

## 人生100年時代！ 健やかに過ごす秘訣は 「フレイル予防」

年齢を重ねてからも、自分らしくイキイキと暮らしていくために鍵を握るのは、「フレイル予防」です。

フレイルとは、体や心のはたらき、社会とのつながりが弱くなった状態のことを指し、対策をせず放っておくと介護が必要になる可能性があります。フレイルについて正しく知り、元気なうちからフレイル予防に取り組みましょう。

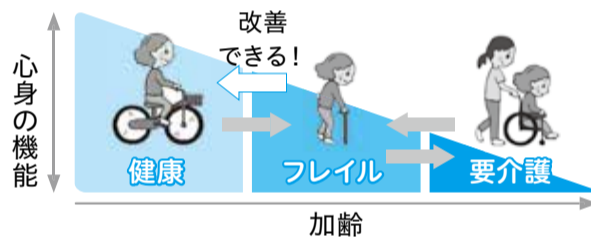
☎ 高齢者福祉課 ☎ 484-6343



### もしかしてフレイル？

最近、「外出する機会が前より減った」、「歩くのが大変になった」、「食べ物がかみにくくなった」と感じたことはありませんか？

これらはフレイルのサインの1つです。この兆候に早く気づき、正しく対処すれば、進行を遅らせることや健康な状態に戻すことができます。



### やってみよう！フレイルチェック

|          |    |                                      |  |   |
|----------|----|--------------------------------------|--|---|
| 健康状態     | 1  | あなたの現在の健康状態はいかがですか                   | <input type="checkbox"/> よい<br><input type="checkbox"/> まあよい<br><input type="checkbox"/> ふつう | <input type="checkbox"/> あまりよくない<br><input type="checkbox"/> よくない |
| 心の健康     | 2  | 毎日の生活に満足していますか                       | <input type="checkbox"/> 満足<br><input type="checkbox"/> やや満足                                 | <input type="checkbox"/> やや不満<br><input type="checkbox"/> 不満      |
| 栄養・口腔    | 3  | 1日3食きちんと食べていますか                      | <input type="checkbox"/> はい  | <input type="checkbox"/> いいえ                                      |
|          | 4  | 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど | <input type="checkbox"/> いいえ   | <input type="checkbox"/> はい                                       |
|          | 5  | お茶や汁物などでむせることがありますか                  | <input type="checkbox"/> いいえ   | <input type="checkbox"/> はい                                       |
| 運動       | 6  | 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか             | <input type="checkbox"/> いいえ   | <input type="checkbox"/> はい                                       |
|          | 7  | 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか             | <input type="checkbox"/> いいえ   | <input type="checkbox"/> はい                                       |
|          | 8  | この1年間に転んだことがありますか                    | <input type="checkbox"/> いいえ   | <input type="checkbox"/> はい                                       |
| 認知機能     | 9  | ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか              | <input type="checkbox"/> はい  | <input type="checkbox"/> いいえ                                      |
|          | 10 | 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか  | <input type="checkbox"/> いいえ   | <input type="checkbox"/> はい                                       |
| 喫煙       | 11 | 今日が「何月何日」か、わからない時がありますか              | <input type="checkbox"/> いいえ   | <input type="checkbox"/> はい                                       |
|          | 12 | あなたはたばこを吸いますか                        | <input type="checkbox"/> いいえ<br><input type="checkbox"/> やめた                                 | <input type="checkbox"/> はい                                       |
| 社会とのつながり | 13 | あなたにたばこを吸いますか                        | <input type="checkbox"/> いいえ<br><input type="checkbox"/> やめた                                 | <input type="checkbox"/> はい                                       |
|          | 14 | 週に1回以上は外出していますか                      | <input type="checkbox"/> はい  | <input type="checkbox"/> いいえ                                      |
|          | 15 | ふだんから家族や友人と付き合いがありますか                | <input type="checkbox"/> はい  | <input type="checkbox"/> いいえ                                      |
|          |    | 15                                   | 体調が悪い時に、身近に相談できる人がいますか   | <input type="checkbox"/> はい<br><input type="checkbox"/> いいえ       |

◎研究機関の調査によると、チェックリストの右欄にチェックがついたかたは、健康リスクがあります。特に、青色の項目で、4項目以上右欄にチェックがついたかたは、フレイルの可能性があるとされています。

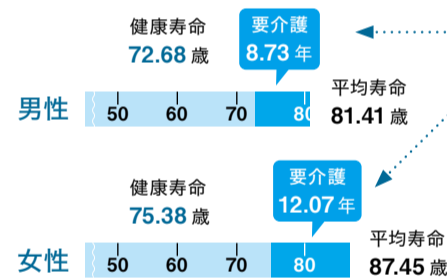
出典：チェック表は、厚生労働省「後期高齢者の質問票」をもとに市が一部改変。

### フレイル予防 = 健康寿命の延伸

「健康寿命」とは、元気に自立して日常生活を送れる期間のことを言います。

健康寿命を伸ばすことで、平均寿命と健康寿命の差である「要介護状態」になる期間（男性で約9年、女性で約12年）を短くすることができます。

自分がしたい暮らしを続けられるよう、元気なうちから予防に取り組んでいきましょう。



この期間を短くすることが重要！

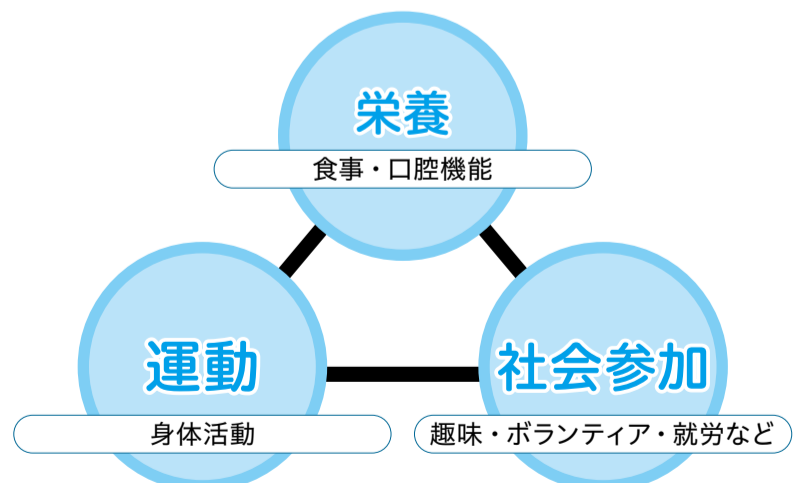


### フレイル予防 3つの柱

フレイルの予防には、「十分な栄養の補給」、「基礎体力を維持する運動」、「社会との関わりを持ち続けること」が大切です。

どれかひとつではなく、それぞれの予防を実践しましょう。

元気がなくなってから「いざ始めよう！」としても難しいもの。元気なうちからこれらの予防に努めましょう。



NEXT

2ページでは、「3つの柱」について紹介しています。



# 三つの柱 栄養

食事は元気の源。健康なからだづくりのためにもバランスのとれた食事をしっかりととりましょう。また、おいしく食べるためにはお口の健康も大切です。

「低栄養」を防ぐため、いろいろな栄養素をバランスよく、しっかり食べることが重要です。

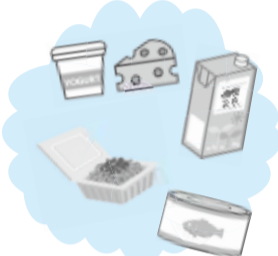
**POINT 01** 1日3食しっかり食べましょう

**POINT 02** 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせ  
て食べましょう

**POINT 03** いろいろな食品を食べましょう  
特に「たんぱく質」を意識して食べましょう

### ちょい足してたんぱく質を補給

- ▶朝食や間食にヨーグルトやチーズをプラス
- ▶コーヒータイムに豆乳をプラスして豆乳ラテに
- ▶食事に納豆や枝豆など、あと1品をプラス
- ▶缶詰や冷凍食品など、便利なものを使って

