

習志野

広報

NARASHINO

2020
令和2年
9/1
No.1447

- ゆっくりのんびり 読書を楽しむ……………2
- 秋期公民館学級・講座 受講生募集……………3
- あなたに合った健康づくり……………4
- 台風に備えて!!自分で守る自分の命……………6
- ペットの防災対策/
オービックシーガルズ……………8
- 国勢調査……………9
- お知らせBOX……………10
- 保健だより……………14

むちゅうへのとびらがひろく

中央図書館が7月17日にフルオープンしました。

「こどもとティーンズのフロア」では相談カウンターや読み聞かせの部屋など、子どもたちがワクワクする本の世界へ踏み出すサポートをします。

夢中になれる空間へようこそ。

詳しくは2ページへ。

問 中央図書館



ゆっくりのんびり 読書を楽しむ



問 中央図書館 ☎(475) 3213

中央図書館が、「こどもとティーンズのフロア」等を加え、7月17日にフルオープンしました。駅から近く、午後8時まで開館しているので、学校やお仕事の帰りにもご利用いただけます。明るく開放的な図書館で、ゆっくりと本の世界をお楽しみください。

4F

一般のフロア

緑豊かな公園を見下ろす眺めの良いフロアです。音声読上機のあるハンディキャップサービスコーナーやコミックスコーナーがあります。



NEW!



学習室*

学習席(44席)を設けました。館内のシステムで座席を予約することができます。

3F

音楽のフロア

演奏する人向けの教則本や楽譜集などの音楽関係の本、CD・DVDを用意。視聴席*(4席)もあります。



NEW!

こどもとティーンズのフロア

子どもたちがのびのびと本と触れ合うことのできるフロアです。「子育ての本のコーナー」や靴を脱いで本を読める「おはなし室*」、幼児向けの小さなトイレ、授乳室もあります。



2F

ラウンジ

最新号の雑誌がある雑誌コーナーや、予約した本の貸し出しができる予約本受取コーナーは図書館が閉館している時でも利用できます。

当面の間、当日の新聞は4階「一般フロア」をご覧ください。



予約本受取コーナー
Reserved Book Center

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、サービスの提供や施設の利用を一部制限しており、今後段階的に開放していきます。



概要

住所 〒275-0012 本大久保3-8-19 プラッツ習志野北館

開館時間 午前9時～午後8時

休館日 月曜日・年末年始・図書整理日 ※月曜日が祝日の場合は開館し、翌平日が休館

アクセス 京成大久保駅から徒歩2分 駐車場 153台 ※施設利用者は1時間まで駐車料無料

令和2年度 秋期公民館学級・講座

申・問 各公民館

受講生募集



申込方法 学級・講座を実施する公民館にお申し込みください(先着順)。

対象 市内在住・在勤・在学

受付期間 9月2日(水)から 午前9時～午後5時

※休館日は申し込みできません(中央公民館は、日・月曜日、祝日の申し込みも不可)。

公民館案内

公民館	所在地・電話	開館時間・休館日
中央	本大久保3-8-19 ☎(455) 3517	午前9時～午後9時 ※利用がある場合、午前7時～午後10時開館 年末年始
菊田	津田沼7-9-20 ☎(452) 7711	午前9時～午後9時 ※利用がない場合、午後5時で閉館
実花	東習志野6-7-2 ☎(477) 8899	
袖ヶ浦	袖ヶ浦2-5-1 ☎(451) 6776	毎週月曜日、祝日、年末年始
谷津	谷津4-7-10 ☎(452) 1509	
新習志野	秋津3-6-3 ☎(453) 3400	午前9時～午後9時 毎週月曜日、年末年始

公民館講座 (申し込みは電話)

公民館	講座名	学習内容	定員	日程(回数)・時間
中央	世界遺産講座 ～世界遺産を巡る～	世界遺産を通じて、歴史や文化・芸術を学ぶとともに現代社会が直面している課題を考える。	各20人	10月3日、11月7日 各土曜日 午前10時～正午
	健康貯金塾 ～座タップダンス健康法～	椅子に座って誰でも気軽に楽しめるタップダンス。足腰の衰えをタップダンスのリズムで楽しく予防。	20人	9月25日、10月2日 各金曜日 午前10時～11時30分(全2回)
	歴史探訪講座 幕末・明治の西洋医と房総	幕末・明治期の西洋医とそれを支えた人々に焦点を当て、房総の歴史を見直す。	40人	11月11日(水) 午後1時30分～3時
菊田	育児講座	防災対策や子どもの健康・遊び等を学ぶ。 【対象】6～12カ月児と保護者(第1子優先)	親子8組	10月23日(金) 午前10時20分～11時30分 10月30日、11月6日 各金曜日 午前10時～11時(全3回)
実花	楽しむエコライフ しまんと新聞ばつぐ講座	新聞紙を使ったエコバッグの作り方を学び、楽しみながらエコロジーを生活に取り入れる。	16人	9月29日、10月13日・27日 各火曜日 午前10時～正午(全3回)
袖ヶ浦	花のある暮らし	専門家の指導で季節の草花を楽しむ。植木鉢への寄せ植えや、公園の花壇で四季の花壇作りの基礎を学ぶ。 【参加費】1回1,500円	各10人	10月28日(水)、12月3日(木) 午後1時30分～3時30分
	大人の教養講座	成年後見制度、生前対策を学ぶ。	20人	10月31日、11月7日 各土曜日 午前10時～正午(全2回)
谷津	親と子のふれあい講座	子どもの心理・健康・言葉を学ぶ。 【対象】2歳児と保護者 【参加費】全回分100円	親子8組	10月28日、11月4日・11日 各水曜日 午前10時～11時30分(全3回)
	水引き講座	日本古来の祝儀袋に使われる水引細工で、お正月飾りを作る。 【参加費】全回分1,800円	10人	11月27日、12月4日・11日 各金曜日 午前10時～正午(全3回)
新習志野	育児講座	親のあり方を学ぶ。 【対象】6～12カ月児と保護者	各親子5組	10月14日、11月11日、12月9日 各水曜日 午前10時～11時
	いきいき講座	高齢社会を生き抜くための基本は健康。中医学(漢方・ツボ等)や、理学療法士による錆びない体の話、ボイストレーニング等を学ぶ。	30人	10月29日(木)、11月5日(木)・7日(土)・14日(土) 各午後1時30分～3時(全4回)

