



広報
NO.1198

やちよ

2018年(平成30年)

1月15日号

●八千代の人口 19万7,568人(+115人) 男 9万7,822人(+38人) 女 9万9,746人(+77人) ●八千代の世帯 8万7,033世帯(+67世帯) 11月末現在。() 内は前月比

幸福はすぐそばにあるんだね

仲間と「青い鳥」から学んだこと



▲衣装や大道具は保護者の手作り。小学校2年生～中学校2年生の51人が、7月から30回もの練習を重ね本番に臨みました

12月23日、市制施行50周年の市民企画提案事業の子ども達が創るオペレッタ「青い鳥」が市民会館で公演され、839人が来場しました。これはチルチルとミチルが幸福の青い鳥を探しに行くという物語。結局捕まえることはできませんが、ふと家の鳥かごを見ると青い鳥はそこにいたというストーリーです。

公演が始まる前、晴れやかな表情で「練習は厳しかったけれど、一緒にお弁当を食べて、たくさん友達ができました」と語った子どもたち。くじけそうになった時には家族が応援し支えてくれました。家族や先生方からの愛情を受けて、幸福はすぐそばにあることを学び、仲間と一緒に大空へと羽ばたきました。

今号の紙面から

- ◆31年度の申告から配偶者控除と配偶者特別控除が一部改正………2
- ◆女性版「農家から学ぶ食育ふれあい授業」………4・5
- ◆第20回記念ニューリバーロードレースin八千代を開催…8

八千代中央駅にショーケースを設置「やっちが駅でお出迎え」

市制施行50周年を記念して、東葉高速線八千代中央駅に「やっちグッズを展示したショーケース」を設置しました。
ぬいぐるみや時計、グラス、ストラップ、文具、食品類など、製作・販売者の皆さんから提供された、やっちグッズが並んで駅で出迎えています。八千代中央駅を利用する際は、ぜひご覧ください。
(総企画企画課)



成人式に出席できなかった人へ

1月7日の成人式に出席できなかった人に記念品(印鑑ホルダー)などを渡します。受け取りの際は成人式の案内はがきをお持ちください。はがきを失くした人は、青少年課(481-0306)まで連絡してください。

▼期限 2月28日(水)まで ▼場所 教育委員会庁舎1階青少年課(祝日を除く月曜～金曜日の午前8時30分～午後5時) 各公民館(第3日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時。八千代台・八千代台東南・緑が丘公民館は第3日曜日を除く午前9時～午後9時) (青少年課)

1月17日(水)に市ホームページとやちよ情報メールで緊急災害時テストを実施

1月17日(水)午前中に市役所庁舎で震災を想定した災害対応訓練を行います。これに伴い、2つのテストを行います。

- ①ホームページの表示を緊急災害時に切り替えます
 - ②やちよ情報メールに登録している人へ災害時用テストメールを配信します
- やちよ情報メールは、防災・防犯・環境・火災などの情報を、予め登録したメールアドレスへ配信するサービスです。防災無線で放送した内容も確認できます。左のコードをスマートフォンや携帯電話のカメラ(バーコードリーダー)で読み取るか、yachiyo@sg-m.jpへ空メールを送って登録してください。

登録していない人も市ホームページから配信履歴が確認できます。



31年度の申告から
配偶者控除と配偶者特別控除が一部改正されます

お問い合わせは
市民税課
☎483-1151(代表)へ

31年度(30年中の所得に対する課税分)から、市民税・県民税の配偶者控除と配偶者特別控除の控除額などが改正されます。勤務先の扶養手当や社会保険への加入条件などとは異なりますので、社会保険などは勤務先へ確認してください。

納税者本人の
所得要件が設けられます

31年度から、納税者本人の合計所得が1,000万円(給与のみの場合、収入1,220万円以下)を超える場合、配偶者控除が適用できなくなります。配偶者の合計所得が38万円以下(給与のみの場合、収入103万円以下)の場合、現行では納税者本人の所得に関わらず、配偶者控除額33万円が適用されますが、31年度からは納税者本人の合計所得が900万円を超えると22万円、950万円を超えると11万円に減額されます。配偶者特別控除にも同様に、納税者本人の所得要件が設けられます。

配偶者特別控除が適用される
配偶者の所得要件が拡大

現行では、配偶者の合計所得が76万円(給与のみの場合、収入141万円)を超えると、配偶者特別控除が適用できませんが、31年度からは合計所得123万円(給与のみの場合、収入201万円)に改正されます。

配偶者控除・配偶者特別控除の所得控除金額

配偶者控除	配偶者特別控除								
	～38 (～103)	～45 (～110)	～50 (～115)	～55 (～120)	～60 (～125)	～65 (～130)	～70 (～135)	～75 (～140)	76～ (141～)
33※	33	31	26	21	16	11	6	3	—

※老人配偶者控除(70歳以上)は、所得控除金額38万円

改正後の制度

配偶者の合計所得金額→

()内は給与とみの収入金額

(単位:万円)

		配偶者控除	配偶者特別控除								
		～38 (～103)	～90 (～155)	～95 (～160)	～100 (～167)	～105 (～175)	～110 (～183)	～115 (～190)	～120 (～197)	～123 (～201)	123～ (201～)
納税者本人の合計所得金額	～900 (～1,120)	33 ※①	33	31	26	21	16	11	6	3	—
	～950 (～1,170)	22 ※②	22	21	18	14	11	8	4	2	—
	～1,000 (～1,220)	11 ※③	11	11	9	7	6	4	2	1	—
	1,000～ (1,220～)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

※老人配偶者控除(70歳以上)は、所得控除金額①38万円、②26万円、③13万円

農業交流センター☎406-4778

申し込みは、電話か同センターホームページから。

◆地域の竹で竹工作にチャレンジ！

竹とうろうを作ります。小・中学生対象(保護者同伴可)。各回先着15人 時2月3日(土)①午前9時30分～正午 ②午後1時30分～4時 費1組500円

◆簡単！パッククッキング講座

ポリ袋を使った時短料理を学びます。先着16人。エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん、飲み物、筆記用具持参 時2月4日(日)午前10時30分～午後0時30分 費1,500円

◆園芸講座

木バラの手入れと管理の仕方を学びます。先着40人 時2月10日(土)午前10時～正午

◆親子料理教室

「鶏ささみとリンゴのサラダ」と「手作りパスタ、魚介ソース」を作ります。先着16組32人。子どもは5歳以上対象。エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん、筆記用具、飲み物、子ども用の上履き持参 時2月11日(祝)午前10時30分～午後1時30分 費1組1,800円

◆バレンタインケーキ講座

バレンタイン向けのチョコレートケーキを作ります。先着16人。エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん、飲み物、筆記用具持参 時2月12日(休)午前10時30分～午後1時 費1,500円

広報やちよをポスティングしています

広報やちよは、新聞(毎日、朝日、読売、産経、経済、千葉日報)に折り込んでお届けしています。市内在住で新聞を購読していない人には、封筒に入らずに広報紙を郵便受けなどに投函するポスティングサービスを行っています。申し込みは、広報広聴課☎(483)1151へ。また、市ホームページでPDF版を見ることができます。(広報広聴課)

