



はじめてよう!

冬の健幸生活

七井戸公園

### 冬は体調を崩しやすいため 元気な体づくりが大切です

寒さが厳しくなる冬は、体調を崩しやすい季節のため、毎日を健康に過ごすことがとても大切です。

今回は、この時期に注意したい健康上のポイントやその対策などについて紹介します。

積極的に元気な体づくりを実践し、冬を「健幸」に過ごしましょう。

☎ 健康推進課 ☎ 312-8228

#### 目次

#### 1-3 《特集》 はじめてよう! 冬の健幸生活

☐ 体調を崩しやすい冬を元気に乗り切るために知っておきたいポイントやその対策だけでなく、市が積極的に取り組んでいる健康づくりも紹介します。

4 プレコンセプションケアをご存じですか?

5-6 情報のひろば 7 暮らしの相談

8 上野耕平 サクソフォン・リサイタル  
生誕150年 没後70年 香取秀真の眼

※今号は確定申告特集号を折り込んでいます

無料アプリ「カタログポケット」で  
「こうほう佐倉」を配信中



スマートフォン用無料アプリ「カタログポケット」は、文字の拡大や音声読み上げ、10か国語への翻訳など、さまざまな機能が充実しています。下記からアプリをダウンロードして、「佐倉」で検索!



▲ iOS版



▲ Android版



# 冬を元気に過ごせる知識、 紹介します！

風邪やインフルエンザのような感染症の予防のほか、運動・食事・メンタルヘルスなど、日常生活の中にも、冬に気をつけたい健康上のポイントがあります。冬健康づくりを積極的に実践し、毎日を元気に過ごしましょう。

## 冬に注意したい健康上のポイントと対策

### 脱水症状・ヒートショック

冬は空気が乾燥していて、汗をかきにくく、喉の渇きも感じにくいので、気づかないうちに脱水症状を起こす場合があります。こまめに水分を補給しましょう。

ヒートショックとは、温度の急激な変化により、血圧が大きく変わることによって生じる体への影響です。特に入浴時は、温度の低い脱衣所で衣服を脱ぎ、熱いお風呂に入るなど、激しい温度変化が発生するため注意が必要です。

#### 脱水症状のサイン

- 手先などの皮膚が乾燥する
- 喉が渇く、口の中がねばつく
- 倦怠感や頭痛、めまい、ふらつきがある
- トイレの回数が減る

こまめに水分補給！



などがあります

#### 入浴時のヒートショック対策

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖める
- 湯は41℃以下、浸かる時間は10分までを目安にする
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 食後すぐや飲酒、睡眠薬などの医薬品服用後の入浴は避ける
- 同居する家族に声をかけて入浴する

### 寒さによる運動不足

冬は寒さを避けて室内で過ごす機会が多くなるため、運動量が減少する傾向があります。体を動かさず座っている時間が長くと、血行不良・代謝の低下が引き起こされ、心筋梗塞など循環器に関する病気を発症するリスクが高まります。

そのため、テレビ番組のコマーシャルの間は立って足踏みする、階段を使って上り下りする、読書や作業の合間にストレッチをするなど、30分に1回、体を動かすことで座りすぎを予防しましょう。また、冬は寒さに対して体温を一定に保とうと、他の季節より基礎代謝量が上がるため、効率の良い脂肪燃焼につながります。

### ロコモティブシンドローム(ロコモ)を知っていますか？

ロコモとは、骨や関節の病気、筋力の低下など、体を動かすのに必要な器官の障害により、移動機能が低下した状態です。

進行すると、要介護の状態になる場合があるため、適度に体を動かし予防しましょう。

予防におすすめの運動方法は下で紹介しています！



### 冬季うつ

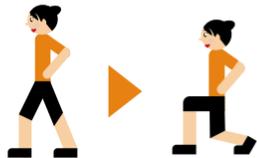
「冬季うつ」とは、特定の季節にうつ状態となる「季節性うつ」の一種で、食欲低下、過食、睡眠時間の乱れなどが見られます。日の光を浴び、睡眠リズムを整えることで予防できます。

生活に支障が出る場合は、心療内科など専門の医療機関にご相談ください。

## ～ Sakura 10 Minutes Exercise (佐倉市オリジナル体操) ～

運動不足解消やロコモ予防におすすめなのが、「Sakura 10 Minutes Exercise (佐倉市オリジナル体操)」です。このプログラムは順天堂大学との共同で作成し、いずれも簡単かつ短時間で終わります。最初は週2回を目標に取り組んでみましょう！

#### ①ランジ：左右各10回



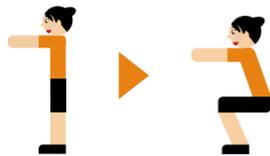
- ①脚を前後に開く
- ②3秒ずつかけて体を上下させる  
※前のひざをつま先より前に出さず、後ろのひざは地面に近づける  
※つま先は前に向け、姿勢を保つ

#### ②ショルダープレス：10回



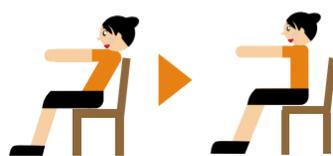
- ①手を握り、耳の横にそろえる
- ②ゆっくりと腕を上下させる  
※ひじの角度は90度、腕は体の側面にあることを意識する

#### ③スクワット：10回



- ①脚を肩幅に開き、腕を前に伸ばす
- ②ゆっくりとひざを曲げ伸ばしさせる  
※太ももが地面と平行になるまで体を下げる  
※ひざはつま先の前に出さない

#### ④椅子での腹筋トレーニング：10回



- ①椅子に浅く座る
- ②手を前に伸ばし、背中を伸ばしたまま肩を背もたれにつける
- ③ゆっくりと体を起こす  
※手の力で反動をつけない

※最初は各運動の間に1分休憩し、慣れてきたら、休憩中に足踏みなど有酸素運動をするとより効果的です  
※運動後は深呼吸や太もものマッサージなど整理体操をしてください

動画での解説はこちら



## もっと健康になるために 健康づくり事業のご案内

### 「佐倉チャレンジ！マイヘルスプラン2024」

マイヘルスプランとは、「自分で作る自分だけの健康プラン」です。自分でできることをコツコツと継続し、生活習慣の改善や生活習慣病の予防に取り組みましょう。

- マイヘルスプランを実践して「ち～バリュ～カード」をもらおう  
1年間、協賛店で料金の割引などの特典を受けられます。もらうまでの流れなど、詳細は市ホームページ(右記)をご覧ください。



### 3月は「自殺対策強化月間」早く気づこう、こころのサイン

3月は生活環境が変化し、ストレスを受けやすいため、自殺者数が多い傾向にあります。自殺対策への理解を深め、こころの健康に目を向けましょう。詳細は市ホームページ(右記)をご覧ください。



### 健康に関する講座・講演会の実施

健康に関する講座・講演会を実施しています。ぜひご参加ください。  
※①、③は申し込み不要、各講座の詳細については問い合わせください

- ①佐倉市・市民公開講座「人生100年、腎臓100年～腎臓とその先の健康を守る～」：2月16日(日)午後1時30分～3時 ※30分前に開場  
📍佐倉ハーモニーホール 定員650人(先着順)

- ②知って得する食事教室：2月20日(休)午後1時～3時 要申し込み  
📍健康管理センター 講義ほか(適正体重と必要エネルギー量、食べ方や食品の選び方、調理の工夫) 定員8人(先着順) 2月19日(水)

- ③公開講座「遺伝性乳がん・卵巣がん」：2月22日(土)午後1時～3時  
📍東邦大学医療センター佐倉病院 ※Web視聴を希望する場合は右記二次元コードから事前予約 健康推進課



- ④講演会「若者の生きづらさ」を知り、共に考える：3月9日(日)午前10時～11時30分 ※30分前に開場 要申し込み 健康管理センター 定員50人(先着順)

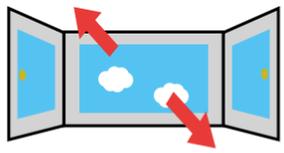
- 📞①健康推進課 ☎485-6713 ②④健康推進課 ☎312-8228
- ③東邦大学医療センター佐倉病院 ☎462-8811

**感染症**

冬はインフルエンザなどの感染症が流行しやすく、特に高齢者や基礎疾患のあるかたが感染すると、重症化するリスクが高まります。感染した場合は、家族間であってもタオルの共用などを避けましょう。

感染症にかからないためには、換気や咳エチケット、手洗いだけでなく、口の中を清潔にすることも大切です。口の中の細菌、特に歯周病菌はインフルエンザウイルスの感染力を高める原因となるため、歯みがきなどで口の中を清潔に保ちましょう。

**換気する習慣をつけよう**



こまめに窓やドアを開ける

**3つの咳エチケット**

マスク ハンカチ そで



口と鼻をしっかり覆う

**正しい手の洗い方**

- ①流水で汚れを洗い流し、手のひらでせっけんを泡立たせる
- ②手の甲を伸ばすようにこする
- ③指先・爪の間を念入りにこする
- ④指の間を洗う
- ⑤親指を手のひらでねじり洗う
- ⑥手首も忘れずに洗う
- ⑦せっけんを流水で洗い流す