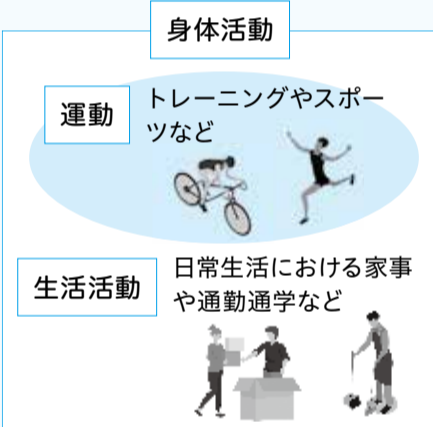


# 三つの柱 運動 身体活動

身体活動は、からだの健康だけでなく食欲や心の健康にも影響します。毎日からだを動かすことが大切です。

身体活動とは、「安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する、生活するうえで必要な全ての動き」を指します。

特に高齢期では、強度を問わず毎日40分の身体活動を行うと良いとされています。毎日運動以外の散歩や仕事や家事などでこまめに体を動かし、活動量を増やしていくことが重要です。



# 三つの柱 社会参加

外出頻度が高い人ほど、生活の自立度が高く、健康状態が良好であることがわかっています。

キーワードは **キョウイク** と **キョウヨウ**

人や社会とのつながりが豊かな人ほど健康寿命が長いことがわかっています。「今日行くところがある」「今日用事がある」を毎日作りましょう!

|               |               |                     |
|---------------|---------------|---------------------|
| <b>1日1回以上</b> | <b>週1回以上</b>  | <b>月1回以上</b>        |
| こまめに外出しよう     | 友人・知人などと交流しよう | 楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう |



市ホームページでは、フレイル予防の詳細を掲載しています。



## やってみよう! 健口体操

フレイル予防に必要な栄養素を摂取するためには、口の機能も大切です。口の機能の軽微な衰え(オーラルフレイル)の予防には、「健口体操」が効果的です。『あいうべ体操』は口呼吸を予防し、鼻呼吸を習慣づけるための口の体操です。大きな口を開けて顔全体を動かすつもりで、思いっきり動かします。この時に声も出しましょう。



**あ**

「あ〜」は口を大きく開けます。声を出すよりも口を動かすことが大事です。



**い**

「い〜」は上下の歯をしっかりと噛み合わせた状態で頬や首回りが硬くなるのを触って確認しながら行いましょう。



**う**

「う〜」は唇を思い切り前へ突き出します。タコの口をイメージしてみましょう。



**べ**

「べ〜」は舌を思い切り出します。舌の筋力を鍛えることで滑舌や飲み込む力の低下を予防します。

※顎が痛い場合は、「い」と「う」だけでも効果があります



## かんたんチェック! 指輪っかテスト

フレイルの最大の原因は、加齢による筋肉量の減少および筋力の低下

(サルコペニア)です。筋肉量が減少すると、歩く、立ち上がるなどの日常生活の基本的な動作に影響が生じ、転倒しやすくなったり、介護が必要になったりします。「指輪っかテスト」は、自分の筋肉量が把握できる簡易型のチェック方法です。指とふくらはぎの間に「すきま」ができる人は、転倒などのリスクが高い状態です。

①両手の親指と人差し指で輪をつくる



低い

転倒などのリスク

高い

②利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を軽く囲む



囲めない

ちょうど囲める

隙間ができる

## 運動に! 社会参加に! 佐倉わくわく体操会

井野町一区わくわく体操会を取材しました

佐倉わくわく体操会は、地域の集会所などで集まり、体操を行う場です。



▶歌に合わせて運動



▶口腔ケア。唾液の分泌を促進



▶腕や脚に重りをつけて体操。重さは個人に合わせて調整しています



▶表彰式 この日は90歳以上のかたの表彰を行いました

わくわく体操会は、市内各地で開催されています。お住まいの地域の近くで開催している会場をお探しのかたは、高齢者福祉課へ連絡してください。

フレイル予防に大切なのは、外出し、皆でコミュニケーションをとることです。

参加者は、わくわく体操を、交流・運動の場として楽しんでいます。なかには20分以上かけて歩いて通うかたもいます。見学もできますので、気軽に参加してください。



井野町一区わくわく体操会代表者



## 住民税非課税世帯に

## 「物価高騰対策臨時給付金」を追加支給します

エネルギー・食料品価格などの物価高騰による負担増を踏まえ、特に負担感が大きい住民税非課税世帯に対し、先に支給した1世帯当たり3万円の「物価高騰対策臨時給付金」に続き、**1世帯当たり7万円**を追加支給します。



## 《対象世帯》

次の要件をすべて満たしている令和5年度住民税非課税世帯

- ▶ 世帯全員の令和5年度分の住民税均等割が非課税であること
  - ▶ 基準日(令和5年12月1日)時点において佐倉市に住民登録があること
- ※住民税が課税されている他の親族などの被扶養者のみからなる世帯は対象外

※他の市区町村で実施する低所得世帯への1世帯あたり7万円相当の給付金などを受給した世帯は対象外

※租税条約による免除の適用の届出を行っているかを含む世帯は対象外

※前回の支給(1世帯当たり3万円)の際とは基準日などの要件が異なるため、前回、支給を受けていても、今回の支給対象とならない場合があります。

また、前回は支給対象外で、今回のみ支給対象となる場合もあります

※前回の支給(1世帯当たり3万円)の受付は終了しました

☎ 社会福祉課臨時特別給付金担当 ☎ 484-6496

※電話のかけ間違いが多くなっています。ご注意ください

## 《手続き方法》

前回の令和5年度物価高騰対策臨時給付金(3万円)を世帯主名義の口座で受け取った世帯のうち、世帯主や世帯構成に変更がないことなど、一定の要件を満たす世帯

支給対象と思われる世帯には、12月11日に支給通知を発送しました。  
※令和5年1月2日以降に転入したかたを含む世帯などは、1月中旬以降に発送予定です

口座変更や辞退の申し入れがない世帯には、12月28日から支給を開始しています。

※支給通知が宛先不明で届かなかった場合や、指定の口座が存在しない・名義が異なるなどの理由で振込不能となった場合は、支給が遅れます

前回の令和5年度物価高騰対策臨時給付金(3万円)を口座振込以外で受け取った世帯、または世帯主名義以外の口座で受け取った世帯など

対象と思われる世帯には、1月下旬～2月上旬ごろに確認書を送付します。  
**必要事項を記入の上、提出してください。**

## 【提出期限】

4月30日(火)(消印有効)

※確認書の受付後、支給には1か月～1か月半程度を要します

※一部、確認書の送付によらず、申請が必要な場合があります

※上記に当てはまらない場合もありますので、詳細は市ホームページをご覧ください

## 困ったら、ためらわずご相談ください！ 生活保護制度のご案内

☎ 社会福祉課 ☎ 484-6134

生活保護とは、病気などのさまざまな事情により、生活に困っている人に対して、国が生活保護法に基づき健康で文化的な最低限度の生活を保障し、一日も早く自分の力、または他の方法で生活できるようになるまで手助けすることを目的とした制度です。

●生活保護の基準額および要件は、世帯の人数、年齢、および心身の状況などにより異なります。自分で判断せず、まずはご相談ください。

## 《生活保護の種類》

- ▶ 生活扶助…食べるもの、着るもの、光熱水費など日常のくらしの費用
- ▶ 教育扶助…義務教育に必要な費用(給食費、学級費、教材代など)
- ▶ 住宅扶助…家賃、地代などの費用
- ▶ 医療扶助…けがや病気の治療をするための費用(通院費、コルセット、眼鏡などを含む)
- ▶ 介護扶助…介護サービス利用料(福祉用具、住宅改修などを含む)
- ▶ 出産扶助…お産をするための費用(児童福祉法の助産施設利用不可の場合のみ)
- ▶ 生業扶助…自立のための技能習得費用(高等学校就学費用などを含む)
- ▶ 葬祭扶助…受給者が葬祭を行う場合の費用

