



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

10人が市功労表彰を受賞しました…2

四街道アートフェスタ ツクリテの森 in Y・Y・NOWSON 開催…3

歳末たすけあい募金にご協力ください…7

# 10人が市功勞表彰を受賞しました

市政発展や福祉増進などに貢献された人に贈られる、市表彰式が11月1日(水)に市役所で行われました。おめでとうございます。

☎ 秘書課 ☎421-6164



## 功勞表彰

越後久子	統計調査員	
武野寛子	国際交流協会顧問	
野尻まち子	明るい選挙推進協議会委員	
伊藤晴久	学校歯科医	
多田邦博	学校歯科医	
中山富実夫	学校歯科医	
松田一郎	学校歯科医	
北野美子	子ども会育成連合会会長	
佐藤輝子	民生委員・児童委員	
及川 孝	元大日中志津区区长	(敬称略)

また、四街道産のコシヒカリや地元野菜の詰め合わせなどの市内特産品や市内飲食店の食事チケット、ゴルフなどの体験チケットをはじめ、さまざまな種類の返礼品を用意しています。皆さんからの温かいご支援をお待ちしております。

か、「ふるさとチョイス」からふるさと寄附の申し込みをすることができるようになりました。初めての人でも簡単にお手続きできますので、ぜひご利用ください。

## ふるさとチョイスからの寄附受付を開始しました

市では、「ふるさと寄附金」として市に1万円以上の寄附をいただいた人に、感謝の気持ちをこめて、市の魅力のPRも兼ねた返礼品をお贈りしています。市の専用申込サイトのほか、「ふるさとチョイス」

※12月1日以降のお申し込みについては、年末の交通渋滞や天候不順などの影響で特典発送が来年以降になる可能性があります。あらかじめご了承ください



☎ 政策推進課 ☎421-6161



「ふるさとチョイス」で検索  
またはQRコードから

皆さんの温かいご支援をお願いします





# 四街道アートフェスタ

## ツクリテの森

### in Y・Y・NOWSON

**とき** 11月25日⑤・26日⑥ 10時～16時

**ところ** 吉岡49 (吉岡地区にある里山)

吉岡地区にある里山でツリーハウスの完成披露を兼ねたアートフェスタ「ツクリテの森」を開催します。「人を育み、森を守る」をコンセプトで進めてきたツリーハウスづくりには、市内外から集まったたくさんの温かい手が加わっています。

ツリーハウスに関わる全ての人が「造り手」(ツクリテ) となって、ツリーハウスがある森を守っていけるように、たくさんの人の来場をお待ちしています。

**内容**…アート展示、工作ワークショップ、音楽などのパフォーマンス、飲食コーナー

**駐車場・駐輪場**…旧消防資料館 (吉岡分校) 吉岡474 会場まで徒歩約10分



### ツリーハウスに登ろう!

1口500円

今後、ツリーハウスの維持に活用します。ご協力いただいた人にはスタンプラリー付ツクリテの森マップをプレゼント。スタンプを集めた人はツリーハウスに登ることができます。



ツクリテの森キャラクター つくるん

☎ 四街道アートフェスタ  
ツクリテの森実行委員会  
(おやかカフェツリーハウス内)  
担当：遠藤 ☎090-2310-7099  
✉ w4f5ss@bma.biglobe.ne.jp

※来場者にはアンケート、ツリーハウス利用申請書・承諾書の記入をお願いします

※詳細はホームページなどでご確認ください  
「ぼくのツリーハウスプロジェクト」で検索



ホームページ



Facebook



\*本事業はコラボ四街道採択事業です  
コラボ四街道に関して

☎ シティセールス推進課 ☎421-6162



## 市政についての提案をお寄せください

☎ シティセールス推進課 ☎ 421・6162

市では、市民参加条例に基づき、市政（市の仕事）について提案する機会を、毎年度2回設けています。

### ■市民提案ができる人

中学生以上の市民、市内に通勤・通学する人などは、20人以上の共同提案者（署名）を集めて、その代表者から市に提案を行うことができます。

### ■市民提案の方法

市民提案書および市民提案者署名簿に関係書類を添えて、郵送または持参によりシティセールス推進課に提出してください。関係様式は、シティセールス推進課窓口または市のホームページで入手で



きます。

※「提案」とは、苦情・要望ではなく、その政策などを行うことで期待される効果、提案の実施に要する費用の額およびその内訳が具体的に示されたものです

### ■受付期間

11月15日(水)～12月14日(木)

