



市政だより Yotsukaido City Public Relations

よつかいどう

3月1日号
2017(平成29年) No.1021



元気なうちから介護予防…2

転入・転出などの手続きはお早めに…5

3月26日(日)は千葉県知事選挙の投票日です…6

気になることはありませんか

元気なうちから介護予防

高齢になると心身の不調を来しやすかったり、
低栄養や不活動による体力の低下から日常生活に支障が出やすくなります。
年1回は日常生活を振り返り、チェック項目に複数該当するものがある場合は
積極的に介護予防教室などに参加しましょう。☎ 高齢者支援課 ☎421-6128

介護予防教室

市では、在宅介護支援センターに委託し、介護予防教室を開催しています。介護予防の方法を毎日の生活に取り入れ、生き生きと過ごすために、ぜひ一度、参加してみてください。(参加費無料)

【内容】

健康チェック・介護予防についての講話、実技（認知症予防、転倒・骨折予防、口の渇き・ムセ予防など）
※日程や会場の変更、上履きが必要な会場があるため、
参加希望の人は、事前にお問い合わせください



| 会場 | 対象 | 実施日 | 時間 | 申し込み、問い合わせ |
|----------------------------|-------------------|-------|------------------|--|
| 鹿放ヶ丘 ふれあいセンター | | 第1 木曜 | 10時～12時 | (西中学校区) 四街道大日 在宅介護支援センター ☎421-1418 |
| 西中学校余裕教室 | 会場近くに お住まいの高齢者 | 第3 水曜 | 10時～11時30分 | |
| 介護複合施設 きわみ | | 第2 水曜 | 13時～15時 | |
| | 第3 火曜 | | | |
| | 60歳以上男性 | 第4 水曜 | | |
| 四街道公民館 | 60歳以上男性 | 第1 火曜 | | |
| 旭公民館 | | 第4 火曜 | | |
| 鷹の台自治会集会所 | 会場近くに お住まいの高齢者 | 第3 金曜 | 10時～11時30分 | (四中・旭中学校区) 在宅介護支援センター あさひ園 ☎432-6382 |
| 四街道中学校多目的教室 | | 第2 木曜 | | |
| 南部総合福祉センター (わろうべの里) | | 第4 火曜 | | |
| | 60歳以上男性 | 第3 木曜 | | |
| 総合福祉センター | 会場近くに お住まいの高齢者 | 第2 火曜 | 10時～11時30分 | (北中・千代田中学校区) あすみの丘 在宅介護支援センター ☎423-2477 |
| 北中学校ランチルーム | | 第1 木曜 | | |
| 千代田中学校地区 地域福祉館 (八木原小学校) | | 第3 木曜 | 10時～11時30分 | |
| | | 第4 金曜 | 13時30分～15時 | |
| 千代田公民館 | 60歳以上男性 | 第3 月曜 | 9時15分～10時 45分 | |

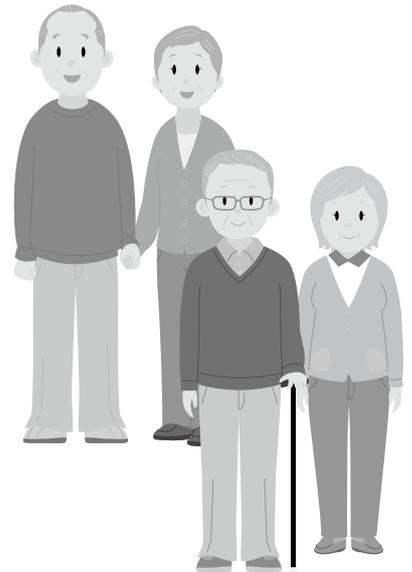
※表記以外に集会所や自治会館で開催している介護予防教室もあります



生活機能の
チェック項目

1. バスや電車で一人で外出していない
2. 日用品の買い物をしていない
3. 預貯金の出し入れをしていない
4. 友人の家を訪ねていない
5. 家族や友人の相談に乗っていない
6. 手すりや壁をつたって階段を昇っている
7. 椅子に座った状態から何かにつかまって立ち上がっている
8. 15分くらい続けて歩いていない
9. この1年間に転んだことがある
10. 転倒に対する不安が大きい
11. 6カ月間で2～3kgの体重減少があった
12. BMI（肥満度）が18.5未満である
(BMI = 体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m)
13. 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
14. お茶や汁物などでむせることがある
15. 口の渇きが気になる
16. 週に1日以上のお外出をしていない
17. 昨年と比べて外出の回数が減っている
18. 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされる
19. 自分で電話番号を調べて電話を掛けていない
20. 今日が何月何日か分からないときがある
21. (ここ2週間で) 毎日の生活に充実感がない、これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった、以前は楽にできていたことが今では面倒に感じる、自分が役に立つ人間だと思えない、わけもなく疲れたような感じがする

生活機能について、
まずは自分で
チェックをしてみましょう！



週いち貯筋体操

週1回、身近な場所で身近な仲間と行う筋力強化の体操です。各自の体力に合わせて手足につける重りを調節しながら自分たちで行います。生涯学習まちづくり出前講座のメニュー「週いち貯筋体操の紹介」で体験の申し込みを受け付けていますのでご利用ください。

【体操実施の条件】

- ・週1回体操のできる場所がある
- ・週1回10人程度集まれる仲間がいる
- ・次の物品が準備できる（椅子、血圧計、CDデッキ）



重りとバンドを貸し出します

広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告

よつかいどう芸能フェスタ 2017

日本舞踊、各種ダンス、ヒップホップ、フラダンス、民謡など、市民の芸能発表会です。

参加費 1曲/5分以内 5,000円

参加受付 3月1日(水)から3月24日(金)までに申込書を文化センター窓口へ持参。
※申込書は文化センター、各公民館、総合公園体育館、温水プールで配布

代表者説明会 4月1日(土) 11時～ 文化センター ※説明会時に参加費と音源(CD)を持参してください

(欠席の場合は出場辞退とさせていただきますのでご注意ください。代理の方の出席でも可能です。)

主催 / 会場 / 四街道市文化センター TEL.043-423-1618

先着60組
出演団体
募集!!

「むやみに移動を開始しない!」

自宅から離れた場所で大規模災害が発生すると、自宅に帰ることが困難になる人が多数発生することが予想されます。地震などが発生した直後に多くの人が一斉に徒歩帰宅を始めると、路上や駅周辺での大混雑により集団転倒や落下物で負傷を招く恐れがあります。むやみに移動せず、身の安全を確保するとともに、落ち着いて交通情報や被害情報などを確認し、適切な行動を心掛けましょう。

■災害時には

- ①「むやみに移動を開始しない!」まずは自分の身の安全を確保する
- ②職場や集客施設などの安全な場所にとどまる
- ③災害用伝言サービスにより家族の安否や自宅の無事を確かめる
- ④交通情報や被害情報などを入手する



「むやみに移動を開始しない!」

- ①ラジオや地図を携帯する
- ②職場に歩きやすい靴や懐中電灯、手袋、飲料水や食料などを用意しておく
- ③事前に家族などと発災時の安否確認の方法や集合場所を話し合っておく
- ④徒歩やバスによる帰宅経路を確認しておく

「ごみの分別にご協力ください」

集積所から収集されるごみの中には、分別や出し方を間違えてしまったりサイクルされないだけでなく作業員のけがや収集車の事故の原因となるものがあります。

ごみの出し方について、市民の皆さんからよくお問い合わせいただく主なものを左表にまとめましたのでご確認ください。

| 品目 | 正しい分別 | 出し方についての注意点 |
|---------------------------|----------------|----------------------|
| カセットボンベ | 不燃ごみ | ガスを使い切る・穴を開ける |
| アルミホイル | | 食品残渣(ざんざ)などは洗い流す |
| CD・ビデオテープ カセットテープ | | 買い物袋などに入れる |
| ペンキ缶 | | 中身は布などで拭き取り可燃ごみ |
| LED球・白熱球 | | 養生してから買い物袋などに入れる |
| 植木鉢・医薬品のビン | プラスチック・ビニール | 30センチを超える植木鉢は粗大ごみ |
| ペットボトル キャップ | | ボトル本体は資源物 |
| レトルトパック | 資源物 | 食品残渣(ざんざ)などは洗い流す |
| 食用油 | | 食用油のボトル・ペットボトルに入れる |
| 菓子箱・ラップの芯 | | 細かいものは紙袋などに入れ十字に縛る |
| 石油ポリタンク (18ℓ以上) | 粗大ごみ | 飲料用(5ℓ)は不燃ごみ |
| 解体した粗大ごみ (ダンス・カラーボックス) | | 細かく解体しても集積所では回収できません |
| 直径5センチを超える枝木 | クリーンセンターへの直接搬入 | 長さ1メートルくらいに切断する |

※その他、分別が分からないものについては、「ごみの分別ガイドブック」・「家庭ごみの出し方一覧」(市役所総合案内、クリーンセンター窓口)に置いてあります)を参考にしてください

「ごみの分別にご協力ください」



転入・転出などの手続きはお早めに 転入届は14日以内に届け出を

☎ 窓口サービス課 ☎ 421・6108

3月・4月は、入学や就職に伴い引っ越しをする人が多く、異動に必要な届け出や証明書などの発行で、市役所の窓口は大変混雑します。住民登録に関する届け出や、各種証明書の発行が必要な人

