

広報

習志野

No.1183

NARASHINO

2009
9/1

特集

総合防災訓練	2
9月10日は下水道の日です	4
後期公民館講座受講生募集	5
こども園整備と 既存市立幼稚園・保育所の再編計画	6
乳がん超音波検査・がん検診	7
第43回市民総合体育大会	8
にぎわい広場	9
ゆめ半島千葉国体	10
お知らせ	11
保健だより	14



この夏、 アフリカの友だち できました



8月2日～4日、西アフリカの国「ブルキナファソ」の少年少女11人が習志野に招待され、秋津サッカー場内にある合宿施設に宿泊。地元少年野球チームとの練習、三角ベースボール、野球教室などで交流しました。



総合防災訓練に参加して防災スキルアップ!

習志野市 総合防災訓練

日時 9月27日(日)
午前10時～午後1時
会場 市役所前グラウンド



救助資機材
取り扱い訓練



AED・応急手当訓練



特殊車両展示



はしご車・
高所作業車
体験乗車



煙体験ハウス



自衛隊による訓練指導
(負傷者搬送法訓練)



資機材組み立て訓練



警察・消防・自衛隊などの
実動訓練(見学のみ)



関係機関による
展示・啓発コーナー



初期消火訓練



大人から子どもまで参加できる
さまざまな訓練コーナーが
あります!

ご家族やご友人とお誘い合わせのうえ
お気軽にご来場ください。
(来場者には炊き出し食や防災用品の配布も行います)

訓練参加関係機関

- 陸上自衛隊第一空挺団
- 千葉県建築士事務所協会
- 千葉県警察本部
- 習志野支部
- 習志野警察署
- 習志野市医師会
- 千葉県水道局船橋水道事務所
- 習志野市歯科医師会
- 東京電力株式会社千葉支社
- 習志野市薬剤師会
- 郵便事業株式会社習志野支店
- 習志野市建設協力会
- 株式会社NTT東日本-千葉
- 習志野市造園工業
協同組合
- イオンリテール株式会社
- 協同組合
- ジャスコ津田沼店

など

地震への備えをしていますか? 災害が起きてからできることは非常に限られています。地震の被害を最小限に食い止めるためには、何よりも日ごろの備えが重要です。いつ起こるか分からない地震だからこそ、事前にしっかりと用意しておきましょう。また、不測の事態に備え、自分で考え、行動できるようにしておくことも大切です。総合防災訓練では、各種訓練へ自由に参加することができます。この機会にぜひさまざまな訓練に参加して、災害に対する知識を深めましょう。



大地震発生時の防災体制について

市では、大地震が発生したとき、市民の皆さんの生命、身体、財産を守るため、全力を挙げて応急・復旧活動を行います。

しかしながら、大地震においては、被害が同時に多数発生するため、市や消防などの力だけですべてに対応することが難しくなります。

そこで、力を発揮するのが地域の防災力です。過去の災害においても、隣近所での助け合いや地域での応急活動が被害の拡大を防ぎ、その後の復興にも大きな力を発揮しました。

※阪神淡路大震災では、多くの人が、自力または、家族、近所の人によって助けられました。

- 自力または、家族、近所の人に助けられた → 97.5%
- 消防などの救助 → 1.7%

市の防災体制…震度5強以上の地震の場合

①災害対策本部を設置

●全職員が自動参集し、市役所に災害対策本部を設置して応急・復旧活動を行います。

②地区対策本部を設置

●各避難場所に、近隣に住んでいる3人の職員が直行し、地域の皆さんと連携しながら、地区対策本部を立ち上げ、避難誘導・救出救護・初期消火・災害時要援護者支援などを行います。
※地区対策本部は、被害を最小限に食い止めるため、災害現場に最も近い地域において、応急活動を迅速に行うための組織で、連合町会やまちづくり会議、自主防災組織など、地域の皆さんを中心に組織し、地域での応急活動を行います。

「自分たちの身と自分たちのまちは、自分たちで守る」という防災の基本に立ち、日ごろからの備え「減災」への取り組みと、災害時における隣近所での助け合いや地域での応急活動をお願いします。



- 交通案内
- 電車 京成津田沼駅から徒歩7分
 - 京成バス JR津田沼駅から幕張本郷駅行き「市役所前」バス停下車 徒歩2分
 - ハッピーバス 京成津田沼駅海浜ルート「市役所前」バス停下車 徒歩1分

