あしたのハーモニーが響くまち 習志野市

広報 習志野

NARASHINO

2019
令和元年
9/1
No.1423

認知症を学び地域で支えよう…2
食生活改善普及運動・健康増進普及月間…4
STOP! 受動喫煙！…5
秋期公民館学級・講座受講生募集…6
オービックシーガルズ／防災月間／ペットの防災対策…7
介護予防教室 足腰げんき塾…8
お知らせBOX…9
保健だより…16

和を学び感性を磨く

市内各公民館では、さまざまな学級や講座を定期的に開催しており、それぞれの趣味・興味にあわせて受講することができます。この日、谷津公民館では、大人の学び講座「生花（いけばな）で感性磨き」が開催されました。この講座は草月流・師範のもと、全6回の講座を行い、10月に開催される市民文化祭で成果発表をします。

皆さんも各公民館の学級・講座に参加してみてはいかがでしょうか。秋期公民館学級・講座の詳細は、6ページをご覧ください。

問 谷津公民館 ☎(452)1509

住み慣れたまちでいつまでも

問 高齢者支援課

認知症を学び地域で支えよう
～9月は世界アルツハイマー月間です～

認知症は高齢社会の日本にとって重要課題の一つです。
現在、認知症の人は、65歳以上の高齢者の約7人に1人と見込まれており※、誰もがなり得るものです。
習志野市では市民の皆さんが認知症を理解し、正しい知識を持って地域で支え合う活動に取り組んでいます。

※認知症施策推進大綱（令和元年6月18日認知症施策推進関係閣僚会議）より

認知症って何だろう？ まずは認知症を学ぼう！

認知症は脳に起きたさまざまな原因により、脳の細胞が壊れ、記憶力や判断力、会話能力など、いったん発達した知的機能が、社会生活に支障が出るまで低下した状態をいいます。

認知症により、周りの人との関係が損なわれたり、家族も疲れ切ってしまうことがありますが**周囲の理解と気遣いがあれば**、穏やかに暮らしていくことが可能です。

脳の細胞が壊れる
↓
脳の細胞が壊れて直接起こる症状
覚えられない、忘れてしまう、時間や場所が分からない等
↓
性格や環境、人間関係などの要因により出る症状
元気がなくなる、「物をとられた」と思い込む、幻覚・妄想など
↓
周囲がとがめる
↓
症状の悪化・進行

↓
周囲が症状を理解し対応する
認知症の人への対応ポイント3か条
1 怒らない、否定しない
2 急がせない
3 よく話を聞き、笑顔でうなずく
↓
症状の改善・進行が緩やかになる

認知症の人や家族を地域で支えよう

認知症サポーター養成講座を受講しませんか？

認知症サポーターは認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る「応援者」です。受講者には「認知症の人を応援します」という目印である「オレンジリング」をお渡しします。昨年度は市内で1,225人が認知症サポーターになりました。

講座は1回90分。市主催だけでなく、自治会や地域のサークルなど5人以上の集まりであれば、講師を派遣しています。気軽にお問い合わせください。

市開催予定日 11月14日㈭
（募集は広報習志野11月1日号に掲載予定）

認知症サポーターの人へ 認知症サポーター交流会を開催します！

参加無料

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりについて、一緒に考えませんか？

日時 9月26日㈭ 午後1時～3時
会場 ブレーメン習志野多目的ホール
対象 市内在住・在勤・在学の認知症サポーターの人
申し込み・問い合わせ 東習志野高齢者相談センター ☎(470) 0611

認知症を正しく理解し偏見を持たず温かい目で見守ることがスタートです

認知症サポーターキャラバン ロバ隊長

ならしのオレンジテラス（認知症カフェ）

認知症の人とその家族、医療と介護の専門職、地域住民など、どなたでもお茶やお菓子を囲んで歓談や相談ができる場として、市内4カ所で「ならしのオレンジテラス」を開催しています。気軽にご利用ください。 ならしのオレンジテラス 検索

ならしのオレンジテラスを始めてみませんか？

補助金制度あり

ならしのオレンジテラスを運営する事業所、団体を募集しています。

運営する団体には補助金（要件あり）、オリジナルののぼり旗を提供しています。

認知症サポート事業所・団体等登録事業 ～登録事業所募集中！～

認知症の人やその家族を温かく見守り、支援する事業所を登録し市民に周知することで、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らすことができるまちづくりを推進しています。市ホームページで公表している他、その目印としてステッカーを交付しています。

※認知症サポーターがいることが条件です。

近所の人が認知症で困っているかもしれません。どうしたらいいの？

本人が病院に行きたがらない時や家族だけで相談したい時はどうしたらいいの？

そんな時は 高齢者相談センター（地域包括支援センター）にご相談ください

「高齢者相談センター（地域包括支援センター）」とは？

社会福祉士や主任ケアマネジャー、看護職をはじめ、認知症地域支援推進員が、個別の状況に合わせて相談に応じます。気軽にご相談ください。

名称	住所	電話 FAX	担当地区
谷津 高齢者相談センター	谷津5-16-33 谷津コミュニティセンター内	☎(470) 3177 FAX(472) 0188	谷津・谷津町・奏の杜
秋津 高齢者相談センター	秋津3-4-1 総合福祉センター内	☎(408) 0030 FAX(451) 1113	袖ケ浦・秋津・香澄・茜浜・芝園
津田沼・鷺沼 高齢者相談センター	鷺沼1-2-1 保健会館内	☎(408) 1600 FAX(408) 1610	津田沼・鷺沼・藤崎・鷺沼台
屋敷 高齢者相談センター	屋敷4-6-6 東部保健福祉センター内	☎(409) 7798 FAX(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	東習志野2-10-3 ブレーメン習志野内	☎(470) 0611 FAX(470) 0612	実籾・新栄・東習志野・実籾本郷

