

習志野

広報

NARASHINO

2012
11/1
No.1259

食とくらしの祭典……………2

国民年金保険料の後納制度…4

11月8日は、^{いい}118の日……………6

健康なまち習志野推進月間・
てんとうむし体操……………7

住居表示変更……………8

お知らせBOX……………9

保健だより……………14



がぁっど
ひと口!

10月14日、こどもセンター(鷺沼)で、三世代交流ならしのきらっ子こどもまつりが開催されました。写真はパン食い競争で子どもと触れ合う阿武松部屋の力士たち。この他にも餅つきなども行われ、子どもから高齢者まで多くの人でにぎわいを見せました。

食とくらしの祭典

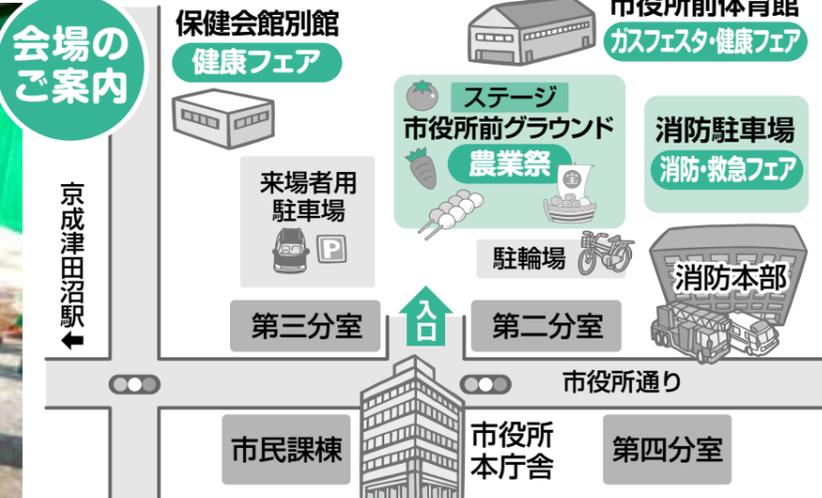


11月10日(土)・11日(日) 午前10時～午後4時
市役所前グラウンド・体育館 ほか

※駐車場の台数に限りがありますので、バス・電車等公共の交通機関をご利用ください。



地元野菜がのった宝船(昨年の様子)



第43回 ガスフェスタ

つなげよう未来へ

会場 市役所前体育館
問合せ 習志野市企業局 営業企画室
☎(475)3305

- ◆各種ガス機器・高効率給湯器(エコジョーズ)の展示・販売
- ◆体験コーナー
 - マイナス162度の世界 ●球体お絵かき
- ◆料理実演

午前10時30分～11時30分、午後1時30分～2時30分
- ◆模擬店

肉まん・あんまん・コーヒー・ジュース
- ◆来場者抽選会
- ◆小学校児童絵画展
 - 表彰式 11月11日(日) 午後1時～
- ◆クイズコーナー
- ◆各種イベント
 - チャレンジゲーム ●バルーンマジック
 - ふわふわ(雨天中止)



時間	ステージ	館内
10:00	みんなでやろう! てんとうむし(転倒無視)体操 (健康フェア)(10日のみ)	クイズコーナー
10:30	チャレンジゲーム	
11:00	マイナス162度の世界	料理実演
11:30	バルーンマジック	
12:00		
12:30	12:15～ 歯科コンクール表彰式 (健康フェア)(11日のみ)	クイズコーナー
13:00	絵画展表彰式(11日のみ)	
13:30	チャレンジゲーム	
14:00	マイナス162度の世界	料理実演
14:30	バルーンマジック	クイズコーナー
15:00		

第45回 農業祭



広げよう市産市消の輪!習志野

会場 市役所前グラウンド
問合せ JA千葉みらい習志野支店 ☎(454)0191
農政課 ☎(453)9217

- ◆野菜の直売

地元新鮮野菜や果物の直売
(午前10時から完売まで)
- ◆遊び・催し物・展示

宝船・ミニ動物園 他
- ◆模擬店等

焼きそば・カレー・お餅・やきとり 他
- ◆農産物共進会

地元野菜の共進会
市民農園・家庭菜園の部
(11月7日(水)まで農政課に電話で申し込み)
- ◆その他

献血(10日のみ)

◆ステージ	
10日(土)	
時間	演目
9:45～9:55	開会セレモニー
10:00～10:30	和太鼓(花見川鼓連)
10:40～11:10	おはやし(菊田神社囃子連)
11:20～11:50	習志野ウィンド・オーケストラ
12:00～12:25	みんなでやろう! てんとうむし(転倒無視)体操
12:25～12:55	休憩
12:55～13:25	よさこいソーラン(CHIよREN北天魁)
13:35～14:05	アンデス民謡(ナスカ)
14:15～14:45	おはやし(屋敷囃子保存会)
11日(日)	
時間	演目
10:00～10:25	農産物共進会表彰式
10:30～10:55	消防防火図画表彰式
11:00～11:25	消防音楽隊演奏
11:30～12:00	オービックシーガールズ(チアリーディング)
12:00～12:30	休憩
12:30～13:00	フラダンス(カブア田中フラスタジオ)
13:10～13:35	舞さくら歌謡ショー
13:45～14:15	新舞踊(友美会)
14:25～14:55	向山太鼓連
15:00～	閉会セレモニー

※雨天の場合、一部変更があります。



健康フェア

みんなでつくろう健康なまち習志野!

会場 市役所前体育館・保健会館別館
問合せ 健康支援課 ☎(453)2967

- 10日(土) 会場 市役所前体育館
 - 骨密度測定 ●食品衛生組合連合会展示
 - 健康なまち習志野コーナー(当日受付あり)
 - いざという時のために!(応急手当)
 - みんなでやろう! てんとうむし(転倒無視)体操
(ガスフェスタ会場ステージ、農業祭会場ステージ※雨天中止)
- 11日(日) 会場 市役所前体育館
 - あかちゃんあつぷつぶ ●血管年齢測定
 - お薬相談 ●医師による健康相談
 - むし歯菌元気度チェック(先着200人)
 - お口の探検隊! ～TVカメラで健康観察～
 - 噛むカム元気度チェック
 - いざという時のために!(応急手当)
 - 歯科コンクール表彰式(ガスフェスタ会場ステージ)
- 11日(日) 会場 保健会館別館
 - 口腔がん検診(当日受付若干名あり)
 - 歯科相談(当日受付若干名あり)
 - すてきな秋、秋、秋...一緒に歩きましょう
(集合・受付:午前9時、保険料100円)※小雨決行

消防・救急フェア

会場 消防本部裏駐車場
問合せ 消防本部予防課 ☎(452)1284

- ◆体験コーナー
 - はしご車の体験乗車
 - 第1回 午前11時～正午(抽選で20組60人程度)
 - 第2回 午後1時30分～2時30分(抽選で20組60人程度)
 - ※それぞれ30分前に住宅用火災警報器アンケートで抽選を実施
 - キッズ防火服で君も消防士に変身!!
 - 消防車からの放水体験
 - 第1回 午前10時30分～11時30分
 - 第2回 午後2時～3時
- ◆展示コーナー
 - ポンプ車 ●レスキュー車 ※消防本部前にて行います
 - 救急車 ●雲龍水(江戸時代の消防ポンプ)
 - 東日本大震災を忘れない
 - ①被災地での本市派遣隊の活動写真展示
 - ②本市派遣隊の被災地での生活再現(エアテント)
- ◆その他
 - 防火図画入賞者の表彰(午前10時30分～)※11日のみ
 - 消防音楽隊の演奏(午前11時～)※11日のみ
 - 住宅用火災警報器アンケート
ご協力いただいた人に防火PRグッズをプレゼント



