

Contents

- フレー!フレー!子育て!! ..... 2
- まちづくり会議 ..... 4
- 習志野市スポーツ奨励大会 ..... 6
- 春バラが見頃の季節です ..... 7
- 熱中症は予防が大切です ..... 16
- 新型コロナウイルス関連情報 ..... 16

ラバグルート

フロリバンダ系 四季咲き

Brilliant colors of  
**NARASHINO**

# フレ〜! フレ〜! 子育て!!

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習志野

習志野市で利用できる「子育て期」のサポートの一部を紹介します!



## 子育てに役立つ情報

### ● 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。



#### 配布場所

- 子育て支援課
- 各こどもセンター、きらっ子ルームやつ など

☎ 子育て支援課



### ● 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分かりやすく解説しています。これで、おじいちゃん・おばあちゃんも安心して孫育て!



#### 配布場所

- 子育て支援課
- 各こどもセンター、きらっ子ルームやつ など

☎ 子育て支援課



## 困ったときの相談

### ● 子育て支援コンシェルジュ

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。気軽にご相談ください。



#### 問い合わせ・実施場所

- 各こどもセンター、きらっ子ルームやつ
- こども部窓口(市役所2階)

### ● ひとり親家庭相談

ひとり親家庭の自立に向けた就労など生活全般の相談に応じます。



#### 問い合わせ・実施場所

子育て支援課

### ● 養育・育児相談

子ども家庭総合支援係(子育て支援課内)では、18歳未満の子どもの養育や育児などに関する相談に応じます。児童虐待の相談・通告も受け付けています。



#### 問い合わせ・実施場所

子育て支援課

### ● 子どもの発達相談

ひまわり発達相談センターは、成長や発達に心配のある子どもとその家族を支援する施設です。電話でも相談を受け付けています。



#### 問い合わせ・実施場所

ひまわり発達相談センター ☎047(451)2922

## もしものときの預かりサービス

### ● 一時保育

通院や仕事など、一時的に子どもの保育が困難なとき等にお預かりします。  
※一部の保育所・こども園のみの実施です。



#### 利用できる人

満6カ月～就学前の子ども

☎ こども保育課



### ● ファミリー・サポート・センター

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)が相互の協力により地域で支え合うシステムです。提供会員の募集もしています。



☎ ならしのファミリー・サポート・センター(子育て支援課内) ☎047(452)3533

### ● 病児・病後児保育 (事前登録制)

子どもが病気やけがで集団生活や家庭での保育が困難なとき、一時的にお預かりします。



#### 実施施設

津田沼中央総合病院「ケアルームつくしんぼ」

#### 利用できる人

生後57日～小学3年生の子ども

※千葉県済生会習志野病院「キッズルームなでしこ」は、休室しています。再開の際には改めてお知らせします。

☎ 子育て支援課・各施設

## 親子で遊べる集える場所

### ● こどもセンター

親子で自由に遊び、交流できる場です。子育てに関する相談や学習会なども行っています。



#### 利用日時

月～土曜日(祝日、年末年始を除く)  
①午前9時～11時30分 ②午後1時～3時30分

#### 利用できる人

市内在住の乳幼児とその家族

#### ☎ 各こどもセンター

※利用時間などに変更がある場合がありますので、市ホームページをご確認いただくか各施設にお問い合わせください。

こどもセンター	所在地	電話
鷺沼	鷺沼1-8-24	☎047(452)3711
東習志野	東習志野3-4-1	☎047(477)0840
杉の子	本大久保2-3-15	☎047(455)5002
袖ヶ浦	袖ヶ浦2-5-3	☎047(408)0582
大久保	泉町3-2-1	☎047(478)6690
新習志野	香澄4-6-1	☎047(451)3011



## その他のサービス

### ● 子育て応援ステーション

公共施設の他、薬局などに協力いただき、外出時に授乳やおむつ交換などができるスペースを設置しています。



☎ 子育て支援課



## プレーパークで遊ぼう!

プレーパークとは、誰でも遊べる野外の遊び場です。「自分の責任で自由に遊ぶ」がモットーで、子どもたちの好奇心を大切にしています。子どもの想像力は無限大!木や布なども遊び道具のひとつです。何歳からでも参加できます。子どもの自主性を活かして自然の中で遊んでみませんか。



#### 実施場所

- こどもセンター(鷺沼)
- プラッツ習志野

### ● きらっ子ルームやつ

親子で気軽に集い、打ち解けた雰囲気の中で交流できます。



※利用時間などに変更がある場合がありますので、市ホームページをご確認いただくか施設にお問い合わせください。

#### 利用日時

水～月曜日(祝日、年末年始を除く)  
①午前9時～11時30分 ②午後1時～3時30分

#### 所在地

谷津5-5-3 ステージエイト1階

#### 電話

047(475)5544

#### 利用できる人

市内在住の主に0～3歳の乳幼児とその家族

☎ 子育て支援課・きらっ子ルームやつ

### ● 保育所・こども園・幼稚園 施設開放

地域の親子の交流の場、子育ての相談の場として利用できます。日程などは各施設ホームページをご確認ください。



#### 場所

各市立保育所・こども園こどもセンター・幼稚園  
※施設によって開放日時が異なります。

#### 利用できる人

市内在住の乳幼児とその家族

☎ こども保育課・各施設

### ● 子育てふれあい広場

さまざまな遊具がある幼稚園・こども園の園庭や遊戯室で、親子で自由に遊び、園児との交流も楽しめる場です(雨の日も開催)。日程などはホームページをご確認ください。



#### 場所

各市立幼稚園・こども園

#### 利用できる人

市内在住の乳幼児とその家族

☎ こども保育課・各施設



こどものそだち、あるある情報



子育てには悩みがつきもの。子どもの育ちを応援する情報を掲載しています。

☎ ひまわり発達相談センター ☎047(451)2922

自分たちのまちを住みよくするために

みんなでまちづくり!