**口の中を清潔に保つ3つのポイント**

- デンタルフロスや歯間ブラシを併用して歯をみがく  
※入れ歯を使用している場合、食後に洗浄してください
- 鼻呼吸を意識して唾液の分泌を促し、口の中の乾燥を防ぐ
- かかりつけ歯科医院で定期受診し、口の中をチェックする



**～バランスの良い食事を意識しよう～**

感染症の予防には、バランスの良い食事が大切です。主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう。

**免疫力アップのためのおすすめ食材**

**たんぱく質**

魚介類、肉類、卵など



**ビタミン B<sub>1</sub>**

納豆、豚肉(赤身) など



**ビタミン C**

柑橘類、ブロッコリーなど



**β-カロテン**

にんじん、ほうれん草など



**ビタミン A**

レバー、銀だら、卵黄など



**脂質・炭水化物**

油脂、ごはん・パン・麺類



**免疫力を高める簡単レシピ**

**●れんこんハンバーグ (大人 2 人分)**



材料 れんこん・・・100g サラダ油・・・大さじ 1  
パン粉・・・大さじ 2  
A 合いびき肉・・・200g 牛乳・・・大さじ 2  
こしょう・・・少々

- ①れんこんは先に、厚さ 2mm ほどの薄切りを 2 枚切っておく。
- ②れんこんの残りの 3 分の 1 は粗みじん切り、3 分の 2 はすりおろして水気を取る。
- ③A と ② を粘りがでるまで混ぜて成型し、① をのせる。
- ④サラダ油をひき、① をのせた側を下にして中火で焼く。焼き色がついたら裏返してふたをし、火が通るまで弱火で 7 分ほど焼く。



れんこんは加熱するとホクホクとした食感が味わえるほか、炭水化物、カリウム、ビタミン C が豊富です♪

**毎日を元気に過ごすには 食生活の充実が一番です!**

私たち食生活改善推進員は、生活習慣病の予防や食育などをテーマに、調理実習や手作り人形を使ったお話など、食を通じた健康づくりに取り組んでいます。

また、佐倉という新鮮な食材が豊富な地域の特性を活かし、おいしさ、栄養バランス、地産地消、体に合った食材選びを意識したレシピを考え、健康推進課と協力しながら普及しています。

市ホームページ(左記)では、下のレシピ以外にも紹介していますので、ぜひ調理し食べてみてください!



佐倉市食生活改善推進協議会 川崎会長

**●にんじんしりしり (大人 2 人分)**

材料 にんじん・・・150g 卵・・・1 個  
ごま油・・・大さじ 1  
ツナ缶(油漬け)・・・小 1 缶(70g)  
牛乳・・・大さじ 1 白いりごま・・・適量



A 酒・・・大さじ 1 しょうゆ・・・小さじ 2 みりん・・・小さじ 2  
砂糖・・・小さじ 2 顆粒和風だし・・・小さじ 2 分の 1

- ①にんじんを千切りにし、ごま油をひいてしんなりするまで中火で炒める。
- ②①に A を入れて炒め、さらにツナを加えて炒め合わせる。
- ③溶き卵に牛乳を加えたものを②に混ぜ合わせ、火を止める。
- ④器に盛りつけ、仕上げに白いりごまを飾る。



にんじんは目に良いβカロテン、ルテインや、血圧を下げ、便秘予防効果のあるカリウム、食物繊維が豊富です♪

**皆さん一人ひとりに合わせた健康づくりをサポートします**



健康推進課 上條 主査補

健康寿命を延ばすためには、バランスの取れた食事、適度な運動、良質な睡眠、ストレス管理が大切です。

健康推進課には、保健師、栄養士、歯科衛生士など、健康に関する専門の職員がおり、生活習慣病やこころの健康などの相談を受けているほか、今回紹介したような健康づくりに役立つ情報を、講座などを通じて発信しています。「自分の健康が気になってきた」というかたは、ぜひご利用ください。

また、市は皆さんの健康寿命を延ばすため、令和 6 年 3 月に佐倉市健康増進計画「健康さくら 21(第 3 次)」を策定し、市ホームページ(右記)で公開しています。計画にはライフステージに合わせた健康づくりも載っていますので、そちらもぜひご覧ください。



**健康維持のために予防接種と検診を受けましょう!**

**▶子宮頸がんのワクチン接種に経過措置が設けられます**

下表①または②に該当し、かつ令和 4 年 4 月 1 日からの 3 年間で子宮頸がんワクチンを 1 回以上接種しているかたは、経過措置として、公費で全 3 回の接種を完了できるよう、令和 8 年 3 月 31 日まで期間が延長されます。詳細は市ホームページ(右記)をご覧ください。



①令和 7 年度から定期接種の対象外となるかた 平成 20 年 4 月 2 日～平成 21 年 4 月 1 日 生まれの女子	②キャッチアップ接種対象のかた 平成 9 年 4 月 2 日～平成 20 年 4 月 1 日生まれの女子
--	--

**▶令和 6 年度の検診がまもなく終了します**

受診希望の場合は受診券を用意のうえ、予約サイト(下記)でご予約ください。

- ①集団検診  3 月 6 日(木)
- ②医療機関での検診(子宮頸がん・乳がん検診のみ)  2 月 28 日(金)  
※乳がん検診は聖隷佐倉市民病院でのみ実施。詳細は各医療機関へ問い合わせください

※風しん追加的対策(無料クーポン券使用)による風しんの抗体検査と予防接種は今月末までです  
※受診券は発行後に郵送します。申請から届くまで 10 日前後かかります

受診券の申請



受診の予約サイト



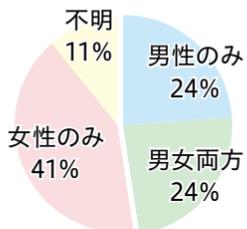
## プレコンセプションケアをご存じですか？

プレコンセプションケア（プレコン）は、若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康に向き合うことです。次世代を担う子どもの健康にもつながるとして、近年、注目されているヘルスケアです。

### ●若くて健康な年代にこそ、プレコンが重要です！

男女問わず、若い時期からのやせ過ぎ（BMI 18.5未満）や過度のアルコール摂取、肥満、ストレス、月経トラブルの放置によって、貧血やうつ病、若年の骨粗しょう症、精子数や精子濃度の減少、不妊などを引き起こし、将来生まれる赤ちゃんの健康にも影響する可能性があります。

#### 【不妊症の原因】



不妊症は、女性に原因があると思われがちですが、WHO（世界保健機関）による調査では、不妊に悩むカップルの半数近くは、男性にも原因があると報告されています。

出典：こども家庭庁ホームページ「みんなで知ろう、不妊症・不育症のこと」

### ●どんなことに気をつければいいの？

栄養バランスの良い食事と適度な運動、適正な体重の維持、妊娠前に必要なワクチンの接種、定期的な健診・検診、過度なストレスや飲酒・喫煙を避けるなど、健康的な生活習慣を身に付けることが大切です。

詳細は、市ホームページ（右記）をご覧ください。

☎ 母子保健課 ☎ 485-6712



## プロバスケットボールクラブ「アルティリー千葉」のホームゲームに特別招待します

- ▶ vs 富山グラウジーズ  
3月29日(土)、30日(日)
- ▶ vs 信州ブレイブウォリアーズ  
4月19日(土)、20日(日)

要申し込み

- ☎ 各日午後3時～
- 🏟 千葉ポートアリーナ（千葉市中央区）
- 🏠 市内在住・在勤・在学のかた
- 📅 1試合100人（多数時抽選） ※1組4人まで
- 📅 3月10日(月)
- 📄 応募フォーム（右記）から
- ☎ アルティリー千葉 お問い合わせ窓口 ☎ 307-7741、✉ info@altiri.jp
- 📧 生涯スポーツ課



## 佐倉マラソンのコース清掃ボランティアを募集します

- 📅 3月8日(土) 午後0時30分～4時30分（雨天中止） 要申し込み
- 🏟 岩名運動公園小出義雄記念陸上競技場 集合
- 🏠 マラソンコースのごみ拾い（道具は事務局が用意）
- 📅 2月28日(金)（必着）
- 📄 氏名・年齢・電話番号を明記の上、はがき、ファクスまたはEメールで、〒285-8501 海隣寺町97番地 佐倉マラソン実行委員会事務局 ☎ 485-2929、FAX 484-1677、✉ sakuramarathon@city.sakura.lg.jp へ
- 📧 生涯スポーツ課

## 全国書道コンクールの受賞者が市長を表敬訪問しました

第74回全国書道コンクールで最優秀大賞・文部科学大臣賞を受賞した三村茉央さん（西志津中3年、写真左）と、最優秀大賞を受賞した西井杏実さん（西志津小6年、写真右）が、市長を表敬訪問しました。

