

2024.8.1
市制施行70周年



♪ ら しの

習志野

広報



Contents

- 歯と口の健康週間…………… 2
- 朝ごはんを食べるといいこといっぱい! … 3
- 谷津干潟の日フェス…………… 4
- 海浜霊園の使用者募集…………… 6
- 市・県民税に関する主な税制改正…………… 7
- 鹿野山少年自然の家…………… 12



歯みがき
なんて
へっちゃらさ

歯と口の健康週間

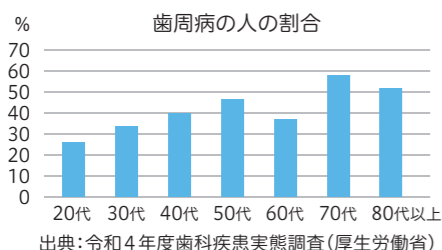
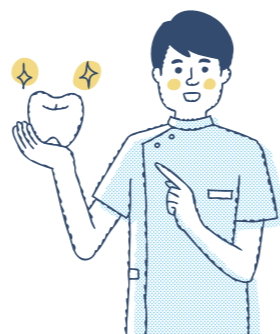
6月4日～10日は 歯と口の健康週間

今年度から20歳・30歳の人も「ならしの歯科健診」の対象になりました。
この機会に歯科健診を受けましょう！

健康支援課

20歳・30歳にも 歯科健診って 必要なの？

歯を失う原因の1位である歯周病は、中高年がかかると思われがちですが、実際は20代でも4人に1人がかかっています。
自覚症状はなくても、いつの間にかむし歯や歯周病が進行していることがあります。
若いうちから年に1回は歯科健診を受けて、むし歯・歯周病の予防や早期発見に努めましょう。



習志野市で令和4年度に歯科受診をした人の割合は、20代で33%、30代で45%と、全体の受診率50%と比較して低い状況です。
若いから大丈夫と思わず、しばらく受診していない人はすぐに歯科健診を予約して受診しましょう。

チェックしてみよう！

こんな症状が
1つでもあったら
歯周病のサイン

- 歯肉から出血する
- 歯肉が赤く腫れている
- 歯肉が痛い
- 口臭がする
- 歯肉がムズムズする
- かたいものがかみにくい
- 口の中がネバつく
- 歯と歯の間にもものがはさまる
- 歯肉が下がった



歯周病になると...

- 歯が抜けて歯並びが悪くなる
- からだへの悪影響
 - ・ 低体重児出産・早産
 - ・ 炎症を起こして発熱
- 口臭がひどくなる



予防のメリット！

- いつまでもきれいな歯並び
- からだも元気で仕事や勉強に集中できる
- おいしくごはんが食べられる！



口臭の原因には、にんにく、たばこ等が原因の外的口臭、朝起きた直後などに口の中の細菌が増えて起こる生理的口臭の他に、進行したむし歯や歯周病が原因となる病的口臭があります。



歯みがきなどのセルフケアと歯科健診で病的口臭を予防しましょう。

令和6年度 ならしの歯科健診

対象者

市内在住で令和6年4月1日～令和7年3月31日に20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・65歳・70歳・80歳になる人、妊婦

内容

- 歯や入れ歯の状態の診査
- 歯周疾患検査(見た目ではわからない歯肉の状態)
- 結果の説明とアドバイス
- 65歳・70歳・80歳には、かむ、飲み込む等の「口腔機能診査」も行います。

実施場所 市内実施歯科医療機関
自己負担金 500円(70歳・80歳は無料)条件により自己負担金が免除となる場合があります。

実施期間 令和7年3月31日(月)まで

実施歯科医療機関などの詳細は、3月末に送付した、「がん検診等のお知らせ」または「の二次元コードからチェック!!」



朝ごはんを食べると いいこといっぱい!



健康支援課

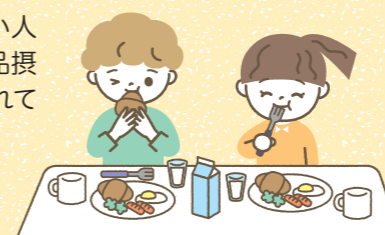
6月は食育月間、毎月19日は食育の日です

皆さんは朝ごはんを食べていますか?朝ごはんは睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補うための大切な食事です。「朝は眠いから食べたくない」「お腹が空いていない」という人は、ヨーグルトや果物などそのまま食べられるものや、インスタントスープや野菜ジュース等の簡単なものから始めてみましょう。朝ごはんを食べると気持ち良く1日を過ごすことができます!



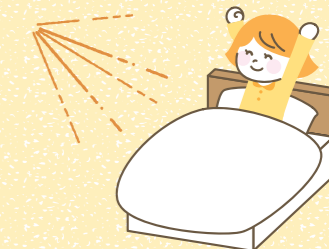
いいこと① 栄養バランスが整う

朝ごはんを食べない人
と比べ、栄養素・食品摂取
量が多いと言われて
います。



いいこと② 生活リズムが整う

質のいい睡眠がとれ、
早寝・早起きの習慣が
身に付きます。
朝ごはんは、1日を活動
的に過ごすための大事
なスイッチです。



いいこと③ 気持ちの安定

心が落ち着き、家族や
友人と笑顔で楽しく過
ごせます。

イライラ感やストレスを
感じる事が少ないとい
う報告も!



いいこと④ 集中力・体カアップ

脳の働きが活発になり、
集中力がアップします。
また、体温が上がるこ
とで朝から元気に活動
できます。



食育マメ知識



朝ごはんを英語で「breakfast」と言いますが、「断食する(fast)」を「破る(break)」という意味があります。朝ごはんを食べて、アタマとカラダにスイッチON!

食育ピクトグラムとは

食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、農林水産省が作成したものです。ご家庭の見えるところに貼るなど、日頃の食生活の意識づけに活用してみませんか?

食育ピクトグラム 農林水産省



パネル展示 食を楽しもう～子どもの食育～を実施します

市内の公立保育施設や幼稚園・小・中学校での食育を中心に、習志野市の食育の取り組みを紹介しています。ぜひお立ち寄りください。

場所 市役所1階展示スペース
期間 6月3日(月)～14日(金)

6月10日は
谷津干潟の日

谷津干潟は1993年6月10日に国内の干潟で初めてラムサール条約(特に水鳥の生息地として国際的に重要な湿地に関する条約)に登録されました。習志野市は登録日を記念して「谷津干潟の日」を制定し「都市と自然との共生」を目的にした地域協働イベントを毎年6月に開催しています。

習志野市制施行70周年・谷津干潟自然観察センター開設30周年記念



谷津干潟の日 フェス



6月8日(土)・9日(日)

会場 谷津干潟自然観察センター

※入館無料 ※雨天決行

見て、触れて、
食べて楽しむ
谷津干潟の
魅力!



