

広報ちょうし

7

Jul.2020  
No.1222

# 広報 銚子

CHOSHI CITY PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

特集

投票所をめぐる  
2大問題を考える

正しく歩く  
楽しく歩く

あちこちに出没！ヒマワリ畑

夏の畑に出没するヒマワリはキャベツ畑の栄養、緑肥として植えられます。ほかの植物を植える場合もあり、毎年必ず同じ場所に現れるとは限りません。ミステリアスな夏の銚子の風物詩です。



# 投票所をめぐる

# 2大問題を考える

選挙権は、有権者の誰もが政治に参加することができる平等に与えられた権利です。皆さんがその権利を行使し、重要な選択をする場所である投票所は今、大きな問題を抱えています。投票所をめぐる問題点と解決方法を一緒に考えましょう。

問 選挙管理委員会事務局 ☎(24)8740



## 問題 2

### 小さい投票所ほど赤字

銚子市の人口減少とともに有権者数も減っています。平成6年に66,173人だった有権者の数は、6月現在51,784人で、20%以上減少しています。有権者が減ることで起こる問題は1 投票所にかかる経費です。例えば選挙経費で最も大きな割合を占める人件費は、1 投票所あたりの有権者数が少ないほど赤字になります。

#### ▼ 1 投票所にかかる人件費（衆議院選挙の場合）

有権者数 (人)	国からの委託金	実際の人件費	差額
500未満	201,475円	263,400円	-61,925円
500～999	216,606円	263,400円	-46,794円
1,000～1,999	325,554円	293,400円	32,154円
2,000～2,999	333,434円	323,400円	10,034円
3,000～4,999	374,949円	353,400円	21,549円



## 問題 1

### 狭い・古い

投票するための施設が狭いこと、老朽化していることが大きな問題の1つです。青年館など概ね100㎡未満の狭い施設は衆議院選挙と参議院選挙が同日に行われるなど4つ以上の投票があった場合に十分な空間を確保できず、対応できないおそれがあります。施設の段差の解消や駐車場の確保など、高齢者や障害のある人などすべての人ができるだけストレスなく安心・安全に投票できるようにすることも急務です。



◀2つの投票でも記載台でぎゅうぎゅうの室内。スムーズな動線確保した上ではこれが限界

▶段差のある出入口には踏み台やスロープを置いて対応しています。つまずいたりよろける人も多く危険





そこで、投票所の数を見直す案をつくりました

# 案

## 投票所を統廃合し、 28か所から16か所にする

### 見直しの 基本方針

有権者数1,000人未満の施設、投票環境に問題がある施設、  
投票所どうしが至近距離にある施設は、  
小学校体育館などの十分な広さがある施設に集約します  
※距離が遠くなる地区は対応策を検討します。期日前投票所を増設予定です

### 廃止予定の 投票所

高神青年館→高神小体育館へ / 海鹿島保育所→市民センターへ  
川口町青年館→明神小体育館へ / 東部コミュニティセンター→清水小体育館へ  
第二保育所→市体育館へ / 三崎町青年館→春日小体育館へ  
中央コミュニティセンター・名洗町青年会館→双葉小体育館へ  
長山公民館・猿田町青年館→椎柴小学校へ  
小浜町第三町内会青年館・児童発達支援センターわかば・豊岡小体育館  
→地域交流センター・銚子芸術村へ

### 効果

- ▶見直し後の投票所を順次バリアフリー化します。障害のある人や高齢者などすべての有権者がストレスなく安心安全に投票できます
- ▶経費面で効率的な投票所運営ができます
- ▶投票所の面積が広くなり、複数選挙に対応できます

投票所  
設置状況を  
近隣市と  
比べると…

市	有権者数 (R2年6月)	投票所数	投票所の 最少有権者数 (R2年6月)	1投票所の 平均有権者数	市域面積	1投票区の 平均面積
旭市	54,610人	19	1,491人	2,874人	130.45Km <sup>2</sup>	6.87km <sup>2</sup>
匝瑳市	30,935人	15	872人	2,062人	101.52Km <sup>2</sup>	6.77Km <sup>2</sup>
銚子市	51,784人	28	252人	1,849人	84.20Km <sup>2</sup>	3.01Km <sup>2</sup>
銚子市(案)	51,784人	16	1,862人	3,237人	84.20Km <sup>2</sup>	5.26km <sup>2</sup>

7/6(月)  
~31(金)  
必着

### 投票所の統廃合案に 意見を募集

この案は令和3年3月に予定されている千葉県知事選挙からの実施を計画しています。市民の皆さんの意見を募集します。

▶**閲覧場所** 市役所総合受付、市民センター、公正図書館、豊里・豊岡出張所、イオンしおさいプラザ、市ホームページ

▶**提出方法** 閲覧場所に備え付けた様式(市ホームページからもダウンロードできます)に必要な事項を記入しメール、FAX、郵送のいずれか

▶**結果の公表** 提出された意見とそれに対する選挙管理委員会の考え方は市ホームページで公表します。提出者の住所・氏名は公表しません。

▶**質問** 選挙管理委員会事務局 (〒288-8601 若宮町1-1)  
☎(24)8740 FAX(25)0277  
✉ senkan@city.choshi.lg.jp

