

習志野 広報

NARASHINO

2010
11/1
No.1211

特集 食とくらしの祭典.....2

特集 国民年金制度.....4

“健康なまち習志野”推進月間・
11月8日は118の日.....6
心肺蘇生法を身に付けましょう!.....7
子どもの医療費助成制度改正・
習志野かるた大会.....8
お知らせBOX.....9
保健だより.....14

あなたが守る 大切ないのち

消防庁舎で行われている普通救命講習。
“その時”の一人ひとりの行動が、
目の前の貴い人命を救います。

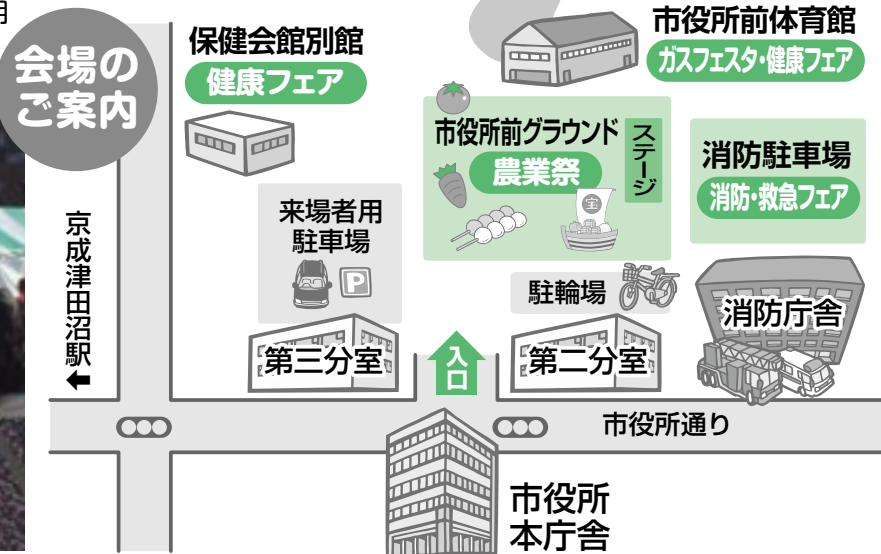
関連記事を7ページに掲載



食とくらしの祭典

11月13日(土)・14日(日) 市役所前グラウンド・体育館 他

※駐車場の台数に限りがありますので、バス・電車等公共の交通機関をご利用ください。



第43回 農業祭

おいでよ農業祭!! 習志野菜発見

野菜の直売

地元新鮮野菜や果物の直売(午前10時から完売まで)

遊び・催し物・展示

宝船・フリーマーケット(雨天中止)・お花の寄せ植え体験コーナー・ミニ動物園 他

お花の寄せ植え体験参加者募集!

募集人数 13日・14日 各10人
(事前申込み、先着順)
費用 1,000円(材料費)
時間 午後1時～2時
申込み JA千葉みらい習志野支店 ☎(454)0191

模擬店等

やきそば・カレー・お餅・やきとり 他

農産物共進会

地元野菜の共進会
市民農園・家庭菜園の部(10日㈫まで農政課に電話で申込み)

ステージ

ステージプログラム参照

その他

献血(13日のみ)・
ハッピーバスのチョコロQ販売

14日くじ引き大抽選会のお知らせ

まず、スタンプラリーにチャレンジ。終了した用紙とくじを引換えます(1人1枚)。スタンプラリー用紙は、会場案内所で配布しています。くじの引換えは14日の正午開始。500枚限定のため、なくなり次第終了となります。

農業祭会場ステージイベントプログラム

13日(土) 演目	時間	14日(日) 演目
開会セレモニー	9:45～ 9:55	
そでっ鼓連	10:00～10:25	農産物共進会表彰式
おはやし(菊田神社囃子連)	10:30～10:55	消防防火図画表彰式
バンド演奏(シェラザード)	11:00～11:25	消防音楽隊演奏
習志野ウィンドオーケストラ	11:30～11:55	歌謡ショー(一静会)
てんとうむし(転倒無視)体操	12:00～12:25	フラダンス(カブア田中フラススタジオ)
よさこいソーラン(CHIよREN北天魁)	12:30～12:55	マジック(新習志野マジッククラブ)
風船の動物園	13:00～13:25	花見川鼓連
おはやし(屋敷お囃子保存会)	13:30～13:55	舞さくら歌謡ショー
新舞踊(友美会)	14:00～14:25	
バンド演奏(LINKS)	14:30～14:55	くじ引き大抽選会
	15:00～	閉会セレモニー

※雨天の場合、一部変更があります。

第41回 ガスフェスタ

幸せの笑顔をつくるガスライフ

会場 市役所前体育館

時間 午前10時～午後4時

問合せ 習志野市企業局 営業企画室 ☎(475)3305

各種ガス機器・高効率給湯器(エコジョーズ)の展示・販売

体験コーナー

●マイナス162度の不思議な世界 ●球体お絵かき

料理実演

●午前10時30分～11時30分 ●午後1時30分～2時30分

模擬店

肉まん・あんまん・コーヒー・ジュース

来場者抽選会

小学校児童絵画展

表彰式 14日(日) 午後1時～

クイズラリー

各種イベント

●チャレンジゲーム ●バルーンマジック ●ふわふわ(雨天中止)



ガスフェスタ会場ステージイベントプログラム

13日(土) 演目		時間	14日(日) 演目	
ステージ	館内		ステージ	館内
てんとうむし(転倒無視)体操<健康フェア>	クイズラリー	10:00～10:30		クイズラリー
チャレンジゲーム	料理実演	10:30～11:00	チャレンジゲーム	料理実演
マイナス162度の世界		11:00～11:30	マイナス162度の世界	
バルーンマジック(ショー)	クイズラリー	11:30～12:00	バルーンマジック(ショー)	クイズラリー
		12:00～12:30		
		12:30～13:00	歯科コンクール表彰式<健康フェア>	
		13:00～13:30	絵画展表彰式	
チャレンジゲーム	料理実演	13:30～14:00	チャレンジゲーム	料理実演
マイナス162度の世界		14:00～14:30	マイナス162度の世界	
バルーンマジック(ショー)	クイズラリー	14:30～15:00	バルーンマジック(ショー)	クイズラリー

消防・救急フェア

会場 消防本部庁舎裏駐車場

時間 午前10時～午後3時

問合せ 消防本部予防課 ☎(452)1284

体験コーナー

●煙体験ハウスによる煙体験
●はしご車の体験乗車(抽選)
第1回 午前11時～正午(20組60人)
第2回 午後1時30分～2時30分(20組60人)
※それぞれ30分前に住宅用火災警報器アンケートシートにて抽選を実施
●子ども用防火衣着用体験
●フォグガンによる放水体験
第1回 午前10時30分～11時30分
第2回 午後2時～3時
●心肺蘇生法(AED含む)の体験

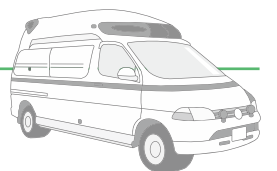


展示コーナー

●ポンプ車 ●救助工作車 ●救急車
●雲龍水(手動式ポンプ)

