広報かとり

Public Relations Katori

2024 No.353



スポコミトレーナーの [〜] 宮内さんに聞いてみた!/

一一一一でカラダ「ととのこ

発酵食品

グイエット

近年、美容や健康に良いとされ注目を集めている発酵食品。脂肪の 吸収を抑える他、腸内環境を整えるのでダイエットには理想的です。 今回はトレーニングのプロから、発酵食品のダイエット効果とその おいしい食べ方、トレーニング方法を紹介! 新たな"私"を手に入れ る一歩を、一緒に踏み出しませんか?

問 秘書広報課 ☎(50)1204 小見川スポーツ・コミュニティセンター(スポコミ) ☎(83)0101

おすすめ発酵食品!

プレーンヨーグルト

味付きプロテインを混ぜると、より高たんぱくで食べやすく! (ギリシャヨーグルトや高たんぱく低脂肪ヨーグルトは乳脂肪分が少ないので よりオススメ)

●塩こうじ+鶏胸肉

胸肉は高たんぱく低脂肪! 塩こうじでさらにおいしく柔らかく!

注:塩のみの味付けは水分が抜けてしまいパサパサに…



鶏胸肉のおいしい食べ方を

材料…鶏胸肉、塩こうじ



鶏胸肉と塩こうじ(適量) をチャック付きポリ袋に 入れ、できるだけ空気をお湯を注ぐ



炊飯器に①を入れ、肉が 炊飯器の保温機能で1時 浸るぐらいまで沸騰した



しつかり食べても 痩せるカラダへ

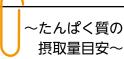
間~1時間半ほど保温 し、その後冷水で一気に 肉を冷やす

※肉の厚さなどによって保温時間は変わります



~ダイエットにおける 食事の基本~

たんぱく質をしっかり取ろう! ※ただし、取りすぎると内臓に 負担も。**ヨーグルトなどの発酵** 食品で体を整える!





1日の摂取目安=自分の体重(g) ÷1000×2(例:体重65kgの人 は1日130g)

※あくまで目安であり、人によ り異なります



発酵食品の摂取⇨体の調子が整う →痩せやすい体に!

第14回

10/26生 **27**日 開催

全国

発酵食品

サミット

東京農業大学名誉教授小泉武夫氏による基調講演、作家阿川佐和子氏を特別ゲストに招いた発酵 トークショーや、ワークショップを開催決定!

基調講演

テーマ

「江戸の発酵文化と香取」

東京農業大学名誉教授 小泉 武夫氏



発酵トークショー

テーマ

「武夫と佐和子の〜発酵ブギウギ〜」

東京農業大学名誉教授 小泉 武夫氏

特別ゲスト

作家・エッセイスト クログ 佐和子氏



ワークショップ

- 発酵食品ソムリエによる料理教室
- ●醤油・酒・酢について学ぶ講座
- ●食について学ぶ講座
- ●コーヒーのおいしい入れ方 など

いずれも事前予約が必要です。詳細は 全国発酵食品サミットinかとりのホーム ページを確認ください。



おすすめトレーニング!

発酵食品を取り入れて日々の食生活を見直し「ととのう」体を目指してみましょう!これであなたも理想のボディに!

ヘウエスト引き締め効果大!/

ツイストプラング(腹斜筋)



プランク(写真①の体勢) で腰を左右にひねる(2) 1セット30回 (左右15回ずつ)



できる人は、腰が 床に付くくらいま でひねって2セット





注:肩と肘が垂直になるようにしましょう

足上げキープ(腹直筋)



足の上げすぎはХ

レッグレイズ(腹直筋下部・股関節屈筋)



市民協働最前線

新しいチャレンジへ向けて

住民自治協議会(まちづくり協議会)では、地域のみんなで話し合い、 課題を見つけ、解決に当たり、より良いまちにすべく日々活動しています。 地域の高齢化により顕在化してきたさまざまな課題に対して、 新しい風を取り込みながらチャレンジしていく皆さんの様子を、ピックアップして紹介します。



コンパス窓口



▲住民自治協議会



明るく元気な"まちづくり"をサポート//

市では、コンパス・各支所に市民活動スペースを設け ています。今年度は新たにまちづくり支援員を配置し、 サポート体制をより充実させました。

昨年は「まちづくり条例10年経過後の効果・検証」を行 い、市民協働の目指すべき方向性を再確認しました。新 たな支援体制で、これからも皆さんのまちづくり活動を サポートしていきます。

栗源市民活動支援センター

間 佐原市民活動支援センター **25**(50)1213 **2**(79)5710 小見川市民活動支援センター 山田市民活動支援センター **25**(79)7310

活動 PICK UP!

☎(75)2112



ふれあいマルシェ in 山倉大神

(山倉・大角住民自治協議会 `

令和5年9月24日

キッチンカーや店舗が集結し た会場は大盛況! 地元神楽の 披露も盛り上がりました。



健康・歴史ウオーキング

小見川東地区まちづくり協議会

令和5年10月21日

森山城址をメインコースに、参 加者は芋掘りや史跡巡りを体験 しました。



伝統芸能を体験

高萩地区住民自治協議会

令和5年10月22日

ウオーキング後の芋煮会で、 中峰芸座保存会から太鼓の指導 を受けました。

PICK UP! (神南地区)

地区の将来像が決まる!!

"自然豊かで いきいき暮らせる 笑顔あふれる まちづくり"

神南地区まちづくり協議会会長 伊藤 昭夫

私たちの協議会は令和元年6月22日に設立し、活動の指 針となる「地域まちづくり計画」の策定作業に着手。途中、 コロナ禍で活動の中断を余儀なくされるも、令和6年2月の 臨時総会で地区住民の意見を反映した計画を決定しました。

策定にあたっては、地区内各戸へのアンケート調査によ る地区課題や意見などを集約するとともに、コロナ禍でで きなかった対面での協議会委員によるワークショップを開 催してそれらの意見などを深掘りし、検討を行いました。

6月7日に令和6年度の定期総会を開催し、いよいよ今年 度から計画に基づく「将来像」を目指して、防災対策や環境 保全などの各種事業を実施していく運びとなりました。

神南は香取地区の一部で、香取地区の南部に位置してい ますが、神南小学校という地域の拠点がなくなってしまっ た今、神南の名を後世に残すためにも、住民同士の絆を深め、 英知を結集して今後の活動を進めていきます。



▲ワークショップの様子



PICK UP! 新島地区 まちづくり協議会





▲避難訓練で牛堀中学校に集まる住民

広域避難訓練の映像を 5月の利根川水系水防演習会場で公開

新島地区まちづくり協議会会長 本宮 学

2月4日に加藤洲第2区住民を対象とした広域避難訓練を 実施し、協議会関係者や加藤洲第2区住民など約40人が参 加しました。まずは、利根川下流河川事務所から講師を招 き、防災勉強会を行い、利根川での洪水被害による危険性・ 避難の重要性を学びました。研修後、実際の災害を想定し、 広域避難先である茨城県潮来市の牛堀中学校まで、移動・ 避難の訓練を行いました。この様子を映像で記録し、5月 18日に佐原河川敷緑地で実施された「利根川水系連合・総 合水防演習」の会場で公開しました。

1月1日に発生した能登半島地震のように、自然災害はい つ起こるか分かりません。不測の事態に備えた知識や経験 に基づき、住民全員が避難時に行動できるような地域であ りたいと思います。そのような中で今回のような避難訓練 を実施することができたのは非常に良い機会となりました。

市税・国民健康保険税

キャッシュレス納付で便利に!