申請期限は **2月29日(木)**(消印有効)です！

☎ こども家庭課 ☎ 484-6140

## 子どもの成長応援臨時給付金

物価高騰の影響を踏まえ、習い事や体験活動などにかかる経費や育児に要する経費の負担を軽減するため、子育て世帯に給付金を支給しています。

【給付額】対象児童1人につき1万円

【申請が必要なかた】令和5年5月分の児童手当の支給を受けている世帯などには支給済みです。ただし、公務員や児童手当所得上限を超過している世帯などは申請が必要です。(対象者には申請書送付済み)

※令和6年2月1日～4月1日生まれの児童分については、市ホームページをご覧ください



## 子育て世帯生活支援特別給付金

食費などの物価高騰により、特に影響を受けている低所得の子育て世帯を支援するため給付金を支給しています。

【給付額】対象児童1人につき5万円

【申請が必要なかた】原則、対象者には児童手当口座などに支給済みです。ただし、物価高騰により家計が急変している世帯など、申請が必要な場合があります。詳細は市ホームページをご覧ください。

※ひとり親世帯分、ひとり親世帯以外分、市独自給付分の3種類の給付があります。支給要件にあてはまる種別で申請してください

※令和6年2月1日～4月1日生まれの児童分については、市ホームページをご覧ください

## ひとり親世帯分



## ひとり親世帯以外分



## 市独自給付分



## キャンペーン第3弾！

## 史上最強力士「雷電為右衛門」

「雷電為右衛門」終焉の地である臼井で、謎解きクロスワードを開催します。

臼井地区の5か所に設置された謎解きクロスワードを解くと、雷電ゆかりの言葉になります。すべての謎を解き、雷電ゆかりの言葉がわかったかたには、2月に開催される雷電物産展で必勝グッズ(雷電クリアファイル)をプレゼント！

クロスワードを解きながら臼井を歩いて、臼井の歴史や魅力を再発見してみませんか？

実施期間 1月20日(土)～2月11日(日)

台紙配布場所 佐倉市観光協会、市内各公共施設、レイクピアアウスイ、妙覚寺、京成電鉄市内各駅、佐倉市商工会議所 など

クロスワード設置場所 京成臼井駅、八幡社、妙覚寺、雷電墓所、雷電公園

## 【雷電物産展】

期間(景品交換期間) 2月9日(金)～11日(日) 午前10時～午後5時

場所 レイクピアアウスイ1階 臼井観光案内所

☎ 佐倉市観光協会 ☎ 486-6000、佐倉の魅力推進課 ☎ 484-6146

## 佐倉ゆかりの最強力士

## 雷電為右衛門

雷電為右衛門は、1767年(明和4年)に信濃国大石村(現長野県東御市)で生まれました。21年間で254勝10敗、通算勝率は96.2%と、「大相撲史上最強の力士」と称されています。

雷電は引退後、晩年を妻と共に臼井の地で過ごしました。



●雷電為右衛門を漫画で紹介しています(「こうほう佐倉」令和3年1月1日)。バックナンバーは、市ホームページからご覧ください。☎ 広報課 ☎ 484-6101





# イベント情報 EVENT INFORMATION

【共通事項】  
・特に記載のないものは無料・申し込み不要  
・近隣の商業施設等への駐車はご遠慮ください  
・持ち物は主催者に確認してください  
・天候等により中止となる場合があります

## 催し

- 400ml 献血にご協力ください  
回場 ① 1月18日(木)午前10時～11時45分、午後1時～4時・市役所 ② 1月28日(日)午前10時～午後0時15分、午後1時30分～4時・イオンタウンユーカリが丘  
回 社会福祉課 ☎ 484-6135
- 「知って得する食事教室」生活習慣病予防の食事について一緒に学んでみませんか  
回 1月23日(火)午後1時～3時(受付午後0時50分～)  
要申し込み・無料  
回 西部保健センター  
回 40～74歳までの市民で、生活習慣病予防のために食生活を改善したいかた、特定保健指導の対象となるかた 回 8人(先着順)  
回 1月22日(月)  
回 健康推進課 ☎ 312-8228
- 第21回遺跡発表会を開催します  
柏市寺下前遺跡(縄文時代)の調査成果を発表します。  
回 2月3日(土)午後1時～4時  
回 国立歴史民俗博物館 講堂  
回 250人(先着順)  
回 公益財団法人印旛郡市文化財センター ☎ 484-0126

- 4年ぶり開催!草ぶえの丘節分祭  
回 2月4日(日)午前11時～  
体育館前ステージで「豆まき」を行います。新鮮な地元野菜、ミニ鉄道乗車無料券など素敵な景品が当たるかも!温かい「かけそば」やお餅、焼き芋の販売も予定しています。チーバくんキャラバン隊も遊びに来てくれます。みんなで「ゆめみるチーバくん」のダンスを踊りましょう。  
※雨天時は体育館内  
回 佐倉草ぶえの丘 ☎ 485-7821
- バラの剪定講習会  
回 2月8日(木)、17日(土)、21日(水)午前10時～正午(時間共通)  
要申し込み ※雨天中止 回 1000円(入園料別途) 回 各日10人(先着順) 回 剪定ばさみ、革手袋 回 希望日程、氏名、住所、連絡先(電話番号など)を記入し、はがき 〒285-0003 飯野820 佐倉草ぶえの丘バラ園、✉ koushuukai@kusabueroses.jp、FAX 486-9356 で NPO バラ文化研究所 ☎ 080-1239-6992 へ
- 地域学びあい講座『白井町名所旧蹟史』を読む  
『白井町名所旧蹟史』(昭和27年)から当時の郷土史観を知るとともに、近年の史料から郷土の歴史を考えます。  
回 2月6日(火)午前10時～正午

- 要申し込み・無料 回 白井公民館 回 40人(先着順) 回 高橋健一(酒々井町文化財審議会会長)  
回 白井公民館 ☎ 461-6221 (1月15日(月)午前9時～)
- 「ちばアカデミア講座V@弥富公民館」がんと食を考える～人生100年時代をみすえて～  
ちばアカデミア講座は、大学や研究機関などと連携し、最先端技術や文化・環境などの現代的課題に関する講座を開催しています。会場とインターネット回線で結びます。  
回 2月10日(土)午後2時～4時  
要申し込み・無料 回 弥富公民館 回 30人(先着順)  
回 千歳はるか(国立がん研究センター東病院 栄養管理室長)  
回 電話または来館で弥富公民館 ☎ 498-0860 へ。または、ちば電子申請サービス(右記)から
- 協働のまちづくりセミナー  
自治会とNPOの連携事例から、地域課題解決のヒントを学びます。  
回 2月12日(月・休)午後2時～4時  
要申し込み・無料  
回 成田国際文化会館(オンライン同時開催)  
回 2月1日(休)  
回 申込方法など詳細は県ホームページ(右記)をご覧ください

- ページ(右記)をご覧ください 回 県民生活課 ☎ 223-4147
- 国史跡本佐倉城跡見学会  
歩きながら戦国時代の城の迫力と息吹を感じてみませんか?  
回 2月17日(土)午後1時～2時30分(受付午後0時30分～)  
要申し込み・無料 ※雨天中止  
回 国史跡本佐倉城跡案内所 ※駐車場に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください  
回 70人(先着順) 回 2月13日(火) 回 酒々井町生涯学習課 ☎ 496-5334 (2月1日(木)～)
- 志津子ども教室「工作好きな子集まれ!」  
折り紙や毛糸、落ち葉を使って楽しく工作してみませんか。  
回 2月17日(土)午前10時～正午  
回 志津公民館 要申し込み・無料  
回 小学生 回 15人(多数時抽選)  
回 1月31日(水)  
回 電話または来館で志津公民館 ☎ 487-5064 へ。または、ちば電子申請サービス(右記)から。
- 「くらしの講座」布ぞうりづくり  
回 2月27日(火)午前10時～午後4時  
回 弥富公民館  
要申し込み・無料 回 市内在住のかた 回 5人(先着順)  
回 古布(手拭い、浴衣、Tシャツなどを裂いたもの、約90cm×230cmが1足分)、裁縫道具、昼食  
回 2月13日(火)午後5時  
回 電話または来館で弥富公民館 ☎ 498-0860 へ

