

野志習 報 告

2025

9.1

No.1567

Contents

- | | | |
|------------------------|----------------------------|---------------------------|
| ■ 認知症月間 2 | ■ 食生活改善普及運動・健康増進普及月間 ... 4 | ■ 秋期公民館講座・学級受講生募集 5 |
| ■ 海浜霊園墓地の使用者募集 6 | ■ 在宅避難 7 | ■ 国勢調査 16 |

9月は認知症月間です

『新しい認知症観』へ転換しよう

～9月は認知症月間です～

図 高齢者支援課

令和6年1月に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」では、9月を認知症月間と定めています。広く認知症についての関心と理解を深めるため、さまざまな取り組みを実施します。

認知症とは

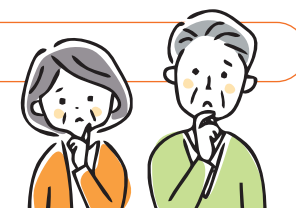
いろいろな原因で脳に変化が起こり、生活に支障が出ている状態を指します。65歳以上の高齢者を対象にした令和4年度の調査の推計では、認知症の人の割合は約12%、認知症の前段階と考えられている軽度認知障害(MCI※)の人の割合は約16%とされ、両方を合わせると、3人に1人が認知機能に関わる症状があることになります。

今や認知症は誰もがなり得るものであり、認知症になることは特別なことではありません。

※MCIとは？
Mild Cognitive Impairmentの略。記憶力に軽度の低下が見られるものの、日常生活には支障が出ていない状態のこと。放っておくと5～15%の人が認知症に移行するとされている。

物忘れの違い

年を取ると誰でも、思い出すのが遅くなったり新しいことを覚えるのが苦手になったりします。このような「加齢による物忘れ」と「認知症による物忘れ」は異なります。



加齢による物忘れ



「加齢による物忘れ」は「体験の一部を忘れていること」が特徴です。また、何かの拍子に思い出すこともあります。

認知症による物忘れ



「認知症による物忘れ」は「体験の全てを忘れていること」が特徴です。そのため、自分が体験したことを忘れてしまっている自覚がなく、生活に支障を来すようになります。

知っていますか「新しい認知症観」

新しい認知症観とは「認知症になったから何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人ひとりが個人としてできること、やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間などとつながりを持ち、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」という考え方のことです。

今、認知症と診断されてからも自分らしく暮らし、活躍する人が増えています。

古い認知症観

- 他人事
- 何も分からない、何もできない
- 周りが困る
- 恥ずかしい、隠す
- 諦め

転換

新しい認知症観

- 自分事
- 分かること、できることがたくさんある
- 本人が一番困っている
- 認知症でも自分は自分オープンに
- 希望を持って自分らしく暮らす

認知症について詳しく知りたい人はこちらをご覧ください



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)、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。

認知症あんしんガイド(認知症ケアパス)

イベント

認知症啓発展示

認知症に関心を持ち、理解が深まるきっかけとなるよう、啓発展示を行います。

- 日 程** 9月1日(月)～19日(金)
- 会 場** 市役所ハミング階段、1階展示スペース

市役所6階展望回廊ライトアップ

認知症支援のシンボルカラーであるオレンジ色で、ライトアップします。同期間中は、市旗もオレンジ色になります。

- 日 程** 9月1日(月)～15日(月祝)
- 時 間** 午後6時～9時



認知症シンポジウム

認知症カフェを始めとした、認知症の人がつながる場所や地域について考えます。

- 特別企画** 「認知症カフェってどんなところ？～ならしのオレンジテラス活動紹介～」

- 特別講演** ①「SHIGETAハウスプロジェクトとミーティングセンターの取り組み」
②「老いと認知症－生活の心得とこころの備え－」

- 講 師** ①SHIGETAハウスプロジェクト 上原 孝介 氏
②都立松沢病院 院長 布村 明彦 氏

- 日 時** 10月25日(土)午後2時～4時10分
- 会 場** プラッツ習志野北館 市民ホール
- 定 員** 290人
- 申し込み** ちば電子申請サービスまたは電話 申し込みはこちら▶



認知症サポーター養成講座

認知症の基礎知識、認知症の人やその家族への支援の在り方など、認知症の人に関する理解を深めるための講座です。市内各地で開催しています。また、少人数(5人程度)から講師を派遣することもできます。

認知症サポート事業所

認知症の人とその家族を積極的に支援している、認知症サポーターのいる事業所を「認知症サポート事業所」として登録しています。ステッカーが登録事業所の目印です。

市ホームページで事業所一覧や登録方法を掲載しています。



ならしのオレンジテラス

市に登録をしている認知症カフェです。認知症の人とその家族だけでなく、一般の人、医療や介護の専門職なども一緒に交流し、歓談や相談ができる場です。現在、市内7か所で開催しています。

認知症高齢者介護相談

認知症の心配がある本人・家族が、精神科の医師などに無料で相談できます。

詳しくは、毎月1日号の「保健だより」をご覧ください。



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

9月は

食生活改善普及運動・健康増進普及月間です

フレイル予防は毎日の食事から！

加齢に伴い、気力や体力が低下した状態を「フレイル」と言います。

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は十分な栄養補給が欠かせません！

🍴 食事で気を付けたい4つのポイント

1. 一日3食しっかり食べる

朝・昼・夕、3食を取ることで必要なエネルギーや栄養素を補うことができます。



3. 主食・主菜・副菜をそろえて
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。



乳製品や果物は1日1～2回

2. たんぱく質を意識して取る

筋肉の材料となる「たんぱく質」はフレイル予防に重要です。



肉・魚・卵・大豆製品を3食に
配分して食べましょう。

4. 間食を利用する

食が細い等、量が食べられない時は、間食を利用しましょう。

例えば…
乳製品・果物・
おにぎり・パン等



低栄養予防講座「シニアの栄養 歯つらつ講座 調理編」を開催します！

65歳以上の人を対象に、高齢期を元気に過ごすために必要な栄養が取れる食事の調理実習を行います。詳しくは、14ページの「保健だより」をご覧ください。



2025年度 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 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～