RUN伴（らんとも）2019ちば 参加チーム募集

認知症に対する正しい理解を深めるために、市役所からJR津田沼駅周辺をリレーしながら1本のタスキをつないでいきます。

日時 11月2日㈯ 午前10時～午後1時（雨天決行）
コース 市役所➡JR津田沼駅周辺➡市役所
条件 1チーム3人以上　**定員** 100人
費用 一般2,500円、中学生以下1,500円（別途登録手数料）
申し込み 9月30日㈪までに、RUN伴ホームページから送信
RUN伴2019ちば 検索
問い合わせ RUN伴2019ちば 習志野市実行委員会 ☎(475) 3030 あかしや 坂本

できることから はじめてみませんか？

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

日本は長寿国として有名ですが、糖尿病・がん・心臓病・脳卒中に代表される生活習慣病の増加が大きな問題となっています。生活習慣病は日常生活と深く関連しており、なかなか自覚症状が出ません。自分らしくいきいきとした生活を続けるために、定期的に健診を受け、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つけましょう。

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

- 近所なら車を使わず歩く
- テレビを見ながら、音楽を聴きながらストレッチ
- 早歩きは効果てきめん！

など

無理のない範囲で、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。

詳しくはこちら

禁 煙

受動喫煙をなくす

たばこの煙はがんだけでなく、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクも高めます。吸っている人はもちろん、吸わない人も「受動喫煙」という形で煙の影響を受けてしまいます。煙が出ないから安全と思われがちな加熱式たばこでも、蒸気から発がん性物質が検出されています。

禁煙を考えている人へ

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の利用など、自分に合った方法で始めてみませんか。

どう食べる？ どう減らす？ 食事をおいしく、バランスよく ～減塩で健康生活～

食塩摂取量の一日当たりの目標量は成人男性8g未満、女性7g未満です。一方で、平成29年国民健康・栄養調査の結果によると、食塩摂取量の平均値は男性10.8g、女性9.1gで、**目標量より2g以上も多く取っています**。食塩の取りすぎは、高血圧をはじめとした生活習慣病の原因になります。

これからも健康な体で過ごしていくために、減塩に取り組んでみませんか？

食塩の摂取量を少しずつ減らし薄味に慣れよう！

おうちごはん編

調味料はかけるよりつける！表面に味付けを

約0.5g減塩

だしのうま味や香辛料、薬味を上手に活用！

素材本来の味を楽しみましょう

旬のものや新鮮な食品には、栄養やうま味がたっぷり！薄味でも美味しく食べられます。

外食・コンビニ編

「見えない塩」に要注意！

お弁当やお惣菜を選ぶときには、栄養成分表示の「**食塩相当量**」を確認しましょう。

栄養成分表示（100g当たり）	
エネルギー	●●●kcal
たんぱく質	●.●g
脂質	●.●g
炭水化物	●.●g
食塩相当量	●.●g

めん類を食べる時には、汁を残しましょう

汁を2/3残すと

約3g減塩

未来のために今できること。 受動喫煙のない健康なまち習志野へ

問 健康支援課

平成31年1月1日に施行した「習志野市受動喫煙の防止に関する条例」に基づき、市内7駅周辺を重点区域として指定し、喫煙を禁止しています。

重点区域内での措置

令和元年9月30日まで	令和元年10月1日から
指導員※の指導に従わない場合 過料2,000円を徴収	指導員※が喫煙を発見した場合 ただちに過料2,000円を徴収

※過料の徴収は市長が指定した受動喫煙防止指導員が行います。
指導員は、身分証明書を携帯しています。

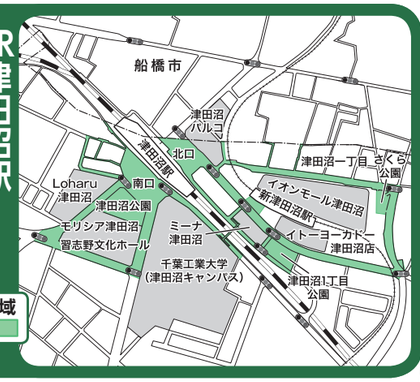
このステッカーやシートが貼られている付近は、過料対象の喫煙禁止区域です!!

ここでたばこを吸わないで！違反した場合、ただちに過料2,000円！

※加熱式たばこは過料の適用除外ですが、受動喫煙を生じさせてはいけません。

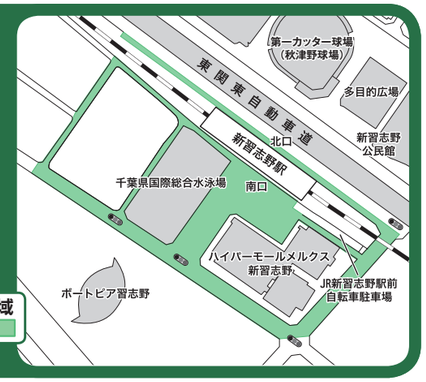
JR津田沼駅 新津田沼駅 周辺

重点区域



新習志野駅周辺

重点区域

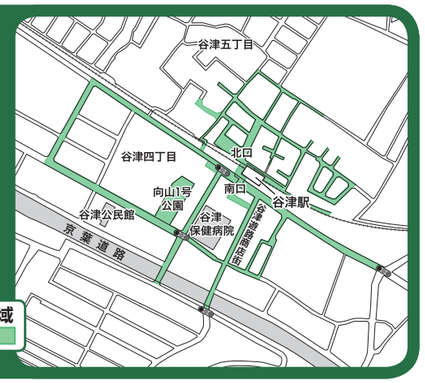


京成津田沼駅周辺

重点区域

谷津駅周辺

重点区域

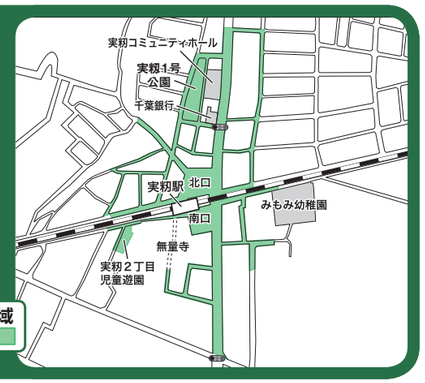


京成大久保駅周辺

重点区域

実籾駅周辺

重点区域



他にも、学校等周辺を重点区域として指定し、過料の対象ではありませんが喫煙を禁止しています。
また、重点区域以外でも受動喫煙を生じさせてはいけません。周囲の人に煙が流れるような状況での喫煙はやめましょう。
受動喫煙の防止について詳しくは市ホームページをご覧ください。 習志野市 受動喫煙の防止に関する条例 検索

