

## 健康のためにできることってなんだろう？ からだも心も豊かに暮らす

「忙しいから」「体調に不安はないから」と、検診などは後回しにしがちです。がんや生活習慣病は、自覚症状がないまま進行することが多く、気づいたときには治療が長期にわたるケースも少なくありません。働き盛り世代から高齢者まで、誰にとっても“今の自分の状態を知ること”は、健康づくりの大切な第一歩です。

未来の自分のために、今日からできることを考えてみませんか？

☎ 健康推進課 ☎ 497-6750



## がん検診・特定健康診査が今年も始まっています

自信を持って「自分は健康である」と言える人は、果たしてどのくらいいるでしょうか？ 食事や運動に気を使っている、日々体の状態は変化しており、それを適切に把握することは難しいものです。

佐倉市は毎年、がん検診・特定健康診査を行っており、令和 8 年度検診の案内を送付しています。市が実施しているがん検診・特定健康診査には、集団検診・個別健診の 2 種類があり、どちらも事前予約が必要です。

検診内容の詳細は、郵送配布した「2026 年度検診のご案内」や、市ホームページ（下記）またはこうほう佐倉 6 月 15 日号などに掲載していますので、予約の前にご確認ください。また「がん検診・特定健康診査を受けてみたいが、受診券がきていない」、「受診券を誤って破棄してしまった…」というかたは、右記二次元コードから受診券が申し込み可能です。



▲ 検診案内は、このオレンジ色の封筒が目印です！



### 検診申し込み時のポイント



point

01

集団検診と個別検診の違いは？

集団検診は、健康管理センター・西部保健センターなどの市の公共施設に検診バスが来て実施する検診です。決められた日時・会場で効率よく検診を受診することができます。

個別検診は、市内協力医療機関で実施する検診です。通い慣れた病院やお近くの医療機関で受診ができます。

point

02

集団検診は早めの予約がおすすめ！

① 予約は 7 月下旬～9 月がおすすめ！10 月以降は混雑します。

② 集団検診会場が例年から一部変更されています。

③ 予約は、その場で日程を決められるネット予約が便利です！

電話で予約する場合は、集団検診予約専用ダイヤル ☎ 308-8085 へ

誰がいつ病気になってしまうかはわからない  
皆さんに「自分事」として考えて、検診を受けてほしい

検診担当  
健康推進課 堤 主幹



### 市受診率目標は 60% ですが…

市は、がん検診・特定健康診査の受診率を 60% と定めていますが、令和 7 年度の受診率は、胃がん検診は 8.3%、子宮頸がん検診は 5.3% に留まるなど、とても低い状況です。過去 3 年間の受診率推移はほぼ横ばいですが、その内訳を見ると、毎年のようにしっかり受診して下さるかたがいる一方で、新規受診者は少ないということがわかっています。

令和 6 年度からインターネットで申し込みができるようになりましたが、受診率は向上していないため、これからは「受けたことがないかたに受けていただくための仕組みを作る」必要があると感じています。

### 若いかたにこそ自分事として考えてほしい

受診率が比較的高いのは 70 歳以上のかたですが、若いのかたの受診率ほど低い傾向があります。おそらく「自分にはまだ早いこと」だと思っているからだと思いますが、いつ病気になってしまうかは誰にもわかりません。若年層のかたにこそ自分事として考えてもらい、早期から検診を受けてほしいと思います。なぜなら病気の発覚が遅れば遅れるほど治療も難しく、また医療費も高額になるためです。

### 皆さんの健康づくりを支援します

若いうちから健康意識を高めて受診につなげるために、今後は学校と連携した取り組みを検討しています。市の健康目標は「すべての市民が健康で、いつまでも現役でこころ豊かに暮らせる健康なまち」。この実現のため、がん検診・特定健康診査などのさまざまな取り組みを通じて、1 人でも多くのかたの健康づくりをサポートしていきます。

●職場検診や人間ドックなど、「市の検診以外で、5 大がん検診（胃・肺・大腸・乳・子宮頸がん）を受診したかた」の状況把握に努め、受診率向上による市民の皆さんのがん罹患リスクの低減と医療費負担の低減を目指しています。

市の施策へより正確な情報を活用するため、市ホームページから回答をお願いします。



NEXT

市は、がん検診・特定健康診査以外にも、健康を支援するさまざまな取り組みを実施中！



# 実はこんなこともやってます 健康サポートの取り組み

市民の皆さんの健康をサポートするためのものは、がん検診・特定健康診査だけではなく。健康に関する相談や講座など、さまざまな年代ごとの悩みに合わせた取り組みを行い、皆さんの健康を応援しています！

## 相談事業

### ●健康相談

生活習慣病の予防に関すること、健診結果に関すること、食事や運動、歯の悩み、禁煙などの悩みについて保健師や栄養士、歯科衛生士などが対面または電話で相談に応じます。  
※治療・薬剤に関する相談には応じられない場合があります。また相談内容によっては他の相談機関を案内する場合があります  
※相談時間一人 50 分程度（禁煙相談は 30 分程度）  
☎ 健康管理センターまたは西部保健センター 要申し込み  
📍 市内在住  
📄 二次元コード（右記）から日程・会場を確認後、健康推進課☎ 312-8228 へ電話予約  
※申し込み後、相談時に使用する書類を郵送します



### ●こころの健康相談

こころの悩みを抱える人が増えていっていると言われています。  
しかし、悩みがあっても相談しづらく、精神科や心療内科への受診をためらうかたも少なくありません。やる気が出ない、夜よく眠れない、人間関係の悩みがあるなど、こころの健康に関する相談について、専門医（精神科医）やカウンセラーが相談に応じます。  
相談日程や相談内容、予約方法などの詳細は二次元コードをご覧ください。  
※相談は無料です



## 出前健康講座

保健師、栄養士、歯科衛生士、食育健康推進員、健康運動指導士などが会場へ訪問し、健康づくりのための講座を行います。  
複数のテーマを組み合わせ、て講座を実施することも可能です。詳細は市ホームページ（右記）をご覧ください、PTA の企画や家庭教育学級、地域や企業の集まりなどにぜひご利用ください。



- テーマは、
- 生活習慣病予防
  - 身体活動・運動（健康運動指導士などがレクチャー）
  - 栄養・食生活
- …など、全 8 メニューから選択可能！

☎ 申請者のかたが用意（原則市内）  
📍 市内在住の 10 人以上の団体  
（職場・企業などの場合は、参加する職員中 10 人以上が市内在住であることが条件）

pick up!

