

# 広報 習志野



## Contents

- もし、大切な人が認知症になったら …… 2
- 在宅高齢者向けサービス …… 4
- 食生活改善普及運動、健康増進普及月間 …… 5
- 秋期公民館講座・学級受講生募集 …… 6
- ペットの防災対策 …… 9
- 台風・大雨の避難行動 …… 10

いくつになっても頭は使うほどよくなる!

## 頭をやわらかくするクイズ

1

頭は魚、しっぽは動物。

でも花なんです。これってなあに?

.....



2

世界の真ん中にある虫ってどんな虫?

.....

3

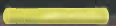
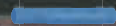
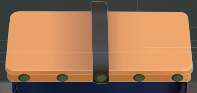
消防士さんに聞きました。

「一番好きな星はなに?」

なんと答えた?



【答えは2ページ下】



# もし、大切な人が 認知症になったら

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『脳の働きに不都合が生じ障害が起こることで、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5人に1人が認知症と見込まれています。

認知症をクイズで学ぼう！

### Q1 認知症は受診しても意味がない？

❌ 早期に治療や適切なケアを行うことで、回復が見込めたり、進行を遅らせることができます。認知症の早期発見は、他にもメリットがあります。

メリット1 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で、これからの人生を自分らしく暮らすために、家族と一緒に考える心の余裕が生まれます。

メリット2 早くから相談機関と繋がっておくことで、医療・介護サービスを実際に受けるための準備ができます。

### Q2 認知症の初期は何も気付かない？

❌ 認知症初期には、本人も『何かおかしい』という不安を感じます。認知症シンポジウム(3ページに掲載)では、若年性認知症の当事者をお迎えし、実際の体験談をお話いただけます。

### Q3 若い人は認知症にならない？

❌ 若くても発症します。働き盛りの世代の発症は、家族の生活にも影響します。

### Q4 「おとといの夜ご飯に何を食べたか思い出せない」は認知症？

❌ おとといの夜ご飯の内容を覚えていないのは、加齢による「もの忘れ」の症状といえます。認知症による記憶障害は、食べたこと自体を忘れてしまいます。

### Q5 認知症の人には安全で便利なIHクッカーが最適？

❌ IHクッカーは火を使わないので一見安全ですが、認知症による理解力の障害が出てくると、目に見えない仕組みを理解するのが難しくなります。認知症になってから買い替えると混乱を招く恐れがあります。

## 認知症の知識を深める

### 習志野市認知症シンポジウム

「認知症と共に生きる」

ちば認知症オレンジ大使による当事者講演と、医師講演の二本立て。

日時 9月9日(土)午後2時～(申込不要)

会場 プラッツ習志野北館市民ホール

定員 300人

生配信もあり 希望する人は、9月6日(水)までに上の二次元コードから申し込み。



ちば電子サービス

### オレンジドレスアップ企画

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。



会場 市役所ハミング階段・1階展示スペース

### 認知症あんしんガイド(認知症ケアパス)

認知症に関する知識や支援、利用できるサービスをまとめた冊子です。

配布場所 高齢者支援課(市役所1階)・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。詳しくはこちら



## 認知症の人を地域で支える

### 認知症サポーター

「認知症サポーター養成講座」の修了者のことで、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」です。講座日程は市ホームページに掲載しています。また、少人数(5人程度)から講師を派遣します。



### 認知症サポート事業所

認知症サポーターが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。市ホームページに事業所一覧や登録方法を掲載しています。



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、地域のどなたでも参加でき、歓談や相談ができる場です。

詳しくは、市ホームページをご覧ください



## 認知症かな?と思ったら...

気になることがあれば、いつでも下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ます。
- 認知症地域支援推進員(高齢者相談センターに配置)... 安心して暮らせる地域づくりのために、認知症の応援者を増やす取り組みや、支援のネットワークをつなぐ活動をしています。



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

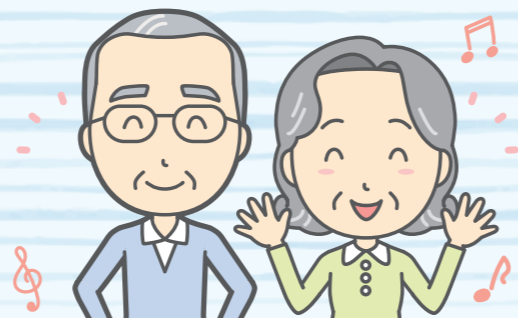
# ご存じですか？

図 高齢者支援課

## 自宅で生活する高齢者へのサービス等をご紹介します

習志野市では高齢者の皆さんに、住み慣れた地域で、安心して生活するための支援事業を実施しています。

※いずれも自宅で生活する人が対象です。



### 高齢者外出支援事業

日常生活に必要な交通手段の確保と、経済的負担を軽減し外出を支援するため、タクシー券を交付します。



#### 対象

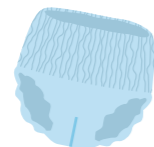
市民税非課税世帯の75歳以上で、次の①～③のいずれかに該当する人

- ①単身世帯(1人暮らし)
- ②75歳以上の人のみの世帯(75歳以上の夫婦、きょうだい等の世帯)
- ③75歳以上の人と障がい者のみの世帯

#### 内容

申請月から翌年3月まで有効のタクシー券(1枚500円)を、1世帯に1カ月3枚交付します。  
※利用は市と契約しているタクシー会社のみ

### 在宅高齢者紙おむつ支給事業



#### 対象

紙おむつを使用している65歳以上の、要介護3・4・5の認定を持つ人(生活保護受給世帯を除く)

#### 内容

紙おむつやパッド等の中から1種類を選択し、3カ月に1度(4月・7月・10月・1月)、配達します。  
※市民税の課税状況により支給枚数が異なります。

### 配食安否確認サービス

#### 対象

おおむね65歳以上の人で、食事の支度に支障がある人



#### 内容

月曜日から金曜日の希望する曜日に、夕食を配達しながら安否確認を行います。

#### 費用

1食あたり500円  
※市民税の課税状況により400円

### 緊急通報サービス事業

#### 対象

65歳以上の1人暮らし高齢者など



#### 内容

看護師などが常駐するコールセンターに健康相談や緊急通報をすることができる携帯端末または固定端末を貸し出します。

#### 費用

- 市民税課税世帯…月3,300円
- 市民税非課税世帯…月500円
- 生活保護受給世帯…無料



9月は

## 食生活改善普及運動 健康増進普及月間

図 健康支援課

フレイル予防は毎日の食事から！

フレイルとは、加齢に伴い、気力や体力が低下した状態をいい、予防には「栄養・口腔」「身体活動」「社会参加」が重要です。毎日を元気に過ごすために、まずは食事で十分な栄養を補給することから始めましょう。

