

習志野

広報 NARASHINO

2020
令和2年
6/1
No.1441

新型コロナウイルス感染症対策特集	2
6月は環境月間です	3
平和祈念事業	4
歯と口の健康週間	6
食育月間／風しんの抗体検査・予防接種	7
新型コロナウイルス感染症に関する各種支援	8
児童手当現況届／男女共同参画週間	10
市展作品募集／土砂災害防止月間	11
お知らせBOX	12
保健だより	16

国民
一人あたり

10万円の給付金

特別定額給付金の受付を開始しています！

問 生活支援及び経済対策実施本部 ☎(411) 8771

受け取れる人

基準日(令和2年4月27日)において、習志野市の住民基本台帳に登録されているすべての人(給付は世帯ごと)

給付金額

1人につき10万円
(申請内容を確認後、世帯主の口座へ順次振り込みます)

申請方法

どちらも世帯主が申請

●郵送申請(マイナンバーカードは不要)

5月中に自宅に届いた申請書と通知をご確認ください。

※自宅に届いていない場合は、生活支援及び経済対策実施本部にお問い合わせください。

●オンライン申請(世帯主のマイナンバーカードが必須)

パソコンまたはスマートフォンで「マイナポータル」にアクセスし、氏名・住所・口座情報などを入力。

確認書類をアップロードしてください。



市ホームページへ

マイナポータル

検索

申請期限

8月20日(木)

忘れずに
申請を！

感染症対策は2ページ、
各種支援は8・9ページで
紹介しています。



詐欺に注意してください

市役所が暗証番号・パスワードを聞いたり、銀行やコンビニ等のATMの操作をお願いしたり、手数料の支払いを求めることは絶対にありません。

市長からのメッセージ

ぜひ申請してください。

この給付金は、皆さんの生活を支えながら、地元の経済も支援できるお金です。市への寄付もできます。

すでに支給されるお金(約175億円)は国から本市に届いており、申請が無かった分は国に返還することになります。

習志野市の生活・経済を守り抜くために、余すことなく活用しましょう！

習志野市長 宮本泰介

みんなで習志野市内の飲食店を応援しよう

「#食べよう習志野」キャンペーン

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・デリバリー対応をしている店舗を紹介しています。



問 産業振興課

習志野市新型コロナウイルス感染症対策基金 問 財政課

新型コロナウイルス感染症対策に関する事業の取り組みの一環として、基金を設置しました。皆様のご支援・ご協力をお願いいたします。



お断り

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

新型コロナウイルス感染症対策特集 問 健康支援課

「新しい生活様式」を習慣化して、引き続き感染拡大を予防しましょう！



感染防止3つの基本

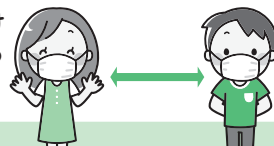
- 1 **こまめな手洗い**
30秒以上かけて流水と石けんでしっかり洗う



- 2 **マスクの着用**
外出時、会話する時は症状がなくても着ける



- 3 **人との距離を確保**
できるだけ2m空ける



感染拡大リスクが高い3つの密を徹底的に避けましょう

- 1 **密閉空間にしないよう、こまめな換気を！**
風が流れるよう、2方向の窓やドアを開けるようにしましょう。
換気扇や扇風機を併用すると効果アップ。



- 2 **密集しないよう、人との距離を取りましょう！**
お互いに手を伸ばして届かない距離を取りましょう。
座席では、一つ飛ばしに座る、真向かいに座らず互い違いに座るのも有効です。



- 3 **密接した会話や発声は、避けましょう！**
密接した会話や発声は、ウイルスを含んだ飛沫(唾やしぶき)を飛び散らせます。
対面での会議や面談が必要な場合は、十分な距離を保ち、マスクを着用しましょう。
飲食店ではマスクを外す時間が長くなりがちです。大人数での会食は避けましょう。
呼気が激しくなるような運動(ランニングなど)や喫煙の際も注意が必要です。



感染予防のために引き続き対策をしましょう

生活場面でのポイント

- 買い物** 一人または少人数で素早く済ませましょう。
公園 すいた時間・場所を選びましょう。
公共交通機関の利用 混んでいる時間を避け、会話は控えめに。
飲食 持ち帰りや宅配の利用も。取り分けの必要な大皿料理は避けましょう。
仕事 テレワーク・時差出勤・オンラインの活用を。



その他の感染対策の例

- トイレ** 蓋を閉めて流す。
ゴミの廃棄 鼻水などが付いたティッシュや使用済みのマスクはビニール袋に入れ、密閉して捨てる。
共用する物 ドアノブやテーブルなどは定期的に消毒する。



感染したかも?と思ったら…

息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱など強い症状のいずれかがある

高齢者、糖尿病・心不全・呼吸器疾患などの持病がある人で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある

上記以外の人で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く(4日以上続く場合は必ず相談)

すぐに相談

帰国者・接触者相談センター

- 習志野健康福祉センター(習志野保健所)
☎(475) 5154 (平日 午前9時～午後5時)
FAX (475) 5122
- 千葉県電話相談窓口(コールセンター)
☎0570(200) 613 (24時間対応)



6月は環境月間です

環境月間テーマ 私にも 今からできる エコ生活

6月は地球環境について関心を深める環境月間です。
今ある環境を将来にわたって残していくためには、一人ひとりの取り組みが大切です。
この機会に地球環境について考え、できることからエコ活動や環境保全を始めてみませんか。



こまめに節電



お買い物にはエコバッグ



詰め替えパックを使う



エコ活動を体験しよう！

リサイクル体験教室
ガラス細工&うちわづくり

- 瓶のかけらを溶かし、アクセサリを作る
- 古くなったうちわに布を貼ってリメイク

日時 6月25日(木) 午前9時45分～正午
会場 リサイクルプラザ
対象 市内在住の18歳以上(申し込みは1人1回のみ)
定員 12人
費用 無料
持ち物 古くなったうちわ、布、バイアス
申込方法 電話でリサイクルプラザへ(受付 6月2日(火) 午前9時～)
☎(453) 0530

イベント中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、例年開催している下記のイベントは中止します。

- 谷津干潟の日フェスタ
- 習志野市・イオン環境フェア
- 「谷津干潟をキレイにしよう!!」ボランティア活動

家庭から地球温暖化対策を始めませんか？

住宅用省エネルギー設備等
設置費補助事業

家庭での地球温暖化対策、エネルギー利用の効率・最適化を図るため、下記の設置費の一部を補助します。

- **住宅用太陽光発電システム**
補助額 太陽電池モジュールの公称最大出力×2万円(上限9万円)
※新築の住宅への設置、10キロワット以上のものは対象外
※エネルギー管理システム(HEMS)または定置用リチウムイオン蓄電システムを併設していることが条件
- **定置用リチウムイオン蓄電システム** 補助額 上限10万円
- **太陽熱利用システム** 補助額 上限5万円
- **家庭用燃料電池システム(エネファーム)**
補助額 市営の都市ガスを使用する場合…上限30万円
その他のガスを使用する場合…上限5万円
- **窓の断熱改修** NEW 補助額 対象経費の4分の1(上限8万円)
※新築の住宅への設置は対象外

