

野志習

広報

NARASHINO

2017
平成29年
9/1
No.1375

食生活改善普及運動・健康増進普及月間	…2
後期公民館講座受講生募集	…3
成年後見制度／敬老祝金	…4
特別養護老人ホームオープン／ 習志野市認知症シンポジウム	…5
9月10日は下水道の日	…6
オービックシーガルズ	…7
お知らせBOX	…8
保健だより	…14

きら
煌めく希望
輝くまなざし



8月5日、秋津野球場で「2017ソフトボールフェスタ in ちば」が開催されました。

上野 由岐子投手をはじめとする女子ソフトボール日本代表による紅白戦やソフトボール教室などが行われ、参加した子どもたちはそのパフォーマンスを間近で体感しました。

来年8月には「第16回世界女子ソフトボール選手権大会」が開催されます。皆さんで日本代表を応援しましょう！

問合せ 生涯スポーツ課

9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です

健康寿命を延ばそう

糖尿病・がん・心臓病・脳卒中に代表される生活習慣病は日常生活と深く関連し、なかなか自覚症状が出ないのが特徴です。生活習慣病を予防し健康寿命を延ばすために、できることから始めましょう。

問合せ
健康支援課

食塩を取り過ぎて
いませんか？

県民健康・栄養調査(平成27年11月実施)の結果、食塩摂取量の平均値は男性11.0g、女性9.4gと、男女ともに目標量を2g以上も超えていることが分かりました。私たちの1日の食塩摂取量は約7割を調味料から取っています。また、男女とも、魚介類の加工品や漬物などからの摂取量が年齢とともに増える傾向にあります。食塩摂取量が多いと高血圧の原因になります。毎日の食事を工夫し、食塩摂取量を減らしましょう。

—2—
おいしく減塩
1日マイナス2g

1日の食塩摂取目標量(12歳以上)
男性 8.0g未満 女性 7.0g未満

調味料を
減らすコツ

調味料は「かける」より「つける」
しょうゆやソースは、直接かけずに、別の皿にとって少量をつけて食べましょう。

食塩の多い食品を
調味料代わりに！

塩蔵品(塩鮭、たらこ、佃煮など)、練り製品(はんぺん、かまぼこ等)、肉加工品(ハム、ウインナー等)は細かく切って、炒め物に入ると調味料の代わりになります。

天然だしのうま味を
利用する

昆布、かつお節などのうま味が素材の味を引き立たせ、調味料を減らすことができます(市販の顆粒和風だし、中華だし、固形ブイヨンは食塩を含んでいるものがあります)。

意識して体を動かしましょう！

- つらい、きついと感しない程度から始めましょう。
- いつもより少し早足で歩く
- テレビを見ながらストレッチをする
- エレベーターではなく階段を使う等

健康診査を受けましょう！

自覚症状のない初期段階での異常を発見するために、毎年、健康状態を確認しましょう。



禁煙しましょう！

受動喫煙をなくす

たばこの煙には、発がん性物質を含む200種類以上の有害物質が含まれ、がん、脳卒中、心筋梗塞などのリスクを高めることが分かっています。電子タバコの蒸気からも高濃度の発がん性物質が検出されています。たばこの煙が「受動喫煙」という形で、周囲の人の健康にも悪影響を及ぼすことが科学的に明らかになっています。

禁煙を考えている人へ

たばこの煙に含まれるニコチンには強い依存性があります。禁煙に成功した多くの人が3、4回の失敗を経験しています。医療機関(禁煙外来)を受診するのも一つの選択肢です。ニコチンパッチ、ニコチンガム、内服薬など、自分に合った方法で進めてみましょう。



平成29年度後期公民館講座 受講生募集

申込方法

実施する公民館に電話でお申し込みください(先着順)。



受付期間

9月5日(火)から(月曜日、祝日除く)
午前9時～午後5時

(新習志野公民館は月曜日以外の祝日も受け付け可)
○第1回講座は説明会を兼ねています。

平成29年度後期公民館講座(申し込みは電話)

公民館	講座名	学習内容	定員	日程(回数)	曜日・時間	第1回
菊田	公民館で学ぶ「津田沼の道と鉄道」	津田沼界隈に昔からある道や津田沼を通る鉄道の歴史を学び現地を散策する ※教材費:2回分300円	20人	9月29日、10月6日 各金曜日 午前9時30分～11時		
	親と子のふれあい講座	子どもの心理・健康・遊び等について学ぶ 【対象】2歳児と保護者(第1子優先) ※教材費:6回分100円	親子15組	10月5日(木)・12日(木)・26日(木)、 11月2日(木)・4日(土)・9日(木) 午前10時～11時30分		
	育児講座	子どもの心理・健康・遊び等について学ぶ 【対象】6～12カ月児と保護者(第1子優先)	親子15組	10月・11月(全6回)	金曜日(一部水・土曜日) 午前10時～正午 (11月15日(水)のみ) 午後1時30分～3時	10月13日
大久保	育児講座	子どもの心理・健康・遊び等について学ぶ 【対象】6～12カ月児と保護者(第1子優先)	親子15組	10月・11月(全6回)	水曜日 午前10時～11時30分	10月4日
	歴史探訪～江戸時代の旗本たち～	江戸時代、將軍直参として仕えていた、旗本たちの生活・家政改革などについて学ぶ	40人	11月24日(金) 午後1時30分～3時		
	親子料理講座	料理の基礎を楽しみながら学ぶ 【対象】小学1～3年生の親子(2回参加できる人) ※材料費:2回分1人1,000円	親子10組	12月2日・9日 各土曜日 午前9時30分～1時		
屋敷	まちづくり講座Ⅱ～樹木区と歩くハミングロード～	木について学びながら、大久保公民館から中央公園、菅田八幡神社近隣を散策する ※教材費:100円	20人	9月26日(火) 午前9時～11時45分		
	エンジョイニューライフ～やさしい大人の塗り絵講座Ⅱ～	リラックス効果や脳トレ効果がある塗り絵の手順を学び作品を完成させる(経験者向け) ※教材費:3回分800円	16人	9月29日、10月6日・20日 各金曜日 午後1時30分～3時30分		
	エンジョイニューライフ～体と心を癒すヨガ講座～	しなやかに健康的な体作りを目指す ※初めての人も優先	16人	10月11日・25日、11月8日・22日 各水曜日 午前10時～11時15分		
実花	茶道入門講座	茶道に関する基礎知識を学び、体験して教養を身に付ける ※材料費:300円	15人	10月17日(火) 午前10時～正午		
	みはな自然派倶楽部	植物などの生態を学び、自然を楽しみ、環境について考える(館外学習)	20人	9月30日(土)、10月21日(土)、11月14日(火) 午前10時～正午		
袖ヶ浦	ボイストレーニングで脳トレ・筋トレ～みんなで歌おうポピュラーソング～	リズム体操、発声、滑舌トレーニングをして、ピアノでみんなで歌うことの楽しさを体験する	50人	9月12日(火)・20日(水)、10月18日(水)、11月1日(水)・15日(水) 午前10時～正午		
谷津	親と子のふれあい講座	子どもの心理・健康・遊び等について学ぶ 【対象】2歳児と保護者 ※教材費:6回分100円	親子16組	9月22日(金)・29日(金)、 10月13日(金)・20日(金)・25日(水)、11月10日(金) 午前10時～11時30分		
	世界の文化に触れよう	留学生と交流を図り、互いの国について学ぶ(調理など) ※材料費:3回分1,000円	20人	10月14日・21日・28日 各土曜日 午後1時30分～3時30分		
新習志野	育児講座	親の在り方を学ぶ 【対象】6～12カ月児と保護者	親子10組	9月・10月(全6回)	水曜日 午前10時～正午	9月13日
	すくすく親子サロン	子どもとふれあいながら健康、遊びについて学ぶ 【対象】2歳児と保護者 ※材料費・おやつ代:5回分200円	親子10組	11月(全5回)	水曜日 午前10時～正午	11月1日
	ふれ愛コンサート	多彩な音楽を楽しむ演奏会(出演:習志野シニアアンサンブル)	100人	10月1日(日) 開演 午後1時30分		