## マイナンバーカードの暗証番号の管理が不安なかたへ

### 暗証番号の設定が不要 顔認証マイナンバーカードをご利用ください

顔認証マイナンバーカードとは…  
利用者証明用電子証明書を用いる際の本人確認方法を顔認証または目視に限定し、暗証番号の設定を不要とするマイナンバーカードです。暗証番号の設定や管理に不安があるかたも、安心してマイナンバーカードを取得できます。



### 顔認証マイナンバーカードで利用できる / できないサービス

- 利用できるサービス
  - ▶健康保険証としての利用
  - ▶券面の顔写真や記載事項(氏名、住所、生年月日、性別など)を用いた本人確認書類としての利用
- 利用できないサービス
  - ▶マイナポータル
  - ▶各種証明書のコンビニ交付
  - ▶オンライン診療、服薬指導
  - ▶そのほかオンライン手続きなど、暗証番号の入力が必要なサービス

取得方法  
マイナンバーカードの交付時に、併せて手続きができます。  
▶本人が受け取る場合 顔認証マイナンバーカードの取得を希望する旨を交付会場で申し出てください。  
▶代理人が受け取る場合 本人が、交付通知書の暗証番号設定欄で「いずれの暗証番号も設定しない」に☑を入れ、代理人が必要書類などとともに交付会場に持参してください。  
※暗証番号の欄の記入は不要です

市役所および出張所では、お手持ちのマイナンバーカードを顔認証マイナンバーカードに切り替える手続きを受け付けます。

回 マイナンバーカード交付会場 ☎ 311-1001

## プロバスケットボールクラブアルティリー千葉 佐倉市民限定 ホームゲーム特別招待

プロバスケットボールクラブアルティリー千葉の試合に佐倉市民の皆さんを無料でご招待します。  
回 ▶ 2月3日(土)、4日(日) vs 滋賀レイクス ▶ 2月10日(土)、11日(日) vs 山形ワイヴァンズ ▶ 2月24日(土)、25日(日) vs 熊本ヴォルターズ  
回 午後3時～(時間共通) 回 千葉ポートアリーナ(千葉市)  
回 各試合500人(多数時抽選・1組4人まで)  
回 1月21日(日)午後11時 回 専用フォーム(右記)から  
回 アルティリー千葉 お問い合わせ窓口  
☎ 307-7741、✉ info@altiri.jp

## 佐倉市広報番組「Weekly さくら」 YouTube「さくら動画配信」 視聴者アンケート実施中!

佐倉市広報番組「Weekly さくら」と佐倉市公式YouTube「さくら動画配信」をより良いものにしていくため、視聴者の皆さんからの意見を募集します。  
回 広報番組・YouTubeを視聴したことがあるかた  
回 1月21日(日) 回 広報課 ☎ 484-6206

アンケートに協力していただいたかたの中から抽選で、市広報キャラクター「しりあぶりねこ」トートバッグや佐倉市役所食堂ペア食事券などをプレゼント!



佐倉市役所食堂からあげ定食

しりあぶりねこ © 佐倉市



### お知らせ



#### 2月1日(木)から犬のフン害対策「イエローチョーク作戦」を実施します

「イエローチョーク作戦」は、路上に放置された犬のフンをチョークで囲み、フンに困っている人がいることを犬の飼い主に伝え、自主的な回収を促す取り組みです。

#### 実施方法

- ① 路上に放置された犬のフンを黄色のチョークで丸く囲む
- ② 発見した日時を隣に書く
- ③ 時間をおいて、再度確認する
  - ▶ フンがある→確認日時を書く
  - ▶ フンがない→「なし」と書く
- ④ 犬のフンが無くなるまで③を繰り返す

※他者の私有地、私道で実施しないでください

※通行の妨げとならないよう注意してください

市生活環境課窓口で申請書を記入。チョークを配布します  
生活環境課 ☎ 484-6148

#### 名木・古木・樹林・草地などを保存選定しています

市民のかたが管理している、価値の高い樹木や草地などを広くお知らせする選定制度です。選定された樹木などは、説明看板を設置するほか、管理者へ年間3000円程度の報償金が交付されます。

※剪定・伐採などの維持管理に対する補助制度はありません

2月22日(木) (必着)

郵送またはEメールで、保存選定申請書(ホームページからダウンロード可)に写真などを添付し、〒285-8501



市公園緑地課 ☎ 484-0940、  
kouen@city.sakura.lg.jp

#### ミレニアムセンター佐倉の市民風呂廃止について

利用者の減少や施設の老朽化などの現状を踏まえ、ミレニアムセンター佐倉の市民風呂は、3月31日(日)をもって廃止することとしました。長年にわたり、ご利用いた

だき、ありがとうございました。  
ミレニアムセンター佐倉  
☎ 483-3081

#### 北志津児童センター図書室 臨時休室のお知らせ

蔵書点検のため、1月23日(火)~25日(木)、図書室を休室します。  
北志津児童センター図書室  
☎ 487-6788

#### いつでも、どこでも、簡単に!

#### スマートフォンで「こうほう佐倉」を

読んでみませんか?

スマートフォンやタブレット端末などで、無料アプリ「カタログポケット」をダウンロードすると、「こうほう佐倉」を読むことができます。「カタログポケット」には、文字の拡大や音声読み上げ、10か国語への翻訳、発行日に通知する機能があります。☎ 広報課 ☎ 484-6101  
※詳細はホームページ(右記)をご覧ください



### 募集



勤務時間や報酬など、詳細はホームページをご覧ください。

#### 令和6年度「家庭児童支援員」(パートタイム会計年度任用職員)

内容 家庭児童相談(児童虐待・DV被害対応を含む)、家庭訪問など

期間 4月1日~令和7年3月31日  
場所 こども家庭課(出張あり)

資格 次の全てを満たすかた ▶ 社会福祉士・保健師・看護師・保育士・教員免許・精神保健福祉士・公認心理士のいずれかを有するかた

▶ Word・Excelを用いて文書作成などが可能なかた ▶ 普通自動車運転免許を所持しているかた

人数 6人

選考 書類審査・面接

1月31日(水) (消印有効)

郵送または持参で、履歴書(写真付き)、資格証明の写し、小論文「私が考える児童虐待防止策」(800字程度)を〒285-8501市こども家庭課 ☎ 484-6263

#### 旅券事務員(パートタイム会計年度任用職員)

内容 一般旅券の申請受付審査・交付(専用端末の操作あり)

期間 4月1日~令和7年3月31日  
場所 佐倉市パスポートセンター(ミレニアムセンター佐倉内)

人数 1人程度

選考 書類選考、面接

1月31日(水) (必着)

郵送または持参で、履歴書(写真付、希望曜日、時間を明記)を〒285-0005宮前3-4-1市パスポートセンター ☎ 308-3325

#### 令和6年度介護予防事業における保健師・看護師、歯科衛生士(会計年度任用職員)

内容 高齢者を対象に実施する介護予防教室の補助および相談・訪問指導に関すること。保健師、歯科衛生士は介護予防に関する健康教育。

期間 4月~令和7年3月31日

場所 高齢者福祉課ほか

資格 普通自動車運転免許

人数 若干名

選考 書類選考と面接(2月上~中旬に予定)

