

広報

習志野

No.1141

NARASHINO

2007
12/1

特集 保育所の入所申込受付……2

特集 地球温暖化防止月間……4

特集 後期高齢者医療制度……5

安全・安心 防犯シンポジウム……6

新ならしの散策……7

お知らせ……8

保健だより……12

親子で交流 きらっ子ルームやつ



自由に集い、情報交換や保育士による子育て相談
ができる場が谷津駅北口にオープン

対 象：主に0歳～3歳(子どものみの利用不可)

開館時間：午前9時～4時

休 館 日：火曜日・祝日・年末年始

問 合 せ：きらっ子ルームやつ ☎(475)5544



平成20年4月から75歳以上の人の医療制度が変わります 後期高齢者医療制度【保険料のしくみ】

問合せ 国保年金課

将来にわたり持続していける医療制度の運営を目的として、世代間での費用負担を明確にし、公平でわかりやすくするための新たな医療制度「後期高齢者医療制度」が始まります。平成20年4月1日時点で75歳以上になっている人は、現在の健康保険から後期高齢者医療制度に自動的に

切り替わり、後期高齢者医療の保険証が平成20年3月中に1人1枚交付されます。4月1日以降に75歳の誕生日を迎える人は誕生日当日から対象となります。医療機関での自己負担は現在と変わりません。制度を維持するためにはみなさんの保険料が大切な財源となります。

保険料負担のしくみ

後期高齢者医療制度の運営は千葉県内56市町村で構成される「広域連合」が行います。保険料の決定や医療の給付などは広域連合が行い、各申請や届出の受付、保険料の徴収は市が行います。

後期高齢者の医療にかかる費用のうち、みなさんが医療機関の窓口で支払う患者負担を除いた給付費について、公費(国、県、市)で約5割を負担、現役世代からの支援金(若年者の保険料)で約4割を負担し、残りの1割を高齢者のみなさんに納めていただく保険料で賄います。

保険料は、被保険者の前年の所得を基にして計算し、原則として、住んでいる市町村を問わず、県内均一となり、平成20年度と21年度の2カ年は同額の保険料となります。

■保険料の負担割合

総医療費			
患者負担	給付費		
	1割	約4割	約5割
高齢者の保険料	現役世代からの支援金(国保・被用者保険)	公費(国4:県1:市1)	

保険料の決め方

後期高齢者医療制度においては、後期高齢者一人ひとりが保険料を支払うことになります。

千葉県における保険料は、被保険者全員が頭割で負担する一律の「均等割額」37,400円と、所得に応じた所得割率7.12%で計算した「所得割額」の合計額となります。

【例】
平均的な所得者の場合(厚生年金208万円受給者のケース)

保険料	均等割額	所得割額
(年額)	均等割総額 ÷ 被保険者数見込	算定対象所得 (総所得金額－基礎控除) × 所得割率(7.12%)
76,500円	37,400円	39,160円

*100円未満切捨てとなります。
*保険料の上限は、年額50万円です。

今回の医療制度改革に伴う国民健康保険制度の変更内容については、平成20年3月の広報でお知らせします。

保険料の軽減措置

◆低所得者については、世帯の所得水準に応じて、保険料のうち均等割部分が軽減されます。

軽減割合には7割軽減・5割軽減・2割軽減があります。

総所得金額等※1が下記の金額以下の世帯	軽減割合
33万円	7割
33万円 + 24.5万円 × $\frac{\text{当該世帯に属する被保険者の数(被保険者である当該世帯主を除く)}}{\text{被保険者の数}}$	5割
33万円 + 35万円 × $\frac{\text{当該世帯に属する被保険者の数}}{\text{被保険者の数}}$	2割

※1…総所得金額等とは、例えば、公的年金のみの収入の場合は、その収入額から公的年金等控除を差し引いた額のことをいいます。ただし、軽減の判定において、公的年金所得については、さらに15万円を差し引いた額で判定します。

◆従来は保険料の負担がない被扶養者で、新たに保険料を支払うことになる人については、平成20年9月末までの半年間は保険料が全額免除され、その後の半年間は均等割額が9割軽減されることになっています。

保険料の納付方法

保険料は、介護保険料と同様に「特別徴収(年金天引き)」と「普通徴収(現金または口座振替)」によって納付していただきます。

①特別徴収…保険料の納付は、原則として年金から引かれることとなります。年額18万円以上の年金受給者が対象となります。ただし、介護保険料と合わせた保険料額が、年金額の2分の1を超える場合には、特別徴収されず普通徴収になります。

②普通徴収…①の特別徴収の対象とならない人や、そのほかの事情により特別徴収されない人については、納付書による現金納付や口座振替納付になります。

温室効果ガス排出量を減らしましょう

京都議定書で、日本は温室効果ガス排出量を2008年～12年に90年比6%削減することを約束しました。ところが、年々温室効果ガスが増えて、05年度の排出量は90年比で7.8%増加しています。約束を達成するには、増えてしまった7.8%と、もともと減らすべき6%を足した13.8%の削減が必要です。また、家庭からの二酸化炭素排出量は90年比で36.7%増加しています。

省エネ暖房で寒い冬を暖かく!!

