

習志野

広報

NARASHINO

2018
平成30年
5/15
No.1392

いつまでも、健康に過ごすために … 2

国民健康保険制度 …………… 4

始まっています!がん検診 …………… 5

大久保地区公共施設再生事業 …………… 6

谷津干潟の日フェスタ …………… 7

市県民税改正／県民の日 …………… 8

お知らせBOX …………… 9

ラムサール
条約登録
25周年

さあ 長旅の羽を休めて ごゆるりと

谷津干潟が日本の干潟としては初めてラムサール条約^{*}登録湿地となって今年で25周年を迎えます。

6月9日(土)・10日(日)は谷津干潟自然観察センターの入館料を無料にして、たくさんのイベントを行います。習志野市が誇る貴重な自然“谷津干潟”へぜひお越しください!! 詳細は7ページをご覧ください。

※特に水鳥の生息地として重要な湿地および湿地に生息する動植物の保護を目的とした国際条約

問 谷津干潟自然観察センター(秋津5-1-1) ☎(454) 8416

交通手段 公共交通機関をご利用ください。 谷津干潟自然観察センター

- 谷津駅⇒徒歩約30分 ●南船橋駅⇒徒歩約15分
- JR津田沼駅⇒京成バス新習志野駅行乗車⇒津田沼高校下車⇒徒歩約10分
- JR津田沼駅⇒京成バス谷津干潟行乗車⇒終点下車⇒徒歩約15分



いつまでも、健康に過ごすために



年齢を重ねるにつれ、心身にさまざまな変化が起こります。
加齢による小さなサインを見つけ、寝たきりや要介護状態となることを遅らせるために予防に取り組むことで、身体機能の維持向上につながります。

心身のこんなサインに注意！

- つまずきやすくなった
- 外に出るのがおっくうになった
- ビンのふたが開けづらい等、握力が弱くなった
- 同じことを何度も言ったり聞くようになった
- 固いものが噛みにくくなった
- 6カ月間で2～3 Kg以上の体重の減少があった

こんなサインが見られたら…

早めに予防に取り組みましょう

本市では、元気に自分らしく、いきいきと生活することができるよう、介護予防教室などを行っています。

お気軽にご参加ください。

運動

てんとうむし(転倒無視)体操

転倒予防に効果的な、「筋力トレーニング」と「ストレッチ」が気軽に楽しくできるように考案された市オリジナルの音楽付きの体操です。
音楽とナレーション付きのDVD(885円)、CD(840円)等を高齢者支援課で販売しています！

てんとうむし体操
イメージキャラクター
「てんてんちゃん」



介護予防教室

足腰げんき塾

元気ではつらつとした生活を続けていくためには、筋力を維持するための運動・体操を習慣づけることが大切です。インストラクターの指導でストレッチ、筋トレ、脳トレ等を約1時間行い、楽しく身体を動かしましょう。

会場(定員) ①市役所(午前・午後各50人) ②谷津コミュニティセンター(30人) ③谷津公民館(30人)
④総合福祉センター(20人) ⑤新習志野公民館(25人) ⑥市民プラザ大久保(30人)
⑦東部保健福祉センター(25人) ⑧実籾コミュニティホール(50人) ⑨東習志野8丁目会館(20人)

開催 平成31年3月まで各会場月1回(市役所は原則各月午前・午後1回ずつ)

申込方法 電話で高齢者支援課へ(随時受付)

◆6月上旬の開催日は9ページ「お知らせBOX」を参照

脳の活性化プログラム

頭と体を使った運動と参加者同士の交流を通じて脳の活性化を図ります。
また、健康に関するミニ講座、ウォーキングを取り入れた認知症予防についても学べます。
※詳細は、広報習志野「保健だより」9月1日号でお知らせします。



栄養

料理には「メニューを考える」「材料をそろえる」「切る」「盛りつける」などのさまざまな過程があり、脳が活性化されます。料理で脳を活性化させる習慣を身に付けませんか？

シニアの食場

簡単！美味しい！バランスがいい！そんな料理を作るための技術をお伝えします。
美味しくできた料理は、皆さんと一緒に会食します。料理初心者の方も大歓迎です。
※詳細は、広報習志野「保健だより」7月1日号、9月1日号、12月1日号でお知らせします。

費用 500円



歯と口の健康

いつまでも会話や食事を楽しむために、歯や口の健康チェックを受けましょう。

シニアお口の相談室

歯科医師の相談、唾液腺マッサージや舌の体操、歯みがき実習を行います。
※詳細は、広報習志野「保健だより」6月1日号、9月1日号、10月1日号、11月1日号、平成31年2月1日号でお知らせします。

費用 無料

お口の安心健康チェック

市内の実施歯科医療機関で、歯や入れ歯の状態、口腔機能(舌、飲み込み等)のチェックとアドバイスを受けることができます。

実施期間 平成31年3月31日(日)まで **費用** 400円(70・80歳は無料)※

対象 65歳(昭和28年4月1日～昭和29年3月31日生) ※条件により事前申し込みで無料になります。
70歳(昭和23年4月1日～昭和24年3月31日生) 80歳(昭和13年4月1日～昭和14年3月31日生)



健康教育

希望日の1カ月前までにお申し込みください。

まちづくり出前講座

10人以上のグループ・団体に、保健師、歯科衛生士、管理栄養士などが出張して、健康づくり・介護予防についてお話しします。

リハビリテーション職による介護予防講座

5人以上のグループ・団体に、リハビリテーション職が出張して、運動機能の維持・向上や認知症の予防についてお話しします。



※広報習志野への掲載時期は、変更になる場合があります。ご了承ください。

◆各講座・催しの日程は、市ホームページでもお知らせします。

習志野市 各講座・催し名 検索

高齢者相談センター(地域包括支援センター)のご案内

社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師などの専門職が一人一人の状況に応じて、相談を行います。住み慣れた地域で安心して生活を送るための総合的な相談・支援の窓口です。ぜひ、ご活用ください。

名称	電話番号	FAX	担当地区
谷津高齢者相談センター	(470) 3177	(472) 0188	谷津・谷津町・奏の杜
秋津高齢者相談センター	(408) 0030	(451) 1113	袖ヶ浦・秋津・香澄・茜浜・芝園
津田沼・鷺沼高齢者相談センター	(408) 1600	(408) 1610	津田沼・鷺沼・藤崎・鷺沼台
屋敷高齢者相談センター	(409) 7798	(409) 7793	花咲・屋敷・泉町・大久保・本大久保
東習志野高齢者相談センター	(470) 0611	(470) 0612	実籾・新栄・東習志野・実籾本郷

