





# 所得税などの確定申告

所得税・贈与税は3月16日(月)、  
消費税は3月31日(火)までに申告してください

問い合わせ 千葉西税務署 043(274)2111

送付先 〒262-8507 千葉市花見川区武石町1-520  
東京国税局業務センター千葉西分室

## 所得税の確定申告が必要な人

### ■主に給与収入の人のうち

- 給与の収入金額が2,000万円を超える
- 給与所得や退職所得以外の所得金額の合計が20万円を超える
- 2カ所以上から給与を受けている など

### ■主に公的年金収入の人のうち

- 公的年金等の収入が400万円を超える
  - 公的年金等以外の所得が20万円を超える
- ※上記以外の人も確定申告をすることで、所得税が還付される場合があります。

### ■主に自営業の人、その他不動産収入や一時所得がある人のうち

- 所得額より所得控除額が少ない など

**注意!** ● 申告書を提出する際は、必ず第一表・第二表と添付書類台紙と一緒に提出してください。

## 所得税の還付

給与所得者でも確定申告をすることで、源泉徴収された所得税が還付される場合があります。  
申告書を作成するためには、次の書類などが必要です。

### ①医療費控除

**対象者** 本人や家族のために支払った医療費(令和7年中に支払った診療費・治療費など)が一定額以上の人

**必要書類** 給与所得の源泉徴収票、医療費控除の明細書

### ②住宅借入金等特別控除

**対象者** 住宅ローン等を利用して、自分で住むための住宅を新築・購入または一定の増改築などをした人

**必要書類** 給与所得の源泉徴収票、土地・建物の登記事項証明書、土地・建物の売買契約書の写しや請負契約書の写し、住宅取得資金に関する借入金の年末残高等証明書  
※増改築などの場合には、上記の書類の他に増改築等工事証明書 など

### ③勤務先を中途退職した場合

**対象者** 年の途中で会社を退職して年末調整を受けていない人

**必要書類** 給与所得の源泉徴収票、社会保険料(国民年金保険料)控除証明書、生命保険料控除証明書、地震保険料控除証明書 など

## 確定申告は

### スマホが便利!

自動計算で簡単に作成して、自宅でいつでも申告できます。  
また、国税庁ホームページの「作成の流れはこちる」から必要なものを確認できます。

国税庁  
ホームページへ



## 便利な振替納税をご利用ください

令和7年分から利用する人は、提出期限までに預金先の金融機関または税務署に「預貯金口座振替依頼書」を提出してください。

**提出期限** 所得税:3月16日(月)  
消費税:3月31日(火)

**振替日** 所得税:4月23日(木)  
消費税:4月30日(木)

※振替日の前日までに口座残高をご確認ください。  
※転居などにより申告書の提出先税務署が変更となった人は、新たに振替納税の手続きが必要です。  
※振替納税以外にも、クレジット納付などのキャッシュレス納付が可能です。



詳しくはこちらから▲

## 税務署での申告

### 確定申告の期間と会場

税務署で、確定申告の相談・申告をする場合は、入場券が必要です。

#### 開設期間

2月16日(月)～3月16日(月)(土・日曜日、祝日を除く)

※3月1日(日)は申告書の受け付け、申告書作成の相談を実施(国税の納付はできません)。

※給与所得がある人または公的年金等を受給している人は、開設期間前でも申告を受け付けています。

#### 受付時間

午前8時30分～午後4時

#### 相談時間

午前9時～午後5時

#### 入場券入手方法

①LINEから事前発行

国税庁公式LINEアカウントから日時指定の入場券を取得できます。

②当日配布(午前8時30分～)

当日券は、なくなり次第終了です。

⚠配布数には限りがあります。

#### 会場

千葉西税務署(千葉市花見川区武石町1-520)

- JR総武線幕張駅北口から徒歩13分
- 京成幕張駅から徒歩15分
- JR総武線幕張駅からバスあり。「千葉西税務署」下車徒歩1分

### 国税庁公式LINE



国税庁公式LINE▶

## 申告にはマイナンバーが必要です

所得税の確定申告や市・県民税申告などの手続きには「マイナンバーの記載」と「身元確認書類の提示または写しの添付」が必要です。

**マイナンバーカード**  
(個人番号カード)を持っている人は

●マイナンバーカードだけで、身元確認ができます。

※写しの場合は表面と裏面の両方が必要となりますのでご注意ください。

●確定申告をする場合、自宅などからe-Taxで送信すれば、身元確認書類の提示または写しの提出は不要です。

**マイナンバーカード**  
(個人番号カード)を持っていない人は

番号確認書類  
(本人のマイナンバーを確認できる書類)

- マイナンバーの通知カード(記載事項に変更がないもの)
- 確定申告をする場合、自宅などからe-Taxで送信すれば、身元確認書類の提示または写しの提出は不要です。



身元確認書類  
(記載したマイナンバーの持ち主であることを確認できる書類)