2

## 事業継続に幅広く活用できる 中小企業事業継続支援金を実施

売上減少率30%以上50%未満の中小企業などへ一律10万円を給付します。国の持続化給付金、県の中小企業再建支援金の給付を受けている事業者は対象外です。詳しくはホームページをご覧ください。

▶ **申込方法** 市ホームページから申請用紙をダウンロードし（観光商工課か銚子商工会議所、市内金融機関にも備え付けてあります）必要事項を記入し郵送

▶ **申込期限** 9月30日(水)

▶ 詳しくはこちら

☎ 観光商工課 ☎ (24) 8932



3

## 外出自粛による運動機能低下を防ぐ 「銚子プラチナ体操」動画を公開

外出自粛でストレスがたまったり、運動不足になったりしている皆さんに「銚子プラチナ体操」の動画を作成しました。特に高齢者の皆さんは、閉じこもりがちになることで気持ちがふさぐと、身体機能や認知機能が低下し、要介護状態の一步手前「フレイル」になることもあります。コロナウイルスの二次被害を防ぐためにぜひ活用してください。すべての動作を行う40分ほどの動画1本と、動作ごとの動画6本があります。歌を口ずさみながらゆっくり行いましょう。



☎ 高齢者福祉課 ☎ (24) 8754

▶ ページはこちら



## 感染症の長期化に 応じた、独自の取組

段階的に日常生活が戻りつつあります。しかし依然として油断はできません。感染拡大を防止し、さらなる被害をうまないために、状況を見据えた取組や支援を引き続き実施します。

1

## 中学生以下のお子さん全員に 子ども食事券5000円分を郵送します

中学生以下のお子さんにテイクアウトやデリバリーで使える5,000円分の食事券を配布します。利用できるお店の情報など詳しくはホームページをご覧ください。

▶ **対象** 中学生以下のお子さん

▶ **使用期間** 7月15日(水)～9月22日(水)

▶ **配布方法** 対象のお子さんに郵送します

☎ 観光商工課 ☎ (24) 8932

### ■ 協力店舗を募集

テイクアウトやデリバリーに対応して下さる協力店を随時募集しています。

☎ 銚子市観光協会

DMO事業部 ☎ (21) 3662



### ■ 固定資産税と都市計画税

認定経営革新支援機関などの認定を受け、市へ申告してください。

▶ **対象** 中小事業者など

▶ **内容** 令和2年2月～10月の連続した3か月間の売上高が前年同期と比べ減少した割合に応じて事業用家屋と償却資産の令和3年度分固定資産税と都市計画税を軽減します。

① 30%以上50%未満減少… 2分の1に軽減

② 50%以上減少… 全額軽減

▶ **申告期限** 令和3年1月31日(日)

## 事業者への支援 固定資産税などを軽減

☎ 課税室 ☎ (24) 8952

### ■ 固定資産税

▶ **対象** 令和3年3月31日までに新たに設備投資をした中小事業者など

▶ **内容** 労働生産性を向上させると認定された事業用家屋と構築物などの固定資産税を3年間ゼロにします。



choshi  
お知らせ  
news

## マスク着用の夏、熱中症にいつそう注意 喉の渇きと温度変化はこまめに確認を



問 消防署 ☎(22)0119

**今**夏は新型コロナウイルス対策でマスクを手放せそうにありません。

夏にマスクをすると、体の中に熱がこもってしまい、より熱中症の危険性が高まります。

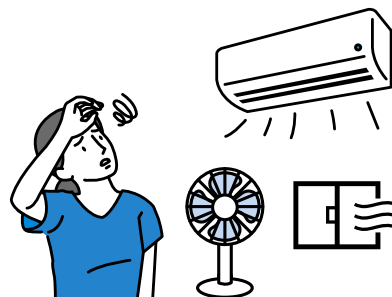
外出自粛生活で運動不足になると、汗をかいて体温を下げる体の準備が十分にできなくなり、水分をためる機能のある筋肉量が減って脱水状態になりやすくなります。

