広報 習志野
NARASHINO
2010
6/15
No.1202

特集 介護保険制度 …… 2
広報まちかど特派員紹介 …… 4
にぎわい広場 …… 5
お知らせ BOX …… 6
めざせ 脱！メタボ …… 10

おいしいにんじん、今年もたくさんとれたよ！

第16回にんじんまつり

5月22日、大久保公民館で毎年恒例のにんじんまつりが開催され、60人の子どもたちがにんじん掘り体験に参加。おいしい習志野産は今年も豊作です!!

社会全体で支える介護保険制度

～老後を安心に～

問合せ　介護保険課

介護保険は、40歳以上の人が被保険者（加入者）となって保険料を負担し、介護が必要と認定されたときに、費用の一部を支払って介護サービスを利用する制度です。今回は、本市の介護保険制度の状況と、平成22年度の介護保険料についてご紹介します。

介護保険制度の状況

◆被保険者の状況

平成22年3月末日現在の習志野市の人口、162,626人（住民基本台帳+外国人登録人口）に対し、第1号被保険者（65歳以上）は、30,875人で、その割合は、昨年と比べ0.42％増の18.99％となっています。

◆要支援・要介護認定状況

被保険者が、介護保険の各種サービスを利用するためには、要支援・要介護の認定を受ける必要があります。平成22年3月末日現在、3,873人が認定を受けています。

要介護度別の状況は**グラフ1**のとおりです。

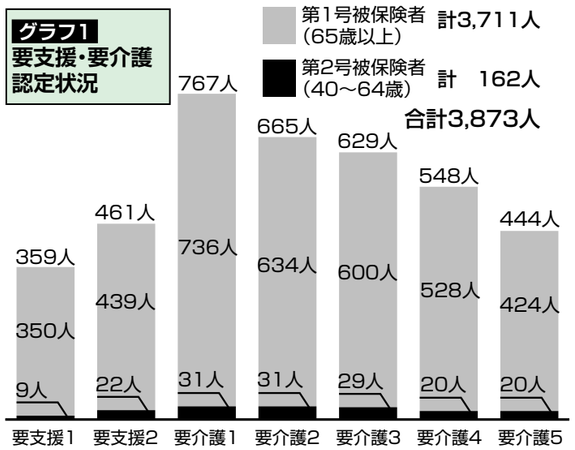
◆サービスの利用状況

平成22年3月における本市被保険者のサービス利用の内訳は**表1**のとおり居宅利用者が82.8％、施設利用者が17.2％となっています。また、主な居宅サービスの利用状況は**表2**のとおりです。

平成22年度の介護保険料

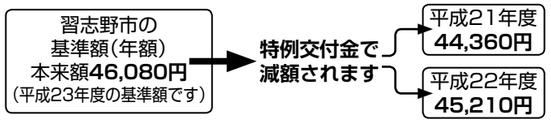
介護保険制度は、40歳以上の人に納めていただく保険料と公費を財源に運営しています**グラフ2**。介護保険料は40～64歳の人（第2号被保険者）と65歳以上の人（第1号被保険者）で異なります。65歳以上の人の保険料は、各市町村がサービスの量や所得水準をもとに設定し、3年ごとに見直します。平成22年度の本市の第1号被保険者の介護保険料は**表3**のとおりです。保険料は前年の所得状況に応じて決定します。22年度における第1号被保険者の保険料については、7月初旬に決定し、通知します。

グラフ1 要支援・要介護認定状況



介護報酬改定（プラス3%）による保険料上昇分の軽減

介護報酬改定（プラス3%）による保険料の急激な上昇を抑えるため、国から特例交付金が交付されました。これに伴い、平成21年度は改定による上昇分の全額が、平成22年度は改定による上昇分の半額が軽減され、保険料がそれぞれ減額となります。



グラフ2 介護保険の財源割合

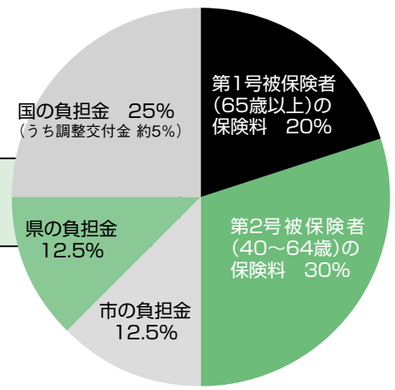


表1 サービス利用人数・費用額

項目	居宅サービス	施設サービス	合計
利用人数（構成比）	2,707人（82.8%）	564人（17.2%）	3,271人
総費用額（千円）（構成比）	327,920（66.4%）	165,870（33.6%）	493,790
1人あたりの費用額	121,138円	294,096円	150,960円

表2 主な居宅サービスの利用状況

サービスの種類（介護予防含む）	利用人数	利用者全体にかかる利用率
通所介護	1,326人	49.0%
訪問介護	1,095人	40.5%
福祉用具貸与	1,099人	40.6%
短期入所	380人	14.0%
通所リハビリテーション	322人	11.9%
訪問看護	237人	8.8%

