広報 習志野
NARASHINO
2010 9/1 No.1207

特集 総合防災訓練……2
後期公民館講座受講生募集……4
9月10日は下水道の日です……5
がん検診……6
食生活改善・健康増進普及月間……7
特集 いよいよ開幕！ゆめ半島千葉国体2010…8
第44回市民総合体育大会……10
緊急情報をリアルタイムで携帯へ……11
お知らせBOX……12
保健だより……16

いよいよ開幕！

ゆめ半島千葉国体2010

9月8日から開幕するゆめ半島千葉国体。
習志野市にゆかりのある選手（写真右）も
活躍します！
詳細は、8ページの国体特集をご覧ください。

広報習志野　2010.9.1

総合防災訓練に参加して防災力アップ！

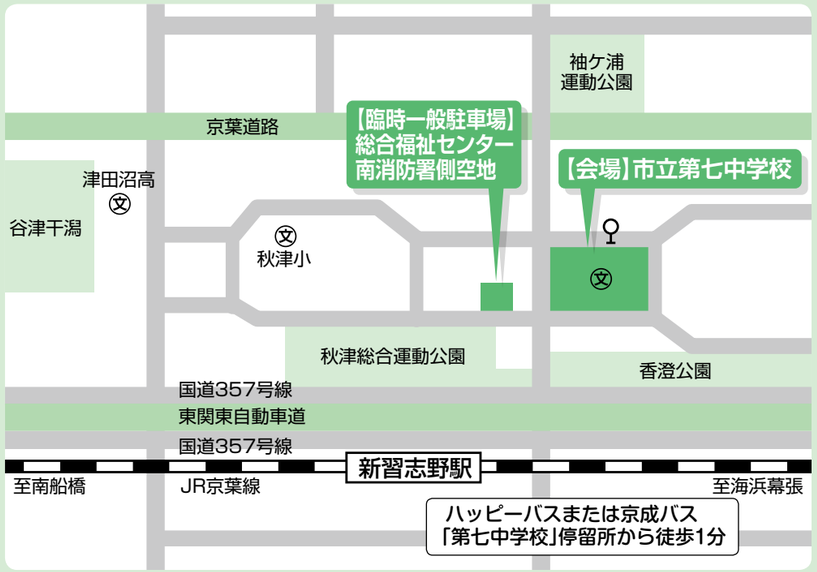
平成22年度 習志野市総合防災訓練

【日時】 9月26日㈰ 午前9時30分～正午

【会場】 市立第七中学校（香澄6-1-1）

※雨天時は体育館で内容を一部変更して実施します。
※駐車場の収容台数に限りがありますので公共交通機関をご利用ください。

地震への備えをしていますか?
災害が起きてからできることは非常に限られています。
特に、大地震の際は、公的機関の救助･支援が開始されるまでには時間がかかります。
地震の被害を最小限に食い止めるためには、何よりも日ごろの備えが重要です。
いつ起こるか分からない地震だからこそ、事前にしっかりと用意をしておきましょう。
また、不測の事態に備え、自分で考え、行動できるようにしておくことも大切です。
総合防災訓練では、各種訓練に自由に参加することができ、また防災に関する展示もご覧いただけます。
この機会にぜひさまざまな訓練に参加して、災害に対する知識や経験を深めましょう。



訓練参加関係機関

- 陸上自衛隊第一空挺団
- 習志野警察署
- 千葉県水道局船橋事務所
- 東京電力株式会社京葉支社
- 郵便事業株式会社 習志野支店
- 株式会社NTT東日本一千葉
- イオンリテール株式会社 ジャスコ津田沼店
- 千葉県建築士事務所協会 習志野支部
- 習志野市医師会
- 習志野市歯科医師会
- 習志野市薬剤師会
- 習志野市建設協力会
- 習志野市造園工事業協同組合

など

※総合防災訓練の実施場所は市を東部･中部･西部の３つの地区に分け、三年で一巡する形で行っています。今年度は西部地区で行います。

大人からこどもまで自由に参加できるさまざまな訓練コーナーがあります!

ご家族やご友人とお誘い合わせのうえお気軽にご来場ください。
来場者には炊き出し食や防災用品の配布も行います。
※障害のある人で通訳等が必要な人は事前に障害福祉課までお申し出ください。

AED･応急手当訓練

自衛隊による訓練指導

煙体験ハウス

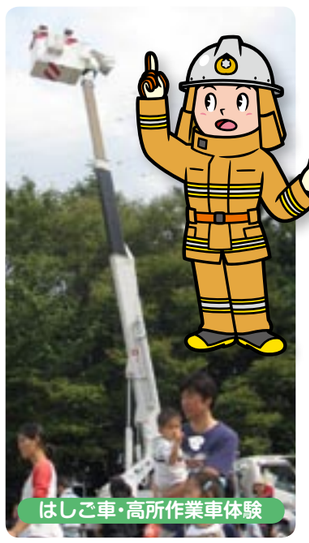
関係機関による展示･啓発コーナー

救助資機材取り扱い訓練

初期消火訓練

資機材組み立て訓練

特殊車両展示


はしご車･高所作業車体験

警察･消防･自衛隊などの実動訓練

災害用伝言ダイヤル171体験 ※当日は市内全域で体験可能です

地震体験車

問合せ
安全対策課

※写真は昨年度のものです　※内容は変更することがあります

平成22年度

後期公民館講座受講生募集

公民館の学級・講座にぜひご参加ください

申込方法

○学級・講座を実施する公民館にお申込みください。
○講座により、申込方法が異なります。ご注意ください。

電話 先着順。

来館 各公民館までお越しください。先着順。

往復はがき 往復はがきに住所・氏名・年齢(学校名・学年)・電話番号を記入し、実施する公民館へ。

※申込多数の場合は抽選

受付期間

9月2日㈭から(月・祝日除く)
午前9時～5時

○第1回の講座開始日は説明会を兼ねています。
○いずれの公民館でも受講できます。
○講座によっては、テキスト代等の実費負担があります。

公民館案内(申込み・問合せ先)

