



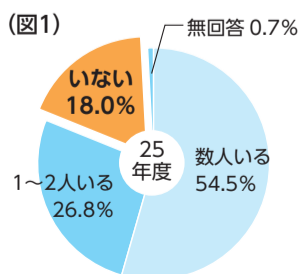
子育てをしていると、いろいろな悩みが出てきます。なかなか泣きやまなかったり、駄々をこねたりする子どもに対してどうしたら良いか分からず、ついイライラしてしまうことも…。市には、そんなあなたの話を聞いたり、解決策を一緒に考えたりしてくれる相談員がいます。一歩踏み出して、相談してみませんか?

☎ こども福祉課 ☎7167-1458

## 悩んでいるのは あなただけじゃない!

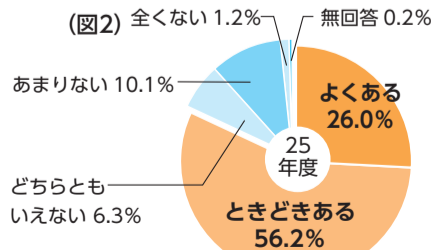
子育てって、なかなか思うようにいきませんよね。市の調査から、核家族化や地域のつながりの希薄化が進んだことにより、地域で孤立してしまったり(図1参照)、子育ての不安や負担を感じたりしている保護者が多くいることが分かりました。また、子育てでイライラすることも、8割以上のかたが「ある」と回答しています(図2参照)。

### 近所で世間話をしたり お子さんの話をしたりする人はいますか



(参考) 柏市子ども・子育て支援事業計画策定に係るニーズ調査

### 子育てでイライラすることは ありますか



## 抱えきれなくなる前に 私たちに相談してください

イライラしてどうしようもない。気分が沈んでつらい。悩みを聞いてほしいけれど、相談する相手がない…。そう思ったことはありませんか? そんなときは一人で悩まず、市の相談窓口にご相談してみてください。昨年度のこども福祉課家庭児童相談の新規相談件数は1,081件で、日々たくさんのかたからの相談を受け付けています。

### こども福祉課家庭児童相談

#### 柏市役所こども福祉課 家庭児童相談担当

柏市柏5丁目10-1 柏市役所別館3階

☎7167-1458 (午前9時~午後4時)

2・3面では、よくある相談例を紹介します

1面からの続き「子育てに悩んでいませんか？」▶▶▶

自分一人で抱えていた深刻な問題は、意外とみんなが同じように経験していることかもしれません。相談員が、ご家庭の毎日を少しでも楽に過ごせるための方法を一緒に考えます。今号では、よくある相談例を紹介します。



# 一人で悩ま あなたを応援

## 家庭児童相談員からアドバイス

### 相談の流れ

#### ① 電話または来所で相談

予約は不要です。どこに相談したら良いかわからない悩みでも、家庭児童相談員がまずはお話を伺います。相談の秘密は厳守します。

#### ② 相談員からアドバイス

子育てで困ったときの対処法を一緒に考えたり、専門の相談窓口や一時保育などのさまざまなサービスの中から、あなたに合ったものをご案内したりします。

### ケース1

## 子どもが泣きやまない…

#### 相談内容

生後2カ月の子どもがおむつ替えや授乳をしても、抱っこであやしても一向に泣きやみません。夜も眠れずもう限界。日中も子どもと2人で息が詰まりそうです。



赤ちゃんは泣くのが当たり前。赤ちゃんが泣いても、誰も悪くないのです。赤ちゃんには泣きのピークがあり、生後1～2カ月ごろがそれにあたります。赤ちゃんが泣いたときは、赤ちゃんが欲しがっていると思うもの(ミルク、おむつ、抱っこ)を確認しましょう。発熱や嘔吐(おうと)などが見られる場合は、医療機関に相談を。いろいろ試しても泣き止まないときは、赤ちゃんを安全な場所に寝かせて、いったんその場を離れ、自分がリラックスしましょう。少ししたら戻って、赤ちゃんの様子を確認しましょう。

3～4カ月くらいになると首がすわってくるので、外出もしやすくなりますよ。気分転換に母と子のつどいなどに出掛けてみてはいかがでしょうか。



### ケース2

## 娘をかわいいと思えない…

#### 相談内容

2歳の娘がいますが、その子をかわいいと思えません。一生懸命育てているつもりなのですが、イライラして手を上げてしまうこともあります。気持ちを話せる相手がなくてつらい…。



同じ悩みを抱えているかたはたくさんいます。これまで子育てを頑張ってきたね。これからは一緒に考えていきましょう。子育てにまじめに一生懸命取り組もうとする親ほど、自分で自分を追い込んでしまい、誰にも相談できず悩みを抱え込んでしまいがちです。子どもを少し誰かに見てもらうなど、お母さんの心と身体をリフレッシュすることで、娘さんへの接し方に余裕が出ますよ。今後も、私たち相談員と話すことで自分の気持ちを整理していきましょう。



### ケース3

## 息子が言うことを聞かない…

#### 相談内容

7歳の長男はじっと座ってられないなど落ち着きがなく、何度注意しても言うことを聞きません。妹とささいなことではけんかをしたり、かんしゃくを起こしたり、親に対して口答えをすることもあります。つい怒鳴ってしまい、あとで落ち込んでしまいます。



子どもの個性もいろいろです。子どもがぐずったり、かんしゃくを起こしたり、口答えをしたりするなど、子育てに困難さを感じることもありますよね。わが子を変えるのではなく、接し方を変えることで毎日の子育てを少しでも楽にしていける方法もあります。

まず、子どもの行動をじっくり観察してみましょう。子どもの行動には意味があります。子どもの困った行動について目が向きがちですが、少しずつでも好ましい行動を見つけて、褒めることを増やしていきましょう。また、子どもに指示をするときは、具体的に分かりやすく、従いやすい指示を心掛けましょう。



## 11月は児童虐待防止月間です

もし、周りの子どもや保護者の様子で気になることがあれば専門機関へご連絡ください。あなたのその行動が、子どもと保護者を救う初めの一步になるかもしれません。みなさんのちょっとした「目配り」「気配り」で、虐待を未然に防ぐことができます。

#### こども福祉課家庭児童相談担当

☎7167-1458 (午前9時～午後4時)

#### 千葉県柏児童相談所

☎7131-7175 (午前9時～午後5時※土・日曜日、祝日を除く)

☎189 (イチハヤク) (毎日24時間受付)

## 子育てを応援する講座やグループを実施します

#### ◆ペアレント・トレーニングダイジェスト講座

通常計8回で実施する「ペアレント・トレーニング」のダイジェスト版です。

☎来年2月16日(休)午前10時30分～正午 ☎市内在住で小学生以下の子どもの保護者、先着150人

#### ◆育児不安を抱えるお母さんのためのグループ「ひとやすみ」

自分の気持ちを、同じような悩みを抱えるかたたちに話せる場です。

☎11月28日(月)、12月19日(月)、来年1月30日(月)、2月27日(月)、3月21日(火)の午前10時30分～正午

☎市内在住で小学生以下の子どもの母親 ☎各回8人

《共通》☎所 中央公民館 ☎他 保育あり。要予約

◎申し込み方法など、詳しくは子育てサイト「はぐはぐ柏」を見るか問い合わせを

☎こども福祉課☎7167-1458

# ないで、相談してみてください 援してくれる人や場所が、必ずあります

## こんなサービスがおすすめ

**にこにこダイヤルかしわ** 岡にこにこダイヤル(保健所地域健康づくり課内) ☎7162-2525  
妊娠、出産、子育ての不安や悩みに専任の保健師、助産師等が相談に応じます。

**地域子育て支援拠点** 岡子育て支援課 ☎7168-1034

親子で遊んだり、ほかの親子と交流して友達をつくらたりできる場で、市内に約20カ所あります。育児に関する悩み相談や情報提供、育児講座なども行っています※場所など、詳しくは子育てサイト「はぐはぐ柏」をご覧ください

**母と子のつどい** 岡保健所地域健康づくり課 ☎7167-1257

0~1歳児の親子ふれあいの場。保健師、栄養士、歯科衛生士による相談やミニ講話を行います。柏市民健康づくり推進員もお待ちしております。

**一時保育** 岡保育運営課 ☎7167-1137

保護者が短時間の仕事についたときや、保護者の病気やケガ、買い物、リフレッシュ時のための保育サービスです。

**子ども短期入所(ショートステイ)** 岡こども福祉課 ☎7167-1458

保護者が病気やケガ・出産、介護、事故、育児疲れなどで一時的に養育が困難になったとき、日帰りや宿泊・夜間に子どもを預けることができるサービスです。

**かしわファミリー・サポート・センター** 岡かしわファミリー・サポート・センター ☎7162-0330

子育てを手助けしてほしい人は「利用会員」として、また、子育てを手伝いたい人は「協力会員」として登録し、協力会員が利用会員の育児のお手伝いをします。

**教育相談** 岡教育支援室 ☎7131-6615

専門指導員や臨床心理士が、不登校・学業・親子関係・発達などの相談に応じます。

**発達支援相談** 岡保健所地域健康づくり課 ☎7167-1257

お子さんの言葉や行動などの発達に関して、児童精神科医による専門的な相談を行います(要予約)。

**ペアレント・トレーニング** 岡こども福祉課 ☎7167-1458

子どもの行動に焦点を当て、その行動への親の関わり方を学んで、子育てがよりスムーズになることを目指す講座です※今年度の申し込みは終了。来年度の予定については、市のホームページでお知らせします

## その後

子どもが泣き止まないときも少し落ち着いて対応できるようになりました。子どもが3カ月を過ぎた頃に、近隣の母と子のつどいへ出掛けるようになり、同じ年頃の子どもがいるお母さんと話す機会を持つことで、子育ての負担感も少しやわらぎました。育児のことで分からないことがあったときには、「にこにこダイヤルかしわ」に電話をして疑問点を解消しています。



保育のサービスを利用し始めて気分転換ができたことや、育児の負担が軽くなったおかげで、以前より子どもに優しくできるようになりました。相談員さんに自分の気持ちを話せて楽になり、相談して本当によかったです。



子どものいいところに注目するようになったことで褒めることが多くなり、子どもが以前よりかんしゃくを起こすことが少なくなった気がします。妹とも仲良く遊べる時間が増えたように感じます。私も怒鳴ることが減りました。そして何より、子どもの笑顔が増えたことがうれしいです。



## みんなで支える子育て ~ご近所さんにもできる ことがあります~

周囲の人のさりげない声掛けや手助けは、子育て中の保護者にとってはありがたく、うれしいものです。

●**例えば…**★「かわいいお子さんですね。何カ月ですか?」と話し掛ける ★スーパーで泣きだした子どもに「どうしたの?」と声を掛ける ★道路の近くで遊んでいる子どもが、飛び出さないよう気に掛ける