特に高齢者の皆さんは、暑さや喉の渇きに気づきにくくなりがちです。

新型コロナウイルス対策と熱中症対策の両立に充分注意して夏を乗り切りましょう。

### 自宅で

- ▶ 扇風機やエアコンを上手に活用。窓を開けてこまめな換気を忘れずに
- ▶ 周りの人と体調を確認
- ▶ 1日1回は外に出て、無理のない範囲で汗をかく



### マスクをつけた外出時

- ▶ 散歩などでは休みを多くとる
- ▶ 飲み物はいつもよりこまめに取る
- ▶ 涼しい服装、帽子や日傘で日除けを

choshi  
お知らせ  
news

## また来年 海水浴場・海の家

問 観光商工課 ☎(24)8707



**今**年の海水浴場の開設は中止します。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、来場者の安全を最優先に考慮しました。ライフセーバーは配置しません。遊泳は控えてください。

銚子マリーナ海水浴場の海の家・バナナポート事業者募集も中止します。

choshi  
お知らせ  
news

## 心身障害者(児)医療費助成 対象者が変わります

申問 障害支援室 〒288-8601若宮町1-1 ☎(24)8968

**重**度の障害者手帳を持っている人の医療費(健康保険適用分)を市が助成します。新型コロナウイルス感染拡大防止のため郵送で提出してください。



▶ **対象** ①～③の手帳を持っている人

- ① 身体障害者手帳1、2級
- ② 療育手帳A、Aの1、Aの2、Aの1、Aの2
- ③ 精神障害者保健福祉手帳1級(新規)

対象者本人と同一の医療被保険者全員の市民税所得割の合計額が23万5千円以上の人、65歳以上で新たに助成対象の障害者手帳が交付された人は対象外です。

▶ **必要なもの** ①～③の手帳の写し、印かん(朱肉を必要とするもの)、医療被保険者証の写し(対象者本人と同一医療被保険者分)



# 銚子市職員を募集

銚子のために働きたい！意欲ある人を募集します。

**試験案内** 市役所2階人事室、豊里・豊岡出張所で配布。  
市ホームページからもダウンロードできます。

**申込方法** 郵送か持参

**申込問合せ** 人事室(〒288-8601若宮町1-1) ☎(24)8928

**① 上級** …… 一般行政職、技術職(土木)、  
技術職(電気)

▶ 第1次試験日 **9月20日**(日)

▶ 試験会場 市立銚子高校

▶ 申込期間 **7月27日**(月)～**8月11日**(火) ※消印有効

**② 初級** …… 一般行政職、技術職(土木)

▶ 第1次試験日 **10月18日**(日)

▶ 試験会場 市立銚子高校

▶ 申込期間 **8月26日**(水)～**9月9日**(水) ※消印有効



## 市長コラム 67

### 【促進区域指定へ!】

銚子市長 越川 信一

経産省と国交省は6月16日、

再エネ海域利用法に基づいて、銚子市沖を洋上風力発電整備の「促進区域」に指定する案を示し、縦覧を開始した。早ければ7月中にも指定される見通しだ。

促進区域は、国が優先的に洋上風力発電の整備を進めるエリア。事業者は最大30年間の占用が許可され、安定した運営が可能だ。指定後は、国が公募占用指針を定め、1年程度をかけて発電事業者を募集・選定。開発が進められていくことになる。国・県・市・漁業関係者・学識経験者などが話し合う「第3回千葉県銚子市沖における協議会」が開催されたのは6月4日。当初は3月に開催される予

定だったが、新型コロナの影響で延期され、オンライン会議での開催となった。銚子市沖約39.5kmを促進区域として指定することに異存がないことを確認。協議会としての最終意見を取りまとめ、系統接続の見直しによって、参考数値ではあるが、最大出力47万kwが可能なのとも示された。

協議会意見には、銚子市などが求めてきた漁業との共生、漁業影響調査の実施、地域経済の活性化や地元雇用の増進、名洗港の活用、観光資源としての活用、環境・景観への配慮などが明記。公募に参加する事業者には、協議会構成員による説明会(公募開始前および期間中に開催)に参加することを求める内容も盛り込まれた。

日本のエネルギー政策が再生可能エネルギーへと向かう大きな流れの中で、漁業と共生する銚子市沖の洋上風力発電事業が、全国のモデルケースとなるよう、オール銚子で全力で取り組んでいきたい。



# 1 上級

職種	採用予定人数	受験資格
一般行政職	3人程度	▶平成2年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人。学歴不問 ▶平成11年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法に基づく大学(短期大学除く)を卒業した人が令和3年3月までに卒業見込みの人
技術職(土木)	若干名	▶昭和60年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人。学歴不問 ▶平成11年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法に基づく大学(短期大学除く)を卒業した人が令和3年3月までに卒業見込みの人
技術職(電気)	若干名	▶昭和60年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人。学歴不問 ▶平成11年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法に基づく大学(短期大学除く)を卒業した人が令和3年3月までに卒業見込みの人

# 2 初級

一般行政職	2人程度	平成11年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人。学歴不問
技術職(土木)	若干名	平成11年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人。学歴不問



