

主な内容

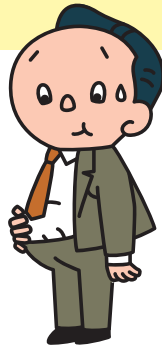
- P2…………… 全国糖尿病予防週間／児童虐待防止推進月間
女性に対する暴力をなくす運動期間
障害者への虐待に関する専用窓口を開設
- P3…………… 市・県民税の税制改正／秋季柏市火災予防運動
予約型相乗りタクシーの愛称を募集
- P4…………… 放射線対策ニュース
- P5…………… 市の仕事いくらかかるの?「消防団の運営」

発行 柏市 〒277-8505 千葉県柏市柏5丁目10番1号 ☎(04)7167-1111 ☎(04)7166-6026 編集 秘書広報課 発行日 毎月1・15日

あなたは
自信を持って
健康だと
言えますか?
柏市国保 特定健診

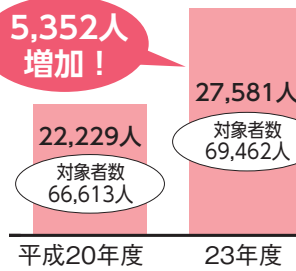
市では、平成20年度から柏市国民健康保険のかたを対象に、近年急増しているメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した特定健診を行っています。健診の結果に応じて、医師・保健師・管理栄養士などの専門スタッフが、生活習慣の改善をサポートする「特定保健指導」を受けることができます。あなたが健康であることを確認するためにも、年に1度の特定健診を受けましょう。

☎ 保険年金課 ☎7164-4455



柏市の特定健診データ

■受診者数の推移



柏市国保に加入しているかたの受診率は、特定健診が始まってから徐々に増加しています。また、4年間連続して受診したかたの状況を見ると、運動習慣が無かったかたのうち30パーセント以上のかたが、運動する習慣を身に付けていることが分かりました。

健診は少しずつ定着し、健康的な生活習慣のきっかけにもなり、平成23年度の受診率は39.7パーセントに増加しました。しかし、約6割のかたが、いまだに受診していないのが現状です。

なぜ受診しないの?

平成22年に厚生労働省が行った国民生活基礎調査では、健診などを受けない理由の多くは「時間が取れない」、「病気になったら医療機関で受診すればよい」、「面倒くさい」といった理由です。しかし、病気になってからではさらに治療に時間が掛かります。また、毎年受診することでほんの少しの変化が分かり、病気の早期発見につながります。

メタボはなぜ怖い?

メタボ(メタボリックシンドローム)は、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常などの複数に当てはまる状態のことです。メタボの状態が続くと、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こしたり、糖尿病などの生活習慣病を発症したりするリスクが増大します。メタボやその危険因子を早い段階で発見するためにも、年に1度の健診を受診し、生活習慣病の発症を未然に防ぎましょう。

受けて良かった特定健診

集団健診
突撃インタビュー

今回、実際に集団健診を受診したかたにお話を聞きました。

●70代女性

今回が初めての受診。今までは「自分は健康だ!」と思っていたので、受診しなかったが、昨年病気をしてから、意識が変わった。混んでいたから少し待たされたけれど、簡単に受診できた。

●60代男性

退職してから毎年必ず受診。体の調子は昔のように良くないが、受診して結果が良いと1年間安心できる。

●40代男性

今回で2回目の受診。自営業をしているので、自分で病院に行き、自費で受診していた。市の健診のほうが手軽にできた。

●40代女性

今回が初めての受診。これまで自分で病院に予約を取るのが面倒で行けなかったが、予約も容易にできた。

受診案内

対象のかたには、5月末に受診券を郵送しています。詳しくは、同封のご案内をご覧ください。

☑ 柏市国民健康保険に加入している40歳以上のかた
受診方法/次の4つから1つを選択して受診

- 個別健診
- 人間ドック
- 脳ドック
- 集団健診=受診方法は次のとおり

☑ 11月21日(水)、12月3日(月)、来年1月10日(木)・22日(火)
※時間はいずれも午前9時30分から・午後1時から

☑ 中央保健センター ☑ 各回80人

☑ 健診実施日の前日までに、保険年金課へ電話で

☎ 保険年金課 ☎7164-4455

柏市国保 集団健診の流れ

国保タロウさんの健診体験記

今回は、健康に自信があるという43歳の国保タロウさんに、市が実施している特定健診を体験してもらいました。



お薬は飲んで
いますか?

- 1 受付
受診券・問診票・保険証等を確認
- 2 問診
既往歴や日頃の生活習慣などを簡単に確認します



尿は少量で
いいですよ

- 3 尿検査
糖やタンパクが出ていないかを確認します



4 身体計測
身長・体重・腹囲を測定します
※撮影のため、服の上から測定

ちょっと
まづいかも



- 5 血圧測定
高血圧だと血管に負担が掛かります



次のかた
どうぞ

失礼します
(気になっていたことを
聞いてみよう!!)

- 6 医師の診察



- 7 採血
血液検査で血糖値や肝機能などが分かります

- 8 医師の判断で必要なかたには心電図・眼底検査を行います

- 9 1カ月後…健診の結果がお手元に

ガーン!!!

血糖値と中性脂肪が
基準値以上!?
毎年受診していれば…



今まで病気らしい病気をしたことがなく、全く自覚症状がなかった国保タロウさん。自覚症状が出ないことの怖さと、健診の大切さを認識しました。健診でメタボかメタボ気味と判定されたかたには、「特定保健指導」を案内しています。医師や保健師などの専門スタッフが、生活の様子などを伺い、生活習慣病の予防・改善のために、日常生活での具体的な改善方法を一緒に考えます。国保タロウさんもこれを機会に食事に気を付けるようになりました。

● 保険証が柏市国民健康保険以外のかたは…特定健診は、保険者(保険証の発行機関)ごとに行われています。職場の保険などに入っているかたは、各保険者にお問い合わせください

● 75歳以上のかたは(65歳以上の後期高齢者医療加入者も含む)…市内在住の千葉県後期高齢者医療に加入しているかたに、75歳以上の健診の受診券を郵送しています。受診方法は、柏市国保特定健診と同様です

「ホールボディカウンター」による内部被ばく測定費用の一部助成を開始しました。詳しくは、本紙4面をご覧ください。

生活習慣を見直して 毎日を元気に

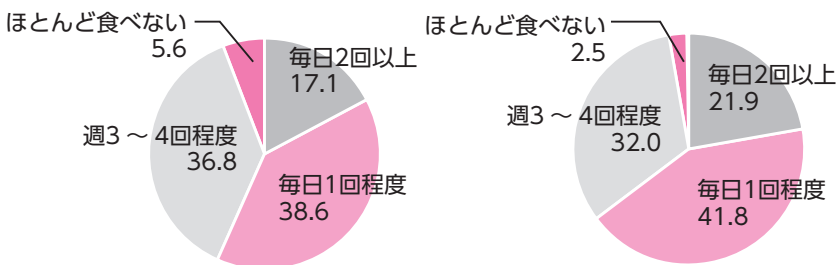
11月8日～14日は「全国糖尿病予防週間」

柏市民健康意識調査の結果から、約半数のかたが食生活に乱れがあり、40パーセントのかたが運動不足、中でも男性は、40～50歳を中心に肥満のかたの割合が増加していることが分かりました。この機会に生活習慣を振り返ってみましょう。

