

習志野

広報

NARASHINO

2020
令和2年
7/1
No.1443

新型コロナウイルス感染症に関する各種支援 2
 国民健康保険 4
 お知らせBOX 6
 保健だより 9
 さまざまな活動に応用を！
 新型コロナウイルス感染症
 拡大予防のポイント 10

生活様式

あたらしいルールにおける 熱中症予防

問 健康支援課

今夏は新型コロナウイルス感染症予防を行いながら、熱中症にも気を付けましょう。

気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症になりやすいといわれています



屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合には、マスクを外しましょう。



マスクを着用しているときは、負荷の強い運動は避けましょう。



喉が渇いていなくても、小まめに水分補給をしましょう。



熱中症予防にはエアコンの活用が有効ですが、感染症対策のためには定期的に窓を開ける等、換気を行いましょう。



3歳児以上の子ども達も、マスクの正しい付け方の指導を受けています。



新習志野こども園

2歳未満の子どもにマスクを使用するのはやめましょう


マスクによって熱がこもり熱中症のリスクが高まります。また、呼吸をしにくくさせたり、窒息のリスクが高まります。

公益社団法人日本小児科医会より



各種支援は2・3ページ、感染症対策は10ページで紹介しています

新型コロナウイルス感染症の影響でお困りの皆さんへ

新型コロナウイルス感染症の拡大により、経済的にお困りの人、業績悪化などの影響を受けている市内事業者の皆さんが利用できる支援の一部をお知らせします(掲載内容は6月18日時点の情報です)。  生活支援及び経済対策実施本部

制度名	対象	方法	金額	問い合わせ	
生活	住居確保給付金(家賃給付)	離職や休業または個人の都合によらない就業機会の減少などで経済的に困窮している人	給付	家賃相当分(上限あり)	らいふあっぷ 習志野 ☎(453) 2090
	緊急小口資金(休業者向け) 総合支援資金(失業者向け)	収入の減少や失業などにより生活資金が不足している人	貸付	●緊急小口資金 上限20万円 ●総合支援資金 単身15万円 複数20万円	市社会福祉協議会 ☎(452) 4161
	生活資金貸付事業	社会福祉協議会の特例貸付を申請して、受理された人(令和2年4月23日から申請日までの間、習志野市に住んでいる人)	貸付	無利子・無担保で10万円	生活支援及び経済対策実施本部 市役所1階ロビー ☎(411) 8771
経済	持続化給付金	売上が前年比50%以上減少している事業者	給付	個人最大100万円 法人最大200万円	経済産業省 コールセンター ☎0120(115) 570
	中小企業 再建支援金	持続化給付金と同等の要件を満たし、県内に主たる事業所を有する中小企業者	給付	10~40万円	千葉県 相談センター ☎0570(04) 4894
	地元のちから 復活応援金	持続化給付金の対象とならない事業者で、令和2年3月から5月までの売上高などの減少率が20%以上50%未満	給付	20万円	
	経営支援金貸付	習志野市長からセーフティネット保証4号または危機関連保証*1の認定を受けた事業者	貸付	無利子・無担保で30万円	生活支援及び経済対策実施本部 市役所1階ロビー ☎(411) 8305
	特別利子補給金	セーフティネット保証4号または危機関連保証*1の認定を受け、それを利用して市中小企業資金融資制度*2「経営安定化資金」の融資を受けた事業者	補助	利子の全額	
	信用保証料補助金	セーフティネット保証4号または危機関連保証*1の認定を受け、それを利用して千葉県信用保証協会の保証付き融資を受けた事業者	補助	信用保証料の全額または20万円	
	介護サービス事業者 支援事業	市内に事業所を有する介護サービス事業者	給付	10万円	介護保険課 市役所1階 ☎(453) 7345
	障害福祉サービス 事業者支援事業	市内に事業所を有する障害福祉サービス事業者	給付	10万円	障がい福祉課 市役所1階 ☎(453) 9206

※1 セーフティネット保証4号、危機関連保証
売上高などが減少している事業所を所在地の市区町村長が認定する制度。金融機関などから融資を受ける際に、信用保証協会が通常の保証限度額とは別枠で借入債務の100%を保証。

※2 市中小企業資金融資制度
市内の中小企業者が、事業を営む上で必要な資金の融資を、低い固定金利で受けられる制度。



市ホームページでは、ここに掲載されている以外の支援を含め、各種支援を対象者別や目的別(給付金、貸し付け・融資、税・公共料金など)で最新情報をご覧いただけます。



5ページでは「国民健康保険料の納付・減免申請」、7ページでは「市税・各種保険料の納付猶予制度」について掲載しています。

特別定額給付金(10万円)の申請書は届きましたか?

