

習志野

広報

NARASHINO

2011
9/1

No.1231

9月10日は下水道の日	2
下水道・道路の被害状況および 今後の復旧について	3
後期公民館講座受講生募集	4
第45回 市民総合体育大会	5
がん検診	6
健康増進普及月間・食生活改善普及月間	7
お知らせ BOX	9
保健だより	12

習志野の 誇りを胸に

堂々のベスト8!!

8月6日、阪神甲子園球場で開幕した第93回全国高等学校野球選手権大会。千葉県代表、そして習志野市代表として出場した習志野高校は、難敵を次々に撃破し、ベスト8に進出しました。準々決勝で、今春のセンバツ4強・日大三(西東京)に惜しくも敗れてしまいましたが、この夏の習高の快進撃は勇気と感動を与えてくれました。

大きなご支援・ご声援をくださった皆さまに、深く感謝申し上げます。

※選手たちの活躍の詳細は次号でお知らせします。

下水道 生きもののすべての いのちのわ

平成23年度
下水道推進標語

9月10日は下水道の日です

人間は水なしでは生きていけません。
使用した水を集めてきれいにして、川
や海に戻す施設が“下水道”です。
美しい自然環境を守るために、皆さん
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・蚊の発生を防ぎ、快適で清潔な生活環境を保ちます。

浸水からまちを守る

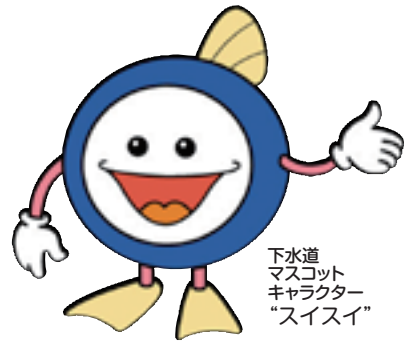
街中に降った雨水を速やかに排除することで、道路冠水や家屋浸水を防ぎます。

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で、自然環境を守ります。

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有効利用されています。



下水道
マスコット
キャラクター
“スイスイ”

下水道の正しい利用をお願いします

道路上では…

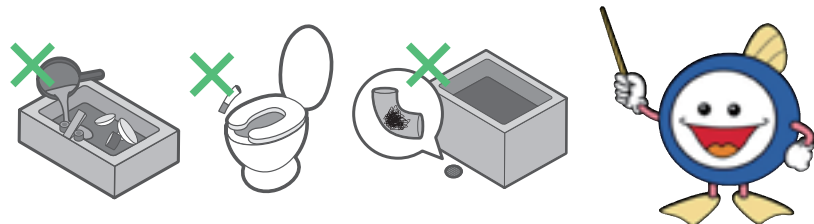
道路の側溝や排水ますにごみやたばこ、油等を捨てない。

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、定期的にますの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。

宅内では…

- 台所**
油や生ごみを流さない。
※油は新聞紙等でふき取る。また、生ごみは水を切ってから燃えるごみとして捨てる。
- トイレ**
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**
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)。



下水道への切替工事はお早めに

公共下水道の整備が完了した地域で、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、市の水洗普及員が切替工事の案内をしています。ご理解とご協力をお願いします。

工事は排水設備工事責任技術者のいる指定工事店で

宅内の排水設備は個人の管理となります。下水道への切替や不具合が生じた場合など、工事を行う際は、市に登録している工事店に依頼してください。

習志野市排水設備指定工事店は、下水道課窓口で名簿を配布しているほか、市ホームページでも紹介しています。

市ホームページ▶くらしのガイド▶ガス・上下水▶下水道▶習志野市排水設備指定工事店▶習志野市排水設備指定工事店一覧

工事資金を無利子で貸付け

排水設備の工事費は個人負担となりますが、市では無利子による貸付けを行っています。なお、貸付けには一定の要件を設けていますので、詳細は下水道課までお問合せください。

下水道課からのお願い

- 下水道の整備や維持管理は、皆さんの下水道使用料によりまかなわれています。ご理解とご協力をお願いします。
- 下水道使用料の納付には、便利な自動口座振替をご利用ください。
- 転出する場合は、下水道使用の廃止の届け出が必要です。下水道課まで必ずご連絡ください。

下水道・道路の被害状況および今後の復旧について

3月11日の東日本大震災以降、下水道使用制限をかけながら仮復旧工事を実施してきましたが、7月1日に制限を解除しました。なお、道路については、現在も2カ所の通行止めを行っています。引き続き、ご理解とご協力をお願いします。

今回は、震災による下水道・道路への影響と、今後の復旧予定についてお知らせします。

下水道施設への影響

国道14号以南の地区は、地震により下水道管やマンホールがずれ、土砂が入り込んで詰まるなどの被害が発生し、約500haの区域で約13,000戸が排水不良となりました。

袖ヶ浦・香澄地区

被害状況 下水道管が土砂で詰まったり、損傷したりするなどの被害が発生しました。

被害戸数約7,600戸(うち土砂が詰まり流せなくなった戸数約1,500戸)被害延長約4km

仮復旧工事 高圧洗浄車およびバキュームカーによる土砂撤去を実施。下水道管が損傷した箇所は、仮排水管や排水ポンプによる仮排水を実施しました。

秋津・谷津地区および秋津1号汚水幹線・香澄汚水幹線の会合部マンホールの破損

被害状況 秋津地区等の汚水を排水する秋津1号汚水幹線と、袖ヶ浦地区の汚水を排水する香澄汚水幹線およびこれらの幹線を接続する香澄5丁目地先のマンホールが損傷を受けました。土砂で幹線が詰まったため、汚水が流れなくなり、上流部のマンホールなどから汚水が噴き出し、河川に流出する被害が発生しました。

