

野志習 報 告

2022

8.1

No.1493

Contents

- あなたの骨は、大丈夫ですか? 2
- マイナンバーカード出張申請受付 6
- がん検診 4
- マイナポイント第2弾 7
- 習志野きらっと2022 5
- 新型コロナウイルス関連情報 16

ホネの豆知識

①骨は常に新陳代謝を繰り返しています。

ホネの ある 暮らし

②骨粗しょう症は加齢などにより
骨がスカスカになってもらう病気です。

③骨粗しょう症は、基本的に無症状で
いつの間にか骨折していることもあります。

④習志野市では骨をレントゲン撮影して骨密度を
測定する検診を実施しています(詳しくは2~3ページ)。

食事・運動・検診で骨を元気に！

健康支援課

あなたの骨は、大丈夫ですか？

「骨折・転倒」は、
習志野市の要介護・要支援になった人の原因 第3位！

骨折はどの部位でも痛みや変形が起こりやすく、回復に時間がかかるので、すべての年代で注意が必要です。特に高齢の人は骨折による入院や療養生活がきっかけで、心身の活動が低下し、認知機能や生活の質が大幅に低下することで、要介護状態や寝たきり生活になってしまう危険性が高くなります。
今号では、骨折予防の取組方法を紹介します。

転倒・骨折予防のポイント

❶ 転びにくい体づくり = 普段の生活で無理なく運動

思わぬところでつまずいたり転倒する。これは「自分が思っている筋力」と「実際の自分の筋力」のレベルにずれがあるからです。

運動で筋肉をつけることは転倒・骨折予防にはかせません。特に重要なのが足に体重をかける運動。ウォーキングや階段の上り下り等、無理のない範囲で日常生活に取り入れましょう。

おすすめの運動



かかと落とし

つま先立ちから勢いをつけて、かかとをストンと落とす。

インターバル散歩

3分間ゆっくり歩き、次の3分間はちょっとキツイと感じる速度で早歩き。このサイクルを繰り返す。

❷ 転びにくい環境づくり = 住まいの見直しで安全対策

高齢期は足腰の筋力やバランス能力が衰えてくるため、住み慣れているはずの住居内のわずかな段差につまずいたり、階段から転落したりしやすくなります。
常に整理整頓を心掛け、転倒を防止するための工夫をしましょう。

玄関

ドアは外開きや引き戸にする

玄関マットを敷かない

段差解消のため、踏み台をつける

浴室

手すりをつける

ドアは外開きやスライド式にする

床は滑りにくい素材を使うか滑り止めマットを敷く

居間

家具を固定する

電気コードは、壁に沿わせるかまとめる

じゅうたん等は、ふちがめくれないように固定する

転倒・骨折から寝たきり… そのリスクを高めるのが骨粗しょう症！

骨粗しょう症は、自覚症状のないまま加齢とともに進行し、つまずき、尻もち、中には咳やくしゃみ等のわずかな衝撃で骨折してしまったという例も珍しくありません。背が縮む、背中や腰が曲がってきたら危険なサイン。すでに背骨の骨折を起こしているかもしれません。
骨折をしてしまう前に、食事・運動・検診で予防しましょう。

骨の状態を
チェック！

女性は40歳から 習志野市骨粗しょう症検診

骨粗しょう症検診を受けて自分の骨の状態を知ることは、骨粗しょう症の早期発見と予防につながります。検診で要精密検査となったら精密検査を受け、骨粗しょう症と診断されたら治療を継続しましょう。適切な治療をすることで骨折のリスクが下がります！

対象 40・45・50・55・60・65・70・75歳の女性(令和5年3月31日時点)
自己負担金 500円

※詳しくは、市ホームページまたは3月下旬に対象者へ送付した「令和4年度がん検診等のお知らせ」をご覧ください。



市ホームページへ



骨を守る
筋肉をつける！

足腰げんき塾 参加者募集！

参加費
無料

日常生活に必要な筋肉の維持・向上を目的としたトレーニングを、プロのインストラクターによる指導で行う教室です。

対象 市内在住の65歳以上の人
(医師から運動の制限、要支援・要介護認定を受けていない人)

申込方法 電話またはFAX(氏名・ふりがな・住所・生年月日・電話番号・希望会場を記入)で、東京体育機器株式会社(市委託業者)へ申し込み。
☎03(3625)6831 ☎03(3625)6802

受付期間 8月1日(月)～5日(金)
午前9時～午後5時

※定員を超えた場合、初めての人を優先し抽選します。
※8月末までに参加可否を通知します。

日程 9～11月の月2回(全6回)

会場	日程			時間	定員
	9月	10月	11月		
市役所	6(火)・20(火)	4(火)・18(火)	8(火)・22(火)	午前10時～11時	20人
谷津公民館	13(火)・27(火)	11(火)・25(火)	8(火)・22(火)	午後1時30分～2時30分	10人
総合福祉センター	9(金)・16(金)	7(金)・21(金)	4(金)・11(金)	午前10時～11時	10人
プラッツ 習志野北館	12(月)・27(火)	17(月)・24(月)	7(月)・21(月)	午前10時～11時	10人
東部保健福祉センター	12(月)・26(月)	3(月)・17(月)	7(月)・21(月)	午後2時～3時	10人



骨を元気に！ カルシウムたっぷりレシピ 大募集

丈夫な骨を作るのに欠かせないカルシウムは、すべての年代で大切な栄養素です。主食、おかず、デザート等、ジャンルは問わず、カルシウムを手軽にとれるレシピを募集します。皆さんのアイデアレシピをお寄せください。

募集期間 8月1日(月)～31日(水)

応募資格 市内在住・在勤・在学の人ならどなたでも

申込方法 応募用紙に献立(2人分)を記入し、写真を添えて

● 郵送 ● 持参 ● ちば電子申請サービス のいずれかで申し込み

(郵送・持参先) 〒275-8601 習志野市役所 健康支援課(市役所1階)

