

広報東庄

人が輝き地域が光るまち・とうのしょう

Tonosho Town Public Relations



2019 **6**
No.638

春風に
誘われて



PHOTO/ふれあいセンターの芝桜

東庄町芝桜の会の皆さんによるふれあいセンターの芝桜には、今年もたくさんの人が訪れました。(関連9ページ)

主な内容

- 仕事休もっ化計画——— ②
- タウントピックス——— ⑧
- くらしのカレンダー——— ⑫

6月は祝日がないから、ひと息つこう

仕事休もっ化計画



今年のゴールデンウィークは10連休。皆さんはいかがが過ぎられましたか。10日間丸々休めた方は、少ないかもしれません。何かと連休明けは体が重いもの。そして、6月は祝日がありません。唯一学校等が休みになる県民の日も土曜日！

コンビニエンスストアの短営業も話題になり、働き方改革が叫ばれるなど、私たちが取り巻く労働環境は変わってきています。労働基準法が改正され、4月から使用者は、法定の年次有給休暇日数が10日以上すべての労働者に対し、毎年5日間、年次有給休暇（以下、年次休暇）を確実に取得させることが必要となりました。

厚生労働省では、仕事と生活の調和（ワークライフバランス）のために、年次休暇の

計画的な取得に向け「仕事休もっ化計画」と銘打ち、推進しています。年次休暇の取得は、心身の疲労回復などのために大切なことです。それだけでなく、年次休暇を取得しやすい環境は、仕事に対する意識やモチベーションを高め、仕事の生産性を向上させるなど、企業と従業員の双方にメリットがあります。仕事と同じように、上司や同僚などチームで協力し、年次休暇を計画的に取得できるようにして心身のリフレッシュを図りましょう。

6月15日は千葉県民の日

県民の日は、明治6年6月15日に当時の木更津県、印旛県の両県が合併して千葉県が誕生したことに由来し、昭和59年に制定されました。そのため6月15日は、県内

の学校等は休みになることが多く、年次休暇を取得し家族で出かけるには、うってつけの日。また、県内各地では6月15日を中心に、千葉の魅力体験、再発見できるイベントやスタンプラリー、施設の無料・割引開放を行っています。今年は、15日が土曜日のため、前後に年次休暇などを上手に使い、息抜きするのも良いかもしれません。



ひと息つこう

5月の連休後に、やる気が出ない、食欲が落ちる、眠れなくなるなどの状態は総称して、5月病や6月病と呼ばれます。主にストレスが原因で起こるとされているため、気負い過ぎずに、周りの人に協力を求めるようにしましょう。

運動や規則正しい生活を心がけ、同じ境遇の仲間と悩みを共有するなど、ストレスを溜めずに、ときには計画的に休みを取り、好きなことをして、ひと息つきましょ。

東庄県民の森でリフレッシュ

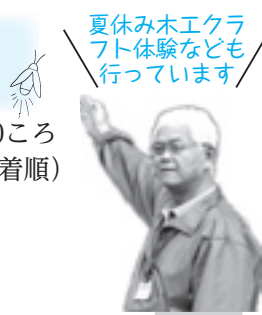
東庄県民の森は、周りを木々に囲まれ、自然豊かな中でのびのびと過ごすことができます。休園日はなく、年末年始も開園しています。また、毎月季節に沿った楽しいイベントを開催しています。

テニスコートや弓道場、バーベキュー場もあり、体を動かした後に、お腹を満たすこともできます。

毎月自然を味わえるイベントを開催

ホタルを見に行こう 里山でホタルを観賞

日時 7月6日(土) 18:30~20:10ころ
人数 50人程度(6月6日から先着順)
参加費 100円/1人
持ち物 虫よけ、飲み物など
その他 里山まで自車で移動



夏休み木工クラブ体験なども行っています

夏の星空を観察してみよう 大きな望遠鏡で夏の星空を見る

日時 7月20日(土) 17:30~20:30ころ
人数 30人程度(6月20日から先着順)
参加費 300円/1人
持ち物 軽食、飲み物、タオル、虫よけなど

東庄県民の森 武田所長も太鼓判の楽しいイベント!

問い合わせ 東庄県民の森 ☎87-0393

県民の森イベント タケノコ収穫体験に参加してみよう!

4月14日(日)に、県民の森で行われたタケノコ収穫体験。当日は10組25人が家族や友人と一緒に参加していました。はじめに、武田所長やスタッフの方に、タケノコ掘りのポイントや注意点を教わり、いざ近くの里山へ。



タケノコ収穫体験に参加の大川さん家族(神栖市)

タケノコの収穫は今回が初めて。掘る作業は大変でしたが、タケノコを発見したときは、子どもも大喜びで、とても楽しかったです。東庄県民の森では、ジャガイモや落花生の収穫体験などのイベントにも家族で参加しました。実際に、苗を植え収穫して食べたり、土に触れたり、モノづくりをする機会もなかなかないので、とても良い機会ですね。

普通の里山に見えますが、よく見るとタケノコが! 傷つけないよう慎重に掘り進め、収穫しました。また、掘ったところはきちんと埋めて、来年以降の楽しみにしていました。ほど良い疲労を感じながらも想像以上にたくさん採れ、皆さん大満足の様子でした。



千葉県民の日 香取地域行事もあるよ!

ぐるぐるかとり スタンプラリー

千葉県民の日香取地域イベントとして、ぐるぐるかとりスタンプラリーが開催されます。香取地域や近隣地域の施設に東庄中学校や近隣学校の生徒がデザインしたスタンプが設置され、集めて応募すると賞品が抽選で当たります。香取地域を巡るスタンプラリーに、ぜひご参加ください。

スタンプ設置期間 6月15日(土)~9月1日(日)
町内スタンプ設置場所 東庄県民の森と下記3カ所



天保水滸伝遺品館



利根川河口堰管理所



東庄町公民館

(そのほかの地域のスタンプ設置場所は、リーフレットに掲載)

賞品 東庄町産豚肉加工品セットなど抽選で117人に当たります。

問い合わせ 香取地域振興事務所 ☎54-1311

働き方改革を応援!