特別定額給付金の申請書は、5月中に全世帯へ発送しています。「まだ、届かない」という人は習志野市特別定額給付金コールセンターにお問い合わせください。

申請期限
8月20日(木)
(消印有効)

問 習志野市特別定額給付金コールセンター ☎047(411)7082 ☎047(411)7109

例えば次のような人は、申請書がお手元に届いていないかもしれません

- 例1** 5月の中旬から下旬頃に引っ越しをして、その時期に郵便局へ転居届を出した。郵便物の転送手続きが間に合わず、申請書が前住所に届いていたり、市役所に戻っている可能性があります。
- 例2** 習志野市に引っ越してきたが、今まで住民票の異動を忘れていた。まずは、前住所の市区町村へ「転出届」を、習志野市へ「転入届」をご提出ください。
 - 4月27日時点で、どこにも住民票が置かれていない場合
他市区町村および習志野市のどちらでも給付対象になっていない可能性があります。習志野市へ転入届を提出することで、習志野市で申請できるようになります。
 - 4月27日時点で、前住所に住民票が置かれている場合
前住所の市区町村で給付を受けることになります。申請書がお手元に届いていない場合は、前住所の市区町村にお問い合わせください。
- 例3** 4月27日以前に国外から習志野市に引っ越してきたが、転入届を提出し忘れていた。今から習志野市に転入届を提出していただくことで、申請ができるようになります。※4月28日以降に帰国した人は、対象になりません。

住民票と異なる住所に申請書が届けてほしい場合

- 例** 「入院・出産・出張などで短期不在」、「4月27日以降に転出した」等「特別定額給付金申請書 送付依頼届」をご提出ください。「送付依頼届」の内容を確認の上、現在地へ申請書を送付します。※市ホームページからダウンロード可。※インターネット上の書類をダウンロードする環境がない場合は、コールセンターにご連絡ください。



申請書を紛失した、届いていない場合 コールセンターにご連絡ください。

特別定額給付金を装った詐欺にご注意ください

市区町村や総務省などの行政機関がATMの操作をお願いしたり、給付のために手数料の振り込みを求めたりすることは、絶対にありません。また、公的機関などを装った偽サイトが複数発見されています。不審に思った場合はアクセスせず、公式サイトのURLを確認してください。例) サイトURLの末尾が「.tk」「.top」「.cf」等

「これって詐欺?」と思ったら

新型コロナウイルス給付金関連消費者ホットラインにご相談ください。
☎ 0120(213) 188 (フリーダイヤル・通話無料)
受付時間 午前10時~午後4時(土・日曜、祝日含む)
午後4時~6時は、国民生活センターへ ☎03(3446) 1623



みんなで支えあう 国民健康保険

問 国保年金課



国民健康保険(以下、国保)は、都道府県と市区町村で運営している公的医療保険です。職場の健康保険など他の公的医療保険に加入していない人は、国保に加入することになります。

病気やけがの治療に掛かる医療費は、病院の窓口で支払う一部負担金や国・県からの補助金、そして加入者の保険料などによって支えられています。

7月中旬に納入通知書・新しい被保険者証が届きます

● 納入通知書 7月14日(火)発送

● 被保険者証 7月中旬発送
(毎年8月に更新)

■ 郵送方法 簡易書留郵便(青い封筒)

※留守などで受け取りが出来なかった場合は、7月末までは郵便局で保管。その後の受け取りについては、国保年金課までお問い合わせください。

限度額適用認定証など

医療費が高額になる場合、「限度額適用認定証」などがあれば、医療機関での支払いが自己負担限度額までで済みます。

「限度額適用認定証」などの更新は、改めて申請が必要です。新しい被保険者証と印鑑をご持参ください。

※申請した月からの適用となります。

加入・脱退の手続き

手続きは自動的にには行われません。
ご自身での手続きが必要です。

◆ 加入・脱退の手続きはお早めに!

