

# 野志習

広報

NARASHINO

2012  
5/15  
No.1248

健診から始める健康づくり	2
キャロット月間	4
高齢者保健福祉計画・ 第5期介護保険事業計画	5
谷津干潟の日・ スポーツ施設のインターネット予約受付	6
お知らせBOX	7
新庁舎の建設に向けて	12

## 地球に優しいリサイクル



粗大ごみで出された家具や  
自転車を再生している  
リサイクルプラザ。  
不要だった家具が  
すてきな家具に大変身！

# 健診から始める



# 健康づくり

問合せ 健康支援課

～がん検診は年1回受けましょう！

(子宮・乳がん検診は2年に1回)～

自分では「健康」と思っている、気づかないうちに病気が進行している場合があります。

健診を受けると自覚症状のない段階で早期に気づくことができます。病気の予防や早期治療のために、定期的に健診を受け、自分のからだの状態を知り、自分に合った健康づくりを始めましょう。

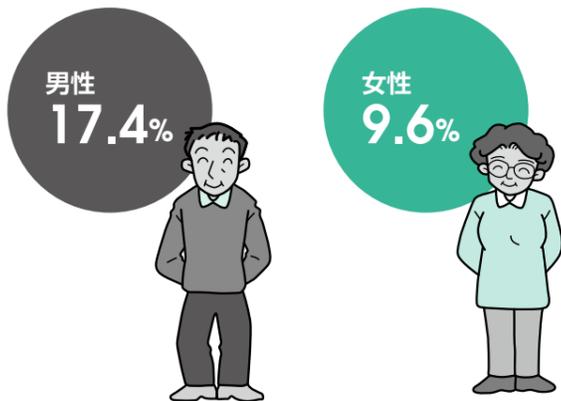
## 40歳になったら特定健康診査

特定健康診査は、生活習慣病の予防・改善に着目した健康診査です。病気を早く見つけるだけでなく、病気になりやすい状態を知り、早くから予防に取り組むことを目指しています。診査の結果によって必要な人には医師や保健師・管理栄養士による保健指導が行われます。生活習慣病の予防や、健康づくりに役立ててください。

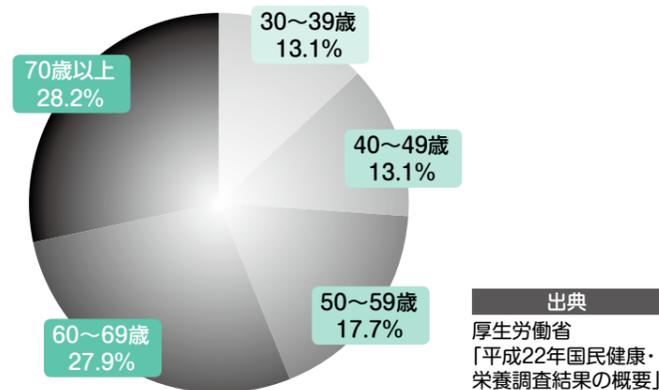
## 糖尿病人口が増えています！

糖尿病は加齢に伴って増加する傾向があり、自覚症状が少ないため、きちんと治療を受けている人は約6割です。治療しないでそのままにしておくと、全身の血管や神経にさまざまな障がいを起こすこともあります。まずは、健診を受けて自分の健康状態を知りましょう。また、自分の健康状態に合わせた方法で発症を防ぐことが大切です。

男女別 糖尿病が強く疑われる人の割合(30歳以上)



年齢層別 糖尿病が強く疑われる人の割合(30歳以上)



出典 厚生労働省 「平成22年国民健康・栄養調査結果の概要」

## 元気な身体を保つためには毎日の生活習慣がポイントです。

- ①運動習慣を身につけよう → 毎日の生活のどこに運動を組み込めるか考えてみましょう
- ②ちょっとした工夫でカロリーダウン → 1日3食規則正しく、腹八分目、よく噛んで！
- ③お酒と上手につきあおう → 適量(日本酒1日1合)を超えた飲酒は血管の老化を進めます
- ④禁煙を実行しよう → たばこの有害物質で脳卒中中等のリスクが上昇。禁煙外来で相談を
- ⑤ストレスを上手に解消しよう → ストレスが大きくなる前に、好きなことを楽しんで気分をリフレッシュ！



## 習志野市国民健康保険・千葉県後期高齢者医療制度に加入している人へ

平成24年度の特定健康診査と後期高齢者健康診査は、6月から始まります。

3月末時点で習志野市国民健康保険・千葉県後期高齢者医療制度に加入中の40歳以上の人へ、5月末に受診券(シール3枚つづり)を送付します。毎年受診して、自分の健康状態をチェックしましょう。

**費用:** 無料(自己負担金なし)  
**検査項目:** 診察・身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査  
**受診方法:** 市内実施医療機関で、受診券と被保険者証を持参し受診(予約が必要な医療機関には、予約をしてください)  
 4月2日以降に国民健康保険に加入した人は、申し出により受診券を発行しますので、健康支援課にご連絡ください。  
 同じ年度内に「特定健康診査・後期高齢者健康診査」と「短期人間ドック費用助成制度」の両方を受けることはできませんのでご注意ください。  
 ※社会保険等(習志野市国民健康保険・後期高齢者医療制度以外)の人は、加入している医療保険者にお問い合わせください。

## 平成24年度がん集団検診が始まります

集団検診は、公共施設等において検診車内で実施する検診で、胸部エックス線検査・胃がん検診・子宮がん(頸部)検診を行います。家族や近所の皆さんも、誘いあって受診しましょう。

- 受診方法** 申込みは不要です。直接会場へ受付時間内にお越しください。
- 持ち物** 自己負担金または「平成24年度習志野市がん検診等自己負担金免除証明書」、お持ちの人は健康手帳
- 受診上の注意事項**
- ◆胸部エックス線検査 服装は、無地のTシャツ等を着用し、ボタンや金具のある衣服は避けてください。受付時間は、下表①・②で異なりますのでご注意ください。②は男女区別なく検診車内に入りますので、車内で一緒に着替えができるような服装でおいでください。
  - ◆胃がん検診 検診前日の夕食は午後9時頃までに済ませ、以後検診終了まで飲食しないでください。たばこも吸わないでください。服装は、無地のTシャツ等を着用し、ボタンや金具のある衣服は避けてください。

