

みんなが笑顔になれるように

「にこにこ☆元気」で子育て世代をサポート



▲親子リトミックでにこにこ。お母さん自身が子育てを楽しむことは、子どもにとっても大切です

子育てが楽しく豊かなものとなるようにと、市では昨年、子育てに関する情報を一つにまとめたホームページ「にこにこ☆元気」を開設しています。子どもの成長はあつという間。一緒に過ごせる今をゆとりを持って楽しむために、ちょっと外に目を向けてみませんか。保護者の笑顔は子どもに伝わります。ホームページにはパソコン版と携帯版があります。育児支援や手続きに加え、サークルや親子で遊べる場所の紹介なども掲載しています。



▲市ホームページのこのマークをクリック



▲携帯用QRコード

防災・緊急情報をツイッターでお知らせしています

パソコン、携帯電話で利用できます。【アドレス】http://twitter.com/yachiyo_shi ※フォロー・返信は原則行いません(情報管理課)



▲携帯用QRコード

八千代ふるさと親子祭を8月20日(土)に開催

今年も八千代ふるさと親子祭花火大会が総合運動公園周辺で開催されます。震災の影響で節電やイベントの変更が余儀なくされていますが、「八千代から元気を！」をテーマに八千代青年会議所の皆さんがイベントを企画。詳細は、広報やちよ8月15日号でお知らせします。

花火大会では、例年通りの約5000発の花火が夏の夜空を彩ります。この花火大会の運営資金のほとんどは、皆さんからの協賛金で賄われており、次のおり協賛金の申し込みを受け付けます。※天候、電力不足、地震などの影響で祭りが中止となった場合でも、協賛金は返金できませんので、ご了承ください

●花火協賛金 企業団体や、一般の人からも受け付けています。スターメイン以上の協賛をいただいた場合、花火打ち上げ時に名前とメッセージを放送します。また、6号玉以上に協賛いただくと金額に応じて椅子席またはさじき席チケットを差し上げます。協賛額とチケット枚数は次のとおりです。

■花火協賛金の金額

花火の種類/金額	招待チケット
4号玉/5,000円	
5号玉/8,400円	
6号玉/1万2,600円	椅子席2枚
7号玉/2万3,100円	椅子席4枚
8号玉/3万3,600円	椅子席6枚
10号玉/5万4,600円	椅子席8枚
スターメイン /15万7,500円	さじき席 3枚
ジャンボスターメイン /26万2,500円	さじき席 5枚
キングスターメイン /52万5,000円	さじき席 8枚
仕掛花火 /52万5,000円~ 210万円以上 ※大きさなどによつて異なります	さじき席 8枚以上

●一般協賛金 1口5000円から協賛いただけます。

●自治会協賛金 自治会などを通して1世帯あたり100円を目安に協賛をお願いします。

●さじき協賛金 さじき席は、花火の迫力を一番味わえる席です。協賛金は1マス(定員4人)で1万円。6月15日(水)から次の窓口で取り扱います。数に限りあり。電話予約はできません。

①八千代ふるさと親子祭実行委員会事務局(八千代商工会議所内) 八千代台南1-11-6/画(483)1771 ②市役所5階産業政策課(483)1151

●椅子席・野球場協賛金 椅子席は花火特設会場に設置。当日受け付けのみ。中学生以上1000円、小学生以下500円。

●バラのシールで祭りに協賛を 1シートに5種類のバラが100枚ついて、価格は1000円。名刺に貼ったりラッピング用シールに使ったり、使い道はいろいろ。「わがまち八千代」を語るツールとしてご利用を。

●清掃ボランティア募集します 8月21日(日)午前5時30分~7時30分に会場周辺を清掃するボランティアを募集します。詳しくは事務局(483)1771へ。



市民会館が8月 リニューアル工事



市民会館がリニューアル工事に入るため、8月から25年3月まで施設利用ができなくなります。工事は23年度と24年度に行い、リニューアルオープンは25年度を予定しています。お問い合わせは、リニューアルについては文化・スポーツ課☎483-1151（代表）、施設の利用や空き状況については財八千代市文化・スポーツ振興財団☎483-5111へ。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

竣工してから38年がたち 老朽化した市民会館

市民会館は、文化施設整備の中心的施策として昭和48年に竣工しました。本格的な大ホール、小ホール、会議室のほかに写真室を備えた結婚式場もあり、人口が急増し大きく成長する八千代市にふさわしい華やかな施設でした。講演会、演劇、演奏会、集会などに利用されるだけでなく、成人式や小中学校音楽会、市民芸能祭など、市の恒例行事も多く行われ、市民の皆さんに親しまれてきました。

今までに何度か内部改修を行い、現在では結婚式場は会議室や星裏一版画展示室に改修され、身障者トイレも増築されています。

しかし、すでに38年が経過していることから、19年度に実施した耐震診断調査では、大ホールと管理棟は「耐震性に疑問あり」という判定が出ました。施設の経年劣化や設備の老朽化もあり、利用者が安心して快適に利用できる施設として、ユニバーサルデザインの導入など再整備が求められています。また、22年度から進められている、新川周辺地区都市再生整備計画では、中央図書館と市民ギャラリーの複合施設に、星裏一版画展示室の作品を移設する予定にもなっています。このようなことから、事業内容についても再検討する必要がでてきました。

有識者による「市民会館あり方検討委員会」では、市民会館の改修や事業の基本的な方向性について議論を重ね、22年1月「今後の市民会館

のあり方について」を提言。その結果、今後も継続的に市民会館を利用するためには、既存施設の長寿命化を図り、耐震補強と大規模な改修工事を行うことになりました。

耐震補強と改修工事の方針は

(1)耐震補強

19年度の耐震診断結果報告書に基づいて、目標値であるIs値(※1) 0.6以上を確保します。

(2)大規模改修

- ・社会の変化や市民ニーズに対応できる多面性を備えた施設に
- ・文化・芸術の活動がしやすく、来館者の利便性を考慮
- ・構造体の耐用年数は改修後20年から25年程度を目標に
- ・環境問題と機能向上を考慮
- ・ユニバーサルデザイン(※2)に対応

高度で多様な舞台芸術に対応し ユニバーサルデザインも導入

市民会館は大規模なリニューアルで、高度で多様な舞台芸術に十分対応できる機能を充実させます。また、ユニバーサルデザインを導入して、高齢者や障害者だけでなく、多くの人が利用しやすい施設整備を目指します。

■大ホール

- ▶舞台機構、舞台照明、舞台音響について一部機器の撤去・新設と既存機器のメンテナンス
- ▶舞台反響板を一新 ▶内部改修

■小ホール

- ▶舞台機構、舞台照明、舞台音響について一部機器の撤去・新設と既存機器のメンテナンス
- ▶舞台後方に壁を設置し、下手から上手への移動を可能に。これに伴い舞台が狭くなるため、客席側へ拡張する ▶内部改修

