



しろいの自然薯

SHIROI NO JINENJO

自然薯には、でんぷんを分解する消化酵素アミラーゼが多く含まれ、血糖値上昇の抑制やコレステロール値の低下に効果があり、高血圧予防や美肌効果が期待されます。そんな冬の名物である自然薯を、皆さんにご紹介します。

問産業振興課 ☎ 401-4631



「しろいの自然薯」は、ちょうど11月下旬から2月下旬頃が旬です。古来より薬用食物として重宝されてきた日本原産の芋で、スーパーで販売されている大和芋や長芋などよりも粘りが強いのが特徴です。

「やおばあく」では、白井市で生産された旬の野菜や果物を販売しています。自然薯は贈答用の箱入りと、お求めやすい価格とサイズの切り芋も販売しています。



問JA西印旛農産物直売所やおばあく
(木278-1) ☎ 498-2007 営業時間
10:00~17:00 (月曜日休)

しろいの自然薯の歴史

「しろいの自然薯」の歴史は、約20年前までさかのぼります。栽培は夏の特産品「しろいの梨」に負けない冬の特産品を作ろうと発足した「白井市自然薯研究会」が中心になり栽培しています。

自然薯研究会では、日々試行錯誤を繰り返し、仲間内で技術を共有しあって確立した栽培技術の下、質の良い『しろいの自然薯』をつくり続けています。

昨年の夏の猛暑で出来栄が心配されましたが、小まめな水やりや日陰を作るなどの工夫をすることで、今年の自然薯も強烈な粘りと奥深い旨味が凝縮した味に仕上がっているとのこと。贈答用にも、ご家庭用にも、ぜひ「しろいの自然薯」を手にとってみてください。



おすすめレシピ とろろカルボナーラ

2022年に実施した第1回しろいまっちコンテストでは、「しろいの自然薯を使ったレシピ」をテーマに開催しました。最優秀となったレシピを紹介します。

材料 (2人分)

自然薯200g、ベーコン100g、牛乳100cc、コンソメ大さじ1、バター 40g、卵黄2個、コショウ少々、ごはん適量、温泉卵2個

- ①自然薯をすりおろす。
- ②ベーコンを短冊状に切る。
- ③②と牛乳、コンソメを加熱容器に入れ、電子レンジ500Wで1分30秒加熱する。
- ④③に卵黄、バターを混ぜ合わせる。
- ⑤①と④を混ぜ合わせ、ごはんの上にのせる。
- ⑥塩コショウで味を調え、トッピングとして、温泉卵をのせる。



最優秀

自然薯のレシピブック無料公開中!

コンテストで入選した10作品の紹介とレシピが一冊になったレシピブックを、PDF形式で公開中!
見ているだけで自然薯が食べたくなってしまうかも?

しろいまっちからご覧ください →



確定申告の準備はできていますか？

申請期間▶2月16日(金)～3月15日(金)

市では、医療費控除などで所得税等の還付を受けるための申告書の提出のほか、「税理士による無料相談」や「市職員による確定申告相談会」などで、順次受け付けます。市役所などでの申告書の配布は、2月上旬を予定しています。

成田税務署 ☎0476-28-5151、課税課 ☎401-4576



令和6年1月1日現在で市内に住所があり、
令和5年中の状況が次のいずれかに該当する人は、
申告が必要です。

市民税・県民税

- ・所得が給与所得のみで勤務先から市に給与支払報告書（源泉徴収票）が提出されていない人
 - ・生命保険料控除などの各種控除を受けようとする人
 - ・障害年金や遺族年金などを受給しているが、その他の所得がなかった人
 - ・所得がなく、ほかの誰の扶養親族にもなっていない人
 - ・他市町村に居住している納税者の扶養親族になっていた人
 - ・合計所得金額が1,000万円を超えている納税義務者と生計を一にする配偶者で、合計所得金額が48万円以下の人
- ※市民税・県民税は、金額にかかわらず収入があれば申告が必要です。
※市民税・県民税の申告書は、市役所本庁舎2階23番窓口の課税課にて受け付けます。

所得税および復興所得税

- ◆事業所得や不動産所得などがある場合
- ・所得の合計が基礎控除、扶養控除などの所得控除の合計額を超える人
- ※ただし、所得税等の申告が不要でも、市民税・県民税の申告は必要です。
- ◆給与所得がある場合
- ・給与収入が2,000万円を超えた人
- ・給与以外の所得が20万円を超えた人
- ・2カ所以上の勤務先などから給与収入があった人
- ・医療費控除などで源泉徴収された所得税の還付を受ける人
- ・年内に退職し年末調整を受けていない人
- ◆ふるさと納税をし、寄附金控除を受ける場合
- ・令和5年1月1日～12月31日までにふるさと納税をした人
- ※6団体以上に寄附をした場合は、全ての寄附、また、ワンストップ特例を受けた人が医療費などの確定申告をする場合は、ワンストップ特例の対象とならないため、寄附金控除の記載が必要です。

年金所得者の確定申告不要制度

年金所得者のうち、公的年金の収入額が400万円以下で、公的年金などにかかる雑所得以外の所得金額が20万円以下の方は、所得税の申告は不要です。ただし、所得税の還付を受けるためには確定申告書の提出が必要です。所得税の還付がない人でも「公的年金等の源泉徴収票」に記載のない生命保険料などの控除を市民税・県民税で受ける場合は、市民税・県民税の申告が必要になります。

オンラインで確定申告！

マイナンバーカードまたは成田税務署で取得できるID・パスワードを使った方法で、自宅からでもe-Tax（電子申告）ができます。

成田税務署 ☎0476-28-5151



マイナンバーカードを
使った方法▶



ID・パスワードを
使った方法▶



ちょっとまって！申告に行く前に確認を

※証明書類などは令和5年中のもの。

【申告に必要なもの】

- ・マイナンバーカード（通知カードやマイナンバーの記載のある住民票の写しの場合は、身分証明書も必要）
- ・筆記用具、計算機
- ・印鑑（確定申告で口座振替を希望する場合、金融機関届出印）
- ・令和5年中の収入金額が分かるもの（給与・年金の源泉徴収票、報酬の支払調書など）
- ・申告者名義の金融機関（銀行・郵便局など）の口座番号が分かるもの
- ・昨年、電子申告（e-TAX）を利用した人は、利用したID・パスワードの控え
- ※昨年、確定申告した人は、確定申告書の控え、控除額が分かるものなどが必要になります。