他にも条件があります。また、補助金の交付は予算枠で終了します(受付順)。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

習志野市 省エネ設備 検索

スーパークールビズを実施中！

暑さが本格化する6月から9月までの期間、市役所では省エネ対策の一環として、ポロシャツ・チノパン等の着用を推進するスーパークールビズを実施しています。皆様のご理解とご協力をお願いします。



令和2年度 平和祈念事業

問 協働政策課

平和への誓い 千羽鶴に込められた思い

昭和20年8月、多くの尊い命を奪い、生き残った人々の心と体にも大きな傷跡を残した戦争が終結してから、70年以上が経過しました。

戦争体験者が年々減少し、戦争の記憶が風化していく中、その歴史を振り返るとともに、戦争の悲惨さ、核兵器の恐ろしさ、平和の尊さを次世代に伝え、また、今ある平和を未来へと持続していくことが大切です。

「平和への誓い 千羽鶴に込められた思い」は、令和元年度 習志野市平和市民代表団の思いです。平和は、私たちの身近なところから、私たちが作り出すものです。一人ひとりが、互いを思いやることを大切にし、笑顔を絶やさずに接し合うことができれば、必ず平和な未来へとつながっていくはずです。

本市は、昭和57年、県内で初めて「核兵器廃絶平和都市」を宣言して以来、平和の尊さを訴え続けるとともにさまざまな活動を支援しています。



令和元年度 平和市民代表団

核兵器廃絶平和都市宣言

昭和57年8月5日 宣言

わたくしたち習志野市民は、文教住宅都市憲章を定め、生存と安全をまちづくりの基本とした。

わたくしたち習志野市民は、我が国が世界唯一の核被爆国として被爆の恐ろしさと、被爆者の苦しみを全世界の人々に訴え続けるとともに、再び地球上に広島、長崎の、あの惨禍が繰り返されることのないよう、恒久平和を強く願うものである。

わたくしたち習志野市民は、非核三原則の完全実施を願い、平和を愛する世界の人々と共に、恒久平和を実現することを決意し、核兵器廃絶平和都市をここに宣言する。

核兵器廃絶平和都市宣言記念展

平和を脅かす核兵器の廃絶を訴え、市民の皆さんが作成した千羽鶴、絵手紙、被爆者の描いた絵、被爆写真、平和市民代表団の活動報告などを展示します。

※市役所は土・日曜日、公民館は月曜日、図書館は月曜日・第1金曜日、市民プラザ大久保は第2・第4火曜日が休館日です。



展示日	会 場
7月17日(金)～30日(木)	袖ヶ浦公民館
8月 3日(月)～17日(月)	市民プラザ大久保
8月 4日(火)～9日(日)	新習志野図書館
8月11日(火)～16日(日)	東習志野図書館
8月19日(水)～9月1日(火)	谷津公民館
9月24日(木)～10月7日(水)	実花公民館
10月 9日(金)～22日(木)	市役所GF 市民協働スペース

平和への願いを千羽鶴に！ ～千羽鶴を募集します～

平和への願いを込めた千羽鶴を募集します。

お預かりした千羽鶴は、公民館などで開催する「核兵器廃絶平和都市宣言記念展」で展示し、広島市の平和式典へ参列する習志野市平和市民代表団に託す他、広島市・長崎市へ送呈します。

なお、8月6日(木)・9日(日)に開催する原爆死没者慰霊および平和祈念式典においても千羽鶴の献納を受け付けします。

募集期間 7月10日(金)まで **受付場所** 協働政策課、市内各公民館

作成要領 1本に25羽もしくは50羽の折り鶴を広げずに丈夫なひも(タコ糸など)で、長さ150cm以内にまとめてください。それぞれを束ねて幅25cm以内の千羽鶴にしてください(ひもの端から折り鶴が抜け落ちないよう工夫をしてください)。



原爆死没者慰霊および平和祈念式典

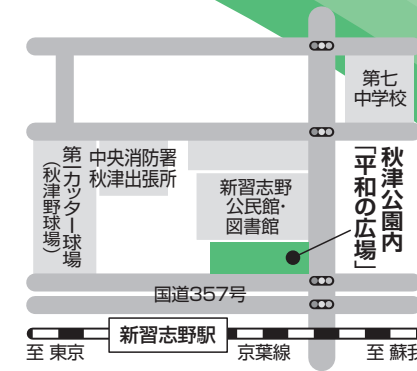
広島・長崎の惨事を次代に伝え、世界の恒久平和を願い、8月6日(木)・9日(日)の両日、原爆投下の時刻に合わせて市内全域に1分間の黙とうを呼びかけます。

また、秋津公園内「平和の広場」で平和祈念式典を実施し、黙とう、献花などを行います。

日時

広島 8月6日(木) 午前8時13分～

長崎 8月9日(日) 午前11時～



次 第

1. 開式
2. 黙とう
3. 花輪献納・献水
4. 千羽鶴献納
5. 献花
6. 市長挨拶
7. 議長挨拶
8. 平和市民代表団 OB による
平和のスピーチ・詩の朗読
9. 第七中学校合唱部による合唱
10. 閉式

「平和の広場」清掃活動に参加しませんか

「原爆死没者慰霊および平和祈念式典」に備えて、「平和の広場」の清掃活動を行います。夏のひと時、平和について考えながら、清掃活動に参加してみませんか。皆さんのご参加をお待ちしています。

日時

7月28日(火) 午前9時30分～11時(小雨決行)

場所

秋津公園内「平和の広場」



被爆体験講話

戦争体験、被爆体験者が年々少なくなっていく今日、市民の平和意識の高揚および平和継承者の育成を図るため、被爆体験朗読者による朗読や、被爆体験DVDを用いた被爆体験継承事業を学校で行います。昨年度は、市内小・中学校3校で実施しました。

昨年度実施した学校の児童・生徒の感想(抜粋)

- 核兵器一つで何人もの命が奪われることが恐ろしくて、平凡な生活は一瞬で壊れるんだと思うとゾッとしました。こんなことはもう二度とおきないでほしいです。
- 被爆体験朗読者のお話をうかがって、ぼく達の世代が次の世代に二度とこのようなことが起きてはならないと伝え続けることが大切だと思いました。
- これからはどの国も、原子爆弾をつくらず、平和な世の中になってほしいと思いました。そして私も、今回教えていただいた内容を他の誰かに伝えられるようにになりたいです。



平和基金にご協力ください

本市では、平和事業の推進を図ることを目的に、市民からの寄付金を「平和基金」として積み立てています。

この基金を活用し、市内の中高生を中心とした平和市民代表団を「広島」「長崎」へ隔年で派遣しています。

その他にも戦争や核兵器のない世界を目指し、さまざまな活動に役立てています。



6月4日～10日は
歯と口の健康週間

問 健康支援課

口は元気の源です！ 口から始めるフレイル予防

～しっかりかんで、しっかり食べられる口を保つために～

「しっかりかめない」「むせやすい」等、口の働きのささいなトラブルを「オーラルフレイル」と呼びます。この状態を放っておくと食べる楽しみが失われ、やがて全身の活力低下を招き、介護を必要とする手前の「フレイル」につながります。