「良い睡眠」を取ることで生活習慣病が改善することが徐々に明らかになってきました。適切な睡眠時間と体や脳が休めたと思えるような質の良い睡眠が取れていますか。

🕒 適度な睡眠時間

Good Sleep
ガイド

小学生
9～12時間
中学・高校生
8～10時間

成人
6時間以上



高齢者

寝床にいる時間が
8時間を超えない



※休日の睡眠時間が平日(仕事・学校などの日)の睡眠時間より長い場合は、普段の睡眠時間が不足している可能性があります。できるだけ、平日の睡眠時間を増やしましょう！

🕒 良い睡眠をとるための環境づくり

光の環境

- 朝、同じ時間に起きて朝日を浴びて、日中もできるだけ日光を浴びましょう。
- 就寝前は、スマホやタブレット等のデジタル機器の使用を控え、目への強い光を避けましょう。
- 寝室の照明は、できるだけ暗くしましょう。

温度の環境

- エアコンをうまく利用し、適度な温度を保ちましょう。
- 寝る1～2時間前に少しぬるめの湯船につかりましょう。
- 寝具は、季節に合わせた素材のシーツや掛け物を使用しましょう。

音の環境

- できるだけ静かな環境で眠りましょう。

もっと詳しく
知りたい人は /

出典：厚生労働省
「健康づくりのための
睡眠ガイド2023」睡眠
に係る推奨事項や
参考情報をまとめて
います。



秋期公民館講座・
学級受講生募集 申込各公民館

対象 市内在住・在勤・在学

受付期間 9月2日(火)から 午前9時～午後5時

申込方法 講座を実施する公民館に申し込み(先着順)またはちば電子申請サービス(申し込み多数の場合は抽選)

※休館日は申し込みできません(中央公民館は、日・月曜日、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。

■ 秋期公民館講座

公民館	講座名	学習内容	定員	日程・時間	申し込み
中央	健康貯筋塾 ～ポル・ド・ブラのタペ～	バレエのエlegantな動きのダンスで、優雅で美しいひとときを過ごしてみませんか? 【持ち物】動きやすい服装(ストッキング不可) 【対象】高校生以上	20人	9月27日、10月4日・11日各土曜日 午後6時30分～8時(全3回)	ちば電子申請サービス
	「初心者のための生け花講座」 (フューチャーセンター連携事業)	日本の伝統文化である生け花を学びます。保育付きなので、子育て中のママ・パパも大歓迎。 【参加費】1,500円 【保育】2歳以上の未就学児	16人	10月3日(金) 午前10時30分～11時30分	
	歴史探訪 「私の街に電気が来た日」	千葉県の電気事業について、県内に残された資料から、電気供給開始当時の様子を探ります。 【対象】成人	30人	11月8日(出) 午後2時～4時	電話
菊田	育児講座	子どもの防災対策や健康・心理などを学び、仲間づくりをしてリフレッシュ。 【対象】6～12カ月児と保護者(第1子優先)	8組	10月10日・17日・25日、11月1日・7日・14日各金曜日(一部土曜日) 午前10時～11時30分(全6回)	電話 または 来館
	ボランティア ぐるりんズ	文房具のリサイクルイベント「ぶんぼうぐぐるり市」の企画運営ボランティア。 【対象】おおむね13～25歳	10人	11月15日、12月20日・27日各土曜日 (1日のみの参加も可) 午後1時～3時(最終日は午後1時～4時30分)	電話または ちば電子申請サービス
実花	シニア向け スマートフォン講座	インターネットを使うと何ができるのか、どのように便利になるのかを学ぶ。防災にも役立つ情報もあり。 【持ち物】筆記用具、Android(貸し出しあり)	20人	10月30日(休) 午前10時～正午	電話
	そば打ち体験教室	そばの打ち方学習、実践、そばの持ち帰り。 【対象】初心者(18歳以上) 【費用】全2回分2,000円 【持ち物】エプロン・三角巾・持ち帰り容器	9人	11月1日・15日各土曜日 午前9時～正午	
	地域歴史探訪講座 東習志野の歴史	習志野原周辺の史跡や施設を巡り、むらの移転や地名の命名など東習志野の歴史を考えます。	15人	9月25日、10月2日・9日各木曜日 午前9時～正午(全3回) ※各日の集合・解散場所は公民館ホームページへ	
	世界遺産講座	世界遺産登録の意義や課題からその背景や歴史を学ぶ。 【対象】中学生以上	30人	9月7日(日) 午前10時～正午	
袖ヶ浦	1歳児親子ルーム	1歳児を持つ親を対象にダンスや工作、いろいろな体験を通し、仲間づくりのきっかけとする。 【対象】1歳児と保護者	親子10組	10月9日・16日・23日・30日、 11月6日・8日各木曜日(一部土曜日) 午前10時～11時30分(全6回)	電話 または 来館
	大人の教養講座「冬を彩る 寄せ植えを楽しもう！」	寄せ植えした花に囲まれて素敵な年末年始を迎えましょう。 【参加費】1,800円 【持ち物】エプロン・軍手	16人	11月30日(日) 午後1時30分～3時30分	電話
谷津	健康いいこと講座	ノルディックウォーキング 1・2回目は公民館で歩き方などを学び、3回目は谷津干潟方面を歩く。 【持ち物】ポール(貸し出しあり、500円)	15人	11月15日・22日・29日各土曜日 午前10時～正午(全3回)	電話
	歴史講座	本市および近隣市を含めた地域の歴史を座学と史跡巡りで学ぶ。	20人	10月25日・11月1日各土曜日 午前10時～正午(全2回)	
新習志野	子育てパパ・ママのクッキング	子育て中の親が対象、食について学び調理を実践する。	16人	11月28日(金)、12月4日(休) 午前9時30分～正午(全2回)	電話
	いきいき講座「フレイル予防」	フレイル(加齢による心身の老い衰えた状態)予防のお話と簡単な運動、脳トレを行う。 【対象】60歳以上	20人	10月2日(休) 午前10時～正午	
	生活悠々講座「南極観測の魅力」	南極観測について学ぶことで、未知の世界への理解を深める。	20人	9月25日(休)午前10時～正午	
	育児講座	乳児の子育てについて学び、考え、話し合う。 【対象】6～12カ月児と保護者	親子10組	10月7日・14日・21日、 11月4日・11日・18日各火曜日 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、	親子10組 (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24日
菊田	育児を学び、		10月～12月(11回)	木曜日(一部水・土曜日)午前10時～11時30分	10月9日
実花	仲間づくりをします。		9月～12月(11回)	金曜日(一部水・土曜日)午前10時～11時30分	9月26日
袖ヶ浦	【対象】3歳児と保護者		10月～12月(11回)	金曜日(一部木・日曜日)午前10時～11時30分	10月10日
谷津	(複数の公民館での申込不可)		9月～12月(12回)	木曜日 午前10時～11時30分	9月25日
新習志野	【参加費】全回分2,000円		9月～12月(12回)	水曜日 午前10時～11時30分	9月24日