開館時間 午前9時～午後9時
休館日 毎週月曜日・祝日・年末年始

菊田公民館 〒275-0016 津田沼7-9-20
☎(452)7711 FAX(452)7712

大久保公民館 〒275-0012 本大久保3-8-20
☎(476)3213 FAX(476)3214

屋敷公民館 〒275-0004 屋敷3-13-13
☎(475)4354 FAX(475)4372

実花公民館 〒275-0001 東習志野6-7-2
☎(477)8899 FAX(477)6357

袖ケ浦公民館 〒275-0021 袖ケ浦2-5-1
☎(451)6776 FAX(451)6284

谷津公民館 〒275-0026 谷津4-7-10
☎(452)1509 FAX(452)1512

新習志野公民館 〒275-0025 秋津3-6-3
☎(453)3400 FAX(452)3090

平成22年度 後期公民館講座

公民館	学級・講座名	学習内容	定員	日程(回数)	曜日・時間	第1回	申込方法
菊田	育児講座	6～12カ月児を持つ保護者を対象に、乳幼児の子育てについて学習する	親子16組	9～11月(全7回)	水曜日 午前10時～正午 土曜日 午後1時30分～3時30分	9月22日	電話
	陶芸入門教室(夜間講座)	陶芸の基礎を学び、器などを作製。そば打ち体験をし、完成した器で食す。材料費2,000円(未経験者対象)	15人	10～11月(全4回)	金曜日 午後6時30分～8時30分	10月22日	電話または来館
大久保	育児講座	6～12カ月の乳児の母親を対象にした子育ての学習	親子15組	10～11月(全6回)	水曜日 午前10時～11時30分	10月6日	電話
	民族音楽を楽しむ(夜間講座)	世界のいろいろな音楽を楽しむ(①シタール演奏等 ②東南アジアの音楽と舞踊)	各回40人	①9月11日 ②11月13日	土曜日 午後6時～8時	9月11日	申込不要
屋敷	エンジョイ・ニューライフおり紙、クラフト講座	使える、飾れる、贈れる、おしゃれな小物作り(材料費5回1,000円)	24人	10～2月(全5回)	毎月第3火曜日 午後1時～3時	10月19日	電話
	気軽に街歩き講座	成田、浅草、谷中の門前町を街歩き。土地の文化と歴史を学ぶ	20人	11～3月(説明会含めて全4回)	奇数月第3木曜日 午前10時～1時ほか	説明会 11月4日 午前10時～11時	
実花	シニア講座	高齢期を迎えるにあたり、老後の健康で自立した暮らしを支援し、地域での仲間づくりを図る。簡単料理、健康ウオーキング、絵手紙制作、施設見学ほか	15人	9～11月(全10回)	土曜日 午前10時～ または午後1時30分～	9月18日	電話
	お囃子(はやし)太鼓	小学生(3年生以上)を対象に、日本文化のお囃子太鼓の基礎を習得し、地域とのかかわりを深め、心身の成長を目指す。地域のまつりで成果を発表する	24人	10月(全3回)	10月20日(水)、22日(金)、23日(土) 午後5時～7時	10月20日	
	スローライフ講座(そば打ち教室)	日本伝統の「そば」を自らつくる楽しみを学び、楽しい仲間づくりと豊かな生活を送ることを目指す	15人	11～12月(全3回)	11月19日(金)、26日(金)、12月3日(金) 午前9時30分～1時	11月19日	
袖ケ浦	公民館に行こう～和やか倶楽部～	公民館に馴染みのない人たちを対象に、人との関わり方や社会見学などを通じ地域の人と親睦を深める(心身の健康、美術館見学、パーティ料理等)	20人	10～11月(全4回)	木曜日 午後1時30分～3時30分 (一部午前中)	10月21日	電話
	竹工芸教室Ⅱ(夜間講座)	間伐材の竹を使って、食卓や暮らしに彩りを添える(手桶皿、器、門松作り等) ※保険料等別途徴収	12人	10～12月(全4回)	隔週金曜日 午後6時～8時	10月22日	
谷津	谷津っ子あそび講座	8回の継続的な活動を通じ、自然環境に目を向けた遊びや、材料や道具を工夫したおもちゃ制作等の創作体験をする(保険料、材料費等1,000円)	小学生25人	10～1月(全8回)	土曜日 午前10時～正午	10月9日	往復はがき
					※9月17日㈮消印有効(住所・氏名・学校名・学年・電話番号明記)		
	デジタルカメラ講座	デジタルカメラの基本的な操作方法を習得している人を対象に、撮影のポイントを学習し技術向上を図る(撮影会11月2日・詳細は要問合せ・全3回出席可能な人)	20人	10月19日 11月 2日 11月16日 (全3回)	火曜日 午後2時～4時	10月19日	電話
新習志野	リフレッシュヨガ講座(夜間講座)	初心者を対象にしたヨガの実習	25人	11～12月(全4回)	木曜日 午後6時～8時	11月4日	電話
	育児講座	6～12カ月児の乳児を持つ母親を対象に親のあり方等を学ぶ	親子15組	9～11月(全6回)	火曜日 午前10時～正午	9月28日	
	子育てリフレッシュ講座～クッキング～	子育て中の母親を対象に、おいしくて、手間のかからない料理を学ぶ(材料費1,500円)2歳以上保育あり	16人	9月22日 9月29日 10月6日 (全3回)	水曜日 午前10時～正午	9月22日	往復はがき
					※9月8日㈬消印有効、保育希望の人は子の名前と生年月日を記入		

幼児家庭教育学級

3歳児を持つ保護者を対象に、基本的な家庭教育のあり方を考え、幼児についての理解を深めます。(申込時に保険料等実費負担あり)

公民館	定員	期間	曜日・時間	第1回	申込方法
屋敷	親子24組	9～12月(全12回)	木曜日(一部土曜日) 午前9時30分～11時30分	9月30日	来館
実花		10～12月(全10回)	金曜日(一部土曜日) 午前10時～正午	10月 1日	
袖ケ浦		9～12月(全11回)	金曜日(一部木・土曜日) 午前9時30分～11時30分	9月17日	
谷津		10～12月(全12回)	木曜日(一部土・日曜日) 午前10時～正午	10月 7日	

下水道 水から聞こえる「ありがとう」

(平成22年度 下水道推進標語)

問合せ 下水道課

**人間は水なしでは生きていけません。
使用した水を集めてきれいにして、川や海に戻す施設が“下水道”です。
美しい自然環境を守るために、皆さんのご協力をお願いします。**

下水道の役割

快適で清潔なまちをつくる

下水道の整備により、家庭からの排水を速やかに流せるようになります。

悪臭やハエ・蚊の発生を防ぎ、快適で清潔な生活環境を保ちます。

浸水からまちを守る

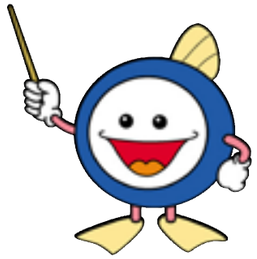
街中に降った雨水を速やかに排除することにより、道路冠水や家屋浸水を防ぎます。

自然環境を守る

家庭や工場からの排水を、下水処理場できれいな水にして川や海に流すことにより、自然環境を守ります。

資源の有効利用

下水処理場から排出される汚泥は、肥料や建設資材として生まれ変わり有効利用されています。



下水道の正しい利用をお願いします

道路上では…

道路の側溝や排水ますにごみや油等を捨てない。

工場・飲食店では…

油類を除去する器具(グリーストラップやオイルトラップ)を設置し、定期的にますの清掃や油などを回収して、下水道管に流れないようにする。

※工場・飲食店からの排水の中には、処理場ではきれいにできないものや、下水道管を傷めたり、詰まらせたりしてしまうものがあります。十分注意しましょう。

宅内では…

●台所

油や生ごみを流さない。

※油は、新聞紙等でふき取ってから燃えるごみとして捨てる。
生ごみは、水をよく切ってから燃えるごみとして捨てる。

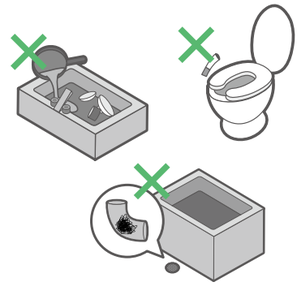
●トイレ

トイレットペーパー以外のもの(ティッシュペーパーや紙おむつ、生理用品、たばこ、ビニールなど)を流さない。

●お風呂・洗面所

髪の毛や石けん等の固形物を流さない。

※洗浄剤は、注意事項をよく読んでから使用する(トイレも同様)。



ひとくちメモ

習志野市の下水道普及率は**85.3%**に達しています。
(平成21年度末)

下水道への切替工事はお早めに

公共下水道の整備が完了した地域で、くみ取り便所を使用されている場合は、下水道の使用が可能となった日(供用開始日)から3年以内に水洗トイレに切り替えることが義務付けられています。

また、浄化槽を使用されている場合にも、速やかに公共下水道に接続(排水設備工事の実施)してください。なお、対象のお宅には、市の水洗普及員による切替工事のご案内をしています。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

工事は排水設備工事責任技術者のいる指定工事店で

宅内の排水設備は個人の管理となります。下水道への切替や、不具合が生じた場合など、排水設備工事を行う際は、習志野市に登録している指定工事店に依頼してください。

習志野市排水設備指定工事店については、下水道課窓口で名簿を配布しているほか、市ホームページでも掲載しています。

トップページ▶くらしのガイド▶ガス・上下水▶下水道▶習志野市排水設備指定工事店

工事資金を無利子で貸付けます

排水設備の工事費は個人負担となりますが、市では無利子による貸付を行っています。なお、貸付には一定の要件を設けていますので、詳細は下水道課までお問合わせください。

下水道課からのお願い

●下水道の整備、維持管理は、皆さんの下水道使用料によりまかなわれています。皆さんのご理解とご協力をお願いします。
●下水道使用料の納付については、便利な自動口座振替をご利用ください。
●転出する場合は、下水道使用の廃止の届け出が必要となりますので、必ず下水道課にご連絡ください。

まだ間に合います！ がん検診

問合せ 健康支援課

がんを早期発見するためにも、定期的に検診を受けることが大切です

がん検診は、市内にお住まいの対象年齢の人は誰でも受けられますので、
まだ受けていない人はこの機会にぜひお受けください。

集団検診（公民館等の会場で、検診車内での受診となります）

受診方法　都合のよい日程・会場に、直接お越しください。事前の予約は必要ありません。

注意事項

- **胸部エックス線検査**…男女の区別なく検診車内に入ります。車内で一緒に着替えをできるような服装で来てください。また、入れない場合はスタッフに声をかけてください。
- **胃がん検診**…前日夜９時ごろまでに夕食を終わらせ、当日朝起きてからは何も飲んだり食べたりしないで来てください。たばこも吸わないでください。
- **子宮がん検診**…スカート着用だとスムーズに検診が受けられます。