二人の今後の活躍に、ぜひご注目ください！



▲三村さん 受賞作品 ▲西井さん 受賞作品

☎ 指導課 ☎ 484-6185

## 没後200周年記念事業 史上最強力士「雷電為右衛門」キャンペーン

史上最強力士「雷電為右衛門」キャンペーンの一環として、雷電物産展を開催します。

物産展では、雷電の出身地である「信州東御」の名産、くるみを使った商品や蕎麦、雷電をモチーフとした商品と、晩年を過ごした「下総佐倉」の名産品を販売します。

また、通算勝率96.2%といわれる雷電にちなみ、合格勝利・開運勝利の雷電軍配守なども販売！近隣保育園児の「らいでんぬりえ」や雷電に関する資料の展示もお楽しみください。



- 📅 2月8日(土)～11日(火・祝) 午前10時～午後4時30分
- 🏟 レイクピアウスイ1階 臼井観光案内所

### ●錦絵スタンプラリー開催中！

達成者には、必勝祈願グッズ（雷電クリアファイル）をプレゼント！

詳細は、市ホームページ（右記）または、佐倉市観光協会、市役所、各公共施設、레이크ピアウスイなどで配布しているスタンプラリー台紙をご覧ください。



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

## 戸籍の氏名に振り仮名が記載されるようになります

戸籍法の一部改正により、戸籍の氏名に振り仮名が記載され、戸籍上で公証されることとなります。振り仮名が記載されると、以下のようなメリットがあります。

- ◆行政のデジタル化推進のための基盤整備  
行政機関などが保有する氏名の多くは漢字で表記され、同じ漢字でもさまざまな字体が使用されているなど、データベース上の管理が複雑でしたが、それが容易になるほか、誤りを防ぐことができるようになります。
- ◆本人確認資料としての利用  
本人確認資料として用いることができるようになるほか、正確に氏名を呼称することが可能な場面が多くなります。
- ◆各種規制の潜脱防止  
金融機関などの本人確認場面で、複数の振り仮名を使用して別人を装い、各種規制を潜脱しようとする行為を防止できるようになります。

改正法の施行日（5月26日）以降、本籍地の市区町村から、記載予定の振り仮名が通知されます。内容を確認し、ご自身の認識と異なる場合などは届出が必要です。

制度の詳細は、法務省ホームページまたは市ホームページをご覧ください。

☎ 市民課 ☎ 484-6123



法務省ホームページ



市ホームページ

## マイナンバーカードを通常よりも早く発行できる特急発行制度が始まりました

満1歳未満の乳児、紛失による再交付を希望するかなど、特定の要件を満たすかたを対象に、通常よりも早くマイナンバーカードが発行される制度が始まりました。

通常、マイナンバーカードの発行には1か月程度かかりますが、特急発行制度では、1週間程度で簡易書留にて郵送されます。

【受付場所】市民課、各出張所

※対象者や必要書類などの詳細は、市ホームページ（右記）をご覧ください

☎ 市民課 ☎ 484-6122



令和7年2月発行「こうほう佐倉」

# 確定申告 特集号

## 市民税・県民税申告

☎ 市民税課 ☎ 484-6115

### 申告書を配布しています

- 確定申告書 ▶市役所1号館2階ロビー  
 ※出張所・派出所・市民サービスセンターでは配布していません  
 ※用紙が無くなり次第、配布を終了します(市では配布していない書類があります)  
 ※配布終了後は成田税務署にお問い合わせください(市からは郵送していません)  
 ※国税庁ホームページからダウンロード可
- 市民税・県民税申告書 ▶市民税課 ▶各出張所・派出所・市民サービスセンター(3月14日(金)まで)  
 ※昨年12月までに令和6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した。ただし、必ずしも提出が必要ではなかったと考えられるかたには送付していません  
 ※市ホームページからダウンロード可

## 確定申告(所得税および復興特別所得税) 市民税・県民税(住民税)申告

【申告期間】 2月17日(月)～3月17日(月)

できるだけご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。

#### 【申告書の郵送先・問い合わせ】

■確定申告 〒286-8501 成田市加良部1-15 成田税務署  
☎0476-28-5151

■市民税・県民税申告  
〒285-8501 佐倉市役所市民税課☎484-6115  
※控えの返送を希望されるかたは、返信用封筒(宛名記入・切手貼付)を同封してください

確定申告はスマートフォンから  
電子申告(右記)がおすすめです! ▶▶▶



## 申告が必要なのはどんなひと

確定申告や市民税・県民税申告が必要なかたは、早めに準備し、期限内に申告してください。

### 確定申告

☎ 成田税務署 ☎ 0476-28-5151

#### 【申告が必要なかた】

- 1年間(1～12月)の給与収入の金額が2000万円を超えるかた
- 給与を1か所からもらい、給与所得と退職所得以外の各種所得金額の合計が20万円を超えるかた
- 給与を2か所以上からもらい、年末調整をしなかった給与の収入金額と給与・退職所得以外の各種所得金額との合計が20万円を超えるかた
- 月々の給与から源泉徴収されず、所得税が課税されるかた
- 各種所得の合計額から所得控除を差し引いた結果、残額があるかた

#### 【申告が不要なかた】 ※市・県民税申告が必要な場合あり

- 収入が給与所得のみで、勤務先で年末調整が済んでいるかた
- 所得税の課税対象となる所得が無いかた(課税対象外の例:遺族・障害年金、失業保険給付金、育児休業給付金)
- 公的年金等の収入金額が400万円以下で、かつ公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下のかた(海外年金を含む場合を除く) ※申告により所得税が還付される場合あり

### 市民税・県民税申告

☎ 市役所市民税課 ☎ 484-6115

#### 【申告が必要なかた】

- 令和7年1月1日に市内在住で、次に該当するかた
  - ▶給与所得者ではなく、所得税のかからない金額の所得があったかた(営業・農業・不動産所得など)
  - ▶給与所得者または公的年金受給者(年金収入400万円以下)で、その他に合計で20万円以下の所得があったかた

#### 【申告が不要なかた】

- ▶確定申告をしたかた
- ▶収入が給与所得のみで、勤務先から市に給与支払報告書が提出されているかた
- ▶同一世帯のかたの申告書または給与支払報告書に、扶養親族として記載されているかた

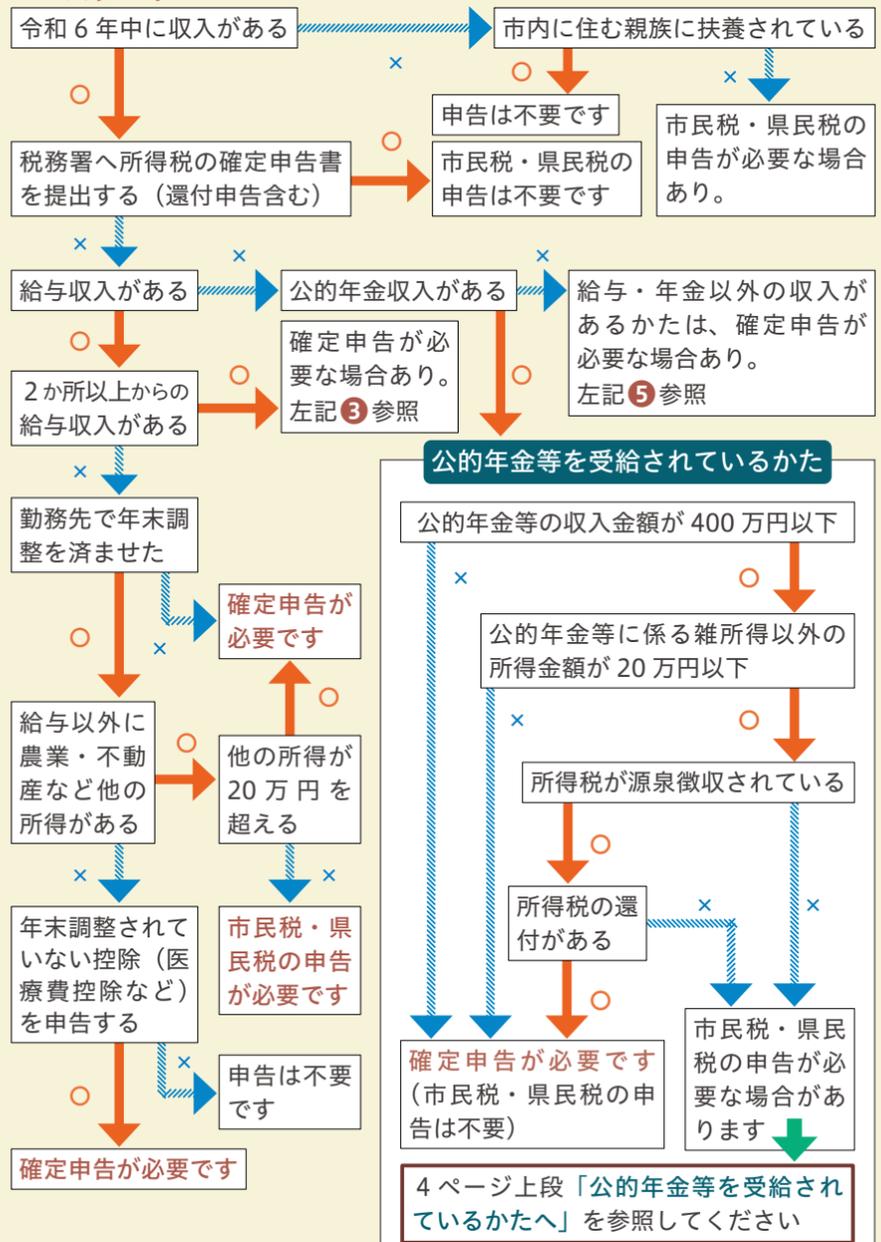
#### 【申告することをおすすめするかた】

- ▶別世帯や市外のかたに扶養されているかた
- ▶収入がなく、どなたにも扶養されていないかた
- ▶市民税・県民税について受けられる控除があるかた(天引き分以外の社会保険料控除、生命・地震保険料控除など)

図で確認!