野外模擬店や工作などのワークショップ、干潟を楽しむイベントを開催します。来場者には各日先着150人に記念バッジをプレゼント!詳しくは「谷津干潟の日フェス」チラシまたは観察センターホームページをご覧ください。



8日(土)の主なイベント

習志野市制施行70周年・
谷津干潟自然観察センター開設30周年記念
「谷津干潟の日」セレモニー

午前10時～10時30分
記念式典。第七中学校吹奏楽部による演奏も
お楽しみください。

谷津干潟ジュニアレンジャー
干潟の生きものの案内

午後1時～3時
(随時受付)
谷津干潟ジュニア
レンジャーが
谷津干潟の
生きものを紹介



よしずづくり
体験教室

午前11時～
午後2時30分
(随時受付)
谷津干潟の
ヨシを使って
よしずを編もう。



人形劇

午後1時15分～1時55分
子どもも大人も楽しめる人形劇。
嘘も方便、ドレミの唄、ふしぎな水など。
定員:50人(先着順)
協力:サークルさくらんぼ

絵本の読み聞かせ

午後2時30分～2時50分
渡り鳥や生きものの絵本の読み聞かせ。
お子さんと一緒にお楽しみください。

8日(土)は習志野市制施行70周年記念「谷津干潟をキレイにしよう!」を同時開催!

9日(日)の主なイベント

よさこいソーラン

正午～午後0時30分
千葉工業大学
よさこいソーラン風神部の
皆さんによるよさこい演舞を
お楽しみください。



エナガのストラップを
つくろう

①1回目午前10時～正午
②2回目午後1時～3時
谷津干潟公園内でよく見る
エナガのストラップづくり。
対象:小学3年生以下は保護者同伴
定員:各回50人(先着順)
参加費:200円
受け付け:各回開始30分前より



つまんでとりきれ!

MPS(マイクロプラスチックたち)

午後1時～3時(随時受付)
谷津干潟に堆積した細かく砕けた
プラスチックをピンセットでつまんで
重さを競い合おう!上位3人に
記念Tシャツをプレゼント!
対象:小学2年生以下は保護者同伴

紙芝居上演

①午後0時30分～②午後1時30分～
③午後2時30分～(各回30分)
谷津干潟の鳥や生きものを題材に
した秘蔵のオリジナル紙芝居を上演。



両日開催の主なイベント

ナラシド♪
チーバくんがやってくる!

習志野市公式キャラクターのナラシド♪と
千葉県公式キャラクターのチーバくん
と一緒に記念写真を撮ろう!
各日午前10時～、午前11時30分～、
午後1時～、午後2時～(各回20分)
館内および野外
(8日(土)午前10時の回は
「谷津干潟の日」セレモニー出演のみ)
※都合により時間は変更する場合あり



市民参加模擬店

午前10時～午後3時
観察センター前広場に模擬店がずらりと並びます。飲食やおもちゃ販売、市内施設や自然関連施設による手作りグッズ販売や展示、ワークショップなど



干潟1周 バードサインウォークラリー

午前11時～午後2時(随時受付)
遊歩道に設置されたバードサインを見つけながら谷津干潟1周
3.5kmを歩くウォークラリー。ゴールした人には記念品プレゼント!
参加費:無料 受け付け:野外テントで時間内随時受付

問い合わせ

谷津干潟自然観察センター(秋津5-1-1)

☎047(454)8416

ホームページは
こちら▼



令和6年度

海浜霊園の使用者募集

健康福祉政策課

海浜霊園は東京湾と海浜公園に隣接する市営の霊園です。「募集案内書」をよくお読みになった上で、申込手続きを行ってください。

募集案内書配布場所

- 健康福祉政策課(土・日曜日を除く)
 - 海浜霊園管理事務所 ●各公民館
 - 東部・JR津田沼駅南口連絡所(休所日を除く)
- ※募集案内書、申込書は市ホームページからもダウンロードできます。

申込期間 **6月3日(月)～21日(金)** (消印有効)



- ## 申込方法
- ちば電子申請サービスから送信
 - 申込書を郵送で
〒275-8601 習志野市役所 健康福祉政策課へ
- ▲市ホームページはこちら

申し込み多数の場合は抽選となります。

抽選日 7月9日(火)午前10時～11時30分

会場 市役所3階大会議室

海浜霊園概要

- 住所 芝園3-1-1
- 電話 047(451)5445
- 休園日 なし
- 開園時間 午前9時～午後4時30分
※時期により開園時間を延長します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- アクセス
電車: JR京葉線「新習志野駅」から徒歩13分
バス: 京成バス「千葉工業大学入口」から徒歩10分
ハッピーバス「海浜公園」から徒歩1分

一般墓地

永代にわたって使用者が管理を行う墓地で、承継者が必要です。

募集概要

種別	面積	形式	募集区画数	使用料	管理料年額
1種	4.50㎡	和式	40区画	682,000円	6,330円
		洋式	5区画		
2種	9.00㎡	和式	4区画	1,364,000円	12,660円
		洋式	1区画		
3種	3.45㎡	和式*	2区画	523,000円	4,850円

※3種和式にはカロート(墓碑の下に設置する納骨室)が設置されています。

申込資格 次のすべてに該当する人

- 申込日前に引き続き1年以上本市に住所を有し、住民基本台帳に記録されている。
- 配偶者(事実婚を含む)、3親等以内の血族または、1親等の姻族のこれまでに一度も埋蔵したことのない、分骨でない焼骨を持っている。
- 海浜霊園合葬式墓地の使用許可を受けていない。

《注意事項》

- 墓地面積は外柵および背面の植栽部分を含みます。
- 石材店などによる申し込みの代行はできません。
- 返還された墓地のため、外柵の汚れ・にじみ等がある場合があります。
- 区画内の管理、除草などは各使用者の負担となります。

合葬式墓地

承継の心配がなく、一つのお墓に多数の焼骨と一緒に埋蔵する墓地です。

使用方法

- 焼骨の埋蔵場所は、地上1階のロッカー式納骨壇が設置してある納骨室または、納骨袋に収めた焼骨を他の焼骨と一緒に埋蔵する地下の合葬室があります。
- 納骨時以外の合葬式墓地内への立ち入りはできず、献花・焼香などのお参りは共同の参拝広場で行います。

募集概要

種別	募集数	使用料
納骨室	1体用納骨壇 12壇(12体)	104,000円
	2体用納骨壇 20壇(40体)	208,000円
合葬室	焼骨保持 50件	1体 24,000円
	生前予約 100件	

申込資格 申請日前に引き続き1年以上本市に住所を有し、住民基本台帳に記録されている、次のすべてに該当する人

納骨室	合葬室
<ul style="list-style-type: none"> ●申込者と焼骨の関係は配偶者(事実婚を含む)、3親等以内の血族、1親等の姻族である。 ●一度も埋蔵・収蔵したことのない、分骨でない焼骨を持っている。 ●海浜霊園一般墓地および納骨室の使用許可を受けていない。 	<ul style="list-style-type: none"> ●申込者と焼骨の関係は配偶者(事実婚を含む)、3親等以内の血族、1親等の姻族である。 ●分骨でない焼骨を持っている(他の墓地に埋蔵・収蔵している焼骨でも可)。 ●海浜霊園一般墓地の使用許可を受けていない。
	<ul style="list-style-type: none"> ●生前予約 ●申込者自身が利用する。 ●申込者の年齢が65歳以上 ●海浜霊園一般墓地の使用許可を受けていない。



市・県民税(個人住民税)に関する 主な税制改正



市民税課

市・県民税定額減税について

賃金上昇が物価高に追い付いていない国民の負担を緩和するための措置として、令和6年度分の市・県民税において定額減税を実施します。

対象となる人

令和5年中の合計所得金額が1,805万円以下(給与所得のみの場合は給与収入額2,000万円以下)で令和6年度の個人市・県民税所得割の納税義務者

減税額(特別控除の額)

