Yotsukaido City Public Relations

市政だより

よつかいどう

私たちのすまいりんぐタウン

2014
（平成26年）
2/15
No.948

トップアスリートに学ぶ
Sports アカデミー参加者募集 2

対象者に介護予防のチェックリストを送ります
「介護の予防」しませんか？ 3

古里の亀崎を歩きませんか
よつかいどう文化財散歩 6

つくっちゃおう！ 四街道のご当地グルメ
カフェをつくろう 14

スポーツを学ぼう！

Sports アカデミー

バレーボール元日本代表選手・卓球元全日本チャンピオン・元プロ野球選手など、
各種目のトップアスリートから、本格的な指導をじかに受けられると大好評の「Sportsアカデミー」。
本物のスポーツのおもしろさを学んでみませんか？ ぜひご参加ください。

主催：市地域振興財団　共催：市体育協会　後援：市教育委員会
協力：市野球協会、市バレーボール協会、市卓球協会、四街道高校バレーボール部、千葉敬愛高校卓球部

問 総合公園体育館 ☎433-1111 FAX433-1115 ／ スポーツ振興課 ☎424-8926

プログラム内容	とき・ところ	対象・定員・参加費	申し込み・持参するもの
がんちゃんの卓球教室 講師：岩崎清信氏（元全日本チャンピオン） 	3月16日㈰9時～16時 （受付８時30分～） 会場：総合公園体育館 メインアリーナ	対象：市内在住の 中学生（経験者） 定員：100人 ※見学可 参加費：1人500円	申し込み：2月18日㈫ 10時～総合公園体育館 （電話・FAX） ※個人でも部活動単位でも申し込み可 持参するもの： ・各種目に合わせて必要な物（ラケット・体育館用シューズ・スパイクなど） ・弁当 ・飲料水
夢の翼！　軟式野球教室 講師：初芝　清氏・内藤尚行氏・立川隆史氏（以上 元千葉ロッテマリーンズ） 市川和正氏（元大洋ホエールズ〈現横浜DeNAベイスターズ〉） 大川　章氏（元ヤクルトスワローズ）	3月21日㈮・祝 10時～15時 （受付９時30分～） 会場：総合公園野球場	対象：市内在住の 中学生（経験者） 定員：120人 ※見学可 参加費：1人500円	
プロから学ぶ野球指導者講習会 講師：大川　章氏（元ヤクルトスワローズ） 初芝　清氏 内藤尚行氏 立川隆史氏 市川和正氏 大川　章氏	3月21日㈮・祝 10時15分～11時15分 （受付９時30分～） 会場：総合公園体育館 会議室・野球場	対象：野球指導者または今後野球指導者を志す人（市内在住・在勤者のみ） 定員：50人 参加費：1人500円	
V・明日夢（ミライ）プロジェクト MIRAI PROJECT **四街道バレーボール教室** 講師：多治見麻子氏（元日本代表）　榎谷佳奈氏（元NECレッドロケッツ）　櫻井由香氏（元日本代表） 	3月27日㈭9時～16時 （受付８時30分～） 会場：総合公園体育館 メインアリーナ	対象：市内在住の 中学生（経験者） 定員：100人 ※見学可 参加費：1人500円	

対象者に
介護予防のための
基本チェックリストを
送ります

基本チェックリストが届いたら、早速チェックしてみましょう

今回の対象：66歳以上で、偶数の年齢になる人
（平成27年３月31日時点）
※介護保険の要介護・要支援認定者は除きます

① 対象者に、黄緑色の封筒に入った基本チェックリストが届きます（地域ごとに２回に分けて発送します。第１回は２月下旬、第２回は４月下旬の予定）

② 説明を読み、チェックリストに回答してご返送ください（返信用封筒あり）

③ 生活機能低下のサインが見られる人には、地域包括支援センターから改善するための教室や講座の案内が届きます（第１回の人は５月頃、第２回の人は７月頃に送付予定）

自分の生活をチェック！「介護の予防」しませんか？

介護予防とは、介護が必要になることをできるだけ遅らせ、介護が必要になってからは、その状態を維持、改善して悪化させないようにすることです。現在の生活を維持していくためには、早期に生活機能低下のサインを見つけ、介護予防に取り組むことが大切です。

問 高齢者支援課 ☎421-6128

ご案内する教室

►運動器の機能向上プログラム
体力などに合わせた個人メニューで、ストレッチや筋力・バランストレーニングを行います

►お口元気アップ教室
口腔機能についての講話、口腔清掃や口腔体操等の実技を行います

►脳のトレーニング教室
認知症予防についての講話や実技を行います

今の生活を生き生きと続けていくためにも、ぜひ教室へご参加ください。参加者からは、「もっと早く参加したかった」との声を多数いただいている、満足度の高い教室です。

元気な高齢者対象の教室・講座もあります

►介護予防教室（通年）
市内各会場で、介護予防のための講話や体操等の実技を行っています

►お口の健康講習会（仮称）
歯科衛生士による講話と簡単な実技を実施します

►認知症に強い脳をつくるウォーキング教室
認知機能を向上するためのウォーキングの継続や講話などを実施します

►いきいき脳の健康講座
ファイブ・コグ検査（高齢者用集団認知機能検査）と認知症予防についての講話や実技を行います

今後、本紙でご案内する予定です。ぜひご参加ください。

地域包括支援センターにお気軽にご相談ください

地域の高齢者の心身の健康の維持、保健・福祉・医療の向上、生活の安定のために必要な援助や支援を包括的に行っています。専門の相談員が、介護予防を始め、高齢者の介護や福祉に関する相談を受け付けます。

〈地域包括支援センター〉
鹿渡無番地　総合福祉センター分館内
☎420-6070　FAX424-6707
開設時間：8:30～17:15（365日対応）

四街道インフォメーション

Yotsukaido information

申告はお早めに！

「所得税の確定申告」「市民税・県民税の申告」は2月17日(月)～3月17日(月)