口座振替や窓口納付に加え、

市税(市県民税・森林環境税(普通徴収)、固定資産税・都市計画税、軽自動車税)と国民健康保険税は、 キャッシュレス納付ができます。自身に合う方法で期限内に納付しましょう。

圕 債権管理課 ☎(50)1205

市税・国民健康保険税の納付方法

納付方法

納付場所または手続き

□座振替

納期限日に 自動引き落とし

- ①本庁・各支所で手続き キャッシュカード・身分証明書が必要です
- ②各金融機関で手続き 届出印・通帳が必要です
- ①本庁・各支所

②金融機関

- 1) 市内金融機関
- 窓口納付 2) 全国の地方税統一QRコード対応金融機関
 - 3) ゆうちょ銀行・郵便局 QRコードがある場合は全国で納付できます
 - ③コンビニ 取扱いコンビニは納付書裏面を確認ください

キャッシュレス

スマホ・パソコン

領収証書をその場で

受け取れる

どこにいても 納付ができる。 ①地方税お支払いサイト スマホ決済、クレジットカード決済、 インターネットバンキングなど

②スマホアプリ

- ※クレジットカード払いによるシステム利用料は、利用者負担となります。また支払い確定 後は取り消しすることができません
- ※領収証書が必要な人は、従来どおり窓口に納付書を持参して納付を行ってください

市税などの納付は 口座振替もおすすめ

市税や保育料・市営住宅家賃 などの納付は、支払いの手間や 納付忘れのない□座振替が便利 です。対象税目など、詳しくは 市ホームページを確認ください。

市ホームページ▶ 回情説

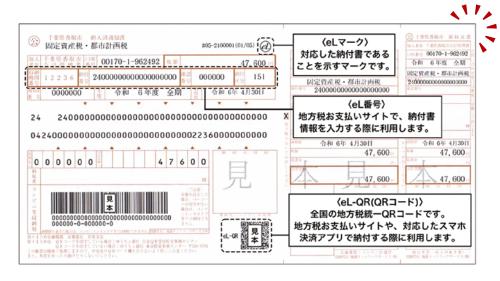


市税の納税が 困難な場合は相談を

災害や病気などの事情で納期 限内に納められない場合は、必 ず相談ください。毎月最終日曜 日に開設の休日相談や電話での 相談も利用ください。

休日納税相談はコチラ▶







◀キャッシュレス納付に 対応している納付書

納付書(納入済通知書)の表面に 「eLマーク」「eL番号」「eL-QR」が印 刷されていればキャッシュレスに対 応しています。

※QRコードは㈱デンソーウェーブの登録 商標です

物価高騰による負担を緩和

定額減税に伴う調整給付金を支給

問 香取市定額減税調整給付金コールセンター ☎796553

金を支給します。 しきれないと見込まれる人に調整給付 されています。これに伴い、定額減税 分個人住民税において定額減税が実施 令和6年分所得税および令和6年度

給付対象者

を上回る人 たは令和6年度分個人住民税所得割額 可能額が、令和6年分推計所得税額ま を含む)に基づき算定される定額減税 対象配偶者および16歳未満の扶養親族 税義務者本人および扶養親族数(控除 所得割が課税されている人のうち、納 香取市から令和6年度分個人住民税

1805万円を超える人は対象外 ※納税義務者本人の合計所得金額 が

ア所得税分控除不足額 定額減税可能額3万円×(本人+扶

ア+イ(1万円単位に切り上げ)

イ個人住民税分控除不足額 養親族) - 令和6年分推計所得税額 定額減税可能額1万円×(本人+扶

> 給付方法 確認ください

所得割額

養親族) - 令和6年度分個人住民税

申請期間

対象者本人の口座に振り込み

8月13日伙~10月31日休

ません。

◇確認書(要返信

を記入し、本人確認書類や振込先口座 封筒にて返送ください。 の確認書類を添付の上、 を発送します。「確認書」に必要事項 には、8月中旬に封書にて「確認書」 プッシュ型に該当しない給付対象者 同封の返信用

の詳細は市ホームページを ※計算方法や申請方法など

申請方法

◇お知らせ(プッシュ型 書類を送付します。 給付金の対象者には、次のいずれか

ない場合は、特に必要な手続きはあり 付します。振込口座変更の希望などが がある給付対象者には、給付に関する 「お知らせ」のはがきを8月中旬に送 6月27日時点で公金受取口座の登録

小見川の市街地のみを運行します。



公共交通の再編

バスのルートが変わります

閰 企画政策課

り、現在の公共交通体系の維持が困難 方改革が実施されました。これによ 法の一部が改正されたことにより働き 不足に加え、令和6年4月の労働基準 公共交通を担う交通事業者の乗務員

循環バスの運行を見直します。 となるため、10月1日から路線バス・ 循環バスは一部を除き、佐原および

路線	廃止	大倉線、神里線、上の台線	
	運行日等変更	府馬線	
循環	廃止	大戸・瑞穂ルート 小見川・高萩ルート 小見川・城山ルート 山田ルート 栗源ルート(沢経由・高萩経由) 福田ルート、平日周遊ルート	
	朝1便のみ運行・経路変更	北佐原・新島ルート横断ルート	
	運行便数増加	休日周遊ルート	
	新規	佐原市街地を運行する路線 小見川市街地を運行する路線	

対象バス車両

事業所を募集しています。

佐原市街地を運行する循環バス2台 小見川市街地を運行する循環バス2台

広告掲載で運行支援しませんか

広告掲載で運行を支援してくださる企業

掲載期間

10月上旬から令和8年9月末まで

公共性や消費者保護の観点から掲載でき ない広告を定めています。詳しくは市ホー ムページを確認ください。

申込

8月30日 金までに申込書、掲載する広告 案を企画政策課へ提出



※申込書は企画政策課に 設置のほか、市ホーム ページからもダウン ロードできます

暮らし

始まります 市議会9月定例会が

は、市ホームページに掲載し となる場合があります。 ています。なお、日程は変更 本会議中継の閲覧方法など を開会します。詳しい日程 8月27日火から9月定例会

個人事業税の納付

オを貸与します。 たな設備に対応した防災ラジ 用できなくなりますので、 現在の戸別受信機が使 新

防災行政無線設備の更新に 香取市の住民基本台帳

税お支払いサイトからのクレ

ットカード払いや、

スマー

フォン決済アプリでの納付

可能です(領収証書は発行

限

は、

地方

個人事業税第1期分の 9月2日 川です。

防災ラジオを貸与します

香取県税事務所

されません)。

録されている世帯主

費用 に記 対象

> 所は有償 ※2台目以降および市内事業

全国

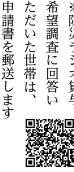
斉情報伝達訓

J

アラート

対象

申込 申請書(市ホームページから ※防災ラジオ貸与 総務課または各支所(郵送可 もダウンロード可)を持参で 総務課、 各支所にある





るシステムがJアラートで

必要と認めた場合は可)

防災行政無線などを自動起動

緊急情報を瞬時に伝達す

態が発生した場合、

国が市の

上70dB未満で、

◇18歳未満の市内在住者

弾道ミサイル接近などの事

ただいた世帯は、 希望調査に回答い

日時 圕 斉に行われます。 この自動放送試験が全国 8月28日休 11時ごろ

旾

総務課

総務課 (50) 1 2 0

医師の判断がある

器の購入費を助成 軽度・中度難聴児の補聴

助成額

固 社会福祉課 額の3分の2

成します。 るコミュニケーション能力の習 対して、しっかりした言語によ とならない軽度・中度難聴児に 身体障害者手帳の交付対象 補聴器の購入費の一部を助 社会性の発達を支援するた

人口と世帯

7月1日現在(先月比)

計…69,982人(-114)

男…34,881人(-55)

女…35,101人(-59)

(-37)31,416世帯

今月の納期限

9月2日(月) 市県民税・・・・・・(第2期) 国民健康保険税・・・(第2期) 介護保険・後期高齢(第2期)

納税相談実施日

8月25日(日) 8時30分~16時

マイナンバー休日窓口

9時~正午 8月4日(日)

大批學。 樹の下でカフェ

の形式により定められた基準 手帳の交付の対象者ではない 得割額46万円以上の人がいない 習得などに効果が期待できると (30dB未満であっても医師が ◇対象児の世帯に市民税の所 ◇補聴器の装用により、言語の ◇両耳の聴力レベルが30dB以 次の全ての条件を満た 難聴の程度や補聴器 身体障害者 (50) 1252 営業時間 匠 直壳所 /9:00-18:00 カフェ /9:00-18:00 拉麺 /11:00-15:00 千葉県香取市鳩山344-4 TEL 0478-78-5733 千葉みやげ 1000品!!

