広報 習志野 NARASHINO
2018 平成30年 9/1 No.1399

食生活改善普及運動・健康増進普及月間…2
後期公民館学級・講座 受講生募集……3
9月10日は下水道の日……4
防災月間／地域で取り組む介護予防／市民後見人養成講座……5
再就職支援セミナー&個別相談会……6
お知らせBOX……7
保健だより……14

明るく元気にいつまでも

さくらの家
市内在住の60歳以上の人が無料で利用できます！

総合福祉センターの中にある「**さくらの家**」では、高齢者向けのサークル活動やイベント、健康相談が行われ、市内に住む60歳以上の人がそれぞれのペースで楽しく過ごしています。ぜひお越しください！

開館時間 月～土曜日 午前9時～午後4時

問 **総合福祉センター内さくらの家**（秋津3-4-1）
☎(451) 3566
来所の際は、公共交通機関をご利用ください。
無料送迎バスも利用できます。
（詳細は市ホームページ参照） 習志野市 さくらの家 検索

敬老の日イベント開催！

※電話にて要事前申し込み

第1弾 9月7日㈮ 午前10時30分～正午
医食同源～食事と健康～
栄養士による講演、てんとうむし体操 定員 30人

第2弾 9月13日㈭ 午後1時30分～3時
医食同源～一に養生、二に薬～
詳細は7ページ「お知らせBOX」参照

問 健康支援課

9月は 食生活改善普及運動・健康増進普及月間です

高血圧、高血糖や脂質異常症などの生活習慣病はある日突然、心筋梗塞や脳卒中など命に関わる病気を引き起こすことがあり、別名サイレントキラーとも呼ばれています。

この機会に自分の体の状態を確認するとともに、食生活、適度な運動、節酒や禁煙などに気を付けて、毎日を元気に過ごしたいですね。

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命の延伸～
健康増進普及月間統一標語

適度な運動

あと10分♪を続けよう

- 近所なら車ではなく歩きで
- テレビを見ながら、好きな音楽を流しながらストレッチ
- 早歩きも効果抜群！

無理のない範囲でできることから始めてみませんか

「けんしん」受診

特定健診やがん検診の結果は「体の通信簿」

自分のために、大切な人のために、毎年受けて自分の健康状態を確認しましょう。

禁 煙

たばこは百害あって一利なしです！困ったときは禁煙外来

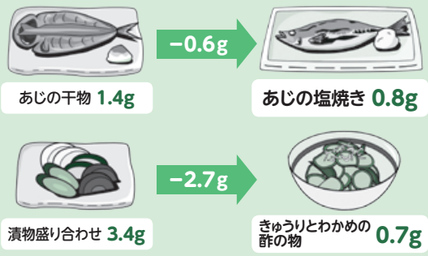
たばこに含まれるニコチンには強い依存性があり、自分ではやめたくてもやめられないことも多いです。禁煙外来やニコチンパッチなどを利用してみるのも一つの手ですね。

食事をおいしく、バランスよく ～減塩で健康生活～

−2
おいしく減塩 1日マイナス2g

食塩摂取量の一日当たりの目標量は成人男性が8g未満、女性が7g未満です。
一方で、食塩摂取量の平均値は男性10.8g、女性9.2gで、**目標値を約2g上回っています。**
食塩の取りすぎは高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わってきます。
食べ方を工夫し、減塩にチャレンジしましょう。

食塩を多く含む加工品は控える



味のついていない主食を選ぶ

※食塩相当量は目安です。食品や調理の状態などによって異なります。

平成30年度 後期公民館学級・講座

申・問 各公民館

受講生募集

申込方法 学級・講座を実施する公民館にお申し込みください。

受付期間 **9月4日㈫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。
- 講座により、参加費などの実費負担があります。

まちしの健康マイレージ対象イベント

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、年末年始が休館（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 ケ 浦	袖ケ浦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

平成30年度 後期公民館講座（申し込みは電話：先着順）

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「津田沼の海の仕事」	津田沼地域に昔あった海岸と昔栄えた海の仕事の歴史を学び現地を散策する。【参加費】2回分1,300円	20人	9月28日、10月5日各金曜日（全2回）	午前9時30分～11時30分	
菊田	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）【参加費】6回分100円	親子15組	11月・12月（全6回）	木曜日（一部土曜日）午前10時～11時30分	11月1日
菊田	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（一部土曜日）午前10時～正午	10月5日
菊田	初心者向けマジック講座	ロープ、ハンカチ、トリックカード等手頃な道具を使用し、宴会・行事等職場や地域で生かせるマジックを学ぶ。【参加費】3回分500円	18人	11月8日・22日、12月13日 各木曜日（全3回）	午後7時～8時30分	
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3日
大久保	歴史探訪 ～江戸庶民の旅と歩行～	旅の行程の大半を、歩いて移動していた江戸庶民は、どのような工夫をしていたのか？ 江戸時代の旅人の歩行の秘密について学ぶ。	40人	11月17日㈯ 午後1時30分～3時		
大久保	まちづくり講座Ⅱ ～樹木医と歩くハミングロード～	1回目は座学で、樹木について学び、2回目は、ハミングロードから森林公園・菊田水鳥公園を散策する。【参加費】2回分100円 ※2回とも参加可能な人優先	20人	9月26日、10月3日 各水曜日（全2回）	午前10時～11時30分	
屋敷	エンジョイニューライフ ～バランスボールエクササイズ～	誰でも楽しく運動できるバランスボールで有酸素運動。体幹を鍛える。（バランスボール無料貸し出し）	14人	10月27日、11月10日・24日 各土曜日（全3回）	午前10時～11時30分	
屋敷	エンジョイニューライフ ～やさしい大人の塗り絵講座～	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。【参加費】3回分 800円	14人	10月26日、11月9日・30日 各金曜日（全3回）	午後1時30分～3時30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。【参加費】300円	15人	10月16日㈫ 午前10時～正午		
袖ケ浦	季節の寄せ植えづくり	専門家の指導で植木鉢等に寄せ植えする基礎を学び、季節の草花を楽しむ。【参加費】1回1,500円	各15人	10月31日㈬、12月6日㈭	午後1時30分～3時30分	
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（初めての人優先）【参加費】6回分100円	親子16組	9月～11月（全6回）	金曜日（一部火・木曜日）午前10時～11時30分	9月25日
谷津	脳トレ・筋トレ ボイストレーニング	ピアノでみんなで声を出そう。明るく楽しく喉を鍛えて健康な身体に。※初めての人優先	50人	11月17日㈯ 午後1時～3時		
新習志野	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7日㈰ 開演 午後1時30分		