国民年金保険料の納め忘れのある人へ

国民年金保険料の後納制度(納付可能期間延長)のお知らせ



後納制度とは

国民年金保険料を納め忘れた分は、2年前までしかさかのぼって納めることができませんでしたが、平成24年10月から10年前までさかのぼって納めることができるようになりました(後納制度)。

後納制度は、平成27年9月までの3年間に限り行われるものです。

後納制度のメリット

- 2年以上前の保険料を納めることにより、
- ①将来受け取る年金額が増額します。
- ②年金の受給資格が得られる可能性があります。



1カ月分の後納保険料を納めることにより増額される老齢基礎年金の目安は、年額約1,638円です。(平成24年度年金額に基づき計算)

※「さかのぼって納められる10年」とは、納めようとする月前10年以内の期間です。
例平成24年11月に納付できる10年前の保険料は平成14年11月分です。

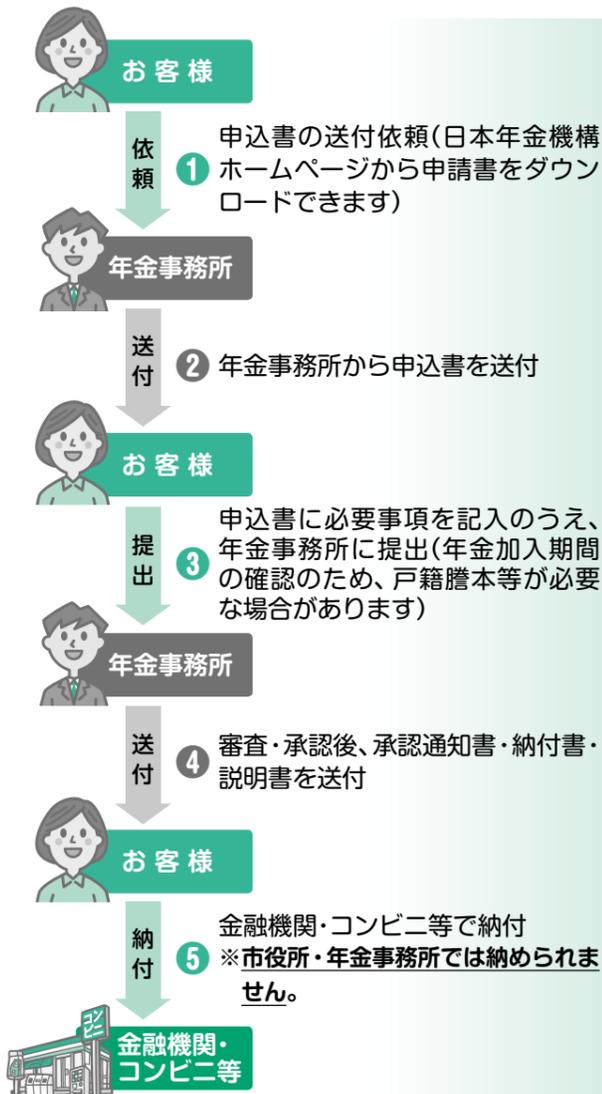
ご利用いただける人

- ①20歳以上60歳未満の人
10年以内に納め忘れの期間や未加入期間がある人
- ②60歳以上65歳未満の人
①の期間のほか任意加入中に納め忘れの期間がある人
- ③65歳以上の人
年金受給資格がなく任意加入中の人など

※老齢基礎年金を受給している人はお申し込みできません。

お申し込みから納めていただくまでの手順

郵送先 〒262-8501 千葉市花見川区幕張本郷1-4-20
幕張年金事務所 ☎043(212)8622



幕張年金事務所では、後納制度開始に伴い、相談業務を行っています。相談時に後納の申し込みもできますので、ご利用ください。
※市役所国保年金課の窓口では、受け付けていませんのでご注意ください。

お申し込みいただく際の注意事項

■納付の際に加算額がつきます

- 過去3年度以前の後納保険料には当時の保険料額に加算額がつきます。
例平成24年に納付の場合
平成21年度分以前 → 当時の金額プラス加算額
平成22年度分以降 → 当時の金額のまま

■納める際は順番があります

- 後納制度をご利用いただく際は後納が可能な期間のうち、最も古い分から納めていただきます。
例後納順
先 → 平成15年度分 → 平成16年度分 → 平成17年度分 → 後

■3年以内にお申し込みから納付まで

- 後納制度をご利用いただける期間は平成24年10月から平成27年9月までです(納付書の使用期限に注意してください)。
- 1カ月ごとの分割納付も可能です。
- お早めのお申し込みをお願いします。

■お申し込み後に審査を行います

- 後納保険料の納付が可能な期間についての審査を行い、その結果をお知らせします。
- 審査には時間がかかることがありますので、余裕をもってお申し込みください。

■一部免除の未納期間

- 一部免除された期間のうち、未納となっている期間も後納の対象となります。
- この場合の後納する保険料は、一般の未納期間と同じ1カ月分の保険料が必要です。

■免除期間がある人は

- 全額免除や一部免除(一部納付済)、若年者納付猶予および学生納付特例の承認を受けた期間は、後納制度をご利用いただけません。
- 納付を希望する場合は、10年以内の免除期間を納付できる「追納制度」をご利用ください。

お問合せ先

- 幕張年金事務所国民年金課 ☎043(212)8622
- 国民年金保険料専用ダイヤル(平成25年8月30日金まで)
☎0570(011)050
※050・070の電話からおかけになる場合
☎03(6731)2015

Q & A

Q1 現在受け取っている老齢基礎年金を増やしたいのですが、後納制度で保険料を納付することはできますか?

A1 後納制度は、ご利用できません。老齢基礎年金を受給している人は、年金額を増額するために、後納制度による保険料を納付することは、認められていません。

Q2 日本年金機構から「国民年金保険料の納付可能期間延長のお知らせ」が送られてきました。後納保険料は必ず納めなければいけませんか?

A2 「お知らせ」はご自身の過去10年以内の国民年金の加入状況等をお示ししています。後納制度は、ご本人の希望により、納付していただくものです。必ず納めなければならないものではありませんが、納付していない期間を納めることで、将来の年金が増額されます。また、保険料納付済み期間(免除期間含む)が足りず年金の受給資格のない人は、後納することで年金を受給できるようになることもありますので、後納制度をご検討ください(平成27年10月からは、年金受給資格期間を25年から10年に短縮する法律が施行される予定です)。

Q3 後納制度により納付した保険料は、確定申告の際に社会保険料控除の対象になりますか?