応募用紙配布場所 ● 健康支援課 ● 各ヘルスステーション ● 市内各公民館

市ホームページ
からも
ダウンロード
できます



応募いただいたレシピは、健康なまち習志野推進月間(11月)に市役所1階で掲示します！

がん検診の申し込みはお済みですか？

問 健康支援課

日本人の2人に1人ががんになる時代です。定期的ながん検診を受けることで早期発見ができ、がんの治癒率が大幅に上がります。



まだ間に合います！

該当年齢(令和5年3月31日時点)のがん検診を確認し、申し込みをしましょう。申込方法は14ページ保健だより「第2回がん集団検診申込が始まります！」をご覧ください。

*は集団検診、その他は個別検診

- ### 男性
- #### 40歳代
- 結核・肺がん検診*
 - 胃がん検診(いずれかを選択)
胃がんリスク検診
胃部エックス線検査(バリウム)*
 - 大腸がん検診
 - 肝炎ウイルス検診
- #### 50歳以上
- 結核・肺がん検診*
 - 胃がん検診(いずれかを選択)
胃がんリスク検診
胃部エックス線検査(バリウム)*
胃内視鏡検査(偶数年齢)
 - 大腸がん検診
 - 肝炎ウイルス検診
 - 前立腺がん検診

- ### 女性
- #### 20歳代(偶数年齢)
- 子宮がん検診
- #### 30歳代(偶数年齢)
- 子宮がん検診
 - 乳がん検診(超音波検査)
- #### 40歳以上
- 結核・肺がん検診*
 - 胃がん検診(いずれかを選択)
胃がんリスク検診
胃部エックス線検査(バリウム)*
胃内視鏡検査(50歳以上偶数年齢)
 - 大腸がん検診 ●肝炎ウイルス検診
 - 子宮がん検診(偶数年齢)
 - 乳がん検診(マンモグラフィ検査)(偶数年齢)

いずれの検診も市の検診対象外となる場合があります。その場合は、かかりつけ医にご相談ください。詳しくは、「令和4年度がん検診等のお知らせ」をご確認ください。

検診名		内容	自己負担額
結核・肺がん検診		胸部のレントゲンにより肺の病変を診断する検査	200円
胃がん検診	対象のいずれかを選択	リスク検診	個別検診
		胃部エックス線検査(バリウム)	集団検診
		胃内視鏡検査	個別検診
大腸がん検診		自分で便を採り、便内に血液がないか調べる検査	500円
子宮がん検診		細胞をブラシでこすって採り、調べる検査	500円
乳がん検診	超音波検査	乳房にゼリーを塗り超音波の装置を滑らせて画像を見る検査	500円
	マンモグラフィ検査	レントゲンで乳房の病変を診断する検査	1,000円
肝炎ウイルス検診		B型肝炎・C型肝炎ウイルス感染の有無を調べる血液検査	500円
前立腺がん検診		前立腺から分泌される物質を測定する血液検査	500円

市町村が実施するがん検診は、個人で受ける検診の約10分の1の費用で受けることができます。



開催日時 10月9日(日)

午前9時～午後4時30分(小雨決行)
※変更・中止の場合、ホームページ等でお知らせします。

会場 ●市役所敷地内 ●市役所通り

開催内容 ステージイベント・パレード・ふれあい広場・子ども広場・模擬店など

来場される皆さんへのお願ひ

- まつり当日は、公共の交通機関をご利用ください。会場周辺の商店来客用駐車場などへの駐車は絶対にしないでください。
- 新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。発熱・体調不良の人は来場しないようお願いします。

イベント等の参加者を募集します！

★パレード参加者(団体)

オープニングパレード、山車・御輿、音頭、子どもサンバ、きらっとサンバ・シニアらくらくサンバ

開催時間 正午～午後4時30分
場所 市役所通り→まつり会場

★ステージイベント出演者

- 歌唱 ●演奏 ●ダンス ●演芸

場所 ①きらっとステージ ②ハミングステージ ③ステージエリア

募集期間 8月2日(火)～10日(水)
応募方法 申込書に必要事項を記入し、●持参 ●郵送 ●FAX ●メールのいずれかで提出してください。
※ステージイベントは電話で仮受付後、申込書を提出。希望に添えない場合がありますのでご了承ください。
(郵送・持参先) 〒275-0016 習志野市津田沼5-14-24 旧保健会館1階(土・日曜、祝日を除く午前9時～午後5時) ☎047(452)3103 ✉kiratto@jcom.zaq.ne.jp
申込書記布場所 ●事務局 ●市ホームページ ●事務局ホームページ

★グルメ・バザー出店者

●グルメ 24コマ(テントあり、コンセントあり)
●バザー 10コマ(テントあり、コンセントなし)
※詳しくは、習志野商工会議所ホームページ内の「募集要項」をご確認ください。

開催時間 午前9時～午後4時30分
応募資格 千葉県暴力団排除条例に抵触しない者および出店内容が市民まつりの趣旨を逸脱しない者で、次の①・②いずれかに該当する者
①習志野商工会議所の会員(令和4年度前期分までの会費を完納していること)で、かつ習志野市内に店舗および事業所を有する事業者(ただし、登記のみで店舗または事業所が市内に実在しない事業者は不可)
②習志野市内で活動している団体または町会・自治会など

出店協賛金 ●グルメ 30,000円/1コマ ●バザー 20,000円/1コマ
※他に清掃費として2,000円/1コマを預かります(現状復帰が確認された場合、返還)。
※荒天などによる中止の場合でも、出店協賛金は返還できません。

