

広報 習志野

2021
10.1
No.1473

Contents

- | | | |
|--------------------------------|----------------------|----------------------|
| ■ 新型コロナウイルス関連情報 …… 2 | ■ ならしの新旧散策 …… 4 | ■ 「ほね」にいい生活のススメ …… 9 |
| ■ パラリンピック採火式/
萱和磨選手が来庁 …… 3 | ■ 令和4年度園児募集 …… 6 | ■ お知らせBOX …… 10 |
| | ■ 安全で安心なまちづくり月間 …… 8 | ■ 保健だより …… 15 |

プリンセス ミチコ

フロリバンダ系 四季咲き


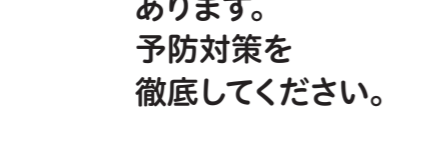
Brilliant colors of
NARASHINO

習志野市民 新型コロナ感染拡大を防ぐ 合言葉

新型コロナウイルス
感染症対策本部事務局


『うつさない為にかからない かかったとしてもうつさない』

救命救急体制・医療提供体制のひっ迫を避けるために、市民の皆さんに以下の6点について、特にお願いいたします。

<p>1 計画的に行動し、人に会う外出は極力控えて。</p> 	<p>2 外出が必要な場合でも慎重に検討を。 (混雑場所への外出を半減)</p> 	<p>3 マスクはできる限り不織布マスクを装着しましょう。</p> 
<p>4 マスクを外したら声を出さないでください。 (特に大声、歌を歌う)</p> 	<p>5 ワクチン接種後も無症状でウイルスを媒介することがあります。 予防対策を徹底してください。</p> 	<p>6 食事や更衣は極力一人で順番にしましょう。</p> 

新型コロナワクチン すべての対象者に接種実施中

～自分自身を守ること、医療・救急のひっ迫が抑えられます～

市ホームページはこちら 

習志野市 ワクチン 検索

NEW! **雇用を守る支援金** 産業振興課


新型コロナウイルス感染症の影響が長期化し、雇用環境の急激な悪化が懸念される中、市内中小企業者の雇用維持を下支えするため、「雇用を守る支援金」を新設しました。

対象 市内中小企業
(個人または資本金1千万円未満の法人)

- 市内に主たる事業所を有し、現に市内で事業を営んでいる
- 令和2年12月までに事業を開始している
- 従業員数が5人以上(代表者・役員・専従者を除く)
- ※その他条件あり

給付額 最大25万円	
従業員数	給付額
5人～19人	1人につき1万円
20人～49人	一律20万円
50人以上	一律25万円


詳しくは産業振興課へお問い合わせ、または市ホームページをご確認ください。



締切 12月20日(必着)

申請から交付までの流れ

- 1 交付申請書を作成**
申請書は市ホームページからダウンロードまたは産業振興課で配布しています。
- 2 申請書を提出**
12月20日(月)(必着)までに〒275-8601 習志野市役所産業振興課へ郵送してください。
- 3 交付**
審査後、決定から30日以内に指定された銀行口座に振り込みます。決定金額は通帳などをご確認ください。

column 

未来への助走

共感 信頼 希望 No.97
習志野市長 宮本泰介

このほど、広報習志野のデザインをリニューアルするとともに、フルカラーに一新いたしました。これからも見やすい・伝わりやすい紙面づくりに努めてまいりますので、引き続きご愛読のほど、よろしくお願いいたします。

東京2020オリンピックで日本の体操男子団体競技のキャプテンとしてチームを銀メダルに導き、個人でもあん馬競技で銅メダルに輝いた萱和磨選手(習志野高校体操部出身)の活躍は、私たちみんなに勇気を与えてくれました。

最高の舞台上で「いつも通り」の安定した演技と、「いつも以上」に力強くチームを鼓舞し貢献する姿を画面越しに目にし、とても感動しました。

萱選手は習志野高校在学中から国際大会等で常に好成績を収めており、色々な機会に会ってお話することがありました。当時からとても素直で優しい雰囲気を持っており、一方では高校生らしい天真爛漫さもあわせた、爽やかでひたむきな姿の中に、習志野高校の精神である「雑草の如く逞しく」を体現したような芯のある印象が強く残っています。

先日、快挙の報告のため市役所を訪れてくれました。2つのメダルを胸に、世界を代表するアスリートとして、チームを栄冠に導いたキャプテンとして、一段とたくましく成長した姿に、あらためて感動を覚えました。萱選手はすでに次の飛躍をまっすぐに見据え、助走を始めています。これからも注目し、みんなで応援していきたいでしょう!

現在、市の新型コロナワクチン接種が、週あたり7千回を超えるペースで進捗しています。速やかな接種の実施にご協力いただいている市民の皆様、医療従事者をはじめ、ご尽力いただいている全ての皆様に、改めて感謝申し上げます。

繰り返しのお願いですが、接種後も感染して人にうつしてしまう恐れがあります。ご自身が発症しなかったり重症化を防ぐことができても、他の人が安全だとは限りません。なので、「感染したとしても他の人にうつさない」ための対策をしっかり続けてください。感染症を乗り越えた未来をみんなでしっかりと見据え、進んで行きましょう。

東京2020パラリンピック競技大会聖火リレー～習志野市採火式～

8月18日、障害福祉サービス事業所花の実園にて、採火式が行われました。

昨年7月に飛来した「習志野隕石」をコンセプトに制作された式典ステージには、宇宙から地球へ飛来する大火球隕石がちぎり絵で力強く表現され、採火台は隕石や灯台をモチーフに廃材で制作されました。

習志野市から生まれた1つの火。東京2020パラリンピックを応援する熱意の炎は、世界をひとつにつなぐ聖火になり、パラアスリートの皆さんの活躍を願って、照らされました。



県内54市町村で採火された火は、1つにまとめた「千葉県火」となり、開催都市東京に送り出されました。

萱和磨選手に市政功労者表彰を授与しました

8月25日、東京2020オリンピック体操男子団体「銀メダル」、個人(あん馬)「銅メダル」を獲得した習志野高校体操部出身の萱和磨選手が結果報告に市役所へ来庁され、同日、市から市政功労者表彰を授与しました。