- 本人、扶養親族(配偶者含む)1人につき1万円
 - ◆定額減税の対象となる人は、国内に住所を有する人に限ります。
 - ◆同一生計配偶者および扶養親族の判定は、原則前年12月31日の現況によります。
 - ◆控除対象配偶者以外の同一生計配偶者の人がいる場合※は、令和7年度分の個人市・県民税において1万円の定額減税が行われます。
- ※納税義務者本人の合計所得金額が1,000万円超で、かつ配偶者の合計所得金額が48万円以下の場合。

徴収方法(令和6年度分)

給与所得に係る特別徴収の人(給与所得者)

令和6年6月分は徴収されず、定額減税「後」の税額を令和6年7月分～令和7年5月分の11カ月に分割して徴収します。

ただし、合計所得金額1,805万円超の人や均等割・森林環境税(国税)のみ課税者など、定額減税が適用されない人は通常どおりの徴収となります。



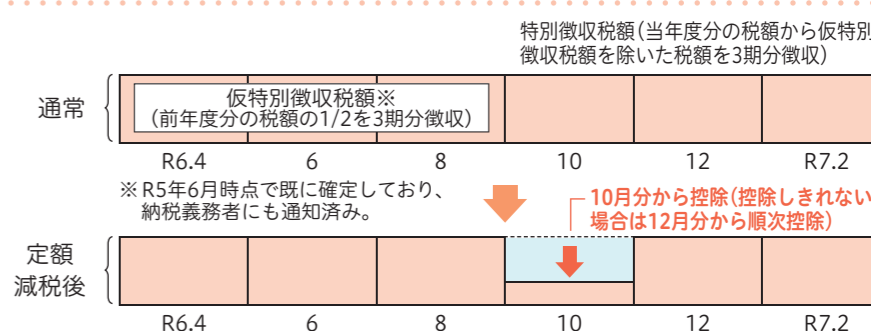
普通徴収の人(事業所得者等)

定額減税「前」の税額をもとに算出された第1期分(令和6年6月分)の税額から控除され、控除しきれない場合は、第2期分(令和6年8月分)以降の税額から、順次控除されます。



公的年金等に係る所得に係る特別徴収(年金所得者)の人

定額減税「前」の税額をもとに算出された令和6年10月分の特別徴収税額から控除され、控除しきれない場合は、令和6年12月分以降の特別徴収税額から、順次控除されます。



市・県民税所得割額または所得税額が定額減税額を下回る人(市・県民税所得割、所得税ともに0円の場合を除く)には、減税しきれなかった分について調整給付金が給付されます。調整給付については、広報習志野8月1日号でお知らせいたします。

調整給付に関するお問い合わせは給付金コールセンターへ

☎0120(553)123 午前8時30分～午後5時15分(土・日曜、祝日を除く)

森林環境税(国税)の創設

	(年額)	
	令和5年度まで	令和6年度以降
森林環境税(国税)	—	1,000円
市民税均等割	3,500円	3,000円
県民税均等割	1,500円	1,000円
合計	5,000円	5,000円

令和6年度から、市町村において、市・県民税均等割と併せて、森林環境税(1人あたり年額1,000円)を賦課徴収します。

その税収は全額が森林整備等に必要の財源として、都道府県・市区町村に譲与されます(森林環境譲与税)。

市・県民税の均等割は、東日本大震災復興基本法に基づき平成26年度から令和5年度まで臨時的にそれぞれ年額500円、合計1,000円の引き上げを行っていました。

この臨時的措置が終了し、令和6年度から新たに森林環境税が導入されるため、原則として均等割にかかる納税者の負担額は令和5年度と変わりはありません。



6月は「動物の正しい飼い方推進月間」です

動物の飼い主は、周囲に迷惑を掛けないよう、その動物が命を終えるまで正しい飼い方をしましょう。

- 災害時に備え、飼い主がわかるように迷子札・鑑札・マイクロチップの装着を行い、動物と同行避難できるように準備をしましょう。
- 飼育限度を超えた繁殖を防止するため、不妊去勢措置をしましょう。
- 愛護動物を傷つけたり、捨てたりすることは犯罪です。虐待・遺棄を見かけたら保健所、動物愛護センターまたは警察までご相談ください。

お知らせ 6月から「さくらねこ無料不妊手術チケット」の交付申請を開始します。詳しくは、環境政策課にお問い合わせまたは市ホームページをご覧ください。

NO 以下の行為はダメ！ **困**っている人がいます。

- 置き餌はダメ(不衛生、他の動物も呼び込みます)
- 猫の屋外飼育はダメ(ふん尿や吐き戻し等は近所迷惑になります)
- 犬のしつけ放棄はダメ(鳴き声など近所トラブルになります)
- 犬の放し飼いはダメ(散歩や庭先に出る時はリードをつけましょう)
- ふん尿の放置はダメ(ふんは持ち帰り、尿は水で洗い流しましょう)

やむを得ない事情により飼えなくなった場合は、新しい飼い主を探してください。下記施設では新しい飼い主探しをお手伝いしています。

- 習志野保健所 ☎ 047(475)5154
- 県動物愛護センター ☎ 0476(93)5711
- 県動物愛護センター 東葛飾支所 ☎ 04(7191)0050
- 公益財団法人千葉県動物保護管理協会 ☎ 043(214)7814

6月は環境月間です



環境政策課

多くの人たちに環境保全についての理解と関心を深めてもらい、積極的な取り組みを進めるため、環境省は6月を「環境月間」と定めています。

■特定外来生物について

外来生物法により生態系などに被害を及ぼすものとして指定された生物です。飼育・栽培・保管・運搬・販売・譲渡・輸入・野外に放つこと等は原則禁止されており、違反すると罰則があります。

みんなで環境のことを考えよう!!



オオキンケイギク

鮮やかな黄色の花を咲かせる「オオキンケイギク」は、特定外来生物に指定されています。きれいな花であっても、絶対に自宅の庭や花壇に植えてはいけません！
※繁殖力が強く強健なため、日本に昔からある植物を駆逐してしまいます。

5～7月頃に咲くコスモスに似た直径5～7cmの黄色い花。背丈は30～70cm。



ナガミヒナゲシ

環境省が指定する「特定外来生物」ではありませんが…
薄いオレンジの花を咲かせる「ナガミヒナゲシ」も、**他の植物の育成を妨げる成分を根と葉から出すため、生態系に影響を与える植物**です。

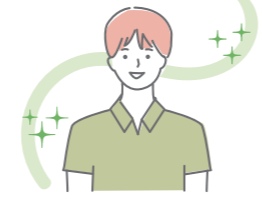
4～6月頃に咲く直径約3cmの薄いオレンジ色の花。背丈は15～60cm。

※オオキンケイギク、ナガミヒナゲシ等の駆除の方法については、市ホームページをご覧ください。

習志野市 外来生物への対応 検索

スーパークールビズを実施中!