### 低栄養にならないためのポイント



#### 一日3食しっかり食べる

3食とることで、必要なエネルギーやたんぱく質をとりやすくなります。

#### 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べる

“主食だけ”“おかずだけ”では必要な栄養素が不足してしまいます。



乳製品や果物も忘れずに！



#### いろいろな食品をまんべんなく食べる

下の10品目の食品を毎日食べることで、さまざまな栄養素をとりやすくなります。一日7品目以上が目標です。

「さあにぎやか(に)いただく」でチェック！

|   |   |   |    |    |    |   |   |   |    |    |
|---|---|---|----|----|----|---|---|---|----|----|
| さ | あ | に | ぎ  | や  | か  |   | い | た | だ  | く  |
| 魚 | 油 | 肉 | 牛乳 | 野菜 | 海藻 | に | 芋 | 卵 | 大豆 | 果物 |
| ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  |   | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  |

東京都健康長寿医療センター研究所開発の食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとり、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案

### 65歳以上の人を対象に、低栄養予防講座「シニアの栄養 歯つらつ講座」を開催します！

高齢期を元気に過ごすための栄養や、何でも食べられるお口の機能について話します。申込方法は、14ページの「保健だより」をご覧ください。



健康増進普及月間統一標語 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～

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。これからも自分らしくいきいきとした生活を過ごすために、生活習慣を振り返りましょう。

### 手軽にできる健康づくりの第一歩

～今日は何のコースを歩きますか～

健康なまち歩きマップはご存じですか？市内西方面7コース、東方面5コースのウォーキングマップのことで、おすすめスポット等も紹介しています。ウォーキング前後の体操と合わせて、無理せず自分のペースで歩きましょう。



ダウンロード・配布場所一覧はこちら▶

暑さ対策と水分補給を忘れずに！



### 今こそしっかり禁煙！

今さらやめても遅い？

たばこを吸い続けると、肺がんや心臓病、脳卒中などの発症リスクを高め、それに伴う医療費も高くなります。また、年々値上がりし、1箱500円の場合、1日1箱消費すれば年間約18万3千円も掛かります。体のためにも、将来の生活のためにも今が禁煙のチャンスです！

### 「けんしん」を受けて健康管理

今年の「けんしん(検診・健診)」はお済みですか？年に一度は「けんしん」を受けて、自分の体を知ることが大切です。



市の検診・健診はこちらから▶



## 秋期公民館講座・学級受講生募集



**対象** 市内在住・在勤・在学

**申込方法** 講座を実施する公民館に申し込み(先着順)

**受付期間** 9月2日(土)から 午前9時～午後5時

※休館日は申し込みできません(中央公民館は、日・月曜、祝日の申込不可)。

● 第1回の講座開始日は説明会を兼ねています。

● 参加費の記載がないものは無料です。

### ■令和5年度秋期公民館学級講座(申し込みは電話)

| 公民館  | 講座名                                  | 学習内容   | 定員        | 日程・時間   |
|------|--------------------------------------|--|-----------|---|
| 中央   | 世界遺産を巡る                              | 世界遺産を通じて歴史や文化・芸術を学ぶとともに現代社会が直面している課題を考える。  | 50人       | 11月4日・25日各土曜日<br>午前9時30分～11時30分(全2回)  |
|      | 健康貯筋塾<br>～ノルディックウォーク<br>ほんのちょっと中級篇～  | 2本のポールを持って歩くノルディックウォークを学び、外歩きを中心に健康づくり、仲間づくりを行う。<br>【持ち物】ポール(無料貸し出しもあり)                    | 20人       | 9月29日、10月6日・13日各金曜日<br>午後2時～3時30分(全3回)  |
|      | 料理講座<br>「習志野ソーセージを使って、<br>キッシュを作ろう！」 | 習志野ソーセージを使ってキッシュを作る。<br>【対象】乳幼児の親(1歳児～保育あり)【費用】1,000円<br>【持ち物】エプロン・三角巾・布巾2枚・筆記用具           | 16人       | 10月28日(土)午前10時～正午   |
|      | 歴史探訪<br>「江戸無血開城の真実」                  | 江戸無血開城をめぐる登場人物や人間模様を学ぶ。  | 40人       | 11月22日(水)午後1時30分～3時   |
|      | 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。<br>【対象】6～12カ月児と保護者(第一子優先)                                      | 親子<br>8組  | 10月20日・27日、11月11日・18日・24日、<br>12月1日各金曜日(一部土曜日)<br>午前10時～11時30分(全6回)   |
| 実花   | 地域歴史探訪<br>～習志野市の<br>三大遺跡周辺を<br>めぐる～  | 市内の三大遺跡周辺をめぐる、大昔、習志野で暮らした人々の活動の跡をたどる。  | 15人       | ・9月28日「埋文調査室、藤崎堀込貝塚周辺」<br>集合：京成大久保駅、解散：京成津田沼駅<br>・10月5日「谷津遺跡周辺」集合・解散：谷津駅<br>・10月12日「鷺沼古墳周辺」集合・解散：京成津田沼駅<br>各木曜日午前9時～正午(全3回) |
|      | 1歳児親子ルーム                             | 1歳児を持つ親子を対象に遊びや体験を通し仲間づくりのきっかけとする。<br>【対象】1歳児と保護者(来館申込可)                                   | 親子<br>10組 | 9月14日・21日、10月5日・12日・19日・26日<br>各木曜日午前10時～11時30分(全6回)  |
| 袖ヶ浦  | 大人の教養講座<br>「深秋の寄せ植えを<br>楽しもう！」       | おだやかな小春日和が続く頃、自分で寄せ植えをしよう。<br>【参加費】1,500円【持ち物】エプロン、軍手                                      | 20人       | 11月1日(水)午後1時30分～午後3時30分   |
|      | 子ども講座<br>ダブルダッチ&<br>モルック体験           | フィンランド発祥のニュースポーツ「モルック」を体験しよう！<br>津田沼高校ダブルダッチ部からダブルダッチを学ぼう！<br>【対象】小学生(保護者の見学可)【場所】袖ヶ浦西近隣公園 | 30人       | 11月3日(金)午前10時～正午<br>※雨天時は公民館内で室内競技を実施   |
|      | 親子のふれあい講座<br>(後期)                    | 野菜の栽培・言葉の発達・絵本の良さを学び、手遊びやリトミック、制作などを楽しむ。<br>【対象】2歳児と保護者【費用】全6回分1,000円                      | 親子<br>16組 | 9月27日、10月4日・11日・25日、11月1日・8日<br>各水曜日午前10時～11時30分(全6回)   |
| 谷津   | 裕々クッキング<br>～季節を美味しく<br>食べる～          | 子育て中の親を中心に季節に合わせた食事やおやつ作り。<br>【対象】乳幼児・小学生の親(2歳児から保育あり)<br>【費用】全2回分2,000円【持ち物】エプロン・三角巾・布巾2枚 | 16人       | 11月15日、12月6日各水曜日<br>午前10時～正午(全2回)   |
|      | 健康いいこと講座<br>(リズム・ダンス編)               | リズムに合わせて楽しく身体を動かし、文化祭でみんな踊る。   | 15人       | 10月3日・10日・17日・22日各火曜日(一部日曜日)<br>午前10時～正午(全4回)   |
|      | 健康いいこと講座<br>(足・腰・ウォーキング編)            | 理学療法士と一緒に足・腰・ウォーキング編に分けて講話と実技を行う。1回のみの参加可<br>初回：足、2回目：腰、3回目：ウォーキング                         | 20人       | 9月29日、10月27日、11月29日<br>各金曜日(一部水曜日)<br>午前10時～正午(全3回)   |
| 新習志野 | 育児講座                                 | 乳児の子育てについて学び、考え、話し合う。<br>【対象】6～12カ月児と保護者   | 親子<br>10組 | 10月4日・11日・18日・25日、11月1日・8日<br>各水曜日午前10時～正午(全6回)   |