萱選手は「今回届かなかった0.1点の悔しさを忘れず練習を重ね、3年後のパリ五輪で金メダルを取り、また報告をしたい」と力強い意気込みを話されました。

萱選手の今後の活躍に期待しましょう。



ならしの新旧散策

広報習志野の初発行は昭和30年2月25日。それから約65年経った今号、全面的にカラーになりました。新装された広報習志野で時の流れを感じてみましょう。

図広報課

昭和30年



G 現・幕張IC付近

国道14号線にて、習志野市から千葉市方面を望んだ写真。昭和39年から行われた埋め立て以前、国道14号線は大部分が海に面していました。



鷺沼や谷津は、20メートルから数キロメートルにおよぶ干潟があり、ハマグリやアサリ等の貝類が採れました。

D JR津田沼駅南口

国鉄津田沼駅から南西を望んだ写真。現在は、左側が習志野文化ホール(昭和53年12月開館)。奏の杜のまちびらきは、平成25年4月でした。



昭和44年

E 谷津遊路商店街

京葉道路側から谷津駅を望んだ写真。京葉道路より南側は、大正14年から昭和57年まで観覧車やプールがある大型遊園地の「谷津遊園」でした。



昭和40年

F 鷺沼船溜

京葉道路側から第三中学校交差点を望んだ写真。現在の袖ヶ浦運動公園付近も含め、木造小型船が停泊する船溜でした。



昭和45年

A 文教センター前通り

東習志野3丁目と実籾4丁目間の道路。現在の総合教育センター付近には、昭和44年まで千葉刑務所習志野作業所農場がありました。



昭和30年代

B 実籾駅前商店街

実籾駅北口側から実籾駅を望んだ写真。当時から、多くの商店が軒を連ねていました。



昭和41年

C 中央公園

市民会館(開館:昭和41年10月~令和元年8月)から本大久保・花咲方面を望んだ写真。右手前に中央公園内のタコの遊具が見えます。



昭和44年

習志野市立図書館 デジタルアーカイブ

—— 昔の写真で見る習志野の歴史 ——

今回掲載した写真の他、習志野市が所蔵する明治から昭和40年代頃までの古写真や絵葉書をデジタル化し、市ホームページで公開しています。街中の写真だけではなく、騎兵連隊、ドイツ兵捕虜収容所などの写真も盛りだくさん。

図(掲載資料について)社会教育課
(デジタルアーカイブについて)谷津図書館
☎047(471)2072

習志野 アーカイブ 検索

もっと歴史散策

したい!人は...

市ホームページでは、平成7年~23年まで広報習志野で掲載していた「新ならしの散策」をご覧いただけます。全128回のコラムは、読み応え抜群です!

- 消えた池~庄司ヶ池~
- ならしの“よもやま話”
- 幻の習志野鉄道構想(大久保の鉄道話)

新ならしの散策 検索

豊かな体験! のびのび保育! 子育て応援!

園 とも保育課、各幼稚園・こども園

令和4年度 園児募集



本市では市立幼稚園・こども園および私立幼稚園・こども園がそれぞれの特色を生かしながら、幼児教育に取り組んでいます。令和4年4月からの市立・私立各園の入園申し込みを開始します。

保育所、こども園(長時間児)、小規模保育施設の申込受付は、12ページをご覧ください。

詳しくは、市ホームページをご確認いただくか、各幼稚園・こども園や、こども保育課にお問い合わせください。



市立幼稚園・こども園(短時間児)の申し込み



保育料など

- 一律無償(入園料も不要)※幼児教育・保育の無償化による
- 給食費やPTA会費などの費用が掛かります。
- 給食費が免除される場合もあります(該当者へは市から通知)。

応募資格

入園を希望する子どもおよびその保護者が市内に住民登録をして実際に居住していること。
 【5歳児】平成28年4月2日～29年4月1日生まれ 【4歳児】平成29年4月2日～30年4月1日生まれ
 【3歳児】平成30年4月2日～31年4月1日生まれ(3歳児の募集はこども園のみです)

入園手続きの流れ

手続きは、各園で行います。
 来園の際は自宅検温し、上履き・筆記用具を持参の上、マスクを着用してください。

1 入園説明会 希望者のみ

日程: 10月13日(水)～15日(金) 事前予約制
 予約方法: 10月4日(月)～7日(木) 午前9時40分～午後4時に、入園希望の園へ電話。

2 入園願書などの配布

日時: 10月13日(水)～15日(金) 午前9時40分～午後4時
 方法: ●各園での受け取り ●各園のホームページからダウンロード

3 入園願書などの受け付け(郵送不可)

日時: 11月1日(月) 午後1時～4時
 方法: 各園へ持参
 当日にやむを得ない理由により来園できない場合は、事前に入園を希望する園にご連絡ください。

4 応募者数の公表

日時: 11月4日(木) 午前9時過ぎ
 方法: ●各園に掲示 ●市ホームページに掲載

5 公開抽選

応募者数が募集人員を超えた場合、各園で実施
 日時: 11月5日(金) 午後3時

6 応募変更の受け付け(2次募集)

入園候補者数が募集人員に満たない園で実施
 日時: 11月8日(月) 午前10時～11時30分

7 入園面接

日時: 11月17日(水)・18日(木) 午後1時～4時
 各園でお知らせします。

8 入園許可

入園許可書を各園で交付
 日時: 12月17日(金) 午後2時15分～4時30分

追加募集 入園許可者数が募集人員に満たない園は、随時、入園願書の受け付け・面接を実施。

募集する園や人数などは右ページへ

預かり保育

市立幼稚園・こども園では、保育時間終了後や長期休業期間に預かり保育を実施しています。

時間: 通常の保育終了後～午後5時

費用: 1回450円 ※おやつ等は別途注意事項あり

実施日や費用の詳細は、各園・こども保育課にお問い合わせいただくか、市ホームページをご確認ください。

応募できる幼稚園・こども園(短時間児)

同時に複数の市立幼稚園・こども園に応募することはできません。

- 居住地によって応募できる園区が異なります(A地域は、園区内に市立こども園が整備されていないため、市内すべてのこども園を選択できます)。
- 徒歩による通園を原則としますが、通園距離に応じ自転車通園も可能です。
- 募集人員は変動する可能性があります。

