



将来の自分に 「貯筋」して いますか？

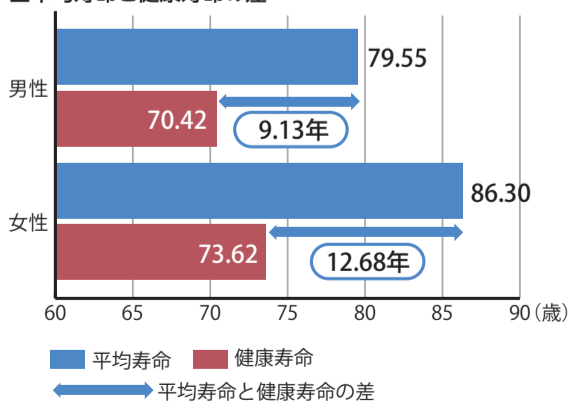
今月は「健康増進普及月間」です。健康のために運動したほうがいいことは皆さん知っていると思いますが、実際はなかなかできないのではないのでしょうか。そんなあなたに、日常生活の中で行える運動習慣「プラス10（テン）」を紹介します。

☎保健所地域健康づくり課 ☎7167-1256

健康寿命を延ばそう

健康寿命とは、介護を必要とせず、健康で日常生活を送ることができる期間のことです。日本人の平均寿命が昔より延びていることは知られていますが、健康寿命は平均寿命ほど延びていません。つまり、生活に何らかの支障が生じる不健康な期間が長くなっているのです。

■平均寿命と健康寿命の差



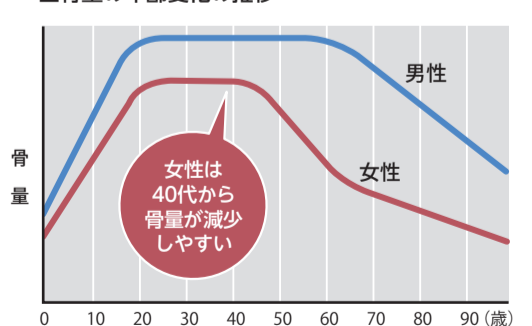
厚生労働省「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」より

まだ若いから関係ない？

骨や筋肉の量のピークはおよそ20・30代です。骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を取ることによって、強く丈夫に維持できます。弱った骨や筋肉では、40代以降に体の衰えを感じやすくなり、60代以降に思うように動けない体になる可能性があります。

若いうちから運動習慣を身に付けることが、いつまでも健康で若々しくある秘訣(ひけつ)です。

■骨量の年齢変化の推移



「将来の自分に貯筋していますか？」の続きは2面へ ▶▶▶

1面からの続き「将来の自分に貯筋していますか？」▶▶▶

プラステン +10のススメ

+10とは？

健康寿命を延ばすためには、今より10分間多く体を動かせばよいとされています。10分間の運動や、その運動量に相当する行動に取り組むことを「プラス10 (テン)」と呼んでいます。

誰もが健康を気にしていても、「忙しくてできない」「まだ若いから自分には関係ない」「何をしたらよいか分からない」と、取り組めない理由は人それぞれ。ここでは、そんな現状にプラスすることで、無理なく簡単に貯筋できる方法を提案します。

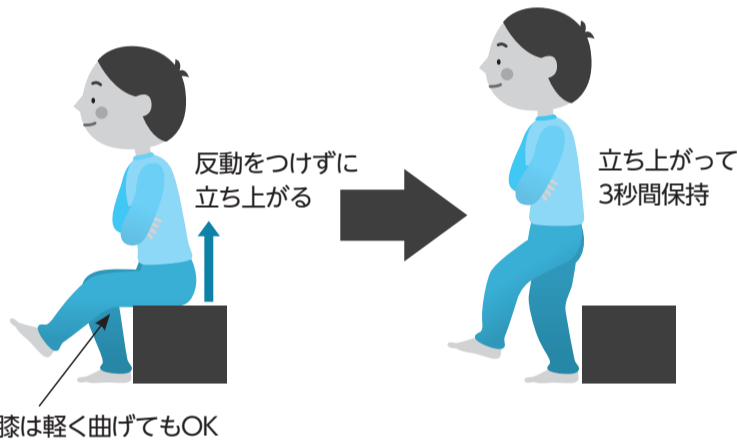
ご存じですか？ ロコモティブシンドローム(通称：ロコモ)

ロコモとは、運動器(筋肉・骨・関節など)に障害が起こり、立つ・歩く・走るなどの日常生活に必要な移動のための動作に、何らかの障害をきたしている状態のことをいいます。柏市の平成25年度要介護認定新規申請者のうち、16.4%が運動器の疾患によるものでした。これは、要介護状態の原因においても第1位です。

やってみよう！ロコモ度テスト

立ち上がりテスト

決まった高さの台から立ち上がれるかどうかで、脚力を測ります。



■各年代での立ち上がる台の高さの目安

※左右ともに片脚で立ち上がった一番低い台の高さを測定結果とします

年代	足	男性	女性
20-29歳	片脚	20cm	30cm
30-39歳	片脚	30cm	40cm
40-69歳	片脚	40cm	
70歳～	両脚	10cm	

身近な物で確認しよう

- 40cmの例 → 洋式トイレの便座
パイプ椅子
電車の座席
- 30cmの例 → 衣装ケース
- 20cmの例 → 階段(ステップ)

★無理をしないようにしましょう★

- テスト中、膝に痛みが起きそうな場合は中止してください
- 反動をつけると、後方に転倒する恐れがあります
- 思わぬ事故を防ぐため、2人1組で行いましょう

ロコモ度テストには「立ち上がりテスト」のほか、「2ステップテスト」や25の質問項目に答える「ロコモ25」があります。詳しくは、「ロコモチャレンジ」で検索。

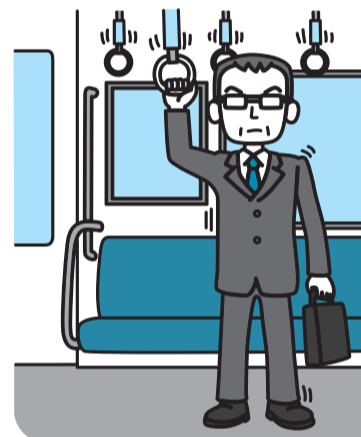
今日から実践！+10！

1 大股歩き、早歩き

通勤・通学・お買い物など歩く機会があるかたにオススメ。歩幅を大きくしたり、歩くスピードを少し速めたりすることでプラス10



3 電車・バスでは座らない



座席が空いているとつい座りたくなりますが、そこは我慢！つり革につかまってバランスを取ることでプラス10

5 ながらストレッチ

自宅で見るテレビの時間は心のリフレッシュ。そんな時間もストレッチをしながら過ごすことでプラス10



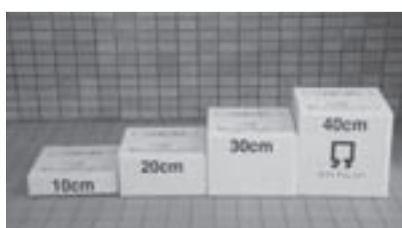
柏市役所で立ち上がりテストをしよう！

健康づくり啓発イベントを開催します。ロコモ度テストができるコーナーもありますので、ぜひお立ち寄りください。

📅9月18日(木)・19日(金)

🕒午前9時～午後5時

📍市役所本庁舎1階ロビー



ロコモチャレンジ！推進協議会委員長
名戸ヶ谷病院 大江 隆史院長

ロコモは若いかたにも意識してほしい問題です。特に女性の場合、女性ホルモン減少の影響を受けて40代から急激に骨量が減少していきます。ですから、若いうちからロコモの原因となる骨粗しょう症などの疾患を予防したり、プラス10などを実践したりすることが大切です。



2 階段の上り下り

エレベーターやエスカレーターは便利で快適ですが、運動不足のもとです。階段を使うようにしてプラス10



4 なるべく車は使わない



まだ暑いこの季節。近く買い物へに行くにも車が便利ですが、徒歩や自転車に変えることでプラス10

6 お手軽スクワット

椅子に座る前、立ち上がる時中腰で少し止まってみませんか。ゆっくり動作で食事前にプラス10



あなたならどっち?
毎日のちょっとした運動が、あなたの健康を支えます



階段 エスカレーター

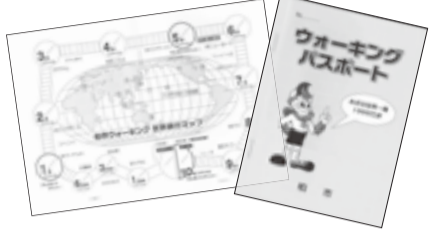
実際に私自身も院内の移動は、たとえ何階であっても階段を使っています。まずロコモ度テストでご自身のロコモ度を調べてみてください。結果が年齢不相応な人はプラス10などを3週間続けましょう。その後のテスト結果で効果が実感できますよ。

まだまだあります健康サポート！
この秋、チャレンジしてみませんか？

柏市ウォーキング世界旅行

健康のために行う散歩も、これがあれば楽しさ100倍！

市では「ウォーキングパスポート」を配布しています。日々のウォーキングを記録していくと、いずれ世界一周(1,000万歩)も夢ではありません。完歩したかたにはプレゼントもあります。
配布場所/地域健康づくり課(ウェルネス柏3階)、母子健康コーナー(市役所別館3階)、健康相談コーナー(沼南庁舎1階)
岡保健所地域健康づくり課 ☎7167-1256



世界一周達成! 河飯 和孝さん



数年前に体調を崩したことがきっかけで健康を意識するようになり2年前からウォーキングを始めました。妻の勧めで「ウォーキングパスポート」を取得したことで、ただ歩くよりも、出入国が励みとなり、頑張ることができました。世界一周を達成できた秘訣(ひけつ)は、1カ月単位で目標を定めることです。日々の目標を定めてしまうことができなかつた日が重荷になるので、1カ月に25万~30万歩と目標を設定し、積み重ねてきました。今は世界2周達成に向けて、毎月頑張っています。

手賀沼ふれあいウォーク2014



▲昨年のふれあいウォークの様子

晩秋の手賀沼湖畔を楽しく歩こう

さわやかな風を感じながら秋の手賀沼畔を歩いてみませんか? 体力に合わせてコースを選べます。
日 11月8日(土)
所 柏ふるさと公園・手賀沼公園(我孫子市)
他 各会場ではさまざまなイベントを行います
岡保健所地域健康づくり課 ☎7167-1256

ウォーキングの習慣を! 健康づくり推進員 野呂 直子さん



手賀沼ふれあいウォークでは、スタート・ゴール地点の受付係と10kmコースに参加しています。柏市でも推奨している運動習慣「プラス10」ですが、きっかけがなくて取り組めないかたも多いと思います。そんなかたには、ぜひ秋の手賀沼でウォーキング体験をお勧めします。参加したかたからは「汗をかくと気持ちがいい」「景色が良いので苦にならなかった」という感想をいただいています。このイベントを通じて歩くことの楽しさを知ってもらい、体を動かす習慣のきっかけにしてほしいと思います。

地域における健康づくりのパートナー!!