「余計なお世話かも…」と思わず、どんどん応援の声と手を差し伸べてあげてください。

## 子育て情報がいっぱい! 「はぐはぐ柏」をご利用ください



▲「はぐはぐ柏」スマートフォン版トップ画面

### ◆柏市公式子育てサイト「はぐはぐ柏」

子育て中のかた、子育てを応援したいと考えているかたなどに向けて、子どもに関する最新のお役立ち情報を掲載しています。

スマートフォンは  
こちらから  
アクセス



▲はぐはぐ柏

### ◆かしわこそだてハンドブック

「はぐはぐ柏」の冊子版です。出生届出後の手続き時や、子育て支援課(市役所別館3階)・出張所・近隣センターの窓口などで配布しています。◎詳しくは、市のホームページを見るか子育て支援課(☎7168-1034)へ問い合わせを

## 申し込みは郵送で！来年4月の保育園等の入園児を募集

園保育運営課 ☎7167-1137

市内には、私立45園と公立23園の認可保育園・認定こども園・小規模認可保育があり、来年4月に新たに4園が整備される予定です。

### ●保育の必要性の認定要件

支給認定区分2・3号(保育を必要とする事由に該当するか)の認定を受けるためには、保護者が次のいずれかに当てはまる必要です▶仕事をしている▶出産の前後である(産後8週間を経過した月の末日まで)▶疾病、障害がある▶心身に障害がある同居親族を常時看護している など

■来年1月6日(金)までに、申込書類一式に必要事項を書いて、〒277-8505 柏市役所保育運営課へ郵送で(当日消印有効)※市役所・各保育園での受け付けは不可。認定こども園が第一希望のかたは、希望する認定こども園へ直接持参を

申請書の配布場所/保育運営課(市役所別館3階)・窓口サービス課(沼南庁舎1階)・各公立保育園※市のホームページからもダウンロード可

注意/入園は先着順ではありません。お子さんの疾病・発達・アレルギー等が気になるかたは、期間内に申請書と母子手帳を持って保育運営課で面接を(要予約)

入園審査結果の発送/来年2月6日(月)

◎各園の特色や取り組みについては、各園にお問い合わせください。保育年齢や開園時間など、詳しくは市のホームページを見るか、申請書と一緒に配布する案内をご覧ください

### ■認定こども園・認可保育園・小規模認可保育一覧

	園名	所在地	電話番号		園名	所在地	電話番号
認定こども園	認定こども園柏こぼと学園(分園・柏こぼと保育園たまご含む)※1	十余二	7131-4515(分園:7137-0770)	私立	ココファン・ナーサリー柏の葉(ココファン・ナーサリー柏の葉分園二ノ含む)※1	若柴(分園:若柴)	7137-0860(分園:7135-7005)
	認定こども園みくに学園	旭町	7144-6454		アチ・ナーサリー柏の葉保育園(アチ・ナーサリー柏の葉保育園分園含む)※1	若柴(分園:若柴)	7135-4941(分園:7168-1627)
	認定こども園くるみ幼稚園	豊四季台	7144-1647		咲さく良保育園	高柳	7130-9102
	認定こども園みどり 柏みどり幼稚園	東中新宿	7172-0426		かしわのはこころ保育園	若柴	7135-5629
	認定こども園柏めぐみ園	若葉町	7167-8743		【新】(仮)かしわのななこころ保育園	柏北部東地区	03-6206-4021※2
	認定こども園手賀の丘幼稚園・保育園	五條谷	7186-7705		【新】(仮)かしわのはさくらさくほいくえん	若柴	03-3562-7839※2
	【認定こども園化】(仮)認定こども園ホザナ幼稚園	東	7167-6790		よしだベビーハウス	柏	7136-2283
	ひかり隣保館保育園	十余二	7134-0115		豊四季もりの保育園	旭町	7169-4152
	おお田保育園	大青田	7131-2795		チェリーガーデン	十余二	7157-2288
	花の井保育園	大室	7135-7010		ココファン・ナーサリー柏豊四季台	豊四季台	7141-8351
私立	柏保育園	南柏中央	7191-6700	キッズルームアリス高柳保育園	高柳	7100-4154	
	あいみ保育園	大津ヶ丘	7191-8161	【新】(仮)柏こぼと保育園 ぶりん	十余二	7131-4513※2	
	巻石堂さくら保育園	柏	7166-7374	桜台保育園	桜台	7167-5924	
	柏の葉キャンパス保育園	若柴	7134-4774	若葉保育園	若葉町	7167-7655	
	みなみ高柳保育園	高柳	7192-3745	あけぼの保育園	あけぼの	7143-7654	
	吉野沢保育園	豊平町	7145-4438	富勢保育園	布施	7131-0012	
	柏さかさい保育園	逆井	7172-3939	東中新宿保育園	東中新宿	7173-9087	
	とばり保育園	戸張	7138-5183	豊四季保育園	豊四季台	7145-3414	
	西口保育園	布施	7134-2491	増尾保育園	増尾	7172-1347	
	柏中央保育園	明原	7147-3922	豊住保育園	豊住	7174-7197	
	あい保育園柏たなか駅前	小青田	7135-1137	土南部保育園	逆井	7173-7811	
	ヴィヴァン保育園	新柏	7168-2525	豊四季乳児保育園	かやの町	7144-7506	
	小学館アカデミー柏しこだの森保育園	篠籠田	7140-2025	西原保育園	西原	7154-7964	
	ういず南柏保育園	新富町	7197-3936	豊町保育園	豊四季	7174-8484	
	咲保育園	大井	7192-3739	富士見保育園	豊四季	7145-1721	
	日生かしわ保育園ひびき	柏	7189-8235	酒井根保育園	酒井根	7173-1647	
	ピノキオ幼児舎南柏保育園	南柏	7142-7461	名戸ヶ谷保育園	名戸ヶ谷	7164-8783	
	ニチキッズ柏保育園	新柏	7163-3659	田中保育園	正連寺	7133-3731	
	ニチキッズ逆井みなみ保育園	逆井	7160-7110	旭町保育園	旭町	7143-8240	
	北の杜保育園	正連寺	7199-8335	東町保育園	東	7164-5967	
柏しんとみ保育園	豊四季	7197-3949	高野台保育園	根戸	7133-6460		
ヴィヴァン亀甲台保育園	亀甲台町	7166-1010	しこだ保育園	篠籠田	7143-8882		
キッズエンカレッジ	加賀	7157-1398	松葉保育園	松葉町	7132-3200		
ら・くれしゅ柏駅前保育園	旭町	7141-0036	高柳保育園	高柳	7191-1344		
北柏駅前保育園わらび	北柏	7166-7355	高柳西保育園	しいの木台	7108-1000		
柏みどり保育園	東中新宿	7192-6548					
豊四季台わらび保育園	豊四季台	7144-1647					

※1 本園・分園どちらかだけの希望はできません ※2 開園準備用の電話番号 ※追加で新規に開園する園がある場合は、市のホームページでお知らせします

## こどもルーム入所児童を募集

園学童保育課 ☎7167-1294

こどもルームでは、昼間、保護者が仕事などで保育ができない家庭の児童をお預かりしています。

対象	来年4月に小学1～6年生になる児童※小学1～3年生や特に支援を必要とする児童の入所を優先
入所期間	平成29年4月1日～平成30年3月31日
開所日・時間	▶月～金曜日＝午後1時30分～7時(長期休業中は午前8時～午後7時)▶土曜日＝午前8時～午後6時30分 ▶短縮日課の日＝放課後～午後7時 ※長期休業中は午前7時～8時の時間外保育を実施(1人1回100円)。日曜日・祝日、年末年始(12月29日～翌年1月3日)は休所
保育料	月額1万円(8月は1万5千円)※減免制度あり
申込書類の配布場所	各こどもルーム、学童保育課(市役所別館3階)、窓口サービス課(沼南庁舎1階)で※市のホームページからダウンロード可
申し込み	12月28日(水)までに、申込書に必要事項を書き、必要書類を添えて、〒277-8505 柏市役所学童保育課へ郵送で(当日消印有効)※次のいずれかに該当する児童は同課へ直接持参を▶特に支援を必要とし、入所を希望するこどもルームへの入所経験がない▶平成28年10月分以前のこどもルーム保育料の未納がある

注意/▶集団保育が困難と認められる場合は入所できないことがあります▶申し込み状況によっては希望のこどもルームへ入所できない場合があります▶保護者等の就労状況などについて審査します▶保護者の雇用契約期間等により入所許可期間が1年未満となる場合があります



## サロンやカフェなどの通いの場基礎講座

園柏市社会福祉協議会 ☎7163-9001・高齢者支援課 ☎7168-1996

市では、居心地の良い場づくり、通いの場から発信する地域づくりを推進しています。今回、高齢者の通いの場(居場所)の運営に関わるかたを対象に、基礎講座を開催します。

日程	場所	内容
12月1日(木)	ウェルネス 柏	柏市の高齢化の状況、柏市としての通いの場の考え方、ワークショップ「自己紹介」、期待されるコミュニティカフェ
8日(木)	市役所本庁舎分室1	カフェから発信するコミュニティの活性化、ワークショップ「地域課題に対して、どんな地域にしたいのか理想を語ろう」
15日(木)	市役所本庁舎	フレイル予防と通いの場に期待すること、介護予防実践紹介
22日(木)		活動発表「市内、他市の通いの場運営団体」、パネルディスカッション

※いずれも午前10時～午後3時。計4回

対市内在住でコミュニティカフェの運営に関わっているか、これから運営しようと考えているかた、40人

目11月15日(水)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 FAX7165-1355で※応募者多数の場合は抽選

## 防衛問題セミナー in 柏

### 大規模災害への備え～地域の防災対策と自衛隊の活動～

園北関東防衛局 ☎048-600-1844・防災安全課 ☎7167-1115

市では、近年の気象や雨の降り方などから考える大規模災害や大規模災害時の自衛隊の取り組みなどについて、防衛省北関東防衛局との共催で防衛問題セミナー in 柏を開催します。

時11月10日(休)午後6時～8時30分 所アミュゼ柏

定先着300人

内第1部「最近の災害に学ぶ、命と地域を守る準備と行動」、第2部「大規模災害への自衛隊の取組」

講防災システム研究所 所長・山村武彦さん、陸上自衛隊 第1空挺団 副団長1等陸佐・濱本博文さん

費無料

申申込書に必要事項を書いて、北関東防衛局へ FAX048-600-1832するか 〆 kitakanto-seminar37@n-kanto.rdb.mod.go.jp で※申込書は北関東防衛局のホームページからダウンロード可



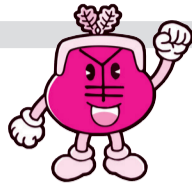
▲各メディアでおなじみの山村さん

# 市政情報

## 市・県民税の税制が改正

固定住民税について＝市民税課 ☎7128-5390、所得税について＝柏税務署 ☎7146-2321

### 事業主の皆さんへ



#### ●年末調整等説明会を開催します

時 11月15日(火)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事業主(給与支払者)のかた  
目 当日、会場へ直接

他 ▶年末調整に必要な書類は会場配布 ▶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を ▶11月11日(金)＝あびこ市民プラザ、11月14日(月)＝野田市役所でも実施※時間はいずれも午後1時30分～3時30分