駐車場は
収容台数に限りがある
のでなるべく公共交通機関を
ご利用ください。

問合せ
安全対策課

平成21年度 後期公民館講座受講生募集

公民館の学級・講座にぜひご参加ください

平成21年度後期公民館学級・講座 申込み・問合せは各公民館へ ※9月2日(水)から受付開始

公民館	学級・講座名	内容	定員	期間	曜日・時間	第1回	申込方法
菊田	育児講座	6～12カ月児を持つ保護者を対象に、健康・遊び・心理等を学ぶ	親子15組	10～11月(全7回)	水曜日 午前10時～正午	10月7日	電話
	市民企画講座～公民館で学ぶ～ 「平和そしてわたしたちのくらし」	世代を超えて平和や命の大切さを考える	50人	10～3月(全6回)	日曜日 ほか 午後1時30分～3時30分 ほか	10月25日	
	「教育を学ぶⅡ」 子ども育ち・親育ち講座	安全面から地域でできる子育てを考える	子育て中の親および一般20人程度	10～12月(5回程度)	土曜日 午後2時～4時	10月3日	
大久保	フレッシュママの育児講座	6～12カ月児を持つ保護者を対象に、健康・発達・遊び等を学ぶ	初めての子を持つ親子15組	10～11月(全6回)	水曜日 午前10時～11時30分	10月7日	来館
	明日の親の学級	母体や乳幼児の健康、父母の役割など新しい家族を迎えるために夫婦で学ぶ	初めての子を持つ夫婦15組	9～12月(全3回)	土曜日 午後1時30分～3時30分	9月26日	電話
屋敷	エンジョイ・ニューライフ～アロマ講座～	アロマを通して、健康で心豊かな生活づくり	24人	10～11月(全4回)	火曜日 午前10時～正午	10月20日	電話
	気軽に街歩き講座	市川・佐倉・佐原を街歩き。健康づくりをしながら、その土地の文化を学ぶ	20人	9～12月(全4回)	土曜日 午前9時～3時 ほか	9月26日(説明会 午前10時～11時)	
実花	シニア講座	簡単料理、健康ウォーキング、絵手紙づくり ほか	20人	9～11月(全10回)	土曜日 午前10時～または午後1時30分～	9月19日	電話
	お囃子太鼓	小学3年生以上を対象に、日本文化のお囃子太鼓の基礎を習得する	24人	10月(全3回)	10月20日(火)、23日(金)、24日(土) 午後5時～7時	10月20日	
	スローライフ講座～そば打ち教室～	そば打ちを通して、楽しい仲間づくりと豊かな生活を!	15人	11月(全3回)	11月13日(金)、20日(金)、27日(金) 午前9時30分～1時	11月13日	
袖ヶ浦	実用書道講座[後期]	はがき・年賀状の書き方など生活に役立つ書道	16人	10～11月(全4回)	隔週木曜日 午後6時～8時	10月15日	電話
	プロに習う将棋教室	プロ棋士の直接指導でレベルアップ	16人	10～12月(全5回)	火曜日 10月27日～12月15日(11月17日、12月8日を除く) 午前10時～正午	10月27日	
	ステンシル教室2	Tシャツなど身の回りの物にステンシル技法で絵を描くことを学ぶ	12人	11～1月(全4回)	隔週土曜日 午後1時30分～3時30分	11月28日	
谷津	谷津っ子あそび講座	材料や道具を工夫したおもちゃ作りを体験 ※保険料等1,000円	小学生25人	10～11月(全8回)	土曜日 午前10時～正午 ※9月18日(金)消印有効、学校名・学年・電話番号を記入	10月10日	往復はがき
	デジタルカメラ入門	基本的な操作方法、撮影のポイントなどを学ぶ(詳細は問合せ)	20人	10～11月(全3回)	土曜日(一部日曜日) 午後2時～4時	10月17日	電話
新習志野	育児講座	6～12カ月児を持つ母親を対象に、これからの子育てを考える	親子15組	10～11月(全6回)	水曜日 午前10時～11時30分	10月14日	電話
	子育てママのリフレッシュ講座～楽々クッキング～	おいしくて簡単な料理を学ぶ(2歳以上保育あり)材料費1,200円(2回分)	16人	9月30日 10月7日	水曜日 午前10時～正午 ※9月10日(木)消印有効、保育希望の人は子の名前と生年月日を記入	9月30日	往復はがき
	ヨガ講座	心身の健康づくりと仲間づくり	30人	11月(全4回)	水曜日 午後6時～8時	11月4日	電話
	国際理解講座～BRICsの国々の影響～	中国、ロシア、インド、ブラジルの政治・経済、文化等を学ぶ	30人	10～11月(全4回)	土曜日 午後2時～4時	10月3日	

幼児家庭教育学級

3歳児を持つ親を対象に子育てについて学び、親同士の交流を深めます(3歳児の保育あり)。※申込時に参加費2,000円(保険料含む)を負担

公民館	定員	期間	曜日・時間	第1回	申込方法
屋敷	親子24組	9～12月(全12回)	木曜日(一部土曜日) 午前9時30分～11時30分	9月24日	来館
実花	親子24組	10～12月(全10回)	金曜日(一部土曜日) 午前10時～正午	10月2日	
袖ヶ浦	親子20組	9～12月(全11回)	金曜日 午前9時30分～11時30分	9月18日	
谷津	親子24組	9～12月(全11回)	木曜日(一部土・日曜日) 午前10時～正午	9月24日	

- 電話** 先着順。定員になり次第締切り(受付:午前9時～5時。月曜日・祝日を除く)
- 来館** 各公民館までお越しください。先着順。定員になり次第締切り(受付:午前9時～5時。月曜日・祝日を除く)
- 往復はがき** 住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、実施する公民館へ ※講座によって、テキスト代等の実費負担あり

5 習志野市役所 ☎(451)1151

- 開館時間** 午前9時～午後9時
- 休館日** 毎週月曜日・祝日・年末年始
- 菊田公民館** ☎275-0016 津田沼7-9-20 ☎(452)7711 ☎(452)7712
- 大久保公民館** ☎275-0012 本大久保3-8-20 ☎(476)3213 ☎(476)3214
- 屋敷公民館** ☎275-0004 屋敷3-13-13 ☎(475)4354 ☎(475)4372
- 実花公民館** ☎275-0001 東習志野6-7-2 ☎(477)8899 ☎(477)6357
- 袖ヶ浦公民館** ☎275-0021 袖ヶ浦2-5-1 ☎(451)6776 ☎(451)6284
- 谷津公民館** ☎275-0026 谷津4-7-10 ☎(452)1509 ☎(452)1512
- 新習志野公民館** ☎275-0025 秋津3-6-3 ☎(453)3400 ☎(452)3090

下水道 地球を守る リサイクル

9月10日は下水道の日です

下水道を正しく利用することや雨水を再利用することで、水のリサイクルにつながります。美しい自然環境を守るために、皆様のご協力をお願いします。

問合せ 下水道課

下水道の役割

快適で清潔なまちをつくる

下水道の整備により家庭からの排水を速やかに流せるようになります。悪臭やハエ・蚊の発生を防止、快適で清潔な生活環境が保たれます。

浸水からまちを守る

街中に降った雨水を速やかに排除することにより、道路冠水や家屋浸水を防ぎます。

自然環境を守る

家庭や工場からの排水を下水処理場できれいな水にして川や海に流すことにより、自然環境が守られます。

資源の有効利用

下水処理場から排出される汚泥は、肥料や建設資材として生まれ変わり有効利用されます。

下水道の正しい利用をお願いします

台所では…

- 油や生ごみを流さない。
- 油は新聞紙等でふき取ってから燃えるごみとして捨てる。
- 生ごみは水をよく切ってから燃えるごみとして捨てる。

トイレでは…

- トイレットペーパー以外のもの(ティッシュペーパーや紙おむつ、生理用品、たばこ、ビニールなど)を流さない。

お風呂・洗面所では…

- 髪の毛や石けん等の固形物を流さない。
- 洗剤は注意事項をよく読んでから使用する(トイレも同様)。

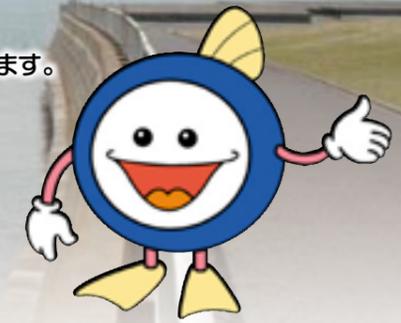
工場・飲食店では…

- 油類を除去する器具(グリーストラップやオイルトラップ)を設置し、定期的な清掃や油などを回収して、下水道管に流れないようにする。
- ※工場・飲食店からの排水の中には、下水処理場ではきれいにできないものや、下水道管を傷めたり詰まらせたりしてしまうものがあります。十分注意しましょう。

宅内の排水設備は個人の管理となります。不具合が生じた際は、指定工事店の専門の事業者にお問合せください。

下水道排水設備工事責任技術者の登録更新手続き

資格有効期限が平成22年3月31日の人は、登録更新の手続きが必要です。受付期間=9月4日(金)～24日(木) 申請書類は登録住所へ郵送 問 下水道課



下水道マスコットキャラクター “スイスイ”