#### あなたはどの申告が必要でしょうか?

対 令和7年1月1日に佐倉市に住居登録があるかた  
スタート



※この図は一般的な事例です。当てはまらない事例や載っていない事例もありますので、不明な点は、市民税課へお問い合わせください

## 申告会場のご案内

申告書の作成相談を希望されるかたは、中央公民館またはイオンモール成田の会場をご利用ください。(会場により申告できる内容が異なります)

### 中央公民館での申告書作成相談会は事前予約制です！

※提出のみの場合は予約不要

予約受付期間 1月31日(金)午前9時～希望日の3日前

予約方法 予約システムからご予約ください。電話・窓口での予約はできません。

- 先着順のため早期に締め切ることがあります
- 予約がないかたの相談はお受けできません。往復はがきでの予約受付は終了しました
- 詳細は、市ホームページ(右記)をご覧ください



### 今年度からの 変更点

申告書等の控えに  
収受日付印の  
押印を行いません

## 市・県民税申告、収入が「給与」「公的年金」のかたの令和6年分確定申告

### ◆中央公民館(佐倉市鑓木町198-3)【事前予約制】

日 2月18日(火)～3月14日(金) ※月・土・日曜日を除く

時 午前9時30分～午後3時30分(提出のみの場合も同じ)

※相談のかたは予約日時に来場してください

場 ▶相談・作成 1階大ホール ▶提出のみ 1階談話コーナー

#### 【注意事項】

※市職員が対応するため、確定申告について受付できない内容があります。詳細は「中央公民館では作成できない確定申告の内容」(下記)をご覧ください

※医療費控除の申告をされるかたは、医療費控除の明細書を作成したうえでご来場ください。未作成の場合、予約時間内での受付が困難となるため、相談をお断りする場合があります

※期間中、市役所では申告書作成相談・提出を受け付けできません

### 中央公民館では作成できない確定申告の内容

下記に該当するかたは、イオンモール成田の会場をご利用ください。

- ▶給与・公的年金以外の収入 ▶住宅借入金等特別控除(年末調整済みのものは可)
- ▶ふるさと納税以外の寄附金控除 ▶営業・農業・不動産・利子・配当・譲渡・一時・退職所得 ▶雑損控除 ▶外国税額控除 ▶先物取引 ▶贈与税・消費税 ▶準確定申告(亡くなられたかた・海外に転出されたかたの申告)
- ▶令和5年分以前の申告 ▶その他、計算が複雑な申告や税務署の判断を要する内容の申告

### 中央公民館へのアクセス



- ▶京成佐倉駅南口 徒歩25分  
・路線バス「岩淵薬品本社前」下車徒歩10分
- ▶JR佐倉駅北口 徒歩25分  
・路線バス「岩淵薬品本社前」下車徒歩10分

## 確定申告、過年度の申告、準確定申告、贈与税・消費税の申告

### ◆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)

原則、ご自身のスマートフォンで確定申告書等を作成していただきます

日 2月17日(月)～3月17日(月)

※土・日曜日、祝日を除く。ただし、3月2日(日)は開催

時 受付: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階で配付)。配付状況に応じて受付を早く締め切ることがあります

#### 【アクセス】

(バス):京成成田駅6番乗り場→千葉交通バス「イオンモール成田」行き乗車(約10分)

#### 【注意事項】

▶午前10時までは、立体駐車場3階から連絡通路を通り、モール2階C入口から入場してください(開店時間前のため、他の入口はご利用できません)。

▶申告書などの提出のみの場合、入場整理券は不要です。

#### ●入場整理券について

入場整理券は、当日会場で配付するほか、LINEによる事前発行で入手することができます。事前発行予約は希望日の10日前からです。

※国税庁公式LINEアカウントの友だち追加は右記から▶



### その他の作成済み申告書提出窓口 ※作成相談はできません

#### 確定申告書

##### ◆成田税務署(成田市加良部1-15)

日 1月6日(月)～3月17日(月)

※土・日曜日、祝日を除く

時 午前8時30分～午後5時

(時間外は収受箱に提出可)

#### 市民税・県民税申告書

##### ◆市内各出張所・派出所

日 1月28日(火)～3月14日(金)

※土・日曜日、祝日を除く

時 午前8時45分～午後5時

■申告期間中、市民税課窓口では申告書の提出はできません(郵送提出のみ可)

##### ◆市民サービスセンター(佐倉・西志津)

日 1月28日(火)～3月14日(金)

※月曜日、祝日を除く(土・日曜日は開庁)

時 午前9時～午後5時

## 確定申告に必要な書類など(持ち物)

中央公民館会場を利用される場合の持ち物を紹介しています。他の会場を利用される場合は、成田税務署 ☎ 0476-28-5151 にお問い合わせください。

申告されるすべてのかた		チェック
●本人確認書類 (★)	マイナンバーカード (お持ちでないかたは個人番号確認書類 + 本人確認書類)	
その他の持ち物	▶ 予約日時のわかるもの (返信はがき または 申込完了通知メール) ▶ 筆記用具・計算機	
申告内容で該当のあるかた		
■本人確認		
申告会場またはe-Tax を利用したことがあるかた	▶ 利用者識別番号と暗証番号がわかるもの ▶ 税務署から送付されたお知らせはがき	
代理人のかた (本人分以外の申告)	▶ 対象者 (申告の名義人) の個人番号確認書類の写し ▶ 代理人の本人確認書類	
■所得		
給与所得	令和6年分 給与所得の源泉徴収票	
公的年金に係る雑所得	令和6年分 公的年金等の源泉徴収票	
■控除		
社会保険料控除	令和6年中の社会保険料の支払額がわかるもの 【国民年金保険料の控除証明書 / 国民健康保険税(料)・後期高齢者医療保険料の年間納付済額のお知らせまたは領収書 / 介護保険料の支払額がわかるもの(領収書)など】	
生命保険料控除・地震保険料控除	令和6年分 控除証明書	
配偶者(特別)控除・扶養控除	被扶養者(控除対象配偶者・扶養親族)の個人番号がわかるもの	
医療費控除 (セルフメディケーション税制)	令和6年分医療費控除(セルフメディケーション税制)の明細書または医療費通知	
障害者控除	障害者手帳 または 障害者控除等対象者認定書	
寄附金控除(ふるさと納税)	寄附内容のわかるもの【受領証明書など】 ※ワンストップ特例を申請したかたも、申告をする場合は改めて寄附金控除の申告が必要です	
その他控除	控除の内容がわかる控除証明書などの書類	
■確定申告関連		
還付口座	振込先口座がわかるもの(申告者本人名義の口座)	
参考資料	昨年の確定申告の控え	

### ● 本人確認書類 (★)

マイナンバーカードをお持ちでない場合は、「個人番号確認書類」と「本人確認書類」の両方が必要です。

- ▶ 個人番号確認書類…通知カード、マイナンバーの記載がある住民票の写しまたは住民票記載事項証明書のうちいずれか1つ
- ▶ 本人確認書類…運転免許証、保険証(資格確認書)、パスポート、年金手帳、障害者手帳などのうちいずれか1つ

### ● 会場で申告相談・作成をする場合

各必要書類の原本を提示してください。

### ● 作成済み申告書の提出のみの場合

各必要書類の原本(本人確認書類は写し)を添付して提出してください。

※マイナンバーカードの写しは両面必要です

※提出のみの場合、源泉徴収票の添付は不要です

## その他のお知らせ

### ◆「住民税に関する事項」の記載を忘れずに！

確定申告書の第二表「住民税（・事業税）に関する事項」欄などに必要事項を記載しないと、市民税・県民税で控除などの適用が受けられないことがあります。

▶ **配当割額控除額、株式等譲渡所得割額控除額**…上場株式などの配当所得、譲渡所得を申告するかたで、特別徴収された市民税・県民税がある場合は、その各金額を記載。