国民健康保険に加入の皆さんへ 平成30年度の保険料率などをお知らせします

国民健康保険は、病気やけがに備えて、加入者の皆さんが保険料を出し合い、医療費などを支える助け合いの制度です。平成30年度の国民健康保険の保険料率が決定しましたのでお知らせします。その他、保険料の賦課限度額、軽減判定所得額の改正も行いました。また、平成30年4月から都道府県も国民健康保険の運営に加わり、広域で支え合う制度に変わりましたのでご案内します。

保険料率は平成29年度から変更ありません

平成30年度の国民健康保険の保険料率は、医療費や加入者数の見込み等を基に算出したところ、平成29年度から変更せず下表のとおりとなりました。

平成30年度国民健康保険料率		
区 分		保険料率
医 療 分	所 得 割	6.8%
	均 等 割	17,400円
	平 等 割	12,500円
支 援 金 分	所 得 割	2.2%
	均 等 割	11,900円
介 護 分 (40～64歳の人)	所 得 割	2.0%
	均 等 割	13,100円

国民健康保険料の賦課限度額が改正されました

国民健康保険料は、「医療分」「支援金分」「介護分」で構成され、保険料負担には一定の上限(賦課限度額)が設けられています。

今回の改正では、「医療分」の賦課限度額を4万円引き上げ58万円とするもので、「支援金分」「介護分」を含めた総額は93万円となります。

	改 正 後 (平成30年度)	改 正 前 (平成29年度)	差 引
医 療 分	58万円	54万円	4万円引き上げ
支 援 金 分	19万円	19万円	据え置き
介 護 分	16万円	16万円	据え置き
計	93万円	89万円	4万円引き上げ

国民健康保険料の軽減判定所得額が改正されました

平成30年度から、低所得世帯を対象とした5割軽減、2割軽減判定所得の基準額が拡大されました。世帯全員の所得の申告(確定申告、住民税申告、国民健康保険の所得申告のうち、いずれか)が済んでいて、下記の基準額以下の世帯は、保険料のうち、均等割額と平等割額が軽減されます。

	改正後(平成30年度)	改正前(平成29年度)
7 割軽減	33万円	33万円
5 割軽減	33万円 + (27万5千円 × 被保険者数※)	33万円 + (27万円 × 被保険者数※)
2 割軽減	33万円 + (50万円 × 被保険者数※)	33万円 + (49万円 × 被保険者数※)

※被保険者数には、後期高齢者医療制度加入者(後期高齢者医療制度加入時に国民健康保険だった人で継続して同一世帯にいる人)を含めます。

都道府県も国民健康保険制度の運営主体となります

日本国内に住んでいる人は、安心して治療が受けられるように、何らかの医療保険に加入し、お互いの医療費を支え合うことになっています(国民皆保険制度)。その制度の中核となっている国民健康保険は、会社を退職した人や高齢者の加入割合が高く、年々医療費が増加することで厳しい財政状況となっています。

そこで、国民健康保険制度が安定的に維持できるよう、平成30年4月から都道府県も国民健康保険の運営に加わり、制度の安定化を図ることとなりました。国民健康保険の財政運営の仕組みは変わりますが、皆さんの届出・申請などの手続きや相談は、引き続き市区町村の窓口で行います。

平成30年4月から変わったこと

○被保険者証などの様式が変わります

交付済みの被保険者証(保険証)は、4月1日以降の最初の更新の際に変更します。

○資格の取得・喪失は、都道府県単位となります

千葉県内他市町村へ転出した場合でも国民健康保険の資格は継続します。ただし、転入・転出の届け出は必要です。

○高額療養費の多数回該当が継続されます

千葉県内他市町村への転出などであれば高額療養費の多数回該当が継続され、自己負担限度額が引き下げられます。

始まっています! がん検診



対象者のいる世帯に「平成30年度習志野市がん検診等のお知らせ」を3月下旬にお送りしています。
集団検診の日時や個別検診の実施医療機関等の詳細は、「平成30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。

公民館などの会場で受けるがん集団検診等

受診方法 申し込みは不要です。受付時間内に直接会場へお越しください。

持 ち 物 自己負担金または「平成30年度習志野市がん検診等自己負担金免除証明書」(免除の詳細は下段参照)



新田町

平成 30 年度

がん検診等のお知らせ

胸部エックス線検査	40歳～	500円
胃がん検診 [バリウム検査]	40歳～	500円
胃がん検診 [超音波検査]	40歳～	500円
子宮がん検診 [子宮内視鏡検査]	20歳～	500円
乳がん検診 [乳房エックス線検査]	40歳～	500円
前立腺がん検診 [PSA検査]	50歳～	500円
結直腸がん検診 [大腸内視鏡検査]	50歳～	500円
婦人科検診 [子宮頸がん検診]	20歳～	500円
成人病検診 [血圧・血糖・脂質]	40歳～	500円
認知症予防検診 [認知機能検査]	65歳～	500円
認知症予防検診(ステップ)	65歳・70歳～	500円

※要予約

新田町 健康センター 401 室

TEL 047-631-1515 (内線)

検診名	胃がん検診 [バリウム検査]	胸部エックス線検査 [結核・肺がん検診]	肺・胃同日実施検診 [胸部エックス線検査と胃がん検診が 一緒に受けられます。]	子宮がん(頸部)検診 ※検診車に乗る間のみ、 お子さんを職員がお預かりします。
対象者 [平成31年3月31日 時点年齢]	40歳以上 (昭和54年3月31日までに生まれた人)			20歳以上の偶数年齢の女性 (平成11年3月31日までに生まれた人) ※奇数年齢で29年度未受診者も可
自己負担金	500円	200円※	肺:200円※ 胃:500円	500円
		※要件に該当する人で喀痰検査も行う場合は追加で200円		

医療機関で受けるがん個別検診等

がん個別検診等(大腸がん・胃がんリスク・子宮がん・乳がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診)は、市内の実施医療機関にて平成31年3月末まで実施しています。実施医療機関へ直接予約し、受診してください。

胃がんリスク検診(ABC分類)が40歳から80歳まで5歳刻みの年齢で受けられます!