下水道への切替工事はお早めに

公共下水道の整備が終わった地域で、くみ取り便所を使用している場合は、下水道の使用が可能となった日(供用開始日)から3年以内に水洗トイレに切り替えることが義務付けられています。

また、浄化槽を使用している場合にも、速やかに公共下水道に接続(排水設備工事の実施)してください。

なお、対象のお宅には、市の水洗普及員による切替工事のご案内もしています。

工事は排水設備工事責任技術者のいる指定工事店で

排水設備工事を行う際は、習志野市に登録している指定工事店に依頼してください。

指定工事店の名簿は、下水道課窓口で配布しています。

※市ホームページにも掲載あり

下水道課からのお願い

- 下水道の整備、維持管理は、皆さんの下水道使用料によりまかなわれています。皆様のご理解とご協力をお願いします。
- 転出する人は、下水道使用の廃止の届け出が必要となりますので、必ず下水道課にご連絡ください。



ひとくちメモ

習志野市の下水道普及率は **84.5%** に達しています。(平成20年度末)

30歳代偶数年生まれの女性へ 乳がん超音波検査の受診者を 募集します！

問合せ 健康支援課

市では、今年から30歳代の女性に超音波検査による乳がん検診を実施します。乳がんは30歳～65歳の女性の死亡原因の第1位で、乳がんにかかる人は30歳代から急増します。この超音波検査は、乳腺が発達している30歳代の乳がんの発見に適している検査です。

対象者

30歳代偶数年(昭和54、52、50、48、46年)生まれの女性
※本年度すでに市の乳がん検診(視触診)を受診した人は受けられません。

検査内容

問診、超音波検査(乳房にゼリーをぬり、超音波器具を滑らせて、画像を見ながらの検査です)
※妊娠中、授乳中の人も受けられます。豊胸術を受けた人は受けられません。

募集期間
9月1日(火)
～10日(木)



申込方法

9月10日(消印有効)までに、封書またははがきに①から④の必要事項を記入し、〒275-0016 津田沼5-14-24 健康支援課へ

- ①氏名(ふりがな) ②生年月日 ③日中連絡のつく電話番号
- ④都合の悪い日 例)10月9日の午前
- ※日時はこちらで割り振ります
(外れた場合にも9月末までに通知します)

募集人数

720人(半日約60人)※先着順

自己負担金

500円

会場

保健会館別館(検診車内で行います)

日時

下の6日間の午前または午後(約1時間かかります)
10月9日(金) 11月9日(月)
10月19日(月) 11月19日(木)
10月24日(土) 11月21日(土)

まだ間に合います がん検診

がん検診は、習志野市内にお住まいの対象年齢の人は誰でも受けられますので、まだ受けていない人はこの機会にぜひお受けください。ご加入の健康保険にかかわらず今までどおり受診できます。

問合せ 健康支援課・各ヘルスステーション



集団検診日程表

検診名	胸部エックス線検査	胃がん	子宮がん(頸部)
対象者	40歳以上		20歳以上偶数年生まれの女性(平成元年含む)
自己負担金	無料	500円	400円
受付時間	午前9時～11時 ※2 17日(木)は、 男性:午前9時～9時45分 女性:午前10時～11時	男性:午前8時15分～9時 女性:午前8時15分～10時 ※3 東習志野8丁目会館は、 男性:午前8時15分～8時45分 女性:午前8時45分～10時	午前9時15分～10時 ※4 谷津ヘルスステーション・袖ヶ浦公民館・保健会館別館の9月8日は午後1時30分～2時30分
会場			
谷津公民館	9月15日(火)	—	—
谷津ヘルスステーション	9月14日(月)	10月29日(木)	9月7日(月)※4
袖ヶ浦公民館	9月16日(水)	10月28日(水)	9月4日(金)※4
秋津ヘルスステーション	9月30日(水)	10月22日(木)	—
保健会館別館	9月17日(木)※2・10月2日(金)	10月31日(土)	9月5日(土)・9月8日(火)※4
ゆうゆう館	9月18日(金)	10月23日(金)	—
勤労会館	9月28日(月)	10月26日(月)	9月4日(金)
屋敷ヘルスステーション	9月29日(火)	10月21日(水)	9月7日(月)
東習志野ヘルスステーション※1	9月11日(金)	10月20日(火)	9月8日(火)
実花公民館	—	10月27日(火)	—
東習志野8丁目会館	10月1日(木)	10月30日(金)※3	—

※1 東習志野ヘルスステーションは「東習志野コミュニティセンター」から「プレーメン習志野(東習志野2-10-3)」に移転しました。

個別検診

大腸がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん(マンモグラフィーまたは視触診のみ)

検診は市内指定医療機関にて平成22年3月末まで実施しています。医療機関へご予約のうえ受診してください。

習志野市こども園整備と既存市立幼稚園・保育所の再編計画 第1期計画を策定しました

問合せ こども政策課



幼稚園の定員割れや保護者の保育ニーズが増す中で、施設の老朽化や財政状況を勘案しながら、文教住宅都市憲章の理念に沿って「こども園」整備と幼稚園・保育所の再編に取り組みます。平成15年度の「こども園構想」および平成18年度の「子育て・子育て支援体制整備基本計画」の策定、そして平成18年度の東習志野こども園の開園を踏まえて、平成26年度までの具体的な再編計画を策定しました。

こども園整備計画

	整備場所	計画開園年度	定員(予定)
(仮称)杉の子こども園	杉の子幼稚園	平成24年4月	166人
(仮称)袖ヶ浦こども園	袖ヶ浦保育所	平成26年4月	230人

(仮称)杉の子こども園・袖ヶ浦こども園の定員については地域の環境や子どもの推移を勘案し決定します。今後、地域住民・保護者・市・保育者などの関係者による協議の場を設置します。※(仮称)杉の子こども園・袖ヶ浦こども園の整備にあたっては、工事期間中も杉の子幼稚園および袖ヶ浦保育所の保育を継続します。

既存市立幼稚園・保育所の私立化計画

	私立化目標年度
若松保育所	平成24年4月
袖ヶ浦第二保育所	平成24年4月
実花幼稚園	平成26年4月
つくし幼稚園	平成26年4月

〈移管先〉

幼稚園 → 学校法人または現に幼稚園を運営している者

保育所 → 社会福祉法人

私立化にあたっては、市の責任において「私立化ガイドライン」を策定して、私立化の方式および私立化の実施において基本となる工程や留意点などを示し、その策定にあたっては保護者や有識者等による機関を設置して検討します。

※私立化による実花・つくし幼稚園および若松・袖ヶ浦第二保育所の園児募集について

実花・つくし幼稚園 → 市立幼稚園としては、平成24年4月入園の4歳児以降(平成19年4月2日以降生まれの子ども)の募集はありません。平成24年度は5歳児のみの保育となります。

