

# 習志野

広報

NARASHINO

2021  
令和3年  
9/1  
No.1471

もし、大切な人が  
認知症になったら ..... 2

食生活改善・健康増進普及月間 ..... 4

秋期公民館講座・学級 ..... 5

台風・大雨に備えましょう! ..... 6

お知らせBOX ..... 8

保健だより ..... 13

新型コロナワクチン情報 ..... 14

3日間は  
生活できるよう  
備えて  
おきましょう。

## あ ん き よ き し 安居危思



「平和な時に備えておくことが大切」の意。

9月1日は防災の日。

大きな災害に備え、日頃から食料や水を備蓄し、  
避難に備えて非常持ち出し袋を準備しましょう。

風水害時の  
事前対策や  
日頃の備蓄品を  
6ページで紹介  
しています。

水の入った  
ペットボトルを  
懐中電灯の上に置くと  
ランタンに変身!



カップラーメンも  
水を入れて  
15分待てば  
食べられる。



ばんそうこうは  
切り込みを  
入れると  
剥がれにくい。

問 危機管理課

新型コロナワクチンの情報は、最後のページ(裏面)をご覧ください。

# 住み慣れたまちで希望をもっていきいきと！ もし、大切な人が認知症になったら

問  
高齢者  
支援課

## ～9月は世界アルツハイマー月間です。 自分のこととして考えてみましょう～

認知症は、誰もがかかる可能性のある病気です。  
令和7(2025)年には、65歳以上の高齢者の約5人に1人が  
認知症であると見込まれています。



## 認知症に早く気づこう ～早期発見のメリット3つ～

- ① 回復が見込める、進行を遅らせることができる  
治療ができる場合、「早期に治療、ケア」を行うことで「回復が見込め、進行を遅らせる」ことができます。
- ② 「自分らしく暮らせる時間」を考える余裕が生まれる  
日常生活への支障が少ないうちに自らの病気を知ること  
で、これからの人生を家族と共に考えることができます。
- ③ 医療や介護サービスの準備ができる  
早くから相談機関とつながり、認知症の知識を持っておく  
ことで、本人も家族もサービスを受ける準備ができます。

最も大切なことは、  
自分らしい生活を  
長く保つことができる  
ということです。

## 自分のこと・家族のこと・ 近所の人のこと、 確認してみよう！

チェック項目が1つでも当てはまれば早めの相談を！  
早期対応がカギ

- 今、電話をしていたばかりの相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・聞く
- 約束の日時や場所を間違えがちになった
- 頭がはっきりしている時、そうでない時の差が激しい
- よくふさぎ込む。何をしてもおっくうがり、嫌がる
- 財布・衣類が「盗まれた」と疑う
- 些細なことでいきなり怒り出す
- 以前あった関心や興味を示さなくなった
- 身だしなみに無関心になる



## 認知症かな?と思ったら…

何か気になることがあれば、いつでも下記へご相談ください。

### 習志野市高齢者相談センター

ご自身のことだけでなく、ご家族や近所で気になる人がいる等、年齢を問わずご相談ください。  
高齢者に関するあらゆる相談に応じ、必要であれば以下の対応も行います。

- 医療介護の支援につなぎます。 ● 学びの場を提供します。
- 認知症の人の暮らしを支える地域サポーターを発掘し、支えあいの地域づくりを進めます。

### 認知症地域支援推進員(高齢者相談センターに配置)

不安なく暮らしやすい地域づくりのために、さまざまな分野の人たちとネットワークをつなぎながら取り組んでいます。

## もっと、認知症のこと知りたい!と思ったら…

### 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人やその  
家族を見守る「応援者」を養成します。  
市ホームページに年間の日程を掲載してい  
ます。少人数(5人程度)から講師を派遣します。

申し込み等の詳細は、  
市ホームページをご覧ください  
ただ、高齢者支援課  
へお問い合わせください。

大久保小学校4年生が  
認知症サポーターになりました!



詳しくはこちら



### 認知症あんしんガイド(認知症ケアパス)

認知症についての必要な知  
識や支援、利用できるサービス  
をまとめた冊子です。

#### 配布場所

高齢者支援課、市内各高齢者  
相談センター・公民館・図書館、  
市ホームページからもダウンロードできます。

詳しくはこちら



## 認知症を地域で支える

### 認知症サポート事業所団体等登録事業

認知症の人とその家族を積極的に支援して  
くださる事業所を募集しています。  
※登録の証としてステッカーを渡します。  
目立つ場所に掲示してください。  
※市から認知症関連のチラシの配置などをお願いしています。



登録要件 認知症サポーターが1人以上いる市内事業所など  
で認知症の人や家族にやさしく配慮ある対応がで  
きること

申込方法 登録用紙を市ホームページからダウ  
ンロードし、必要事項を記入して高  
齢者支援課へ提出

詳しくはこちら



### 習志野市認知症シンポジウム

「もしも家族が認知症になったら…」  
(Zoomによるオンライン開催)

自分のこと、身近な家族のことを考えるチャンスです。  
自宅から参加できます。

シンポジスト 医療ソーシャルワーカー、ケアマネジャー、  
認知症地域支援推進員

日時 9月25日(土) 午後1時30分～

定員 300人

申込方法 9月17日(金)までにちば電子申請サー  
ビスから送信  
パソコンからの申し込みは

習志野市 認知症シンポジウム 検索

スマートフォンからの  
申し込みはこちら



### オレンジドレスアップ企画 認知症啓発展示

テーマ 認知症になっても私は私(I am I)

認知症に関心を持ち、理解が深まるきっかけとなる  
よう、啓発展示を行います。図書館では、認知症に  
関する本の展示をします。ぜひ、足を運んでみてく  
ださい。

会場 市役所 GF市民協働スペース・ハミング階段、  
市内各高齢者相談センター・図書館

### ならしのオレンジテラス(認知症カフェ)

認知症の人とその家族、医療や介護の専門職、  
地域のどなたでも参加でき、歓談や相談ができる  
場です。

市内4カ所の介護事業所が月1回のペースで開催  
してきましたが、現在は新型コロナウイルス感染拡大  
防止のため休止しています。開催される際には、市  
ホームページ・広報習志野などでお知らせします。