- 運転免許証
  - 運転経歴証明書
  - 身体障害者手帳
  - 療育手帳
  - 在留カード
- などのうちいずれか1つ

# 国保年金コーナー

国保年金課

## 税の申告における社会保険料などの控除

### 社会保険料控除

令和7年1月～12月に支払った国民年金保険料・国民健康保険料・後期高齢者医療保険料は、社会保険料控除の対象となります。

#### ①国民年金保険料

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」は、日本年金機構から送付されます。詳しくは、ねんきん加入者ダイヤル 0570(003)004 に直接お問い合わせください。

令和7年1月1日～9月30日の納付済額および10月1日～12月31日の見込額

令和7年10月下旬～11月上旬に送付済みです。

令和7年10月1日～12月31日に、初めて納付した人の納付済額

令和8年1月下旬～2月上旬に送付されます。

※申告には、上記の証明書や領収証書の添付が義務付けられています。  
※「ねんきんネット」のIDを取得している人は「ねんきんネット」からいつでも再交付を申請できます。

#### ②国民健康保険料・後期高齢者医療保険料

1月下旬に国保年金課から送付した「保険料納付済額のお知らせ」の金額を申告してください。

※納付額を証明する書類の添付は必要ありません。

## 市税などの納付は便利な口座振替をご利用ください

税制課

市税・国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料を納め忘れてしまったことはありませんか。納付が遅れると延滞金の加算や滞納処分を受けることがあります。口座振替の手続きをすると納め忘れがなくなり、手間が省け便利です。

### 申し込み方法

お手元の納付書などに記載されている市内の金融機関で申し込んでください(申込書は金融機関にあります)。預貯金通帳と通帳届出印を持参してください。  
※口座振替の開始は申込日から約2ヵ月後となります。早めの手続きをお願いします。

### 口座名義人が亡くなった場合の手続き

口座名義人が亡くなった際は、振替口座の変更手続きか、口座振替の解約手続きが必要です。  
変更手続きは通常の申し込みと同じ方法です。  
解約される場合は、税制課窓口までお越しください。

詳しくはこち



### ペイジー口座振替受付サービス

キャッシュカードで口座振替の手続きができる便利なサービスです。

振替対象 国民健康保険料のみ

※国民健康保険料の支払いは、原則、口座振替とされています。

持ち物 キャッシュカード、本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)

口座振替開始日 申し込み日翌月の納期限

申し込み窓口 税制課・国保年金課(市役所GF)

※口座名義人が窓口へお越しください。

サービスを利用できない場合があります。

詳しくはこちらをご確認ください▶



都会のすぐそばで自然とふれあう贅沢な時間を

## 谷津干潟自然観察センター

谷津干潟自然観察センター  
047(454)8416

ダイサギ

谷津干潟自然観察センターは、野鳥と自然に出会える、ちょっと特別なお出掛けスポットです。目の前に広がる干潟では春・秋にはシギ・チドリ類の渡り鳥、夏にはサギ類、冬にはカモ・タカ類など多彩な鳥たちが姿を見せ、観察センターのレンジャーが見どころや観察のコツを教えてくれます。工作・展示・図書コーナーも充実!大人から子どもまで、寒い日や雨の日でも安心して過ごせます。

### こんな人におすすめ!

家族や友人と休日に出掛けたい人  
バードウォッチングや干潟散策で、自然を満喫しながらリフレッシュ



### 親子で1日たっぷり満喫プラン

10:00 入館・レンジャーへ  
今日の見どころをレンジャーに聞いてみよう。

10:30 無料で双眼鏡をレンタル!  
館内でバードウォッチング  
レンジャーから双眼鏡の使い方や野鳥の見つけ方を教わろう。

12:00 おうちから持ってきたお弁当でランチタイム  
休憩コーナーでゆっくり親子時間を楽しもう。

13:00 キッズコーナーへ  
楽しい工作や手作りおもちゃがいっぱい!遊びながら干潟について学ぼう!

14:00 売店「ちどり屋」でお土産チェック!  
お菓子や可愛い鳥グッズがずらり!



### モデルプラン

### お一人でじっくり自然体験プラン

9:30 少々早めに入館・レンジャーへ  
その日の潮の様子や野鳥情報をチェック。

### 快適!のんびり野鳥観察

全面ガラス張りの観察スペースで野鳥を間近に観察。  
ソファに座りながら野鳥たちの様子をじっくり楽しもう。

### レストスペース「オアシス」で一休み

淡水池を眺めながらまったりランチタイム。

### 気になった鳥をレンジャーに質問!

図鑑だけでは分からず「現地ならでは」の話を聞こう。

### 売店「ちどり屋」でグッズ探し

オリジナルグッズや野鳥図鑑が充実。野鳥観察が楽しくなるアイテムを探してみよう。

### 干潟周辺をぐるりと散策

干潟の遊歩道は1周3.5km。  
潮風や鳥の声など五感で自然を感じるひとときを。



休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)、

年末年始(12月28日～1月1日)

※3月まで屋上防水改修工事のため、一部立ち入り制限や作業音などが発生する場合があります。

最新のイベント情報はこち



所在地 秋津5-1-1

開館時間 午前9時～午後5時

(入館は午後4時30分まで)