暑さが本格化する6～9月、市役所では省エネ対策の一環として、ポロシャツ・チノパン等の着用を推進するスーパークールビズを実施します。皆様のご理解とご協力をお願いします。



お知らせBOX



凡例 70th 市制施行70周年記念事業
 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 料 金 (特に記載のないものは無料)
 持 持 ち 物 申 申 込 込 込 目 目 問 問 合 合 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

コンビニ交付サービスの停止

システムメンテナンスのため、コンビニ交付サービスを停止します。
【停止期間】6月10日(月)～11日(火)
【停止内容】すべての証明書発行・戸籍利用登録申請

講座・催し

観察センター開設30周年記念 みんなの谷津干潟展2024

所 所 園 園 谷 谷 津 津 干 干 潟 潟 自 自 然 然 観 観 察 察 セ セ ン ン タ タ ー ー
☎047(454)8416
心に残った谷津干潟の風景や生きもの等を題材にした写真・絵画・工作などの展示
日 日 6月1日(土)～7月7日(日)各日午前9時～5時
料 料 入 入 館 館 料 料

市シルバー人材センター入会説明会

市 市 シ ル ー バ ー 人 材 セ ン タ ー 入 会 説 明 会
☎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
日 日 ①6月6日(木)午後2時～②毎月第2・3水曜 日 日 午前9時30分～、毎月第2金曜日午後1時 30分～
所 所 ①プラッツ習志野北館②東部保健福祉 センター 日 日 市内在住の60歳以上

オストメイトの皆さんへ

情 情 報 報 交 交 換 換 会 会 、 災 災 害 害 時 時 の 装 装 具 具 備 備 蓄 蓄 に につ につ いて
日 日 6月8日(土)午後1時～3時
所 所 プラッツ習志野北館
日 日 市内在住のオストメイト

習志野シニアアンサンブル定期演奏会

所 所 習 習 志 志 野 野 シ シ ニ ニ ア ア ン ン サ ン ン ブ ル ル 高 高 橋 橋
☎090(6958)1773
クラシック、ラテン、タンゴ、歌謡曲など親しみやすいプログラムの演奏会
日 日 6月12日(水)午後2時～4時(午後1時開場)

プラッツ習志野北館市民ホール

しなやか体操

所 所 園 園 綜 綜 合 合 福 福 祉 祉 セ セ ン ン タ タ ー ー 内 内 さ さ く くの 家の
☎047(451)3566
インストラクター指導のもと、リズムに合わせて柔軟体操やウォーキングを行う
日 日 6月13日・20日各木曜日午後2時～3時30分(全2回)
日 日 市内在住の60歳以上
定 定 員 員 20人 料 料 金 金 ¥500円
持 持 ち ち 物 物 動きやすい服装・運動靴・ヨガマットに敷くバスタオル
申 申 込 込 電話または窓口(受付は日曜日を除く午前9時～4時)

令和7年度使用教科書の展示会

所 所 指 指 導 導 課 課
小・中学校、特別支援学級教科用図書展示
日 日 6月14日(金)～29日(土)各日午前9時～8時(月曜日を除く) 所 所 中央図書館

県民の日 谷津ひがた開き

所 所 園 園 谷 谷 津 津 干 干 潟 潟 自 自 然 然 観 観 察 察 セ セ ン ン タ タ ー ー
☎047(454)8416
干潟を見て触れて感じよう
日 日 6月15日(土)午前10時～11時、午後2時～3時(各回開始30分前から終了15分前まで随時受付)
日 日 小学3年生以下は保護者同伴
料 料 金 金 ¥200円(別途入館料)
持 持 ち ち 物 物 軍 軍 手 手 ・ 帽 帽 子 子 ・ ス コ ッ プ & バ ケ ッ ツ セ ッ ト ・ 長 靴 の 貸 貸 し し 出 出 し あり(各200円)

ユースリーダー養成講座

所 所 園 園 新 新 習 習 志 志 野 野 公 公 民 民 館 館
☎047(453)3400
子ども講座のボランティア活動や小学生向けのワークショップの企画運営
日 日 ①6月16日(日)②7月6日(土)③8月22日(木) ④8月31日(土)⑤11月30日(土)⑥12月15日(日) ⑦1月11日(土)⑧1月24日(金)⑨1月25日(土) ⑩2月8日(土)
日 日 ①②④⑤⑥⑦⑩午前10時～正午③午前9時～正午⑧午後4時～6時⑨午前9時～4時(全10回)
日 日 市内在住の高校・大学生 定 定 員 員 15人
持 持 ち ち 物 物 筆 筆 記 記 用 用 具 具
申 申 込 込 電話(受付は月曜日を除く6月2日(日)午前9時～)

一般向け講座「フラワーアレンジメント教室」

所 所 園 園 東 東 習 習 志 志 野 野 公 公 民 民 館 館
☎047(473)2011
日 日 6月19日(水)午前10時～正午
所 所 東 東 習 習 志 志 野 野 コ ミ ュ ニ テ ィ セ ン タ ー
日 日 18歳以上 定 定 員 員 10人
料 料 金 金 ¥1,000円
申 申 込 込 東 東 習 習 志 志 野 野 公 公 民 民 館 館 カ ウ ン タ ー ー また は 電 話 (受 付 は 月 曜 日 を 除 除 く 6月2日(日)午前9時～)

料理教室「定番和食をちょっぴりアレンジ! 我が家の食べ飽きない新定番」

所 所 園 園 企 企 業 業 局 局 営 営 業 業 料 料 金 金 課 課
☎047(475)3305
しお肉じゃが・トマトのかき玉みそ汁・ゴーヤのチーズ白和え・ガス火焚きごはん
日 日 6月20日(木)午前10時30分～1時30分
所 所 新 新 習 習 志 志 野 野 公 公 民 民 館 館
日 日 ①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 定 員 員 16人(申し込み多数の場合抽選) 料 料 金 金 ¥1,000円
持 持 ち ち 物 物 エ プ ロ ン ・ 三 三 角 角 巾 巾 ・ ハ ン ド タ オ ール ・ 布 巾 ・ 筆 記 用 具
申 申 込 込 市 市 ホ ー ム ペ ー ジ じ ャ ー ン から 送 送 信 信 、 電 話 (土 ・ 日 曜 日 を 除 除 く) また は FAX (開 催 日 ・ 住 所 ・ 氏 名 ・ 年 齢 ・ 日 中 連 絡 の 取 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 6月1日(土)～10日(月))
日 日 ☎047(493)8989

新習クッキング前期 ～はじめてのパン作り～

所 所 園 園 新 新 習 習 志 志 野 野 公 公 民 民 館 館
☎047(453)3400
日 日 6月21日、7月5日・19日各金曜日午前10時～1時(全3回) 日 日 18歳以上
定 定 員 員 16人(新規申込者優先) 料 料 金 金 ¥3,000円
持 持 ち ち 物 物 エ プ ロ ン ・ 三 三 角 角 巾 巾 ・ 布 巾 ・ 容 器 (持 ち 帰 り 用)
申 申 込 込 電話(受付は月曜日を除く6月2日(日)午前9時～)

一般向け講座「はじめての読み聞かせ講座 -おはなし会のすすめ方-

所 所 園 園 中 中 央 央 図 図 書 書 館 館
☎047(475)3213
学校や子育てサークル等でおはなし会をする人向けの絵本の選び方、読み方の講座
日 日 6月22日(土)午前10時～11時30分
所 所 プラッツ習志野北館
日 日 市内在住・在勤・在学の18歳以上 定 定 員 員 8人
申 申 込 込 電話または中央図書館カウンター(受付は月曜日を除く6月2日(日)午前9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 日 6月24日(月)～28日(金)各日午後0時30分～4時ごろ

所 千葉地方裁判所(県弁護士会館集合) 定 各日5人程度(申し込み多数の場合抽選) 注 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 千葉県弁護士会裁判ウォッチング係へ(受付6月10日(月)必着)