介護保険料の納め方

■第1号被保険者（65歳以上の人）

①年金天引きの場合（特別徴収）

対象者 老齢（退職）年金等が年額18万円以上の人

納　期 介護保険料は、偶数月の年金支給時に天引きとなります。4月・6月・8月の保険料は、原則としてその年の2月時の天引き額と同額を徴収します（仮徴収）。その後、確定年額保険料から仮徴収額を差し引き、残額を10月・12月・翌年2月の3回に分けて徴収します（本徴収）。

②納入通知書で納める場合（普通徴収）

対象者

- 老齢（退職）年金等が年額18万円未満の人
- 老齢福祉年金、船員保険法の職務上の事由による遺族年金および障害年金を受給している人
- 年度途中で65歳になった人
- 年度途中で転入した人　など

納　期 毎年7月から翌年の3月まで、年9回に分けて納めます（便利で安心な口座振替をご利用ください）。

※老齢（退職）年金等が年額18万円以上であっても、年度途中で65歳になった人・転入した人は、特別徴収開始月が異なるため、開始までの間は普通徴収となります。

■第2号被保険者（40～64歳の人）

40～64歳の人の保険料は、医療保険料と合わせて、加入している医療保険者に納められます。介護保険料の額はそれぞれの医療保険によって算定方法が異なりますので、加入先の医療保険者から通知されます。

介護保険料の減免制度

市では預貯金や資産といった一定要件のもと、次のような場合に保険料を減免しています。

- 災害等で資産が著しく損害を受けた場合
- 主として生計を維持している人の死亡等で収入が著しく減少した場合
- 収入が生活保護基準の1.3倍以下であり生活困窮のため著しく保険料納付に支障をきたす場合

介護サービスの利用者負担軽減制度

市では、低所得で生計が困難な人を対象に、利用者負担額の一部が軽減される「社会福祉法人等による利用者負担額軽減制度」を実施しています。市内で実施している社会福祉法人等のサービス事業者は、**表4**のとおりです。

※「保険料の減免」および「利用者負担軽減」は、市に申請の手続きが必要となりますので、ご相談ください。

表4 軽減を実施している市内業者

サービスの種類（介護予防含む）	事業者名
訪問介護	習志野市社会福祉協議会
通所介護	習志野偕生園デイサービスセンター 白鷺園デイサービスセンター セイワ習志野デイサービスセンター 習志野市立東部デイサービスセンター デイサービスセンターあかしや マイホーム習志野デイサービスセンター デイサービスセンターブレーメン習志野
認知症対応型通所介護	デイサービスセンターメタセ マイホーム習志野デイサービスセンター
短期入所生活介護	習志野偕生園ショートステイサービス セイワ習志野ショートステイサービスセンター 習志野市立養護老人ホーム白鷺園 マイホーム習志野ショートステイ ショートステイセンターブレーメン習志野
介護老人福祉施設	特別養護老人ホーム習志野偕生園 セイワ習志野介護老人福祉施設 特別養護老人ホームマイホーム習志野

表3 平成21年度～平成23年度第1号被保険者介護保険料

所得段階	対象者	保険料率の算定方法	保険料率（年額） 平成21年度	平成22年度	平成23年度
第1段階	生活保護受給者および老齢福祉年金受給者で、世帯全員が市町村民税非課税の人	基準額×0.50	22,180円	22,610円	23,040円
第2段階	世帯全員が市町村民税非課税で、前年の合計所得金額と公的年金等収入金額の合計額が80万円以下の人	基準額×0.50	22,180円	22,610円	23,040円
第3段階	世帯全員が市町村民税非課税で、第1段階および第2段階に該当しない人	基準額×0.75	33,270円	33,910円	34,560円
第4段階	世帯の誰かに市町村民税が課されているが、本人は市町村民税非課税の人				
	本人の前年の合計所得金額と公的年金等収入金額の合計額が80万円以下の人	基準額×0.90	39,920円	40,690円	41,470円
	上記以外の人	基準額	44,360円	45,210円	46,080円
第5段階	本人が市町村民税課税で、前年の合計所得金額が125万円以下の人	基準額×1.10	48,800円	49,730円	50,690円
第6段階	本人が市町村民税課税で、前年の合計所得金額が125万円超200万円未満の人	基準額×1.25	55,450円	56,510円	57,600円
第7段階	本人が市町村民税課税で、前年の合計所得金額が200万円以上400万円未満の人	基準額×1.50	66,540円	67,820円	69,120円
第8段階	本人が市町村民税課税で、前年の合計所得金額が400万円以上700万円未満の人	基準額×1.75	77,630円	79,120円	80,640円
第9段階	本人が市町村民税課税で、前年の合計所得金額が700万円以上の人	基準額×2.00	88,720円	90,420円	92,160円

身近にある習志野市の魅力を伝えます！

市では「広報まちかど特派員」制度を設け、市民と行政との協働による広報活動の充実に取り組んでいます。

「広報まちかど特派員」は、広報紙、ホームページ、テレビ広報などの広報活動に対する意見や提言を提出する他、市民の目線で取材、記事作成等も行います。皆さんも13人の「広報まちかど特派員」の取材にご協力ください。