以前と比べてこんなことはありませんか？

- | | | |
|---|--|------------------------------------|
| ☐ かめない、かみにくい食べ物がある | ☐ 飲み物や汁物でむせることがある | ☐ 口が渇く |
| ☐ 「歯が抜けたまま」「入れ歯のトラブル」を放置してかみにくいことがある | ☐ 食事を食べこぼすことが増えた | ☐ 食事に時間がかかる |
| ☐ 歯によく食べ物が詰まる | ☐ 滑舌が悪い | |
| | ☐ 舌が汚れている | |

参考：一般社団法人千葉県歯科医師会

口から始める健康づくりに必要な4つの重要ポイント！

① 唾液の分泌を促す(唾液腺マッサージ)

●耳下腺マッサージ

両頬に親指以外の4本の指を当て、上の奥歯の周囲を後ろから前へ向かって回す。



10回

●顎下腺マッサージ

親指の腹で耳の下から顎の下まで、骨の内側5か所くらいを順に押す。



5回

●舌下腺マッサージ

両手の親指をそろえて、顎の真下から舌をゆっくり押し上げるように押す。

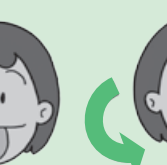
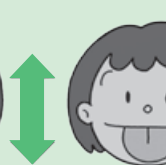


10回

② 舌や口の周りの筋肉をきたえる

●舌の体操

前後、上下、左右、ぐるりと少しきつく感じる程度に動かす。



●パタカラ体操

1音ずつハッキリと発音する。



5回

③ 口の中を清潔にする

歯みがきや入れ歯の手入れは、むし歯や歯周病を予防し、口臭や肺炎の原因となる菌などを減らすためにします。舌の汚れにも気を付けましょう。



毎日丁寧に！

④ しっかりとかめる「歯」・「入れ歯」を保つ

歯が1本抜けるだけで、かみ合わせが悪くなり、かみにくい食べ物が増えてきます。



1年に1回以上は定期健診！



本市では、「**けんこう**口体操」や「**けんこう**口の手入れ」に関する情報を掲載したリーフレットを配布しています。また、ホームページでも、「**おうちでできるフレイル予防!**」や口の中の健康を特集した「**なるほど習志野平成29年11月号**」の動画を公開しています。



けんこう口体操



口の周りの体操
パタカラ体操

節目の年は、「成人歯科健康診査」「お口の安心健康チェック」を受けて、お口の動きを確認しましょう！

詳しくは3月下旬に郵送した「令和2年度習志野市がん検診等のお知らせ」をご覧ください。

●成人歯科健康診査

40歳(昭和55年4月1日～56年3月31日生)
50歳(昭和45年4月1日～46年3月31日生)
60歳(昭和35年4月1日～36年3月31日生)
妊婦

費用

500円(70歳、80歳は無料)
※条件により減免制度あり(要事前申請)

●お口の安心健康チェック

65歳(昭和30年4月1日～31年3月31日生)
70歳(昭和25年4月1日～26年3月31日生)
80歳(昭和15年4月1日～16年3月31日生)

市内実施医療機関はこちら



6月は食育月間、毎月19日は食育の日です

問 健康支援課

その塩、必要ですか？

4月から、食塩摂取量の1日当たりの目標量が成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満と、従来より0.5gずつ引き下げられました。

日本人の食塩摂取の約7割は調味料からと言われています。味付けは、薄味を心掛け、食事の際は調味料の付け過ぎ・かけ過ぎに気を付けましょう。

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

これだけで達成できる！ 0.5g削減の目安

淡色辛みそ 小さじ1	濃い口しょうゆ 小さじ1/2	和風ノンオイルドレッシング 小さじ1
トマトケチャップ 大さじ1	中濃ソース 大さじ1/2	

食塩摂取量を1日0.5g減らすのは、難しいことはありません。調味料を“ほんの少し”減らすだけで簡単に減塩できますよ！

※「七訂 食品成分表2020」より

確認しよう！栄養成分表示

栄養成分表示を見て食品を選びましょう。



「減塩」のためには食塩相当量をチェック!!

栄養成分表示 (1g当たり)	
熱量	●●● kcal
たんぱく質	●.● g
脂質	●.● g
炭水化物	●.● g
食塩相当量	●.● g

問 健康支援課

風しんの抗体検査・予防接種が無料で受けられます

対象

昭和37年4月2日から
昭和54年4月1日生まれの男性

風しんの流行が現在も続いています。妊娠中に風しんに感染すると、生まれてくる赤ちゃんに「耳が聞こえにくい」「目が見えにくい」「生まれつき心臓に病気がある」等の**先天性風しん症候群**が起きることがあります。

対象は、抗体保有率が低いとされる世代の人です。妊婦とその家族以外の人にも積極的に検査と予防接種を受け、社会全体で風しんの感染予防に努めましょう。

実施機関

厚生労働省のホームページに掲載されています。

風しんの追加的対策

検索



1 クーポン券が届きます

昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生 → 令和2年6月上旬発送予定
昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生 → 令和元年6月下旬発送済み※
※送付済みのクーポン券の有効期限が延長されています。期限切れのクーポン券を持っている人は、そのまま、令和3年3月31日まで利用できます。紛失などで再発行を希望の人は、担当課へお問い合わせください。

2 抗体検査(採血による検査)