まちづくり会議

図 協働政策課

本市では、小学校区を基本に、16の地域で「まちづくり会議」がそれぞれ地域の特性を生かし、さまざまな活動を行っています。



### 1 まちづくり会議とは

「まちづくり会議」は、町会・自治会等をはじめ、地域に関わるさまざまな人と市の地域担当職員で構成される組織で、地域の問題を解決するためにみんなで考え、相互理解を深めることを目的として活動しています。

### 2 まちづくり会議の役割

- 地域の交流の場
- 地域の話し合いの場
- 地域における意見や要望などを直接市政に反映させる場
- 情報を交換する場
- 役割を決め、実行に移す場

### 3 各地区のまちづくり会議

地区名	会場	地区名	会場
谷津・向山	谷津コミュニティセンター	大久保・泉・本大久保・新栄	市民プラザ大久保
谷津西部	谷津コミュニティセンター	本大久保	プラッツ習志野
津田沼	サンロード津田沼	屋敷・花咲	屋敷会館
津田沼北部	津田沼一丁目町会会館、津田沼3丁目第3町会会館	実新栄	実新栄コミュニティホール
袖ヶ浦東	袖ヶ浦東小学校	東習志野・実花	東習志野コミュニティセンター
袖ヶ浦西	袖ヶ浦公民館	秋津・茜浜	あきつ園、花の実園
鷺沼	鷺沼連合会館ヴィラージュ	香澄・芝園	香澄集会所
鷺沼台	杉の子こども園		
藤崎	ふじさきふれあいセンター		

※会場は変更になる場合があります。

### 4 まちづくり会議 構成員・イメージ



▲本大久保まちづくり会議の様子

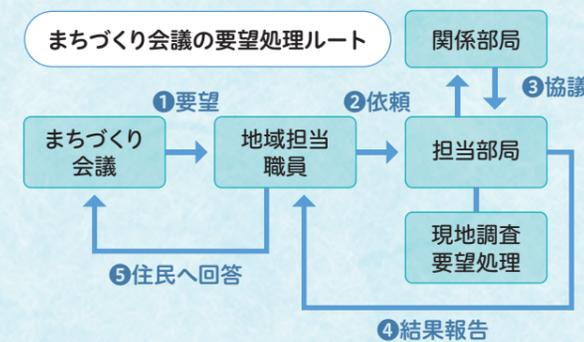
### 5 まちづくり会議からの要望

各まちづくり会議では、地域の問題点や改善点などを話し合い「まちづくり会議からの要望」として市へ提出しています。提出された要望については、市で内容を精査し、次年度予算への計上を検討します。

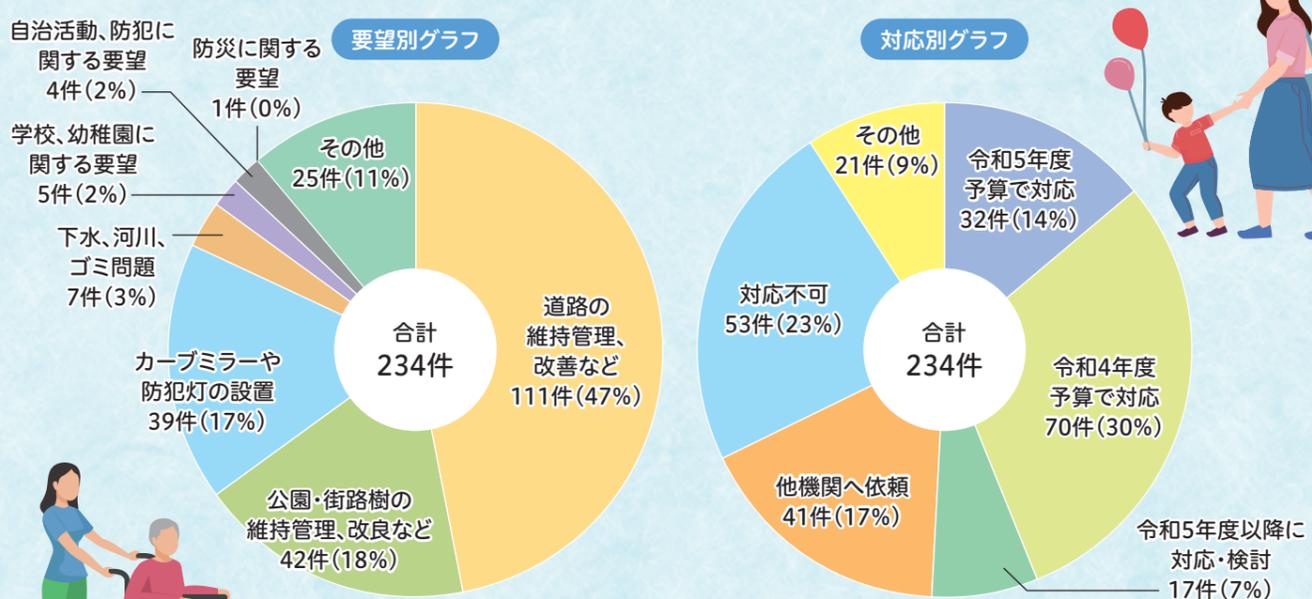
令和4年度に各まちづくり会議から提出された234件の要望は、下のグラフのとおりです。

要望の詳細については、市の地域担当職員から各まちづくり会議へ直接回答する他、市ホームページで公開しています。

習志野市 まちづくり会議 検索



### まちづくり会議から提出された要望の内訳



### 令和4年度に反映したまちづくり会議からの要望

舗装の亀裂・破損などを修繕しました。(例:屋敷・花咲地区)



### まちづくり会議の活動紹介

本大久保地区まちづくり会議は、平成15年4月に「本大久保・花咲・屋敷まちづくり会議」から分離してできました。

主な活動は、まちづくり会議を年10回、研修会を年1回開催しています。

まちづくり会議は、住みよいまちの実現に向けて、地域の町会長をはじめ、市職員、社会福祉協議会、学校関係者、民生・児童委員、高齢者相談員、赤十字奉仕団員、消防分団長、公共施設職員などが多種多様な職種・目線で地域問題について解決策や意見を交わし、話し合った意見を地区要望として行政に伝えています。また、定期的に

情報交換することで、地域の問題を早期に発見・共有し、地域住民が主体的に解決するといった意識の醸成を図る場となっています。

令和4年度の研修会では、市職員を講師に招き、JR津田沼駅周辺や鷺沼地区など習志野市全体の開発について学ぶとともに、本大久保地区のゆうゆう館跡地活用について理解を深めました。

私たち本大久保まちづくり会議は、地域住民、一人ひとりがまちづくりの担い手であるという意識をもち、より一層、自分たちのまちを住みよくするためにこれからもみんなで活動していきたいと思っています。

### 本大久保地区

令和5年度  
習志野市  
スポーツ奨励大会

家族と！  
お友達と！

生涯スポーツ課

本市では、生涯スポーツの推進を図り、市民の皆さんの健康・体力の保持増進や地域のコミュニティづくり等を目的に、習志野市スポーツ奨励大会を年5回開催しています。

1 オール習志野歩け歩け大会

- 開催日 6月4日(日)(荒天時11日)
- 集合場所 茜浜緑地(多目的広場入口付近)
- コース ①富士見4kmコース  
②富士見7kmコース  
[受付] 午前8時45分～9時  
[開会式] 午前9時15分～  
[スタート] 午前9時30分～
- 費用 100円(保険料)
- 申し込み 5月15日(月)までに、ちば電子申請サービスから送信または生涯スポーツ課へ電話

