

| 自主防災組織に<br>参加しよう!                           | 2 |
|---|---|
| 覚えよう!救命方法                                   | 3 |
| にぎわい広場 ************************************ | 5 |
| 地域活動 始めてみませんか?                              | 8 |



## 覚えよう!救命方法



### 大切な人が突然倒れたときに あなたは何ができますか?

もしも、あなたの家族や友人などが、突然目の前で急に倒れた らあなたはどうしますか?もしも、心臓や呼吸が止まっていた としたら…。

救急車を呼んでから、救急隊が現場に到着するまで平均で約6 分かかりますが、脳が酸素なしで生きていられる時間は、3~ 4分といわれています。この間、適切な応急手当をするかしな いかで救命効果が格段に異なってきます。

つまり、救える命を救うためには皆さんが適切な応急手当を知っ ておくことが非常に重要になります。

習志野市では、救急車が到着するまでのわずかな時間に、その 場に居合わせた人が適切に応急手当できるよう、講習会を毎月 開催しています。いざという時に大切な命を助けられるように、 ぜひご参加ください。

問合せ 消防本部警防課

### 習志野市で開催されている救命講習会

|            |   |  | 普通救命講習 Ⅰ・Ⅱ   | 上級救命講習           | 応急手当普及員講習※   |  |
|------------|---|--|--|------------------|--|--|
|            |   |  | (1)AEDを使用した心肺蘇生法   | (1)AEDを使用した心肺蘇生法 | (1)AEDを使用した心肺蘇生法   |  |
|            |   |  | (2)気道異物除去法   | (2)小児・乳児の心肺蘇生法   | (2)小児・乳児の心肺蘇生法   |  |
|            |   | 1                                      | (3)実技試験  | (3)気道異物除去法       | (3)気道異物除去法   |  |
| 内          | 容   |  | (4)その他   | (4)止血法・外傷の手当     | (4)基礎的な知識・技能   |  |
|            |   |  |  | ⑸傷病管理・搬送法        | ⑸指導要領  |  |
|            |   | II                                     | Iの(1)~(4)のほかに筆記試験あり  | (6)実技・筆記試験       | (6)実技・筆記試験   |  |
|            |   |  |  | (7)その他           | (7)その他   |  |
| 対 象        |   | で<br>( I                               | 内在住・在勤・在学の中学生以上<br>体力に自信のある人<br>I は AED が設置してある事業所な<br>の関係者) | 中内仕仕・仕勤・仕字の音通数中語 | 市内在住・在勤・在学の 18 歳以上で<br>普通救命講習(AED取扱い含む) 修了者<br>で全日参加できる人 |  |
| 定          | 員   | 15                                     | 5 人程度  | 15 人程度           | 10 人程度   |  |
| 費          | 用   | 無                                      | 料  | 無料               | 無料   |  |
| <br>講<br>方 | 25  | 午                                      | 月9日・19日・29日の3回<br>前9時〜午後1時<br>は3時間、IIは4時間程度)                 | 年2回<br>午前9時~午後5時 | 年2回(各回3日間)<br>午前9時~午後5時                                  |  |
| 場          | 所   | 消防本部 (変更になる場合がありますので「広報習志野」等でご確認ください。) |  |                  |  |  |
| 申込∂        | 申込み先   消防本部 警防課 <b>☎</b> (452)1283 (平日のみ受付) 定員になり次第締切ります。 |  |  |                  |  |  |

- ※応急手当普及員とは、事業所または防災組織等において、従業員や構成員に対して普通救命講習の指導を行う人です。
- ●講習では心肺蘇生として胸を4~5 cm押し下げる胸骨圧迫を30回と胸が上がる人工呼吸2回を1サイクルとし、5サイクル(2分間程度) 連続して行います。体力に不安のある方はご遠慮ください。
- 講習修了者には習志野市消防長から講習区分に応じて普通救命講習修了証、上級救命講習修了証または応急手当普及員認定証が交付されます。
- ●現在、消防本部警防課では、できるだけたくさんの人に応急手当普及員講習を受講していただくために講習方法を検討しています。 ご意見をお寄せください (連絡先は、申込み先と同様です)。
- 小さなお子さんを持つ親を対象とした乳幼児・小児の救命講習会も行っています。

