

# 市政だより 四街道

Y<sup>TSUKAID</sup> City  
Public Relations

10.15

No.1132  
2021(令和3年)

楽しかった思い出  
歌詞で伝えよう



四街道のロゴマーク用キャッチコピーを募集します ②

フォトレポート 作詞を体験! 音楽づくりワークショップ ⑦

本市ゆかりの選手が東京2020パラリンピック競技大会で大活躍 ⑧

市ホームページは  
検索またはQRコードから

四街道市

検索



# 四街道の ロゴマーク用 キャッチコピーを 募集します！

市外に四街道の魅力を伝えるロゴマーク用キャッチコピーを募集し、採用された作品をもとに市の認知度向上やイメージアップを促進するロゴマークを作成します。

▶市外に四街道の魅力を伝えるもの

テーマ

▶四街道の特徴を表しているもの

<b>募集要件</b>	市内在住・在学・在勤の人 ※応募者自身が創作したもので、未発表かつ他の著作物などからの流用や模倣を行っていないものに限ります
<b>応募方法</b>	以下の必要事項を記入し、✉yotsulogo@city.yotsukaido.chiba.jp宛メールで応募。必要事項：①キャッチコピー（文字数15文字以内）②キャッチコピーに込めた思いやエピソード③住所④氏名（ふりがな）⑤年齢⑥電話番号⑦学校名または勤務先（在学・在勤の人のみ）※一人5点まで応募できます
<b>応募期間</b>	10月16日(土)～11月15日(月) (必着)
<b>留意事項</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>複数応募のあった同一作品が採用された場合は、抽選により採用者を決定します。採用者には、記念品を贈呈します</li> <li>採用などの作品に関する著作権を含む全ての権利は市に帰属します</li> <li>採用などの作品は、市において必要に応じて一部修正・補足する場合があります</li> <li>応募にかかる費用は応募者の負担とします。また、応募の際に記入された個人情報、本募集以外の目的には使用しません</li> </ul>
<b>今後のスケジュール</b>	選定：4年2月頃 ※ロゴマークの制作は年度内に行う予定

☎ 政策推進課 ☎421-6162

## 住宅用火災警報器とは

火災により発生する煙を感知し、音や音声により警報を発して火災の発生を知らせてくれる機器です。通常は、感知部と警報部が一つの機器の内部に含まれているので、機器本体を天井や壁に設置するだけで、機能を発揮します。

## 住宅用火災警報器のお手入れ3つのポイント

- ①乾電池タイプは交換を忘れずに：定期的な作動点検のときに「電池切れかな？」と思ったら、早めの交換をおすすめします。音やランプで交換時期を知らせてくれるものもあります。
- ②おおむね10年を目安に機器交換をしましょう：機器交換は、機器に交換時期を明記したシールが貼ってあるか、音などで交換時期を知らせてくれます。
- ③定期的に作動するか点検しましょう：住宅用火災警報器が鳴るかどうかが、月に1回を目安に定期的に点検しましょう。点検方法は、本体に付いているひもを引くものや、ボタンを押すものなど機種によって異なります。

<b>調査期間</b>	11月9日(火)～15日(月) (秋の火災予防運動実施期間) 4年3月1日(火)～7日(月) (春の火災予防運動実施期間)
<b>調査対象</b>	秋、春それぞれ100世帯を無作為抽出します
<b>調査方法</b>	消防職員が直接訪問し、聞き取り調査します (訪問の際には消防手帳を提示)

☎ 消防本部予防課 ☎422-2485

**住宅用火災警報器の  
設置状況調査に  
ご協力ください**

市消防本部では、住宅用火災警報器の設置状況を把握し、より効果的な普及啓発と維持管理広報を行うために設置状況調査を行います。



## 10月は食品ロス削減月間 家庭で「おいしく楽しく食べきろう」

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄されている食品のことだよ。  
市では、1月に家庭からどのくらいの食品ロス量があるのか調査を行ったよ。可燃ごみ袋170袋(約520kg)のうち、手つかずに廃棄されていた野菜や果物、賞味・消費期限切れの食べ物が約30kg、食べ残しで廃棄されたご飯やお惣菜などが約15kgあったよ。1人1日当たりで換算すると38.5gの食べ物が毎日捨てられていることになるんだ。捨ててしまうのはもったいないね。



