

習志野

広報

NARASHINO

2018
平成30年
11/1
No.1403

食とくらしの祭典	2
平成31年度保育所の入所申込受付	4
国民年金制度	6
図書館特集	8
11月8日は、「いい歯の日」/ 糖尿病を正しく知ろう	9
お知らせ BOX	10
保健だより	16

祝 20000 安打達成!!

千葉ロッテマリーンズ 福浦選手



習志野市民栄誉賞 授与式



習志野市出身(大久保東小学校・第二中学校・習志野高校卒業)の千葉ロッテマリーンズ福浦和也選手が、9月22日にプロ野球史上52人目となる通算2,000安打を達成しました。

この偉業達成を受け、ZOZO マリンスタジアムにて習志野市民栄誉賞授与式を行いました。

たくさん子どもたちや市民の皆さんに明るい希望を与えてくれた福浦選手。今後もますますのご活躍を期待しています。

過去の習志野市民栄誉賞受賞者

1988年	鈴木 大地氏 (水泳)
2009年	粟生 隆寛氏 (ボクシング)
2013年	オービックシーガルズ[団体] (アメリカンフットボール)

食とくらしの祭典

- ◆農業祭
- ◆ガスフェスタ
- ◆健康フェア
- ◆消防・救急フェア
- ◆スポ振スポーツ広場



開催日 11月10日(土)・11日(日)
会場 習志野市役所
 ※内容は変更になる場合あり



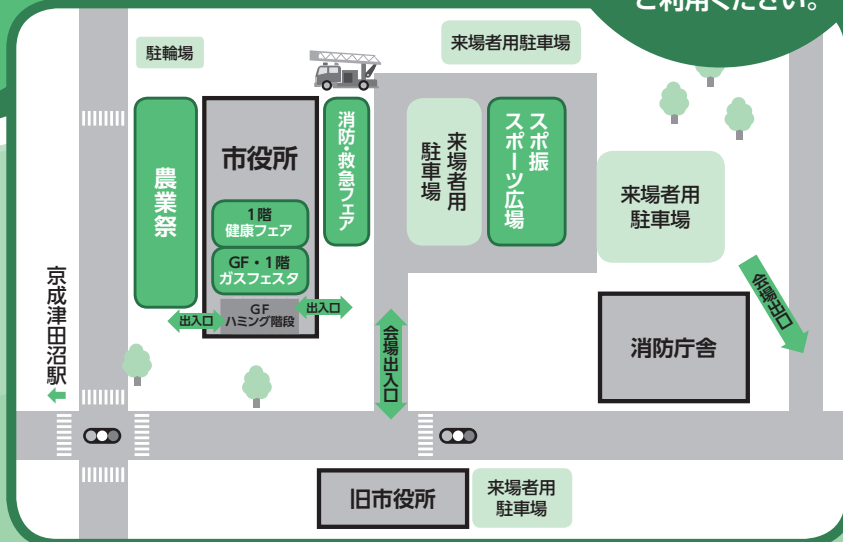
ナラシド♪ ダンスフェスタ2018

子どもたちが「ドレミファナラシド♪」の音楽に合わせて元気いっぱいに踊ります♪

日時 10日(土) 午後1時30分～2時30分
会場 市役所GFハミング階段
 問 広報課



駐車スペースに限りがありますのでバス・電車などの公共交通機関をご利用ください。



第51回 農業祭

つくる喜び、食べる幸せ、ならしの野菜

野菜の直売

- 地元新鮮野菜や果物の直売(各日午前10時から売場まで)

会場内催し物

- 宝船展示
- もぐもぐ!べじわーど ミュージカルショー
 10日(土) 午前11時30分～、午後1時30分～
 11日(日) 午前10時～、午後0時15分～



時間 各日午前10時～午後3時
問い合わせ JA千葉みらい習志野支店 ☎(454)0191
 産業振興課 ☎(453)9217

模擬店など

- 焼きそば・焼き鳥・焼き芋・金魚すくい 他

野菜福袋(先着で各日50個・1家族1袋まで)

各日午前9時30分以降に引換券を配布

農産物共進会(品評会)

- 表彰式(11日(日)午後2時から)
会場 市役所GFハミング階段
 ※市民農園・家庭菜園の部の申し込みは、11月8日(木)までに電話で産業振興課へ

第49回 ガスフェスタ

あなたの暮らしとともに60年
～習志野市営ガス～

時間 10日(土) 午前10時～午後4時
 11日(日) 午前10時～午後3時
問い合わせ 企業局 営業企画室 ☎(475)3305

最新ガス機器いっぱい!

こんろ、ファンヒーター等を展示・予約販売します。
購入予約で豪華商品が当たるかも!?

小学校児童絵画展

表彰式(11日(日) 午前10時30分から)
会場 市役所GFハミング階段

おたのしみ三角くじ

はすれくじなし! チラシ持参で1回引けるよ!



健康フェア

みんなでつくろう健康なまち習志野!

時間 各日午前10時～午後3時
問い合わせ 健康支援課 ☎(453)2961

健康フェアにご来場のお客様は、1階メイン入口をご利用ください。

10日(土)

- 骨密度測定コーナー
- 健康なまち習志野コーナー
スモーカーライザーで肺の健康チェック
- 手洗いチェッカー体験コーナー(先着100人、参加賞あり)
- みんなでやろう!「てんとうむし(転倒無視)体操」

11日(日)

- あかちゃんあつぷ(参加賞あり)*1、母子保健推進コーナー
- 医師による医療相談
- 薬剤師による健康チェック
動脈硬化も測れる血圧計、ヘモグロビンチェック、皮下脂肪厚測定、お薬相談
- むし歯菌元気度チェック(先着200人) ●無料歯科健診
- 口腔がん検診、歯科矯正相談(受付終了)*2
- ※1 要事前申し込み(申し込み状況により当日受け付けあり)
- ※2 申し込み状況により当日受け付けあり

健康づくり推進員による習志野発見ウォーク

～実効・大久保地区を歩き健康フェアへ!～(参加賞あり)
 詳細は保健だより(16ページ)をご覧ください。

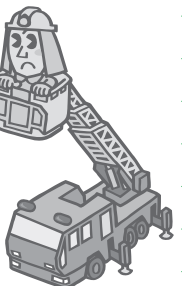
集合場所 実効駅南口広場

消防・救急フェア

時間 各日午前10時～午後3時
問い合わせ 消防本部予防課 ☎(452)1284

体験コーナー

- はしご車の乗車体験(雨天・災害時は中止)
 第1回 午前11時～正午
 第2回 午後1時30分～2時30分
 ※各回20組おおよそ60人
 ※各回30分前にはしご車前で抽選
- 防火服で君も消防士に变身しよう!!
- 心肺蘇生法体験コーナー(応急手当)
 10日(土) 午前10時～正午
 11日(日) 正午～午後2時
会場 市役所1階 健康フェア会場内



展示コーナー(消防車)

その他

- 防火図画入賞者の表彰(11日(日) 午前10時30分から)
会場 市役所GFハミング階段
- 火災予防に関するアンケート
 ※ご協力いただいた人には防火PRグッズをプレゼント!!
- ◆雨天時・災害時は一部変更して実施

スポ振 スポーツ広場

時間 10日(土) 正午～午後2時
 11日(日) 午前10時～午後1時
問い合わせ スポーツ振興協会 ☎(452)4380

スポーツミニゲームで スタンプラリー

- 障害物走
- フリスビー的当て
- 豆つまみ
- 握力測定 など

参加賞が
もらえるよ!