児童向け講座「ぬいぐるみおとまり会」 新習志野図書館 ☎047(453)3399

絵本の読み聞かせ等 日 6月30日(日)午後2時30分～3時30分 所 新習志野公民館 定 5歳～小学生 定 7人 備 ぬいぐるみ 申 新習志野図書館カウンターまたは電話(受付は月曜日を除く6月2日(日)午前9時～)

鉄道歴史講座「京成電鉄112年の歴史」～世界に飛翔する私鉄の雄～ 東習志野コミュニティセンター ☎047(475)9901

鉄道オタクの講師が京成電鉄の発展過程を解説 日 7月6日(土)午前10時～11時30分 定 18歳以上 定 60人 料 500円 備 筆記用具 申 電話(受付は月曜日を除く6月1日(土)午前9時～)

ぶらっと観察会「カルガモ親子にあえるかな」 谷津干潟自然観察センター ☎047(454)8416

日 7月7日(日)午前10時～正午 定 小学生以上(小学生は保護者同伴) 定 15人 料 入館料 備 筆記用具・帽子・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6月1日(土)午前9時～)

サマーキャンプ入門編 富士吉田青年の家 ☎0555(23)6853

【1日目】テント設営の実習・飯ごう炊さん 【2日目】モーニングピラティス・キャンプファイヤー 【3日目】テント撤収の実習 ※宿泊室での就寝可 日 7月13日(土)～15日(月祝)2泊3日 所 富士吉田青年の家(山梨県)※現地集合・解散、本市と富士吉田市を結ぶ高速バスあり 定 市内在住・在勤・在学 定 30人程度(最少催行人数13人) 料 1人7,000円(2泊5食、保険代) 備 洗面用具・寝間着・雨具・野山を歩ける服装と靴など

申 ちば電子申請サービスから送信、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6月18日(火)必着)

アートでスポーツな夏休み in プラッツ習志野 市文化スポーツ振興財団 ☎047(479)1212

プロと一緒にスポーツやアート・音楽を楽しもう! 日 7月30日(火)午前10時30分～2時45分(予定) 所 プラッツ習志野 定 小学1～3年生 定 30人(申し込み多数の場合抽選) 料 500円 備 室内シューズ・動きやすい服装・昼食 申 財団ホームページから送信(受付6月5日(水)午前10時～30日(日)) 備 http://narabunh.jp/

日本語ボランティア養成講座 市国際交流協会 ☎047(452)2650

日 8月29日～12月12日の毎週木曜日 午前9時30分～午後0時30分(全16回) 所 サンロード津田沼 定 市国際交流協会に入室し、外国人への日本語学習支援活動ができる人 定 25人(申し込み多数の場合抽選、定員に満たない場合は中止の可能性あり) 料 10,000円(別途テキスト代2,750円、協会年会費2,000円) 申 協会ホームページから送信またはメール、FAX、持参、郵送で申込書(協会配布、協会ホームページ掲載)を〒275-0016津田沼5-12-12サンロード津田沼6階 市国際交流協会へ(受付7月27日(土)必着) 備 nia@jcom.zaq.ne.jp 備 http://www.nia08.com/

スポーツ

なぎなた教室(初心者歓迎) 市なぎなた連盟 上石 ☎047(476)3784

日 6月17日・24日各月曜日午前11時～1時 所 東部体育館 定 7人 料 500円 備 運動しやすい服装 申 電話またはFAX(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)

のびのびパークゴルフ教室 市文化スポーツ振興財団 ☎047(452)4380

グリップの握り方からマナー・ルール・打ち方を学び楽しくコースを回る 日 7月7日(日)午前9時30分～正午 所 茜浜パークゴルフ場 定 小学生以上の初心者 定 12人

料 500円(小学生300円) 申 財団ホームページから送信(受付6月1日(土)午前10時～) 備 http://sposhin.org/

水中体操&ウォーキング 市文化スポーツ振興財団 ☎047(452)4380

日 7月5日・12日・19日・26日各金曜日午前11時～午後0時30分(全4回) 所 県国際総合水泳場 定 高校生以上 定 40人(申し込み多数の場合抽選) 料 3,200円 備 水着・タオル(水泳キャップの用意あり) 申 財団ホームページから送信(受付6月1日(土)午前10時～16日(日)午後5時、メールにて返信) ※定員に満たない場合の受付は6月18日(火)午前10時～ 備 http://sposhin.org/

募集

市パークゴルフ協会登録会員 市パークゴルフ協会 ☎047(453)8498

マナー・ルールを学び楽しくパークゴルフ 市内在住 料 年1,600円 申 はがきまたはFAX(氏名・住所・電話番号を記入)で〒275-0022香澄1-3-3-404 市パークゴルフ協会 酒井栄子へ(受付7月1日(月)必着)

習志野第九合唱団員 習志野第九合唱団 大橋 ☎090(5340)4086

12月14日(土)開催の演奏会(市川市文化会館)に向けての練習 日 9月1日(日)～(主に日曜日、10回程度) 所 菊田公民館 他 料 未定(団費15,000円+チケット4枚) 申 電話または合唱団ホームページから送信(受付6月12日(水)まで)※電話での受付は午前8時～6時 備 http://narashino-dai9.org/

相談

「人権擁護委員の日」特設相談所 多様性社会推進課

いじめ・体罰・虐待・差別などの人権問題に関する相談 日 6月3日(月)午前10時～正午、午後1時～3時 定 市内在住

年金相談 国保年金課

社会保険労務士が相談に応じます。 日 6月12日(水)午後1時～4時(受付午後3時30分まで) 所 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

日【遺言・相続】6月13日【法律】6月27日 各木曜日午後1時30分～3時30分 定 市内在住の60歳以上 定 3人 備 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、日曜日を除く午前9時～4時)

無料知的財産相談会 習志野商工会議所 ☎047(452)6700

特許・実用新案・意匠・著作権・商標など 日 6月18日(火)午後1時～4時(1件1時間程度) 定 3人 申 電話(受付は6月17日(月)正午まで)

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 日 6月21日(金)午後1時～4時(1件30分程度) 定 6人 申 電話(受付は6月18日(火)正午まで)

その他

労働力統計調査 県統計課 ☎043(223)2220

国の経済政策や雇用対策に役立てることを目的に、6月に調査員が伺います。ご協力をお願いします。【対象地域】本大久保地区の一部の世帯

「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3日(月)～7月26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をお願いします。 〒275-0012本大久保5-7-14 習志野保健所地域保健課

なるほど習志野 6月号 広報課 みんなで盛り上げよう! ~市制施行70周年~ J:COMチャンネル(船橋・習志野エリア)【地デジ11ch】で放送中! 6月3～9日・17～23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) YouTubeでもご覧いただけます!