は、ゆとりを持って早めに来庁してください。

■ 転入・転出の手続きにあたって届け出をする人は本人または同一世帯の人です。代理人の場合は委任状が必要になります。届け出

住民登録に関する届出

| 種類 | 届出期間 | 持参するもの |
|-------------------|------------------|--|
| 転入届 | 住み始めた日から14日以内 | <ul style="list-style-type: none"> 転出証明書（前住所地で発行） 年金手帳（国民年金加入者） 母子健康手帳（該当者） 身体障害者手帳など（※1）（持っている人） マイナンバーカード（個人番号カード）または通知カード 住民基本台帳カード（持っている人） 介護保険受給資格証明書（持っている人） 在留カード（外国人） |
| 転出届 | 引っ越し予定日の14日前から受付 | <ul style="list-style-type: none"> 印鑑登録証（登録している人） 国民健康保険被保険者証（加入者） 後期高齢者医療被保険者証（加入者） 介護保険被保険者証（該当者） |
| 転居届 （市内での引っ越し） | 住み始めた日から14日以内 | <ul style="list-style-type: none"> 国民健康保険被保険者証（加入者） 後期高齢者医療被保険者証（加入者） 介護保険被保険者証（該当者） マイナンバーカード（個人番号カード）または通知カード 住民基本台帳カード（持っている人） 年金手帳（国民年金加入者） 身体障害者手帳など（※1）（持っている人） 在留カード（外国人） |
| 世帯変更届 | 変更があった日から14日以内 | <ul style="list-style-type: none"> 国民健康保険被保険者証（加入者） 後期高齢者医療被保険者証（加入者） |

※1：その他、療育手帳・精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療受給者証

に必要なものは別表のとおりです。

■ 届け出のときには

本人確認書類をご提示ください
官公署発行の写真付きの本人確認書類（マイナンバーカード（個人番号カード）、写真付き住民基本台帳カード、旅券、運転免許証、障害者手帳など、外国人は在留カード）であれば一種類、写真付きでない本人確認書類（健康保険証・年金手帳・年金証書など）であれば二種類必要です。

■ 引っ越しをする前に（転出届）

元のお住まいの市区町村に転出届を提出し、転出証明書をお求めください。本市では、転出届は引っ越し予定日の14日前から提出できます。この転出証明書がないと、引っ越し先で転入の手続きができません。

なお、転出手続きに関しては郵

送でも受け付けています。

■ 引っ越しが終わったら（転入届）

新しいお住まいの市区町村に、住み始めた日から14日以内に転出証明書と転入届を提出してください。

■ 国民健康保険・国民年金などの 変更手続き

国民年金に加入している人は、転入・転居の手続きのときに年金手帳を持参し、住所の変更手続きをしてください。

国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している人は、それぞれの被保険者証を持参し、手続きをしてください。

■ 児童手当の申請

転入の際は申請してください。申請した翌月分から支給となります。

※所得証明書などの書類が必要になります



選挙権が18歳以上になりました

3月26日(日)は千葉県知事選挙の投票日です

「期待込め その手に託す この一票」

選挙管理委員会 ☎ 421・6153

県知事選挙は3月9日(木)に告示され、3月26日(日)に投票が行われます。有権者一人一人がルールを守り棄権することなく積極的に投票しましょう。

■投票時間と投票所

投票時間：7時～20時

投票所：郵送する投票所入場整理券に記載しています。

■投票できる人

本市で投票できる人は、平成11年3月27日までに生まれた人で、次に該当し、かつ選挙人名簿に登録されている人です。

①28年12月8日までに本市で住民

票が作成された人、または転入届を提出した人で、引き続き投票日まで本市に住んでいる人
②本市から県内の他の市区町村に転出した人で、転出先の市区町村の選挙人名簿に登録がなく、本市の選挙人名簿に登録されている人

〈最近、転入された人へ〉

28年12月9日以降に千葉県内の

他の市区町村から本市に転入した人は、原則として転入前の住所地の市区町村で投票することになります(ただし、前住所地で選挙人名簿に登録されている人に限られます)。この場合に該当する人は、投票(投票日当日の投票のほか期日前投票・不在者投票も含む)する際に「引き続き県内に住んでいること」の証明書」の提示が必要となります。この証明書は、四街道市役所窓口サービス課のほか千葉県内の他の市区町村でも無料で交付が受けられますので、証明書を

持って投票にお出掛けください。
■市内転居の人は
市内転居をした場合は、できるだけ転居先の投票所で投票できるように、選挙人名簿を調製しますが、2月21日以降に転居する人は、旧住所地の投票所で投票することになりますのでご注意ください。

■投票所入場整理券
郵送された投票所入場整理券

(はがき)は、1枚で同一世帯5人までが印刷されています。表と裏の両面からゆつくりと剥がしてください。投票所へは、一人ずつ切り離して、必ず本人がお持ちください(入場整理券は本人しか使えません)。万一紛失した場合も投票できませんので、投票所の係員に申し出てください。

■期日前投票

投票日に仕事やレジャーなどで投票所に行けない人は期日前投票ができます。

投票期間：3月10日(金)～25日(土)

投票時間：8時30分～20時

投票場所：市役所1階ロビー

持参するもの：投票所入場整理券

※期日前投票に必要な宣誓書を入場整理券の裏面に印刷してあります。本人が必要事項を記入してお持ちください

※仕事などで遠隔の地に滞在中の人や、都道府県の選挙管理委員会が指定した病院、施設に入院・入所中の人は、一定の手続きにより滞在先の選挙管理委員会や病院、施設での不在者投票ができます

■郵便等による不在者投票

身体に一定の重度障害がある人

および介護保険上の要介護5の人は、在宅のまま投票ができる「郵便等による不在者投票制度」が利用できます。

本制度を利用するときは、あらかじめ市選挙管理委員会から「郵便等投票証明書」の交付を受けておく必要があります。この証明書の交付を受ける場合には、申請書(必要書類を添付)を市選挙管理委員会に提出してください。申請書は選挙管理委員会にあります。

なお、障害の程度によっては、郵便投票ができませんので、ご注意ください。「郵便等投票証明書」の交付を受けている人は、3月22日(水)までに投票用紙等の交付請求手続きをしてください。

■選挙公報

3月17日頃に、候補者の政見や主張を掲載した選挙公報をシルバー人材センターの全戸配布でお届けします。また、市役所、市役所第二庁舎、わろうべの里、図書館、文化センター、各公民館などにも備えおきますのでご利用ください。

■開票

開票は、3月26日(日)21時から総合公園体育館で行います。



スポーツ推進審議会の委員を募集します

☎ スポーツ振興課 ☎ 424・8926

スポーツの推進に関する重要な事項について、市教育委員会の諮問に応じて調査・審議を行っていただきます。

応募要件：市内在住で、任期中に開催する会議に出席できる人

※原則、公募委員が兼職できる審議会等の数は2を限度としています。また、本審議会の委員となることができるのは2期または4年までです

任期：6月1日～31年5月31日
募集人数：2人
報酬など：条例の規定により、会

議出席1回につき、報酬として7000円、その他交通費として15000円を支給します

応募方法：3月1日(水)～31日(金)に、応募用紙とレポート(800字程度・課題は要項参照)を作成の上、スポーツ振興課へ郵送、持参またはメールで提出

※応募要項・応募用紙およびレポート用紙は、スポーツ振興課、市役所総合案内、情報公開室、総合公園体育館で配布するほか、市ホームページからダウンロードできます

出店者募集

婦人会主催

第30回 青空バザール

とき 4月2日(日)
10時30分～14時30分

ところ 市役所駐車場
※雨天時は中央小学校体育館

【出店申し込み受け付け】

とき…3月25日(土)11時～

※説明会はありません

ところ…商工会館

募集数…団体20組、個人30人

※先着順

参加費…団体1,000円

個人500円

☎ 婦人会 福島 ☎423-2319

垣塚 ☎423-7662

産業振興課 ☎421-6134



消費生活 Q&A こんなとき どうする？

☎ 消費生活センター ☎422-2155

Q 脱毛エステを20回約50万円で契約し、5回ほど通ったのですが、仕事が忙しく通えなくなったので解約したいと思います。ローンを組んで支払っていますが注意する点はありますか？

A 脱毛や痩身(そうしん)などのエステティックサービスは特定商取引法により、期間が1カ月を超えかつ金額が5万円を超える契約であれば、契約期間内に中途解約ができます。既に受けたサービス料に加え解約料(未利用サービス料金の1割か2万円のいずれか低い額)を支払い、解約が可能となります。今回のようにクレジット会社でローンを組んで支払い途中の場合は、クレジット会社にも中途解約した旨をしっかりと伝え、最終引き落とし日も確認しておきましょう。また、解約清算書はしっかりと目を通してからサインしましょう。

継続して通えるか、施術の効果が疑わしいなど不安要素がある場合、高額で長期に渡るローンを組むというのはリスクが高くなってしまふことを忘れないでください。

今後、契約のトラブルに遭わないために、自分にとって本当に必要なものなのか、契約金額や支払方法が収入に見合っているか慎重に検討しましょう。契約トラブルに遭った時は消費生活センターにご相談ください。

くらしの ぎもん



知って、あんしん / 国民年金 Q&A

☎ 国民年金課 ☎421-6126

Q 私は58歳で会社を退職しました。18歳から厚生年金を40年支払っていたので既に満額の老齢基礎年金を受給する権利があると思いますが、国民年金に加入しないといけないのですか？

A わが国の国民年金制度では、国内に住所のある人は20歳から60歳までの40年間、国民年金に加入して保険料を払わなければならないことになっています。従って、60歳前に会社を退職し、公的年金を受給できる権利をお持ちの人でも、国民年金に加入する義務があるので加入手続きをする必要があります。

