



住民同士 支え合いのカタチ

本格的な超高齢化社会へ突入した今、社会を支えることは、行政や福祉の専門職だけでは困難です。そこで市では、2月から「介護予防・日常生活支援総合事業」を始め、住民同士が支え合い、住み慣れた地域で暮らし続けるためのまちづくりを進めていきます。

☎高齢者支援課 ☎7167-1135

支え合いの街に向けて

今後は高齢者だけの世帯の増加が予測され、ごみ出しや買い物など、日常生活のちょっとした困りごとを抱える高齢者への対応が求められます。市ではこうしたニーズに対応するために、地域の顔なじみのかたたちで助け合う体制作りを推進しています。

体制作りの一つとして、市内を20地域に分け、各地域で「支えあい会議」を実施。この会議では、NPO団体や福祉活動の経験がある「地域支えあい推進員」が中心になって、町会や地域のかたなどと共に各地域に合わせた生活支援や提供するサービスを話し合います。



できることから始めましょう!

風早南部地域 地域支えあい推進員
賀数 佳子さん



住み慣れた地域で生活し続けるためには、安心できる環境作りが必要です。各地域で抱えている問題が異なるため、支えあい会議では町会や福祉の専門職などのさまざまな関係者の声を聞いて、地域に合わせた取り組みを考えます。また、こうした取り組みを実際に行う担い手の存在も、とても重要です。支え合いの形はすぐにできるものではなく、地域の人と人との信頼関係が大切です。まずは、身近な人との出会いを大切にすることから始めてみませんか。

一人暮らし宅の蛍光灯を地域住民が取り換える▶



次ページでは
実際に住民同士が支え合う
取り組み事例を紹介

「住民同士、支え合いのカタチ」の続きは2面へ ▶▶▶

1面からの続き「住民同士、支え合いのカたち」▶▶▶

支え合い活動の事例を紹介

地域の住民による支え合い活動は大きく2種類、助けが必要なかたの自宅を訪問する「たすけあいサービス」と地域での居場所作りを行う「地域サロン・コミュニティカフェ」があります。これらの活動を先進的に行っている地域のうち、2つの取り組みを紹介します。



自宅を訪問して高齢者を支える

たすけあいサービス

町会やふるさと協議会、NPO等の団体が自宅を訪問してサービスを提供します。蛍光灯の交換や家事など日常生活の中でのちょっとした困りごとをお手伝いします。

事例① 大津ケ丘・塚崎地区

大津ケ丘・塚崎地区は今後高齢者人口が4割に達すると予測され、市内でも高齢化率が高い地域の1つです。そこで地域で高齢者を見守る「おたがいさまの会」を平成25年に立ち上げ、住民同士で買



▲ごみ出しをお手伝い



▲電池の交換など、ちょっとしたお手伝いが安心に

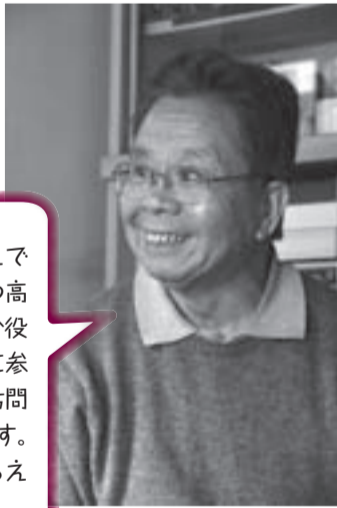
い物や調理などの家事から、病院への付き添い、ごみ出しなど、日々高齢者が抱えている困りごとを解決！利用者から依頼があればできる限り応えることを目指して活動しています。



「地域の担い手に聞きました！」

同地区で活動する三村雅則さん

民生委員の活動の中で、重い荷物を運んでけがをしたなど日常生活で困りごとを持つ高齢者が増えていることを知りました。何か役に立てないかと思い、このボランティアに参加しました。今では連絡があったお宅を訪問し、ごみ出しなどのお手伝いをしています。利用者のかたに「ありがとう」と言ってもらえることが、私の原動力となっています。



高齢者が集う地域の居場所

地域サロン・コミュニティカフェ

住み慣れた地域で健康作りや介護予防に取り組めるよう、居場所作りをします。地域のかたが集まることで、人とのつながりや支え合いが生まれることを目指します。

事例② 柏ビレジ地区

柏ビレジ地区では、商店街の空き店舗を住民のコミュニケーション空間にしようと、平成18年に「コミュニティカフェ はなみずき」を設立。飲食スペースのほかにも、ジャズコンサートなどのさまざまなイベントを行っています。自治会やボランティア同士で協力しながら、多世代のか



▲昨年開催されたクリスマスイベント

たに喜んでもらえる居場所を提供しています。



▲ボランティアが工夫を凝らしたメニューを提供

ボランティア同士で、提供するメニューやイベントを話し合い、季節感や地域に合ったものを提供するようにしています。利用者の中には「ここに来ることで明日への元気をもらっています」と言葉をかけてくださるかたもいて、やりがいを感じています。



▲約60人のボランティアの皆さんが「はなみずき」で活動中

地域の支え合い活動に参加しませんか？

活動に参加
したいかた

支え合い活動に参加したいかたには、お近くの活動団体を紹介します。柏市社会福祉協議会へご連絡ください。

団体を立ち上げ
たいかた

助け合い活動団体を立ち上げたいかたへ向けた講座を行います。
 「たすけあいサービスのつくり方 入門編」
 時4月6日・13日・20日の各水曜日午後1時30分～3時30分(計3回) 所いきいきプラザ
 関市内在住のかた、40人 内団体の立ち上げや運営のポイントなどを学びます
 申3月10日(木)までに、はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号・講座名を書いて、〒277-0005柏5丁目8-12 柏市社会福祉協議会へ郵送(必着)するか☎7165-1355で※応募者多数の場合は抽選

関柏市社会福祉協議会 ☎7163-9001

市では来年度から、たすけあいサービスや地域サロン・コミュニティカフェの活動について、新たに運営費などの助成を行う予定です。お問い合わせは、高齢者支援課まで

男女共同参画の輪を広げよう

☎男女共同参画室 ☎7167-1127

性別にとらわれることなく、誰もが職場でも家庭でも活躍できる社会の実現に向けて、理解を深めましょう。

講座「わかりやすい男女共同参画」

男女共同参画に関する基本的なことや少子高齢化との関係、ワーク・ライフ・バランスなどについて、市担当者が分かりやすく解説します。

時 2月21日(日)午後1時30分～2時30分

所 教育福祉会館 定 先着50人

申 2月2日(火)午前9時から、男女共同参画室へ電話で

他 保育あり(1歳～未就学児、先着5人。2月9日(火)までに申し込みを)

コウケンテツがやってくる!～柏市男女共同参画講演会～

「キッチンからはじめる家族の絆～みんなで楽しむ家事・育児～」と題し、料理研究家・コウケンテツさんにお話しいただきます。

時 3月19日(土)午後2時～3時40分

所 アミュゼ柏

対 市内在住・在勤・在学のかた、380人

申 2月19日(金)までに、往復はがきに参加者全員分の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を書いて、〒277-8505 柏市役所男女共同参画室へ郵送で(必着)※応募は1通につき2人まで。応募者多数の場合は抽選

他 ▶保育あり(1歳～未就学児、15人※応募者多数の場合は抽選)。講演会申込時に「保育希望」と書いて、子どもの氏名・年齢・性別の付記を▶パソコン要約筆記あり



▲料理研究家・コウケンテツさん

体験農園・市民農園の利用者を募集

☎①～④・⑧・⑨について＝農政課 ☎7167-1143

☎⑤～⑦について＝北部整備課 ☎7167-1249

おいしい旬の野菜を自分で育てて、味わってみませんか。

農園名	募集区画数 (1区画の面積)	利用料金 (年間)	申し込み・問い合わせ先	
体験農園(栽培指導付き)	①柏たなか農園・土の学校(船戸1027)	約40区画 (30㎡)	49,500円 ※入会費別途あり	柏たなか農園 ☎050-1385-5303、☎mochi47mugi@gmail.com ☎080-5656-3704
	②体験農園ベジフレ(高柳597-1)	約27区画 (20㎡)	54,000円	ベジフレ事務局 ☎office@vegefre.com ☎7105-3419
	③おおたかの森の畑場(豊四季114-21)	約30区画 (30㎡)	48,000円	風澤 ☎7147-2248、☎ootakanohatake@gmail.com ☎7189-8033
	④さくらファーム(正連寺386)	約140区画 (20㎡)	39,000円	さくらファーム(高柳) ☎7134-8550
	⑤ジョイ・ファーム岡田(小青田480-2)	3園合わせて 約20区画 (30㎡)	各 43,000円	環境コンビニステーション 〒277-0803小青田291-1、 ☎7157-2862、☎jimukyoku@kashiwatanaka.net ☎7157-2861(水・日曜日は休み)
	⑥四季彩菜クラブ高妻(小青田135)			
	⑦体験農園・宝珠(大室590)			
市民農園(自由作付け)	⑧富勢ふるさと農園(布施下127-1)	約50区画 (25～50㎡)	9,000円～16,500円	トマトハウス 〒277-0822布施下127-1 ☎7134-9920(午前10時～午後3時。月曜日は休み)
	⑨南部地区市民農園(藤心414)	約5区画 (25㎡)	9,000円	JA東葛ふたば土経済センター 〒277-0052増尾台1丁目15-2 ☎7172-5100(午前9時～午後3時。土・日曜日は休み)