千葉働き方改革推進 支援センター

千葉労働局では、中小企業・小規模事業者等を中心に働き方改革に取り組む事業主の皆さまにアドバイスを行う「千葉働き方改革推進支援センター」を設置しました。ご都合に合わせて、来所、メール、電話、個別訪問などの相談方法が選べます。ぜひご活用ください。



千葉県PRマスコットキャラクターチーバくん

受付日時 月~金 9:00~17:00
(土日祝日、年末年始を除く)

場所 千葉県教育会館本館4階

☎0120-17-4864

✉kaikaku@tsubokawa.jp

問い合わせ

千葉労働局 ☎043-306-1860



7月から役場・公民館
敷地内が全面禁煙

禁煙は愛です



7月1日から健康増進法により役場および公民館の敷地は
禁煙になります。

昨年7月に改正された健康増進法では、行政機関の庁舎をはじめ、学校、病院、児童福祉施設等は敷地内禁煙とされました。望まない受動喫煙をなくすこと、子どもや患者など受動喫煙による健康影響が大きい人たちが利用する施設での受動喫煙について、特に配慮することを目的としています。

町では、すでに東庄病院や保健センター、児童館が敷地内禁煙を実施しています。皆さまのご協力をお願いします。

問い合わせ

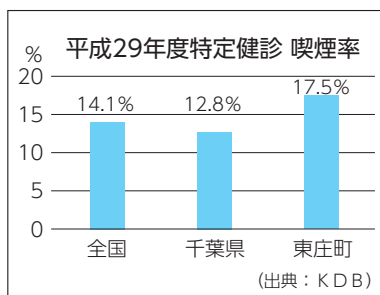
総務課 管財係

☎6085

東庄町の約6人に一人が喫煙者

東庄町の喫煙率は、全国や県平均より高い状態が続いています(図)。喫煙は、肺がんや循環器疾患、呼吸器疾患などさまざまな疾患の原因となり、健康寿命を縮める恐れがあります。また、ニコチン依存症により、吸わないとイライラするなど、喫煙をやめたくても、なかなかやめられなくなってしまう。さらに、受動喫煙により、周囲の人にもさまざまな健康被害を及ぼすといわれています。喫煙者だけでなく、非喫煙者も含め、町全体で喫煙について考える必要があります。

喫煙・受動喫煙による健康被害は、命に関わるほど重要



なものです。もしも禁煙が難しいなら、禁煙外来を受診しましょう。東庄病院にも禁煙外来がありますので、ぜひご相談ください。

問い合わせ

健康福祉課 保健衛生係

☎70911

10月から伊地山クリーンセンター、長岡不燃物処理場へ直接搬入する

ごみ処理手数料を引き上げます

香取広域市町村圏事務組合は、ごみの減量化を進めるとともに、ごみ処理に係る費用負担の公平化・適正化を図ることを目的にごみ処理手数料を改定します。

施設への直接搬入分100kgまで無料を廃止
家庭系ごみ処理手数料 10kg200円

ごみ処理場へ自ら搬入する家庭系ごみ処理手数料について、10月1日から、100kgまで無料を廃止し、可燃ごみ・不燃ごみともに10kgにつき200円とします。10kg未満の場合は10kgとして計算し200円となります。

事業系ごみ処理手数料 10kg300円

また、事業系ごみ処理手数料についても、10kgにつき300円とします。10kg未満の場合は10kgとして計算し300円となります。

| | | 10月1日以降 | 現行 |
|-----|-----------|-----------------|---------------------------|
| 家庭系 | 可燃ごみ・不燃ごみ | 10kgにつき 200円 | 100kgを超える 10kgにつき 100円 |
| | | 10kgにつき 300円 | 10kgにつき 200円 |

今後とも、ごみの減量および資源化の推進にご協力をお願いします。

問い合わせ

香取広域市町村圏事務組合 業務課 ☎78-1182
伊地山クリーンセンター ☎59-2148
長岡不燃物処理場 ☎78-2144



マガジネット

児童手当の現況届は6月中に提出を

現在、児童手当を受給しているすべての方は、毎年6月中に児童手当現況届を提出しなければなりません。この届け出は、6月1日における状況を記載し、児童手当を引き続き受給する要件があるかどうかを確認するためのものです。現況届の用紙は、6月上旬に発送する予定です。

◆現況届に必要な添付書類
被用者（サラリーマン等）の方は、健康保険証の写し。そのほか必要に応じて提出書類があります。公務員の方は勤務先にお問い合わせください。

◆支給対象者
15歳到達後最初の3月31日までの児童を養育している方に支給されます。

児童手当支給額（月額）

| 区分 | 所得制限未満の方 | 所得制限以上の方 (特例給付) |
|------|--------------------------------------|--------------------|
| 3歳未満 | 15,000円 | 5,000円 |
| 3歳以上 | 第1・2子 10,000円 第3子以降 15,000円 | |
| 中学生 | 10,000円 | |

問い合わせ
町民課 町民係 ☎86-6070

低所得者・子育て世帯に

プレミアム付商品券を販売します

消費税率の引き上げにもなつ影響を緩和するため、プレミアム付商品券を販売します。なお、商品券の販売開始は10月、利用期限は2月を予定しています。

対象者

- ①令和元年度の住民税非課税者。ただし、課税者に扶養されている場合等や生活保護受給者は除く。
- ②3歳未満の子どもがいる世帯の世帯主

商品券

1人につき最大2万5千円分を2万円で購入
※3歳未満の子どもがいる場合は、その人数分購入できます

住民税非課税者は申請が必要

対象者①に該当し商品券の購入を希望する方は、事前に引換券交付申請が必要になります。住民税非課税者には7月にお知らせを送付します。対象者①に該当する方は申請をお願いします。