幼児家庭教育学級（申し込みは来館：先着順）※各公民館までお越しください。

公民館	学習内容	定員	期間	曜日・時間		第1回
屋 敷	3歳児の心理・健康・しつけなど、育児について学び、仲間づくりを図る。【参加費】全回分2,500円 申し込み時負担 ※保育あり、保護者のみの参加可	親子20組	9～12月（全11回）	木曜日（一部土曜日）	午前10時～正午	9月20日
実 花				金曜日	午前10時～正午	9月21日
袖ケ浦				金曜日	午前9時30分～11時30分	9月14日
谷 津			9～12月（全12回）	木曜日（一部火・土・日曜日）	午前10時～正午	9月27日

問 下水道課

ご存知ですか？
9月10日は下水道の日です

未来へと ぼくらがつなぐ 下水道

（平成30年度下水道推進標語）

見えないけれど、生活に欠かすことのできない下水道。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等、生活環境を保つ上で重要な役割を担っています。下水道の適切な管理・運用のため、皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

なぜ、9月10日が下水道の日？

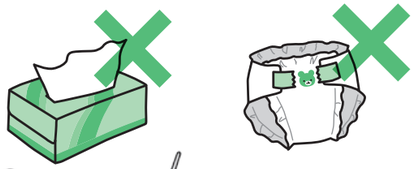
9月10日は立春から数えて220日目。大きな台風が来る日とされ、大雨に備える特別な日でした。下水道には、雨水を速やかに流す役割があることから、この日が「下水道の日」となりました。

下水道マスコットキャラクター「スイスイ」

下水道の正しい利用を!!

下水道は、何でも流せるものではありません。

下水道を詰まらせないために台所では残飯、ゴミ、油など、水洗トイレでは水に溶けない紙類などを流さないようにお願いします。



大雨による浸水被害を軽減するために…

近年、異常気象などにより局地的な集中豪雨が増え、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があります。

浸水被害の軽減を図るために、市内に新たに住宅などを建てる際は、雨水ますなどの**雨水浸透・貯留施設**の設置にご協力ください。

下水道使用料って何に使われているの？

家庭や工場から排出された汚水は、下水道管を通じて終末処理場に流れ着き、処理をされ、きれいな水になって海に放流されます。この処理にかかる費用や、処理場・下水道管の維持管理費用などに下水道使用料は使われています。

算定方法

下水道使用料は、上水道の使用水量に基づき算定します。したがって、上水道の使用水量と下水道の使用水量は同じになります（市内の一部地域では、上・下水道の検針日が異なる地域があり、それぞれ使用期間が異なるために使用水量に違いが出る場合があります）。

井戸水を使用している場合は、使用人数を基に下水道使用料を算定します。

支払い手続き

本市では市営ガス、市営水道、下水道の使用料を習志野市企業局が一括で徴収しています。そのため、市営ガスまたは市営水道を利用している人はまとめて手続きが可能です。

ただし、本市には千葉県水道局が上水道を管理している地域（JR総武線以南）があり、県営水道をご利用の場合は、転入・転出の際にそれぞれ手続きが必要となります。

下水道の整備が完了した地域で、くみ取りトイレや浄化槽の廃止などの排水設備工事を行う場合は、**排水設備指定工事店**に依頼してください。

習志野市　排水設備指定工事店　検索

注意！ 「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。**

ひとくちメモ

習志野市の下水道普及率は94.8%（平成29年度末）に達しています。

問 危機管理課

9月は防災月間です　これを機に備蓄品の確認をしてみましょう

ローリングストック

災害時に備え、日頃の食料品を多めに買い置きし、古いものから順に使い、使った分を補充していく備蓄方法を「ローリングストック」といいます。

比較的無理なく長期間のサイクルで備蓄品の準備ができ、特にカセットコンロを備えておけば温かい食事を取ることができます。

食　料
✓ 水（1人1日2ℓ）
✓ カセットコンロ、カセットボンベ
✓ 米
✓ カップ麺
✓ レトルト食品
✓ 菓子
✓ 栄養補助食品
✓ 野菜ジュース

災害時に必要なもの
✓ 携帯型ラジオ
✓ 簡易トイレ
✓ 携帯電話の予備バッテリー
✓ 懐中電灯
✓ ゴミ袋、レジ袋

その他、個人事情で必要なものや非常用持出品（災害時に持ち出す必要最低限のもの）等を備えていれば、いざというときに役に立ちます。

◆備蓄は3日分以上が原則です。東日本大震災や熊本地震では、支援が行きわたるのに時間がかかりました。できれば、1週間分あると安心です。

問 高齢者支援課

まちでフィットネス

地域で取り組む介護予防

いきいきとした生活を続けるため、健康維持のために、新たに運動（ストレッチ、筋トレ、脳トレ等）に取り組む団体に、プロのインストラクターを派遣します。

対象 次の①～④すべてを満たすグループ
①おおむね65歳以上で構成される団体。人数は10人以上30人以内。
②新規に週に1回、1時間程度の運動を行う。
③会場を準備できる。
④インストラクターの指導終了後も継続して運動に取り組む意思がある。

内容 インストラクターによる運動指導を計6回受けられます。指導終了後は団体で運動を継続して取り組んでいただきます。

費用 トレーナーの派遣は無料、会場の借用料は団体で負担。

募集数 3団体（先着順）

※日程・時間・会場などは相談に応じますので、まずは高齢者支援課へお問い合わせください。

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る人です。

日時

	実施日	時間
事前説明会	10月　6日㈯	午前10時～正午
第1回	10月27日㈯	午前　9時～5時
認知症サポーター養成講座	11月10日㈯	午前　9時～11時
第2回	11月17日㈯	午前　9時～5時
第3回	12月15日㈯	
第4回	2月16日㈯	