費用 無料
持ち物 運動靴
 (運動靴以外では入場できません)
 ※未就学児は保護者同伴
 ※雨天中止





平成31年4月からの
保育所（園）・こども園（長時間児）・小規模保育施設※の
入所申込書類の配布を開始しています。
希望者は、平成31年度保育所入所案内をご覧ください。
入所申込手続きを行ってください。

※この紙面では、3つの施設を総称して
保育所とします。

問
こども保育課
各保育所
各こども園



認定要件

希望者は、「保育の必要性の認定」を受ける必要があり、
要件は、下記の①～⑧のいずれかに該当する場合です。

- ①月64時間以上労働している。
 - ②妊娠中または出産直後である。
 - ③疾病・負傷または心身に障がいがある。
 - ④長期にわたる疾病または心身に障がいのある同居の家族を常時看護、介護している。
 - ⑤火災・震災・風水害などによる被害の復旧に当たっている。
 - ⑥求職活動（起業準備を含む）を継続的にやっている。
 - ⑦就学（職業訓練校などにおける職業訓練を含む）している。
 - ⑧その他①～⑦に類する状況にある。
- ◆感染症などで集団保育が困難と認められるときは、入所をお断りすることがありますので、あらかじめご了承ください。

開所時間

原則として下記の時間になります。
月～金曜日…午前7時～午後7時 土曜日…午前7時～午後6時30分
※4カ月未満児の保育時間は午前8時30分～午後5時です（土曜日は午後0時30分まで）。

〈月～土曜日に午後8時まで開所している施設※〉

- かすみ保育園 ●アスクかなでのもり保育園 ●アスクかなでのもり第二保育園
- 谷津みのり保育園 ●菊田みのり保育園 ●みのりつくしこども園

〈月～土曜日に午後9時まで開所している施設※〉 ●そらまめ保育園かなでの杜

〈土曜日に午後7時まで開所している施設〉 ●各市立こども園 ●ブレーメン実花こども園

※午後7時以降の利用は別途料金が掛かります。

入所案内・申込書類の配布

〈配布時間〉午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）

〈配布場所〉こども保育課・各認可保育所・
こども園（小規模保育施設を除く）

入所申込・面接

次ページの日程で、入所申込・認定申請の受付および児童の
面接を行います。児童同伴の上、ご都合のよい日程・会場で手
続きを行ってください（複数の保育所を希望する人も1カ所で手
続きできます）。

【持ち物】 申込書類・母子健康手帳・身分証明書

〈転出予定のある人、市外の保育所を希望する人の4月入所申込〉

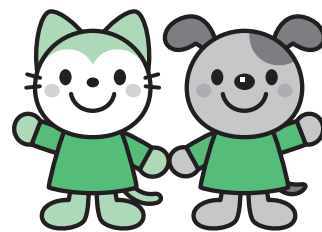
申込窓口は本市こども保育課です。申込期間は希望する保
育所のある市区町村が定める期間になりますので、お早めに各
市区町村へご確認の上、申し込みをするようお願いいたします。

〈平成31年5月入所以降の入所申込〉

希望する月の前々月6日～前月5日（土・日曜日、祝日を除く）
に、こども保育課で受け付けます。

現在入所中の人は

詳細は、現在通っている保育所
を通してご案内します。



4月入所申込受付・面接の日程・会場

日 時	会 場	所在地	問い合わせ
11月22日(木)	市役所 GF 大会議室	鷺沼2-1-1	こども保育課 ☎(453) 5511
11月26日(月)		鷺沼2-1-1	こども保育課 ☎(453) 5511
11月27日(火)		東習志野こども園	☎(477) 0115
11月28日(水)		谷津南保育所	☎(451) 5165
11月29日(木)	谷津コミュニティセンター (受付時間:午後1時～5時)	谷津5-16-33	こども保育課 ☎(453) 5511
11月30日(金)	本大久保第二保育所	本大久保4-5-1	☎(475) 0210
12月 3日(月)	秋津保育所	秋津3-8-1	☎(451) 8131
12月 4日(火)	キッズ☆ガーデン奏の杜園	奏の杜2-19-5	☎(481) 8885
12月 5日(水)	市役所 GF 大会議室	鷺沼2-1-1	こども保育課 ☎(453) 5511
12月 7日(金)		藤崎保育所	☎(472) 9621
12月12日(水)		若松すすみ保育園	☎(472) 3896
12月13日(木)		谷津コミュニティセンター (受付時間:午後1時～5時)	こども保育課 ☎(453) 5511
12月14日(金)	大久保保育所	泉町3-2-1	☎(472) 0015
12月15日(土)	谷津保育所	谷津2-20-2	☎(453) 3811
12月17日(月)	市役所 GF 大会議室 (受付時間:午前9時～午後4時)	鷺沼2-1-1	こども保育課 ☎(453) 5511
12月18日(火)		袖ヶ浦こども園	☎(454) 6318
12月19日(水)		市役所 GF 大会議室	こども保育課 ☎(453) 5511
12月20日(木)		鷺沼2-1-1	こども保育課 ☎(453) 5511

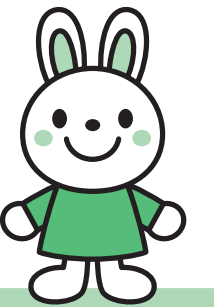
※最終受付は12月20日(木)
午後2時までです。受付
締切後の入所申込受付は
できませんので、ご注意く
ださい。

※左表に記載のない施設は
受付会場となりません。
他の受付会場で手続きを
行ってください。

※各会場での申込受付はこ
ども保育課の職員が行い
ます。どの会場で手続き
をしても、入所選考に影
響はありません。

※受付会場（市役所を除く）
へは、公共交通機関をご
利用いただき、お車での
来場はご遠慮ください。

※受付開始日や最終日は、
混雑することが予想され
ますのでご了承ください。



市内保育所一覧



保:認可保育所 こ:認定こども園 小規模:小規模保育施設
※各施設の詳細は、市ホームページをご参照ください。

施設名	施設	運営	申込対象児童
藤崎保育所	保	市立	6カ月～5歳児
谷津保育所	保	市立	6カ月～5歳児
大久保第二保育所	保	市立	6カ月～5歳児
本大久保第二保育所	保	市立	57日目～2歳児
菊田第二保育所	保	市立	57日目～2歳児
秋津保育所	保	市立	6カ月～5歳児
谷津南保育所	保	市立	4カ月～5歳児
東習志野こども園	こ	市立	57日目～5歳児
杉の子こども園	こ	市立	57日目～5歳児
袖ヶ浦こども園	こ	市立	57日目～5歳児
新(仮称)大久保こども園 (現在の大久保保育所)	こ	市立	57日目～5歳児
新(仮称)第七中学校区こども園	こ	市立	3歳児～5歳児
かすみ保育園	保	私立	57日目～5歳児
若松すすみ保育園	保	私立	6カ月～5歳児
明德そでの保育園	保	私立	6カ月～5歳児
アスクかなでのもり保育園	保	私立	4カ月～5歳児
アスクかなでのもり第二保育園	保	私立	4カ月～5歳児
キッズ☆ガーデン奏の杜園	保	私立	6カ月～5歳児