### 今年度 新規開始 5 歳児健康診査



5 歳ごろは、基本的な生活習慣が自立し、集団生活の中で社会性が育つ大切な時期です。健診では、問診・集団遊び・医師診察を通してお子さんの発達を確認します。また保健師のほか、栄養士、保育士、言語聴覚士、心理士に気になることを相談でき、心配なことがあれば関係機関と連携しながら、就学までサポートしていきます。  
入学前の大切な時期に、お子さんの成長と一緒に見守り、安心して新生活を迎えられるよう応援します。  
📅 年中児（令和 3 年 4 月 2 日～令和 4 年 4 月 1 日生まれの子ども）  
受診時期 4 歳 10 か月～5 歳  
※受診月の 1～2 か月前に各家庭に郵送にて通知します。あらかじめ日付を指定して通知しますが、実施日の変更も可能



母子保健課  
高山 保健師

園やご家庭での様子を教えていただけると、お子さんの様子や発達について、より具体的にお話できます。  
小さな気付きも遠慮なくご相談ください！

☎ 母子保健課☎ 485-6712

## 今すぐセルフチェックしてみよう！

### ● ブレスト・アウェアネス～乳房を意識した生活習慣～

ブレスト・アウェアネスとは、自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、「乳房を意識する生活習慣」のことです。  
乳がんは、女性で最も多く見つかるがんですが、早期に見つけて適切に治療をすれば 9 割以上のケースで治癒が期待できます。乳がんは、セルフチェックにより自分で異変に気づくことができるがんです。普段から自分の乳房に関心を持ち、「いつもと違う変化」に気づくことが大切です。以下のポイントを確認し、当てはまる様子があれば、早めに医療機関を受診しましょう。

- ☐ 乳房の変形や左右差がないか
- ☐ 皮膚のひきつれがないか
- ☐ 皮膚のただれがないか
- ☐ 乳房にしこりがないか
- ☐ えくぼのようなへこみがないか
- ☐ 出血や異常な分泌物がないか



### ● 知っていますか？ 口腔がん

口の中にできるがんを口腔がんといいます。口腔がんは自分で見つけることができ、初期のうちに適正な治療が行われれば、高い確率で治癒します。日頃から口腔内の定期的な観察を行い、気になる症状は歯科医院で相談しましょう。

- ☐ 口内炎が 2 週間以上治らない
- ☐ 噛んだ傷、入れ歯や差し歯があたってできた傷が治らない
- ☐ 粘膜のただれ、赤や白のできものがある
- ☐ かたいシコリ、腫れ、できものがある
- ☐ 唇や舌がしびれる

ぜひ、検診とセルフチェックの両方をご自身の生活習慣に取り入れていただきたいです。  
セルフチェックで少しでも異変があると思ったら、必ず医師の診察を受けてください。



健康推進課  
浅沼 主任保健師

## 夏休み！ 文化財施設 小・中学生無料公開

7 月 18 日(土)から 8 月 30 日(日)までの夏休み期間中、小・中学生は、武家屋敷・旧堀田邸・佐倉順天堂記念館の入館料が無料になります。夏休みの思い出づくりや宿題のアイデア集めに、ぜひご来館ください。



旧堀田邸

場 武家屋敷、旧堀田邸、  
佐倉順天堂記念館

【開館時間】

(入館は閉館 30 分前まで)

●武家屋敷 午前 9 時～午後 5 時

●旧堀田邸

午前 9 時 30 分～午後 4 時 30 分

●佐倉順天堂記念館

午前 9 時～午後 5 時

☎ 文化課 ☎ 484-6192

## 佐倉市貨物運送事業者エネルギー価格高騰対策 支援給付金を支給します

◆対象事業者：市内に事業のための営業所を有し、今年度の「千葉県貨物運送事業者物価高騰対策支援金」の給付決定を受けている事業者

◆対象車両：申請者が自ら使用し、使用の本拠の位置が佐倉市内にある貨物自動車運送事業用自動車

◆申請期間：7 月 15 日(水)～12 月 15 日(火)

◆給付金額：県支援金と同額を給付

▶一般・特定貨物運送自動車運送事業に係る事業用自動車：1 台 2 万 3000 円 ▶貨物軽自動車運送自動車運送事業に係る事業用自動車：1 台 8000 円

※この支援給付金は、国の重点支援地方交付金を活用した物価高騰対策事業です

※詳細はホームページ（右記）をご覧ください



☎ 商工振興課 ☎ 484-6145

## 合併処理浄化槽の維持管理費を補助します

☎ 市内在住で、自己の居住に供する住宅に設置した合併処理浄化槽（10 人槽以下）について、適正な維持管理を行っているかた

※公共下水道および農業集落排水の使用可能区域を除く

【補助金額】

合併処理浄化槽 1 基につき 6000 円（年 1 回）

※今年度は国の重点支援交付金を活用しています。

【申請時期】

法定検査（第 11 条）受検日から 3 か月以内

【申請方法】

下記書類を生活環境課へ持参し、申請書などに必要事項を記入のうえ提出してください。

▶法定検査の検査結果書の写し（検査結果が不適正の場合は申請不可）

▶検査費用の領収書の写し

※申請者名義の金融機関の口座番号が必要です

※郵送での申請可。詳細はお問い合わせください



市ホームページはこちら



●浄化槽の適正な維持管理をお願いします

浄化槽法では、浄化槽の管理者（使用者）に次のことを義務付けています。

①法定検査…水質に関する検査（第 11 条検査）

（使用開始後 3～8 か月以内に 1 回、その後は毎年 1 回）

②清掃…浄化槽内に溜まった汚泥などの撤去（年 1 回以上）

③保守点検…機械の点検・調整・汚泥の状況確認や消毒剤の補充など（4 か月に 1 回以上）

☎ 生活環境課 ☎ 484-6148

## 生活協同組合 パルシステム千葉と 「子育て支援の推進に係る連携協定」を締結

佐倉市は、生活協同組合パルシステム千葉と、安心して子育てができ、こどもが健やかに成長ができる環境づくりの推進を図るため、6 月 5 日に連携協定を締結しました。県内の市では初の取り組みです。

