

Contents

- | | | |
|---------------------|---------------------------|---------------------------|
| ■ 心に残る絵本の世界 2 | ■ マイナンバーカード出張申請受付 3 | ■ フレイル予防 4 |
| ■ 秋の谷津干潟さんぽ 5 | ■ お知らせBOX 6 | ■ プラッツ習志野3周年イベント 12 |

Brilliant colors of
NARASHINO

夜の図書館

〰 秋の夜長に懐かしい物語を 〰

問 各市立図書館

心に残る絵本の世界

幼い頃に読んだ思い出の絵本はありますか？市立図書館では、親から子へ読み継がれてきたたくさんの絵本を所蔵しています。今年の読書の秋は、長い間愛され続けている懐かしい絵本を読んでみてはいかがでしょうか。

10月27日から
11月9日は
読書週間です



「ぐりとぐら」 福音館書店 1967年
中川 李枝子／さく 大村 百合子／え

草を食べに山に登ったやぎが
トロル（おに）と出会います。
やぎのとった行動とは…？



「わたしのワンピース」
こぐま社 1969年
にしまき かやこ／えとぶん

空から落ちてきた真っ白なきれで
作ったワンピースがあら不思議！
どんどん柄が変わっていきます。



「三びきのやぎのらがらどん」
福音館書店 1965年
マーシャ・ブラウン／え 瀬田 貞二／やく

森の中で見つけた大きな卵。のねずみのぐりと
ぐらは知恵を出し合い持ち帰ろうとします。



「11ぴきのねこ」
こぐま社 1967年 馬場 のぼる／著

いつもお腹がペコペコな11ぴきの
のらねこたち。ある日、「怪物
みたいに大きな魚」がいて聞いて、
遠い湖までやってきます。

育てたかぶを抜こうとした
おじいさん。ところがびくと
も動かないので、おばあさん
を呼びに行きますが…。



「おおきなかぶ」
福音館書店 1966年 A. トルストイ／再話
佐藤 忠良／画 内田 莉莎子／訳

「思い出の絵本」のエピソードを募集します

1冊の絵本にまつわる特別な思い出を教えてくださいませんか？
お寄せいただいたエピソードは、市内各図書館内や図書館ホーム
ページで公開します。
応募方法など、詳しくは館内の掲示・図書館ホームページをご覧
ください。

募集期限 12月28日(水)まで

図書館で本を借りよう！

市立図書館で本を借りるには、図書館カード
が必要です。図書館カードはお近くの図書館
か、ちば電子申請サービスから申請できます。



読みたい本は電話や図書館
ホームページで予約できます。
図書館ホームページは
こちらから▶



◀ちば電子申請サービス

※署名用電子証明が有効な
マイナンバーカードが必要
です。

市の職員が手伝い

マイナンバーカード 出張申請受付を 行います！

出来上がったカードは本人限定受取郵便で自宅に郵送するので来庁の必要はありません。
※申請書類や手続きに不備があった場合は、市役所マイナンバーカード臨時窓口でのカード受け取りとなります。

ドラえもんオリジナルグッズ(クリアファ
イル・ポケットティッシュ・マイナンバー
カードケース)をプレゼント(数量限定)

問 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

会場・日時

会場	日程	時間
習志野実羽郵便局(東習志野3-1-27)	10月25日(火)・26日(水)	(正午～午後1時を除く) 午前10時～午後4時
習志野藤崎郵便局(藤崎6-15-10)	11月8日(火)・9日(水)	
習志野屋敷郵便局(屋敷3-12-13)	11月15日(火)・16日(水)	
習志野谷津郵便局(谷津4-3-10)	11月24日(水)・25日(金)	
習志野袖ヶ浦郵便局(袖ヶ浦3-5-3)	12月6日(火)・7日(水)	