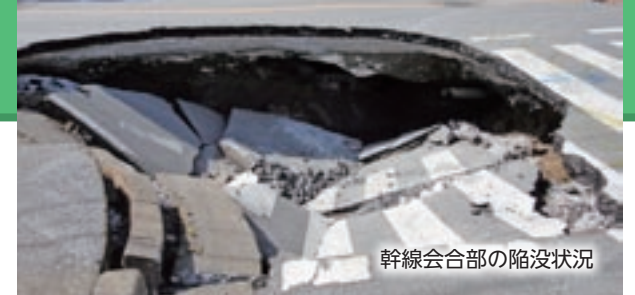
被害戸数約5,400戸

仮復旧工事 幹線が詰まった箇所については、仮排水管や排水ポンプを設置し、仮排水を実施。河川に流出した汚水を処理するため、簡易処理施設を菊田川内に設置し、沈殿・塩素消毒・臭気対策を行いました。7月1日には仮復旧工事が完了し、津田沼浄化センターで汚水の処理を再開したことから、簡易処理施設の機能を廃止し、7月中に撤去しました。

道路施設への影響

被害状況 道路の隆起・陥没172路線、車両通行止め6カ所でした。また、下水道施設の損傷により、現在も袖ヶ浦地区および香澄地区の2カ所で通行止めが行われています。

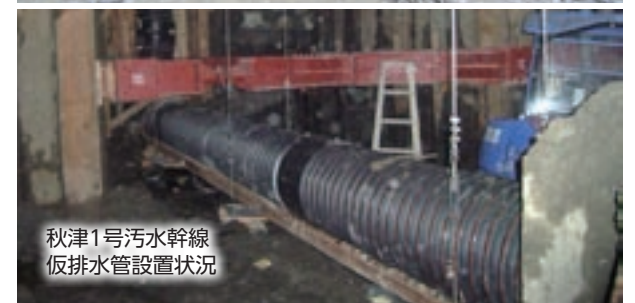
仮復旧工事 段差解消や陥没補修等による生活道路の確保など、応急的な復旧工事を行いました。



幹線会合部の陥没状況



秋津1号汚水幹線 破損状況



秋津1号汚水幹線
仮排水管設置状況



菊田川に設置された
簡易処理施設

今後の復旧予定

下水道施設

現在、下水道管の損傷により排水ポンプを使用し、仮排水している箇所については、順次、本復旧を行います。なお、本格的な復旧には3～4年程度を要する見込みです。袖ヶ浦地区における老朽化した施設の改築についても、計画的に進めていきます。

道路施設

道路復旧については、被害の大きい地区の測量を本年中に実施し、道路の高さを決めます。その後、当該地区の道路側溝の改修および雨水施設の見直し等の実施設計を行うと共に、被災地区ごとに年度別の実施計画を策定し、復旧工事を行います。

なお、本格的な復旧は下水道工事の終了後に実施する区域もあることから、4～5年程度を要する見込みです。

お願い 下水道使用制限は解除しましたが、いまだ本復旧には至っていないこと、下水道処理場等にも電力使用制限がかかることから、引き続き下水排出量の削減にご協力ください。

平成23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

申込方法

○学級・講座を実施する公民館にお申込みください。
○講座によって申込方法が異なります。ご注意ください。
電話 先着順。
来館 各公民館までお越しください。先着順。
往復はがき 往復はがきに、住所・氏名・年齢(学校名・学年)・電話番号を記入し、実施する公民館へ。※申込多数の場合は抽選

受付期間

9月2日(金)から(月曜・祝日除く)
午前9時～午後5時
○第1回の講座開始日は説明会を兼ねています。
○いずれの公民館でも受講できます。
○講座によっては、テキスト代等の実費負担があります。

公民館案内(申込み・問合せ先)