【控除額が分かる必要な書類】

- ・寄附金の受領証明書または領収書
- ・国民年金保険料控除証明書または証明書以外の保険料を納付済の場合は領収証書
- ・国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の支払証明書、もしくは領収証書など納付金額の分かるもの
- ・生命保険料や地震保険料の控除証明書
- ・医療費控除の明細書
- ・障害者手帳などの写し
- ・配偶者の所得金額の分かるものなど

※障害者手帳を持っていないでも65歳以上で介護保険の要介護認定を受けている人は、障害者に準ずるものとして控除の対象に認定される場合（障害者控除対象者認定書の交付）がありますので、高齢者福祉課 ☎497-3484に相談してください。

【住宅借入金等特別控除（2年目以降の人）】

- ・税務署から送付されてきた計算書
- ・年末残高証明書

※住宅借入金等特別控除を初めて受ける人、長期優良住宅や認定低炭素住宅に該当する場合、増築改築工事等をした場合は、成田税務署 ☎0476-28-5151に確認してください。

「医療費控除」の申告には 「医療費控除の明細書」の添付が必要

平成29年分の確定申告から領収書の提出の代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要となりました。医療費控除を受ける人は、必ず事前に集計し、明細書を作成してください。

※医療費の領収書は、自宅で5年間保存する必要があります。

※医療保険者から交付を受けた医療費通知を添付すると明細書の記入を省略できます（使用できない通知書もありますので保険者に確認してください）。医療費通知に記載されている自己負担相当額と実際に支払った自己負担額が一致していない場合は、実際に負担した額に訂正して申告することになります。

医療費控除 ▶ 課税課 ☎401-4576、医療費通知 ▶ 保険年金課 ☎401-3942

市職員による確定申告相談会（事前予約制）

☎課税課401-4576

市職員が申告内容に応じて電子申告用のパソコンを入力し、申告書の作成・收受を行います。往復はがき・オンライン・窓口での事前予約制とします。電話予約は、行いません。当日の先着順での入場整理券の配布は行いません。

📅2月16日(金)～3月15日(金)（土日祝除く）9:00～11:30、13:00～16:00

※提出の場合も同上

📍市役所東庁舎1階会議室101



①相談会の予約方法

往復はがきによる郵送、インターネット、課税課窓口で相談会の予約を受け付けます。完全予約制（1日44人）です。

往復はがきによる郵送予約 1月24日(水)（当日必着）まで

申告者氏名、生年月日（西暦）、住所、電話番号、相談期間のうち第3希望まで（時間指定不可）期日を記入し、返信用はがきには宛先住所・宛名を記入してください（応募者多数の場合は、抽選）。予約日が確定次第、相談日前に予約日を記載した返信用はがきを返送します。相談日当日に返信されたはがきを持参してください。
宛先 〒270-1492 白井市復1123番地 白井市役所課税課市民税係

インターネット・課税課窓口予約 2月1日(木)9:00から受付開始

LINEアプリで白井市公式LINEアカウントを友だち追加し、画面の案内に従って予約してください。
※LINEアプリがない人は、市ホームページから予約してください。



市公式LINE
友だち追加は
こちらから

電話で相談会の予約を受け付けることはできません。

②作成済の 確定申告書の提出

相談会場（市役所東庁舎1階会議室101）前で作成済みの所得税などの申告書を受け付けます。仮收受をして控えをお返しします。市職員による、記載漏れ・添付資料などのチェックは行いません。提出された申告書などは、成田税務署に回送します。

相談できる内容

給与・公的年金のみの収入で、扶養、社会保険料、医療費などの諸控除、2年目以降の住宅借入金等特別控除（一部を除く）

相談を行わないもの

①所得税等の青色申告②分離課税に係る所得（退職所得・土地や株などの売買に伴う譲渡所得・配当所得）③消費税・贈与税・相続税④住宅借入金等特別控除（2年目以降であり、税務署から送付されてきた計算書および、金融機関などから送付される借入金の年末残高証明書がある場合は除く。ただし、2年目以降であっても連帯債務やペアローン、借り換えなど複雑なものは相談できません）⑤給与・公的年金以外の所得（事業所得・農業所得・不動産所得などの収支内訳書が必要なもの、個人年金や一時金など）⑥雑損控除⑦過年度の申告（令和4年分以前の申告）⑧準確定申告（亡くなった人の申告）⑨その他、申告書作成の際、事前に整理・集計がされていないもの

税理士による無料相談

税理士による無料申告相談は、申告書を作成する際に税理士が助言などをし、パソコン（またはスマートフォン）を利用して小規模納税者の所得税等、個人消費税、年金受給者並びに給与所得者の所得税等の申告書を作成して提出できます。（ただし、住宅借入金等特別控除1年目、土地・建物および株式などの譲渡所得がある場合を除く）

※時間に余裕をもってお越しください。

📅2月6日(火)・7日(水)10:00～12:00、13:00～16:00

📍市役所東庁舎1階多目的スペース

※会場の混雑回避のため、「入場整理券」を配付します。

入場整理券は、当日会場で配付するほか、LINEによる事前発行で入手することができます。LINEアプリでの事前発行では、国税庁の公式LINEアカウントを「友だち追加」することで、日時指定の入場整理券を入手する手続きが行えます。LINEによる事前発行をご利用ください。



▲LINEで
友達追加

市役所での税理士による無料相談会の入場整理券は、東庁舎1階多目的スペース前で配付します。入場整理券配付の整列は、8:30から、配付は9:00を予定しています。

配付状況に応じて、受け付けを早めに締め切る場合があります。

📎申告に必要な書類など

🕒昼前後は、税理士が交代で少ない人数で対応しており、お待ちいただく場合がありますので、ご了承ください。

※申告書の配布は行っていません。申告書などの提出のみの場合は、直接税務署にお持ちいただくか、郵送してください。

成田税務署による確定申告書の作成と提出会場の開設

令和5年分の所得税および復興特別所得税、贈与税、個人消費税の確定申告書の作成会場が開設されます。※会場では、相続税の相談、国税の納付、納税証明書の発行、申請書などの閲覧サービス、開示請求はできません。