胃がんリスク検診は、ピロリ菌と胃炎の程度を調べ、将来どれくらい胃がんになりやすいのかリスクを明らかにする血液検査です。採血を伴う健診や血液検査を医療機関で行う際に、同時に受けることをお勧めします。

この検診で要精密検査と判定された人は、後日、保険診療で胃部内視鏡検査を受けましょう。

対 象 者 平成31年3月31日時点で40・45・50・55・60・65・70・75・80歳の人

自己負担金 500円 **実施期間** 平成31年3月末まで

注意事項 対象年齢の人は、胃がんリスク検診か胃がん検診(バリウム検査)のどちらかを選んで受診してください。

また、次の人は胃がんリスク検診の対象になりません。

- ピロリ菌除菌治療を受けたことがある人
- 胃の切除手術を受けたことがある人
- 腎臓の機能が悪い、または腎臓病で治療中の人
- 胃酸分泌抑制剤を常用している、または内服をやめてから4週間たっていない人



自己負担金の免除

次の要件に該当する人は、手続きにより検診の自己負担金が免除になります。

該当者は、事前に健康支援課またはヘルスステーション(生活保護世帯は生活相談課)へ申請し、「平成30年度習志野市がん検診等自己負担金免除証明書」の発行を受け、検診時に提示してください。

※受診後の申請による返金はありません。

対象者 ■64歳以下で、市民税非課税世帯に属する人

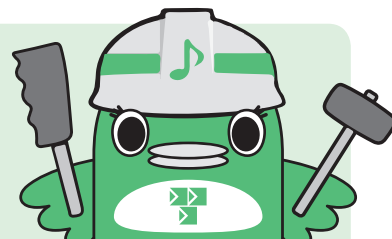
■65歳以上で、本人およびその属する世帯の主たる生計維持者(原則として、同一世帯の中で一番所得が多い人)の市民税が均等割以下の人

■生活保護世帯に属する人

大久保地区公共施設再生事業

2019年11月オープン予定 設計が終わり、工事が始まりました！

京成大久保駅前にある大久保公民館、市民会館、勤労会館が新しく生まれ変わります。



施設の特徴紹介 ※画像はすべてイメージです。

資産管理課

ウェルカムひろば

ウェルカムひろばは、京成大久保駅から訪れた人を迎える最初のスペースです。右側の建物は民間付帯施設(カフェ・賃貸住宅)、左側の建物は北館(図書館・公民館・ホール)です。

出会いのひろば

ウェルカムひろばを進むと、訪れる人々にぎわう**出会いのひろば**にたどり着きます。隣接されたカフェで休憩したり、開催されるさまざまなイベントにご参加いただけます！

北館

音響設備が整った**多目的ホール**では、日頃の練習成果の発表やコンサート観賞をお楽しみいただけます。木の温もりがある空間で、素敵なひとときをお過ごしください。

図書館(北館)

図書館閲覧席からは**出会いのひろば**、公園を一望できます。明るく静かな空間で読書を楽しんでいただけます。

多目的ホール(北館)

アリーナ(南館)

明るい**アリーナ**では、さまざまなスポーツをお楽しみいただけます。思っきり運動した後は、きれいなロビーで一休み♪

こどもスペース(南館)

こどもスペースは、こども達が楽しく安全に、のびのびと遊べる場所です。雨の日も室内で元気に遊ぼう！

デッキスペース(南館)

晴れた日は、こどもスペースの外にある**デッキスペース**で外遊びもできます。爽やかな風に当たりながら楽しく遊ぼう！

南館

分散している**駐車場**を一カ所にまとめることにより、交通が一歩化し、安全にご利用いただけます。駐車台数も増えます！

駐車場

イメージ模型を設置しています！



設置場所 大久保公民館・市民会館1階ロビー
説明会などで使用するため、一時的に展示していません。あらかじめご了承ください。

今後のスケジュール

大久保公民館・市民会館	2019年8月まで利用可	休止 2カ月	北館	2019年11月利用開始予定 (一部2020年7月予定)
大久保図書館				
勤労会館 (テニスコート含む)	平成30(2018)年8月まで利用可	休止 1年2カ月	南館	2019年11月利用開始予定
パークゴルフ場・野球場・児童公園		継続利用		
多目的広場		休止	多目的広場・駐車場	2019年9月から順次利用開始予定

工事期間中は仮設駐車場をご利用ください。ご理解の程よろしくお願い致します。

ラムサール条約登録25周年

谷津干潟の日フェスタ まるごと味わう干潟の幸せ

広報習志野 2018.5.15

申問 谷津干潟自然観察センター ☎(454) 8416
ご来場の際は公共交通機関をご利用ください



6月9日(土)・10日(日) 入館無料！

6月10日は谷津干潟がラムサール条約に登録した日。この日を記念して、6月9日・10日はたくさんのイベントを開催します。今年は条約登録25周年の節目の年！干潟の景色を見ながら音楽を聞き、干潟の恵みを味わい、野鳥を見たり、生きものに触れたりしながら干潟を存分に楽しみましょう。

干潟の景色と音色を奏でる幸せ

【ラムサール条約登録25周年 谷津干潟の日セレモニー】

第七中学校吹奏楽部のファンファーレと谷津干潟ジュニアレンジャーによる開会宣言から始まる記念式典。オーストラリア ブリスベン市との湿地交流20周年の記念碑もお披露目します。

日時 9日(土) 午前9時～9時30分 ※雨天決行

【音楽会&パフォーマンス】

- 秋津小学校、谷津南小学校、香澄小学校、第一中学校、津田沼高校による音楽会
- 人形劇や紙芝居、演劇上演 ○よさこいソーラン、ダブルダッチ、ばか面踊り 等



野鳥に出会える幸せ・干潟にふれあえる幸せ

①干潟の生きものガイド

谷津干潟ジュニアレンジャーが干潟の生きものを案内します。
日時 9日(土)・10日(日) 各日午前9時～午後5時(随時)

②干潟の生きものみつけ

観察センター前の浜に入ってカニや貝を探してみよう。
日時 9日(土) ①午前10時30分～②午前11時15分～
③正午～④午後0時45分～
10日(日) ①午前11時30分～②午後0時15分～③午後1時～
定員 各回30人／入れ替え制(1回30分)
※当日午前10時から整理券配布(1人1枚のみ)

③干潟一周バードサインウォッチング

バードサインを見つけながら干潟1周(3.5km)を歩こう。
日時 9日(土)・10日(日) 各日午前11時～午後2時(随時受付)

干潟の恵みを味わう幸せ

①市民参加模擬店

飲食、グッズ等を販売します。
日時 9日(土)・10日(日)
各日午前10時～

②干潟の恵みシリーズ3

「ホンビノスから考える谷津干潟のワイズユース」
ホンビノスガイとはどのような生き物なのでしょう。谷津干潟と私たちの関係について考えます。※要事前申し込み
日時 10日(日) 午後2時30分～4時30分
定員 50人 **対象** 高校生以上

ラムサール条約登録25周年
みんな遊びに来てね！



谷津干潟アオサ除去活動 ボランティア募集！

日時 6月16日(土) 午前9時～午後1時 **定員** 約300人
参加条件 小学4年生以上で、胴長または長靴を持参できる人 **内容** 谷津干潟内のアオサを手作業で回収
申し込み 当日午前9時までに胴長または長靴(ひざ下程度の長さのもの)を持参し、谷津干潟自然観察センターにお越しください。
問 環境省 成田自然保護官事務所 ☎0476 (32) 9072 環境政策課 ☎(453) 9291
※なお、6月30日(土)にも同様の活動を実施予定。詳細は「環境省成田自然保護官事務所」へお問い合わせください。

