

広報

2024

2

毎月1日発行

いちはら

特集

いちはらで
働く

あなたとつながる広報誌

目次

3 特集 1

いちはらで働く

9 特集 2 令和5年第4回市議会定例会

10 特集 3 「通いの場」で元気に

12 I'Museum 通信

縄文土器の使用で生活がどのように変わった？

13 公民館などのイベント情報

16 この街あの人この人

心地よい声を届け 障がい者の目に

—— 音訳ボランティア団体 市原朗読の会

18 市原市からのお知らせ

26 市長対談

SDGsで新たな可能性への挑戦

—— みどり産業株式会社 代表取締役社長 津根 頼行 さん

28 保健だより

29 子育てネウボラだより

31 急病診療案内

32 フォトセレクション

▶▶▶ 今月の表紙 ◀◀◀



楽しそうに談笑する2人の女性は、千葉ろうさい病院に勤務する看護師です。生まれ育ったいちはらで自分らしく働く2人が、どのように暮らしているのか、お話を伺いました。詳しくは4ページをご覧ください。

令和6年能登半島地震の災害義援金を受け付け

令和6年1月1日に発生した石川県能登半島地方を震源とする地震により被災された方々を支援するため、義援金を受け付けています。集まった義援金は、日本赤十字社を通じて被災地へ送られます。皆さまのご支援をよろしくお願いいたします。

募金箱への募金

募金箱設置場所 市役所第1・2庁舎1階総合案内、各支所、アネッサ、サンハート、なのはな館、菊間保健福祉センター、老人福祉センター、市社会福祉協議会事務局

問合せ先 保健福祉課 ☎(23)9768

ゆうちょ銀行・郵便局口座への振り込み

口座番号	00150-7-325411
口座加入者名	日赤令和6年能登半島地震災害義援金

※窓口での振り込みは、振込手数料が免除されます。

銀行口座への振り込み

三井住友銀行	すずらん支店	普通	2787501
三菱UFJ銀行	やまびこ支店	普通	2105493
みずほ銀行	クヌギ支店	普通	0620669

口座名義はいずれも「日本赤十字社(ニホンセキジユウジシャ)」

※ご利用の金融機関によっては、振込手数料が別途かかる場合があります。

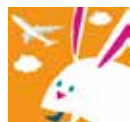
受領証など詳しくは、日本赤十字社ウェブサイト(右のQRコード)をご確認ください。



市原市のデータ 今月の市民課窓口の日曜開設日 11日(日)、25日(日)(午前8時30分～午後5時)

市原市の人口・世帯数 ※データは令和6年1月1日現在、()内前月比
人口: 268,517(-181人) 男: 138,393人(-153人) 女: 130,124人(-28人)
世帯数: 130,902世帯(-68世帯) 転入756人・転出756人・出生103人・死亡284人/12月

今月の納付 固定資産税・都市計画税(4期)、国民健康保険料(8期)、後期高齢者医療保険料(8期)、介護保険料(8期)



アプリ「カタログポケット」で広報いちはらを配信中!(10カ国語対応) お手元のスマートフォンなどにインストールすると、広報いちはらを閲覧できます。



見やすく読み間違えにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。



市原市は「SDGsのシンボルとなるまち」の実現を目指しています。

特集

いちはらで働く

問合せ先 シティプロモーション推進課 ☎(23)9821

当たり前と思っているいちはらでの暮らし、よく見てみると実はとても“ちょうどいい”のでは…。職場に近い、自然環境に恵まれている、買い物に便利など、ちょうどよさは人それぞれ。今月号では、いちはらでの暮らしにまつわる数字や、実際にいちはらで暮らし、働く若者の声とともに、いちはらでかなえられる働く姿を紹介します。

いちはらで暮らすと…

平均的な家賃は…

都内よりも
1カ月当たり

自由に使えるお金が多い!

約**32,000**円 **安**

※1K~1DKなどの間取りの場合

市原市

52,475円

1年で

東京都

84,193円

約**384,000**円の差

出典:平成30年住宅・土地統計調査(総務省統計局)

市内在住者の
平均的な通勤時間は…

職住近接で、自由に
使える時間が増える!

片道

29.7分

他市在住者の
平均的な通勤時間は…

市川市

50.8分

船橋市

54.7分

出典:平成30年住宅・土地統計調査(総務省統計局)

アクセスは…

いつもじゃないけど、
たまに出かけたい
ときに便利!

東京駅まで電車で
成田空港まで車で
羽田空港まで車で

60分以内

産業の特徴は…

全産業の事業所数は
8,555カ所です県内6位!
活躍できる場所が
きっと見つかる!

日本有数の
臨海コンビナート群があり

製造品出荷額等

県内1位 (全国2位)

出典:令和3年経済センサス-活動調査(総務省・経済産業省)



▲ この特集では「いちはらで働くこと」を選んだ4人の若者を紹介します

若い人にとって、 コスパ・タイパはやっぱり重要!?

●コストパフォーマンス(コスパ):費用対効果

10歳代後半から30歳代の約6割が「コスパを重視する」と回答

●タイムパフォーマンス(タイパ):費やした時間に対する成果

10歳代後半と20歳代の約6割が「タイパを重視する」と回答



出典:令和4年度消費者意識基本調査(消費者庁)

Mさんのお休みの日の過ごし方 友人や愛猫と遊ぶ!

「スノーボードにはまっているので、冬はたくさん滑ります」



家にいる時間は
自慢の愛猫とゆっくり遊びます



看護師を目指す
あなたを市が応援!

市原市看護師等 修学資金貸与制度

看護師や准看護師養成施設に在学する学生で、卒業後すぐに市内医療機関などで看護業務に従事する意思のある人に修学資金を貸与します。詳しくは右のQRコードをご覧ください。



問合せ 保健福祉課 ☎(23)9813

Sさんのお休みの日の過ごし方 旅行に行く!

「今年は旅行だけではなく、アウトドア系の趣味にも挑戦します」



養老溪谷で食べた
アユの塩焼きです!
直売所で新鮮な野菜も
買えました



空港や東京駅への
アクセスが良く
旅行も行きやすいです



Sさんの日勤の一日

- 07:00 起床
- 07:40 出勤(8:00病院着)
- 08:30 始業
- 17:30 退勤
- 18:00 帰宅、軽くご飯
- 19:00 ヨガレッスン
- 20:30 お風呂&スキンケア
- 20:45 NetflixやYouTube鑑賞
- 24:00 就寝

通勤時間が短く
好きなことに使える時間が
多くてうれしいです



千葉ろうさい病院 看護師
Mさん

市原市生まれ。祖母の入院をきっかけに看護師を目指す。学生時代のバスケットボールの経験から体力に自信もあり、看護師となる。
担当: HCU(高度治療室)

千葉ろうさい病院 看護師
Sさん

市原市生まれ。小学校から現在まで市内で暮らす。手に職をつけ、経済的な自立をして自分らしく生きていけるようにと、看護師を選んだ。
担当: ICU(集中治療室)

私らしく×ちょうどいい
みんなのいちはらいふ

職住近接、ワーク・ライフ・ライフ・バランス※、やりたいことができる、なりたい自分になれる「ちょうどいい」まちいちはら——そんな「いちはらで働く」4人のストーリーをお届けします。 ※仕事・好きなこと・生活を充実させること

です。上りにも下りにも行きやすくて、アクアラインで横浜にも出かけやすいところが魅力です。生活することにも不便はなく、周りにいろいろなお店があるので、便利だと思えます。

—いちはらの好きなところは?—
Sさん 1時間で東京や神奈川に行けるのに、夜は星が見えるなど自然が豊かで、落ち着いて住みやすいです。おいしいお店がたくさんあって、お気に入りのお店は、五井にある「蠍」というラーメン屋さんです。

—休日の過ごし方や楽しみは?—
Sさん ヨガや運動などの体を動かすこと、旅行が好きです。今年、ダイビングのライセンスを取得を目指すなど、仕事だけでなく、私生活もいろいろなことに挑戦し、充実させたいです。

Mさん 飼猫と遊んだり、近隣の商業施設に友人と買い物に行ったりします。学生時代からやっているバスケットボールの試合観戦やスノーボードが楽しみです。他には、ネイルチップにはまっているので、自分で作って楽しんでいます。

SさんとMさんのストーリー

—この仕事の魅力は?—
Sさん 看護師はいろいろな専門分野や就職先があるので、自分に合った分野や場所を選びながら自分らしく働くことができることです。

Mさん 患者さんの状態に合わせて看護を行い、少しずつ状態が回復していくことなど、患者さんが元気になって退院していく姿をみることで達成感を得られるところです。

—どんな職場ですか?—
Sさん 近くにスーパーや複合施設もありますが、田んぼや山もあり、田舎で育った私としては、とても安心感があります。

—いちはらで暮らし、働く理由—
Mさん アクセスが良いから

みんなの
いちはらいふ

Sさんのお休みの日の過ごし方 旅行やライブに行く!

「仕事がある日の自由時間はゆっくり過ごすことが多いですが、休日は出かけてリフレッシュしてます」



友人と遊んでリフレッシュしてます!



つぼみの森第二保育園 保育士
Sさん

昨年4月に市内へ転入。前住所でも保育士として勤務。保育士になったきっかけは、弟や小さい子と遊ぶ機会が多かったこと。高校時代(市原市内)は、ソフトボール部でピッチャーとして活躍。

Sさん的一天

- 06:30 起床
- 08:30 始業
- 17:30 退勤
- 18:00 帰宅
- 19:30 夕食・自由時間
- 23:00 就寝

広い園庭を元気に駆け回る園児たち(写真左)
園児たちを優しく見守るSさん(写真右)



「家での過ごし方や休日の過ごし方、楽しみは?」
Sさん 仕事からの帰宅後は、家でYouTubeを見て、ゆっくり過ごすことが多いです。休日は、車で友人とショッピングに行ったり、テーマパークに遊びに行ったりします。

「この仕事の魅力は?」
Sさん かわいい子どもたちに囲まれて、日々の成長を身近で見られるところです。
「どんな職場ですか?」
Sさん 1クラス30人以上で、子どもが多くて活気があふれています。
「いちはらの生活で気に入っているところは?」
Sさん 以前市外に住み、市外で働いていたころは、電車通勤で45分以上かかっていました。今は車通勤で30分かかるくらいなので、通勤時間が短くなり、帰宅してから「ふう」と一息つける時間ができました。電車通勤より車通勤の方が楽だなと思います。

みんなの
いちはらいふ

Uさんのお休みの日の過ごし方 いちはら南部にドライブ!

マイカーを運転して、いちはらの南部へ。「豊かな自然を満喫して、リフレッシュできます」



南部には鶴舞公園や市原湖畔美術館など魅力的な場所がいっぱいあります!



アートに、豊かな自然と、楽しみが盛りだくさんです!



いちはら最高!