問合せ　広報課

地域で活動している特派員の目印は「習志野市広報まちかど特派員」の腕章です。

私たちが、平成22年度広報まちかど特派員です！

吉川 八百美さん
イベントの企画や町内組織の紹介を通して市の活性化に貢献していきたいと思い、参加しました。

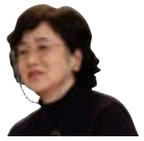
佐藤 佐知子さん
ひとりの市民として、地域の情報を伝えていきたいと思います。

横平 正昭さん
「ひとづくり」をテーマに、地区同士の連携の橋渡しをしたいと思っています。

大塚 和信さん
市民として市に関わっていきたいと思い、参加しました。

穴山 孝さん
地元の話題や関心事、習志野市の素晴らしい四季折々の自然を皆さんにお届けしたいと思います。

山口 英明さん
情報収集とともに、広報モニターとしても習志野市の広報の充実に貢献していきたいと思います。



千葉 正恵さん
ボランティアなどを通して、市に貢献していきたいと思います。

朝倉 南海雄さん
培ったノウハウを生かし、市民と行政をつなぐお手伝いができたらと思い応募しました。

落合 昭雄さん
広報モニター、特派員としての経験を生かし、習志野市の広報活動に貢献していきたいと思います。

町山 慶太郎さん
NPO活動の経験を生かし、福祉関係の情報を市民の皆さんに知らせていきたいと思います。

岡戸 洋子さん
環境や地域生活、コミュニケーション等に関心があり、参加しました。

工藤 嘉矩さん
医学ジャーナリストとしての経験を生かした情報を、市民の皆さんに伝えていきたいと思います。

平野 勝将さん
常々広報の大切さを感じていました。まちづくりの情報を市民の皆さんに伝えていきたいです。

ウェブマガジン“ならしのNOW”

市内の最新情報をホームページ上で紹介する「ウェブマガジン“ならしのNOW”」は、写真を用いて、市内の自然や風景、注目イベント、地域の行事を紹介しています。広報まちかど特派員が取材し、作成した記事も多々掲載されています。ぜひ、ウェブマガジン“ならしのNOW”をチェックしてみてください。

にぎわい広場

南アＷ杯日本代表玉田選手 母校もまちも活躍を願う！

JR津田沼駅南口

市立習志野高校

現在、開催中のサッカー・ワールドカップ（W杯）南アフリカ大会の日本代表メンバー玉田圭司選手は市立習志野高等学校出身です。選出は前回ドイツ大会に続いて２度目。JR津田沼駅や市立習志野高校には玉田選手を応援するための横断幕が掲げられています。皆さんの応援を受けて、がんばれ玉田選手!!

玉田選手からのメッセージ

習志野市を代表して、世界で戦ってきます。南アフリカで良い結果を報告できるよう頑張ってきますので、応援のほどよろしくお願いいたします。　　問合せ　広報課

行ってきました！ ウオーキングで施設見学

5月18日、健康づくり市内施設見学会ウオーキングが行われました。このイベントは、毎年恒例のまちづくり推進課主催の施設見学会のコースを歩いて回ることで、健康づくりに対する意識を高めようと今年初めて行われたものです。

この日は、案内役の健康づくり推進員とガイドサポーターを含め27人が参加。市役所を出発して花の実園や秋津野球場などを見学し、谷津干潟を回って谷津バラ園までの約6.5㎞コースのウオーキングを行いました。参加者からは「施設もゆっくり回ることができて楽しかった」、「別のウオーキング講座にも参加したい」などの声がありました。

問合せ　健康支援課

地域で支える 安全で安心なまち

問合せ 安全対策課

犯罪を未然に防ぎ、安全で安心して暮らせる地域社会を実現するため、平成22年4月末現在、市内では107団体が自主防犯活動中です。この活動により、平成21年の犯罪発生件数は平成15年に比べ約42％減となっており、犯罪抑止に大きな効果をもたらしています。

あなたのまちの安全・安心を支えるために、防犯活動を地域の皆さんで始めてみませんか。活動していただける団体には、防犯物品の貸与等の活動支援を行っていますので、皆さんのご参加、ご協力をよろしくお願いします。

自主防犯団体に対する市の主な活動支援

■腕章・帽子・信号灯・ベスト・犬リード標などの貸与を行っています。
■市・警察による防犯講座等を実施しています。
■青色回転灯付防犯パトロールカー（マニュアル車）の貸出しを行っています（要講習）。

自主防犯活動例

●昼・夜間の防犯パトロール
●登下校時の見守り活動
●犬の散歩時のわんわんパトロール
●買い物ついでのパトロール

まち歩きのポイント

◆暗く、見通しの悪い場所はないか
◆防犯灯は切れていないか
◆集積所のごみが散乱していないか
◆落書きが放置されていないか
◆見慣れない人・車はいないか
◆公園などの遊び場に異常はないか

地域の安全・安心は私たちで支えます!

