

新型コロナウイルス感染症対策特集 … 1・2・14
 第二次経営改革大綱 …… 3
 国民健康保険料を改定します …… 4
 フレイル予防特集 …… 6
 地域で交流、仲間と一緒に健康づくり! …… 8
 健康なまち習志野計画／県民の日 …… 9
 お知らせBOX …… 10

総合相談窓口を設置しています

問 生活・経済対策実施本部

新型コロナウイルス感染症の影響で、所得の減少により生活に不安を感じている人、また資金繰りに不安を感じている事業者(中小企業者、フリーランス、個人事業主など)のため、支援制度の案内や各種相談を受け付けています。

- 相談内容**
- 各種経済的支援制度の案内
 - 所得減少による生活不安に関する相談
 - 事業継続に伴う資金繰り等に関する相談

場所 市役所1階ロビー特設窓口

時間 午前8時30分から午後5時まで

問い合わせ 生活支援に関する相談 ☎(411)8771
 経済対策に関する相談 ☎(411)8305

まずは
電話で
相談を!



#食べよう習志野

問 産業振興課

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている市内飲食店を応援するため、テイクアウト・デリバリー対応している店舗を、市ホームページで紹介しています。

ぜひ、ご利用ください。



皆様のご利用が
市内飲食店の力になります!!

掲載店舗も大募集!

感染予防の基本は「手洗い」と「咳エチケット」です

問 健康支援課

手洗いで接触感染を防ぎましょう!

～主な手洗いのタイミング～

- 外出から帰った時
- 調理する時
- 共用のものに触った時(ドアノブ・つり革・公園の遊具など)
- 病気の人のケアをした時
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- ご飯を食べる時

- 手指の消毒にはアルコール消毒液も効果があるといわれていますが、石けんと流水での手洗いが基本です。
- 共用するものの消毒も有効です。詳しい消毒方法は、市ホームページにも掲載しています。



人は「無意識」に顔を触っています。
洗っていない手で鼻・口・目などの粘膜を触らないように注意しましょう。

[消毒方法]



咳エチケットで飛沫感染を防ぎましょう!

人との接触がある場合には、症状がない人でも咳エチケットとしてマスクを着用しましょう。



厚生労働省は一住所あたり2枚の布マスクを順次配布しています。小学生～高校生へは学校を通じて配布しています。布マスクは洗剤で洗うことで再利用可能です。

問い合わせ 厚生労働省 布マスクの全戸配布に関する電話相談窓口 ☎0120(551)299(土・日曜、祝日を含む午前9時～午後6時)

新型コロナウイルス感染症に便乗した詐欺や攻撃メール等にもご注意ください。
(10ページ消費者メモで事例を紹介しています)



Social Distancing (ソーシャル ディスタンシング)

直訳すると「社会的距離」。感染症拡大を防ぎ、「うつさない為にかからない」ように、人との物理的な距離をとることを目指しましょう。

密を避けましょう!

健康支援課

- × 換気の悪い密閉空間
- × 多数が集まる密集場所
- × 間近で会話や発声をする密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)発生を防止することが重要です。「密」が重ならないように工夫しましょう。



お断り

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、紙面で紹介した施設の休止・開館時間の変更、イベントの中止・変更をする場合があります。

5月31日(日)まで、市の一般利用施設は休止、主催イベントは中止(延期)します。
※4月28日時点の情報です。最新の情報は市ホームページ等でご確認ください。

第二次経営改革大綱がスタートしました

財政課

計画期間 令和2年度～令和7年度

策定の背景

① 少子超高齢社会の到来と人口減少の始まり

生産年齢人口(15～64歳)が減り、税収が減収する一方、高齢化に伴う医療・介護のニーズが高まり、社会保障費は大幅な増加が見込まれます。少子高齢化・人口減少への対処策を講じていく必要があります。

② 公共施設の状況

多くの公共施設・道路・橋りょう・下水道施設・ごみ処理施設の老朽化を見据え、維持・改修・改築コストの大幅な増加に対応しつつ、持続可能な財政運営を維持しなければなりません。

③ 財政状況と将来の見通し

①・②への対応は“待ったなし”の状況にある中で、財源確保と適切な債務管理が重要と捉えつつ、“選択と集中”により経営資源を適正に配分することが必要です。

目的

『自立的都市経営の推進』

基本理念

- 経営資源の有効活用による最適な行政サービスの提供
- 持続可能な財政構造の構築
- 協働型社会の構築による自治体経営の推進



目標と基本的方向

効果的・効率的な行財政運営の推進

- 持続的な行財政運営に関するマネジメントシステムの構築
- 中長期の財政予測に基づく計画的・効率的な財政運営の推進
- 業務改善による事務執行の効率化

機能的で生産性の高いスマート自治体への転換

- 機能的な組織機構の構築と運営
- 定員管理の推進
- 事務処理手法の改善・内部管理業務の効率化
- AI^{*1}・ロボティクスの利活用

職員能力の向上と多様で柔軟な働き方の実現

- 人事評価制度による人材育成の推進
- キャリアデザイン^{*2}の支援推進
- 研修制度の充実
- ワーク・ライフ・バランス^{*3}の推進
- 適材適所に配慮した人事配置