▲ちば電子申請サービス

令和
7年度

海浜霊園墓地の使用募集

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。
募集案内書をよく読んで、申し込み手続きを行ってください。

健康福祉政策課

募集案内書
配布場所

●健康福祉政策課(市役所1階)
●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
※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

9月1日(月)～19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

☆申し込み多数の場合は抽選となります。

抽選日 10月10日(金)午前10時～11時30分

場所 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)
アクセス
電車: JR京葉線「新習志野駅」より徒歩13分
バス: 京成バス「千葉工業大学入口」より徒歩10分
ハッピーバス「海浜公園」より徒歩1分
詳しくは、市ホームページをご覧ください。

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*	永代使用料	管理料年額
1種	4.50㎡	和式	カロートなし 50区画	682,000円	7,100円
		洋式	カロートなし 15区画		
2種	9.00㎡	和式	カロートなし 1区画	1,364,000円	14,200円
		洋式	カロートなし 3区画		
3種	3.45㎡	和式	カロートあり 2区画	523,000円	5,440円

※カロート…地下葬孔(墓碑の下に設置する納骨室)

申込資格

次のすべてに該当する人

①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。
②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。
③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。

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

①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と、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。
②納骨時以外の納骨室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

次のすべてに該当する人

●申請日前に引き続き1年以上本市に住所を有し、かつ、住民基本台帳に記録されている。

全種別共通

●申請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。
●焼骨はこれまで、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合葬室の使用許可を受けていない。

納骨室

●申請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。
●焼骨はこれまで、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合葬室の使用許可を受けていない。

合葬室

焼骨保持
●申請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。
●焼骨は、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。
生前予約
●申請者自身が利用する。 ●申請者の年齢が65歳以上。
●海浜霊園一般墓地の使用許可を受けていない。

9月は防災月間です 関 危機管理課

在宅避難

～災害時もわが家でいつもの暮らしを～

避難所は、自宅が倒壊などの被害を受け、住めなくなった人が避難生活をする場所です。
自宅での生活が継続できれば「在宅避難」をしましょう。

在宅避難の判断基準

①自宅に倒壊などの被害がない
②自宅ですそのまま生活できる

該当しないものがある すべて該当する

避難所へ 在宅避難

在宅避難のメリット

●の1 住み慣れた環境で過ごせる
●の2 プライバシーが守られる
●の3 好みに合った備蓄品で生活できる
●の4 感染症の予防になる
●の5 ペットと一緒に生活できる

主な備蓄品の例

●飲料水……………1人1日3L×家族人数
●食料品……………レトルト食品、缶詰
 普段から食べているもの
●携帯トイレ…………1人1日5回分×家族人数
●生活用品…………携帯ラジオ、懐中電灯、救急セット、
 モバイルバッテリー、カセットコンロ、
 常備薬 他

在宅避難のリーフレットは
こちら▶

最低3日分
できれば
1週間分

いざという時のために! 関 環境政策課

ペットの防災対策

日頃から備えましょう!