📍成田税務署☎0476-28-5151

開設期間	会場	所在地	時間
2月16日(金) ～ 3月15日(金) ※ 土、日及び祝日を除きます。(注) ※ 2月25日の日曜日は開場します。	イオンモール成田 2階イオンホール	成田市 ウイング土屋 24	【受付】 午前9時から午後4時まで ※ 入場整理券の配付状況に応じて、受付を早く締め切る場合があります。
交通アクセス等			
○ 電車・バスをご利用の方 JR成田駅または京成成田駅下車 京成成田駅中央口(西口)6番乗り場から 千葉交通バス「イオンモール成田」行き乗車		【ご注意ください！】 午前9時から午前10時までの間、申告書作成会場へは、立体駐車場3階から連絡通路を渡り、モール2階C入口からご入場ください(屋上駐車場や他の入口は利用できません)。 受付開始時は、2階C入口からご入場された方から順番に受付いたします。	
お持ちいただくもの			
① 源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類 ② マイナンバーカード(※)(利用者証明用電子証明書・署名用電子証明書のパスワードも必要) ③ ご自身のスマートフォン(お持ちの方) ※マイナンバーカードをお持ちでない方は、運転免許証等の身元確認書類、通知カード等マイナンバーが分かるものをお持ちください。			
入場整理券		事前に準備いただきたいこと	
○ 令和5年分の申告書作成会場では、「入場整理券」を配付します。 ○ 入場整理券は、当日、会場で配付(※)するほか、LINEによる事前発行で入手することが可能です。 ※ 入場整理券には限りがありますので、配付を早く終了する場合があります。 ※ 午前8時30分から午前9時までの間は、立体駐車場3階にて配付します。		マイナンバーカードを利用した、 <u>マイナポータル連携</u> の事前準備をお願いします。	
オンラインで事前発行		マイナポータル連携の概要はこちらから！	
国税庁公式 LINE アカウント			
友だち追加はこちらから！		マイナポータル連携の事前準備はこちらから！	
			

グアテマラ大使講演会

市では、皆さんにいろいろな国の文化に興味・関心を持っていただけるよう、毎年各国の大使を招いて講演会を開催しています。

今年度は、グアテマラのマヌエル・エストゥアルド・ロルダン・バリジャス駐日大使を招き、グアテマラ共和国の文化や歴史、伝統など、さまざまなお話を皆さんへお届けします。

この機会に外国の文化に触れてみませんか。

時 2月10日(土) 13:30～15:30 (開場 13:00)

所 文化会館かおりホール

対 一般 先着 200人 (申し込み不要)

図 企画政策課 ☎ 401-5998

【グアテマラ共和国の紹介】

メキシコの南に位置する、人口約1,700万人の中米の国です。国土の約70％が火山に囲まれた山岳地帯で、昼夜の寒暖差や火山灰の土壌などがコーヒー豆の栽培に適しているため、高品質のコーヒー豆が生産されています。古代マヤ文明の遺跡があることでも有名です。



詳細は
こちら▼



国民健康保険からのお知らせ 産前産後期間相当分の国民健康保険税が減額されます

令和6年1月から国が進める子育て世帯の負担軽減のための制度が施行されます。これは、国民健康保険加入者で出産、出産予定の人の産前産後期間相当分の国民健康保険税を減額するものです。

保険税の減額については、世帯に出産予定の人がいる世帯主からの届出が必要となります。

減額方法▶ 出産予定月(出産月)の前月から出産予定月(出産月)の翌々月の4カ月分の所得割額と均等割額が減額となります。多胎妊娠の場合は、出産予定月(出産月)の3カ月前から6カ月間分が減額となります。

単胎	☐	3カ月前	2カ月前	1カ月前	1カ月後	2カ月後	3カ月後
多胎	☐	3カ月前	2カ月前	前月	出産予定月	翌月	翌々月

図 令和5年11月1日以降に出産、または出産予定の国民健康保険加入者の妊娠85日(4カ月)以上の出産が対象で、死産、流産、早産および人工妊娠中絶の場合も含まれます。

子育て世帯の負担軽減の制度が令和6年1月からスタートすることから、令和5年11月中に出産した人(単胎)は、令和6年1月の1カ月分が対象となります(12月に出生した人は2カ月分)。

	10月	11月	12月	1月	2月	3月
令和5年11月出産の場合	前月	出産	翌月	翌々月		

申 図 ①本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など) ②届出書 ③母子健康手帳などを保険年金課 ☎ 401-3918 へ

※出産後に届出を行う場合、親子関係を明らかにする書類が必要です。出産予定日の6カ月前から届出ができます。出産後の届出も可能です。



月の通り道

月は、約1カ月で星座の中を巡るように地球の周りを回っています。この、月のみかけの通り道を「白道(はくどう)」といいます。月は満ち欠けしながら白道付近の惑星や明るい恒星に近づいたり、隠れたり(星食)します。1月は、18日(木)に木星、21日(日)にはプレアデス星団と接近、2月8日(木)には明け方の空で金星と接近します。それ以降も接近は度々起こり、今年は火星食(5月)や土星食(12月)もあります。観望には双眼鏡が必要なものもありますが、月とその他の天体が作り出す景色を、どうぞお楽しみください。

詳しい情報は、国立天文台の「ほしぞら情報」などをご覧ください。
図 プラネタリウム館 ☎ 492-1125



上弦の月:国立天文台

価格高騰重点支援給付金

令和5年度に住民税均等割が非課税となった世帯に1世帯当たり7万円(電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金)を現金給付します。

対象世帯 令和5年12月1日時点で市に住民登録があり、世帯全員の令和5年度分の住民税均等割が非課税である世帯(住民税課税者の扶養親族のみからなる世帯を除く)

申請方法

項目	対象世帯	市からの送付書類	申請方法
①	3万円の価格高騰重点支援給付金を白井市から世帯主名義の口座で受給済みであり、かつ世帯の状況に変更がない世帯 ※世帯全員が、令和5年度住民税均等割が非課税である世帯に限る	支給案内書(はがき)	原則申請不要 ※受給口座を変更する場合及び受給を辞退する場合は、 2月2日(金) までに届出が必要(届出書は市ホームページや価格高騰重点支援給付金受付窓口にあります)
②	①以外で対象となる可能性がある世帯	支給要件確認書など(封書)	2月29日(木) までに確認書などに必要事項を記入し、同封の返信用封筒で返送(当日消印有効)
③	①、②以外で令和5年1月2日以降に白井市に転入した方を含む世帯	-	2月29日(木) までに申請が必要(申請書は市ホームページや価格高騰重点支援給付金受付窓口にあります)