公共施設の再生

- 個別施設計画の策定と推進
- インフラ・プラント系施設の老朽化対策の推進
- 第2次公共建築物再生計画に基づく施設整備の推進
- 公有資産の有効活用による財源の確保

財政健全化

- 内部管理的経費の抑制
- 税負担の公平性確保
- 最適な行政サービス水準を見据えた事務事業の見直し
- 資産の有効活用など歳入確保策の強化
- 新たな分野および手法を踏まえた民間活力・ICT^{*4}ツールの導入



協働型社会の構築

- 多様な主体が公共サービスを担うための公民連携手法の推進
- 地域コミュニティと社会的ネットワークの再構築
- 開かれた行政運営の推進

※1 Artificial Intelligenceの略で、多くの場合「人工知能」と訳され、人間の知的能力をコンピューター上で実現するさまざまな技術や研究分野の総称。
 ※2 自分の職業人生を自らの手で主体的に構想・設計すること。 ※3 仕事と生活の調和。
 ※4 Information and Communication Technologyの略で、多くの場合「情報通信技術」と訳され、ITの「情報技術」に加えて情報の伝達「コミュニケーション」を含めた言葉。

国民健康保険に加入の皆さんへ

問 国保年金課

令和2年度の国民健康保険料を改定します

国民健康保険財政の健全化を目指し、令和2年度の保険料率を見直しました。

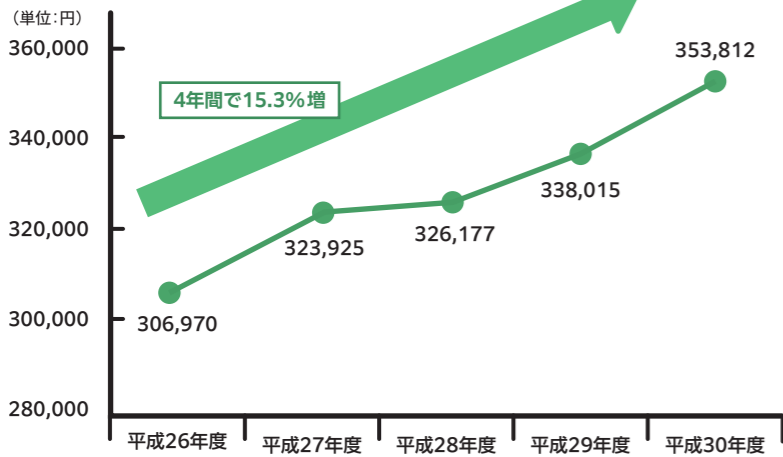
また、国の制度改正に伴う改正を実施しましたので、その内容についてお知らせします。

国民健康保険(以下、国保)は、病気やけがに備えて、加入者の皆さんが保険料を出し合い、医療費を支える助け合いの制度です。皆さんの健康を守るため、ご理解、ご協力をお願いします。

厳しい国民健康保険の財政状況

国保は会社を退職した人や高齢者などが多く加入している公的医療保険です。高齢化や医療の高度化に伴い、1人あたりの医療費・保険給付費が毎年増加しており、厳しい財政状況となっています。

● 1人あたりの医療費の推移



※1人あたりの医療費は、総医療費を平均被保険者数で除したものです。

保険料は国保の大切な財源です

保険料はこんなことに使われています

- 療養の給付
医療費の2~3割を負担すれば医療を受けることができます。残りは国保が負担します。
- 高額療養費の支給
同じ月に同じ病院で掛かった医療費の自己負担が高額になったとき、限度額を超えた分は高額療養費として国保が負担します。
- 後期高齢者支援金の拠出
主に75歳以上の人を被保険者とする後期高齢者医療制度を支えるために、加入者数に応じて拠出します。
- 介護納付金の拠出
介護保険制度を支えるために40~64歳までの介護保険第2号被保険者数に応じて拠出します。

令和2年度の保険料率の改定内容

令和2年度の医療費・保険給付費などに必要な収入を賄うため、以下のとおり改定します。

● 保険料率などの状況

(改定後: 令和2年度、改定前: 令和元(平成31)年度)
(変更点: 太字)

| 区分 | | 医療分 | 支援金分 | 介護分 | 合計 |
|-----|-----|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 所得割 | 改定後 | 6.8% | 2.2% | <u>2.2%</u> | <u>11.2%</u> |
| | 改定前 | 6.8% | 2.2% | 2.0% | 11.0% |
| 均等割 | 改定後 | <u>20,900円</u> | <u>12,300円</u> | <u>14,800円</u> | <u>48,000円</u> |
| | 改定前 | 17,400円 | 11,900円 | 13,100円 | 42,400円 |
| 平等割 | 改定後 | 12,500円 | | | 12,500円 |
| | 改定前 | 12,500円 | | | 12,500円 |

計算モデルケース

45歳(世帯主)令和元(平成31)年中の所得^{※1} 200万円と、35歳(妻)令和元(平成31)年中の所得なしの2人世帯の場合

| | 医療分 | 支援金分 | 介護分 ^{※2} |
|---------------|----------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| 所得割 | 2,000,000円×6.8%=136,000円⇒① | 2,000,000円×2.2%=44,000円⇒④ | 2,000,000円×2.2%=44,000円⇒⑥ |
| 均等割 | 2人×20,900円=41,800円⇒② | 2人×12,300円=24,600円⇒⑤ | 1人×14,800円=14,800円⇒⑦ |
| 平等割 | 12,500円⇒③ | | |
| 計 | ①+②+③=190,300円⇒A | ④+⑤=68,600円⇒B | ⑥+⑦=58,800円⇒C |
| 令和2年度の国民健康保険料 | | A(医療分)+B(支援金分)+C(介護分)=317,700円 | |