※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。
※時間が変更になる場合があります。

会場 総合福祉センター内いずみの家（秋津3-4-1）
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（要事前申し込み、先着順）
※受付9月3日㈪～
費用 1,000円（テキスト代）
申・問 市社会福祉協議会（市成年後見センター）
☎(452) 4161

共感 信頼 希望 No.69

習志野市長 宮本泰介

多様な価値観をつなぐ「寛容さ」

世界女子ソフトボール選手権大会が、8月2日㈭から12日㈰まで、本市をはじめ千葉県内4球場にて開催されました。日本を含む16の国・地域のチームが参加し、第一カッター球場（秋津野球場）では18試合が行われました。

文化も言語も異なる選手たちがそれぞれの国・地域の威信をかけて戦う国際試合の雰囲気は一味違います。まさに「世界レベル」を間近で体感する貴重な機会となりました。

さて、大会にやってきたのは選手やチーム関係者だけではありません。それぞれの代表チームを応援するために、多くの観戦者が海外から訪れました。

近年、日本を訪れる外国人が増加していることはよく知られていますが、来訪された皆さんが滞在中に消費する額（インバウンド消費）も爆発的に伸びており、この額を貿易における輸出額と捉えて比較すると、昨年、なんと自動車に次いで第2位の金額となったそうです。2020年の東京オリンピック・パラリンピックを見据えると、今後も飛躍的に増加していくと見込まれています。

空と海の港が近くにある本市でも、さまざまな影響を受けていくことが考えられます。訪日観光をきっかけとして、正規の手続きを経て定住または永住される方が増えれば地域経済の好循環も呼び込みます。異なる文化・価値観の人をオープンに受け入れる寛容さがこれまで以上に大切な時代に入ります。

情報化社会によりあらゆるものが多種多様になっている現代ですが、一方で「他人の事は一切関知しない」という寛容（消極的寛容）が大勢を占める気配も懸念されています。自由で多様な社会は、異なる価値観の人たちを敬意や思いやりをもって受けいれる寛容（積極的寛容）に満ちた世界でこそ花開き、果実になるのです。他者を理解し、共感するということは簡単なようで難しいことですが、念入りなコミュニケーションは、信条や信念をはじめとする価値観の違いを乗り越える力を持っています。

本市が誰にでも身近に感じていただけるまちとしてさらに成長していくためには、日々の生活の中で人と関わり合い共感することを心掛け、誰とでも「やさしさでつながるまち」を、みんなで意識して行動していくことがとても重要なのです。

「隗（かい）より始めよ」の言葉のとおり、常に私から皆さんとの対話を心掛けてまいります。

あなたのやる気応援します 参加費無料

再就職支援セミナー&個別相談会

～働く意欲のある皆さんの不安解消をお手伝いします～　問 産業振興課

はたらく健康マイレージ対象イベント

A 子育てお母さん向け　船橋会場

日時・会場

10月25日㈭ 船橋市男女共同参画センター

①セミナー　午前10時～午後0時30分

②個別相談会　午後1時30分～4時

保育あり

対象・定員

①子育て中または子育て後の女性で、就職を考えている人　30人

②セミナー参加者　4人（1人30分×4コマ）

申込方法

電話で、船橋市男女共同参画センターへ（受付中）

☎047（423）0757（日曜日、祝日を除く）

◆保育は定員10人（1歳以上の未就学児）1週間前までに要申し込み。無料

問い合わせ

船橋市商工振興課

☎047（436）2477（平日のみ）

B シニア向け　習志野会場

日時・会場

11月13日㈫ 保健会館（旧第四分室：鷺沼1-2-1）

①セミナー　午前10時～正午

②個別相談会　午後1時15分～4時

対象・定員

①おおむね55歳以上　50人

②セミナー参加者　3人（1人45分×3コマ）

◆申込方法や受付開始日などについては、**広報習志野10月15日号**に掲載予定です。

共催 千葉県ジョブサポートセンター・市川市・浦安市・鎌ケ谷市・船橋市・八千代市・習志野市

お知らせBOX

市役所への問合せ ☎047(451)1151㈹

市役所への郵便物 〒275-8601

「習志野市役所○○課」で届きます

市役所から

住宅・土地統計調査にご協力を

住宅などの実態を明らかにすることを目的に、無作為に抽出した市内5,000世帯を対象に調査を実施します。9～10月に調査員が伺いますので、ご協力お願いします。

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3日㈪～18日㈫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18日㈫（消印有効）までに郵送または持参で〒275-8601習志野市役所都市計画課へ

所問都市計画課

講座・催し

谷津干潟自然観察センターから

¥入館料

所問谷津干潟自然観察センター

☎（454）8416

〈リトルターンアート プロジェクト展〉

コアジサシのアート展

日9月2日㈰～10月28日㈰各日午前9時～5時

〈工作ワークショップ「ぱたぱたコアジサシをつくろう」〉

日9月2日㈰午前11時～11時30分定30人※当日受け付け

〈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7日㈰午前10時～2時30分対小学生以上（小学生は保護者同伴）

定25人※要事前申し込み

持双眼鏡（持っている人）・昼食

袖ケ浦公民館から

問袖ケ浦公民館

☎（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8日㈯午前9時50分～正午（午前9時20分開場）

所袖ケ浦西小学校

持上履き・靴を入れる袋

〈7公民館合同寿まつり〉

寿学級の成果発表

日9月20日㈭午前9時20分～3時30分所市民会館

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12日㈭午前9時30分～正午定12人

〈牛乳パックで紙すき〉

ぽち袋やはがきを作成

日9月28日㈮午前9時30分～正午定15人持タオル2枚

さくらの家から

対市内在住の60歳以上

所申総合福祉センター内さくらの家

☎（451）3566

〈さくらの家敬老行事②　医食同源～一に養生、二に薬～〉

薬剤師による講演

日9月13日㈭午後1時30分～3時定30人

〈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9月22日・29日、10月6日・13日・20日各土曜日午前10時30分～正午（全5回）定20人（申し込み多数の場合抽選）