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

平成23年度 後期公民館講座

公民館	学級・講座名	学習内容	定員	日程(回数)	曜日・時間	第1回	申込方法
菊田	育児講座	地域の仲間づくりを図りながら、子育てについて学ぶ。【対象】6～12カ月児を持つ保護者	15組	9～11月(7回)	水曜日(一部 土曜日) 午前10時～正午	9月28日	電話
	万葉講座	万葉集の和歌の講釈と歌う学習。最終日は、文化祭で伝統衣装を着て発表体験。	20人	9・10月(4回)	水曜日 午前10時～正午	9月21日	
	シニア倶楽部	健康法と自分史(代謝アップと食事法)を学ぶ。	20人	10～12月(6回)	水曜日 午前10時～正午	10月12日	
	ジャオ倶楽部 ～中高年のためのバラエティライフ～	音楽・ウオーキング・年金や資産運用など、セカンドライフをエンジョイするための方法を学ぶ。	20人	9～2月(5回)	不定期 (要問合せ)	9月25日	
大久保	育児講座	地域の仲間づくりを図りながら、子育てについて学ぶ。【対象】6～11カ月児を持つ保護者 第一子優先	親子15組	10・11月(6回)	水曜日 午前10時～11時30分	10月5日	電話
	時事問題講座 「今、災害に備える」	東日本大震災を体験した中から、我が家の生活を守るために何をしたらいいのか、身近なものを利用した生活術などを学ぶ。	30人	10・11月(4回)	土曜日 午後2時～4時	10月8日	
	こども生け花教室	日本の伝統文化「生け花」を通して、表現力や創造性を養う。各回800円負担(材料費)【対象】小学4年生以上	20人	9～12月(4回)	土曜日 午前10時～正午	9月24日	
屋敷	おり紙・ペーパークラフト講座	心が和む飾り物や、贈り物にしたい生活の中で使える小物を作る。1,000円負担(材料費5回分)	20人	11～3月(5回)	第3火曜日 (3月は第2火曜日) 午後1時30分～3時30分	11月15日	電話
	ノルディック ウオーキング講座	ポールを使って腰、膝に負担少なく歩く。効率の良い全身運動と正しい姿勢を学ぶ。1,500円負担(ポールレンタル代)	20人	10月14日 11月4日 11月11日(3回)	金曜日 午後1時30分～3時30分	10月14日	
実花	お囃子太鼓講座	日本文化のお囃子太鼓の基礎を習得し、地域との関わりを深め、心身の成長を目指す。地域のお祭りで成果を発表する。【対象】小学校3年生以上	24人	10月(3回)	10月 19日(水)・21日(金)・22日(土) 午後5時～7時	10月19日	電話
	男のシニア健康講座	ヨガやヘルシー料理づくり体験を通して、老後の健康で自立した暮らしを支援し、地域での仲間づくりを図る。【対象】シニア世代の男性 1,000円負担(保険料・材料費)	15人	11月(3回)	土曜日 午後1時30分～3時30分	11月12日	
	スローライフ講座 そば打ち教室 ～年越しそばに挑戦～	日本伝統の「そば」を自らつくる楽しみを学び、楽しい仲間づくりと豊かな生活を送ることを目指す。3,300円負担(保険料・材料費)	15人	12月(3回)	12月6日・13日・20日 各火曜日 午前9時30分～1時	12月6日	
袖ヶ浦	心も体もリフレッシュ! 入門講座(後期)	ヨガの基礎を学び、心身の健康と仲間づくりを図る。	20人	10・11月(4回)	金曜日 午後6時～8時	10月14日	電話
	公民館に行こう ～和やか倶楽部～	史跡めぐりや食生活・リラックス体操・調理実習などで地域の人との交流を図る。	20人	10・11月(4回)	木・金曜日 午後1時30分～3時30分 (一部 午前中)	10月13日	
谷津	親と子のふれあい講座(後期)	子どもと触れ合いながら、心理・健康・遊び等について学ぶ。【対象】2歳児を持つ保護者 第一子優先 申込多数の場合抽選	親子16組	10・11月(6回)	金曜日 午前10時～11時30分 ※9月19日(月)(消印有効)(親子の名前(ふりがな)・子の月齢・第一子はその旨を明記)	10月7日	往復はがき
	中国文化講座(入門編)	中国の歴史や文化、初級者向けの簡単な会話の基礎を学び、いずれ中国に行きたい人のため、中国を知る入門講座。	15人	11・12月(6回)	火曜日 午前10時～正午	11月1日	電話
新習志野	リフレッシュ気功講座(夜間講座)	初心者を対象にした気功の実習。	20人	11・12月(4回)	金曜日 午後6時～7時30分	11月11日	電話
	育児講座	地域の仲間づくりを図りながら、子育てについて学ぶ。【対象】6～12カ月児を持つ保護者	親子15組	10・11月(6回)	火曜日 午前10時～正午	10月4日	

幼児家庭教育学級

3歳児を持つ保護者を対象に、基本的な家庭教育のあり方を考え、幼児についての理解を深めます。(屋敷公民館のみ実費負担あり)

公民館	定員	期間	曜日・時間	第1回	申込方法
屋敷	親子24組	11～ 2月(全12回)	木曜日(一部土・日曜日) 午前9時30分～11時30分	11月10日	電話*
実花		9～12月(全11回)	金曜日(一部土曜日) 午前10時～正午	9月30日	来館
袖ヶ浦		9～12月(全11回)	金曜日(一部木・土曜日) 午前9時30分～11時30分	9月 9日	
谷津		10～12月(全12回)	木曜日(一部金・土・日曜日) 午前10時～正午	10月 6日	

*費用は10月11日(火)～21日(金)に持参

第45回 市民総合体育大会



ソフトボール

■実施日／10月2日(日) 午前8時集合 ■会場／袖ヶ浦運動公園ほか ■内容／一般男女・中学女子・小学女子 ■対象／市内在住・在勤・在学 ■費用／1チーム5,000円(未登録チーム7,000円) ■抽選会／9月24日(土) 午後7時 サンロード津田沼6階大会議室 ■申込み／9月17日(土)までにソフトボール協会事務局 青山へ ☎(453) 8724

クレー射撃

■実施日／9月18日(日) 午前7時30分～10時受付 ■会場／成田射撃場 ■内容／トラップ・スキート 2種目共に4ラウンド100個撃ち(国際ルール) ■対象／市内在住・在勤・在学で鉄砲所持許可証および火薬類譲受許可証所持者 ■費用／トラップ・スキート各5,500円(クレー協会会員5,000円)※保険料含む ■申込み／当日会場で受付 ■問合せ／クレー射撃協会 小林 ☎(472) 7582

野球(軟式)

■実施日／中学生：9月25日(日)、10月1日(土)・2日(日) 一般：11月20日(日)・23日(水) 午前9時集合 ■会場／秋津野球場ほか ■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 ☎080 (5655) 5374

バレーボール

■実施日・会場／一般男子：10月16日(日)袖ヶ浦体育館 一般女子：10月23日(日)袖ヶ浦体育館、家庭婦人：10月30日(日)袖ヶ浦体育館、11月13日(日)東部体育館 午前8時30分集合 ■内容／一般男子(6人制)、一般女子(6人制)、家庭婦人(9人制) ■対象／平成23年度登録チームおよび一般男女(市内在住・在勤で編成されたチーム) 家庭婦人(市内在住の既婚者で編成されたチーム)※1チーム15人 ■費用／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11日(火)(必着)までに〒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

■実施日／10月2日(日)・9日(日)・10日(月) ■会場／秋津・実籾・袖ヶ浦テニスコート ■内容／一般、45才以上、55才以上(男子のみ)、小学生の各ダブルス ■対象／市内在住・在勤・在学および市テニス連盟クラブ員(ペアの一方が市外在住でも可) ■費用／1ペア4,200円(義援金・保険料含む) ■申込み／9月15日(木)までに、所定の申込用紙に参加費を添えて次のテニス連盟事務局へ ①スポーツ・オーソリティー津田沼店 ☎(403) 2111 ②スポーツ・デポ新習志野店 ☎(453) 0522 ③ラケット工房グッド・アイ大久保店 ☎(403) 2316