協定に基づき、市から「こんにちは赤ちゃん訪問」の際に、「おめでとうばこ」の無償配布を案内します。

申し込みの家庭には、育児に役立つ商品や『離乳食はじめて BOOK』などを詰めた「おめでとうばこ」をパルシステム千葉からお届けします。  
※詳細は配布する案内カードをご確認ください



☎ こども政策課 ☎ 484-6139

## 令和 8 年 春の叙勲 受章おめでとうございます

さまざまな分野で功績を残された 18 人のかたが叙勲の栄に浴されました。【順不同・敬称略】

【瑞宝中綬章】

谷 寧久（元 国土交通省航空局技術部長）

【瑞宝小綬章】

植原 明彦（元 東京空港事務所総務部長）

【瑞宝双光章】

岩崎 昭（元 3 等陸佐）

齋藤 達弥（元 佐倉市消防団団長）

山崎 清貴（元 佐倉市八街市酒々井町消防組合消防監）

【瑞宝単光章】

石原 照子（元 千葉大学医学部附属病院看護部副看護部長）

今井 和代（元 佐倉市八街市酒々井町消防組合消防司令長）

黒木 清文（元 千葉県警部）

佐藤 実（元 千葉県警部補）

篠塚 民江（元 聖隷佐倉市民病院看護部課長）

高田 孝司郎（元 警視庁警部）

林 勝宏（元 佐倉市八街市酒々井町消防組合消防司令長）

平川 友和（元 警視庁警視）

ほか、5 人のかたが受章されました。

☎ 秘書課 ☎ 484-6100

## 外国人のために 生活相談をやっています

佐倉市では、市内に住んでいる外国人が安心して暮らすために、ボランティアに生活の相談をすることができます。また、外国人が日本でいろいろな手続きをするときに、ボランティアに通訳してもらうことができます。

詳しいことは、下に書いてある電話番号に電話するか、二次元コードを見てください。

※相談に 協力できないこともあります。詳しいことは聞いてください

### 日本語講座も行っています

市内に住んでいる、市内の会社で働いている、市内の学校に通っている外国人のために、日本語の講座を行っています。

参加には申し込みが必要です。下に書いてある電話番号に電話するか、下のメールアドレスあてに、メールを送ってください。

生活相談と日本語講座の市のホームページは、

この二次元コードから見られます ▶



佐倉国際交流基金 ☎ 484-6326、info@sief.jp 担当 広報課

## 情報公開制度の実施状況、個人情報保護制度の運用状況をお知らせします

### ●情報公開制度

市政を市民の皆さんに身近で開かれたものにするための制度です。市が保有している公文書の閲覧や写しの交付を請求できる開示請求制度、会議の公開、市政情報の公表などから成り立っています。令和 7 年度の実施状況を市ホームページ（右記）で公開しています。



### ●個人情報保護制度

市が、個人情報を正しく安全に取り扱うためのルールを定めています。また、市が保有する自分の情報を見たり、誤りを正したりする権利などを保障して、市民の皆さんの権利や利益を保護します。令和 7 年度の運用状況を市ホームページ（右記）で公開しています。



### ●開示請求の方法

▶公文書開示請求…情報公開条例に基づき、個人・法人などを問わず、どなたでも公文書の開示を請求することができます。請求書を提出し、請求書を受け付けた翌日から原則 14 日以内に開示できるかを決定・通知します。

▶保有個人情報開示請求…個人情報の保護に関する法律に基づき、市が持っている自分の情報の開示を請求することができます。請求書を提出し、請求書を受け付けた翌日から 30 日以内に開示できるかを決定・通知します。本人確認書類が必要です。

※写しの交付を希望する場合には、手数料がかかります

### ●市政資料室のご案内

市役所 1 号館 2 階の市政資料室では、市政に関するさまざまな資料を閲覧・コピーすることができます。また、一部の工事・委託事業入札関係資料（金入設計書）の提供もしています。

※コピーは A3 まで。白黒 1 枚 10 円、カラー 1 枚 50 円です

利用時間 午前 9 時～午後 4 時 30 分（土・日曜・祝日・年末年始休み）

☎ 行政管理課 ☎ 484-6288

## 【臨時措置】「もやせるごみ」の市指定ごみ袋が入手できない場合について

現在、中東情勢の影響により、市指定ごみ袋が、市内の一部店舗において品薄となっております。このため、「もやせるごみ」について、下記のとおり臨時措置を実施しております。

### ▶臨時措置の内容

「もやせるごみ」について、市指定ごみ袋が店頭で入手できない場合に限り、市指定ごみ袋の代わりに、透明または半透明の袋（15ℓ～45ℓの範囲）でごみ出しが可能です。

▶実施期間 6 月 5 日（金）～ 8 月 31 日（月）

※当初 6 月 29 日（月）まででしたが、期間を延長しました

※使用できる袋など詳細は、市ホームページ（右記）をご覧ください



☎ 廃棄物対策課 ☎ 484-6149

## 佐倉市役所の食堂 ご案内 ～広々とした空間で楽しむランチ～



▲ 食堂内の様子

市役所の 1 号館地下 1 階に食堂があることをご存じですか？

平日の開庁日に営業し、市民の皆さんもご利用いただけます。

広く明るい空間で、唐揚げ定食や日替わり、ラーメン、カレーなど多彩なメニューが楽しめます。

詳細は、食堂のホームページ（右記）をご覧ください。



【営業時間】 平日午前 11 時 30 分～午後 3 時（L.O）

【決済方法】 現金（食券）または PayPay

☎ 佐倉市役所食堂 ☎ 312-8895 ☎ 人事課

## 化学物質過敏症をご存じですか？

化学・工業の発展により、私たちの生活は便利になりました。しかし、自分にとって便利で快適なものでも、香料などの「化学物質」が原因で、アレルギーや喘息、化学物質過敏症による体調不良を誘発される人がいます。

