



介護職員

ご利用者が自身の状態に合った毎日を過ごせるよう、生活全般を支援しています



ケアマネージャー

状態やニーズに合わせたケアプランを作成し、生活を総合的に組み立てています



看護職員

体温や血圧の測定、投薬、皮膚のケアなど、ご利用者の体調管理を行っています



私たちの仕事を紹介します!

## 誰もが輝ける 護の仕事

11月11日の「介護の日」にちなみ、今号では介護の仕事に注目します。高齢化が進む中、これからますます需要が高まる介護業界。さまざまな職種や働き方があり、誰もが力になれます。市では、12月に就職相談会を開催!あなたも一緒に働きませんか。

関介護基盤整備室 ☎7168-1996

生活相談員

ご家族からの要望や相談に応じ、ご家族と現場をつなぐ役割を担っています



栄養士

献立を考え、かむ力や飲み込む力、好みなどに合わせ個々の食事形態を管理しています



調理員

栄養士の指導の下、普通食や刻み食、ペースト食などの食事を作っています



事務職員

利用料の請求や施設で使用する物品の購入などの事務を行っています



庶務

ご利用者の送迎や庭の手入れ、シーツ交換の補助など補佐的な業務を行っています

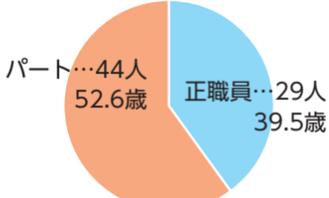


### データで見る 介護の仕事

一口に介護の仕事といっても、介護職員のほかにもさまざまな職種のかたが、介護を必要とするかたの暮らしを支えています。そして、年齢や資格にかかわらず多くのかたが活躍しています。

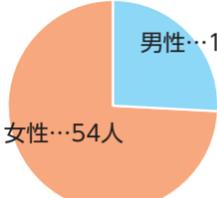
#### 市内で特別養護老人ホームを運営する事業所(職員数73人)の場合

●雇用形態と平均年齢



※最高齢は72歳

●性別



●介護職員(52人)の資格有無



※有資格者とは「介護福祉士」か「介護職員初任者研修」の資格取得者

次ページでは「介護職員」の1日を紹介

職種以外にも、入所・通所・訪問など介護サービスの業種により、いろいろな働き方があります。次ページでは、同じ介護職員でありながら、働き方が異なる3人の1日を紹介します!

1面からの続き「誰もが輝ける 介護の仕事」▶▶▶

# 介護職員

介護の仕事の中で、最も代表的な「介護職員」の今回、異なる介護サービス事業所に勤務する



【プロフィール】  
山口 大輔さん

- 勤務先：特別養護老人ホーム
- 雇用形態：正職員・4交代制
- 勤務年数：2年 ●年齢：22歳

熱い思いと行動力を持って仕事と真剣に向き合い、ご利用者やご家族、職場での信頼も厚い職員です

## 1 特養

こんなにも胸が熱くなる仕事はありません

母親が祖父を介護する姿を幼い頃から見ていて身近であったことや、今後必要とされる職業で働く場もたくさんあり、資格を取ってより長く安定的に働くこともできるところに魅力を感じ、この道を選びました。この仕事を大変だということもありますが、どんな仕事にも不安やつらさはありませんし、チームで職務に当たるので決して一人ではありません。笑顔や感謝の言葉がこんなにも胸を熱くする仕事は、ほかにはないと思います。



### 1日のスケジュール



音楽や歌に合わせて、みんなで体操をします



3人の職員で「浴室への誘導」「着替え」「洗い」に作業を分担し、1日20人ほどの入浴介助を行っています。機械浴槽により、職員の負担はかなり軽減されています

- 8:30 出勤・夜勤者からの申し送り
- 9:30 体操
- トイレ誘導・おむつ交換
- 10:00 自分では行けないかた、尿意・便意がないかたに声を掛け連れていきます。習慣化することで、失禁防止につながります
- 昼食介助・片付け
- 11:30 声掛けで促したり、手伝ったり、特に誤えんには気を付けています
- 12:30 休憩(1時間)
- 13:30 入浴介助
- 記録の記入・夜勤者への申し送り
- 15:00 食事の量や日中の様子など普段と異なる点を記録し、夜勤者へ報告します
- 寝具交換
- 16:30 ショートステイ退所者の寝具を交換し、翌日の受け入れに備えます
- 17:30 退勤

### 日勤の場合



介護職員・看護職員・栄養士などが集まり、夜勤者から報告を受け、その日の対応などを確認します

◎日勤・夜勤・早番(7:30～16:30)・遅番(10:15～19:30)のローテーションによるシフト制  
※ひと月に各時間帯4回程度勤務

### 夜勤の場合



- 15:00 出勤・日勤者からの申し送り
- 17:30 夕食介助・片付け
- 19:00 入居者就寝・消灯
- 21:00 巡回・体位交換
- 1:30 休憩(2時間)
- 7:30 朝食介助・片付け
- 8:30 日勤者への申し送り・掃除
- 10:00 退勤

床ずれ防止のため、2時間に1回体位交換を行うとともに、体調の異変などを確認します

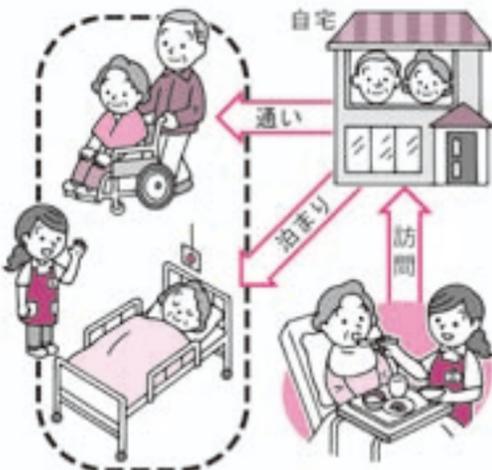
ふむふむなるほど💡

## 介護サービス

介護サービスの内容も、社会環境に合わせ充実しています。今回、市内の介護サービス事業所で提供されている37種類の介護(予防)サービスの中から、2つのサービスを紹介します。

### 小規模多機能型居宅介護

デイサービスのほかに、急な宿泊にも対応し、時には自宅へ訪問も…と、1つの事業所で3つの機能を備えたサービス。住み慣れた地域・自宅でできるだけ長く暮らし続けたいと望むかたを支えます。どの場合でも顔なじみの職員が対応するため、特に環境変化に敏感な認知症のかたには安心です。



### 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

自宅をヘルパーが定期的に複数回訪問し、昼夜を問わない呼び出しにも応じてくれるサービス。健康の不安には看護師が応じます。本人が望む生活リズムに合わせた柔軟な介護を受けることができ、要介護度が重いかたや独居のかたの、自宅での暮らしを可能にします。



# 1日に密着

仕事。その業務内容や働き方は多種多様です。  
3人の介護職員の1日をのぞいてみました。



ご利用者宅を訪問し、ケアプランに応じて食事・入浴等の介助や、掃除・洗濯等の生活援助を行います



基本はご利用者の自宅へ直行直帰、愛車のバイクで伺います



## 1日のスケジュール

8:20~8:50	1軒目のご利用者宅訪問 デイサービスの準備・見送り
16:00~17:00	2軒目のご利用者宅訪問 掃除・夕食準備
17:30~18:30	3軒目のご利用者宅訪問 食事介助・トイレ誘導

◎ひと月平均20時間程度勤務

## 社会とのつながりが気持ちを引き締めます

ありがたいことに、70歳を超えて今もお働くことができています。ホームヘルパーは女性というイメージが強いですが、同性介助を望まれる男性のご利用者や、入浴介助などの力仕事もあるため、男性の力も必要です。11年続けていますが、同じ対応は一つとしてなく、ご利用者それぞれにより添ったケアを心掛けています。社会とのつながりを持つことで気持ちも引き締め、若々しくいられるのかもしれないですね。



### 【プロフィール】 寺田 太郎さん

- 勤務先：訪問介護ステーション
- 雇用形態：パート(1年ごとの契約職員)
- 勤務年数：11年 ●年齢：74歳

自営業の傍ら、ボランティア活動や農園の手伝いなども続けながらできる仕事として始め、今ではこの道11年のベテラン職員です

## 2 訪問介護

## 3

## グループホーム



### 【プロフィール】 斉藤 君枝さん

- 勤務先：グループホーム
- 雇用形態：正職員・3交代制
- 勤務年数：4年(パート3年・正職員1年)
- 年齢：54歳

子育てがひと段落し、正職員として介護の仕事にまい進中。とても明るい性格で、冗談を交えた巧みな話術で、どんなご利用者でも笑顔にする職員です



体温・血圧、顔色や普段の様子との違いを確認。また、高齢でのどの渇きに気づきにくくなるため、定期的な水分摂取を促します

## 培った人生経験が発揮できます

子育ての合間にホームヘルパーの仕事をし、介護の仕事へ興味が高まりました。本格的に仕事をするところから一時遠ざかっても、また正職員として働くことができ、とてもやりがいに満ちた充実した毎日です。この仕事は技術面以上に、ご利用者一人一人の歩調に合わせることが大事であり、培ってきた人生経験が発揮できます。人生の先輩としてご利用者から教わることも多く、これまで芽生えなかった感情や自分の新たな一面を知ることができ、自分を見直す機会になります。



## 1日のスケジュール

7:45	出勤・夜勤者からの申し送り
8:00	朝食介助・服薬介助
9:00	体調確認・水分補給
10:30	レクリエーション
12:00	休憩(1時間)
13:00	レクリエーション
15:00	おやつ準備・食事介助
17:00	夜勤者への申し送り・退勤

## 早番の場合

◎早番・日勤(10:00~19:00)・遅番(12:00~21:00)のローテーションによるシフト制※週5日勤務



散歩や買い物に出掛けたり、室内でかるたなどのテーブルゲームをしたり、ボランティアさんによるアニマルセラピーや太極拳、コンサートなど、ご利用者が楽しめるメニューを日々行っています

一度に情報収集ができる!

実際に働く人の生の声が聞ける!