### 9月の普通救命講習

**日 時**: 9月9日(火)·19日(金)·29日(月) 午前9時~(3時間程度)

所: 9月9日·19日 (消防本部 4 階会議室)

29日(消防本部5階講堂)

象:市内在住・在勤・在学で体力に自信のある人



定 員: 各日15人 持ち物:筆記用具

申込み: 各開催日の1週間前までに消防本部警防課へ

**2** (452) 1283

皆さんの地域でも町会や自治会 などを中心に結成されています

要場 と所

とする人の把握、一般の確認、避難に

料や

飲料水の備蓄、

地域で 非常用食 支援を必

難場所の取り

決め

救命講習の受講

9月1日(月)「防災の日」の午前9時から

正午まで、市内一斉に防災行政用無線

を使用した訓練を実施します。訓練で

はサイレンの吹鳴と東海地震の警戒宣

言が発令されたことや、地震への対応

放送は訓練ですのでご注意いただくとと もに、ご理解とご協力をお願いします。

※東海地震は発生メカニズムや予想震源域、

歴史的資料が判明しており、現在唯一予知

の可能性が高いとされている地震です。前

兆現象が確認されると警戒宣言が発令され

ます。皆さんも「防災の日」に日ごろの備

えなど、防災対策を考えてみてください。

に関する内容の放送を実施します。

習得に努めています。に参加し、応急手当技術の消防が実施する救命講習

拡大についなど、災点

災害時に被害

の

発生・

ながるような危険な

古くなったブロック塀や看板

自主防災組織とは、「自分たちの地域は自分たちで守る」という連帯感に基づき、 災害時において地域の人たちが自発的に、初期消火、避難誘導などの防災活動を行う団体のことです。 市内には現在172組織が結成されており、災害に備えてさまざまな活動が行われています。

・内強の

問合せ 安全対策課

初期消火、救出・救自主防災組織は、

災害が発生した場合、

情報収集や伝

達

救出·救護、

避難誘導、

避難所運営

(給食·給水、

幅広い活動を行

ます。

平常時に実施している代表的な活動には、

次

導する要援護者避難誘導訓練避難に支援を必要とする人を

人を安全に避難場所まで誘

清掃等) そのために、 のようなものがあります 防災知識の習得 など、

災パンフレット の 習得に努

の

ムやバーべたしています。 実施するなど、 を受けなが 炊き出し ならに、ゲーーを織り交ぜていたった。 の実施

活動につ. 難誘導、給初期消火、 また、市や消防の 給食・ て、 給 地域独 

●活動助成: 自治会などの 設置要件 (限度額20万円) (3万円+世帯数 :設置初年度に防災資機の地域住民団体 の地域住民団体 結成翌年度か ら活動助

自主防災組織の皆さんへ

訓練・研修会への職員の派遣や 特色ある活動の紹介など、活動 について相談等があれば、安全 対策課までご連絡ください。

救出 · 救護、 自の避

近な自主

災害はい!

主防災組織の活動に参加し、地域近にいるのは家族や近所の人たちはいつ起こるかわかりません。

、地域の力で災害に人たちです。ぜひ身

ぜ

いざと

いう時、

毎年の活動に市からの助成が自主防災組織には設置時および あります。

取組みには次のようなものもあります。市内の自主防災組織で行われている、特 するための安否確認訓練 災害時に、けが人を速やかに発見し、 る、特色ある 救護所まで搬送

3 習志野市役所 **2** (451) 1151

15分前までです

委員会の傍聴は、

許可が必要です。

傍聴受付は、

審議日程、

請願・

陳情の提出方法などは、

問合せ

議会事務局

-(市ホー

ムページ)でも視聴できます。

本会議は、どなたでも傍聴できるほか、インター



7月27日に「習志野きらっと2008」が、 市役所前グラウンド・市役所通りで開催されました。今回が15回目となるきらっと。多くの人たちがステージイベント、パレードなどで習志野の夏まつ