## 未病という概念を通して

銚子市歯科医師会 吉川 秀樹

聞きなれない言葉かもしれませんが、「未病」は約2千年前の中国の漢方を起源とする言葉です。

未病とは、「健康と病気を二分論の概念で捉えるのではなく、心身の状態は健康と病気の間に連続的に変化するものとして捉え、この全ての変化の過程を表す概念である」と定義されています。平たく言うと、健康と病気の中間が未病です。

未病は大きく2つに分けられます。自覚症状は無いが、検査では異常がある状態(西洋医学的未病)と、自覚症状はあるが、検査では異常が無い状態(東洋医学的未病)です。

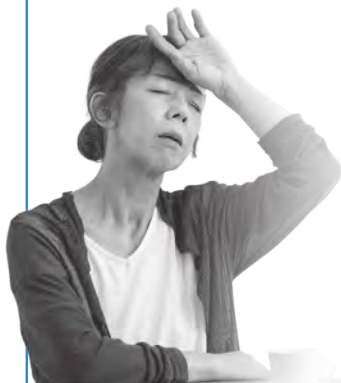
そして、自覚症状があり、検査でも異常がある状態が病気となります。外傷や感染症などを除けば、人はある日突然、病気を発症するのではなく、長年の生活習慣や遺伝的要因による変化などを経て、症状が少しずつ現れます。

高血圧症、糖尿病、歯科領域で言えばむし歯、歯周病などの生活習慣病が当てはめやすいと思います。

ところで、日本で2000年代に生まれた子供たちは、その半数近くが100歳以上生きるというわれ、現在の中高齢者も過半数が90歳以上生きるという見解が有力です。

老化に伴う心身の変化や病気は治るものばかりではありません。「病気と共生し、上手く付き合っていく」と考えても良いのではないのでしょうか。

そのためには、一人ひとりが自分の体の状態と向き合い、適切な医学的管理の下で、自らを改善しようとする意識が必要です。



# 正しく歩く

問 健康づくり課 ☎ (24)8070

# 楽しく歩く

## 歩くとこんなにいいことが

- › 全身の血行が促進される
- › 血栓や動脈硬化を防ぐ  
内皮細胞が活性化される
- › 中性脂肪が減少する
- › 善玉コレステロールが増加する
- › 生活習慣病を予防・改善する
- › 心肺機能・代謝機能が増加する

### 熱中症とコロナ対策忘れずに

蒸し暑い季節は早朝や夜間に歩くのがおすすめです。周りに人がおらず、1人で歩くならマスクもいらず爽快です。夜間は反射板やライトを忘れずに身につけましょう。水分はこまめに取りましょう。

歩くことは、いつでも、どこでも、簡単にできる運動です。特別な道具も技術も不要で手軽。自宅周辺で行えるのでお金がかからず、日々の健康づくりに最適です。

仕事が忙しい、時間を空けられないなどの理由でできない人は、今の生活の中で時間や歩数を少しずつ増やしていくのがおすすめです。

例えば、エレベーターを使わず階段を使うなどちょっとした工夫で健康づくりができることも、歩くことのすばらしいところですよ。

- 指先が余裕をもって動かせる
- かかとの靴底は少し広めで衝撃を吸収できる厚さがある
- パットが土踏まずにフィットしている
- かかと、つま先、足の甲をしっかり固定できる
- かかとがしっかりと包み込まれている