施設名	施設	運営	申込対象児童
谷津みのり保育園	保	私立	4カ月～5歳児
そらまめ保育園 かなでの杜	保	私立	4カ月～5歳児
ブレーメン津田沼保育園	保	私立	4カ月～5歳児
菊田みのり保育園	保	私立	4カ月～5歳児
新(仮称)本大久保保育園 (現在の本大久保保育所)	保	私立	4カ月～5歳児
みのりつくしこども園	こ	私立	57日目～5歳児
ブレーメン実花こども園	こ	私立	4カ月～5歳児
新(仮称)幼保連携型認定こども園 青葉幼稚園	こ	私立	6カ月～5歳児
キッズスペース weepee みもみ2nd		小規模	6カ月～2歳児
実羽保育園		小規模	2カ月～2歳児
ひまわり保育園		小規模	6カ月～2歳児
ひまわり保育園2nd		小規模	6カ月～2歳児
ひまわり保育園3rd		小規模	6カ月～2歳児
サンライズキッズ保育園津田沼園		小規模	6カ月～2歳児
サンライズキッズ保育園奏の杜園		小規模	6カ月～2歳児
サンライズキッズ保育園谷津園		小規模	6カ月～2歳児
杜の子保育園		小規模	2カ月～2歳児

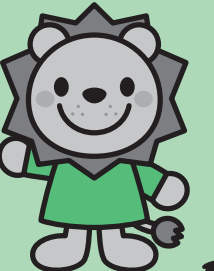
※各施設の受入可能数や平成31年4月開園予定の施設の詳細などは、後日、市ホームページでお知らせします。

※新は平成31年4月の開園を予定しています。

平成31年度4月入所対象年齢(月齢)

0歳児(57日目～4カ月未満)…H30.12.2～H31. 2.3生まれ
0歳児(4カ月～6カ月未満)…H30.10.2～H30.12.1生まれ
0歳児(6カ月以上)……………H30. 4.2～H30.10.1生まれ

1歳児…H29.4.2～H30.4.1生まれ
2歳児…H28.4.2～H29.4.1生まれ
3歳児…H27.4.2～H28.4.1生まれ
4歳児…H26.4.2～H27.4.1生まれ
5歳児…H25.4.2～H26.4.1生まれ



国民年金

は、誰もが加入する制度です

問
国保年金課

日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての人は、国民年金に加入することが義務付けられています。加入者(被保険者)は、職業などにより3種類に分類され、それぞれ加入手続きや保険料の納め方が異なります。

生活スタイルが
変わったら
必ず届け出をして
ください！

	第1号被保険者	第2号被保険者	第3号被保険者
対象	自営業者・学生・無職の人など(第2号被保険者・第3号被保険者以外の人)	会社員・公務員など厚生年金に加入している人(原則70歳未満)	第2号被保険者に扶養されている配偶者で20歳以上60歳未満の人
加入手続き	住所地の市区町村の国民年金担当課窓口	勤務先 ※厚生年金に加入すると同時に国民年金(基礎年金)にも加入することになります。	第2号被保険者(配偶者)の勤務先 ※厚生年金加入中の夫が65歳になると、妻が60歳未満でも第3号の資格は喪失しますので、第1号への切り替えが必要です。
保険料の納付方法	納付書等で納付 ※7ページの「第1号被保険者 国民年金保険料の納付方法」参照 ●定額保険料…月額 16,340円(平成30年度) ●付加保険料…月額 400円(希望する人)	厚生年金の掛け金として給料から天引き	自分で国民年金保険料を納付する必要はありません。また、配偶者の給料から天引きされることもあります。第2号被保険者(配偶者)の加入している年金制度が負担します。

国民年金から受けられる年金

20歳以上60歳未満のすべての人が加入する国民年金は「**基礎年金**」とも言います。基礎年金として次の年金が支給されます。

65歳になったとき → 老齢基礎年金

保険料納付済期間と免除期間等を合わせて10年以上あると原則65歳から受給できます(平成29年8月1日から受給資格期間が25年から10年に短縮されました)。※厚生年金は基礎年金に上乗せされ、生年月日により65歳以前から受給できます。
平成30年度 年金額 779,300円(満額) ※20歳から60歳までの40年間すべての保険料を納付した場合

病気やけがで障がいが生じたとき → 障害基礎年金

次のすべての条件に該当する人が受給できます(申請しないと受給できません)。
①障がいの原因となった病気やけがの初診日(初めて医師の診療を受けた日)が、次のいずれかの間にあること。
● 国民年金加入期間
● 20歳前または日本国内に住んでいる60歳以上65歳未満の人で年金制度に加入していない期間
※厚生年金には独自の給付あり。
②障がいの程度が、障害認定日(初診日から1年6カ月経過した時点)または20歳に達したときに、国民年金の障害等級表の1級、2級のいずれかに該当していること(身体障害者手帳の等級とは異なる)。
③保険料の納付要件を満たしていること。
平成30年度 年金額 ●1級障害 974,125円 ●2級障害 779,300円

国民年金第1号加入中に亡くなったとき → 遺族基礎年金

第1号加入中の被保険者、または老齢基礎年金の受給資格期間(原則25年以上)を満たした人が亡くなったとき、その人によって生計を維持されていた「子のある配偶者」または「子」(18歳到達年度末日の間にある子、または20歳未満で障害等級1級または2級の障害の状態にある子)に支給されます。※厚生年金には独自の給付あり。
平成30年度 年金額 ●配偶者が受けるとき(子1人) 1,003,600円 ●子が受けるとき 779,300円
(子の人数に応じて次の額を加算 ●2人目まで(1人につき) 224,300円 ●3人目以降(1人につき) 74,800円)

第1号被保険者 保険料の納付方法 問 幕張年金事務所 ☎043(212)8621

納付書(現金)	口座振替	クレジット カード	電子納付
日本年金機構から送付される納付書で納付 納付期限 翌月末 ③まとめて納付すると割引(前納割引)あり 金融機関、コンビニエンスストアで納付	振替日 翌月末 ③早割(当月末振替)で申し込むと、月額50円の割引あり ③6カ月前納、1年前納、2年前納の割引あり 申し込み 金融機関、年金事務所 必要なもの ①年金手帳または納付書 ②預(貯)金通帳 ③預(貯)金通帳届け出印	毎月納付(早割なし) ③6カ月前納、1年前納、2年前納の割引あり (割引額は納付書(現金)で納付する場合と同じ) 申し込み 年金事務所	Pay-easy(ペイジー)対応のATM、インターネットバンキング等を利用して納付 ※契約方法などは、ご利用の金融機関へ問い合わせ

免除・納付猶予制度があります

保険料を未納のままにしないために、納付することが困難なときは手続きをしてください。失業を理由とする場合は、雇用保険受給資格者証・雇用保険被保険者離職票の写し等が必要です。雇用保険未加入などで入手できない人は、ご相談ください。

一般免除制度	納付猶予制度	学生納付特例制度
所得に応じて「全額免除」「3/4免除」「半額免除」「1/4免除」があります。 保険料免除の判定基準 「申請者本人」「申請者の配偶者」「世帯主」の前年所得により審査	対 象 50歳未満の人(平成28年7月分の保険料から) 納付猶予の判定基準 「申請者本人」「申請者の配偶者」の前年所得により審査 ※老齢基礎年金の年金額には反映されませんが、受給資格期間には含まれます。	対 象 学校教育法に定める大学(大学院)・高等学校・各種学校などに在学する学生 必要なもの 学生証(コピー可)または在学証明書
※障害基礎年金や遺族基礎年金の受給資格期間には含まれます。 (注)「3/4免除」「半額免除」「1/4免除」の人は、承認された免除額を除いた保険料を納付していることが必要です。		
追納 免除等をされた保険料は10年以内であればさかのぼって納付することができます(免除等を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に保険料を追納する場合は、当時の保険料に経過期間に応じた加算金がかかります)。		

年金についての相談や手続きは 年金事務所・年金相談センターへ

幕張年金事務所	街角の年金相談センター船橋
千葉市花見川区幕張本郷1-4-20 予約専用電話 ☎043(212)7515	船橋市本町1-3-1フェイスビル7階 予約専用電話 ☎047(424)7091

