

ハザードマップ・市からの情報発信



習志野市ハザードマップ

- 1 市民の皆さんが防災情報を適切に把握できるように、習志野市Web版防災ハザードマップを公開しています。
- 2 災害から命を守るために、平常時から土砂災害・水害などの危険を知り、避難場所・経路などの防災情報を把握しておくことが重要です。
- 3 パソコンやスマートフォンから市内の危険箇所や防災施設を確認することができます。



↑習志野市
ハザードマップは
こちらから



防災行政無線



地震、台風、大雨などの災害時に必要な情報や弾道ミサイル発射に関する情報などを伝え、すばやく適切な行動をとっていただけるよう、市庁舎屋上を含む市内50カ所に屋外拡声子局(屋外スピーカー設備)を設けています。

放送は、次の3種類です。日頃から、防災行政無線の放送にご注意ください。

- 緊急放送** 地震の発生や避難情報、土砂災害警戒情報など
- 通常放送** 光化学スモッグ注意報や市政に関する情報
- 定時放送** 毎日午後4時45分(冬場は午後4時15分)の子どもの安全放送と午後5時の音楽放送

防災行政無線テレホンサービス

防災行政無線で放送した最新の内容を電話で確認できる防災行政無線テレホンサービスを提供しています。防災行政無線の放送内容が聞こえなかったり、聞き取りにくかった場合にご利用ください。

電話 ☎452-1300
(24時間対応、通話料有料)



緊急情報サービス「ならしの」

防災行政無線の放送内容も含め、市からの緊急情報が携帯電話やスマートフォンに届きます。情報収集手段として登録してください。

- 災害情報
- 迷子・行方不明者
- 不審者情報
- 習志野市の緊急事態
- その他
- 火災
- 光化学スモッグ・PM2.5
- 市内犯罪発生状況
- 防災行政無線の放送内容

詳しくは市ホームページ
または危機管理課へ
お問い合わせください。

トップページ → くらし・手続き
→ 防災・防犯 → 防災情報
→ 緊急情報サービス「ならしの」
からご覧いただけます。

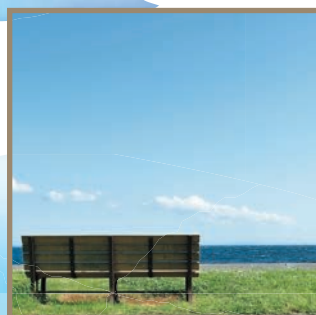


↑登録はこちら

NARASHINO PHOTO GALLERY



茜浜緑地



茜浜緑地

非常持ち出し品を準備しよう



- 避難生活をするときに必要な最小限の必需品。
- 男性で15kg、女性で10kg程度を目安にリュックなどの持ちやすい状態で準備しておきましょう。

非常持出品

- ☐ リュックサック
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 乾電池
- ☐ 保険証、免許証
- ☐ 権利証書
- ☐ 現金
- ☐ 預金通帳・印鑑

その他の生活用品

- ☐ 包帯
- ☐ ばんそうこう
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ めがね(老眼鏡)
- ☐ 常備薬・お薬手帳
- ☐ 消毒液
- ☐ マスク
- ☐ 体温計

応急品

- ☐ ヘルメット・帽子
- ☐ ライター
- ☐ ビニール袋
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ ウエットティッシュ
- ☐ 軍手・タオル
- ☐ おむつ・生理用品
- ☐ 雨具

非常用持ち出し品

- ☐ 飲料水
- ☐ レトルト食品
- ☐ 缶詰
- ☐ 栄養補助食品
- ☐ (粉、液体)ミルク・離乳食

自分にあつた備蓄品リストの作成
東京都「東京備蓄ナビ」



在宅避難に備えて十分な備蓄をしよう～備蓄は「最低3日分、できれば1週間分」～

生活用品等

- ☐ トイレトペーパー
- ☐ ウエットティッシュ
- ☐ □内洗浄液
- ☐ 常備薬
- ☐ 布製ガムテープ
- ☐ 使い捨て箸・スプーン
- ☐ アルミホイル
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ おくすり手帳
- ☐ 乾電池
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ ビニール手袋
- ☐ アルコールスプレー
- ☐ ライター
- ☐ 懐中電灯

食品等

- ☐ ラップ ポリ袋
- ☐ 歯磨きセット
- ☐ タオル類
- ☐ 軍手
- ☐ 基礎化粧品
- ☐ 飲料水(1人1日3ℓ×家族人数分)
- ☐ レトルトご飯、無洗米
- ☐ 乾麺、即席麺
- ☐ 缶詰、レトルト食品
- ☐ 栄養補助食品
- ☐ 生活用水(風呂水の溜め置き)

乳幼児がいる家庭

- ☐ 紙おむつ
- ☐ おしりふき
- ☐ おやつ
- ☐ 哺乳瓶
- ☐ 哺乳瓶洗浄消毒グッズ
- ☐ 粉ミルク、液体ミルク※
- ☐ 離乳食

高齢者、要介護者がいる家庭

- ☐ おかゆ、柔らかい食品
- ☐ 栄養補給ゼリー
- ☐ 持病のくすり
- ☐ 入浴用洗浄剤
- ☐ 介護食・補助器具
- ☐ 大人用おむつ

ペットがいる家庭

- ☐ ペットフード
- ☐ トイレ用品
- ☐ ケージ
- ☐ ペット用の薬
- ☐ ペット用シート

災害時に必要な物

- ☐ 携帯トイレ
- ☐ 充電式携帯ラジオ
- ☐ カセットコンロ
- ☐ LEDランタン
- ☐ カセットボンベ
- ☐ 救急セット
- ☐ モバイルバッテリー