新しくリハーサル室や 音楽練習室を設置します

市民の皆さんからのニーズに応じて、新たにリハーサル室や音楽練習室を設置します。

■管理棟

- ▶防音機能を備えたリハーサル室と音楽練習室を設置 ▶授乳室を設置 ▶内部改修

■給排水衛生設備

- ▶館内のトイレを、和式から洋式へ改修
- ▶給水・排水配管の改修

■空調設備

- ▶大ホールと小ホールの客席空調の熱源を改修 ▶大ホールと小ホールの楽屋周り、会議室、リハーサル室、音楽練習室、事務室などは個別

用語の解説

※1【Is値】地震の揺れに建物が耐える耐震力を示す指標。昭和56年以前の旧耐震基準に基づいて建てられた建物の強さを示すために考案された。0.6以上は現在の耐震基準を満たし、0.3未満は震度6強～7程度の揺れで倒壊の危険性が高いとされる。

※2【ユニバーサルデザイン】障害の有無にかかわらず、すべての人にとって使いやすいように意図してつくられた製品・情報・環境のデザインのこと。

首輪などに登録鑑札と狂犬病予防注射済票をつけることが狂犬病予防法で義務付けられています。

●犬の放し飼いは禁止されています 犬はつないで飼いましょう。散歩をするときは犬を制止できる人がひもを短く持ちましょう。

●不妊去勢措置を行いましょう

●責任を持って最後まで面倒をみましょう 万が一飼えなくなった場合には、新しい飼い主を探してください。見つからない場合には捨てずに、動物愛護センター(東葛飾支所☎04(7191)0050)や、県動物保護管理協会☎043(214)7814へ相談を。

●動物の糞尿は、飼い主が責任を持って処理しましょう 犬の散歩とトイレを一緒に考えている人も多いようですが、トイレは自宅で行うようにしつけましょう。

●虐待したり捨てたりしないようにしましょう 法律により罰せられることがあります。

●動物に触ったら必ず手を洗いましょう 動物が原因となる感染症の予防のために注意を払い、過剰なふれあいは控えましょう。

●動物を飼う前に 飼うことが出来る環境かどうか、家族でよく考えましょう。ペットショップなどで動物を選ぶときは、世話の方法やかかりやすい病気など、特徴を確認しましょう。

●犬・ねこに関する相談 健康福祉センター☎(475)5151、動物愛護センター☎04(7191)0050へお問い合わせください。(健康福祉課)

農業委員会委員選挙は7月10日(日)

期日前投票は7月4日(月)から6日(土)まで

7月19日で任期満了になる農業委員会委員選挙の投票が、7月10日(日)午前7時～午後8時、市内3か所の投票所で行われます。この選挙は農業従事者を対象に行われ、選出される委員の定数は、第1選挙区9人、第2選挙区6人の計15人です。

●投票できる人 23年1月1日現在で申請のあった人で、農業委員会の審査を経て、3月31日に確定した農業委員会委員選挙人名簿に登録されている人。本市から転出した人は投票できません。

●入場整理券を郵送します 入場整理券に記載された指定の投票所で投票してください。入場整理券は、1枚のはがきに有権者3人分が連記してありますので、切り離してお持ちください。

●期日前投票は7月4日(月)から7月9日(土)まで 時間は、午前8時30分～午後8時です。場所は市役所5階第3会議室。入場整理券(届いている場合)を持参してください。投票日当日に投票所へ行けない理由などを、宣誓書(簡単な書式)に記載していただきます。印鑑は不要です。

●立候補予定者のための説明会 ▼日時 6月17日(金)午前10時から

▼場所 市役所5階第3会議室
詳しくは、選挙管理委員会☎(483)1151へお問い合わせください。

から のため休館



▲移設を予定している星裏一版画展示室

の空調になります

■電気設備

▶受変電設備の老朽化に伴う変圧器、開閉器等の撤去・新設 ▶照明器具の老朽化に伴い省エネタイプの器具に改修 ▶現行法規に適合した、非常照明・誘導灯・非常放送・火災報知機の見直しを行います

■ユニバーサルデザイン

▶大ホールホワイエから1階客席に至る経路にエレベーターを設置 ▶管理棟地下にある休憩室を、1階ロビーと同じ高さにします ▶身障者トイレを多機能な多目的トイレに改修 ▶分かりやすい館内表示へ

■環境配慮

▶ヒートポンプ形式の効率のよい空調方式を採用。部屋ごとの室温調整を可能に ▶節水型の衛生器具や偽洗浄音装置を採用 ▶省エネ設備などの導入を考え、太陽光発電システムの取組みをし、環境負荷の低減を図ります

星裏一版画展示室の作品は移設

星裏一版画展示室の作品は、中央図書館に併設予定の市民ギャラリーへ移す予定です。改修後は、市民会館内の展示室は会議室になります。

改修工事の期間や施設利用予約受付の再開時期などは、決まり次第、広報やちよ、市ホームページ、(財)八千代市文化・スポーツ振興財団ホームページなどでお知らせします。

新川周辺地区都市再生整備計画 23年度は城橋側道橋などの工事に着手

国から社会資本整備総合交付金を受けて進めている「新川周辺地区都市再生整備計画」。「人と人、人と自然がふれあい、潤いとやすらぎが溢れる水と緑のまちづくり」を目標に、22年度から5か年計画で新川周辺地区の整備に取り組んでいます。

これまでに、新川大橋線・大和田新田216号線(1,715m)、萱田町6号線・ゆりのき台1号線(1,380m)、庁舎・村上橋線(860m)など、9事業(12路線)の道路工事を実施しました。一部は、継続して実施中です。

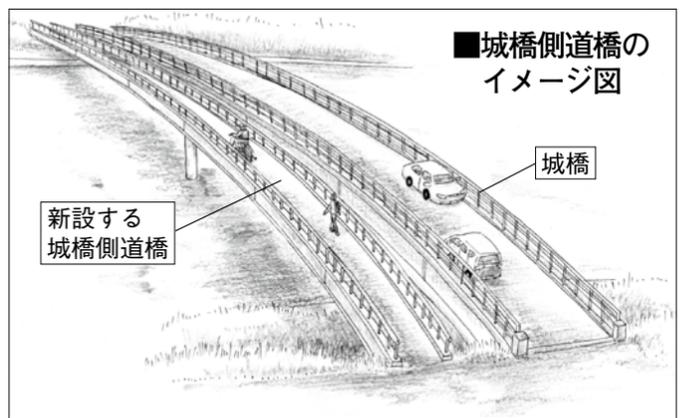
22年10月1日には、外国人居住者への情報発信、相談、地域交流の場として、村上団地内に多文化交流センターを開設。情報の多言語化や、保健・教育など多岐にわたる支援の推進を行っています。

今年度は、全市的なスポーツイベントができる総合グラウンドと農業や農村空間を利用した、やちよふれあいの農業の郷の工事着手を予定しています。また、公園事業については、勝田台中央公園の工事に着手し、小体育館や防災機能を持つ公園にリニューアルします。村上南地区の黒沢池近隣公園、辺田前2号公園・3号公園・5号公園

の実施設を予定しています。道路・橋梁としては、勝田台北口下高野線、ゆりのき台2号線、村上団地1号線、上高野工業団地2号線など11事業(12路線)の工事、歩行支援施設整備として勝田台1号線の整備、さらに城橋側道橋などの工事着手を予定しています。

お問合せは各担当課まで
☎483-1151(代表)

- 都市再生整備計画／都市計画課
- 公園・総合グラウンド／公園緑地課
- 道路・橋梁／土木建設課
- やちよふれあいの農業の郷／農政課
- 多文化交流センター／国際推進室



