

広報

習志野

No.1187

NARASHINO

2009
11/1

特集 食とくらしの祭典……………2

特集 年金は「世代と世代の支えあい」…4

健康なまち習志野推進月間……………6

11月8日は118の日……………7

にぎわい広場……………8

お知らせ……………9

保健だより……………14



上手な歯みがき
どうやるの?
歯みがき
教室 /

11月8日は“いい歯の日”。

毎月開催される「歯みがき教室」では、歯科衛生士が口の中を観察し、小グループで親子の歯みがき練習を行います。

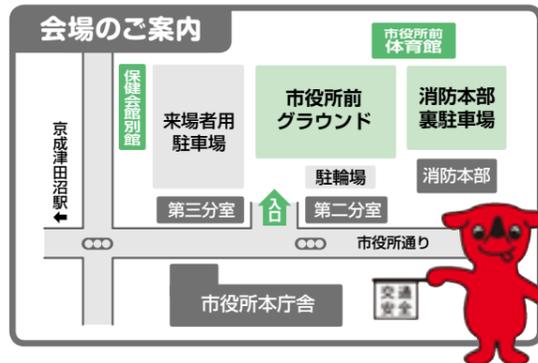
日程・会場等の詳細は14ページ「保健だより」参照。



食とくらしの祭典 GOGOチャレンジ 生き活き習志野

11月14日(土)・15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
ご利用いただきますようお願いします。



第42回 農業祭

地産地消で元気いっぱい!!

野菜の直売

地元新鮮野菜や果物の直売 午前10時～(売場まで)

遊び・催し物・展示

宝船・金魚すくい・フリーマーケット・
お花の寄せ植え体験コーナー



お花の寄せ植え体験参加者募集!

募集人数 14・15日 各10人(事前申込み、先着順)
費用 2,000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園芸センター
☎(454)0190

模擬店等

焼きそば・カレー・お餅・やきとり 他

会場 市役所前グラウンド(小雨決行)

時間 午前10時～午後3時

問合せ JA千葉みらい習志野支店園芸センター ☎(454)0190
農政課 ☎(453)9217

農産物共進会

地元野菜の共進会
市民農園・家庭菜園の部(11月10日火までに農政課へ
電話で申込み)

ステージイベント

※イベントプログラム参照

その他

チーバくん登場!

15日くじ引き大抽選会のお知らせ

スタンプラリーにチャレンジ。
スタンプラリーを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、会場で配布します。くじの引換えは
15日の正午開始(くじは500枚限定、なくなり次第終了)。

農業祭会場ステージイベントプログラム

11月14日(土)	時間	11月15日(日)
演目		演目
開会セレモニー	9:45~10:00	
美穂太鼓	10:00~10:30	農産物共進会表彰式
国体PR	10:30~11:00	消防防火図画表彰式
和太鼓(袖ヶ浦保育所園児)	11:00~11:30	消防音楽隊演奏
おはやし(鷺沼ばやし保存会)	11:30~12:00	歌謡ショー(一静会)
てんとうむし(転倒無視)体操(健康フェア)	12:00~12:30	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)	12:30~13:00	バンド演奏(習志野ウクレレクラブ)
風船の動物園	13:00~13:30	フラダンス(カブア田中フラススタジオ)
おはやし(実籾囃子連)	13:30~14:00	舞さくら歌謡ショー
新舞踊(友美会)	14:00~14:30	
	14:30~15:00	くじ引き大抽選会

※雨天の場合、一部変更があります。

第40回 ガスフェスタ

地球にやさしいガスライフ 家族の笑顔をつくります

各種ガス機器の展示・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

おたのしみ抽選会

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

小学校児童絵画展

表彰式 11月15日(日)
午後1時~

クイズコーナー

各種イベント
・チャレンジゲーム
・バルーンマジック

リフォームコーナー



わくわく健康フェア

あなたもわたしも健康チャレンジ宣言!
~みんなでつくろう健康なまち習志野~

14日(土) 会場 市役所前体育館

- 健康なまち習志野コーナー
「健康チャレンジ宣言」受付・展示
「ほく・わたしの元気のもと お絵かき」受付
- あかちゃんあっぷっぷ(午前 若干名)
- 脱!メタボ 体脂肪・血圧測定(午後)
- 母子保健推進員の会・食品衛生組合連合会 展示
- てんとうむし(転倒無視)体操(午後 農業祭ステージ) など



会場 ガスフェスタ会場・保健会館別館
(市役所前体育館)

時間 午前10時~午後4時

問合せ 健康支援課 ☎(453)2922

15日(日) 会場 市役所前体育館

- 骨密度測定
- 医師による測定結果相談
- 歯科コンクール表彰式
- むし歯菌元気度チェック(先着200人)
- 噛むカム元気度チェック(先着200人)
- お薬相談 など

15日(日) 会場 保健会館別館

- 口腔がん検診・歯科相談(若干名)
- 歩こう歩こう秋空の習志野を
(午前 若干名) ※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

