

広報ちょうし

5

May.2020
No.1220

広報 ちょうし

CHOSHI CITY PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

令和2年度当初予算
自宅でできる！新型コロナウイルス対策



免疫力をUPして新型コロナウイルス対策／

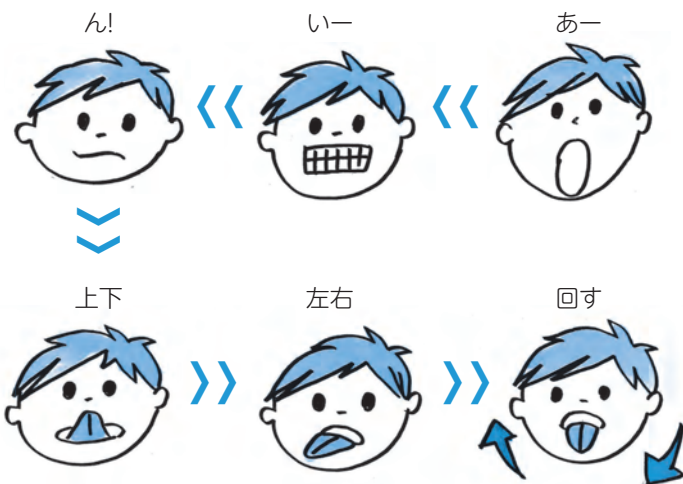
お口と全身の健康の 深～い関係



姿勢を正してはじめてみましょう。おいしく食事をするために毎日続けると効果的です。
表情が豊かに、のみ込み・発音がスムーズになります。唾液の分泌を促します。舌の筋力が向上します。

元気で長生き!健口体操

03



3. 口の開閉・舌の運動

- ①大きな口を開け「あー」
- ②口を横にして「いー」
- ③口を閉じて「ん！」
- ④舌を上下に動かす
- ⑤左右に動かす
- ⑥くちびるに沿ってぐるりと回す

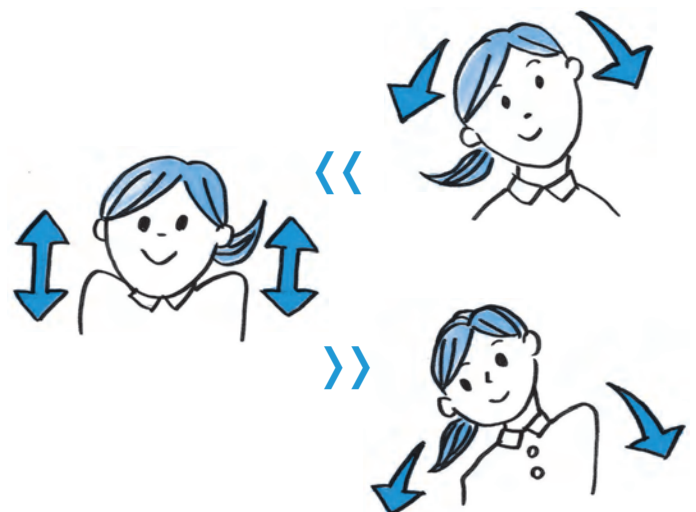
01



1. 腹式呼吸・口すぼめ呼吸

- ①口から息を吐き出す
- ②鼻からお腹に息を吸込む

02



2. 首肩上げ体操

- ①首を前後、左右に動かす。その後、首を回す
- ②両肩をあげてすっと力を抜き肩を落とす
- ③肩を左右に倒す

04



4. 頬の運動

- ①頬をふくらます
- ②頬をすぼめる

口の状態は全身の健康と密接な関係があることをご存知ですか？

歯周病など口のトラブルが、糖尿病をはじめとする生活習慣病など全身の健康と深く関係していることがわかってきました。歯周病菌が口から直接気管支や肺に入り、呼吸器に悪い影響を与えることも。

低栄養状態だと感染症にかかりやすい

歯周病が悪化して歯が抜けると、食べられる食品の数が減り、食事バランスが悪くなったり、必要なエネルギーがとれなくなったりします。すると栄養状態が悪化し、低栄養状態になり、免疫力が落ちて、感染症にかかりやすくなります。

飲み込む力が低下すると感染症にかかりやすい

飲み込む力が低下すると細菌やウイルスが気管や肺に入りやすくなります。口を清潔に保つとともに飲み込む力を落とさないようにしましょう。

お口の健康に大切なのは毎日のお手入れ。きちんと汚れを落とすことを意識しましょう。

毎日のお手入れ方法

歯ブラシの正しい持ち方

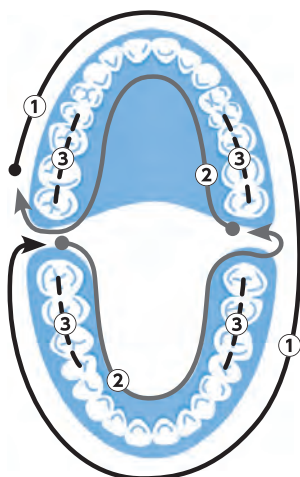
鉛筆を持つように、親指と人差し指で軽くつまむように持ちます。力をいれすぎてはいけません。



汚れを残さない歯みがきの仕方

- ①歯ブラシを小刻みに動かす
- ②夜、寝る前は特にゆっくり丁寧に
- ③小型の歯ブラシでみがく
- ④歯と歯肉の境目もブラッシング
- ⑤基本は一筆書きの要領でみがく

下の絵を参考にみがいてみましょう



みがき始めと終わりを決めると、みがき残しがなくなります。



05

5. 唾液腺マッサージ

- ①上の奥歯の辺りを指で後ろから前に向かって円を描くように10回なでる
- ②親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて耳の下から顎の下まで5か所位を順番に5回ずつ押す
- ③両手の親指をそろえ顎の下から上にグーッと押す
- ④歯ブラシの背で口の中をマッサージ