その他

●防火図画入賞者の表彰(14日)
●消防音楽隊の演奏(14日)
●住宅用火災警報器アンケート



※住宅用火災警報器アンケートにご協力いただいた人には防火PRグッズをプレゼント!!
※雨天時、災害時は一部変更して行います。

国民年金は、誰もが加入する制度です

問合せ 国保年金課

日本に住んでいる20歳以上60歳未満の人は、国民年金に加入することが義務付けられています。加入者は、職業などによって3つのグループに分かれ、それぞれ加入手続きや保険料の納め方が異なります。

	対象	加入手続き	保険料の納付方法
第1号被保険者	自営業などの人とその配偶者、学生・アルバイトの人など	本人が住所地の市町村役場の国民年金担当課窓口で行います。	納付書等で納付 ※右ページ「第1号被保険者 国民年金保険料の納め方」参照 定額保険料 月額 15,100円(平成22年度) 付加保険料 月額 400円(希望者)
第2号被保険者	会社員・公務員などで厚生年金や共済組合に加入している人	勤務先で行います。 ※厚生年金や共済組合等に参加すると同時に国民年金(基礎年金)にも加入することになります。	厚生年金・共済組合の掛金として給料から天引き
第3号被保険者	第2号被保険者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者	第2号被保険者(配偶者)の勤務先で行います。	個人で納付の必要なし ※第2号被保険者(配偶者)の加入している年金制度が負担

ライフスタイルが変わったら、必ず届出をしてください！

国民年金(基礎年金)からの給付

20歳以上のすべての人が加入する国民年金は、基礎年金ともいいます。基礎年金として次の年金が支給されます。

65歳になったとき



老齢基礎年金

国民年金保険料を納めた期間(第2号被保険者・第3号被保険者期間を含む)や国民年金保険料免除期間等を合わせて25年以上あると、65歳から受給できます(厚生年金・共済組合の年金は、基礎年金に上乗せされて60歳から支給されますが、支給開始年齢は生年月日により段階的に65歳に引き上げられます)。

平成22年度 年金額 792,100円
※20歳から60歳までの40年間、すべての保険料を納付した場合

病気やけがで
障害が残ったとき



障害基礎年金

20歳以降に初診日がある場合は
納付要件あり

国民年金第1号加入中や20歳前に初診日がある病気やけがによって、障害年金の障害等級1級または2級に該当した場合は、障害基礎年金を受けることができます(厚生年金・共済組合には独自の給付あり)。

平成22年度 年金額 ●1級障害…990,100円 ●2級障害…792,100円

国民年金第1号加入中に
亡くなったとき



遺族基礎年金

納付要件あり

国民年金第1号加入中の人やまたは老齢基礎年金の受給資格期間(原則25年以上)を満たした人が亡くなったときは、その人によって生計を維持されていた「子のある妻」または「子」に支給されます(厚生年金・共済組合には独自の給付あり)。

※「子」とは、18歳に到達した年度末までの子か、20歳未満の障害のある子をいう
※年金額は子の人数に応じて加算あり

平成22年度 年金額 ●子が1人の妻…1,020,000円
●子1人のみ…792,100円

納付要件…初診日(遺族基礎年金の場合は死亡日)の前日において、初診日の属する月の前々月までの被保険者期間のうち、保険料納付済期間と免除期間(若年者納付猶予期間・学生納付特例期間を含む)を合わせた期間が3分の2以上必要です。ただし、特例として初診日が平成28年3月31日以前にある場合は、初診日の前々月までの直近1年間に未納がなければよいことになっています。過年度分を初診日以降に納めたものは事後納付といい、納付要件としては認められません。

第1号被保険者だけの独自給付

付加年金	寡婦年金	死亡一時金
●第1号被保険者のみが加入できます。 ●国民年金基金※に加入している人は、付加保険料を納められません。 ●付加年金は、月額400円の付加保険料を納めることで、次の式によって計算された額が、老齢基礎年金に加算されます。 加算額＝200円×付加保険料納付月数	第1号被保険者として、保険料を25年以上納めた(免除期間を含む)夫が、老齢基礎年金や障害基礎年金を受けることなく亡くなったとき、その妻が60歳から65歳になるまでの間支給されます。ただし、10年以上の婚姻期間が必要です。年金額は、夫が65歳から受給できた老齢基礎年金の年金額の4分の3です。	第1号被保険者として保険料を36月以上(一部納付は月数の計算方法が変わります)納めている人が、老齢基礎年金や障害基礎年金を受けずに亡くなったとき、生計を同一にしていた遺族が遺族基礎年金を受けられないときに支給されます。一時金の額は、納付月数により異なります。

※国民年金基金とは、自営業などの国民年金第1号被保険者が、ゆとりある老後を過ごすことができるように、国民年金に上乗せの給付を行う制度です。詳細は、国民年金基金まで。 【問合せ】千葉県国民年金基金 ☎0120(65)4192

第1号被保険者 国民年金保険料の納め方

納めやすい方法で納付してください。【問合せ】幕張年金事務所 ☎043(212)8621

納付書(現金)	口座振替	クレジットカード	電子納付
●日本年金機構から送付される納付書で納付。 ●毎月の保険料の納付期限は翌月末ですが、まとめて前払いすると割引(前納割引)あり。 ●全国の銀行、ゆうちょ銀行(郵便局)等の金融機関、コンビニエンスストアで納付できます。	通常の口座振替の振替日は翌月末ですが、早割(当月末振替)で申し込むと、1カ月あたり50円の割引あり。前納割引(6カ月前納と1年前納)があり、納付書で納めるより割引額が多くお得です。 【申込窓口】金融機関・年金事務所 【手続きに必要なもの】 ①年金手帳または納付書 ②預(貯)金通帳 ③預(貯)金通帳届け出印	クレジットカードでの納付方法は、毎月納付(早割はありません)、6カ月前納および1年前納がありますが、割引額は納付書(現金)で納付する場合と同じです。希望する場合は、年金事務所に申し込んでください。	Pay-easy(ペイジー)対応のATM、インターネットバンキング等を利用して納めることができます。不明な点は、利用する金融機関へお問合せください。

保険料を納めるのが困難な時は免除の申請を

保険料を未納のままにしないために、支払いが困難な時は、手続きしてください。失業を理由とする場合は、雇用保険受給資格者証・雇用保険被保険者離職票の写し等が必要です。雇用保険未加入等で入手できない人はご相談ください。

一般免除制度	若年者納付猶予制度	学生納付特例制度
所得に応じて、「全額免除」「4分の1納付」「半額納付」「4分の3納付」があります。 判定基準 …「申請者本人」「申請者の配偶者」「世帯主」の前年所得により審査 ※「全額免除」以外の方は、承認された一部納付をしないと、未納期間とされます。	30歳未満の人に限り利用できる制度です。 判定基準 …「申請者本人」「申請者の配偶者」の前年所得により審査 ※老齢基礎年金の年金額には反映されませんが、受給資格期間には含まれます。	大学・高等学校・各種学校などに在学する学生が対象です。 申請には、在学を確認するため、学生証(コピー可)または在学証明書が必要
10年以内であればさかのぼって納めること(追納)ができます。ただし、3年度目以降に追納する場合は当時の保険料に加算金がつくため、早めの追納をお勧めします。		

年金の相談や手続きはこちらへ

幕張年金事務所	船橋年金相談センター	市の年金相談
予約専用電話番号 ☎043(212)7515	予約専用電話番号 ☎047(424)7091	社会保険労務士が相談に応じます 【日時】 毎月第2水曜日 午後1時～4時(11月は10日です) 【場所】 サンロード津田沼6階 市民相談室