市長日誌

6月11日

6月12日

6月14日

6月19日

6月20日

6月21日

6月22日

6月23日

6月27日

6月28日

6月29日

7月 2日

7月 4日

7月 7日

7月 8日

7月10日

6月11日~7月10日の主な動向

健康診断

11

令和7年度小学校入学予定

学校教育課

その他の 動向は

全国市長会議 分科会・市長フォーラム2024

全国市町村あやめサミット連絡協議会関係首長会議

香取市高齢者クラブ連合会「グラウンドゴルフ大会」

測量の日イベント「香取市測量の日06」

香取市さつまいも産地強化推進協議会

YAMADA星太鼓公演「和魂七夕祭り」 香取広域市町村圏事務組合小見川分署庁舎

香取市農産物販売促進協議会総会

香取市国際交流協会定期総会

香取支部ポンプ操法大会

第19回香取市民レガッタ

安全安心のための協議会

建設工事起工式

庁議

第94回全国市長会議(通常総会)

全国青年市長会意見情報交換会

議会運営委員会・6月議会閉会 香取市農業再生協議会通常総会

建設業協会との意見交換会

小見川交通安全協会総会

関澤潤一郎33回忌式典

ミスあやめコンテスト

新小学1 年生の就学時

を送付します 8月30日金までに社会福 (50) 1 2 0 9

※昨年度の申請者には、

申

請書

被爆者手帳、

印鑑、

人名義

が不在る

のため、

問い合わ

せな

日となります。

期間

どは学校教育課に連絡くださ

それ以外の期間での

繁急

銀行口座

申請に必要なもの

原子爆弾

支給します。

原子爆弾被爆者に見舞金を

わり

場合や不明な点などは問 わせください 員会から保護者宛てに通 詳細は、 当日、 10月上旬に教育委 都合の つつか な 知

対象・日時・ 場所

蕳

学校教育課

ルを利用くださ

場合は、

香 取

市緊急連

◇小見川・山田・ ◇佐原地域 月7日休 5 コンパス 11 13 月 14 時 栗源: 5 日 Щ 地 (木) 田 13 ください。

16

日金の4日間、

学校閉庁 中は職員

就学時健康診断を実施 当日は、 の人が必ず付き添って 保護者または 内小中学校は8月13日火

原子爆弾被爆者へ見舞金

0)

夏季休業中の学校閉庁日





クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)を開設します

地球温暖化の影響により、年々気温が上昇し、 熱中症のリスクが増大しています。

市では、冷房設備を有し、一定の空間を確保

できる場所を、指定暑熱避難施設(クーリング シェルター)として指定しました。熱中症特別 警戒情報の発表時や暑い日に活用ください。

開設期間 10月23日(水)まで

市施設(市役所、いぶき館、山田支所、さつき館など) 指定施設

▲測量の日イベント

「香取市測量の日06」

詳細は、市ホームページを確認ください。

圖 環境安全課 ☎(50)1248





お気軽にご相談ください ☎0299-91-1171 弁護士 谷本 雅晃 (茨城県弁護士会所属)

鹿島セントラルビル新館5階

〒314-0144 茨城県神栖市大野原4丁目7番11号



8月からは新しい子ども 医療費助成受給券を

※以前の受給券は、8月1日 できます た場合は、窓口で助成申請が 受診や受給券を忘れて受診し 給券を7月末に郵送します。 なお、 新しい子ども医療費助成受 県外の医療機関での

からは使用できません。 民福祉班に返却ください て支援課または小見川支所市 子育

受給券が届かない人

保護者の所得情報が確認で

意書および個人番号届出書 ◇住民税申告書の写し 口に提出ください。 しません。次のいずれかを窓 きない人には、受給券を郵送 ◇住民税課税証明書 ◇地方税関係情報等に係る同

助成対象に注意

成対象外となります。 なっています。ただし、 後最初の3月31日までの人と 登録のある0歳から18歳到達 子ども医療費助成対象者 または婚姻した場合は助 原則として香取市に住民 保護者の扶養から外れ 就職

> 出 出ください。 と受給券の返却が必要で 支所市民福祉班の窓口に届 対象外の人は資格喪失の届 子育て支援課または小見

ます。 費等助成制度の受給者となっ 療費等助成制度を優先適用 た場合は、 なお、ひとり親家庭等医療 ひとり親家庭等医

よび児童

育している人(祖父母など)お

月額上限の適用

す。 申請する場合、1カ月分全て 成受給券をお持ちでも月額上 ※ひとり親家庭等医療費等助 回以降の場合無料となりま の受診が、入院11日、 同一医療機関における同一月 の領収書などが必要です。 の適用が受けられます 住民税所得割課税世帯は 窓口で月額上限の適用を 通院6

子育て支援課

圕



S とり親家庭への支援

ひとり親家庭の生活の安定

とがあります。

該当してから7年が経過した るか、支給要件(離婚など)に 受け始めてから5年を経過す

手当額が変更となるこ

対象 す や調剤費の助成を行っていま している母子・父子家庭の 児童扶養手当の支給と医療費 と向上、 または父母に代わって養 18歳までの児童を養育 自立の促進のため、

ごとに異なりますの ※申請に必要な書類は申請者 害がある場合は20歳まで ※児童が心身に一定以上の障 に相談ください で、 事前

児童扶養手当

手当額 支給されない場合があります ※申請者または同居している 3230円を加算 手当額の変更 ◇第3子以降…6450 5380円を加算 ◇第2子…1万750円 00円~1万740円 ◇児童1人…月額4万55 家族の所得額によっては手当が 所得額に応じて計算 手当の支給を 円

助成額 費から自己負担金を差し引 ひとり親家庭等医療費等助成 助成対象となる医療

た額

金の全額 助成対象となる医療費 ◇健康保険適用後の一部負 扣

※ 他 より差し引いた金額を助成 がある場合はその額を助成額 ◇医師の処方による保険調 部負担金の全額 の公費負担や付加給付 剤

目己負担金

額上限の適用は要申請 ※子ども医療費助成による月 300円、保険調剤無料 院1回300円、 等割のみ課税世帯…無料 ◇住民税非課税世帯または ◇住民税所得割課税世帯… 入 院 1 通 均 日

児童扶養手当などの現況届

持物 況届などのお知らせを確認し、 ます。7月下旬に郵送する現 払いが遅れたり、支払いを受け ている養育費に関する申告書 提出期限 必ず期間内に提出ください る権利がなくなる場合があり 期間内に提出がないと、 現況届などに同封され 8月30日金 支

^{信頼とご要望にてたえる} 高品質引抜鋼管

まずはお気軽にお電話下さい。 (ハローワークに掲載中)

☎:0479-67-4551(総務課) 匝瑳市今泉3909-1 @ 鋼管工業株式会社

《お子様も安心》

丸神不動産(株) 🕿83-941



週 環境安全課 ☎(50)1248



リチウムイオン電池の 処分方法に注意

▲市ホームページ

リチウムイオン電池は、強い衝撃が加わると発火すること があり、大変危険です。

ごみ収集車や処理場に誤って搬入されたリチウムイオン電 池を原因とする発火事故が全国的に多発しています。

処分する際は販売店や回収協力店などに相談し、正しい処 分を行ってください。

※回収協力店については一般社団法人JBRCホームページを 確認ください

処分のポイント

- ◇無理に取り外さない(取り外してしまった場合は、端子部 分をビニールテープなどで覆い露出させない)
- ◇濡らさない
- ◇他のごみに混ぜない

生活排水は、水質汚濁の大

しまし 河川を汚さないために お知らせします。 な5河川6地点の調査結果を 4地点で環境基準を達成 令和5年度

調味料や油脂を含んだ生活排 力ください。 水を少しでも減らせるよう協 環境安全課 (50) 1 2 4 8

和5年度に行った代表的

水質調査の結果

に努めています。 による適正な汚水処理の 整備や合併処理浄化槽など な要因です。 市では一 家庭でも

などの関係書類

子育て支援課

代表的な5河川6地点の結果

項目調査地点名	(生物 酸素	(mg / Q) 化学的 要求量 / %値)	環境基準	
栗山川 根崎橋	2.0	(2.1)	(A類型基準値)	
黒部川 四季の花壇前	2.4	(2.4)	2mg/l以下	
小野川 佐香江橋	2.1	(1.7)		
黒部川 日之橋	2.8	(3.0)	(B類型基準値) 3mg/l以下	
(小堀川 小堀川橋)	3.1	(1.9)		
(十間川 あやめ橋)	3.4	(2.9)	(C類型基準値) 5mg/l以下	