- ◆子宮がん(頸部)検診** 服装は、スカート着用であればスムーズに検診が受けられます。集団検診では、体部検診は実施しません。生理中の人は受けられません。
- 自己負担金の免除について** 次に該当する人は、手続きにより検診の自己負担金が免除になります。
- ・市民税非課税世帯の人 (65歳以上は均等割課税を含む)
  - ・生活保護世帯の人
- 該当者は、事前に健康支援課(生活保護世帯は保護課)に申請し、検診時に集団検診会場または医療機関の窓口で「免除証明書」を提示してください。受診後の申請による返金はできません。
- がん個別検診について** がん個別検診(大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん検診)は、市内の実施医療機関にて4月から翌年3月末まで実施しています。医療機関へ直接予約してください。詳細は3月中に配布の「平成24年度習志野市がん検診等のお知らせ」または市ホームページをご覧ください。

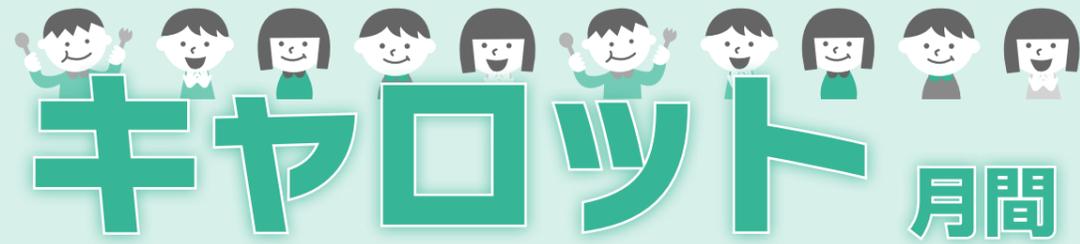
## がん集団検診日程表

検診名	胸部エックス線検査(結核・肺がん検診)	胃がん検診	子宮がん検診(頸部のみ)
対象者	40歳以上(昭和47年12月31日までに生まれた人)		20歳以上(昭和奇数年・平成偶数年生まれ) ※昭和偶数年・平成奇数年生まれで昨年度未受診者も可
自己負担金	無料	500円	400円
受付時間	①受付時間 ②受付時間	男性:午前8時15分～9時 女性:午前8時15分～10時 ※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30分～11時
会場	谷津公民館 袖ヶ浦公民館 さくらの家 ふじさきふれあいセンター つくし幼稚園 ゆうゆう館 勤労会館 東部保健福祉センター 新栄大久保会館 プレーメン習志野 東習志野8丁目会館 保健会館別館(保健会館向かい側) 谷津コミュニティセンター 実花公民館	7月20日(金) 6月20日(水)・7月25日(水) 6月26日(火) 7月24日(火) 6月15日(金) 9月26日(水) 9月21日(金) 9月18日(火) 7月10日(火) 6月19日(火)・7月27日(金) 9月28日(金) 10月9日(火) 7月30日(月) 7月19日(水)	7月11日(水)・10月10日(水) 6月27日(水)・7月6日(金)・10月18日(水) 7月7日(土)・10月15日(月) 10月2日(火) 6月21日(水)・7月3日(水)・10月1日(月) 10月16日(火) 7月4日(水)・7月12日(水)・10月11日(水) 10月23日(水)※ 7月2日(月) 7月17日(火) 7月19日(水)

の日程は、胸部エックス線検査と胃がん検診が、一緒に受けられる日です。受付時間は午前8時15分～11時で、事前の申込みは不要です。なお、この日は一方のみの受診もできます。

# 習志野市食育推進活動事業

問合せ 農政課



## キャロット月間とは

市民一人ひとりが「食」への関心を育むための食と農を核とした取組みの中で、特に、習志野市特産の「春夏にんじん」の収穫時となる5月・6月を「キャロット月間」として位置づけ、健全な食生活の実践の啓発等、食育活動を推進します。

食育とは、自らの食について考える習慣や、食に関するさまざまな知識、食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。生きる上での基本である「食」について、親と子、家族、地域で考えることで、子どもたちの健やかな心身と豊かな人間性を創り出し、安全・安心・健康について楽しく学び、より充実した食生活となるよう取り組んでいきます。

## 習志野市の「春夏にんじん」

習志野市の「春夏にんじん」は、国の野菜指定産地となっており、首都圏や地方の市場でも「日本一のにんじん」として高い評価を受けています。

### 「春夏にんじん」を使った取組み

◆学校・保育所の給食で使用(キャロット計画)

◆にんじん掘り体験

◆「市産市消」としての産直PR

- 5月19日(土)、大久保公民館で開催される「にんじんまつり」とのコラボレーション

○講演会の開催

テーマ:面白い野菜づくり

講師:実籾さくら農園園主/櫻井勝子さん

○春夏にんじんや地元産野菜の展示・販売を実施

◆「出前市産市消」の実施

- 5月27日(日)実花公民館、6月23日(土)出袖ヶ浦公民館のロビー等で、春夏にんじんや地元産野菜の展示・販売を実施

◆「レシピ集」の配布

- 食育活動に取り組む各課(健康支援課・子ども保育課・学校教育課・農業委員会事務局・農政課)窓口でレシピ集を配布
- 市ホームページににんじんを使ったキャロットクッキングのレシピを掲載
- ☑トップページ▶こんなまち習志野▶ならしの名産・特産▶キャロットクッキング

## にんじんを使った料理レシピ

### キャロットジャム

- 材 料**
- にんじん200g ●りんご1個
  - レモン1/2個 ●砂糖180g

#### 作り方

- ① にんじん、りんごは皮をむいて、フードプロセッサーで細かくするか、おろし金

ですりおろす

- ② 鍋ににんじん、りんご、砂糖を入れて火にかけ、煮汁がなくなるまで木べらで混ぜながら煮詰める
- ③ 全体がドロツとしてきたら火を止めて、レモンの絞り汁を加えてできあがり