12月12日(土)

## 柏市介護のしごと相談会を初開催

今回ご紹介した介護の仕事はほんの一部です。市では、より多くのかたに介護の仕事に触れていただく機会として、就職相談会を開催します。就職活動中の学生のかた、新たな仕事に挑戦したいかた、子育てがひと段落し力を生かしたいかた、定年を迎え何かを始めたいかたなど、どなたでもお越しください。

- 時 12月12日(土)午後1時~4時(受け付けは午後3時30分まで)
- 所 柏商工会議所(東上町)
- 内 市内27の介護事業所・法人が、各ブースで仕事内容や働き方などについて個別で説明を行います※入退場自由
- 費 無料
- 申 当日、会場へ直接



## 一歩踏み出してみませんか

柏市介護サービス事業者協議会  
会長 横尾 好永

介護現場における人材確保については、全国的な問題となっています。その要因の一つが、介護の仕事に対する悪いイメージが先行していることです。もちろん、単純な仕事ではありませんが、実際の現場では多くの職員が、やりがいを感じ生き生きと働いています。今回初開催する就職相談会では、「総合相談コーナー」を設けており、初歩的なことから相談できますので、介護の仕事が初めてのかたも安心して参加いただけます。ぜひ、たくさんのかたにご来場いただき、この仕事の魅力に触れていただきたいです。

## 公設市場専用「プレケッ!かしわ市場」を販売

☎プレケッ!かしわ市場実行委員会事務局  
☎7133-3131 (午前8時~午後2時)

11月の柏市場市民感謝デーから1週間限定で利用できる、プレミアム商品券を販売します。食品や生活雑貨品等、品ぞろえ豊富な同市場で歳末の準備などにご利用ください。



▲にぎわう関連食品棟

☎1セット(2,800円分の商品券)を2,000円で販売※1人5セットまで。柏市公設総合地方卸売市場の関連食品棟・サービス店舗棟(食堂街)の約35店舗で使用可(花の販売など臨時の出店あり)  
販売日時/11月14日(土)午前8時~11時  
販売場所/同市場の関連食品棟内休憩所  
販売数/先着2,500セット  
使用期間/11月14日(土)~21日(土)※11月15日(日)・18日(水)は除く

### 柏市場市民感謝デーとは

毎月第2土曜日に開催している同イベントは、場内の関連食品棟や食堂街を市民の皆さんに開放しています

## 得する街のゼミナール「まちゼミ」を開催

☎光ヶ丘商店会 ☎7171-0183 (月~金曜日午後1時~5時)  
松葉町商店会 ☎7132-3323 (月・水・金曜日午前9時~午後2時)  
商工振興課 ☎7167-1141

市内で初めての「まちゼミ」が開催されます。「まちゼミ」とは商店会のお店のかたが講師になり、プロならではの知恵や技術などを教えてくれる少人数制の講座です。48講座の中から選んで受講できます。

開催期間/11月30日(月)まで

開催場所/光ヶ丘商店会・松葉町商店会

☎どなたでも※小学生以下は保護者同伴

☎エイジングケア、消しゴムはんこ作り、お菓子作りなど48講座

☎無料※講座によっては材料費が掛かる場合あり

☎各店舗へ電話か直接※定員になり次第締め切り

☎講座内容など、詳しくは各商店会のホームページを見るか、各商店会事務所・参加店舗で配布するチラシをご覧ください



▲光ヶ丘商店会のホームページ



▲松葉町商店会のホームページ

## 審議会等公募委員の名簿登録制度を導入

☎行政改革推進課 ☎7167-1118

市では、広く市民の皆さんの意見を市政に反映するため、審議会等の委員に公募委員制度を導入しています。これまで市政に参加する機会が少なかった市民のかたにも意見等を伺うため、新たに「公募委員候補者名簿登録制度」を導入し、対象者には登録案内を送付します。

案内文書が届いたかたは、名簿への登録にご協力ください。

☎市内在住の無作為に抽出した18歳以上のかた、1,000人

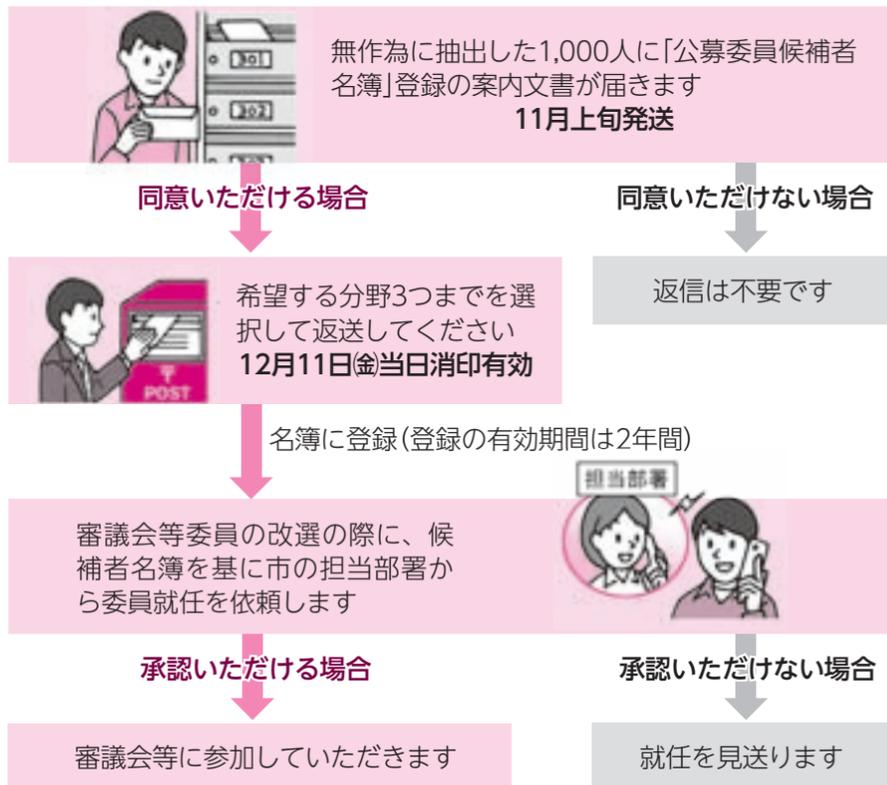
☎登録に同意していただけるかたは、子育てや健康福祉など7つの分野から関心のある分野を選択し、審議会等に参加できます※登録した個人情報、市の個人情報保護条例に基づいて管理し、ほかの目的には一切使用しません

募集期間/12月11日(金)まで

登録期間/平成28年1月1日(金)~平成29年12月31日(土)

☎詳しくは、市のホームページをご覧ください

### 審議会等の公募委員になるまでの流れ



## 申し込みは郵送で! 来年4月の保育園等の入園児を募集

☎保育運営課 ☎7167-1137

現在、市内には、私立37園と公立23園の認定こども園・認可保育園・小規模認可保育があり、平成28年4月までに新たに私立7園が整備される予定です。入園を希望するかたは、郵送でお申し込みください。

### 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た)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があります▶仕事をしている(会社員・自営業など)▶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

☎12月25日(金)までに、申請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(必着)※市役所・各保育園等での受け付けは不可。認定こども園が第一希望の場合は、認定こども園へ直接持参を

申請書の取得方法/市のホームページからダウンロードを  
※11月2日(月)から保育運営課(市役所別館3階)・窓口サービス課(沼南庁舎1階)・各公立保育園でも配布

入園審査結果の発送/来年2月3日(水)

注意/▶入園は先着順ではありません▶疾病・発達・アレルギー等で気になるお子さんについては事前に保育運営課で面接を(要予約)

☎保育園等の電話番号など、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申し込み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

	保育園名	所在地	保育園名	所在地
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)※	十余二(分園:松葉町)	柏みどり保育園	東中新宿
	認定こども園みくに学園	旭町	豊四季わらび保育園	豊四季台
	認定こども園めぐみ幼稚園	豊四季台	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)※	若柴(分園:若柴)
	認定こども園みどり 柏みどり幼稚園	東中新宿	ブチ・ナーサリー-柏の葉保育園(ブチ・ナーサリー-柏の葉保育園分園含む)※	若柴(分園:若柴)
	【こども園化】(仮)認定こども園柏めぐみ園	若葉町	【新】(仮)咲く良保育園	高柳
	【こども園化】(仮)認定こども園手賀の丘幼稚園・保育園	五條谷	【新】(仮)かしわこころ保育園	若柴
	ひかり隣保館保育園	十余二	よしだベビーハウス	柏
	おお田保育園	大青田	【新】(仮)豊四季もりの保育園	旭町
	花の井保育園	大室	【新】(仮)チェリーガーデン	十余二
	柏保育園	南柏中央	【新】(仮)ココファン・ナーサリー-柏豊四季台	豊四季台
私立保育園	あいみ保育園	大津ヶ丘	桜台保育園	桜台
	巻石堂さくら保育園	柏	若葉保育園	若葉町
	柏の葉キャンパス保育園	若柴	あけぼの保育園	あけぼの
	みなみ高柳保育園	高柳	富勢保育園	布施
	吉野沢保育園	豊平町	東中新宿保育園	東中新宿
	柏さかさい保育園	逆井	豊四季保育園	豊四季台
	とばり保育園	戸張	増尾保育園	増尾
	西口保育園	布施	豊住保育園	豊住
	柏中央保育園	明原	土南部保育園	逆井
	あい保育園柏たなか駅前	小青田	豊四季乳児保育園	かやの町
公立保育園	ヴィヴァン保育園	新柏	西原保育園	西原
	小学館アカデミー-柏しこだの森保育園	篠籠田	豊町保育園	豊四季
	ういず南柏保育園	新富町	富士見保育園	豊四季
	咲保育園	大井	酒井根保育園	酒井根
	日生かしわ保育園ひびき	柏	名戸ヶ谷保育園	名戸ヶ谷
	ピノキオ幼児舎南柏保育園	南柏	田中保育園	正連寺
	ニチキッズ柏保育園	新柏	旭町保育園	旭町
	ニチキッズ逆井みなみ保育園	逆井	東町保育園	東
	北の杜保育園	正連寺	高野台保育園	根戸
	柏しんとみ保育園	豊四季	しこだ保育園	篠籠田
ヴィヴァン亀甲台保育園	亀甲台町	松葉保育園	松葉町	
キッズエンカレッジ	加賀	高柳保育園	高柳	
ら・くれしゅ柏駅前保育園	旭町	高柳西保育園	しいの木台	
北柏駅前保育園わらび	北柏			