※持参の場合は、土曜・日曜日、祝日を除く8時30分～17時15分

### ■市民提案の取り扱い

市民提案の検討の後、提案の概要、提案に対する市の考え方などを共同提案の代表者に通知するとともに、公表します。

### (過去の提案例)

- ・ 公民館や自治会館などの建築物に太陽光発電装置を設置
- ・ 市内小中学校内の環境美化
- ・ 広島、長崎への四街道のこども派遣事業

## 保健福祉審議会委員を募集します

☎ 福祉政策課 ☎ 421・6121

保健、福祉および医療施策などに関する市の計画や諸制度について、調査・審議する保健福祉審議会委員を募集します。

### 応募要件：市内在住の人

※公募委員が兼職できる審議会などの数は2を限度としています。また、本委員会の委員となることができるのは6年までです

任期：30年5月1日～32年4月30日

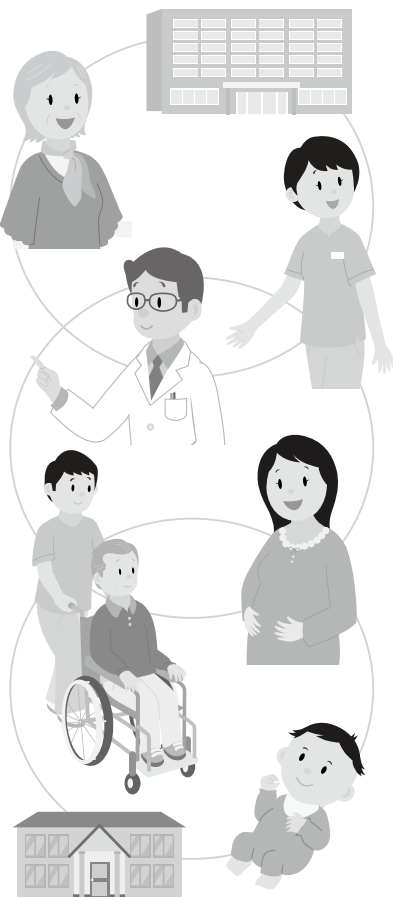
募集人員：3人

報酬など：委員報酬と交通費を支給します

応募方法：12月15日(金)（必着）までに、応募用紙とレポート（800

字程度、課題は要項参照）を作成し、郵送または持参で福祉政策課に提出

※募集要項、応募用紙は、市役所総合案内、福祉政策課で配布するほか、市のホームページからダウンロードできます





## 就学援助制度

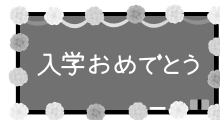
新入学学用品費の入学前支給を開始します

☎ 学務課 ☎ 424・8932

市では、経済的な理由により、お子さんの就学が困難と認められる保護者に対して、学用品費や給食費など、学校にかかる費用の一部を援助する制度を設けています。30年4月に四街道市立の小中学校に入学予定のお子さんの保護者で、当制度の要件に該当する場合、支給費目の1つである「新入学学用品費」を入学前に支給します。

	新小学1年生	新中学1年生
提出期限	30年 1月10日	29年 12月22日
提出場所	学務課	在籍中の小学校
支給額	40,600円	47,400円
支給時期	30年2月下旬(予定)	

※詳細は学務課にお問い合わせください。市ホームページでもご覧いただけます



## シニア従業員の仕事説明会

☎ 産業振興課 ☎ 421・6134

申し込み：電話で産業振興課(土曜、日曜日・祝日を除く)月々金9時～17時)

高齢者の見守りや雇用促進などを推進するセブンイレブンが、シニア従業員の仕事説明会を開催します。地域で、豊富な経験を生かしてみませんか。

とき：12月13日(水)13時～14時30分(受付12時40分)

ところ：市商工会館3階大会議室

対象：おおむね60歳以上の人(年齢上限なし)

定員：先着30人

※要予約



## 電話 de 詐欺に要注意

☎ 四街道警察署 ☎ 432・0110 自治振興課 ☎ 421・6107

「あなたの銀行口座が悪用されています。銀行協会の職員が伺いますので、カードを預けてください」。こんなセリフが出たら詐欺を疑い、必ず確認をしましょう。警察官や銀行協会職員が暗証番号



を尋ねたり、キャッシュカードや通帳を預けるような要請をすることは絶対にありません。怪しいと思ったら、まずは警察にご相談ください。

■詐欺犯との接触を避けるためにも…

詐欺犯は証拠が残る留守番電話を嫌います。在宅中であつても「留守番電話」に切り替えて、詐欺犯を撃退しましょう。

## 人権週間講演会

☎ 社会教育課 ☎ 424・8927

とき：12月10日(日)13時30分～15時30分(受付13時)