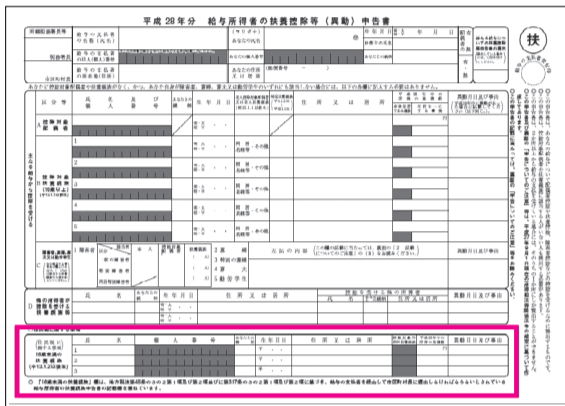
#### ●源泉徴収票(給与支払報告書)の様式が改正されます

平成28年分の給与所得の源泉徴収票から、個人・法人番号(マイナンバー)の記載欄が追加されました。旧様式は使用できませんので、作成・提出の際にはご注意ください。

### 給与所得者の皆さんへ

#### ●16歳未満の扶養親族の記載について

16歳未満に対する扶養控除は廃止されましたが、住民税の計算等で必要となりますので、扶養控除等申告書に必ず記入してください(右図太枠内)。



#### ●国外居住親族に係る書類の添付が必要になります

非居住者である親族に係る扶養控除、配偶者控除、障害者控除または配偶者特別控除の適用を受ける場合には、その親族に係る「親族関係書類」を申告書に添付してください。

また、年末調整で扶養控除等の適用を受ける場合には、平成28年の最後の給与日の前日までに、送金関係書類を添付し、その親族と生計を一にする事実や送金額等を記載した扶養控除等申告書を別途作成するか申告書の「生計を一にする事実」欄に送金額等を追記してください。

なお、「親族関係書類」・「送金関係書類」が外国語により作成されている場合には、訳文も添付する必要があります。

※「非居住者」とは、国内に住所がなく、1年以上国内に居ない個人のこと

### 柏カレンダーを販売

☎柏市観光協会 ☎7162-3315・商工振興課 ☎7167-1141

柏市観光協会では、市内在住の画家・小林大彦(ひろひこ)さんが水彩画で四季折々の市内観光名所を描いた「2017 KASHIWA CALENDAR ～絵で訪ねるふるさと柏カレンダー～」を販売します。

価 300円  
販売開始 / 11月2日(水)午前9時から  
販売場所 / 柏市観光協会(柏商工会議所内)、かしわインフォメーションセンター(柏駅南口ファミリかしわ3階)  
発行部数 / 2,000部



▲柏西口第一公園の機関車と桜

### 給与所得控除の見直し(上限額の引き下げ)

平成26年度税制改正で、給与所得控除の上限が適用される給与収入が引き下げられました。

#### ■給与所得控除の上限

給与所得控除上限額の変更	現行(平成25年分～27年分の所得税)※	平成28年分の所得税※	平成29年分以後の所得税※
上限額が適用される給与収入	1,500万円	1,200万円	1,000万円
給与所得控除の上限額	245万円	230万円	220万円

※住民税は、翌年度から適用

### 平成28年度から個人住民税の特別徴収を徹底しています

個人住民税の特別徴収は、法律により義務付けられています。

#### ■例外として普通徴収(従業員等が納付書で納める方法)が認められる場合

従業員等(給与所得者)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●4月1日現在で給与の支払いを受けていない</li> <li>●退職者又は給与支払報告書を提出した年の、5月31日までに退職予定</li> <li>●毎月の給与が少なく、個人住民税を特別徴収しきれない</li> <li>●給与が毎月支払われていない</li> <li>●他所からの給与から、個人住民税が特別徴収されている</li> <li>●専従者給与を支給されている</li> </ul>
事業主(給与支払者)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●常時2人以下の家事使用人だけに、給与等の支払いをする</li> <li>●総受給者数2人以下の事業所(総受給者：他市町村を含む全従業員等のうち、上記の給与所得者の要件に該当するかを除く人数)</li> </ul>

### 総括表を送付します

11月末に事業所宛てに、給与支払報告書の提出を求めるために総括表を送付します。

### オープンカレッジ「パラリンピックアスリートの願い」

☎中央公民館 ☎7164-1811

時 11月24日(休)午後1時30分～3時  
所 ひまわりプラザ(旧沼南公民館)  
対 市内在住・在勤のかた、200人  
内 トップアスリートとしての自身の願いを語ってもらいます  
講 プロテニスプレーヤー・齋田悟司(さいたさとし)さん  
申 11月22日(火)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 柏市中央公民館へ郵送(必着)・FAX 7163-9364するか info-chkm@city.kashiwa.lg.jpで※応募者多数の場合は抽選



▲齋田悟司さん

## 放射線対策 NEWS NO.069

「放射線対策ニュース」は毎月1日号に掲載します

### 放射線量訪問測定

☎環境政策課 ☎7168-1037

市では、放射線量測定の経験が豊富な市職員が、ご自宅を訪問し放射線量の測定を行っています。ご自宅の放射線量に不安のあるかたはご連絡ください。

### 放射線測定器の貸し出しをご利用ください

☎環境政策課 ☎7168-1037・沼南支所総務課 ☎7191-7314・各近隣センター(沼南・根戸・北部・柏ビレジを除く)

市では、放射線測定器の貸し出し(3日間)をしています。ご利用の際は、事前に電話で空き状況の確認をお願いします。なお、町会での使用などで、3日間を超える期間の貸し出しを希望する場合には、環境政策課へご相談ください。

#### ●貸し出ししている放射線測定器

●クリアパルス社製 Mr.Gamma A2700  
放射線のエネルギーに応じた線量の補正(エネルギー補償)を行うことで、正確な数値を表示します

### 放射性物質の検査結果

9月7日～10月6日検査分

■市内の農産物 ☎農政課 ☎7167-1143		
☒[北部]小松菜、ホウレン草、ジャガイモ、サツマイモ、カボチャ(ミニカボチャ) [中央]栗、モロヘイヤ、ジャガイモ、サトイモ [南部]栗、梨(新高) [手賀沼周辺]ネギ	検出下限値未満	(☒セ134: 6.60～10.1) (☒セ137: 6.02～9.15)
☒[北部]栗	☒セ134: 検出下限値未満 ☒セ137: 20.6	(☒セ134: 8.32) (☒セ137: 9.65)
■給食食材 ☎学校保健課 ☎7191-7376		
☒干しシイタケ、イワシ、サケ、サンマ、イカ、かえり煮干など15品目	検出下限値未満	(☒セ134: 10) (☒セ137: 10) ※飲用牛乳は各1
■小・中学校(提供した給食1週間分) ☎学校保健課 ☎7191-7376		
☒各校調理7校、給食センター	検出下限値未満	(☒セ134: 0.93～1.30) (☒セ137: 1.02～1.50)
■保育園(提供した給食1週間分) ☎保育運営課 ☎7167-1137		
☒公立・私立合計32園	検出下限値未満	(☒セ134: 0.75～1.58) (☒セ137: 0.89～1.89)

#### ■表記の説明

☒=NaI (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  
☒セ=放射性セシウム。( )内数値は各下限値。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

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

**\*いつまでもおいしい人生を\***

# 健康かむかむ倶楽部

健康寿命の力には「歯・口腔の健康」!  
そんな耳よりなメニュー、ありますよ〜♪

メニュー No.8

## おいしく食べて健康寿命を延ばそう!

今年ほどのくらい「旬の食材」を食べましたか? 日頃の食事で、栄養バランスを気にしていますか? 今回は、栄養士さんと一緒に、高齢者が陥りやすい「低栄養」について、その対策を紹介します。

◎柏歯科医師会の皆さんと制作し、毎月1日号で連載

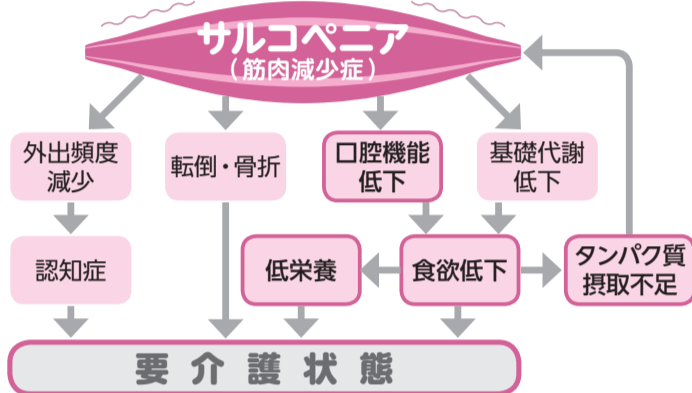
◎柏歯科医師会 ☎7147-6500  
地域医療推進室 ☎7197-1510  
保健所地域健康づくり課 ☎7167-1256

### 〈低栄養とは〉

低栄養とは、偏りのある食生活などによって栄養素が不足した状態になることです。高齢者によく起こりがちな「食事の量が少なくなる」「あっさりしたものを好む」「果物・生野菜や肉類を食べなくなる」などの理由から、タンパク質やエネルギー・ビタミン・ミネラル・食物繊維などの摂取が不足してしまいます。

### 〈低栄養になるとどうなるの?〉

低栄養になると、生活上の活動量や体重が減り、筋力・筋肉量の減少(=サルコペニア)が引き起こされます。これにより、転倒や骨折など運動機能の低下や外出頻度の減少だけでなく、口腔周囲の筋力・筋肉量の低下も引き起こします。それによって口腔機能が低下すると、よくかんで食べることができず、ますます全身の筋力・筋肉量が低下します。その結果、要介護状態となってしまうこともあります。



### 〈低栄養予防のポイント〉

- 1日3食が基本。一度にたくさん食べられなければ「おかず」を先に食べる
  - 肉・魚・卵・大豆製品等のタンパク質を多く含む食品を毎日食べる
  - しっかりとかんで食べる
- これらを実行するためには、口腔機能の低下を防ぐことが大切です。低栄養を防ぐためにも、毎食後の歯みがきや、定期的な歯科健診も行いましょう。

## 食べることは生きること

健康で自立した期間を継続するためには、低栄養にならないことが重要です。これを予防するためには1日3食が基本で、口から食べることは生きることにつながります。食べる楽しさをいつまでも持ち続け、料理も楽しみませんか? 今回、東葛北部在宅栄養士会の協力で、料理初心者の方のかたが、料理に挑戦しました。

### 今日のレシピは

## 豚小間ハンバーグ風

#### 材料(2人分)

- 豚小間 ..... 120g
- こしょう ..... 少々
- サラダ油 ..... 小さじ2
- しめじ ..... 50g(1/2パック)
- キャベツ ..... 100g(2枚)
- もやし ..... 100g(1/2袋)
- スライスチーズ ..... 2枚
- トマトケチャップ ..... 小さじ4

自分では思いつかない料理ですねと 勝山克哉さん



### 作ってみましょう

- ①豚小間は、こしょうと一緒にポリ袋に入れよくもみ、袋の中で2つの小判型を作る
- ②キャベツはざく切り、または手でちぎり、もやしは洗って水を切り、しめじは小房に分ける
- ③フライパンを熱し油をしき、①の肉を平らになるように押しながらかき焼き色をつける
- ④焼き色がついたら肉をフライパンの端に寄せ、空いたところに②の野菜を入れ、ふたをして中火で約3分蒸し焼きにし、肉に火が通ったら肉の上にスライスチーズを載せ、ふたをして火を止める
- ⑤皿に野菜を敷き、上に肉を載せ、トマトケチャップをかける



▲野菜がたっぷりとれますねと 三宅功さん

出来上がり



常連客かむジのココに注目!