地域	園名	所在地・電話番号	令和4年度募集人員			園区
			5歳児	4歳児	3歳児	
A	谷津幼稚園	谷津5-1-17 047(476)0522	82人	105人	—	●谷津1丁目、2丁目3～23番、3～7丁目 ●奏の杜1～3丁目 ●谷津町1丁目(国道14号線以北の地域)、4丁目 ●津田沼1～5丁目、6丁目4～14番、7丁目3～17番 ●藤崎1丁目～4丁目、5丁目1・6・7・9～11番
	津田沼幼稚園	津田沼4-5-1 047(453)8677	92人	105人	—	
	向山幼稚園	谷津2-16-32 047(451)1919	85人	105人	—	
	藤崎幼稚園	藤崎4-12-1 047(477)3686	57人	70人	—	
B	屋敷幼稚園	屋敷2-1-1 047(475)9531	96人	105人	—	●大久保1丁目、3丁目 ●本大久保1丁目6～12番 ●泉町1丁目1番 ●藤崎5丁目2～5・8・12～15番、6丁目 これらの区域に住んでいる人はAの園区に通園することもできます。
	大久保東幼稚園*	大久保2-12-1 047(476)6148	27人	35人	—	
	大久保こども園 短時間児	泉町3-2-1 047(472)0015	14人	13人	20人	
	杉の子こども園 短時間児	本大久保2-3-15 047(472)4255	36人	35人	20人	
C	東習志野こども園 短時間児	東習志野3-4-1 047(477)0115	43人	47人	20人	●大久保2丁目、4丁目 ●本大久保1丁目1～5・13～18番、2～5丁目 ●泉町1丁目2・3番、2丁目、3丁目 ●実籾の全域 ●実籾本郷の全域 ●新栄の全域 ●東習志野の全域 ●花咲の全域 ●屋敷の全域 ●鷺沼台3丁目、4丁目
	新習志野こども園 短時間児	香澄4-6-1 047(451)6299	1人	2人	20人	
	袖ヶ浦こども園 短時間児	袖ヶ浦2-5-3 047(454)6318	25人	38人	22人	

※大久保第二保育所私立化の工事により、令和4年度から令和5年度末まで大久保東幼稚園を代替施設として一時利用するため、大久保東幼稚園の総定員を当該期間変更します。

私立幼稚園・こども園(短時間児)の申し込み

私立幼稚園・こども園は、創立者が自らの教育理念に基づいて、指導方法や園の行事など、特色のある教育を行っています。詳しくは各園にお問い合わせいただくか、各園のホームページをご覧ください。

園名	所在地・電話番号	令和4年度募集人員			入園案内・願書配布	願書受け付け	
		5歳児	4歳児	3歳児			
私立幼稚園	みもみ幼稚園	実籾3-13-15 047(473)4724	欠員が生じた場合のみ	若干名	90人	10月15日(金)～午前9時～午後4時	11月1日(月) 午前9時～正午
	ホーリネス幼稚園	東習志野6-10-5 047(475)8217	欠員が生じた場合のみ	若干名	90人	10月15日(金)～午前8時30分～午後5時	11月1日(月) 午前8時～正午
私立こども園 短時間児	プレーメン実花こども園	東習志野6-7-2 047(477)4141	6人	3人	17人	10月18日(月)～22日(金) 午前9時30分～午後4時	11月2日(火) 午前9時～午後2時 ※見学は随時(希望者は要連絡)
	みのりつくしこども園	藤崎6-6-13 047(411)5206	5人	10人	20人	10月13日(水)～15日(金) 午前9時30分～午後4時30分	11月1日(月) 午前9時30分～正午
	青葉幼稚園	津田沼3-15-20 047(473)2747	欠員が生じた場合のみ	欠員が生じた場合のみ	90人	【入園案内】9月25日(土)～10月21日(木) 【入園願書】10月15日(金)～21日(木) 午前9時～午後5時	11月1日(月) 午前8時30分～午後2時 時間変更の可能性あり。詳しくは、願書配布時にお知らせ。
	第一くるみ幼稚園	谷津5-20-5 047(472)0457	欠員が生じた場合のみ	欠員が生じた場合のみ	69人	10月15日(金)～午前9時～午後5時	11月1日(月) 午前9時～午後1時
	習志野みのり幼稚園	藤崎6-20-22 047(475)2618	欠員が生じた場合のみ	若干名	104人	10月14日(木)・15日(金) 個別に配布時間を設定します。詳しくはブログをご覧ください。	11月1日(月) 詳しくは、入園案内などを要確認。

防犯安全課

10月
は

安全で安心なまちづくり月間

本市では、毎年10月を「安全で安心なまちづくり月間」としています。この機会に身の回りの安全点検に加え、防犯意識を高めましょう。

電話de詐欺に要注意!!

市役所や銀行、警察などになりすました詐欺の電話が多くかかってきています。手続きでATMに案内したり、暗証番号を聞くことは絶対にありません。怪しい電話がかかってきたら、すぐに警察に連絡してください。

例えば!

(市役所職員を名乗って)健康保険料の還付金があるので、銀行口座の暗証番号を教えてください。

詐欺被害は他人事ではありません!!

「自分は大丈夫」「詐欺に遭う人なんているの?」と思いませんか?実際に市内でも多くの人々が被害に遭われています。犯人は巧妙な手口で誘導してきますので、注意しましょう!!

- 知らない電話には出ない。(ナンバーディスプレイを利用する)
- すぐに1人で振り込まない。
- 電話を切った後、家族・関係者と連絡を取り、事実を確認する。

昨年と今年の市内被害状況(暫定値)

令和3年の被害金額は、約半年で昨年の合計に迫る勢いとなっています。

期間	令和2年1月~12月	令和3年1月~7月
件数	41件	21件
被害金額	56,319,212円	45,506,000円

習志野警察署調べ

自転車盗難防止対策

本市で発生している犯罪の約2割は自転車盗難です。自転車から離れるときは必ず施錠し、2ロック(鍵を2つ以上付けること)等の対策を行いましょう。

- ポイント
- 自転車を購入したら、必ず防犯登録をしましょう。
 - 路上への駐輪はやめ、決められた自転車駐輪場に止めましょう。



駅前放置自転車クリーンキャンペーン実施中 「困ります! 自転車置きざり 知らんぷり」

11月30日(火)まで

駅周辺での撤去作業を強化します!