※調査地点名()表示については、水域類型指定がさ れていないため、類似環境基準を当てはめ、参考比 較したものです

※BODの結果の()表示は、令和4年度の検査結果で

身近なところにS





気候変動適応法では事業者に気候変動対応への努力、国 民に理解の深化、そして両者に自治体施策への協力を求め ています。

市は、今年度改正された気候変動適応法に基づき、市内 の主な公共施設をクーリングシェルターとして指定します。 市の施設以外を指定することも可能なので、SDGsに取り組 みたい事業者は検討ください。

皆さんでクーリングシェルターを利用し、SDGsで涼を感 じてみてください。

※関連記事P9

問 企画政策課 ☎(50)1206

土地・建物・アパ

●建物が古くてボロボロ ●荷物の整理が大変

●ローンが残ってる ●相続したけどどうしよう

査定無料・秘密厳守・買取対応可ぐ

お気軽にお問い合わせください!

千葉県知事(14)第4030号 (公社)全国宅地建物 上莔事有限会社 ☎0478-79-9431



募集 求人

交通災害共済会員

対象 自転車などによる交通事故で 度です。 舞金を支給する助け合いの制 交通事故に遭った会員に見 自動車、 オートバイ、

期間 8月31日田の1年間 身事故扱い)を発行された人 ンターから交通事故証明書(人 けがをし、 9月1日田~令和7年 自動車安全運転セ

年会費 700円

見舞金の額

じて2万円~5万円 ◇傷害見舞金 ◇死亡見舞金 150万円 治療日数に応

◇交通遺児見舞金 級1級または2級 ◇身障見舞金 身体障害者等 50 万 円 遺児1人

申 込 につき10万円 8月1日休~30日金に

環境安全課または各支所

| 環境安全課 ☎501248



市営墓地使用者

所在地 対象 いる人は申し込みできません ※現在、 市内在住者 下飯田1996 - 1 市営墓地を使用して

区画数 这画

区画面積 4 86 m²

使用料 ◇永代使用料 15 万 円

抽選会 ◇管理料 年間2060円

境安全課にある申込書を記入 日時 **国** 8月5日月~16日金に環 市役所 8 月 26 日 (月) 18 時

環境安全課 251248

自衛官

在 人(年齢は令和7年4月1日現 応募対象 日本国籍を有する

自衛官候補生

対象 試験日 受付時にお知らせ 18歳~32歳の人

対 象 受付期限 般曹候補生 18歳~32歳の人 9月3日火

試験日 のうち1日 9月4日出~2日祝

受付期間

9月5日末~9日月

航空学生

含 卒または高専3年次修了(見込 ◇海上 18歳~22歳の人で高

◇航空 卒または高専3年次修了(見込 18歳~23歳の人で高

試験日 受付期限 9 9月5日休 月16日祝

閰 総務課 (50) 1 2 0

地域事務所 自衛隊千葉地方協力本部成田 **5**0476(22)6275



地域事務所

30476(22)6275

防衛大学校(推薦) ※推薦のみ要学校長推薦 齢は令和7年4月1日現在) 高専3年次修了(見込含)(年 18歳~20歳の人で高卒または 応募対象 日本国籍を有する

学校

防衛大学校・

防衛医科大

試験日 防衛大学校(総合選抜) 9月21日出

試験日 受付期間 9月21日出 9月5日休~9

受付期限

防衛医科大学校医学科

試験日 **防衛医科大学校看護学科** 10月19日出

受付期限 10月2日(水

楽しみながら新感覚トレーニングしてみませんか?

COCOWELLが元気で明るい未来作りを応援します

試験日 閰 総務課 自衛隊千葉地方協力本部成田 10月12日出 (50) 1 2 0

女性向け再就職支援セミ

援します。 の書き方、 に、仕事の探し方、応募書類 再 :就職活動を始めるため 面接対策などを支

場所 日時 対象 職活動実績の対象です ※本セミナーは雇用保険の 職・求職中問わず) 9月18日休 就職活動中の女性 成田市役所(成田市花 10時~正午 求

受付期限 試験日 11月2日出 防衛大学校(一般) 10月17日(木 10月9日/8 22 日 (祝) 白用





お気軽にお問い合わせください

☎0478-79-8765

市民文化祭参加者募集

参加募集要項、申込書は各会場ならびに問い合わせ先で配布 している他、市ホームページからダウンロードできます。申込 数は会場の都合で変更となる場合があります。

対象 市内在住・在学・在勤者、市内に所在する団体

参加費 無料

申込数 原則1人1点・1回

申込方法 8月6日(火~31日土)に参加申込書を参加会場または 問い合わせ先へ提出

佐原会場

- ◇期日 11月1日金~4日(株)・9日(土)・10日(日)
- ◇場所 コンパス、佐原文化会館

固 生涯学習課 ☎(50)1224

小見川会場

- ◇期日 11月2日出・3日祝
- ◇場所 いぶき館

問 生涯学習2班 ☎(82)1133

山田会場

- ◇期日 11月2日出・3日祝
- ◇場所 山田公民館

問 山田公民館 ☎(78)4431

栗源会場

- ◇期日 10月26日仕・27日日
- ◇場所 さつき館

問 生涯学習2班 ☎(82)1133



など適

正飼育のコメン

作

版 写真

に

飼育してい 展示し、表彰式を行い 機関紙に掲載されます 動物愛護週間イベント会場 た、 優秀作品は9月に行 優秀作品のうち数点は 県内に在住する人か る犬・猫 、ます。

れません

応募期限

8 月 22

※応募作品は返却さ

8 月 1

日休から電話で

クール作品募集わが家の犬・猫写真コン

※3枚まで応募可 氏名・電話番号を記載 ※全ての写真の裏面 (400字以内)を添えたもの

その他 託児室あり(8月23日

(お持ちの人)

町76

20人(先着順

雇用保険受給資格者証

理協会 図043(214)7818 **2**043 (214) 78 (消印有効 (公財)千 -葉県動 物保護管

占 (木)



問 佐原中央図書館 ☎(55)1343 山田公民館図書室 ☎(78)4431 小見川図書館

☎(80)0511 さつき館図書室

☎(75)1100



「発酵」のことが一冊で まるごとわかる

齋藤 勝裕/著

発酵のしくみや「食」と「衣・住」に 関する発酵を解説。現代化学産業と 発酵技術の関わりにも言及。

(ベレ出版)



発酵はおいしい!

ferment books /編·著 おのみさ/編・著

世界中の発酵食品約250点をイラ ストで解説。家庭で簡単に「醸せる」 レシピも約60種類掲載。

(パイ インターナショナル)

まんまるダイズみそづくり

ミノオカ・リョウスケ/作

味噌汁の味噌のもとはダイズ。 種まきから始め、収穫したダイ ズでお味噌はどうやってできる (福音館書店)



佐原 わくわくおはなし会 10日(土) 13時30分~

乳幼児から大人まで

えほんのじかん

4日(日) 11時~ 18日(日) 14時~ 幼児から大人まで

えいごdeえほんのじかん

18日(日) 10時30分~

小見川 えほんのじかん

11日 紀 10時30分~ 幼児から大人まで

◇今月の休館日

5日 (月) · 12日 (休) · 13日 (火) · 19日月・26日月・30日金 ※12日(株)は小見川・山田・ 栗源のみ、13日(火)は佐原の み、30日 金は佐原・小見川 のみ休館