## 市の取り組み

### 栄養相談

栄養や食事についての疑問や不安・悩みなどについて、管理栄養士がお答えする個別相談を実施しています。

①高齢者の低栄養予防、介護食、配食サービス等の相談  
☎介護保険課 ☎7167-1135

②健康づくりのための、食事の量やバランスに関する相談  
☎保健所地域健康づくり課 ☎7167-1256

### 介護予防グループ支援事業

専門職員などが地域のサロンや老人クラブなどに伺って、介護予防の講座を開きます。また、栄養士が地域のサロンなどに出向いて講座を行うこともできます。

日頃の食生活を振り返りながら、簡単な調理の工夫やレシピを学べます。  
☎福祉活動推進課 ☎7167-2318

### お手軽・簡単レシピを紹介!

柏市民健康づくり推進員が考えた朝食レシピや、野菜やキノコ・海藻等が1皿でたっぷりとれる、野菜のレシピなど、おいしくて役に立つと好評です。

◎詳しくは、市のホームページをご覧ください



▲朝食レシピ



▲野菜レシピ

食事は、主食と主菜・副菜をそろえることが大切です!

### お楽しみ試食会



思ったよりもずっと簡単でした

歯ごたえもいいですね

### 組み合わせ献立例

- ①豚小間ハンバーグ風
- ②小松菜のみずく和え
- ③みそ汁 ④ごはん



1日3度の食事は生活リズムを整え元気に過ごすための基本です。いろいろな食品をバランスよく食べるためには、口腔の機能がしっかりしていることが大事だと思います。お口の健康が、健康寿命を延ばすことにつながるのではないのでしょうか。

東葛北部在宅栄養士会・中村信子さん



◎柏歯科医師会のホームページでは、情報誌「かむかむだより」のほか、市内の歯科診療所の検索、各種健診・訪問歯科事業等の情報をご覧いただけます

同会ホームページはこちらから



次回は 在宅療養生活を支える「訪問歯科診療」

# 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 ④年齢  
③氏名(ふりがな) ⑤電話番号

## お知らせ

### 緊急地震速報の試験放送を実施

11月4日(金)午前10時ごろ、試験放送を実施します。

**放送内容／チャイム**⇒「こちらは防災かしわです。ただ今から訓練放送を行います」⇒チャイム⇒「緊急地震速報。大地震です。大地震です。これは訓練放送です(3回)」⇒「こちらは防災かしわです。これで訓練放送を終わります」⇒チャイム  
☞▶天候により中止する場合があります▶近隣市でも同時実施の場合あり  
☎ 防災安全課 ☎7167-1115

### 弁護士による消費者問題相談会

借金・出会い系サイト・金融商品などの相談に応じます。柏・松戸・野田・流山・我孫子・鎌ヶ谷の各市在住のかたは、どこでも相談できます。

とき	ところ	問い合わせ
11月12日(土)	我孫子市消費生活センター	☎7185-1469
14日(月)	鎌ヶ谷市役所	☎047-445-1240
16日(水)	松戸市役所	☎047-366-7329
17日(木)	流山市役所	☎7158-0999
18日(金)	野田市役所	☎7123-1084
19日(土)	柏市消費生活センター	☎7163-5853

※いずれも午前10時～午後4時(1人60分まで)

☎ 11月2日(水)午前9時から、各問い合わせ先へ電話で

☎ 消費生活センター ☎7163-5853

### 昭和16年12月2日～昭和17年1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

> 11月中旬に発送予定です

### 昭和21年11月2日～昭和21年12月1日生まれの柏市国民健康保険利用のかたへ

12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

> 11月中旬に発送予定です

☎ 保険年金課 ☎7191-2594

### 昭和26年12月2日～昭和27年1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

> 11月下旬に発送予定です

☎ 介護保険課 ☎7167-1135

### 11月12日～25日は女性に対する暴力をなくす運動期間

#### ①DV防止啓発キャンペーン

☎ 11月23日(水)午前10時30分～正午  
☎ パレット柏  
☎ ポスター展、女性に対する暴力根絶のシンボル「パープルリボン」でDV防止をアピール  
☎ 男女共同参画センター ☎7167-1127

#### ②「女性の人権ホットライン」強化週間

女性への暴力やストーーカー行為などについて、人権擁護委員が相談に応じます。  
☎ 11月14日(月)～18日(金)午前8時30分～午後7時、11月19日(土)・20日(日)午前10時～午後5時

相談専用電話 ☎0570-070-810  
☎ 千葉県人権擁護委員連合会事務局 ☎043-247-3555・広報広聴課 ☎7167-1119

### 国保の口座振替で地域を応援 特産品をプレゼント

国民健康保険料の口座振替を新規で申し込んだかたの中から抽選で100人に、ふるさと交流都市・福島県只見町の特産品(食品)をプレゼントします。

対象期間 11月30日(水)まで

☞▶期間中に申し込むと自動的に抽選対象

▶申込日現在未納があるかたは対象外

▶当選者の発表は景品の発送(来年2月以降)をもって代えさせていただきます

☎ 保険年金課 ☎7191-2594

### 成年後見制度等相談会

☎ 11月19日(土)午前9時～正午

☎ いきいきプラザ

☎ 市内在住のかた、市内在勤の福祉関係者、先着9組

☎ 司法書士による個別相談

☎ 11月2日(水)午前9時から、かしわ福祉権利擁護センターへ電話で

☎ 同センター ☎7163-7676

### 千葉県福祉機器展

可能な限り自宅で自分らしく暮らすための、さまざまな機器や介護サービスを展示・紹介します。

### 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
柏市公民館運営審議会	11月18日(金)午後1時30分～3時	中央公民館集会室2	各先着	中央公民館 ☎7164-1811
柏市男女共同参画推進審議会	11月21日(月)午前10時～11時50分	パレット柏ミーティングルームD	3人	男女共同参画室 ☎7167-1127

☎ 11月11日(金)正午～午後5時・11月12日(土)午前10時～午後4時  
☎ 千葉県福祉ふれあいプラザ(我孫子市)  
☎ 当日、会場へ直接  
☎ 千葉県福祉ふれあいプラザ介護実習センター ☎7165-2886・福祉活動推進課 ☎7167-2318

### 千葉県最低賃金を引き上げ

千葉県最低賃金(時間割)は842円です。パートや学生アルバイトなどを含め、全ての労働者が対象です。

◎詳しくは、厚生労働省のホームページで確認を

☎ 柏労働基準監督署 ☎7163-0245

### 市内で「ハイエース」の盗難が多発

市内では、1月～9月末現在で88台(前年同期比44件増)の自動車が盗まれています。そのうち約半数がトヨタハイエースで、トラックやトヨタプリウスが続きます。ハンドルロック・タイヤガード・警報装置・防犯カメラ・イモビライザーなどの対策を併用し、愛車を盗難から守りましょう。  
☎ 柏警察署 ☎7148-0110

## 講座・講演

### 講演会「柏市産の新鮮野菜をみつけにこころ」

☎ 11月18日(金)午後2時～4時

☎ ウェルネス柏

☎ 市内在住のかた、先着100人

☎ 柏市産の野菜の種類や、飲食店でどのように提供されているかを紹介します  
☎ フードコミュニケーター・森脇菜採さん

☎ 11月2日(水)午前9時から、7面右上の必要事項を書いて、保健所管内調理師会へ ☎7163-5767で

☎ 同調理師会 ☎7163-5767(火・水曜日)・保健所地域健康づくり課 ☎7167-1256

### 就職・職業訓練講座「Jw\_CAD」

☎ ▶無料体験 = 11月9日(水)午前9時30分～11時30分 ▶基礎講座①水曜コース

### 広報番組「これってナンダイ!? 市立柏研Q所(カシケン)」

☎ 「柏はシネマパラダイス! 映画の街・柏に注目せよ!」

放送日 / 11月1日～15日(火)

☎ 映画館が多数立地し、ロケ地としても注目を集める柏は、第二のハリウッド!? 柏の小学生が制作した短編映画を再上映。7年ぶりに当時のメンバーが大集結!

視聴方法 / ▶放送開始日からJ:COMチャンネル東関東(地デジ11ch)、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



☎ 広報広聴課 ☎7136-1477

= 11月16日～来年2月8日の毎週水曜 日午前9時30分～正午(11月23日、12月28日、来年1月4日を除く。計10回)  
②土曜コース = 11月19日～来年2月18日の毎週土曜 日午前9時30分～正午(12月24日・31日、来年1月7日、2月11日を除く。計10回)

☎ アイワークかしわ(明原3丁目)

☎ 文字入力・パソコンの基本操作ができるかた、先着10人

費① = 4万3,500円② = 4万8,500円

☎ 11月2日(水)午前9時から、アイワークかしわへ電話で

☎ アイワークかしわ ☎7144-6681・商工振興課 ☎7167-1141

### 介護教室

☎ 11月19日(土)午前10時～正午

☎ 市内在住のかた、先着25人

☎ 冬に流行する感染症、高齢者が飲む薬について学びます

☎ 11月2日(水)午前9時から、介護老人保健施設はみんなへ電話で

☎ 回はみんな ☎7134-0660

### かしこい消費者の育成講座「振り込め詐欺や悪質商法の手口と対策」

☎ 12月1日(水)午後1時～2時30分

☎ パレット柏

☎ 先着40人

☎ 11月2日(水)午前9時から、消費生活センターへ電話で

☎ 消費生活センター ☎7163-5853

かわら版は次の面に続きます

## 健康ガイド

11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 24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 ☎7168-3715

健康づくり 市内在住で、健康診査や人間ドック等の結果が生活習慣改善を要するか、相談 ☎ 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 ☎ 15日(火)・17日(木)・28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 = 1日、悩みごと相談 = 8日(火)、いずれも午後2時～4時、ウ柏。本人・家族

アルコール家族教室 21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) 9日(水)・16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 ☎ 14日(月)午後1時～2時・27日(日)午前9時～10時30分、ウ柏 ※12月4日(日)・19日(月)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 柏献血ルーム移転5周年イベントとして、献血されたかたを対象にくじ引き抽選会を実施。21日(月)～12月3日(土)午前10時～午後1時・午後2時～5時30分、柏献血ルーム(柏2丁目)

### 保健所衛生検査課 ☎7167-1268

飲用井戸の水質検査 ☎ 8日(火)・29日(火)午前9時～11時、ウ柏。検査は有料

※10面に「子ども健康ガイド」を掲載しています

### 講座・講演(続き)

#### 「かむかむ歯科診療所」講演&見学会 ～特殊歯科をもっと活用しよう!～

時 11月6日(日)午後1時30分～3時  
所 ウェルネス柏  
定 先着50人  
用 11月2日(水)午前9時から、障がい理解推進チームWa'sへ電話するか同チームのホームページで  
問 同チーム(大隣) ☎090-3428-5328  
・障害福祉課 ☎7167-1136