盛り上がったサンバ

りを体感しました。

株式会社とい

域中おわら

幻想的な竹明

皆様は、昨今、「市民参画」や 市民とともに 創るまち

うがよい

がありましたので、ご紹介 つの見本となるような取組み した中、先般、まちづくり るかが重要なポイントではな れだけ多く住んでいらっしゃ くりに参画してくれる方がど やすいかどうかは、自分の住 んでいるまちを愛し、まちづ うか。私は、常々、まちが住み 機会が多いのではないでしょ 市民協働」という言葉を聞く かと考えております。こう 0)

肖防腕用ポツラ

に何をしようかと社内で話し この会社が、創立70周年記念 作っている会社があります。 うピアノ線を

も行われ、活動当初の苦労話 表彰式では、活動内容の発表 もちゃ図書館」の皆様でした。 援くださっている「むつみお 幅広い活動で、障害児・者を支 き第1回の受賞団体は、長年 習志野市社会福祉協議会が行 活動の推進に努められている 市において中心となって福祉 域社会貢献賞(SUZUK ことで、市内で活躍して になってきた地域に対し何 ました。そして、この記念す AWARD)を創設しました。 のではない

東習志野に鈴木金属工 さ

貢献できることを実施したほ ボランティア活動の支援、活 開催するよりも、長年お世話 合った結果、単に記念式典を 性化の一助とするために、地 この賞の選考会は、習志野 かという る か

い、本市の職員も参加いたし

課

習志野市は、それらの ア団体が地域貢献活動を展開 まで多くの会社・ボランテ を 私は、このように地域貢献 れてきていること等から、 ったことや、ほかにもこ 考えてくださっ た会社 々 が

題であります。 れが私に与えられた大きな

場面もあり、 を聞いて会場の皆様が涙ぐ たいへん感動的

力により、今後ますます住み く環境をつくりだすこと、 まちづくりに参画していただ 方々が、自分のできる範囲で、 域に戻ってこられます。こ よいまちになるだろうと確信 した次第であります 代の方々が退職して

から、多く

团

4

 $\mathcal{O}$ 地

たところ、20件の申込みが さっそく、7月に募集を行 費用の一部を補助金として交 補助金制度を創設しました。 ております。 力していただくことを期待 住みよい習志野のためにご協 づくりに参画してい 方々がさまざまな分野でまち 交付団体を決定してまいり 付しようとするものであり、 体が行う活動に対して、そ これは、市民のために市民団 設置するとともに、公募型 として、「市民協働推進課」を の協働を一層推進する組織 が、こうした取組みにより、 ました。今後、公開プレゼ そこで、本年4月に、市民と まで以上に、多くの市民 ションを実施し、補助 ただき、  $\mathcal{O}$ 金 あ O0)

でした。

講座 催

費費用

対対象者 所場所

定定員

・会場

所市役所5階AB会議室

問選挙管理委員会事務局

即申込み

移動図書館の臨時休館市立図書館(全館) および

問問合せ 持持ち物

市役所よ

電算システム更新のため

9

10月7日火休館

込受付順です 象は一般、 特に記載のないものは 参加費無料 申 対

「ヘルシーライフ料理教室Ⅱ」健康づくり推進協議会主催

全5品 ぶた肉と野菜で夏バテ解消

当日献血した人に特別プレ 午 **厨**大久保公民館**國**市内在住 時30分(9時30分受付開始) ■9月25日休午前10時~

選挙に関する日程・立候補

ゼントあり

月2日休執行予定の一般

の立候補予定者説明会農業委員会委員一般選挙

**2**(475) 3213 間大久保図書館

夏の献血キャンペーン

氏名・電話番号・「ヘルシー ハガキまたはFAXに住所・ ■9月5日惍(必着) までに、 三角きん・ふきん2枚 定20人費60円時エプロン

■9月5日俭午後2時~

(社会福祉課内)