●犬鑑札やマイクロチップ等飼い主が分かるものを付けましょう(引っ越し・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。
●避難に必要な用具を準備しましょう。
●避難先を決めておきましょう(親戚・知人宅、避難所など)。

避難所での過ごし方

●ペットは人と別の場所で、原則キャリーバッグやケージの中での避難生活となります。
●ペットのための防災備蓄(食料や薬など)はありません。ペット用品は飼い主が持参しましょう。
●ルールに従い、飼い主が責任を持ってペットの世話をしましょう。
●飼い主同士が協力して助け合いましょう。

災害時に避難所へ避難する場合には、ペットと一緒に避難(同行避難)ができます。避難所でのペットの飼育は、飼い主自らが責任を持って行うことが前提です。
避難所には犬や猫などの動物が苦手な人、アレルギー疾患のある人もいます。安心して過ごすためには、周りの人への配慮を心掛け、日頃からの心構えと備えが大切です。

チェックリストA 健康管理としつけ

☐ 予防接種や寄生虫(ノミ・ダニ等)の駆除をする
☐ キャリーバッグやケージに入ることを嫌がらない
☐ 決められた場所で排泄できる
☐ 不必要にほえない
☐ 人を怖がらない、攻撃的にならない

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、療法食、薬
☐ キャリーバッグ・ケージ、首輪、リード(伸びないもの)
☐ トイレ用品(ペットシート、ポリ袋、新聞紙、猫砂など)
☐ ペットの情報(写真、健康記録など)
☐ ブラシ、おもちゃ、サインペン、ガムテープ(ケージの補修などに便利)

6

7

日曜日に乳がん検診が受けられます！

ジャパン・マンモグラフィー・サンデー 関 健康支援課

乳がんは女性の9人に1人がかかると言われていますが、早期発見・早期治療で「ほとんど治るがん」です。平日忙しくて病院に行けない人など、日曜日に受診できるこの機会をぜひご活用ください。

実施医療機関	電話番号	日程
津田沼中央総合病院	☎047(476)5134	10月19日(日)
谷津保健病院	☎0120(451)626	
千葉県済生会習志野病院	☎047(411)7316	
メディカルスクエア奏の杜クリニック	☎047(406)5000	10月26日(日)
習志野第一病院	☎047(454)1511	

※要事前予約
※定員になり次第、受付終了
※詳細は、直接実施医療機関
にお問い合わせください。



市ホームページ▶

市のがん検診もご利用ください

乳がん検診対象者 30歳以上の偶数年齢の女性(令和8年3月31日時点)※奇数年齢の前年度未受診者も可
検査方法 30代:超音波検査(自己負担金500円)、40歳以上:マンモグラフィ検査(自己負担金1,000円)
肺がん検診・胃がん(バリウム)検診の今年度最後の申込期限が9月18日(木)に迫っています。
その他の検診は令和8年3月31日(火)まで医療機関で受けることができます。

関 生涯スポーツ課

第59回 市民総合体育大会

軟式野球

実施日 中学生:9月14日(日)・20日(土)・21日(日)(予備日9月27日)、一般:11月9日(日)・16日(日)・23日(日祝)(予備日11月30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

バレーボール

	一般男女(6人制)	ママさん(9人制)
実施日 会場	10月19日(日)午前9時集合 東部体育館	10月26日(日)午前9時集合 東部体育館
対象	令和7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7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3,000円・準登録チーム4,000円・ 非登録チーム5,000円	
申し込み・ 問い合わせ	9月22日(月)までにメールで 市バレーボール協会 門田へ ☐narashino. volleyball@gmail.com	
	9月22日(月)(必着)までに 所定の申込用紙を郵送 〒275-0022香澄4-2-6-3 市バレーボール協会 及川記美代 ☎090(7283)4121	

なぎなた

内容 演技競技:初級・中級・上級の部、試合競技:個人戦・紅白団体戦(参加人数により変更あり)
実施日 11月16日(日)午前9時集合 **会場** 東部体育館
対象 市内在住・在勤・在学または連盟会員 **定員** 50人
費用 600円 **申し込み** 9月10日(木)までにメールで市なぎなた連盟へ(住所・氏名・年齢・電話番号・種目を記入)☐narashino.naginata@gmail.com

テニス

【ジュニアの部】
内容 ①オレンジボール、②グリーンボール **実施日** 10月19日(日)・26日(日)(予備日11月2日・3日) **会場** 秋津・袖ヶ浦テニスコート **対象** 原則①小学校低学年、②小学校高学年(申し込み多数の場合、市内在住・在学優先) **費用** 1,000円
申し込み 9月15日(月祝)までにメールで市テニス連盟へ
☐juniornarashino@gmail.com

【シニアの部】
実施日 11月6日(木)(予備日11月13日) **会場** 秋津テニスコート
対象 12月末時点の年齢が男子60歳以上・女子50歳以上(申し込み多数の場合、市内在住・在勤または連盟加盟クラブ員優先)
費用 1,500円(連盟加盟クラブ員は1,000円)
申し込み 9月22日(月)までにメールで市テニス連盟へ
☐seniornarashino@gmail.com
※詳しくは、連盟ホームページに掲載
URL https://narashinotc.wordpress.com/

空手道

内容 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7日(日)午前9時開場 **会場** 東部体育館
対象 市内在住・在勤・在学または市内空手道場所属者
費用 3,000円
申し込み 9月17日(木)までに所定のExcelファイルを受け取り、メールで市空手道連盟へ☐inquiry@karate-challenge.org
問い合わせ 市空手道連盟 高田☎070(8439)2490

自殺予防週間

関 健康支援課

日本では毎年9月10日から16日までを「自殺予防週間」と定め、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、相談事業および啓発活動を推進しています。



こころの健康・悩みなどの相談窓口

●いのちの電話……………☎0120(783)556 無料
毎日午後4時～9時
※毎月10日は午前8時～翌日午前8時

●24時間子供SOSダイヤル…☎0120(0)78310 無料
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)
相談期限 令和8年3月31日(火)
相談受付日 毎週水・土・日曜日
※9月10日～16日は毎日
※3月は月曜日を加えた週4日
受付時間 午後2時～9時30分
※午後10時まで対応