06

6. 声出し・咳

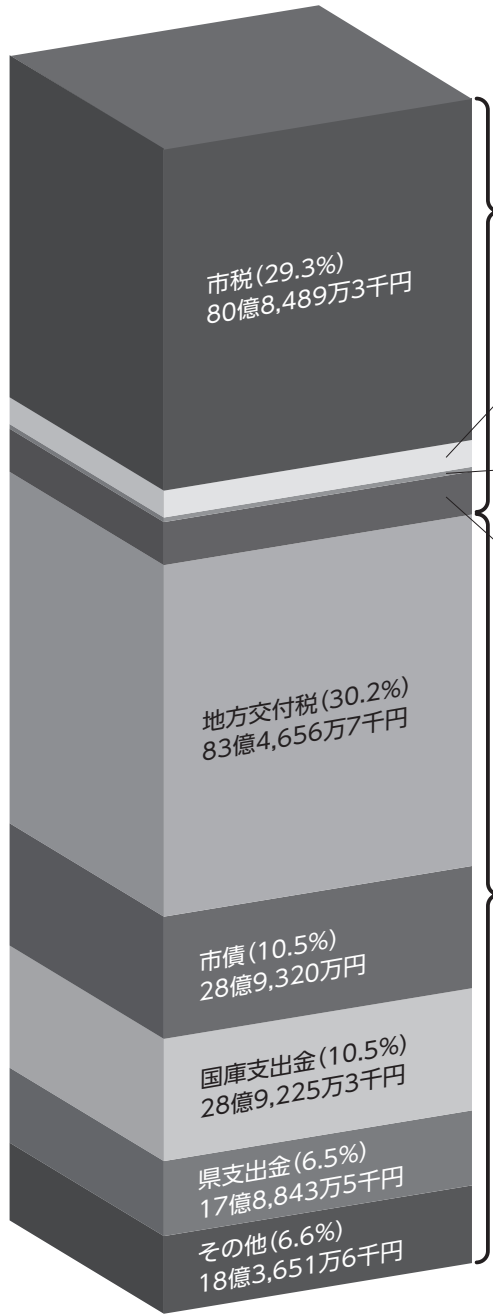
(飛沫が飛ばないようにマスクやタオルを使いましょう)

- ①「パ、パ、パ、タ、タ、タ、カ、カ、カ」一音ごとしっかり区切って発音する
- ②「ゴッホン」強い咳をする

会計

2,800万円

歳入



自主財源 (35.7%)
98億7,102万9千円

使用料及び手数料 (2.3%)
6億4,417万2千円

分担金及び負担金 (0.4%)
1億508万9千円

その他 (3.7%)
10億3,687万5千円

依存財源 (64.3%)
177億5,697万1千円

令和2年度 当初予算

令和2年度の当初予算は、厳しい財政状況の中で収支不足を解消するため、全庁を挙げて歳入増加、財源確保に取り組みとともにムダの削減に努め、その上で、限られた予算の中にあっても将来への投資「種まき」を進めていかなければならないという考えのもと編成しました。

問 財政室 ☎ (24) 8926

今年も作りました

わかりやすい予算書

今年も市の予算をやさしく説明した「わかりやすい予算書」をつくりました。市ホームページをご覧ください。



一般

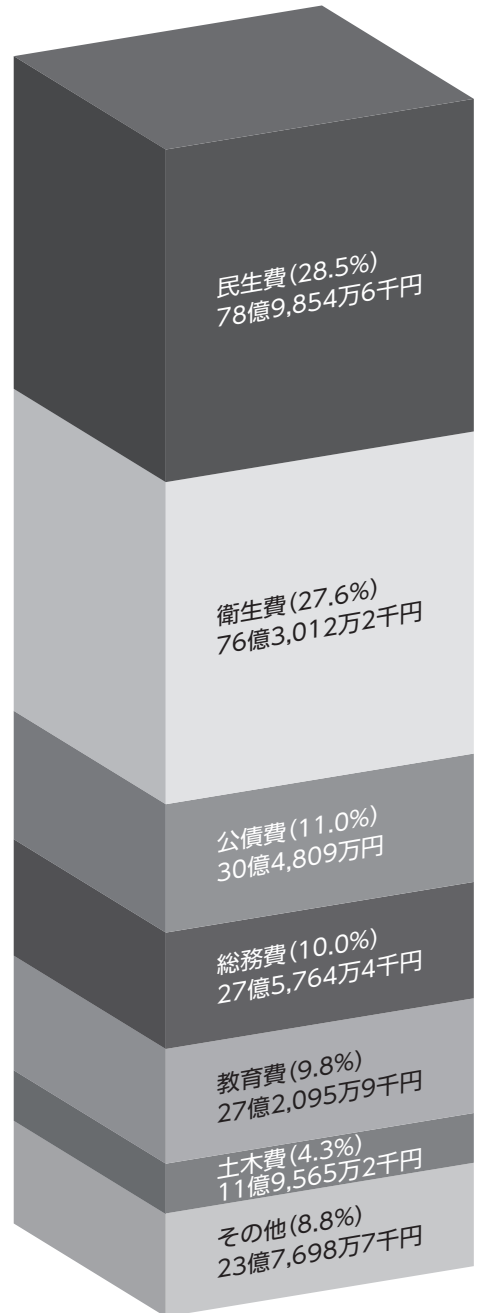
276億

歳出

■会計別予算額

区分	金額		構成比 %	前年度 当初比 (増減率%)
総額	496億7,428万5千円		100.0	8.2
一般会計	276億	2,800万円	55.6	15.6
公営企業会計	69億	3,100万円	14.0	63.3
水道事業	34億	200万円	6.9	△5.5
病院事業	6億	6,300万円	1.3	2.8
*下水道事業	28億	6,600万円	5.8	皆増
特別会計	144億	6,600万円	29.1	△15.4
国民健康保険事業	76億	3,400万円	15.4	△7.6
*下水道事業	—	—	—	皆減
介護保険事業	59億	2,500万円	11.9	3.5
後期高齢者医療事業	9億	700万円	1.8	8.4
基金	6億4,928万5千円		1.3	0.0
土地開発基金	5億4,715万4千円		1.1	0.0
育英資金貸付基金	1億	213万1千円	0.2	0.0

※令和2年4月から下水道事業会計は公営企業法の適用を受ける会計に移行したため、特別会計から公営企業会計に区分が変わっています。



男性のみなさんへ、 風しん抗体検査・予防接種を受けましょう。



問 健康づくり課 ☎ (24)8070

風しんは、感染者の咳やくしゃみ、会話で飛ぶしぶきでもうつる感染力が強い感染症です。風しんの予防接種を公的に受ける機会がなかった男性に抗体検査・予防接種を無料で受けられるクーポン券を送ります。令和2年度の対象者には4月末に郵送しました。

▶ **クーポン券の期限** 令和3年 **3月31日**(水)