UBEエラストマー株式会社 事務職
Uさん

岡山県倉敷市出身。8歳のとき、親の仕事の都合で木更津市へ。高校卒業後、就職を機に市原市へ転入。五井にある勤務先の寮に住み、五井駅から会社のバスで通勤している。工場管理グループに所属し、経理を担当。

Uさん的一天

- 06:30 起床
- 08:00 始業
- 16:45 退勤
- 17:30 帰宅して夕食とお風呂
- 20:00 YouTubeで音楽鑑賞・英語学習・ストレッチなど
- 24:00 就寝

黙々と経理業務に集中するUさん(写真左)
五井駅からほど近い同社の寮(写真右)



「この仕事の魅力は?」
Uさん ドライブとアートが好きです。自然が豊かな南部の養老溪谷や高滝の市原湖畔美術館に行きます。前回のアート×ミックスに参加して、作品制作を手伝うなど、すごくいい経験になったので、今年のアート×ミックスも楽しみです。

「どんな職場ですか?」
Uさん 福利厚生がとてももしっかりしています。会社の寮は五井駅から近く、寮には食堂や大きいお風呂があります。五井駅を発着する会社のバスで通勤できるのも便利です。会社の工場の中の食堂で、昼食を取ります。定食・丼ぶり・麺類の3種類から選ぶことができ、毎日飽きることなく、温かくおいしいものを食べることが出来ます。
「いちはらの好きなところは?」
Uさん 自然が豊かですてきなところなんです。市の面積が大きいので、どこまで行っても市原市なんじゃないかと冒険をしているような気分になります。
「休日の過ごし方や楽しみは?」
Uさん 自然が豊かですてきなところなんです。市の面積が大きいので、どこまで行っても市原市なんじゃないかと冒険をしているような気分になります。

若手職員のアイデアから生まれた!

いはらで働く × note

1カ月の利用者数5,145万人*

noteとは

noteは、文章や画像などを投稿したり、記事を読んで応援したりできるサービスです。個人だけではなく、大手民間企業なども利用し、自分たちの「思い」「ストーリー」を表現するのに適しているとわれています。

※2023年11月末時点

いちはらを選んでほしい
 少しずつ人口が減っている市原市。中でも若い世代が進学や就職をきっかけに転出しています。いちはらは、若い世代にとっても、ちょうどいいまちだと感じてもらい、選んでもらうにはどうすればよいか。伝えたいことは、若い世代がいちはらで暮らす・働くことのできなえられること・なりたい自分のストーリー。そこで市の若手職員のアイデアから「note」という情報配信サービスを使い、若い世代へストーリーを届けることにしました。

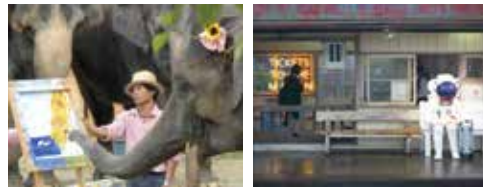


● はじめての方へ

市原市公式noteを初めて見る人に読んでほしい記事をまとめました。若手職員のアイデアやnoteを立ち上げるまでのストーリー、市原市が公式noteで伝えたいことを掲載。

● いちはらのこと・もの

さまざまな顔を持つ市原市とはどんなまちなのか、写真や動画で紹介します。



● いちはらで働く

誌面で紹介した4人の若者や市職員など、いちはらで暮らす・働く人のストーリーをお届けします。



「いちはらで働く」市原市公式note始めました
 伝えたいのは、ストーリー。

ちょうどいいまち「いちはら」で働くことを、選択肢の一つと考えてもらえるようにと始めた「note」。ぜひご覧ください。



「いちはらで働く」
市原市公式note



令和5年 第4回市議会定例会 26議案を可決

問合せ 総務課 ☎(23)9822

令和5年第4回市議会定例会
が、11月30日から12月15日まで
の16日間の会期で開かれ、議案
26件が原案のとおり可決されま
した。

可決された26議案の内訳は、
人事案件2件、条例の廃止1件、
条例の一部改正5件、指定管理
者の指定7件、市道路線の廃止
1件、市道路線の変更1件、市
道路線の認定1件、工事委託契
約の変更1件、令和5年度補正
予算6件、議員発議案1件です。
可決された主な議案は次のと
おりです。

条例の廃止

**市原市地域下水道の設置及び管
理に関する条例**

公共下水道への切替えに伴
い、地域下水道を廃止するため、
制定しました。

条例の一部改正

**市原市有料公園施設管理条例及
び市原市都市公園条例**

八幡運動公園を廃止するた
め、改正しました。

指定管理者の指定

市原市三和保健福祉センター
の管理者を社会福祉法人市原市
社会福祉協議会に指定するな
ど、その他6施設についても管
理者を指定しました。

令和5年度一般会計補正予算

今後の学校プールなどのあ
り方を検討するための劣化状
況調査に係る経費の計上、物
価高の影響を受け不足する
事業費の増額、令和4年9
月に発生した台風13号によ

る災害への対応などのため、
14億3444万7000円を増
額補正しました。

また、国の「デフレ完全脱
却のための総合経済対策」に
基づき追加交付される「物価
高騰対応重点支援地方創生臨
時交付金」を活用し、物価高
騰の影響を受けている市民や
事業者への支援などの事業に
要する経費を計上するため、
22億9650万1000円を増
額補正しました。

その結果、歳入歳出予算の総
額は、1187億3723万円
となりました。

議員発議

「選択的夫婦別姓制度の法制化
に向けた議論を求める意見書に
ついて」の1件が可決されまし
た。

高齢者が
いつまでも
元気に
地域で活躍



**地域のつながり
住民との助け合い**
交流が活発になり、困ったときは助け合う

**閉じこもり防止
地域住民との交流**
定期的に出かけ、地域の人たちと触れ合う

「通いの場」のメリット
健康・生きがい
通いの場で軽い運動をして、楽しく過ごす



茶話会



健康体操



レクリエーション

「通いの場」の
主な活動

「通いの場」で元気に

「通いの場」とは

- 通いの場は、高齢者の方々が、「日常的に」
- 外出する機会となる
- 頭と体を動かして介護予防に
- なる

「お住まいの地域で」

- 歩いていけるところにある
- 地域住民同士で取り組む
- 「地域の人たちと触れ合う」
- 新しい仲間ができる
- 助け合いの意識が生まれる
- ことができる場です。地域住民が活動主体となって、地域にある集会所などを活用して、活動を行っています。

活動内容

健康体操のほか、茶話会やレクリエーション、軽スポーツなど、各団体によってさまざまな

内容の活動をしています。例えば、泉台で活動する団体「ハピネス泉」は、健康体操をはじめ、保健師指導の下、筋肉に適度に負荷をかける「筋金近トレ体操」やグラウンドゴルフ、エアロビクスを行うなど、自主的な取り組みをする団体もあります。

市内では、約200の団体が通いの場を開設し、週1回以上活動しています。参加者は、原則65歳以上の市民で、費用は団体によって異なります。お住まいの地域で活動する通いの場に参加してみませんか。

身近な場所で活動
市内では、約200の団体が通いの場を開設し、週1回以上活動しています。参加者は、原則65歳以上の市民で、費用は団体によって異なります。お住まいの地域で活動する通いの場に参加してみませんか。

お住まいの地域で介護予防の体操を行う「通いの場」。いつまでも明るく元気であるために、通いの場に参加してみませんか。

▼▶通いの場では、健康体操や自主的な活動も広く行われている



田島ヨミさん

80代の田島さんは、明るく元気で、会員の皆さんに慕われています。

楽しく介護予防 体操仲間と和気あいあい

有秋地区にある泉台を拠点に活動を行う通いの場「ハピネス泉」の会員である田島さんに、通いの場の魅力や健康の秘訣を伺いました。

生活に欠かせない習慣

手や足が上がりにくくなり、ごみ出しなどを友人が代わりに行うなど日常生活にも支障が出始めました。そんな時に友人からハピネス泉への誘いもあり、「負けるものか」と強い気持ちで通い続けました。

通い続けるうちに、手や足が上がりにくくなっていったのが嘘のように体の調子が改善し、今では通いの場が生活に欠かせない習慣になりました。

通いの場で行う介護予防体操は自分ができることから始め

ハピネス泉



週4日程度、泉台コミュニティホールを拠点に活動を行い、団体独自の体操に取り組むなど、会員みんなが通いの場を楽しんでいます。

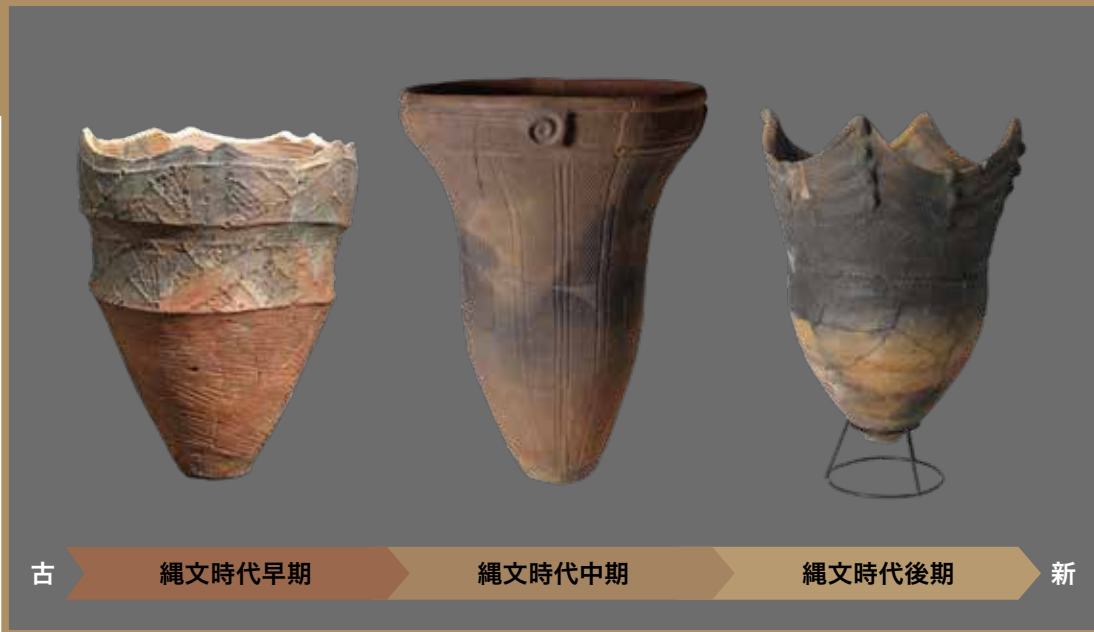
られ、無理せず続けることができます。特に会員同士が意見をだし合い、従来の体操に加えて、新しい体操を取り入れるなど、団体の雰囲気の良いのも魅力の一つです。
家の中で一人で運動をしようとしても長く続けるのは難しいですが、決まった時間に決まった場所、何より一緒に体操する仲間がいるというのが継続につながっています。通いの場が始まる前や終わった後には、会員同士が楽しく談笑し、和気あいあいとできるのも健康の秘訣かもしれません。



問合せ 高齢者支援課
☎(23)9814

縄文土器の使用で生活がどのように

変わった？—土器に残る証拠から—



古

縄文時代早期

縄文時代中期

縄文時代後期

新

土器の使用が始まった

旧石器時代から縄文時代への移り変わりの中で大きな変化は、弓矢と土器が登場したことです。弓矢を使うと、イノシシやシカなどの獲物にすぐそばまで近づかなくても倒すことができ、一度に多量の食料を手に入れられます。では、土器を使うことで人々の生活にはどんな変化が起きたのでしょうか。

煮炊きの証拠

一万年以上続いたとされる縄文時代は、土器の形や文様の違いから、草創期・早期・前期・中期・後期・晩期の六つの時期に区分されています。写真の土器は、左が国分寺台の天神台遺跡で出土した早期の土器、中央が小田部小谷吹上遺跡で見つかった中期の土器、右は国分寺台の西広貝塚で出土した後期の土器です。いずれも深鉢形土器とされるもの