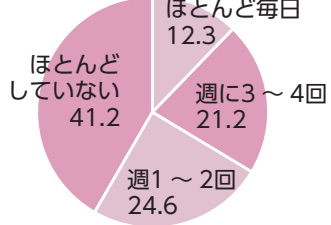
圏地域健康づくり課 ☎7167-1256・1257

柏市民健康意識調査の結果(平成23年度実施) ※無回答は省略しています

■緑黄色野菜を食べている人の割合(%) ■淡色野菜を食べている人の割合(%)



■1日30分以上の運動をしている人の割合(%)



■男性の肥満の割合(%)

回答年齢	痩せ	普通	肥満
20歳代	8.6	78.6	12.8
30歳代	3.3	78.3	18.3
40歳代	3.6	62.2	29.7
50歳代	5.3	66.2	27.8
60～64歳代	4.3	73.5	21.4
65歳以上	4.4	71.0	23.9

できることから気をつけよう! 具体的な実践方法

●食生活を改善し肥満を防止

パンとコーヒーの朝食	→	コーヒーに牛乳を加えカフェオレに、卵を加えた野菜スープを加えてワンランクアップしてみよう
野菜不足	→	生野菜に比べゆで野菜は、かさが減りたっぶり食べられます
昼食は外食	→	できるだけ定食を選びバランスよく
食べ過ぎ	→	食事のときはよくかんで食べ過ぎの防止を
自分の体形に無関心	→	週に1度は体重を量り、自分の体形を確認しましょう

●適度な運動で健康管理

運動する時間がない → 意識的に階段を使い、早足で歩きましょう

忙しい朝でも簡単に オススメ! 朝食レシピ



アボカドの とろとろご飯

◆材料(4人分)

ご飯	600g
アボカド	2個
半熟卵	4個
かつお節	少々
しょうゆ	適量
ごま油	適量
わさび	適量

◆作り方

- ①アボカドを、一口大に切る
 - ②①をご飯の上ののせ、半熟卵・かつお節をトッピングする
 - ③しょうゆを回しかけ、ごま油を数滴垂らす
- ※お好みでわさびを添えても

◆材料(4人分)

ジャガ芋	2個
玉ネギ	2個
A 生しいたけ	4個
ニンジン小	1/2本
ベーコン	1枚
固形スープの素	2個
水	4カップ
こしょう	少々
パセリ	少々

◆作り方

- ①Aを1cm角に切る
 - ②鍋に水と①を入れ火にかけ、固形スープの素を入れ、材料がやわらかくなったら、こしょうで味を調える
 - ③パセリを刻み、加える
- ※材料を前日に切っておけば朝は水を加えて煮るだけ。さらに時間短縮になります。冷凍野菜でもOK



ペイザンヌスープ

◎この他にも、市のホームページには柏市民健康づくり推進員連絡協議会作成の「お手軽! おいしい! オススメ朝食レシピ!」を掲載しています

11月12日～25日は女性に対する暴力をなくす運動期間

配偶者等からの暴力、性犯罪、売買春、セクシュアルハラスメント、ストーカー行為等、女性に対する暴力は人権を侵害するものであり、決して許される行為ではありません。市では、暴力の防止に努めるとともに、広く相談を受け付けています。

暴力に悩んでいるかたはまず相談を

DV相談ナビでは、最寄りの専門相談窓口情報を自動音声でご案内します。

DV相談ナビ ☎0570-0-55210

参画eye (柏市インターネット男女共同参画推進センター) を利用しよう

参画eyeでは、DV相談ナビの他にも「女性のこころと生き方相談」をはじめとする女性の相談窓口や、「男性のための相談窓口」などをご案内しています。一人で悩まず、お気軽にお問い合わせください。

詳しくは、 で

女性に対する暴力の防止に関する図書展示

時 11月6日(火)～25日(日)
所 図書館本館
内 暴力の防止や夫婦・家族のあり方に関する図書の展示

圏男女共同参画室 ☎7167-1127

障害者への虐待に関する専用窓口を開設

障害者虐待防止法が施行されたことに伴って開設された窓口では、虐待に関する相談・通報を受け付けています。内容に応じて、関係機関と連携を取りながら適切な支援につなげていきます。

虐待専用窓口

柏市障害者虐待防止センター (障害福祉課内) ☎7168-1041

※夜間、土・日曜日、祝日は☎7167-5551 (守衛室) 守衛室で受け付け後、職員が折り返し連絡します

◎皆さんの通報が虐待を未然に防ぎます。連絡・通報のご協力をお願いします

圏障害福祉課 ☎7167-1136

11月は児童虐待防止推進月間です

昨年5月、柏市内で育児放棄による痛ましい事件が起こりました。市では、柏市児童虐待検証会議における検証により平成24年5月に報告書をまとめました。

事実関係や問題・課題点の整理を行い、再発防止に向けた具体的な改善策に沿って児童虐待防止に取り組んでいます。行政の取り組みと併せて、地域住民同士がお互い支えあうことで、虐待の予防につながります。子どもの笑顔を守るため、児童虐待を防止しましょう。

圏児童育成課 ☎7167-1458



子育てを皆で見守りましょう

子どもがいる身近な家庭に関心を持ち、子育てに困っていそうならさりげなく声を掛けるなど、地域の皆さんで子育てをサポートしましょう。それでも親子の様子が気になるときは、ためらわずに相談・連絡してください。その行動が子どもと保護者を救う初めの一步になります。

不安や悩みを一人で抱えないで

子育てや家庭での悩み、地域での孤立感、自分の育成体験など、親が抱える問題やストレスが虐待に結び付くことがあります。子育ては思うようにいかないもの。育児の不安や悩みを一人で抱え込む前に、身近な人や下記の相談窓口にご相談してください。

虐待を疑ったら連絡を

児童虐待には、下記のような行為があげられます。子どもや親の様子等から虐待の疑いがある場合は、家庭児童相談担当か柏児童相談所へ連絡してください。

児童虐待の種類

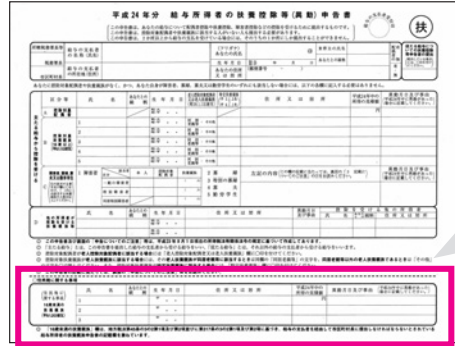
- 身体的虐待とは、殴る、蹴る、やけどを負わせる、戸外に締め出すなど
- 性的虐待とは、性的行為の強要、写真の被写体にするなど
- 心理的虐待とは、言葉や行動で怖がらせる、無視や拒否的態度など
- ネグレクトとは、食事を与えない、極端に不潔にする、車の中に放置するなど