令和元年度

申・問 各公民館

秋期公民館学級・講座

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。

※中央（旧大久保）公民館は、9月・10月は閉館していますが、電話での申し込みは受け付けます。

受付期間 **9月3日㈫から**（月曜日、祝日除く） **午前9時～午後5時**

●第1回の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。

公民館案内

公民館	所在地・電話	開館時間・休館日
中央（旧大久保）	本大久保3-8-19 ☎(476) 3213	午前9時～午後9時 ※利用がある場合、午前7時～午後10時開館 年末年始
菊田	津田沼7-9-20 ☎(452) 7711	午前9時～午後9時 ※利用がない場合、午後5時で閉館 毎週月曜日、祝日、年末年始
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	午前9時～午後9時 毎週月曜日、年末年始

令和元年度 秋期公民館学級・講座（申し込みは電話）

公民館	学級・講座名	学習内容	定員	日程（回数）・時間
菊田	公民館で学ぶ「藤崎の富士講」	現在も藤崎地区で行われている富士講について学び、富士塚周辺を散策する。【参加費】2回分300円	20人	9月27日、10月4日各金曜日（全2回） 午前9時30分～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4日・12日・25日、11月1日・8日・15日 各金曜日（一部土曜日）（全6回） 午前10時～11時30分
	コミュニケーション・マジック講座	相手と話をしながら楽しく演じるコイン、カードなどを使ったクローズアップマジックを学ぶ。初心者向け。	20人	11月14日・28日 各木曜日（全2回） 午後7時～8時30分
中央（旧大久保）	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	11月13日・20日・27日、12月4日・11日・18日 各水曜日（全6回） 午前10時～11時30分
	歴史探訪～江戸の町と隅田川～	江戸大火からの復興により、大きく発展した江戸市街と隅田川の舟運との関わりについて学ぶ。	40人	11月30日㈯ 午後1時30分～3時
	寿学級公開講座 ドキドキ縄文体験	縄文時代の土器や石器について学ぶ。勾玉作り体験など。【参加費】300円	20人	10月16日㈬ 午後1時30分～3時30分 【会場】ゆうゆう館
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あり）	14人	9月28日、10月12日 各土曜日（全2回） 午前10時～11時30分
	エンジョイニューライフ～ハサミで作る切り絵講座～	基本のハサミの使い方やテクニック、切り方のコツを学び、各回、1作品を完成させる。【参加費】3回分400円	10人	10月8日・29日、11月5日 各火曜日（全3回） 午後1時30分～3時30分
	屋敷寺子屋塾（アンコール講座）	地域の歴史講座や読書会などを企画し、受講生同士の学びの場をつくる。前期講座の続編。	若干	10月5日、11月30日 各土曜日（全2回） 午後1時30分～3時30分
実花	俳句講座	俳句のイロハ　松尾芭蕉への道	30人	10月31日、11月7日・14日 各木曜日（全3回） 午後1時30分～3時
袖ケ浦	花のある暮らし	専門家の指導で季節の草花を楽しむ。植木鉢への寄せ植えや、公園の花壇で四季の花壇作りの基礎を学ぶ。【参加費】各回1,500円	各15人	10月30日㈬、12月5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【参加費】6回分100円	親子16組	9月18日・26日、10月1日・11日・16日・23日 各水曜日（一部火・木・金曜日）（全6回） 午前10時～11時30分
	健康いいこと講座	顔と体幹の筋トレ。平成のPOPSをピアノの伴奏でボイストレーニング ※ボイストレーニングが初めての人優先	50人	10月12日・26日、11月16日 各土曜日（全3回） 午後1時30分～3時
	大人の学び講座	カメラを持って谷津再発見。カメラの使い方を学び、谷津界隈の探索と撮影。【対象】初心者【持ち物】デジタルカメラ等	15人	11月8日・22日・29日 各金曜日（全3回） 午後1時30分～3時30分
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2日㈬ 午後1時30分～3時30分
	生活悠々講座「最新歴史事情」	新たに発見された日本の歴史を学び直す。	20人	9月18日・25日、10月23日・30日 各水曜日（全4回） 午前10時～正午
	育児講座	6～12カ月の乳児を持つ親を対象に親の在り方を学ぶ。	親子15組	10月9日・16日・23日・30日、11月6日・13日 各水曜日（全6回） 午前10時～正午

幼児家庭教育学級（申し込みは来館）※保育あり、保護者のみの参加可

公民館	学習内容	定員	期間（回数）	曜日・時間		第1回
菊田	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 ※初めての人優先	親子20組	9～11月（全11回）	木曜日（一部土曜日）	午前10時～11時30分	9月 5日
屋敷		親子15組	9～12月（全11回）	木曜日（一部土曜日）	午前10時～正午	9月26日
実花		親子20組		金曜日（一部土曜日）	午前10時～正午	9月27日
袖ケ浦				金曜日（一部木曜日）	午前9時30分～11時30分	9月20日
谷津			10～12月（全12回）	木曜日（一部土・日曜日）	午前10時～正午	10月10日
新習志野				火曜日（一部土・日曜日）	午前10時～正午	10月 1日

習志野から日本一

問 オービックシーガルズ ☎(452) 2224

オービックシーガルズホームゲーム

オービックシーガルズは、本市を本拠地として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。今年のパールボウル（春季東日本社会人選手権）では、見事3連覇を果たしました。