放置自転車などは街の景観を損ねるだけでなく、歩道をふさいだり、点字ブロックを覆ったりしていると、特に高齢者・子ども・障がい者にとって大変危険です。

本市では「習志野市自転車等の放置防止に関する条例第11条」に基づき、放置された自転車を撤去しています。

移送保管料は有料です

撤去した放置自転車などは、返還時に移送保管料を負担していただきます。

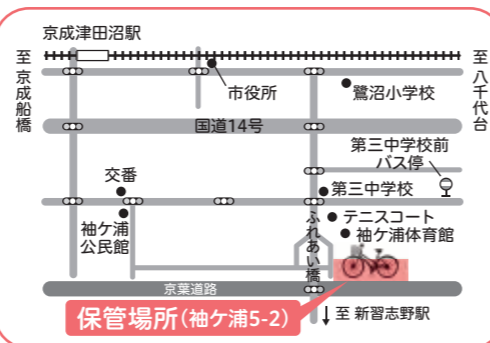
自転車/2,650円 原付バイク(50cc以下)/5,300円

不用になった自転車を道路などに捨てないでください

自転車を廃棄する場合は、粗大ごみ受付センターに申し込んでください。

☎047(453)7979

習志野市 粗大ゴミ 検索



健康支援課

10月8日は
骨と
関節の日

若いころから コツコツと

「ほね」にいい生活のススメ

「ほね」は体を支え、健康な生活を送るためにとても大切な働きをしています。ポイントを押さえて、「ほね」にいい生活をしてみませんか?

年代別「ほね」にいい生活へのポイント

10~20代

コツコツ骨貯金

骨量*を増やせるのは20代まで。若いころから1日3食バランスよく食べる習慣をつけることが大切です。

無理なダイエットは×

食事を抜いてしまうような無理なダイエットは体調だけでなく、骨にも悪影響。きちんと食べて運動量を増やすのがおすすめです。

30~50代

自分の体も大切に

仕事や育児で自分のことは後回しになりがちな時期。こんな時こそ生活習慣を見直し、バランスのよい食事と運動を!

女性は特に要注意

女性は40歳以降、ホルモンの影響で骨量が急激に減り、骨粗しょう症が進行しやすくなります。「骨粗しょう症検診」を受け、自分の状態を把握しましょう(詳しくは下段参照)。

60代以降

自分の体と向き合う

加齢とともに骨量は減り、骨の強度も弱くなっていきます。自分に合ったペースで、無理のない運動を継続していきましょう。

転倒を防ぐ

転倒による骨折が原因で介護が必要になっていくことも。手すりを設置する、段差を解消する等、自宅の環境を見直してみましょう。

*骨量...骨に含まれるカルシウム等のミネラルの量。骨量が多いほど骨密度が高く、骨が丈夫であるとされています。

やってみよう! /

「ほね」×「食事」

「ほね」に必要な主な栄養素は次の3つです。バランスよく食べることにプラスして、これらを意識して食事をとりましょう。

1 カルシウム...骨の材料

主な食材: 乳製品、大豆製品、小魚 など



2 ビタミンD...

腸でのカルシウムの吸収を助ける

主な食材: シラス、サケ、いくら、きくらげ など



3 ビタミンK...

骨へのカルシウムの取り込みを助ける

主な食材: 納豆、ホウレン草、小松菜、春菊 など



やってみよう! /

「ほね」×「運動」

体を動かし骨を刺激することで、カルシウムが骨に取り込まれやすくなり、骨が強くなります。積極的に運動をしましょう。

まったく運動習慣がない人は

運動に慣れていない人が急に運動をすると、かえってケガにつながります。まずは今より10分多く歩くことを目標に、ウォーキングからはじめてみましょう。

忙しくて運動ができない人は

エレベーターを使わず階段を利用したり、日常の家事でも意識して体を動かすことで、しっかりと運動になります。



女性は40歳になったら受けよう! 骨粗しょう症検診

手の骨のレントゲン撮影で骨密度を調べ、将来の骨折リスクを明らかにする検査です。

対象/今年度に40・45・50・55・60・65・70・75歳になる女性 自己負担額/500円

詳しくは市ホームページまたは3月下旬に対象者へ配布した「令和3年度がん検診等のお知らせ」をご覧ください。

ワンコインで受けられます!

500

市ホームページはこちら



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。
☎10月6日(水)午前11時ごろ

AIチャットボットをぜひご利用ください

「AIチャットボット」とは、パソコンやスマートフォンから文字で会話するチャット形式で質問すると、人工知能(AI)を活用して回答する仕組みで、24時間いつでも問い合わせが可能です。市ホームページ右下に表示されているキャラクターを押して、質問してください。利用が増えるほどAIが学習し、回答精度が上がっていくので、皆さんで成長させていきましょう。

海浜霊園一般墓地(再募集)

6月の募集で区画数に満たなかった区分の再募集を行います。
●1種和式カロートなし(4.5㎡):19区画
●2種和式カロートなし(9㎡):4区画
☎令和4年3月31日(木)まで(必要書類など詳しくは要問い合わせ)

インターネット公売

市税などの滞納により差し押さえた財産のインターネット公売
申込期間:10月4日(月)午後1時～10月19日(火)午後11時
入札期間:10月25日(月)午後1時～11月1日(月)午後1時
詳しくは市ホームページをご覧ください。

違反建築防止週間

10月15日(金)～21日(木)に公開建築パトロールが実施されます。
建物を建てる場合は、建築基準法などの法令で定める基準や手続きを守り、適正に工事を進め、工事が完了したときは検査を受けましょう。新築時は適法でも、その後の

改修や用途(使い方)の変更により違反になる場合があるので、改修などの際には事前に建築士などへ相談しましょう。

固定資産税の軽減措置～住宅の建て替え特例～

令和4年1月1日時点で住宅用地として利用している土地は、令和4年度分の固定資産税・都市計画税を軽減する特例措置の対象となります。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対象となりますのでお問い合わせください(住宅が存在しもしくは取り壊し中の場合は適用外)。