**閻習志野市献血推進協議会** 

2人まで出席可 ※立候補予定者1 立候補予定者は必ず出席 手続・選挙運動等の説明。

人につき

時 〈

4時所津田沼公園(モリ

シア正面広場)

前10時~11時45分、午後11時45分、午後

午後1

し、〒25-100津田沼5-14-5イフ料理教室Ⅱ」と記入 24健康支援課へ

8月29日俭午後5時までに受理されたものが審議されま る議会運営委員会で決定されます。また、請願・陳情は、 す。会期や審議日程は、開会日の1週間前に開かれ月1日側午前10時から市役所6階議場で開かれる予 開始 ネッ 市勝田台文化センター扱所、午後=一般所 10月

お問合せく ■8月25日側

危険物取扱者保安講習

七合目往復登山

物取扱者免状 29日金に消

**☎**(452)12

**⊠**(454) ≥000

定例会のお知らせ市議会第3回

定です。

9

定32人費4,700円時危険 对危険物取扱者免状所持者 16日休午前=給油取 一般所八千代

合は初参加者を優先に抽選 20人程度※申込多数の場 在学で小学生以上(中学生以 日旧午後2時(1泊2日) 高校生6,1 費中学生まで6,1 下は保護者同伴) 合·解散)
対市内在住·在勤· ∭富士吉田青年の家(現地集 00円

センターより 谷津干潟自然観察

所間谷津干潟自然観察センタ **2**(454) 8416

10時~3時費入館料のみ ■8月16日出~24日旧午前 〈干潟の研究室〉 ンなどの生きもの観察 ゴカイ・ プラン

向け 「谷津干潟で渡り鳥シギやチ 〈ぶらっと観察会〉 リを観察しよう」初心者

帽子·雨具、 料・資料代)問筆記用具・飲み物・ **20人(要予約) 買10円(保険** 以上(小学生は保護者同伴) 時30分(小雨決行) 対小学生 ■9月3日出午前10時~ 双眼鏡(あれば) 0

吉田胎内散策 富士山研究のつどい 富士山五~

■9月6日出午後1時

6,545円(1日目夕食· 詳細は青年の家ホ 田市上吉田4443 号を記入し、〒43-55富士吉 住所・氏名・年齢・ 往復ハガキに参加者全員の 2日目朝食・昼食、保険料 **2**05555 (2) 6853 吉田青年の家へ ■8月29日巤(必着) までに. 寝間着・着替え等 現地交通費等)間洗面用具: 電話番 富士

chiba.jp/fujiyoshida/ 属 http://www.city.narashino

こども映画会

**24**人(15人以上の場合は事 日出午前10 月のみ2回上映)対市内在住 は変更の場合あり■8月23 タ 飲食禁止 パン 時・午後1 ※上映作品 -時(8

所間総合教育センタ **☎**(476) 171 5

養成講座研修会

26 歳以 殿 26 上 歳 び実習1 成研修課程=9月14日回:覚障害者移動介護従事者養 日 (1) - 15日 (1) - 28日 (1) およ 事者養成研修課程= 知的障害者移動介護従 -日(全4) 9 月 14 ② 視

ムペ 4回) 厨船橋市福祉サービ23日以・27日出・28日回(全 間視覚障害者総合支援セ ス公社定各40人費①20. (ともにテキスト代込、 000円②30,000円 あり)両課程受講の場合は **☎**33(424)250 方ば研修課 減免

千葉県要約筆記奉仕員 養成講座(応用課程)

対市内在住・在勤・在学 所サンロード津田沼6階 ■10月1日~12月3日(毎週 水曜日) 午後2時~4時

₩3(mom) 6400 費1,050円(テキスト代) 千葉聴覚障害者センタ 問千葉県聴覚障害者協会 **☎**3(308)6373

介護教室

される側について 介護する側、

■8月4日①午前10時~ 時30分210人間筆記用具 車いすの操作等 ッドから車いすへ の移乗、 11

八須へ 怪敷1 **所申**8月2日金までに特別 ムマイホ

養護老人ホ

■毎月第1·3金曜日、第2·4火曜日午前10時~4時※9月23日似は30日似に変更 所サンロード津田沼6階市民相談室21日5人(予約制)■ステップならしの(男女共同参画センター)☎(453)9307