家庭で食品ロスを減らすために  
できることから始めよう

### 【家庭でできる食品ロス削減の例】

- 買い物前に冷蔵庫をチェックしたり、冷蔵庫の中を整理したりしよう
- 安いからといって買すぎないように注意しよう
- 調理するときは食べきれ的分だけ作ろう

☎ 廃棄物対策課 ☎421-6132

## 教育委員会表彰 候補者・団体を募集します

教育委員会では、スポーツ、文化活動などで優秀な成績を収めた皆さんを表彰します。皆さんの周りで候補者・団体がございましたら、お知らせください。

### ■対象者・団体

- ①市内在住・在勤・在学の人
- ②市内に活動の本拠地を置く団体

### ■対象となる大会などの基準

2年12月1日～3年11月30日の間に行われ、公的機関またはこれに準ずる団体が主催・後援し、予選考会・審査会などによって選抜され出場したもの

### ■報告内容

- ①候補者氏名(団体名、代表者名、人数)、現住所(所在地)、生年月日(設立年月日)、連絡先
  - ②対象となる大会名などの名称(開催日、主催者名、連絡先、後援者名、成績、予選の結果など)
  - ③報告者氏名・連絡先
- ※過去の表彰事例につきましては、市ホームページをご覧ください

### ■募集締め切り

12月3日(金)

- ☎ スポーツ活動について：スポーツ青少年課 ☎424-8926
- 文化活動について：社会教育課 ☎424-8934

(担当：教育総務課)

## 3年度市民文化祭は インターネットで公開します

3年度の市民文化祭は、新型コロナウイルス感染症の収束の見通しが立たないため、参加団体・人数・作品数を縮小し、インターネット上での公開を主なものとして行います。

後日、市のホームページなどで、市民文化祭や児童生徒作品展の様子を紹介いたしますので、そちらをご覧ください。

なお、文化講演会は中止とします。皆様のご理解とご協力をお願いします。

☎ 社会教育課 ☎424-8934



## 「新成人のつどい」の案内状を送付します

12月1日現在で、市内に住民登録をしている新成人(平成13年4月2日～14年4月1日生まれ)を対象に、4年1月9日(日)に開催する成人式の案内はがきを12月上旬に発送します。

転居などにより、市外に住民票を移している場合でも出席できますので、希望する場合は、11月30日(火)までにご連絡ください。

※式典当日、案内はがきと引き換えに記念品をお渡しします

☎ 社会教育課 ☎424-8927

## 市民大学講座(専門課程)の受講生を募集します

テーマ…コロナ禍での「新たな日常」を過ごすために私たちができること

ところ…愛国学園大学

対象…市内在住・在学・在勤の18歳以上の人

定員…24人(定員を超えた場合は抽選)

費用…3,500円(支払方法は受講生決定後に通知)

申し込み…10月29日(金)(消印有効)までにはがきを郵送(結果は11月中旬に返信はがきで通知します)

往信(表)	返信(裏)	返信(表)	往信(裏)
郵便往復はがき 284-0003 往信 社会教育委員会 宛	鹿渡 2001110 (記入不要)	郵便往復はがき □□□-□□□□ 返信(申込者郵便番号) 氏名 申込者住所	市民大学講座 受講申込 ・氏名(ふりがな) ・性別 ・年齢 ・郵便番号 ・住所 ・電話番号

【応募はがき記載例】

### カリキュラム

	とき	内容	講師
1	1月8日(土)	はじめに、「心のはたらき」とは何か	原島雅之准教授
2	1月15日(土)	コロナ禍の社会と心のはたらき	
3	1月29日(土)	情報取得行動の心理学	佐久間直人准教授
4	2月5日(土)	“科学的に示される”とはどういうことか	
5	2月19日(土)	ニューノーマル時代のメンタルヘルスケア	赤羽根和恵准教授
6	3月5日(土)	ユマニチュードを用いた認知症ケア	
7	3月19日(土)	生活・健康に活かすアロマセラピー	市川遥夏教授
8	3月26日(土)	アロマセラピーの活用法	

※開催時間は各日程10時～11時30分(初回は9時30分～、最終回は12時まで)

「心のはたらき」、  
メンタルヘルスケア、  
認知症ケア etc.