市展 習志野市美術展覧会 作品募集 開催要項 日 9月19日(土)午前10時～ 日 9月19日(土)～22日(日) 日 9月26日(土)～29日(日) 開催時間 午前10時～午後5時(それぞれ最終日は午後4時まで) 会場 モリシアホール(JR津田沼駅南口モリシアオフィス棟4階) 授賞式 10月6日(日)午前11時～ 会場 市役所3F大会議室

募集要項 部門 日本画(水墨画含む)、洋画(版画・CG含む)、彫刻、工芸、書、写真(デジタル写真可) 出品資格 【公募作品】市内在住・在勤・在学または市内を主な活動拠点としているサークルや団体に所属している人 【会員作品】市美術会会員 作品の規格 ※規格外の作品は受付不可 出品作品 自己制作したもの(模写は不可)で未発表のものに限る ※各部門1人1点 出品規定 ●額にガラスをはめない(アクリル樹脂製品は可) ●工芸の部…染色作品の展示品(衣桁など)は各自用意 ●書の部…仮巻・仮装丁の作品不可、篆刻は陰影のみ可(額などに仕立てる) 出品料 一般:2,000円 専門学校生・大学生:1,000円 高校生:無料 (高校生・専門学校生・大学生は申込書に学校名・学年を記入) 募集要項配布場所 市内各公民館・図書館・コミュニティセンター、JR津田沼駅南口連絡所、社会教育課(市役所2階) ※市芸術文化協会事務局(旧習志野文化ホール内)では配布しません。 申込方法 申込書に必要事項を記入し、8月28日(水)(必着)までに〒275-0026習志野市谷津1-16-1 旧習志野文化ホール内 習志野市芸術文化協会市展事務局へ郵送 市芸術文化協会 市展事務局 ☎047(475)6821

令和7年度の小学1年生対象

特別な支援を希望する方向けの

第3回 小学校入学説明会

☎総合教育センター ☎047(476)0210

来年度(令和7年度)に小学1年生になるお子さんで

- 発達に障がいや偏りがある
- 着替えや排せつ等の生活習慣が身に付いていない
- 集団活動や教室に入れない

などの理由で、入学後に特別な支援を希望する方を対象とし、適正な学びの場の選択に向けた説明会を開催します。

日時 7月3日(水)午後6時30分～8時30分

場所 プラッツ習志野北館市民ホール・集会室・会議室

対象 保護者、在籍機関や幼児施設の教職員など(市内への転入を予定および検討している人も可)

定員 250人

申し込み 6月17日(月)までに在籍機関へ申し込み(在宅などの場合は問い合わせ)

親子で体験夏!

鹿野山少年自然の家 ☎0439(37)2197

鹿野山少年自然の家

1日目 化石採集、飯ごう炊飯
(雨天:化石採集(室内)、竹工作、飯ごう炊飯)

2日目 川遊び(雨天:火起こし)

日時 ①7月13日(土)～14日(日)
②8月1日(木)～2日(金)

場所 鹿野山少年自然の家(君津市)※現地集合・解散


対象 市内在住で小学生以上の子どもがいる家族

定員 8家族(8家族を超えた場合は抽選)

費用 小・中学生2,547円 高校生2,747円
26歳未満3,397円 一般(26歳以上)3,552円
※金額は変動する場合があります。その際は、連絡します。

持ち物 1日目昼食・帽子・長袖・長ズボン・軍手・首に巻けるタオル・履き慣れた靴・水筒・レジャーシート・虫よけスプレー・水着・濡れてもよい服・ウォーターシューズ・長靴など・シャンプー等・歯磨きセット・着替え・パジャマ・上履き(子ども用)・化石を入れるジッパー付きビニール袋

申込方法 6月10日(月)までに
ちば電子申請サービスから送信




第56回習志野市消防団ポンプ車操法大会を開催します

☎消防総務課 ☎047(452)1282

日時 6月16日(日)午前10時
競技開始予定
※雨天決行

会場 市役所駐車場



市内8カ所の分団が迫力ある消火技術を競います。消防の操法とは、火災で消防団員が行う消火活動の基本となる行動や動作で、迅速、的確かつ安全に消防活動ができるように定められています。操法訓練を行うことで消防技術の向上と地域防災力の強化につながります。

「自分たちのまちは自分たちで守る」という精神のもと、消防団員は日々活動しています。

生活と仕事の総合相談窓口「らいふあっぷ習志野」

☎生活相談課

「らいふあっぷ習志野」は、生活に関する相談を幅広く受け付け、課題が解決するまで寄り添って支援を行う総合相談窓口です。

生活・仕事・健康・家族・将来のことで困っている人、どこに相談したらいいかわからない人は、一人で悩まず、まずは「らいふあっぷ習志野」にご相談ください。

社会福祉士・精神保健福祉士・産業カウンセラー等の資格をもつ支援員が無料で相談に応じます。

仕事が見つからない

- ハローワークと連携した就労支援
- 履歴書作成や面接のサポート

利用できる制度がわからない

- 各種行政サービスの案内
- 関係機関への手続き同行

生活費が足りない

- 家計の改善や債務の整理に関する支援
- 生活福祉資金等貸付制度の案内 ●法テラスの案内

家賃の支払いに困っている

- 住居確保給付金(家賃相当額の支給)の相談
※世帯人数などにより支給上限額あり

らいふあっぷ習志野

至京成船橋 至八千代台
京成津田沼駅

サンロード津田沼6階

☎047(453)2090

日時 月～金曜日 午前8時30分～午後5時
(祝日、年末年始を除く)

場所 サンロード津田沼6階(津田沼5-12-12)

「らいふあっぷ習志野」は、市の委託事業者が運営しています。

食中毒が発生しやすい季節です。～食中毒を予防しよう!～

☎健康支援課

食中毒予防の3原則は

細菌をつけない
(清潔、洗浄)
手指や器具類の洗浄・消毒や、食品の区分け保管、調理器具の使い分けなどが大切です。

細菌を増やさない
(迅速、冷却)
食品は室温に長時間放置せず冷蔵庫に保管し、調理後は早く食べ切りましょう。

細菌をやっつける
(加熱、殺菌)
食品は十分に加熱して内部を殺菌しましょう。調理器具は洗浄後、熱湯や塩素剤などで消毒することが大切です。





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

おいでください

■あなたの知らないぼくちゃんの世界
昭和20年代の大久保の話や写真、地図などを展示
☎7月31日(水)まで
午前9時～8時
(第2・4火曜日を除く)
☎市民プラザ大久保
☎習志野の歴史を語る会 三橋
☎047(477)5151

■バレーボール個人開放
9人制家庭婦人ルール(基本)
☎6月2日(日)午後7時～9時
☎袖ヶ浦体育館
¥200円
☎KandK 佐藤
☐kkvolleyballteam@gmail.com

■童謡サークル赤いとり 無料体験会
☎6月4日・11日・18日各火曜日
午前10時～1時
☎プラッツ習志野北館
☎童謡サークル赤いとり 村上
☎047(475)5594

■袖ヶ浦寄席
柳家甚語楼の落語を聞こう
☎6月5日(水)午後1時30分～(午後1時開場)
☎袖ヶ浦公民館
定50人(未就学児入場不可)
¥500円
☎袖ヶ浦落語愛好会 岡村
☎047(451)0977

■ふわRIN子育てセミナー
自分で考え動ける子に
☎6月7日(金)

■エレガンスマンドリンコンサート
☎6月29日(土)
午後2時～(午後1時15分開場)
※要事前申し込み
☎佐倉ハーモニーホール(佐倉市民音楽ホール)
☎マンドリンクラブエレガンス吉田
☎047(477)3968

■「ならしの」ミニ朗読会
☎6月30日(日)午後2時～3時30分
(午後1時30分開場)
※要事前申し込み
☎東習志野コミュニティセンター
☎習志野朗読サークル「茜」平野
☎090(3802)0117

■パソコン入門講習
☎7月12日・19日・26日各金曜日
午後1時30分～4時30分(全3回)
☎プラッツ習志野北館
定10人
¥4,000円(再受講割引あり)
☎市民カレッジパソコン委員会 原
☎047(479)3855

