

広報 習志野

2022

9.1

No.1495

Contents

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|-------------------------|
| ■ もし、認知症になったら…………… 2 | ■ 台風・大雨への備え…………… 4 | ■ ペットの防災対策…………… 4 |
| ■ 食生活普及運動、健康増進普及月間… 5 | ■ 秋期公民館講座・学級 受講生募集… 6 | ■ 新型コロナウイルス関連情報…………… 16 |

Brilliant colors of
NARASHINO

もし、あなたや大切な人が 認知症になったら

図 高齢者支援課

9月は世界アルツハイマー月間です

認知症とは、『脳の病気や障がいなどさまざまな原因により、認知機能が低下し、生活への支障がおよそ6カ月以上継続している状態』を指し、誰にでも起こりうるものです。



令和7年には、
65歳以上の約5人に1人が
認知症と見込まれています。

早く気付くメリットは？

1 適切なケアで回復が見込める、 進行を遅らせることができる

治療ができる場合、早期に治療やケアを行うことで回復が見込めたり、進行を遅らせたりできます。

2 「自分らしく暮らせる時間」を 考える余裕が生まれる

日常生活への支障が少ないうちに病気について知ること、これからの人生を家族と共に考えることができます。

3 早く医療や介護サービスの 準備ができる

早くから相談機関とつながること、認知症の知識を持つおくことで、余裕をもって本人も家族もサービスを受ける準備ができます。

自分のこと・家族のこと・ 近所の人のこと、 確認してみよう

1つでもチェックがついたら早めの相談を！

- ☐ 今電話をしていた相手の名前を忘れる
- ☐ 同じことを何度も言う・聞く
- ☐ 約束の日時や場所を間違えがちになった
- ☐ 頭がはっきりしている時、そうでない時の差が激しい
- ☐ よくふさぎこむ。何をするのもおっくうがり、嫌がる
- ☐ 財布・衣類などが「盗まれた」と疑う
- ☐ ささいなことで怒りっぽくなった
- ☐ 趣味や関心のあったことに興味を示さなくなった
- ☐ 身だしなみに無関心になった

認知症の知識を深める

認知症あんしんガイド(習志野市認知症ケアパス)

認知症についての必要な知識や支援、利用できるサービスをまとめた冊子です。

▼詳しくはこちら



配布場所 高齢者支援課、市内各高齢者相談センター・公民館・図書館・市ホームページからもダウンロードできます。

習志野市認知症シンポジウム (Zoomによるオンライン開催)

～もしも身近な人が認知症になったら～

認知症についての特別講演と弦楽四重奏によるミニコンサート。サテライト会場または自宅から参加できます。

日時 9月10日(土)午後1時45分

会場 ①さくらの家(総合福祉センター)
②芙蓉園(東部保健福祉センター)
③自宅などでオンライン視聴

定員 ①②各25人(先着順)

申し込み ①②高齢者支援課へ電話
③9月7日(水)までにちば電子申請サービスから送信

▼ちば電子申請サービス



オレンジドレスアップ企画 9月の認知症啓発展示

認知症に関心を持ち、理解が深まるきっかけとなるよう、啓発展示を行います。
皆さんから募集した塗り絵・川柳も展示中です。

会場 市役所ハミング階段・1階展示スペース、市内各高齢者相談センター



◀ 昨年の様子

認知症の人を地域で支える

認知症サポーター

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を見守る「応援者」を養成する「認知症サポーター養成講座」の修了者のことです。

市ホームページに年間の講座日程を掲載しています。また、少人数(5人程度)から講師を派遣します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

9月・10月の日程は「保健だより」コーナーをご覧ください。



▼詳しくはこちら



認知症サポート事業所

認知症の人とその家族を積極的に支援している事業所のことです。ステッカーが登録事業所の目印です。

事業所一覧や登録方法については、市ホームページをご覧ください。



▼詳しくはこちら



サポート事業所
ステッカー▶

ならしのオレンジテラス(認知症カフェ)

認知症の人とその家族、医療や介護の専門職、地域のなたでも参加でき、歓談や相談ができる場です。
※現在は新型コロナウイルス感染拡大防止のため休止しています。開催時には、市ホームページ・広報習志野などでお知らせします。

認知症かな？と 思ったら…

気になることがあれば、いつでも右記へご相談ください。



習志野市高齢者相談センター

自身のことだけでなく、家族や近所で気になる人がいる等の相談も受け付けています。高齢者に関するあらゆる相談に応じ、必要に応じて以下の対応も行います。

- 医療・介護の支援につなぎます。
- 学びの場を提供します。
- 認知症の人を地域で支える協力者を発掘し、支え合いの地域づくりを進めます。

認知症地域支援推進員(高齢者相談センターに配置)

不安なく暮らしやすい地域づくりのために、さまざまな分野の人たちとネットワークをつなぎ、活動しています。

名称	住所	電話	担当地区
		FAX	
谷津高齢者相談センター	谷津5-16-33 谷津コミュニティセンター内	☎ 047(470)3177 FAX 047(472)0188	谷津・谷津町・奏の杜
秋津高齢者相談センター	秋津3-4-1 総合福祉センター内	☎ 047(408)0030 FAX 047(451)1113	袖ヶ浦・秋津・香澄・茜浜・芝園
津田沼・鷺沼高齢者相談センター	鷺沼1-2-1 保健会館内	☎ 047(408)1600 FAX 047(408)1610	津田沼・鷺沼・藤崎・鷺沼台
屋敷高齢者相談センター	屋敷4-6-6 東部保健福祉センター内	☎ 047(409)7798 FAX 047(409)7793	花咲・屋敷・泉町・大久保・本大久保
東習志野高齢者相談センター	東習志野2-10-3 ブレーメン習志野内	☎ 047(470)0611 FAX 047(470)0612	実籾・新栄・東習志野・実籾本郷

台風、大雨に備え、 「ローリングストック」を 実施しましょう！

図 危機管理課

これからの季節は**台風**や**大雨**が多くなり、**風水害**が発生しやすくなります。
「ローリングストック」を活用し、災害に備えましょう！

「ローリングストック」とは…

日頃の食料品(インスタント食品、缶詰、水など)を多めに買い置きし、賞味期限を考えて古いものから順に使い、使った分を補充することで、常に一定量の食料品が家庭で備蓄されている状態を保つ方法です。



備蓄／持ち出し袋 チェックリスト

※家族構成により必要なものが異なります。詳しくは市ホームページ等でご確認ください。

停電・断水などに備えた備蓄の例

習志野市 家庭における災害備蓄 検索

ライフラインが止まっても自力で3日～1週間生活できるように備蓄しましょう。

- | | |
|--|--|
| ☐ 飲料水
(1人あたり1日2ℓ) | ☐ 懐中電灯 |
| ☐ 非常食 | ☐ 電池 |
| ☐ カセットコンロ、
カセットボンベ | ☐ モバイルバッテリー |
| ☐ 紙皿・紙コップ・ラップ | ☐ ティッシュ・
トイレットペーパー |
| ☐ 携帯型ラジオ | ☐ 簡易トイレ |