¥1,000円

申込期限＝9月10日㈪

バラの街♪音楽会

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15日㈯午後0時45分～3時25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

実籾コミュニティホールから

所問実籾コミュニティホール

☎（455）6500

〈実籾えいが劇場「ドルフィンブルー」〉

日9月22日㈯午前9時30分～11時15分定50人

〈アロマで認知症予防講座〉

日9月26日㈬午前10時～11時15分定10人※要事前申し込み¥500円

申込期限＝9月15日㈯

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）　¥費用・料金　持持ち物　申申し込み　問問い合わせ

児童手当現況届の提出はお済みですか？

問 子育て支援課

現況届の提出

現況届は、毎年6月1日現在の受給者および児童の状況について審査し、手当の受給を決定するための重要な書類です。

まだ現況届を提出していない人には、8月中に案内を再度送付しています。必要書類を添えて郵送または子育て支援課の窓口にて提出をお願いします。

なお、提出が遅れると、6月分以降の手当を10月・2月・6月の各支給予定日に受給できなくなりますのでご注意ください。

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歳から小学校修了まで	第1子・第2子	10,000円
		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・変更等の届け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
- 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

市立図書館 祝日開館日　9月17日㈪・23日㈰・24日㈪開館、9月18日㈫・25日㈫振替休館　問大久保図書館 ☎（475）3213

ローリングストックを実践 ～備蓄食材をおいしくアレンジ♪～

サバとたっぷりビーンズのドライカレー 他（メニューは変更の場合あり）
日9月20日㈭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18歳以上
定16人（申し込み多数の場合抽選）¥500円
持エプロン・三角巾・ハンドタオル・筆記用具
申9月10日㈪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
FAX（493）8989

旧鴇田家住宅落語会・お月見の会

月の家小圓鏡（つきのやこえんきょう）による落語と中秋の名月鑑賞
日9月24日（月祝）①**落語会**＝午後4時30分～6時（午後4時開場）②**お月見の会**＝午後6時～7時15分（入場は午後7時まで）※②は雨天または雲間がない場合中止（午後0時30分に市ホームページでお知らせ）
所旧鴇田家住宅（実籾本郷公園内）
定①40人※要事前申し込み
問社会教育課

パラレルキャリアスタートアップ講座～複業で見つける新しい自分～

複業の魅力や始め方の“コツ”に関する講義とワークショップ
日9月30日㈰午後1時30分～4時
所サンロード津田沼6階
対市内在住・在勤・在学
定20人（保育あり、定員20人、要予約）
申市ホームページから送信または参加申込書（市ホームページに掲載）を記入しFAXで男女共同参画センターへ
☎（453）9307
FAX（453）9327

秋の自然を食べるつどい

富士五湖周辺の自然観察とキノコ狩り
日10月13日㈯～14日㈰（1泊2日）
所富士吉田青年の家（山梨県）※現地集合・解散（本市と富士吉田市を結ぶ高速バスあり）
対市内在住（中学生以下は保護者同伴）
定50人程度（応募者が8人未満の場合は中止）
¥中学生以下7,125円、高校生7,210円、26歳未満7,525円、26歳以上7,640円
持洗面用具・寝間着・雨具など
申9月28日㈮（必着）までにはがき（参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を記入）で〒403-0005富士吉田市上吉田4443富士吉田青年の家へ
☎0555（23）6853

マンション管理基礎講座・個別相談会

日9月8日㈯ ①**講座**＝午後1時～4時 ②**相談会**＝午前10時～正午
所サンロード津田沼6階
対マンション居住者、管理組合役員など
定①40人 ②5組
申①住まい情報プラザ
☎043（223）3266
②県マンション管理士会／福元
☎043（272）9869

平成31年度 小学校入学予定者の健康診断日程

問 学校教育課

対象者 平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれの幼児
持ち物 就学時健康診断通知書・就学時健康診断票・母子健康手帳・筆記用具・上履き（本人用・保護者用）・下足袋
注意事項 昼食は済ませ、簡単に着替えられる服装でお越しください。なお、当日健診を受けられない場合は、事前に学校教育課にご連絡ください。

小学校	受付日時	
谷津	10月25日㈭	12:20～12:45
実籾	10月29日㈪	13:00～13:20
大久保	10月30日㈫	12:45～13:00
向山	10月31日㈬	13:15～13:25
東習志野	11月 2日㈮	12:50～13:20
大久保東	11月 5日㈪	13:10～13:25
藤崎	11月 6日㈫	13:00～13:20
香澄	11月 7日㈬	13:10～13:25
鷺沼	11月 8日㈭	13:00～13:20
秋津	11月 8日㈭	13:15～13:30
実花	11月15日㈭	13:00～13:20
谷津南	11月15日㈭	13:15～13:30
屋敷	11月19日㈪	12:50～13:10
津田沼	11月22日㈭	12:45～13:00
袖ケ浦東	11月26日㈪	13:00～13:30
袖ケ浦西	11月27日㈫	13:00～13:15

対象のご家庭には、10月初旬に案内を送付します。なお、市ホームページにも各小学校の日程を掲載しています。

入学準備金の融資あっせんおよび利子補給

問 学校教育課

高校・大学などに入学するお子さんの保護者に、入学準備金の融資について取扱銀行にあっせんを行います。あっせん後、銀行から融資を受けられた場合、返済にかかる利子の全額を、市が負担します。

申込資格
◆保護者が市内に1年以上居住かつ住民登録をしている
◆入学準備金の調達が困難
◆返済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住民票の写し（世帯全員）
②合格通知書のコピー
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コピー
④入学準備金などの所要金額を確認できる書類
⑤健康保険証のコピー

受付期間 9月3日㈪～平成31年3月29日㈮
※詳細は、市ホームページまたは学校教育課へ

		あっせん限度額	返済期間
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

お詫びと訂正 広報習志野8月1日号6ページに掲載しました「平成30年10月の保育園新規開園のお知らせ」において、（仮）サンライズキッズ保育園 谷津園の所在地は「**谷津6-15-1**」でした。お詫びして訂正します。問こども保育課