ペタンク

■実施日／10月8日(土) 午前9時集合 ■会場／谷津公民館前広場 ■内容／2人で1チーム 午前中は予選、午後は決勝戦 いずれも9点先取り ■対象／市内在住・在勤・在学 ■費用／1人300円(保険料含む)当日会場で徴収 ■申込み／9月30日(金)までに、所定の申込用紙を下記ペタンク協会へ 〒275-0001東習志野4-6-24 河瀬宗禅 ☎・☎(473) 0814 〒275-0026 谷津6-7-1-113 安部慎生 ☎・☎(477) 3326

バスケットボール

■実施日／11月3日(木)・5日(土)・6日(日) ■会場／袖ヶ浦・東部体育館 ■内容／一般男女 ※ユニフォーム着用、ピブス不可 ■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(1チーム13人まで) ■費用／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12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 中辰辰紀へ ☎(476) 6332

パークゴルフ

■実施日／10月16日(日) 午前8時20分受付開始 ■会場／茜浜パークゴルフ場 ■対象／市内在住・在勤およびパークゴルフ協会会員 ■費用／700円(協会会員500円)※保険料含む ■定員／160人 ■申込み／9月30日(金)(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〒275-0022香澄1-3-3-404 パークゴルフ協会 酒井栄子へ ☎・☎(453) 8498

なぎなた

■実施日／10月10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：団体戦・紅白戦 ■対象／市内在住・在勤・在学および市なぎなた連盟会員 ■定員／30人 ■費用／500円 ■申込み／9月10日(土)までに、電話またはFAXでなぎなた連盟上石へ ☎・☎(476) 3784 ■問合せ／なぎなた連盟 河野 ☎vyr00465@nifty.com

山岳

■実施日／10月30日(日) 午前9時集合 ■会場／東部体育館 ■内容／①キッズ ②ビギナー ③ミドル (②・③はリードクライミングができる人) ■定員／各20人 ■費用／2,000円(18歳以下1,000円)※保険料含む ■申込み／9月9日(金)～10月21日(金)にヨシキスポーツへ ☎(470) 8090 ☎(471) 5883

ボウリング

■実施日／10月10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・在勤および市ボウリング協会会員 ■定員／60人 ■費用／2,000円 ■申込み／10月9日(日)までに所定の申込用紙を千葉エースレーンへ ■問合せ／ボウリング協会 吉野 ☎090(8726)9125

弓道

■実施日／10月2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 ■費用／高校生100円、一般300円(保険料含む) ■申込み／9月20日(火)(必着)までに、はがき(住所・氏名・電話番号を記入)で〒275-0026谷津3-1-4-7-506 弓道協会 眞分有希へ ☎(470) 7317

空手道

■実施日／11月20日(日) 午前9時集合 ■会場／東部体育館 ■内容／形・組手の個人戦(防具付き組手もあり) ■対象／市内在住・在勤・在学および市内空手道場所属者 ■費用／2,000円(中学生以下1,500円)※保険料は連盟が負担 ■申込み／10月3日(月)までに事務局へ連絡後、申込書を提出 ■問合せ／空手道連盟事務局 伊藤 ☎(451) 2898 ☎itoh-h@umc-tyo.co.jp

まだ間に合います！ がん検診

がんを早期発見するためにも、
定期的に検診を受けることが大切です

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。

問合せ
健康支援課



集団検診（公民館等の会場で、検診車に入り受診します）

受診方法 都合のよい日程・会場に、直接お越しください。事前の予約は必要ありません。

注意事項

- 胃がん検診**…前日夜9時ごろまでに夕食を終わらせ、当日朝起きてからは何も飲んだり食べたりしないで来てください。たばこも吸わないでください。
- 胸部エックス線検査**…男女の区別なく検診車内に入ります。車内で一緒に着替えができるような服装で

お越しください。なお、抵抗のある人はスタッフに声をかけてください。

- 子宮がん検診**…スカート着用であればスムーズに検診が受けられます。過去に子宮全摘手術を受けている人は、個別検診を受診してください。

持ち物 自己負担金、健康手帳（お持ちの人）

※受診票は会場に用意してあります。お持ちの人は必要事項を記入のうえ、持参ください。

日程表	検診名	胸部エックス線検査(結核・肺がん)	胃がん検診	子宮がん(頸部のみ)検診
	対象者	40歳以上		
	自己負担金	無 料	500円	400円
	受付時間	午前9時～11時		
会 場		午前9時～11時	男性：午前8時15分～9時 女性：午前8時15分～10時 ※一部受付時間が異なる日があります。	受付時間は各日付の右に記載
谷津公民館	9月20日(火)		10月18日(火)	実施なし
谷津ヘルステーション	9月29日(水)		10月24日(月)	9月9日(金) 午後1時30分～2時30分
袖ヶ浦公民館	9月16日(金)		10月19日(水)	9月8日(木) 午前9時15分～10時
秋津ヘルステーション	10月 1日(土)		10月 1日(土)	実施なし
保健会館別館	9月22日(水)、10月29日(土)		10月13日(水)・29日(土)	9月10日(土) 午前9時15分～10時
ゆうゆう館	9月15日(木)		10月21日(金)	実施なし
勤労会館	9月26日(月)		10月31日(月)	9月9日(金) 午前9時15分～10時
屋敷ヘルステーション	9月27日(火)		10月25日(火)	実施なし
東習志野ヘルステーション	9月21日(水)		10月20日(水)	9月8日(木) 午後1時30分～2時30分
東習志野8丁目会館	9月28日(水)		10月28日(金)※ 男性は午前8時15分～8時45分 女性は午前8時45分～10時	実施なし