柏市民健康づくり推進員

柏市民健康づくり推進員は、町会や自治会長などの推薦を受け、柏市長が委嘱した非常勤特別職です。「母と子のつどい」や「こんにちは赤ちゃん訪問」、健康講座、ウォーキング講座など、赤ちゃんからお年寄りまでを対象に、「地域ぐるみの健康づくり」に取り組んでいます。また、今年2月にはこれらの取り組みが評価され、「平成25年度体力づくり優秀組織 文部科学大臣賞」を受賞しました。



▲市長表敬に訪れた推進員の皆さん

市民の皆さんの健康の学びを応援します ~出張健康講座~

保健師・歯科衛生士・管理栄養士が、毎日の健康づくりについての出張健康講座を行います。あなたに合った健康づくりを見つけてみませんか? サークル活動や町会の集まりなど、お気軽にお申し込みください。
◎詳しくは市のホームページをご覧ください
岡保健所地域健康づくり課 ☎7167-1256

9月定例会 当初20議案を審議

市議会平成26年第3回定例会は、9月5日(金)に開会します。会期は9月29日(月)までの25日間。今定例会では、当初20議案を審議します。

◇**柏市情報公開・個人情報保護審議会条例の一部を改正する条例の制定について**
行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律と、特定個人情報保護評価に関する規則の施行に伴い、柏市情報公開・個人情報保護審議会の所掌事務を改めようとするものです。

◇**柏市都市公園条例の一部を改正する条例の制定について**
旧吉田家住宅歴史公園の指定管理者による管理に係る業務の範囲、管理の基準等を定めること等を行うものとするものです。

◇**平成25年度柏市歳入歳出決算の認定について**
一般会計決算は、歳入総額は約1,156億2,014万円、歳出総額は約1,095億8,307万円、歳入歳出差引額は約60億3,707万円となります。継続費等で翌年度へ繰り越すべき財源を差し引くと、実質収支は約47億4,459万円です。この他の主な議案は次のとおりです。

◇**柏市総合計画策定条例の制定について**

◇**柏市立こどもルーム条例の一部を改正する条例の制定について**

◇**平成26年度柏市一般会計補正予算について**

議案の概要は、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)、各近隣センターに置いてある「提出予定議案の説明資料」をご覧ください。

9月定例会の日程	
9月5日(金)	招集日
11日(木)	質疑並びに一般質問
12日(金)	
16日(火)	
17日(水)	
18日(木)	
19日(金)	
22日(月)	常任委員会 (教育民生・建設経済)
24日(水)	常任委員会 (総務・市民環境)
25日(木)	特別委員会
29日(月)	議案等採決

ご意見を
募集します

パブリックコメント

市では、次の評価書案について、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。

●**住民基本台帳に関する事務**

☑**住民基本台帳に関する事務に係る特定個人情報保護評価書(全項目評価)案**

●**個人住民税の賦課事務**

☑**個人住民税の賦課事務に係る特定個人情報保護評価書(全項目評価)案**

《**共通**》

閲覧方法 / 9月5日(金)から、行政課(市役所本庁舎2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 / 10月6日(月)までに、住所、氏名、年齢と事務名・意見(様式は自由)を書いて、〒277-8505 柏市役所行政課へ郵送(必着)・FAX 7166-6026・直接持参するか市のホームページの送信フォームで
☎行政課 ☎7167-1112

始めよう「普段づかい」の防災備蓄

☎防災安全課 ☎7167-1115

大きな災害から自分の命を守るためには、個人や家庭での備え(自助)が欠かせません。しかし、必要性は感じていてもなかなかできない家庭での備蓄。そんなときは、「普段づかい」を見直しましょう。冷蔵庫や冷凍庫にいつもより少し多めに食材を入れておいたり、缶詰・真空パックのごはん・カップ麺・乾物などは賞味(消費)期限が来るころに消費しながら補充したりすることで、災害への備えにつながります。また、長期保存できる災害用備蓄食品を一度に備えるのではなく、少しずつ入れ替えるようにすることで、うっかり期限が過ぎてしまうことを避けられます。

「柏市災害時あんしんマップ」の活用を

災害時の避難場所や応急給水所などの防災拠点を確認できる防災地図のほか、日ごろの備えや災害発生時に必要な行動などを示した防災マニュアルとして利用したり、切り取って携帯できる防災カードとしても使用できたりします。家庭での防災を改めて考える上で、ぜひご活用ください。
配布場所 / 防災安全課(市役所本庁舎2階)、沼南支所総務課(沼南庁舎1階)、各近隣センター・出張所
◎市のホームページでダウンロード可

手賀沼流域フォーラム

☎環境政策課 ☎7167-1695

柏地域イベント

●=集合 ○=解散

催し	とき	内容	問い合わせ
①手賀沼・親子自然観察会～手賀沼用水路で魚とり	9月13日(土) 午前10時～正午	手賀沼の生き物の講話、近くの用水路での水生生物の採取と観察 ●・○手賀沼の柏側・ヒドリ橋付近※中学生以上単独可	半沢 ☎090-7243-6720 森 FAX 7139-3216
②手賀沼一周の船上見学と我孫子の代表的な史跡を訪ねる	9月28日(日) 午前9時～正午	手賀沼船上見学、近くの史跡散策 ●・○手賀沼公園小池ポート桟橋	山木 ☎・FAX 7191-7568
③大堀川わくわくウォーキング	9月28日(日) 午前9時～正午	水辺の自然・公園・城跡などを見学 ● 柏駅西口デッキ ○ JR北柏駅	中野 ☎090-1208-8680 FAX 7147-8680
④こんぶくろ池・秋の自然観察会	9月28日(日) 午前10時～正午	こんぶくろ池での自然観察 ●・○こんぶくろ池公園管理棟前	古橋 ☎・FAX 7132-8800
⑤大津川上流域の自然と歴史を歩く	10月5日(日) 午前9時30分～午後2時	自然観察や周辺の寺社・史跡巡り ●高柳駅前 ○新鎌ヶ谷駅	梅田 ☎・FAX 7191-1857

定先着①=50人②・⑤=各30人③=40人④=20人

持②=茶菓⑤=筆記用具・弁当

申①=9月12日(金)までに②～⑤=9月21日(日)までに、8面右上の必要事項を書いて、各団体へファクスで

かしわ環境ステーションの催し 9・10月

柏の自然と生きものフェスタ 前期

催し	とき	ところ	内容など
①大青田の自然ウォーキング	9月24日(水)午前9時30分～午後3時30分	集合=柏駅西口りそな銀行前か柏市役所本庁舎国道16号側玄関前	大青田の森、湿地・谷津、利根運河などを歩き、ここのとりの里(野田市)を見学
②下田の杜で柴田さんの里山講座	10月12日(日)午前9時30分～正午	下田の杜(酒井根6丁目) ※駐車場なし	カラス博士として有名な科学ジャーナリスト・柴田佳秀さんが下田の杜の自然を案内
③「柏の谷津の今」写真展	10月14日(火)～22日(水)	沼南公民館	柏の貴重な生き物などの保全活動を続ける柏自然ウォッチャーズのメンバーが撮った谷津の現況
④秋の生きもの観察会	10月18日(土)午前9時30分～正午 ※雨天中止	名戸ヶ谷ビオトープ(名戸ヶ谷)	生き物観察を通して、まちにある自然のすばらしさを学ぶ※対象は小学生。長袖・長ズボン着用
⑤のこしたいね、この林。林 de オカリナコンサート	10月25日(土)午後1時30分～3時30分	中原ふれあい防災公園隣接林 ※駐車場なし	住宅地に残された緑の保全を願っての、隣接林での写真展示とコンサート
⑥秋のこんぶくろ池祭り	10月26日(日)午前10時～午後3時	こんぶくろ池公園管理棟前	森の観察会、竹とんぼ・竹笛など工作教室、輪投げ、焼き芋大会※豚汁などの昼食あり

定先着①=38人②=10人⑥=150人

費⑤=当日券1,200円※中学生以下無料⑥=200円

申9月2日(火)①=午後1時から②・⑥=午前9時から、8面右上の必要事項を書いて、①=かしわ環境ステーションへ ☎7172-2100するか ☎info@kankyostation.orgで②=下田の杜里山協議会(貝山)へファクスで⑥=こんぶくろ池事務局へファクスで③～⑤=当日、会場へ直接

☎①・③=かしわ環境ステーション ☎7170-7090 (午後1時～5時。土・日曜日、祝日は休館)

②=下田の杜里山協議会(貝山) ☎・FAX 7174-4624

④=名戸ヶ谷ビオトープを育てる会(藤平) ☎7144-9855

⑤=牧場跡地の緑と環境を考える会(永田) ☎090-8725-2997

⑥=こんぶくろ池事務局 ☎・FAX 7132-8800

楽しく子育てルンルンクラブ

☎しこだ児童センター ☎7145-2522

子育ての情報交換をしたり自分たちで遊びを考えたりして、親子で楽しみながら仲間づくりをしていきませんか。

時 10・11月午前10時～11時15分(計6回)。日程と会場は別表参照

対 ▶0歳児「ルンルンクラブ」平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの第1子と保護者、各先着20組※布施遊戯室は先着15組 ▶1歳児「ルンルンクラブ」平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれの子どもと保護者※高柳児童センターだけ

申 別表の申し込み開始日時から、各会場の申し込み先へ電話で

他 平成26年度前期の参加者は申し込み不可

ところ・申し込み先	日程	申し込み開始		駐車場
		参加者	ボランティア	
しこだ児童センター ☎7145-2522	10月2日(木)・16日(木)・23日(木)、 11月1日(土)・6日(木)・20日(木)	9月3日(水) 午前10時	9月3日(水) 午後2時	有
豊四季台児童センター ☎7144-5363	10月3日(金)・17日(金)・31日(金)、 11月9日(日)・14日(金)・21日(金)			無
布施遊戯室(布施 近隣センター内) ☎7135-3960	10月3日(金)・10日(金)・15日(水)・ 25日(土)・29日(水)、11月7日(金)			有
高柳児童センター ☎7190-1348	10月1日(水)・8日(水)・19日(日)・ 29日(水)、11月5日(水)・12日(水)			有
田中近隣センター	10月3日(金)～11月7日(金)の毎 週金曜日	9月4日(木) 午後3時	9月3日(水) 午後3時	無
柏一小こどもルーム	10月1日(水)～11月5日(水)の毎 週水曜日	9月4日(木) 午前10時		
松葉二小こどもル ーム	10月2日(木)～11月6日(木)の毎 週木曜日	9月4日(木) 午後2時		
風早北部小こども ルーム(第二保育室)	10月3日(金)～11月7日(金)の毎 週金曜日	9月4日(木) 午前11時		

0歳児ルンルンクラブ
だっこ
ボランティア
募集!