税理士の無料相談会を行います

税理士による確定申告の無料相談会を行います。小規模納税者の所得税・復興特別所得税・個人消費税や、年金受給者・給与所得者の所得税及び復興特別所得税の申告書を作成して提出できます。土地、建物、株式などの譲渡所得がある場合や住宅借入金等特別控除などを適用する場合を除きます。相談会は混雑状況などにより、受け付けを早めに終了する場合があります。来場の際は、公共交通機関をご利用ください。申告書などの提出のみの場合は、税務署へ郵送または直接お持ちください。

▼日時/場所 ①2月1日(木)・2日(金)/勝田台文化センター、②2月8日(木)・9日(金)/八千代台文化センター、いずれも午前9時30分～正午、午後1時～3時 ▼問い合わせ 千葉西税務署☎043(274)2111 (市民税課)



募集 適応支援センターの体育室使用団体

市内小・中学校の不登校児童生徒の自立と学校復帰を支援する適応支援センター(八千代台北8-9-12)では、体育室を開放しています。来年度の体育室の使用団体を1月16日(火)から受け付けます。体育室は18m×12mで、学校の規模から比べると小規模ですが、卓球・バドミントン・体操・武道などに使用できます。

▼対象 市内で活動している10人以上のスポーツ団体 ▼利用期間 4月1日(日)～31年3月31日(日)の土曜日曜日午前9時～午後6時 ※原則として1団体週1回3時間までの定期使用 ▼申し込み 適応支援センター☎(486)1019へ連絡後、2月13日(火)までに申請書類を提出してください

2月14日(水)～16日(金)は
総合生涯学習プラザのプールは利用できません

プールの清掃・点検作業を実施するため、2月14日(水)～16日(金)の期間はプールを利用できません。館内、他の施設は、通常どおり利用できます。お問い合わせは、総合生涯学習プラザ☎(487)3719へ。

会員募集



- 折り鶴 折り紙で指先を動かして脳の活性化を促します。地域の仲間作りも目指しています。第1・3月曜日10時～12時、勝田台公民館。月1,000円。宮地☎484-4623
- 青墨会 水墨画を学んでみませんか。初心者歓迎。見学もできます。第1・3水曜日10時～12時、高津公民館。月1,500円。宮下☎450-6215
- パソコンクラブ ワード、エクセル、その他。基礎から楽しく学びます。第1・3月曜日13時～15時、八千代台公民館。金井☎484-0712
- アート・空の会 地域のふれあい活動としてアートサロンを実施します。引きこもりについての支援もします。毎月2回(平日)、八千代台東南公民館。月500円。中村☎485-4361
- 東雲会 書道教室。第1・3土曜日9時～12時、睦公民館。月1,500円。田波☎484-4805
- 土筆会 ペン習字を楽しみながら、会員との親睦を図ります。第2・4木曜日10時～12時、高津公民館。入会1,000円。月1,500円。深田☎450-4555
- 八千代台将棋の会 将棋愛好家同士で将棋を指し、親睦を深めます。第1・2日曜日9時～12

- 時、八千代台公民館。入会1,000円(将棋盤、将棋の駒持参の人は無料)。月1,000円(茶菓子持参の人は無料)。篠田☎090-7849-8875
- ポップサークル 季節のイベント行事、工作、遠足などを行う親子サークルです。第1・3金曜日10時～12時、八千代台公民館ほか。入会600円。月1,000円。宮下☎090-6103-8264
- 高津ペン習字 お手本に沿って練習し、先生に添削してもらい上達を目指します。第2・4火曜日10時～12時、高津公民館。月1,500円。川上☎459-2426
- 寿料理教室 料理を作る楽しさをテーマにした、60歳以上の男女の教室です。第4水曜日10時～12時、八千代台公民館。月1,000円。尾花☎483-9247
- フルーツアンサンブル・アンダンテ 定期演奏会のほか、病院や施設などでのボランティア演奏など。毎週金曜日18時～21時、八千代台東南公民館ほか。月4,000円。久我☎486-9112
- レディーステニスサークル・ポパイ 初級。無料体験もあります。コーチレッスンは月2回。毎週火曜日11時～13時、新川テニスコート。入会1,000円。月3,000円。平田☎458-4564
- こぶしの会 武術に基づく太極拳が真の健康につながります。講師がわかりやすく教えます。第2・4火曜日9時30分～11時30分、八千代台東南公共センター。月1,500円。荘司☎483-9330
- 居合道稽古会 剣道連盟制定居合と古流夢想

- 神伝流。見学自由。毎週日曜日夕方、勝田台小学校。入会3,000円。年1万1,000円。角☎459-1278
- クッキー (テニス中級サークル) 老若男女和気あいあいとコーチの指導の下、テニスを楽しみます。毎週水曜日9時～11時、村上テニスコート。入会3,000円。月3,500円。金子☎409-1840
- 八千代市弓道連盟 見学歓迎。初心者には基本から指導します。月曜・水曜日を除く随時、市民体育館。年2,500円。山屋☎486-9867
- 八千代合気会 小学生以上の男女。初心者歓迎。①火曜・木曜日19時15分～20時45分、②金曜日19時15分～20時45分、③土曜日13時10分～16時45分、④土曜日17時15分～18時45分、⑤日曜日9時～11時。①③⑤市民体育館、②総合生涯学習プラザ、④勝田台中央公園小体育館。入会3,000円(ワッペン代)。月2,000円(小学生～大学生)、3,000円(一般)。家族、シニア割引あり。林☎090-5992-9233
- 勝田台ヨーガサークル 仲間作りと健康増進。女性対象。第2・4金曜日13時30分～15時、勝田台公民館。月1,000円。佐藤☎483-7128
- 八千代警察署チビッ子柔剣道クラブ 市内在住の小学生対象。毎週水曜日16時～18時、八千代警察署。入会2,000円。月1,250円。八千代警察署生活安全課☎486-0110

会員募集は不定期掲載です。今号は29年6月1日までに受け付けたものを掲載。

保存版

会員募集・市民伝言板掲載のきまり 広報広聴課☎483-1151(代表)

「市民伝言板」は、市民の皆さんが市内で行う行事の案内を、「会員募集」は市内で活動するサークルなどの会員を募集するコーナーです。

- 対象団体 原則として市内在住の人で構成される団体で、次の要件をすべて満たすもの ▶団体の事務局などが市内にあり、市内の公共施設などを活動拠点としていること ▶営利、政治、宗教を主たる活動目的とする団体でないこと ▶継続的に活動していること(概ね6か月以上の活動実績)
- 原則として、次のような内容のものは掲載できません ▶講師自らが募集するもの ▶特定の人を対象とする行事 ▶市内の公共的な施設を会場としないもの(バス研修などを除く) ▶事業所が行う教室、講座、講演会 ▶営利、政治、宗教を目的とするもの ▶広告、宣伝が目的のもの ▶特定の団体、個人を支援または誹謗中傷するもの