当日必要なもの

ア 左記の交付申請書(「申請用QRコード」の表示があるもの)
イ 住民基本台帳カード(所有している人のみ返納が必要です)
ウ 通知カード(返納となります)または個人番号通知書
※紛失などによりお持ちでない場合は別途申出書を記入していただきます。
エ 本人確認書類(下表のAから2点、またはA・Bの中から各1点をお持ちください)
※有効期間があるものは有効期間内のものに限りま。す。
※通知カードまたは個人番号通知書を持参した人は、A1点またはB2点でも受け付けできます。
※法定代理人同行の場合は、法定代理人も同様の本人確認書類が必要です。

項目	必要なもの
A	運転免許証、パスポート、顔写真付き住民基本台帳カード、運転経歴証明書(平成24年4月1日以降発行のものに限る)、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳、在留カード、特別永住者証明書 など
B	健康保険証、年金証書・年金手帳、介護保険証、診察券、医療受給者証、社員証・学生証、預金通帳・キャッシュカード など

申請できる人(次の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(15歳未満および成年被後見人は法定代理人とともに)会場に来ることができる
- ③ 初めてマイナンバーカードを申請する

交付申請書を必ずご用意ください！

- 交付申請書は郵送で自宅に送付しています。
- 該当する交付申請書がない人は、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。
- 交付申請書には、氏名・住所・生年月日・性別が印刷されていますが、現在の情報と異なっても使用できます。

「申請用QRコード」の表示があるものに限りま。す。



交付申請書



おもて面



うら面

通知カード



個人番号通知書

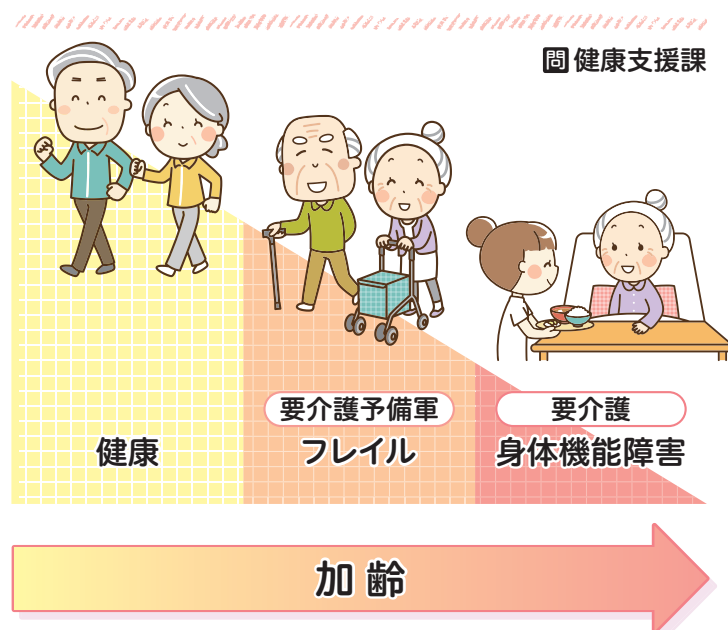
市役所でも
マイナンバーカードを申請 できます。

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

マイナポイント付与対象となるカードの申請
期限が12月末まで延長になりました！マイナ
ポイントの申し込みはマイナンバーカード臨
時窓口近くのマイナポイント申込み支援コー
ナーで受け付けています。 問 情報政策課

75歳からの キーワードは フレイル予防!