東日本大震災で被災された皆さんへ

7月1日から医療機関などの窓口での取り扱いが変更

今まで、震災で保険証(被保険者証)を紛失した場合などは、提示できなくても保険診療などを受けられましたが、7月1日から窓口での取扱いが変わります。医療機関などで保険診療などを受ける人は、窓口で保険証を提示する必要があります。また、窓口負担の免除を受けるためには、加入している医療保険または介護保険の保険者が発行する一部負担金等の免除証明書などを、併せて提示する必要があります。八千代市の国民健康保険や後期高齢者医療制度、介護保険の被保険者で、適用要件を満たしている人は、6月末までに国保年金課が長寿支援課で保険証や免除証明書の交付申請を行ってください。申請には、適用要件に該当することを証明する書類の

提出が必要です。詳しくは市ホームページか、国保年金課・長寿支援課☎483-1151(代表)までお問い合わせください。

※国民健康保険以外の人は、加入している医療保険や介護保険の保険者へ、忘れずに保険証や免除証明書などの申請を行ってください

所得税や個人住民税の軽減・免除受けられる場合があります

所得税の軽減・免除を受けられ、税務署で手続きを行うことで所得税が還付になる場合があります。源泉所得税の徴収猶予や還付などの特例もあります。

詳しくは、千葉西税務署☎043-274-2111か、国税庁ホームページをご覧ください。所得税は課税されていないが個人住民税が課税されている人は、個人住民税で所得控除を受けられる場合がありますので市民税課までお問い合わせください。

東京電力福島第1原子力発電所の事故に伴う要望書を千葉県知事に提出

八千代市、千葉市、市川市、船橋市、習志野市、市原市、浦安市、7市の連名で5月20日、県に対して福島第1原子力発電所の事故に伴う万全な対策を要望しました。現在県内での放射線量の測定値の公表は市原市のみになっています。しかし、放射性物質による健康と生活環境への影響が懸念されていることから、身近な測定地点でのデータが必要であると考える要望書を提出しました。(環境保全課)

八千代市長の資産等報告書などの閲覧

「政治倫理の確立のための八千代市長の資産等の公開に関する条例」に基づいて作られた、市長の資産等報告書、所得等報告書、関連会社等報告書が、市役所1階情報公開室で閲覧できます。閲覧開始日は、資産等報告書が7月5日(火)から、所得等報告書及び関連会社等報告書が6月30日(木)からです。(秘書課)

農業を使用するときの注意

生垣や庭、家庭菜園、市民農園などで農業を使うときには、住人や子どもなどへの健康被害が起きないようにしましょう。できるだけ農業を使わないように心がけ、散布しなければならぬときには、適正な使用と飛散防止に努めて下さい。周囲への十分な配慮をお願いします。先日、殺虫剤の誤飲による重大な事件が発生しました。命にかかわることがありますので、管理には十分注意してください。

【農業使用の回数と量を減らすために】
▼病害虫や雑草の早期発見に努めましょう
▼農業の定期散布はやめましょう
▼栽培前に病害虫に強い作物や樹木、品種を検討しましょう
▼害虫の捕殺など、農業以外の物理的な防除を優先して行いましょう

【農業を使用するときには】
▼飛散しない農業を選びましょう
▼農業を散布するときには、風の無い日など天候や時間帯を選びましょう
▼事前に十分な周知を行いましょ
▼農業を飲食物の容器に小分けしたり、むやみに混ぜたりするのは絶対にやめましょう
詳しくは、農林水産省ホームページ「農業コーナー」、環境省ホームページ「公園・街路樹等病害虫・雑草管理マニュアル」、「農業飛散による被害の発生を防ぐために(リーフレット)」をご覧ください。(環境保全課・農政課)

動物は正しく飼いましょ

次のことに注意して動物を適切に飼いましょ。
●名札を付けて飼いが分かるように 迷子札やマイクロチップをつけるなどして飼いが分かるようにしましょ。特に飼犬は、

一日3食

バランスよく 食べていますか

飽食の時代と言われる今、好きな物を好きなだけ、いつでも食べられるようになりました。一方、食の欧米化が進み、脂肪の過剰摂取や野菜不足など栄養バランスの乱れが問題になっています。正しい食事の積み重ねが健康な体を作ります。健康的な生活の第一歩として食事のバランスを見直してみませんか。

長寿を支えてきた日本型食生活

日本人の長寿を支える大きな要因となった、日本型食生活。主食の米飯を中心に大豆製品や魚介類などのおかずをバランス良く組み合わせているのが特色です。

野菜の消費量が多いことも特色の一つ。野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、最近の研究では、脳卒中やがんの予防、血中コレステロールを下げる働きがあることも分かっています。

生活習慣病を予防し、健康な体を作るには、日本型食生活の良いところに着目し、野菜の摂取量を増やすことが大切です。

食事の基本は一日3食

バランスのよい食事が健康の秘けつ

一日3食、規則正しく食べましょう。規則正しく食事をすることは、血糖値を安定させ、体のリズムを調整します。糖尿病などの生活習慣病の予防にもつながります。食事の回数が減ると、一食分の量が増えてしまったり、必要な栄養素が取り切れなくなったりします。その結果、体重の増加や生活習慣病のリスクを上げることもあります。また、米飯や麺類、パンなどの主食は毎回しっかり取るようにしましょう。主食を減らすと、肉や魚、菓子類が増え、かえって高カロリーになってしまいます。さまざまな食品を適切な量で、まんべんなく食べることが大切です。バランスの良い食事が健康の秘けつと言えるでしょう。



べる野菜の量を増やしていきましょう。野菜不足解消の手軽な手段として野菜ジュースが取り入れられていますが、野菜ジュースを飲むだけでは野菜の栄養成分を十分に摂取したことにはなりません。あくまで普段の食事を取り切れない栄養素を補うものとして、上手に活用していきましょう。一日に必要な食事量や組み合わせは、個人によって異なります。5ページの食事バランスガイドを参考に自分に必要な量がどのくらいなのかを確認してみましょう。簡単に作れる野菜料理のレシピを紹介していますので、さっそく今日の夕食で作ってみませんか。

気軽にご相談ください

食事や健康のことで相談したいことがある人は、健康づくり課☎483-4646へ気軽にお問い合わせください。健康づくり課では「脂質異常症などの生活習慣病予防講座」や、11月と2月には「食からはじめる健康づくり講座・野菜をたっぷり食べてヘルシーに！」を行う予定です。ぜひご参加ください。