- の ▶掲載内容と実際の活動内容が著しくかけ離れていることが過去に確認されているもの ▶掲載の意図や内容が不明確なもの ▶このほか、行政広報としての公共性、公益性を損なうおそれがあるもの
- 会員募集
- ・掲載は、原則1団体、年(1～12月)1回まで
- ・不定期掲載です。受け付け順に掲載します
- ・市内の公共的な施設が会場であること
- ・問い合わせ先が、八千代市民
- 【必要事項】
- ①団体名 ②活動内容(紹介文) ③日時 ④場所 ⑤費用(入会金・月会費など) ⑥連絡先(メール不可)
- 市民伝言板
- ・掲載は、原則1団体、年(1～12月)3回まで
- ・締め切りは、発行日の約45日前です
- ・市内の公共的な施設が会場であること

- ・問い合わせ先が、八千代市民
- ※会員の募集を目的とした体験会や講習会(団体が通常の活動日に実施するものなど)は市民伝言板ではなく、会員募集として扱います。
- 【必要事項】
- ①掲載希望号 ②団体名 ③行事の名称 ④内容 ⑤開催日時 ⑥場所 ⑦費用 ⑧連絡先(メール不可)
- 申込方法
- ・広報広聴課、各公民館、市ホームページで配布している指定の様式に必要事項を記入し、〒276-8501市役所広報広聴課☎485-4023へ郵送、ファクス、または直接お持ちください。市HPからも申し込みができます
- ・掲載前に必ず原稿確認を行います。ファクスがある人は番号をお知らせください
- ・会員募集は受付票を発行しますので、掲載されるまで保管してください

戦没者などの遺族の皆さんへ 特別弔慰金の請求は4月2日まで

公務死亡などした軍人、軍属、準軍属などの戦没者の死亡当時の遺族で、恩給や遺族年金などを受ける人(戦没者などの妻や父母など)が死亡などにより、27年4月1日時点でいない場合、第十回特別弔慰金として額面25万円、5年償還の記名国債が最も順位の高い遺族1人に支給されます。請求は4月2日(月)まで。

〔支給対象となる遺族の順位〕

- 1 弔慰金の受給権者
 - 2 戦没者などの子
 - 3 戦没者などと生計関係を有しており、かつ、戦没者と氏が同じである①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹
 - 4 ①②③で3以外
 - 5 戦没者などの死亡時まで1年間以上生計関係を有していた三親等内の親族で、1・4以外の遺族
- お問い合わせは健康福祉課☎(483)1151へ。

市スポーツ指導員の講習会

会場は総合生涯学習プラザ(駐車料金は2時間まで無料)。いずれも30分前から受け付けます。

▼日時/内容 ①2月3日(土)午後2時～4時/秀明大学教授の加藤英雄さんによる講演「水球のコーチングより学ぶ」

②2月24日(土)午後6時～8時/聖隷佐倉市民病院リハビリテーションセンター長兼整形外科主任医長による講演「スポーツ障害について」。

①は指導員希望の人以外も参加できます ▼問い合わせ 市体育協会事務局☎(483)5415(火曜・金曜日午前10時～午後4時) (文化・スポーツ課)

募集 ふれあい大学校で学びませんか

ふれあい大学校は、60歳以上の人を対象とした「学習の場」です。主に福祉センターを会場に、一般教養コース(午前10時～正午)と、健康福祉コース(午後2時～4時)を開催します。どちらも学習日は第2・4金曜日、修学期間は1年間、各コース抽選100人。詳しくは長寿支援課、支所・連絡所で配布する入学案内書をご覧ください。

▼対象 30年4月1日現在で60歳以上の市内在住の人(ふれあい大学校卒業生は除く) ▼費用 無料 ▼申し込み 1月31日(水)までに、入学案内書に添付の願書を長寿支援課、支所・連絡所へ

(長寿支援課)

ふれあいプラザ体育室とプールの臨時休業

天井などの修繕工事のため、ふれあいプラザの体育室とプールを休業します。その他の施設は、通常どおり利用できます。

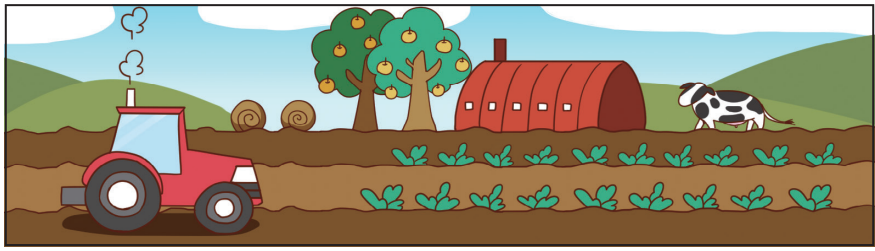
▼休業期間 体育室：2月1日(木)～14日(水)、プール：2月28日(水)～3月13日(火)

(健康福祉課)

No.135
広報やちよ女性版

公募して選ばれた編集委員が
企画・構成・編集するページです
編集委員 関口 理子/夏戸 夕起

子どもの食をみんなで考えよう 農家から学ぶ食育ふれあい授業



皆さんが普段から口にしている農産物がどのように育てられているか知っていますか。市では、食を通じた健康づくりのために、市内の農産物をテーマに食育の授業を行い、「やちよ食育マガジン」を発行しています。小学校でこの食育の授業に注目し、私たちが選んだ3つのテーマ「梨」「酪農」「ニンジン」の授業に参加しました。

市民・教員・市職員が連携して 子どもの食を通じた健康づくり

食育の授業は、17年度から実施している「エコニンジンウィーク」を発展させたもの。子どもたちが食べ物を大切に作る心を身につけ、健全な心身を育むことを目的にやちよ食育ネットワーク協議会が行っています。

同協議会は、市民、教員、市職員で組織され、子どもの食を通じた健康づくりを推進するため、「学校での食育を推進するための学習会」を開催し、広報紙「やちよ食育マガジン」

を発行しています。

今年度は、「ニンジン」「ねぎ」「ほうれん草」「梨」「酪農」の5つをテーマに、市内11校の小学3年生を対象に実施しました。

授業には、給食センターの栄養士も参加し、農作物の栄養素やその作物を食べたときの効果などを説明。また、生産者の顔が見える、地元で穫れた安心安全な農産物を地元で消費する地産地消の大切さを説明しました。

授業は、教科書に載っていないことにも、穫れた農作物、写真や道具を使って、理解しやすいように工夫されていました。



「おいしい梨をみんなに届けたい」 梨農家 網島祐介さん

梨は1個あたり約250gで、ほとんどが食物繊維できています。シャリシャリした食感のあるリグニンが腸内環境を整えてくれます。梨の糖分には、ソルビートという成分が含まれ、便をやわらかくする効果があります。一日に果物を200gくらい食べるとお通じに良いそうです。