津田沼北部連合町会

市内の玄関口であるJR津田沼駅と、大型店や繁華街を抱える町会として、安全で安心な地域づくりに向けて、月2回パトロールを実施しています。

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

お知らせBOX

市役所から

習志野市市民意識調査にご協力ください

今後の市政、まちづくりの方向性を探るため、市内にお住まいの皆さんの意識調査を実施します。市内在住の20歳以上の人の中から3,500人程度を無作為抽出し、7月上旬に調査票を送付します。ご協力お願いします。

問企画政策課

幼稚園保育料を減免・補助します

対市内在住で次の世帯に属する幼稚園児の保護者

①市立幼稚園・・・生活保護世帯および平成22年度市民税の所得割が非課税となる世帯

②私立幼稚園・・・3～5歳児全世帯（所得等により補助額に段階あり）

③市内幼稚園類似施設…3～5歳児全世帯

6月下旬までに通園している幼稚園へ申込み

問こども保育課

講座・催し

普通救命講習

成人の心肺蘇生法、AED、気道異物除去等の実技中心。修了者に修了証交付。

日7月9日㈮・19日㈪・29日㈭午前9時～正午 所消防本部4階 対市内在住・在勤・在学 定各日15人 持筆記用具 申各開催日の1週間前までに消防本部警防課へ

☎(452)1283

財政問題（経営改革）学習会

みんなで考えよう！わが都（まち）市の財政状況～経営改革プランと財政状況～

日①6月20日㈰②27日㈰午前10時～正午 所定①谷津公民館／50人②大久保公民館／70人 対市内在住・在勤・在学

問経営改革推進室

特別料理教室〈企業局主催〉～ごちそうレシピ～

「洋食屋の定番をわが家で」

ハヤシライス、焼きナスと彩り野菜の冷製、特製カスタードプリン～苺（いちご）ソース～

日7月9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6月30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

親子で体験 夏！鹿野山少年自然の家

1日目＝テント設営、飯ごう炊飯、キャンプファイヤー、星の観察　2日目＝オリエンテーリング（小雨決行）山歩き不可の場合は、工作、火起こし体験等

日7月10日㈯～11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）・小中学生1,575円 高校生1,695円　26歳未満1,970円　26歳以上2,060円 65歳以上1,795円（食事代・シーツ代・保険料含む、別途工作代）

※悪天候時和室に2家族で相部屋

申6月23日㈬（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君津市鹿野山常緑平731鹿野山少年自然の家へ

※電話申込可（土・日・祝日除く）

☎0439(37)2197

FAX0439(37)2199

介護者教室～「特別養護老人ホーム」ってどんな施設？～

マイホーム習志野の見学、施設でのサービス・設備や介護保険制度の説明

日6月27日㈰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6月25日㈮までにマイホーム習志野／八須へ

☎(470)1212

七夕飾りを作ろう

折り紙で七夕飾りを作り、竹に飾る

日7月3日㈯午後1時～4時 所あづまこども会館 対小学生 定20人

申電話であづまこども会館へ

☎(477)9077

春の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6月18日～7月30日の火・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（資料代含む）※6月17日㈭午後1時30分～3時30分に無料体験会開催（定員20人）

所申習志野商工会議所

☎(452)6700

日本語ボランティア養成講座開講

在住外国人に日本語を教えるボランティア講師養成講座の受講生を募集します。

期　間	8月26日～12月16日の毎週木曜日（9月23日を除く、全16回）
時　間	午前9時30分～午後0時30分
会　場	サンロード津田沼6階
定　員	25人（定員に達しない時は開講しない場合あり）
受講料	13,000円（他テキスト代9,450円）
講　師	元城西大学講師／松本明子氏
対　象	養成講座終了後、習志野市国際交流協会に入会しボランティア講師として活動できる人。なお、現在行っている日本語教室の日時は次のとおりです。月・水曜日…午前10時～11時30分（成人）木曜日……午後6時～8時30分の間の90分（成人）土曜日……午前10時～11時30分（小・中学生）
申込み	7月3日㈯までに習志野市国際交流協会事務局（サンロード津田沼4階）へ
電　話	(452)2650
Eメール	nia@seaple.ne.jp

ゆめ半島 千葉国体

習志野市は水泳競技会の開催地です

6月15日で、9月8日の習志野市水泳競技会まで、あと 85 日

会期　9月8日㈬～17日㈮

会場　千葉県国際総合水泳場

お詫びと訂正

6月1日号7ページ「平成22年度海浜霊園墓地の使用者募集」の中で、海浜霊園一般墓地の募集区画数に誤りがありました。正しくは**和式16基、洋式4基**です。お詫びして訂正します。