参加者に記念品をプレゼント！

平成30年度から適用される主な税制改正

問 市民税課

医療費控除は領収書が提出不要となりました

- 平成30年度の市・県民税申告(平成29年分の所得申告)から、領収書の代わりに医療費控除の明細書の添付が必要となりました。
- ①医療費の領収書は5年間保存する必要があります(税務署や市役所から求められたときには、提示または提出しなければなりません)。
 - ②医療費通知(健康保険組合などが発行する「医療費のお知らせ」など)を添付すると、明細書へは医療費通知に記載された医療費の総額、実際に支払った医療費の総額、保険金などで補填される金額の記載のみで済みます。
(注)今回の申告分を含め3年間は、従来どおり医療費の領収書の添付または提示によることもできます。

セルフメディケーション税制が創設されました

- 平成30年度の市・県民税申告(平成29年分の所得申告)から、健康診断や予防接種など健康の保持および疾病の予防への一定の取組を行った人で、特定一般用医薬品等を購入している人は、従来の医療費控除に代えて、セルフメディケーション税制による医療費控除の特例を受けることができます。
- 添付または提示が必要な書類
 - セルフメディケーション税制の明細書(添付)
 - 適用を受ける年分において一定の取組を行ったことを明らかにする書類(添付または提示)
(例) 予防接種の領収書、健康診断・人間ドックの結果通知書など
- 明細書の作成などの詳細は市ホームページをご確認ください。



給与所得控除が見直されました

給与所得控除の上限額が引き下げられ、次のとおり給与所得控除が見直されました。

改正前(平成29年度)		改正後(平成30年度)	
給与等の収入金額	給与所得控除額	給与等の収入金額	給与所得控除額
1,000万円以上 1,200万円未満	収入金額×5% +170万円	1,000万円以上	220万円
1,200万円以上	230万円		

※1,000万円未満の金額は、これまでと同じです。



市民の日6月15日(金) 施設の無料開放

問 協働政策課

施設名	利用時間	問い合わせ
中央公園パークゴルフ場 [花咲2-3-9]	午前8時30分～午後5時 1人2ラウンド(9ホール2周)とします。 ※最終スタートは午後4時	(473) 8952
第一カッター球場(秋津野球場) [秋津3-7-2]	午前9時～午後6時 6月1日(金)午前10時から抽選を行います。 ※1団体1コマ(3時間)とします。 ※午後6時以降は通常営業(無料対象外)	(451) 5661
袖ヶ浦テニスコート [袖ヶ浦5-1-1]	午前9時～午後5時 6月1日(金)午前10時から抽選を行います。 ※1団体1コマ(2時間)とします。	(452) 4380
袖ヶ浦体育館 [袖ヶ浦5-1-1]	午前9時～午後5時 6月1日(金)午前10時から抽選を行います。 ※1団体1コマ(2時間)とします。 ※午後5時以降は通常営業(無料対象外)	(452) 4380
秋津テニスコート [秋津5-20-2]		(452) 6155
実籾テニスコート [実籾6-29-1]	午前9時～午後5時 6月1日(金)午前10時から抽選を行います。 ※1団体1コマ(2時間)とします。	(477) 9219
芝園テニスコート・フットサル場 [芝園1-3-2]	午前9時～午後5時 6月1日(金)午前10時から抽選を行います。 ※1団体1コマ(2時間)とします。 ※午後5時以降は通常営業(無料対象外)	(451) 0280
東部体育館 アリーナ・講習室 [東習志野3-4-5]		(493) 7900
東部体育館 トレーニングルーム [東習志野3-4-5]	午前9時～午後5時 1人2時間まで ※初回者講習を受講した人のみ対象 ※午後5時以降は通常営業(無料対象外)	(493) 7900
勤労会館 テニスコート・体育館・トレーニング室等 [花咲2-3-9]	午前9時～午後4時30分 テニスコートは先着順です。	(475) 3050
谷津バラ園 [谷津3-1-14]	午前8時～午後6時	(453) 3772
千葉県国際総合水泳場 [茜浜2-3-3]	午前9時～午後10時30分(最終入場:午後10時) ※無料体験教室、事前予約などの詳細は、お問い合わせください。 ※駐車場は有料	(451) 1555

注:抽選は、当日各施設窓口にてくじ引きを行います。

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

人権擁護委員の委嘱

4月1日付けで井上彩氏(袖ヶ浦在住)が、新たに人権擁護委員として法務大臣から委嘱されました。

問 社会福祉課

図書館ボランティア募集

書架整理＝全図書館

おはなし会＝東習志野・新習志野・藤崎・谷津

環境整備・美化活動＝東習志野

新聞の切り抜き＝大久保

(活動は1人2分野まで)

活動時間＝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

※おはなし会ボランティアの受付は5月18日(金)～31日(休)

工業統計調査にご協力を

工業の活動実態を明らかにすることを目的に、製造業の事業所を対象に6月1日現在で調査を実施します。調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。

問 総務課

インターネット公売の実施

市税などの滞納により差し押さえた財産のインターネット公売を実施します。

申込期間＝5月25日(金)午後1時～6月11日(月)午後11時

入札期間＝6月18日(月)午後1時～6月25日(月)午後1時

※詳細は市ホームページ参照

問 債権管理課

講座・催し

愛の献血にご協力を

日 5月24日(休)午前10時～11時45分、午後1時～4時
所 市役所1階 対 16～69歳(65歳以上は60～64歳までに献血経験のある人)

ごみゼロ運動 ～まちをきれいに!～

問 クリーンセンター・クリーン推進課 ☎(453)5577

日時 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

ごみゼロ運動は、道路・公園などの公共の場所に散乱した空き缶・空き瓶、たばこの吸い殻や紙くす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を高めようとするものです。皆さんの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。詳細は各町会・自治会長などにご確認ください。

※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。自転車など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 菊田公民館(津田沼地区)

メイン会場では、午前9時からセレモニーを行います。他の地域の皆さんもぜひご参加ください。

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

5月は消費者月間です「ミニ消費生活展」

食品ロス削減の取り組みやフードバンク活動などのパネル展示

日 5月31日(休)午前10時～3時

所 市役所 GF

問 消費生活センター

☎(489)5230

簡単&リッチなカレーディナー

クイックシーフードカレー 他3品(メニューは変更の場合あり)