10月1日(土)・29日(土) は、胸部エックス線・胃がん検診の同時実施。受付時間 午前8時15分～11時

個別検診（市内実施医療機関での受診となります）

受診方法 直接医療機関に確認のうえ、受診してください。平成24年3月末まで実施しています。

市内実施医療機関は「がん検診等のお知らせ」（3月中旬に対象世帯に郵送済）、市ホームページでご確認ください。

持ち物 自己負担金、健康手帳（お持ちの人）、住所・生年月日がわかるもの（保険証等）

※受診票は医療機関に用意してあります。

検診名	大腸がん	前立腺がん	乳がん		子宮がん	
			視触診・超音波検査	視触診・マンモグラフィ検査	頸部	頸部・体部
対象者	40歳以上	50歳以上の男性	30～38歳で 昭和偶数年生まれの女性※	40歳以上で 昭和偶数年生まれの女性※	20歳以上で昭和偶数年、 平成元・3年生まれ的女性※	
自己負担金	500円	500円	視触診のみ 500円 超音波検査 1,000円	視触診のみ 500円 視触診+マンモグラフィ検査 1,000円	頸部 500円	頸部・体部1,000円 (体部は要件あり)

※昭和奇数年生まれで、昨年度未受診の人は受けられます

「習志野市国民健康保険特定健康診査」・ 「後期高齢者健康診査」は、もう受けましたか？

対象の人には6月ごろ受診券を送付しています。実施期間は平成24年3月末までです。今年度より期間を延長しましたが、早めに市内実施医療機関で受診しましょう。

退職などにより、平成23年4月2日以降に国民健康保険に加入された人は、申し出により特定健康診査受診券を送付しますので、健康支援課までご連絡ください。

がん予防展(入場無料)

大腸トンネル探検隊、乳がん模型による触診指導、医師等によるがん無料相談他
【日 時】9月10日(土)・11日(日)
午前10時～5時
【会 場】イオン津田沼店1階特設会場
(さくら公園側)
【問合せ】千葉県健康づくり支援課
☎043(223)2686

9月は健康増進普及月間・ 食生活改善普及月間です

問合せ 健康支援課

健康づくりの総合計画

「健康なまち習志野」

推進中

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命をのばしましょう～

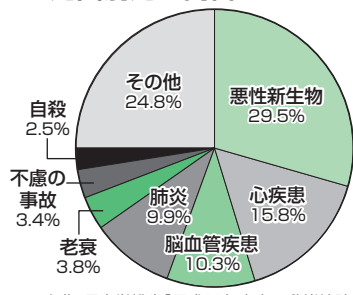
生活習慣病は、日常生活のあり方と深く関連しています。
健康な状態で生活できる期間である「健康寿命」をのばすために、
アクションをおこしましょう！

■平均寿命の国際比較 (歳)

国 名	男	女
日 本	79.64	86.39
韓 国	77.00	83.80
シンガポール	79.30	84.10
オーストラリア	79.30	83.90
イタリア	78.80	84.00
スイス	79.80	84.40
スウェーデン	79.53	83.51
カナダ	78.00	82.70
アメリカ合衆国	75.40	80.40

資料：厚生労働省「平成22年度簡易生命表の概況」

■死因別死亡割合(平成22年度)



出典：厚生労働省「平成22年度人口動態統計月報年計(概数)の概況」



我が国の「平均寿命」は世界でも高い水準となっています。しかし、平均寿命の伸びに合わせ、疾病全体に占める、がんや循環器疾患などの「生活習慣病」の割合が増加しました。約6割の人が「生活習慣病」が原因で亡くなっているのが現状です。より長く、健康で自立した生活を送ることができる「健康寿命」を伸ばしていきましょう。

運動 “ウォーキング”はいかがですか？

〈あと10分!のススメ〉10分歩くと約1,000歩

- 3曲分歩きましょう。3曲分歌いながら歩くと約10分程度。こころも楽しく、日常生活で足りない歩数が補えます。
- 「〇〇から10分」は歩きましょう。往復で20分＝約2,000歩になります。
- あと10分!に慣れてきたら、さらに、あと10分!… 習慣にしましょう。



〈どのくらい歩けば良い?〉

生活習慣病の予防には、1日1万歩が理想。日本人の平均的な歩数から考えると足りないのは約3,000歩。時間にして30分程度多く歩くと、十分に効果があります。自分のオリジナルのあと10分!を見つけて、健康を積み重ねていきましょう。

食事 作ってみよう! 簡単料理

食事はおいしく食べるだけではなく、料理することにもたくさんいいことがあります。お子さんのいる家庭では一緒に作ることで、食事や食べ物への関心が高まり、男性も料理ができれば家族から喜ばれます。また、買い物から食事ができあがるまでの過程を繰り返すことで、高齢期にみられるもの忘れの予防も期待できます。

子育てや仕事が忙しい人、料理が苦手という人も、簡単なものからつくってみましょう。

例えば、習志野市でとれる食材“小松菜”



〈小松菜の塩蒸し煮〉

鍋にごま油を入れて熱し、ちりめんじゃこ20gと適当に切った小松菜1/2束を入れる。ひとつまみの塩をふって蓋をし、蓋が熱くなるまで蒸す。
小松菜はアクが少なく、チャーハンや焼きそば、汁物の具にもおすすめ!