初夏の習志野を  
爽やかに歩こう



昨年の様子

詳しくは  
こちら▶



2 ニュースポーツフェスティバル  
in summer

- 開催日 7月2日(日)
- 会場 東部体育館
- 内容 数種目のニュースポーツ\*を体験できます。  
※種目は、現在企画中です。



ボッチャ

わなげ

3 パークゴルフのつどい

- 開催日 10月29日(日)
- 会場 茜浜パークゴルフ場
- 部門 大人と小学生のペア、小学生同士のペア



4 コミュニティバレーボール大会

- 開催日 12月3日(日)
- 会場 東部体育館・第四中学校
- 部門 一般の部、小学生の部



5 ニュースポーツフェスティバル  
in winter

- 開催日 2月11日(日)
- 会場 袖ヶ浦体育館・袖ヶ浦少年サッカー場
- 内容 数種目のニュースポーツ\*を体験できます。  
※種目は、現在企画中です。



ドッチビー

グラウンドゴルフ

★ニュースポーツとは、競技性を重視せず、レクリエーションの一環として誰もが気軽に楽しむことを目的としたスポーツです。

5月中旬から  
春バラが見頃の季節です

園生生涯スポーツ課

	6月30日(金)まで	7月1日(土)以降
開園時間	午前8時～午後6時	午前9時～午後5時
休園日	無休	毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)
入園料	高校生以上 550円	高校生以上 250円
	65歳以上 250円	65歳以上 100円 中学生以下無料

交通案内  
●京成谷津駅下車徒歩5分  
●JR津田沼駅より京成バス「谷津干潟行」乗車  
▶「谷津南小学校前」下車徒歩3分  
開花率などの詳細は谷津バラ園ホームページをご確認ください。 谷津バラ園 検索

谷津バラ園(谷津3-1-14)  
☎047(453)3772

谷津バラ園の春バラがまもなく最盛期を迎えます。冬に蓄えたエネルギーを使って咲く春バラは、花の大きさや色の鮮やかさが特徴的です。春風を感じながら、その華やかさを存分にお楽しみください。

認知症サポーター養成講座

保育あり・土曜日開催・オンライン講座あり!



認知症サポートキャラバン ロバ隊長

高齢者支援課

高齢者の5人に1人が認知症になるといわれる今、身近な認知症の人・家族を地域で見守ることが大切です。この講座では、認知症についての正しい知識、対応方法などを学ぶことができます。まずは「認知症」について正しく知ることから始めてみませんか?

- 対象 市内在住・在勤・在学の人
- 持ち物 筆記用具
- 注意事項 体調が悪い際は早めにご連絡の上、欠席してください。

市ホームページへ



予定表 5月～10月

日時	場所	定員	申込期限	備考	申し込み・問い合わせ
5月20日(土) 午後2時～3時30分	谷津 コミュニティセンター	15人	5月12日(金)		谷津高齢者相談センター ☎047(470)3177 ☎047(472)0188
7月22日(土) 午前10時～11時30分	総合福祉センター 機能訓練室	10人 (5組)	7月14日(金)	小学4～6年生とその保護者対象	秋津高齢者相談センター ☎047(408)0030 ☎047(451)1113
8月9日(水) 午後2時～3時30分	オンライン (Zoom)	10人 (5組)	7月28日(金)		
9月26日(火) 午後2時～3時30分	総合福祉センター 機能訓練室	15人	9月19日(火)		
10月14日(土) 午前10時～11時30分	オンライン (Zoom)	10人	10月4日(水)		
5月24日(水) 午前10時～11時30分	保健会館1階	20人	5月17日(水)		津田沼・鷺沼高齢者相談センター ☎047(408)1600 ☎047(408)1610
6月1日(木) 午後2時～3時30分	プラッツ習志野北館	25人	5月25日(木)	小学4～6年生とその保護者対象	屋敷高齢者相談センター ☎047(409)7798 ☎047(409)7793
7月29日(土) 午前10時～11時30分		20人 (10組)	7月21日(金)		
6月3日(土) 午前10時～11時30分	地域交流プラザ プレーメン習志野	15人	5月30日(火)		東習志野高齢者相談センター ☎047(470)0611 ☎047(470)0612
6月13日(火) 午前10時～11時30分	市役所 3階大会議室	50人	6月6日(火)	保育あり (定員10人)	高齢者支援課 ☎047(407)4560 ☎047(453)9309 ※市ホームページからも申し込み可

# 児童手当の所得上限限度額を超過した人へ

子育て支援課



## 児童手当について

児童手当は中学3年生(15歳到達後最初の3月31日)までの児童を養育している人に支給される国の制度です。令和4年6月から、所得上限限度額を超過した人は、受給資格が消滅しています。

## 手続きが必要な人

右表の所得上限限度額を超過して、既に受給資格が消滅している人(現在、児童手当および特例給付どちらも支給されていない人)のうち、令和4年中の所得(令和4年1月～12月の所得)が、限度額を下回る人は認定請求書の提出が必要となります。

- ▲ 所得が限度額を下回ったことを確認するには、5月～6月に発行される令和5年度市県民税税額決定通知書等をご覧ください。
- ▲ 地方税法294条の適用などにより、児童を養育している人またはその配偶者が令和5年1月1日時点の住民登録地以外の住所地に市町村民税を納めている場合は、子育て支援課児童手当担当までご連絡ください。

● 所得上限限度額(令和4年1月1日～12月31日の所得)  
※()内は目安となる収入額

令和4年12月31日時点の扶養親族人数	所得上限限度額
0人	858万円(1,071万円)
1人	896万円(1,124万円)
2人	934万円(1,162万円)
3人	972万円(1,200万円)

## 申請方法

- 電子申請(マイナポータル)
  - 認定請求書を子育て支援課へ郵送または窓口(市役所2階)に提出
- ※認定請求書の郵送を希望の場合は子育て支援課へご連絡ください。

マイナポータルはこちら▼



## 申請期限

限度額を下回ったことを知った日の翌日から15日以内に認定請求書を提出してください。

例 令和5年5月15日発行の市県民税税額決定通知書を5月16日に受け取った場合は、令和5年5月31日が申請期限です。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

習志野市 児童手当 [検索](#)