※本は市内の図書館・図書室どこでも貸出・返却できます

講座 教室

ヨガ教室

日時 19時~20時30分 26 日 市内在住・在学・在勤者 9月5日・12日・19 の木曜日(全4回

場所 ヨガの基礎 市民体育館

参加費 40人(先着順 2000円(保険料

持物 ■ 8月13日巛の9時から電 運動しやすい服装

話で生涯学習課

かとり和太鼓教室

和太鼓に親しむ教室です。

(神生9‐1)

2769 高木 きで〒289-0411 担当 高木 (78) 2110 (78) 2 1 1 0





場所 時 30 日時 対象

市役所またはオンライ

分

8月28日(水)

14 時 15

市内在住・在勤者

ン配

信

講師 三木智有氏(NPO法人

夫婦の関係を育む 家事シェア講座

ションについて学びましょ え方や、夫婦のコミュニケー 家事をシェアするという考

参加費 定員 15 人

話または直接**生涯学習2班** ■ 8月6日火~15日休に電

随時、電話またははが

タオル、飲み物、

無料

持物 出しあり 筆記用具、 1 5 0 0 円 三線(貸し

Studio DAO

Y A M

ADA星太鼓練

9日

金·10日出·23日金· 8月2日金・3日出・

9 月 24

27日金、

10月5日出(全4回

対象 日時

市内在住・在勤者 9月13日金·21日出

者歓迎の三線講座です。

参加費

無料

50 人

電話、ファクス、

メール

那覇出身の講師に学ぶ初

6日金・7日出(全10回 日出·30日金·31日出、

18 18

13時30分~15時30分

いぶき館

20時(土曜日は16時

対象

小学校4~6年生と中

披露します。

日出には発表会でその成果を 全9回の練習を行い、9月7

沖縄三線講座

※オンラインでの講演となり

tadaima!)

対象 市内在住の65歳~74歳 (令和6年4月1日現在)

場所・日時

◇コンパス 9月4日・18日、10月2日・16日・30日、 11月13日・27日、12月11日の水曜日(全8回) 時~11時30分

◇いぶき館 9月6日・20日、10月4日・18日、11 月1日・15日・29日、12月13日の金曜日(全8回) 10時~11時30分

香取市リハビリテーション協議会

定員 各会場30人(先着順)

参加費 無料

タオル、飲み物、ヨガマット

町 8月6日火から電話で**高齢者福祉課 2** (50) 1208



いきいき

対象 市内在住の75歳以上 (令和6年4月1日現在)

場所・日時

◇コンパス 9月4日・18日、10月2日・16日・30日、 11月13日・27日、12月11日の水曜日(全8回) 時45分~15時15分

◇いぶき館 9月6日・20日、10月4日・18日、11 月1日・15日・29日、12月13日の金曜日(全8回) 13時45分~15時15分

香取市リハビリテーション協議会

各会場30人(先着順)

無料

タオル、飲み物、ヨガマット ■ 8月6日(火)から電話で市民課

2 (50) 1228



場所

くろべ運動公園テニス

フラス 交賑みん が拠点 いる

8月 イベント通信

車 直接または電話でコンパス ☎(79)5773

コウコウセイ写真展

日時 3日(土)~12日(休) 9時~22時

こども英語教室

3日(土)、17日(土)、24日(土)、 31日(土) 9時30分~11時55分

メンズヨガ

日時 6日火火・20日火火 19時~ 20時30分

産前産後ヨガ

日時

9月22日(日)

9

時

日時 8日休) 11時~正午

秋季テニス大会

「土器ッと古代宅配便」勾玉づくり

10日生)・11日紀 10時30 分~正午、13時30分~15時

マルシェ〜コンパス賑わい商店街〜

日時 17日(土) 10時~17時

高校生軽音フェスティバル

10時30分~17時 24日(土)

ブックカバー作り

24日(土) 13時30分~15時 日時 30分

目指せ!キッズマスター「けん玉の達人」 25⊟(⊟) 14時~15時30分



最新情報はコチラ▶

参加

費

ペアで2000円

産後ケア講座

予防講座

の講座です。 マになった生活を楽しむため 産後を上手に過ごして、

場所

市役所

9月18日休 市内在住者

13時30分~

時 30 分

参加費 定員 めに

(看護師による講話

20人(先着順)

日時

こころの健康を守るた

対象

0歳~1歳半くらい

の

子どもと家族

康づくり課

8月8日休から電話で健

抱っこひもの使い方、 9月5日休 山田児童 赤ちゃんの発達や正 10 時~ 産後 11

場所

持物 法士 講師 館 盽 ママの身体の個別チェックなど 8月6日火から山田児童 抱っこひも 平岡真由美氏(理学療 (78 1 0 5 0

催

ミックスダブルステニス

申込書をスポーツ協会

場所 日時 受付8時30分~(予備日なし くろべ運動公園テニス 9月1日(日) 9 時

種目 定員 ミックスダブルス 22ペア(先着順)

申込書をスポーツ協会 市外在住の場合16日金)から 当日受け付け支払い) (高校生以下1人500円、 8月6日火(ペアの双方が

> 河川敷 場所

申

持物

釣り竿(貸し

出

し

あ

アメリカナマズ釣り大会

をしましょう。景品もありま 楽しみながら、外来種駆除

8月24日出

8時~正午

香取市佐原 TEL.0478-52-4545

小見川大橋下流利根

参加費 保険付き) Ō 0 再 飲 み 物

数に限りあり 電話で髙橋つり具 (82) 3 2 1 9

申込

圕 商工観光課

8時30分~(予備日29日间)

校生以下1人500円、 ・外在住の場合16日金) 8月6日火(ペアの双方が 男子・女子ダブルス ペアで2000円(高 女合わせて22 から ペ ア

参加

受け付け支払い)

種目

(先着順)

定員

男

1

どこに頼んでよいか わからない工事…お電話下さい! 人も建物もメンテナンスが必要です





匠

栗源の夏まつり

ふるさとを思う手作りのおまつりを開催します。

当日は、各種団体によるステージイベント・模擬店が 盛りだくさん!

盆踊りも盛大に開催します。ぜひ家族そろって遊びに 来てください。

日時 8月17日出 16時30分~ 小雨決行(荒天中止)

場所 栗源消防訓練場(栗源分遣所前)

出演団体 栗源保育所、栗源小学校、栗源中学校、栗源高齢者クラブ、中 峰芸座保存会、ピアダンス、スタジオ ハウオリ ヌイ、おみが和よさこい 会"和気藹藹"、わせがく高等学校、ふるさと戦隊カトレンジャース 他

間 栗源の夏まつり実行委員会事務局(生涯学習課内) **2** (82) 1133





小見川はんなり市

帰ってきた! 5年ぶりにはんなり市を開催します。 地元商工業者による模擬店が多数出店されます。 ステージにてパフォーマンスできる人を募集しています。 (応募は8月9日)までに問い合わせ先へ連絡)

日時 8月31日(土) 11時~17時 (雨天決行)

場所・小見川市民センターいぶき館

間 小見川はんなり市実行委員会

(香取市商工会内)

☎(82)3307



水郷佐原 あやめパーク

8月香取市民デー

日時 8月11日 8時~16時

市内在住者特別料金

◇入園料 大人300円、中学生以下無料

◇ドッグラン無料

◇園内舟めぐり 中学生以上200円、

3歳以上100円

間 水郷佐原あやめパーク

2 (56) 0411



香取・佐原母親大会

時 30 分 場所 日時 コンパス 映画上映「ひまわり~ 8月10日出 開場12時30分 13時~ 16

参加費 下無料 500円(中学生以

沖縄は忘れないあの日の空を

委員会 はぐハートかとり 香取・ 坂本 会522202 佐原母親大会実行

社会を明るくする 運動講演会

場所

東総学園(銚子市台町

203

時

受付9時30分

でしょうか。 い社会にするには何ができる いくために、犯罪や非行がな 私たちが安心して暮らして

圕

東総学園

20479(25)2035

参加費 無料

ア相談コーナーなど

内容 演芸大会、ボランティ

ましょう。 で楽しく学び い音色と講話 アイリッシュ ープの優し



社会福祉課

日時 9月28日出 14時~

献血にご協力を

時 30 分 場所 いぶき館 開場13時30分

テーマ 内 容 育つ」 アイリッシュハープ演 「愛と優しさで人は

講師 奏・講話 永山友美子氏

対 象

市内在住、

在勤、

在学

女性活躍推進

国会見学バスツアー

参加費 500人 無料

取市実施委員会事務局 その他 社会を明るくする運動香 手話通訳あり

参加費

無料(昼食代は自己

負担

1 8月6日火~30

日金に電話または

場所

他

~ 17 時 日時 の女性

9月29日间

8時30分

定員

35人(先着順 国会議事堂(衆議院)

