

広報 しらい

No.1010

2025
7月3日

白井市 Shiroi City

代表電話 047-492-1111

URL <https://www.city.shiroi.chiba.jp/>

編集・発行 白井市秘書課

〒270-1492 白井市復1123

☎401-6913 FAX 491-3510

人口 61,932人 (前月比12増)

男 30,911人 / 女 31,021人

世帯 27,440世帯 (前月比27増)

[令和7年5月末日時点]

熱中症注意

無理をせず
こまめな水分補給を！



白井市をもっと知る



白井市
HP



白井市
公式X



市公式
LINE



市議会
HP

涼しさ満点！ みんなで楽しむ市民プール



7月1日(火)市民プールOPEN



市民プールは豪快なアドベンチャースライダー、流れるプール、25mプール、ちびっこプールなどの施設があります。

時7月1日(火)～9月14日(日)9:00～17:00

(入場は16:00まで)

区分	市民	その他
一般・高校生・大学生	450円	750円
小・中学生	150円	300円
幼児(4歳以上)	100円	150円

※身体障害者手帳などを保有する人、介助のために付き添いで利用する人の利用料金は免除となります。

白井市民プール ☎492-3113

梨マラソン大会申し込み開始！



白井の自然を感じながら走りませんか。自慢の梨の試食も行います。

時10月5日(日) 白井運動公園

対市民700人・一般1,800人(先着順)

親子ペア(2歳・小学1～3年生) ▶3,000円

小学生(2歳4～6年生) ▶2,000円・中学生(3歳)

▶2,000円 一般(5・10歳) ▶5,000円

市民優先 ▶7月1日(火)から15日(水)

一般 ▶7月17日(木)から31日(木)までランネットから

生涯学習課 ☎401-8953

◆参加賞

オリジナルタオルとみずみずしい「しろいの梨」を参加賞としてプレゼントします。



スポーツリーダーバンクを利用しませんか？



市では、スポーツ活動を振興するために、スポーツリーダーバンクを設置しています。市・県主催のスポーツ指導者養成講座の修了者や指導資格取得者を登録しており、市民からの依頼に応じて適切な指導者を紹介する制度です。

市ホームページの指導者派遣申請書を記入の上、生涯学習課へ提出してください。

生涯学習課 ☎401-8953

◆指導者も募集

スポーツリーダーバンクの指導者も募集しています。詳しくは市ホームページをご確認ください。

今年の夏は、例年以上に暑い日が多いと予想されていますので、市民の皆さん、熱中症予防対策を十分心掛け、行動して、暑い夏を乗り切りましょう。

市では、熱中症から命と健康を守るため、予防啓発はもとより官民協働で、市役所や公共施設、ドラッグストア(一部)などに「一休みスポット」を開設して熱中症対策に取り組んでいます。

また、熱中症警戒アラートが発令された場合は、防災行政無線などを活用して広く周知をしますので、不要な外出を避け、涼しい場所を過ごしてください。

そして、夏を乗り切り、楽しんで頂くために、1日より市民プールがオープンします。

毎年、オープン期間には、市内外から5万人前後の入場者があり、夏の風物詩となっていますので、熱中症対策を万全にした上で、皆さん楽しんでください。

また、7月末から、各地区で夏祭りが開催されますので、住民同士のふれあいや交流、夏の思い出として是非参加しては如何でしょうか。

夏祭りを企画運営する役員、スタッフの皆さん、暑い中、大変ご苦労様です。熱中症には十分注意してください。

地球温暖化などの影響により今年の夏も猛暑となるのが予想されていますが、私は、市長としてこれからの暑い夏を乗り切るための熱中症対策などを進めていきますので、ご支援・ご協力をお願い申し上げます。

熱中症に注意しながら夏を 楽しみましょう



市長メッセージ

筈井喜久雄

保育士・幼稚園教諭就職フェア 開催！

桜台保育園の先生に
インタビューしました！
しろいまっちで紹介中！



学童支援員
も募集！



保育士・幼稚園教諭就職フェア

市内の保育所・幼稚園・認定こども園・学童保育所で働きたい人を対象に、保育士・幼稚園教諭就職フェアを開催します。

園（法人）ごとにブースを設け、各園の魅力や働き方について、個別に相談できます。

市内の保育園などが多数出展するため、園情報を一度に収集できますので、保育士・幼稚園教諭を目指す学生はもちろん、転職・復職を考えている人、資格はないけれど子どもと関わる仕事に興味がある人はぜひご参加ください。就労形態（フルタイム・パート）は問いません。申込み不要、参加費は無料です。詳しくは、市ホームページでご確認ください。

時 7月27日（日）10:00～13:00

所 市役所東庁舎 1階多目的スペース

☎ 保育課 497-3488

イベントの詳細は
こちらから▶



しろいの保育園で働きませんか？

市内には3つの公立保育園があり、約300人の子どもたちが楽しく過ごしています。子どもたちの楽しい日々にかかせない存在が、保育園で働く皆さんです。

現在、市では会計年度任用職員を募集しています。資格不要な職種もありますので、お知り合いの人と一緒に応募することも大歓迎です。

まずはお問い合わせください。

☎ 保育課 497-3488



職名	募集人数	勤務場所	勤務時間	報酬（時給）
①保育士等	計20人程度	清水口保育園	月曜日から土曜日の週5日 （土曜日は応相談）週10時間～35時間	①1,412円～
②子育て支援員		南山保育園		②1,309円～
③保育補助員		桜台保育園		③1,224円～

※①保育士等は、保育士・看護師・幼稚園教諭・養護教諭・初等教諭の資格を有すること。

健康・福祉

健康・生活相談

健康に関すること、ご自身の体のことお気軽にご相談ください。

時 毎月第3木曜日10:00～12:00

所 福祉センター 1F ロビー

師 サポートナース白井

☎ 福祉センター 492-2022

福祉サマースクール2025

この夏、福祉の一步を踏み出そう「感動の一瞬」を君に！

福祉の基礎を学び、保育・障がい・高齢者施設で福祉体験を行います。

時 7月28日(月)～31日(木) 9:30～16:00 全4回

所 保健福祉センター3階団体活動室 1・2

対 先着20人

持 筆記用具、飲み物

申 問 LINE かボランティ

アセンター ☎ 492-5716



今日から始めるロコモ予防教室

自身の骨密度やロコモ度を知って予防方法を学びませんか。

時 8月19日(木) 10:00～12:20

所 西白井複合センター

対 20歳以上で現在骨粗しょう症の治療を受けていない人 先着15人

持 筆記用具、室内用運動靴

他 裸足で測定・動きやすい服で参加

申 問 8月15日(金)までに電子

申請か健康課 ☎ 497-3494



前立腺がん検診がはじまります

令和5年度の前立腺がん検診を受診した人、すでに今年度の前立腺がん検診を申し込んだ人には6月中に問診票を送付しますので、詳細は同封の案内でご確認ください。

時 7月1日(火)から令和8年1月31日(土)

所 指定の医療機関

対 50歳以上(R8.3.31時点)の男性(2年に1回)

費 1,000円

申 問 市公式LINEまたは健康課 ☎ 497-3495

7月20日(日) 参議院議員選挙

投票は 希望という木の 種になる

(令和6年度明るい選挙啓発標語 中学校の部 最優秀賞作品)

任期満了に伴う参議院議員通常選挙が行われます。大切な一票です。期日前投票や不在者投票も活用し、必ず投票しましょう。当日に投票所へ行けない人は期日前・不在者投票ができます。

◆投票できる人は

市の選挙人名簿に登録されている人です。選挙人名簿には、18歳以上(平成19年7月21日までに生まれた人)で、令和7年4月2日までに転入届けを提出し、引き続き3ヶ月以上、市の住民基本台帳に登録されている人が登録されています。令和7年4月3日以降に転入した人は、前住所地の選挙管理委員会にお問い合わせください。外国に居住している人は市選挙管理委員会にお問い合わせください。



◆期日前投票

時①7月4日(金)~7月19日(土) 8:30~20:00 ②19日(土) 8:30~18:00

所①市役所東庁舎1階多目的スペース②西白井複合センター・桜台センター・富士センター

持 入場整理券(事前に氏名や生年月日等の必要事項を記入してください)



◆不在者投票

投票当日・期日前投票期間に市外に滞在している人や入院している人など、要件に該当すれば不在者投票ができます。詳細は市選挙管理委員会にお問い合わせください。

◆投票 入場整理券に記載の投票所をご確認ください。

時 7月20日(日) 7:00~20:00 所 入場券に記載の投票所

注意▶第3投票所(桜台小学校体育館)は、校舎の改修工事の影響により、桜台小学校駐車場の一部と桜台中学校校舎裏の駐車場は使用できません。桜台小学校駐車場の一部と桜台中学校テニスコート脇の駐車場は使用可能ですが、駐車場の混雑が予想されますので、駐車場を使用の際はご注意ください。

◆開票 開票状況は会場の他、市ホームページでも公表します。

時 7月20日(日) 21:00~ 所 白井第一小学校体育館

◆選挙公報 候補者の氏名・略歴・政見などを掲載した選挙公報を7月17日(休)までに市内全世帯へポストするほか、市役所、各センター、各投票所(投票当日のみ)に設置します。

※6月20日(金)現在の内容です。詳しくは市HPにてご確認ください。

☎市選挙管理委員会 ☎401-5974

●●●しろいの夏祭り | 開催状況●●●

夏祭りは、地域の皆さんの創意工夫と努力で運営されています。市内で開催予定の夏祭りは下表のとおりです。

夏祭りに関する最新の情報などは市ホームページをご確認ください。

☎市民活動支援課 ☎401-4078



日程	名称
7月26日(土)	第51回 栄区夏祭り盆踊り大会
8月1日(金)	白井第二小学校区 みどりの里づくり協議会 ~みどりの里納涼盆踊り大会~
8月2日(土)	2025清水口夏まつり 大山口小学校区 夏祭り 富士地区合同夏祭り
8月2日(土) 8月3日(日)	白井駅地区合同夏祭り



