

## フローラルな香りに誘われて

やっちと一緒に京成バラ園を散歩しませんか



▲赤・白・ピンクと色とりどりのバラに囲まれてやっちも大喜び

ローマ国際コンクールで金賞を受賞した「快拳」など、1,500品種1万株のバラが咲き誇る京成バラ園のローズガーデンが、リニューアルオープン15周年を迎えました。5月9日から開催されているローズフェスティバルでは、満開に咲き誇ったバラが華やかな色彩に加え、甘い香りで訪れた人々を魅了しました。

フェスティバル最終日の本日15日は、市のイメージキャラクター「やっち」がバラの香りに誘われてローズガーデンにやってきます。やっちは午前11時30分と午後2時から、それぞれ20分ほど園内をお散歩しているとのこと。たくさんのバラに囲まれ、やっちと一緒に記念撮影をしてみませんか。

### 今号の紙面から

- ◆熱中症に注意しましょう……………2
- ◆やちよオアシスを始めます……………3
- ◆第2回定例会のお知らせ……………3
- ◆1日350グラムを目指そう  
野菜たっぷりヘルシーに…4～5
- ◆市民水泳大会の参加者を募集……………5

### 八千代平和事業

### ミュージカル「ぞうれっしやがやってきた」公演

公募で集まった子どもたちが、戦時中に生きた家とその命を守る人々の姿を平和の願いを込めて演じます。

▼内容 第一部 講演「今こそ伝えたい」：被爆体験ほか 第二部 ミュージカル「ぞうれっしやがやってきた」 ▼日時 9月21日(日)午後2時開演 ▼場所 市民会館大ホール ▼チケット販売先 市民会館、八千代台文化センター、勝田台文化センター。全席自由/一般2000円、フレンド会員1500円、高校生以下・障害者500円 ▼問い合わせ 八千代市文化スポーツ振興財団(483)5111 (国際推進室)

### 募集 平和を願う千羽鶴

8月6日(水)の市民会館平和記念碑前で開催される「黙とうと献花の集い」に展示する千羽鶴を募集します。式典終了後は、市役所1階に展示し、広島・長崎に献納します。

▼応募方法 6月16日(月)～7月25日(金)に〒276-8501 市役所国際推進室に郵送または持参。できる限り千羽鶴の状態でご持参ください。1000羽未満の場合は、25羽もしくは50羽の折り鶴を丈夫な糸で束にした状態で、500羽以上の場合は、住所、氏名(団体は、団体名と代表者名)、電話番号、鶴の総数、希望送付先(広島・長崎)を記入した紙を添付してください

■折り鶴を糸でつなぐボランティアを募集します  
▼日時/場所 7月9日(水)午前10時～午後4時/市民会館、23日(水)午前10時～午後4時/福祉センター ※交通費、食料代などは支給しません。詳しくは、国際推進室までお問い合わせください

### 「やちよ子育てハンドブック」をリニューアル

市では子育てに関する情報やサービスを冊子にまとめた「やちよ子育てハンドブック」をリニューアルし、次の場所で配布しています。



▲全ページカラーになりました

市ホームページからダウンロードすることもできます。詳しくは、子育て支援課へ。  
▼配布場所 市役所、支所・連絡所、図書館、公民館、地域子育て支援センター、子ども支援センター(すてっぷ21、保健センター)

(子育て支援課)

# 熱中症に注意しましょう

熱中症は6月頃から発生し、7～8月にピークを迎えます。特に梅雨明け直後は、体が暑さに慣れていないため、救急搬出される人の数が急増します。熱中症は予防と早めの対策が大切。正しく理解し、夏を元気に乗り切りましょう。  
【問い合わせ】健康づくり課 電話483-4646

## 熱中症の主な症状

熱中症は、気温や湿度が高い環境の中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなる状態です。主な症状としては、次のものが挙げられます。

### ①軽度の症状

めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直、多量の発汗

### ②中度の症状

頭痛、気分が不快、吐き気、嘔吐、倦怠感（体がだるい）、虚脱感（体に力が入らない）

### ③重度の症状

意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

## 気温や湿度が高い日は注意が必要です

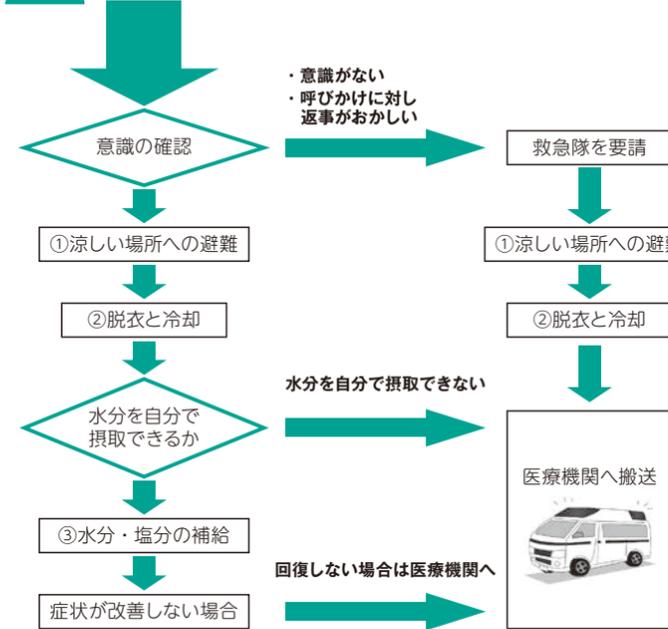
熱中症になりやすい状況は、次のとおりです。  
○気温が高い日(28度以上) ○湿度が高い日(70%以上) ○風が弱い日 ○梅雨明けなど急に気温が上昇した日 ○熱帯夜の日やその翌日  
以上の環境条件に加え、体調が良くない、暑さに体が慣れていないなどの個人の体調による影響が加わることで、より発症しやすくなります。熱中症は約4割が住宅で発生しており、夜間や就寝中になるケースが増えています。

## 熱中症患者の4割以上は65歳以上の高齢者です

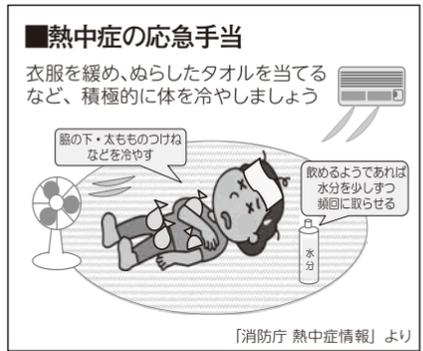
25年度の八千代市熱中症搬送者数は、高齢者が4割以上を占めています。高齢者は、暑さやのどの渇きを感じにくくなるため、発症しやすくなっています。また、体温調節機能が十分発達していない乳幼児や、体調が悪い人（二日酔い、朝食を食べていないときを含む）、肥満の人、高血圧や糖尿病などの持病がある人もなりやすいとされており、注意が必要です。