非常用持ち出し袋の例

災害の備えチェックリスト 検索

自宅から避難する時に必要となる持ち出し品を確認しましょう。

- | | |
|------------------------------------|---|
| ☐ 飲料水 | ☐ マスク・体温計 |
| ☐ 食料 | ☐ 歯ブラシ・洗口剤など |
| ☐ ビニール袋 | ☐ 救急セット
(常備薬など) |
| ☐ タオル | ☐ 貴重品
(現金・通帳・免許証
など) |
| ☐ 携帯型ラジオ | ☐ 衣類・レインコート |
| ☐ 懐中電灯 | |
| ☐ 電池 | |
| ☐ モバイルバッテリー | |

日頃から備えよう！ ペットの防災対策

図 環境政策課

災害時に避難所へ避難する場合には、ペットと一緒に避難(同行避難)ができます。
避難所で周りの人へ迷惑をかけず安心して過ごすためには、日頃からの心構えと備えが大切です。

- 犬鑑札やマイクロチップなど身元が分かるものを付けましょう(住所変更や、譲渡などされた場合は登録の変更を忘れずに)。
- 健康管理としつけをしましょう(チェックリストAを確認)。
- 避難所には必要な用具がありませんので、各自準備しましょう(チェックリストBを確認)。



避難所での過ごし方

- ペットは人と別の場所で、原則ケージの中で生活します。
- ペットのための防災備蓄(食料や薬など)はありません。
- 動物が苦手な人やアレルギー疾患のある人がいます。普段以上に周りの人に配慮しましょう。
- ルールに従い、飼い主が責任を持ってペットの世話をしましょう。
- 飼い主同士が協力して助け合いましょう。

チェックリストA

健康管理としつけ

- ☐ 予防接種や寄生虫(ノミ、ダニ等)の駆除をする
- ☐ ケージに入ることを嫌がらない
- ☐ 人を怖がったり、攻撃的にならない
- ☐ 決められた場所で排泄できる
- ☐ 不必要に吠えない
- ☐ 不妊去勢措置をする

チェックリストB

避難に必要な用具

- ☐ 5日分以上のフード・水、食器
- ☐ ケージ・キャリーバッグ、首輪、リード
- ☐ トイレ用品(ペットシート、ポリ袋、新聞紙など)
- ☐ ペットの情報(写真、健康記録など)
- ☐ ブラシ、おもちゃ、ガムテープ(補修などに便利)
- ☐ 療法食・薬

9月は食生活普及運動、健康増進普及月間です

図 健康支援課

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

健康増進普及月間統一標語

糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などに代表される生活習慣病は日常生活と深く関連しています。
自分らしくいきいきとした生活が続けるためには、食生活の改善や運動習慣の定着といった健康的な生活習慣の確立が重要です。

減塩メニューを組み合わせ、めざそうマイナス2g！



食塩の目標量は、1日に男性7.5g未満、女性6.5g未満です(「日本人の食事摂取基準」2020年版)。
食塩のとりすぎは高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わってきます。
漬物の量を減らす、麺類のスープを残すなど食べ方を工夫するだけでなく、食品の選び方や調理方法で食塩の摂取量を抑えることができます。自分に合う方法を見つけ、おいしく無理なく減塩に取り組んでみましょう。

主食は無塩食材のご飯を選ぼう！

パンやうどんは有塩食材。1食につき1～2gの食塩が含まれています。パンにバターを塗ったり、うどんにつゆが加わることでさらに食塩量が増えることに…

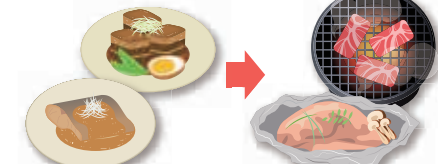


白いご飯は食塩ゼロ！玄米ごはんは食物繊維が多く、体内のナトリウムを排出する働きがあるので更に効果的！
(食塩の多い漬物・佃煮には要注意！)

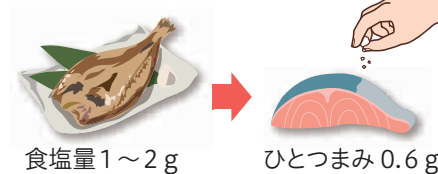


主菜は素材の味を生かした調理方法で！

煮物は煮汁が素材にしみ込み、食塩量が多くなりがち。「焼く・蒸す」ことで素材の味を活かし、薄味にできます。



焼き魚は干物より生魚を。塩をしていないものを選び、自分で表面に味付けすることで食塩量を抑えられます。



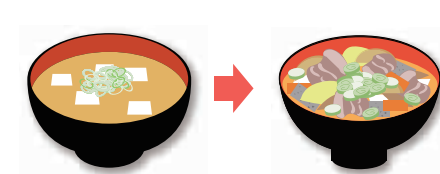
食塩量1～2g ひとつまみ0.6g

副菜で余分なナトリウムを排出しよう！

野菜、海藻、いも類にはナトリウムを排出する働きのあるカリウムや食物繊維が豊富に含まれます。積極的に取り入れましょう！



みそ汁やスープには1杯につき1～2gの食塩が含まれます。汁物は1日1回。野菜や海藻、いもを入れて具だくさんに！



+10(プラス・テン)の運動習慣

毎日、今よりも10分多くからだを動かすことが生活習慣病や高齢者の寝たきり、認知症などの予防に役立ちます。

■日常の中で「あと10分」運動する工夫

- 好きな曲を口ずさみながら3曲分歩く
- なるべく階段を使う
- 近所のコンビニやスーパーへは歩いて行く

今年度の「けんしん」は受けましたか？

「けんしん(検診・健診)」は定期的に(毎年)受けて、異常の有無や数値の変化を確認し、今後の自分の健康管理に活用するものです。
今年度の「けんしん」をまだ受けていない人は、受診方法を確認して予定を立てましょう。