11月14日(土)		時間	11月15日(日)	
ステージ	館内		ステージ	館内
GOGOチャレンジクイズ(健康フェア)	クイズコーナー	10:00~10:30		
チャレンジゲーム		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	料理実演	11:00~11:30	マイナス162度の世界	
バルーンマジック(ショー)	クイズコーナー	11:30~12:00	バルーンマジック(ショー)	クイズコーナー
		12:00~12:30		
		12:30~13:00	歯科コンクール表彰式(健康フェア)	クイズコーナー
GOGOチャレンジクイズ(健康フェア)	クイズコーナー	13:00~13:30	絵画展表彰式	クイズコーナー
チャレンジゲーム		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	料理実演	14:00~14:30	マイナス162度の世界	
バルーンマジック(ショー)	クイズコーナー	14:30~15:00	バルーンマジック(ショー)	クイズコーナー

消防・救急フェア

15日
のみ

会場 消防本部裏駐車場

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 第1回 午前11時30分~午後0時30分(20組60人)
第2回 午後1時30分~2時30分(20組60人)
- 子ども用防火衣着用体験 ・フォグガンによる放水体験★
- 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・救急車の展示 ・インパルス銃の放水展示

その他

- 防火図画入賞者の表彰 ・消防音楽隊の演奏 ・火災予防および応急手当アンケート★

※★マークのついているコーナーで消防スタンプラリーを実施。

すべて回った人には防火PRグッズをプレゼント!!

※雨天の場合、一部変更があります。



年金は「世代と世代の支えあい」

11月はねんきん月間です

公的年金制度は、老後の社会保障の支柱として、高齢者の老後生活を実質的に支えていくことをその役割としています。制度の健全な運営のためにも、国民一人ひとりが公的年金制度の意義を正しく認識し、年金に対する理解を深めることが大切です。

11月は「ねんきん月間」として制度の周知を図ります。



問合せ 国保年金課

どうして年金が必要なの？

若い世代の人は、「年金」というと、身近に感じられることは少ないかもしれませんが、やがて訪れるあなた自身の老後や、あなたの親の老後生活には欠かせないものとなっております。

もし公的年金がなかったら、核家族化や少子化が進む中で親を扶養する子ども一人当たりの負担(仕送りなど)自分の親に対する経済的負担が大きくなります。また、経済変動などの予測不可能なできごとに、将来の生活費を個人の貯蓄などで対応していくことは、難しいものです。

20歳になったら国民年金に加入

国民年金や厚生年金などの公的年金は、そのときの若い世代が保険料を納めることによって高齢世代を支える「世代と世代の支えあい」のしくみによって成り立っています。

日本国内に住む20歳以上60歳未満の人は、公的年金に加入するのとが法律で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付方法が異なります。結婚や就職、転職などで加入するグループが変わった時は、早めに手続きをしてください。

保険料を納めることが難しい人は

保険料を未納になると、生活の支えとなる年金が受けられなくなることがあります。

所得が少ないなど保険料を納めることが経済的に困難な場合、本人の申請手続きによって、保険料の納付が免除または猶予される制度があります。

①免除(全額免除・一部納付)申請
本人・世帯主・配偶者の前年の所得が一定額以下の場合、申請することにより、保険料の納付が全額免除または半額納付などの一部納付となります。なお、一部納付(一部免除)については、一部納付額が

未納の場合、一部免除も無効(未納と同じ)になります。

②若年者納付猶予申請
30歳未満の人で本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合、申請することにより保険料の納付が猶予されます。

③学生納付特例申請
学生の人で本人の前年所得が一定額以下の場合、申請することにより保険料の納付が猶予されます。

※①③の免除・納付猶予期間は老齢・障害・遺族基礎年金の受給資格をみる場合に必要期間に算入されます。

※②③の納付猶予期間については、受給資格の必要な期間には算入されますが、老齢基礎年金

年金の相談・手続きはこちらへ

幕張社会保険事務所

千葉市花見川区幕張本郷1-4-20
☎043(212)8621
JR、京成幕張本郷駅下車 徒歩5分

千葉国民年金電話センター(略称:千葉国年電話)

☎043(203)5600

船橋年金相談センター ※相談は窓口のみ

船橋市本町1-3-1(船橋駅前フェイスビル7階)

ねんきんダイヤル

年金請求などの年金相談
☎0570(05)1165

年金相談(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11日です)
【場所】サンロード津田沼6階市民相談室

幕張社会保険事務所からのお知らせ

◆平成19年10月から国民年金保険料収納業務の一部を民間業者に委託しています。委託している業務内容と業者名は次のとおりです。

【業務内容】電話督促、戸別訪問および文書督促による国民年金保険料の収納事業(口座振替勧奨も含む)

【業者名】株式会社もしもしホットライン

◆平成22年1月に社会保険庁が廃止され、新たな年金運営の組織として、非公務員型の公法人である日本年金機構が設立されます。詳細は確定次第お知らせします。

問合せ 幕張社会保険事務所 ☎043(212)8621



の額には算入されません。保険料を未納のまま放置すると、将来の老齢基礎年金を受け取ることや、いざというときの障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取ることができない場合があります。必ず保険料を納めましょう。納めることが難しい人はご相談ください。

	免除期間	未納期間	猶予期間
老後の年金	受給資格期間になります	受給資格期間になりません	受給資格期間になります
老後の年金額	減額して計算されます	算入されません	算入されません
障害基礎年金 遺族基礎年金	受給資格期間になります	受給資格期間になりません	受給資格期間になります
追納	10年以内なら可能	2年以内なら可能	10年以内なら可能