- **エアコン**
 - 厚手のカーテンを使用
 - ドア、窓の開閉は少なく
- **電気カーペット**
 - カーペットの下に断熱マットを敷く
- **電気こたつ**
 - こたつ布団に、上掛けと敷布団をあわせて使う

エコワットで省エネ体験

習志野市では、エコワット事業を「ならしの地球環境市民の会」に委託し、市民との協働により実施しています。このエコワット事業は、エコワットを市民に貸与し、家電製品の消費電力量を測定、実態を確認してもらい、省エネルギーの意識の向上を図ることを目的としています。

今年度は、16人の市民モニターが参加し、省エネに取り組みました。7月25日～8月24日の間自宅エコワットを使い、冷蔵庫とテレビの消費電力量を測定。10月25日に報告会を開催しました。

エコワット▶

エコワットは、コンセントに差し込み、家電製品の消費電力量を簡単に測定できます。
※ホームセンサーなどで購入できます。



市民モニターの省エネ体験実践

- **冷蔵庫**
 - 開閉の回数を少なく、時間を短くする
 - 麦茶は氷を入れた魔法瓶に入れ、テーブルに置く
 - 市販の冷蔵庫用カーテン(ビニール)をとりつける
- **テレビ**
 - 見たい番組が終わったらすぐ消す

エコワットによる測定結果(平均値)

品目	省エネ効果	削減金額(1年当り)
冷蔵庫	4.0%削減	1,140円
テレビ	6.4%削減	480円

※来年度もエコワット事業を実施します(時期未定)ので、ご参加ください。

省エネは地球の薬 熱さまし

12月
は地球
温暖化
防止
月間
です

環境標語特選作品

地球温暖化の原因は、私たちの日常生活や事業活動から発生した温室効果ガスによるものと言われています。そして、地球温暖化がこのまま進めば、私たちの生活にさまざまな悪影響を及ぼします。そこで、身近なところから地球温暖化防止に取り組みましょう。

問合せ 自然保護課

平成19年度環境標語入選作品

市内小・中・高校合わせて1,571点の中から選ばれ、「地球温暖化防止を考えるつどい」で表彰されたものです。

- 小学校の部
- 【特選】省エネは 地球の薬 熱さまし
(秋津小 5年 篠塚友美)

【準特選】ストップ温暖化!! 昔のくらしから学ぼうよ
(大久保東小 5年 池田 光)

省エネで 青い地球を 守りたい
(香澄小 4年 野村直人)

【佳作】省エネで 地球も家計も ダイエット
(大久保小 5年 吉田いづみ)

守ろうよ リデュース リユース リサイクル
3つのRで地球が変わる
(袖ヶ浦西小 6年 野口伸一郎)

省エネで みんなで変えよう 地球の未来
(藤崎小 5年 梅原聖弥)
- 中学校の部
- 【特選】目に見えぬ 地球の涙 とめようよ
(東邦中 1年 池田奈津美)

【準特選】STOP! ホントにゴミか? 考えて
(第七中 2年 山田千尋)

温暖化 止める一言「もったいない」
(第四中 1年 石田 健)

【佳作】知らんぷりしないでストップ 温暖化
(第四中 1年 中村 奏)

省エネが 輝く未来 作り出す
(第四中 1年 藤井まり)

暑い! あつい! 地球からのSOS
(第五中 2年 川村 彩)
- 高等学校の部
- 【特選】残そうよ 日本の四季を 次世代に
(習志野高 3年 渡部美登利)

【準特選】リサイクル 資源は有限 工夫は無限
(津田沼高 1年 古川佑季子)

守りたい 人の心と この地球
(津田沼高 1年 向山奈穂)

【佳作】習志野で 守ろう僕らの 地球と未来
(津田沼高 1年 富安瑛実)

守りたい みんなの笑顔 この地球
(習志野高 3年 恩田美鈴)

僕たちが 産まれた地球に 親孝行
(習志野高 3年 佐々木力)



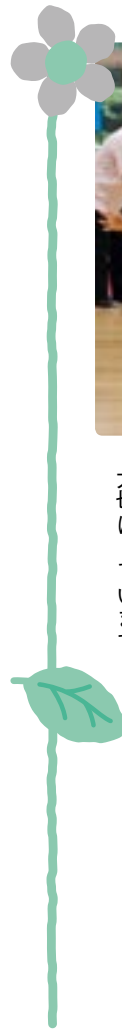
子どもたちが誇らしげに掲げるのは、自分で掘ったさつまいも。JA千葉みらい習志野市産直部会の主催で、11月3日に行われたさつまいもの収穫体験に、家族連れ約150人が参加しました。

鷺沼4丁目の畑に無農薬で育てられた「べにあずま」、9月～11月が食べ頃です。つるの先をたどっていくと、ビタミンCと食物繊維がたっぷりのさつまいもがどっさり！開始から30分で畑のあちこちにさつまいもの山、山ができました。

大収穫に加え、ゆでた落花生といもきんごんのふるまいあり、新鮮な産直野菜の格安販売ありと、1家族2千円で大満足の1時間でした。

※次回は春にジャガイモの植付けから収穫の体験を予定

ほら、見て！大きいのがとれたよ！ さつまいも収穫体験！



親子の笑顔が集まった「にっこに運動会」を開催！！

にぎわいた場

東習志野こども園こどもセンターの初めての運動会「にっこに運動会」が、10月27日に開催されました。雨の影響で遊戯室での開催でしたが、地元習志野高等学校吹奏楽部の生徒や町会の人も応援に駆けつけ、たくさんの親子が「かけっこ」や「アンパンマン体操」などを元気に楽しみました。「子どもは玉入れを楽しんでいました。私は吹奏楽部の演奏を生で聴けてよかったです」と子ども連れのお母さんは親子で運動会を楽しんでいました。こどもセンターは、就学前の乳幼児とその保護者が利用する子育て支援施設で、普段から地域との交流も大切にしています。

