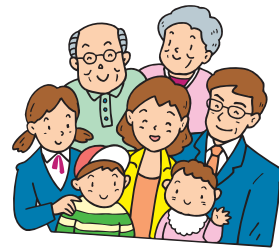


- 公文書や個人情報の開示状況………2
- 市営住宅の入居者を募集………2
- 自転車事故を防止しよう………3
- 放射線測定器の貸出期間を変更…3
- 情報ひろば………4～7
- 6月16日に地場野菜即売会を開催…8

自分の身体を見つめ直そう

特定健康診査で 健康チェック!



まずは年1回の健診から

国民健康保険に加入している40～74歳の人に、特定健康診査の受診券を送付(送付時期は右図)

誕生月	送付時期	誕生月	送付時期
4・5月	5月上旬	10・11月	8月上旬
6・7月	6月上旬	12・1月	9月上旬
8・9月	7月上旬	2・3月	11月上旬

※40歳代は全員、5月上旬に送付

特定健康診査 (医療機関)

体重・腹囲測定、血液検査など、複数の検査項目があります

健診を受診した人には

食事や運動など、日々の生活で実践できる“ちょっとした工夫”を受診者全員に提供! あなたに合った生活習慣改善プランを考えましょう

健診の結果…

今のところ心配なし

今後、現状を維持しましょう! 規則正しい食生活や適度な運動は忘れずに。
□他の検査数値で病気が疑われる場合は、受診を勧めています。

生活習慣の
改善が必要

現在、治療中の人
服薬中の人

- ・ 高血圧
- ・ 高血糖
- ・ 脂質異常 など

医師の指導のもと、
体調管理を

特定保健指導 (保健センター、 医療機関など)

医師、保健師、管理栄養士などの専門家が、生活習慣改善のための教室や面接を通じて、皆さんをサポートします

動機づけ支援

生活習慣病のリスクがあり、改善が必要
な人

目標設定

6カ月後評価

体重○キロ減、
ウエスト□センチ減!



目標達成できたかな?!

積極的支援

生活習慣病のリスクが高く、メタボに近づいている人

目標設定

約3カ月後に中間評価

6カ月後評価

年齢を重ねるごとに、だんだん気になってくるおなか周りや体重の増加…。父の日を前に、いつも忙しいお父さんの健康を、家族みんなで考えてみませんか。

☎ 国民健康保険課 特定健康診査室 ☎436-2379

国の法律制定に伴い、20年からスタートした特定健康診査。これは、さまざまな生活習慣病の引き金となるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群※以下メタボ)に着目した健診で、40歳から74歳までのすべての人が対象です。また、健診で生活習慣の改善が必要となった人には、専門家による特定保健指導を行います。市では、特定保健指導の対象者と積極的に連絡を取り、改善に向けた取り組み

をサポートしてきました。健診の実施から3年が経過し、特定保健指導の対象者は減少してきましたが、受診率はまだ高いとは言えません。受診券は、左上表の時期に市から送付しています。あなたの健康状態を知るために、そしてメタボ予防のためにも、受診券が届いたら、必ず受診しましょう。□国民健康保険加入者以外の方は、勤務先等で受診してください。

市では国民健康保険加入者に
受診券を送付しています



指導プランを実践して 身も心も軽快に!

岡田 衛さん
恵美子さん(芝山3)

妻から勧められ、2月に健診を受診したところ、特定保健指導に該当し、生活習慣改善の指導をしてもらいました。

体重を減らすための食事指導を受け、野菜中心にしたり、白米の量を少し減らす等、無理のないプランを実践。3カ月が過ぎ、約10キログラム減量しましたが、ひざの痛みが和

らぎ、血圧も下がるなど、体調にも変化が出てきました。これも、毎月連絡をくださる保健師さんと、食事を管理してくれている妻のおかげだと感謝しています。今では、体重計に乗るのが楽しみです。

これからも毎年健診を受診し、夫婦二人とも健康で働き続けていきたいです。



〈利用時間〉

- ・ 団体利用 (8月1日～)
(月)～(金)午前9時～午後3時
- ・ 一般利用 (7月1日～)
(月)～(金)午後3時30分～5時30分
(土)(日)祝午前9時～午後5時30分
※10月～3月は午後4時30分まで

〈利用料〉 無料

団体利用は申し込みが必要です。利用月の前月の15日～20日の間に、利用申込書を大穴運動施設運営委員会へFAX(469-0512)にて申し込んでください(先着順)。

□利用申込書は、生涯スポーツ課、体育施設管理事務所で配布するほか、市ホームページからも取り出せます。

開放的な空間が広がる芝生広場では、フットサルやグラウンドゴルフ、キャッチボール、バドミントンなど、幅広い種目を、子どもからお年寄りまで無料で楽しむことができます(バットの使用およびゴルフは禁止)。

また、36台分の駐車場や、高齢者や身体の不自由な人のために、車いす対応の多目的トイレも設置しています。

☎ 生涯スポーツ課 ☎436・2910

7月1日(日)に、全面天然芝を敷き詰めた「大穴多目的運動広場」がオープンします。これは、大穴市民プール跡地を整備したもので、地域の健康づくりの中核施設となります。

健康維持・
体力づくりに!
大穴多目的運動広場

市営住宅(空き家)の入居者を募集

募集戸数・家賃

団地名※1		区分※2	間取り	家賃（円）※3	戸数	対象人数
直営住宅	海神3丁目	一般	3DK	16,300～32,000	1	2人以上
		障害	〃		1	
	馬込町	母子	〃	16,200～31,900	1	〃
	二宮第1	一般	〃	20,000～39,200	2	3人以上
	藤原	〃	〃	23,000～45,200	1	〃
	大穴南	一般	2DK	19,900～39,100	2	2人以上
			3DK	27,100～53,300	1	3人以上
前原	〃	2DK	23,100～45,400	1	2～3人	
借上住宅	(仮称)芝山	〃	3DK	14,900～29,400	10	3人以上
	習志野台	老人	1DK	13,400～26,300	1	1～2人
	藤原	〃	〃	11,000～21,700	1	〃
	夏見台	障害	〃	13,100～25,800	1	〃
	湊町	一般	3DK	27,300～53,700	1	3人以上
		老人	1DK	15,400～30,300	1	1～2人
	薬円台	〃	〃	13,900～27,400	1	〃
	旭町	一般	2DK	15,800～31,100	1	2～3人
		老人	1DK	12,600～24,700	1	1～2人
	新高根	〃	〃	13,200～25,900	1	〃
	上山町	一般	3DK	24,300～47,700	1	3人以上
行田	単身	1DK	13,700～26,900	1	1人	
管理人 (借上住宅)	東船橋	管理人	〃	15,900～31,200	1	2人
	藤原	〃	〃	12,000～23,600	1	〃
	南本町	〃	〃	13,300～26,200	1	〃

※1 直営団地・借上住宅・管理人ごとに、建設年度の古い順に掲載
※2 老人は60歳以上
※3 家賃は入居者の収入によって決定。入居後3年を経過し、所定の計算による月収額が(申込資格)⑤を超えている世帯は、住宅を明け渡す努力義務と割増賃料が課せられます

- ・募集戸数・家賃 左上表(申込資格) 次の①~⑥のすべてに該当する人

① 日本国籍を有する人

② 日本に永住することと認められた外国人

③ 市内に住居登録のうえ、居住している

④ 現在同居しているか、同居しようとする親族がいる。単身者の場合は次のいずれかに該当する(ただし、常時介護を必要とする人で、入居後、介護が受けられない場合は不可)

⑤ 60歳以上(ただし、公営住宅法施行令改正の経過措置により、昭和31年4月1日以前に生まれた人も申し込み可)

⑥ 身体障害者手帳(4級以上)、精神障害者保健福祉手帳(療育手帳、戦傷病者手帳(第1款症以上)の交付を受けている

・原子爆弾被爆者の認定を受けている

・海外からの引揚げ後、5年を経過していないハモン病で療養所にいた生活保護を受けている

・中国残留邦人等支援給付を受けている

・配偶者からの暴力で保護を受けた後、もしくは、配偶者に対し裁判所から接近禁止命令または退去命令が出された後5年を経過していない

④ 現在、住宅に困っていることが明らかである

⑤ 世帯のひと月あたりの所得が15万8000円(60歳以上のみの世帯、障害者のいる世帯等は21万4000円)以下

※詳しくは募集案内をご覧ください

⑥ 暴力団員でない(「暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律」の規定による)

・入居予定時期 8月中旬

・申込書の配布 6月29日(金)まで、住宅政策課、船橋駅前総合窓口センター、各出張所・連絡所で配布

※(出)は除く。船橋駅前総合窓口センターのみ23日(土)、24日(日)も配布

・申込み 6月28日(木)、29日(金)の午前9時30分~午後7時30分に、必要書類を市役所7階705会議室へ持参

・入居者の決定 7月6日(金)午前10時から市役所9階903会議室で公開抽選
- ・身障者手帳(4級以上)、精神障害者保健福祉手帳(療育手帳、戦傷病者手帳(第1款症以上)の交付を受けている

・原子爆弾被爆者の認定を受けている

・海外からの引揚げ後、5年を経過していないハモン病で療養所にいた生活保護を受けている

・中国残留邦人等支援給付を受けている

・配偶者からの暴力で保護を受けた後、もしくは、配偶者に対し裁判所から接近禁止命令または退去命令が出された後5年を経過していない

④ 現在、住宅に困っていることが明らかである

⑤ 世帯のひと月あたりの所得が15万8000円(60歳以上のみの世帯、障害者のいる世帯等は21万4000円)以下

※詳しくは募集案内をご覧ください

⑥ 暴力団員でない(「暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律」の規定による)