持ち物　自己負担金、健康手帳（お持ちの人）

◆受診票は会場に用意してあります。お持ちの人は必要事項を記入のうえ、持参ください。

日程表

検診名	胸部エックス線検査	胃がん	子宮がん（頸部のみ）
対象者	40歳以上		20歳以上奇数年生まれの女性（偶数年生まれで、昨年度未受診者も可）
自己負担金	無料	500円	400円
受付時間／会場	午前9時～11時	男性：午前8時15分～9時 女性：午前8時15分～10時 ※東習志野８丁目会館は、 男性：午前8時15分～8時45分 女性：午前8時45分～10時	受付時間は各日付の右に記載
谷津公民館	9月22日(水)	――	――
谷津ヘルスステーション	9月30日(木)	10月18日(月)	9月3日(金) 午後1時30分～2時30分
袖ケ浦公民館	9月16日(木)	10月26日(火)	9月2日(木) 午前9時15分～10時
秋津ヘルスステーション	10月 1日(金)	10月28日(木)	――
保健会館別館	10月 4日(月)	10月30日(土)	9月4日(土) 午前9時15分～10時
ゆうゆう館	9月21日(火)	10月22日(金)	――
勤労会館	9月27日(月)	10月25日(月)	9月3日(金) 午前9時15分～10時
屋敷ヘルスステーション	9月28日(火)	10月20日(水)	――
東習志野ヘルスステーション	9月17日(金)	10月14日(木)	9月2日(木) 午後1時30分～2時30分
東習志野8丁目会館	9月29日(水)	10月29日(金)※	――

個別検診（市内実施医療機関での受診となります）

受診方法　直接医療機関に確認のうえ、受診してください。平成23年3月末まで実施しています。

市内実施医療機関は「がん検診等のお知らせ」（3月中旬に対象世帯に郵送済）、市ホームページで確認してください。

持ち物　自己負担金、健康手帳（お持ちの人）、住所・生年月日が分かるもの（保険証等）

◆受診票は医療機関に用意してあります。

検診名	大腸がん	前立腺がん	乳がん		子宮がん	
			視触診・超音波検査	視触診・マンモグラフィ検査	頸部	頸部・体部
対象者	40歳以上	50歳以上の男性	30～38歳で奇数年生まれの女性※	40歳以上で奇数年生まれの女性※	20歳以上で奇数年生まれの女性※	
自己負担金	500円	500円	視触診のみ 500円 超音波検査 1,000円	視触診のみ 500円 視触診＋マンモグラフィ検査 1,000円	頸部 500円	頸部・体部1,000円（体部は要件あり）

※偶数年生まれで、昨年度未受診者も可

「習志野市国民健康保険特定健康診査」・「後期高齢者健康診査」は、もう受けましたか？

対象者には6月ごろ受診券を送付しています。実施期間は平成23年1月末までですので、早めに市内実施医療機関で受診しましょう。退職などにより、平成22年4月2日以降に国民健康保険に加入した人は、申し出により特定健康診査受診券を送付しますので、健康支援課まで連絡してください。

9月は 食生活改善普及月間・健康増進普及月間です

問合せ 健康支援課

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命をのばしましょう～

生活習慣病は、日常生活のあり方と深く関連しています。
健康な状態で生活できる期間である「健康寿命」をのばすために、
とくに生活や食事について振り返ってみましょう。

生活習慣

運動不足解消の第1歩は…「こまめな運動」で無理なく健康貯金!

最近、運動不足かなと思いつつも、忙しくてなかなか運動ができず肥満や生活習慣病に近づいていることはありませんか。

忙しくても、思い立ったらすぐに始められる「こまめな運動」をすることで確実に運動量は増えます。日常生活のちょっとした合間でできる「こまめな運動」を探してみましょう。

「こまめな運動」の例

生活編

- 子どもと遊びながら、ペットと遊びながら運動不足を解消
- 近所へは自転車か歩いて出かける
- 朝起きた時、夜寝る前、テレビを見ながらストレッチでリラックス

仕事編

- いつもの通勤も大また速足で
- 駅や職場で階段を使う
- いつもより遠いお店まで歩いてランチ

家事編

- 掃除機かけ、ぞうきんがけなどの動作をいつもより大きくしてみる
- 料理や皿洗いのときに、かかとの上げ下げやストレッチ
- いつもと違うルートを歩いて少し遠回りしながら買い物へ

健康的な生活習慣の第1歩は…毎年1回は健康診査を受診!

１年に１回は自分のからだを振り返ることが大切です。前回の受診結果とデータを比べて日ごろの生活を改善するヒントにしましょう。

食 生 活

自分や家族の食事を振り返ってみましょう

学童期（～11歳ころ）

朝食を食べてから登校していますか?

「朝は時間がない」「食欲がない」など、朝食を食べずに学校に登校するお子さんがいます。

子どものころの食習慣は大人に向けての基礎となります。

「早寝」「早起き」「朝ごはん」の健康的な食習慣をしっかり身につけていきましょう。

思春期（12～17歳ころ）

無理なダイエットはしていませんか?

大人の体に近づく大事な時期です。

特にこの時期の女性は無理なダイエットに走りがち。

ダイエットは食事を減らすことではなく、バランスのよい食事と運動を組み合わせて健康的に体重をコントロールすることです。

青年期（18～29歳ころ）

3食しっかり食べていますか?

学生から社会人へ。生活がガラッと変わったり、一人暮らしになったりで、食生活も乱れやすい時期です。

食事はバランスが大切です。特に不足しがちな野菜類をしっかり取って、忙しい毎日を乗り切りましょう。

また、お子さんのいる人は、子どもが正しい食習慣を身につけられるよう、楽しく家族で取り組みましょう。

壮年期・中年期（30～64歳ころ）

生活習慣病に注意していますか？

仕事や育児が忙しくて、食事がおろそかになりがちなこの時期、生活習慣病が顔を出し始めるころです。

「夜遅い時間の食事やお酒」「忙しさからのまとめ食い」など、心当たりはありませんか？

定期的に体重を測る習慣をつけるとともに、１年に１回は健康診査を受けましょう。

高齢期（65歳以上）

肉・魚もきちんと食べていますか？

これからの食事のポイントは「生活習慣病予防」から「低栄養予防」へと変わり、体重も「増やさない」から「減らさない」に変わります。

肉や魚、卵、大豆製品、乳製品のようなタンパク質を多く含む食品の積極的な摂取により筋肉、免疫力を保持することが大切になってきます。

長年の食習慣や個人差がありますので、自分のスタイルで見直してみましょう。

ご利用ください！ 食生活なんでも相談

毎月1回、管理栄養士が食事に関する相談を大久保公民館で受けています。

また、各ヘルスステーションでも、随時相談を受けていますので、気軽にご利用ください（予約制）。

※詳細は広報習志野毎月1日号の保健だよりをご覧ください。

食事のチェックは「食事バランスガイド」で！

「食事バランスガイド」とはどの年代でも、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいのか、目安を分かりやすく、こまのイラストを用いて示したものです。パンフレットは各ヘルスステーションにあります。インターネットでもご覧いただけます。

農林水産省ホームページ URL http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_about/index.html

いよいよ開幕!
～ゆめ・感動・体験しよう～

全国から訪れる選手団、応援団を
温かくお迎えしましょう!

入場無料

千葉県国際総合水泳場
JR京葉線 新習志野駅 南口 徒歩1分

ゆめ半島
千葉国体
2010+

〈山折り〉

シンクロナイズドスイミング

2人1組（デュエット）で行い、
テクニカルルーティンと
フリールーティンの得点の
合計で競います。

競技日程（予定）
9月8日㈬ 午前9時50分～6時30分
- テクニカルルーティン
  午前9時50分～11時50分
- フリールーティン
  午後3時30分～5時50分

注目選手

富永 笑理 選手（左）
地元開催という機会に泳ぐことができるので精一杯頑張り、良い演技をしたいと思います。
習志野市出身

神谷 真帆 選手（右）
地元開催なので自分の持っている力を全て出し切り、最高の演技ができるように日々努力して頑張ります。

飛　込

5m・7.5m・10mの高さの台から飛び込む「高飛込」と、3mの弾力性のある飛板から、跳ねたときの反動を使って飛び込む「飛板飛込」の2種目があります。

競技日程（予定）
9月10日㈮ 午前9時30分～5時
9月11日㈯ 午前9時30分～5時
9月12日㈰ 午前9時30分～4時

注目選手

関口 大輝 選手
今、できることを精一杯努力し、優勝目指して頑張ります。

岩崎 莉奈 選手
自分の力を出し切って精一杯頑張ります。

競　泳

決められた泳ぎ方・泳ぐ距離で速さを競うもので、自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライの4つの種目があります。