【年金に関する問い合わせ】「ねんきんダイヤル」をご利用ください。
☎0570(05)1165 (050で始まる電話からは☎03(6700)1165)

国民健康保険 後期高齢者医療

11月は「ちば国保月間」です。

国民健康保険(国保)は、病気やけがをしたときに安心して医療を受けられるよう、みんなで保険料を出し、助け合う制度です。加入者の皆さんの医療費は、社会保険などからの交付金や公費(税金)の他に、皆さんに納めていただく保険料で賄われています。特定健康診査などを活用した健康づくりに取り組んでいただくとともに、医療機関の適正受診、ジェネリック医薬品の利用などによる医療費の抑制、保険料の期限内納付、適切な届け出・申告など、国保財政の健全な運営にご協力ください。

国民健康保険 後期高齢者医療

40歳以上の皆さん、年に一回無料で受けられる「特定健康診査・後期高齢者健康診査」はお済みですか？

日本人の死因の上位を占める生活習慣病は、自覚症状がないまま進行してしまつ危険な病気です。早期発見のためには、毎年定期的に血液・尿検査を受ける必要があります。すでに医療機関に定期通院している人も、ぜひご利用ください。

※「習志野市がん検診等」のうち「胃がんリスク検診」、「肝炎ウイルス検診」、「前立腺がん検診」、「大腸がん検診」は、健康診査と同時に実施できる医療機関もあります(有料)。

【受診期間】平成31年3月末日まで
【実施場所】市内実施医療機関
【持ち物】①受診券 ②国民健康保険被保険者証
もしくは後期高齢者医療被保険者証
※受診券はすでに送付しています。紛失した人、年度途中で国民健康保険に加入した人は、健康支援課へご連絡ください。

便利になった図書館で暮らしを豊かに

問 各市立図書館

10月27日
～
11月9日
は 読書週間
です



子ども向け
ホームページが
できました！

市立図書館のホームページが新しくなりました

新しくなった図書館のホームページで、お気に入りの1冊を探してみてもいいでしょうか。

図書館ホームページでできること

- 図書館が所蔵している資料の検索や予約
- 新着情報や予約ベストからの予約
- 借りている資料や予約している資料の確認
- 予約本が用意できたらメールでお知らせ(アドレスを登録した場合)

- 貸出期間の延長
- メールマガジンで登録した条件に合う新着資料があったらお知らせ
- NEW 資料の貸出履歴を保存(希望者のみ)
- NEW 資料を検索した人にお薦めの本を紹介
- NEW 検索した本の表紙を表示

新しいサービスが始まりました

NEW FeliCa機能で借りられます
IC乗券やスマートフォン※を事前に図書館で登録していただければ、図書館カードを持参しなくても本が借りられます。
※一部の機種には対応していません。



NEW 借りている本のタイトルをシールで差し上げます
図書館で配布している読書手帳などに貼り、読書の記録として残すことができます。

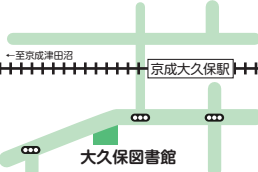


市内の図書館

どうぞお気軽にお越しください

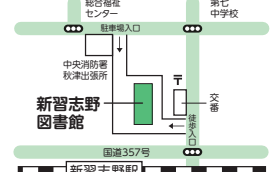
大久保図書館

本大久保3-8-19 ☎(475)3213



新習志野図書館・移動図書館

秋津 3-6-3 ☎(453)3399



貸出冊数・期間

- 本・雑誌は計10冊／CD・DVDは計2点、2週間まで

開館時間

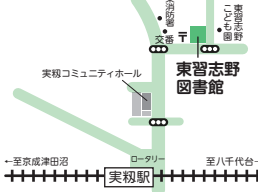
- 午前9時～午後5時
- 開館時間延長(午後7時まで)
大久保図書館は木曜日
他の図書館は土曜日
(祝日は午後5時まで)

休館日

- 月曜日
(祝日の場合は翌平日が休館)
- 年末年始
- 図書整理日：第1金曜日

東習志野図書館

東習志野3-1-20 ☎(473)2011



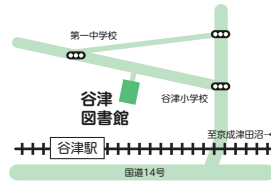
藤崎図書館

藤崎 6-20-11 ☎(475)3330



谷津図書館

谷津 5-16-33 ☎(471)2072



11月8日
は

いい歯の日

笑顔咲く旬の恵みを噛みしめて

習志野市めざせ8020! 歯と口の健康づくり標語コンクール 一般の部1位 市内在勤 鈴木 康予さん作



習志野市よい歯のコンクール最優秀賞受賞者紹介

親と子の部

こが れな ちあき
古賀 玲奈さん・千瑛さん
(藤崎在住)



「親の仕上げみがきは、子どもの歯の健康を守り、おし歯予防の大切さを伝える重要な手段であると、自身の体験と子どもの歯のケアを通して思いました。」

千瑛さんの歯みがきタイムは、食べた物言い合いっこゲームから始まります。「クジラさんのアーのお口」と言いながら、大きく口を開けてくれるそうです。親子の楽しい歯みがきが、よい歯の秘訣となっています。

高齢者の部

まつの ようすけ
松野 陽右さん(鷺沼台在住)
公益財団法人8020推進財団
理事長賞受賞



「これからもよい歯でいるために、毎食後の歯みがきと、歯石を取りに年2回、歯科医院へ行くことを続けようと心に決めています。」

お口の健康は、体の健康と密接に関係しています。健康なお口を維持している松野さんは、週3～4回のウォーキングと、1日3食、栄養的にもバランスの良い食事をとることが、元気の源となっています。



「よい歯のコンクール参加者からのメッセージ」等、詳細は市ホームページに掲載しています。

習志野市 歯と口の健康づくり 検索

糖尿病を正しく知ろう!

問 健康支援課

11月14日は世界糖尿病デー



糖尿病(2型)とは、食べ過ぎ、運動不足、肥満などの原因により、体内でインスリンというホルモンが不足する、または働きが弱まることで、血糖値が高くなる病気です。

血糖値が高い状態が続くと血管がダメージを受け、血管の老化である動脈硬化が進みます。そして治療をせずに放っておくと、いつの間にか全身の血管や神経が侵されて、失明や腎臓病、脳卒中、心臓病などの深刻な病気の発症につながってしまいます。初期の糖尿病は、ほとんど自覚症状がありません。定期的な健診で身体の状態を確認し、生活習慣を振り返ることがとても大切です。

血液検査の
血糖値と
ヘモグロビンA1c
とは何ですか?