このほかにも各ヘルステーションに「簡単に作れる料理集」があります。ぜひ参考にしてください。

震災に伴う寄附金・義援金の 受付について

このたびの東日本大震災に関連して、寄附金・義援金の受付を次のとおり行っています。皆様の温かいご支援・ご協力をお願いします。

名 称	主 旨	ご寄附いただいた方の公表	受付方法・場所		受付期限	問合せ先
			領収証等が必要な方	募金箱による受付		
まちづくり 応援基金寄附金	市内の道路や公共施設の復旧の際に役立 てます。	広報習志野で 公表(同意され た方のみ)	財政課窓口 (本庁舎 4 階)	市民課 (本庁舎 1 階)	当分の間	財政課
東日本大震災 義援金	日本赤十字社を通して 被災地に送られます。	非公表	社会福祉課窓口 (本庁舎 4 階)	市民課 (本庁舎 1 階)	9月30日(金) まで	社会福祉課
習志野市 災害義援金	被災した習志野市民 の生活を支援するた めに使用します。		社会福祉課窓口 (本庁舎 4 階) ※振込可	市民課 市内公民館 図書館 等	12月31日(土) まで	

振込による受付 (習志野市災害義援金) 千葉銀行 津田沼支店 普通預金 3782374 口座名義「ナシノサカイ・イ・エチ」
※領収書等が必要な方は社会福祉課までご連絡ください。

芙蓉園敬老行事

習志野市鍼灸マッサージ師会協力の無料はり・きゅう・マッサージ

日9月16日**金**午前10時～正午
所東部保健福祉センター
対市内在住の65歳以上
定はり・きゅう6人、マッサージ20人(申込多数の場合抽選)
持フェイスタオル・バスタオル各1枚
申9月5日**月**までに電話で芙蓉園へ
☎(476) 9596

習志野園生祭

昭和の名人六代目三遊亭圓生の追善公演。桐楽亭駝楽「甚五郎」他
日9月4日**日**午後2時30分～5時
所モリシアホール
問閑座／木原
☎(472) 8786

肝臓病教室

肝臓病についての講演。終了後に肝炎、肝硬変、肝がんを中心に個別相談を実施
日9月3日**土**午後2時～4時
所国立国際医療研究センター国府台病院(市川市)**持**血液検査・CTなどの資料(あれば)
☎047(375) 4757

聚華会書作展・心のふるさと展

書道展、ふるさとがテーマの絵画と和紙ちぎり絵展等
日9月9日**金**～11日**日**午前9時～5時(最終日は4時まで)
所モリシアホール
問聚華書道会／吉原
☎(453) 2080

商店会連合会から

問習志野市商店会連合会
☎(455) 1955
〈新習志野駅前商店会主催「駅前フリーマーケット」〉
日9月4日**日**午前10時～4時(雨天中止)
所メルクス新習志野モール内

〈津田沼一丁目商店会フリーマーケット〉

日9月11日**日**午前10時～3時
所新津田沼駅2階通路(屋根付き会場)

スポーツ

あじさいクラブ連合会 高齢者スポーツ大会

ボール送り、競歩(30m)、玉入れ競争他
日10月20日**木**午前9時30分～2時(雨天時21日)
所袖ケ浦運動公園
対老人クラブ会員または60歳以上の市民
持昼食・飲み物
申9月30日**金**までに高齢社会対策課へ

スポーツ振興協会から

申勸習志野市スポーツ振興協会
☎(452) 4380
窓口受付 午前9時30分～
電話受付 午前10時～
〈キッズスポーツ 2学期〉
日①ソフトバレーボール＝9月10日、10月8日、11月12日
②サッカー＝9月24日、10月22日、11月26日各土曜日午前9時～11時※当日受付
所①袖ケ浦体育館②東部体育館
対小学生**費**50円(保険料)**持**飲み物・タオル

〈ソフトバレーボールフェスタ習志野〉

1チーム何人でも可(コート内4～6人)、部門別に行う
日10月2日**日**午前9時～
所東部体育館
対小学生以上
定35組**費**1チーム1,500円
持室内用シューズ・飲み物・タオル※9月4日**日**受付開始
〈ゆったり太極拳教室〉
日10月5日・12日・19日・26日各水曜日午前9時～11時
所袖ケ浦体育館
対市内在住・在勤・在学優先
定40人
費1,000円(保険料含む)**持**室内用シューズ・飲み物・タオル
〈らくらく水中体操教室〉

水中でのウォーキングや軽い体操

日10月11日・18日・25日、11月1日各火曜日午後1時～3時
所千葉県国際総合水泳場
対市内在住・在勤・在学優先
定40人**費**2,000円**持**水着・タオル

「あかね杯」パークゴルフ大会

日9月30日**金****定**100人
費1,000円
申茜浜パークゴルフ場または中央公園パークゴルフ場の受付窓口へ
所問 茜浜パークゴルフ場
☎(453) 7666

市スポーツ奨励大会 (パークゴルフ)

36ホールベストボール方式
一般男女ペア、親子ペア(小学生とその親または祖父母)、小学生ペア
日9月25日**日**受付午前8時30分～(予備日10月2日)
所茜浜パークゴルフ場
対市内在住・在勤・在学の小学4年生以上
定80組**費**100円(保険料含む、当日徴収)※用具は無料貸出し

申9月9日**金**までに、ペアの氏名・年齢(生年月日)・住所・電話番号を各地区体育指導委員または生涯スポーツ課へ

話番号を各地区体育指導委員または生涯スポーツ課へ

キッズコミット

ボール運動
日10月23日**日**午前9時～正午
所習志野高校
対園児から小学3年生まで
定200人**持**タオル・飲み物※千葉県サッカー協会のホームページから申込み
問市サッカー協会／矢島
☎090(5811) 5463

募 集

「習志野防災かるた」読み札

平成23年度市民参加型補助金を活用して作製する習志野防災かるたの読み札を募集します。

申10月31日**月**(必着)までに、はがき(住所・氏名・電話番号・読み札を記入)で〒275-0016 津田沼5-12-12 サンロード津田沼5階市民協働インフォメーションルーム内習志野民話の会へ

津田沼南口商店会主催「楽市フリーマーケット」出店者

日9月23日**金**・24日**土**・25日**日**午前10時～4時(雨天中止)
所津田沼公園(モリシア正面)

広場)**定**50区画(1区画2.5×2m)※先着順**費**2,000円※駐車場1日1台500円
申往復はがき(住所・氏名・電話番号・FAX番号・主な出品物(飲食除く)・出店希望日を記入)で〒275-0016 津田沼5-12-12 習志野市商店会連合会「楽市フリーマーケット係」へ
☎(455) 1955