競技日程（予定）
9月10日㈮ 午前9時～6時
9月11日㈯ 午前9時～5時30分
9月12日㈰ 午前9時～5時

注目選手

藤井 拓郎 選手（自由形）
代表の皆さんとこの千葉で集い、泳ぐことができ大変光栄に思います。競技では心を強く持って、最高のレースで競い合いましょう。

稲田 法子 選手（背泳ぎ）
地元開催ということで、水泳競技で良い成績を獲得し、大会を盛り上げていきたいです。

渡辺 一樹 選手（背泳ぎ）
千葉県の代表選手という誇りを胸に、健闘できるように頑張ります。

金井 佑馬 選手（自由形）
支えていただいた方への感謝の気持ちを忘れずにやっていきたいです。

佐藤 愛菜 選手（平泳ぎ）
千葉県の代表として精一杯頑張るので応援よろしくお願いします。

寺村 美穂 選手（バタフライ）
千葉県をアピールできるように全力で頑張り、活躍できたらいいなと思っております。

水落 夏海 選手（自由形）
お世話になった方々へ感謝の気持ちを込めて、選手・監督・スタッフが一丸となり頑張りますので、応援よろしくお願いします。
習志野市在住

伊藤 華英 選手（自由形）
地元開催ということで少しでも力になりたいと思います。

渡辺 涼太 選手（自由形）
地元開催の国体なので、良い結果を出して思い切り楽しみたい!

平井 彬嗣 選手（自由形）
たくさんの方々にお世話になり応援して頂き、ここまで来る事ができました。良い結果を残して少しでも恩返しができるように努力したいと思います。

住吉 茉莉 選手（自由形）
地元開催ということで、少しでも千葉県に貢献できればいいなと思っております。

水　球

1チーム7人の選手が、相手チームのゴールにボールを投げ込み、どれだけ得点を獲得したかで競い合います。水上だけでなく水面下でも攻防と駆け引きが行われることから、「水中の格闘技」と呼ばれています。

競技日程（予定）
9月14日㈫ 午前9時～7時
9月15日㈬ 午前9時～5時30分
9月16日㈭ 午前9時～5時30分
9月17日㈮ 午前8時30分～2時30分

注目選手

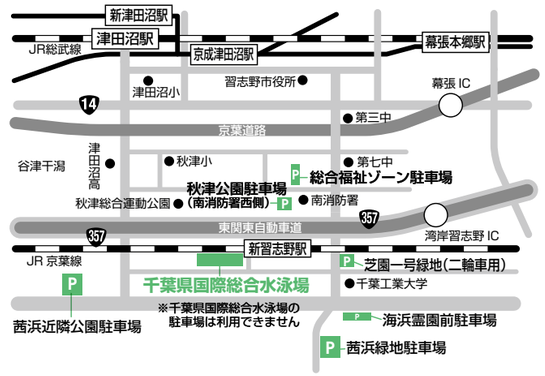
丸橋 侑生 選手（主将）
長い間一緒に練習し、同じ辛さを味わった仲なのでチームの絆は強いです。たくさんの方から応援を頂いているのでその期待にも応えられるように全員で勝ちにこだわりたいと思っています。

小澤 駿 選手
高校から水球を始めたメンバーばかりで技術的に未熟ですが、毎日集中して練習し優勝できるように頑張りたいと思います。
習志野市在住

阿部 刀馬 選手
今年の千葉国体をずっと目標にして頑張ってきました。日ごろ支えてくれた人たちに感謝して思う存分楽しんでプレーしたいと思います。
習志野市在住

〈山折り〉

会場アクセス



JR京葉線「新習志野駅」南口 徒歩1分

- 会場周辺は、混雑が予想されますので、公共交通機関をご利用ください。
- 千葉県国際総合水泳場の駐車場は利用できません。

自転車ご利用の方へお願い

JR京葉線新習志野駅前広場におもてなしテント（売店ブース）が配置されます。自転車をご利用の方は駅前周辺の所定の駐輪場をご利用くださるようご協力をお願いします。

バスのルート案内

JR津田沼駅 10番のりば ⟷ JR新習志野駅（京成バス）
所要時間：約20分（15～20分間隔で運行　60人乗り）

JR津田沼駅 → 津田沼小学校 → 袖ケ浦団地入口 → 津田沼高校 → 臨海工業団地 → 新習志野駅
JR津田沼駅 → まろにえ橋 → 向山小入口 → 津田沼高校 → 第七中学校 → 新習志野駅

※「第七中学校経由新習志野駅行き」と「臨海工業団地経由新習志野駅行き」があります。
※臨海工業団地経由は運行時間帯が限られていますのでご注意ください。

JR・京成幕張本郷駅 5番のりば ⟷ JR新習志野駅（京成バス）
所要時間：約20分（15～40分間隔で運行　60人乗り）

幕張本郷駅 → 幕張西中学校 → 幕張西五丁目 → 香澄公園 → 第七中学校 → 新習志野駅

※「幕張西五丁目」止まりがありますのでご注意ください。

京成津田沼駅 海浜ルート（ハッピーバス）
所要時間：約30分（30～40分間隔で運行　31人乗り）

京成津田沼駅 → 習志野市役所 → 第七中学校 → 香澄小学校 → 総合福祉センター → 新習志野駅

いよいよ8日㈬から、ゆめ半島千葉国体2010水泳競技会が各種目に先立ち開催されます。
行われる競技は「シンクロナイズドスイミング」「競泳」「飛込」「水球」の4競技。
全国から集まるトップレベルの選手の競技を間近で見られるチャンス！
ご紹介する地元千葉県代表選手のがんばりにも注目です。

全競技・全試合の結果を速報します

インターネット　9月8日㈬～10月31日㈰
URL http://www.kirokukensaku.com/chiba2010/

携帯サイト　9月8日㈬～10月31日㈰
URL http://www.keitai.kyogikekka.com/chiba2010/
携帯電話のバーコードリーダーで読み取ると携帯サイトに簡単にアクセスできます。
※未対応の機種があります

「ゆめ半島千葉国体習志野市水泳競技会ホームページ」からも水泳競技の結果を速報します。
URL http://kokutai-narashino.jp/

まるごみ'10（ワン・ラブ）

～100年たっても地球（あなた）となかよし～

一緒にクリーン運動しませんか?

開催日時　9月4日㈯午前10時集合
集合場所　JR新習志野駅・駅前ロータリー
問合せ　習志野商工会議所青年部事務局
☎(452)6700
✉ iizuka@narashino-cci.or.jp

問合せ
ゆめ半島千葉国体
習志野市実行委員会事務局
〒275-8601 習志野市鷺沼1-2-1
（市役所第四分室2階）
☎ 047（453）1855
FAX 047（453）1825

第44回 市民総合体育大会

ソフトボール
■**実施期日**／10月3日㈰・10日㈰・11日㈪ 午前8時集合 ■**会場**／袖ケ浦運動公園・秋津多目的広場 ■**内容**／一般男子・一般女子・中学女子・小学女子 ■**対象**／市内在住・在勤・在学 ■**参加費**／1チーム5,000円（未登録チーム7,000円） ■**抽選会**／9月25日㈯ ■**申込み**／9月15日㈬までにソフトボール協会事務局 青山へ ☎(453)8724

クレー射撃
■**実施期日**／9月19日㈰ 午前10時30分集合 ■**会場**／印西市成田射撃場 ■**内容**／スキート・トラップ 4ラウンド100ケ撃ち 国際ルール ■**対象**／市内在住・在勤・在学で銃砲所持許可所持者 ■**定員**／40人（先着順） ■**参加費**／スキート・トラップ各5,500円（保険料含む）当日会場にて ■**問合せ**／☎(472)7582 クレー射撃協会 小林

剣 道
■**実施期日**／10月23日㈯ 午前9時集合 ■**会場**／袖ケ浦体育館 ■**内容**／高校生男子・女子団体 高校生男子二段以下・三段以上個人 大学および一般団体 女子個人 ■**参加費**／団体1チーム2,000円、保険料100円 ■**申込み・問合せ**／10月10日㈰までに所定の申込用紙（申込先で配布）に記入し〒275-8511泉町2-1-37 東邦大学付属東邦高等学校内 剣道連盟 小林昭弘へ ☎(472)8191

野球（軟式）
■**実施期日**／9月19日㈰・26日㈰、10月2日㈯、11月21日㈰・23日㈫・28日㈰ 午前９時集合 ■**会場**／秋津野球場他 ■**対象**／市内の中学校・連盟主催大会の上位チーム ■**問合せ**／野球連盟事務局（ヨシキスポーツ内）☎(470)8090