募集期間 8月2日(火)午前9時～
応募方法 習志野商工会議所ホームページから送信(先着順)
※受付終了後、申込書・誓約書などを期限内に提出する必要があります。また、「千葉県暴力団排除条例」により申込書・誓約書などの記載内容は習志野警察署に照会します。
(千葉県暴力団排除条例に関する問い合わせ) 習志野警察署刑事課 ☎047(474)0110
問い合わせ 習志野商工会議所 ☎047(452)6700

まつり事務局 ホームページはこちら

Twitterもチェックしてね！

〈新型コロナウイルス感染拡大防止の取り組み〉

市民まつり実行委員会では国の方針に基づき、感染防止安全計画を策定し、千葉県の確認・助言を受け、開催します。

イオンタウン東習志野で市の職員が「マイナンバーカード」の申請をお手伝いします。

マイナンバーカード 出張申請受付を 行います！



☎ マイナンバーカード臨時窓口
☎047(411)7109



その場で写真撮影も行います！

出来上がったカードは本人限定受取郵便でご自宅に郵送するので来庁する必要がありません。

場所・日時

場所	イオンタウン東習志野特設会場 (東習志野6-7-8)	
日時	8月18日(木) 8月19日(金)	各日 午前10時～午後4時

申請できる人(以下の①～③すべてに該当する人)

- ① 習志野市に住民登録がある
- ② 申請者本人が会場に来ることができる(15歳未満および成年被後見人は法定代理人同伴)
- ③ これまでにマイナンバーカードを申請したことがない

交付申請書を必ずご用意ください！

- 交付申請書は以前に自宅に郵送しています。
 - 該当する交付申請書をお持ちでない人は、事前にマイナンバーカード臨時窓口までご連絡ください。
- ※通知カード下の交付申請書および個人番号通知書も利用できます。



交付申請書



おもて面



うら面



個人番号通知書

「申請用QRコード」の表示があるものに限りです。

市役所でもマイナンバーカード申請受付を行っています。

場所	市役所 G F 大会議室マイナンバーカード臨時窓口
日時	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時

詳しくは
こちら



通知カード



8月1日(月)から総務省作成のドラえもんオリジナルグッズ(A4クリアファイル、マイナンバーカードケース、ポケットティッシュ、ステッカー)をプレゼント。※数量限定

最大2万円分！ マイナポイント 第2弾

☎ 情報政策課

9月30日(金)までにマイナンバーカードを申請した人を対象に、1人あたり最大2万円相当のマイナポイントがもらえます。

マイナポイントは指定したキャッシュレス決済サービスに付与され、買い物で使用できます。

ポイントの申込方法

- ① マイナポイントの利用申し込みを行い、選んだキャッシュレス決済でチャージや買い物をする。
→ 最大5,000円相当のポイントがもらえます(利用額の25%。これまでにもらった人は対象外)。
- ② マイナンバーカードを健康保険証として利用できるよう登録し、マイナポイントを申し込む。
→ 7,500円相当のポイントがもらえます。
- ③ 給付金などの受け取りのための公金受取口座を登録し、マイナポイントを申し込む。
→ 7,500円相当のポイントがもらえます。

手続きは以下のいずれかで行うことができます。

- 対応するスマートフォン
- パソコン(対応カードリーダーが必要です)
- 民間事業者の設置するマイナポイント手続スポット
- 市役所GF支援コーナー
月～金曜日午前9時～午後4時30分(祝日・年末年始除く)

申込期限

マイナポイントの申し込みは、令和5年2月28日(火)まで

手続きに必要なもの

すべての手続き

- マイナンバーカード
 - マイナンバーカード受取時に設定した数字4ケタの暗証番号
 - 選択するキャッシュレス決済サービスの決済サービスID・セキュリティコード
- ※ 決済サービスによっては、マイナポイントを申し込む前に「事前登録手続き」が必要になります。事前登録の有無や決済サービスID等については、総務省ホームページでご確認いただくか、各決済事業者にお問い合わせください。

③のみ

- 本人名義の口座情報(金融機関名、支店、口座番号など)
- ※ 公金受取口座の登録手続きは、マイナポイント手続スポットではできません。対応のスマートフォン、パソコン、市役所にあるマイナポータル端末で手続きできます。

マイナンバー・マイナポイントに関するお問い合わせは

マイナンバー総合フリーダイヤル
☎0120(95)0178

毎日午前9時30分～午後8時

マイナポイント第2弾に関するお問い合わせはダイヤル後、5番を選択してください。

マイナポイント
ホームページへ



広島市平和記念式典へ 平和市民代表団を派遣

☎ 協働政策課

本市では、戦後50年目の平成7年度から被爆地の広島市・長崎市へ平和市民代表団を派遣しています。

令和2・3年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響により実施できませんでしたが、今年度は習志野市原爆被爆者の会会員を団長とし、第五中学校教諭および生徒、第六中学校・実籾高等学校・東邦高等学校の生徒各1人の計6人を8月5日から7日まで「広島市」へ派遣します。

平和市民代表団は現地の式典に参列する他、被爆関連施設の見学や被爆者や地域の人々との交流を通し、戦争の悲惨さ、核兵器の恐ろしさ、平和の尊さについて学び、考え、次世代へ向けて思いを発信していきます。

広報習志野9月15日号で派遣の様子を報告します。



令和元年度 長崎派遣の様子

楽市フリーマーケット出店者
☎市商店会連合会 ☎047(455)1955
📅 9月24日(土)・25日(日)午前10時～4時(雨天中止)
📍 津田沼公園(モリシア津田沼前)
📏 50区画(1区画2.5×2m)※飲食は除く
💰 各日2,000円(駐車場1台500円)
📄 往復はがき(出店希望日・住所・氏名・電話番号・FAX番号・主な出店物を記入)で〒275-0016津田沼5-12-12 市商店会連合会「楽市フリマ係」へ(要事前登録)※受付9月16日(金)・未登録者9月1日(木)必着