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）　¥費用・料金　持持ち物　申申し込み　問問い合わせ

習志野市美術展覧会（市展）

日**洋画**＝9月6日㈭～9日㈰
日本画・彫刻・工芸・写真＝9月13日㈭～16日㈰
書＝9月20日㈭～23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

津田沼一丁目フリーマーケット

日9月9日㈰午前10時～3時30分
所新津田沼駅2階連絡通路
問市商店会連合会
☎（455）1955

習志野物語 ～竹灯籠と舞の夕べ～

日9月9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

パルティータマンドリン・ギターアンサンブル定期演奏会

日9月29日㈯午後2時～（午後1時30分開場）
所船橋市民文化ホール
問パルティータ マンドリン・ギターアンサンブル／河村
☎（466）5621

交通安全フェスタ

自転車安全教室、吹奏楽など
日9月23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）
☎（472）5291

習志野四季のまち歩き ～心うきうき谷津遊路～

谷津バラ園、ピーナツバターづくり、お店訪問など
日10月6日㈯午前9時～3時
所谷津駅改札前集合
定20人
¥3,000円（昼食代含む）
申9月20日㈭（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のコンシェルジュ研究会へ
☎080（6890）3141

赤ちゃん・子どもの救命講習会

日10月17日㈬午後1時30分～3時30分
所ふくっぴーファミリーサロン（袖ケ浦運動公園東かど）
対3歳未満の子を持つ親（子ども同伴可）
定10人 ¥1家族100円
申9月5日㈬～27日㈭に市社会福祉協議会へ
☎（452）4161

ぬくもり講座「はじめてのマインドフルネス」

日10月21日㈰午前10時～正午
所茜浜ホール
定80人
¥2,000円
申ぬくもりほっとらいん
☎070（4369）7269

後期危険物取扱者試験受験者講習会

日10月13日㈯ **法・政令**＝午前9時30分～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
¥7,940円
申9月25日㈫～10月1日㈪に消防本部予防課窓口へ（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円切手を貼った返信用封筒を同封
☎043（266）7930

後期危険物取扱者試験

日11月18日㈰午前10時～
所日本大学生産工学部実籾校舎
¥甲種6,500円、乙種4,500円、丙種3,600円
電子申請＝9月4日㈫～10月6日㈯
書面申請＝9月7日㈮～10月9日㈫
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

下水道排水設備工事責任技術者のお知らせ

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
〈登録更新講習会〉
日11月7日㈬・14日㈬・16日㈮
所千葉市民会館
対資格有効期限が平成31年3月31日の人（申請書類は登録住所へ郵送済）
申込期間＝9月3日㈪～14日㈮
〈共通試験〉
日平成31年1月12日㈯
所千葉市総合保健医療センター
対平成11年1月13日以前に生まれた人で、修学歴、下水道排水設備工事に関する職歴により一定の経験年数等を有する人
¥10,000円
申9月3日㈪～10月11日㈭（消印有効）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

第1回 大久保&実籾 ならしのまちゼミ 開催

問 習志野市商店会連合会 ☎(455)1955

お店の人が講師となり、プロならではの専門的な知識、情報、コツや趣味を無料（材料費などが掛かる場合あり）でお客様に提供するゼミナールです。
谷津&津田沼に続いて大久保&実籾でも開催します。
期間 **10月1日㈪～31日㈬**
会場 **大久保商店街協同組合、実籾駅前商店会、実籾コミュニティロード商店会、実籾稲荷通り商店会、その他数店舗**
申し込み 9月21日㈮から各店舗に電話で申し込み
詳細はホームページ「ならしのまちゼミ」をご覧ください。
ならしのまちゼミ　検索

毎年10月第3日曜日は ジャパン・マンモグラフィー・サンデー

日曜日に乳がん検診が受けられます

問 健康支援課

日程	実施医療機関	電話番号
10月21日㈰	メディカルスクエア奏の杜クリニック	☎(406) 5000
	津田沼中央総合病院	☎(476) 5134
	谷津保健病院	☎0120 (451) 626
	習志野第一病院	☎(454) 1511

申し込み 各実施医療機関へ（定員になり次第、受付終了）
※要事前予約
※費用などの詳細は、実施医療機関に直接お問い合わせください。

お詫びと訂正 広報習志野8月15日号8ページ欄外に掲載しました「無料債権相談窓口」は「無料**債務**相談窓口」の誤りでした。お詫びして訂正します。
問千葉財務事務所債務相談窓口（平日午前8時30分～正午、午後1時～4時30分）☎043(251)7830

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）　¥ 費用・料金　持 持ち物　申 申し込み　問 問い合わせ

スポーツ

スポーツ振興協会から

問スポーツ振興協会
☎(452)4380
窓口受付＝午前9時30分～
電話受付＝午前10時～

〈「千葉ロッテマリーンズ イースタン・リーグ公式戦」で選手を応援しよう!〉
①選手入場花道 ②試合前と試合中のチアダンス
日9月16日㈰午前10時30分集合（正午試合開始）所第一カッター球場（秋津野球場）
対①小学4～中学3年生 ②小・中学生とその保護者※市内在住・在学優先定①30人 ②100組 ※要事前申し込み¥保護者入場料1,000円持運動靴

〈キッズスポーツ2学期〉
①テニス ②パークゴルフ
日①9月8日、10月13日、11月10日各土曜日午前9時～11時（11月10日は午前8時30分～10時30分）②9月22日、10月27日、11月24日各土曜日午前9時～11時所①実籾テニスコート ②茜浜パークゴルフ場
対小学生¥各回250円

茜浜パークゴルフ場から

所申茜浜パークゴルフ場（電話申し込み不可）
☎(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28日㈮午前9時～（受付午前8時10分～）定100人
¥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・ボール貸し出しあり
日10月8日(月祝)午前9時30分～正午対小学生以上（市内在住・在勤・在学優先）
定12人¥300円

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¥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

クライミングウォール利用者カード取得講習会

日10月4日㈭午後6時～9時
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～

習志野ファミリー・クライミングフェスタ

日9月9日㈰午前9時～5時
所東部体育館対市内在住・在勤・在学・在協会加盟クラブの小学生以上定80人¥500円
持室内シューズ
申9月6日㈭（必着）までにFAXまたはEメール（住所・氏名・年齢・電話番号を記入）で市山岳協会クライミング委員会事務局 吉野（ヨシキスポーツ内）へ
☎(470)8090
FAX(471)5883
✉yoshiki-p2.com