明るい選挙啓発ポスター・標語の募集

明るい選挙を呼び掛けるためにポスター、標語を募集します。

対 市内の学校に通う小学生・中学生・高校生

◆ポスター (画用紙の四つ切か八つ切に準じる大きさ・応募点数制限なし) 作品裏側右下に①市町村名②学校名③学年④氏名(ふりがな)を記入

◆標語 (20字以内の標語(短歌や俳句など自由) 応募点数1人2点まで) 作品左横に①市町村名②学校名③学年④氏名(ふりがな)を記入

申 9月12日(金)までに市選挙管理委員会 ☎401-5974 ☎千葉県選挙管理委員会 ☎043-223-2142

10月から「白井市路上等における受動喫煙の防止に関する条例」が施行



喫煙禁止
No Smoking

令和7年3月に制定した「白井市路上等における受動喫煙の防止に関する条例」が、10月1日から施行されます。

この条例では市・市民など・事業者のそれぞれの責務や喫煙を禁止する重点区域の指定、重点区域内での喫煙に対する指導に従わない場合の過料などを定めています。

【重点区域】

白井駅・西白井駅を中心におおむね半径200mの範囲内の路上などを重点区域に指定し、原則禁煙とします。喫煙をする際は、分煙施設をご利用ください。

【過料】

重点区域内において喫煙をし、指導に従わなかった場合は、2,000円の過料に処されます。

【その他】

この条例を制定するにあたり実施したパブリックコメント(意見公募)の結果は市ホームページに掲載しています。



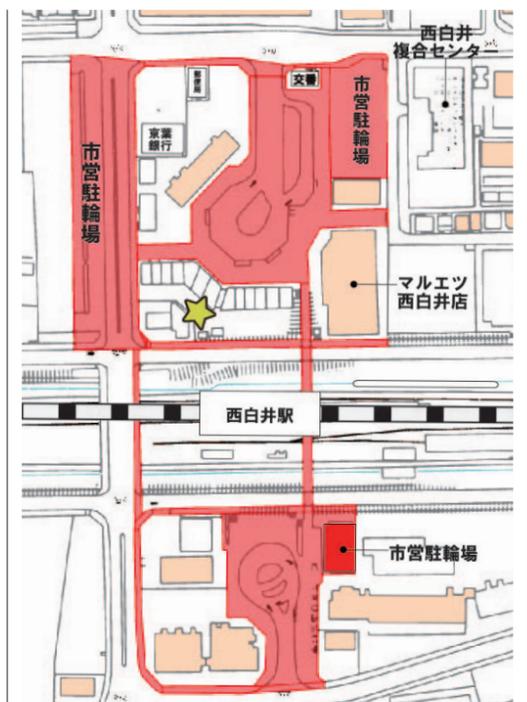
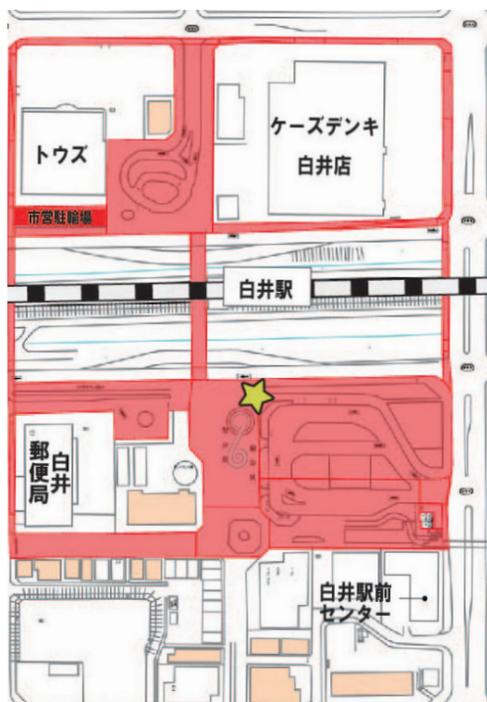
☎健康課 ☎497-3494

重点区域図

※分煙施設は地図上の★印の場所です。

白井駅▶南口側ロータリー電話ボックス横

西白井駅▶北口側ロータリー駅前商店街裏駐車場内



イベント

夏休みワカモノNPO体験会

学校生活では出会えない人との交流や地域貢献活動にチャレンジしましょう。



◆体験説明&マッチング会

時 7月13日(日)13:00～15:00
所 まちづくりサポートセンター会議室
他 説明会に参加できない人は7月31日(休)まで個別説明を行います。

◆NPO体験活動

時 7月20日(日)～8月30日(土)
対 市民活動に興味のある中学生、高校生、大学生、20代の市民
他 日程、場所、参加方法などはホームページでご確認ください。
申 説明会の申込は7月12日(土)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

所 白井駅北口 ▶8:20集合・市役所東庁舎前 ▶8:30集合

対 一般 先着25人
持 活動しやすい服装、長靴、帽子(熱中症対策のため) ※作業用手袋は用意しています

申 8月2日(土)までにQRからかNPO法人しろい環境塾渡邊 ☎090-4725-8870



ばらっぱまつり

子どもも大人も、ゆったり遊ぼう!昔あそびやゲーム、景品が当たる抽選会もあります。



時 7月5日(土)11:00～15:00
対 子どもから大人まで
内 販売 ▶駄菓子や地元の野菜など11:00～ばらっぱ饅頭①12:00②13:30～
体験 ▶染色や茶道
所 申 公民センター ☎492-5266

運動公園イベント レディースダブルステニス大会

恒例のレディースダブルステニス大会を開催します
時 7月23日(日)9:00～16:00
対 18歳以上の女性ペア 24組
費 1組 3,600円(保険代込)
他 雨天中止
所 申 公民センター ☎497-0222

外来水草バスターズin平塚

平塚地区の水田に繁茂したナガエツルノグイトウの根を掘り起こして、再び手賀沼に流れ出ないように駆除します。参加者には「ばらっぱ饅頭」と「流しそうめん」を提供します。現地まではバスで移動します。(8:45までに旧平塚分校へ集合も可能です)
時 8月9日(土)9:00～11:30



子ども・学生

作ってあそぼ

紙コップで糸電話を作り、糸のはり方で声の聞こえ方の変化をためしてみよう。
時 7月3日(木)15:30～16:30
所 西白井複合センター 学習室
対 小学生10人
持 飲み物
所 申 公民センター ☎492-1011



おやこであつまれ!

前半は親子遊びやミニゲーム、後半はママだけのティータイムを楽しみましょう。
時 7月8日(木)10:30～11:30
対 市内在住未就園児親子先着15組
所 申 公民センター ☎446-1911

おはなし大好き

おはなしサークルさんによる楽しい手遊びと小さいお子さんも楽しめる読み聞かせの時間です。
時 7月10日、8月14日、9月11日(毎月第2木曜日) 10:30～11:00
所 西白井複合センター 遊戯室
対 乳幼児親子(自由参加)
持 飲み物
所 申 公民センター ☎492-1011

どんぐり広場

毎月1回、未就園児とその保護者を対象に人形劇や手遊び歌などで交流をしています。今月は「夏まつり」です。
時 7月14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
師 ボランティア団体 どんぐり
持 飲み物
所 申 LINE かボランティアセンター ☎492-5716



おもちゃと一緒に水遊び

お友達と一緒に水遊びを楽しもう。
時 7月15日(火)10:30～11:30
所 公民センター駐車場
対 市内在住乳幼児親子5組
持 濡れてもいい服、タオル、着替え、飲み物
他 雨天中止
所 申 公民センター ☎492-5266

ぴよぴよタイム

スーパーボールすくい、わなげ、風鈴作りなど盛りだくさんの夏祭りです。
時 7月15日(火)10:30～11:30
対 市内在住乳幼児親子先着15組
所 申 公民センター ☎446-1911

親子で遊ぼう

読み聞かせや製作、親子の触れ合い遊びを楽しみながら、地域のお友だちを作りましょう。
時 7月15日、8月19日、9月16日(毎月第3火曜日)10:30～11:30
所 西白井複合センター 遊戯室

対 乳幼児親子(自由参加)
持 飲み物
所 申 西白井複合センター ☎492-1011

チビちゃんポケット

空気砲を作ったあそびをしよう。
時 7月16日(水)10:30～11:30
対 1歳以上の子とその保護者10組
所 申 公民センター ☎497-1151

おやこ広場

ちびっこ夏祭り開催!うちわ製作とミニゲームコーナーで遊ばせよう。
時 7月17日(木)10:30～11:30
対 乳幼児親子10組(自由参加)
持 飲み物
所 申 公民センター ☎492-1011

みんなであそぼう

みんなで水あそびをしよう。
時 7月18日(金)、8月6日(水)10:30～11:10
対 未就学児とその保護者(自由参加)
持 濡れてもいい服、着替え、タオル、飲み物
所 申 公民センター ☎497-1151

将棋のじかん

将棋の先生や友だちと将棋をしてみませんか。初心者さんも大歓迎です。
時 7月19日、8月16日、9月20日(毎月第3土曜日開催) 13:00～16:00
所 西白井複合センター 学習室
対 小中高生(自由参加)
持 飲み物
所 申 公民センター ☎492-1011

夏休み図工教室

スパッタリング(霧吹き)の技法で作品を仕上げよう。
時 7月22日(火)9:30～11:30
所 白井駅前センター 中高生ルーム
対 小学3～6年生10人
費 100円(材料費) ※期日までに参加費をお支払い
持 絵具セット、大人用古歯ブラシ1本、筆拭きタオル1枚、雑巾1枚
他 汚れてもいい服装でお越しください。
所 申 公民センター ☎497-1151

お元気ですか 歯科衛生士です

「6024運動」を知っていますか?

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という「8020運動」は知っている人も多いと思いますが「6024運動」は知っていますか? 「6024運動」とは「60歳になっても24本以上自分の歯を保つことを目標に、お口の健康を維持しましょう」という運動です。いつまでも自分の歯でおいしく食事をするためにも「6024運動」の達成を目指しましょう。



「6024運動」を達成するには?

- ①よく噛みましょう ▶よく噛んで食べることは唾液分泌促進につながり、唾液のもつ殺菌作用によって歯周病予防や肥満の予防・解消にも効果的です。
- ②定期的に歯科受診をしましょう ▶定期的に歯の健診を受け、歯を失う原因となるむし歯や歯周病を早期に発見し、治療を受けられるようにしましょう。

～市の歯周疾患検診をご活用ください～

市では今年度20・30・40・50・60・70歳になる人を対象に、7月1日(火)から11月30日(日)まで歯周疾患検診を実施しています。11月7日(金)までにお申込みください。詳細は市ホームページをご確認ください。

(20・30・40歳の人は受診票をお送りしています。届いていない場合はお問い合わせください。)

(50・60・70歳の人には申し込み確認後に市から受診票をお送りします。)

所 指定医療機関(案内を確認ください)

内 問診・口腔内診査(歯の状況・歯周病の状況など)

申 市公式LINEまたはweb 申 健康課 ☎497-3472



私たち小学校区まちづくり支援職員です

市では、平成30年10月に「小学校区まちづくり支援職員制度」を創設し、職員で構成する「小学校区まちづくり支援チーム」を設置しました。

既に協議会を設立している第二小、第三小、大山口小、南山小の新たなチーム体制と協議会設立に向け動き出している清水口小の支援職員を紹介します。

所 市民活動支援課 ☎401-4078

第二小学校区



左から宮内、山本、菊原、今井

第三小学校区



左から高石、齊藤、鶴野、秋濱

大山口小学校区



左から市野澤、八木、狭野、竹内

南山小学校区



左から自原、中村、板橋、吉川、柴山

清水口小学校区



左から時田、内藤、中原、井上

おやこチャレンジ講座 「親子陶芸教室」(全2回)

親子で陶芸体験をしよう!
時 7月22日(木)、8月5日(木)午前の部9:00~12:00、午後の部13:00~16:00
所 福祉センター 作業室
対 市内在住の小学生とその保護者 先着各回5組
費 1組1,500円
持 上履き(子どものみ)、タオル、飲み物
他 両日参加できる人
申 7月1日(木)から福祉センター ☎492-2022

古代歴史に触れてみよう「土器と古代」

本物の「土器」に触れ、「土器模様のしおり」と「まが玉」づくりを体験しませんか。
時 7月23日(木)10:00~12:00
対 市内在住小学生(保護者も可) 先着20人
費 300円(材料費) ※申込みから1週間以内のお支払い
持 上履き、水筒
所 申 7月1日(木)から17日(木)までに富士センター ☎446-1911

パッククッキングに挑戦しよう!