実施機関にクーポン券、本人確認書類を持参。事業所健診や特定健診の際にも受けることができます。また、子どもの頃に風しんにかかったことがある人も受けられます。

3 抗体検査の結果

4 抗体なし
風しんにかかるリスクがあります。

4 抗体あり
今回の予防接種の対象ではありません。

5 予防接種を受けましょう

実施機関にクーポン券、本人確認書類、抗体検査結果通知を持参して、MR(麻しん風しん混合)ワクチンの接種を受けます。

新型コロナウイルス感染症に関する各種支援

ここに掲載されているのは、生活・経済支援の一部です。掲載された以外の内容についても、気軽にご相談ください。

個人向け		対 象	申請方法	問い合わせ
1	特別定額給付金 1人につき10万円を支給します。 受付締切 8月20日(木)(消印有効)	令和2年4月27日現在、習志野市に住民登録がある人	●オンライン(マイナポータル) ●郵送(市から郵送した申請書)	生活支援及び経済対策実施本部 市役所1階ロビー ☎(411) 8771
2	生活資金貸付事業 収入が減少している世帯に10万円の貸し付けを行います。	市社会福祉協議会または労働金庫を経由して、県社会福祉協議会に、総合支援資金のうち生活支援費、または福祉資金のうち緊急小口資金の貸し付けを申請した人	窓口	
3	緊急小口資金・総合支援資金 休業や失業などで生活資金に困っている人に、特例貸付を行います。 ●緊急小口資金…一時的な資金が必要な人(主に休業された人) ●総合支援資金…生活の立て直しが必要な人(主に失業された人)	収入の減少や失業などにより、生活維持のための貸し付けが必要な世帯	電話で要相談	市社会福祉協議会 ☎(452) 4161
4	住居確保給付金 家賃相当分の給付金を支給するとともに、らいふあつぷ習志野(自立相談支援機関)による就労支援を行います。	離職などで経済的に困窮し、住居を失ったまたはその恐れのある人	電話で要予約	らいふあつぷ習志野 ☎(453) 2090
5	子育て世帯への臨時特別給付金 対象児童1人につき1万円の臨時特別給付金を支給します。 6月末頃に児童手当の受給口座に振り込みます。 ※公務員は勤務先から別途案内があります(要申請)。	令和2年4月分(3月分を含む)の児童手当の受給者(令和2年3月31日までに生まれた児童で、3月まで中学生だった児童を含む) ※特例給付(月額5,000円)の受給者は対象外	不要 対象者に通知済み (受給を希望しない人は申し出)	子育て支援課 市役所2階 ☎(453) 9203
6	ひとり親家庭等(児童扶養手当受給者)への生活支援 ひとり親家庭などに、1世帯につき5万円を支給します。 7月末頃に児童扶養手当の受給口座に振り込みます。	令和2年4月分の児童扶養手当の受給者	不要 後日、対象者に通知 (受給を希望しない人は申し出)	
7	特別支援学校などの臨時休業による利用者負担の補助 特別支援学校などの臨時休業に伴う放課後等デイサービスの利用で、追加または代替利用で発生する負担を補助します。	特別支援学校などの臨時休業に伴い、放課後等デイサービスを利用した人	後日、対象者に通知	障がい福祉課 市役所1階 ☎(453) 9206
8	傷病手当金の支給 国民健康保険または後期高齢者医療制度の加入者のうち、右記の対象者に、傷病手当金を支給します。 対象期間 令和2年9月30日(木)まで	給与所得者(被用者に限る)で、新型コロナウイルス感染症に感染した人(疑いも含む)で、休業中に給料などの支払いがない人	電話相談後、郵送	国保年金課 市役所GF ☎(453) 9209
9	国民健康保険および後期高齢者医療制度の一部負担金の減額、免除および徴収猶予 収入が著しく減少した場合、医療機関における窓口負担分(一部負担金)が減額、免除、徴収猶予される場合があります。	事業または業務の休廃止、失業などにより収入が著しく減少し、生活困窮となった人	電話で要相談	

事業者向け		対 象	申請方法	問い合わせ
10	経営支援金貸付事業 収入が減少している事業者(フリーランスを含む)に、30万円の貸し付けを行います。	本市からセーフティネット保証4号または危機関連保証の認定を受けている事業者	●郵送 ●窓口	生活支援及び経済対策実施本部 市役所1階ロビー ☎(411) 8305
11	特別利子補給及び信用保証料補助 市の経営安定化資金の融資を受けた事業者に利子の全額を補給します。 また、千葉県信用保証協会の保証付き融資を受けた事業者に信用保証料を補助します。	市内に住所や店舗などを有し、セーフティネット保証4号または危機関連保証の認定を受け、対象となる融資を受けた事業者	●郵送 ●窓口	

12	持続化給付金 特に大きな影響を受けている事業者に対し、事業の継続などのため事業全般に広く使える給付金を支給します。	1カ月の売上が前年同月比で50%以上減少している事業者(農業者を含む)	●オンライン ●申請サポート会場	経済産業省 コールセンター ☎0120(115)570
13	雇用調整助成金 雇用の維持を図るため、休業手当に要した費用を助成します。	事業活動が縮小した事業者	●郵送 ●窓口	千葉労働局 職業対策課 ☎043(221)4393
14	小学校休業等対応助成金 小学校などが臨時休業をした場合などに、保護者の休職に伴う所得の減少に対応するため、右記の事業者には、その額を助成します。	正規・非正規を問わず、子どもの世話をを行うため休職する労働者に対し、年次有給休暇とは別に、有給の休暇を取得させた事業者	郵送	厚生労働省 コールセンター ☎0120(60)3999
15	小学校休業等対応支援金 小学校などが臨時休業した場合などに、子どもの世話をを行うために、契約した仕事ができなくなった右記の対象者に、支援金を支給します。	委託を受けて個人で仕事をする人で、子どもの世話をを行うことが必要となった保護者	郵送	
16	地元のちから復活応援金 右記の事業者には、一律20万円の応援金を支給します。	前年比で20%以上50%未満収入が減少した、市内で事業を営む中小企業者など	●郵送 ●窓口	生活支援及び経済対策実施本部 市役所1階ロビー ☎(411) 8305
17	介護サービス事業者支援事業 右記の事業者には、一律10万円の支援金を支給します。	市内に事業所を有する介護サービス事業者	郵送 (市から郵送した申請書)	介護保険課 市役所1階 ☎(453) 7345
18	障害福祉サービス事業者支援事業 右記の事業者には、一律10万円の支援金を支給します。	市内に事業所を有する障害福祉サービス事業者	郵送 (市から郵送した申請書)	障がい福祉課 市役所1階 ☎(453) 9206
19	認可外保育施設への助成 認可外保育施設の登園自粛のため、利用者の基本保育料を減免した事業者には減免額を助成します。	利用者の基本保育料を、登園自粛日数に応じて減免した事業者	後日、対象事業者に通知	こども保育課 市役所2階 ☎(453) 7364

その他、税などに関する支援		対 象	申請方法	問い合わせ
20	市税・各種保険料の納税・納付の猶予 収入が減少した人などで、市税・保険料を一時的に納付することが困難な場合、市税・保険料の納税・納付を猶予します。	市県民税・固定資産税・都市計画税・軽自動車税、国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納付義務者(個人および法人)	電話相談後、郵送	税制課 市役所GF ☎(453) 9247
21	国民年金保険料・国民健康保険料・後期高齢者医療保険料および介護保険料の減免など 収入が著しく減少し保険料の納付が困難な場合、保険料を減免します。	国民年金・国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険の納付義務者	電話相談後、郵送	国保年金課 市役所GF ☎(453) 9209
22	認可保育施設の保育料の減免 認可保育施設への登園(所)を自粛した人の保育料を減免します。 提出書類 利用者負担額免除申請書	登園(所)を自粛した児童の保護者	●郵送 ●窓口 ●施設へ提出	【介護保険料のみ】 介護保険課 市役所1階 ☎(453) 7345
23	放課後児童育成料およびおやつ代の減免 放課後児童会への登室を自粛した人の放課後児童育成料・おやつ代を全額または半額減免します。 提出書類 児童育成料減免申請書	登室を自粛した児童の保護者	郵送	児童育成課 市役所2階 ☎(453) 7379
24	ガス料金・水道料金・下水道使用料の支払猶予など 料金の支払いが困難な場合、支払猶予などを行います。 提出書類 支払猶予等申請書	収入が減少した等の事情により料金の支払いが困難な人および事業者	●オンライン ●郵送	企業局業務部 料金課 (料金センター) ☎(475) 3320