保険料は届出日ではなく、加入日(加入の事実が発生した日)にさかのぼって発生します。

◆ こんな時は手続きが必要です

- | | |
|----|----------------------------------|
| 加入 | ● 他の市区町村から転入してきたとき |
| | ● 職場の健康保険をやめたとき(退職や扶養家族からはずれたとき) |
| | ● 生活保護を受けなくなったとき |
| | ● 子どもが生まれたとき |
| 脱退 | ● 他の市区町村へ転出するとき |
| | ● 職場の健康保険に入ったとき(就職や扶養家族になったとき) |
| | ● 生活保護を受けるようになったとき |
| | ● 国保加入者が死亡したとき |

支払い方法



◆ 口座振替・納付書による支払い(普通徴収)

12カ月分(令和2年4月～令和3年3月)の保険料を、9回(7月～翌年3月)に分けて支払います。

■ 対象 特別徴収となる世帯以外

※ 保険料の納付は原則「口座振替」です。

■ 申込方法の問い合わせ 税制課または国保年金課

◆ 年金天引きによる支払い(特別徴収)

年間の保険料を年金支払い月(年6回)に分けて支払います。
※ 特別徴収を中止し、口座振替での支払いに変更できる場合があります(納付書での支払い不可)。

希望する場合は、国保年金課までお問い合わせください。

■ 対象 次のすべてに該当する世帯

- ① 世帯主が国保の被保険者
- ② 世帯内の国保の被保険者全員が65歳以上75歳未満(年度の途中で75歳になる世帯主は普通徴収)
- ③ 特別徴収の対象となる年金の年額が18万円以上
- ④ 介護保険料が年金から特別徴収されていて、介護保険料と国民健康保険料の合算額が特別徴収対象年金受給額の1/2を超えていない

令和2年度の保険料の計算

例 世帯主(45歳/令和元年中の所得※1 2,000,000円)と妻(35歳/令和元年中の所得なし)の2人世帯の場合

	A 医療分	B 支援金分	C 介護分※2
所得割 (前年の所得による保険料)	① 2,000,000円 × 6.8% = 136,000円	④ 2,000,000円 × 2.2% = 44,000円	⑥ 2,000,000円 × 2.2% = 44,000円
均等割 (加入者数による保険料)	② 2人 × 20,900円 = 41,800円	⑤ 2人 × 12,300円 = 24,600円	⑦ 1人 × 14,800円 = 14,800円
平等割 (1世帯当たりの保険料)	③ 12,500円		
合計	① + ② + ③ = 190,300円 A (最高限度額 63万円)	④ + ⑤ = 68,600円 B (最高限度額 19万円)	⑥ + ⑦ = 58,800円 C (最高限度額 17万円)
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 所得とは、前年(平成31年1月1日から令和元年12月31日まで)の総所得金額および山林所得金額ならびに株式等・長期(短期)譲渡所得金額等の合計から基礎控除額(33万円)を控除した額です(ただし、雑損失の繰越控除額は控除しません)。

※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。

保険料の計算方法



◆ 世帯の年間保険料＝

A 医療分 + B 支援金分 + C 介護分

A = すべての国保加入者を対象に算定。国保加入者の医療費などに充てられるもの

B = すべての国保加入者を対象に算定。後期高齢者医療制度の支援金に充てられるもの

C = 国保加入者のうち、40歳から64歳までの人を対象に算定。介護保険制度に対する納付金に充てられるもの

◆ 所得の申告をお願いします

保険料は前年の所得をもとに計算します。まだ所得の申告をしていない場合は、令和2年1月1日に住んでいた市区町村で申告を済ませ、国保年金課までお知らせください。

※ 収入のない人も、申告によって医療費の自己負担限度額や保険料が軽減される場合があります。

75歳からは後期高齢者医療保険料になります



● 75歳の誕生月の前月分まで → 国民健康保険料(月割で計算)