### 熱中症の症状と対策法

重症度	分類	症状
軽度(Ⅰ度)		○めまい・失神・立ちくらみ ○筋肉痛・筋肉の硬直 ○多量の発汗
中度(Ⅱ度)		○頭痛・気分が不快・吐き気・嘔吐 ○倦怠感(体がだるい)・虚脱感(体に力が入らない)
重度(Ⅲ度)		○意識障害(呼びかけや刺激への反応がない) ○けいれん(体にガクガクとひきつけがある) ○高体温



【避難場所】  
・クーラーの効いた車の中  
・木陰  
など



## 熱中症にならないためには

### (1) 暑さを避けましょう

気温や湿度が高い日は、屋外での長時間の活動を避け、帽子や日傘などで直射日光に当たらないように工夫しましょう。熱中症は屋内でも発症します。扇風機やエアコンを使用したり、カーテンなどで直射日光を防ぎましょう。また、寝ている間にも発症するので、注意が必要です。

### (2) こまめに水分・塩分補給をしましょう

喉が渇いてなくても水分補給しましょう。運動量が多い場合や、多量の汗をかいたときは、塩分も一緒に補給を。【水分補給が必要な時】起きた時、運動前、外出前、飲酒後、入浴前、寝る前

### (3) 暑さに負けない体づくりをしましょう

バランスのよい食事を摂りましょう。十分な睡眠や定期的な休息も大切です。また、ウォーキングなどで、汗をかく習慣を身につけましょう。

## 熱中症予防情報メールの登録を

「環境省熱中症予防情報サイト」で提供している、暑さ指数の予測値及び実況値の情報をメールで受け取れます。パソコンの人は<https://service.sugumail.com/env/member>へアクセス、携帯電話・スマートフォンの人は右のQRコードから登録を。



## 熱中症の疑いがあるときは速やかに対処を

熱中症の疑いがあるときには、速やかに涼しい場所へ移動させましょう。服を脱がせてうちわなどで風を送り、濡れタオルや冷却材などで首や脇の下、足の付け根を冷やしてください。その後、水分を自分で摂れるようなら、スポーツドリンクなどで水分・塩分を補給しましょう。意識がないときや、反応がおかしいとき、水分を自分で摂れないとき、応急手当をしても症状が改善しないときは、すぐに救急車を呼びましょう。

## 夏の効果的な節電のポイント

次のことを参考に、熱中症に注意して、無理せずできることから取り組みましょう。

### ①電気製品などを節電型に

▼エアコンの温度設定は28度が目安 ▼エアコンフィルタは2週間に一度清掃 ▼冷蔵庫の温度設定を弱める ▼テレビの画面設定は明るすぎないように

▼家電は省エネモードに設定 ▼温水洗浄便座は設定温度を下げ、必要なだけ電源を切る ▼長時間使用する照明は蛍光灯やLED電球に交換 ▼古くて効率の悪い電気製品などを買い替える ▼カーテンなどで太陽光を遮り、冷房効率アップ

### ②生活習慣を節電型に

▼アイロン、食器洗い機、洗濯乾燥機、掃除機など消費電力の大きい電気製品を使うときは、平日の午後1時～4時を避ける ▼炊飯は早朝に1日分をまとめて炊き、炊飯ジャーでの保温は避け、必要ときに温める ▼電気製品を使わないときは電源をこまめに切る ▼パソコンを長時間(90分程度)使わないときはシャットダウンまたは省電力設定に ▼テレビなどの電源はリモコンではなく、本体の主電源を切る ▼長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜く



(環境政策室)

## 農業委員会委員選挙は7月13日(日)です

7月19日で任期満了となる市農業委員会委員選挙の投票が、7月13日(日)午前7時から午後8時まで、市内3か所の投票所で行われる予定です。この選挙は農業従事者を対象に行われます。  
■投票できる人 26年1月1日現在で申請を行い、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 ※6月18日(水)に立候補予定者のための説明会を行います。詳しくは、選挙管理委員会(483)1151へ

## ライトダウン2014 "ライトダウンする夜は、みんなが地球を想う夜"

環境省では、地球温暖化防止のため、ライトアップ施設や各家庭の電気を消すよう呼びかける「CO2削減/ライトダウンキャンペーン」を実施しています。電気を消して過ごすことで、日ごろいかに照明を使用しているかを実感してもらうことを目的としています。今年は6月21日(土)に「夏至ライトダウン」、7月7日(月)に「七夕ライトダウン」を行います。時間はいずれも夜8時～10時の2時間です。ライトダウンは昼間、夜間を問わず無理のない範囲でお願いします。市民の皆さんも、ライトダウンへのご協力をお願いします。本格的な夏に向け、知恵と工夫で節電に取り組みしましょう。

# 7月1日(火)から「やちよオアシス」を開始

7月1日(火)から9月30日(火)の間、熱中症予防のために、市内の公共施設20か所及び市内事業所10か所を「やちよオアシス」として開放します。日中の暑さをしのぐ一時休憩場所として、お気軽にお立ち寄りください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

## <利用上のお願い>

- ・あくまでも一時休憩所ですので、長時間の滞在はご遠慮ください
- ・休憩所では、他の利用者の迷惑とならないよう、マナーを守ってご利用ください
- ・冷房設備は施設管理者の判断で運用されます

## ■実施施設

施設名	住所	電話番号	休館日
八千代市役所	大和田新田 312-5	483-1151	土曜・日曜日、祝日
公民館	大和田公民館	大和田 792	第3日曜日・祝日
	阿蘇公民館	米本 1359	
	高津公民館	高津 832-1	
	勝田台公民館	勝田 735-7	
	村上公民館	村上 1113-1	
	睦公民館	島田台 756	
	八千代台公民館	八千代台西 1-8	
	八千代台東南公民館	八千代台南 1-11-6	
図書館	緑が丘公民館	緑が丘 3-1-7	第3日曜日
	大和田図書館	大和田 250-1	
	八千代台図書館	八千代台北 6-7-6	
	勝田台図書館	勝田台 2-5-1 勝田台市民文化プラザ内	
文化伝承館	萱田 460-3	489-4919	月曜日(祝日の場合は原則翌日)、館内整理日(7月31日(木)・8月29日(金)・9月30日(火))
郷土博物館	村上 1170-2	484-9011	
福祉センター	大和田新田 312-5	483-1171	第3日曜日
ふれあいプラザ	上高野 640-2	487-1511	月曜日(祝日の場合は原則翌日)
八千代ふるさとステーション	米本 4905-1	488-6711	第2月曜日
やちよ農業交流センター	島田 2076	406-4778	