幼児家庭教育学級「仲間を作ってにこにこ子育て」(申し込みは来館)

公民館	学習内容	定員	期間(回数)	曜日・時間	第1回
中央	3歳児の心理・健康・しつけ等、育児を学び、仲間づくりを図る。 【対象】3歳児と保護者(第1子優先) 【参加費】全回分1,000円	親子10組 (保育あり、保護者のみの参加可)	10～12月(全6回)	水曜日 午前10時～11時30分	10月28日
			10～11月(全6回)	木曜日 午前10時～11時30分	10月29日
袖ヶ浦			10～12月(全6回)	金曜日 午前10時～11時30分	10月23日
			10～12月(全6回)	金曜日 午前9時30分～11時	10月30日
谷津			11～12月(全6回)	木曜日 午前10時～11時30分	11月5日
			11～12月(全6回)	火曜日 午前10時～11時30分	11月10日

公民館 WEB 講座 (申し込み不要)

公民館	講座名	学習内容
中央	親子でつくろう! どんぐり工作	親子で手作りの楽しさを感じながら、身近にあるものを使い、作品を作る。
	公民館料理教室「秋の食材を使った料理を作ろう」	秋の食材を使い、簡単に調理できる料理を学ぶ。

YouTubeで配信中



「10年後・20年後も自分らしく健康でありたい…」

その思いを
かなえる
ために

今日から始めてみよう!

世界トップクラスの長寿国日本。一方で、がんや心疾患・脳血管疾患が増加しています。注意したい病気に対する意識も、年齢とともに変化させていく必要があります。

40～50歳代

健康のためのキーワード

- 病気の予防
- 早期発見
- 早期治療

注意したい病気

- 肥満
- 生活習慣病
- がん・うつ

メタボ予防から
フレイル予防へ
ギアチェンジ

移行期は人それぞれ。
あなたに合った
健康づくりを!!

75歳以上

健康のためのキーワード

- 加齢による気力・体力の衰えの防止
- 持病の悪化防止

注意したい病気

- 低栄養
- 転倒骨折
- 認知症・うつ

肥満
がリスク!

痩せ
がリスク!

メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)	ココに 要注意!	フレイル (「健康」と「介護が必要な状態」の間)
内臓脂肪型肥満に加えて、 高血圧、血中脂質異常、高血糖の 2つ以上が該当する状態です。	どんな 状態?	加齢により、心身の機能が低下し、 ちょっとしたきっかけで体調を崩しやすく、 治りにくくなります。
動脈硬化が進行し、心筋梗塞や 脳梗塞を招きます。	このまま だと?	年齢とともに悪化します。
病気になる前に対策し、 「生活習慣病にならない」「悪化させない」 ことが大切です。	どうすれば いい?	「早期発見」と「対策」で健康な状態に 戻ることが可能です。持病が悪化しない ように定期的な通院が大切です。

体重測定で自分を知ろう!
体重は健康・栄養状態の目安

体重の増減は、食事量と活動量の
バランスで決まります。
体重の増減から病気の発見に
つながることもあります。
普段から体重をチェックしましょう。

指輪っかテストで筋肉量チェック!
両手の親指と人差し指で、ふくらはぎの1番太い
部分を囲んで輪っかを作ったときにどうなりますか?

囲めない
筋肉量は十分です。
維持しましょう。

ちょうど囲める
筋肉は動かさないと
減り続けます。
このままでは要注意!

隙間ができる
筋肉量が落ちてい
るかも。足元に不
安はありませんか?

出典：東京大学 高齢社会総合研究機構 飯島勝矢、田中友規ら (Tanaka T, et al. Geriatr Gerontol Int. 2018)

いくつになっても変わらない、健康づくりのポイント!

9月は食生活改善普及運動、健康増進普及月間です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

健康増進普及月間統一標語

1に運動 毎日あと10分の運動をプラス

● どんな場面でできるか考えてみましょう ● 無理せず始めてみましょう ● 自分のペースで続けてみましょう

移動時間で10分

家から10分、少しの距離なら、車・自転車に頼らずに歩きましょう。人混みは避けましょう。

スキマ時間で10分

ながら筋トレなら、家でも仕事中でも、手軽にできます。

日常生活で10分

掃除・洗濯・庭仕事など、日常生活も立派な運動です。

癒しの時間に10分

風呂上がりや寝る前に、ストレッチを取り入れて心も体もリラックス。

2に食事 食事をおいしく、バランスよく

● 主食、主菜、副菜を組み合わせて食べましょう 果物、牛乳・乳製品も忘れずに

● 単品料理より定食を選びましょう

副菜 主菜 主食 果物・乳製品

炭水化物や脂質の摂り過ぎ

バランスよし!