税金

期間中、申告会場は大変混雑します。提出のみでも時間がかかる可能性がありますので、あらかじめご了承ください。なお、申告書は郵送でも提出できます。

申告期間…2月17日(月)～3月17日(月)
※土曜・日曜日を除く

《期間中の申告会場》

▼市役所　新館5階
9時～12時、13時～16時（提出のみは8時30分～16時まで受け付け）
※開場8時30分
※混雑状況により、受付を早めに終了することがあります。午前中で当日の受け付けを終了することもありますので、ご了承ください
※市役所では助言できない内容があります。詳しくは本紙2月1日号をご確認ください

▼イオンモール成田2階「イオンホール」
受付：9時～16時
相談：9時～17時
（提出のみは17時まで受け付け）
※2月23日(日)、3月2日(日)に限り、日曜に確定申告の相談および受け付けを行います

〈問い合わせ〉

▼所得税・確定申告について
・成田税務署
☎0476-28-5151
※自動音声にてお受けし、ご用件に応じて担当者がお答えします
・国税庁ホームページ
http://www.nta.go.jp

▼市民税・県民税について
・課税課　☎421-6114
※所得税の確定申告の内容についての質問や電話相談は、直接成田税務署へお願いします
※申告期間中は電話がつながりにくくなります。ご迷惑をお掛けしますがご理解ご協力をお願いします

3月1日～7日は春の全国火災予防運動

「消すまでは　心の警報　ONのまま」

問 消防本部予防課 ☎422-2485

消防・救急

3月1日(土)から7日(金)まで、春季全国火災予防運動を行います。

空気が乾燥し火災が発生しやすい時季です。一人一人が十分注意し、火災をなくしましょう。

◎住宅用火災警報器を設置していますか？

住宅には設置が義務付けられています。大切な命を守るため設置しましょう。

《火災件数と原因の比較》（それぞれ1月1日～12月31日）

種別	24年	25年
建物火災	9	**14**
車両火災	4	**1**
林野火災	—	**1**
その他の火災	19	**16**
合計	32	**32**

原因	24年	25年
たばこ	4	**3**
こんろ	3	**2**
焼却炉	1	**1**
ストーブ	—	**1**
排気管	2	—
電気機器	—	—
電灯・電話等の配線	1	—
内燃機関	—	—
配線器具	1	—
火あそび	—	—
マッチ・ライター	1	**1**
たき火	3	**3**
溶接機・切断機	2	—
取灰	2	**1**
火入れ	1	**6**
放火	1	—
放火の疑い	2	**4**
その他	3	**3**
不明・調査中	5	**7**

pick up

稲作　始めよう ～水田耕作者を募集します～

１月から一部開設した栗山みどりの保全事業地区内の水田で、耕作する個人・団体を募集します。

この事業では、生物多様性の保全のため、市民団体と協働して昭和30年代頃の農村景観を目指しています。無農薬・有機栽培で耕作し、子どもたちの農業体験の場として活用する予定です。詳しくは、みどりの推進室までお問い合わせください。

【締め切り　２月28日㈮】

問い合わせ…都市計画課みどりの推進室 ☎421-2263（直通）

pick up

企画展示 村にあった銀行 ～四街道市亀崎林田家資料について～

亀崎地区旧名主・千代田村初代村長宅の林田家では、明治初期に農家でありながら銀行の代理店も経営していました。今回は、林田家に伝わる史料をもとに、江戸初期からの村の歴史と近代「村の銀行」のシステムを紹介します。

と　き…２月４日㈫～３月15日㈯、９時～16時
※日曜・月曜・祝日と３月１日㈯は休館
ところ…千葉経済大学　地域経済博物館（千葉市稲毛区轟町3-59-5）
後　援…市教育委員会
問い合わせ…地域経済博物館 ☎253-9111

普通救命講習会（Ⅰ）に参加しませんか？

問 消防本部警防課 ☎422-2493

と　き…３月９日㈰、９時～12時
ところ…わろうべの里
対　象…市内在住・在勤の人
内　容…①応急手当の目的、必要性など　②心肺蘇生法（成人に対する蘇生法およびＡＥＤの使用方法）③止血法
※受講者には、普通救命講習修了証を交付します
定　員…先着30人（10人未満の場合は中止）
申し込み…２月17日㈪～26日㈬までに電話で消防本部警防課
※土曜・日曜日を除く８時30分～17時15分

消防・救急

スポーツで地域のコミュニケーション 鹿放ケ丘多目的スポーツ広場の利用登録を受け付けます

問 スポーツ振興課 ☎424-8926

スポーツを通じた健康づくりや地域の新たな交流づくりにぜひご利用ください。

対　象…市内在住・在勤・在学の10人以上の団体（責任者は成人）
利用登録期間…４月１日～平成27年３月31日
利用時間…９時～17時（２時間／１単位）　※無料（ただし草刈り作業あり）
休場日…①毎週月曜日（祝日にあたるときは、その翌日）
②年末年始（12月28日～１月４日）
③その他、管理運営上必要と認めた日
利用可能種目…サッカー・ソフトボール（いずれも小学生まで）、ゲートボール、グラウンドゴルフ、子ども会活動など
申し込み…スポーツ振興課備え付けの利用登録申請書に必要事項を記入し、３月７日㈮までに同課に提出
【利用説明会を行います】
と　き…３月14日㈮、18時～
ところ…第二庁舎
※代表者（代理可）は出席してください

スポーツ

定例教育委員会会議

と　き…２月28日㈮、14時～
ところ…第二庁舎
《傍聴》**定員**…先着15人（予約不要）
※駐車場には限りがありますので、車でのご来場はご遠慮ください
問い合わせ…教育総務課 ☎424-8924