化学物質過敏症とは、同じ場所にいる他人の香水や整髪料、抗菌剤などに含まれる、ほんのわずかな量の化学物質に接しただけで、体調が悪くなってしまう病気です。症状には個人差があり、発症の詳しい仕組みはまだ解明されていません。そのため、症状に苦しむ人への対応が十分ではない現状があります。

### ●化学物質過敏症の主な症状

頭痛、めまい、耳鳴り、吐き気、咳・喘息、動悸、筋肉痛・関節痛、倦怠感、下痢・便秘

### ●化学物質過敏症の原因となるもの

- ▶香料などを含む洗剤、柔軟剤、芳香剤
- ▶消臭剤、除菌剤（抗菌剤）
- ▶殺虫剤や虫よけスプレー、農薬
- ▶接着剤や塗料、住宅建材



### ●近くに困っている人がいるかもしれません

まずは、化学物質過敏症で困っている人がいることを理解することが大切です。人がたくさん集まる場所へ出かける際は、香料などの使用をできるだけ控え、殺虫剤、虫よけスプレーなどは周囲の人に飛び散らないように注意するなど、身近な人への心配りにご協力をお願いします。

### 【相談窓口】

認定 NPO 法人化学物質過敏症支援センター

☎ 045-663-8545（相談専用電話）

受付時間 水・金曜日（祝日を除く）午前 10 時～午後 0 時 30 分、午後 1 時 30 分～4 時

☎ 健康推進課 ☎ 485-6711

## 佐倉市民文化祭の参加者を募集します

☎ 市内在住・在勤・在学のかた

※各行事の詳細、申し込みなどについては、募集要項で確認または行事主催団体へお問い合わせください（募集要項は市内関係施設で配布および市ホームページ（右記）に掲載）



### ●舞踊まつり

☎ 9 月 27 日（日） ☎ 佐倉ハーモニーホール

【申込期間】 7 月 31 日（金）まで

☎ ☎ 郵送で、〒285-0807 山王 2-50-10 佐倉市舞踊団体連合会・一木 ☎ 080-5537-3215

### ●箏・三絃・尺八による演奏会

☎ 11 月 1 日（日） ☎ ミレニアムセンター佐倉

【申込期間】 7 月 31 日（金）まで

☎ ☎ ファクスで、佐倉市三曲会・金谷 ☎ FAX 488-1725

### ●民謡大会

☎ 10 月 18 日（日） ☎ 佐倉ハーモニーホール

【申込期間】 7 月 21 日（火）まで

☎ ☎ 郵送または電話で、〒285-0843 中志津 1-30-15 佐倉市民謡連合会・會田 ☎ 489-1621

### ●華道展

☎ 10 月 24 日（土）・25 日（日） ☎ 中央公民館

【申込期間】 7 月 30 日（木）まで

☎ ☎ 電話またははがきで、〒285-0858 ユーカリが丘 2-7-10 佐倉市華道連盟・野口 ☎ 461-2146

### ●写真展

☎ 10 月 27 日（火）～ 11 月 1 日（日） ☎ 白井公民館

【申込期間】 7 月 20 日（月・祝）～ 8 月 19 日（水）

☎ ☎ はがきで、〒285-0843 中志津 2-28-20 佐倉写真連盟・鈴木 ☎ 463-5666

☎ 佐倉市民文化祭実行委員会事務局（文化課内） ☎ 484-6191



# 情報のひろば

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



### ■藍染めはたおり作品展示

回 7 月 17 日(金)～31 日(金)  
(31 日は午後 2 時 50 分まで)  
場 JR まちづくり市民ギャラリー  
回 和田公民館 ☎ 498-0417

### ■えほんと手あそび・

#### わらべ歌のおはなし会

回 7 月 23 日(木)、8 月 13 日(木)  
午前 11 時～11 時 30 分  
回 わらべ歌、手あそび、絵本の読み聞かせ  
回 0～2 歳児とその保護者  
定 5 組（当日先着順）  
場 回 佐倉南図書館 ☎ 483-3000  
※問い合わせは午前 9 時～午後 5 時

### ■親子で楽しむ

#### 夏のこわ～いお話し会

回 7 月 26 日(日) 午前 10 時 30 分～11 時 30 分 要申し込み  
場 白井公民館  
定 50 人（先着順）  
回 電話、または来館で  
白井公民館図書室 ☎ 461-6224

### ■縄文時代の耳飾りを作ろう！

回 8 月 4 日(火) 午前 10 時～正午  
回 オープン粘土を使って作ります  
場 志津公民館 回 小学 5 年生以上  
定 8 人（多数時抽選）  
回 7 月 27 日(月) 回 1 人 200 円  
回 ちば電子申請サービス（右記）から  
回 文化課 ☎ 484-6192

### ■ブラックライトワークショップ ～暗間で光る精霊を描こう～

蛍光塗料を使い、白井に伝わる精霊をお絵描きして展示します。  
回 8 月 19 日(水) 午前 9 時 30 分～正午 回 1 人 500 円 回 市内在住の小学生と保護者 定 20 組（1 組 3 人まで）（多数時抽選）  
回 8 月 5 日(水)  
回 ちば電子申請サービス（右記）から  
場 回 白井公民館 ☎ 461-6221