★小規模のカフェの立ち上げも支援します。

認知症カフェの立ち上げに関心のある人は  
高齢者支援課へお問い合わせください。

詳しくはこちら



13ページ「保健だより」にも講座や相談を掲載しています

名称	住所	電話 FAX	担当地区
谷津 高齢者相談センター	谷津5-16-33 谷津コミュニティセンター内	☎047(470)3177 FAX047(472)0188	谷津・谷津町・奏の杜
秋津 高齢者相談センター	秋津3-4-1 総合福祉センター内	☎047(408)0030 FAX047(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	鷺沼1-2-1 保健会館内	☎047(408)1600 FAX047(408)1610	津田沼・鷺沼・藤崎・ 鷺沼台
屋敷 高齢者相談センター	屋敷4-6-6 東部保健福祉センター内	☎047(409)7798 FAX047(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	東習志野2-10-3 ブレーメン習志野内	☎047(470)0611 FAX047(470)0612	実籾・新栄・東習志野・ 実籾本郷

# 9月は食生活改善普及運動、健康増進普及月間です

健康増進普及月間統一標語

健康支援課

## 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~

糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などに代表される生活習慣病は日常生活と深く関連しています。自分らしくいきいきとした生活を続けるためには、食生活の改善や運動習慣の定着といった健康的な生活習慣の確立が重要です。

### おいしく減塩 1日マイナス2g やってみよう、3つのコツ

食塩摂取量の1日あたりの目標量は成人男性が7.5g未満、女性が6.5g未満\*1です。千葉県民の1日当たりの食塩摂取量は、成人男性11.0g、女性9.4g\*2と男女ともに目標量よりも3g前後も多く取り過ぎています。食塩の取り過ぎは高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わってきます。自分に合う方法を見つけ、おいしく無理なく減塩を続けましょう。 \*1 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より \*2 平成27年県民健康・栄養調査より