災害時にも役立つパッククッキング。ツナ缶カレー・サラダ・デザートを作り、みんなでいただきます。
時 7月23日(木)10:00~12:30
所 白井コミュニティセンター 調理室
対 小学生以上先着12人※小学1、2年生は保護者同伴での参加となります。
費 300円(材料費) ※申込みから1週間以内にお支払い
持 エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚、手拭きタオル、飲み物、上履き、生米80g
申 7月2日(木)9:00から白井児童館 ☎491-0166

Baby time

足形、手形アートを楽しみましょう。
時 7月23日(木)10:30~11:30
対 2カ月から1才までの子と保護者 7組
所 申 7月1日(木)から20日(日)までに白井駅前センター ☎497-1151

夏休みチャレンジ講座「プログラミング教室」

パソコンでプログラミングをして音と光を出す電子工作に挑戦しましょう。

作った工作はお持ち帰りできます。
時 7月24日(木)13:30~16:30
対 市内在住の小学3~6生 先着10人※申し込みは同一世帯のみ
費 1,000円(材料費) ※申込みから一週間以内に富士センターへ
持 飲みもの、上履き
所 申 7月5日(土)から15日(木)までに富士センター ☎446-1911

夏休みこども工作教室

からくり工作「手動クレーン」を作ろう!
時 7月25日(金)9:30~12:00
所 研修室
対 小学3~6年生先着15人
師 おもちゃ病院 近藤雅昭さん
費 150円(材料費)
持 木工用ボンド、はさみ、カッティングマット(工作板)、定規、筆記用具、持ち帰り用の袋、飲み物
申 7月1日(木)から16日(木)までに西白井複合センターへ ☎492-1011

土器と学ぼう&まが玉づくり

本物の土器や石器に触れたり、滑石を砥石や紙やすりで磨いていき、古代のアクセサリを作ってみませんか。
時 7月25日(金)10:00~12:00
対 小学生以上先着10人(小学1、2年生は保護者同伴)
費 300円(材料費) ※申込みから1週間以内にお支払い
持 汚れてもいい服やエプロン、手拭きタオル、仕上げ磨き用のタオル、飲み物、上履き
所 申 7月2日(木)9:00から白井児童館 ☎491-0166

パッククッキング講座

いざという時に役立つパッククッキングに挑戦!ごはん、ハンバーグ、ミネストローネ、蒸しパンをお昼にみんなで食べましょう!
時 7月25日(金)10:00~12:30
所 西白井コミュニティプラザ調理室
対 4歳~小学生先着6人(小学2年生までは保護者同伴)
師 白井市食生活改善推進員
費 300円
持 エプロン、マスク、三角巾、飲み物、上履き、筆記用具
他 最少催行人数 5人
申 7月2日(木)から18日(金)までに西白井コミュニティプラザ ☎497-5771

さくセン合宿~ナイトウォーク~

仲間と一緒に防災体験をしよう!一緒にご飯を作ったり、夜の白井を10km歩いたり、お泊りをする。一緒だからおもしろい、頑張れる。
時 ①7月26日(土)12:00~翌日9:30 ※雨天は別メニュー ②7月26日(土)18:00~翌日9:30 ※雨天中止
所 桜台センター(合宿) 市内
対 ①市内小学4年~6年若干名(申込順) ②市内在学在住中高生
費 ①1,500円 ②1,000円
申 7月1日(木)8:30から11日(金)15:00までに桜台センター ☎491-7111

今、注目のコーディネーショントレーニング!~昔の遊びで楽しく運動能力アップ~

運動神経に刺激を与えて、未来のアスリートへ。まずは運動能力の土台をつくらう。
時 7月26日(土)10:30~11:30
所 公民センター レクホール
対 市内在住の小学生親子15組
師 HAZAMA SPORTS 代表星名裕樹さん
費 1組100円
持 運動ができる服装、運動靴(きれいなもの)、タオル、飲み物
申 7月24日(木)までに公民センター ☎492-5266

詰将棋にチャレンジ

3手詰め詰将棋で、お菓子をゲットしよう。将棋の勝ち方がわかるよ。
時 7月27日(日)9:30~11:30
対 市内在住小学生 先着8人
持 上履き、水筒
所 申 7月1日(木)から23日(木)までに富士センター ☎446-1911

生物多様性を考えよう

生き物の標本を観察して、生物多様性と外来種について学ぼう。
時 7月27日(日)10:00~12:00
所 西白井複合センター 視聴覚室
対 小学4年生~中学生 先着7人
師 千葉県生物多様性センター 桐澤凜さん
持 筆記用具、飲み物、上履き
申 7月1日(木)から20日(日)までに西白井複合センター ☎492-1011

レクホール開放

広いレクホールで身体を動かして遊びましょう。
時 7月27日(日)14:00~15:00
対 小・中・高校生(自由参加)
持 飲み物
所 申 西白井複合センター ☎492-1011

夏休み親子消費者教室「おこづかいから学ぶお金の話」

おこづかいの使い方から、お金の勉強をしよう!ペーパークラフト貯金箱作りもあります。
時 7月28日(月)10:00~11:30
所 市役所東庁舎1階 101会議室
対 市内在住の小学校3年生から6年生とその保護者 定員15組
持 筆記用具、飲み物

申 産産振興課 ☎401-4641

宿題やっつけちゃおうぜ!七次台小学校区地区社協共催

夏休みの宿題を勉強が得意な大人と一緒にやろう!かき氷も作って食べるよ!
時 7月28日(月)、8月7日(木)、8月18日(月)全3回9:30~11:30
所 西白井コミュニティプラザ調理室
対 市内市外問わず小学1年生~6年生1日先着20人(要予約)
師 放課後倶楽部「ここいこ。」
持 飲み物、学習道具(筆記用具や宿題など)
他 3日間のうち参加できるのは1日のみ。当日参加不可。
申 7月2日(木)から各回の3日前までに西白井コミュニティプラザ ☎497-5771

アートで遊ぼう

はがきサイズの用紙にパステルを使って指で描こう!
時 7月29日(木)①9:30~10:30 ②11:00~12:00
所 工芸室
対 小学生 各回先着6人
師 パステル和(NAGOM) アート認定インストラクター 河上さゆりさん
費 300円
持 飲み物、汚れてもいい服装
申 7月1日(木)から22日(木)までに西白井複合センター ☎492-1011

夏休みチャレンジ講座「工作教室」

レジンでシャカシャカキーホルダーを作ろう。
時 7月29日(木)10:00~12:00
対 市内在住の小学生先着10人
※申し込みは同一世帯のみ
費 300円(材料費) は申込みから1週間以内に富士センターへ
持 飲みもの、上履き
所 申 7月6日(日)から16日(木)までに富士センター ☎446-1911

手賀沼モグリウムワークショップ ~手賀沼によみがえれ!ガシャモク!~

モグリウム(沈水植物を栽培する水槽)で水草のガシャモクを育てて、生き物の豊かな水辺環境を流域全体に取り戻しましょう。作成したモグリウムはお持ち帰りしていただけます。
時 8月15日(金)14:00~15:30
所 西白井複合センター 工芸室
対 小学3年生以上(1~2名)と保護者(1名) 抽選 8組
※保護者の同伴は必須、小学2年生以下は保護者同伴でも参加不可
因 座学「モグリウムが目指す生きものネットワーク」、モグリウムの作り方・植え付け作業
講 千葉県立中央博物館 上席研究員 林紀男さん
持 飲み物・筆記用具
申 7月1日(木)から15日(木)正午までにQRコードから
申 環境課 ☎401-5409

柏レイソルからプレゼント!ひとり親家庭へ観戦チケット

福祉事業の向上に寄与する目的で、柏レイソル選手会から「柏レイソル対アビスパ福岡」の観戦チケットが寄贈されました。観戦希望のひとり親家庭を募集します。
時 8月31日(日)19:00~
所 三協フロンテア柏スタジアム(柏市)
対 市内在住のひとり親家庭の児童と保護者 12席
※応募者多数の場合は抽選とし、抽選結果はチケットの発送をもって代えさせていただきます。
※児童2人、保護者1人の場合は3席分を発送します。
申 7月28日(月)(必着)までに、ちば電子申請サービスかはがきに「柏レイソル観戦チケットの希望」と明記し①住所②保護者と児童の氏名③児童の年齢④電話番号を記入の上、〒270-1492 白井市復1123 白井市役所子育て支援課 ☎497-3487

子育て講座★子育てには触れ合い遊びが大切!

現役幼稚園教諭、川村弥生先生から触れ合い遊びの大切さを学びましょう。
 時 7月30日(木)10:00～11:00
 対 原則として市内在住の未就学児の保護者先着10組
 師 川村 弥生先生
 他 動きやすい服装
 所 甲 7月1日(木)9:00から子育て支援センターふれんど ☎491-1131

体育館で遊ぼう

普段遊べない広い体育館で卓球やバドミントンをしましょう
 時 7月31日(木)13:30～15:00
 対 市内在住幼児～高校生 先着20人(未就学児は保護者同伴)
 持 飲みもの、上履き、運動のできる服装
 所 甲 7月1日(木)から前日までに富士センター ☎446-1911

なつやすみパッククッキング教室

災害時など、いざという時に簡単に作れるパッククッキングにチャレンジしよう!作った料理はお昼ご飯にみんなで食べましょう。
 時 8月1日(金)10:00～12:30
 対 市内在住小学生先着12人※小学2年生は保護者同伴
 内 メニュー: トマトスパゲティ、かんたんポテトサラダ、ココアとうふパン
 費 300円※受け付けから1週間以内に窓口で支払い
 持 エプロン、三角巾、マスク、タオル、水筒、上履き
 所 甲 7月1日(木)から22日(木)までに富士センター ☎446-1911

アイスクリームを作ろう!

作って、食べながら食品の原材料や食品表示の秘密を探ろう!
 時 8月1日(金)13:30～14:30
 対 小学1～6年生先着12人

持 フェイスタオル、上履き、筆記用具、水筒、エプロン、三角巾、マスク
 所 甲 7月1日(木)から桜台センター ☎491-7111

読書感想文の書き方教室

本を読むのって楽しい!でも、読書感想文はどう書いたらいいのかわからないということはありませんか。一緒に読書感想文を書きましょう。
 時 8月2日(木)10:00～11:30
 所 西白井複合センター研修室
 対 小学1～4年生先着8人※親子で参加可
 師 池川晴さん
 持 筆記用具、飲み物、原稿用紙、読書感想文を書きたい本(本は事前に読んでおいてください)
 甲 7月1日(木)から20日(木)までに西白井複合センター ☎492-1011

ソックスモンキーを作ろう!