## ■実施協力事業所

店舗名	住所	電話番号
イオンモール八千代緑が丘	緑が丘 2-1-3	458-5211
イズミヤ八千代店	村上 1245	486-2001
カスミ八千代大和田店	大和田新田 273-1	481-0200
コープ八千代店	大和田新田 410-1	450-5411
ベルク八千代緑が丘店	大和田新田 992-1	480-4100
マルエツ八千代中央駅前店	ゆりのき台 3-1-6	486-3411
ヨークマート緑が丘店	緑が丘 1-3-9	450-1212
ヨークマート八千代台店	八千代台北 10-24-1	480-7722
ヨークマート八千代村上市店	村上 2089-1	487-8777
リブレ京成高津店	高津 833	459-2195

このポスターが目印です！



## 第2回定例市議会の議案と諸般の行政報告

26年第2回定例市議会は6月4日に開会し、一般質問は6月10日～13日に行われました。6月17日(火)には総務・産業都市常任委員会、18日(水)には福祉・文教安全常任委員会、26日(木)には総括審議が行われ、26年度補正予算案など市長提案の21案件などが審議されます。ここでは、議案と初日に行われた諸般の行政報告の項目をお知らせします。

【問い合わせ】総務課 電話483-1151(代表)

### 提出案件

・26年度補正予算案	1 件
・条例の一部改正案	2 件
・契約の締結案	5 件
・財産の取得案	3 件
・字の区域の変更案	1 件
・路線の認定案	1 件
・指定管理者の指定案	1 件
・専決処分の承認案	2 件
・諮問	5 件
計	21 件

### 諸般の行政報告

- 「暮らしのナビブック八千代市民便利帳発行に関する協定」と「災害時における地図製品等の供給等に関する協定」について
- 台風災害特別給付金について
- 東京電力福島第一原子力発電所の事故に伴う放射性物質調査について
- 清掃センター焼却灰等の放射性物質の測定結果について
- 食品の放射性物質簡易検査の実施状況について
- 東京電力福島第一原子力発電所の事故による廃棄物処理施設に係る賠償金の請求について
- 防災行政用無線に係る自動電話応答サービスの通話料無料化について
- 黒沢池近隣公園のオープンについて
- 第11回源右衛門祭について
- 第23回バンコク子ども親善大使の来訪について

※第2回定例市議会の結果は、広報やちよ7月15日号に掲載します

測定日	測定結果	基準値
1号炉排ガス	1月23日	0.30ナノグラム
2号炉排ガス	1月30日	0.45ナノグラム
3号炉排ガス	2月27日	0.00027ナノグラム
3号炉排ガス	2月27日	0.11ナノグラム
3号混合成形品	1月23日	0.18ナノグラム
3号混合成形品	1月23日	3ナノグラム

清掃センター焼却炉のダイオキシン類の測定結果は次の通りで、いずれも国の基準値を下回りました。

**清掃センター焼却炉のダイオキシン類測定結果は基準値以下**

梅雨の時期から秋にかけて、集中豪雨や台風の発生などが予想されます。非常持ち出し品の点検、建物や雨戸の点検、風で飛ばされるようなものを屋外に置かないなどの備えをお願いします。

また、落ち葉やごみによる側溝・雨水ますの詰まりは、道路冠水や浸水の原因となります。日ごろから自宅周辺の点検や道路の清掃にご協力をお願いします。

(総合防災課・土木建設課)

**大雨が降る前に備えを**

「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補充報告書、関連会社等報告書が、6月30日(月)から、市役所1階情報公開室で閲覧できます。(秘書課)

**八千代市長の資産等補充報告書などの閲覧**

「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補充報告書、関連会社等報告書が、6月30日(月)から、市役所1階情報公開室で閲覧できます。(秘書課)

市HP ※意見の提出方法・提出先は素案に記載 (健康づくり課)

「八千代市パブリックコメント手続実施要綱」に基づき、八千代市新型インフルエンザ等対策行動計画(素案)への意見を募集します。

意見を出せる人は、市内に住所を有する人、市内に事務所または事業所を有する人、市内の事務所または事業所に勤務している人、市内の学校に在学している人、当該事業に利害関係を有する人です。

意見に対する個別回答は行いません。

▼内容 新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づき、国、県などと連携して発生段階に応じた総合的な対策を推進するために策定

▼募集期間 6月16日(月)～7月15日(火)必着 ▼公表場所 保健センター内健康づくり課、情報公開室、支所・連絡所、公民館、図書館、市HP



**八千代市新型インフルエンザ等対策行動計画案に対する意見を募集**



# 1日350グラムを目指そう

## 野菜たっぷりでヘルシーに

「バランスよく食べないと」とわかっていても、気が付くと「あまり野菜を食べてない」ということはありませんか。野菜は体に必要な栄養素をとるために欠かせない食材。野菜不足は様々な病気の原因にもなります。毎日の食生活に、少しずつ野菜を取り入れてみませんか。お問い合わせは健康づくり課 483-4646へ

### 体をきれいにする野菜の効果

野菜には、生活習慣病といわれる糖尿病・高血圧症・脂質異常症などを予防する働きがあります。

#### ■動脈硬化・がんを予防

ビタミンCやカロテンなどが多く、抗酸化作用があり動脈硬化やがんを予防します。

#### ■高血糖・脂質異常を予防

野菜の食物繊維は糖質や脂質の吸収を緩やかにし、血糖や血中脂質の上昇を抑えます。

#### ■高血圧を予防

野菜に含まれるカリウムが塩分の排泄を促し、血圧を下げます。

#### ■肥満を予防

低エネルギー・低脂肪。食物繊維を多く含む野菜をよく噛んで先に食べると、満腹感が増し、主食・主菜の食べ過ぎを防ぎます。



このほか、虫歯の予防、便秘・肌荒れなどの体調不良を改善する効果もあります。

### 1日に必要な量は350グラム

生活習慣病予防のために1日にとりたい野菜の量は350グラムです。厚生労働省の「24年国民健康・栄養調査結果」の概要によると、日本人の1日あたりの野菜摂取量は平均約290グラムで、どの世代も不足しています。

### 野菜パワーをさらに発揮 彩り野菜でバランスアップ

野菜を組み合わせると彩りをよくすると、多くの種類の栄養素をとることができ、バランスもよくなります。

#### 緑黄色野菜【1日約120グラムが目安】

緑、赤、黄の色が濃い野菜で、切ると中まで色がついています。βカロテン、ビタミン



C、カリウム、鉄分、カルシウムなどを多く含んでいます。βカロテンには体内の活性酸素を減少させ、がん予防や老化防止の効果も。

#### 淡色野菜【1日約240グラムが目安】

緑黄色以外の野菜で、切ると中が白っぽくなっています。免疫力を高め、生活習慣病の予防の効果



もあります。一年中出回っているので手に入れやすく、味にクセがないものが大多数。ビタミンC、ミネラル、食物繊維を多く含んでいます。

### 旬の野菜の力

旬の野菜は味や香りがよく、栄養価も高くなっています。ほうれん草など一年中出回っている野菜にも旬があります。特に、地元でとれた旬の野菜は新鮮なので、おいしさも増します。