この特集は5ページに続きます

自分の適正体重を知ろう

生活習慣病予防のためには、食事や運動によって体重管理をすることが大切です。下の式に当てはめ、自分の適正体重と現在の体重を比べてみましょう。現在の体重が適正体重とかけ離れている場合には、食事などの生活習慣を見直してみましょう。

$$\text{現在の体重 (kg)} = \frac{\text{身長 (m)}^2}{22} \times \text{適正体重 (kg)}$$

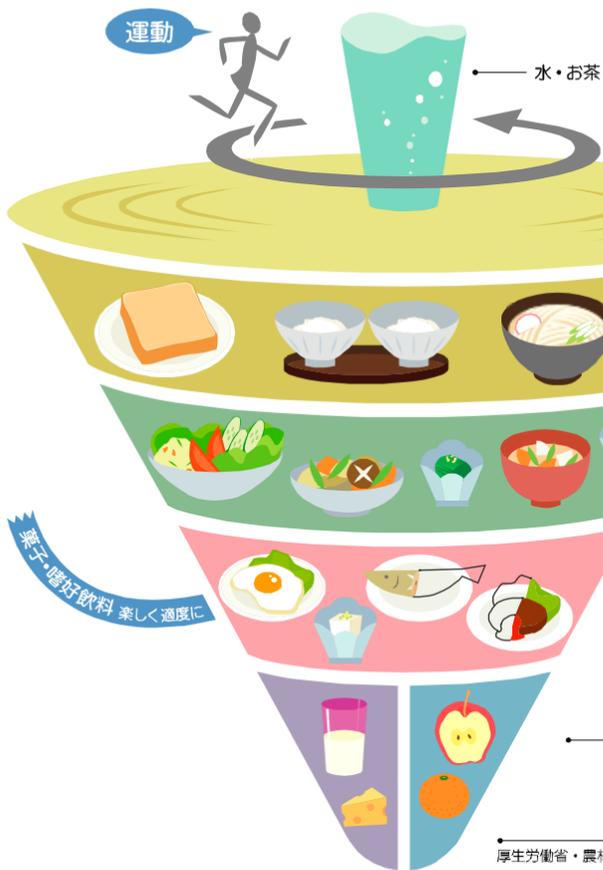
野菜を食べよう。一日5皿が目安

野菜の一日の摂取目標は成人で350グラム以上。しかし、日本人の野菜類の平均摂取量は、成人男性・女性ともに目標には達していません。特に20～30歳代は、約240グラムと十分な量を取っていないのが現状です。野菜350グラムを料理の形で表すと右上のイラストの通り、一日5皿以上が目安。ハウレンソウのお浸しなどが1皿分です。昼食や夕食時に小鉢1皿を追加するなど、少しずつ一日に食

学年齢	小学生			中学生 高校生	一般・30歳・40歳 50歳・60歳・70歳 の各年齢別	障害者
	1・2年	3・4年	5・6年			
個人メドレー (兼検定)	—	—	100m 200m	100m 200m	100m 200m	—
バタフライ	—	25m	25m	50m	25m 50m	25m 50m
背泳ぎ	25m	25m	25m	50m	25m 50m	25m 50m
平泳ぎ	—	25m	25m 50m	50m	25m 50m	25m 50m
自由形	25m	25m	25m 50m	50m	25m 50m	25m 50m
ふれ合い リレー	家族や友達など4人いれば当日編成できます。泳法や距離は自由。全員泳ぐことが条件、男女混合(200m)、賞状・記録証はありません。					

募集 市民水泳大会の参加者

▼参加資格 小学生以上 ※小・中学生は申し込み往復はがきに保護者の署名、押印が必要 ▼種目 個人メドレー、バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、自由形、ふれ合いリレーの各男女。※ふれ合いリレーを除き一人2種目まで参加可、希望により100・200メートル個人メドレーは泳力検定日本水泳連盟も兼ねます。検定基準はプログラムに添付、泳力検定時を除き、小学生のスタート台飛び込みは禁止 ▼日時 7月24日(日)午前9時から受け付け、10時20分競技開始、午後1時30分終了(昼食時間はありません) ▼場所 総合生涯学習プラザ ▼費用 1種目は500円、2種目は800円。泳力検定受検者は別途受検料500円。7月4日(月)までに千葉銀行勝田台支店【口座番号：3614579 振込先：八千代市民水泳大会】に振り込み。合格者は申請料500円を当日別途徴収。家族に限り連名可、手数料参加者負担です。当日キャンセルは返金しません ▼申し込み 往復はがきに①氏名(フリガナ) ②生年月日(西暦) ③性別 ④年齢 ⑤住所 ⑥電話番号 ⑦学校(学年)又は所属団体 ⑧参加種目⑨記録タイム ⑩検定の有無 ⑪参加回数 ⑫返信先を記入し、6月16日(木)から7月3日(日)消印有効で〒276-8799八千代郵便局留八千代市民水泳大会事務局へ郵送 ▼表彰 男女とも各種目1～3位賞状、参加者全員に記録証、泳力検定合格者は後日認定証及び認定バッチを送付(日本水泳連盟) ▼問い合わせ 水泳協会・山中☎(459)8136、障害者・新谷☎(482)9844 ※両者とも午後8時30分以降



実践編 食事バランスガイドを使ってみよう

1日分

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個
1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことネー
2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮ころがし

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろヒレの刺身
3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個
※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

性別	年齢	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性	6~9才	1400~2000 kcal	4~5 づ(SV)	5~6 づ(SV)	3~4 づ(SV)	2 づ(SV) ※子どもは2~3づ(SV)	2 づ(SV)
	70才以上	1400~2000 kcal	4~5 づ(SV)	5~6 づ(SV)	3~4 づ(SV)	2 づ(SV) ※子どもは2~3づ(SV)	2 づ(SV)
	10~11才	2200 kcal ±200 kcal	5~7 づ(SV)	5~6 づ(SV)	3~5 づ(SV)	2 づ(SV) ※子どもは2~3づ(SV)	2 づ(SV)
	12~17才	2400~3000 kcal	6~8 づ(SV)	6~7 づ(SV)	4~6 づ(SV)	2~3 づ(SV) ※子どもは2~4づ(SV)	2~3 づ(SV)
女性	6~11才	1400~2000 kcal	4~5 づ(SV)	5~6 づ(SV)	3~4 づ(SV)	2 づ(SV) ※子どもは2~3づ(SV)	2 づ(SV)
	12~17才	2200 kcal ±200 kcal	5~7 づ(SV)	5~6 づ(SV)	3~5 づ(SV)	2 づ(SV) ※子どもは2~3づ(SV)	2 づ(SV)
	18~69才	2400~3000 kcal	6~8 づ(SV)	6~7 づ(SV)	4~6 づ(SV)	2~3 づ(SV) ※子どもは2~4づ(SV)	2~3 づ(SV)

※1 活動量の見方 「低い」: 1日中座っていることがほとんどの方。「ふつう以上」: 「低い」にあてはまらない方。さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

※2 子ども向け摂取目安 成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

一品料理はいくつ分?

<p>カツ丼</p> <p>主食...2つ 副菜...1つ 主菜...3つ</p>	<p>五目ヤキソバ</p> <p>主食...2つ 副菜...2つ 主菜...2つ</p>
<p>カレーライス</p> <p>主食...2つ 副菜...2つ 主菜...2つ</p>	<p>オムライス</p> <p>主食...2つ 副菜...0 主菜...3つ</p>

食事バランスガイドとは

食事バランスガイドは、毎日の食事で、“何を” “どれだけ” 食べたら良いかを示したものです。イラストは「コマ」の形で、食事のバランスが崩れると倒れてしまいます。コマの軸となっている水分も体に欠かせないものです。また、安定して回るためには、運動も大切です。量の単位は1食の標準的な量を1SV(サービング)として、1SVを「1つ」と表記しています。

自分に合った量の食事を

食事のバランスを考えたときの基本は、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループ。主食や副菜は不足しがちですが、主菜(肉・魚・卵などを主とした料理)は、取り過ぎの傾向があります。また、水分や間食の取り方、運動習慣に気を配ることが大切です。