「みんなで目指そう犯罪のないまち」習志野！！ 習志野市 安全・安心 防犯シンポジウム開催

近年、ニュース等で凶悪犯罪を目にしない日はありません。こうした犯罪は、いつ自分の身にふりかかるかわかりません。決して他人事ではないのです。しかし、不安に思っているても何もできずにいる人も多いのではないのでしょうか。

今回の「習志野市 安全・安心 防犯シンポジウム」では、犯罪学の専門家、また子どもから高齢者まで幅広い年齢層の市内各団体代表者らが一堂に会し、あらゆる角度から「習志野の安全をどう守るか」について熱く語ります。

地域ぐるみで、より安全で安心して暮らせるまちをつくる。その第一歩として、「習志野市 安全・安心 防犯シンポジウム」に皆さんも参加しましょう。

問合せ 安全対策課

講師および座長

犯罪学研究の第一人者
立正大学文学部社会学科教授
(社会学博士)
小宮 信夫氏



プロフィール

- ・中央大学法学部法律学科卒業
 - ・ケンブリッジ大学大学院犯罪学研究科修了
 - ・法務省、国連アジア極東犯罪防止研究所・法務総合研究所などを経て現職(専攻は犯罪社会学)
 - ・数多くの県において各種防犯総合アドバイザー歴任
 - ・地域安全マップの考案者として全国で技術指導に従事
- 【所属学会】日本犯罪社会学会、日本社会病理学会、日本被害者学会、警察政策学会、日本犯罪心理学学会等



【日時】
12月15日(土)
午後1時30分～4時30分(開場午後1時)

【場所】
市民会館ホール(京成大久保駅前)
※公共交通機関をご利用ください

入場無料

第1部 基調講演

【演題】
「子どもや住民が犯罪にあわない方法～地域安全マップで人づくり・街づくり～」

第2部 パネルディスカッション

【テーマ】「習志野の安全をどう守るか」

【パネラー(敬称略)】

あじさいクラブ(老人クラブ)会長	青木 力蔵
習志野市防犯指導員連絡協議会会長	鈴木とし江
桜クラブ(自主防犯パトロール隊)代表	竹内 清
習志野市PTA連絡協議会会長	澤村 洋子
習志野市中学校区青少年健全育成連絡協議会会長	宮島 林景
屋敷小学校校長	小柳 茂
「キラット・ジュニア防犯隊」代表	小・中学生各1名

年末年始の 特別警戒

あわただしい年末年始、ドロボウはそのすきを狙っています。この期間中、警察では特別警戒をし、街頭活動を強化します。市内から犯罪をなくすよう、市民の皆さんも一人ひとりが犯罪防止を心がけましょう。

問合せ 習志野警察署
☎(474)0110

被害防止策をいつも心がけて

- 市内のひったくりは、平成19年10月末現在94件発生しており、昨年より22件増加しています。被害にあわれた人の中には転倒しけがをした人もいます。絶対に被害にあわないよう、次の点をつつ心がけましょう。
- バッグを持つ場合は、必ず車道と反対側(建物側)に持つ
 - 自転車前かごにバッグを入れるときは防犯カバーを、防犯カバーがないときは、雑誌や新聞などでおおいをする
 - 夜間はなるべく明るい道を通り、バイクなどが近づいてきたときは必ず後ろを振り返る

ひったくり
にご注意！

空き巣対策は できて いますか？

- 空き巣は侵入する家を絶えず物色しています。「狙われにくい家」にしておくことが大切です。
- ＜空き巣に狙われにくい家＞
- 窓、サッシに防犯対策がなされている
 - 見通しがよい
 - 近所づきあいがある
 - 施錠を徹底している
 - 家の周りに砂利がしいてあり、歩くとき音がする
 - 窓の下に足場になるものを置いていない

空き巣
にご用心！

地域の目で 防犯を

最近、子どもを狙った犯罪が全国各地で相次いで発生しており、決してひとことではありません。お子さんに対し、「なるべく一人にならず、知らない人には絶対ついていかない」を、繰り返し教えることはもちろん、地域全体で子どもを見守りましょう。

- 暗くなってからも遊んでいる子どもには必ず声をかける
- 地域で協力してパトロールを行う
- 地域の危険箇所を把握し、環境を整備(ゴミ、落書きなどの浄化)する

子どもを
狙う犯罪
の防止！

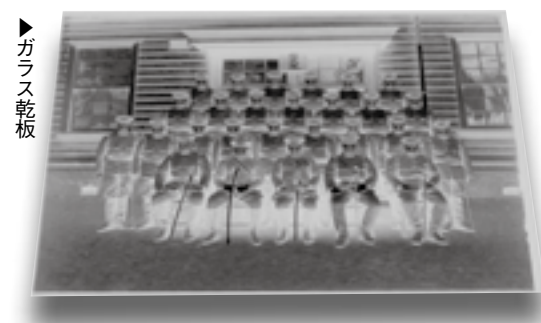
新ならしの散策 No.104

ガラス乾板 — 兵士達の残像

「ガラス乾板」をご存じですか。今、写真はデジタル写真が主流ですが、つい10年ほど前まではほとんどがフィルムを使った銀塩写真でした。フィルムに塗られた感光剤に光が当たると化学反応を起こすことを利用した仕組みです。フィルムが普及する以前は、ガラスにゼラチン・感光剤を塗ったものが使われていました。これがガラス乾板です。