しっかり禁煙 たばこの煙は、がんだけでなく心筋梗塞や脳梗塞などのリスクも高めます。自分に合った方法で禁煙を始めてみましょう。

最後にクスリ

心の健康も忘れずに
家族や友人とのあいさつや会話は気分転換になります。こんな時だからこそ、自分なりのリラックス方法を探してみましょう。

あなたのために、大切な人のために

健康に自信がある人も、定期的に通院している人も、40～74歳までは特定健康診査、75歳以上は後期高齢者健康診査を受けて、定期的に全身の健康状態をチェックしましょう。その積み重ねが自分らしい健康な生活につながっていきます。

台風に備えて!!

自分で守る自分の命

問 危機管理課

台風が多くなるこの時期、被害を防ぐチェックポイントをご紹介します。「自らの命は自らが守る」意識を持って、自宅の災害リスクと災害時に自分が取るべき行動を確認しましょう。



大型台風が来る、その前にポイント1

あなたに必要な「避難」をチェック

新型コロナウイルス感染拡大が続く中、密になりやすい避難所も安全とは限りません。避難とは「難」を避けること。「災害」と「感染症」という「2つの難」を避けるために、自宅の安全性を確認し、在宅避難か避難所に行くか、事前に検討しましょう。

まずはハザードマップや地区別防災カルテで周囲の状況をチェック

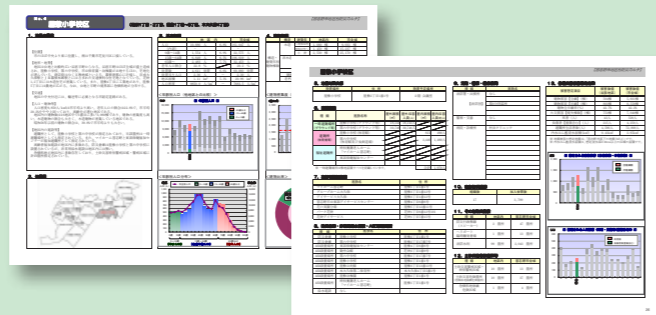
ハザードマップ



- 自宅の浸水リスクを確認
- 避難所の場所を確認
- 崖地(急傾斜地)を確認

習志野市ハザードマップ 検索

地区別防災カルテ



- 地域の特性と災害リスクの把握
- 近くの防災関連施設の確認
- 避難ルートを確認

習志野市地区別防災カルテ 検索

避難フローチャートであなたに必要な避難をチェック

スタート

- 自宅が高いところにあり、浸水リスクが低い
- 自宅の付近に崖はない
- 自宅は頑丈であり、強風にも耐えられる

該当しない項目がある

- 安全な場所に親戚や知人宅があるか

すべて該当する

ある

ない

在宅避難

必要なものを備蓄しておきましょう。



親戚宅・知人宅などへ避難

避難勧告を待たずに、早めに行動しましょう。



市の避難所へ

新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力ください。

- マスクや消毒液、体温計などを持参。
- こまめな手洗い。特に食事前、トイレ使用後は徹底。
- 原則マスクを着用。マスクがない場合は、ハンカチ等で口と鼻を覆う。
- 風邪症状があるときは、速やかに避難所運営スタッフへ報告。

※外に出るのが危険な場合もあるので、状況に応じて判断してください。

大型台風が来る、その前にポイント2

自宅の被害を減らすポイントをチェック

大型台風が来たときに、自宅にはどんな被害が発生するのでしょうか。大切な家族や自宅を台風から守るために、自宅の中やその周りをしっかりとチェックしておきましょう。



家の中チェックリスト 6つ

- 1 浴槽に水を張っておく
断水を想定し、生活用水を確保しましょう。
- 2 玄関からの浸水対策
ブルーシートや土のうで浸水被害を軽減することができます。
- 3 非常用持出袋
食料品、医薬品、貴重品、日用品などをまとめておきましょう。
- 4 電灯・ラジオの用意
停電に備えてLEDライト等の明かりやラジオを用意しましょう。
- 5 コンセントの確認
落雷による家電被害を防ぐため電源プラグは抜いておきましょう。
- 6 カーテンを閉める
窓ガラスが割れたときにガラスの飛散を軽減できます。

家の周りチェックリスト 6つ

- 1 屋根
屋根瓦のズレ、ルーフ材が曲がっていないか確認しましょう。
- 2 バルコニーのマス
詰まると浸水の原因になるので掃除しておきましょう。
- 3 窓ガラス
シャッターや雨戸を閉めます。それらが無い場合は、窓ガラスを飛散防止テープで補強しましょう。
- 4 庭にあるもの
強風で飛ばされる可能性があるものは固定するか、家の中にしまいましょう。
- 5 土のう
浸水が予想される場所に用意しておきましょう。
- 6 側溝
雨が強まる前に詰まる恐れがないか確認しておきましょう。

次のページでは、ペットの防災対策を紹介しています

日頃から備えよう！ ペットの防災対策

問 環境政策課



避難所では、ペットの世話は飼い主が行います。避難先で困らないようにしましょう。また、突然の災害に驚いて、ペットが迷子になることがあるので、保護されたときに飼い主のもとに帰れるようにしましょう。