高齢になると、体や心のはたらきが弱くなり、そのまま放置すると介護が必要になる危険性が高くなります。「メタボ対策」が重要だった壮年期と比べ、高齢期では肥満よりも痩せている方が健康上のリスクが高いことが分かってきました。そのため、しっかり食べて筋力をつける「フレイル予防」へのギアチェンジが必要です。



40～50歳代(壮年期)

注意したい病気

- 肥満
- 生活習慣病
- がん・うつ

肥満
がリスク



ギア
チェンジ

肥満予防

低栄養予防

75歳以上(高齢期)

注意したい病気

- 低栄養
- 転倒・骨折
- 認知症・うつ

痩せ
がリスク

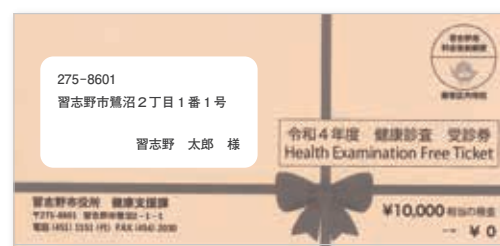


メタボリックシンドローム 内臓脂肪症候群

フレイル 『健康』と『介護が必要な状態』の間

後期高齢者健康診査を受けてフレイルを予防しましょう!

後期高齢者健康診査の対象の人には、5月末に受診券を郵送しています。届いていない場合はお問い合わせください。



対象者 後期高齢者医療制度に加入している人
(短期人間ドック費用助成制度を利用する人を除く)
※令和4年4月末時点の加入状況をもとに作成し、送付しています。

実施期間 ～令和5年3月31日(金)まで



約1万円相当の検査が**無料**で受けられます!

メリット1 見逃しやすいフレイルの兆候に気が付く

後期高齢者健康診査の質問票は、心身の状態や、食・口腔、運動、社会参加など項目別に健康状態が詳しく分かり、一人ひとりに合った予防や生活改善につなぐことができます。

メリット2 病気の重症化を防ぎ医療費が削減できる

フレイル予防を早期にはじめることで、病気や介護状態になるのを未然に防ぐことができ、治療費や入院費などを大幅に削減できる可能性があります。

メリット3 受診後のサポートが充実!

健診結果に応じて、低栄養予防教室や運動教室などに参加したり、健康相談などで保健師や管理栄養士など専門職からのアドバイスを受けることができます。

爽やかな風を感じて

図 谷津干潟自然観察センター
☎047(454)8416

秋の谷津干潟さんぽ

谷津干潟の周囲は谷津干潟公園として遊歩道が整備されています。秋の空、渡り鳥、色づきはじめた紅葉や木の実を見ながら心も体も癒されるおすすめコースを紹介します。

イベント情報は6ページのお知らせBOXをチェック!

観察センタースグート! (1周3.5km)

- 谷津川
エイやクラゲ等の海の生きものを見つけてみよう。
- 観察デッキ(バードウォッチングスポット)
越冬する渡り鳥の休息姿を観察!
- 観察広場
潮が引いた泥の上でカニと出会えるかも。
- 観察デッキ(木々を楽しめるスポット)
ヒイラギモクセイの香りや虫の鳴き声など、秋の風情を感じよう。
- 干潟を望むビュースポット
歩道橋の上から干潟を一望できます。
- 空と水の広がりを感じるスポット
干潟との距離が近いポイント。秋空と干潟を眺めてひと休み。
- 谷津干潟公園でドングリ・落ち葉拾い
コナラやマテバシイ等のドングリがたくさん落ちています。

ゴージャス!

館内にあるカフェ「Café Oasis」で水辺を見ながらスイーツを食べて、疲れた身体をリフレッシュしましょう。
※カフェのみ利用の場合、入館料無料です。

谷津干潟自然観察センター

所在地 秋津5-1-1
開館時間 午前9時～午後5時
入館料 高校生以上380円、65歳以上190円
中学生以下無料

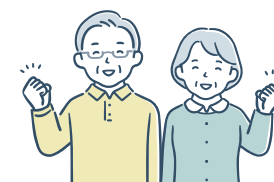
休館日 月曜日
(月曜日が祝日の場合は翌平日)、
年末年始(12月28日～1月1日)

動画で見てみよう
なるほど習志野
10月号

シルバー人材センター設立40周年

記念事業講座を開催します

参加費無料



市シルバー人材センターでは、市内在住の60歳以上の健康で働く意欲のある人が元気に活躍しています。今回、市シルバー人材センターが設立40周年を迎えたことを記念して、市民を対象にした講座を開催します。奮ってご参加ください。