▲市の検診・健診はこちらから

しっかり禁煙！が、重要です。

喫煙の影響

- がんや心臓・脳血管障害・肺疾患を引き起こす
- 皮膚の黒ずみやしわが増え、老けて見える
- 1本5分×1日15本で1日1時間以上の時間が奪われる



たばこの煙に含まれるニコチンには強い依存性があり、自分の意志で禁煙に取り組むことを難しくしています。

そこで、禁煙成功率が自力に比べて3～4倍高まる「禁煙外来」の利用をお勧めします！

「楽に」「より確実に」「費用もあまり掛からず」に禁煙できます。費用は1～2カ月分のたばこ代程度※です。
※健康保険が適用される場合

令和4年度
秋期公民館講座・学級
受講生募集



申込 各公民館

令和4年度秋期公民館講座

公民館	講座名	学習内容	定員	日程・時間	申込方法
中央	歴史探訪 ～江戸時代のアウトローと 関八州取締～	江戸後期の捕り物の様相から、当時の房総の村々の治安・風俗の特質を浮かび上がらせる。	40人	10月21日(金) 午後1時30分～3時30分	電話
	健康貯筋塾 ～大人の脳トレ♪ リトミック～	リズムを聴いたり、記憶したり。音楽に合わせて、体を動かしながら脳を活性化する。できなくてもみんなで一緒に笑いましょう♪	20人	10月28日(金) 午後1時30分～3時	電話
菊田	育児講座	子どもの健康・遊び、育児などを学び、仲間づくりをする。【対象】6～12カ月児と保護者(第1子優先)	親子8組	10月14日・28日、11月5日・12日・18日・25日 各金曜日(一部土曜日) 午前10時～11時30分(全6回)	電話
実花	地域歴史探訪 ～七年祭と信仰の道～	下総三山の七年祭は、船橋市、千葉市、八千代市、習志野市の4市、9つの神社が集まる寄合祭りで、550年以上も継承されてきた大きな祭礼。各神社を巡り地域信仰に迫る。	15人	10月6日(二宮神社の道、集合・解散:実花公民館)・13日(菊田神社・鷺沼の道、集合・解散:京成津田沼駅)・27日(幕張・磯出祭の道、集合・解散:京成幕張駅) 各木曜日 午前9時～正午(全3回)	電話
	親子ふれあいランド Vol.3	①簡単工作、②牛乳パックでおもちゃ作り、③どんぐりで色々な遊びをする。他の親子と交流し、子育てを楽しむ(きょうだいの参加も可)。【対象】2歳児～未就学児と保護者	各回親子5組	①11月6日 ②11月13日 ③12月11日 各日曜日 午前10時～正午 ※①～③のうち、複数回の希望も可	電話
袖ヶ浦	1歳児親子ルーム	幼児のヒヤリハットの心とカラダの発達 育児の悩み等を語り合い、仲間づくりのきっかけを作る。【対象】1歳児と保護者	親子10組	9月22日・29日、10月6日・20日・27日各木曜日、11月3日(木祝) 各日午前10時～11時30分(全6回)	電話 来館
	大人の教養講座 オリジナル タイルコースター作り	タイルを使って、世界で一つだけのオリジナルコースターを作る。【参加費】500円	15人	9月30日(金) 午前10時～正午	電話
谷津	歴史講座2 ～大人の学び講座～	千葉県文書館 出張講座 「縁切寺・東慶寺と海を渡った女たち」	25人	10月5日(水) 午後1時30分～3時	電話
	親と子のふれあい講座	野菜栽培・言葉の発達・絵本の良さを学ぶとともに、手遊びやリトミック、親子工作など親子で楽しむ。【対象】2歳児と保護者 【参加費】全6回分1,000円	15組	10月5日・12日・26日、11月2日・9日・16日 各水曜日 午前10時～11時30分(全6回)	電話
	健康いいこと講座	よさこいソーランを基本としたリズムに合わせて楽しく体を動かす。	15人	10月4日・11日・18日各火曜日 午前10時～11時30分(全3回)	電話
新習志野	生活悠々講座 「キャッシュレス時代 ～知っておくべき基礎知識」	電子マネーやスマホ決済の基礎知識、弊害、トラブル等を学ぶ。	20人	9月22日(木) 午前10時～正午	電話
	育児講座	離乳食・歯の話・ベビータッチ等、6～12カ月の子育てについて学ぶ。【対象】6～12カ月児と保護者	親子10組	10月12日・21日・26日、11月2日・9日・16日 各水曜日(一部金曜日) 午前10時～正午(全6回)	電話

幼児家庭教育学級「仲間を作ってニコニコ子育て」(申し込みは来館か電話)

公民館	学習内容	定員	期間(回数)	曜日・時間	第1回
中央	3歳児の心理・健康・しつけ等、育児を学び、仲間づくりをする。 【対象】3歳児と保護者(複数の公民館での申し込みはできません) 【参加費】全回分2,000円	親子10組(保育あり、保護者のみの参加可)	10月～12月(11回)	水曜日 午前10時～11時30分	10月5日
菊田				木曜日 午前10時～11時30分	10月6日
実花			9月～12月(11回)	金曜日 午前10時～11時30分	9月30日
袖ヶ浦			10月～12月(11回)	金曜日 午前10時～11時30分	10月7日
谷津			9月～12月(12回)	木曜日 午前10時～11時30分	9月22日
新習志野				火曜日 午前10時～11時30分	9月27日

公民館案内	公民館	所在地	電話
公民館案内	中央	本大久保3-8-19	047(455)3517
	菊田	津田沼7-9-20	047(452)7711
	実花	東習志野6-7-2	047(477)8899
	袖ヶ浦	袖ヶ浦2-5-1	047(451)6776
	谷津	谷津4-7-10	047(452)1509
新習志野 秋津3-6-3 047(453)3400			
開館時間・休館日			
中央	開館時間	午前9時～午後9時 ※利用がある場合、午前7時～午後10時開館	
	休館日	年末年始	
菊田	開館時間	午前9時～午後9時 ※利用がない場合、午後5時で閉館	
	休館日	毎週月曜日、祝日、年末年始	
中央・菊田以外		開館時間	午前9時～午後9時
		休館日	毎週月曜日、年末年始



目指せ！習志野から日本一

社会人アメリカンフットボールチーム

オービックスシーガルズ

Xリーグ公式戦

習志野市を本拠地として活動し、これまで8度の日本一に輝いた「オービックスシーガルズ」。

今シーズンはオービックスシーガルズのホームゲームを含む、Xリーグの5試合を「新習志野シリーズ」と題し、第一カッターフィールドで行います。試合以外にも、外周イベントやフラッグフットボール体験など、楽しい企画が盛りだくさん。会場で一緒に新習志野シリーズを盛り上げましょう！



チケット販売

「Xリーグチケット」サイトにて事前に購入してください(試合会場でのチケット販売はありません)。





日本一を目指し、チームとともに戦ってくださるブースター(ファンクラブ)の会員を募集しています。詳しくは、チームホームページをご覧ください。



X1 Area		
9月17日(土)	PentaOcean パイレーツ	vs 品川CC ブルザイズ
9月18日(日)	富士フィルムミネルヴァ AFC	vs 三菱商事 CLUB TRIAX
9月19日(月祝)	警視庁イーグルス	vs アズワンブラックイーグルス
X1 Super		
9月24日(土)	IBM BIG BLUE	vs オール三菱ライオンズ
9月25日(日)	習志野市ホームチーム オービックスシーガルズ	vs エレコム神戸ファイニーズ

千葉ロッテマリーンズが こども園にやってきた！

間 こども保育課

7月14日、千葉ロッテマリーンズ主催の「マリーンズ・ベースボールアカデミー」が大久保こども園で開催されました。「ベースランニング」や「くるとスロー」等、野球の動きを基にオリジナルのボール遊びを通じて、身体をうまく使うコツを学びました。

コーチ達が見せる専門的な動きに子どもたちは大喜び。みんなプロ野球選手になったつもりで60分間を全力で楽しみました。

1 肘を上げ、ボールでとんとんと頭を叩いてから、腰を回して投げる

2 肩幅よりやや広く足を開き、右手でパクッとふたをするようにキャッチ

3 ティーに置いたボールとバットのマークを合わせてから腰を回して打つ



※千葉ロッテマリーンズとのフレンドシップ協定に基づき実施しました。

お知らせBOX

市役所への問い合わせ▶☎047(451)1151代
市役所への郵便物▶〒275-8601「習志野市役所〇〇課」で届きます

市役所から

鷺沼西跨線橋の通行止めを解除しました！
☎ 街路整備課

工事のため通行止めとなっていた鷺沼西跨線橋は、歩行面の補修作業が完了し8月31日に通行止めを解除しました。長らくご不便をお掛けしましたが、ご協力ありがとうございました。