### ■幼児家庭教育学級 ～仲間を作ってニコニコ子育て～(申し込みは来館または電話)

| 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。<br>【対象】<br>3歳児と保護者(複数の公民館での申込不可)<br>【参加費】全回分2,000円 | 親子10組<br>(保育あり、保護者のみの参加可) | 9月～12月(11回)  | 水曜日(一部土曜日)午前10時～11時30分     | 9月27日 |
| 菊田  |   |                           | 10月～12月(11回) | 木曜日(一部水曜日)午前10時～11時30分     | 10月5日 |
| 実花  |   |                           | 9月～12月(11回)  | 金曜日午前10時～11時30分            | 9月29日 |
| 袖ヶ浦 |   |                           | 10月～12月(11回) | 金曜日(一部火・木・日曜日)午前10時～11時30分 | 10月6日 |
| 谷津  |   |                           | 9月～12月(12回)  | 木曜日(一部水・日曜日)午前10時～11時30分   | 9月28日 |

新習志野公民館は5月に募集済みのため今回の募集はありません。

### ■各公民館

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

# 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

- 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

## 市役所から

### マイナポイント申込支援コーナー 休日等臨時窓口の開設

情報政策課

**回**(休日開設)  
9月2日(土)・9日(土)・24日(日)各日午前9時～3時  
(マイナンバーカード交付窓口は午前8時30分～午後0時30分)  
(時間延長)  
9月19日(火)・21日(木)・25日(月)・27日(水)・29日(金)  
各日午前9時～7時  
(マイナンバーカード交付窓口は午前8時30分～6時30分)  
※マイナンバーカード交付については市民課へお問い合わせください。

### 令和6・7年度入札参加資格審査申請 (当初申請) 千葉県電子自治体共同運営協議会

☎043(441)5551

市および市企業局の入札参加資格申請は「ちば電子調達システム」での申請となります。  
(申請期間)9月15日(金)～11月15日(水)午後5時  
※詳しくは、市ホームページまたは運営協議会ホームページをご覧ください。  
☎ http://www.e-chiba.org/

### 健康なまちづくり審議会委員の募集

健康支援課

健康なまちづくりに関する調査・審議  
(任期)11月1日～令和7年10月31日(2年間)  
※会議は年2回程度、再任の場合あり  
■ 市内在住・在勤・在学の20歳以上  
■ 1人  
■ 郵送または持参で所定の申込書(市ホームページ掲載、健康支援課で配布)に「健康なまちづくりについて」の意見・提言などを800字以上1,200字程度にまとめたレポートを添えて〒275-8601 習志野市役所健康支援課へ(受付9月15日(金)消印有効)

### 習志野市立地適正化計画の策定・公表

都市計画課

将来にわたり本市の強みを生かした、まちづくりを促進するため「習志野市立地適正化計画」を策定・公表します。計画の策定・公表後には、届け出が必要になる場合があるため計

画を事前周知しています。詳しくは、市ホームページで「立地適正化計画」と検索してください。  
(計画策定・公表)9月29日(金)(予定)

## 講座・催し

### 季節のあ～と「ぶっとびバタ」 習志野自然観察センター

☎047(454)8416

バタのように遠くにジャンプするおもちゃを作る  
回 9月の土・日曜日各日午後2時45分～3時30分  
定 各日15人(未就学児は保護者同伴)  
入館料  
窓 口(受付は当日午後2時30分～)

### リラクسسストレッチ&ダンス 習志野NPO法人の子ども劇場

☎047(455)6500

音楽に合わせて気持ちよくストレッチを行い、初心者でもできるダンスの基礎を体験する講座(高齢者歓迎)  
回 9月7日・21日各木曜日午前10時30分～11時30分 定 各日12人 費 各日800円  
着 運動しやすい服装と靴・ヨガマットまたはバスタオル  
電 話または窓 口(受付は月曜・祝日を除く午前9時～午後9時)

### 習志野物語～竹灯籠と舞の夕べ～ 津田沼一丁目商店会

☎047(472)8355

夕暮れとともに竹灯籠が点灯し、和楽器などの演奏や「おわら風の舞」の披露  
回 9月9日(土)午後5時20分～7時30分  
所 津田沼一丁目公園(イトーヨーカドー津田沼店前)

### 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

①出張説明会②定例会説明会  
回 ①9月15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～  
所 ①新習志野公民館②東部保健福祉センター  
対 市内在住の60歳以上

### 「platz Morning Market」 ブラッツ習志野朝市

習志野朝市 ☎047(476)3213

市内の店舗・作家が出店する隔月開催の朝市  
回 9月16日(土)午前10時～1時  
所 ブラッツ習志野北館出会のひろば

### 精神障がい者の家族の集い 習志野八千代心の健康を守る会 渡邊

☎047(453)6760

精神科医を囲んで対話や交流  
(テーマ)訪問診療～在宅での治療・看護  
(講師)きたなら駅前ほっとクリニック 松本悠氏(院長)  
回 9月17日(日)午後1時～3時  
所 ブラッツ習志野北館  
対 精神障がいの患者の家族 電 話

### オペラ「ルドルフとイッパイアッテナ」 NPO法人ならしの子ども劇場

☎047(451)3676

(出演)オペラシアターこんにやく座  
回 9月23日(土)午後6時～7時30分(午後5時30分開場)  
所 ブラッツ習志野北館市民ホール  
対 小学生以上(未就学児入場不可)  
定 200人  
費 子ども2,700円、18歳以上3,200円(当日子ども3,200円、18歳以上3,700円)  
電 話

### ななしのプレーパーク ブラッツ習志野

☎047(476)3213

木登りや穴掘り、木の工作など子どもたちの「やりたい!」が全力でできる自由な遊び場  
回 9月23日(土)午前10時～正午、午後1時～3時  
所 ブラッツ習志野野球場横  
対 子どもとその保護者  
定 各30人  
着 替え等