登録専用
二次元
コード



●いのちSOS……………☎0120(061)338 無料
24時間対応

●千葉いのちの電話……………☎043(227)3900
24時間対応

●こころの電話相談(県精神保健福祉センター)
……………☎043(307)3360
月～金曜日 午前9時～午後6時30分
※祝日、年末年始を除く

令和8年度

小学校入学者の健康診断日程



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31年4月2日～令和2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・下足袋(保護者・本人用)、ハンカチ(保護者・本人用)

●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。
●座席の関係上、保護者は原則1人でお願いします。
●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、保健体育安全課までご連絡ください。

注意事項

歯科医師による健康講座

参加者募集！

関 健康支援課

テーマ 人生100年時代の歯の健康
実践！かむことと口腔ケア

加齢による口腔内の変化を知り、しっかりかんで食事ができるよう、飲み込む力の維持・改善方法や歯科受診をするタイミング等、歯科医師が詳しくお話しします。

日時 10月2日(木)午後1時30分～3時
講師 市歯科医師会 菊地 正毅 先生
場所 保健会館(鷺沼1-2-1)
対象 市内在住の65歳以上、またはその家族と一緒に活動している人
定員 20人(先着順)
持ち物 筆記用具、飲み物
申込方法 9月1日(月)～30日(火)(手話通訳希望の場合は、9月25日(木)まで)に講座・相談等参加予約システムから送信、または電話・FAX(住所・氏名・生年月日・電話番号・手話通訳希望の有無を記入)
☎047(454)2030

申し込みは
こちらから▼



自分のかむ力が
分かるガムの実習も
あります



関 保健体育安全課

小学校	受付日時
藤崎	10月28日(火) 13:00～13:20
秋津	10月29日(水) 13:15～13:30
鷺沼	10月30日(木) 13:00～13:20
谷津南	10月30日(木) 12:30～12:50
香澄	11月5日(水) 13:10～13:25
大久保東	11月10日(月) 13:10～13:25
大久保	11月11日(火) 13:00～13:15
袖ヶ浦西	11月17日(月) 13:15～13:25
津田沼	11月20日(木) 12:40～13:00
実花	11月26日(水) 13:00～13:20
谷津	11月27日(木) 12:00～12:20
東習志野	11月28日(金) 13:00～13:20
袖ヶ浦東	11月28日(金) 13:00～13:15
向山	11月28日(金) 13:00～13:20
屋敷	12月3日(水) 13:00～13:20
実籾	12月5日(金) 13:10～13:25

帯状疱疹^{ほうしん}の任意予防接種費用の一部を助成します

図 健康支援課

助成を希望する人は、9月30日(火)までに1回目を済ませましょう。

ワクチンの種類	助成額	助成回数
生ワクチン(ビケン)	上限2,000円	1人1回
不活化ワクチン(シングリックス)	1回につき 上限5,000円	1人2回 まで

対象 接種日に本市に住民登録がある50歳以上の人で、かつ令和5年4月1日～令和7年9月30日に1回以上接種した人

申請方法 医療機関で接種後、必要書類を健康支援課(市役所1階)に持参または〒275-8601習志野市役所健康支援課に郵送

必要書類 ●申請書(健康支援課または市ホームページからダウンロード)
●予防接種済証または予診票のコピー ●領収書(原本)
●明細書 ●振込先通帳のコピー

申請期限 令和8年3月31日(火) 市ホームページはこちら▲

広告主募集 令和8年度版 ごみの出し方冊子

図 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:102,000部(予定)
配布予定:令和8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(金)

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

9月15日(月祝)のごみ収集

図 クリーンセンター業務課 ☎047(453)5374

朝8時までにお出しください。

収集の種類	収集	地区	次回収集
燃える	あり	月曜日収集地区	9月17日(水)
資源物	なし	月曜日収集地区	9月22日(月)
燃えない	なし	泉町、大久保3・4丁目、屋敷	10月6日(月)

ご活用ください
「地区別収集日カレンダー」



市展 第32回習志野市美術展覧会

図 市芸術文化協会 市展事務局 ☎047(409)5680

	日程	時間	場所
日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真	9月24日(水)～27日(土)	午前10時～午後5時 ※最終日は午後4時まで	市役所1階・G F 展示スペース
授賞式	10月5日(日)	午前11時～	市役所3階 大会議室

市民文化祭

図 市芸術文化協会 ☎047(409)5680または各施設

市役所	
絵画展・陶芸展・華道展	10月29日(水)～11月1日(土)午前10時～午後5時 (初日は午後1時から、最終日は正午まで)
茶道(茶道協会)	10月30日(木)午前10時～午後3時
プラッツ習志野北館 市民ホール	
市民音楽祭	11月1日(土)午後1時～4時30分
第14回習志野市三曲協会演奏会	11月8日(土)正午～午後4時
民謡民舞大会	11月16日(日)午前10時15分～午後5時
市詩吟連盟文化祭	11月23日(日祝)午前10時～午後5時
サンロード津田沼 6階大会議室	
第44回短歌大会	11月2日(日)午後12時30分～4時
市民俳句大会	11月4日(火)午後2時～4時