受給資格期間…保険料を納めた期間など、年金を受けるために必要な期間
追納………後から保険料を納めること

「ねんきん定期便」 ご自分の年金記録をご確認ください

本年4月より社会保険庁から国民年金、厚生年金加入者に「ねんきん定期便」が誕生月に発送されています。年金記録に「もれ」や「間違い」がないか十分に確認してください。「もれ」や「間違い」がある場合は必ず回答してください。なお、共済年金加入期間については含まれていません。「ねんきん定期便」に関する質問・お問合せは「ねんきん定期便専用ダイヤル」で受け付けます。☎0570(058)555 ※IP電話・PHSからは03(6700)1144におかけください。



11月は「ちば国保月間」です 保険料は納期内納付に ご協力を

国民健康保険は、病気やけがをしたときに、経済的な心配をせず、安心して医療を受けることができますように、保険料を出し合ひ、お互いに助け合う制度です。国民健康保険加入者の皆さんの医療費は、国や県の負担金のほか、加入者の皆さんから納めていただく保険料によって賄われています。

◆国民健康保険料の支払に CON

〈口座振替をご利用ください〉
自動的に各納期限内に口座から引き落としされるため、お支払い忘れがなく便利です。

〈ATM、インターネットバンク、コンビニエンスストアでの支払いができます〉
手数料は無料です。コンビニエンスストアでは、納付書一枚につき30万円を超える場合や、納期限の過ぎた納付書、汚れてバーコードが読み取れない納付書など

どは取り扱ってできません。またATM、インターネットバンクで支払った場合、領収証書に受領印は押されませんので、ご注意ください。

出産育児一時金が 引き上げられました

国民健康保険の加入者が出産した際に、出産育児一時金として一児につき38万円を支給していましたが、平成21年10月1日以降の出産から42万円に引き上げられました。

平成21年10月1日以降の出産から、保険証を提示し、入院時に医療機関へ書類を提出することで、出産育児一時金が直接医療機関へ支払われる制度(直接支払制度)が始まっています。出産費用が出産育児一時金の額を超える場合、差額は医療機関へお支払いいただき、また、出産費用が出産育児一時金の額より少ない場合、差額は市から支給します。

なお、広報習志野10月1日号で出産費資金の貸付、出産育児一時金受取代理払を廃止する旨を掲載しましたが、直接支払制度に対応することが困難な医療機関について、例外的に平成21年度に限り、直接支払制度の適用が猶予されることになりましたので、この場合は出産費資金の貸付および受取代理払をご利用いただけます。

11月8日は118の日 口は元気の源!



平成元年に「8020運動 ~80歳で自分の歯を20本維持しよう~」が提唱されて以来、むし歯や歯周病などの歯科疾患の改善を主眼に置いた取り組みが行われてきました。近年では子どものむし歯は減少し、80歳で20本以上自分の歯を維持している人の割合は増加しています。

むし歯や歯周病の予防、高齢期における口の周りの機能を維持・向上して「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まち」をめざしましょう。

問合せ 健康支援課

よく噛んで食べましょう!

食物を十分に噛んで味わうことによって、からだの栄養ばかりでなく、“楽しさ”や“くつろぎ”などこころの栄養も得ています。

より健康的な生活を送るために、一口30回以上噛むことを目標にしてみませんか?

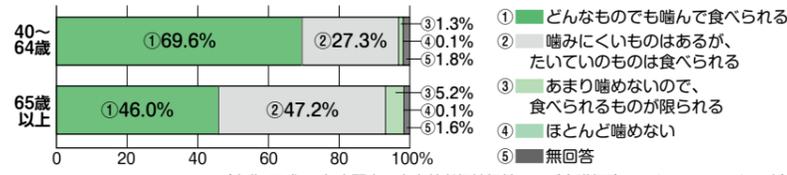
よく噛むために、こんな工夫があります

- 食物繊維の多い野菜や根菜など、噛みごたえのある食材を選ぶ
- 噛みごたえは、複数の素材を組み合わせると増す
- 野菜は「乱切り」にするなど大ぶりに切る
- 食べるときは一口の量を少なく、早食いの人は、一口ごとにはしを置く
- よく味わって噛むように味付けを薄くする
- 水を飲みながら流し込んで食べない



ゆっくり時間をかけて
楽しみながら食事をしましょう

あなたは現在、どれくらいのものが噛めますか(入れ歯をつかっても結構です)



どんなものでも噛んで食べられる人の割合は、40~64歳の人で69.6%ですが、介護保険を利用していない65歳以上の人では46.0%に減少します。毎日の食事をしっかり噛んで食べるためには、「食」の入り口となっている「歯と口の健康」を保つことが大切です。

定期的にお口の健康・働く機能の チェックをしましょう

〈お口の安心健康チェック〉

平成21年4月から、市では、65歳・70歳・75歳・80歳という節目の人を対象に、「お口の安心健康チェック」を始めました。歯(入れ歯)や歯ぐきだけではなく、舌の動きや飲み込む力など、口の働き(口腔機能)の低下を予防して、いつまでも安心安全な食生活と自分らしくいきいきとした生活を送るための新しい制度です。将来の安心のためにお口のチェックと機能向上のアドバイスを受けてみませんか。