社会教育課には、太平洋戦争以前の兵士などを撮影したガラス乾板が300枚ほど残っています。ほとんどは兵舎を背景にした集合写真で、中には習志野演習場で撮影したと思われるものもあります。

このガラス乾板は、「太陽社」という写真館のものではないかと言われています。太陽社は津田沼の鉄道第二連隊(現在の千葉工業大学付近)のそばにあった写真館です。明治43年(1910)ごろから軍隊の記念写真の撮影を始め、陸軍御用の写真館として事業を拡大していきました。習志野原や大久保の街並みを撮った習志野名所などの絵葉書も出しています。また、シベリア出兵(大正7年11月19日)以降は軍隊とともに何度も中国大陸に渡り、軍隊の記録を数多く残しています。したがって、このガラス乾板の画像は津田沼の鉄道



参考文献:
『習志野市史 第一巻 通史編』習志野市、平成7年
長谷川三郎『鉄道兵の生い立ち』三交社、昭和59年

日時 場所・会場
費用 対象者 定員
持ち物 申込み
問合わせ

市役所より

休日の臨時ごみ収集

12月24日(月)は休日ですが、燃えるごみの収集が月・水・金曜日の地区は臨時に収集します。※当日は清掃工場への持込不可

問 クリーンセンター業務課
☎(453)5374

社会福祉課より

〈原爆被爆者に対する見舞金〉
被爆者健康手帳をお持ちの方に対して見舞金を支給しています。手続きがお済みでない方はお問合せください。

〈特定疾患に対する見舞金〉
千葉県で定める特定疾患治療研究事業・小児慢性特定疾患治療研究事業・先天性血液凝固因子障害治療研究事業の対象となっている疾患にかかり、医療機関で治療を受けている方に見舞金を支給しています。手続きがお済みでない方はお問合せください。

問 社会福祉課

平成20年新春賀詞交歓会

日 平成20年1月8日(火)午前11時30分～1時
所 習志野文化ホール 費 4,000円(当日会場にて)

問 総務課

人権擁護委員紹介

新たに人権擁護委員として、日名子規子氏(実籾本郷在住)が10月1日付で法務大臣から委嘱されました。日名子司法書士事務所

☎(476)0124
問 社会福祉課

大気汚染防止にご協力を

冬季の風が弱い穏やかな日は空気がよごみやすく、大気汚染が問題となります。一人ひとりの注意・努力で、空気の汚れは防止できます。そこで、冬季の大気汚染防止対策として、工場等の事業者や市民の皆さんに次のことをお願いします。①ちよとした外出や通勤などには、なるべく自動車を使用しないようにしましょう。②運転中の不要なアイドリングは控えましょう。③暖房温度を20度位に下げましょう。

問 環境保全センター
☎(451)1400

葬祭事業のご案内

【問合せ】
社会福祉課
葬祭霊園担当

市では、火葬および祭壇の飾りつけなどを行っています。土・日・祝日(元日を除く)も受付けています。ご家庭で不幸が生じましたら、社会福祉課葬祭霊園担当までご相談ください。

祭壇の飾りつけ

祭壇は、仏式・神式・キリスト教式、2段・3段・5段型があります。市内の自宅・集会所・寺院等へ伺って飾りつけをします。

霊きゆう車の運行

〈市の霊きゆう車〉
15人乗りマイクロバス型(火葬のための出棺のみ)
〈馬込斎場の霊きゆう車〉
宮型・バン型

火葬と式場業務

馬込斎場で行います。通夜・告別式の式場も利用できます。

※馬込斎場を利用した場合の火葬料・霊きゆう車使用料・式場使用料等は、葬家において現地で支払ってください。

葬祭扶助(助成)

本市の葬祭事業を利用した場合、葬家への助成を行っています。

【助成の条件】

市内に1年以上住所を有し、住民基本台帳に登録または外国人登録している人が死亡した場合

【助成の内容】

・寝棺、納棺品Ⅱ現物給付
・火葬料Ⅱ馬込斎場で火葬した人に限ります。
・霊きゆう車使用料Ⅱ本市および馬込斎場どちらの霊きゆう車を使用しても助成対象になります(馬込斎場で火葬する場合の出棺に限る)。

【添付書類】

〈馬込斎場を利用した場合〉
「馬込斎場使用許可証」
(斎場の押印のあるもの)と印鑑

〈他の火葬場を使用した場合〉
「死体火埋」葬許可証」
(火葬済みの証明のあるもの)と印鑑
※本市の葬祭事業を使用せ

アンケート調査にご協力を

老人福祉法および介護保険法等に基づく、高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画(第4期計画平成21年度～23年度)の策定にあたり、実態把握のためのアンケート調査を行います。12月上旬に調査票を郵送しますので、ご協力をお願いします。