時 別表「0歳児ルンルンクラブ」開催場所と日程(別表)
対 同クラブに参加している子どもの見守り支援
申 別表の申し込み開始日時から、各申し込み先へ電話で

市立保育園の臨時職員を募集

☎保育運営課 ☎7167-1137

勤務場所/市立保育園23カ所のいずれか

申 事前連絡の上、写真を貼った履歴書・資格証明書の写しを持って、保育運営課(市役所別館3階)へ直接

他 勤務場所・日数・時間は応相談

職 種	勤務時間	勤務内容	対象・時給
補充 保育士	月～金曜日午前8時30分～午後5時、 隔週土曜日午前8時30分～正午	通常保育時 間内での保 育	保育士資格あり1,080 円、幼稚園教諭資格あり 1,030円
一時保育 保育士	月～金曜日午前8時30分～午後5時 ※月に11日程度の勤務		
時間外 保育士	月～金曜日午前7時～8時30分・午後 3時15分～7時、土曜日午前7時～8時 30分・正午～午後7時※交代制で週 19時間以下の勤務	主に延長保 育時間内 での保育	保育士資格あり1,080円、 同資格なし(子育て経験 者)1,030円
調理員	月～金曜日午前8時30分～午後5時、 隔週土曜日午前8時30分～正午	給食の調理	調理師・栄養士の資格が あるかたを優先。1,030円
看護師・ 保健師	月～金曜日午前8時30分～午後5時 ※月に10～20日勤務	園児の健康 管理	看護師1,520円、保健師 1,600円



来年4月から子ども・子育て支援新制度が開始(予定)

☎保育運営課 ☎7167-1137

子ども・子育て支援新制度とは、幼児期の教育・保育や地域の子ども・子育て支援に総合的に取り組むことを目指した制度です。

市では、保育の場を増やすために私立保育園の整備をさらに進めたり、私立幼稚園の預かり保育を拡充したりしていきます。また、子育てしやすい環境を整えるために、地域の子育て支援拠点の充実などにも取り組んでいきます。

新制度になると何が変わるの?

新制度では、入園の申し込みと認定の申請が必要になります。既に保育園等に在園しているかたも同様です。しかし、幼稚園は新制度に移行する園と移行しない園とがあり、新制度に移行しない園を希望する場合は認定を受ける必要はありません。

また、認定区分の2・3号は就労証明書等に基づき①保育標準時間利用(最長11時間)＝主にフルタイムのかた②保育短時間利用(最長8時間)＝主にパートタイムのかたの2区分に分けられます。なお、1号は区分がありません。

■認定区分

利用先	要件	認定区分
幼稚園、認定こども園	満3歳以上で、主に教育を希望する場合	1号
保育園、認定こども園	満3歳以上で、保育を必要とする理由に該当する場合	2号
保育園、認定こども園等	満2歳以下で、保育を必要とする理由に該当する場合	3号

保育料は所得に応じて決まります

新制度へ移行する幼稚園等(1号)や保育園等(2・3号)の保育料は、保護者の所得に応じた住民税方式によって算定されます。また、平成27年度以降の保育料は、新制度へ移行する関係で年度途中に変更があります。来年4月～8月頃(予定)は平成25年中の所得に対する平成26年度の市民税額に基づき、来年9月頃(予定)～平成28年3月は平成26年中の所得に対する平成27年度の市民税額に基づき決定されます※新制度に移行しない幼稚園の保育料は従来どおり幼稚園が決定します

認定区分によって手続きは異なります

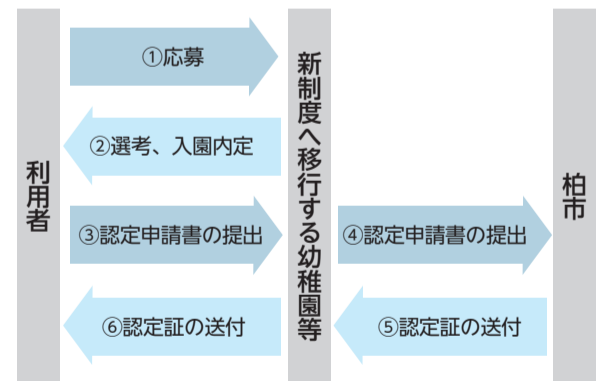
●認定区分が1号の場合

来年4月からの入園を希望するかた

新制度へ移行する幼稚園等の希望者は、右図①～⑥の流れに沿って認定を受ける手続きが必要です。

既に幼稚園等に在園しているかた

右図③～⑥の流れとなります。



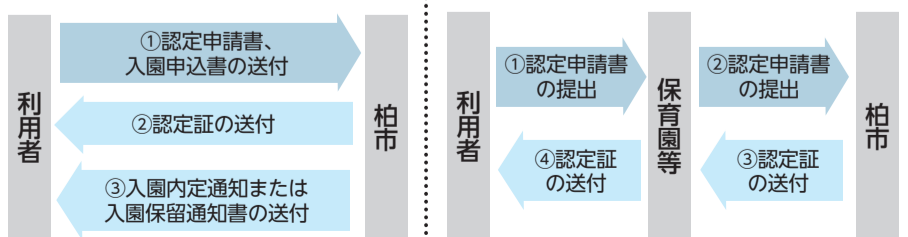
●認定区分が2・3号の場合

来年4月からの入園を希望するかた

認可保育園等は、11月11日(火)～来年1月9日(金)に認定の申請と入園の申し込みを郵送で受け付けます。◎詳しくは本紙11月1日号でお知らせします

既に保育園等に在園しているかた

10月ごろに、現在利用している保育園等へ認定申請書を提出してください。◎詳しくは保育園等を通じてお知らせします



本好き市民大集合!! ビブリアバトル INかしわ

☎図書館本館 ☎7164-5346

発表者(パトラー)が5分間でお勧めの本を紹介して、3分間の質疑応答の後、会場にいる観覧者全員の投票で「一番読みたくなった本」を決定します。

時 10月4日(土)午前10時20分~正午

所 中央公民館

定 先着100人

申 当日、会場へ直接

■発表者(パトラー)も募集します!

対 市内在住・在勤で中学生以上のかた、5人

申 9月12日(金)までに、図書館へ電話するか直接※応募者多数の場合は抽選



TEGAスタンプラリー 2014

☎商工振興課 ☎7167-1141

手賀沼・手賀川周辺をめぐるスタンプラリーを開催します。

時 9月2日(火)~11月30日(日)

所 手賀沼・手賀川周辺の観光施設

内 スタンプを集めて、柏市・我孫子市・印西市にちなんだ景品へ応募します

応募方法 / 12月5日(金)までに、4つのゾーン(T、E、G、A)から各1カ所ずつ、計3カ所以上のスタンプを集めて、商工振興課(市役所別館4階)・各近隣センター等で配布している台紙内の応募はがきに住所・氏名と希望する景品の番号を書いて、〒270-1396印西市大森2364-2印西市役所経済政策課TEGAスタンプラリー係へ郵送(当日消印有効)するかスタンプ設置施設内の応募BOXへ投函(とうかん)を※応募は1人1通。応募者多数の場合は抽選

◎詳しくは問い合わせを

子どもと
未来の柏
のために

放射線対策 NEWS NO.045

「放射線対策ニュース」は毎月1日号に掲載します

掲載情報は8月19日現在のものです

市立保育園・小中学校・高等学校の測定結果(5月測定分) ☎放射線対策室 ☎7168-1036

市では、子ども関連施設を優先に除染を進めてきました。保育園や小・中学校などは平成24年度末までに除染を実施し、その後も定期的に放射線量率の測定を継続してきました。今回、5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。

◎各施設の測定結果の詳細は、市のホームページをご覧ください

単位: $\mu\text{Sv/h}$ (数値は敷地内の測定箇所全ての平均値)
測定器: フリアパルス株式会社 Mr. Gamma A2700
測定期間: 平成26年5月1日~30日

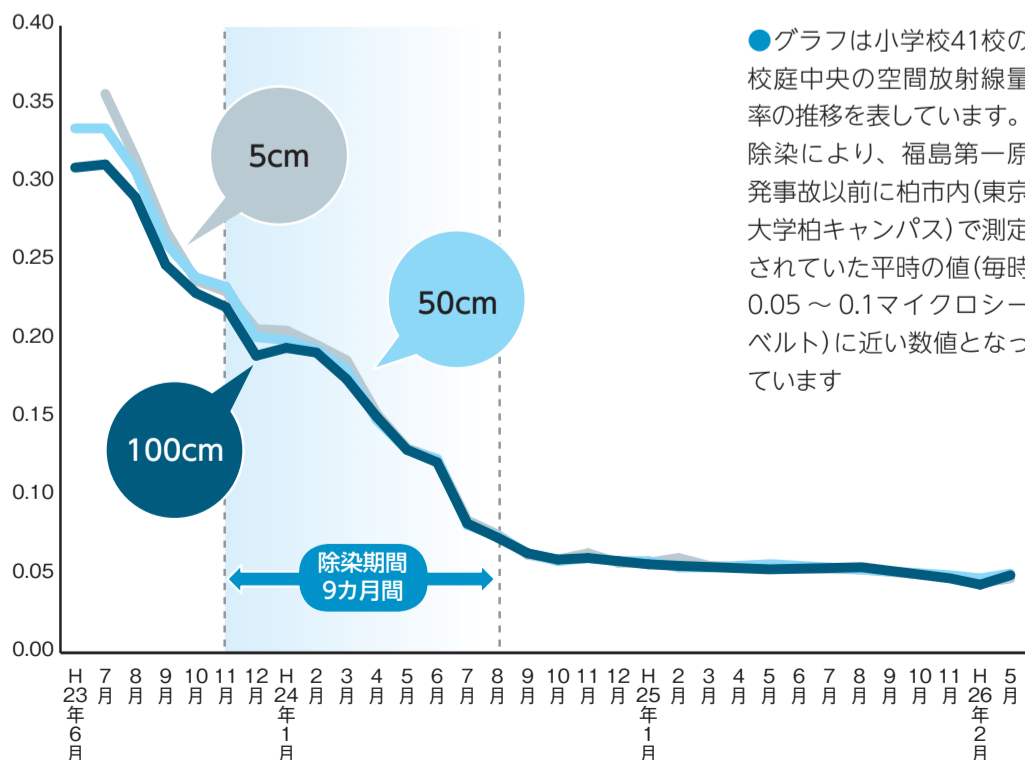
小学校	100cm	50cm	5cm	小学校	100cm	50cm	5cm
柏第一	0.070	0.067	0.066	名戸ヶ谷	0.056	0.060	0.063
柏第二	0.063	0.056	0.062	増尾西	0.095	0.074	0.082
柏第三	0.064	0.067	0.064	逆井	0.075	0.062	0.064
柏第四	0.063	0.059	0.055	富勢東	0.085	0.074	0.081
柏第五	0.051	0.058	0.069	豊	0.068	0.078	0.075
柏第六	0.072	0.072	0.070	酒井根東	0.058	0.062	0.063
光ヶ丘	0.065	0.075	0.078	旭東	0.069	0.068	0.073
土	0.088	0.084	0.087	松葉第一	0.055	0.057	0.054
富勢	0.057	0.053	0.056	花野井	0.074	0.075	0.072
田中	0.072	0.068	0.072	松葉第二	0.064	0.074	0.071
田中北	0.062	0.067	0.058	富勢西	0.087	0.083	0.096
土南部	0.054	0.045	0.044	十余二	0.085	0.092	0.084
柏第七	0.061	0.067	0.075	風早南部	0.057	0.070	0.054
柏第八	0.052	0.052	0.054	風早北部	0.056	0.075	0.075
酒井根	0.051	0.059	0.055	手賀西	0.057	0.072	0.059
西原	0.050	0.055	0.050	手賀東	0.050	0.057	0.046
旭	0.057	0.047	0.059	高柳	0.074	0.069	0.073
藤心	0.057	0.048	0.046	大津ヶ丘第一	0.055	0.057	0.077
中原	0.048	0.057	0.059	大津ヶ丘第二	0.056	0.062	0.076
酒井根西	0.058	0.069	0.068	高柳西	0.067	0.056	0.047
高田	0.049	0.059	0.055	※新設の柏の葉は除く			