※本園または分園どちらかだけの希望はできません

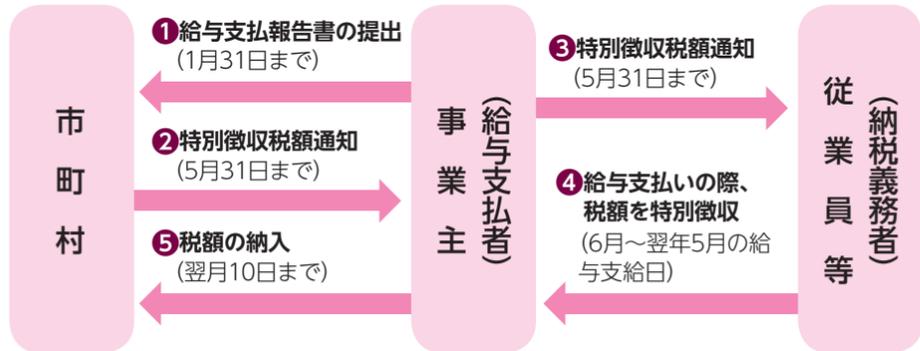
## 市・県民税の税制が改正

■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

### 平成28年度から個人住民税の特別徴収を徹底します

特別徴収とは、所得税の源泉徴収と同じように、事業主(給与支払者)が毎月従業員等(納税義務者)に支払う給与から個人住民税を天引きし、従業員等に代わり市町村に納入する制度です。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。

#### ●特別徴収の仕組み



#### ●特別徴収義務者に指定する対象者

所得税の源泉徴収義務がある事業主(給与支払者)

※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	事業主 給与支払者
<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かた</li> <li>●退職者または給与支払報告書を提出した年の、5月31日までに退職予定のかた</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かた(個人住民税が非課税のかたを含む)</li> <li>●給与が毎月支払われていないかた</li> <li>●他から支給されている給与から、個人住民税が特別徴収されているかた</li> <li>●専従者給与を支給されているかた</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●常時2人以下の家事使用人のみに対して、給与等の支払いをするかた</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たを除く人数)</li> </ul>

### 住宅ローン控除の適用を受けるかたへ

個人住民税からの住宅ローン控除は、所得税で住宅ローン控除の適用を受けていて、「所得税の住宅ローン控除可能額のうち、所得税において控除しきれなかった額」がある場合に、居住開始年月日に応じて一定の金額を住民税の所得割から税額控除します。

●平成27年中に居住を開始し、初めて住宅ローン控除の適用を受けるかた▶柏税務署で納税通知書が送達される時(給与からの特別徴収のかたは来年5月13日(金)、普通徴収のかたは来年6月13日(月)に発送予定)までに、所得税の確定申告が必要です  
※納税通知書発送後に所得税の確定申告を行った場合、住民税からの住宅ローン控除が適用されません

●居住開始2年目以降のかた▶給与所得者のかたは、年末調整で必要書類を勤務先に提出し、住宅ローン控除の手続きをしてください▶退職して年末調整を受けることができないかたや、給与以外(不動産所得や譲渡所得など)の所得があるかた、医療費控除や寄附金控除を受けるかたなど、所得税の確定申告が必要なかたは期限までに申告してください

### 事業主の皆さんへ 年末調整等説明会を開催



時11月17日(火)午後1時30分～3時30分  
所市民文化会館大ホール  
対柏税務署の管内区域の給与支払者のかた  
甲当日、会場へ直接  
他▶年末調整に必要な書類は会場で配布▶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13日(金)午後1時30分～3時30分＝あびこ市民プラザ、11月16日(月)午後1時30分～3時30分＝野田市役所でも実施

#### 給与所得者のかたへ

0～15歳に対する扶養控除は廃止されましたが、個人住民税の非課税限度額の算定には扶養親族の人数が用いられます。住民税の計算で必要となりますので、年末調整の時には必ず記入してください。



### ふるさと寄附金(ふるさと納税)の税額控除が改正されます

平成27年1月1日～12月31日に都道府県・市区町村(地方公共団体)に対して寄附(ふるさと寄附金)をした場合、平成28年度から適用される個人住民税が改正されます。

#### ①特例控除額の算定方法の改正

平成27年分以後の所得税の最高税率が40%から45%に引き上げられたことに伴い、平成28年度以後の寄附金税額控除に係る特例控除額の算定に用いる所得税の限界税率が、課税所得金額4,000万円超の場合は45%になります。

#### ②特例控除額の拡充(特例控除限度額の引き上げ)

基本控除に加算される特例控除額の上限が、個人住民税の所得割額(調整控除後の所得割額)の10%から20%に拡充されます。

#### ●税額控除額の求めかた(改正後)

別表のAとBの合計額がふるさと寄附金に係る個人住民税の税額控除となります。

#### ■計算方法

種類	計算方法
A 基本控除	【寄附金額(総所得金額等の30%を限度)－2,000円】×10% (市民税6%、県民税4%)
B 特例控除	(寄附金額－2,000円)×【90%－(0～45%(所得税の限界税率)×1.021)】×特例控除割合(市民税5分の3、県民税5分の2)

#### ③ふるさと納税ワンストップ特例制度の創設

確定申告の不要な給与所得者等が、自分の生まれ故郷や応援したい都道府県・市区町村に、ふるさと寄附金を寄附した場合、所得税の確定申告を行わなくても、所得税・個人住民税の寄附金控除を受けられるようになりました。平成27年4月1日以降の寄附から適用されます。

対次の全ての条件を満たすかた▶ふるさと寄附金の寄附金控除を受ける目的以外で、所得税の確定申告や住民税の申告をする必要がないかた▶平成27年4月1日以降にふるさと寄附金の寄附をした自治体の数が5団体以下であるかた

◎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.058

「放射線対策ニュース」は毎月1日号に掲載します

### 放射線測定器の貸し出しをご利用ください

☎放射線量測定コールセンター ☎7168-1037  
沼南支所総務課 ☎7191-7314  
各近隣センター (根戸・北部・柏ビレジを除く)



放射線測定器

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。

### 甲状腺超音波検査費用助成の申請をされたかたへ

☎保健所総務企画課 ☎7167-1255

すでに受診券をお持ちのかたで検査予約をしていないかたは、早めの予約をお願いします※冬休み、春休み期間中は混雑が予想されます

### 放射性物質の検査結果 9月12日～10月16日検査分

検査項目	検査結果	備考
■市内の農産物 ☎農政課 ☎7167-1143	[北部] カボチャ、ジャガ芋、カボス、ユズ、大根、サツマ芋、里芋 [中央] シークワーサー、キウイフルーツ [南部] サツマ芋、柿 [手賀沼周辺] 栗	検出下限値未満
■給食食材 ☎学校保健課 ☎7191-7376	牛乳	検出下限値未満
■小・中学校(提供した給食1週間分) ☎学校保健課 ☎7191-7376	自校調理13校、給食センター	検出下限値未満
■保育園(提供した給食1週間分) ☎保育運営課 ☎7167-1137	公立・私立合計35園	検出下限値未満

■表記の説明  
☎=NaI(Tl)シンチレーションスペクトロメータ  
☎=ゲルマニウム半導体検出器  
検出下限値=使用する検査機器で検出できる最小値のこと

品目・学校名・検査方法などの詳しい内容は、市のホームページに掲載しています。私立幼稚園の検査結果も見ることができます

読めば読むほどやればやるほど健康が止まらない!!

# かしわ健康大辞典

第7章

## 使っていない筋肉を呼び起こそう!

何かと理由をつけて運動を避けていませんか? 今号では、時間がなくても日常生活の中でできる「ながら運動」を、理学療法士・西田恭子さんの指導の下、普段全く運動をしていないという職員が実践して紹介します。

図 保健所地域健康づくり課 ☎7167-1256

### STEP 1

#### まずはバランスチェック!

あなたの体、偏っていませんか?

片膝立ちの状態、立てた足のお尻を椅子に掛けてまっすぐ座る



このポーズ、とれないと危ないぞ!



#### 診断

ふらつく、支えがないと止まれないという場合は要注意。筋肉が満遍なく使われていないため、体幹が弱っています。将来的には、体を動かしづらくなったり、痛めたりする可能性があります。

### STEP 2 実践!

ながら運動で体のバランスを整えよう!

#### Lesson 1 歯を磨きながらバランス運動



おへそのあたりに意識して体重移動しましょう

- ① 薄い板を床に置き、土踏まずのあたりで乗る
- ② 体重を4秒かけて前に、また4秒かけて後ろに移動。これを3分間続けましょう



こぶし1つ分足を開く

- 効果★**
- バランス感覚を養う
  - 日常生活で余計な力を使わずに行動できる



かまぼこの板で代用

#### Lesson 2 テレビを見ながら腹式呼吸

- ① 椅子やソファに座り、枕やクッション・やわらかいボールを抱いて、腹式呼吸をする
- ② 息を吸うときにおなかを膨らませながら、抱えた枕越しにおなかを押す。息を吐いて力を抜く。これをコマーシャルの間に続けましょう

#### 効果★

- 腹筋が鍛えられる
- 重心が整い、体が動かしやすくなる



首に枕を敷くなどリラックスした体勢で!