A3 後納制度により納付した保険料も、社会保険料控除の対象となります。国民年金保険料を納付いただいた人には、「社会保険料控除証明書」が送付されますので、申告する際にご使用ください。

年金相談

社会保険労務士が相談に応じます。
■11月14日(水) ■午後1時~4時
■サンロード津田沼6階

11月は「ちば国保月間」です

国民健康保険料は納期限内に納めましょう。

11月8日は118の日

歯周病から見直そう！あなたの健康

歯周病菌はからだのさまざまな病気に影響しています。特に生活習慣病との関連が注目されています。口は元気の源。歯と口の健康づくりを通じて、生活習慣病予防につなげましょう。

問合せ 健康支援課



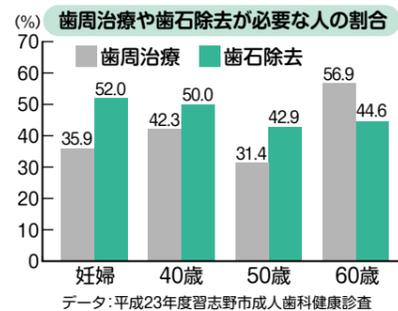
歯周病とからだの病気との関係は？

糖尿病(高血糖)や肥満のある人には、歯周病が多く、しかも、重症化しやすいことが分かってきています。歯周病菌が心臓や血管、肺に入り込むことで、心臓病・脳梗塞・動脈硬化・肺炎などに、また妊娠中の人や歯周病になると、低体重児や早産などのリスクが高まるといわれています。

本市の平成23年度成人歯科健康診査の結果をみると、歯周病の治療を要する人の割合が、60歳で最も多くなっています。また、妊婦・40歳の半数には、歯石がついています。

歯周病は、気付かないうちに進行し、自覚症状が出た時には重症になっていることが多い病気です。

歯周病にかかりやすい生活習慣やお口の状態がないか確認してみましょう。



歯周病予防のためのセルフチェックリスト

- たばこを吸う
- 柔らかい食べ物や甘い物が好き
- 歯石を取ってもらったことがない
- 歯並びが悪い
- 口を開けて眠る癖がある
- 太っている
- 歯磨きの時に歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが腫れることがある
- 歯と歯の間にも物が挟まる
- 口臭が強いといわれたことがある
- 歯が浮いた感じがする
- 歯がぐらぐらする

にチェックが付いた人…歯周病にかかるリスクの高い人です。日頃のお口の手入れに十分注意しましょう。

にチェックが付いた人…歯周病にかかっている可能性が高い人です。早めに受診することをお勧めします。

※週に一度は、自分の歯と歯ぐきを鏡でチェックする習慣をつけましょう！
【出典】厚生労働省：標準的な健診・保健指導プログラム(別冊)

歯の健康を保つために欠かせないものは？

歯周病の予防には、自己管理と自分にあった歯と歯ぐきのお手入れ方法を身につけ、毎日の生活に取り入れることが大切です。

- ① 毎日の歯磨きと、デンタルフロス・歯間ブラシを使って、きちんと歯垢を落とす
- ② かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健診を受け、歯石や歯垢を取り、歯の磨き方などのアドバイスを受ける
- ③ バランスのとれた食事を規則正しく食べる
- ④ 1日30回を目標によく噛んで食べる
- ⑤ 禁煙



6月の歯の衛生週間に向けて行われた、よい歯のコンクール最優秀賞受賞者の紹介

習志野市親子のよい歯のコンクール最優秀賞

岩本 容子さん・ほのかちゃん親子(藤崎在住)



我が家の歯磨きタイムは、初め、鏡の前に並んで自分の歯を磨いた後、お互いの膝の上に頭を乗せて、娘と親子で「磨きあいっこ」の仕上げ磨きをしています。以前は、自分でちゃんと磨いたのに、私がまた磨き直す事に納得がいかない様子で、仕上げ磨きを拒否していた娘にとって、楽しい「ごっこ遊び」となりました。生後4カ月で生えてきた2本の歯。授乳や食事のたびに、歯ブラシで口の中の清潔を保ち、外出先でも歯磨きできない時は、グチュグチュウがいをしています。クッキーなどの柔らかい食べ物よりも、お煎餅や干し芋、切干大根、きんぴらごぼう等のよく噛む食べ物が好きな丈夫な歯となりました。これから先もずっと、自分の歯で楽しく食事ができ、健康な歯を一生の財産にして欲しいです。

習志野市高齢者のよい歯のコンクール最優秀賞

佐藤 荘二さん(東習志野在住)



いい歯でいられるのは、自分の親も歯が良かったから受け継いだのかも知れない。水の良い秋田に生まれ育ち、おやつなんてなかったから、イモなどを食べていた。子どもの頃は、親父が圧力釜で煮てくれた魚を骨まで食べて、大人になってからも、オープンで焼いた魚を頭から骨まで丸ごと食べていたよ。年を取ってからは、歯科健診も受けて、前よりも歯磨きするようになった。趣味で、民謡を大きな声で歌い、尺八を吹いている。尺八を吹くためには、ちゃんと歯のあることが大切だから、歯が欠けないように気をつけているし、吹くことで口も鍛えられていると思う。日々、仲間同士で楽しむことが、何と言っても元気の秘訣だな。

みんなでつくろう健康なまち習志野！

11月は「健康なまち習志野推進月間」です

市では、市民一人ひとりが健康に対する意識を高め、いきいきと安心して幸せな生活を送ることができる地域社会を目指した健康づくりの総合計画として「健康なまち習志野」を策定し、推進しています。

『病気をしない』『心が元気』『人間関係が良好』『充実した人生』など、健康観は人それぞれで、幅広いものです。また、健康を保つには、保健医療サービスはもとより、生活習慣や環境が占める割合が高いといわれています。いきいきと安心して幸せな生活を送るため、自分にできる「健康なまちづくり」の方法を見つけて取り組んでみましょう。



問合せ 健康支援課

健康なまち習志野推進月間行事

健康フェア

11月10日(土)
市役所前体育館にて開催

健康なまち習志野コーナー

「家族へ贈る手紙」

～がん検診 愛する家族への贈り物～

乳がんの「早期発見、早期診断、早期治療」の大切さを伝える運動として「ピンクリボン運動」が全国的に行われています。市では、ピンクリボン運動の一環として、乳がん検診を中心に受診率向上を目指すイベント「家族へ贈る手紙」を行います。

がんの予防や早期発見・早期治療を行うことは、あなたと大切な家族がいつまでも元気で過ごすための一番の近道です。いつもは恥ずかしくて伝えられない家族へのメッセージを、手紙に書いて贈ってみませんか？手紙はカード形式にして(匿名)会場に掲示し、後日、送り主に代わり家族に郵送します。当日も会場受付を行いますので、皆さんのお越しをお待ちしています。



やってみよう！ てんとうむし体操

問合せ 健康支援課

筋力は20～30歳代をピークに、徐々に衰えていきます。年齢を重ねても、いきいきと自立した生活を送るためには、早いうちから、筋力トレーニングやストレッチによって、若々しい体づくりをしていくことが大切です。てんとうむし体操は、習志野市独自の体操で、転びにくい体づくりに有効な筋力トレーニングやストレッチを行います。体操には、音楽と、体操方法を説明するナレーションがついており、誰でも気軽に始めることができます。

てんとうむし体操の筋力トレーニング (いす編・一部抜粋)