「教員免許更新制の廃止」「講師の募集」

☎ 学校教育課

〈改正教育職員免許法の施行後の扱い〉
●旧免許状所持者（初取得が平成21年3月以前）で、未更新の人
→免許はすでに回復しており、有効期限のない免許状となります。
●新免許状所持者（初取得が平成21年4月以後）で、すでに失効している人
→再授与と申請のみ行えば、有効期限のない免許状が授与されます。
〈講師の募集〉
本市の公立小・中学校に勤務する講師を募集しています。
※詳しくは、お問合せください。

講座・催し

「Parrots in the wild～野生のインコ・オウム～」岡本勇太による写真展
☎ 園 谷津干潟自然観察センター ☎047(454)8416

オーストラリアに生息する知られざる野生のインコたちの生態
☎ 9月1日(木)～10月30日(日) ☎ 入館料

新習志野駅前商店会フリーマーケット・夏まつり同時開催
☎ 市商店会連合会 ☎047(455)1955

☎ 9月4日(日)午前10時～4時(雨天中止)
※夏まつりは午前10時～5時
☎ 新習志野駅前(ミスターマックス新習志野内)

書と花の交流展
☎ 園 聚華書道会 吉原 ☎047(453)2080

市華道協会創立65年と聚華書道会創立50年を記念した展覧会、吉原聚堂 傘寿回顧展
☎ 9月9日(金)～11日(日)各日午前9時～5時(11日は午後4時まで) ☎ モリシアホール

旧鵜田家住宅お月見の会
☎ 園 社会教育課

中秋の名月を観賞
☎ 9月10日(土)午後6時～7時45分
(入場は午後7時30分まで)
※雨天または雲間がない場合は中止
(午後1時ごろに市ホームページでお知らせ)
☎ 旧鵜田家住宅(実籾本郷公園内)
※混雑時のみ入場制限あり

津田沼一丁目商店会フリーマーケット
☎ 市商店会連合会 ☎047(455)1955

☎ 9月10日(土)午前10時～3時30分
☎ 新津田沼駅2階連絡通路

習志野物語～竹灯籠と舞のタベ～
☎ 園 津田沼一丁目商店会 ☎047(472)8355

☎ 9月10日(土)午後5時20分～7時30分
☎ 津田沼一丁目公園(通称:SL公園)

リトルチャイルド リトミック教室
☎ 園 プラッツ習志野 ☎047(476)3213

八百屋さんのお手伝い「お野菜のリトミック」でリズムカノンに挑戦！
☎ 9月11日(日)午前11時40分～午後0時30分
☎ プラッツ習志野北館
☎ 4～6歳の未就学児(保護者同席可)
☎ 10人
☎ ¥2,000円
☎ 動きやすい服装
☎ 窓口

みもみマルシェ
☎ 園 みもみマルシェ実行委員会
✉ mimomi.ekimae@gmail.com

約15店の飲食・物販のお店が出店
☎ 9月11日(日)午前10時～8時(荒天中止)
☎ 実籾駅前広場(北口・南口)

さくらの家 敬老の日特別講座「陽の元気はからだの元気～おなかの話～」
☎ 園 総合福祉センター内さくらの家 ☎047(451)3566

☎ 9月15日(木)午前10時～11時30分
☎ 市内在住の60歳以上
☎ 30人
☎ 筆記用具
☎ 電話または窓口(受付は日曜・祝日を除く午前9時～4時)

凡例
☎ 日時 ☎ 場所・会場 ☎ 対象者
☎ 定員(特に記載のないものは先着順)
☎ 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

かんたん手作り生活 はじめての絵手紙やってみ隊 in 谷津CC
☎ 園 谷津コミュニティセンター ☎047(471)2071

☎ 9月15日(木)午前10時～正午
☎ 市内在住・在勤の18歳以上 ☎ 10人
☎ ¥1,600円 ☎ 窓口または電話(受付9月2日(金)～14日(木)午前10時～8時、月曜日を除く)

市シルバー人材センター入会説明会
☎ 市シルバー人材センター ☎047(493)8011

あなたの豊かな経験と知識を活かし、地域社会づくりに貢献しませんか？
①出張説明会②定例会説明会
☎ ①9月16日(金)午後2時～②毎月第2・3水曜日午前9時30分～、毎月第2金曜日午後1時30分～
☎ ①新習志野公民館②東部保健福祉センター
☎ 市内在住でおおむね60歳以上

「platz Morning Market」プラッツ習志野朝市
☎ 園 プラッツ習志野 ☎047(476)3213

市内の店舗・作家が出店する隔月開催の朝市
☎ 9月17日(土)午前10時～1時
☎ プラッツ習志野北館出合いのひろば

ならしのクリエイターエキスポ
☎ 園 プラッツ習志野 ☎047(476)3213

クリエイターの作品展示・販売・ワークショップ
☎ 9月18日(日)・19日(月祝)午前11時～4時(19日は午後3時まで) ☎ プラッツ習志野北館出合いのひろば・フューチャーセンターならしの

舞台劇「給食番長」
☎ 園 NPO 法人ならしの子ども劇場 ☎047(451)3676

よしながこうたく作の絵本を劇団仲間が舞台化
☎ 9月19日(月祝)午後2時～2時50分(午後1時40分開場) ☎ プラッツ習志野北館市民ホール ☎ 3歳～小学生(保護者同伴可)
☎ 150人 ☎ ¥子ども2,500円、大人3,000円(当日券は各500円増し) ☎ 電話

パルティータ マンドリン・ギター アンサンブル 第19回定期演奏会
☎ 園 パルティータ マンドリン・ギター アンサンブル 河村 ☎090(5526)8757

埋もれた名曲など、クラシックからポピュラー曲まで幅広く演奏

☎ 9月24日(土)午後2時～(午後1時30分開場)
☎ 船橋市民文化ホール ☎ 300人

料理教室「ふんわり♪人気のお菓子」
☎ 園 企業局営業料金課 ☎047(475)3305

パナシフォンケーキ～キャラメルナッツソース～
☎ 9月29日(木)午前10時30分～1時30分
☎ 東習志野コミュニティセンター
☎ 企業局のガス・水道供給区域および下水道処理区に在住の18歳以上
☎ 16人(申し込み多数の場合抽選)
☎ ¥500円
☎ 持 エプロン・三角巾・ハンドタオル・筆記用具・マスク(着用)
☎ 市ホームページから送信、電話またはFAX(開催日・住所・氏名・年齢・日中連絡の取れる電話番号を記入)で企業局営業料金課「料理教室」担当へ(受付9月8日(木)まで)
☎ 047(493)8989

おはなしはたのしい！2022秋
☎ 園 中央図書館 ☎047(475)3213

絵本の読み聞かせなど
☎ 10月1日(土)午前10時30分～11時
☎ プラッツ習志野北館 ☎ 5歳～小学生
☎ 14人 ☎ 電話または3階カウンター(受付9月2日(金)午前9時～)