利用期間/3月～来々1月※各園により異なります。詳しくは、各園へ問い合わせを

申 2月12日(金)までに、「農園利用希望」と明記し、住所・氏名(ふりがな)・電話番号と希望の農園名(⑤～⑦)だけを書いて、各申込先へ郵送(当日消印有効)・ファクス・メールするか電話で※応募者多数の場合は抽選。①～③は各農園のホームページから申し込み可。⑧・⑨は往復はがきによる郵送だけ



シンポジウム「参画のコミュニティ」

☎地域支援課 ☎7167-1126

増大する地域課題に対応するため、市民一人一人が身近な課題に取り組んでいくことが求められています。先進的な取り組み事例などを聞いて、時代にふさわしい活動の形を一緒に考えてみませんか。

時 2月27日(土)午後1時～4時30分

所 アミュゼ柏

定 90人

内 ▶第1部＝基調講演「いま、地域活動に求められているもの」、パネルディスカッション▶第2部＝分科会



分科会のテーマ・講師

番号	テーマ	講師
①	いま、地域活動に求められているもの～自分たちのコミュニティを考える	千葉大学法政経済学部准教授・関谷昇さん
②	マップづくりからはじめるまちづくり	まちとひと感動のデザイン研究所代表・藤田とし子さん
③	震災を乗り越えて～新たなコミュニティづくり	岩手県大槌町吉里吉里在住・芳賀新さん
④	地域のグランドデザインは住んでいる人が描く	佐原商工会議所事務局長・椎名喜予さん
⑤	街づくりは人づくり～新しい活動のかたち	(千葉市美浜区)幸町1丁目コミュニティ委員会会長・蟹江将生さん

申 2月15日(月)午後4時までに、住所・氏名(ふりがな)、電話番号・ファクス番号・メールアドレスのうちいずれか1つと、参加希望の分科会のテーマ番号(第3希望まで)を書いて、地域支援課へ☎7167-8103・☎info-chksh@city.kashiwa.lg.jpするか電話で※応募者多数の場合は抽選

他 手話通訳・要約筆記、保育(1歳～未就学児、先着5人。子どもの氏名・年齢・性別を付記)が必要なかたは申込時に記入を

ご意見を募集します

パブリックコメント

市では、次の計画案等について、パブリックコメント(意見公募手続き)により市民の皆さんの意見を募集します。

●柏市食品衛生監視指導計画(案)

☎食の安全・安心を確保するための事業計画や目標などを定めるもの
閲覧方法/保健所生活衛生課(ウェルネス柏3階)、行政資料室(市役所本庁舎1階)、行政資料コーナー(沼南庁舎1階)、各近隣センター、市のホームページで

提出方法/2月29日(月)までに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号と計画案名・意見(様式は自由)を書いて、〒277-0004柏下65-1 柏市保健所生活衛生課へ郵送(必着)・☎7167-1732・直接持参するか市のホームページの送信フォームで
☎保健所生活衛生課 ☎7167-1259

●柏市教育振興計画 後期基本計画(案)

☎平成28年度から5年を計画期間とする、学校教育を中心に家庭や地域も含めた子どもの教育に関する取り組みを定めるもの

閲覧方法/2月10日(水)から、教育総務課(沼南庁舎3階)、行政資料室(市役所本庁舎1階)、行政資料コーナー(沼南庁舎1階)、各近隣センター、市のホームページで

提出方法/3月9日(火)までに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号と計画案名・意見(様式は自由)を書いて、〒277-8503 柏市教育委員会教育総務課へ郵送(必着)・☎7190-0892・直接持参するか市のホームページの送信フォームで
☎教育総務課 ☎7191-7389

●柏市環境基本計画の改定(案)

☎平成28年度から10年を計画期間とする、望ましい環境像や基本目標などを定めるもの

閲覧方法/2月12日(金)から、環境政策課(市役所本庁舎4階)、行政資料室(市役所本庁舎1階)、行政資料コーナー(沼南庁舎1階)、各近隣センター、市のホームページで

提出方法/3月11日(金)までに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号と改定案名・意見(様式は自由)を書いて、〒277-8505 柏市役所環境政策課へ郵送(必着)・直接持参するか市のホームページの送信フォームで
☎環境政策課 ☎7167-1695

2月16日(火)から
受付開始



市・県民税と所得税の申告はお



市・県民税の申告 → 市役所へ

●申告が必要なかたは？

次の①か②に該当するかたは申告が必要です。

- ①平成28年1月1日現在、柏市に住んでいて、平成27年中の合計所得金額が次の金額を超えるかた
 - ・扶養する親族がいない場合=315,000円
 - ・扶養する親族がいる場合=315,000円×(扶養する親族の数+1)+189,000円
- ②平成28年1月1日現在、柏市に住んでいないかたで、柏市内に事務所・事業所や家屋敷があるかた(単身赴任などで柏市内に家族が住んでいる場合を含む)

◆ご注意

- ◆次に該当するかたは申告不要です▶税務署で所得税の確定申告をするかた▶給与所得だけで給与支払報告書が勤務先から市役所に提出されるかた(提出の有無は勤務先に確認を)▶公的年金だけの収入で控除の追加が不要なかた
- ◆①②のいずれにも該当しないかた(遺族年金や障害年金など非課税の年金だけ受給しているかたを含む)でも、税証明書の交付や国民健康保険料等の算定をする際に申告が必要な場合があります
- ◆公的年金の収入があるかたで、年金から引き落とされる社会保険料以外の保険料控除の追加が必要な場合や、年金支払機関(日本年金機構など)へ扶養親族等申告書の提出がなく、配偶者や扶養親族等の控除の追加が必要な場合は、市・県民税の申告をしてください

●申告の方法は？

1 郵送で提出する場合

市・県民税の申告用紙は、昨年中に申告をしたかたなどへ、1月下旬に発送しています。同封の手引きを参照の上、3月15日(火)までに、申告書に必要事項を書いて、〒277-8505 柏市役所市民税課へ郵送(必着)してください。なお、申告書の控え(写し)が必要なかたは、あらかじめコピーを取った上で提出してください。また、市の收受印を押印した受付済証が必要なかたは、82円分の切手を貼った返信用封筒に宛先を記入して、同封してください。

2 市が開設する申告会場で直接提出する場合

表1の申告会場では、市職員が直接相談に応じ、申告書を作成・提出ができます。また、5面表2の「税理士会による無料相談会」の会場でも申告相談が受けられます(当日会場で作成した申告書だけ提出可)。

■表1 市・県民税の申告会場

とき	ところ	受付時間
2月16日(火)～3月15日(火) ※土・日曜日を除く	中央公民館 3階	▶午前9時～11時30分 ▶午後1時～4時 ※開場は8時30分。混雑状況により、早めに受け付けを終了する場合あり
3月1日(火)～3月15日(火) ※土・日曜日を除く	沼南庁舎 1階ロビー	

◎年金受給者の簡易な所得税の確定申告の相談、申告書の作成指導・收受も行います。なお、給与所得者の確定申告や、次の申告内容など特殊な内容を含んでいるものは、直接税務署へ相談・申告してください

相談・申告できないもの

- 平成27年分以外の申告
- 青色申告
- 外国人や死亡したかたの申告
- 消費税・贈与税の申告
- 営業・農業・不動産などの収支計算を伴う所得の申告
- 土地・家屋・株式などの譲渡所得や損失がある申告
- 東日本大震災、平成27年台風18号など大雨・災害による雑損控除を受ける申告
- 住宅ローン控除(住宅借入金等特別控除)を受ける申告

中央公民館案内図



◎今回の会場は市役所本庁舎隣の中央公民館になります。車でのご来場はご遠慮ください

「市・県民税の申告」「所得税の確定申告」共通

申告に必要な書類など

申告に行く前に確認を！

※証明書類等は平成27年中のもの。①～④はコピー不可

【収入金額が分かるもの】

- ①給与所得や公的年金などの源泉徴収票
- ②報酬等の支払調書等(①以外の所得がある場合)

【控除額が分かるもの】

- ③保険料の控除証明書(国民年金保険料、生命保険料、地震保険料など)
- ④医療費の領収書
- ⑤医療費が補てんされている場合、その金額がわかる書類(入院給付金や高額療養費など)

- ⑥国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療制度の保険料などの支払領収書
- ⑦障害者手帳など(障害者控除を受けるかた)

【その他】

- ⑧印鑑(認印)
- ⑨筆記用具(ボールペンなど)、電卓
- ⑩金融機関の口座(本人名義)が分かるもの(確定申告をするかただけ)

よくある質問にお答えします

Q 公的年金だけの収入で生活しています。申告する必要はありますか？

公的年金等の収入が400万円以下で、公的年金等以外の所得が20万円以下の場合には、確定申告は不要です。ただし、この場合であっても、所得税が源泉徴収されていれば、医療費控除等を申告することによって還付が受けられる場合があります。

確定申告しない場合、市・県民税については、年金支払機関から市へ提出された年金支払報告書の内容で課税します。控除の追加が必要なかたや公的年金等以外の所得があるかたは、市・県民税の申告が必要です。