☎ 社会教育課  
☎424-8927

## 9月補正予算

9月定例会において、市一般会計・特別会計補正予算が原案どおり可決されました。

一般会計は、既定額307億6,684万1千円に6億5,730万4千円を追加し、総額314億2,414万5千円となりました。9月補正予算の概要は次のとおりです。  
※詳しくは市ホームページをご覧ください

### 【一般会計】

・舗装修繕事業（土木費） 舗装修繕工事	47,135千円
・交通安全施設保守・整備事業（土木費） 交通安全施設整備工事	37,840千円
・体育施設管理運営事業（教育費） 総合公園体育館改修工事	61,578千円

☎ 財政課 ☎421-6111

## 堆肥を無料配布します

公園内の落ち葉で作った堆肥を市民の皆さんへ無料配布します。なくなり次第終了です。

**配布開始日**…11月1日(月) 各日9時～14時

**ところ**…千代田近隣公園、わらび近隣公園、鷹の台公園、美しが丘近隣公園（火曜日休園）、四街道中央公園、池花公園（水曜日休園）

※長靴、手袋、堆肥を入れる袋を持参の上、汚れてもよい服装でお越しください

☎ 地域振興財団 ☎423-1421

(担当：都市計画課)

## ファイブ・コグ検査で認知機能をチェックしましょう いきいき脳の健康講座

**とき**…11月25日(木) ①10時～11時30分

②13時30分～15時 ※①②は同内容

**ところ**…総合福祉センター3階 会議室1

**対象**…市内在住の65歳以上の人

※発熱や咳、倦怠感など体調不良がある人は参加をお控えください

**定員**…各回先着13人 ※参加費無料

**内容**…認知機能を鍛えるための講話・実技、ファイブ・コグ検査（映像を見ながら、検査用紙に記入して行う認知機能を確認する検査）

**持ち物**…マスク、鉛筆、眼鏡（必要な人）

**申し込み**…10月18日(月)～11月18日(木)に電話で高齢者支援課

☎ 高齢者支援課 ☎421-6128



## 社会教育功労者表彰

おめでとうございます

9月11日に白井市文化会館で行われた印旛郡市社会教育振興大会で、社会教育功労者表彰が行われました。

本市の社会教育関係者も、社会教育の振興発展に尽力した功績をたたえられ、表彰を受けました。

伊藤勇司（市市史編さん委員会委員）  
小池米子（市市史編さん委員会委員／写真右）  
一瀬祐彦（市体育協会理事）  
熊谷泰弘（市体育協会理事／写真左）  
濱名知恵子（市子ども会育成連合会副会長）

(敬称略、順不同)

☎ 社会教育課 ☎424-8927



## 教育委員会委員が再任されました

9月30日で任期が満了した小舘修さんが、9月議会において同意され、教育委員会委員に再任されました。小舘さんは、教育における豊富な経験と見識を活かした積極的な委員活動でご活躍され、教育行政に尽力されています。



☎ 人事課 ☎421-6105

## 教育委員会会議定例会

**とき**…10月21日(木)14時～ **ところ**…第二庁舎

《傍聴》定員…先着3人 ※予約不要

※駐車場には限りがありますので車での来場はご遠慮ください  
※新型コロナウイルス感染症の状況により急きょ傍聴を中止する場合がありますので、事前にお問い合わせください。  
傍聴には、マスクの着用、アルコール消毒、健康状況の報告（自宅での検温）が必要です

☎ 教育総務課 ☎424-8924

### 【お詫びと訂正】

本紙9月15日号7ページの「ご寄付ありがとうございます」の記事に誤りがありました。お詫びして、訂正いたします。

正：ハンドジェル5,500本 誤：6,140本

### キッズパンツ・上着の穴 お直しキャンペーン

お子さんのパンツの膝や、上着の肘などに開いてしまった穴に、地域で集めた古着で作ったワッペンを縫い当ててお直しします。衣類を工房に直接お持ち込みください。

とき…10月31日(日)～11月14日(日)10時～16時 ※定休日は土曜・日曜日、祝日(不定期で週末も営業していますので下記SNSでご確認ください)