みんなで会場へ足を運んで、一緒に地元チームを応援しましょう！

日時 **9月22日㈰ 午前11時キックオフ（10時開場予定）**

会場 **第一カッターフィールド（秋津サッカー場）**

試合内容 **オービックシーガルズ VS 東京ガスクリエイターズ**

チケット販売 **前売券：1,500円　当日券：2,000円** ※高校生以下無料

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～午後5時）。

その他 **試合以外のお楽しみ**

●アメリカンフットボール・チアリーディング体験教室

●選手との交流　●ハーフタイムショー　●グッズ、飲食物の販売

オービックシーガルズホームページはこちら

9月は防災月間です

ローリングストックしていますか？

問 危機管理課

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。

その他、各家庭で必要なものや、非常用持出品（避難の際に最低限必要なものを入れた袋）等を備えていれば、いざというときに役立ちます。

◆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。備蓄は最低でも3日分、できれば一週間分あると安心です。

◆乳児がいる家庭は、乳児用ミルク等があると安心です。

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

日頃から備えよう！ペットの防災対策

問 環境政策課

災害時には、ペットと一緒に避難しましょう。

避難所では人とペットは別の場所で生活しますが、ペットの世話は飼い主が行うことが原則です。ペットが避難先で困らないように、普段からしつけや健康管理を行い、必要な用具を準備しておきましょう。

身元を示すものをつけていますか？

突然の災害に驚いて、ペットが迷子になることがあります。保護された際に飼い主のもとに戻れるよう、普段から迷子札などを付けましょう。首輪などが取れてしまったときのために、マイクロチップの装着といった二重対策も有効です。

しつけと健康管理チェックリスト
✓ 「待て」「お座り」など基本的なしつけ
✓ ケージの中に入ることを嫌がらない
✓ 不必要に吠えない
✓ 人を怖がったり、攻撃的にならない
✓ 決められた場所での排泄
✓ 予防接種や寄生虫（ノミ、ダニなど）の駆除
避難に必要な用具チェックリスト
✓ 水とフード（少なくとも5日分）
✓ ケージ、キャリーバッグ、首輪、リード
✓ トイレ用品（ペットシーツ、ポリ袋、新聞紙など）
✓ 食器、ブラシ、おもちゃ、ガムテープ（補修などにあると便利）
✓ 動物の情報（写真、鑑札、健康記録など）

共感 信頼 希望 No.77

習志野市長 宮本泰介

みんなの全力投球が彩った夏

今年、市立習志野高校野球部は春夏続けて甲子園大会に出場し、私たちに大きな感動を与えてくれました。どんな状況でも最後まで全員が役割を果たし、全国の強豪を相手に堂々と“らしさ”を貫いて戦った選手の姿は、多くの人の心に刻まれています。

私も春夏ともに現地へ赴いて声援を送り、生徒の皆さんをはじめ多くの人たちと感動を分かち合いました。全国から高校野球ファンが大勢詰めかける中、スタンドには多くの習志野市民の顔がありました。一球一打に送られる大きな声援、鳴り響くレッツゴー習志野の美爆音、試合前後のスピーディーな入退場など、応援する人すべてが一体感に満ちており、とても誇らしく感じました。遠路をいとわず応援に駆けつけてくださった皆さん、市内各地で盛り上げていただいた皆さんに、改めて感謝申し上げます。

習高のみならず、千葉県大会では、習志野市在住・出身の球児たちがそれぞれのチームで活躍しました。県大会決勝で習高と戦った八千代松陰高校のチームにも、本市出身の選手が何人も在籍し、心に残る素晴らしいプレーを繰り広げていました。私自身、かつて習志野市から通った一人であり、3年間野球部で汗を流したOBでもあります。

実は、八千代松陰高校の創立者のひとりである山口久太先生は、習志野高校の初代校長先生であり、逆に言えば、習高の初代校長が創立した学校なのです。しかも、校歌は習高と同じ森脇憲三氏の作曲によるものです。このように深い縁でつながっている両校による県大会の決勝戦は、特別な感慨を覚えた一戦でもありました。

一年に一回だけの機会に、全力を尽くした全ての皆さんの活躍を心から称えると同時に、それぞれが大成する未来に向けた貴重な糧となることを期待します。

介護予防教室 足腰げんき塾 後期コース

参加者募集

月2回全10回コース

スポーツインストラクターの指導で楽しく身体を動かし、足腰を鍛え健康寿命を延ばしましょう！

まちの健康マイレージ対象イベント

問 高齢者支援課

会場	日程 10月		11月		12月		令和2年1月		令和2年2月		時間	定員
市役所GF（グランドフロア）会議室	2(水)	16(水)	1(金)	20(水)	6(金)	25(水)	7(火)	22(水)	5(水)	12(水)	午前10時～11時30分	50人
谷津公民館	8(火)	25(金)	12(火)	22(金)	10(火)	27(金)	14(火)	24(金)	5(水)	28(金)	午後1時～2時30分	30人
新習志野公民館	11(金)	25(金)	8(金)	22(金)	13(金)	27(金)	10(金)	24(金)	14(金)	28(金)	午前10時～11時30分	25人
東部保健福祉センター	7(月)	21(月)	11(月)	18(月)	2(月)	16(月)	6(月)	20(月)	3(月)	17(月)	午後2時～3時30分	30人
東習志野8丁目会館	7(月)	21(月)	11(月)	18(月)	2(月)	16(月)	6(月)	20(月)	3(月)	17(月)	午前10時～11時30分	25人

対象 市内在住の65歳以上で現在受講していない人
（医師からの運動制限がなく、要介護認定を受けていない人）

申し込み 東京体育機器株式会社（市委託事業者）へ電話またはFAX（住所・氏名・生年月日・電話番号・希望会場・当教室の参加経験の有無を記入）で直接お申し込みください。
☎03（3625）6831　FAX 03（3625）6802