中学校	100cm	50cm	5cm
柏	0.095	0.092	0.110
柏第二	0.092	0.079	0.085
土	0.090	0.087	0.072
富勢	0.078	0.081	0.083
田中	0.077	0.075	0.074
光ヶ丘	0.076	0.089	0.076
柏第三	0.092	0.098	0.101
柏第四	0.087	0.089	0.091
南部	0.091	0.077	0.073
柏第五	0.097	0.095	0.107
酒井根	0.072	0.083	0.080
西原	0.087	0.098	0.085
逆井	0.092	0.084	0.085
松葉	0.083	0.094	0.093
中原	0.088	0.088	0.100
豊四季	0.085	0.079	0.084
風早	0.084	0.113	0.091
手賀	0.064	0.079	0.065
大津ヶ丘	0.080	0.076	0.100
高柳	0.079	0.059	0.062

保育園	100cm	50cm	5cm
桜台	0.060	0.066	0.069
若葉	0.073	0.073	0.076
あけぼの	0.067	0.066	0.068
富勢	0.063	0.067	0.069
東中新宿	0.073	0.072	0.080
豊四季	0.062	0.062	0.070
増尾	0.071	0.067	0.070
豊住	0.077	0.076	0.077
土南部	0.061	0.061	0.061
豊四季乳児	0.083	0.082	0.083
西原	0.070	0.071	0.074
豊町	0.075	0.077	0.079
富士見	0.063	0.073	0.067
酒井根	0.077	0.084	0.085
名戸ヶ谷	0.076	0.080	0.079
田中	0.080	0.079	0.079
旭町	0.064	0.064	0.061
東町	0.057	0.059	0.060
高野台	0.073	0.078	0.091
しこだ	0.065	0.066	0.070
松葉	0.091	0.090	0.094
高柳	0.068	0.069	0.070
高柳西	0.058	0.059	0.064

高等学校	100cm	50cm	5cm
市立柏	0.102	0.109	0.096

小学校校庭中央における放射線量率の推移



放射性物質の検査結果 8月1日~19日検査分

■市内の農産物 ☎ 農政課 ☎7167-1143	
[北部]小松菜 [南部]キュウリ、トマト、ショウガ、ナス、ジャガイモ [手賀沼周辺]ピーマン、ナス、スイカ、トウモロコシ、クウシンサイ、カボチャ、金糸ウリ	検出下限値未満

■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16園	検出下限値未満

■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
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

協働のまち

市民とともに歩む

柏市では、市民との協働によるまちづくりを進めています



昔話の世界を
届けて30年

おはなしおはなし ゲーチョコキパー

昔話の持つ力を借りて、子どもの成長と自立を応援する「おはなしおはなしゲーチョコキパー」は、今年4月に活動30周年を迎えました。今号では、同団体について紹介します。

〒277-0850 永楽台児童センター ☎7163-4050

活動紹介

世界中の素晴らしい絵本や昔話を子どもたちに伝えていきたいと願い、昭和59年に創立。永楽台児童センターを拠点に、人形劇や紙芝居などで子どもたちに「おはなし」を届けています。同センターで毎月1回開催される「おはなし会」は、創立当初から30年間続いています。また、幼稚園や小学校などからの公演依頼にも応じています。



▲30年間現役のベテランです?!



▲まだまだかぶはぬけません
（「おおきなかぶ」より）

やっと かぶは
ぬけました

昔話の本質を 子どもたちに

昔話を伝えるときに、内容が変更されていることがあります。それは、子どもが怖がる場面だったり、人権にかかわる場面だったりします。

しかし、その中には大切なメッセージが含まれていることが多いのです。昔話には、人が生きていくための知恵や勇気、さまざまな教訓を伝える力があります。それを子どもたちの心に直接届けるために、昔話を忠実に伝えていくことにこだわり活動されています。子どもたちに問いかけ、その声に応じて進行することで、生の舞台ならではの共感が生まれます。

▼おはなし会は大盛況



スペシャルな おはなし会

永楽台児童センターで8月5日に、「30周年記念 スペシャルなおはなし会」を開催。今まで支えてくださった皆さんに感謝の気持ちを届けたいと、3公演6作品を演じました。

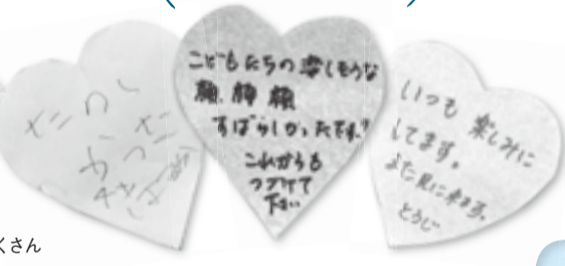


▲小さなお子さんでも楽しめる「ノンタン」

たくさんの感想が
寄せられました



▲世界の絵本がたくさん



メンバーのかたに
お話を伺いました

これからも 届け続けたい

私たちが創立者から受け継ぎ学んだことを、次の世代につなぐことが今後の課題です。若い世代のかたに、私たちのスタイルを受け入れてもらえるのか不安に感じますが、やってみようというかたはぜひ、練習をのぞきにきてください。そして、これからも皆さんの心に残る「おはなし」を届けていきます。

感謝状が贈られました



長年にわたり「おはなし会」活動を通じて子どもの健全育成に貢献した同団体に、8月5日、感謝状が贈られました。

▲秋山市長とメンバーの皆さん

行ってみよう!

ゲーチョコキパー
おはなし会

時 毎月第4火曜日午後3時30分～4時20分※変更の場合あり
定 先着80人※未就学児は保護者同伴
場 当日、会場へ直接
所 永楽台児童センター(永楽台近隣センター内)
☎7163-4050

やっぱり柏が好き! ~We Love Kashiwa~

No.8

このコーナーでは、「柏を愛し、街をよくする活動」に取り組んでいるかたを毎月紹介していきます。

第8回は、ガイドボランティア(善意通訳)団体を立ち上げ、外国人観光客に柏の街を案内し、日本の魅力を伝えている松田月子さんです。

あなたの周りにいる
「柏愛」にあふれる人を募集中!
秘書広報課 ☎7167-1175へ



柏グッドウィルガイド協会
会長
まつだ つきこ
松田 月子 さん

Q 日ごろ行っている活動は?
外国人の同行通訳や国際イベントのお手伝いのほか、外国人観光客に柏の街を案内し、「普段着の日本」を紹介しています。私たちの日常も、外国人には非日常に感じ新鮮に映るようです。スーパーマーケットや銭湯、一般家庭の住居など私たちの日常を見てもらい、本当の日本の姿を体感してもらっています。

Q 活動していてよかったことは?
日本の有名な観光地を巡った外国人観光客が「柏での体験は素晴らしい。これこそが本当の日本だ」と絶賛してくださいました。また、この活動がボランティアであることに感銘して、自国に遊びに来たら案内してあげると言ってくださるかたもいて、世界中に友人ができたことがよかったです。

Q 今後の目標は?
しゃくし定規な対応では、見ず知らずの街に来ようとは誰も思いません。丁寧な対応はもちろん、柏の街を身近に感じ、興味を持ってもらえるよう切り口をさらに増やしていきたいです。柏は都会でありながら懐かしい風景が残る街。活気があり、人情あふれる人たちが多くて、まさに観光の宝庫です。2020年の東京オリンピックでは、たくさんの外国人に自慢の柏を紹介したいですね。

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

下水道が使えます

9月1日から、船戸字矢船・字富士見・字花前、小青田字駒形・字弥五山の一部の区域5.76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。

☑該当区域の図面を見ることができます
☑図下水道整備課(市役所分庁舎1の1階)☎7167-1429

図書館の貸出延長と貸出停止

10月1日(水)から、インターネット・OPAC(館内検索機)による貸出延長サービスを実施します。また、10月15日(水)から、返却期限が4週間過ぎているかたの貸出停止を実施します。

☑図書館本館☎7164-5346

男女共同参画に関する市民意識調査を実施

市では男女共同参画に関する施策の参考とするため、9~10月に市民意識調査を行います。調査票が届いたかたは、回答にご協力ください。

☑男女共同参画室☎7167-1127

100歳のかたへ敬老祝金を支給

☑平成26年4月1日に柏市に住居登録をしている、大正3年4月1日~大正4年3月31日生まれのかた※対象となるかたへ申請書を送付。8月31日以前に市外へ転居した場合などは対象外

支給額 3万円
支給時期 9月下旬(予定)
☑併せて祝状と銀杯を贈呈。市の職員がご自宅などへ伺います
☑高齢者支援課☎7167-1135

あけぼの山農業公園

フリーマーケット

青空市

午前9時30分
10月4日(土)・5日(日) ~午後3時30分

●出店など、詳しくは問い合わせを
☑あけぼの山農業公園☎7133-8877

残暑を涼しく! 節電の達人④



インナーとしてズボンの下に履けば...

暑い時は汗を吸収、寒い時は寒さしのぎに!

新定番「ステテコ」

涼しい機能性を備えつつ、ラクに着られるのがポイントです!