※乳児用液体ミルクは、水・燃料等を使わずに授乳することができるため、災害に有効であるとされています。

携帯トイレを備蓄しよう!! 1人1日5回×家族の人数×3日分

- トイレは我慢できません。トイレを我慢したり、トイレに行く回数を減らすため水分摂取を控えることにより深刻な健康被害を引き起こす原因となります。



- 「携帯トイレ」は
- ① どこでも簡単に使用できる
 - ② 生ごみとして捨てられる
 - ③ 使い捨てなので衛生的

- ・使用後は、臭いが漏れないようにしっかり結ぶ
- ・臭わない袋、BOSもあります

NARASHINO PHOTO GALLERY



品種:カインダブルー(谷津バラ園)



品種:コンラッドヘンケル(谷津バラ園)

習志野市の一時避難場所と応急救護所

地震や災害が起きたとき、どこに避難すればよいかを知っておくことが重要です。
いざというとき家族で会えるように日頃から相談しておきましょう。
また、市内各地の避難所等にAEDを配備しています。
救える命を救うためにも、設置場所を確認しておきましょう。



凡例

- 一時避難場所
- 避難所
- ◆ 応急救護所

習志野防災マップは こちらから

※防災情報などを確認できます。



一時避難場所を
確認しよう！

一番近い
避難所は
○○○なんだね！

災害時にケガをした時は
遠くにある病院ではなく、
近くの応急救護所だね



災害用伝言ダイヤル

大災害に際し、被災地との通話が困難になった場合、災害用伝言ダイヤルが提供されています。

171 →
をダイヤルします

ダイヤルした後、
ガイダンスに
従ってください

携帯電話各社 災害用伝言板サービス

災害発生時などに、携帯電話を利用して安否情報を登録でき、携帯電話やパソコンから確認することができます。震度6以上の地震など、大きな災害が発生した場合に、携帯電話上に緊急開設されます。



施設名称	所在地	一時避難場所	避難所	応急救護所
1 向山小学校	谷津 2-16-32	■	●	
2 谷津南小学校	谷津 3-1-36	■	●	
3 谷津小学校	谷津 5-1-32	■	●	
4 第一中学校	奏の杜 1-13-1	■	●	◆
5 谷津奏の杜公園	奏の杜 2-12	■		
6 千葉工業大学茜浜運動施設	茜浜 3-4	■		
7 習志野市海浜公園	芝園 3-1	■		
8 千葉工業大学新習志野校舎	芝園 2-1-1	■		
9 秋津小学校	秋津 3-1-1	■	●	
10 秋津総合運動公園	秋津 3-7	■		
11 県立津田沼高校	秋津 5-9-1	■	●	
12 香澄小学校	香澄 4-6-1	■	●	
13 第七中学校	香澄 6-1-1	■	●	◆
14 袖ヶ浦西小学校	袖ヶ浦 1-1-1	■	●	
15 袖ヶ浦西近隣公園	袖ヶ浦 2-5	■		
16 第三中学校	袖ヶ浦 4-3-1	■	●	
17 袖ヶ浦運動公園	袖ヶ浦 5-1	■		
18 袖ヶ浦東小学校	袖ヶ浦 5-11-1	■	●	
19 千葉工業大学津田沼校舎	津田沼 2-17-1	■		
20 津田沼小学校	津田沼 4-5-2	■	●	
21 保健会館	鷺沼 1-2-1			◆
22 市役所駐車場	鷺沼 2-1	■		
23 鷺沼小学校	鷺沼 3-1-1	■	●	
24 鷺沼台3丁目公園	鷺沼台 3-5	■		
25 梅林園	鷺沼台 4-4	■		
26 子安神社	藤崎 1-4	■		
27 第五中学校	藤崎 2-3-16	■	●	
28 藤崎小学校	藤崎 4-12-1	■	●	
29 かもめ公園	藤崎 6-5	■		
30 大久保小学校	藤崎 6-9-28	■	●	
31 藤崎森林公園	藤崎 7-14	■		
32 富士見公園、本大久保二丁目二号公園	本大久保 2-3・4	■		
33 中央公園	本大久保 3-12	■		
34 大久保東小学校	大久保 2-12-1	■	●	
35 日本大学生産工学部津田沼校舎	泉町 1-2-1	■		
36 東邦大学付属東邦中学校・高校	泉町 2-1-37	■		
37 屋敷小学校	屋敷 2-1-1	■	●	
38 第六中学校	屋敷 2-17-7	■	●	
39 県立実籾高校	実籾本郷 22-1	■	●	
40 日本大学生産工学部実籾校舎	新栄 2-11-1	■		
41 実籾小学校	実籾 1-25-1	■	●	
42 第二中学校	実籾 1-44-1	■	●	◆
43 習志野高校	東習志野 1-2-1	■	●	
44 東習志野小学校	東習志野 3-4-2	■	●	
45 第四中学校	東習志野 3-4-3	■	●	
46 東部体育館	東習志野 3-4-5		●	
47 実花小学校	東習志野 6-7-2	■	●	
48 習志野高校第2グラウンド	東習志野 7-6-3	■		
49 東習志野ふれあい広場	東習志野 8-30	■		