ところ：わろうべの里 ホール

テーマ：「超！ 空気を読む、鋭い感覚を持つ子どもたち」5人に1人はHSC(The Highly Sensitive Child)」

講師：フリースクール ペガサス代表 杉本景子さん

内容：HSCへの理解と、HSCの子どもたちとの接し方や育て方について学ぶ

※申し込み不要、参加費無料。直接会場にお越しください

主催：教育委員会

共催：四街道市

協力：みんなで人権を考える会

# 行財政改革推進計画の進捗状況(概要)を公表します

～28年度の取り組み～

行革推進課 ☎ 421・6104

行財政改革推進計画の28年度の

取り組みについて進捗状況をまとめましたので、その概要を公表します。

・前倒しで取り組んでいるもの

の 11 項目

・完了したものの 11 項目

・そのほか 11 項目

・計画どおりに取り組んでいるもの 14 項目

・取り組みが遅れが生じている項目もありますが、おおむね計画どおりに取り組んでいます。行革効果額を伴う項目は左表のとおりです。

No.	実施項目	28年度の主な取り組みなど	行革効果額(千円)
1	既存事業の廃止及び見直し	広告付き市域地図情報案内板、広告モニターなどの設置を実施	2,412
3	補助金等の整理・合理化	市職員福利厚生研修費補助金の廃止、資金援助型補助金の削減を実施	18,052
4	民間委託の推進	四街道小学校・四和小学校・四街道西中学校で用務員業務の民間委託を実施	8,432
7	市民税等の収納率の向上	休日滞納整理(臨戸訪問・電話催告)、休日納税相談などを実施	53,435
8	国民健康保険税の収納率の向上	休日滞納整理(臨戸訪問・電話催告)、休日納税相談などを実施	32,460
9	市民税等の滞納繰越金収納額の向上	債権回収室を中心に滞納処分(差押・公売)を実施	157,959
10	環境問題に配慮した省エネルギーへの取組の推進	市内の防犯灯(8,100灯)・道路照明灯・ガス灯などのLED化を実施	19,683
11	公共施設における電力調達方法の見直し	20の公共施設で電力小売事業者からの電力供給を実施	21,809
12	使用料・手数料の適正化	改定した使用料・手数料による施設利用サービスの提供や証明書の発行などを実施	22,396
15	公有地の有効活用	普通財産の貸付、売却を実施	34,009
19	図書館の指定管理者制度導入の検討	窓口業務等の民間委託を実施	1,060
20	職員定数の抑制	職員6人の減員を実施	51,628
21	職員給与の抑制	市長・副市長・教育長の給料の削減などを実施	7,947
22	時間外勤務の抑制	退庁時間の変更、個別ヒアリングなどを実施	△ 8,629
25	ごみの減量化の推進	使用済小型家電の拠点回収、廃食油のリサイクル回収などを実施	277
26	職員提案の推進	事務改善実績57件、職員アイデア19件の提案	685
	合計		423,615

※行革効果額とは、取り組み前の実績などを踏まえて取り組み結果が比較できるように、本市が設定した算定方法に基づいて算出した数値です

※詳細については、市ホームページまたは行革推進課・情報公開室(土曜・日曜日、祝日を除く8時30分～17時15分)で進捗状況一覧表を閲覧できます

広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告

★人気テーマパーク「ユニバーサル・スタジオ・ジャパン®」へ延伸★  
平日利用がリーズナブル! 3列シートでゆったり快適! 安心安全のドライバー2人体制!

夜行高速バス

## ★京都・大阪線★




到着地	片道(ご乗車日により運賃は変動します)
京都駅まで	6,730円～8,030円
京田辺まで	6,930円～8,230円
大阪駅前・なんばまで	7,240円～8,540円
ユニバーサルスタジオジャパン®まで	7,240円～8,540円

四街道駅北口セブンイレブン前 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券発できます。 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。





## 成台中土地区画整理組合の 事業計画変更の縦覧を行います

☎ 都市整備課 ☎ 421・6145

縦覧する事業計画の変更内容について意見のある利害関係人は、縦覧期間満了の日の翌日から起算して2週間を経過する日までに県知事に意見書を提出することができず。

縦覧期間：11月16日(木)～11月29日(水) 8時30分～17時15分

縦覧場所：都市整備課  
意見書の提出：12月13日(水) (消印有効) までに「千葉県知事鈴木栄治」宛ての意見書を千葉県国土整備部都市整備局市街地整備課に提出 (〒260・8667 千葉市中央区市場町1・1)

## 歳末たすけあい募金にご協力ください

☎ 社会福祉協議会 ☎ 422・2945

12月1日(金)～15日(金)に「つながりささえあうみんなの地域づくり」をスローガンに、募金活動を行います。また、12月2日(土)・3日(日)・9日(土)・10日(日)には小中学生、高校生や各団体が、四街道駅など市内12カ所で街頭募金を行います。