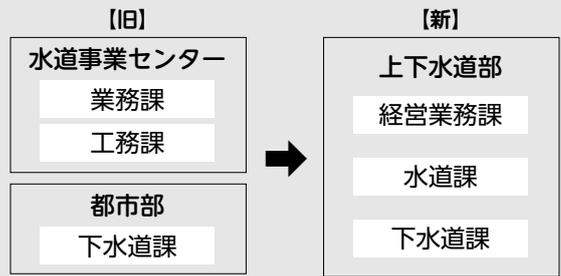
また、厚生年金は基礎年金である国民年金の上乗せの制度として位置づけられており、20歳から60歳の間の厚生年金の加入者は同時に国民年金の加入者になるため、保険料に国民年金保険料も含まれています。そのため、退職後に国民年金に加入して保険料を納めた期間は、被用者年金の加入期間(今回のケースでは20歳から58歳の間のみ)と通算され老齢基礎年金の年金額に算入されます。従って、ご質問のように58歳で退職して国民年金に加入しない場合は、老齢基礎年金は20歳から58歳までの38年間(456月)分として計算されるので老齢基礎年金を満額で受給することはできません。

4月から下水道課は 市企業庁舎(水道事業庁舎)へ 移転します

下水道事業は、地方公営企業法を適用し、水道事業(水道事業センター)と組織編成を行い「上下水道部下水道課」になります。



これに伴い下水道課は市役所から企業庁舎へ移転し業務を行います。なお、新たな組織構成は次のとおりです。



☎ 下水道課 ☎421-6146

※上下水道部の各担当課の連絡先は、本紙4月1日号でお知らせします

29年度市営自転車駐車場の二次募集 原動機付自転車(50cc以下)の年間登録の受け付け

☎ 地域振興財団 ☎423・1421

■自転車駐車場
空きのある施設について二次募集を行います。募集台数を超えた施設は抽選となります。各施設の空き台数、手続き方法などの詳細については、配布中の利用案内書または地域振興財団ホームページをご覧ください。

- ① インターネット↓パソコン、タブレット、スマートフォンにて地域振興財団ホームページから申し込み
- ※右のQRコードからも申請画面にアクセスできます
- ※携帯電話からの申し込みはできません
- ② 文化センター窓口↓文化セン



ター備え付けの指定の申請用紙に必要事項を記入し、提出

③ 往復はがき↓利用案内書に掲載の「登録申込書」に必要事項を記入し、はがきに貼付し投函

〈申込期限〉

①②の場合は3月15日(水)まで、

③は3月13日(月)消印分まで受け付け

抽選日時および結果通知：抽選は3月17日(金)10時。結果はメール、もしくははがき(往復はがき申し込みの場合)でお知らせ

■原動機付自転車
申込受付：3月6日(月)9時～文化センターにて先着順で受け付け

※各日9時～16時(土曜・休日も受け付けます)

登録手続きに必要なもの：①運転免許証(高校生は学校の許可が必要) ②標識交付証明書または納税証明書 ③登録料

受付台数：四街道駅南口第3(100台)、物井駅西側(60台)、物井駅東側(50台)

登録料：市内一般1万5000円、市内高校生以下6000円、市外一般2万1000円、市外高校生以下1万2000円

広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告

千葉芸術文化塾 受講生募集

会場/千葉市文化センター(JR千葉駅より徒歩約10分) 定員/名講座140名(先着順・市外在住者も申し込み可) 受講料(消費税込み)/①、②、④ 全6回9,600円 ③、⑤、⑦、⑧ 全5回8,000円 ⑥、⑨ 全3回4,800円

| 講座名 | 講師 | 実施日 | 講座名 | 講師 | 実施日 |
|--|-------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|------------------------|---------------------------------------|
| ① シリーズ「ヨーロッパの現代史」第1回 第一次世界大戦までのヨーロッパI | 東京大学名誉教授 木畑 洋一・柴 宜弘 | 6/7・14・21・7/5・12・19(水) 10:00～12:00 | ⑥ 平家物語の人物を読む ～名將の光と影～源義経I～ | 千葉大学名誉教授 栃木 孝惟 | 5/12・19・26(金) 13:30～15:30 |
| ② シリーズ「今日から明治維新を捉えなおす」第1回 明治維新 総論 | 元 国立歴史民俗博物館 館長 宮地 正人 | 6/8・15・22・29、7/6・13(木) 13:30～15:30 | ⑦ 名場面で読み通す源氏物語 花宴～明石 | 跡見学園女子大学名誉教授 神野藤 昭夫 | 5/31、6/7・14・28、7/12(水) 13:30～15:30 |
| ③ 枕草子の時間と空間 ～中西定子の栄華とその盛りを読む～ | フェリス学院大学名誉教授 三田村 雅子 | 5/11・18、6/1・15、7/6(木) 10:00～12:00 | ⑧ 芸術に親しむ 二胡・三線・ソプラノ・落語の実演 | | 6/9・16・23・30、7/7(金) 13:30～15:30 |
| ④ 柿本人麻呂を読む -前編- | 東京大学名誉教授 多田 一臣 | 5/12・19・26、6/2・9・16(金) 10:00～12:00 | ⑨ 天文学への招待 協力：国立天文台TMT推進室 | | 5/24、6/14、7/12(水) 13:30～15:30 |
| ⑤ 雨月物語への誘い ～「浅茅が宿」から探る作品世界～ | 東京大学教授 長島 弘明 | 6/30、7/7・14・21・28(金) 10:00～12:00 | | | |

【お申込・お問い合わせ】千葉芸術文化塾事務局(千葉市民会館内)
TEL: 043-224-2431

じっくり、究める。ゆっくり、楽しむ
主催：(公財)千葉市文化振興財団



一人暮らしの知っておきたいポイント

3月、就職・進学に伴い一人暮らしを始めることが決まった人も多いのではないのでしょうか。

一人暮らしを始めるにあたり、知っておきたいポイントをいくつか確認していきましょう。

1) 一人暮らしの家選びと防犯

最近インターネット上で物件情報を取得することが増えてきましたが、インターネットで得られる情報は最低限のものです。家を探すときは実際に自分の足で歩いて確かめ、実際に駅から歩いて街灯や人通りなどをチェックしておくとう安心です。いざというときに逃げ込めるコンビニや交番の位置も調べておきましょう。

女性の場合、カーテンは性別が分かる色や柄は避け、遮光性のものがお薦めです。出窓に人形や飾りなど外から見えるように置くと住人が女性と知られるのでやめましょう。オートロックは万全ではありません。入退出時に不審者を入れないよう、玄関のドアを開ける前には周囲を確認し、ドアを開けた瞬間に押し込まれないよう気を付けましょう。



2) 賃貸住宅を借りるときのポイント

- ▶ 物件の内覧・確認をする
- ▶ 重要事項説明の内容を理解する
- ▶ 契約内容を理解・納得して契約する

実際の物件を確認しないで契約するのはトラブルの原因になりかねません。交付が義務付けられている重要事項説明書には、契約の判断に必要な物件の状況や敷金精算などに関する事項が記載されています。また、賃貸借契約書には貸主側で作成した特約事項が定められていることが多く、借主の希望する条件への変更には応じることが少ないのが現実です。よく確認してから契約するようにしましょう。

3) 賃貸住宅を退去するときのポイント

- ▶ 退去通知は決められた期日の前までにする
- ▶ 「原状回復義務」と「敷金精算」
- ▶ 請求書の検証と原状回復費用の算定

よくトラブルになるのが「原状回復義務」と「敷金精算」です。原状回復義務とは、退去時に清掃をし、つけた傷や変更を加えたところは元の状態に戻さなければいけないことをいいます。汚損損傷などによる損害が借主の原因であることを証明するのは貸主であるとされていますが、入居当時あった傷などを写真に残しておくなどすると安心です。

また多額の精算通知を受けた場合であっても、国土交通省が公表している「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」を参考に検証、負担金額の算定を行った上で、相手に通知し、話し合いをすることになります。



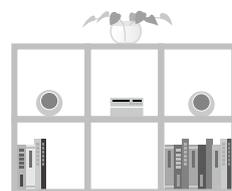
4) 一人暮らしの生活費の目安

総務省統計局の「家計調査(2015)」によると、35歳未満の単身世帯の1カ月あたりの支出は下表のようになっています。全国平均値のため、都市部では家賃をもっと高く見積もる必要があります。使い過ぎを防ぐためには支出項目別に予算を決め、不測の事態に備えて月々の貯蓄額を決めておくことも大切です。

【一人暮らし世帯の1カ月の支出】

| 支出項目 | 金額 |
|--------------|----------------------|
| 食費 (うち外食) | 40,000円 (21,000円) |
| 住居費 | 34,000円 |
| 水道光熱費 | 7,000円 |
| 交通・通信費 | 28,000円 |
| 家事用品費 | 3,000円 |
| 保険・医療費 | 3,000円 |
| 被服履物費 | 10,000円 |
| 教養娯楽費 | 26,000円 |
| その他 | 21,000円 |
| 合計 | 172,000円 |

※年齢階級別世帯支出のうち単身世帯35歳未満の調査結果より作成(1000円未満四捨五入)