旬の野菜を使ったレシピを市ホームページで見ることができます。



▲QRコード

### 階段は無料の健康器具



生活習慣病の予防には、食と併せて運動も必要です。まずは、エレベーターなどに頼らず、階段を使うことから始めましょう。

#### ■野菜350グラムの目安は



トマト中2〜3個 キュウリ3〜4本 ホウレンソウ 2把程度

1つの種類の野菜だけで350グラムを食べるのは大変。いろいろな野菜を食べることで栄養素がバランスよくとれ、食卓も彩られます。

- ・小松菜 1/3把 100g
- ・ニンジン 大1/4本 50g
- ・タマネギ 小1/2個 50g
- ・キャベツ 中1/8玉 60g
- ・サヤインゲン 3本 20g
- ・キュウリ 小1/2本 40g
- ・ミニトマト 3個 30g



1食分(約120グラム)の野菜は、両手に山盛り1杯分の量が目安

#### ■350グラムの野菜を料理で考えると

##### 1皿でおおよそ70グラム

野菜の小鉢や貝だくさんの汁物は1皿でおおよそ70グラムの野菜がとれます。1日5皿をめざしましょう。



野菜サラダ



青菜おひたし



野菜の煮物

##### 1皿でおおよそ140グラム

酢豚や八宝菜など野菜の多い料理は、1皿で小鉢2杯分の野菜がとれます。



野菜炒め



野菜たっぷりカレー

### 思い出いっぱい。八千代中学校の内覧会

八千代中学校は創立68年目を迎えた歴史のある中学校で、これまでに1万5194人が卒業しました。校舎の老朽化に伴い、改築に向けて工事が始まります。7月末にはプレハブの仮設校舎が完成し、8月から新校舎の改築工事を着工。27年11月末には新校舎が完成する予定です。

老朽化した現校舎を取り壊す前に内覧会が開催されます。卒業生、学校関係者、近隣の皆さん、思い出が詰まった最後の姿を見に来ませんか。

▼日時 6月22日(日)・28日(土)・29日(日)いずれも午前10時〜午後3時  
▼内覧場所 現校舎内と校舎周り。当日、案内図を配布  
▼問い合わせ 八千代中学校(482)3232  
▼注意事項  
・駐車場がないため車での来場はできません  
・自転車は指定場所に駐輪してください  
・上履きをお持ちください  
・校舎内での飲食禁止、敷地内全面禁煙です  
・指定場所から入ってください  
・受付で氏名を記入していただきます  
・生徒の私物や掲示物などは触らないでください  
(学務課)

#### 募集

### 日本語指導ボランティア研修会の参加者

「日本語指導ボランティアとは」をテーマに研修会を開催します。日本語指導ボランティアとして活動している人と、ボランティアとしての活動を希望する人対象。

▼日時 7月5日(土)午後1時30分〜3時  
▼場所 多文化交流センター  
▼申し込み・問い合わせ 八千代市国際交流協会(752)0593 (国際推進室)

#### 募集

### 市民カレッジの受講生

総合生涯学習プラザで、楽しみながら幅広く学べる「市民カレッジ」を開講します。

■国際ボランティアから見た世界の国々講座 JICA国際協力隊員・シニアボランティアが支援活動を通して見た国の様子を紹介しします。

▼日時 7月27日〜10月19日の日曜日(月1回)、午前10時〜11時30分  
▼定員 先着50人

■千葉県人必修教養講座「房総の歴史を学ぶ」房総にゆかりのある人物資料の紹介を通して、ふるさと千葉への愛着を深めます。

▼日時 9月8日〜27年1月19日の月曜日(月1回)、午前10時〜11時30分  
▼定員 先着50人

※いずれも申し込みは7月19日(土)までに電話か直接総合生涯学習プラザ(487)3718へ。毎週火曜日休館。詳しくは、市または同プラザホームページ(<http://www.syougai.yachiyo.chiba.jp>)か、公民館、図書館などで配布している募集要項をご覧ください

# 1日の献立を工夫して 野菜をたくさんとりましょう

下の献立の野菜摂取量は  
1日で140グラム

ちょっとした工夫で  
350グラムに



トマトを加えると



野菜ラーメンに  
変更すると



味噌汁を野菜たっ  
ぷりにすると



## 調理を工夫して野菜をたっぷりとりましょう

- ・時間があるときに下ごしらえ。冷凍保存を活用
- ・野菜をミキサーにかけてジュースをつくる
- ・残り野菜はまとめてスープやみそ汁、鍋料理に
- ・蒸したりゆでたりして量を減らしてたくさん食べる
- ・電子レンジを使って手軽に調理

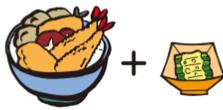
- 栄養を失わない調理の順位
- 1位. 蒸す
  - 2位. 揚げる
  - 3位. 炒める
  - 4位. 煮る



## 料理を作る時間がない人は なるべく野菜をとれるメニューを選びましょう

### 外食も野菜を意識したメニューを

- 野菜料理がついている定食やセットものを選びましょう



- 丼物や麺類を選ぶ場合は、野菜のおかずも追加しましょう



### スーパーやコンビニエンスストアを活用

- 弁当を選ぶときは

- ①幕の内弁当や、主食・主菜・副菜がそろった弁当を
- ②おにぎりやパスタなどにはサラダも添えて
- ③パンは野菜が入ったサンドイッチや調理パンを



- カット野菜や小分け野菜を活用  
一人暮らしや少人数家庭では、カット野菜や使い切りの小分け野菜が無駄もなく便利です。



## 食生活に関することは何でも気軽に相談を

### ■食生活相談（要予約）

栄養士が、生活習慣病予防の食事やバランスよく食べる工夫、調理の工夫など、食生活に関する相談に応じます。

▶日時 毎月第2・4火曜日午後1時30分～4時 ▶場所 保健センター



## 外食でも「野菜たっぷり食べられる八千代」をめざして 「野菜たっぷりヘルシーメニューコンテスト」を実施

### 野菜たっぷりのヘルシーメニューを募集します

- ▶対象 市内飲食店が提供するメニュー
- ▶期間 7月1日(火)から8月20日(水)まで
- ▶要件 1食分で野菜が生なら両手1杯分、加熱したものなら片手1杯分入っていること。定食、丼、弁当など形態は問いません。主食(ごはん・パン・麺類など)・主菜(肉・魚・卵・大豆類)・副菜(野菜・きのこ・海藻など)がそれぞれ1種類以上入っていること