#### Lesson 3 お風呂で背中を洗いながら胸を開く

- いつもよりタオルを短く持って、洗ってみましょう

#### 効果★

- 胸が開くことで呼吸がしやすくなる
- 肩こりを和らげる



左右バランスよく動かす

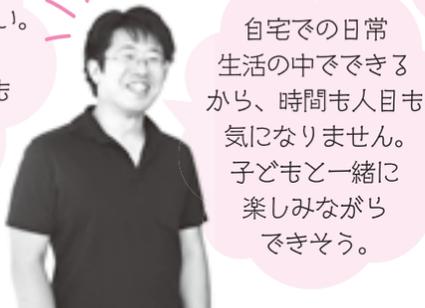
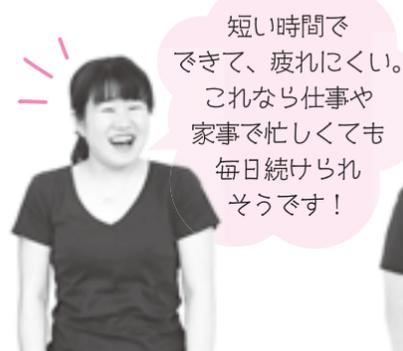
手に巻いてタオルを短く持つ

#### Lesson 4 洗濯物を畳みながら股関節を開く

- 床に座って両足を開き、前かがみになってきつい位置で洗濯物を畳んでみましょう

#### 効果★

- 股関節を柔らかくすることで腰痛予防になる



レッスンを受けたらできました!



#### 理学療法士のアドバイス!

20・30代は、健康に無関心なかたが増えています。「自分は絶対大丈夫」とこのまま体を動かさないでいると、老化が早まる恐れが…。運動不足のかたは筋力がないわけではなく、筋肉の使い方を忘れていただけ。今回紹介したながら運動を通して、自分の体に目を向け、使われていない筋力を使うよう意識しましょう。

柏市在宅リハビリテーション連絡会 会長・西田恭子さん



# 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

### 緊急地震速報の試験放送を実施

11月5日(木)午前10時ごろ、試験放送を実施します。市内190カ所の防災行政無線から、一斉に放送が流れます。

**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▶放送内容はフリーダイヤル☎0120-280-131で確認できます  
▶防災安全課☎7167-1115

### 下水道が使えます

11月2日(月)から、小青田字立山、大室字小山台の一部の区域1.77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。

### 昭和15年12月2日～昭和16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20年11月2日～昭和20年12月1日生まれのかたへ

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25年12月2日～昭和26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

▶高齢者支援課☎7167-1135

### 秋季火災予防運動 11月9日(月)～15日(日)

### 無防備な心に火災がかくれんぼ 火災が増えるこの時期にあわせて火災予防運動を行います

**火災を防ぐ3つの習慣**  
▶寝たばこはしない▶ストーブは燃えやすい物から離れた位置で使用▶ガスコンロなどのそばを離れるときは火を消す

**住宅火災4つの対策**  
▶住宅用火災警報器などの設置と適切な維持管理▶寝具・カーテンは防災品を使用▶消火器などを設置▶お年寄りや体の不自由な人を守るため、隣近所の協力体制をつくる

▶消防局火災予防課☎7133-8792

#### 「住警器 家族を守る見張り番」

住宅用火災警報器は、住宅火災からあなたを守ります。◎悪質な訪問販売にご注意を



#### 不要になった消火器は

通常のごみとして処分することはできません。処分や点検、薬剤の詰め替えは専門業者に依頼してください。

#### 市民と消防ふれあいコンサート

▶11月6日(金)午前11時～正午(雨天中止)  
▶柏駅東口ダブルデッキ

▶該当区域の図面を閲覧できます  
▶下水道整備課(市役所分庁舎1の1階)☎7167-1429

### 柏駅東口公衆トイレの改修工事

▶11月16日(月)～来年2月29日(月)(予定)  
▶期間中は仮設トイレを設置  
▶環境サービス課☎7167-1139

### 弁護士による消費者問題無料相談会

柏・松戸・野田・流山・我孫子・鎌ヶ谷の各市にお住まいのかたは、どこでも相談できます。

とき	ところ	問い合わせ
11月14日(土)	我孫子市消費生活センター	☎7185-1469
16日(月)	流山市役所	☎7158-0999
17日(火)	松戸市役所	☎047-366-7329
19日(木)	鎌ヶ谷市役所	☎047-445-1141
20日(金)	野田市役所	☎7123-1084
21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(月)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

### 国保の口座振替で地域応援特産品をプレゼント

対象期間中に、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をプレゼントします。

**対象期間**／11月2日(月)～30日(月)  
▶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月を予定)をもって代えさせていただきます  
▶保険年金課☎7191-2594

### さわやかプラザ軽井沢が臨時休館

11月9日(月)～13日(金)は、館内設備のメンテナンスのため休館します。  
▶さわやかプラザ軽井沢☎047-442-6150

### 無料調停相談

離婚・遺産分割や金銭トラブルについて、裁判所の調停委員が相談に応じます。

▶11月7日(土)午前10時～午後3時  
▶アミュゼ柏  
▶当日、会場へ直接  
▶現在裁判中・調停中の相談は不可  
▶千葉地方・家庭裁判所松戸支部☎047-368-5141・秘書広報課☎7167-1119

### 友好都市グアムを訪問する中学生を募集

ホームステイをしながら、グアムの中学生や現地の人たちと交流しませんか。

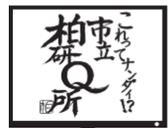
▶来年3月25日(金)～31日(木)(6泊7日)  
▶次の条件を全て満たすかた、10人▶11月1日現在、市内在住・在学の中中学生▶事前のオリエンテーション(8回程度)・帰国報告会などに参加できる▶健康状態が良好▶平成26・27年度のキャンプ派遣事業に参加していない▶市内で国際交流活動ができる  
▶10万円程度

**選考方法**／書類と面接※書類は説明会で配布

**説明会**  
▶11月14日(土)午後5時30分～6時30分  
▶中央公民館  
▶当日、会場へ直接※保護者同伴  
▶柏市国際交流協会☎7144-1300(午前9時～午後5時。日曜日・祝日は休み)・協働推進課☎7167-0941

### 広報番組のご案内

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



【11月1日～15日(日)の放送】

**研Qテーマ**／「メイド・イン・KASHIWA! 世界に通用する柏のモノづくり職人を探せ!」

**放送時間**／午前9時・正午・午後8時(毎日3回リピート放送、15分番組)

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



▶放送は予告なく変更になる場合があります  
▶秘書広報課☎7136-1477

### 労災職業病なんでも相談会

弁護士・労働安全衛生管理者・ソーシャルワーカーなどが相談に応じます。

▶11月14日(土)午後1時～4時  
▶中央公民館  
▶当日、会場へ直接  
▶千葉中央法律事務所☎043-225-4567・商工振興課☎7167-1141

### 安心・安全のしるし 標準営業約款制度「Sマーク」

同制度は、消費者の利益保護の観点から創設されたものです。認可・登録を受けた営業者は、安全(Safety)・清潔(Sanitation)・安心(Standard)を保障する「Sマーク」を店頭に表示しています。店を選ぶ際の参考にしてください。



◎詳しくは、全国生活衛生営業指導センターのホームページで  
▶保健所生活衛生課☎7167-1259

### がん患者さんと家族のための「ピア・サポーターズサロンちば」

がん経験者であるピア・サポーターが患者さんやご家族の悩みを聞いたり、体験を話したりします。

▶11月14日(土)午前10時～午後3時  
▶慈恵医大附属柏病院(柏下)  
▶当日、会場へ直接  
▶同病院☎7167-9739・保健所総務企画課☎7167-1255

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=ウエルネス柏

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**  
26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**  
17日(火)・19日(木)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=10日(火)、悩みごと相談=9日(月)、本人・家族。いずれも午後2時～4時、ウ柏

**アルコール家族教室**  
16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)**  
11日(水)・18日(水)・25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**  
9日(月)午後1時～2時・29日(日)午前9時～10時30分、ウ柏※12月7日(月)午後5時30分～7時・12月13日(日)午前9時～10時30分の検査も予約可

### 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**  
22日(日)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)。16～64歳の健康なかた※60～64歳で献血をしたかたの場合は69歳まで

### 保健所衛生検査課☎7167-1268

**飲用井戸の水質検査**  
10日(火)・25日(水)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

### お知らせ(続き)

#### 認知症介護相談・交流会

時 11月28日(土)午後0時30分～2時  
所 豊四季台近隣センター  
因 家庭で認知症のかたを介護しているかた、先着15人  
因 経験者や専門職を交えての情報交換  
日 11月2日(月)午前9時から、柏西口地域包括支援センターへ電話で  
問 同包括支援センター ☎7142-8008・福祉活動推進課 ☎7167-2318

### 講座・講演

#### 講演会「農と食を結ぶまちづくり」

時 11月20日(金)午後2時30分～4時  
所 ウェルネス柏  
因 市内在住のかたか柏市保健所管内の調理師会会員、先着100人  
問 千葉大学・中島敏博特任助教  
日 11月2日(月)午前9時から、氏名・電話番号を書いて、柏市保健所管内調理師会へファクスで  
問 同調理師会 ☎・FAX7163-5767(火・水曜日)

#### オープンカレッジ「世界の中の日本語比べると見えてくる日本語の魅力」

時 11月25日(水)午後1時30分～3時30分  
因 先着200人  
問 麗澤大学・戸田昌幸名誉教授  
日 11月2日(月)午前9時から、沼南公民館へ電話か直接  
問 沼南公民館 ☎7192-1111

#### 公開講演会「投資情報部長が語る、今後の投資環境」

時 11月5日(木)午後3時30分～5時  
所 柏商工会議所(東上町)  
因 先着100人  
因 投資環境の動向など  
問 野村證券投資情報部部長・竜沢俊彦さん  
日 11月2日(月)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

#### 赤十字奉仕団「防災減災セミナー」

時 11月12日(木)午前10時30分～午後2時30分  
所 リフレッシュプラザ柏  
因 先着100人  
因 防災・減災についての講話、救急法の実技演習など※昼食付き  
日 当日、会場へ直接  
問 保健福祉総務課 ☎7167-1131