▶ **令和2年度の対象** 昭和 **37年4月2日**～

昭和 **47年4月1日** に生まれた **男性**

- › 抗体検査・予防接種はこの事業に参加している全国の医療機関で受けられます。
- › 抗体検査は職場の健康診断や特定健診で受けられる場合があります。
- › 市の特定健康診査では風しんの抗体検査が同日に受けられます。
- › この事業の対象は昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性です。昭和47年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性には、昨年5月末にクーポン券を郵送しました。

【検査から予防接種までの流れ】



▶▶▶ 「抗体あり」なら予防接種は不要です。



Q 風しんに感染すると何が問題なの？

- A**
- › 電車や職場、ショッピングセンターなど人が集まる場所で、多くの人に感染させる可能性があります。
 - › 妊娠早期の妊婦が風しんに感染すると、赤ちゃんが目や耳、心臓に障害を持って生まれてくる可能性が高くなります。

市長コラム 65

【手作りマスク】

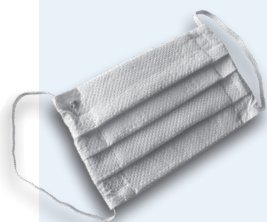
銚子市長 越川 信一

キッチンペーパーをじゃばらに折り、ノーズワイヤーを入れたマスクは、立体的でかけ心地もソフト。カラフルなシールでオシャレにアレンジ。1枚1枚、丁寧にビニール袋に詰められているので、市役所の申請窓口を訪れる市民用として活用している。

新型コロナウイルス対策の特別措置法に基づく緊急事態宣言が発令され、銚子市でも6人(4月16日現在)の感染者が確認されるなど、感染拡大が危惧される状況にある。市民の皆様には、うがい・手洗い・咳エチケットの徹底、不要不急の外出や3つの密(密閉・密集・密接)を避ける取り組みを改めてお願いしたい。

マスクの品切れが続く中、市内では高齢者・障害者・子どもたちなどのために、マスクを自作する動きが広がっている。入所者と一緒にはマスクを作る高齢者福祉施設、手作りマスクの製作協力を呼びかけるグループやボランティア団体も。家族全員で作ったマスク600枚の匿名寄付もあった。

「2月中旬ごろ、病院の待合室で待っている高齢の方がマスクを着用しておらず、『マスクがどこにも売っておらず手に入らない。困っている』という話をしていた。自分たちも震災の時に、多くの方々に助けてもらったことを思い出し、少しでも役に立てるものがあるなら考えた末、手づくりのマスクの作り方を調べ、家族全員で製作にあたりました」とのこと。家族みんなで製作する情景が目に浮かんだ。



▲キッチンペーパーで作った手作りマスク

高齢者の 「困った!」 「どうすっぺ?」 をお手伝い

こんなお悩み
ありませんか?

近所のお年寄りの様子が最近変わった?

認知症の予防はどうしたらいい?

財産管理はどうしたらいいの?



まずは相談
してください。

もちろん
無料

市内4か所にある地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活するためのお手伝いをしています。高齢者とその家族の生活、健康、介護にまつわるあらゆる困り事や疑問、不安に応じます。

☎ 高齢者福祉課 ☎ (24) 8754

新型コロナウイルス感染拡大防止のため自粛生活が求められていますが、困り事はお近くのセンターに連絡してください。

＼本城・海上・船木・椎柴・豊里小学校区／

■西部地域包括支援センター

☎ (21) 5655

芦崎町443-1

月～金曜日

8時30分～17時30分



西

＼高神・明神・清水小学校区／

■東部地域包括支援センター

☎ (21) 5580

小畑新町8121

さざんか園小畑デイサービスセンター内

月～金曜日・祝日

8時30分～17時30分



東

＼全市域／

■基幹型地域包括支援センター

☎ (24) 8754

市役所1階高齢者福祉課内

月～金曜日

8時30分～17時15分



市役所

＼飯沼・春日・双葉・豊岡小学校区／

■中央地域包括支援センター

☎ (21) 7600

双葉町6-5

月～金曜日

8時30分～17時15分



中央



choshi
お知らせ
news

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため 5・6月の集団健診は中止します

申 問 健康づくり課(〒288-0047若宮町4-8) ☎(24)8070

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、5・6月に予定していたがんと特定健康診査の集団健診を中止します。広報ちょうし4月号折り込みの「健康づくりガイド」に掲載した内容から変更しています。

健診の予約・受診は緊急事態宣言解除後にしてください。健診は新型コロナウイルス感染症拡大の状況をふまえて実施します。今後の日程などは、広報や市ホームページでお知らせします。ご理解ご協力をお願いします。

〉 胃がん・乳がん・子宮がん検診 ➡

個別
検診へ

胃・乳・子宮がん個別検診 申込方法

窓口かハガキで申し込み。ハガキの場合はお手数ですがご自身で準備し、

①希望するがん検診名 ②氏名・生年月日・住所・電話番号を記載して郵送してください。

▶実施期限 11月30日(月)

〉 肺がん・大腸がん検診 ➡

実施は
未定

〉 特定健康診査 ➡ 対象者へ通知を発送予定です。確認してください。

〉 若い世代の健診 ➡ 昨年度受診した人に通知を発送予定です。確認してください。





choshi
お知らせ
news

市があなたの妊活を応援 特定不妊治療費助成スタート

申 問 健康づくり課 ☎(24)8070



市が特定不妊治療費の自己負担額の一部を助成します。
令和2年4月以降に特定不妊治療（体外受精・顕微授精）を受けた、①～⑤の条件を満たす人が対象です。

▶ **助成額** 治療費から千葉県の助成額を引いた自己負担額の2分の1
（上限10万円）

▶ **対象** ①～⑤のすべての条件を満たしている夫婦

- ① 法律上の夫婦である
- ② 夫婦の両方かどちらか一方が1年以上前から銚子市に住民登録があり、住んでいる
- ③ 夫婦ともに市税を滞納していない
- ④ 千葉県特定不妊治療費助成事業の助成決定を受けている
- ⑤ 他の市町村から類似の助成を受けていない

▶ **申込期限** 令和3年 **3月31日**(水)（令和2年度治療分）

choshi
お知らせ
news

犬の登録と狂犬病予防注射を忘れずに 集団注射は中止。動物病院で実施してください



問 生活環境課 ☎(24)8910

例 年市役所などで実施している犬の登録と狂犬病予防の集団注射は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため中止します。各自が市内の動物病院で実施してください。犬の登録と年1回の予防注射は飼い主の義務です。忘れずに行ってください。市から予防注射のはがきが届いた場合は、病院へ持参してください。

- ）診療時間や料金は病院に直接お問い合わせください。
- ）市外の動物病院で予防注射を実施した場合は生活環境課窓口へ届出をお願いします。

■市内の動物病院

病院名	住所	電話
あらおい動物病院	新生町 1-40-20	☎(22)1530
鈴木動物病院	新生町 1-36	☎(25)5151
銚子ハートアニマルクリニック	長塚町 2-28-1	☎(21)3366
平野動物飼鳥病院	清川町 2-4-4	☎(24)7140
松本アニマルクリニック	前宿町 295	☎(22)1060
よしなが動物病院	森戸町 615-2	☎(33)3030



新型コロナウイルス対策。 毎日の生活で気を付けるべき ポイントはいじー!