※1 ここでいう所得(賦課基準額)とは、総所得金額等から基礎控除額(33万円)を差し引いた金額です。

※2 介護分は40歳から64歳までの加入者のみに課される介護保険第2号被保険者分の保険料です。

この場合、年間保険料は317,700円で、改定前と比べ13,500円の増加となります。

保険料軽減の対象が拡大されました

令和2年度も低所得世帯を対象とした5割、2割軽減判定所得の基準額が拡大されました。世帯全員の所得の申告(確定申告、住民税申告、国民健康保険の所得申告のうち、いずれか)が済んでいて、表に記載の基準額以下の世帯は、保険料のうち、均等割額と平等割額が軽減されます。(変更点: 太字)

| 軽減判定所得基準額 | 改定後(令和2年度) | 改定前(令和元(平成31)年度) |
|-----------|--|---------------------------------|
| 7割軽減 | 33万円 | 33万円 |
| 5割軽減 | 33万円+(<u>28.5万円</u> ×被保険者数 [※]) | 33万円+(28万円×被保険者数 [※]) |
| 2割軽減 | 33万円+(<u>52万円</u> ×被保険者数 [※]) | 33万円+(51万円×被保険者数 [※]) |

※被保険者数には、後期高齢者医療制度加入者(後期高齢者医療制度加入時に国保だった人で継続して同一世帯にいる人)を含めます。

保険料の上限額が改正されました

保険料負担には一定の上限(賦課限度額)が設けられています。今年度の改正は以下のとおりです。

| 賦課限度額 | 改定後(令和2年度) | 改定前(令和元(平成31)年度) | 差引 |
|-------|------------|------------------|------|
| 医療分 | 63万円 | 61万円 | +2万円 |
| 支援金分 | 19万円 | 19万円 | 据え置き |
| 介護分 | 17万円 | 16万円 | +1万円 |
| 計 | 99万円 | 96万円 | +3万円 |

国民健康保険の健全な運営にご協力ください

| | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| <p>○加入、脱退の届け出は14日以内をお願いします</p> | <p>○加入者全員の税申告をお願いします</p> | <p>○期限内納付にご協力ください</p> | <p>○口座振替制度をご利用ください</p> |
| <p>○健康づくりに取り組みましょう ※健診も受けましょう</p> | <p>○同じ病気で複数の医療機関を受診することは控えましょう</p> | <p>○休日や夜間に緊急性のない受診は控えましょう</p> | <p>○ジェネリック医薬品を利用しましょう</p> |

問 健康支援課

健康寿命を延ばすポイントは フレイル予防



「フレイル」とは、加齢などで心身の機能が低下した状態のことです。「健康」と「要介護状態」の間の段階で高齢者の多くがフレイルの過程を経て、要介護状態になると考えられています。要因としては、高血圧や糖尿病などの持病の悪化、筋肉量の減少や筋力の低下、栄養不足による「やせ」状態、全身の関節や筋肉などの運動器の衰えが挙げられます。

まずはチェック！「フレイル予防」のための15の質問

| | | | |
|----|--------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 | 健康状態 | あなたの現在の健康状態はいかがですか | ①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない |
| 2 | 心の健康状態 | 毎日の生活に満足していますか | ①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満 |
| 3 | 喫煙 | あなたはたばこを吸いますか | ①吸っている ②吸っていない ③やめた |
| 4 | 社会参加 | 週に1回以上は外出していますか | ①はい ②いいえ |
| 5 | | 普段から家族や友人と付き合いがありますか | ①はい ②いいえ |
| 6 | 食習慣 | 1日3食きちんと食べていますか | ①はい ②いいえ |
| 7 | 体重の変化 | 6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか | ①はい ②いいえ |
| 8 | 口腔の機能 | 半年前に比べて固いもの(さきいか、たくあん等)が食べにくくなりましたか | ①はい ②いいえ |
| 9 | | お茶や汁物などでむせることがありますか | ①はい ②いいえ |
| 10 | 運動・転倒 | 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか | ①はい ②いいえ |
| 11 | | この1年間に転んだことがありますか | ①はい ②いいえ |
| 12 | | ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか | ①はい ②いいえ |
| 13 | 認知機能 | 周りの人から「いつも同じことを聞く」等の物忘れがあるとされていますか | ①はい ②いいえ |
| 14 | | 今日が何月何日か分からないときがありますか | ①はい ②いいえ |
| 15 | 周囲の支援 | 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか | ①はい ②いいえ |

左の質問の答えが になった人は…

<1.健康状態、2.心の健康状態、3.喫煙、4.5.社会参加が に当てはまった人は…>
健診結果や体のことで気になることがある人は、健康支援課へお気軽にご相談ください(保健師、管理栄養士、歯科衛生士が対応します)。