市公共施設 AED 配備場所

市役所庁舎	実花小学校
市役所庁舎分室 (サンロード津田沼)	実籾小学校
保健会館	向山小学校
中央消防署	屋敷小学校
中央消防署 秋津出張所	谷津小学校
中央消防署 谷津奏の杜出張所	谷津南小学校
東消防署	第一中学校
東消防署 藤崎出張所	第二中学校
企業局	第三中学校
プラッツ習志野 北館・南館	第四中学校
中央図書館 (プラッツ習志野内)	第五中学校
菊田公民館	第六中学校
実花公民館	第七中学校
袖ヶ浦公民館	習志野高校
谷津公民館	総合教育センター
新習志野公民館	実籾テニスコート
秋津保育所	秋津テニスコート
大久保こども園	芝園テニスコート・フットサル場
本大久保第二保育所	袖ヶ浦体育館
谷津保育所	東部体育館
谷津南保育所	第一カッターフィールド (秋津サッカー場)
新習志野こども園	第一カッター球場 (秋津野球場)
津田沼幼稚園	茜浜パークゴルフ場
屋敷幼稚園	谷津コミュニティセンター
谷津幼稚園	東習志野コミュニティセンター
東習志野こども園	市民プラザ大久保
杉の子こども園	実籾コミュニティホール
袖ヶ浦こども園	東習志野8丁目会館
向山こども園	旧鶴田家住宅
藤崎こども園	谷津干潟自然観察センター
こどもセンター(鷺沼)	谷津バラ園
きらっ子ルームやつ	茜浜近隣公園
ひまわり発達相談センター	花の実園
あじさい療育支援センター	養護老人ホーム白鷺園
秋津小学校	総合福祉センター
大久保小学校	東部保健福祉センター
大久保東小学校	芝園清掃工場
香澄小学校	津田沼浄化センター
鷺沼小学校	海浜霊園
津田沼小学校	しおかぜホール茜浜
袖ヶ浦東小学校	秋津小学校とんぼスペース
袖ヶ浦西小学校	富士吉田青年の家(市外)
東習志野小学校	鹿野山少年自然の家(市外)
藤崎小学校	習志野高校第2グラウンド

習志野市



面積 **20.97km²**

総人口 **175,115人**

男性 **86,983人** 女性 **88,132人**

世帯数 **86,159世帯** (令和7年8月1日現在)

※人口および世帯数は住民基本台帳に基づく

野田

成田

千葉

木更津

館山

銚子

習志野市の概要と位置

習志野市は千葉県北西部に位置する市です。古くは、騎兵連隊・鉄道連隊が置かれる等軍隊の町として発展してきましたが、戦後軍用地は学校や住宅へと変わり、また、臨海部は昭和40年代および50年代の2度の埋め立てにより、袖ヶ浦・秋津団地などの大型団地が建設されました。

現在は約21km²の市域面積に人口約17万5千人を有し、文教住宅都市として発展しています。

〔市制施行〕昭和29年8月1日

〔当時の人口〕30,204人

〔当時の面積〕17.66km²

習志野市ってこんなまち

地名の由来

「習志野」という地名は、明治天皇が命名されたものです。明治6年、「大和田原」と呼ばれていた場所で陸軍近衛兵の演習を行った後、この地を「習志野原」と命名し、陸軍の演習場と決めました。この「習志野演習場」は、現在の習志野市・船橋市・八千代市のそれぞれ一部を含む広大な範囲を占めていました。昭和29年の市制施行に際して、市の名前として採用されました。

充実の交通網

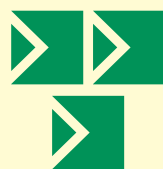


市の表玄関、JR津田沼駅から東京駅までは総武線快速で最短28分。京成線は成田空港に乗り換えなしという抜群のアクセスを誇ります。また、市内には京葉道路・東関東自動車道の2つの高速道路が走り、4つのICが利用可能です。その他路線バスやコミュニティバスによる市内移動も充実しています。

バス情報は122ページ

市章

習志野市を象徴する紋章を広く一般から募集し、第1位に入選した竹村熊治郎氏の図案(習の字をデザイン化)を選び、昭和30年8月1日に習志野市の紋章として制定しました。



〈 広告 〉

売買
賃貸
管理

創立 1967 年の信用・信頼・誠実

伸誠不動産

千葉県知事免許(15)2233号



京成津田沼駅前店 (習志野市津田沼 4-10-32)

JR津田沼駅前店 (船橋市前原西 2-21-2)

幕張本郷店 (千葉市花見川区幕張本郷 6-24-26)

TEL 047-451-1010

TEL 047-479-1010

TEL 043-441-3113



不動産の御用はシンセイへ

Shin Maison
精水ハウス品質のお部屋を シャーメゾン ショップ Shop

市の木・市の花

「習志野市文教住宅都市憲章」が制定された昭和45年、市民アンケートにより選定されました。

市の木



アカシア

市の花



あじさい

ご当地キャラクター

プロフィール

- 誕生日** 8月1日(市制施行の日)
- 性別** 不明(本人もわからない)
- 生息地** 谷津干潟
- 性格** 恥ずかしがり屋だけど好奇心旺盛♪
- 好きなこと** 音楽を聴くこと♪ スポーツを観ること♪



ナラシド♪

LINE
スタンプも
あるよ!



ソラシノ♪



プロフィール

- 誕生日** 6月10日(谷津干潟の日)
- 性別** 不明(本人もわからない)
- 生息地** 谷津干潟
- 性格** 陽気で明るく、無邪気だけど照れ屋さん♪
- 好きなこと** 花を見ること♪ 子どもたちと遊ぶこと♪

〈 広告 〉

文具・OA機器のことなら
すべておまかせください!!

BUSINESS SHOP
三ツツ堂



お気軽に
お問合せください

bungun



OA機器・事務用品・文具の総合商社

株式会社 三ツツ堂

習志野市大久保2-4-5

☎047-472-6155

<http://www.mitsuwado.co.jp/>



津田沼さりな矯正歯科

Tsudanuma Sarina Orthodontic Clinic



JR 津田沼駅
徒歩 1分

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00-13:00	●	●	●	●	●	●	/
14:30-18:00	●	●	●	●	●	●	/
休診日	日曜・祝日・その他不定休						

Tel.047-411-4687

習志野市津田沼 1-2-8
はまゆうパスタビル 1F



ランチバイキング



トーセイホテル&セミナー幕張

千葉県習志野市茜浜 2-3-2

トーセイホテル&セミナー幕張 1F

営業時間の変更や貸切営業の日も有り

TEL:047-452-0670

JR 新習志野駅から徒歩 2分 (国際総合水泳場横)

駐車場有り (ご入庫から 2 時間無料)

お子様連れ歓迎

【営業時間 11:30-14:30 (L.O.14:00)】



懇親会・宴会
承ります

【料金】(税込) 大人 (中学生以上) 平日 ¥1,650 土日祝 ¥1,980 小学生 平日 ¥850 土日祝 ¥1,000
シニア (65歳以上) 平日 ¥1,450 土日祝 ¥1,650 幼児 (4~6 歳) ¥550 3 歳以下 無料