相談窓口	電話番号	受付時間
家庭児童相談担当(柏市)	7167-1458	月～金曜日の午前9時～午後4時
柏児童相談所(千葉県)	7131-7175	月～金曜日の午前9時～午後5時
子ども・家庭110番	043-252-1152	緊急時・24時間365日対応

市・県民税の税制が改正されます 生命保険料控除が変更になります

平成25年度から適用される市・県民税(所得税は平成24年分)の税制改正により、生命保険料(一般生命保険料・個人年金保険料・介護医療保険料)控除などが大きく変更になります。対象となるかたはご注意ください。

●所得税について=柏税務署☎7146-2321、市・県民税について=市民税課☎7167-1124



給与所得者のかたへ

0~15歳に対する扶養控除は廃止されましたが、市・県民税の非課税限度額の算定には扶養親族の人数が用いられます。年末調整のときには必ず記入してください。

1 生命保険料控除の改正

(1) 介護医療保険料控除が新設されます

●介護医療保険料控除の新設

平成24年1月1日以後に、生命保険会社または損害保険会社等と締結した保険契約等(以下、新契約)のうち、従来の一般生命保険料と個人年金保険料に加え、介護医療保険料についても、控除の対象となります。新契約の各保険料の適用限度額は、それぞれ28,000円に変更されます。合計適用限度額は70,000円のままになります。

●新契約の生命保険料控除額計算表

年間の支払保険料等	控除額
12,000円以下	支払保険料等の全額
12,000円超~32,000円以下	支払保険料等×1/2+6,000円
32,000円超~56,000円以下	支払保険料等×1/4+14,000円
56,000円超~	一律28,000円

(2) 旧契約(平成23年12月31日以前)の保険契約等の控除は従前どおり

旧契約の生命保険料控除の適用限度額はそれぞれ35,000円のまま変更ありません。

●旧契約の生命保険料控除額計算表

年間の支払保険料等	控除額
15,000円以下	支払保険料等の金額
15,000円超~40,000円以下	支払保険料等×1/2+7,500円
40,000円超~70,000円以下	支払保険料等×1/4+17,500円
70,000円超~	一律35,000円

(3) 新契約と旧契約の両方の保険料控除の適用を受ける場合

旧契約の控除額は、新契約の生命保険料控除額の計算表に基づき算定した控除額と、旧契約に基づき算定した控除額合計額(適用限度額28,000円)となります。

旧契約・新契約の各控除合計額が70,000円を超えてありますが、改正後も**適用限度額の70,000円が控除**されます。

●控除限度額内訳表

平成23年12月31日以前の契約(旧契約)	平成24年1月1日以後の契約(新契約)
一般生命保険料控除の適用限度額35,000円	一般生命保険料控除の適用限度額28,000円
個人年金保険料控除の適用限度額35,000円	個人年金保険料控除の適用限度額28,000円
	介護医療保険料控除の適用限度額28,000円
適用限度額70,000円	

●新契約と旧契約の両方に加入している場合の計算例

保険料の種類	契約の新旧	年間の支払保険料等	契約ごとの控除額	控除額の合計	控除額の上限
一般生命保険料	旧	80,000円	35,000円	59,000円	28,000円
	新	40,000円	24,000円		
個人年金保険料	旧	10,000円	10,000円	26,000円	
	新	20,000円	16,000円		
介護医療保険料	新	40,000円	24,000円	24,000円	

上記のように、5つの保険に加入しているかたの場合、一般生命保険料控除28,000円+個人年金保険料控除26,000円+介護医療保険料控除24,000円=78,000円となりますが、実際には**適用限度額の70,000円が控除**されます。

2 退職手当等の市・県民税が改正されます

平成25年1月1日以降に支払われる退職手当等の市・県民税について、計算方法が変わります。

- ①勤続年数5年以下の法人役員等に支払われる退職手当等から退職所得控除額を控除した後、その残額を2分の1にする措置が廃止されます
- ②退職手当等に係る市・県民税の10パーセントの税額控除の措置が廃止されます

事業主の皆さんへ 年末調整等説明会

時 11月16日(金)午後2時~4時

所 市民文化会館大ホール

対 柏税務署の管内区域の給与支払者のかた

他 年末調整等に必要書類は会場で配布します。税務署から別途送付する「出席票兼関係用紙請求書」を事前に書いて持参してください。11月14日(水)午後1時30分~3時30分=あびこ市民プラザ、11月15日(木)午後1時30分~3時30分=野田市役所でも実施

●所得税について=柏税務署☎7146-2321

市・県民税について=市民税課☎7167-1124

「消すまでは 出ない行かない 離れない」

秋季柏市火災予防運動

11月9日(金)~15日(木)に、秋季柏市火災予防運動を行います。9月末現在、市内の火災件数は99件で、平成23年同時期に比べて10件の増加となりました。火災予防には一人一人の心掛けが大切です。火の元を確かめて、火災の発生を未然に防ぎましょう。

●消防局火災予防課☎7133-8792

住宅火災の被害を防ぐ4カ条

1. 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器等の設置と適切な維持管理をする
2. 寝具や衣類とカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する
3. 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する
4. お年寄りや体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる

火災予防運動 コンサートを開催

時 11月9日(金)午前11時~11時30分

(雨天中止)

所 柏駅東口ダブルデッキ

内 柏市消防音楽隊による演奏

「住警器 家族を守る 見張り番」



住宅用火災警報器は、住宅火災からあなたを守ります。火災予防のために設置をお願いします。

●悪質な訪問販売にご注意を

消火器の処分はご注意ください!

古くなった消火器や容器が変形した消火器をごみとして処分することはできません。処分や点検、薬剤の詰め替えは、専門業者に依頼してください※詳しくは、最寄りの消防署にお問い合わせください

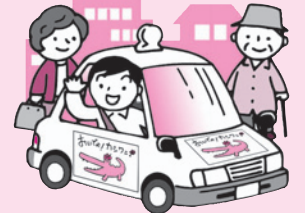
予約型相乗りタクシーの愛称を募集!

「かしわコミュニティバス」の代替交通として、来年1月中旬から沼南の一部地域で実証実験の開始を予定している「予約型相乗りタクシー」の愛称を募集します。なお、愛称はパンフレットや時刻表などで広く活用します。

●道路課☎7167-1219

交通の不便を解消!