平成22年10月から、幕張年金事務所が行う国民年金保険料の収納業務の委託先が「㈱もしもしホットライン」から「㈱アイヴィジット」に変わりました。

11月は「ちば国保月間」です
国民健康保険料は納期限内に納めましょう。

みんなでつくり健康なまち習志野！ 11月は“健康なまち習志野” 推進月間です

問合せ
健康支援課



「健康なまち習志野推進月間」とは

市民一人ひとりが健康に対する意識を高め、自分にとっての健康的な生活を考え取り組めるように、毎年11月を「健康なまち習志野推進月間」と定めました。いろいろなイベントを実施しますので、ぜひ皆さんも参加して、自分なりの健康づくりの方法を見つけて実践してみましよう！

健康なまち習志野推進月間行事

健康フェア

健康なまち習志野コーナー(健康チャレンジ宣言、ほく・わたしの好きなもの お給かき)の他、各種測定、相談コーナー等

日時 11月13日(土)・14日(日)

場所 市役所前体育館(ガスフェスタ会場)、市役所前グラウンド(農業祭会場ステージ)、保健会館別館
詳細は2、3ページ参照

健康なまちづくりフォーラムinならしの

～奏でよう！癒しのハーモニー～

日時 11月27日(土) 午前10時～4時(受付9時30分～)

場所 習志野市民会館 定員 350人(当日受付) 費用 無料

共催 順天堂大学ヘルスプロモーション・リサーチ・センター

後援 日本ヘルスプロモーション学会

プログラム

第1部 記念品贈呈式と基調講演 午前10時～午後0時15分

●ウォーキングキャンペーン記念品贈呈式

●基調講演(コンサートとお話)

「奏でよう！癒しのハーモニー」

～心地よい音から気づくあなたの癒しと健康づくり～

講師 森 陽子氏

- ・東京音楽大学卒業
- ・第10回 ル・プリアン・フランス音楽コンクール奨励賞を受賞
- ・東京ドイツ村などでファミリー向けコンサートを企画、演奏する
- ・東京オペラプロデュースメンバー
- ・埼玉県音楽家協会 会員



●てんとうむし体操披露…転倒予防体操推進員

第2部 健康なまちづくりネットワーク会議inならしの
午後1時30分～4時

●健康づくり活動報告会

「語り合おう！健康づくりのハーモニー」

●シンポジウム「みんなでつくり健康なまち」

座長 順天堂大学スポーツ健康科学部教授 島内 憲夫氏

習志野市ホームページから

健康なまち

検索

心肺蘇生法を 身に付けましょう！

問合せ 消防本部警防課 ☎(452)1283

何らかの原因で心臓や呼吸が止まったとき、そばにいる人の対処しだいで、その命は助かるかもしれません。身近な人が倒れたときの処置の方法を、あなたは知っていますか？ 助かる命を救うため、心肺蘇生法を身に付けましょう。

消防本部では
毎月9・19・29日に
普通救命講習を
実施しています。

成人の心肺蘇生法

① 反応の確認



両肩をたたき、耳元で「わかりますか」と声をかけて、反応があるかを確認。

② 助けを呼んで通報とAEDを依頼



大きな声で助けを呼び、119番通報をしよう。また、近くにAEDがあれば持ってきてもらう。

③ 気道確保



2本(人さし指と中指)の指であご先を上げ、おでこに手のひらをあてて頭をそらし、気道を確保。

⑥ 胸骨圧迫



左右の乳頭を結ぶ線の中心に、片方の手のひらのつけ根をあて、両手の指を組み、真上から4～5cm程度押す(1歳以上8歳未満の子供は、胸の厚みの1/2～1/3程度)。1分間に100回のテンポで、連続して30回押す。

⑤ 人工呼吸



呼吸がなければ、人工呼吸。気道確保をしながら患者の鼻をつまみ、自分の口で患者の口を覆って1秒かけて軽く胸が上がる程度に息を2回吹き込む。

④ 呼吸の確認



患者の口に耳を近づけ、5秒以上10秒以内で、胸の上がり下がりを見て、呼吸音を聞き、吐息を感じることで呼吸を確認。

⑦ 「⑤・⑥」を交互に繰り返す

※救急隊に「代わります」と言われるか、患者の体がはっきりと動くまで続ける。

AED(自動体外式除細動器)



まずは電源ボタンを押す



パッドは絵の通りに貼る

AEDは、電源を入れると音声ガイダンスが流れます。その指示に従ってパッドを貼ると、自動的に心電図を解析し、電気ショックが必要かどうかを判断します。必要と判断された場合、ショックボタンが光るので、ボタンを押して電気ショックを行ってください。

11月8日は118の日 口は元気の源です！



おいしく食べたり、楽しく会話したりすることは、心やからだの健康につながります。「自分の歯でも入れ歯でも、誰もが食事や会話を生涯楽しめる」ことをめざしましょう。

問合せ 健康支援課

よい歯のコンクール 最優秀賞受賞者の紹介

●千葉県親と子のよい歯のコンクール 千葉県知事賞

●習志野市親と子のよい歯のコンクール 最優秀賞

芳賀 篤美さん・仁美ちゃん親子(藤崎在住)

娘の仁美に歯が生えたのは5カ月の時、大きく笑った口からうっすら白いものが見え始め、成長を目の当たりにして感動でした。ほとんど粉ミルクで、飲んだ後や寝る前はガーゼでふいたり、麦茶を飲んで口をゆすいでいました。しっかり生えてきてからは、歯ブラシで必ず仕上げ磨きをしたり、おやつや食事をダラダラ食べないなど、気をつけていました。毎日少しの心掛けと仁美が甘い食べ物に苦手なものも手伝って、先日県からステキな賞を頂きました。これからも「食べたら磨く」の習慣を続けたいと思います。



●習志野市高齢者のよい歯のコンクール 最優秀賞

大野 利忠さん(実碓在住)

小さいころから、歯のためになる食生活を家族みんなで心掛けることが大切。健康な歯を維持するためには、悪くなる前に定期的に歯の検診を受け、早目の治療と清潔な歯を保つことをお勧めします。私は、かかりつけ歯科医を持ち、食生活や手入れ方法の指導を受けて励行しています。何でもおいしく楽しめること間違いなし。



平成22年度 習志野市 8020運動普及標語コンクール

小学生の部 第1位

むし歯なし 年に三度の歯科検診

島野 杏果さん(向山小学校)

中学生の部 第1位

永久歯 最初で最後の贈り物

堀内 大樹さん(第一中学校)

一般の部 第1位

夫婦とも 入れ歯なしの 8020

大川 喜子さん(袖ヶ浦在住)

歯科受診する時には、お薬手帳も持参しましょう！

安全に歯科治療を行うためには、患者さんからの情報がとても大切です。全身の状態(病気など)や飲んでる薬によっては、歯・歯ぐき・入れ歯などの治療や薬の処方を行う際に影響がでることがあります。新しく歯科受診をする時には、お薬手帳や薬の説明書も持参しましょう。また、通院中に全身状態や飲んでるお薬が変わった時も歯科医師に知らせましょう。

子どもの医療費助成制度改正

問合せ 子育て支援課

平成22年12月1日(水)診療分から

①通院にかかる医療費の助成対象が
小学3年生まで拡大されます。

②医療費の自己負担金が0円(市民税非課税世帯)または
300円(市民税所得割課税世帯)になります。

制度の内容(改正後)