受付期間 9月2日(月)～13日(金) 平日午前9時～午後5時

※定員を超えた場合は、初めての人を優先し、抽選します。
※9月末までに参加可否の通知をします。

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○○課」で届きます

市役所から

【市営水道】配水系統の切替作業完了

作業期間＝6月4日～7月29日
ご協力ありがとうございました。
問企業局 工務管理課
☎(475)3321

コンクリートブロック塀等の撤去に最大10万円補助します！

危険コンクリートブロック塀等の撤去に補助金の活用を検討中の人は工事契約前にお問い合わせください。
追加募集開始＝9月2日(月)
問建築指導課

ウォーキングアプリ「aruku&（あるくと）」（期間限定導入）市団体アカウント終了

終了日＝9月末
アカウント終了後もアプリはご利用いただけますが「健康きらっとナラシド♪カード」のプレゼントは終了となります。希望する人は10月中に申請手続きをお願いします。
問健康支援課

全国家計構造調査にご協力を

生活実態を総合的に把握することを目的に、選定された世帯を対象に調査を実施します。9～11月に調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。
問総務課

入札参加資格申請（当初申請）

令和2・3年度市および市企業局の入札参加資格申請は「ちば電子調達システム」での申請となります。詳しくは市ホームページまたは県電子自治体共同運営協議会ホームページを参照
申請期間＝9月17日(火)～11月15日(金)午後5時
問県電子自治体共同運営協議会
☎043（441）5551

旧大沢家・旧鴇田家住宅の開館時間および休館日の変更

変更日＝10月1日(火)
開館時間＝午前9時30分～4時30分 ※11～3月は午後4時閉館
休館日＝毎週月曜日（休日の場合は翌平日）、毎月第2金曜日（休日の場合は前日）、年末年始（12月29日～1月4日）
問社会教育課

講座・催し

谷津干潟自然観察センターから

所問谷津干潟自然観察センター
☎（454）8416

〈ちぎり絵アートの世界へようこそ〉
花の実園の皆さんの作品を展示
日9月4日(水)～29日(日)
¥入館料

〈夜の生きもの探し“コロコロリー♪見て聴く秋の鳴く虫”〉
日9月29日(日)午後5時30分～7時30分 定30人（中学生以下は保護者同伴）※要事前申し込み ¥700円 持タオル・懐中電灯

〈ぶらっと観察会干潟一周三角干潟コース「干潟の生きものと歴史“再発見”」〉
日10月6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 ¥入館料
持双眼鏡（持っている人）・昼食

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7日(土)午前9時50分～正午（午前9時20分開場）
所袖ケ浦東小学校
持上履き・靴を入れる袋
問袖ケ浦公民館
☎（451）6776

習志野物語～竹灯籠と舞の夕べ～

日9月7日(土)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

市商店会連合会から

問市商店会連合会
☎（455）1955

〈新習志野駅前フリーマーケット〉
秋まつり同時開催
日9月7日(土)午前10時～4時（雨天中止）
所ミスターマックス新習志野

〈津田沼一丁目フリーマーケット〉
日9月8日(日)午前10時～3時30分
所新津田沼駅2階連絡通路

マンション管理基礎講座・個別相談会

日9月7日(土)
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

9月16日(月祝)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
月・水・金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	16日(月祝)	対応
泉町	収集はありません	18日(水)に振り替えます
大久保3・4丁目、屋敷		20日(金)に振り替えます

資源物の特別収集
月曜日収集地区の収集はあります

※23日(月祝)の資源物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。

令和2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】93,000部（予定）
【配布予定】令和2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
募集期限 10月31日(木)
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

市立図書館 祝日開館日 9月16日(月)・23日(月)開館、9月17日(火)・24日(火)振替休館、ただし中央図書館（旧大久保図書館）は11月1日(金)まで休館中 問中央図書館 ☎(475)3213

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（特に記載のないものは無料）
持 持ち物
申 申し込み
問 問い合わせ

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10日㈫午前9時30分～正午定12人（初めての人優先）

〈牛乳パックでカルトナージュ（かご）作成〉
日9月25日㈬午前9時30分～正午定15人持牛乳パック・布・ボンド・洗濯バサミ

聚華（しゅうか）書道会書作展

日9月6日㈮～8日㈰各日午前9時～5時（8日は午後4時まで）
所モリシアホール
問聚華会／吉原
☎（453）2080

湿地の恵み展 ～美しい、おいしい、楽しいに出会う～

ラムサール条約登録湿地PRのための展示、物品販売など（谷津干潟の展示あり）
日9月12日㈭午前10時～8時30分、13日㈮午前9時～5時
所新宿駅西口広場イベントコーナー
問東京都港湾局海上公園課
☎03（5320）5578

さくらの家敬老行事

所申総合福祉センター内さくらの家
☎（451）3566

〈スポーツ吹き矢体験会〉
日9月12日㈭午後1時30分～3時対市内在住の60歳以上
定20人持運動しやすい服装・汗拭きタオル

〈知っておきたい認知症～認知症にならないために～〉
専門医による講演
日9月19日㈭午前10時30分～正午対市内在住定30人

芙蓉園敬老行事

マッサージまたは、はり・灸のサービス
日9月20日㈮午前9時30分～11時30分対市内在住の65歳以上定マッサージ12人、はり・灸6人（初めての人優先）
持フェイスタオル・バスタオル各1枚（服装はTシャツ等の軽装）
所申東部保健福祉センター内芙蓉園
初めての人=9月2日㈪午前9時～、**経験者**=9月9日㈪午前9時～
☎（476）9596

市民プラザ大久保から

所問市民プラザ大久保
☎（470）8171

〈月見の会〉
日9月13日㈮午後6時30分～

〈ティータイムコンサート〉
「フリソンジャズオーケストラ」の演奏
日9月22日㈰午後3時30分～5時¥中学生100円、高校生以上500円

旧鴇田家住宅 落語会・お月見の会

日9月13日㈮ **①落語会**=午後4時40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

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14日㈯午後0時45分～3時25分（正午開場）
所向山小学校定400人
持上履き・靴を入れる袋
問谷津公民館
☎（452）1509