靴下で可愛いおさるのぬいぐるみをつくってみませんか?
 時 8月3日(日)9:30～12:30
 所 西白井コミュニティプラザ会議室
 対 小学生と保護者先着6組
 師 藤吉初充さん
 費 500円(材料費)※申し込みから1週間以内のお支払い
 持 裁縫セット(針、糸、まちばりは必須)
 甲 7月2日(水)から20日(日)までに西白井コミュニティプラザ ☎497-5771

親子で!! プラネタリウム&図書館へ行こう

プラネタリウムで夏の星空を見てから、図書館探検に行きましょう!
 時 8月3日(日)13:00～15:00
 所 白井市文化センター 3階プラネタリウム前ギャラリーに15分前集合
 対 小学生と保護者先着15組30人
 費 310円(大人230円+子供80円)
 持 筆記用具・(お持ちであれば)図書カード※図書カードは保険証かマイナンバー

カードがあれば当日作成できます。
 甲 7月1日(木)から27日(日)までに西白井複合センター ☎492-1011

なかよしタイム&栄養相談

親子で「スイカのうちわ」を作ってみよう。同時に栄養士による栄養相談も行います。
 時 8月4日(月)10:30～11:30
 所 公民センター児童ルーム
 対 市内在住乳幼児親子3組
 甲 8月1日(金)までに公民センター ☎492-5266

のびのび広場(8月)

手形を金魚に見立てた製作し、子育ての情報交換や保護者同士の交流をしましょう。希望者には簡易的な身体測定と手形取りもできます。
 時 8月6日・20日(木)10:30～11:30
 対 未就園児と保護者 各日10組
 持 ウェットティッシュなど手を拭くもの
 所 甲 7月16日(水)から開催日の2日前までに白井児童館 ☎491-0166

中高生向け理系・文系ナビ

- ①「DNA抽出実験を科学する」
自由研究はこれでばっちり!簡単な操作でブロッコリーからDNAを抽出する実験です。
時 8月6日(木)13:00～15:00
所 青少年女性センター調理室
対 市内在住の中学生・高校生先着15人
師 農研機構 生物機能利用研究部門 笹川由紀さん
持 筆記用具、デジカメ
甲 7月1日(木)から福祉センター ☎492-2022
- ②「知的書評合戦 好きな本を紹介しよう」
誰でもできる本の紹介コミュニケーションです。本を読んで感動したこと をみんなに(おすそわけ) しましょう。
時 8月15日(金)10:00～12:00
所 青少年女性センター会議室
対 中学生・高校生先着5人
持 紹介したい本(複数冊でも可)、筆記用具
甲 7月1日(木)から福祉センター ☎492-2022

プログラミング講座(全2回)

プログラミングへの興味と電子工作によるものづくりの楽しさを体験します。
 時 8月7日(木)・8日(金)10:00～12:00
 所 青少年女性センター
 対 小学3年生～6年生先着10人
 費 1,500円(2回分材料費)
 持 筆記用具、デジカメ
 甲 7月1日(木)から福祉センター ☎492-2022

夏休みチャレンジ講座「絵画教室」(全2回)

ポスター絵画の基本を学び、夏休み課題ポスターを仕上げよう。
 時 8月7日(木)・8日(金)9:00～12:00
 対 2日間参加できる市内在住の小学2～6年生先着20人※申し込みは同一世帯のみ
 持 ポスターの募集要項一覧表、水彩絵の具一式、クレヨンまたはクレパス、筆

記用具、タオル、上履き、飲み物、応募するコンクールサイズの画用紙2枚
 所 甲 7月13日(日)から前日までに富士センター ☎446-1911

親子でまが玉作り!

天然石を削って古墳時代のまが玉を作ります。
 時 8月14日(木)①9:00②10:00③13:00④14:00 各回約30分
 所 公益財団法人印旛・柏文化財センター
 対 小学生以下 各回先着10人
 持 汚れてもよい服装(エプロン可)、手拭き用タオル
 甲 7月15日(木)からQRより申込
 所 公益財団法人印旛・柏文化財センター ☎043-483-0126 homepage@inba.or.jp

古代のアクセサリを作ろう「まが玉づくり」

砥石や紙やすりを使って石を削り、自分だけのまが玉を作ります。
 時 8月25日(月)10:30～12:00
 所 白井市青少年女性センター
 対 小学3年生～6年生先着20人
 費 300円(材料費)
 持 タオル、筆記用具
 甲 7月1日(木)から福祉センター ☎492-2022

【科学教室】食品に隠れているデンプンを探そう!

実際に野菜などを使って、目には見えないデンプンを探してみよう!
 時 8月28日(木)13:00～14:00
 対 小学1・2年生先着20人
 持 筆記用具、上履き
 所 甲 7月1日(木)から桜台センター ☎491-7111

プログラミング 迷子の動物お助け大作戦!

迷子の動物たちが元の場所に帰れるようにプログラミングを実行し、ミッションを達成しよう!
 時 8月28日(木)14:30～16:00
 対 小学3～6年生先着20人
 持 筆記用具、上履き
 所 甲 7月1日(木)から桜台センター ☎491-7111

夏休み大作戦『親子バイオ実験教室』

～おかし(お菓子)な実験～チョコレートケーキのサイエンスをしてみませんか。ケーキを作るときに使う水と油が仲良くなるしくみ「乳化」について学びます。
 時 7月29日(木)午前の部11:00～12:30 午後の部13:30～15:00
 所 青少年女性センター 調理室
 対 市内在住小学生先着各回12組(小学3年生までは保護者同伴)
 師 NPO法人くらしとバイオプラザ 21 佐々義子さん
 費 1人300円※同伴者からも徴収
 持 エプロン、三角巾、お手拭き
 甲 福祉センター内 ☎492-2022

自転車乗車用ヘルメット購入費の一部を助成します!

自転車乗車中の交通事故で亡くなられた人の約5割が頭部に致命傷を負っています。交通事故の被害を軽減するためには、頭部を守ることがとても重要です。
 市では、自転車乗車時のヘルメット着用を促進するため、ヘルメットを購入した人に対し、購入費の一部を助成します。必要書類などの詳細は市ホームページをご確認ください。
 ■申請期間 7月1日(木)～12月26日(金)(予算がなくなり次第終了)
 ■受付時間 平日の9:00～17:00(18歳未満の申請は原則保護者のみ受け付けます)
 ■対象者 ①市民で、市税に未納がない人②暴力団または暴力団員と密接な関係を有しない人など③令和6年度に助成を受けていない人
 ■助成金額 1人1回で上限額2,000円(ヘルメット購入額の2分の1(100円未満切り捨て))
 甲 必要書類を添えて市民活動支援課 ☎401-4081

助成対象ヘルメット

- ①令和7年4月1日以降に購入した「新品」のヘルメット
- ②安全基準マークがあるもの【SG、JCF、CE(EN1078に限る)、GS、CPSC(CPSC1203に限る)】
※中古品や、フリマサイト・個人間売買などで購入した物は対象外です。
※SGマークは、製品安全協会が定めるSG基準に適合するものとして認証された製品に表示される安全・安心マークです。SGマーク付き製品の欠陥により人身事故が発生したときは賠償措置が講じられます。



講座・講演

北総白井病院 学びの場 地域公開講座 2025

心不全に関することなどについてお話しします。

時 7月7日(月) 14:00～15:00

所 東庁舎1階会議室101

対 市民 20人

師 北総白井病院作業療法士 平野亜美さん、理学療法士 中村優衣さん

他 動きやすい服装でお越しください。

申 北総白井病院リハビリテーション科 ☎492-7077

「ちょっとした困りごと」ボランティア養成講座

在宅の高齢者や障がい者などの日常生活で生じる「ちょっとした困りごと」に対してサポートしていただくボランティアを養成します。

時 7月11日(金) 9:30～12:00

対 市内在住・定員 20人

申 7月10日(木)までに社会福祉協議会 ☎492-5713

健康麻雀(全10回)

「飲まない」「賭けない」「吸わない」健康的な麻雀教室です。

コース ▶ ①入門・初心者コース②初級者・中級者コース

時 7月17日・24日・31日・8月7日・21日・28日・9月4日・11日・18日・25日(木)

①上記日程の 10:30～12:00

②上記日程の 13:30～17:30

対 ①ルールが全く分からない、一から始める市内在住・在勤者 10人②ゲーム経験のある市内在住・在勤者 20人

費 ①8,000円(全10回分・教材費含む)②5,500円(全10回分)※参加費は7月14日(月)までに白井コミュニティセンターへお支払い

持 筆記用具

他 ②教室の運営のお手伝いボランティアを募集します。詳しくはお問合せください。

所 申 7月2日(木)から白井コミュニティセンター ☎491-1505

子ども手話教室

手話を楽しく学んでみませんか? 子

どもにも分かりやすく教えるための講座です。

時 7月23日(水)～25日(金) 10:00～11:30

所 保健福祉センター3階団体活動室

対 先着20人

持 筆記用具、飲み物

申 LINE かボランティア

センター ☎492-5716

子どもの心を育む3つの講座

子どもの心に気づき、応援する講座です。

時 ① 8月27日(水) 14:00～16:15

② 10月28日(木) 10:00～11:45

③ 12月12日(金) 14:30～16:15

所 市役所東庁舎1階会議室101

対 市内在住または在勤の方

①対面40人(オンラインは定員なし)

②対面40人

③対面25人(オンラインは定員なし)

対 ①子どものSOSサインに気づく②子どもの心を育む絵本の話③子どもの発達を理解する

師 ①悠々ホルンさん②勝尾栄さん

③田熊立さん

持 筆記用具

申 市公式LINEにて「子どもの心を育む3つの講座」とメッセージを送信。

申 生涯学習課 ☎401-8942

令和7年度救命講習会の開催

印西地区消防組合や各消防署で普通救命講習を開催します。日程などの詳細はホームページをご確認ください。

所 各消防署

対 管内住民(印西市・白井市) 20人

他 消防署敷地内駐車場をご利用ください。

申 印西地区消防組合警防課救急救助係 ☎0476-46-9964

募集

北総管内公立小中学校講師など登録者の募集

対 臨時的任用職員(教諭・養護教諭・学校事務・栄養職員)※教諭・養護教諭・栄養職員については相当免許状所有者、心身ともに健康で、教育に情熱のある方、未登録の方

申 ①千葉県教育委員会ホームページより電子申請による講師登録

②講師登録申請書を北総教育事務所ホームページでダウンロードし、FAXまたは、郵送

申 千葉県教育庁北総教育事務所管理課 ☎043-483-1148

環境課 | 会計年度任用職員

職種など	事務補助員 2人
採用期間	10月1日～令和8年3月31日
勤務日時	週2日 13:00～17:00
時給	1,202円～1,224円
業務内容	分煙施設などの清掃、条例で指定した重点区域内の喫煙者に対する指導及び過料徴収

申 7月22日(木)までに履歴書を環境課(郵送の場合必着) ☎401-5429

地域公共交通活性化協議会委員

市の公共交通のマスタープランとなる「白井市地域公共交通計画」の策定や実施についての協議を行います。委員の任期満了に伴い、新たに委員を募集します。

対象	地域の公共交通に関心があり、日頃公共交通を利用する(又は今後利用する予定がある)人で、平日の昼間の会議に出席できる、18歳以上の市内在住・在勤・在学者 1人
任期	委嘱日から3年間
会議回数	年2～4回程度
報酬	会議1回 6,600円