自分に合った量の食事は年齢や性別、活動量などによって変わります。まずは、上の適量チェックチャートで自分に合った量を確認しましょう。※特定の疾患を有している人、特別な食事管理を必要としている人は、必ず医師・管理栄養士などの専門職の指導に従ってください。

食事バランスガイドについて詳しく知りたい人や、日々の食事記録の様式や料理の換算方法、料理例などが載っている「毎日の食生活チェックブック」が必要な人は、厚生労働省または農林水産省のホームページをご覧ください。

お問い合わせは
健康づくり課 電話483-4646へ

作ってみよう 旬の野菜を使った簡単レシピ

ピーマンとエリンギのさっぱり甘酢和え

1人分 43kcal
塩分 0.2g
副菜 1/2つ



材料(2人分) ピーマン: 2個 エリンギ: 1本 大根: 5cm
酢: 大さじ1と1/2 砂糖: 大さじ1 塩: 少々

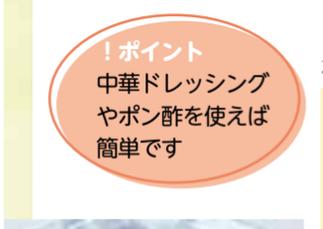
作り方

- ①ピーマンは、ヘタを取って二つに割り、種を取って細切りにする
- ②エリンギは、ピーマンより太めの棒状に切る
- ③大根は、小さめのイチヨウに薄く切る
- ④小さじ1の塩を加えた湯で、エリンギを茹でる
- ⑤ピーマンを加えてさっと茹で、冷水にとる
- ⑥軽く絞って大根を加え、よく混ぜ合わせた調味料を加えて味をなじませる

!ポイント
ニンジンやラディッシュを使うと彩りが良くなります

もやしと大葉のごま和え

1人分 23kcal
塩分 0.4g
副菜 1/2つ



材料(2人分)
もやし: 1/4袋 大葉: 2枚
酢: 小さじ1 ごま油: 小さじ1/2
しょう油: 小さじ1
いりごま: 小さじ1/2

作り方

- ①もやしは、ひげを取り、歯ごたえを残してさっと茹でる
- ②大葉は千切りにする
- ③合わせた調味料と①、②を和え、時間を置いて味をなじませる

パセリサラダ

1人分 34kcal
塩分 0.4g
副菜 1/2つ



材料(2人分)
パセリ: 1/2袋 しょう油: 小さじ1
マヨネーズ: 小さじ1
かつお節: 1パック

作り方

- ①パセリを食べやすい大きさにちぎり、さっと茹でる
- ②水気を絞り、調味料で和える

お知らせ

市役所
〒276-8501 大和田新田312-5
☎483-1151 (代表)

地上デジタル放送に関する 相談会を開催

7月24日にアナログ放送が終了することに伴って、その前後に地上デジタル放送に関する相談会を開催します。総務省千葉県テレビ受信者支援センター(愛称:デジサポ千葉)から派遣された相談員が相談に応じます。▶日時 6月15日(水)~8月26日(金)の土曜・日曜日、祝日を除く午前9時30分~正午、午後1時~4時30分 ※7月23日(土)、24日(日)、30日(土)、31日(日)は開催予定です ▶場所 市役所第2別館(旧法務局庁舎) (情報管理課)

市民満足度調査を実施

市では、6月17日(金)~7月4日(月)を調査期間にして市民3,500人を対象に「八千代市市民満足度調査」を実施します。これは、施策ごとに数値目標を設定し取り組んできた、第3次総合計画後期基本計画の達成度を把握することを目的としています。調査票が届きましたら、ご協力をお願いします。(総合企画課)

介護保険負担限度額認定の申請

要介護認定を受けてショートステイや介護保険施設を利用する人は、利用

者負担分が軽減されることがあります。また、22年7月1日以降に介護保険負担限度額認定証を交付されている人は、6月30日(木)で認定資格が期限終了になります。既に送られている「更新のお知らせ」に同封の申請書を、7月4日(月)までに長寿支援課または、お近くの支所・連絡所へ提出してください。(長寿支援課)

自立支援医療受給者証・ 精神保健福祉手帳の更新手続きを

保険診療分が原則1割負担になる、「自立支援医療(精神通院)受給者証」の有効期間は1年間、「精神保健福祉手帳」の有効期間は2年間です。更新手続きをしないと、各種制度の適用が受けられなくなりますので、ご注意ください。更新手続きは、有効期間終了日の3か月前から可能です。詳しくは、障害者支援課へお問い合わせください。

避難所予定施設の 耐震改修工事を実施

今年度、災害時の避難所予定施設になっている次の2校の屋内運動場耐震改修工事を実施します。工事期間中は避難所として使用できません。▶工事期間(予定)①八千代台東小学校/9月30日(金)まで ②米本南小学校/7月1日(金)から24年1月31日(火)まで (総合防災課・教育総務課)

四市複合事務組合の 看護職員・介護職員を募集

特別養護老人ホーム三山園に勤務する、常勤・非常勤の看護職員と介護職員を募集します。問い合わせは、四市複合事務組合事務局〒273-0005船橋市本町2-7-8船橋市福祉ビル☎436-2772へ

■常勤職員

▶看護職員受験資格 昭和27年4月2日以降に生まれた人で、看護師または准看護師の免許を有する人 ▶募集人数 若干名 ▶介護職員受験資格 昭和55年4月2日から平成5年4月1日までに生まれた人 ▶募集人数 1人 ▶試験日 7月15日(金)・16日(土) ▶採用予定日 10月1日(土) ▶申し込み 長寿支援課と同事務局で配布している申込書を、6月30日(木)消印有効で同事務局に郵送または持参。※持参の場合は7月1日(金)まで。土曜・日曜日、祝日を除く午前9時~午後5時

■非常勤職員

▶募集資格 おおむね60歳までの健康で高齢者の介護などに熱意のある人 ▶募集人数 若干名 ▶勤務日数 週4日程度。夜間勤務を含むシフトによる交代制勤務 ▶賃金 看護/時給1,520円 介護/時給1,210円、いずれも交通費全額支給 ▶申し込み 午前9時から午後5時まで電話で面談受け付け(土曜・日曜日、祝日を除く) (長寿支援課)

飲用井戸の衛生管理を

清潔で安全な水は、私たちの生活に欠かすことはできません。井戸を利用している人は、定期的に水質検査を受け、井戸を清潔に保つようにしましょう。いつもと違うと感じたら使用を止め、習志野健康福祉センター☎475-5151にご相談ください。(環境保全課)

マンション管理セミナー・相談会

マンション管理に関するセミナーとマンション管理士による無料個別相談会を行います。マンション管理組合の運営で困ったことがありましたら、お気軽にご相談ください。▶日時 7月3日(日)午後1時~4時30分 ▶場所 福祉センター ▶定員 セミナー/先着20人、個別相談会/4組(要予約)

▶申し込み・問い合わせ (社)千葉県マンション管理士会☎043-244-9091 (建築指導課)