習志野市文教住宅都市憲章

わたくしたち習志野市民は、わたくしたちおよび次の世代になう子どもたちのために、静かな自然をまもり育てていかなければなりません。それは、教育および文化の向上をささえるまちづくりの基盤となるものであり、健康で快適な生活を営むために欠くことのできない基本的な条件だからです。

しかし、人間はすぐれた文明をつくりだすいっぽう、自然を破壊し、わたくしたちの生命、身体をむしばみ、教育および文化の正常な発展を阻害していることも事実です。

そこで、わたくしたち習志野市民は、ひとりびとりの理解と協力のもとに、創意工夫し、たゆまぬ努力をつづけながら、理想とするまちづくりのために次のことを宣言し、この憲章を定めます。

- 1 わたくしたち習志野市民は、青い空と、つややかな緑をまもり、はつらつとした若さを失わないまちをつくります。
- 1 わたくしたち習志野市民は、暖かい生活環境をととのえ、住みよいまちをつくります。
- 1 わたくしたち習志野市民は、教育に力をそそぎ、すぐれた文化をはぐくむ調和のとれたまちをつくります。

(抜粋)

昭和45年3月30日議決

核兵器廃絶平和都市宣言

わたくしたち習志野市民は、文教住宅都市憲章を定め、生存と安全をまちづくりの基本とした。

わたくしたち習志野市民は、我が国が世界唯一の核被爆国として被爆の恐ろしさと、被爆者の苦しみを全世界の人々に訴え続けるとともに、再び地球上に広島、長崎の、あの惨禍が繰り返されることのないよう、恒久平和を強く願うものである。

わたくしたち習志野市民は、非核三原則の完全実施を願い、平和を愛する世界の人々と共に、恒久平和を実現することを決意し、核兵器廃絶平和都市をここに宣言する。

昭和57年8月5日宣言

健康なまち習志野宣言

わたくしたち習志野市民は、生涯にわたる健康で幸せな生活を希求し、実現し、未来につなげていくことを誓い、ここに「健康なまち習志野」を宣言します。

- 1 わたくしたち習志野市民は、一人ひとりが自ら健康への意識を高め、主体的に行動します。
- 1 わたくしたち習志野市民は、連携・協力しながら、笑顔で健康に暮らします。
- 1 わたくしたち習志野市民は、あらゆる分野において、健康を支え守る社会環境をととのえます。

平成26年11月1日宣言

NARASHINO PHOTO GALLERY



谷津干潟



撮影：市役所屋上

誰もが自分らしく輝くまちへ

(通称) 大切な人を守る都市宣言

問 多様性社会推進課

正式名称 虐待・暴力・いじめ・差別から自身を含む大切な人を守る都市宣言

社会で大きな問題となっている虐待、暴力、いじめ、差別をなくすために、令和4年6月1日に「(通称) 大切な人を守る都市宣言」を制定しました。自分自身を含む大切な人を守るため、市民一人ひとりが問題を認識して行動していきましょう。



詳しくはこちらから

ぎやくたい ぼうりよく さべつ じしん ふく たいせつ ひと まも としせんげん
虐待・暴力・いじめ・差別から自身を含む大切な人を守る都市宣言
 たいせつ ひと まも としせんげん
(通称) 大切な人を守る都市宣言

すべての人は、生まれながらにして持つ固有の権利である人権を尊重され、人種、国籍、信条、性別、性的指向、性自認、職業、出身、経歴、年齢、疾病、障がい、財産に関係なく、自分らしく生きることが保障されています。

わたくしたち習志野市民は、互いの多様性を認め合うことにより、虐待、暴力、いじめ、差別を無くすという強い意志を持ち、支え合える社会を、自らの手でつくりあげていくことを誓い、次のことを宣言します。

- わたくしたち習志野市民は、誰もが生まれながらに多様な存在であることを認め、自分らしく生きる権利を尊重します。
- わたくしたち習志野市民は、誰かを身体的、精神的、経済的など、いかなる方法によっても排除せず、互いを大切にします。
- わたくしたち習志野市民は、家庭、学校、職場、地域社会などあらゆる場において、みんなで協力し合い、虐待、暴力、いじめ、差別を根絶します。

習志野市パートナーシップ・ファミリーシップ制度

問 多様性社会推進課

多様化する家族のあり方を認め合い、誰もが大切なパートナーとともに暮らすことのできるまちを目指し、令和4年6月1日に「習志野市パートナーシップ・ファミリーシップ制度」を開始しました。

パートナーシップ

同居し、共同生活においてお互いを人生のパートナーとし、家族として対等な立場で、相互に責任をもって協力すると約束した2人の関係



ファミリーシップ

パートナーシップにある2人と同居する未成年の子が家族として生活する関係

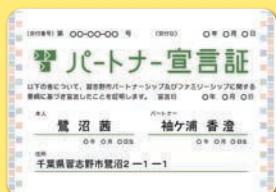


都市間連携協定

同様の制度に取り組む自治体と都市間連携協定を締結。これにより、制度利用者が市外へ転出、または本市へ転入する際に必要な手続きを一部省略することができます。

市民・事業所などの皆さんへ

この制度は法律に基づく権利・義務は発生しませんが、制度の導入で多様な生き方が尊重されるまちづくりを実現したいと考えています。誰もが個人として尊重され、その人らしく活躍できる社会の実現のため、制度へのご理解・ご協力をお願いします。



都市間連携に関する詳細はこちらから



手続き方法やサービス等はこちらから

紙で！

インターネットで！

配信で！

習志野市の情報発信

便利！習志野市公式LINEを使いこなそう！

1

習志野市公式LINEを
友だち登録！

① LINEアプリを持っている人
下の二次元コードで友だち登録。

② これからLINEを使う人
下の二次元コードでアプリをイン
ストールし、友だち登録。

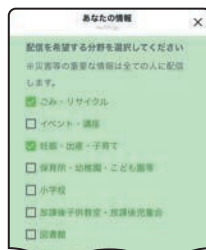


▲ 登録用ページ

2

受け取りたい情報を選
択

「受信設定」→「あなたの情報」で
お住まいの地域などを入力し、配信
を希望する情報を選択すると、市か
ら一人ひとりにあった情報をLINEに
配信します。



3

メニューを押してみよう！

メニューを選択して、情報収集や各種
申請を行うことができます。



暮らしの情報 ▶



◀ 習志野市の情報



◀ 子育て・健康の情報

最新情報は
ここで
Check!