**靴の正しい選び方**  
指先が余裕をもって動かせて、特にかかとがしっかりとフィットしたものを選びましょう。

## 歩き方

正しい歩き方なら、膝など体に無理な負担をかけず効率的な動きができます。

前かがみにならず体を起こすこと。  
おしりの筋肉を使うことを意識しましょう



**顔** あごを軽く引き、まっすぐ前を向きます

**目** 視線は10~20m先にすると背筋がピンと伸びます

**膝** 膝をしっかり伸ばし、前に振り出します

**足** かかとから着地し、つま先で大地をしっかり蹴りましょう。足裏全体に体重がかかるように移動します

**肩** 肩の力を抜き、リラックス

**腕** ひじを90度に曲げて前後に大きく振ります

**腰** 腰を回して一直線上を歩くように意識すると歩幅が広がります

**歩幅** 歩幅は大きくとります



＼暑い日・雨の日もOK／  
家でできる  
「歩く」と同じ  
効果がある体操

呼吸を止めないよう意識しましょう。声を出して数えたり、歌を歌いながら行うと自然に呼吸ができます。



**立ち上がり**  
足は肩幅に開き、8拍かけて立つ座を繰り返します



**足踏み**  
両手両足を左右交互に動かします

**ふくらはぎ**



重心は前足に。かかとを地面につけたまま伸ばします

**太もも**



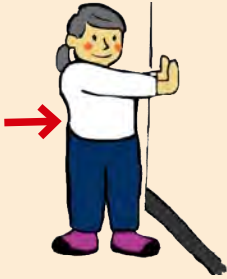
バランスをとりながらつま先を持ち上げます

**肩**



ひじを伸ばしている腕を軽く引きながら肩を伸ばします

**腰**



壁の正面に立ち、手をついたまま腰から下を横向きにします

**腰**



腰の前屈と後屈。後ろに反るときは腰に手をあてます

**準備&整理運動**

歩いて健康になるためには、まず歩くための体づくりが欠かせません。日ごろからストレッチや軽い体操をしておく、脚

歩く前と歩いた後には軽い体操を行いましょう。

の動きがスムーズになり、歩いた際の効果も得やすくなります。運動中は呼吸を止めないように声を出して20秒数えましょう。

**ADVICE**

**一番大切なのは続けること**

初めからがんばりすぎると続きません。まずは10分、1,000歩程度から始めて、歩くことに慣れましょう。「気乗りしなければさぼる」くらいの方が意外と続くものです。筋肉は硬いとけがをします。準備運動と整理運動は大事です。もしどこかに痛みを感じたら医療機関を受診しましょう。



ウエルネスリハビリディ  
理学療法士  
太田恭平さん

- ▶最大心拍数 220 - 年齢
- ▶目標心拍数の求め方  

$$\left( 220 - \text{年齢} - \text{安静時心拍数} \right) \times 0.6 + \text{安静時心拍数}$$

10分歩くと約1,000歩です

- 目標歩数  
 女性  
 65歳以上…6,000歩以上  
 20～64歳…8,500歩以上  
 男性  
 65歳以上…7,000歩以上  
 20～64歳…9,000歩以上

いつもより速いスピードで歩きましょう。「ややきつい」と感じる程度にとどめて、歩数や時間を伸ばすことが大切です。きつすぎると長続きしません。心拍が測れるなら、最大心拍数の60%前後で歩きましょう。強い運動ほど筋肉はより多くの血液を求めて心拍数が高くなるので強度の目安になります。最大

心拍数は「220引く年齢」の公式で求められます。あとは安静時心拍数を測り、左上の公式で目標心拍数を求めましょう。心拍数は、手首内側の親指の付け根にある動脈に反対の手の人差し指、中指、薬指の3本を軽く当てて30秒測り、2倍して求めます。

**歩く速さ**

「ややきつい」が最大心拍数の60%で歩く。まずは10分歩いてみましょう。

### 監査委員に明石博氏

銚子市監査委員に明石博氏(69)を再任することが、5月29日の市議会本会議で同意されました。任期は7月1日から4年間です。

☎ 監査委員事務局  
☎(24)89559

### 固定資産評価審査委員会委員に飯嶋孝夫氏

銚子市固定資産評価審査委員会委員に飯嶋孝夫氏(64)を再任することが、5月29日の市議会本会議で同意されました。任期は7月20日から3年間です。

☎ 債権管理室 ☎(24)89554

### 救急蘇生をするときは 新型コロナウイルス感染に注意

- ① 意識、呼吸の確認は顔と顔が近づき過ぎないように
- ② 心臓マッサージは傷病者の鼻、口にハンカチやタオルをかぶせてから
- ③ 成人には人工呼吸ではなく心臓マッサージとAEDを。ただし、子どもには人口呼吸が必要な場合があります。

☎ 消防署 ☎(22)0119

### 千葉県母子寡婦福祉連合会 養育費無料法律相談

離婚に伴う養育費問題に関することなどご相談下さい。1人40分程度。要予約

日時 7月25日(土)13時~16時

場所 旭市民会館 2階

その他 託児サービスあり

☎ 同会事務局

☎043(222)5818

### 東総広域水道企業団 職員募集

職種・採用予定人数・受験資格

- ① 一般行政職上級・1人・平成2年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人、学歴不問。平成11年4月2日以降に生まれた大卒(令和3年3月卒業見込み含む)の人
- ② 技術職(土木) 上級・1人・昭和60年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人、学歴不問。平成11年4月2日以降に生まれた大卒(令和3年3月卒業見込み含む)の人
- ③ 技術職(土木) 初級・1人・平成11年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人、学歴不問

試験日 ① 9月20日(日) ③ 10月18日(日)

試験会場 市立銚子高校

申込期間 ① 7月27日(月)~8月11日(火) ③ 8月26日(水)~9月9日(水)

申込書の配布 7月1日(水)から同

総務課で配布  
☎ 同総務課(東庄町笹川ろ1)  
☎0478(86)3821

### 余山貝塚美化の会 環境美化活動

日時 7月26日(日)9時~11時

※当日8時の時点で雨天の場合は中止

集合場所 三嶋神社(余山町)脇空地

その他 申込不要。道具は当会で用意します。

☎ 同会事務局・信田さん

☎090(10033)0979

### ため池の事故に注意

農繁期のため池や用水路は水位が高く大変危険です。子どもが近くで遊ばないように目配りや声かけをしてください。

### カラス駆除を実施します

農作物の被害を防ぐため、銃器でカラスを駆除します。白石鳥獣保護区、七ツ池猟具使用禁止区域は除きます。

期間 7月5日(日)~10月25日(日)