● 75歳の誕生月から → 後期高齢者医療保険料

※ 保険料が二重に計算されることはありません。

国民健康保険料(介護分)と介護保険料



● 40歳以上64歳以下

加入している健康保険の保険料の一部として負担しています。

本市では40歳になった翌月(1日生まれは誕生日)に保険料の変更通知を送付します。

● 65歳以上

各個人が直接、介護保険料を支払います。

年度途中で65歳になる人の国民健康保険料(介護分)は、あらかじめ65歳の誕生月の前月分まで(1日生まれは誕生月の前々月まで)を計算し、各納期に分けて支払います。

保険料のお支払いが困難なとき



病気や災害などにより世帯の収入や生活状況が著しく悪化し、保険料の支払いが困難な場合、納付および減免申請の相談ができます。申請には期限があります。早めにお問い合わせください。

また、新型コロナウイルス感染症の影響で、収入が著しく下がり保険料の納付が困難になった人は、猶予や減免が認められる場合がありますので、お問い合わせください。市ホームページにも詳細を掲載しています。

習志野市 国保 減免 検索

● 納付に関する相談……税制課

● 減免申請に関する相談……国保年金課

年金コーナー

障害年金の障害状態確認届(診断書)の提出期限が1年間延長されます

新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、提出期限(令和2年2月末～令和3年2月末)を迎える人は、期限が1年間延長されます。該当者は、延長前の提出期限までに診断書を作成・提出いただく必要はありません。確認届は、来以降、改めて送付されます。

※ 昨年より20歳前障害基礎年金の所得状況届の提出は不要となりました。

凡例 日誌 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

凡例 日誌 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

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

スポーツ施設のネーミングライツパートナー募集

スポーツ施設の維持管理などに充てることで、市民サービスの向上を図るため、ネーミングライツパートナーを募集しています。
契約期間=令和3年4月1日から3年間
募集期間=7月31日(金)まで
対象施設=秋津野球場、秋津サッカー場、東部体育館
※詳しくは市ホームページ参照
☎生涯スポーツ課

固定資産税の軽減措置～住宅の建て替え特例～

住宅の敷地として利用されている土地は固定資産税・都市計画税を軽減する特例措置がありますが、令和3年1月1日時点で住宅が取り壊し中または存在しない場合、令和3年度分は適用外となります。一時的に建て替え中の場合は、一定の要件を満たすことで特例が継続します。建て替えを検討している人はお問い合わせください。
☎資産税課

講座・催し

市シルバー人材センター入会説明会

あなたの豊かな経験と知識を活かし、地域社会づくりに貢献しませんか？
☎市内在住で就業を希望する60歳以上 ☎写真(3×2.5cm)・印鑑・ゆうちょ銀行の口座番号が分かるもの
☎市シルバー人材センター ☎(493)8011
〈出張説明会〉
☎7月17日(金)午後1時30分～
☎所サンロード津田沼
〈定例説明会〉
☎毎月第2・3水曜日午前9時30分～、第2金曜日午後1時30分～
☎所東部保健福祉センター

合同企業説明会 in ならしの

☎7月28日(火)①午前10時30分～(受付午前10時～) ②午後1時30分～(受付午後1時～)
☎所モリシアホール
☎就職活動中の学生(大学・短大・専門・高専など)または若年求職者(服装自由・要マスク着用) ☎各25人
☎若年者地域連携事務局(平日午前10時～5時)
☎047(407)3014

料理教室～榎谷周一郎シェフに習う!おうちイタリアン～

習志野ソーセージのペンネカルポナーラ 他2品(メニューは変更の場合あり)
※親子料理教室を予定しておりましたが新型コロナウイルス感染症の影響で変更となりました。
☎日所7月29日(水)プラッツ習志野

☎高齢者支援課

てんとうむし体操で転倒を予防しましょう!

「転倒」は、「介護が必要になる原因」の1つです
長期間にわたる外出自粛が続いたことで、運動不足や下半身の筋力の低下による「転倒」が心配されます。

「てんとうむし体操」で転ばない体づくり!

転倒予防に効果的な筋力トレーニングとストレッチを組み合わせた習志野市オリジナルの体操です。

気軽にてんとうむし体操をはじめましょう!