・入居予定時期 8月中旬

・申込書の配布 6月29日(金)まで、住宅政策課、船橋駅前総合窓口センター、各出張所・連絡所で配布

※(出)は除く。船橋駅前総合窓口センターのみ23日(土)、24日(日)も配布

・申込み 6月28日(木)、29日(金)の午前9時30分~午後7時30分に、必要書類を市役所7階705会議室へ持参

・入居者の決定 7月6日(金)午前10時から市役所9階903会議室で公開抽選

23年度 公文書や個人情報の開示状況等をお知らせします

問合せ
総務課
☎436-2069

情報公開条例に基づき、市が持っている情報を積極的に公表し、市民に開かれた市政を進めています。また、市の出資する法人等(下表1)でも、情報公開を行っています。

公文書の開示請求は5943件

23年度の公文書の開示実施状況は、下表2のとおりで、主な請求内容は、建築確認や下水処理場建設工事、学校に関する文書でした。

審議会などを公開

透明性・公正性を確保するため、市の審議会等の会議を原則として公開しています。昨年度は158の会議を公開しました。なお、主に個人情報を取り扱う会議が非公開となりました。

食糧費や市長の資産を閲覧できます

市長・議長の交際費や市長の資産等報告書のほか、市長・各課の食糧費が、市役所11階の行政資料室で閲覧できます。最新の市長の資産等報告書などは、7月2日(月)から閲覧可能です。

出資等法人については、(船橋市開発協会、(船橋市医療公社、(船橋市文化・スポーツ公社に公文書開示の申出が各1件ずつありました。

情報公開を行っている法人(表1)

(福)船橋市社会福祉協議会	☎431-2653
(財)船橋市開発協会※23年度事業をもって解散	☎436-2157 (財政課)
(公社)船橋市清美公社	☎431-3796
(財)船橋市環境公社※23年度事業をもって解散	☎457-4084 (同公社)
(財)船橋市医療公社	☎426-5981
(公財)船橋市生きがい福祉事業団	☎435-1255
(公財)船橋市公園協会	☎435-3051
(株)船橋都市サービス	☎426-6611
(公財)船橋市中小企業勤労者福祉サービスセンター	☎426-1155
(公財)船橋市文化・スポーツ公社	☎461-5611
(公財)船橋市福祉サービス公社	☎436-2832

個人情報の開示請求は345件

市が保有する個人情報は、個人情報保護条例で保護され、本人に限り、開示・訂正・利用停止を請求できます。

この条例に基づいて取り扱っている市の事務は、3月末現在で1753種類です。昨年度は345件の文書開示請求があり、すべてを正・利用停止を請求できました。

開示請求・閲覧などは情報公開コーナーで

公文書の開示請求や、個人情報の開示・訂正・利用停止請求の相談などは、行政資料室内の情報公開コーナーで受け付けています。

23年度 公文書開示の実施状況(表2)

区分	市長部局	公営企業管理者	教育委員会	選挙管理委員会	公平委員会	監査委員	農業委員会	固定資産評価審査委員会	議会	合計
処理件数	5630	6	263	2	1	1	1	1	38	5943
開示	3413	2	59	1	0	0	0	0	6	3481
部分開示	2115	3	157	0	0	0	0	0	29	2304
不開示	93	1	47	1	1	1	1	1	2	148
うち不存在	91	1	47	1	1	1	1	1	2	146
取り下げ	9	0	0	0	0	0	0	0	1	10

年金から個人市民税・県民税は天引きになります

☎市民税課☎436-2214

65歳以上の人の公的年金にかかる個人市民税・県民税は年金から天引きになります。なお、年金以外の所得にかかる市民税・県民税は、給与からの天引き、または金融機関で納付・口座引き落としになります。

〈対象となる人〉24年4月1日現在、65歳以上で公的年金を受給し、個人市民税・県民税が課税になる人

〈対象にならない人〉次のいずれかに該当する人

- 年金の支給額が年額18万円未満
- 介護保険料が年金から天引きになっていない
- 納付税額が年金支給額以上

○1月2日以降に市内に転入、または市外に転出

〈対象となる年金〉老齢基礎年金または昭和60年改正前の旧制度による老齢年金、退職年金等(国民・厚生・共済年金等)※遺族・障害年金は対象となりません

〈徴収の方法〉

- 新たに65歳になった人⇒10月以降老齢基礎年金等から差し引かれます(第1・2期は納付書で納付)
- すでに天引きになっている人⇒今年度の年税額から4・6・8月に天引きになった残りの額が、10・12・2月に天引きになります

中小企業をサポート

ご利用ください各種制度

- ▶国際規格認証取得 経費の30%(上限50万円)／先着2件
 - ▶エコアクション21認証・登録 経費の3分の1(上限10万円)／先着1件
 - ▶産業財産権取得・登録 経費の3分の1(上限10万円)／先着1件
 - ▶展示会等出展 経費の3分の1(上限10万円)／先着5件
 - ▶ホームページ作成 経費の3分の1(上限5万円)／先着6件
- 対象市内に事業所を有する中小企業
- 問合せ商工振興課☎436-2468



佐藤新三郎 議長

第2回市議会定例会 議長に佐藤新三郎氏を選出

☎議会事務局☎436・3012

平成24年第2回市議会定例会が6月1日から22日まで開かれています。1日の本会議において、議長に佐藤新三郎氏を選出しました。

高齢者支援協力バスのルートが一部変更

高齢者支援協力バス(船橋中央自動車学校)のルートが7月3日(火)から変更になります。ルート、時刻表等はお問い合わせいただくか市ホームページをご覧ください。なお、「広報ふなばし」7月1日号にも掲載します。

〈問合せ〉都市計画課交通政策室☎436-2055

東京電力株式会社に 放射線対策費用を請求

☎ 危機管理課 ☎ 436-2032



千葉補償相談センター・森直人
所長(写真左)に請求書を手渡す
松戸徹副市長

5月31日、福島第一原子力発電所事故に伴って、24年3月末まで市が負担した放射線対策に要した費用約1億2400万円を、東京電力株式会社に請求しました。

市では、事故発生から皆さんの健康不安の解消や、生活環境の安全・安心を確保するため、独自にきめ細やかな放射線量の測定と除染作業、市内産農林産物や保育園・学校給食に係る食材の放射性物質検査等を実施しています。

請求書を渡すにあたり、「農業者が作物の風評被害を心配するなど、現在でも市民の不安は解消されていない。しっかりとした対応をとってほしい」と要望しました。

貸出施設	所在地	予約受付電話	貸出回数
環境保全課	市役所4階	☎436-2480 (☎436-2453)	15台
北部公民館	豊富町4	☎457-0555 (☎457-0433)	10台
高根台公民館	高根台 1-2-5	☎461-3200 (☎461-7061)	15台

〈予約受付時間〉午前9時～午後5時
※7月から予約受付電話を()に変更します

予約受付を行わない日	7月16日、9月17日、22日各(祝) (北部・高根台各公民館は6月25日、7月30日、8月27日、9月24日各(月)も)
貸し出しを行わない日	6月25日(月)、7月16日(祝)、30日(月)、8月27日(月)、9月17日(祝)、22日(祝)、24日(月)

❑10月以降の貸出方法等は後日お知らせします。

継続測定施設の大気中の放射線量 (単位: $\mu\text{Sv/h}$)

※5月29日までに測定した最新の値

調査場所	測定箇所 (砂場以外)	最低値	最高値	平均値	砂場
小室保育園	5カ所	0.11	0.16	0.13	0.19
小室公園	4ヶ	0.10	0.17	0.13	0.11
小室小学校	5ヶ	0.14	0.19	0.17	0.08
小室中学校	5ヶ	0.14	0.18	0.16	0.10
豊富小学校	5ヶ	0.15	0.20	0.17	0.11
豊富中学校	5ヶ	0.13	0.17	0.16	0.10
八木が谷第2号公園	3ヶ	0.15	0.18	0.17	0.10
若松公園	5ヶ	0.08	0.12	0.10	0.08
坪井近隣公園	5ヶ	0.09	0.16	0.13	
習志野台第二保育園	3ヶ	0.08	0.10	0.09	0.14
薬円台小学校	5ヶ	0.07	0.13	0.10	0.08
金杉小学校	5ヶ	0.09	0.11	0.10	0.09
運動公園	5ヶ	0.12	0.15	0.14	0.09
天沼弁天池公園	5ヶ	0.07	0.09	0.08	0.14
市立船橋特別支援学校	4ヶ	0.12	0.19	0.15	
法典公園(グラスポ)	5ヶ	0.13	0.16	0.15	0.13
西船保育園	3ヶ	0.08	0.10	0.09	0.11

市では、子どもたちが活動する時間が多い学校や公園などを優先して測定し、**除染の基準値を、50センチメートルの高さで放射線量が0.23 $\mu\text{Sv/h}$ と定めています。**なお、この基準値は、福島原発事故の由来による追加被ばく線量を1mSv/年として計算したものです。



▶ 帰宅困難者支援の協定を
結んだ施設の代表者の皆
さんと藤代孝七市長

帰宅困難者への支援協力で 民間企業6社と協定を締結

☎ 危機管理課 ☎ 436-2032

5月23日、ホテルや研修施設、スポーツクラブなど6社(7施設)と「災害発生時における帰宅困難者支援に関する協定」を結びました。

これは、災害発生時に、多くの帰宅困難者の発生が予想されることから、国道14号沿いやJR船橋駅周辺の対策として、支援の協力を求めているものです。

各施設では、水やトイレ、休憩場所を提供するほか、鉄道の運行や通行可能な道路などの情報提供を行います。

今後も、帰宅困難者の発生が予想される地区において、協力を要請していきます。



- ① 車道が原則、歩道は例外
 - ② 車道は左側を通行
 - ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
 - ④ 安全ルールを守る
 - ⑤ 保護者は子どもにヘルメットの着用を
- 手軽な自転車も、ルールやマナーを守らないと思わぬ事