市営住宅の入居者を募集

市営住宅の入居者を募集します。申し込みには所得制限があります。また、原則として、申込者(同居親族を含む)が自家所有者(登記簿上の名義人及び共有名義人)やUR都市機構、公社、公営住宅の入居者の場合は申し込みできません。ただし、現在の家賃が収入に対して著しく高いなど、申し込みが可能な場合もあります。母子世帯用住宅は20歳未満の子を扶養している母子世帯が対象。単身の人は、60歳以上の人など別途条件があります。詳しくは建築指導課へ。▶資格 市内在住、または在勤の人 ▶申し込み 6月30日(木)までに、建築指導課で配布している申込書に必要事項を記入し、必要書類を添えて同課へ持参してください。【ほしぼ団地/下市場2-10-18】▶募集戸数 母子世帯用1戸(3階)▶間取り 6畳2間、4.5畳▶月額家賃 1万6,000円~3万1,500円【まつわ団地/米本2265-1】▶募集戸数 3戸(2階2戸、3階1戸)▶間取り 4.5畳2間▶月額家賃 9,400円~1万8,500円【第2村上団地/村上881-6】▶募集戸数 1戸(3階)▶間取り 6畳2間▶月額家賃 1万1,500円~2万2,700円 ※いずれも浴槽、風呂釜付き。駐車場はありません (建築指導課)

来年度小学校へ入学する お子さんの保護者の皆さんへ

教育委員会では、就学のための相談を行っています。24年4月に小学校入学予定のお子さんで、視覚や聴覚、発達、身体の動き、病弱などで心配がある人は、指導課☎481-0301までご連絡ください。

24年度用教科書の展示

小・中学校の教科書を展示します。▶日時 6月17日(金)~6月29日(水)(月曜日を除く) 火~金/午前9時~午後7時 土・日/午前9時~午後5時 ▶会場 緑が丘図書館 ▶問い合わせ 教育委員会指導課☎481-0301へ

6月の納期
市・県民税 第1期
納期限は6月30日(木)

献血
●6月18日(土)午前10時~11時45分・午後1時~4時30分、フルルガーデン八千代店(八千代市女性団体連絡協議会主催)
●6月19日(日)午前10時~11時45分・午後1時~4時30分、フルルガーデン八千代店(八千代市献血推進協議会主催)

※年齢や健康状態により、献血できない場合があります。詳しくは船橋赤十字血液センター☎457-0711へ

夜間・休日急病診療
◆急病のときは、まず、当番医で受診を
テレホン案内
月~金曜日 19:00~翌8:30
土曜日 17:00~翌8:30
日曜日 祝日 年末年始 8:30~翌8:30
※小児科・その他の科目・歯科は、日曜・祝日・年末年始の8:30~17:00のみ
やちよ夜間小児急病センター
東京女子医科大学八千代医療センター内
毎日18~23時 ☎458-6090
※23時以降は☎450-6000へ
こども急病電話相談
お子さんの急病時、受診が必要に判断に迷うなど、看護師や小児科医が相談に応じます。
毎日19~22時 局番なし ☎#8000
※ダイヤル回線からは☎043-242-9939

あなたの身近な情報をお寄せください
広報やちよの裏表紙「19万人のひろば」では、市の行事をはじめ、市民の皆さんによる自主的な活動などを取材し、紹介しています。まちの話題やイベントなどを、広報広聴課まで郵便・ファクスでお知らせください。市HPの電子申請でも受け付け。編集会議で検討し、取材することが決定した場合は、情報提供者にご連絡します。※電話による情報提供の受け付けは行っていません
▼取材に適したイベントなどの内容 ①公序良俗に反していない行政広報としての公共性・公益性を損なう恐れが無いもの ②政治・宗教・営利活動に関わらないもの及びその様な団体の活動ではないもの ③対象が主に市民であること ④原則として、市内の公共施設準公共施設で開催しているもの ▼連絡先 広報広聴課〒276-8501大和田新田312-15 ☎(483)4023

募集 社会人権教育
地区別講演会の参加者
テーマは、「子どもの人権と特別支援教育」バリアフリーな社会をめざして。虐待・いじめ・差別などについて、一緒に考えてみませんか。▼日時 7月1日(金)午後1時30分~4時 ▼場所 総合生涯学習プラザ ▼申し込み 6月23日(木)までに電話で生涯学習振興課☎(481)0309へ

かんぱろう!千葉
詳しくは、県ホームページ「かんぱろう!千葉」をご覧ください。県報道広報課「かんぱろう!千葉」担当☎043(2)23(2)242 ☎043(2)27(0)146
大学卒以外(高卒見込み含む)男女105人(女性20人程度)。7月1日(金)~8月10日(水)受け付け、9月18日(日)一次試験。申し込みは八千代警察署警務課☎(486)0110または最寄りの交番・駐在所へ
●県立八千代特別支援学校「開放講座」地域一般対象。就学前児童は保護者付き添い。紙すき・染め・縫工・木工・工芸・和太鼓。8月1日(月)9時30分~12時。申し込み・問い合わせは同校☎(450)6321へ
●「かんぱろう!千葉」キャンペーン10月31日(月)まで展開中 県では農水産品を応援する「ちば産品応援隊」、観光を応援する「ちばめぐり隊」、節電分野の応援隊を募集しています。みんなで千葉を元気に、日本を元気にしましょう。

保 健

〒276-0042 ゆりのき台2-10
保健センター母子保健課 ☎486-7250
健康づくり課 ☎483-4646

妊婦歯科健診を受けましょう

妊婦歯科健診を、市内の委託歯科医療機関で妊娠中1回受けられます。この機会にお口の状態をチェックしましょう。母子健康手帳の交付時に書類を渡しています。自己負担400円(生活保護を受けている人は免除)。転入などで書類がない人は電話で同課へ。

妊婦健康診査公費負担検査の対象項目が追加されました

4月1日から、妊婦健康診査の検査項目のうち、HTLV-1抗体検査及びクラミジア検査が公費負担の検査に追加されました。この検査は、母子健康手帳別冊1のC票のF券とN券を使用して受けることができます。また4月1日以降に発行している新受診票と交換することもできます。問い合わせは同課へ。

今日から活かせる知得☆講座～認知症の予防～

認知症を予防する生活習慣のポイントと、認知症が心配になった時の対応

を簡単に楽しく伝えます。

▶内容 ①認知症予防とその対応 ②お口から予防する認知症 ③食から予防する認知症 ④運動から予防する認知症 ▶場所 阿蘇公民館 ▶日時 ①・②…7月20日(水) ③・④(靴持参)…7月27日(水) いずれも午後2時～4時 ▶定員 先着30人 ▶申し込み 電話で同課へ ※駐車場が少ないので、公共交通機関をご利用下さい

習志野健康福祉センターから

●療育相談 乳幼児の股関節や骨格・整形外科疾患などについて整形外科医が無料で相談を受けます。母子健康手帳持参。▶日時 6月27日(月)午後2時～2時30分受け付け ▶問い合わせ 地域保健福祉課☎475-5153

●精神保健福祉相談(予約制) 精神疾患や心の健康について、精神科医が相談を受けます。▶日時 7月5日(火)・12日(火)午後2時から ▶場所 5日/八千代市障害者福祉センター 12日/習志野健康福祉センター ▶問い合わせ 地域保健福祉課☎475-5152

●小児慢性特定疾患治療研究事業継続申請手続きのお知らせ ▶日時 7月22日(金)までの(土曜・日曜日、祝日を除く)午前9時～11時30分、午後1時～4時30分 ▶場所 習志野健康福祉センター ▶問い合わせ 地域保健福祉課☎475-5153