問社会福祉課

きくたこどもまつり

前夜祭日7月3日㈯午後4時～8時おばけ屋敷、マジックショー、模擬店等

本まつり日4日㈰午前10時～2時おばけ屋敷、影絵人形づくり、けん玉披露、模擬店等

所菊田公民館・菊田公園

問菊田公民館

☎(452)7711

教科書展示会

平成23年度用小中学校・特別支援学級用教科用図書の展示

日6月18日㈮～7月7日㈬（土・日曜日除く）午前9時～5時

所問総合教育センター

☎(475)5156

津田沼南口商店会主催「楽市フリーマーケット」

日6月26日㈯・27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）

問㈲ベネフィット

☎(402)4471

オストメイト（人工肛門・人工膀胱造設者）社会適応訓練講習会

日6月26日㈯①正午～午後1時＝補装具展示相談会

②午後1時～4時＝千葉県がんセンター消化器外科臨床検査部長／滝口伸浩氏他による医療講演会と質疑応答など

所千葉県社会福祉センター 対県内のオストメイトとその家族および医療関係者

問千葉県オストミー協会（月・火・金曜日）

☎043(309)7571

女優たちによる朗読劇「夏の雲は忘れない」～1945・ヒロシマ ナガサキ～

被爆した母子の手記や詩を6人のベテラン女優・市内中学生が朗読、五中吹奏楽部演奏、七中合唱部合唱

日7月30日㈮午後1時30分～高校生以下500円、親子券1,700円 所習志野文化ホール

申朗読劇「夏の雲は忘れない」上演実行委員会事務局／柴田

☎(475)5210

精神障害者を持つ家族のための講演会

統合失調症の病状・治療・回復について　講師＝八千代病院副院長／池崎明氏

日6月25日㈮午後1時30分～3時30分 所習志野健康福祉センター

問同センター内家族会事務局

☎(475)5152

スポーツ

児童水泳教室

水慣れから能力に応じた泳法指導

日7月27日㈫～30日㈮（全4日）

1部＝午前10時～11時15分

2部＝午前11時30分～午後0時45分　**3部**＝午後2時30分～3時45分 所袖ケ浦東小プール 対市内在住の小学生 定各50人 費1,500円 持水着・水泳帽・ゴーグル・タオル・飲み物

申㈶習志野市スポーツ振興協会

☎(452)4380

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7月3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）

JRhttp://www.seagulls.jp/

市民総合体育大会ゴルフ競技会

一般男子・女子・シニア（60歳以上）18ホールストロークプレー※スクラッチ競技とする

日8月3日㈫午前8時～ 所長太郎カントリークラブ 対市内在住・在勤・在学 定70人 費3,000円（プレー代別途自己負担）

申7月25日㈰までに参加費を添え〒275-0013花咲2－2－22㈲住宅問題内アマチュアゴルフ協会事務局へ

☎(478)6604

市民総合体育大会バウンドテニス競技

ダブルス戦 フリーの部（16～45歳）、ミドルの部（46～65歳）、シニアの部（66歳～）

日7月4日㈰午前9時集合 所東部体育館 対市内在住・在勤・習志野市バウンドテニス協会会員の16歳以上 定100人 費1人1,300円、協会登録者1,000円（保険料含む）

申6月20日㈰までに電話で市バウンドテニス協会事務局／山田登へ

☎(475)2428

募　集

津田沼1丁目商店会フリーマーケット出店者

日7月31日㈯午前10時～5時 所新津田沼駅2階通路（屋根付き会場） 定29区画（申込多数の場合抽選） 費2,000円（1区画2×2m）

申6月25日㈮（必着）までに、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）を記入）で、〒275-0016津田沼5－12－12習志野市商店会連合会「津田沼1丁目フリマ係」へ

☎(455)1955

観覧無料

それいけ！アンパンマン ショー

習志野きらっと2010

ロールパンナはわたしのお姉ちゃん

©やなせたかし／フレーベル館・TMS・NTV

日時　7月18日㈰

1回目　午前10時30分～

2回目　午後2時～

場所　市民まつり「習志野きらっと2010」イベントステージ

握手会もあるよ！

※事前申込不要

※帽子・水分補給等、暑さ対策には十分注意してください。

問合せ　習志野市民まつり実行委員会事務局☎(453)9289

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
6月後半号 6月15日～30日放送
・駅からまっぷ3
・ジャガイモ収穫体験　他
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）

男性のこころと身体の健康相談

男性更年期、ストレスによる心身の不調について専門医等が応相談　予約制・無料

日7月12日㈪午後3時～5時 所申習志野健康福祉センター☎(475)5153

障害者高等技術専門学校 平成22年度訓練生

求職活動中の人を対象に短期の公共職業訓練を実施

所県立障害者高等技術専門学校 対身体・知的・精神・発達障害者 費授業料は無料　教科書等は自己負担

問県立障害者高等技術専門学校（千葉市緑区）
☎043(291)7744

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
受検資格＝昭和54年4月2日～平成4年4月1日生まれの人
定1人※10月1日採用予定
申6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6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時に電話で面談受付
☎(436)2772

相　談

労災職業病 なんでも相談会

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
日6月26日㈯午後1時～4時
所千葉市中央コミュニティセンター
問千葉中央法律事務所
☎043(225)4567