日 6月8日(金)午前9時45分～2時45分

所 東京ガスキッチンランド千葉(千葉市)※企業局集合、バス送迎 対 ガス・水道供給エリア在住の18歳以上

定 24人(申し込み多数の場合抽選) 料 ¥500円 時 エプロン・ハ

ンドタオル・筆記用具

申 5月22日(火)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

問 (493)8989

「足腰げんき塾」～はじめよう運動習慣～

指導員による筋トレ・脳トレ等

日 ①6月1日(金)午前10時～11時、6月18日(月)午後2時～3時

②6月8日(金)午後2時～3時

③6月14日(休)午前10時～11時

④6月14日(休)午後2時～3時

所 ①市役所 GF ②総合福祉センター ③谷津コミュニティセンター ④実籾コミュニティホール 対 市内在住の65歳以上

申 電話で高齢者支援課へ(今年度参加した人は申込不要)

習志野市議会 第2回 定例会

5月30日(水) 午前10時開会

問 議会事務局

日程などは、5月23日(火)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でご確認ください。

本会議はどなたでも傍聴でき、また議会議中継サイト(スマートフォン・タブレット端末にも対応)でも視聴できます。

請願・陳情は5月29日(火)の午後5時15分までに提出されたものが取り扱われます。

受動喫煙のないまちづくり 問 健康支援課

本市では、(通称)健康なまちづくり条例の理念の下、受動喫煙のない社会を目指して取り組んでいます。

がんや心筋梗塞、脳卒中、乳幼児突然死症候群など、受動喫煙と因果関係があるとされる病気は多くあります。特に子どもや妊産婦などは、たばこの煙に含まれる有害物質に対する感受性が高いと言われており、こうした人たちが利用する施設の周辺では、特に配慮が必要です。

急性症状を起こすこともありますので、施設の出入口、エスカレーター・エレベーターの前、駅前、ロータリー、公園など、多くの人が利用する場所での喫煙はやめましょう。

また、本市が所有・管理する公共施設は、原則として建物内禁煙または敷地内禁煙となっていますので、ご協力をお願いします。

毎年5月31日は世界禁煙デー
5月31日～6月6日は禁煙週間



広報習志野バックナンバーを市ホームページまたはアプリ「マチイロ」でご覧になれます。

広報習志野

検索

凡例
日日時
場所・会場
対象者

レッツ! エクササイズ

プロのインストラクターによる指導

日 6月9日・16日・23日各土曜日

午前10時30分～正午(全3回)
対 市内在住の60歳以上

定 20人(申し込み多数の場合抽選) 料 500円

所 申 総合福祉センター内さくらの家
対 451) 3566

申込期限＝5月25日(金)

楽市フリーマーケット

日 5月19日(土)・20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)

問 市商店会連合会

対 455) 1955

各種救命講習

所 消防庁舎 対 市内在住・在勤・在学 定 各25人(9日は普通・上級合わせて25人) 持 筆記用具

(e-ラーニング実技講習受講者は受講証明書)
申 各開催日の1週間前までに消防本部警防課へ

対 452) 1283

〈普通救命講習(成人)〉

成人の心肺蘇生法、AED等

日 6月9日(土)午前9時～正午、29日(金)午後1時30分～4時30分

〈上級救命講習〉

成人・小児・乳児の心肺蘇生法、AED等

日 6月9日(土)午前9時～5時

〈e-ラーニング実技講習・再講習〉

成人の心肺蘇生法、AED等

日 6月19日(火)午後1時30分～3時30分

ぬいぐるみのおとまり会

ぬいぐるみが夜の図書館を大冒険♪

日 6月9日・23日、7月7日各土曜日午後2時～3時 対 3歳～小学3年生(未就学児は保護者同伴) 定 各10人 持 ぬいぐるみ

所 申 大久保図書館(受付5月19日(土)～) ※電話申し込み不可

対 475) 3213

モラロジー生涯学習セミナー

「心のスイッチを切りかえよう」

日 5月20日(日)午後1時～4時

所 習志野商工会議所 定 80人

料 1,500円

申 津田沼モラロジー事務所/津田

対 0476 (46) 3540

ボーイスカウトとあそぼう!

遊びで身につく防災知識

日 5月20日(日)午前9時20分～午後0時30分(小雨決行)

所 谷津奏の杜公園

対 小学1～4年生

料 100円

申 ボーイスカウト習志野第2

団ホームページから申し込み

対 090 (3875) 7102

URL http://bs-narashino2dan.org/

精神障害者の家族のつどい

講演「地域の精神保健福祉について」

日 5月25日(金)午後2時30分～3時40分

所 県習志野健康福祉センター

問 習志野八千代心の健康を守る会事務局

対 475) 5152

習志野四季のまち歩き

「心うきうき初夏の東習志野」

習志野高校、小出口ール鉄工所見学など

日 6月8日(金)午前9時～2時

所 実光駅改札口前集合

定 20人 料 3,000円(昼食代含む)

申 5月25日(金)(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

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なら

しコンシェルジュ研究会へ

対 080 (6890) 3141

習志野のつどい

認知症の人を介護する家族の交流会

日 5月30日(水)午後1時30分～

3時30分 所 大久保公民館

対 認知症の人を介護する家族

問 認知症のひと家族の会千葉県支部

対 043 (204) 8228 (月・火・木曜日午後1時～4時)

習志野四季のまち歩き

「心うきうき初夏の東習志野」

習志野高校、小出口ール鉄工所見学など

日 6月8日(金)午前9時～2時

所 実光駅改札口前集合

定 20人 料 3,000円(昼食代含む)

申 5月25日(金)(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

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なら

しコンシェルジュ研究会へ

対 080 (6890) 3141

大人と子どもが一緒に学べる着付けとマナー教室

日 6月2日(土)午後3時～5時、以降10月まで(全10回) ※詳細は要問い合わせ

所 サンロード津田沼5階

対 5歳以上の女性と母親または祖母(姉妹でも可)

定 30組 料 大学生以上5,000円、高校生以下3,000円 持 浴衣一式(大人用) ※貸し出しあり

申 電話またはFAX(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で市伝統文化和装法親子教室実行委員会へ

対 474) 8030

所 474) 8101

伝統文化茶道こども教室

日 6月23日(土) 午前10時～正午、以降平成31年1月まで(全8回) ※詳細は要問い合わせ

所 サンロード津田沼5階

対 小学4～中学3年生

定 10人 料 1回700円

申 5月31日(木)(消印有効)までに往復はがき(住所・氏名・年齢(学年)・学校名・電話番号・保護者氏名を記入)で〒275-0026谷津5-28-25市茶道協会 天野へ

対 474) 0783

きつおん

吃音(どもり)を考えるつどい

講演「吃音者が生きやすくなるには何が必要か?」

日 6月10日(日) 午後1時～4時

30分 所 きぼーる(千葉市)

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)

料費用・料金

持持ち物

申申し込み

問問い合わせ

ナラシノオト2

NARASHI-NOTE 2

大学生制作スタッフ大募集!