### にんじんケーキ(8号アルミカップ10個分)

- 材 料**
- 小麦粉110g(カップ1)
  - コーンスターチ18g(大さじ3)
  - ベーキングパウダー4g(小さじ1)
  - バター50g ●砂糖70g
  - 卵2個 ●にんじん中1/3本
  - 油4g(小さじ1)

#### 作り方

- ① 粉類はふるっておく
- ② にんじんはすりおろしておくか、フードプロセッ

サーにかける

- ③ バターは室温でやわらかくし、砂糖を加えよく混ぜる
- ④ ③に卵を少しずつ加えよく混ぜる
- ⑤ ④に①の粉類と②のにんじんを加えて混ぜ、油も少しずつ加える
- ⑥ アルミカップや天板に⑤を流し入れ、180℃のオーブンで20分位焼く

平成24年度  
平成26年度

# 高齢者保健福祉計画・第5期介護保険事業計画を策定しました

問合せ 高齢者支援課

市では、高齢者の皆さんが健康を保ち、それぞれの生きがいを持って、住み慣れた地域で安心した生活を継続できるよう、高齢者保健福祉計画・第5期介護保険事業計画を策定しました。そのうち、本計画で特に重点的に取り組むことについて紹介します。

## 計画の趣旨

生涯を通じて心身ともに健康であることは、共通の願いです。また、高齢になっても、できるだけ現在の生活場所での生活を希望する人も多くなっています。

本計画では、高齢者が健康を保ち、できるだけ介護を必要とする状態にならないよう、健康づくりや介護予防を図るとともに、高齢者が要介護状態になっても、可能な限り住み慣れた地域において継続して生活できるよう、「医療」「介護」「予防」「住まい」「生活支援サービス」の5つを一体化して提供していく『地域包括ケア』の推進を図ります。

## 要介護高齢者の在宅支援

在宅介護を安心して続けるために早朝や深夜などの介護体制の強化を重点的に取り組みます。

本計画では平成23年12月に市内でサービスを開始した「夜間対応型訪問介護」サービスの普及を図り、夜間の安心体制づくりを進めていきます。

また、「通い」「訪問」「泊り」を組み合わせた「小規模多機能型居宅介護」や、この4月に創設された24時間対応型サービスの「定期巡回・随時対応型訪問介護看護」の導入を目指し、住み慣れた地域で、安心して在宅介護を続けられる体制づくりを進めていきます。

## 夜間対応型訪問介護とは

夜10時から翌朝7時までの時間限定サービスです。ヘルパーによる夜間の定期的訪問や、緊急時に対応した随時訪問を行います。

利用者は専用の端末機でオペレーターと話すことができます。その際、必要に応じてヘルパーが訪問します。

## 施設サービス等の充実

高齢化が進み要介護認定者が増加する中で、自宅での介護が困難となり、施設入所の必要度が高い高齢者が増加しています。

本計画では重点的に「在宅支援体制の充実」に取り組む一方、入所を必要とする人が増加する現状を踏まえ、前計画と同程度の施設サービス体制の整備を図っていきます。

また、認知症支援として認知症高齢者グループホームの整備を進めていきます。

### 施設整備計画

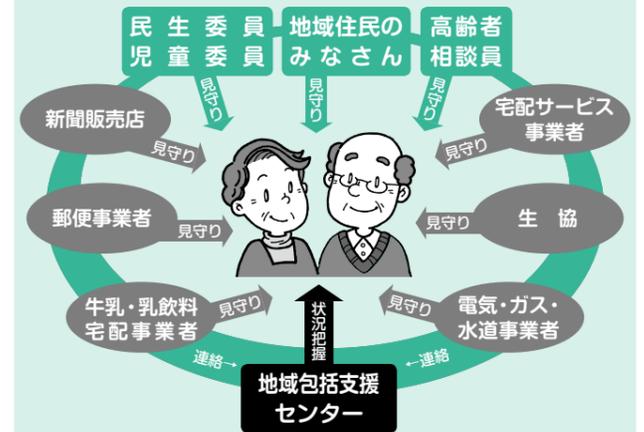
施設の種類	整備済数	整備予定数	合計
特別養護老人ホーム	400床	130床	530床
グループホーム	95床	36床	131床

計画書については、市ホームページで公開しています。また市内各図書館・市役所情報公開コーナー(第四分室1階)および高齢者支援課で閲覧・貸出ができます。

## 地域における高齢者支援の拡大

一人暮らしや高齢者だけの世帯が増加するなか、隣近所や地域で高齢者を支えることが必要と感じている人が多くなり、支えあいの意識が広がってきています。

本計画では日常で「高齢者のちょっとした変化」を地域包括支援センターへ連絡し、緩やかに見守る「習志野市高齢者見守りネットワーク」の普及を図るために、高齢者に必要な情報を掲載した「かわら版」を地域の人が直接高齢者へ届けて交流を拡げる事業を進めていきます。



## その他の主な重点施策

### ●高齢者の生活支援

高齢者の外出の機会が減り、閉じこもりがちになると、身体能力が低下し、自立した生活が困難となります。そこで一人暮らし高齢者等の外出を促進するため、タクシー券の交付を行います(所得・年齢等の要件有)。

### ●認知症支援策の充実

認知症の高齢者・家族を支援するため、地域社会において認知症に対する正しい理解の普及・啓発に努めていきます。

### ●介護予防の推進

地域包括支援センターの体制整備など、健康づくりや介護予防を進める地域の支援体制づくりを進めていきます。

### ●介護と医療の連携体制の構築

### ●高齢者の住まいの確保

# 谷津干潟の日

谷津干潟がラムサール条約に登録されて今年で19年。20周年を前にさまざまなイベントを用意しています。楽しくおいしい模擬店も多数出店。どうぞ皆さんそろってお越しください。