集められた募金は、市内で支援を必要とする人たちに配られます。一人でも多くの人が、気持ち良く新たな年を迎えられるよう、皆さんの温かいご協力をお願いします。



つながり  
ささえあう  
みんなの  
地域づくり



## 防犯カメラ増設のために寄付していただきました

四街道消防署前交差点付近に設置された時計塔に続き、四街道ライオンズクラブから、防犯カメラ増設のために30万円を寄付していただきました。

防犯カメラを効果的に設置して、さらに安全で安心なまちづくりに活用させていただきます。

☎ 自治振興課 ☎ 421-6107



広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告

## チェコ・フィルハーモニー八重奏団

11/26(日)

開場 13:30 / 開演 14:00

**全席指定** ※未就学児の入場はご遠慮ください

- 一般 3,500円  高校生以下 1,300円
- 車いす席 / 障害者手帳お持ちの方 1,800円
- グループ割引 (2名以上 / 1名につき300円割引)



好評販売中!

## 新春初笑い 春風亭小朝 独演会

平成30年

1/14(日)

開場 13:00

開演 13:30

- 指定席 3,300円
  - 車いす席・車いす介助席 3,000円
  - ◎お年玉割引 (2名以上1名につき500円割引)
- 春風亭小朝と迎える2018年、正月にふさわしい演目で新春を飾ります。 **好評販売中!**



○ 主催 / チケット販売 / 会場 / 四街道市文化センター / 043-423-1618 ○

**マイナンバー制度の情報連携に伴い、省略可能な書類の例**

手続き内容	省略可能な書類の例	問い合わせ
障害者福祉サービスの申請 (障害者総合支援法)	住民票 課税証明書 生活保護受給証明書	障害者支援課 ☎421-6122
障害者・障害児に対する医療費助成の申請 (障害者総合支援法)	住民票 課税証明書 生活保護受給証明書	
障害児通所支援・入所支援の申請 (児童福祉法)	住民票 課税証明書 生活保護受給証明書	
特別児童扶養手当の支給の申請 (特別児童扶養手当等の支給に関する法律)	住民票 課税証明書	
児童手当の申請 (児童手当法)	課税証明書	子育て支援課 子育て支援 グループ ☎421-6124
児童扶養手当の申請 (児童扶養手当法)	課税証明書 障害者手帳 特別児童扶養手当証書	
寡婦福祉資金貸付の申請 (母子及び父子並びに寡婦福祉法)	課税証明書	子育て支援課 家庭児童相談 グループ ☎388-8100
助産施設における助産の実施および 母子生活支援施設における母子保護の 実施に係る申し込み (児童福祉法)	課税証明書	

※表に記載されている手続きであっても、書類の提示が必要となる場合がありますので、申請を行う窓口の各担当者までご確認をお願いします

**マイナンバー制度に係る情報連携が始まります**

☎ 行革推進課 ☎ 421・2247

情報連携により、申請者が窓口で提出する添付書類の一部が不要となります。例えば、児童手当の申請手続きを行う際、今までは課

税証明書の添付が必要でしたが、情報連携により添付が不要となる場合があります。他にも左表のような手続きで、

添付書類の一部が不要となる場合があります。具体的な手続きの内容や、必要な添付書類について詳しく知りたい場合は、申請を行う窓口の各担当者までお問い合わせください。



**マイナポータル専用端末を設置しました**

パソコンなどが無い人でもマイナポータルを利用できるように、市役所本庁舎2階情報公開室内に、マイナポータル専用端末を設置しました。

**【マイナポータルとは】**

政府が中心となって運営しているポータルサイトで、情報連携による住民情報のやりとりの記録や、行政機関などが保有する自分の情報を確認することなどができます。利用にはマイナンバーカードが必要です。詳しいことは内閣府のホームページをご覧ください。

内閣府ホームページ <http://www.cao.go.jp/bangouseido/myna/index.html>

☎ マイナポータルに関すること：行革推進課 ☎421-2247  
マイナンバーカードの発行申請に関すること：窓口サービス課 ☎421-6108



マイナンバーPRキャラクター「マイナちゃん」

広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告

**樹木葬区誕生!** 陽の丘  
跡継ぎの心配がない、永代供養付のお墓

市内唯一  
宗教不問の  
民間霊園です

**四街道メモリアルグランデ**  
四街道市鹿放ヶ丘526-3  
☎043-304-7577  
開園時間：9時～17時

●事業主体/宗教法人 六高山信隆寺  
●墓地経営許可番号 第1号

●神谷自動車  
●GS  
●エッソ  
●ネットトヨタ  
●ローソン  
●ゆで太郎





## 子育て支援センターすずらん クリスマス会

みんなでクリスマス会の雰囲気を楽しみましょう。歌を歌ったり、保育士が出し物を披露したりします。  
申し込み・問い合わせ：電話で子育て支援センター すずらん（中央保育所内） ☎ 4 2 3 ・ 3 4 0 0