バレーボール
■**実施期日・会場**／家庭婦人＝10月24日㈰ 袖ケ浦体育館、11月14日㈰ 東部体育館、一般男子＝10月17日㈰ 袖ケ浦体育館、一般女子＝10月24日㈰ 東部体育館 午前9時集合 ■**内容**／①一般男子（6人制） ②一般女子（6人制） ③家庭婦人（9人制） ■**対象**／平成22年度登録チームおよび一般男女は市内在住・在勤で編成されたチーム、家庭婦人は市内在住の既婚者で編成されたチーム（1チーム15人） ■**参加費**／登録チーム2,000円 準登録チーム3,000円 非登録チーム4,000円（保険料含む） ■**申込み・問合せ**／10月5日㈫（必着）までに申込書（申込先で配布）に記入し、参加費を添えて郵送で〒275-0022香澄4-2-6-3 バレーボール協会 及川記美代へ ☎(451)5982

ペタンク
■**実施期日**／10月6日㈬ 午前9時集合 ■**会場**／芙蓉園（特設コート） ■**内容**／2人で1チーム 午前は予選・午後はランク別決勝戦 いずれも9点先取り 用具持参 ■**対象**／市内在住・在勤・在学 ■**参加費**／1人300円（保険料を含む）当日会場で徴収 ■**申込み**／9月22日㈬（必着）までに電話またははがき・FAX（住所・氏名・電話番号を記入）で〒275-0001東習志野4-6-24 ペタンク協会 河瀬宗禅へ ☎・FAX(473)0814

パークゴルフ
■**実施期日**／10月17日㈰ 午前8時20分受付開始 ■**会場**／茜浜パークゴルフ場 ■**対象**／市内在住・在勤・在学およびパークゴルフ協会会員 ■**参加費**／市内在住・在勤・在学700円 協会会員500円（保険料含む） ■**定員**／160人 ■**申込み**／9月30日㈭（必着）までにはがきまたはFAX（住所・氏名・電話番号・生年月日を記入）で〒275-0022香澄1-3-3-404 パークゴルフ協会 酒井栄子へ ☎・FAX(453)8498

テニス
■**実施期日**／10月3日㈰・10日㈰・11日㈪ 午前8時45分集合（予備日10月17日・24日） ■**会場**／秋津・実籾テニスコート ■**内容**／男子・女子ダブルス 男子・女子45歳以上ダブルス 男子55歳以上ダブルス 男子・女子小学生 ■**対象**／市内在住・在勤・在学または市テニス連盟クラブ員 ペアの一方が市内在住者でも可 ■**参加費**／1ペア3,000円（保険料含む） ■**申込み・問合せ**／9月16日㈭までに所定の申込用紙（申込先で配布）に記入し、参加費を添えて次のテニス連盟事務局へ ①スポーツ・オーソリティー津田沼店 ☎(403)2111 ②スポーツ・デポ新習志野店 ☎(453)0522 ③グッド・アイ大久保店 ☎(403)2316

バスケットボール
■**実施期日**／11月3日㈬・6日㈯・7日㈰ 午前9時試合開始 ■**会場**／袖ケ浦体育館・東部体育館 ■**内容**／一般男女、ユニフォーム着用（ビブス不可） ■**対象**／①市内の企業単位チームまたは市内に籍を置く関東学生連盟登録チーム ②市内在住者6人以上のサークル等のチーム（1チームの登録は13人まで） ■**参加費**／1チーム5,000円（保険料含む） ※保険登録時に、参加選手の住所・氏名・電話番号・身長を確認 ■**申込み・問合せ**／9月13日㈪（必着）までにはがき（チーム名〔男女明記〕・代表者の住所・氏名・電話番号を記入）で〒262-0033千葉市花見川区幕張本郷7-18-4メゾンベール幕張本郷202 ㈱アイズカンパニー バスケットボール協会 中金辰紀へ ☎(476)6332

なぎなた
■**実施期日**／10月11日㈪ 午前9時30分集合 ■**会場**／東部体育館 ■**内容**／①演技（少年・成年） ②試合 個人戦（少年・成年） 団体戦 紅白戦 ■**対象**／市内在住・在勤・在学および市なぎなた連盟会員 ■**定員**／30人 ■**参加費**／500円（保険は各自加入のこと） ■**申込み**／9月7日㈫までに電話またはFAXでなぎなた連盟 上石へ ☎(476)3784 ■**問合せ**／なぎなた連盟 吉見 ☎(475)0100

山 岳
■**実施期日**／10月31日㈰ 午前9時集合 ■**会場**／東部体育館 ■**内容**／①キッズクラス ②ビギナークラス ③ミドルクラス（②・③はリードクライミングができる人） ■**定員**／各20人 ■**参加費**／18歳以下1,000円 19歳以上2,000円 ■**申込み**／10月13日㈬までにヨシキスポーツへ ☎(470)8090 FAX(471)5883

ボウリング
■**実施期日**／10月11日㈪ 午後1時集合 ■**会場**／千葉エースレーン ■**内容**／個人戦 3ゲーム ■**対象**／市内在住・在勤または市ボウリング協会会員 ■**定員**／60人 ■**参加費**／1人2,000円 ■**申込み**／10月10日㈰までに申込用紙（千葉エースレーンで配布）に記入し、千葉エースレーンへ ■**問合せ**／会場に掲示したポスター参照またはボウリング協会 吉野 ☎090(8726)9125

卓 球
■**実施期日**／9月26日㈰ 午前8時30分集合 ■**会場**／袖ケ浦体育館 ■**内容**／①一般男子シングルス ②一般女子シングルス ③ジュニア男子シングルス（高校3年生以下） ④ジュニア女子シングルス（高校3年生以下） ⑤男子ダブルス ⑥女子ダブルス ⑦男子55歳以上シングルス ⑧女子55歳以上シングルス ※1人2種目申込み可（ただし一般男女、ジュニア男女共ダブルスと他シングルスは1種目の申込みとする） ■**申込み・問合せ**／9月7日㈫（必着）までにはがき（住所・氏名・年齢・出場種目・所属クラブまたは個人を記入）で〒275-0025秋津1-4-6-102 卓球連盟 稲垣宏子へ ☎(453)8590 ※参加料は当日徴収

緊急情報をリアルタイムで携帯へ

登録無料!

あっサイレンだ! 火事はどこ?…、おばあちゃんが出かけたまま見つからない…、最近、近所に不審な人がいるみたい…。

「ケータイ緊急情報サービスならしの」に登録すれば、市内で発生している緊急情報をいち早く、あなたの携帯電話にメール配信します。登録は簡単、携帯電話からQRコードにアクセスするだけです。

10月から新しいシステムにリニューアルし、さらに便利に使いやすくなります。この機会にぜひ「ケータイ緊急情報サービスならしの」にご登録ください。

みんなが情報を共有することで、地域での犯罪を未然に防ぐ抑止効果も期待できます。

新規登録者の配信は10月1日からです

システムのリニューアルに際し、すでに「ケータイ緊急情報サービスならしの」に登録されている人には、案内メールを送信します。受信したメールから変更手続きをすれば、継続してご利用いただけます。

また、今回新たに登録される人へのサービス提供は10月1日からとなります。

必要な情報を選んで登録

緊急情報は6つのカテゴリーから選択できるので、自分に必要な情報だけを受け取ることができます。もちろんすべてのカテゴリーを登録することもできます。

火災・災害 / 迷子・行方不明者 / 不審者情報
光化学スモッグ / 市内犯罪発生状況※ / その他

※1週間に1度配信

ケータイ緊急情報サービスならしの登録用 QRコード
※未対応の機種があります

URL https://service.sugumail.com/narashino/

問合せ 安全対策課 広報課

新たなる時代へ

No.36

習志野市長 荒木勇

一人ひとりの夢舞台 ～千葉国体～

いよいよ、ゆめ半島千葉国体が目前に迫ってきました。37年ぶりに千葉県で開催される大会です。習志野市では平成18年4月に国体準備室を設置し、19年8月には実行委員会を立ち上げ、今日まで4年半にわたり、関係者の皆様とともに開催に向け準備を重ねてきました。この大舞台を無事迎えられることを大変うれしく思うとともに、これまでご尽力くださった皆様に深く感謝申し上げます。