- 1 災害時にはペットと一緒に避難できます。
- 2 避難所にはペットが苦手な人やアレルギー疾患がある人がいます。
- 3 避難所では、ペットは原則ケージに入り、人と別の場所で生活します。
- 4 避難所にはペット専用の食料や薬はありません。
- 5 普段からしつけや健康管理をお願いします。
- 6 必要な用具などを避難所用として準備してください。
- 7 身元が分かるもの(鑑札や迷子札など)を付けましょう。
- 8 できるだけマイクロチップの装着もしましょう。

しつけと健康管理チェックリスト 6つ

- 1 ケージに入ることを嫌がらない
- 2 人を怖がったり、攻撃的にならない
- 3 決められた場所で排泄できる
- 4 「待て」「お座り」などの基本的なしつけ
- 5 不必要に吠えない
- 6 予防接種や寄生虫(ノミ、ダニ等)の駆除

避難に必要な用具チェックリスト 5つ

- 1 水とペットフード(少なくとも5日分)
- 2 ケージ、キャリーバッグ、首輪、リード
- 3 トイレ用品(ペットシート、ポリ袋、新聞紙など)
- 4 食器、ブラシ、おもちゃ、ガムテープ(補修などに便利)
- 5 ペットの情報(写真、鑑札、健康記録など)

習志野から日本一 オービックシーガルズ



問 オービックシーガルズ ☎(452) 2224

習志野市を拠点に活動する社会人アメリカンフットボールのクラブチーム。2013年1月に「習志野市民栄誉賞」を受賞。以降、ユニフォームに習志野市のワッペンを付けて戦っています。

選手たちは週末に茜浜のグラウンドに集結し、「日本一奪還」を目標に練習しています。

2020秋季公式戦が10月24日開幕!

X1リーグ 会場：富士通スタジアム川崎		
日程	キックオフ	対戦相手
10月24日(土)	午後5時	vs オール三菱ライオンズ
11月 8日(日)	午後2時	vs 東京ガスクリエイターズ
11月21日(土)	午後2時	vs パナソニックインパルス

JAPAN X BOWL 会場：東京ドーム		
日程	キックオフ	対戦相手
12月15日(火)	午後7時	vs Aブロック代表

※チケット等の詳細は、チームホームページをご確認ください。



LINEで
チームの最新情報や
練習風景をお届け!



チーム公式LINEアカウントを開設!

友だち追加は
こちらから!

二次元コードを読み取ると
友だち追加ができます!



※LINE開設に伴い「メールマガジン」の配信は終了しました。長年のご愛読ありがとうございました。

共感 信頼 希望

習志野市長
No.86 宮本泰介

自らやるべきことを思考する

7月は局地的な豪雨により各地で甚大な被害が発生しました。犠牲になられた方々に哀悼の誠を捧げますとともに、被害に遭われた全ての方々にお見舞い申し上げます。

ようやく梅雨が明けた8月は、連日の猛暑で熱中症に警戒し、これからは台風シーズンを迎えます。そして市では並行して、新型コロナウイルス感染症への対策を実行しています。様々な心配が必要な時ですが、私たちに必要な心構えとは何でしょうか。

私は日頃「自らやるべきことを思考する」ということに集中しています。情報の量が無限ともいえる現在の情報化社会では「自分のやるべきこと」「自分でコントロールできること」を能動的に選択できます。それは防災危機管理面でも同じです。

人は「情報が無い」と「行動ができない」という不安に陥り、自分でコントロールできないことを自覚したり、それに執着してしまうことで、イライラはさらに大きくなるのだそうです。

今は「情報が無い」のではなく「的確な情報を探せていないのではないか」ということを疑う時代とも言えます。一方、情報化が進み多様化した現代社会は、それぞれの行動を的確に規制することが困難でもあります。これはまさに今、国や自治体が悩んでいる部分でもあります。

このことから自らやるべきことを自ら判断できるようになる必要があるのです。

7月2日未明、関東地方上空で大火球が目撃され、13日に習志野市内で隕石が発見されました。「落ちたばかりの隕石」ということが立証され、国内で初めての「目撃された火球が隕石として発見された事例」、かつ世界的にも大変珍しいこととして発信されました。「習志野隕石」として登録申請されるなど明るい話題となっている中、一方で大ヒットしたアニメ映画「君の名は。」を連想し、この隕石が大きな物であったら大惨事となっていた可能性も考えました。

私たちの身の回りに起こる出来事には、発生がある程度予測できるもの、実態がよくわからないけれど現実に起きているもの、何の予兆もなく突然起きるものなど様々あることを実感している毎日です。あらためて私は、様々な事態を想定し市民の皆様の生活を守る施策の実行こそ「市長のやるべきこと」として集中し、全力を尽くしてまいります。

あなたの回答が、日本の未来をつくります。

10月1日は国勢調査

問 令和2年国勢調査
習志野市コールセンター
☎0570-002-340

10月1日現在お住まいになっている場所で全国一斉に国勢調査を行います。国勢調査は大正9年から5年ごとに行われ、今回は実施100年の節目の年です。住民票などの届け出に関係なく、10月1日現在の状況を記入してください。パソコン、スマートフォン等を利用し、インターネットでも回答できます。紙調査票の郵送回答も可能です。ご協力をよろしくお願いいたします。

インターネット回答

9月14日(月)～10月7日(水)

- パソコンやスマートフォン等で24時間回答できます。
- セキュリティで保護されているので安心・安全です。



調査票(紙)での回答

10月1日(木)～7日(水)