幼児家庭教育学級(申し込みは来館)

3歳児と保護者を対象に、基本的な家庭教育の在り方を考え、幼児についての理解を深めます(初めての人も優先)。

費用 2,500円(おやつ代など)
※申し込み時負担

公民館	定員	期間	曜日・時間	第1回
屋敷	親子24組	9～12月(全11回)	木曜日(一部土曜日) 午前9時30分～11時30分	9月21日
実花		9～12月(全11回)	金曜日(一部日曜日) 午前10時～正午	9月22日
袖ヶ浦		9～12月(全11回)	金曜日 午前9時30分～11時30分	9月22日
谷津		9～12月(全12回)	木曜日(一部土・日曜日) 午前10時～正午	9月14日

公民館案内

開館時間 午前9時～午後9時
(夜間利用がない場合、午後5時で閉館)
(※新習志野公民館を除く)

休館日 毎週月曜日、祝日、年末年始
(※新習志野公民館は毎週月曜日、年末年始のみ休館(午後9時まで開館))

公民館	所在地	電話
菊田	津田沼7-9-20	(452) 7711
大久保	本大久保3-8-20	(476) 3213
屋敷	屋敷3-13-13	(475) 4354
実花	東習志野6-7-2	(477) 8899
袖ヶ浦	袖ヶ浦2-5-1	(451) 6776
谷津	谷津4-7-10	(452) 1509
新習志野	秋津3-6-3	(453) 3400

成年後見制度をもっと身近に

問合せ 高齢者支援課

成年後見制度とは、認知症・知的障がい・精神障がい等の人が、不動産・預貯金の管理や日常生活に必要な契約などにおいてトラブル・被害を受けることがないように、家庭裁判所によって選ばれた人がその人を保護・支援する制度です。



習志野市成年後見センターの概要

- 開設日** 毎週月曜日
(祝日、年末年始を除く)
- 時間** 午前10時～正午、午後1時～3時
(受付 午後2時30分まで)
- 場所** サンロード津田沼6階市民相談室

「習志野市成年後見センター」は、成年後見制度全般の質問、申し立て手続き、親族後見人からの相談などを行う専門の相談窓口です。
ぜひ、ご利用ください。
※相談時間は1回30分以内
※予約優先(予約は高齢者支援課)

市民後見人養成講座を開講します!

～地域福祉の担い手として活動してみませんか?～

「市民後見人」は、弁護士などの専門職による後見人とは別に、地域の事情に詳しく、本人に寄り添って対応できる後見人として、認知症・知的障がい・精神障がい等の人を地域で支えます。

	実施日	時間	場所
事前説明会	10月14日(土)	午前10時～正午	市役所 5階会議室
第1回	10月28日(土)	午前9時～5時	
認知症サポーター養成講座	11月11日(土)	午前10時～正午	
第2回	11月25日(土)	午前9時～5時	
第3回	12月16日(土)		
第4回	2月17日(土)		

- 対象** 市内在住または在勤の25歳以上おおむね70歳までの人
- 定員** 30人(要申し込み・先着順)
- 受講料** 1,000円
- 申込み** 高齢者支援課

※この他に体験学習(2日間)があります。※原則、全講座を受講していただきます。



敬老祝金

問合せ 高齢者支援課

敬老祝金の手続きはお済みでしょうか

高齢者に対し敬老の意を表し、敬老祝金を贈呈しています。

対象者には、地域の民生委員・児童委員が自宅などを訪問※1し、市長からのお祝い文とともに銀行等口座振込依頼書※2(以下、振込依頼書)をお渡ししています。

まだ手続きがお済みでない人は、振込依頼書に記入いただき、郵送または直接高齢者支援課まで持参するなど、早めの提出をお願いします。

※1 訪問した際に対象者またはご家族が不在で、振込依頼書をお渡しできなかった場合は、市役所より順次、振込依頼書を発送しています。対象者であるにも関わらず、振込依頼書がお手元に届いていない場合は、高齢者支援課までお問い合わせください。

※2 敬老祝金は、銀行などの本人口座へ振り込みます。

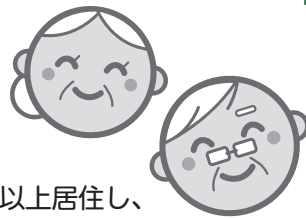
対象

4月1日現在、本市に1年以上居住し、住民登録している次の人

対象年齢	贈呈金額	対象となる誕生日
88歳	10,000円	昭和3年9月17日生まれ～昭和5年4月1日生まれ
99歳	20,000円	大正6年9月17日生まれ～大正8年4月1日生まれ
100歳以上	30,000円	大正7年4月1日以前生まれ

振込時期

すでに手続きがお済みの人には9月中に振り込みます。手続きが遅れた場合は、振込時期も遅れますので、ご注意ください。



新しい特別養護老人ホームがオープンします

問合せ 高齢者支援課

平成27年度から29年度までの3カ年計画である「習志野市 光輝く高齢者未来計画2015(高齢者保健福祉計画・第6期介護保険事業計画)」に基づき、市内6カ所目となる特別養護老人ホームが平成30年4月に開設予定です。

施設名 サンクレール谷津

所在地 谷津4-209-4

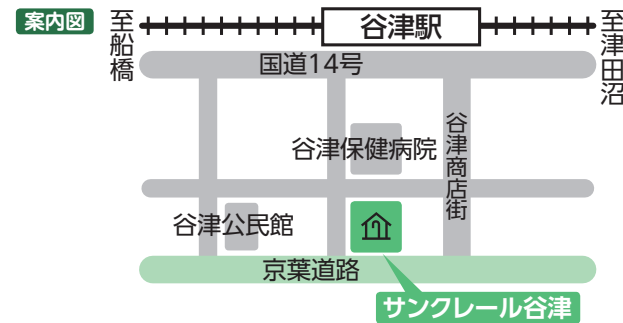
運営 社会福祉法人慶美会

(特別養護老人ホームマイホーム習志野を運営)

定員 ・特別養護老人ホーム 定員100人
(多床室40人、個室60人)