安全利用五則を守る

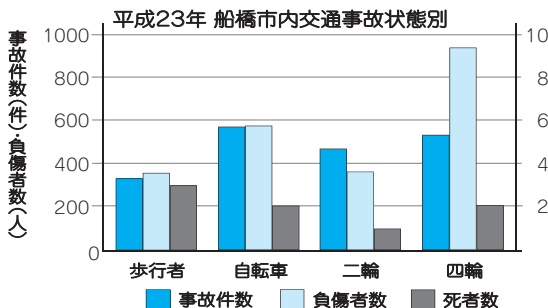
多くの人が利用している自転車。最近では自転車利用者のルール違反やマナーの欠如が目立ちます。乗り方の基本をもつ一度考え、事故のない自転車利用を目指しましょう。

禁止事項	罰則
飲酒運転	5年以下の懲役または100万円以下の罰金
信号無視、車道の右側通行	3カ月以下の懲役または5万円以下の罰金
一時停止をしない	
夜、無灯火で運転	
運転中の携帯電話(携帯音楽機器を含む)や傘などの使用	5万円以下の罰金
二人乗り(6歳未満の子どもを幼児用座席に乗車させている場合などは除く)	2万円以下の罰金または料料
並進(「並進可」の標識のある場所は除く)	

故に、被害者にも加害者にもなる場合があります。交通事故を起こした場合は、刑事責任や賠償責任を負います。また、法律違反をした場合には罰則もあります(左表)。

自転車事故を 防止しよう

人身事故の約25パーセントは、自転車利用者が当事者です。昨年は市内で579人が死傷しています(下グラフ参照)。また、特に夜間の無灯火運転や車道の右側を通行する違反が多く見られますが、このような利用は、周りの人にも大変危険です。道路交通法上、自転車は「車両」であり、警察では、自転車の悪質な違反に対し、取り締まりを強化しています。交通ルールに従い、自転車を利用しましょう。



毎月15日は
「自転車安全の日」

人身事故の1/4は自転車運転 あなたの運転は 大丈夫ですか？



問合せ

市民安全推進課
☎ 436-2292
船橋警察署
☎ 435-0110
船橋東警察署
☎ 467-0110

収入が少ない人などへ

☎ 介護保険課 ☎ 436-2303

介護保険料を減額します

収入が少ない人や、特別な事情で今年の収入が著しく減少する見込みのある人には、介護保険料の減額や免除制度があります。

〈対象〉次に該当する65歳以上の人

- ① 市民税非課税世帯(生活保護受給者を除く)で、扶養されておらず、かつ世帯の合計収入が生活保護基準の1.2倍未満で預貯金額が200万円以下
- ② 世帯の生計中心者の24年中の収入が、特別な事情(死亡、長期入院、事業の廃止など)で前年より著しく減少する見込みで

ある(23年中の合計所得が500万円以上の人は除く)

〈軽減額〉

- ① 保険料の2分の1、または3分の1
- ② 保険料の全額～5分の2

〈申請方法〉申請書と必要書類を介護保険課へ

※用紙は同課で配布。必要書類は事前にご確認ください。6月中に申請すれば年間の額を、以降は申請月の分から審査後に減額

❑東日本大震災により、被災された方の減額・免除についてはお問い合わせください。

社会福祉法人等が行う介護サービスを利用する人へ
利用料の減額申請を受け付け

7月分の利用分について、減額申請を受け付けます。現在利用している人も、改めて申請が必要ですが、必要です。

〈減額が受けられるサービス〉
社会福祉法人等が運営する特別養護老人ホーム(下欄参照)への入所、ショートステイ

〈軽減される費用〉介護費、食費、居住費

〈対象〉次のすべてに該当する人
○ 市民税非課税世帯
○ 介護保険料を滞納していない
○ 世帯外の人に扶養されていない
○ 居住のための土地・家屋以外に活用資産がない
○ 世帯の年間収入が150万円以下(単身の場合、※1人増えるごとに50万円加算)
○ 世帯の現金・預貯金の合計が350万円以下(単身の場合、※1人増えるごとに100万円加算)

※1人増えるごとに100万円加算(軽減額) 利用者負担の4分の1(申請に必要なもの) 健康保険証、世帯全員の昨年1年間の収入が確認できる書類、世帯全員の預貯金通帳

〈申込み〉申請書と必要書類を介護保険課へ※用紙は同課で配布

〈問合せ〉同課 ☎ 436-2304

〈減額を行っている施設〉

- ・ローゼンヴィラ藤原・南生苑
- ・ワールドナーシングホーム
- ・第2ワールドナーシングホーム
- ・古和釜恵の郷・船橋梨香園
- ・船橋百寿苑・船橋あさひ苑
- ・さわやか苑・オレンジガーデン
- ・朋松苑・三山園 (24年5月現在)

国民健康保険料 (第1期)
介護保険料

納期限は7月2日(月)です

国民健康保険料⇒国民健康保険課 ☎ 436-2396
介護保険料⇒介護保険課 ☎ 436-2303

■甲種防火管理再講習、
防災管理新規講習

▶甲種防火管理再講習 7月18日(木)午後1時30分～4時10分／2000円

■店舗や病院など不特定多数の人が出入りする、収容人数が300人以上の建物の防火管理者には、5年以内ごとの受講が義務付けられています。

▶防災管理新規講習 7月25日(木)午前10時10分～午後4時40分／2500円

■一定規模以上の防火対象物（防災管理対象物）の管理資格を取得する講習です。

□会場消防局 対象市内在住・在勤の人 定員各先着100人 申込みいずれも6月19日(火)～21日(木)の午前9時～午後4時30分に、写真2枚（3カ月以内に撮影した上半身無帽・無背景のもの。縦3センチメートル×横2.4センチメートル）と、甲種防火管理講習修了証の写しを持って消防局予防課 ☎435-8639または各消防署・分署・消防の出張所へ

■ふなばし市民まつりの
「民謡パレード」参加者講習会

市民まつりは7月22日(日)開催。曲目は「船橋音頭」「春夏秋冬 船橋音頭」です。

□日時6月26日、7月10日各(火)午後3時～

(全2回) 会場中央公民館※当日自由参加 費用無料 問合せ同実行委員会(商工振興課内) ☎436-2472



■消費者講座「もっと知りたい！
放射能と食品の話し」

□日時7月10日(火)午後2時～4時 会場市役所11階大会議室 講師石井伸昌氏（放射線医学総合研究所） 定員先着100人※保育あり(先着10人。7月3日(火)までに要予約) 費用無料 申込み消費生活課 ☎436-2482へ

■初心者のためのパソコン講習

□日時・コース番号・定員 下表（1・5各全2回、2～4各全4回） 会場PC-Academy（習志野台1） 内容パソコンの基本操作、文書作成ほか 対象市内在住・在勤・在学の20歳以上で、同講習を初めて受講する人 費用900円 申込み6月26日(火)（必着）までに、往復ハガキに住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、希望コースの番号（1つ）を書いて、社会教育課パソコン講習会事務局（〒273-8501※住所不要）へ 問合せ同課 ☎436-2897

■6月27日(火)午前10時から、市役所7階702会議室で公開抽選を行い、結果は7月3日(火)までに全員に通知します。抽選後空きがある場合は、7月4日(水)午前9時より電話にて先着順に受け付けます。

コース番号・日程		時 間	定 員
1	7/ 7(土)、 8(日)	9:30～16:00	各15人 (多数は 抽選)
2	7/10(火)～ 13(金)	18:00～20:30	
3	7/24(火)～ 27(金)		
4	7/31(火)～8/3(金)		
5	8/11(土)、 12(日)	9:30～16:00	

■子育て講座

□日時7月15日(日)午後2時～4時 会場中央公民館 内容講演「子育てで大切にしたい10ポイント～発達障害のある子もないうも～」 講師湯汲英史氏（言語聴覚士） 定員当日先着150人※保育あり（先着15人。要予約） 費用無料 問合せ療育支援課 ☎436-2342☎436-2549

■子育てパートナー養成講座

□日時7月19日(木)午前10時～午後2時 会場男女共同参画センター 内容講演「子育て事情と支援の必要性」 講師吉村真理子氏（千葉敬愛短期大学教授） 対象講習後、子育てボランティア(有償)として登録できる人 定員先着30人※保育あり（先着5人。要予約） 費用無料 申込みファミリー・サポート・センター（育児） ☎420-7192へ

■リフレッシュ講座
「不登校のお子さんとの関わり方」

□日時6月24日(日)午前10時～正午 会場総合教育センター・視聴覚センター 内容講演「子どもとの関わり方～学校に行きにくい気持ちに寄り添いながら～」 講師岡本かおり氏（臨床心理士） 対象不登校（小・中学生）で悩んでいる市内在住の保護者 定員先着30人 費用無料 申込み適応指導教室 ☎425-1277へ

■「社会を明るくする運動」
記念講演と音楽の集い

重点目標は「犯罪や非行を防止し立直りを支える地域のチカラ」です。

□日時7月1日(日)午後1時～ 会場東部公民館 内容中島央氏(映画監督)の講演「日本・アメリカで挑む最高の映画への道」、飯山満小学校「大江戸玉すだれ」、薬円台南小学校「合唱」 入場料無料 問合せ地域福祉課 ☎436-2313

■マンションフォーラム

□日時7月7日(土)午後1時～4時15分 会場中央公民館 内容講演「大規模修繕工事と建物瑕疵問題について」、交流会 対象管理組合の役員、マンション居住者ほか 定員先着50人 費用無料 申込み首都圏マンション管理士会千葉県支部・宮地 ☎047-399-9935へ

■市 三曲祭さんま・三絃・尺八の演奏～

□日時6月17日(日)午後0時30分～ 会場市民文化ホール 入場料無料 問合せ文化課 ☎436-2894

■月釜茶会

□日時7月1日(日)午前10時30分～午後3時30分 会場茶華道センター 席数2席 席主裏千家席、照井咲仙氏（大日本茶道学会） 費用2000円 問合せ市茶道連盟・嶋岡 ☎457-3552