エアコンだけに頼らず、ちょっとした工夫で涼しく過ごす方法を、5号連載で紹介します。

◎エコのことなら、
かしわエコサイトで検索



最近は色や柄がとても豊富で、室内着として女性にも人気です

☑環境政策課☎7167-1695

「高齢者の元気を生み出す」市民企画を募集

あなたの活動・企画・アイデアを介護予防の講座として実施してみませんか。

▶説明会

☑9月19日(金)午後1時30分~3時30分

☑市民が主体になって活動している団体(立ち上げ予定の団体を含む)※説明会の参加は個人でも可

☑9月17日(水)までに、ほのぼのプラザまでお電話か直接

☑☑ほのぼのプラザまでお☎7170-5570

アートラインかしわ「ライブペインティング30vs30」の参加者を募集

ジャズ演奏をバックに、30人のアーティストと30名のキャンバスにあなたの思いを表現してみませんか。

☑10月5日(日)午前11時~午後4時※雨天中止

☑柏駅前通り商店街ハウディモール

☑高校生以上のかた、先着5人

☑9月15日(月)までに、JOBANアートラインかしわのホームページから

☑☑JOBANアートラインかしわ実行委員会☎7167-4455・企画調整課☎7167-1117

ジョブカフェちば「就活マナーセミナー」

☑9月16日(火)午前10時30分~午後1時

☑☑ジョブパーク柏(柏4丁目)

☑15~39歳の就職希望者、先着16人

☑筆記用具、雇用保険受給資格証(あるかただけ)

☑9月2日(火)午前10時から、ジョブカフェちばへ電話で

☑☑終了後個別相談あり。1人30分程度、先着9人。希望者は予約時に申し込みを☑☑ジョブカフェちば☎047-426-8471・商工振興課☎7167-1141

あなたの気付きで救われる命~9月10日(水)~16日(火)は自殺予防週間~

自殺の危機から救うため、あなたも悩んでいる人に声を掛け、話を聞き必要な支援につなげる「ゲートキーパー」になりませんか。特別な知識は不要です。

▶ゲートキーパーの4つの行動

①気付き 家族や仲間の変化に気付いて声を掛ける②傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける③つなぎ 早めに専門家(別表)へ相談するよう促す④見守り 温かく寄り添いながら、じっくり見守る

相談	電話番号	受付時間
千葉いのちの電話	043-227-3900	24時間・年中無休
柏市地域生活支援センター あいネット	7165-8707 ※急ぎの場合時間外対応可	月~金曜日 午前8時30分~午後5時15分※祝日・年末年始を除く
こころの健康相談(面談・予約制) ☑保健予防課	予約=7167-1254	

☑保健福祉総務課☎7167-1131

リサイクルフェア2014フリーマーケットの出店者を募集

☑10月5日(日)午前9時30分~午後1時

☑市内在住のかたで構成する非営利のグループ・家族

☑区画数 30区画

☑販売品 衣類・雑貨・古本など(危険物・食品・植物・葉等は不可)

☑1区画500円

☑9月15日(月)までに、往復はがきに8面右上の必要事項(代表者分)と構成人数・主な販売品目を書いて、〒277-0872 十倉二348-202 柏市リサイクルプラザリボン館へ郵送で(必着) ※応募者多数の場合は抽選

☑☑リサイクルプラザリボン館☎7199-5082(月曜休館、祝日の場合は翌日休館)

9月1日からの放送

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。

放送日時 9月1日~15日(月)午前9時~正午・午後8時(毎日3回リピート放送、15分番組)

研Qテーマ 「気象大学で、「一日学生」になってみたら!」

☑▶放送開始日から市役所本庁舎ロビー、翌日から市のホームページ、約1週間後から沼南庁舎ロビー・近隣センター等で視聴できます

▶放送は、予告なく変更になる場合があります

☑☑秘書広報課☎7167-1175

ごみ処事情形

平成25年度のごみ量に資源化品目を加えた総ごみ量(速報値)は、約133,370トンで、前年度比で約1,435トンの増加となりました。市民1人1日当たり換算すると約6グラム増加しています。さらなるごみの減量にご協力をお願いします。

▶スリムかしわ~豊かな環境の承継へ

市では、平成22年度を基準とした市民1人1日当たりのごみ量を旧柏地域は約46グラム減(平成28年度まで)、旧沼南地域は約42グラム減(平成29年度まで)を目標としています。環境保護や未来の子どもたちの負担軽減のためにも、ごみのスリム化にご協力ください。

☑☑廃棄物政策課☎7167-1140

下水道排水設備工事責任技術者の登録更新を

同資格の有効期限が来年3月31日のかたは、登録更新の手続きが必要です。

受付期間 9月12日(金)まで

更新講習会 11月7日(金)・12日(水)のいずれか指定日に、千葉市民会館で

☑☑申請書類は登録住所へ郵送

☑☑千葉県下水道協会事務局(千葉市下水道経営課内)☎043-245-6112

スポーツによる中高年の健康づくり部会

☑9月11日(木)午後2時~4時

☑☑501会議室(沼南庁舎5階)

☑☑傍聴を希望するかた、先着5人

☑☑当日、会場へ直接

☑☑スポーツ課☎7191-7399

健康ガイド

9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

ふれあい健康相談 日ごろの健康チェックや保健師への相談を希望するかた。血圧・体脂肪測定など。日程を確認の上、当日、会場の近隣センター等へ直接

食事(栄養)相談☑ 日時は申込時に決定、ウ柏。献立や摂取量のアドバイス等が必要なかた

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☑ 18日(木)・22日(月)・30日(火)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

アルコール悩みごと相談☑・アルコール酒害教室・アルコール家族教室 悩みごと相談=8日(月)、酒害教室=2日(火)、本人・家族。家族教室=8日(月)、家族のかた。いずれも午後2時~4時、ウ柏

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・スポーツ等

HIV等検査・相談☑ 8日(月)午後5時30分~7時・28日(日)午前9時~10時30分、ウ柏※10月6日(月)・27日(月)午後1時~2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 (火)・(水)・(木)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 27日(土)午前9時~11時45分、午後1時~3時30分、海上自衛隊下総航空基地(藤ヶ谷)。16~64歳※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)・17日(水)午前9時~11時、ウ柏。検査は有料

※11面に「こども健康ガイド」を掲載しています

講座・講演

セミナー「子ども・子育て支援新制度と女性の社会進出」

時 9月8日(月)午後6時～7時30分
 所 柏商工会議所(東上町)
 定 先着50人
 因 子育て支援の新制度や事業者が知っておくべき新保育事業を学びます
 申 9月2日(火)午前9時から、柏商工会議所へ電話で
 問 柏商工会議所 ☎7162-3305・商工振興課 ☎7167-1141

就職・職業訓練講座

時 ①仕事に役立つWord&Excel基礎講座＝9月9日～10月28日の毎週火曜日(9月23日を除く)▶9月12日～10月24日の毎週金曜日各午前9時30分～正午(各計7回) ②仕事に活(い)かすWord&Excelステップアップ講座＝9月10日～10月22日毎週水曜日午前9時30分～正午(計7回) ③新・50歳からのパソコン講座＝10月9日～12月11日毎週木曜日▶午前コース＝午前10時～正午▶午後コース＝午後1時30分～3時30分(各計10回) ④建築CAD基礎講座＝10月14日～12月16日の毎週火曜日午後7時～9時(計10回)
 所 アイワークかしわ(明原3丁目)
 ◎対象・費用・申し込み方法など、詳しくはアイワークかしわへ問い合わせを
 問 アイワークかしわ ☎7144-6681・商工振興課 ☎7167-1141

初心者向け写真講座

時 9月10日・24日、10月1日・8日・22日の各水曜日午前9時30分～正午(計5回)
 所 市内在住・在勤のかた、先着20人
 因 風景写真を撮りながら、カメラの使い方、画面構成などを初歩から学びます
 費 5,000円
 因 カメラ(種類不問)・フィルム、筆記用具、帽子、飲み物、動きやすい服装・靴
 申 9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
 問 同公園 ☎7133-8877

市民活動へのお誘い講座～地域における居場所探し～

時 9月28日(日)午後1時15分～5時
 所 千葉県福祉ふれあいプラザ(我孫子市)
 因 講演「地域で生きる、地域で輝く」や

地域貢献などをテーマとした意見交換等
 定 先着20人程度
 申 9月26日(金)までに、あびこ市民活動ステーションへ電話で
 問 同ステーション ☎7185-6300・協働推進課 ☎7167-0941

外国語講座

講座名/曜日	と き
柏教室(柏市国際交流協会)	
①英会話中級/月	10月6日～来年3月23日の午前9時15分～10時45分(計19回)
②中国語初級/火	10月7日～来年3月24日の午後1時～2時30分(計22回)
③韓国語入門/金	10月10日～来年3月20日の午後1時～2時30分(計22回)
④韓国語初級A/木	10月9日～来年3月19日の午後1時～2時30分(計22回)
⑤韓国語初級B/金	10月10日～来年3月20日の午後3時～4時30分(計22回)
⑥韓国語中級A/木	10月9日～来年3月19日の午後3時～4時30分(計22回)
⑦韓国語中級B/木	10月9日～来年3月19日の午後5時～6時30分(計22回)
⑧スペイン語入門/土	10月18日～来年3月14日の午前11時10分～午後0時40分(計19回)
⑨スペイン語初級/金	10月10日～来年3月20日の午前9時15分～10時45分(計22回)
⑩スペイン語中級/金	10月10日～来年3月20日の午前11時～午後0時30分(計22回)
柏の葉教室(柏の葉サテライトオフィス)	
⑪柏の葉英会話中級/土	10月11日～来年3月14日の午後1時10分～2時40分(計20回)
⑫柏の葉韓国語初級/土	10月11日～来年3月14日の午後3時～4時30分(計20回)

※いずれも年間継続講座の中途募集。祝日と12月23日(火)～来年1月7日(水)、2月14日(土)は休講
 所 市内在住・在勤のかた、各5人程度
 費 ①＝21,000円 ②～⑦・⑨・⑩＝各18,500円 ⑧＝16,000円 ⑪＝22,000円 ⑫＝17,000円
 申 9月8日(月)までに、はがきに8面右上の必要事項を書いて、〒277-0852旭町1丁目4-18後藤ビルⅢ3階 柏市国際交流協会へ郵送(必着)・FAX 7144-3020するか直接※応募者多数の場合は抽選
 問 柏市国際交流協会 ☎7144-1300(日・水曜日、祝日は休み)・協働推進課 ☎7167-0941

市立柏病院小児科講演会

時 9月18日(木)午後7時～8時
 定 先着20人
 因 テーマ「こどもの心臓病～こどもからの心臓病SOSのメッセージとは～」
 所 東京医科歯科大学大学院・土井庄三郎教授
 申 9月2日(火)午前9時から、8面右上の必要事項を書いて、柏市立柏病院へFAX 7134-2001するか電話で
 因 軽食(サンドイッチ・お茶)を用意
 所 同市立柏病院 ☎7134-2000

介護教室

時 9月20日(土)午前10時～正午
 所 市内在住のかた、先着20人
 因 介護が必要な高齢者の食事について
 持 筆記用具
 申 9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

市民活動講座「チラシ作成・デザインカパワーアップ講座」

市民活動団体を対象に、「手に取りたくなる」「参加してみたいくなる」チラシ作りやデザイン力の極意を学びます。
 所 コトバ編＝9月19日(金)、デザイン編＝9月26日(金)※いずれも午後2時～4時。計2回(片方だけでも可)
 所 アミュゼ柏
 定 各回先着30人
 申 9月2日(火)午前9時から、協働推進課へ電話で
 問 協働推進課 ☎7167-0941

ユネスコ秋季英会話教室

時 ▶世界遺産と英会話コース＝10月1日～12月3日の毎週水曜日午後1時30分～3時30分 ▶基礎英会話コース＝9月29日～12月8日の毎週月曜日午後6時30分～8時30分(11月3日を除く。各計10回)
 所 中央公民館
 所 市内在住・在勤のかた、各35人
 費 各6,500円
 申 9月22日(月)までに、はがきに8面右上の必要事項と希望コースを書いて、〒277-0005柏5丁目8-12 柏市中央公民館内柏ユネスコ協会へ郵送で(当日消印有効)※応募者多数の場合は抽選
 問 柏ユネスコ協会(石井) ☎7167-8296・文化課 ☎7191-7403