- 音楽・アナウンス・字幕付きDVDやCDを高齢者支援課で販売
- 体操解説リーフレットを、高齢者支援課や公民館などで無料配布
- 市民ボランティア「転倒予防体操推進員」を中心に、各地域で体操を実施

おうちで運動を
始めたい人に
ピッタリ!



てんとうむし体操イメージキャラクター「てんてんちゃん」

椅子編の
体験は
こちらから



敬老祝金を贈呈します

☎高齢者支援課

高齢者に敬老の意を表して敬老祝金を贈呈します。対象者には、7月中に「銀行口座等振込依頼書」を市役所から送付しますので、記入後、同封の返信用封筒にて高齢者支援課まで返送してください。なお、祝金の贈呈は対象者本人の銀行等口座への振り込みとなります。

対象者 令和2年4月1日現在、本市に1年以上居住し、住民登録している次の人

88歳	昭和7年4月2日～昭和8年4月1日生まれ	10,000円
99歳	大正10年4月2日～大正11年4月1日生まれ	20,000円
100歳以上	大正10年4月1日以前生まれ	30,000円

※祝金は、9月中に振り込む予定です。



南館、8月27日(木)谷津コミュニティセンター各日午前10時30分～1時30分 ☎企業局のガス・水道供給エリア在住の18歳以上 ☎各8人(申込多数の場合抽選) ☎¥500円 ☎エプロン・三角巾・マスク・ハンドタオル・筆記用具
☎7月9日(木)までに市ホームページから送信、電話またはFAX(開催日・住所・氏名・年齢・日中連絡の取れる電話番号)を記入して企業局営業企画室「料理教室」担当へ(両日申込不可)
☎(475)3305
☎(493)8989

習志野のつどい

認知症の人を介護する家族の交流会

☎7月31日(金)午後1時30分～3時30分 ☎所プラッツ習志野北館
☎認知症の人を介護する家族 ☎8人
☎7月28日(火)までに認知症の人と家族の会千葉県支部へ(月・火・木曜日午後1時～4時)
☎043(204)8228

MY TREE ペアレンツ・プログラム

子育てに苦しさを感じている保護者への回復プログラム
☎10月22日～令和3年2月25日の毎週木曜日各日正午～午後2時30分(全16回)
☎所プラッツ習志野北館 ☎10人
☎子育て支援課

新型コロナウイルス感染症などの影響で納付が困難な方へ

まずは
ご相談
ください!

市税・各種保険料の納付猶予制度のご案内

新型コロナウイルス感染症などの影響により、納付が困難となった場合の相談をお受けしています。収入に相当の減少があった等、法律の要件に該当した場合は、延滞金が減免となる納付の猶予を受けることができます。

☎対象 以下の納付義務者

- 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



☎子育て支援課

子育て世帯の皆さんへ～医療費助成のご案内～

「子ども医療費助成受給券」をお持ちの人へ

本市では、市内在住の0歳から中学3年生までのお子さんを対象に、子ども医療費助成受給券を交付しています。

受給券は、毎年8月に新しいものに切り替わり(自動更新)、7月末までに郵送しますので、新たに手続きをする必要はありません。

なお、上記の受給対象者で受給券を現在お持ちでない場合は、交付申請が必要です。

※本市で保護者の課税情報を確認できない場合(令和2年1月2日以降に本市に転入した、市外に在住している場合など)、原則としてマイナンバーにより他市区町村から課税情報を取得しますのでご承知おください。

「ひとり親家庭等医療費等助成受給資格」を更新しましょう

令和元年度に助成を受けていた人が、令和2年度も引き続き助成を受ける場合は、受給資格の更新手続きが必要です(児童扶養手当受給者を除く)。必ず期間内に手続きをしてください。

なお、期間内に提出がない場合、令和2年11月以降の医療費の助成を受けられませんのでご注意ください。

☎書類送付

7月下旬(対象者のみ)

☎手続き期間

8月1日(土)～10月31日(土)(消印有効)

☎提出先

子育て支援課(郵送可)



マイナンバーカード取得&キャッシュレス決済で最大5,000円分のマイナポイントをGET!