生涯大学校東総学園 オープンキャンパス

申込フォームで市

民協働課

日時 8月9日金 10 時~ 13

健康

参加費

のお知らせと予診票」を送付

お願いします。 況です。皆さんの愛の献血を 血液が大変不足している状

場所 日時 圕 時45分、13時~16時 健康づくり課 8月16日金 コンパス 10 時 \frac{1}{11}

申込期限

口腔がん検診香取匝瑳歯科医師会事業

を受けましょう。 は毎年増加しています。 の中では少数ですが、 症状がなくても、 口の中のがんは、 早めに検診 がん全体 患者数 自覚

対象 内容 東京歯科大学口腔外科 10月6日(日) 20歳以上の市内在住者 佐原保健センター 10時~15時

診(視診・触診)、 学講座医局員による口腔内検 示、歯科相談 パネル

043-312-3246

結婚相談所 ムスベル

定員 場合は抽選) ※8月下旬に「検診予約時間 150人(応募多数 0

申込 内 数人申し込み可 ※電話申し込み不可。 で香取匝瑳歯科医師会口腔が 記入し、郵送またはファクス ナ)・生年月日・電話番号を ん検診事業係(健康づくり課 住所・ 氏名(フリ (54) 7 4 6 2 1枚複 ガ

内歯科医院でも受け付け中。 わせください かかりつけ歯科医院へ問い合 ※香取匝瑳歯科医師会員の市

圕 健康づくり課 8 月 14 (50) 1 2 3 5 日 (水) 消 第14回

うちの子 満爛」しないのかしら? 独身のお子様の結婚相談承ります お子様の結婚に関するお悩み、 ロの仲人がお答えします

発酵食品サミッ 27日日 ームページが できました **←**最新情報はコチラから!





市民相談

困り事に応じた相談先を紹介します。 閉庁日を除く毎日 8時30分~16時30分 市民協働課 ⊠jinken@city.katori.lg.jp **5** (54) 1138

法律相談

●弁護士による相談(電話)

要予約 10時~11時50分、13時~14時50分 8月7日(水) (予約日7月24日(水)~) 8月28日(水)(予約日8月7日(水)~)

●司法書士による相談(面談)

要予約(先着4人) 13時30分~15時30分 8月6日(火)·27日(火)

市民協働課 **2** (54) 1138

行政相談 · 人権相談

8月20日(火) 13時30分~15時30分 市民協働課 **2** (54) 1138

小見川支所 **2** (82) 1116

法務局による人権相談

閉庁日を除く毎日 8時30分~17時15分 千葉地方法務局香取支局 ☎(52)3391

パートナーからの暴力(DV)に関わる相談

閉庁日を除く毎日 8時30分~16時30分 ☎0120(97)8895(通話無料) 市民協働課 **2** (54) 1138

LGBTQ+に関わる相談

24時間365円お悩みに寄り添います。 よりそいホットライン

∞0120(279)338(通話無料)



交通事故相談

8月13日(火) 受付10時~14時(要予約) 環境安全課 **2** (50) 1248

障害者支援・虐待防止の相談

香取障害者支援センター **☎**(79)6919

生活困窮者の自立支援相談

閉庁日を除く毎日 8時30分~17時15分 香取CCC **2** (50) 1919

高齢者の総合窓口

閉庁日を除く毎日 8時30分~17時15分 ◇佐原地域包括支援センター

2 (50) 1231

◇小見川地域包括支援センタ

2 (82) 0718

県香取保健所(健康福祉センター)の相談

●精神保健福祉相談(要予約)

精神保健担当まで連絡ください。 月~金曜日 9時~17時 ☎(52)9161 ●エイズ、クラミジア、淋菌、梅毒、B型・ C型肝炎検査

検査日はホームページを確認ください

●配偶者からの暴力に関する相談

来所相談(水曜日)(要予約) 電話での相談(月~金曜日)

2 (52) 9310 9時~17時

●障害のある人への差別に関する相談

来所相談(随時)(要予約)

電話での相談(月~金曜日) 9時~17時 **2** (52) 3613

税理士による税の無料相談

相談日前日までに各税理士事務所へ予約 ください。

◇8月5日(月) 岩立和雄税理士事務所(岩 ケ崎台21-3) **2** (54) 1987

◇8月19日(月) 佐藤公彦(北3-8-6)

7 (52) 2511 ※税理士や税理士法人と顧問契約をして いる人はご遠慮ください

事業承継出張個別相談会

日時 8月7日(水) 10時~16時(相談日1 週間前までに要予約)

場所 佐原商工会議所

事業の引き継ぎに関する相談 内容

佐原商工会議所 **2** (54) 2244

若者サポートステーション出張相談会

毎週火曜日 9時~17時

場所 いぶき館(第1・第3) コンパス(第4)

15~49歳の人の就労支援

内容 ちば北総地域若者サポートステーション

20476 (24) 7880

行政書士会による無料相談

日時 8月15日(休)

◇遺言書書き方講座…13時30分~(参加自由) ◇無料相談会…14時~(予約優先)

場所 コンパス

内容 遺言、相続、許認可申請、農地転用、 各種契約・届出書類の作成などの困り事 千葉県行政書士会東総支部 矢幡

2 (54) 1695

不動産お困りごと無料相談会

8月18日(日) 11時~15時(要予約) 内容 空き家などの管理、活用、売却など (一社)千葉県宅地建物取引業協会北総支 部香取地区 藤森 **5** (79) 7585

消費生活相談

日時 閉庁日を除く毎日 9時~正午、 13時~16時

場所 香取市消費生活センター

固 商工観光課

内容 契約トラブル、多重債務(借金)な **2** (50) 1300



発酵コラム⑤ 息づく発酵のまち佐原

最近、健康食品としても注目されている[酢]は、人が自<mark>ら作り出した世界最</mark> 古の調味料といわれています。酢の機能性には、酸味が加わ<mark>ることによ</mark>る食欲 増進効果、酢漬けなどに見られる殺菌・防腐効果、食材の生臭さ<mark>を</mark>抑えたり、 あく抜きなどの調理効果、酢を摂取することで得られる健康効果があります。

香取神宮に程近い静かな森にたたずむ「酢之宮醸造所」では、栄養豊かな柿を 自然の力だけで醸し、酢酸菌と酵素が生きる[柿酢]を製造しています。ゆっくり じっくり自然発酵にこだわり、熟成に3年をかけた柿酢「柿の神髄」は、酵母の香 りとコクのあるまろやかな酸味を味わいながら、生きた菌と酵素を取ることがで きるのです。

NPO法人発酵文化推進機構 特別研究員 中村 正明



神

0



2 (50) 1212

◀長い時間をかけて完成する柿酢 「柿の神髄」

おすすめレシピ



冬瓜と新リンゴのサラダ 1人分55kcal 塩分0.5g



材料(4人分)

冬瓜(皮・種付き)…200g キュウリ ……… 1/2本 塩…… 小さじ1/4 新リンゴ……… 1/2個 マヨネーズ……20g プレーンヨーグルト大さじ1 レモン汁…… 小さじ1/2 塩……小さじ1/8



推進員のポイント

冬瓜とキュウリの水気 を固く絞ると、味がぼ やけません

作り方

- ●
 小冬瓜は皮をむき、種を取って長さ5cmの千切り
- ②キュウリに適宜塩を振り、板ずりをして流水で 洗い流し、長さ5cmの千切りにする。
- 3 2を塩でもみ、15分経ったら洗い流して 絞って水気を取る。
- 4千切りにしたリンゴと、Aを3に入れ混ぜ合わ せる。