血糖値
血液中のブドウ糖濃度のことです。血糖値は食事などの影響を受けるため1日の中で変動しています。
※受診勧奨判定値：126mg/dl以上(空腹時血糖)

ヘモグロビンA1c
赤血球中のヘモグロビンにブドウ糖が結合したもので、過去1～2カ月間の血糖値の平均を知ることができます。
※受診勧奨判定値：6.5%以上

- 適度な運動
- 適正な体重を保つ
- 節酒 禁煙
- 生活リズムを整えて血糖値を安定させる
- 間食や食事を食べ過ぎない
- 食物繊維を多く含む野菜、きのこ類から先に食べる



共感 信頼 希望

No.71

習志野市長

宮本泰介

「山頂とは折り返し地点である」の感慨

秋は芸術、味覚、スポーツなど色々な楽しみがありますが、私としては食に偏りがちになる要注意な季節です。時折スポーツジムで抵抗しています(笑)

少し前のことですが、8月、休暇を利用して妻と久しぶりに富士登山に行ってきました。20歳で初めて登ってから12回目、今回も吉田ルート(山梨県)です。

朝10時頃、5合目からスタート。しばらくは平坦な道と「下り道」も経て6合目直前ががいよいよ本番。登るほどに傾斜はきつく、酸素は薄くなっていきます。立ち止まる回数が増え、気圧の低さから手足がむくんできます。約6時間かけて標高約3400m(本8合目)にある宿に到着、眼下の景色と目の前で湧き上がる入道雲から高さを実感します。

ここで宿泊なのですが、山小屋で与えられたスペースは二人で一畳。仮眠でもなく目を瞑るだけの数時間です。

真夜中2時、宿周辺がにわかに騒がしくなります。御来光登山タイムです。日の出時刻(朝5時)に向けて登るのですが、山頂に向けて狭くなる登山道は大渋滞。人の流れに従うしかありません。振り返ると見えるヘッドライ

トの輝きを見ているうちに山頂に着く感じでしたが、通常なら1時間半の行程が、2時間以上かかりました。

そしてその時。手を合わせる人、涙をぬぐう人、万歳する人、スマホをかざす人、さまざまな感動の姿を御来光が照らします。格別な日本一の瞬間です! 今回も最高の登山でした。めでたしめでたし…となるところですが、ここはまだ折り返し地点なのです。

経験者にはお馴染みですが、景色の変わらない下り坂だけの2時間強。膝は笑い、つま先が泣きます(痛) 何とか6合目まで下り、あと少し。しかし、吉田ルートにはクライマックスがあります。行きの快適な「下り道」が最強の「登り坂」として立ちはだかるのです。スタートしたばかりの登山者と、引きつった笑顔ですれ違いながらゴールイン。山梨名物「こけもも味のソフトクリーム」の味に無事の帰還を感じるのでした。

今回は日頃のジムが功を奏して、疲労回復は早めでした。「忙中閑あり」という言葉に心地よさを覚えながら、大いにリフレッシュできました。

富士山、忘れた頃に、また登ります。



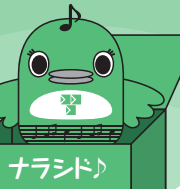
富士山頂から御来光を望む(市長撮影)

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

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＝11月8日(木)午後1時～21日(水)午後11時

入札期間＝11月29日(木)午後1時～12月6日(木)午後1時

※詳細は市ホームページ参照
問債権管理課

市民協働こども発達支援推進協議会

日11月13日(火)午後1時～3時(傍聴受付午後0時30分～0時50分)

所 ゆいまーる習志野 定10人

(申し込み多数の場合抽選)

問 ひまわり発達相談センター

☎(451)2922

講座・催し

実叻コミュニティホールから

所 問 実叻コミュニティホール

☎(455)6500

〈実叻えいが劇場「ホーム・スイートホーム」〉

日11月24日(土)午前9時30分～11時20分 定50人

〈平和を願う朗読会 in ならしのー我が町にもあったんだ 民話!ー〉

日11月25日(日)午後1時～4時 定200人

屋敷公民館から

問 屋敷公民館

☎(475)4354

〈みな友ライブ〉

地域の子どもたちから中・高生やシ

ニアまで、サークル等によるライブ

日11月17日(土)午後0時30分

～3時30分 所 第六中学校

〈特別講座「お薦めの本を語る会」〉

日11月24日、12月22日、平

成31年1月26日各土曜日午

前10時～正午(全3回) 所 屋敷

公民館 対 高校生以上 定15人

持 お薦めの本1冊(なくても可)

リサイクル体験教室

対 市内在住 定各15人

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

〈カルトナーージュ(ごみ箱)〉

牛乳パックと布で作るゴミ箱

日11月8日(木)午前9時30分～

正午 持 牛乳パック(6本分)・布

〈毛糸で作るクリスマスツリー〉

日11月20日(火)午前9時30分

～正午 持 毛糸・飾り

和太鼓 in ならしの

地域の子どもやサークル等が出演

日11月11日(日)午後1時～3時

30分(午後0時30分開場)

所 市民会館

問 袖ヶ浦公民館

☎(451)6776

子育てリフレッシュ講座

リンパマッサージ

日11月28日(水)～30日(金)各日

午前10時～正午(全3回)

対 子育て中の親(2歳以上保

育あり)

定20人 ¥1,000円

持 フェイスタオル・バスタオル

所 申 新習志野公民館(受付11

月2日(金)午前9時～)

☎(453)3400

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

※入館料が別途掛かります。

〈秋の谷津干潟でバードウォッ

チングはじめよう!〉

日11月11日(日)午前10時～午

後0時30分(雨天決行)

対 20歳以上のバードウォッチ

ング初心者 定20人 ¥500円

〈親子で楽しむ! どんぐりて

つくっちゃおう〉

日11月18日(日)午前10時～2

時30分(午前10時～2時随時

受付)※雨天決行 定100人(小

学3年生以下は保護者同伴)

〈ミツバチのひみつ「ハチミツ

を味わおう〉

採蜜体験、お土産付き

日11月25日(日)午後1時～3時30

分(雨天決行) 定30人(小学生

以下は保護者同伴) ¥1,000円

〈ぶらっと観察会「空飛ぶ宝石

カワセミに会えるかな?」〉

日12月2日(日)午前10時～午

後0時30分 対 小学生以上(小

学生は保護者同伴) 定25人

歯科医のじょうすなかり方

～歯科治療の知っ得情報～

歯科医師の講話、そしゃく力判

定、健口体操実習など

日11月22日(木)午後1時30分～3時

所 問 東部保健福祉センター内芙蓉園

☎(476)9596

子育て応援セミナー

読みメンになろう!

パパの絵本読み聞かせ講座

日12月9日(日)午前10時30分

～正午 所 サンロード津田沼5階

対 1歳～未就学児とその男性

習志野市議会 第4回 定例会

11月22日(木) 午前10時開会 問 議会事務局

日程などは、11月15日(木)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、また議会で継サイト(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11月21日(水)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。

自分たちのまちは自分たちで守る!

～自主防災組織のさらなる結成に向けて～

問 危機管理課

大地震発生時には、道路の被害や建物の倒壊などにより、消防隊や救急隊が現場に向かうことが困難になります。そんな時、もしあなたや家族が建物や家具の下敷きになってしまったら…

大切な人を、いち早く助け出すことができるのは、地域の人たちです。

過去の災害でも隣近所の助け合いで多くの命が救われており、町会や自治会内による「自主防災組織」が大きな役割を果たしています。

まだ、自主防災組織が結成されていない地域は、今一度、町会や自治会などで、話し合ってみましょう。

新規結成のご相談は危機管理課へご連絡ください。



お詫びと訂正

広報習志野10月15日号6ページに掲載しました「実叻ふる里まつり」において、開催時間が正午～午後4時(雨天中止)となっておりましたが、午前11時～午後4時(小雨決行)の誤りでした。お詫びして訂正いたします。問 実叻ふる里まつり実行委員会 ☎(472)7806

保護者 定20組 持 絵本

申 市ホームページから送信で

男女共同参画センターへ

☎(453)9307

EMOアールエー MOA美術館・習志野児童作品展

市内児童の絵画展

日11月9日(金)～11日(日)各日午

前10時～5時 所 モリシア津田沼

問 MOA美術館・習志野児童

作品展実行委員会

☎(454)1050/碓井

平成30年分年末調整等説明会

日11月13日(火)用紙配布=午後0時30分～1時 説明会=午後1時～3時 消費税軽減税率

制度等説明会=午後3時～4時

所 市民会館(車でのご来場不可)

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

11月3日(土祝)のごみの収集

問 クリーンセンター業務課 ☎(453)5374



燃えるごみの特別収集		
火・木・土曜日収集地区の収集はあります		

燃えないごみの振替収集		
地 区	3日(土祝)	対 応
秋津、津田沼4・5・6・7丁目	収集はありません	3日(土) → 6日(火)

有害ごみの振替収集		
地 区	3日(土祝)	対 応
鷺沼	収集はありません	3日(土) → 6日(火)
谷津5・6丁目、谷津町		3日(土) → 8日(木)

資源物の収集		
土曜日収集地区の収集はありません		

※ごみは夜明けから朝8時までに出してください。

自主防災組織って何をするの?