助成対象	助成範囲	自己負担金	助成方法	受給券 の発行
0歳～小学校就学前 小学1～3年生	入院・通院	0円または 300円	現物給付	あり
小学4～6年生	入院	0円または 300円	償還払い	なし

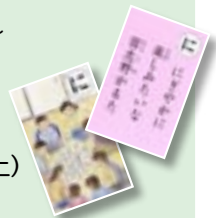
※医療費に対する高額療養費や附加給付金がある場合は、差し引いた額を助成します。

※市民税非課税世帯または市民税所得割非課税世帯は、自己負担金はありません。

※県外の医療機関では受給券が使えませんので、後日償還払いの手続きを行ってください。

制度改正に伴い12月から新しい受給券になります

すでに受給券が発行されている人は、新しい受給券を11月下旬に送付します(再度の申請は必要ありません)。新規対象者(小学1～3年生)で、10月8日現在、習志野市に住民登録している人には申請書を送付しています。まだ受給券の申請をしていない人は、手続きをお願いします。



第7回習志野かるた大会開催

日時 平成23年1月8日(土) 午前9時～

会場 東部体育館

競技

団体戦(小学校低学年・高学年)

個人戦(小学校低学年・高学年・中学生以上)

※トーナメント方式、ベスト8まで表彰

(全員に参加賞)

申込方法 社会教育課、市内公民館、東部体育館で配布中の大会要項に添付された申込用紙に必要事項を記入し、11月30日(火)までに郵送またはFAX(電話不可、申込多数の場合抽選)で申込み

申込先 〒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」 ☎(453)9384

※ただし、小・中学生は、学校経由で社会教育課に送付でも可

その他 参加費無料／申込みをした選手のみ出場可／団体戦は1人1チームのみに申込み可／1人で団体戦と個人戦両方への申込み不可／団体戦のみ選手の登録変更可

持ち物 昼食・上履き・靴入れ

●「大会要項」と「競技ルール」は社会教育課、市内公民館、東部体育館で配布中。小・中学生は、各学校の先生に見せてもらってください。

●「習志野かるた」を市役所1階売店で販売中。価格は1セット1,050円(税込)

問合せ 社会教育課

境を提供してまいりたいと考えています。

さて、「芸術の秋」と申しますが、毎年、10月から11月にかけて、日ごろ芸術、文化活動に携わる方々が積み重ねてこられた成果を発表する場として、文化祭等の催し物が市内のさまざまな施設で開催されています。関係者にとって、多くの方々が来場し楽しんでいただけるかが非常に気になるところです。ただ幸いにも、関係者の努力や熱意により来場者は多くなっていると伺っています。

芸術は、生きる上で刺激となるものです。表現する側にとりましては、心を込めた作品が人の目に多く触れることで、次のステップへ取り組む上での大きな励みになります。一方、鑑賞する側にとりましては、さまざまな作品を見る、聴く、感じる機会を得ることが心の豊かさに繋がります。後者の立場にある私は、いつもその出会いを楽しみに一つひとつの作品に接しております。今年もすでに各会場において芸術、文化を楽しんでいただいた方は多いと思いますが、うれしくも習志野市では市民の皆さんのご尽力により、年間を通していろいろな芸術、文化のイベントが行われています。ぜひ一人でも多くの方に会場へ足を運んでいただき、ご自身の人生を実りあるものにしてほしいと願っております。

お知らせBOX



市役所から

障害者基本計画等策定のための実態調査にご協力を

市では、平成24年度を初年度とする障害者基本計画・障害福祉計画を策定するための実態調査を行います。調査対象者にアンケート調査票を送付しますので、ご協力をお願いします。

対象 障害者手帳所持者等と無作為抽出による20歳以上の市民約1,000人

問合せ 障害福祉課

市営住宅空家入居追加募集

市営住宅鷺沼台団地1号棟(母子世帯向け住宅)の空家(3戸)の入居追加募集を行います。公開抽選により入居者を決定します。

〈申込案内書配布〉11月2日(火)～18日(木)

〈配布場所〉住宅課、東部・西部・JR津田沼駅南口連絡所

〈主な申込資格〉本市に1年以上上居住または勤務しているこ

と、住宅に困窮していることが明らかであること、一定の収入基準以下であること、配偶者がなく現に20歳未満の子を扶養している女性であること等 ※申込資格、収入基準、必要書類等の詳細は問合せ **申**11月18日(木)までに申込書に必要書類を添えて住宅課へ持参(郵送不可)※水曜日は午後7時まで受付

高齢者入院療養給付金を支給

年額＝25,000円 **対象**＝75歳以上の人で、合計30日以上入院し、次の①～③すべてに該当する人 ①後期高齢者医療の被保険者で、平成22年4月1日現在、本市に1年以上住民登録または外国人登録をしていること※他市の施設の入所者でも、本市の被保険者であれば可(住所地特例)※他市の被保険者でも本市の施設に住所を有していれば可 ②市民税非課税世帯に属していること(入院日数合計30日目となる日が4月～6月の申請分は、前年度

の課税状況) ③生活保護・中国残留邦人支援給付金・難病患者見舞金(入院)・生活援護給付金を受けていないこと **対象入院期間**＝4月から翌年4月末日 **申請期間**＝4月から翌年4月 **支給方法**＝支給要件を審査し、翌月末までに通知し指定の口座へ振込み **申請方法**＝入院を証する書類(病院の領収書等)・印鑑・対象者の通帳・保険証、非課税証明書(あれば)を持参し、窓口で申請書を記入 **申**高齢社会対策課

住宅修繕あっせん制度

修繕・改装・増改築・付帯設備や室内のバリアフリー修繕・耐震診断などについて住宅修繕業者を探している人に、市内の建築組合を通じて事業者をあっせんします。 **申**商工振興課

愛の献血にご協力を!

中央ライオンズクラブによる献血活動 **日**11月11日(木)午前10時～11時15分、午後0時30分～4時 **所**京成津田沼駅南口 **対**16～69歳(65歳以上は60～64歳に献血経験のある人のみ) 1980～96年に欧州滞在歴のある人は断る場合あり **申**社会福祉課

講座・催し

習志野市総合教育展覧会

市内の保育所・幼稚園・小中学校に通う、幼児・児童・生徒の代表作品(絵画工作、科学工夫、書写、自由研究、技術・家庭科作品など)を展示 **日**11月10日(水)～16日(火)午前9時～4時30分(最終日は正午まで) **所**総合教育センター※車で来場不可 **持**幼児用スリッパ **申**教育委員会指導課

星空教室

秋の星座探し 望遠鏡や双眼鏡による実天観測 **日**11月19日(金)午後7時～ **所**プラネタリウム館 **対**市内在住・在勤・在学(小学生は保護者同伴) **定**30人(要電話予約) **申**総合教育センター ☎(476)1715

趣味のマジック講座

年末・年始のイベント向けマジック **日**12月8日(水)・15日(水)午後6時30分～8時30分 **対**中学生以上の初心者 **定**15人 **持**紙製トランプ、布製ハンカチ **所**申大久保公民館 ☎(476)3213

新たな時代へ

No.38

習志野市長

荒木勇

実り多き秋に

習志野市は、昭和45年に文教住宅都市憲章を制定し、教育に力を注ぎ、優れた文化をはぐくむ調和のとれたまちづくりを進めてまいりました。以来、今日まで、市民の皆さんは公民館・市民会館や文化ホール等を利用して、積極的に多様な芸術、文化活動を展開してくださっています。