ぶらっと観察会「干潟めぐりで、歴史再発見」
☎ 園 谷津干潟自然観察センター ☎047(454)8416

☎ 10月2日(日)午前10時～午後0時30分(雨天決行) ☎ 小学生以上(小学生は保護者同伴)
☎ 10人 ☎ 入館料 ☎ 帽子・双眼鏡(あれば)・筆記用具・雨具(雨天時)・履き慣れた靴
☎ 電話または窓口(受付9月1日(木)午前9時～)

富士山麓でキノコ狩り体験
☎ 園 富士吉田青年の家 ☎0555(23)6853

〈1日目〉キノコ学習と甲州名物ほうとう鍋を賞味
〈2日目〉富士山麓でキノコ狩り体験
☎ 10月8日(土)～9日(日)1泊2日
☎ 富士吉田青年の家(山梨県)※現地集合・解散
☎ 市内在住・在勤・在学
☎ 50人程度(最少催行人数8人)
☎ ¥中学生以下7,135円、高校生7,225円、26歳未満7,570円、26歳以上7,700円(食事3食分・保険料・現地交通費を含む)
☎ 洗面用具・寝間着・雨具・野山を歩ける服装と靴など
☎ ちば電子申請サービスから送信または、はがき(参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入)で〒403-0005富士吉田市上吉田4443 富士吉田青年の家へ(受付9月22日(木)必着)

樹木ツアー～木の美いろいろ～
☎ 園 谷津干潟自然観察センター ☎047(454)8416

☎ 10月10日(月祝)午前10時～正午(雨天決行)
☎ 20人(小学3年生以下は保護者同伴)
☎ 入館料
☎ 帽子・筆記用具・雨具(雨天時)
☎ 電話または窓口(受付9月8日(木)午前9時～)

スポーツ

のびのびパークゴルフ教室
☎ 園 スポーツ振興協会 ☎047(452)4380

クラブ・ボール貸し出しあり
☎ 10月2日(日)午前9時30分～正午
☎ 茜浜パークゴルフ場
☎ 小学生以上の初心者 ☎ 12人
☎ ¥小学生300円、一般500円(当日支払い)
☎ 協会ホームページから送信(受付9月1日(木)午前10時～)
☎ http://sposhin.org/

バドミントン教室
☎ 園 スポーツ振興協会 ☎047(452)4380

初心者から経験者までレベル別レッスン
☎ 10月5日～11月9日の毎週水曜日午前9時～11時※全6回 ☎ 袖ヶ浦体育館
☎ 40人(市内在住・在勤・在学優先)※2歳～未就学児保育あり(定員5人、1日250円)
☎ ¥4,500円
☎ ラケット(貸し出しあり)・室内シューズ
☎ 協会ホームページから送信(受付9月1日(木)午前10時～15日(木)午後5時)※定員に満たない場合の受付は9月17日(土)午前10時～(市外者も可)
☎ http://sposhin.org/

スポーツ協会コラボ企画「ジュニア育成スクール」
☎ 園 スポーツ振興協会 ☎047(452)4380

体づくりと運動能力向上を目指す
☎ 10月6日～令和5年3月23日の毎週木曜日(祝日、年末年始を除く)
①午後5時～6時30分②午後6時15分～7時45分③午後7時30分～9時(全22回)
〈10月〉小学生①、中学生③
〈11月以降〉セレクションにより①②③を決定
☎ 袖ヶ浦体育館
☎ 小学4年～中学3年生
☎ 60人(市内在住・在学優先)
☎ ¥月3,000円 ☎ 室内シューズ
☎ 協会ホームページから送信(受付9月1日(木)午前10時～15日(木)午後5時)※申し込み多数の場合抽選、定員に満たない場合の受付は9月17日(土)午前10時～
☎ http://sposhin.org/

キッズスポーツ2学期
☎ 園 スポーツ振興協会 ☎047(452)4380

①テニス②体操 他
☎ ①9月10日、10月8日各土曜日午前9時～11時、11月12日(土)午前8時30分～10時30分
②9月24日、10月22日、11月26日各土曜日午前9時～11時
☎ ①袖ヶ浦テニスコート②東部体育館
☎ 小学生 ☎ 各日300円
☎ ①運動靴②室内シューズ

あかね杯パークゴルフ近隣市交流大会
☎ 園 茜浜パークゴルフ場 ☎047(453)7666

36ホールストロークプレー
☎ 9月30日(金)午前9時～(受付午前8時30分～)
☎ 72人 ☎ ¥1,000円
☎ クラブ・ボール
☎ 窓口(受付9月1日(木)午前9時～)

相談

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

☎ 〈遺言・相続〉9月8日〈法律〉9月22日
各木曜日午後1時30分～3時30分
☎ 市内在住の60歳以上
☎ 各日3人
☎ 相談に関する資料
☎ 電話または窓口(受付は各相談日の2日前まで、日曜・祝日を除く午前9時～4時)

年金相談
☎ 園 国保年金課

社会保険労務士が相談に応じます。
☎ 9月14日(木)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

無料行政書士相談会
☎ 園 習志野商工会議所 ☎047(452)6700

遺言書作成・相続・各種許認可申請などの個別相談
☎ 9月16日、10月21日各金曜日午後1時～4時(1件30分程度) ☎ 各日6人
☎ 電話(受付は各相談日の3日前まで)

無料発明相談会
☎ 園 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
☎ 9月20日、10月18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)

募集

防衛大学校学生

〇 自衛隊千葉地方協力本部船橋出張所
☎047(475)2084

陸・海・空自衛隊の幹部自衛官を養成、学位も授与

①推薦②総合選抜③一般

〈受付期間〉①②9月5日(月)～9日(金)③10月26日(木)まで

〈試験日〉①9月24日(土)・25日(日)②一次試験9月24日(土)③一次試験11月5日(土)・6日(日)

対 高卒(見込含)21歳未満(①は推薦状必須)

楽市フリーマーケット出店者

〇 市商店会連合会 ☎047(455)1955

日 10月29日(土)・30日(日)午前10時～4時(雨天中止) 所 津田沼公園(モリシア津田沼前)

定 50区画(1区画2.5×2m)※飲食は除く

料 2,000円(駐車場は1台500円)

申 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10月21日(金)・未登録者10月6日(木)必着

実籾ふる里まつりフリーマーケット出店者

〇 市商店会連合会 ☎047(455)1955

日 11月3日(木祝)午前11時～2時30分(雨天中止)

所 実籾駅前通り

定 150区画(1区画2.5×1.5m)※申し込み多数の場合抽選

料 2,000円

申 往復はがき(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「ふる里まつりフリマ係」へ(要事前登録)※受付9月20日(火)必着

その他

就業構造基本調査

〇 総務課

就業・不就業の状態を明らかにすることを目的に、10月1日を基準日として調査を実施します。9月から「調査員証」を携帯した調査員が伺います。調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いします。

対 国が無作為に抽出した市内約400世帯

なるほど
習志野

9月号

〇 広報課

富士山に会いに行こう！ ～大自然を感じてリフレッシュ～

J:COMチャンネル

(船橋・習志野エリア)

【地デジ11ch】で放送中！

放送日時 9月5～11日・19～25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)



YouTubeでも
ご覧いただけます！



消防団員 募集

〇 消防総務課

☎047(452)1282



令和4年度千葉支部ポンプ操法大会

消防団は火災や風水害、地震などの災害が発生したとき、消防職員と協力して消火・救助活動や住民の避難誘導を行う非常勤特別職の公務員です。「自分たちのまちは、自分たちで守る」という精神のもと活動しています。

入団条件

市内在住または在勤・在学の18歳から60歳未満(男女不問)で心身ともに健康な人、地域の安全を守る！という熱意のある人

9月1日(木)午後1時 習志野市公式LINEが リニュー～アル!!