池内紀 文芸講演会 カント「永遠平和のために」 ～私が歩んだ戦後70年～

図書館本館 ☎7164-5346

「カフカ」から「温泉」まで、幅広い著作で有名なドイツ文学者でエッセイストの池内紀(いけうち おさむ)さんが、8年ぶりに復刊し話題となった訳書・カントの「永遠平和のために」を題材に、戦後70年の自身の体験を踏まえ、平和について語ります。

時 3月5日(土)午後2時～4時

所 アミュゼ柏

定 先着250人

費 無料

申 2月2日(火)午前9時30分から、図書館本館へ電話か直接



▲エッセイスト・池内紀さん

松戸×柏企画「松戸の戸定邸と柏の旧吉田家」

園 旧吉田家住宅歴史公園 ☎7135-7007

いずれも芸術的な価値が高く、国の重要文化財に指定される「旧徳川家松戸戸定邸」と「旧吉田家住宅」。それぞれに刻まれた歴史や施設の楽しみ方を分かりやすく解説します。

時 2月21日(日)午後1時30分～3時

所 旧吉田家住宅歴史公園

定 先着50人

内 ①講演「プリンス・トクガワの住まい戸定邸～近代徳川家が残した文化財」
②ミニシンポジウム「東葛地区の宝、吉田家住宅と戸定邸」

講 ①=松戸市戸定歴史館館長・齋藤洋一さん②=東京芸術大学非常勤講師・中村文美さん ほか

費 1,000円※入園料を含む
申 2月2日(火)午前9時から、旧吉田家住宅歴史公園へ電話するか同公園のホームページから



▲旧徳川家松戸戸定邸



▲旧吉田家住宅

早めに

市・県民税と所得税の申告受け付けが、2月16日(火)から始まります。これは、皆さんの平成27年中(平成27年1月1日～12月31日)の所得の状況について申告していただくものです。申告期間は3月15日(火)まで。早めの申告をお願いします。
 市市民税課 ☎7167-1124・柏税務署 ☎7146-2321

パソコンでらくらく！申告書を作成

収入金額などを入力すると自動計算され、申告書が完成。印刷してそのまま郵送できます。詳しくは、ホームページをご覧ください。

- 市・県民税の申告＝市のホームページ「住民税申告書作成コーナー」
- 所得税の申告＝国税庁のホームページ「確定申告書等作成コーナー」

■表2 税理士会による無料申告相談・受け付け(今回は3会場だけの実施)

とき	ところ	定員
2月1日(月)	南部近隣センター	各日先着280人
2日(火)	光ヶ丘近隣センター	
3日(水)	光ヶ丘近隣センター	
4日(木)	光ヶ丘近隣センター	
5日(金)	沼南公民館	

◎市・県民税の申告相談も行います。なお、所得税、市・県民税いずれも当日会場で作成した申告書だけ受け付けします

4 国税電子申告・納税システム(e-Tax)で申告する場合

インターネットを利用して、申告・納税等ができる便利なシステムです。還付金を速やかに受け取るなどのメリットがあります。

◎申告には電子証明書が必要(有効期間は3年間)。詳しくは、e-Taxホームページやe-Tax・作成コーナーヘルプデスク(☎0570-01-5901)で

●確定申告書作成上の注意点

1 「住民税に関する事項」の記入を

◆確定申告書第二表①＝該当する場合は全て正確に記入してください。記入がないと、住民税の各種税額控除等が受けられない場合があります

◆同表②＝16歳未満(平成12年1月2日以降生まれ)の扶養控除はありませんが、扶養人数により住民税の非課税限度額が変わりますので、必ず記入してください

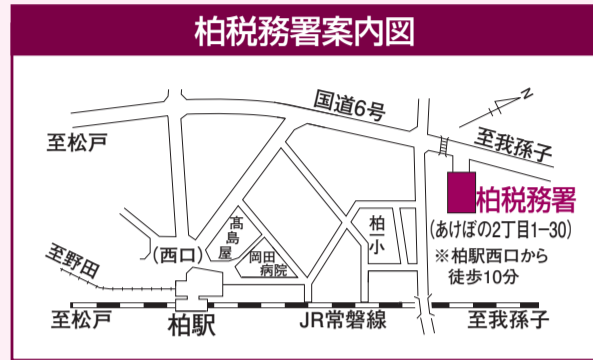
◆同表③＝希望の徴収方法を選択してください。記入がない場合は、全ての所得に関する住民税が、原則として給与からの特別徴収(天引き)となります

2 「公的年金等」の内容とは？

確定申告書第一表の「公的年金等」とは、厚生労働省から支給される年金(国民年金、厚生年金)だけでなく、次のような企業年金等も含まれます。

例) 国家・地方公務員等共済組合、公立・私立学校教職員共済組合、企業年金連合会、各種厚生年金基金、国民年金基金、〇〇株式会社企業年金基金 など

また、源泉徴収の対象とならない公的年金等(外国で支払われる年金)の支給を受けるかたは、平成27年分以降の所得税について、確定申告不要制度が適用されないため、金額にかかわらず確定申告が必要です。



所得税の確定申告 → 税務署へ

●申告が必要なかたは？

所得金額の合計額が所得控除の合計額を超えていて、次に該当するかたは申告が必要です。

◆営業・農業・不動産などの所得がある

①平成27年分の各種の所得金額の合計額から、扶養控除・基礎控除その他の所得控除を差し引いて、その金額に基づいて計算した税額から配当控除額を差し引いて残額がある

②土地(借地権)・建物などの不動産やゴルフ会員権など資産を売った

◆会社員などの給与所得がある

①平成27年中の給与収入金額が2,000万円を超える

②給与を1カ所から受けていて、給与所得や退職所得以外の所得の合計額が20万円を超える

③給与を2カ所以上から受けていて、年末調整されなかった給与の収入金額と給与・退職所得以外の各種の所得金額との合計額が20万円を超える

④同族会社の役員やその親族などで、その同族会社から給与のほかに、貸付金の利子、店舗・工場などの賃借料、機械・器具の使用料などの支払いを受けた

●申告の方法は？

1 郵送で提出する場合

3月15日(火)までに、申告書に必要事項を書いて、〒277-8522 柏税務署へ郵送(必着)してください。なお、收受印を押印した申告書の控えの返送を希望されるかたは、82円分の切手を貼った返信用封筒に宛先を記入して、同封してください。

2 柏税務署で直接提出する場合

■2月16日(火)～3月15日(火)午前8時30分～午後5時※土・日曜日を除く。ただし、2月21日(日)・28日(日)は受け付け
 ■柏税務署の正門の横にある「時間外文書受付箱」に投かんして提出することも可
 ■車での来場はご遠慮を※駐車場は4月中旬まで使用不可

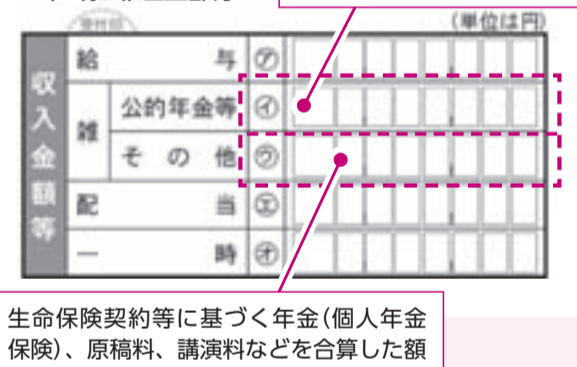
3 千葉県税理士会柏支部による無料相談会で直接提出する場合

給与所得者や年金受給者の所得税、小規模納税者の所得税・消費税等の確定申告(住宅ローン控除を受けるかたの申告、不動産・株式等の譲渡所得や損失の申告を除く)について、税理士が相談に応じ、申告書を作成・提出ができます。

■確定申告書第二表 (A様式)左下部分



■確定申告書第一表 (A様式)左上部分



子どもと未来の柏のために

放射線対策 NEWS NO.060

「放射線対策ニュース」は毎月1日号に掲載します

■市内の空間放射線量率(10・11月測定分) 図放射線対策室 ☎7168-1036

市では、市内小・中学校の通学路や主要道路と駅周辺の歩道の空間放射線量率について、携帯型環境放射線量測定器を用いた測定を定期的に行っています。このたび、10・11月に測定した結果がまとまりましたのでお知らせします。調査の結果では、福島第一原子力発電所の事故以前に近い数値(毎時0.05～0.1マイクロシーベルト)まで下がっています。

●測定結果 (測定値の単位:マイクロシーベルト/毎時)

	小・中学校の通学路 (第4回・10月実施)	主要道路と駅周辺の歩道 (第10回・11月実施)
地上からの測定の高さ	50センチメートル	1メートル
ポイント数	36,118カ所	11,667カ所
平均値	0.088	0.068
最大値	0.191	0.159
最小値	0.035	0.036

◎今回の測定結果について、詳しくは市のホームページで

■甲状腺超音波検査費用の一部助成 図保健所総務企画課 ☎7167-1255

申請期限は3月18日(金)です(申請多数により期限前に終了する場合あり)。既に受診券(兼助成券)をお持ちのかたは4月28日(木)まで有効です。なお、来年度も引き続き助成事業を行う予定です。予約が取れず受診券の有効期限が切れてしまった場合は、あらためて申請をしてください。◎対象者や申請方法など、詳しくは市のホームページをご覧ください

●放射性物質の検査結果 11月14日～1月15日検査分

■市内の農産物 図農政課 ☎7167-1143 [北部]ホウレン草 [南部]カブ、ダイコン、ウリ [中央]カブ、小松菜、ハクサイ、キンカン [手賀沼周辺]レタス、ニンジン、ミニトマト、カブ、ブロッコリー、ホウレン草、夏ミカン、ダイコン 検出下限値未満	
■給食食材 図学校保健課 ☎7191-7376 牛乳、ブロッコリー 検出下限値未満	
■小・中学校(提供した給食1週間分) 図学校保健課 ☎7191-7376 自校調理30校、給食センター 検出下限値未満	
■保育園(提供した給食1週間分) 図保育園運営課 ☎7167-1137 公立・私立合計60園 検出下限値未満	
■表記の説明 図=Nal (Ti)シンチレーションスペクトロメータ ㊦=ゲルマニウム半導体検出器 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	品目・学校名・検査方法などの詳しい内容は、市のホームページに掲載しています。私立幼稚園の検査結果も見ることができます

読めば読むほどやればやるほど健康が止まらない!!