命のつながり谷津干潟  
ふれ合うなかま  
広がる世界

**日時** 6月9日(土)・10日(日) 午前9時～午後5時  
**会場** 谷津干潟自然観察センター(両日は入館無料)  
**問合せ** 谷津干潟の日実行委員会  
(谷津干潟自然観察センター)  
**電話** (454)8416

◇**プレ20周年記念「谷津の海 いのちとくらし」上映会**  
谷津の海とともに暮らしてきた人々へのインタビュー映像ほか。昔の漁具などの展示を同時開催  
**日時** 上映会=6月9日(土) 午後3時～午後3時30分  
上映会&トークショー=6月10日(日) 午後1時～午後2時30分

◇**谷津干潟探検ラリー**  
**日時** 6月9日(土)・10日(日) 午後0時30分～午後3時(随時受付)※小雨決行

◇**「谷津干潟の日 環境ウォーク」**  
谷津駅を出発し、ごみ拾いをしながら谷津干潟自然観察センターをめざす。クリーンセンターの見学もあり。  
**日時** 6月9日(土) 午前9時～午後0時30分 (受付:午前8時30分～)※小雨決行  
**集合場所** 谷津駅改札前  
**定員** 50人程度(小学生以上)

◇**その他、ミュージカル、クリーン作戦など**

## スポーツ施設のインターネット予約が始まります



平成24年8月1日(10月以降利用分)から、インターネットでのスポーツ施設の予約受付を開始します。はじめに利用登録をすることで、市内のスポーツ施設の予約・空き状況を確認できます。

**利用の流れ(システム利用登録から予約まで)**  
※6月1日(金)から登録開始

- 仮利用登録** 習志野市スポーツ施設予約システムのページを開く(市トップページから入れます)
  - 新規利用者登録をクリックし、利用者(個人・団体)情報の入力、パスワードの設定
  - 利用者IDの発行(登録したメールアドレスに通知されます)
- 本利用登録** 6月から生涯スポーツ課・袖ヶ浦体育館・東部体育館の窓口で受付開始。7月以降は他の施設でも受付を行います。
  - ※必要なもの:利用者登録申請書、利用者ID、パスワード、本人確認書類等(団体登録の場合は、団体名簿)
- 利用登録完了** 8月以降、習志野市スポーツ施設予約システム(予約等)の利用が可能となります。
- 予約申込** 習志野市スポーツ施設予約システムへログイン

### インターネットで予約ができる施設

施設区分	対象施設
テニスコート	・秋津テニスコート ・袖ヶ浦テニスコート ・実籾テニスコート ・芝園テニスコート
体育館	・東部体育館アリーナ ・袖ヶ浦体育館
野球場	・秋津野球場 ・中央公園野球場
サッカー場等	・秋津サッカー場 ・芝園フットサル場 ・袖ヶ浦少年サッカー場(旧袖ヶ浦フットサル場) ・茜浜隣公園
多目的広場	・秋津多目的広場
講習室等	・秋津サッカー場研修室 ・東部体育館講習室

※詳細は、市のホームページをご覧ください。

問合せ 生涯スポーツ課

## お知らせBOX



市役所各課への問合せは  
☎(451)1151代へ

### 市役所から

#### 放射線量測定について

市では公園や全ての教育施設等の各公共施設で継続的に測定した結果、現在まで敷地全体としては基準値を下回っています。

雨水ます等局所的に放射線量の高い可能性のある場所については、土の入れ替え等の処置をして現在は基準を下回っています。

今後とも各公共施設にて継続的に測定し、結果は広報習

志野偶数月15日に掲載する予定です。  
また、ご自宅敷地の状況については、お近くの公共施設の測定結果を参照いただくか、環境保全課までお問合せください。

☎環境保全課  
習志野市産農産物の放射性物質検査結果  
4月18日に習志野市産「にんじん」の放射性物質検査を千葉県で実施しましたが、放射性物質は検出されませんでした。県では、今後も引き続き放射性物質検査を実施し、公

## 習志野市議会第2回定例会

6月4日(月) 午前10時開会

日程等は、5月28日(月)に開かれる議会運営委員会で決定されます。詳細は市ホームページに掲載されますのでご覧ください。

本会議はどなたでも傍聴でき、またホームページでも議会議中継を視聴できます。

請願・陳情は6月1日(金)の午後5時15分までに受理されたものが審議されます。

問合せ 議会事務局

表をしていきます。詳細は、市および県のホームページでご確認ください。

☎農政課

☎6月9日(土)午前10時～11時30分  
☎市内在住の初受講者  
定20人  
申込期限=6月5日(木)

### 講座・催し

#### 消防本部警防課から

救急蘇生法2010による各種講習

☎消防本部4階・5階

持筆記用具

☎消防本部警防課

☎(452)1283

〈普通救命講習〉

成人の心肺蘇生法、AED等。

☎6月9日(土)・19日(火)・29日(金)

午前9時～正午 ☎市内在住・在勤・在学 ☎各日20人

申込期限=各開催日の1週間前

〈上級救命講習〉

成人・小児・乳児の心肺蘇生法、AED等。実技・筆記試験あり。

☎6月23日(土)午前9時～5時

☎市内在住・在勤・在学で普通救命講習(AED取扱い含む)

修了者 ☎20人

申込期限=6月18日(月)

〈就学前児をもつお父さん・お母さんのための救急講習〉

小児・乳児の心肺蘇生法、気道異物除去等。

#### 精神障害者の家族の集い

☎5月25日(金)午後2時30分～3時40分

☎習志野健康福祉センター

☎同センター内家族会事務局

☎(475)5152

#### 商店会連合会から

☎習志野市商店会連合会

☎(455)1955

〈新習志野駅前フリーマーケット〉

☎5月27日(日)午前10時～4時(雨天中止)

☎メルクス新習志野

〈楽市フリーマーケット〉

☎5月26日(土)・27日(日)午前10時～4時(雨天中止)

☎津田沼公園(モリシア前広場)