スマートフォン講座

①「インターネットを使おう」	11月25日(金)	時間(各日)	A 午前10時30分～11時30分 B 午後1時～2時の2回開催(同一内容)
②「カメラを使おう」	12月16日(金)	会場	習志野商工会議所3階会議室
③「はじめてのスマートフォン」	令和5年1月20日(金)	対象・定員	市内在住各回20人(先着)※受講は1人1回まで
④「アプリを楽しもう」	令和5年2月17日(金)	申し込み	11月1日(火)午前9時～電話で申し込み

せんてい 剪定講座

植栽を剪定するための知識を習得し、実技実習を行います。

日時	11月28日(月)午前10時～3時30分(予備日11月29日)
会場	シルバー人材センター(座学)、屋敷近隣公園(実技)
対象・定員	市内在住8人(先着) ※使い慣れた道具を持参してください。道具がなくても参加可。
申し込み	11月1日(火)午前9時～電話で申し込み

脳活レクリエーション講座(脳活性化体操で大笑い)

簡単で楽しい運動、ゲームを通して脳の活性化を図ります。

①	令和5年1月17日(火)
②	令和5年1月30日(月)の2回開催(同一内容)
時間(各日)	午後1時30分～3時30分
会場	習志野商工会議所3階会議室
対象・定員	市内在住各回30～40人(先着)
申し込み	12月1日(木)午前9時～電話で申し込み

申し込み・問い合わせ 公益社団法人習志野市シルバー人材センター ☎047(493)8011

11・12月の 市民相談

- 日程が変更となる場合があります。
- 各問い合わせ先にご確認の上、お越しください。
- 予約は随時受け付けていますが、希望する日時の予約が取れない場合もあります。
- 中止・変更などの状況は市ホームページでも確認できます。



相談名	内容	日程(祝日を除く)	相談時間	場所	予約・問い合わせ
要予約	法律相談(弁護士) ※1つの内容につき1回限り	親子・夫婦・相続・借地・借家・債務などの法律に関すること	毎週火曜日 毎週金曜日 11月4日(金)、12月2日(金) (毎月第1金曜日)	午前10時～正午、午後1時～4時 午後1時～4時 午後1時～7時	市民広聴課 ☎047(453)7372
	税務相談(税理士)	所得税・相続税・贈与税・土地の名義変更にかかる税金の申告や納税に関すること	11月11日(金)、12月9日(金) (毎月第2金曜日)	午前10時～正午、午後1時～4時	
	交通事故相談(千葉県交通事故相談員)	損害賠償関係、示談の進め方、自賠責保険請求の仕方に関すること	11月10日(木)、12月1日(木) (毎月第1木曜日)	午前10時～正午、午後1時～3時	
	女性の生き方相談(カウンセラー)	家族関係や夫婦問題、職場の人間関係など自分自身の生き方に関すること	11月8日(火)・17日(木)・18日(金)・22日(火)、12月13日(火)・15日(木)・16日(金)・27日(火) (毎月第2・4火曜日、第3木・金曜日)	午前9時～11時40分、午後0時30分～4時10分	
	障がいのある人の就労相談(就業支援ワーカー)	就労を希望する障がいのある人や、そのご家族からの就職活動、就職後の悩み等に関すること	11月10日(木)・24日(木)、12月8日(木)・22日(木) (毎月第2・4木曜日)	午前9時～正午	