事業協同組合などの設立無料相談

協同組合、企業組合を設立したい人のための相談
問千葉県中小企業団体中央会
☎043(306)3285

その他

国立職業リハビリテーションセンターの職業訓練

障害者の訓練ニーズと企業ニーズに対応した職業訓練
対障害者
問国立職業リハビリテーションセンター（埼玉県所沢市）
☎04(2995)1201

特定疾患医療受給者票 更新手続き

日7月30日㈮まで（土・日・祝日除く）午前9時～正午、午後1時～4時30分
所問習志野健康福祉センター
☎(475)5154

小児慢性特定疾患治療研究事業継続申請手続き

日8月5日㈭まで（土・日・祝日除く）午前9時～4時30分
所問習志野健康福祉センター
☎(475)5153

2010年度版
市民ハンドブック
6月下旬から
市内全世帯に順次配布！
市役所の手続きや暮らしに役立つ情報を満載
問合せ　広報課

介護保険制度 Q&A

介護保険の負担限度額更新申請について

Q介護保険施設に入所し、食費・居住費に係る軽減を受けていますが、この認定証の有効期限が平成22年6月30日㈬までとなっています。今後は、どのようにしたらよいでしょうか。

A現在この食費・居住費に係る軽減を受けている人には、更新のための申請書をお送りしていますので、7月30日㈮までに介護保険課へ更新申請書を提出してください。

申請の内容を確認し、7月以降に決定通知書をお送りします。軽減の対象となる人には、認定証もあわせてお送りします（必ず施設に提示ください）。

介護保険の利用料の軽減について

Q社会福祉法人等による利用料の軽減制度とは、どのようなものですか。

A利用者負担額軽減制度を実施している社会福祉法人等の介護保険サービスを利用したときは、利用者負担のうち原則28パーセント（食費・居住費等は25パーセント）が軽減されます。

軽減が受けられる対象者は、市町村民税世帯非課税であって、世帯の年間収入額、預貯金額、資産状況等、一定条件のもとに軽減されることになります。

なお、この利用者負担額の軽減を受けるには、介護保険課の窓口で申請の手続きが必要となります。
※詳細は介護保険課に問合せください。

問合せ　介護保険課

～「蜂の巣駆除」について～

宅地内の「蜂（はち）の巣駆除」については、その土地の所有者または管理者が実施していただきますよう、お願いします。

また、「蜂の巣駆除」に関する相談や駆除業者の紹介は市で行っていますので、ご相談ください。駆除費用は依頼者の負担となります。

なお、公園、学校などの市有地内にある蜂の巣駆除は、そこを管理する該当部署で行っていますので、巣を発見したらご連絡くださるよう、お願いします。

問合せ クリーンセンター業務課☎(453)5374

7月 し尿収集

※臨時し尿収集を希望する人は、くみ取り日の前日午後2時30分までにご連絡ください。
問合せ クリーンセンター施設課・茜浜衛生処理場☎(454)6911

日	収集地区
1日㈭	東習志野1・2・3・4/本大久保3・4・5/鷺沼台4
2日㈮	東習志野4・5・6/大久保1・2
5日㈪	実籾1・5・6/大久保3・4
6日㈫	新栄1・2/津田沼1・3
7日㈬	実籾1・2
8日㈭	実籾2/津田沼4・5・6・7/谷津町1
9日㈮	実籾2・3・4/藤崎1・2
12日㈪	実籾4/東習志野8/藤崎3
13日㈫	藤崎4
14日㈬	東習志野8
15日㈭	東習志野8/屋敷1/藤崎4・5・6・7
16日㈮	屋敷1/鷺沼1・2・3・4・5
19日㈪	海の日
20日㈫	鷺沼台2
21日㈬	屋敷1・2
22日㈭	屋敷2・3・4/谷津2・3
23日㈮	屋敷5/谷津4・5
26日㈪	屋敷5/花咲2/谷津5
27日㈫	谷津5
28日㈬	花咲1・2
29日㈭	実籾本郷/谷津6
30日㈮	実籾本郷/谷津6・7

精神保健福祉相談　精神疾患や心の健康について精神科医が応相談　予約制・無料日所7月7日㈬午後2時～八千代市障害者福祉センター、13日㈫午後2時～習志野健康福祉センター
申習志野健康福祉センター☎(475)5152

消費生活メモ

債務状況をチェック

事例

新社会人となり、クレジットカードで洋服などを購入。月々の返済額が大きくなり返済のための借り入れをしないと厳しい状況になってきた。どうしたらよいか。

アドバイス

返済のための借入れは、根本的な解決にはなりません。借入れ状況の分かる契約書などを携えて早急に法律の専門家に相談し、任意整理・特定調停・個人再生・自己破産の4つの債務整理の方法の中から最適な手続きをすることが必要です。

自分の収入の範囲で、日々の生活を送ることが理想です。しかし、必要に迫られてクレジットカードで買物をしたり、消費者金融から借入れたりする場合もあるでしょう。収入と支出のバランスが崩れると、多重債務に陥る危険があります。常に自分の借入れ状況を把握し、相談時期を逃さないことが大切です。