#### 買い物のコツ

●減塩調味料や減塩食品を上手に利用しましょう。



●弁当や惣菜を購入する際は、栄養成分表示の食塩相当量を確認しましょう。



栄養成分表示 (●g当たり)	
エネルギー	●●● kcal
たんぱく質	●● g
脂質	●● g
炭水化物	●● g
食塩相当量	●● g

成人男性7.5g未満、女性6.5g未満

#### 調理のコツ

●天然だしのうま味を上手に利用しましょう。



●食塩の多い食品を調味料の代わりとして使しましょう。



●スパイスを活用しましょう。



#### 食事のコツ

●調味料は「かける」より「つける」。



●調味料を足すときは、料理の味見をしてからにしましょう。



●麺類の汁は残しましょう。

### +10(プラス・テン)の運動習慣

毎日、今よりも10分多く体を動かすことを意識して、運動習慣を身につけましょう。

テレビを見ながらストレッチをする、階段を使う、近所のコンビニやスーパーに行くときは歩く等、日常の中で体を動かしましょう。



### 「けんしん」を受けましょう

健診を受けて、自分の体の状態を知ることが健康管理の第一歩です。

がん検診は、がんを早期に発見して適切な治療につなげることを目的としています。

自分のために、大切な人のために、「けんしん」を毎年受けて自分の健康状態を確認しましょう。



### 禁煙しましょう

#### ●禁煙を考えている人へ

たばこの煙に含まれるニコチンには強い依存性があり、自分の意志で禁煙に取り組むことが難しい場合も多いです。

医療機関(禁煙外来)を受診するのも一つの選択肢です。ニコチンパッチやニコチンガム、内服薬など自分に合った方法で禁煙をスタートさせましょう。



#### ●受動喫煙をなくす

喫煙者が直接吸い込む煙(主流煙)より、たばこから直接出る煙(副流煙)の方が有害です。加熱式たばこでも、蒸気から発がん性物質が検出されています。

## 令和3年度 申・間 各公民館

# 秋期公民館講座・学級

受講生募集

申込方法 講座を実施する公民館にお申し込みください(先着順)。

受付期間 9月2日(木)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、祝日の申し込みも不可)。

- 第1回の講座開始日は説明会を兼ねています。
- 講座により、参加費などの実費負担があります。

対象 市内在住・在勤・在学

### 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	「音楽を楽しむ」 4弦バンジョーを学び楽しむ	世界の音楽を体験しながら、その国々の音楽にまつわる歴史・文化を学ぶ。 【会場】プラッツ習志野北館市民ホール	145人	9月11日(土) 午後1時30分~3時
	健康貯金塾 ~ノルディックウォーク お試し篇~	2本のポールを持って歩くノルディックウォークの初歩を学び、健康づくり、仲間づくりを行う。ひざ、腰に不安のある人でも可。 ※ポール無料貸し出しあり。	20人	10月1日・8日・22日 各金曜日 午前10時~11時30分(全3回)
	環境講座 ~SDGsから身近な環境問題を考えよう~	循環型社会に貢献することを目的としてSDGsの視点を取り入れながら、身近な環境問題を学ぶ。	20人	10月30日、11月6日 各土曜日 午後1時30分~3時(全2回)
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29日、11月6日・12日・19日・26日 各金曜日(11月6日のみ土曜日) 午前10時~11時30分(全5回)
	菊田公民館 50周年記念写真展	菊田公民館創立50周年を記念した写真展	-	11月24日(水)~12月24日(金)(申し込み不要)
実花	わくわくチャレンジ 心と体のスマイル講座	表情筋や声帯のトレーニング、健康体操、ヨガを通じて心身のリフレッシュと体力向上を図る。	15人	9月23日、10月7日・21日 各木曜日 午前10時~正午(全3回)
	地域歴史探訪 ~実花新田と東習志野の歴史を歩く~	江戸時代は幕府直轄の放牧場として、明治以降太平洋戦争終戦までは軍用地として利用された東習志野の歴史を、現地を歩きながら学ぶ。	15人	10月21日(実稲周辺)、 11月11日(実花周辺)・25日(大久保周辺) 各木曜日 午前9時~正午(全3回)
袖ヶ浦	しぜんくらぶ「楽しむ」花とみどりのフラワーアレンジメント ~生花のお世話の仕方を学ぼう~	親子でフラワーアレンジメント体験。親と子それぞれ作品を作り、同時に生花のお世話の仕方を学ぶ。 【参加費】1組 1,500円	親子15組 (1組2人)	9月18日(土) 午前10時~正午
	すくすくサロン	年齢に応じた発達や心理について学び、遊び方の工夫や親子のふれあいについて考える。 【対象】2歳児と保護者	親子10組	9月30日、10月7日・14日・21日・28日、 11月4日 各木曜日 午前10時~11時30分(全6回)
	花のある暮らし	専門家の指導で季節の草花を楽しむ。植木鉢に寄せ植えをするとともに四季の花壇作りの基礎を公園の花壇を使い、学んでいく。【参加費】1回1,500円	各15人	10月27日(水)、12月2日(木) 午後1時30分~3時30分
谷津	親と子のふれあい講座	子どもの心理、言葉の発達、絵本の良さを学ぶとともに手遊びやリトミックを通して親子で楽しむ。 【対象】2歳児とその保護者 【参加費】全回分100円	親子10組	10月5日(火)・13日(水)・20日(水)・27日(水) 午前10時~11時30分(全4回)
	ごぎん刺し	青森県津軽地方に伝わる刺し子(刺繍)で、くるみボタンと通帳ポーチを作る。 【対象】全3回参加可能な人 【材料費】全回分2,000円	10人	10月26日、11月2日・9日 各火曜日 午前10時~正午(全3回)
	健康いいこと講座 ~リズム体操&ピラティス~	リズム体操やピラティスでの体幹トレーニングで健康的な体づくりをする。【対象】全4回参加可能な人	15人	10月29日、11月5日・12日・19日 各金曜日 午前10時~正午(全4回)
新習志野	子育てリフレッシュ講座 「野菜ソムリエによる 楽チン・クッキング」	子育て中の親を対象に、野菜を活かしたおかずとスイーツ作り(お持ち帰りメニュー) ※保育あり(2歳児~) 【参加費】全回分1,000円 【持ち物】エプロン・三角巾・布巾・台布巾	12人	9月30日、10月7日 各木曜日 午前10時~正午(全2回)
	育児講座	親のあり方を学ぶ。 【対象】6~12カ月児と保護者	親子10組	10月13日・20日・27日、11月10日・17日・24日 各水曜日 午前10時~11時30分(全6回)
	いきいき講座	健康で元気に生活するための、腸活・脳トレ・喉トレ	30人	10月16日・30日各土曜日 午後1時30分~3時30分(全2回)
	下総三山七年祭りを巡る 歴史学びウォーク	七年祭りの年にあたる今年、祭りに由来のある神社を歴史を学びながら歩く。	20人	オリエンテーション 10月29日(金)午前10時~ 11月5日・12日・19日 各金曜日 午前9時~正午(全3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 ※複数の公民館での申し込みはできません。 【参加費】全回分1,000円	親子10組 (保育あり、保護者のみ参加可)	10~12月(全6回)	水曜日 午前10時~11時30分	10月20日
木曜日 午前10時~11時30分				10月28日	
金曜日 午前10時~11時30分				10月15日	
金曜日 午前9時30分~11時				10月29日	
木曜日 午前10時~11時30分				10月14日	
火曜日 午前10時~11時30分				10月19日	

# 台風 大雨 に備えましょう!



問 危機管理課

## 自宅の周りのチェックリスト

台風・大雨などの風水害時は外に出ると大変危険です。大切な家族や自宅を被害から守るため、自宅の周りに危険なものがないか確認しましょう。

### 確認は風が強まる前に行ってください!

- 1 屋根**  
瓦やトタンは、めくれたり壊れていませんか。
- 2 雨どい・排水口**  
枯れ葉や砂が詰まっていませんか。
- 3 窓ガラス**  
ひび割れ、がたつきはありませんか。  
また、雨戸やシャッターはきちんと閉まりますか。  
雨戸やシャッターがない窓は、飛散防止フィルムを張ったり、カーテンを閉めましたか。
- 4 庭にあるもの**  
強風で飛ばされそうなものは、固定するか、家の中に入れましたか。
- 5 土のう**  
浸水が予想される場所に用意してありますか。
- 6 側溝**  
ごみや砂が詰まっていませんか。

次のすべてに該当する人は、必要なものを備蓄し、自宅で身を守りましょう。

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

### その他の情報も事前にチェック!

**自宅付近の危険情報**  
習志野市 Web 版防災ハザードマップ  
習志野市 ハザードマップ

**市の発信情報(災害情報など含む)**  
緊急情報サービスならしの登録は t-narashino@sg-m.jp に空メールを送信

**気象情報**  
キキクル(気象庁ホームページ内)など  
気象庁 キキクル

## 災害がいつ起きても大丈夫? 備蓄 / 持ち出し袋 チェックリスト

家族構成により必要なものが異なります。詳しくは、市ホームページでご確認ください。

**停電・断水などに備えた備蓄の例**

ライフラインが止まっても、自力で3日~1週間生活できるように備蓄しましょう。

- ☑ 飲料水(1人あたり1日2~3リットル必要とされています)
- ☑ 非常食
- ☑ カセットガス・こんろ
- ☑ 紙皿・紙コップ・ラップ
- ☑ 携帯ラジオ
- ☑ 懐中電灯
- ☑ 電池
- ☑ モバイルバッテリー
- ☑ ティッシュ・トイレトペーパー
- ☑ 簡易トイレ