# 無料 創業プラン作成スクール開催

特定創業等支援事業



経験豊かな中小企業診断士が、創業計画の作成をしっかりとサポート。最終日には創業経験者の先輩社長による講演も行います。※希望に応じて、後日個別相談対応あり

日程 全4回 各土曜日

1日目 7月15日

- 信用保証協会のご案内
- ビジネスモデルと事業分析
- ビジネスプランと開業準備

2日目 7月22日

- ビジネスゲームによる資金計画
- 中小企業団体中央会のご案内
- ビジネスゲームによる収益計画

3日目 7月29日

- マーケティング
- 事業承継・引継ぎ支援センターのご案内

4日目 8月5日

- 創業社長によるトークセッション
- ビジネスプラン発表会

対象者 これから創業を考えている人、創業間もない人

定員 30人(申し込み多数の場合抽選)

会場 習志野市役所3階大会議室

申込方法 5月31日(水)～6月14日(水)正午に千葉県信用保証協会ホームページから申し込み

問い合わせ 千葉県信用保証協会成長サポート部 地域サポートチーム ☎043(311)0500

# お知らせBOX



## 凡例

- 日 日時 場所・会場 対象者
- 定 定員(特に記載のないものは先着順)
- 料 費用・料金(特に記載のないものは無料)
- 持 持ち物 申込み 問い合わせ

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

### 土地区画整理事業 事業計画書の縦覧

区画整理課 鷺沼特定土地区画整理事業の「事業計画書」について、土地区画整理法に基づき縦覧を行います。

縦覧) 5月9日(火)～22日(月)午前8時30分～5時15分(期間中の土・日曜日に対応しますので、ご連絡ください)

区画整理課(市役所4階) <意見書の提出>

利害関係のある人

①または②の方法で提出(受付5月23日(火)～6月5日(月)消印有効)

- ①〒260-8667千葉市中央区市場町1-1 千葉県土整備部都市整備局市街地整備課へ郵送
- ②〒275-8601習志野市役所区画整理課へ郵送または持参

### 市産業振興審議会委員の募集

産業振興課 <任期>7月5日から2年間(会議は年2～4回程度)

市内在住・在勤・在学の満20歳以上 3人 郵送または持参で、所定の申込書(産業振興課で配布、市ホームページ掲載)に「本市の産業振興の推進について」をテーマに1,200字程度にまとめたレポートを添えて〒275-8601習志野市役所産業振興課へ(受付5月17日(水)消印有効)

## 講座・催し

### 季節のあ～と「チュウシャクシギの紙ひこうき」

自然観察センター ☎047(454)8416 5月3日(水祝)～28日(日)の土・日曜、祝日午後2時45分～3時30分(受付午後2時30分～) 定員15人 入館料

### プランクトン観察コーナー

自然観察センター ☎047(454)8416 観察センターボランティアと一緒に顕微鏡や虫眼鏡を使い、カニや貝の幼生などを観察 5月6日(土)午後2時～3時 入館料

### 双眼鏡・望遠鏡体験会

自然観察センター ☎047(454)8416 公益財団法人日本野鳥の会のスタッフがおすすめる双眼鏡や望遠鏡を実際に見比べることができます。メンテナンス・相談あり。 5月7日(日)午前10時～3時 入館料

### 芸術祭チャリティーバザー

習志野芸術文化協会 ☎047(475)6821 習陶会による陶芸品の販売(売上の一部を社会福祉協議会へ寄付) 5月13日(土)・14日(日)各日午前10時～6時 モリシア津田沼1階

### 習志野フィルハーモニー管弦楽団 定期演奏会

習志野フィルハーモニー管弦楽団事務局 北爪 ☎047(451)9216 5月14日(日)午後2時～(午後1時15分開場) 船橋市民文化ホール(船橋市) 定員900人(未就学児入場不可) 高校生以下500円、一般1,000円

### からだリフレッシュ!! 健康体操講座

東習志野コミュニティセンター ☎047(475)9901 5月16日・23日・30日各火曜日午前10時～11時30分(全3回) 軽い運動ができる、おおむね40歳以上 定員15人 各日500円 室内シューズ・運動しやすい服装・床に敷くバスタオル 電話または窓口(受付は月曜・祝日を除く午前9時～5時)

### 絵手紙を始めよう

市民プラザ大久保 ☎047(470)8171 5月19日(金)午前10時～正午 これから絵手紙を始めたい人 定員16人 300円 電話または窓口(受付は第2・4火曜日を除く午前9時～5時)

### 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 5月19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谷津コミュニティセンター②東部保健福祉センター 市内在住の60歳以上

### 「platz Morning Market」

ブラッツ習志野朝市 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 5月20日(土)午前10時～1時 習志野北館出会のひろば

### 芙蓉園自主事業 「大切な人への想いをつなぐ相続について」

東部保健福祉センター内芙蓉園 ☎047(476)9596 遺言書の作成・生前贈与、個別相談(希望者) 5月23日(火)午後1時～2時 市内在住の60歳以上 定員20人 筆記用具 電話または窓口(受付は日曜・祝日を除く5月1日(月)～、午前9時～4時)

### ときめきランチタイム ワンコインブチコンサート

習志野 ☎047(476)3213 グリーグのピアノ曲によるノルウェー～北欧～の響き 5月23日(火)午前11時30分～(午前11時開場) 習志野北館市民ホール 定員290人 500円 窓

### 料理教室「この春始めるおうち洋食」

～お手軽手打ちパスタ～ 企業局営業料金課 ☎047(475)3305 手打ちパスタ・焼き野菜のサラダ・ブルーベリーマフィン 5月25日(木)午前10時30分～1時30分 習志野南館 ガス・水道供給区域および下水道処理区域に在住の18歳以上(子ども同伴不可) 定員16人(申し込み多数の場合抽選) 1人500円 エプロン・三角巾・ハンドタオル・筆記用具・マスク(推奨) 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(受付は土・日曜、祝日を除く5月1日(月)～11日(木)午前8時30分～5時) ☎047(493)8989

はじめてのスマホ教室  
総合福祉センター内さくらの家  
☎047(451)3566

スマートフォンの使い方入門(カメラ操作・地図の見方など)、スマートフォン貸し出しあり  
☎ 5月25日(木)午後1時30分～3時30分  
☎ 市内在住の60歳以上 ☎ 20人  
☎ 電話または窓口(受付は日曜・祝日を除く午前9時～4時)