「学生のための、学生が作るガイドブック」第2弾を作ります。企画、取材、編集を行う制作スタッフを募集します。対象は市内在住・通学の大学生。詳細は、右記QRコードから市ホームページをご覧ください。

※人数が集まり次第、募集を締め切ります。

QRコード

NARASHI-NOTE

問 広報課

対 452) 6700

問 指導課

平成30年度 特別支援教育説明会

市内特別支援教育の説明や就学に向けての流れを説明します。

対 象

○平成31(2019)年度に就学予定または現在特別支援学級などで学んでいるお子さんをお持ちの保護者と教育・福祉関係者

※第3回は、2020年度に就学予定または現在特別支援学級などで学んでいるお子さんをお持ちの保護者と教育・福祉関係者

日 時

	日程	時間	場所
第1回	6月29日(金)	午前10時 ～ 正午	市役所 GF 大会議室
第2回	8月20日(月)		消防庁舎5階講堂
第3回	平成31年 2月 5日(火)		市民会館

申込方法

現在通っている幼稚園、保育園、こども園、小・中学校へ(市外の幼稚園などに通っている場合やどこにも通っていない場合は指導課へ)

問 習志野商工会議所

対 452) 6700

ソーセージ&ビールフェスティバル

本市ご当地グルメ習志野ソーセージや友好都市の地ビールを存分に味わえるイベントです。約100年前にドイツ職人から伝わったレシピを現代風にアレンジした習志野ソーセージは1本100g、長さ約15cmのビッグサイズで食べ応え十分!本市谷津で醸造されたビールの他、富士吉田市、南房総市の地ビール等も販売します。習志野ソーセージと地ビールのコラボレーションを存分にお楽しみください。

開催日 5月26日(土) 午前11時～午後8時
27日(日) 午前11時～午後7時

会場 津田沼公園(モリシア前広場)

イベント内容

- ・習志野ソーセージの販売
- ・友好都市地ビールの販売
- ・ステージイベント・展示コーナー

富士吉田市 ぶじや地ビール

南房総市 AWA BEER

六十九番 六十九番オーシャンビール

津田沼 地ビール

むぎのいし

ALL for CHIBA 習志野市デー

千葉ロッテマリーンズ応援感謝企画

1軍公式戦に市民を特別ご招待・ご優待!

千葉ロッテの選手が「習志野市」ロゴ入りのユニフォームを着用します!

日本初!

習高吹奏楽部がマリーンズ応援団とコラボし、スタンドで応援します。

日時 6月14日(木)午後6時15分～ 対 横浜 DeNA

会場 ZOZO マリンスタジアム(千葉市)

対象 市内在住・在勤・在学

定員・申込期間

①招待チケット(内野指定席):450組900人(応募多数の場合、抽選)
申込期間:5月19日(土)午前10時～27日(日)午後10時
※抽選結果は、5月31日(木)にメールで通知

②優待チケット(内野自由席):先着800人(大人:1,000円、4歳～中学生:500円)
※優待チケットには、先着500枚(サイズ:S・M・L)のTシャツ付きチケットもあります(大人のみ)。
申込期間:5月19日(土)午前10時～6月13日(水)午後10時

申込方法 ①・②とも市民招待・優待特設サイトから申し込み
URL http://www.cnplayguide.com/marines/narashino/
※電話・FAX・はがきでの応募不可

問 マリーンズインフォメーションセンター
対 03 (5682) 6341

問 広報課

増版決定! 限定DVD

NARAKOU THE MASTERPIECE

～習高・ザ・マスターピース～

「習志野高校吹奏楽部」珠玉の演奏を収めたDVDを2月に限定販売しましたが、好評により増版します!野球でおなじみ「Let's Go 習志野」など全6曲を収録。伝統の音「習高サウンド」をぜひお手元に!

増版販売

発売開始日 6月1日(金)
(枚数限定販売、売り切れ次第終了)

場所 広報課(市役所3階)

価格 1,500円(税込)全6曲/29分

※詳細は市ホームページをご覧ください。
※YouTubeにてPR動画を配信中!
※郵送希望の場合は、広報課へお問い合わせください。

QRコード

子ども会キャンプを楽しむ!

キャンプファイア、富士登山など
日8月3日(金)～5日(日)(2泊3日)
所富士吉田青年の家(山梨県)
対小学4～6年生、引率者
定30人(引率者除く)
¥小学生14,000円、引率者5,800円
申込方法＝参加費・印鑑持参で大久保公民館へ(6月2日(土)午前10時～)
問子ども会育成会連絡協議会事務局／渡辺
☎(453) 3283

スポーツ

クライミングウォール利用者カード取得講習会

ウォールと用具の使用方法を学び利用者カードを取得
日6月16日(土)午前9時～正午
対小学生以上(小学生は保護者も要参加)
定25人
¥1,000円
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～

ミックスダブルス・テニス市民大会

一般A・B、ペアの年齢合計100歳以上・120歳以上
日6月24日、7月1日各日曜日(予備日7月8日・15日・16日)
所秋津・袖ヶ浦テニスコート
対市内在住・在勤・在学および市テニス連盟加盟クラブ員(ペアのどちらかでも可)
¥1ペア4,000円
申5月25日(金)までに申込書に参加費を添えて次の事務局へスポーツオーソリティ津田沼店
☎(403) 2111
グッド・アイ大久保店
☎(403) 2316

募 集

平成30年度市パークゴルフ協会会員

対市内在住
¥年1,500円
申5月31日(木)(必着)までにはがきまたはFAX(住所・氏名・電話番号を記入)で〒275-0022香澄1-3-3-404市パークゴルフ協会 酒井栄子へ
☎・☎(453) 8498

相 談

「人権擁護委員の日」全国一斉特設人権相談

日6月1日(金)午前10時～正午、午後1時～3時
所サンロード津田沼6階
問社会福祉課

県習志野健康福祉センターから

申県習志野健康福祉センター
☎(475) 5151
〈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)八千代市障害者福祉センター、6月12日(火)県習志野健康福祉センター各日午後2時～
〈療育相談〉
発達面などの悩みを臨床心理士が応相談
日6月22日(金)午後1時30分～
所鎌ヶ谷市総合福祉保健センター

その他

自動車税の納期限は5月31日(木)です

5月上旬に自動車税事務所か

ら自動車税の納税通知書が送付されています。最寄りの金融機関などで納期限までに納めましょう。なお、インターネットやATMを利用したPay-easy(ペイジー)納付も可能です。詳細は、納税通知書に同封のしおりをご覧ください。

問県自動車税事務所
☎043(243) 2721

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、5月に調査員が伺います。
対象地域＝屋敷地区の一部
問県総合企画部統計課
☎043(223) 2220