### 農家の皆さんへ

### たい肥はすべにすき込んで

悪臭が少ない完熟たい肥を適量使い、投入後はすきにすき込みましょう。周りへの配慮を忘れず。

### 畑からの土砂流出防止

畑の土の道路への流出は、スリップ事故の原因や通行の妨げになり危険です。適切な対策をしてください。

☎ 農産課 ☎(24)89399

## 市職員がおじゃまします! 市民ふれあい講座

健康や税のことなど62のメニューをご用意。

地域の集会や学習会に市職員が出向いて市の仕事やしくみやをやさしく解説します。会場の手配、当日の進行、開催の周知などは申込者が行ってください。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用や定期的な換気など対策をしながら開催してください。

▶対象 市内に在住・在勤・在学のおおむね10人以上の団体

▶開催日時 祝日、年末年始除く9時~21時。2時間以内

☎ 生涯学習室 ☎(22)3315

### おすすめメニュー

- ▶洋上風力発電について
- ▶はじめてよう!ストレスをためない生活習慣
- ▶防災・減災について
- ▶消費生活「こんなトラブルにご用心」



## マイナンバー通知カードを廃止します

5月25日から通知カードの再交付と住所などの記載変更がでなくなりましした。住所などに変更があった場合、マイナンバーを証明する書類として通知カードを使えません。

通知カードを失くしても、マイナンバーカードは申請できます。早めにマイナンバーカードを取得してください。

岡 市民室 ☎(24)8759

## ギャラリー&レジデンス「ロクの家」始めました

コロナウイルスに気を付けながら芸術作品の展示をしています。今後は市外、海外からの芸術家の企画なども徐々に予定しています。



**日時** 毎週土曜日15時～18時  
**場所** ロクの家(大橋町15-5)

**入場料** 無料

岡 宮内さん

✉ miya@miyawrry.com

## サマージャンボくじ

**発売期間** 7月14日(火)～8月14日(金)

**抽選日** 8月21日(金)

**発売単価** 1枚3000円

岡 財政室 ☎(24)8926

## 7月からレジ袋が有料に

7月1日から全国でプラスチック製の買物袋(レジ袋)が有料になります。レジ袋は便利な反面、作る時にごみとして処理するときも二酸化炭素を排出するほか、海洋プラスチックごみなど環境問題の原因になっています。レジ袋削減は環境問題解決の第一歩です。ご協力をお願いします。

岡 生活環境課 ☎(24)8764



## 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

**日時** 8月3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歳未満の人とその家族、親戚

**その他** 要事前申込。参加無料

**申込** ちば北総地域若者サポート

ステーション

☎0476(24)7880

## 注意！花火で火災

①使用方法を守りましょう

②風の強い日はやめましょう

③水の入ったバケツを用意し、残り火は完全に消しましょう

④大人と一緒に遊びましょう

⑤周りに燃えやすいものがない広い場所で遊びましょう

⑥ゴミなどは必ず持ち帰りましょう

岡 消防本部予防課

☎(24)3295

自衛隊成田地域事務所

自衛官を募集

航空学生

**資格** ▼航空：高卒(見込含む) 21歳未満▼海上：高卒(見込含む)23歳未満

**受付** 7月1日(火)～9月10日(木)

**試験日** 9月22日(火・祝)

## 一般曹候補生

**資格** 18歳～33歳未満

**受付** 7月1日(火)～9月10日(木)

**試験日** 9月18日(金)～20日(日)いずれか1日

自衛官候補生

**資格** 18歳～33歳未満

**受付** 年間を通じて実施

**試験日** 受付時にお知らせします。令和3年3月高校卒業予定者は9月16日以降に行います。

岡 同所 ☎0476(22)6275

中止します

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため中止するイベント

ドルフィンクラブ水泳教室を中止

例年7月に開催しているドルフィンクラブ水泳教室は中止します。

市民水泳大会

例年8月に開催している市民水泳大会は中止します。

岡 市体育館 ☎(24)9559



写真アルバム 9月中旬刊行 限定1500部

ご予約はお近くの書店へ!

# 香取・海匝の昭和

町並・交通・祭り・学校など昭和の懐かしい日常風景を600枚の写真で紹介! 熱い記憶と青春の思い出が満載!

ホームページに掲載写真の一部を紹介しています。いき出版 で検索!