暮らしや手続きについて調べたり、申請を行ったりできるようになりました。受け取りたい情報を選んで受信することもできます。ぜひご登録ください。

1 習志野市公式LINEを 友だち登録

①すでにLINEを使っている人

右の二次元コードを読み取って習志野市公式LINEを友だち登録してください。

友だち登録用ページ▶



②これからLINEを使う人

右の二次元コードを読み取ってLINEアプリをインストールしてから、①の二次元コードを読み取って友だち登録してください。



▲LINE公式
ホームページ

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。



※画面はイメージのため変更となる場合があります。

令和4年度パラレルキャリア講座

得意×シゴト

可能性



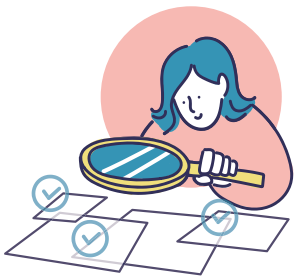
『複』業で変わる新しい自分

〇 男女共同参画センター ☎047(453)9307

社会環境が変化する現代。多様な生き方や働き方を知り、自分らしく働くことについて考える講座です。

パラレルキャリアとは

P・F・ドラッカーが提唱した考え方で「本業を持ちながら、第二のキャリアを築くこと」です。本業に加えて好きなこと、興味のあることに挑戦して人生を豊かにする生き方です。



講師

複業研究家
(株式会社HARES
代表取締役)

にし むら そう いち ろう
西村 創一朗 氏



日時

9月23日(金祝)午前10時～正午

対象

市内在住・在勤・在学

受講方法(先着順)

①オンライン(Zoom)〈定員〉30人

②会場(サンロード津田沼6階大会議室)〈定員〉30人

保育(要予約)

〈対象〉満6カ月～小学3年生〈定員〉5人

申込方法

9月15日(木)までに、

①ちば電子申請サービス(下記二次元コードからアクセス)から送信

②参加申込書(市ホームページに掲載)に記入し、FAXで男女共同参画センターへ

FAX 047(453)9327



広告主募集

／令和5年度版／
ごみの出し方冊子

☎ クリーンセンター・クリーン推進課 ☎047(453)5577

冊子概要 A4版16ページ、カラー4色刷り
発行部数：99,000部(予定)
配布予定：令和5年2月から市内全戸ポスティング
にて配布 ※市役所総合案内、各公民館・図
書館・コミュニティセンター等にも配置

掲載料 ※表紙(表裏)を除く
●1号広告(縦3.0cm×横8.5cm) …50,000円
●2号広告(縦3.0cm×横17.5cm) …100,000円

募集期限 10月31日(月)

申込方法 申請書をクリーンセンター・クリーン推
進課へ提出。審査により決定。申請書・
関係規定などの詳細
は問い合わせ、または
市ホームページ参照。

広告提出方法 gifまたはjpeg形式
詳しくはこちら▶



日曜日に乳がん検診が受けられます！
～ジャパン・マンモグラフィー・サンデー～

☎ 健康支援課

女性の**9人に1人**が
乳がんになり患っています。
乳がんは早期発見・
早期治療すれば「ほとん
どが治るがん」です。
日曜日に受診できる
この機会に乳がん検診を受けましょう！



日程	実施医療機関	電話番号
10月16日(日)	津田沼中央総合病院	047(476)5134(直通) 047(476)5111(代表)
	谷津保健病院	047(451)6000
	メディカルスクエア 奏の杜クリニック	047(406)5000
	習志野第一病院	047(454)1511

※要事前予約 ※定員になり次第終了
※費用などの詳細は直接実施医療機関にお問い合わせください。

令和5年度より向山小学校が
「小規模特認校」から「地域特認校」に
変更になります。

☎ 学校教育課

令和4年度は、以下の5校が市内全域から入学・転入
できる「小規模特認校」となっていますが、向山小学
校は、令和5年度より「地域特認校」に変更となり、他
学区から入学・転入できる地域が、現在の「市内全域」
から**谷津小学校区の全域・谷津南小学校区のうち奏の
杜地区**のみに変更されます。

他学区にお住まいで、小規模特認校・地域特認校へ
入学・転入を希望される場合は、学校教育課へ申請し
てください(転校の場合は、事前に現在在籍している
学校に相談)。

令和5年度特認校

小規模特認校	地域特認校
● 袖ヶ浦西小学校	● 向山小学校
● 袖ヶ浦東小学校	
● 秋津小学校	
● 香澄小学校	



手続きの詳細やご不明な点については、学校教育課
までお問合せください。

令和5年度小学校入学予定者の
健康診断日程

☎ 学校教育課

対象のご家庭には、9月末に案内を送付します。

対象者 平成28年4月2日～平成29年4月1日生ま
れの幼児
持ち物 就学時健康診断通知書、就学時健康診断
票、母子健康手帳、筆記用具、上履き(保護
者・本人用)、下足袋、マスク(着用)、ハン
カチ(保護者・本人用)

注意事項
●席に限りがあるため、保護者はお一人での参加を
お願いします。
●当日は昼食を済ませ、簡単に着替えられる服装で
お越しください。
●当日健康診断を受けられない場合や、健康診断3日
前から当日に発熱や風邪症状がある場合は学校教
育課までご連絡ください。

小学校	受付日時
大久保	10月28日(金) 13:00～13:15
東習志野	10月28日(金) 12:50～13:20
香澄	11月 1日(火) 13:10～13:25
大久保東	11月 9日(水) 13:10～13:25
鷺沼	11月10日(木) 13:00～13:20
袖ヶ浦東	11月10日(木) 13:00～13:15
袖ヶ浦西	11月14日(月) 13:00～13:15
実花	11月15日(火) 13:00～13:20
実籾	11月16日(水) 13:15～13:25
津田沼	11月17日(木) 12:40～13:00
谷津	11月17日(木) 12:00～12:20
屋敷	11月25日(金) 12:50～13:10
藤崎	11月29日(火) 13:00～13:20
秋津	11月29日(火) 13:15～13:30
谷津南	11月29日(火) 12:00～12:20
向山	11月30日(水) 13:00～13:15

※市ホームページにも各小学校の日程を掲載しています。

軟式野球

実施日 中学生：9月18日(日)・24日(土)・25日(日)(予備日10月1日)
一般：11月6日(日)・13日(日)・20日(日)(予備日11月23日)
会場 第一カッター球場 **対象** 市内の中学校、連盟主催大
会の上位チーム
問い合わせ 市野球連盟 ☎080(5655)5374