各5～10回

① 上半身を鍛えよう！

壁に向かって、腕立て伏せをするように、ひじを外側に曲げる。



② 大腰筋を鍛えよう！

いすに腰かけるつもりで、お尻を後ろに引き、座らずに立ち上がる。(注)ひざがつま先より、前に出ないように！



③ 腹筋を鍛えよう！

背すじを伸ばして座る。少し前かがみになり、お腹と膝を抱え込むようにゆっくり片足を持ち上げる。



てんとうむし体操に興味を持ったら…

① まずはどんな体操か、見てみたい！

「健康フェア」で体操を披露します。

11月10日(土)

●午前10時～10時25分

市役所前体育館(ガスフェスタ会場内)

●正午～午後0時25分

市役所前グラウンド(農業祭ステージ)※雨天中止

② 誰かと一緒に体操がしたい！

市内には、研修を受けた転倒予防体操推進員というボランティアがいます。転倒予防体操推進員は、地域でてんとうむし体操を広める活動をしています。参加・見学希望者はお問い合わせください。

③ 自宅で体操をしたい！

体操のチラシを配布しています。市のホームページにも掲載しています。また、DVD・ビデオテープ・CD・カセットテープを、本庁舎市民課棟1階の売店で販売しています。



共感 信頼 希望

習志野市長
No.14 宮本泰介

仮庁舎移転1カ月

習志野市役所本庁舎は9月末をもって48年間の幕を閉じました。9月28日のお別れセレモニーで私は「本庁舎は市政運営の要として、これまでの本市の歩みの全てを見守ってきました。文教住宅都市憲章、核兵器廃絶平和都市宣言をはじめとして、私たちが誇るべき歴史はここから生まれたのです。昨年の東日本大震災でこの庁舎は大きなダメージを受け、閉鎖することになりました。さみしい気持ちが込み上げてまいりますが、本庁舎とともに歩んだ半世紀の重みをしっかりと胸に刻み、新たな道を進んでまいります」と述べました。

そして、10月から京成津田沼駅前ビル(旧クレストホテル)の仮庁舎での業務が始まりました。1カ月が経過した中で気づいた点をお話します。

第一に、庁舎機能がさらに分散したため、市民の皆さまに大変なご不便をおかけしていることです。広報紙や貼り紙で現在の各部署の配置をお知らせしていますが、もっと市民の皆さまに周知することが必要だと切に感じています。常に市民の目線で、優しさあふれる市役所の業務運営を目指してまいります。なお、庁舎分散化の対

応として仮庁舎と元の本庁舎の間で送迎車を運行しておりますので、ぜひご利用ください。

また、仮庁舎はもともとホテルの事務室や宴会場として使われていたスペースであったため、一部の執務室には窓がありません。市長室も窓がなく、自然の光は差し込みません。蛍光灯の中で時計のみで時間を感じています。自然の光が入らない環境は健康にも悪影響があるといわれておりますので、職員の健康管理にも注意してまいります。

一方で良い点としては、各部署をしきる壁がなくなったため、庁舎内が広々と明るくなりました。また、移転を機会に一部窓口業務の集約化を行ったことにより、福祉部門はワンフロアに集めることができ、利便性が向上しました。

仮庁舎に来られた方々からさまざまな感想をお聞きしています。今後とも皆さまの声を生かしながら市政運営に取り組んでまいりますので、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。



本庁舎お別れセレモニー

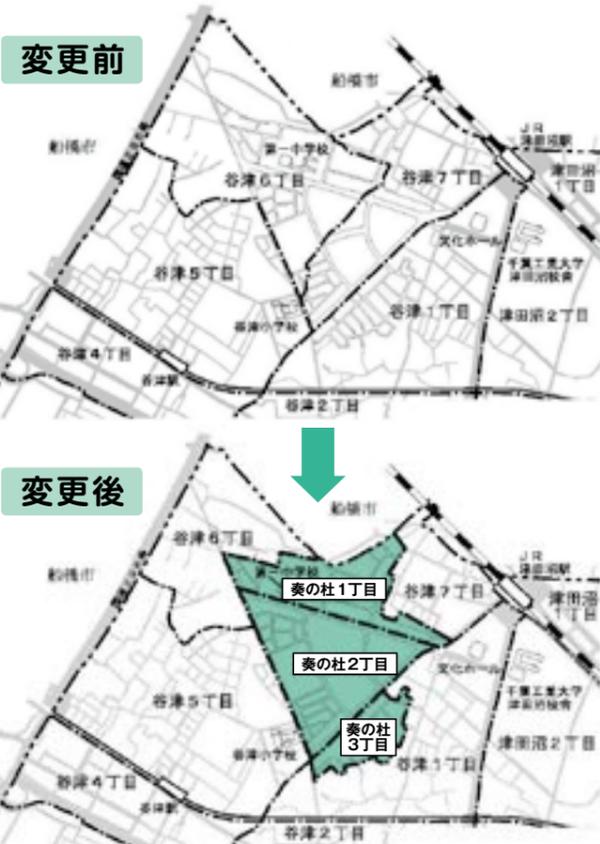
平成25年2月から 住居表示の変更

問合せ 総務課

谷津地区の一部の名称が かなで もり 「奏の杜」へ

谷津1丁目、6丁目、7丁目のそれぞれ一部の区域について、区画整理に伴い平成25年2月1日(金)から住居表示を変更します。

住居表示変更区域内にお住まいの皆さん、区域内での会社・商店等経営者については、変更に向けての手続き等お手数をおかけしますが、ご理解・ご協力のほど、よろしく申し上げます。



お知らせBOX



市役所各課への問い合わせは
☎(451) 1151代へ

市役所から

高齢者入院療養給付金を支給

年額=25,000円

対象=75歳以上で合計30日以上入院し、次の①~③全てに該当する人

- ①後期高齢者医療の被保険者で、平成24年4月1日現在、本市に1年以上住民登録または外国人登録をしていること
- ※他市の被保険者でも本市の施設に住所を有していれば可
- ②市民税非課税世帯に属していること(入院日数合計30日目となる日が4~6月の場合は前年度の課税状況)
- ③高齢者生活援護給付金、生活保護、中国残留邦人支援給付金、難病患者見舞金(入院)を受けていないこと

対象入院期間=4月から翌年4月末日 支給方法=支給要件を審査し、翌月末までに通知し指定の口座へ振込み 申請方法=入院を証する書類(病院の領収書等)・印鑑・対象者の通帳・後期高齢者被保険者証を持参し、窓口で申請書を

記入※代理人来庁の場合は本人確認書類が必要
☎高齢者支援課

講座・催し

楽しく元気塾公開講座

歯科医師による口の働きを良くするための講義と実技
☎11月8日(休)午後1時~2時30分 所 東部保健福祉センター 対 65歳以上 持 筆記用具
☎東部デイサービスセンター ☎(493) 8021

認知症キッズサポーター講座

☎11月10日(出)午後2時~3時 所 あづまこども会館 対 市内在住の小学生 定 20人
☎高齢者支援課

商店会連合会から

☎商店会連合会 ☎(455) 1955
(新習志野駅前フリーマーケット)
☎11月3日(出)・4日(出)各日午前10時~4時
所 メルクス新習志野 (津田沼1丁目フリーマーケット)
☎11月17日(出)午前10時~3

時30分 所 新津田沼駅2階通路 (屋根付き)

リサイクル体験教室

所 リサイクルプラザ※京成津田沼駅から送迎あり(午前9時15分出発) 対 市内在住
☎午前9時から電話でリサイクルプラザへ ☎(453) 0530
(固形せっけん作り)
所 廃食油を使ってせっけんを作る
☎11月9日(金)午前9時30分~正午 定 10人
持 紙パック・廃食油200cc
(クリスマス飾り作り)