▶ **寄附金税額控除**…前年中に行った寄附が市民税・県民税の控除対象となる場合は、寄附金額を記載。ふるさと納税は「都道府県・市区町村への寄附（特例控除対象）」に寄附金額を記載。

※ワンストップ特例を申請したかたも、確定申告または市民税・県民税申告をする場合は、改めて寄附金控除の申告が必要です

▶ **退職所得のある配偶者・親族の氏名等**…前年中に退職手当等を有する配偶者または扶養親族について、退職所得を除いた合計所得金額が、配偶者は133万円以下、扶養親族は48万円以下で、市民税・県民税において配偶者（特別）控除または扶養控除等を受ける場合に氏名等を記載。

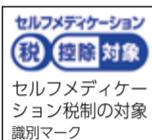
▶ **同一生計配偶者・16歳未満の扶養親族**…「配偶者や親族に関する事項」覧に氏名等を記載。

※納税者本人の合計所得金額が1000万円（給与収入1195万円）を超える場合、同一生計で合計所得金額が48万円以下の配偶者は所得税の控除対象とはなりません。同一生計配偶者として記載することで、市が扶養状況を把握できます

※合計所得金額が1000万円を超える同一生計配偶者に係る定額減税を令和7年度の市・県民税で行います

### ◆医療費控除の申告には「医療費控除の明細書」の作成・提出が必要です

医療費控除の申告には、明細書を作成し、提出する必要があります。領収書の提出はできません。



医療費控除（またはセルフメディケーション税制の適用）を受ける場合は「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」が必要です。領収書の提出による申告はできません。中央公民館で申告をされるかたは、あらかじめ明細書を作成のうえ来場してください。なお、医療保険者から交付された「医療費通知」（「医療費のお知らせ」など）を添付すると、その記載分については明細の記載を省略できます。

※医療費控除の明細書とは、医療を受けたかたの氏名や病院名、支払った金額などを記載するものです。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

※領収書は5年間保管してください（医療費通知を添付した場合は保管不要）



### ◆「要介護認定」を受けたかたに 税控除のための認定書を発行します

障害者手帳の交付を受けていないかたが要介護認定を受けた場合、税控除のための認定書を発行できます。また、確定申告（または年末調整）の際に認定書を添付することで、障害者控除を受けられる場合があります。

※令和6年分の申告に用いる認定書は、令和6年12月31日時点での介護度を基準に判定します

☒ 要介護1～5に認定された65歳以上のかたで、市で定めた一定の基準を満たすかた ※基準などはお問い合わせください

☒ 申請書（介護保険課や各出張所で配布）を記入の上、郵送または持参で、〒285-8501 市役所介護保険課 ☎ 484-1771 へ

※審査後、該当する場合は申請者宛てに認定書を送付します  
※申請書は、市ホームページからダウンロード可

### ◆公的年金等を受給されているかたへ

公的年金等の収入額が400万円以下で、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下であり、所得税の還付を受けない場合、確定申告が不要であっても市民税・県民税申告が必要な場合があります。

▶ 公的年金等の源泉徴収票に記載されていない控除（天引き分以外の社会保険料控除、生命・地震保険料控除など）がある場合

▶ 金額にかかわらず、公的年金等に係る雑所得以外の所得がある場合

※扶養親族等申告書の未提出や未訂正により、扶養親族等の情報が反映されず、受給者の実態と異なっているケースが見受けられます。申告をしないと控除額が反映されずに税額計算されますので、源泉徴収票をご確認ください

### ◆国民健康保険などの被保険者とその家族のかたへ

佐倉市の国民健康保険の加入者とその世帯主、後期高齢者医療制度の被保険者とそのかたと生計を共にされている家族は、市民税・県民税申告が必要な場合があります。収入がなかったかた、収入が障害年金、遺族年金、雇用保険の失業給付金等の非課税所得のみだったかたは市民税・県民税申告が必要です。

申告をしないと、保険税（料）の軽減が適用されない、自己負担限度額が高くなる等の場合があります。保険税（料）などの算定について詳しくは担当課までお問合せください。

▶ 国民健康保険のかた ☎ 484-6125

▶ 後期高齢者医療制度のかた ☎ 484-6136

### ◆e-Taxでの確定申告

スマートフォンなどで申告書を作成できます

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」（右記）では、スマートフォン・タブレットなどから必要事項を入力することで、確定申告書などを作成できます。



便利なe-Taxをご利用ください

税務署に行かなくても、自宅のパソコンなどから申告書を提出できます。



▶ 申告書の送信方法

・マイナンバーカード方式…マイナンバーカード、マイナンバーカード読取対応スマートフォンまたはパソコンなどでICカードリーダーを使用

・ID・パスワード方式…ID（利用者識別番号）・パスワード（暗証番号）を利用

※e-Taxの使い方（操作方法）についてのお問い合わせは、e-Tax・作成コーナーヘルプデスク ☎ 0570-01-5901 または、成田税務署 ☎ 0476-28-5151（自動音声案内）へ

### 期限内に申告をしないと…

◆市民税・県民税の課税計算が遅れることで納期回数が少なくなり、1回の納付額が増える場合があります。

◆課税（所得）証明書などの税証明を発行できない場合があります。

◆国民健康保険税（料）や後期高齢者医療保険料、介護保険料の正しい額を算出できず、軽減が適用されない場合があります。

◆国民年金（障害基礎年金・老齢福祉年金・保険料免除など）や各種福祉手当の所得調査ができません。

◆一定の期間内でない、申告できない所得や控除があります。



# 情報のひろば

・特に記載のないものは無料・申し込み不要  
・近隣の商業施設などへの駐車はご遠慮ください  
・詳細は主催者にご確認ください

## 催し



### 草ぶえの丘「節分祭」

日 2月2日(日) 午前11時～  
場 佐倉草ぶえの丘(雨天決行)  
因 佐倉PR大使のAMEMIYAさんも来場し、体育館前ステージで豆まきをします。新鮮な地元野菜、ミニ鉄道の無料券、小さい子用のおもちゃ、お菓子など景品をたくさん用意しています。  
かけそば、お餅、焼き芋の販売も予定しています!  
固 佐倉草ぶえの丘 ☎ 485-7821

### 佐倉市神門道乗谷津遺跡見学会

日 2月9日(日) 午前10時～午後2時30分(荒天中止)  
場 神門道乗谷津遺跡  
因 遺跡(古墳時代～奈良・平安時代住居跡)発掘現場の見学会  
固 千葉県教育振興財団 ☎ 424-4850 ④ 文化課

### 国史跡本佐倉城跡見学会

日 3月1日(土) 午後1時～  
場 本佐倉城跡(酒々井町)   
定 80人(先着順)  
☑ 2月3日(月)～26日(水)  
固 ホームページ(右記)から  
酒々井町教育委員会生涯学習課 ☎ 496-5334 ④ 文化課

### 2月のお茶席のご案内

三逕亭(佐倉城址公園内) ☎ 486-4520  
▶ 表千家流 9日(日)、11日(火・祝)、23日(日・祝)  
▶ 裏千家流 2日(日)、16日(日)、24日(月・休)  
固 午前10時～午後3時30分  
費 一服800円(子ども400円)  
固 文化課 ☎ 484-6191(貸席に関して:公園緑地課 ☎ 484-6165)

### 僕達のHOOD アコースティックライブサーキット編

日 2月7日(金) 午後5時30分開場 要申し込み  
因 Varrentia(独奏形態)、高橋優躍などによるライブ  
費 一般2000円、高校生以下1000円、小学生未満無料  
※詳細は問い合わせください  
場 固 西志津ふれあいセンター ☎ 488-0904 ④ 自治人権推進課

### そば粉でお菓子づくり教室

日 2月23日(日・祝) ①午前9時30分～正午 ②午後1時～3時30分 要申し込み  
因 そばの実おこし、そば粉のきんつば、蕎麦いなりなどの調理  
固 18歳以上のかた ※子ども同伴可  
定 ①②各8人  
費 1組1600円(入園料別途)  
場 固 佐倉草ぶえの丘 ☎ 485-7821(申し込みは2月4日(火)午前9時～)

### 春の「佐倉城下町きもの散歩」

日 3月9日(日)から4月13日(日)までの毎週日曜日、3月20日(木・祝) 午前10時～午後1時(30分ごとに受け付け) 要申し込み  
場 旧平井家住宅   
費 中学生以上4000円、小学生以下3000円、着物着用参加者2000円、麻賀多神社・武家屋敷のガイド付8000円(中学生以上限定、着物着用参加の場合は6000円)  
※参加者は当日、旧堀田邸・武家屋敷・順天堂記念館の入館無料  
固 固 佐倉一里塚・慶田 ☎ 080-1008-4579、FAX 489-7844、  
yksaku411115@nifty.com  
④ 佐倉の魅力推進課