なかよし動物フェスティバル

犬とのふれあい、相談など
日9月15日㈰午前10時～3時
所イオンモール成田 屋外第3駐車場（成田市）
問県動物愛護センター
☎0476（93）5711

交通安全フェスタ

自転車安全教室、吹奏楽など
日9月22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

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23日㈪祝午後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

料理教室「おうちで楽しむハロウィンパーティー!」

イカスミのパスタ 他2品（メニューは変更の場合あり）
日9月25日㈬午前10時30分～1時30分所谷津コミュニティセンター対ガス・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9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

裁判ウオッチング

弁護士が引率し、刑事裁判の傍聴・解説、質疑応答
日9月30日㈪～10月4日㈮・7日㈪・8日㈫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8人（申し込み多数の場合抽選）
申9月13日㈮（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県弁護士会裁判ウオッチングC係へ
☎043（227）8431

実りの秋「富士山麓でキノコ狩り」

日10月12日㈯～13日㈰（1泊2日）所富士吉田青年の家（山梨県）※現地集合・解散
対市内在住・在勤・在学
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20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

後期危険物取扱者試験受験者講習会

日10月5日㈯ **法・政令**=午前9時30分～午後0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70人¥7,940円
申9月17日㈫～24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）
☎043（266）7930

後期危険物取扱者試験

日11月17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10日㈫～27日㈮ **書面申請**=9月13日㈮～30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

市認定ヘルパー養成講座

日11月1日・15日、12月6日各金曜日午前9時30分～午後0時30分※その他現場実習2日間あり
所総合福祉センター2階
対市内在住で全日程参加でき市認定ヘルパーとして市内事業所での就労を希望する人またはボランティアとして高齢者のサポートをする意欲のある人
定30人
持筆記用具・動きやすい服装
申市ボランティア・市民活動センター
☎（451）7899

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窓口にて提出をお願いします。

なお、提出が遅れると、10月・2月・6月の各支給予定日に手当を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

令和2年度 小学校入学予定者の健康診断日程

問 学校教育課

対象のご家庭には、9月末に案内を送付します。

対象者 平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの幼児

持ち物 案内と一緒に送付する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 昼食を済ませ、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	
実　　籾	10月25日㈮	13:10～13:20
大 久 保	10月29日㈫	12:45～13:00
実　　花	10月30日㈬	13:00～13:20
大久保東	11月 1日㈮	13:10～13:25
秋　　津	11月 5日㈫	13:15～13:30
袖ケ浦東	11月11日㈪	13:00～13:15
屋　　敷	11月12日㈫	12:50～13:10
鷺　　沼	11月21日㈭	13:00～13:20
津 田 沼	11月21日㈭	12:40～13:00
東習志野	11月22日㈮	12:50～13:20
袖ケ浦西	11月25日㈪	13:00～13:15
藤　　崎	11月26日㈫	13:00～13:20
香　　澄	11月26日㈫	13:15～13:30
向　　山	11月27日㈬	13:15～13:25
谷　　津	11月28日㈭	12:20～12:45
谷 津 南	11月28日㈭	13:00～13:15

※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、市が補給します。

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のコピー
⑤健康保険証のコピー

受付期間 9月2日㈪～令和2年3月31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

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（特に記載のないものは無料）　持持ち物　申申し込み　問問い合わせ

実籾えいが劇場「横道世之介」

日9月28日㈯午前9時30分～午後0時10分
定50人
所問実籾コミュニティホール
☎(455)6500

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

日10月10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～

パラレルキャリアスタートアップ講座

「LIFE SHIFT」から学ぶ生き方・働き方のRe:デザイン

はたらくの健康マイレージ 対象イベント

参加費 保育 無料

問 男女共同参画センター（ステップならしの）
☎(453)9307 FAX(453)9327

大ヒット書籍「LIFE SHIFT」から生き方・働き方の選択肢の一つである「パラレルキャリア・複業」を理解し、自己分析のワークで自分の強みを生かした「名刺」を作ります。

日時 10月5日㈯ 午前10時～午後0時30分
会場 サンロード津田沼6階大会議室
対象 市内在住・在勤・在学
定員 20人 ※保育定員20人（生後6カ月～小学3年生）
講師 はたらくを楽しく創るスキルノート主宰 芦沢（あしざわ） 壮一（そういち） 氏
申込期限 10月2日㈬（定員になり次第締め切り）
申込方法
①参加申込書（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
②市ホームページのメールフォーム（右の二次元コード）から送信

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～

〈キッズスポーツ2学期〉
①テニス ②ニュースポーツ
日①9月14日、10月12日、11月9日各土曜日午前9時～11時（11月9日は午前8時30分～10時30分） ②9月28日、10月26日、11月23日各土曜日午前9時～11時所①袖ケ浦テニスコート ②東部体育館（11月23日は中央公園パークゴルフ場）
対小学生¥各回300円

〈サークルをつくろう！「にこにこテニス」〉
テニスを楽しみながら仲間づくり
日10月2日～11月20日の毎週水曜日 10月：午前11時～午後0時45分、11月：午前10時30分～午後0時30分（予備日11月27日）※全8回
対初心者、初級者
定10人（市内在住・在勤・在学優先）¥1回500円持ラケット（貸し出しあり）・運動靴
所申実籾テニスコート
☎(477)9219

〈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㈫午後1時30分～4時所茜浜パークゴルフ場
対小学生以上定12人¥500円

〈水中体操&ウォーキング教室〉
日10月10日～31日の毎週木曜日午前11時～午後0時30分（全4回）所県国際総合水泳場定40人（市内在住・在勤・在学優先）¥2,400円持水着・タオル（水泳キャップ用意あり）
申込方法＝9月16日㈪までにスポーツ振興協会ホームページからの送信（午後5時まで）、または往復はがき（必着）（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（1人1通、申し込み多数の場合抽選）※市外者は9月18日㈬から窓口・電話受付開始