昭和48年、初めて千葉県で開催された国体は、若潮国体と呼ばれ、本市ではボクシング競技が袖ケ浦体育館で行われました。若潮のごとく、日本社会が成長していく大きな波の中で、千葉県全体が限りない発展に向けて夢見る時代でした。そして国体で、本市はもとより県全体が大きく盛り上がっていたことを覚えています。ちょうど私は、ここ習志野の地に居を構えた時期でありました。振り返ると、私自身も新たな地で希望に夢を馳せ、若き情熱の血潮があふれていたことが懐かしく思い出されます。

今回、本市では、9月8日から17日まで、JR京葉線新習志野駅前にある千葉県国際総合水泳場で、シンクロナイズドスイミング、競泳、飛込、水球の4種目の水泳競技が行われます。水泳競技は、千葉国体のトップバッターとして9月25日の開会式の前に開始されるため、各方面からとても注目されています。言ってみれば、本市の成功が全体の大成功につながっているのです。

水泳競技会には観客を含め約6万人が来場し、このうち選手は約1,500人、市民協力員は約500人と、大変な規模の大会です。多くの方が本市を訪れ、その中には、初めて習志野市を知る方もいらっしゃいます。私は、訪れる方全員に「習志野市は素晴らしいところだった」と満足していただけるよう、精一杯のおもてなしの心でお迎えしたいと思っております。市民の皆様もご協力をよろしくお願いします。同時に、市民の皆様にとっても、一生に何度とない機会です。ぜひこのチャンスに会場へ足を運んでいただき、国体の雰囲気をじかに味わい、選手や関係者とともに大会を盛り上げてほしいと思います。

私は、選手だけでなく、市民協力員、観客など、大会に携わるすべての方が、国体の主役だと考えています。一人ひとりがこの夢舞台で光り輝き、それぞれの記憶に残る思い出となるよう心から期待しております。

凡例　日日時　所場所・会場　費費用（特に記載のないものは無料）　対対象者　定定員（特に記載のないものは先着順）　持持ち物　申申込み　問問合せ

広島市平和記念式典へ市民代表団が参列しました

市では、平成７年度から被爆地広島市・長崎市の平和式典へ市内中高生を中心とした市民代表団を派遣しています。今年は６人が広島市を訪れ平和記念式典参列の他、被爆者の方との交流や、平和記念資料館等の見学を通して、平和の尊さを胸に刻んできました。

市民代表団の活動記録を後日報告書「未来へ平和を語り継ぐ」としてまとめ、市内の小・中学校、公民館、図書館等に配布します。また、９月９日㈭まで、市役所1階ロビーにて、市民代表団の感想文等を展示しています。ぜひご覧ください。　問合せ　まちづくり推進課

中高生の感想（抜粋）

- 人々の心には、一生消えない傷がある事を色々な人の話を聞いて、知る事ができました。そんな人達のためにも、この代表団の活動を通して、平和を守るという事を広めていきたいです。
- 被爆地を思わせる様な素振りを「広島」は見せない。現地の人々が皆、核兵器の恐ろしさを知った上で、平和の為に何ができるか模索する姿に心をうたれました。（中略）広島の人達のように前を見すえて毎日を生きる様を見習いたいと思います。
- 周りを見渡せば、そこにはいつも日本人だけでなく、多くの外国から来た人たちの姿がありました。こんなにもたくさんの地域の人たちが平和について真剣に考えていることをとてもうれしく思いました。（中略）この体験を糧にして、どんなに小さなことでもいいから、平和のためにできることを一つずつ実践していきたいと思います。
- 血がこびりついた衣服、8時15分を指したまま時を止めた時計、原形をとどめていない瓦など、どれも戦争の悲惨さを物語っていて、今にも当時の人々のうめき声が聞こえてくるようでした。（中略）私たちにできることは、戦争という暗い過去を受けとめ、覚えておく、そして二度と戦争を世界全体で繰り返さないようにするということです。

広島市・長崎市に原爆が投下された日（８月６日・９日）に、市内秋津公園「平和の広場」において、平和祈念式典を行いました。ご参列や９８，０００羽の千羽鶴献納、平和基金への善意ありがとうございました。

お知らせBOX

市役所から

習志野都市計画生産緑地地区の変更（案）の縦覧

9月15日㈬まで都市計画課に備え付けの用紙でこの案への意見書を提出できます。
所問都市計画課

習志野市障害者基本計画等策定委員会の公開

実態調査アンケートの調査項目等について日9月16日㈭午前10時～正午（傍聴受付午前9時30分～9時50分）
所市役所本庁舎5階定10人
問障害福祉課

講座・催し

さくらの家料理教室

餃子・おやきを作る日10月2日㈯・23日㈯午前10時～2時　対市内在住の60歳以上で両日参加できる人定16人　費1,000円持エプロン・三角きん　所申総合福祉センター内さくらの家　☎(451)3566

市民講座「食の安全・安心」

JAS法に基づく生鮮食品・加工食品の食品表示の見方、国産牛の個体識別制度の仕組みについて解説日9月27日㈪午後1時30分～3時30分所サンロード津田沼6階定80人　申9月22日㈬までに、電話またはFAX（住所・氏名を記入）で、習志野市消費生活センターへ　FAX(453)5747

7公民館合同寿まつり

体操・コーラス・ダンス・寸劇他日9月24日㈮午前9時30分～3時10分所市民会館
問実花公民館　☎(477)8899

リサイクル体験教室〈あずま袋〉

あまった布を利用してお弁当などを入れる袋を作製日9月16日㈭午前９時30分～正午　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）対市内在住定12人持布・裁縫セット　申午前９時から電話でリサイクルプラザへ（先着順）
☎(453)0530

谷津干潟ぶらっと観察会

「秋の谷津干潟で渡り鳥をみませんか」初心者向け日9月11日㈯午前10時～午後0時30分（小雨決行）対小学生以上（小学生は保護者同伴）　定20人　費100円（保険料・資料代）持筆記用具・飲み物・帽子・雨具、双眼鏡（あれば）　所申谷津干潟自然観察センター　☎(454)8416

特別料理教室〈企業局主催〉～ピピッとコンロで簡単クッキング～「わが家の裏技 手作りコロッケ」

お肉屋さん風牛肉コロッケ、カニクリームコロッケ、きのこペッパーライス日9月30日㈭午前10時30分～1時30分（バス送迎あり、9時30分企業局集合）所東京ガスキッチンランド千葉対市内在住の18歳以上定20人（申込多数の場合抽選）費500円持エプロン・ハンドタオル・筆記用具　※保育なし　申9月15日㈬までに、電話またはFAX（開催日・氏名・住所・年齢・電話番号を記入）で企業局営業企画室「料理教室」担当へ　☎(475)3305　FAX(493)8989

あつまれならしのっ子！いろいろな体験会

1部＝なんでも楽しもう！クラフトクッキング他　**2部**＝見て、聞いて、歌って楽しもう！マジックミニコンサート他　日9月4日㈯　**1部**＝午前9時30分～1時30分　**2部**＝午後2時～4時所東習志野コミュニティセンター費1部のみ100円（保険料含む）※当日徴収　問東習志野コミュニティセンター／加川　☎(475)9901

交通安全フェスタ2010

交通安全運転教育やポンプ車のミニ放水体験、こども免許証の発行（先着200人）他　日9月26日㈰午前10時～3時　所問津田沼自動車教習所（船橋市）　☎047(472)5291

旧鴇田家住宅お月見の会

日9月22日㈬午後5時～7時15分（入退館自由。入館は午後7時で終了）※天候により中止の場合あり所旧鴇田家住宅庭園（主屋内は見学不可）　申込不要・無料　※小学生以下は保護者同伴、飲食・火気禁止　問社会教育課

秋の自然を食べるつどい

富士山周辺散策とキノコ狩り　日10月2日㈯午後1時～3日㈰午後2時（1泊2日）所富士吉田青年の家（現地集合・解散）　対市内在住・在勤・在学の小学生以上（中学生以下は保護者同伴）定20人程度※申込多数の場合は初参加者を優先に抽選　※６グループ（家族）を超える場合は男女別で相部屋　費中学生まで6,120円　高校生6,175円　26歳未満6,455円　26歳以上6,545円（1日目夕食・2日目朝食・昼食、保険料、現地交通費等）持洗面用具・寝間着・着替え、軍手、ビニール袋等　申9月17日㈮（必着）までに往復はがき（参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を記入）で、〒403-0005富士吉田市上吉田4443富士吉田青年の家へ　☎0555(23)6853

親子稲刈り大会

日9月11日㈯午前10時～（雨天時12日）所実籾本郷公園隣ほたる野費100円（保険料）　持帽子・軍手・飲み物、汚れてもよい服装で　申9月7日㈫までに、ほたる野を守るNORAの会／鈴木へ　☎090(2900)3414