### 料理教室「残暑を乗り越え!まんぞく中華」 企業局営業料金課

☎047(475)3305

汁なし担々麺・生姜シロップのミルク豆腐 他  
回 9月28日(木)午前10時30分～1時30分  
所 東習志野コミュニティセンター  
対 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  
定 16人(申し込み多数の場合抽選)

¥1人500円  
持 エプロン・三角巾・ハンドタオル・布巾・筆記用具  
申 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1日(金)～8日(金))  
☎047(493)8989

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

㊦ 10月1日(日)午前10時～午後0時30分  
対 小学生以上(小学生は保護者同伴)  
定 15人  
¥入館料  
持 帽子・履きなれた靴・筆記用具・双眼鏡(あれば)・雨具(雨天時)  
申 電話または窓口(受付は月曜日を除く9月1日(金)午前9時～)

わくわく学びランド学習教室2023「理科教室」  
㊟ ㊦ 市総合教育センター  
☎047(476)1715

身近な不思議を実験を通して元校長先生が教えてくれる理科教室  
㊦ 10月17日(火)午後3時～4時  
対 小学3～6年生  
定 45人(申し込み多数の場合抽選)  
¥50円  
持 上履き・返信されたはがき  
申 往復はがき(往信用:郵便番号・住所・参加者氏名・小学校名・学年・電話番号、返信用:返信先の住所・参加者氏名を記入)で〒275-0001東習志野3-4-4 総合教育センターへ(受付9月27日(水)必着)

樹木ツアー～木の実いろいろ～  
㊟ ㊦ 谷津干潟自然観察センター  
☎047(454)8416

観察センターのボランティアの案内で谷津干潟周辺の樹木や木の実を巡る  
㊦ 10月9日(月)午前10時～正午  
定 20人(小学3年生以下は保護者同伴)  
¥入館料  
持 帽子・筆記用具・雨具(雨天時)  
申 電話または窓口(受付は月曜日を除く9月8日(金)午前9時～)

富士山麓でキノコ狩り体験  
㊟ ㊦ 富士吉田青年の家 ☎0555(23)6853  
(1日目)キノコ学習、おうちで簡単セルフボディケア教室、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14日(出)～15日(日)1泊2日

所 富士吉田青年の家(山梨県)※現地集合・解散  
対 市内在住・在勤・在学  
定 30人程度(最少催行人数13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・保険代・現地交通費を含む)  
㊦ 野山を歩ける服装と靴・寝間着・洗面用具・雨具など  
申 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20日(水)必着)

スポーツ

キッズスポーツ2学期  
㊟ ㊦ スポーツ振興協会 ☎047(452)4380  
①テニス②体操 他  
①9月9日、10月14日各土曜日午前9時～11時、11月11日(出)午前8時30分～10時30分  
②9月23日、10月28日、11月25日各土曜日午前9時～11時

所 ①袖ヶ浦テニスコート②東部体育館  
対 小学生 ¥各日300円  
持 ①運動靴・帽子②室内シューズ

のびのびパークゴルフ教室  
㊟ ㊦ スポーツ振興協会 ☎047(452)4380  
グリップの握り方からマナー・ルール・打ち方を学びコースを回る(クラブ・ボール貸し出しあり)

㊦ 10月1日(日)午前9時30分～正午  
所 苜浜パークゴルフ場  
対 小学生以上の初心者  
定 12人  
¥小学生300円、一般500円  
申 協会ホームページから送信(受付9月1日(金)午前10時～)  
☎ http://sposhin.org/

バドミントン教室  
㊟ ㊦ 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4日・11日・18日、11月1日・8日・15日各水曜日午前9時15分～10時45分(全6回)  
所 袖ヶ浦体育館  
定 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  
持 ラケット(貸し出しあり)・室内シューズ  
申 協会ホームページから送信(受付9月1日(金)午前10時～9月14日(木)午後5時)※定員に

満たない場合・市外者の受付は9月16日(土)午前10時～  
☎ http://sposhin.org/

満たない場合・市外者の受付は9月16日(土)午前10時～  
☎ http://sposhin.org/

スポーツ協会コラボ企画「ジュニア育成スクール」  
㊟ ㊦ 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5日～令和6年3月21日の毎週木曜日(祝日・年始を除く)全23回  
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  
(小学生)10月中は①、11月以降はセレクションにより①②③を決定(中学生)③  
所 袖ヶ浦体育館 対 小学4～中学3年生  
定 各20人(市内在住・在学優先、申し込み多数の場合抽選)  
¥月3,000円 持 室内シューズ  
申 協会ホームページから送信(受付9月1日(金)午前10時～14日(水)午後5時)※定員に満たない場合の受付は9月16日(土)午前10時～  
☎ http://sposhin.org/

市バドミントン秋季オープン大会  
㊟ ㊦ 市バドミントン協会  
✉ 17narashino.badm@gmail.com

男子・女子ダブルス(1～3部、60～69歳の部、70歳以上の部)  
㊦ 10月9日(月)午前9時～  
所 袖ヶ浦体育館 定 100ペア200人  
¥ 市内在住・在勤・在学・在クラブ1人1,800円(小・中学生1,300円)、その他1人2,000円(小・中学生1,500円)  
申 協会ホームページを確認し参加費を振り込み後、申込書(協会ホームページ掲載)をメール(受付9月19日(火)まで)※1週間経過しても受付完了の返信がない場合はメールにて要問い合わせ  
☎ http://sposhin.org/association/group/434/

募集

防衛大学校学生  
㊟ ㊦ 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(火)～8日(金)③10月18日(水)まで  
(試験日)①9月16日(出)・17日(日)②一次試験9月16日(出)③一次試験10月28日(出)  
対 高卒(見込含)21歳未満(①は推薦状必須)

「実歩ふる里まつりフリーマーケット」  
出店者  
㊟ ㊦ 市商店会連合会 ☎047(455)1955

㊦ 11月3日(金)祝)正午～午後3時(雨天中止)  
所 実歩駅前通り  
定 200区画(1区画2.5×1.5m)※申し込み多数の場合抽選  
¥ 飲食5,000円、飲食以外3,000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サンロード津田沼6階 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(水)必着

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。  
㊦ 9月13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)9月14日(法律)9月28日  
各木曜日午後1時30分～3時30分  
対 市内在住の60歳以上 定 各日3人

㊦ 相談に関する資料  
申 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)

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  
㊦ 9月15日(金)午後1時～4時(1件30分程度)  
定 6人 申 電話(受付9月12日(火)まで)

知的財産相談会  
㊟ ㊦ 習志野商工会議所 ☎047(452)6700

特許・意匠・商標などの相談  
㊦ 9月19日(火)午後1時～4時(1件1時間程度)  
定 3人  
申 電話(受付9月15日(金)午前中まで)