#### 市内中学・高校生知的書評合戦(ビブリオバトル)

市内中学・高等学校の代表生徒がお勧めの本を紹介し、観覧者全員が一番読みたくなった本に投票します。  
時 11月15日(日)▶高校生の部＝午前10時～正午▶中学生の部＝午後1時30分～4時30分  
所 中央公民館  
因 市内在住・在学・在勤のかた、各部先着50人  
日 11月3日(火)午前9時30分から、図書館本館へ電話で  
問 図書館本館 ☎7164-5346

### 催し

#### 防災公園市民収穫のつどい

時 11月7日(土)午前10時～午後1時30分  
所 中原ふれあい防災公園  
因 県立柏南高等学校吹奏楽部の演奏、収穫野菜の豚汁や野菜などの即売  
問 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7日(土)・8日(日)午前10時～午後3時30分  
因 作品展示、演芸発表、囲碁・茶席等の体験、模擬店、バザーなど  
日 送迎バスあり▶11月6日(金)・9日(月)は臨時休館  
所 同南部老人福祉センター「かたくりの里」☎7176-6151

#### 障害への理解・地域交流イベント

- ①おもちゃで遊ぼう  
障害のある子もない子も一緒におもちゃで遊びます。  
時 11月8日(日)午前10時～午後3時  
問 柏おもちゃ図書館かたつむり(菅井) ☎070-6408-0081
  - ②歌声サロンで地域交流  
歌手の杉山公章さんと一緒に歌って、楽しい時間を過ごします。  
時 11月8日(日)午後1時～3時  
因 先着150人  
問 柏市手をつなぐ育成会(石塚) ☎080-2373-8544
  - ③盲導犬との体験歩行  
盲導犬との歩行を体験しながら、視覚障害や盲導犬についての知識を深めます。  
時 11月14日(土)午前11時～午後3時  
問 盲導犬を普及させる会(森) ☎090-2627-2493
- 《共通》  
所 ①=教育福祉会館②・③=モラージュ柏(大山台2丁目)  
問 障害福祉課 ☎7167-1136

#### 青和園祭

時 11月7日(土)午前10時～午後2時15分  
因 草花・野菜・陶芸品等の販売、模擬店、作業体験、バザー、ゲームコーナーなど  
所 同青和園 ☎7131-9360

#### 「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9日(月)～13日(金)	市役所本庁舎1階ロビー
11月17日(火)～24日(火)	イオンモール柏(豊町2丁目)
12月1日(火)～11日(金)	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

#### クラシックコンサート「響き合う世界へ」

時 11月25日(水)午後7時～9時  
因 先着400人  
出演/バイオリン・山口裕之、ピアノ・児玉さや佳、チェロ・佐藤智孝  
因 ベートーベンのバイオリンソナタなど  
問 3,500円(前売り3,000円、学生1,000円)  
日 11月2日(月)午前9時から、アミュゼ柏へ直接  
問 同アミュゼ柏 ☎7164-4579

### 求人

#### 臨時教職員候補者(講師)の登録会

時 11月11日(水)午前9時30分から  
所 千葉県東葛飾合同庁舎(松戸市)  
因 柏市や近隣各市の小・中学校に講師として勤務を希望するかた  
◎詳しくは、東葛飾教育事務所のホームページで確認を  
問 同事務所 ☎047-361-2124・学校教育課 ☎7191-7367

### 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(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19日(水)・23日(日)はお休み 予約翌週分を(木)午前9時から。裁判中のものはご遠慮を 秘書広報課 ☎7167-1119
税理士による税務相談 第2(金)午後1時～5時=市役所相談室 予約当月分を11月2日(月)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11月2日(月)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
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) 第4(金)午後1時～5時=市役所相談室 予約当月分を11月2日(月)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11月2日(月)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) 第4(火)午後1時～4時=市役所相談室 予約当月分を11月2日(月)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
弁護士による多重債務・消費者問題無料相談 11月21日(土)午前10時～午後4時=消費生活センター 予約当月分を11月2日(月)から 消費生活センター ☎7163-5853

障害者就労相談(電話・面接) 障害福祉就労支援センター ☎7163-9353	リハビリ相談(電話・面接) 障害福祉就労支援センター ☎7163-9353	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	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・学校教育・幼児教育相談(電話・面接) (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)	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(国などへの意見・要望) 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 秘書広報課 ☎7167-1119	不動産相談(売買・賃貸借契約時のトラブル) 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	人権の上相談 第3(火)午前10時～午後3時=市役所相談室 秘書広報課 ☎7167-1119

セカンドライフ相談 (月)～(金)午前10時～午後4時=市役所本庁舎1階ロビー 福祉政策課 ☎7167-1171	母子・父子自立支援相談 (月)～(金)午前9時～午後4時 こども福祉課母子・父子自立支援員 ☎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	こども「やまびこでんわ」柏 (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
にこにこダイヤルかしわ(育児相談) (月)～(金)午前9時～正午・午後1時～5時 保健所地域健康づくり課 ☎7162-2525	心配ごと相談 ①(水)午前10時～午後3時=教育福祉会館 ☎7163-2734 ②(木)午前10時～午後3時=沼南社会福祉センター ☎7193-2942 柏市社会福祉協議会 ☎7163-1234	障害者差別に関する相談 毎週(水)午前9時～午後5時=教育福祉会館相談室 千葉県東葛飾障害者相談センター ☎7179-1088	外国人のための相談 英語=(木)、中国語=(水)・(金)、スペイン語=(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・②=各100円③=無料。OSはWindows7で、Office2013・インターネット・エクスペローラ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・②年賀状作成講座	①=11月16日(月)②=11月19日(木)※いずれも午後1時30分~4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
③パソコン初心者講座	11月21日(土)・28日(土)午後1時30分~4時30分(計2回)	市内在住・在勤でパソコンに初めて触れるか、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
申し込み	①・②=11月9日(月)③=11月12日(木)までに、講座ごとに往復はがきに7面右上の必要事項と希望する講座番号(①~③)を書いて、〒277-0005柏5丁目8-12 柏市中央公民館へ郵送で(必着)※応募は1講座につき1人1通。応募者多数の場合は抽選。今年度、各講座に初めて応募したかたを優先。手話通訳や要約筆記が必要なかたは申込時に記入を		

問 中央公民館 ☎7164-1811

### 児童厚生員(臨時職員)

☎ 次のいずれかに該当するかた、1人▶保育士・社会福祉士の資格か、幼稚園を含む教諭の免許がある▶児童福祉施設の職員を養成する学校などを卒業  
勤務場所/市内の児童センター関係施設  
勤務内容/児童館業務、コーディネート業務、宿泊事業など  
勤務時間/土・日曜日を含む週4日・月70時間程度(半日・1日単位の勤務割による)  
賃金(時給)/1,080円※交通費は別途支給  
☎ 11月4日(水)午前10時から、しこだ児童センターへ電話で  
選考方法/書類と面接  
☎ しこだ児童センター ☎7145-2522

### 柏市社会福祉協議会の正職員

☎ 次の全てに該当するかた、2人程度▶昭和55年4月2日以降の生まれで、4年制大学を卒業(来年3月卒業見込みも可)▶普通運転免許を持っている▶パソコンが使える  
勤務場所/いきいきプラザ  
勤務内容/同協議会の業務全般  
採用日/来年4月1日(予定)  
◎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を見るか、同協議会のホームページで確認を  
☎ 柏市社会福祉協議会 ☎7163-9000

## 健康

### 11月10日(火)~16日(月)は アルコール関連問題啓発週間

不適切な飲酒はアルコール健康障害の原因となり、本人だけではなく家族や社会にとっても深刻な問題となります。この機会に、あなたの飲酒習慣を振り返っ

## 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。

痛っ!!! あなたの腰は大丈夫?

☎ 12月13日(日)午後2時~4時

☎ 柏地域医療連携センター

☎ 200人

☎ 医師による腰痛の治療や対処方法についての講演など

☎ 11月20日(金)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

☎ 地域医療推進室 ☎7197-1510

てみませんか。

### 市民公開教室「ボクのことわすれちゃったの?~お父さんはアルコール依存症~」

☎ 11月10日(火)午後2時~4時

☎ ウェルネス柏

☎ 先着60人

☎ 父親の飲酒問題で傷ついた家族の再生ストーリーを朗読ボランティアが語ります

☎ 当日、会場へ直接

◎このほか、アルコール悩みごと相談や家族教室、デイケア・クラブなどを実施。日時など、詳しくは本紙7面で確認を  
☎ 保健所保健予防課 ☎7167-1254

### テニスコミュニティ

☎ 12月16日までの毎週水曜日午前10時~午後1時※雨天中止

☎ 18歳以上のかた、各回先着20人

☎ レベルに合わせてゲームを楽しみます  
☎ 1回500円

☎ 運動ができる服装・靴、テニスラケット、タオル、飲み物

☎ 当日午前9時30分までに、会場へ直接

☎ 子ども同伴不可

☎ 逆井運動場 ☎7175-0750

### 沼南体育館の教室

教室	とき(いずれも計8回)
①ナイトピラティス	11月26日~来年1月21日の毎週木曜日午後7時15分~8時15分(12月31日を除く)
②ヨガ	11月27日~来年1月22日の毎週金曜日午前9時30分~10時45分(1月1日を除く)
③シェイプアップエアロ教室	12月2日~来年1月27日の毎週水曜日午前9時30分~10時30分(12月30日を除く)

☎ 18歳以上のかた、①=先着40人②=45人③=40人

### 柏市民 新春マラソンの参加者を募集

来年1月17日(日)  
午前9時45分から  
順次スタート

部門	距離	スタート時間	区分	費用
一般男女	5キロメートル	午前9時45分	高校生、34歳以下、35~49歳、50~59歳、60歳以上の各男女	一般2,500円 高校生1,400円
小学生男子	2キロメートル	午前10時30分	小学4~6年生の男子	各700円
小学生女子		午前10時45分	小学4~6年生の女子	
ファミリー	3キロメートル	午前11時	家族2人以上	1人1,000円
中学生男子		午前11時30分	中学生の男子	
中学生女子	午前11時35分	中学生の女子	各700円	
一般男女	10キロメートル	午前11時55分	高校生、34歳以下、35~49歳、50~59歳、60歳以上の各男女	一般2,500円 高校生1,400円

ホームタウンチームと一緒に走ろう!!