消費生活センター ☎422-2155

受付日：月曜～金曜日／第1・第3土曜日(電話相談のみ) ※祝日、年末年始などを除く 受付時間：9時～16時

子育て



子育て+健康+福祉



第4期受付 認可外保育施設の 保育料助成

認可外保育施設の保育料助成第4期（1月～3月利用分）の申請を受け付けます。

受付期間：3月15日(水)～31日(金)
(土曜・日曜日、祝日を除く)、8時30分～17時15分（火曜・木曜日は19時まで）

※第4期用の申請用紙を使用してください。申請書類はこども保育課で配布するほか、市ホームページからダウンロードできます

※郵送や書類不備の場合は受け付けできません

固こども保育課 ☎ 421・2238

麻しん風しん混合ワクチン (MR2期)の接種は お済みですか

麻しん(はしか)・風しんの予防は予防接種が有効です。体調の良い時に早めに医療機関で接種を

してください。

対象：29年4月に小学校に入学予定の子（幼稚園の年長に相当する人）

接種期限：3月31日(金)

※麻しん、風しんの両方に罹患した人は接種不要です

固健康増進課 ☎ 421・6100

ベビーマッサージ& ママヨガ

0歳児とその保護者を対象とした、助産師の指導による教室です。

とき：3月23日(木)10時30分～11時30分

ところ：大日保育園

対象：1歳未満で首が据わっている乳児とその保護者

定員：先着20組 ※参加費無料
持参するもの：バスタオル、飲み物

申し込み：3月2日(木)10時～電話

で大日保育園 ☎ 421・0415
固こども保育課 ☎ 421・2238

四街道総合公園 出前青空 子育て支援センター

とき：3月8日(水)10時～11時30分
※雨天の場合は、17日(金)に延期。
出前当日は、すずらんの「あそびの広場」はお休みです

ところ：総合公園

内容：遊び・赤ちゃんコーナー、運動遊び、親子体操、お楽しみシアター、育児相談など

対象：0歳～就学前の子とその保護者

※予約不要、参加費無料。動きやすい服装でお越しください

※駐車場は、南側広場をご利用ください

固子育て支援センターすずらん
☎ 423・3400

パパママルーム(桜クラス)



市では、初めてパパ・ママになる人を対象にパパママルームを開催していますが、平日の参加が難しい人向けに、休日だけのクラスを増設しました。

ママ友・パパ友づくりや、パパとママと一緒に赤ちゃんとの生活を学ぶ機会として、ぜひご参加ください。

とき：4月8日(土)9時30分～12時30分(予定)

ところ：保健センター

対象：本市に住民登録のある、初めてパパ・ママになる人

※なるべくご夫婦でご参加ください。お産の準備を始める、妊娠6カ月～8カ月ごろの参加がおすすめです

定員：先着20組程度
内容：赤ちゃんとの生活について



乳幼児健診・相談

☎ 健康増進課 ☎421-6100

| 健診・相談名 | とき | 対象 | 受付 |
|-------------|----------|-------------|------------|
| 3～4カ月児相談 | 3月6日(月) | 28年11月生まれ | 郵送はがきで案内 |
| 8カ月児歯・離乳食教室 | 3月1日(水) | 28年7月生まれ | 郵送はがきで案内 |
| 1歳6カ月児健診 | 3月14日(火) | 27年7月・8月生まれ | 13時～14時 |
| 2歳6カ月児歯科健診 | 3月7日(火) | 26年8月・9月生まれ | 13時～13時30分 |
| 3歳6カ月児健診 | 3月21日(火) | 25年8月・9月生まれ | 13時～14時 |

乳幼児・児童予防接種

☎ 健康増進課 ☎421-6100

| 予防接種名 | 対象 |
|-------------------------------------|--|
| ヒブ | 28年12月生まれ |
| 小児用肺炎球菌 | 28年12月生まれ |
| BCG接種(1歳未満有効) | 28年9月生まれ |
| B型肝炎(1歳未満有効) | 28年12月生まれ |
| 四種混合 (ジフテリア・百日ぜき・ 破傷風・不活化ポリオ) | 1期初回 28年11月生まれ 1期追加 ※28年8月までに1期初回(3回)を完了した子 |
| 不活化ポリオ(単独) | すでに三種混合またはポリオでの接種を開始している 7歳6カ月未満の子 |
| 水痘 | 28年2月生まれ |
| 麻疹・風しん混合 | 1期 28年2月生まれ 2期 5歳～7歳未満で就学前の1年間(年長の学年) |
| 日本脳炎 | 1期 26年2月生まれ 2期 9歳～13歳未満の子(9歳の誕生日の翌月に通知) |
| 二種混合(ジフテリア・破傷風) | 11歳～13歳未満の子(小学6年生で通知) |
| 子宮頸がん予防 | 小学6年生～高校1年生の女子 |

※平成7年4月2日～19年4月1日生まれの人は、日本脳炎の接種が20歳未満まで可能です
 ※平成19年4月2日～21年10月1日生まれの人で日本脳炎1期が完了していない人は、お知らせください
 ※対象年齢の○歳未満とは○歳の誕生日(該当する日)の前日が接種できる最後の日となります

子育てサロン

☎ 社会福祉協議会 ☎422-2945

| とき | 時間 | ところ | 対象 |
|-------------------|------------|------------------------|------------------------------|
| ① 3月1日(水)・15日(水) | 10時～12時 | 桜ヶ丘会館 | |
| ② 3月2日(木)・16日(木) | 10時～12時 | 千代田公民館 | |
| ③ 3月9日(木)・23日(木) | 13時30分～15時 | 福祉センター1階 児童センター遊戯室2 | おおむね 4歳までの 乳幼児と 保護者 |
| ④ 3月10日(金)・24日(金) | 10時～12時 | 鷹の台自治会集会所 | |
| ⑤ 3月23日(木) | 10時～12時 | 美しが丘自治会館 | |
| ⑥ 3月24日(金) | 10時～12時 | 萱橋台自治会館 | |

※おもちゃ病院も同時開催(①・④・⑤のみ)

ファミリー・サポート・センター

☎ファミリー・サポート・センター ☎421-6135

子育ての援助をしてほしい人(依頼会員)、子育てのお手伝いをしたい人(提供会員)は、入会説明会に参加して会員登録をしてください。参加申し込みは月曜～金曜日の9時～17時です。また、託児を希望する人は申し出てください。

| 〈入会説明会〉 | ところ |
|------------------|---------------------|
| 3月13日(月) 10時～11時 | 福祉センター1階 児童センター遊戯室2 |

※3月の基礎研修会はありません

歯・口腔相談

☎ 健康増進課 ☎421-6100

| とき | ところ | 対象 | 内容 | 定員 | 持参するもの |
|--------------------|------------|------------------|-----------------------------------|--------------|------------------------------|
| 3月17日(金) 受付13時～ | 保健 センター | 成人 乳幼児 妊産婦 | 歯科医師による歯科 健康診査、相談、ブ ラッシング実習 | 10人 (申込制) | 健康手帳、母子 健康手帳、使用 中の歯ブラシ |

成人健康相談

☎ 健康増進課 ☎421-6100

| とき | 開設時間 | ところ | 内容 | 持参するもの |
|----------|---------|------------|--|--------------|
| 3月3日(金) | 9時～12時 | 保健 センター | 保健師・看護師による健康に関 する相談、血圧測定・尿検査・ 体脂肪測定(健診ではありません) | 健康手帳 みそ汁* |
| 3月16日(木) | 13時～16時 | | みそ汁の塩分濃度測定 | |

※上記日程以外での来所の場合は相談をお受けできない場合があります
 *家のみそ汁の塩分濃度を知りたい人は持参してください

ての話、赤ちゃんのお風呂実習、
ふれパパ妊婦体験など
持参するもの：母子健康手帳、母
子健康手帳の副読本(母子手帳交
付時に配布)、筆記用具
申し込み：健康増進課
☎421・6100

3月の子育てサポート案内(乳幼児健診・予防接種ほか) / 健康相談案内

おやこカウンセリング

「子育てがうまくいかなくて自
分を責めてしまう」、「子どもの行
動で気になることがある」などの
悩みを専門家がゆつくりと伺いま

す。
とき：1組約1時間
※要予約・電話で申し込み
ところ：保健センター
対象：市内在住の15歳以下の子
どもとその保護者
※原則1回限り

※原則1回限り

☎健康増進課 ☎421・6100



子育て



ひとり親家庭の児童対象
入学および卒業祝金を
支給します

市内に居住するひとり親家庭児童の入学および卒業に際し、お祝い金を支給します。

対象：市内に居住（3月1日現在）し、ひとり親家庭登録をしている世帯のうち29年4月に小・中学校に入学する児童、または3月に中学校を卒業する児童で、次のいずれかに該当する人

① 父母のいずれかの監護を受けているひとり親家庭の児童

② 父母のいずれかの監護も受けることができないため、父母以外の養育者の監護を受けているひとり親家庭の児童に準じる児童
※登録していない世帯で対象とな

祝入学式



る児童がいる人はお問い合わせください

【支給額】

小学校入学 70000円
中学校入学 80000円
中学校卒業 100000円

申請受付期間：3月1日(水)～17日

(金) (土曜・日曜日を除く)

※郵送可 (3月17日必着)、期限

厳守

固 家庭支援課 ☎ 421・6124

健康



本年度最終

間もなく接種期限です！

高齢者肺炎球菌予防接種

28年度対象者の接種期限は3月31日までです。対象となる人には28年5月に通知をお送りしています。この予防接種は、生涯で1人1回公費接種の対象となり接種期間を過ぎると、以後定期接種（公費接種）としての予防接種は受けられません。5年後の公費接種もありません。本年度対象者で希望する人は、急ぎ接種を受けてください。

【28年度

高齢者肺炎球菌定期接種対象者】

29年4月1日時点で、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人

【注意】

国の定めにより、右記対象であつても過去に肺炎球菌ワクチン（ニューモバックスNP）の予防接種を受けた人（自費も含む）は、定期予防接種としての接種はできません。

固 健康増進課 ☎ 421・6100

心の健康相談

「眠れない」「毎日憂鬱ゆううつ」「意欲が湧かない」など、心の悩みをお持ちの人や家族の相談に精神科医師が個別に応じます（費用は無料、相談内容は秘密厳守します）。

と き：3月22日(水)14時～16時

ところ：こども保育課2階会議室

定 員：先着3人

※継続して医療機関を受診している人は対象外です

申し込み：障害者支援課

☎ 421・6122

広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告

国産紀州ひのきでつくる注文住宅

紀州ひのきと外張壁断熱の家

ワールドハウス
WORLD HOUSE

【千葉営業所】稲毛区山王町270-2 Tel.043-304-8765



ワールドハウス
キャラクター
「ひのきちゃん」



WEBからのご来場予約でQUOカードプレゼント!