弁護士・税理士・司法書士による  
合同無料相談会  
㊟ ㊦ 千葉司法書士会 ☎043(246)2666

民事全般・登記・税金問題などの相談  
㊦ 9月30日(出)午前10時～4時15分  
㊦ 県弁護士会館(千葉市中央区)  
※電話での相談は不可  
定 42組  
申 電話(受付は9月11日(月)午前9時～)

なるほど 習志野 9月号 ㊟ ㊦ 広報課

校歌のハーモニーが響くまち&なるほど習志野クイズ  
なるほど!ザ・ナラシノ♪  
【響け!実花小学校歌】  
【響け!谷津南小学校歌】  
J:COMチャンネル(船橋・習志野エリア)【地デジ11ch】で放送中!  
9月4～10日・18～24日  
午後8時15分～(15分)  
※火・木曜日は1日2回  
午後0時15分～も放送(15分)



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、9月に調査員が伺います。ご協力をお願いします。  
(対象地域)谷津・泉町・東習志野地区の一部の世帯

いざという時のために! ペットの防災対策 ㊟ ㊦ 環境政策課

㊟ ㊦ 日頃から気を付けましょう!

- 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(引越・譲渡された場合は、登録の変更も忘れずに)。
- 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)。
- 避難に必要な用具を準備しましょう(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。
- 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、ダニなど)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

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1日は「防災の日」

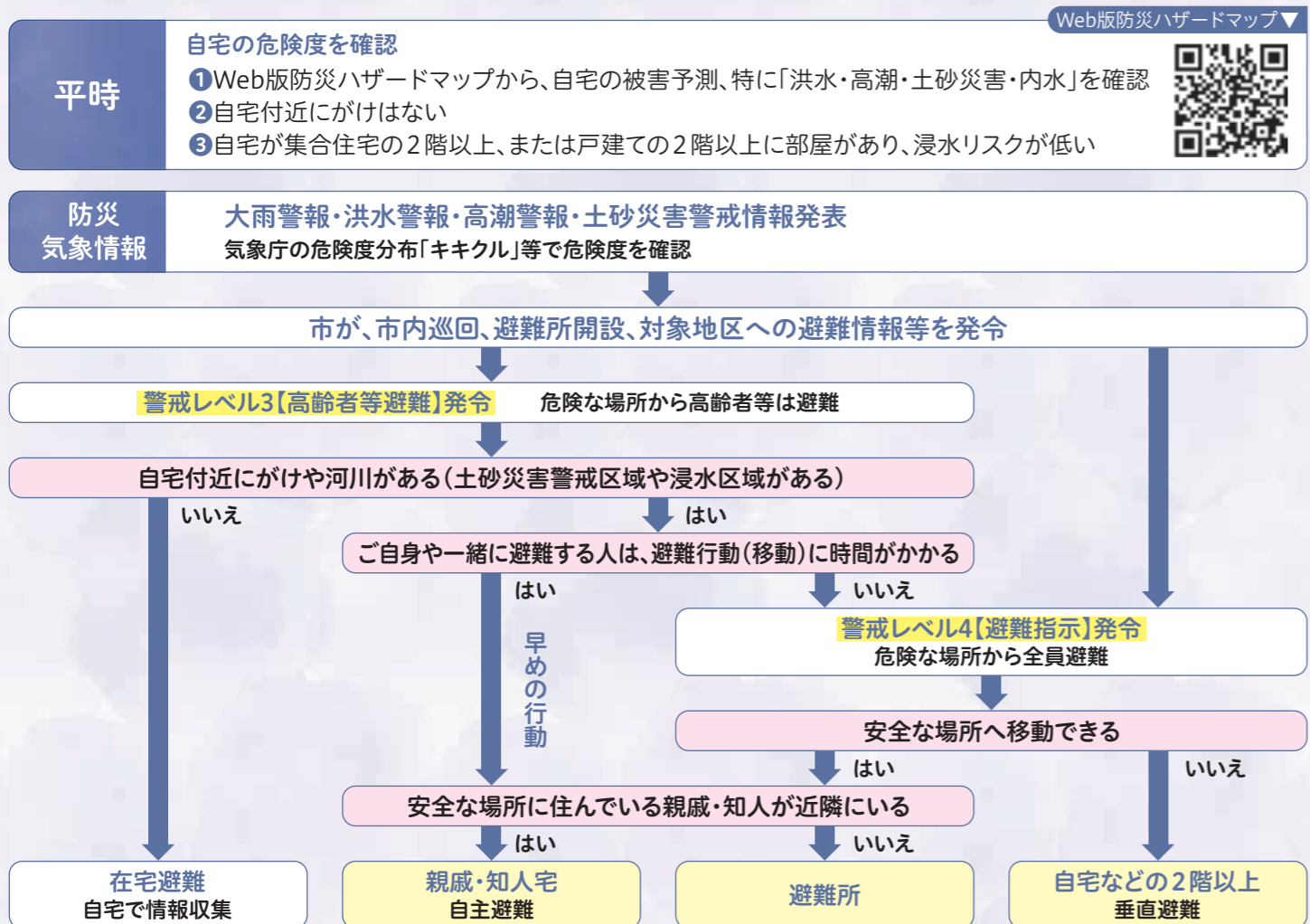
危機管理課

「防災の日」は、関東大震災や伊勢湾台風により大きな被害を受けたことを契機に、「住民一人一人が台風、地震、津波などの自然災害について認識を深め、これに対処する心構えを持つ」という目的で1960年に制定されました。また、今年が関東大震災発生から100年目の年となります。



## 今、確認しよう！ / 台風・大雨などの避難行動判定フロー

夏から秋にかけて、台風などの災害が発生しやすい季節となります。災害に備え、今一度あなたがとるべき避難行動を見直しましょう。



※市からの災害情報は、緊急情報サービス「ならしの」・市ホームページ等を活用ください。

## 自殺予防週間

健康支援課

9月10日の「世界自殺予防デー」にちなみ、毎年9月10日から16日までの一週間は「自殺予防週間」です。

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、相談事業や啓発活動を推進していきます。

こころの健康・悩みなどの相談窓口

- 千葉いのちの電話 ☎043(227)3900 24時間対応
- 24時間子供SOSダイヤル ☎0120(0)78310(なやみいおう) 無料 夜間・休日含めて24時間対応、保護者も相談可能
- よりそいホットライン ☎0120(279)338 無料 24時間対応
- 千葉県のいのちを支えるSNS相談(LINE) 登録専用二次元コード  
 〈相談期間〉令和6年3月31日(日)まで  
 〈相談受付日〉4月～2月:毎週水・土・日曜日 3月:毎週月・水・土・日曜日  
 〈受付期間〉午後6時～午後9時30分 ※午後10時まで対応
- いのちの電話 ☎0120(783)556 無料 毎日午後4時～午後9時 ※毎月10日は午前8時～翌日午前8時
- こころの電話相談(県精神保健福祉センター) ☎043(263)3893 月～金曜日 午前9時～午後6時30分 ※祝日、年末年始は除く

健康支援課

参加者募集!