- ・ショートステイ 定員 20人(個室)
- ・認知症対応型通所介護 定員 24人
- ・居宅介護支援事業所を併設し、介護保険サービス利用を支援
- ・施設内に地域交流スペース(地域交流を目的とした喫茶コーナー)を設置

特徴 商店街に隣接して、地域と一体となった施設です。また、谷津駅からも近く、家族もアクセスしやすい場所になっています。施設に居ながらも在宅生活を感じられる雰囲気づくりを目指します。



入所できる人

介護保険で原則要介護3から要介護5の認定を受けている人で、常時介護を必要とし、自宅で生活が困難な人

申込期間 10月2日(月)から

申込方法

サンクレール谷津準備室および高齢者支援課(市役所1階)で配布する申込書(社会福祉法人慶美会ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、持参または郵送でサンクレール谷津準備室へ

URL <http://care-net.biz/12/keibikai/index.php>

提出先

サンクレール谷津準備室
〒275-0004 屋敷1-1-1
(特別養護老人ホーム マイホーム習志野内)
☎(411) 5641 (平日午前9時～午後5時)
※入所決定は先着順ではありません。施設が設置する入所判定委員会が、県の指針に基づき、入居の必要性、家族の状況などを勘案して決定します。

習志野市 認知症シンポジウム 住み慣れたまちでいつまでも

手話通訳・要約筆記あり

認知症サポーターの皆さんもぜひオレンジリングをつけてお越しください。

認知症について考えてみませんか?

- 日時** 9月30日(土) 午後1時20分～4時
- 場所** 市民会館
- 費用** 無料 **定員** 350人(先着順)

演劇 高齢者啓発コント「徘徊高齢者・オレオレ詐欺」
出演 NPO法人いちかわ市民文化ネットワーク出前劇団「コントdeげき隊」

シンポジウム
シンポジスト 医師、居宅介護支援事業所職員(認知症当事者と参加予定)、認知症の人と家族の会 千葉県支部世話人

基調講演 「知って安心! 認知症の理解を深めよう～早期発見、早期対応～」

講師 順天堂大学医学部附属浦安病院 脳神経内科 先任准教授 志村 秀樹氏

問合せ

習志野市医師会
☎(452)6766



「認知症サポーターキャラバン」マスコット ロバ隊長

問合せ 下水道課

下水道 水が自然にかえる道

(平成29年度下水道推進標語)

9月10日は
下水道の日

下水道は、使用した水を集めてきれいにし、川や海に戻したり、街中に降った雨水を速やかに流すなど、生活環境を保つ上で、重要な役割を担っています。

何故、9月10日が下水道の日となったのか？

9月10日は立春から数えて220日目。大きな台風が来る日とされ、大雨に備える特別な日です。下水道には、雨水を速やかに流し、浸水被害を防ぐ役割があることから、この日が「下水道の日」となりました。

見えないけれど、生活に欠かすことのできない下水道。皆さんのご理解、ご協力をお願いします。

下水道は、何でも流せるものではありません！

下水道は、正しく利用しないと十分な機能を果たすことはできません。

下水道を詰まらせないために、台所では残飯、ごみ、油などを、水洗トイレではトイレトーパー以外は流さないようにお願いします。

下水道への切替工事は排水設備工事責任技術者のいる指定工事店でお早めに

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されている場合は、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、浄化槽を使用されている場合にも、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、対象の世帯には、市の水洗普及員による切替工事のご案内をしています。

■習志野市排水設備指定工事店一覧表

☑ トップページ ▶ くらし・手続き ▶ ガス・水道・下水道 ▶ 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
※下水道課でも配布しています

切替工事の資金を無利子で貸し付けしています

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し付けを行っています。なお、貸し付けには一定の要件を設けていますので、詳細は、下水道課までお問い合わせください。

ひとくちメモ

習志野市の下水道普及率は
94.8%(平成28年度末)に達しています。
(前年比 0.3ポイントアップ)

大雨による浸水被害を軽減するためにも

近年、異常気象などにより局地的な集中豪雨が増えたことで、下水道の処理能力を大幅に超えた雨水などが、住宅や道路などに流れ込み、浸水の被害を及ぼすこともあります。

浸水被害の軽減を図るためにも、市内に新たに住居などの建築をする際は、**雨水浸透・貯留施設**の設置にご協力ください。

下水道の分流式・合流式って何？

本市では、下水を集めて排除する2つの方式があり、汚水と雨水を別々の管で集めて処理する分流式と、1つの管で集めて処理する合流式があります。

- 分流式**では、汚水は污水管を通して処理場に集められ、処理された上で海や川に放流します。雨水は雨水管(排水溝)を経由して直接河川や海に放流します。
※雨水以外の排水はすべて污水管へ流します。
- 合流式**では、一つの大きな管で汚水、雨水、両方を流し処理場で浄化処理され海や川に放流します。

下水道使用料についてのお願い

- 下水道の整備、維持管理は、皆さんの下水道使用料により賄われています。
- 下水道使用料の納付については、便利な自動口座振替をご利用ください。
- 転入・転出される場合は、下水道使用料納付者についての登録・変更の手続きが必要となりますので、必ず下水道課にご連絡ください。

注意! 最近「市から頼まれて排水設備の点検・清掃をしに来た」という業者がいるようですが、市役所では排水設備の点検や清掃を業者に委託することは一切ありませんのでご注意ください。

共感 信頼 希望

習志野市長

宮本泰介
No.59

レッツゴー習志野 ～習志野の勢い～

今日から9月。子ども達は夏休みが終わり、心も体も一段と成長した姿で新学期を迎えていることと思います。同時にホッと一安心されている保護者の皆さんもいらっしゃるのではないのでしょうか。

さて、今年の夏も習志野高校や習志野市出身の生徒が目覚ましい活躍で盛り上げてくれました。

まず、7月1日からタイのバンコクで行われたボクシングのASBCアジアユース選手権大会では、習高3年生の堤駿斗さんが日本代表として出場し、見事に金メダルを獲得し2連覇を達成、最優秀選手賞も受賞しました。

7月28日から山形県・宮城県・福島県で行われたインターハイ(全国高校南東北総体2017)では、習高ボクシング部の3年生トリオが活躍し、バンダム級で堤駿斗さんが優勝、ウエルター級で吉場潮音さんが準優勝、ピン級では片岡亜沙人さんが3位となり、学校対抗でも見事3位に輝きました。柔道では同じく習高3年生の市川龍之介さんが60キログ級で優勝を飾りました。また、7年連続29回目の出場の習高男子バレーボール部が春高バレーに続き3位に輝きました。他にも剣道、弓道、体操競技で、

南東北の地で習志野の名を轟かせてくれました。

また、本市第三中学校出身の橋本梨沙さん(幕張総合高校)が陸上競技の三段跳びで見事優勝を果たしました。

なお、甲子園出場が期待された習高野球部は、決勝戦で木更津総合高校に僅差で敗れ準優勝でした。しかしながら、全試合において吹奏楽部の奏でる「レッツゴー習志野」の美爆音とバトン部の一糸乱れぬ応援、そして選手の全力プレーはスタンドを埋め尽くした観客を魅了し、えんじ色に染まった応援席が大歓声で包まれる様は圧巻の一言でした。また、共に全国優勝経験がある銚子商業高校との41年ぶりの対戦があり、県大会ながら日本中の高校野球ファンの注目を浴びました。これで夏の県大会は過去7年間で優勝1回準優勝3回。ホントあとわずかなんです。今後は春の甲子園に向かって頑張ってほしいと思います。

暦の上では秋ですが、残暑も厳しく食中毒が発生しやすい時期でもあります。体調管理にお気をつけいただき、実り多き秋をお過ごしください。



えんじ色に染まった応援席



オービックスーガルズ
OBIC SEAGULLS

アメフト社会人Xリーグ公式戦 市内で開催 「ライスボウルへの道 日本一奪還をめざして!」

オービックスーガルズは本市茜浜を本拠地に活動している社会人アメリカンフットボールのクラブチームです。

これまで試合を観たことがある人も、初めての人も、皆で会場へ足を運んで、アメリカンフットボールを間近で体感してみませんか!?