〈成人歯科健康診査〉

歯周病やむし歯が急増する妊娠中、また、40歳・50歳・60歳の節目で健康チェック! お口の健康を振り返る機会として活用しましょう。

いずれも、習志野市歯科健康診査実施医療機関でお受けください。

身近な地域での相談窓口ヘルスステーション

歯科衛生士が対応します。お住まいの地区のヘルスステーションにお気軽にご相談ください。

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 千葉県歯科衛生士会長賞
- 習志野市親と子のよい歯のコンクール 最優秀賞

内山 幸子さん・涼ちゃん親子
(袖ヶ浦在住)



歯みがきのスタートは、バベット人形や絵本を使って楽しく。自分で磨けるようになってからは、鏡の前で一緒に磨いたり、好きなキャラクターの歯ブラシを選ばせたり、習慣づけるために歯みがきの必要性・むし歯の怖さも説明しました。また、仕上げ磨きの前には、必ず大げさすぎる位「上手にみがけたねえ」とほめて、ほめまくりです。今では「あつ虫バイキンマンが口の中にいるよ」と言うと、大慌てで歯ブラシを取りに行きます。これからも、この健康な歯を維持できるように、親子で楽しく歯みがきをしていきたいと思っています。

- 習志野市高齢者のよい歯のコンクール 最優秀賞

堀内 和子さん(本大久保在住)

継続は力。約35年前から定期健診を受け、歯みがきの後にフロスと歯間ブラシを使っています。骨と歯のためのカルシウムは、田作りを少々摂っています。また、昆布を湯に当てるパリパリにし、小さく割ったものを一日2、3回ゆっくりとしゃぶっています。舌の汚れも取れるし、口臭予防や唾液分泌、お口の動きも高まるかもと3年前前から実行してきました。好奇心が強く、友人との会話・歌・外出も大好き。これからも感謝の心と笑顔で生きていきたいと思っています。いつまでも青春!!

平成21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
わたしがにっこりわらったら
おじいちゃん はっはっとわらう
20ぼん
笹野 朋子さん(津田沼小学校)

中学生の部第1位
いつまでも 笑顔の源 元気な歯
下西 絵理加さん(第一中学校)

一般の部第1位
かみしめよう 幸せ・おいしさ 80才
西川 雅子さん(市内在勤)

11月は 健康なまち 習志野 推進月間です

あなたもわたしも 健康チャレンジ宣言!

問合せ 健康支援課

~みんなであつろう健康なまち習志野~

「健康なまち習志野推進月間」とは

市では、市民一人ひとりがいきいきと健やかで、心豊かに生活することを目指した健康づくりの総合計画として「健康なまち習志野」を策定し、推進しています。推進月間に行ういろいろなイベントに参加して、健康なまちづくりのための自分の役割・健康づくりの方法を見つけて実践してみませんか?
※この計画では「あらゆる生活の舞台で健康を享受することができる公正な社会の創造」という世界的に主流となっている「ヘルスプロモーション」の考え方に基づき、計画実現に向けた個人、地域、行政・機関等の役割を示しています。



健康なまち習志野推進月間行事

その1 イベント

なわとびのギネス記録保持者SADAがやってくる! Let's Jump in ならしの

- 日時 11月28日(土) 午前10時~正午(受付 9時30分~)
- 場所 袖ヶ浦体育館
- 内容 ●SADAの健康についての話と
ロープスキッピング(なわとび)演技披露
●千葉県立津田沼高等学校ダブルダッチ同好会の演技披露と
小学生対象のダブルダッチ体験
- 定員 300人(先着順、定員を超えた人には連絡)
- 費用 無料 持ち物 上履き、靴袋、飲み物
- 申込み はがき・FAX・市ホームページ(住所・氏名・年齢・電話番号・イベント名を記入)で〒275-0016 津田沼5-14-24 健康支援課へ FAX(454)2030
- URL <http://www.city.narashino.chiba.jp/joho/keikaku/kenko/Jump/index.html>

プロフィール SADA (渡邊 貞稔氏)

2000年順天堂大学卒業。「おはスタ」「ポケモン☆サンデー」など子ども番組を中心に多数のメディアに出演。また、日本初のダブルダッチ専門書の企画・構成、DVDの監督も担当。ギネス記録保持者。



その2 宣言

あなたもわたしも 健康チャレンジ宣言!