石けんやハンドソープで丁寧に手を洗いましょう

POINT_1

手洗い

些細なことのようにですが、石けんで手を洗うことは感染症予防に実はとても有効な手段です。

コロナウイルスは脂肪の層に包まれています。石けんはその脂肪をバラバラにして感染能力を奪います。

手洗い 時間と回数	残存 ウイルス
手洗いなし	約 100万個
石けんで 10秒 もみ洗い後 ×1	数百個 (約0.01%)
流水で 15秒 すすぐ ×2	数個 (約0.0001%)

鮭子産を食べて 免疫力を上げよう

免疫力アップに有効な栄養素、タンパク質・ビタミン(A・C・E)は野菜や魚、肉などに多く含まれます。つまり鮭子産の特産物は新型コロナウイルス対策にうってつけです。鮭子産をたくさん取り入れたバランスの良い食事で免疫力を上げましょう。



POINT_2

食事



千葉県コールセンター
☎0570(200)613
全日24時間

健康づくり課
☎(24)8070
平日8:30~17:15

電話相談窓口があります

厚生労働省 電話相談
☎0120(565)653
全日9:00~21:00

帰国者・接触者相談センター
(海匠健康福祉センター内)
☎0479(22)0206
平日9:00~17:00

POINT_3

電話相談

感染予防のこと、心配な症状が出たときの対応などをご相談ください。



新型コロナウイルス対策の特別措置法に基づく国の緊急事態宣言が発令されています。
不要不急の外出自粛を徹底してください。健康維持のための散歩

「検査が無料で受けられる。マイナンバーカードが必要」「(携帯電話会社名からのメールで)事態終息まで毎月助成金を限定配布する」などといった新型コロナウイルスに便乗した消費者トラブルの相談が増えています。

行政から委託されたという業者などの電話や訪問、心当たりのない送信元からのメール・SMSなど、怪しい・おかしいと思うものは無視しましょう。

正確な情報をもとに
冷静な対応を

POINT_4

詐欺に注意

少しでもおかしいと感じた場合やトラブルに遭った場合はご相談ください。

消費生活センター
☎(24)8194

やジョギング、仕事や生活の維持に必要な外出は自粛対象ではありません。自宅でもできる運動も推奨されています。
また、感染した方への配慮をお願いします。

願います。
どうか不確実な情報やデマに惑わされて詮索や差別をすることがないように、適切な行動をお願いします。

椅子からの立ち上がり

♪富士山

頭を雲の上に出す

四方の山を見下ろして



足を肩幅に開き、足裏はしっかり床につける。8拍かけておじぎをするようにゆっくり立ち上がる。背中をまっすぐにして立ったら、8拍かけてゆっくり座る。1曲分くり返す

誰でもかんたんにできる
筋力アップ体操

POINT_5

プラチナ体操

プラチナ体操は開始から6年目を迎え、市内50団体が活動しています。

歌を口ずさみながら椅子を使ってゆっくりと行いましょう。足の横上げはおもりをつけるとなお効果的です。

新型コロナウイルスが落ち着くまでは自宅で各自取り組みましょう。その後は、近所の皆さんと集まって楽しく体操しましょう。「やってみたい!」という人の連絡をお待ちしています。

問 高齢者福祉課 ☎(24)8754

足の横上げ

♪旅愁

足は横へ

秋の夜



つま先は正面を向いたまま、4拍で片足を真横に上げる。体が横に倒れないように4拍で足を下す。1曲分くり返す



ご注意ください

新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、掲載している行事が中止になる場合があります。あらかじめ主催者に開催の可否を確認してください。



市税の徴収
猶予します

新型コロナウイルスの影響で事業などの収入が相当の額減少した場合は、1年間市税の徴収猶予を受けられる特例制度が設けられる予定です。詳細はお問い合わせください。

問 税務課

☎(24)8954



予防接種はお早めに

委託医療機関で予約をして接種してください。予約票、母子健康手帳、健康保険証を持参してください。

▼麻しん風しん混合(MR)ワクチン2期

対象 平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ

期限 令和3年3月31日(水)

▼ジフテリア・破傷風混合(DT)ワクチン2期

対象 平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ

▼日本脳炎ワクチン2期

対象 平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ、平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

健康づくり課 ☎(24)8070



防災行政無線訓練放送

全国瞬時警報システム(Jアラート)を活用した訓練放送を実施します。防災行政無線の屋外スピーカー、防災ラジオから放送が流れます。訓練です。実際に避難する必要はありません。

日時 5月20日(水)11時ごろ

問 危機管理室 ☎(24)8193

若者サポートステーション
銚子サテライト
就労支援講座

コミュニケーション講座、応募書類の書き方、面接指導、個別相談、家族会講座など

日時 6月1日(月)10時～14時

場所 勤労コミュニケーションセンター1階

対象 15～50歳未満のひととその家族、親戚

その他 要事前申込。参加無料

申 ちば北総地域若者サポートステーション

☎0476(24)7880

確認しよう
川の防災情報

雨の降り方や利根川の水位は「川の防災情報」で確認できます。

問 利根川下流河川事務所
☎0478(52)6365

危機管理室 ☎(24)8193

2020年
工業統計調査に回答を

製造業を営む事業所を対象に工業統計調査を実施します。5月中旬から調査員証を身につけた調査員が伺います。ご協力をお願いします。

問 企画室 ☎(24)8930



笑いと健康

笑薬の効用

銚子市薬剤師会 宮内 智之

「笑わない男」としてメディアに大きく取り上げられたラガーマンを見て大笑いした人もあると思います。

笑いは心や体に良いことが実証されていて、病気の予防や治療でも注目されています。「病は気から」のことわざがあるように、精神的な不調が体調にあらわれた経験はありませんか。