松ぼっくりと布で作る
☎11月21日(水)午前9時30分~正午 定 12人
持 布・綿・裁縫セット

大久保商店街秋の大収穫祭

郡上踊り、フリーマーケット、模擬店等
☎11月4日(日)午前11時~6時(雨天中止)※午前10時~7時の間、県道交差点~日本大学生産工学部前を通行止め
所 大久保商店街通り(日本大学生産工学部側)
☎大久保商店街協同組合 ☎(476) 6055



イ草の香りに包まれて 「畳屋さん、ありがとう!!」 問合せ こども保育課

京成大久保駅前に店を構える久保木畳店から、創業60周年を記念し、市内7保育所に畳替えとふすま張り替えのプレゼントがありました。写真は新しい畳の上に寝そべる菊田第二保育所の子どもたち。イ草の香りがあふれる気持ちのいい畳の上で毎日元気に遊んでいます。

事件・事故に遭った時の相談窓口

千葉県警察では、犯罪や交通事故の被害者や遺族・家族のための相談窓口を設け、被害の相談や精神的な悩みなどの相談を行っています。

相談	電話番号	受付時間	内容
相談サポートコーナー	☎043(227)9110 プッシュ・携帯[#9110]	午前8時30分~5時15分 (平日のみ)	各種犯罪や事故の被害者相談 警察全般に関する相談
女性被害110番	☎043(223)0110	午前8時30分~5時15分 (平日のみ)	女性被害者の困りごと、悩みごと相談
女性相談所	☎0120(048)224	24時間	電車、駅構内の痴漢被害等の届け出や相談
暴力団相談 (暴力団追放県民会議)	☎043(254)8930	午前9時~5時 (平日のみ)	暴力団による被害の相談
少年センター (ヤング・テレホン)	☎0120(783)497	午前8時30分~5時15分 (平日のみ)	少年に関する非行、家庭内暴力、犯罪被害、交友関係などの相談

警察署、交番でも各種相談を行っています。お気軽にお問い合わせください。

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

凡例 日日時 所場所・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

木造住宅の耐震診断費・耐震改修費の助成等のお知らせ



無料耐震診断会
【診断の対象となる住宅】
 次の要件をすべて満たすもの
 ①市内に現存する昭和56年5月31日以前に建築または着工された木造住宅
 ②自らが所有し、居住する在来軸組構法、枠組壁工法(2×4工法)の一戸建てまたは併用住宅
 ③地上階数が2階以下であること
【日 程】平成25年1月19日(土)、2月16日(土)
【会 場】サンロード津田沼6階
【持ち物】確認申請図書、建築物の写真(用意できない場合は応相談)
【定 員】各日4組
【受付期間】平成25年1月31日(木)まで
【申込み】専用電話 ☎(453)3967 にて要予約

木造住宅耐震診断費の助成(助成棟数 50棟)
 耐震改修工事が必要とされる木造住宅について、習志野市木造住宅耐震診断士が精密診断を行った場合、市が費用の一部を助成します。なお、助成を受けるには耐震診断前に申請が必要です。
【助成額】耐震診断に要する費用に3分の2を乗じて得た額(限度額6万円)
【対象となる住宅】無料耐震診断会と同様
【申込み】12月21日(金)までに建築指導課へ

木造住宅耐震改修費の助成(助成棟数 30棟)
 耐震改修工事を行う場合の設計・監理費および工事費の一部を助成します。なお、助成を受けるには耐震改修工事前に申請が必要です。
【助成額】①②の合計金額
 ①設計・監理に要する費用に3分の1を乗じて得た額(限度額10万円)
 ②耐震改修工事に要する費用に3分の1を乗じて得た額(限度額50万円)
【対象となる住宅】習志野市木造住宅耐震診断士が行った精密診断により、耐震改修の必要があると診断された木造住宅
【対象となる工事】耐震改修工事後の判定値が1.0以上となる耐震改修工事(耐震改修に係る内装リフォーム工事等も含む)※平成25年2月15日(金)までに工事が完了するものに限りです。
【申込み】12月21日(金)までに建築指導課へ

耐震改修に伴う税の減額、特別控除について
 耐震改修工事を行った場合、固定資産税の減額、所得税の特別控除が受けられます。ご不明な点は、建築指導課までお問い合わせください。

問合せ 建築指導課

※1会場を選択して参加
【対 象】市内在住の65歳以上で介護保険の認定を受けておらず、教室への参加が適当と判定された人
【定 員】各10人
【申 込】高齢者支援課
 在住・在勤・在学(1小学校区からの参加は各部門2チームまでとし、2チームを超えた場合11月17日(土)～25日(日)に地区大会あり)
【費 用】1人50円
【申 込】11月15日(木)までに各地区スポーツ推進委員へ
【問 合 せ】生涯スポーツ課

スポーツ
「あかね杯」パークゴルフ大会
【日 程】11月30日(金)午前9時～(受付午前8時30分～)
【定 員】100人
【費 用】1,000円(持)クラブ・ボール・飲み物・タオル
【申 込】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 属】茜浜パークゴルフ場 ☎(453)7666
【問 合 せ】所 東部体育館・第四中 ☎市内

秋の全国火災予防運動

【実施期間】11月9日(金)～15日(木) **問合せ 消防本部予防課**
全国統一防火標語
消すまでは 出なりの行かない 離れない
住宅防火 いのちを守る7つのポイント
3つの習慣
 ●寝たばこは、絶対やめる
 ●ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する
 ●ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す
4つの対策
 ●逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する
 ●寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災製品を使用する
 ●火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する
 ●高齢者や体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる

平成23年1月～12月の火災発生件数 46件

火災種別	出火原因別			
	建物火災	車両火災	その他火災	放火・放火の疑い
25件	7件	14件	11件	電気器具等 7件
				こんろ 3件
				たばこ 7件
				その他 18件

大切な命を守るために、住宅用火災警報器を設置しましょう!
 全ての住宅に設置が義務付けられました。
【設置が必要となる場所】
 ●寝室 ●階段の上部(2階以上に寝室がある場合)
 ※台所には、設置義務がありませんが、火災の早期発見のため、設置にご協力をお願いします。

不適切な訪問販売にご注意を!
 消防職員が消火器および住宅用火災警報器を販売することはありません。

【日 程】12月15日(土)～16日(日)(1泊2日)
【所 属】鹿野山少年自然の家(現地集合・解散)
【対 象】市内在住で3歳～中学生の子どもがいる家族
【定 員】16家族(申込多数の場合抽選)
【費 用】中学生まで1,575円、高校生1,695円、26歳未満1,970円、26歳以上2,060円(別途工作代700円程度)
【申 込】11月14日(木)(必着)までにはがき(代表者の住所・氏名・参加者の年齢・電話番号・参加人数を記入)で〒292-1155 君津市鹿野山常緑平731鹿野山少年自然の家へ
【問 合 せ】☎0439(37)2197

千葉いのちの電話 2012年コンサート
【日 程】11月19日(月)午後6時～8時(午後5時開場)
【所 属】習志野文化ホール **【費 用】**3,500円(一部座席指定4,500円)
【申 込】県のいのちの電話協会事務局 ☎043(222)4416