習志野市ホームページ

閲覧する端末に合わせて自動で表示
が切り替わるレスポンスデザイン

スマートフォンでも見やすい表示

10カ国語対応

英語、中国語(簡体・繁体)、韓国語、ポルト
ガル語、スペイン語、タガログ語、ドイツ語、
タイ語、ベトナム語。

〈 広告 〉



有限
会社

杉田モータース

SUGITA MOTORS

トヨタ カローラ 千葉
DAIHATSU

お客様の使い方、ご要望をしっかりと聞き、高い技術力でカーライフを支えます！

当社外観



車のことならなんでも
ご相談ください

軽から大型車、乗用、貨物、外車……。
福祉車両などの車種でも対応可能です。
整備内容も幅広く対応いたします。
ご不明な点はお気軽にお問い合わせく
ださい。



当社HP

整備工場風景



茜浜工場
習志野市茜浜 1-9-5
津田沼本社
習志野市津田沼 3-19-19

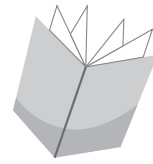


☎ 047-452-0752

一般社団法人
日本福祉車両協会会員



広報習志野を活用しよう！



毎月1日と15日に発行

市の重要なお知らせや、イベント案内、ごみ収集の日程など、さまざまな情報を掲載しています。

入手方法などの詳細は84ページをご覧ください。



おすすめ！

カタログポケット



無料アプリ「カタポケ」をダウンロードしていただくと、記事の音声読み上げや文字拡大、10カ国語(翻訳は9カ国語)に対応したデジタルブックとして広報習志野をご覧ください！



ダウンロードや使い方は、市ホームページをチェック！



▲詳細はこちら



ポスティングサービス

ポスティングサービスにお申し込みいただくと、広報習志野のほか、ならしの市議会だより、広報あじさいを無料でご自宅にお届けします。

対 象

広報習志野が折り込まれた新聞を未購読の世帯

申込方法

- ①市ホームページから送信
 - ②申込書を郵送・持参またはFAXで広報課へ
- ※申込書は広報課などで配布

〈 告 告 〉

メガネとコンタクトレンズの専門店

G.C.Factory

glasses&contacts
【gemütlich】

V.T.Studio 併設

V.T.Studio

「ビジョントレーニング施設(V.T.Studio)」では、スポーツ選手はもちろん、幅広い世代の方がビジョントレーニングに取組めるよう、様々なトレーニングプログラムを搭載した本格的なトレーニングマシン「V-Training (一般社団法人日本スポーツビジョン協会監修)」を常設。また、インストラクターによるパーソナルトレーニングにも対応いたします。

習志野市谷津7-7-1 Loharu津田沼1階
【営業時間】10:00～20:00 【定休日】毎週水曜日
【ホームページ】<https://gcfactory.jp/>(二次元コードからアクセス)
TEL:047-409-3728

建築工事・内装仕上工事・金属工事
木工事・ボード工事・床工事

建築工事業 千葉県知事許可(特-2)第24365号

株式会社 東京志村

〒275-0021 習志野市袖ヶ浦1-12-7
TEL 047-452-1501
FAX 047-452-1502
<https://www.tokyoshimura.com/>

東京志村 検索

習志野市役所 1 階 食堂

習志野キッチン志福楼

夜はお酒もいただけます

ランチ:11:00～15:00(Lo14:30)
ディナー:17:00～21:00(Lo20:20)
歓送迎会・法事等 ご宴会コースあり



Child rearing
のんびり習志野子育てライフ♪



すくすく のびのび

安心の子育て事情



習志野市は「子どもの健やかな成長をみんなのやさしさで支えるまち」として、地域、行政が一体となって子育てを応援しています。



市立こども園

習志野市には市内7つの各中学校区に子育て・子育て支援の拠点となる「市立こども園」があります。

こども園は 0～5歳までの教育・保育を一体的に実施



～子育てをおうえん!～

- 保護者の就労や疾病、リフレッシュなどで利用できる「一時保育」
- 親子で「安心して遊び」、「仲間づくり」、「悩み事の相談」ができる「こどもセンター」
- 親子で気軽に遊べる「子育てふれあい広場」

ぜひ
ご利用ください



妊娠期から子育て期に
ずっと切れ目なく、
みなさんの子育てを応援します。

こども家庭センター

習志野市では母子保健と児童福祉の機能による一体的な相談体制として「こども家庭センター」を設置しています。

18歳未満の子どもの子育て相談、または子ども自身からの相談を受けています。

☎ 453-7322(こども家庭課内)