【資料請求・来場予約受付中】くわしくは

▲スマホの方は
こちらをチェック!

頑張らなくてもお部屋がスッキリ
『片づけが楽になる家』



収納・インテリアのプロとコラボモデル!
青葉の森展示場 青葉の森総合住宅展示場内 中央区青葉台1249-1



エンジョイ 四街道

スポーツ・イベント情報

時 とき 所 ところ 対 対象 定 定員 料 参加費・利用料 内 内容 講 講師
持 持参するもの 電 メールアドレス 申 申し込み 問 問い合わせ

キッズ

はるのおはなし会

ハラハラ、ドキドキ、ふしぎ、おどろき、楽しいお話の世界に家族でどうぞ。

時 3月28日(火)10時～11時

所 図書館3階 会議室

対 4歳以上(大人可)

講 お話の小部屋の会員

問 図書館 ☎ 4 2 3 ・ 6 4 4 3

絵本を楽しむ会

楽しい絵本をたくさん読みます

時 3月29日(水)

第1部 10時～11時

第2部 14時～15時

所 図書館3階 会議室

対 4歳以上(大人可)

講 読み聞かせ学習会の会員

問 図書館 ☎ 4 2 3 ・ 6 4 4 3



スポーツ

ママさんバレーボール

新規登録チーム募集

対 次のいずれも満たすチーム

① 市内在住かつ既婚者で構成(未婚者は35歳以上)

② 同一学区で編成(小・中学校)

※隣接する小・中学校2学区まで登録可)

※9人未満でも登録可、人数の上限なし

料 年間5000円(協会年会費を含む)

申 3月10日(金)までに、スポーツ振興課備え付けの登録用紙に必要事項を記入の上、同課に提出

問 スポーツ振興課

☎ 4 2 4 ・ 8 9 2 6

ソフトボールチーム登録会

市ソフトボール協会では、29年度のチーム登録会を行います。

新規登録を希望するチームは、代表者が必ず出席してください。

なお、現在登録中のチームには個別に通知します。

時 3月19日(日)9時30分～

所 総合公園体育館会議室

料 登録料1チーム1万5000円 ※当日徴収

問 市ソフトボール協会(井上)

☎ 4 2 2 ・ 3 9 5 3

スポーツ振興課

☎ 4 2 4 ・ 8 9 2 6

市民フットサル大会

時 3月20日(月・祝)9時～

所 総合公園体育館

対 市内在住・在勤・在学者(高校生以上)で構成する5人以上のチーム

※それ以外の者を含む場合は、参加人数の半数以下であれば可

料 1チーム3000円

※当日徴収。傷害保険は各自で加入

申 3月13日(月)までに、スポーツ振興課備え付けの申込用紙(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入の上、同課に提出

問 市サッカー協会(金崎)

☎ 4 2 1 ・ 0 7 2 2 (18時以降)

スポーツ振興課

☎ 4 2 4 ・ 8 9 2 6



スポーツ

29年度 県障害者スポーツ大会 出場者募集

5月28日(日)から開催される県障害者スポーツ大会の出場者を募集します。なお、知的障害者の種目

募集競技

※()内は障害種別

| 競技種目 | 障害種別 | 開催日 | 会場 |
|-----------------|-----------------------------|----------|-----------------------|
| 陸上 | 身体、知的 | 5月28日(日) | 県総合スポーツセンター |
| 水泳 | 身体(内部障害除く)、知的 | 6月4日(日) | 県国際総合水泳場 |
| 卓球(一般) | 身体(肢体不自由、聴覚障害および視覚障害の一部)、知的 | 6月4日(日) | 県総合スポーツセンター |
| アーチェリー | 身体 | 6月10日(土) | 船橋アーチェリーレンジ |
| サウンド テーブルテニス | 身体(視覚障害) | 6月10日(土) | 県障害者スポーツ・レクリエーションセンター |
| ボウリング | 知的 | 6月11日(日) | VEGAアサヒボウリングセンター |

※本大会は、「第17回全国障害者スポーツ大会 愛顔つなぐえひめ大会」の派遣選手の選考を兼ねています(一部種目を除く)

には参加標準記録を設けている種目があります。詳細は障害者支援課または市ホームページでご確認ください。

【参加資格】

- ・13歳以上(4月1日時点)で身体障害者手帳または療育手帳の交付を受けている人
- ・療育手帳を受けていない人で療育手帳の取得対象に準じる知的障害のある人

① 3月13日(月)までに、申込用紙に必要事項を記入の上、障害者支援課へ

※申込用紙は、同課窓口で配布するほか、市ホームページからダウンロードできます

問 障害者支援課

☎ 421・6122

ソフトバレーボール サクラソウ大会

時 4月15日(土)受付9時～

所 総合公園体育館

対 部門：(1)レディースの部(全員50歳以上、1チーム5～8人)

(2)ミックスの部(1チーム4人以上)

上 ※試合時は男女2人ずつ出場)

①フリー(年齢制限なし)、

②40歳以上

¥ レディースの部 1000円、

ミックスの部 2000円 ※当日徴収。傷害保険は各自で加入

③ 3月30日(木)までに、スポーツ

振興課備え付けの申込用紙(市

ホームページからダウンロード

可)に必要事項を記入の上、同課

へ提出

④ 市ソフトバレーボール連盟

(落合) ☎ 421・2605

スポーツ振興課

☎ 424・8926

春のテニス教室(初・中級)

「テニスを始めたい」「楽しく

ゲームができるようになりたい」

人向けの教室です。

時 4月2日(日)・9日(日)・16日(日)・

22日(土)

①小学生 9時～10時30分

②一般 10時45分～13時

所 総合公園庭球場

対 ①29年度新1～6年生で、本

人が在住・在学・在クラブまたは

保護者が在勤・在クラブの人

②市内在住・在勤・在学・在クラ

ブの中学生以上の人

広告 広告



日本一の技術を習得す

初心者対象 手結びのきもの着付教室(2ヶ月全8回) 3・4月生 無料受講券プレゼント!

—— 彩きもの学院千葉校(日本生命ビル) ——

■カリキュラム

ゆかたの着方と半幅帯、普段着の着方、名古屋帯のお太鼓結び、フォーマルの着方、袋帯の二重太鼓結び(全て手結びで行います)

※着物・長襦袢・帯の貸し出し有り(全8回3,500円)

0120-073005
www.saikimonogakuin.co.jp

開講要項

● 3月生〈水曜コース〉3月15日(水)～

● 4月生〈火曜コース〉4月11日(火)～

時間：A(10:00～12:00) B(13:30～15:30) C(18:30～20:30)

定員/各時間 20名 応募者には開講日の1週間位前に受講券を送付

受講料/無料(但し教材費として期間中5,900円(税込)必要)

会場/JR千葉駅東口4分 日本生命千葉富士見ビル3F

29年度
会員募集
3月無料体験
実施中

みんなでつくる！
みんなのクラブ
総合型スポーツクラブ
四街道SSC



会員主体で自主活動をする
市公認の総合型地域
スポーツクラブです。
運動不足の解消、
健康づくりの一步として、
ぜひご参加ください。

ニュースポーツプログラム

★会員登録が必要です

| 種目 | 会場 | 曜日 | 時間 | 参加費 |
|--------------|------------|-----|-----------|-----------|
| グラウンドゴルフ | 総合公園多目的運動場 | 月曜日 | 9時～11時 | 年会費 のみ |
| ショートテニス | 総合公園体育館 | | | |
| バウンドテニス | | | 9時～11時30分 | |
| 卓球 | | | | |
| ダーツ | | | 11時～13時 | |
| ノルディックウォーキング | 総合公園ほか | | | |
| ソフトバレーボール | 総合公園体育館 | | | |
| スポーツ吹き矢 | | | 13時～15時 | |
| バドミントン | | | | |
| ラージボール卓球 | | | | |
| ユニカール | 総合公園多目的運動場 | | | |
| ソフトボール | | | | |

ヘルスアッププログラム

★会員登録が必要です

| 種目 | 会場 | 曜日 | 時間 | 参加費 |
|---------------------|---------|-----|---------------|----------------------------|
| アロハ！フラダンス | 総合公園体育館 | 月曜日 | 10時～11時30分 | 年会費 + 1,000円 (月謝) |
| 楊名時健康太極拳 | | | 13時30分～15時 | |
| 体幹エクササイズ | | | 9時30分～11時 | |
| お目覚めストレッチ | 中央公園武道館 | 月曜日 | 13時30分～15時 | 年会費 + 1,500円 (月謝) |
| 一週間の始まり体操 | | | 11時5分～12時15分 | |
| ストレッチ& ダンスエクササイズ | 総合公園体育館 | 火曜日 | 10時～11時30分 | 年会費 + 1,500円 (月謝) |
| 骨盤エクササイズ& ストレッチ | 中央公園武道館 | 木曜日 | 11時15分～12時30分 | |
| やさしいヨガ体操 | 総合公園体育館 | | | |