とき	ところ	対象	定員	申し込み開始
12月 5日(火)	四街道公民館 (出前)	0歳～就学前の親子	30組	11月22日(水) 9時～
12月12日(火)	子育て支援センター すずらん	23年4月2日～ 28年4月1日 生まれの親子	30組	11月24日(金) 9時～
12月13日(水)		28年4月2日～ 29年10月13日 生まれの親子	40組	11月27日(月) 9時～

※5日は、出前事業になります

※「四街道公民館」か「すずらん」どちらかひとつにお申し込みください

※出前とすずらんの内容は異なりますのでご了承ください

# 子育て+健康+福祉

## 健康



### 市民公開講座

### 健康づくり講演会

### 「脳卒中予防について」

命に関わる脳卒中を予防できることをご存じですか。脳の専門家が、予防のポイントを紹介し、ぜひご参加ください。



とき：12月6日(水)14時～15時30分（受付13時40分）  
ところ：保健センター3階 大会議室  
定員：先着100人

### ※要予約

講師：国立病院機構 下志津病院院長 石毛尚起さん

申し込み：健康増進課

☎ 4 2 1 ・ 6 1 0 0

## 街かど心の相談

精神的な悩みや不安などの相談を、成田地域生活支援センターの精神保健福祉士がお受けします。相談内容の秘密は厳守します。

とき：12月8日(金)14時～16時

ところ：保育課2階会議室

定員：先着3人 ※要予約

申し込み：障害者支援課

☎ 4 2 1 ・ 6 1 2 2

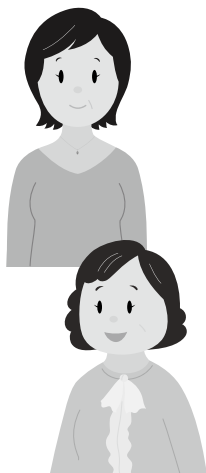
FAX 4 2 1 ・ 2 6 7 6

## ヘルス&

## ビューティアップクラス

### ゆるやか低糖質生活

年齢を重ねると血糖値が少しずつ高くなる傾向があります。今すぐできる身体づくりのコツを4日間学びましょう。



ところ：保健センター  
対象：40～64歳の女性  
※治療中の人は除く  
定員：先着30人 ※参加費無料  
持参する物：エクササイズマット、運動できる服装・靴、タオル、飲み物  
クッキングⅡエプロン、三角巾（バンダナ）、布巾2枚  
申し込み：11月17日(金)9時～12月5日(火)17時までに電話で健康増進課 ☎ 4 2 1 ・ 6 1 0 0

とき	内容
12月14日(木)	10時～12時 そうだったのか糖尿病運動と食事のセルフチェック エクササイズ
12月21日(木)	
30年1月11日(木)	10時～13時 低糖質レシピのクッキング
30年1月18日(木)	





## コグニサイズで認知症予防

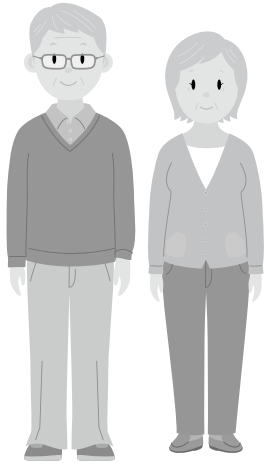
コグニサイズとは、コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語で、頭で考える認知課題と運動を同時に行うことで、脳と身体の機能を効果的に向上させることが期待されるものです。これからも元気に自分らしく生活していくために、認知症を予防する方法を学び、実践してみませんか。

とき：12月13日(水)10時～11時30分(受付9時45分)

ところ：保健センター3階大会議室、機能訓練室

対象：どなたでも可

※医師からの運動制限がない人



定員：先着60人 ※参加費無料  
内容：「コグニサイズ」についての講話、実技

持参する物：筆記用具、計算機、動きやすい服装・靴、汗拭きタオル、飲み物

講師：国立病院機構 下志津病院看護師 コグニサイズ指導者 圓城寺智恵子さん

申し込み：11月16日(木)～12月7日(木)に電話で高齢者支援課

☎421・6128

## 介護保険制度による 所得税および市県民税の 「障害者控除対象者認定書」 の申請を受け付けます

年末調整に「障害者控除対象者認定書」が必要な人の申請を受け付けます。

65歳以上の介護認定を受けている人で、障害者手帳などの交付を受けていない場合でも、介護認定の状況から所得税および市県民税の障害者控除の対象となる場合があります。

この場合、市長から「障害者控除対象者認定書」の交付を受けることが必要となります。

### ■対象

65歳以上の要介護1～5の認定を受けている人で、障害者控除対象者の認定基準(認知症高齢者・障害高齢者の日常生活自立度の程度)により判定します。

### \*次の人は対象外になります

- ① 認知、障害の程度が、自立または比較的軽度である人
- ② 知的障害者(軽・中・重度)と判定されている人
- ③ 精神障害保健福祉手帳(1～3級)の交付を受けている人
- ④ 身体障害者手帳(1～6級)を有している人
- ⑤ 戦傷病者手帳を有している人
- ⑥ 原子爆弾被爆者援護法の認定を受けている人