予約型相乗りタクシーは、路線や時刻を定めず、その時々需要に応じて決められた区域内を乗合で運行する公共交通です



相乗りタクシーのイメージイラスト

●11月16日(金)までに、住所、氏名、電話番号、愛称(複数可)と理由・意味・由来を書いて、〒277-8505 柏市役所道路課(市役所分庁舎1の2階)に郵送(当日消印有効)、☎info-drkts@city.kashiwa.lg.jpするか直接持参を

●決定した愛称は市のホームページで発表します。採用者には賞状と記念品を贈呈

平成24年
11月1日号

子どもと未来の柏のために

放射線対策 NEWS NO.020

掲載情報は個別に記載したものを除き10月23日現在のものです

ホールボディカウンターによる内部被ばく測定費用の一部助成を開始

放射性物質による内部被ばくの状態を皆さん自身で確認することができるよう、妊婦と18歳以下のかたを対象にホールボディカウンターによる内部被ばく測定に要した費用の一部を助成します。

測定日に柏市に住民票があり、次のいずれかに該当するか▶測定日に妊娠している▶平成6年4月2日以降に生まれたか※平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれのかたは、平成25年3月31日までの測定が助成対象。乳幼児で測定が困難な場合は、生活を共にしている保護者が代わりに測定可。測定が困難な乳幼児が2人以上いる場合でも、代わることができる保護者は1人だけ
助成額／1人3,000円以内。生活保護受給世帯のかたは、1人6,000円以内※1人1回だけ
助成対象となる測定期間／平成24年4月1日～平成25年10月31日
測定機関／指定はありません。市が把握している近隣の機関は別表のとおりです
申請方法／平成25年12月27日(金)までに、測定結果が確認できる書類と領収書の原本、振り込みを希望する口座の通帳(本人か同世帯のかたのもの)、認印、妊婦のかたは母子健康手帳、生活保護受給世帯のかたは保護受給証明書を持って、保健所総務企画課(ウェルネス柏3階)へ直接※郵送での申請に必要な書類等、詳しくは問い合わせを

保健所総務企画課 ☎7167-1255

● ホールボディカウンターって？ ●

体内に存在する放射性物質から放出されるガンマ線を、体外に設置した検出器を用いて計測するものです。

■ 近隣の測定機関一覧

測定機関名	場所	申し込み先
放射線リスクリサーチセンター	東京都大田区 東海3丁目2-1 大田市場内事務棟8階	☎03-5755-9633 ※月～金曜日の午前9時～午後5時・土曜日の午前9時～正午
高輪クリニック	東京都港区 高輪4丁目23-6 ハイホーム高輪201	☎03-3449-4909 ※月～金曜日の午前10時～午後1時30分・午後2時30分～6時
我孫子放射能計測センター	我孫子市 柴崎台3丁目5-20 スクエア小池102号室	☎7182-0588 午前10時～午後6時 ※木・土曜日は休み
放射能プレミアムドックセンター	東京都品川区 北品川4丁目7-35 御殿山トラストタワー13階	☎03-5795-1840 ※月～土曜日の午前9時～午後6時
	柏市柏3丁目6-29 サンライズ吉野ビル5階	

測定の結果に基づいた対策を提案!

私有地の放射線量訪問測定による除染相談をぜひご活用ください

現在、市内の空間放射線量は低減を続けていますが、放射性物質は雨どいの下などに集まり、局所的に放射線量が高くなる傾向があります。その範囲を特定するためには、地表面の測定が有効です。



市では、測定経験豊富な測定員が訪問して、地上1メートルの高さに加え、地表面での測定を行っています。その際には、放射線量が多く集まっている場所の確認を行うとともに、除染作業方法のアドバイス、放射線に関する情報や防護の考え方等、各ご家庭の状況に合わせた対策を提案しています。

訪問測定の申し込みは、放射線量測定コールセンターにお問い合わせください。

☎放射線量測定コールセンター ☎7168-1036

放射性物質の検査結果

■ 市内の農産物 N 農政課 ☎7167-1143	
[北部] キュウリ、冬ガン、四角豆、小松菜、ホウレン草 [中央] サツマ芋、オクラ、トウモロコシ、ジャガ芋、小松菜 [南部] サツマ芋 [手賀沼周辺] 落花生、里イモ、トマト、ニンジン、カブ、ハクサイ、ニラ	検出下限値未満 (㊦ 134: 6.76 ~ 11.01、 ㊦ 137: 6.12 ~ 9.92)

(10月2日～22日検査分)

■ 給食食材 学 学校保健課 ☎7191-7376	
牛乳、米、シイタケ、サツマ芋、栗など11品目	検出下限値未満 (㊦ 134: 10、 ㊦ 137: 10※ 飲用牛乳は各1)

(9月28日～10月13日検査分)

■ 小中学校(提供した給食1食分) 学 学校保健課 ☎7191-7376	
自校調理22校、給食センターの提供食	検出下限値未満 (㊦ 134: 0.8 ~ 1.3、 ㊦ 137: 0.9 ~ 1.6※ 飲用牛乳は各1)

(10月5日～19日)

■ 保育園(提供した給食1食分) 学 保育課 ☎7167-1137	
公立・私立合計20園の提供食	検出下限値未満 (㊦ 134: 0.52 ~ 0.74、 ㊦ 137: 0.52 ~ 0.70)

(10月1日～16日)

■ 表記の説明
N=Nal (Tl)シンチレーションスペクトロメータによる検査
学=ゲルマニウム半導体検出器による検査
㊦=放射性セシウム
数値は各下限値。単位はベクレル/キログラム
検出下限値=使用する検査機器で検出できる最小値のこと
※検査機器が異なるため、下限値の設定が異なります。Nal (Tl) シンチレーションスペクトロメータ検査で、数値が検出された場合、より精密な測定が可能な「ゲルマニウム半導体検出器」で再測定を行います

実践できそうです。また、他のリスクへの防護として共通して言えることですが、外遊びの後の手洗い、うがいの励行を、この機会にぜひとも習慣付けたいところです。

■ 発がんリスクの要因等

「低線量被ばくのリスク管理に関するワーキンググループ」報告書(内閣官房)に基づくパンフレットから引用

発がんリスクの要因	放射線に換算したときの数値
喫煙	1,000～2,000ミリシーベルト相当
受動喫煙※1	100～200ミリシーベルト相当
肥満※2	200～500ミリシーベルト相当
野菜不足※3	100～200ミリシーベルト相当
東京～ニューヨーク間の往復(航空機旅行での高度による宇宙線の増加)	0.2ミリシーベルト相当

※1 夫が非喫煙者である女性のグループに対し、夫が喫煙者である女性のグループのリスク
※2 BMI 23.0～24.9のグループに対し、BMIが30以上のグループのリスク
※3 1日当たり420グラム摂取のグループに対し、1日当たり110グラム摂取のグループのリスク
◎事故による被ばくリスクを、自発的に選択できるほかのリスク要因と単純に比較することは必ずしも適切ではないものの、リスクの程度を理解する上での参考となります

(東京大学環境安全本部・飯本武志准教授監修)

日頃、多く寄せられる放射線に関する疑問や悩みについて、市民の皆さんと共有し一緒に考えていきます。柏市の状況を正しく理解し、適切な対応を心掛けることが大切です。

もっと知りたい **Q&A** **かしわの放射線** 第2回

☎放射線対策室 ☎7168-1036

Q? 公園で子どもを遊ばせても大丈夫?