神経難病クリスマス講演会
 神経難病専門医の講演と出し物等
【日 程】12月4日(火)午後1時～3時30分
【対 象】神経難病療養者と家族等
【定 員】30人 **【費 用】**300円
【所 属】習志野健康福祉センター(11月27日(火)締め切り) ☎(475)5154

足腰の筋力アップ教室
 ストレッチや機械を使ったトレーニング
【日 程】平成25年1月～3月(週1回)各日午後1時15分～2時45分
【所 属】カーブスモリシア津田沼店(月曜)、同京成大久保店(火曜)、同美初店(金曜)

【申 込】千葉市役所経済企画課 ☎043(245)5275

千葉いのちの電話 2012年コンサート

【日 程】11月19日(月)午後6時～8時(午後5時開場)
【所 属】習志野文化ホール **【費 用】**3,500円(一部座席指定4,500円)
【申 込】県のいのちの電話協会事務局 ☎043(222)4416

神経難病クリスマス講演会

神経難病専門医の講演と出し物等
【日 程】12月4日(火)午後1時～3時30分
【対 象】神経難病療養者と家族等
【定 員】30人 **【費 用】**300円
【所 属】習志野健康福祉センター(11月27日(火)締め切り) ☎(475)5154

足腰の筋力アップ教室

ストレッチや機械を使ったトレーニング
【日 程】平成25年1月～3月(週1回)各日午後1時15分～2時45分
【所 属】カーブスモリシア津田沼店(月曜)、同京成大久保店(火曜)、同美初店(金曜)

親子で体験 冬!鹿野山少年自然の家

工作、星空観察、オリエンテーリング

動物による危害防止対策 強化月間



11月は「動物による危害防止対策強化月間」です。次のことに注意して、動物を適正に飼いましょう。
 ●犬の放し飼いは禁止されています。犬を運動させる時は、犬を制止できる人が短い引き綱で行いましょう。
 ●犬の登録と狂犬病予防注射は法律に定められた飼い主の義務です。また、犬には首輪等に鑑札と狂犬病予防注射済票を必ずつけなければなりません。
 ●犬は来訪者をかむことがない位置につないで飼い、門や玄関から飛び出さないようにしましょう。
 ●猫は屋内で飼いましょう。猫による他人への迷惑を防止でき、また、病気や交通事故等の危険から猫を守ることができます。
 ●サル・ヘビ・ワニなどの特定動物を飼う場合は、あらかじめ保健所長の許可が必要です。また、動物が逃げ出すことのないように施設の管理には十分注意を払ってください。逃げた場合には、直ちに保健所、警察へ通報してください。
 ●動物は責任をもって最後まで面倒をみましょう。どうしても飼えなくなった場合は、新しい飼い主を探してください。見つからない場合でも、動物を絶対捨てずに、保健所や動物愛護センター等に相談してください。

【問合せ】習志野健康福祉センター(保健所) ☎(475)5154 千葉県動物愛護センター 東葛飾支所 ☎04(7191)0050

和太鼓 in ならしの

第1部＝袖ヶ浦西幼稚園・袖ヶ浦西小・袖ヶ浦公民館和太鼓倶楽部・和太鼓そでっ鼓連(こどもの部) **第2部**＝袖ヶ浦東幼稚園・袖ヶ浦東小・和太鼓そでっ鼓連・鈴木淳一氏
【日 程】11月11日(日)午後1時～3時30分
【所 属】市民会館 **【定 員】**400人
【問 合 せ】袖ヶ浦公民館 ☎(451)6776

食物アレルギー教室

除去食を考えてみよう栄養と発育
【日 程】11月12日(月)午前10時～11時30分
【対 象】就学前の食物アレルギー児を持つ保護者等
【所 属】習志野健康福祉センター(11月6日(火)締め切り) ☎(475)5153

千葉県民のつどい

犯罪被害者の実情や被害者支援の重要性について考える。基調講演、トーク&ライブ等
【日 程】11月18日(日)午後2時～5時
【所 属】千葉市ビジネス支援センター **【定 員】**100人

【日 程】11月18日(日)午後1時～4時
【所 属】柏市民文化会館
【問 合 せ】県生活・交通安全課 ☎043(223)2333

習志野物語「まち歩き編」

谷津から津田沼まで、ロボット見学とスイーツの食べ歩き
【日 程】11月17日(土)午前9時～午後0時30分(JR津田沼駅改札前集合)
【定 員】20人 **【費 用】**1,000円
【申 込】11月10日(土)(必着)までに往復はがき(住所・氏名・性別・生年月日・電話番号を記入)で〒275-0016津田沼5-12-12 市民協働インフォメーションルーム内ならしのコンシェルジュ研究会へ
【問 合 せ】☎080(6890)3141

コミュニティビジネス・シンポジウム in ちば

事例紹介、パネル討論会等
【日 程】11月18日(日)午後2時～5時
【所 属】千葉市ビジネス支援センター **【定 員】**100人

コミュニティビジネス・シンポジウム in ちば

事例紹介、パネル討論会等
【日 程】11月18日(日)午後2時～5時
【所 属】千葉市ビジネス支援センター **【定 員】**100人

習志野市青少年健全育成大会

青少年健全育成・非行防止・環境浄化を図るため、習志野市内の青少年健全育成諸団体の協力の下、毎年開催している「習志野市青少年健全育成大会」も28回目を迎えました。
【入場無料 親子連れ大歓迎!】

【日 時】11月17日(土) 午後1時～3時40分
【会 場】習志野市民会館(京成大久保駅前)
【第1部】
 ●表彰 ●健全育成標語(市立各小・中学校) ●「少年の日」ポスター(市立各小学校)
【第2部】
 ●記念演奏：第六中学校 管弦楽部
 ●記念講演：「家庭における子育て、しつけ」 千葉大学大学院講師 星 幸広 氏

【講師プロフィール】
 昭和19(1944)年福島県南会津町生まれ。警察大学卒業。千葉県鉄道警察隊長、警察庁警備局(総理大臣警護責任者)などを経て、現在千葉大学講師、千葉スクールガードアドバイザーを務める。子育てやしつけ、学校危機管理に関する講演を全国的に展開している。
【主な著書】「子育ての鉄則 道を誤らないために」[実践 学校危機管理現場対応マニュアル]「先生!親ってそんなに怖いんですか?」

【主催】習志野市青少年健全育成大会実行委員会 習志野市教育委員会
【問合せ】青少年センター ☎(452)0919

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(特に記載のないものは無料) 持ち物 申込み 問合せ

ソフトボール講習会
習志野高校ソフトボール部員による実技指導
日 12月2日(日)午前9時～正午(雨天中止) 所 秋津野球場
対 小・中学生 持 グローブ・運動靴・タオル・飲み物
問 市スポーツ振興協会 ☎(452)4380

スポーツライミング初回者講習会
日 12月6日(木)午後6時～9時

対 小学生以上 定 25人 費 1,000円 持 小学生は室内用シューズ
所 申 東部体育館 ☎(493)7900
窓口受付 午前9時30分～ 電話受付 午前10時～
集まれ!未来のなでしこ!(女子サッカー教室)
日 11月23日(金)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
対 小学生以上の女性とその