1月31日(水) (必着)

#### 佐倉市男女平等参画審議会委員を募集します

自治人権推進課 ☎ 484-1948

内容 男女平等参画の推進に関し、必要に応じて調査研究し、意見、助言などを行います(会議を年2~4回程度。1回2時間程度を予定)

任期 4月から2年間(予定) 人数 3人

資格 次の条件をすべて満たすかた ▶ 市内在住・在勤・在学の成人(締切日現在) ▶ 市の附属機関などの委員を3つ以上兼ねていない ▶ 国・地方公共団体の議員、佐倉市の常勤職員ではない

報酬 日額7600円 2月16日(金) (必着)

申込書に必要事項を記入し、郵送、または持参、ファクス、Eメールで〒285-8501市自治人権推進課 ☎ 484-1677、  
jichijinken@city.sakura.lg.jpへ(応募書類は返却しません)。

※申込書に「応募動機」および「男女平等参画の推進について」(400~800字程度)を記入

※申込書は、自治人権推進課窓口で配布。郵送希望の場合は、84円切手を貼った返信用封筒を同封して自治人権推進課へ請求。市のホームページからもダウンロード可

※Eメールは、申込書と同一内容であれば様式不問  
選考方法 書類選考。結果は、応募者全員に3月末ごろ通知します

#### 審議会の委員になってみませんか?

~女性委員の参加~

審議会や委員会は、市民や関係団体、学識経験者が、市の事業などについて、審議や調査、提案をする場です。市では、さまざまな審議会などが設置され、その意見は市政に反映されています。

誰もが暮らしやすいまちにしていけるためには、男性だけではなく、女性の意見も重要です。市では多くの女性の意見を必要としています。

あなたも審議会の委員に応募してみませんか?



郵送または持参で、履歴書(写真付)、資格免許証(写し)を〒285-8501市高齢者福祉課へ

#### 調査補助員

内容 埋蔵文化財の発掘調査・史跡整備・普及の補助など

期間 4月1日~令和7年3月31日  
場所 市役所集合後、調査現場へ移動

人数 若干名 選考 面接

1月26日(金) (必着)

郵送または持参で、履歴書(写真添付)を〒285-8501市文化課 ☎ 484-6192

#### 学校開放管理指導員(会計年度任用職員)

内容 学校開放における安全管理、グラウンド・トイレ清掃など

期間 4月1日から令和7年3月31日まで ※条件付採用期間・人事評価制度があります

場所 市内小学校 人数 20人

1月22日(月)

選考方法 書類選考と面接

履歴書(写真付)を持参または郵送で〒285-8501市社会教育課 ☎ 484-6189

#### 佐倉市地域職業相談室事務員(会計年度任用職員募集)

内容 来客受付、施設の管理など

期間 4月1日~令和7年3月31日  
場所 佐倉市地域職業相談室(ミレニアムセンター佐倉3階)

人数 週2日勤務1人、週3日勤務1人

1月19日(金)

選考 書類選考と面接

履歴書(写真付)を市役所商工振興課 ☎ 484-6529へ持参

#### 「印旛沼サンセットヒルズ」飯野台観光振興施設管理員

内容 予約受付(パソコン入力作業あり)、草刈り・樹木管理剪定、簡単な大作業、施設清掃など

期間 4月1日~令和7年3月31日

条件 ①日勤 週3~4日程度、午前7時~午後10時のうち7時間程度(夏期:午前6時30分~)

②夜勤 週2~3日程度、午後10時~午前8時のうち7時間45分

※①②ともに、土・日曜、祝日勤務あり

場所 佐倉市飯野台観光振興施設(印旛沼サンセットヒルズ)

人数 ①7人程度 ②2人程度

選考 書類選考と面接

2月2日(金) (必着)

持参または郵送で、履歴書(写真貼付)に勤務条件(日勤、夜勤)

を明記し、〒285-8501市佐倉の魅力推進課 ☎ 484-6146

#### 清掃作業員(会計年度任用職員)

内容 不法投棄ごみの回収など

期間 4月1日~令和7年3月31日  
場所 清掃事務所(大篠塚)

※作業場所は市内一円

資格 普通自動車運転免許(マニュアル準中型免許以上)

人数 3人程度

1月31日(水) (必着)

郵送または持参で、履歴書(写真付)、普通自動車運転免許(写し)を〒285-8501市廃棄物対策課 ☎ 484-4202

#### 不法投棄監視員

内容 担当地域を週1回程度巡回し、報告書を毎月提出。(産業廃棄物や残土の不法投棄の防止・発見のため)

期間 4月1日~令和8年3月31日

資格 満20歳以上の市民のかた

人数 3人(担当地域:白井地区1人・根郷地区2人)

※住居地域と担当地域が異なる場合があります

1月31日(水) (必着)

郵送または持参で、履歴書(写真付)を〒285-8501市廃棄物対策課 ☎ 484-4202



さくらで子育て

# 子育てのひろば

## ひとり親家庭などの児童に

### 入学・就職祝金を支給します

今年4月に小・中学校・高等学校に入学(予定)、または中学校を卒業して就職しようとする子どもがいるひとり親家庭など(父母に代わって対象児童を養育している家庭を含む)に祝金を支給します。

児童扶養手当受給資格者、ひとり親家庭等医療費等受給資格者の家庭には、今月末に祝金請求書類を郵送します。書類が届かないかたや、ひとり親家庭などへの支援制度を利用していないが、対象であるか確認したいかたはお問い合わせください。

**支給額** 対象児童1人につき1万円

**申請期間** 2月1日(木)～29日(木)(消印有効)

※期限を過ぎた場合、祝金を支給することはできなくなりますので、必ず期間内に請求してください

☎ こども家庭課 ☎ 484-6140



## 子育て世代の強い味方

### 地域子育て支援センターをご紹介します

子育て中のかたがお子さんとゆったり遊んで、交流できる場所で、市内に13か所設置しています。

同年代の子を育児している親と交流できる場所です。みなさまのご利用をお待ちしています。

市ホームページ(右記)からお近くの場所をチェックして、お気軽に遊びにきてください♪

※詳細は各園にお問い合わせください



## 産前産後期間における

### 国民健康保険税の免除制度が始まります

今月から、出産されたかたの産前産後期間の国民健康保険税が一部免除される制度が始まっています。

☎ 令和5年11月以降に出産、または現在出産予定で、国民健康保険被保険者のかた(妊娠85日以上での分娩を出産としており、死産・流産(人工妊娠中絶を含む)および早産のかたも対象に含まれます)

※令和6年1月以降の国民健康保険税が免除の対象です

**免除期間** 出産(予定)月の前月から出産の翌々月までの計4か月

※多胎妊娠の場合は、出産(予定)月の前3か月から出産の翌々月までの計6か月

☎ マイナポータルから。または申請書を郵送もしくは持参にて〒285-8501 市役所健康保険課へ

※申請書は市ホームページ(右記)からダウンロード可

☎ 健康保険課 ☎ 484-6125



## セミナー「イマドキの子育て事情を知り、孫といっしょに楽しく過ごそう!～孫を預かる前の心得～」開催

祖父母が、孫の面倒を見るなどの育児支援をすることで、子世帯は安心して育児をすることができます。

今どきの子育て事情を知り、よりよい子世帯のサポートの仕方を学びましょう。テーマに興味のあるかたはどなたでも参加可能です。

☎ 2月6日(火)午前10時～正午

☎ ミウズ学習室

☎ マクドエル綾子(保健師、東京基督教大学非常勤講師)

☎ 市内在住・在勤のかた

☎ 15人(先着順)