再就職支援セミナー＋個別相談会・企業交流会

はたらくの健康マイレージ 対象イベント

問 産業振興課

あなたのやる気応援します！

各日とも午前はセミナー、午後は個別相談会または企業交流会を行います。いずれも事前の申し込みが必要です。（定員あり・先着順・参加費無料）

	対象	日程	時間	会場	問い合わせ
A 女性向け（保育あり 要事前申し込み）	女性	①10月23日㈬	午前10時～正午 午後1時30分～4時 ※交流会は午後3時まで	浦安市（市役所）	商工観光課 ☎047(712)6295
		②令和2年2月13日㈭		船橋市（中央公民館）	商工振興課 ☎047(436)2477
B 中高年向け	おおむね40～65歳	①12月11日㈬		八千代市（総合生涯学習プラザ）	商工観光課 ☎047(483)1151
		②令和2年1月17日㈮		市川市（勤労福祉センター）	産業振興課 ☎047(704)4131
		③令和2年2月5日㈬		鎌ケ谷市（総合福祉保健センター）	商工振興課 ☎047(445)1240
C シニア向け	おおむね55歳以上	①令和2年2月19日㈬		**習志野市（市役所1階会議室）**	産業振興課

●A②・B②の午後は企業交流会です。交流会では、企業の担当者と個別に情報交換ができます。
●申込方法などの詳細は、各開催日の約1カ月前に発行する広報習志野に掲載予定です。
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

〈体育協会コラボ企画「ジュニア育成スクール」〉
体づくりと運動能力向上を目指す
日10月～令和2年3月の毎週木曜日午後5時～6時30分
所東部体育館対小学4～6年生
定20人（市内在住・在学優先）
¥月2,000円持室内シューズ
申込方法＝9月16日㈪午後5時までにスポーツ振興協会ホームページから送信（申し込み多数の場合抽選）

「あかね杯」パークゴルフ大会

日9月27日㈮午前9時～（受付午前8時10分～）定100人
¥1,300円持クラブ・ボール
所申茜浜パークゴルフ場
☎(453)7666

レディースフットサルスクール

日10月2日からの毎週水曜日午前10時～正午対女性
¥各回1,000円（初めて参加の人は初回参加費無料）
持運動靴（スパイク不可）
所問芝園フットサル場
☎(451)0280

体育の日施設無料開放

対象施設＝①袖ケ浦体育館、東部体育館（アリーナ・講習室）、芝園フットサル場、第一カッター球場、袖ケ浦・秋津・実籾・芝園テニスコート ②茜浜パークゴルフ場、東部体育館トレーニング室
日10月14日㈪午前9時～5時
申①9月14日㈯に各施設窓口で受け付け（午前10時～抽選、空きがある場合、午後1時～随時受け付け）※1グループ1コマのみ（10月1日から追加可）
②当日各施設窓口で受け付け

すぽーつゆきがっせん

※青少年相談員主催事業
日11月2日㈯午前10時～2時
所東部体育館対小学生定約60人（申し込み多数の場合抽選）
¥200円持室内シューズ・紅白帽子・昼食
申9月11日㈬～24日㈫にインターネットで申し込み、学校で配布する専用申込書を郵送（消印有効）またはFAXで〒275-8601習志野市役所社会教育課へ（インターネットでの申し込みは「ちば電子申請　習志野市」で検索）
FAX(453)9384

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）
日令和2年2月15日㈯・16日㈰
所モリシア津田沼
申9月27日㈮（必着）までにはがき（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

第53回 市民総合体育大会

クレー射撃

日時 9月15日㈰（受付午前8時～9時30分、事前申し込み不要） **会場** 成田射撃場（印西市）
対象 市内在住・在勤・在学で猟銃所持許可証および火薬類等譲受許可証所持者 **費用** 会員5,000円、会員外5,500円 **問い合わせ** 新堂 ☎(478)3662（午後6時～8時）

軟式野球

実施日 中学生：9月21日㈯・22日㈰・28日㈯（予備日9月29日） 一般：11月10日㈰・17日㈰・23日㈯ **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

剣道（高校生・大学生・一般の部）

個人（トーナメント方式）	団体（各部門2チームまで参加可能）
●高校生男子 ●男子30歳未満（大学生を含む） ●男子30歳以上 ●女子（高校・大学・一般）	●高校生男子（5人制） ●大学・一般男子（5人制） ●女子（3人制） ※高校・大学・一般混成可

日時 10月6日㈰受付午前9時～ **会場** 袖ケ浦体育館
対象 市内在住・在勤・在学または市剣道連盟所属団体会員
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20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

バレーボール

	一般男女（6人制）	ママさん（9人制）
日程・会場	10月13日㈰ 袖ケ浦体育館 午前9時までに集合	10月27日㈰ 袖ケ浦体育館 11月10日㈰ 東部体育館 午前9時までに集合
対象	市内在住・在勤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
申し込み 9月17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

ゴルフ（兼親睦ゴルフ大会）

一般男子・女子、シニア（60歳以上）、グランドシニア（70歳以上） ※18ホールストロークプレー競技（市総体：スクラッチ競技、親睦：新ペリア方式） **日時** 10月16日㈬ 午前8時～ **会場** ラフォーレ&松尾ゴルフ倶楽部（山武市）
対象 市内在住・在勤・在学 **定員** 120人 **費用** 3,000円（別途プレー代12,500円程度） **申し込み** 10月6日㈰までに参加費を添えて市アマチュアゴルフ協会（津田沼4-1-22）へ ☎(454)0799 ※水曜日を除く

空手道

形・組手（武道組手、競技組手、防具付組手）の個人戦 **日時** 12月1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5日㈯までに連盟に連絡し、所定の申込用紙に記入し、郵送・Eメール・FAXで〒275-0021袖ケ浦5-17-1市空手道連盟 伊藤広芳へ
☎090(2537)4108 FAX03(3660)1830
✉itoh-h@umc-tyo.co.jp

フリーマーケット出店者

申往復はがき（住所・氏名・電話番号・FAX番号・主な出品物・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」または「ふる里祭りフリマ係」へ（要事前登録）
☎（455）1955