## 講座



### 認知症サポーター養成講座

日 3月12日(水) 午前10時～11時40分 要申し込み  
場 白井公民館  
固 市内在住・在学・在勤のかた  
定 30人(先着順)  
固 固 高齢者福祉課 ☎ 484-6343

### 白井公民館 地域学びあい講座

【共通事項】要申し込み  
定 40人(先着順)  
固 遠山成一(佐倉市文化財審議会委員長)  
場 固 白井公民館 ☎ 461-6221  
① 白井氏と千葉氏、相克の歴史  
日 2月26日(水) 午前10時～正午  
因 現在の佐倉市域を治めた白井氏と千葉氏の動向を学びます  
② 原氏について  
-史料に現れる原氏を中心に-  
日 3月9日(日) 午前10時～正午  
因 白井氏に代わって白井城を本拠とした原氏の動向を学びます

### 弥富公民館 佐倉学入門講座

【共通事項】要申し込み  
固 ちば電子申請サービス(下記)から  
固 弥富公民館 ☎ 498-0860  
① 弥富地区の歴史

#### 鎌倉～江戸時代編

日 3月9日(日) 午前10時～正午  
場 弥富公民館   
固 中学生以上  
固 外山信司(佐倉市史編さん委員会副委員長)  
定 30人(多数時抽選) ▲講座① 申し込み  
☑ 2月24日(月・休)

#### ② 弥富自然散策観察会

日 3月16日(日) 午前9時～11時30分(雨天時は3月18日(火)実施)  
場 DIC川村記念美術館など(坂戸地区)   
固 市内在住・在勤の18歳以上のかた  
固 井上隆夫(佐倉みどりの基金理事) ▲講座② 申し込み  
定 10人(多数時抽選)  
☑ 3月3日(月)

### 佐倉学講演会「一万年後に残したい遺跡～佐倉市飯郷作遺跡～」

日 3月8日(土) 午後1時30分～3時30分 要申し込み  
場 志津公民館  
固 白井久美子(房総のむら主任上席研究員)  
固 市内在住・在学・在勤のかた  
☑ 2月17日(月)(必着)  
定 100人(多数時抽選)   
固 ちば電子申請サービス(右記)または往復はがきに講座名「佐倉学講演会」、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、〒285-0846 上志津1672-7 志津公民館 ☎ 487-5064 へ

### 和田みそづくり3日間講座

日 2月17日(月)～19日(水) 午前9時30分～午後1時 要申し込み  
場 和田ふるさと館  
費 2000円  
固 市内在住・在学・在勤の18歳以上のかた  
☑ 2月13日(木)  
定 10人(先着順)  
固 固 和田公民館 ☎ 498-0417(申し込みは2月3日(月)～)

## 募集①



### 産業振興推進会議の委員(消費者代表)

因 産業振興ビジョンに関する意見交換など  
任期 委嘱日から2年間  
固 次の要件をすべて満たすかた  
① 市内在住・在勤・在学 ② 市の附属機関などの委員を3つ以上兼ねていない ③ 国・地方公共団体の議員または市の常勤職員でない  
☑ 2月28日(金)(必着)  
固 郵送、持参またはEメールで、申込書と小論文「佐倉市の産業振興における課題とその解決案」(800字程度)を〒285-8501 市役所商工振興課 ☎ 484-6145、✉ shoko@city.sakura.lg.jp へ

### 国勢調査員

任期 令和7年8月上旬～11月上旬(予定)  
因 調査世帯への説明、調査票の配布・回収など  
定 約850人  
固 ちば電子申請サービスまたは、電話、メールで情報システム課 ☎ 484-6106、✉ toukei@city.sakura.lg.jp へ  
※報酬あり。詳細は市ホームページ(右記)をご覧ください 

### スクールサポートスタッフ

任期 令和7年4月中旬～令和8年3月下旬  
因 市内小・中学校で学習プリントの印刷、アンケート集計、採点業務など  
定 若干名  
☑ 2月12日(水)  
固 固 学務課 ☎ 484-6219

### 看護師(会計年度任用職員)

任期 5月1日(木)～令和8年3月31日(火)  
場 佐倉市役所(高齢者福祉課)  
因 介護予防に関する相談、訪問指導、健康教育の補助、事務作業(週2日、一日6～7時間程度のシフト制)  
固 要看護師資格、普通運転免許証 定 1人   
☑ 2月21日(金)(必着)  
固 郵送または持参で、履歴書と資格証明書の写しを〒285-8501 市役所高齢者福祉課 ☎ 484-6343 へ

## 旧堀田邸・武家屋敷・佐倉順天堂記念館の非公開部分・資料を特別公開します!

日 2月11日(火・祝)  
場 以下施設の、通常は非公開となっている部屋・資料を公開します  
※入館は閉館30分前まで

### 旧堀田邸

時 午前9時30分～午後4時30分  
費 一般350円、学生170円

### 佐倉順天堂記念館

時 午前9時～午後5時  
費 一般100円、学生50円

### 武家屋敷

時 午前9時～午後5時  
費 一般250円、学生120円  
◆武家屋敷では、甲冑試着会も併せて開催します!  
固 午前10時～正午、午後1時～3時  
費 一般200円、学生100円(入館料別途)



固 文化課 ☎ 484-6192

市図書館 今月の休館日 3日(月)・4日(火)・10日(月)・17日(月)・25日(火)

志津図書館は、蔵書点検のため5日(水)～7日(金)も休館します。北志津児童センター図書室は、11日(火・祝)・24日(月・休)も休館します。

募集②



公立保育園職員(会計年度任用職員)

任期 4月1日(火)~令和8年3月31日(火)
市内公立保育園6園
※条件により各種手当・通勤費あり、社会保険適用
①保育士(要保育士資格)
②保育園看護師(要看護師資格または准看護師資格)
③調理員(フルタイムは要調理師免許または栄養士免許)
2月10日(月)午後5時
電話またはパブリックコネクトから
※詳細は市ホームページ(上記)をご覧ください
☎ 子育て課 484-6415



お知らせ



令和7年度 佐倉市災害共済への加入者募集

自然災害などにより居住建物や人的被害を受けた際の給付
※詳細は市ホームページ(右記)をご覧ください
市内在住で、当市に住民登録しているかた
費 1世帯1000円(年額)
☎ 危機管理課または各出張所・派出所・サービスセンター窓口
☎ 危機管理課 484-6131



仕事や家計、ひきこもりなどの臨時相談会

2月12日(水)午後1時~5時
西部地域福祉センター
☎ 暮らしサポートセンター 佐倉 309-5483
☎ 社会福祉課

令和7年度 市営自転車駐車場の定期利用申し込み開始

2月1日(出)から定期利用申請を受け付けます。各自転車駐車場で配布する「佐倉市営自転車駐車場利用の手引き」をご覧ください。
申請書を利用希望の自転車駐車場の管理人へ提出してください。
☎ 自転車、125cc以下の原動機付自転車
※市役所では受け付け不可
☎ サンエス警備保障 0476-20-4801
☎ 道路維持課

令和6年度佐倉市中小企業退職金共済掛金補助金制度

退職金共済契約を締結し、従業員の掛金を納付する中小企業者に対して、共済掛金の一部を補助します。
補助額 各月の掛金の10分の1(上限1000円)
対象期間 加入期間(令和5年2月~令和6年1月)から1年間
※詳細は市ホームページ(右記)をご覧ください
2月28日(金)(必着)
☎ 申請書に必要書類を添付し、商工振興課 484-6529へ



ひとり親家庭等入学就職祝金の支給には申請が必要です

請求書類の発送を希望するかたは問い合わせください(児童扶養手当、ひとり親家庭の医療費助成の対象者には、書類を郵送済み)。
令和7年4月に小・中学校・高校に入学(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(父母に代わって子どもを養育する家庭を含む)
支給金額 1万円(対象1人あたり)
2月28日(金)(消印有効)
☎ 子育て課 484-6140

佐倉市障害者雇用促進奨励金を交付します

障害者を公共職業安定所の紹介により常用雇用者として新たに雇い入れ、相当期間雇用する市内事業主に奨励金を交付します。
交付額 障害者1人につき給料月額額の2分の1以内(月額上限2万円。重度障害者は上限2万5000円)
対象期間 雇用開始日から1年経過後の1年間(重度障害者は1年6か月間)
※特定求職者雇用開発助成金の受給者は、助成期間満了後が交付対象期間です。詳細は市ホームページ(右記)をご覧ください
2月28日(金)(必着)
☎ 申請書に必要書類を添付し、商工振興課 484-6529へ

令和7年産米に向けた経営所得安定対策等制度説明会

2月7日(金)午後6時~7時
佐倉市役所社会福祉センター
令和7年度産米に向けた経営所得安定対策などの制度説明会
☎ 農政課 484-6142

400ml 献血にご協力ください

2月16日(日)午前10時~午後0時15分、午後1時30分~4時
ヤオコー佐倉染井野店
☎ 社会福祉課 484-6135

佐倉市内工業団地 会社説明会・面接会

2月19日(水)①午前10時~正午②午後1時30分~3時30分
佐倉商工会議所
☎ ハローワーク成田 0476-89-1700(41#)
☎ 商工振興課

労働力調査

総務省統計局と千葉県では、毎月、労働力調査を実施しています。対象の世帯に調査員が伺いますので、ご回答をお願いします。
南臼井台の一部の世帯 期間 2月~6月
※調査員は、千葉県知事発行の調査員証を携帯しています
☎ 千葉県総合企画部統計課 223-2220
☎ 情報システム課

全国瞬時警報システムによる全国一斉試験を実施します

市内に設置している防災行政無線で「これは、」アラートのテストです(3回)。こちらは、ぼうさいさくらです。と一斉放送します。
※災害の発生状況や気象状況などにより、中止の場合があります
2月12日(水)午前11時ごろ
☎ 危機管理課 484-6131

監査結果が公表されました

「令和6年度定期監査及び行政監査報告書(第1回)」が監査委員から公表されました。
閲覧場所 市政資料室、市内図書館、市ホームページ(右記)
☎ 監査委員事務局 484-6178



くらしの手続ガイドサービス 本日から利用開始!

