式(全額前払い方式、一部前払い一部月払い方式、月払い方式)●入居時の要件/介護付:満65歳以上(要支援・要介護)、住宅型:満65歳以上(自立・要支援・要介護)※入居金・家賃は非課税、それ以外は税込金額※食費は1日3食+おやつを、30日召し上がった場合の金額です。※朝食432円、昼食715円、夕食770円、おやつ110円(全て税込)※朝食については軽減税率対象、昼食・夕食・その他の飲食については軽減税率対象外です。※介護保険自己負担額には個人差があります。※水光熱費は管理費に含まれます。広告有効期限:2022年12月31日