- ▶応募方法 応募用紙に、要件を満たしているメニュー名、提供飲食店名など必要事項を記入のうえ、〒276-0042ゆりのき台2-10保健センター内健康づくり課に持参または郵送。市ホームページの野菜たっぷりヘルシーメニューコンテスト専用フォームからも応募できます。自薦・他薦は問いません。応募用紙は、7月1日(火)から保健センターなどで配布します。

### お気に入りの野菜たっぷりメニューに投票しませんか

投票数と特徴から市公認の「野菜たっぷりメニュー」を決定します。10月から、市ホームページ、保健センターなどで投票できます。コンテストの詳細は、市ホームページや保健センター、公民館、図書館などに掲示されるポスターなどをご覧ください。



コンテストのスケジュール

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			
フリーリレー	200m (50m×4人)。男女混合不可。 参加チームの責任者は申込時にチーム名、オーダー記入。 締め切り後の申し込み不可。					
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、男女混合可(200m)、賞状・記録証はありません。					

者・新合画(482)9844 ※両者とも午後8時以降

▼参加資格 市内在住または在勤・在学の小学生以上。小・中学生は往復はがきに保護者の署名、押印が必要 ▼種目 左表種目・学年齢の各男女。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27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(駐車台数に限りがあります) ▼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(金)までに千葉銀行勝田台支店【口座番号:普通預金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700円を当日別途徴収。家族に限り連名可、手数料参加者負担。フリーリレー参加費は当日徴収、1チーム1000円。不参加になった場合でも返金しません ▼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(学生は学年も) ⑤住所 ⑥電話番号 ⑦学校名または所属団体 ⑧参加種目 ⑨記録タイム ⑩検定の有無 ⑪返信先を記入し、6月16日(月)から7月4日(金)消印有効で〒276-1879 八千代郵便局留八千代市民水泳大会事務局へ郵送。団体申し込みは署名・押印不要 ▼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、日本水泳連盟から認定証と認定バッジを送付 ▼問い合わせ 水泳協会・山中画(459)8136、障害者・新合画(482)9844 ※両者とも午後8時以降

### 募集

### 市民水泳大会の参加者

# お知らせ

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

## 募集 読書指導員登録者 (臨時的任用職員)

▶資格 司書教諭、図書館司書、または教員免許保有者(市内在住者を優先)  
▶勤務日 週2~3日(勤務校の校長が定める日) 1日4~6時間  
▶勤務地 市内小・中学校 ▶賃金 時給950円(規定による通勤手当あり)  
▶選考方法 面接 ※応募方法は教育委員会指導課 ☎481-0301へ問い合わせを

## 無料調停相談を行います

民事紛争や家事紛争全般について、経験豊かな裁判所調停委員や弁護士が相談に応じます。  
▶日時 6月21日(土) 午前10時~午後3時30分  
▶場所 市役所1階相談室  
▶申し込み 当日直接会場へ (生活安全課)

## 介護保険負担限度額認定申請書の提出を

25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(月)で認定資格が期限終了になります。すでに送られている「更新のお知らせ」に同封の申請書を、7月1日(火)までに長寿支援課、支所・連絡所へ提出してください。(長寿支援課)

## 「経済センサス-基礎調査及び商業統計調査」にご協力を

総務省と経済産業省による「経済センサス-基礎調査」と「商業統計調査」は、7月1日を基準日として全国一斉に実施されます。

この統計調査は、商店、工場、事務所、学校、病院、寺院など、全国すべての事業所や企業が対象となる大規模なもので、産業分類、従業者規模など、事業所や企業の基本的構造を明らかにすることを目的としています。

6月中旬から調査員証を携行した調

**6月の納期** 納期限は6月30日(月)  
納め忘れのない口座振替が便利です  
市・県民税……………第1期

査員が伺います。ご回答をお願いします。(統計調査室)

## 消防団消防操法大会を開催

市の消防団が日頃の訓練の成果を競います。今回は7つの分団が参加し、優勝分団が4市で開催する支部大会に出場します。  
▶日時 6月29日(日)午前7時~午後0時30分。雨天決行  
▶場所 総合運動公園多目的広場  
▶問い合わせ 消防本部消防総務課 ☎459-7802

## 農薬を使用するときの注意

生垣や庭、家庭菜園、市民農園などで農薬を使うときには、周りに健康被害が起きないように気をつけましょう。農薬を散布しなくてはならないときは、適正に使用し、周辺への気配りを忘れずに。また、できるだけ農薬を使用しないよう心掛けましょう。

### ■農薬使用の回数と量を減らすためには

▶病虫害や雑草を早めに見つけ、対処を ▶農薬の定期散布はやめる ▶病虫害に強い作物や樹木、品種を選ぶ ▶連作を避けるなど、病虫害が発生しづらい栽培方法を検討する ▶なるべく農薬を使わずに防除をする

### ■農薬を使わなければならないときには

▶飛散しない農薬を選ぶ ▶風のない日など天候や時間帯を選ぶ ▶事前に周辺住民に十分な周知を行う ▶むやみに農薬を混ぜないなど、使用基準を守る

詳しくは農林水産省ホームページの「農薬コーナー」、環境省ホームペー

ジの「公園・街路樹等病虫害・雑草管理マニュアル」「農薬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)

## 募集 ふれあい教室のボランティア

「ふれあい教室」は自分の持っている技術を子どもたちに教えることで、世代間や地域の交流を図る事業です。

ふれあい教室には7種目あり、それぞれの団体が、依頼のあった市内の小・中学校や学童保育所などで活動しています。今回は「紙工芸」と「折り紙」のボランティアを募集します。  
▶応募条件 いずれかに該当する人 ①子どもと触れ合うのが好きで、学校や学童保育所などで開かれる教室にボランティアとして参加できる人 ②団体の活動日(紙工芸/八千代台公民館・月2回、折り紙/高津公民館・月2回)に参加できる人  
▶申し込み 7月15日(火)までに電話で生涯学習振興課 ☎481-0309へ

## 26年度戦没者遺児による慰霊友好親善事業

(一財)日本遺族会では、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しています。日程など詳しくは、同会事務局 ☎03-3261-5521へお問い合わせください。(健康福祉課)

**6月の献血** ●22日(日)午前10時~11時45分・午後1時~4時、イオンモール八千代緑が丘(八千代東ライオンズクラブ主催)

# 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

市内の委託歯科医療機関で妊婦歯科健診を妊娠中に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母子保健課へ

## 3種混合ワクチンの接種はお早めに

24年11月から4種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ)ワクチンが導入され、新しく対象となった人には接種を勧めています。3種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)ワクチンは今後、製造されず、なくなり次第接種終了となる予定です。そのため現在3種混合ワクチンで接種している7歳6か月未満のお子さんは、残りの接種回数を確認し、なるべく早め