〈 広告 〉

＼地域に笑顔を／
**ヤクルトスタッフ
募集中!**

千葉県ヤクルト販売株式会社
千葉県ヤクルト販売株式会社
お気軽にお問い合わせください
詳しくはこちら
0120-8960-12
千葉県習志野市茜浜2-5-2

NARASHINO PHOTO GALLERY

香澄公園

成長と一緒に楽しもう

子育て期のサポート

子どもと家族を共に支えるサポートの一部をご紹介します。



子育て支援コンシェルジュ



詳しくは92ページ

さまざまな研修を受けたコンシェルジュが、子育て支援サービスの紹介や子育ての相談に応じます。

ファミリー・サポート・センター



詳しくは92ページ

育児・家事支援やショートステイ等の子育ての援助を受けたい人(利用会員)と援助のできる人(提供会員)が会員相互の協力により地域で支えあうシステムです。

年齢に合わせた
子育てサービスが充実!
詳しくはこちら▶



〈 広告 〉

学校法人 田久保学園

習志野 幼稚園型 認定こども園
みのり幼稚園
藤崎6-20-22 TEL:047-475-2618

認可幼稚園
みのり第二幼稚園
船橋市芝山2-5-17 TEL:047-467-6059
幼保連携型認定こども園

みのりつくしこども園
藤崎6-6-13 TEL:047-411-5206
小学生向けアフタースクール&塾

みのりキッズ★クラブ
みのりキッズ★アカデミー
藤崎1-18-8 NTT習志野ビル1F
TEL:047-411-8470 **会員募集中**

社会福祉法人 習志野
認可保育園
谷津みのり保育園
谷津2-5-6 TEL:047-411-9600

認可保育園
菊田みのり保育園
津田沼4-6-6 TEL:047-406-3434

認可保育園
大久保みのり保育園
大久保2-7-7 TEL:047-409-8845

習志野市ガイド



各種 ハンドブック



ならしの子育てハンドブック

習志野市での妊娠期からの子育てに関するサービスや利用できる施設などの情報をまとめて紹介しています。

ならしの孫育てハンドブック

子育ての今と昔の比較や、成長に合わせた孫との関わり方、今どきの育児などをわかりやすく解説した県内初のハンドブックです。

配布場所

子育てサービス課、各こどもセンター、きらっ子ルームやつ など

いのちと水を見つめる企業

8 環境省 12 国土交通省 13 経済産業省

くろみんマーク認定
(次世代育成支援基準適合認定)

子育て支援先端企業
(習志野市承認 第1号)

社員いきいき! 元気な会社宣言
(千葉県登録番号 第09-67号)

千葉県男女共同参画推進事業所
(2014年度 千葉県知事より奨励賞受賞)

広栄化学工業株式会社
本社・習志野工場
〒275-0001 千葉県習志野市東習志野 6-16-11
TEL (047)474-1255 (代) FAX (047)474-1258

NARASHINO PHOTO GALLERY



袖ヶ浦西近隣公園

内職・パートをお探しの方



主婦・シニアの方大歓迎!
空いた時間に自宅で内職
福祉施設の方もぜひご相談ください。
自宅で気軽に内職はじめてみませんか?

エウーゴ合同会社

047-409-5951

習志野市東習志野 7-4-32

コストカットにつながる解決策をご提案

企業様の「困った」に対応

内職作業をご依頼の企業様





無限の可能性が広がる

大きな教育

習志野市では、文教住宅都市憲章のもと教育に力を注いでおり、学力のみならず音楽やスポーツで優秀な成績を収めています。

個々の
「生きる力」を養う

ワン ツー スリー
1 2 3

各学校が創意工夫を凝らした特色ある学校づくりを行い、子どもたちの健全な身体と豊かな心を育む教育を行っています。



Check

1

「授業力」が自慢

さん
研鑽を重ねた「わかる授業」で児童生徒に確かな学力をつけてもらうため「授業力の向上こそ教師の使命である」という考えで取り組んでいます。



〈広告〉

CAC スポーツクラブ
SPORTS CLUB

スイミングスクール フィットネスクラブ
こじか体操教室 学研CAIスクール/ECC

見学・体験受付中!!
お気軽にお問い合わせください。

047-476-2711

株式会社 千葉アスレティックセンター
〒275-0011 千葉県習志野市大久保 2-13-1

株式会社 パル・ミート

【習志野事業所】TEL 047-403-2232
〒275-0002 習志野市実籾2丁目36番10号

私たちは、品質管理・衛生管理を徹底し、環境にも配慮しながら「安心・安全」で「おいしい」冷蔵精肉を製造している生協パルシステムの直営工場です。

社会貢献活動として小中学校や高齢者福祉施設への「食育出前授業」をおこなっております。
※当社では直接の販売は致していません。

パルシステムは生協の宅配システムです。習志野市は全域パルシステム千葉の宅配がご利用できます。生協は組合員にご利用いただけます。生協の加入については二次元コードよりお願いいたします。



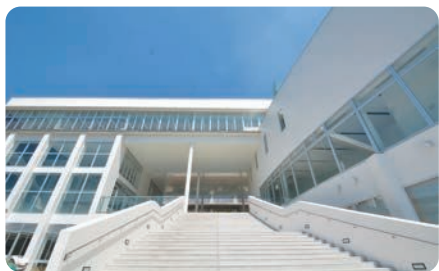
Check 2

「学びの環境」も充実

京成大久保駅からすぐの場所にある「プラッツ習志野」。あらゆる世代が利用できる複合施設で、習志野市民ホール、中央公民館、中央図書館、体育館、野球場、テニスコート、パークゴルフ場などが一体となっています。



◀各施設情報は
こちら



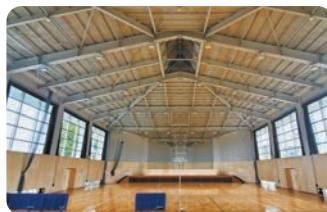
プラッツ習志野



こどもスペース



中央図書館



体育館



〈 広告 〉

計算力が
グングン伸びる!

学校の算数もラクラク!

そろばんの仕組みをタブレットに活用した、
新しい暗算学習法です!

45 515
97 366
-16 -762
50 932
38
-24
82
78
??

649×8=
???

5201÷7=
???

10秒で
解ける!

7秒で
解ける!