積水化学女子陸上競技部の選手・コーチが、ファミリーの部(2キロメートル)に出場します。

☎ スポーツ課 ☎7191-7399

☎ ①=体幹部を強化し姿勢を整えます  
②=呼吸法で心と体のバランスを整えます  
③=リズムに合わせて筋肉を刺激します  
☎ ①・③=各5,250円②=6,300円

☎ 運動ができる服装・靴(室内用)、タオル、飲み物

☎ ①=11月3日(火)午前10時から、沼南体育館へ電話で②・③=11月3日(火)~18日(水)に、沼南体育館で配布する申込書に必要事項を書いて直接持参を※②・③は応募者多数の場合は抽選

☎ ①=子ども同伴不可②・③=保育あり(1人1回300円)。希望者は申込時に確認を  
☎ 沼南体育館 ☎7193-1111

### 健康ヨガ教室

☎ 12月8日~来年2月2日の毎週火曜日

▶Aコース=午前9時30分~10時30分  
▶Bコース=午前11時~正午(12月29日を除く。各コース計8回)

☎ 18歳以上のかた、各コース先着50人  
☎ やさしいポーズと呼吸法でリフレッシュを図ります

☎ 各コース4,800円

☎ 運動ができる服装、タオル、飲み物

☎ 11月3日(火)午前9時から、受付専用ダイヤル ☎7128-4848へ電話で

☎ 子ども同伴不可

☎ 中央体育館 ☎7164-9573

### スポーツ推進委員スポーツイベント

#### ▶秋の西部スポーツフェスタ

☎ 11月15日(日)午前9時~正午

☎ 柏第四小学校

種目/▶校庭=①グラウンド・ゴルフ(雨天中止)▶体育館=②ふわどっち・ペタンク・ラダーゲッター・カロリング③ソフトバレー・ショートテニス

☎ ①=中学生以上の経験者②小学生以上のかた③中学生以上のかた

☎ 11月7日(土)までに、7面右上の必要事項と性別・参加種目を書いて、福嶋へファクスするか ☎ttn4edn2eh@mx1.ttcn.ne.jpで  
☎ 福嶋 ☎7146-1279

#### ▶沼南スポーツ秋のがんばるデイまつり

☎ 11月15日(日)午前9時15分~正午

☎ 風早南部小学校

種目/④グラウンドゴルフ大会(荒天中止)⑤ふわどっち・室内雪合戦

☎ 市内在住・在勤・在学で5歳以上のかた  
☎ 11月8日(日)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(参加者全員分)を書いて、峯村へファクスするか ☎kasiwa\_shounan\_suposui@yahoo.co.jpで

☎ ④はクラブ・ボールの持参を(貸し出し可。事前に申し込みを)

☎ 峯村 ☎7193-1482

### 《共通》

☎ 運動ができる服装・靴(グラウンドゴルフ以外は室内用)、飲み物、タオル

☎ 小学3年生以下は保護者同伴

☎ スポーツ課 ☎7191-7399

## シニア

### 介護予防のための「編み物教室」

☎ 11月17日(火)午前10時~正午

☎ 市内在住で60歳以上のかた、先着20人

☎ 毛糸で①ネックウォーマー②ファー付き指なし手袋のいずれかを編みます

☎ ①=1,000円②=1,500円

☎ とじ針、スリッパ、①=8号②=6号

棒針各2本※編み棒などの販売あり  
☎ 11月4日(水)午前9時30分から、柏寿荘へ電話か直接

☎ 柏寿荘 ☎7131-9511

### 介護予防講座 「健康ウォーキング講座」

☎ 11月17日(火)・24日(火)午後1時30分~3時(計2回)

☎ 教育福祉会館

☎ 市内在住で60歳以上のかた、先着20人

☎ 運動ができる服装・靴

☎ 11月4日(水)午前9時から、中央老人福祉センターへ電話で

☎ 中央老人福祉センター ☎7163-9356

### 柏レイソル・アカデミートレーナーによるワンポイント体操講座

☎ 11月19日(木)・12月10日(木)午前9時30分~11時30分※いずれか1日

☎ 市内在住で60歳以上のかた、各日18人  
☎ 肩・腰・膝痛の原因と日常生活での注意、簡単にできる体操を学びます

☎ 11月10日(火)までに、往復はがきに7面右上の必要事項と応募動機・参加希望日を書いて、〒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

☎ ほのぼのプラザますお ☎7170-5570

かわら版は次の面に続きます



### こども図書館 11月前半の催し

午前中催しがない日は、午前10時30分から「こども図書館おはなし会」あり

とき	催し
1日午前11時~正午	お子さんのための虫歯予防術! 歯科医師のお話と人形劇
3日(火)午前11時~11時30分	ちょっと大きい子のおはなし会
8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
11日(水)午前10時30分~11時	読み聞かせ・親子ふれあい遊び・歌
11日(水)午後3時~3時30分	「はじまるはじまる えがおのじかん」読み聞かせ・手袋人形
12日(木)午前10時30分~11時	読み聞かせ・テーブル人形劇
14日(土)・15日(日)午前11時~11時30分	ちょっと大きい子のおはなし会
15日(日)午後2時~2時30分	読み聞かせ・手遊び・エプロンシアター

※当日、会場へ直接。「ちょっと大きい子」=4歳以上向け

☎ こども図書館 ☎7108-1111

## シニア(続き)

### 介護予防講座 「簡単に楽しい編み物教室」

時 11月12日～26日の毎週木曜日午後1時～3時(計3回)  
所 市内在住で60歳以上のかた、10人  
因 スヌード(マフラーの端と端をつなげて輪にしたもの)を手編みます  
費 1,600円  
申 11月2日(月)～7日(土)午前10時～午後4時に、沼南老人福祉センター「いこい荘」へ電話か直接※応募者多数の場合は抽選  
所 園いこい荘 ☎7192-1401

## キッズ

### 子育て支援講座「親子アート体験」

臨床美術士の指導の下、脳科学に基づいたアートカリキュラムで五感を刺激しながら作品を作ります。  
時 因 ▶12月2日(水)=五感で描こう! ▶12月9日(水)=パステルで冬の色をみつよう ※いずれも午前10時～11時30分(計2回)  
所 高柳近隣センター  
因 市内在住で2歳～就学前の子どもと保護者、15組  
費 1組500円  
因 汚れてもよい服装、飲み物、タオル  
申 11月16日(月)までに、往復はがきに7

面右上の必要事項と子どもの氏名・年齢を書いて、〒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。保育希望者は、その旨と子どもの氏名・年齢の記入を  
園 中央公民館 ☎7164-1811

### 不登校生徒の高校進学説明会

公立高校の先生がたによる説明・個別相談会を行います。  
時 11月14日(土)午後1時～4時  
所 教育福祉会館  
因 市内の小・中学校に在籍で不登校の児童・生徒と保護者、先着80人  
申 当日、会場へ直接  
園 教育研究所 ☎7191-7387

### 親子パソコン教室 「パソコンで年賀状をつくろう」

時 11月29日(日)午前9時30分～午後0時30分  
因 市内在住の小学生と保護者、10組  
因 ワードを使ったオリジナル年賀状作り  
申 11月16日(月)までに、はがきに7面右上の必要事項と児童の氏名・学年・性別を書いて、〒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  
所 園 中央公民館 ☎7164-1811

## 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

### 高柳児童センター ☎7190-1348

●お手々でおはなし「ファーストサイン」おしゃべり前の赤ちゃんの手でコミュニケーションを取ります  
時 11月10日(火)午前10時30分～11時30分  
因 生後6カ月～2歳の幼児と保護者、先着10組  
申 11月4日(水)午前10時～☎で  
●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製作して、くんせいを作って食べます  
時 11月22日(日)午前10時～午後1時  
因 子どもと保護者、先着12組  
費 1組500円  
申 11月4日(水)午後2時～☎で

### 3B親子体操教室

3つの用具を使いながら、音楽に合わせて体を動かします。

時 11月19日(木)午前9時45分～10時45分  
因 2歳以上の未就学児と保護者、先着30組  
費 1組500円  
因 運動ができる服装、タオル、飲み物  
申 11月3日(火)午前9時から、受付専用ダイヤル ☎7128-4848へ電話で  
所 園 中央体育館 ☎7164-9573

### しこだ児童センター ☎7145-2522

●うたってあそぼう  
地域のかたと一緒に、童謡や季節の歌を歌ったり手遊びをしたりして遊びます  
時 11月4日(水)午前11時～11時20分  
因 どなたでも(未就学児は保護者同伴)、先着50人  
申 当日、会場へ直接  
●子育てミニ講座「じっとしていられないうちの子だけ?」保護者  
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の話を聞きます  
時 11月22日(日)午前10時～11時(個別相談は午前11時～正午)  
因 先着10人(子ども同伴可。個別相談は先着5人)  
申 11月4日(水)午前10時～☎で

布施遊戯室(布施近隣センター内)  
☎7135-3960(午後1時～5時)

### ●マジックショー

2人のマジシャンによるショー。マジック体験もあります  
時 11月28日(土)午前10時～11時30分  
因 幼児～18歳(未就学児は保護者同伴)、先着50人  
申 11月3日(火)午後1時30分～☎で



## こども健康ガイド 11月

予予約制 ウ柏=ウェルネス柏 保セ=保健センター 近セ=近隣センター

夜間・休日に急病になったら ▶夜間…内科・小児科 ☎7163-0119 ※音声案内  
▶日曜日・祝日…歯科 ☎7164-8114(午前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=28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27組  
ママパパ学級 ▶子育て・栄養編=30日(月)、すこやかママ編=25日(水) ※いずれも午後1時15分～3時30分、ウ柏。初めての出産を迎えるかた

こんにちは赤ちゃん事業(全戸訪問) 生後4カ月ごろまでの乳児。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(時期がずれる場合や、事前連絡なしに訪問する場合もあり)

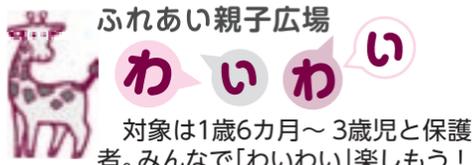
離乳食教室 11日(水)=中央保セ、30日(月)=アミューゼ柏 ※いずれも午前10時30分～11時30分。生後4～6カ月児の保護者。母子健康手帳・筆記用具の持参を※保育・試食なし。乳児同伴の場合はバスタオルの用意を

発達支援相談 20日(金)午後2時～5時、ウ柏。児童精神科医師・心理相談員・保健師等による、発達の気掛かりなお子さんに関する相談(1人40分間)

### 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26年4月生まれ) ▶3歳児健診(平成24年5月生まれ)  
▶2歳の歯☆ピカランド(平成25年11月生まれ) ▶フッ化物歯面塗布(平成25年5月生まれ)

※7面の「健康ガイド」でも健康相談等の案内を掲載



### ふれあい親子広場

## わいわい

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!