ところ…ひみつのおしゃれ工房  
※子どものみ。納期は2週間  
修繕費…1着につき1カ所330円(2カ所以上の場合、1カ所につき+220円)

☎ ひみつのおしゃれ工房(佐々木)



※InstagramまたはFacebookのダイレクトメッセージからお問い合わせください

◎本事業はコラボ四街道採択事業です(コラボ四街道について=政策推進課 ☎421-6162)

### 焚き火で楽しむ 里山クッキング

自然豊かな吉岡の里山で、焚き火で料理を作ります。薪割りや、山から焚き付けを拾ってるところから始まり、ご飯を炊いたり、パンを焼いたり、ダッチオーブン料理にも挑戦できます。食後はツリーハウスや里山の自然で秋のひとときをゆっくりとお過ごしください。

とき…10月31日(日)10時～14時  
ところ…Y・Y・NOWSON

※駐車場あり

定員…先着15人程度

※親子歓迎。中学生以上は1人での参加も可

参加費…大人(中学生以上)2000

円、小学生1000円、未就学児500円

申し込み・問い合わせ…10月17日(日)9時～☎432-0409(里kara岡田)

✉ tarocchi.so.mi.3236@gmail.com(里kara 木村)

◎本事業はコラボ四街道採択事業です(コラボ四街道について=政策推進課 ☎421-6162)

### 親子で楽しむ あたたかおひさんぽ サイトづくり

#### ■親子さんぽ

親子で歩けるおさんぽ場所を紹介するサイト「よつかいどう子育てガイド あそぼーよ!」の作成に向け、親子で市内を歩きます。※雨天中止

	とき・ところ
①	11月3日(水・祝)10時～12時 千代田調整池
②	11月4日(木)10時～12時 中央公園(おみやげ付き)
③	11月20日(土)9時30分～14時 亀崎地区(おみやげ付き)
④	12月13日(月)10時～12時 吉岡(蔵の図書館)

参加費…1組200円(②③は500円)+保険代1人100円

対象・定員…親子 先着8組

#### ■子育てまちづくり座談会

子育てに関する地域の情報交換をします。

とき…毎月第3水曜日10時30分～12時

ところ…わろうべの里 食のスタジオ

申し込み・問い合わせ…10月17日(日)～あたたかおひさんぽ実行委員会(大和久)へ以下を記入の上メール ✉ atataka.ohisanpo@gmail.com(親子さんぽ=①希望日②親子の氏名③子どもの年齢④住所④電話番号)

号/子育てまちづくり座談会=①希望日②参加者氏名)

※イベントの詳細はFacebook・LINEをご確認ください



Facebook



LINE

◎本事業はコラボ四街道採択事業です(コラボ四街道について=政策推進課 ☎421-6162)

### 子どもフェスティバル

とき…11月28日(日)9時～15時  
※雨天中止

ところ…総合公園キャンプ場

対象…小学4年生以上

内容…火おこし体験、レクリエーション ※参加費無料

持ち物…水筒、軍手、タオル、帽子、マスク着用

申し込み…11月18日(木)までに電話でスポーツ青少年課

☎ スポーツ青少年課

☎424-8926

### 市民 バスケットボール大会

とき…12月11日(土)・12日(日)

ところ…総合公園体育館

対象…市内施設を活動拠点とするチーム、または市内在住・在勤・在学の高校生以上で構成されたチーム(男女別)

参加費…1チーム5,000円(代表者会議時に徴収)

※傷害保険は各チームで加入

申し込み…10月15日(金)～11月1日(月)に、申込書をスポーツ青少年課へ提出

※市ホームページからも入手可  
代表者会議…12月4日(土)17時30分～総合公園体育館2階会議室で開催

☎ バスケットボール協会(伊藤一輝) ☎070-1990-4762

(担当:スポーツ青少年課)