各公民館などの文化祭		
菊田公民館	10月3日(金)～5日(日)午前9時～午後5時(最終日は午後4時まで)	☎047(452)7711
袖ヶ浦公民館	10月3日(金)午前9時～午後5時 10月4日(土)午前9時～午後7時10分(展示は午後5時まで) 10月5日(日)午前9時～午後4時	☎047(451)6776
中央公民館	10月17日(金)～19日(日)午前9時～午後5時(最終日は午後4時まで)	☎047(455)3517 ☎047(452)1509
実花公民館	10月17日(金)～19日(日)午前9時～午後4時(最終日は午後3時まで)	☎047(477)8899
新習志野公民館	10月24日(金)～26日(日)午前9時～午後5時(最終日は午後4時まで)	☎047(453)3400
谷津コミュニティセンター	10月4日(土)午前9時～午後5時、5日(日)午前9時～午後4時	☎047(471)2071
市民プラザ 大久保	10月17日(金)正午～午後5時、18日(土)午前9時～午後5時、19日(日)午前9時～午後3時	☎047(470)8171
東習志野コミュニティセンター	11月8日(土)午前9時～午後4時30分、9日(日)午前9時～午後3時30分	☎047(475)9901
実籾コミュニティホール	11月15日(土)午前9時30分～午後4時、16日(日)午前9時30分～午後3時	☎047(455)6500

お知らせBOX

市役所への問い合わせ▶☎047(451)1151代

市役所への郵便物▶〒275-8601「習志野市役所〇〇課」で届きます

市役所から

都市計画の原案の縦覧
図 図①都市計画課、②都市再生課

都市計画の縦覧を行います。この原案に意見のある人は意見書を提出することができます。

①都市計画区域の整備、開発および保全の方針

②都市再開発の方針

【縦覧】

図 9月18日(水)～10月2日(木)各日午前8時30分～5時15分(土・日曜日、祝日を除く)

【意見書の提出】

図 所定の用紙(市ホームページ掲載、①②の各窓口にて配布)を持参または郵送で〒275-8601 習志野市役所都市計画課へ(受付は10月2日(木)消印有効)

習志野市ファンを育てるワークショップ

図 広報課

若い世代の移住意向の増加、交流・関係人口の増加、シビックプライド醸成を目的とした、市紹介動画の制作を予定しています。市の魅力について語り合い、あなたの「推し」を動画制作に反映させてみませんか?

図 9月28日(日)午前10時～正午 図 プラッツ習志野北館 対 高校生・大学生・社会人 定 20人 持 筆記用具 申 電話

JR津田沼駅北口自転車等駐車場の年間登録追加募集(自転車のみ)

図 防犯安全課

【募集場所】L2、N3

【利用期間】10月1日(水)～令和8年3月31日(火) 定 各10人(申し込み多数の場合抽選)

図 以下の必要書類を、ちば電子申請サービスから送信または郵送・持参で〒275-8601習志野市役所防犯安全課へ(受付は9月1日(月)～12日(金)必着)

※結果は9月18日(木)ごろ郵送またはメールでお知らせします。

【必要書類】

●申請書(市ホームページ掲載、窓口にて配布)
●身分証明書の写し

※免除希望者は年間整理手数料免除申請書・公的機関の発行する証明書の写しも必要となります。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

講座・催し

若手街づくり集団「オオクボベース」主催
地元を廻す「オオクボガチャ」

図 合同会社CROP ☎047(409)2170

運営の一部は就労継続支援B型事業所が担っており、地域の活性化と福祉と一緒に応援する企画。

1回500円で大久保エリア18店舗で使える1,000円相当のチケットが当たるカプセルトイ「オオクボガチャ」。

お得に大久保の街を楽しもう。

【設置場所】プラッツ習志野や大久保商店街など、全5カ所

ミニ観察会

図 図 谷津干潟自然観察センター ☎047(454)8416

レンジャーと一緒に渡り鳥や生きものを観察

図 9月の土・日曜日、祝日各日午後1時30分～2時30分(受付は午後1時～) 定 各日20人(小学生以下は保護者同伴) 料 入館料

習志野物語～竹灯籠と舞の夕べ～

図 津田沼一丁目商店会 ☎090(3210)3079

夕暮れとともに竹灯籠が点灯、和楽器などの演奏や「おわら風の舞」の披露

図 9月6日(土)午後5時20分～7時30分

図 津田沼一丁目公園(旧イトーヨーカドー津田沼店前)

ひきこもり家族会～Lea Lea～

図 社会福祉法人のうえい舎 ☎047(475)7898

家族同士の交流、精神保健福祉士・看護師・ひきこもり体験者との対話

図 9月10日(水)午後1時～3時

図 地域活動支援センター もくせい舎(津田沼3-9-8-2階)

図 市内在住でひきこもりの人がいる家族

定 10人程度 申 電話

脳の元気、チェックしてみませんか?

図 図 東部保健福祉センター内芙蓉園 ☎047(476)9596

スマートフォン(二次元コード)を使った簡単な脳の健康セルフチェック(認知症の検査ではありません)

図 9月12日(金)午後2時～2時30分、午後2時

凡例

図 日時 図 場所・会場 図 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(飲み物などは各自用意)
申 申し込み 図 問い合わせ

30分～3時 対 市内在住の60歳以上

定 各回5人 料 ¥600円

申 電話または窓口(受付は日曜・祝日を除く午前9時～4時)

やさしい椅子ヨーガ

～心も身体もリフレッシュ!～

図 図 総合福祉センター内さくらの家 ☎047(451)3566

インストラクター指導のもと、椅子に腰かけてできる日常使いのヨーガ

図 9月17日・24日各水曜日午後2時～3時30分(全2回) 対 市内在住の60歳以上 定 25人

料 ¥500円 持 動きやすい服装

申 電話または窓口(受付は日曜・祝日を除く午前9時～4時)