パパと一緒に作るおうちごはん&ママのカラーセラピー講座

パパと子どもは簡単料理で家事デビューのきっかけに、ママはカラーセラピーで心のモヤモヤを解消します。

講座	対象	費用
①パパと一緒に作るおうちごはん	市内在住・在勤・在学の5歳以上の子どもと父親、10組	大人600円、子ども400円
②カラーセラピー	市内在住・在勤・在学で子育て中の母親、20人	無料※家族が①に参加し、一緒に食事をする場合は600円

時 9月27日(土)午前9時30分～午後0時30分※②だけの場合は午前11時30分まで
 所 アミュゼ柏
 申 9月12日(金)までに、参画eyeのホームページから※①＝応募者多数の場合は抽選②＝家族が①に参加するかを優先
 因 保育あり。講座申込時に予約を
 問 男女共同参画室 ☎7167-1127

創業塾

時 9月28日、10月5日・19日、11月9日・30日の各日曜日午前10時～午後5時(計5回)
 所 柏商工会議所(東上町)
 因 創業を検討しているか創業間もないかた、先着25人
 因 ビジネスプラン作成のポイントや経営・財務・販路開拓などについて学びます
 費 3,000円
 申 9月2日(火)午前9時から、柏商工会議所へ電話で
 問 柏商工会議所 ☎7162-3305・商工振興課 ☎7167-1141

精神保健福祉ボランティア講座

市内の福祉施設などで精神障害者の支援を行うボランティアを養成します。
 時 10月10日・17日・31日、11月14日の各金曜日午後2時～4時(計4回)※他に体験実習あり(計2回)
 所 ウェルネス柏
 定 先着30人
 因 精神科医による講義、ボランティア団体との交流、参加者の情報交換など
 申 9月2日(火)午前9時から、保健所保健予防課へ電話で
 問 保健所保健予防課 ☎7167-1254

かわら版は次の面に続きます▶

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	
法律相談	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(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※9月15日(月)・9月25日(水)はお休み 予約 翌週分を(水)午前9時から。裁判中のものはご遠慮を 秘書広報課 ☎7167-1119
税務相談	第2(金)午後1時～5時＝市役所相談室 予約 当月分を9月2日(火)午前9時から 秘書広報課 ☎7167-1119
司法書士による相談(相続登記・会社登記、成年後見、多重債務等)	第2(火)午後1時～3時＝市役所相談室 予約 当月分を9月2日(火)から 千葉司法書士会柏支部 ☎7166-2015※受付時間は(月)～(金)午後1時～4時
年金・労働相談	第4(金)午後1時～5時＝市役所相談室 予約 当月分を9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
老いじたくあんしん相談(高齢者のライフプラン・遺言・相続等)	第2・4(金)午前9時～正午＝市役所相談室 予約 当月分を9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)
行政書士の暮らしの手続き相談(成年後見・相続・遺言等)	9月の相談はお休みです
女性のこころと生き方相談	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

障害者就労相談(電話・面接)	(月)～(金)午前10時～午後4時 障害福祉就労支援センター ☎7163-9353
リハビリ相談(電話・面接)	(月)～(金)午前10時～午後4時 障害福祉就労支援センター ☎7163-9353
弁護士による多重債務及び消費者問題無料相談	9月17日(水)午後1時～4時＝消費生活センター 予約 当月分を9月2日(火)から 消費生活センター ☎7163-5853
若者の就労相談	(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
不登校相談・学校教育相談・幼児教育相談(電話・面接)	(月)～(金)午前9時～午後4時＝青少年センター ☎7131-6615(電話相談)・☎7131-6671(予約)
就学相談	(月)～(金)午前9時～午後4時＝ウェルネス柏教育研究所 ☎7128-2227
予約が不要な相談	
行政相談	第1・2(水)午前10時～正午＝市役所相談室 秘書広報課 ☎7167-1119
不動産相談	第1(金)午前10時～午後3時＝市役所相談室 秘書広報課 ☎7167-1119
登記相談	第2(火)午前10時～正午＝市役所相談室 秘書広報課 ☎7167-1119
消費生活相談	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
ボランティア相談	(月)～(土)午前9時～午後5時 ボランティアセンター ☎7165-0880

外国人のための相談	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
人権身の上相談	第1・3(水)午前10時～午後3時＝市役所相談室 秘書広報課 ☎7167-1119
母子自立支援相談	(月)～(金)午前9時～午後4時 こども福祉課母子自立支援員 ☎7167-1455
ひきこもり相談	(月)～(金)午前9時～午後5時 障害福祉課 ☎7167-1243・保健所保健予防課 ☎7167-1254・福祉活動推進課 ☎7167-2318
こども「やまびこでんわ 柏」(話を聞いてもらいたいとき)	(月)～(金)午後1時～7時 少年補導センター ☎7166-8181
家庭児童相談	(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
少年相談	(月)～(金)午前9時～午後5時 少年補導センター ☎7164-7571
子育てにこころ電話相談	(月)～(金)午前9時～正午・午後1時～5時 保健所地域健康づくり課 ☎7162-2525
心配ごと相談	①(水)午前10時～午後3時＝教育福祉会館 ☎7163-2734 ②(木)午前10時～午後3時＝沼南社会福祉センター ☎7193-2942 柏市社会福祉協議会 ☎7163-1234
障害者差別に関する相談	毎週(水)午前9時～午後5時＝教育福祉会館相談室 千葉県東葛飾障害者相談センター ☎7179-1088

講座・講演(続き)

オープンカレッジ「**老い支度・終活**」

「終活」を通して、自分自身の「今」を考えてみませんか。
時 9月24日(水)午後1時30分～3時30分
定 先着200人
申 9月2日(火)午前9時から、沼南公民館へ電話で
所 沼南公民館 ☎7192-1111

歴史講演会

時 10月4日(土)午後1時～5時
所 沼南公民館
定 先着400人
内 講演「元禄と大正の関東地震―地震像と災害像―」など
申 9月2日(火)午前9時から、文化課・郷土資料展示室へ電話で
内 文化課 ☎7191-7403・郷土資料展示室 ☎7191-1450

ひとり親家庭のお母さんお父さんのための「**介護職員初任者研修**」講習会

時 12月13日(土)～来年3月8日(日)の土・日曜日 午前9時10分～午後4時50分(計22回)
所 日本福祉アカデミー千葉柏校(中央町)
内 市内在住のひとり親家庭の母親・父親で、資格取得に意欲があり、受講期間の全日程に出席できるかた、10人程度
内 介護職員初任者研修の資格を取得できるまでの全課程
費 6,480円
申 11月14日(金)までに、こども福祉課(市役所別館3階)で配布する応募書類に必要事項を書いて、〒277-8505 柏市役所こども福祉課へ郵送(必着)するか直接持参を※応募者多数の場合は書類選考
内 保育あり(3歳～未就学児)
内 こども福祉課 ☎7167-1595

催し

自衛消防隊競技会

事業所での火災を想定して、一連の初動対応を競う競技です。18事業所19チームが出場し、自動火災報知機の発報から放水による消火までの時間と動作を競い合います。
時 9月9日(火)午前9時～11時30分
所 大堀川防災レクリエーション公園
内 火災予防課 ☎7133-8792

なかよし動物フェスティバル in **かしわ2014**

9月20日(土)～26日(金)は動物愛護週間。このイベントで、愛護や正しい飼い方などについて理解と関心を深めませんか。
時 9月15日(月)午後1時～4時
所 内 たらぽーと柏の葉(若柴)①センタープラザ=聴導犬訓練士による実演、犬のしつけ方教室②クリスタルコート=獣医師による相談コーナー、パネル展など※

雨天時は変更の場合あり
内 ペットを連れての参加は不可
▶**飼い犬のふん尿について**

市に苦情が多く寄せられています。飼い犬は、家でトイレを済ませるようにしましょう。散歩中にしてしまったふんは、必ず持ち帰り処理をしてください。おしっこも、公共の場所、門柱や車など、ご近所に迷惑が掛かる場所ではさせないようにしましょう。
内 動物愛護ふれあいセンター ☎7190-2828

救急ふれあいフェスタ「**すぐに役立つ子どもの応急処置**」

時 9月13日(土)午前11時30分～午後4時
所 モラージュ柏(大山台2丁目)
内 応急処置に関する講演、救命なんでもQ&A、実技体験(心肺蘇生法等)、柏市音楽隊による演奏、救急車展示など
内 消防局救急課 ☎7133-0118

稲刈り体験

時 9月27日(土)午前10時～正午※荒天中止。日程変更の場合は事前に連絡
所 山崎農園(布瀬地先)
定 先着11世帯
費 3,500円(精米5キログラム付き)
内 長靴・手袋・汚れてもよい服装
申 9月2日(火)午前9時から、8面右上の必要事項と参加人数を書いて、農薬土へファクスするかホームページで
内 農薬土 ☎・FAX 7137-7318、農政課 ☎7167-1143

求人

新生児・産婦訪問指導員

内 保健師か助産師の資格があるかた、3人程度
勤務内容 新生児・産婦訪問指導※市内南部方面の家庭を訪問
委託料 新生児・産婦とも各1件2,000円
内 保健所地域健康づくり課 ☎7167-1257

市立柏病院の総合事務職(常勤)

内 35歳以下のかた、3人程度
勤務時間 月～金曜日午前8時30分～午後5時、隔週土曜午前8時30分～午後0時30分(4週6休)※祝日を除く
選考方法 ▶1次試験(教養試験)=10月19日(日)▶2次試験(面接)=11月上旬※1次試験通過者に連絡。合否発表は11月下旬
◎詳しくは同病院のホームページで
内 市立柏病院 ☎7134-2000

健康

シェイプアップエアロ・ヨーガ教室

内 ①シェイプアップエアロ教室=10月1日～11月19日の毎週水曜日午前9時30分～10時30分②ヨーガ教室=10月3

日～11月21日の毎週金曜日午前9時30分～10時45分(各計8回)

内 16歳以上のかた、各40人
内 ①=リズムに合わせ筋肉を刺激して、体をシェイプアップ②=呼吸を改善し心と体のバランスを整え健康な体に
費 ①=5,250円②=6,300円
内 運動ができる服装・上履き・タオル・飲み物
申 9月2日(火)～16日(火)の午前10時～午後9時に、沼南体育館で配布する申込書に必要事項を書いて、同館へ直接持参を※応募者多数の場合は抽選
内 保育あり(1人1回300円)※申し込み時に確認を
内 沼南体育館 ☎7193-1111

シニア

頭のとっぺんから足の先までよくばり介護予防

時 9月10日(水)午後1時～2時30分
内 市内在住で60歳以上のかた、先着50人程度
内 ヨガストレッチ、脳トレ、口腔(こうくう)体操・発声練習など
内 運動ができる服装・タオル・飲み物
申 当日、会場へ直接
内 柏寿荘 ☎7131-9511