10月24日、米本南小学校で「梨」をテーマに授業が行われました。梨農家の「つなちゃん先生」こと網島さんが、クイズを交えながら写真や道具を使って、梨ができるまでを説明しました。最初に、梨の花の4択パネルクイズ。子どもたちからは「ネギ」「オクラ」「とうもろこし」など、さまざまな答えが出ました。収穫に使うハサミやのこぎりを備えた腰ベルトを巻いて見せると、子どもたちから大きな歓声が上がりました。授業の最後に梨の木の枝が配られ、「梨の血管はどこ」の質問に、触ったり、眺めたりする子どもたち。班ごとにいろいろな回答が出ました。初めて見るものや聞くことに関心をもち、素直に元気よく質問に答える子どもたちの姿が見られました。



▲梨の枝の血管の場所を班で相談して発表しました

梨ができるまで

梨の収穫は年に一度です。梨園ではそれぞれ地域の気候に合った品種を育てています。異なる種類の木を受粉させて実をつけるため、さまざまな種類の木をバランス良く植えて工夫しています。梨の木は、りんごの木と違い、木を金属の棚が支えているので、台風などで被害を受けることは少ないそうです。

4月になると白い花が咲きます。花びらの中心部から専用の受粉機を使って、花粉を採取し、別の花に受粉させます。2週間ほどで約2,000本の木に行う必要があり、花粉は雨などの液体に弱いので、受粉は晴れた日にしかできないので大忙しです。5月に緑色の実がなり始め、6月からは、複数の実の中から1つに絞る「摘果」を行います。7月には、実が黄土色になり、日焼けや虫から実を守るため、葉まきと袋がけを行います。8月～10月頃に品種ごとに収穫が始まります。収穫が終わり、3月までは、梨の木よりも高く伸び過ぎた枝を切る「剪定」を行います。

Q&A 網島さんにインタビュー

Q 梨の種類はどれくらいあるの？

30品種程度で毎年違う品種を育てています。収穫できるまで、最短で4年くらい、最長10年です。木の寿命は30年ほどで、実ができなくなったり、病気にかかりやすくなったりします。

Q 梨の味に違いがあるのはなぜ？

肥料によって味に違いが出ます。最近では、牛糞のほか、魚の骨、貝殻、米の籾殻などが使われるようになりました。

Q 梨の木は何本くらい育てているの？

昔は800本程度、現在は2000本程度。昔は1つの木からたくさん収穫していましたが、木の負担を減らすため、多くの木から実を少しずつ収穫するようにしています。

Q 梨園を営んでいて楽しいことは？

直売所でお客さんから生の声が聞けることです。毎年、お客さんに会えるのを楽しみにおいしい梨を作れるよう努力しています。



▲枝が伸び過ぎないように紐で固定します



「酪農から学ぶ命の大切さ」 酪農家 加茂太郎さん

乳牛のほとんどは白黒模様のホルスタインという種類で、他に比べ、多くの乳が搾れます。一年中乳を出し続けるために、毎年出産を繰り返します。

牛1頭が一日に食べる餌は約30kg。主に牧草と、おかずに、とうもろこし、麦を乾燥させたビールかすなどを混ぜた配合飼料、コーンを砕いて乾燥させたコーンサイレイジなどです。食べるのが早いため、大きな4つの胃を使って消化します。食べたものを口と胃袋の間で何度も循環させて柔らかくしています。そのため、食事をしていない時も口を動かしていることがあります。

11月14日、八千代台東小学校で「酪農」をテーマに授業が行われました。「みんな牛乳好き？」の加茂さんの質問に「牛乳大好き！給食にも出たよ」とうれしそうに答える子どもたち。酪農家の加茂さんが牛の特徴やどのように牛を育てているかについて説明しました。



これでも半分くらいの大きさです

おいしい牛乳を作るために

さくにはう
搾乳作業

牛1頭から一日に約30ℓの乳が搾れます。給食の牛乳なら1頭で150本分、牛6頭で小学校1校分賄えます。搾乳はミルカーという機械を使って、搾った乳を真空状態のクーラータンクに保存します。菌が入らないように気をつけながら行います。殺菌前の牛乳は格別だと聞きましたが、日本では無殺菌での提供は禁止されています。

牛糞の処理

牛の糞の量は1頭あたり一日約30kg。糞を、教室よりも広い倉庫で乾燥させて肥料を作ります。作った肥料は、園芸用として売られたり、餌用の農作物を育てるために使われたりします。牧場では、牛糞から育った農作物で餌を作り、餌を食べて牛が育つ循環を行っています。

牛から受け継いだ命を大切に

毎年生まれてくる仔牛は、雌は乳牛として、雄は食用として育てられます。高齢の乳牛として役目を終えた牛も食用になります。酪農家は、牛たちを「みんなの命をつなげる仕事をがんばって」という気持ちで市場に送り出します。ご飯を食べるときは、「命をいただきます」という気持ちを忘れずに残さず食べましょと、子どもたちに語り掛けました。

Q&A

加茂さんにインタビュー



▲餌は牛の成長や状態で細かく分けられています

Q 酪農家でよかったことは？

動物と触れ合えるところです。がんばって世話をした分、長生きし、多くの乳が搾れるのでやりがいがあります。

Q 牛乳の生産は安定していますか？

牛が健康であれば安定して生産できます。暑さに弱いのでエアコンを使い、猛暑対策に気を配っています。酪農家として最後は食肉として市場に送り出すことを目標にしています。

Q 雄の子牛ばかり生まれるのでしょうか？

牛舎にいる牛の生産寿命を見ながら数を調整します。最近では、雌だけが生まれるようにする技術も開発されています。生産効率の良い牛の遺伝子のみを残すように研究しています。

「嫌いな人も少しずつ食べよう」 ニンジン農家 松戸隆さん

ニンジンに豊富に含まれるビタミンAは、体の中でカロテンという栄養素になり、目を良くする、風邪を予防する、皮膚を丈夫にする効果があります。カロテンは油と相性が良く、油で炒め物にすると吸収しやすくなります。煮物や生野菜などでも食べられるニンジンのは、給食のメニューにもよく取り入れられています。

11月7日、勝田台南小学校で「ニンジン」をテーマに授業が行われました。「嫌いな人も少しずつ食べてほしい」と話すニンジン農家の松戸さん。ニンジンができるまでについて、苦労話を交えながら説明しました。教科書に載っていない内容も多く、「形の悪いものはどうするの」「良いニンジンを育てるのに気をつけることは」など、積極的に質問する子どもたちの姿が多く見られました。

ニンジンができるまで

ニンジン栽培は、土作りが一番大切。耕運機やトラクターで石や木を取り除き、土を十分にやわらかくしておくことが、大きくて形のいいニンジンを育てる秘訣です。



ニンジンの葉はこんなに長いんだよ



▲暖かくなってきたらビニールを外して害虫よけの消毒をしています

種まきは夏と冬の年2回。種は小さく軽いので、風に飛ばされやすいです。最近は、石灰などで丸く均等の大きさに加工した種を使って、機械でまくことができます。寒い時期は、種を霜や雪から守るため、均等に穴の開いたビニールを畑に敷き、穴に4粒ほどまきます。発芽までの半月は、土を乾燥させないように毎日水やり。病気、葉を青虫などに食べられないよう注意します。ある程度大きくなったら、穴の中で一番育ちの良い1本だけを残し、あとは全て抜いてしまいます。