で、下半部が赤化しています。これは使われた際に熱を受け、変色したからです。この証拠から食物を調理するための鍋のように使われていたことが分かります。

より豊かな食生活へ

縄文時代の貝塚には大量に捨てられた貝がありますが、特に口をこじ開けるのも大変な二枚貝も、煮ることで口を自分で開きます。また固くて生では食べられないような植物も、煮れば柔らかくなって食べやすくなりますし、ものによっては煮沸することでアク抜きもできるでしょう。土器を使うようになって縄文時代の人々はそれまでよりも豊かな食生活が送れるようになりました。博物館で本物の土器をご覧ください。

【館長講座のお知らせ】

日時 2月24日(土)

午後2時～3時30分

人数 先着30人

内容 文化財の保護をめぐる

申込方法 当日30分前から博物館受付で申し込む。

楽しい主催行事が盛りだくさん

公民館・コミュニティセンター

公民館などのイベント情報

【申込開始は2月5日(月)午前8時30分】

- **申込方法** 電話か窓口で各公民館・コミュニティセンターに申し込む（直印のある行事は当日直接会場へ）。
- **表の見方**
 行事 = 丸数字はシリーズの回数(例:④=全4回)
 日時 = シリーズが2回以上あるときは初回の日時のみ表示
 対象 = 年齢・学年の表記がないときは18歳以上の人を対象
 金額 = 1人分の目安の金額を総額で表示(材料費など)
 直印 = バス研修あり(金額は入場料など)

▼公民館

行事名 内容	日時	対象 人数	金額(円)
八幡公民館 ☎(41)1984			
おはなし広場 楽しい本の世界 直	3/2(土)・16(土) 10:00~10:40	小学生以下 (保護者同伴可)	無料
親子で太巻きずし ひな祭り用	3/3(日) 9:30~12:00	小中学生と保護者 先着6組	1組 1,600
姉崎公民館 ☎(61)0124			
子育てサロン ベビーマッサージ	2/16(金) 10:30~11:30	就学前の子と 保護者 抽選15組 締切日2/11(日・祝)	無料
座ってできる体操② 運動習慣をつくろう	3/4(月) 10:00~11:00	抽選15人 締切日2/11(日・祝)	無料
科学おもちゃづくり ダンシングアニマル	3/16(土) 10:00~11:30	小学生以上 先着20人	200
有秋公民館 ☎(66)0121			
おはなし会 絵本の読み聞かせ 直	3/9(土) 10:00~10:30	1歳以上 (保護者同伴可) 先着20人	無料
ポールウォーキング 桜とピザを楽しむ	3/23(土) 9:30~13:00 ※雨天中止	先着30人	200
市津公民館 ☎(74)5516			
子育てママクラブ 折り紙でひな祭り	2/16(金) 10:00~11:30	就学前の子と 保護者 先着7組	無料

行事名 内容	日時	対象 人数	金額(円)
南総公民館 ☎(92)0039			
のびのびキッズ ママカフェ 直	2/27(火) 10:00~11:30	就学前の子と 保護者	無料
親子料理教室 フルーツサンド作り	3/3(日) 10:00~11:30	小学生と保護者 先着8組	1組 1,200
加茂公民館 ☎(98)0033			
菜の花をたずねて 小湊沿線の春	3/27(水) 10:00~14:30	先着20人	無料
五井公民館 ☎(22)2121			
子育て会1・2・3 親子3B体操	2/26(月) 10:00~11:30	入園前の子と 保護者 先着12組	無料
太極拳入門③ 基本の動き	3/1(金) 10:00~11:30	先着10人	無料
子育て広場ほっと 足裏マッサージなど	3/11(月) 10:00~11:30	入園前の子と 保護者 先着11組	無料
辰巳公民館 ☎(74)8521			
子育てるんはい 歯の健康について	3/12(火) 10:30~12:00	乳幼児と保護者 先着10組	無料
お話大好き 紙芝居や人形劇 直	3/16(土) 11:00~12:00	小学生以下 (保護者同伴可)	無料
国分寺公民館 ☎(24)1600			
ぐりとぐらお話し会 直	2/17(土) 10:30~11:00	就学前の子と 保護者 先着30人	無料
親子で読書会 図書室のお仕事	3/23(土) 9:30~12:00	小学生と保護者 先着10組	1組 200

◀ コミュニティセンターは14、15ページに掲載しています



楽しい主催行事が盛りだくさん
公民館・コミュニティセンター
公民館などのイベント情報

【申込開始は2月5日(月)午前8時30分】

- **申込方法** 電話か窓口で各公民館・コミュニティセンターに申し込む (☎印のある行事は当日直接会場へ)。
- **表の見方**
 行事 = 丸数字はシリーズの回数(例:④=全4回)
 日時 = シリーズが2回以上あるときは初回の日時のみ表示
 対象 = 年齢・学年の表記がないときは18歳以上の人が対象
 金額 = 1人分の目安の金額を総額で表示(材料費など)
 ☎印 = バス研修あり(金額は入場料など)

▼コミュニティセンター

行事名 内容	日時	対象 人数	金額(円)
菊間コミュニティセンター・保健福祉センター ☎(42)3424			
ケロケロクラブ 歌・手遊び・体操	2/2(金)・7(水) 10:30~11:00	就学前の子と 保護者	無料
チャレンジ広場 製作「あったか窓飾り」	2/4(日) 10:30~11:00	中学生以下 (就学前の子は 保護者同伴) 先着8人	無料
ママとマシュマロ ふれあい遊び	2/8(木)・15(木) 10:30~11:00	5~10カ月の子と 保護者	無料
あつまれキッズ まちがいさがし	2/8(木) 15:30~16:00	中学生以下 (就学前の子は 保護者同伴)	無料
おもちゃ広場 遊びと貸し出し	2/10(土) 10:00~11:30	就学前の子と 保護者	無料
おはなし会 読み聞かせなど	2/13(火) 10:30~11:00	就学前の子と 保護者	無料
チャレンジピック 豆つかみ競争	2/15(木) 15:30~16:00	中学生以下 (就学前の子は 保護者同伴)	無料
フラワーデザイン ひなあられアレンジ	2/25(日) 10:00~12:00	抽選8人 締切日2/12(月・休)	2,000
いきいき健康生活③ アロマストレッチ	3/8(金) 14:00~15:30	60歳以上 抽選10人 締切日2/12(月・休)	200
親子でうどん作り 粉から手打ちに挑戦	3/10(日) 9:30~13:00	小学生~高校生と 保護者 抽選4組 締切日2/12(月・休)	1組 500
春のぶらウォーク③ 毎回8km前後歩く	3/12(火) 9:15~12:15	60歳以上 抽選25人 締切日2/12(月・休)	100

▼コミュニティセンター

行事名 内容	日時	対象 人数	金額(円)
千種コミュニティセンター ☎(26)1515			
千種ふれあい公園ヨガ 子どもから大人まで	3/2(土) 10:00~11:00	5歳以上 抽選10人 締切日2/12(月・休)	無料
なつメロを歌う 昔懐かしの流行歌	3/2(土) 14:00~16:00	60歳以上 抽選20人 締切日2/12(月・休)	無料
親子で3B体操	3/14(木) 10:00~11:00	1~3歳の子と 保護者 先着10組	無料
シニア健康体操 楽しく体づくり	3/14(木) 14:00~15:30	60歳以上 抽選16人 締切日2/12(月・休)	無料
夜の極上ヨガ インドヨガと耳ヨガ	3/15(金) 18:30~20:00	抽選6人 締切日2/12(月・休)	無料
千種の歴史散歩 神社などを巡る	3/23(土) 9:30~12:00 雨天延期3/24(日)	抽選15人 締切日2/12(月・休)	無料
千種歌声サロン 合唱・クイズなど	3/28(木) 14:00~16:00	60歳以上 抽選20人 締切日2/12(月・休)	無料
なつメロ大合唱 昔懐かしの流行歌	3/30(土) 14:00~16:00	60歳以上 先着40人	無料
三和コミュニティセンター ☎(36)4922			
普通救命講習 AEDと応急処置	3/4(月) 9:30~12:30	先着10人	無料
スマホの基本と LINE体験	3/14(木) 10:00~12:00	抽選15人 締切日2/12(月・休)	無料
みかんの剪定 <small>せんてい</small>	3/15(金) 10:00~12:00	抽選20人 締切日2/12(月・休)	無料



行事名 内容	日時	対象 人数	金額(円)
ちはら台コミュニティセンター ☎(50)2312			
レッツピンポン④ 子ども卓球	3/2(土) 9:30~11:30	小学3~6年生 先着16人	無料
スポーツクラブちはら② ボールでウォーク	3/4(月) 13:30~15:30	先着20人	無料 ボール貸出 200/回
ちはら台学歴史講座 古代下総国の集落	3/9(土) 14:00~16:00	先着60人	無料
ちはら台花生活 ブードルアレンジ	3/13(水) 10:00~11:30	先着16人	700
フレッシュカレッジ やさしいピラティス	3/15(金) 13:30~15:00	先着20人	無料
うたおう会 楽しくうたおう!	3/19(火) 13:00~16:00	抽選10人 締切日2/11(日・祝)	100
スマイルキッズ 絵本読み聞かせ	3/23(土) 10:30~11:30	1歳6か月~就学 前の子と保護者 先着10組	無料
戸田コミュニティセンター ☎(95)6622			
みんなで歌おう 元気よく、楽しく	2/16(金)・25(日)・ 3/3(日) 14:00~16:00	各日先着60人	無料
こんにやくづくり 青のり、ゆず味ほか	2/21(水) 10:00~12:00	抽選6人 締切日2/11(日・祝)	500
太巻き寿司 今年の干支、たつ	3/6(水) 13:30~15:30	抽選6人 締切日2/11(日・祝)	1,000
房総ハイキング <small>とみかん</small> 富山8km	3/21(木) 8:30~17:00	抽選45人 締切日2/11(日・祝)	500

休館日のお知らせ

公民館の休館日 五井=2/27(火)、市津=2/29(木)
コミュニティセンターの休館日 三和=2/22(木)、戸田=2/29(木)

健康体操教室(全4回)

日時 初回2月8日(木)午前10時~11時30分
対象・人数・費用 60歳以上・先着10人・無料
申込方法 窓口か電話で申し込む。
会場・申込・問合せ先 アネッサ☎(62)8601

フレイル予防教室(全4回)

日時 初回2月21日(水)から毎週水曜日午後2時~3時
対象・人数・費用 50歳以上・先着10人・2,000円
申込方法 2月8日(木)までに窓口か電話で申し込む。
会場・申込・問合せ先 ゼットエー武道場☎(41)9825

フレイルチェック講座

(1)はじめてのフレイルチェック講座
日時 3月8日(金)午後1時30分~3時45分
対象 初めて参加する60歳以上
(2)2回目からのフレイルチェック講座
日時 3月21日(木)午後1時30分~3時45分
対象 はじめてのフレイルチェック講座を受けたことのある60歳以上

【共通事項】
人数・費用 各先着20人・無料
申込方法 (1)は2月27日(火)までに、(2)は3月11日(月)までに電話で申し込む。
会場・申込・問合せ先 保健センター☎(23)1187

なのはなフェスタ

日時 3月2日(土)午前10時~午後3時
内容 サークルの発表、健脚(ロコモ)チェック&血管年齢測定、バルーンアートなど
費用・申込方法 無料・当日直接会場へ
会場・問合せ先 なのはな館☎(92)1481

パラアスリートとボッチャで交流

日時 2月15日(木)午後2時~3時40分
会場 南総公民館
人数・費用 先着120人・無料
申込方法 2月8日(木)までに電話か専用申込フォーム(右のQRコード)で申し込む。
申込・問合せ先 県上市原特別支援学校☎(92)5281