物品・賃貸借・業務委託などの入札方法が変わります

令和4年1月1日から市および市企業局の入札方法が、これまでの紙入札から電子入札に変わります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

講座・催し

里親キャンペーン

里親制度紹介、リーフレット・グッズの配布など
☎10月4日(月)午前9時30分～3時
☎イオンモール津田沼1階
☎子育て中の人、里親に関心のある人

リサイクル体験教室「ほおずきお手玉」

はぎれ布などを使い、ほおずきに似たお手玉を作ります。
☎10月8日(金)・21日(木)午前9時45分～正午
☎市内在住の18歳以上(申し込みは1回につき1人に限る) ☎各日6人 ☎布・裁縫道具
☎電話(受付10月1日(金)午前9時～)

リサイクル体験教室「ガラス細工」

ガラスのかけらを溶かし、アクセサリー等を作ります。
☎10月13日(水)午前9時45分～正午
☎市内在住の18歳以上(申し込みは1回につき1人に限る)
☎6人 ☎電話(受付10月1日(金)午前9時～)

凡例

☎日時 開催場所・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

中央公民館 作品展示フェア

☎中央公民館 ☎047(455)3517
☎10月15日(金)～17日(日)各日午前9時～4時(17日は午後3時まで) ☎プラッツ習志野北館

千葉県母親大会 in 習志野 習志野市母親大会共催

☎市母親大会実行委員会 井澤 ☎090(8004)4513
記念講演「子どもの未来図」他
講師:立教大学名誉教授 浅井春夫氏
☎10月16日(土)午後1時～3時20分(受付正午～)
☎習志野文化ホール ☎300人 ☎¥1,000円

芙蓉園自主事業「私たちの習志野屋敷、魅力発見まち歩き」

☎東部保健福祉センター内芙蓉園 ☎047(476)9596

①私たちの住む習志野ってこんなまち②屋敷とその周辺の魅力③実際に歩いて感じましょう
☎①10月18日②10月25日③11月1日各月曜
日午前10時～正午(予備日11月2日)※全3回
☎①②東部保健福祉センター内芙蓉園
③屋敷周辺 ☎市内在住の60歳以上
☎10人 ☎筆記用具
☎電話または窓口(受付10月1日(金)午前9時～)

旧大沢家住宅おはなし会

☎社会教育課
図書館職員による絵本の読み聞かせ
☎10月9日(土)午前10時30分～11時
☎旧大沢家住宅
☎5歳～小学3年生(未就学児は保護者同伴)
☎10人程度 ☎水筒(水またはお茶)
☎電話または窓口(受付10月1日(金)午前9時～)

障害者雇用促進就職面接会

☎船橋公共職業安定所 ☎047(420)8609(部門コード45#)
☎10月25日(月)・26日(火)午前9時30分～4時30分(予定)
☎船橋公共職業安定所第一庁舎
☎障害者手帳をお持ちの求職者 ☎電話

習志野のつどい

☎認知症の人と家族の会千葉県支部 ☎043(204)8228
認知症の人を介護する家族の交流会
☎10月29日(金)午後1時30分～3時30分
☎プラッツ習志野北館

☎認知症の人を介護する家族 ☎10人
☎電話(受付月・火・木曜日午後1時～4時、10月26日(火)午後4時まで)

ミツバチのみつろ「みつろうハンドクリームづくり」

☎谷津干潟自然観察センター ☎047(454)8416
☎10月31日(日)午前9時30分～10時30分、午前11時30分～午後0時30分(雨天決行)
☎各回15人(小学3年生以下は保護者同伴)
☎¥1人1,500円(別途入館料、花の種プレゼント)
☎電話または窓口(受付10月1日(金)午前9時～)

市認定ヘルパー養成講座

☎市ボランティア・市民活動センター ☎047(451)7899
☎11月5日・12日・26日、12月10日各金曜日午後2時～4時(その他現場実習2日間あり)
☎東部体育館
☎市内在住で原則全日程に参加でき、市認定ヘルパーとして市内事業所での就労を希望する人、またはボランティアとして高齢者のサポートをする意欲のある人 ☎15人
☎筆記用具・室内シューズ・動きやすい服装・マスク(着用)
☎電話(受付10月1日(金)～29日(金))

ぶらっと観察会 「空飛ぶ宝石 カワセミをさがそう」

☎谷津干潟自然観察センター ☎047(454)8416
☎11月7日(日)午前10時～正午(雨天決行)
☎小学生以上(小学生は保護者同伴)
☎10人 ☎入館料
☎帽子・筆記用具・双眼鏡(あれば)
☎電話または窓口(受付10月1日(金)午前9時～)

子どもがつくる子どものまちならしのこまち

☎NPO法人ならしの子ども劇場 ☎047(451)3676
まちというイメージの中で、やりたいことを自由な発想で考え遊びます。
☎11月7日(日)①午前10時～午後0時30分 ②午後1時30分～4時
☎谷津奏の杜公園 ☎小学生
☎各回50人 ☎¥600円(会員無料)
☎水筒・敷物・工作用具
☎はがき(氏名・学校名・学年・住所・電話番号・参加希望回を記入)で〒275-0016津田沼5-3-27 NPO法人ならしの子ども劇場へ(受付10月14日(木)(必着)まで)

いきいきライフ ゆったり太極拳講座

☎実花公民館 ☎047(477)8899
☎11月9日・16日・30日各火曜日午前10時～正午(全3回)
☎18歳以上(市内在住・在勤優先) ☎12人

スポーツ

なぎなた教室

☎市なぎなた連盟 上石 ☎☎047(476)3784
☎10月25日(月)午前11時～1時
☎東部体育館 ☎7人(初心者歓迎)
☎¥400円 ☎動きやすい服装
☎電話またはFAX(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)※当日、要検温

あかね杯パークゴルフ大会

☎西荻浜パークゴルフ場 ☎047(453)7666
☎10月29日(金)午前9時～(受付午前8時30分～) ☎72人 ☎¥1,000円
☎クラブ・ボール ☎電話または窓口

実習テニス交流会

☎スポーツ振興協会 ☎047(452)4380
☎11月5日(金)午前9時～5時
☎実習テニスコート
☎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ペア2,000円
☎テニスシューズ・ラケット
☎協会ホームページから送信(受付10月1日(金)午前10時～、市外者ペアは10月8日(金)午前10時～)
☎http://sposhin.org/