去年の5月に夫と3歳の子どもと柏市に引っ越してきました。子どもを外で遊ばせるため、自宅近くの公園の放射線量を市のホームページにある放射線量マップで確認したところ、0.30マイクロシーベルト/時でした。

近々、除染作業をするとの事でしたが、この数値で今遊ばせても問題ないでしょうか。

子どもはこの先何十年も生きていくので、少しの追加被ばくでも危険があるかもしれないと考えています。

A 一緒に考えてみましょう!

まずは、現状の理解がとても大切になります。たとえば0.30マイクロシーベルト/時の野外環境に1日のうち8時間、残りの16時間を木造家屋内(壁などによる遮へい効果等で、屋外の約40パーセント程度まで低減)で過ごすような生活習慣を代表例として考えてみると、年間では1.6ミリシーベルト程度になります(0.30マイクロシーベルト/時×(8時間+0.4×16時間)×365日から)。

被ばく線量と影響の関係は、広島・長崎の原爆被害者の疫学調査の結果が精査されており、国際的にもよく用いられます。この結果によると、100ミリシーベルト(1マイクロシーベルトの100,000倍)相当の被ばくをしたときに、その被ばくが原因で、将来にがんで死亡するリスクは0.5パーセント程度高まるだろうと考えられています。それよりも低い線量で発がんリスクが確実に高まるかどうかについては、現時点では誰にも分からない状況です。これは、日常生活を送る上での発がんのリスク要因が放射線以外にも知られており、それらの影響のほうが大きく、放射線の影響は埋もれて見えなくなってしまうからです。

例えば、現在日本人は食事や喫煙などの生活習慣や、ウイルス、大気汚染などのさまざまながん因子によって約30パーセントのかたががんで亡くなっているといわれています。100ミリシーベルト以下の低い被ばく線量域のリスクは、これらのリスク要因に埋もれてしまい、データとして見えづらくなります。放射線防護の考え方では「被ばくした線量に比例して発がんの死亡リスクが高まる」の仮定に基づき、それぞれの状況に見合ったさまざまな数値基準、安全のルールを決めようとしています。

このような数値的な背景と、リスクに関する知識を持った上で、市の現在の状況を上手に読み解き、各自で判断することが大切になります。国連科学委員会の報告書では、自然から受ける1年間の被ばく線量の世界平均は、2.4ミリシーベルト程度といわれています。年間1.6ミリシーベルト程度のリスク回避のために、お子さんを外で遊ばせるのをやめるという選択と、外遊びによる子どもの成長機会を失うことが見合うかどうか、などが個人の判断に委ねられるところでしょう。

リスクを下げるために簡単にできる工夫をする、例えば「除染済みの公園を選んで遊ばせる」「市が貸し出している放射線量測定器を使って事前に線量が高そうな場所を特定し、そこにはむやみに近付かせない」などは今すぐに

市のしごと? いくらかかるの?

地域のために日夜活動 消防団の運営

東日本大震災を機に、国民の安心・安全に対する関心はかつてない高まりをみせ、災害に強いまちづくりが大きな課題となっています。首都圏直下型地震や千葉県東方沖地震などの大規模地震の発生が指摘される中、災害が大きなものであ

ればあるほど、地域で即時に対応できる防災体制の整備が重要です。今回は、地域防災の中枢として活動する消防団について、費用とともにお知らせします。

消防局総務課 ☎7133-8791



▲消防操法大会で息の合った技をみせる

消防団の概要

■消防団とは

消防団の歴史は古く、江戸時代に8代将軍徳川吉宗が設置した「町火消し」が前身といわれています。消防署とともに火災や災害などに対応する消防組織の一つです。団員は、普段自営業者や会社員として仕事をしている一般市民で、「自分のまちは自分で守る」という気概を持ち、自らの意思で入団しています。

ひとたび災害が発生すれば、工作中でも現場に駆け付け、消防職員と協力して消火活動等を行います。活動が深夜・早朝に及び、一晩寝ないで仕事に行くということも珍しくはありません。



■市内の状況(平成23年度)

- 分団数 42分団 ●団員数 617人(全て男性・平均年齢37.2歳)
- 入団資格 市内在住または在勤で、身体強健な18歳以上のかた
- 身分 非常勤特別職の地方公務員

ここに注目! 救命サポート隊

応急手当普及員の資格を持つ消防団員で組織され、単独で普通救命講習会を行うことができます。平成21年4月に発足し、これまでに107回、3,356人を指導。全国的にも先進的な取り組みとして注目されています。



▲地域の身近な指導員として活動

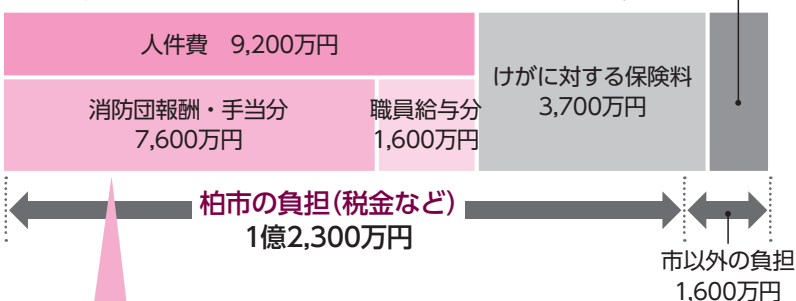
消防団の活動と運営費

運営費

平成23年度決算見込みでは、消防団の運営に1億3,900万円掛かり、そのうち88パーセントにあたる1億2,300万円を市が負担しています。

●運営費

1億3,900万円



●消防団員一人当たり

1年間の報酬額(平均) 58,000円 + 1回の出動手当 2,500円 = 年間(平均) 12万円

◎金額は全て概数で表示。年度により変動があります

消防団ってどんな活動をしているの?