習志野四季のまち歩き  
～青葉若葉の大久保界限～  
ならしのまち歩きコンシェルジュ  
☎090(9684)6615

天津神社史跡群、二中校門前、東邦大学薬用植物園、食事処、ケーキ屋などを訪ねる  
☎ 5月27日(土)午前9時～2時  
☎ 京成大久保駅前小公園(集合)  
☎ 20人 ☎ ¥2,000円(昼食は各自)  
☎ 電話(受付5月10日(火)まで)

ならしのハンドメイドマーケット  
プラッツ習志野 ☎047(476)3213

市民作家のハンドメイド作品展示販売  
☎ 5月28日(日)午前10時～3時  
☎ プラッツ習志野北館

習志野のつどい  
認知症の人と家族の会千葉県支部  
☎043(204)8228

認知症の人を介護する家族の交流会  
☎ 5月29日(月)午後1時30分～3時30分  
☎ プラッツ習志野北館  
☎ 認知症の人を介護する家族 ☎ 10人  
☎ 電話(受付は5月25日(木)まで、月・火・木曜日午後1時～4時)

裁判ウォッチング  
千葉県弁護士会 ☎043(227)8431

刑事裁判の傍聴、弁護士による解説や質疑応答  
☎ 5月29日(月)～6月2日(金)各日午後0時30分～4時ごろ  
☎ 千葉地方裁判所(千葉市)※県弁護士会館集合  
☎ 各日7人(申し込み多数の場合抽選)  
☎ 往復はがき(希望日(複数可)・住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で〒260-0013千葉市中央区中央4-13-9 県弁護士会裁判ウォッチング係へ(受付5月12日(金)必着)

市認定ヘルパー養成講座  
市ボランティア・市民活動センター  
☎047(451)7899

☎ 6月2日・9日・16日・23日各金曜日午前9時30分～11時30分(その他現場実習2日間あり)

総合福祉センター内いずみの家  
☎ 市内在住で原則全日程に参加でき、市認定ヘルパーとして市内事業所での就労を希望する人、ボランティアとして高齢者のサポートをする意欲のある人  
☎ 15人 ☎ 筆記用具・動きやすい服装  
☎ 電話(受付5月26日(金)まで)

伝統文化 親子いけ花教室  
市華道協会 小笠原  
☎047(448)7477

☎ 6月17日(土)、7月8日(土)、8月19日(土)、9月23日(土祝)、10月15日(日)、12月16日(土)、1月20日(土)各日午後1時～3時(11月3日(金祝)～5日(日)は発表会)  
☎ サンロード津田沼5階  
☎ 小学1年～高校3年生とその保護者(子どもみの参加可)  
☎ 20人  
☎ ¥1回1,200円(11月～1月は1,700円)  
☎ はさみ・雑巾・袋(持ち帰り用)  
☎ 電話(受付5月15日(月)まで)

子育てライフアップ  
実花公民館 ☎047(477)8899

子どもを預けてリフレッシュ!!手芸や工作、スイーツ作りを楽しもう  
☎ 6月23日・30日、7月7日各金曜日午前10時～正午(全3回)  
☎ 0歳～未就学児の保護者  
☎ 8人(市内在住・在勤・在学優先)、保育あり(7カ月～未就学児)  
☎ ¥1,100円  
☎ エプロン・三角巾(バンダナ)・布巾2枚・袋(持ち帰り用)  
☎ 電話(受付は月曜日を除く5月2日(火)午前9時～)

スポーツ

市クレー射撃春季競技大会  
市クレー射撃協会  
ncpsa25@gmail.com

☎ 5月21日(日)受付午前7時30分～9時  
☎ 成田射撃場(印西市)  
☎ 市内在住・在勤・在学  
☎ ¥5,500円(協会会員は5,000円)※参加賞あり  
☎ 猟銃所持許可証・火薬類譲受許可証・マスク(着用)

サークルをつくろう!第1期「にこにこテニス」  
スポーツ振興協会 ☎047(452)4380

☎ 6月2日・9日・16日・23日・30日各金曜日午前11時～午後0時45分(全5回)  
☎ 実靱テニスコート ☎ 初心者

☎ 12人(新規、市内在住・在勤・在学優先)  
※申し込み多数の場合抽選  
☎ ¥各日500円  
☎ 持テニスシューズ・ラケット(貸し出しあり)  
☎ 協会ホームページから送信(受付5月1日(月)午前10時～15日(月)午後5時)  
※市外者の受付は5月17日(水)午前10時～  
☎ http://sposhin.org/

バレーボール教室  
スポーツ振興協会 ☎047(452)4380

基礎動作からゲームの戦略など、レベル別指導  
☎ 6月6日・13日・20日・27日各火曜日午前9時15分～10時45分(全4回)  
☎ 袖ヶ浦体育館 ☎ 女性  
☎ 30人(市内在住・在勤・在学優先)、保育あり(2歳～未就学児、定員5人、1日250円)  
☎ ¥2,600円 ☎ 室内シューズ  
☎ 協会ホームページから送信(受付5月1日(月)午前10時～15日(月)午後5時)  
※定員に満たない場合・市外者の受付は5月17日(水)午前10時～  
☎ http://sposhin.org/

募集

北千葉広域水道企業団職員(地方公務員)  
北千葉広域水道企業団総務調整室  
☎047(345)3211

〈職種〉土木・機械  
〈採用予定〉令和6年4月～  
☎ 各若干名  
詳しくは企業団ホームページをご覧ください。  
☎ https://www.kitachiba-water.or.jp/

相談

年金相談  
国保年金課

社会保険労務士が相談に応じます。  
☎ 5月10日(水)午後1時～4時(受付午後3時30分まで)  
☎ サンロード津田沼6階

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

☎ 〈遺言・相続〉5月11日〈法律〉5月25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)

無料行政書士相談会  
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相談  
☎ 5月19日(金)午後1時～4時(1件30分程度)  
☎ 6人 ☎ 電話(受付5月16日(火)まで)

その他

令和5年国民生活基礎調査  
習志野保健所 ☎047(475)5151

令和5年国民生活基礎調査が全国で実施されます。本市の一部地区が調査対象となりました。本調査は6月に予定されていますが、その準備として調査員が予備調査に伺っています。ご協力をお願いします。

「不動産相続登記の申請」の義務化  
千葉地方務局不動産登記部門  
☎043(302)1312

令和6年4月1日から、不動産の相続登記の申請が義務化されます。正当な理由なく義務に違反した場合、10万円以下の過料が適用される場合があります。詳しくは法務省ホームページをご覧ください。この機会に「あなたと家族をつなぐ相続登記」を行いましょ。

☎ https://www.moj.go.jp/MINJI/minji05\_00343.html

労働力統計調査  
千葉県統計課 ☎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、5月に調査員が伺います。ご協力をお願いします。  
☎ 東習志野地区の一部の世帯