入館料 19歳以上450円、65歳以上300円、  
18歳以下無料

# あなたの腎臓は大丈夫?

## 健診結果や検査結果を確認して、早期対応を!

日本人の20歳以上の5人に1人は慢性腎臓病(CKD)と言われています(日本腎臓学会編CKD診療ガイド2024より引用)。

初期は自覚症状がないので、尿検査の「尿たんぱく」、血液検査の「糸球体ろ過量(eGFR)」の数値から腎臓の機能をチェックすることが大切です。

CKDは以下のいずれか、または両方が3カ月以上持続する場合をいいます。  
どちらか1つでも該当している場合は、主治医や腎臓に詳しい医師へ早めに相談しましょう。

- 尿検査や血液検査などで腎障害が明らかである(特にたんぱく尿が出ている場合)
- eGFRが60ml/分/1.73m<sup>2</sup>未満である

健診結果や医療機関受診時の検査結果を下表に書き込んで確認しましょう。

	今回(年月)	前回(年月)	前々回(年月)
尿たんぱく			
eGFR			

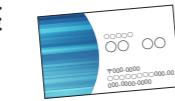
経過確認も大切!  
直近と過去の検査  
結果をお手元に  
ご用意ください

詳しくは、普及啓発動画をご覧ください。

厚生労働省YouTube▶



## 令和7年度 パラレルキャリア講座 手作り名刺で実現する わたしのキャリアデザイン



多様性社会推進課

パラレルキャリアとは「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、本業以外の活動を通して、社会への貢献や自身の自己実現を目指すことを言います。

ワークショップを通じて自分の強みを見つけ、なりたい自分をイメージする講座です。

講 師 芦沢 壮一 氏(スキルノート主宰)

日 時 3月1日(日)午前10時~正午

場 所 市役所2階会議室

対 象 市内在住・在勤・在学

定 員 20人(先着順)

保 育 10人(満6ヶ月~小学3年生)※要予約

持ち物 筆記用具

申込方法 ちば電子申請サービスから送信、または参加申込書(市ホームページに掲載)をFAX

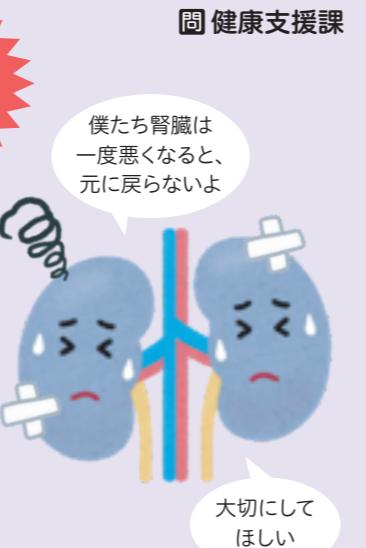
で多様性社会推進課へ

047(453)9327

申込期間 2月2日(月)~20日(金)

ちば電子申請サービスはこちら▶

危険を  
放置して  
いませんか



健康支援課

僕たち腎臓は一度悪くなると、元に戻らないよ



## ご存じですか? 就学援助制度

学務課または通学している市立小・中学校

経済的にお困りの保護者に就学に関する費用の一部を援助します。既に認定を受けている場合も毎年申請書の提出が必要です。

### 対 象 ①②の両方に該当する人

- ①市立小・中学校に通う子どもの保護者
- ②児童扶養手当受給者、市民税非課税世帯、その他経済的な理由で学用品費などの支払いが困難な人

※申請に基づき審査をします。

### 援助内容 学用品費・給食費・修学旅行費など

※新小・中学1年生の子どもの入学にかかる学用品費の援助は別申請です。希望する人は、3月末までに学務課へ問い合わせ・申請してください。

## 届きましたか? 入学通知

学務課

4月に小・中学校に入学する子どものいる家庭に、入学通知書を郵送しました。

### 小学校入学該当者

平成31年4月2日~令和2年4月1日生まれ

### 中学校入学該当者

平成25年4月2日~平成26年4月1日生まれ

次に該当する場合は学務課へご連絡ください。

①通知書が届いていない

②国立、県立、私立小・中学校に入学

③外国籍で入学を希望

④入学通知書を受領後、市外に転出

⑤特別な事情により指定された学校の変更を希望

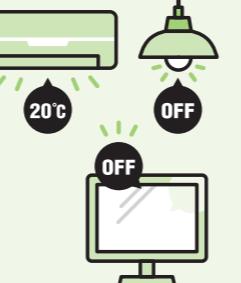
## 冬の省エネルギーにご協力ください

一般財団法人関東電気保安協会千葉事業所

043(424)8211

冬は暖房などの使用によりエネルギー消費が大きく増加します。電気を上手に使い、省エネルギーにご協力ください。

- 冬の室温は20°Cを目安に!
- 見ていないテレビや照明はOFF!
- 冬の冷蔵庫の温度設定は「中・弱」に!
- 暖房便座はふたを閉めて節電!
- こたつは掛け布団と敷布団を併用しよう!