#### 秋の写真撮影教室

時 11月27日(日)、12月11日(日)午前10時～正午(計2回)  
用 デジカメ・スマートフォンなどの撮影機器を持参できるかた、先着25人  
用 木々の葉が赤く彩る旧吉田家住宅歴史公園で風景写真のテクニックを学びます  
費 1,000円  
用 撮影機器  
用 11月2日(水)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で  
所 園 旧吉田家住宅歴史公園 ☎7135-7007

#### 子育て支援員研修

児童センターなどの地域子育て支援拠点で働きたいかたのための子育て支援員研修(地域子育て支援コース・地域子育て支援拠点事業)です。必要な知識・技能を習得することができます。  
用 ▶基本研修=12月9日(金)午前9時～午後6時30分 ▶専門研修=来年1月31日(火)午前9時～午後5時(計2回)  
所 ウェルネス柏  
用 市内在住・在勤のかた、10人程度  
用 11月16日(水)までに、子育て支援課(市役所別館3階)で配布する申込書に必要事項を書いて、〒277-8505 柏市役所子育て支援課へ郵送(必着)・✉info-

ksdt@city.kashiwa.lg.jpするか直接持参を※応募者多数の場合は書類選考。申込書は市のホームページからダウンロード可  
◎詳しくは、市のホームページで確認を  
園 子育て支援課 ☎7168-1034

### 催し

#### 柏商業祭

柏ならではの逸品やグルメを楽しみませんか。豪華景品が当たるスタンプラリー抽選会やイベントステージで歌やダンスの披露など盛りだくさんです。  
時 11月6日(日)午前10時～午後4時※荒天時は11月13日(日)  
用 柏駅東口ダブルデッキ、柏駅東口駅前通り商店街ハウディモール  
◎詳しくは、柏市商店会連合会のホームページを見るか問い合わせを  
問 同連合会 ☎7163-7421 (月・水・金曜日。祝日を除く)・商工振興課 ☎7167-1141

#### 防災公園市民収穫のつどい

時 11月12日(土)午前10時～午後1時30分※雨天翌日  
用 中原ふれあい防災公園  
用 県立柏陵高等学校出演、収穫した野菜の豚汁・ふかし芋などの即売  
用 箸、ごみ袋  
問 同公園管理運営協議会(坂下) ☎7173-7458・公園管理課 ☎7167-1309

#### かたくりの里いきいきふれあい祭り

時 11月12日(土)・13日(日)午前10時～午後3時30分  
用 作品展示、演芸発表、囲碁・茶席等の体験、模擬店、バザーなど  
用 送迎バスあり。11月11日(金)・14日(月)は臨時休館  
用 園 南部老人福祉センター「かたくりの里」 ☎7176-6151

#### 「福祉の心」作品展

「ささえあう心」をテーマに、小・中学生によるポスター・標語を展示します。

とき	ところ
11月11日(金)～17日(水)午前8時30分～午後5時15分	市役所本庁舎1階ロビー
11月19日(土)～30日(水)午前9時～午後10時	イオンモール柏(豊町2丁目)
12月1日(木)～9日(金)午前10時～午後10時	モラージュ柏(大山台2丁目)

※いずれも最終日は午後3時まで  
問 ボランティアセンター ☎7165-0880

#### KASHIWA WHISKY WEEKS 2016

##### オープニングイベント

時 11月11日(金)午後6時～8時※荒天時は11月14日(月)

用 柏駅東口ダブルデッキ  
用 ウイスキーの試飲(有料)、楽器演奏など

##### スタンプラリー

時 11月11日(金)～12月2日(金)  
用 柏駅周辺の10店舗  
用 台紙配布場所/スタンプラリー参加店舗  
※オープニングイベントでも配布  
用 集めたスタンプの数によって景品がもらえます  
用 期間中、キネマ旬報シアター(末広町)に台紙を持参で鑑賞料300円引き。ウイスキー1杯プレゼント  
◎店舗や景品の交換場所など、詳しくはKASHIWA WHISKY WEEKSのホームページで確認を

##### ウイスキーセミナー

時 11月15日(火)・24日(水)午後7時～8時30分  
用 ①15日(火)=Bar Trias(旭町1丁目) ②24日(水)=Bar Plat(柏2丁目)  
定 ①=先着11人 ②=先着17人  
用 ウイスキー中級編  
費 各日1,500円  
◎申し込み方法など、詳しくはKASHIWA WHISKY WEEKSのホームページ

で確認を  
《共通》  
用 市内在住・在勤で、20歳以上のかた  
用 ウイスキーフォーラム実行委員会 ☎7197-2802・商工振興課 ☎7167-1141

#### 青和園祭

時 11月12日(土)午前10時～午後2時15分  
用 草花・野菜・陶芸品等の販売、模擬店、陶芸体験、バザー、ゲームコーナーなど  
用 園 青和園 ☎7131-9360

#### 柏市民活動フェスタ & ぽかぽか市 2016

時 11月23日(水)午前10時～午後5時(屋外イベントは午後4時まで。雨天時は屋内イベントだけ)  
用 園 ▶柏駅東口ダブルデッキ=市民活動団体の活動紹介など ▶柏駅東口ファミリー広場=ダンス、パフォーマンスなど ▶柏駅東口駅前通り商店街ハウディモール=フリーマーケット ▶パレット柏=セミナー・体験会、親子で楽しめる昔遊び・紙芝居など  
◎詳しくは、柏市民活動フェスタのホームページで確認を  
問 市民活動サポートコーナー(パレット柏) ☎7163-1143・協働推進課 ☎7168-1033

#### 人形劇「森と夜と世界の果てへの旅」

障害の有無にかかわらず楽しめます。  
時 12月17日(土)午後2時～3時30分  
用 アミュゼ柏  
定 先着250人  
費 2,000円(高校生以下1,000円)  
用 11月2日(水)午前9時から、7面右上の必要事項を書いて、柏市聴覚障害者協会事務局へファクスするか、同協会事務局か障害福祉課へ電話で  
問 同協会事務局 ☎7163-2945・FAX 7166-7588、障害福祉課 ☎7167-1136

### 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
<b>法律相談</b> ①(月)・(水)・(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15分～8時40分=アミュゼ柏※11月3日(水)・17日(水)・23日(水)はお休み 用 翌週分を(水)午前9時から。11月7日(月)・9日(水)・10日(木)分は2日(水)から。裁判・調停中のものはご遠慮を 用 広報広聴課 ☎7167-1119	<b>養育費の相談</b> 11月26日(土)午後1時30分～3時30分=市役所本庁舎分室1、先着4人(相談は1人30分程度) 用 11月1日(火)から 千葉県母子寡婦福祉連合会 ☎043-222-5818※受付時間は祝日を除く(月)～(金)午前9時30分～午後4時30分
<b>税理士による税務相談</b> 第2(金)午後1時～5時=市役所相談室 用 当月分を11月2日(水)午前9時から 千葉県税理士会柏支部(税務支援センター) ☎7164-1719※受付時間は(月)～(金)午前9時～午後5時	<b>弁護士による多重債務・消費者問題無料相談</b> 11月19日(土)午前10時～午後4時=消費生活センター 用 当月分を11月2日(水)から 消費生活センター ☎7163-5853
<b>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)</b> 第2(火)午後1時～3時=市役所相談室 用 当月分を11月2日(水)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	<b>行政書士の暮らしの手続き相談(成年後見・相続・遺言等)</b> 第4(火)午後1時～4時=市役所相談室 用 当月分を11月2日(水)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
<b>社会保険労務士による相談(年金・労働問題、労働・社会保険等)</b> 第4(金)午後1時～5時=市役所相談室 用 当月分を11月2日(水)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	<b>リハビリ相談(電話・面接)</b> (月)～(金)午前10時～午後4時 障害福祉就労支援センター ☎7163-9353
<b>女性のこころと生き方相談</b> 毎週(木)と第1・3(火)、第2・4(水)午前10時～午後4時 男女共同参画センター(パレット柏) ☎7167-1127	<b>不登校・学校教育・幼児教育相談(電話・面接)</b> (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)
<b>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)</b> 第2・4(金)午前9時～正午=市役所相談室 用 当月分を11月2日(水)午前9時から 老いじたくあんしんねっと ☎7169-4165(ヨイウゴ)	<b>就学相談</b> (月)～(金)午前9時～午後4時=ウェルネス柏教育研究所 ☎7128-2227
<b>若者の就労相談</b> (月)～(金)午前9時30分～午後5時=勤労会館 かしわ地域若者サポートステーション ☎7100-1940	<b>行政相談(国などへの意見・要望)</b> ①第1・2(水)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 用 広報広聴課 ☎7167-1119
	<b>不動産相談(売買・賃貸借契約時のトラブル)</b> 第1(金)午前10時～午後3時=市役所相談室 用 広報広聴課 ☎7167-1119
	<b>登記相談</b> 第2(火)午前10時～正午=市役所相談室 用 広報広聴課 ☎7167-1119
	<b>人権身の上相談</b> 第1・3(水)午前10時～午後3時=市役所相談室 用 広報広聴課 ☎7167-1119
	<b>ボランティア相談</b> (月)～(土)午前9時～午後5時 ボランティアセンター ☎7165-0880
	<b>消費生活相談</b> 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
	<b>高齢者の就労・社会参加相談</b> (月)～(金)午前10時～午後4時 市民活動サポートコーナー(パレット柏) ☎7157-0282
	<b>母子・父子自立支援相談</b> (月)～(金)午前9時～午後4時 こども福祉課母子・父子自立支援員 ☎7167-1455
	<b>ひきこもり相談</b> (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
	<b>こども「やまびこでんわ 柏」</b> (月)～(金)午後1時～7時 少年補導センター ☎7166-8181
	<b>家庭児童相談</b> (月)～(金)午前9時～午後4時 家庭児童相談担当(市役所こども福祉課内) ☎7167-1458
	<b>少年相談</b> (月)～(金)午前9時～午後5時 少年補導センター ☎7164-7571
	<b>にこにこダイヤルかしわ(育児相談)</b> (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
	<b>心配ごと相談</b> ①(水)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(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
	<b>障害者差別に関する相談</b> 英語=(木)、中国語=(水)・(金)、スペイン語=(水)、韓国語=第2・4(金)。いずれも午後1時～5時 協働推進課 ☎7167-0941



●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

### 中央公民館のパソコン講座

※会場は中央公民館。費用は①～④・⑥は100円、⑤は無料。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
年賀状作成講座	①11月17日(木)午後1時30分～4時30分 ②11月19日(土)午前9時30分～午後0時30分 ③11月24日(木)午後1時30分～4時30分 ④11月26日(土)午前9時30分～午後0時30分	市内在住・在勤で、基礎的操作・文字入力ができるかた、各日20人	パソコンの機能を使ったやさしい年賀状の作り方を学びます
⑤パソコン初心者講座	11月19日(土)・26日(土)午後1時30分～4時30分(計2回)	市内在住・在勤で、パソコンに触ったことがないかそれに近い方、20人	パソコンの基本的操作を学び、文字入力やインターネットを体験します
⑥エクセル基礎講座	11月20日(日)・27日(日)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	いろいろな表を作り、関数やグラフを使ってエクセルの基礎を学びます
申し込み	①・②・⑤・⑥は11月10日(木)、③・④は11月14日(月)までに、講座ごとに往復はがきに7面右上の必要事項と①～④は希望日を書いて、〒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、各講座を受講したことがないかたを優先。手話通訳や要約筆記が必要なかたは申込時に記入を		