弓道

	一般の部	高校生の部
実施日	10月9日(日)午前9時～	11月23日(水祝)午前9時～
会場	花島公園弓道場(千葉市)	津田沼高校弓道場
種目	近的：三段以上の部・ 二段以下の部	近的：男子の部・ 女子の部
対象	市内在住・在勤の経験者	市内高校在学の経験者
費用	300円	100円
締切	9月16日(金)(必着)	11月2日(水)(必着)

※各部優勝者による市長杯あり
申し込み メールまたははがき(氏名、住所、電話番号、所
属団体、段・級位を記入)で〒275-0027谷津町1-2-1-
401市弓道協会 渡邊義治へ
問い合わせ ☐wtnb0315@ybb.ne.jp

テニス

〈レディースの部〉初級・中級ダブルスリーグ戦
実施日 10月12日(水)(予備日10月19日) **会場** 秋津テニ

スコート **対象** 市内在住・在勤・在学・ふるさと選手また
は市テニス連盟加盟クラブ員の女性 **費用** 1ペア4,000円
(学生・連盟加盟クラブ員ペア2,000円) **申し込み** 9月15
日(木)までに市テニス連盟ホームページから送信
※詳しくは連盟ホームページ掲載
問い合わせ ☐tennisnarashino@gmail.com

バレーボール

実施日 ①10月23日(日) ②11月6日(日)午前9時までに集合
会場 ①袖ヶ浦体育館 ②東部体育館 **対象** 令和4年度登
録チーム、市内在住の既婚者で編成されたママさん(9人
制)チーム ※1チーム15人 **費用** 協会登録チーム2,000円、
準登録チーム3,000円、非登録チーム4,000円
申し込み 9月22日(水)(必着)までに所定の申込用紙に記入
し、郵送で〒275-0022香澄4-2-6-3市バレーボール協
会 及川記美代へ

空手道 | 形・組手(武道組手、競技組手、防具付組手)の個人戦

実施日 11月20日(日)午前9時までに集合 **会場** 東部体育館
対象 市内在住・在勤・在学または市内空手道場所属者
費用 3,000円 **申し込み** 10月1日(土)までに連盟に連絡後、
郵送された申込用紙に記入し、郵送・FAX・メールで
〒275-0021袖ヶ浦5-17-1市空手道連盟 伊藤広芳へ
問い合わせ ☎090(2537)4108 ☎03(3660)1830
☐itoh-h@umc-tyo.co.jp



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	14:40～15:50	13・27(火)
袖ヶ浦1丁目マール津田沼	14:20～14:50	14・28(水)
谷津南小学校	15:10～16:20	
袖ヶ浦東小学校	14:40～15:50	1・15・29(木)
津田沼3丁目菊田ハイツ	14:20～14:50	2・16・30(金)
袖ヶ浦西小学校	15:10～16:20	
東習志野8丁目会館	14:20～14:50	3・17(土)
泉町3丁目公務員住宅	15:10～15:50	
藤崎小学校	14:20～15:50	6(火)
第五中学校正門前	14:20～14:50	7・21(水)
津田沼小学校	15:10～16:20	
鷺沼小学校	14:40～15:50	8・22(木)
習志野偕生園	13:50～14:30	9(金)
実籾小学校	14:40～15:50	
谷津公民館	13:50～14:30	10・24(土)
京成津田沼駅前広場	14:50～15:40	
こどもセンター(鷺沼)	10:45～11:15	14・28(水)

障がい者に関する計画策定のため
アンケート調査にご協力をお願いします

☎ 障がい福祉課

令和6年度を初年度とする障がい者基本計画・障が
い福祉計画・障がい児福祉計画を策定するための実態
調査を実施します。対象となる人には調査票を郵送
しますので、ご協力をお願いします。

対象者 ●無作為に抽出された市内在住の20歳以上
の人(1,000人)
●障害者手帳所持者 など



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 9月19日(祝)・23日(金)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) 費用・料金(特に記載のないものは無料) 図持ち物 申申し込み 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

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

対象者には郵送で通知

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6～8か月

歯みがき教室		
図 健康支援課		
日 程	会 場	時 間
9月21日(水)	プラッツ習志野北館	午前10時 午前10時30分
9月28日(水)	保健会館	午前11時

図 市内在住の1～3歳児

持 歯ブラシ・コップ・タオル 申 電話

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	10月
袖ヶ浦こども園	6日(火)	藤崎幼稚園	5日(水)
屋敷幼稚園	7日(水)	東習志野こども園	17日(月)
大久保こども園	8日(木)	袖ヶ浦こども園	18日(火)
杉の子こども園	12日(月)	谷津幼稚園	21日(金)
新習志野こども園	13日(火)	杉の子こども園	24日(月)
谷津幼稚園	14日(水)	向山幼稚園	25日(火)
		新習志野こども園	28日(金)
		津田沼幼稚園	31日(月)

時間：午前10時～11時30分

※雨の日も室内で開催 ※駐車場なし

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)
9月8日(木)	プラッツ習志野南館	午前10時30分
9月14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) 図 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



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 9月13日(火)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

歯科医師による健康講座

図 健康支援課

〈テーマ〉意外と知らない歯の情報 令和時代にアップデート！

歯と口のお手入れや筋力アップ方法、むし歯・歯周病の最新情報を解説します。

図 9月30日(金)午後1時30分～3時

所 サンロード津田沼6階

図 市内在住の65歳以上

定 20人 持 筆記用具

申 ちば電子申請サービスから

送信、電話またはFAX(住所・氏名・年齢・電話番号・手話通訳希望の有無を記入) ※受付9月28日(水)まで、手話通訳希望の受付は9月23日(金)まで 図 047(454)2030



認知症高齢者介護相談

図 図 高齢者支援課

精神科医が相談に応じます。

図 9月9日、10月14日・28日各金曜日午後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)

シニアお口の相談室

図 健康支援課

歯科医師による個別健診・相談、歯科衛生士による手入れ・健口体操などのアドバイス

図 10月18日(火)午後1時30分・2時・2時30分

所 保健会館 図 65歳以上 定 3回で10人

持 歯ブラシ 申 電話またはFAX(住所・氏名・

年齢・電話番号・希望日時を記入)、ちば電子申請サービスから

送信(受付10月11日(火)まで)

図 047(454)2030



認知症サポーター養成講座

図 秋津高齢者相談センター ☎047(408)0030

認知症を正しく理解し、できる事を学びます。

日 程	会 場	時間	申込締切日
9月27日(火)	総合福祉センター	午後1時30分～3時	9月20日(火)
10月15日(土)	オンライン(Zoom)	午前10時～11時30分	10月5日(水)

図 市内在住・在勤・在学 定 各10人 申 電話

健康講座

図 高齢者支援課

①運動編②認知症編

理学療法士などが配信する講座

図 ①10月5日(水)②10月20日(木)各日午前10

時～11時30分 所 市役所3階

図 市内在住の65歳以上

定 ①20人②10人 申 電話(受付①10月3日(月)まで②10月18日(火)まで) ※自宅でのZoom受講希望者は市ホームページから送信



特定健康診査集団健診日程

図 健康支援課

詳しくは、5月末に郵送した「令和4年度習志野市国民健康保険 特定健康診査のお知らせ」をご確認ください。

日 程	申込期限
11月5日(土)	10月7日(金)
12月18日(日)	11月18日(金)