注意事項

◆自分の世帯全員が、非課税かどうかわからない場合、電話での問い合わせでは本人確認ができないため、答えられません。

◆②の対象世帯は令和5年度の住民税の申告が必要となる場合があります。

図 白井市価格高騰重点支援給付金受付窓口 ☎ 050-5443-1627 (平日8:45～17:00)

第7期「介護予防推進員」を募集します

笑顔とオレンジ色のポロシャツがトレードマークの介護予防推進員は、介護予防について学び、自らの健康づくりに取り組みながら、地域で介護予防活動を行うボランティアです。市職員と一緒に介護予防を広める活動に取り組んでいただける介護予防推進員を募集します。

事前説明会を行いますので、応募の前に活動内容をお知りになりたい人は気軽にご参加ください。

任期 令和6年4月1日から2年間

定員 20人(書類選考あり)

対象 ・介護予防に関心があり、市内各地での通いの場「楽トレ体操」の立ち上げ支援やフレイル予防イベント等、市の取り組みに協力できる人。介護予防推進員任期終了後も地域のために活動する意欲のある人。

・隔月1回程度の定例会議、その他市の事業などに毎月平均3～4回程度参加できる人

・原則、3日間の養成講座全てに出席できる人(事前説明会は希望者のみ)

報酬 年間上限25,000円

養成講座の日程

日時	内容	講師
2月22日(木) 9:30～12:00	・介護予防事業と介護予防推進員活動について ・レクリエーションの実際	高齢者福祉課保健師(株)マナウエイ 中村真奈子さん
2月26日(月) 10:00～12:00	・しろい楽トレ体操の方法 ・トレーニング実施のポイント	さつきの里訪問看護ステーション理学療法士 大川拓哉さん
2月28日(水) 10:00～12:00	・高齢期の身体的特徴、フレイル予防について ・体力測定の理論と測定演習	順天堂大学 沢田秀司さん

図 市役所本庁舎2階災害対策室

事前説明会

図 所 図 1月31日(水) 10:00～11:30 保健福祉センター3階団体活動室 介護予防推進員の役割と活動について

図 図 事前説明会は電話で1月29日(月)までに、養成講座は申し込み書(高齢者福祉課窓口、市ホームページにあります)を2月16日(金)までに郵送かメールで高齢者福祉課 ☎ 497-3484 へ





イベント

文化財防火デー・防災訓練

毎年1月26日は「文化財防火デー」です。市では、毎年、消防署・消防団と協力して防災訓練を実施しています。



今年は市指定文化財の「東光院の木造地藏菩薩立像」を所蔵する東光院で行います。文化財の見学や学芸員による解説も行います(自動車での来訪はご遠慮ください)。
時 27日(土) 10:15～11:15(悪天中止)
所 東光院(名内545)
問 生涯学習課 ☎ 492-1123

Oh!しゃべりあ～も～節分スペシャル～

外国人市民とおしゃべりを楽しむ国際交流の場です。おしゃべり仲間づくりに遊びに来てください。
時 2月3日(土) 13:00～16:00
所 市役所東庁舎1階多目的スペース
対 市内在住の外国人市民、国際交流に興味のある人
申 問 QR かしろい市民まちづくりサポートセンター ☎ 401-3729



第21回遺跡発表会

縄文時代の集落である柏市寺下前遺跡の発掘調査について講演会を開催します。
時 2月3日(土) 13:00～16:00
所 国立歴史民俗博物館講堂(佐倉市)
対 一般 先着250人
内 師 ①「寺下前遺跡～古鬼怒湾を望むムラ～」印旛郡市文化財センター調査研究員 山崎慧さん ②「謎に包まれた縄文文化繁栄の地～柏の縄文中期集落群～」千葉市埋蔵文化財センター所長 西野雅人さん
問 印旛郡市文化財センター ☎ 043-484-0126



講座・講演

パティシエが教える～お菓子作り教室～

手作りしたぎゅうひに用意された材料を包んでオリジナル大福を2つ作ります。
時 27日(土) 10:00～12:00
対 市内在住・在勤者 先着10人
師 カトルカール 猿原大地さん
持 エプロン、三角巾、ハンドタオル
費 300円(材料費)
他 保育は問い合わせてください。
所 申 問 電話予約の上、参加費を24日(火)までに白井コミュニティセンター ☎ 491-1505



ヨガ教室

寒さで凝り固まった体をゆったりヨガでほぐしませんか。
時 31日(火) 10:00～11:00
対 市内在住の成人女性 先着12人
師 IHTA認定ヨガインストラクター keikoさん



まんぷく広場

市民シェフが腕によりをかけた手作り定食の食堂を開店します。
時 2月10日(土) 11:30～13:00
対 先着25人
内 メンチカツと野菜たっぷり膳
費 500円
所 申 問 1月15日(月)から食券を販売
公民センター ☎ 492-5266



しごと・求人

社会福祉協議会①任期付き職員②非常勤職員

職種など	①就労継続支援B型事業所 みのり支援員 1人 ②福祉センター事務員 若干名
採用期間	令和6年4月1日～令和7年3月31日(原則更新)
勤務日時	①8:30～17:15 ②9:00～17:00(シフト勤務による早番・遅番あり)
勤務場所	白井市福祉センター内
給与と給	①月給198,500円(社会保険完備、交通費・諸手当有、退職金積立制度加入) ②時給1,030円(労災・雇用保険加入)

応募条件 普通自動車運転免許を持ち、おおむね60歳までのパソコン操作可能な人(福祉経験者なお可)
選考方法 ①作文「身近な福祉課題と社会福祉協議会の役割について」(原稿用紙3枚)・面接②書類選考・面接
申 問 2月9日(金)までに社会福祉協議会 ☎ 492-5713

障がいのある人のための就労応援フェア in 白井

就職することを通して自立した生活の実現を目指している「障がいのある人」に向けて、企業合同説明会を開催します。
時 29日(月) 14:00～16:00(受



付け 13:30)