省エネポータルサイト▶



## 冬季省エネウイークを実施します

環境政策課

市役所では、2月6日(金)~12日(木)を「冬季省エネウイーク」と定め、地球温暖化対策と冬季使用電力の削減を目指し、定時退庁・定時消灯などの省エネ対策に取り組みます。

プロバスケットボールクラブ

## アルティーリ千葉



### 市民限定

### ホームゲーム特別招待

アルティーリ千葉は、千葉市をホームタウン、千葉ポートアリーナをホームアリーナとしたプロバスケットボールクラブです。千葉ポートアリーナで行われるホームゲームに市民の皆さんを特別招待します。

対象試合 試合開始:各日午後3時~

日程	対戦相手
3月14日(土)	広島ドラゴンフライズ
15日(日)	
3月28日(土)	千葉ジェッツ
29日(日)	

※座席は2階席を予定しています。

場 所 千葉ポートアリーナ(千葉市中央区)

対 象 市内在住・在勤・在学

定 員 各試合50組100人  
(申し込み多数の場合抽選)

申込方法 2月25日(水)までに右の二次元  
コードから申し込み  
※当選発表は2月27日(金)予定



問い合わせ アルティーリ千葉 お問い合わせ窓口  
info@altiri.jp 043(307)7741

## 第32回市民まつり

# 習志野きらっと2025 開催報告

習志野市民まつり実行委員会事務局 047(453)9289

令和7年10月12日に開催した第32回市民まつり「習志野きらっと2025」は、来場者数49,400人と、多くの皆さんにご来場いただきました。

パレード	50団体	1,789人
ステージ(2カ所)	54団体	934人
子ども広場	12団体	11,020人
デジタルスタンプラリー		252人
クレヨンしんちゃんショー	イス席420人・他多数	小学生49人・団体308人
パフォーマンスエリア	多数	
大道芸	320人	
パン取り競争	200人	
お相撲さんと綱引き対決	133人	
親子で手持ち花火	200人	
サッカー対決	65人	
オービックシーガルズと遊ぼう!	100人	
玉入れ合戦	124人	
はしご車乗車体験		

市民協賛者	190人
企業協賛者	16人
職員協賛者	134人
合計	340人
広告協賛	12,980,000円
一般協賛	7,073,689円
合計	20,053,689円



## 冬の献血キャンペーン!

健康福祉政策課(市献血推進協議会)

献血した人には洋菓子などの特別なプレゼントを贈呈!

現在、血液の確保が厳しい状況が続いています。  
皆さんの献血へのご協力をお願いします。

日時 2月16日(月)

午前10時～11時45分、午後1時～4時

場所 市役所1階展示スペース

対象 16～69歳(65歳以上の方は60～64歳の間に献血経験のある人)

※薬を服用している人は薬の名前を確認します。当日の体調や医師の判断により献血をお断りする場合があります。

※18～54歳は同時に骨髄移植のドナー登録が可能です。

## 宝くじの助成金で整備しました

協働政策課

宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に実施しているコミュニティ助成事業により、谷津連合町会が地域活動で使用する催事用備品(集合用テント等)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。



## 習志野市議会 第1回定例会

議会事務局

開会 2月17日(火)午前10時

日程などは、2月9日(月)に開かれる議会運営委員会で決定されます。詳しくは、市ホームページでご確認ください。

本会議はどなたでも傍聴でき、また議会中継サイト(スマートフォン・タブレットにも対応)でも視聴できます。

請願・陳情は2月16日(月)午後5時15分まで

## 移動図書館 きぼう号

巡回予定  
2月

雨天中止 地新習志野図書館 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	10(火)
袖ヶ浦1丁目マープル津田沼	13:45～14:15	25(水)
谷津南小学校	14:30～15:40	
袖ヶ浦東小学校	14:40～15:50	12・26(木)
津田沼3丁目菊田ハイツ	13:50～14:20	13・27(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	14・28(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	3・17(火)
藤崎小学校	14:30～15:40	
第五中学校正門前	14:20～14:50	4・18(水)
津田沼小学校	15:10～16:20	
鷺沼小学校	14:40～15:50	5・19(木)
習志野偕生園	14:00～14:30	6・20(金)
実鶴小学校	14:40～15:50	
谷津公民館	14:00～14:30	7・21(土)
京成津田沼駅前広場	14:50～15:20	
こどもセンター(鷺沼)	10:45～11:15	25(水)

## 市民ホール

日程	時間	催物名	料金
2月28日(土)	14:00～16:15(開場13:30)	「社会人落語 プラツツ習志野 de 落語きき亭」 恒例となった「聞いて」「効いて」「利く」魅力ある笑いのネタが満載の落語です。気軽に来て、明るく笑って楽しんでください! 演者は経験年数30～40年のベテラン達です。	700円
3月8日(日)	14:00～16:00(開場13:30)	「The Legends of Musical」 ～ようこそ!ロジャース・バーンスタイン・ウェバーの世界へ～ 出演者:横洲かおる・瀧澤行則・泉リリイ(ボーカル)、高知尾純(ピアノ)、小高正志(ベース)、パーカス石井(ドラム)、プログラム:サウンド・オブ・ミュージック、ウエストサイド物語、オペラ座の怪人 他	一般 3,500円 25歳以下 2,000円 ※当日は各+500円
3月25日(木)	11:30～12:15(開場11:00)	「ランチタイム プチコンサート」 マリンバの音と朗読が伝えるあの日-2011年3月11日- 拭い去ることのできないあの記憶。マリンバが奏でる散る桜、降る雨。 出演者:草刈とも子(マリンバ)、北垣和博(朗読)	500円 ※当日は+200円