消防団という名前から、火災現場での消火・救助活動を真っ先にイメージしますが、実際の活動は多岐にわたり、地域のために日夜活動しています。また、訓練を定期的に行い、操作の早さ・正確さを競う大会も開催されています。



■ある分団長の活動例(平成24年1月)

2日	午後3時27分~5時30分	火災出動
8日	午前5時30分~午後1時	消防出初式
14日	午後1時24分~2時40分	火災出動
15日	午前9時~正午	救命講習指導
16日	午後7時~9時	地域の夜間見回り
25日	午前9時30分~午後0時45分	火災出動
26日	午前8時35分~9時10分	火災出動
30日	午前2時~2時55分	火災出動(2件)
	午前3時10分~4時	

家族のかたにお話を聞きました

夫を誇りに思う

地域のために消防団活動に携わる皆さまに感謝いたします。私の夫は消防団員です。突然の火事などで、仕事をしていても真っ先に駆け付けていくので、夫の分まで仕事を頑張らなければならないこともあります。でも、地元の安全・安心を守ってくれている夫を、私は誇りに思います。

(大井在住 坂巻さん)

息子の活動を通じて

消防操法大会に向け、早朝から厳しい訓練を行う団員に、地域やOBのかたがたが、日々激励に来てくださる姿に、息子は副分団長としての責任感を改めて認識したようです。息子の活動を通じて、地域の防災をより充実させるために、その重要性を強く感じています。

(大島田在住 秋谷さん)

地域の安全を守るために欠かせない存在

「現代は消防署が充実しているのに、なぜ消防団が必要なのか」とのご意見をいただくことがあります。しかし、実際の災害現場では想像以上に多くの人手が必要です。消防団の大きな特徴は、地域住民で構成されているため、地域とのつながりが深く、地域の事情に精通していることです。そのため、迅速な対応、被害の軽減を図ることができます。

全国的に消防団員は年々減少し、高齢化が進んでいますが、消防団は「地域の安全・市民の命を守るために欠かせない存在」であり、市としても維持拡大を図っていく必要があると考えます。柏市の都市規模では、地震などの大規模災害発生時には少なくとも、現在の2倍、約1,200人も消防団員が必要といわれています。消防団の存在意義や活動の魅力を発信し、市民の理解を深めるとともに、今後は女性や学生のかたの参加を積極的に働きかけていきたいと思っています。興味のあるかたは、ぜひお問い合わせください。

健康ルーム

総合型地域スポーツクラブ **高田倶楽部** **一般向け**

グラウンドゴルフ大会

▶32ホールの個人戦

11月11日(日)午前9時30分～正午/高田小学校

対 市内在住・在勤のかた、先着100人
費 700円
持 飲み物・タオル※グラウンドゴルフセットの貸し出しあり
申 当日、会場へ直接
問 高田倶楽部(大淵) ☎090-2731-0586・スポーツ課 ☎7191-7399

総合型地域スポーツクラブ **スマイルクラブ** **小学生と保護者向け**

チャレンジ! スポーツ交流体験会

▶元バレーボール全日本代表選手・廣紀江さんほかの指導で、ソフトバレーボール・バスケットボール・バドミントンを体験。初心者も参加できます。いろいろなスポーツにチャレンジして楽しもう!

11月25日(日)午前9時～午後1時/県立柏の葉コミュニティ体育館

対 小学生と保護者、先着100組※小学生だけでも可
費 1人500円
持 体育館シューズ(上履きなど)・飲み物
申 11月2日(金)午前9時から、8面右上の必要事項と学年を書いて、スマイルクラブへ FAX 7169-3303・E smile-c@jcom.home.ne.jpするか電話で
問 スマイルクラブ ☎7169-4183・スポーツ課 ☎7191-7399

こども図書館 **11月前半の催し**

●午前中催しが無い日は、午前10時30分から「こども図書館おはなし会」あり

とき	催し
1日(木)午前10時30分～11時	おはなし・ふれあい遊び・歌「ぼっかぼかひろばミニ」
3日(土)・4日(日)午前11時～11時30分	ちょっと大きい子のためのおはなし会
8日(木)午前10時30分～11時	読み聞かせ・楽しいこどもの歌「ぞうさんのしっぽ」
10日(土)午前11時～11時30分	ちょっと大きい子のためのおはなし会
10日(土)午後2時30分～3時	おはなし会・クイズ・手遊び「ミニシアターはらべこくん」
11日(日)午前11時～11時30分	読み聞かせ・パネルシアター・手遊び「親子でにっこり笑顔のひとときを」
11日(日)午後2時～3時30分	長野ヒデ子氏講演会「こどもといっしょにあそびたい!」
13日(火)午後3時～3時30分	読み聞かせ・手遊び・パネルシアター「はじまる はじまる えがおのじかん」

※当日、会場へ直接。「ちょっと大きい子」=4歳以上向け
問 こども図書館 ☎7108-1111

中央体育館の初級ヨガ教室

時 11月22日～12月13日の毎週木曜日 午前9時30分～10時30分(計4回)

対 市内か周辺に在住のかた、先着50人
内 日ごろの運動不足やストレスの解消に。やさしいポーズと呼吸法でリフレッシュ
費 2,400円
持 運動ができる服装・汗拭きタオル・飲み物など
申 11月2日(金)午前9時から、中央体育館へ電話で
問 中央体育館 ☎7164-9573

食の安全・安心講演会

食品の安全・安心を考える

～食品添加物を中心に～

時 11月28日(水)午後2時～3時40分
所 ウェルネス柏

対 市内在住のかた・食品業者のかた、先着100人
内 食品添加物について、分かりやすく解説します
講 実践女子大学・西島基弘名誉教授
申 11月2日(金)午前9時から、保健所生活衛生課へ電話で
問 保健所生活衛生課 ☎7167-1259

難病医療講演会

「褥瘡(床ずれ)を防ぐには」

時 11月21日(水)午後2時～3時20分
所 ウェルネス柏

対 柏・松戸・流山・我孫子・野田の各市在住の難病患者のかたと家族、関係機関のかた、先着100人
申 11月2日(金)午前9時から、東葛北部地域難病相談・支援センターへ電話で
問 同センター(慈恵医大附属柏病院患者支援・医療連携センター内) ☎7167-9681(午前9時～午後4時)、保健所地域健康づくり課 ☎7167-1256

認知症介護相談・交流会

時 11月24日(土)午後1時～2時30分
所 豊四季台近隣センター

対 家庭で認知症のかたを介護しているかた、先着15人
内 経験者や専門職を交えての話し合い、情報交換
申 11月2日(金)午前9時から、柏西口地域包括支援センターへ ☎7142-8008で
問 福祉活動推進課 ☎7167-2318

高次脳機能障害研修会

「高次脳機能障害者への就労支援～効果的な支援を考える～」

時 12月1日(土)午後1時30分～4時30分
所 中央公民館

対 高次脳機能障害者を支援する医療・保健・福祉・行政関係者など、先着170人
講 障害者職業総合センター・田谷勝夫さん
申 11月26日(月)までに、氏名と所属機関・連絡先・職種を書いて、ハートフルワーク柏へ FAX 7163-9353・E info-hrtf@city.kashiwa.lg.jpするか電話で
他 車での来場はご遠慮を
問 ハートフルワーク柏 ☎7163-9353

さわやかサービス公開講座

「ストレスを減らすリラクゼーション法」

を体験してみませんか

時 11月20日(火)午後1時30分～3時30分
所 いきいきプラザ
定 先着15人
内 日々感じているストレスについて知り、手のひらで緩やかな圧をかけて心と体の筋肉を緩める方法(ホメオストレッチ)を学びます
申 11月2日(金)午前9時から、柏市社会福祉協議会さわやかサービスへ電話で
問 さわやかサービス ☎7162-2557