仕様: A4判・上製本・280頁・写真600枚 定価9,990円(税込)

発行元 (株)いき出版 新潟県長岡市南七日町81-5 TEL0258-89-6555



## 市民センター情報

開館時間 9時～17時

7月の休館日 毎週月曜日、23日(木祝)、24日(金祝)

申問 市民センター ☎(22)0340



### 天体観望会 夏の星座と木星・土星

無料

申込不要。どなたでも参加できます。

▶日時 7月18日(土) 20時～21時

※雨天・曇天の場合は19日(日)

▶場所 同センター 東側駐車場



### 第16回 銚子の化石・琥珀と 日本の鉱物展& 銚子近海産サメの標本展

無料

▶日時 8月1日(土)～2日(日) 9時30分～16時

▶場所 同センター ホール

## 公正図書館情報

開館時間 9時～17時

7月の休館日 毎週月曜日

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 (7月1日除く)

15時30分～15時50分

▶場所 同館 第2学習室



### 親子おはなし会

無料

乳児・幼児向け絵本の読み聞かせ

▶日時 7月11日(土) 11時～11時30分

▶場所 同館 3階和室

▶対象 0～3歳児と保護者・5組

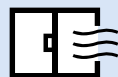
申 7月2日(休) 9時から電話か来館



コロナ  
対策!

施設利用に  
あたっての  
お願い

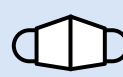
▶室内の換気



▶適切な間隔の確保



▶マスクの着用



▶手指の消毒



ささやかな歌会にまでも及ぶとは  
思はざるなりコロナウイルス  
角野早苗(春日町)

吹き降りの風音聞きつつ休日の  
事務所にひとり歌を詠みをり  
桶谷清子(西小川町)

ゆらゆらと葉桜揺れるその下に  
タンポポ一つひそと咲き居り  
石毛嘉子(末広町)

### 短歌

波白し灯台白し花仙人掌  
はなさぼてん  
吉野泰代(前宿町)

出港の連なる漁船海霧深し  
池西季詩夫(海鹿島町)

吊る前に隣の風鈴鳴っている  
山田邦彦(若宮町)

### 俳句

## 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!

とつても  
おトク!

基本料金  
契約金  
初期費用  
解約金

0円

※一部プランは基本料金あり

広告

### 野口皮膚科クリニック

広告

院長 野口雅博

診療時間 / 午前 9:30～12:00 (予約なしの診察)  
平日午後は原則として15:50～17:25ですが、  
詳細はお問い合わせ下さい。(午後の予約は廃止)  
[水曜午後は第1、第3、第5診察]

休診日 / 木曜、土曜午後、日曜、祝日※小児皮膚科は休診

銚子市本城町3-57(銚子市役所から車で3分 利根川沿い通り)

☎0479-30-7007

# 困ったときは、ここに相談

曜…日時 所…場所 問…予約・問合せ

## 心配ごと

時 3日(金)、17日(金)  
10時～12時、13時～15時  
所 保健福祉センター  
問 社会福祉協議会 ☎(24)8189

## 消費生活・契約・多重債務

時 月～金曜日(祝日除く)  
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

## ボランティア

時 8日(水)、22日(水)  
10時～12時、13時～15時  
所 保健福祉センター  
問 社会福祉協議会 ☎(24)8189

## 市税納付

時 休日 12日(日) 9時～12時  
夜間 1日(水)、15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

時 14日(火)、28日(火) 10時～16時  
所 市役所1階 市民相談センター  
問 海匠ネットワーク  
☎0479(60)2578

## 法律

要予約 30分2,000円

時 毎週木曜日(祝日除く)  
13時30分～16時30分  
※予約は平日10時～12時、13時～15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

## 家庭児童

時 月～金曜日(祝日除く)  
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

時 18日(土) 13時～16時  
所 旭市青年の家(旭市二の5127)  
問 千葉県行政書士会東総支部・  
宮負行政書士 ☎0479(68)3175

## 一般

時 火・水・木曜日(祝日除く)  
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

## 交通事故

要予約

時 13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

## 税に関すること

要予約

時 21日(火) 10～16時  
※予約受付は平日13時～16時  
所 銚子商工会議所会館2階 小会議室  
問 千葉県税理士会銚子支部  
☎(22)3901

## 住宅

時 21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

## 経営なんでも

要予約

時 9日(水) 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

## 多重債務・登記・法律

要予約

時 11日(土) 13時～17時  
※9日(木)までに要予約  
所 旭市民会館(旭市口の729)  
問 千葉司法書士会八日市場支部  
☎0479(73)2654

## 人権・行政

時 8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

## 若者の自立支援

要予約

時 20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 ちば北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

お休みします

問 銚子商工会議所  
☎(25)3111 FAX(22)6229

## 精神保健福祉相談

要予約

▶精神科医師が相談に応じます  
時 8日(水) 13時30分～15時  
所 海匠健康福祉センター  
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(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。  
7月は成田・匝瑳の両教室にて開講。7月生は国家試験に間に合います。

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  
イエスタウンが  
空き家そのまま買います! 査定無料

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。

「かっちやぐ」＝「ひっかく」

〔用例〕かにくわれたとこがかいくてかしくて  
かっちやぎすぎだらかわがむげだ。

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、  
インスタグラムで「#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



## 新任医師を紹介します

問 市立病院 ☎(23)0011

市民の皆さん、こんにちは。

4月1日から脳神経外科医として着任した寺野成彦です。

これまで国立国際医療研究センター病院で脳梗塞、脳出血、脳腫瘍、外傷を診療、埼玉医科大学病院では顔面けいれん、三叉神経痛、パーキンソン病を診療していました。皆さんのお力になれるようがんばりたいと思います。よろしくお願ひします。



寺野成彦医師  
(脳神経外科・常勤)

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～、13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  
地元がイチバン!  
でこまった時!!