問 廃棄物対策課 ☎421-6132

クルちゃんのゴミの話 126

「エコショップよつかいどう」

市では環境に配慮した活動に取り組んでいる店舗を「エコショップよつかいどう」として認定しています。次の８つの事項のうち、３つ以上を実施していること、廃棄物の処理で事業者の責務を果たしていることを基準として認定し、その取り組みを応援しています。

《取り組み項目》

(1)買い物袋または買い物かごの持参の奨励
(2)商品のばら売りまたは量り売り
(3)簡易包装または無包装
(4)リサイクルのための牛乳パック・ペットボトル・トレイなどの店頭回収
(5)再生原料を使用した商品、リサイクルしやすい商品など環境に配慮した商品の販売
(6)販売した商品の修理サービス
(7)広告、チラシなどでの再生紙の使用
(8)消費者に対するごみの減量化、リサイクルなどの呼びかけ

現在、６店舗がエコショップとして認定されています。ぜひエコショップをご利用ください。

【エコショップ認定店】

店舗名	住所	電話番号
三徳　四街道店	もねの里2-18-1	304-3109
斉藤金物店	和田22-10	432-8945
イトーヨーカドー四街道店	中央5	422-1111
MEGAドン・キホーテ四街道店	めいわ2-1-1	433-3810
㈱タカヨシ わくわくひろば四街道店	大日299-1	423-9072
ミニストップ四街道物井店	物井590	433-5731

～エコショップ申請受け付け中～

エコショップの申請は随時受け付けしています。認定されたお店には認定証と認定マークを渡しますので、エコショップ認定店であることや認定マークをお店のＰＲに使っていただけます。循環型社会の形成を推進するため、ごみの減量化やリサイクルなど環境に配慮した取り組みにぜひご参加ください。

ごみ量比較・可燃ごみ

H25.12月分 約1,216ｔ（前年同月比 約−32ｔ） H24.12月分 約1,248ｔ

古里の亀崎を歩きませんか

よつかいどう文化財散歩

～ふるさと亀崎　北年貢道探訪～

中近世から近代の史跡と民衆信仰を訪ねる

pick up

と　き…３月８日㈯、９時15分出発
※雨天決行（荒天時は中止）
ところ…亀崎地区（亀崎ばやし・熊野神社・亀崎城跡・臼井臨済宗清久寺・亀崎橋台跡ほか　約4.5kmのコース）
※市文化財ガイドボランティアの会によるコース案内
集　合…市役所正面玄関前　８時45分～受付開始
※市有バスで現地まで送迎します
解　散…市役所　13時頃
対　象…小学生以上　※小学生は保護者同伴
定　員…40人（定員を超えた場合は抽選）
参加費…１人100円（資料代・保険料含む）※当日徴収
持参するもの…雨具、保険証、飲み物
申し込み…２月24日㈪（消印有効）までに往復はがきで郵送（下図参照）

往信（表）	返信（裏）
郵便往復はがき 284-0003 往信 鹿渡2001-10 社会教育課 「文化財散歩」係行	記入不要

返信（表）	往信（裏）
郵便往復はがき 284-□□□□ 返信 申込（代表）者の住所 氏名	申込者氏名 住所・年齢・電話番号 （2人参加の場合）同行者氏名・年齢

※１枚で２人まで申し込み可
※結果は後日返信はがきでお知らせします
問い合わせ…社会教育課 ☎424-8934

市指定文化財「亀崎ばやし」を特別に披露

県内最古の鉄道遺跡
物井川橋梁亀崎橋台跡

広告　広告　広告　広告　広告　広告　広告　広告　広告　広告

心配ごとが気になって、
気分が沈んでいませんか？
最近寝つきが悪くありませんか？
「こころ」と「いのち」と「おかね」の相談会
ストレスや不安はありませんか？
司法書士・臨床心理士・精神保健福祉士による
共同無料相談会
千葉県地域自殺対策緊急強化基金事業
トラブルの原因になるストレスや不安。
一緒に解決できるかもしれません。
「こころ」の問題の専門家である臨床心理士や精神保健福祉士と、「おかね」の問題など法律の専門家である司法書士が一緒にあなたの相談にのります。
※法律相談は、紛争の価格が140万円以下の民事事件に限ります。
相談無料
予約不要
秘密厳守
開催予定　第４回
平成26年3月1日(土)・千葉市民会館
※第1回（柏会場）、第2・3回（千葉会場）は終了しました。
午前10時から午後4時まで
お問合せ先：ちば司法書士総合相談センター　☎043-246-2666

四街道 こども記者 クラブ通信

今号は私達が次のテーマでお届けします！

1. 成人式
2. まちあるきに行ったよ
3. 燃えるパン屋さん 天然酵母でおいしいよ
4. 連載 こども記者活動を記録「記者への道のり」

あみ記者　かいり記者　ちか記者　ののか記者　みさき記者

04

平成26年2月15日発行
四街道こども記者クラブ
www.kodomokisha.jp

1月12日（日）に四街道市の成人式がありました。今年、四街道で二十歳になる人数は約900人で、成人式には660人出たそうです。

あみ記者

新成人へインタビュー

Q 二十歳になってから、できるようになったことは何ですか？

A 親の許可なしにいろいろなところに行けるようになりました。

Q お酒は飲みましたか。

A 飲みました。

Q 今お父さんやお母さんに言いたいことは何ですか。

A ここまで育ててくれてありがとうと言いたいです。

新成人のみなさん、二十歳になると大変なことも増えると思いますが、がんばってください！

みさき記者

成人式実行委員へインタビュー

Q リハーサルはしましたか？

A 前日に。緊張すると早口になるのがクセなので、家で練習しました。

Q 実行委員になって苦労したことは？

A 今回は実行委員の数が多かったので、情報の伝達が大変でした。

Q なぜ、実行委員になろうと思ったんですか？

A もともと運営とかが好きで。一般客として参加するのもいいですが、運営側としてやるのも貴重な体験だと思いました。

ののか記者

成人式実行委員の人は 9 月くらいから週 1 回くらい話し合ったそうです。去年のいい所は今年も同じようにして、悪いところは変えたと言っていました。大変なことも多かったけど、楽しかったと言っていました。