☎ ☎ ホームページ(右記)から。または電話にて男女平等参画推進センターミウズ ☎ 460-2580 へ



## 佐倉市ファミリーサポートセンター会員募集 地域の子育てをお手伝いして下さるかたを募集しています!

「子育てのお手伝いをしたい」かたと、「子育ての手助けをしてほしい」かたをつなぎます。送迎や預かり、家事支援などのサポートがあります。

☎ ☎ ファミリーサポートセンター ☎ 488-1270、FAX 497-6722 【開所時間】月～金曜日(年末年始・祝日除く)午前9時～午後5時



# 消費者コーナー

☎ 消費生活センター(ミレニアムセンター佐倉3階)  
☎ 483-4999 FAX 483-8604

## 消費生活相談 ☎ 483-4999 (消費生活センター)

☎ 月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～4時

※土・日曜日、祝日、年末年始を除く

商品やサービスの契約に関するトラブル・消費生活に関する疑問や問い合わせなど、専門の相談員が受け付けています。



### 消費生活相談から

## 「お試しのはずが定期購入契約?解約もできない!?!」というトラブルが増えています

### 【事例1】

SNS上の広告で「芸能人〇〇が絶賛」という美容クリームが通常価格1万円以上のところ、「今だけお試し価格」の約2000円になっていた。「定期購入ではありません」とも書いてあり、お試しのつもりで申し込んだ。商品が届き、同梱の納品書に「2回目発送日」「定期コース」の記載があったので驚いて業者に問い合わせると「申し込んだのは初回特別価格の大変お得な定期コースである」と言われた。解約希望と伝えると「定期コースの解約には解約料がかかる。公式ホームページの規約にも載せている」という。「定期購入ではありません」と書いてあった広告は削除されたようで確認できなくなっていた。(50代女性)

### 【相談員から】

SNSの「初回限定」や「お試しコース」という広告を見て一回限りの注文をしたつもりが、定期購入契約になっていたという相談が増えています。低価格を強調したり、残り〇〇個といった購入を急がせるような広告には注意しましょう。SNSの広告枠は、すぐにほかの広告と入れ替わって再現できなく

なる可能性があります。購入のきっかけになった広告はスクリーンショット(※1)で保存しておきましょう。また「いつでも解約できます」と表示されていても、いざ解約しようと電話してもつながらなかったり、オンラインでの解約手続きがうまくいかなかったり、簡単に解約できない場合もあります。

(※1)表示されている画面を写真として保存すること【消費者へのアドバイス】

郵便や電話、インターネットなどで購入の申し込みをする「通信販売」にはクーリング・オフ制度はありません。注文する際は「最終確認画面」を最後までしっかりスクロールして契約条件の細部まで確認しましょう。

●定期購入が条件になってないか?購入期間や回数に縛りはないか?

●支払金額の総額はいくらか?

●解約や返品は可能か?その条件や方法は?

●利用規約も確認する

上記の契約条件が記載されている画面はスクリーンショットで保存し、業者とのやり取り(電話の履歴やメモ、メール、SNS)も保存しておきましょう。

### くらしの話題

## マイナポイント事務局をかたる“詐欺メール”にご注意!

【メールが届いたら詐欺を疑い、URLにはアクセスしないで】

「マイナポイント第2弾のお知らせ」や「マイナポイントがもらえる」などとマイナポイント事務局をかたり、個人情報やクレジットカード情報を不正に得ようとする“詐欺メール”に関する相談が2023年9月ごろから全国の消費生活センターなどに相次いで寄せられています。

マイナポイント事務局からこのようなメールが送られることは絶対ありません。マイナポイント関連のサイトに誘導するメールが届いたら詐欺を疑い、URLにはアクセスしないようにしましょう。

Check! /



国民生活センターホームページでは、さまざまな事例を紹介しています。





# 佐倉瓦版

紙面の都合で限られた情報のみを掲載しています。詳細は、主催者に問い合わせのうえご参加ください。  
マーク…日時 場所 内容 入会金 会費 対象 定員 締め切り 申し込み 問い合わせ  
略称……コミセン 志津コミュニティセンター ミレセン ミレニウムセンター 佐倉 西志津 西志津ふれあいセンター 千代田 千代田ふれあいセンター 染井野 染井野ふれあいセンター 公公民館 市美市立美術館 音ホ 佐倉ハーモニーホール 市民体育館 西福セン 西部地域福祉センター 岩運岩名運動公園 ※記載の無いものは無料。どなたでも参加できます

## イベント

- 心を育てる市民学習会「生きがいとは」1月20日(土)午前10時～11時 中央公 関 N.C さくら会・加瀬 ☎ 498-2103
- 油彩・水彩画展 1月23日(火)～28日(日)午前10時～午後5時(初日午後1時～最終日午後4時まで) 市美 関 さくら画の会・小野寺 ☎ 080-9586-1186

## サークル

- 中国語 第1・3土曜午前10時～正午 志津公 関 月3000円(別途施設使用料) 関 初心者～初・中級者 関 佐倉中国語を楽しむ会・秋澤 ☎ 090-3313-6158
- 書道 第3・4水曜午後2時～5時 白井公 関 2000円 関 月3000円 関 初心者～関 佐倉華書道会・森岡 ☎ 356-4091
- ペン・ボールペン字 第2・4水曜午前9時30分～11時 ミレセン 関 1000円 関 月2500円(別途運営費月500円) 関 ミレニウムペン習字・吉野 ☎ 080-3396-8962
- 詩吟 木曜(月3回)午前10時～正午 白井公 関 月2500円 関 緑水会・橋場 ☎ 090-6187-0754
- 絵手紙・水彩など 第1・3火曜午前10時～正午 中央公 関 2000円 関 月2500円 関 成人 関 絵筆の会・石井 ☎ 080-1114-1322
- 料理 第3月曜午前9時～午後2時 志津公 関 1000円 関 1回1000円 関 男性 関 平日会・田島 ☎ 090-3434-9534
- 自然探索と畑作 第1・3土曜午前9時30分～正午 佐倉里山自然公園 関 年1000円 関 年

- 少～小学5年生 関 こども里山クラブ・鈴木 ☎ 070-4446-1971
- 家庭菜園 随時 上志津原など 関 年6000円 関 市内在住・在勤のかた 関 志津菜楽会・梁瀬 ☎ 090-8851-5048
- なぎなた 金曜午後1時～3時 市体、土曜午後7時～9時 小竹小 関 1000円 関 月2000円 関 佐倉なぎなた連盟・木村 ☎ FAX 462-2900
- 剣道 金曜午後5時30分～7時、日曜午後3時～5時 王子台小 関 1000円 関 月2000円 関 小学生 関 うすい剣友会・遠藤 ☎ 090-1461-6667
- 杖道(武道) 土曜午前10時～正午 南志津小 関 佐倉杖道会・西山 ☎ 090-3044-4803
- 太極拳 金曜午前10時～正午 西志津ふれ 関 1000円 関 月2500円 関 初心者～関 志津太極拳同好会中志津サークル・梁瀬 ☎ 090-6959-4144
- ミニラグビー 日曜午前8時45分～正午 上座総合公園 関 3000円 関 月2000円 関 幼児・小学生 関 佐倉市ラグビースクール・伊藤 ☎ 090-5447-3222

- 関 市内在住・在勤のかたが5人以上で構成されたチーム
- 関 市野球協会・落合 ☎ 090-2720-6622
- ◆公開講座「佐倉市の救急医療の現状と未来」
- 関 2月10日(土)午後1時～3時
- 要申し込み・無料 ※Web視聴可
- 場 東邦大学医療センター佐倉病院
- 関 2月6日(火)正午まで
- 関 申し込みフォーム(右記)から
- 関 東邦大学医療センター佐倉病院 ☎ 462-8811