かしわ健康大辞典

第8章

グッスリ眠って スッキリ目覚める

～環境づくりのススメ～

「一晩眠れば疲れなんか吹っ飛んで嫌なことも忘れる!」そんな良質な睡眠を取れていますか? 深い眠りにつくと、体の修復や疲労回復に重要なホルモンがたくさん出ます。今号では、疲れが取れないあなたに、ぐっすり眠れる環境づくりを紹介します。

図 保健所地域健康づくり課 ☎7167-1256



ぐっすり眠れる 寝室の条件

私たちは、リビングなどでくつろいでいる時間よりも、はるかに長い時間を寝室で過ごしています。「どうせ眠るだけの部屋だから…」などと言わず、インテリアや部屋の雰囲気にも配慮してみましょう。

室温と湿度

エアコンなどで温度調整する場合の理想的な室温は、冬は18～22度、夏は25～26度。湿度は年間を通して50パーセントを目安に

寝室の明るさ

人が眠りに誘われる明るさは、おぼろげに物の形が見える月明かり程度

眠る2時間前から過ごしている部屋(リビングなど)の明かりを、少し暗いと感ずるぐらいの明るさにしよう

あ～! 良く眠れた☆

音

外からの騒音には、二重サッシや雨戸、厚手のカーテンなどで防音対策

雰囲気

寝室では、刺激的な色彩を避けて落ち着いた雰囲気に。昼間のストレスを思い出すような仕事の書類などは持ち込まない

眠りのミニ知識

睡眠スイッチをONにする



眠る前に音楽を聞く、ハーブティーを飲むなど、自分なりの「睡眠スイッチ」を決めておくと、体も脳もスムーズに眠りの準備に入りやすくなります。

「トイレに行く」とか「歯を磨く」でも十分にスイッチになるよ。習慣が大事!

太陽の光を浴びて

睡眠スイッチをOFFにする

起床後は、カーテンを開けて太陽の光を浴び、体内時計をリセットしましょう。体は自然に活動モードになります。

光を浴びてから約15～16時間後に自然と眠気が現れるよ!

寝酒で熟睡はできません!

アルコールは入眠を誘う効果はありますが、良質な睡眠を持続させる力はありません。自分では認識していなくても、睡眠中に中途覚醒が起きて、朝までぐっすり眠ることはできません。

こんな症状は医師に相談を

睡眠時の激しいイビキや呼吸停止、足のぴくつき・むずむず感には要注意! また、長時間眠っても日中の眠気で生活に支障があるかたは、病気が隠れている場合があります。医師に相談しましょう。

眠りのスペシャリストに質問!?



▲江戸川大学教授 医学博士・福田一彦さん

江戸川大学教授で、日本睡眠学会理事でもある福田一彦先生に、睡眠についての疑問に答えていただきました。

Q 平日の睡眠時間が短いので、休日にたっぷり眠れば大丈夫ですか?

休日の寝だめは逆効果です。起床時間をずらすということは、毎週末に海外旅行に行って時差ボケになっている状態と同じです。休み明け、なんだかスッキリしない原因になります。休日も、同じ時間に起きましょう。

Q 幼児期には昼寝をさせた方がいいのですか?

眠くないのに無理に昼寝をさせるのは、夜更かしの原因になってしまうこともあります。夜の寝かしつけに時間が掛かるなら、子どもの昼寝をやめてみてください。子どもの体や心の発達には、規則正しい生活リズムが大切です。

**** 快眠のためのひと工夫 ****

良質な睡眠をとるためには、夜更かしの予防から始めましょう。なかなか眠りにつけないのは、夜が明る過ぎることが問題なのです。蛍光灯やLEDライトをオレンジ色の光に替えたり、夜は間接照明だけにしてみたり、夜の暗さを楽しんでみてください。自然といつもより早く眠くなりますよ。

◎福田先生は、広報番組「これってナンダイ!? 市立柏研Q所」第17話「ベッドタウン柏で心地よい睡眠を!」にも出演しています



かしわ市 かわら版

●市等官公庁からのお知らせです ●費用で特に記載のないものは無料です
●申し込み・問い合わせなどは、各施設の開館時間をお願いします



はがき・ファクスなどの記入内容

右記の要領で必要事項を記入。往復はがきの場合は返信面の宛先を記入してください

- ①希望する講座・催し名
- ②〒・住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④年齢
- ⑤電話番号

お知らせ

図書館分館の休館日が変わります

4月1日(金)から、近隣センターの休館日が変更になることに伴い、図書館分館(沼南分館を含む)の休館日が変更になります。

休館日 / 月曜日※第3月曜日を除く祝日は開館
◎詳しくは、市立図書館のホームページで確認を
☎図書館本館 ☎7164-5346

養育費と面会交流に関する参考書式を配布

離婚後の子どもの権利や利益を守るため、養育費と面会交流に関する参考書式の配布を始めます。

☎▶父母がお互いの約束事を証明する「こどもの養育に関する合意書」▶子どもの養育についての考えを書き留めておくための「こども養育プラン」▶合意書・養育プランに関する「作成の手引き」
配布方法 / 市民課(市役所本庁舎1階)・各出張所等で、離婚届用紙交付希望者へ配布※市のホームページからダウンロード可
☎こども福祉課 ☎7167-1595

下水道が使えます

若白毛字宮原の一部の区域4.70ヘク

タールで、新たに公共下水道が使えます。この区域にお住まいでくみ取り式トイレのかたは3年以内に、し尿浄化槽のかたは1年ぐらゐの間に、汚水を下水道に流すための工事を市の指定工事店に依頼してください。工事の手続きなどについては下水道維持管理課(☎7167-1434)へお問い合わせください。

工事完了後、くみ取りを廃止する場合は環境サービス課(☎7167-1139)へ、し尿浄化槽を廃止する場合は環境政策課(☎7167-1695)へご連絡ください。
☎該当区域の図面を閲覧できます
☎下水道整備課(市役所分庁舎1の1階) ☎7167-1429

ブックスタート活動のボランティアを募集

☎4月からの火〜金曜日午後0時30分〜4時30分(月1・2回程度)

☎ウェルネス柏ほか
☎市内在住で研修会(3月9日(水)午前10時〜午後3時30分)に参加できるかた、30人程度
☎絵本を介して親子の触れ合いの大切さを伝えます
☎2月15日(月)までに、はがきに7面右上の必要事項と活動可能な曜日・応募動機を書いて、〒277-0005柏5丁目8-12 柏市立図書館本館へ郵送で(必着)※応募者多数の場合は抽選
☎図書館本館 ☎7164-5346

狂犬病予防注射ができない犬は届け出を

飼い主は毎年4〜6月、飼い犬に狂犬病予防注射を受けさせることが義務づけられています。予防注射ができないと獣医師が判断した場合、その年度ごとに動

物愛護ふれあいセンターへ証明書の提出が必要です。
◎提出方法など、詳しくは問い合わせを
☎動物愛護ふれあいセンター ☎7190-2828

ジョブ★コン in かしわ

地元企業3社が参加する就活イベント(会社説明と交流会)です。
☎2月16日(火)午後1時〜4時
☎柏商工会議所(東上町)
☎15〜39歳で、すぐに就職できるか3月に卒業見込みのかた、先着15人※高校生を除く
☎2月2日(火)午前9時から、ジョブカフェちばへ電話で
☎ジョブカフェちば ☎047-426-8472
☎商工振興課 ☎7167-1141

柏駅周辺駐輪場の指定管理者を選定

駐輪場施設の管理・運営を行う指定管理者を、次のとおり選定しました。
指定管理者 / 芝園開発
指定期間 / 平成28年3月1日〜平成38年3月31日
☎交通施設課 ☎7167-1304

宝くじ助成金でカラー複合機等を購入

光ヶ丘地域ふるさと協議会では、自治総合センターから交付されたコミュニティ助成事業助成金でカラー複合機等を購入し、光ヶ丘近隣センター内に設置しました。
☎光ヶ丘近隣センター ☎7175-0033