医療費助成受給者証の更新手続き

所問県習志野健康福祉センター
☎(475) 5153
〈小児慢性特定疾病医療受給者証〉
期間＝6月13日(水)～7月23日(月)各日午前9時～正午(6月は月～金曜日、7月は月・水・木曜日に受け付け(祝日除く))
〈特定医療費(指定難病)受給者証〉
①有効期間が平成30年9月

30日までの人②有効期間が平成30年12月31日までの人(手続きは原則郵送)

期間＝①6月20日(水)～7月31日(火)②7月2日(月)～9月28日(金)

習志野の森 初夏の開放日

日6月2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

習志野市内の犯罪と交通事故の発生状況

平成30年3月末現在(暫定値)



犯 罪 (刑法犯)			交 通 事 故				
平成30年	累 計	前年同月比増減	平成30年	3月	前月比増減	累 計	前年同月比増減
総 数	304件	14件	事 故 総 数	36件	△3件	91件	△3件
空 き 巣	11件	0件	負 傷 者	40人	3人	102人	△20人
自 動 車 盗	2件	1件	死 者	0人	△1人	0人	△1人
オートバイ盗	7件	4件	STOP! 電話 de 詐欺 こんな手口が狙っている!				
自 転 車 盗	76件	3件	●還付金もらえます手口 ●カバン失くした手口				
ひったくり	0件	△1件	●示談金必要手口 ●会社の金使い込んだ手口				
万 引 き	59件	△8件	電話 de 詐欺 相談専用ダイヤル				
振り込め詐欺	20件	9件	☎0120(494) 506				
そ の 他	129件	6件	問 習志野警察署 ☎(474) 0110				

後期高齢者歯科口腔健康診査(歯科健診)が始まります

問 高齢者支援課

千葉県後期高齢者医療広域連合では、健康の保持増進と健康寿命を延ばすため、歯科健診を実施します。自分の歯でも入れ歯でも、食べる基本は「口の健康」です。この機会に受診しましょう。

対 象 者 昭和17年4月2日～昭和18年4月1日生まれの千葉県後期高齢者医療被保険者の人(平成29年度に75歳になった人)
※対象者には、5月下旬に案内通知(黄緑色の受診票と健診実施協力歯科医療機関一覧表)を郵送します。4月1日以降に転入した人と生活保護を廃止となった人は、高齢者支援課にお問い合わせください。

実施期間 6月1日(金)～12月28日(金)
費 用 無料(健診後の治療に要する費用は有料)
受診方法 千葉県歯科医師会会員の健診実施協力歯科医療機関に、予約して受診してください。健診は、期間中に1人1回です。
※広域連合ホームページでは、千葉県全域の健診実施協力歯科医療機関が確認できます。

千葉県広域連合 歯科

検索

持 ち 物 後期高齢者医療被保険者証、受診票

検 査 項 目 ○口腔診査
・歯と歯肉の状況(むし歯、歯肉の炎症、入れ歯、かみ合わせなど)
・口腔機能の状況(舌の動き、飲み込む力など)
○口腔衛生指導
・むし歯、歯周疾患の予防法など

問 千葉県後期高齢者医療広域連合給付管理課 給付第1班 ☎043(216) 5013

※案内通知(受診票)に関する問い合わせは、高齢者支援課まで

マリンフェスタ2018 in FUNABASHI

体験型自衛隊イベント 日6月3日(日)午前9時～3時 所千葉港京葉埠頭(船橋市)※新習志野駅南口からシャトルバス運行予定 問自衛隊千葉地方協力本部渉外・広報室 ☎043(251) 7151

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。

申込方法

広報習志野 伝言板

検索

所定の申込用紙(広報課で配布、市ホームページ掲載)を広報課に提出または「ちば電子申請サービス」にてお申し込みください。

掲載できないもの

- 営利、宗教、政治を目的とするもの
- 会員相互の連絡や同窓会のお知らせ
- 特定の団体・個人を支援または中傷するもの
- 掲載の内容と実際の内容が著しく違っていると確認されたものなど

※市のお知らせを優先とするため、スペースに余裕のない場合など、掲載できないこともあります。

※申請者や連絡先が同一である場合は、別のサークル・団体であっても同じ号に掲載しません。

※「おいでください」は掲載希望号の約40日前までにお申し込みください。ただし、年末年始やゴールデンウィークなど、印刷日程により締切日が早まる場合があります。締切日などの詳細は市ホームページでご確認ください。

※「なかまに」は年度に1回のみ掲載できます。なお、先着順で掲載するため、3～4カ月お待ちいただく場合もあります。

おいでください(イベント)
※費用の記載のない場合は無料

■大正琴無料体験会

5月18日・25日各金曜日午後1時～3時 新習志野公民館
☎(453) 7405大正琴会の会 三谷
■詩吟の無料体験

5月19日、6月2日各土曜日午前10時～正午 袖ヶ浦公民館
☎090(5996) 4188吟遊会 岩崎
■習志野シニアクラブ協賛講演
三宅雪子元国会議員「国民投票とは」
5月20日(日)午後2時～4時
袖ヶ浦公民館 300円
☎(451) 8403習志野シニアクラブ 牧野

■言の葉会30周年記念朗読会
小説、随筆、民話、朗読劇など
5月30日(水)午後1時～4時
総合福祉センター
☎(451) 9570朗読サークル
言の葉会 加賀

■さつきダンスパーティー
6月16日(土)午後1時15分～4時20分
実粉コミュニティホール
1,000円
☎090(3236) 3611さつきダンスパーティー 藤井

なかまに(仲間募集)
※活動場所は予定

■信誼会(観世流謡曲)

第2日曜日 午前9時～2時30分
菊田公民館 月400円
☎090(4837) 3023隅田
■大久保俳句会
第1日曜日 午後1時～5時
大久保公民館 月500円
☎(474) 1415野村
■AKKベップ(水泳四泳法)
毎週金曜日 午前9時15分～11時
県国際総合水泳場 月3,500円(別途保険料あり)
☎(493) 0951前田

■男のキッチン(料理教室)
第4金曜日 午前9時～正午
袖ヶ浦公民館 月1,000円
☎(476) 7636小路
■習志野そばの会
第1日曜日 午前9時～1時
屋敷公民館 月1,300円
☎(479) 0195藤井
■しなやか体操
第1・3・4火曜日 午後2時～3時
谷津公民館 月2,000円
☎(476) 2856富澤