※2万円分を利用した場合(ポイント付与は利用額の25%)

☎情報政策課

- 1 マイナンバーカードを取得する
- 2 マイナポイントを予約する
- 3 キャッシュレス決済サービスを選ぶ
- 4 選んだキャッシュレス決済で9月から来年3月の間にチャージまたはお買い物をする

取得したマイナポイント分も使ってお買い物ができます!



- 2と3の手続きは以下のいずれかで行うことができます。
- 対応するスマートフォン ●パソコンと対応カードリーダー ●情報政策課(市役所3階)

マイナンバー・マイナポイントに関するお問い合わせは
マイナンバー総合フリーダイヤル
☎0120(95)0178

☎平日
午前9時30分～午後8時
☎土・日曜、祝日
午前9時30分～午後5時30分



総務省マイナポイントホームページへ

スポーツ

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~

<スポーツライミング利用者カード取得講習会>

日 8月1日(出)午前9時~正午

所 東部体育館 対 小学生以上(小学生は保護者も要参加)

定 25人 料 1,000円

申込方法=7月30日(休)午後5時まで協会ホームページから送信

<のびのびキッズパークゴルフ教室>

クラブ・ボール貸し出しあり

日 8月8日(出)午前9時30分~正午

所 西浜パークゴルフ場 対 小学生(保護者も可) ※市内在住・在学優先 定 32人

料 小学生300円、一般500円

テレビ広報
なるほど習志野

7月号 J-COMチャンネル※習志野1chで放送中!

新たな取り組みを始める2つの施設
(ふなばしサポステ&谷津バラ園)

7月6~12日・20~26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

申込方法=8月5日(水)午後5時まで協会ホームページから送信(市外者の受付7月8日(水)~)

芝園テニススクール第2期

①ピギナー ②ダブルス ③シニア ④レディースダブルス

日 8月~11月

①毎週火曜日午前9時~11時

②毎週火曜日午前11時~1時

③毎週木曜日午前9時~11時

④毎週木曜日午前11時~1時

所 芝園テニスコート

定 各12人(市内在住・在勤・在学優先) ※申し込み多数の場合抽選

料 月5,000円 持 ラケット(貸し出しあり)・テニスシューズ

日 7月15日(水)午後5時までに芝園テニスコート窓口へ

☎(451) 0280

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。

おいてください(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 (DVD鑑賞)

続オベラ入門・伊独の代表曲より

7月5日(出)午後1時30分~4時

袖ヶ浦公民館 定員12人(予約可)

200円(中・高・大学生無料)

☎090(4613)9851

習志野シニアクラブ 仲野

移動図書館 きぼう号 巡回予定 7月

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	7・21(火)
袖ヶ浦1丁目マール津田沼	14:20~14:50	8・22(水)
谷津南小学校	15:10~16:20	
袖ヶ浦東小学校	14:40~15:50	9(木)
津田沼3丁目菊田ハイツ	14:20~14:50	10(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	11・25(土)
泉町3丁目公務員住宅	15:10~15:50	
藤崎小学校	14:40~15:50	14・28(火)
第五中学校正門前	14:20~14:50	
津田沼小学校	15:10~16:20	1・15・29(水)
鷲沼小学校	14:40~15:50	2・16・30(木)
習志野借生園	13:50~14:30	3・17・31(金)
実叡小学校	14:40~15:50	
谷津公民館	13:50~14:30	4・18(土)
京成津田沼駅前広場	14:50~15:40	
こどもセンター(鷲沼)		中止

西浜パークゴルフ場から

所 西浜パークゴルフ場

☎(453) 7666

<早朝ラウンド>

7月2日(休)から利用時間を延長

日 7月2日(木)~8月14日(金)の平日(水曜日を除く)午前7時~8時

30分(最終受付午前7時30分)

料 高校生以下・65歳以上200円、一般410円 ※市外者は倍額

<「あかね杯」パークゴルフ> 第100回記念大会

日 7月31日(金)午前9時~(受付8時10分) 定 100人

料 1,300円 持 クラブ・ボール

相談

さくら相談(遺言・相続)

日 7月9日(休)午後1時30分~3

時30分

対 市内在住の60歳以上

定 3人(7月7日(休)までに要予約)