問い合わせ
総務課 庶務係 ☎86-6082

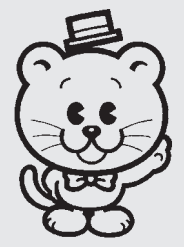
東庄町議会議員選挙

選挙期日は **11月17日(日)**

令和元年11月30日任期満了に伴う町議会議員選挙の期日が決定しました。

投票日 11月17日(日)
告示日 11月12日(火)
選挙すべき議員の数 14人

問い合わせ 町選挙管理委員会 ☎86-1111



せんきよ君

動物は適切に

飼いまししょう

動物の正しい飼い方推進月間

- 動物を飼う前に、動物を飼うことのできる環境であるかどうか、家族で良く考えましよう。
- 飼い主が分かるよう動物には、迷子札やマイクロチップなどをつけましよう。
- 犬の放し飼いは禁止されています。犬を運動させる場合は、犬を抑制できる人が短い引き綱で行いましよう。
- ねこは屋内で飼いましよう。ねこによる他人への迷惑を防止でき、また、病気や交通事故等の危険からねこを守ることができます。
- 飼っている動物の糞尿は、飼い主が責任を持って処理しましよう。
- 望まれない子犬・子ねこを増やさないために、親犬・親ねこには、不妊・去勢手術をしてください。
- 動物を虐待したり捨てたりすると、法律で罰せられます。



問い合わせ
千葉県動物愛護センター
☎0476-935711
香取健康福祉センター（保健所）
☎9161

水道週間 6月1日～7日

いつもの水に日々感謝

水道メーターを交換します

検定有効期間（8年）が経過するメーターを、新しいメーターに交換します。今年度は6・7月と9・10月に約700世帯のメーター交換を予定し、対象世帯には事前に通知します。

◆不在でも実施

取り替え作業は町指定業者が行います。立ち合いの必要はなく、不在でも交換させていただきます。

作業時間は30分程度で、費用はかかりません。不審に思ったら、水道係に連絡してください。

◆メーター周りはきれいに

スムーズに交換ができるよう、メーター周りはきれいにしておきましょう。また、犬はメーターの近くにつながらないでください。
※メーター交換後は水を少し流してからお使いください



平成30年度水道水質検査の結果

町では、皆さんが安心して水道水を利用できるよう、水道法で定められた水質検査を水源の状況などに応じ適切に実施しています。

平成30年度の水質検査結果において、町の水道水は51項目の水質基準すべてに適合していました。詳細な水質検査の結果については、町のホームページや水道係の窓口で閲覧することができます。次年度の水質検査計画に役立てるため、皆さんのご意見をお寄せください。

問い合わせ

まちづくり課 水道係
☎ 6077

町の活性化事業を募集

皆さんの知恵で町に活力を

町を元気にする知恵とアイデアを実現するため、地域を活性化する事業を一般募集し、補助金を交付します。

◆対象となる事業

今年度内に町内で実施し、町の活性化に寄与する事業

◆応募団体の条件

- ① 5人以上で構成される団体で、その構成員の過半数が本町に住所を有するか勤務する人の団体であること
- ② 活動拠点が本町にあること
- ③ 宗教活動、政治活動を目的とする団体でないこと

◆補助金の対象となる経費

事業に必要な経費（事業に直接関係のない経費や社会通念上適当でないものを除く）。

◆応募方法

東庄町地域活性化事業計画申請書を提出（応募する予定や計画が持ち上がった段階で、ご相談ください）

申請・問い合わせ

まちづくり課 産業振興係 ☎86-6075

ぼんおどり会も
活性化事業の一つでした

東庄音頭ぼんおどり会

みんなで踊ろう！東庄音頭 2020オリンピック音頭

8月3日(土)に開催する第13回東庄音頭ぼんおどり会では、2020オリンピック音頭を皆で楽しく踊ります。練習を右記のとおり行いますので、ぜひお誘いあわせの上、ご参加ください。

日時 6月23日(日)、7月14日(日) 19:00～

場所 町民体育館

また、8月3日(土)ぼんおどり会への出店希望者を募集していますので、詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ 東の里ぼんおどり会 渡邊 ☎86-2228



コミュニティ

町長日誌 (4月)

- 1日 辞令交付、新年度訓示、庁議
- 4日 庁議連絡会議
- 6日 諏訪大神春季例大祭
- 8日 こじゅりんこども園入園式、東大社例祭
- 9日 中学校入学式、農業委員会定例会
- 12日 東友会
- 13日 消防団役員との懇親会
- 14日 香取神宮例祭（香取神宮）
- 17日 文化協会定期総会
- 18日 地方税共同機構代表者会議（全国町村会館）
- 20日 鹿島アントラーズ東庄の日（カシマサッカースタジアム）
- 23日 民生委員児童委員協議会総会
- 24日 まちづくり会議
- 26日 庁議、シニアクラブ総代会、地方公務員制度研究会会計監査
- 30日 天皇陛下退位礼正殿の儀（皇居）

5月12日(日)に、成田国際空港第2旅客ターミナル前の中央広場で、空

エアポートマーケット空市で東庄ブースが大好評！

5月12日(日)に、成田国際空港第2旅客ターミナル前の中央広場で、空

必要書類

①パスポートサイズの証明写真
(4.5cm×3.5cm) 1枚

②現住所が確認できる身分証明書

交付

成田国際空港株式会社より申請者に直接郵送

受付場所・問い合わせ

総務課企画財政係 ☎6084

Nパスでさらに成田空港を身近に！

成田空港パスポート（Nパス）は、空港内店舗での商品の割引や記念サービスなどお得な特典がいっぱい！町内在住の15歳以上の方（中学生を除く）ならだれでも作ることができます。



港周辺自治体によるイベント・空市が行われました。

東庄ブースでは、磯山観光いちご園のいちごスイーツや、田谷ミートセンターのソーセージを販売。多くの人が買い求めに並んでいました。



洗足学園ジュニア音楽コンクール

ひではる 櫻井秀悠さんがマリンバでグランプリを獲得

2月に行われた洗足学園ジュニア音楽コンクール打楽器部門で、^{ひではる}櫻井秀悠さん（鹿野戸）がマリンバの演奏で最優秀賞グランプリに輝きました。

マリンバは木琴の一種。現在、音大生として日々レッスンに励む櫻井さんにお話を伺いました。



県立銚子商業高等学校卒業。現在、洗足学園音楽大学打楽器コースC年（1年）在学中。第20回洗足学園ジュニア音楽コンクール打楽器部門最優秀賞、グランプリ、岡田知之賞、ヤマハ賞受賞。第32回千葉県吹奏楽連盟主催個人コンクール打楽器部門金賞受賞。