食育まめちしき



圕 健康づくり課 ☎(50)1235

おいしく食べて低栄養予防

高齢期の低栄養は、本人も周囲も気付きにくいものです。 フレイル(虚弱)にならないように、食事の内容を見直して みましょう。

◇3食しっかりとりましょう。主食、主菜、副菜を組み合 わせると、栄養のバランスがよくなります

◇いろいろな食品を食べましょう。「さあ にぎやかに いた だく*」という合言葉があります。さ(魚)あ(油)に(肉)ぎ (牛乳)や(野菜)か(海藻)い(芋)た(卵)だ(大豆)く(果物)の 中から、毎日7品目以上を食べましょう

◇おいしく食べるためには歯の健康も大事です。定期的に 歯科受診をして、不具合がある場合は治療をしましょう ※ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉です

3食しっかりとりましょう



夕食

自分のからだとの上手な付き合い方



問 市民課 ☎(50)1228

健康生活を支えてくれる「かかりつけ医」「かかりつけ薬剤師」

同じ病気やけがで医療機関を変えるたびに、検査や投薬 が繰り返され治療期間が長引くことになります。初診料が かさみ、医療費が高額になる他、複数の薬の飲み合わせで 副作用の心配も出てきます。

身近な「かかりつけ医」がいると、健康状態を判断してく れ、必要なときには専門の病院を紹介してくれます。病気

の診療の他、健康診断など健康生活を支えてくれる存在で す。身近にいる薬の専門家[かかりつけ薬剤師]とともに決 めておくと、いつでも相談ができ安心です。

診療や調剤のときはお薬手帳が活用できるように、自分 の体質や副作用歴を記入し、複数ある場合は1冊にまとめ ておきましょう。

診療・健康相談

●健康医療に関する不安・疑問・悩みを相談したいとき 健康相談ダイヤル24

(24時間対応·年中無休) **☎0120(110)474**

●医療機関を受診するか、救急車を呼ぶか迷ったとき

千葉県救急安心電話相談

(平日・土曜日 18時~翌8時、日曜・祝日・年末年始・ GW 9時~翌8時)

#7119 **2**03(6810)1636

●夜間に子どもの具合が悪くなったとき、医療機関にす ぐに受診させた方がいいか迷ったとき

千葉県こども急病電話相談

(19時~翌8時、年中無休) #8000 ☎043(242)9939

●医療機関を調べたいとき

「医療情報ネット(ナビイ)」を ご確認ください。



みんなの健康相談

血圧測定や子どもの身体計測などを実施 小見川保健センター…8月5日 制 相談 佐原保健センター…8月7日(水) 相談

受付時間 9時30分~10時

圕 健康づくり課 ☎(50)1235



親子の保健

問健康づくり課 ☎(50)1235

小見川…小見川保健センター 佐原…佐原保健センター

●ことばとこころの相談・教室(要申込)

子どもとの関わり、ことば・聞こえ、運動発達など乳幼児 期の心配事

●子育て広場「にゃんにゃん教室」(要申込・定員7組)

佐原…8月2日・30日の金曜日 10時~11時30分

●ママパパ教室・個別コース(要申込・各2組)

佐原…8月28日(水) 10時30分~正午、13時30分~15時

子どもの健診

4カ月児健診

小見川…8月1日休(令和6年2月・3月生)

10カ月児健診

佐原···8月23日 (令和5年10月·11月生)

●1歳6カ月児健診

佐原…8月21日(水)(令和4年12月~令和5年1月生)

●2歳6カ月児歯科健診

小見川…8月9日金(令和3年12月~令和4年2月生)

3歳6カ月児健診

小見川…8月6日(火)(令和3年1月・2月生) 佐原…8月27日以(令和3年1月・2月生)

子ども食堂 問 子育て支援課 ☎(50)1257

子ども食堂は、子どもとその保護者を中心に誰でも利用できるみんなの居場所。民間運営団体が連携し、 「あなたがそこに居たいと感じる居場所」を目指しています。開催情報は各運営団体に確認ください。 運営団体の連絡先は市ホームページから確認できます。



ジはコチラ

子育て支援センター

佐…佐原 小…小見川 ...山田

未就学児が遊んだり、保護者や妊婦の人の不安・悩みな どを相談できたりする場として、保育所の園庭やホールな どを開放しています。

※事前に予約が必要な場合があります。詳細は各施設に問 い合わせください

位 大倉保育所「わくわく広場」 ☎(57)0643

- ●お化け屋敷
- 日時 8月6日(火) 午前
- ●身体測定
- 日時 8月5日(月)~9日(金)
- ●水遊び・シャボン玉

四 たまつくり保育園「なかよし」 ☎(55)9500

- ●お化け屋敷
- 日時 8月8日休) 10時~
- ●水遊び

位 佐原めぐみこども園分園「めぐみ」 ☎070(1375)5271

- ●簡単手作りおもちゃ作り
- 園庭開放(随時)

四 佐原グレイスこども園「グレイス」 ☎080(3718)4392

- ●手形・足形アート
- **日時** 8月8日休・9日金
- ●水遊び

小清水こども園「おひさま」・「わいわい」 ☎(82)5701

●親子リトミック

日時 8月19日(月)

小 明照保育園「ぼのぼの」 ☎(82)2643

●足形アート「コッシー」

子どものかわいい足形を残しませんか

日時 月~金曜日 8時30分~11時



▲詳細はコチラ

▲詳細はコチラ

●水遊び



日時 8月30日金まで

対象 0歳~未就学児と保護者

持ち物 着替え



▲詳細はコチラ

Ⅲ 山田児童館「にこにこ」 ☎(78)1050

●水あそび

対象 1歳~未就学児と保護者

日時 8月14日・21日の水曜日 10時~11時

●夏祭り・縁日

対象 1歳~未就学児と保護者

日時 8月28日 (水) 10時~11時30分

子育て 応援 ナビ

問 はぐハートかとり ☎(79)0922

おてつだいで食事を楽しむ

食事作りのおてつだいについて「危ない」「まだ小さい」 「後始末が大変」と消極的になっていませんか?

しかし、おいしい匂いや色とりどりの食材に子どもた ちは興味津々。「これなあに?」「何を作ってるの?」とのぞ きに来ます。そんな時は、思い切って食事作りに参加し てもらいましょう!

レタスをちぎる、野菜の皮をむく、シメジの房を分け る、ピーマンの種を取るなど、できることはたくさんあ ります。色や匂い、形などを親子で観察するのも楽しい ですね。また料理中だけでなく、箸や皿を並べる、テー ブルを片付けるなど、食事を作って食べるまでにはたく

さんのプロセスがあります。

少し大きくなったら、包丁を使ったり、野菜を炒めたり、 料理の味見をお願いするのもいいですね。

おてつだいの後には「ありがとう、助かったよ」とたく

さん褒めてあげ てください。食 べることは生き ることです。親 子で一緒に楽し んでください。





ガマゲサアヤ ラナシンへちゃん (玉造) 元気で明るく育てるように



佐久間 凌空くん (佐原イ) よく笑いよく食べる 我が家のアイドル♪



藤村 涼楓ちゃん (佐原イ) アンパンマン大好き♡ 天真爛漫ガール♡





▲2歳になったよ/

市内在住で令和4年10月~ 回 11月に生まれたお子さんを、 8月9日 金まで募集中!





小山市 端希くん 車とお外遊びが大好き なわんぱくboy!



菊池 琥太郎くん (佐原イ) お兄ちゃん大好き 三男坊♡



(伊地山) お兄ちゃん大好き! 牛乳大好き!



(佐原二) 弟思いのニコニコ お姉ちゃんです♡



(下飯田) 体を動かすことが 大好きな食いしん坊☆





角田栄翔くん (八本)



佐久間 康蓉くん (小見川) 車や散歩が大好き! 元気で甘えんぼうな船長



(佐原イ) お祭り大好き わんぱくボーイ!