近年、自由時間の拡大や生きがいのため、生涯学習に励まれる方が増えていますが、市内の公民館の利用率はこのことを十分に反映しているとはいえ、特に夜間利用はまだまだ少ない状況と言えます。これらの要因には、女性の就業率の向上、生活様式の多様化なども理由としてあげられます。今後、行政としましては、公共施設を時代に合った魅力的なものとし、より利用しやすい環

11月の祝日の振替ごみ収集

【問合せ】クリーンセンター業務課 ☎(453)5374

燃えないごみの振替収集(第1・3水曜日の収集地区)		
地 区	祝日 → 振替収集日	
東習志野4・5・6・7・8丁目地区	3日(水) → 8日(月)	

燃えないごみの振替収集(第2・4火曜日の収集地区)		
地 区	祝日 → 振替収集日	
香澄、津田沼1・2・3丁目地区	23日(火) → 25日(木)	

有害ごみの振替収集(第1水曜日の収集地区)		
地 区	祝日 → 振替収集日	
花咲地区	3日(水) → 5日(金)	
東習志野1・2・3丁目地区	3日(水) → 8日(月)	

※振替収集日の収集時間は遅くなる場合がありますが、必ず午前8時までに出してください。

平成22年度 個人住民税の税制改正

【問合せ】市民税課

平成22年度の税制改正では、個人住民税に関して次のような改正が行われました。各改正は、それぞれ適用の始まる年度が異なります。

●扶養控除の見直し(平成24年度から適用)

1. 年少扶養控除の廃止
2. 特定扶養控除の上乗せ部分の廃止
3. 同居特別障害者加算の特例の改組

●生命保険料控除の改組(平成25年度から適用)

●非課税口座内の少額上場株式等に係る配当所得および譲渡所得等の非課税措置の創設(平成24年1月1日から適用)

お知らせ BOX

介護者教室「介護技術を一緒に学びませんか？」

車いす操作やベッドから車いすへの移乗など介護技術の基本を学ぶ 日 11月20日(出)午前10時～11時30分 所 マイホーム習志野 定 10人 持 筆記用具 申 11月17日(水)までにマイホーム習志野／八須へ ☎(470)1212

リサイクル体験教室

所 リサイクルプラザ※京成津田沼駅から送迎あり(午前9時15分出発予定) 対 市内在住 申 午前9時から電話でリサイクルプラザへ(先着順)

☎(453)0530
〈固形せっけん作り〉
廃食用油を使ってせっけんを作る 日 11月12日(金)午前9時30分～正午 定 10人 持 紙パック・廃食用油200cc
〈古布でリース作り〉
古着や布切れでリースを作る 日 11月25日(木)午前9時30分～正午 定 12人 持 布や古着

和太鼓 in ならしの

第1部＝袖ケ浦西幼稚園・袖ケ浦西小学校・袖ケ浦公民館和太鼓倶楽部・和太鼓そでっ鼓連(子ども部) 第2部＝袖ケ浦東幼稚園・袖ケ浦東小学

校・和太鼓そでっ鼓連&鈴木淳一氏 日 11月14日(日)午後1時～4時 所 市民会館 定 400人 問 袖ケ浦公民館 ☎(451)6776

JW-CAD 初級活用講座

木造住宅の平面図から立体図・配置図までの作成の基礎を学ぶ 日 11月13日(出)・14日(日)午前9時30分～4時30分 対 市内在住・在勤・在学 定 15人 費 10,000円(テキスト代含む) 持 筆記用具 所 申 習志野商工会議所 ☎(452)6700

習志野市商店会連合会から

問 習志野市商店会連合会 ☎(455)1955
〈「実粉ふるさとまつり」フリーマーケット〉
日 11月3日(水)正午～3時30分(雨天中止) 所 実粉駅前通り
〈新習志野駅前商店会主催「駅前フリーマーケット」〉
日 11月7日(日)午前10時～4時(雨天中止) 所 メルクス新習志野モール内
〈津田沼1丁目商店会フリーマーケット〉
日 11月14日(日)午前10時～3時 所 新京成新津田沼駅2階通路(屋根付会場)

秋の全国火災予防運動

【実施期間】11月9日(火)～15日(月)

問合せ
消防本部予防課

全国統一防火標語

「消したかな」あなたを守る 合言葉

住宅防火 いのちを守る7つのポイント

- 3つの習慣
- 寝たばこは、絶対やめる
 - ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する
 - ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す
- 4つの対策
- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する
 - 寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災製品を使用する
 - 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する
 - 高齢者や身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる



平成21年1月～12月の火災発生件数 56件

火災種別		出火原因別			
建物火災	33件	放火・放火の疑い	16件	こんろ	11件
車両火災	7件			電気機器	6件
その他火災	16件	たばこ	8件	その他	15件

大切な命を守るために、
住宅用火災警報器を設置しましょう！

すべての住宅に設置が義務付けられています。
【設置が必要となる場所】
●寝室 ●階段の上部(2階以上に寝室がある場合)
※台所には、設置義務がありませんが、火災の早期発見のため、設置にご協力をお願いします。

住宅用火災警報器普及員が無作為に戸建て住宅を訪問し、住宅用火災警報器についてのアンケート調査を行っています(住宅に立ち入ることはありません)。

※詳しくは市ホームページ参照

悪質な訪問販売にご注意を！

住宅用火災警報器普及員および消防職員が住宅用火災警報器を販売することはありません。

見逃さないで！
児童虐待

11月は
児童虐待防止
推進月間です

児童虐待は子どもの心や体に深刻な影響を与え、時には生命さえ奪ってしまいます。児童虐待の防止は、社会全体で取り組まなければならない問題です。習志野市の子どもたちが、元気に育っていくために、児童虐待について考えてみませんか。

児童虐待って？

- なぐる、ける、異物を飲ませるなどの「**身体的虐待**」
- 子どもへの性的行為の強要などの「**性的虐待**」
- 食事を与えない、家に閉じ込めるなどの「**ネグレクト**」
- 脅迫・無視や、夫婦げんか・ドメスティックバイオレンス(家庭内の暴力)の様子を目撃させる「**心理的虐待**」

虐待の特徴

- 不自然な外傷(あざ、やけどなど)がある
- 表情が乏しい
- 落ち着きがなく、ほかの子どもに対し攻撃的
- 自虐、自傷行為をする
- 髪の毛や手足、服装が極端に不潔
- 食事に対して異常な執着を示す
- 子どもを残したまま外出していることが多い
- 身体的虐待を疑わせる音(たたく音や叫び声)がする

虐待防止にご協力を！

早期発見が子どもを守る第一歩。地域の温かい見守りと通報が虐待防止へとつながります。

児童虐待の相談・通報は…

- 子育て支援課(子育て支援相談室) ☎(453)7322
- 千葉県中央児童相談所 ☎043(253)4101
- 児童相談所全国共通ダイヤル ☎0570(064)000
※お住まいの地域の児童相談所に電話につながります。
- 休日・夜間は…
子ども・家庭110番 ☎043(252)1152
- 子どもの生命に危険があると考えられるときは、
すぐに110番(警察)通報をお願いします。