**非常用持ち出し袋の例**

自宅から避難するときに必要となる持ち出し品を確認しましょう。

- ☑ 飲料水
- ☑ 食料
- ☑ ビニール袋
- ☑ タオル
- ☑ 携帯ラジオ
- ☑ モバイルバッテリー
- ☑ 懐中電灯
- ☑ 電池
- ☑ マスク・体温計
- ☑ 救急セット(ばんそうこう・常備薬など)
- ☑ めがね・コンタクトレンズ
- ☑ ティッシュ
- ☑ 現金・預金通帳・印鑑など
- ☑ 衣類・レインコート

11ページでは、ペットの防災対策を紹介しています

## 習志野市が本拠地 日本最強のアメリカンフットボールチーム オービックシーガルズ



問 産業振興課

2021年1月の「ライス・ボウル」に勝利し、7年ぶり史上最多8度目の日本一を達成したオービックシーガルズが、「習志野から日本一」を合言葉に、9月5日、今シーズンの初戦を迎えます。熱いご声援、よろしくお祈りします。

### 今シーズンのホームゲーム情報

- 日時** 9月19日(日) 午後2時キックオフ(午後1時開場予定)
- 会場** 第一カッターフィールド(秋津サッカー場)
- 対戦相手** IBMビッグブルー
- チケット販売** 前売券：1,500円 当日券：2,000円  
チケットは「Xリーグチケット」サイトにてお買い求めください。



2年連続(9度目)の日本一を目指し、チームとともに戦ってくださるプースター(ファンクラブ)の会員を募集しています。詳しくはチームのホームページをご覧ください。



## 第55回 市民総合体育大会

**水泳** 実施日 10月3日(日)午前8時受け付け  
会場 CACスポーツクラブ

**対象** 市内在住・在勤・在学の中学生以上

**費用** 1種目500円 ※1人3種目まで(リレーを除く)

**申し込み** 9月10日(金)(必着)までに協会ホームページの大会要項を確認の上、Eメール(件名に習志野市水泳大会参加と記入)または、はがき(住所・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・性別・職業・電話番号・参加種目(エントリータイム記入))で〒275-0012本大久保1-9-3市水泳協会 大塚昭博へ ☎yu-ken-haru-aki-0810@ab.auone-net.jp

部門	自由形	平泳ぎ	フライ	背泳ぎ	個人メドレー	リレー
一般(男女)	50m・100m		200m		200m	200m
30歳以上(男女)	25m・50m		100m		4×50m	男女別年齢区分なし

**空手道** 形・組手(武道組手、競技組手、防具付組手)の個人戦 実施日 11月28日(日)午前9時までに集合 会場 東部体育館 対象 市内在住・在勤・在学または市内空手道場所属者 費用 2,000円

**申し込み** 10月2日(土)(必着)までに連盟に連絡した上、所定の申込用紙に記入し、郵送、FAXまたはEメールで〒275-0021袖ヶ浦5-17-1市空手道連盟 伊藤広芳へ ☎090(2537)4108 ☎03(3660)1830 ☎itoh-h@umc-tyo.co.jp

### 弓道

	一般の部	高校生の部
日程	10月10日(日) 午前9時開始	11月23日(火祝) 午前9時開始
会場	花島公園弓道場(千葉市)	津田沼高校弓道場
種目	近的：三段以上の部・二段以下の部	近的：男子の部・女子の部
対象	市内在住、在勤の経験者	市内在学の高校生の経験者
費用	300円	100円
締切	9月20日(月祝)(必着)	11月5日(金)(必着)

**申し込み** メールまたははがき(氏名・住所・電話番号・所属団体・段・級位を記入)で〒275-0001東習志野3-11-15市弓道協会 鶴岡眞澄へ ☎tyms@beige.ocn.ne.jp

### バレーボール

	一般男女(6人制)	ママさん(9人制)
日程	10月31日(日) 袖ヶ浦体育館	10月24日(日)袖ヶ浦体育館
会場	午前9時までに集合	午前9時までに集合
対象	令和3年度登録チーム および市内在住・在勤で編成されたチーム	令和3年度登録チーム および市内在住の既婚者で編成されたチーム

**定員** 1チーム15人  
**費用** 協会登録チーム2,000円・準登録チーム3,000円・未登録チーム4,000円  
**申し込み** 9月15日(水)(必着)までに所定の申込用紙に記入し、郵送で〒275-0022香澄4-2-6-3市バレーボール協会 及川記美代へ

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) 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

### マイナンバーカードの受け取り

申請後お渡しの準備が整った人へは、交付通知書を送付しています。また、マイナンバーカードを受け取っていない人は、交付通知書に同封の案内文書をご確認の上、お越しください。  
交付場所=市役所GF大会議室  
市民課マイナンバーカード臨時窓口  
☎047(411)7109

### 令和4・5年度入札参加資格審査申請(当初申請)

市および市企業局の入札参加資格申請は「ちば電子調達シ

ステム」での申請となります。詳しくは、市ホームページまたは運営協議会ホームページを参照。  
申請期間=9月16日(木)~11月15日(月)午後5時  
問合せ電子自治体共同運営協議会 ☎043(441)5551  
URL <http://www.e-chiba.org/>

### 健康なまちづくり審議会委員の募集

健康なまちづくりに関する事項を調査・審議していただく委員を募集します。  
任期=11月1日~令和5年10月31日(2年間)※再任の場合あり、令和3年度の会議は年2回程度  
対市内在住・在勤・在学の20

歳以上定1人  
申9月15日(水)(必着)までに「健康なまちづくりについて」の意見・提言などを800字以上1,200字程度にまとめたものを作成し、所定の申込書(市ホームページ掲載、健康支援課で配布)を添えて〒275-8601 習志野市役所健康支援課へ郵送または持参

## 講座・催し

### 谷津干潟自然観察センターから

〈季節のあ〜と「ぶっとびバッタ」〉  
バッタのように遠くにジャンプをするおもちゃを作ろう  
日9月中の土・日曜、祝日の各日午後2時45分~3時30分  
申込受付=当日午後2時30分~  
〈ぶらっと観察会「サギとカワウをみよう」〉  
日10月3日(日)午前10時~正午(雨天決行)  
☎047(453)0530