### ■ハチロク(8620 形蒸気機関車)と遊ぼう！

総走行距離地球約 57 周！総武本線でも活躍した、本物の機関車に触れてみませんか？  
回 7 月 26 日(日) 午前 9 時～午後 4 時 ※幼児は保護者同伴  
場 高崎川南公園（表町 2 丁目）  
回 佐倉市蒸気機関車保存会 堀江 ☎ 486-7796 回 資産経営課

### ■ちびっこ水泳教室

回 7 月 31 日(金) 午前 9 時 30 分～11 時  
場 岩名運動公園プール  
回 1 人 1000 円  
回 岩名運動公園 ☎ 483-0131  
※詳細はホームページ（上記）から  
回 生涯スポーツ課

## 講座



### ■オバケ調査で「告知事項あり（事故物件）」に挑む！！

事故物件を科学的手法で調査し、心理的瑕疵を軽減する取り組みで話題となっている企業の代表を講師に迎え、事故物件に絡む社会問題や固定観念について考えます。  
回 8 月 23 日(日) 午前 10 時～11 時 30 分  
回 児玉和俊（株式会社カチモード代表取締役）  
回 市内在住、在勤、在学の高校生以上  
定 100 人（先着順）  
回 8 月 16 日(日)  
回 ちば電子申請サービス（右記）から  
場 回 中央公民館 ☎ 485-1801



### ■公開講座「糖尿病の最新情報～食後の高血糖（血糖スパイク）を知り、見つけ、食事で整える～」

回 7 月 25 日(土) 午後 1 時～3 時  
※詳細はホームページ（右記）から  
場 回 東邦大学医療センター佐倉病院 ☎ 462-8811 回 健康推進課



### ■第 1 回中小企業賃上げセミナーを開催します（全 2 回）

物価高騰に伴う原材料費・エネルギー価格の上昇を背景に、価格交渉における「価格以外の価値」の伝え方について、実例を交えて解説します。  
回 8 月 26 日(水) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分 要申し込み  
回 市内の中小企業、小規模事業者  
定 20 人 回 申し込みフォーム（右記）から  
回 8 月 19 日(水)  
場 回 佐倉商工会議所 ☎ 486-2331 回 商工振興課



## 募集



### ■令和 8 年度公立保育園会計年度任用職員

【採用期間】9 月 1 日(火)～令和 9 年 3 月 31 日(水)  
【勤務地】市内公立保育園（市内 6 園）  
※条件により各種手当・通勤費あり、社会保険適用  
▶保育士（要保育士資格）  
▶保育員（千葉県知事が保育士と同等の能力を有すると認めた者）  
▶保育園看護師（要看護師資格または准看護師資格）  
回 7 月 23 日(木) 午後 5 時  
回 電話または職員採用情報サイトから ※詳細は市ホームページ（上記）から  
回 こども保育課 ☎ 484-6415



### ■会計年度任用職員

#### （保健師・助産師・看護師）

【採用期間】9 月 1 日(火)～令和 9 年 3 月 31 日(水)  
【募集人数】1 人  
【勤務地】健康管理センター他  
【内容】赤ちゃん訪問  
【勤務条件】週 2 日、1 日 5 時間（要相談）【報酬】時給 1590 円  
【資格】保健師・助産師・看護師免許および普通自動車免許  
回 8 月 10 日(月) 回 履歴書、資格証明書を郵送または持参で、〒285-0825 佐倉市江原台 2-27 母子保健課へ  
回 母子保健課 ☎ 485-6712

### ■佐倉国際スピーチコンテスト参加者募集

回 10 月 18 日(日) 午前 9 時 20 分～午後 5 時 要申し込み  
場 ミレニアムセンター佐倉  
回 英語のスピーチ（テーマ自由）  
▶幼児～小学生の部 1 分以内  
▶中学生～シニアの部 2～3 分  
回 母国語が英語以外のかた  
定 各部 20 人（先着順）  
回 ホームページの申し込みフォーム（下記）から【申込期間】8 月 17 日(月)～9 月 4 日(金)  
回 佐倉国際交流基金 ☎ 484-6326 回 広報課



## お知らせ



### ■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びながら、子育て中のかたと同士で交流できます。市内に 7 か所設置しています。お気軽にご利用ください。  
※詳細は市ホームページ（右記）から  
回 各施設にお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下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。  
※詳細はホームページ（下記）から  
回 回 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



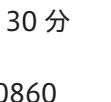
### ■400ml 献血にご協力ください

回 8 月 16 日(日) 午前 10 時～午後 0 時 15 分、午後 1 時 30 分～4 時  
場 イオンタウンユーカリが丘  
回 社会福祉課 ☎ 484-6135

### ■みそづくり施設

#### 利用申し込みのお知らせ

回 10 月 19 日(月)～令和 9 年 3 月 25 日(木) ※利用日は 3 日間または 1 日、抽選により決定  
場 ①和田ふるさと館 ②農村婦人の家 ※①②両方への申し込み不可  
回 市内在住のかた 3 人以上で構成されたグループ ※初心者、加工機械操作を熟知する指導者をグループに入れてください  
回 申込書を利用希望の施設へ持参 ※申込書は、①②の施設で 8 月 3 日(月)～17 日(月)に配布または市ホームページ（右記）からダウンロード  
回 8 月 17 日(月)午後 4 時 30 分  
回 農政課 ☎ 484-6141 農村婦人の家 ☎ 498-0860 和田ふるさと館 ☎ 498-4000



### ■子ども医療費助成受給券は毎年 8 月 1 日に更新します

新しい受給券は、7 月末に発送する予定です。※1 名分ずつ封筒に入れて送るため、きょうだいの分が別の日に届く場合があります。  
受給券が届いたら、住所、氏名など間違いがないか確認してください。きょうだいで自己負担額が異なる場合は、ご連絡ください。  
【7 月 1 日以降に所得申告や修正申告をしたかた】自己負担額が変わることがありますので、こども家庭課へ変更届を提出してください。  
回 こども家庭課 ☎ 484-6140