相談

**司法書士制度150周年記念
全国一斉「遺言・相続」相談会**
☎千葉司法書士会 ☎043(246)2666

📅 8月7日(日)午前10時～3時30分
📍 ペリエ千葉エキナカ4階ちばテラス

年金相談
☎国保年金課

社会保険労務士が相談に応じます。
📅 8月10日(水)午後1時～4時(受付は午後3時30分まで) 📍 サンロード津田沼6階

無料発明相談会
☎習志野商工会議所 ☎047(452)6700

特許・意匠・商標など知的財産権の相談
📅 8月16日、9月20日各火曜日午後1時～4時(1件1時間程度) 📄 各日3人
☎ 電話(受付は各相談日の前日午前中まで)

さくら相談(法律)
☎習志野総合福祉センター内さくらの家 ☎047(451)3566

📅 8月25日(木)午後1時30分～3時30分
📍 市内在住の60歳以上 📄 3人
📄 相談に関する資料
☎ 電話(受付は月～土曜日(祝日を除く)午前9時～4時、8月23日(火)まで)

その他

労働力統計調査
☎県統計課 ☎043(223)2220

国の経済政策や雇用対策に役立てることを目的に、8月に調査員が伺います。ご協力をお願いします。
(対象地域)屋敷地区の一部の世帯

なるほど習志野 8月号 ☎広報課

**骨にいい生活のススメ
～コツコツ予防 骨粗しょう症～**

J:COMチャンネル
(船橋・習志野エリア)
【地デジ11ch】で放送中！

📅 8月1～7日・15～21日
🕒 午後8時15分～(15分)
※火・木曜日は1日2回
🕒 午後0時15分からも放送(15分)



**農業委員会は
農地の情報を管理しています**

農地基本台帳の作成にご協力ください

農業委員会では、農地を一筆ごとに管理する農地基本台帳を毎年整備し、管理しています。

市内の農地の情報を把握し、農地を確保・維持するため、農地基本台帳の作成にご協力ください。

対 象 同一世帯としての耕作面積が1,000㎡(10アール)以上、農地を所有または耕作している人

配布方法 地区農業委員が直接配布
※農地基本台帳の情報は大切な個人情報ですので、農業委員会が厳重に管理します。

、農地の貸し借りは手続きが必要です！

農業委員会や産業振興課で手続きをしないまま貸し借りしている農地は、売却や転用する時に、これまで借りていた人から離作料を請求される等のトラブルの原因になることもあります。お心当たりのある人は、農業委員会事務局にご相談ください。

よくある事例

- 昔から(先代から)借りている(貸している)農地がある。
- 相続した農地を知り合いの農業者に貸している。
- 知人が野菜を作りたいと希望したので、所有している農地の一部を貸している。

**農地
Q & A**

Q 相続で農地を引き継ぐにはどうしたらいいですか？

A 農業委員会に届け出をしましょう。遺産分割協議や相続登記等が完了した際は、農業委員会事務局へお問い合わせください。

Q 使っていない農地を所有しています。良い活用方法はありませんか？

A 市民農園(家庭菜園)を開設してみてはいかがでしょうか。近年、定年退職後の余暇の増大や価値観の多様化によって、野菜や花を栽培し、自然との触れ合いを希望する人が増えています。市民農園(家庭菜園)の開設は、一定の条件を満たした場合に限り、農地の所有者だけでなく、他人の農地を借りて個人や法人も開設することが可能です。お勤め等で所有農地の維持管理に困っている人は、農業委員会や産業振興課にご相談ください。

**ゆったり休暇で、夏を満喫。
心身ともに充実を**

☎千葉労働局雇用環境・均等室 ☎043(221)2307

年次有給休暇の取得は労働者の健康と生活に役立つだけでなく、労働者の心身の疲労の回復、生産性の向上など会社にとっても大きなメリットがあります。



事業主の皆さんへ

現在、新型コロナウイルス感染症対策として実践している、新しい働き方・休み方をこれからも続けていくためには、以下の制度導入が効果的です。

- 計画的な業務運営や休暇の分散化となる年次有給休暇の計画的付与制度
- 労働者のさまざまな事情に応じた柔軟な働き方・休み方となる時間単位の年次有給休暇制度

詳しくは、年次有給休暇取得促進特設サイトをご覧ください。 ▶



伝言板

凡例 📅 日日時 📍 場所・会場 📅 定員(特に記載のないものは先着順)
対 象 者 💰 費用・料金(特に記載のないものは無料) 📄 持ち物
📄 申し込み ☎ 問い合わせ

なかまに	おいでください
■百歳会 水墨画・墨彩画 (ハガキサイズから全紙まで) 📅 第2火曜日 🕒 午後1時～3時 📍 東習志野コミュニティセンター 💰 月1,300円 ☎ 井上 ☎047(477)2932 ■ひまわり 社交ダンス、初級・男性歓迎 📅 第1・3・4木曜日 🕒 午前9時～正午 📍 プラッツ習志野北館 💰 入会金1,000円、月2,000円 ☎ 大槻 ☎047(479)2143	■初心者無料体験会 8人1組で踊るダンス 📅 8月27日、9月3日・10日 各土曜日 🕒 午後1時～3時 📍 プラッツ習志野北館 ☎ スクエアダンス ワンモ アスクエアーズ 大山 ☎047(411)6315



ひとり親家庭等医療費等助成受給資格者の皆さんへ

資格更新のための申請書の提出をお願いします

☎子育て支援課

本市では、ひとり親家庭などの保護者およびお子さんに対し、支払った医療費の一部または全部を助成しており、毎年8月に更新の手続きが必要です。

- 児童扶養手当を受給している世帯(生活保護受給世帯を除く)
➡ 児童扶養手当現況届に、申請書を同封しました。
- 公的年金等を受給している等の理由で、児童扶養手当を受給していない世帯
➡ 対象となる世帯には、申請書を送付しました。届いた申請書に必要な事項を記入し、提出してください。