### \*ふれあい親子広場

市内の公園等で、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めます。  
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

◎詳しくは問い合わせを

園 しこだ児童センター ☎7145-2522

とき	ところ
11月6日(金)	藤心近隣センター前広場
10日(火)	柏ふるさと公園
12日(水)	南柏児童遊園(南柏2丁目)
16日(日)	青少年センター
18日(火)	あけぼの山農業公園
20日(木)	南部公園(新逆井2丁目)

※時間は午前10時30分～11時30分(☎を除き雨天中止)

## 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

近セ=近隣センター、中公=中央公民館、沼公=沼南公民館、教福=教育福祉会館、県プラ=さわやかちば県民プラザ

### ■気象大学校紫雲祭

時 11/7・8の9時～17時 因 活動成果発表、模擬店など 費 無料  
所 園 気象大学校(旭町7丁目) ☎7144-7891

### ■後藤みのる写真展

時 11/7～12/6の10時～16時  
所 大洞院ギャラリー(花野井)  
費 無料 園 後藤 ☎090-5829-9272

### ■家相セミナー

時 11/7の13時～15時 所 助川工務店(柏6丁目) 費 無料 申 要予約  
園 野澤 ☎7163-1011

### ■柏市カラオケ連合会「カラオケ発表会」

時 11/8の9時40分～18時 所 市民文化会館小ホール 費 無料  
園 石崎 ☎090-8500-5175

### ■沼南ウインドアンサンブル定期演奏会

時 11/8の13時～16時 所 沼公 因 エルガー「威風堂々」、坂本九メモリアルなど 費 無料  
園 大塚 ☎7193-2311

### ■手書きで年賀状を書きませんか

時 11/10の10時～12時 所 豊四季台近セ 費 500円 園 筆記用具  
園 儀部 ☎7174-8415

### ■西彩絵画展

時 11/10～15の9時～21時(10日は13時から、15日は16時まで)  
所 県プラ 費 無料 園 宮脇 ☎7197-6292

### ■デジタル写真研究会「コア」写真展

時 11/16～22の9時～17時(16日は13時から、22日は16時まで)  
所 中公 費 無料 園 土屋 ☎7149-8718

### ■伝統文化親子生け花教室発表会

時 11/21～23の10時～20時(23日は13時まで)  
所 リフレッシュプラザ柏 費 無料 園 22日は体験会※300円。要予約  
園 中島 ☎7174-6309

### ■不登校中学生保護者のための高校進路説明・相談会

時 11/21の13時～15時15分 費 500円  
所 園 こども教育支援財団柏分室(旭町2丁目) ☎7141-6655

### ■弁護士・司法書士・税理士合同相談会

時 11/21の13時30分～16時30分  
所 柏商工会議所(東上町) 費 無料 申 要予約  
園 千葉県税理士会柏支部 ☎7164-1719

### ■手びねり会陶芸作品展

時 11/10～15の9時～21時(10日は13時から、15日は16時まで)  
所 県プラ 費 無料 園 木村 ☎7152-5661

### ■歌の講座体験会

時 11/10の16時～17時 所 豊四季台近セ 因 叙情歌や外国の歌 費 無料 申 要予約  
園 田口 ☎090-1802-5169

### ■詩吟講習会

時 11/12・26の12時～15時 所 豊四季台近セ 因 基本から丁寧にプロが指導 費 無料  
園 竹下 ☎090-4453-9439

### ■整体(自然療法)

時 11/15の9時30分～16時30分 所 アミューゼ柏 因 腰・肩・膝痛、自律神経失調症のかた 費 無料  
園 小池 ☎090-2422-7875

### ■きりとも祭

時 11/22の10時～15時 因 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(大津ヶ丘2丁目) ☎7191-5277

### ■柏版会木版画展

時 11/28～12/6の11時～17時  
所 桂林画廊(中央1丁目) 費 無料  
園 砂原 ☎090-6529-3011

### ■柏交響楽団定期演奏会

時 11/23の14時～16時 所 市民文化会館大ホール 因 小学生以上 因 モーツァルト「ハフナー」など 費 980円  
園 同楽団事務局 ☎090-8443-0181

### ■ドルチェマンドリーノ定期演奏会

時 11/28の14時～16時 所 アミューゼ柏 因 青山忠指揮のマンダリンアンサンブル 費 無料  
園 東野 ☎7163-5481

### ■東葛混声合唱団定期演奏会

時 11/29の14時～16時 所 市民文化会館大ホール 費 999円  
園 畑野 ☎080-4719-8282

### ■愛犬と私のペアルックを作ろう「カーディガン&ポンチョ」

時 11/30の10時～15時 所 中公 因 初心者歓迎 因 ロックミシンで簡単洋裁 費 2,500円  
園 弓場(ゆば) ☎090-7254-3873

### ■陳氏太極拳体験講習会

時 12/2・9の11時～13時 所 増尾近セ 費 無料  
園 柏木 ☎090-5328-0688

### ■くるる即興劇団公演

時 11/2の10時30分～11時30分  
所 柏地域医療連携センター 因 日本初の高齢者即興劇団の旗揚げ公演 費 無料  
園 園部 ☎090-5853-0439

### ■柏フィルハーモニー合唱団不定期演奏会

時 11/8の15時30分～17時30分 所 千葉県福祉ふれあいプラザ(我孫子市) 費 無料  
園 要整理券 園 伊藤 ☎7166-2910

### ■ストレッチとリズム体操体験会

時 11/9・16の15時～16時30分 所 根戸近セ(我孫子市) 因 初心者・男性歓迎 費 無料  
申 要予約 園 関根 ☎090-5775-5788

### ■印西の史跡を辿(たど)る

時 11/15の8時30分～16時 所 東武柏駅中央改札口集合 因 4時間以上続けて歩けるかた 因 小倉・浦部・白幡などを歩きます  
費 200円 園 佐々木 ☎7191-0277

### ■半年から1歳3カ月の子育てサロン「プレベビー」

時 11/27・12/25の10時30分～12時 所 手賀の丘幼稚園(五條谷) 因 ベビーマッサージなど 費 無料  
園 三上 ☎070-6432-7653

### ■講演会「超高齢化社会における地域社会の在り方」

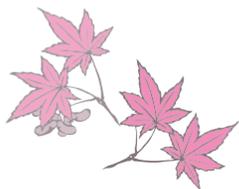
時 11/19の13時30分～16時 所 千葉県福祉ふれあいプラザ(我孫子市) 費 無料  
申 要予約 園 住田 ☎7185-2731

「サークル会員募集」コーナーは毎月15日号に掲載します

●当日参加できるイベント等を掲載しています。天候により中止となる場合あり。情報は10月23日現在 ●…有料、近セ…近隣センター、県プラ…さわやかちば県民プラザ

# かしわイベントカレンダー

2015  
NOVEMBER 11

日	月	火	水	木	金	土
1 	2 ●まちゼミ (P4参照)	3 文化の日 ●カシワングランプリ (12:00～。スカイプラザ屋上)	4 	5 	6 ●市民と消防ふれあいコンサート (P7参照)  P8参照	7 ●旧吉田家住宅歴史公園コンサート ●かしわで収穫祭(9:00～。11/8まで) ●あけぼの山農業公園フリーマーケット・青空市(9:30～。11/8まで) ●かたくりの里いきいきふれあい祭り(11/8まで) ●青和園祭 ●防災公園市民収穫のつどい ●柏レイソルホームゲーム ●日立サンロッカーズホームゲーム(P12参照)
8 ●おもちゃで遊ぼう・歌声サロンで地域交流 (P8参照) ●日立サンロッカーズホームゲーム	9 ●「福祉の心」作品展 (P8参照)	10 	11 ●旧吉田家住宅歴史公園歴史講演会 ●市内中学生の「税の作文」優秀作品展示(来年1月上旬まで。本庁舎2階収納課前)	12 	13 ●手賀沼まるかじりツアー(11/15まで。道の駅しょうなんほか)	14 ●柏市場市民感謝デー(8:00～) ●盲導犬との体験歩行(P8参照) ●エコカー体験&エコドライブ講習会(13:00～。南部グリーンセンター)
15 	16 ☆	17	18 	19 	20	21 ●手賀沼ふれあいウォーク(8:30～。柏ふるさと公園) ●わんぱくこども祭り(10:00～。11/22まで。青少年センター)
22 ●柏泉亭お茶会(11/23まで) ●市民活動フリーマーケット ぽかぽか市(10:30～。ハウディモール) ●柏レイソルホームゲーム	23 勤労感謝の日 ●ピノキオプロジェクト2015(10:30～。柏の葉キャンパス駅周辺)	24	25 	26 	27 ●あけぼの山農業公園イルミネーション(17:00～。12/27まで)	28 ●柏エンゼルクロスホームゲーム
29 ●拡大版ての市(10:00～。ハウディモールほか) ●空市(11:00～。柏銀座通り) ●柏エンゼルクロスホームゲーム	30 	●アートラインかしわ2015(11/3まで。柏駅周辺) ●柏市文化祭(11/22まで。市内各施設) ●TEGAスタンプラリー(12/1まで。手賀沼周辺) ●郷土資料展示室企画展「金陵～近代日本を見据えた松ヶ崎の大儒～」(来年2/28まで)				