**5** 習志野市役所 ☎(451)1151

**2**(470)

女性の生き方相談

5日(金)

8日(月)

9日(火)

10日(水)

12日(金) 15日(月

16日(火)

17日(水)

18日(木)

23日(火)

25日(木)

人) 初心者講習

袖ケ浦公民館

全6回

3日曜日午後1

· 時 〈

ソシアルユ

ーコ(社交ダン

24日(水) 谷津4・5

尿

収

集

茜浜衛生処理場☆

4

3日(水) 大久保 2・3

4日(木) 実籾1・5・6

藤崎 1・2

東習志野8 /藤崎3

屋敷 1 / 藤崎 6·7

19日(金) 屋敷 2・3・4/鷺沼台 2

屋敷 5 / 花咲 2

29日(月) 実籾本郷 / 谷津 5・6

30日(火) 実籾本郷 / 谷津 6・7

花咲1・2/谷津5

22日(月) 屋敷 5 / 谷津 1 · 2 · 3

東習志野 8 / 藤崎 3・4・5

屋敷 1・2/鷺沼 1・2・3・4・5

11日(木) 実籾4/東習志野8

の社会適応訓練 でまる (聴覚・視覚・)

**1**9月30日 以午前10 講師Ⅱ |名木百選| めぐり 0時50分所香澄公園(集合 遠坂 森 林イ 弘氏 ンス

**2**(451) 9883 9462 程度費

の家)

(聴覚・視覚・

スポーツ振興協会より スポ 11/

即側習志野市スポ 対市内在住・在勤・在学優先 ツ振興

窓口受付 〈バドミントン教室〉 電話受付 **2**(452) 午 前 10 午前9時30分 4380

人費2,500円 10月8日の毎週 ・飲み物 の貸出 ン協会 フ (株) 場ラン 氏名 ·

・着替え(ラケ

|| 室内用シュー 浦体育館定40 水曜日午前9時~11時所袖ケ 9月17日~

■9月16日巛までに希望の は総合福祉センター 対市内在住の障害者 103円(傷害保険料) 肢体) トラ 内希望 時 10 肢体) 9月 保育あり(2歳~就学前、あり) き方 週火曜日午後1 9月30日 水中でのウオ 〈水中体操教室〉 装で※ストッ 筆記用具 500円(教材費) 間上ばき・ 時所東部体育館定30 伸縮性テープを用いて 〈テーピング講習会〉 着 12 体操 - 日50円)

秋季オージ - プン大会

ニア男女・55歳以上男女)

放送終了後 番組ビデオ・DVDを

図書館で貸出!

後、

町会にはそのような決

と言わ

レンタル料とし

ンタルする決まりがある。

た人が、 はありません。

すぐに支払い!

ゃ

き

るので消火器を買うか

て2万円を支払った。

その

は

その場での返答は避け

シングルス(一

般男女·

ジ

(453)

,稲垣宏子

6

102卓球連盟 <del>=</del> 275

域は、

ガス管が入り組んで

の操作を指示するような事

付されます。

電話でAT

M

男を家にあげた。「この地

クラブ1 津田沼4-■9月2日吹(必着)までに、 中学生処円)、 費市内在住・在勤・在学・ **所袖ケ浦体育館屋10ペア20** ■9月21日旧午前9時~ 、ガキまたはF 内習志野市バ クを記入し、 年齢・電話番号・ O円(小 人1,300円(小: それ以外1 A X に 住 所 ・ 中学生88円) 8富士ライ 〒 番号 275 0016 出 在 ケ浦体育館**図**市内在住・在四午前9時までに集合**所**袖ダブルス(男女) **3**9月28日

組 1

000円

ジュニア

勤

在学費一般50円

ジュ

ニア300円

般ダブルス1

実技のできる服 キング不可 ーキングや 人置2. 時 の巻 軽 先 保険料の軽減割合拡大

午

**☎**(452)4303 (470)6189 問合せ:国保年金課 高齢者医療担当

7月に後期高齢者医療制度の保険料の決定通 知書を送付しましたが、次の方は保険料が軽 減されます。

7割軽減されている世帯の方

所得割額を一律5割軽減

かたり商法にご注意!