Q&A

松戸さんにインタビュー

Q 夏と冬でニンジンの味は違いますか？

味は変わりません。昔と比べると、品種改良され甘みが増しておいしくなりました。

Q 楽しいのはどんなときですか？

一斉に芽が出たときと、良いニンジンがたくさん穫れたときです。人力で水を運ぶなどして土を乾燥させないようにしています。



▲太くて立派なニンジンが穫れました

編集後記



関口記者

食育の授業は、どれも個性的で工夫されていて、子どもたちと一緒に楽しみました。野菜や果物、牛乳など、そのひとつひとつにたくさん手がかけられていること、それらの栄養から私たちの健康が守られていることを学びました。農業生産者の人たちも、授業で子どもたちと触れ合えるのを楽しみにしているそうです。食育の授業は、明日の元氣を作る架け橋だと感じました。



夏戸記者

幸せに暮らすために、命の尊さとその命をいただき、健康に生きる大切さを、子どもたちと考える機会が持てました。管理栄養士さんから栄養面も学ぶことができて良かったです。

健康は食にあり。身体は食べ物でできていることを忘れてはいけませんね。毎食の食べ物の成り立ちと栄養を考え、地元の農業を大事にしたいと思いました。

情報ぎゅらりー

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

国民年金の加入は20歳から

国民年金は病気やけがで働けないときや、高齢のため収入を得ることが難しいときに、生活の基礎となる費用を支給する制度です。日本に住む20歳以上60歳未満の人に加えが義務付けられています。20歳になる誕生月に年金事務所から送られてくる加入届を国保年金課、支所・連絡所に提出してください。1か月ほどで年金手帳と保険料の納付書が年金事務所から送付されます。納付書に記載の方法で保険料を納付してください。29年度の保険料は月額1万6,490円です。(国保年金課)

保険料の納付済確認書を1月下旬に送付します

次の保険料納付済確認書(29年中に納めた保険料額を確認するもの)を1月下旬にそれぞれ送付します。確定申告などで社会保険料控除する際に使ってください。

年金から保険料が天引きされている人は、年金機構などから送付される源泉徴収票を確認してください。

夜間・休日
急病診療

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

◆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

具合が悪くなり、当番医での受診が必要に判断した時などに看護師や医師が電話で相談に応じます。

【小児】こども急病電話相談
毎日19時～翌朝6時局番なしの☎#8000
※ダイヤル回線、IP電話、光電話からは☎043-242-9939

【小児以外】救急安心電話相談
平日・土曜18時～23時、日曜・祝日・年末年始9時～23時局番なしの☎#7009
※ダイヤル回線、IP電話、光電話からは☎03-6735-8305

障害年金や遺族年金から保険料が天引きされていて、申告などに必要な場合は各担当課へご連絡ください。

■国民健康保険料／国保年金課

▶対象 昨年中に納めた保険料の一部が還付された人または本年度の申告で社会保険料控除されている人など。このほか納付済確認書が必要な人はご連絡ください。別途、送付します

■介護保険料／長寿支援課・後期高齢者医療保険料／国保年金課

▶対象 市民税・県民税が課税された人で、保険料を口座振替で納めた人または昨年中に納めた保険料の一部が還付された人

「住宅・土地統計調査」の準備調査を実施します

10月に行う「平成30年住宅・土地統計調査」の準備調査を2月中旬にかけて実施します。指導員が「指導員証」を持って調査区内を巡回し、住宅数の確認などを行いますので、ご理解をお願いします。(総合企画課統計調査班)

千葉県特定(産業別)最低賃金が改正されました

29年12月25日から、県内の調味料製造業や鉄鋼業など、特定6業種の事業所で働く労働者に適用される「千葉県特定(産業別)最低賃金」が改正されました。詳しくは千葉労働局労働基準部賃金室☎043-221-2328または船橋労働基準監督署☎431-0182へ問い合わせください。(商工課)

市民税・県民税申告書を送付します

29年中に市民税・県民税の申告をした人には、1月29日(月)に市から「市民税・県民税申告書」を送付します。会場で申告・相談する人は、届いた書類を必ずお持ちください。お問い合わせは市民税課へ。

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	12月	1～12月
救急	845件	9,158件
火災・その他	102件	1,009件

火災場所の問い合わせは☎459-0119へ

募集 自動販売機の設置事業者

市役所庁舎、緑が丘図書館、清掃センター、消防署などに設置する清涼飲料水の自動販売機の設置希望者を募集します。

詳しくは資産管理課か市ホームページで確認してください。(資産管理課)

募集 母子保健推進員

母子保健推進員は、市長から委嘱を受け、市の保健師と協力しながら活動する地域のボランティアです。生後2～3か月児のいる家庭の訪問をはじめ、地域グループごとの自主的な活動も行っています。

▶応募資格 育児経験があり、大和田地区周辺に住んでいる人 ▶応募方法 電話で母子保健課☎486-7250へ

募集 パート保健師

▶勤務内容 成人保健業務 ▶募集人数 若干名 ▶資格 保健師 ▶勤務日 2月から3月末の平日午前9時～午後5時(更新、勤務時間の変動可) ▶賃金 時給1,400円(交通費別) ▶選考 面接 ▶応募方法 電話で健康づくり課☎483-4646へ

1月の納期	納期限は1月31日(水)
	納め忘れのない口座振替が便利です
	市民税・県民税……………4期
	国民健康保険料……………7期
	介護保険料……………7期
	後期高齢者医療保険料……………7期

けんこうかんりコーナー No.517 善意の循環

古くから「お返し」の慣習があります。お祝いやプレゼントに同等のものをお返しして謝意を表す。当たり前のことですが、日常のちょっとした出来事に対しても、お返しをしていますか? 「善意の循環」という考え方があります。ちょっとうれしい出来事があっても、その場できちんとお返しができなくても、別の形でうれしさを誰かにお裾分けすればよいのです。見返りは期待せず、何気なく、別の誰かに善意を伝える。ほんのちょっとしたお返しです。例えば、電車で席を譲られたら、駅員さんに「お疲れ様」と声をかけてみる。おいしい料理をいただいたら、おつりの一部を募金してみる。そんな

保健

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

母子保健課 1歳6か月児・3歳児健診

お子さんの発育・発達や生活習慣、子育ての状況などを、かかりつけの医師と確認する大切な機会です。ぜひ健診を受けましょう。対象者には通知します。転入などで通知が届かない場合はご連絡ください。▶対象 1歳6か月児健診は1歳6か月～2歳未満で、3歳児健診は3歳4か月～4歳未満。1歳6か月児歯科健診は1歳10・11か月頃に保健センターで行います。詳しい日程は、封書でお知らせします。お問い合わせは母子保健課へ。

健康づくり課 やちよ元気体操 応援隊養成講座

体操のポイントや地域の仲間と一緒に活動することについて学ぶ講座です。やちよ元気体操をしっかりと学んでみたい人、地域の仲間と健康の維持・増進に取り組みたい人はぜひご参加ください。先着30人。▶日時 2月2日・9日・16日のいずれも金曜日午前9時30分～11時30分 ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

八千代市医師会
うのクリニック
宇野 史洋

小さなことでいいのです。みんながすれば循環して、また戻ってくるかもしれません。

仕事が大変なとき、善意のお返しと考えると、少し楽になるかもしれません。今まで受けた指導や厚情に対する善意の循環という考え方。どうですか?