対小学生以上(小学生は保護者同伴)時帽子・筆記用具・双眼鏡(あれば)  
申込受付=9月1日(水)午前9時~  
……………上記共通……………  
定各日10人 入館料  
所申谷津干潟自然観察センター ☎047(454)8416

### リサイクル体験教室

〈溶かしたガラスでアートフレーム〉  
日9月10日(金)・29日(水)各日午前9時45分~正午  
持布(フレーム用)  
〈ガラス細工〉  
日9月16日(木)午前9時45分~正午  
……………上記共通……………  
対市内在住の18歳以上(申し込みは1回につき1人に限る)  
定各日6人  
所申リサイクルプラザ(受付9月1日(水)午前9時~)  
☎047(453)0530

### しょうか 聚華書道会 書作展

日9月10日(金)正午~午後5時、11日(土)午前9時~5時、12日(日)午前9時~4時  
所モリシアホール  
問聚華書道会 吉原 ☎047(453)2080

### 合同就職フェア

日9月14日(水)午後1時~4時  
所船橋市中央公民館  
対15~49歳の求職者(短時間就業中の人も可)定30人  
申ふなばし地域若者サポートステーション  
☎047(437)6003

### はめ絵芝居「黄金の実」

劇団風の子 田中つとむ氏による一人芝居

日9月26日(日)①午後1時~2時 ②午後3時~4時(各回15分前開場)所新習志野公民館  
対3歳~小学3年生とその保護者(①幼児推奨②小学生推奨)定各回40人  
¥子ども1,500円、大人2,000円(当日券各500円増し)  
申NPO法人ならしの子ども劇場 ☎047(451)3676

### 料理教室「フレンチ気分でデリ&スイーツ」

ドライマトとバジルのケーキ・サレ(塩味のケーキ)他  
※持ち帰り、試食なし  
日9月30日(木)午前10時30分~1時30分所東習志野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8人(申し込み多数の場合抽選) ¥500円持エプロン・三角巾・ハンドタオル・筆記用具・マスク(必須)  
申9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・氏名・住所・年齢・日中連絡の取れる電話番号 ☎047(475)3305 047(493)8989

### 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?  
〈出張入会説明会〉  
日9月17日(金)午後2時~

### 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。

## 健康づくり推進員 養成講座を開催します!

習志野市が「健康」になるお手伝いを始めてみませんか?

問 健康支援課



健康づくり推進員とは  
バランスの良い食事や健康づくりのための運動、生活習慣病予防など、推進員として学んだ知識を生かして、自らの健康づくりの実践と、地域で健康づくりを進めるボランティアです。



健康づくり推進員考案のヘルシー料理

習志野発見 ウォーキングマップ



- 日程 10月6日(水)・13日(水)・18日(月)・26日(火)、11月9日(火)
- 時間 午後1時30分~3時30分
- 内容 健康づくり、栄養、運動について専門家の講義、実技など
- 場所 サンロード津田沼6階大会議室、保健会館1階
- 対象
  - 市内在住、在勤、在学の20~74歳で5日間すべてに出席できる人
  - 自ら健康づくりに取り組み、地域に広めていく意欲のある人
  - 要支援・要介護認定を受けていない人
- 定員 20人(定員を超えた場合は抽選)
- 費用 無料
- 申し込み 9月14日(水)までに電話で健康支援課へ ☎047(453)9302

詳しい活動内容は市ホームページで紹介しています!



## 令和4年度 小学校入学予定者の健康診断日程

問 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27年4月2日~平成28年4月1日生まれの幼児
- 持ち物 就学時健康診断通知書・就学時健康診断票・母子健康手帳・ハンカチ・マスク・筆記用具・上履き(保護者、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、健康診断3日前から当日に、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26日(火)	12:45~13:00
秋津	10月27日(水)	13:15~13:30
香澄	11月1日(月)	13:15~13:30
谷津南	11月4日(木)	12:00~12:20
谷津	11月11日(木)	12:00~12:20
実花	11月11日(木)	13:00~13:20
袖ヶ浦東	11月12日(金)	13:00~13:15
大久保東	11月17日(水)	13:10~13:25
袖ヶ浦西	11月17日(水)	13:00~13:15
津田沼	11月18日(木)	12:40~13:00
鷺沼	11月18日(木)	13:00~13:20
屋敷	11月22日(月)	12:50~13:20
向山	11月24日(水)	13:15~13:25
実籾	11月25日(木)	13:15~13:25
東習志野	11月29日(月)	12:50~13:20
藤崎	11月29日(月)	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

問 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
  - ◆償還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4年3月31日(木)

※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	
短大	国公立	15万円	3年以内
	私立	40万円	
大学	国公立	20万円	3年以内
	私立	50万円	

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)

# スポーツ

## スポーツ振興協会から

「クライミングウォール利用者カード」取得講習会

日 10月4日(月)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  
持 動きやすい服装  
申 込 方法 = 協会ホームページから送信  
「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 10月10日(日)午前9時30分

## パラレルキャリアスタートアップ講座

### 二兎を追って二兎を得る『複』業のススメ

問 男女共同参画センター ☎047(453)9307

パラレルキャリアとは、「本業を持ちながら、第二のキャリアを築く」こと。  
キャリアと言っても自分のスキルアップや夢の実現、社会貢献のための活動などさまざま。  
withコロナ時代の「多様な働き方」を知り、自分の働き方について考える講座です。

日 時 9月26日(日) 午前10時～正午

対 象 市内在住・在勤・在学

受 講 方 法 オンライン(ZOOM)