市長杯シングルステニス市民大会

☎市テニス連盟 ☎tennisnarashino@gmail.com
男子(一般A・B・C、45・55・65歳以上)、女子(一般A・B、45・55歳以上)、男女ジュニア(中学生以下、イエローボール)※詳しくは、連盟ホームページ参照
☎11月21日(日)・23日(火祝)・28日(日)(予備日12月5日・12日・19日)
☎秋津・袖ヶ浦・実習テニスコート
☎市内在住・在勤・在学、ふるさと選手、市テニス連盟加盟クラブ員
☎¥連盟クラブ員・中学生以下1,000円、一般2,000円
☎連盟ホームページから送信(受付10月14日(木)まで)

市民総合体育大会(グラウンド・ゴルフ)

☎市グラウンド・ゴルフ協会 ☎047(473)5369
男女別個人戦
☎11月28日(日)午前8時30分までに集合
☎第四中学校 ☎市内在住または協会会員
☎120人 ☎¥300円

☎郵送またはFAX(住所・氏名・電話番号を記入)で〒275-0012本大久保1-4-24 市グラウンド・ゴルフ協会 保岡明へ(受付10月17日(日)(必着)まで)

募集

芸術祭「アロハフェスティバルin習志野」参加者

☎市芸術文化協会事務局 青山 ☎☎047(475)6821

フラダンスグループ、ハワイアンバンド
☎令和4年4月17日(日)
☎習志野文化ホール
☎電話またはFAX(団体名・代表者名・電話番号を記入)※受付11月19日(金)まで

県地球温暖化防止活動推進員

☎県地球温暖化防止活動推進センター ☎043(246)2180

自ら地球温暖化対策を実践する他、地域の人々へ地球温暖化対策の普及啓発活動を行うボランティア
委嘱期間:令和4年4月～令和9年3月(5年間)※応募要件など詳しくは、県ホームページ参照
☎ちば電子申請サービスから送信、申請書類をFAXまたは郵送で〒260-0024千葉市中央区中央港1-11-1 県地球温暖化防止活動推進センターへ(受付10月15日(金)(必着)まで)
☎043(247)4152

相談

年金相談

☎国保年金課
社会保険労務士が応相談
☎10月13日(水)午後1時～4時
☎サンロード津田沼6階

無料行政書士相談会

☎習志野商工会議所 ☎047(452)6700
遺言書・各種許認可など
☎10月15日、11月19日各金曜日午後1時～4時(1件30分程度) ☎各日6人 ☎電話

無料発明相談会

☎習志野商工会議所 ☎047(452)6700
特許・意匠・商標など
☎10月19日、11月16日各火曜日午後1時～4時(1件1時間程度) ☎各日3人
☎電話(受付は各相談日の前日午前中まで)



弁護士による養育費無料法律相談
千葉県母子寡婦福祉連合会事務局
☎043(222)5818

10月23日(土)午後1時～4時(1人40分)
男女共同参画センター(サンロード津田沼5階)
県内在住 定4人
電話(受付10月20日(水)午後4時30分まで)

さくら相談(法律)
千葉県総合福祉センター内さくらの家
☎047(451)3566

10月28日(木)午後1時30分～3時30分
市内在住の60歳以上 定3人
相談に関する資料
電話(受付月～土曜日(祝日除く)午前9時～4時、10月26日(火)まで)

その他

後期技能検定試験
千葉県職業能力開発協会技能検定課
☎043(296)1150

建築大工や配管など全49職種61作業の技能検定
受付期間:10月4日(月)～15日(金)
試験日:12月3日(金)～令和4年2月13日(日)の指定する日
実技18,200円、学科3,100円(条件により異なる場合あり)



なるほど習志野 10月号 広報課

習志野変貌
～新旧を訪ねてぶらり歩き～

J:COMチャンネル(船橋・習志野エリア)【地デジ11ch】で放送中!
YouTubeでもご覧いただけます!

放送日時 10月4日～10日・18～24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)

放送日時変更のお知らせ
放送日 10月4日(月)・5日(火)
変更前 午後8時15分 → 変更後 午後6時

令和4年度保育所等入所申込書類の配布が始まります

こども保育課

令和4年4月からの保育所(園)・こども園(長時間児)・小規模保育施設の入所申込書類の配布を10月25日(月)から開始します。



【配布場所・日時】

Table with columns: 場所, 日時. Lists distribution locations like '各認可保育所(園)・こども園' and '市役所' with their respective dates and times.

※市役所での配布は、最初の2日間は配布時間・場所が異なりますので、ご注意ください。なお、市役所は大変混雑することが予想されますのでご了承ください。申込書類一式は配布開始日以降、市ホームページからもダウンロードできます。可能な限り、市ホームページからのダウンロードをお願いします。

【市外の保育所への入所申し込み】

市外の保育所への入所を希望される場合、各市区町村により申込期間および必要書類が異なります。各市区町村にご確認ください。

【その他】

- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、原則保護者1人での来庁をお願いします。来庁の際は、マスクの着用・ソーシャルディスタンス等のご協力をお願いします。
- 令和4年4月の保育所等入所申込受付は、令和3年11月中旬から開始する予定です。
- 受付日程・方法などの詳細は、広報習志野11月1日号に掲載します。

プラッツ習志野 イベント&教室情報 10-12月

「市民ホール」オススメ情報

Table with columns: 月日, 催物名, 開演時間, 料金. Lists events like 'AACトリオコンサート' and 'ハンドフルートの贈り物'.

※開催状況についてはホームページをご確認ください。

「教室&スポーツ」オススメ情報(10月)

Table with columns: 日, 教室名, 対象, 時間, 参加費, 定員. Lists classes like '楽しく奏でる「ウクレレ教室」' and '素敵に弾く「ギター教室」'.

※各教室レベル別クラス設定有り

スポーツ・健康系(ウィークリー開催)

Table with columns: 曜日, 教室名, 対象, 時間, 参加費, 定員. Lists activities like 'フラダンススクール' and 'キッズバレエ'.