新型コロナウイルス感染防止の観点から、イベント等予定掲載後に開催予定が変更になる場合があります。また本人、同居人で2週間以内に37.5度以上の発熱や体調の優れない人がいる場合は参加を控えてください。



新型コロナウイルス感染防止の観点から、イベント等予定掲載後に開催予定が変更になる場合があります。また本人、同居人で2週間以内に37.5度以上の発熱や体調の優れない人がいる場合は参加を控えてください。



## 4年度 こどもルーム（学童保育所）の入所案内

4年4月1日からの入所児童（新規利用）の申請受付を行います。

**対象**…保護者の就労などにより、開所時間内に保育支援を必要とする市内在住児童と市内小学校在籍児童（新1～6年生）

**開所時間**…月曜～金曜日＝下校～19時

土曜日は8時～19時（中央小学校あおば・わかばこどもルームにて合同保育）

**書類配布**…11月1日(月)～保育課窓口で配布

※市ホームページからも入手可

**申請方法**…12月1日(水)～15日(水)

（必着）までに保育課に申請書類一式を持参または郵送（到達の確認が可能な書留など）

### 【留意事項】

①書類に不備がある場合は連絡します

②在籍児童数などにより、希望するこどもルームに必ず入所できるとは限りません

③提出期限を過ぎた場合、4月1日からの入所は原則できません（書類に不備がある場合も含む）

④必要に応じて面接を行うことがあります

☎保育課 ☎379-5617

## パパママルーム（ひいらぎクラス）

ママ友・パパ友づくりや、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**…12月11日(土)①9時～12時、②13時～16時

**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

※夫婦での参加、妊娠6～8カ月ごろの参加がおすすめ（1人での参加も可）

**定員**…各回先着10組

**内容**…出産準備、赤ちゃんとの生活についての話、赤ちゃんのお風呂実習など（①②は同内容）

**持ち物**…母子健康手帳、母子健康手帳の副読本、市子育て情報ブックすくすく、筆記用具、エプロン、飲み物（必要な人は軽食）

**申し込み・問い合わせ**…健康増進課 ☎421-6100

## ファミリー・サポート・センター ☎421-6135

（担当：保育課）

### 《基礎研修会》

**とき** 10月28日(木)・29日(金)

9時30分～12時30分

**ところ** 福祉センター3階 視聴覚室

### 《入会説明会》

**とき** 11月8日(月)10時～11時

**ところ** 福祉センター3階 視聴覚室

※申し込み：平日9時～17時（託児は要予約）

【お詫びと訂正】本紙10月1日号11ページ「4年度保育所（園）入所案内」の（仮）認定こども園千代田幼稚園の記事に誤りがありました。お詫びして、訂正いたします。電話番号▶正：☎423-4877 誤：☎423-6498 開所時間▶正：7時～19時 誤：7時30分～19時

広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告

## 屋根・外壁 塗り替えセミナー

屋根や外壁の塗装は専門的な知識や技術が必要な為、施工業者を信頼し全てを任せざるを得ませんが、施工業者が正規の施工仕様を守ることができず、不良施工になるケースが後を絶ちません。

今回の「屋根・外壁塗り替えセミナー」は、全国で年間400回以上開催されており、外装劣化診断士がスクリーン映像を使い塗り替えに失敗しないポイント、業者選びのコツを解説します。

新型コロナウイルス感染症対策に伴い、感染拡大防止のため各自マスク着用でのご参加をお願いします。  
※受講頂く際にマスクをお持ちでない方はマスクをご提供します。会場ではお席の間隔を充分に空け換気を行い予防対策を実施します。

**会場** 四街道市文化センター 207会議室

**日時** 10月24日(日) 9:30～11:30 受付9:20～

**定** 20名 **料** 無料

**申** お電話にて受付。  
(予約受付時間：午前9時～午後6時)

**主催** 株式会社エフトラスト  
☎043-290-9911

## グループホームよしおか（認知症対応型共同生活介護）

私たちグループホームよしおかの理念は「その人らしい生活ができるよう笑顔で寄り添うホーム」です。「四街道徳洲会病院」「四街道まごころクリニック」との連携により安心・安全の医療体制です。