■日舞祭

□日時7月1日(日)午後0時30分～ 会場市民文化ホール 入場料無料 問合せ市日本舞踊連盟・西川 ☎422-5466

けいじ板



※金額のないものは無料

催し

〈音楽・演奏・発表会〉

▼船橋芸能交流会 6月23日(土)午前10時30分～／市民文化ホール／宮田 ☎435-8846

▼あじさいコンサート（合唱）6月24日(日)午後1時30分～／松が丘公民館／保井 ☎465-5698

▼立華流日舞・新舞踊 7月1日(日)午前10時～／宮本公民館／秋山 ☎422-4239

▼ウクレレフェスタ 7月8日(日)午後1時～／勤労市民センター／当日先着400人／柿沼 ☎463-8287

会員募集

※施設の予約状況により、活動日時・場所は変更の場合あり

▼短歌 毎月第3(木)午後1時～4時／中央公民館／月会費500円／年会費3000円／楠井 ☎448-9004

▼生け花 毎月第2・4(火)午後0時30分～3時／高根台公民館／入会金1000円／月会費3800円※花代含む／平塚 ☎465-3407

▼書道（初心者） 毎月第2・4(火)午前9時30分～正午／海神公民館／会費3カ月1万1500円／木暮 ☎434-5384

▼小筆書道 毎月3回(金)午前9時～、午後5時30分～／勤労市民センター／入会金各1000円／月会費各3500円／半澤 ☎432-9576

▼ばか面おどりとお囃子 毎月第1・3(日)午前9時～正午／浜町公民館／入会金・月会費各1000円／安藤 ☎433-2032

▼民謡 毎月3～4回(金)午後1時～3時／浜町公民館／入会金1000円／月会費3000円／千葉 ☎434-5237

▼健康体操 毎月第2・4(火)午前9時50分～正午／勤労市民センター／月会費各2000円※65歳以上は1000円／安達 ☎424-1596（夜）

〈講座・講演・講習会〉

▼健康体操 6月20日、27日各(火)午前11時～正午／武道センター／事前に渡邊 ☎421-1218へ

▼シンポジウム「認知症と食」6月24日(日)午後2時～3時30分／船橋グランドホテル／当日先着120人／船橋地域福祉・介護・医療推進機構 ☎495-9559

▼ピラティス 7月3日、10日、17日、24日各(火)午前10時30分～11時45分／宮本公民館／1回1000円／事前に中井 ☎439-3933へ

▼ゆかた着付け（初心者） 7月3日、31日各(火)午前10時30分～／三咲公民館／事前に岩瀬 ☎447-9116へ

▼ゆかた着付け 7月5日(火)午後7時～／習志野台公民館／事前に八代 ☎479-4254へ

▼講演「知って得する口腔ケア」7月7日(土)午前10時30分～正午／ワールドナースィングホーム（飯山満町2）／先着50人／事前に同ホーム ☎467-6111へ

▼大正琴 毎月第1・3(月)午前9時～11時30分／金杉会館(金杉3)／入会金1000円／月会費2500円／菅原 ☎438-7391

▼囲碁（幼児～小学生） 隔週(土)午前10時～正午／薬円台公民館／楠本 ☎090-4091-5632

▼将棋 毎週(月)(火)午前9時～正午／西部公民館／会費6カ月1500円／上田 ☎047-336-1738

▼絵画（油絵・水彩）と造形 毎月2回(日)午前9時～、正午～／中央公民館／月会費各5500円／栗田 ☎080-5672-9636

▼水彩画 毎週(土)正午～午後3時／中央公民館／入会金1000円／月会費4000円／寺沢 ☎422-5335

▼陶芸 毎月2回(金)原則正午～午後5時／高根台公民館／入会金3000円／月会費2000円／酒井 ☎465-5294

▼社交ダンス 毎週(土)午前10時～正午／中央公民館／入会金1000円／月会費2500円／赤塚 ☎422-3145

▼社交ダンス（初・中級） 毎月4回(土)正午～午後3時／飯山満公民館／入会金1000円／月会費2000円／村田 ☎423-7430

▼ソフトボール 毎週(日)午前7時～9時／若松中学校／月会費1500円／山内 ☎431-6573

▼講演「現代の「死」を考える」

6月25日(月)午後1時15分～／男女共同参画センター／先着55人／事前に西川 ☎469-3651へ

▼書道・ペン習字（初級） 6月28日(木)午後3時～5時／中央公民館／先着7人／300円／事前に矢野 ☎465-1353へ

▼詩吟（初心者） 7月13日(金)午後0時30分～2時30分／中央公民館／先着10人／事前に柴田 ☎425-8643へ

▼講座「ホテルはなぜ黄色く光るの？」 7月14日(土)午後2時～4時／船橋情報ビジネス専門学校（本町7）／小学5年生以上／先着70人／500円※大学生以下無料／事前に井町 ☎090-8819-3705へ

〈その他〉

▼土屋文化振興財団の助成団体・個人を募集 県内在住が県内で医学・文化・スポーツ活動を行う団体・個人に助成（1件あたり100万円を限度）／応募締切8月1日(火)／同財団 ☎047-364-3689へ

▼硬式テニス（初・中級） 毎週(火)午前11時～午後1時／芝山団地テニスコート（芝山1）／月会費6000円／小川 ☎463-7676

▼硬式テニス（50歳以下、中・上級） 毎月3回原則(土)午前9時～11時／グラスボ（法典公園）ほか／入会金・月会費各1000円／太田 ☎430-8988（夜）

▼空手（小学生以上） 毎週(土)午後3時15分～5時／浜町公民館／入会金2000円／月会費2500円／山田 ☎424-4341

▼ハワイアンフラ 毎週(月)午前9時30分～11時30分／海神公民館／入会金1000円／月会費2500円／田中 ☎431-8820

▼歴史ウォーキング 毎月第2(金)に首都圏を探訪／入会金2000円／1回1200円／須藤 ☎090-4601-6985

▼カラオケ 毎月3回(土)正午～午後3時／三咲公民館／入会金1000円／月会費1500円／菅野 ☎457-0880

▼パソコン 毎月第1・3(月)正午～午後3時／新高根公民館／入会金1000円／月会費1500円／前田 ☎464-2178

▼フォークダンス 毎月第2・3・4(火)午後1時～3時／三咲公民館／入会金1000円／月会費1500円／橋本 ☎462-2958

市文学賞 作品を募集します

□対象市内在住・在勤・在学の人※創作活動を職業とする人は不可。過去に文学賞を受賞した人は同一部門において選考の対象となりません 部門・応募規定等 下表 応募方法9月30日(日)（消印有効）までに、募集要項にある応募票を添えて文化課（〒273-8501※住所不要）へ 発表予定25年2月

■募集要項は同課、各公民館・図書館・出張所等で配布するほか、市ホームページ（http://www.city.funabashi.chiba.jp/）からも取り出せます。

部門	応募規定	選者	文学賞	佳作
小説	30～50枚	笹本稜平氏	10万円	3万円
児童文学	7～20枚	角野栄子氏		
詩	4枚以内	中谷順子氏	5万円	1万円
短歌	30首	大島史洋氏、奥村晃作氏		
俳句	30句	倉橋羊村氏、小倉英男氏		

文学講座

文学賞や「ふなばし文芸」の選者である小倉英男氏による、俳句の実作講座を開催します。□日時7月6日、13日、20日各(金)午後1時～3時 会場東部公民館 費用無料 申込み文化課 ☎436-2894

「いいかんじ」で漢字を楽しく学ぼう！

船橋版漢字検定（いいかんじ）が、市こどもホームページ（http://www.city.funabashi.chiba.jp/kids/）からダウンロードできます。小学1年生から中学3年生までに習う漢字（2136字）を10級（小1）から1級（中

3）まで出題し、楽しく学習することができます。子どもだけでなく、親子で楽しんでみてはいかがでしょうか。



施設ガイド

プラネタリウム館

☎422-7732

■休館日 毎週(月)
▶プラネタリウム投映 日時・内容下表／市内在住の中学生以下は無料、高校生以上420円※(火)～(金)は20人以上の団体の予約投映可。10日前までに申し込み

毎週(土)日	内 容	
11:00～	幼児向け	今夜の星空と「まほうつかいリリィ～せいざをさがしに」
14:00～15:30～	一般向け	今夜の星空と「氷をめぐる物語」

※約60分。時間に遅れると入場できません

▶星を見る会 7月28日(土)午後7時～9時／月や星雲、星団の観察／幼児以上(中学生以下は保護者同伴)／先着60人／無料／事前に申し込み

▶親子科学教室 7月7日、28日各(土)午前10時～正午／科学のものづくり(7日)、カルメ焼きを科学しよう(28日)／小学4年～中学生の親子／各先着14組／600円程度／事前に申し込み

男女共同参画センター

☎423-0757

■開館日時 毎週(月)～(土)午前9時～午後10時※(祝)を除く

■利用できる人 市内在住・在勤・在学の人※保育あり(1歳～就学前。1週間前までに要予約)

〈女性相談〉相談(☎423-8745)は午後5時まで。面談は要予約

▶フォト575講座 7月14日(土)午後1時30分～3時／写真に俳句や川柳等の五七五の言葉を組み合わせて、1つの作品を製作／講師 板見浩史氏(元NHKフォト575審査員)／先着40人／事前に申し込み

▶市民企画講座を募集 実施時期10月～／男女共同参画社会の実現に向けて、市内で活動している市民団体が企画・運営す

市民文化創造館(きらら)

☎423-7261

■休館日 毎月最終(月)

■窓口受付時間 午前9時～午後8時※(土)(日)(祝)は午後5時まで。発売開始日の電話受付は午前10時～

▶ちょっとよりみちライブ

○第104回 「シルクロードの響き～リュートの原型であり楽器の女王と呼ばれる『ウード』の真髄を聴く」6月21日(木)午後6時30分～(約45分間)／出演 常味裕司(ウード)、和田啓(レク)／無料