午前10時～11時30分
☎所谷津公民館
¥300円
☎家庭倫理の会習志野市 鈴木
☎090(9821)1708

☎〈DVD鑑賞〉豪華キャスト「地下室のメロディ」
☎6月9日(日)午後1時30分～3時40分(予約不要)
☎所袖ヶ浦公民館
¥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
☎6月9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
懐かしい歌を歌う
☎6月17日(月)午後2時～4時
☎プラッツ習志野北館
¥400円
☎うたごえ広場青空 宮内
☎090(4000)0481

イベント&教室情報 6月

「教室」オススメ情報

日程	教室名	対象	時間	参加費	定員	持ち物
6月16日(日)	わくわくマジック教室 ※第1部と第2部は同じ内容	小学生以上	第1部 10:00～11:30 第2部 13:30～15:00	1,000円/回 見学者 500円/回	各30人	・メモ ・筆記用具

「市民ホール」オススメ情報

習志野市民ホールは市民の皆さんにご利用いただけます。ぜひ木のぬくもりを感じるホールをご利用ください。
[通常貸出]平日4時間19,130円～(受付6カ月前～)
[特別貸出(個人向け)]平日3,000円～(受付1カ月前～1週間前)

日程	催物名	時間	料金
6月26日(水)	昭和歌謡コンサート 出演者:歌声カルテット プログラム:故郷、四季の歌、時代 ほか	13:00～15:00	前売: 2,500円 当日: 3,000円
6月28日(金)	ときめきランチタイム ワンコインピアノコンサート ピアニストと一緒にピアノのおけいこもできます! 出演者:三宅川恭子(ピアノ) プログラム:乙女の祈り、雨の日の噴水、愛の夢 ほか	11:30～12:15	500円

フューチャーセンター

日程	催物名	時間
火～日	「ヒトコマ雑貨市」では、市民作家さんの作品を展示販売しています。 手にとってお気に入りを見つけてください。 日常生活の時間が少しでも素敵になる出会いの場となりますように。	10:00～16:00 (12:00～13:00を除く)

Instagram: 上記以外にもスクール開催中! 詳しくはプラッツ習志野ホームページをご覧ください

☎プラッツ習志野 ☎047(476)3213
〒275-0012 習志野市本大久保 3-8-19

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**
 ■ 6月の休日急病歯科診療所の診療日はありません。
 ■ 子どもの急病電話相談 ☎#8000 毎日 午後7時～翌朝8時
 ■ 救急安心電話相談 ☎#7119
 月～土曜日 午後6時～翌朝8時 / 日曜・祝日 午前9時～翌朝8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。

☎6月11日、7月16日各火曜日午後 市内在住の妊婦とその家族 電話または講座・相談等参加予約システムから送信

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

発育・発達の確認、歯みがきについて、親子同士の交流など。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)

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11月生まれ
【3歳児】令和2年12月生まれ

歯みがき教室
健康支援課

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
6月25日(火)	プレーメン習志野(東習志野2-10-3)	午前10時 午前10時30分
6月28日(金)	保健会館	午前11時

☎市内在住の1～3歳児
持 歯ブラシ・コップ・タオル
申 講座・相談等参加予約システムから送信

麻疹風しん(MR)第2期予防接種を受けましょう
健康支援課

定期予防接種として接種できるのは令和7年3月31日(月)までです。他にも受け忘れがないか母子健康手帳を確認してください。

☎平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ
持 予診票 ※予診票がない人は母子健康手帳を持参し健康支援課の窓口またはちば電

子申請サービスから送信

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。▲もぐもぐコース ▲ばくばくコース

日程	会場	コース・時間
6月7日(金)	プラッツ習志野南館	①もぐもぐコース 午後1時30分～2時10分
6月14日(金)	谷津コミュニティセンター	②ばくばくコース 午前10時30分～11時

☎市内在住の第1子とその保護者
①5～6か月児②8～10か月児 各回12組
持 抱っこひも・『離乳食のすすめ方』冊子
申 講座・相談等参加予約システムから送信

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

親子一緒に遊具を使って楽しく遊びましょう。

開催園	6月	開催園	6月
大久保子ども園	4日(火)	谷津幼稚園	13日(木)
津田沼幼稚園	5日(水)	向山子ども園	18日(火)
屋敷幼稚園	6日(木)	東習志野子ども園	20日(木)
藤崎幼稚園	11日(火)	杉の子子ども園	21日(金)
新習志野子ども園	12日(水)	袖ヶ浦子ども園	25日(火)

【時間】午前10時～11時30分
☎市内在住の乳幼児とその家族
持 上ばき(はだし可)・子ども用名札 ※雨の日も室内で開催 ※駐車場なし ▲年間予定はこちら

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。
☎6月13日(木)午後1時30分～4時15分 (都合がつかない場合は応相談) 申 保健会館
☎市内在住 電話、窓口または講座・相談等参加予約システムから送信

シニアお口の相談室
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
☎6月27日(木)午後1時30分・2時・2時30分
申 プラッツ習志野北館 ☎65歳以上 定 3回
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6月20日(木)まで) ☎047(454)2030

認知症サポーター養成講座

☎①津田沼・鷺沼高齢者相談センター ☎047(408)1600
②高齢者支援課

認知症について正しく理解する講座
あなたもサポーターになりませんか。

☎①6月14日(金) 午後2時～3時30分②6月18日(火)午前10時～11時30分

申 ①保健会館②市役所3階会議室
定 ①20人②50人(保育あり、定員10人)
申 電話(受付①6月7日(金)まで②6月11日(火)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。

☎6月28日、7月12日・26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 申 電話または窓口(受付は各相談日の1週間前まで)

がん検診の予約はお済みですか?
健康支援課

がんは生涯2人に1人がかかる病気ですが、定期的ながん検診を受け早期発見・治療ができれば90%以上は治ります。

【集団検診】結核・肺がん・胃がん(胃部エックス線検査)

(申込期間)8月1日(木)～9月19日(木)
(実施場所)保健会館・総合福祉センター内さくらの家・プレーメン習志野・プラッツ習志野北館(結核・肺がん)

〈予約方法〉習志野市 集団検診 **検索**

【個別検診】上記以外の検診種目
(申込期日)令和7年3月末まで
(実施場所)市内実施医療機関
(予約方法)医療機関に直接予約

HIV検査および肝炎検査
習志野保健所疾病対策課

☎047(475)5154
検査は無料・匿名で受けられ、同時に梅毒、クラミジア、淋菌、B型・C型肝炎の検査も受検可。HIV検査の結果は即日頭説明可(原則)。
☎6月5日・19日、7月3日各水曜日午前9時30分～10時、午後5時15分～5時45分 申 電話

令和7年
はたち
二十歳の門出式
実行委員募集

☎ 社会教育課

令和7年1月13日(月・成人の日)に開催する二十歳の門出式。一生に一度の記念イベントを自分たちの手で作り上げ、素晴らしい門出を祝福する実行委員を募集します。

次のすべてに該当する人
●平成16年4月2日～平成17年4月1日に生まれた
●市内各中学校を卒業した
●会議および当日参加できる
(会議は7月～12月に6回程度)