問 高齢社会対策課

中小企業退職金共済(中退共掛金補助の一部改正)

平成20年1月の新規追加契約分より、中小企業退職金共済掛金補助の補助限度額および補助率を改正します。
改正前Ⅱ被共済者の掛金月額8,000円を限度に、12月分の25%を補助
改正後Ⅱ被共済者の掛金月額6,000円を限度に、12月分の20%を補助

問 商工振興課

講座・催し

特に記載のないものは、対象は一般、参加費無料、申込受付順です。

12月のプラネタリウム

「地球は大丈夫?!」「太陽の二輪車」「今夜の星空解説」「星座と神話」12月8日(土)・23日(日)午前10時・午後1時・3時の3回投影所プラネタリウム館(中学生以下無料、市内高校生64歳220円、市内65歳以上110円、市外高校生以上440円)
申 プラネタリウム館
☎(475)5156

ちびっこクリスマス会

ゲーム・手品・歌など12月8日(土)午後1時30分～3時
所 谷津公民館 対小学生以下
問 谷津公民館
☎(452)1509

谷津つご探検隊カモも探偵団2007「カモのなぞ」

12月15日(土)午前9時30分～0時30分(小雨決行) 所 谷津干潟自然観察センター 対小学生(保護者同伴可) 定20人 費100円(保険料・資料代) 持帽子・飲み物・筆記用具・雨がっぱ・防寒具・双眼鏡(あれば)
申 谷津干潟自然観察センター
☎(454)8416

親子自作たこあげ大会

日 平成20年1月20日(日)午前10時～正午(9時30分から受付、荒天中止) 所 西浜緑地 対 市内在住で中学生以下の生徒・児童とその保護者 持

第4回 習志野かるた大会

【日時】平成20年1月12日(土) 午前9時～3時30分

【会場】東部体育館

【種目】●団体戦(小学生のみ)
●個人戦(小学生、中学生以上)

※競技おおむね20分、トーナメント方式

【申込方法】大会要項をよく読み、参加申込用紙に必要事項を記入のうえ、12月13日(木)までに郵送またはFAX(電話不可、申込多数の場合は抽選) 児童・生徒は学校経由で社会教育課に送付も可

【申込み先】〒275-0014 鷺沼2-1-10 教育委員会社会教育課「習志野かるた大会事務局」 FAX (453)9384

【その他】●参加費無料
●チーム同士や、団体戦と個人戦の重複申込みは禁止

- 選手の登録変更は団体戦のみ
- 当日は昼食・上ばき・靴入れ持参
- 事前に「競技ルール」をよく読み、ルールを理解してから参加すること

★「大会要項」と「競技ルール」は社会教育課、市内各公民館、東部体育館、および各小中学校を通して配布中

★「習志野かるた」販売中！
市役所1階売店にて
1セット1,000円(税込)
で販売
残部少数

第18回 生涯学習市民のつどい

【日時】平成20年2月9日(土) 午後1時20分～3時30分

【会場】習志野文化ホール

【講師】

精神科医・
帝塚山学院大学教授
香山リカ氏



臨床経験を生かした社会批評、文化批評、書評などを発表。新聞・雑誌などへの連載多数。

【講演テーマ】「ストレス時代を生きる処方箋」

※参加申込み方法等詳細は、平成20年1月1日号の広報習志野でお知らせします。

問合せ 社会教育課

9 習志野市役所
☎(451)1151

女性のための健康相談

日 12月14日(金)午前9時30分～11時30分・19日(水)午後2時～4時 所 習志野健康福祉センター 女性特有の悩みや不安の相談に女性医師等が応じます。予約制・無料 申 習志野健康福祉センター ☎(477)2119

エイズ・梅毒・クラミジア
および肝炎検査

日 12月6日(木)午後5時30分～7時30分、12月13日(木)・20日(木)午後1時～2時 所 習志野健康福祉センター 無料・匿名、13日・20日は予約制(検査結果成績書希望者は運転免許証等の提示が必要) 問 習志野健康福祉センター ☎(475)5151

8

平成20年

成人式

【日程】1月14日(月)
成人の日

【場所】習志野文化ホール

【対象】昭和62年4月2日～
昭和63年4月1日生まれの人

成人式典

午前10時～(午前9時20分受付)

式典は、希望者による申込み制です。参加希望者は、整理番号(案内ハガキの宛名右下)を12月14日(金)までにEメール・FAX・電話・ハガキでお知らせください。

新成人を祝う集い

○恩師を囲む新成人の交流会 午前10時～
○イベント 午前11時～0時30分

成人式典参加者は、式典終了後からの参加になります。

※詳細は市のホームページをご覧ください。
<http://www.city.narashino.chiba.jp/>

【問合せ】教育委員会青少年課
〒275-0014 鷺沼1-2-1 ☎(453)7379 ☎(453)9384
✉2008seizinshiki@city.narashino.chiba.jp
※メールはセキュリティで保護されていません。ご了解の上、ご使用ください。

スポーツ振興協会より

＜体力測定へ15歳以上PLAY SPORTS＞…当日会場にて受付

日12月15日(土)

体力測定 午前9時～11時
(受付10時まで) 新体力測定、骨密度検査

PLAY SPORTS 午前11時～1時
バドミントン・ユニカール・卓球・ダーツ・輪投げ 所袖ヶ浦体育館 当日直接会場へ 費100円(保険料) 特室内用シューズ・飲み物・タオル