「小児慢性特定疾病医療受給者証」の更新手続き  
習志野保健所 ☎047(475)5153

〈手続き期間〉6月1日(木)～7月21日(金)(土・日曜、祝日を除く)各日午前9時～正午、午後1時～5時  
※郵送での申請にご協力ください。  
〒275-0012本大久保5-7-14 習志野保健所地域保健課

「特定医療費(指定難病)受給者証」の更新手続き  
習志野保健所 ☎047(475)5153

〈有効期間〉①9月30日まで②12月31日まで  
〈手続き期間〉①7月3日(月)～31日(月)②7月3日(月)～9月29日(金)  
対象者には、6月初旬までに更新必要書類を送付します。手続きは、原則郵送(必着)で〒275-0012本大久保5-7-14 習志野保健所地域保健課へ

なるほど習志野 5月号 広報課  
Share the music  
校歌のハーモニーが響くまちスペシャル  
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 5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)  
YouTubeでもご覧いただけます!



伝言板  
※市内で定期的に活動している、またはする予定のサークル等が掲載できるコーナーです。  
※市民の皆さんの依頼に基づき掲載しており、内容についての責任は負いかねます。  
凡例 日日時 所場所・会場 定定員(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) 持持ち物  
申申し込み 問問合わせ  
おいください  
■大正琴無料体験会  
☎ 5月5日(金祝)・19日(金)各日午後1時～3時  
☎ 新習志野公民館  
☎ 大正琴秋の会 三谷 ☎047(453)7405  
■〈DVD鑑賞〉オーシャンと十一人の仲間  
☎ 5月7日(日)午後1時30分～4時(予約不要)  
☎ 袖ヶ浦公民館  
☎ ¥200円(学生・障がい者無料)  
☎ 習志野シニアクラブ 仲野 ☎090(4613)9851  
■初心者太極拳講習会  
☎ 5月12日・19日各金曜日 午後2時30分～4時  
☎ プラッツ習志野南館  
☎ 習志野太極拳倶楽部 青木 ☎090(4050)7058  
■昭和歌謡研究会  
昭和歌謡をみんなで歌う  
☎ 5月14日(日)午後1時～2時30分(要事前連絡)  
☎ 市民プラザ大久保  
☎ ¥300円  
☎ 大久保ひみつきち 多田 ☎070(8305)8472  
■うたごえ広場青空  
☎ 5月22日(月)午後2時～4時  
☎ プラッツ習志野北館  
☎ ¥300円  
☎ うたごえ広場青空 宮内 ☎090(4000)0481

ひまわり保育士のひとごと  
ひまわり発達相談センター ☎047(451)2922  
大泣き!大暴れ!の子ども編  
スーパーのお菓子売り場などで、大の字にひっくり返って泣き叫んでいるあの子...。「どうして子どもを注意しないの?」「早く外に連れていけばいいのに」などと思ったことはありませんか?  
そんな時、保護者は迷いながら、その子に合った対応や落ち着いてくれる方法を一生懸命考えているのかもしれませんが、また、お子さん自身もさまざまな経験を通して、気持ちのコントロールを学んでいる最中かも。  
「分かっているよ」「大丈夫だよ」とあたたかく見守ることは、お子さんとその家族を応援する力になるでしょう。

**第30回 市民まつり**  
**習志野まつり2023**  
 習志野市民まつり実行委員会事務局  
 ☎047(453)9289

**10月8日(日)**  
**開催予定!**

モフモフの  
 きらっと君が待ってるよ!

**5月1日(月)~**  
**オリジナルポロシャツ**  
**5色をまつり事務局で販売!**  
 (受注販売もあります)

★ポタンダウンポロシャツです★

アーミーグリーン、ブラック、  
 ホワイト、ライトブルー、  
 メトロブルー(全5色)  
 税込2,800円

吸汗速乾、  
 左胸ポケット、  
 ロゴ左袖(刺繍)

詳しくは市ホームページ・まつり事務局  
 ホームページをご覧ください。  
 ◀市ホームページへ  
 まつり事務局ホームページへ▶

**あなたのブロック塀等は大丈夫ですか?!**

**ブロック塀等の撤去に  
 最大10万円補助します!**  
 建築指導課

過去に発生した地震では、ブロック塀等\*が倒壊し、尊い命が失われるという痛ましい事故が発生しました。倒壊したブロック塀等は、人的な被害だけでなく、避難や救助活動に大きな支障を来す恐れがあります。

ブロック塀等は、その所有者・管理者による適正な維持管理が求められています。この機会にぜひご検討ください。

※ブロック塀等…組積造の塀(補強コンクリートブロック造の塀を含む)

**補助対象** 道路に面している危険な塀等

**補助額** 次の①~③のうち少ない額を補助  
 ①撤去に掛かる費用×1/2  
 ②撤去する塀の長さ(m)×1万円  
 ③10万円

**受付期間** 5月8日(月)から補助件数に達するまで(補助件数:10件予定)

詳しくは、建築指導課にお問い合わせください。

出典:(一財)消防防災科学センター

**毎年5月・6月は赤十字運動月間です**  
 社会福祉課(日本赤十字社習志野市地区事務局)

日本赤十字社が行う災害救護活動や心肺蘇生・AED講習普及などのさまざまな人道的活動は、皆さんからの寄付による支援によって支えられています。赤十字活動資金への協力をお願いします。

**活動資金への協力方法**

- 社会福祉課(市役所1階)窓口での受け付け
- 地域赤十字奉仕団員による個別の依頼 など

日本赤十字社  
 公式マスコットキャラクター  
 ハートラちゃん

**「経済動向調査」にご協力ください**  
 産業振興課

市内経済および市内事業者の動向を把握することにより、今後の経済施策などを検討する際の一助とすることを目的に、調査を実施します。

対象	市内に本店を置く企業や事業所
調査時期	6月~8月(予定)

調査票が届いた事業所の皆様はご協力をお願いします。

**空き家を所有している皆さんへ**  
**空き家の適正管理をお願いします**

空き家は所有者の財産であり、**適正管理は所有者の責務**です。これから夏にかけては、特に樹木や雑草が繁茂する時期です。適正な管理がされずに放置されると、さまざまな問題が発生し、近隣住民の安全・安心を脅かすことになります。