申 7月22日(木)までに応募用紙(窓口、市ホームページ)を都市計画課 ☎401-4695 宛 koutsuuseisaku@city.shiroi.chiba.jp

老人福祉センターなどの指定管理者を募集

現在の指定管理期間が令和7年度末に終了する老人福祉センター、青少年女性センター及び福祉作業所の指定管理者を募集します。詳細は市ホームページをご確認ください。

説明会 ▶ 7月9日(水) 14:00

所 白井市福祉センター2階会議室

申 7月24日(木)から8月1日(金)までに老人福祉センター ▶ 高齢者福祉課 ☎497-3484・青少年女性センター ▶ 生涯学習課 ☎401-8942・福祉作業所 ▶ 障害福祉課 ☎497-3483

陸・海・空 自衛官

詳細は自衛隊千葉地方協力本部ホームページをご確認ください。

種目 ▶ ①一般曹候補生②自衛官候補生③航空学生(空・海)

資格年齢 ▶ ①② 18歳以上 33歳未満③空・18歳以上 24歳未満、海・18歳以上 23歳未満

受付期間 ▶ ① 7月1日(木)～9月2日(木)②年間通じて実施③ 7月1日(木)～8月29日(金)

申 自衛隊千葉地方協力本部柏募集案内所 ☎04-7163-6884

音楽祭出演者募集 | 富士センター

音楽祭の参加者(団体・個人)を募集します。ジャンルは問いません。

時 9月28日(日) 9:30～12:30

対 市民先着 6組

申 7月1日(木)から31日(木)までに富士センター ☎446-1911

消防職員

消防および救急などの業務を行う消防職員(救急救命士を含む)を募集する職員採用試験を実施します。詳細はホームページをご確認ください。

時 9月21日(日)

受験資格 ▶ 平成9年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた人

申 7月29日(木)から8月12日(木)までに郵送(当日消印有効)または印西地区消防組合消防本部総務課人事係に持参

☎0476-46-9922

案内

「放置等LPガス容器撲滅運動」を実施します!

不法投棄や処分に困ったLPガス容器による事故などの発生を防止するため、千葉県LPガス協会において「放置等LPガス容器撲滅運動」を実施します。回収の対象や回収方法などの詳細は、千葉県LPガス協会へご連絡ください。

時 7月1日(木)から9月1日(月)まで

対 LPガス容器(2kg、5kg、10kgなど)

申 千葉県LPガス協会 ☎043-246-1725 か 0120-122-128

スマホ何でも相談

スマホ・ガラケーの使い方、料金相談、便利な使い方など携帯電話に関すること全般について相談できます。

時 毎月第2木曜日 10:00～16:00

対 どなたでも

申 特定非営利活動法人リスペック 田中さん

持 スマートフォン

所 申 福祉センター ☎492-2022

夏季営業 | さわかプラザ軽井沢

7月15日(木)～8月31日(日)は休まず営業します。7月22日(木)～8月31日(日)は、営業時間を9:00～23:00に変更して営業します。

申 さわかプラザ軽井沢 ☎047-442-6150

地区別ワークショップ～地域公共交通計画～

市の公共交通のマスタープランとなる「白井市地域公共交通計画」の策定にあたり、将来に渡る移動手段の確保に向けた課題を踏まえ、市、事業者、地域が取り組めることを意見交換する地区別ワークショップを開催します。お住まいや通勤先などに近い会場でご参加ください。対 市内在住・在学・在勤者

日付	時間	会場
7月26日(土)	9:30～11:30	白井コミュニティセンター
	13:30～15:30	白井駅前センター
7月27日(日)	9:30～11:30	西白井複合センター
	13:30～15:30	富士センター
8月2日(土)	9:30～11:30	公民センター
	13:30～15:30	西白井コミュニティプラザ
8月3日(日)	9:30～11:30	桜台センター

申 各開催日直前の木曜日(7月24日・31日)までに、市ホームページか都市計画課 ☎401-4695

**ごみはごみ箱に
ポイ捨て・不法投棄は犯罪です!**

ポイ捨てや不法投棄は犯罪になり、拘禁刑もしくは罰金刑またはその両方を課せられることがあります。市ではパトロールの実施など不法投棄対策を行っているところですが、日々市内において不法投棄が発生しています。



安価であることなどを理由に、廃棄物処理業の許可のない悪質な事業者へ処理を依頼した場合、適正な処理がされずに不法投棄され、思わぬところで犯罪に巻き込まれるケースも考えられます。ポイ捨てなど不法投棄をしないことはもちろん、正しい方法での廃棄や土地の草刈り、柵の設置など不法投棄がされない環境づくりにご協力をお願いします。申 環境課 ☎401-5429

凡例 ▶ 時 ▶ とき 所 ▶ 場所 対 ▶ 対象・定員 内 ▶ 内容 師 ▶ 講師 費 ▶ 費用(記載のないものは無料) 持 ▶ 持ち物 他 ▶ ほか 申 ▶ 申し込み 問 ▶ 問い合わせ先

自死遺族支援事業

大切な方を自死で亡くされた方へ周りには話しにくい悲しみや苦しみなどの想いを話すことができる場です。

◆わかちあいの会「ひだまり」
 時 8月15日(金) 13:30～16:00

◆個人対面相談(要予約)
 時 7月18日(金)・9月19日(金) 13:00～16:00
 所 印旛健康福祉センター(佐倉市)
 対 大切な人を自死で亡くした人
 他 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 千葉いのちの電話 ☎ 043-222-4331 (月～金) 9:00～17:00
 問 千葉いのちの電話事務局 ☎ 043-222-4416 (月～金) 9:00～17:00

椅子ヨガ教室

椅子を使い安定した姿勢を作りながらヨガを行います。

時 7月22日(木) 10:00～11:00
 対 市内在住成人先着10人
 師 IHTA ヨガインストラクター keikoさん
 持 飲み物・スリッパ
 所 申 7月2日(木)から20日(日)までに富士センター ☎ 446-1911

消防職員採用説明会の開催

印西地区消防組合は、自衛隊千葉地方協力本部・千葉県警察と合同で採用説明会を行います。

時 7月26日(土) ① 10:30～12:00 ② 13:00～14:30 ※①・②とも内容は同じです。
 所 イオンモール千葉ニュータウン イオンホール
 対 消防職員への就職に興味のある15歳以上の人
 申 自衛隊千葉地方協力本部 柏募集案内所のホームページまたは電話 ☎ 04-7163-6884
 問 印西地区消防組合 消防本部 総務課 人事係 ☎ 0476-46-9922

くみまち保護猫大譲渡会

県内における犬猫の殺処分数の減少と譲渡の推進を図るため、各団体が管理する猫たちを紹介する形態での譲渡会を開催します。

時 7月27日(日)・9月21日(日) 13:00～16:00

所 カインズ千葉ニュータウン店 エレベーターホール
 費 参加費無料(譲渡が決定した場合、団体によっては実費程度の費用の求めがあります)
 問 動物愛護センター 東葛飾支所 ☎ 04-7191-0050

市高齢者クラブ連合会将棋大会

高齢者クラブ会員とトーナメント戦で将棋を楽しみましょう。

時 8月8日(金) 9:00～16:10
 所 保健福祉センター 3階 団体活動室
 対 高齢者クラブ会員・市民・市内在勤者で年齢不問先着16人
 他 ひよこ児童公園の環境を守り地域協力を促進する会共催
 申 7月1日(木)から市社会福祉協議会 ☎ 492-5713

重度心身障害者医療費助成受給券の更新

対象者には7月下旬までに新しい受給者証を送付します。

対 64歳までに身体障害者手帳1級・2級、精神障害者保健福祉手帳1級か療育手帳A～Aの2を取得し、市民税額が基準額を上回らない人(子ども医療費助成、ひとり親医療費助成の対象者を除く)
 問 障害福祉課 ☎ 497-3483

資産等報告書の閲覧

政治倫理条例に基づき市長、教育長および市議会議員の資産等報告書の閲覧を実施します。

時 平日 8:30～17:15
 所 市役所本庁舎3階 総務課
 問 総務課 ☎ 401-5974

7月は「社会を明るくする運動」強調月間・再犯防止啓発月間

「社会を明るくする運動」は、犯罪などをした人の立ち直りをみんなで考え、犯罪などが起きない社会を築こうという運動です。強調月間中に保護司を中心に、犯罪などのない明るい社会を築くための啓発活動を実施します。

問 社会福祉課 ☎ 497-3482



監査委員の選任について

監査委員(議会選出)に田中和八氏が選任されました。任期 ▶ 令和7年6月5日から令和9年4月29日まで
 問 監査委員事務局 ☎ 401-9490

定例教育委員会議

時 7月3日(木) 14:00～
 所 本庁舎2階 災害対策室2・3
 問 教育総務課 ☎ 401-8729

未登記家屋に関する届出

届出がないと、所有者変更や建物の取り壊しが反映されないまま課税が発生したり、証明書の発行に問題が生じることがあります。下記に該当する場合は必ず市に届出をしてください。

また、登記されている土地・家屋の所有者変更などについては法務局で手続きしてください。(市に届出は不要です。)

① 家屋を新築または増築したが、登記をしていない。
 ② 未登記の家屋を売買、贈与、相続などにより未登記家屋の所有者を変更する。
 ③ 未登記家屋の全部、一部を取り壊した。

問 課税課 ☎ 401-4586



こころのCafé

社会に一歩踏み出すことが難しい女性同士で語り合い、居場所作りをしてみませんか?

時 8月23日(土) 13:00～14:00
 所 青少年女性センター 会議室
 対 女性5人程度
 問 福祉センター ☎ 492-2022

住民基本台帳 閲覧状況

国・県などの公的な機関は、公益的な目的で利用する場合のみ住民基本台帳を閲覧することができます。令和6年度の閲覧状況は市ホームページをご確認ください。

問 市民課 ☎ 401-3846



女性向け再就職支援セミナー&個別相談会 in 鎌ケ谷市

女性を取り巻く環境や自己分析、

応募書類や面接対策などの就活スキルを学ぶことができます。

時 セミナー ▶ 7月30日(木) 10:00～12:00 個別相談 ▶ 13:30～16:00
 所 鎌ケ谷市総合福祉保健センター 集団指導室
 対 再就職を希望する女性先着30人、個人面談は先着4人(セミナーへの参加必須)
 持 筆記用具、雇用保険受給資格者証(受給中の人、セミナーが活動実績になります)
 他 無料託児(未就学児)先着5人(セミナーのみ、7月18日(金)までに申し込み)
 問 鎌ケ谷市 商工観光課 ☎ 047-445-1240



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 8月5日(木)・6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60歳以上の人
 持 筆記用具
 申 7月25日(金)までにシルバー人材センター ☎ 498-1717

手工芸講習会

押入れて眠っているミシンを活用しませんか。夏に着る簡単服を作ります。

時 8月7日(木)・8日(金) 10:00～16:00
 所 高齢者就労指導センター
 対 全日程参加できる60歳以上の市民 抽選6人
 持 裁縫道具一式、昼食、筆記用具
 申 7月24日(木)までにシルバー人材センター ☎ 498-1717