若松・袖ヶ浦第二保育所 → 入所申込みの停止は行わず、保育を継続します。

既存市立幼稚園の廃園計画

	計画廃園年度
袖ヶ浦東幼稚園	平成26年3月
袖ヶ浦西幼稚園	平成26年3月

こども園の整備に合わせ廃園します。

※廃園する袖ヶ浦東・袖ヶ浦西幼稚園の今後の園児募集

平成25年4月入園の4歳児以降(平成20年4月2日以降生まれの子ども)の募集はありません。平成25年度は5歳児のみの保育となります。

本計画は市情報公開コーナーおよび市ホームページ(くらしのガイド)▶出産・子育て・教育▶保育・学校▶こども園整備と既存市立幼稚園及び市立保育所の再編)で閲覧できます。



よくある質問

保育所関係

Q1 私立化されると保育料が高くなるのでは？

A1 市立でも私立でも保育料は市が決定しますので保育料は同額です。

Q2 私立化ガイドラインでどのようなことを定めるのですか？

A2 職員配置基準や引継ぎなど、私立化に向けて必要な事項を詳細に定めます。

Q3 私立化にあたって一時的に保育所を閉鎖するのですか？

A3 保育は継続しますので閉鎖はしません。

Q4 私立化後の保育内容などについて話し合える場を作ってもらえますか？

A4 保護者のご意見を伺うため、市・保護者・事業者の三者による意見交換の場を設置します。

Q5 なぜ社会福祉法人に限定しているのですか？

A5 保護者の皆さんへの説明会などにおいて、私立化による運営主体の懸念が多く寄せられました。保護者の皆さんの不安を払拭するため、また、認可保育所を運営するにあたって、国や県からの補助金が社会福祉法人に限られていることも考慮して、移管先は社会福祉法人に限定しました。

幼稚園関係

Q1 市立の幼稚園を希望する保護者の通園の負担が大きくなるのでは？

A1 地区によっては送迎が遠くなることもありますので、園区の弾力化や送迎手法の多様化について検討します。

Q2 今、子どもが2歳ですが実花・つくし幼稚園に入園できますか？

A2 入園できます。保護者の皆さんへの説明会などにおいて、実花・つくし幼稚園の私立化の時期についてご意見をいただきました。計画案では、平成18年4月2日から平成19年4月1日生まれの子どもは来年度の4月に3歳児として私立幼稚園へ入園させるか、再来年に隣接の市立幼稚園に入園させるかの選択を本年の10月にしなければなりません。本市としても保護者の皆さんの判断期間を考慮して、実花・つくし幼稚園の私立化は1年遅らせ、平成26年4月としました。このことによって、平成18年4月2日から平成19年4月1日生まれの子どもは実花・つくし幼稚園に入園できます。ただし、平成24年度は5歳児のみの保育となります。また、定員を超える申込みがあった場合は今までどおり抽選となります。

Q3 袖ヶ浦東・西幼稚園は今の何歳児まで入園できますか？

A3 平成20年4月1日生まれの子どもまで入園できます。平成20年4月2日以降生まれの子どもは入園できません。

Q4 杉の子こども園は短時間児(幼稚園児)の定員が今の杉の子幼稚園よりも少なくなってしまう。入園できない可能性があるのでは？

A4 平成23年4月入園の4歳児(平成18年4月2日から平成19年4月1日生まれの子ども)から1学年45人の定員になる予定ですが、今後、地域住民・保護者・市・保育者などの関係者による協議の場を設置してご意見を伺い決定します。

広島市・長崎市に原爆が投下された日(8月6日・9日)に、市内秋津公園「平和の広場」において、平和祈念式典を行いました。ご参列や約74,000羽の千羽鶴献納、平和基金への善意ありがとうございました。

問合せ まちづくり推進課



校、公民館、図書館等に配布します。また、9月14日(月)まで、市役所1階ロビーにて、市民代表団の活動記録等を展示します。ぜひご覧ください。

市では、平成7年度から被爆地広島市・長崎市の平和式典へ市内中高生を中心とした市民代表団を派遣しています。今年も6人が長崎市を訪れ平和祈念式典に参列し、被爆者の方との交流や、原爆資料館等の見学を通して、平和の尊さを胸に刻んできました。

長崎市平和祈念式典へ市民代表団が参列しました

いぎわい広場



〈中高生の感想〉

●今まで感じる事のなかった原爆の脅威を身近に感じました。原爆資料館や今も残る当時の建物。被爆者の方の体験談。追悼式典に出て、沢山の人の平和への思いを肌で感じて、世界平和や核廃絶についてももっと考えなければと思ひ直させられました。

●原子爆弾の恐ろしさ・悲惨さ、そして戦争は絶対にしてはならないという事を全身で感じることができました。原爆資料館、平和祈念式典等は想像以上です。貴重な体験を今後に生かしていきたいです。平和について自分にできることを考えます。

●初めて訪れ、平和祈念式典に参加し、式典にとっても感動しました。被爆者の方々の貴重なお話は、とても心に残りました。原爆資料館は、とても迫力のあるものばかりで、絶対に戦争、原爆のことを忘れてはいけなさと強く思いました。

●本当に貴重な体験をしました。資料や写真を見るのと、実際に経験者の方からお話を聞いたり、その場所に行ったりするのは全く違って、とても勉強になりました。

ベタンク ■実施期日/10月7日(水) 午前9時集合 ■会場/芙蓉園(特設コート) ■内容/2人で1チーム午前中はリーグ戦・午後はランク別トーナメント戦、いずれも9点先取用具持参 ■対象/一般市民 ■参加費/1人300円(保険料含む) 当日会場で徴収 ■申込み/9月30日(水)までに電話またははがき・FAX(住所・氏名・電話番号を記入)で〒275-0001東習志野4-6-24 ベタンク協会 河瀬宗禪へ ☎・FAX(473)0814

バスケットボール ■実施期日/10月31日(土)、11月3日(火)・7日(土) ■会場/袖ヶ浦体育館・東部体育館 ■内容/一般男女、ユニフォーム着用(ビブス不可) ■対象/①市内の企業単位チームまたは市内に籍を置く関東学生連盟登録チーム②市内在住者9人以上のサークル等のチーム(1チームの登録は13人まで) ■参加費/1チーム4,000円(保険料含む)※保険登録時に、参加選手の住所・氏名・電話番号・身長を確認 ■申込み/9月14日(月)(必着)までにはがき(チーム名(男女明記)・代表者の住所・氏名・電話番号を記入)で 〒275-0013花咲2-5-4 バスケットボール協会 中辰辰へ ☎(476)6332