健康のためにやろうと思いつつ、なかなかできないことや、これからやろうと思っていることを「健康チャレンジ宣言!」。
●11月14日(土) 健康フェア「健康なまち習志野コーナー」で実施。

その4 展示

チャレンジ宣言・ お絵かき作品展

- 11月20日(金) ジャスコ津田沼店(午前10時~4時)
(てんとうむし体操・気功・太極拳・なのはな体操の実演と健康チェックもあり)
- 11月28日(土) 「Let's Jump in ならしの」会場に作品を展示。
※チャレンジ宣言は展示場所でも受付

その3 お絵かき

ぼく・わたしの元気のもと お絵かき作品募集

就学前のお子さんを対象に「ぼく・わたしの元気のもと」をテーマとしたお絵かきを募集。
申込み 各ヘルスステーション、公民館、図書館にある応募用紙に絵を描いて、11月14日(土) 健康フェア「健康なまち習志野コーナー」に持参。

その5 イベント

健康フェア

「健康フェア」も健康なまち習志野推進月間行事です。詳細は2ページを参照。

秋の全国火災予防運動

【実施期間】11月9日(月)～15日(日)

問合せ
消防本部予防課

全国统一防火標語

「消えるまで ゆっくり火の元 にあめっ子」



住宅防火 命を守る7つのポイント

- 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
- 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、防炎品を使用する
- 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20年1月～12月の火災発生件数 53件

火災種別	出火原因別			
	放火・放火の疑い	コンロ	電気機器	その他
建物火災	24件	17件	3件	5件
車両火災	6件	8件	3件	3件
その他火災	23件	8件	3件	20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！

平成20年6月1日からすべての住宅に設置が義務付けられました。

【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。

住宅用火災警報器についてのアンケート調査を実施中
住宅用火災警報器普及員がランダム抽出された住宅を訪問し、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)。【期間】平成22年2月26日(金)まで

不適切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。
※詳しくは市ホームページ参照

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・無視などの「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
- 自虐的行為がみられる
- 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(叩く音や叫び声)がする など
- これらの兆候があったら、子どもの行動・態度に注意を払う必要があります。

虐待防止にご協力を！

児童虐待はどんな家庭にも起こる可能性があります。たとえ疑いであっても、発見したら通報する義務があります。また、調査の結果、虐待ではなかったとしても通報者が罪に問われることはありません。通報者の秘密は守られます。早期発見が子どもを守る第一歩。地域の温かい見守りが虐待防止へとつながるので、ご協力をお願いします。

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

講座・催し

特記記載のないものは、対象は一般参加費無料。申込受付順です。

菊田寿学級公開講座 「七年祭のお話」

七年祭の由来と沿革について
11月4日(水)午後1時～3時(定)60人
所 菊田公民館
☎(452)7711

習志野市総合教育展覧会

市内の保育所・幼稚園・こども園・小中学校に通う、幼児・

障害者向け地上デジタル放送説明会

11月27日(金)サンロード津田沼6階 29日(日)市役所5階 各日午後2時～4時
定 各日40人 手話通訳者 要
約筆記者つき、磁気ループ・スリッパ
関教育委員会指導課

リサイクル体験教室

11月24日(火)までに障害福祉課へ
点字資料あり
11月24日(火)までに障害福祉課へ
リサイクル体験教室
所 リサイクルプラザ※①③は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時から電話でリサイクルプラザへ(先着順)
☎(453)0530

和太鼓inならしの

第1部 袖ヶ浦西幼稚園・袖ヶ浦西小学校・袖ヶ浦公民館和太鼓倶楽部・和太鼓ぞてつ鼓連 第2部 袖ヶ浦東幼稚園・袖ヶ浦東小学校・鈴木淳一氏・武田彰朗氏 11月15日(日)午後1時～4時 所 市民会

11月のプラネタリウム

木星VS土星 どちらがすごい? 「星空解説」星占いと黄道十二星座 11月14日(土)15日(日)22日(日)午前10時・午後1時・3時の3回投影
費 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40円
所 津田沼6階 定 60人(当日受付)
関 大久保図書館
☎(475)3213

親子で体験 冬！鹿野山少年自然の家

工作活動(リース・門松作成)・オリエンテーリング
12月19日(土)～20日(日)
所 鹿野山少年自然の家(現地集合・解散) 対市内在住
定 16家族(申込多数の場合抽選) 費 幼児(3歳以上)・

習志野第九演奏会

市民参加の合唱団によるベートーヴェン第九「歓喜の歌」合奏幻想曲 指揮 田久保裕一氏 管弦楽 ニューフィルハーモニーオーケストラ 千葉 12月20日(日)午後2時～ 費 A席3,500円 B席3,000円
所 習志野文化ホール
☎(479)1212

津田沼1丁目商店会 フリーマーケット

11月8日(日)午前10時～3時 所 新成成津田沼駅2階通路(屋根付会場)
関 習志野市商店会連合会
☎(455)1955

みんなのフォーラムinならしの「このまちで、イキイキ子育て！」

人形劇、講演会、小児科医による相談会等 11月29日(日)午前10時～3時 所 サンロード津田沼5・6階 定 100人
※講演会のみ保育あり(1歳未満児、定員20人、受付2日(月)～)
関 習志野市社会福祉協議会
☎(452)4161

千葉いのちの電話コンサート

「クミコ」届かなかったラヴレター 11月19日(日)午後6時～ 所 習志野文化ホール
費 3,500円(一部座席指定4,500円)
関 千葉県いのちの電話協会
☎043(225)2295

ボジティブアクション実践セミナー

「ボジティブアクション」で働きがいを感じる会社づくり
講師 II オンモール(株)管理本部 人事部 教育マネージャー 宮前和明氏 11月20日(金)午後1時30分～4時 所 サンロード津田沼6階 対事業主および人事・労務担当者等
定 80人
関 21世紀職業財団千葉事務所
☎043(225)2295