災害時の主な活動

- 初期消火や安否確認、救出救護を行う。
- 情報を集めて地域の人たちに伝える。

平常時の主な活動

- 防災資機材をそろえる。
- 防災訓練を行う。
- 防災知識や意識を啓発する。

ポイント!
日ごろから顔の見える関係を!

市では自主防災組織に対して助成を行っています

結成初年度の助成

発電機やリヤカーなどの防災資機材を市が購入し譲渡します。[限度額20万円]

結成翌年度からの助成

毎年度、活動で使用した費用や世帯数に応じ活動助成金を交付します。[3万円+世帯数×50円:上限6万円]

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

健康歌声サロン

日11月13日(火)午後3時～
所大久保商店街お休み処
¥500円
申大久保商店街／三橋
☎(477) 5151

大久保ふくし祭

歌唱、演奏、特産品販売など

日11月10日(土)午前10時～2時
所市民プラザ大久保、八幡公園
問市社会福祉協議会大久保支部
☎(471) 6193 (月・水・金曜日
午前10時～4時)

新習志野文化まつり

フリーマーケット、ステージイベ
ント、屋台など

日11月11日(日)午前10時～4時
(雨天中止) 所新習志野駅前、
メルクス新習志野モール内
問市商店会連合会
☎(455) 1955

三番瀬ミーティング

三番瀬再生の意見交換会
日11月11日(日)午後2時～3時
30分(受付午後1時30分～)
所市川市行徳公民館 定80人
問県環境政策課
☎043 (223) 2439

全国検査と健康展 in CHIBA

健康チェック、相談など
日11月17日(土)午前10時～3時
所モリシアホール
問県臨床検査技師会
☎043 (265) 9644

県民のつどい

犯罪被害者の実情や被害者支
援の必要性について考える
日11月25日(日)午後1時～
所千葉市生涯学習センター
申11月20日(火)(必着) までに
電話、郵送、FAXまたはEメー
ル(氏名・年齢・電話番号・参加
人数を記入)で〒260-0013
千葉市中央区中央3-9-16三
井生命千葉中央ビル7F 千葉
犯罪被害者支援センターへ
☎043 (225) 5451

☎043 (225) 5453
☎chibacvs@orion.ocn.ne.jp

裁判ウォッチング

弁護士引率のもと、刑事裁判
の傍聴、解説や質疑応答
日11月26日(月)～30日(金)各日
午後0時30分～4時 所千葉地
方裁判所(千葉市)※県弁護士
会館集合 定各日10人(申し込
み多数の場合抽選)
申11月9日(金)(必着)までに往復
はがき(希望日・住所・氏名・年齢・
電話番号を記入)で〒260-0013
千葉市中央区中央4-13-9県弁
護士会裁判ウォッチングC係へ
☎043 (227) 8431

お笑い健康講座

「心と体の楽しい健康講座」
日11月30日(金)午後1時30分
～4時40分 所大久保公民館
問習志野芸能クラブ／原田
☎080 (6555) 2124

女性にもやさしい、
そば打ち体験と試食会

日11月30日(金)午前9時15分
～1時 所東部保健福祉セン
ター内芙蓉園 対市内在住の
60歳以上 定10人 ¥2,000円
申11月10日(出)(必着)までに
往復はがき(住所・氏名(ふりが
な)・年齢・電話番号・経験の有

無を記入)で〒275-0025秋津
2-1-2-206市民カレッジOB
まちづくり18 西尾明弘へ
☎090 (1262) 4195

キッズクッキング 元気な体
づくり ―何をどう食べるか―

日12月2日(日)午前9時30分～
正午 所実花公民館
対小学3～6年生 定24人
¥300円
持エプロン・三角巾・筆記用具・
上履き
申スポーツ振興協会
☎(452) 4380
窓口受付＝午前9時30分～
電話受付＝午前10時～

受動喫煙防止市民公開講座
「受動喫煙って本当に危険なの?」

日12月1日(土)午後1時～(午後0
時30分開場) 所モリシアホール
問市医師会
☎(452) 6766

犬の正しい飼い方・
しつけ方教室

日12月8日(土)午後1時30分～
3時30分(受付午後1時～)
定40人(飼い犬同伴不可)
所県習志野健康福祉センター
☎(475) 5154

フォレストコンサートin 習志野

日平成31年3月7日(木)午後2時～

¥一般5,800円、中学生以下
1,000円
所申習志野文化ホール(受付
11月10日(土)午前10時～)※電
話受付は午後2時～
☎(479) 1212

スポーツ

「あかね杯」パークゴルフ大会

日11月30日(金)午前9時～(受
付午前8時10分～)
定40人(市内在住・在勤・在
学優先)※申し込み多数の場
合抽選
¥月5,000円 持ラケット(貸し
出しあり)・テニスシューズ
申11月15日(木)までに芝園テ
ニスコート窓口へ
☎(453) 7666

芝園テニススクール

①ビギナー ②ダブルス ③シ
ニア ④レディースダブルス
日12月～平成31年3月の
①毎週火曜日＝午前9時～11時
②毎週火曜日＝午前11時～1時
③毎週木曜日＝午前9時～11時
④毎週木曜日＝午前11時～1時
所芝園テニスコート
定各12人(市内在住・在勤・在
学優先)※申し込み多数の場
合抽選
¥月5,000円 持ラケット(貸し
出しあり)・テニスシューズ
申11月15日(木)までに芝園テ
ニスコート窓口へ
☎(451) 0280

11月は
児童虐待
防止推進
月間

問 子育て支援課

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。
あなたの連絡・相談が子どもを守るとともに、子育て
に悩む保護者を支援するための大きな一歩となります。
虐待かも?と思ったら、すぐにお電話をください。

児童虐待の相談・連絡先

- 県中央児童相談所 …………… ☎043 (253) 4101
 - 子育て支援課(子育て支援相談室)
………… ☎(453) 7322 (相談室直通)
 - 子ども・家庭110番(24時間365日対応)
………… ☎043 (252) 1152
 - 児童相談所全国共通ダイヤル
(近くの児童相談所につながります) …………… ☎189
- ※命に危険があると考えられるときは、警察への110番
通報をお願いします。

事件・事故に遭った時の相談窓口

千葉県警では、犯罪や交通事故の被害者やその
遺族・家族のために相談窓口を設け、被害の相談
や精神的悩み等の相談を行っています。

相談窓口	電話番号	受付時間	内 容
相談サポートコーナー	☎043 (227) 9110 プッシュ回線・携帯「#9110」	午前8時30分～午後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
性犯罪被害110番	☎043 (223) 0110 プッシュ回線・携帯「#8103」	24時間	女性専用の犯罪被害相談
女性相談所	☎0120 (048) 224	24時間	電車、駅構内の痴漢被害などの 届け出や相談
暴力団相談 (公益財団法人暴力団追放県民会議)	☎043 (254) 8930	午前9時～午後4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9時～午後5時 (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受け付けています。
詳細は最寄りの警察署、交番、駐在所などにお問い合わせください。 問 習志野警察署 ☎(474) 0110