そろタッチ津田沼校・船橋校

SoroTouch

タブレットで そろばん式暗算

【お問い合わせ先】090-1778-2358 担当:河崎(かわさき) 津田沼校:習志野市津田沼1丁目3-11 昭和第三ビル6F
メール:sorotouch.tsudanuma@gmail.com 船橋校:船橋市本町7丁目25-1 タカビル2.3F

習志野市ガイド

Check 3

全国に誇る 「文武両道」



市内の各小・中学校、高校では吹奏楽部だけでなくさまざまな部活動が全国レベルでの活躍をしています。特に、市立習志野高校では、全国優勝経験のある硬式野球部をはじめ、世界チャンピオンを輩出するボクシング部、五輪メダリストを生んだ体操部などがあります。

(株)アンナカ

代表取締役 安中正

Leica/測量機器 京セラミタ/OA機器
修理、レンタル、測量機販売・買取

(本社) 習志野市屋敷2-11-16

TEL 047-472-5758

(松戸営業所) 松戸市二ツ木二葉町177-1

TEL 047-343-5574

http://www.annaka-net.com



賑やかな店内に、 自家製ドレッシングは絶品



スパゲッティ、ピザを
中心に80種類以上のメニュー。
特に自家製ドレッシングは
生野菜を食べられない
お子さんにもおすすめです。

(月~金) ランチ 11:30~15:00 (L.O14:30)

ディナー 17:00~22:00
(L.O食事ドリンク21:30)

(土・日) ランチ 11:30~22:00 (木曜)
(L.O食事ドリンク21:30) (定休)

あり
20台

イタリアンレストラン キャプテンズクック

千葉市花見川区幕張本郷7-41-25

☎ 043-276-2491

https://www.saas-1972.co.jp/captain/cook/lunch.html



吹奏楽部、管弦楽部、クラブチーム と両立できます!



明光義塾

京成大久保教室

小・中・高、全教科対応!
習志野市立第二、五、六中学校
地域密着型の個別指導塾

大久保1-23-17-2F TEL 047-493-6770



「てんとうむし体操」で 健康づくり



市民ボランティアである転倒予防体操推進員が中心となり
市内各所でてんとうむし体操が行われています。参加希望の
人は、高齢者支援課までお問い合わせください。

てんとうむし体操 ～椅子編～

青字 ストレッチ(筋、腱、じん帯などを伸ばす)
赤字 筋力トレーニング(筋肉を鍛える)

① 深呼吸



- 最初に口をすばめて息を吐く
- 手を横に広げながら鼻から息を吸う
- 3回繰り返す

② 全身を伸ばす



③ 上体をひねる



- 足を腰幅に開く
- おへそを正面に向けたまま、斜め後ろを見るように上半身をひねる

かかとを付けて
浮かないように
注意

④ ふくらはぎの ストレッチ



- 壁に手をつき、足を前後に開き、両足のつま先は正面に向ける
- 後ろ足のふくらはぎに心地よい張りを感じるところまで前の膝を曲げる



⑩ 上半身を鍛える



⑪ 伸び

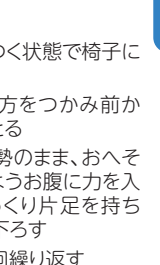


- バランスを崩したときにつかまれるように前に椅子を準備し、足を腰幅に開く
- つま先と膝が同じ方向に曲がっていることを確認しながら、後ろに椅子があるつもりで、ゆっくりと膝を曲げていく(曲げる膝の角度は45度程度)
- 曲げるときと同じ速度で、ゆっくりと元の姿勢にもどる
- 5～10回繰り返す

膝がつま先より前に
出ないように注意

呼吸を止めない
ように注意

⑫ コサック



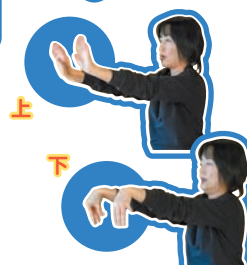
⑬ 腹筋を鍛える



- かかとが床につく状態で椅子に深く腰かける
- 椅子の座面前方をつかみ前かがみの姿勢をとる
- 前かがみの姿勢のまま、おへそをのぞき込むようお腹に力を入れながら、ゆっくり片足を持ち上げ、ゆっくり下ろす
- 交互に5～10回繰り返す

前かがみ

⑭ 手首のストレッチ



⑮ ももの後ろのストレッチ



うつむきすぎないように、
斜め前をむく

- 椅子に浅く腰かけて片足のかかとを前に出す
- 鼻から息を吸って、息を「フー」と吐きながら前に上体を倒す
- 前に出した足の裏側が伸びていることを意識する

NARASHINO PHOTO GALLERY



ハミングロード



東習志野ふれあい広場

「てんとうむし(転倒無視)体操」は、転びにくい身体づくりのために考案された、習志野市オリジナルの音楽付きの体操です。年齢を重ねても自分らしく生活できるよう、体操を習慣づけましょう。



てんとうむし体操
イメージキャラクター
「てんてんちゃん」

体操を始める前の注意点

- 体操の前後に水分をとる
- 痛みがあるときは、無理をせず医師に相談する

体操を行うときの注意点

- 呼吸は止めない
- はずみをつけない
- 鍛えている部分を意識する
- 筋力トレーニングは数を数える

⑤ 上半身を鍛える

壁で腕立て伏せを
5~10回行う



- 壁との距離は腕の長さ+握りこぶし1つ分
- 手は肩幅よりやや広めで、両手が「ハ」の字になるようにする
- 手の高さは肩よりやや低め。肘を曲げたときに手と顔の高さが同じようにする
- 腕立て伏せを行うときは、背中をそらさず、肘を伸ばしきらない

⑥ 足踏み



深呼吸

⑦ ステップ

※写真は左右反転です



左手を上げ
左足を1歩前へ



右手を上げ
右足を1歩前へ

⑨ 膝たたき



⑧ 横歩き



左右に
2歩ずつ



右手を下ろし
右足を1歩後ろへ



左手を下ろし
左足を1歩後ろへ

足踏み

⑬ 足指体操



深呼吸



最後にもう一度、
②③④①を
やりましょう

実施する場所に合わせて畳編や立位編も!