敷金 0 (ゼロ) 月額費用 ¥125,000～

※介護保険負担分(1～3割)、日用品やおむつ費用は別途

ご入居者募集中 随時ご相談・ご見学受付中



私たちは外出レクリエーションを積極的に企画実施しています。

グループホームよしおか

検索

介護スタッフも募集中



所在地：四街道市吉岡1803-5

☎043-310-5501

事業主体：株式会社ケアネット徳洲会

## フォトレポート!

今夏、市主催で「音楽づくりワークショップ」を開催しました。

集まったのは市内に住む小中学生の親子。参加者の皆さんは、講師のゆうなみさんの指導に従って、考えた歌詞をシートに書き込み、ピアニストの益山さんと相談しながら自分だけの曲を作りました。

これからレコーディングも控えています。どんな曲が完成するのかとても楽しみです。



宝くじ助成金で実施しています  
本事業は、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業です。

☎ 政策推進課 ☎421-6162 (月)  
☎379-7553 (火～金)

# ほのぼの文芸

俳句

応募資格 市内在住の人で、未発表作品の応募に限ります(随時受け付け)  
応募方法 応募部門(俳句・短歌・川柳)を明記し、作品・住所・氏名・電話番号(任意)を記入の上、政策推進課宛て郵送または持参(郵送の場合はがき・封書とちらでも可)

佐藤次雄選

目覚めればけふのありけりホトトギス 千代田 横須賀弘子  
子猫凝視日記の行をつたう紙魚 みそら 平山祥子  
父母もいし子もいし夢や萩の宿 四街道 飯塚久子  
病室の窓辺に泳ぐ鯉のぼり 山梨 田畑公子  
数珠玉のお手玉久し童歌 つくし座 市川陽子

選後評 横須賀作品、歳を重ねるほどにこの句が理解でき、共感を覚える作品である。平山作品、写生句ながら滑稽味にあふれ、愛嬌さえ感じられる。季語「紙魚」がよい。飯塚作品、簡明な句の中に、家族への思いがリズムよく表現されている。田畑作品、病室の景色に郷愁を覚え、情趣に富む景色となったのであろう。市川作品、童心に返った作者の情景が鮮明で、ほほ笑ましい作品である。

掲載について	掲載号	種類	受付締切(消印有効)
◎各9点まで投稿可	12月15日号	川柳	10月31日(日)
◎作品・氏名にはすべて振り仮名を付けてください	1月15日号	俳句	11月30日(火)
	2月15日号	短歌	12月31日(金)

広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告

## 園児募集中

園内見学も受付中! お気軽にご相談下さい♪

社会福祉法人千葉シニアでは保育事業と高齢者福祉事業を展開。保育士・保護者・地域が繋がり合う「まちぐるみの保育」を大切にしています。運営する2つの「まちの保育園」では子どもたちを中心に、保護者や地域の方と協力しながら保育に取り組んでいます。 運営:社会福祉法人千葉シニア



小規模保育園  
**まちの保育園**  
アライアンス  
よつかいどうえきまえ  
四街道市四街道2-2-21 オークウッド1階  
TEL:043-308-7710



認可保育園  
**まちの保育園**  
アライアンス  
なりやま  
四街道市成山114-4  
TEL:043-312-0069



◆◆◆ 一緒に働ける保育士さんも随時募集中です♪ 問合せ先はこちら⇒043-312-8935 (法人本部) ◆◆◆

## 円福寺自然葬

宗旨・宗派不問 管理費・維持費不要

自然葬墓地 **25万円**より  
—生前予約可能—

安心の個別埋葬 3霊まで埋葬出来るので、家族墓として使用可能です。

安心の永代供養 円福寺僧侶が永代に亘って供養・管理します。

～永代に亘って合祀はいたしません～

自然葬墓地

☎043-423-9153

受付時間 9:00~16:00  
〒284-0012 四街道市物井856

総武本線物井駅 徒歩8分

東関東道四街道IC 車で8分

物井 円福寺

検索

# 心のケア

私たちの生活が大きく変わってからの約1年半が経ちました。働き方や日常の変化には少しずつ慣れても、新型コロナウイルスの感染拡大が続き、先が見えない不安や行動の制限で多くの皆さんがストレスを抱えていると思います。セルフケアを実践して心の元気を保ちましょう。