### ■申請

- ・ 「障害者控除対象者認定書」の交付は、高齢者支援課が窓口となります。
- ・ 年末調整に認定書が必要で、現在受けている介護認定の有効期間が29年12月31日以降までである人に認定書を交付します。
- ・ 該当すると思われる人は、認定書発行対象者となるかどうか、事前にお問い合わせの上、申請してください。

### ■注意事項

- ・ 申請者の認印と介護保険被保険者証を持参ください。
- ・ 申請受理後、認定書は申請された人の住所へ郵送します。
- ・ 認定書発行まで1週間程度かかります。

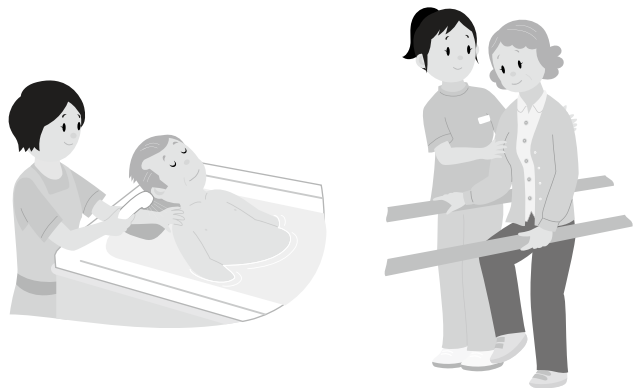
### ■受け付け開始

11月15日(水)～

※確定申告を行う人は30年1月15日(月)～

### ☎高齢者支援課

☎421・6127





# 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 ¥ 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

音楽のおくりもの  
〜歌の花たば〜

### 家族で楽しむファミリー Xmasコンサート

ソプラノの歌声とピアノ演奏で、リズムカルで心に響く音楽をお届けします。

幼児リトミック教室で活躍中の山下千賀さんの独唱と、ピアノスト市成優衣さんの演奏で、親子そろってリズムに乗って歌い、音楽の楽しさを味わってみませんか。

お子さんのリズム感や音感、豊かな心を育むコンサートに、ぜひご参加ください。



時 12月3日(日)13時30分〜15時(開  
場13時)

所 旭公民館

対 親子や家族をはじめ、どなた  
でも

定 100人 ※参加費無料

申 11月15日(水)〜11月30日(木)に電  
話または直接旭公民館で申し込み  
(10時〜15時)

問 旭公民館 ☎ 432・6371

### 千代田公民館主催 しめ飾り講習会

時 12月16日(土)13時30分〜16時(受  
付13時)

所 千代田公民館

定 先着20人

¥ 500円 ※当日徴収

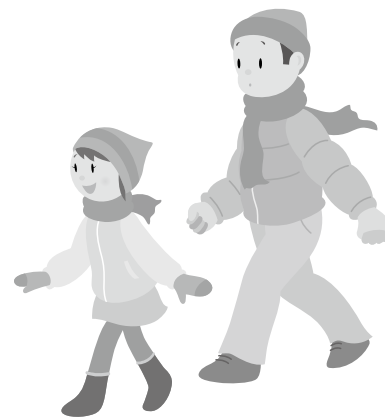
講 亀崎老人クラブの皆さん

持 エプロン、持ち帰りの袋、汚  
れてもよい服装

申 11月16日(木)9時30分〜電話で  
千代田公民館

問 千代田公民館

☎ 422・4151



広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告 広告



プロから学べる  
体験レッスン生  
募集中!!

心和む大自然  
歴史ある練習場へ  
LET'S GO!!

**入場料 無料**  
**施設料 無料**

打ち放題プランも!