初級パソコン(Word)講習会

日常生活に役立つWordを基礎から学びます。

時 8月21日(木)・22日(金) 13:00～16:30
 所 高齢者就労指導センター
 対 初心者で簡単な文字入力操作ができ、全日程に参加できる60歳以上の市民 抽選6人
 持 筆記用具
 申 8月7日(木)までにシルバー人材センター ☎ 498-1717

今月の予約が必要な相談

相談名に📞がついている相談は白井市公式LINEから24時間・予約を受け付けています▶



人権相談(前日正午まで)📞

時 10日(木) 10:00～16:00
 所 市役所東庁舎 相談室203
 申 市民活動支援課 ☎ 401-4078

二つ引きこもり相談会(15歳～39歳)📞
 時 7日(月) 18:20～19:30、19:40～20:50
 所 市役所東庁舎・Zoom
 申 生涯学習課 ☎ 401-8942

経営・創業なんでも相談📞
 時 8日(木) 14:00～17:00
 所 市役所東庁舎 相談室203
 申 産業振興課 ☎ 401-4641

女性生き生き相談
 時 10日(木)・24日(木) 10:00～16:00
 所 保健福祉センター
 申 家庭児童相談室 ☎ 497-3491

こころの健康相談📞
 ◆ 精神保健福祉士による相談(要予約)

時 9日(木)・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) 10:15～15:00
 所 保健福祉センター 相談室
 申 障害福祉課 ☎ 497-3483

千葉県よろず支援拠点サテライト相談
 時 18日(金) 10:00～16:00
 所 白井工業団地 産業振興センター
 申 白井工業団地協議会 ☎ 491-0224

心配ごと相談(予約優先)
 ◆ 心配ごと相談
 時 11日(金)・18日(金) 10:00～15:00
 ◆ 弁護士による心配ごと相談(法律)
 時 9日(木)・25日(金) 10:00～15:00
 ◆ 税理士による心配ごと相談(相続)
 時 16日(木) 10:00～15:00
 ◆ 司法書士による心配ごと相談
 時 4日(金) 10:00～15:00

申 申 保健福祉センター 社会福祉協議会 ☎ 492-5713

住宅リフォーム無料相談会(5日前まで)📞
 時 16日(木) 13:00～16:00
 所 市役所東庁舎 相談室203
 申 建築宅地課 ☎ 401-4675

木造住宅無料耐震診断相談(5日前まで)📞
 時 25日(金) 10:00～16:00
 所 市役所東庁舎 相談室202
 問 建築宅地課 ☎ 401-4675

交通事故相談(2日前まで)
 時 30日(木) 10:00～12:00、13:00～15:00
 所 市役所東庁舎 相談室203
 申 市民活動支援課 ☎ 401-4081

白井市中小企業等支援相談
 時 毎週月・木曜日 10:00～12:00、

13:00～16:00
 所 市役所東庁舎 相談室202
 申 産業振興課 ☎ 401-4641

就学相談📞
 時 月～金曜日 8:30～17:00
 申 教育支援課 ☎ 401-9471

教育相談(相談員による相談・予約優先)
 時 火～金曜日 10:30～16:30
 所 市役所東庁舎 教育相談室
 申 教育支援課 ☎ 492-2301

障がい者就労相談
 時 毎週水曜日 10:00～16:00
 所 保健福祉センター 会議室1
 申 障害福祉課 ☎ 497-3497

7月の休日・夜間の窓口納付と納税相談日

休日 27日(日) 9:00～12:00 夜間 31日(木) 17:15～20:00

所 市役所本庁舎2階
 問 収税課 ☎ 401-4104

国民健康保険（国保）と後期高齢者医療制度（後期）加入者の皆さまへ

国民健康保険課 ☎401-3918

8月1日からの資格確認書などを郵送します

現在ご使用の国民健康保険や後期高齢者医療制度の保険証又は資格確認書の有効期限は、7月31日までです。7月下旬に資格確認書などをお送りします。届きましたら記載内容・世帯の加入者分の資格確認書などが届いているかご確認ください。有効期限が過ぎた保険証や資格確認書は個人情報を読み取れないよう裁断するなどして処分してください。

国民健康保険

マイナ保険証を所持していない方▶従来の保険証の代わりとなる資格確認書を郵送します。医療機関受診時は資格確認書を提示してください。

マイナ保険証を所持している方▶マイナ保険証の内容を簡易的に確認できる資格情報のお知らせを郵送します。医療機関受診時はマイナンバーカードを提示してください。

70～74歳 | 資格確認書及び資格情報のお知らせは高齢受給者証を兼ねています▶2割、3割（令和7年度住民税の課税標準額が145万円以上（世帯員を含む）の人）の負担割合が資格確認書などに記載されています。

後期高齢者医療制度

マイナ保険証の所持にかかわらず、従来の保険証の代わりとなる、資格確認書を郵送します。1割～3割の負担割合が資格確認書の中段に記載されています。

70歳以上で次のいずれかの要件を満たしている場合、申請により3割から2割になります。

- ▶世帯内の70～74歳（または後期高齢者医療制度）の加入者が1人で令和6年中の収入が383万円未満
- ▶世帯内の70～74歳（または後期高齢者医療制度）の加入者が2人以上で令和6年中の収入の合計が520万円未満
- ▶世帯内の70～74歳（または後期高齢者医療制度）の加入者が1人で同一世帯の国保から後期高齢者医療制度に移行した人（または70～74歳の人）を含めた令和6年中の収入の合計が520万円未満

国民健康保険税などのここが変わります

令和7年度の地方税法などの一部改正により、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の軽減判定基準や賦課限度額（国民健康保険税）が変更となりました。詳細は保険税の通知書に同封する案内や市ホームページをご確認ください。

国民健康保険税と後期高齢者医療保険料

納税・納入通知書を7月中旬に送付します。7月から2月までの年8回、末日が納期となります。口座振替の人は残高の確認をお願いします。10月から特別徴収が開始される人には、納税・納入通知書兼特別徴収開始通知書を郵送します。

国民健康保険税の納税義務者は、住民票の世帯主です。世帯主が国民健康保険に加入してなくても納税義務者になりますのでご注意ください。後期高齢者医療制度では、加入者一人一人が納入義務者になります。

納税はお早めに

納期内に国民健康保険税や後期高齢者医療保険料の納付が困難な場合は、お早めに相談してください。詳しくはお問い合わせください。

高額な医療費が見込まれるときは…

◆高額療養費制度

医療機関で限度額適用・標準負担額認定証（限度額適用認定証）を提示すると支払う医療費が所得に応じた限度額までになります。必要な人は、資格確認書に同封の案内をご確認ください。マイナ保険証を利用する場合は、限度額適用認定証等の事前申請は不要となります。

国民健康保険加入者▶8月1日以降、必要な人は申請が必要です。
後期高齢者医療制度加入者▶資格確認書と限度額認定証が一体化されました。7月31日までの認定証のある人で、8月1日以降も必要になる人には、お送りした資格確認書の中段に負担区分が記載されています。申請は不要です。

ジェネリック医薬品希望の人は、保険年金課の窓口でジェネリック医薬品希望シールを配布します。

65歳以上の人へ 介護保険のお知らせ

高齢者福祉課
☎497-3473

65歳以上の方は、サービスの利用の有無に関わらず、前年の所得や世帯の状況などに基いて個人ごとに決定した保険料を納付します。令和7年度の介護保険料額決定通知書は7月中旬に発送します。保険料の算定方法は市ホームページをご確認ください。

納付方法

納付書が届いた人は、市役所、納付書の裏面に記載の金融機関、コンビニエンスストアもしくはスマートフォン決済で納期限までに納付してください。

納付相談

納付期限を過ぎると延滞金が発生するとともに、滞納期間に応じて、介護サービスを利用するときに、保険給付の制限が発生します。

一時的に保険料の納付が難しい場合は、担当窓口までご相談ください。分割での納付など随時納付相談を受け付けています。

8月からの介護保険負担割合証を発送します

要介護・要支援認定を受ける人の介護保険サービスの利用者負担割合を記載した「負担割合証」の有効期限は7月31日です。新しい負担割合証を7月下旬に発送します。8月からは介護保険被保険者証と新しい負担割合証を事業者へ提示してください。



特定健診・後期高齢者健診

国民健康課(国保)
☎401-3942

国民健康課(後期)
(健診担当コールセンター)
☎401-3172

40歳以上の国民健康保険（国保）と後期高齢者医療保険加入者（後期）を対象に生活習慣病予防を目的とした健康診査を実施します。

40歳以上の国保加入者、84歳以下と過去2年に健診を受けている85歳以上の後期加入者には問診票などを送付します。7月中旬以降も問診票などが届かない場合はお問い合わせください。

主な健診内容▶身体測定・尿検査・血液検査・医師の診察など

◆集団健診（予約必須）

健診の日程や会場などの詳細は市ホームページをご確認ください。

☎無料 ☎市公式 LINE または電話にて予約

◆個別健診

☎7月1日(火)～令和8年1月31日(土) ☎市内13医療機関（要予約医療機関あり） ☎1,000円（後期加入者は無料）



特定健診を受けましょう

国民健康保険特定健診の受診対象者のうち、令和6・7年度の未受診者に電話で受診の案内を行います。

☎7月～11月頃 9:00～20:00 白井市特定健診受診勧奨ダイヤル ☎0120-330-820 委託先 富士ソフトサービスビューロ㈱ ☎国民健康課 ☎401-3942

今月の予約が不要な相談

健康相談

◆保健師・助産師・栄養士による健康相談（電話や窓口で随時相談可能）

☎28日(月)9:30～11:00

☎保健福祉センター

☎成人の血圧・体脂肪率・腹囲測定、栄養相談、乳幼児身体計測（要バスタオル）、薬剤師による薬の相談（乳幼児や更年期などの薬に関する相談）。 ☎健康課 ☎497-3494

◆助産師による健康相談

☎3日(木)9:30～11:30

☎子育て支援センター「ふれんど」

☎7日(月)9:30～11:30

☎子育て支援センター「スマイル」

☎1カ月健診以降の乳幼児身体測定（要母子手帳）

☎健康課 ☎497-3472

年金・労働相談

☎14日(月)10:00～15:00

☎国民健康課 ☎401-3942

行政相談

☎17日(木)13:00～16:00

☎市役所東庁舎相談室203

☎総務課 ☎401-5974

障がい者に関する相談

☎月～金曜日8:30～17:15

☎国民健康福祉センター基幹支援センター ☎401-1158

消費生活相談

☎月～金曜日10:00～12:00、13:00～16:00

☎市役所本庁舎消費生活センター ☎492-1111（内線3202）

無料職業紹介

☎月～金曜日9:00～12:00、13:00～16:00

☎市役所本庁舎無料職業紹介所 ☎492-1111（内線3203）

家庭児童相談

☎月～金曜日9:30～16:30

☎国民健康福祉センター家庭児童相談室 ☎497-3477

外国人相談（Support to Foreigners）

☎月～金曜日8:30～17:15

☎企画政策課 ☎401-7245

高齢者に関する相談・介護認定新規申請（地区・小学校区により相談・申請先が異なります）

◆白井第一・白井第二・七次台・桜台小学校区

☎月～金曜日8:30～17:15

☎国民健康福祉センター（保健福祉センター内） ☎497-3474

◆南山・池の上小学校区

☎火～土曜日8:30～17:15

☎国民健康福祉センター（白井駅前センター内） ☎492-8100

◆白井第三・大山口・清水口小学校区

☎火～土曜日8:30～17:15

☎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

国民年金保険料の免除申請

国民年金保険料の納付が困難なときは、申請により免除または納付猶予となる場合があります。対象期間は7月を基準に1年毎です。令和5年6月分までさかのぼって申請できます。