「platz Morning Market」プラッツ習志野朝市

図 プラッツ習志野 ☎047(476)3213

市内の店舗・作家が出店する隔月開催の朝市

図 9月20日(土)午前10時～1時

図 プラッツ習志野北館出合いのひろば

一般向け講座「習志野市電子図書館使い方講座」

図 新習志野図書館 ☎047(453)3399

図 9月21日(日)午後2時～3時30分

図 新習志野公民館

対 市内在住の市立図書館利用登録者

定 20人 持 スマートフォンまたはタブレット

申 新習志野図書館カウンター、電話(受付は9月8日(月)・16日(火)を除く、9月2日(火)午前9時～)※9月5日(金)の受付は電話のみ

料理教室「秋野菜たっぷり!定番洋食メニュー」

図 企業局営業料金課 ☎047(475)3305

ジュシーハンバーグ(りんごソース)・秋野菜のグリル・パンプキンミルクスープ

図 9月25日(木)午前10時30分～1時30分

図 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(子ども同伴不可)

定 16人(申し込み多数の場合抽選)

料 ¥1,000円 持 エプロン・三角巾・ハンドタオル・布巾・筆記用具

申 ちば電子申請サービスから送信、電話(土・日曜日を除く)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9月9日(火)まで)

図 047(493)8989



保健だより

ちば電子申請サービス

ちば電子

講座・相談等参加予約システム

予約システム

■ 夜間・休日の当番医案内 ☎047(452)9900 習志野市の救急医療体制

■ 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15日(月祝)・23日(火祝)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 所場所・会場 対対象者 定定員(特に記載のないものは先着順) 費費用・料金(特に記載のないものは無料) 図持ち物 申申し込み 問問い合わせ

こどものコーナー

★お子さんの転入・予防接種・下記相談などへは
母子健康手帳をお持ちください

助産師によるオンライン・電話相談

図 健康支援課

妊娠・出産について、助産師がZoomまたは電話でアドバイスします。

- 日 9月17日(水)の午前、10月14日(火)の午後
対 市内在住の妊婦とその家族
申 電話または 予約システム

4か月児・10か月児健康相談

図 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・3歳児健康診査

図 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)
対 【1歳6か月児】令和6年2月生まれ
【3歳児】令和4年3月生まれ

歯みがき教室

図 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
9月26日(金)	プラッツ習志野北館	午前10時 午前10時30分
9月29日(月)	保健会館	午前11時

- 対 市内在住の1～3歳児
持 歯ブラシ・コップ・タオル 申 予約システム

離乳食教室

図 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
9月10日(水)	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
9月17日(水)	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

- 対 市内在住の第1子とその保護者
①5～6か月児、②8～11か月児
定 各回12組
持 抱っこひも・「離乳食のすすめ方」冊子
申 予約システム

子育てふれあい広場(幼稚園・こども園)

図 各開催園またはこども保育課

開催園	9月	開催園	9月
東習志野こども園	4日(木)	新習志野こども園	11日(木)
袖ヶ浦こども園	8日(月)	杉の子こども園	12日(金)
大久保こども園	9日(火)	★向山こども園	18日(木)

- ★こどもセンターでおもちゃ病院開催
【時間】午前10時～11時30分
対 市内在住の乳幼児とその家族
持 上履き(はだし可)・こども用名札
※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

健康講座

図 高齢者支援課

- 理学療法士などの講義「介護予防について」
①認知症編、②体力測定編(運動機能の測定あり)
日 ①9月5日(金)、②10月6日(月)
各日午後1時30分～3時
所 市役所3階会議室
対 市内在住の65歳以上
定 各30人 申 電話(受付は 対 市内在住の65歳以上)
①9月3日(水)まで、②10月1日(水)まで

認知症高齢者介護相談

図 図 高齢者支援課

- 精神科医が相談に応じます。
日 9月12日・26日、10月10日各金曜日午後2時30分～4時30分
対 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)

認知症サポーター養成講座

図 秋津高齢者相談センター ☎047(408)0030

- 認知症を正しく理解し、何ができるか等を学ぶ
日 9月26日(金)午前10時～11時30分
所 総合福祉センター 対 市内在住・在勤・在学
定 15人 申 電話(受付は9月19日(金)まで)

食生活なんでも相談

図 健康支援課

- 管理栄養士が相談に応じます。
日 9月11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) 所 保健会館
対 市内在住 申 電話、窓口または 予約システム

シニアの栄養・歯つらつ講座(調理編)

図 健康支援課

- 低栄養を予防する簡単メニューの調理実習
日 9月26日(金)午前10時～午後0時30分
所 プラッツ習志野南館 対 市内在住の65歳以上
定 16人 料 400円
持 筆記用具・エプロン・三角巾
申 電話、窓口または ちば電子
(受付は9月15日(月祝)まで)
※後日、案内を郵送します。

ならしの歯科健診

図 健康支援課

- 口腔内診査、歯周病検査、65・70・80歳は口腔機能(舌、飲み込み等)の診査も行います。
【実施期限】令和8年3月31日(火)
所 市内実施歯科医療機関(要予約)
対 令和7年4月1日～令和8年3月31日に20・30・40・50・60・65・70・80歳になる人、妊婦
料 500円(70・80歳は無料)条件により減免制度あり(要事前申請) 持 マイナ保険証または資格確認書等・母子健康手帳(妊婦)

HIV検査および肝炎検査

図 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・C型肝炎の検査も受検可。
HIV検査の結果は即日口頭説明可(原則)。
日 9月3日・17日各水曜日午前9時30分～10時、10月1日(水)午前9時30分～10時・午後5時15分～5時45分 申 電話