パークゴルフ教室

日平成20年1月11日(金) 予備

窓口受付 午前9時30分～
電話受付 午前10時～

募集

高齢者・障害者のホームヘルパー

ホームヘルパー2級課程以上修了者または介護福祉士(土・日曜日勤務できる人歓迎) 随時受付 面接あり 時給11身体介護1,520円、生活援助1,100円

申 社会福祉協議会
☎(453)3838

その他

国民生活金融公庫の年末資金のご案内

国の事業ローン、融資限度額4,800万円、運転資金5年以内設備資金10年以内、利率2.4% (平成19年9月12日現在)。他にも第三者保証人等不要の融資制度、経営環境変化資金等あり。詳細は問合せ。

問 国民生活金融公庫 船橋支店
☎(433)80252

きぼう号 巡回予定 12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	11・25 火
袖ヶ浦1丁目マーブル津田沼	14:20～14:50	12・26 水
谷津南小学校	15:10～16:20	13・27 木
津田沼2丁目公務員宿舎	13:50～14:20	14・28 金
袖ヶ浦東小学校	14:40～15:50	1・15 土
津田沼3丁目菊田ハイツ	13:40～14:20	5・19 水
袖ヶ浦西小学校	14:40～15:50	6・20 木
東習志野8丁目会館	14:20～14:50	7・21 金
大久保公務員住宅	15:10～15:50	8・22 土
藤崎2丁目児童公園	14:20～14:50	12・26 水
津田沼小学校	15:10～16:20	
津田沼3丁目防衛省宿舎	13:50～14:20	
鷺沼小学校	14:40～15:50	
偕生園	13:50～14:30	
実初小学校	14:40～15:50	
谷津公民館	13:50～14:30	
京成津田沼駅前広場	14:50～15:40	
こどもセンター(鷺沼)	10:50～11:30	

東習志野・新習志野・藤崎・谷津図書館は毎週土曜日、大久保図書館は毎週木曜日午前9時から午後7時まで開館しています。

おいでください(イベント)

※費用の記載のない場合は無料

■影絵劇場
12月15日(土)午後2時～3時
新習志野公民館 影絵劇団夢屋と小学生の影絵劇

■やうフェア2007
12月8日(土)・9日(日)午前9時30分～4時30分(9日は4時まで)
イトーヨーカドー津田沼店 生徒が作った製品を頒布

■千葉県立八千代特別支援学校

■コラスサークルフレンズミニコンサート
12月18日(火)午前10時～11時30分 東習志野コミュニティセンター

■楽しく身につけよう護身術!
12月10日(月)午後6時～8時 サンドー津田沼5階 定員20人(要申込み)参加費500円 保育500円(保育は5日までに申込み)

■人形劇公演
12月16日(日)午前11時～ 菊田公民館 人形劇・パネルシアター他

■越中おわら節を踊ろう
12月9日(日)午後4時～4時30分

■なかまに仲間募集
※活動場所は予定
■袖ヶ浦俳句会
第1日曜日午後1時～4時 袖ヶ浦公民館 月550円 初心者歓迎

分 京成津田沼駅前広場 街かど音楽会(正午～)の中で「越中おわら節」を一緒に踊りませんか

■三門松作り
12月22日(土)午前9時30分～正午 菊田公民館 材料費実費 習志野市レクリエーション協会

介護予防は早期からの備えが大切!

口腔機能編

Q 「口腔機能」とは?
A 食べる・話す・呼吸するなど私たちが生活する上で重要な役割をしている、「口の動き」のことです。口の動きには、舌やほおなど口の周りの筋肉、飲み込む力などが大きく関係しています。

Q 口腔機能が低下するとどんな心配がありますか?
A 「固いものが食べにくくなった」「お茶や汁物でむせる」「口の渇きが気になる」「食べこぼしが多くなった」などは、口の動きが低下してきた合図です。かむ力が低下した状態が長く続く、顔つきが変わったり、飲み込みが悪くなるなどの影響が出てきます。「かめな」「むせる」「飲み込みにくい」ことから食欲低下を招き、栄養状態の悪化や窒息・誤嚥(ごん)気管にものがつまる肺炎につながる心配があります。

Q 何か予防法はありますか?
A 口腔機能を維持・向上させるためには、4つのポイントがあります。
①舌や口の周りの筋肉を鍛える
舌を前後上下左右に出し入れする舌の体操、ほおの膨ら

②だ液の分泌を促す
だ液腺を刺激することで、だ液がたくさん出るようになり、口の渇きや飲み込みがよくなります。
また、ゆつくりとよくかんで食べるようにしましょう。

③口の中を清潔にする
舌の汚れ(舌苔)の中に肺炎の原因となる菌が増えることがあります。歯や入れ歯を清潔にするとき味が敏感になり、食事がおいしくなくなります。また、インフルエンザなどの感染症予防にもなります。

④しっかりとかめる歯・入れ歯を保つ
かかりつけ歯科医を決めて、むし歯や歯周病を予防することともに、入れ歯もしっかりとかめるように定期的に調整してもらいましょう。自分の歯でも入れ歯でも、食事や会話が楽しく生涯楽しめるように、毎日できることから始めましょう! ※口腔機能を向上させるための「いきいき歯つばい教室(予約制)」を実施しています。(12ページ保健だより参照)