心地よい声を届け 障がい者の目に

音訳ボランティア団体

市原朗読の会

視覚から情報を得ることが難しい人のために、音声で伝える音訳。市内で活動する市原朗読の会は、広報いちほらや県民だよりなど、視覚に障がいがある人に必要な情報を音訳してCDに吹き込み、届けています。

声を届ける

県点字図書館での講習を受けた方々を中心に、昭和62年にボランティア団体として登録された『市原朗読の会』は、視覚障がい者向けに音声情報をCDに吹き込み、利用者の皆さんに届ける音訳ボランティアとして活動を続けています。

コロナ禍を乗り越えて

現在の会員は15人で多い時は20人がいました。会発足から現在に至るまで長きにわたり、会を継続できた秘訣として、「無理をしない。個人の生活ペースを大切にすることです」と会員の和田さんは話します。

会発足時はカセットテープに音声を吹き込んでいましたが、平成24年度に和田さんを中心に市役所と交渉し、県内でもいち早くカセットテープからデジジ規格形式（※）のCDへと移り変わります。時代の経過とともに録音方法や活動場所、広報いちほらのリニューアルに伴う活動日の変更など、臨機応変に対応し活動を続けてきました。

この街

あの人

この人



音訳作業は音声の吹き込みだけでなく、パソコンによる編集や発送業務も行い、会員同士が確認し合っている

アイデアを募集している市原朗読の会。実際に音声の吹き込みやパソコンによる編集、発送は、参加できる人がそれぞれのできる範囲で作業し、皆さん教え合い、助け合いながら、楽しく活動をしていました。

「今より会員が増えたら、小説などのリクエストを受け付けたり、会独自の企画でいろいろな場所の情報が浮かぶような朗読をしたりして、利用者の皆さんに届けたいです。興味のある人は、まずは見学だけでも来てほしいです」と皆さんは話します。市原朗読の会は、これからも心地よい声を届けてくれます。

※1枚のCDに50時間以上収録でき、検索なども容易にできる国際標準規格のデジタル録音図書



サンハートにて市原朗読の会の皆さん。前列左から1番目：代表の高橋さん、3番目：和田さん、5番目：金賀さん

そうした中、令和2年に世界中で猛威を振るった新型コロナウイルス感染症による外出自粛は会の活動にも影響を与えます。密を避けるため、「録音場所が使えない中、こんな時だからこそ何とかして情報を届けようと、自宅で録音したり、編集や発送作業をしたりするなど会員みんなで協力し、乗り越えたことは今でも印象に残っています」と和田さんは振り返ります。

助け合い、教え合う

音訳する時に気を付けていることを伺うと、「自分の感情を抑えつつ、棒読みにならないように読む」「書いてある情報を正確に読む」「聞きやすく、正しく理解できるように読む」と3つのポイントを教えてくださいました。

広報いちほらを音訳してきた中で、「市原の地名を覚えられたり、普段は読み飛ばしてしまいがちなところも隅々まで読んでみることで勉強になりました。何より、自分自身が知らない世界を見せてもらい、地域の情報をいち早く知ることができると魅力ですね」と代表の高橋さんと会員の金賀さんは言います。

音訳の魅力をもっとたくさんの人に知ってほしいと一緒に活動してくれるボランティア

市原朗読の会 会員募集

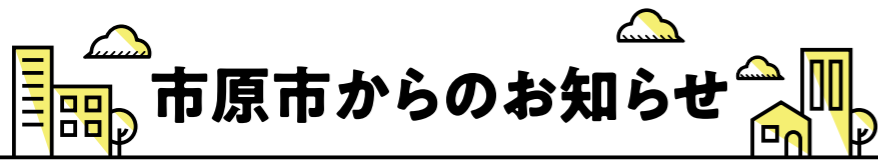
- 活動場所 サンハート
- 活動内容 広報いちほらや県民だよりなどの音訳、編集、発送作業など
- その他 活動日はお問い合わせください。
- 問合せ 市ボランティアセンター ☎(20)3100

ボランティア活動はこちら

障がいに関わるボランティア活動を行っている団体や、各種養成講座などの情報を市ウェブサイト(右のQRコード)でお知らせしています。



施設愛称 アネッサ:姉崎保健福祉センター/ゼットエーボールパーク:臨海球場/いちほらクオードの森:市民の森/サンハート:三和保健福祉センター
なのはな館:南部保健福祉センター/ゼットエーオリブスタジアム:臨海競技場/ゼットエー武道場:中央武道館
スケートコート オリブランド:スケートパーク/オリジナルメーカー 海づり公園:海づり施設/ウエルコミ:ウエルシア・コミュニケーションセンターいちほら



市原市からのお知らせ

子育て・教育

公立認定こども園1号(幼稚園利用)の入園者を追加募集

対象=1号認定の子ども(4歳・5歳) 募集施設・人数=市ウェブサイト(右のQRコード)で確認してください。申込方法=保育課、公立保育施設にある申込書に必要事項を書き、必要書類を添えて2月2日(金)までに窓口で申し込む。申込多数のときは抽選
申込・問合せ先 保育課 ☎(23)9829



発達支援交流保育の利用者を募集

発達が気になる就学前の子どもに、集団生活体験と個別療育を行っています。利用期間・場所=4月11日～令和7年3月31日午前9時～午後2時・三和保育所、発達支援センター
対象=次の全てを満たす市民 (1)平成30年4月2日から令和3年4月1日ま

でに生まれた (2)発達障がいがある (3)福祉サービス受給者証の交付を受けているか、その予定がある (4)保育所や幼稚園などに在籍していない 人数=1日5人 利用料=無料(給食費・教材費は別途必要) 申込方法=発達支援センターにある申込書に必要事項を書き、2月9日(金)までに窓口で申し込む。福祉サービス受給者証や医師の診断書を持っているときは、併せて提出する。
申込・問合せ先 発達支援センター ☎(36)6097

アコーディオンの演奏でうたおう!あそぼう!

2月16日(金)午前10時30分～11時30分 就学前の子と保護者先着15組 無料 窓口か電話で申し込む。
会場・申込・問合せ先 なのはな館 ☎(92)1481

一日子どもパーク

2月18日(日)午前10時～午後3時 清水谷公園(ちはら台南5-4)・ターザン

ロープやバンブーパンづくりなど 無料 当日直接会場へ 雨天中止
問合せ先 東いちほらエコミュージアム・赤松 ☎(52)0076

教育委員会定例会

2月15日(木)午後1時・市役所議会棟 傍聴希望者は午後0時30分から0時45分まで受け付け 抽選10人
問合せ先 教育総務課 ☎(23)9845

「夢見る校長先生」上映会+トークショー

2月23日(金・祝)(1)午前10時30分～正午=上映会、(2)午後1時～2時=出演校長先生のトークショー・いずれも明神小学校 先着200人 500円(18歳以下無料) 専用申込フォーム(右のQRコード)から申し込む。
問合せ先 もぐらの冒険・小倉 ☎080(4128)4123



市原・袖ヶ浦少年少女発明クラブ員を募集

5月11日(土)から1年間、原則毎月第2・4土曜日 午前クラス:午前9時30分～正午、午後クラス:午後1時～3時30分・姉崎小学校 工作や科学の

市役所への郵送 郵便番号(〒290-8501)と宛名(市原市役所・担当課名)で届きます(住所不要)。電話番号のうち表示のない市外局番:0436
凡例 ☒eメールアドレス ☒ウェブサイトのURL 60周年 市制施行60周年記念事業

電話での問い合わせが難しい方は…… 次のファクス番号かeメールアドレスをご利用ください。 FAX(23)7701 ☒citypromotion@city.ichihara.lg.jp

実験など 4月時点で小学4年生～中学2年生の児童・生徒抽選100人 年会費5,000円 はがきに郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、性別、電話番号、学校名、4月時点の学年、希望のクラス(午前・午後)、保護者氏名を書き、3月1日(金)までに郵送で申し込む。
申込・問合せ先 住友化学(株)千葉工場 総務チーム(〒299-0195・姉崎海岸 5-1) ☎(61)1313

小・中学校の入学通知書を郵送

4月から市立小中学校に入学する児童生徒の保護者に、入学する学校と入学式の日時を記載したはがきを送付しました。2月9日(金)までに届かないときは、お問い合わせください。対象児童生徒=(1)小学校:平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ、(2)中学校:平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれ
問合せ先 学校教育課 ☎(23)9848

健康・福祉

高滝湖FUNハイキング 3月24日(日)午前9時～午後4時 加

茂運動広場から高滝湖畔を巡る3コースのハイキングとパラスポーツ体験 自力での歩行か車いすの操作ができる、もしくは介助者が同伴できる人 抽選300人 無料 2月16日(金)までに専用申込フォーム(右のQRコード)から申し込む。
問合せ先 障がい者支援課 ☎(23)9815



市原市障がい者支援協議会の委員を募集

任期=4月1日～令和8年3月31日 内容=年3回程度開催する全体会議と随時開催する専門部会へ参加し、障がい者支援施策に取り組む。報酬=会議1回当たり2,000円 人数=2人以内 申込方法=履歴書に必要事項を書き、「障がい者(児)の方々が地域で生活するために必要なこと・求められること」をテーマとした800字程度の作文を添え、2月15日(木)から3月1日(金)までに窓口か郵送で申し込む。条件など詳しくは、市ウェブサイト(右のQRコード)をご覧ください。
申込・問合せ先 障がい者支援課 (〒290-8501) ☎(23)7036



介護予防講話・体操教室(全4回)

初回2月19日(月)午後2時～3時30分 60歳以上先着15人 無料 窓口か電話で申し込む。
会場・申込・問合せ先 アネッサ ☎(62)8601

認知症サポーターステップアップ講座

2月21日(水)午後2時～4時・国分寺公民館 認知症サポーター養成講座を受講した人が地域などで実際の活動につなげるために役立つ講座 先着30人 無料 電話か申込フォーム(右のQRコード)で申し込む。
申込・問合せ先 共生社会推進課 ☎(23)7605



在宅介護教室

2月22日(木)午後1時30分～3時・五井病院(五井5155) 介護施設の種類を知ろう 先着20人 無料 2月15日(木)までに電話かファクス(住所、氏名、電話番号を記載)で申し込む。
申込・問合せ先 市地域包括支援センター ぐい ☎(25)5111、FAX(25)5110

「百年後芸術祭-内房総アートフェス-」 2月9日から前売りパスポートを販売



アート作品展示期間
3月23日(土)～5月26日(日)午前10時～午後5時
※火・水曜日定休(4月30日・5月1日は除く。一部施設は通常営業)
※作品によって公開日・公開時間が異なる場合があります。
パスポート販売価格
一般 前売り:2,500円、当日:3,500円
小中高 前売り:1,000円、当日:2,000円(※)
小学生未満 無料
※県内在住・在籍の小中学生は無料。千葉県教育委員会を通じて無料引換券を配布します。

パスポート販売期間
前売りパスポート 2月9日(金)～3月22日(金)
当日パスポート 3月23日(土)～5月26日(日)
前売りパスポート販売場所 ※再発行、払い戻し不可
・各種プレイガイド(オンライン)
・内房総アートフェス事務局窓口(木更津市富士見1-2-1)
・KURKKU FIELDS(木更津市矢那2503)
問合せ先 芸術祭推進室 ☎(23)9872