当日は、かけっこ教室やチャアリーディングの体験教室、ルール解説、屋台の出店など、試合以外の楽しみもたくさんあります。

年に1度のホームゲーム!

日時 9月24日(日) 午後1時キックオフ

会場 フロンティアサッカーフィールド(秋津3-7-3)

試合内容 オービックスーガルズ VS オール三菱ライオンズ

チケット販売

前売券:1,100円 当日券:1,300円

※前売券は習志野商工会議所 ☎(452)6700 または 習志野市商店会連合会 ☎(455)1955 にてお買い求めください(平日午前10時~5時)。また、公式ホームページでも購入できます。

問合せ

オービックスーガルズ

☎(452)2224

URL <http://www.seagulls.jp/>

オービックスーガルズ 習志野応援団大募集中!



オービックスーガルズは「習志野から日本一」を掲げて戦っています。地元の力を結集して1万人の応援団を結成し、選手たちと一丸となって日本一と一緒に目指しましょう!

●オービックスーガルズ習志野応援団への入会は、公式ホームページをご覧ください(入会無料)。



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 問い合わせ

お知らせBOX

市役所への問合せ ☎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

就業構造基本調査にご協力を

日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的に、調査員が対象者(国が無作為に抽出した市内1,200世帯)のもとへ伺います。

問総務課

習志野都市計画生産緑地地区の変更(案)の縦覧

都市計画課に備え付けの用紙(市ホームページからダウンロード可)でこの案への意見書を提出できます。

縦覧期間=9月6日(水)~20日(水)までの平日(土・日曜日、祝日に縦覧を希望する人は開庁時間内に要連絡)

意見書の提出=9月20日(水)(消

印有効)までに郵送または持参で都市計画課へ

所問都市計画課

「ふるさとハローワークならしの」移転

10月10日(火)からサンロード津田沼4階へ移転します(勤労会館内での開庁は10月6日(金)まで)。

開庁時間=平日午前9時~5時(正午~午後1時は求人情報検索機のみ利用可)

問産業振興課

講座・催し

谷津干潟自然観察センターから

所申谷津干潟自然観察センター ☎(454)8416

〈挿絵画家・箕輪義隆さんの

イラスト展

日9月2日(土)~15日(金)各日午前9時~5時 費入館料
〈季節のあ~と「クラゲのパラシュート」〉

干潟に来るクラゲを作って遊ぼう

日9月の毎週土・日曜日、祝日 各日午後2時30分~3時10分 定各30人 費入館料
〈ぶらっと観察会1日コース「干潟まるごと楽しもう」〉

日10月1日(日)午前10時~3時 対小学生以上(小学生は保護者同伴) 定25人(要事前申し込み) 費100円

一日まるごと遊んじゃおう! 三世代交流いろいろ体験会

1部=宝探しゲーム、きもだめし、工作など 2部=吹奏楽、けん玉師ショーなど

日9月9日(土) 1部=午前9時30分~午後0時30分 2部=午後1時30分~3時30分

費1部=1人100円

所問東習志野コミュニティセンター ☎(475)9901

リサイクル体験教室

対市内在住

所申リサイクルプラザ

※京成津田沼駅から送迎あり。午前9時15分出発

☎(453)0530

〈ガラス細工〉

日9月5日(火)午前9時30分~正午 定12人

〈余り布で作るバッグ〉

日9月21日(木)午前9時30分~正午 定6人 持布・裁縫道具

袖ヶ浦公民館から

問袖ヶ浦公民館

☎(451)6776

〈フレンドシップコンサート〉

地域の子どもたちによる演奏会

日9月9日(土)午前10時~正午(午前9時30分開場) 所袖ヶ浦東小学校 持上履き・靴を入れる袋

〈ろうそく作り〉

給食廃油を使ったろうそく作り

日9月16日(土)午前10時~11時30分 所袖ヶ浦公民館 対小学生以上(小学校3年生以下は保護者同伴) 定40人(要事前申し込み) 持グラス2個・軍手

さくらの家敬老の日イベント ~歌って「健幸」! 心も体も美しく♪~

対市内在住の60歳以上

①カラオケ 健幸体操

②ハンドケア&ネイル

日9月14日(木) ①午前10時30分~11時45分 ②午後1時~3時 定①30人 ②20人

所申総合福祉センター内さくらの家 ☎(451)3566

習高祭 一般開放イベント

習志野高校OBの絵本作家 U-sukeさんによる自作絵本読み聞かせ、絵本販売など

日9月16日(土)午前11時~2時30分 定読み聞かせ:60人(11時~正午)

所問習志野高校

☎(472)2148

バラの街♪音楽会

谷津・奏の杜地域の子どもたちや公民館サークルによる音楽会

日9月16日(土)午後0時45分~3時30分 所向山小学校

持上履き・靴を入れる袋

問谷津公民館

☎(452)1509

7 公民館合同寿まつり

寿学級の学びの成果発表

日9月21日(木)午前9時20分~3時30分 所市民会館

問美花公民館

☎(477)8899

シニアの料理教室 ~毎日のらくらく!元気ごはん~

かんたん親子煮 他3品

(メニューは変更の場合あり)

日9月20日(水)午前10時30分~1時30分 所大久保公民館 対ガス・水道供給エリア在住の50歳以上 定16人(申し込み多数の場合抽選) 費500円 持エプロン・三角巾・ハンドタオル・筆記用具

日9月7日(木)までに電話またはFAX(開催日・住所・氏名・年齢・日中連絡の取れる電話番号を記入)で企業局営業企画室「料理教室」担当へ

☎(475)3305

☎(493)8989

パラレルキャリア スタートアップ講座

参加者からの質問を交えながら対話形式で行う講座

日10月1日(日)午前10時~正午 所サンロード津田沼6階 対市内在住 定16人(保育あり、20人、要予約) 日9月25日(月)までに市ホームページからの送信で男女共同

参画センターへ ☎(453)9307

30分 対小学生 定15人

持筆記用具

所申あづまこども会館(受付9月7日(木)~)

☎(477)9077

入学準備金の融資あっせん および利子補給

問合せ 学校教育課

高校・大学などに入学する子どもの保護者を対象に、入学準備金の融資について取扱銀行にあっせんします。あっせん後、銀行から融資を受けられた場合、償還にかかる利子の全額を市が補給します。