問合せ 健康支援課 または各ヘルステーション

女性のための創業塾

女性起業家の創業体験談、起業プランの作成など創業に必要な知識を学ぶ。日平成20年1月12日(土)・19日(土)・20日(日)・26日(土)・27日(日)(全5回) 所習志野商工会議所対市内在住・在勤・在学 定40人 費5,000円 申 習志野商工会議所 ☎(452)6700

成年後見人制度・コミュニティフレンド養成講座
日12月8日(土)午前10時～正午 定50人 所サンロード津田沼6階 費500円(資料代) 申12月3日(月)までに電話で習志野市手をつなぐ育成会/神へ ☎(478)1090 または ☎090(8492)6910

歳末チャリティバザー 習陶会陶芸作品販売
日12月8日(土)・9日(日)午前10時～6時 所イオン津田沼店 問 習志野市芸術文化協会事務局 ☎(454)6821

市民メンタルヘルスフォーラム
心の病気の治療とリハビリテーション「うつ病を中心として」講師 二ころクリニック 船橋院長/大塚芳克氏

日12月13日(木)午後2時～4時 所サンロード津田沼6階 問 障害福祉課

リサイクル体験教室
「廃食油で固形石けん作り」 日12月7日(金)午前9時30分～11時 定10人 持 廃食油200cc 紙パック2枚 所各教室共通事項 所リサイクルプラザ※各日京成津田沼駅より送迎あり(午前9時15分出発予定) 対市内在住 申 午前9時からリサイクルプラザに電話で申込み(先着順) ☎(453)0530

青色決算・消費税等説明会
事業所得者 日12月4日(火)・5日(水)千葉西税務署、7日(金)習志野市消防本部5階講堂 各日午後1時30分～4時30分 不動産所得者 日12月4日(火)・5日(水)千葉西税務署 午前10時～正午 所得税の青色申告決算書の作成等

スポーツ

七草マラソン大会
日平成20年1月6日(日)午前7時30分～8時30分 受付所第七中学校校庭(香澄ロードレーサーコース) 種目 小学生1・2年男女、小学3・4年男女、小学5・6年男女、中学男女、高校一般男女、年代別男女 費 小学生600円、高校生1,000円、一般1,500円 ※参加費は振込み(振込先は大会要項を確認) ※大会要項・申込書は市役所生涯スポーツ課、東部体育館、袖ヶ浦体育館で配付

冬の交通安全運動 12月10日～31日
～油断せず いつも心に 初心者マーク～
～危ない! わたれるつもりの その横断～
問合せ 道路交通課

テレビ広報 なるほど習志野
あなたの知らない習志野がある
12月前半号 12月1日～14日放送
放送終了後番組ビデオ・DVDを図書館で貸出し
習志野第九合唱団 習志野文化ホール
～ともに歩んだ30年～
JCN 船橋習志野9chで放送中!
放送時間12:10、18:10、22:10(各20分)

日 降下訓練…3日～14日、17日～21日 所 習志野駐屯地および演習場 訓練等は気象条件等により一部変更または中止の場合あり 問 習志野駐屯地第1空挺団広報班 ☎(466)2141

保健 だより

申込み・問合せ

健康支援課 ☎ (453) 2922
☎ (451) 4205

ヘルスステーション

谷津 ☎ (479)0066 FAX(477)8348
担当区域：谷津、谷津町

秋津 ☎ (453)2966 FAX(451)6765
担当区域：袖ヶ浦、秋津、香澄、茜浜、芝園

**津田沼
鷺沼** ☎ (453)9303 FAX(451)4822
担当区域：津田沼、鷺沼、藤崎、鷺沼台

屋敷 ☎ (478)3330 FAX(477)6247
担当区域：花咲、屋敷、泉町、大久保、本大久保

東習志野 ☎ (476)1662 FAX(477)8738
担当区域：実羽、新栄、東習志野、実羽本郷

■夜間休日の当番医案内 ☎ (452)0881
■千葉県救急医療情報ネットワークによる案内
URL <http://www.qg.pref.chiba.jp/>
FAX 043(242) 4199

こどものコーナー

4カ月児・10カ月児健康相談

発育・発達の確認および保健師・栄養士(4カ月児)・歯科衛生士(10カ月児)による相談等
※対象者には郵送で通知(転入者や通知が届いていない時などは各ヘルスステーションへ)

ママ・パパになるための学級

地域の仲間をみつけてみませんか? パパの参加も大歓迎(妊婦疑似体験あり)
対象▶妊娠5～8カ月頃の妊婦とパートナー
定員▶約30人(早めにお申込みください)
内容▶月1回、4回で1コース(妊娠中3回、産後1回)

1課	妊娠中のからだ、お産の経過
2課	あかちゃんのいる生活(父親の役割)
3課	食と歯の健康、先輩ママとの交流
4課	後輩ママとの交流

会場・申込み▶谷津ヘルスステーション

子育てふれあい広場

幼稚園で“気軽に・楽しく・誰でも”遊べます。

会場園名	12月
杉の子	7日(金)
東習志野 こども園	18日(火)

※雨の日も開催
※駐車場なし

※他に各市立幼稚園独自の開放あり(問合せは各園へ)