<6.食習慣、7.体重の変化が に当てはまった人は…>

食生活何でも相談⇒管理栄養士が相談に応じます。

ヘルシーライフ料理教室⇒「健康づくり推進員」と一緒に楽しく料理を作りましょう。

シニアの食場⇒簡単！美味しい！バランスがいい！そんな料理を紹介します。



<8.9.口腔の機能が に当てはまった人は…>

シニアお口の相談室⇒歯科医師の健診・相談、唾液腺マッサージや舌の体操、歯みがき実習を行います。

お口の安心健康チェック⇒実施歯科医療機関で、歯や入れ歯の状態、口腔機能(舌の動き、飲み込み等)のチェックとアドバイスを受けることができます。

対象 65歳・70歳・80歳

<10.11.12.運動・転倒が に当てはまった人は…>

習志野発見ウォーク⇒「健康づくり推進員」と一緒におすすめのコースを歩きます。

健康なまち歩きマップ⇒市内12通りのウォーキングコースを紹介した地図です。

てんとうむし体操⇒転倒予防に効果的な「筋力トレーニング」と「ストレッチ」が気軽に楽しくできる体操です。

足腰げんき塾⇒日常生活に必要な筋力の維持・向上を目的とした運動を行う教室です。

<13.14.認知機能が に当てはまった人は…>

脳の活性化プログラム～認知機能向上ゼミナール～⇒認知症予防に効果的な体操や脳トレを楽しく行う教室です。

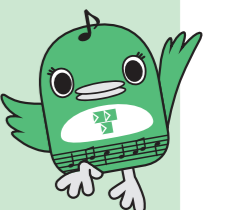
<15.周囲の支援が に当てはまった人は…>

高齢者相談センター⇒高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活を送るための総合的な(地域包括支援センター)相談・支援の窓口です。社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師などの専門職がいます。

| 名称 | 電話番号 | FAX | 担当地区 |
|-----------------|------------|------------|-------------------|
| 谷津高齢者相談センター | (470) 3177 | (472) 0188 | 谷津・谷津町・奏の杜 |
| 秋津高齢者相談センター | (408) 0030 | (451) 1113 | 袖ヶ浦・秋津・香澄・茜浜・芝園 |
| 津田沼・鷺沼高齢者相談センター | (408) 1600 | (408) 1610 | 津田沼・鷺沼・藤崎・鷺沼台 |
| 屋敷高齢者相談センター | (409) 7798 | (409) 7793 | 花咲・屋敷・泉町・大久保・本大久保 |
| 東習志野高齢者相談センター | (470) 0611 | (470) 0612 | 実籾・新栄・東習志野・実籾本郷 |

フレイルは運動習慣・食生活の改善・社会参加などによって、予防・改善することができます！

習志野市では、フレイル予防のためのさまざまな事業を実施しています。なお、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となる場合があります。



地域で交流、仲間と一緒に健康づくり!

問 高齢者支援課

年齢を重ねるにつれ、心身にさまざまな変化が起こります。健康で若々しい身体を維持していくためには、早いうちから予防に取り組むことが大切です!

てんとうむし(転倒無視)体操

転倒予防に効果的な「筋力トレーニング」と「ストレッチ」が気軽に楽しくできるように考案された習志野市オリジナルの体操です。転倒予防体操推進員が地域の公民館や集会所などで体操を広めています。参加を希望する人は高齢者支援課までお問い合わせください。

てんとうむし体操
イメージキャラクター
「てんでんちゃん」



メンバーに会えるのも
楽しみの一つです

音楽と字幕付きのDVD、CD等は、高齢者支援課で販売中!

まちでフィットネス

地域の団体にプロのインストラクターを派遣し、効果的な運動指導を行います。ご希望の際は、高齢者支援課までお問い合わせください。

※開催日程は、新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、相談の上、決定します。

○スタート編

内容 団体に自主的に運動できることを目指し、継続して実施できる効果的な運動指導を8回行います。

対象団体 新たに運動(ストレッチや筋トレ等)に取り組もうとする①~④すべての要件を満たす団体

- ①概ね65歳以上で構成される10人以上30人以内の団体
- ②新規で週に1回、1時間程度の運動
- ③会場を準備できる
- ④継続して運動に取り組む意思がある

募集団体数 4団体(先着順)

みなさんの地域でも、立ち上げてみませんか?

○フォローアップ編

内容 普段の活動に新たに取り入れられる効果的な運動指導を行います。指導は1団体につき1回となります。

対象団体 すでに定期的に運動を実施している①~③すべての要件を満たす団体

- ①概ね65歳以上で構成される5人以上30人以内の団体
- ②月に1回以上運動を行っている
- ③会場を準備できる

募集団体数 20団体(先着順)

体操すると身体が
ポカポカして気持ちいい!