お薬手帳を活用しよう

「お薬手帳」という言葉を聞いたことはありますか。お薬手帳には様々な活用方法があります。

薬局で薬の調剤を受ける時にお薬手帳を作ってもらおうと、「いつ・どの医療機関から・どんな薬が処方されているか」という情報を記録してもらえます(お持ちの方は処方箋と一緒に出してください)。この記録をもとに、医師や歯科医師、薬剤師は、併用薬の確認、重複・相互作用・副作用の防止、疾患に対して注意が必要な薬剤のチェックをします。

もし病院や歯科医院、薬局に行く場合には、必ず提出してください。また市販の薬を買いに行くときも薬剤師に見せてください。今現在飲んでる薬

けんこうかんりコーナー (438)

との飲み合わせを確認する上で、大変役に立ちます。

複数の医療機関にかかっている、お薬手帳は一人一冊にまとめて下さい。医療機関ごとに分けてしまうと、飲み合わせのチェックがしにくくなってしまふからです。

お薬手帳の使い方は自由です。服用した薬で副作用が起こった時などは、記入してその記録を残せば便利です。薬を飲んで気がついた事、わからない事があればどんなことでも書いていただいで結構です。そして、聞きたい事があれば次回の受診の時に質問してみてもいいと思います。

八千代市薬剤師会
オオトモ薬局 大友 健雄

情報ぎやらりー

特に表示されていないものは受講無料です。詳しくは各主催者に問い合わせてください。



八千代台東南公民館☎485-4811 ◆東南こども教室(将棋)・全8回

将棋のルール、駒の動かし方、参加者同士の自由対局や講師との対局、大会などを行います。市内の小・中学生対象、先着45人。☎7月9日～24年2月18日の主に第2土曜日午前10時～正午 ☎1,900円(保険代ほか) ☎電話か直接同館窓口へ

◆東南こども教室(工芸)・全8回 ノコギリや小刀あるいは自然にあるものを使って、遊びや伝統的な行事で使う作品を作ります。市内の小中学生対象、先着20人。☎7月2日～24年2月4日の第1土曜日。午前9時30分～正午 ☎1,500円(保険代・材料費) ☎6月16日(木)から電話か直接同館窓口へ

◆東南こども教室(茶道)・全9回 日本の伝統文化である茶道の基本の作法を学び、お茶に親しみます。市内小・中学生対象、先着28人。☎6月25日～24年2月25日の主に第4土曜日午前10時～正午 ☎3,000円(保険代・抹茶・菓子代ほか) ☎6月17日(金)から電話か直接同館窓口へ

勝田台公民館☎485-5202 ◆認知症講座・全2回 市内在住の成人対象。筆記用具・飲み物持参。先着30人。☎7月8日(金)、22日(金)午後2時から4時まで ☎電話か直接同館窓口へ



少年自然の家☎488-6538

◆7月のプラネタリウム「今晚の星空」、「日本の星物語り」、「ヘルクレスの神話」。小学生以上対象。☎7月10日(日)・24日(日)午前

10時30分と午後1時30分から約1時間。30分前より5分前まで受け付け 園市内在住の人150円、市外在住の人300円 ☎当日直接同館へ

◆夏の星空を見る会 プラネタリウムと屋上での星座の観望。雨天・曇天候の場合はプラネタリウムのみ。小学生以上対象(小・中学生は保護者同伴)。☎7月22日(金)午後7時～9時 ☎前日までに電話で同館へ



文化伝承館☎458-1700

◆八千代の伝承文化を習おう「ものづくり編①」布ぞうり作り 家にある古い布を使って布ぞうりを作ります。編み布、鼻緒用布、針金ハンガー、洗濯ばさみ、はさみ持参。市内在住の成人対象、先着20人。☎6月28日(火)午後1時～4時 ☎100円 ☎電話か直接同館窓口へ

◆八千代の伝承文化を習おう「ものづくり編②」水鉄砲作り 竹を使って水鉄砲を作ります。小学3年生以上とその保護者対象、先着30人。☎7月2日(土)午前10時～11時30分 ☎100円 ☎電話か直接同館窓口へ

◆伝統文化・七夕の茶事を楽しむ会 市茶道連盟と共催で、七夕の星を思いながら茶事を楽しめます。市内在住または在勤の成人対象、抽選20人。☎7月10日(日)午後5時～8時 ☎2,500円(点心・濃茶・薄茶) ☎24日(金)消印有効で往復はがきに住所、氏名(2人まで連記可)、電話番号を書き、〒276-0043萱田460-3同館へ郵送



総合生涯学習プラザ☎487-3718

◆パンプスデウォーク 成人女性対象、先着20人。動きやすい服装で運動靴、パンプス、飲み物持参。☎6月25日(土)午前10時～11時30分 ☎保険代30円 ☎電話か直接同プラザ窓口へ

会員募集

☆会員募集は不定期掲載です。今回は、3月25日までに受け付けたものを掲載

●第二水莖会 書道を通じてみんなで交流しませんか。第1・3木曜日13時～15時、大和田公民館。月2,000円。永野☎090-3223-2160

●ばらの会 木彫で作品を制作。第1・3金曜日9時～12時、八千代台東南公民館。入会1,000円、月1,800円。金子☎484-5529

●高津フォークダンスサークル 初心者、女性歓迎です。第1・3土曜日9時～12時、高津公民館。月1,500円。坂田☎450-9863

●勝田台体操クラブ 健康増進と体力づくりのため、玄米ダンベルを使用したり、リズム体操、練功などを行っています。第1・3土曜日10時～12時、勝田台公民館。入会1,000円、月1,000円。渡部☎483-8851

●どんぐり書道クラブ父母会 書の歳時記として、日々の暮らしに役立つ小筆、大筆、ペン字などを学びませんか。第2・4木曜日10～12時、文化伝承館。入会1,000円、月2,000

円。松浦☎484-0621

●楽の会(陶芸) 手びねりによる作品づくり。絵付けを楽しむこともできます。第2・4日曜日13時30分～15時30分、村上公民館。入会2,000円、月1,000円。黒田☎090-4822-7906

●絵画教室 楽しみながら基本技法からマイペースで。水彩・色鉛筆など(油彩以外)。初心者歓迎。第2・4木曜日(8月は休み)10時～12時、勝田台南小学校コミュニティスクールつつじルーム。月3,000円。高橋☎484-4708

●大正琴・つつじの会 個人レッスンもあります。みんな楽しい仲間です、お友達になりましょう。第1・2・4水曜日13時～16時、小板橋公会堂。月2,500円。石井☎482-5867

●つるし雛・桃の会 和やかな雰囲気の中で、みんなで楽しくつるし雛を作ってみませんか。第2・4木曜日13時～16時、文化伝承館。月2,000円。石井☎483-0403

市民伝言板

●ガキ大将の森キャンプ 野外炊飯や森の中で遊びます。3歳以上の子とその保護者対象。小学4年生以上は子ども

のみの参加可。7月9日(土)13時～10日(日)11時。参加費1人1泊1,500円。日帰り1,000円。ガキ大将の森の会・宮本☎(484)6386

●八千代市長野県人会主催の1泊2日親睦バス旅行 群馬県・草津温泉へ。どなたでも参加できます。7月10日(日)8時八千代台文化センター前出発・11日(月)17時30分帰着予定参加費2万2,000円(25人以上の場合)。6月28日(火)までに橋詰☎(483)1933へ