予選会から「グランプリを獲得」と気持ちを強く持ち、演奏しました。全国レベルのコンクールは初めてでしたが、演奏会など場数は踏んでいたもので、緊張せず、目の前の音楽を楽しむことができましたね。



▲師事する藤井先生（左）、中村祐子先生（右）と櫻井さん（中央）

もともと音楽が好きで小、中と吹奏楽部に入部しました。中学でマリンバに出会い、その音色に魅了され、顧問だった苜蒲沢先生の勧めもあり、マリンバを演

奏。メロディーもリズムも奏でられ、表現できる幅の広さに夢中になりました。

高校に入学すると、「プロになる」という夢を持ちました。担任の先生はじめ、吹奏楽部の顧問や講師の先生方との出会いもあり、音楽だけでなく人としても成長できました。月に一度、マリンバ奏者・藤井むつ子先生のレッスンを受けに、埼玉へも通いました。

いまは、音楽大学でクラシックや民族音楽などいろいろな楽曲を練習しています。海外の音楽も知りたいので、米ニューヨークのジュリアード音楽院への留学も考えています。海外のコンクールにも出場したいですね。プロになるため、今できる最大限のことを努力していきたいです。



ぽかぽか陽気に誘われて

雲井岬つつじまつり

雲井岬つつじ公園で、4月下旬からつつじまつりが開催され、4月28日(日)にはイベントデーが催されました。春風が心地よく、快晴に恵まれた会場内では、特産品の販売や、いちごや豚肉を使った模擬店で、売り切れが出るほどの盛況を見せていました。また、ミニステージでは、橘小学校児童による浦安の舞やダンス、工藤あやのさんによるミニライブが披露されました。

当日は、町の花どころを散策する駅からハイキングに参加された方も多数来場され、賑わいを見せていました。



楽しいゲームに挑戦

子どもまつり

ゴールデンウィークの最終日である5月6日(月)に、町公民館で町子ども会育成連合会、青少年相談員、杉の子サークル共催の子どもまつりが行われました。

お祭り定番のスーパーボールすくいやヨーヨーつりは、列ができるほど人気を博し、フリスビーや輪投げ、杉の子サークルによる手作りカーリングや、豆つかみにも挑戦するなど、子どもたちが夢中になって楽しんでいました。

また、視聴覚室で行われた影絵芝居では、光と影が織りなす幻想的な物語の世界に引き込まれ、子ども読書の日のおはなし会では、大型絵本の読み聞かせに聞き入っていました。

4/18(木) 青少年相談員の委嘱式が行われました

子どもまつりなど町の子どもの健やかな成長をサポートしていただく皆さんです。名簿は5月号をご確認ください。





スタジアムで東庄をPR

鹿島アントラーズ「東庄の日」

カシマサッカースタジアムで、4月20日(土)に鹿島アントラーズフレンドリータウンデイズ「東庄の日」が開催されました。

イベント会場では、観光いちご組合のいちごやスイーツが販売され、列をなす大人気ぶり。また、新宿纏会によるダイナミックな纏の演舞が披露され、観客を魅了しました。スタジアムのグラウンドでは、試合前に東庄FCの子どもたちが裸足で自由にプレーし、キレイな芝生を満喫。選手と一緒に入場するエスコートキッズを務めたメンバーは、とても誇らしげでした。



コカブたくさん採れたー！

コカブの収穫体験&芝桜鑑賞会

毎年人気のコカブの収穫体験と芝桜の鑑賞会が、ふれあいセンターで4月14日(日)に行われました。

140人以上が参加したコカブの収穫体験は、するりと簡単に採れるとあって、子どもたちが大活躍。お手伝いした後は、コカブを使ったシチューやサラダうどんに舌鼓を打っていました。同じ敷地内で、東庄町芝桜の会やボランティアの皆さんによる、芝桜の鑑賞会イベントも行われ、歌や纏、ダンスが会場を華やかに盛り上げました。参加者は、「収穫は大変なイメージでしたが、子どもも楽しんでいました。芝桜もキレイでした」と、喜んでいました。



橘小児童による田植え 4/24(水)

毎年行われる橘小学校の米作り学習。小学校統合前の今年も、最後の田植えとなりました。

3～6年生の児童が、越川信さん(羽計)ら指導の下、裸足になり手作業で田植えを行いました。児童は「ぬるっとしたけど、気持ち良い」「面白い」と、ひざ元まで泥んこになりながらも、楽しんで苗を植え付けました。



1年生の交通安全教室 4/24(水)

4月に各小学校で、1年生を対象にした交通安全教室が開かれました。

石出小学校では、標識クイズや信号機のシグナル体操をした後に、体育館で歩行練習を行いました。横断歩道の渡り方や雨天時の傘を使用した歩行など、入学したばかりの1年生は、交通指導員や先生と一緒に安全な歩き方を学びました。



いちご狩り招待 4/17(水)

町観光いちご組合は、福祉施設利用者201人をいちご狩りに無料招待しました。

甘酸っぱい香りが漂うハウスの中で、参加者の皆さんは、真っ赤に実ったいちごを見つけると、次々に手に取り、口へ運んでいました。「甘くておいしい」と大満足の様子で、いちご狩りを楽しんでいました。

| | |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 開館時間 | 5月～9月 9:00～17:00 10月～4月 9:00～16:00 ※土・日・祝日も開館 12:00～13:00は昼休みです。 行事のある日や、行事の準備日は一般利用できません。 |
| 休館日 | 8/13～8/15 お盆休み 12/29～1/3 年末年始休み 気象警報の発令などで、臨時休館にする場合があります。 |