家の近くで体操
できるのが良いです

リハビリテーション職による介護予防講座

地域の団体にリハビリテーション職が出張して、運動機能や認知症予防の講座を開催します。

※原則、希望日の2カ月前までにお申し込みください。

内容 ●運動機能の維持、向上(運動編) ●認知症予防のための生活動作の工夫(認知症編) ●その他(体力測定など)

対象団体 会場を準備でき、①・②どちらかの要件を満たす団体

- ①概ね65歳以上で構成される5人以上の団体
- ②リハビリテーション職が所属していない、5人以上で構成される事業者



高齢者の健康を守れ!フレイル予防動画を公開中

外出を控えずにはならない状況が続く、高齢者の運動不足が心配されています。ご家庭で簡単にできる体操をホームページで発信しています。10分程度の日替わりメニューで、身体と脳の機能維持に役立ちます。ぜひ、ご活用ください。



すべての市民が生涯にわたっていきいきと安心して幸せな生活ができる健康なまちづくりを目指し

「健康なまち習志野計画」を策定しました

問 健康支援課

〔(通称)習志野市健康なまちづくり条例〕に基づき、令和2年度~令和7年度を計画期間とした市民・地域社会の健康づくりに関する計画を策定しました。この計画に基づき、さまざまな関係者が連携・協働し、総合的に健康なまちづくりを推進します。



目標① からだの健康づくり

- 適度な運動・バランスの取れた食生活・十分な休養や睡眠を柱とする生活習慣づくり
- 健康診査・予防接種を受ける
- 望ましい食生活や健康的な食習慣を実践する など

目標② 心の健康づくり

- 気持ちやストレスに上手に対処し、笑顔を大切に過ごす
- みんなが命の大切さを実感し、仲間同士でお互いに見守り、ともに支え合う など

目標③ 歯および口腔の健康づくり

- 自分の歯でも入れ歯でも、みんなが食事や会話を生涯楽しむ
- 障がいのある人や介護を必要とする人も、歯や口腔機能の保持に取り組む など

目標④ 個人の健康を支え、守るための社会環境の整備

- 地域や経済力、世帯構成などの社会・環境的な要因により、健康状態に差が生じることなく生活できる
- みんなが思いやりの心を持って助け合いながら、地域でいきいきと暮らす など

詳しくは、市ホームページまたは情報公開コーナー(市役所 GF)でご覧いただけます。

| 施設 | 利用時間 | 問い合わせ |
|--|---|---|
| 中央公園パークゴルフ場 [本大久保3-8-19] | 午前8時30分~午後5時 ※1人2ラウンド(9ホール2周)※最終スタートは午後4時 | ☎(476) 3213 |
| 第一カッターフィールド研修室 (秋津サッカー場研修室) [秋津3-7-3] | 午前9時~午後5時 ※1団体1コマ(2時間) ※6月1日(月)午前10時から各施設窓口で抽選 | ☎(451) 5661 ☎(452) 4380 ☎(477) 9219 |
| 袖ヶ浦テニスコート [袖ヶ浦5-1-1] | 午前9時~午後5時 ※1団体1コマ(2時間) ※午後5時以降は通常営業(無料対象外) ※6月1日(月)午前10時から各施設窓口で抽選 | ☎(452) 6155 ☎(451) 0280 |
| 実籾テニスコート [実籾6-29-1] | 午前9時~午後5時 ※1人2時間まで ※初回者講習を受講していただいた人のみ対象 ※午後5時以降は通常営業(無料対象外) | ☎(493) 7900 |
| 秋津テニスコート [秋津5-20-2] | 午前8時~午後6時 | ☎(453) 3772 |
| 芝園テニスコート・フットサル場 [芝園1-3-2] | 午前9時~午後9時(最終入場:午後8時30分) ※無料体験教室、事前予約などの詳細は、お問い合わせください。 ※駐車場は有料 | ☎(451) 1555 |
| 東部体育館アリーナ・講習室 [東習志野3-4-5] | | |
| 東部体育館トレーニングルーム [東習志野3-4-5] | | |
| 谷津バラ園 [谷津3-1-14] | | |
| 県国際総合水泳場 [茜浜2-3-3] | | |



県民の日6月15日(月) 施設の無料開放

問 協働政策課

凡例 日日時 場所・会場 対象者 定員(特に記載のないものは先着順)

お知らせBOX

市役所への問い合わせ ☎047(451)1151代
市役所への郵便物 〒275-8601
「習志野市役所〇〇課」で届きます



市役所から

全国瞬時警報システム(Jアラート)の試験放送

全国一斉情報伝達試験に伴い、防災行政無線の試験放送を行います。

日 5月20日(水)午前11時ごろ

問 危機管理課

工業統計調査にご協力を

工業の活動実態を明らかにするため5・6月に対象者へ連絡し調査します。

対 製造業を営む事業所

問 総務課

中央図書館の休館

「こどもとティーンズのフロア」の開館準備のため、下記の期間は休館します。

期間=6月1日(月)~7月16日(木)

問 中央図書館

☎(475)3213

講座・催し

料理教室

「食べて応援!五色の彩りバランスメニュー」

牛肉となすの銀あんかけ 他4品
(メニューは変更の場合あり)

日 6月17日(水)午前10時30分~1時30分

所 谷津コミュニティセンター

対 企業局のガス・水道供給エリア在住の18歳以上

定 16人 (申し込み多数の場合抽選)

料 ¥500円 持 エプロン・三角巾・ハンドタオル・筆記用具

申 5月25日(月)までに電話またはFAX(開催日・氏名・住所・年齢・日中連絡の取れる電話番号を記入)で企業局営業企画室「料理教室」担当へ

☎(475)3305

☎(493)8989

伝統文化茶道こども教室

日 6月27日(土)午前10時~正午

(以降令和3年1月まで全8回開催)