- 調査票に記入して、同封の封筒でお送りください。
- ※調査票の回収を希望される人はコールセンターにご連絡ください。



国勢調査は統計法という法律に基づき行われます。統計法では、報告義務を定める一方、調査関係者に対して厳格な守秘義務が課せられています。記入された内容が他に漏れたり、統計以外の目的に使われたりすることはありません。調査に当たっては、マスクの着用など新型コロナウイルス感染症の感染防止に十分配慮し、調査員が訪問します。

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

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



講座・催し

木版画で綴る 谷津干潟とその周辺

版画家深田三郎氏(市内在住)の木版画を展示
日 9月5日(出)～10月25日(日)
¥入館料
所 閩 谷津干潟自然観察センター ☎(454)8416

マンション管理基礎講座・個別相談会

日 9月12日(出)
①講座=午後1時～4時

②相談会=午前10時～正午
所 サンロード津田沼6階 閩 マンション居住者・管理組合役員など
定 ①20人②4組
申込方法=①住まい情報プラザ ☎043(223)3266
②県マンション管理士会 ☎043(244)9091
閩 住宅課

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?
閩 市内在住の60歳以上

持写真(3×2.5cm)・ゆうちょ銀行の口座番号が分かるもの・印鑑
申 市シルバー人材センター ☎(493)8011

〈出張入会説明会〉

日 9月18日(金)午後1時30分～
所 谷津公民館
〈定例入会説明会〉
日 毎月第2・3水曜日午前9時30分～、毎月第2金曜日午後1時30分～
所 東部保健福祉センター

NPO法人 ならしの子ども劇場から

申 NPO法人 ならしの子ども劇場 ☎(451)3676
〈舞台劇「一人で演じる走れメロス」〉
日 9月27日(日)午後6時～7時30分(午後5時30分開場)
所 プラッツ習志野北館 市民

ホール 閩 小学1年生以上(未就学児入場不可) 定150人
¥ 小学1年生～18才2,000円、19才以上2,500円(当日券500円増し)

〈幼児親子体験ひろば「はぴはぴクラブ」〉
五感を使ったあそび、舞台鑑賞など

日 10月25日、11月29日、12月13日、令和3年1月24日各日曜日(全4回) 所 谷津公民館、香澄公園 閩 3歳～未就学児とその保護者(令和2年4月2日時点) 定15組 ¥1組8,000円

裁判ウォッチング

刑事裁判の傍聴、弁護士による解説や質疑応答
日 9月28日(月)～10月2日(金)各日午後0時30分～4時

令和3年度 小学校入学予定者の健康診断日程

閩 学校教育課

対象のご家庭には、9月末に案内を送付します。

対象者

平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの幼児

持ち物 就学時健康診断通知書・母子健康手帳・ハンカチ・マスク・筆記用具・上履き(保護者用、本人用)・下足袋

注意事項 当日は昼食を済ませ、簡単に着替えられる服装でお越しください。なお、当日健康診断を受けられない場合や、発熱や風邪症状がある場合には、学校教育課までご連絡ください。

小学校	受付日時	
大久保	10月30日(金)	12:45～13:00
香澄	11月4日(水)	13:15～13:30
屋敷	11月5日(木)	12:50～13:20
谷津南	11月5日(木)	13:15～13:30
大久保東	11月6日(金)	13:10～13:25
袖ヶ浦東	11月6日(金)	13:00～13:15
実籾	11月9日(月)	13:10～13:20
東習志野	11月13日(金)	12:50～13:20
袖ヶ浦西	11月16日(月)	13:00～13:15
津田沼	11月17日(火)	12:40～13:00
藤崎	11月17日(火)	13:00～13:20
秋津	11月17日(火)	13:15～13:30
谷津	11月19日(木)	12:00～12:20
実花	11月25日(水)	13:00～13:20
向山	11月25日(水)	13:15～13:25
鷺沼	11月26日(木)	13:00～13:20

※市ホームページにも各小学校の日程を掲載しています。

入学準備金の融資あっせん および利子補給

閩 学校教育課

高校・大学などに入学するお子さんの保護者に、入学準備金の融資について取扱銀行にあっせんを行います。あっせん後、銀行から融資を受けられた場合、償還にかかる利子の全額を、市が補給します。

申込資格

- ◆保護者が市内に1年以上居住かつ住民登録をしている
- ◆入学準備金の調達が困難
- ◆返済について十分な能力を有する

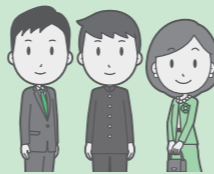
申請手続きに必要なもの

- ①住民票の写し(世帯全員)
- ②合格通知書のコピー
- ③世帯の年間収入(所得)を明らかにすることができる書類のコピー
- ④入学準備金などの所要金額を確認できる書類のコピー
- ⑤健康保険証のコピー

受付期限 令和3年3月31日(水)

※詳しくは、市ホームページまたは学校教育課へ

		あっせん限度額	償還期間
高校等	国公立	10万円	3年以内
	私立	15万円	
専修学校	高等課程	15万円	3年以内
	専門課程	40万円	4年以内
短大	国公立	15万円	3年以内
	私立	40万円	4年以内
大学	国公立	20万円	3年以内
	私立	50万円	5年以内



所 千葉地方裁判所(県弁護士会館集合) 定 各日5人(申し込み多数の場合抽選)
申 9月11日(金)(必着)までに往復はがき(希望日・住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で〒260-0013千葉市中央区中央4-13-9 県弁護士会裁判ウォッチングC係へ ☎043(227)8431

料理教室「ふんわりしっとり」焼きたてマフィンお持ち帰りレッスン」マフィン2種(試食はありません)