掲載内容は5月19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。



児童手当現況届の提出をお願いします 問 子育て支援課

1 現況届の提出

児童手当を受給している人は、6月分以降の手当の受給を決定するために現況届の提出（年度更新の手続き）が必要です。

提出方法 6月上旬に市から書類を送付します。必要書類を添え、郵送または窓口で提出。
※マイナンバーカード（写真付き）をお持ちの人は、マイナポータルサイト（ぴったりサービス）からも申請が可能です。

提出期限 6月30日（火）（提出が遅れると、手当の支払いが一時差止めとなる場合があります。）

3 審査

審査は、平成31年1月から令和元年12月までの所得および令和元年12月31日現在の扶養人数を基に行います。審査の結果、対象所得が所得制限限度額以上となった場合は、児童1人につき【一律】月額5,000円の支給となります（特例給付）。対象となる受給者には、審査後に認定通知書を送付します。

※審査に伴う計算方法は、市ホームページをご覧ください。

習志野市 児童手当 検索



※詳しくは、現況届に同封した「令和2年度児童手当・特例給付現況届の提出について」をご覧ください。

2 支給額

対 象		1人あたりの支給額(月額)
所得制限限度額未満	0歳以上3歳未満	15,000円
	3歳から小学校修了まで	第1子・第2子 10,000円
		第3子以降 15,000円
	中学生	10,000円
所得制限限度額以上(特例給付)		5,000円

次の場合にも届け出が必要です

- 養育する児童が増えた・減った
- 受給者や児童の住所や氏名が変わった
- 振込先の口座を変更したい(名義人の変更不可)
- 公務員になった(公務員は勤務先で受給) など

市展

第27回 習志野市美術展覧会 作品募集

開催要項

オープニング式典

…… 9月17日（木）午前10時～

洋画・日本画の部

…… 9月17日（木）～20日（日）

彫刻・工芸・写真・書の部

…… 9月24日（木）～27日（日）

開場時間 午前10時～午後5時

※ただしそれぞれ最終日は午後4時まで

会 場 モリシアホール

（JR津田沼駅南口モリシアオフィス棟4階）

授賞式 …… 10月4日（日）午前11時30分～

会 場 銀座アスター

（モリシアレストラン棟11階）

募集要項

部 門 日本画（水墨画含む）、洋画（版画・CG含む）、彫刻、工芸、書、写真（デジタル写真可）

出品資格

【公募作品】市内在住・在勤・在学（高校生以上）または所属サークル、団体が市内を主な活動拠点にしている人

【会員作品】市美術会会員

出品作品 自己制作したもので、未発表のものに限る ※各部門1人1点

出品規定

- 額にガラスをはめない（アクリル樹脂製品は可）
- 工芸の部…染色作品の展示器（衣桁など）は各自用意
- 書の部…仮巻・仮装丁の作品不可、篆刻は印影のみ可（額などに仕立てる）

作品の規格 ※規格外の作品は受付不可

部門	作品の規格
日本画の部（水墨画含む）	6～50号、額装したもの（仮額可） ※50号はFサイズで縦構図、額幅は6cm以内
洋画の部（版画・CG含む）	10～50号（水彩画のみ6号～）、額装したもの（仮額可） ※40・50号はFサイズで縦構図、額幅は6cm以内
彫刻の部	等身大以下
工芸の部	例：陶土、磁土、木竹、布、紙、皮革 他 ※手芸不可 壁掛作品は6～20号、オリジナリティのあるもの ※作品によっては規格外も可
書の部	半切（35×137cm）以下（縦・横は自由）で軸装または額装したもの 角（90×90cm）以下で軸装または額装したもの
写真の部（デジタル写真可）	単写真で半切（36×43cm）またはA3・A3ノビ、額装したもの 額の大きさは48.5×63.8cm以内のもの（マットパネルも同じ） デジタルは申込書に記入 ※デジタル合成加工の作品不可

出品料 一般：2,000円、専門学校生・大学生：1,000円、高校生：無料（大学生、専門学校生、高校生は申込書に学校名を記入）

募集要項配布場所 芸術文化協会（習志野文化ホール内）、市内各公民館・図書館・コミュニティセンター、JR津田沼駅南口連絡所、社会教育課

申込方法 申込書に必要事項を記入し、8月27日（木）（必着）までに〒275-0026 谷津1-16-1 習志野文化ホール内 習志野市芸術文化協会 市展事務局へ
問 市芸術文化協会 市展事務局 ☎（475）6821

毎年6月23日から6月29日は男女共同参画週間です

男女共同参画社会とは、「男性」「女性」という性別に関係なく、互いの人権を尊重し、喜びも責任も分かち合い、一人ひとりの個性や能力が発揮できる社会です。

偏見や決めつけをしていませんか？この機会に男女共同参画について考えてみましょう。

家庭で

男性は一家の大黒柱として家族を養うのは当然？
「男性は仕事、女性は家事・育児」と決めつけず、家族で話し合い、無理をせずできることから始めましょう。



職場で

重労働は男性、接待や気配りは女性が適している？
職務内容で性別を固定せず、個々の能力に適した業務配置や新たな分野へのチャレンジが能力開発につながります。



学校で

男子は理系、女子は文系が得意？
性別で得意分野や能力を決めつけることは、将来の職種や進路の選択の幅を狭めることにつながります。子どもの個性や能力に合わせて、いろいろなことに挑戦してみましょう。



地域で

地域の活動は、主に女性が行うもの？
性別にかかわらず、自主的に地域のイベントや活動に参加してみましょう。災害時の助け合いや地域の連帯感につながります。



習志野市は性別などによる差別のない男女共同参画社会を実現し、誰もが個人として尊重され、その人らしく活躍できる社会を目指しています。

6月は土砂災害防止月間

梅雨の時期は、まとまった雨が降り続く等、土砂災害が発生しやすくなります。被害を防ぐためには、一人ひとりが身を守るように備えておくことが重要です。

土砂災害(崖崩れ)から身を守るための3つのチェック!!

問 危機管理課

① 崖地をチェック!!

自分の家が崖崩れの恐れのある地区にあるかどうか、市ホームページやハザードマップ等で確認しましょう。

習志野市 土砂災害を知ろう 検索

② 情報をチェック!!

雨が降り出したら、土砂災害警戒情報に注意しましょう。

土砂災害警戒情報

大雨による土砂災害発生危険度が高まったときに気象庁と千葉県が共同で発表する防災情報です。気象庁や千葉県のホームページで確認できるほか、テレビやラジオの気象情報でも発表されます。



土砂災害警戒情報が発表された場合は以下の避難所が開設されます

小学校 屋敷、向山、津田沼、鷺沼、藤崎、実籾、大久保東
中学校 第二、第五、第六 **高校** 実籾、習志野

※避難所に避難する場合は、新型コロナウイルス感染症対策として、マスク等の衛生用品は個人で持参してください。また、避難生活に必要なもの（食料、水、毛布、常備薬など）は事前に準備しておきましょう。

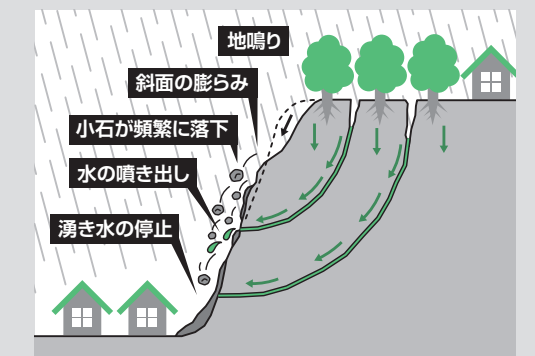
外は大変危険です
早めの避難を
心掛けましょう

③ 前兆現象をチェック!!