※市民伝言板の原稿締め切りは、発行日の約40日前です。掲載は原則として1団体、年(1月から12月)3回まで

ミニ・ガイド

●私たちにできる節電講座 家庭でできる省エネ対策、電化製品のかしこい利用方法などを学習。6月30日(木)13時30分～15時。福祉センター。問い合わせは身体障害者福祉会☎(485)1245 ☎(485)1329

●千葉県警察官募集 大学卒の男女80人(女性10人程度、



東日本大震災義援金

皆さんの気持ちが届けられています

5月31日現在、市民の皆さんから健康福祉課の窓口にて879万4,612円の義援金が寄せられています。集められた義援金は、日本赤十字社を通じて被災地に届けられます。

※郵便振替でも受け付けをしています

■郵便振替

▶振込先 口座番号/00140-8-507 口座名/日本赤十字社東日本大震災義援金 ※郵便局窓口での取扱いは、送金手数料無料。この義援金は半券が受領書を兼ねます ▶問い合わせ 日本赤十字社/千葉県支部救護福祉課 ☎043-241-7531



◀震災2か月後の5月11日、義援金を手渡す阿蘇小学校の代表。募金した仲間の思いを伝えました



▲文化伝承館で昨年6月に撮影

梅雨の時期、一際美しい花「アジサイ」。土壌の酸性度などによってさまざまな色に変化します。総合運動公園や文化伝承館など、身近な場所で楽しむことができます。皆さんも傘を片手に散歩してみませんか。

地元の歴史を再発見

「佐倉惣五郎と宗吾信仰」講演会



▲定員を上回る177人が参加しました

八千代市域の半分が実は佐倉藩領だったことをご存知ですか。今から350年ほど前、年貢に苦しむ農民を救うため、将軍に直訴したと言われている佐倉惣五郎は、佐倉藩に関わる人物として有名です。

5月15日、郷土博物館で国際博物館の日記念講演会「佐倉惣五郎と宗吾信仰」を開催しました。講師は八千代市史編さん事業に長年携わっている錦木行廣さん。惣五郎をモデルにした芝居「東山桜莊子」のヒットを切っ掛けに惣五郎が有名になったことや、受け入れられた時代背景などについて解説しました。

「興味があり、もともと勉強していましたが、今日は新たな発見がありました」と参加者。住んでいる土地の歴史を知れば、もっと地元が好きになれるかもしれませんね。

協力してゴールを目指そう

八千代市ウォークラリー大会

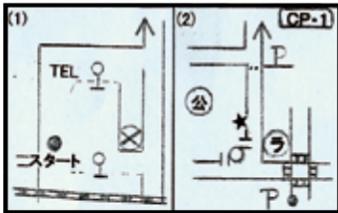
5月22日、八千代市レクリエーション協会が主催するウォークラリー大会に116組402人が参加しました。スタ



▲コマ図を片手に、さあ出発。八千代中央駅前のスタート地点

ート地点は八千代中央駅と、八千代緑が丘駅。距離はそれぞれ4キロメートルと8キロメートルです。コマ図を見ながら進み、途中に設定されたチェックポイントと観察ゾーンで出された課題をチームで解決しながら歩いていきます。

順位は、時間得点と課題得点の合計で決まりますが、時間を競うわけではありません。隠しタイムに近い人の得点が高くなる仕組みなので、子どもから年配の人まで気軽に参加できます。今回のコースでは、八千代ふるさと50景の一つ、ゆりのき通りのブロンズ像の名前を答える課題や遊びのゾーンとして昔遊びの体験コーナーなどがありました。歩く楽しさに加え、仲間同士のコミュニケーションを図れるところがウォークラリーの魅力です。毎年参加している人、3世代で参加している人など、それぞれのグループがふるさと八千代を満喫して



▲コマ図を頼りにゴールを目指します



リサイクル・ガイド
消費生活センター ☎485-0559

この欄については、消費生活センターへ。土曜・日曜日、祝日を除く午前8時30分から午後5時まで。交渉は当事者同士で行い、結果を同センターに必ず報告してください。

- あげます ▶五月人形(兜一式、3段飾り)
- ▶柄入り敷布団(木綿わた、190cm×100cm)
- ゆずります・有料 ▶健康器具(レッグマジックエクス、新品同様) ▶籐製ローチェア2脚 ▶石油ストーブの安全カバー(65cm×65cm) ▶佐倉第2幼稚園の制服・体操服・通園カバン一式 ▶着物(夏・冬用一式)
- ゆずって・有料 ▶子ども乗せ自転車 ▶CACスイミングスクールの子供用水着(150cmまたはSサイズ)

八千代歌壇

八千代市短歌会選

広報雑記帳から 私たちが普段見ている風景は、気がつかないうちに変化しています。新しい道ができて、見慣れてしまうと、以前の風景がだんだんと記憶から薄れていきます。広報広聴課では定期的に定点撮影をしています。しかし、年数を経るにつれ、大切な記録へと変わっていくものだと思います。先の大震災の影響で、残念なことに町並みが変わってしまった地域もありましたが、写真という記録が生かされて、町並みの一部が再生される日がくるかもしれません。地域の歴史や文化を将来に伝えるため、しっかりと今の風景を記録していきたいと思っています。

あつざりと「工事協力」とのみ言いて原発の地へ息子は発ち行けり (八千代台西) 百瀬水枝子

灯油売り「上を向いて歩こう」を消し路地裏まわる地震の翌日 (八千代台北) 水野太佳代

気がつけば瓦礫のみ見て桜過ぐ二〇一北国の春 (大和田) 坂井 ワカ

原子炉のむつかしきことは分からねど放射能汚染で死んでたまるか (大和田新田) 角田 邦夫

鋭き音に襖を叩くほどの揺れ余震なるやと又も身構ふ (大和田新田) 児玉 将孝

朽ちてゆく根株に新しき命注ぐ匠の小屋に山椒めぶく (八千代台西) 元村 泰介

小雪舞う瓦礫の前に跪き家族の名呼ぶ慟哭の町 (上高野) 上岡あや子

日本とふ国に地球に住むあわれ今日も列島は画面に揺らぐ (八千代台南) 桑原 慎子

選評 一首目、東日本大震災は東北から関東の太平洋沿岸に深い爪痕を残し、原発事故による放射性物質が更なる恐れを与えた。安全基準なし崩し緩和など、多くの規制が緩んでいる様子に不安がつのる。二首目、灯油販売の車も曲を流さぬ事で買占め目的の人を避けたという。こういう時こそ他者の痛みを感じる優しさが欲しい。三首目、三月十一日以前に戻る術なく今まで普通だった事が普通でなくなる。桜を咲かせる自然、津波を起すのも自然、なにか不条理な思いに落ち着かぬ。

やちよ川柳

八千代川柳連盟選

どうしたの世の中全てゆれている 大和田新田 津田 仁
原発の風評被害怒る民勝 田 湯沢 初枝
被災地のお椀に湯気が立ちのぼり 萱 田 鈴木みち子
被災地に生き様見せるねぎ坊主 大和田新田 風戸 成夫
三代目難しすぎる味加減勝 田 樋口きく江
バーチャルでない廃墟見る戦後っ子 大和田新田 山本 洋子
義理立てて家計が痛い七回忌 八千代台北 木村ゆり子
買い被り信じた僕が情けない米 本 山崎すす夢