あみ記者

まちあるきに行ったよ

いろいろな市民団体に入っていて四街道のまちにくわしい工藤さんに案内してもらい、栗山地区のまちあるきをしました。

工藤博孝さん

池ノ尻

わき水が流れていました。

栗山小鳥の森

プレーリーダーのムーミンに話を聞きました。
栗山小鳥の森は木曜日と第２土曜日にやっているそうです。子どもたちが好きなだけあばれる所だと言っていました。遊んでみたら楽しそうです。

楠岡家長屋門

杉の木は大きかったです。
地主のくすおかさんが昔話の中で「昔は食べ物があまりなくて苦労しました」と言っていました。くすおかさんの話を聞いて、「昔はあまりおなかいっぱい食べられなかったんだな。でも今はおなかいっぱいに食べられるし機械もあるし便利だな」と思いました。これからもいろいろなことを調べていきたいなと思います。

ちか記者

燃えるパン屋さん 天然酵母でおいしいよ

わろうべの里で火・木にパンを売っているレーベンス・フォル・ベーカリーというお店の人にインタビューしました。

Q このパンはどこで作ったのですか。
A ピクシーフォレストという障がい者の人たちを支援する施設の人たちが愛情をこめて作ったパンです。

Q いつから売り始めたんですか？
A ５・６年前に依頼されて作り始めました。

Q 大変だったことは何ですか。
A パンが売れ残ってしまったときです。そんな時は、赤かぶ園というグループホームで割引をして売っています。

Q お店をやってよかったことは何ですか。
A こうやってお店をやってみんなに会えることです。

レーベンス・フォル・ベーカリーでは、いろんな種類のパンがあり、週によってパンが変わります。僕が行ったときは１０種類以上のパンやクッキーなどがあり大繁盛ですぐに売り切れてしまいました。おいしいのでぜひ食べてみてください！

かいり記者

記者の道のりキャラクター
記者になりたいトリ

1月11日（土）

今日は新年ということもあり、いつとなく静かなムードでまちあるきや記事づくりができました。市政だより楽しみにしてください。これからもがんばります。

かいり記者

スタッフのつぶやき

寒い日が続いていますが、こども記者たちは元気に活動してます。まさに「こどもは風の子」。寒さに負けるな！こども記者！

四街道こども記者クラブ

住所：284-0001　千葉県四街道市大日 396（文化センター１階）
電話：043-304-7065（四街道市みんなで地域づくりセンター 担当：中川）
ホームページ：http://www.kodomokisha.jp/
メール：info@kodomokisha.jp
Facebook：http://www.facebook.com/kodomokisha

協力：四街道市政策推進課、四街道市みんなで地域づくりセンター

今年度、こども記者クラブ通信は計４回発行予定。次回は市政だより３月15日号。どうぞお楽しみに！

農地の保全に取り組みましょう

問 産業振興課 ☎421-6133

産業振興

農業従事者の高齢化や後継者不足などさまざまな事情により耕作されなくなった農地が増えています。昨年度の調査では、市内農地831ヘクタールのうち耕作放棄地は67・2ヘクタール（約8・1％）でした。

市では、耕作放棄地解消の取り組みの一つとして、雑草抑制と緑肥効果もある「ヘアリーベッチ」の栽培を推奨しています。亀崎、鹿放ヶ丘、吉岡、長岡、中台地区の5箇所で試験的に栽培し、ヘアリーベッチの効果を実証しています。昨年は農業委員の協力を得て、雑草の除去と種まきを行いました。

今後も、耕作放棄地の防止と解消に効果がある取り組みとして進めていきます。

【ヘアリーベッチ】
種をまくと1週間ほどで発芽し、50㎝ほどに成長します。地面を覆うように広がり、雑草の抑制・飛散防止の効果があります。5月～6月には紫色の花が咲き、開花後は自然に枯れるため刈り取る手間が省け、土壌の緑肥として利用できます。

中台地区で種蒔きの作業中（12月）

介護認定調査員（臨時職員）募集

募集要件…普通運転免許証を取得していて、ケアマネージャー（介護支援専門員）の資格を取得している人
業務内容…介護保険認定調査
勤務時間…9時～17時（週2～5日）
募集人数…若干名
申し込み…3月18日㈫までに高齢者支援課 ☎421-6127

社会福祉協議会　臨時職員募集

職　種…児童厚生員
募集人数…1人
職務内容…児童に健全な遊び場を提供し、健康と体力の増進を図り、情操を養うよう指導します
応募要件…保育士・幼稚園・小学校教諭、いずれかの資格を持つ人
雇用期間…4月1日～平成27年3月31日
勤務時間…月14日（8時30分～17時15分）
※土曜・日曜日、祝日の勤務あり
勤務場所…総合福祉センター
時　給…980円
〈試験〉と　き…2月27日㈭、9時～
ところ…総合福祉センター
申し込み…社会福祉協議会備え付けの履歴書（写真貼付）および資格証明書の写しを、2月25日㈫までに社会福祉協議会に持参（月曜～金曜日の9時～17時）または郵送（同日必着）
問い合わせ…社会福祉協議会 ☎422-2945