提出期限 8月31日(水)
提出先 子育て支援課(市役所2階)

申請書を提出した人のうち対象となる人には、10月末頃に受給券を発送します。
申請書の提出がない場合、11月以降の医療費助成が受けられませんのでご注意ください。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

習志野市 ひとり親医療費 🔍 検索

移動図書館 きぼう号 巡回予定 8月

雨天中止 ☎新習志野図書館 ☎047(453)3399

ステーション名	巡回時間	巡回予定日
実花公民館脇駐車場	14:40～15:10	2・16・30(火)
袖ケ浦1丁目マール津田沼	14:20～14:50	3・17・31(水)
谷津南小学校	15:10～15:40	
袖ケ浦東小学校	14:40～15:10	4・18(木)
津田沼3丁目菊田ハイツ	14:20～14:50	5・19(金)
袖ケ浦西小学校	15:10～15:40	
東習志野8丁目会館	14:20～14:50	6・20(土)
泉町3丁目公務員住宅	15:10～15:40	
藤崎小学校	14:30～15:00	23(火)
第五中学校正門前	14:20～14:50	24(水)
津田沼小学校	15:10～15:40	
鷺沼小学校	14:40～15:10	25(木)
習志野偕生園	13:50～14:20	12・26(金)
実籾小学校	—	中止
谷津公民館	14:00～14:30	13・27(土)
京成津田沼駅前広場	14:50～15:20	
こどもセンター(鷺沼)	10:45～11:15	10・24(水)

献血のお知らせ

夏の献血キャンペーンを実施します！

社会福祉課(市献血推進協議会)

6月以降、血液製剤の在庫が厳しい状況が続いています。皆様のご協力をお願いします。

日時 8月19日(金) 午前10時～11時45分、午後1時～4時

場所 市役所1階 展示スペース
対象 16～69歳(65歳以上の人は60～64歳の間に献血経験のある人)

※18～54歳の人は同時に骨髄移植のためのドナー登録が可能です。

※1980年以降、欧州・サウジアラビアに6カ月(英国は年代によって1カ月)以上滞在した人、当日体調が優れない人は、献血をお断りする場合があります。



ご利用ください 津田沼献血ルーム

津田沼パルコ内にある「皆が集う街のカフェ」をコンセプトにした、居心地のいい津田沼献血ルームでも献血ができます。気軽にお越しください。

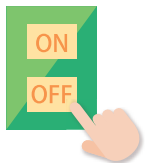
住所 船橋市前原西2-19-1津田沼パルコB館6階
電話 047(493)0322

受付時間
●400ml・200ml献血 午前10時～午後1時、午後2時～5時30分(土・日曜、祝日は午後1時～2時も可)
●成分献血 午前10時～正午、午後2時～5時
定休日 年末年始・パルコ休館日

8月12日(金)～18日(木)はクールアースウィーク

環境政策課

習志野市では、8月の1週間を「クールアースウィーク」と定め、地球温暖化対策と夏季使用電力の削減を目指し、省エネ対策に取り組みます。



- 具体的な取り組み** (一部の公共施設を除く)
- 午後5時15分に消灯(水道水の供給などライフラインの維持に関するものは除く)
 - 午後5時15分以降、職員は速やかに退庁(ノー残業)
 - 図書館や公民館などの公共施設でも、午後5時15分以降は使用を制限

ご理解・ご協力をよろしくお願いします。

千葉ロッテマリーンズ ALL FOR CHIBA

1軍公式戦に特別招待!!

千葉ロッテマリーンズは、フレンドシップシティ協定を習志野市と締結していることから、9月に行われる以下の試合に特別招待します。

対象試合 対 オリックス・バファローズ
①9月2日(金)午後6時試合開始
②9月3日(土)午後5時試合開始
③9月4日(日)午後5時試合開始
※①～③のうち1試合に申し込み可能

場所 ZOZOマリンスタジアム(千葉市)
対象 市内在住・在勤・在学
席種 内野指定席(フロア4)
定員 各日100組200人(抽選)
申込期間 8月1日(月)午前10時～14日(日)午後10時 ※抽選結果は8月中旬にメールにてお知らせします。
申込方法 下記のURLまたは二次元コードから案内に沿って申し込み
URL <https://m-ticket-rsv.marines.co.jp/fscity>

マリナーズ インフォメーションセンター
☎03(5682)6341



8月は「道路ふれあい月間」 8月10日(水)は「道の日」

道路課

道路は、生活を支える重要な施設です。さまざまな人が利用しています。みんなでマナーを守って、大切に利用しましょう。

- 点字ブロックは、障がいのある人にとって、大切なものです。点字ブロックの上に物を置いて、ふさがないようにください。
- 障がい者専用乗降場は、障がいのある人が安心して利用できるようご協力ください。
- 道路上に樹木などが覆いかぶさると、歩行者や車両の通行の妨げになります。私有地にある樹木などの伐採や剪定など、適切な管理をお願いします。



の京成津田沼駅前ロータリー
者点字ブロックと障がい者専用乗降場

プラッツ習志野 platz narashino city

イベント&教室情報 8-9月

「市民ホール」オススメ情報

市民ホールは市民の皆さんにご利用いただけます。ぜひ木のぬくもりを感じるホールをご利用ください。
[通常貸出] 平日4時間19,130円～(受付6カ月前～)
[特別貸出(個人向け)] 平日2,000円～(受付1カ月前～1週間前)