## 歯科医師による健康講座



口の健康を保つためには、歯だけでなく粘膜も大切です。口腔がんや口内炎、歯周病などの口の粘膜の病気について、歯科医師が詳しく解説します。

テーマ これって口内炎?! 口の中をのぞいてみよう

- 日時 9月27日(水)午後1時30分～3時
  - 講師 習志野市歯科医師会 高山 裕樹先生
  - 場所 市役所5階会議室
  - 対象 市内在住の65歳以上
  - 定員 20人(先着順)
  - 持ち物 筆記用具
- 申込方法 9月25日(月)まで(手話通訳希望の場合は9月20日(水)まで)に予約システムから送信または健康支援課へ電話・FAX(住所・氏名・年齢・電話番号・手話通訳希望の有無を記入)  
 ☎047(453)2923 FAX047(454)2030
- 予約はこちらから



## 第57回 市民総合体育大会

生涯スポーツ課



**軟式野球**

実施日 中学生9月17日(日)・24日(日)・30日(土)(予備日10月1日) 一般11月5日・12日・19日各日曜日(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 | 11月12日(日)午前9時～   | 10月8日(日)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      | 市内在住・在学の経験者   |
| 費用  | 300円             | 100円          |
| 締切  | 10月20日(金)(必着)    | 9月15日(金)(必着)  |

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 ☎hrnbyswt@gmail.com

**テニス**

【レディースの部】初級・中級ダブルスのリーグ戦  
 実施日 10月11日(水)(予備日10月18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、市テニス連盟加盟クラブ員(ペアのいずれかでも可) 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14日(木)までにメールで市テニス連盟に送信 ☎tennisnarashino@gmail.com  
 【シニアの部】パートナーを毎試合変えて1人4試合程度のリーグ戦  
 実施日 10月20日(金)受付:女子午前8時30分～8時45分、男子午前9時15分～9時30分(予備日10月27日) 会場 秋津テニスコート 対象 男子60歳以上・女子50歳以上で市内在住・在勤、ふるさと選手、市テニス連盟加盟クラブ員 定員 各30人 費用 1人1,500円(連盟加盟クラブ員1,000円) 申し込み 10月1日(日)までにメールで市テニス連盟に送信 ☎tennisnarashino@gmail.com ※詳しくは市テニス連盟ホームページに掲載

**バレーボール**

|      | 一般男女(6人制)  | ママさん(9人制)  |
|------|--|--|
| 実施日  | 10月29日(日)午前9時集合 袖ヶ浦体育館                             | 10月22日袖ヶ浦体育館 11月5日東部体育館 各日曜日午前9時集合                           |
| 対象   | 令和5年度登録チームまたは市内在住・在勤で編成されたチーム(1チーム15人まで)           | 令和5年度登録チームまたは市内在住の既婚者で編成されたチーム(1チーム15人まで)                    |
| 費用   | 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20日(水)までにメールで門田へ ☎narashino.volleyball@gmail.com | 9月20日(水)(必着)までに所定の申込用紙を郵送で〒275-0022香澄4-2-6-3市バレーボール協会 及川記美代へ |

**ゴルフ(兼第45回市民親睦ゴルフ大会)**

一般男子・女子・シニア(60歳以上)・グランドシニア(70歳以上)  
 ※18ホールストロークプレー競技(市総体:スクラッチ競技、親睦:新ペリア方式)  
 実施日 10月25日(水)午前8時～ 会場 ラフォーレ&松尾ゴルフ倶楽部 対象 市内在住・在勤・在学 定員 120人 費用 1,000円(プレー代は別途12,000円程度) 申し込み 10月1日(日)までに電話で有限会社住宅問題内 市アマチュアゴルフ協会へ ☎047(454)0799(水曜日定休)

**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 12月10日(日)午前9時集合 会場 東部体育館 対象 市内在住・在勤・在学、市内空手道場所属者 費用 1人3,000円 申し込み 連盟に連絡後、郵送された申込用紙に記入し、10月1日(日)までに郵送・メール・FAXで〒275-0021袖ヶ浦5-17-1市空手道連盟 伊藤広芳へ ☎090(2537)4108 ☎03(3660)1830 ☎itoh-h@umc-tyo.co.jp

### 令和6年度小学校入学予定者の健康診断日程

📍 学校教育課

対象となる家庭には、9月末に案内を送付します。

**対象者**  
平成29年4月2日～平成30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、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、簡単に脱ぎ着できる服装でお越しください。  
● 健康診断当日に発熱や体調不良などで受診できない場合は、学校教育課までご連絡ください。

| 小学校  | 受付日時                  |
|------|-----------------------|
| 鷺沼   | 11月 2日(木) 13:00～13:20 |
| 袖ヶ浦西 | 11月 6日(月) 13:00～13:15 |
| 秋津   | 11月 7日(火) 13:15～13:30 |
| 谷津南  | 11月14日(火) 12:30～12:50 |
| 大久保  | 11月14日(火) 13:00～13:15 |
| 津田沼  | 11月16日(木) 12:40～13:00 |
| 袖ヶ浦東 | 11月16日(木) 13:00～13:15 |
| 香澄   | 11月20日(月) 13:10～13:25 |
| 実籾   | 11月21日(火) 13:15～13:25 |
| 屋敷   | 11月22日(水) 12:40～13:10 |
| 向山   | 11月22日(水) 13:00～13:20 |
| 東習志野 | 11月24日(金) 12:50～13:20 |
| 藤崎   | 11月28日(火) 13:00～13:20 |
| 実花   | 11月29日(水) 13:00～13:20 |
| 大久保東 | 11月29日(水) 13:10～13:25 |
| 谷津   | 11月30日(木) 12:00～12:20 |

### 習志野市新清掃工場建設事業に係る環境影響評価方法書の縦覧と説明会を実施します

📍 市環境政策課 ☎047(453)7398  
県環境政策課 ☎043(223)4135

本市では、令和13年度末までに新清掃工場の建設を計画しています。このため、千葉県環境影響評価条例に基づき、環境影響評価方法書の縦覧および説明会を実施します。

また、この方法書に対し環境保全の見地から意見のある人は、意見書を提出することができます。

**縦覧期間**  
9月8日(金)～10月10日(火)(土・日曜、祝日を除く)  
各日午前9時～午後5時

**縦覧場所**  
● 習志野市環境政策課 ● 千葉県環境政策課  
● 千葉市環境保全課 ● 千葉市美浜区役所総務課  
● 千葉市花見川区役所総務課 ● 船橋市環境政策課

**意見書の提出**  
■ 提出方法  
自由書式(氏名・住所(法人・団体は代表者の氏名・住所)、対象の方法書の名称、同方法書に対する環境保全の見地からの意見を記入)を持参または郵送  
■ 提出先  
〒260-8667千葉市中央区市場町1-1  
千葉県環境政策課  
■ 提出期限  
10月25日(水)消印有効