11月12日～25日は「女性に
対する暴力をなくす運動」期間

夫・パートナーからの暴力、性犯罪、売買春、ストーカー行為など、
女性に対する暴力のない社会を！
問男女共同参画センター(ステップならしの) ☎(453) 9307

11月は動物による
危害防止対策強化月間

- ⚠ 人が犬にかまれる事故
平成29年度は県内で145件発生。飼い主は動物の適
正飼養・管理に努めましょう。事故を起こさせないよ
うなしつけ、飼い方が重要です。
- ⚠ 犬が人をかんだ場合
飼い主は保健所に届け出てください。
- ⚠ 犬の放し飼いは禁止
散歩させる時は、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
鑑札と狂犬病予防注射済票を必ず首輪に着けてくだ
さい。
- ⚠ 猫は屋内で飼いましょう
糞尿や鳴き声による被害を防止し、病気や交通事故な
どの危険から猫を守ることができます。
- ⚠ 飼い主が分かるように
ペットには迷子札やマイクロチップを着けましょう。
- ⚠ サル・ヘビ等の特定動物を飼う場合
あらかじめ保健所の許可が必要です。
- ⚠ 動物は絶対捨てない
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。見つからない場合は、保健所や動物愛護セン
ターに相談してください。

県動物愛護センターでは、定期的に
「犬の正しい飼い方・しつけ方教室」を開催しています。

問い合わせ

県習志野健康福祉センター(保健所) ☎(475) 5151
県動物愛護センター ☎0476 (93) 5711
県動物愛護センター東葛飾支所 ☎04 (7191) 0050

PCB使用安定器の
掘り起こし調査

ポリ塩化ビフェニル(PCB)が使用されている業務用・施設用蛍光灯器具の処理期限は2023年3月31日です。未処理の
PCB使用安定器把握のためのアンケート調査を実施します。対象者に調査用紙を郵送しますのでご協力をお願いしま
す。調査対象＝昭和52年3月以前に建てられた事業用建物の所有者 問県環境生活部廃棄物指導課 ☎043 (223) 4344



平成28年熊本地震の被害状況

地震！
ご自宅の揺れに対する
強さはどのくらい？

問 建築指導課

市では、木造住宅の耐震化支援を
行っています。旧耐震基準の建築物は、耐震性が不足して
いる可能性が高いことから、専門家に診断してもらうこと
をお勧めします。首都直下型地震などに備えるため、この機
会に活用してはいかがでしょうか。

市で行う無料耐震診断では、耐震診断士がお手持ちの
住宅図面を参考に、パソコンを使用して簡易な耐震診断を
行います。※建物の劣化などの調査は行いません。

無料耐震診断(一般診断)

委託事業者が、申込者のご自宅にて耐震診断を行います。
申し込み後、ご都合に合わせて日程調整します(申し込
みから約1ヵ月後が目安となります)。
【耐震診断の対象となる住宅】 次の要件をすべて満たすもの
● 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
● ご自身が所有し居住する、2階建以下の一戸建て(併用
住宅や住宅の工法など、諸条件あり)
【準備するもの】 建築物の図面、建築物の写真
※用意できない場合はご相談ください。
【申し込み】 専用電話 ☎(453) 3967 または建築指導課

その他、市で行う木造住宅耐震化支援制度
(耐震診断と併せて申請受付中)

- 耐震診断(精密診断)費の助成
【受付期限】 平成31年1月25日(金)
- 耐震改修(設計・工事監理・工事)費の助成
【受付期限】 12月14日(金)(耐震改修は平成31年2月15
日(金)までに工事が完了していること)

詳細は建築指導課までお問い合わせください。

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・料金
持ち物
申し込み
問い合わせ

スポーツ振興協会から

申スポーツ振興協会
☎(452) 4380
窓口受付=午前9時30分～
電話受付=午前10時～
〈男のスポーツ塾〉
日12月5日～平成31年1月30日の毎週水曜日午後3時～4時30分(平成31年1月2日を除く)※全8回
所東部体育館
対男性(市内在住・在勤・在学優先)**定**12人**¥**月1,000円
持室内シューズ
申込方法=11月14日(水)(必着)までにスポーツ振興協会ホームページから送信または往復はがき(教室名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・年齢・性別を記入)で〒275-0021袖ケ浦5-1-1スポーツ振興協会へ

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

11月号 J:COMチャンネル船橋・習志野 11chで放送中!

干潟を守る勇者たち
～我らジュニアレンジャー～

11月5～11日・19～25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)

放送日時

〈パークゴルフファミリーベア大会〉
初心者でも気軽に参加できる
三世代交流大会
日12月8日(土)午前9時～1時
所茜浜パークゴルフ場
対小学生とその保護者(市内在住・在勤・在学優先)
定30ペア**¥**1ペア500円
持クラブ・ボール(貸し出しあり)
※茜浜パークゴルフ場でも申し込み可
☎(453) 7666

募集

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会都市ボランティア
会場周辺や主要駅、空港などで交通案内や観光案内など
※詳細は県ホームページ参照
日12月10日(月)(消印有効)までに県ホームページから送信または郵送で応募用紙(市総合政策課、協働政策課、市民協働インフォメーションルームで配布)を〒260-8667県環境生活部県民生活・文化課内都市ボランティア応募事務局へ
☎043 (223) 4164

津田沼一丁目フリーマーケット出店者

日12月9日(日)午前10時～3時30分**所**新津田沼駅2階連絡通路
定24区画(1区画2×2m)※申し込み多数の場合抽選**¥**2,000円
申11月9日(金)(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)を記入)で〒275-0016津田沼5-12-12市商店会連合会「津田沼一丁目フリーマ係」へ(要事前登録)
☎(455) 1955

県生涯大学校生

願書配布場所=生涯大学校各学園、市高齢者支援課、各地域振興事務所、県高齢者福祉課
対県内在住の60歳以上
申11月9日(金)～12月28日(金)(必着)に願書を〒260-0801千葉市中央区仁戸名町666-2千葉県生涯大学校事務局へ
☎043 (266) 4705

県地球温暖化防止活動推進員

地域における地球温暖化対策の普及啓発活動などを行うボランティア※年に1回報告書を提出
委嘱期間=平成31(2019)年

4月～2022年3月
対県内在住・在勤・在学の満18歳以上で次のいずれかに該当する人 ①県で推進員の活動経験がある ②環境カウンセラー等の有資格者 ③県が指定する研修・講習などを受講済みまたは受講予定
申11月20日(火)(必着)までに申請書(県ホームページに掲載)を郵送またはFAXで〒260-0024千葉市中央区中央港1-11-1県地球温暖化防止活動推進センターへ
☎043 (246) 2180
☎043 (246) 6969

市シルバー人材センター入会説明会

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・ゆうちょ銀行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

〈女性限定出張入会説明会〉
日所11月9日(金)午前10時～サンロード津田沼6階
〈定例会説明会〉
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

県教育委員会任用市立小・中学校講師など

職種=小・中学校講師、特別支援学級講師、養護教諭、学校栄養職員、学校事務職員**対**教員免許状(学校栄養職員は栄養士または管理栄養士免許)所有者※学校事務職員は不要
申電話で学校教育課へ

相談

県税理士会による「無料相談」
成年後見、相続税、贈与税など
日11月2日(金)午前10時～正午、午後1時～5時(受付は午後4時

まで)**所**ペリエホール(千葉市)
問県税理士会成年後見支援センター
☎043 (242) 6323

女性オストメイトの相談会
日11月14日(水)午前10時～5時
所菊田公民館**対**女性オストメイト
問JOA 習志野会／村山
☎(451) 5581

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・各種許認可など
日11月16日、12月21日各金曜日午後1時～4時**定**各日6人

秋の全国火災予防運動

【実施期間】11月9日(金)～15日(木)
問消防本部予防課 ☎(452) 1284
全国統一防火標語 忘れてない? サイフにスマホに 火の確認

住宅防火 命を守る7つのポイント

- 3つの習慣
- 4つの対策
- 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。
 - ガスこんろ等のそばを離れるときは、必ず火を消す。
 - 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、防炎品を使用する。
 - 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。
 - 高齢者や身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29年(1月～12月) 火災発生件数 25件

火災種別		出火原因別	
建物火災	19件	放火・放火の疑い	4件
車両火災	2件	たばこ	3件
その他火災	4件	電気器具・配線	4件
		その他	10件
		こんろ	4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!