常味裕司

○第105回 「レ・キアッキエーレライブ～どこか、懐かしい。だけど、どこか、新しい～」7月19日(木)午後6時30分～(約45分間)／出演 富松万里子(ピアノ)、松尾嘉子(バイオリン)、大澤史郎(バイオリン)、土屋智明(和太鼓)、宮内健樹(パーカッション)／無料



▶公開オーディション 来年3月の「よりみちライブ」出演枠を決めます。選考を通過した5組が出場します／7月28日(土)午後2時～／無料

▶夏休みワークショップ 「手作り楽器でライブ体験!」「ステージクリエイターに挑戦!」ほか／8月4日(土)午前11時～／要予約※詳しくは市ホームページをご覧ください

る講座／謝礼1事業につき4万円以内／2事業(選考あり)／7月31日(火)(消印有効)までに、応募用紙を男女共同参画センター(〒273-0003宮本2-1-4)へ※応募用紙は同センターで配布するほか、市ホームページ(<http://www.city.funabashi.chiba.jp/>)からも取り出せます。結果は8月31日(金)までに通知します

公民館

※原則毎月最終(月)、(祝)休

▼中央公民館☎434-5551

・夏休みこども教室「ぼくらの地球を守ろう」(全3回) 日程・内容下表／各午後1時～3時※8月2日は4時まで／講師 アースドクターふなばし／小学4～6年生／先着30人／150円／事前に申し込み

日 程	内 容
7/26(木)	環境落語、ソーラークッカー
8/ 2(木)	こども環境白書、燃料電池
16(木)	エネルギーについて、手回し発電

▼坪井公民館☎402-0271

・「つばい・水と緑のコンサート」愛のコンサート 7月28日(土)午後2時～4時／出演 アンサンブルMOMO、斉藤渉／「愛の讃歌」「わすれな草をあなたに」「慕情」ほか／先着200人／無料／事前に申し込み

▼新高根公民館☎469-4944

・ふなはし高根の男塾「簡単クッキング教室(どんぶり物)」7月5日(木)午前10時～午後1時／講師 石井典子氏(料理研究家)／先着24人／700円／事前に申し込み

▼北部公民館☎457-0433

・初心者デジタルカメラ入門講座(全3回) 6月26日、7月3日、10日各(火)午前10時～正午／カメラの基本操作・簡単なテクニック・撮影実習等／講師 小山田貞夫氏(写真家)／デジタルカメラを持っている人／先着20人／50円／事前に申し込み

チケッ ト 情 報・ き ら ら

○6月16日発売開始

▶「イタリアへの夢～イタリア・バロック室内楽の喜び～」9月22日(祝)午後3時～／ピアノの原型といわれる「チェンバロ」の魅力／出演 太田光子(リコーダー)、平井み帆(チェンバロ)／全席自由／2000円※未就学児の入場不可

○好評発売中

▶「船橋国際ジャズ・ボーカル・ショーケース」6月23日(土)午後5時～／出演 河村留理子、高根かすみ、中溝ひろみ、横洲かおる ほか／全席自由／2000円※未就学児の入場不可

▶「江口玲のおしゃべりコンサート」7月13日(金)午後3時～／巨匠ホロピッツが愛した幻のピアノを奏でる／曲目「ハンガリー狂詩曲第2番」ほか※解説付き／1000円※未就学児の入場不可

市民文化ホール

☎434-5555

■休館日 毎週(月)

■窓口受付時間 午前9時～午後5時

チケッ ト 情 報・ 文 化 ホ ー ル

○好評発売中

▶本庄篤子&柳沢亜紀「バロック名曲コンサート～復興への祈りを込めて～」7月7日(土)午後2時～／出演 ニューフィル千葉ストリングス／曲目「ビバルディ『四季』」ほか／全席指定／3000円、高校生以下2000円※未就学児の入場不可

▼習志野台公民館☎463-2231

・習志野原の変遷 7月1日(日)午前10時～正午／「陸軍鉄道第二連隊の歴史」／講師 坂井元昭氏(歴史研究家)／当日先着180人／無料

▼葛飾公民館☎437-5072

・懐かしのハワイアンミュージックコンサート 7月21日(土)午後2時～／出演 成田重宣とレイハワイアンズ／「南国の夜」「カイマナヒラ」ほか／先着200人／無料／事前に申し込み

▼高根公民館☎438-4112

・ガーデニング講座(全2回) 〇6月26日(火)午後1時30分～3時30分⇒庭づくりの手順 〇8月21日(火)午後1時30分～3時30分⇒観葉植物のさし木の増やし方／先着20人／材料費実費／事前に申し込み

・ベランダ菜園講座(全2回) 〇6月29日(金)午前8時30分～⇒小石川植物園ほかを見学 〇9月1日(土)午後1時～3時⇒コンテナを利用したチンゲン菜の種蒔き／先着20人／入園料・保険料等実費／事前に申し込み

・親子リトミック体操講座(全3回) 7月6日、13日、20日各(金)午後2時30分～3時30分／講師 齊藤智恵子氏(リトミック研究センター資格認定講師)／1歳6カ月～3歳児と保護者／先着15組／1人あたり50円／事前に申し込み

・初心者篠笛・太鼓お囃子教室 7月24日～8月28日毎週(火)午後7時～8時30分(8月14日を除く全5回)／「お神輿の笛・太鼓」を題材に笛・太鼓を練習／講師 船橋お囃子同好会／各先着10人／500円※笛は別途1700円／事前に申し込み

▼松が丘公民館☎468-3750

・ゆかた着付け教室 7月5日(木)午前9時30分～11時30分／女性／先着20人／無料／事前に申し込み

▶「渡辺香津美プレゼンツ JAZZ回帰プロジェクト meets 本田雅人ジャズオーケストラ」6月22日(金)午後7時～／全席指定／6000円、高校生以下は3000円※未就学児の入場不可

▶「ふなばし市民寄席」7月5日(木)午後6時30分～／出演 春風亭小朝、春風亭一之輔 ほか／全席指定／3800円※未就学児の入場不可

▶週末よしもと2012 爆笑夏祭りin船橋 8月12日(日)午後3時30分～／出演 ペナルティ、中川家、フルーツポンチ、ハイキングウォーキング、渡邊直美、楽しんご／全席指定／前売り3500円、当日4000円

▶劇団ひまわり公演「アンネ」8月25日(土)①午後1時～ ②午後5時30分～、26日(日)午後2時～／全席指定／3000円、高校生以下は2000円、ファミリーチケット4000円(中学生以下の子と親・祖父母のペア)※演出家が指導する朗読ワークショップ開催。詳しくは市ホームページをご覧ください

○6月16日発売開始※電話受付は15日前10時～

▶「秋川雅史コンサートツアー～あすへの挑戦」10月8日(祝)午後3時～／全席指定／5500円※未就学児の入場不可



合唱団員募集

ベルディ「レクイエム」特別演奏会の合唱団員を募集します。6月30日(土)締切です。詳しくはお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

▼浜町公民館☎434-1405

・雑学講座(全6回) 日程・内容下表／原則午前10時～正午／先着30人／300円※交通費等別途／事前に申し込み

日 程	内 容
7/12(木)	講演「房総の龍神伝説と船橋」
26(木)	講演「清盛と世界遺産」
8/ 9(木)	講演「古都鎌倉のお話」
9/13(木)	講演「八丈島流人物語」
27(木)	講演「両国橋物語」
10/11(木)	散策「両国界隈を歩く」

▼宮本公民館☎424-9840

・宮本温故知新(全2回) 〇7月7日(土)午前9時30分～11時30分⇒講話「太古からの宮本・宮の内」〇14日(土)午前9時15分船橋駅南口交番前集合⇒散策(正午解散)／講師 海老原義憲氏(市観光協会副会長)／先着20人／100円／事前に申し込み

・口承文学・民族学からみた災害伝承(全3回) 〇7月21日⇒西日本、稲むらの火 ほか 〇28日⇒東日本、蛇抜けなど 〇8月4日⇒東日本大震災の現地報告／各(土)午前10時～正午／講師 米屋陽一氏(國學院大学文学部兼任講師)／先着40人／無料／事前に申し込み

・講演「船橋を歩く～夏見低地と飯山満用水～」7月5日(木)午前10時～正午／講師 滝口昭二氏(郷土史研究家)／先着40人／無料／事前に申し込み

・みやもと寄席「愛楽・兼好二人会」7月29日(日)午後3時～／出演 三遊亭愛楽、三遊亭兼好／先着300人／無料／事前に申し込み

▼夏見公民館☎423-5119

・朗読劇 7月29日(日)午後2時～4時／第1部「星逢ひ」長浜奈津子(俳優座女優)ほか、第2部現代物・詩の朗読ほか／先着50人／無料／事前に申し込み

▼飯山満公民館☎424-4311

・DIY講座 網戸の張り替えしま専科 7月13日(金)午後1時30分～4時30分／講師 高橋卯次氏(DIYアドバイザー) ほか／20歳以上／先着24人／300円／事前に申し込み

・ゆかた着付け教室 7月14日(土)午後1時～3時／女性／先着20人／無料※浴衣等は各自持参／事前に申し込み

▼薬円台公民館☎469-4535

・やくえんだい女性セミナー(全6回) 日程・内容下表／午前10時～11時30分※8月29日は正午まで／先着50人／1100円／事前に申し込み

日 程	内 容
6/27(水)	開講式／フラメンコ入門
7/ 4(水)	イメージアップのためのファッションコーディネート術
11(水)	癒やしのグリーンインテリジェンス 一茗玉作リー
18(水)	笑い与健康
28(土)	女性の視座で読み解くもうひとつの源氏物語
8/29(水)	災害が起こったときに―あなたが支援できること―