市民利用パソコンは3月末でサービスを終了します

市ホームページを中心とした情報提供サービスの一つとして、一部の公共施設（市役所、第二庁舎、南部総合福祉センターなど）に「市民利用パソコン」を設置しています。

しかし、スマートフォンやタブレット端末などの普及により、市民利用パソコンの利用者が減少し、その役割を終えつつあることから、3月末で本サービスを終了します。

今後は、住民サービス向上の一環として各公共施設に設置したWi-Fiスポット（ソフトバンク、au、Wi-Fiスクエア）のように、情報技術の変化に対応した利便性の高いサービスを提供してまいりますので、ご理解・ご協力をお願いします。

問い合わせ…情報推進課 ☎421-6163

りサイクル品交換コーナー

ゆずります

▶琴　▶足踏みミシン　▶幼児用ブロック（学研、レゴ）、男児向けおもちゃ（ウルトラマン人形、合体ロボ）▶ベッド×2台（幅100×奥行225cm・新品同様）

ゆずってください

▶旭幼稚園男児制服（120cm以上）、スモック他、学用品　▶和良比小学校体操服（上・下）他、学用品など　▶男性スーツ（ウエスト82～84cm位）▶大人用自転車（26インチ以上）▶ベビーカー　▶男児用自転車（12～14インチ・補助輪付き）▶八街高等学校女子制服（175cm位）▶事務机（幅105×奥行70cm位）▶四街道北中学校女子制服（160cm位）

※品物はすべて無料取引です。品物や受け渡しなどのトラブルが生じた場合は当事者間で解決してください。安全上、電気や燃料を使用する製品の登録は行っていません。すでに取引が成立している場合もありますので、ご了承ください。なお、市役所玄関口の『リサイクル品交換コーナー』では、最新の情報がご覧いただけます

問 産業振興課 ☎421-6134

総合公園テニスコートの使用料金が変わります

私たちは toto 助成を受けています。

総合公園テニスコート改修工事に伴う4月1日からの新料金をお知らせします。

区分	単位	市内		市外	
		現行	新料金	現行	新料金
一般	2時間	420円	**840円**	630円	**1,260円**
中学校・高等学校生徒	2時間	310円	**620円**	470円	**930円**

※総合公園以外のテニスコートについては、使用料の改定はありません

問い合わせ…都市計画課 ☎421-2263／総合公園体育館 ☎433-1111

健康よつかいどう21コラム

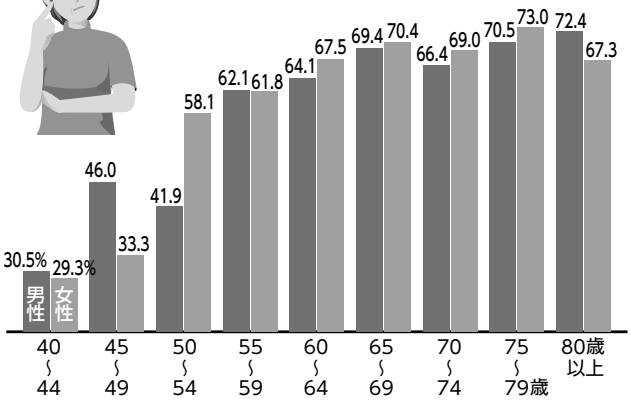
「まさか私が？！　糖尿病」

問 健康増進課 ☎421-6100

✣55歳以上では血糖値の高い人が６割を超えています！

平成23年度に実施した特定健康診査（後期高齢者健康診査を含む）の結果を見ると、血糖検査では45～49歳男性に血糖値の高い人が多く、55歳以上になると男女差はなく、受診者の６割以上が血糖値の正常値を超えています。

【血糖値の高い人の割合】



特定健診・健康診査　23年度結果より

糖尿病と診断されていなくても、血糖値が正常より高い状態が続けば確実に血管は痛みます。ましてや糖尿病と診断されたのにもかかわらず、治療せずにいれば血液中のブドウ糖によって全身の血管が傷つけられて、さまざまな合併症が引き起こされます。

✣食事を見直して糖尿病を予防しましょう

糖尿病の予防には「１に食事２に食事、３、４がなくて５に食事」と言われるほど食事の取り方が重要です。

【食事の取り方の基本】

①１日３食を（可能な限り）時間を決めて取る→血糖値の上昇と下降がリズムよくなります

②３食は内容・量ともに平均的にする
- １回の食事の中に副菜（野菜類）がない、主食（ごはんやパンなど）と主菜（肉・魚・卵・豆類）だけといった偏りをなくす
- 食事の量が朝は少なく夜に多いといった偏りをなくす→ばらつきがあると食後の血糖値に影響（急激に血糖値が上昇するなど）が出ます

③間食や飲み物の内容を見直す
- 間食のお菓子類➡１日の中で取りきれていない食品（例えば野菜、いも、海藻類、牛乳・乳製品など）に変えることはできないか？
- 甘い飲み物➡水やお茶で代用できないか？
- 炭酸入りのジュース➡炭酸水で代用できないか？

といったことを自分の体に問いかけながら見直してみましょう。砂糖類が入っていなくても満足できることはありませんか？

今まで食べたものが、今のあなたの体を作りました。これから食べるものが未来のあなたの体を作ります。食事を見直していつまでも健康で楽しい毎日を送りましょう。

「どうする!?　認知症　～成年後見制度について考える～ 」参加者募集

pick up

誰にでも訪れる老後、そして忍び寄る認知症の可能性…。こういった不安を解消する一つの手段として「成年後見制度」があります。

制度について専門家を招き詳しくお話します。関心のある人はぜひお越しください。

と　き…３月22日㈯、14時～15時30分
ところ…文化センター301号室
講　師…弁護士　佐久間貴幸先生
対　象…親の将来が心配な人
自分の老後が不安な人
成年後見制度に関心のある人
定　員…80人（予約制）
申し込み…電話で福祉政策課 ☎421-6121

【お詫びと訂正】
マーチングバンド全国大会の開催日の訂正

本紙2月1日号・20ページ「千葉敬愛高等学校マーチングバンド部全国大会で銀賞」の記事において、大会の開催日に誤りがございました。お詫びの上、次のとおり訂正いたします。

〔誤〕平成24年12月15日㈰
⬇
〔正〕平成25年12月15日㈰

広告　広告　広告　広告　広告　広告　広告　広告　広告　広告

「大阪駅前」乗り入れ開始!!