馬術 ■実施期日/9月27日(日) 午前9時集合 ■会場/長谷川ライディングファーム(市原市) ■対象/各競技参加技能を有する人(安全上、大会前に技能の見極めを行うことがあります) ■内容/速歩部班、駈歩部班、馬場馬術競技第1・2・3課目、障害飛越競技60cm・90cm・110cm、ジムカーナA・B、チームリレー ※費用、申込方法等は直接問合せ ■申込み・問合せ/馬術連盟 貞殿 ☎(473)4725

なぎなた ■実施期日/10月12日(月) 午前9時30分集合 ■会場/東部体育館 ■内容/①演技(少年・成年) ②試合 個人戦(少年・成年) 団体戦 紅白戦 ■対象/市民および市なぎなた連盟会員 ■定員/30人 ■参加費/500円(保険は各自加入のこと) ■申込み/9月7日(月)までに電話またはFAXでなぎなた連盟 上石へ ☎・FAX(476)3784 ※問合せ/なぎなた連盟 吉見 ☎(475)0100

武術太極拳 ■実施期日/9月6日(日) 午前9時30分集合 ■会場/東部体育館 ■内容/午前9時30分～ 交流大会(観覧自由)、全国大会入賞者による特別表演や加盟サークルによるさまざまな武術太極拳を披露 午後1時30分～ ふれあい講習会(中国伝統武術) ※未就学児は保護者同伴 ■定員/50人 ■参加費/200円(保険料含む) 観覧無料 ■申込み/ふれあい講習会は当日会場受付 ■問合せ/武術太極拳連盟 荒木 ☎・FAX(477)0478

パークゴルフ ■実施期日/10月18日(日) 午前8時20分受付開始 ■会場/茜浜パークゴルフ場 ■内容/一般市民およびパークゴルフ協会会員 ■参加費/一般市民700円 協会会員500円(保険料含む) ■定員/160人 ■申込み/9月30日(水)(必着)までにはがきまたはFAX(住所・氏名・電話番号・生年月日を記入)でパークゴルフ協会へ

山岳 ■実施期日/10月18日(日) 午前9時集合 ■会場/東部体育館 ■内容/①キッズクラス②ビギナーズクラス③ミドルクラス(リードクライミングができる人) ■定員/各20人 ■参加費/18歳以下 1,000円 19歳以上 2,000円 ■申込み/10月10日(土)までにヨシキスポーツ(谷津1-13-17)へ ☎(470)8090 FAX(471)5883

ボウリング ■実施期日/10月12日(月) 午後1時集合 ■会場/千葉エースレーン ■内容/個人戦 3ゲーム ■対象/市内在住・在勤または市ボウリング協会会員 ■定員/60人 ■参加費/1人2,000円 ■申込み/10月11日(日)までに申込用紙(千葉エースレーンで配布)に記入し、千葉エースレーンへ ■問合せ/会場に掲示したポスター参照または ボウリング協会 吉野 ☎090(8726)9125



ソフトボール ■実施期日/10月4日(日)・11日(日)・12日(月) 午前8時集合 ■会場/袖ヶ浦運動公園・秋津多目的広場 ■内容/一般男子・一般女子・中学女子・小学女子 ■対象/市内在住・在勤・在学 ■参加費/1チーム5,000円(未登録チーム7,000円) ■抽選会/9月26日(土) ■申込み/9月15日(火)までに電話でソフトボール事務局 青山へ ☎(453)8724

クレー射撃 ■実施期日/9月20日(日) 午前10時集合(受付 午前7時30分～) ■会場/SKB成田射撃場 ■内容/スキート・トラップ 4ラウンド100ヶ撃ち 国際ルール ■対象/市内在住・在勤・在学で銃砲所持許可所持者 ■定員/42人(先着順) ■参加費/スキート・トラップ各5,600円(保険料含む) 当日会場にて ■問合せ/クレー射撃協会 高野 ☎(493)6167

弓道 ■実施期日/9月27日(日) 高校生=午前8時30分集合 一般=午後0時15分集合 ■会場/津田沼高校弓道場 ■内容/近的競技(個人) ■対象/市内在住・在勤・在学 ■参加費/高校生100円(保険料) 一般300円(保険料含む) ■申込み/9月13日(日)(必着)までにはがき(住所・氏名・電話番号を記入)で〒275-0022香澄5-7-12 真鍋元録へ ☎(451)4437

野球 ■実施期日/9月20日(日)・27日(日)、10月3日(土)、11月22日(日)・23日(月)・29日(日) ■会場/秋津野球場他 ■対象/市内の中学校・連盟主催大会の上位チーム ■問合せ/野球連盟事務局(ヨシキスポーツ内) ☎(470)8090

バレーボール ■実施期日・会場/家庭婦人=10月25日(日) 袖ヶ浦体育館・11月8日(日) 東部体育館、一般男子=10月11日(日) 袖ヶ浦体育館、一般女子=10月18日(日) 袖ヶ浦体育館 ■内容/①一般男子(6人制)②一般女子(6人制)③家庭婦人(9人制) ■対象/平成21年度登録チームおよび一般男女は市内在住・在勤で編成されたチーム、家庭婦人は市内在住の既婚者で編成されたチーム(1チーム15人) ■参加費/登録チーム2,000円 準登録チーム3,000円 非登録チーム4,000円(保険料含む) ■申込み/10月5日(月)(必着)までに申込書(申込先で配布)に記入し、参加費を添えて郵送で〒275-0022香澄4-2-6-3 バレーボール協会 及川記美代へ ☎(451)5982

テニス ■実施期日/10月4日(日)・11日(日)・12日(月) 午前8時45分集合(予備日10月18日・25日) ■会場/秋津・実羽テニスコート ■内容/男子・女子ダブルス 男子・女子45歳以上ダブルス 男子55歳以上ダブルス 男子・女子小学生 ■対象/市内在住・在勤・在学または市テニス連盟クラブ員ペアの一方が市内在住者でも可 ■参加費/1ペア3,000円(保険料含む) ■申込み/9月11日(金)までに所定の申込用紙(申込先で配布)に記入し、参加費を添えて次のテニス連盟事務局へ ①スポーツ・オーソリティ ☎(403)2111 ②スポーツ・デポ ☎(453)0522 ③ラケット工房グッド・アイ ☎(403)2316

経営革新塾 経営戦略、組織マネジメント等の知識を体得 10月17日(土)・24日(土)・31日(土)、11月7日(土)・8日(日)午前10時～5時(全5日) 定30人 費5,000円 所申習志野商工会議所 ☎(452)6700

新たな時代へ

No.26

地域の力が結集 プレイメン習志野

習志野市長 荒木勇

8月1日、東習志野2丁目の県有地に、地域交流プラザ「プレイメン習志野」がオープンしました。この事業は、4年前の秋、堂本暁子前千葉県知事からの1本の電話がはじまりでした。

「プレイメン型地域社会づくりを習志野でやりたいから承諾してくれないか。」 「ちょっと、待っていたください。内容もわからないのでぜひ勉強会を開いてほしい。」と、私はお願いました。