スポーツ推進委員スポーツイベント **さわやかに体を動かそう!**

問 スポーツ課 ☎7191-7399

支部名	西部支部	南部支部
イベント	秋の支部祭	スポーツ教室
とき	11月11日(日)午前9時～正午	11月11日(日)午前9時～11時30分
ところ	柏四小(①・②)体育館③運動場	増尾西小
種目	①=ふわどっち・ペタンク・カローリング ②=ラバーバレー・ファミリーバドミントン ③=グラウンド・ゴルフ	ショートテニス
対象	市内在住・在勤・在学で小学生以上のかた(小学3年生以下は保護者同伴) ※②=中学生以上のかた③=中学生以上の経験者	
持ち物	運動ができる服装・飲み物・汗拭きタオル・室内シューズ(スリッパ不可)	
申し込み	11月3日(土)までに、8面右上の必要事項と参加種目を書いて、福嶋へファクスかメールで(①・②は当日受け付け可)	当日、会場へ直接
問い合わせ	福嶋 ☎ FAX 7146-1279 E ttn4edn2eh@mx1.ttcn.ne.jp	前浪 ☎090-3048-0190

健康ガイド 11月 (㊦=予約制、ウ柏=ウェルネス柏、保セ=保健センター、近セ=近隣センター)

夜間・休日に急病になったら ▶夜間…内科・小児科 ☎7163-0119 ※音声案内
▶日曜日・祝日…歯科 ☎7164-8114 (午前10時～午後4時)・歯科以外 ☎7163-0119 ※音声案内

▼保健所地域健康づくり課 ☎7167-1256 ※電話番号にご注意を

母親学級㊦	28日(水)・29日(木)午後1時～3時30分(計2回)、ウ柏。初めて出産するかた
ふれあい健康相談	日ごろの健康チェックや保健師への相談を希望するかた。血圧・体脂肪測定など。日程を確認の上、当日、会場の近隣センター等へ直接
マタニティクッキング教室㊦	12日(月)午前10時30分～午後1時30分、沼南保セ。妊婦(子どもを除く家族も可)。費用600円※予約時に用意する物の確認を
こんにちは赤ちゃん事業(全戸訪問)	平成24年9月に生まれた乳児。自宅に柏市民健康づくり推進員等が訪問します。赤ちゃんの成長や育児への不安など、気軽に相談を(時期がずれる場合や、事前連絡なしに訪問する場合あり)
離乳食教室㊦	27日(火)午前10時30分～11時30分、中央保セ。生後4～6カ月児の保護者。母子健康手帳・筆記用具の持参を※保育・試食なし。乳児同伴の場合はバスタオルの用意を
食事(栄養)相談㊦	日時は申込時に決定、ウ柏。献立や摂取量のアドバイス等が必要なかた

▼保健所成人健診課 ☎7164-3333

健康づくり相談㊦ 市内在住で、健康診査・人間ドック等の検査結果が生活習慣改善を要するか、健康についての相談を希望するかた

▼医療安全支援センター(保健所総務企画課内) ☎7167-1775

医療安全相談 (火)・(水)・(木)午前9時～正午・午後1時～3時

▼保健所衛生検査課 ☎7167-1268

飲用井戸の水質検査㊦ 6日(火)・20日(火)午前9時～11時、ウ柏。検査は有料

▼保健所保健予防課 ☎7167-1254

こころの健康相談㊦	12日(月)=沼南庁舎、15日(木)・26日(月)=ウ柏、いずれも午後2時～4時。心の病などで悩んでいるかた、家族。精神科医による相談
アルコール悩みごと相談㊦・アルコール酒害教室・アルコール家族教室	悩みごと相談=7日(水)、酒害教室=6日(火)、本人・家族。家族教室=19日(月)、家族のかた。いずれも午後2時～4時、ウ柏
アルコール・ダイケアクラブ(登録制)	14日(水)・21日(水)・28日(水)午前9時30分～11時30分、ウ柏。アルコール問題を抱えるかた。学習会・ミーティング・スポーツ等
HIV抗体・クラミジア・梅毒検査㊦	12日(月)・26日(月)午後1時～2時、ウ柏※12月2日(日)午前9時30分～11時、12月17日(月)午後5時30分～7時の検査も予約可

▼保健所地域健康づくり課 ☎7167-1257 ※電話番号にご注意を

発達支援相談㊦	16日(金)午後2時～4時40分、ウ柏。児童精神科医師・臨床発達心理士・保健師等による、発達の気掛かりなお子さんに関する相談
かしわ歯科相談室	22日(木)午後1時30分～3時、ウ柏。市内在住のかた。当日、会場へ直接

▶▶▶通知が届いていない場合はご連絡を

▶1歳6カ月児健診(平成23年4月生まれ)	▶3歳児健診(平成21年5月生まれ)	▶2歳の歯☆ピカランド(平成22年11月生まれ)	▶フッ化物歯面塗布(平成22年5月生まれ)
-----------------------	--------------------	--------------------------	-----------------------

▼保健福祉総務課 ☎7167-1131

献血キャンペーン	25日(日)午前9時30分～11時30分・午後0時45分～3時、柏第三小学校。16～64歳の健康なかた※60～64歳で献血をしたかたの場合は69歳まで
----------	---

9 ※申し込み、問い合わせ等は、各施設の開館時間をお願いします

市内人口

404,578人(前月比228人増)
 ●男 200,809人 ●女 203,769人
 ●世帯数 165,375世帯(前月比206世帯増)
 (24.10.1現在)

QRコード



かしわメール配信サービスへの登録
 柏市公式携帯サイトにアクセス

アッキーのホームタウン応援団

今回は… サッカー 柏レイソル

No.18 正念場、残り4試合

あらゆるチームに研究され、追われる立場として厳しいシーズンスタートとなった柏レイソル。特に、昨年のJリーグMVPのレアンドロ・ドミンゲス選手に対するマークはさらに厳しくなり、思うような戦い方ができず、昨年の勢いが感じられなくなるもありました。

連覇を狙うレイソルが、一時10位以下になってしまったときは、誰もがその原因を探していました。タイトなスケジュールや、主軸選手の移籍など、いろいろなことが考えられましたが、順位を下げた一番の原因は「追う立場」から「追われる立場」になったことではないでしょうか。あらゆるチームが研究に研究を重ね、打倒レイソルで挑んできていること。そして何より、何が悪いというわけではないのに結果が出ない、勝たなくてはいけないという「追われる立場」ゆえのうまくいかないもどかしさやりにくさがあったのかもしれない。

でも、そこは王者・レイソル。壁に当たり砕けてしまうようなチームではありません！ 困難な壁を越えることで、新しい戦術や選手の活躍が出てくるのがこのチームの特徴です。シーズン終盤になって徐々に順位を上げ、今は首位のチームを「追う立場」。相手を研究し、虎視眈々(たんたん)とその瞬間を狙っています。