家族 費 200円 持 飲み物
日 11月17日(土)までにeメールまたはFAX(氏名・年齢・住所・電話番号を記入)で習志野ペイサイドスポーツクラブへ
☎・✉(453)1334

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5-12-12商店会連合会「新習志野駅前フリマ係」または「薬市フリマ係」へ※暴力団排除条例に伴う警察による審査あり(別途手数料1,000円)
☎(455)1955

〈新習志野駅前フリーマーケット〉
日 12月1日(土)・2日(日)各日午前10時～4時 所 メルクス新習志野 定 50区画(1区画2.5×2m) 費 2,000円 ※駐車場1日1台500円
〈薬市フリーマーケット〉
日 12月22日(土)・23日(日)各日午前10時～4時(雨天中止)
所 津田沼公園(モリシア前広場) 費 2,000円 定 50区画(1区画2.5×2m)

平成25年度 千葉県生涯大学校入学生
対 県内在住の55歳以上(昭和33年4月1日以前生まれ)
定 ①地域活動学部730人 ②地域活動専攻科100人 ③造形学部園芸コース630人 ④造形学部陶芸コース250人
費 入学金無料 授業料(年額)①・②15,000円、③27,000円、④54,000円(別途教材費)
日 入学案内は、生涯大学校、市役所高齢者支援課等で配布(郵送・県ホームページでも入手可)。11月9日(金)～12月28日(金)(消印有効)までに〒260-0801千葉市中央区仁戸名町666-2県生涯大学校事務局へ ☎043(266)4705

相談

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間
夫・パートナーからの暴力やストーカー等の人権問題について「女性に対する暴力をなくす運動」期間中、全国一斉に人権擁護委員が相談に応じます。
日 11月12日(月)～16日(金)午前8時30分～7時、17日(土)・18日(日)各日午前10時～5時

問 女性の人権ホットライン ☎0570(070)810

行政書士無料個別相談会
相続・遺言書・各種許可・会社設立・経営法務等
日 11月16日(金)、12月21日(金)各日午後1時～4時(1件約30分)
対 市内在住・在勤・在学
所 申 習志野商工会議所 ☎(452)6700

その他

「習志野の森」秋の開放日 自然観察会
日 11月10日(土)午前10時～4時(雨天中止)
所 泉町3丁目公務員住宅南西
問 みどりの会事務局/寺山 ☎(473)5266

愛の献血にご協力を!
中央ライオンズクラブによる献血活動
日 11月8日(木)午前10時～11時15分、午後0時30分～4時

所 京成津田沼駅南口 対 16～69歳(65歳以上は60～64歳に献血経験のある人のみ)。1980～96年に欧州滞在歴のある人は断る場合あり
問 社会福祉課

HIV抗体検査 および肝炎検査

日 11月15日(木)午後1時～2時、12月6日(木)午前9時～10時、午後5時30分～7時
※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 匿名可
所 申 習志野健康福祉センター ☎(475)5154

テレビ広報 **なるほど習志野**
11月前半号 11月1日～14日放送
口は元気の源 ～お口の健康で人生を快適に～
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)

年末調整等説明会
平成24年分の給与所得の年末調整の仕方、法定調書・給与支払報告書の作成と提出についての事務手続きに関する説明
日 11月14日(水) 用紙配布=午後1時～1時45分 説明会=午後1時45分～4時
所 市民会館(車で来場不可)
対 市内事業者 持 出席票兼関

係用紙請求書」および「年末調整のしかた」等の関係書類
問 千葉西税務署 ☎043(274)2111
千葉県最低賃金改正
10月1日から756円(時間額)に改正されました(従来は748円)。他に特定最低賃金あり
問 千葉労働局労働基準部賃金室 ☎043(221)2328

移動図書館 **きぼう号** 巡回予定 11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	6・20(火)
袖ヶ浦1丁目マール津田沼	14:20～14:50	7・21(水)
谷津南小学校	15:10～16:20	8・22(木)
袖ヶ浦東小学校	14:40～15:50	9(金)
津田沼3丁目菊田ハイツ	14:20～14:50	10・24(土)
袖ヶ浦西小学校	15:10～16:20	11・25(日)
東習志野8丁目会館	14:20～14:50	12・26(月)
泉町3丁目公務員住宅	15:10～15:50	13・27(火)
藤崎2丁目児童公園	14:20～14:50	14・28(水)
津田沼3丁目防衛省宿舎	13:50～14:20	15・29(木)
鷺沼小学校	14:40～15:50	16・30(金)
偕生園	13:50～14:30	17(土)
実籾小学校	14:40～15:50	18(日)
谷津公民館	13:50～14:30	19(月)
京成津田沼駅前広場	14:50～15:40	20(火)
こどもセンター(鷺沼)	10:50～11:30	21(水)

第9回習志野かるた大会開催

日 平成25年1月12日(土) 午前9時～
会 場 東部体育館
競 技 団体戦(小学校低学年・高学年) 個人戦(小学校高学年のみ)
※低学年は1～3年生、高学年は4～6年生
申 込 方法 社会教育課、市内公民館、東部体育館で配布中の大会要項に添付している申込用紙に必要事項を記入し、11月30日(金)までに郵送またはFAXで申し込み(電話不可、申込多数の場合抽選)
申 込 先 〒275-0016津田沼5-12-4 教育委員会社会教育課 ☎(453)9384 ※小学校経由でも可
持 ち 物 上履き・靴入れ
そ の 他 参加費無料/申し込みをした選手のみ出場可/団体戦は1人1チームのみに申し込み可/団体戦と個人戦両方への申し込み不可/団体戦のみ選手の登録変更可
問 合 せ 社会教育課

習志野市立 習志野高等学校 入学案内

募集課程・学科・定員
全日制=普通科240人、商業科80人

前期選抜
普通科は募集定員の60%、商業科は80%について、期待する生徒像および受検者の志願理由書に基づき、国語・数学・英語・理科・社会の学力検査、自己表現検査、面接検査の結果および書類審査等により選抜を行います。
普通科においては、予定人員の一部について、市内居住者で習志野市立中学校

後期選抜
募集定員から前期選抜等による入学許可内定者数を引いた人数を募集人員として、入学者の選抜を行います。国語・数学・英語・理科・社会の学力検査および面接検査を実施します。

【願書等受付】平成25年2月21日(木) 午前9時～4時30分 22日(金) 午前9時～正午
【志願変更受付】平成25年2月25日(月) 午前9時～4時30分 26日(火) 午前9時～正午
【願書受付の特例期間】平成25年2月25日(月) 午前9時～4時30分 26日(火) 午前9時～正午
願書等受付期間を過ぎてからの保護者の転勤等に伴う転居の場合に適用されることがあります。
【検査日】2月28日(木)
【入学許可候補者の発表】3月6日(水) 午前9時から習志野高校で発表

【問合せ】習志野高等学校 ☎(472)2148

を平成25年3月卒業見込みの志願者を優先して選抜する制度があります。
また、中国等帰国生徒(保護者が引揚者で、保護者とともに引き揚げ、千葉県内に居住しているが居住予定のある者のうち、帰国して3年以内の者)の特別入学選抜も実施します。
【願書受付】平成25年2月1日(金) 午前9時～4時30分 4日(月) 午前9時～4時
【検査日】2月12日(火)・13日(水)
【結果発表・通知】2月19日(火)