お知らせ BOX

小児オストメイト(人工肛門・人工膀胱造設者)講習会

①補装具展示相談コーナー
②講演と情報交換会
日 11月20日(出)正午～4時(受付午前11時30分～) 所 千葉社会福祉センター(千葉市)
対 小児オストメイト・排泄機能障害児とその家族および医療関係者 費 500円
問 社 日本オストミー協会千葉県支部 ☎043(309)7571(月・火・金曜日)

スポーツ

スポーツ奨励大会コミュニティバレーボール大会

一般の部(常時男5人、女4人の9人制)、小学生の部(6人制男・女制限なし)ともに交代メンバー6人まで 日 12月12日(日)午前9時～(受付午前8時30分～) 所 東部体育館・東習志野小体育館 対 市内在住・在勤・在学 ※1小学校区からの参加は各部門2チームまでとし、2チームを超えた場合11月20日(出)～28日(日)に地区大会あり 費 1人30円(保険料) 申 11月18日(木)までに各地区体育指導委員へ 問 生涯スポーツ課

ここにこ運動会

0歳から参加可。かけっこやアンパンマン体操など 日 11月6日(出)午前10時30分～11時15分(雨天中止) 所 東習志野こども園 対 市内在住で就学前の乳幼児と保護者 問 東習志野こども園こどもセンター ☎(477)0840

スポーツ振興協会から

申 財 習志野市スポーツ振興協会 ☎(452)4380
窓口受付 午前9時30分～
電話受付 午前10時～
〈体力測定^{いじょう} & PLAY SPORTS)…当日受付
日 11月15日(月) 体力測定＝午前9時～11時(受付午前9時30分まで)新体力測定・骨密度検査・身体測定 PLAY SPORTS＝午前11時～1時
卓球・バウンドテニス・ボッチャー・クライミング 所 東部体育館 費 100円(保険料) 持 室内用シューズ・飲み物・タオル
〈いっしょに親子体操教室〉
運動能力の基礎を作る 日 12月4日(出)午前10時30分～11時30分 所 こどもセンター(鷺沼) 対 未就学児から小学生までの親子 定 25組 持 室内用シューズ・飲み物・タオル
〈スポーツクライミング初回

者講習会〉

クライミングの紹介から技術の習得まで 日 12月11日(出)午後6時～9時 所 東部体育館 対 小学生以上 定 25人 費 1,000円(保険料含む)
〈バウンドテニスフェスタ習志野〉
ダブルス大会 日 12月19日(日)午前9時～ 所 東部体育館 対 市内在住・在勤・在学優先 定 30組60人 費 1人1,000円 持 室内用シューズ・飲み物・タオル・昼食・着替え
※11月14日(日)受付開始

障害者スポーツ指導者講習会(初級)

障害者スポーツの専門的な知識や技能を身につけた指導者の養成 日 12月11日(出)・12日(日)・18日(出)・19日(日)(全4日間)
所 県青少年女性会館、県障害者スポーツ・レクリエーションセンター(千葉市) 対 18歳以上 定 70人 費 12,500円(受講料、登録料含む) 持 筆記用具・運動着・室内用シューズ等 申 11月24日(水)(必着)までに、受講申込書(障害福祉課にて配布)を〒263-0016千葉市稲毛区天台6-5-1県障害者スポーツ・レクリエーション協会へ ☎043(253)6111

「あかね杯」パークゴルフ大会

日 11月26日(金)受付午前8時30分～ 定 150人 費 1,000円 持 クラブ・ボール・飲み物・タオル
申 茜浜パークゴルフ場または中央公園パークゴルフ場の受付窓口へ
所 問 茜浜パークゴルフ場 ☎(453)7666

募 集

平成23年度千葉県生涯
大学校の学生

対 県内在住の60歳以上(昭和26年4月1日以前生まれ) 定 一般課程(福祉科・生活科・園芸科・陶芸科)1,435人、通信課程(福祉生活科)500人 費 入学金無料 授業料(年額)一般課程18,000円、通信課程4,000円※別途教材費等負担あり
申 入学案内は、生涯大学校各学園、市役所高齢社会対策課等で配布(郵送・県ホームページでも入手可)。11月10日(水)～12月28日(火)(消印有効)までに〒260-0801千葉市中央区仁戸名町666-2千葉県生涯大学校事務局へ ☎043(266)4705

習志野市立
習志野
高等学校

入学
案内

募集課程・学科・定員

全日制＝普通科240人、商業科80人

前期選抜

普通科は募集定員の60%、商業科は80%について、期待する生徒像および受検者の志願理由書に基づき、国語・数学・英語・理科・社会の学力検査、自己表現検査、面接の結果および書類審査等により選抜を行います。予定人員の一部について市内居住者で習志野市立中学校の平成23年3月卒業見込みの者を

優先とします。

また、中国等帰国生徒(保護者が引揚者で、保護者とともに永住の目的で帰国し3年以内の者)に対しては「前期選抜」の選抜枠の一部について、特別に入学者の選抜を行います。

【願書受付】

平成23年2月7日(月) 午前9時～4時30分
8日(火) 午前9時～4時

【検査日】2月15日(火)・16日(水)

【結果発表・通知】2月22日(火)

後期選抜

募集定員から、前期選抜および中国等帰国生徒の特別入学者選抜等の方法による入学許可内定者数を引いた人数を募集人員として、入学者の選抜を行います。国語・数学・英語・理科・社会の学力検査および面接を実施します。

【願書等受付】

平成23年2月23日(水) 午前9時～4時30分
24日(木) 午前9時～正午

【志願変更受付】

平成23年2月25日(金) 午前9時～4時30分
28日(月) 午前9時～正午

【願書受付の特例期間】

平成23年2月25日(金) 午前9時～4時30分
28日(月) 午前9時～正午

願書等受付期間を過ぎてからの保護者の転勤に伴う引っ越しの場合に適用されることがあります。

【検査日】3月2日(水)

【入学許可候補者の発表】3月8日(火) 午前9時から習志野高校で発表



【問合せ】
習志野高等学校 ☎(472)2148

お知らせ BOX

津田沼南口商店会主催「楽市フリーマーケット」出店者

日11月27日(出)・28日(出)午前10時～4時(雨天中止)所津田沼公園(モリシア正面広場)定50区画(1区画2.5×2m)※先着順費2,000円※駐車場1日1台500円申往復はがき(住所・氏名・電話番号・FAX番号・主な出品物(飲食除く)・出店希望日を記入)で、〒275-0016津田沼5-12-12習志野市商店会連合会「楽市フリーマーケット係」へ ☎(455)1955

先端ものづくりチャレンジ2010イン習志野

～こども絵画コンテスト～
テーマ＝将来の社会や家庭で、人とロボットが一緒に生活し、活躍している様子や新しいロボットのアイデアを

表現した作品。 ※八つ切りサイズ(27×38cm・縦横自由)の画用紙に色鉛筆、クレヨン、絵の具などで自由に作画。12月12日(出)千葉工業大学津田沼校舎で展示、入賞作品の発表・表彰式あり。対小・中学生 応募方法＝11月22日(月)(消印有効)までに、作品裏に作品名・住所・氏名・年齢・電話番号・学校名・学年・性別・メールアドレス・作品についてのコメントを記入し、〒275-0016津田沼4-11-14習志野商工会議所へ郵送もしくは持参※詳細はホームページ参照 ☎(452)6700 URL http://blog.livedoor.jp/narashino_robot/