趣味・教養・学習

■ファミリーDayキャンプ

□日時7月8日(日)午前10時～午後2時※雨天決行 会場青少年会館 内容テントの設営・撤去、野外料理、レクリエーションほか 定員先着100人 費用600円※未就学児は300円 申込み同館☎434-5891へ※(月)休

■16ミリ映写機操作講習会

□日時7月1日(日)午前10時～午後4時 会場視聴覚センター 対象市内在住・在勤の人 定員先着20人 費用無料 申込み同センター☎422-7731へ※(月)休



健康

■がん検診無料クーポン券を送付

国の施策により、下記の生年月日の市民の方（4月20日現在）に子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診を無料で受けられるクーポン券を6月上旬に送付しました。転入等で届かない人で受診を希望する人はお問い合わせください。なお、対象となる人で、子宮頸がん・乳がんについては今年4月以降に、大腸がんについては5月以降に市の受診券を利用して受診した人には、負担した費用をお返しします。詳しくはクーポン券に同封した説明文をご覧ください。

▶子宮頸がん検診（女性のみ）

○平成 3年4月2日～ 4年4月1日生
○昭和61年4月2日～62年4月1日生
○昭和56年4月2日～57年4月1日生
○昭和51年4月2日～52年4月1日生
○昭和46年4月2日～47年4月1日生

▶乳がん検診（視触診・マンモグラフィ、女性のみ）、大腸がん検診

○昭和46年4月2日～47年4月1日生
○昭和41年4月2日～42年4月1日生
○昭和36年4月2日～37年4月1日生
○昭和31年4月2日～32年4月1日生
○昭和26年4月2日～27年4月1日生
□問合せ健康増進課☎436-2419

■歯みがき・ビーバー教室

□会場・日程下表 時間午前9時40分～（20分ごとの予約制） 内容口内のチェック、歯みがき実習ほか 対象1歳以上3歳未満の子 費用無料 申込み希望する各保健センターへ

会場・申込み	日程（7月）
西部保健センター☎047-302-2626	2(月)※、19(木)
東部保健センター ☎466-1383	5(木)、12(木)※
中央保健センター ☎423-2111	6(金)※、17(火)
北部保健センター ☎449-7600	18(水)

※は午前中のみ

■骨密度を測ってみませんか（7月）

□日程3日(火)、6日(金)、9日(月)、10日(火)、13日(金)、17日(火)、18日(水)、19日(木) 時間午前10時～午後3時50分（10分ごとの予約制） 会場西部保健センター 対象市内在住の20歳以上の人 定員各先着30人 費用無料 申込み同センター☎047-302-2626へ

■講座「幼児におこりやすい病気と事故予防」

□日時7月26日(木)午後1時30分～3時 会場西部保健センター 内容医師による講話 対象第1子が1歳の保護者 定員先着40人 ※保育あり（1歳。先着若干名。要予約） 費用無料 問合せ同センター☎047-302-2626へ

■離乳食（3回食）と歯みがき教室

□会場・日時下表 対象23年8～10月生まれの第1子と保護者 定員各先着30組 費用無料 申込み希望する各保健センターへ

会場・申込み	日時（7月）
東部保健センター ☎466-1383	2(月)10:00～11:00 14:00～15:00
西部保健センター ☎047-302-2626	6(金)10:00～11:00 14:00～15:00
北部保健センター ☎449-7600	20(金)14:00～15:00

■慢性的な疾患にかかっている児童の医療費を助成します

「小児慢性特定疾患治療研究事業」「小児指定疾患医療費助成事業」の受診券、登録証の有効期限は9月30日(日)です。10月以降の継続の申請書類を対象者に発送しました。継続を希望する人は、8月31日(金)までに申請してください。

□申込み健康増進課（〒273-8501※住所不要）へ 問合せ健康増進課☎436-2415、障害福祉課☎436-2357

■ポリオ予防接種（生ワクチン）

□日程・会場下表 ※22日(金)以外は、車での来場は不可 時間午後2時10分～3時20分 ※予約不要。時間厳守 対象生後3カ月～7歳6カ月未満の子（ポリオは2回接種。2回目は1回目から41日以上間隔を空けること） 持ち物母子健康手帳、ポリオ予診票 問合せ健康増進課☎436-2415

■当日は必ず体温を測り、接種の前後30分間は飲食させないでください。直前に感染症にかかった場合は、治癒後、一定期間接種が受けられません。麻しん、風しんは1カ月間。突発性発疹、インフルエンザは7日間。その他の疾患は医師にご相談ください。市ホームページ（<http://www.city.funabashi.chiba.jp/>）でも確認できます。

6月	会場	6月	会場
15(金)	西部保健センター	25(月)	中央保健センター
18(月)	習志野台公民館	26(火)	薬元台公民館
19(火)	西部保健センター	27(水)	東部保健センター
20(水)	小室公民館	28(木)	海神公民館
21(木)	東部保健センター		丸山公民館
22(金)	市役所11階大会議室	29(金)	中央保健センター

厚生労働省によると、9月から不活化ワクチンが定期接種に導入される予定ですが、ポリオの予防はワクチン接種が唯一の方法であり、不活化ワクチンを待つことはお勧めしないとしています。なお、公費で生ワクチンを接種する機会は今回が最後になる予定です。

■4カ月児健康相談（7月）

24年3月生まれが対象です。該当する家庭の世帯主に問診票を送りましたが、届かない人や5月以降に転入した人は、健康増進課☎436-2382へ。

■1歳6カ月児・3歳児健康診査（7月）

1歳6カ月児は22年12月生まれ、3歳児は21年3月生まれが対象です。該当する家庭の世帯主に問診票を送りましたが、届かない人や5月以降に転入した人は、健康増進課☎436-2382へ。

■特定不妊治療の費用を一部助成

□対象次のすべてを満たす夫婦○特定不妊治療以外の治療法では、妊娠の見込みがないか、極めて少ないと医師に診断された○法律上の婚姻をしている ○夫婦の双方または所得の多い一方が市内在住 ○23年中の合計所得から必要経費を控除した額が730万円未満 ○指定医療機関で治療を受けている ○4月以降に治療が終了 助成額治療1回につき上限15万円 助成回数1年目は年度内3回、2年目以降は年度内2回を上限に、通算5年間10回まで 申請期限25年3月末日 申込み申請書と必要書類を健康増進課、船橋駅前総合窓口センター、各保健センターへ※必要書類は同課☎436-2382へお問い合わせください 申請書類は各申込み先で配布するほか、市ホームページからも取り出せます。



■体育施設の予約取り消しはお早めに

予約した施設を使用しない場合は、3日前を目安に取り消してください。なお、無断キャンセルをすると施設の利用制限がかかりますので、ご注意ください。

□問合せ生涯スポーツ課☎436-2910

■市民スポーツ大会

▶相撲 7月1日(日)午後1時～／武道センター／種目個人戦・団体戦／市内在住・在勤の人／500円／6月30日(土)までに、市相撲連盟・橋口☎450-1150へ
▶一輪車 7月15日(日)午前9時～／運動公園／種目100・400メートル走、片足乗り、タイヤ乗り、リレー／市内在住・在勤・在学の小学生以上／無料／7月6日(金)までに、市一輪車協会・玉川☎473-4292へ
▶卓球（個人戦）7月16日(祝)午前9時～／運動公園／種目一般男女50・60歳以上、高校生男女別／市内在住の人／一般1000円、高校生500円／7月2日(月)までに市卓球協会・大家☎448-7311へ
▶水泳（中・高・一般） 7月22日(日)午前8時30分～／運動公園プール／種目下表／500円※学校参加は2000円／7月6日(金)（必着）までに、ハガキ（ファックスも可）に、住所、氏名、性別、年齢、学年、電話番号、種目（リレーを除き1人2種目まで）を書いて、市水泳協会・土田滋子（〒273-0046上山町3-517-22☎439-7545 ☎439-7555）へ

種 目	中学 高校	一 般	
		29歳以下	30・40・50代、60代～
自由形、平泳ぎ	50m、100m、200m	50m、100m	50m
バタフライ、背泳ぎ	50m、100m		
個人メドレー		200m	
リレー、メドレーリレー	400m	200m	

■市民スポーツ教室

▶ダーツ 7月7日(土)午前9時30分～11時30分／新高根公民館／市内在住・在勤・在学の小学生以上※車いすの人も参加可／30人（多数は抽選）／150円／6月

夜間・休日の急病は

当番医案内 ふなばし健康ダイヤル24 ☎0120-2784-37 （年中無休 24時間対応）

☑健康保険証等を持参してください。
駐車場に限りがあるため、公共交通機関のご利用を。

夜間休日急病診療所 ☎424-2327 （湊町2-8-11 市役所別館）

〈内科系（小児を含む）・外科系〉
年中無休 午後9時～翌午前6時
〈小児科（15歳未満）〉※受付は原則終了15分前まで
○(月)～(金)⇒午後8時～11時 } ※受付はいずれも終了30分前まで
○(土)(祝)(休)⇒午後6時～9時 }
○(日)⇒午前9時～午後5時、午後6時～9時
※受付は午前8時45分～11時30分、午後1時45分～4時30分、午後6時～8時30分

休日急患歯科診療所 ☎423-2113 （中央保健センター内）※応急処置のみ

(日)(祝)(休)午前9時～正午 ※受付は原則11時30分まで

健康医療相談 ふなばし健康ダイヤル24

☎0120-2784-37 ふなばし みな健康（年中無休 24時間対応）

休日調剤薬局テブ案内 ☎406-7080 （日)(祝)(休) 午前9時～午後5時

○県小児救急電話相談 年中無休 午後7時～10時 ☎#8000 ※ダイヤル回線からは☎043-242-9939
○こどもの救急ホームページ <http://www.kodomo-qa.jp/>

29日(金)（必着）までに、往復ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、市ダーツ協会・矢生重安（〒273-0003宮本6-4-14☎424-7256）へ