消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ

この度、貴方の利用されておりました契約会社、もしくは運営会社側から契約不履行による民事訴訟として、訴状が提出されました事を改めてご通知致します。
訴訟管理番号(あ) 123
下記の訴訟取り下げ最終期日を経て訴訟を開始させて頂きます。また、このままご連絡なき場合は、原告側の主張が全面的に受理されまして裁判所の許可を受けて執行官立金いのもと、現預金や有価証券及び、動産や不動産物の差し押えを強制的に執行させて頂きますので、裁判所執行官による執行証書の交付を承諾して頂きます様お願い致します。
尚、訴訟取り下げなどのご相談につきましては当局にて承っておりますので、下記までお問い合わせ下さい。
また、この度は、民事訴訟に関するご連絡となりまして、個人情報保護や守秘義務などが御座いますので、ご本人様からご連絡頂きますようお願い致します。

※訴訟取り下げ最終期日 平成〇〇年〇〇月〇〇日
法務省管轄支局 国民訴訟〇〇センター
〒123-4567 東京都千代田区霞が関×丁目×番地×号
取り下げ等のお問い合わせ相談窓口
△△-△△△-△△△△
受付営業時間(日、祝日は除く)
平日 9:00～20:00 / 土曜日 11:00～17:00

はがき見本

相 談
今日、情報保護シール自隠シラベルが貼ってあるはがきが届いた。シールを剥がすと「消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」とあり、連絡先は「法務省管轄支局国民訴訟〇〇センター」となっている。内容は契約会社から契約不履行により民事訴訟として訴状が提出されている、訴訟取り下げ最終期日までに連絡がない場合には財産を差し押さえるという書状である。最終期日は明日になっているが、どうしたらよいか。

消費生活センター
☎(451) 69999

問い合わせ

「消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」のはがきが届いても連絡しないで!!



アドバイス
○行政機関を装い、「訴訟が提起された」「差し押さえる」といった法律用語を使って不安をあおり、連絡先に急いで電話をかけさせようとするものです。連絡をするとお金を要求されたり、電話番号などの個人情報を知られてしまうケースもありますので、このようなのはがきが届いても決して連絡しないでください。
○裁判所からの正式な文書は特別送達という特別な郵便物が届けられ、普通郵便やはがきは使われません。
○はがきだけではなく、携帯電話やスマートフォンに大手有料動画配信サービス会社などの名前をかたうて、有料動画料金の架空請求メールを送信する手口もあります。
身に覚えのないことや少しでも不安に思った時には消費生活センターにご相談ください。

介護保険制度 Q&A



Q 住宅改修をする場合、介護保険のサービスが利用できるのですか。

A 要介護または要支援の認定を受けている人が住所地の住宅を改修する場合で、手すりの取り付け・段差の解消・床材の変更・扉の取り替え・便器の取り替えを行う場合は、介護保険サービスの対象となります。介護保険対象分の工事に掛かった金額のうち、負担割合に応じて、1割負担の人は9割分(18万円が限度)、2割負担の人は8割分(16万円が限度)、3割負担の人(平成30年8月から開始)は7割分(14万円が限度)を支給します。サービスを利用するためには、必ず工事の着工前に申請が必要です。介護保険を使って住宅改修をお考えの際は、その工事が介護保険の対象となるかどうかや、身体に

合った工事かどうかなどを、まずは担当のケアマネジャーにご相談ください。

Q 福祉用具を購入する場合、介護保険のサービスが利用できるのですか。

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・自動排せつ処理装置の交換部品・入浴補助用具・簡易浴槽・移動用リフトのつり具の部分が介護保険サービスの対象となります。対象となる福祉用具購入金額のうち負担割合に応じ、1割負担の人は9割分(1年間に9万円が限度)、2割負担の人は8割分(1年間に8万円が限度)、3割負担の人(平成30年8月から開始)は7割分(1年間に7万円が限度)を支給します。購入の際は、担当ケアマネジャーもしくは福祉用具の指定事業者にご相談ください。

木造住宅の無料耐震診断、耐震診断(精密診断)費・耐震改修費の助成の募集を開始します

問 建築指導課

今後高い確率で発生するといわれている首都直下型地震などに備えるため、市では木造住宅の耐震化支援を行っています。



無料耐震診断

建物図面を基に、市が委託する建築士がご自宅で耐震診断を行います(建物の劣化状況などの調査は行いません)。

【診断の対象となる住宅】次の要件をすべて満たすもの

- ① 市内に現存し、昭和56年5月31日以前に建築または着工
- ② 自らが所有し、居住する専用住宅または併用住宅
- ③ 2階建て以下の木造住宅(特殊な認定工法は除く)

【場所・日程】

診断対象となる住宅にて実施、申し込み後に日時調整

【持ち物】建築物の図面と写真(用意できない場合は応相談)

【定員】23棟

【受付期間】5月21日(月)から予定棟数に達するまで

【申し込み】専用電話☎(453)3967または建築指導課窓口にて要予約(先着順)

耐震費用の助成制度

○木造住宅耐震診断(精密診断)費の助成(助成棟数7棟)

【受付期間】5月21日(月)～平成31年1月25日(金)

○木造住宅耐震改修費の助成(助成棟数3棟)

【受付期間】5月21日(月)～12月14日(金)

(平成31年2月15日(金)までに工事が完了するものに限る)

※詳細は、建築指導課までお問い合わせください。

問 健康支援課

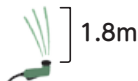
5月17日は世界高血圧デー

血圧は 自分で測れる 健康のバロメーター

①血圧の単位

ミリメートルエッチジー

血圧の単位は「mmHg」と言い、Hg(水銀)を何mm押し上げる力があるかということを意味しています。水銀の重さは水の約13倍あります。



○血圧が135mmHgの場合

135mm×13倍=1,755mmとなり、水を約1.8m押し上げる圧力が常に血管壁にかかっています。高い圧がかかると血管の内壁が傷つき、そこにコレステロールが入り込み、こぶとなり動脈硬化が進むことがあります。

②高血圧の診断基準(家庭で測る血圧の場合)

	収縮期血圧(上の血圧)	拡張期血圧(下の血圧)
正常血圧 (理想的な血圧)	125未満	かつ 80未満
高血圧	135以上	かつ/または 85以上

単位:mmHg

※日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」より抜粋

③家庭血圧を測りましょう

定期的に血圧を測定し、普段の血圧を知りましょう。

- 適切な体重の維持
 - 塩分をとりすぎないこと
 - 適度な運動
- は、血圧のコントロールに役立ちます。



習志野市
広報課

あなたの和声が響くまち 習志野市

〒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
H30.4.1現在
※住民基本台帳
に基づく

・総人口…172,483人 (171,970人)
・男……………86,073人 (85,878人)
・女……………86,410人 (86,092人)
・世帯数…78,529世帯 (77,539世帯)
※()内はH29.4.1時点

次号の予告
変更の場合あり

・平和事業紹介
・環境月間

他