※参加者が最小開催人数に達しないプログラムは、中止または変更することがあります

★会員登録について

所定の申込書にご記入の上、年会費を添えて手続きをお願いします。

年会費：①一般（市内）6,000円 ②一般（市外）9,600円
③ジュニア（市内）4,800円 ④ジュニア（市外）7,200円

【申し込み・問い合わせ】

四街道SSC事務局（〒284-0035 和田161 総合公園体育館内）☎/FAX433-1838

四街道SSC開催の月曜日：9時～15時、火曜・木曜日：10時30分～12時30分

※注）火曜・木曜日はスタッフが不在になる場合があります

定 ①40人、②40人 ※先着順
¥ ①1日300円、②1日700円
(中・高校生500円)
※各日徴収(傷害保険料含む)
申 3月2日(木)～13日(月)までに、
市テニス連盟へメール
(yctt@prince.ne.jp)
※タイトルは「春のテニス教室申
し込み」とし、①住所②氏名③
電話番号(緊急時に連絡が取れ

る番号)④在勤は勤務先、在ク
ラブはクラブ名、中・高校生は
学校名、小学生は学校名・新学
年・テニス経験の有無(経験年
数)・ラケットの有無を明記
※受付完了の場合、3日以内に同
連盟から返信
問 同連盟へメール
スポーツ振興課
☎424・8926

春季市民卓球大会

時 4月23日(日)9時30分～(9時
15分集合)
所 総合公園体育館
対 市内在住・在勤・在学・在ク
ラブの人
内 部門…一般男子・女子、小学
生男女、中学生男子・女子、壮年

市民ゴルフ大会

時 4月26日(水)
所 四街道ゴルフ倶楽部
対 市内在住・在勤・在学の人(ア
マチュア)
定 先着120人
内 18ホールストロークプレー(新
ペリア方式)
¥ 3000円(当日徴収) ※そ
の他、プレー費実費約9000円
(セルフプレー、昼食付)
申 3月31日(金)までに電話で四
街道ゴルフ倶楽部 ☎432・
8111(月曜日を除く10時～12
時、13時～15時)
※キャディ付を希望する人は、1
組3人以上で要申し込み(別途
料金)
問 スポーツ振興課
☎424・8926



エンジョイ四街道

*必ず連絡をしてからご参加ください
*掲載は1サークルにつき年4回までです

みんなのひろば

【5月1日号掲載分の提出期限】

市役所…3月24日(金) 公民館…3月25日(土)

*所定の掲載申込書に記入し、シティセールス推進課、または四街道・千代田・旭の各公民館窓口へ直接提出してください

*4月掲載分から、会員募集は2カ月連続しての掲載はできません。あらかじめ、ご了承ください

催し物

- ▶ **第8回 旭写真クラブ写真展 (旭写真クラブ)**
3月7日～12日9時～18時 (最終日は16時まで) 市民ギャラリー 「四街道の自然」20点「自由作品」40点を展覧 ☎432-7282前野
- ▶ **静和水墨画会・清墨会 作品展 (静和水墨画会)**
3月7日～12日9時～17時 (初日は13時から、最終日は15時まで) 四街道公民館 ☎422-7338中野
- ▶ **四視協 春の交流会 (四街道市視覚障害者協会)**
3月12日13時～16時 福祉センター 関心のある人 会員でない人も歓迎 ☎090-4842-9918金子
- ▶ **七美会 (油絵・水彩画) 展示会 (七美会)**
3月14日～19日9時～18時 (最終日は17時まで) 市民ギャラリー ☎080-4431-7723木村

- ▶ **スポーツバイク無料体験会 (NPO法人サイクルボランティア・ジャパン)**
3月18日～25日10時～15時 サイクルショップりんぐ (印旛沼ふれあい広場) 1日先着3人 (体験日は選べます) 電動車あり ☎090-4000-8611板垣
- ▶ **セピア会油絵展 (セピア会)**
3月21日～26日9時～18時(初日は11時から、最終日は17時まで) 市民ギャラリー ☎421-2351松本
- ▶ **春休み鉄道模型公開運転会 (四街道鉄道模型クラブ)**
3月26日14時～16時 旭公民館 ☎423-4024越部
- ▶ **第7回「ピースサークル」(Tea for two)**
3月29日13時30分～16時30分 (13時～受付) わろうべの里 音楽を交えて平和を呼びかけるつどい ☎424-5351伊佐

- ▶ **桜ウォーキング (ウォーキング協会)**
4月1日9時～受付 中央公園 小雨決行 弁当持参 ☎433-4301福本
- ▶ **講演会 テーマ「つながる」(家庭倫理の会四街道市)**
4月2日10時30分～12時10分 文化センター 家族の絆を強くすること、さらに多くの人とのつながりを大切にして豊かな人生を創造 主催:一般社団法人倫理研究所 後援:四街道市ほか ☎432-2616伊庭
- ▶ **第12回定期演奏会 (マンドリン・チェリー)**
4月2日14時～ (13時開場) 13時20分頃よりロビーミニコンサート 文化センター 未就学児の入場はご遠慮ください レナータ、ロシア民謡メドレーほか ☎421-3749星野
- ▶ **春の茶会 (四街道市茶道協会)**
3月12日10時～15時 文化センター ☎432-1345犬塚

文化・交流

- ▶ **坂東三十三観音めぐり (巡礼の友 若葉会)**
3月26日～ 第4日曜 (全12回) ☎422-2046本田
- ▶ **古着を回収した収益でパキスタンのスラムの学校を支援 (ファイバースイクル四街道)**
3月15日9時までに市内20か所の拠点に持参 ビニール袋か布で包む (段ボール不可) ☎421-1094吉本
- ▶ **演劇鑑賞会 (NPO法人ちば演劇を見る会)**
4月9日16時30分～ 文化センター エイコーン公演「櫻の園」 新入会員募集中 ☎245-2886早田
- ▶ **県人会親睦会 (四街道市秋田県人会)**
総会、芋煮会、新年会、親睦旅行などその都度連絡 春日住宅自治会集会所 秋田県出身者または知人、友人 ☎432-6760中田
- ▶ **将棋大会5番勝負 (四街道愛将会)**
第1土曜10時～17時 わろうべの里 女性歓迎 ☎422-5020桜井
- ▶ **シルバー麻雀 (認知症予防)**
第2・4金曜9時30分～12時30分 四街道公民館 初心者・初級者 トランプ・予防運動も ゲームで人生を楽しく ☎070-6444-9763坪井
- ▶ **観世流謡曲の稽古 (観世流謡曲稽古会)**
第4日曜10時～12時 四街道公民館 初心

- 者 ☎423-1712光岡
- ▶ **「徒然草」でおしゃべりしませんか (「つれづれ草」読書サロン)**
第1・3土曜10時～12時 四街道公民館 700年前の人々の暮らし・人生観などを探ってみよう ☎090-8584-0483岡野
- ▶ **水彩画 (アトリエ・虹)**
第4日曜13時～17時 わろうべの里 懇切な指導 見学随時 ☎423-3033柳島
- ▶ **和紙ちぎり絵教室 (和紙ちぎり絵教室)**
第3火曜9時30分～12時 文化センター 初心者・見学歓迎 ☎422-9291山本
- ▶ **和紙絵 (和紙絵サークル)**
第1・3火曜9時～12時30分 福祉センター 初心者歓迎 ☎422-8101山本
- ▶ **俳句 (市民俳句講座)**
第3金曜13時～15時 福祉センター ☎423-5753小出
- ▶ **明るく楽しくミュージカル・ポップス・シャンソンなど歌おう (四街道シンガース)**
毎金曜13時～15時 わろうべの里ほか 男性会員も活躍中 ☎423-2825吉川
- ▶ **童謡・抒情歌などのなつかしい歌を歌おう (童音会)**
第1・3金曜13時～14時40分 千代田公民館 ☎433-0172田口
- ▶ **団員募集 (四街道混声合唱団)**
毎火曜19時～21時 四街道公民館 楽譜が

- 読めなくても大丈夫 ☎422-3438川口
- ▶ **カラオケ・ボイストレーニング (カラオケ ふらっと会)**
第1・3火曜13時～17時 旭公民館 ☎432-6855松尾
- ▶ **詩吟 (国石会)**
毎火曜10時～12時 さちが丘2丁目自治会館 ☎422-1551瓜生
- ▶ **男の料理教室 (楽しいクッキング)**
第2木曜9時～13時 千代田公民館 男性初心者歓迎 体験無料 (1回のみ) ☎421-3760藤原
- ▶ **男性だけの料理教室 (男の料理教室)**
第3日曜9時30分～ 旭公民館 成人 男性 料理に必要な知識、一緒に楽しく作りませんか ☎432-2279石島
- ▶ **英会話 (オリブ英会話)**
第1～3火曜13時～15時 わろうべの里 見学歓迎 ☎090-6512-4266小山
- ▶ **中国語で話してみませんか (日本語OK) (中国語で話してみよう会)**
毎日曜午後 四街道公民館 中国語に興味のある人 初心者歓迎 ☎377-2890柏木
- ▶ **韓国語教室 (ケンチャナヨ)**
第1・4木曜9時～11時 わろうべの里 日本人講師 もう一度いちからハングル 体験あり ☎090-8774-6992松田