笑うと気持ちが晴れ、スッキリします。笑いが健康に及ぼす次のような影響が報告されています。

- がん細胞を攻撃するナチュラルキラー細胞の活性化
- 関節リウマチの症状改善
- 血糖値の上昇抑制
- ストレスホルモンの減少
- セロトニン(幸せホルモン)の分泌の活性化
- アレルギー反応の抑制
- 脳の血流量が増加することによる脳の活性化

もちろん、すべての病気が笑いで治るわけではありませんが、人間の自然治癒力を手助けする笑いは、すてきな力があります。笑いは、副作用のない良薬、まさしく笑薬。お金のかからない一番身近な健康法です。

良いことづくめの笑いですが、残念なことに年齢を重ねることに減る傾向に。笑いが少ない人ほど健康状態が悪く、認知機能低下のリスクが数倍になります。

笑ってばかりもいけない世の中、実践してほしいのが「作り笑い」です。作り笑いでも笑いの効果は変わりません。笑顔を作るために表情筋が動く、脳は「笑っている」と勘違いし、幸せホルモンが分泌され、ストレスホルモンが減少します。

また、意識することで表情筋が鍛えられ、小顔効果があり表情が豊かになります。「笑うとシワが増える」は大うそです。笑いは無料のエステです。

「幸福だから笑うのではない、笑うから幸福なのだ！」

笑いは伝染します。病原菌やウイルスの伝染は困りますが、家庭からご近所へそして銚子市全域に笑いを伝染させて健康で明るく陽気な生活を送りましょう。

人生、笑ったもん勝ち！



光回線サービスの変更は、内容をよく理解してから

Q 「電力工事のお知らせに訪問したい」と言われ、契約中の電力会社だと思い話を聞いた。「この地域はみんなこの光回線にしている」と変更が必要であるかのように言われ、書類に記入したら別会社への光回線申込だった。(70歳代女性)

A ●NTT 東日本から光回線を借り受けた事業者(光コラボレーション事業者)の参入が増えています。光コラボレーション事業者との契約はNTT 東日本との契約ではありません。
●勧誘されてもすぐに返事をせず、事業者名、サービス名など契約内容を確認しましょう。内容が理解出来ない、必要ないと思ったらきっぱり断りましょう。



©Kurosaki Gen

出典：独立行政法人国民生活センター イラスト：黒崎 玄

消費生活のトラブルや悪質商法、架空請求のご相談に専門の相談員が応じます
消費生活センター ☎(24)8194

高齢者肺炎球菌ワクチン 接種費用の一部を助成

接種費用との差額を医療機関で支払ってください。生活保護受給者は全額助成します。過去に23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を受けたことがある人は対象外です。

▶**対象** 市に住民登録がある①か②に該当する人。年齢の基準日は令和3年3月31日です。

- ①65、70、75、80、85、90、95、100歳の人
- ②60～64歳で、心臓、じん臓、呼吸器の機能がヒト免疫不全ウイルスで免疫機能に障害のある人(身体障害者手帳1級程度)

▶**接種期限** 令和3年**3月31日**(水)

▶**助成額** **2,000円**

▶**申込方法** ①の人は4月上旬に郵送した予診票を持参し実施医療機関へ。②の人は健康保険証・身体障害者手帳を窓口へ持参してください。予診票を発行します。

☎健康づくり課(保健福祉センター) ☎(24)8070



血液が足りません! 献血にご協力を



新型コロナウイルス感染の拡大が懸念される現在でも、毎日多くの患者さんが輸血を必要としています。尊い命を救うためにご協力をお願いします。

▶**日時** **5月3日**(日・祝)、**10日**(日)
10時～11時45分、13時～15時30分

▶**場所** **イオンモール銚子 鮮の市側駐車場**

☎ 社会福祉室 ☎(24)8195

控えましょう、 GWの帰省や旅行

千葉県の緊急事態措置期間はゴールデンウィーク最終日の5月6日まで(4月17日現在)です。不要不急の外出自粛をお願いします。旅行や遠方に暮らす家族との行き来も、感染を広げないためにできる限り控えましょう。



☎ 危機管理室 ☎(24)8193

ご注意ください

新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、掲載している行事が中止になる場合があります。あらかじめ主催者に開催の可否を確認してください。



海匝地域振興事務所

交通安全推進隊募集

交通安全活動をするボランティア、交通安全推進隊を募集します。

活動内容 通学路などでの街頭監視、保護・誘導

隊員への支援 ボランティア保険加入、帽子・横断旗などを支給

申込方法 同所備え付けの応募用紙に記入し提出。応募用紙は千葉県ホームページからもダウンロードできます。

申問 同所 地域振興課
☎0479(62)0261

緑の募金にご協力を

緑の募金は緑化事業に役立てられます。募金箱を5月31日(日)まで市役所総合受付とイオンモール銚子に設置しています。

問 都市整備室 ☎(24)8945

マイナンバーカード
受付時間を変更

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間マイナンバーカードの時間外受付を毎週水曜日20時までに変更します。第2・4日曜日はこれまでどおり受け付けます。

受付時間

平日：8時30分～17時15分
夜間：水曜日20時まで
日曜日：第2・4日曜日9時～16時30分

問 市民室 ☎(24)8759

令和元年度
定期監査(後期)の公表

地方自治法の規定に基づく定期監査の結果、対象の財務事務と各施設の管理は概ね適正でした。監査結果の全文は市ホームページに掲載しています。

監査対象 観光商工課、水産課、

農産課、農業委員会事務局、都市整備課、生活環境課、議会事務局、秘書広報課、企画財政課、総務課、市民課、税務課、選挙管理委員会事務局、監査委員事務局

問 監査委員事務局
☎(24)8959

標準農作業賃金を決定

令和2年度農作業別標準農業賃金を決定しました。この賃金表を目安に地域の慣行などを考慮して決めてください。

問 農業委員会事務局 ☎(24)8964



作業種目	賃金など	備考
水田作業	田植 8,200円/1日	実働8時間。賄い2回、賄評価額は含まない
	稲刈 8,200円/1日	
畑作業	畑作物一般 7,800円/1日	
	トラクター 6,100円/10a	
水田耕起	耕運機 6,240円/10a	
水田 代かき	トラクター 6,200円/10a	仕上げの料金。ドライブハローを使った場合の標準額。ロータリーを使った場合は水田耕起トラクターの料金準用
	耕運機 6,800円/10a	
畦塗り	トラクター 37円/1m	仕上げの料金 100mを基礎に算出
植付	田植機 7,300円/10a	稚苗植の額。苗費は含まない
刈取	バインダー 7,740円/10a	
脱穀	ハーベスター 5,990円/10a	
刈取脱穀	コンバイン 16,100円/10a	乾燥場までの初運搬は含まない
乾燥調整	2,800円/60kg	糶摺640円含む
育苗	720円/1箱	硬化苗の額
畑耕起	トラクター 6,100円/10a	標準ロータリーの場合

あなたは悪くない。

それ、愛情じゃなくてDVじゃない?