※各スクール体験1回900円

Instagram and Home Page QR codes with text: '上記以外にもスクール開催中! 詳しくはプラッツ習志野ホームページをご覧ください' and '問 プラッツ習志野 ☎047(476)3213'.

住宅用省エネルギー設備などへの設置費補助を実施しています

市ホームページ



市では、家庭での地球温暖化対策ならびにエネルギーの安定確保、利用の効率化・最適化を図るため、以下の省エネルギー設備などを設置した人に設置費の一部を補助します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

申請期限 令和4年2月28日(月)

- 太陽光発電システム
- 習志野市営ガス以外を使用する家庭用燃料電池システム(エネファーム)
- 定置用リチウムイオン蓄電システム
- 太陽熱利用システム
- 窓の断熱改修

申請期限 令和4年3月18日(金)

- 習志野市営ガスを使用する家庭用燃料電池システム(エネファーム)

※申請は先着順。予算額に達した場合は、その時点で受け付けを終了します。



第55回 市民総合体育大会

パークゴルフ

日時 10月24日(日)午前8時20分までに集合 会場 茜浜パークゴルフ場 対象 市内在住・在勤または市パークゴルフ協会会員 定員 100人 費用 協会会員500円、一般700円 申し込み 10月10日(日)までにはがきまたはFAX(氏名・生年月日・住所・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 ☎・FAX047(453)8498

ペタンク

1ブロック4チームによる予選リーグ戦後、各ブロック1位・2位による決勝トーナメント戦、3位・4位によるお楽しみリーグ戦 日時 10月30日(土)午前8時30分までに集合 会場 東習志野小学校 対象 市内在住または市ペタンク協会会員 定員 16チーム(1チーム3人) 費用 1人300円 申し込み 10月16日(土)までに直接またはFAX(チーム名・参加者名を記入)で市ペタンク協会 増本美弘へ 〒275-0001東習志野3-9-14 ☎・FAX047(477)4724

イベント中止のお知らせ

例年開催している下記のイベントは、新型コロナウイルス感染拡大により、来場者・関係者の健康・安全面を第一に考慮した結果、中止させていただきます。楽しみにして下さった皆さま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。



Table with columns: イベント名, 問い合わせ. Lists cancelled events like 'ならしのきらっ子こどもまつり' and '食とくらしの祭典'.

ライフル射撃

種目:①50m F40、②10m F40 日時 11月3日(水祝)午前9時までに集合 会場 県総合スポーツセンター射撃場(千葉市) 対象 猟銃等所持許可証所有者 申し込み 10月20日(水)までに電話で市ライフル射撃協会 石川修へ ☎090(8085)7789

山岳

リードクライミング(キッズはトップロープ) 日時 11月14日(日)午前9時までに集合 会場 東部体育館 対象 小学生以上のリードクライミングのできる人(キッズはトップロープ) 定員 キッズ:低学年の部15人・高学年の部15人 ビギナー・ミドル:各25人 特別クラスとしてマスタークラスも有 費用 18歳以下1,000円、19歳以上2,000円 申し込み 11月10日(水)までに参加申込書(ヨシキスポーツホームページ内「習志野クライミングコンペ2021特設ページ」に掲載)を記入し、FAXでヨシキスポーツ内クライミング委員会 吉野へ ☎047(470)8090 FAX047(471)5883

なぎなた

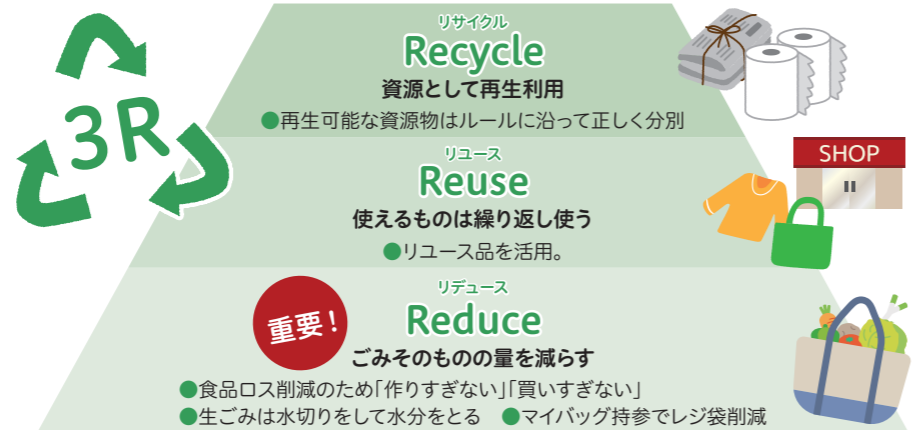
演技競技:新人戦・初級・中級の部 試合競技:団体戦 日時 11月21日(日)午前9時までに集合(受付:午前9時30分～) 会場 東部体育館 対象 市内在住・在勤・在学または市なぎなた連盟会員 定員 50人 費用 500円 申し込み 10月20日(水)までに電話またはFAX(住所・氏名・年齢・電話番号・種目を記入)で市なぎなた連盟 上石純子へ ☎・FAX047(476)3784



スリーアール 10月は3R推進月間

問 クリーンセンター
クリーン推進課
☎047(453)5577

本市では市民一人当たり年間で約320kg*のごみが排出され、その処理に約16,500円を掛けている計算になります。3Rを意識して、ごみを削減することは環境負荷や経費の削減、設備の延命化や埋立処理量の低減などにつながります。
*令和元年度実績



「食品ロス」を減らしましょう!