定 員 50人

講 師 複業研究家  
(株式会社HARES代表取締役)  
西村 創一郎氏

申 込 方法 9月20日(月)祝までに、

- ① ちば電子申請サービスから送信
- ② 参加申込書(市ホームページに掲載)に記入し、FAXで男女共同参画センターへ ☎047(453)9327



～正午 所 茜浜パークゴルフ場  
対 小学生以上の初心者  
定 12人 料 小学生300円、一般500円(当日支払い)  
申 込 方法 = 協会へ電話または窓口  
「バドミントン教室」  
初心者～レベル別レッスン  
日 所 東部体育館 = 10月13日・27日、11月10日・17日  
袖ヶ浦体育館 = 10月20日、11月24日  
各水曜日午前9時～11時(全6回、参加場所の選択可能)  
定 40人(市内在住・在勤・在学優先) ※保育あり(2歳～未就学児、定員5人、1日250円)  
料 1回750円 持 ラケット(貸し出しあり)・室内シューズ  
申 込 方法 = 9月15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抽選、定員に満たない場合・市外者は9月17日(金)午前10時からホームページにて受付開始)  
…………… 上記共通 ……………  
申 スポーツ振興協会  
窓口受付: 午前9時30分～  
電話受付: 午前10時～  
☎047(452)4380  
URL http://sposhin.org/  
「あかね杯」パークゴルフレディース大会  
日 9月24日(金)午前9時～(受付午前8時30分～) 対 女性 定 72人 料 1,000円 持 クラブ・ボール  
所 申 茜浜パークゴルフ場  
☎047(453)7666

# 市展

第28回 習志野市 美術展覧会 開催のお知らせ

問 市芸術文化協会 市展事務局 ☎047(475)6821

	日程	時間	場所
洋画・日本画の部	9月16日(木)～19日(日)	午前10時～午後5時	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)
彫刻・工芸・写真・書の部	9月23日(木祝)～26日(日)	※最終日は午後4時まで	
授賞式	10月3日(日)	午前11時～	市役所 3階大会議室

# 市民文化祭



文化ホール	
ハワイアンフェスティバル	11月13日(土) 午後2時～4時30分
第51回 市民音楽祭	11月14日(日) 午後1時～4時
文化ホールホワイエ	
陶芸展	11月13日(土)・14日(日) 午前10時～午後4時
絵画展	
プラッツ習志野 市民ホール	
民謡民舞大会	11月7日(日) 午前10時～午後5時
第12回 習志野三曲協会演奏会	11月20日(土) 正午～午後4時
お囃子大会	11月21日(日) 午後1時～4時30分
習志野市詩吟連盟文化祭	11月23日(火祝) 正午～午後5時
プラッツ習志野 集会室	
第41回短歌大会	10月24日(日) 午後0時30分～4時30分
サンロード津田沼 6階 大会議室	
習志野市民俳句大会	11月5日(金) 午後1時～4時

コミュニティセンター等の文化祭  
実効コミュニティホール 10月23日(土)・24日(日) ※事前申込制 詳しくは施設へお問い合わせください。  
問い合わせ: 実効コミュニティホール ☎047(455)6500

各公民館・各コミュニティセンター・市民プラザ大久保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。詳しくは、各施設へお問い合わせください。

上記イベントの問い合わせ: 市芸術文化協会 ☎047(475)6821

# 相 談

## 習志野商工会議所から

〈無料行政書士相談会〉  
遺言書・各種許認可など  
日 9月17日、10月15日 各金曜 日午後1時～4時(1件30分)  
定 6人(要予約)  
〈無料発明相談会〉  
特許・意匠・商標など  
日 9月21日、10月19日 各火曜 日午後1時～4時(1件1時間)  
定 3人(相談日の前日午前中までに要予約)  
…………… 上記共通 ……………  
所 申 習志野商工会議所  
☎047(452)6700

## 年金相談

社会保険労務士が応相談  
日 9月8日(水)午後1時～4時  
所 サンロード津田沼6階  
問 国保年金課

# その他

## 労働力統計調査

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。ご協力をお願いします。

願います。  
対象地域 = 津田沼地区の一部の世帯  
問 県統計課  
☎043(223)2220

## 社会生活基本調査

ワーク・ライフ・バランスの推進、各種施策の基礎資料作成を目的に、社会生活基本調査を実施します。ご協力をお願いします。  
調査期間 = 9月上旬～10月下旬  
対象地域 = 鷺沼・津田沼・谷津・泉町・実籾地区の一部の世帯  
問 県統計課  
☎043(223)2223

なるほど 習志野 9月号 問 広報課

親子のふれあいスポット ことばセンターへようこそ!

J:COMチャンネル(船橋・習志野エリア)【地デジ11ch】で放送中!

放送日時 9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)

YouTubeでもご覧いただけます!

# 高齢者外出支援事業 問 高齢者支援課

## タクシー運賃の一部を助成します

居宅で生活する75歳以上の高齢者世帯にタクシー運賃の一部を助成します。

- 対 象 下記の①～③すべてに該当する世帯
- ① 本市に世帯全員の住民票がある
  - ② 居宅で生活する75歳以上の人が1人以上いて、次の①②のいずれかに該当する世帯
    - ① 75歳以上のみで構成
    - ② 75歳以上の人と障がい者のみで構成
  - ③ 世帯全員の市民税が非課税
- ※世帯全員が施設に入所または長期入院中の場合や、福祉タクシー券(障がい福祉課発行)の交付を受けている人が世帯にいる場合は支給対象外。

助成内容 500円のタクシー券を月に3枚交付(年間最大36枚、年1回発行)

申請方法 申請用紙に必要事項を記入・押印の上、高齢者支援課(市役所1階)へ(郵送可)。

- 申請用紙配布場所
- 高齢者支援課 ● 各高齢者相談センター
  - 各公民館 ● 各コミュニティセンター
  - 市民プラザ大久保
  - 東部保健福祉センター内芙蓉園
  - 総合福祉センター内さくらの家
- ※申請用紙は市ホームページからもダウンロードできます。

# 日頃から備えよう! ペットの防災対策

問 環境政策課

災害時に避難所へ避難する場合には、ペットと一緒に避難(同行避難)ができます。避難所で周りの人へ迷惑をかけず安心して過ごすためには、日頃からの心構えと備えが大切です。

## 日頃から気を付けよう!

- 身元が分かるもの(犬鑑札や迷子札など)を付ける。
- 健康管理としつけをする(チェックリストAを確認)。
- 避難に必要な用具を準備する(チェックリストBを確認)。