帯電話で連絡 張所に行き、

指示さ

持って指定された銀行の

出

着いてから携

電話とキャッ

シュカー

を

男性の指示どおりに、

携帯

※ご本人が手続きをする必要はありません。

「平成 20 年度の均等割額」 が

一律 8.5 割軽減 「賦課**のもととなる所得金額**」が

58 万円以下の方

軽減される方には、改めて保険料額変更通知

書が送付されます。

と偽り、

偽り、お金をだまし取っ公的機関や町会の関係者

たり商品を買わせたりする

対応

この他

消防署やマ

税務署

送金となって

しまった。

たところ、

相手に40万円

 $\mathcal{O}$ 

だが言われたとおり操作

無人の

M

<sup>・</sup>かたり商法」の被害が後を

定

40

人費2,

000円間水

所千葉県国際総合水泳場

津1-4-6 出場種目・所見

所属クラブ

また ·0025 秋

検と言われ、

訪問してきた

町会で

決められて

()

ます。

市役所から税金や

保

の関係者を装う場合もあ ションの管理組合、

険料を還付する際には、

ず還付に関する通知書が

送 必 ○町会の決まり?

事 例 絶ちません。

10月21日の毎

·時 〈

á 時

着

タオル・ゴーグル

**市民総合体育大会** 

の進め方まで(レベル別指導) グリップの握り方からゲ

即9月8日原(必着)

ガキに住所・

氏名·

年齢

2種目申込み可

ダブルスの組合せのみ1

000円

※シングルスと

ニアと一般のペア ダブルス1組80円、

組

8月後半号 8月15日~31日放送

ジ

ュ

津田沼の魅力満載 !!

~ぶらり津田沼 お散歩 MAP ~

JCN船橋習志野、JCNプラスチャンネル・ デジタル 1 1 ch, アナログ 9ch で放送中! 放送時間 12:10, 18:10, 22:10(各20分)

員と名のる男から電話が市役所の健康保険課の職

合

一定条件を満たせば8

ング・オフ

○保険料還付? 所もわからない 問してきた男の会社名も住

関や

消費生活センター

な

どにご確認くださ

訪問販売で契約

した

まりはないと知ったが、

訪

する前に、

関係先の行政 契約や支払い

機

を

じょう。

あった。

払いすぎた医療費

できます。 日間はク-

お早

めに

ください

があるので、

通知書を送付

話を・ したが、

してきたと言う。

返事がないので電

問合せ

通知書は届いて

いない。

☆(451)690

9 9

ラレビ広報 なるほど習売取

慕

**出店者** 

ット

フリーマーケット出店者津田沼1丁目商店会

通路(屋根付会場) 時國新京成新津田沼駅2階 (1区画2×2m) ※申込多 定 28 区 画

電話番号・FAX・主な出 275 丁目フリマ係」 -16津田沼5 商店会連合会「津田沼 ガキに住所・ を記入 12 氏名 . 12 習

志野市: 往復ハ 店物(飲食除く) 29日金(必着) までに

**7** (455)

39月4日(1)午前10 時

※駐車場な 数の場合抽選買2,000円

5

時(雨天時15日)一日9月14日(日午)