所 保健会館

図 習志野市国民健康保険に加入している40～74歳

定 各日80人(申し込み多数の場合抽選)

申 窓口または、ちば電子申請サービスから

送信、郵送で指定の申込用紙(「特定健康診査のお知らせ」掲載)を〒275-8601習志野市役所健康支援課へ(受付は各申込期限日

消印有効)



市展

習志野市美術展覧会

開催のお知らせ

図 市芸術文化協会 市展事務局 ☎047(475)6821

	日程	時間	場所
洋画・日本画の部	9月15日(木)～18日(日)	午前10時～午後5時 ※最終日は午後4時まで	モリシアホール(JR津田沼駅南口モリシア津田沼オフィス棟4階)
彫刻・工芸・写真・書の部	9月22日(木)～25日(日)		
授賞式(関係者のみ)	10月2日(日)	午前11時～	市役所3階大会議室

地球温暖化防止活動推進員ボランティア募集

図 千葉県地球温暖化防止活動推進センター ☎043(246)2180

千葉県では、地球温暖化対策の普及啓発活動を行う地球温暖化防止活動推進員ボランティアを募集しています。

推進員は、節電やゴミの減量など自らの日常生活でできる温暖化対策を行いながら、地域イベントへの参加や、出前講座の講師などの活動を行います。あなたの特技や経験・ネットワークを生かして、地域で活躍してみませんか。

図 申し込み

県ホームページから応募申請書をダウンロードし、郵送またはFAX

図 住所 〒260-0024千葉市中央区中央港1-11-1千葉県地球温暖化防止活動推進センター

図 FAX 043(247)4152

図 申込期限 10月31日(月)(必着)

詳しくはこちら▶



column



帰ってきた応援の夏

野球応援―日本では学生野球からプロ野球まで幅広く浸透している、世界でも珍しいスポーツ文化の一つだと思います。7月に甲子園出場をかけて行われた高校野球千葉県大会、スタンドには3年ぶりに観客と応援演奏が帰ってきました。

市立習志野高校の野球応援はテレビでも話題になるほど有名です。全国コンクール金賞レベルの吹奏楽部とバトン部、スタンドの野球部員と保護者の一体感は、毎回惚れ惚れします。スタンドには、エンジ色のTシャツを着た多くの方が、チャンスに鳴り響く「Let's Go 習志野」に合わせて拍手を送っていました。暑い中応援に駆けつけていただいた皆さんに、心から感謝申し上げます。

今大会、習志野高校はベスト8となりましたが、最後の対戦は、これもまた応援でも有名な拓殖大学紅陵高校(以下「拓大紅陵」)でした。

私は習志野高校の初代校長である山口久太先生が創立した八千代松陰高校の卒業生で、野球部に在籍しており、マネジャーを務めていました。3年生最後の大会では、奇しくも拓大紅陵に敗れ、高校野球を終えました。しかも、その前年も同様に敗れていたため、私の使命の一つは同校の試合を何度も視察し記録することでした。そして今でも覚えているのが、当時から圧倒的だった応援です。

そんな記憶を懐かしみながら、スタンドで習志野高校の関係者として応援しましたが惜敗となりました。試合終了の直後、勝利校を称え校歌とともに校旗が掲揚されますが、私にとっては31年前と同じ相手と同じ場所から見ることであり、その瞬間、当時の悔しさや寂しさを仲間と共有したことで重なって、大粒の涙が溢れ出てしまいました。

共感 信頼 希望 No.106

習志野市長 宮本泰介

その後、市立船橋高校が15年ぶりの優勝を果たし甲子園に出場しました。隣接市の市立高校ということで習志野市出身の生徒も多く、野球部員もいます。そして、同校の応援は今春全国で上映された映画のモデルにもなりました。吹奏楽部は習志野高校と同じく全国金賞レベルです。

スポーツ競技と応援には高い親和性を感じますが、「野球」と「吹奏楽」など個別に示すと一見無関係のように思えます。しかし、両者のコラボレーションが進化することで新しい多様なファンが生まれているように感じます。特に千葉県ではその傾向があると思います。

3年ぶりに帰ってきた応援の夏は、こうしたことを想像しながら様々なニーズを感じ取り、多様性に寛容になることなど、今後の社会の方向性をあらためて実感する機会にもなりました。

一生に一度の夏を終えた3年生と保護者の皆さん、大きな節目は次なるスタートです。どんな経験も必ず今後の活躍の糧になります。

“みんなで応援し合って進んでいきましょう。”



新型コロナウイルス感染症

感染者が急増し、
受診・検査体制がひっ迫しています。 問 健康支援課

8月22日時点の情報です

よくある症状 発熱・咳・のどの痛み

重症化リスクが低い人 右の「重症化リスク」に該当しない人

千葉県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

検査キットを 申し込む



申し込み集中を避けるため、間隔を
空けて受け付けしています。随時ご
確認ください。

検査キットが届いたら 自分で検査

陽性だった場合は、陽性者登録

自宅療養

重症化リスクが高い人

重症化リスクの基準は変更となる
場合があります(出典:千葉県)

- 妊娠中の人
- 65歳以上の人
- 40歳以上65歳未満で次の2つ以上に該当する人
 - ・ワクチン未接種(1回のみ接種も含む)・悪性腫瘍・心血管疾患
 - ・慢性呼吸器疾患・脳血管疾患・喫煙歴・高血圧・脂質異常症
 - ・慢性腎臓病・糖尿病・肥満(BMI 30以上)・臓器の移植
 - ・免疫抑制剤や抗がん剤などを使用、その他の事由による免疫機能の低下

かかりつけ医がいる

電話で相談し受診

- かかりつけ医がいない
- かかりつけ医が対応できない

① 県ホームページ 発熱外来検索システム で医療機関を確認して電話



② 千葉県発熱相談コールセンター に電話(24時間対応) ☎0570(200)139

電話で予約
してから

指定医療機関を受診

習志野市健康支援課 へ相談

☎047(453)2923
FAX 047(454)2030

(祝日・年末年始を除く
月～金曜日、
午前9時～午後5時)

新型コロナワクチン1・2・3・4回目接種実施中

4回目接種の対象は以下の人です

3回目接種終了後、5カ月以上経過した

- ① 接種日時点で満60歳以上の人
- ② 接種日時点で18～59歳で、基礎疾患のある人または
その他重症化リスクが高いと医師が認める人
- ③ 医療従事者等および、高齢者施設等の従事者

接種券の発送

状況に応じて、申請の必要があります。
詳しくは、市ホームページをご確認いただくか、コールセンター
にお問い合わせください。

☎0570(002)322
(毎日午前8時30分～午後5時30分)

習志野市 コロナワクチン 検索

市ホーム
ページへ



お断り

昨今の情勢により、イベントの中止・変更、施設の休止や開館時間の変更がある場合がありますので
ご確認ください。

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

R4.8.1時点
※住民基本台帳
に基づく

総人口… 175,070人 (175,693人)

男………… 87,050人 (87,478人)

女………… 88,020人 (88,215人)

世帯数… 83,131世帯(82,804世帯)

()内は
R3.8.1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