スポーツ・ダンス・体操

- ▶ **サッカー (鷹サッカークラブ)**
毎土・日曜9時～ 総合公園グラウンドなど 年中～小学生 初心者歓迎 ☎080-2251-3876吉田
- ▶ **少年野球 (千葉ヤンキース)**
毎土・日曜、祝日9時～17時 南小学校ほか 小学生(1～3年生は短縮あり) 無料体験あり ☎080-6517-3575磯野
- ▶ **健康体操 (3B体操)**
毎火曜9時～10時30分 保健センター ボール・ベル・ペルターの用具を使い音楽に合わせて楽しく体操 ☎422-6578西塔
- ▶ **気功・ヒーリング (気功と癒しの会)**
毎水曜13時～15時 四街道公民館 音楽にのって誰にでもできます ☎422-4322井上
- ▶ **ヨーガ (ヨーガサークル)**
第2・4日曜10時～12時 旭公民館 成人

- ヨーガで体を柔軟にし血行を良くする ☎424-0307市場
- ▶ **フォークダンス (フォークダンス同好会)**
第1・3水曜9時30分～11時30分 福祉センター 60歳～ 楽しく活き活きと 初心者歓迎 ☎421-2872戸田
- ▶ **フォークダンス (クローバー)**
第2・4土曜15時～17時 四街道公民館 初心者歓迎 仲間と踊ってストレスを発散しませんか ☎422-6102八角
- ▶ **フラダンス (フラサークル・ブルメリア)**
第1・3・4日曜19時～20時30分 鹿放ヶ丘ふれあいセンター 初心者歓迎 体験無料 ☎090-3916-2700田中
- ▶ **社交ダンス (まいむ)**
第1・2・4木曜9時～11時 わろうべの里 初心者歓迎 ☎432-6383岡田
- ▶ **社交ダンス (シルバー社交ダンス)**
第2・4水曜 福祉センター 60歳～ 運動

- を兼ねて体を動かそう 初心者歓迎 ☎422-7728加藤
- ▶ **柔道 (四街道市柔道協会)**
毎火・木曜18時30分～20時=中央公園武道館、土曜15時～17時=総合公園体育館 小学生～ 心と体を鍛えよう 体験あり ☎090-2530-5900山本
- ▶ **空手 (正伝空手 四街道)**
毎土曜15時～17時、日曜9時～11時 中央公園武道館 幼児～ ☎432-1827金坂
- ▶ **空手 (松清空手クラブ四街道)**
毎土曜9時～11時、日曜19時～21時、月曜16時～18時 中央公園武道館 ☎432-6253日暮
- ▶ **合気道 (四街道合気会)**
毎水・金曜19時～20時、第2・4日曜14時30分～16時 中央公園武道館 小学3年生～60歳 ☎090-4426-5510しのだ



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | | | | |

定例相談



問い合わせ電話番号がないものについては☎421-2111へ

| 相談名 | とき | ところ | 申し込み | 問い合わせ |
|--|---|--|--|--|
| 行政相談 | 1・15日13時～16時 | 福祉センター | 直接会場へ | 総務課 |
| 交通事故相談 | 22日10時～15時 | 福祉センター | 予約制 | 自治振興課 ☎421-6107 |
| 税務相談 | 今月はお休みです | | | 課税課 |
| 人権相談 | 2日13時～16時 | 福祉センター | 直接会場へ | 福祉政策課 |
| 消費生活相談 | 月～金曜日(祝日を除く)9時～16時 第1・第3土曜日:同時間で電話相談のみ | 消費生活センター (安全安心ステーション内) | 直接会場へ (来所は平日のみ) | 消費生活センター ☎422-2155 |
| 弁護士相談 | 1・15日13時～16時 | 福祉センター | 各相談日の翌日9時から 次回の申込受付(同一内容の 相談は3回まで) | 社会福祉協議会 ☎422-2945 |
| | 8・22日13時～16時 | わろうべの里 | | |
| 心配ごと相談 | 1・8・15・22日13時～16時 ※受付は15時まで | 福祉センター | 直接会場へ | 社会福祉協議会 ☎422-2945 |
| 家庭教育相談 (親子関係・しつけなど) | 月～金曜日9時～17時 (24時間 FAX421-7871でも可) | ・青少年 育成センター ・教育サポート室 | 直接会場へ | 青少年育成センター 問☎421-7867 相談☎423-0066 ☎0120-423-006 (フリーダイヤル) 教育サポート室 ☎421-7869 |
| 学校教育相談 (不登校・いじめ・非行など) | | | 予約制 | |
| スクールソーシャル ワーカーによる相談 | 毎週火曜日(原則)13時～17時 | | | |
| 長期欠席・不登校相談 | 月～金曜日10時～12時、13時～15時 (中央小学校の休業日を除く) | 中央小学校内 学校教育相談室 | 直接同室へ | 同室 ☎422-8729 |
| 教育相談 | 月～金曜日 8時30分～12時、13時～17時 | 指導課 (第二庁舎) | 直接窓口へ | 指導課 ☎424-8925 |
| 就学相談・発達相談 | 月～金曜日 8時30分～12時、13時～17時 | | 予約制 | |
| スクールカウンセラーに よる電話相談 | 〔中学校〕 火曜日14時～16時 火曜日13時～15時 木曜日14時～16時 木曜日14時～16時 金曜日13時～15時 | 四街道西中学校 四街道北中学校 四街道中学校 旭中学校 千代田中学校 | 各学校へ (各学校の休業日 を除く) | ☎421-2578 ☎421-5220 ☎433-2300 ☎432-8621 ☎423-4611 |
| | | | | |
| スクールカウンセラーに よる相談 | 〔小学校〕 不定期(予約受付は月～金曜日 8時30分～17時15分) | 四街道小学校 大日小学校 中央小学校 和良比小学校 | 予約制 | ☎422-2726 ☎422-2711 教育サポート室 ☎421-7869 |
| 子育て電話相談 | 月～金曜日 9時～12時、13時～17時 | | | 健康増進課 ☎421-6100 |
| ことばの相談 | 月～金曜日 9時～12時、13時～17時 | 健康増進課 | 予約制 | 健康増進課 ☎421-6100 |
| 家庭児童相談 | 月～金曜日 9時～12時、13時～17時 | 家庭児童相談室 | 直接同室へ | 同室 ☎423-0783 |
| ひとり親相談 | 月～金曜日 8時30分～17時15分 | 家庭支援課 | 直接窓口へ | 家庭支援課 ☎421-6124 |
| 虐待・DV相談 | | | | ☎388-8100 |
| 農地相談 | 17日13時30分～16時30分 | 農業委員会 事務局 | 9日までに 申し込み | 同事務局 ☎421-6155 |
| 住宅増改築相談 | 9日10時～15時 | 市役所玄関ホール | 直接会場へ | 建築課 |
| 悩み事なんでも相談 相続・遺言、各種契約、 農地転用等許認可申請、 成年後見、会社設立など | 11・25日9時30分～12時 | 福祉センター | 予約優先 | 行政書士 四街道地区会 ☎433-4323 ☎090-8438-6044 |
| 司法書士相談 登記(不動産・会社)、相続、 後見、訴訟、債務整理など | 22日18時～20時 | わろうべの里 | 直接会場へ (予約不要) | 千葉司法書士会 佐倉支部 ☎310-6666 |



シルバー人材センター入会説明会

と き… 3月10日(金)13時30分～

ところ… シルバー人材センター事務所 (和良比181-37)

対 象… 市内在住の60歳以上 定 員… 20人

申し込み… 3月2日(木)9時～電話でシルバー人材センター ☎497-5080 (月曜～金曜日9時～17時)

※説明会終了後、希望者には入会手続きを行います。入会には、会費3,000円、写真2枚(3cm×2cm)、印鑑が必要になりますので、あらかじめご用意ください



©Natsuno Togashi, 2014

一人じゃない、介護には仲間がいる

【虹の会】3月28日(火) (原則毎月第4火曜日)

【男の介護を語ろう会】3月11日(土) (奇数月の第2土曜日)

※場所はいずれも福祉センターです

申し込み・問い合わせ… 地域包括支援センター ☎420-6070



普通救命講習会 (I)

と き… 4月22日(土)9時～12時 ところ… わろうべの里

対 象… 市内在住・在勤の人

定 員… 先着30人 (10人未満の場合は中止)

内 容… 講義 (応急手当の目的など)、心肺蘇生法、止血法など

※受講者には、普通救命講習修了証を交付します

申し込み… 3月13日(月)～24日(金) (土曜・日曜日を除く) 8時30分～17時15分に電話で消防本部警防課 ☎422-2493



リサイクル品交換コーナー

商 産 業 振 興 課 ☎421-6134



譲ります

▶ランドセル (女児用・赤) ▶ひな人形 (7段) ▶フィットネスバイク ▶男児用服 (130～140cm) ▶犬用車いす ▶学習机 (棚付き) ▶ペット用シート ▶チャイルドシート (4歳位まで) ▶千葉経済大学附属高等学校男子制服

譲ってください

▶シングルベッド (折りたたみ式) ▶ベビーベッド

※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



水道緊急修理受付

四街道市指定管工事業協同組合

宅内漏水はお客さまの負担が伴う場合があります

☎080-5073-2713



防災行政無線 情報提供サービス

防災行政無線の情報を
ご家庭の電話で確認することができます

☎0120-972-302



健康安心ダイヤル24

健康・医療・介護・育児などに関する相談を、
専門のスタッフが電話でお受けします

24時間年中無休 (無料)