介護の仕事も大変ですが、笑顔があふれていて、勇気をもらいます。外来で患者さんからその笑顔をいただくと、私も職員も笑顔になって、また次の患者さんにつながります。しんどいときもありますが、笑顔を忘れずに仕事を続けていきたいものですね。

Getting Better(Beatles)。たぶん少しずつ良い方に向かう気がします。

やちよ情報メール

防災・防犯・環境・火災・イベント・徘徊高齢者等・健康・市政

登録申請は ☎yachiyoe@sg-m.jp

市民伝言板

■障害のある子の「入園・普通学級入塾、直前相談会」4月から始まる保育園、学童保育、小・中学校、高校の普通学級での生活についての相談、情報や体験談を提供します。在園・在学中の相談もできます。2月8日(木)10時30分～12時30分、障害者福祉センター(保健センター併設。100円資料代)。やちよ保育・教育を考える会・高橋☎0907-1940681

◆初心者のための谷津田の冬鳥観察会 少年自然の家から冬鳥を探しながら約3kmを散策します。観察できる鳥はモズ、ツグミなど。運が良ければカワセミやルビータキも。先着30人。あれば双眼鏡持参。汚れてもよい靴でご参加ください。1月31日(水)9時30分～12時30分。少年自然の家集合。雨天中止。100円(資料代)。申し込みは、八千代自然と環境を考える会・佐藤☎080(5078)32255へ

■子どもネット八千代の鑑賞事業 ①ミュージカルカンパニーツフォオリーズ公演「ミュージカル ちいさいつがが消えた日」2月3日(土)17時30分開演、市民会館大ホール。4歳以上3000円 ②「0歳からの馬頭琴コンサート」2月18日(日)10時30分開演、八千代台文化センター。4歳以上500円 ③幼児向けお芝居「おはなしくじらのおもちやばこ」3月18日(日)14時開演、八千代台文化センター。4歳以上3000円。申し込み・問い合わせは、平日10時～16時に子どもネット八千代事務局☎(486)46099へ

◆第10回ボレボレ祭り 当事者と支援者が、歌や楽器演奏、語り合いを通して交流を楽しみます。1月27日(土)10時～15時30分、東南公共センター15階ホール。精神障害者家族会かたり会・志賀☎(459)1586

◆は市民活動団体支援金交付制度対象事業です。

八千代市レクリエーション協会

「ワイワイクッキング」ちょっとした工夫で美味しきアップ。レシピにはない料理のコツが身につきます。先着20人。

▼日時 2月4日(日)午前10時～午後2時 ▼場所 男女共同参画センター ▼費用 1000円(材料費・保険など。当日持参) ▼申し込み 電話かファクスで住所・氏名・年齢・電話番号を同協会☎(483)5255へ。問い合わせは岩田☎090(314)11540へ

歩く「姿勢」からキレイをつくろう！
美姿勢ウォーキング講座

ウォーキングや体幹のトレーニングを通じて、キレイを維持する方法を体感しませんか。運動に関心のある市内在住の人対象。先着30人。▶日時 1月30日(火)午前10時～11時30分 ▶場所 市民体育館 ▶持ち物 飲み物、フェイスタオル、スリッパなどの内履き、外履きを入れる袋 ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

野菜 de ビューティーライフ

野菜たっぷりの食事は生活習慣病の予防だけでなく、体の中からきれいに過ごすために大切です。体に優しい食事選びを栄養士がお伝えします。先着24人。▶日時 2月21日(水)午前9時30分～11時30分 ▶場所 保健センター ▶持ち物 筆記用具、飲み物 ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

初めての人でも安心！体に負担の少ない介護の体験教室

介護は力任せに行くと、相手と自分の体を痛めてしまいます。リハビリテーション現場の第一線で活躍する講師から体に負担の少ない介護方法について実技を通じて学びます。先着40人。▶日時 2月15日(木)午後1時30分～3時30分 ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

習志野健康福祉センターから

■ピアサポート相談（予約制） 精神疾患による不安や悩みを、精神障害を経験した当事者が相談に応じます。▶日時 2月20日(火)午前9時15分から ▶場所 習志野健康福祉センター ▶申し込み 地域保健課 ☎475-5152
■子育て相談（予約制） お子さんの発達面や、子育てに関する悩みなどについて、臨床心理士が相談をお受けします。▶日時 2月16日(金)午後1時15分から ▶場所 鎌ヶ谷市総合福祉保健センター ▶申し込み 地域保健課 ☎475-5153

1月の献血
●29日(月)午前10時～午後0時45分・午後2時～4時30分、八千代市役所（主催／八千代市献血推進協議会）

親子三世代スポーツフェスティバル
子どもから年配の人まで楽しめる人気の教室を体験できるイベントです。「大人のための卓球教室」「ズンバ初心者体験教室」「合気道護身術体験」「フラダンス見学・体験」「ヨガ体験教室」「シナプソロジー教室」「健康体操無料体験教室」「子どもアーチェリー」ほか。予約が必要な教室があります。
▼日時 2月3日(土)午前10時～午後3時 ▼場所 勝田中央公園小体育館 ▼問い合わせ 同館 ☎487-7667 か指定管理者株式会社セイウンのホームページで確認ください。（文化・スポーツ課）

生涯学習

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。

公民館 八千代台公民館 ☎483-5553
◆ハッピーウォーキング講座 正しい姿勢、足の運び方など健康的できれいなウォーキングを学びます。成人対象。先着16人。飲み物、汗拭きタオル、バスタオル持参。動きやすい服装で ☎1月31日(水)午後1時30分～3時 ☎午前9時から電話か直接同館へ

高津公民館 ☎450-0353 ◆地域防災体験講座「地震・災害にそなえて～あなたはどのようにして自分を守りますか？」講演「浦安の被災体験に学ぶ」と、防災グッズ作りなどを防災士から学びます。起震車体験あり。市内在住か在勤の人対象。飲み物持参。動きやすい服装で ☎2月3日(土)午後1時30分～3時30分 ☎当日直接同館へ

◆いざという時のために～高齢者の身近な相談窓口はどこ？ 高齢者の健康・介護の不安や悩みについて相談内容を交えながら介護保険などを学びます。市内在住か在勤の成人対象。先着12人 ☎2月15日(木)午前10時～正午 ☎午前9時から電話か直接同館へ
睦公民館 ☎450-2390 ◆手前味噌づくりにチャレンジ・全2回 味噌の効能を知り、目に見える素材で自分だけの味噌をつくります。市内在住の成人対象。先着12人。味噌を入れる容器、エプロン、三角巾、布巾2枚、雑巾持参 ☎1月26日(金)・30日(火)午前10時～正午 ☎3,000円（材料費） ☎午前9時から電話か直接同館へ