## 図書館本館の催し

図書館本館 ☎7164-5346  
(月曜休館※祝日は除く)

## ☆プラネタリウム

テーマ/太陽と地球 物語/北風と太陽  
 14日(土)・28日(土)①午後1時30分②午後3時30分  
 15日(日)・29日(日)①午前11時②午後1時30分③午後3時30分

## 📖おはなし会

毎週木曜日午後3時30分～4時  
 21日(土)午後2時30分～3時(毎月第3土曜日)

## 秋の深まりを感じる時間

木々の彩りや虫の声に心地よい秋を感じながら、音楽や日本の文化に触れてみませんか。

### Pick Up 旧吉田家住宅歴史公園の催し

- ▶吉田♪ミュージック 11月号  
 11月7日(土)午後2時～4時  
 無料※入園料別途必要  
 当日、会場へ直接
- ▶歴史講演会  
 11月11日(水)午後1時30分～2時30分  
 定員60人  
 古文書から見た吉田家の歴史、鎧をまとった首長の墓「花野井大塚古墳」  
 500円※入園料別途必要  
 11月2日(月)午前9時から、旧吉田家住宅歴史公園へ電話で



所 旧吉田家住宅歴史公園 ☎7135-7007

耳より情報

江戸末期に建設された長屋門の蔵を利用したカフェでは、当時の雰囲気を感じながら、コーヒーやケーキを味わえます

### Pick Up 柏泉亭お茶会

- 11月22日(日)・23日(月)  
 午前10時～午後2時  
 定員各日50人  
 各日300円  
 当日、会場へ直接  
 所 柏泉亭 ☎7134-0961



耳より情報

柏泉亭では、年間を通してお茶会や季節のイベントを楽しめます。日本庭園で趣の異なる日本の四季を感じに出掛けてみませんか

## 柏の旬感

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

今月のテーマ  
**柏の三大野菜「ネギ」**



柏市の三大野菜の一つ、ネギが最も甘くおいしい季節になりました。ネギは一年中流通していますが、晩秋から春先までが旬。刺激臭や辛味が苦手だということかたも、食べてみたくなる一品を紹介します。

農政課 ☎7167-1143

### ネギ農家さんおすすめ「焼きネギ」

「これが一番おいしい」とネギ農家さん絶賛の焼きネギ。採れたてをそのまま網焼きにすると、香ばしい香りとシャキシャキとした歯ごたえがたまりません。中は甘くてト～ロトロです。ほら、なんだか試してみたくなくなってきませんか。



### 柏のネギソフトクリーム

なんと、柏のネギを使ったソフトクリームが発売されます。これまで、トマト・カブ・梨などの柏産の野菜を使ったソフトクリームを開発してきたフードコミュニケーターの森脇菜採さんがプロデュース！道の駅しょうなんレストランで11月21日(土)から販売開始予定です。想像もつかないその味を確かめに、ぜひ足を運んでみませんか。



ちなみに、柏の三大野菜は、カブ・ネギ・ホウレン草だよ！

# かしわ

平成27年(2015年)  
No.1492

市内人口

411,399人(前月比109人増)  
●男 203,972人 ●女 207,427人  
●世帯数 173,699世帯(前月比175世帯増)  
(27.10.1現在)



かしわメール配信サービスへの登録  
スマホに広報かしわをお届けします

広報

## ホーム通信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。



### 日立サンロッカーズ リーグ制覇へ 頂上決戦始まる

女子日本代表のリオデジャネイロオリンピック出場や、男子日本代表がFIBA ASIA選手権で18年ぶりにベスト4へ進出するなど、活躍に沸くバスケットボール界。10月9日からリーグ戦のレギュラーシーズンが開幕し、日立サンロッカーズは悲願のリーグ制覇に向け気合十分です。「昨シーズンの悔しさを晴らし、チーム一丸となって優勝を目指したいです」と語ってくれたキャプテンの竹内譲次選手。これから続く長い戦いを勝ち抜くためにも、ホームゲームで選手たちにエールを送りましょう!



▲昨シーズンとほぼ同じメンバーでリベンジに挑む

ホームゲーム情報

時 11月7日(土)午後3時~5時・11月8日(日)午後2時~4時  
所 中央体育館  
◎チケットの購入方法など、詳しくは日立サンロッカーズのホームページをご覧ください



### 柏ゴールデンホークス 世界のチアダンスに触れよう!

キレイのあるダンスと輝く笑顔で柏市を盛り上げる「柏ゴールデンホークス」。市内初開催となるかしわチアダンスフェスティバル★2015で、世界大会さながらの迫力の演技を間近で見ることができます。また、同チームによるチアダンス教室も開催。イベントに参加して、チアダンスの楽しさに触れてみませんか。

時内 11月23日(月)①午後2時~2時45分=チアダンス教室②午後3時~6時  
=市内約50チームによる演技披露

所 中央体育館 費 無料※当日1,000円。高校生以下と60歳以上は無料



▲みんなで一緒に踊りましょう

用 11月20日(金)までに、7面右上の必要事項とファクス番号(あるかただけ)、チアダンス教室への参加有無(全員分)を書いて、かしわチアダンスフェスティバル実行委員会へファクスするか電話で

問 同実行委員会 ☎・FAX 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



### 盛大な出迎えに終始笑顔

秋山市長と市内小学生が梶田先生を表敬訪問

東京大学柏キャンパス宇宙線研究所所長・梶田隆章先生のノーベル物理学賞受賞決定に、市でも懸垂幕・横断幕の掲出や「広報かしわ」号外の発行など、街を挙げて祝福。また、市民を代表し、秋山市長と市内小学生2人が、10月13日に梶田先生のもとを訪れ、花束と記念品を贈りました。終始笑顔の梶田先生、「ノーベル賞のような大きなことをするにはどんな努力が必要ですか」との子どもたちの質問には、「面白いと思ったら頑張るってやるのが大事」とエールを送る場面も。穏やかな口調にも、その言葉一つ一つに重みを感じました。



▲受賞決定後の初出勤では学生・職員が盛大にお出迎え



▲祝福に訪れた秋山市長と小学生



### 戦友との思い出を胸に

木内信夫さんの作品がユネスコ世界記憶遺産に登録

後世に伝える価値がある記録物を登録・保護し、公開することを目的としたユネスコ世界記憶遺産。10月10日、舞鶴引揚記念館(京都府舞鶴市)の所蔵品570点が同遺産に登録されました。そのうち40点のイラストが、市内在住の漫画川柳作家・木内信夫さんによって描かれています。自身の旧ソ連での抑留生活をテーマに、戦友との思い出を描いたもので、温かみのあるタッチが特徴。一点一点に内容を表す川柳とロシア語も添えられています。今回の登録について木内さんは「うれしい気持ちもありますが、若くして亡くなった戦友たちのことを思うと心が痛みます。今回の登録はきっと天国の戦友も喜んでくれているはずです」と語ってくれました。

◎11月4日(水)までの午前10時~午後5時(最終日は午後4時まで)、中央公民館「柏市文化祭ユネスコ展」にてレプリカの作品を展示



▲イラストを手にする木内信夫さん

有料広告

新しい高齢者マンション SunCity

サフシティ柏 現地見学会開催

11/1日~11/23月祝 各①11:00~(ランチ付き) ②14:30~

※ご都合の良い日時をお選びのうえご予約ください

要予約 食事付 「体験入居」(有料)同時受付中— 柏市増尾台1-2-1 [増尾駅・新柏駅・南柏駅より送迎バス有]

「柏市有料老人ホーム 設置運営指導指針による表示事項」●類型/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護) ●土地建物所有形態/事業主体非所有 ●居住の権利形態/利用権方式 ●利用料の支払方式/一時金方式 ●入居時の要件/入居時自立、原則満65歳以上の方 ●介護保険/柏市指定介護保険特定施設、柏市指定介護予防特定施設 ●居室区分/全室個室(夫婦・縁故者用二床室あり) ●介護にかかわる職員体制/1.5:1以上 ※状態により介護居室に移り住み頂く場合があります。住み替えにあたり新たな入居一時金の費用負担はなく、月額利用料は変わりません。介護居室では、一人あたりの専有面積は、当初入居した一般居室に比べて減少します。

見学会のご予約・資料ご請求は ☎0120-34-3782 サフシティ柏 検索

市民講座 「塗り替えセミナー」

塗り替え施工の良し悪しを一般の方にも判り易く、専門家から聞ける映像による「屋根・外壁塗り替えセミナー」

11月22日(日)開催 無料(要予約)  
高田近隣センター  
場所:千葉県柏市高田693-2 会議室  
時間:受付開始/午前9:30 開演/午前9:45 終演/午前11:45

11月28日(土)開催 無料(要予約)  
富里近隣センター  
場所:千葉県柏市富里2丁目4-4 会議室  
時間:受付開始/午前9:30 開演/午前9:45 終演/午前11:45

講師:皆川 一(ミナガワ ハジメ)  
●一級塗装技能士 ●雨漏り診断士  
●二級建築士 ●耐震技術認定者  
●一般社団法人 市民講座運営委員会 代表理事

お申し込み電話番号 0120-023-430  
【お電話受付時間:9:00~17:00(担当:田地野)水曜日定休】  
一般社団法人 市民講座運営委員会

千葉県指定 放課後等デイサービス 発達改善スクール

楽しく学ぶコミュニケーション療育!

HAPPY TERRACE  
ハッピーテラス柏 検索

無料体験実施中

トレーニング時間 90分/日  
利用料金 900円程度/日(受給者証利用で1割負担)  
開所時間 平日:16~19時/(土・日)13~17時  
☎0120-115-423 (担当:北原)

(教室一覧) 柏、中野、国立、国分寺、横浜町、町田駅前、八王子みなみ野、西葛西、新川崎、鶴ヶ島、東府中、葛飾高砂、堀之内、山田東、唐人町、上尾、与野、わらび駅東口、江古田、狹窪、前橋、静岡西草深

千葉県柏市中央町6-19 コープビル柏5F

※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