東庄町児童館は、子どもたちが地域で健やかに育つことを応援する遊び場です。
だれでも無料で利用できますので、ルールを守って楽しく遊びましょう。



〈令和元年度 児童館の行事予定〉

| 幼児の行事 | | |
|--------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 期日 | 行事名 | 対象・定員・費用・募集 |
| 5/25(土) | おたのしみ会 | 【対象】町内にお住まいの方および町内の保育園・幼稚園に通っている方 【定員】親子10組程度 【費用】300円程度を予定 【募集】開催日の3週間前くらいから児童館にて受け付け |
| 7/6(土) | 七夕会 | |
| 9/7(土) | お月見会 | |
| 12/21(土) | クリスマス会 | |
| 2/1(土) | 豆まき会 | |
| 2/29(土) | ひなまつり会 | |
| 【年間行事】☆絵画制作 上記のほかにもミニ行事を行っていますので、児童館内の掲示板にてお知らせします。 | | |

※行事日程については変更になる場合がありますので、詳細はお問い合わせください。

| 小学生の行事 | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|
| 期日 | 行事名 | 対象 | 定員 |
| 6/15(土) | あそぼう会 | 1～3年生 | 20人 |
| 8/21(水) 22(木) | キャンプ大会 | 4～6年生 | 48人 |
| 10/12(土) | 運動会 | 幼児～高齢者 | 100人 |
| 11/16(土) | やきいも会 | 1～3年生 | 20人 |
| 1/18(土) | 手作り会 | 1～3年生 | 20人 |
| ○対象となる小学生は、町内の小学校に通っている方に限ります。 ○申込方法や詳しい内容は、小学校を通じて配布する「じどうかんだより」でお知らせします。 | | | |

問い合わせ 町児童館 ☎87-0921
健康福祉課 子育て支援係 ☎79-0910

身近な食材で！

元気レシピ♪

このコーナーでは、町の特産品を使ったレシピや健康増進レシピ、給食レシピなどをご紹介します。


第26回 鶏ささ身肉のレモンソース

給食係

さわやかな香り
**鶏ささ身肉の
レモンソース**

レモンのさわやかな香りに、甘辛いソースで食欲をそそる1品です。

冷めてもおいしいので、お弁当のおかずとしてもGOOD!白身魚や鶏ムネ肉でもおいしくできます。



● 材料 ● 2人分

鶏ささ身肉……………4本
片栗粉……………適量
揚げ油……………適量

◆レモンソース
砂糖……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ2
みりん……………小さじ1
レモン果汁……………大さじ1
(市販品でOK)

● 作り方 ●

- ①砂糖・しょうゆ・みりんを鍋で煮立て、火を止めたところへレモン果汁を入れてよくかき混ぜる。
- ②鶏ささ身肉に片栗粉をまぶして、油で揚げる。(ささ身が大きい場合は半分に分けると、火が通りやすく、扱いやすいです)
- ③揚げた鶏ささ身肉をレモンソースにからめる。

健康里から づくりの

高齢者施設 見学ツアーを 開催します

町では、ご自宅で介護をしている方や施設見学に興味のある方を対象に家族介護教室を開催しています。

今回は下記3施設（銚子市方面）を見学していただき、施設についての理解を深めていただくと共に、介護者同士でのコミュニケーションの場、リフレッシュする機会を作りたいと思います。

日時 7月8日(月)
9:30~16:30

集合 町民体育館
(9:20集合)

対象 ご自宅で介護している方、施設見学に興味のある方

定員 先着25人

見学先

- ・介護老人保健施設とよさと
- ・特別養護老人ホーム松籟の丘
- ・ケアハウス第2かすが苑

移動手段 町民バス

参加費 無料

※昼食代(1,000円)は自己負担

申込締切 6月20日(木)

問い合わせ

保健福祉総合センター内
地域包括支援センター
☎80-3155

皆さんこんにちは。東庄に赴任して早くも1年が経ちました。妻とともに東庄のいちごに魅了され、今季だけで10箱以上食べたかと思えます。さて、今日はみなさんにばね指について話します。ばね指は聞いた事がない方も多いかもしれません。ばね指とは、指を曲げるときに使う屈筋腱の上を覆っている腱鞘に炎症がおきて、指の付け根が痛くなったり、指を伸ばす時にカクンと伸びたりする病気です。掌には手の指を曲げる屈筋腱というヒモのようなものがあり、このヒモが指を引っ張ることで指が曲がります。この屈筋腱は掌で指の付け根の部分にある腱鞘というトンネルの中を滑走しています。ここで、指の使いすぎ等で屈筋腱と腱鞘



休日はサーフィンも楽しんでます

医療の

窓

ばね指について

ね指とは、指を曲げるときに使う屈筋腱の上を覆っている腱鞘に炎症がおきて、指の付け根が痛くなったり、指を伸ばす時にカクンと伸びたりする病気です。掌には手の指を曲げる屈筋腱というヒモのようなものがあり、このヒモが指を引っ張ることで指が曲がります。この屈筋腱は掌で指の付け根の部分にある腱鞘というトンネルの中を滑走しています。ここで、指の使いすぎ等で屈筋腱と腱鞘



国保東庄病院
鈴木 健司 医師

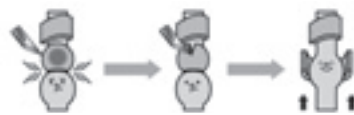
が擦れて炎症を起こし、屈筋腱や腱鞘が腫れて痛みが出たり、スムーズに動かせなくなったりします。症状が進むと、腫れた屈筋腱が腱鞘の中で引っかかり、指が伸びなくなったり、急に引っかかりが取れてばねのように伸びたりすることがあります。このばねのような動きがあることから、ばね指と呼ばれるようになりました。

ばね指の治療には主に指の安静、痛み止めの塗り薬、ストレッチ、注射等があります。指の安静は生活の中でできるだけ使用しないよう中止する。ストレッチは、掌を自分の顔に向けてたまま、痛い部位の先の指を自分の顔の方向に10秒程度引っ張ることを3〜10セット行います。これでも痛みや引っ掛かりが取れない場合には痛みの原因となる炎症をとるためのステロイド注射を検討します。注射は2〜3回程度までにしておいて、それでも症状が改善しない場合や、指が曲げたまま伸びない状態で固まってしまいう時には手術を検討します。