村上公民館 ☎485-5452 ◆認知症介護のコツ 初期症状の判断目安や介護をする家族の悩みの講話。市内在住の人対象。先着20人。筆記用具、飲み物持参 ☎1月31日(水)午前10時～正午 ☎午前9時から電話か直接同館へ
緑が丘公民館 ☎489-4919 ◆小さい子のためのはじめての人形劇「はらぺこあおむし」「てくてく、ぶあおーん」市内在住の未就学児とその保護者対象。保護者含め先着70人。靴を入れる袋持参 ☎2月3日(土)午前10時45分～11時30分（午前10時30分開場） ☎午前9時から電話か直接同館へ

阿蘇公民館 ☎488-1185 ◆いくつになっても楽しめる書道・全4回 市内在住か在勤の人対象。先着10人 ☎2月8日・22日、3月8日・22日のいずれも木曜日午後2時～4時 ☎午前9時から電話か直接同館へ
◆ソーブフラワー＆プリザーブドフラワー～花のある生活～ お部屋に飾ったり、プレゼントにも喜ばれます。成人対象。先着12人。はさみ、ペンチ、ピンセット持参 ☎2月26日(月)午前9時15分～正午 ☎2,000円 ☎午前9時から電話か直接同館へ

図書館 緑が丘図書館 ☎489-4946
◆季節を彩るクラフト講座 しじみ貝とちりめん布でおひなさまの根付を作ります。市

内在住の成人対象。各回先着16人
☎1月26日(金)、2月2日(金)午後1時30分～3時30分 所緑が丘プラザ4階学習室 ☎1月16日(火)午前9時から電話か直接同館へ

郷土博物館 ☎484-9011
◆第4回博物館子ども体験教室「昔の道具体験」洗濯板・火のし・七輪といった「昔の道具」の使い方を知り、実際に道具を使うことで、昭和時代前半の人々の暮らしを体験。小学3年生以下は保護者同伴。各回先着50人。ハンカチ、ビニール袋持参 ☎2月11日(祝)午前10時～11時30分、午後2時～3時30分 ☎50円 ☎電話か直接同館へ

◆伝統装束体験講座 日本の伝統装束（女性の十二単、女官装束、男性の束帯、貴族装束、^{かつらぎ}中冓など）を試着します。子ども用装束もあります。抽選16組（1組最大5人まで。1人1着のみ）☎2月4日(日)午前9時40分～午後4時の間の指定された20分間 ☎一人500円 ☎1月26日(金)消印有効で、往復はがきに希望者氏名、年齢、代表者の電話番号、参加を希望する時間帯（午前・午後・どちらでも可）、返信先を記入し、〒276-0028村上1170-2同館へ郵送

文化伝承館 ☎458-1700
◆八千代の伝承文化を習おう「物づくり編」⑤雛人形づくり 和紙でかわいい雛人形を作ります。お手製の雛人形を家族で飾りませんか。小学生以上対象（小学生は保護者同伴）。先着15人。はさみ、定規持参 ☎2月3日(土)午前10時～正午 ☎300円（材料費） ☎電話か直接同館へ

少年自然の家 ☎488-6538
◆2月のプラネタリウム 今晚の星空散歩、光のカーテン～オーロラ～、こいぬ座の神話。小学生以上対象（小学生は保護者同伴）☎2月11日(祝)・25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 ☎当日直接同所へ
30分前から5分前まで受け付け

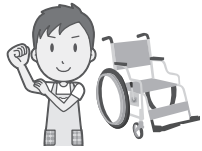
◆野鳥観察室の開放 自然のままの野鳥の姿をマジックミラー越しに間近で観察することができます。小学生以上対象 ☎1月28日(日)～3月25日(日)の開館日のみ、午前9時～午後4時（毎月第2・4日曜日は開館午前9時～午後3時）※土曜・第1・3・5日曜日、祝日は休館日 ☎当日直接同所へ

◆自然観察会「野鳥に親しむ会」 講師を迎え、少年自然の家の野鳥観察室や周辺の地域で野鳥を観察します。小学生以上対象（小学生は保護者同伴）。双眼鏡などを持っている人は持参 ☎2月17日(土)午前9時～11時30分雨天・荒天の場合は中止 ☎2月16日(金)までに電話で同所へ

◆春の親子ふれあい自然体験教室 野外炊事やクラフト制作などの体験活動を通して、自然や他の参加者とふれあい、親子の絆を深めます。市内在住の小・中学生とその保護者対象。抽選20組（1組8人まで）☎3月17日(土)午前9時30分～18日(日)正午（1泊2日）☎1人2,600円（食費、材料費、保険代

など）。3月9日(金)以降キャンセル料あり ☎2月16日(金)必着で、往復はがきに住所、参加者の氏名（フリガナ）、電話番号、年齢、性別を記入し、〒276-0013保品1060-2同所へ郵送

講座・教室 地域子育て支援センター
◆子育てワークショップ「おしゃべり広場」 子育てに関することを保護者同士でおしゃべりしませんか。保育あり、要予約 ☎午前10時15分～11時45分 【つばめ ☎488-1154】 子育てしながら自分の時間をもつということ／1月25日(木) 男女共同参画センター ☎485-6505
◆男の介護講座「箱の数はいくつ？」・



全3回 記憶力が衰えたと思ったら、まさかに備えて学ぶ時。認知症と介護の実態、介護ベットを使って動作確認、高齢者向けの食事づくりの実習など。市内在住か在勤の男性対象。先着16人 ☎2月21日(水)・28日(水)午後1時～3時、3月7日(水)午前10時～午後1時30分 ☎500円（材料費ほか） ☎電話か、メール（件名に講座名、本文に氏名・電話・住所・年齢を記入）を danjo-c@city.yachiyo.chiba.jp へ送信、または直接同センターへ

オーエンス八千代市民ギャラリー ☎406-4116 ◆大人の書道教室＜漢字＞ 書道を通じて落ち着いた時間を過ごしましょう。講師は毎日書道会会員の菊池秋鷺さん。18歳以上の人対象。先着15人 ☎1月31日(水)午後1時～3時 ☎1,000円 ☎電話か直接同館へ
総合グラウンド ☎484-4222 ◆アンバーサリーカップ 市内在住か在勤・在学、市内小・中・高校卒業生、市内でサッカーの活動をしている人が半数程度所属するチーム対象で1チーム30人まで。【一般の部】16歳以上、11人制、先着16チーム【シニアの部】40歳以上、8人制、先着8チーム【女子の部】中学生以上、8人制、先着8チームいずれもトーナメント方式で行いますが、参加チーム数が少ない場合はリーグ戦 ☎2月24日(土)、3月10日(土)・17日(土)・18日(日)・24日(土)午前9時～午後5時 ☎一人300円 ☎1月26日(金)までに大会名、種目、チーム名、代表者、連絡先を電話かメール ☎field@yyp.or.jp で同グラウンドへ。代表者は1月28日(日)午後6時から教育委員会で行う代表者会議に出席してください。