習志野商工会議所より

現場の低コスト化を進めるには!!
体験学習ほか 11月27日(金)午前9時30分～4時30分 対 製造業で生産現場に従事する人等 定 20人 費 2,000円
関 弥生会計入門セミナー
ソフットの導入設定から日々の帳簿入力、決算書の作成まで 12月10日(木)午前10時～4時 対 市内在住・在勤・在学
定 5人 費 7,000円

千葉大学附属特別支援学校「ふよう祭」

生徒手作り品・農産物販売、遊びコーナー、ステーションラクション、習志野高校吹奏楽部演奏 11月15日(日)午前9時～2時30分(雨天実施)
所 千葉大学附属特別支援学校(千葉市稲毛区)
☎043(258)1111

スポーツ

スポーツ振興協会より

習志野市スポーツ振興協会
☎(452)43800
窓口受付 午前9時30分～電話受付 午前10時～
〈体力測定へ15分!&PLAY SPORTS〉… 対 受付
11月15日(日) 体力測定 11月9日(日)11時(受付9時30分まで) 新体力測定・骨密度検査・身体測定 PLAY SPORTS 11月11日(土)11時～1時
バウンドテニス・バドミントン・クライミング 所 東部体育館 100円(保険料) 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使用方法まで 12月12日(出午

小中学生1,565円 高校生1,665円 26歳未満1,895円 26歳以上1,970円 65歳以上1,745円(食事代・シューズ代・保険料含む、別途工作代)

※和室に2家族で相部屋
11月18日(水)(必着)までに、はがき(代表者の住所・氏名・電話番号・参加人数を記入)で、〒292-1155 習志野市鹿野山常緑平731 鹿野山少年自然の家へ※電話申込可(土・日・祝日除く)
043(39)2197



11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間
夫・パートナーからの暴力、性犯罪、売買春、ストーカー行為等、女性に対する暴力のない社会を
関 ステップならしの(男女共同参画センター) ☎(453)9307

たむしの家 高齢者スポーツ教室

健康大極拳・体のトレーニング・しなやか体操 11月14日・28日、12月12日各土曜日 午前10時～正午 対 市内在住の60歳以上で全日参加できる人 定 20人 費 500円(資料代) 他
所 総合福祉センター内さくらの家
☎(451)3506

習志野市スポーツ奨励大会「ミニバイパーボール大会」

一般の部(常時男5、女4の9人制)、小学生の部(6人制)ともに補欠6人まで
12月6日(日)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14日(出)24日(火)に地区大会あり 費 1人30円(保険料)
11月13日(金)までに各地区体育指導委員へ
関 生涯スポーツ課

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 11月13日(金)午前9時30分～11時30分、18日(水)午後2時～4時 所 習志野健康福祉センター ☎(477)2119

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Ⅱ普通科240人、商業科80人、定時制Ⅱ普通科40人、商業科40人

特色ある入学者選抜

募集定員の50%以内について、受験者の志願理由書に基づき、学力検査を行わず、面接、作文および書類審査等により入学者の選抜を行います。全日制普通科では、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22年3月卒業見込み者を優先とします。また、中国等引揚者子女(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)および成人(定時制課程を志願し、平成22年3月31日に満20歳に達している者)に対しては「特色ある入学者選抜」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。

【願書等受付】平成22年1月29日(金)午前9時～4時30分・2月1日(月)午前9時～4時
【検査日】2月5日(金)
【結果発表・通知】2月12日(金)

谷津干潟自然観察センターボランティア

平成22年3月31日までのセンターボランティア登録
【説明会】11月14日(土)午後1時30分～2時30分 所谷津干潟自然観察センター 対中学生以上の新規登録希望者
持筆記用紙
【環境政策課】

四市複合事務組合職員

平成22年2月1日または4月1日採用予定 職種Ⅱ看護職員 職務内容Ⅱ特別養護老人ホーム三山園(特養・短期・デイ)における入所者または利用者の看護業務および保健衛生に関する業務 2人
【対昭和38年4月2日以降生まれで、看護師または准看護師の免許を有する人】
【11月20日(金)(郵送の場合18日(水)消印有効)までに、高齢社会対策課または四市複合事務組合事務局(船橋市本町2-1-7) 8船橋市福祉ビル5階)で配布している申込書で、四市複合事務組合事務局へ】
【(436)2772】

習志野市ふるさと産品

地場産業の振興と市民のふるさと意識の高揚を図るため、「ふるさと産品」を新たに募集。詳細は習志野商工会議所ホームページ参照

【願書等受付の特例期間】2月19日(金)午前9時～4時30分・22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越しの場合に適用されることとなります。

【検査日】2月25日(水)・26日(金)【入学許可候補者の発表】3月4日(木)午前9時から市立習志野高等学校で発表

【問合せ】習志野高等学校 0475(2)2148

募集

谷津干潟自然観察センターボランティア

平成22年3月31日までのセンターボランティア登録
【説明会】11月14日(土)午後1時30分～2時30分 所谷津干潟自然観察センター 対中学生以上の新規登録希望者
持筆記用紙
【環境政策課】