それが顕著に表れたのが、10月20日の首位サンフレッチェ広島との一戦です。この一戦が行われる前、ナビスコカップ決勝の舞台に進めず悔しい思いをしたレイソルは、首位チームに対して強い気持ちを持って戦いました。試合は、監督の作戦もうまくはまり、いつもとは違うポジションで4か月ぶりにスタメン起用されたクォン・ハンジン選手のJリーグ初ゴールや、久しぶりにスタメン復帰した増嶋竜也選手の試合終了間際のゴールによって、アウェーで見事勝利！ 勝ち点3をつかみ取りました。サンフレッチェ



劇的なゴールを決めた増嶋選手

広島にとっては、負けると首位陥落も危ぶまれる大事な一戦。お互いに「絶対に負けれない」というプレッシャーの中、それをうまく利用したのがレイソルでした。

リーグ戦も残り4試合。降格争いをしているチームは必死に勝ちを狙ってきます。どれも難しい試合になると思いますが、飲み込まれることなく、ようやく取り戻してきた王者のペースでタイトルを、そして12月に続く天皇杯でも優勝を狙ってほしいです！
 (フリーアナウンサー、岡田亜紀記)



スタメン起用されたハンジン選手(後列左から3人目)



このコーナーでは市民の皆さんの活躍や季節の話題、笑顔が輝く市内の出来事などを取材、紹介しています



▲たくさんの来園者でにぎわいを見せた広場



▲色鮮やかなスイーツの数々

よさこい踊りに見入ったりしていました。子どもたちも広場でシャボン玉遊びを行なうなど、皆さんが思い思いに祭りを楽しんでいました。

のんびり空間をみんなで満喫 あけぼの山農業公園まつり

秋の深まりを感じさせる肌寒い一日となった10月14日、あけぼの山農業公園まつりが同公園で開催され、たくさんの来園者でにぎわいました。初めて行われた「スイーツコンテスト」は、柏産の野菜や果物を使ったスイーツを試食できるイベントで、用意された先着100人分がすぐに無くなってしまいましたほどの大盛況でした。それ以外にも、訪れたかたは模擬店で農産物や植物を購入したり、特設ステージで披露された音楽や



気迫伝わる名勝負の数々

八朔(はっさく)相撲大会

晴れ渡る秋空の下、あけぼの山農業公園で10月6日、五穀豊穰(ほうじょう)を願う伝統行事「八朔相撲大会」が開催されました。約150人の小学生が参加し、男女・学年別のトーナメント方式による個人戦の他、富勢小、富勢東小、富勢西小の3校による団体戦が行われました。この日のために、昼休みや放課後に集まって練習を重ねてきた子どもたち。仕切りで拳をついてにらみ合い、立ち合いで激しくぶつかりあう姿からは、勝ちたい！という気持ちがとても伝わってきました。



▲6学年男子の部



▲5・6学年女子の部



▲会場に作られた特設の土俵

市民相談

相談日・予約受付日が祝・休日、年末年始に当たる場合は休みます。また、都合により休む場合がありますので、詳細は事前にご確認ください

予約が必要な相談		予約が不要な相談	
法律相談	①(月)・(木)・(木)午前9時30分～午後3時30分=市役所相談室。ただし②第1(水)午前9時30分～午後3時30分=沼南庁舎相談室③(夜間)第2(水)午後6時20分～8時25分=アミュゼ柏※11月22日(木)はお休み 予約)翌週分を(水)午前9時から。裁判中のものはご遠慮を 秘書広報課☎7167-1119	リハビリ相談(電話・面接)	月～(金)午前10時～午後4時 障害福祉就労支援センター☎7163-9353
	税務相談	第2(金)午後1時～5時=市役所相談室 予約)当月分を11月2日(金)午前9時から 秘書広報課☎7167-1119	女性のごころと生き方相談
司法書士による相談(相続登記・会社登記、成年後見、多重債務等)	第2(火)午後1時～3時=市役所相談室 予約)当月分を11月2日(金)から 千葉司法書士会柏支部☎7166-2015※受付時間は祝日を除く(月)～(金)午後1時～4時	不登校相談(電話・面接)	月～(金)午前9時～午後4時 教育研究所適応指導教室☎7133-9400・教育相談訪問指導員室(柏六小内☎7143-7724・増尾西小内☎7175-7755・天津ヶ丘二小内☎7191-3366)
老いじたくあんしん相談(高齢者のライフプラン・遺言・相続等)	第2・4(金)午前9時～正午=市役所相談室 予約)当月分を11月2日(金)午前9時から 老いじたくあんしんねっと☎7169-4165(ヨイロウゴ)	学校教育相談・幼児教育相談(電話・面接)	月～(金)午前9時～午後4時=青少年センター☎7131-6615(電話相談)・☎7131-6671(予約)
行政書士の暮らしの相談(成年後見・相続・遺言等)	第4(火)午後1時～4時=市役所相談室 予約)当月分を11月2日(金)から 千葉県行政書士会東葛支部☎7197-4726 ※受付時間は(月)～(金)午前9時30分～午後1時	就学相談	月～(金)午前9時～午後4時=ウェルネス柏教育研究所☎7128-2227
		行政相談	①第1・2(水)午前10時～正午=市役所相談室 ②第3(月)=沼南庁舎相談室 秘書広報課☎7167-1119
		不動産相談	第1(金)午前10時～午後3時=市役所相談室 秘書広報課☎7167-1119
		消費生活相談	①(月)～(金)午前9時～午後4時30分 ②第3(土)午後1時～4時30分(電話相談) 消費生活センター☎7164-4100
		人権身の上相談	第1・3(火)午前10時～午後3時=市役所相談室 秘書広報課☎7167-1119
		ボランティア相談	月～(土)午前9時～午後5時 ボランティアセンター☎7165-0880
		ひきこもり相談	月～(金)午前9時～午後5時 障害福祉課☎7167-1243・保健所保健予防課☎7167-1254・福祉活動推進課☎7167-2318
		母子自立支援相談	月～(金)午前9時～午後4時 児童育成課母子自立支援員☎7167-1455
		家庭児童相談	月～(金)午後1時～7時 少年補導センター☎7166-8181
		少年相談	月～(金)午前9時～午後5時 少年補導センター☎7164-7571
		子育てにこにご電話相談	月～(金)午前9時～正午・午後1時～5時 保健所地域健康づくり課☎7162-2525
		心配ごと相談	①(水)午前10時～午後3時=教育福祉会館☎7163-2734 ②(木)午前10時～午後3時=沼南社会福祉センター☎7193-2942 柏市社会福祉協議会☎7163-1234
		障害者差別に関する相談	毎週(水)午前9時～午後5時=教育福祉会館相談室 千葉県東葛飾障害者相談センター☎7179-1088
		外国人のための相談	英語=(木)、中国語=(水)・(金)、スペイン語=(木)、韓国語=第2・4(金)。いずれも午後1時～5時 協働推進課☎7167-0941
		登記相談	第2(火)午前10時～正午=市役所相談室 秘書広報課☎7167-1119