## 避難所で気を付けよう!

- ペットは人と別の場所で、原則ケージの中で生活します。
- 動物が苦手な人やアレルギー疾患のある人がいます。普段以上に周りの人に配慮しましょう。
- ペットのための防災備蓄(食料や薬など)はありません。
- ルールに従い、飼い主が責任を持ってペットの世話をしましょう。
- 飼い主同士が協力して助け合いましょう。

## チェックリストA 健康管理としつけ

- 予防接種や寄生虫(ノミ、ダニ等)の駆除をする
- ケージに入ることを嫌がらない
- 人を怖がったり、攻撃的にならない
- 決められた場所で排泄できる
- 「待て」「おいで」「おすわり」等ができる
- 不必要に吠えない
- 不妊去勢措置をする

## チェックリストB 避難に必要な用具

- 5日分以上のフード・水、食器
- ケージ・キャリーバッグ、首輪、リード
- トイレ用品(ペットシート、ポリ袋、新聞紙など)
- ペットの情報(写真、鑑札、健康記録など)
- ブラシ、おもちゃ、ガムテープ(補修などに便利)
- 療法食・薬

## マイナポイントの 手続きの期間延長

マイナポイントの申し込みとポイントの対象となるチャージ・お買い物の期限は9月30日でしたが、12月31日(金)に延長となりました(4月30日までにマイナンバーカードを申請した人が対象です)。  
問 マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120(95)0178(月～金午前9時30分～8時、土・日曜・祝日は午後5時30分まで)

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)

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

### 障害者施設からの物品調達を推進しています!

障がい福祉課

本市では、障害者優先調達法に基づき、障害者就労施設からお花や木工品を購入したり、冊子の印刷、除草作業、清掃などを発注しています。障害者就労施設の収入は、障がいのある人の賃金へとつながり、自立の促進などに重要なものです。どなたでも商品の購入はできますので、ぜひご利用ください。詳しくは市ホームページをご覧ください。



【市ホームページ】

### 精神障がい者の医療費助成制度をご利用ください

障がい福祉課

精神の疾患により、医療機関の受診が必要な人の経済的負担を軽減するため、入院や通院に掛かる医療費の一部を助成します。※所得による制限があります。

**入院** 市内に1年以上住民登録があり、6カ月以上継続して入院治療を受けた場合に、健康保険適用の自己負担額のうち、高額療養費・他の法令による公費負担などを除いた額の4分の1を助成します。

**通院** 自立支援医療(精神通院) 精神疾患医療の通院治療に掛かる費用の一部を公費で負担します。

詳しくは、障がい福祉課までお問い合わせください。

### 消防団員募集

消防総務課 ☎047(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う非常勤特別職の公務員です。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
実花公民館脇駐車場	14:40~15:50	14・28火
袖ヶ浦1丁目マール津田沼	14:20~14:50	1・15・29水
谷津南小学校	15:10~16:20	2・16・30木
袖ヶ浦東小学校	14:40~15:50	3・17金
津田沼3丁目菊田ハイツ	14:20~14:50	4・18土
袖ヶ浦西小学校	15:10~16:20	7火
東習志野8丁目会館	14:20~14:50	8・22水
泉町3丁目公務員住宅	15:10~15:50	9木
藤崎小学校	14:30~15:40	10・24金
第五中学校正門前	14:20~14:50	11・25土
津田沼小学校	15:10~16:20	中止
鷺沼小学校	14:40~15:50	中止
習志野借生園	13:50~14:30	中止
実羽小学校	14:40~15:50	中止
谷津公民館	13:50~14:30	中止
京成津田沼駅前広場	14:50~15:40	中止
子どもセンター(鷺沼)	-	中止

雨天中止

習志野市図書館 ☎047(453)3300

### 伝言板

市内で定期的に活動している、またはする予定の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。

### 昭和歌謡研究会

昭和歌謡をみんなで歌う  
9月19日(日)午前10時30分~正午 所 市民プラザ大久保  
¥300円(要事前連絡)  
問 大久保ひみつきち 多田  
☎official@okubobase.net

### なかまに(仲間募集)

※活動場所は予定

### 水曜ヨガサークル

9月第1・2・3水曜日午後1時30分~2時45分  
所 プラッツ習志野北館  
¥月2,000円  
問 池田 ☎047(455)3043

### 書芸サークル(書道)

9月第1・3火曜日午後1時~3時  
所 プラッツ習志野北館  
¥月2,500円  
問 岡田 ☎090(6016)7858

### 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(名画鑑賞)

巨匠フェリーニの傑作・伊映画「道」  
9月5日(日)午後1時30分~4時  
所 袖ヶ浦公民館  
¥200円(学生無料・予約の方を優先)  
問 習志野シニアクラブ 仲野  
☎090(4613)9851

### 9月習志野駐屯地・演習場の訓練予定

【ヘリコプター】離着陸訓練=5・6・18・19・24・27日(午前7時~午後9時)  
【航空機】落下傘降下訓練=10・14・21日(午前7時~午後9時) ※変更(中止)の場合あり  
※訓練で大きな音がする場合あり 問 習志野自衛隊第1空挺団広報室 ☎047(466)2141

# 保健だより

申問 健康 支援課

- 夜間・休日の当番医案内 ☎047(452)9900
- 子ども急病電話相談 ☎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
- 休日急病歯科診療所の診療日 9月20日(月)・23日(木) 午前9時~正午
- 日曜、祝日 午前9時~翌午前6時

### 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

離乳食の進め方、発育・発達の確認など。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。  
★10か月児の成長のポイントを市ホームページに掲載しています。ご活用ください。



### 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)。  
9月14日(火) 午前10時30分~11時 午後1時45分~2時15分

### 離乳食教室(予約制)

日程	時間	会場
9月8日(火)	午前10時30分~11時	プラッツ習志野南館
9月14日(火)	午前10時30分~11時	谷津コミュニティセンター

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。ご活用ください。



### 助産師によるオンライン・電話相談

妊娠・出産について、助産師がZoomまたは電話で相談に応じます。  
市内在住の妊婦とそのパートナー  
電話または、ちば電子申請サービスから送信



### 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28日(火)	保健会館
9月29日(水)	プレーメン習志野(東習志野2-10-3)

時間 午前10時・10時30分・11時  
対 市内在住の1~3歳児  
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