持 相談に関する資料

所 総合福祉センター内さくらの家

☎(451) 3566

習志野商工会議所から

所 習志野商工会議所

☎(452) 6700

<無料行政書士相談会>

遺言書・各種許認可など

日 7月17日(金)午後1時~4時(1件30分) 定 6人

<無料発明相談会>

特許・意匠・商標など

日 7月21日、8月18日 各火曜

日午後1時~4時(1件1時間)

定 各日3人(相談日の前日午

前中までに要予約)

プラッツ習志野
platz narashino city

コンサート&イベント情報 8~10月

月日	催物名	開演時間・料金
8(出)	ワークショップ「打楽器とお話しよう!」 打楽器に触れて、作って、プロと共演	10:00 全席自由 小学生と保護者 2,000円(1組2名)
8(出)	パーカッショントリオ マイコロジーコンサート 宮本まいこ(スティールパン) 他	14:30 全席自由 3,000円
8(出)	0歳から参加できる! 親子で楽しむ「木琴・鉄琴」ファミリーコンサート カラムス: 宮野下シリウノ/真行	14:00 全席自由 子どもと保護者 3,000円(1組2名) ※2歳以下は膝上鑑賞無料
8(出)	真夏の夜の調べ ~パッパ&ベートーヴェン~ ペリーBストリングス: 寺嶋耕一(オーボエ) 他	19:00 全席自由 1,500円
9(出)	秋の香り ~木管五重奏~ 五十嵐由美(フルート) 他	14:00 全席自由 一般 3,000円 大学生以下 1,500円
9(出)	ミュージカルを楽しもう! 横洲かおる(歌手)/高地尾純(ピアノ)	14:00 全席自由 一般 3,000円 大学生以下 1,500円
10(出)	コンサート×聴く目を育てるワークショップ ~リズムで遊ぼう!国によって違うから面白い~	14:30 全席自由 12歳以下の子どもの保護者 3,000円(1組2名)

7月オススメ教室&セミナー

カルチャー系 ●親子で学ぶマナー教室 ●伝統折り紙教室 ●フラワーアレンジメント教室 他

スポーツ・健康系 ●エアロビクス教室 ●ヨガ教室 ●ダンス教室 ●子ども運動教室(体操・ダンス・パドミントン 他)

みんなで楽しくBBQ!
「プラッツ習志野バーベキュー広場」7月OPEN!

問 プラッツ習志野

〒275-0012 習志野市本大久保3-8-19 ☎(476) 3213
※スポーツ・健康系のお問い合わせ…… ☎(429) 8001
バーベキュー広場のお問い合わせ…… ☎03(3855) 6033

保健だより



申 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](#)
- 休日急病歯科診療所の診療日 7月23日(木祝)・24日(金祝) 午前9時~正午

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

4か月児健康相談
発育・発達の確認、保健師・管理栄養士による相談などを、7月から再開します。対象者には郵送で通知します。

10か月児健康相談
当面の間、中止します。対象者には郵送で通知します。

1歳6か月児・3歳児健康診査
対象者には郵送で通知します。
※延期していた歯科健康診査のみ7月から再開します。

離乳食の相談
離乳食の相談がある人は、管理栄養士が相談をお受けします。
対 市内在住

予防接種を受けましょう
下記の予防接種以外にも受け忘れがないか、母子健康手帳で確認してください。
持 予診票・母子健康手帳
●麻しん風しん(MR)第2期
対 平成26年4月2日~平成27年4月1日 生(定期接種期間は令和3年3月31日(休)まで)
●日本脳炎 第1期3回
対 6か月~7歳6か月未満
●DPT-IPV 4回
対 3か月~7歳6か月未満
※予診票をお持ちでない人は、事前に健康支援課窓口またはお近くのヘルステーションで受け取る必要があります。

歯みがき教室(予約制)

歯科衛生士が口の中の観察をし、親子で歯みがき練習を行います。

日程	会場
7月21日(火)	保健会館
7月30日(休)	プレーメン習志野

時間 午前10時・10時30分・11時
対 市内在住の1~3歳の幼児
持 母子健康手帳・歯ブラシ・コップ・タオル

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15日、8月5日・19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