申請に必要なもの▶①申請書②マイナンバーなどの本人確認書類③基礎年金番号が確認できるもの④失業した人は公的機関が発行した失業を証明する書類 ☎国民年金機構船橋年金事務所 ☎047-424-8811、保険年金課 ☎401-3942



白井市文化センター今月のイベント情報

各催しは中止や延期、内容が変更となる場合があります。最新情報はホームページや電話でご確認ください。

文化会館 ☎ 492-1121 郷土資料館 ☎ 492-1124
図書館 ☎ 492-1122 プラネタリウム館 ☎ 492-1125

文化会館なし坊ホール

第21回スワンバレエスタジオ発表会

時 6日(日)15:30 ~
問 鈴木 ☎ 047-491-1489
M.I.N.特別コンサート
時 12日(土)14:00 ~
問 M.I.N. ☎ 047-492-3130
プルミエール・バレエ・ステューディオ サマーフェスティバル
時 20日(日)15:00 ~
問 プルミエール・バレエ・ステューディオ ☎ 080-9152-5717
第6回MDS発表会/紅白ダンス合戦
時 27日(日)14:30 ~
問 伊勢田 ☎ 090-7820-1663

文化会館かおりホール

しろい・九条の会20周年平和の集い映画NAGASAKI1945アンゼラスの鐘上映ほか
時 6日(日)14:00 ~
問 影山 ☎ 090-8848-3200
夏の音楽会(バイオリン発表会)
時 19日(土)14:15 ~
問 白岩 ☎ 047-460-9713
ピアノ発表会
時 20日(日)13:00 ~
問 安倍 ☎ 047-492-4714

郷土資料館

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。寄贈・収集した資料などを展示。

小展示「白井音頭の作詞者赤羽尚一」
白井音頭作詞者の関連資料を展示。
企画展図録「小金牧と白井」発売中!

令和6年度白井市郷土資料館開館30周年記念企画展「小金牧と白井」の図録を販売しています。
費 800円
所 問 郷土資料館 ☎ 492-1124



郷土資料館体験教室(要予約)
▶自由帳(来福帳)をつくろう
時 8月2日(土)10:00 ~ 12:00、14:00 ~ 16:00
所 文化センター 2階 研修室 1



対 小学校3年生以上各回先着5人
費 100円(材料費)

▶まが玉をつくろう
時 8月5日(火)・8日(金)・19日(火)・22日(金)9:30 ~ 12:00、13:30 ~ 16:00
対 小学生以上各回先着10人
費 200円(材料費)

▶編み物(あんざん)をつくろう
時 8月26日(火)10:00 ~ 11:30、14:00 ~ 15:30
対 小学生以上各回先着6人
費 100円(材料費)

所 申 問 郷土資料館 ☎ 492-1124

図書館 31日休館日(館内整理日)

おはなしかい
時 毎週水曜日15:30 ~

対 1人でお話を聞ける子ども
親子おはなしかい
時 23日(火)11:00 ~
対 市内在住の未就学児と保護者
なつやすみ おはなしウィーク

図書館と市内で活動しているおはなしボランティアによる絵本の読み聞かせ、語りなどを行います。
時 23日(火)(図書館)、24日(水)(ありのみお話し会)、25日(木)(おはなしカレンダー)26日(金)(おはなしバスケット)
※団体により内容が異なります。

所 おはなしのへや
対 子ども~大人

プラネタリウム館

通常料金 【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

ロイ君アワー 子ども向け
時 土・日曜日、月曜以外の祝日、夏休み投映(7/19~8/31)中は水~日曜日11:30 ~ 12:15

◆「ロイクんとみんなのうちゅう せいざのかたち」全編生解説 13日(日)まで
◆「双子の星 チュンセとポウセ」19日(土)から※27日(日)は別内容(親子星空ライブコンサート)
費 通常料金(30分前から券売)

アストロアワー 小学生~大人向け
時 土・日曜日、月曜以外の祝日、夏休み投映(7/19~8/31)中は水~日曜日15:00 ~ 15:45

◆「星空散歩」全編生解説 7月13日(日)まで
◆よもやま学園天文部 7月19日(土)から
費 通常料金(30分前から券売)

ちびっこ星の絵展
近隣の幼稚園・保育園等の子どもたちの、星や宇宙をテーマにした作品を展示します。

時 7月19日(土)から8月31日(日)
プラチナアワー シニア向け
懐かしい音楽と天文のお話。今回のお話は「土星の環」

時 3日(木)・5日(土)13:30 ~ 14:15
費 通常料金(各日開始30分前から券売)
どなたでも学習投映 小学生~大人向け
小・中学校の理科で学習する天文・宇宙分野についての投映です

時 13日(日)13:30 ~ 14:30
費 通常料金(各日開始30分前から券売)
にんさんぶらネタリウムwith図書館 大人向け
絵本の読み聞かせと星の誕生のお話を盛り込んだCDコンサートです。乳児も一緒に入館できます。(泣いてしまったら退室)

時 16日(火)11:00 ~ 12:00
対 妊婦と乳児を持つ保護者及びそのご家族、一般の大人
費 母子手帳提示で、妊産婦とパートナーは無料、高校生以下無料、そのほかの人は通常料金(30分前から券売)

ちょっと知りたい大人のための天文教室※前日までに要予約
「見る位置によって変わるホシのかたち」についてのお話。
時 17日(水)11:00 ~ 12:00
費 通常料金

親子星空ライブコンサート
軽快な音楽とトークが楽しい二人のユニット「yumi♪maki」による、毎回大好評の親子向けライブコンサートです。同内容で2回開催。
時 27日(日)①11:00 ~ 11:50 ②13:30 ~ 14:20
費 大人500円、高校生以下200円

※チケットは7/1から文化センター図書館棟3階窓口にて販売開始
星を見る会
時 19日(土)19:30 ~ 20:45(受け付け19:05 ~ 19:25時間厳守、雨天曇天時はドームでの解説のみ)

対 小学生以上(小学生は保護者同伴)先着50人
費 大人通常料金、高校生以下無料

千葉県警音楽隊安全・安心コンサート2025

歌謡曲からアニメのテーマソングなどのポピュラー音楽まで、カラーガード隊の「アクア・ウインズ」による華やかなドリル演技を交えてお楽しみいただけます。さらに、交通安全や防犯などをテーマにしたお話で、皆さまの安全な生活をサポートします。
時 8月3日(日)14:00開演(13:30開場) 所 文化会館なし坊ホール 対 先着795人(自由席) 出演:千葉県警察音楽隊、指揮:音楽隊長 平林 徹、千葉県警察カラーガード隊「アクア・ウインズ」 問 文化会館 ☎ 492-1121



『白井市ふるさと産品』を募集しています!



市では、市内で生産された農作物や製造・加工された製品などの郷土を象徴する特産品を「ふるさと産品」に認定し、地域の魅力として発信しています。現在、33品目が認定を受けています。認定品には認定証などを交付するほか、ふるさと産品ポスターやのぼり旗の提供、パンフレットの作成・配布、ふるさとまつりなどイベントへの出店などのPRを行っています。ふるさと産品認定基準や申請方法などはお問い合わせください。
申 問 産業振興課 ☎ 401-4641



陸上自衛隊第1空挺団による行進訓練を実施

災害時に市内で災害派遣活動を行う担当部隊の第1中隊(約40人)が、市内の地形や通信電波状況などを確認して、災害時の活動に万全を期すことなどを目的に行進訓練を行います。



陸上自衛隊第1空挺団は日本唯一の落下傘部隊であり、陸上自衛隊の精鋭部隊として任務を果たす部隊です。空挺団の活動は各種SNSでも見られます。

時 7月10日(木)6:00 ~ 16:00
他 行進距離:約30km、武器の携行はありません。
問 危機管理課 ☎ 401-4650
第1空挺団広報班 ☎ 047-466-2141(内線207)



国勢調査 調査員募集



10月の国勢調査に向けて登録統計調査員を募集しています。調査開始前には説明会を開催しますので、未経験の人でも安心です。調査終了後には国の基準に基づき報酬が支払われます。詳細は市ホームページをご確認ください。
問 企画政策課 ☎ 401-5998

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

■しろい・九条の会20周年記念 平和の集い

昭和100年・終戦80年、そして、しろい・九条の会結成20年の節目にあたり、戦争と平和について考える催しを開催します。会員以外の方も大歓迎です。
時 7月6日(日)14:00～(開場13:30) 所 文化センターかおりホール ①長編アニメ映画「NAGASAKI1945 アンゼラスの鐘(80分)」上映②市内で活躍しているサークルによるアトラクション ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

■七夕 茶会体験

七夕にちなんだお茶席を体験してみませんか。初心者の方、親子での参加、友人同士での参加、浴衣での参加大歓迎です。
時 7月6日(日)①13:00～14:30 ②15:00～16:30 所 西白井コミュニティプラザ ③ 子どもから大人1席15人 費 1,000円(小学生以下500円) ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

■初心者向け「将棋」教室

協力してAIと対戦&初級動画講座。
時 7月11日(金)・9月12日(金)14:00～16:00 所 保健福祉センター団体活動室 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

■第29回写遊人写真展

時 ①西白井駅前コンコース7月11日(金)10:00～20日(日)11:00 ②白井駅前コンコース7月20日(日)13:00～7月29日(木)15:00 ③西白井複合センター 8月1日(金)13:00～14日(木)15:00 ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

■M.I.N.サマーコンサート

耳に心地よい合唱曲を、ヴァイオリンの調べも交えてお届けします。出演:混声合唱団M.I.N. 賛助出演:女声合唱響
時 7月12日(土)14:00～(開場13:30) 所 文化センターなし坊ホール ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

■おはなしバスケット

読み聞かせサークルによる紙芝居や絵本の読み聞かせです。楽しいお話を聞きにきませんか。
時 7月12日・9月13日(土)11:00～11:30 所 白井駅前センター ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

■おしゃれ市場 キッチンカー&マルシェ

キッチンカー、ハンドメイド、ワークショップ、フリーマーケットなどを開催します。
時 7月12日(土)16:00～20:30・13日(日)11:00～18:00 所 白井総合公園 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

■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。※修理費用は無料
時 7月13日・8月3日・9月7日(日)13:30～15:30 所 白井駅前センター ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

■キッズプログラミング体験&マネー講座

自分のオリジナルロボットを操縦。「できた!」「動いた!」を体験。同時に保護者向けのミニマネー講座を開催します。
時 7月13日(日)10:00～12:00・13:30～15:30 所 西白井文化ホール ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