日 9月30日(木)午前10時30分～正午 所 東習志野コミュニティセンター 閩 企業局のガス水道供給エリア在住の18歳以上 定 8人(申し込み多数の場合抽選) ¥500円
持 エプロン・マスク・三角巾・ハンドタオル・筆記用具
日 9月9日(水)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

スポーツ

サークルをつくろう! 第2期「にこにこテニス」

日 10月5日～11月9日の毎週月曜日 10月=午前11時～午後0時45分 11月=午前10時30分～午後0時15分(全6回)
閩 未経験者～初級者(市内在住・在勤・在学優先) 定 10人

¥各回500円
持 テニスシューズ・ラケット(貸し出しあり)
所 申 実籾テニスコート ☎(477)9219

「あかね杯」パークゴルフ大会

第100回記念大会
日 9月25日(金)午前9時～(受付午前8時10分～)
定 72人 ¥1,000円
持 クラブ・ボール
所 閩 茜浜パークゴルフ場 ☎(453)7666

令和3年度版 広告主募集 ごみの出し方冊子

冊子概要

A4版16ページ、カラー4色刷り【発行部数】95,000部(予定)【配布予定】令和3年2月から市

閩

クリーンセンターグリーン推進課 ☎(453)5577

内全戸ポスティングにて配布 ※市役所総合案内、各公民館・図書館・コミュニティセンター等にも配置

掲載料

- 1号広告(縦3.0cm×横 8.5cm)… 50,000円
- 2号広告(縦3.0cm×横17.5cm)… 100,000円

募集期限 10月30日(金)

申込方法 申請書をクリーンセンターグリーン推進課へ提出。審査により決定。申請書・関係規定などの詳細は問い合わせ、または市ホームページ参照。

広告提出方法 gifまたはjpegのデータ形式

市民文化祭



文化ホール	
フラフェスティバル	11月1日(日) 午後0時30分～午後3時
文化ホールギャラリー	
絵画展	10月30日(金)～11月1日(日) 午前10時～午後4時 ※30日のみ午後1時～

各公民館やコミュニティセンター等で予定されていた文化祭は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。

各公民館など 問い合わせ

市芸術文化協会 ☎(475)6821 中央公民館 ☎(455)3517
袖ヶ浦公民館 ☎(451)6776 菊田公民館 ☎(452)7711
新習志野公民館 ☎(453)3400 実花公民館 ☎(477)8899
市民プラザ大久保 ☎(470)8171 谷津公民館 ☎(452)1509
谷津コミュニティセンター ☎(471)2071
東習志野コミュニティセンター ☎(475)9901
実籾コミュニティホール ☎(455)6500

労働力統計調査にご協力を

国の経済政策や雇用対策に役立てることを目的に、9月に調査員が伺います。対象地域=津田沼地区の一部 閩 県統計課 ☎043(223)2220

市展 (第27回習志野市美術展覧会) は中止します

閩 市芸術文化協会 市展事務局 ☎(475)6821

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度の市展は中止します。皆様のご理解をお願いします。

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)

市民総合体育大会

〈クレール射撃〉

日 9月20日(日)受付午前8時～9時 所 成田射撃場(印西市)

対 市内在住・在勤・在学中で銃所持許可証および火薬類等譲受許可証所持者 定 30人

料 5,500円(協会会員は5,000円)

問 市クレール射撃協会

✉ncpsa25@gmail.com

〈ソフトボール〉

日 一般男子=9月27日(日) 一般女子=10月11日(日)

所 袖ヶ浦運動公園 料 7,000円(協会登録チーム5,000円)

申 込方法=9月10日(木)までにソフトボール協会 青山へ

☎090(1842)4776

〈バレーボール〉

ママさんの部(9人制)、トーナメント形式(状況により試合形式が変更になる場合あり)

日 10月25日、11月15日各日曜日 午前9時までに集合 所 袖ヶ浦体育館、東部体育館 対 協会登録チームまたは市内在住の既婚者で編成されたチーム(1チーム15人) 料 4,000円(協会登録チーム2,000円、準登録チーム3,000円)

申 込方法=10月10日(出)必着)までに所定の申込用紙に記入して275-0022香澄4-2-6-3 市バレーボール協会 及川記美代へ

☎090(7283)4121

正午 所 茜浜パークゴルフ場

対 ①小学生(保護者も可) ②一般初心者 定 ①32人 ②16人

料 小学生300円、一般500円

申 込方法=協会へ電話

〈スポーツライミング利用者カード取得講習会〉

日 10月2日(金)午後6時～9時 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=9月30日(水)午後5時までに協会ホームページから送信

〈スポーツ協会コラボ企画「ジュニア育成スクール」〉

体づくりと運動能力向上を目指す

日 10月15日～令和3年3月18日の毎週木曜日(全21回) ①午後5時～6時30分 ②午後7時～8時30分 ※10月は①、11月以降はセレクションにて決定

所 袖ヶ浦体育館 対 小学4～6年生 定 各20人(市内在住・在学優先)

料 月3,000円 持 室内シューズ

申 込方法=9月16日(水)午後5時までに協会ホームページから送信(申し込み多数の場合

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～

〈のびのびパークゴルフ教室〉

クラブ・ボール貸し出しあり

日 9月20日(日)午前9時30分～

「食とくらしの祭典」中止のお知らせ

11月7日(土)・8日(日)に開催を予定していた「食とくらしの祭典(農業祭、ガスフェスタ、消防・救急フェア、スポ振スポーツ広場)」は、新型コロナウイルス感染拡大により、来場者や関係者の健康を第一に考慮した結果、開催を中止させていただきます。楽しみにして下さった皆様には申し訳ありませんが、ご理解いただきますようお願いいたします。