手術は局所麻酔で1cm程度の切開で腱の引っかかりの原因となっているトンネルである腱鞘を切ることでスムーズに動くようにします。

もし指の付け根が痛くなったり引っかかりがあるときは東庄病院にご相談ください。

問い合わせ
東庄病院
☎1177



東庄病院の診療日

| | |
|------|------------------------|
| 内科 | 月～金曜日の午前および第1・第3土曜日の午前 |
| 整形外科 | 毎週火曜日の午前(予約制) |

(受付時間は午前11時まで)

※救急患者については、休診日および時間外でも24時間体制で診療しますので、電話連絡のうえ来院してください ☎86-1177

| | | |
|------|---|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 19日 | 水 | マタニティ・子育て相談室 9:30～11:30 保 若者の就労相談 13:00～17:00 役 |
| 20日 | 木 | 心配ごと相談 13:30～15:30 保 弁護士相談(予約優先) 13:30～16:30 保 障害に関する出張相談 13:30～16:00 (オーシャンプラザ) |
| 21日 | 金 | ペットボトル・プラマーク 分別収集日 |
| 22日 | 土 | |
| 23日 | 日 | 文化のつどい 9:00～15:00 公 |
| 24日 | 月 | |
| 25日 | 火 | |
| 26日 | 水 | |
| 27日 | 木 | |
| 28日 | 金 | 紙類・衣類・プラマーク 分別収集日 |
| 29日 | 土 | 公民館臨時休館日 |
| 30日 | 日 | |
| 7月1日 | 月 | 定例健康相談 13:00～16:00 保 |
| 2日 | 火 | 人権行政合同相談 13:30～15:30 公 |
| 3日 | 水 | |
| 4日 | 木 | |
| 5日 | 金 | ペットボトル・プラマーク 分別収集日 |
| 6日 | 土 | |
| 7日 | 日 | コジュリン朝市 8:00～10:00 (新宿営農組合) |
| 8日 | 月 | |
| 9日 | 火 | |
| 10日 | 水 | 2歳児歯科健診 13:15～13:30 保 (平成29年5月～7月生) 教育相談 13:30～16:00 公 |

関する相談が寄せられています。
・着信番号通知や録音機能を活用し、誰からの電話が分かった上で電話に出るなどしてトラブルを避けましょう。
・心当たりのない着信に出ってしまった場合も、「〇〇です」と自分の名前を名乗らないことが大切です。家族構成や資産状況を聞かれたら、会話を続けず、すぐに電話を切ってください。
・特に高齢者に対しては、家族はもち

ろん地域でも、身近な人を見守り、様子の変化などに気をつけましょう。
・不審な電話があったら、すぐに警察や消費生活センターにご相談ください。
不安なとき、困ったときは消費生活センターにご相談ください。

まちづくり課 産業振興係
☎86-6075

くらしの相談

詳細は左記カレンダーを確認いただくか直接お問い合わせください。
相談は無料です。
市外局番表記のないものは0478です。

- 人権行政合同相談
町民課 町民係 ☎86-6070
- 消費生活相談
まちづくり課 産業振興係
☎86-6075
- 若者の就労相談
ちば北総地域若者サポートステーション ☎0476-24-7880
- 障害に関する出張相談
健康福祉課 福祉係 ☎79-0910
- 定例健康相談
- マタニティ・子育て相談室
健康福祉課 保健衛生係
☎79-0911
- 教育相談
教育課 学校教育係 ☎86-2311
- 心配ごと相談
- 弁護士相談(予約優先)
- 司法書士相談
東庄町社会福祉協議会
☎86-4714

そのほかの相談窓口

- 家庭児童相談
月～金曜日 9:00～16:00
香取健康福祉センター
☎52-9161
- 障害に関する相談
月～金曜日 8:30～17:00
香取障害者支援センター
☎79-6919
- 障害に関する相談
月～金曜日 9:00～17:00
地域生活支援センターサザンカの里
☎0476-73-4695
- 療育に関する相談
月～金曜日 8:30～17:00
ロザリオ発達支援センター
☎0479-60-0625
- 障害者の就労相談
月～金曜日 8:30～17:00
香取就業センター ☎79-6923

庁舎案内

- 東庄町役場 ☎86-1111(代)
笹川い4713番地131
- 東庄町公民館 ☎86-1221
笹川い4713番地11
- 東庄町保健福祉総合センター
☎80-3300(代) 石出2692番地4

今月の納期

7月1日(月)

町・県民税(1期)

忘れずに納めましょう。

- ◆コンビニ納付・インターネット納付ができます。
- ◆口座振替の方は残高をご確認ください。
- ◆納期を過ぎますと延滞金がかかります。

町民課 賦課徴収係 ☎86-6073

不燃物・資源物の収集日

| 曜日 | 地区名 | ビンカン | 不燃物 |
|----|------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------|
| 月 | 大久保・舟戸 稻荷入・鹿野戸 新宿・八重穂 夏目 | 6/10 6/24 7/8 | 6/3 6/17 7/1 |
| 火 | 東和田・神田 小貝野・本郷 平山・仲内 石出・東今泉 | 6/11 6/25 7/9 | 6/4 6/18 7/2 |
| 水 | 八木山・高部・大友 平台・根方・新田 竜神台・今郡・谷津 羽計・宮本・小座 | 6/12 6/26 7/10 | 6/5 6/19 7/3 |
| 木 | 青馬・羽計台 東庄住宅 菰敷・宿浜 | 6/13 6/27 7/11 | 6/6 6/20 7/4 |
| 土 | 粟野・大木戸 東町・小南 | 6/1 6/15 6/29 7/13 | 6/8 6/22 7/6 |
| 金 | 紙類・衣類 | 6/14・6/28・7/12 | |
| | ペットボトル | 6/7・6/21・7/5 | |
| | プラマーク | 毎週金曜日 | |