- 平成20年6月1日からすべての住宅に設置が義務付けられています。
【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、設置義務はありませんが、火災の早期発見のためにも設置をお願いします。
- 住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れ等で、火災を感知しなくなることがありますので10年を目安に交換をお勧めします。
- 詳細は消防本部ホームページをご覧ください。

不適切な訪問販売にご注意を!

住宅用火災警報器普及員および消防職員が住宅用火災警報器を販売することはありません。

11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〕8・9・12～16・22・28・29日(午前7時～午後9時、28日は午後10時まで)〔ヘリコプター〕16・19～22・24・26～30日(午前7時～午後9時、28日は午後10時まで) ヘリコプター離発着陸訓練=〔習志野演習場〕10・11・16・19～22・24・26～30日(午前7時～午後9時、28日は午後10時まで) ※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

〈無料発明相談会〉
特許・意匠・商標など
日11月20日、12月18日各火曜日午前10時～4時**定**各日5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

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	13・27 水
袖ケ浦1丁目マール津田沼	14:20～14:50	14・28 木
谷津南小学校	15:10～16:20	
袖ケ浦東小学校	14:40～15:50	1・15・29 木
津田沼3丁目菊田ハイツ	14:20～14:50	
袖ケ浦西小学校	15:10～16:20	2・16・30 金
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	17 土
第五中学校正門前	14:20～14:50	
津田沼小学校	15:10～16:20	7・21 水
鷺沼小学校	14:40～15:50	8・22 木
習志野偕生園	13:50～14:30	9 金
実初小学校	14:40～15:50	
谷津公民館	13:50～14:30	10・24 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	14・28 水

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。

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
11月2日・16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
■親子空手教室
11月4日(日)午前9時～11時 袖ケ浦公民館
☎090 (2537) 4108
■習志野シニアクラブ映画鑑賞
ケネディ暗殺の真相は! JFK
11月4日(日)午後1時～4時30分 袖ケ浦公民館
200円(中・高・大学生無料)
☎090 (4613) 9851
■大正琴無料体験会
11月6日・20日各火曜日午後1時～3時 新習志野公民館
☎(473) 4720
大正琴あざみの会 田久保
■健康麻雀
11月9日(金)、12月14日(金)各日

午後1時～5時 谷津公民館、12月9日(日)午前9時30分～5時 新習志野公民館 1日200円
☎090 (6930) 8354遊雀 酒井
■大正琴無料体験教室
11月10日・24日各土曜日午前9時30分～11時30分 大久保公民館
☎(474) 0933
大正琴大久保アンサンブル 木村
■合同写真展
11月12日(月)～16日(金)各日午前10時～5時(16日は午後3時まで) 市役所1階
☎(454) 7339
習志野市写真連盟 窪田
■家事家計講習会
11月13日(火)谷津公民館・15日(木)実花公民館・16日(金)大久保公民館各日午前10時～11時45分 350円(保育あり)
☎(472) 3515
市川友の会津田沼方面 有川
■詩吟の無料講習会
11月15日(木)午前11時～正午 谷津公民館
☎047 (333) 7726吟翔会 内藤
■さつきダンスパーティー
11月17日(土)午後1時15分～4時20分 実初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

農林水産業の一部を除き、労働者を1人でも使用する事業主は、法律により労働保険の加入が義務付けられています。手続きが済んでいない事業主は至急、加入手続きをしてください。**問**千葉労働局労働保険徴収課 ☎043(221)4317



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 11月3日(土祝)・23日(金祝) 午前9時～正午

凡例
日
時
所
場
所
・
会
場
対
象
者
定
定
員
(特
に
記
載
の
な
い
も
の
は
先
着
順)
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4月生まれ)	11月27日(火)	11月22日(木)
3歳児 (27年5月生まれ)	11月 8日(木)	11月 2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
11月 7日(火)	午前10時45分～11時30分 午後1時45分～2時30分	谷津コミュニティセンター
11月14日(火)	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

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
11月28日(火)	プレーメン習志野
11月29日(水)	保健会館

時間 午前10時・10時30分・11時

対 1～3歳の幼児

持 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、日々の子育てに「イライラする」「自信がない・不安」「気持ち落ち込んでしまう」等ありませんか? 心理相談員と保健師が相談に応じます。

対 市内在住の就学前のお子さんと保護者

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	11月	会場園名	11月
杉の子こども園	5日(月)	秋津屋敷	19日(月)
大久保東	★7日(火)	袖ヶ浦こども園	★22日(木)
香澄	8日(水)	谷津	27日(火)
津田沼	14日(水)	新栄	30日(金)
東習志野こども園	★16日(金)		

★印は保健師が応相談

◎印はおもちゃ病院同時開催日

※雨の日も開催 ※駐車場なし

※各市立幼稚園・こども園・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

ママ・パパになるための学級(予約制)

地域の仲間をみつけてみませんか?

パパの参加も大歓迎(妊婦疑似体験あり)

※4回(月1回)で1コース

所 保健会館

対 妊娠5～8か月の妊婦とパートナー

定 約30組

妊娠ホットライン(予約優先)

不妊や予期せぬ妊娠などに電話で相談に応じます。

日 程	時 間
12月6日(木)	午前10時～午後2時
平成31年1月10日(木)	

対 市内在住

専用ダイヤル ☎(453) 2967

おとなのコーナー

HIV検査およびB型・C型肝炎検査

日 程	時 間
11月15日(木)	午後1時～2時
12月 6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

※匿名での予約可

所 申 県習志野健康福祉センター

☎(475) 5154

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 11月6日(火) 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

12月の認知症高齢者介護相談(予約制)

精神科医による相談

日 12月5日(水)・19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

健康づくり推進員による習志野発見ウオー

「実効・大久保地区を歩き健康フェアへ」健康フェアコース(約5.9km)

日 11月11日(日)(雨天中止)

午前9時～9時15分受付

所 実効駅南口広場集合

健康フェア会場(市役所)解散

¥100円

シニアお口の相談室(予約制)

歯科医師による個別健診・相談および歯科衛生士による歯みがき・健口体操実習

日 11月30日(金)

午後1時30分・2時・2時30分

所 袖ヶ浦公民館

対 65歳以上 定 3回で10人

持 歯ブラシ

申 高齢者支援課

1年に1回以上は歯の健診を受けましょう

なるほど習志野「11月8日はいい歯の日～そうだ、歯科健診に行こう～」

歯科健診の様子やお口のクイズ、口腔体操などを動画で紹介しています。



健康づくりに関する意識調査にご協力

次期「健康なまちづくり基本計画」の基礎資料とするため、市民、市民活動団体、事業者を対象に無作為抽出による健康づくりに関する意識調査を11月に実施します。

皆様のご協力をお願いします。

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
H30.10.1現在
※住民基本台帳
に基づく

・総人口・173,092人 (172,591人)
・男・86,269人 (86,180人)
・女・86,823人 (86,411人)
・世帯数・79,174世帯 (78,218世帯)
※()内はH29.10.1時点

次号の予告
変更の場合あり

・決算の概要

他