なお、企業局では、ガスフェスタ価格でガス機器をお買い求めいただける機会を設けます。詳しくは企業局の広報あじさい9月1日号をご覧ください。

問 農業祭 …… 産業振興課 ☎(453)9217

JA千葉みらい習志野支店 ☎(454)0191

ガスフェスタ …… 企業局営業企画室 ☎(475)3305

消防・救急フェア …… 消防本部予防課 ☎(452)1284

スポ振スポーツ広場 …… スポーツ振興協会 ☎(452)4380

男女共同参画社会づくり情報紙「きらきら」

男女が社会のあらゆる分野の活動に参画できる「男女共同参画社会」の実現に向けて、市民ボランティアと協働で、情報紙「きらきら」を発行しています。市内こども園・幼稚園・保育所・小学校の保護者の他、市内公共施設でも配布しています。

問 男女共同参画センター ☎(453)9307

発行月 7月・11月・2月(年3回)

ご意見をお聞かせください

今後取り上げて欲しいテーマや情報紙「きらきら」について、ご意見をお聞かせください。



過去のテーマ

- きらきら第46号(令和元年11月発行) 子育て応援・女性の活躍!働き方改革で受賞
- きらきら第47号(令和2年2月発行) 野球大好き!ふたりの女子小学生 ~家族と仲間とワンチーム~ ※過去の情報紙「きらきら」は、市ホームページに掲載しています。

「パラレルキャリア」という生き方があります

問 男女共同参画センター ☎(453)9307

「パラレルキャリア」とは、経営学者のピーター・F・ドラッカーが提唱した、本業以外の仕事や非営利活動などの、複数の活動を併せ持つ生き方のことです。

例えば

- 主夫・主婦をしながら、趣味を生かして起業する → 好きなことが仕事になり、人脈も広がる!
- 働きながら、PTA活動に参加する → 保護者間の交流で子どもの見守り力UP!
- 子育てしながら、プロボノ※活動に参加する → 経験を生かして地域貢献ができる!

など

※「プロボノ」とは本業の専門知識やスキルを無償提供して行う社会貢献活動のこと。

これまでの経験や知識を生かして人生を豊かにする「パラレルキャリア」。自分らしい働き方、生き方を身近なことから考えてみましょう。

抽選、定員に満たない場合は9月18日(金)から随時受付)

レディースフットサルスクール

日 10月7日～毎月第1・第3水曜日(一部除く)午前10時～正午

対 女性 料 各回1,000円(初めて参加の人は初回参加費無料)

持 運動靴(スパイク不可)

所 問 芝園フットサル場 ☎(451)0280

時～下校時刻)

雇用期間=令和3年3月31日まで(継続あり)

定 5人程度(教員免許所有者優先) ※詳しくは市ホームページ参照

問 指導課

相 談

年金相談 社会保険労務士が応相談

日 9月9日(水)午後1時～4時

募 集

小中学校特別支援教育支援員 特別な支援を必要とする児童生徒への支援

時 給=1,041円～1,111円

勤 務日数=月7～10日以内または14日以内勤務

勤 務時間=7時間45分以内(8

なるほど 習志野 9月号

●J:COMチャンネル(船橋・習志野エリア)【地デジ11ch】で放送中!

●YouTubeで動画配信!

やりがい、仲間、地域の誇り 消防団

9月7～13日・21～27日

午後8時15分～(15分)

※火・木曜日は1日2回

午後0時15分から放送(15分)

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。

※市民の皆さんの依頼に基づき掲載しており、内容についての責任は負いかねます。

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(DVD鑑賞) オペラ入門3-DVDの系の名曲より

日 9月6日(日)午後1時30分～4時

所 袖ヶ浦公民館

料 200円(中・高・大学生無料)

問 習志野シニアクラブ 仲野 ☎090(4613)9851

■NCK料理教室 和食のプロに習ってみよう!

日 9月23日(水)午後2時～4時30分

所 ブラッツ習志野南館

料 1,000円(食材費)

問 習志野調理師会 ☎(471)5107

所 サンロード津田沼6階

問 国保年金課

習志野商工会議所から

所 申 習志野商工会議所(相談日の前日午前中までに要予約)

☎(452)6700

〈無料発明相談会〉

特許・意匠・商標など

日 9月15日、10月20日各火曜日 午後1時～4時(1件1時間)

定 各日3人

〈無料行政書士相談会〉

遺言書・各種許認可など

日 9月18日、10月16日各金曜日 午後1時～4時(1件30分)

定 各日6人

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) 持 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

新型コロナウイルス感染症に感染したかも?と思ったら…

問 健康支援課

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) ☎(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)

消防団員募集

消防本部総務課 ☎(452)1282

消防団は火災や風水害、地震などの災害が発生したとき、消防職員と協力して、消火・救助活動や住民の避難誘導を行います。また、平常時は地域のためにさまざまな活動に協力しています。