パートナーからの暴力に悩んでいませんか? ひとりで悩まず相談してください。

問 子育て支援課 ☎(24)8967
千葉県女性サポートセンター
☎043(206)8002



市民センター講座

市内在住・在勤の成人が対象です。
 市民センター ☎(22)0340

自家製酵母のパン作り教室…18人



ハイジの白パンを作ります。身体にやさしいパン作りで発酵の不思議と食の大切さを学びます。

- ▶日時 6月10日(水) 9時30分～13時
- ▶場所 同センター 調理実習室
- ▶講師 中山淳子さん ▶材料費 2,500円
- ▶持ち物 エプロン、三角巾、タオル2本（ふきんと手拭き）、筆記用具、保冷バッグ、保冷剤、空のペットボトル（500ml）、持ち帰り用袋

申込方法 5月27日(水) 10時から来館か電話

おとなの遠足“春”…20人

無料



犬吠テラステラス、銚子マリナー、地球の丸く見える丘展望館をめぐる全10kmの行程です。

- ▶日時 5月29日(金) 9時30分～15時30分
※雨天中止
- ▶集合場所 同センター ラウンジ ▶定員 20人
- ▶持ち物 お弁当、飲み物

申込方法 5月8日(金) 10時から来館か電話

リラックスヨガ…20人

無料



深い呼吸とポーズで心身をリラックスしましょう。

- ▶日程 5月17日、24日、31日の日曜日。全3回
- ▶時間 10時～11時 ▶場所 同センター ホール
- ▶講師 西田秀美さん
- ▶持ち物 ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル

申込方法 5月7日(木)10時から電話で申込

銚子雑学塾 塾生募集

交流を深め、心豊かに安心して暮らす知恵を学びませんか。年間講座7回うちバス研修1回
 対象 市内・近隣市町在住の人
 年会費 2千円

開塾式と第1回講座

日時 5月30日(土) 13時30分
 場所 勤労コミュニケーションセンター 2階ホール
 テーマ 「成年後見制度」
 講師 手塚孝さん（銚子公証役場）
 同塾 川井田さん
 ☎090(3313)7707

NPO法人千葉健康生きがい支援ネット

伝統文化親子舞踊教室

日程 6月14日(土)令和3年1月、毎月2回日曜日
 時間 14時～15時30分
 場所 市民センター
 講師 若柳和扇さん
 対象 幼稚園児、小・中学生、高校生15人(先着順)
 参加費 無料。ただしCDなど教材費は自己負担
 申込 同法人・山口さん
 ☎(23)2771

いけばな小原流銚子支部 伝統文化親子いけばな教室

日程 6月27日(土)令和3年1月、毎月1回最終土曜日予定
 時間 10時～11時
 場所 海上コミュニケーションセンター
 対象 幼稚園児、小・中学生とその保護者。子どものみの参加可
 講師 小原流の教授資格者
 受講料 花代のみ負担。1回千円程度
 申込 銚子支部・青柳さん
 ☎(33)1784

銚子市アマチュアゴルフ協会 銚子市民ゴルフ大会を中止

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、6月に開催を予定していたゴルフ大会は中止します。
 申込 ゴルフプラザ72
 ☎0479(55)3855
 レインボーヒルズカントリークラブ
 ラブ☎(33)2121



5・6月は 赤十字運動月間

日本赤十字社は「人のいのちと健康、尊厳を守る」使命のもと、災害時の医療救護活動や、被災者への救済物資の配布などの活動を行っています。活動資金にご協力をお願いします。

同 社会福祉室 ☎(24)8195



ハートラちゃん

市民センター情報 開館時間 9時～17時

5月の休館日 1日(金)～6日(水・休)、毎週月曜日

申問 市民センター ☎(22)0340

休止・休館する施設(4月17日現在)

国の緊急事態宣言を受け、5月6日(水)まで臨時休館・休止します。市役所、豊里・豊岡出張所は通常どおり開設しています。

市立幼稚園	市庭球場
市立小・中学校	スポーツコミュニティセンター
市立高校	豊里台多目的スポーツ広場
市民センター	地域交流センター・芸術村
東部地区コミュニティセンター	公正図書館 (返却ボックスのみ利用可能)
中央地区コミュニティセンター	芦崎高齢者いこいセンター
海上地区コミュニティセンター	老人憩の家こも浦荘
豊里地区コミュニティセンター	子育て広場
勤労コミュニティセンター	地球の丸く見える丘展望館
市体育館	銚子ポートタワー
市野球場	

公正図書館情報

開館時間 9時～17時(水曜日は19時まで)

5月の休館日 1日(金)～6日(水・休)、11日(月)、18日(月)、25日(月)、29日(金)

申問 公正図書館 ☎(25)3069



おはなし会 無料

幼児～小学校低学年向け読み聞かせ

▶日時 毎週水曜日(6日除く) 15時30分～15時50分

▶場所 同館 児童室



古文書に親しむ会 会員募集

会員同士で古文書の解説を楽しみます。

▶日時 第2・第4木曜日 13時30分～15時50分

第1回目は5月14日(水)。年14回程度

▶場所 同館

▶対象 市内・近隣市町在住の人

申込方法 同館へ電話か直接



短歌

ラグビーのルールも知らねど感動す
瞬時のゴールに眼光走る
外村越子(春日町)

雨あがりの春の散歩は清々し
犬連れし人に道ゆずられぬ
山口美恵子(小畑新町)

マスクせよ手洗いうがいせよと言う
看護師の子の指示で安心
平山一子(三崎町)

俳句

母の手のぬくもりありぬ柏餅
石毛勝子(野尻町)

潮風を腹いっばいに鯉幟
谷杉しづ子(小船木町)

下総の空を掃きをり今年竹
ことしだけ
小林子雀(愛宕町)

市民文芸

銚子電力

お得なプラン
をご用意!