【願書等受付】平成22年2月17日(水)午前9時～4時30分・18日(木)午前9時～正午

習志野市ふるさと産品

地場産業の振興と市民のふるさと意識の高揚を図るため、「ふるさと産品」を新たに募集。詳細は習志野商工会議所ホームページ参照

【願書等受付の特例期間】2月19日(金)午前9時～4時30分・22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越しの場合に適用されることとなります。

【検査日】2月25日(水)・26日(金)【入学許可候補者の発表】3月4日(木)午前9時から市立習志野高等学校で発表

【問合せ】習志野高等学校 0475(2)2148

平成22年度千葉県農業大学校の学生(一般入試)

選考期日Ⅰ①A日程 1月12日(火) ②B日程 3月2日(火) 願書受付Ⅰ①平成21年12月21日(月)～1月5日(火) ②2月12日(金)～23日(火) 募集人員Ⅰ①農学科約30人・研究科約10人 ②農学科約10人・研究科若干名
【所申】千葉県農業大学校(東金市) 0475(5)5121

相談

労災職業病なんでも相談会

千葉労災職業病対策連絡会の弁護士、社会保険労務士、ソーシャルワーカーなどが応相談 無料 11月28日(土)午後1時～4時 所千葉市中央コミュニティセンター 043(225)4506

裁判所調停委員会による「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(弁護士を含む)が応相談 11月21日(土)午前10時～3時30分 所サントリー津田沼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

学力検査等による入学者選抜

募集定員から、特色ある入学者選抜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22年2月17日(水)午前9時～4時30分・18日(木)午前9時～正午

【検査日】2月25日(水)・26日(金)【入学許可候補者の発表】3月4日(木)午前9時から市立習志野高等学校で発表

【問合せ】習志野高等学校 0475(2)2148

就業電話相談

習志野地方裁判所家庭裁判所 043(222)0165

成年後見制度個別相談会

平成22年1月31日(日)午前10時～4時 所千葉県社会福祉センター 70人
【12月15日(火)までに参加申込書(ホームページ等で入手可)を記入し、郵便またはFAXにて〒260-8508 千葉市中央区千葉港4-3 千葉県社会福祉協議会へ】
043(204)6012
043(204)6013
http://www.chibaken-shakyo.com/

全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間

夫・パートナーからの暴力やストーカーなど女性をめぐる各種人権問題について応相談 11月15日(日)～21日(土) 午前8時30分～7時(土・日)

※先着順費2,000円※駐

車場1日1台500円
【往復はがき(住所・氏名・電話番号・FAX・主な出品物(飲食除く)・出店希望日を記入)で、〒275-0111 大久保1-29-15-101(南)ベネフィット「案市フリーマーケット係」へ】
0402(4)471

四市複合事務組合職員

平成22年2月1日または4月1日採用予定 職種Ⅱ看護職員 職務内容Ⅱ特別養護老人ホーム三山園(特養・短期・デイ)における入所者または利用者の看護業務および保健衛生に関する業務 2人
【対昭和38年4月2日以降生まれで、看護師または准看護師の免許を有する人】
【11月20日(金)(郵送の場合18日(水)消印有効)までに、高齢社会対策課または四市複合事務組合事務局(船橋市本町2-1-7) 8船橋市福祉ビル5階)で配布している申込書で、四市複合事務組合事務局へ】
【(436)2772】

平成22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25年4月1日以前生まれ)】
【定】一般課程(福祉科・生活科) 50区画(1区画2.5×2m)】

【津田沼南口商店会主催「菜市フリーマーケット」出店者】
11月28日(土)・29日(日)午前10時～4時 ※雨天中止 所津田沼公園(モリシア正面広場) 50区画(1区画2.5×2m)】

千葉県最低賃金の改正

平成21年10月3日から「1時間額728円(従前は723円)」に改正されました。千葉県内の事業所で働くすべての労働者(パート、アルバイト等を含む)およびその使用者に適用されます。なお、千葉県最低賃金の他に定められている特定(産業別)最低賃金がありますので「注意」ください。
【千葉県労働局】
043(221)4700

習志野の森秋の開放日

野点・自然観察会 11月14日(土)午前10時～4時 所泉町3丁目公務員住宅南西
【みどりの会事務局/寺山】
0473(5)2666

年末調整等説明会

平成21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事務手続きに関する説明 11月18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 対「出席表兼関係用紙請求書」および「年末調整のしかた」等の説明書
【千葉県西務署】
043(274)2111

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
美花公民館 脇駐車場	14:40～15:50	10・24(火)
袖ヶ浦1丁目マーブル津田沼	14:20～14:50	11・25(水)
谷津南小学校	15:10～16:20	11・25(水)
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	14:20～14:50	13・27(金)
袖ヶ浦西小学校	15:10～16:20	13・27(金)
東習志野8丁目会館	14:20～14:50	14・28(土)
大久保公務員住宅	15:10～15:50	14・28(土)
藤崎2丁目児童公園	14:20～14:50	4・18(水)
津田沼小学校	15:10～16:20	4・18(水)
津田沼3丁目防衛省宿舎	13:50～14:20	5・19(木)
鷺沼小学校	14:40～15:50	5・19(木)
借生園	13:50～14:30	6・20(金)
実初小学校	14:40～15:50	6・20(金)
谷津公民館	13:50～14:30	7・21(土)
京成津田沼駅前広場	14:50～15:40	7・21(土)
こどもセンター(鷺沼)	10:50～11:30	11・25(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前9時から午後7時まで開館しています。