平成22年度防衛省学生
受付＝平成23年1月7日(金)まで 種目＝陸上自衛隊高等工

科学校生徒(中学卒業見込み～17歳未満)推薦試験あり 問自衛隊船橋出張所 ☎047(475)2084

相 談

養育費の無料法律相談
1人30分程度、要予約 日11月27日(出)午後1時30分～4時 所サンロード津田沼5階 対市内在住 定3人※保育あり 申(助)千葉県母子寡婦福祉連合会事務局 ☎043(222)5818

女性のための健康相談
思春期に関することや更年期障害、月経、不妊など女性特有の悩みに女性医師等が応相談 予約制・無料 日11月12日(金)午前9時30分～11時30分、

17日(水)午後2時～4時 所申習志野健康福祉センター ☎(477)2119

無料調停相談会
民事・家事紛争全般について裁判所の調停委員(弁護士含む)が応相談 日11月20日(出)午前10時～3時30分 所サンロード津田沼6階※現在裁判所に訴訟または調停係属中の件や電話相談は不可 問千葉地方裁判所・家庭裁判所 ☎043(222)0165(代)

パートタイム労働
個別相談会 日11月11日(水)午前10時～4時(正午～午後1時除く) 所千葉労働局総合労働相談コーナー(千葉市)※電話相談可 問千葉労働局雇用均等室 ☎043(221)2307

動物による危害防止
対策強化月間

11月は「動物による危害防止対策強化月間」です。次のことに注意して、動物を適正に飼いましょう。

- 犬の放し飼いは禁止されています。犬を運動させる時は、犬を制止できる人が短い引き綱で行いましょう。
- 犬の登録と狂犬病予防注射は法律に定められた飼い主の義務です。また、犬には首輪等に鑑札と狂犬病予防注射済票を必ずつけなければなりません。
- 犬は、来訪者をかむことがない位置につないで飼い、門や玄関から飛び出さないようにしましょう。
- 猫は屋内で飼いましょう。猫による他人への迷惑を防止でき、また、病気や交通事故等の危険から猫を守ることができます。
- サル・ヘビ・ワニなどの特定動物を飼う場合は、あらかじめ保健所長の許可が必要です。また、動物が逃げ出すことのないように施設の管理には十分注意を払ってください。逃げた場合には、直ちに保健所、警察へ通報してください。
- 動物は責任をもって最後まで面倒をみましょう。どうしても飼えなくなった場合は、新しい飼い主を探してください。見つからない場合でも、動物を絶対捨てずに、保健所や動物愛護センター等に相談してください。

問合せ 習志野健康福祉センター(保健所) ☎(475)5154 県動物愛護センター 東葛飾支所 ☎04(7191)0050

夫・パートナーからの暴力、性犯罪、売買春、セクハラ、ストーカー行為などの女性に対する暴力がない社会を 問ステップならしの(男女共同参画センター) ☎(453)9307



お知らせ BOX

その他

「習志野の森」秋の開放日
自然観察会 日11月13日(出)午前10時～4時(雨天中止) 所泉町3丁目公務員住宅南西 問みどりの会事務局／寺山 ☎(473)5266

個別的労使紛争のあっせん
労働者と使用者の間で解雇や雇い止め、配置転換、降格などのトラブルが生じたとき、当事者間での自主解決が困難な問題について、個別的労使紛争のあっせんを行う。無料・秘密厳守 問千葉県労働委員会事務局 ☎043(231)2131

平成22年度原爆被爆二世健康診断の実施

対原爆被爆者の実子で、県内に住所を有する人 実施期間＝平成23年3月10日(水)まで 申平成23年2月10日(水)(必着)までに本人の住所・氏名・生年月日・電話番号および被爆者である親の住所・氏名・被爆者健康手帳番号を記入し、封書

で〒260-8667千葉市中央区市場町1-1援護恩給室へ※一部自己負担が生じる場合あり ☎043(223)2349

年末調整等説明会
平成22年分の給与所得の年末調整のしかた、法定調書・給与支払報告書の作成と提出についての事務手続きに関する説明 日11月17日(水)用紙配布＝午後1時～1時45分 説明会＝午後1時45分～4時 所市民会館※車での来場不可 対市内事業者 持「出席表兼関係用紙請求書」および「年末調整のしかた」等の関係書類 問千葉西税務署 ☎043(274)2111

HIV抗体検査および肝炎検査

日11月4日(水)、12月2日(水)午前9時～10時(HIV)、午前9時30分～10時(肝炎)、午後5時～7時30分(全部) 11月18日(水)午後1時～2時(HIV)、午後1時30分～2時(肝炎)※日中のHIV抗体検査は結果を即日でお知らせ。梅毒・クラミジア・B型肝炎・C型肝炎の検査も

受検可 予約制・無料 匿名可 所申習志野健康福祉センター ☎(475)5154

平成23年3月新規高等学校卒業予定者就職面接会
日11月15日(月)午後1時～4時 所船橋市民文化創造館「きららホール」 問ハローワーク船橋 ☎047(431)8287(部門コード31＃)

移動図書館 きぼう号 巡回予定 11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	14:20～14:50	10・24(水)
谷津南小学校	15:10～16:20	11・25(木)
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	14:20～14:50	12・26(金)
袖ヶ浦西小学校	15:10～16:20	12・26(金)
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	15:10～15:50	13・27(土)
藤崎2丁目児童公園	14:20～14:50	17(水)
津田沼小学校	15:10～16:20	17(水)
津田沼3丁目防衛省宿舍	13:50～14:20	4・18(木)
鷺沼小学校	14:40～15:50	4・18(木)
偕生園	13:50～14:30	5・19(金)
実稲小学校	14:40～15:50	5・19(金)
谷津公民館	13:50～14:30	6・20(土)
京成津田沼駅前広場	14:50～15:40	10・24(水)
こどもセンター(鷺沼)	10:50～11:30	10・24(水)

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後7時まで開館時間を延長しています。

伝言板

※市内公共施設で定期的に活動するサークル等が掲載できるコーナーです。 ※「なかまに」は年度に1回のみ掲載できます。

おいでください(イベント)

※費用の記載のない場合は無料 第11回ときめきの一品展 11月7日(日)午前10時～4時 習志野文化ホールギャラリー 市民カレッジ3期生作品展 ☎(475)4596鉄島 日ゆる体操入門 11月27日(出)午後1時30分～3時30分 消防本部5階 300円 バスタオル・タオル・水持参 電話・FAXで要申込み ☎・FAX(452)8356習志野市スポーツ指導者協議会／廣瀬

11月習志野駐屯地および演習場における落下傘降下訓練等

■シティウオークIN根津 11月20日(出)午前9時30分～2時 300円(交通費別) 根津・谷中の下町ぶらり散歩 ☎(479)0218習志野市レクリエーション協会／中谷 ■親と子どものミュージカル「ルドルフとイッパイアッテナ」 12月10日(金)午後6時30分開演 習志野文化ホール 前売り3,300円、親子券6,400円 ☎(451)3676NPO法人ならしの子ども劇場 ■家事家計講習会 11月16日(水)新習志野公民館、19日(金)大久保公民館、20日(出)モリシアセンターコート 午前10時～正午 1回350円(資料代他) 16日・19日は保育あり(250円、要予約) ☎(493)6304市川友の会津田沼方面／後藤