所津田沼公

更新手続き特定疾患医療受給者票

前

10時~4

名 9 フリ ※申込多数の場合抽選買2. 区画(1区画25×2m) な出店物(飲食除く)を記入 000円※駐車場1 園(モリシア正面広場) **3**(402) Ļ 201 (有) べ 電話番号・FAX・ 往復ハガキに住所・氏 月4日休(必着) ↑ネフィット「楽市∭大久保1-29-4 ケット係」 台 500 円 定 50 まで 主 り郵送希望者は30円分の切30分間受給者票などの受取日を除く)午前9時~4時日を除く)午前9時~4時

手

タ

所問習志野健康福祉セ

※費用の記載のない場合は無料おいでください(イベント) 初心者教室 ■水中ウオー キング

9月26日(金

18:00開演

全席指数 SS:10,000F S:7,000F A:4,000F B:2,000F

残席僅少

保育あり

8月30日(土

14:00開演

※当日200円増

発売中

全席自由1,800円

90 7 30分~ 9月2日以・9日以午後0時 NPO法人習志野文化協会 1, 0 833 千葉県国際総合水泳 

※活動場所は予定

渡辺

1日(月) 東習志野1·2·3·4/本大久保3·4·5/鷺沼台3·4

**2日(火)** 東習志野 5·6/実籾 5 /本大久保 5 /大久保 1

実籾1.2 / 大久保3.4 / 泉町2

実籾 2 · 3 / 津田沼全域 / 谷津町 1 · 4

勸老の日

秋分の日

実籾2 /大久保4 /新栄1・2

高齢者の仲間づくりの場 第2火曜日午後3時 谷津公民館 松田

■簿記会計サークル 週水曜日午後6時15分~

(454) 000円 6728伊藤 男性のみ

0)

他

3 時 ■気功練功サークル (472) 3.4土曜日 袖ケ浦公民館 9305杉 午後1 Ш 時(

てんとうむしクラブ

30

■沙羅の会(俳句) 倒予防体操 谷津公民館 5859尾崎 月 200 円

**2**(451) 090 谷津公民館 水曜日午後1 月 6 1 時 5矢野 4 時

■**心と体をほぐす気ごうの会** 第1・3水曜日午前1時~11時 第1・3水曜日午前10時~11時 ■袖ケ浦川柳会 6 -8清水 詩

ハッピーサロン (454) 8862中村 袖ケ浦公民館 000 4金曜日午後1 時

習志野文化ホール自主事業ご案内

大久保公民館 円(別途テキ

図 ウィーンの森 バーデン市立劇場

歌劇「リゴレット

ヴェルディ

全4幕・イタリア語

助成:働地域創造

習志野文化ホール後援事業

三遊亭圓生追善

【出演】三遊亭円左衛門 ほか

7 習志野市役所

**2** (451) 1151

http://www1.seaple.ne.ip/narabunh/

第6回こんにCHIBA落語会

主な催物 9月 日曜 入場方法 開演時間 ワールドミュージック・セレクション 5 金 中米の音楽セントロアメリカの風 全席指定 18:30 4,500円 ~コスタリカ&ホンジュラス~ 10:30 平成 20 年度 - 第 56 期 TBS こども音楽コンクール | 習志野地区大会 自由 10:10 14 日 第9回M'zバレエフェスティバル 15:30 整理券 14:30 S:6,800 円 19 全 都はるみコンサート 2008 18:30 A:5,500 円 全席自由 1,000円 ||21||日||千人で歌う夕焼小焼コンサート 14:00 全席自由 一般:2,500 円 伊藤楽器ハイライトコンサート 16:00 生徒:2,000円 SS:10,000 円 習志野文化ホール開館 30 周年記念自主事業 S:7.000 F ウィーンの森バーデン市立劇場 18:00 A:4,000 F 歌劇「リゴレット」 B:2.000 F ダンス & フィットネス アートコレクション 2008 15:00 自由 第 34 回習志野市あじさいクラブ連合会 白由

※車いすで来館のお客様は事務室受付までおいでください。客席へご案内しま ※未就学児童の入場はご遠慮ください。 ■主催・問合せ/習志野文化ホール☆ (479)1212 〒 275-0026 谷津 1-16-1