所 保健福祉センター3階団体活動室
対 就職に悩んでいる障がいのある人、支援機関の職員
申 問 25日(木)までに「障害者就業・生活支援センター 就職するなら明朗塾」 ☎ 043-488-5499



募集

意見公募|高齢者福祉計画・介護保険事業計画

高齢者施策や介護保険事業を定める「第9期白井市高齢者福祉計画・介護保険事業計画」の計画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月17日(火)～2月6日(火)
所 高齢者福祉課、市役所情報公開コーナー、図書館、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 2月6日(火)までに意見書を高齢者福祉課 ☎ 497-3473



まごころヘルパー募集説明会

高齢者の生活を家事援助で支えるのが「まごころヘルパー」です。
まごころヘルパーは、小さなお子さんがいるママも活動しやすい平日の短時間で活動をしています。スキマ時間を生かして活動できる人を募集します。
時 2月7日(水) 13:00～15:00
所 保健福祉センター3階団体活動室
対 20歳以上の市民(資格経験不問) 先着10人
内 ①まごころヘルパーの活動内容②なるほど行政講座「フレイル予防の食事について」
申 問 1月31日(火)までに社会福祉協議会 ☎ 492-5713

時 2月6日(火) 13:30～15:00
対 市民 先着12人
師 リンパセラピーアドバイザー 東牧佳子さん
持 飲み物(お茶などではなく水)、フェイスタオル1枚、動きやすい服装
所 申 問 桜台センター ☎ 491-7111

施設予約システム講座|スマホver(全3回)

公民館の使いたい部屋をスマホで予約してみませんか。
時 2月7日・21日・28日(各水曜日) 13:00～14:00
対 スマートフォンを使用でき全日参加できる人 先着8人
持 スマートフォン、筆記用具
他 予約には利用者番号とパスワードが必要です。
所 申 問 2月4日(日)までに西白井複合センター ☎ 492-1011

どうしてる?市民活動のお金のハナシ

「ボランティアだから持ち出しが



スポーツ

新春市民バスケットボール大会

大会出場チームを募集します。
時 2月18日(日)・25日(日)
所 白井中学校体育館
対 市内在住・在勤・在学者で構成された7人以上の一般チーム(うち市内在住者3人以上)
費 5,000円(1チーム)
他 審判を帯同し、必ずスポーツ保険に加入してください。
申 問 2月8日(木)(必着)までに所定の申込書(生涯学習課窓口にあります)を郵送で〒270-1435 清水口2-4-1-303「小原」へ
問 市バスケットボール協会 小原 ☎ 492-1578、生涯学習課 ☎ 401-8953



案内

電力・ガス等価格高騰対策支援金|新規受付再開

要件に該当する中小企業等に10万円、個人事業者等に5万円の支援を再開します。
対 ①令和5年9月実施同支援金未申請、②直近1事業年度分売上高103万円超、他
申 問 16日(火)から予算上限に達するまでに市ホームページ等で配布している申請書を産業振興課 ☎ 401-4641



今月の市税などの納期限は

1月31日(水)

○市・県民税 第4期
○国民健康保険税 第7期
○後期高齢者医療保険料 第7期
○介護保険料 第7期

◆口座振替が便利です。
問 収税課 ☎ 401-4104

当たり前?」「助成金申請は面倒そう?」地域でやりたいことを実現するための資金調達方法と活動を続けるための団体運営のコツをお話しします。
時 2月10日(土) 10:00～12:00
対 市民活動をしている、またはこれから始めたい人 先着10人
師 鎌ヶ谷マネジメントラボ 甲斐貴子さん、伊藤直子さん
所 申 問 2月8日(木)までにQR かしろい市民まちづくりサポートセンター ☎ 401-3729



新規就農ステップアップ講座

市内で新規就農して「半農半X」を実践している人の講義や新規就農して間もない人の経験談などを紹介します。
時 2月11日(日) 10:00～12:00
所 市役所東庁舎1階101会議室
対 市内で就農希望の人 先着20人
師 杉山吉寿さん
申 問 2月5日(月)までに産業振興課 ☎ 401-4631





子ども・学生

園庭開放日

保育園の園庭で、親子で遊ぶ事ができます。保育士に育児に関する相談もできます。

時 1月25日、2月8日・22日、3月14日(各木曜日)9:30~11:30
※予約不要、天候等で中止の場合有
園桜台保育園 ☎ 492-6101



みるく

親子遊びの後、手作りケーキ(有料)を食べながら保護者同士の交流をしましょう。

時 2月2日(金) 11:00 ~ 12:30
対 市内在住未就園児と保護者 先着30組
費 120円(ケーキ1個)
所 申 園 前日までに富士センター ☎ 446-1911 へ



バレンタインクッキング PHOTO

親子でお菓子作りをしながら思い出を残しませんか。



クッキングはチョコとバナナの蒸しケーキ作りで、撮影はプロカメラマン(ばしゃかめら 和田真実さん)が行います。

時 2月3日(土)① 9:30 ~ 10:00 ② 11:30 ~ 12:00
対 未就学児から小学3年生までの親子 各先着4組
持 泡だて器、ゴムベラ、(必要であればエプロン、三角巾)
費 1,500円(材料費、写真撮影費5カット分)
他 撮影データ送付のため、講座内で登録作業の案内有
所 申 園 西白井コミュニティプラザ ☎ 497-5771 へ

ジョイキッズ

おしゃれな「ミニうさぎおひなさま」を作ろう。

時 2月3日(土) 10:00 ~ 12:00
対 小学生 先着8人
持 上履き、飲み物、持ち帰り用の袋
費 350円(材料費)
所 申 園 1月31日(木)までに白井駅前センター ☎ 497-1151 へ



お料理クラブ

友達と協力して3色のスノーボールクッキーを作りましょう。ラッピングをして持ち帰ります。

時 2月3日(土) 10:00 ~ 12:00
対 小学生以上 先着12人
所 白井コミュニティセンター 費 300円(材料費)
申 園 1月15日(月)9:00から電話予約の上、22日(月)までに参加費を白井児童館 ☎ 491-0166 へ



簡単スノーボールクッキーを作ろう!