深夜高速バス 京都・大阪線

往復運賃は割引率拡大でさらにリーズナブルに！
3列シートでゆったり快適！
安全運行を目指しドライバー2人体制！

四街道駅から

到着地	片道	往復
京都駅まで	8,000円	13,600円
京田辺まで	8,200円	14,000円
大阪駅前まで	8,500円	14,500円
なんばまで	8,500円	14,500円

四街道駅北口サンクス前1番線よりご乗車いただけます。
※JR秋葉原駅前バスロータリーからも運行しております。

お問い合わせ先
千葉交通
銚子高速バス予約センター TEL.0479-22-8577
市外局番のおかけ間違いにご注意ください。

千葉交通　南海バス

パソコン・ケータイからは「発車オーライネット」で予約し、コンビニ等で乗車券を発券できます。　各旅行代理店や四街道駅前のサンクスの端末にて乗車券をご購入いただけます。

情報ポケット

出前青空支援センター
親子で遊ぼう

まだまだ外は寒いけれど、木や草花は春の準備をしています。公園で春を探してみませんか。体を動かして遊びましょう。

と　き…3月5日(水)、10時30分～11時45分
※雨天の場合は12日(水)に延期
ところ…桜ケ丘南公園
対　象…0歳～就園前の児童とその保護者（先着25組）
※参加費無料
内　容…手作りおもちゃのコーナー、遊びのコーナー、親子体操、触れ合い遊び、ミニシアター、育児相談など
申し込み…2月20日(木)、10時30分～電話でエンゼルステーション保育園
☎424-3327
問い合わせ…こども保育課
☎421-2238

地域振興財団主催
遊びの日（子どもの豊かな体験）

仲間同士での体験（ゲームや遊び）を通して、豊かなコミュニケーションを図ります。

と　き…3月9日(日)、13時30分～15時
ところ…千代田公民館　1階ホール
対　象…小学生以上（成人・親子での参加も可）※無料
定　員…20人　※当日参加も可
協　力…市レクリエーション協会
申し込み…2月18日(火)、9時～千代田公民館
☎422-4151

ワンコイン工作
プラ版キーホルダーを作ろう

油性マーカーで好きな絵や名前を描いて、暗い所でも光るキーホルダーを作ろう！

と　き…3月1日(土)、9時30分～
ところ…わろうべの里　児童センター
対　象…幼児（保護者同伴）～18歳未満
定　員…当日先着40人
※事前申し込み不要
参加費…100円
問い合わせ…わろうべの里
☎433-6201

児童センター
スイーツデコストラップ作り

真っ赤なイチゴに生クリーム、おいしそうでとってもかわいいストラップを一緒に手作りしませんか？

と　き…2月22日(土)、10時30分～11時30分
ところ…総合福祉センター内児童センター
対　象…小学生～18歳未満
定　員…先着24人
参加費…200円
持参するもの…ピンセット
申し込み…2月17日(月)、9時～電話で福祉センター
☎423-2940
※一度に複数名の応募はできません（兄弟姉妹は除く）

市民芸術文化振興事業
四街道少年少女合唱団第17回定期演奏会
子どもミュージカル「ふしぎな魔法の笛～モーツァルト・オペラ“魔笛”より抜粋～」

モーツァルト最後のオペラ「魔笛」は、小さな子どもから大人まで一緒に楽しめる、愛と冒険のファンタジー物語です。美しく楽しい音楽、魅力あふれる登場人物を四街道の子どもたちがユーモアたっぷりに歌い演じます。

と　き…3月16日(日)、開演14時（開場13時30分）
ところ…文化センター
チケット…当日900円、前売り800円、前売りペア1,400円、3才以下無料　※全席自由席
主　催…四街道少年少女合唱団
共　催…市教育委員会
問い合わせ…同団父母会代表　榊原 ☎080-3176-8544
社会教育課 ☎424-8934

中央公園庭球場
ソフトテニス大会

と　き…3月16日㈰、8時30分～　※予備日：23日㈰
ところ…中央公園庭球場
対　象…市内在住・在勤・在学・在クラブの高校生以上の人
部　門…一般男女の部、シニア（60歳以上）の部
※各部門2部制
参加費…1ペア2000円（高校生は1ペア1000円）
※当日徴収
申し込み…3月4日㈫までにスポーツ振興課
☎424-8926

地域振興財団主催事業
パパさんファミリーバレーボール大会

と　き…3月29日㈯、9時～
ところ…総合公園体育館
対　象…市内在住・在勤・在学・在クラブの中学生以上の人
競技方法…6人制バレーボール（ネットの高さ2m35㎝・ボール5号球）
参加費…1人500円（保険料含む）　※当日徴収
申し込み…3月16日㈰までに総合公園体育館窓口備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、同窓口に提出（FAX・メールでも可）
※申込用紙は市地域振興財団ホームページからもダウンロードできます
※中学生が参加する場合は、保護者の同意が必要です
共　催…市バレーボール協会
問い合わせ…総合公園体育館
☎433-1111

第18回
春の市民バウンドテニス交流大会

と　き…3月9日㈰、9時～
ところ…総合公園体育館
対　象…市内在住・在勤の18歳以上の人
部　門…混合ダブルス、男女別シングルス
参加費…1人1000円（保険料含む）※当日徴収
持参するもの…室内用運動靴、昼食
申し込み…2月21日㈮までに電話で市バウンドテニス協会（岡野）☎422-8765
問い合わせ…同協会（岡野）またはスポーツ振興課
☎424-8926