**近隣住民は…** 管理がされていない空き家を見つけたら、**防犯安全課へ連絡!**

**所有者は…** 迷惑をかける前に、**早期解決!**

**防犯上の問題**  
 不法侵入、不法滞在、放火など

**防災上の問題**  
 外壁・屋根瓦の落下など

**衛生上の問題**  
 不法投棄、雑草の繁茂、害虫の発生

**景観上の問題**  
 外壁などの損傷による景観の悪化

**解決策1 定期的に管理をする**  
**自分でできる管理メニュー**

- 内部** 窓・収納扉の開放、室内の清掃など  
 1カ月に1回程度行いましょう
- 外部** 郵便物の整理、草取り、枝の剪定、消毒など  
 近隣に迷惑をかけないように念入りに行いましょう
- 点検** 雨漏り箇所、建物の傷みがないかの確認  
 台風などの前後は必ず行いましょう

**解決策2 売却・取り壊し・賃貸を検討する**

空き家を管理できない場合は、売却や取り壊し、賃貸についてご検討ください。市では、宅地建物取引業協会東葉支部の「空き家対策相談員」が相談に応じるための協定を締結しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。詳しくは、防犯安全課までお問い合わせください。

ホームページはこちら▶

**空き地は所有者が適正に管理しましょう!**  
 クリーンセンター業務課 ☎047(453)5374

空き地の管理は、「習志野市空地に繁茂した雑草等の除去に関する条例」に基づき、土地所有者に義務付けられています。空き地を放置すると、病害虫の発生、不法投棄、事故や犯罪、火災の発生などにつながります。定期的に除草や樹木の剪定を行い、適正に管理しましょう。

市ホームページへ

雑草が繁茂した状態 → 適正に管理された状態(除草後)

**自動車税(種別割)は5月31日(水)までに納めましょう**  
 千葉県西県税事務所 ☎043(279)7111  
 県自動車税事務所 ☎043(243)2721

自動車税(種別割)の納期限は5月31日(水)です。5月1日(月)に自動車税事務所から納税通知書が送付されますので、納期限までに納めましょう。

eLマークの付いた通知書は、以下の方法で納付できます。

- 地方税お支払サイトからのクレジットカード払い
- インターネットバンキング、ダイレクト納付による口座振替など
- 各種スマホ決済アプリでの支払い

※スマホ決済アプリはeL-QR(QRコード)を読み取ることでより利用できます。詳しくは納税通知書に同封のしおりをご覧ください。

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です

eLマーク



# 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 5月3日(水祝)～5日(金祝)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 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

## 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

📍 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。

📍 市内在住の妊婦とその家族 📞 電話または、ちば電子申請サービスから送信

### 助産師などによる新生児訪問

📍 健康支援課

助産師または保健師が、あかちゃんのいるお宅を訪問し、体重測定や育児・授乳などの相談に応じます(第1子のお子さんは全員訪問)。

📍 市内在住の生後40日までのあかちゃん  
 📞 母子健康手帳(別冊)にある『お誕生連絡カード』に必要事項を記入し、生後20日までに郵送または、ちば電子申請サービスから送信



### 4か月児健康相談

📍 健康支援課

発育・発達の確認、離乳食の進め方など。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

📍 健康支援課

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

📍 健康支援課

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)  
 (1歳6か月児)令和3年10月生まれ(一部)  
 (3歳児)令和元年10月生まれ、11月生まれ(一部)

### 歯みがき教室

📍 健康支援課

個別に歯科衛生士が口の中を観察し、親子で歯みがき練習を行います。

日程	会場	時間
5月26日(金)	保健会館	午前10時 午前10時30分
5月29日(月)	プラッツ習志野北館	午前11時

📍 市内在住の1～3歳児  
 📍 歯ブラシ・コップ・タオル 📞 電話

### 離乳食教室

📍 健康支援課

管理栄養士が離乳食を作る様子をお見せしながら、分かりやすくアドバイスします。

日程	会場	時間(各回40分)
5月9日(火)	プラッツ習志野南館	午前10時30分 午後1時45分
5月18日(水)	谷津 コミュニティセンター	午後1時45分

📍 市内在住の5～6か月児(第1子)と保護者  
 📍 各回9組

📍 抱っこひも・『離乳食のすすめ方』冊子 📞 ちば電子申請サービスから送信  
 ★「離乳食の作り方動画」を市ホームページに掲載しています。



### 子育てふれあい広場(幼稚園・こども園)

📍 各開催園またはこども保育課

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。今年度から予約不要になりました。

開催園	5月	開催園	5月
大久保東幼稚園	9日(火)	大久保こども園	17日(水)
津田沼幼稚園	10日(水)	谷津幼稚園	19日(金)
藤崎幼稚園	11日(木)	袖ヶ浦こども園	22日(月)
杉の子こども園	12日(金)	向山幼稚園	23日(火)
東習志野こども園	15日(月)	屋敷幼稚園	31日(水)

年間予定表などはこちら▼

〈時間〉午前10時～11時30分  
 ※雨の日も室内で開催  
 ※駐車場なし  
 📍 市内在住の乳幼児とその家族  
 📍 上ばき(はだし可)・こども用名札



### 児童の予防接種

📍 健康支援課

📍 市内・県内実施医療機関 📍 予診票  
 〈ジフテリア・破傷風予防接種 第2期〉  
 📍 11～13歳未満(小学6年生に予診票を郵送)  
 〈日本脳炎予防接種 第2期〉  
 📍 9～13歳未満(小学4年生に予診票を郵送)  
 〈日本脳炎予防接種 特例措置〉  
 📍 平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の人(全4回のうち未接種分)  
 ※専用予診票がない人は母子健康手帳を健康支援課・各ヘルスステーションに持参または、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

📍 健康支援課

管理栄養士が相談に応じます。

📍 5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)

📍 保健会館 📍 市内在住  
 📞 電話または窓口、ちば電子申請サービスから送信

### シニアの栄養 歯つらつ講座

📍 健康支援課

低栄養を予防し、高齢期を元気に過ごすための食事の話とお口の体操を行います。

📍 6月1日(木)午前10時～11時30分

📍 保健会館 📍 市内在住の65歳以上  
 📍 25人  
 📞 電話(受付5月15日(月)まで)※後日案内を郵送

### 認知症高齢者介護相談

📍 高齢者支援課

精神科医が相談に応じます。

📍 5月12日・26日、6月9日各金曜日午後2時30分～4時30分

📍 認知症の心配がある本人または家族  
 📞 電話または窓口(受付は各相談日の1週間前まで)

### ならしの歯科健診

📍 健康支援課

口腔内診査、歯周疾患検査、65・70・80歳は口腔機能(舌、飲み込み等)の診査も行います。  
 〈実施期間〉令和6年3月31日まで  
 📍 市内実施歯科医療機関(要予約)