消費生活相談員

消費生活に関する相談受付
【消費生活センター】
0451(6)9999

新生活生活相談員

新生活生活に関する相談受付
【消費生活センター】
0451(6)9999

テレビ広報なるほど習志野

11月前半号 11月1日～14日放送

突撃！消防特別救助隊

JCN船橋習志野「JCNプラスチャンネル」
地デジ11ch、アナログ9chで放送中！
放送時間 18:15、22:00 (各15分)

放送終了後市ホームページで動画配信！

おしゃべりな言葉板

放送終了後市ホームページで動画配信！

突撃！消防特別救助隊

JCN船橋習志野「JCNプラスチャンネル」
地デジ11ch、アナログ9chで放送中！
放送時間 18:15、22:00 (各15分)

放送終了後市ホームページで動画配信！

保健 だより

申込み・問合せ

健康支援課 ☎ (453) 2922

ヘルステーション

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：実籾、新栄、東習志野、実籾本郷

■夜間・休日の当番医案内 ☎(452)0881

■子ども急病電話相談 ☎#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 (20年4月生まれ)	11月18日(水)	11月26日(木)
3歳児 (18年5月生まれ)	11月11日(水)	11月17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、デモンストラーションや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10日(火)・12月8日(火)	谷津コミュニティセンター
11月27日(金)	東習志野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) 費用▶90円(材料費)

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)

申込み▶健康支援課

歯みがき教室(予約制)

日程・会場▶11月24日(火) 保健会館別館
26日(木) 東習志野こども園
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

幼児相談・子育てママ相談(予約制)

お子さんのかんしゃく・人見知り・接し方・日々の子育てのことなどの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	11月	会場園名	11月
屋敷	2日(水)	新栄	16日(月)
谷津	★4日(火)	袖ヶ浦東	★18日(水)
大久保東	5日(木)	つくし	19日(木)
杉の子	★13日(金)	袖ヶ浦西	24日(火)

※★印はおもちゃ病院の同時開催日
※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)・子ども用名札
問合せ▶子ども保育課

おとなのコーナー

高齢者インフルエンザ(季節性)予防接種が始まっています

新型インフルエンザ(H1N1)の予防接種ではありません。

実施期間▶12月まで(終了日は医療機関に要確認)

実施機関▶市内実施医療機関、県内定期予防接種相互乗り入れ接種協力医療機関

対象▶①満65歳以上の習志野市民(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(希望者)

接種回数▶1回

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(市外で受ける場合)

費用▶1,000円 ※次のいずれかに該当する人は「平成21年度習志野市がん検診等無料券」(以下「無料券」)を提示すると無料になります。

- 生活保護世帯に属する人
- 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②の人で市民税非課税世帯の人(世帯全員が課税されていない)

「無料券」をお持ちでない人は、接種を受ける1週間前までに健康支援課または最寄りのヘルステーションで手続きが必要です。(1)については保護課で「無料券」を発行します。

予診票は健康支援課・ヘルステーション・市内実施医療機関にあり。

問合せ▶健康支援課

歯科医師による健康講座(予約制)

口は元気の源!

口の働きを良くして、いきいき歯っぴい!
口の乾き・むせの原因や口の働きと健口体操などのポイントを解説。

日時・会場▶

①11月18日(水) 午前10時～11時30分

老人福祉センター さくらの家
社会福祉協議会在宅福祉課
☎(453)3838

②11月19日(木) 午後1時～2時30分

高齢者福祉センター 芙蓉園
芙蓉園 ☎(476)9596

③11月20日(金) 午後1時～2時30分

地域交流プラザ プレメーン習志野
プレメーン習志野 ☎(470)5511

対象▶65歳以上の人 定員▶20人 無料
持ち物▶筆記用具・持っている人は健康手帳
申込み▶直接各会場へ電話で申込み

じょうずな歯科医のかかり方

歯医者さんに上手にかかるポイントを、聴いて歯の健康を保ちましょう。

日時▶11月27日(金) 午後1時30分～3時

会場▶保健会館別館

対象▶成人 定員▶30人

持ち物▶筆記用具・持っている人は健康手帳
申込み▶健康支援課

12月の認知症高齢者等介護相談(予約制)

対象▶認知症の心配の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・鷺沼ヘルステーションへ

時間▶午後2時～4時

12月	会場
2日(水)	津田沼・鷺沼ヘルステーション
16日(水)	東習志野ヘルステーション

機能訓練「ステップアップ」

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(21年度の生活機能評価を受けた人)

参加については保健師等が訪問し決定

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▶食事代と創作活動のための材料費は実費

申込み▶各ヘルステーション

■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(木)・12月16日(水)	大久保公民館

時間▶午後1時30分～4時30分

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
H21.10.1 現在

○総人口………161,413人
○男………81,255人
○女………80,158人
○世帯数………67,830世帯

次号の予告
変更の場合あり

・経営改革の取り組み
・地球温暖化防止のつどい

ほか