次の項目をチェックしてみましょう。

①生活費のために借入れをしている
②クレジットカードや消費者金融への返済のために、他の業者から借入れをしている
③返済しても借入れ残高が増えている
④借入れ総額や、内訳がよくわからない
⑤返済が終わるめどが立たない

当てはまる項目がある場合は、多重債務に陥る危険性をはらんでいます。一人で悩むことなく、早急に専門家に相談しましょう。

消費生活センターでは、4つの債務整理の方法の詳細（メリットやデメリットなど）や、適切な相談先などを情報提供していますので、ご相談ください。

問合せ
消費生活センター
☎(451)6999

広告板

※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

■講演会（昭和を語る会）
沖縄戦の真実と戦後の沖縄
6月19日㈯ 谷津公民館 500円
イタリアの華麗な人々
6月27日㈰ 新習志野公民館 200円 午前10時～正午
☎(453)8857臼井

■認知症の介護家族のつどい
6月30日㈬午後1時～3時
大久保公民館
☎(472)5606認知症の人と家族の会千葉県支部／植松

■実花カメラサークル 写真展示会
6月15日㈫～19日㈯午前9時～5時 実花公民館
☎(475)3580青木

なかまに（仲間募集）
※活動場所は予定

■ダンスクラブふれあい（社交ダンス）
第2・3・4月曜日午後1時30分～3時30分　総合福祉センター内さくらの家　入会金1,000円　月1,500円
☎(475)8041菊池

■ヨガサークル
第2・3・4金曜日午前10時～11時45分　実花公民館　入会金1,000円　2カ月2,400円
☎(472)4320高野

■英久会（英会話）
毎週金曜日午前9時30分～10時30分　大久保公民館・勤労会館　月4,500円
初歩から学ぶ
☎043(258)9752岩間

■習志野ライジングゴスペルクワイヤー
第1・2・3金曜日＝大久保公民館　第4金曜日＝菊田公民館
午後7時～8時50分（変更の場合あり）
月1,000円
☎090(8485)4013山口

■みゆき会
第2・4木曜日午後1時～3時
ゆうゆう館　月1,200円
工芸盆栽・アートフラワー
☎(478)6079高部

■フリーダム
第1・3・5土曜日午後6時～9時　第2・4土曜日午後7時～9時　谷津南小学校体育館　年1,200円　6人制バレーボール
☎(453)4629小林

■フォークダンスサークル ポルカ
毎週金曜日午後2時30分～4時30分　勤労会館　入会金1,000円　月1,500円
☎(451)2635根本

習志野文化ホール自主事業ご案内

共催 祝 芸能生活50周年スペシャル
二人会
林家 木久扇
林家 正蔵
7月4日日
14:00 開演
全席指定:4,000円
発売中
保育あり
人気テレビ番組「笑点」でレギュラー出演中の林家木久扇と大人気の林家正蔵による豪華絢爛な「二人会」。林家木久扇は芸能生活50周年を迎えさらなる落語に磨きがかかる。

ホール探険！⑭
8月7日㈯
第1部 バックステージツアー
10:00～15:30
班に分かれてホールの中を探険します！
●7月10日㈯までに往復はがきで申込み（参加費:500円）
●定員:60人（応募多数の場合抽選）
※詳細は文化ホールへ問合せ

第2部 パイプオルガンレクチャーコンサート
14:00～15:30（②&③により延長あり）
整理券（習志野文化ホール・習志野市各公民館で無料配布）
お話&演奏／溝口秀実①パイプオルガン演奏②パイプオルガンQ&A③実際にパイプオルガンにさわってみよう！
（希望者30人。当日抽選）
整理券は6月中旬から配布開始

ボランティアスタッフ同時募集!!
この公演をサポートするボランティアを募集します。対象は高校生以上。未経験可。
※詳細は問合せ

※やむを得ない事情により、曲目・出演者等は変更する場合があります。
※車いすで来館のお客様は事務室受付までおいでください。客席へご案内します。
※未就学児童の入場はご遠慮ください。保育は各公演日の10日前までに要予約。
■主催・問合せ/習志野文化ホール☎(479)1212 〒275-0026 谷津1-16-1
http://www1.seaple.ne.jp/narabunh/

7月 主な催物

日	曜	催物名	開演時間	入場方法
3	土	吉田兄弟　十周年記念公演　三味線だけの世界	17:30	全席指定　5,500円
4	日	平成22年度習志野文化ホール共催事業 林家木久扇　林家正蔵　二人会	14:00	全席指定　4,000円
6	火	平成22年度 習志野市あじさいクラブ連合会 芸能大会＆カラオケ発表会	9:45	自由
9	金	森　昌子コンサート2010　～昭和歌謡史～	14:30 18:30	SS:6,000円 S:5,000円 A:4,000円
10	土	第47回　NPO法人東京ベイエリア　市民音楽大学講座 三浦克次と仲間たち『音楽の福祉』	14:00	S:4,000円 A:3,000円 高校生(Aのみ):2,500円 小中学生(Aのみ):2,000円
11	日	習志野フィルハーモニー管弦楽団 第77回定期演奏会	14:00	全席自由　1,000円 高校生以下　500円
18	日	バレエスタジオ　プリマヴェーラ　第6回発表会	16:00	自由
⑲	月	県立船橋高等学校オーケストラ部　第34回定期演奏会	13:30	自由
25	日	第2回　Kei'sバレエ　発表会	15:30	自由
29	木	日本フィル夏休みコンサート2010	14:00	子ども　大人 S:3,200円　5,000円 A:2,500円　4,000円 B:1,800円　3,000円
30	金	女優たちによる朗読「夏の雲は忘れない」 ～1945・ヒロシマ ナガサキ～	13:30	全席自由 大人:1,500円 親子券:1,700円 ※当日各300円増 高校生以下:500円