<https://choshi-denryoku.co.jp/>

☎0479-21-5023

お申込は、銚子市役所2階!

基本料金
契約金
初期費用
解約金

0円

とつてもおトク!

※一部プランは基本料金あり

世界で一番、銚子のことだけ載せています

広報ちょうしは市内のコンビニエンスストア全店舗、スーパーにも置いてあります。アプリ配信はこちらからダウンロードできます▶



マチイロ



問 秘書広報課 ☎(24)8823



困ったときは、ここに相談

時…日時 所…場所
申…申込方法 問…予約・問合せ

一般

時 火・水・木曜日（祝・休日除く）
9～16時
所 市役所1階 市民相談センター
問 同センター ☎(24)8734

消費生活・契約・多重債務

時 月～金曜日（祝・休日除く）
9～16時
所 市役所1階 消費生活センター
問 同センター ☎(24)8194

生活なんでも

時 365日 24時間受付
所 海匠ネットワーク（旭市口の838）
問 中核地域生活支援センター
☎0479(60)2578

法律

要予約 30分2,000円

時 毎週木曜日 13時30分～16時30分
※予約は平日10時～11時30分、13時～16時
所 銚子商工会議所会館2階
問 銚子法律相談センター（千葉県弁護士会）
☎043(227)8954

市税納付

時 休日 10日(日) 9時～12時
夜間 7日(木)、20日(水)
いずれも20時まで
所 市役所1階
問 債権管理室 ☎(24)8954

生活なんでも銚子サテライト

お休みします

問 海匠ネットワーク
☎0479(60)2578

住宅

時 19日(火) 9時～12時
所 市役所1階 市民相談センター
問 同センター ☎(24)8734

家庭児童

時 月～金曜日（祝・休日除く）
8時30分～17時15分
所 保健福祉センター
問 健康づくり課 ☎(24)8070

相続・遺言・官公庁への許認可作成書類

お休みします

問 千葉県行政書士会東総支部・
宮負行政書士 ☎0479(68)3175

人権・行政

時 13日(水) 13時～16時
所 市役所1階 市民相談センター
問 同センター ☎(24)8734

心配ごと

5・6月 お休みします

問 社会福祉協議会 ☎(24)8189

税に関すること

要予約

お休みします

問 千葉県税理士会銚子支部
☎(22)3901

交通事故

要予約

時 11日(月) 10時～15時
所 市役所1階 市民相談センター
問 同センター ☎(24)8734

ボランティア

5・6月 お休みします

問 社会福祉協議会 ☎(24)8189

多重債務・登記・法律

要予約

お休みします

問 千葉司法書士会八日市場支部
☎(25)0567

経営なんでも

要予約

時 14日(木) 10時～16時
所 銚子商工会議所会館3階
第3A会議室
問 銚子商工会議所 ☎(25)3111

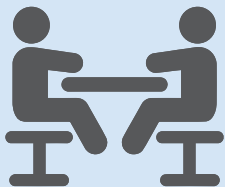
若者の自立支援

要予約

時 18日(月) 10時～14時
所 イオンモール銚子2階 しおさいプラザ
問 ちば総地域若者サポート
ステーション ☎0476(24)7880

労働

時 月～金曜日（祝・休日除く）
9時30分～17時
問 連合千葉 ☎0120(154)052



事業承継なんでも

要予約

時 22日(金) 10時、13時、14時30分
所 銚子商工会議所会館3階 第3A会議室
申 同所備付けの申込書でFAXが持参
問 銚子商工会議所
☎(25)3111 FAX(22)6229

精神保健福祉相談

要予約

お休みします

問 海匠保健所八日市場地域保健センター
☎0479(72)1281

介護の資格

広告

実務者研修（6月生・7月生）

県の貸付制度が利用でき、受講費用はかかりません。

通学は国の指定通り全10日間。医療的ケアもきちんと3日間含まれます。
6月、7月は成田・匝瑳の両教室にて開講。一人一机でゆったりとした空間
をご用意しております。クラスを分けて10人以内にしてあります。

詳細は **すずらん介護福祉学院** で **検索** してください。

申込み先 匝瑳教室 TEL 0479-73-4811 FAX 0479-73-5487
（株）セブンワーカーズ 匝瑳市飯倉台10-20

広告

全国 139店舗の
イ・エスターションが
空き家そのまま買います! 査定無料

イ・エスターションが銚子店 ☎0120-006-862

どんなに古い空き家でもご相談下さい。ご来店、お電話お待ちしております。



愛すべき銚子弁。
知らない言葉は、
家族や近所のおじさ
んおばさんに発音を
教えてもらいましょ
う。いつの間にかあ
なたも便利な銚子弁
のとりこになるはず。

「たげぼっぼ」＝「竹筒」

〔用例〕 たげぼっぼにはなばさず

〔類義語〕 たげぼおぼ

銚子弁素材写真を募集しています。

銚子のことばをタテ位置写真で表現して投稿してください。写真はデータでもプリントしたものでも可。メールか郵送、持参、Instagramで「#使ってみよう銚子弁」をつけて投稿のいずれかの方法で応募してください。応募作品は市内の公共施設などで展示する場合があります。

応問 秘書広報課（市役所3階）

☎(24)8823

✉koho@city.choshi.lg.jp

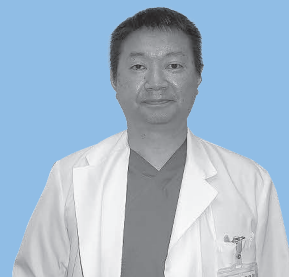


ときどき
市立病院
通信

新任医師を紹介します

問 市立病院 ☎(23)0011

4月1日に着任した久保範明です。私はこれまで整形外科、救命救急センターで外傷を中心に診療してきました。整形外科の多くは、早期に手術する方の治療成績が良いことがわかっています。手術を含めた治療を受けられる環境整備に向けてやるべきことは多くありますが、市立病院で手術できるよう、体制の早期確立に向けてスタッフ一同協力していきたいと思っております。よろしくお願ひします。



久保範明 医師
(整形外科・常勤)

新任医師
・
非常勤

▶内科/外来担当

平岡大輔 医師…木曜日

坂田朋基 医師…金曜日

▶皮膚科/外来担当

張田修平 医師…火曜日

銚子市立病院

休 土・日曜日、祝日

受付時間 8時～11時30分、
12時30分～15時30分

診療時間 9時～12時、13時～16時



創業99年、地元のお店が安心・便利

広告



聞こえに合わせて
納得のいくまで、

無料試聴
頂けます。

デジタル補聴器 ¥58,000～

最新防音室完備。補聴器は非課税商品です。

銚子市で唯一の「認定補聴器技能者」在籍店

☎0479-22-2789
銚子市若宮町3-5

エレガンス天昭堂

水もれ つまり でこまった時!!