▶なぎなた 7月21日、28日各(土)午後1時～4時（全2回）／習志野台第一小学校／市内在住の人／30人(多数は抽選)／150円／7月6日(金)（必着）までに、往復ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、市なぎなた連盟・小林典子（〒274-0822飯山満町3-1709-4☎467-2854（夜））へ

■武道センター各種教室

▶パワーヨガ 6月19日～7月17日、9月4日～10月2日毎週(火)午前11時20分～午後0時30分(全10回)
▶タイ式ヨガ 6月20日～7月18日、9月5日～10月3日毎週(火)午後2時～3時10分(全10回)
▶ピラティス 6月20日～7月18日、9月5日～10月3日毎週(火)午後3時20分～4時30分(全10回)
▶癒やしのヨガ 6月21日～7月19日、9月6日～10月4日毎週(木)午前9時30分～10時40分（全10回）
▶フラダンス 6月22日～7月20日、9月7日～10月5日毎週(金)午後1時10分～2時20分(全10回)
□定員各先着50人 費用8400円※1回（1050円）ごとの参加も可 申込み費用を添えて武道センター☎422-0122へ

■武道センター新体操教室

□日時①毎週(木)⇒午後3時50分～4時40分 ②毎週(土)⇒午後1時20分～2時20分 対象①4歳～未就学児 ②小学1～2年生 定員各先着15人 費用月4回①3600円 ②4800円 申込み事前に費用を添えて武道センター☎422-0122へ

船橋アリーナ ☎461-5611

☑臨時休業日6月25日(月)

▶小・中学生短期水泳教室 ○7月23日(月)～27日(金) ○7月30日(月)～8月3日(金) ○8月20日(月)～24日(金) ○8月27日(月)～31日(金)（各全5回）／各午前8時～9時15分／○初級⇒各20人 ○中上級⇒各10人（多数は抽選）／各7000円／6月30日(土)までに事務室へ申し込み



塩分の取りすぎにご注意を

塩分の取り過ぎは高血圧の原因となり、脳卒中、心臓病、腎臓病等の生活習慣病を引き起こしやすくなります。予防のために「食塩は1日男性9グラム未満、女性7.5グラム未満」を目標にしましょう。減塩方法は塩分の多いものを減らすことが中心ですが、右記のことも実践してみましょう。

また、市では食生活サポーター（ボランティア）が公民館や児童ホーム等で減塩の啓発をはじめ、健康教育・相談を行っています。

☎健康増進課☎436-2382

▶ご飯食のすすめ

ご飯は塩分0グラム。一方、食パン6枚切1枚・ゆでうどん1玉にはそれぞれ0.8グラムも食塩が含まれています。

▶野菜・芋・海藻類をたっぷりと

食塩に含まれるナトリウム（高血圧の原因）を体外に排泄するカリウム、食物繊維が多く含まれています。

▶調味の工夫

味が薄いと思ったら調味料を足す前に、だし、ゴマ・海苔等の香り、酢・レモン等の酸味、香辛料をきかせましょう。

竜巻災害の義援金を受け付け

▶栃木県 口座番号・名義00140-6-776・日赤栃木県支部※通信欄に「栃木県竜巻」と明記 □方法いずれも7月31日(火)までに地域福祉課☎436-2313に持参するか、指定の口座へ送金してください（郵便振替。手数料無料）
▶茨城県 口座番号・名義00190-9-771・日赤茨城県支部※通信欄に「茨城県竜巻」と明記

情報ひろば

お知らせ

■講演「ニート・ひきこもりの現状と対策」



料 申込み商工振興課☎436-2477へ

□日時6月23日(土)午前10時～正午 会場勤労市民センター 講師斎藤環氏(医学博士) 定員先着80人 費用無

■市役所来庁者第1駐車場の閉庁日の料金体系を変更

□変更日6月16日(土) 変更内容下表 問合せ管財課☎436-2170

新料金体系		現行料金体系	
8:30～17:30	30分 100円	0:00～24:00	60分 100円
17:30～8:30	120分 100円		
当日最大料金	500円	当日最大料金	500円

国民健康保険の届け出をお忘れなく

問 国民健康保険課☎ 436-2393

引っ越しや就職、退職などで新たに加入・脱退する場合(下表参照)は、14日以内に、住所地の市区町村に届け出てください。届け出が遅れると、保険料をさかのぼって納めることになったり、医療費が全額自己負担になったりする場合があります。

<届出先>国民健康保険課、船橋駅前総合窓口センター、各出張所

	こんなとき	届け出に必要なもの
国保に加入	ほかの市区町村から転入してきたとき	本人確認できるもの
	職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめた証明書
	職場の健康保険の被扶養者でなくなったとき	被扶養者でなくなった証明書
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書
国保を脱退	職場の健康保険に加入したとき	国保と職場の健康保険の両方の保険証(後者が未交付の場合は加入したことを証明するもの)
	職場の健康保険の被扶養者になったとき	
	国保被保険者が死亡したとき	保険証、印鑑
	生活保護を受けるようになったとき	保険証、保護開始決定通知書
その他	退職者医療制度の対象となったとき	保険証、年金証書
	修学のため、別に住所を定めるとき	保険証、在学証明書
	保険証をなくしたとき(あるいは汚れて使えなくなったとき)	本人確認できるもの
	子どもが生まれたり、住所・世帯主が変わったりしたときも保険証の届け出が必要になります	

募集

■医療センター臨床工学技士(常勤)

□対象昭和52年4月2日以降に生まれ、臨床工学技士免許を有し、病院勤務の臨床工学技士として血液浄化と医療機器保守点検業務に5年以上の実務経験、人工心肺装置の操作経験がある人 募集人数若干名 採用予定日9月1日 試験日7月28日(土) 申込み7月13日(金) (必着) までに、医療センター総務課(〒273-8588金杉1-21-1)へ※受験案内は同課で配布するほか、医療センターホームページ(<http://www.mmc.funabashi.chiba.jp/>)からも取り出せます 問合せ医療センター総務課☎438-3321

エココンテスト参加者

CO₂の排出量を減らすことで地球温暖化防止につながります。

□審査方法今年6～9月分の電気・ガス使用量をそれぞれCO₂排出量に換算。昨年と比較して削減率が高かった世帯を表彰します 結果発表11月初旬に個別に通知するほか、市ホームページでも公表します 応募方法10月12日(金)までに、応募用紙に今年と昨年の電気・ガス使用量を書き、地球温暖化対策推進室(〒273-8501※住所不要☎436-2487) ondanka@city.funabashi.chiba.jpへ 問合せ同室☎436-2465

□応募用紙は、環境保全課、各出張所・公民館、船橋駅前総合窓口センターで配布しているほか、市ホームページ(<http://www.city.funabashi.chiba.jp/>)からも取り出せます。

■市非常勤職員(放課後ルーム指導員)

□対象次のいずれかに該当するか、24年9月30日までに該当する見込みの人○児童福祉施設の職員を養成する学校・施設を卒業 ○幼稚園・小学校・中学校・高等学校の教諭となる資格を有する ○保育士・社会福祉士登録をしている ○大学・大学院・短大で、社会福祉学・心理学・教育学・社会学・芸術学・体育学を専修(専攻)する学科(研究科)を卒業 ○高等学校またはこれと同等と認める学校等を卒業し、2年以上児童福祉事業に従事 募集人数15人程度 勤務場所放課後ルーム(54カ所のいずれか) 勤務日時(月)～(土)のうち週5日で30時間以内(原則午後0時30分～7時の間で6時間) 時給1320円※社会保険加入。交通費支給。有給休暇あり 期間10月1日～25年3月31日※再任用の場合あり 試験日8月5日(日) 申込み7月27日(金)までに、受験申込書を児童育成課☎436-2319へ

□受験案内・申込書は同課、船橋駅前総合窓口センター、各公民館・図書館・出張所・連絡所・児童ホームで配布します。

■市臨時職員の登録者(夏休み放課後ルーム指導員)

□勤務場所放課後ルーム(54カ所のいずれか) 勤務日時7月21日(土)～8月31日(金) 午前8時～午後7時のうち1日5時間※(日)を除く 時給940円※交通費支給 申込み写真を貼った履歴書を持って本人が児童育成課☎436-2319へ

■ふなばし市民まつり オープニングパレードの演奏者

□開催日時7月22日(日)午前11時～正午 会場本町通り 演奏曲船橋消防イメージソ

■市税は納期限内に納めてください

市税は福祉、教育や道路整備など、市政を行う上での貴重な財源です。下表の納期限までに納めましょう。

税 目	期別	納 期 限
市民税 県民税	1期	24年 7月 2日(月)
	2期	〃 8月31日(金)
	3期	〃 10月31日(水)
	4期	25年 1月31日(木)
固定資産税 都市計画税	1期	24年 5月 1日(火)
	2期	〃 7月31日(火)
	3期	〃 12月25日(火)
	4期	25年 2月28日(木)
軽自動車税	全期	24年 5月31日(木)

▶納め忘れると

市から督促状が送られます。また、「納税コールセンター」から納税の呼びかけがあります。

滞納すると、延滞金も納めなければならず、さらに財産の差し押さえなどの処分を受けることがあります。

▶納められない人は早めに相談を

事業の不振やリストラによる退職や転職、本人や家族の病気などで納期までに納められない場合は、早めにご相談ください。

□問合せ納税課☎436-2248

■ニート・ひきこもり コミュニケーション講座

□日時7月8日(日)午後3時～5時 会場フェイスビル5階相談室 内容楽しい雑談の仕方、電話応対 定員先着16人 費用無料 申込みNPO法人セカンドスペース事務局☎047-322-1257へ

ング「きっとあなたを守りたい」ほか 対象中学生以上で吹奏楽の経験があり楽器を用意できる人 募集人数30人程度(多数は選考) 申込み6月29日(金)までに消防局予防課☎435-1114へ