公開される審議会等

※傍聴希望者は当日5分前までに、会場へ直接

名称	とき	ところ	定員	問い合わせ
柏市消費者行政推進協議会	2月5日(金)午後2時〜4時	中央体育館管理棟2階会議室	各先着5人	消費生活センター ☎7163-5853
柏市自立支援協議会	2月8日(月)午後2時〜4時	教育福祉会館2階大会議室		障害者相談支援室 ☎7167-1243
柏市文化振興審議会	2月9日(火)午後2時〜4時	501会議室(沼南庁舎5階)	先着10人	文化課 ☎7191-7403
柏市保健衛生審議会	2月18日(木)午後1時30分〜3時	ウェルネス柏4階研修室	先着5人	保健所総務企画課 ☎7167-1255
柏市緑政審議会	2月18日(木)午後3時〜5時	第1・2会議室(市役所分庁舎2の2階)	先着10人	公園緑政課 ☎7167-1148
柏市福祉有償運送運営協議会	2月19日(金)午前10時〜正午		先着3人	交通政策課 ☎7167-1219
柏市行政改革推進委員会	2月19日(金)午後2時〜5時	第2委員会室(市役所本庁舎5階)	先着5人	行政改革推進課 ☎7167-1118
柏市都市計画審議会	2月23日(火)午後1時30分〜3時	第5・6委員会室(市役所本庁舎5階)	先着10人	都市計画課 ☎7167-1144

昭和16年3月2日〜昭和16年4月1日生まれのかたへ
後期高齢者医療被保険者証を送付します。医療機関等で診療を受けるときは、新しい被保険者証を提示してください
☎▶2月中旬に発送予定です

昭和21年2月2日〜昭和21年3月1日生まれの柏市国民健康保険利用のかたへ
3月から利用できる**保険証(高齢受給者証)**を交付します。医療機関等で診療を受けるときは、新しい被保険者証を提示してください
☎▶2月中旬に発送予定です
☎保険年金課 ☎7191-2594

昭和26年3月2日〜昭和26年4月1日生まれのかたへ
介護保険被保険者証を送付します。被保険者である証明であるとともに、介護サービスを利用するときなどに必要になります。大切に保管してください
☎▶2月下旬に発送予定です
☎高齢者支援課 ☎7167-1135

広報番組のご案内

市では、地元ケーブルテレビ・J:COM 東関東局のコミュニティチャンネル(地上デジタル11ch)で、広報番組「これってナンダイ!?市立柏研Q所(カシケン)」を放送しています。

[2月1日〜15日(月)の放送]
研Qテーマ / 「いい湯だな! 心も体もポッカポカ〜柏の老舗銭湯徹底調査〜」
放送時間 / 午前9時・正午・午後8時(毎日3回リピート放送、15分番組)
☎▶放送開始日から市役所本庁舎・沼南庁舎ロビー、近隣センター等、翌日から市のホームページで視聴できます▶放送は予告なく変更になる場合があります
☎秘書広報課 ☎7136-1477

平成27年度特定疾病療養者見舞金の申請を

☎次の条件に全て当てはまるかた①平成28年3月31日までに、障害福祉課で見舞金制度の登録をしている②平成28年1月1日現在、市内に住居がある③申請時に、有効期限内の千葉県の特典医療費(指定難病)受給者証・特定疾患医療受給者票か、柏市小児慢性特定疾病医療受給者証がある
☎2月15日(月)までに、申請書に必要事項を書き、③の受給者票(証)の写しを添えて、〒277-8505 柏市役所障害福祉課へ郵送(必着)するか直接持参(市役所別館2階)を※窓口サービス課(沼南庁舎1階)へ直接持参も可
支給日 / 2月下旬
☎障害福祉課 ☎7167-1136

介護保険福祉用具・住宅改修事業者向け受領委任払い登録講習会

市では、介護保険での福祉用具購入費や住宅改修費の支給について、登録事業者による「受領委任払い方式」を実施しています。新規に登録を希望するか、3月31日(木)で登録終了となる事業者は、講習会の受講が必要です。
☎2月18日(木)午後6時〜8時
☎中央公民館
☎2月12日(金)までに、高齢者支援課(市役所別館2階)へ電話か直接
☎高齢者支援課 ☎7167-1135

かわら版は次の面に続きます▶

健康ガイド 2月

☎=予約制
ウ柏=ウェルネス柏

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9時45分〜正午)
歯科以外 ☎7163-0119※音声案内

保健所地域健康づくり課 ☎7167-1256・1257

健康相談 随時電話で受け付け。保健師・栄養士・歯科衛生士による健康づくり等に関する相談※詳しくは問い合わせを

かしわ歯科相談室 25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

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

保健所保健予防課 ☎7167-1254

こころの健康相談 16日(火)・18日(木)・22日(月)午後2時〜4時、ウ柏。心の病などで悩んでいるかた、家族。精神科医による相談

アルコール酒害教室・アルコール悩みごと相談 酒害教室=2日(火)、悩みごと相談=9日(火)、本人・家族。いずれも午後2時〜4時、ウ柏

アルコール家族教室 15日(月)午後1時30分〜3時30分、ウ柏。家族のかただけ

アルコール・デイケアクラブ(登録制) 10日(水)・17日(水)・24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・スポーツなど

HIV等検査・相談 8日(月)午後1時〜2時・21日(日)午前9時〜10時30分、ウ柏※3月6日(日)午前9時〜10時30分・3月14日(月)午後5時30分〜7時の検査も予約可

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 (月)〜(金)午前9時〜正午・午後1時〜3時

保健福祉総務課 ☎7167-1131

献血キャンペーン 28日(日)午前10時〜午後1時・午後2時〜4時、柏駅東口みずほ銀行前。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

保健所衛生検査課 ☎7167-1268

飲用井戸の水質検査 2日(火)・16日(火)午前9時〜11時、ウ柏。検査は有料

※10面に「こども健康ガイド」を掲載しています

お知らせ(続き)

認知症介護相談・交流会

時 2月27日(土)午後0時45分～2時15分
 所 アミュゼ柏
 内容 家庭で認知症のかたを介護しているかた、先着15人
 内容 経験者や専門職を交えての情報交換
 時 2月2日(火)午前9時から、柏東口地域包括支援センターへ電話で
 問 同包括支援センター ☎7168-7070・福祉活動推進課 ☎7167-2318

講座・講演

講座「ワードで新聞を作ろう」

時 2月19日(金)・26日(金)午後1時30分～4時30分(計2回)
 所 市内在住・在勤でワードを使っているかた、20人※パソコン操作初心者には不可費100円
 時 2月10日(水)までに、往復はがきに7面右上の必要事項を書いて、〒277-0005柏5丁目8-12 柏市中央公民館へ郵送で(必着)※応募は1人1通。応募者多数の場合は抽選。手話通訳や要約筆記が必要な場合は記入を
 問 中央公民館 ☎7164-1811

定期巡回フォーラム～地域で暮らし続けていくために～

時 2月26日(金)午後1時30分～4時40分
 所 ウェルネス柏
 定 先着100人
 内 24時間対応の定期巡回・随時対応型訪問介護看護サービスについて、事例を交えながら分かりやすく説明します
 時 2月2日(火)午前9時から、生活クラブ風の村光ヶ丘へ電話で
 問 生活クラブ風の村光ヶ丘 ☎7160-7575・高齢者支援課 ☎7167-1135

介護教室

時 2月20日(土)午前10時～正午
 所 市内在住のかた、先着20人
 内 介護予防体操と福祉用具の紹介
 時 2月2日(火)午前9時から、介護老人保健施設はみんぐへ電話で
 問 はみんぐ ☎7134-0660

椎茸(シイタケ)栽培講習会

時 2月27日(土)午前10時～正午
 所 市内在住のかた、先着50人※家族での参加可
 内 栽培方法を学んでから、原木に穴を開けて種駒を打ち、持ち帰ります
 費 1本650円※1人(1組)2～5本購入を

時 2月2日(火)午前9時から、あけぼの山農業公園へ電話か直接
 所 圃あけぼの山農業公園 ☎7133-8877

市民環境講座「自然のメカニズム」

時 3月3日(木)午後1時30分～3時30分
 定 先着100人
 内 雲や空・野草を中心に、身近な自然の魅力を分かりやすく学びます
 時 2月2日(火)午前9時から、沼南公民館へ電話か直接
 問 沼南公民館 ☎7192-1111

地域活動応援講座「かしわっぴげんきりん体操とニューレクゲーム」

時 3月4日(金)午前10時～正午
 所 いきいきプラザ
 所 地域活動をしているかた・したいかた、30人
 内 介護予防体操を学んだり、レクリエーションゲームを体験したりします
 時 2月22日(月)までに、はがきに7面右上の必要事項を書いて、〒277-0005柏5丁目8-12 柏市社会福祉協議会ボラ

ンティアセンターへ郵送(必着)するか ☎7165-1355で※応募者多数の場合は抽選
 問 ボランティアセンター ☎7165-0880

講演「東日本大震災から5年～あの日、あの時を振り返って～」

時 3月18日(金)午後1時15分～4時30分
 所 柏市・流山市在住・在勤・在学のかた、先着100人
 内 講演「巨大地震・津波に備える～東日本大震災の経験を踏まえて」「柏市の防災対策」
 時 2月2日(火)午前10時から、国土交通省柏研修センターへ電話で
 内 車での来場はご遠慮を
 問 同センター(柏の葉3丁目) ☎7140-8777