特定健康診査・後期高齢者健康診査
~年に1度、健康診査を受けましょう~
実施期間 令和3年3月31日(休)まで
対 40歳以上の習志野市国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者
所 市内実施医療機関
持 受診券・健康保険証
※受診券の再発行や年度途中で国民健康保険に加入した人はお問い合わせください。

がん集団検診のお知らせ
7月のがん集団検診は中止します。9月以降の日程についても、市民の皆さんの安全を第一に考え、感染状況などの動向を踏まえつつ慎重に判断いたします。
最新情報は、市ホームページをご覧ください。がん個別検診は、直接実施医療機関へお問い合わせください。

にんにくの香りで食欲アップ! 豚肉ときゅうりのさっぱり炒め

豚薄切り肉…300g
★しょうゆ…小さじ2
★酒……………小さじ2
片栗粉……………大さじ1
きゅうり………2本
塩……………小さじ1
酒……………大さじ1
にんにく………2かけ
ごま油……………小さじ2
白炒りごま…適量

- ### 作り方
- ① 豚肉を一口大に切り、★の調味料で下味をつけてから片栗粉をまぶす。
 - ② にんにくはみじん切りにし、きゅうりは縦半分に通ってから1cmの厚さの斜め切りにする。
 - ③ きゅうりに塩をまぶし、3分間おいいたら軽く水洗いをして水気を切る。
 - ④ フライパンにごま油を入れ熱し、にんにくを炒める。香りが出てきたら豚肉を加え、広げないように炒める。
 - ⑤ 豚肉に火が通ったら、きゅうりと酒を加え、水分が無くなるまで炒める。
 - ⑥ 皿に盛り、お好みで白炒りごまをふりかけて出来上がり!

さまざまな活動に応用してください 新型コロナウイルス感染症拡大予防のポイント

緊急事態宣言が解除されて1カ月が経ちましたが、ウイルスが消滅したわけではありません。そして、特効薬やワクチンはいまだにありません。しかし、以下のことを確認・実行・習慣化すれば、感染拡大を予防できると言われています。今後の「感染の第2波、第3波」に備えて、みんなで普及啓発しましょう。

習志野市長
(習志野市新型コロナウイルス
感染症対策本部長)

宮本 泰介

必ず覚えておいてください

- 1 このウイルスは、主につばや鼻水、せきやくしゃみの飛沫により拡散する。
- 2 このウイルスは、無症状の人からも感染する。
- 3 飛沫などを直接吸い込むか、それが付着した物を触った手や指が自分の鼻や口に触れることで、感染する。



そのため、「人と接触しない」「鼻と口をマスクする」「手洗い」が重要です。かつ、避けるべき場所は「密集・密接・密閉された空間」＝「人が集まる場所」です。

やむを得ず「会議や集会など、複数の人の集まり」を催す際には、以下のことを守ってください

- 1 欠席の意思は「無条件で尊重」しましょう。
→「感染予防の為に欠席」も、その人の大切な判断です。
- 2 資料・備品は必要最低限の人数と時間で準備しましょう。
→会場設営などの準備も「人が集まるイベント」です。
- 3 参加はできる限り、特定が可能な少人数で「密集・密接・密閉」とならないように行いましょう。

以上のことを守れない
または守ることに
不安がある場合は
開催をお勧めしません。

開催の際のチェック事項

参加者が集まったら全員で4つのチェック☑をしましょう

- 健康よし マスクよし 手洗いよし 換気よし

会議・集会などを始める前に5つのチェック☑をしましょう

- お茶菓子は「なし」で(マスクを外す機会を作らない)。
- トイレ、会場の窓を2カ所以上開けて空気の流れを作る。
- 会議は30分以内で区切る(延長する場合は換気する)。
- 水分補給が必要な場合は休憩時間に「会話なし」で行う。
- 道具や食器を使い回さない、手渡ししない。(多数の接触機会をなくす)

終了したら、1つだけチェック☑をしましょう

- 次に使う人のために、ドアノブや机など共用部分は消毒をする。

問 習志野市新型コロナウイルス感染症対策本部

〒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 R2.6.1時点 ※住民基本台帳に基づく

総人口	174,267人	(173,772人)
男	86,738人	(86,614人)
女	87,529人	(87,158人)
世帯数	81,097世帯	(80,193世帯)

()内は R1.6.1時点