崖崩れの特徴

斜面の地表に近い部分が、雨水の浸透や地震などで緩み、突然崩れ落ちる現象。崩れ落ちるまでの時間が非常に短い。

崖崩れの前兆現象



総合防災訓練中止のお知らせ

例年9月に実施している総合防災訓練は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、今年度は中止となりました。

習志野市長
宮本泰介

共感 信頼 希望
No.83

弱くもなく強くもない「最悪のウイルス」

今年はゴールデンウィークとは名ばかりの、これまで誰も経験したことのない外出自粛要請による巣ごもり生活となった、まさに「ガマン・ウィーク(GW)」でした。市内では、あの緊急地震速報の音を伴った地震が連続して発生したり、人ではなくサルが歩いていたり、いろいろなことに気を遣いました。幸いだったのは、今年は例年よりも救急車の出動件数が少なかったことです。経済活動の停滞を反映しているのかもしれませんが、感染予防策は疾病を遠ざけるということも立証されたのかもしれませんが。さて、市内にサルが出没したとき、「サルは新型コロナウイルスに感染しないのか?」「ウイルスをまき散らさないのか?」というお問い合わせをいただきました。結論から言うと他のコロナウイルスには感染するようですが、新型コロナウイルスについては「不明」です。しかし、そもそも野生動物には感染症予防の観点から触れてはいけません。新型コロナウイルスも、コウモリやネズミといった野生動物から人間に感染して全世界へ広まったという見解が

有力視されていますが、大自然の中ではウイルスや菌も含むさまざまな物が、自らの生存を懸けて進化と淘汰を繰り返しながら生き抜いています。この事実をヒトが乱雑に扱った結果、世界的な感染症が流行したということは歴史が証明していますが、今回も未知の領域の物を安易に扱い、未知のウイルスに感染した人が発端で感染が世界的に広がっているのです。

しかも新型コロナウイルスの特徴は、弱くもなく強くもない、人にとって最悪なことです。弱いウイルスは言うまでもありませんが、強いウイルスは多くの人を直ちに死に至らしめる一方で、感染主が亡くなることで感染も広がりにくいといます。ところが、新型コロナウイルスは一部の人にとっては死に至る脅威である一方、多くの方は感染していても軽症で活動できる、言い方を換えれば「一部の人を圧倒する、広がりが早いウイルス」で、結果的に全世界でたくさんの人が重篤化するのです。発症していなくてもウイルスをまき散らすとも言われています。

だからこそ、今は自覚症状の有無にかかわらず、できる限り人と接触しない、口と鼻をマスクする、マスクを外している時は話をしない、手を洗う、これらを規則正しい生活習慣の中に取り入れることが求められているのです。

大切な人に「うつさない為にかからない」をさらに実行しましょう。

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



ナラシド

市役所から

国勢調査員の募集

任期＝8月27日(木)～10月26日(月)
報酬＝1調査区38,000円・2調査区73,000円程度(世帯数などで変動あり)
対20歳以上で警察・選挙に直接関係がない人
申6月15日(月)までに申込書(実施本部窓口で配布、市ホームページ掲載)、本人確認書類の写しを〒275-8601 習志野市役所 国勢調査実施本部へ郵送または持参

「千葉県災害義援金」の申請はお済みですか?
対象＝台風第15・19号、10月25日の豪雨で住家(原則、住民票をおき生活の本拠となっている

令和2年度から適用された主な税制改正 問 市民税課

ふるさと納税制度が見直されました
ふるさと納税(寄附金税額控除の特例分)の対象となる地方団体は総務大臣が指定し、指定を受けない地方団体への寄附金は、ふるさと納税の対象外とされました。



ふるさと納税ポータルサイト

る家屋)の「半壊」「一部損壊」の罹災証明の発行を受けた人
配分額＝半壊150,000円、一部損壊10,000円
※申請期限は県の決定があり次第、広報紙や市ホームページ等でお知らせします。
問 社会福祉課

習志野市育英資金の追加募集
対 次の①～⑤すべてに該当する人 ①高等学校などに在学している ②保護者が本市に1年以上住所を有する ③品行方正、学業成績優良で卒業の見込みがある ④経済的理由により修学が困難である ⑤他から育英資金の給付を受けていない
月額＝9,900円 申請期間＝6月26日(金)まで ※継続希望者も要申請 選考＝書類審査、作文、面接 ※申請書類は学校教育課で配布または市ホームページからダウンロード
問 学校教育課

マイナンバーの通知カードが廃止になりました
通知カードの交付・再交付、住所・氏名などの記載事項の変更手続きは行えません。現在お持ちの通知カードは、住所や

海浜霊園墓地使用者の募集を延期します
例年6月に行っている海浜霊園一般・合葬式墓地の使用者募集・公開抽選会は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため延期します。
今後の募集については、11月以降に広報習志野・市ホームページで改めてお知らせします。
問 社会福祉課

氏名などに変更がなければ引き続きマイナンバーを証明するものとして使用できます。詳しくはお問い合わせください。
問 市民課

ふれあい橋の車線規制
傷んだ舗装の補修工事のため、片側2車線のうち、1車線ごとに車線規制を行います。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。
規制期間＝9月10日ごろまで
問 街路整備課

自治功労者顕彰式の延期
毎年6月に開催している自治功労者顕彰式は新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期します。日程などは決まり次第、市ホームページ等に掲載します。
問 協働政策課

リサイクル再生品販売終了
リサイクルプラザで行っているリサイクル再生品の販売を終了します。
販売終了日＝8月28日(金)
問 リサイクルプラザ
☎(453) 0530

講座・催し
令和3年度使用教科書の展示会
小・中学校、特別支援学級

教科用図書の展示
日6月12日(金)～25日(休)
平日＝午前10時～6時、土・日曜日＝午前9時～4時30分
所 問 総合教育センター
☎(476) 1715

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25日(休)午前10時30分～1時30分 所 新習志野公民館
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)
¥500円 特 エプロン・三角巾・ハンドタオル・筆記用具
申6月9日(火)までに市ホームページから送信、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

キッズクッキング
～ドライカレーに挑戦～
体づくりの基になる栄養について調理をしながら学ぶ
日7月4日(出)午前9時30分～正午
所 東習志野コミュニティセンター
対 小学3～6年生 定24人(市内在住・在学優先)
¥500円 特 エプロン・三角巾・上履き・筆記用具
申 スポーツ振興協会(市外者