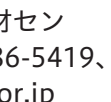
### ■農業者向け

#### セーフティーネット制度

自然災害により、園芸施設や農業機械が被害を受け、営農再開が大きく遅れるケースが増加しています。こうしたリスクに備えるため、園芸施設共済・農機具損害共済・収入保険などの制度が用意されていますので、お気軽にご相談ください。  
回 千葉県農業共済組合北総支所 ☎ 481-6911、農政課 ☎ 484-6142

### ■シルバー人材センター

◎会員募集 入会説明会  
回 場 ▶7 月 16 日(木)、8 月 17 日(月) 志津市民プラザ ▶7 月 21 日(火)、8 月 4 日(火)、8 月 20 日(木) 佐倉市シルバー人材センターワークプラザ  
回 各午前 9 時 30 分集合・開始  
◎PC・スマホ無料相談会・刃物研ぎ日程、料金はホームページ（右記）または問い合わせ  
回 回 佐倉市シルバー人材センター ☎ 486-5482、FAX 486-5419、sjcwork@sakura-sjc.or.jp



# 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<br>佐倉市役所 ※要予約                                                                                  | くらしサポートセンター<br>佐倉☎ 309-5483                                               |
| 消費生活相談          | 平日 9:00 ～ 12:00、13:00 ～ 16:00<br>ミレニアムセンター佐倉                                                                   | 消費生活センター<br>☎ 483-4999                                                    |
| 女性のための相談        | 7 月 17 日(金) 14:00 ～19:00<br>7 月 24 日(金)・31 日(金)、8 月 2 日(日)・14 日(金) 10:00 ～16:00<br>ミウズ ※要予約<br>平日 8:30 ～ 17:15 | 男女平等参画推進センターミウズ<br>☎ 460-2580<br>こども家庭課☎ 484-6263                         |
| ひとり親・離婚前後相談     | 平日 8:30 ～ 17:15<br>佐倉市役所 ※要予約                                                                                  | こども家庭課☎ 484-6140                                                          |
| 結婚相談            | 7 月 19 日(日)・25 日(土)、8 月 2 日(日) 10:00～12:00、13:00 ～15:00<br>ミレニアムセンター佐倉 ※要予約                                    | 相談日：ミレニアムセンター佐倉☎ 483-3084<br>相談日以外：自治人権推進課☎ 484-6128                      |
| 住宅増改築修繕相談       | 平日 9:00 ～ 17:00<br>佐倉市役所                                                                                       | 住宅課（協力団体へ連絡）<br>☎ 484-6168                                                |
| 交通事故相談          | 8 月 5 日(水)・19 日(水) 10:00 ～ 14:50<br>ミレニアムセンター佐倉 ※要予約                                                           | 道路維持課<br>☎ 484-6152                                                       |
| 外国人のための生活相談     | 平日 10:00 ～ 16:00<br>佐倉国際交流基金 ※通訳（英語・中国語・スペイン語・ダリ語・ペルシャ語）が必要な場合は要予約                                             | 佐倉国際交流基金<br>☎ 484-6326                                                    |
| 障害者差別に関する相談     | 平日 9:00 ～ 17:00<br>平日 8:30 ～ 17:15<br>佐倉市役所                                                                    | 印旛地域専用ダイヤル<br>☎ 486-5991 FAX 486-2777<br>障害福祉課<br>☎ 484-4153 FAX 484-1742 |
| 精神障害者相談         | 9:00 ～ 17:00<br>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                                                 |

## こども・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（子育ての不安や悩み、児童虐待、DV）        | 平日 8:30 ～ 17:15<br>こども家庭センター（こども家庭課、各保健センター）                                                                                 | こども家庭課<br>☎ 484-6263<br>健康管理センター<br>☎ 485-6712<br>西部保健センター<br>☎ 463-4181 |
| 乳幼児のことばと発達の相談                        | 平日 8:30 ～ 17:15<br>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<br>◆佐倉☎ 481-1741 ◆志津☎ 463-2466<br>◆北志津☎ 487-8511 ◆臼井☎ 487-3725<br>◆根郷☎ 485-2330 ◆馬渡☎ 498-0042 |                                                                          |
| 就学に関する相談（年長～）、発達や学校生活に関する教育相談（小・中学生） | 平日 10:30 ～ 17:00<br>教育センター ※来所相談は、要予約                                                                                        | 教育センター<br>☎ 486-2400<br>☎ 090-1508-7228                                  |
| 家庭や学校など教育に関する電話相談                    | 平日 9:00 ～ 16:00<br>(児童生徒および保護者対象)                                                                                            | 佐倉市教育電話相談室<br>☎ 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<br>平日 8:30 ～ 17:15<br>◆子育て交流センター<br>火～土曜日 9:00 ～ 15:00<br>(月 1 回日曜日あり、第 1 火曜日を除く)                                    | ◆こども保育課<br>☎ 484-6415<br>◆夢咲くら館 子育て交流センター ☎ 488-5880                     |
| 保育所等における虐待等が疑われる場合の相談窓口              | 平日 8:30 ～ 17:15                                                                                                              | こども保育課<br>☎ 484-6415                                                     |