市原市ジュニアゴルフオープン



日程 4月1日(月)
会場 源氏山ゴルフクラブ(大桶字白畑956-1)
カテゴリ・条件・費用 右表の通り(条件はおおむね1ラウンドをプレーできるストロークの数)
※学年は令和6年1月1日時点
※小学生は保護者がキャディーとして同伴すること
人数 (1)・(5)=男女各先着12人、(2)・(3)・(4)=男女各先着16人
申込方法 2月29日(木)までに市ジュニアゴルフ協会ウェブサイト(右のQRコード)から申し込む。



カテゴリ		条件	エントリー費	プレー費
(1)小学1・2年生	男子の部	130未満	5,500円	6,930円(昼食2人分付)
	女子の部			
(2)小学3・4年生	男子の部	120未満		
	女子の部			
(3)小学5・6年生	男子の部	110未満		
	女子の部			
(4)中学生	男子の部	100未満	6,160円(昼食1食付)	
	女子の部			
(5)高校生	男子の部	100未満		
	女子の部			

問合せ先 市ジュニアゴルフ協会 ☎050(5806)6333

健康・福祉

介護職員キャリアアップデー

2月26日(月)午後1時～4時30分・市民会館 介護レクの実践や高齢者と食事について学ぶ 市内在勤の介護職員 先着15人 無料 電話で申し込む。

申込・問合せ先 ほっとスペース 稲毛ペコリーノ ☎0120(86)5124

いちはら障がい者就職面接会

3月1日(金)午後1時～3時30分・市民会館 9社による合同就職面接会 ハローワークに障がい者で求職登録している人 無料 専用フォーム(右のQRコード)から申し込む。



問合せ先 障がい者支援課 ☎(23)9815

手話奉仕員養成講座体験会

3月11日(月)午後6時30分～8時30分・五井公民館 手話を学びたい人や手話通訳者を目指す人 先着40人 無料 2月29日(木)までに、千葉聴覚障害者センターウェブサイト(右のQRコード)から



申し込む。

問合せ先 千葉聴覚障害者センター ☎043(308)6373

地域包括支援センター運営協議会の委員を募集

任期=4月1日～令和9年3月31日 内容=協議会に出席して、地域包括支援センターの設置・運営、地域密着型サービス事業所の指定などに関する意見を述べる。条件=次のいずれかに該当する人 (1)40歳以上で市内在住 (2)要支援、要介護の認定等を受け、介護サービスを利用 人数=2人 報酬=協議会1回当たり9,000円 申込方法=申込書と履歴書に必要事項を書き、「地域包括支援センターに求められるもの」をテーマとした400字程度の小論文を添え、2月22日(木)までに窓口か郵送で申し込む。

申込・問合せ先 福祉総合相談センター (〒290-8501)☎(23)7252

文化・スポーツ

上総更級公園

(1)フラワーアレンジメント教室

2月17日(土)午後1時30分～3時30分 先着10人 2,000円

(2)洋ランの育て方教室

2月18日(日)午後1時30分～3時30分 先着20人 無料 (3)冬の剪定教室

2月24日(土)午後1時30分～3時30分 先着20人 無料

(4)木の実と小枝のミニクラフト教室 2月25日(日)午後1時30分～3時30分 先着20人 100円

(1)・(2)・(3)は電話で申し込む。(4)は当日直接会場へ。

申込・問合せ先 上総更級公園 ☎(20)3555

春の寄せ植え教室

2月20日(火)午前10時～11時・ゼットエーオリプスタジアム会議室 先着20人 500円 窓口か電話で申し込む。

申込・問合せ先 中央地区公園管理所 ☎(23)1700

花壇づくり体験

2月24日(土)午前10時～正午・文化の森 先着10人 無料 窓口か電話で申し込む。

申込・問合せ先 文化の森管理事務所 ☎0120(341)342

ICHIHARAダンスパフォーマンスステージDLIVE

3月24日(日)午後1時～3時30分・市民会館 13団体によるダンスパフォーマンス 1,000円(全席指定・3歳

以上は有料、3歳未満は大人1人につき1人まで膝上での鑑賞が無料) 2月10日(土)午前10時から予約受付ウェブサイト(右のQRコード)から申し込む。2月11日(日・祝)から、電話と窓口でも購入可



問合せ先 市民会館チケットセンター ☎0570(043)043(午前9時～午後5時)

ストレッチポールでリラックス

2月23日(金・祝)午後3時～4時・ゼットエー武道場 全身のストレッチやゆがみを改善する教室 先着15人 500円 窓口か専用申込フォーム(右のQRコード)で2月18日(日)までに申し込む。



申込・問合せ先 ゼットエー武道場 ☎(41)9825

「絆」市原市スポーツ協会杯小学生サッカー大会

3月9日(土)、10日(日)午前9時～午後5時 5年生以下の小学生 1チーム(8人)5,500円 市スポーツ協会ウェブサイトから申込書をダウンロードし、必要事項を記入の上、参加費を添えて2月10日(土)までに窓口で申し込む。

会場・申込・問合せ先 スポレクパーク ☎(41)3115

パラスポーツ交流フェスタ in いちはら

3月16日(土)午前10時～正午・帝京平成大学(うるいど南4-1) ボッチャなどパラスポーツを通じて、性別や国籍、障がいの有無を超えた参加者の交流を図る 先着60人 無料 1人から3人までのチームを作り、市ウェブサイト(右のQRコード)から2月29日(木)までに申し込む。



問合せ先 地方創生課 ☎(26)6350

暮らし・まちづくり

国民年金保険料は口座振替で

口座振替で「早割制度」「前納制度」を利用すると、令和6年度の保険料が割り引きされます。

申込方法=年金番号がわかるもの(年金手帳、基礎年金番号通知書など)と預金通帳、通帳届出印、本人確認書類を持参し、2月29日(木)までに年金事務所か金融機関の窓口で申し込む。その他=制度の内容や具体的な割引額などは、日本年金機構ウェブサイトをご覧ください。

問合せ先 木更津年金事務所 ☎0438(23)7616、国民年金室 ☎(23)9805

サンプラザ市原の臨時休館

2月17日(土)は自家用電気工作物点検、3月9日(土)は館内定期清掃のため休館します。

問合せ先 同所 ☎(24)1151

憩の家の休館

2月18日(日)、19日(月)は施設整備のため休館します。

問合せ先 同所 ☎(36)2619

公民館・コミュニティセンター図書室の一部休室

2月26日(月)から3月1日(金)までは蔵書点検のため次の施設を休室します。有秋・八幡・加茂公民館図書室、菊間・ちはら台・三和コミュニティセンター図書室

問合せ先 中央図書館 ☎(23)4946

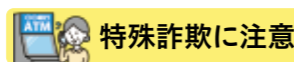
中央図書館空調設備改修工事

空調設備改修工事に伴い駐車場の一部が利用できなくなる他、3月から空調(エアコン)を停止します。また、6月から半年間程度、休館を予定しています。休館期間の詳細については改めてお知らせします。

問合せ先 中央図書館 ☎(23)4946



低所得世帯支援給付金



市や国が給付金に関連して、ATMの操作や手数料の振り込みを求めることは絶対にありません。

住民税非課税世帯に対して7万円を「低所得世帯支援給付金」として追加で給付します。

対象世帯 次の(1)・(2)に該当する世帯

- (1)令和5年12月1日時点で市原市の住民基本台帳に記録されている
 - (2)世帯全員の令和5年度分の住民税が非課税である世帯。ただし、住民税が課税されている人の扶養親族等のみで構成される世帯を除く
- ※世帯の中に租税条約による住民税の免除を届け出ている人がいる場合は対象外

受給者・金額 対象世帯の世帯主・1世帯7万円

申請方法 対象世帯には、2月中にはがきか通知書を世帯主宛てに郵送する予定です。

はがきが郵送された人の中で、次に当てはまる場合は給付金コールセンターに電話が必要になります。必ず2月9日(金)午後5時までに給付金コールセンターにご連絡ください。

- (1)振込口座の変更を希望する場合(振込の氏名に変更がある場合も含む)
- (2)受給を辞退する場合

問合せ先 市原市電話相談窓口(コールセンター) ☎(26)7088 (平日午前8時30分～午後5時)

市民税・県民税の申告は郵送で

市民税・県民税の申告書は、可能な限り郵送でご提出ください。申告書は、市ウェブサイト(右のQRコード)からダウンロードするか、電話で取り寄せることもできます。



申告会場 市税総合窓口(市役所第2庁舎1階) 受付時間 2月16日(金)～3月15日(金)午前8時30分～午後5時15分(土・日曜・祝日を除く)

申告が必要な人

- (1)令和6年1月1日時点で市内在住で、令和5年中に営業や農業、不動産などの所得があった人(所得税の確定申告をした人を除く)

(2)収入がなく、次のいずれかに該当する人

- ①誰にも扶養されていない
- ②市外に住んでいる人に扶養されている
- ③所得・課税証明書などが必要
- ④国民健康保険や介護保険、国民年金に加入している
- ⑤失業給付金、遺族年金などの非課税所得のみで生活している

申告が不要な人

- (1)収入が給与のみで、勤務先から市に給与支払報告書を提出済みの人
- (2)収入が年金のみで、源泉徴収票に記載されている控除に誤りや追加がない人

提出・問合せ先 市民税課(〒290-8501) ☎(23)9811

子育て・教育

健康・福祉

文化・スポーツ

暮らし・まちづくり

自然・環境・農

お知らせ・募集

暮らし・まちづくり

ふすまの張替え講習会(全2回)

2月15日(木)、16日(金)
午前10時～午後4時
60歳以上先着16人
無料



会場・申込・問合せ シルバー人材センター(姉崎883-1) ☎(60)3551

消費生活講座「リサイクルで未来の地球と暮らしを守る！」

2月29日(木)午後2時～3時30分・五井会館 リサイクルなどについて学び、エコライフを実現する 抽選30人無料 2月15日(木)までに、任意の用紙に郵便番号、住所、電話番号、氏名(ふりがな)を書き、窓口か郵送、ファクス、eメールで申し込む。

申込・問合せ 消費生活センター(〒290-0081・五井中央西1-1-25) ☎(21)0844、FAX(21)0899、✉shouhi@city.ichihara.lg.jp

スマホ体験講座

2月22日(木)午前10時～午後0時10分、午後1時30分～4時 スマホを持つとか迷っている人や持っているけど慣れていない人向けの講座 各回先着20人(参加者5人未満の場合は中

止) 無料 2月15日(木)までに窓口か電話、ファクス(氏名、年齢、電話番号、参加希望時間を記入)で申し込む。

会場・申込・問合せ ウエルコミ(ウエルシア市原国分寺台店2階) ☎(20)1090、FAX(20)1091

移動式の車両スマホ教室(スマホ号)

スマホをさわってみたい人や、もっと使いこなしたい人など向けに、スマホ号車内で無料スマホ教室を実施します。開催日=2月の月・火・金曜日(12日(月・休)・23日(金・祝)除く) 会場=月曜日:市役所第1庁舎前駐車場、火曜日:中央図書館、金曜日:アネッサ 申込方法=希望日前日午後5時までに電話で申し込む(先着順・事前予約制)。詳しくは市ウェブサイトを確認ください。

講座例 ※16時の回は市役所、アネッサのみ

時間	講座	人数
11:00～12:00	Androidの使い方(応用編)	3人
13:00～14:00	スマホを触ってみよう	3人
14:30～15:30	LINEでコミュニケーション	3人
16:00※～17:00	Androidの使い方(基礎編)	3人

予約・問合せ スマホ号予約窓口 ☎0800(111)9442(午前9時～午後5時まで)