その電話から約一か月後、勉強会が開かれました。県側が知事を筆頭に10名程度、市側が私をはじめ幹部職員と若手職員30名程度で約2時間にわたって議論をする中でさまざまな質問、意見交換をいたしました。その結果、この事業を習志野市でスタートすることは、16万市民にとって大変有意義だと判断し、賛同しました。そして、ぜひ、地域の方の意見を取り入れた施設にしてほしいとあわせて強くお願いしました。

その後、県は、地域住民の皆さんが主体となつて地域社会づくりに取り組むた

めに、「新しい地域づくり研究会」を設置しました。座長に広田直行日本大学准教授を据え、地元からも町会長をはじめ10名もの方々が参加され、白紙の状態から、月1回のペースで延べ13回も議論を繰り返しました。この研究会には県と市の職員もオブザーバーとして毎回出席しましたが、特に、このような会議に県の職員が毎回参加することは大変珍しいとのこと、堂本前知事の想いがひしひしと伝わってきたことを覚えています。

それから約4年、ついにオープンの日を迎えました。プレイメン型とは、ロバ、イヌ、ネコ、オンドリがそれぞれ自分たちの特徴を生かして、協力しながら泥棒を退治し、楽しい音楽を演奏しながら仲良く1つの家で暮らしたというグリム童話の「プレイメンの音楽隊」を例えたもので、子ども、障害者、高齢者、すべての方々が、個性を生かしながら、誰もが仲良く住み続けられる地域社会を作っていくこととするものです。

市のヘルスステーションのほかデイサービスセンター、ショートステイ、保育施設、レストラン、住まいづくり相談室など、12の機能を持つ本施設は、委員の皆さんが、真っ白な楽譜に一つひとついていねいに音符を落としてくれた賜物です。まさに地域の力によって出来上がった、全国でも唯一の施設なのです。

私は、この素晴らしい施設を習志野から全国に発信するため、そして地域の皆さんとともに育てていくため、今後とも全力で協力してまいります。

この夏、音楽のまち習志野に、また新たなハーモニーが奏でられました。

9 習志野市役所 ☎(451)1151

女性の再就職 応援セミナー

講師=金融広報アドバイザー/添田ミツ江氏 9月10日(木)午前10時～正午 所ちば仕事プラザ(千葉市) 定30人 ※保育あり(1歳半～就学前児、定員12人 要予約) 申千葉県商工労働部雇用労働課 ☎043(223)2741

敬老祝金の贈呈
9月15日現在、本市に住居登録をしてから1年以上居住している77歳昭和6年9月17日～79年9月16日生・88歳(大正9年9月17日～10年9月16日生)・99歳(明治42年9月17日～43年9月16日

お知らせの凡例
日時 場所 会場 費用
対象者 定員 持ち物
申込み 問い合わせ

市役所よい

9月15日(火)まで都市計画課に備え付けの用紙でこの案への意見書を提出できます。
所 問都市計画課
戦没者等のご遺族の皆様へ
平成17年4月1日から21年3

生・100歳以上(明治42年9月16日以前生)の市民に対し、地域の民生委員を通して、9月末日までにお届けします。
※申請不要
問 高齢社会対策課
習志野都市計画生産緑地地区の変更案の縦覧
9月15日(火)まで都市計画課

月31日の間に、恩給法による公務扶助料や戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金を受ける人が亡くなり、平成21年4月1日においてこれらの年金の受給権者がいない場合、「第九回特別弔慰金」として額面24万円、6年償還の記名国債が支給されます。対象となるご遺族は次の順位で一人です。(1)平成21年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した人 (2)戦没者等の子 (3)戦没者等の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹 (4)戦

没者の死亡時まで引き続き1年以上生計関係があった三親等内の親族 **請求期限** 平成24年4月2日
申 社会福祉課
特に記載のないものは、対象は一般、参加費無料、申込受付順です。

健康づくり推進協議会主催「ヘルシーライフ料理教室Ⅱ」
季節の食材を使ったヘルシー料理で夏バテ解消! 10月2日(金)午前9時45分～1時30分
対 市内在住

講座・催し
没者の死亡時まで引き続き1年以上生計関係があった三親等内の親族 **請求期限** 平成24年4月2日
申 社会福祉課
特に記載のないものは、対象は一般、参加費無料、申込受付順です。

リサイクル体験教室
所 リサイクルプラザ※②③は京成津田沼駅より送迎あり(午前9時15分出発予定)
対 市内在住

(受付9時30分) 所 大久保公民館 対 市内在住 在勤定20人 費 600円(当日徴収) 持 エプロン・三角きん・ふきん2枚
申 9月11日(金)(消印有効)までに、往復はがき(住所・氏名・電話番号・「ヘルシーライフ料理教室Ⅱ」(記入)で〒275-0016津田沼5-14-24健康支援課へ

リサイクル体験教室
所 リサイクルプラザ※②③は京成津田沼駅より送迎あり(午前9時15分出発予定)
対 市内在住

午前9時から電話でリサイクルプラザへ(先着順) ☎(453)0530
① 家具再生教室
家具を修理して、その家具を無料で提供! 9月5日(出)午前9時30分～3時 定3人
持 作業着・タオル・昼食
② ガラス細工
ビンのかげらを溶かしてブローチなどを作製! 9月9日(水)午前9時30分～正午 定12人
③ 荷作りテープでかこ作り
荷作り用のビニールテープでかこを編む! 9月17日(木)午前9時30分～正午 定12人

習志野市役所 ☎(451)1151

平成22年度千葉県農業大学校の学生募集
選考期日=10月27日(火) 選考場所=千葉県農業大学校(東金市家之子1059) 願書受付=9月24日(木)～10月9日(金) 定農学科約40人 学校長の推薦が必要
申 千葉県農業大学校 ☎0475(52)5121

9月は 食生活改善普及月間・健康増進普及月間です

問合せ 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
～良い生活習慣は、気持ちがいい!～

メタボリックシンドロームに注意し、毎年1回は健康診査を受診しましょう。運動不足や食事の偏り・食べ過ぎを控え、病気になりにくい健康的な生活習慣を心がけましょう。



生活をちょっと変えて こまめに動いて運動量アップ!

まずは日々の生活の中のちょっとした機会にからだを動かしてみよう。

- エレベーター・エスカレーターを利用している → **ちょっと変えて** 階段のぼりおり合計10分で1エクササイズ*
- 近くでも車・バスに乗っている → **ちょっと変えて** 自転車合計15分もしくは徒歩合計20分で1エクササイズ

※1エクササイズは体重60kgの人で63kcalの消費量 詳しくは厚生労働省が作成した「エクササイズガイド」参照
URL <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou.html>

活用しましょう!“表示のいろいろ”

食品表示や栄養成分表示など、情報の多くはパッケージの裏側に小さく書かれています。食品を選ぶ時は、表面だけではなく、裏面もしっかりチェックしましょう!