## 仕事に関する相談

| 相談内容      | 日時・場所など                                                                           | 申し込み・問い合わせ                           |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 事業経営・起業相談 | 8 月 12 日(水) 10:00 ～ 16:00<br>(10 日前までに要予約)<br>CO-LABO SAKURA                      | 商工振興課<br>☎ 484-6529                  |
| お仕事探しの相談  | 平日 9:00 ～ 17:00<br>ミレニアムセンター佐倉                                                    | 佐倉市地域職業相談室<br>☎ 483-3180             |
| 若者就労・進路相談 | 8 月 4 日(火) 10:00 ～ 17:00<br>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<br>☎ 0476-24-7880 |
| 発明・特許相談   | 8 月 5 日(水)・19 日(水) 13:00 ～ 16:00<br>佐倉商工会議所 ※要予約                                  | 佐倉商工会議所<br>☎ 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               | 7 月 22 日(水) 13:30 ～ 16:30（1 人 30 分）<br>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）<br>※要予約   | 保険年金課☎ 484-6126           |
| 法律・人権・行政相談         | 7 月 26 日(日)、8 月 6 日(木)・18 日(火)<br>ミレニアムセンター佐倉 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             | 8 月 12 日(水) 18:00 ～ 19:30 (受付)<br>ミレニアムセンター佐倉                                               | 千葉司法書士会佐倉支部・古川☎ 461-5200  |
| 女性のための法律相談         | 7 月 28 日(火) 10:00 ～ 15:00（1 人 40 分）<br>志津コミュニティセンター ※要予約。対面相談のみ                             | 男女平等参画推進センターミウズ☎ 460-2580 |
| 行政書士による遺言・相続に関する相談 | ▶ 8 月 15 日(土) 13:30 ～ 16:00<br>ミレニアムセンター佐倉<br>▶ 7 月 26 日(日) 9:30 ～ 12:00<br>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<br>☎ 484-6199   |
|                    | 第 1・3 水曜日 10:00 ～ 15:00                              | 西部地域福祉センター<br>☎ 463-4433 |
|                    | 第 2・4 金曜日 10:00 ～ 15:00                              | 南部地域福祉センター<br>☎ 483-7211 |
| 法律相談               | 7 月 27 日(月) 10:00 ～ 15:00<br>社会福祉センター（6 人まで）<br>※要予約 | 社会福祉センター<br>☎ 484-6033   |
| 介護生活相談             | 平日 8:30 ～ 17:00<br>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       |
| 知的障がい児・者支援相談       | 8 月 14 日(金) 10:00 ～ 15:00<br>西部地域福祉センター              | 西部地域福祉センター<br>☎ 463-4167 |
| 弁護士による成年後見に関する専門相談 | 8 月 15 日(土) 13:00 ～ 17:00<br>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<br>☎ 484-1288 |

## 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<br>※相談無料 |
| ② 志津南部地域包括支援センター ☎ 460-7700   |                                         |
| ③ 臼井・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     |                                         |

※催しはすべて予約制。申し込みは各包括支援センターまたは開催場所へ

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。



### ■としとらん塾

| 催し                       | 日時・場所など                                       | 申込 |
|--------------------------|-----------------------------------------------|----|
| 転倒予防で生き生き長寿！～バランス感覚を養おう～ | 8 月 20 日(木)、9 月 10 日(木) 志津市民プラザ 13:30 ～ 15:30 | ②  |

### ◆オレンジカフェ

| 日時                        | 場所など                                                               | 費用    | 申込 |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------|----|
| 8 月はお休み                   |                                                                    |       | ①  |
| 8 月 9 日(日) 13:30 ～ 15:00  | ゆたか苑（上志津原）                                                         | 200 円 | ②  |
| 8 月はお休み                   |                                                                    |       | ③  |
| 8 月 23 日(日) 10:00 ～ 11:30 | ミレニアムセンター佐倉                                                        | 200 円 | ④  |
| 8 月 23 日(日) 14:00 ～ 15:30 | はちす苑（太田）                                                           |       | ⑤  |
| 8 月 9 日(日) 14:00 ～ 15:30  | クラーチファミリア佐倉（上座） ※予約不要<br>費 200 円 申 込 kuraci.bankisha@gmail.com     |       |    |
| 8 月 23 日(日) 13:30 ～ 15:30 | 西部地域福祉センター 費 200 円<br>申 込 認知症ケア専門士会・高橋（志津南部地域包括支援センター内 電 460-7700） |       |    |
| 8 月 27 日(木) 9:30 ～ 11:30  | スターバックス コーヒー ベイシア佐倉店（寺崎北）<br>費 ワンドリンク制 申 込 電 481-0131              |       |    |

【大切な人を自死で亡くされたかた向けの個別相談】※要予約

㊦ 奇数月第 3 金曜日午後 1 時～ 4 時 ㊧ 印旛健康福祉センター ㊨ 千葉いのちの電話事務局☎ 222-4331（月曜日～金曜日 午前 9 時～午後 5 時）



# 佐倉瓦版

(市民団体のお知らせ)

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 日時 場 場所 入 入会金 費 会費 対 対象 定 定員 締 締め切り 申 申し込み 問 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 ミレニアムセンター 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 公公民館 市美市立美術館 音ホ 佐倉ハーモニーホール 市体市民  
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

- 講演会「山城の魅力と地域の歴史を楽しむ」  
7月19日(日)午後2時～4時 臼井公 問 臼井文化懇話会・岡野 ☎ 090-1504-9259
- 歌声サロン アコーディオンに合わせて合唱  
7月22日(水)午後1時25分～3時25分 ミレセン 費 500円 対 40歳～ 問 介護予防教室ウグイス・岡本 ☎ 090-9279-0090
- 心を育てる市民学習会「あなたの願い事は？」  
7月25日(土)午前10時～11時 中央公 問 N・C さくら会・高橋 ☎ 498-2103
- 西志津ギターフェスティバル 7月26日(日)午後1時～4時 西志津ふれ 問 西志津ギターフェスティバル実行委員会・杉山 ☎ 090-2429-4285
- 市民交流ダンスパーティー 7月31日(金)、8月7日(金)・12日(水)・16日(日)午後1時～4時 コミセン 費 600円 問 さくら市民ダンス・佐藤 ☎ 080-3208-6868
- 篠笛と西アフリカ太鼓ジャンベの演奏会 8月11日(火)午後1時30分～4時30分 ミレセン 問 佐倉民族芸能研究会・佐藤 ☎ 483-7747
- 教員によるみなさんと共に楽しむコンサート 8月16日(日)午後0時50分～4時15分 音ホ 問 藤の木会・松田 ☎ 090-5327-5768

- げんき教室「介護予防講座」9月12日(土)～令和9年2月13日(土)の毎月第2土曜日午後1時30分～3時30分 西福セン 対 8月28日(金) 問 志津南部地域包括支援センター ☎ 460-7700