### 後期高齢者歯科口腔健康診査

歯と歯肉・口腔機能状況、口腔衛生指導(入れ歯の人も受診可)  
実施期間 令和3年12月28日(火)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)



9月15日(水) 午後1時30分~3時  
所 市役所3階  
自宅でのZoom受講希望者は応相談  
対 市内在住の65歳以上 定 15人  
申 9月13日(月)までに高齢者支援課へ

### 9月はがん征圧月間

集団検診 結核・肺がん、胃がん(バリウム検査)  
受付期限 9月2日(木)  
※詳しくは市ホームページを参照



### 日曜日に乳がん検診が受けられます!

### ジャパン・マンモグラフィ・サンデー

女性の9人に1人が乳がんになり患する時代です。コロナ禍でもがんへの備えを忘れず、この機会にがん検診を受けましょう。

日程	実施医療機関	電話番号
10月17日(日)	メディカルスクエア 奏の杜クリニック	☎047(406)5000
	習志野第一病院	☎047(454)1511
	谷津保健病院	☎0120(451)626

※要事前予約  
※定員になり次第、受付終了  
※費用などの詳細は直接、実施医療機関にお問い合わせください。



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

市の人口 R3.8.1時点 ※住民基本台帳に基づく  
総人口...175,693人 (174,617人)  
男...87,478人 (86,907人)  
女...88,215人 (87,710人) ( )内は世帯数...82,804世帯(81,416世帯) R2.8.1時点

# 新型コロナワクチン接種 全対象者に接種実施中

本市の新型コロナワクチン接種は、重症化を防ぐため65歳以上の高齢者から接種を始め、基礎疾患のある人・年齢の高い人から順次接種を進めてきました。現在は12歳以上のすべての対象者への予約・接種を実施しています。

2回の接種により、発症や重症化を予防できますが、感染を防げるわけではありません。自分自身を守り、大切な人を守るため、今も接種後も引き続き感染対策をお願いします。

## 習志野市が運営する特設会場(集団接種)スケジュール

令和3年 9月								
日	月	火	水	木	金	土		
			1 【東部体育館】 13:00～17:00 600枠	2 【東部体育館】 9:00～18:00 1,200枠	3	4 【習志野第一病院】 14:00～18:00 210枠★	【市庁舎】 14:30～20:00 360枠★	
5 【津田沼中央総合病院】 10:00～17:00 360枠	【市庁舎】 9:00～18:00 510枠★	6	7	8 【東部体育館】 13:00～17:00 600枠	9 【東部体育館】 9:00～18:00 1,200枠	10	11 【習志野第一病院】 14:00～18:00 210枠★	【市庁舎】 14:30～20:00 360枠★
12 【津田沼中央総合病院】 10:00～17:00 360枠	【市庁舎】 9:00～18:00 510枠★	13	14 【谷津保健病院】 19:30～21:30 90枠★	15 【東部体育館】 13:00～17:00 600枠	16 【東部体育館】 9:00～18:00 1,200枠	17	18 【習志野第一病院】 14:00～18:00 210枠★	【市庁舎】 14:30～20:00 360枠★
19 【津田沼中央総合病院】 10:00～17:00 360枠	【市庁舎】 9:00～18:00 510枠★	20	21 【済生会習志野病院】 19:30～21:30 120枠★	22 【東部体育館】 13:00～17:00 600枠★	23 【東部体育館】 9:00～18:00 1,200枠	24	25 【習志野第一病院】 14:00～18:00 210枠★	【市庁舎】 14:30～20:00 360枠★
26 【津田沼中央総合病院】 10:00～17:00 360枠	【市庁舎】 9:00～18:00 510枠★	27	28	29 【東部体育館】 13:00～17:00 600枠	30 【東部体育館】 9:00～18:00 1,200枠	令和3年 10月		
3 【津田沼中央総合病院】 10:00～17:00 360枠	【市庁舎】 9:00～18:00 510枠★	4	5 【谷津保健病院】 19:30～21:30 90枠★	6 【東部体育館】 13:00～17:00 600枠	7 【東部体育館】 9:00～18:00 1,200枠	8	9 【習志野第一病院】 14:00～18:00 210枠★	【市庁舎】 14:30～20:00 360枠★
10 【津田沼中央総合病院】 10:00～17:00 360枠	【市庁舎】 9:00～18:00 510枠★	11	12 【済生会習志野病院】 19:30～21:30 120枠★	13 【袖ヶ浦体育館】 13:00～17:00 600枠	14 【袖ヶ浦体育館】 9:00～18:00 1,200枠	15	16 【習志野第一病院】 14:00～18:00 210枠★	【市庁舎】 14:30～20:00 360枠★

※「済生会習志野病院」、「谷津保健病院」はそれぞれ3週間ごとに実施します。  
★の印は、9月から増枠した会場です。

この他、各医療機関で毎週約4,000～4,500人が接種しています

### お問い合わせ・相談・予約(変更・キャンセル)

#### 習志野市 新型コロナワクチン コールセンター

☎ 0570(002)322

毎日午前8時30分～午後5時30分

市内通話と同様の通話料が掛かります。

### 予約(変更・キャンセル)



毎日午前8時30分～午後10時



市の最新情報は  
こちらでも  
チェック!



#### 市公式ホームページ

<https://www.city.narashino.lg.jp/>  
市政のさまざまな情報を  
タイムリーに発信しています



#### 市公式ツイッター

習志野市 公式情報  
@Narashino\_EI  
市政情報やコロナ・災害情報  
などをリアルタイムで  
つぶやきます



#### 動画配信

習志野市の魅力や  
市長ニュース、広報番組、  
学習動画など、さまざまな  
動画を配信しています



#### 緊急情報サービス「ならしの」

災害情報や気象情報などの  
緊急情報をメールで  
受信できます。



### 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場合があります。