申込資格

- ◆保護者が市内に1年以上居住し、かつ住民登録
- ◆入学準備金の調達が困難
- ◆償還について十分な能力を有する

申請手続きに必要なもの

- ①住民票(世帯全員)
- ②合格通知書の写し
- ③世帯の年間収入(所得)を明らかにすることができる書類の写し
- ④入学準備金などの所要金額を確認できる書類
- ⑤健康保険証の写し

受付期限 平成30年3月30日(金)まで

※詳細は、市のホームページまたは学校教育課へ

		あっせん限度額	償還期間
高校等	国公立	10万円	3年以内
	私立	15万円	
専修学校	高等課程	15万円	3年以内
	専門課程	40万円	4年以内
短大	国公立	15万円	3年以内
	私立	40万円	4年以内
大学	国公立	20万円	3年以内
	私立	50万円	5年以内

問合せ 子育て支援課



児童手当とは

児童手当は、0歳から中学3年生(15歳到達後最初の3月31日)までの児童を養育している父母などに支給される手当です。

支給対象			1人当たりの 支給額(月額)
所得制限 限度額未満	0歳以上3歳未満		15,000円
	3歳から	第1子・第2子	10,000円
	小学校修了まで	第3子以降	15,000円
	中学生		10,000円
所得制限限度額以上(特例給付)			5,000円

次の場合にも額改定・変更等の届出が必要になります

- 出生などにより、養育する児童が増えた(減った)場合
- 受給者や児童の住所または氏名が変わった場合
- 就職・退職などにより、加入している年金に変更があった場合
- 振込先の口座を変更する場合(名義人の変更不可)
- 公務員になった場合(公務員は勤務先で受給) など

9月は防災月間です ~防災の基本は、まず「自分の身を守ること」~

地震への備え 「シェイクアウト」

問合せ 危機管理課

自分で自分の身を守る「自助」の行動の一つに「シェイクアウト」があります。「シェイクアウト」とは、アメリカ発祥の造語で、地震発生時に「姿勢を低くし、頭・体を守り、揺れが収まるまでじっとする」という一連の行動を取り、自分の身を守ることです。



昨年発生した熊本地震では、倒壊家屋の下敷き等による死亡例がありました。

また、今年6月25日に発生した長野県南部の地震でも、倒れてきた家具に足を挟まれたり、落下物で頭を受傷した人がいました。これらの対策として、シェイクアウトが有効です。

災害への備えに対する基本的な考えには「自助」の他に、「共助(家族・地域で助け合うこと)」、「公助(行政による救助・支援)」がありますが、まず自らの身を守ることができないと「共助」も「公助」も成り立ちません。

地震は、いつどこで起こるかわかりません。ではいつ備えるか…「今」です。シェイクアウト訓練は、誰でも「今」できます。

9月は防災月間です。これを機会に家族・地域でシェイクアウト訓練、家具の転倒防止、避難経路の確保、食料・水の備蓄など「自助・共助」による備えについて話し合しましょう。

※広報習志野9月15日号に総合防災訓練の詳細を掲載します。

凡例 日日時 所場所・会場 対対象者 定定員(特に記載のないものは先着順) 費費用(特に記載のないものは無料) 持持ち物 申申込み 問問合せ

習志野市美術展覧会(市展)

日 洋画＝9月7日(休)～10日(日)
日本画・彫刻・工芸・写真＝9月16日(土)～19日(火) 書＝9月21日(木)～24日(日)各日午前10時～6時(各最終日は午後4時まで)
所 モリシアホール
問 市芸術文化協会
☎(475) 6821

習志野物語 ～竹灯籠と舞のタベ～

日 9月10日(日)午後5時～7時30分(雨天中止の場合あり)
所 津田沼一丁目公園
問 津田沼一丁目商店会事務局
☎(472) 8355

親子稲刈り大会

日 9月16日(土)午前9時30分～正午(予備日17日)※小雨決行
所 ほたる野(実初本郷公園北側)
定 150人 費 100円
申 9月12日(火)までにEメール(代表者氏名・参加人数を記入)でほたる野を守るNORAの会へ
☐inekari@hotmail.com

習志野音楽祭

東日本大震災県外避難者への支援事業
日 9月16日(土)午後1時～4時15分(午後0時30分開場)

所 市民会館
問 竹宵の会／尾曾
☎(475) 3704

交通安全フェスタ2017

自転車安全教室、吹奏楽など
日 9月24日(日)午前10時～3時30分(荒天中止)
所 問 津田沼自動車教習所(船橋市)
☎047(472) 5291

なかよし動物フェスティバル2017

日 9月24日(日)午前10時～3時
所 問 県動物愛護センター(富里市)
☎0476(93) 5711

ハミングサロン「聴くことから、始まるコミュニケーション」

講話を聞き、気軽におしゃべり
日 9月27日(水)午後1時30分～3時30分
所 喫茶かりん(津田沼3-9-8)
問 ハミングフォーラム習志野／土肥
☎080(4152) 1624

公開講座「未来につなぐ相続登記」

①遺言のすすめ
②相続登記はお済みですか?
日 10月1日(日) ①午前10時30分～正午 ②午後1時～2時30分

定 各30人
所 申 千葉地方法務局(千葉市)
☎043(302) 1311

パソコン入門講習

文章・ポスター・はがき等の作成
日 10月5日・12日・26日各木曜日午後1時15分～4時45分(全3回) 所 大久保公民館
定 15人 費 3,000円
申 9月25日(月)(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〒275-0001 東習志野2-18-11-1012市民カレッジPC委員会 西田へ
☎(479) 7245

千葉工業大学後期公開講座

①リテールマーケティング入門講座 ②シェークスピアの四大悲劇
日 ①10月7日(土)午前9時～午後0時10分 ②11月4日・11日・18日、12月2日各土曜日午前10時40分～午後0時10分(全4回)
所 千葉工業大学津田沼校舎
定 各100人
申 9月15日(金)(必着)までに大学ホームページの申込フォームから送信または往復はがき(希望講座名・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入)で〒275-0016 津田沼2-17-1千葉工業大学産

官学融合課公開講座係へ
☎(478) 0325

市共催「めざせ!今こそ正社員就職支援セミナー」

日 ①10月21日(土)午後2時～4時 ②11月6日(月)午後6時～8時
所 サンロード津田沼6階
対 県内在住の44歳以下の正社員を目指す人 定 各50人
申 ①10月19日(木) ②11月1日(水)までに電話で若年者地域連携事業事務局へ
☎(407) 3014

後期危険物取扱者試験

日 11月19日(日)午前10時～
所 日本大学生産工学部実粉校舎
費 甲種5,000円、乙種3,400円、丙種2,700円
電子申請＝9月4日(月)～10月13日(金) 書面申請＝9月7日(木)～10月16日(月) 願書配布場所＝消防本部予防課、市内各消防署・出張所
問 消防試験研究センター
☎043(268) 0381