## サークル

- 茶道 第2・4火曜午後2時～4時 西福セン 費 月1000円 問 お茶を楽しむ会・星 ☎ 090-5824-3656
- 万葉集 第1水曜午後1時30分～3時30分 臼井公 費 6か月4000円 問 紫草会・赤尾 ☎ 080-8489-4291
- 古文書 第4土曜午後1時30分～4時 中央公 対 1000円 費 年1000円 (印刷時実費2～3年に1000円程度) 対 成人 問 年寄部屋日記を読む会・嶋田 ☎ 090-4942-5736
- 調理 第3月曜午前9時～午後2時 志津公 対 1000円 費 月1500円 対 男性 問 平日会・山田 ☎ 070-4367-5813
- 男声コーラス 土曜午後5時～7時30分 志津公 費 月5000円 対 男性 問 佐倉男声合唱団・今西 ☎ 080-9511-5928

- 吹奏楽 土・日曜午後1時～5時、午後6時～9時 中央公 費 月2000円 (高校生以下500円) 問 佐倉シャルマン・ウインド・オーケストラ・良 ☎ 090-1427-5583
- 健康体操・ヨガ 第1・3・4水曜午前10時35分～正午 中央公 対 2000円 費 月1500円 対 成人 問 ヨーガ水曜会・鈴木 ☎ 485-7780
- スポーツ吹矢 土曜午後1時～4時 西福セン 対 3000円 費 6か月5000円 問 創健吹矢を楽しむ会・市川 ☎ 461-6726
- ランニング・ジョギング 土曜午前9時～11時 岩運 費 年3000円 対 20歳～ 問 佐倉走る会・佐藤 ☎ 090-3044-0941

## 祭り・盆踊り

- ◆ふるさとユウカリ祭り 7月25日(土)・26日(日)午後4時45分～9時 ユウカリが丘南公園 問 実行委員会・小澤 ☎ FAX 487-2309



## 納税は便利で安心な口座振替で

納税を口座振替にすることで、納期のたびに窓口へ納付に出向く手間が省けます。

口座振替依頼書に必要事項を記入・押印し、口座振替開始の2か月前までに手続きしてください。

口座振替依頼書は債権管理課または出張所・派出所、市内の金融機関にあります。ちば電子申請サービス(右記)から郵送請求も可能です。申込方法などの詳細はお問い合わせください。



問 債権管理課 ☎ 484-6116

## 「佐倉瓦版」掲載基準

掲載できる団体 市民のかた2人以上で構成し、市内で活動している非営利団体。

申し込み方法 「こうほう佐倉 瓦版掲載申込書」に記入し、提出。※不備がある場合は再提出【申込書】各公民館・コミュニティセンターで配布(市ホームページからダウンロード可)。

【提出先】市の施設を使用する場合は施設の窓口へ提出、それ以外は持参・郵送・ファクスまたはEメールで広報課へ。  
締め切り 掲載希望号の1か月前の15日(必着)。  
回数 1団体につき「イベント」、「サークル」合わせて年度内(4月～翌年3月)4回まで。(年度ごとに1回「活動資料」を提出)

内容・文字数 編集の都合や記載内容の統一の表記などで割愛します。100字以内。

※「第〇回」「持ち物」「初心者歓迎」など補足の内容は掲載不可

掲載できないもの ▶活動場所が市外のもの ▶特定の個人・団体を支援または中傷する団体およびその催し ▶会員間の相互連絡 ▶営利目的のもの(講師などが主催して月謝をとる教室の生徒募集など) ▶政治・宗教団体の活動 ▶その他掲載に不適当と思われるものなど

問 広報課 ☎ 484-6101、FAX 486-8720  
✉ koho@city.sakura.lg.jp



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 | 7/13(月)～19(日)  | 古民家がまちを動かす～佐倉市古民家活用トライアルサウンディング～ |
|          | 7/20(月)～26(日)  | 佐倉の気候を知る～変わりゆく夏と熱中症のリスク～         |
|          | 7/27(月)～8/2(日) | 不思議のタネを育てよう！(再)                  |
|          | 8/3(月)～9(日)    | 歴博第5展示室(近代)リニューアル～展示室の中の「佐倉」～    |
|          | 8/10(月)～23(日)  | 戦争体験を語る                          |

▶番組の一部を公式YouTubeで配信  
問 広報課 映像・メディア推進班 ☎ 484-6206



二度と来ぬ今日を楽しめるところでん  
評 思いは、自分に向けられたものだらうか。季節「ところてん」が効いている。力むことなくさっぱりとしていて、飄逸味も感じられる。身をそらし鋤簾に抱ひ蜆舟  
茹であがる筈に笑顔のはじき豆  
蛸袋ちよつと覗いて見たくなり  
花の宴ぐるりを鳩の遠慮がち  
掛け蕎麦におろし山葵と簾風  
短歌 川上 三郎 選  
見上げれば若葉を透かす日の光心の隅まで清めてくれる  
根道 明子(鐺木町)  
評 二句三句を中心に作者の行動と心情まで表現されている。お日さまを中心に新緑の季節をうまくまとめた清々しいお歌です。  
二年ぶり夫と旅する山形は幼なき頃に戻れる居場所  
小松 啓子(上座)  
幼子の差し出す水に励まされ八十路の坂のマロン走る  
岩淵 征太郎(上座)  
有明けの月を見上げてひと休み家路へ向かう老犬と喜寿  
山口はる子(江原台)

俳句 葛西 茂美 選

ぶんげい  
▼毎月5日締め切り(消印有効)。翌月15日号掲載。投稿は未発表の作品で、俳句・短歌のどちらか1分野に限る。はがきに作品「俳句は1人2句。短歌は1人2首まで」・住所・氏名(ふりがな・年齢をかい書で明記して、〒285-8501 海隣寺町97 佐倉市役所広報課へ。※投稿作品は、選者が添削することがあります)