## フューチャーセンター

日程	時間	催物名
火～日	10:00～16:00(12:00～13:00を除く)	「ヒトコマ雑貨市」 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。 日常の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。

日程	時間	教室名	対象	定員	参加費	持ち物
2月28日(土)	①10:00～12:00 ②13:00～15:00	「ななしのブレーパーク」 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です。	子どもと その保護者	各30人	無料	着替え等

Instagram



上記以外にもスクール開催中!

詳しくはホームページをご覧ください

問 プラツツ習志野 047(476)3213

〒275-0012 本大久保 3-8-19

ホームページ



## 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○○課」で届きます

## 市役所から

## 全国瞬時警報システム(アラート)の試験放送

危機管理課

全国一斉情報伝達試験に伴い、防災行政無線の試験放送を行います。

2月6日(金)午前11時

## 放送内容

「これは、Jアラートのテストです」(3回)

「こちらは、防災ならしのです」(1回)

## 講座・催し

ミニ観察会  
季節のあ～と「貝のおひなさま」所 地新谷津干潟自然観察センター  
047(454)8416

2月中の土・日曜日、祝日

## 入館料

## ミニ観察会

谷津干潟公園で野鳥や生きものを観察

&lt;時間&gt;午後1時30分～2時30分(受付は午後1時～)

定20人(小学生以下は保護者同伴)

## 季節のあ～と「貝のおひなさま」】

&lt;時間&gt;午後2時45分～3時30分(受付は午後2時30分～)

定15人(未就学児は保護者同伴)

## ひきこもり支援ステーション

所 地新社会福祉法人のうえい舎 ひきこもり支援ステーションLeaLea 080(3498)4045

所 地域活動支援センターもくせい舎(津田沼3-9-8-2階)

対 ①市内在住のひきこもり当事者(16～64歳)、  
②市内在住でひきこもりの人がいる家族

## 個別相談

日 土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時

対 ①、②

## ふらっとLeaLea】

ピアスタッフとのお話や読書など

日 2月4日(火)午後4時～5時 対 ①

## 【ふらっとLeaLeaオンライン】

日 2月20日(金)午後4時～5時

所 Zoom(チャットのみの参加も可) 対 ①

電話またはメール

lealea@herb.ocn.ne.jp

【LeaLeaファミリー】

## 凡例

日日時 所場所・会場 対対象者  
定定期員(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 問問い合わせ

日 2月12日(木)午前8時～午後1時

所 JR幕張本郷駅改札口前集合

定 20人(申し込み多数の場合抽選)

料 2,000円(昼食は各自)

電 電話(受付は2月5日(木)まで)

## オストメイトの皆さんへ

所 JOA習志野会 村山 047(451)5581  
事務局 narashinojoa@gmail.com

①講演】はじめまして訪問診療です

講師】あさがおクリニック稻毛院  
清水知子氏

②相談会と情報交換会

日 2月14日(土)①午後1時～3時、②午後3時～4時  
所 プラツツ習志野北館

## スマホ教室

所 総合福祉センター内さくらの家  
047(451)3566

【基本編】地図の見方、カメラとLINEの操作方法

【講師】ソフトバンク株式会社

日 2月16日(月)午後1時30分～3時30分

対 市内在住の60歳以上

定 20人(1人1台アンドロイドの用意あり)

電 電話または窓口(受付は2月2日(月)～、日曜・祝日を除く午前9時～午後4時)

## 四市複合事務組合議会定例会

所 四市複合事務組合事務局  
047(436)2772

令和8年度予算の審議など

日 2月16日(月)午後2時～

所 船橋市役所

※傍聴の希望者はお問い合わせください。

## タクシードライバー合同就職説明会

所 千葉県タクシー協会京葉支部  
047(422)4559

事業者ブースでの説明・相談、現役ドライバーのパネルディスカッション等

日 2月19日(木)午後1時～4時(午後0時30分開場)

所 ハローワーク船橋第一庁舎

## 女性限定出張入会説明会

所 市シルバー人材センター  
047(493)8011

日 2月19日(木)午後2時～

所 新習志野公民館 対女性 電話

谷津小学校ファミリーコンサート  
谷津小学校 047(477)8282

管弦楽クラブによる演奏  
2月22日(日)午後2時~(午後1時30分開場)  
所千葉県文化会館(千葉市中央区)

一般向け講座「フラワーアレンジメント教室」  
閑東習志野図書館 047(473)2011

2月25日(水)午後2時~4時  
所東習志野コミュニティセンター  
対18歳以上 定10人 ￥1,000円  
申東習志野図書館カウンターまたは電話(受付は休館日を除く、2月5日(木)午前9時~)