#### しあわせ人參クッキング

☎6月15日(金)・27日(水)午前10時～正午 ☎大久保公民館

☎市内在住 ☎各日20人

費600円 ☎持 エプロン・三角きん・ふきん・筆記用具

☎6月13日(木)までに健康支援課へ

平成24年度

## 高齢者ふれあい元気事業



実籾連合町会「ふれあい運動会」

#### 「高齢者ふれあい元気事業」とは

元気な高齢者が気軽に地域の人々と交流できる場を提供するため、各連合町会等が企画・実施する事業に対し、市が補助する制度です。

平成23年度は、市内247町会のうち、83%にあたる連合町会加入の195町会、連合町会未加入の10町会が、地域にあった催し物を実施しました。

主な内容としては地域住民による踊りと歌謡ショーを楽しむ「ふれあい演芸会」の他、「ふれあいもちつき大会」、「ふれあい運動会」等、高齢者を中心として、地域の子どもたちも含めたさまざまな世代が楽しめるイベントが開催されました。

#### 市内各地域で「高齢者ふれあい元気事業」が実施されます

平成24年度も各連合町会等で「高齢者ふれあい元気事業」が開催されますので、気軽にご参加ください。内容や開催日時等の詳細については、お住まいの各連合町会・町会・自治会等にご確認ください。

問合せ 高齢者支援課

5-12-12  
習志野市商店会連合会「津田沼一丁目フリマ係」または「新習志野駅前フリマ係」へ※暴力団排除条例に伴う警察による審査あり(別途手続料1,000円)  
☎(455)1955  
〈新習志野駅前フリーマーケット出店者〉  
日7月1日(日)午前10時～4時(雨天中止)所メルクス新習志野定35区画(1区画2.5×2m)費2,000円※駐車場1台500円※申込多数の場合抽選(5月25日(金)(必着))  
〈津田沼一丁目フリーマーケット出店者〉  
日7月21日(日)午前10時～3時30分(夏祭り開催予定日)  
所新津田沼駅2階通路(屋根付会場)  
定26区画(1区画2×2m)費2,000円  
※申込多数の場合抽選(6月10日(日)(必着))

入)で、市サッカー協会へ  
☎(453)1334  
**コミュニティソフトボール大会**  
少年少女の部=小学3～6年生(女子は3人以上)  
一般の部=中学生以上(常時男性7人・女性2人で構成)  
日7月1日(日)午前8時受付開始(予備日8日)所袖ヶ浦運動公園(本部)・袖ヶ浦東小・秋津小・香澄近隣公園・秋津多目的広場対市内在住・在勤・在学の小学3年生以上費50円  
日6月8日(金)までに、各地区スポーツ推進委員へ  
日生涯スポーツ課

**募集**  
商店会連合会から  
日往復はがき(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

日6月24日、7月1日・8日  
各日曜日(予備日7月15日・16日)  
所芝園、袖ヶ浦、秋津テニスコート対市内在住・在勤・在学および市テニス連盟加盟クラブ員※ペアの一方が市外在住でも可  
費1ペア4,000円  
日5月31日(木)までに参加費と申込書を添えて、次のテニス連盟事務局へ  
①スポーツ・オーソリティ津田沼店 ☎(403)2111  
②グッド・アイ大久保店 ☎(403)2316  
③スポーツ・デポ新習志野店 ☎(453)0522

**集まれ!未来のなでしこ!(女子サッカー教室)**  
日5月20日(日) 午前10時～正午(受付午前9時30分～)  
所袖ヶ浦少年サッカー場  
費200円持飲み物  
日5月19日(出)までに、FAX(氏名・住所・年齢・電話番号を記

☎(420)6662(月～金曜日 午前10時～4時)  
**ならしのハワイアンフェスティバル2012**  
市内フラダンスサークルが出演  
日6月3日(日)午後1時開演  
所市民会館  
日ならしのフラサークル実行委員会/斉藤 ☎(468)5787

**東邦大学薬学部公開講座「薬の開発物語」**  
日5月19日(出) 午後1時30分～4時30分  
所東邦大学習志野キャンパス  
日東邦大学入試広報課 ☎(472)0666

**スポーツ**  
ミックスマックス・テニス市民大会  
一般と45歳以上の2種目  
8ゲームズプロセット

**6/15 県民の日施設の無料開放**

施設名	利用時間(6月)	問合せ
谷津干潟自然観察センター	9日(土)・10日(日) 午前9時～午後5時	(454)8416
谷津バラ園	15日(金) 午前9時～午後6時	(453)3772
習志野市勤労会館(テニスコート・体育場・トレーニング室等)	15日(金) 午前9時～午後4時30分 ※テニスコートは先着順	(475)3050
茜浜パークゴルフ場	15日(金) 午前8時30分～午後5時 ※1人1ラウンド(18ホール)まで ※最終スタートは午後4時	(453)7666
秋津野球場	15日(金) 午前9時～午後5時	(451)5661
秋津サッカー場	※1日(金) 午前9時から抽選開始	(451)5661
芝園テニスコート・フットサル場	※1団体1コマまで	(451)0280
袖ヶ浦テニスコート		(452)4380
秋津テニスコート	15日(金) 午前9時～午後5時	(452)6155
実羽テニスコート	※1日(金) 午前9時から受付開始	(477)9219
袖ヶ浦体育館	※1団体1コマまで。先着順	(452)4380
東部体育館(講習室)		(493)7900
東部体育館(トレーニングルーム)	15日(金) 午前9時～午後5時 ※1人2時間まで	(493)7900
千葉県国際総合水泳場	15日(金) 午前9時～午後10時30分 ※駐車場は有料	(451)1555

**介護保険制度 Q&A**

☑住宅改修をした場合、介護保険から給付が受けられるのですか。  
A 要介護または要支援の認定を受けている人が保険証に記載されている住所地の住宅を改修する場合、手すりの取付けや段差の解消など介護保険制度内の住宅改修を行った場合は、支給対象となります(入院中または入所中の場合には、対象となりません)。  
この住宅改修に係る費用の申請については、必ず工事の着工前に、申請書に住宅改修が必要な理由書・工事費見積書・改修個所の改修前の写真(日付入り)などを添えて、介護保険課に申請する必要があります。また、工事完了後に、領収書と改修個所の改修後の写真(日付入り)などを提出してください。  
その後、介護保険対象分の住宅改修金額の9割分(18万円が限度)をサービス利用者または事業者(受領委任事業者に限る)に支給します。