「食品ロス」とは食べ残しや期限切れ、食材の過剰除去など、本来食べられるのに廃棄されてしまう食品のこと。

日本では毎日一人当たり茶碗1杯分に当たる140gの食品ロスが発生し、約半分は家庭からのものです。

下記の項目に注意し、食品ロスを減らしましょう。

- 冷蔵庫・野菜室は7割以下にして冷却効率と見やすさアップ。
- 賞味期限は「おいしい目安」。食べられるかは個別に判断。
- 料理や外食をするときは食べ切れる量を。
- すぐに食べるものは商品棚の手前から取る「てまえどり」。

捨てられやすい食材

- 1位 主食(ご飯、パン、麺類)
- 2位 野菜
- 3位 おかず

捨ててしまう理由

- 1位 食べ切れなかった
- 2位 傷ませてしまった
- 3位 賞味・消費期限が切れていた

平成29年度徳島県における食品ロス削減に関する実証事業の結果より
出典:消費者庁

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。

凡例 日日時 場所・会場 定員(特に記載のないものは先着順)
対 対象者 ¥ 費用・料金(特に記載のないものは無料) 持 持ち物
申 申し込み 問 問い合わせ

おいでください

■ <名画鑑賞>V・リーの傑作メロドラマ「哀愁」
日 10月10日(日)午後1時30分～4時
所 袖ヶ浦公民館
¥ 200円(学生無料・予約者を優先)
問 習志野シニアクラブ 仲野
☎090(4613)9851

■ 合気道無料体験会
日 10月の毎週日曜日
午後3時～5時
所 東部体育館
問 合気会習志野道場 島田
☐mmytk3229@gmail.com



保健だより



- 夜間・休日の当番医室内 ☎047(452)9900
- ちば救急医療ネット 検索
- 休日急病歯科診療所の診療日 10月の診療日はありません
- 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、祝日 午前9時～翌午前6時

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 持ち物 申 申し込み 問 問い合わせ

こどものコーナー

★お子さんの転入・予防接種・下記相談などへは母子健康手帳をお持ちください

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。

対 市内在住の妊婦とそのパートナー

申 電話または、ちば電子申請サービスから送信



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(転入者や通知が届いていない人などは要問い合わせ)

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
★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。

1歳6か月児・3歳児健康診査

対象者には郵送で通知(転入者や通知が届いていない人などは要問い合わせ)
対 1歳6か月児:令和2年3月生まれ
3歳児:平成30年4月生まれ

歯みがき教室

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
10月27日(水)	プレーメン習志野(東習志野2-10-3)
10月29日(金)	保健会館

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 歯ブラシ・コップ・タオル

申 電話

離乳食教室

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
10月7日(木)	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	
10月13日(水)	午前10時30分～11時	プラッツ習志野南館

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 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。

申 電話



おとなのコーナー

歯科医師による健康講座 ～これで納得!歯周病と全身疾患の関係～

歯科医師が、アルツハイマーや糖尿病などの全身疾患と歯周病の関係を分かりやすく解説(歯科衛生士による健口体操実習あり)
日 10月28日(木)午後1時30分～3時
所 サンロード津田沼6階

対 市内在住の65歳以上 定 20人 持 筆記用具

申 10月27日(水)までに電話またはFAX(住所・氏名・電話番号・手話通訳希望の有無を記入)、ちば電子申請サービスから送信(手話通訳希望の場合は、10月22日(金)までに申し込み)



特定健康診査集団健診

日程	申込期限
12月4日(土)	11月12日(金)
令和4年1月16日(日)	12月24日(金)

所 保健会館 対 習志野市国民健康保険に加入している40歳～74歳の人(75歳の誕生日の前日まで) 定 各日80人(申し込み多数の場合抽選) 申 郵送・窓口または、ちば電子申請サービスから送信(詳しくは5月末に郵送した「令和3年度習志野市国民健康保険 特定健康診査のお知らせ」をご確認ください)

がん集団検診の追加募集

日 結核・肺がん:11月20日(土)
胃がん:12月8日(水)午前※時間は後日郵送

所 保健会館 申 10月25日(月)(必着)までに窓口または郵送(住所・氏名・生年月日・電話番号・性別・検診の種類を記入)で〒275-8601習志野市役所健康支援課へ

食生活なんでも相談

管理栄養士が相談に応じます。
日 10月15日(金)午後1時30分～4時(都合がつかない場合は応相談)

所 保健会館 対 市内在住 申 電話または窓口

習志野発見ウォーキングマップとヘルシー料理レシピが完成しました

健康づくり推進員が秋にお勧めのウォーキングコースマップとヘルシー料理レシピを作成しました。日々の健康づくりにお役立てください。配布場所:健康支援課窓口・各ヘルステーション

健康づくり推進員 活動の様子 検索

認知症高齢者介護相談

精神科医による相談
日 10月20日、11月17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 申 電話または窓口(受付各相談日の1週間前まで)

認知症サポーター養成講座

認知症の人や家族が安心して暮らしやすいまちを目指して、認知症を正しく理解し、どのようなことができるか等について学びます。

日 時	会 場	申込期限
① 10月14日(水) 午後2時～3時30分	総合福祉センター	10月7日(水)
② 10月23日(土) 午前10時～11時30分	プレーメン習志野	10月15日(金)
③ 10月27日(水) 午後2時～3時30分	津田沼3丁目第3町会会館	10月13日(水)

対 市内在住・在勤・在学 定 各回10人

申 電話で各相談センターへ

- ①秋津高齢者相談センター ☎047(408)0030
- ②東習志野高齢者相談センター ☎047(470)0611
- ③津田沼・鷺沼高齢者相談センター ☎047(408)1600

秋バラの季節です!

谷津バラ園では、秋バラがまもなく満開を迎えます。気温が下がるこの時期、ゆるやかに成長することで色素や香りを蓄積した秋バラは、春咲きよりも鮮やかな発色と芳醇な香りをお楽しみいただけます。



〒275-8601 谷津バラ園(谷津3-1-14) ☎047(453)3772

	11月30日(火)まで	12月1日(水)以降
開園時間	午前8時～午後5時	午前9時～午後5時
休園日	無休	毎週月曜日 (月曜日が祝日の場合は翌日)
入園料	高校生以上 550円	高校生以上 100円
	65歳以上 250円	65歳以上 50円
中学生以下:無料		



交通案内

- 谷津駅下車 徒歩5分
- JR津田沼駅より 京成バス 「谷津干潟行」乗車 ▶「谷津南小学校前」下車徒歩3分



開花率などの詳細は、ホームページをご確認ください。

谷津バラ園

検索

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タイムリーに発信しています



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。

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

R3.9.1時点
※住民基本台帳
に基づく

総人口… 175,717人 (175,109人)
男………… 87,469人 (87,166人)
女………… 88,248人 (87,943人)
世帯数… 82,827世帯 (81,694世帯) ()内は R2.9.1時点

毎月2回 1日・15日発行

広報習志野は再生紙と環境にやさしい植物油インキを使用し、廃液を出さないCTP印刷です