ボランティア講座
アロマで「手もみすと」！

参加者募集

アロマを使ってハンドケアをしながらコミュニケーションをとるボランティア「手もみすと」になりませんか？ 実際に体験しながら学ぶので、初めての人も大歓迎です。ここで学んだことを生かして、ご高齢の人や障害のある人たちと一緒に「ほっ」とできるひとときを過ごしましょう。

とき	内容
3月8日㈯ 13時30分～15時30分	アロマってなんだろう
3月15日㈯ 13時30分～15時30分	アロマを使ってケアをしてみよう

ところ…総合福祉センター3階
定　員…先着15人　※参加無料
持参するもの…ハンドタオル2枚
申し込み・問い合わせ…2月18日㈫～ボランティアセンター（社会福祉協議会内　祝日を除く9時～17時）
☎421-6300　FAX422-2807
Eメール：vc-2945@atlas.plala.or.jp

ボランティアセンター
災害ボランティア講座【初動編】

参加者募集

災害が起きたとき、地域の中での助け合いやボランティアの力が必要です。しかし、まずは自分の身が守れなければ他の人を助けることもできません。今回は街を歩き、災害時に役に立つ物資や危険箇所を確認し、地図上にまとめて地域の情報として活用してみましょう。

と　き…3月25日㈫、13時～16時15分
ところ…総合福祉センター3階、市内
対　象…千代田中地区、北中地区の各自治会の防災担当者1人　※定員40人
講　師…今関富美夫さん（(公財)日本法制学会災害救援ボランティア推進委員会　顧問）
申し込み…2月18日㈫～ボランティアセンター（社会福祉協議会内　祝日を除く9時～17時）
☎421-6300　FAX422-2807
Eメール：vc-2945@atlas.plala.or.jp

広告　広告　広告　広告　広告　広告　広告　広告　広告　広告

房州　人気1番商品におどり出ました！
真いわし唐揚げ
レンジで簡単2分♪
油で揚げるよりフライパンで焼くより美味しく仕上がります！
食感はサクサクふわふわ。丸ごと食べられます！
お刺身で食べられるくらい
鮮度の良い真いわしを
油で揚げて瞬間冷凍！
千葉が好き。房の駅 FUSANEKI
千葉県内 SA・PA&房の駅限定 コラボ販売

四街道プレーパークどんぐりの森「森祭り」

どんぐりの森の「森祭り」、今年は春に行います。どんぐり通貨で遊べる子ども街も出現。

と　き…3月15日㈯、10時～15時　※雨天時は翌16日㈰に延期
ところ…どんぐりの森
※駐車場はありません。自転車や徒歩でお越しください

＊子ども商店を募集します

子どもたちのアイデアいっぱいの「子ども商店街の店」を募集します！　ベーごま大会、ダンボール迷路、木のパチンコ、小物やさん、くじびきや、ストラックアウトなどなど。詳しくはどんぐりの森にお問い合わせください。

【プレーパークのご案内】

►どんぐりの森プレーパーク
と　き…毎週月曜・金曜日、第1・3土曜日（10時～17時）
ところ…和良比みむすび神社前の林

►栗山小鳥の森プレーパーク
と　き…毎週木曜日、第2土曜日（10時～17時）
ところ…栗山小鳥の森（栗山小学校前）
※持参するもの　遊んでみたいもの、お弁当、飲み物など

◎出張プレーパーク、鷹の台・千代田・大日地区で開催中！
日程はお問い合わせください。

問い合わせ…四街道プレーパークどんぐりの森　📱090-6197-6735
Eメール：donchan@dongurinomori.net
こども保育課 ☎421-2238

住まいの耐震性について考えてみませんか「わが家の耐震相談会」

東日本大震災のような大地震が起きたとき、住まいに大きな被害がなければ、家族の命や財産、暮らしを守ることができます。住宅の耐震についての講演会・個別相談会を開催します。

と　き…3月15日㈯　13時～：耐震講演会
13時40分～：補助制度の説明　　14時～：個別相談会
ところ…文化センター　※参加費・相談料無料
講師・相談員…㈳千葉県建築士事務所協会会員
※個別相談会への参加を希望する人は、3月13日㈭までに建築課へお申し込みください。当日はご自宅の図面（建築確認書類が望ましい）や写真などをぜひお持ちください
問い合わせ…建築課 ☎421-6144

温水プール主催の教室に参加してみませんか？

問 温水プール ☎432-6410

小学生水泳教室

と　き…3月25日㈫・26日㈬・27日㈭・28日㈮・29日㈯、10時～11時30分
ところ…温水プール
対　象…教室開催期間中の小学生
※平成26年度新1年生は対象外
定　員…60人（定員を超えた場合は温水プールにて公開抽選　抽選日：3月2日㈰）
参加費…2,500円
申し込み…3月1日㈯（必着）までに往復はがきで郵送（下図参照）

往信（表）	返信（裏）
郵便往復はがき 284-0022 往信 山梨2027 温水プール行	記入不要

返信（表）	往信（裏）
郵便往復はがき 284-□□□□ 返信 申込人（代表者）の住所 氏名	「小学生水泳教室」 ①参加希望者氏名 ②年齢 ③保護者氏名 ④住所 ⑤電話番号

※希望者1人に対し往復はがき1枚、本人の家族からの申し込みに限ります
※結果は返信はがきでお知らせします。参加手続きは、3月16日㈰までに参加費・返信はがき・印鑑持参の上、温水プールまで