市民公開講座「心不全と肺がんを知ろう」  
閑千葉県済生会習志野病院 047(473)1281

心不全の予防、肺がんのロボット支援手術について解説  
【講師】済生会習志野病院医師・白石氏、溝淵氏  
2月23日(月祝)午後2時~4時(午後1時30分開場)  
所プラツツ習志野北館市民ホール  
定200人  
申電話または申し込みフォームから送信(受付は土・日曜日、祝日を除く午前8時30分~午後5時)  
URL: https://forms.gle/4LBrdvagkAWeAZCZ8

糖尿病講座「糖尿病と運動療法について」  
所閑千葉県済生会習志野病院 047(473)1281

2月27日(金)午後2時~3時30分  
対糖尿病が気になる人、家族の健康に不安がある人など  
定50人  
申電話(受付は土・日曜日、祝日を除く午前8時30分~午後5時)

体にやさしい手作りみそ教室  
所閑東部保健福祉センター内芙蓉園 047(476)9596

大豆・麹・塩だけで仕込む  
2月28日(土)午前10時~11時30分  
対市内在住の小学生以上(親子での参加可)  
定20人 ￥1,000円  
持エプロン・三角巾・手拭きタオル・マスク・室内シューズ  
申電話または窓口(受付は日曜・祝日を除く、午前9時~午後4時)

ぶらっと観察会「旅立ち間近の渡り鳥たち」  
所閑谷津干潟自然観察センター 047(454)8416

3月1日(日)午前10時~正午  
対小学生以上(小学生は保護者同伴)

定15人 ￥入館料  
持筆記用具・双眼鏡(あれば)・雨具(雨天時)  
申電話または窓口(受付は休館日を除く、2月1日(日)午前9時~)

戦前の久々田(津田沼)の街を振り返る  
所閑菊田公民館 047(452)7711

柴田義雄氏、江口和夫氏による津田沼駅周辺や千葉街道の様子を中心とした対談  
3月6日(金)午前9時30分~11時30分  
対市内在住・在勤 定20人  
申電話(受付は2月25日(水)まで)

アートでスポーツな春休みinプラツツ習志野  
閑市文化スポーツ振興財団 047(409)5680

プロと一緒にフラッグフットボールや粘土造形、音楽を楽しもう!  
3月27日(金)午前10時~午後3時30分(予定)  
所プラツツ習志野南館・北館  
対小学1~3年生 定60人 ￥1,000円  
持昼食・室内シューズ・下足袋・運動ができる服装  
申財団ホームページから送信(受付は2月2日(月)午前10時~)  
URL: http://narabunh.jp/

スポーツ

芝園スポーツフェスタ  
閑市文化スポーツ振興財団 047(452)4380

①②キッズサッカー教室、③フットサルミックス交流会  
3月1日(日)①午前9時30分~10時20分、②午前10時30分~11時30分、③正午~午後5時  
所芝園フットサル場  
対①年中・年長、②小学1~3年生、③16歳以上(ビギナーチーム)  
定①②各30人、③女子7チーム、男子・男女混合7チーム  
￥50,000円  
申はがき(住所・氏名(ふりがな)・年齢・職業・電話番号を記入)で

青少年海外派遣高校生  
閑市国際交流協会 047(452)2650

姐妹都市を訪れ、ホームステイ等を通じてアメリカの文化や歴史に触れる  
7月21日(火)~8月3日(月)  
所アメリカ合衆国アラバマ州タスカルーサ市  
対市内在住の高校生(令和8年4月時点)  
定若干名(作文・面接による審査あり)  
￥30~35万円程度(パスポート取得・保険・小遣い等を除く)

市民パークゴルフ講習会(初心者)  
閑市パークゴルフ協会 047(453)8498

パークゴルフの基礎知識、マナー・ルールの講習と実技  
3月8日(日)午前9時~午後2時(受付は午前9時~)  
所プラツツ習志野北館・中央公園パークゴルフ場  
URL: https://nia08.com/

対市内在住・在勤・在学または協会会員  
定30人 ￥300円  
持筆記用具・クラブ(貸し出しあり)  
申はがきまたはFAX(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で〒275-0022香澄1-3-3-404  
習志野市パークゴルフ協会 酒井栄子へ  
(受付は2月28日(土)必着)

市民OBバーボール大会  
閑市バーボール協会 090(7283)4121

【競技方法】閑東女性バーボール連盟競技規則

3月15日(日)午前9時集合  
所袖ヶ浦体育館  
対市内在住・在勤で45歳以上(令和8年4月1日時点)の女性(チームまたは個人)  
￥1人500円  
申はがきまたは封書に下記のいずれかを記入し〒275-0022香澄4-2-6-3習志野市バーボール協会 及川記美代へ(受付は2月27日(金)必着)  
●チーム:チーム名、代表者名、全員の氏名・住所・生年月日・電話番号  
●個人:氏名・住所・生年月日・電話番号・希望のポジションを2~3カ所

国 募集

体験型農業「さくら農園」入園者  
閑さくら農園 047(472)8607

野菜作りを農家が指導、農具などの用意あり  
【利用期間】3月11日(水)~令和9年1月31日(日)  
所実穀3-25(1区画33m<sup>2</sup>)  
定10人(申し込み多数の場合抽選)  
￥50,000円  
申はがき(住所・氏名(ふりがな)・年齢・職業・電話番号を記入)で