歌でハッピー

時 9月25日・10月23日・11月27日の各木曜日午前10時～正午(計3回)
内 市内在住で60歳以上のかた、30人
内 リクエスト曲や唱歌なども取り入れ、講師の伴奏に合わせて全員で歌います
内 飲み物
申 9月10日(水)までに、往復はがきに8面右上の必要事項を書いて、〒277-0923塚崎1356 いこい荘へ郵送で(必着)※応募者多数の場合は抽選
内 いこい荘 ☎7192-1401

ほのぼのプラザますおの催し

▶**ハーモニカと季節などの歌を楽しもう**
時 9月18日・10月16日の各木曜日午後1時30分～3時
内 市内在住で60歳以上のかた、各日先着30人
内 ハーモニカと一緒に大きな口を開け、大きな声で歌いましょう
申 当日、会場へ直接
▶**日常生活体力テスト**
時 10月1日(水)・19日(日)・21日(火)=午後2時～4時、10月2日(木)・24日(金)=午前10時～正午※いずれか1日
内 握力・柔軟性・バランスなど、日常生活に必要な体力を測定します
内 市内在住で60歳以上のかた、各20人
申 9月12日(金)までに、往復はがきに8面右上の必要事項と参加希望日(第1・第2希望)・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
内 ほのぼのプラザますお ☎7170-5570

介護予防講座「**ストレスケア**」と「**笑いヨガ**」

時 9月30日～10月28日の各火曜日午前10時～正午(10月14日を除く。計4回)
内 市内在住で60歳以上のかた、30人
内 ストレス対処方法と笑いヨガを学び、実際に体験します
内 運動ができる服装・上履き・タオル・飲み物・バスタオル(10月21日・28日)
申 9月6日(土)までの午前9時30分～午後4時に、南部老人福祉センター「かたくりの里」へ電話か直接※応募者多数の場合は抽選
内 かたくりの里 ☎7176-6151

昭和14年10月2日～
昭和14年11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
▶9月中旬に発送予定です
昭和19年9月2日～
昭和19年10月1日生まれの
柏市国民健康保険利用のかたへ
10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
▶9月中旬に発送予定です
内 保険年金課 ☎7191-2594
昭和24年10月2日～
昭和24年11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
▶9月下旬に発送予定です
内 高齢者支援課 ☎7167-1135

いきいきプラザの催し

▶**セカンドライフ応援講座「やってみよう、かめヨガ！」**
時 10月8日(水)午後1時30分～3時30分
内 市内在住で60歳以上のかた、30人
内 ゆったりとした動きのヨガで心身のバランスを整えます
内 運動ができる服装・靴
▶**知って安心セミナー「相続税法改正～今から備える相続税対策～」**
時 10月10日(金)午後1時30分～3時30分
内 市内在住で60歳以上のかた、50人
内 相続税法改正のポイントを学びます
《共通》
内 いきいきプラザ
申 9月22日(月)までに、はがきに8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FAX 7165-1355で※応募者多数の場合は抽選
内 ボランティアセンター ☎7165-0880

介護支援サポーターを募集

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。活動時間に応じて年額5,000円以内の奨励金があります。希望者は説明会へ参加してください。
時 ①9月16日(火)午後1時30分～3時30分②9月18日(木)午前10時～正午
内 いきいきプラザ
内 市内在住で65歳以上のかた、各50人
申 9月10日(水)までに、はがきに8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)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FAX 7165-1355で※応募者多数の場合は抽選
内 ボランティアセンター ☎7165-0880

キッズ

ユネスコ少年団員募集

活動日 原則毎月第3日曜日午前9時30分～午後3時30分※春・夏休みに特別行事
活動場所 中央公民館など
内 小学5年生～中学1年生、先着40人
内 国際理解・国際協力の体験学習、奉仕活動、大使館訪問、キャンプ等の特別行事
費 3,000円※特別行事は別途
申 9月27日(土)までに、はがきに8面右上の必要事項と学校名・学年・性別、保護者の氏名を書いて、〒277-0005柏5丁目8-12柏市中央公民館内 柏ユネスコ協会へ郵送で(当日消印有効)
内 柏ユネスコ協会(石井) ☎7167-8296・文化課 ☎7191-7403

中央公民館の**パソコン講座** ※会場は中央公民館。費用は②は無料、その他は100円。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ワード基礎講座	9月17日(水)・24日(水)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・文字入力やマウス操作ができるかた、各20人	案内文や残暑見舞い・表・アルバムなどを作りながら、ワードの基礎を学びます
②インターネット基礎講座	9月20日(土)・27日(土)午後1時30分～4時30分(計2回)		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
③エクセル基礎講座	9月21日(日)・28日(日)午前9時30分～午後0時30分(計2回)		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は9月8日(月)、②・③は9月11日(木)までに、講座ごとに往復はがきに8面右上の必要事項と手話通訳・要約筆記の希望(必要なかただけ)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各締切日の翌日午前9時に同館で抽選。年度内に受講した講座は応募できません
内 中央公民館 ☎7164-1811

●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

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

しこだ児童センター ☎7145-2522

●青少年の居場所「ほっとるーむ」
ボードゲームやおしゃべりなどで自由に過ごせるスペース。もちろん勉強もOK!

☎9月6日～27日の各土曜日午前9時30分～午後4時30分 関 中学生～18歳、各日先着10人 申 当日時間内に、会場へ直接

●救急救命士による乳幼児の救命講習～AEDを体験しよう 保護者

☎9月11日(休)午前10時～正午 関 乳幼児の保護者、先着20人(子ども連れ可) 申 9月2日(火)午前10時～☎で

●ファミリーday「プラレールであそぼう!」

☎9月20日(土)午前10時～11時30分 関 どなたでも(未就学児は保護者同伴)、先着15人 申 当日、会場へ直接

●子育てミニ講座 保護者 「発達障害ってなに?」

言語聴覚士の高畑和子さんから、子どもの発達や心配事などについて話を聞きます ☎9月28日(日)午前10時～11時(個別相談は午前11時～正午) 関 先着10人(子ども連れ可。個別相談は先着5人) 申 9月4日(木)午前10時～☎で

●釜のめし・おもちゃ図書館

障害のある子もいない子も手作りおもちゃと一緒に遊びます ☎9月28日(日)午前10時～正午・午後1時～3時 関 どなたでも(未就学児は保護者同伴) 申 当日時間内に、会場へ直接

南部みんなの広場(南部近隣センター内) ☎7173-1333 (午前10時～午後5時)

●いっしょにあそぼう

わらべ歌や手遊び、手袋人形を交えながらお話の世界を楽しみます

☎9月5日(金)午前10時30分～11時30分 関 幼児と保護者、先着20組 申 当日、会場へ直接

高柳児童センター ☎7190-1348

●森のコンサート
ママさんアンサンブルの生演奏で童謡を楽しみます

☎9月11日(休)午前11時～11時50分 関 どなたでも(未就学児は保護者同伴)、先着80人 申 当日、会場へ直接

こども図書館 9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
3日(水)午前10時30分～11時	「ぼっかぼかひろばミニ」読み聞かせ・親子ふれあい遊び・うた
6日(土)午前11時～11時30分	ちよっと大きい子のためのおはなし会
7日(日)午前11時～11時30分	おもしろ腹話術と手品
7日(日)午後2時～2時30分	ハンドベル演奏(童謡など)
9日(火)午前10時30分～11時	ミニなかよし広場「わいわい」読み聞かせ・工作
10日(水)午後3時～3時30分	「楽しいおはなしみーつけた」読み聞かせ・手遊び
11日(木)午前10時30分～11時	読み語り・手遊び・テーブル人形劇
13日(土)午前11時～11時30分	昔話の語り・紙芝居・パネルシアター
14日(日)午前11時～11時30分	「親子でにっこり笑顔のひとときを」読み聞かせ・パネルシアター
15日(月)午前11時～11時30分	ちよっと大きい子のためのおはなし会

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

県立手賀の丘少年自然の家 ☎しこだ児童センター ☎7145-2522

●じどセン参上! 少年自然の家においてよ親子で友達づくりをしませんか。おしゃべりや手遊び・体操・ミニ工作で遊びましょう

☎9月9日(火)①午前10時30分～正午②午後1時30分～3時 関 幼児と保護者、各先着20組 申 当日、会場へ直接



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、三世代触れ合いの時間を過ごします

☎9月16日(火)午前10時30分～11時30分 関 幼児と保護者、先着15組 申 当日、会場へ直接

●ママのぽけっとおはなし会

ぶらぶら人形ダンス「ごひきのこぶたのチャールストン」、わらべうたなど ☎9月18日(木)午前11時～11時30分 関 幼児と保護者、先着20組 申 当日、会場へ直接

障害のある子もいない子も一緒に遊ぼう 釜のめしキャンプ

障害のある子もいない子も一緒に泊まって、「同じ釜のめしを食う」ことを目的に、料理や野外レクリエーションをします。

☎ 障害のある小学3年生～中学生、先着8人(必要に応じて、保護者や介助者と一緒に参加を)・障害のない小学3年生～中学生、先着32人※いずれも事前交流会・保護者説明会に参加できるかた ☎2,500円(保護者・介助者は食費など実費)

催し・日程	時間		ところ	内容
	参加者	ボランティア		
事前交流会※保護者同伴 10月5日(日)	午前10時～正午	午前9時30分～午後2時	アミューゼ柏	参加者交流会・保護者向け説明会
キャンプ当日(1泊2日) 10月18日(土)・19日(日)	午後2時～翌日午後2時	午後1時～翌日午後3時	県立手賀の丘少年自然の家(現地集合・解散)	レクリエーション活動・野外炊飯など

種別	対象	費用
ボランティア体験	15～18歳、先着5人	2,500円
ボランティアスタッフ	18歳以上(高校生を除く)、先着5人	無料

釜のめしボランティア募集
交流会で一緒に遊んだり、宿泊で共に生活したりしながら、子どもたちの活動をサポートします。

9月6日(土)▶参加者=午前10時▶ボランティア=午前11時から、しこだ児童センターへ電話で ☎7145-2522

ふれあい保育

対象は1歳6カ月～3歳児と保護者。みんなで「わいわい」楽しもう!