問 中央公民館 ☎7164-1811

### ビブリオバトル(知的書評合戦)

市内各中学・高等学校の代表生徒がおすすめの本を紹介し、観覧者全員の投票により一番読みたくなった「チャンプ本」を決定します。  
 時 11月13日(日)▶高校生の部＝午前10時～正午▶中学生の部＝午後1時30分～5時  
 所 アミュゼ柏  
 定 先着160人  
 備 筆記用具  
 申 11月2日(水)午前9時30分から、図書館本館へ電話か直接  
 問 図書館本館 ☎7164-5346

## 求人

### 北柏デイサービスセンターの非常勤職員

職種・人数/①介護職員＝2人②送迎運転手＝1人  
 勤務時間/午前8時15分～午後5時15分・午前10時～午後3時  
 賃金(時給)/①＝900円から②＝850円から  
 申 11月15日(火)までに、写真を貼った履歴書と②は免許証の写しを〒277-0831根戸467-18 北柏デイサービスセンターへ郵送(必着)するか直接持参を  
 選考方法/書類と面接  
 問 北柏デイサービスセンター ☎7140-8300

### 柏市社会福祉協議会の一般契約職員

職種・人数/①移動サービス運転手②認知症支援業務③子育て支援業務、各1人

勤務場所/沼南社会福祉センター  
 勤務日/①＝月～土曜日のうち3日程度②＝月～金曜日のうち2・3日程度③＝月～土曜日のうち2・3日程度  
 賃金(時給)/①＝980円②＝1,360円③＝1,080円  
 備 資格要件あり  
 申 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が同協議会のホームページで確認を  
 問 柏市社会福祉協議会 ☎7163-9000

### 教育支援員

申 次のいずれかの経験があるかた、15人程度▶小・中学校教員▶保育士▶福祉分野の仕事等  
 勤務場所/柏市立小・中学校  
 勤務内容/特別な支援を必要とする児童・生徒の学習・生活支援等  
 勤務時間/児童生徒が登校する日(週5日・2.5日＝1日7時間、週4日＝1日4時間)  
 賃金(時給)/1,200円※交通費は別途支給  
 申 12月22日(木)までに、写真を貼った履歴書と教員免許状の写し(あるかただけ)を、〒277-8503 柏市教育委員会教育研究所(沼南庁舎4階)へ郵送(必着)するか直接持参を  
 選考方法/書類と面接  
 問 教育研究所 ☎7191-7387

## 健康

### 11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間

お酒は私たちの生活に豊かさや潤いを与えるものである一方、不適切な飲酒は健康障害の原因となるだけでなく、飲酒

運転・暴力・虐待・自殺などの問題にも関連します。飲酒問題でお困りのかたは、保健所保健予防課へご相談ください。  
 問 保健所保健予防課 ☎7167-1254

### スポーツ推進委員のイベント「沼南スポーツ秋のがんばるデイまつり」

時 11月13日(日)午前9時10分～正午  
 所 風早南部小学校  
 種目/①グラウンド・ゴルフ(雨天中止)②ふわどっち・室内雪合戦  
 申 市内在住・在勤・在学の①＝中学生以上のかた②＝5歳以上のかた※小学3年生以下は保護者同伴  
 備 運動ができる服装・靴(②は室内用)、飲み物、タオル  
 申 11月5日(土)までに、7面右上の必要事項と生年月日・学年・性別・参加種目(全員分)を書いて、峯村へファクスするか ☎kasiwa\_shounan\_suposui@yahoo.co.jpで  
 問 峯村 ☎ ☎7193-1482、スポーツ課 ☎7191-7399

### 沼南体育館の教室

教室	とき(各計8回)
①ヨガ	11月25日～来年1月27日の毎週金曜日午前9時30分～10時45分(12月23日・30日を除く)
②シェイプアップエアロ	11月30日～来年2月1日の毎週水曜日午前9時30分～10時30分(12月28日、1月4日を除く)
③ナイトピラティス	12月8日～来年2月2日の毎週木曜日午後7時15分～8時15分(12月29日を除く)

申 18歳以上のかた、①＝先着45人②・③＝先着40人  
 費 ①＝6,300円②・③＝各5,250円  
 備 運動ができる服装・靴(室内用)、タオル、飲み物  
 申 11月2日(水)午前10時から、沼南体育館へ電話か直接  
 他 ①・②＝保育あり(1人1回300円)。要予約③＝子ども同伴不可  
 所 沼南体育館 ☎7193-1111

### 積水化学女子陸上競技部ランニングクリニック2016

リオ五輪に出場した尾西美咲選手たちと一緒に基本を学び、楽しく交流します。  
 時 12月10日(土)午前10時～11時30分※雨天時は内容の変更あり  
 所 県立柏の葉公園総合競技場  
 申 市内在住・在勤・在学で1～3人のグループ、80人(小学生以上の親子参加可)  
 クラス/①＝1キロ5分ペース②＝1キロ6分ペース③＝1キロ7分ペース④＝①～③以外のかた(小学生・親子参加可)  
 申 11月25日(金)までに、往復はがきに7面右上の必要事項(参加者全員)と希望クラスを書いて、〒277-8505 柏市役

所協働推進課へ郵送で(必着)※応募は1グループ1通。応募者多数の場合は抽選  
 問 協働推進課 ☎7167-0941

### 中央体育館の教室

教室	とき
①初級ヨガ	11月10日～12月1日の毎週木曜日午前9時30分～10時30分(計4回)
②マットピラティス	11月30日～来年1月25日の毎週水曜日午前11時30分～午後0時30分(12月28日を除く。計8回)

申 18歳以上のかた、各先着50人  
 費 ①＝2,400円②＝4,800円  
 備 運動ができる服装、タオル、飲み物  
 申 ①＝11月3日(木)②＝11月2日(水)午前9時から、受付専用ダイヤル ☎7128-4848で  
 他 子ども同伴不可  
 所 中央体育館 ☎7164-9573

## シニア

### 「健康とくらしの調査」にご協力を

平成30年度からの福祉施策「第7期柏市高齢者いきいきプラン21」の策定資料となる調査を実施します。アンケート調査用紙を郵送しますので、受け取られたかたは、ご協力をお願いします。  
 調査期間/11月14日(月)～12月5日(月)  
 備 無作為に抽出した市内在住で65歳以上のかた、6,000人  
 問 健康とくらしの調査コールセンター ☎0120-900-678(月～金曜日午前9時～午後5時※祝日を除く調査期間中)・高齢者支援課 ☎7168-1996

### 柏寿荘の介護予防講座

①晩秋の利根川堤散策  
 時 11月9日(水)午前10時～正午※雨天中止  
 備 利根川堤5キロメートル程度の散策  
 費 100円  
 備 運動ができる服装・靴、タオル、飲み物  
 ②書を楽しむ  
 時 11月10日～来年1月26日の毎月第2・第4木曜日午前10時～正午(計6回)  
 費 1回100円  
 備 小筆、筆ペン、墨汁、文鎮、下敷き、スリッパ  
 《共通》  
 申 市内在住で60歳以上のかた、①＝先着30人②＝先着15人  
 申 11月2日(水)午前9時30分から、柏寿荘へ電話か直接  
 所 問 柏寿荘 ☎7131-9511

かわら版は次の面に続きます

## 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。

お酒って体にいいの? ～おいしいお酒を飲むために～  
 時 12月4日(日)午後2時～4時  
 所 柏地域医療連携センター  
 定 200人  
 備 医師によるお酒との付き合い方に関する講演など  
 申 11月21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・☎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

### ほのぼのプラザますおの講座

問 ほのぼのプラザますお ☎7170-5570

講座名	とき	ところ	対象	内容など
①簡単手品にチャレンジ	11月27日、12月4日・11日の毎週日曜日午後1時30分～3時30分(計3回)	ほのぼのプラザますお	市内在住で60歳以上のかた、①＝20人②＝35人③＝各20人	手品を習い、披露して周りのかたを笑顔にしてみませんか※費用は300円。はさみかカッターの持参を
②みんなで歌って、からだ元気!	12月1日(水)午前9時45分～11時45分			歌いながら体を動かし、心も体もほぐします
③誰でもできる呼吸と体操	12月8日・22日、来年1月12日・26日、2月9日・23日の各木曜日午後1時30分～3時(計6回)			呼吸法を中心とした体操を行い心身のバランスを整えます。飲み物の持参を
④かしわウオーキングサポーター養成講座	12月14日・21日、来年1月11日・18日、2月1日・8日・15日、3月1日・8日・15日の各水曜日午前9時30分～11時30分(計10回)	ウェルネス柏	市内在住の60歳以上でウオーキングに興味があり、受講後は地域貢献活動ができるかた、20人	理論・効果測定、コースの設計など。受講後は市に登録し、希望する内容のサポーター活動を行います※費用は669円。筆記用具・歩数計(貸し出しあり)の持参を

申 ①～③＝11月10日(木)④＝11月24日(木)までに、はがきに7面右上の必要事項と応募動機を書いて、〒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)※応募は1人1通。応募者多数の場合は抽選(②は初めてのかたを優先)

**キッズ**

**プレママ・プレパパのための  
読み聞かせ・わらべうた講座**

時 12月17日(土)午後2時～3時15分  
 所 妊婦のかた、先着20人※家族も可  
 申 11月2日(水)午前9時30分から、こども  
 図書館へ電話か直接  
 所 園 こども図書館 ☎7108-1111

**親子パソコン教室  
「パソコンで年賀状をつくらう」**

時 11月27日(日)午前9時30分～午後0時30分  
 所 市内在住の小学生と保護者、10組  
 内 オリジナルの年賀状作りを体験します  
 申 11月17日(木)までに、往復はがきに7  
 面右上の必要事項(保護者分)と子どもの  
 氏名・学年を書いて、〒277-0005  
 柏5丁目8-12 柏市中央公民館へ郵送  
 (必着)・FAX 7163-9364するか info-  
 chkm@city.kashiwa.lg.jp ※応募  
 者多数の場合は抽選。手話通訳・要約筆  
 記の希望者はその旨記入を  
 所 園 中央公民館 ☎7164-1811

竹箸作り **わんぱく** 動物触れ  
 バルーン **こども祭り** 合い体験  
 アート

11月26日(土)・27日(日) 青少年  
 午前10時～午後3時 センター

所 市内在住の小学生(小学3年生以下は  
 保護者同伴) 費 各日100円 所 靴(室  
 内用) 申 当日、会場へ直接  
 所 園 柏市青少年相談員連絡協議会  
 (生涯学習課内) ☎7191-7393