所 サンロード津田沼5階

対 小学4~中学3年生

定 10人

料 ¥1回700円

申 5月31日(日)(消印有効)までに往復はがき(住所・氏名・年齢(学年)・学校名・電話番号・保護者氏名を記入)で〒275-0011大久保1-8-13市茶道協会 市角宗久へ

☎(475)1411

県調理師試験

日 10月10日(土) 所 千葉大学西千葉キャンパス総合校舎(千葉市)

願書配布場所=県習志野健康福祉センター

願書受付=6月23日(火)~25日(水)

問 県習志野健康福祉センター ☎(475)5153

スポーツ

春季市民クレー射撃競技大会

日 5月17日(日) 受付午前7時30分~9時30分(雨天決行)

所 成田射撃場(印西市)

対 市内在住・在勤・在学で銃砲所持許可証および火薬類

譲受許可証所持者 ¥5,500円

(協会会員は5,000円)

問 スポーツ振興協会

☎(452)4380

スポーツ振興協会から

申 スポーツ振興協会

☎(452)4380

URL http://sposhin.org

窓口受付=午前9時30分~

電話受付=午前10時~

「元気キッズプロジェクト!」

親子体操)

日 6月10日(水)午前10時~11時

所 晓風館(袖ヶ浦体育館横)

対 2歳~未就学児とその保護者

定 10組 ¥300円

申 込方法は協会へ電話

「スポーツライミングカード

取得者練習会)

日 6月12日(金)午後6時~9時

所 東部体育館 対 カード取得済みの小学生以上(小学生は保護者も要参加)

定 25人 ¥1,000円

申 込方法は協会ホームページから送信

「水中体操&ウォーキング教室)

日 6月24日、7月1日・8日・15日

各水曜日午前11時~午後0時

30分(全4回) 所 県国際総合水

泳場 定 40人(市内在住・在勤・在学優先)

※申し込み多数の場合抽選

料 ¥2,400円 持 水着・タオル(水泳キャップは用意あり)

申 込方法は5月27日(水)午後5時までに協会ホームページから送信(1人1通、メールにて返信)※市外者は5月29日(金)から窓口・電話受付開始

はがきまたはFAX(住所・氏名・電話番号を記入)で〒275-0022香澄1-3-3-404市パークゴルフ協会 酒井栄子へ

☎・FAX(453)8498

その他

慰霊巡拝

旧主要戦域や遺骨帰還のできない海上において、戦没者を慰霊する巡拝を厚生労働省主催で今年度も実施します。

国庫補助対象者=戦没者の配偶者・父母・子・兄弟姉妹、参加

募集

市パークゴルフ協会会員

対 市内在住 ¥年1,600円

申 5月31日(日)(必着)までに

習志野市内の犯罪と交通事故の発生状況

令和2年3月末現在(暫定値) 習志野警察署調べ

| 犯罪(刑法犯) | | | | 交通事故 | | | | |
|---------|------|---------|---|------|----|-------|-----|---------|
| 令和2年 | 累計 | 前年同月比増減 | | 令和2年 | 3月 | 前月比増減 | 累計 | 前年同月比増減 |
| 総数 | 295件 | △6件 | 事件総数 | 17件 | 2件 | | 57件 | △45件 |
| 空き巣 | 9件 | 0件 | 負傷者 | 22人 | 7人 | | 65人 | △52人 |
| 自動車盗 | 2件 | 2件 | 死者 | 0人 | 0人 | | 0人 | △1人 |
| オートバイ盗 | 9件 | 3件 | ※自転車の盗難が、刑法犯の3割を占めています。自転車を離れる時は、必ず、鍵を2つ(ツーロック)しましょう。また、一般住宅では無施錠で盗難被害に遭う例が目立ちます。 | | | | | |
| 自転車盗 | 78件 | △1件 | 問 習志野警察署 ☎(474)0110 | | | | | |
| ひったくり | 0件 | 0件 | | | | | | |
| 万引き | 42件 | 2件 | | | | | | |
| 電話詐欺 | 11件 | △5件 | | | | | | |
| その他 | 144件 | △7件 | | | | | | |

遺族(子・兄弟姉妹)の配偶者、

戦没者の孫・甥・姪

問 県健康福祉指導課

☎ 043(223)2354

DVのお悩みひとりで抱えていませんか?

国ではDV被害者に対する新たな相談窓口を設置しています。

配偶者からの暴力に悩んだと

きは電話やメールで相談できます(SNS相談や外国人向け相談もあり)。詳しくはDV相談+(プラス)ホームページをご覧ください。

問 一般社団法人 社会的包摂サポートセンター

☎0120(279)889

(24時間対応)