なかまに(仲間募集) ※活動場所は予定 ■秋津ゆる体操 第2・4土曜日午後1時30分～ 総合福祉センター内さくらの家 入会金1,000円 3ヵ月1,500円 ゆる体操・身体ほぐし ☎090(6930)8354酒井 ■さくらの家詩吟同好会 第1月曜日午後1時～3時 総合福祉センター内さくらの家 3ヵ月1,000円 歌謡詩吟中心、初級～中級 ☎(451)1850浅野 ■24式太極拳 第1・3金曜日午前10時～正午 谷津コミュニティセンター 月1,000円 初心者向け指導あり ☎(479)1291神谷 ■俳画サークル「四季を描く」 第3水曜日午前10時～正午 谷津公民館 月2,300円

☎(451)3804足立 ■菊田女声(コーラス) 毎週火曜日午前9時30分～正午 菊田公民館 月5,500円 ☎(454)7183猪野 ■「男厨塾」たまご会(料理) 第2日曜日午前10時～1時 新習志野公民館 年5,000円 1回1,000円 ☎(451)7491仲 ■吟習会 第2・4木曜日午後1時～3時 東習志野コミュニティセンター 月1,500円 やさしい詩吟 ☎(477)2976吉原 ■写真サークル「秋写真会」 第2・4木曜日午後1時30分～3時30分 総合福祉センター内さくらの家 月1,000円 初心者歓迎 市内在住の60歳以上 ☎(453)8001八坂

保健 だより



申込み・問合せ

健康支援課 ☎(453)2922

ヘルスステーション

谷津 ☎(479)0066 ☎(477)8348
[担当区域] 谷津、谷津町

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

津田沼 鷺沼 ☎(453)9303 ☎(451)4822
[担当区域] 津田沼、鷺沼、藤崎、鷺沼台

屋敷 ☎(478)3330 ☎(477)6247
[担当区域] 花咲、屋敷、泉町、大久保、本久保

東習志野 ☎(476)1662 ☎(477)8738
[担当区域] 美初、新栄、東習志野、美初本郷

■夜間・休日の当番医案内 ☎(452)0881

■こども急病電話相談 ☎#8000
毎日・夜間 午後7時～午後10時

■千葉県救急医療情報ネットワークによる案内
URL <http://www.qq.pref.chiba.lg.jp/>
FAX 043(242)4199

こどものコーナー

4か月児・10か月児健康相談

発育・発達の確認および保健師・栄養士(4か月児)・歯科衛生士(10か月児)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ときなどは各ヘルスステーションへ)

1歳6か月児・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か月児 (21年4月生まれ)	11月17日(水)	11月25日(木)
3歳児 (19年5月生まれ)	11月10日(水)	11月16日(火)

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ときなどは健康支援課へ)

離乳食教室(予約制)

あかちゃんの離乳食について実演し、参加者には試食をしていただきながら、栄養士がわかりやすくアドバイスします。

日 程	会 場
11月 9日(火)	大久保公民館
11月18日(木)	谷津コミュニティセンター

時間 午後1時30分～3時30分

対象 5～6か月児の第1子と保護者

定員 20組(先着順)

持ち物 母子健康手帳・バスタオル・おんぶひも・冊子「離乳食のすすめ方」(「すこやか習志野っ子」ファイル内)

費用 90円(材料費)

申込み 健康支援課

歯みがき教室(予約制)

歯科衛生士が口の中の観察をし、小グループで親子の歯みがきの練習を行います。

日程・会場 11月26日(金) 保健会館別館

30日(火) プレーメン習志野

時間 午前10時・10時30分・11時

対象 1～3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

幼児相談(予約制)

お子さんのかんしゃく・人見知り・接し方などについて困っていることや、日々の子育ての悩み等に心理相談員と保健師が予約制で相談を行っています。

対象 就学前のお子さんとその保護者

申込み 各ヘルスステーション

妊婦健康診査を受けましょう

母体や胎児の健康を守るうえで妊婦健康診査は大切です。母子健康手帳交付時に、14回分の公費負担が受けられる受診票をお渡ししています。妊娠の診断を受けたら早めに市役所4階母子健康手帳交付室で手続きをしてください。

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、第1子のお子さんについては全員訪問しています。

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(はがき)」に必要事項を記入し、電話またはFAXで生後20日ころまでに各ヘルスステーションへ

子育てふれあい広場

幼稚園やこども園で“気軽に・楽しく・誰でも”遊べます。

会場園名	11月	会場園名	11月
秋 津	2日(火)	東習志野	17日(水)
藤 崎	8日(月)	こども園	
谷 津	9日(火)	袖ヶ浦東	18日(木)
向 山	11日(木)	つくし	★19日(金)
杉 の 子	12日(金)	大久保東	★22日(月)
屋 敷	★15日(月)	袖ヶ浦西	24日(水)
新 栄	16日(火)	津 田 沼	29日(月)

※★印はおもちゃ病院の同時開催日

※雨の日も開催 ※幼稚園は駐車場なし

※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)・こども用名札

問合せ こども保育課

日本脳炎の予防接種について

法令の改正により、2期の定期接種が新しいワクチンで再開されました。また、積極的勧奨差し控えのために規定回数(3回)を接種せずに7歳6か月に達してしまった人は、不足回数分を9歳以上13歳未満で接種できることになりました。接種希望者には予診票を交付しますので、母子健康手帳を持参の上、健康支援課または各ヘルスステーションへ。

おとなのコーナー

12月の認知症高齢者等介護相談(予約制)

対象 認知症の心配がある本人および家族

内容 精神科医による相談

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

時間 午後2時～4時

12月	会 場
1日(水)	津田沼・鷺沼ヘルスステーション
15日(水)	東習志野ヘルスステーション

歯科医師による健康講座(予約制)

口は元気の源!

一口の働きを良くして、いきいき歯つぽい!ー

おいしく食べて会話を楽しむために「口の渇き」「ムセ」の原因や口の働き(口腔機能)と舌の体操や唾液を出すマッサージなどのポイントをわかりやすく解説します。

日時・会場 11月25日(木) 午後1時～2時30分

高齢者福祉センター 芙蓉園 ☎(476)9596

対象 65歳以上 定員 20人

持ち物 筆記用具、持っている人は健康手帳

申込み 直接会場へ電話で申込み

高齢者インフルエンザ予防接種を実施しています

接種するワクチンは新型インフルエンザと季節性インフルエンザ(A香港型、B型)の両方に対するワクチン(3価ワクチン)です。詳細は広報習志野10月1日号6ページをご覧ください。

問合せ 健康支援課

機能訓練「ステップアップ」

身体機能の維持回復を図り、生きがいを持った生活ができるよう、機能訓練や筋肉の動きを活性化させるトレーニングを実施

対象 市内在住の40歳以上で、介護保険の認定を受けていない、以下の①②のいずれかに該当する人

①64歳以下で、疾病、外傷、その他の原因による身体機能の低下があり、訓練を希望する人

②65歳以上で、転倒に対する不安等を強く感じている人

参加期間 週2回(火・金)のペースで3か月

会場 市内介護老人保健施設

費用 食事代は実費

相談・申込み 各ヘルスステーション

■食生活なんでも相談(予約制)

離乳食から高齢者の食事まで、具体的な調理方法等についても管理栄養士が相談に応じます。

日 程	会 場
11月19日(金)、12月14日(火)	大久保公民館
時間	午前9時～正午
対象	市内在住 申込み 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
H22.10.1現在

○総人口………162,577人
○男………81,711人
○女………80,866人
○世帯数………68,681世帯

次号の予告
変更の場合あり

・経営改革の取り組み
・住民基本台帳カード ほか