📍 40歳(昭和58年4月1日～昭和59年3月31日生) 50歳(昭和48年4月1日～昭和49年3月31日生) 60歳(昭和38年4月1日～昭和39年3月31日生) 65歳(昭和33年4月1日～昭和34年3月31日生) 70歳(昭和28年4月1日～昭和29年3月31日生) 80歳(昭和18年4月1日～昭和19年3月31日生) 妊婦

¥500円(70・80歳は無料)条件により減免制度あり(要事前申請)  
 📍 健康保険証・母子健康手帳(妊婦)

# キャロット 月間

5月・6月

習志野産にんじん

季節です! 『彩』の

キャロット 月間とは

📍 産業振興課

📍 ならしドノが目印



本市では、古くから春夏にんじんの生産が盛んで、昭和42年には国の指定産地となり、現在は『彩』という品種が栽培されています。

この『彩』の収穫時期となる5月・6月を「キャロット月間」とし、「習志野市の農業」に対する理解を深めるとともに、健康な体と心を育む食育活動を行っています。

『彩』の 特徴

環境にあったおいしいにんじんを目指し、品種開発メーカーと本市の農家が試験を重ねて誕生。クセがなく、色鮮やかで、糖度が10度を超すこともあるとても甘いにんじんです。加熱調理はもちろん、生でもおいしく食べられます。

販売店	所在地	営業日時
習志野産「彩」	みんなのお店 谷津2-20-10	火・木・土曜日 午前10時～午後5時
	しよいかへご 習志野店 実籾本郷34-1	水曜日を除く 午前9時30分～午後6時
	イオンモール 津田沼 津田沼1-23-1	年中無休 24時間営業(食料品売場)

移動図書館

きぼう号

巡回予定  
5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	14:40～15:50	9・23(火)
袖ヶ浦1丁目マール津田沼	14:20～14:50	10・24(水)
谷津南小学校	15:10～16:20	
袖ヶ浦東小学校	14:40～15:50	11・25(木)
津田沼3丁目菊田ハイツ	14:20～14:50	12・26(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	13・27(土)
泉町3丁目公務員住宅	15:10～15:50	
藤崎6丁目かもめ公園	13:45～14:15	2・16・30(火)
藤崎小学校	14:30～15:40	
第五中学校正門前	14:20～14:50	17・31(水)
津田沼小学校	15:10～16:20	
鷺沼小学校	14:40～15:50	18(木)
習志野偕生園	13:50～14:30	19(金)
実籾小学校	14:40～15:50	
谷津公民館	13:50～14:30	6・20(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	10・24(水)

長期休館前のフィナーレを飾る特別企画

## 習志野文化ホールありがとう

～また会いましょう!～

📍 社会教育課



3月31日、これまでの感謝の気持ちと再会への思いを込めて、演奏会が開催されました。

出演は、市立習志野高等学校吹奏楽部。パイプオルガンを取り入れた交響曲をはじめ、ブラックライトを使った音楽劇や手話を取り入れた合唱など、さまざまに工夫を凝らしつつ、習高らしい迫力ある演奏で観客を魅了し、多くの人が別れを惜しみつつ美しい響きを楽しみました。

老朽化のため4月から休館している習志野文化ホール。新しい姿に生まれ変わって、皆さんにお会いできることを楽しみにしています。

演奏会の様子は、デジタルブック「カタログポケット」で写真をご覧いただけます。  
 アプリのダウンロードはこちらから▶



## 千葉県知事より感謝状を受領 (消防団協力事業所)

📍 消防総務課

市内の消防団協力事業所である「習志野商工会議所(写真右)」と「本田土木工業株式会社(写真左)」が、県消防大会にて千葉県知事より感謝状を受領しました。

消防団員が減少している中、消防団活性化のためには事業所などの理解・協力が必要不可欠となっています。この感謝状は特に顕著な理解・協力をいただいている事業所などに対して贈られるもので、県内では5つの事業所が受領しました。



# 熱中症は**予防**が大切です。

関 健康支援課

熱中症を引き起こす条件は、「環境」・「からだ」・「行動」によるものが考えられます。

## ✓ 「環境」の要因

- 気温が高い ● 湿度が高い
- 風が弱い ● 日差しが強い
- 閉め切った屋内 ● エアコンの無い部屋
- 急に暑くなった日 ● 熱波の襲来



## ✓ 「からだ」の要因

- 高齢者や乳幼児、肥満の人
- 下痢やインフルエンザでの脱水状態
- 糖尿病や精神疾患といった持病
- 二日酔いや寝不足といった体調不良
- 低栄養状態



## ✓ 「行動」の要因

- 激しい運動や慣れない運動
- 長時間の屋外作業 ● 水分補給できない状況



## ✓ 対策ポイント

- 喉が渴いていなくても、小まめに水分・塩分を補給
- エアコン使用中も定期的窓を開ける等、換気を行う



## ✓ 暑さを避けるには

- 涼しい服装、日傘や帽子
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



## 熱中症警戒アラート

熱中症警戒アラートは、熱中症予防行動をとるための「暑さへの気づき」を呼び掛ける情報です。

本市では、千葉県内で暑さ指数(WBGT)が33を超える予想となった場合に、「熱中症警戒アラート」の注意喚起を防災行政無線やメール(緊急情報サービス「ならしの」)等で行います。

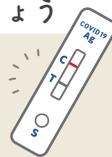
緊急情報サービス「ならしの」の登録はページ下部の二次元コードから▼

## 5 類に移行した 5 月 8 日以降も感染拡大に備えましょう。 関 市新型コロナウイルス感染症対策本部事務局

発熱などの体調不良時に備えて、準備しておきましょう

- 新型コロナ抗原定性検査キット…国が承認した「体外診断用医薬品」を選んでください。「研究用」は国が承認したものではありません。
- 体温計・日持ちする食料など生活必需品
- 解熱鎮痛薬…かかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。

市販の解熱鎮痛薬はこちらを参照▶



新型コロナに感染したかも?と思ったら▶

医療機関に行く前に、自分で検査キットで確認を

**陽性** 症状が軽い場合は、自宅等で療養を開始

**陰性** 症状がある場合は、マスクを着用して手洗いなどの基本的な感染対策を継続

重症化リスクの高い人や症状が重い人は、医療機関に連絡をし、マスクを着用して受診してください。

## 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

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

R5.4.1時点  
※住民基本台帳に基づく

総人口… 175,043人 (175,076人)  
男………… 87,048人 (87,073人)  
女………… 87,995人 (88,003人)  
世帯数… 83,617世帯(82,882世帯)

( )内は R4.4.1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