材料を混ぜて焼くだけの簡単クッキーを作ってみよう。

時 2月3日(土) 13:30 ~ 15:00
対 小学2~6年生 先着8人
持 エプロン、三角巾、手ふき用タオル、上履き、飲み物、持ち帰り用の袋
費 250円(材料費)
所 申 園 桜台センター ☎ 491-7111 へ



おひなさまモバイル作り

透明折り紙を使い、おひなさまのお部屋飾りを作ります。親子で楽しみながら活動しましょう。

時 2月5日(月) 10:30 ~ 11:30
対 未就園児と保護者 先着10組
所 申 園 1月15日(月)9:00から開催2日前までに白井児童館 ☎ 491-0166 へ



みんなであそぼう

ボールで遊ぼう。

時 2月6日(火) 10:30 ~ 11:10
対 未就園児と保護者
所 園 白井駅前センター ☎ 497-1151

のびのび広場

おはながみを丸めて貼り、つるしびなを作ります。製作しながら子育ての情報交換や保護者同士の交流をしましょう。希望者には簡単な身体測定や手形取りもできます。

時 2月7日(水)・21日(火) 10:30 ~ 11:30
対 未就園児と保護者 各日先着10組
所 申 園 1月15日(月)9:00から各開催2日前までに白井児童館 ☎ 491-0166 へ



子どもクッキング

バレンタインクッキーを作ってかわいくラッピングしましょう。

時 2月10日(土) 9:30 ~ 11:30
対 市内在住小学3~6年生 先着10人(申し込みは同一世帯のみ)
持 エプロン、三角巾、ふきん、タオル、マスク、飲み物、上履き
費 300円(材料費)
所 申 園 2月1日(木)までに富士センター ☎ 446-1911 へ



おやこのみそづくり体験教室

みそづくりを通して、日本の伝統的な食文化を親子で見つめ直してみませんか。みそづくりのほか食育の話もあります。

時 2月17日(土)・18日(日) 10:00 ~ 12:00(受け付け9:45)
※両日とも同じ内容です。
所 保健福祉センター
対 小・中学生と保護者 先着10組
対 エプロン、三角巾、手ふき用タオル、飲み物、筆記用具



インフォメーション

市民団体の催しもの情報を掲載します。

■第3回刺しゅうの会作品展

刺しゅう額、テーブルセンターなど約50作品を展示します。

時 1月16日(火) 10:00 ~ 1月26日(金) 13:00
所 西白井複合センター 園 中嶋 ☎ 090-2179-3588

■新春・星空の茶道体験

プラネタリウムで新春の星空を見て、地域で採れた自然薯のおまんじゅうで一服いかがですか。

時 1月20日(土)① 11:30 ~ 13:30 ② 15:00 ~ 17:00(各15分前受付)
所 受付:文化センター2階 対 一般 各10人 費 大人1,000円、小学生以下500円(プラネタリウム館観覧料含む)
申 園 伊藤 ☎ 090-7459-2931 へ

■しろい9条の会 | 憲法を考える映画会

時 ① 1月28日(日) ② 2月25日(日) 13:30 ~ 15:45
所 ① 桜台センター ② 白井駅前センター 対 一般 先着20人 内 ① いのちの海~辺野古大浦湾(待望の辺野古、大浦湾と住民のドキュメ

費 1,900円(みそ約2.5杯)

申 園 2月2日(金)までに①希望日②子どもと保護者の氏名③学年④住所⑤電話番号を健康課 ☎ 497-3494 へ

ベビータイム

バレンタインの製作をパパやおじいちゃんに贈りましょう。

時 2月14日(火) 10:30 ~ 11:30
対 生後2カ月~1歳までの子と保護者 先着7組
持 バスタオルまたは赤ちゃんマット
所 申 園 2月10日(土)までに白井駅前センター ☎ 497-1151 へ



シニア

シルバー会員入会説明会

お仕事の内容、女性の就業状況、会員のサークル活動などをご案内します。

時 2月8日(水)・9日(金) ① 9:30 ~ 11:30 ② 13:30 ~ 15:30(希望の日時を選択)
所 高齢者就労指導センター
対 市内在住で原則60歳以上の人
持 筆記用具
申 園 1月25日(木)までにシルバー人材センター ☎ 498-1717 へ



フレイル予防講座

「最近食事量が減った」「疲れやすくなった」そんなお悩みありませんか。悩みを解決する工夫をお伝えします。測定会(ベジチェック、血管年齢測定)も行います!

時 2月9日(金) 10:00 ~ 12:00
対 市民 抽選10人
師 健康課管理栄養士
他 市と包括連携協定を結んでいる明治安田生命保険相互会社による測定会
所 申 園 1月30日(火)までに福祉センター ☎ 492-2022 へ



はい!消費生活センターです vol.293

訪問購入のトラブルを防ぐために
~大切な思い出は渡さない~

📺 リサイクル業者から「どんなものでも買い取る」との電話がかかってきたり、チラシが投函される。信用していいものか。(60代女性)

📺 購入業者が自宅に来て不用品を買い取る、いわゆる「訪問購入」に関する相談が全国で増えています。

年代別には60歳以上の割合が全体の8割近くを占め、「皿だけ売るとつもりが貴金属まで強引に低価格で買い取られてしまった」などというケースが目立ちます。

業者からの電話を安易に承諾したり、家に入れたりしないようにしましょう。もし、購入業者に購入してもらうことになった場合は、購入業者の名称や買い取ってもらう物品を購入業者から交付された書面と照らし合わせ内容をしっかりと確認しておきましょう。

訪問購入は、書面を受けた日を1日目として8日間はクーリングオフができ、その間は商品の引き渡しを拒むことができます。

困った時には、消費生活センターに相談してください。専門資格のある相談員が対応します。

所 園 市役所本庁舎2階 消費生活センター ☎ 492-1111(内線3202)(毎週月~金曜日 10:00 ~ 16:00)

ンタリー映画) ②ドローンの眼~琉球弧の軍事基地(改正ドローン規制法と辺野古) 申 園 大石 ☎ 491-5335 へ

■神崎川上流ゴミ拾い

川岸を散策しながらゴミを拾います。市文化財の「八幡溜野馬蔭土手」の解説もあります。

時 2月4日(日) 9:30 集合、予備日:2月11日(水) 所 根げやき台緑地付近 対 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) 先着30人 費 100円(資料代) 申 園 1月28日(日)までにQRで寺園 ☐ hachimandame@gmail.com