第52回 市民総合体育大会

クレー射撃

トラップ、スキート2種目共に100個撃
日時 9月16日㈰（受付午前8時～9時30分、事前申し込み不要）※雨天決行 **会場** 成田射撃場（印西市） **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** 会員5,000円、会員外 5,500円
問い合わせ 市クレー射撃協会 新堂
☎(478) 3662（午後6時～8時）

軟式野球

実施日 中学生:9月22日㈯・29日㈯・30日㈰（予備日10月6日） 一般:11月11日㈰・18日㈰・23日(金祝) **会場** 第一カッター球場（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
問い合わせ 市野球連盟 ☎080 (5655) 5374

バレーボール

	一般男子	一般女子	ママさん（9人制）
日程 会場	10月14日㈰ 袖ケ浦体育館		10月28日㈰ 袖ケ浦体育館 11月11日㈰ 東部体育館
対象	市内在住・在勤・在学で編成されたチーム		市内在住の既婚者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 ※参加費は代表者会議にて集金
申し込み 10月1日㈪（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

剣道（高校生・大学生・一般の部）

個 人	団 体
●高校生男子 ●男子30歳未満 ●男子30歳以上 ●女子（高校・大学・一般）	●高校生男子 ●大学・一般男子 ●女子（高校・大学・一般混成可）

実施日 10月7日㈰ **会場** 袖ケ浦体育館 **対象** 市内在住・在勤・在学または市連盟所属団体会員 **費用** 1人100円、団体戦参加チームは別途1チーム2,000円
申し込み 9月28日㈮（必着）までに所定の申込用紙に記入し、郵送・メール・FAX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 FAX(476) 1836
✉info@narashino-kendo.org

なぎなた

演技の部:少年・初級・中級の部 試合の部:個人戦あるいは団体戦
日時 10月7日㈰午前9時までに集合 **会場** 東部体育館 **対象** 市内在住・在勤・在学または連盟会員 **定員** 40人 **費用** 1,000円（別途保険料）
申し込み 9月20日㈭までに電話またはFAXで市なぎなた連盟 上石へ ☎・FAX(476) 3784

空手道

実施日 12月2日㈰午前9時までに集合 **会場** 東部体育館 **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
申し込み 10月6日㈯までに連盟に連絡し、所定の申込用紙に記入し、FAXまたはEメールで市空手道連盟伊藤へ
☎090 (2537) 4108 FAX03 (3660) 1830
✉itoh-h@umc-tyo.co.jp

市バドミントン秋季オープン大会

男子・女子ダブルスS～3部
日10月8日(月祝)午前9時～
所袖ケ浦体育館定100組
¥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18日㈫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

募　集

みんなの消費生活展新規参加団体

消費生活・環境問題に関する展示・実演を希望する団体・サークル（営利目的不可）
日平成31年2月23日㈯・24日㈰（設営は22日）
所イオンモール津田沼
申9月28日㈮（必着）までにはがきまたはFAX（団体名・代表者氏名・連絡先・活動内容を記入）で〒275-0016津田沼5-12-12サンロード津田沼4階 消費生活センターへ
☎(489)5230
FAX(453)5747

楽市フリーマーケット出店者

日9月29日㈯・30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）定50区画（1区画2.5×2m）¥2,000円（駐車場1日1台500円）
申9月21日㈮（未登録の場合は9月7日㈮）（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（飲食除く）・出店希望日を記入）で〒275-0016津田沼5-12-12市商店会連合会「楽市フリマ係」へ（要事前登録）
☎(455)1955

市シルバー人材センター会員

対市内在住の就業を希望するおおむね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6日㈭午前9時30分～実籾コミュニティホール、午後1時～大久保公民館

〈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

芸術祭アロハフェスティバル in 習志野 参加者

フラダンスグループ、ハワイアンバンド
日平成31年4月21日㈰
所習志野文化ホール
申10月31日㈬までに電話またはFAX（団体名・代表者氏名・電話番号を記入）で市芸術文化協会事務局 青山へ
☎・FAX(475)6821

相　談

全国一斉!法務局休日相談所

相続、成年後見制度など
日10月7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

習志野商工会議所から

所申習志野商工会議所
☎(452)6700

〈無料発明相談会〉
特許・意匠・商標など
日9月18日、10月16日各火曜日午前10時～4時定各日5人

〈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21日、10月19日各金曜日午後1時～4時定各日6人

さくら相談

日毎月第2木曜日（遺言・相続）、第4木曜日（法律）各日午後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・司法書士・税理士による合同無料相談会

民事全般、各種登記、税務全般
日9月15日㈯午前10時～4時15分所県弁護士会館（千葉市）
定42人
申県税理士会
☎043(243)1201

高齢者スポーツ大会

問高齢者支援課

秋空の下、楽しみながら健康づくり

このスポーツ大会を機会に外出をして、地域の皆さんとふれあい、新しい仲間をつくりましょう!
運動に自信のある人もない人も、気軽にご参加ください!お待ちしています。

日時 **10月4日㈭ 午前10時～**
雨天順延日：5日
※順延の場合、申込者には連絡します。
会場 袖ケ浦運動公園
対象 市内在住の60歳以上
費用 無料
競技内容 紅白玉入れ競争、パン食い競走 他
持ち物 昼食・飲み物・敷物・運動のできる服装
申込方法 9月21日㈮までにあじさいクラブ連合会事務局（高齢者支援課内）へ

平成31年度版 ごみの出し方冊子

問クリーンセンター クリーン推進課
☎(453) 5577

冊子概要
A4版16ページ、カラー4色刷り
【発行部数】92,000部（予定）
【配布予定】平成31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

広告主募集

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
募集期間 9月3日㈪～10月31日㈬
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

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）　¥費用・料金　持持ち物　申申し込み　問問い合わせ

その他

東京都市圏パーソントリップ調査にご協力を

将来の道路網計画や災害時の帰宅困難者対策などに役立てることを目的に、人の1日の移動を把握する東京都市圏パーソントリップ調査を9～12月に実施します。
無作為に抽出された市内約2,800世帯に調査票を郵送しますのでご協力をお願いします。
問県都市計画課
☎043（223）3161