	相談名	内容	日程(祝日を除く)	受付時間	場所	問い合わせ
予 約 不 要	行政相談 (行政相談委員)	医療保険・年金・道路・社会福祉・雇用など、国・県・独立行政法人などに対する意見や要望に関すること	11月25日(金)、12月23日(金) (毎月第4金曜日)	午後1時～3時30分	市民相談室 (サンロード 津田沼6階)	市民広聴課 ☎047(453)7372
	くらしの手続き相談 (行政書士)	相続・遺言・離婚・交通事故・在留・帰化・NPO・各種営業許認可など官公署に提出する書類の作成、その他権利義務・事実証明に関する書類の作成、法律手続全般に関すること	11月4日(金)、12月2日(金) (毎月第1金曜日)	午後1時～3時30分		
	不動産相談 (宅建協会相談員)	土地・建物の売買、借地・借家などに関すること	11月18日(金)、12月16日(金) (毎月第3金曜日)	午後1時～3時30分		
	登記・測量・境界相談 (司法書士・ 土地家屋調査士)	相続・贈与など不動産の登記全般に関すること	11月9日(水)、12月14日(水) (毎月第2水曜日)	午後1時～2時30分		
	登記・後見・債務相談 (司法書士)	相続・贈与など不動産の登記全般、成年後見制度、多重債務問題に関すること	12月1日(木) (毎月第1木曜日)	午前10時～正午、 午後1時～2時30分		
	住宅相談 (建築士)	住宅の増改築や修繕、構造に関すること	11月4日(金)、12月2日(金) (毎月第1金曜日)	午後4時30分～ 6時30分		住宅課 ☎047(453)9296
	年金相談 (社会保険労務士)	国民年金・厚生年金に関すること	11月9日(水)、12月14日(水) (毎月第2水曜日)	午後1時～3時30分		国保年金課 ☎047(453)9352
	人権相談 (人権擁護委員)	人権侵害・悩みごと等に関すること	11月15日(火)、12月20日(火) (毎月第3火曜日)	午後1時～2時30分		社会福祉課 ☎047(453)7375
	心配ごと相談 (心配ごと相談員)	家庭内その他の心配ごとに関すること	毎週月～木曜日	午後1時～3時30分	・ 総合福祉センター 2階相談室 ・ 東習志野コミュニ ティセンター 3階講義室 A	社会福祉協議会 ☎047(452)4161
			11月12日(土)、12月10日(土) (毎月第2土曜日)			相談専用電話 (第2土曜日のみ) ☎047(451)9494
消費生活相談 (消費生活相談員)	消費生活における商品やサービスの苦情・問い合わせ、情報の提供、契約をめぐるトラブル、クーリング・オフ等に関すること	毎週月～金曜日 11月12日(土)、12月10日(土) (毎月第2土曜日)	午前9時30分～ 午後4時	消費生活センター (サンロード 津田沼4階)	消費生活センター ☎047(451)6999 ※土曜日の来所は 要予約	

習志野文化ホール 11月主な催し物

日	曜	催し物	開演時間	入場方法
13	日	習志野フィルハーモニー管弦楽団 第100回定期演奏会	13:30	全席自由 1,000円 高校生以下: 500円
19	土	オーケストラ・ウィル 第12回定期演奏会	13:00	全席指定 1,000円
20	日	L.M. ウインドオーケストラ 第19回定期演奏会	13:30	全席自由 無料
26	土	習志野市立習志野高等学校 吹奏楽部 第60回定期演奏会	16:30	全席指定 2,500円
27	日		12:30 16:30	

3日(木)・5日(土)・6日(日)・12日(土)に習志野文化ホールで行う、「市民文化祭」については別途お問い合わせください。

《11月の休館日》 14日(月)、28日(月)

※各催し物の詳細は、主催者にお問い合わせください。
※車椅子でご来館のお客様、足の不自由なお客様は習志野文化ホールまでご連絡ください。

【習志野文化ホール事業 ～たくさんのご縁に 感謝を込めて～】
親子で楽しむ パイプオルガン・クリスマス
12月22日(木)18:30開演(17:45開場)
(出演者)浅井美紀(パイプオルガン)
(曲目)チャイコフスキー:組曲「くるみ割り人形」より 他
(全席指定)1,000 円 (4歳未満入場不可)
(発売日)10月15日(土)～
※発売日の受け付け 窓口:10:00～、電話・FAX・メール:14:00～