催し

Canon Presents ウィーン少年合唱団

「天使の歌声」を柏で堪能しませんか。
 時 5月1日(日)午後2時～3時30分
 所 市民文化会館大ホール
 定 先着1,300人
 費 全席指定5,500円・舞台後方席4,000円
 時 2月13日(土)午前10時から、市民文化会館へ電話か直接
 問 市民文化会館 ☎7164-9141

はじめてのバレエ鑑賞

Kバレエカンパニーのダンサーが出演!ダンサーの踊りを交えながら、「白鳥の湖」などの見どころを解説します。
 時 2月27日(土)午後2時30分～4時
 所 市民文化会館大ホール
 定 先着1,300人
 費 800円(高校生以下500円、3歳以下無料)
 時 2月2日(火)午前9時から、市民文化会館へ電話か直接
 問 市民文化会館 ☎7164-9141

かしわ元気塾

毎月1回市民の皆さんを元気にする講座を開催します。

脳活ってなあに? ～趣味でいきいき～

時 3月13日(日)午後2時～4時
 所 柏地域医療連携センター
 定 200人
 内 医師による脳を活性化させることの大切さについての講演など
 時 2月22日(月)までに、はがきに7面右上の必要事項(参加者全員分)を書いて、〒277-0845豊四季台1丁目1-118 柏市役所地域医療推進室へ郵送(必着)・☎7197-1511・
 内 info-chkry@city.kashiwa.lg.jpするか直接※応募者多数の場合は抽選
 問 地域医療推進室 ☎7197-1510

中央公民館のパソコン講座 ※会場は中央公民館。費用は①=100円②=無料。OSはWindows7で、Office2013・インターネットエクスプローラ11を使用。講師はパソコンボランティア

講座名	とき	対象	内容
①パソコン初心者講座	2月19日(金)・20日(土)・26日(金)午前9時30分～午後0時30分(計3回)	市内在住・在勤でパソコンに触ったことがなく、ローマ字を理解しているかた、20人	パソコンの基本操作を学び文字入力やキーボードの操作方法を体験します
②インターネット基礎講座	2月20日(土)・27日(土)午後1時30分～4時30分(計2回)	市内在住・在勤で基礎的操作・文字入力ができるかた、20人	インターネットの基本操作や自分に必要な情報を引き出すコツを学びます
申し込み	2月10日(水)までに、講座ごとに往復はがきに7面右上の必要事項を書いて、〒277-0005柏5丁目8-12 柏市中央公民館へ郵送で(必着)※応募は1講座につき1人1通。応募者多数の場合は抽選。今年度、各講座に初めて応募したかたを優先。手話通訳や要約筆記が必要な場合は記入を		

問 中央公民館 ☎7164-1811

市民の相談室 ●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	セカンドライフ相談	母子・父子自立支援相談	ひきこもり相談	子ども「やまびこでんわ柏」	家庭児童相談	少年相談	にこにこダイヤルかしわ(育児相談)	心配ごと相談	障害者差別に関する相談	外国人のための相談
法律相談 ①(月)・(火)・(水)午前9時30分～午後3時30分=市役所相談室。ただし②第1(火)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15分～8時40分=アミュゼ柏※2月11日(木)はお休み 予約翌週分を(休)午前9時から。裁判中のはご遠慮を 秘書広報課 ☎7167-1119	行政書士の暮らしの手続き相談(成年後見・相続・遺言等) 障害者就労相談(電話・面接) リハビリ相談(電話・面接) 若者の就労相談 不登校・学校教育・幼児教育相談(電話・面接) 就学相談	(月)～(金)午前10時～午後4時=市役所本庁舎1階ロビー 福祉政策課 ☎7167-1171	(月)～(金)午前9時～午後4時 子ども福祉課母子・父子自立支援員 ☎7167-1455	(月)～(金)午前9時～午後5時 障害者相談支援室 ☎7167-1243・保健所保健予防課 ☎7167-1254・福祉活動推進課 ☎7167-2318	(月)～(金)午後1時～7時 少年補導センター ☎7166-8181	(月)～(金)午前9時～午後4時 家庭児童相談担当(市役所子ども福祉課内) ☎7167-1458	(月)～(金)午前9時～午後5時 少年補導センター ☎7164-7571	(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	①(火)午前10時～午後3時=教育福祉会館 ☎7163-2734 ②(水)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	毎週(火)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	英語=(木)、中国語=(火)・(金)、スペイン語=(火)・韓国語=第2・4(金)。いずれも午後1時～5時 協働推進課 ☎7167-0941
税理士による税務相談 ①第2(金)午後1時～5時=市役所相談室 ②第3(金)午後1時～5時=沼南庁舎相談室 予約当月分を2月2日(火)午前9時から 秘書広報課 ☎7167-1119	行政相談(国などへの意見・要望) 不動産相談(売買・賃貸借契約時のトラブル) 登記相談	(月)～(金)午前9時～午後4時 障害福祉就労支援センター ☎7163-9353	(月)～(金)午前10時～午後4時 障害福祉就労支援センター ☎7163-9353	(火)～(土)午前10時～午後5時30分=勤労会館 かしわ地域若者サポートステーション ☎7100-1940	(月)～(金)午前9時～午後4時 教育支援室 ☎7131-6615(電話相談) ☎7131-6671(予約)	(月)～(金)午前9時～午後4時=ウェルネス柏教育研究所 ☎7128-2227	①第1・2(火)午前10時～正午=市役所相談室 ②第3(月)午前10時～正午=沼南庁舎相談室 秘書広報課 ☎7167-1119	第1(金)午前10時～午後3時=市役所相談室 秘書広報課 ☎7167-1119	第2(火)午前10時～正午=市役所相談室 秘書広報課 ☎7167-1119	①(月)～(金)午前9時～午後4時30分 ②第3(土)午前9時～午後4時30分(電話相談) 消費生活センター ☎7164-4100	(月)～(土)午前9時～午後5時 ボランティアセンター ☎7165-0880
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) ①第2(火)午後1時～3時=市役所相談室 ②第3(火)午前10時～午後3時=沼南庁舎相談室 予約当月分を2月2日(火)から 千葉県司法書士会柏支部 ☎7166-2015 ※受付時間は(月)～(金)午後1時～4時	消費生活相談 ボランティア相談 人権の上相談	第4(火)午後1時～4時=市役所相談室 予約当月分を2月2日(火)から 千葉県行政書士会東葛支部 ☎7197-2545 ※受付時間は(月)～(金)午前9時30分～午後1時	第4(火)午後1時～5時=市役所相談室 予約当月分を2月2日(火)から 千葉県社会保険労務士会東葛支部 ☎047-345-9992※受付時間は(月)～(金)午前9時～午後3時	第2・4(金)午前9時～正午=市役所相談室 予約当月分を2月2日(火)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)	第2(火)午後1時～4時=消費生活センター 予約当月分を2月2日(火)から 消費生活センター ☎7163-5853	(月)～(土)午前9時～午後5時 ボランティアセンター ☎7165-0880	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	毎週(木)と第1・3(火)、第2・4(月)午前10時～午後4時 男女共同参画室 ☎7167-1127			

●申し込み・問い合わせなどは、各施設の開館時間をお願いします

求人

ほのぼのプラザますおのボランティアコーディネーター

☎50歳くらいまでのかた、1人
勤務場所/ほのぼのプラザますお
勤務内容/高齢者の介護予防や健康づくり講座の企画・運営、パソコンによる事務処理など
勤務時間/火～日曜日のうち週3日程度
午前8時30分～午後5時
採用日/4月1日(金)

賃金(時給)/880円※交通費は別途支給
☎2月29日(月)までに、写真を貼った履歴書を〒277-0004柏下65-1 柏市役所福祉活動推進課へ郵送(必着)するか直接持参(ウェルネス柏3階)を
選考方法/書類と面接
☎福祉活動推進課☎7167-2318

柏市社会福祉協議会の契約職員

☎普通自動車運転免許があり、パソコン操作ができるかた、2人程度
勤務場所/いきいきプラザほか
勤務内容/相談業務等
勤務時間/月～土曜日のうち週3～5日
採用日/4月1日(金)
賃金(時給)/1,080円から※交通費は別途支給
◎申し込み方法など、詳しくは柏市社会福祉協議会で配布する募集要項か同協議会のホームページで確認を
☎柏市社会福祉協議会☎7163-9000

こども発達センターの臨時職員

☎①保育士②社会福祉主事の資格があるかた、7人
勤務場所/こども発達センター(ウェルネス柏3階)
勤務内容/障害がある幼児の保育
勤務時間/月～金曜日午前8時30分～午後5時
賃金(時給)/①=1,080円②=1,030円※交通費は別途支給
☎2月19日(金)までに、写真を貼った履歴書を〒277-0004柏下65-1 こども発達センターへ郵送(必着)するか直接持参を
選考方法/書類と面接
☎こども発達センター☎7128-2223

メンタルフレンド

☎次のいずれかに該当するかた▶不登校支援に情熱と協調性がある▶教職員免許法に基づく教員免許状がある▶大学・大学院で心理学を学んだ

勤務場所/市内公立中学校・各学習相談室ほか※採用後に市が指定
勤務内容/学級に入れない生徒や不登校の児童・生徒への支援業務
勤務時間/月～金曜日のうち週1日(4時間勤務)
賃金(日額)/2,000円
☎写真を貼った履歴書を、〒277-8503 柏市教育委員会教育研究所へ郵送※随時受け付け
選考方法/書類と面接
☎教育研究所☎7191-7387