の受付は6月8日(月)～)
☎(452) 4380
窓口受付＝午前9時30分～
電話受付＝午前10時～

日本語ボランティア養成講座
日8月27日～12月10日の毎週木曜日各日午前9時30分～午後0時30分(全16回)
所 サンロード津田沼 他
対 受講後に市国際交流協会に入会し、外国人への日本語学

習支援活動ができる人 定20人(定員に満たないときは、開講しない場合あり) ¥12,000円(別途テキスト代5,500円)
申7月20日(月)(必着)までに申込書(協会配布、協会ホームページ掲載)をメール、FAXまたは郵送で〒275-0016 津田沼5-12-12 サンロード津田沼6階 市国際交流協会へ
☎・☎(452) 2650
✉ nia@jcom.zaq.ne.jp

皆さんの意見をお聞かせください
～パブリックコメント～

本市では重要な施策や条例などを策定する際に、その素案を公表し、市民の皆さんに意見を聞く「パブリックコメント」を実施しています。

習志野市 パブリックコメント 検索

習志野市都市計画道路等見直し方針(案)

本市における長期未着手都市計画道路等について、その必要性の見直し検討を行い、「習志野市都市計画道路等見直し方針」の案を作成しました。

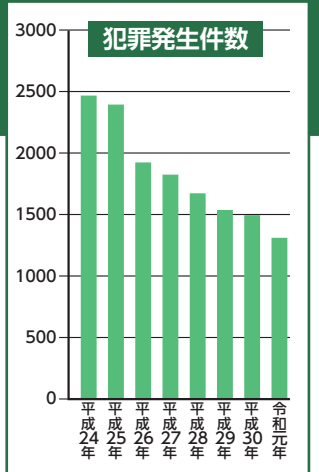
【公表方法】都市計画課、市民広聴課での閲覧・配布、情報公開コーナー(市役所GF)で閲覧、市役所総合案内での配布、市ホームページで公表
【意見を提出できる人】市内在住・在勤・在学、市内に事務所・事業所などを有する人
【提出方法】習志野市都市計画道路等見直し方針(案)に関する意見・住所・氏名を記入し、持参・郵送・FAX・市ホームページからのいずれかで都市計画課へ
【提出期限】6月30日(火)(必着)
【問い合わせ・提出先】〒275-8601 習志野市役所 都市計画課
☎(453) 9227 ☎(453) 9311

地域で支える安全で安心なまち
防犯活動を始めてみませんか? 問 防犯安全課

「安全で安心なまち習志野」を目指し、誰もが安心して暮らせる地域社会を実現するため、市内各町会などの自主防犯活動団体が防犯パトロール等の活動を行っています。自主防犯活動団体が増えることで、地域の人々の「見守る目」が増え、犯罪抑止に大きな効果をもたらします。令和元年の犯罪発生件数は、前年より195件減の1,304件となりました。
あなたも防犯活動を始めてみませんか。活動していただける団体(原則1団体5人以上)には、パトロール等に必要な防犯物品の貸し出し等を行っています。
皆さまのご参加、ご協力をよろしくお願いします。



防犯物品を貸し出しています



犯罪発生件数

年	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	令和元年
件数	2400	2350	1950	1850	1650	1500	1304

さくら相談 日 毎月第2木曜日(遺言・相続)、第4木曜日(法律)各日午後1時30分～3時30分 対 市内在住の60歳以上 定 各回3人(相談日の2日前までに要予約) 特 相談に関する資料 所 申 総合福祉センター内さくらの家 ☎(451)3566

12

習志野市役所
☎047(451)1151

13

鳥と暮らし展

ガラス絵作家 三須広絵氏の作品展
日6月18日(木)～**¥**入館料
所 閩谷津干潟自然観察センター
☎(454) 8416

大人と子どもが一緒に学べる着付けとマナー教室

日7月4日(土)午後3時～5時(10月まで全10回開催) ※詳しくは要問い合わせ 所 サンロード津田沼5階 **対**5歳以上の女性と母親または祖母(姉妹でも可)
定30人 **¥**高校生以下3,000円、大学生以上5,000円 **持**浴衣一式(大人用) ※貸し出しあり
申電話またはFAX(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で

市伝統文化和装礼法親子教室 実行委員会へ
☎(474) 8030
☎(474) 8101

小学生バス体験学習会

地球環境・生命の不思議を通じて、命の大切さを学ぶ(青少年補導委員連絡協議会主催)
日8月29日(土)午前8時30分～4時(雨天決行)
所 ふなばし三番瀬海浜公園(船橋市)～千葉ヒバリファーム(千葉市)
対小学生(小学1～3年生は保護者同伴)
定30人(保護者10人) **¥**小学生500円、保護者1,000円
持昼食

申7月29日(木)(消印有効)までに往復はがき(氏名・保護者氏名・学校名・学年・電話番号を記入)で〒275-8601 習志野市役所青少年センターへ

スポーツ

茜浜パークゴルフ場休場

芝生養生・再生作業のため休場します
休場期間＝7月1日(木)まで
閩スポーツ振興協会
☎(452) 4380

なぎなた教室

日6月22日・29日各月曜日午前11時～1時 所 東部体育館

定7人(初心者歓迎) **¥**400円
申電話またはFAX(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で市なぎなた連盟 上石へ
☎・**☎**(476) 3784

実羽テニス交流会

ミックスダブルス、女子ダブルスのリーグ戦
日7月14日(火)午前9時～5時
所 実羽テニスコート
定ミックスダブルス5組、女子ダブルス10組(市内在住・在勤・在学優先)
¥1組2,000円
持ラケット・テニスシューズ
申スポーツ振興協会
☎(452) 4380
窓口受付＝午前9時30分～

電話受付＝午前10時～
※実羽テニスコートでも申し込み可
☎(477) 9219

申北千葉広域水道企業団 総務調整室
☎047(345) 3211
URLhttp://www.kitachiba-water.or.jp/

募 集

北千葉広域水道企業団職員(地方公務員)

職種＝電気・土木(経験者)・電気主任技術者(経験者)
採用予定＝令和3年4月～
定各1名程度
※詳しくは企業団ホームページ参照

テレビ広報 市ホームページで動画配信中!
なるほど習志野
6月号 J:COMチャンネル船橋・習志野 11chで放送中!
やってみよう!
てんとうむし体操&フレイル予防
6月1～7日・15～21日
午後8時15分～(15分)
※火・木曜日は1日2回
午後0時15分からも放送(15分)
放送日時

6月は 動物の正しい飼い方推進月間

動物は「命あるもの」です。周囲に迷惑を掛けない飼い方をしましょう。

- 飼い主が分かるように登録鑑札や狂犬病予防注射済票などを付けましょう。
- 犬の放し飼いは禁止されています。散歩は犬を制止できる人が短い引き綱で行いましょう。
- しつけや訓練により、人に危害を加えたり、鳴き声などで近隣の人に迷惑を掛けないようにしましょう。
- 飼っている動物の排せつ物は、飼い主が責任を持って処理しましょう。
- 猫は屋内で飼いましょう。
- 飼育限度を超えた繁殖を防止するため、不妊去勢措置をしましょう。