問 習志野文化ホール ☎047(479)1212 FAX 047(476)0941
〒275-0026 谷津1-16-1 <http://narabunh.jp/>

事業主の皆さんへ

 **で退職金**

「中退共」は中小企業のための国の退職金制度です。

加入促進強化月間です。

①国の退職金制度！
掛金の一部を国が助成します。

②外部積立型でラクラク管理！
管理や運用の手間がかかりません。

③掛金は全額非課税でオトク！
節税に加え、手数料も掛かりません。

詳しくはホームページをご覧ください

中退共

検索

独立行政法人勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部

☎03(6907)1234 FAX 03(5955)8211

習志野市でも掛金の一部を補助しています。

伝言板

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

おいでください

■〈文化祭企画〉オトナの学び・ノウハウ体験会
10月22日(土)
午後1時30分～4時(予約不要・入退場自由)
所 谷津公民館
問 習志野シニアクラブ 仲野
☎090(4613)9851
■実習歌声くらぶ
昭和歌謡をみんなで歌う
10月23日(日)
午後1時～2時30分
(要事前連絡)
所 東習志野コミュニティセンター
¥300円

問 大久保ひみつきち 多田
☎070(8305)8472
■みんなで練り切り(和菓子)にチャレンジ
10月27日(休)午前10時～
所 香澄6-5-1
¥500円
問 地域テラス【Wa!!】越智
☎090(4071)4187
■大久保東小学校展示会
歴史や教育活動などを展示
10月29日(土)～11月12日(土)
所 市民プラザ大久保
問 大久保東小学校創立60周年記念事業実行委員会
布施
☎080(9804)9314

あなたの登録が、命をつなぐチャンスになりますー 10月は骨髄バンク推進月間です 問 健康支援課

多くの人の登録が必要です
白血病、再生不良性貧血などの病気の治療には、骨髄や末梢血幹細胞の移植が必要とされており、現在、年間約3,000人以上の人が骨髄バンクでの移植を望んでいます。
より多くの患者を救うために、一人ひとりのドナー登録が役立ちます。
助成制度をご利用ください
患者と白血球の型が一致して提供者(ドナー)となる場合、検査や手術のために仕事などを休まなくてはなりません。このドナーの負担を軽減するために、市では助成金を交付しています。

助成対象者	要件	助成金の額
提供者(ドナー)	市内に住所があり、日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業で骨髄・末梢血幹細胞の提供を完了し、証明書の交付を受けた人	骨髄・末梢血幹細胞の提供に関する通院などの日数1日につき2万円(7日を上限)
提供者(ドナー)が従事する事業所	提供者(ドナー)が従事している国内の事業所(国・地方公共団体などを除く)	骨髄・末梢血幹細胞の提供に関する通院などのために取得した休暇1日につき1万円(7日を上限)



骨髄バンク
スペシャルサイトへ▶

日本骨髄バンク

検索



コミュニケーションボードを
ご存知ですか？

障がい福祉課



「コミュニケーションボード」は、障がいのある人や外国人など、言葉でうまく意思や状況を伝えられない場合に、分かりやすいイラストを指差しながら意思を伝えることができる“習志野市オリジナル”ツールです。

設置協力店舗を募集します！

協力していただける市内の店舗には、無料でコミュニケーションボード・オリジナルステッカーを配布します。また「コミュニケーションツール設置店舗」として、市ホームページで紹介します！