☑福祉用具を購入した場合、介護保険から給付が受けられるのですか。  
A 要介護または要支援の認定を受けている人が、都道府県の指定を受けた事業者から購入した場合で、腰掛便座・特殊尿器・入浴補助用具・簡易浴槽・移動用リフトのつり具部分が対象となります。購入の際は、事業者の確認のうえ、購入してください。  
また、福祉用具購入後、申請書に領収書・購入した福祉用具カタログの写しを添えて介護保険課に申請してください。  
その後、介護保険対象分の福祉用具購入金額の9割(4月～3月の1年間に9万円が限度)を支給します。  
※詳細については、介護保険課にお問合せください。

問合せ 介護保険課

**中高年男性のための料理教室**  
日7月8日、8月12日、9月9日、11月11日各日曜日 午前9時30分～正午(全4日)  
対市内在住・在勤の中高年男性定10人費4,000円(保険料含む)  
所習志野コミュニティセンター ☎(471)2071

**エレガンス マンドリンコンサート**  
日6月3日(日)午後2時開演  
所習志野文化ホール費1,000円  
日マンドリンクラブエレガンス/三戸 ☎(453)7726

**実践!マタニティ・クッキング**  
のりたま汁、水菜と油揚げの胡麻酢和え、豆腐つくねの野菜あんかけ、キャロットゼリー※メニューは変更の場合あり、保育なし  
日6月21日(木)午前10時30分～1時30分所新習志野公民館  
対市内在住の体調の良い妊婦(37週未満)定16人費500円  
日エプロン・三角きん・タオル  
日6月12日(火)までに、電話またはFAX(氏名・住所・年齢・電話番号・希望する開催日・出産予定日を記入)で、企業局

営業企画室「料理教室」担当へ  
☎(475)3305☎(493)8989  
**省エネセミナー**  
電力危機に打ち勝つ今日からの省エネ  
日6月6日(水)午後6時～7時30分  
対企業経営者、施設管理者定80人  
所習志野商工会議所 ☎(452)6700☎(452)6744

**初心者パソコン教室**  
市民カレッジOBの指導でWindows7を使用、インターネット・ワードを学習  
日6月6日・13日・20日・27日各水曜日 午後1時～4時(全4日)  
所習志野商工会議所対ローマ字入力ができるパソコン初心者定20人(申込多数の場合抽選)費6,000円持USBメモリー  
日5月25日(金)(消印有効)までに往復はがき(住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入)で、〒275-0014鷺沼2-1-10社会教育課へ

**卒サラを考えるはずんだフォーラム**  
定年後の自遊時間を楽しもう  
日5月26日(出)午後1時30分～4時30分所船橋市中央公民館  
定270人  
日船橋市時活村

**消費生活 メモ**

出会い系サイトの「お金をあげる」のメールに要注意!

「お金をあげたい」などといったメールから有料の出会い系サイトなどに誘導され、相手の巧妙な言葉で信じてやり取りするうちに高額な利用料を支払ってしまったという相談が寄せられています。

**相談**  
携帯の占いサイトへメールアドレスを送信した。しばらくして携帯に出会い系サイト業者からメールが届くようになった。登録した覚えはないので初めは無視していたが、「メール交換してくればお金をあげよう」という言葉に引かれて、何度も相手とメール交換をした。いつの間にかメール交換に必要なポイント代として約150万円をクレジットカードや電子マネーで支払ってしまった。いつまでたってもお金がもらえないので、だまされたのではないだろうか。

**アドバイス**  
出会い系サイトの多くは、メール交換のたびに課金される仕組みとなっています。トラブルになるケースは、メール交換の回数が多い場合、ポイント代が膨らんでいくと、最終的にかなりの金額を支払ってしまう可能性があります。メールの相手方が実在するかどうかや、メール内容は本音かどうかという確認は困難ですので、インターネットで知り合ったメール交換の相手方を簡単に信用しないようにしましょう。

**問合せ**  
消費生活センター  
☎(451)6999

凡例 日時 場所・会場 対象者 定員(特に記載のないものは先着順) 費用(特に記載のないものは無料) 持ち物 申込み 問合せ

# 平成24年度の市県民税にかかる 税制改正のお知らせ

問合せ 市民税課

## 扶養控除の見直し

子ども手当の創設に伴い、16歳未満の扶養親族(平成8年1月2日以降に生まれた人)に係る扶養控除(33万円)が廃止されました。また、16歳以上19歳未満の扶養親族(平成5年1月2日～平成8年1月1日に生まれた人)の特定扶養控除については、高校の授業料無償化に伴い、控除の上乗せ部分(12万円)が廃止され、扶養控除額が33万円になりました。なお、平成5年1月1日以前に生まれた19歳以上の扶養親族に変更はありません。

扶養控除廃止および扶養控除額変更により、平成24年度以降の市県民税は平成23年度までの市県民税と比べて、おおむね次のとおり増額になります。

### 〈16歳未満の扶養親族がいる場合〉

33万円×税率(一律10%)=3万3千円増額(16歳未満扶養親族1人あたり)

### 〈16歳以上19歳未満の扶養親族がいる場合〉

12万円×税率(一律10%)=1万2千円増額(16歳以上19歳未満扶養親族1人あたり)

## 同居特別障害者加算の特例の変更

扶養親族または控除対象配偶者が同居の特別障害者である場合において、今までは扶養控除または配偶者控除の額に23万円を加算しておりましたが、16歳未満の扶養控除の廃止に伴い、特別障害者控除の額に23万円を加算する措置へと変更になりました。