申し込みはこちら

募集人数 16人(市内各中学校2人)
申込方法 6月28日(金)までにちば電子申請サービスから送信

移動図書館 **きぼう号** 巡回予定 6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	4・18(火)
袖ヶ浦1丁目マール津田沼	13:45～14:15	5・19(水)
谷津南小学校	14:30～15:40	6・20(木)
袖ヶ浦東小学校	14:40～15:50	7・21(金)
津田沼3丁目菊田ハイツ	13:50～14:20	8・22(土)
袖ヶ浦西小学校	14:40～15:50	11・25(火)
東習志野8丁目会館	14:20～14:50	12・26(水)
泉町3丁目公務員住宅	15:10～15:40	13・27(木)
藤崎6丁目かもめ公園	13:45～14:15	14・28(金)
藤崎小学校	14:30～15:40	1・15・29(土)
第五中学校正門前	14:20～14:50	12・26(水)
津田沼小学校	15:10～16:20	
鷺沼小学校	14:40～15:50	
習志野偕生園	14:00～14:30	
実籾小学校	14:40～15:50	
谷津公民館	14:00～14:30	
京成津田沼駅前広場	14:50～15:20	
子どもセンター(鷺沼)	10:45～11:15	12・26(水)

column

共感 信頼 希望 No.121
習志野市長 宮本泰介

豊かな睡眠で心も体もリフレッシュ!

先月は新型コロナウイルスが5類感染症に位置付けられて初めて迎えた5年ぶりの制限のないゴールデンウィークがありました。みなさんはどう過ごされましたか。趣味や興味に打ち込んだり、家でくつろいだりの方が多かった一方で、観光地やレジャースポットも大勢の方で賑わったようです。思い思いの時間を過ごし、自分に合った形で休息と活動のバランスを取り、リフレッシュすることが日々の生活の質を向上させるために重要です。リフレッシュに関連して、年間を通じて私自身、心がけていることがあります。それは十分な睡眠をとることです。睡眠が不足すると、免疫力が低下し感染症にかかりやすくなる可能性もあるだけでなく、集中力や判断力、記憶力や学習能力の低下にもつながるほか、ストレスや不安の原因にもなるなど、身体だけでなく心にもさまざまな影響を与えています。睡眠は、脳や身体のリセットの時間であると

同時に睡眠前の活動のあらゆる記憶を整理し、定着させるためにも不可欠と言われており、良質な睡眠を積みながら計画的に過ごすことであらゆる上達が図られるのだそうです。国民一人ひとりの実り豊かな人生を実現するための健康づくり運動「健康日本21」における今年度から始まった最新の計画(第三次)においても、“睡眠は健康の基本”と位置づけられ、具体的な目標が掲げられています。「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、適度な運動を心がけ、就寝直前の食事や飲酒を控え、就寝時にはスマートフォンなどを操作せずに、なるべく暗くして寝ることを推奨しています。日照時間が最も長い「夏至」がある6月は温度が高くなる上に、梅雨特有の湿気が増して、寝室の空調や温度管理にも注意が必要ですが、良質な睡眠を確保することで体内時計を整えることができます。夏の暑さに負けず、快適な生活を送るためにも、6月の睡眠を豊かにしましょう。

6月は土砂災害防止月間

梅雨の時期は、まとまった雨が降り続き、土砂災害が発生しやすくなります。

以下の事項を確認し、土砂災害(がけ崩れ)に備えましょう!!

① お住まいの場所が、土砂災害警戒区域か確認!

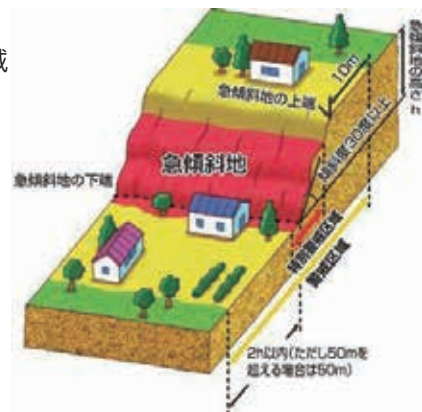
土砂災害警戒区域: 土砂災害による被害の恐れがある区域

土砂災害特別警戒区域: 建築物が破壊され、住民に大きな被害が生じる恐れのある区域

- 確認内容**
 - ① 自宅が土砂災害(特別)警戒区域に入っているか
 - ② 自宅から避難所など、安心・安全な場所への移動経路
 - ※土砂災害(特別)警戒区域などの危険な場所を通らないよう注意
- 対象地域**

谷津・津田沼・鷺沼・鷺沼台・藤崎・本大久保・屋敷・花・新栄・実籾本郷・実籾
- 確認方法**

Web版防災ハザードマップ等で確認



詳しくはこちら 

[習志野市ハザードマップ](#) 検索

② 雨天時は気象情報や避難情報を取得!

土砂災害警戒情報に注意してください。

→大雨警報の発表後、いつ土砂災害が発生してもおかしくない状況となった時に警戒を呼び掛ける目的で発表する情報

- 千葉県・気象庁のホームページ
- 市ホームページ
- 市公式LINE ● 市公式X(旧ツイッター)
- 緊急情報サービス「ならしの」(登録制メールサービス)
- 民間気象アプリ ● テレビ ● ラジオ

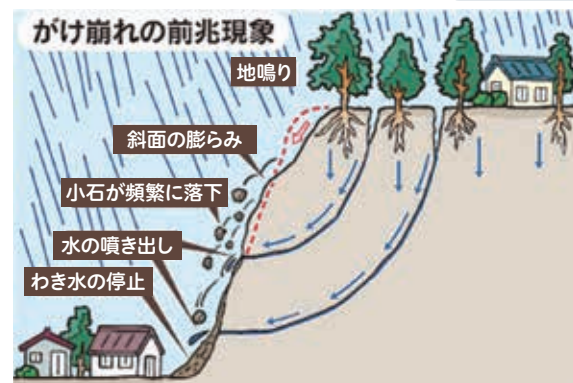
確認方法

土砂災害警戒情報が発表されたら自宅の危険度を確認し、危険な場合は速やかに安全な場所まで移動してください

急な大雨や冠水で外に出るのが危険な場合は、がけから離れた2階以上にある部屋に避難しましょう。

③ 前兆現象に注意!

- 主な前兆現象**
- 地鳴りがする
 - 斜面が膨らむ
 - 小石が頻りに落ちてくる
 - がけから水が噴き出る
 - わき水が止まる 等
- これらの現象が確認されたら直ちにその場を離れ、命を守る行動をとってください。



市の最新情報はこちらでもチェック!

  <p>市公式ホームページ</p> <p>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</p>	  <p>市公式LINE</p> <p>希望のジャンルを個別に受け取ったり、知りたい情報を早く調べたり、申請・予約ができます</p>	  <p>動画配信</p> <p>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</p>	  <p>緊急情報サービス「ならしの」</p> <p>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</p>
---	---	---	--

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。

<p>習志野市 広報課</p> <p>〒275-8601 習志野市鷺沼2-1-1</p> <p>☎ 047(451)1151(代)</p> <p>FAX 047(453)9313</p>	<p>市の人口</p> <p>R6.5.1時点 ※住民基本台帳に基づく</p>	<p>総人口… 175,305人 (175,181人) ()内は R5.5.1時点</p> <p>男………… 87,114人 (87,077人)</p> <p>女………… 88,191人 (88,104人)</p> <p>世帯数… 84,943世帯(83,856世帯)</p>
---	--	---

毎月2回1日・15日発行

広報習志野は環境に配慮したFSC® 認証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