養育支援訪問員(臨時職員)

☎パソコンの基本操作ができ、保健師・助産師・看護師のいずれかの有資格者で自動車普通免許を持っているかた、1人
勤務場所/こども福祉課(市役所別館3階)
勤務内容/主に妊娠中～2歳の子がいる家庭への訪問支援・電話相談
勤務時間/月～金曜日のうち週2日午前9時～午後5時(祝日等を除く)※勤務日・時間などは応相談
勤務期間/4月1日～来年3月31日※勤務開始日は応相談。更新あり
賃金(時給)/1,520円～1,600円※資格による。交通費は別途支給
☎2月19日(金)までに、写真を貼った履歴書にメールアドレス(あるかただけ)を書き、「自らの経験・知識を相談支援にどのように生かせるか」をテーマとした700～800字の小論文、資格証明書の写しを添えて、〒277-8505 柏市役所こども福祉課へ郵便書留で郵送(必着)するか直接持参を
選考方法/書類と面接
☎こども福祉課☎7167-1458

スポーツ推進委員

☎市内在住・在勤で次の条件を全て満たすかた、若干名▶平成28年4月1日現在で18～64歳▶スポーツに対する関心・理解がある▶推進事業実施の連絡調整や、市民へ実技を含むスポーツに関する指導・助言を行い、積極的に活動できる
勤務内容/イベント等の企画運営、子ども会・自治会等、地域団体へのニュースポーツなどの指導ほか
任期/平成28年4月1日～平成30年3月31日
賃金(日額)/2,200円
☎2月15日(月)までに、スポーツ課(沼南庁舎3階)で配布する申込書に必要事項を書いて、〒277-8503 柏市教育委員会スポーツ課へ郵送(必着)するか直接持参を※申込書は市のホームページからダウンロード可
選考方法/書類と面接
☎スポーツ課☎7191-7399

子どもの活動をサポートするボランティアになりませんか

青年サポータービギナー講座

☎2月21日(日)午前9時30分～午後4時30分
☎高柳児童センター
☎15歳以上(中学生を除く)、先着10人

☎児童センターの行事でボランティア体験やワークショップでコミュニケーションなどについて学びます

ボランティア講座

☎18歳以上(高校生を除く)、先着10人
☎青年サポータービギナー講座を受講し、小学生以上が宿泊するキャンプで自然や生活体験のサポートをします

とき(計3回)	ところ	内容
①2月21日(日)午前9時30分～午後4時30分	高柳児童センター	ワークショップとボランティア体験
②3月6日(日)午前9時30分～午後3時	中央公民館	キャンプの事前交流会
③3月20日(日)午前10時30分～翌21日(月)午後3時(泊2日)	県立手賀の丘少年自然の家	キャンプ

共通 ☎2月2日(火)午後1時から、しこだ児童センターへ電話で
☎しこだ児童センター☎7145-2522

予備自衛官補

☎18～33歳のかた
受付期間/4月8日(金)まで
試験日/4月15日(金)～19日(火)のうち、指定する1日
◎詳しくは問い合わせを
☎自衛隊柏募集案内所☎7163-6884

健康

「危険ドラッグ」は持たない! 買わない! 使わない!

危険ドラッグを使用すると呼吸困難を起こし、死亡することがあるほか、異常行動を起こして他者に危害を加えてしまう可能性もあります。絶対に使用しないでください。
相談窓口/▶千葉県精神保健福祉センター☎043-263-3891▶千葉県警察ヤング・テレホン☎0120-783-497▶千葉県業務課☎043-223-2620
☎保健所総務企画課☎7167-1255

マットピラティス教室

☎2月10日～3月30日の毎週水曜日午前11時30分～午後0時30分(計8回)
☎18歳以上のかた、先着50人
☎体幹部を強化し姿勢を整えます
☎4,800円
☎運動ができる服装、タオル、飲み物
☎2月2日(火)午前9時から、受付専用ダイヤル☎7128-4848へ電話で
☎子ども同伴不可
☎中央体育館☎7164-9573

いきいき健康ライフ講座～ラジオ体操で健康づくり～

☎2月24日(水)午後1時30分～4時
☎市内在住・在勤のかた、30人
☎NHKテレビ・ラジオ体操でおなじみの西川佳克さんから、ラジオ体操を取り入れた運動や、続けるためのポイントを学びます
☎動きやすい服装・靴、タオル、飲み物、筆記用具
☎2月15日(月)までに、往復はがきに7面右上の必要事項を書いて、〒277-0005柏5丁目8-12 柏市中央公民館へ郵送(必着)・☎7163-9364するか☎info-chkm@city.kashiwa.lg.jpで
※応募者多数の場合は抽選
☎中央公民館☎7164-1811

解答編 クロスワードパズルに挑戦

問題 二重マスの文字を並び替えて、柏市に関する深い言葉を作ってください



答え カシケン

◎応募総数は416通でした。たくさんのご応募ありがとうございました。なお、当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます

☎秘書広報課☎7167-1175

市民公開教室「アルコール専門医療とは？」

アルコール依存症は、他の精神疾患とは違った特別な治療が必要です。専門医療について学んでみませんか。
☎3月1日(火)午後2時～4時
☎ウェルネス柏
☎飲酒について不安を抱えているかたや家族、先着60人
☎当日、会場へ直接
☎保健所保健予防課☎7167-1254

シニア

介護予防講座「女性のための初めての囲碁教室」

☎2月15日～3月28日の毎週月曜日午前10時～正午(3月21日を除く。計6回)
☎市内在住で60歳以上の女性のかた、先着14人
☎2月2日(火)午前9時30分から、柏寿荘へ電話か直接
☎柏寿荘☎7131-9511

医療講座「大腸がん治療の最前線～大腸がんってどんな病気?～」

☎2月18日(水)午後1時30分～2時30分
☎市内在住で60歳以上のかた、先着50人
☎大腸がんの治療や予防などについて
☎柏厚生総合病院外科部長・小山基さん
☎当日、会場へ直接
☎沼南老人福祉センター「いこい荘」☎7192-1401

ほのぼのプラザますおの催し

元気のもと口から～知りたい口の手入れ方法と入れ歯の話
☎2月23日(火)午後1時30分～3時30分
☎市内在住で60歳以上のかた、先着30人
☎歯科衛生士の講話、手入れ方法の体験
☎タオル
☎当日、会場へ直接※整理券を午後1時10分から配布
おいしく食べよう～ひとりごはん
☎2月25日(木)午後1時30分～3時30分
☎市内在住で60歳以上のかた、30人
☎元気を保つ楽しい食事の工夫を学びます
☎2月12日(金)までに、往復はがきに7面右上の必要事項を書いて、〒277-0051加賀3丁目16-8 ほのぼのプラザますおへ郵送で(必着)※応募者多数の場合は抽選
☎☎ほのぼのプラザますお☎7170-5570

介護支援サポーター説明会

高齢者施設などでボランティア活動ができるかたを募集します。希望者は説明会へ参加してください。
☎①3月7日(月)午後1時30分～3時30分
☎②3月8日(火)午前10時～正午
☎いきいきプラザ
☎市内在住で65歳以上のかた、各日50人
☎2月26日(金)までに、はがきに7面右上の必要事項と生年月日・ファクス番号(あるかただけ)・参加希望日(①・②)を書いて、〒277-0005柏5丁目8-12 柏市社会福祉協議会ボランティアセンターへ郵送(必着)するか☎7165-1355で
※応募者多数の場合は抽選
☎活動時間に応じて年額5,000円以内の奨励金あり
☎ボランティアセンター☎7165-0880