時間▶午前10時～11時30分
対象▶乳幼児とその家族
持ち物▶上ばき(はだし可)・名札
問合せ▶こども保育課

助産師等による新生児訪問

あかちゃんの成長(体重測定など)を確認、授乳の相談に応じます。なお、今年度から、第1子のお子さんについては全員訪問します。

対象▶生後40日までのあかちゃん
申込み▶「新生児訪問カード(ハガキ)」に必要事項を記入し、電話またはFAXで生後20日頃までに各ヘルスステーションへ

1歳6カ月児・3歳児健康診査

対象	保健会館別館	健康福祉センター
1歳6カ月児 (18年5月生まれ)	12月20日(木)	12月21日(金)
3歳児 (16年6月生まれ)	12月11日(火)	12月12日(水)

受付▶午後1時～2時

※対象者には郵送で通知(転入者や通知が届いていない時などは健康支援課へ)

離乳食・歯ぐき教室(予約制)

あかちゃんの離乳食と歯ぐきがきについて栄養士・歯科衛生士がわかりやすくアドバイスします(①は歯のお話はありません)。

	対象月齢	12月	会場	担当
①	5～6カ月	19日(水)	谷津ヘルス	栄
②	8～10カ月	14日(金) 26日(水)	東習志野ヘルス 谷津ヘルス	栄 歯

時間▶午後1時30分～3時

対象▶第1子と保護者20組

費用▶90円(材料費) 申込み▶健康支援課

歯みがき教室(予約制)

小グループで、口の中の観察や親子の歯みがき練習

日程・会場▶12月25日(火) 保健会館別館
26日(水) 屋敷ヘルス

時間▶午前10時・10時30分・11時

対象▶1歳～3歳の幼児

持ち物▶母子健康手帳・歯ブラシ・コップ・タオル

申込み▶健康支援課

実践! マタニティクッキング教室(企業局主催)

日時▶12月12日(水)
午前10時30分～1時30分

会場▶新習志野公民館

対象▶市内在住の体調の良い妊婦さん(37週未満)16人 ※保育なし

費用▶500円

持ち物▶エプロン、三角きん、タオル

申込み▶12月5日(水)まで(土・日・祝日除く)
に企業局営業企画室 料理教室担当へ
☎ (475) 3305

おとなのコーナー

1月の認知症高齢者等介護相談(予約制)

精神科医が相談に応じます。

1月	会場
9日(水)	秋津ヘルスステーション
16日(水)	津田沼・鷺沼ヘルスステーション

時間▶午後2時～4時

対象▶認知症の心配のある本人および家族

申込み▶実施日の1週間前までに津田沼・鷺沼ヘルスステーションへ

いきいき歯ぐき教室

食事や会話を楽しむために、お口の乾燥を防ぎ、舌やほおなど、口の動きに関連した筋力を維持・向上させるための教室です。

対象▶市内在住の65歳以上で、介護保険の認定を受けていない人

日時▶12月17日(月)、20年1月30日(水)、3月11日(水)(1コース3回) 各日午後1時30分～3時30分

会場▶保健会館別館

内容▶歯科医師・歯科衛生士による口腔機能チェック・歯科健診・舌や顔の体操・だ液腺マッサージ・歯みがき実習等

定員▶10人

申込み▶津田沼・鷺沼ヘルスステーション

リハビリなんでも相談

足腰が弱くなったと感じたり、日常生活の動作で困っていることはありませんか? 認知症に関する相談も行います。理学療法士・作業療法士が相談に応じます。

申込み▶健康支援課

高齢者インフルエンザ予防接種は12月で終了します

実施機関▶市内実施医療機関、県内定期予防接種相互乗入れ参加医療機関

対象▶①満65歳以上の習志野市民で希望者
②満60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害があり、身体障害者手帳1級または同程度の診断を受けている人

接種回数▶1回

費用▶1,000円 ※生活保護世帯に属する人、満65歳以上で本人およびその属する世帯の主たる生計維持者の市民税が均等割以下の人、対象者の②に該当する人で市民税非課税世帯に属する人は「平成19年度習志野市基本健康診査等無料券」(以下「無料券」)を提示すると無料。「無料券」を持っていない人は、予防接種を受ける1週間前までに健康支援課またはヘルスステーションで手続き。

持ち物▶健康保険証・健康手帳・身体障害者手帳1級または診断書(60歳～64歳で対象の人)・無料券(対象者)

予診票は健康支援課・ヘルスステーション・市内実施医療機関にあり。市外で受ける人は、健康支援課またはヘルスステーションまで。

母子健康手帳

母子健康手帳は、市役所4階で交付しています。また、ヘルスステーションでも電話予約制にて交付します。

健康手帳を活用していますか?

40歳以上の人に健康手帳を交付しています。健康診査・健康相談の記録やその他受診の状況等、健康を維持するために必要な事柄を記入できます。また、生活習慣病予防のチェック票、「てんとうむし(転倒無視)体操」等の情報も掲載。各ヘルスステーションで交付
問合せ▶健康支援課

習志野市
広報課

〒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/>

市の人口
H19.11.1現在

○総人口………159,793人
○男………80,591人
○女………79,202人
○世帯数………66,277世帯

次号の予告
変更の場合あり

・人事行政の状況
・平成18年度決算
・年末・年始の市役所の仕事 ほか