■ふわRIN第2回子育てセミナー

「親の感情をコントロール~親のガミガミが子どもをダメにする~」をテーマに開催します。

時 2月8日(水) 10:00 ~ 11:30 所 印西市立中央駅前地域交流館(オンラインZoom同時開催) 対 子育て中の親 20人(託児有り)、Zoom6人 費 300円(会場参加のみ資料代) 申 園 2月6日(火)までに川田 ☎ 080-8718-0469 へ



とっておきの話題を教えてください！

「しろいまっち」は、市内のお店やイベント、市民活動などの魅力ある情報を集めて発信するため、官民協働で運営している地域情報サイトです。しろいまっちで紹介するすてきな話題を募集しています。
☎秘書課☎401-6913

▲情報提供は
こちらから

白井出身！都市対抗野球大会で活躍 | 池田大将さん



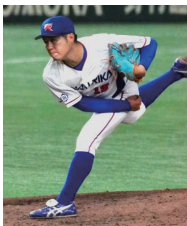
池田選手は、昨年7月に東京ドームで行われた第94回都市対抗野球大会に東海理化硬式野球部（愛知県豊川市）のピッチャーとして出場、初戦の勝利投手となりました。池田さんが卒業した白井第二小学校から情報提供があり、インタビューが実現しました。

◆都市対抗野球大会はどんな大会？

分かりやすいいえば、社会人の甲子園のような大会です。おじさん達が一生懸命頑張ってプレーする姿が、社会人野球の一番の魅力だと思います。さまざまな特色のあるチームがあっておもしろいので、ぜひ球場に行って、観戦していただけたら嬉しいです。

◆いつから野球を始めたのですか？

約15年前の小学5年生から始めました。当時、白井第二小学校にあった「球入ズ（現・白井ライナーズ）」というチームに入っていました。白井中学校・日体大柏高校で野球部に所属し、高校を卒業する18歳までの間、白井で暮らしていました。その後進学した大学から現在に至るまで、野球漬けの人生を送っています。



◆今後の目標は？

もう一度、東京ドームのマウンドに立つことが目標です。そのためには体力の向上はもちろん、試合運びを客観的に判断できる冷静なマインドを手に入れることを目指しています。

アマチュア野球というあまり目立たないスポーツではありますが、応援していただけたら嬉しいです。



取材の詳細は「しろいまっち」に掲載中▶

世界で活躍するお母さんダンサー | 岩見博美さん

岩見さんは、タヒチアンダンスの本場タヒチで開催された歴史ある世界大会で見事に入賞した、育児と仕事もこなすお母さんダンサーです。

小学生の頃から、今もなお市内にお住まいの岩見さんに、インタビューしました。



◆タヒチアンダンスの魅力は？

タヒチアンダンスは、現地語でオリタヒチ（Ori Tahiti）と呼ばれ、フラダンスの原型とも言われるポリネシア諸島の伝統的な舞踏です。情熱的なドラムビートで踊ったり、ゆったりした歌に合わせて踊ったり…、身体の動きによって物語を表現します。ステージから自分のパワーをお客様に届けられることが本当に楽しいです！

◆タヒチアンダンスに出会ったきっかけは？

約10年前、仕事をしている中で、仕事以外にも新しいことにチャレンジする自分に出会ってみたいと思ったのが始まりでした。今では教室を開催するまでになり、踊る楽しさや、新しいステップができた喜び、成長していける楽しさを仲間と一緒にしみながら踊っています。



◆最後に一言お願いします。

育児、仕事、ダンサーという3つの顔で生活することに大変さを感じる事も多いですが、ダンスが大好きな気持ち、謙虚に学ぶ姿勢を常に持ってこれからも踊っていきたいです。



取材の詳細は「しろいまっち」に掲載中▶

健康保険証をお使いの皆さまへ

「マイナンバーカード」を
健康保険証としてぜひお使いください！

1 データに基づく最適な医療が受けられる

過去に処方されたお薬や特定健診などの情報が医師・薬剤師に共有され(※)、データに基づく最適な医療が受けられるようになります。

※ マイナンバーカードを健康保険証として利用し、医師等と過去の情報を共有した場合には、健康保険証で受診した場合と比べて、初診時等の医療機関・薬局での窓口負担が低くなります。

2 転職や転居等による保険証の切り替えや更新が不要

今後、転職や転居などで必要だった保険証の切り替えや更新が不要になります。
(※なお、新しい保険者への加入手続は必要です。)

3 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。

※ ただし、保険料(税)を滞納されている場合等、支払いが免除されないことがあります。
※ 複数の医療機関を受診した場合や国民健康保険に加入している他のご家族の方に高額な医療費がかかった場合等、一度窓口で支払っていただいたあと、払い戻しの手続きが必要となることがありますのでご注意ください。

! マイナンバーカードを健康保険証として利用するための
登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

STEP1.

マイナンバーカードを申請

■申請方法は選択可能です

- ① オンライン申請
(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便による申請
- ③ まちなかの
写真証明機からの申請



STEP2.

マイナンバーカードを
健康保険証として登録

■利用登録の方法

- ① 「マイナポータル」から行う
- ② セブン銀行ATMから行う
- ③ 医療機関・薬局の受付で行う



マイナンバーカードは安全です！

マイナンバーカードを失くしたら個人情報が流出しそうで不安・・・



マイナンバーカードのICチップには、健康・医療情報や税情報・年金情報などプライバシー性の高い情報は入っていません！

マイナンバーカードを失くした場合、どうすれば良いかわからない・・・



万が一紛失しても、コールセンター【0120-95-0178：24時間365日受付】に電話することで、カードの利用を一時停止できるので安心です！

マイナンバーを他人に悪用されそうで怖い・・・



第三者にマイナンバーを見られても、あなたになりすまして手続きを行ったり、あなたの個人情報を調べたりすることはできません！

2024（令和6）年秋以降は新規の保険証の発行を取りやめ、
マイナンバーカードと一本化する方向で、検討が進められています

マイナンバーカードをなくしたり、
手元にない場合は？

- 2024（令和6）年秋以降は、マイナンバーカードを紛失・更新中の方やお手元にカードがない方などは、ご本人の被保険者資格の情報などを記載した「資格確認書」を無償交付する方向で、検討が進められています。
- 「資格確認書」を医療機関等の窓口で提示することで、引き続き、一定の窓口負担で医療を受けることができます。