かわら版は次の面に続きます

●当日参加できるイベント等を掲載しています。天候により中止となる場合あり。情報は1月22日現在 ●…有料、近セ…近隣センター、県プラ…さわやかちば県民プラザ

かしわイベントカレンダー

2016
FEBRUARY 2

日	月	火	水	木	金	土	
●郷土資料展示室企画展 「金陵～近代日本を見据えた松ヶ崎の大儒～」(2/28まで)	1 ●	2 ●柏っ子造形展・ 柏市小中学校 新聞展 (9:30～。県プラ)	3 ●豆まきごっこ (11:00～。しこだ 児童センター) ●柏神社 節分会	4 ● 旬感で 詳しく!	5 ●柏市・我孫子市 特別支援学級 作品展(10:00～。 2/8まで。柏市民 ギャラリー)	6 ●	
7 ●布施弁天 節分会	8 旬感で 詳しく!	9 ●消費生活講演会& 演奏会(13:00～。 アミュゼ柏)	10 ●	11 建国記念の日 ●	12 Pick Up で 詳しく!	13 ●柏市場市民感謝デー(8:00～) ●オヤジ☆イノベーション2016 ●柏エンゼルクロスホームゲーム	
14 ●柏エンゼルクロス ホームゲーム	15 ●市内中学生の 「税の作文」展示 (3/15まで。 中央公民館)	16 ●市・県民税、 所得税の申告 (3/15まで。 P4・5参照)	17 ●	18 ●医療講座 「大腸がん治療の 最前線」(P9参照)	19 ●	20 ●鉄道模型運転会(13:00～。県プラ)	
21 ●交通安全アンパンマン ショー(11:30・14:00。 県プラ) ●鉄道模型運転会 (10:00～。県プラ)	22 ●	23 ●講座「元気の もとは口から」 (P9参照)	24 ●	25 ●	26 ●	27 ●クレヨンで描くワークショップ (P10参照) ●講座 「幼少期の自然体験と子供の成長」 (13:30～。南部クリーンセンター)	
28 ●かしわのいちごフェア (9:30～。道の駅しょう なん)	29 ●	3/1 ●市民公開講座 「アルコール 専門医療とは?」 (P9参照)	柏市産の新鮮野菜が並ぶ 「路地裏マルシェ」開催中! 期間限定で、住宅街奥の路地裏にある空き地が、柏農家による新鮮採れたて野菜の夕市に生まれ変わります。ふらっとのぞきにきてみてください! 時 3月までの毎週水曜日午後2時30分～3時30分 園 農政課 ☎7167-1143			柏駅東口から徒歩10分、 柏市役所のすぐそば! MAP ライクアメモリアルパーク柏 ● 市役所 ● トヨタレンタカー ● 陸橋 ● 市役所通り ● パークホームズ柏サテライト ● 旧水戸街道 ● ← 柏駅 ● ファミリーマート ● 深町病院 ●	

図書館本館の催し

園 図書館本館 ☎7164-5346
(月曜休館※祝日は除く)

☆プラネタリウム

テーマ/オリオン座の魅力 物語/オリオンとアルテミス
園 13日(土)・27日(土)①午後1時30分②午後3時30分
14日(日)・28日(日)①午前11時②午後1時30分③午後3時30分

📖おはなし会

園 毎週木曜日午後3時30分～4時
20日(土)午後2時30分～3時(毎月第3土曜日)

〳 オヤジの地域デビューを応援 〳

Pick Up オヤジ☆イノベーション 2016

園 2月13日(土)午前10時30分～午後4時
所 アミュゼ柏 園 地域支援課 ☎7167-1126

趣味を探したり、地域との交流を作ったりするのはリタイアしてから…と思っているオヤジの皆さん! 若いうちから行動しておかないと、いざ定年を迎えてやることのない、何をしたらいいかわからないとなりますよ。“オヤジ”による“オヤジ”のためのこのイベントに参加して、仕事だけではなくプラスワンの活動を見つけてみませんか。

輝くオヤジが集結!
見よ!オヤジたちの
パワーを!

3 地域で使える名刺作成と交換会(イベント終日)
住んでいる地域やあだ名などを記載した名刺を作成。交換しながらオヤジ同士の交流を図ります

プログラム

1 おやじの主張と交流会(午後1時～4時)

自身の地域活動紹介や心の叫び、大切なかたへの愛の言葉など、10組が発表し、グランプリを決めます

2 戦うオヤジのパフォーマンス(第1部=午前10時30分～正午、第2部=午後1時30分～3時30分)

柏のオヤジを代表する「柏おやじダンス」のほか、総勢10組の出演者がダンスやバンド演奏を披露します

4 おやじの幸せセミナー

(午後0時30分～3時30分)
「家族や部下とのコミュニケーション・信頼関係」をテーマに、オヤジ力を高めるセミナーを開催します

5 ヒーリングスペース“おやじ”

(イベント終日)
憩いの場も用意! アロマオイルのマッサージや占いで、日ごろの疲れを癒やしませんか?



昨年柏市で行われたのど自慢の公開放送番組で、AKB48の曲を歌い、特別賞を受賞した「KBB48」が、オヤジの応援団として出演!

柏の旬感

このコーナーでは、柏の自然を感じられる場所、季節の農産物など「旬を感じる」情報をお届けします。

今月のテーマ
豆まきで福をつかむ

柏神社

時 2月3日(水)①午後3時②3時30分③4時④4時30分
所 柏駅東口から、徒歩5分



布施弁天

時 2月7日(日)①午後1時30分②3時30分
所 柏駅西口から、布施弁天行きバスで終点下車するか、三井団地行きバスで「土谷津入口」下車、徒歩10分



2月3日(水)は節分です。邪気を払い、福を呼び込むとされる「豆まき」。柏神社や布施弁天では、毎年恒例の年男・年女のかたがたによる豆まきが行われます。「福は～内」の掛け声と共に投げられる豆を、そして福をつかみましょう!

かしわ

平成28年(2016年)
No.1498

市内人口

411,613人(前月比11人増)
●男 203,958人 ●女 207,655人
●世帯数 174,007世帯(前月比47世帯増)
(28.1.1現在)



かしわメール配信サービスへの登録
スマホに広報かしわをお届けします

広報

Home 通信 town

柏市は地元スポーツチームを応援します

このコーナーは、柏市に本拠地や練習拠点などがあるプロスポーツチームや実業団の活躍・地域活動などを取材、紹介します。



JX-ENEOSサンフラワーズ 圧勝で3年連続20回目の優勝

高校生からプロまでのチームがトーナメント方式で日本一を決める全日本総合バスケットボール選手権大会。JX-ENEOSサンフラワーズは、今年も順当に駒を進め、1月10日、代々木第一体育館での決勝戦に臨みました。昨年この舞台上で苦しめられたデンソーアイリスを相手に序盤から圧倒。後半も主力をベンチに下げても勢いは落ちることなく、83対44で勝利し3連覇を達成、最多優勝記録を20回に更新しました。優勝を重ねるごとに強さと輝きを増すひまわり娘たち。間宮佑圭選手は「どのチームよりもプレッシャーを感じながら努力し、力を出せた納得のいく大会」と振り返り、次はリーグ8連覇へ挑む!



▲大会ベスト5初受賞で胴上げの祝福を受ける岡本彩也花選手



柏エンゼルクロス 残り6試合、全勝で起死回生を狙う!

市内の介護施設の職員として働きながら、Vリーグ2部に参戦する女子バレーボールチーム「柏エンゼルクロス」。11月から始まった今季リーグ戦は、いずれの試合も競り合いますが、あと一歩振るわず順位は低迷。同リーグ3部との入れ替え戦回避のためにも、残り6試合で巻き返しを狙います。2月13日(土)・14日(日)には中央体育館でホームゲームが行われます。皆さんの声援で選手たちを後押し、勝利を引き寄せましょう!



▲相手のブロックを打ち抜く小清水菜弥選手(左写真)と攻撃が決まり喜ぶ選手たち(1月16日、中央体育館で)

◎チケットの購入方法など、詳しくはVリーグのホームページをご覧ください



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



希望と責任を胸に3,900人新たな門出新成人のつどい



▲色とりどりの振り袖姿が会場を華やかに彩りました

が新成人を代表してあいさつをし、「やるか、やらないかの場面で、やると決断し、後悔のないように人生を駆け抜けましょう!」と呼び掛け、それに答えるように、会場に盛大な拍手が響きました。



▲実行委員が企画したクイズや抽選会などで盛り上がる会場



新たな有権者に期待 選挙出前授業

選挙権の対象年齢が6月から18歳に引き下げられるにあたり、今年有権者となる高校3年生を対象にした選挙出前授業が、1月14日に市立柏高等学校で行われました。選挙管理委員会事務局の職員が市内の高等学校で同授業を行うのは初めて。選挙の歴史や市の投票率の現状、投票方法などを解説しました。見本として実際に使用する投票箱や記載台も設置され、同授業を聞いた吉田将也さん(右写真)は、「これからは有権者であることを心に留めて、積極的に選挙へ参加していきたいです」と意欲を語ってくれました。同事務局では今後も希望する市内の高等学校を対象に、同授業を含めた支援を実施予定。若き有権者の政治参加に期待が高まります。



▲真剣に聞き入る生徒の皆さん



▲投票する雰囲気体験

有料広告

新しい高齢者マンション
SunCity

介護付
有料老人ホーム

サンシティ柏

食事付個別見学会

2/1(月)~2/21(日)開催(要予約)

各日 ①11:00~(ランチ付き) ②14:30~ ※ご都合の良い日時をお選びのうえご予約ください。



リゾートホテルの快適さで、豊かに暮らせる安心の住まい。

最寄り駅まで徒歩圏内、お出かけや買い物には便利なシャトルバスも。もしも介護が必要となられても、当館内において手厚くお支え続けます。



「柏市有料老人ホーム 設置運営指導指針による表示事項」 ●類型/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護) ●居住の権利形態/利用権方式 ●利用料の支払方式/一時金方式 ●入居時の要件/入居時自立、原則満65歳以上の方 ●介護保険/柏市指定介護保険特定施設、柏市指定介護予防特定施設 ●居室区分/全室個室(夫婦・縁故者用二床室あり) ●介護にかかわる職員体制/1.5:1以上



外観
土地建物所有形態:事業全体非所有

●見学会のご予約・資料請求は ☎0120-34-3782 柏市増尾台1-2-1 ●東武アーバンパークライン「増尾」駅から徒歩6分。●増尾駅、新柏駅、南柏駅からのシャトルバスをご利用いただけます。

※広報かしわに掲載する有料広告を随時募集しています。詳しくは広告代理店「株式会社サンケイちば企画」(☎043-202-8600)へお問い合わせください