【会場】モリシア多目的ホール

9:45 9月の休館日:3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水

股関節·骨格·整形外科疾患等について整形外科医が応相談 8月25日 月午後2時~2時30 所申習志野健康福祉センター☎(475)515

### 精神疾患や心の健康について精神科医が応相談目所9月3日似午後2時~八千代市福祉 センター、9日以午後2時~習志野健康福祉センター 申習志野健康福祉センター☎(475)5151

契約を求めるような場合に

消費生活



第10回

# 地域の皆さんとともに健康づくりを

野市健康づくり推進協議会」が保健会館 り」を推進するボランティア団体「習志 りつつある今、健康づくりに関心を持つ 習志野市健 **人が増えています。そんな中、「健康づく** 「脱メタボ」が叫ばれ、健康診査も変わ

わり、市の健康づくりの総合計画である ました。平成17年度から現在の名称に変 ばれて市の委嘱を受けていたころもあり 地域の皆さんとともに健康づくりを推進 しています。協議会の歴史はかなり古く 「健康なまち習志野」の策定にもかかわり - 栄養改善推進員」「健康推進員」などと呼 「習志野市健康づくり推進協議会」は

15人で月4回程度活動しています。 り」を実践することを応援しようと、現在 のない生活習慣を身に付け、「健康づく 「健康なまち習志野」の趣旨に沿って、

市民が栄養・運動・休養の3本柱に偏り ました。

## 実践として 健康なまち習志野」の

するときも、会員全員でいろいろなアイデ やカロリーなどを考慮した」料理教室を年 室を年4回、「季節を踏まえ栄養バランス 、を出し合い、実行に移しています。 回程度開催しています。どの教室を企画 「歩くこと」を主にしたウオーキング教

るようなコースや時間帯を検討していま は、基本の勉強も大切ですが、楽しく歩け 佐藤副会長は、「ウオーキング教室で

> いました。 体操』になっているようですね」と語って います。どれもこれも私たち会員の『頭の 用で出来るものを念頭に置いて計画して す。料理教室では、身近な材料、手頃な費 志野に掲載しますので、ぜひ皆さんのご ます。「いろいろな企画はその都度広報習 協議会の特定高齢者介護予防事業「楽ら く元気塾」の調理実習へ協力を行ってい 参加をお待ちしています。一緒に楽しく

## 協働で健康づくり

平成20年度は市の委託を受けた社会福祉 体として市内ウオーキングを企画したり 年秋には、市主催の「健康フェア」で協賛団 て『すすんで「歩く」まち』ウオーキングマッ ば県民保健予防基金事業助成金」を活用し 文化祭にも参加したりしています。 東習志野・谷津のコミュニティセンターの プを皆さんで実際に歩いて作りました。例 平成20年3月には、市が交付を受けた「ち また、過去には企業局主催の料理教室・

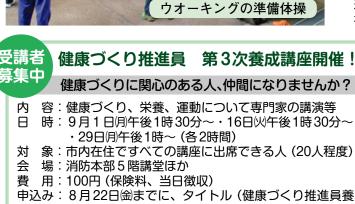
> 取材 / 広報まちかど特派員

(ふらっと津田沼周遊コース予定)など

:月9日日=健康フェア

ウオーキング

佐知子さん



問合せ:健康支援課 FAX (454) 2030 **5** (453)2922

成講座)・住所・氏名・電話番号を記入し、FAXま

图志野市

〒275-8601 習志野市鷺沼 1-1-1 ☎ 047 (451) 1151 代 FAX 047 (453) 9313 http://www.city.narashino.chiba.jp/

たは電話で健康支援課へ

市の人口 -120.7.1 現在

160,247人 80,774人 ○女 79,473人 ○世帯数 ……… 66,921世帯

次号の予告

9月25日休=ヘルシーライフ料理教室Ⅱ

(ぶた肉と野菜で夏バテ解消)※5ページ参照

今後の活動予定 誘ってくれました。

• 下水道事業

• 総合防災訓練

ほか

健康づくりをしましょう」と高橋会長は