くらしの手続ガイドサービスとは、転入・転居などの引っ越しや出産・結婚といったライフイベント、幼児教育・保育に関する手続きなどのときに、「どんな手続きが必要で」「何を持って」「どこに行けばよいのか」が確認できるサービスです。
インターネットから知りたい内容のメニューを選び、いくつかの質問に答えると、必要な手続きや持ち物を確認できます。事前に必要書類などの準備ができるため、効率的に手続きを行えます。ぜひご利用ください!
※詳細は市ホームページ(右記)をご覧ください
☎ 情報システム課 484-6107



納税は便利で安心な口座振替で

納税を口座振替にすると、納税のたびに、窓口へ行く手間が省けます。また自動的に引き落とされるので、納め忘れがなく安心です。
口座振替依頼書は、債権管理課または出張所・派出所、市内の金融機関窓口においてあるほか、ちば電子申請サービス(右記)から郵送請求も可能です。詳細は問い合わせください。
☎ 債権管理課 484-6116



子育て情報

地域子育て支援センターのご紹介
お子さんとゆったり遊んで交流できる場所です。市内に12か所設置しています。
市ホームページ(右記)からお近くの場所をチェックして、お気軽にご利用ください。
※詳細は各施設に問い合わせください
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

くださるかたを募集しています。保育施設などの送迎やその前後の預かり、産前産後の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



シルバー人材センターからのお知らせ

●会員募集 入会説明会
各午前9時30分~
☎ 2月4日(火)ワークプラザ
2月7日(金)・13日(木)志津公民館
2月20日(木)ミレニアムセンター佐倉
●PC・スマホ教室・刃物砥ぎ
料金などはホームページ(下記)をご覧ください。
☎ 佐倉市シルバー人材センター 486-5482、FAX 486-5419
☎ sjcwork@sakura-sjc.or.jp



Table with 2 columns: 移動図書館 さくらおぐるま号, 日付, 時間. Includes dates like 5.19 and 11.11.

子どもたちの安全を見守る スクールガードボランティアを知っていますか?

市では、子どもたちの安全を確保するため、登下校時の見守りなどを行う「アイアイプロジェクト」を実施しています。この活動は、「スクールガードボランティア」としてご協力いただいている保護者の皆さんや地域のかたがたによって支えられています。



近年、スクールガードボランティアのかたの減少が課題となっています。ご協力をいただけるかたは、近隣の小学校または学務課にご連絡ください。

☎ 近隣小学校または学務課 484-6219

# 暮らしの相談

※記載のないものは予約不要

## 生活に関する相談

相談内容	日時・場所など	申し込み・問い合わせ
生活困窮(ひきこもり相談も可)	平日8:30~17:15 佐倉市役所 ※要予約	くらしサポートセンター 佐倉 ☎ 309-5483
消費生活相談	平日9:00~12:00、13:00~16:00 ミレニアムセンター佐倉	消費生活センター ☎ 483-4999
女性のための相談	7日(金)・14日(金)・28日(金) 10:00~15:00 21日(金) 15:00~20:00 ミウズ ※要予約	男女平等参画推進センター ミウズ ☎ 460-2580
	平日8:30~17:15	こども家庭課 ☎ 484-6263
結婚相談	13日(木)・16日(日)・22日(土) 10:00~12:00、13:00~15:00 ミレニアムセンター佐倉 ※要予約	自治人権推進課 ☎ 484-6128
住宅増改築修繕相談	平日8:30~17:00 佐倉市役所	住宅課(協力団体へ連絡) ☎ 484-6168
交通事故相談	5日(水)・19日(水) 10:00~14:50 ミレニアムセンター佐倉 ※要予約	道路維持課 ☎ 484-6152
外国人のための生活相談	平日10:00~16:00 佐倉国際交流基金 ※通訳(英語・中国語・スペイン語・タリ語・ペルシャ語)が必要な場合は要予約	佐倉国際交流基金 ☎ 484-6326
障害者差別に関する相談	平日9:00~17:00	印旛地域専用ダイヤル ☎ 486-5991 FAX 486-2777
	平日8:30~17:15 佐倉市役所	障害福祉課 ☎ 484-4164 FAX 484-1742
物忘れ相談	18日(火) 14:00~16:00 ミウズ ※要予約	高齢者福祉課 ☎ 484-6343
精神障害者相談	9:00~17:00 地域生活支援センターレインボー ※要予約	地域生活支援センターレインボー ☎ 463-1128

## 子ども・育児・教育

相談内容	日時・場所など	申し込み・問い合わせ
妊娠・こども家庭相談(児童虐待、DV、子育ての不安や悩み)	平日8:30~17:15 こども家庭センター(こども家庭課、各保健センター) ※訪問可	こども家庭課 ☎ 484-6263 健康管理センター ☎ 485-6712 西部保健センター ☎ 463-4181 南部保健センター ☎ 483-2812
乳幼児のこことばと発達の相談	平日8:30~17:15 健康管理センター ※要予約	母子保健課 ☎ 485-6712
0歳~就学前乳幼児に関する電話相談	平日10:00~15:00	※各保育園にご連絡ください ◆佐倉 ☎ 481-1741 ◆志津 ☎ 463-2466 ◆北志津 ☎ 487-8511 ◆白井 ☎ 487-3725 ◆根郷 ☎ 485-2330 ◆馬渡 ☎ 498-0042
特別な支援を必要とするお子さんの就学など教育に関する相談	平日8:30~17:15 教育センター ※来所相談は、要予約	教育センター ☎ 486-2400
家庭や学校など教育に関する電話相談	平日9:00~16:00	佐倉市教育電話相談室 ☎ 484-6611
子育てに関する相談全般(子育てコンシェルジュ)	こども保育課 平日8:30~17:15 子育て交流センター 火曜日~日曜日 9:00~15:00	◆こども保育課 ☎ 484-6415 ◆夢咲くら館 子育て交流センター ☎ 488-5880

## 仕事に関する相談

※対象など詳細はお問い合わせください

相談内容	日時・場所など	申し込み・問い合わせ
事業経営・起業相談	3月12日(水) 10:00~16:00 (1週間前までに要予約) CO-LABO SAKURA	商工振興課 ☎ 484-6529
お仕事探しの相談	平日9:00~17:00 ミレニアムセンター佐倉	佐倉市地域職業相談室 ☎ 483-3180
若者就労・進路相談	4日(火) 10:00~17:00 ミレニアムセンター佐倉 15~50歳未満で自立(就労)に悩みを抱えている本人およびその家族 ※要予約	ちば北総地域若者サポートステーション ☎ 0476-24-7880
発明・特許相談	5日(水)・19日(水) 13:00~16:00 佐倉商工会議所 ※要予約	佐倉商工会議所 ☎ 486-2331

## 年金・法律など

相談内容	日時・場所など	申し込み・問い合わせ
年金相談	26日(水) 13:30~16:30 ミレニアムセンター佐倉 ※年金定期便・振込通知書など持参(加入や納付記録の確認不可)	市民課 ☎ 484-6126
法律・人権・行政相談	6日(木)・18日(火) ミレニアムセンター佐倉、27日(水) 志津コミセン 各10:00~14:00 ※要予約。オンライン相談は要問合わせ	自治人権推進課 ☎ 484-6128
司法書士相談	12日(水) 18:00~19:30(受付) ミレニアムセンター佐倉	千葉司法書士会佐倉支部・大越 ☎ 0476-20-2022
弁護士による法律相談	28日(金) 10:00~15:00 西部地域福祉センター ※1週間前までに要予約	西部地域福祉センター ☎ 463-4167
行政書士による遺言・相続に関する相談	▶15日(土) 13:30~16:00 ミレニアムセンター佐倉 ▶23日(日) 10:00~12:00 西部地域福祉センター ※要予約	行政書士佐倉市民相談室・若名 ☎ 372-5133