*ミニなかよし広場
市内の公園で、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。

☎ 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、親子と一緒に遊んだりおもちゃ作りをしたりします。

☎豊住保育園 ☎7174-7197・保育運営課 ☎7167-1137

とき ところ

9月9日(火)	こども図書館
11日(木)	増尾城址(し)総合公園(増尾)
17日(水)	県立柏の葉公園(柏の葉4丁目)
19日(金)	柏リフレッシュ公園(南増尾)
25日(木)	柏ふるさと公園
30日(火)	藤心近隣センター前広場(藤心4丁目)
10月7日(火)	松ヶ崎中央公園(大山台1丁目)
9日(木)	南柏児童遊園(南柏2丁目)
15日(水)	南部公園(新逆井2丁目)
17日(金)	北柏ふるさと公園(呼塚新田)
23日(木)	中原ふれあい防災公園(中原1丁目)
30日(水)	あけぼの山農業公園

※時間は午前10時30分～11時30分(雨天中止。9月9日(火)は雨天決行、午前11時まで)

団体・サークルの催し

●市等官公庁以外の市民団体やサークルからの情報を掲載しています

■明日香写真会写真展「それぞれの写真」

☎9/1～7の9時～17時(1日は12時から、7日は16時まで) 所 中公 ☎無料 ☎尾喜 ☎090-1771-4255

■陳式太極拳講習会

☎9/6～20の毎(土)15時～17時(計3回) 所 中央体育館 関 先着30人※男女・年齢不問 関 基本動作・基本技 ☎1,000円 関 上履き ☎谷川 ☎7147-3024

■柏写楽会写真展

☎9/8～14の9時～17時 所 中公 ☎無料 ☎左村 ☎080-5198-4382

■柏マジッククラブ発表会2014

☎9/13の13時30分～16時 所 県プラ ☎無料 ☎池谷 ☎090-9395-2803

■整体(自然療法)

☎9/17の9時30分～16時30分 所 アミューゼ柏 関 腰痛・肩こり・膝痛など体調不良でお悩みのかた ☎無料 ☎小池 ☎090-2422-7875

■①夢♡こんさーと&②作品展 in 沼南

☎ ①9/21の14時～16時30分 ②9/20・21の9時～17時 所 沼公 関 障害のある人もない人も共に ☎田森 ☎7133-7882

■東日本大震災復興支援ギターチャリティーコンサート

☎9/14の14時～16時 所 アミューゼ柏 ☎無料 ☎小段 ☎090-7429-1453

■自然写真同好会写真展

☎9/16～21の9時～17時(16日は13時から、21日は15時まで) 所 中公 ☎無料 ☎江島 ☎090-6954-9157

■きりともセミナー

☎9/18の10時～15時 関 午前=意思決定支援、午後=写真等を使ったコミュニケーションについて 所 沼南育成園 ☎1,000円 ☎田口 ☎7191-3391

こども健康ガイド 9月

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

▶育メン編=20日(土)午前9時30分～11時30分・午後1時30分～3時30分、ウ柏。初めての出産を迎える夫婦、各24組

▶子育て・栄養編=18日(木)、すこやかママ編=24日(水)。いずれも午後1時15分～3時30分、ウ柏。初めて出産するかた

ママパパ学級 ☎ 25日(木)午前10時30分～午後1時30分、アミューゼ柏。妊婦のかた(家族も可)・妊娠を計画しているかた、20人。「赤ちゃんも家族も元気!ヘルシメニュー」。費用600円。予約時に用意する物の確認を

ママパクッキング ☎ 25日(木)午前10時30分～午後1時30分、アミューゼ柏。妊婦のかた(家族も可)・妊娠を計画しているかた、20人。「赤ちゃんも家族も元気!ヘルシメニュー」。費用600円。予約時に用意する物の確認を

こんにちは赤ちゃん事業(全戸訪問) 平成26年7月に生まれた乳児。自宅に柏市民健康づくり推進員や看護師等が訪問します。赤ちゃんの成長や育児への不安など、気軽に相談を(時期がずれぬ場合や、事前連絡なしに訪問する場合もあり)

離乳食教室 ☎ 10日(水)・29日(月)午前10時30分～11時30分、中央保セ。生後4～6カ月児の保護者。母子健康手帳・筆記用具の持参を※保育・試食なし。乳児同伴の場合はバスタオルの用意を

通知が届いていない場合はご連絡を

▶1歳6カ月児健診(平成25年2月生まれ) ▶3歳児健診(平成23年3月生まれ)

▶2歳の歯☆ピカランド(平成24年9月生まれ) ▶フッ化物歯面塗布(平成24年3月生まれ)

※8面の「健康ガイド」で子どもも利用できる「ふれあい健康相談」等を掲載

■講演「21世紀に生きる日本人のための浄土思想」

☎9/23の9時30分～11時30分 所 アミューゼ柏 ☎無料 ☎小林 ☎7139-1324

■親子で楽しもう!親子ヨガ

☎9/23の10時～11時15分 所 リフレッシュプラザ柏 関 1歳～未就園児と保護者 ☎親子1組300円 申 要予約 ☎原田 ☎090-4452-8156

■関東甲信越競技ダンス千葉県大会

☎9/23の10時～17時 所 中央体育館 関 プロ部門あり ☎無料 ☎スリッパ ☎ハチャダンスアカデミー ☎7182-4902

■子どもの科学教室

☎9/27の13時～15時 所 東大

宇宙線研究所(柏の葉5丁目) 関 小学4～6年生、先着80人 ☎300円 ☎柏市男女共同参画社会推進協議会 ☎7164-1467

■「法の日」司法書士による登記・法律無料相談会

☎10/1の13時～17時 所 市役所(本庁舎3階) 申 要予約 ☎千葉司法書士会柏支部 ☎7166-2015(土・日・祝を除く13時～16時)

おわびと訂正

8月15日号7面「団体・サークルの催し」に掲載した「柏市民のための落語会『にこにこ柏寄席』」の日時が「9/7～9」とあるのは「9/7」の誤りでした。おわびして訂正します。

「サークル会員募集」コーナーは毎月15日号に掲載します



かしわメール配信サービスへの登録
柏市公式携帯サイトにアクセス

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。



柏レイソル スルガ銀行チャンピオンシップを初戴冠

柏レイソルとラヌス(アルゼンチン)によるスルガ銀行チャンピオンシップ2014 CHIBAが8月6日、日立柏サッカー場で行われました。これは、2013年の「ナビスコ杯」と「コパ・スダメリカーナ」を制した日本と南米のチームによって争う大会で、レイソルは初出場となりました。試合は序盤から一進一退が続き、1対1のまま試合終盤へ。すると後半44分に工藤壮人選手がPKを獲得！これをレアンドロ選手が決め、ナビスコ杯・J1・天皇杯・ゼロックス杯に続くタイトルを獲得しました。



▲終了間際にPKを決める！

▼サポーターに向け高らかにカップを掲げる大谷秀和選手



▲決勝点を喜ぶレアンドロ選手と高山薫選手



提供：柏レイソル



YBC柏 全日本クラブ野球選手権に初出場

社会人野球のクラブチーム「YBC柏」が、9月5日(金)から西武ドーム(埼玉県所沢市)で開催される、全日本クラブ野球選手権に初出場します。地区予選を勝ち抜いた選手たちは、野球と仕事の両立の大変さを感じながらも、結果を求めて大会に挑みます。今年から4選手が働くシンク・ラボラトリー(製造業、高田)では、選手たちの普段の態度や仕事ぶりが職場に良い影響を与えているそうで、大会に向けて小笠原大騎選手は「応援してください。かたがたに感謝の気持ちを持ち、優勝を目指して頑張ります」と熱く語ってくれました。



▲南関東大会代表決定戦に勝利し全日本の切符を手に入れました



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



はるか昔、柏は海の底だった 「里帰りしたクジラ化石展」を開催

柏市内のネギ畑で発見されたクジラの化石が8月14日～18日の5日間、柏市民ギャラリーにて展示されました。発見された化石は12・13万年前のもので、体長およそ7.8mの若いザトウクジラ。当時、柏周辺は海が広がり、浅瀬に迷い込んでしまったクジラがそのまま化石になったのではとされています。これまでの発掘作業では、クジラの頭骨や脊椎骨の他に、クジラを襲ったと思われるサメの歯も多く産出しています。お盆の帰省中に立ち寄ったという池田雫さん(9歳)・雪音さん(6歳)姉妹は「来れてよかった。クジラの化石は初めて見た！」と笑顔で感想を述べてくれました。他にも多くの子どもたちが真剣な眼差しで化石を見つめる姿がとても印象的でした。

▼ネギ畑から見つかったクジラの頭骨と耳骨



◎この記事は、インターンシップで市役所の職場体験をした明治大学・武田遥花さんが取材・執筆しました

▲夏休みを利用し、たくさんの家族連れが来場しました



介護を知るきっかけに！

市内の特別養護老人ホームで1日体験



▲おしぼりをたたむお手伝い

介護の仕事1日体験が、8月18日～22日、市内の特別養護老人ホーム15施設で行われました。介護現場の様子を見たり雰囲気を感じたりすることで、介護現場を知ってもらおうと市と介護事業所が協力し実施した初めての試みで、小学生から大人までの幅広い世代の約60人が参加しました。特別養護老人ホーム「グリーンヴィラ(逆井)」では、オリエンテーション・施設見学後に、ご利用者と話しをしたり一緒に体操をしたりして触れ合いました。高柳中学校1年・延常杏子さんは「初めは不安だったけど、お年寄りも職員も、みんなが笑っていて話をするのも楽しかった」と笑顔で話してくれました。



ご利用者と一緒にご利用者に座って体操

有料広告

柏法律事務所
地元の皆様と共に歩んで
おかげさまで **開業15周年**

迅速 親切 丁寧 なアドバイスで問題解決を目指します

不動産の問題 相続に関する問題 損害賠償の問題
夫婦の問題 借金の問題

初回相談料 1時間まで無料

柏駅西口 徒歩1分

柏法律事務所 YK-7ビル7階 (1階は三井住友信託銀行)

まずはお電話にてご予約ください
04-7141-3711

柏法律事務所 検索 柏市旭町1-1-2 YK-7ビル7階 (1階は三井住友信託銀行)

全8回 **着付け体験受講券 プレゼント!** 受講料 無料

学院40周年 今なら **着物・帯無料貸出中!**

首都圏24教室にて開催のきものレディ着付学院が、普段着から正装の二重太鼓の結び方まで、着物の着方がひと通り学べる「お試しレッスン」を開催! 応募はフリーダイヤル、インターネットで。
※着物販売等は一切ありません。
※教材費2,700円(税込)が必要です。

1講習2時間	開講日	時間
柏教室	10/2(木)・4(土)	10:00~

◆場所: 柏市柏2-18-13 サンサンビル4F-B
◆交通アクセス: JR柏駅東口より徒歩5分

きものレディ着付学院
柏教室 ☎0120-919-209
▼携帯・ネット共通応募フォーム
<http://kimonolady.co.jp>

高齢者マンション 見学会 食事付 要予約

日程 9/1(月)~9/15(月・祝) 開催

時間 11:00~

※ご都合の良い日をお選びのうえご予約ください。

方々に備えた、介護体制や医療機関との連携、イベントやサークルなどの文化活動と上質な空間。レストランでのお食事も付いた見学会にご招待いたします。

「千葉県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/千葉県指定介護保険特定施設、千葉県指定介護予防特定施設●居室区分/全個室(夫婦・縁故者用2床室あり)●介護にかかわる職員体制/1.5:1以上

●見学会のご予約・資料ご請求は **サンラティ 柏**
柏市増尾台1-2-1(増尾駅から徒歩6分)
0120-34-3782

※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