後期危険物取扱者試験受験者講習会

日 10月14日(土) 法・政令＝午前9時30分～午後1時30分 物理化学＝午後1時45分～4

時45分 所 消防庁舎 対 危険物取扱者試験(乙種4類)の受験予定者 定 100人 費 7,940円
申 9月25日(月)～29日(金)に消防本部予防課へ(郵送またはFAXでの申し込み希望者は、一般社団法人千葉県危険物安全協会連合会へ要問い合わせ)※郵送の場合は、82円切手貼付の返信用封筒を同封
☎043(266) 7930

県下水道協会から

詳細は県下水道協会ホームページ参照または問い合わせ
☎043(245) 6112
〈下水道排水設備工事責任技術者登録更新〉
日 11月14日(火)・16日(木)・22日(水)のいずれか 所 千葉市民会館 対 資格有効期限が平成30年3月31日の人(申請書類は登録住所へ郵送済)
申込期限＝9月15日(金)

〈下水道排水設備工事責任技術者共通試験〉

日 平成30年1月13日(土) 所 千葉市総合保健医療センター
対 平成10年1月14日以前に生まれた人で、修學歷、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人 費 10,000円
申 10月12日(木)(消印有効)までに県下水道協会事務局配布の申込書を郵送で〒260-8722千葉市役所下水道経営課内県下水道協会事務局へ
スポーツ
レディースフットサルスクール
日 毎週水曜日午前10時～正午
対 女性 費 各回1,000円
持 運動靴(スパイク不可)
所 問 芝園フットサル場
☎(451) 0280

キッズスポーツ2学期

①テニス ②リズムダンス
日 ①9月9日、10月14日、11月11日各土曜日午前9時～11時 ②9月23日、10月28日、11月25日各土曜日午前9時～11時※9月23日はオービックシーガルズから学ぼう!(オービック式体づくり)を同時開催 所 ①芝園テニスコート ②9月23日:大久保東小学校、10月28日:大久保小学校、11月25日:袖ケ浦西小学校
対 小学生 費 250円
持 ①運動靴 ②室内シューズ
問 スポーツ振興協会
☎(452) 4380
茜浜パークゴルフ場から
所 茜浜パークゴルフ場
申 茜浜パークゴルフ場窓口へ
☎(453) 7666
窓口受付＝午前9時30分～
〈「あかね杯」パークゴルフ大会〉
日 9月29日(金)午前9時～(受

付午前8時30分～) 定 100人 費 1,000円 持 クラブ・ボール
〈のびのびパークゴルフ教室〉
クラブ・ボールレンタル有り
日 10月8日(日)午前9時30分～正午 対 市内在住・在勤・在学優先 定 12人 費 300円

市バドミントン秋季オープン大会

男子・女子ダブルス(1～4部)
日 10月9日(月祝)午前9時～
所 袖ケ浦体育館
定 100組 費 市内在住・在勤・在学・在クラブ 1人1,300円(小・中学生700円) その他1人1,500円(小・中学生800円)
申 9月19日(火)(必着)までに市バドミントン協会ホームページ掲載の申込書をEメールで市バドミントン協会へ(1週間経過しても受付完了の返信がない場合にはEメールにて要問い合わせ)
☐17narashino.badm@gmail.com

第51回 市民総合体育大会

クレ射撃 ■実施日／9月17日(日)(受付午前8時～10時)雨天決行 ■会場／成田射撃場(印西市) ■内容／トラップ、スキート2種目共に100個撃 ■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／5,500円 ■申込み／当日会場で受付 ■問合せ／市クレ射撃協会 新堂 ☎(478) 3662
バレーボール ■実施日／一般男女:10月15日(日) ママさん:10月29日(日)、11月18日(土)各日午前9時までに集合 ■会場／袖ケ浦体育館 ■内容・対象／一般男子・一般女子(6人制):平成29年度登録チームまたは市内在住・在勤者で編成されたチーム、ママさん(9人制):市内在住の既婚女性で編成されたチーム ■定員／1チーム15人 ■費用／協会登録チーム2,000円、準登録チーム3,000円、未登録チーム4,000円 ■申込み／10月10日(火)(必着)までに、所定の申込用紙に記入し、郵送で〒275-0022香澄4-2-6-3市バレーボール協会 及川記美代へ ☎090(7283) 4121 ※参加費は代表者会議にて集金
なぎなた ■実施日／10月22日(日)午前9時30分集合 ■会場／袖ケ浦体育館 ■内容／演技の部:少年・初級・中級の部 試合の部:個人戦または団体戦 ■対象／市内在住・在勤・在学または連盟会員 ■定員／40人 ■費用／500円(保険料含まず) ■申込み／9月15日(金)までに電話またはFAXで市なぎなた連盟 上石へ ☎・☎(476) 3784

軟式野球 ■実施日／中学生:9月24日(日)・30日(土)、10月1日(日)(予備日10月7日) 一般:11月12日(日)・19日(日)・23日(木祝) ■会場／秋津野球場 ■対象／市内の中学校、野球連盟主催大会の上位チーム ■問合せ／市野球連盟 ☎080(5655) 5374
剣道 (高校生・大学生一般の部) ■実施日／10月8日(日) ■会場／袖ケ浦体育館 ■内容／団体戦(高校生男子、大学・一般男子、女子(女子のみ高校・大学・一般混成可))、個人戦(高校生男子、男子30歳未満、男子30歳以上、女子) ■対象／市内在住・在勤・在学および市連盟所属団体会員 ■費用／1人100円(別途、団体戦参加チームは1チーム2,000円) ■申込み／9月27日(水)(必着)までに所定の申込用紙に記入し、郵送・FAX・Eメールで〒274-0825船橋市前原西6-5-1-303市剣道連盟 堀内則明へ ☎090(8107) 1335 ☎(476) 1836 ☐info@narashino-kendo.org
ソフトボール ■実施日／10月9日(月祝)午前8時30分開会式 ■会場／袖ケ浦運動公園、茜浜緑地多目的広場 他 ■内容／一般男女・中学女子・小学女子の部 ■費用／協会登録チーム5,000円、未登録チーム7,000円 ■申込み／9月17日(日)までに電話で市ソフトボール協会 青山へ ☎(453) 8724
空手道 ■実施日／11月26日(日)午前9時集合 ■会場／袖ケ浦体育館 ■対象／市内在住・在勤・在学または市内空手道場所属者 ■費用／2,000円 ■申込み／10月7日(土)までに連盟に連絡し、所定の申込用紙に記入し、FAX・Eメールで市空手道連盟 伊藤へ ☎090(2537) 4108 ☎03(3660) 1830 ☐itoh-h@umc-tyo.co.jp

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(特に記載のないものは無料) 持ち物 申込み 問合せ

募 集

実籾ふる里まつり

フリーマーケット出店者

日 11月3日(金祝) 正午～午後3時
所 実籾駅前通り **定** 200区画(1区画2.5×1.5m) ※申し込み多数の場合抽選 **費** 2,000円
申 9月30日(出)(必着) までに往復はがき(住所・氏名・電話番号・FAX番号・主な出品物を記入)で〒275-0016 津田沼5-12-12 市商店会連合会「実籾フリマ係」へ(要事前登録)
☎ (455) 1955