Q1 “ノンカロリー”と“カロリーオフ”って何が違うの?
A1 一見表示の違ひのように見えますが、基準に従って表示されています。

表示	食べ物 (100gあたりの熱量)	飲み物 (100mlあたりの熱量)
ノンカロリー	5 kcal未満	5 kcal未満
カロリーオフ	40 kcal以下	20 kcal以下

Q2 ナトリウムと食塩は同じもの?
A2 “ナトリウム”と“塩素”から出来ているのが食塩です。
ナトリウム量 = 食塩の量ではありません。
次の計算式を覚えておくと、ナトリウム量から食塩の量(食塩相当量)を換算できます。
ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1,000 = 食塩相当量(g)

表示	食べ物 (100gあたりのナトリウム量)	飲み物 (100mlあたりのナトリウム量)
無塩	5 mg未満	5 mg未満
塩分ひかえめ	120 mg以下	120 mg以下

Q3 最近「○○風味」の表示をよく見ますが、「風味」ってどういうこと?
A3 例えば“レモン風味”の場合、実際にレモンで香りを付けていれば「レモン使用」となり、レモン香料を使用した場合は原材料名欄に食品添加物として表示され、「レモン風味」となります。

みんなのチカラで国体を成功させよう!

ゆめ半島
千葉国体 2010+
チーバくん

習志野市開催競技・会期・会場
平成22年
●シンクロ 9月8日
●競泳 9月10日～12日
●飛込 9月10日～12日
●水球 9月14日～17日
会場 千葉県国際総合水泳場 (JR京葉線 新習志野駅前)

習志野市は水泳競技会の開催地です

いよいよ来年の9月に第65回国民体育大会「ゆめ半島千葉国体」が開催されます。習志野市では、全国から訪れる選手・監督や観客の皆さんを温かくお迎えするため、大会運営や歓迎、おもてなしに協力していただけるボランティアを募集します。市民一人ひとりが大会の開催に携わり、感動と喜びを分かちあえる心のこもった大会を推進するため、皆さんの参加・協力をお願いします。

市民協力員 500人募集!

登録申込み

- 募集人数** 500人
- 募集期間** 平成21年9月1日～平成22年1月31日
- 申込資格** 次の①～③のすべてを満たす人
 - ①平成21年9月1日現在、満18歳以上の人(高校生を除く)
 - ②活動期間中に原則3日以上活動が可能なる人
 - ③市内在住・在勤・在学
- 活動場所** 千葉県国際総合水泳場および周辺
- 活動期間** 平成22年9月7日～17日 (上記日程以外にも研修日などを予定しています)
- 活動内容**
 - 競技会場ボランティア (会場受付・案内、会場整理、駐車場整理、弁当受付など)
 - おもてなしボランティア (駅前や会場の案内、美化清掃、歓迎装飾品設置管理など)
 - 福祉ボランティア(手話通訳など)
- 保険** ボランティア保険に加入します。
- 申込方法** 登録申込書に必要事項を記入し、事務局へ持参、郵送、FAXでお申込みください。※登録申込書は、ゆめ半島千葉国体習志野市実行委員会事務局および市内の各公共施設に設置してあります。ホームページからも申込みできます。
- 問合せ** ゆめ半島千葉国体習志野市実行委員会事務局 〒275-8601 鷺沼1-2-1(市役所第四分室2階) ☎(453)1825 <http://kokutai-narashino.jp/>

ゆめ半島千葉国体 習志野市水泳競技会開催記念 2009年 ニチレイチャレンジ 泳力検定会

(財)日本水泳連盟が公認する水泳の泳力検定会です
日時 10月12日(月)
【受付】午前9時～9時30分
【検定】午前10時～
会場 千葉県国際総合水泳場
検定内容
【1級】200m個人メドレー
【2級】100m個人メドレー
【3級】クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの各種目50m
【4・5級】クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの各種目25m
主催 千葉県国際総合水泳場 ゆめ半島千葉国体習志野市実行委員会
対象 小学生以上
費用 検定料 1人1種目500円 (10人以上の団体の場合は1人1種目350円)
持ち物 水着等水泳に必要なもの
その他 参加者全員にチーバくんグッズプレゼント
申込み・問合せ 9月26日(土)までに所定の申込用紙に検定料を添えて直接千葉県国際総合水泳場へお申込みください(午前10時～午後6時、9月14日(月)は休館日)。※申込用紙は同水泳場およびゆめ半島千葉国体習志野市実行委員会事務局で配布しています。
千葉県国際総合水泳場 ☎(451)1555
ゆめ半島千葉国体習志野市実行委員会事務局 ☎(453)1855

年金相談
社会保険労務士が相談に応じます。
■9月9日(水)
■午後1時～4時
■サンロード津田沼 6階市民相談室

国民年金 年金受給者が住所や受取り先を変更するときは届出を
国民年金や厚生年金を受けている人が、住所を変更したときや、年金の受取り先の銀行や郵便局などを変更するときは、社会保険事務局に届出が必要で、届出用紙は国民年金課窓口にあります。
なお、年金の受取り先の変更には日数がかかりますのですみやかに手続きしてください。
もし、手続きが遅れたり、忘れてしまったりすると、大事な年金の通知が手元に届かなかつたり、定期支払日に年金を受け取れなくなつたりしますのでご注意ください。



司法書士による多重債務相談の新設

千葉司法書士会千葉西支部の司法書士が応相談 毎月第1木曜日午前10時～3時(受付2時まで) 所 サンロード津田沼6階 すぐく課

保健 だより

申込み・問合せ

健康支援課 ☎ (453) 2922

ヘルステーション

谷津 ☎ (479)0066 FAX(477)8348
担当区域：谷津、谷津町

秋津 ☎ (453)2966 FAX(451)6765
担当区域：袖ヶ浦、秋津、香澄、茜浜、芝園

津田沼
鷺沼 ☎ (453)9303 FAX(451)4822
担当区域：津田沼、鷺沼、藤崎、鷺沼台

屋敷 ☎ (478)3330 FAX(477)6247
担当区域：花咲、屋敷、泉町、大久保、本大久保

東習志野 ☎ (476)1662 FAX(477)8738
担当区域：実新、新栄、東習志野、実新本郷

■夜間・休日の当番医案内 ☎ (452)0881

■子ども急病電話相談 ☎ #8000
毎日・夜間 午後7時～午後10時

■千葉県救急医療情報ネットワークによる案内
URL <http://www.qq.pref.chiba.jp/>
FAX 043(242)4199

こどものコーナー

4か月児・10か月児健康相談

発育・発達の確認および保健師・栄養士(4か月児)・歯科衛生士(10か月児)による相談等
※対象者には郵送で通知(転入者や通知が届いていないときなどは各ヘルステーションへ)