**あさひゴルフ練習場**

四街道市南波佐間317 ☎043-432-8885



◎四街道駅より車で約15分

■営業時間  
冬期(11月〜4月)  
平日/9:00〜21:00  
土日祝/8:00〜21:00  
www.g-asahi.com







## お酒は楽しく適量を守って飲みましょう

よつかいどう  
健康コラム



お酒は適量であれば“百葉の長”となりますが、飲み過ぎると肝臓や胃腸だけでなく心臓病、糖尿病などの病気も引き起こします。忘年会などが増えるこれからの時期、適量を知ってお酒と上手に付き合しましょう。

### ■お酒の適量

適量の飲酒とは、純アルコール量20gが目安です。1日の目安は次の通りです。女性や高齢者であれば、これよりも少ない量が目安になります。

- ▶ビール・発泡酒(5%)なら500ml
- ▶酎ハイ(7%)なら1缶(350ml)
- ▶焼酎(25%)なら100ml
- ▶日本酒(15%)なら1合(180ml)
- ▶ウイスキー(40%)ならダブル1杯(60ml)
- ▶ワイン(12%)ならグラス2杯(200ml)



### ■お酒と上手に付き合う方法

- 週に2日は休肝日を設ける＝適量でも毎日の飲酒は肝臓に負担がかかります。肝臓も休養しましょう。

- 強いお酒は水割りかお湯割りにする＝体を守るためにも、強い(濃い)お酒は、薄めて飲むようにしましょう。
- 入浴・運動の前にはアルコールは飲まない＝飲酒後に入浴や運動をすると、不整脈や血圧の変動を起こすことがあります。
- 寝酒はなるべく控える＝寝酒は寝つきはよくなりますが、眠りが浅くなることから、熟睡感が得られにくく、睡眠の質が落ちることが分かっています。お酒は眠りに就く3時間前に飲み終えましょう。
- 楽しく、食べながら飲む＝空腹時に一気に飲んだりと、アルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いしたり、場合によっては急性アルコール中毒を引き起こしてしまうこともあります。

※「イッキ飲み」は命に関わる大変危険な行為です。自分ではないのはもちろん、一緒に飲んでいる人にも絶対にさせないようにしましょう

☎健康増進課 ☎421-6100

よめーの登録・変更



ほのぼの  
文芸

### 俳句 小出治重選

花芙蓉ささやく如く風の過ぐ  
木犀の香りをまとい帰宅する  
野辺山は父と来し駅花すすき  
復活するふし回りの日焼線  
久々の横笛聞くと秋の風

選後評◎なかなか風情ある情緒豊かな作品であるが、特に「中七」の措辞が素晴らしい。私がこの欄の「選」を担当してから数十年経つが、掲句の作者は、投句以来一度も欠詠は見られなかったと記憶している(もちろん、他の作者もたくさんおられるが...)。どの分野でも継続する努力が大切であることは言うまでもあるまい。ぜひとも大成を期していただきたい。(中村知司作品)

鹿渡 中村知司  
みそら 後藤親子  
千代田 雨宮町子  
鹿渡 阿部克弘  
千代田 大谷能毅

### 短歌 下村光男選

おとうさん歩けないのと妻は病やつれの体抱きしむ  
お相撲さんはみんな美男で肌美しと秋場所見し友顔かがやかす  
"寅さん"の夢をみていて目の覚めつ大汗をかき深い闇かな  
台風に耐えて咲きつぐ紅菊の色牙えざえと霜月に入る  
転勤で来し四街道娘ら育ち夫は卒寿にわれは米寿に

選後評◎楳貝作品、病やつれで歩けず、哭くするまでに泣く老婆の体をしっかりと抱きしめる作者、夫婦の歴史が詰まってもおり、もうこのことだけで十分すぎる一首ではある。雨宮作品、転勤で移って来て、ついにはそのまま住みつく地となった四街道、その家族との歳月を簡明に詠む。連作の「夫卒寿われは米寿に幼き日の友と結ばれ幸多き今」の歌も紹介しておきたい。

四街道 楳貝堅太郎  
千代田 出浦章子  
千代田 山口一夫  
四街道 須田照子  
千代田 雨宮町子

### 川柳 潮田春雄選

年老いて両親が見た景色見る  
スワ解散やぶから蛇を出さぬよう  
菜園に手応えのある豆の出来  
皺と染み人の生きざま全て知る  
これからの人とロボットどう結ぶ

選後評◎一作目、両親と同じ年齢となり親の見た景色を夫婦で見える様がいい。二作目、これは傑作、やぶから蛇に拍手。目付けが豊か。三作目、一坪でも二坪でも庭に植えたり種をまいてると楽しみ。四作目、生き様を皺も染みも知っている苦労性かも。最後の句は人間とロボットの関係が楽しみな時代となる。新入さんも一投句を待っております。

大日 山本泰子  
鹿渡 相田勝馬  
千代田 磯崎直信  
もねの里 服部久子  
鹿渡 村上菊太郎





## 見浜園灯ろうまつり

と き…11月18日(土)～26日(日) 8時～19時30分  
(土曜・日曜日、祝日は20時30分まで)

ところ…幕張海浜公園

入園料…大人100円、小中高校生50円

※小学生未満、65歳以上(身分証提示) 無料

呈茶：1杯500円(和菓子付き)