## ① 情報を取り過ぎない

メディアでは一日中新型コロナウイルスに関する情報が流れ、不安をまわし、ネットの情報には、真実ではないものも多く含まれています。ニュースは朝夕の2回だけ見る、情報元は厚労省のホームページのみにするなど時間や方法を限定しましょう。

## ② 一人の時間とみんなの時間をバランスよく

仕事やオンライン授業などで在宅時間が増えた人は、電話で声を聞き、オンラインで顔を見て話す機会を定期的に設け、情報共有しましょう。

家の中で自分だけの時間が減ったことによるストレスがあります。好きなことができる「自分時間」を持ちましょう。

## ③ 行動してみよう

気持ちが晴れず、毎日が過ぎてしまうことも多いと思います。いつもの生活から抜け出すため「やりたくない」気持ちを横に置き、まずやってみましょう。楽しめなくても失敗ではありません。次は違うことにチャレンジしましょう。

【例】森林浴をしながらバードウォッチング。四街道にはさまざまな野鳥がいます。帰宅したら鳥図鑑で名前を調べてみましょう。

## ④ 頑張っている自分をいたわろう

うまくいかないことがあると自分を責めていませんか。自分自身に「今日もよく頑張ったね」と声を掛けてください。そして、自分の頭や腕をゆつくりなでてください。

健康増進課 ☎421-6100

### 心が疲れたときの相談場所

- ▶ SNS心の相談：厚生労働省（チャット形式での相談）インターネットで検索
- ▶ よりそいほっとライン：（一社）社会的包摂サポートセンター ☎0120-279-338（365日24時間）
- ▶ 心や体の健康の身近な相談先：健康増進課 ☎421-6100

topic

## 本市ゆかりの選手が 東京2020パラリンピック競技大会で大活躍

村山浩選手  
佐々木康裕選手

東京2020パラリンピック競技大会に出場した本市出身の村山浩選手が、バドミントン男子ダブルスWHにおいて、梶原大暉選手とのペアで銅メダルを獲得しました。また、男子シングルス車いすWH1においても、4位入賞という素晴らしい成績を収めています。

村山選手はバドミントン日本代表の最年長選手として、若い選手たちを支え、けん引する役目を務めながら、見事に銅メダルの獲得と入賞を果たしました。

また、同大会に5人制サッカー代表として出場した本市出身の佐々木康裕選手が、5位入賞という素晴らしい成績を収めています。

佐々木選手はパラリンピック5人制サッカーの代表選手として、歴史的な初勝利も成し遂げました。

お二人のご活躍に、心からの感謝とお祝いを申し上げます。

☎ スポーツ青少年課 ☎424-8926

熱があるとき、まず、かかりつけ医へ電話！（いない場合や対応不可の場合は下記に）  
県発熱相談センター（24時間/365日）☎0570-200-139 健康増進課（平日9時～17時）☎421-6100



市政だより 四街道

2021（令和3年）No.1132 10/15

発行／四街道市役所  
（毎月2回1日・15日発行）

編集／経営企画部政策推進課  
〒284-8555 千葉県四街道市鹿渡無番地  
TEL043-421-2111（代表）  
FAX043-421-2100

今号の印刷費（3カ所への配送を含む）1部約11円  
再生紙を使用しています

### 編集部から

今号では市のキャッチコピーを募集しています。市内在住・在学・在勤の人を対象に応募可能です。四街道の魅力を多くの人に伝えてみませんか。

### 市の人口（9月1日現在）

計 95,649人（+54）  
男 47,827人（+9）女 47,822人（+45）  
世帯数 42,688世帯（+39）  
《うち外国人の人口》  
男 1,591人 女 1,093人  
計 2,684人（+4）

※外国人を含む住民基本台帳人口、（ ）内は前月比

### 電子行政サービス

下のQRコードからご利用ください



四街道市公式  
Facebook



よめーるの  
登録・変更



四街道市公式  
Instagram



四街道市公式  
LINE