市シルバー人材センター 会員

対 市内在住で就業を希望する60歳以上
持 写真(3×2.5cm)・印鑑・郵便局の口座番号が分かるもの
申 市シルバー人材センター **☎** (493) 8011
〈出張入会説明会〉
日 所 9月22日(金) 午前9時30分～谷津公民館、午後1時30分～新習志野公民館
〈定例入会説明会〉
日 所 毎月第2・3水曜日 午前9時30分～東部保健福祉センター

相 談

習志野商工会議所から

所 申 習志野商工会議所 **☎** (452) 6700
〈行政書士無料相談会〉
相続・遺言書・各種許認可申請など
日 9月15日、10月20日 各金曜日 午後1時～4時 **定** 各日6人
〈無料発明相談会〉
特許・意匠・商標など
日 9月19日、10月17日 各火曜日 午前10時～4時 **定** 各日5人

労災職業病なんでも相談会

弁護士、労働安全衛生管理者、ソーシャルワーカー等が応相談
日 9月30日(出) 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

さくら相談

日 毎月第2木曜日(遺言・相続)、第4木曜日(法律) 午後1時30分～3時30分 **対** 市内在住の60歳以上 **定** 各回3人(相談日の2日前までに要予約)
持 相談に関する資料
所 申 総合福祉センター内さくらの家 **☎** (451) 3566

弁護士会・税理士会・司法書士会 合同無料相談会

民事全般、各種登記、税務全般
日 9月23日(出) 午前10時～4時
所 千葉県弁護士会館(千葉市) **定** 60人
申 千葉県弁護士会 **☎** 043 (227) 8431

全国一斉!法務局休日相談

相続、成年後見制度など
日 10月1日(日) 午前10時～4時(予約優先) ※相談時間は30分程度
所 申 千葉地方法務局(千葉市) **☎** 043 (302) 1311

妊娠ホットライン

不妊や予期せぬ妊娠などに電話で応相談(予約優先)
日 9月8日、10月13日 各金曜日 午前10時～2時 **対** 市内在住
申 健康支援課 **☎** (453) 2967

にぎわい広場



新庁舎で開催! 市民まつり

7月16日、第24回市民まつり「習志野きらっと2017」が開催されました。
新庁舎完成後初めてとなる市民まつりでは、恒例となったご当地グルメの「習志野ソーセージ」の販売をはじめ、大人も子どもも楽しめる出店が多く並んだ他、市役所ハミング階段をステージにしたイベントや青空に向かってハッピーな出来事を叫ぶ「習志野でハッピー大声コンテスト」も行わ



れました。コンテストでは、子どもからお年寄りまで多くの人に参加していただき、会場は大いに盛り上がりました。優勝はお子さんへの熱い思いを叫んだ濱田誓史(やまふみ)さんでした!
夏の風物詩となったパレードは残念ながら雨により最後までできませんでしたが、来場者は約7万5千人と、大盛況のうちに幕を閉じました。

問合せ
習志野市民まつり
実行委員会事務局
☎ (453) 9289

伝言板

※市内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。

なかまに(仲間募集)

※活動場所は予定

■フォークダンスサークルボルカ
第1～3金曜日 午後2時30分～4時30分 勤労会館
入会金1,000円 月1,500円
☎ (478) 4620 岩井

■習志野デッサン会
裸婦デッサンの習得
第2・4土曜日 午前9時～正午
新習志野公民館
入会金2,000円 月2,000円
☎ 090 (3524) 4039 窪坂

■ワンモアスクエアーズ
8人1組で踊るスクエアダンス
第1・2・4土曜日 午後1時～4時
ゆうゆう館 月1,000円
☎ (494) 8694 川内

■空手クラブ
毎週木曜日 午後5時～7時
実籾コミュニティホール
月3,000円
☎ 080 (2335) 7849 松本

■金清会(書道)
第1・3木曜日 午後1時～5時
新習志野公民館
入会金1,000円 月2,500円
☎ (451) 6300 中村

■秋津書道会
第2日曜日 午前9時30分～11時30分
東習志野コミュニティセンター
大人: 月2,000円 中学生以下: 月1,300円
☎ (479) 4252 武藤

■袖ヶ浦西グランドゴルフ
毎週月・火・木・金曜日
午前9時～正午
袖ヶ浦西近隣公園 年2,000円
☎ (452) 2651 菅原

おいでください(イベント)

※費用の記載のない場合は無料

■津軽三味線の四方山話と演奏
9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
☎ (475) 1636 生涯青春の会/大塚

■習志野シニアクラブ映画鑑賞
ヒトラー～最期の12日間～を上映
9月3日(日) 午後1時30分～4時
袖ヶ浦公民館 200円
☎ (451) 8403 習志野シニアクラブ/牧野

■ベビーサイン体験教室
9月21日(木) 午後1時～
市民プラザ大久保 500円
☎ 090 (2799) 1558 元保育士が教えるベビーサイン教室/浅井

■料理教室「身体が喜ぶ野菜の食べ方」
9月22日(金) 午前10時～正午
谷津公民館 2,800円
☎ http://donna-popolo.jimdo.com/

■習志野カラオケ合同発表会
9月24日(日) 午前10時～6時
市民会館
☎ 090 (7822) 2083 習志野カラオケ研究会/清水

平成30年度版 広告主募集

冊子概要
A4版16ページ、カラー4色刷り
【発行部数】90,000部(予定)
【配布予定】平成30年2月から
市内全戸ポスティングにて配布 ※市役所総合案内、各公民館・図書館・コミュニティセンター等にも配置
掲載料 ※表紙(表裏)を除く
●1号広告(縦3.0cm×横 8.5cm)… 50,000円
●2号広告(縦3.0cm×横17.5cm)… 100,000円
募集期限 10月31日(火)まで
申込方法 申請書をクリーンセンタークリーン推進課へ提出。審査により決定。申請書・関係規定などの詳細は問い合わせ、または市ホームページ参照。
広告提出方法 gifまたはjpegのデータ形式

移動図書館 きぼう号 巡回予定 9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	5(火)
袖ヶ浦1丁目マーブル津田沼	14:20～14:50	6・20(水)
谷津南小学校	15:10～16:20	7・21(木)
袖ヶ浦東小学校	14:40～15:50	8・22(金)
津田沼3丁目菊田ハイツ	14:20～14:50	
袖ヶ浦西小学校	15:10～16:20	9(土)
東習志野8丁目会館	14:20～14:50	
泉町3丁目公務員住宅	15:10～15:50	
第五中学校正門前	14:20～14:50	13・27(水)
津田沼小学校	15:10～16:20	
鷺沼小学校	14:40～15:50	14・28(木)
習志野偕生園	13:50～14:30	1・15・29(金)
実籾小学校	14:40～15:50	1・15(金)
谷津公民館	13:50～14:30	2・16・30(土)
京成津田沼駅前広場	14:50～15:40	
こどもセンター(鷺沼)	10:50～11:30	13・27(水)

9月習志野駐屯地・演習場の訓練予定
日 落下傘降下訓練=【航空機】5日(午前7時～午後9時) 【ヘリコプター】5日(午前7時～午後9時) ヘリコプター離発着陸訓練=【習志野演習場】1～9・11～15・26・29日(午前7時～午後9時) ※変更(中止)の場合あり ※訓練で大きな音がする場合あり **問** 習志野駐屯地第1空挺団広報班 **☎** (466) 2141

国保年金コーナー

問合せ
国保年金課



国民健康保険・後期高齢者医療
特定健康診査・後期高齢者健康診査を積極的に受けましょう!