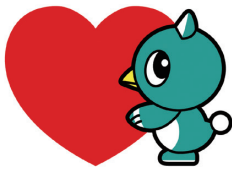


市民ギャラリー「八千代市ご当地イラスト展」作品募集！
市内の地名をキャラクター化したイラストの作品を募集・展示します。作品規定はA4（210mm×297mm）以上A2（420mm×594mm）以内の平面作品。募集期間は2月24日(土)～3月4日(日)、展示は3月17日(土)～25日(日)です。詳しくは館内設置の応募用紙付きのチラシか同館ホームページをご覧ください。



ありがとうございました

社会福祉に役立ててくださ
いと一般社団法人バリア
フリー協会様から前広便座2
台の寄附をいただきました。



“動いて考えて楽しんで” コグニサイズ教室

「コグニサイズ」とは、運動と計算やしりとりなどを一緒に行う、認知症予防のための「脳トレ運動」のことです。12月6日・13日、福祉センターでコグニサイズ教室（いきいき教室）が行われ、参加者22人が集まりました。

みんなで円になって、足踏みしながらリズムよく100から逆さに数を数えたり、わらべうたの「あんたがたどこさ」を歌いながら、歌詞の「さ」の時だけ隣の人と手を叩いたり、楽しみながら頭と体を動かしました。参加者からは「家でも続けたいです」という声。地域包括支援センターでは介護予防を目的とした、いきいき教室を実施していきます。



▲「赤い色のところでは外に足を出す」などのルールに沿ってラダー（はしご）の中を歩くトレーニング

福祉センターで障害者の作品展が開かれました

12月4日～8日、今年度の障害者作品展「とっておきの作品展」が福祉センター1階で開かれました。この作品展は、地域の人に障害について理解してもらうこと、障害者の社会参加を促進していくことを目的に5年前から行われています。書道や編み物、手芸品など、時間をかけて丁寧に、時にはボランティアに手伝ってもらいながら作り上げた作品がずらりと並びました。



▲千葉地区会長賞の加藤富子さんの力作も

議場コンサートに125人が来場

今回で3回目を迎えた議場コンサート。12月16日に開催されました。歌声を披露したのは八千代青少年少女合唱団。1・2部合わせて125人の来場者が「チム・チム・チェリー」「ハイ・タッチ～やっちのテーマ～」など全13曲を楽しみました。ピアノ伴奏をジャズアレンジした歌謡曲「いい日旅立ち」では、会場は一気にしっとりした雰囲気。

普段入ることのない議場でのコンサートは好評で、来場者にとって貴重な体験となりました。



▲一緒に振り付けを楽しむ来場者



第20回記念ニューリバーロードレース in八千代でやちよP R大使も応援

12月10日、第20回記念ニューリバーロードレースin八千代「八千代市制施行50周年記念」が開催されました。かつての「新春マラソン大会」から名前を変えて、はや20年。第1回開催時には、663人だったランナーも、回を重ねるごとに増え、今大会では5,461人と市外からも多くの人が参加しました。

当日は、ゲストランナーの気象予報士・平井信行さんをはじめ、記念大会を祝ってやちよP R大使の女優・岩崎ひろみさんと、お笑いタレント・ジャングルポケットの斉藤慎二さんも応援に。冬晴れの下、多くのランナーが新川沿いのさわやかな風と豊かな自然を感じながら走り抜け、総合グラウンドでフィニッシュしました。

ゴール後は、街づくり市民の会の皆さんが振る舞う豚汁で、心も体もホカホカに。参加したランナーは「目標タイムは達成したけど、一緒に走っていた友人に抜かされてしまった。来年こそは勝ちたいです」と早くも次の大会への熱い思いを語る人も。

この大会は、2.5km親子ファンランや1.6km身体障がい者レース、10マイルなどを設定しており、3歳から出場できます。初心者にもおすすめなので、次回は参加してみたいか



▲ハイタッチでランナーを見送るやちよP R大使の岩崎ひろみさん（左）と斉藤慎二さん（右）



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（午後4時～5時は☎483-1151へ）。市内在住の人が対象です。企業・営利団体の利用はできません。

【ゆずります・有料】▶ベビーベッド（木製）／120cm×77cm×高さ78cm ▶男児用スキーウエア／身長150cm用・160cm用各1組 ▶女児用服／身長130～150cm用（段ボール箱1箱程度）▶パッチワーク用はぎれ（段ボール箱1箱程度）▶空気清浄機（加湿機能付き）
【ゆずって・有料】▶電動ミシン ▶ロックミシン

◆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。市ホームページでも紹介しています。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。

八千代歌壇

佐波 洋子選

遊具みな撤去されたる遊園地暮色の雨に虫の音かすむ

（村 上）網島みち子

手賀沼は夕陽飲みこみほつと赤き残り火 風の尾が消す

（勝田台北）田巻 幸生

島みかんの素朴さを愛で「ときぢくのかぐのこのみ」と嘆

じみし父 （萱 田町）吉田 仁子

この星の先ゆき憂い満月の窓覗きいる 宙の神

（大和田新田）増尾 克子

この先によきことあると知らせるやコップに根を吐く一葉

のポトス （村 上）新井 豊子

堀ぎわの僅かな土に猫じやらしわさわ揺れて我をみている

（吉 橋）宮谷あや子

心の中に別の自分いて時に応じこの道違ふと囁く声す

（天 和 田）紺野 正勝

遠き森朝靄うすれ目交に高層ビルは突如浮き立つ

（勝 田 台）鈴木 悦秀

選 評 一首目、事故を恐れての対処が事故の責任への予防策

か、最近近隣の公園から遊具が姿を消している。下の句はそんな公園の寂しさを伝える。二首目、残照を飲み込む手賀沼の、飲み込み切れぬ赤さを風が最後に消していく。擬音と「赤き残り火」が効果的。上手い歌だが「風の尾」は既視感があるので要注意。三首目、「ときぢくのかぐのこのみ」は橋の古名だが、秋冬になっても霜に耐え香味が変わらぬ木の実の意を重ね、素朴な島みかんを愛でた父の教養で格調を出した。

やちよ川柳 八千代川柳連盟選

口元のほくろ笑顔が魅力的 村上団地 山田 純子

駄々子に岩をも通すママの意思 米 本 西澤はるか

診察券毎年増えてカルタ取り 大和田新田 風戸万里子

腹の立つ友の本音は有り難い 吉 橋 今別府文乃

年取ってボケの演技が役に立つ 八千代台北 萩原 桜児

鼻濁音出せる女の力瘤 大和田 羽生田はる

オレオレも進化しながら生き残り 大和田新田 矢澤 光江

ケンカして妻の機嫌をさぐる朝 勝 田 台 古川 大晴

ねえ聞いて犬に愚痴つて缶ビール 村 上 菊田差知子

糸通し何度やっても狭き門 八千代台北 辻内 京子



防災無線自動電話応答サービス
☎ 0120(970)911
無料通話
24時間以内の防災無線放送の内容を確認できます

石井食品工場見学
八千代市オリジナルツアー

市内在住か在勤の人が対象 ▶見学日 3月24日(土) ▶申し込み 1月24日(木)から石井食品(株)のホームページのみで受け付け。コード番号「648237」で申し込みください ▶問い合わせ 同社工場見学担当者 ☎ 774-6769