(注) この番号は市ホームページには掲載しません

番号は「市政だより」1月号に掲載しています

長寿のお祝い

1月生まれの人

(敬称略)

【100歳】



石橋彌之助 (山梨)



鎌田ふみ (栗山)

【95歳】

若名キヨ (つくし座)
橋本スミ (大目)
石川とき (千代田)

【90歳】

及川和子 (栗山)
須藤健二 (物井)
田中 操 (四街道)
湯浅信和 (大目)
岩國和子 (美しが丘)
鮫田金吾 (下志津新田)
櫻井亀久江 (吉岡)
芳賀和子 (美しが丘)
細谷米子 (四街道)
櫻木俊子 (千代田)
國枝八重 (大目)
勝俣もとの (大目)
長野千代 (四街道)
入江とよ子 (四街道)
瓦 和夫 (大目)
仲川忠衛 (和良比)
深谷昭雄 (大目)
佐藤和夫 (和良比)
羽場 澄 (大目)
中島文代 (みそら)
松田ミツ (和良比)
上田愛子 (旭ヶ丘)
小谷直子 (大目)
山口和子 (鷹の台)

☎福祉政策課 ☎421-6121

図書館だより



図書館 ☎423-6443

3月のドリーム号巡回予定

| 日程 | ステーション名 | 時間 |
|----|------------------|-------|
| 水 | のぞみ (旧ウエルネス) | 13:10 |
| | 1日 四街道老人ホーム | 13:50 |
| | 15日 池花ファミリー歯科駐車場 | 14:45 |
| | 29日 赤かぶ園四街道 | 15:30 |
| 木 | 物井工業団地駐車場 | 12:30 |
| | 2日 物井円福寺駐車場 | 13:10 |
| | 16日 千代田集会所 | 13:50 |
| | 30日 つくし座中央公園 | 14:30 |
| | わらびが丘自治会館前 | 15:10 |
| | グリーンタウン中央公園 | 12:55 |
| 金 | 3日 みそら集会場 | 13:35 |
| | 17日 吉岡福星寺 | 14:20 |
| | 31日 鷹の台公園駐車場 | 15:00 |
| | 吉岡小学校 | 15:40 |
| 土 | 鹿放ヶ丘ふれあいセンター | 13:10 |
| | 4日 さつきヶ丘自治会館 | 14:00 |
| | 18日 和良比小学校校庭 | 14:50 |
| | 細木児童公園脇 | 15:30 |

※悪天候の場合、巡回を中止することがあります

絵本の会

※申し込み不要、直接会場へ。先着15組まで(きょうだい同伴可)

【0・1歳児と保護者対象】14日(火)・21日(火) 10時20分～10時40分
【2・3歳児と保護者対象】14日(火)・21日(火) 10時50分～11時10分

おはなし会

※申し込み不要、直接会場へ

【4歳～小学1年生対象】11日(土)・25日(土) 10時30分～11時
【小学1年生以上対象】11日(土)・25日(土) 11時～11時30分

資料リサイクル

15日(水) 9時～ 図書館1階入口脇で開催

今月の休館日

※ブックポストは利用できません

6日(月)、27日(月)

今月のおすすめ本



『紙つなげ！』

彼らが本の紙を造っている

佐々涼子著／早川書房

▶東日本大震災で、宮城県石巻市の日本製紙石巻工場は津波に呑み込まれました。ここにある「8号」と呼ばれる機械が止まる時は、日本の出版が止まる時、ともいわれるほどの工場です。しかし、会社はなんと半年での復興を宣言。絶望的な状況の中から、復興を目指す従業員たちを追ったノンフィクションです。関係者の皆さんの熱い想いに、圧倒されます。私たちが読んでいる本の紙の中には、ここからやって来たものもたくさんあります。この時期に、改めて思いをはせてみてはいかがでしょうか。



かわら版

中小企業経営に役立つメールマガジン
「産業情報ヘッドライン」配信中！

毎週木曜日、中小企業の皆さんに役に立つ情報が満載のメールマガジンを配信中！ホームページからぜひご登録ください。

【配信内容】

- ・融資や助成制度の案内
- ・国・県などの支援施策案内
- ・講演会・セミナーなど最新のイベント情報
- ・各種公募・経済調査情報
- ・旬な話題を取り上げた専門家による連載コラムなど

申し込み・問い合わせ…(公財) 県産業振興センター ☎299-1078
「千葉県産業情報ヘッドライン」で検索運転免許証の
記載事項変更手続きのご案内

転居などで住所や本籍、氏名を変更

した人は、速やかに運転免許証の記載事項変更届出を行ってください。

【受付場所・時間】

- ・千葉運転免許センター (千葉市美浜区浜田2-1) …8時30分～11時45分、13時～17時 ※土曜、祝日、振替休日および年末年始を除く
- ・各警察署または一部の交番…月曜～金曜日の執務時間内 ※祝日、振替休日および年末年始を除く

【運転免許テレホン案内】

手続きの方法や、必要なものなどについて自動音声でご案内しています。

- ・千葉運転免許センター ☎274-2000
- ☎ 県警察本部免許課 ☎201-0110 (代)

県立幕張海浜公園
防災そなえパークの日と き…3月18日(土)11時～15時30分
(荒天中止) ※開催時間は各ブースにより異なります会場・問い合わせ…県立幕張海浜公園
(JR海浜幕張駅から徒歩10分)

☎296-0126

ふるさと寄附金のご案内

四街道市では、28年11月より1万円以上の「ふるさと寄附金」をいただいた人(市内外問わず)へ感謝の気持ちを込めた本市の特産品や体験チケットを贈呈しています。

返礼品には、四街道の地元野菜の詰め合わせやレストランにしか流通しないような珍しい野菜、その他、つつい食べ過ぎてしまう人にはダイエットサプリなど、さまざまな商品を用意しました。皆さんの温かいご支援をお願いします。

【四街道ふるさと寄附金】

専用ダイヤル ☎0800-170-2115

今月の市役所献血は

3月23日(木)

9時30分～11時45分
13時～16時

主催：四街道ライオンズクラブ

☎ 福祉政策課 ☎421-6121





色あせない 故郷への思い

千代田信一さん

ちよだ しんいち◎福島県双葉町出身。東日本大震災で被災し、妻の実家がある四街道市に避難した。震災の記憶が風化しないよう、故郷への思いや原発事故の悲惨さを訴え続ける傍ら、無患子(むくろじ)の実を使ったアクセサリーの作成などの多様な活動を行う。



「故郷

郷に帰れない怒りと悲しみはいつまでも変わらないですよ」農作業中に見舞われた、立っていられないような大きな揺れ。何とか草につかまって高台に避難すると、建物は崩れ、地割れや液状化で町は変わり果てていた。その後、原発からの放射線被害の危険から、故郷の双葉町は帰ることができない場所になった。

妻

の実家がある四街道に避難し、鹿島の庄に身を寄せた。心細い中で、地域の方々の温かい支援や励ましの言葉に家族みんなが立ち直る大きな力をもらった。支援してくれた皆さんの思いが嬉しく、今でも感謝の気持ちを忘れることはない。四街道市を離れて千葉市に移り住んでからも、四街道で出会った人たちとの交流は続いた。農業を営んでいた経験を生かして山芋栽培の指導をしたり、福島への募金活動に携わったりしながら、仲間の輪は広がっていった。「人との出会いがあったから今がある。仲間がいるから、毎日やりがいを持って過ごしています」

無患子

患子(むくろじ)との出会いも、その実を使ったストラップを友人からもらったことがきっかけだった。無患子の実は、羽子板の羽の先についている固い実だ。自分でも見よう見まねでストラップなどのアクセサリーを作ってみると、それが人気を呼び、今では四街道フリーマーケットなどで販売するようになった。無患子は字が表

すように、「子どもの無病息災」を願うお守りにも使われる。子どもたちが元気でいられるように。その思いから、千代田さんは避難生活をしている福島の子どもや千葉の子どもたちに無患子の実でできたアクセサリーなどを贈る活動も行っている。

東

日本大震災から間もなく丸6年がたつ。時がたつにつれて、震災のことが風化していつてしまうことが悔しいと千代田さんは語る。千葉での避難生活を続ける千代田さんが、故郷である双葉町のことを思わない日はない。慣れ親しんだ景色、お米や海産物などの故郷の味、一緒に過ごしてきた友人たち。原発の影響で故郷に帰れなくなった苦しさを、その思いを込めて作詞した歌や講演会で訴えている。「帰りたいでも帰れない」。故郷を大切に思う人の気持ちが忘れられてしまわないように、千代田さんの活動はこれからも続いていく。



無患子の実を使ったストラップ。ビーズなどと組み合わせることで、様々な種類がある。

今号の表紙

寒さに負けず、元気な声とともに自然の中を散歩する子どもたち。道端に生える草木、少しぬかるんだあぜ道も子どもたちにとってはすべてが冒険遊び。突然始まるみんなで唄うヒットソングが寒空に響いていました。暖かな日も増え、四街道の豊かな自然の風景も顔を変え始める3月。春はもうすぐですね。

市の人口(2月1日現在)

男 ▶ 46,200人(-7) 女 ▶ 46,164人(+34)
計 ▶ 92,364人(+27) 世帯数 ▶ 39,218世帯(+30)

※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 ▶ 1,144人 女 ▶ 754人 計 ▶ 1,868人(-18)