相 談

女性のための健康相談

思春期に関することや更年期障害、月経、不妊など女性特有の悩みに女性医師等が応相談 予約制・無料
日9月9日**金**、10月14日**金**午前9時30分～11時30分、9月21日**水**午後2時～4時
所申 習志野健康福祉センター
☎(477) 2119

障害者就労相談

就職活動や就職後の悩み等の相談

日9月8日**木**・22日**木**午前9時～正午
所サンロード津田沼6階
対市内在住の障害者とその家族
申あかね園
☎(452) 2715

労災職業病なんでも相談会

弁護士、社会保険労務士、ソーシャルワーカーなどが応相談
日9月24日**土**午後1時～4時
所千葉市中央コミュニティセンター
問千葉中央法律事務所
☎043(225) 4567

その他

下水道排水設備工事責任技術者について

〈登録更新手続き〉
資格有効期限が平成24年3月31日の人は早めに手続きをしてください。申請書類は責任技術者の登録住所に郵送
受付期間＝9月15日**木**まで
〈共通試験〉

受験資格＝修学歴、下水道排水設備工事に関する職歴により一定の経験年数等を有する者
受験申込書配布場所＝千葉県下水道協会事務局(配布は10月14日**金**まで)
申込受付＝10月25日**火**まで
日1月14日**土****所**千葉県労働者福祉センター
問下水道課

入札参加資格審査申請説明会

ちば電子調達システムを利用した平成24・25年度入札参加資格審査申請について、概要や申請方法等の説明会を開催します。
会場＝船橋市、千葉市他 詳細は市ホームページ

ジまたは千葉県電子自治体共同運営協議会ホームページをご覧ください
URL http://www.e-chiba.org/

HIV 抗体検査および肝炎検査

日9月1日**木**、10月6日**木**午前9時～10時(HIV)、午前9時30分～10時(肝炎)、午後5時30分～7時(全部)
9月15日**木**午後1時～2時(HIV)、午後1時30分～2時(肝炎)※日中のHIV 抗体検査は結果を即日でお知らせ。
梅毒・クラミジア・B型肝炎・C型肝炎の検査も受検可 予約制・無料 匿名可
所申 習志野健康福祉センター
☎(475) 5154

年金相談

社会保険労務士が相談に応じます。

■9月14日**水**
■午後1時～4時
■サンロード津田沼6階市民相談室

「問合せ」国保年金課

国民年金保険料は口座振替がお得です
（月々50円割引）や、早割り（月々50円割引）や、現金納付よりも割引額が多い6カ月前納・1年前納もあり、お得です。
ご希望の金融機関または幕張年金事務所まで手続きができます。

年金コーナー

放送終了後市ホームページでも動画配信中！

テレビ広報

なるほど習志野

9月前半号 9月1日～14日放送

よい歯は一日にして成らず～幼児期からの歯みがき習慣～

JCN船橋習志野「JCNプラスチャンネル」
11chで放送中！
午後10時から放送（15分）

■大正琴峰の会
第1・3木曜日午後3時～5時
袖ケ浦公民館
入会金2,000円 月2,000円
☎(452) 4632矢嶋
■袖ケ浦セザンヌ(油絵・水彩)
第2・4水曜日午後1時30分～4時30分 袖ケ浦公民館
月2,500円
☎(454) 6053藤野
■クレシェンド(硬式テニス)
毎週日曜日午前9時～1時
芝園・秋津テニスコート
半年5,000円～7,000円
☎080(3549) 1184石塚

伝言板

※市内公共施設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。
※「なかまに」は年度に1回のみ掲載できます。

おいください(イベント)
※費用の記載のない場合は無料

■創立10周年記念コンサート
9月23日**金**午後1時30分～4時
茜浜ホール
☎(452) 7089習志野ウクレレクラブ／仲村
■市民一般公開討論(習志野シニアクラブ)
9月4日**日**「北方領土問題の交渉経緯」袖ケ浦公民館
18日**日**「時の話題(フリートーク)」谷津公民館
各日午後1時30分～4時 各200円
☎(451) 8403牧野
■講演会(昭和を語る会)
「アジア人の見た近代日本」元NHKプロデューサー／上野重

喜氏 9月11日**日**午前10時～正午 新習志野公民館 200円
☎(453) 8857臼井
■実花カメラサークル作品展
9月13日**火**～17日**土**午前9時～5時(17日は午後3時まで)
☎(478) 5295千葉
■弁護士講演会
「老人の人権問題」本田真郷氏
9月15日**木**午後7時～8時30分
大久保公民館 500円
☎050(1298) 9356西野
■ヨガの初歩と呼吸法
9月17日**土**午後1時～4時
菊田公民館 300円
☎(473) 6423習志野市レクリエーション協会／加川
■保温調理(なべ帽子)で省エネを！
9月16日**金**午前10時～正午
ゆうゆう館 500円 同室保育
☎(476) 7078市川友の会・津田沼方面／岩根

時 袖ケ浦公民館 月1,000円
☎(454) 7803横田
■和裁くらぶ
第1・3木曜日午前10時～正午
谷津コミュニティセンター
入会金500円 月2,200円
☎(451) 3653高橋
■モアナラニ(フラダンス)
第1・3・4金曜日午後1時～5時
大久保公民館 月2,000円
☎(475) 3498梶山
■フリーダム
男女混合バレーボール(6人制)
毎週土曜日午後6時～9時(第2・4土曜日は午後7時～9時)
谷津南小学校体育館
年1,200円
☎(453) 4629小林
■フラワードンス
社交ダンスとコア体操
毎週木曜日午後6時30分～9時
袖ケ浦公民館
入会金500円 月3,000円
☎(453) 1820嶋原
■アート茜(油絵)
第2・4金曜日午後1時～5時
新習志野公民館 月2,500円
☎(453) 6768高木