## 寄附金控除の適用下限額の引下げ

寄附文化の裾野を広げるため、寄附金税額控除の適用下限額が5千円から2千円に引き下げられました。お支払いの寄附金総額の2千円を超える部分について、市県民税の控除対象となります。

控除の対象となる寄附金は以下のとおりです。

- ①都道府県・市区町村に対する寄附金(ふるさと寄附金)
- ②住所地の都道府県共同募金会・日本赤十字社支部に対する寄附金
- ③住民の福祉の増進に寄与する寄附金として住所地の都道府県・市区町村が条例で指定する寄附金

## 図書館ボランティア

書架整理=全図書館

新聞の切抜き=大久保

寄贈図書の修理・整理=谷津

環境整備・美化活動=東習志野

おはなし会=大久保・東習志野・新習志野

日 週1回2時間程度

対 市内在住の中学生以上(中学生は保護者の同意が必要)

申 大久保図書館

☎(475)3213

東習志野図書館

☎(473)2011

新習志野図書館

☎(453)3399

藤崎図書館

☎(475)3330

谷津図書館

☎(471)2072

※おはなし会は5月17日(木)～26日(出)のみ受付

※活動は1人2分野まで

## 習志野文化ホール楽友合唱団

平成25年3月3日(日)公演「ヴェルディ レクイエム」に臨む団員募集(各パート定員制)

結団式=7月22日(日)

練習日=7月～2月の日曜日(23回予定)

費 12,000～13,000円

(チケット代含む)

申 習志野文化ホール

☎(479)1212

## 相談

### 精神保健福祉相談

精神疾患や心の健康について、精神科医が応相談

日 所 6月5日(火)・26日(火)八千代市障害者福祉センター

12日(火)習志野健康福祉センター 各日午後2時～

申 習志野健康福祉センター

☎(475)5152

### 労災職業病なんでも相談会

弁護士、労働衛生管理者、ソーシャルワーカーなどが応相談

日 5月26日(出)午後1時～4時

所 船橋市勤労市民センター

問 千葉中央法律事務所

☎043(225)4567

### 芙蓉園相談

専門職員による無料相談

毎月第1水曜日=高齢者の就労相談

毎月第2木曜日=税金・年金等の相談

毎月第3水曜日=遺産相続等の相談 各午後1時30分～3時30分

所 東部保健福祉センター2階

対 市内在住の60歳以上 定5人

申 各開催日の1週間前までに、電話で芙蓉園へ

☎(476)9596

## その他

### 労働力統計調査にご協力を

国の経済政策や雇用対策に役立てることを目的に、6月に調査員がお伺いします。

6月の対象地域=津田沼地区の一部

問 千葉県統計課

☎043(222)2220

### 小児慢性特定疾患治療研究事業の継続申請手続き

受付=午前9時～11時30分、午後1時～4時30分(土・日曜、祝日除く)※期限等、詳細は問合せ

所 問 習志野健康福祉センター

☎(475)5153

## 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。

### おいでください(イベント)

※費用の記載のない場合は無料

### 第28回習志野ギター

定期演奏会

5月20日(日)午後2時～4時30分(開場午後1時30分～)

市民会館

☎(474)0601習志野ギター

クラブ 沼倉

### 市民一般公開

討論(習志野シニアクラブ)

「維新八策」(DVD)を観て討論

5月20日(日)午後1時30分～4時

谷津公民館 200円

☎(451)8403 牧野

### 親子リトミック・ワーク

ショップ

1～3歳の親子対象

5月30日(水)午前10時～正午

市民プラザ大久保

☎(489)1817リズムミカル・

ファクトリー 新井

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

5月後半号 5月15日～31日放送

あしん子育て～こども園と病児・病後児保育～

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)

日 曜	催物名	開演時間	入場方法
2 土	海援隊 トーク&ライブ2012	15:00	全席指定5,000円
3 日	第31回 エレガンスマンドリンコンサート	14:00	全席指定1,000円
4 月	劇団朱雀特別公演 早乙女太一	14:00 18:00	全席指定6,000円
10 日	第24回 これが吹奏楽だ!	12:30 16:30	全席指定 A:1,500円 B:1,200円 ※当日券:1,500円
16 土	千葉県立津田沼高等学校吹奏楽部 第26回定期演奏会	17:30	自由
17 日	千葉大学管弦楽団 第111回定期演奏会	15:00	全席自由700円
19 火	算定基礎届事務講習会	14:00	自由
23 土	千葉県立津田沼高等学校オーケストラ部 第30回定期演奏会	13:00	自由
24 日	習志野フィルハーモニー管弦楽団 第81回定期演奏会	14:00	全席自由1,000円 高校生以下500円
29 金	第16回 市川女声演奏会	13:30	全席自由1,000円

(6月の休館日 6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水))

※やむを得ない事情により、曲目・出演者等は変更する場合があります。 ※車いすで来館のお客様、足の不自由なお客様は事務室受付までご連絡ください。 客席へご案内します。 ■主催・問合せ/習志野文化ホール ☎(479)1212 〒275-0026 谷津1-16-1 http://www.1.seapple.ne.jp/narabunh/