成人向けの教室

	成人水泳教室	アクアビクス教室
と　き	3月5日㈬・7日㈮・12日㈬・14日㈮・19日㈬ 10時～11時30分	3月4日㈫・11日㈫・18日㈫ 10時～11時10分
対　象	原則として18歳以上の人（高校生を除く）	
定　員	20人	40人
申し込み	2月19日㈬、8時30分～温水プール	2月18日㈫、8時30分～　温水プール
参加費	4,000円 ※3月1日㈯までに納入してください	3,000円 ※2月28日㈮までに納入してください

広告　広告　広告　広告　広告　広告　広告　広告　広告　広告

市政だより
よつかいどう
2014（平成26年）
2/15
No.948
私たちのすまいりんぐタウン

発行／四街道市役所
編集／経営企画部秘書広報課
〒284-8555
四街道市鹿渡無番地
TEL043-421-2111（代表）
FAX043-421-2100

サクラソウマーク

市の花「サクラソウ」をデザイン化し四街道市のイメージを広くアピールすることを目的に作成しました

市の人口（2月1日 現在）

男／45,565人（－10）
女／45,579人（－42）
計／91,144人（－52）
世帯数／37,503世帯（±0）
※外国人を含む住民基本台帳人口
（ ）内は前月比

《うち外国人の人口》
男／746人、女／578人
計／1,324人

表紙の写真

４才からのわんぱくＵＰ！教室では、ボールやバスタオルなど、道具を使いながらいろいろな運動遊びをします。この日は初回でしたが、子どもたちはあっという間に打ち解けた様子。ママやパパ、お友達と触れ合いながら、元気いっぱい楽しそう！

足を支えられ、逆さまになった子どもたち。ママが「せーの」で足を離すと、ごろんと回り得意顔。「もう一回もう一回！」「見ててね、ママ」と大はしゃぎ。小さい頃にいろいろな動きを経験すると、運動能力ＵＰが期待できそうですね。

市ではさまざまな人を対象にスポーツ関連の教室・講座を開いています。本紙でも随時お知らせします。皆さんもぜひ参加してみてくださいね。

ご当地グルメづくりや、カフェの立ち上げに関心のある皆さん、地域づくりサロンで気軽にお話ししませんか？

船橋市でコミュニティカフェ「ひなたぼっこ」を運営している山本佳美さんを講師に招き、実際にカフェを開店するために必要なことを話していただきます。

カフェをつくってみたい人、集まれ！

地域づくりサロンに参加しませんか？

（地域づくりサロン）「つくっちゃおう！ 四街道のご当地グルメ ～カフェをつくろう～」

と　き…２月26日㈬、10時～12時
ところ…みんなで地域づくりセンター　※参加無料
定　員…20人程度
講　師…山本佳美さん（NPO法人ちばＭＤエコネット事務局長）
申し込み…みんなで地域づくりセンター（電話、FAX、メール）
☎304-7065 FAX:422-7051 Eメール：info@minnade.org
（月曜・日曜日、祝日は休館）

昨年の地域づくりサロンをきっかけに立ち上がった「よつグルメ研究会」

鹿放パン、四街道のスープカレー、しあわせクッキー、しあわせカステラの４商品を開発し、産業まつりなどのイベントで大好評。今回は「よつグルメ研究会の商品を食べられる、居心地の良いカフェができたらいいな」の声に応えて、センターと共催でサロンを開催！

ほのぼの文芸

俳句 ◎ 小出治重選

金木犀過ぎし世代を物語る　山梨　長谷川つや子
木の実落つ足の踏み場もなきほどに　鹿渡　中村知司
枯木立聞えるものは風の音　四街道　須田照子
寒牡丹はにかみながら顔を見せ　もねの里　服部久子
娘と孫と米寿の祝い菊かおる　あさひ園　阿部博子

選後評●掲句に於ける〝金木犀〟はかなりの古木ではなかろうか。いわゆる、激動の時代に生き抜いた人々のみが知る感懐をその古木に語らせようとしているのだ。座五の「物語る」は俳句特有の〝断定感〟であることを知るべきであろう（長谷川つや子作品）。

川柳 ◎ 潮田春雄選

養生訓久しぶりにと読み直す　千代田　池田貴志夫
ＴＰＰ来るなら来いと和食党　大日　小林　修
庭に成るみかん残して鳥を待つ　みそら　後藤親子
幸せという言葉以外に見つからぬ　四街道　市原みつ
蕗のとう綿帽かぶる春の雪　四街道　原ことじ

選後評●一作目養生訓が利いております。新年に思い起こしましょう。二作目時事吟を上手に生かしました。三作目春に来る鳥のために残すおもてなし。四作目ご自分か周囲か。最後は綿帽が面白い。もうすぐ春。今年も投句を。

短歌 ◎ 下村光男選

酔芙蓉きのうのピンクと今朝の白　四街道　市原みつ
ひとつ木にあり朝の日を浴ぶ
老い我はパーマかけるが大仕事　千代田　出浦章子
血圧無事に部屋へ戻りぬ
暖かき日差しの中に木守柿　千代田　山口一夫
ついばむ鳥の一羽ありけり
赤と白の二本の山茶花百余り　大日　小木惠美子
競うごとくも咲きこぼれおり
留守番を車椅子にて日向ぼこ　みそら　後藤親子
空に向かいて素足突き出す

選後評●市原作品、一日花の酔芙蓉は咲き始めは白色だが、咲き終わる時はピンクに変わる。当たり前のことを詠んでいるのだが、下句の視点に冴えがある。後藤作品、下句、天翔（あまが）けんとする思いもあっての行為とも見え、佇立（ちょりつ）させられる表現ではある。

✣俳句・短歌・川柳各３点まで投稿可随時受け付け中！
✣部門（俳句・短歌・川柳）を明記して投稿してください

2014年２月15日発行（毎月２回１日・15日発行）
今号の印刷費（３か所への配送を含む）は１部約19円です
再生紙を使用しています

メール配信サービス「よめーる」ＱＲコード➡
http://www.city.yotsukaido.chiba.jp/