日9月習志野駐屯地および演習場における落下傘降下訓練等

日落下傘降下訓練…1日・2日・5日・6日～9日・14日～16日・26日～30日(午前8時～午後6時)※8日・14日・15日は午後8時まで
ヘリコプター離発着訓練…1日～12日・26日～30日(午前8時～午後8時) 変更または中止の場合あり
問習志野駐屯地第1空挺団広報班
☎(466) 2141

10 習志野市役所
☎(451) 1151

さくら相談

第3木曜日＝行政書士による遺言・相続相談、第4木曜日＝弁護士による法律相談 予約制・無料
日毎月第3・4木曜日 午後1時30分～3時30分
対市内在住の60歳以上
定各日3人
申さくらの家
☎(451) 3566

保健 だより



申込み・問合せ

健康支援課 ☎(453)2922

ヘルスステーション

谷津 ☎(479)0066 ☎(477)8348
[担当区域] 谷津、谷津町

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

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

屋敷 ☎(478)3330 ☎(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 ☎(477)8738
[担当区域] 美初、新栄、東習志野、美初本郷

■夜間・休日の当番医案内 ☎(452)0881

■こども急病電話相談 ☎#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.lg.jp/>
FAX 043(242)4199

※番号をお確かめのうえ、お間違いないよう
をお願いします。

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時などは各ヘルスステーションへ)

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 (22年2月生まれ)	9月15日(木)	9月28日(水)
3歳児 (20年3月生まれ)	9月 7日(水)	9月13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14日(水)・29日(木)、10月14日(金)	大久保公民館
10月26日(水)	谷津コミュニティセンター

時間 午後1時30分～3時

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・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

歯みがき教室(予約制)

小グループで、口の中の観察や親子の歯みがき練習を行います。

日程・会場 9月27日(火) プレーメン習志野
29日(木) 保健会館別館

時間 午前10時・10時30分・11時

対象 1～3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

集団予防接種(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

※接種前後30分は飲食できません。ご自宅で授乳や食事を済ませてからお出かけください。
※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	駐車場
谷津ヘルスステーション	9月29日(木)	少
谷 津 公 民 館	10月20日(木)	少
袖ヶ浦公 民 館	9月20日(火)、10月13日(木)	少
保 健 会 館 別 館	9月14日(水)・22日(木)、 10月4日(火)・14日(金)・21日(金)	少
ふじさきふれあいセンター	10月3日(月)	なし
勤 労 会 館	9月26日(月)、10月17日(月)	少
東習志野コミュニティセンター	9月21日(水)	なし
実 花 公 民 館	10月7日(金)	有

※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

幼稚園やこども園で“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
香 澄 ★ 6日(火)		東習志野	20日(火)
新 栄 ★ 7日(水)		こども園	
谷 津 ★ 8日(木)		実 花	22日(木)
つ く し 12日(月)		大久保東	26日(月)
袖ヶ浦東 ★ 15日(木)		藤 崎 ★ 27日(火)	
杉 の 子 ★ 16日(金)		袖ヶ浦西	28日(水)
		向 山 ★ 29日(木)	

※★印はおもちゃ病院の同時開催日

※雨の日も開催 ※幼稚園は駐車場なし

※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)・こども用名札

問合せ こども保育課

おとなのコーナー

10月の認知症高齢者等介護相談(予約制)

対象 認知症の心配が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・鷺沼ヘルスステーションへ
時間 午後2時～4時

10月	会 場
5日(水)・19日(水)	津田沼・鷺沼ヘルスステーション

歯科健康診査を受けましょう!

節目健診で、むし歯や歯周病予防、口腔がんの早期発見など、口の働きの低下を予防しましょう!!(健診は、予約制です)

「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 昭和26・36・46年生の人、妊婦

「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ース等

対象 昭和6・11・16・21年生の人

実施時期 平成24年3月31日まで

実施機関 市ホームページまたは健康支援課にお問合せください。

持ち物 母子健康手帳または健康手帳、保険証

費用 300円(70歳以上の方は無料)

条件により減免制度あり(要事前申請)

その他 治療中の方は受けられません。

問合せ 健康支援課

歯科医師による健康講座(予約制)

口は元気の源!

口の働きを良くして、いきいき歯っぴい!

おいしく食べて会話を楽しむために「口の渇き」「ムセ」の原因や口の働き(口腔機能)と舌の体操や唾液を出すマッサージなどのポイントをわかりやすく解説します。

日時 9月27日(火) 午後1時～2時30分

会場 地域交流プラザ プレーメン習志野(東習志野2-10-3)

対象 65歳以上の人 定員 20人

持ち物 筆記用具、健康手帳(あれば)

費用 無料

申込み プレーメン習志野 ☎(470)5511

習志野 発見ウォーク(事前申込み不要)

日時 9月12日(月) 午前9時～11時予定

集合・解散場所 京成大久保駅北口 駅前小公園

コース 秋山好古コース(約5.8km)

費用 100円(保険料) ※小雨決行

介護予防教室「楽しく元気塾」

～高齢者の健康づくりを応援します～

運動・栄養・口腔・認知症予防の4つの介護予防について実践を交えながら、総合的に学びます。

参加期間 おおむね、週1回で8回実施(10月から開始)

会場・曜日・時間 総合福祉センター：火曜日

東部保健福祉センター：木曜日

時間はいずれも午後1時～3時

対象 65歳以上

申込み 各ヘルスステーション

■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栄養士が相談に応じます。

日 程	会 場
9月12日(月)	秋津ヘルスステーション
10月7日(金)	津田沼・鷺沼ヘルスステーション 東習志野ヘルスステーション

時間 午後1時～4時

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

H23.8.1現在
※住民基本台帳
に基づく

○総人口………161,220人
○男……………80,726人
○女……………80,494人
○世帯数………69,668世帯

次号の予告

変更の場合あり

- ・はばたき債
- ・認知症予防 ほか