青少年海外派遣高校生  
閑市国際交流協会 047(452)2650

姐妹都市を訪れ、ホームステイ等を通じてアメリカの文化や歴史に触れる  
7月21日(火)~8月3日(月)  
所アメリカ合衆国アラバマ州タスカルーサ市  
対市内在住の高校生(令和8年4月時点)  
定若干名(作文・面接による審査あり)  
￥30~35万円程度(パスポート取得・保険・小遣い等を除く)

市民パークゴルフ講習会(初心者)  
閑市パークゴルフ協会 047(453)8498

パークゴルフの基礎知識、マナー・ルールの講習と実技  
3月8日(日)午前9時~午後2時(受付は午前9時~)  
所プラツツ習志野北館・中央公園パークゴルフ場  
URL: https://nia08.com/

相談

こどもと家庭の心理相談

所閑こども家庭課

公認心理師・臨床心理士が相談に応じます。

3月12日(木)午後1時30分~、午後3時~(各回50分)

対市内在住の18歳未満、またはその保護者

申電話・窓口

さくら相談

所閑総合福祉センター内さくらの家  
047(451)3566

【遺言・相続】2月12日【法律】2月26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

持相談に関する資料

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~午後4時)

無料知的財産相談会

所閑習志野商工会議所 047(452)6700

特許・実用新案・意匠・著作権・商標など

3月17日(火)午後1時~4時(1件1時間程度)  
定3人

申電話(受付は2月16日(月)正午まで)

年金相談

閑国保年金課

社会保険労務士が相談に応じます。

3月18日(水)午後1時~4時(受付は午後3時30分まで)

所サンロード津田沼6階

無料行政書士相談会

所閑習志野商工会議所 047(452)6700

外国人ビザ・遺言書作成・相続・各種許認可申請など

3月20日(金)午後1時~4時(1件30分程度)  
定6人

申電話(受付は2月17日(火)正午まで)

若者向けの情報発信、始めました!

閑社会教育課



子育て情報サイト「ならしのこそだてスタイル」では若者向けの情報も発信しています。

サイト内の「若者ガイド」で①就労支援、②相談したいとき、③地域に関わりたいとき、と目的に合わせた3つのカテゴリーに分けて情報を掲載しています。ぜひご利用ください。

サイトはこちら



2月11日(水祝)のごみ収集

閑クリーンセンター業務課 047(453)5374

収集の種類	収集	地区	次回収集
燃える	なし	水曜日収集地区	2月13日(金)
資源物	なし	水曜日収集地区	2月18日(水)
燃えない	なし	花咲、東習志野1・2・3丁目	2月25日(水)
有害	なし	東習志野4・5・6・7・8丁目	2月25日(水)

ご活用ください。  
「地区別収集日カレンダー」



# 保健だより

凡例 日時 所場所・会場 対象者 対定員(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 申込み 問い合わせ

## 子どものコーナー

★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。

### ママ・パパになるための学級

#### 健康支援課

産後の生活をイメージしてみませんか?パパの参加も大歓迎。妊婦の仲間づくりができます(全2回コース)。

対市内在住の妊娠5~8か月の妊婦とそのパートナー 定40人  
申込または電話

### 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。

日①2月12日(木)の午後、②3月11日(水)の午前  
対市内在住の妊婦とその家族

申込または電話  
(受付は①2月6日(金)まで、②3月6日(金)まで)

### 4か月児・10か月児健康相談

#### 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)

【4か月児】発育・発達の確認、離乳食の進め方など

【10か月児】発育・発達の確認、歯みがき、親子同士の交流など

### 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)

対【1歳6か月児】令和6年7月生まれ

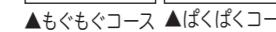
【3歳児】令和4年8月生まれ

### 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。

2月	会場	コース・時間
10日(火)	プラツツ習志野 南館	①もぐもぐコース 午後1時30分~2時10分 ②ぱくぱくコース 午前10時30分~11時
18日(水)	谷津コミュニティ センター	



▲もぐもぐコース ▲ぱくぱくコース

ちば電子申請 サービス	講座・相談等 参加予約システム	【夜間・休日の当番医案内】047(452)9900 【習志野市の救急医療体制】検索 【ちば救急医療ネット】検索 【休日夜病歯科診療所の診療日】2月11日(水)・23日(木) 午前9時~正午 【こども急病電話相談】8000 每日 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】
----------------	--------------------	--

### 定各回12組

持抱っこひも・「離乳食のすすめ方」冊子

#### 予約システム

### 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。

2月	会場	時間
24日(火)	保健会館	午前10時~
27日(金)	プレーメン習志野 (東習志野2-10-3)	午前10時30分~ 午前11時~

#### 高齢者支援課

市役所3階会議室 市内在住の65歳以上  
【嚙下編】言語聴覚士の講義「それって嚙下障害かも?飲み込みの仕組みについて」

日2月16日(月)午前10時~11時30分

定50人 申電話(受付は2月13日(金)まで)