原爆被爆二世健康診断

受診期間＝平成31年2月28日㈭まで
対原爆被爆者の実子で、県内に住所がある人
申平成31年1月31日㈭（必着）までに住所・氏名・生年月日・電話番号および被爆者である親の住所・氏名・生年月日・被爆者健康手帳番号を記入の上、〒260-8667県健康福祉指導課被爆者援護班へ郵送
※検査の種類により一部負担あり
☎043（223）2349

テレビ広報　市ホームページで動画配信中！
なるほど習志野
9月号　J:COMチャンネル船橋・習志野 11chで放送中！
市長が解説！消防団ポンプ操法大会
放送日時　9月3～9日・17～23日　午後8時15分～（15分）
※火・木曜日は1日2回　午後0時15分からも放送（15分）

2018 救急フェア
命を救うのは「あなた」です！

問消防本部 警防課 ☎（452）1283

はちしの健康マイレージ 対象イベント

9月9日は救急の日です。それに伴い、AEDの取り扱い等、大人も子どもも一緒に学べる救急フェアを開催します。気軽にご参加ください。

日時 9月9日㈰ 午前10時～午後1時
会場 イオンモール津田沼1階

①応急手当体験
心肺蘇生法（成人・小児・乳児）またはAEDの取り扱い

②救急車展示
救急車内も見ることができます
※雨天中止

③救急医療情報キット説明・申請
キットの説明・パンフレットの配付

国保年金コーナー

問国保年金課

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！

はちしの健康マイレージ 対象イベント

特定健康診査・後期高齢者健康診査では、身長・体重・血圧測定の他、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場合もありますので、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54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31年3月31日㈰
【受診に必要なもの】受診券（黄色または青色3枚つづりのシール）、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？
A4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、紛失してしまった場合は再発行します。また、年度の途中で国保・後期高齢者医療に加入した人も、**健康支援課**までご連絡ください。

Q人間ドックを受ける予定ですが、特定健康診査・後期高齢者健康診査も受けられますか？
A特定健康診査・後期高齢者健康診査の検査内容は、短期人間ドックに含まれるため、両方を受診することはできません。短期人間ドックの助成を受ける際は、あらかじめ手続きが必要です。受検要件・助成額・申し込み方法など、詳細は市ホームページ等をご覧いただくか、国保年金課までお問い合わせください。

国民健康保険
医療費通知の送付月を変更します

これまで、9月・3月に送付していましたが、1月・3月に変更します。これは、医療費控除の申告簡素化に活用できる情報を拡大するため、1月～10月診療分を、翌年1月下旬に送付することにしたものです。なお、11月・12月診療分は翌年3月下旬に送付します。

国民年金
病気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、病気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、その障がいで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になりません（20歳前初診を除く）。詳細は、国保年金課まで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12日㈬
■午後1時～4時
■サンロード津田沼6階市民相談室

歯科衛生士復職支援研修会
日程やコース等の詳細は県歯科医師会ホームページ参照 対未就業の歯科衛生士 定各回20人 申県歯科医師会ホームページから送信、電話またはFAX（住所・氏名・電話番号を記入）で県歯科医師会へ ☎043(241)6473 FAX043(248)2977

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）　¥費用・料金　持持ち物　申申し込み　問問い合わせ

消防団員募集

問消防本部総務課 ☎（452）1282

消防団は火災、風水害や地震などの災害が発生したとき、消防職員と協力して、消火・救助活動や住民の避難誘導を行う非常勤特別職の公務員です。また、平常時は地域のためにさまざまな活動に協力しています。

入団条件 市内在住または在勤の18歳以上60歳未満（男女不問）で、心身ともに健康な人、地域の安全を守る！という熱意のある人

移動図書館 きぼう号 巡回予定 9月

雨天中止　問新習志野図書館 ☎（453）3399

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	4㈫
袖ケ浦1丁目マーブル津田沼	14:20～14:50	5・19㈬
谷津南小学校	15:10～16:20	
袖ケ浦東小学校	14:40～15:50	6・20㈭
津田沼3丁目菊田ハイツ	14:20～14:50	7・21㈮
袖ケ浦西小学校	15:10～16:20	
東習志野8丁目会館	14:20～14:50	8・22㈯
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	12㈬
津田沼小学校	15:10～16:20	
鷺沼小学校	14:40～15:50	13㈭
習志野偕生園	13:50～14:30	14㈮
実籾小学校	14:40～15:50	
谷津公民館	13:50～14:30	1・15㈯
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	12㈬

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

■土曜ヨガ
第1～3土曜日 午前10時～11時30分 ゆうゆう館
入会金2,000円 月2,600円
☎090（3913）6297矢崎
■かすみ扇習会（詩舞）
第1・3金曜日 午後1時～5時
菊田公民館 月3,000円
☎（479）2653市川
■吟詠宝松会
第1～3金曜日 午後7時～9時
大久保公民館
入会金1,000円 月2,000円
☎（473）3736井澤
■ワンモアスクエアーズ
8人1組で踊るウオーキングダンス
第1・2・4土曜日 正午～午後4時
ゆうゆう館
☎（494）8694川内

おいでください（イベント）
※費用の記載のない場合は無料

■NCK料理教室
地元の食材で和食の基本
9月13日㈭午後1時～4時
大久保公民館
1,000円
☎（471）5107習志野調理師会

9月習志野駐屯地・演習場の訓練予定
日ヘリコプター離発着陸訓練＝【習志野演習場】5・10～13・15～30日（午前7時～午後9時）、14日（午前7時～午後10時）※変更（中止）の場合あり※訓練で大きな音がする場合あり
問習志野自衛隊第1空挺団広報室 ☎047（466）2141

にぎわい広場

トンネル壁画大作戦 大成功！

問市街地整備課

7月30日、8月1日の2日間、都市計画道路3・4・4号藤崎花咲線が通る本大久保3丁目に設置されたトンネルで「トンネル壁画大作戦」が行われました。
千葉県塗装工業会の協力により、市立第六中学校美術部の皆さんが発案したテーマ「四季」でトンネル内の壁が彩られました。
道路の開通予定は来年の3月。歩行者の目を楽しませてくれることでしょう。

本市で繰り広げられた熱い戦い！

問生涯スポーツ課

8月3日～11日、世界16カ国・地域のチームが集結し、第16回WBSC世界女子ソフトボール選手権大会が第一カッター球場（秋津野球場）で開催されました。
連日試合が開催された中でも、やはり、日本戦が一番の盛り上がりを見せました。雨が降る中行われた7日のカナダ戦、雨天順延で日程が変更し行われた9日のオーストラリア戦でしたが、両日ともスタンドには多くのファンが集まり声援を送りました。
世界トップレベルの戦いを間近で感じ、ソフトボールの魅力を存分に味わうことのできた期間となりました。

試合開始！心を一つに!!