1歳6か月児・3歳児健康診査

対象	保健会館別館	健康福祉センター
1歳6か月児 (20年2月生まれ)	9月17日(木)	9月30日(水)
3歳児 (18年3月生まれ)	9月 9日(火)	9月15日(火)

受付▶午後1時～2時

※対象者には郵送で通知(転入者や通知が届いていないときなどは健康支援課へ)

離乳食教室(予約制)

あかちゃんの離乳食について、デモンストラーションや試食をしていただきながら、栄養士がわかりやすくアドバイスします。

日程	会場
9月16日(水)・10月15日(木)	谷津コミュニティセンター
9月29日(火)	東習志野コミュニティセンター

時間▶午後1時30分～3時30分

対象▶5～6か月児の第1子と保護者

定員▶20組(先着順)

持ち物▶母子健康手帳・バスタオル・おんぶひも・冊子「離乳食のすすめ方」(「すこやか習志野っ子」ファイル内)

費用▶90円(材料費)

申込み▶健康支援課

ママ・パパになるための学級

対象▶妊娠5～8か月の妊婦とパートナー
定員▶約30人(早めにお申込みください)
内容▶月1回、4回で1コース(妊娠中3回、産後1回)

1課	妊娠中のからだ、家族の食事
2課	あかちゃんのいる生活(父親の役割を考えよう)
3課	歯の健康、お産の経過、先輩ママとの交流
4課	後輩ママとの交流

会場・申込み▶谷津ヘルステーション

妊婦健康診査を受けましょう

母体や胎児の健康を守るうえで妊婦健康診査は大切です。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。妊娠の診断を受けたら早めに母子健康手帳の交付手続きをしてください。

予防接種のご案内

〈ジフテリア・破傷風(DT)2期予防接種〉

対象▶11歳～13歳未満

〈麻しん・風しん(MR)2期・3期・4期予防接種〉

麻しん・風しん(MR)2期・3期・4期予防接種対象者で、今年度まだ受けていない人は、早めに受けましょう。

※転入等で予診票をお持ちでない人は、母子健康手帳を持参し、健康支援課で予診票をお受け取りください。

ポリオ予防接種

対象▶生後3か月～7歳6か月未満で6週間以上の間をあけて2回接種が完了していない人

接種方法▶0.05mlをスポイトで経口接種

持ち物▶母子健康手帳・ポリオ予防接種予診票(会場にもあります)

受付時間▶午後1時30分～2時30分

※発熱、下痢等の症状のある人、その他当日のお子さんの健康状況により受けられないことがあります。また、感染症にかかった場合は一定の期間を空けないと接種できませんので健康支援課までお問合せください。

会場	9・10月	駐車
谷津ヘルステーション	9月28日(月)	少
谷津公民館	10月15日(木)	少
袖ヶ浦公民館	9月18日(金)	少
秋津ヘルステーション	10月19日(月)	少
保健会館別館	9月11日(金)・25日(金) 10月1日(木)・14日(水)・22日(木)	少
ふじさきふれあいセンター	10月8日(木)	なし
勤労会館	9月14日(月)・10月5日(月)	少
プレーメン習志野	10月6日(火)	少
実花公民館	10月9日(金)	有
東習志野8丁目会館	10月16日(金)	なし

※車以外の手段での来場をおすすめします。

子育てふれあい広場

幼稚園で「気軽に・楽しく・誰でも」遊べます。

会場園名	9月	会場園名	9月
谷津	★7日(月)	津田沼	16日(水)
香澄	★8日(火)	杉の子	★18日(金)
実花	9日(水)	大久保東	24日(木)
藤崎	10日(木)	つくし	25日(金)
向山	★11日(金)	屋敷	★28日(月)
袖ヶ浦東	14日(月)	袖ヶ浦西	★29日(火)
秋津	★15日(火)		

※★印はおもちゃ病院的同時開催日

※雨の日も開催 ※駐車場なし

※他に各市立幼稚園独自の開放あり(問合せは各園へ)

時間▶午前10時～11時30分

対象▶乳幼児とその家族

持ち物▶上ばき(はだし可)・子ども用名札

問合せ▶子ども保育課

歯みがき教室(予約制)

小グループで、歯みがき練習

日程・会場▶9月25日(金) 東習志野こども園
28日(月) 保健会館別館

時間▶午前10時・10時30分・11時

対象▶1歳～3歳の幼児

持ち物▶母子健康手帳・歯ブラシ・コップ・タオル

申込み▶健康支援課

おとなのコーナー

10月の認知症高齢者介護相談(予約制)

対象▶認知症の心配のある本人および家族

内容▶精神科医による相談

申込み▶実施日の1週間前までに津田沼・鷺沼ヘルステーションへ

時間▶午後2時～4時

10月	会場
7日(水)	津田沼・鷺沼ヘルステーション
21日(水)	東習志野ヘルステーション

歯科健康診査を受けましょう!

「成人歯科健康診査」

内容▶問診・口腔内診査・歯周疾患検査

対象▶40・50・60歳・妊娠中の人

「お口の安心健康チェック」

内容▶問診・歯、義歯等の診査・口腔機能(舌、飲み込み等)のチェックとアドバイス等

対象▶65・70・75・80歳の人

実施時期▶平成22年3月31日まで

実施機関▶市内実施歯科医療機関

受診方法▶予約および受診の際に「市の歯科健診を受けたい」ことを伝えてください。なお、治療中の方は受けられません。

持ち物▶母子健康手帳または健康手帳、保険証(診査票は医療機関にあります。)

費用▶300円(70歳以上の人は無料) なお、65歳以下の方は、要件により無料となる場合があります。受診の1週間前までに申請してください。

問合せ▶健康支援課

介護予防教室「楽しく元気塾」

対象▶65歳以上の人で、健診とあわせて生活機能評価基本チェックリストを実施し、その結果、日常生活に支障をきたすような兆候が見られた人

内容▶運動・栄養・口腔機能の向上、認知症予防の4つの要素を取り入れたプログラムで、心身の機能を活発にし、自立した生活を応援します。おおむね週1回2時間、全8回で1コース(10月から実施予定)

会場▶総合福祉センター、東部保健福祉センター

費用▶調理代等実費

問合せ▶参加要件がありますので、詳しくは地域包括支援センターにご連絡ください。

■食生活なんでも相談(予約制)

離乳食から高齢者の食事まで、具体的な調理方法等についても管理栄養士が相談に応じます。

日程	会場
9月18日(金)・10月9日(金)	大久保公民館

時間▶午後1時30分～4時30分

対象▶市内在住 申込み▶健康支援課

習志野市
広報課

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

市の人口
H21.8.1 現在

○総人口……………161,307人
○男……………81,207人
○女……………80,100人
○世帯数……………67,717世帯

次号の予告
変更の場合あり

・心肺蘇生法
・はばたき債

ほか