【運動編】理学療法士の講義「介護予防などについて」

日3月10日(火)午前10時~11時30分

定30人 申電話(受付は3月9日(月)まで)

▲詳しくはこちら

### 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。

日2月13日・27日、3月13日・27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)

### 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・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2月4日(水)午前9時30分~10時・午後5時15分~5時45分、2月18日(水)午前9時30分~10時

申電話

### おとののコーナー

#### 健康支援課

測定会「測って知ろうわたしの健康」

#### 健康支援課

健康づくり推進員が血圧・握力・

体組成・塩分を測定、AIによる

姿勢チェック

日2月9日(月)

午前10時~11時30分

申市役所1階展示スペース 対市内在住

持スープやみそ汁など100ml程度(塩分測定)

▲年間予定はこちら

### 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。

日2月17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)

申保健会館 対市内在住

持電話・窓口または予約システム

▲詳しくはこちら

▲詳しくはこちら

▲詳しくはこちら

## なるほど 習志野

2月号

## 勇往邁進!! 相撲道、地域貢献

間広報課

本市に相撲部屋があるのをご存じですか?

### 「床山」という職業

床山は、一般的に15~19歳で相撲部屋に入門・所属し、力士のまげを結ぶ専門職です。ほとんどの床山は相撲部屋で力士と生活しています。



写真:阿武剣闘のまげを結ぶ、  
床雄さん

阿武松部屋の床雄さんは、力士のちよんまげ、関取の大銀杏を結うのはもちろん、ちゃんと番としても、料理の腕を振るっています。

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 2月2日~8日・16日~22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)



## 年末年始の習志野探し



共感 信頼 希望

習志野市長

宮本 泰介

Taisuke Miyamoto

Column  
no. 138

社会情勢や物価高の影響で計画が進まない中、本市では商業施設が暫定再開となった場合に備え、文化ホールの大規模改修工事を見据えた補正予算を12月議会に提案し議決いただきました。方針が示された際に即応できる体制を整えるとともに、本件に関する本市の意思を明らかにしたものです。パイプオルガンについても再稼働を見据えて、整備・調律するため一時撤去と保管を進めています。早期に取り付けできることを祈るばかりです。

今後も、市民の皆さまや本市への影響が可能な限り小さくなるよう、努めてまいります。

引き続き、皆さまのご理解ご協力をお願い申し上げます。



ラグビーボールに出場したオービックシーガルズ

# 幅広い年代で通信販売のトラブルが多発しています

通信販売(通販)のトラブルは主にスマートフォンを介した契約手続きが多いため、幅広い年代の人から相談が寄せられています。

消費生活センターで受ける相談の中で最も多くなっています。

問 消費生活センター ☎047(489)5230  
相談専用 ☎047(451)6999



## トラブルの事例とアドバイス

**事 例 1** 商品を購入し、支払い手続きをしたが、商品が届かない。問い合わせ先に電話してもつながらない。

**アドバイス1** 住所・電話番号の表示がない、商品の価格が大幅に安い、記載に誤記が多いサイトは偽サイトを疑いましょう。住所の表示があっても、地図アプリ等で住所検索すると「空き地」「実際には存在しない番地」になっていることもあります。

**事 例 2** 品物は届いたが、写真に載っている商品とは違うように見える。粗悪品ではないか。

**アドバイス2** 写真掲載の商品は、購入手続きをする前に商品の品質などを業者に確認しましょう。

**事 例 3** 初回はお試しで安く販売する健康食品を購入。初回のみで済むと思っていたら、2回目3回目と商品が届き、高額な代金を請求されてしまった。2回目以降の支払いをする必要があるのか。

**アドバイス3** 初回お試し価格で販売する商品は、定期購入を条件として、安価で販売する場合が多くあります。通信販売で商品を申し込む前に、定期購入となっていないか、取引条件、特に解約条件などの契約内容をしっかり確認しましょう。

## 通信販売利用の注意点

- 通信販売にはクーリング・オフ制度はありません。返品の可否や条件についての特約があれば特約に従います。特約がない場合には8日以内(商品を受け取った日を含む)であれば返品できますが、商品の返品費用は消費者負担となります。
- 購入の前に契約条件をよく読みましょう。文字が小さく表示されている場合がありますが、トラブルを防ぐためには必要です。
- 契約したことが分かる内容を保存しましょう。インターネットショッピングであれば契約の最終画面をスクリーンショットすることをおすすめします。

この他にも商品の購入や契約に関する相談を受け付けています。

トラブルにはなっていないが、契約に関することで不安に感じた、不審に思った等のお問い合わせでも受け付けをしますので、消費生活センターをお気軽にご利用ください。



### 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

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

市の人口  
R8.1.1時点  
※住民基本台帳  
に基づく

総人口… 174,983人 (175,105人)  
男……… 86,887人 (86,985人)  
女……… 88,096人 (88,120人)  
世帯数… 86,304世帯(85,177世帯)

( )内は  
R7.1.1時点



FSC  
ミックス  
認定ある森林  
環境を支えています  
www.fsc.org  
FSC® C182036