**児童センターへ行こう!**

※特に記載がないものは会場・申し込み・問い合わせともに各施設へ 保護者=主に保護者対象

光ヶ丘遊戯室(光ヶ丘近隣センター内)  
 ☎7170-7600(午前9時～正午・午後1時～5時)

●グループ「りん」の絵本と遊ぼう  
 絵本の読み聞かせ・歌・ミニ工作などで、  
 3世代触れ合いの時間を過ごします  
 時 11月15日(火)午前10時30分～11時  
 30分 所 幼児と保護者、先着15組  
 申 当日、会場へ直接

高柳児童センター ☎7190-1348

●パパとあそぼう「くんせいに挑戦」  
 親子でダンボールくんせい器を作り、く  
 んせいを作って食べます  
 時 11月27日(日)午前10時～午後1時 所  
 子どもと保護者、先着12組 費 500円  
 申 11月2日(水)午後2時～☎で

**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
2日(水)午前10時 30分～11時	読み聞かせ・親子ふ れあい遊び・歌
3日(木)・5日(土)・6 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
10日(木)午前10時 30分～11時	読み聞かせ・わらべう た・テーブル人形劇
12日(土)午前10時 30分～11時30分	絵本作家・はたこうし ろうさんの「おえかき おはなし会」
13日(日)午前11時 ～11時30分	読み聞かせ・手遊び・ パネルシアター

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

**わいわい**  
 対象は1歳6カ月～3歳児と  
 保護者。気軽に参加して、み  
 んなで「わいわい」楽しもう!

\*ふれあい親子広場  
 市内の公園などで、保育士と一緒に手  
 遊びやゲーム・エプロンシアターなどを楽  
 しみます。  
 時 所 別表参照 申 当日、会場へ直接  
 \*子育てサークルへの遊びの支援  
 定期的に活動している子育てサークル  
 へ保育士が出向き、遊びやおもちゃ作り  
 のノウハウを伝授します。  
 所 園 しこだ児童センター ☎7145-2522

とき	ところ
11月10日(木)	南柏児童遊園(南柏2丁目)
16日(水)	柏ふるさと公園
18日(金)	藤心近隣センター前広場
21日(月)	青少年センター ㊦
25日(金)	光ヶ丘中央公園(光ヶ丘団地)
29日(火)	南部公園(新逆井2丁目)
12月 2日(金)	新富げんきなひろば(新富町1丁目)
7日(水)	モラージュ柏(大山台2丁目) ㊦
9日(金)	増尾城址(し) 総合公園
15日(木)	こども図書館 ㊦
19日(月)	青少年センター ㊦
21日(水)	県立手賀の丘少年自然の家 ㊦

※時間は午前10時30分～11時30分(こども  
 図書館は11時まで。㊦を除き雨天中止)

**団体・サークル  
の催し**

●市民団体やサークルからの  
 情報を掲載しています

近せ=近隣センター、中公=中央公民館、  
 ひまプラ=ひまわりプラザ、教福=教育福  
 祉会館、県プラ=さわやかちば県民プラザ

■書と表装を楽しむ作品展  
 時 11/7～13の9時30分～17  
 時(11/7は13時から、11/13  
 は16時まで) 所 中公 費 無料  
 所 園 武田 ☎090-8432-7428  
 ■英会話体験会  
 時 11/8・10の10時～10時50  
 分 所 中公 所 講師は外国人。レ  
 ベル別・少人数 費 1回500円  
 所 園 澤田 ☎050-3709-5874  
 ■手書きで年賀状を書きませ  
 んか  
 時 11/8・22の10時～12時 所  
 豊四季台近せ 費 1回500円 持  
 筆記具 所 園 儀部 ☎7174-8415  
 ■不登校小・中学生の保護者  
 のための教育シンポジウム  
 時 11/12の10時～12時 所 園  
 こども教育支援財団柏分室(旭町2丁  
 目) 所 園 保護者、教育関係者 費  
 500円 所 園 柳瀬 ☎7141-6655

■パッチワーク1日講習会  
 時 11/11の12時～15時 所  
 パレット柏 所 園 クリスマスオーナメ  
 ントを作ります 費 1,900円 申  
 要予約 所 園 大田 ☎7139-1105  
 ■「21世紀に生きる日本人のた  
 めの浄土思想」出版記念講演会  
 時 11/12の14時～16時 所  
 アミューゼ柏 費 無料 所 園 小林 ☎7139-  
 1324  
 ■里山まつり  
 時 11/13の10時～12時30分 所  
 下田の森(酒井根6丁目) 所 園 餅つ  
 き、縄ない、小学生の太鼓演奏  
 など 費 無料※餅1パック100円  
 所 園 廣沢 ☎090-5322-4062  
 ■ふれあいバザー  
 時 11/13の10時～14時 所  
 所カフェ・みんなのたまり場(緑  
 ケ丘) 費 無料 所 園 吉江 ☎7157-  
 0760

■103の寺宝展  
 時 11/6までの10時～16時 所  
 龍泉院(泉) 費 無料 所 園 岡本 ☎  
 080-5646-8509  
 ■みすゞ詩全員朗読サロン  
 時 11/13・19の12時～15時 所  
 パレット柏 所 園 発声訓練、輪読・  
 合唱で朗読。初心者へ指導あり  
 費 無料 所 園 永田 ☎7173-6746  
 ■デジタル写真研究会「コア」  
 写真展  
 時 11/14～20の9時～17時(11  
 /14は12時から、11/20は16時  
 まで) 所 中公 費 無料 所 園 阿部 ☎  
 7144-5984  
 ■講演会 宮沢賢治・童話「い  
 ちようの実」を読み味わう  
 時 11/15の10時～12時 所  
 パレット柏 所 園 先着60人 費 500  
 円 申 要予約 所 園 大渡(おおわた  
 り) ☎090-5339-7525

■市民活動・ソーシャルビジ  
 ネス講座  
 時 11/18の12時30分～14時30  
 分 所 園 パレット柏 所 園 先着20人  
 費 500円 申 要予約 所 園 北川 ☎  
 090-5509-5398  
 ■大人向けコンサート  
 時 11/19の14時～16時 所  
 市民文化会館小ホール 所 園 昭和の  
 歌を演奏。歌声タイムもあり  
 費 無料 所 園 デジタルクラブ ☎  
 7105-1170  
 ■みんなで遊ぼう こどもランド  
 ～ちびっこ消防士  
 時 11/20の9時30分～12時 所  
 大堀川防災レクリエーション公  
 園 費 無料 所 園 鈴木 ☎7173-  
 9502  
 ■きりとも祭  
 時 11/20の10時～14時 所  
 作品展示・販売・ステージ発表・  
 模擬店など 費 無料 所 園 桐友  
 学園(大津ケ丘2丁目) 大塚 ☎  
 7191-5277

■歌声喫茶  
 時 11/23の13時30分～15時  
 30分 所 園 北柏町会ふるさと会館  
 (北柏3丁目) 費 1,000円 所 園 飲  
 み物・菓子あり 所 園 小齋(こさい)  
 ☎090-3907-3437  
 ■響きあう世界へ  
 時 11/30の19時～21時 所  
 アミューゼ柏 所 園 山口裕之氏(元N響  
 コンサートマスター)をお招きして  
 費 3,500円(前売り3,000円) 所  
 さやの会 ☎070-3149-5216  
 ■ホームページ制作講座  
 時 12/3～来年1/7の(土)10時～  
 12時(計5回) 所 園 東葛テクノ  
 プラザ(柏の葉5丁目) 費 5,000円  
 申 要予約 所 園 セカンドライブF ☎  
 7100-8023

「サークル会員募集」コーナーは  
 毎月15日号に掲載します

●対象が限定でなく、当日参加できるイベント等を掲載。天候により中止となる場合あり。情報は10月18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

2016  
NOVEMBER

11

# かしわイベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
●アートラインかしわ(11/3まで。柏駅周辺) ●柏市文化祭(11/20まで。市内各施設) ●TEGAスタンプラリー(11/30まで。手賀沼・手賀川周辺)		1	2	3 文化の日	4	5
6 ●柏商業祭(P8参照)	7	8	9 ●市民と消防ふれあいコンサート(11:00～。柏駅東口ダブルデッキ)	10	11 ●「福祉の心」作品展(P8参照) ●KASHIWA WHISKY WEEKS オープニングイベント(P8参照)	12 ●柏市場市民感謝デー(8:00～) ●青和園祭(P8参照) ●防災公園市民収穫のつどい(P8参照) ●かたくりの里いきいきふれあい祭り(11/13まで。P8参照)
13 ●KASHIWAマラソン(8:30～。柏の葉公園) ●リサイクルフェア(9:30～。柏の葉小学校)	14	15	16	17	18	19 ●お茶会(10:00～。11/20まで。あけぼの山公園内柏泉亭) ●手賀沼ふれあいウォーク(8:30～。柏ふるさと公園ほか)
20 ●柏市総合防災訓練(9:00～。土小学校ほか) ●拡大版ての市・ジモトワカゾー野菜市(10:00～。ハウディモールほか)	21	22	23 勤労感謝の日 ●柏市民活動フェスタ&ぼかぼか市(P8参照)	24	25	26 ●わんぱくこども祭り(11/27まで。P10参照) ●柏エンゼルクロスホームゲーム(11/27まで)
27	28	29	30	●KASHIWA WHISKY WEEKS スタンプラリー(11/11～12/2。P8参照) ●「拡大常設展～かしわ3万年の歩み～」(来年2/19まで。郷土資料展示室)		

柏の葉・街まるごとオープンキャンパス2016  
◎カレンダー内の📅が開催日。詳しくはUDCKのホームページで

**図書館本館の催し** …… **プラネタリウム** …… **おはなし会** ……  
 テーマ/宇宙に浮かぶ石-地球 隕石 小惑星- 物語/ペルセウスの冒険  
 図 図書館本館 ☎7164-5346 時 12日(土)・26日(土)①午後1時30分②午後3時30分  
 (月曜休館※祝日は除く) 13日(日)・27日(日)①午前11時②午後1時30分③午後3時30分  
 図 毎週木曜日午後3時30分～4時 19日(土)午後2時30分～3時  
 (毎月第3土曜日)

**Pick Up** **パレット柏の催し**  
 今年5月にオープンした柏市文化・交流複合施設「パレット柏」では、市民が集い、活動し、交流する場をコンセプトとした、さまざまな催しが行われています。  
 図パレット柏 ☎7157-0280

**耳より情報** **パレット柏をご活用ください**  
 パレット柏のオープンスペースは、開放的な空間にテーブルとイスが並び、誰でも自由に座って話したり、勉強したりすることができます。10月からは、全館でWi-Fiの利用ができるようになりました。詳しくは、パレット柏総合受付にお問い合わせください。