■下水道の日 小学生絵画・書道コンクールの作品

優秀作品各50点は8月20日(月)～24日(金)に、市役所1階ロビーに展示するほか、市ホームページにも掲載します。

▶絵画 テーマ「水の世界」/水彩、クレヨン、色鉛筆/大きさB4判以上A0判以内 ※自作、未発表のものに限る。共同制作可

▶書道 〇1～3年生⇒「かわ」〇4～6年生⇒「水と地球」/半紙※学年・氏名も半

犯罪・交通事故情報 安全・安心のまちづくり

●犯罪件数 (24年4月末)			
空き巣	車上ねらい	ひったくり	自動車盗
77 (-26)	154 (+11)	38 (-37)	33 (-17)

●交通事故件数 (24年4月末)			
人身事故(件)	死者(人)	負傷者(人)	物件事故(件)
552 (-63)	2 (+2)	638 (-100)	3943 (+488)

※数字は1月からの累計、下段の()内は前年同時期との比。数字は速報値のため、変更される場合があります

問 船橋警察署☎435-0110
船橋東警察署☎467-0110

■県の「子育て応援！チーパス事業」が7月2日(月)スタート

協賛店で子育て家庭優待カード「チーパス」を提示すると、商品の割引やポイントが加算されるなど、いろいろな子育て応援サービスがあります。

□対象・チーパス配布開始日・場所下表 問合せ児童家庭課☎436-2407

対 象	配布開始日・場所
1 子どもが県内保育・幼稚園、小・中学校に通っている世帯	6月下旬/子どもが通っている施設
2 県内の園、学校に通っていない中学生以下の子どもまたは妊婦がいる世帯(1の対象者は除く)	6月25日(月)～/児童家庭課、各出張所・連絡所・保健センター・子育て支援センター

※2の対象者は子どもの保険証や母子健康手帳を持参

紙の左側に書くこと

□申込み6月29日(金)～7月13日(金) (必着)に、住所、氏名、学校名、学年、電話番号を添えて、○絵画⇒下水道総務課 ○書道⇒下水道建設課(〒273-8501※いずれも住所不要)へ 問合せ下水道建設課☎436-2653

■地域包括支援センターの委託法人

□施設名(仮称) 新高根・芝山、高根台地域包括支援センター 委託開始予定日25年4月1日 募集要項の配布期間8月31日(金)まで 申込み7月12日(木)～8月31日(金)に包括支援課☎436-2882へ※応募資格や業務内容など、詳しくはお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください

11/4(日)

ふなばし健康まつりの参加者

問 ふなばし健康まつり実行委員会事務局☎436-2413

今年のテーマは「え・が・お」

〈開催日時〉11月4日(日)午前10時～午後3時※よさこいソーラン・フリーマーケット・飲食店は雨天中止

〈会場〉運動公園

▶出展者 「え・が・お」をキーワードにした健康づくりに関する情報や体験・活動発表ほか/30団体程度(多数は抽選)/無料/7月13日(金)(消印有効)までに、ハガキまたはメールに住所、氏名、電話番号、ファックス番号、団体名、出展内容を書いて、ふなばし健康まつり実行委員会事務局(〒273-8501※住所不要) ☎436-2413 sukoyaka@city.funabashi.chiba.jpへ



funabashi.chiba.jp)へ

▶よさこいソーラン 15チーム(多数は抽選)/無料/7月25日(水)(消印有効)までに、ハガキまたはメールに団体名、人数、代表者の氏名、住所、電話番号を書いて、同実行委員会事務局へ

▶①フリーマーケット ②飲食店 ①80区画 ②20区画(いずれも多数は抽選)/1区画2000円/7月13日(金)(消印有効)までに、往復ハガキに① ②の種別と住所、氏名、昼間に連絡可能な電話番号、区画数(1区画2メートル×2メートル)、販売品目の詳細を書いて、同実行委員会事務局へ※①は飲食物、野菜、加工品の取り扱いはありません





葉付き枝豆、小松菜、船橋にんじんなど、新鮮でおいしい野菜が市内でたくさん生産されています。

当日は、市内外の多くの皆さんに船橋産のこだわり産品を知ってもらおうと、野菜や花、海苔などを豊富に取りそろえて皆さんのお越しをお待ちしています。

〈日時〉6月16日(土)午後3時～4時30分※荒天中止。売り切れ次第終了

〈会場〉JR船橋駅北口おまつり広場

〈販売品目〉○葉付き枝豆・小松菜・船橋にんじんなどの野菜類とその加工品 ○鶏卵、海苔など ○花(ハイビスカスほか)

■お買い物をした先着100人に小松菜パン、にんじんパンを差し上げます。

市と県では、農林水産物の放射性物質検査を実施しています。販売される品目はすべて基準値以下のものです(5月29日現在)。

“元気”をいっぱいもらえよ!

金杉の ひまわり畑に遊びに行こう

市農業士等協会やボランティア団体「ひまわり畑の会」、金杉小学校の皆さんが育てたヒマワリが、7月上旬～中旬に見ごろを迎えます。7日(土)にはイベント(下記参照)も開催します。

〈会場〉金杉小学校南側(金杉8)

〈問合せ〉市農業士等協会事務所(JAいちかわ船橋経済センター内)☎448-1018

■7月7日(土)午前9時～11時に「金杉フェスティバル」を開催。金杉小の子どもたちによるゲームや新鮮野菜の即売会を行います。



■JR船橋駅北口から「船橋グリーンハイパス」行きバスで終点下車徒歩約5分※駐車場はありません

「ヒマワリ」は船橋市の花です



6/17(日)は父の日

体にやさしい手作り料理で“ありがとう”を伝えよう

船橋産の野菜は、小・中学校の給食でも積極的に取り入れられ、子どもたちに親しまれています。

旬の食材“枝豆”を使って、おいしく食べてもらおうと考案された「ケーキオムレツ」は、給食でも人気の献立。

今号では、親子で一緒に作れるレシピにアレンジしてご紹介します。「ビールに枝豆」の定番メニューに、プラスもう一品!家族のために毎日頑張っているお父さんへ、手料理をプレゼントしてみませんか?

咲が丘小学校の栄養士 福地美菜さんに聞く 枝豆の栄養とゆで方

○**栄養** 枝豆は、タンパク質やカルシウムが豊富で、大豆にはないビタミンCも含んでいます。アルコールの分解を促進するアミノ酸が含まれているので、肝臓への負担も軽減してくれる栄養価の高い野菜です。お酒のおつまみにもぴったりですね。

○おいしいゆで方

1. 枝豆をゆでる前に多めの塩でもみ、産毛を落とす
2. 洗わずに、たっぷりのお湯に入れる(約4分間)
3. ザルに取り、自然に冷ます(余熱があるので「少し硬いかな?」と感じるくらいで)



旬の枝豆で 栄養 & 愛情たっぷり

ケーキオムレツ

材料(4人分)と作り方

- ①枝豆(100g)はゆでて、さやから出し、薄皮をむく
- ②フライパンにサラダ油(小さじ2)とみじん切りにしたにんにく(1かけ)、千切りにしたベーコン(25g)を入れて弱火で炒め、香りが出たら薄切りにした玉ネギ(1/2個)を加えてしんなりするまで炒める
- ③①の枝豆を炒め合わせて、塩・こしょう(少々)で調味し、火を止め粗熱をとる
- ④卵(4個)を溶きほぐし、牛乳(大さじ1)、生クリーム(大さじ1/3)、パルメザンチーズ(大さじ2)を混ぜて、塩・こしょう(少々)で味を調べ、③を加えて混ぜ合わせる
- ⑤フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、④を流し入れ中央で焼く
- ⑥卵の周囲が固まったらふたをして、表面が少し固まるまで弱火で焼



き、ふっくらしてきたら裏返して、軽く焼き目をつける ⑦トマトソース用にトマト(200g)を小さく切り、みじん切りにしたにんにく(1かけ)、サラダ油(小さじ1)、塩・こしょう(少々)、砂糖(小さじ2)、酢(小さじ1)を鍋で混ぜ合わせて火にかける ⑧ソース全体がなじんだらバジル(少々)を散らして盛り付ける

☆野菜を一度ソテーすることにより、味がまとまります

☆ふっくらと焼きあげるには、“弱火でじっくり”が大切です

防災行政無線の情報を

ケーブルテレビのデータ放送で発信します

(問) 危機管理課 ☎436-2032

市からお知らせする防災行政無線の情報が、ケーブルテレビ(JCN船橋習志野/地デジ11チャンネル)を通じて見られるようになりました。災害時等に、データ放送の情報が自動的に画面に表示されます。特別な操作は不要です。

防災行政無線の放送が聞こえにくい場合や、防音性が高い集合住宅に住む人にも、ケーブルテレビの文字放送を通じて、緊急のお知らせなどを迅速にお届けします。



取材メモ

健康は何ものにも代えがたい宝物

「健診は億劫でしたが、受診してよかった。病気になってからでは遅いですからね」と、1面で取材した岡田さん。「自分は大丈夫」と思って、つい敬遠しがちですが、その時々健康状態を知ること、病気の予防に、ひいては医療費を抑えることにもつながります。「無理をしないことで続けられています。成果が出ると楽しいですよ」と話す岡田さんの、いきいきと働く姿が印象的でした。

ふなばし CITYNEWS

JCN船橋習志野(地デジ11チャンネル) 毎日 午後0時30分～、10時30分～ ※毎週(土)更新



ゴーヤの苗を紹介(環境フェアにて)

放送予定 6/16(土)～ ・ふなばし朝市 ・8020歯っぴり大会 23(土)～ ・環境フェア ・県民の森 自然観察会

(問) 広報課 ☎436-2015

市のデータ

(平成24年5月1日現在) ※増減は前月比

人口 611,529人(957人増) 男 307,216人 女 304,313人 世帯 264,809(978増) 面積 85.64km²