- ◆よしきりフェア
- 印旛特別支援学校の生徒が、日頃の作業学習で製作した作業製品を販売します。
- 関 2月15日(木)午前11時～午後1時45分、16日(金)午前10時～午後2時
- 場 イオンタウンユーカリが丘
- 関 県立印旛特別支援学校 ☎ 0476-98-2200
- ◆「メタボ予防講座」の無料動画を配信中
- 関 沢田秀司(順天堂大学スポーツ健康科学部助教・生命科学博士)
- 関 生活習慣改善の必要性についてなど
- ※二次元コード(右記)から(配信期限はありません)
- 関 健康推進課 ☎ 312-8228
- 関 kenkousuishin@city.sakura.lg.jp



## お知らせ

- ◆朝市「よっといで広場」開催します!
- 関 1月20日(土)、2月17日(土)、3月16日(土)(毎月第3土曜日) 午前9時～午後3時(雨天中止)
- 場 織戸公園 ※出店者随時募集中
- 関 旬の農産物、加工品、工芸品などの販売
- 関 よっといで実行委員会・澤 ☎ 090-3409-9100
- ◆令和6年度 市民野球大会参加登録受付
- 関 2月10日(土)・11日(日)各午前10時～午後3時
- 場 市民体育館
- 関 費3万7000円

## 家庭ごみの収集日

|                        |            |
|------------------------|------------|
| カン                     | 1/16・30(火) |
| ビン                     | 1/23(火)    |
| その他紙製容器包装              | 毎週火曜日      |
| プラスチック製容器包装(ペットボトルを含む) | 毎週木曜日      |
| うめたてごみ                 | 1/18(木)    |
| 金属類・小型家電               | 1/25(木)    |

## 休日の急病は

(受診の際は保険証および子ども医療費助成受給券をご持参ください)

休日夜間急病診療所(健康管理センター内) ☎ 239-2020

日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3) 受付19:00～21:45 内科 ※受診される際は事前にご連絡ください

小児初期急病診療所(健康管理センター内) ☎ 485-3355 ※小児内科のみ

毎夜間 受付19:00～22:45 日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)は、上記のほかに、9:00～16:45も受付 ※受診される際は事前にご連絡ください

休日当番医テレホンサービス ☎ 484-2516

日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3) 8:30～22:00(自動音声による案内) 屋間の内科・外科・歯科、夜間の外科を案内 ※休日当番医は市ホームページでお知らせしています

子ども急病電話相談【小児】

夜 ☎ 8000【毎日受付】19:00～翌朝8:00 救急安心電話相談【小児以外】

夜 ☎ 7119【毎日受付】18:00～翌朝8:00 日曜・祝日・年末年始・ゴールデンウィーク9:00～翌朝8:00

## 児童虐待に関する連絡・相談

- 市役所こども家庭課 ☎ 484-6263 (土日祝・夜間) ☎ 484-1111
- 子ども家庭110番(24時間受付)(県中央児童相談所) ☎ 252-1152
- 佐倉警察署(24時間受付) ☎ 484-0110

## 市政へのご意見を

ファクス・電子メールでも受け付けています。 FAX 043-484-5151 メールアドレス hisyo@city.sakura.lg.jp

# Weekly さくら

ケーブルテレビで市政情報をお届けします! 地上デジタル10ch・デジタルCATV301ch

放送時間 毎日 10:00～22:00 (各20分)



|          |                |                   |
|----------|----------------|-------------------|
| 放送スケジュール | 1/15(月)～21(日)  | どうしたらいいかな? 盲導犬    |
|          | 1/22(月)～28(日)  | 和田地区ってこんなところ!(再)  |
|          | 1/29(月)～2月4(日) | 陶芸家 和田 的の歩く道      |
|          | 2/5(月)～11(日)   | カヌーで佐倉から世界へ 長洲 百香 |
|          | 2/12(月)～18(日)  | 消防団! 救急課! 私のまちの消防 |

番組の一部を公式YouTubeで配信中

関 広報課 映像・メディア推進班 ☎ 484-6206



朝まだき新聞取りて見上げれば澄みたる空にビバームーン 角 泰子(ユーカリが丘)

記念樹の歳は我が息子と同じなり五十年分山茶花撫でる 北林 暁子(ユーカリが丘)

評 彩りて輝く秋桜の海、水平線と空、真中の道の先には大空に 続々地平線、乙女の真心、調和などの花言葉も浮んできます。 一本の杖にすがりて歩みたりそこのけのごとお車さまは 河合 春榮(千成)

さざ波の寄せるがごとくゆるる煙コスマスの道空へと続く 本山 幸子(吉見)

読了す風の音よみがへり 木村 弘美(宮前)

君と僕丸と四角の雑煮餅 雲を衝く銀杏並木や竹箒 戦無き世界いつ来る冬の虹 横川 紀恵(染井野)

空の青残して大樹末枯る 松山 武男(宮前)

君と僕丸と四角の雑煮餅 雲を衝く銀杏並木や竹箒 戦無き世界いつ来る冬の虹 横川 紀恵(染井野)

君と僕丸と四角の雑煮餅 雲を衝く銀杏並木や竹箒 戦無き世界いつ来る冬の虹 横川 紀恵(染井野)

君と僕丸と四角の雑煮餅 雲を衝く銀杏並木や竹箒 戦無き世界いつ来る冬の虹 横川 紀恵(染井野)

君と僕丸と四角の雑煮餅 雲を衝く銀杏並木や竹箒 戦無き世界いつ来る冬の虹 横川 紀恵(染井野)

君と僕丸と四角の雑煮餅 雲を衝く銀杏並木や竹箒 戦無き世界いつ来る冬の虹 横川 紀恵(染井野)

君と僕丸と四角の雑煮餅 雲を衝く銀杏並木や竹箒 戦無き世界いつ来る冬の虹 横川 紀恵(染井野)

君と僕丸と四角の雑煮餅 雲を衝く銀杏並木や竹箒 戦無き世界いつ来る冬の虹 横川 紀恵(染井野)

君と僕丸と四角の雑煮餅 雲を衝く銀杏並木や竹箒 戦無き世界いつ来る冬の虹 横川 紀恵(染井野)

君と僕丸と四角の雑煮餅 雲を衝く銀杏並木や竹箒 戦無き世界いつ来る冬の虹 横川 紀恵(染井野)



**【確定申告】税理士による無料申告相談**

☎ 成田税務署 ☎ 0476-28-5151

申告者の皆さまが、税理士のサポートを受けながら、確定申告書を作成・提出できる、無料の申告相談会を開催します。詳細は成田税務署へお問い合わせください。

**【無料申告相談の開催日時】** ※駐車場は混雑します。公共交通機関をご利用ください

| 日程       | 会場         | 時間   |
|----------|------------|--|
| 1月29日(月) | 中央公民館      | 午前10時～午後4時   |
| 1月31日(水) | 臼井公民館      |  |
| 2月1日(木)  | 志津         | ※当日分の入場整理券は、午前9時から配布します<br>※混雑時は受け付けを早く締め切ることがあります |
| 2月2日(金)  | コミュニティセンター |  |

**【対象・申告できる内容】**

- ▶ 小規模納税者のかた 所得税および復興特別所得税・個人消費税の申告
- ▶ 年金受給者・給与所得者のかた 所得税および復興特別所得税の申告
- ※ 小規模納税者とは、事業・不動産・雑所得を有するかたのうち、令和4年中の所得金額(専従者控除または青色専従者給与・青色申告特別控除前の金額)が、300万円以下のかた
- ※ 住宅借入金等特別控除を初めて受ける場合、土地・建物および株式などの譲渡所得がある場合は受け付けできません

**【申告書作成のために必要なもの】**

- ① 前年の申告書などの控えや源泉徴収票など申告に必要な書類
  - ② マイナンバーカード(持っていない場合は、マイナンバーがわかる書類および運転免許証などの身元確認書類)
  - ※ 医療費控除を申告されるかたは、「医療費控除の明細書」を作成した上で持参
- 【注意事項】**▶ 会場の混雑回避のため、入場整理券を午前9時から配付します。  
▶ 受付時間内であれば作成済みの確定申告書を提出することもできます。