自然・環境・農

IDAS(不法投棄監視)委員の募集

任期=4月1日～令和7年3月31日 内容=不法投棄の早期発見・通報など 条件=次の全てを満たす市民(1)18歳以上 (2)不法投棄の防止に取り組む意欲がある (3)市の公務に携わっていない 人数=35人 報酬=月額5,000円 申込方法=任意の用紙に郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、電話番号、職業、活動への抱負を書き、2月26日(月)(消印有効)までに郵送かファクス、eメールで申し込む。eメールは件名に「IDAS委員応募」と書く。

申込・問合せ 不法投棄対策・残土指導課(〒290-8501) ☎(23)9858、FAX(24)1204、✉fuhotai@city.ichihara.lg.jp

短期梨ヘルパーの募集

期間=3月中旬～4月中旬(ナシの開花時季による) 場所=東海地区周辺のナシ園 内容=ナシの枝の採取や交配作業 人数=20人 報酬=時給1,026円 2月29日(木)までに電話で申し込む。

申込・問合せ JA市原市経済部 ☎(36)5811

お知らせ・募集

寄付のお知らせ

子育て支援のために=青山周平氏 交通遺児のために=(株)山水(交通安全互助会役職員一同) 善意ありがとうございました。

問合せ 子ども福祉課 ☎(23)9802

休日結婚相談会

2月25日(日)午前9時～午後4時(相談時間=約25分) (1)結婚に関する相談、(2)相手の紹介など 対象=20歳以上の市内在住か在勤の男性と20歳以上の女性 人数=先着各12人 費用=無料 申込方法=2月22日(休)までに市ウェブサイト(右のQRコード)から申し込む。その他=(2)は結婚相談登録が必要



会場・問合せ 広聴相談課 ☎(23)9706



デジタル人材育成セミナー(全6回)

初回2月28日(水)午前10時～午後3時・夢ホール(更級1-9-8 1階) 先

着30人 2月26日(月)までに申込フォーム(右のQRコード)から申し込む。

問合せ (株)UZUZ ☎03(5333)0802

3tトラックの売り払い一般競争入札

現地説明会=2月9日(金)午前10時～午後3時・新井浄水場



申込方法=入札案内書(市ウェブサイトからダウンロード可)を確認の上、入札参加申込書に必要事項を記載し、2月26日(月)までに窓口か郵送で申し込む。入札方法=3月8日(金)から3月15日(金)までに窓口か郵送で入札する。

申込先 水道総務課(〒290-8501) 問合せ 入札について=同課 ☎(23)9859、車両について=給水課 ☎(23)9861

一般競争入札(財産の売り払い)

(1)広報いちほら広告スペース

対象=令和6年5月号～令和7年4月号まで 入札日=2月27日(火)

(2)有価物の売り払い

売却する品目=アルミプレス、鉄プレス等、古



(2)有価物の売り払い

紙類、古布、ペットボトル 入札日=3月5日(火) 売却期間=4月1日～9月30日

申込方法=契約検査管財課にある案内書

(市ウェブサイトからダウンロード可)を確認し、(1)は2月13日(火)まで、(2)は2月16日(金)までに窓口で申し込む。その他=仕様など詳しくは市ウェブサイト(上のQRコード)をご覧ください。

申込先 契約検査管財課 問合せ 入札について=契約検査管財課 ☎(23)9824、(1)広報いちほら広告スペースについて=シティプロモーション推進課 ☎(23)9821、(2)有価物の売り払いについて=福増クリーンセンター ☎(36)1185

市所有のごみ収集車への有料広告を募集

募集数=6台 掲載期間=広告掲載の開始日から3カ月を単位とし1年以内 費用や規格など詳しくは市ウェブサイト(右のQRコード)を確認の上、2月29日(木)(消印有効)までに窓口か郵送で申し込む。



申込・問合せ 福増クリーンセンター(〒290-0202・福増124-2) ☎(36)1185

市原湖畔美術館

企画展「第11回市原湖畔美術館子ども絵画展 市原じがぞうの国」

ゲストアーティストに松井えり菜さんを迎え「じがぞう」(自画像)をテーマに市内の子どもたちから募集した作品を展示します。美術館を湖畔にたたずむ宮殿に見立て、子どもたちの自画像約300点が宮殿の絵画のように立ち並びます。子どもたちは、どんなふうに自分を見つけ、描いたのでしょうか。今回は、「市原ぞうの国」特別協力の下、美術館ではゾウさんの自画像や松井さんとゾウさんとのコラボ絵画も展示、共同でスタンプラリーも開催します。

会期 2月3日(土)～3月3日(日)

料金 一般500円、大高生・65歳以上400円、中学生以下無料

開館時間 平日10:00～17:00、土曜・祝前日9:30～19:00、日曜・祝日9:30～18:00

※最終入館は閉館時間30分前まで

休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)

問合せ 市原湖畔美術館 ☎(98)1525



第11回市原湖畔美術館子ども絵画展 チラシ

観光担当者の

おすすめ情報

全国工場夜景都市巡回写真展

令和5年8月から約半年をかけて、リレー形式で全国を巡回している写真展で、市原市を含む、全国工場夜景都市協議会に加盟している13都市の工場夜景写真を展示しています。工場夜景のきれいな写真に心を奪われ、夜景だけでなく、各都市の魅力も発見できるかもしれません。

会期 2月6日(火)～2月13日(火) ※最終日は正午まで

会場 アリオ市原(更級4-3-2) サンシャインコート(屋内)付近

料金 無料

問合せ 観光・国際交流課 ☎(23)9755



オッサくん



市民相談コーナー

※いずれも無料。調停中・裁判中のものは相談できません。

相談名	内容	2月相談日時	3月相談日時	申込方法 / 相談時間
一般相談	個人生活に関する相談	月～金曜日 9:00～16:00 2/12(月休)、23(金祝)、3/20(水祝)を除く。		当日直接会場へ (電話相談可)
法律相談	民事・刑事上の法律問題を弁護士に相談 ※1案件につき1回限り	火・木曜日 9:30～15:20		事前予約 1回20分
		2/1(木)、15(木)を除く。 2/29(木)は 14:00～19:00	3/7(木)、21(木)を除く。 3/28(木)は 14:00～19:00	
人権こまりと相談	いやがらせやいじめ、差別待遇など人権上の悩みに関する相談	2/26(月) 10:00～15:00	3/11(月)、25(月) 10:00～15:00	当日直接会場へ
行政相談	国や特殊法人の業務に関する苦情・要望などに関する相談	2/21(水) 10:00～15:00	3/6(水) 10:00～15:00	当日直接会場へ
不動産相談	不動産の売買や賃借など	2/9(金) 10:00～15:00	3/8(金) 10:00～15:00	事前予約 1回30分
税務(国税)相談	相続、贈与、譲渡等に係る国税の申告や納税に関する相談(一般的な確定申告相談を除く)	2/2(金) 10:00～15:00	3/22(金) 10:00～15:00	事前予約 1回30分
許認可・相続・不動産登記相談	官公署に提出する書類の作成や土地の境界、不動産表示など	2/14(水) 10:00～15:00	3/13(水) 10:00～15:00	事前予約 1回30分
交通事故相談	賠償責任や過失割合、示談の方法など	2/16(金) 9:00～16:00	3/22(金) 9:00～16:00	当日直接会場へ (電話相談可)
結婚相談	結婚希望者の登録や、候補者の紹介、相談など(登録制のため事前にお問い合わせください)	火・金曜日 9:00～16:00 2/23(金祝)・3/15(金)を除く。		事前登録制 1回50分

相談の事前予約について

事前予約が必要な相談は、相談日前週の月曜日午前9時(月曜日が祝日の場合は、翌開庁日)から、電話で受け付けます。開催の最新情報は問合せ先かウェブサイト(右のQRコード)でご確認ください。



会場・予約・問合せ 広聴相談課 ☎(23)9808

お知らせ・募集

計画などへの意見を募集

計画の名称など=下表のとおり

計画などの名称
提出・問合せ先
(1)市原市公共施設個別施設計画事業実施計画(第一期)素案 公共資産マネジメント課(〒290-8501) ☎(23)7007、FAX(23)4422、 ✉koukyoushisan@city.ichihara.lg.jp
(2)市原市地域公共交通計画素案 交通政策課(〒290-8501) ☎(23)9762、FAX(23)7701、 ✉koutouseisaku@city.ichihara.lg.jp
(3)市原市移住・定住ビジョン2023素案 住宅政策課(〒290-8501) ☎(23)9841、FAX(21)1478、 ✉juutaku@city.ichihara.lg.jp
(4)市原市下水道基本計画改訂素案 下水道計画課(〒290-0036・松ヶ島西1-4) ☎(23)9042、FAX(24)2810、 ✉gesuidoukeikaku@city.ichihara.lg.jp

閲覧期間=(1)～(3):2月15日(水)～3月15日(金)、(4):2月20日(火)～3月20日(水祝) 閲覧場所=各問合せ先窓口、支所、市ウェブサイトなど 条件=次のいずれかに該当する人 ①市内在住・在勤・在学者 ②市内に事業所などがある個人・法人・団体 ③案に利害関係がある個人・法人・団体 提出方法=任意の用紙に意見と住所、氏名または名称と代表者、電話番号、

条件のいずれに該当するかを書き、閲覧期間内に窓口か郵送、ファクス、eメールで提出する。

サンプラザ市原掲示板の広告を募集

費用=1区画月額3,700円 規格=B1サイズ以下 募集数=8区画 掲載期間=4月1日～令和7年3月31日までの1カ月単位 申込方法=地域連携推進課にある申請書(市ウェブサイトからダウンロード可)に必要事項を書き、広告案を添えて2月29日(木)までに窓口か郵送で申し込む。その他=申し込み者は広告主のみ

申込・問合せ先 地域連携推進課
(〒290-8501)☎(23)9801

雑誌スポンサーを募集

中央図書館所蔵の閲覧用雑誌のカバーなどに広告を掲載する、雑誌スポンサーを募集します。掲載期間=4月1日～令和7年3月31日 掲載箇所・内容=雑誌カバーの表面・縦4cm×横13cm以内の企業名、雑誌カバーの裏面と雑誌架の扉・A4サイズ以下の広告 掲載料や申込方法、対象の雑誌一覧など詳しくは、同館ウェブサイト(右のQRコード)で確認できます。



問合せ先 中央図書館 ☎(23)4946

子ども医療費助成受給券発送用封筒に掲載する広告を募集

掲載場所=封筒裏面 大きさは縦6cm×横10cm 色=黒色 掲載期間=8月1日～令和7年3月31日(封筒を全て使用した時点で終了) 予定部数=26,000部 最低価格=54,000円(税込) 申込方法=子ども福祉課にある申込書(市ウェブサイトからダウンロード可)に必要事項を書き、広告の見本を添えて2月29日(木)(消印有効)までに窓口か郵送で申し込む。郵送のときは書留で封筒に「広告掲載申込書在中」と書く。

申込・問合せ先 子ども福祉課
(〒290-8501)☎(23)9802

市原鶴舞バスターミナル停留所掲示板の広告を募集

掲載期間=4月1日～令和7年3月31日までの1カ月単位 規格=A0版以下のポスターなど 募集数=先着20区画 費用=1区画当たり月額2,000円 申込方法=都市計画課がある申込書(市ウェブサイトからダウンロード可)に必要事項を書き、広告の案を添えて2月29日(木)までに窓口か郵送で申し込む。その他=申し込み者は広告主のみ