町民課 生活環境係 ☎86-6072

| | | |
|------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6月1日 | 土 | |
| 2日 | 日 | 町防災演習 8:30～11:40 役 観光ふな釣り大会 5:00～14:00 (受付 笹川漁協前) コジュリン朝市 8:00～10:00 (新宿営農組合) |
| 3日 | 月 | 定例健康相談 13:00～16:00 保 |
| 4日 | 火 | 人権行政合同相談 13:30～15:30 公 |
| 5日 | 水 | |
| 6日 | 木 | |
| 7日 | 金 | 3歳児健診 13:30～13:45 保 (平成27年12月～平成28年1月生) ペットボトル・プラマーク 分別収集日 |
| 8日 | 土 | |
| 9日 | 日 | 救命講習会 9:00～12:00 (小見川消防署) |
| 10日 | 月 | |
| 11日 | 火 | |
| 12日 | 水 | |
| 13日 | 木 | 9カ月児相談 9:30～10:30 保 (平成30年8月～9月生) 4・5カ月児健診 13:30～14:00 保 (平成31年1月～2月生) 心配ごと相談 13:30～15:30 保 司法書士相談 13:30～15:30 保 |
| 14日 | 金 | 紙類・衣類・プラマーク 分別収集日 |
| 15日 | 土 | |
| 16日 | 日 | コジュリン朝市 8:00～10:00 (新宿営農組合) 公民館休館日 |
| 17日 | 月 | 定例健康相談 13:00～16:00 保 |
| 18日 | 火 | 人権行政合同相談 13:30～15:30 公 |

消・費・生・活

よくある質問

「アポ電」かも… 知らない番号からの電話に出るのは危険

【事例】

消防署の職員を名乗る人の電話で、「一人暮らしか」と聞かれ、「はい」と答えてしまった。「災害時にすぐに救助できるように確認している」と言われたが不審だ。

【ひとことアドバイス】

・実在する機関や企業、家族をかたり、家族構成や資産状況等を聞き出そうとする「アポ電」と思われる電話に



胃カメラ個別検診希望者

胃カメラによる個別検診を希望する方を募集します。

対象者 40～69歳までの方で、町の胃カメラ検査を利用したことのない方(胃の手術を受けた方、胃腸疾患で通院中の方はご遠慮ください)

申込期間 6月3日(月)～14日(金)

定員 30人(先着順)

申込方法 保健衛生係へ電話または窓口申込

実施機関 国保東庄病院、ほり医院

実施予定 7月

問 保健衛生係 ☎79-0911

赤十字防災ボランティア一般説明会 防災の勉強をしてみませんか

赤十字防災ボランティアは、災害が発生した際、緊急救援活動および自立支援活動を目的とした組織です。

日時 6月29日(土) 10:00～17:00

場所 町保健福祉総合センター

内容 【午前の部】①赤十字防災ボランティアの活動について②災害に備える③非常食炊飯実習※昼食は不要【午後の部】救急法基礎講習会

申込期限 6月21日(金)まで

問・申 福祉係 ☎79-0910

金婚を迎える皆さま 結婚50周年をお祝いします

対象者 昭和44年9月1日から45年8月31日までの間に婚姻し、夫婦ともに健在である方

申込期限 7月31日(水)

問 福祉係 ☎79-0910

なのはなシニア千葉 特選演芸会

楽しいひと時を過ごしませんか。町民どなたでも入場できます。

日時 6月9日(日)

開場12:00 開演13:30

場所 町公民館大ホール 全イス席

内容 山本謙司 津軽民謡唄めぐり、太神楽曲芸、ちくわ笛漫談、来場者お楽しみくじ引きなど

入場料 1,800円(当日券あり)

問 (券販売)

社会福祉協議会 ☎86-4714



東庄町短歌会

閉校の校舎は今宵ライト浴び
百四十年の歴史に浮かぶ
よもぎ萌ゆ春来たりても草餅を
つく事出来ぬ病む身かなしき
温き日を待ちかね畑へ夫誘い
草を取る午後明日は啓蟄
畦道を薄紫に染めあげて
仏の座あり陽春の空
鶯は谷を隔てて鳴き競ふ
城山近き急な坂道
道のりを歩いていると日が延びて
体に感じる暖かい風
澄みきれる空に短き茜色の
飛行機雲が輝きてをり

| | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 宇井 秀雄 | 向後 利之 | 板橋 敏雄 | 遠藤 弘子 | 大録 麗子 | 伊藤 春子 | 小澤 茂 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|

4月の届出

おすすめやかに ◇出生

| 子の氏名 | 父 | 母 | 区 |
|-------|----|-----|-----|
| 白鳥 望央 | 一貴 | 直美 | 大木戸 |
| 椎名 慶 | 雄機 | やよい | 龍神台 |
| 笹本陽向汰 | 拓巳 | 里菜 | 龍神台 |
| 齊藤 暖大 | 大典 | 由衣 | 新宿 |

おしあわせに ◇婚姻

| 夫 | 妻 | 区 |
|-------|-------|-----|
| 高橋 徹成 | 岩田 美菜 | 東今泉 |
| 白石 貴章 | 山崎 有美 | 小南 |
| 寺坂 建人 | 菅谷 結奈 | 東和田 |

やすらかに ◇死亡

| 氏名 | 年齢 | 区 |
|-------|----|-----|
| 永塚 隆幸 | 91 | 宿浜 |
| 江波戸忠義 | 89 | 宮本 |
| 平野 武夫 | 78 | 平山 |
| 石毛 忠蔵 | 88 | 宿浜 |
| 渡邊 善夫 | 87 | 舟戸 |
| 越川 春江 | 79 | 鹿野戸 |
| 菅谷 務 | 69 | 宿浜 |
| 阿部 武 | 77 | 平山 |
| 箕輪 格 | 75 | 新宿 |
| 遠藤 春子 | 84 | 鹿野戸 |

この欄への掲載を望まない方は、届出時に窓口へお申し出ください。

人口と世帯(5月1日現在)

| | | |
|-----|---|--------------|
| 人 | □ | 13,941人(-30) |
| 男 | | 6,965人(-20) |
| 女 | | 6,976人(-10) |
| 世帯数 | | 5,167戸(+1) |

()は前月比



コジュリン 掲示板

料金表記のないものは無料です。

募 集

町職員（上級職、技術職）

職種 ①一般行政職上級 若干名
②技術職（土木）上級 1人

応募資格 昭和59年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた者で、学歴を問わない。平成10年4月2日以降に生まれた者で、学校教育法に基づく大学短期大学を除く。）を卒業したもの。（令和2年3月までに卒業見込みのものを含む。）