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。
※「なかにま」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
■市民一般公開討論(習志野シニアクラブ) 11月4日(日)「原発ゴミの最終処分」袖ヶ浦公民館、18日(日)「日中関係の今」谷津公民館 各日午後1時30分～4時 ☎(451)8403牧野
■押し花・フラワーアレンジ展 11月6日(火)～19日(月)各日午前9時～午後9時(19日(月)は午後2時まで) 市民プラザ大久保 押し花体験500円～ ☎080(1077)1537
■水泳教室 11月20日・27日、12月4日 各火曜日 各日午後0時30分～2時30分(全3回) 千葉県国際水泳場 4,000円

■詩吟初心者講習会 11月6日(火)・20日(火)各日午後7時～9時 大久保公民館 ☎(473)5063吟心会/水嶋
■詩吟無料体験講習会 11月9日(金)・16日(金)各日午後3時～5時 大久保公民館 ☎(475)7595あづま吟詠会/矢野
■ときめきの一作品展(絵画・書・写真) 11月11日(日)午前10時～4時 習志野文化ホールギャラリー ☎(475)4596市民カレッジ3期会/鉄島
■家事家計簿講習会 11月13日(火) 菊田公民館・16日(金) ゆうゆう館 各日午前10時～正午 350円、保育250円(要予約) ☎(474)0403市川友の会津田沼方面/内田
■水泳教室 11月20日・27日、12月4日 各火曜日 各日午後0時30分～2時30分(全3回) 千葉県国際水泳場 4,000円

☎(453)2247習志野スポーツ文化協議会/荻原
■文化講演会「心に残る出会い」創作エッセイの朗読と解説 11月11日(日)午後1時15分～4時 サンロード津田沼6階 ☎(478)9690習志野ペンクラブ/猪田
■楽々健康体操 11月21日(水)・24日(土)・28日(木) 各日午前9時30分～午後0時30分(全3回) 茜浜ホール 2,000円 ☎(453)8189ダンベル・ポール体操/酒井
■シティオークIN幕張 11月25日(日)午前10時～2時 JR幕張駅集合 300円 ☎(767)2316習志野レクリエーション協会/中谷
■花の水彩画グループ展 12月7日(金)正午～午後5時、8日(土)午前10時～5時、9日(日)午前10時～4時 習志野文化ホールギャラリー ☎(452)0186みやび絵の会/小俣

■劇団公演「葦の先に鈴つけて」 11月23日(金)午後6時～、24日(土)午後1時～・午後6時～、25日(日)午後1時～(各30分前開場) みはし湯 1,200円(前売り1,000円) 要予約 ☎(451)7976劇団蚊帳の海一座/関
■なかにま(仲間募集) ※活動場所は予定
■絵画サークル「カルトン」 油彩、水彩 第1・2・3木曜日午前9時30分～正午 菊田公民館 月4,000円 ☎(470)1714角田
■童音会 童謡・抒情歌を歌う 第2・4木曜日午後1時～2時30分 谷津公民館 1回500円 ☎(454)3273田中
■女声合唱カーサ・ピアンカ 第1・2・3土曜日午後1時30分～4時 菊田公民館 月3,500円 ☎090(6033)0878嶋原

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健康支援課へ)

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 (23年4月生まれ)	11月14日(水)	11月22日(木)
3歳児 (21年5月生まれ)	11月7日(水)	11月8日(木)

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時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、実演や試食(保護者のみ)をしていただきながら、管理栄養士がわかりやすくアドバイスします。

日程	会場
11月9日(金)・27日(火)、 12月11日(火)	大久保公民館
12月20日(木)	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(第1子)と保護者

定員 20組(先着順)

持ち物 母子健康手帳・抱っこひも

費用 90円

歯みがき教室(予約制)

歯科衛生士が口の中の観察をし、小グループで親子の歯みがき練習を行います。

日程・会場 11月29日(木) プレーメン習志野
30日(金) 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

幼児相談(予約制)

お子さんのかんしゃく・人見知り・接し方などについて困っていることや、日々の子育てに「イライラしています」「自信がない・不安」「気持ちが悪く落ち込んでしまう」ということなどありませんか? 心理相談員と保健師が予約制で相談を行います。お気軽に健康支援課へお問い合わせください。

対象 就学前のお子さんとその保護者

ママ・パパになるための学級

妊娠中の生活、お産の時の過ごし方、産後の生活、あかちゃんとの接し方等を地域の仲間と一緒に学んでみませんか? パパは妊婦疑似体験もできます。

対象 妊娠5～8か月の妊婦とパートナー

定員 約30人(早めにお申し込みください)

内容 4回(月1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	産後のからだ、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

助産師等による新生児訪問

助産師または保健師が、あかちゃんのお宅を訪問し、成長(体重測定など)を確認したり、育児・授乳等の相談に応じます。なお、第1子のお子さんについては全員訪問しています。

対象 生後40日までのあかちゃん

申込み 生後20日頃までに健康支援課へ「新生児訪問カード(別冊1内のはがき)」を郵送、電話またはFAX

子育てふれあい広場(幼稚園・こども園)

乳幼児親子集まれ! 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	11月	会場園名	11月
秋津	★1日(木)	藤崎	★13日(火)
大久保東	2日(金)	新栄	★14日(水)
香澄	★6日(火)	杉の子	16日(金)
向山	★8日(木)	こども園	
谷津	★9日(金)	屋敷	19日(月)
東習志野	12日(月)	つくし	★20日(火)

※★印はおもちゃ病院の同時開催日

※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(問い合わせは各園へ)

時間 午前10時～11時30分

対象 乳幼児とその家族

持ち物 上履き(はだし可)・こども用名札

問合せ こども保育課

4種混合(DPT-IPV)予防接種

11月から4種混合ワクチン(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)の予防接種が導入されました。

平成24年以降生まれのお子さんは4種混合ワクチンの対象です。DTP(ジフテリア・百日せき・破傷風)、単独不活化ポ

リオワクチンのいずれも未接種の人は、4種混合ワクチンを接種してください。原則として、最初に接種した不活化ポリオワクチン(単独または4種混合)を最後まで接種してください。詳細は健康支援課へお問い合わせください。

おとなのコーナー

高齢者インフルエンザ予防接種

12月まで実施しています。対象者や費用等詳細は、健康支援課へお問い合わせください。

いきいき食ツッキング教室(予約制)

男性だけの教室です。皆で楽しく料理を作りましょう。食生活についてのミニ講義もあります。

日時 11月30日(金) 午前10時～1時

会場 大久保公民館

対象 市内在住のおおむね65歳以上の男性

定員 先着20人 費用 600円

持ち物 エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具

申込み 11月28日(水)まで

12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 1週間前までに高齢者支援課へ

時間 午後2時～4時

12月	会場
5日(水)・19日(水)	サンロード津田沼6階

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、管理栄養士が相談に応じます。

日程	会場
11月20日(火)、12月6日(木)	保健会館別館

※都合が合わない場合は応相談

時間 午後1時～4時 対象 市内在住



習志野市
広報
すぐく課

〒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
H24.10.1現在
※住民基本台帳
に基づく

○総人口………163,714人
○男………81,726人
○女………81,988人
○世帯数………71,257世帯

次号の予告
変更の場合あり

・津田沼小学校新校舎完成
・経営改革の取り組み
・新庁舎建設に関する市民アンケート結果 ほか