《7月の休館日　7日㈬、14日㈬、21日㈬、28日㈬》

療育相談　股関節・骨格・整形外科疾患等について整形外科医が応相談　無料日6月28日㈪午後2時～2時30分受付
対乳幼児持母子健康手帳所申習志野健康福祉センター☎(475)5153

めざせ 脱！メタボ

あなたの やってみたい!!を 応援します

問合せ

健康支援課
☎(453)2922･2923
谷津ヘルスステーション
☎(479)0066
秋津ヘルスステーション
☎(453)2966
津田沼･鷺沼ヘルスステーション
☎(453)9303
屋敷ヘルスステーション
☎(478)3330
東習志野ヘルスステーション
☎(476)1662

メタボリックシンドローム(メタボ)とは、内臓脂肪型肥満に加え、①高血糖②高血圧③脂質異常のうち、2つ以上をあわせもった状態をいいます。生活習慣の改善と特定健康診査で、めざせ、脱！メタボ。

まずは生活習慣の簡単10項目チェック!!

	はい	いいえ
◆歩ける距離でも車を利用する	□	□
◆階段よりエレベーターやエスカレーターを使う	□	□
◆休日は家でゴロゴロしていることが多い	□	□
◆外食や、インスタント食品、コンビニの食事が多い	□	□
◆間食や夜食をとることが多い	□	□
◆食事の時間がいつも不規則だ	□	□
◆健康診査は毎年必ず受けなくてもよいと思う	□	□
◆体重はほとんど計ったことがない	□	□
◆たばこを吸っている	□	□
◆ストレスがいつもたまっている	□	□

1つでも「はい」があった人は、生活習慣を見直すチャンスです。「脱！メタボ」のヒントは、運動と食事のバランスにあります。あなたは「運動」から見直してみますか?「食事」から見直してみますか？それとも両方？市では、運動・食事等に関する各種教室や相談を行っています。気軽に参加してください。

運動からやってみたい

ウオーキングによる健康づくりを応援します。
- ⦿習志野　発見ウオーク
- ⦿健康フェアウオーキング
- ⦿すすんで歩くまち習志野キャンペーン2010

今まで運動をしたことがないけれど、楽しく体を動かしてみたい!!
- ⦿脱！メタボ大作戦スポーツ塾

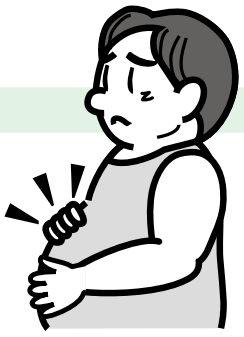
食事からやってみたい

- ⦿ヘルシーライフ料理教室
- ⦿食生活何でも相談…管理栄養士が食生活のポイントや具体的な調理方法をお伝えします。

自分に合った方法を相談したい

保健師、管理栄養士などの専門職が個別に電話･面接や訪問で相談を行っています。

健康確認とメタボ予防のために、年に1度、特定健康診査を受けましょう！



特定健康診査は、メタボリックシンドロームに着目した健康診査です。特定健康診査の結果により、必要な人には医師や保健師・管理栄養士による保健指導が行われます。生活習慣病の予防や、健康づくりにお役立てください。

習志野市国民健康保険特定健康診査

対象者　習志野市国民健康保険に加入している40～74歳

実施期間　平成22年6月～平成23年1月末

※健康診査を受診する際には、受診券が必要です。対象となる人には、5月末ごろに個人あてに受診券を送付しています。

特定健康診査は、40～74歳の人を対象に、加入している医療保険者により年1回実施されます。習志野市国民健康保険以外(社保等)の人は、加入している医療保険者にお問合せください。

75歳以上の人は…
後期高齢者医療制度の健康診査

対象者　後期高齢者医療制度に加入している人、今年度中に75歳になる人

実施期間　平成22年6月～平成23年1月末

※健康診査を受診する際には、受診券が必要です。対象となる人には、5月末ごろに個人あてに受診券を送付しています。

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

市の人口 H22.5.1 現在
○総人口…… 162,285人
○男…… 81,624人
○女…… 80,661人
○世帯数…… 68,532世帯

次号の予告（変更の場合あり）
- 国民健康保険特集
- ボランティア特集
- 市民まつり　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