📍 幕張海浜公園 ☎296-0126

## 法律・税金・登記総合相談

と き…12月2日(土)9時30分～15時

※予約不要

ところ…ミレニアムセンター佐倉3階会議室(佐倉市宮前3丁目4番地1)

相談内容…日常起こる法律・税金・登記のお困り事相談(離婚、債務整理、労働事件、交通事故、遺言、登記、境界紛争、成年後見、相続・贈与に関する諸問題、所得税、消費税の諸問題など)

相談員…弁護士、税理士、司法書士、土地家屋調査士

📍 佐倉市市民部自治人権推進課 ☎484-6128

## シニアのための再就職支援セミナー&amp;交流会

と き…定年後も働く意欲と能力のあるシニアの再就職を応援するため、再就職を支援するためのセミナーや、事業者などとの交流会、個別相談を実施します。

と き…12月6日(水)10時20分～12時

ところ…スマートコミュニティ稲毛2階イベントホール(千葉市稲毛区長沼町93-1)

対象者…概ね60歳以上で再就職を希望する人

定員…200人

主催…千葉県・千葉市・市原市・四街道市・千葉労働局

申し込み・問い合わせ…千葉県ジョブサポートセンター ☎245-9420



## ちば環境学習応援団をご利用ください

県では自主的な環境学習および環境保全活動の支援を目的として、講師派遣や施設見学、体験活動などに協力していただける事業者・団体などを「ちば環境学習応援団」として登録しています。

環境保全活動に取り組む中で、講師をお願いしたいときや、施設見学を実施したいときは、ぜひご利用ください。

📍 県循環型社会推進課 ☎223-4144

## 国民健康保険税の収納員を募集します

国民健康保険税の未納世帯を訪問し、納税を催告していただく収納員を募集します。

募集人数…1人

応募要件…次の全ての条件を満たす人

- 原則65歳未満
- 市税などの滞納がない(成年被後見人、被保佐人または破産者でない)
- 原動機付自転車を運転できる(普通自動車運転免許保持)

勤務条件…月14日勤務、社会保険あり

基本報酬…88,200円(市規程による能率報酬の加算あり)

応募方法…11月30日(木)までに履歴書(写真貼付)を国保年金課に持参

📍 国保年金課 ☎421-6125

## 定例教育委員会会議

と き…11月24日(金)14時～

ところ…第二庁舎

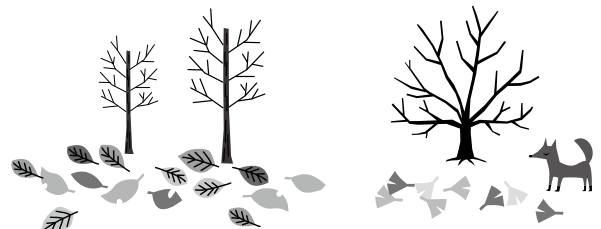
《傍聴について》

定員…15人(先着順・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

※都合により急きょ日程が変更となる場合がありますので、事前にお問い合わせください

📍 教育総務課 ☎424-8924





フォト  
レポート

## リバモア市との 姉妹都市締結40周年を迎えました 留学生と記念使節団が来市しました

本市の姉妹都市である、アメリカカリフォルニア州のリバモア市。両市は1977年に姉妹都市締結し、今年で40周年を迎えました。それを記念して、10月6日～13日に、リバモア市からの留学生と一緒に記念使節団の皆さんが四街道を訪れました。



使節団の皆さんは市長への表敬訪問を行い、これまでの交流を振り返りました。記念品の贈呈もしていただき、これからも交流を続けていこうという強いメッセージをいただきました。

今年で14回目を迎える留学生の来市は、ホストファミリーとの生活を楽しみながら、歓迎パーティーに参加したり、市内の中学校でさまざまな体験をしたりと、留学生にとってもホストファミリーにとっても思い出に

残る1週間になったようです。

また、今年は四街道市国際交流協会の皆さんによる記念展示も実施し、改めてリバモア市との交流の紹介を行いました。これからも一歩ずつ、両市の交流は続いています。



今号の表紙

今年も四街道に来てくれたリバモア市の留学生と、姉妹都市締結40周年の記念使節団の皆さん。これまでの長い交流の中で、たくさんの絆や思い出が生まれてきました。30年3月にリバモア市に派遣される四街道の留学生の皆さんも、かけがえのない経験をしてくることでしょ。

市の人口 (11月1日現在)

男 ▶ 46,524人 (+52) 女 ▶ 46,432人 (-2)  
計 ▶ 92,956人 (+50) 世帯数 ▶ 39,857世帯 (+68)  
※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 ▶ 1,197人 女 ▶ 826人 計 ▶ 2,023人 (+7)