催し	とき	対象	内容	費用	申し込み
「ラ・ギターラ」コンサート	11月5日(土)午後5時～6時	どなたでも、先着100人	「ラ・ギターラ」によるギターコンサートです	無料	当日、会場へ直接 ※午後3時から、会場整理券を配布
初めてのフラダンス	11月8日(火)・15日(火)午後6時～7時(計2回) 11月8日(火)・15日(火)午後7時～8時(計2回)	小学生、先着20人 20歳以上のかた、先着20人	カフラオハワイ所属インストラクター川嶋幸里さんを講師に迎えた、初心者向けのフラダンス教室です	無料	11月2日(火)午前9時から、パレット柏へ電話で
おはなし会	11月9日(水)午前11時～11時30分	未就学児と保護者、先着20組	絵本の読み聞かせなどをします	無料	当日、会場へ直接
星空教室	11月12日(土)午後6時～7時	小学生、先着15人	家庭用プラネタリウムを使って星座を解説します	無料	11月2日(火)午前9時から、パレット柏へ電話で
大人のぬりえ講座	11月14日(月)・21日(月)午後6時30分～8時	どなたでも、各回先着15人	水彩色鉛筆を使った大人の塗り絵講座です	各回500円	
押し花教室	11月18日(金)午前10時～正午・正午～午後2時	どなたでも、各回先着20人	押し花を使ったティッシュケースを作ります	各回2,000円	
パパと簡単クッキング	11月26日(土)午後1時～4時	親子、先着8組(1組3人まで)	お菓子作りが初めてでも簡単に作れるケーキです	1組1,000円	

**柏の旬感**  
 このコーナーでは、「旬を感じる」情報をお届け！今年度は、市内で生産される季節の農産物を紹介します。  
 今月のテーマ  
**「柏の野菜といえばカブ」**

**日本一の生産量・カブ**  
 柏市が生産量日本一を誇るカブは「日本書紀」にも記述が登場するほど古くから食べられてきた野菜で、春の七草の一つである「すずな」としても知られています。今でも、全国各地で栽培されていますが、市内で生産されるカブの多くは小カブです。大正時代、東京の漬物需要を満たすため、豊四季地区を中心に栽培が始まったとされています。ぜひ、直売所に足を運び、柏のカブを味わってみてください。

**飲食店や加工品でも楽しめます**  
 主な出荷時期は10月～6月頃で、出荷量も多く品質も良いものが出回ります。市内では、和洋中問わず多くの飲食店で旬のカブをメニューに取り入れるなど、さまざまな料理として提供されています。また最近では、柏を代表する野菜ということで、カブを使った加工品も作られています。道の駅しようなんで、通年販売されている「柏産かぶのソフトクリーム」、JAちば東葛の漬物や市内洋菓子店が販売するお土産なども人気です。



▲ソフトクリーム ▲カブのお菓子

# かしわ

平成28年(2016年)  
No.1516

市内人口

417,394人(前月比210人増)  
●男 207,336人 ●女 210,058人  
●世帯数 178,689世帯(前月比161世帯増)  
(28.10.1現在)

柏の情報スマホで!  
無料宅配やメール  
配信サービスの  
申し込みも



QRコード

## 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。



### 積水化学女子陸上競技部 実業団女子の日本一決定戦に挑む

柏を練習拠点に活動する積水化学女子陸上競技部が、11月27日(日)に宮城県で開催される全日本実業団対抗女子駅伝競走大会(クイーンズ駅伝)に出場します。普段は手賀沼周辺の遊歩道や柏市近郊の競技場などで練習をしている彼女たち。この日は、白井運動公園陸上競技場(白井市)で練習を行い、今夏に開催されたリオデジャネイロオリンピックに出場した尾西美咲選手を中心に汗を流していました。昨年の同大会5位でシード権を獲得し、初優勝へ向けて万全の態勢です。杜の都で日本一に向けて駆け抜けろ!セキスイフェアリーズ!



▲本番さながらの緊張感

#### リオ五輪出場 尾西選手から記念のプレートを受贈

この夏、多くの感動を残したリオデジャネイロオリンピックに出場した尾西美咲選手から、出場記念のプレートが寄贈されました。プレートは、市役所本庁舎受付のホームタウンメモリアルケースに飾っていますので、市役所にお越しの際は、一度ご覧ください。



▲日本代表陸上競技選手団の名前が刻まれたプレート



### 柏ゴールデンホークス 世界のチアダンスに触れよう!

チアダンス日本代表選考会が10月1日に国立代々木競技場で開催され、柏ゴールデンホークスがポンダブル部門とハイキック部門で1位を獲得し、日本代表候補に決定しました。同チーム代表のオサギエ淑子さんは「新たなメンバーでチャレンジした今回は、ポン部門の候補には手が届きませんが、クラブチーム世界大会の出場権は必ず獲得できるような日々精進します」と、決意を新たにしました。



▲2部門で1位を獲得

#### かしわチアダンスフェスティバル★2016

同チームの世界レベルの演技を間近で見ることができるほか、チアダンス教室も行います。  
時 11月23日(水)午後3時~6時 所 中央体育館  
◎申し込み方法など、詳しくはかしわチアダンスフェスティバル実行委員会へお問い合わせを  
問 同実行委員会 ☎7147-3898



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



### 五感で秋を楽しむ あけぼの山農業公園まつり

ぐずついたお天気の中、幕を開けた連休初日の10月8日、あけぼの山農業公園まつりが開催されました。昼過ぎからは大雨に見舞われたものの、地産の野菜や名産品、各種模擬店などの、ふるさと広場に出店された飲食・物販ブースをはじめ、幅広い年齢層の来場者でにぎわいました。他にも、初登場のミニ動物園では子どもたちが「ひよこはふわふわであったかいね」と、動物たちとの触れ合いを楽しんでいました。同公園のシンボルである風車前のコスモス畑では、連日の天候不良などから控えめな咲き具合であったものの、色とりどりのコスモスが見られました。



▲地産の野菜が数多くお目見え



▲かれんな姿で来場者の目を楽しませたコスモス



▲ひよこは下からすくうように触ろうね



### 主役は地域の子どもたち セブパークアリオ柏で沼南まつり

沼南町時代から続き、今年で36回を迎える沼南まつりが10月9日、場所を新たにセブパークアリオ柏(大島田)で開催されました。沼南まつりは「こどもに優しい」をテーマに、沼南地域を中心に活動する子どもたちの団体が日頃の成果を発表する場として、吹奏楽の演奏やダンスなどのパフォーマンスを披露しました。物販エリアでは、市内の商工業製品のほか、宮城県気仙沼市やふるさと交流都市の福島県只見町が出店。それぞれの特産品が並べられ、たくさんのかたでにぎわいました。



▲ステージで自慢のパフォーマンスを披露



▲気仙沼と只見のブースには、珍しいものがたくさん

有料広告

## DUO SCENE

266邸  
シニア向け分譲マンション  
(中高年齢者専用)

売却  
相対  
賃貸  
可能です。



資産になる  
「所有権方式」の  
新築マンション。

つくばエクスプレス  
「柏の葉キャンパス」  
駅から 徒歩 5分 (360m)

秋葉原まで  
直通 30分  
つくばエクスプレス区間快速利用

天然温泉大浴場付

レストラン併設

「介護」サービス

24時間コンシェルジュ

※1大浴場の温泉は、敷地内の源泉より水中モーターポンプで汲み上げ、除鉄および温泉付随ガス(メタンガス)を分離した後、送湯管ならびに貯湯タンク経由で給湯します。また、適宜加温・加水・循環ろ過を行い、適温と水質を維持します。  
※2スタッフの滞在時間を表記しており、休憩・取組時間を含まず、各種サービスの提供時間には限りがございます。緊急対応は24時間行います。  
※3サービスは個人契約が必要なもの、有料のものがございます。詳しくは係員にお問い合わせください。  
※外観想定イメージCGは計画段階の図面を基に描き起こしたもので実際とは多少異なります。なお、外観形状の細部、設備機器等は表現しておりません。権利は特定の季節を想定したものではありません。

■「デュオセーヌ柏の葉キャンパス」物件概要【全体概要】●所在地/柏都市計画事業柏北部中央地区一帯型特定土地区画整理180街区1画地【保留地】(底地:千葉県柏市若葉原山263-1他)●交通/つくばエクスプレス「柏の葉キャンパス」駅徒歩5分(360m)●用途地域/近隣商業地域●敷地面積/6,171.23㎡●建築面積/2,178.98㎡●建築延床面積/22,144.16㎡●構造・規模/鉄筋コンクリート造15階●総戸数/270戸(住戸266戸、店舗4戸)、他に管理運営室等●建築確認番号/第UHCC建26597号(平成27年5月7日付)●分譲後の権利形態/敷地:専有面積割合による所有権の共有建物(専有部分)区分所有権(共有部分)●専有面積割合による所有権の共有●竣工後の管理形態/管理組合結成後、株式会社フージャースリビングサービスに委託(常勤)●駐車場/敷地内 住宅用105台(平置き13台(うち身障者用1台))月額使用料12,000円~15,000円(機械式92台 月額使用料3,000円~8,000円)(他来客用1台)●バイク置場/3台 月額使用料1,000円●シニアカー置場/5台 月額使用料1,000円●自転車置場/129台 月額使用料100円~300円●竣工時期/平成29年2月下旬●入居予定時期/平成29年3月下旬●入居条件/満50歳以上、ご自身で身の回りのことができ、共同生活が可能なお方。またご入居には一定の審査がございます。(複数入居の場合、1名が左記対象外でも審査により入居が可能な場合がございます)●設計・監理・施工/株式会社長谷工コーポレーション●管理会社/株式会社フージャースリビングサービス●事業主(売主)/株式会社フージャースコーポレーション【第3期販売概要】●販売価格(税込)/3,378万円~6,198万円●最多販売価格帯(税込)/3,600万円台(6戸)●販売戸数/40戸●間取り/1LDK-2LDK●専有面積/54.00㎡~80.06㎡●バルコニー面積/10.0㎡~19.0㎡●管理費(月額)/39,040円~57,880円●入居者1名増加につき追加ライフサービス費23,000円加算 別途 TES(給湯器)リース料1,980円 町内会費34円●修繕積立金(月額)/8,100円~12,010円●修繕積立基金(引渡時一括払)/540,000円~801,000円●管理運営費/30万円(引渡し時一括)●ライフサービス預り金/20万円(引渡し時一括)●先着順受付場所/「デュオセーヌ柏の葉キャンパス」マンションギャラリー●先着順受付時間/10時~18時●取引条件の有効期限/平成28年11月末日●先着順につき、ご希望の住戸が完売済の場合が御座います。予めご了承ください。●ご入居には一定の審査がございます。また、申込の際には身分証明書(健康保険証・運転免許証等)および認印が必要です。●販売価格には建物価格に消費税率8%相当額が含まれます。●掲載の概要は平成28年10月7日時点のものです。最新の情報はホームページにてご確認ください。

先着順受付中!  
[モデルルーム公開中!]

お問い合わせは「デュオセーヌ柏の葉キャンパス」マンションギャラリー  
☎ 0120-800-690  
営業時間/10:00~18:00 定休日/水曜

詳しい情報はホームページから  
シニア柏の葉 検索

【東証一部上場】フージャースグループ  
フージャースコーポレーション  
国土交通省大臣官庁(41)第0050号(一社)不動産委員会  
(一社)全国住宅実業協会(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟  
東京都千代田区九段の丸2-3-3の内務通ビル10F 〒100-0005



古紙配合率70%再生紙と植物油インキを使用しています。  
また、見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

※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「株式会社ホープ」(☎092-716-1401)へ