健康保険証はいつまで使えますか？

- 2024（令和6）年秋の時点でお手元にある有効な保険証は、その時点から最長1年間（有効期限が2025（令和7）年秋より前に切れる場合はその有効期限まで）使用することができる方向で、検討が進められています。



マイナンバーカードは
こちらのポスターやステッカーを
貼っている医療機関・薬局で
ご利用可能です！

※厚生労働省HPでもご利用可能な医療機関・
薬局を公開しております。

もっと詳しく知りたい方はフリーダイヤルにお問い合わせください
マイナンバー総合フリーダイヤル TEL：0120-95-0178



しろい食育サポート店に行こう! Vol.28

☎健康課 ☎497-3494

健康な食に関するお知らせ、野菜たっぷりメニューの提供、ごはんや油の量を控える注文へ対応するなど、市民の健康的な食生活を支える「しろい食育サポート店」を紹介します!



美食・居酒屋 郷郷

☎090-4724-0998 所根462-12

時17:00 ~ 23:00

定休日 日・月曜日 駐車場 有(18台)

食育に関する取り組み



2020年に八千代市から移転した美食・居酒屋郷郷は、しろいふるさと大使「高城靖雄」さんのお姉さんである奥山さんがオーナーのお店です。

料理好きで何よりも人と話すことが大好きな奥山さんは、出身地岩手県の郷土料理を味わってもらいたいという思いから、ひつまみ汁などを始め、季節に合わせた手作り料理を提供しています。病院で看護師をしていた経験もあり、明るく気さくで来た人を癒してくれます。また、お客さんのニーズに合わせて作る料理は、食べやすいように切り分けたり、減塩対応などもされています。奥山さんの人柄で店内は賑やかで、特に月に1回の高城靖雄さんのライブ付き宴会は好評です。

食育サポート店としての取り組みは、食育資料の設置、野菜たっぷりメニューとして、ミルフィーユレモン鍋や各種サラダの提供などがあります。



詳しい取材内容などは地域情報サイト「しろいまっち」に掲載中▶



しろい文芸

※「俳句」は選者都合により、休載します。

短歌

孫は言うママの料理の一番は特にないいつもおいしいからと

池の上 井の頭ゆき

【選評】賢いお孫様と思いました。ママの料理を褒めているのです。「いつも」は全て美味しいということ。「一番はない」と言われるとガッカリします。しかし、「いつもおいしい」と切り返してママはうれしくなります。更においしい料理を作ることになるでしょう。

古時計かわらず時を刻んでる実家を仕舞い我が家の居間にて

池の上 石田精一郎

北窓に筑波山見ゆる寒き朝ふるさとの友の笑顔うかび来

池の上 蝦名幸子

雀斑は母似でいいと言った娘にコスメサンプルまた一つ送る

清水口 黒添水無月

「もうすぐ」の優しい嘘に励まされ登る筑波山清し景なり

南山 高橋向日葵

※掲載順は氏名の五十音順(特選を除く)。掲載にあたり添削します。
【投稿方法】前月の15日までに1人1作品(未発表の俳句か短歌、漢字には読みを表記)に①住所②氏名(ペンネームの場合は本名併記)③電話番号を添えて秘書課 ☎(401)913 Fax (497)5150 E-mail: shiroi-chiba.jp<

千葉県経営革新優秀企業表彰 サンレイ工機株式会社が最優秀企業賞、 野水鋼業株式会社が優秀企業賞に輝く



サンレイ工機(株) 津覇社長



野水鋼業(株) 野水社長

令和5年11月28日(休)、経営革新の取り組みを通じて他の模範となる実績を達成した中小企業に贈られる「千葉県経営革新優秀企業表彰」の最優秀企業賞に、サンレイ工機株式会社(白井工業団地内:異材質多層管ロール製造)が、優秀企業賞に、野水鋼業株式会社(白井工業団地内:金属材料卸売業)が選出され、千葉県知事から表彰されました。

サンレイ工機株式会社は、製品の量産化ニーズに応えるため、新たな生産工程を確立することによって、既存市場の売上拡大に加え、従業員増や新規市場への進出を果たしたことが評価されました。



サンレイ工機(株) カーボンブラッドロール



野水鋼業(株)工場設備の様子

野水鋼業株式会社は、新たな設備導入によって、従業員の作業負担を軽減させ、製品の評価を高めるとともに利益率の改善につなげたことが評価されました。

今後も両社の取り組みが他の模範となることが期待されます。
☎産業振興課 ☎401-4641

市公式LINEニュース ◆今後もLINEサービス拡張予定

欲しい情報を自分で選べる
受信設定をスタート

詳細は▶
友だち登録



「音訳ボランティアやまびこ」の協力により「声の広報」を作成しています。希望者には無料でCDをお届けします。



「声の広報」YouTube配信中!
スマホやパソコンから、いつでも無料で聴くことができます。ぜひお試しください。☎秘書課 ☎401-6913

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

永代供養付き 新 藤の樹木葬 建立記念
ふたりのためのお墓
子供に負担をかけないためにもふたりのことはふたりで決めたい
アンデルセン公園から3分
墓じまい 700件以上の実績有
先祖代々のご遺骨。お寺が無料で引き受けます。
家族ごとの個別納骨
ペットと一緒にの区画有
昭和浄苑 ☎047-457-0550
平274-0082 千葉県船橋市大神保町1306
https://funabashi-ohaka.com/

漢方薬による治療を皮膚科以外の領域でも行っています。
ホームページに詳しく掲載しています。是非ご相談ください。
若林皮ふ科
診療時間 月 火 水 木 金 土 日
9:00~12:00 ○ / ○ ○ ○ / /
14:00~17:30 ○ / ○ ◎ ○ / /
◎14:00~16:30 休診日/火曜・土曜・日曜・祝日
院長:若林 俊輝
☎047-441-4112
白井市富士136-53
北総線 西白井 白井
ケーズデンキ 白井高校
東武ストア 北総白井病院
若林皮ふ科