詳しくは、市ホームページをご覧ください。お気軽に障がい福祉課までお問い合わせください。

オリジナルステッカー▶

習志野市 コミュニケーションボード 検索



自分たちの地域は自分たちで守る！
～自主防災組織をつくろう～ 危機管理課

過去の大規模災害では、近隣の住民の助け合いで多くの命が救われており、町会・自治会などで結成・運営される「自主防災組織」が大きな役割を果たしています。

自主防災組織とは？

- 災害時の主な活動**
- 初期消火や安否確認、救出救護を行う
 - 情報を集めて地域の人たちに伝える
- 平常時の主な活動**
- 防災資機材を備蓄する
 - 防災訓練を行い、知識を養う



市では自主防災組織に対して助成を行っています。

	助成内容	助成金額
結成 初年度	市が発電機、リヤカー等の防災資機材を購入し、譲渡します。	限度額20万円
結成 翌年度以降	活動に応じて助成金を交付します。	世帯数×50円＋3万円 ※上限6万円

声の広報・点字広報をお送りします

障がい福祉課

視覚障がいのある人へ、声の広報（CD版）または点字版の広報習志野を郵送しています。希望する人は、電話などでお申し込みください。

対象

- 声の広報（CD版）……………視覚障がい1級、2級の人
- 点字広報……………視覚障がい1級～6級の人

作成・郵送

- 声の広報（CD版）……………習志野市愛朗会
- 点字広報……………習志野点字の会

地震！ 災害に強い家を目指すには？

建築指導課

市では、木造住宅の耐震化支援を行っています。旧耐震基準の建築物は、耐震性が不足している可能性が高いことから、専門家に診断してもらうことをお勧めします。首都直下型地震などに備えるため、この機会にご活用ください。

無料耐震診断

無料耐震診断では、市が委託する耐震診断士がお手持ちの住宅図面を参考に、パソコンを使用して簡易な耐震診断を行います（建物の劣化などの調査は行いません）。

耐震診断の対象となる住宅

次の要件をすべて満たすもの

- 昭和56年5月31日以前に建築または着工された木造住宅
- 自己の住居の用に供する、2階建て以下の一戸建て（併用住宅や住宅の工法など、諸条件あり）

場所・日程

診断対象となる住宅にて実施、申し込み後に日程調整

持ち物

建築物の図面（用意できない場合は応相談）

申し込み

建築指導課へ電話または窓口（市役所4階）にて予約（先着順）

耐震費用の補助制度

- 木造住宅耐震診断（精密診断）費の補助

申込期限 令和5年1月13日（金）

- 木造住宅耐震改修（工事）費の補助

申込期限 12月9日（金）

（令和5年2月15日（水）までに工事が完了するものに限り）※詳しくは、建築指導課までお問い合わせください。

無許可の回収業者を利用しないでください！

クリーンセンタークリーン推進課 ☎047(453)5577

家庭ごみの処理に無許可の回収業者を利用して高額な料金を請求されるトラブルが増えています。また、無料で回収した品物を不法投棄する例もあります。

「チラシを配布している」「街中を巡回している」というような回収業者は利用しないでください！

✕ ✕

環境省ホームページ「無許可の回収業者を利用しないでください」▶

国保年金コーナー

国保年金課

国民健康保険・後期高齢者医療

■ 短期人間ドックの費用助成

本市の国民健康保険および後期高齢者医療では、一定の要件に該当する人に「短期人間ドック受検費用」を助成しています。生活習慣病の早期発見や生活改善に役立ててみてはいかがでしょうか。



申請方法

- ① 市ホームページ
 - ② 国保年金課へ郵送
 - ③ 国保年金課窓口（市役所4階）に来庁
- ※利用券の申請は、必ず受検前に行ってください。

助成額

受検費用の7割（限度額以内）

種別	限度額	検査機関が内科と眼科で異なる場合の限度額
国民健康保険加入者	30歳～64歳	25,000円
	65歳～74歳	30,000円
後期高齢者医療加入者	15,000円	内科…21,500円 眼科…3,500円
		内科…26,000円 眼科…4,000円
		内科…13,000円 眼科…2,000円