## 火災・救急時には119番

救急車の適正利用にご協力ください	出動件数	5月	1~5月
	救急	696件	3,589件
	火災・その他	50件	360件

火災場所の問い合わせは☎459-0119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】  
内科系(小児科) ☎482-6870  
外科系・その他の科目 ☎482-6871  
歯科 ☎482-6872

※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

つながらないときは、市役所☎483-1151か消防本部☎459-2441へ。当番医は、市ホームページでも見られます。

**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

**子ども急病電話相談**  
お子さんの急病時、受診が必要か判断に迷う時などに看護師や小児科医が相談に応じます。  
毎日19~22時 局番なしの☎#8000

けんこうかんりコーナー (474)

### 子どもへのお薬の飲ませ方

赤ちゃんや小さな子どもにお薬を与えるにはいろいろな工夫が必要です。今回はその方法をまとめてみました。

【粉薬の飲み方】きれいな指で薬を少量の水で練り、団子状やペースト状にした後、お子さんの上あごやほほの内側、または舌の奥に塗り、水やぬるま湯などで飲ませてください。舌の先は苦みを感じやすいのでつけないようにしましょう。どうしても嫌がる時は、アイスクリームやヨーグルト、チョコレートなどの味が濃くて冷たいもの、甘いものと混ぜる方法もあります。マクロライド系の抗生物質など、酸

味の強いジュースやスポーツドリンクなどを混ぜると、苦みが増してしまうものもあるので注意してください。

【シロップ剤の飲み方】泡立たないように軽く振って中身を均一にします。1回量をスプーンやスポイトにとって、ほほの内側に落として少しずつ飲ませ、口直ちに水やぬるま湯を飲ませます。シロップ剤と粉薬が処方されていた場合、混ぜてよいか薬剤師にあらかじめ確認しておきましょう。計量カップやスポイトを使ったら、きれいに洗っておきます。

最後に、きちんと飲めたら褒めてあげましょう。

八千代市薬剤師会  
オオトモ薬局 大友 健雄

■県介護支援専門員実務研修受講試験の申込書を配布 10月26日(日)に行われる試験の申込書を配布します。医療・保健・福祉分野の有資格者などで一定期間以上の実務経験がある人対象。配布期間は6月16日(月)~7月23日(水)。配布場所は長寿支援課、市社会福祉協議会、県保健指導課、各健康福祉センター、県社会福祉協議会、県福祉人材センター。申し込みは7月23日(水)消印有効で簡易書留による郵送受付のみ。県社会福祉協議会 ☎043(204)1610

■四街道特別支援学校「教育・医療相談会」(二)学校公開 病気の子どもへの教育相談、学校説明、校内参観。7月1日(火)13時~16時。申し込みは事前に同校・角田 ☎043(422)2609まで

ミニ・ガイド  
■夏休み期間中の学童保育所補助指導員を募集 小学1年生~4年生の児童の保育・見守りなどを行なう人を募集します。期間は7月22日(火)~8月31日(日)8時~19時(午前、午後交替制)、勤務地は市内17学童保育所(所在地は八千代市社会福祉協議会ホームページ参照)のいずれか。若干名大(学生可)。時給850円。市販の履歴書に写真を貼付し、必要事項を記入のうえ、持参または郵送。郵送する場合は事前に電話で連絡を行い、〒276-10046大和田新田31215社会福祉協議会総務課庶務係 ☎(483)30211に郵送

●KIDSスイミングスクール全10回 幼稚園年中~小学生対象。7月31日(木)~8月13日(水)10時~12時(土曜・日曜日を除く)、高津小学校プール。3000円(前半または後半5日間で2000円も可)。申し込みは、6月20日(金)13時~15時、高津公民館。大石 ☎090(7247)0363

に受けてください。

▶対象 生後3か月～7歳6か月未満  
▶間隔と回数 3週から8週間隔で3回まで接種。3回接種後、おおむね1年の間隔を空けて追加接種を1回  
▶場所 予防接種委託医療機関  
※すでに4種混合を接種している人は、3種混合を接種する必要はありません

### 2歳6か月児 歯科健診(予約制)

歯科医師による健診や相談、歯科衛生士の歯みがき実習を行います。

▶日時 7月2日(水)・4日(金)、8月19日(火)受け付けは午後1時～1時30分  
▶場所 保健センター ▶対象 24年1月生まれの人 ▶申し込み 健診日の1週間前までに電話で母子保健課へ



### がん検診等 委託医療機関の変更

5月から寺島整形外科医院(大和田860-12)では、胸部レントゲン検診は受けられなくなりました。

## 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。



大和田公民館 電話482-0845  
◆救急救命教室へようこそ  
「AED使えますか？」

市内在住または在勤・在学の10歳以上の大人対象。親子参加歓迎。先着20人。筆記用具、タオル、飲み物持参。動きやすい服装で 7月13日(日)午前9時30分～11時 消防本部 6月16日(月)～30日(月)に電話か直接同館窓口へ  
村上公民館 電話485-5452 ◆世代間交流「将棋・勝利の方程式」～じいちゃんとお局～・全6回 小学生先着10人・60歳以上先着5人 7月12日・19日、8月16日・23日、9月13日・20日のいずれも土曜日。午前10時～正午 6月30日(月)までに電話か直接同館窓口へ  
八千代台東南公民館 電話485-4811 ◆親子お楽しみ会 絵本と音楽のマーブリング 小学校低学年までのお子さん

保護者対象。大家族で3人以上の申し込みも可。先着50組 7月13日(日)午後1時30分～2時30分 午前9時から電話で同館へ



大和田図書館 電話482-3240  
◆図書館であそぼうみんなで川を描こう! 描いた作品は児童室に掲示します。3歳くらいのお子さんと保護者対象。先着10組 6月24日(火)午前10時～11時30分 午前9時から電話か直接同館窓口へ



文化伝承館 電話458-1700  
◆伝統文化・七夕の茶事を楽しむ会 市茶道連盟と共催。初座、中立、後座の三部構成で、中立では梶の葉に願いを書き、笹竹に下げます。先着20人 7月6日(日)午後5時30分～8時 費2,500円(点心・濃茶・薄茶) 電話か直接同館窓口へ(代理は不可)



少年自然の家 電話488-6538  
◆7月のプラネタリウム 今晚の星空散歩、七夕物語、二人のケンタウロス。小学生以上

対象 7月13日(日)・27日(日)午前10時30分から、午後1時30分から 市内の人150円、市外の人300円 当日直接同館へ。開演30分前から5分前まで受け付け

◆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(悪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)。先着100人 7月25日(金)午後7時～9時 7月24日(木)までに同館へ電話



やちよ農業交流センター 電話406-4778 ◆楽しい野菜栽培講座 野菜栽培のポイントを解説します。先着80人 7月13日(日)午後1時30分～4時 6月15日(日)～7月7日(月)の午前9時～午後4時に電話か直接同センター窓口へ