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





# 7月の納期

納付は口座振替が便利です

納期限は7月31日(金) ●固定資産税・都市計画税…第2期

●国民健康保険料、介護保険料(65歳以上)、後期高齢者医療保険料…第1期



## 子育て広場

☎健康づくり課 ☎(24)8070

7月のおやすみ 土・日曜日、祝日

時間 9時～12時 場所 保健福祉センター



## 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。

▶日時 16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 15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 7日(火) 13時15分～16時



## 献血のお知らせ

☎社会福祉室 ☎(24)8195

日時 5日(日)・6日(月) 10時～11時45分／13時～15時30分

場所 イオンモール銚子 2階来らっせホール



## 編集後記

運動したほうがいいことはわかっているけど、ジョギングや筋トレは普段から運動をしない私にはハードルが高い。そこで「歩く」に注目しました。「歩いてても歩いてても全然痩せない、という人は心拍数を気にしてみてください。自分に合った運動の強度を見極めることが大事です」と理学療法士の太田さん。正しく歩くことに慣れたら自然のなかを長時間歩いてみたいです。(齊藤)

健康診断前だけ生活習慣を見直すようになってから数十年。小手先だけでは通用しない年代となりました。人生100年時代の今、健康寿命をいかに延ばすかが課題です。小さなことからコツコツと「正しく歩く」ことを今から実践。意識ひとつで効果も倍増となるなら、楽しみながら健康づくりはいいかもしれない。一年後の一皮むけた自分の姿を想像して、まずはお試し3ヶ月から。(野口)



## 7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
5日	(日)	内科 力武医院	☎(23)0520
		外科 —	—
		薬局 第一薬局	☎(23)3536
12日	(日)	内科 島田総合病院	☎(22)5401
		外科 —	—
		薬局 銚子	☎(24)9792
19日	(日)	内科 銚子市立病院	☎(23)0011
		外科 —	—
		薬局 春日堂薬局前宿店	☎(26)3805
23日	(木・祝)	内科 宮内医院	☎(22)1639
		外科 —	—
		薬局 春日堂薬局みなみ店	☎(26)3465
24日	(金・祝)	内科 協和医院	☎(30)4855
		外科 吉野クリニック	☎(25)7008
		薬局 春日堂薬局唐子店	☎(30)3055
		薬局 宮内薬局イチイ店	☎(25)7737
26日	(日)	内科 東京堂クリニック	☎(22)0118
		外科 —	—
		薬局 調剤薬局マツモトキヨシ黒生店	☎(26)3835



## 子ども急病電話相談

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

広告

## 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



# 架空請求

## 心当たりのない請求は無視!



出典：独立行政法人国民生活センター イラスト：黒崎 玄

### Q

#### 事例1

「消費料金に関する**訴訟最終告知**のお知らせ」と書かれた**ハガキ**が届き、電話をしたら**弁護士**を名乗る者を紹介された。指示に従いコンビニで支払い番号を伝えて**取り下げ料10万円**を支払った。(60歳代/女性)

#### 事例2

**大手通販会社**の名前で**SMS**が届き、身に覚えがなかったが、連絡しないと**法的措置**を取るとあったので電話をしたら、**未納サイト料金**を請求された。**19万円**、さらに**50万円分のプリペイドカード**を購入し、番号を伝えて支払った。(60歳代/男性)

### A

架空請求の請求手段は、電話、封書、ハガキ、メール、SMSなどさまざまです。実在の事業者名をかたって本物と思わせたり、法的措置を取るなどと記載をしたり、消費者の不安をあおるケースも見られます。架空請求は消費者の情報を完全に特定して送られているわけではありません。連絡してしまうと個人情報を知られ、その情報を元にさらに金銭を要求される可能性があります。未納料金を請求されても心当たりがなければ決して相手に連絡してはいけません。

少しでもおかしいと感じたり、トラブルに遭ったら早めに相談してください。専門の相談員が相談に応じます

消費生活センター ☎ (24)8194

## わんぱく登場



### お子さんの写真を 広報に載せませんか?

就学前のお子さんが対象です。  
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、写真を郵送かメールで送付。  
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