■白井平和行進実行委員会

①2025年原水爆禁止国民平和大行進白井(スタンディング)
終戦80年、平和行進68回目の今年、核兵器も戦争もない世界を目指し、行進とともにスタンディングで訴えます。
時 7月13日(日)西白井駅前ロータリー▶9:30～10:10、白井駅前ロータリー▶10:30～11:10、桜台セブンイレブン近辺▶11:40～12:00

②ヒロシマ・ナガサキ「原爆と人間」写真展

時 7月1日(木)～15日(木) 所 西白井複合センター ①は平川 ☎491-0448、②は池川 ☎491-0503

■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、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!
時 7月15日(木)10:30～11:30 所 西白井複合センター ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

■「認知症」迷っていませんか?あなたの対応

介護・認知症の悩みをみんなで話しましょう。
時 7月16日・8月20日(木)(月1回) 所 まちづくりサポートセンター ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

■鎌ヶ谷カメラクラブ写真展

今秋設立34周年を迎える当クラブ恒例の写真展。40点余を展示します。
時 7月19日(土)～25日(金)10:00～17:00(初日13:00開始、最終日15:00終了) 所 さらり鎌ヶ谷市民会館ロビー ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

■省エネ講演会「賢い電気の使い方」

専門家から電気の基礎知識を学び、家庭で実践してみましょう。
時 7月19日(土)13:30～15:00 所

保健福祉センター団体活動室 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

■ブルミエール・バレエ・ステューディオ Ballet Festival

「海賊」より小作品集、他
時 7月20日(日)14:30～(開場14:00～) 所 文化センターなし坊ホール ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

■ふれあいカフェテラス おあしす

ボランティアグループによるふれあいカフェを開催。ケーキや飲み物を用意しています。
時 7月25日・9月26日(金)11:00～13:00 所 白井駅前センター ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

■神崎川夏休み親子観察会

神崎川上流の生きものを網ですくって調べます。川の魚の専門家の説明もあります。
時 7月26日(土)9:00～11:30(予備日27日(日)) 所 根げやき台緑地付近 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

■グルメ市場

キッチンカー&飲食露店
時 7月26日(土)11:00～18:00 所 白井総合公園 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

■赤ちゃんの保育広場 保育寺子屋

木のおもちゃにふれあい、親しむことができます。
時 7月29日・8月26日・9月30日(木)10:30～12:00 所 白井駅前センター ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

■文化庁伝統文化親子教室事業 日本の伝統楽器「箏」「三絃」を弾いてみましょう

初歩から指導。5回の練習で2～3曲をみんなで弾けるようになります。
時 練習▶8月16日(土)、17日(日)、23日(土)、30日(土)9:30～12:30 発表会▶31日(日)13:30～15:00 所 練習▶市役所東庁舎多目的スペース 発表会▶文化センターかおりホール ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

■子どもの環境教育事業「カメの観察会」

下手賀沼に流れ込む「金山落」周辺には、野生のカメが生息しています。なぜ、金山落周辺には、カメがすむことができるのか?人と生きものがともにくらす環境について考えます。カ

メの種類、生態、カメのオス・メスの違い、年齢、体重等を観察します。金山落周辺のカメについて学びましょう。

時 8月30日(土)9:00～12:00 カメの餌かけ、31日(日)9:00～15:00 カメの餌の引き上げなど 所 日平塚分校校庭 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

■元東邦大学理学部 長谷川雅美さん他

時 1日500円(保険料・資料代など) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

募集・伝言板

■ドライバー募集

市内在住の出かけたいのに出かけられない移動困難者の送迎をする有償ボランティア活動です。①運転が好き 55歳から75歳の人 ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

■料理教室体験

料理を作り、友好を図る
時 毎月第2木曜日9:30～12:30 所 鎌ヶ谷市東初富公民館 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

■東葛山の会 | 会員募集

時 毎月第2日曜日14:00～16:00 所 鎌ヶ谷市中央公民館 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

■借金でお悩みの方へ

千葉県財務事務所では、無料の多重債務者相談窓口を開設しています。一人で悩まずご相談ください。① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

今月の市税などの納期限は **7月31日(木)**

- 固定資産税・都市計画税 第2期
- 国民健康保険税 第1期または全期
- 介護保険料 第1期または全期
- 後期高齢者医療保険料 第1期または全期

◆納付書を紛失したらすぐにお電話ください。納期限を過ぎてしまうと延滞金のリスクがあります!
※延滞金の割合・納期限後1カ月以内 年2.4% 1カ月以後 年8.7%
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

eL-QR でいつでもどこでもキャッシュレス納付! 詳細はこちら▶

しろい文芸

俳句

夏帽や帰らぬ父の手の記憶
【選評】夏帽を着けるとかたて握った父の手の感触がよみがえる。子供の時の記憶だろうか。
巻舌の威勢江戸弁初がつを
【選評】威勢のいい江戸っ子の言葉、生きのいい初がつおにびったりだ。

選者 中山世一

短歌

チイチョイチイチョとつばめの声の響きたり
庭の牡丹が咲き初むる朝
【選評】牡丹が咲き始めるころに合わせつばめが帰ってきます。つばめの声をよく写した初句。鳴き声が聞こえてきます。去年の巣を生かしての子育て。もしかしたら餌をせがむ子の鳴き声かもしれません。
数独を解いているようだ剪定は
どの枝残すか脳フル回転

選者 風間博夫

伸びきったウクレレの弦張り替えて
あの流行歌友とハモリぬ
ママにチュウババにもしてとせがんでも
二才の孫にそっぽ向かれる
暗闇にかたる「スーホの白い馬」
児は拍手して眠りに入らず

池の上 黒田良
清水口 小林瑠美
池の上 芝敏子

※掲載順は氏名の五十音順(特選を除く)。選句・選歌にあたり添削します。
【投稿方法】前月1日までに1人1作品(未発表の俳句・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(491)3510 ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

しろい食育サポート店に行こう! Vol.30

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!



フラットヴィレッジ
 ☎401-2123 所根460-1
 時9:00 ~ 18:00 (ラストオーダー 17:00)
 定休日 無休 駐車場 有 (30台)

食育に関する取り組み



フラットヴィレッジは、「小さなお子さんでも気兼ねなく連れてこられる空間で、おいしい食事をして楽しいひと時をすごしてほしい」という思いで、店内は赤ちゃんも遊べるソファ席も設置され、子ども連れの家族はもちろんのこと、誰でも気軽に集える場所としてにぎわっています。どの料理も美味しく食べてもらうために工夫され、カレーはルーなども手作りしています。



定期的にスタッフで話し合いながらメニュー開発もしており、日々進化を続けています。食育サポート店の取り組みとして、主に人気No.1のバジルチキンプレートなど千葉県産の野菜をたっぷり使用したメニュー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▶

「しろい食育サポート店」の募集

市は、食に関する情報発信やメニューや商品で市民の健康づくりに協力する「しろい食育サポート店」を募集しています。登録店は、市ホームページや「しろいまっち」で紹介します。健康づくりに携わってみませんか。登録要件 下表の①~⑥うち2項目以上に取り組み市内飲食店や販売店



申問 しろい食育サポート店申込用紙を健康課 ☎kenkou@city.shiroi.chiba.jp、FAX 492-3033、郵送のいずれか ☎497-3494

食育に関する資料の設置	①市が提供する食生活に関する情報資料などを店舗に設置できる
野菜たっぷりメニューの提供	②野菜使用量が1食120g以上または単品70g以上のものを提供できる
ヘルシーオーダーへの対応	③エネルギーが気になる人への対応 ・ごはんなど主食の量を控えめにできる ・主菜のハーフサイズや小盛ができる
	④脂質が気になる人への対応 ・料理に使う油の量を控えめにできる ・ドレッシングなどを別添えにできる ・ノンオイル調味料を用意できる
	⑤塩分が気になる人への対応 ・料理の味付けを薄味にできる ・減塩の調味料を用意できる
	⑥かむ力が弱く食べにくい人への対応 ・包丁目を入れたり、やわらかく煮るなど、食べやすいように調理できる



もっと

おいしく

ベジ食べる 減らソルトプロジェクト

協賛店を募集しています!

市では、お店を利用する人に野菜を食べることや減塩を勧めるため、「もっとベジ食べるプロジェクト」「おいしく減らソルトプロジェクト」の協賛店を募集しています。協賛店になり、市民の健康的な食生活を応援しませんか。詳しい登録基準は、市ホームページをご確認ください。

申問 野菜減塩プロジェクト申込用紙を健康課 ☎kenkou@city.shiroi.chiba.jp、FAX 492-3033、郵送のいずれか ☎497-3494



ポップイメージ



食中毒を防ぎましょう

暖かく湿気が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になり、食中毒が発生しやすくなります。細菌性食中毒を予防するための食中毒予防3原則「つけない」「増やさない」「やっつける」を守り、食中毒を防ぎましょう。健康課 ☎497-3494



つけない

調理や食事の前には石けんで手を丁寧に洗う。まな板や包丁は肉と野菜とで使い分ける。



増やさない

食品はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れ、冷蔵庫は10℃、冷凍庫はマイナス15℃以下に保ち、詰め過ぎない。

やっつける

肉や魚は十分に加熱する。加熱の目安は、中心部の温度75℃で1分以上加熱する。

新鮮な地元野菜は JA やおばあく! 18周年祭が開催されました!



5月25日(日)に開催されたJA西印旛農産物直売所「やおばあく」18周年祭は、地元の新鮮野菜やお花の特売、野菜の詰め放題、新鮮たまごのつかみ取りなどイベント盛りだくさんで市内外から多くの方が訪れていました。



新鮮たまごのつかみ取りは、卵の代わりにピンポン球を片手でつかみ取りします。5個ほどつかみ取りできれば十分ですが、なんと9個以上もつかみ取りできた猛者がいたそうです。

開店早々長蛇の列ができた野菜の詰め放題に参加された人は、たくさんの野菜を詰めることができるかを相談しながら挑戦している姿もありました。

白井市産の新鮮野菜は、味もよく野菜の甘みを感じるほどで、農家さんが丹精込めて作った野菜をぜひJAやおばあくでご賞味ください。



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

手作りバーニャカウダ風ソースでいただく彩り野菜

材料 (2人分)

かぼちゃ 60g、黄パプリカ1/4個、ニンジン5cm、キュウリ1/2本、ミニトマト4粒

【ソース】味噌・マヨネーズ各大さじ1、おろしにんにく 小さじ1

作り方

①カボチャは5mm厚さのくし形切り、パプリカは5mm幅、ニンジンはスティック状に切る。フライパンに水を少量入れて、その上にクッキングシートを敷き、カボチャ、パプリカ、ニンジンをのせてフタをして蒸す。(パプリカ、ニンジンは生食でもよい。)

②キュウリは縦4等分に切る。

③ソースの材料を混ぜ合わせる。

1人分の栄養価 106kcal、食塩相当量 1.3g、野菜の量 110g 調理時間 10分

健康課 ☎497-3494



食生活改善推進員からひとこと

バーニャカウダソースを身近な調味料で作れるようにアレンジしました。フライパンでせいろ代わりに蒸すことができ、かぼちゃ、パプリカ、ニンジンは弱火で加熱するとで甘味が増します。このひと手間を加えることで一段とおいしくなります。