URL https://soudanplus.jp

ごみ集積所からの持ち去り禁止



問 クリーンセンター クリーン推進課 ☎(453)5577

ごみ集積所に出されたビン・缶・古紙など再利用の対象となる物を持ち去ることは、「習志野市廃棄物の減量及び適正処理等に関する条例」で禁止しています。

市長が指定する者以外がこれらを収集・運搬した場合、その者に対し禁止命令を行い、命令に違反した場合は20万円以下の罰金に処されます。

持ち去りを目撃したら

「日時・場所」「持ち去られたものは何か」「車のナンバーや人物の特徴」等の情報をお寄せください。

※危険ですので、不審車両を直接制止したり、持ち去り者との接触はしないでください。

¥費用・料金(特に記載のないものは無料) 持ち物 申込み 問い合わせ

¥費用・料金(特に記載のないものは無料) 持ち物 申込み 問い合わせ



新型コロナウイルスに便乗した悪質商法に気を付けましょう

世界規模で猛威を振るう新型コロナウイルスの報道が連日続いています。新型コロナウイルスに対する不安に乗じた悪質商法の事例が各地で報告されていますので十分に気を付けましょう。

相談1

「行政から委託を受けている」と言って自宅を訪問しようとする業者からの電話には応じないようにしましょう。行政機関が新型コロナウイルスに感染を防ぐために行政から委託を受けて消毒に回っている。検討のためのパンフレットを持参したい」と勧誘の電話がかかってきたが不審だ。

アドバイス1

「行政から委託を受けている」と言って自宅を訪問しようとする業者からの電話には応じないようにしましょう。行政機関が新型コロナウイルスに感染を防ぐために行政から委託を受けて消毒に回っている。検討のためのパンフレットを持参したい」と勧誘の電話がかかってきたが不審だ。

お問い合わせ

消費生活センター ☎(451)6999

相談2

見知らぬ業者から「マスクを売ります。ご希望の方はこちらへ」とURLをタップさせるメールがスマートフォンに届いたが信用できるか。

アドバイス2

見知らぬ業者から「マスクを売ります。ご希望の方はこちらへ」とURLをタップさせるメールがスマートフォンに届いたが信用できるか。

お問い合わせ

消費生活センター ☎(451)6999

ふれあい橋の補修工事

補修工事のため、車線規制を行っています。渋滞が予想されますので迂回のご協力をお願いします。詳しくは、市ホームページをご確認ください。 工事期間=9月10日(木)頃まで 問 街路整備課

軽自動車税の納期限は6月1日(月)です

軽自動車税は、毎年4月1日現在、本市に定置場(所有者の住所地や使用の本拠地)がある原動機付自転車、軽自動車、小型特殊自動車および二輪の小型自動車を所有する人に課税される税金です。
 今年度はすでに納税通知書をお送りしています。
 6月1日(月)までにお近くの銀行、郵便局またはコンビニエンスストアで納めてください。
 軽自動車税は申告に基づく課税です。処分や譲渡、盗難など、車両が無い場合でも、廃車・名義変更などの手続きをしないと引き続き課税されますのでご注意ください。

蚊の発生を防ぎましょう!

蚊が媒介する感染症(デング熱・ジカ熱・日本脳炎など)の予防には、①蚊の発生を防ぐこと ②蚊に刺されないようにすることが有効です。蚊は小さな水たまりを好んで卵を産みます。蚊が多く発生する前のこの時期に、ポウプ対策をしましょう。

自宅の周りの水たまりチェック!

- ☑ 雨ざらしのバケツ・じょうろ
- ☑ 子どものおもちゃ
- ☑ 植木鉢の受け皿
- ☑ 古タイヤ
- ☑ 空き缶
- ☑ 雨水ます



週1回はチェックして、水たまりができないように工夫しましょう。古タイヤには、コップ半分ほどの塩を入れておくことも有効です。

習志野文化ホール 6月 主な催し物

| 日 | 曜 | 催し物 | 開演時間 | 入場方法 |
|----|---|--------------------|----------------|--------------------------------|
| 29 | 月 | 福田こうへいコンサートツアー2020 | 13:30 18:00 | 全席指定 S席:6,800円 A席:5,800円 |

※6月の休館日>> 8日(月)、22日(月)

※各催し物の詳しいお問い合わせは、主催者にご連絡ください。
 ※車椅子で来館のお客様、足の不自由なお客様は習志野文化ホールまでご連絡ください。

令和2年度習志野文化ホール自主文化事業
藤田 真央 ピアノ・リサイタル
 (第16回チャイコフスキーコンクール ピアノ部門第2位)
 モーツァルト:ピアノソナタ第7番 八長調 K.309 シニア(65歳以上) 3,000円
 チャイコフスキー:ドゥムカ 八短調 Op.59 高校生以下 1,500円
 ショパン:ポロネーズ第7番 変イ長調「幻想ポロネーズ」Op.61 他 (チケット発売)
 ※やむを得ない事情により曲目、出演者は変更となる場合がございます。
 ※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため発売日当日の窓口販売は行いません。電話・FAX・メールでの受付となります。
 ※未就学児入場不可・1歳以上保育あり(要予約)

■主催・問い合わせ/習志野文化ホール ☎(479) 1212 〒275-0026 谷津1-16-1
<http://narabunh.jp/>

伝言板

※市内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。

なかまに(仲間募集)