月	日	催物名	時間	料金
8	19(金)	ときめきランチタイム ワンコインプチコンサート 飛び出せ! 津田沼高校!! オークストラ部! 合唱部! 山岡健(指揮)! プログラム: 草原の別れ 他	11:30～12:15	500円
8	20(土)	目からウロコ コンサート 出演者: 五十嵐あさか(チェロ)他 プログラム: 四季 他	14:00～16:00	一般: 3,500円 学生: 1,500円
9	25(日)	錦織まりあ&前田勝則 デュオリサイタル 出演者: 錦織まりあ(メゾソプラノ)、 前田勝則(ピアノ) 特別ゲスト: 澤田和慶(バイオリン) プログラム: くるみの木 他	14:00～16:00	一般: 3,500円 学生: 1,500円

「教室&スポーツ」オススメ情報

カルチャースクール					
日	教室名	対象	時間	参加費	定員
毎月第1・3土曜日	みんなで歌おう「プラッツ合唱隊」	一般(お子さんも応相談)	10:00～12:30	1,500円/回	19人/回
毎月第2・4土曜日	アメリカ発祥のウォーキングダンス「スクエアダンス教室」	一般	10:00～12:00	500円/回	16人/回

スポーツ・運動系					
日	教室名	対象	時間	参加費	定員
毎週土曜日	キッズバレエ	年中～年長	9:45～(45分)	6,500円/月	10人
		小1～小2	10:40～(60分)	7,000円/月	各20人
		小3～小6	11:50～(60分)	7,000円/月	
	キッズヒップホップ	小1～小6(中級者向け)	17:15～(60分)	6,000円/月	15人

※各スクール体験あり(有料)

＼ひとりでもじっくり&友人やご家族と遊べる施設も充実／
スタジオフィットネスプログラム: ヨガ、ピラティス、ZUMBAなど講師による指導あり(900円/回)
パークゴルフ: 全9ホール、パー33のコース(一般220円～/回) ※用具貸し出しあり

Instagram 上記以外にもスクール開催中! 詳しくはプラッツ習志野ホームページをご覧ください
ホームページ
問 プラッツ習志野 ☎047(476)3213
〒275-0012 習志野市本大久保 3-8-19

8月11日(木祝)のごみ収集



クリーンセンター業務課 ☎047(453)5374

種類	収集	地区	次回収集
燃えるごみ	なし	木曜日収集地区	8月13日(土)
資源物		木曜日収集地区	8月18日(木)
燃えないごみ		藤崎	8月25日(木)
有害ごみ		奏の杜、谷津1・2・3・4・7丁目	8月25日(木)

ごみは夜明けから朝8時までにお出しください。

ご活用ください
「地区別収集日カレンダー」



国保年金コーナー

国保年金課

国民健康保険

新しい被保険者証(保険証)は届きましたか?

8月1日からお使いいただく新しい被保険者証は、7月13日から21日の間に簡易書留郵便で発送しました。ご不在などにより受け取れなかった人は、国保年金課までご連絡ください。



高額療養費の支給

同じ月内に「医療費の自己負担額」が「世帯の所得などに応じた自己負担限度額」を超えた場合は、その超えた額が「高額療養費」として支給されます。高額療養費の支給対象となった場合は、診療を受けてから約2カ月後、世帯主宛てに申請書を送付します。

限度額適用認定証等の申請

同じ月内に同じ医療機関などで、医療費が高額となることが予想される場合は、「限度額適用認定証」を医療機関の窓口に提示することで、世帯の所得などに応じた自己負担限度額までの支払いで済ませることができます。

また、住民税非課税世帯の人には、入院中の食事代も減額される「限度額適用・標準負担額減額認定証」を交付しています。
※限度額適用認定証の取得・更新には、申請が必要です。申請した月から適用されます。
※保険料に未納がある場合は、納付相談をしていただきます。

限度額適用認定証等の申請に必要なもの

- 被保険者証
- 印鑑
- 非課税世帯で長期入院中(過去12カ月の入院日数が90日を超える入院)の人は、その入院日数を確認できる領収書など

申請窓口 国保年金課(市役所 GF)

限度額適用認定証の申請が不要な人

次に該当する70歳以上の人は、被保険者証の提示により限度額適用認定証と同様の取り扱いになります。
●自己負担割合が2割の人で課税世帯の人
●自己負担割合が3割の人で課税標準額※が690万円以上の世帯の人
※課税標準額とは、所得の合計から各種所得控除を差し引いた後の金額です。



保健だより



- 夜間・休日の当番医案内 ☎047(452)9900 習志野市の救急医療体制 検索
- ちば救急医療ネット 検索
- 休日急病歯科診療所の診療日 8月11日(木)午前9時～正午
- こども急病電話相談 ☎#8000 毎日 午後7時～翌朝6時
- 救急安心電話相談 ☎#7009 月～土曜日 午後6時～翌朝6時／日曜、祝日 午前9時～翌朝6時

凡例 日 日時 図 場所・会場 図 対象者 図 定員(特に記載のないものは先着順) 図 費用・料金(特に記載のないものは無料) 図 持ち物 図 申し込み 図 問い合わせ

こどものコーナー

★お子さんの転入・予防接種・下記相談などへは母子健康手帳をお持ちください

妊婦健康診査を受けましょう

図 健康支援課

母子健康手帳交付時に、14回分の公費負担が受けられる受診票をお渡ししています。妊娠の診断を受けたら早めに母子健康手帳の交付を受け、定期的に受診しましょう。

ママ・パパになるための学級

図 健康支援課

産後の生活をイメージしてみませんか？パパの参加也大歓迎
※全3回(1課は自己学習、2課は保健会館での講義、3課は助産師によるZoomミーティング) 図 市内在住の5～8か月の妊婦とそのパートナー 定20人 申 電話