入団条件 市内在住または在勤・在学の18歳から60歳未満(男女不問)で心身ともに健康な人、地域の安全を守る!という熱意のある人

移動図書館 きぼう号 巡回予定 9月

ステーション名	巡回時間	巡回予定日
実花公民館協駐車場	14:40～15:50	1・15・29火
袖ヶ浦1丁目マール津田沼	14:20～14:50	2・16・30水
谷津南小学校	15:10～16:20	3・17木
袖ヶ浦東小学校	14:40～15:50	4・18金
津田沼3丁目菊田ハイツ	14:20～14:50	5・19土
袖ヶ浦西小学校	15:10～16:20	6・20日
東習志野8丁目会館	14:20～14:50	7・21月
泉町3丁目公務員住宅	15:10～15:50	8・22火
藤崎小学校	14:30～15:40	9・23水
第五中学校正門前	14:20～14:50	10・24木
津田沼小学校	15:10～16:20	11・25金
鷺沼小学校	14:40～15:50	12・26土
習志野借生園	13:50～14:30	13・27日
実初小学校	14:40～15:50	14・28月
谷津公民館	13:50～14:30	15・29火
京成津田沼駅前広場	14:50～15:40	16・30水
こどもセンター(鷺沼)	—	中止

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



申問
健康
支援課

- 夜間・休日の当番医案内 ☎ 047 (452) 9900
- ちば救急医療ネット
- 休日急病歯科診療所の診療日
9月21日(月)・22日(火) 午前9時～正午

- こども急病電話相談 ☎ #8000
毎日 午後7時～翌午前6時
- 救急安心電話相談 ☎ #7009
月～土曜日 午後6時～翌午前6時
日曜日、祝日 午前9時～翌午前6時

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

お子さんの健康相談や健康診査は、3密(密閉・密集・密接)を防ぐため、人数と時間を調整し、実施します。

4か月児健康相談

発育・発達の確認、離乳食の進め方などの相談に応じます。

対象者には郵送で通知します(転入者や通知が届いていない人などは健康支援課へ)。

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(転入者や通知が届いていない人などは健康支援課へ)。

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(転入者や通知が届いていない人などは健康支援課へ)。

離乳食教室(予約制)

管理栄養士が離乳食を作る様子をお見せしながら、分かりやすくアドバイスします。

日程	時間	会場
9月10日(木)	午前10時30分～11時	プラッツ習志野南館
9月16日(水)	午前10時30分～11時	谷津コミュニティセンター
	午後 1時45分～2時15分	

※開始10分前より受付

対 市内在住の5～6か月児(第1子)と保護者(1人)

定 各回9組

持 母子健康手帳・抱っこひも・『離乳食のすすめ方』冊子

★市ホームページで離乳食の作り方を動画で紹介しています。ぜひ、ご活用ください。



歯みがき教室(予約制)

歯科衛生士が口の中を観察し、親子で歯みがき練習を行います。

日程	会場
9月24日(木)	保健会館
9月28日(月)	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

食生活なんでも相談(予約制)

管理栄養士が相談に応じます。

日 9月17日(木) 午後1時30分～4時

所 保健会館 対 市内在住

※都合がつかない場合は応相談

シニアお口の相談室(予約制)

歯科医師の個別健診・相談、歯科衛生士による歯みがき・健口体操実習

日 9月30日(水) 午後1時30分・2時・2時30分

所 袖ヶ浦公民館 対 65歳以上

定 3回で10人 持 歯ブラシ

後期高齢者歯科口腔健康診査

～口は元気の源。節目の年だけの健診です～

歯と歯肉・口腔機能・顎関節の状況、口腔衛生指導(入れ歯の人も受診可)

日 令和3年1月29日(金)まで

所 健診実施協力歯科医療機関(要予約、詳しくは広域連合ホームページ参照または健康支援課へ)

対 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(受診票は8月中に郵送済み)

※6月11日以降に転入した人、生活保護が廃止となった人は健康支援課へ

持 後期高齢者医療被保険者証・受診票



胃がん検診

ご加入の健康保険に関わらず受診できますが、職場の健診や人間ドック等で受診の機会がある人は、そちらをご利用ください。

〈バリウム検査(集団)、肺・胃同日実施検診〉令和2年度は中止します。

〈リスク検診(個別)〉

対象年齢を拡大しています。検診対象外となる人がいますので、詳しくは3月末に郵送した「令和2年度習志野市がん検診等のお知らせ」の冊子をご確認ください。実施期間 令和3年3月31日(水)まで

所 市内実施医療機関

対 40～80歳(令和3年3月31日時点)の人で当市の胃がんリスク検診の未受診者

¥500円

※実施の有無などについては、直接実施医療機関へお問い合わせください

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 9月16日、10月7日・21日 各水曜日 午後1時30分～3時30分

所 市役所1階 高齢者支援課

対 認知症の心配がある本人または家族

申 1週間前までに高齢者支援課へ

熱中症予防

「新しい生活様式」でのポイントを心掛けましょう。

- 暑さを避けましょう
- 適宜マスクを外しましょう
- 小まめに水分補給をしましょう
- 日頃から健康管理をしましょう
- 暑さに備えた体作りをしましょう



ジャパン・マンモグラフィー・サンデー 日曜日に乳がん検診が受けられます!

日程	実施医療機関	電話番号
10月18日(日)	習志野第一病院	(454) 1511
	谷津保健病院	0120 (451) 626
10月25日(日)	メディカルスクエア 奏の杜クリニック	(406) 5000

- 要事前予約
- 定員になり次第、受付終了

※費用などの詳細は、実施医療機関に直接お問い合わせください

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場合があります。

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
R2.8.1時点
※住民基本台帳
に基づく

総人口… 174,617人 (173,732人)

男…………… 86,907人 (86,603人)

女…………… 87,710人 (87,129人) ()内は

世帯数… 81,416世帯 (80,279世帯) R1.8.1時点