絶対的エース上野選手

ホームランを放つ藤田選手

保健だより

申問 健康支援課

●夜間・休日の当番医案内 ☎047（452）9900
●こども急病電話相談 ☎#8000　毎日 午後7時～翌午前6時
● ちば救急医療ネット 検索
●休日急病歯科診療所の診療日　9月17日(月祝)・24日(月祝) 午前9時～正午

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）　¥ 費用・料金　持 持ち物　申 申し込み　問 問い合わせ

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	保健会館	県健康福祉センター
1歳6か月児（29年2月生まれ）	9月26日(水)	9月21日(金)
3歳児（27年3月生まれ）	9月11日(火)	9月　7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	時 間	会 場
9月　6日(木)	午前10時45分～11時30分	谷津コミュニティセンター
	午後　1時45分～　2時30分	
9月12日(水)	午前10時45分～11時30分	大久保公民館

対 市内在住の5～6か月児（第1子）と保護者
定 各回20組
持 母子健康手帳・抱っこひも・『離乳食のすすめ方』冊子
※試食はありません

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
向　山	6日(木)
藤　崎	10日(月)
新　栄	◎11日(火)

会場園名	9月
袖ケ浦こども園	◎12日(水)
谷　津	21日(金)
香　澄	25日(火)

※◎印はおもちゃ病院同時開催日
※雨の日も開催
※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 市内在住の乳幼児とその家族
持 上履き（はだし可）・こども用名札
問 こども保育課または各開催園

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20日(木)	ブレーメン習志野
9月25日(火)	保健会館

時間　午前10時・10時30分・11時
対 市内在住の1～3歳の幼児
持 母子健康手帳・歯ブラシ・コップ・タオル

妊娠ホットライン

不妊や予期せぬ妊娠などに電話で相談に応じます。※予約優先

日 程	時 間
9月13日(木)	午前10時～午後2時
10月　4日(木)	
11月　1日(木)	
12月　6日(木)	

対 市内在住
専用ダイヤル　☎（453）2967

おとなのコーナー

シニアお口の相談室（予約制）

歯科医師が健診・相談に応じます。
日 9月27日(木) 午後1時30分・2時・2時30分
所 ブレーメン習志野 対 65歳以上
定 3回で10人 持 歯ブラシ
申 高齢者支援課

10月の認知症高齢者介護相談（予約制）

精神科医が相談に応じます。
日 10月3日(水)・17日(水)
　午後1時30分～3時30分
所 サンロード津田沼6階 市民相談室
対 認知症の心配がある本人および家族
申 1週間前までに高齢者支援課へ

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 9月5日(水) 午後1時30分～4時
所 保健会館 対 市内在住
※都合がつかない場合は応相談

シニアの食場（しょくば）（予約制）

日 9月28日(金) 午前10時～1時
所 大久保公民館 対 市内在住の65歳以上
定 16人 ¥ 500円
持 エプロン・三角巾・タオル・筆記用具
申 高齢者支援課

脳の活性化プログラム

スポーツインストラクターの指導で、体操・脳トレ等を実施します。

日 程	時 間	会 場
10月5日～12月28日の毎週金曜日　全12回（11月23日を除く）	午前10時～正午	総合福祉センター
10月9日～12月25日の毎週火曜日　全12回	午後2時～4時	東部保健福祉センター

対 市内在住の65歳以上（医師から運動の制限、要介護認定を受けていない人）
定 各会場20人
申 電話で高齢者支援課へ
　（受付9月3日(月)午前9時～）

HIV検査およびB型・C型肝炎検査

日 程	時 間
9月6日(木)・20日(木)	午後1時～2時
10月4日(木)	午後1時～2時 午後5時15分～6時15分

※HIV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
※予約制（匿名可）
所 申 県習志野健康福祉センター
☎（475）5154

9月のがん集団検診

検診内容	会 場	日程	受付時間
肺	保健会館	5日(水)	男性:午前9時～9時45分　女性:午前10時～11時
	谷津公民館	7日(金)	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）
	袖ケ浦公民館	19日(水)	
	さくらの家	13日(木)	
	ゆうゆう館	6日(木)	
	東部保健福祉センター	12日(水)	
	ブレーメン習志野	28日(金)	
	東習志野8丁目会館	20日(木)	
胃	東部保健福祉センター	27日(木)	男性:午前8時15分～9時　女性:午前8時15分～10時
肺・胃同日	保健会館	29日(土)	男女ともに 午前8時15分～10時30分
子宮	ブレーメン習志野	11日(火)	午前9時30分～11時

※詳細は「習志野市がん検診等のお知らせ」冊子をご覧ください。
※肺がん検診は胸部レントゲン撮影で結核健診を兼ねています。

習志野市広報課
あしたのハーモニーが響くまち 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
H30.8.1現在
※住民基本台帳に基づく
・総人口‥173,071人　（172,511人）
・男……86,286人　（86,170人）
・女……86,785人　（86,341人）
・世帯数……79,096世帯　（78,126世帯）
※（ ）内はH29.8.1時点

次号の予告
変更の場合あり
・認知症特集
・平和市民代表団
他

毎月2回 1日・15日発行
広報習志野は再生紙と環境にやさしい植物油インキを使用し、廃液を出さないCTP印刷です