特定健康診査・後期高齢者健康診査では、身長・体重・血圧測定、他、血糖・脂質・肝機能・腎機能などを調べます。生活習慣病の予防や健康づくりにお役立てください。
これらの健康診査にはがん検診は含まれません。習志野市がん検診等のうち、大腸がん検診、前立腺がん検診、胃がんリスク検診、肝炎ウイルス検診は同時に実施できるものもありますので、併せてご利用ください(自己負担あり)。

なお、冬季はインフルエンザ等の流行により、医療機関が混雑するため早めに受診しましょう。
【対象者】40歳以上(昭和53年3月31日までに生まれた人)
【自己負担金】無料
【受診期限】平成30年3月31日(土)まで

【受診に必要なもの】受診券(黄色または青色3枚つりのシール)、国民健康保険・後期高齢者医療被保険者証
Q 受診券がありませんが、どうしたらよいでしょうか?
A 4月1日時点で本市の国保・後期高齢者医療に加入している人へ5月末に送付していますが、紛失してしまった

病气やけがで障がいが残ったら「障害基礎年金」

国民年金加入中に、病气やけがで障害年金の障害等級表(1級・2級)に定める障がいの状態になったときに支給されます。障害基礎年金はその障がい初めて診察を受けた日(初診日)を基準として、年金保険料に一定以上の未納期間があると該当なりません(20歳前初診を除く)。詳細は、お問い合わせください。

年金相談

社会保険労務士が相談に応じます。
■9月13日(水)
■午後1時～4時
■サンロード津田沼6階市民相談室



こどものコーナー

★お子さんの転入・予防接種などの手続きには母子健康手帳をお持ちください

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・管理栄養士(4か月児)・歯科衛生士(10か月児)による相談など

※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健康支援課へ)

1歳6か月児・3歳児健康診査

対 象	市役所GF大会議室	県健康福祉センター
1歳6か月児 (28年2月生まれ)	9月26日(火)	9月22日(金)
3歳児 (26年3月生まれ)	9月12日(火)	9月15日(金)

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人などは健康支援課へ)

離乳食教室(予約制)

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	会 場
9月14日(木)	谷津コミュニティセンター
10月11日(火)	
9月 8日(金)	大久保公民館
10月 6日(金)	

時間 午前10時45分～11時30分

対象 市内在住の5～6か月児(第1子)と保護者

定員 各回20組(先着順)

費用 無料(試食はありません)

持ち物 母子健康手帳・抱っこひも・『離乳食のすすめ方』冊子

歯みがき教室(予約制)

歯科衛生士が口の中を観察し、小グループで親子の歯みがき練習を行います。

日 程	会 場
9月25日(月)	保健会館2階
9月28日(木)	プレーメン習志野

時間 午前10時・10時30分・11時

対象 市内在住の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

子育てふれあい広場(幼稚園・こども園)

親子一緒にさまざまな遊具で自由に遊び、園児との交流も楽しみましょう。

会場園名	9月	会場園名	9月
新 栄	5日(火)	谷 津	◎ 8日(金)
向 山	6日(火)	津 田 沼	11日(月)
杉 の 子 こども園	★◎ 7日(木)	大久保東	20日(火)
		香 澄	◎26日(火)

※★印は保健師が応相談

※◎印はおもちゃ病院同時開催日

※雨の日も室内で開催 ※駐車場なし

※各市立幼稚園・市立こども園・市立保育所独自開放については各施設にお問い合わせください。

時間 午前10時～11時30分

対象 市内在住の乳幼児とその家族

持ち物 上履き(はだし可)・こども用名札

問合せ こども保育課または各開催園へ

おとなのコーナー

がん征圧月間 がん検診を受けましょう!

がんは早期に発見し治療をすれば治る可能性が高い病気です。症状がないうちに見つかるがんの多くは早期であるため、心身の負担も治療費の負担も軽く済みます。定期的ながん検診を受けましょう。

HIV抗体検査およびB型・C型肝炎検査

日 程	時 間
9月 7日(木)	日中:午後1時～2時
10月 5日(木)	夜間:午後5時15分～6時15分
9月21日(木)	日中:午後1時～2時

※ HIV 抗体検査結果は即日口頭説明可

※梅毒・クラミジアの検査も受検可

※匿名可

会場・申込み 県習志野健康福祉センター

☎(475) 5154

9月がん集団検診日程(予約不要)

服装の準備があります。各がん検診の受診方法や注意点など、詳細は「平成29年度習志野市がん検診等のお知らせ」をご確認ください。

	胸部エックス線検査 (結核・肺がん検診)	子宮がん(頸部)検診 ※検診車に乗る間、お子さんを預かります
対 象 者	市内在住の40歳以上 (昭和53年3月31日までに生まれた人)	市内在住の20歳以上の 偶数年齢の女性(平成10 年3月31日までに生まれ た)。奇数年齢で28年 度未受診の人も受診可。
自己負担金	200円 ※同時で喀痰検査を受ける場合(要件あり)は400円	500円
受付時間(時間厳守)	男女ともに午前9時～11時 ※男女区別なく検診車に入ります	午前9時30分～11時
会 場		
谷津公民館	28日 (木)	—
袖ヶ浦公民館	5日 (火)	—
さくらの家	7日 (木)	—
ゆうゆう館	13日 (火)	—
勤労会館	14日(木)・25日(月)	—
プレーメン習志野	15日 (金)	26日 (火)
実花公民館	6日 (火)	—
東習志野8丁目会館	20日 (火)	—

10月の認知症高齢者介護相談(予約制)

日 程	会 場
10月4日(火)・18日(火)	サンロード津田沼6階 市民相談室

時間 午後1時30分～3時30分

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

シニアの食場(予約制)

高齢期に適した簡単でおいしい料理を作り、楽しく会食します。料理のさまざまな工程を通して、脳を最大限に活性化させましょう。

日時 9月27日(火) 午前10時～1時

会場 大久保公民館

対象 市内在住の65歳以上

定員 16人

費用 500円

持ち物 エプロン・三角巾・ふきん・タオル・筆記用具

申込み 高齢者支援課

食生活なんでも相談(予約制)

管理栄養士が相談に応じます。

日 程	会 場
9月7日(木)、10月5日(木)	保健会館2階

※都合がつかない場合は応相談

時間 午後1時30分～4時

対象 市内在住

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
<http://www.city.narashino.lg.jp/>

市の人口

H29.8.1現在
※住民基本台帳
に基づく

・総人口…172,511人 (171,015人)
・男……………86,170人 (85,515人)
・女……………86,341人 (85,500人)
・世帯数…78,126世帯 (76,881世帯)
※()内はH28.8.1時点

次号の予告

変更の場合あり

・認知症特集
・大久保地区公共施設再生

他