津田沼１丁目商店会フリーマーケット

日9月12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）
問習志野市商店会連合会　☎(455)1955

新習志野駅前商店会主催「駅前フリーマーケット」

日9月26日㈰午前10時～4時（雨天中止）※広報習志野8月1日号募集記事では9月5日㈰開催となっていましたが変更になりました。　所メルクス新習志野モール内
問習志野市商店会連合会　☎(455)1955

秋のONE講座パソコン教室

ワード・エクセル・インターネット等、初心者から中級者までの各種講座日9月14日～10月26日の毎週火・木・金曜日午前10時～・午後1時30分～（各2時間）対市内在住・在勤・在学定各10人費1講座3,000円（テキスト代含む）　持筆記用具　※9月7日㈫午前10時～正午に無料体験会開催（定員20人）　所申習志野商工会議所　☎(452)6700

第37回聚華会書作展併せて祭りの文化展

書道展と、書・洋画・ちぎり絵・写真他で表現する祭りの文化展　日9月10日㈮～12日㈰午前9時～5時（最終日は4時まで）所モリシアホール
問聚華書道会／吉原　☎(453)2080

第17回習志野市美術展覧会〈市展〉

日**洋画**＝9月24日㈮～28日㈫　**日本画・彫刻・工芸・写真**＝10月1日㈮～5日㈫　**書**＝10月8日㈮～12日㈫　午前10時～6時（各最終日は3時まで）　所モリシアホール
問社会教育課

スポーツ

フラッグフットボールで遊ぶ日

アメリカンフットボールチーム「オービックシーガルズ」の選手と一緒にフラッグフットボールで遊ぶ日9月4日㈯午前9時30分～11時所オービック習志野グラウンド（茜浜）対小学生費500円（保険料）持飲み物、運動のできる服装で　申オービックシーガルズ／渡部・高村　☎(452)2224（午前10時～5時）　URL http://www.seagulls.jp/

インターネットによる 市民満足度調査

実施中 9月14日㈫まで

調査内容　広報習志野等に関するアンケート調査です

問合せ 広報課　市民満足度調査システム　習志野　検索

平成23年度版 ごみの出し方冊子 広告主募集

習志野市で発行し、全世帯へ配布している「ごみの出し方」冊子への広告を募集します。

冊子概要　A4版12ページ、カラー4色刷り
発行部数：90,000部
配布期間：平成23年2月から（予定）
配布方法：ポスティングにて市内全戸配布およびクリーン推進課、各公民館・コミュニティセンター等に設置
広告掲載サイズ
縦3.0cm×横8.5cm（1号広告）…12枠
2枠合わせて使用することも可能（2号広告）
掲載料　1号広告：50,000円　2号広告：100,000円
掲載できないもの　公共性を損なう恐れのあるもの、政治・宗教活動等に関するもの等
申込方法　10月29日㈮（必着）までに、申請書を〒275-8601鷺沼1-1-1クリーン推進課へ郵送または持参。申請書・関係規程等の詳細は問合せまたは市ホームページ参照。応募多数の場合、審査のうえ決定。
広告提出方法
GIF形式またはJPEG形式のデータで提出
問合せ　クリーン推進課

凡例　日日時　所場所・会場　費費用（特に記載のないものは無料）　対対象者　定定員（特に記載のないものは先着順）　持持ち物　申申込み　問問合せ

凡例 日日時 所場所・会場 費費用（特に記載のないものは無料） 対対象者 定定員（特に記載のないものは先着順） 持持ち物 申申込み 問問合せ

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～

〈体力測定へ15(いこう)！ & PLAY SPORTS〉…当日受付
日9月15日㈬ **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　バドミントン・ソフトバレー・ターゲットバードゴルフ・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

〈スポ振児童教室（2学期）〉…当日受付
①ソフトバレーボール ②サッカー 日①9月11日、10月9日、11月13日 ②10月23日、11月27日 各土曜日午前9時～11時 所①袖ケ浦体育館 ②東部体育館 対市内在住の小学生 費50円（保険料） 持飲み物・タオル・着替え

〈ソフトバレーボールフェスタ習志野〉
1チーム4～6人以上で部門別に試合 日10月3日㈰午前9時～ 所東部体育館 対小学生以上 定35組 費1チーム1,500円 持運動靴・飲み物・タオル
申9月5日㈰から受付開始

「あかね杯」パークゴルフ大会

日9月24日㈮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

習志野市あじさいクラブ連合会高齢者スポーツ大会

ボール送り・競歩（30m）・玉入れ競争他 日10月28日㈭午前9時30分～2時（雨天時29日） 所市役所前グラウンド 対老人クラブ会員または60歳以上の市民 持昼食・飲み物
申9月24日㈮までに高齢社会対策課へ

NESスポーツフェスティバル2010

卓球・バドミントン・ユニカール・的当て、骨密度・体力測定、幼児コーナー 日10月2日㈯午前9時30分～3時 所東部体育館 持上履き（運動靴）・着替え・タオル・飲み物
問NPO法人習志野イースタンスポーツクラブ
☎(474)3215（水・金・土・日曜日午後2時～4時）

脱！メタボ大作戦 NBSスポーツ塾

健康体操など 日10月2日～12月25日の毎週土曜日（10月9日除く）午後2時～4時（全12回） 所香澄小学校体育館他 対市内在住のおおむね30～64歳 定30人 費1,500円（保険料含む）
申9月18日㈯までに、FAX（住所・氏名・電話番号を記入）で、習志野ベイサイドスポーツクラブへ※持病のある人は、主治医に相談後、申込み
FAX(453)1334
問健康支援課

習志野市スポーツ奨励大会（パークゴルフ）

36ホール　ペアで交互に打つ一般男女ペア、家族ペア・小学生ペア（子どもは小学4～6年生、同性ペア可） 日9月26日㈰受付午前8時30分～ 所茜浜パークゴルフ場 対市内在住・在勤・在学 定80組160人 費100円（保険料含む、当日徴収）※用具は無料貸出し
申9月10日㈮までに、ペアの住所・氏名・年齢（生年月日）・電話番号を各地区体育指導委員または生涯スポーツ課へ

募　集

芙蓉園敬老行事（はり・きゅう・マッサージ）参加者

日9月17日㈮午前10時～正午 所東部保健福祉センター
南口からバス「香澄2丁目」下車徒歩約3分
問㈶習志野市開発公社
☎(454)1201

四市複合事務組合から

〈介護職員〉
職務内容＝特別養護老人ホーム三山園（特養・短期・デイ）の入所者等の介護に関する業務
受験資格＝昭和39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 定1人※10月25日㈰試験、平成23年1月1日採用予定
申9月30日㈭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※郵送の場合は9月29日㈬消印有効

〈非常勤職員〉
特別養護老人ホーム三山園の介護職員（若干名）
応募資格＝60歳程度まで
時給＝1,210円
申午前9時～5時に電話で四市複合事務組合事務局へ面談申込 ☎(436)2772

津田沼南口商店会主催「楽市フリーマーケット」出店者

日9月25日㈯・26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） 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

「かむ子・のびる子・元気な子」料理コンクール作品

子ども向けのよくかんで味わえるメニュー「健康かみかみ弁当」の作品を募集 対県内在住・在勤・在学で11月14日㈰のコンクールに参加できる人
※詳細はFAXで問合せ
申9月17日㈮までに千葉県歯科衛生士会へ
FAX043(241)9903

相　談

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9月10日㈮午前9時30分～11時30分、9月15日㈬午後2時～4時、10月5日㈫午後1時30分～3時30分
所申習志野健康福祉センター ☎(477)2119

テレビ広報 なるほど習志野
放送終了後 市ホームページでも動画配信中！
9月前半号　9月1日～14日放送
今から始める運動習慣 脱！メタボ スポーツ塾
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！
午後10時から放送（15分）

その他

下水道排水設備工事責任技術者の登録更新手続き

資格有効期限が平成23年3月31日の人は早めに手続きをしてください。申請書類は責任技術者の登録住所に郵送
受付期間＝9月15日㈬まで
問下水道課

HIV抗体検査および肝炎検査

日9月2日㈭、10月7日㈭ 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）　9月16日㈭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

年金相談

社会保険労務士が相談に応じます。
■9月8日㈬
■午後1時～4時
■サンロード津田沼6階市民相談室

年金コーナー

年金受給者が住所や受取り先を変更するときは届出を

国民年金や厚生年金を受けている人が、住所を変更したときや、年金の受取り先の金融機関を変更するときは、年金事務所に届出が必要となります。
【問合せ】国保年金課

あいさつからはじまる「まちづくり」

平成21年度から第六中学校、屋敷・鷺沼小学校、実籾高校、屋敷・花咲まちづくり会議が**福祉教育推進校・福祉教育推進団体**として千葉県等の指定を受け「福祉教育推進連絡会議」を組織し、地域が一体となって福祉教育を推進しています。