**◎入場整理券について**

入場整理券は、各会場で当日発行するほか、LINEによる事前発行でも入手することができます。

国税庁公式LINEアカウントの友だち追加はこちらから



**成田税務署の確定申告会場** ☎ 成田税務署 ☎ 0476-28-5151

☎ 2月16日(金)～3月15日(金) (土・日曜日、祝日を除く。2月25日(日)は開催します)  
 時 午前9時～午後4時 ※当日分の入場整理券を午前8時30分から配付します(午前9時までは立体駐車場3階にて配布)。配付状況に応じて受け付けを早く締め切る場合があります

場 イオンモール成田2階 イオンホール(成田市ウイング土屋24)  
 備 源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類、マイナンバーカード(持っていない場合は、マイナンバーがわかる書類および運転免許証などの身元確認書類)

**【注意事項】**

- ▶ 原則、ご自身のスマートフォンで申告書などを作成していただきます。
  - ▶ 午前9時～10時の間は、立体駐車場3階とつながるモール2階C入口から入場してください。
  - ▶ 会場開設期間中は、成田税務署に申告書作成会場はありません。
  - ▶ 提出のみの場合は、成田税務署に直接持参するか、郵送で提出してください。
- ※できる限り、自宅で申告書を作成し、電子申告や郵送での提出にご協力ください



**佐倉市の申告会場** ☎ 市民税課 ☎ 484-6115

☎ 2月16日(金)～3月15日(金) (月・土・日曜日、祝日を除く)  
 時 午前9時～午後3時30分(提出のみの場合も同時時間帯)  
 場 中央公民館(▶作成相談 1階大ホール、▶提出のみ 1階談話コーナー)  
 備 市民税・県民税申告および給与・公的年金の所得に係る令和5年分確定申告の作成・提出  
 ※詳細は、こうほう佐倉2月1日号に折り込む「確定申告特集号」をご覧ください

**⚠今年度からの変更点 中央公民館会場は事前予約制となります!**

- 来場されたかたがスムーズに申告できるように、令和5年度から事前予約制を導入します。相談を希望されるかたは、事前に予約が必要です。詳細は、市ホームページ(右記)をご覧ください。
  - ※予約がないかたの相談は受け付けできません
  - ※提出のみの場合は予約不要です
- 【予約方法・受付期間】** ① 往復はがき 1月22日(月)(必着)  
 ② 予約システム 2月1日(木)午前9時～希望日の3日前まで(先着順)



**申告用紙の配布などについて** ☎ 市民税課 ☎ 484-6115

**【確定申告書】** ☎ 1月26日(金)～ 場 市役所1号館2階ロビー  
 ※数に限りがあります。市での配付終了後は、成田税務署にお問い合わせいただくか、国税庁ホームページからダウンロードしてください  
**【市民税・県民税申告書】** ☎ 1月26日(金)～ 場 市民税課、各出張所、派出所、市民サービスセンター ※昨年12月までに、令和5年度の市・県民税申告書を提出されたかたには、1月下旬に申告用紙を送付します

**◎医療費控除の申告には「医療費控除の明細書」が必要です**

医療費控除(またはセルフメディケーション税制の適用)を申告される場合、「医療費控除の明細書」が必要です。領収書では受け付けできませんので、あらかじめ1年間の合計額を計算した明細書を作成して持参してください。明細書の代わりとして、医療保険者が発行する「医療費通知」(医療費の額を通知する「医療費のお知らせ」などの書類)を利用することも出来ます。

**【「医療費控除(またはセルフメディケーション税制)の明細書」とは】**

本人および本人と生計を一にする配偶者・親族のために支払った医療費や、特定一般用医薬品など(処方薬以外、スイッチOTC医薬品など)の購入費について、次の事項および合計額を記載した明細書です。※各様式は、国税庁ホームページ(右記)からダウンロードできます

- ▶ **医療費控除の場合** ①医療を受けたかたの氏名 ②病院・薬局等支払先の名称 ③支払った医療費の額 ④保険などで補てんされる金額
- ▶ **セルフメディケーション税制の場合** ①薬局などの支払先の名称 ②特定一般用医薬品等の名称 ③支払った金額 ④保険などで補てんされる金額

**【注意事項】**▶ 領収書は、5年間保管してください。(申告時は提出不要ですが、税務署・市役所から後日提示を求められることがあります)



▶ 「医療費通知」で、申告期間までに通知されない月分の医療費がある場合は、その分の「医療費控除の明細書」を作成し、「医療費通知」と一緒に持参してください。  
 ※セルフメディケーション税制の適用を受ける場合は、明細書に加えて健康の保持増進および疾病予防への取組(特定健康診査、予防接種など)を行ったことを明らかにする書類(検診結果通知や予防接種の領収書など)が必要です

**国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の年間納付済額のお知らせ**

令和5年1月～12月に納付された保険税(料)額を通知します。お知らせの到着が申告相談会までに間に合わない場合がありますので、事前に納付額を確認したいかたは各担当課へお問い合わせください。  
**【発送予定日】1月19日(金) 場**▶国民健康保険税…債権管理課 ☎ 484-6116  
 ▶後期高齢者医療保険料…健康保険課 ☎ 484-6136

**固定資産税 償却資産の申告は1月31日(水)までに済ませてください**

市内で事業を営み、償却資産をお持ちのかたは、毎年1月1日現在の資産所有状況を、管轄市町村へ申告する義務があります。  
 ※申告書の提出は便利な電子申告をご活用ください。詳細はeLTAXのホームページをご覧ください  
 ※紙面の申告書などが必要なかたは、市ホームページからダウンロードいただくか、資産税課までご連絡ください

**【償却資産とは】** 土地・家屋以外の事業用資産で、法人税・所得税の計算上必要経費として算入できるもの(自動車税・軽自動車税の課税対象となるものは除く)  
**【事業別の償却資産の例】** ▶飲食店業…厨房設備、レジスター、冷蔵庫、食卓・椅子など ▶理容・美容業…洗面設備、理・美容椅子、サインポールなど  
 ▶医療・薬局業…医療用機器、調剤機器、ベッドなど ▶不動産賃貸業…駐車場路面舗装、門、塀、植栽など

☎ 資産税課 ☎ 484-6252



〈有料広告〉財源確保のため広告を掲載しています。

地元佐倉と共に創業45年  
**売る時 買う時 住み替える時**  
 地域密着型の頼れる住宅会社を目指して  
**土地・建物のことなら**  
**(株)オオツカ**  
 <<千葉県知事免許(12)第5961号>> 佐倉市表町1-4-25  
**043-486-1577**  
 仲介手数料不要の 売主物件公開中 **オオツカ** 検索

佐倉市のお客様の  
 『ずっと安心』のために。  
  
**株式会社**  
**ハウジングボックス**  
 佐倉市王子台4-1-14  
 どなたでも なお よいこうじ  
**0120-75-4152**

うちの子「結婚」  
 しないのかしら?  
 独身のお子様の結婚相談承ります  
  
 お気軽にプロの仲人にご相談下さい  
**043-312-3246**  
**結婚相談所ムスベル**  
 マル通マークCMS取得  
 ムスベル株式会社 千葉県中央区中央1-10-7 日産中央ビル3階

空家 空地 OK 遠方でも  
**買取ります**  
 荷物や不用品など そのままでOKです!  
 すべて無料でご相談できます!  
 一般社団法人 全国空き家相談士協会会員 ミサワホーム提携店  
**アチーブホーム(株)**  
**0120-240-230** 営業時間 9:00-18:00  
 ★土日営業<水曜、第1・第3木曜定休>  
 千葉 千葉市中央区中央3-14-4 富里 富里市七栄  
 事務所 千葉セントラルビル3階 本店 298-62  
 (公社)全日本不動産協会会員 (公社)不動産保証協会会員  
 許可・所属 宅建業許可/千葉県知事(4)第15716号