申込・問合せ先 都市計画課
(〒290-8501)☎(23)9838

会計年度任用職員の募集

募集職種など 右表のとおり

選考方法・日程 書類審査・個人面接(職種に応じて実技試験などあり)・2月中旬～下旬

任用予定日 令和6年4月1日

申込方法 人事課か支所にある会計年度任用職員登録申請書(市ウェブサイトからダウンロード可)に必要事項を書き、2月14日(水)までに担当課窓口か郵送で申し込む。

その他 職務に必要な資格や勤務条件、注意事項などの詳細は市ウェブサイト(右のQRコード)で確認してください。



申込・問合せ先 各担当課 ☎(22)1111(代表番号)

募集職種	時間給(円)	担当課
就業支援専門員	1,517～1,559	子ども福祉課
地域巡回支援員	1,759～1,811	保育課
短時間勤務保育職員(昼休憩対応)	1,338～1,406	保育課
保育所調理用務員	1,133～1,190	保育課
栄養士	1,221～1,296	子育てネウボラセンター
心理指導員	4,277	発達支援センター
不法投棄専任監視員	1,767～1,817	不法投棄対策・残土指導課
青少年指導専門員	1,673～1,717	青少年指導センター
教育支援教室指導員	1,229～1,311	教育センター

自転車駐車場定期使用の申し込みを受け付け



自転車駐車場定期使用の申し込み受け付けを開始します。新規・継続の利用に関わらず申し込んでください。

使用期間 4月1日～令和7年3月31日

使用時間 24時間(五井駅西口第1は午前5時10分～翌午前0時40分まで)

対象 自転車、原動機付自転車(50cc以下)、小型自動二輪車(125cc以下)

申込方法 受付場所・日時などを地域振興財団ウェブサイト(右のQRコード)で確認の上、受付場所にある申込書(同財団ウェブサイトからダウンロード可)に必要事項を書き、必要書類を添えて窓口で申し込む(先着順)。



その他 使用料や各駐車場の場所などは、各詰め所、支所、地域連携推進課などで配布するパンフレットか、同財団ウェブサイトを確認してください。

各詰め所 問合せ

姉崎駅自転車駐車場 ☎(61)7240
五井駅東口自転車駐車場 ☎(24)8480
五井駅西口第1自転車駐車場 ☎(22)1788
八幡南町自転車駐車場 ☎(42)6064
ちはら台駅自転車駐車場 ☎(75)8501

問合せ先 市地域振興財団 ☎(20)2222



市長 対談

みどり産業株式会社 代表取締役社長

つね 頼行さん

TALK THEME **SDGsで新たな可能性への挑戦**

昨年11月に県内初開催となったSDGs表彰制度「いちほらSDGsアワード2023」。今回は、最優秀賞に輝いた、みどり産業株式会社代表取締役社長の津根頼行さんを迎え、「SDGsで新たな可能性への挑戦」と題し対談しました。



対談相手

津根 頼行



市原市長

小出 譲治

みどり産業株式会社の取り組み

県内にて廃棄物回収処理・リサイクルなどを行う。市原市SDGs宣言企業として、食品リサイクル堆肥から作った野菜(リベジ)を市内学校給食に提供しているほか、食育・環境授業にも力を入れている。

創業以来の企業理念からSDGsへ

市長 「いちほらSDGsアワード2023」(以下、アワード)での最優秀賞受賞、おめでとうございます。

津根 ありがとうございます。私たちみどり産業は、創業当初から廃棄物などをどう生かしていくかを考え続けてきました。企業理念でもある「廃棄からものづくり、人づくり」を実現するために行動した結果がSDGsの取り組みにつながったと感じています。

市長 みどり産業さんには、SDGsという言葉が浸透する前から、子どもたちの環境学習だけでなく、地産地消の一環として、食に対する安全も含めた取り組みを継続していただいております。

津根 廃棄物回収というと、正直なところ、あまり良いイメージを持たれていない業界ですが、創業以来「ごみゼロミッション」を掲げ、社員が仕事に誇りを持って取り組んだことが受賞につながり、社員一同大変喜んでおります。

社員自ら考える風土を育成

市長 社員に誇りを持って仕事をして

もらうために取り組んでいることはありますか。

津根 業務をメインに考えていると、目の前のことしか見えなくなり、お客さまへのサービスが行き届かなくなってしまう。そこで、我が社がどのような仕事をしているのか、会社がどのような方向に向かっていくのかを知ってもらうため、社内見学ツアーを行っています。会社のことを知り、好きになってもらうことで、社員自らが、お客さまや会社の未来につながるサービスを考えています。

市長 自分たちの仕事を好きになり、業務の中から社会的な意義を見出す中で生まれた発想が、SDGsにつながったのです。今回審査した5者とも、それぞれに意義があり、切り口の違った素晴らしい発想で、どの取り組みが最優秀賞になってもおかしくありませんでした。その中でも、みどり産業さんは、日常業務の中から資源循環を前面に出し、廃棄物から新たなものを生み出すという発想の転換があったことを評価させていただきました。アワードには高校生や大学生など、今後社会の最前線で活躍する若者にも審査員として協力していただきましたが、審査員の皆さんにとっても、分かりやすい取り組みだったことが評価されたのだと思います。

未来都市にふさわしいまちへ

津根 今回のアワードで、私たちの会社が何のために存在しているのかを改めて振り返る機会になりました。どのような業態であれ、会社にとっての存在意義があるはず。そこからSDGsに

つながるヒントが見つかると思います。SDGsのいいところは、ボランティアではなく、利益につながる場所です。業界各社が得意分野をつなげることで共存共栄を実現できると感じています。

市には、民間との意見交換の場を多くつくっていただくとともに、ぜひ民間のノウハウを活用していただきたいと思っております。誇りに思える市原市を一緒につくりたいと思います。

市長 ありがとうございます。今や行政だけで何かを決めて進めていくという時代ではなく、民間の方々との連携を前提とした行政経営が不可欠です。これからもリーディングカンパニーとしてのみどり産業さんをはじめ、多くの皆さんとSDGs未来都市にふさわしいまちづくりを進め、新たな可能性に挑戦します。

対談を終えて

市長 アワードに応募していただいたいずれの取り組みも大変意義深いものばかりでした。これからも皆さんとの連携を大切に、SDGs達成に向けた取り組みを進めます。



ecoくらし

2月から3月は引っ越しシーズンで、ごみの排出量が多くなる傾向があります。ごみを捨てる時、分け方・出し方で困ったことはありませんか。

市公式LINEでは、簡単にごみの分け方・出し方やごみの収集日を検索することができます。

検索方法

- 1 LINE(株)が運営するコミュニケーションアプリ「LINE」をスマートフォンなどにインストールします。
- 2 「LINE」アプリから次のいずれかの方法で「市原市公式LINE」の友だち追加をします。

【QRコード】

友だち追加から右のQRコードを読み取る。

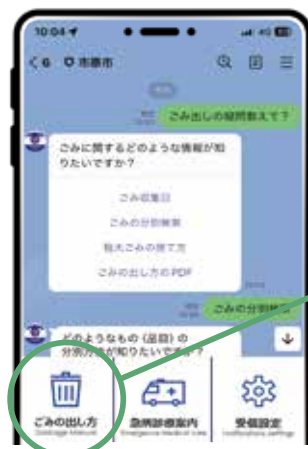


こちらから追加

【ID検索】

友だち追加の検索画面からID(ichiharacity)を検索する。

市公式LINEで ごみの分け方・出し方が検索できます！



こちらのメニュー画面からタップすると、ごみ出しや資源物の分別などの情報やお住まいのごみ収集日も簡単に調べることができます。

また、市ウェブサイト(右のQRコード)からも検索ができます。ごみ出しや資源物の分別など困ったとき、ぜひご利用ください。



市ウェブサイト

問合せ クリーン推進課 ☎(23)9053

雪景色の国分尼寺

作者 おおむり みさき 大森 美咲さん
場所 上総国分尼寺跡



作者コメント 歴史的に有名な場所が雪におおわれると、さらに美しいと感じ描きました。

問合せ 都市計画課 ☎(23)9838

オリジナルグッズが当たる クイズ&アンケート

皆さまからのご意見を誌面に反映し、より良い広報誌とするため、ご意見をお寄せください。

クイズ正解者の中から、抽選で合計10名様にノベルティグッズをプレゼントします。



先月のクイズの答え
(1)ゆめ花

今月のクイズ 本市で新しく始まったnoteのアカウント名は、「いちはらで〇〇」市原市公式note
(1)遊ぶ (2)食す (3)働く

プレゼント 市原ぞうの国コラボのマスクケースとオッサくんのボールペン・シールのセット

回答方法 専用ウェブサイト(右のQRコード)から回答する。

回答期限 2月15日(休)

当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。



問合せ シティプロモーション推進課 ☎(23)9821

子育てネウボラだより

妊娠・出産 プレ親教室



対象: 令和6年7月、8月に出産予定の初妊婦
日時 1日目:4月13日(土)午前9時30分～11時50分
 または午後2時～4時20分、2日目:4月28日(日)午前10時～午後0時15分
会場 1日目:保健センター
 2日目:自宅(Zoom)
内容 人形を使った沐浴やおむつ交換の実技など
人数・費用 各回先着15組・無料
申込方法 4月3日(水)までに電話で申し込む。
その他 詳しくは右上のQRコードをご覧ください。

産後 産後のママのための骨盤ウォーク教室



対象: 令和5年10月に生まれた子と母
日時 3月8日(金)午前9時30分～11時30分
会場 保健センター
内容 骨盤ウォークエクササイズ、体のセルフケアを学ぶ
人数・費用 抽選15組・無料
申込方法 2月22日(木)までに右上のQRコードか電話で申し込む。

子育て 離乳食教室(カミカミ期)



対象: 令和5年5月に生まれた子と保護者
日時 3月12日(火)午前10時～11時
会場 保健センター
内容 離乳食後期からの進め方や歯と口についてのお話
人数・費用 先着15組・無料
申込方法 3月5日(火)までに電話で申し込む。
その他 保護者のみの参加も可能です。

プレ親教室

骨盤ウォーク教室

離乳食教室



すくすくこそだて

Q. 妊娠中に、歯科健診を受ける場合、どこの歯科医院で受診できますか。

A. 妊娠中は、つわりでお口のケアが思い通りにできないことがありますよね。一般的にも、妊娠中はホルモンバランスの変化などから、虫歯や歯肉炎・歯周炎が悪化しやすいともいわれています。妊娠中からママ自身の口の健康、そして生まれてくる赤ちゃん、家族の健康のためにも、かかりつけの歯医者さんをもち、歯科健診を受けましょう。妊婦さんは、「マタニティスマイル歯科健診」を受診することができます。協力医療機関を市ウェブサイト(右上のQRコード)から確認の上、予約

をしていただき、歯科医師による歯科健診や歯みがき指導などを受けることができます。持ち物は、母子健康手帳で、費用は500円です。また、パパは「大人のスマイル歯科健診」を受診することができます。市内在住の20歳以上の方が受診できますので、ママと一緒に受診してみたいかがでしょうか。詳しくは右のQRコードをご覧ください。



協力医療機関



大人のスマイル歯科健診

申込・問合せ先 子育てネウボラセンター(〒290-8502・更級5-1-27) ☎(23)1215

保健だより

血糖値が気になる減量したい



食と心の倅演会 記念事業 10周年

食育の大切さと心の健康について学びませんか。
演題 「あるがままに生きる一肩の力を抜いてお茶でもいかが?」
日時 3月16日(土)午後2時～4時
会場 市民会館小ホール
内容 東北福祉大学学長 曹洞宗宝林寺住職 千葉公慈氏による講演
対象・人数 市内在住、在勤、在学者・先着250人
費用 無料
申込方法 3月8日(金)までに申込フォーム(右のQRコード)か電話、ファクス(件名に「食と心の倅演会希望」、氏名、電話番号を記載)のいずれかで申し込む。
その他 手話通訳あり