椅子編のほか、畳編や立位編もあり、映像に合わせて体操したい方はDVD・CD・カセットテープを市内図書館で貸出しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。YouTubeでも公開しています。



NARASHINO PHOTO GALLERY



実籾本郷公園



実籾本郷公園



歴史を巡る

先人たちが紡いできた

市内には、古代からの遺跡や時代背景が色濃く残る名所がいたるところにあります。
時代と共に「未来へつながるまちの歴史を紐解いてみませんか？」



〈広告〉

時代で
まるわかり!

習志野の歴史

原始・古代

旧石器時代～平安時代

習志野市内では、およそ2万数千年前の旧石器時代から人類の活動の痕跡が確認できます。縄文時代では、実籾中村遺跡(6千年前)、県指定史跡の藤崎堀込貝塚(約4千年前)など多くの遺跡があります。また、近年では花咲台遺跡から弥生時代後期の竪穴住居跡が見つかり、市内ではさまざまな時代の暮らしを物語るたくさんの遺物が出土しています。

古墳時代では、実籾霊園遺跡などで玉作り工房の跡が見つっています。また鷺沼城址公園周辺の鷺沼古墳(6世紀後半の古墳群)は、この辺りを支配した豪族の墓と考えられます。

奈良時代・平安時代では谷津および奏の杜周辺で大規模な集落跡(谷津貝塚)が確認され、多くの出土資料から半農半漁の暮らし、他地域との交流、信仰の様子などを知ることができます。

古墳時代



鷺沼古墳の石棺

中世

鎌倉時代～戦国時代

鎌倉時代の歴史書「吾妻鏡」には、源頼朝が「鷺沼御旅館」に滞在したという記事があります。この鷺沼が習志野市の鷺沼付近であるという説があります。

鎌倉～戦国時代、千葉氏一族の勢力下にあったと考えられますが、その実態は不明です。激しい戦乱に耐えながら、谷津・久々田・鷺沼・藤崎・実籾本郷といった近世の村のもととなる集落が形作られていったようです。

縄文時代

実籾中村遺跡
出土土器
(市指定文化財)



まちの歴史に触れる



旧大沢家住宅

所 藤崎1-14

寛文4(1664)年建築。昭和51年移築復原。典型的な江戸時代中期までの古い房総民家の形式を今に伝えています。



ときた
旧鵜田家住宅

所 実籾2-24

享保12(1727)年～13年建築。平成12年移築復原。東北地方に多い「曲屋(まがりや)」は、南関東では珍しい建築様式です。

明るく豊かな社会づくりに奉仕する。

株式会社丸山工務店

MARUYAMA KOU MUTEN CO., LTD

ウェルポイント工法に強い会社です。

工事内容

- ・地中連続壁工事
- ・一般土木工事
- ・ウェルポイント工事
- ・解体工事
- ・土壌浄化工事
- ・重機レンタル

本社：〒275-0024 千葉県習志野市茜浜 1-13-6

TEL 047-451-1521 (代) FAX 047-451-5133

https://www.mkjp.biz E-mail info@mkjp.biz

京葉測量株式会社

習志野市茜浜 3-4-6 047-454-3411

人材と技術で
安心安全・快適な暮らしに!



株式会社

ユニオン電気

電気設備・設計・施工

習志野市実籾3-7-1

☎ 047-477-5750

http://union-d.jp/



近世・近代

江戸時代～昭和時代戦前

習志野市域の村々は、幕府直轄領か旗本領で、大消費地江戸近郊の生産地として発展します。房総往還(千葉街道)の付近や、江戸時代初期に造られた東金(御成)街道沿いに集落が成長しました。海上でも江戸との間を多くの物資が輸送されました。

明治時代には一部が陸軍の演習場となり、明治天皇が「習志野原」と命名しました。日露戦争・第一次世界大戦中にはロシア兵・ドイツ兵の俘虜収容所が置かれ、明治32年に大久保の騎兵旅団、同40年に津田沼の鉄道大隊(のち鉄道第二連隊)が置かれる等、軍関連施設が建設されました。

一方、総武線津田沼駅、京成線各駅の開業など鉄道も発展します。こうした軍隊と鉄道の存在は、まち並みの発展に大きな影響を与えました。



現代

昭和時代戦後～現代

第二次世界大戦後、旧軍施設は学校・住宅・工場などに変わりました。習志野演習場跡地も開拓され、現在の東習志野地区のもととなりました。

高度経済成長下には、埋立てによって住宅地の造成が進み、人口が急増する一方、文教住宅都市として発展しました。



鷺沼古墳

所 鷺沼1-9

鷺沼古墳は、鷺沼城址公園周辺にある古墳群です。建物の外から石棺を見学することができます。



令和5年3月
市指定
文化財に
指定

藤崎富士講社の富士塚 所 藤崎1

天保4年(1833)の築造。富士山を模して造られた塚で、参拝すると富士山と同様の御利益が得られると考えられています。



ドイツ兵捕虜が、
近隣住民に贈ったと
伝わるボトルシップ

〈 広告 〉

創業大正5年 技術と伝統の総合建設業 田久保建設株式会社



・建設工事に関する全般
・特定建設業許可
土木、建築、舗装、解体、管、造園工事
習志野市谷津4-2-19
TEL047-452-0611 FAX047-452-0613

とび・土工工事業

山中建設(株)

千葉県知事許可(般-3)
第25099号

☎047-479-2561
FAX 047-479-2563

〒275-0001
習志野市東習志野5-25-1

〈 広告 〉



内装資材の販売 内装仕上工事

千葉県知事許可(般-3)第35738号

miyoshi
内装仕上工事 三好フローリング株式会社

オーダー(カーテン・カーペット)
お見積り・ご相談無料!
お気軽にご相談下さい。

〒275-0021 習志野市袖ヶ浦1-4-19

TEL 047-452-3563
FAX 047-451-5893

E-mail: info@miyoshi-flooring.co.jp
URL: http://www.miyoshi-flooring.co.jp

三好フローリング 検索