特定健康診査集団健診

図 健康支援課

- 日 11月8日・29日各土曜日(一部がん検診も同時受診可) 所 保健会館 対 習志野市国民健康保険に加入している40～74歳
定 各日170人(申し込み多数の場合抽選)
持 受診券・マイナ保険証など
申 窓口、ちば電子または郵送(指定の申込用紙「特定健康診査のお知らせ」掲載)で〒275-8601習志野市役所健康支援課へ(受付は9月8日(月)～10月6日(月)消印有効)
詳しくは、5月末に郵送した「令和7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。

移動図書館 きぼう号 巡回予定 9月

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(火)
袖ヶ浦1丁目マーブル津田沼	13:45～14:15	10・24(水)
谷津南小学校	14:30～15:40	
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	13:50～14:20	12・26(金)
袖ヶ浦西小学校	14:40～15:50	
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	15:10～15:40	
藤崎6丁目かもめ公園	13:45～14:15	2・30(火)
藤崎小学校	14:30～15:40	
第五中学校正門前	14:20～14:50	3・17(水)
津田沼小学校	15:10～16:20	
鷺沼小学校	14:40～15:50	4・18(木)
習志野偕生園	14:00～14:30	
実籾小学校	14:40～15:50	5・19(金)
谷津公民館	14:00～14:30	
京成津田沼駅前広場	14:50～15:20	6・20(土)
こどもセンター(鷺沼)	10:45～11:15	



共感 信頼 希望

習志野市長 宮本 泰介
Taisuke Miyamoto

自身を含む大切な人を守る

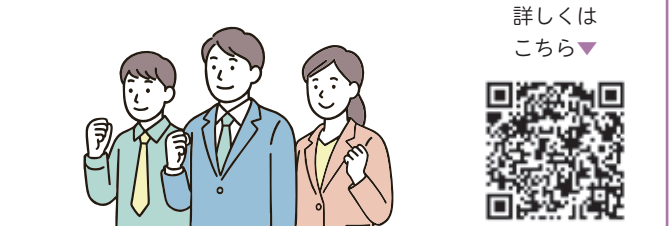
夏休みが終わり、気象学的には秋となった9月です。心機一転の節目ですが変化に慣れない時季でもあります。まずは自分のペースを大切にしましょう。

9月は「防災月間」です。台風や秋雨前線により風水害が起きやすい時季です。残暑も厳しく、熱中症予防も欠かせません。行事やイベントが多い中、体調管理も必要です。しかし、どれだけ注意してもリスク(不確実性)は伴います。そこで重要なのが、想定できる事に対応する「準備」と、想定外の事に対応する「備え」です。その一つとして、「マイナ救急」をご紹介します。来月1日からスタートするマイナ救急とは「マイナ保険証」を活用し、救急搬送が必要な傷病者の既往歴や処方歴を救急隊が閲覧し、適切な応急処置や病院選定を行うために国が進めている新たな仕組みです。救急搬送の際に、困ることの一つが「必要な情報を正確に救急隊員に伝えること」です。マイナ保険証から情報を得られることで円滑な搬送につなげられることは、傷病者にとって大きなメリットです。詳しくは、市ホームページ等でご確認ください。秋といえば1年間で最も気候が安定し、春には花粉症に悩まされる私にとっても、快適な気候を満喫できる唯一の季節です。活動の季節をより豊かにするためにも「準備」と「備え」を意識しましょう。

Column no.134

令和8年4月採用 市職員募集(障がい者対象) 図 人事課

- 職 種 事務職
採用予定者数 若干名
区分・資格 高校卒業程度・昭和61年4月2日以降生まれ
第一次試験日 10月26日(日)
受付期間 郵送:9月1日(月)～26日(金)(消印有効)
ちば電子申請サービス:9月1日(月)～26日(金)午後5時
受験案内配布場所
●市役所総合案内(市役所 GF・1階)
●人事課(市役所3階)
●市ホームページからダウンロード



詳しくはこちら▼





5年に一度、全員参加の統計調査

国勢調査 2025

調査期日

10.1

水

統計法により、**皆さまに回答義務がある調査**です。
9月下旬頃に調査員が訪問し、簡単な世帯の確認と調査書類の配布を行います。調査票が手元に届かない場合はコールセンターへご連絡ください。

! 国勢調査を装った詐欺や不審な調査にご注意ください。調査員は、総務大臣が任命した「調査員証」を身に付けています。

回答はかんたん便利なインターネットで！ ※紙の調査票で郵送回答もできます。



回答時間
5～10分

アクセスが楽に！
回答もスムーズ！

インターネット
回答期間

- スマホから書類のQRコードを読み取ってアクセス！
- 「ログインID」等が入力不要！
- 画面の案内に沿って回答！

9月20日(土)～10月8日(水)

一部の郵便局でインターネット回答をお手伝いします！

- 期 間** 9月22日(月)～10月8日(水)(土・日曜日、祝日を除く)
- 受付時間** 午前9時～午後4時
- 持ち物** 調査員から配布された「インターネット回答依頼書」
- 場 所** 習志野郵便局(津田沼2-5-1)

9月17日(水)からコールセンターを開設します

令和7年国勢調査 習志野市実施本部コールセンター
☎0120(595)455

受付時間 午前9時～午後7時(土・日曜日、祝日は午後5時まで)

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です

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LINE

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



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

R7.8.1時点
※住民基本台帳
に基づく

総人口… 175,115人 (175,301人) ()内は
男… 86,983人 (87,110人)
女… 88,132人 (88,191人)
世帯数… 86,159世帯 (85,107世帯)

()内は
R6.8.1時点



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