福祉教育の一環として、第六中学校と屋敷小学校前の通りで、学校・地域の人が中心となってあいさつ運動を進めています。

通りの名称を「あいさつ通り」と名付け、9月を強化月間とし、地域ぐるみで積極的にあいさつを交わし、顔見知りになることで、誰もが安心して住めるまちづくりを推進しています。

問合せ 習志野市社会福祉協議会
地域福祉課 ☎(452)4161

移動図書館 きぼう号 巡回予定 9月

雨天中止　問大久保図書館 ☎(475)3213

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	14・28㈫
袖ケ浦1丁目マーブル津田沼	14:20～14:50	1・15・29㈬
谷津南小学校	15:10～16:20	
袖ケ浦東小学校	14:40～15:50	2・16・30㈭
津田沼3丁目菊田ハイツ	14:20～14:50	3・17㈮
袖ケ浦西小学校	15:10～16:20	
東習志野8丁目会館	14:20～14:50	4・18㈯
泉町3丁目公務員住宅	15:10～15:50	
藤崎2丁目児童公園	14:20～14:50	8・22㈬
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	9㈭
鷺沼小学校	14:40～15:50	
偕生園	13:50～14:30	10・24㈮
実籾小学校	14:40～15:50	
谷津公民館	13:50～14:30	11・25㈯
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	8・22㈬

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。

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

■なつかしのレクダンス
9月5日㈰午後1時～3時30分　津田沼小学校体育館　1,200円
☎(473)0098レク＆フォークダンス／根本

■野外料理燻製(くんせい)作り
9月26日㈰午後1時～4時　菊田公民館　300円（材料費別）　チーズ・魚・卵・ウインナー等
☎(473)6423習志野市レクリエーション協会／加川

■舞台劇「ハンナのかばん」
9月18日㈯午後6時30分開演　モリシアホール　前売り3,000円　当日3,500円（幼児入場不可）　アウシュビッツから届いたカバンが伝える命のメッセージ
☎(451)3676NPO法人ならしの子ども劇場

■講演会（昭和を語る会）
9月5日㈰午前10時～正午　新習志野公民館　200円　その国のかたちと税金
☎(453)8857臼井

■写真展
9月14日㈫～18日㈯午前9時～5時　実花公民館　テーマ「スポーツ」他
☎(475)3580実花カメラサークル／青木

■習志野市母親大会
9月12日㈰午後1時15分～4時　大久保公民館　700円（資料代）　「この先どうなる私たちの暮らし」
☎(477)7822習志野市母親連絡会／井澤

■習志野歌舞伎講座
9月19日㈰午後1時30分～3時30分　サンロード津田沼6階　300円（資料代）　先着100人・申込不要　歌舞伎の魅力と見所
☎(475)3704明るい健康サークル／尾曽

なかまに（仲間募集）
※活動場所は予定

■袖ケ浦川柳会
第2・4金曜日午後1時～3時　袖ケ浦公民館　月1,000円
☎(454)5122江間

平成22年度 防衛省学生等募集
種目＝防衛医科大学校学生、防衛大学校学生、陸上自衛隊看護学生　受付＝9月6日㈪～10月1日㈮　問自衛隊船橋出張所 ☎047(475)2084

9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
日落下傘降下訓練…1日～3日・8日～10日・12日～30日（午前8時～午後6時）※16日・17日・21日・28日は午後9時まで　ヘリコプター離発着訓練…6日～10日（午前8時～午後8時）　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

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】袖ケ浦、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
■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2月生まれ)	9月16日(木)	9月29日(水)
3歳児(19年3月生まれ)	9月 8日(水)	9月14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)

離乳食について、実演し、参加者に試食をしていただきながら、栄養士がアドバイスします。

日程	会場
9月10日(金)	大久保公民館
9月17日(金)	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)

口の中の観察や、歯みがきの練習を行います。
日程・会場 9月29日(水) 保健会館別館
30日(木) ブレーメン習志野
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

ママ・パパになるための学級

対象 妊娠5～8か月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、家族の食事
2課	あかちゃんのいる生活〈父親の役割を考えよう〉
3課	歯の健康、お産の経過、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	9月	会場園名	9月
杉の子	3日(金)	藤崎	★13日(月)
大久保東	★ 6日(月)	実花	15日(水)
香澄	★ 7日(火)	谷津	★16日(木)
向山	★ 9日(木)	つくし	21日(火)
袖ケ浦東	★10日(金)	新栄	22日(水)

※★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)・こども用名札
問合せ こども保育課

ポリオ予防接種

対象 生後3か月～7歳6か月未満で6週間以上の間をあけて2回接種が完了していない人
接種方法 0.05mℓをスポイトで経口接種
持ち物 母子健康手帳・ポリオ予防接種予診票(会場にもあります)
受付時間 午後1時30分～2時30分
※接種前後30分は飲食できません。ご自宅で授乳や食事を済ませてからお出かけください。
※発熱、下痢等の症状のある人、その他当日のお子さんの健康状況により受けられないことがあります。また、感染症にかかった場合は一定の期間を空けないと接種できませんので健康支援課までお問合せください。

会場	9・10月	駐車場
谷津ヘルスステーション	9月27日(月)	少
谷津公民館	10月14日(木)	少
袖ケ浦公民館	9月17日(金)	少
秋津ヘルスステーション	10月18日(月)	少
保健会館別館	9月10日(金)・24日(金)・30日(木)、10月13日(水)・21日(木)	少
ふじさきふれあいセンター	10月 7日(木)	なし
勤労会館	9月13日(月)、10月4日(月)	少
東習志野コミュニティセンター	10月 5日(火)	少
実花公民館	9月21日(火)	有

※車以外の手段での来場をおすすめします。

麻しん・風しん(MR)2・3・4期予防接種

平成16年4月2日生～17年4月1日生(2期)、9年4月2日生～10年4月1日生(3期)、4年4月2日生～5年4月1日生(4期)で、今年度まだ麻しん・風しん(MR)予防接種を受けていない人は、早めに受けましょう。個別予防接種実施医療機関で無料で接種できます。予診票と母子健康手帳(3期・4期対象者は母子健康手帳をなくした場合でも接種可)を持って、体調の良いときにお受けください。「麻しん(はしか)」と「風しん(三日はしか)」の両方にかかったことが明らかな人は受けられません。※転入等で予診票をお持ちでない人、予診票を紛失した人は、母子健康手帳を持参し、健康支援課またはヘルスステーションで予診票をお受け取りください。

おとなのコーナー

10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

10月	会場
6日(水)	津田沼・鷺沼ヘルスステーション
20日(水)	東習志野ヘルスステーション

介護予防教室「楽(らく)らく元気塾」

65歳以上の人を対象に運動・栄養・口腔・認知予防に関する4つのプログラムを実施。参加を希望する人は、地域包括支援センター(ヘルスステーション)へご連絡ください。
参加期間 おおむね、週1回8回実施(10月から開始)
会場 東部保健福祉センター、ブレーメン習志野
対象 65歳以上

ものわすれ予防講座(予約制)

この講座では、脳の健康テストを基にした対応法や、参加者同士の交流等を図ります。
対象 市内在住の65歳以上で、初めて講座に参加する人(3日間出席できる人)
日程 9月27日(月)、10月4日(月)・18日(月)(全3回)
時間 午後1時30分～3時30分
会場 保健会館別館 定員 20人(先着順)
持ち物 鉛筆、眼鏡(必要な人)、持っている人は健康手帳
申込み 電話で健康支援課へ

習志野 発見ウオーク(事前申込み不要)

習志野市健康づくり推進協議会主催。「健康なまち歩きマップ」のコースを歩きます。※雨天中止
日時 9月13日(月) 午前9時45分～11時15分予定
集合・解散場所 保健会館別館駐車場
コース 田園風景コース(約5km)
費用 100円(保険料)

■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
9月17日(金)、10月15日(金)	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 H22.8.1現在
○総人口……162,536人
○男……81,704人
○女……80,832人
○世帯数……68,646世帯

次号の予告 変更の場合あり
・幼稚園通園区変更
・国勢調査 ほか

広報習志野は再生紙と環境にやさしい大豆油インクを使用し、廃液を出さないCTP印刷です R100 PRINTED WITH SOYINK