**方法書説明会**

| 日時                | 会場                       |
|-------------------|--------------------------|
| 9月13日(水)午後7時～8時   | サンロード津田沼6階大会議室           |
| 9月14日(木)午後7時～8時   | 幕張勤労市民プラザ<br>多目的ホール(千葉市) |
| 9月16日(土)午前10時～11時 | サンロード津田沼6階大会議室           |

## 好き × 得意

### 未来を輝かせる

### パラレルキャリア講座

講師：田中亮多氏(株式会社MAP)

自分をもっと輝かせたい！  
そんな思いに

スペシャリストが応えます。今注目のパラレルキャリア。あなただけの「2枚目の名刺」を見つける講座です。

📍 男女共同参画センター ☎047(453)9307

**日時** 9月24日(日)午前10時～正午  
**会場** サンロード津田沼6階大会議室  
**対象者** 市内在住・在勤・在学 **定員(先着順)** 30人  
**保育(要予約)** 10人(6カ月～小学3年生)  
**申し込み** 9月15日(金)までにちば電子申請サービスから送信、または参加申込書(市ホームページ掲載)をFAXで男女共同参画センターへ ☎047(453)9327 **ちば電子申請サービス**▶

**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。「2枚目の名刺」とも呼ばれ、本業以外の活動などを通して、社会に貢献したり、自身の自己実現を目指すことを言います。



# 市展

## 第30回記念習志野市美術展覧会 開催のお知らせ

📍 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・彫刻の部 | 9月14日(木)～17日(日) | 午前10時～午後5時<br>※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) |
|             | 9月21日(木)～24日(日) |                           |                                 |
| 工芸・写真・書の部   |                 |                           |                                 |
| 授賞式(関係者のみ)  | 10月1日(日)        | 午前11時～                    | 市役所3階大会議室                       |

### 住宅・土地統計調査を実施します

**調査の概要**  
「統計法」に基づき、5年ごとに行われている国の重要な統計調査で、10月1日時点の住生活に関する世帯の状況などを調査します。統計結果は、暮らしと住まいに関する計画や施策の基礎資料として利用されます。  
**調査対象** 無作為に抽出した市内約4,600世帯  
**調査期間** 9月～10月  
**調査方法**  
「調査員証」を携帯した調査員が対象の世帯を訪問し、調査票を配布します。スマートフォン等からインターネットでの回答が便利です。他に調査票を郵送または調査員に提出することもできます。

調査へのご協力をお願いします

### 消防団員募集！「自分たちのまち自分たちで守る」

📍 消防総務課 ☎047(452)1282

消防団は、火災や風水害、地震などの災害発生時に、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。



**対象**  
市内在住・在勤・在学の18歳以上60歳未満で、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月祝日のごみ収集

📍 クリーンセンター業務課 ☎047(453)5374

朝8時までにお出しく下さい。

| 収集の種類     | 収集 | 地区             | 次回収集      |
|-----------|----|----------------|-----------|
| 9月18日(月祝) |    |                |           |
| 燃えるごみ     | あり | 月曜日収集地区        | 9月20日(水)  |
| 資源物       | なし | 月曜日収集地区        | 9月25日(月)  |
| 燃えないごみ    | なし | 泉町、大久保3・4丁目、屋敷 | 10月2日(月)  |
| 9月23日(土祝) |    |                |           |
| 燃えるごみ     | あり | 土曜日収集地区        | 9月26日(火)  |
| 資源物       | なし | 土曜日収集地区        | 9月30日(土)  |
| 燃えないごみ    | なし | 鷺沼、谷津5・6丁目、谷津町 | 10月14日(土) |

※有害ごみの収集はありません。  
ご活用ください「地区別収集日カレンダー」



### 令和6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：100,000部  
配布方法：令和6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架  
**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(火)まで  
**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のデータ形式

### 宝くじの助成金で整備しました

宝くじの社会貢献広報事業の一環で、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業により、花咲連合町会が地域のコミュニティ活動で使用する「ステージやぐら」を購入しました。本事業はコミュニティ活動の活性化に役立てられています。



**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 9月18日(月祝)・23日(土祝)午前9時～正午  
 ■子ども急病電話相談 ☎#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または電話でアドバイスします。

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

**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4年2月生まれ(3歳児)令和2年3月生まれ・4月生まれ(一部)

**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) |
|----------|--------------|-----------|
| 9月8日(金)  | プラッツ習志野南館    | 午前10時30分  |
| 9月14日(木) | 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。



**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                |
|----------|-----------|-------------------|
| 9月15日(金) | プラッツ習志野北館 | 午前10時<br>午前10時30分 |
| 9月21日(木) | 保健会館      | 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

**子育てふれあい広場(幼稚園・子ども園)**

各開催園または子ども保育課

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。

| 施設名      | 9月     | 施設名      | 10月    |
|----------|--------|----------|--------|
| 大久保子ども園  | 4日(月)  | 谷津幼稚園    | 5日(木)  |
| 袖ヶ浦子ども園  | 6日(水)  | 向山幼稚園    | 10日(火) |
| 津田沼幼稚園   | 7日(木)  | 東習志野子ども園 | 12日(木) |
| 屋敷幼稚園    | 8日(金)  | 袖ヶ浦子ども園  | 13日(金) |
| 新習志野子ども園 | 11日(月) | 藤崎幼稚園    | 24日(火) |
| 向山幼稚園    | 12日(火) | 新習志野子ども園 | 25日(水) |
| 杉の子子ども園  | 14日(木) | 大久保子ども園  | 30日(月) |
| 谷津幼稚園    | 15日(金) | 杉の子子ども園  | 31日(火) |

(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 上ばさ(はだし可)・子ども用名札

**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。 9月12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) 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

**健康講座(認知症編)**

高齢者支援課

理学療法士などが配信する講座に市役所から参加

9月12日(火)午前10時～11時30分 市役所3階 市内在住の65歳以上 12人 電話(Zoom)での受講希望者は市ホームページから送信 ※受付9月8日(金)まで



**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。

9月22日、10月13日・27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)

**認知症サポーター養成講座**

秋津高齢者相談センター ☎047(408)0030

認知症を正しく理解し、できることを学びます。

9月26日(火)午後2時～3時30分 10月14日(土)午前10時～11時30分

総合福祉センター②オンライン(Zoom)

市内在住・在勤・在学 15人・10人 電話(受付は9月19日(火)・10月4日(水)まで)