申込書 東庄町役場2階総務課庶務係で配布（町ホームページでダウンロード可能）

受付期間 6月5日(水)から6月19日(水)まで（土・日除く）。

郵送は6月19日(水)消印有効

第1次試験 7月28日(日)
香取市立佐原中学校

採用予定日 令和2年4月1日

問 庶務係 ☎86-6082

町児童館臨時職員

職務 町児童館の運営管理 若干名
応募資格 保育士または幼稚園教諭の資格を有する週2日程度勤務できる方

応募方法 履歴書（写真貼付）、資格証（写）、健康診断書（写）を持参または郵送

応募期限 6月28日(金)

選考方法 面接

採用予定日 7月16日(火)

問・申 子育て支援係 ☎79-0910

町民体育大会 参加者

参加希望者は、各競技代表者と連絡を取りますので、ご連絡ください。

種目 クレー射撃、バレーボール、卓球、ソフトテニス、空手、剣道、バドミントン、弓道、軟式野球

問 生涯学習係 ☎86-1221

（国）税務職員

受験資格 平成31年4月1日において、高等学校・中等教育学校卒業日翌日から起算して3年を経過していない者、令和2年3月までにこれらを卒業見込みの者。またはこれと同等の資格を有する者

第1次試験日 9月1日(日)

申込方法 インターネット申し込み
6月17日(月)～26日(水)

問 佐原税務署 ☎54-1331

催し・お知らせ



第3回 おはなし会

日時 6月8日(土) 14:00～

場所 町公民館 第3会議室

内容 絵本の読み聞かせ

問 生涯学習係 ☎86-1221

療育に関するミニ勉強会

希望される方には保育を実施しています。

日時 7月4日(木) 18:30～20:30

場所 神崎ふれあいプラザ文化ホール

内容 中学・高校での過ごし方

定員 30人（保育5人程度）

申込締め切り 7月3日(水)

問・申 香取海匠地域療育システム
づくり検討会 ☎0479-60-0625

千葉県介護支援専門員 実務研修受講試験の実施

受験資格 医療・保健・福祉分野の有資格者などで一定期間以上の実務経験のある方

試験日時 10月13日(日) 10:00～

申込書 町保健福祉総合センター、
町社会福祉協議会にて配布

申込方法 簡易書留による受付のみ

申込期限 6月30日(日)消印有効

問 千葉県社会福祉協議会
☎043-204-1610

調停委員による無料調停相談会

日時 6月23日(日) 10:00～15:00

場所 佐原中央公民館（香取市）

内容 金銭、不動産、交通事故、相続、夫婦、親子、相続など

問 千葉家庭裁判所佐原支部
☎52-3040

県立佐原病院 市民健康教室を開催

日時 6月13日(木) 14:00～15:00

場所 県立佐原病院 南1階

内容 知って得する健康塾～おいしく減塩して健康に～

問 県立佐原病院 ☎54-1231

来て、見て、知ろう、香取特別支援学校 学校一般公開

本校の教育や子どもたちを理解していただくため、学校一般公開を行います。

日時 6月25日(火) 9:50～12:00

場所 県立香取特別支援学校

申込方法 6月14日(金)までに電話でお申し込みください。

問 香取特別支援学校 ☎72-2911

暴力団に関する相談

相談者の立場になって懇切に納得の行くよう指導・助言します。

日時 7月10日(水) 10:00～16:00

場所 香取地域振興事務所

問 千葉県暴力団追放県民会議
☎043-254-8930

教科書の展示

佐原教科書センターでは、小・中学校用検定済教科書の見本を展示します。

日時 6月14日(金)～7月3日(水)

（土・日を除く14日間）

9:00～17:00

場所 香取合同庁舎（香取市）

問 佐原教科書センター ☎54-1529

みんなが主役 クラブ活動日誌

File #6

東庄 F C

町内のグラウンドや体育館で元気よくサッカーをする東庄F C。小学生の男子46人と女子1人が、コーチに教わりながら、低学年と高学年に分かれて練習を行っています。

低学年は、体を思い切り使った遊びや練習を行い、ボールに慣れ、サッカーの楽しさを学びます。高学年は、試合に勝つために戦術的な練習を行います。また、ドリブルやパス練習などの技術だけでなく、あいさつや礼儀など人間性もあわせて指導し、サッカーを通じて子どもたちの努力と自主性、協調性や思いやりの心を育み、チームプレーの大切さを学びます。

指導するコーチは、サッカー好きの父親たち。アットホームな雰囲気の中にもメリハリがあり、子どもたちは向上心を持って練習に励んでいます。魅力は、「チームプレーで相手を崩し、点を決めるところ」「みんなと喜び合えること」



▲楽しくプレー

と話すように、大会でボールをつなぎゴールを決めたときのうれしさや達成感は半端ない！その喜びは、子どもたちだけでなく、コーチや保護者の皆さんも感じることができます。友だちと一緒にサッカーを楽しんでみませんか。



▲カシマサッカースタジアムで試合前に裸足でプレー(5、6年生)

活動メモ

対象者 / 小学1年生～6年生
活動日 / 低学年 毎週火、木、土
高学年 毎週月、水、土、日
(日曜は隔週)
活動場所 / 笹川小、石出小、町民体育館、東城グラウンド(試合は各地)
連絡先 / 東庄F C 代表 小川
☎080-5090-9667

旬の風

2020年に開催される東京オリンピック観戦チケットの抽選申し込みをしました。一生に一度の機会だと思うので、ぜひ会場での雰囲気を感じてみたいものです。思い返せば、2002年日韓ワールドカップの観戦チケットのインターネット申し込みでは、全く購入できず残念な思いをしました(実際には友達にチケットを譲ってもらい試合は見に行くことができました)。来年の開催に向けて日に日に盛り上がりを見せていますが、当たることを祈りつつ楽しみに抽選の結果を待ちたいと思っています。

(M)



▶子どもの地球儀を眺めてみました。参加する国と地域は207。見つけれられるかな。