※活動場所は予定

■袖ヶ浦長寿会
 合唱・体操・カラオケ等
 第3月曜日 午前10時~2時
 さくらの家 年1,500円
 ☎(451) 4215 林崎

■さくらの家囲碁サークル(60歳以上)
 毎週月~土曜日(祝日除く)
 午前9時~4時 さくらの家
 年1,000円
 ☎090(2144)9850 大塚

広報習志野 掲載写真をプレゼント

広報習志野に掲載された本人または家族の写真を差しあげます。広報課までご連絡ください。

習志野市議会 第2回 定例会

5月28日(木) 午前10時開会 開議会事務局

日程などは、5月21日(木)に開かれる議会運営委員会で決定されます。詳しくは市ホームページでご確認ください。
 本会議はどなたでも傍聴でき、また議会中継サイト(スマートフォン・タブレット端末にも対応)でも視聴できます。
 請願・陳情は5月27日(水)の午後5時15分までに提出されたものが取り扱われます。

後期高齢者歯科口腔健康診査は、あなたの健康状態を知る「第一歩」

例年と実施期間が異なりますのでご注意ください

ごんせい
 口腔機能低下や誤嚥性肺炎などの病気を予防し、口腔機能の維持・改善を図るため、歯科健診を実施します。この機会に、口の機能の状態を確認しましょう。

対象者 昭和19年4月2日~昭和20年4月1日生まれの千葉県後期高齢者医療被保険者(令和2年度に76歳になる人)

実施期間 9月1日(火)~令和3年1月29日(金)(1回のみ)

費用 無料(健康診査後の治療費は有料)
 ※対象者には、8月中旬に案内通知(黄緑色の受診票)等を郵送します。4月1日以降に転入した場合や生活保護が廃止となった場合は、健康支援課にお問い合わせください。

受診方法 健診実施協力歯科医療機関に予約してから受診
 ※広域連合ホームページでは、千葉県全域の健診実施協力歯科医療機関が確認できます。

千葉県広域連合 歯科

持ち物 後期高齢者医療被保険者証、受診票

- 検査項目 口腔診査
- 歯と歯肉の状況 (むし歯、歯周疾患、入れ歯の状態)
 - 口腔機能の状況(発音、舌の動き、飲み込み)
 - 顎関節の状況 など
 - 口腔衛生指導
 - むし歯、歯周疾患の予防法など

問 県後期高齢者医療広域連合給付管理課
 ☎043(216)5013
 案内通知(受診票)に関する問い合わせは市健康支援課へ

国保年金コーナー

国民健康保険

短期人間ドックの費用助成
 本市の国民健康保険では、30歳以上の一定の要件に該当する人に日帰り短期人間ドック受検費用の助成をしています。生活習慣病の早期発見や生活改善に役立ててみてはいかがでしょうか。

【申請方法】

- ①市ホームページからの申請
 - ②郵送による申請 ③窓口での申請
- ※利用券の申請は、必ず受検前に行ってください。

【助成額】

受検費用の7割を助成します。
 ※年齢により限度額あり。

| 30歳~64歳の人 | 65歳~74歳の人 |
|---|---|
| 25,000円を限度 (検査医療機関が内科と眼科で異なる場合は、それぞれ内科は21,500円、眼科は3,500円を限度) | 30,000円を限度 (検査医療機関が内科と眼科で異なる場合は、それぞれ内科は26,000円、眼科は4,000円を限度) |

※助成の対象となる医療機関は、市内12の登録医療機関に限られます。

詳しくは市ホームページまたは国保年金課までお問い合わせください。

介護保険適用除外施設に入所している人の保険料

国民健康保険に加入している40歳以上65歳未満の人で、指定障害者支援施設など法令で定められた介護保険適用除外施設に入所している人は当分の間、介護保険の被保険者にならないこととなっています。届け出をすると、国民健康保険料のうち、介護分が掛からなくなります。適用除外施設など、詳しくは国保年金課までお問い合わせください。

国民年金

厚生年金を脱退された人などへ

60歳前の退職により厚生年金(第2号被保険者)を脱退した場合は、国民年金(第1号被保険者)に加入の届け出が必要です。年金手帳・退職日の分かる書類を持参の上、国民年金係で届け出をしてください。

配偶者の退職などにより扶養を外れたり、また、配偶者が65歳になると、60歳前の第3号被保険者は、国民年金(第1号被保険者)に加入の届け出が必要です。

センバツ準優勝旗を返還しました

にぎわい広場



写真左から:角田 勇斗主将、岩波 永校長、小林 徹監督

問 習志野高校 ☎(472) 2148

昨年の第91回選抜高等学校野球大会で準優勝をつかんだ習志野高校野球部が、準優勝旗を返還しました。今年の第92回大会の開会式で返還する予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため大会が中止され、習志野高校で返還式が行なわれました。

多くの取材陣に囲まれながら、角田主将から主催者へ旗が返還され、今年の夏の甲子園への抱負を述べました。

彼らのさらなる活躍に期待しましょう。

習志野市 広報課 ☎047(451)1151代 FAX 047(453)9313
<https://www.city.narashino.lg.jp/>

市の人口 R2.4.1現在 ※住民基本台帳に基づく

- ・総人口...174,033人 (173,362人)
- ・男...86,617人 (86,365人)
- ・女...87,416人 (86,997人)
- ・世帯数...80,773世帯 (79,764世帯)

次号の予告 ・平和事業 変更の場合あり

新型コロナウイルス感染症に伴う助成金・給付金など

注意 貸し付け等の条件など、詳しくはお問い合わせください。内容などは、変更となる場合があります。