**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。

10月5日(木)午前10時～11時30分 プラッツ習志野北館

市内在住の65歳以上 25人 アンケート(申し込み後、郵送された案内に同封) 電話(受付9月15日(金)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) 令和5年4月1日～令和6年3月31日に40・50・60・65・70・80歳になる人、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)

**特定健康診査集団健診日程**

健康支援課

詳しくは、5月末に郵送した「令和5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        | 申込期間(消印有効) |
|-----------|------------|
| 11月25日(土) | 9月19日(火)～  |
| 12月2日(日)  | 10月27日(金)  |



保健会館 習志野市国民健康保険に加入している40～74歳

各日160人(申し込み多数の場合抽選) 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

移動図書館 **きぼう号** 巡回予定 9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 | 12(火)   |
| 袖ヶ浦1丁目マール津田沼 | 14:20～14:50 | 13(水)   |
| 谷津南小学校       | 15:10～16:20 |         |
| 袖ヶ浦東小学校      | 14:40～15:50 | 14(木)   |
| 津田沼3丁目菊田ハイツ  | 14:20～14:50 | 1・15(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 | 2・16(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 | 5(火)    |
| 第五中学校正門前     | 14:20～14:50 | 6・20(水) |
| 津田沼小学校       | 15:10～16:20 |         |
| 鷺沼小学校        | 14:40～15:50 | 7・21(木) |
| 習志野偕生園       | 13:50～14:30 | 8・22(金) |
| 実籾小学校        | 14:40～15:50 |         |
| 谷津公民館        | 13:50～14:30 | 9(土)    |
| 京成津田沼駅前広場    | 14:50～15:40 |         |
| 子どもセンター(鷺沼)  | 10:45～11:15 | 13(水)   |

**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。

**おいでください**

■〈DVD鑑賞〉仏映画の傑作「嘆きのテレーズ」 9月9日(日) 午後1時30分～3時30分 (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

■昭和歌謡研究会 昭和歌謡をみんなで歌う 9月10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

■バレーボール個人開放「嘆きのテレーズ」 9月11日(月)午後7時～9時 袖ヶ浦体育館 100円

■秋のコンサート(演奏)フルートアンサンブル・レヴリ 9月30日(土)午後3時～ 新習志野公民館

■フルートアンサンブル・レヴリ 見松 ☎070(1470)2280

■大久保ひみつきち 多田 ☎070(8305)8472

■KandK 佐藤 ☎kkvolleyballteam@gmail.com

共感 信頼 希望 No.114 習志野市長 宮本泰介

**“経世済民”から考える「経済」**

コロナ禍を越えて初めて迎えたこの夏は、週末を中心に夏まつりや盆踊りが市内各地で実施され、私もお案内に応じて参観させていただきました。 行事の復活により、私自身のカロリー消費もコロナ禍と比較して桁違いです。消費したカロリーは補うこととなりますから、このような経済活動がイベントに関わる人数分以上に行われ、さらに循環することで経済効果は絶大に波及します。

こうした観点で人や物の流れを測るとコロナ禍がいかに「停滞」であったかを実感できます。冬を越え春を迎えた野山のように、4年間にわたるコロナ禍を超えて地域は今、活気に満ち溢れています。

「レジリエンス」という言葉をご存じでしょうか。復元力、回復力、弾力性などと解釈され「外部から力を加えられた物質が元の状態に戻る力」を意味するものです。住民の繋がりが強い地域ほどレジリエンスが強く、災害や緊急事態が起きた際に早期に回復する力を持っていると考えられています。習志野市はもともとコンパクトにまとまっている結束の強いまちであると認識していますが、行事を通じていっそう地域の繋がりが育まれることを信じています。

私たちが夏まつりを楽しむことで、実は地域のレジリエンスや経済循環に繋がっており、経済という言葉の語源である「経世済民」、すなわち「世を治め、民を救うこと」という本来の意味が培われているのではないのでしょうか。

各地域で多くの方と言葉を交わす中で、平和に向けて一番大切なことは「人と人とが交流して相互理解を築くこと」だと確信しました。同じ時間や経験を共有することで、相手の立場や視点に対する理解が深まります。どんなにささいな交流であっても、そこで生まれた「共感」は必ず私たちの日常を前に進めてくれます。「地域で育まれる豊かさを享受し、平和な毎日を送っていくことの尊さをさらに共有していきたい」という思いを募らせた8月でした。

8月5日東習志野「5」町会合同盆踊り大会にて







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

# オービックシーガルズ

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社会人アメリカンフットボールチーム「オービックシーガルズ」。

2023年春は東日本選手権(パールボウル)4連覇を達成！秋は3年ぶりの日本一を目指し、開幕2試合を地元習志野で戦います。間近で観戦すれば、ファンになること間違いなし！会場で一緒にオービックシーガルズを応援しましょう！



**会場** 第一カッターフィールド **キックオフ** 各日午後1時30分

9月10日(日) VS 電通キャタピラース

9月24日(日) VS ノジマ相模原ライズ

.....  
ホームで開幕2連戦！ハーフタイムショー等のイベント情報はオービックシーガルズホームページに掲載します。お楽しみに！  
.....

### チケット販売 (インターネット販売のみ)

全席自由：小学生以上700円、大人1,500円

### ブースタークラブ会員募集

日本一を目指し、チームと一緒に戦ってくれるブースター(ファンクラブ会員)を募集しています。

チケット購入・試合情報・ブースタークラブについてはこちら  
オービックシーガルズホームページ▶



### 〈問い合わせ〉

オービックシーガルズ ✉ gullsinfo@seagulls.jp  
生涯スポーツ課

## 新型コロナワクチンの秋開始接種の予約が始まります

問 健康支援課

8月22日時点の情報です。最新情報は市ホームページでご確認ください。

**接種期間** 9月20日(水)～令和6年3月31日(日)

**対象者** 初回接種を終了した生後6カ月以上のすべての人  
※最終接種から3カ月以上の間隔が必要です。

スケジュール

| 年齢      | 接種券発送日  | 予約開始日     |
|---------|---------|-----------|
| 75歳以上   | 9月4日(月) | 9月6日(水)～  |
| 60～74歳  | 9月6日(水) | 9月8日(金)～  |
| 6カ月～59歳 | 9月8日(金) | 9月12日(火)～ |

お手元に使用していない接種券がある人には、今回は送付しません。お持ちの接種券をお使いください。

令和5年春開始接種は8月31日まででしたが、9月19日(火)までになりました。1・2回目の接種が終わっている人のうち、満65歳以上の人、基礎疾患がある人、医療従事者などが対象です。

### 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

☎0120(720)302 (通話無料)

毎日午前8時30分～午後5時30分

### 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10時



### 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

R5.8.1時点  
※住民基本台帳  
に基づく

総人口… 175,265人 (175,070人)

男………… 87,091人 (87,050人)

女………… 88,174人 (88,020人)

世帯数… 84,067世帯(83,131世帯)

( )内は  
R4.8.1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