## 社会福祉協議会の福祉相談

相談内容	日時・場所など	申し込み・問い合わせ
心配ごと相談	月曜日(祝日除く) 10:00~15:00	社会福祉センター ☎ 484-6199
	第1・3水曜日 10:00~15:00	西部地域福祉センター ☎ 463-4433
	第2・4金曜日 10:00~15:00	南部地域福祉センター ☎ 483-7211
法律相談	17日(月) 10:00~15:00 社会福祉センター(6人まで) ※要予約	社会福祉センター ☎ 484-6033
介護生活相談	平日8:30~17:00 社会福祉センター	社会福祉センター ☎ 484-6196
ボランティア相談		社会福祉センター ☎ 484-6198
弁護士による成年後見に関する専門相談	15日(土) 13:00~17:00 社会福祉センター(4人まで) ※要予約	成年後見支援センター ☎ 484-1288
知的障がい児・者支援相談	14日(金) 10:00~15:00 西部地域福祉センター	西部地域福祉センター ☎ 463-4167

## 移動交番【2月の開設情報】

☎ 佐倉警察署地域課 ☎ 484-0110

時間 ① 10:00~② 14:00~ 開設時間: 90分 ※開設できない場合あり

場所	日時	場所	日時
イオンタウンユーカリが丘店東館	14日(金)②、28日(金)①	セブンイレブン西志津6丁目店	3日(月)②、19日(水)②
イオン白井店	6日(木)②	中央公民館	20日(水)①
TAIRAYA 佐倉店	18日(火)①	南部保健福祉センター	7日(金)①、17日(月)②
クライネスサービス本部宮ノ台	12日(水)②、26日(水)②	西志津ふれあいセンター	13日(木)②
山王集会所	4日(火)②	根郷公民館	5日(水)①、19日(水)①
志津市民プラザ	10日(月)②、25日(火)②	八幡台会館	5日(水)②、28日(金)②
		ヤオコー染井野店	14日(金)①

## 高齢者の総合相談窓口 地域包括支援センター

① 志津北部地域包括支援センター ☎ 462-9531	開所時間 日曜日~金曜日(祝日除く) 8:30~17:30 ※相談無料
② 志津南部地域包括支援センター ☎ 460-7700	
③ 白井・千代田地域包括支援センター ☎ 488-3731	
④ 佐倉地域包括支援センター ☎ 488-5151	
⑤ 南部地域包括支援センター ☎ 483-5520	

地域包括支援センターとは、介護・福祉・保健・医療の総合相談窓口です。専門職員が配置されており、権利擁護、物忘れ相談、介護予防、地域のネットワーク作りなどに関する業務を行っています。各専門職員が相談に応じます。  
※催しはすべて予約制。申し込みは各包括支援センターへ



## ◆ 2月のオレンジカフェ

日時	場所など	費用	申込
20日(水) 14:00~15:30	そばカフェ 301(ユーカリが丘)	200円	①
9日(日) 13:30~15:00	ゆたか苑(上志津原)		②
23日(日) 13:30~15:30	リハビリデイひまわりの里(生谷)		③
2月はお休み	元木村医院(並木町)		④
23日(日) 14:00~15:30	はちす苑(太田)	200円	⑤
15日(土)① 10:30~12:00 ② 13:30~15:00	場 ナーシングデイ サポートオール(白井台) ☎ 100円 ※①②どちらかの時間 申込 ☎ 488-6651		

【自死遺族支援事業 わちあいの会ひだまり】※予約不要 同じような体験を持つたが集い話せる場所です。

☎ 偶数月第3金曜日午後1時30分~4時 場 印旛健康福祉センター 問 千葉いのちの電話事務局 ☎ 222-4416 (月曜日~金曜日 午前9時~午後5時)

## 上野耕平サクソフォン・リサイタル

日時 5月25日(日)

午後2時開演

A席 3000円、B席 2500円  
U-25 2000円 ※未就学児入場不可

国内の多くのオーケストラと共演しているほか、NHK-FM「×(かける)クラシック」の司会などメディアへの出演も多数。

サクソフォンの限らない可能性と魅力を最大限に伝えている上野耕平によるコンサートを開催します。



## 佐倉ハーモニーホール

〒285-0837 佐倉市王子台1-16 ☎461-6221  
休館日 第2・4月曜日(祝日の場合は、その翌日)

【プログラム】 ※曲目などは変更になる場合があります  
C. フランク：ヴァイオリン・ソナタ 長調  
J. マスネ：タイスの瞑想曲  
旭井翔一：エクローグ  
イペール：コンチェルティーノ・ダ・カメラ 他

### 【チケット予約】

- インターネット 2月8日(土)午前10時～ 市ホームページ▼ (チケット予約)
  - 電話 2月8日(土)午後1時～
  - 窓口 2月9日(日)午前9時～
- ※インターネット予約で全てのチケットが予約済となった場合、電話・窓口での予約はお受けできません



### 生誕150年 没後70年

## 香取秀真の眼

会期 3月23日(日)まで

佐倉ゆかりの鑄金家であり、金工史家である香取秀真を紹介いたします。

◆観覧料 一般600円(480円)、大学生400円(320円)、高校生以下無料 ※かっこ内は20人以上の団体料金

### 佐倉市立美術館!...cc

開館時間 午前10時～午後6時(入館は午後5時30分まで)  
休館日 月曜日(祝日の場合は開館、翌日休館)



〒市立美術館 ☎485-7851

### 「香取秀真の眼」展 関連イベント

- 学芸員によるギャラリートーク  
☎2月8日(土)、3月8日(土)  
☎午後2時～
- ミテハナ鑑賞会  
☎2月23日(日・祝) 午後2時～3時  
☎鑑賞コミュニケーターの「ミテハナさん」と対話型鑑賞 ☎10人(先着順)



↑ミテハナ鑑賞会の様子

### ♪ミュージアムコンサート

☎2月16日(日) 午後2時～  
出演：佐倉楽友協会 椎名朋貴(フルート)、遠藤真由香(ピアノ)



## さくら 動画配信

佐倉市 YouTube

▶佐倉市の魅力や、市からのお知らせをYouTubeでお届け中!

### ★おすすめ動画

「市制施行70周年記念ムービー座談会 → BACK TO THE『未来へ』」  
(広報番組「Weekly さくら」令和7年1月1日放送分)



Let's チャンネル登録!



☎広報課 映像・メディア推進班 ☎484-6206

### 家庭ごみの収集日

カン	☎	2/4・18(火)
ビン	☎	2/11(火・祝)・25(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		2/6・20(木)
金属類・小型家電		2/13・27(木)
廃食用油 ※機械油は対象外		2/6(木)
清掃組合土日搬入日		2/8(土)・9(日)

### 休日の急病は

(受診の際は事前にご連絡を・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)  
昼間の内科・歯科・外科、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

#### 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

#### 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】

### 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 484-5151

メールアドレス hisyo@city.sakura.lg.jp

### 休日・夜間の漏水や下水道のつまりなど

佐倉市上下水道漏水受付センター  
漏水は24時間受付 ☎485-8660

### 児童虐待に関する連絡・相談

- 市役所こども家庭センター ☎484-6263 (平日8:30～17:15)
- 児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189(24時間受付)
- 佐倉警察署 ☎484-0110(24時間受付)

〈有料広告〉財源確保のため広告を掲載しています。

佐倉で30年 外壁 屋根

社長が担当 外壁塗装 58.6万円

25坪シリコン系塗料/安心保証書付/屋根工事対応

ファーストリフォーム 国家資格/一級塗装技能士保有(代表・志田)

☎0120-033-706

千葉県知事許可/佐倉市白鐘3-19-9

見積り無料/9:00～20:00/年中無休

介護事業約40年のアビタシオングループ

介護付有料老人ホーム アビタシオン白松

千葉県八街市文違301 八街駅より車で5分

家賃・生活支援費半額キャンペーン 2025年3月31日迄

Dタイプ(21㎡) 要支援以上の方限定

前払金(税込) 通常 637万5,000円 ▶ 318万7,500円

前払金0円(別途敷金必要)のプランもございます。 ※数に限りがございます。

昼食付 見学実施中! 参加無料 ※事前にご予約ください

お問い合わせ・資料請求 ☎0120-894-312

Web資料請求 24時間受付

受付時間 9:00～17:00(年中無休)

●交通/JR総武本線八街駅より車で5分 ●介護保険の種類/千葉県指定介護保険特定施設(一般型特定施設)/千葉県指定介護保険介護予防特定施設(一般型特定施設)  
●土地・建物の権利形態/賃借 ●居室数/124室 ●居室タイプ/18㎡～49㎡ ●居室区分/全室個室 ●介護に係る職員体制/21以上 ●事業主体・運営管理会社/株式会社白松  
●居住の権利形態/利用方式 ●利用料の支払い方式/選択方式(全額前払い方式、一部前払い方式、一部月払い方式) ●入居時の条件/満65歳以上(自立・要支援・要介護)

佐倉市のお客様の『ずっと安心』のために。

ずっと安心

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