※愛護動物を虐待したり捨てたりすると最大で100万円の罰金、殺傷すると最大で2年の懲役または200万円の罰金が科せられます。

千葉県では「犬の正しい飼い方・しつけ方教室」の定期的な開催、学校の授業や地元の勉強会などに講師の派遣を行っています。勉強会などの申し込みや問い合わせは千葉県動物愛護センター・同東葛飾支所までお願いします。

閩 県習志野健康福祉センター(習志野保健所) **☎**(475) 5154
県動物愛護センター **☎**0476(93) 5711
県動物愛護センター 東葛飾支所 **☎**04(7191) 0050
公益財団法人 千葉県動物保護管理協会 **☎**043(214) 7814

6月習志野駐屯地・演習場の訓練予定

日【ヘリコプター】落下傘降下訓練・離着陸訓練＝5・10～12・15～19日(離着陸訓練は21日まで) ※午前7時～午後5時、8・9・22～25・29・30日(午前7時～午後9時) 【航空機】落下傘降下訓練＝8・9日(午前7時～午後9時)、10～12日(午前7時～午後5時) ※変更(中止)の場合あり ※訓練で大きな音がする場合あり 閩 習志野自衛隊第1空挺団広報室 **☎**047(466) 2141

食中毒が発生しやすい季節です

問 健康支援課

～食中毒を予防しよう!～

食中毒予防の3原則は、「細菌をつけない、細菌を増やさない、細菌をやっつける」です。

- ◆細菌をつけない(清潔、洗浄)
手指や器具類の洗浄・消毒や、食品の区分け保管、調理器具の使い分け等が大切です。
- ◆細菌を増やさない(迅速、冷却)
食品を扱うときには、室温に長時間放置せず、冷蔵庫に保管し、調理後は早く食べることが大切です。
- ◆細菌をやっつける(加熱、殺菌)
食品は、十分に加熱して食品内部の細菌を殺菌しましょう。また、調理器具は洗浄した後、熱湯や塩素剤などで消毒することが大切です。

移動図書館 きぼう号 巡回予定 6月

↑雨天中止	駅名	巡回時間	巡回予定日
閩新習志野図書館 ☎453(3) 0000	実花公民館 脇駐車場	14:40～15:50	9・23(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	
	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	
	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	
	藤崎小学校	14:40～15:50	2・16・30(火)
	第五中学校正門前	14:20～14:50	
	津田沼小学校	15:10～16:20	3・17(水)
	鷺沼小学校	14:40～15:50	
	習志野借生園	13:50～14:30	4・18(木)
	実羽小学校	14:40～15:50	
	谷津公民館	13:50～14:30	5・19(金)
	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	10・24(水)

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
■習志野シニアクラブ(映画鑑賞)
わたしは、ダニエル・ブレイク

6月7日(日)午後1時30分～4時
袖ヶ浦公民館 200円(中・高・大学生無料) ※申込不要
☎090(4613) 9851
習志野シニアクラブ 仲野

なかに(仲間募集)
※活動場所は予定
■水琴会(水彩画)
第1・3・5水曜日 午前10時～3時30分 芙蓉園
入会金1,000円 3か月2,000円
☎(478) 5429 遠藤



申問
健康
支援課

- 夜間・休日の当番医案内 ☎047 (452) 9900
- こども急病電話相談 ☎ #8000 毎日 午後7時～翌午前6時
- ちば救急医療ネット [検索](#)
- 6月の休日急病歯科診療所の診療日はありません。

凡例

日時

場所・会場

対象者

定員(特に記載のないものは先着順)

費用・料金(特に記載のないものは無料)

持ち物

申し込み

問い合わせ

こどものコーナー

★お子さんの転入・予防接種などの手続きには母子健康手帳をお持ちください

妊婦健康診査を受けましょう

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。1回目の受診票は妊娠8週前後に行われる検査のため、妊娠の診断を受けたら早めに母子健康手帳の交付を受け、定期的に受診しましょう。

4か月児・10か月児健康相談

対象者には後日郵送で通知します。

1歳6か月児・3歳児健康診査

対象者には後日郵送で通知します。

離乳食・歯みがきの相談

離乳食、歯みがきの相談がある人は、管理栄養士、歯科衛生士が相談をお受けします。

対 市内在住

ママ・パパになるための学級

今後の開催は未定です。再開の際は市ホームページでお知らせします。

おとなのコーナー

認知症高齢者介護相談(予約制)

精神科医が相談に応じます。

日 7月1日・15日 各水曜日

午後1時30分～3時30分

対 認知症の心配がある本人または家族
所 申 1週間前までに高齢者支援課へ

シニアお口の相談室(予約制)

歯科医師による個別健診・相談および歯科衛生士による歯みがき・健口体操実習

日程	会場
6月25日(木)	市役所1階会議室
7月16日(木)	プラッツ習志野 北館

時間 午後1時30分・2時・2時30分

対 65歳以上

定 3回で10人

持 歯ブラシ

食生活なんでも相談(予約制)

お子さんから高齢者までの食事について、管理栄養士が相談に応じます。

対 市内在住

健康づくり推進員による習志野発見ウオーク

6月8日(月)に予定していましたが「習志野発見ウオーク」は開催を中止します。

健康づくり推進員によるヘルシーライフ料理教室

6月19日(金)に予定していましたがヘルシーライフ料理教室は開催を中止します。

がん集団検診のお知らせ

6月のがん集団検診は中止します。

7月以降の日程も中止・延期する可能性があります。

最新情報は、市ホームページでご覧いただくか、健康支援課にお問い合わせください。

がん個別検診は、直接医療機関へお問い合わせください。

熱中症は 予防が 大切です

熱中症は、正しい知識で防ぐことができます

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことをいいます。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

正しい知識を身に付け、体調の変化に気を付けましょう。また、周囲にも熱中症予防を呼び掛けましょう。



高齢者や子どもは 特に注意が必要です

● 熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や暑さに対する体の調節機能が低下しているので注意が必要です。

子どもは体温の調節機能がまだ十分に発達していないので、周りの大人が気を配る必要があります。



熱中症を予防するためには

● 室内では…

扇風機やエアコンで温度を調節、室温を小まめに確認

● 外出時には…

日傘や帽子的着用、涼しい服装、日陰の利用、小まめな休憩

● 室内・外出時でも…

のどの渇きを感じなくても、小まめに水分・塩分を補給



熱中症の応急処置

涼しい場所へ避難させる

衣服を緩め、身体を冷やす

水分・塩分を補給する

※水を自分で飲めない、症状が改善しない、意識がない場合は、直ちに救急車を呼びましょう。



習志野市
広報課

〒275-8601 習志野市鷺沼2-1-1
☎ 047(451)1151(代)
FAX 047(453)9313
<https://www.city.narashino.lg.jp/>

市の人口

R2.5.1現在
※住民基本台帳
に基づく

・総人口…174,278人 (173,598人)
・男…86,734人 (86,547人)
・女…87,544人 (87,051人)
・世帯数…81,065世帯 (80,048世帯)
※()内はR1.5.1時点

次号の予告

変更の場合あり

・各種証明書のコンビニ交付

他