地元がイチバン!

広告



リフォーム

器具取替

配管修理

☎0479-25-8533
銚子市上野町241-12

コーチ設備



5月の納期

納期限は6月1日(月)

●固定資産税・都市計画税…第1期 ●軽自動車税(種別割) …全期

納付は口座振替が便利です



子育て広場

☎健康づくり課 ☎(24)8070

休止中です。開設時期は子育てLINEなどでお知らせします。



教室相談

☎健康づくり課 ☎(24)8070

●場所は全て保健福祉センター

乳幼児健康相談 **要予約**

身長・体重測定、しつけや歯など育児全般の相談です。利用する場合は必ず事前にお問い合わせください。

▶日時 21日(木) 13時～14時30分

健康づくり相談 **要予約**

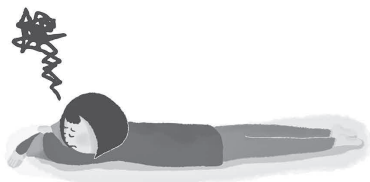
病気予防のための生活習慣、食事、歯などの相談です。

▶日時 20日(水) 9時～9時50分、10時～10時50分

こころの健康相談 **要予約**

臨床心理士による相談です。

▶日時 19日(火) 13時15分～16時



編集後記

一人でうつうつとしたり家族げんかが増えたり、自粛疲れ・巣ごもり疲れしていませんか。遠くにいる家族とは頻りに電話して孤独感を抱かないようサポートしましょう。海や川はきらきら、木々は青々として銚子が最も美しい季節です。体調が整うと心が整う面もあるので散歩で体を動かすのも吉。アルバムを整理したりお茶を入れたり簡単な作業をゆっくりゆったりやるのも気分転換になります。体と心の健康をしっかりと自己防衛してみんなで生き延びましょう。(齊藤)

例年なら行楽にふさわしい季節ですが、今年は新型コロナウイルス感染拡大により不要不急の外出を控えることになってしまいました。毎日報道される世界の感染者数に驚き、不安で買いたいマスクも買えない状況でストレスがたまっている方も多いかと思います。今是一人ひとりの行動がよい結果に繋がっていくと信じて、終息後にいきたいところリストを作成中です。4月から人事異動で担当となりました。よろしくをお願いします。(野口)

5月の休日緊急当番医・当番薬局

■受付時間 9時～17時。17時以降は要問合せ

■緊急時は119番に電話してください。

・外科医不足で当番医の配置が難しくなっています。

日	曜日	病院・薬局名	連絡先		
3日	(日・祝)	内科	児玉病院	☎(23)3331	
		外科			
		薬局	フタバ薬局本店		☎(23)3337
4日	(月・祝)	内科	内田病院	☎(22)8600	
		外科			
		薬局	駅前調剤薬局		☎(22)8603
5日	(火・祝)	内科	たむら記念病院	☎(25)1611	
		外科			
		薬局	セキ駅前薬局		☎(22)1340
6日	(水・休)	内科	島田総合病院	☎(22)5401	
		外科			
		薬局	銚子		☎(24)9792
10日	(日)	内科	児玉メディカルクリニック	☎(21)7666	
		外科			—
		薬局	ひまわり薬局		☎(21)7110
17日	(日)	内科	銚子市立病院	☎(23)0011	
		外科			
		薬局	ユアサ薬局		☎(21)3207
24日	(日)	内科	宇野沢医院	☎(22)2165	
		外科			—
		薬局	セキカラコ薬局		☎(22)2127
31日	(日)	内科	関谷医院	☎(22)0577	
		外科			—
		薬局	エバト薬局		☎(25)0575

こども急病電話相談

年中無休

☎043(242)9939

受付時間 19時～翌6時



有限会社 金野ルーフ **創立67年**

屋根の事なら何でもお気軽にお問合わせ下さい。

瓦屋根診断技士が調査致します!! **無料**

かるーい屋根も取扱あります!!

〒288-0837

千葉県銚子市長塚町3-161

☎0479-22-2259

☎0120

68-2259

広告

株式会社

高橋測量設計事務所

(土地家屋調査士事務所併設) 土地家屋調査士 高橋 宏明

登記・測量・調査 境界問題相談

〒288-0056 銚子市新生町1丁目116

TEL 0479-22-6151 FAX 0479-22-6152

http://www.takasoku.e-choshi.jp/

E-mail: takasoku@e-choshi.jp

広告



食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には アルコールよりも塩素系漂白剤が有効です。

濃度0.05%に薄めた上で、拭くと消毒ができます。



0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。
商品によって濃度が異なるので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水1Lに本商品25mL(付属のキャップ1杯)
花王	キッチンハイター	水1Lに本商品25mL(付属のキャップ1杯)
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ	水1Lに本商品10mL(付属のキャップ1/2杯)
カネヨ石鹸	カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL(付属のキャップ1/2杯)
ミツエイ	ブリーチ	水1Lに本商品10mL(付属のキャップ1/2杯)
ミツエイ	キッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL(付属のキャップ1/2杯)

【注意】▶家事用手袋をして行いましょう▶金属類は腐食することがあります▶換気をしてください▶他の薬品と混ぜないでください
▶上記以外にも次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります▶使用にあたっては商品パッケージの説明をよく確認しましょう

わんぱく登場



住所、氏名、連絡先、お子さんの名前（ふりがな）、生年月日を記入し、写真を郵送またはメールで送付ください。窓口でも受け付けます。

☎ 秘書広報課 ☎(24) 8823 (郵送)〒288-8601若宮町1-1 (メール)koho@city.choshi.lg.jp

写真
大募集!



人のうごき 令和2年4月1日現在 人口 59,920人(-183人) うち外国人住民人口 2,298人
男 29,064人(-50人) 女 30,856人(-133人) 世帯 27,247世帯(76世帯) ※カッコは前月比
令和2年3月中の人口動態 出生 12人 死亡 82人 転入など 294人 転出など 407人