※助成の対象となるのは、市内10の登録医療機関での受検に限られます。

詳しくは、市ホームページまたは国保年金課までお問い合わせください。

■ ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後、厚生労働省の承認を得て発売される医薬品で、同様の効き目がありながら新薬より安い価格で販売されます。

すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではなく、病状により処方できない場合もあります。ジェネリック医薬品を希望される場合、まずはかかりつけの医師・薬剤師に相談することをお勧めします。

第56回 市民総合体育大会

ライフル射撃

①50m F40②10m F40

日時 11月13日（日）午前9時までに集合 **会場** 県総合スポーツセンター射撃場（千葉市） **対象** 銃砲所持許可証所有者 **申し込み** 10月30日（日）までに電話で市ライフル射撃協会 石川修へ

問い合わせ ☎090(8085)7789

山岳

キッズクラスA（小学1～3年生）・B（小学4～6年生）、ビギナークラス、マスタークラス

日時 11月13日（日）午前9時までに集合 **会場** 東部体育館

対象 小学生以上 **定員** 80人 **費用** 18歳まで1,000円、

19歳以上2,000円 **申し込み** 11月6日（日）までにヨシキスポーツホームページ内「習志野クライミングコンペ2022特設ページ」から送信

問い合わせ ヨシキスポーツ内クライミング委員会 吉野 ☎047(470)8090

グラウンド・ゴルフ

日時 11月27日（日）午前8時30分までに集合 **会場** 第四中学校 **対象** 市内在住または市グラウンド・ゴルフ協会会員

定員 120人 **費用** 1人300円 **申し込み** 11月10日（木）（必着）までにはがきまたはFAX（住所・氏名・電話番号を記入）で〒275-0012本大久保1-4-24市グラウンド・ゴルフ協会 保岡明へ

問い合わせ ☎047(473)5369

開館3周年イベント

プラッツ習志野

3rd Anniversary

THANKS Event

市民の皆さんと作ってきた3年間の楽しい時間を、この3日間でもっと多くの皆さんに体験していただき、これからは皆さんの集いの場となる施設として4年目をスタートします。



詳しくは
ホームページへ

日程	内容(一部要事前申し込み)
11月3日(木祝) イベント盛りだくさん!	● platz Morning Market ● マジックショー ● 市立第二・三・六中学校演奏会 ● キッズ職業体験・アスレチック ● スポーツチャレンジ ● パークゴルフファミリーコンペ(雨天中止) 他
11月5日(土)	● キッチンカー ● ブックリサイクル 他
11月6日(日)	● フリーマーケット(雨天中止) ● リトミック体験教室 他

※各イベントの内容は変更の可能性があります。

時 間 各日午前10時～午後4時30分

費 用 無料(一部有料イベントあり)

申込方法 電話または窓口

11月3・5日は、ファミリーフォトブースを開設!

11月5・6日は、各種体験教室を実施!



プラッツ習志野
platz narashino city

☎047(476)3213

〒275-0012 本大久保3-8-19

京成大久保駅から徒歩1分

オミクロン株対応ワクチン接種が始まっています

接種対象は、12歳以上です

～自分自身を守り、大切な人を守るため～

※2回接種していない人は、従来株対応ワクチンの接種です。

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

お問い合わせ・相談・予約(変更・キャンセル)

習志野市 新型コロナワクチン コールセンター

☎0570(002)322

※市内通話と同様の通話料が掛かります。

※音声案内でお待ちいただいている時間の通話料は無料です。

予約(変更・キャンセル)



LINE



WEB

(インターネット)



毎日午前8時30分～午後5時30分

毎日午前8時30分～午後10時

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

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

R4.9.1時点
※住民基本台帳
に基づく

総人口… 175,006人 (175,717人)

男………… 87,002人 (87,469人)

女………… 88,004人 (88,248人)

世帯数… 83,098世帯(82,827世帯)

()内は
R3.9.1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