講師 千葉公慈氏

市原市出身
 いちはら観光大使
 駒沢女子大学教授や曹洞宗大本山永平寺公開講座講師など多数歴任
 著書『心と体が最強になる禅の食』ほか多数

健康・食事相談

日時・会場 下表のとおり

健康相談

会場	日程	時間
なのはな館	3/8(金)	13:30～15:30
保健センター	3/11(月)	9:30～11:30
アネッサ	3/13(水)	13:30～15:30

食事相談

会場	日程	時間
保健センター	3/8(金)	9:30～15:30
	3/19(火)	

共通事項

人数 各日先着4人(服薬中・治療中の人を除く。)
費用 無料
申込方法 相談希望日の3日前までに電話で申し込む。電話での相談も可能。
オンライン相談もご活用ください
 保健センターでの健康・食事相談は、Zoomによるオンライン相談もできます。市ウェブサイト(右のQRコード)の予約フォームから入力してください。



▲市ウェブサイト

今月の健倅テーマ

「食を育むこと、生きること。」
毎月19日は食育の日

「食育」とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食育は生涯にわたって続きますので、子どもはもちろん、大人になっても「食育」は重要です。新型コロナウイルス感染症の影響下では、自宅で食事をする機会が増えたことで、食育や健康への関心が高まるきっかけとなった人もいます。共食の機会の減少や黙食での食事など、人とのつながりが希薄化した部分もあったのではないのでしょうか。コロナ禍以前の日常に戻ってきた今、もう一度健康的な食について考えようと共食、誰かと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなど、自分にできる食育を実践してみませんか。保健センターでは、食育の大切さと心の健康について学ぶことができる『食と心の倅演会』を開催します。ぜひご参加ください。



申込・問合せ先 保健センター(〒290-8502・更級5-1-27) ☎(23)1187、FAX(23)1295

 **くらしの情報** Vol.424

原野商法の二次被害にご注意を!

「数十年前に『将来値上がりする』と言われ購入した山林について、最近不動産業者から『高値で買い取りたいという人がいる』と電話があった。測量費用としてお金を払ったが、その後連絡が取れない」という相談があります。

高度経済成長期に多発した原野商法の被害者を再びターゲットにして勧誘が行われる二次被害が後を絶ちません。購入した土地は価値がほとんどなく、活用や処分ができないまま高齢期を迎え、相続問題など終活の一環として、売却を急ぐ気持ちにつけ込まれている状況です。手口として、**①** 売却のために契約をしたが、実は新たな原野の購入だったという「**下取り型**」、

② 売却を前提に、測量や地盤調査、整地費用、広告費、手数料などさまざまな名目で金銭を負担させる「**サービス提供型**」、**③** 覚えのない管理業者から管理費を請求される「**管理費請求型**」などがあります。

高値で売却できるなどの説明を信じ込まず、何らかの名目で金銭を要求されたときは、契約前に家族などに相談しましょう。土地の相続についても家族で十分に話し合うことが大切です。



困ったら焦らず、まず相談

問合先 **消費生活センター ☎(21)0999**

 **SDGs17の輪**

▶15 陸の豊かさも守ろう



— よみがえれ里山! つなげよう明日に! —

SaToYaMaよくし隊は、荒廃した竹林が里山に与える影響を憂慮し、再び人が集う場所にするため、不入斗を拠点に2005年から活動しています。有秋東小学校の全児童と一緒に、整備に取り組んでいることが評価され、2022年に千葉県が開催した第2回里山アワードで大賞を受賞しました。

代表の鈴木隊長は、「低学年では、里山で作った遊具で遊び、高学年になると伐採や運搬など、成長に合わせ、有秋東小の全児童と整備している。一緒に取り組んだ児童が大人になって、またこの地に戻ってきたくなるよう活動を続けていく」と語ります。

きれいな里山を未来に引き継ぐため、地域の人々

が熱い思いを持って活動しています。



▲児童たちが協力して伐採した竹などを運搬する

本コーナーで紹介した取り組みや市原市SDGs宣言企業・団体はこちら▶



問合先 **総合計画推進課 ☎(23)9820**

急病診療案内 テレホンガイド ☎(22)0101

急病診療センター ☎(22)5771	内科・小児科	【月～土曜日】20:30～23:30 【日曜・祝日・年末年始】9:00～17:00、20:30～23:30
	歯科	【土曜日】20:30～23:30 【日曜・祝日・年末年始】9:00～12:00
救急夜間	【時間】23:30～翌日8:00 利用の際はテレホンガイド ☎(22)0101で確認してください。	
日曜・祝日 午前9時～午後5時	2/4 (日)	五井クリニック(五井中央南) 内 ☎(20)8211
		若宮渡部医院(若宮) 内 ☎(43)0609
		ちばENTクリニック(姉崎) 耳 ☎(62)9107
	2/11 (日・祝)	いまい内科循環器クリニック(八幡) 内 ☎(37)3355
		若宮中央医院(若宮) 外 ☎(41)8180
		宮沢眼科クリニック(南国分寺台) 眼 ☎(20)3838
	2/12 (月・休)	相川クリニック(五井中央東) 内 ☎(23)9888
		ひまわりクリニック(姉崎) 内外 ☎(60)1600
		こうふう台眼科医院(中高根) 眼 ☎(95)6601
	2/18 (日)	飯島マザーズクリニック(姉崎) 産 ☎(61)8827
		こいで脳神経外科クリニック(青柳) 外 ☎(21)2960
		いちほら耳鼻咽喉科(ういど南) 耳 ☎(76)8088
	2/23 (金・祝)	仁天堂医院(牛久) 内 ☎(92)0015
		三愛記念市原クリニック(五井中央東) 内 ☎(22)5701
		倉持泌尿器科クリニック(菊間) 内 ☎(40)8571
	2/25 (日)	有秋台医院(有秋台西) 産 ☎(66)3838
		高岡クリニック(姉崎西) 外 ☎(62)0036
		若宮中央医院皮膚科クリニック(八幡) 皮 ☎(42)1112

※内 = 内科系 外 = 外科系 産 = 産婦人科 耳 = 耳鼻科
皮 = 皮膚科 眼 = 眼科



※医療機関は都合により変更になることがありますので、テレホンガイドや医師会ウェブサイト(右のQRコードからアクセス可)でも確認してください。薬などを使用している人は、受診時にその薬か薬の名称などが分かるものを持参してください。

問合先 保健福祉課 ☎(23)9813

事前に電話で症状を伝えただ上で
受診してください

軽症で緊急性のない方が夜間・休日に救急医療機関を受診すると、重症者への対応ができなくなります。重症・急病患者が安心して受診できるよう、協力をお願いします。受診すべきか迷うときは、下記の電話相談などをご利用ください。

いちほら健康・医療相談ダイヤル24

病気や健康不安、出産・育児、介護、医療機関情報などの各種相談に看護師や保健師、医師などが電話で答えます。

☎ 0120(362)415 (24時間年中無休)

FAX 0120(923)446 (言語や聴覚に障がいのある方専用)

こども急病電話相談

19:00～翌日8:00(毎日)

すぐ受診させた方がいいか、迷ったときに、看護師や小児科医が電話でアドバイスします。

☎ #8000(プッシュ回線)

☎ 043(242)9939(プッシュ回線以外)

救急安心電話相談

【月～土曜日】18:00～翌日8:00

【日曜・祝日・年末年始】9:00～翌日8:00

病院に行くか、救急車を呼ぶか迷ったときに、看護師や医師が電話でアドバイスします。

☎ #7119(プッシュ回線)

☎ 03(6810)1636(プッシュ回線以外)

発熱などの症状がある方へ

発熱などの症状があるときは、かかりつけ医などの身近な医療機関にまずは電話相談をしましょう。相談先に困った場合は、下記へご連絡ください。

千葉県新型コロナウイルス感染症相談センター
☎ 0570(200)139(24時間受付)

市コールセンター

☎(22)1112(平日8:30～17:00)

ワクチン接種の予約、 その他ワクチン接種に関すること

市原市新型コロナワクチンコールセンター

☎ 0120(211)232(毎日9:00～17:00)

PHOTO SELECTION

CATALOG POCKET



カタログポケットに
写真を掲載中!

左のカメラマークがある記事は、スマートフォン・タブレット用アプリ『カタログポケット』で、誌面に載せきれなかった写真を公開しています。アプリ上のカメラマークをタップしてみましょう! アプリは右のQRコードからダウンロードできます(無料)。アプリを起動したら「いちはら」で検索してください。
※利用時は別途通信料が掛かります。



▲iOS



▲Android



▲児童たちは宣言をはじめ、議長や副議長などの大役を務めました

子どもたちの思いを届ける

いちはら子ども議会

12月20日、市の将来を担う子どもたちに、市政に関心を持ってもらい、市政に対する要望や質問を発表する機会となるよう、いちはら子ども議会を開催しました。市内の各小学校40校から選ばれた6年生が、子ども議員や傍聴人として参加。議長、副議長、議員などの役割を務め、小学生ならではの視点で要望や質問を行ったほか、SDGsのシンボルとなるまちとして取り組むため、「いちはら子ども宣言」を行いました。

ハタチのみなさんおめでとうございます!

二十歳の集い

1月7日、市内12の会場で「二十歳の集い」が開催され、1,865人が参加しました。これまで開催していた成人式は、昨年から「二十歳の集い」に名称を変更しています。姉崎公民館での式典では、旧友や恩師との再会を喜ぶ姿が多く見られました。また、同会場では「思い出のアルバム」として小中学校時代の写真が上映され、参加者は「懐かしい!」と声を上げながら見入っていました。



▲久々の再会に、20のポーズで記念撮影

迫力ある消防演技
では、観客から歓
声が上がった



災害に備えて気持ちを一つに

年頭の恒例行事 消防出初式

1月14日、防災センターで消防出初式が開催され、冒頭では石川県を襲った能登半島地震で亡くなられた方々に追悼の意を表しました。消防団員や自衛消防隊員、消防職員が集い、士気高揚と団結強化の決意を新たに、大規模地震発生を想定した救助・消火活動など緊迫感のある消防演技が披露されました。来場者は迫力のある演技に「いつ起こるか分からない災害に備え、防災に対する意識が高まりました」と話していました。

市のSNS・ウェブサイトの情報発信中!

市LINE

@ichiharacity



市Facebook

@city.ichihara.jp



市X(旧Twitter)

@ichihara-city



市Instagram

@ichihara-city



市原市長Instagram

@ichihara-mayor



市YouTube

CityIchihara



市原市公式note

いちはらで働く



いちはらFM(76.7MHz)

「イチラジ!」 月~金曜 12:00~

いちはらケーブルテレビ(11ch)

「輝きのまち いちはら情報局」

毎日 13:00~13:15

17:00~17:15

市原市役所 〒290-8501 市原市国分寺台中央 1-1-1
☎0436(22)1111(代表)

広報いちはら 第1609号・令和6年(2024年)2月1日発行

編集・発行 / 市原市役所企画部シティプロモーション推進課
☎0436(23)9821(直通) FAX0436(23)7701
✉citypromotion@city.ichihara.lg.jp

※QRコードは開登ソウウェブの登録商標です