助産師によるオンライン・電話相談

図 健康支援課

妊娠・出産について、助産師がZoomまたは電話で相談に応じます。
図 市内在住の妊婦とそのパートナー 申 電話または、ちば電子申請サービスから送信

4か月児健康相談

図 健康支援課

離乳食の進め方、発育・発達の確認など。対象者には郵送で通知(転入者や通知が届いていない人などは要問い合わせ)

10か月児健康相談

図 健康支援課

当面の間、中止します。対象者には郵送で通知
★10か月児の成長のポイントを市ホームページに掲載しています。



1歳6か月児・3歳児健康診査

図 健康支援課

従来より遅れての日程で順次、対象者には郵送で通知 図 1歳6か月児：1歳7～9か月 3歳児：3歳7～8か月

子育てふれあい広場(幼稚園・こども園)

図 こども保育課または各開催園

親子一緒にさまざまな遊具を使って楽しく遊びましょう。

開催園	9月	開催園	9月
袖ヶ浦こども園	6日(火)	杉の子こども園	12日(月)
屋敷幼稚園	7日(水)	新習志野こども園	13日(火)
大久保こども園	8日(木)	谷津幼稚園	14日(水)

時間：午前10時～11時30分
※雨の日も室内で開催 ※駐車場なし
※8月の開催はありません。
図 市内在住の乳幼児とその家族 図 上ばき(はだし可)・子ども用名札 図 各開催園に電話(受付は開催日の1週間前～)

離乳食教室

図 健康支援課

日 程	会 場	時間(各回30分)
8月9日(火)	プラッツ習志野南館	午前10時30分
8月17日(水)	谷津コミュニティセンター	午前10時30分 午後1時45分

図 市内在住の5～6か月児(第1子)と保護者(1人) 定 各回9組 図 抱っこひも・『離乳食のすすめ方』冊子 申 ちば電子申請サービスから送信 ★市ホームページの「離乳食の作り方動画」もご活用ください。



歯みがき教室

図 健康支援課

日 程	会 場	時 間
8月26日(金)	プレーメン習志野(東習志野2-10-3)	午前10時 午前10時30分
8月30日(火)	保健会館	午前11時

図 市内在住の1～3歳児 図 歯ブラシ・コップ・タオル 申 電話

おとなのコーナー

食生活なんでも相談

図 健康支援課

管理栄養士が相談に応じます。
図 8月10日(水)午後1時30分～4時15分(都合がつかない場合は応相談) 図 保健会館 図 市内在住 申 電話または窓口、ちば電子申請サービスから送信

認知症高齢者介護相談

図 高齢者支援課

精神科医による相談
図 8月17日(水)午後1時30分～3時30分、9月9日(金)午後2時30分～4時30分 図 認知症の心配がある本人または家族 申 電話または窓口(受付は各相談日の1週間前まで)

脳の活性化プログラム～認知機能向上ゼミナール～

図 健康支援課

スポーツインストラクターの指導で、体操・脳トレ等を行います。
図 9月7日～11月30日の毎週水曜日(11月23日(水)を除く)午前10時～11時30分(全12回) 図 実習コミュニティホール 図 市内在住の65歳以上(医師から運動の制限、要支援・要介護認定を受けていない人) 定20人 申 電話またはFAX(氏名(フリガナ)・住所・生年月日・電話番号を記入)でコナミスポーツ株式会社(市委託業者)へ(受付8月1日(月)～5日(金)各日午前10時～6時)
※定員を超えた場合は新規参加者を優先し抽選、8月末までに参加可否を別途通知 ☎0570(000)573 図 03(5460)1786

第2回がん集団検診申し込みが始まります！

図 健康支援課

【集団検診】結核・肺がん 胃がん(胃部エックス線検査) 〈予約方法〉電子申請(検診予約システム)・健康支援課窓口・郵送
※電子申請のログインには「がん検診等のお知らせ」に同封のID・パスワードが必要です。
※郵送での申し込みは①希望する検診名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤性別⑥電話番号⑦希望日程(第1・2希望)を記入し〒275-8601習志野市役所健康支援課へ〈申込期限(令和4年度最終)〉8月1日(月)～9月20日(火) 〈結核・肺がん検診日程〉

実施場所	受付時間 午前または午後
総合福祉センター内さくらの家	11月29日(火)
保健会館	10月25日(火) 12月 3日(土)
プレーメン習志野	11月10日(木)

〈胃がん検診胃部エックス線検査日程〉

実施場所	受付時間	
	男性	女性
総合福祉センター内さくらの家	11月30日(水)	11月30日(水)
保健会館	10月27日(木) 11月 7日(月) 11月21日(月)	10月28日(金) 11月 1日(火) 11月15日(火) 11月25日(金)
プレーメン習志野	11月14日(月)	11月14日(月)

【個別健診】上記以外の検診種目 〈予約方法〉市内実施医療機関に直接予約 〈実施期間〉令和5年3月31日(金)まで



8月は児童扶養手当の更新手続きの月です



令和4年度現況届の提出をお願いします

7月末に、児童扶養手当の受給資格者(ひとり親家庭など)へ現況届を郵送しました。受給中・支給停止中にもかかわらず、毎年8月に年度更新の手続きが必要です。現況届に必要な事項を記入し、添付書類とともに提出してください。※現況届が提出されない場合、11月以降の手当が支給できなくなることがあります。また、2年を超えて提出されない場合、時効により受給する権利がなくなります。

提出期限 8月31日(水)
〔平日受付〕 午前8時30分～午後5時
※8月24日(水)～26日(金)は午後7時まで
〔休日受付〕 8月21日(日)午前9時～正午
提出先 子育て支援課(市役所2階)

ハローワーク職員による出張ハローワークを実施します！

実施日 8月26日(金)午前10時～午後3時
実施場所 子育て支援課窓口

子育て支援課

手当額(月額)