すてっぷ21勝田台 電話487-4827 ◆お父さんと一緒にあそぼうよ お部屋や庭で遊べます。子育ての情報やお楽しみ会もあります 6月28日(土)午前9時～午後1時30分 当日直接同所へ

## 会員募集

会員募集は不定期掲載で1団体、年(1～12月)1回まで。今号では、26年5月2日までに受け付けたものを掲載。

- 勝田俳句会 作成・投句・鑑賞。講師による添削・指導。第1火曜日13時～17時、勝田台公民館。入会1,000円、年8,000円。三橋 電話483-1535
- 英会話メイプル 初級から中級。初心者歓迎。毎週月曜日18時～20時10分、勝田台公民館。入会2,000円、月3,000円。松下 電話484-6342
- カラオケサークル演JOY グループレッスン。初級から中級。第2・4月曜日13時～15時、緑が丘公民館。入会300円、月3,000円。吉原 電話459-2172
- 高津ペン習字 筆ペンの練習。第2火曜日10時～12時、高津公民館。月1,000円。江野沢 電話450-4861
- 絵画教室 デッサン、水彩・油彩画など。毎回モチーフの用意あり。見学歓迎。第2・4木曜日10時～12時(8月休

- み)、勝田台南小学校コミュニティスクール。月3,000円。高橋 電話484-4708
- 語りの会やちよ 学童保育所、老人ホームなどで、語りや紙芝居を行います。男性会員歓迎。第2・4月曜日10時～12時、教育委員会会議室など。月1,500円。小尾 電話483-8113
- 楽語会 自分の好きな民謡を三味線、尺八で楽しく歌ってみませんか。第1・3月曜日9時30分～12時、福祉センター。月1,200円。坂本 電話459-0832
- もくれん 女性コーラス。発声や合唱を楽しく学び歌います。月3回木曜日10時～12時、東南公共センターなど。入会1,000円、月2,500円。佐藤 電話450-9709
- コーラス春風 60才以上の女性のためのコーラスです。皆で楽しく歌っております。第2・4土曜日13時30分～15時30分、福祉センター。入会1,000円、月1,500円。宇都 電話485-7564
- 村上将棋サークル 将棋で親睦を。第2・4日曜日9時～12時、村上公民館。年500円。井上 電話482-1388
- デッサン四季の会 主に初心者を対象に、絵画の基礎から勉強します。第2・

- 4火曜日13時30分～16時、八千代台自治会館。入会1,000円、月2,000円。古川 電話090-6192-8200
- 一心会(習字) 第2・4水曜日13時30分～15時30分、八千代台東南公民館。月1,500円。浅野 電話485-7540
- アスール・ギターサークル クラシックギターの指導、合奏。第1・3土曜日18時30分～21時、緑が丘公民館。入会1,000円、月3,000円。鈴木 電話459-4535
- 八千代水墨画の会 基礎からの指導で花や風景を水墨で描きます。第2・4木曜日13時～15時、福祉センター。入会1,000円、月500円。三神 電話485-7233
- 勝田台体操クラブ ストレッチ、太極拳、ハイキングなど。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 電話483-8851
- 八千代市ターゲットバードゴルフ ミニゴルフ。毎週火曜日13時～16時、毎週金曜日9時～12時、陸スポーツ広場。入会2,000円、月300円。田口 電話485-6528
- 剛柔流拳辰館 剛柔流空手。主に小・中学生対象。毎週木曜日19時10分～21時、萱田小学校。毎週土曜日19時～21時、市民体育館。入会2,000円、月3,000円。宮井 電話080-3424-6118
- キープゴーイング 女性の踏み台昇降とダンス。毎週金曜日10時～11時30分。ふれあいプラザなど。月3,000円。青田 電話485-3216(18時以降)
- 土曜ヨーガ同好会 第1・3土曜日10時～12時、八千代台公民館。入会1,000円、月1,300円。鈴木 電話485-3258
- 日曜ヨーガ同好会 第2・4日曜日10時～12時、八千代台公民館。入会1,000円、月1,300円。高森 電話485-4148
- 玄気道 少年空手、女性護身術、武道。毎週日曜日17時15分～18時30分、市民体育館。入会3,000円、月3,000円。岩木 電話090-3542-1983
- 太極拳友好会村上サークル 入門・初級・簡化24式。第2・4水曜日14時～16時、村上団地第1集会場。入会

- 1,500円、月500円。五十嵐 電話482-1841
- ラウンドダンス緑が丘 初心者対象。第1・3水曜日10時～12時、緑が丘公民館。第2・4水曜日10時～12時、新木戸公会堂。月1,500円。西 電話484-6238
- 八千代合気道 小学生以上対象。初心者歓迎。毎週土曜日13時～17時、毎週火曜日19時～21時、毎週木曜日19時～21時、市民体育館。毎週金曜日19時～21時、総合生涯学習プラザ。毎週土曜日17時～19時、勝田台中央公園小体育館。入会3,000円、月2,000円(小学生～大学生)、3,000円(一般)。家族およびシニア割引制度あり。林 電話090-5992-9233
- 声瑜珈養生健身法気功 姿勢を正し発生しながら、身体の免疫力を高める。月4回月曜日14時～16時、上高野原公会堂。入会1,000円、月3,500円。永井 電話486-2098(18時～20時)
- 緑が丘ジュニアエアロビクス 小学生対象のエアロビクスダンスサークル。無料体験実施中。第1・3・4水曜日18時10分～19時30分、緑が丘公民館ほか。月2,000円。佐藤 電話484-0738
- 八千代市レクリエーション協会 ウォークラリー大会など市民参加型事業のスタッフとして、随時活動できる人を募集。福祉センターなど。入会1,000円、年2,000円。事務局・野澤 電話483-5255
- 韓国語入門講座 初心者歓迎。第1・3木曜日13時30分～15時30分、陸公民館。月2,500円。土井 電話480-3441
- 八千代ゴールデンサッカークラブ 年長～小学校6年生。毎週土曜日13時30分～16時、毎週日曜日9時～11時30分、八千代台近隣公園。入会2,000円(小学生から)、月2,000円(小1～小3)、2,500円(小4～小6)。山崎 電話482-4724
- 青い鳥 油絵。第1・3金曜日9時～12時、高津公民館。入会1,000円、月2,500円。鈴木 電話450-7692