管谷 菜未ちゃん (久保) ガォー!! くぅチャンです よろしくね☆



(福田) かわいいものダイスキ! やんちゃガール♡

訪ねて良し・住んで良しの香取の魅力を世界に発信!

隊員になったきつかけは?

た。これまで海外で通訳や秘書の仕 めし移住推進担当として着任しまし したいと思い、協力隊に応募。 と知ってもらえるような取り組みが 反応があり、この地域の魅力をもっ の友人に写真を送ると、たくさんの 気持ちになりました。SNSで海外 昭和の雰囲気そのままで、懐かしい 原、土間や縁側のある農家古民家は イムスリップしたような小江戸佐 びっくり。まるで時代劇の世界にタ なに素晴らしい地域があることに 詣しました。成田空港の近くでこん 佐原の町並みを歩き、香取神宮に参 市内の古民家宿に宿泊し、 おた



地域おこし協力隊員 室賀 美和さん

で働き、今春に香取市へ移住。趣味はアー プロフィール (絵画、 アメリカやフィリピン、インド パッチワークなど)、特技は 茨城県水戸市出身。大学

> す。 ぶりなので、とても新鮮な気持ちで 事をしてきて、日本で働くのは久し

香取市の印象は?

アな面白さがあります。 こには、他にない個性やコ に馴染みながら理解と味わ され、じんわりと香取の地 いが増してきています。こ 田んぼのシラサギに心癒や 移住してからというもの、

今後の目標は?

地域おこし協力隊

市のファンを増やしている

人もいます。海外から移住

した人も、英語で会話をし

みよう」「ちょっと住んでみよう」と 取市に興味を持ってもらい「訪ねて 国内だけでなく世界中の人たちに香 スポットを当てるお手伝いをして、 されがちな素敵なところに ですが、地元の人に見過ご て謙遜されることが多いの 豊かな環境が当たり前すぎ の人とお話しすると、この ントを企画していきます。 ってもらえるような情報発信やイ 生まれも育ちも香取っ子

なので、気軽に声を掛けてください! 人と会うこと、 話すことが大好き



第

1

移住者交流会を開催しました-

香取市地域おこし 協力隊Instagram

Katoreserch

引き続きつくっていく予定です! た。こういった交流の場を、 した。見学に来ていた市や県の職員 あっという間に時間が過ぎていきま した雰囲気でいろいろな人と話し、 ンを楽しんでいました。リラックス 交流会の予定など、移住に関する りして、コミュニケーショ 会の熱気に驚いていまし 一今後も

が集う交流会を開催しました。当日 は地域おこし協力隊員と元隊員の 移住者や二拠点生活をしている人 人の参加者が集まりました。 ・定住チームを中心に、 泊、画廊、農業や会社員な います。店舗経営から民 ろなことにチャレンジして 魅力を感じながら、いろい 移住してきた皆さん。香取 プライベートでも、 ど、仕事も実にさまざま。 市ライフを満喫し、 人たちを自宅に招いて香取 市外での生活を経験し、 地域の 市外の

たっている人なども大歓迎です。 移住した人、移住してから年数が にて発信しています。二拠点生活を ひ友達になってください! している人、Uターンや結婚を機に お知らせを「移住定住相談LINE ぜ

たり、子どもと絵を描いた

移住定住隊員へ気 軽に相談ができる ほか、先輩移住者 のストーリー、 取市くらしガイド もこちらから!



▲移住定住相談LINE

香取神宮の参道と参詣道

が鎮座する亀甲山に向かうに

は参詣道と呼ばれます。 参詣者が参道に向かうまでの道 での道を北参道と呼び、各地の に位置する桜の馬場から本殿ま に至る道は表参道と旧参道、 香取神宮第1駐車場から総門 北

由した参詣については、香取遺 から盛んになった津宮地区を経 来があります。対して江戸時代 道佐原山田線には多くの車の往 車場はにぎわい、南に接する県 境内はもとより表参道と駐

場、地区名の由来である忍むで起点の津宮の大鳥居と宿 産Vol.196(令和4年4月)

朝廷からの使者が身を清め 男神社・膽男神社の二社、***

に根本川、じょんぬき橋ま

の終点となります。 と合流して、津宮からの参詣道 至ります。大坂を進むと旧参道 の険しい切通しで、桜の馬場に れます。分かれ道は幅1mほど めるために使ったことが推測さ ります。湧水は参詣者が身を清 と呼ばれる湧水と分かれ道があ また、坂の中ほどには大坂の井 がすれ違えるほどの道幅です。 ます。大坂は切通しの道で、人 は、大坂と呼ばれる坂道を上り

香取神宮への参詣は盛んであ

昭和10年代後半に新たに表参

圕 生涯学習課 ☎(5)1224

となっていました。 地域の生活に欠かせない商店街 は次第に表参道へ移っていきま 米屋、床屋などがそろい、近辺 旅館、土産物店の他、郵便局、 道が整備されたため、商店など したが、旧参道には、かつては

がでしょうか。 ポットに目を留めてみてはいか ありましたら、今回紹介したス ていますが、周辺を歩く機会が 動の需要に合わせた整備がされ 現在では参詣者の自動車移

宮の式年神幸祭の際に神輿

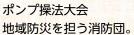
神道山古墳群、山裾には神 山頂には古墳12基からなる の道となります。神道山の 指道を進むと神道山の山裾 にんどうやま ろです。さらに神宮への参 での参詣道を紹介したとこ

があります。南下して神宮 が留め置かれる御駐輦所

大坂の井

香取の今 写真が語かま・むかし





日頃から機械器具の取扱いや操作技術を磨き、災害に備えている。



令和6年

〒287-8501 干葉県香取市佐原口2127







遊び方は自由

令和6年度子ども活動支援金/橘ふれあい公園

子どもたちの健全な心身の育成のた め、(公財)ライフスポーツ財団の支援 金を活用し、橘ふれあい公園にインク ルーシブ遊具を整備。固定されていな い組み合わせ自由な新感覚の遊具に、 子どもたちは大はしゃぎでした!



まだまだ元気! ハッスルプレー

関東古希軟式野球東京大会/大井海浜公園球場

32チームが参加して開催された関 東古希軟式野球東京大会。香取市の古 希佐原ライスターズが県代表として出 場しました。昨年優勝のチームと対戦 し、惜しくも敗れましたが、ヒットを打 つなど随所に活躍を見せ、はつらつと した熟練の技が輝きました!



香取市×アート 新たな可能性

香取・アート・タイム/佐原町並み交流館 他

今展で、与倉屋大土蔵と佐原三菱館 の空間を生かし、映像インスタレー ション作品を展示した志村信裕氏。

アーティスト・トークでは作品制作 のプロセスや、故松笛光雑氏の映像と の出会い、市の地域性と町並み空間の 可能性などについて語られました。



水をキレイにするヒミツとは?

下水処理場見学会/佐原浄化センター

晴天の下、開催された見学会。多く の親子連れが参加し、マンホールの中 をのぞき込んだ子どもたちからは驚き の声が上がりました。普段は公開され ていない地下の設備や、巨大なポンプ などを見学。珍しい光景に大人も子ど もも興味津々でした!



測量の足跡をたどって

香取市測量の日06/コンパス

測量の日にちなみ、伊能忠敬と親交 のあった間宮林蔵や岩橋善兵衛のPR ブース、協力企業による測量体験や機 器の展示などが行われました。伊能図 の展示では、原寸大複製パネルの上を 歩いて見ることができ、多くの人が地域 の偉人の足跡に思いをはせていました。



咲かせて魅せて、あやめの花

ミスあやめコンテスト/コンパス 他

2年ぶりの開催となったミスあやめ コンテスト。多くの観客が見守る中、3 人のミスあやめが選ばれました。

発表の瞬間、会場はおめでとうの掛 け声と拍手に包まれ、前任のミスあや めからたすきを受け取った3人は、笑 顔で抱負を語りました。



『香取の今昔』の掲載写真を選ぶときはいつも迷います。 場所の歴史に触れ、ついつい選ぶ手が止まって写真に見入ってしまい 昔と変わらない風景やガラッと変わった場所など、その