受給資格者および生計を同じくする扶養義務者の前年の所得などにより決められます。

子ども1人目	2人目	3人目以降
10,160円～ 43,070円	5,090円～ 10,170円加算	3,050円～ 6,100円加算

審 査

審査は、受給資格者および生計を同じくする扶養義務者の令和3年1月から令和3年12月までの所得などを基に行います。所得が限度額を超える場合は、支給停止となります。
また、公的年金等を受給している人は、年金額が児童扶養手当額を下回る場合のみ対象となります。審査後、対象となる受給者には、児童扶養手当証書を送付します。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

習志野市 児童扶養手当 検索



核兵器廃絶平和都市宣言40周年

本市は昭和57年8月5日に県内で初めて、核兵器廃絶と恒久平和を願う核兵器廃絶平和都市を宣言しました。今年で40年の節目を迎えます。

今年も8月6日午前8時15分と9日午前11時2分の原爆投下時刻に合わせて、秋津公園の平和の広場で「原爆死没者慰霊および平和祈念式典」を開催します。

そして、終戦から77年目の8月15日の正午も含めて市内全域へ黙とうの呼びかけを放送します。皆さん、それぞれの場所から思いを向けてください。

この8月はかつての日本を顧みながら戦争犠牲者を追悼し、平和で豊かな社会づくりに邁進されてきた先達の思いに触れ、今の世代に生きる者としての視点から実情を理解し、次世代に伝えていくことを考える月間にしようと思ひます。

その後10月までの間、市内の公民館・図書館などを巡回する「核兵器廃絶平和都市宣言記念展」の他、被爆体験講話など様々な平和事業を実施いたします。また今年度は都市宣言40周年記念事業として、ポスターデザインコンテストを開催しますので、特に若い世代の皆様「それぞれが思い描く平和な未来」をぜひお寄せください(詳しくは広報習志野6月1日号または市ホームページをご覧ください)。

戦争を知らない人が時を追うごとに増える中、今年2

月、ロシアによるウクライナへの一方的な軍事侵攻が始まりました。現在、連日ニュースで見るウクライナの惨状に胸が締め付けられ、言葉も見つかりません。そしてこうした戦禍が日本にもあったのだと思い返すと、今まで見聞きしてきた戦争の記録や体験談が一気に、鮮明に蘇ります。

やり場のない悲しみとともに、途方もない怒りの火が繰り返される紛争の根深さも感じる今、戦争を心から憎む気持ちがいっそう高まっています。

世界では紛争は未だ絶えず、暴力により多くの民間人の生命・財産が不当に奪われています。このような世情に対し、今私たちができることは、平和で豊かな社会像をひたすら思考することです。その材料は教育を通して集め、多様に組み合わせることで深く理解し、みんなが協力してその理解を広めることだと思います。競い合う事があっても感情的に人を罵らず、理性で議論しつづけること、その努力も大切です。

習志野市は「核兵器廃絶平和都市宣言」と、今年6月に新たに制定した「大切な人を守る都市宣言」とともに、永久に惨禍が起こらぬよう平和を訴え、SDGs(持続可能な開発目標)の達成に向かってまいります。このような思いも胸に、「みんながやさしさでつながるまち習志野」の将来都市像を実現してまいります。

風邪かな？と思ったら

健康支援課

発熱、せき、のどの痛み等風邪症状があり、受診したい

病院や薬局に直接行く前に、必ず電話やインターネットで確認を！

かかりつけ医が
いる場合

かかりつけ医がない・対応できない場合

1 まずはかかりつけ医に
電話で相談

千葉県 熱があるときは **検索**

2 県のホームページで
発熱外来の
医療機関一覧を確認

3 千葉県発熱相談
コールセンター(24時間対応)
☎ 0570(200)139

※電話などで必ず事前予約して受診

電話が繋がらない時は
こちらどうぞ

4 習志野市役所
健康支援課
月～金曜日
(祝日、年末年始除く)
午前9時～午後5時
☎ 047(453)2923
FAX 047(454)2030

受診せずに
検査する
方法も
あります

千葉県による「新型コロナウイルス感染症検査キット配付・陽性者登録センター」の
受け付けが再開されています。
重症化リスクの低い人は、医療機関を受診することなく検査し、感染の確認ができます。
詳しくは県ホームページへ▶



新型コロナワクチン1・2・3・4回目接種実施中

～自分自身を守り、大切な人を守るため～

接種券が届き次第、予約が可能です

最新情報は、市ホームページで
ご確認ください。

市ホームページへ



習志野市 コロナワクチン

検索

市の最新情報はこちらでもチェック！



市公式ホームページ

<https://www.city.narashino.lg.jp/>
市政のさまざまな情報を
タイムリーに発信しています



市公式ツイッター

習志野市 公式情報 @Narashino_EI
市政情報やコロナ・災害情報
などをリアルタイムでつぶやきます



動画配信

習志野市の魅力や市長ニュース、
広報番組、学習動画など、さまざまな
動画を配信しています



緊急情報サービス「ならしの」

災害情報や気象情報などの
緊急情報をメールでタイムリーに
発信しています



お断り

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、紙面で紹介したイベントの中止・変更、施設の休止・開館時間の変更を
する場合があります。

習志野市
広報課

〒275-8601 習志野市鷺沼2-1-1

☎ 047(451)1151(代)

FAX 047(453)9313

市の人口

R4.7.1時点
※住民基本台帳
に基づく

総人口… 175,162人 (175,678人)

男………… 87,082人 (87,501人)

女………… 88,080人 (88,177人)

世帯数… 83,161世帯 (82,818世帯)

()内は
R3.7.1時点

毎月2回 1日・15日発行

広報習志野は再生紙と環境にやさしい植物油インキを使用し、廃液を出さないCTP印刷です

R70