## 市民伝言板

- 伝統文化こども教室・全13回 日本伝統文化、生け花の指導・実技。幼稚園児～小学生対象。保護者の参加も可。7月5日(土)～27年1月24日(土)の主に第2・第4土曜日10時～12時、栄町公会堂。先着15人。700円。申し込みは6月30日(月)までに同実行委員会・鈴木 電話(484)1788
- ガールスカウト発「野外料理にチャレンジ」 森の中で野外料理を体験します。幼稚園年長～小学生の女子対象(保護者同伴)。7月6日(日)9時～14時、ガキ大将の森。200円。申し込みは6月30日(月)までに、ガールスカウト千葉県第27団・花井 電話(458)1257へ
- アスリートフードマイスターによる栄養教室 「その1秒を削り出せ!走って食べて強くなる!」をテーマに講演します。7月6日(日)15時～16時30分、総合生涯学習プラザ。先着30人。八千代走友会・福島 電話(070)64231704
- 小さな朗読館「感動をつくる朗読をめぐって」 藤沢周平の作品などライブの朗読の魅力を味わってみませんか。当会は八千代市民文化福祉基金(ジロー)基金の助成を受けて発足。7月9日(水)13時開場、13時30分開演、八千代台東南公共センター。1000円。感動をつくる・日本朗読館、東 電話(487)3721
- ガキ大将の森キャンプ 竹のクラフト作り、野外炊事をし、森の中で遊びます。3歳以上のお子さんと保護者対象。



# 19万人のひろば



●やちよ農業交流センターで「マルシェ」を開催  
市内外の農家や飲食店、雑貨店などが旬の農産物や手作り雑貨などを販売する「八千代のマルシェ「マルシェ」」が5月11日、やちよ農業交流センターで開催されました。

マルシェとはフランス語で「市場」の意味。作り手の顔を見ながら買い物ができるスタイルで、ヨーロッパでは公園や広場などで頻りに開催され、生活の一部になっています。

天候にも恵まれたこの日は、家族連れなど6,000人で賑わい、あちらこちらで生産者と会話を楽しみながら買い物をする姿が見られました。



### ●バンコク子ども親善大使が市を訪問

5月21日～28日、友好都市提携を結ぶバンコク都から子ども親善大使が来日。文化伝承館で茶道を体験したほか、南高津小学校で児童と一緒に書道の授業を受けるなど交流を深めました。



### ●「公共施設再編に係る提言書」の報告会を開催

5月22日、八千代台東南公共センターで「公共施設再編に係る提言書」の報告会が開催され、36人が参加しました。

## スポーツの持つ力を熱弁

### サッカー解説者セルジオ越後講演会

5月15日、サッカー解説などでおなじみのセルジオ越後さんの講演会とパネルディスカッションが勝田台文化センターで行われ、約150人が参加しました。「ワールドカップで日本代表が勝てば、知らない人同士でも盛り上げられる。つながりを増やすチャンスだよ」とセルジオさん。世の中が便利で効率的になった分、人と出会う機会が少なくなっている中、サッカーをはじめとするスポーツには、人と人とを結びつける力があると熱弁をふるいました。

続いて行われたパネルディスカッションでは、市



▲パネルディスカッションでは活発な意見が飛びかいました。内外のスポーツ関係者や今年の新成人代表など7人がパネリストとなり「生涯スポーツと地域振興」をテーマに各々の意見を発表しました。

## もうすぐ生まれてくるわが子のために

### パパとママの子育て教室に46組が参加



▲赤ちゃん人形に話しかけながらやさしく沐浴させました

5月17日、保健センターでパパとママの子育て教室が行われました。初めて赤ちゃんを迎える夫婦46組が参加し、赤ちゃん人形でお風呂の入れ方などを学びました。始めはぎこちない手つきで人形をだっこしていたお父さんも、講座が終わる頃には、「早く自分の子をお風呂に入りたい」と自信をつけた様子。

教室の後半は、産後の家族の役割などをパパ・ママ同士で話し合い、赤ちゃんと一緒に生活についてイメージを膨らませました。



## リサイクル・ガイド

消費生活センター ☎485-0559

●この欄のお問い合わせは、消費生活センターへ。受け付けは、土曜・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時まで（午後4時～5時は☎483-1151へ）。交渉は当事者で行い、結果は必ず同センターに報告してください。市内在住の人が対象です。企業・団体は利用できません。

【あげます】▶電話台（木製・キャスター付き）／縦92cm×横46cm×奥行31cm ▶座卓（大）▶ハムスター用ゲージ ▶鳥カゴ（付属品付き一式）／高さ30cm ▶造園用砂利／10kg ▶昭和歌謡集ベストシリーズ（CD11枚）

◆市役所1階ロビーのリサイクル品情報コーナーもご利用ください。また、同センターでは食品の放射性物質検査も行っています。

## 防災無線の自動電話応答サービスの通話料が6月16日から無料に

防災無線で放送した内容を、電話で確認できる自動電話応答サービスの専用電話番号が変わります。6月16日(月)からは☎0120(970)911に変更になり、通話料が無料になります。本日は6月15日は、☎483(3770)へおかけください。

## 八千代歌壇

### 八千代市短歌会選

夕日に君子蘭の花咲き誇り遠き記憶の母に逢えたり

(高津団地) 石井 孝子

母の齢はるかに越えて生きており今も戦争はどこかにあれば  
(勝田台) 石垣 玲子

転居せし息子と数日繋がらぬ電話このまま絆絶つがに  
(八千代台南) 桑原 慎子

この春も笑まえる花に会えしこと歌と絵にかき記憶にとどむ  
(大和田新田) 諏訪 俊一

今し痛む里子を知らず母猫の乳房腫らして子を読ぶ声に  
(大和田) 坂井 ワカ

そぎ落としなおそぎ落とし人間の芯のみのさま即身は  
(大和田新田) 末澤 章子

露ひかるグラウンドの小草ふみしめてラジオ体操先ず深呼吸  
(上高野) 上岡あや子

容赦なく伐採されて宅地化す鶯の住む森でありしを  
(大和田新田) 児玉 将孝

選評 一首目、上の句の美しい表現に、多くの人に通じる母への賛美と追憶が伺えて優しい一首になった。二首目、このうたも母への想いのうたである。今世界中に紛争の火種がありあちこちに煙が上がっている。いつ火の粉が降りかかって来るかも知れぬ状況の中で、母の齢を越えて生きている幸せと子ども達にそれを手渡しているか母なればこそその感いであろう。三首目、今月は母のうたが三首続いた。一読して気持ちが良く解り結句の動転ぶりも理解出来る。

## やちよ川柳

### 八千代川柳連盟選

甘やかす自分の中に敵がいる 村上団地 阿部ちえこ  
点滴は命を託す同伴者 緑が丘 佐々木長司  
老人会空気が和らぐ桜餅 大和田新田 羽村田 廣  
人生に色を加えて生きなおいし 緑が丘 黒木 麗  
拾われた犬ラッキーと名付けられ 勝田台 宇都 表  
独り言日記に書いて憂さ晴らす 勝田台 吉崎瑠璃子  
愛情の重ね着を脱ぐ親離れ 八千代台北 中川記代子  
嬉しいと正直になる子の笑顔 萱田 鈴木みち子