■講演・歌の広場  
6月3日(日)午後1時30分～4時30分 谷津コミュニティセンター 500円  
☎(476)5243生涯青春の会 松尾

■詩吟初心者無料講習会  
6月6日・20日(水)午後1時～3時 新習志野公民館  
☎(452)0322吟流会 深田

### なかまに(仲間募集)

※活動場所は予定

■表千家 清風会(茶道)  
第1・3火曜日 午後1時～4時 ゆうゆう館 月2,000円

☎(472)0351 高山

### ■コンドル(英会話)

第1・2・3日曜日午後3時～4時30分 大久保公民館

入会金500円 月3,000円

☎(452)5816 西井

### ■実用書道会

第1・3木曜日午後1時～2時30分 袖ヶ浦公民館

月1,500円

☎(451)2414 三代川

### ■ゆる体操教室

第1・3火曜日午後1時30分～3時 市民プラザ大久保

入会金1,000円

月1,000円

☎080(6677)6905 菊谷

### ■菊田俳句会

第4金曜日午後1時～4時

菊田公民館 月500円

☎(451)7175 鈴木

■ならしの無拳会(太極拳)  
毎週木曜日午後1時～3時 東部体育館 入会金1,000円 月2,000円

☎(473)0711 鶴岡

### ■子育てママ太極拳

第1・3金曜日午前9時30分～10時30分 市民プラザ大久保

月1,500円

☎080(3155)4560 三橋

☐mihashi1972@yahoo.co.jp

### ■あざみ会(料理)

第1・3火曜日 午前9時～正午 大久保公民館 月2,000円

☎(477)5518 菊地

### ■習志野ライジング・ゴスペル

毎週金曜日 午後7時～8時50分 大久保公民館他

月1,000円

☎090(8485)4013 山口

### ■ステップ社交ダンス

第1・2・3火曜日 午前9時30分～正午 袖ヶ浦公民館

入会金1,000円 月2,500円

☎(454)6728 伊藤

### ■勤労会館テニスクラブ

毎週土・日曜日、祝日午前9時～午後8時 勤労会館

入会金1,000円 年6,000円

☎090(1818)5956 長村

### ■AXエアロビクス

毎週金曜日 午前10時～正午 勤労会館 入会金1,500円

月3,500円

☎(475)8105 田久保

## ごみゼロ運動

問合せ クリーン推進課



日 時 平成24年5月27日(日) 午前8時～10時(雨天中止)

場 所 各町会・自治会などが定めた区域

### みんなできれいなまちづくり!

ごみゼロ運動は、道路・公園等の公共の場所に散乱した空き缶・空きびん・たばこの吸い殻、紙くず等の一斉清掃を実施するとともに、ごみの減量化と環境意識の向上を推進するものです。

昨年は、残念ながら雨天中止となってしまいましたが、

今年も皆様のご参加をお願いします。

活動は、各町会や自治会などが定めた内容で実施してください。実施場所や集合時間、収集方法等の詳しい内容については、各町会長等にご確認ください。

※当日は家庭から出たごみを集める日ではありません。家庭からのごみは定められた収集日に出してください。

※ごみゼロ運動は、放置自転車や剪定した枝などを回収するために行うものではありません。特に自転車等は、放置または不法投棄された場所から、絶対に動かさないでください。

### メイン会場行事

今年度のメイン会場は、屋敷ふれあい公園です。他の地域の皆さんもご参加ください。

新庁舎の建設に向けて

# みんなで作る 市庁舎

市庁舎は、建築後48年(新館43年)を経過し老朽化が進んでいます。また、東日本大震災による被害も大きく、公共施設としての安全性の確保が困難な状況です。今後、市では「みんなで作る市庁舎」をコンセプトに、建て替えに向けた取り組みを進めていきます。



震災で大きなダメージを受けた本庁舎

市庁舎は、市民生活の安心・安全を守るための拠点であると共に、災害時の防災拠点としても、重要な役割を担っています。次世代へ引き継がれ、将来のまちづくりの要となることから、市民の皆さんにとって、貴重な財産であるといえます。

市は、今後も、「みんなで作る市庁舎」のコンセプトの下、市民の皆さんからご意見をうかがい、習志野市の将来を担う新庁舎の建設へ向けて取り組んでいきます。市民の皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

なお、広報習志野6月1日号にて、市民アンケートを実施する予定です。

## 問合せ 資産管理課

### これまでの取り組み

平成23年度には、まちづくり会議・市民説明会等における説明を重ねてきました。限られた財源で早期の新庁舎建設を実現させるために、業務委託による調査や、第三者による会議を実施し、民間の資金やノウハウの活用など幅広い事業手法の検討を実施してきました。

### 平成24年度以降の取り組み

- 平成24年度 ●基本構想・基本計画策定等
- 平成25年度～ ●基本設計・実施設計、各種申請業務等
- 市民アンケート実施
- 新庁舎建設基本構想策定市民委員会設置・新庁舎建設基本構想案を市長に提案する

※平成25年度以降の具体的なスケジュールについては、基本構想・基本計画の中で検討していきます。

### 10月から市役所の一部機能を京成津田沼駅前ビル(旧クレストホテル)へ一時移転します

#### これまでの検討過程

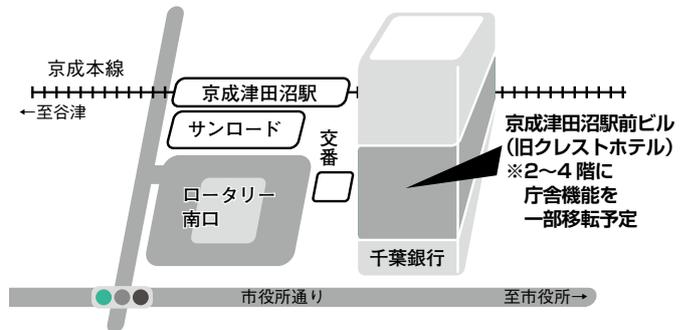
市では、新庁舎完成までの間、来庁される市民の皆さん、議員・職員の安全のため、また、災害対策拠点としての役割を果たすために、庁舎の移転は避けられないものと判断しました。仮庁舎の建設、既存公共施設への一時移転等さまざまな方法を検討した結果、民間施設(旧クレストホテル)を借用し、一時移転することと決定しました。

#### 移転の内容

駅前で駐車場の確保が困難であることから、基本的に市民の皆さんに影響の大きい窓口機能は現在の市民課棟、各分室等に残し、管理部門、議会を中心に移転する計画としています。

市役所機能は、旧クレストホテルの2階～4階(床面積:1,682坪、約5,560㎡)に入居予定です。

※移転の詳細については、8月頃にお知らせします。



習志野市  
広報  
すぐきく課

〒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  
H24.4.1 現在  
※住民基本台帳  
に基づく

○総人口…… 161,047人  
○男……… 80,624人  
○女……… 80,423人  
○世帯数…… 69,880世帯

次号の予告  
変更の場合あり

・環境月間  
・市展  
・庁舎建設アンケート ほか