〈楽市フリーマーケット〉
日9月28日㈯・29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）
※飲食はお断りする場合あり
¥2,000円
申込期限＝9月6日㈮（必着）
※FAXでの申し込み可
FAX（455）1956

〈実籾ふる里祭りフリーマーケット〉
日11月3日㈰正午～午後3時（雨天中止）所実籾駅前通り
定200区画（1区画2.5×1.5m）
※飲食は検便必要
※申し込み多数の場合抽選
¥2,000円
申込期限＝9月30日㈪（必着）

花の実園支援スタッフ

障がい者の日中活動、作業支援など
給与＝【正職員】月給179,735円～、賞与年2回【臨時採用職員】時給950円～ ※送迎業務ができる人は別途手当あり
勤務時間＝午前8時25分～5時10分（休憩45分）
休日＝土・日曜日、祝日（年3～4日程度の休日勤務あり）
対普通運転免許（AT限定可）所持者
問社会福祉法人習愛会 花の実園
☎（451）3921

小中学校特別教育支援員

時給＝980円
勤務日数＝月10日以内または14日以内
勤務時間＝7時間45分以内（午前8時～下校時刻）
雇用期間＝令和2年3月24日まで（継続あり）
対女性
定4人（教員免許所持者優先）
問指導課

2019 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

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14日㈯ 午後1時30分～4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救急車展示コーナー

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

高齢者スポーツ大会

秋空の下 楽しみながら 健康づくり

問高齢者支援課

運動に自信のある人もない人も、気軽にご参加ください！

日時 **10月10日㈭ 午前10時～**
雨天順延日：11日㈮
※順延・中止の場合、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20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

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！

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55年3月31日までに生まれた人）
【自己負担金】無料
【受診期限】令和2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）、国民健康保険被保険者証・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11日㈬
■午後1時～4時
■サンロード津田沼6階市民相談室

相　談

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17日、10月15日各火曜日午前10時～4時（1件1時間）
定各日5人

〈行政書士無料相談会〉
相続・遺言書・各種許認可など
日9月20日、10月18日各金曜日午後1時～4時（1件30分）
定各日6人

弁護士・税理士・司法書士による合同無料相談会

民事全般、登記、税金問題など
日9月21日㈯午前10時～4時15分
所県弁護士会館（千葉市）
定42人
申電話で県司法書士会へ（受付9月9日㈪～）
☎043（246）2666

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6日㈰午前10時～4時（予約優先）※1件30分
所申千葉地方法務局総務課（千葉市）
☎043（302）1311

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

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

■習志野シニアクラブ公開講座
初心者向け！オペラ入門講座
9月8日㈰午後1時30分～3時30分　袖ケ浦公民館
200円（中・高・大学生無料）
※申込不要
☎090（4613）9851
習志野シニアクラブ 仲野

■股関節柔軟体操
9月9日㈪・23日㈪午前10時～11時30分　ゆうゆう館
1回1,000円
☎090（3764）7369
股関節柔軟体操 松浦

テレビ広報 なるほど習志野

市ホームページで動画配信中！
9月号　J:COMチャンネル船橋・習志野 11chで放送中！
まち歩きを楽しもう！ ～習志野まちかど美術館～
放送日時　9月2～8日・16～22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）

市民文化祭

文化ホール	
翔舞会舞踊会	11月2日㈯ 午前11時30分～午後4時
第50回記念 市民音楽祭	11月3日㈰ 午後1時～5時
文化ホールホワイエ	
華道展	11月2日㈯・3日㈰ 午前10時～午後4時
陶芸展	
茶道	
文化ホールギャラリー	
絵画展	11月1日㈮～3日㈰ 午前10時～午後4時（1日のみ午後1時～）
市民ホール	
謡と仕舞の会	11月4日㈪祝 午前10時～午後4時30分
民謡民舞大会	11月9日㈯ 午前10時15分～午後6時30分
新日舞連盟舞踊会	11月16日㈯ 午後0時30分～3時30分
お囃子大会	11月17日㈰ 午後1時～4時30分
習志野市詩吟連盟文化祭	11月23日㈯ 午前10時～午後4時30分
第25回 箏曲・三絃園磨友の会演奏会	11月30日㈯ 午後1時～4時30分
サンロード津田沼 6階 大会議室	
第40回 短歌大会	10月25日㈮ 正午～午後5時
習志野市民俳句大会	11月15日㈮ 午後1時～4時
各公民館やコミュニティセンター等の文化祭	
東習志野コミュニティセンター	9月28日㈯・29日㈰
谷津公民館、市民プラザ大久保	10月4日㈮～6日㈰
ゆうゆう館	10月13日㈰・14日㈪祝
屋敷公民館、実花公民館	10月25日㈮～27日㈰
袖ケ浦公民館	10月11日㈮～13日㈰
谷津コミュニティセンター	10月12日㈯・13日㈰
菊田公民館、新習志野公民館	10月18日㈮～20日㈰
実籾コミュニティホール	10月19日㈯・20日㈰

各公民館など 問い合わせ
市芸術文化協会 ☎(475)6821
袖ケ浦公民館 ☎(451)6776
実花公民館 ☎(477)8899
新習志野公民館 ☎(453)3400
市民プラザ大久保 ☎(470)8171
東習志野コミュニティセンター ☎(475)9901
実籾コミュニティホール ☎(455)6500
谷津コミュニティセンター ☎(471)2071
ゆうゆう館 ☎(477)8021
谷津公民館 ☎(452)1509
屋敷公民館 ☎(475)4354
菊田公民館 ☎(452)7711

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 ☎(455)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	3㈫
袖ケ浦1丁目マーブル津田沼	14:20～14:50	4・18㈬
谷津南小学校	15:10～16:20	
袖ケ浦東小学校	14:40～15:50	5・19㈭
津田沼3丁目菊田ハイツ	14:20～14:50	6・20㈮
袖ケ浦西小学校	15:10～16:20	
東習志野8丁目会館	14:20～14:50	7・21㈯
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	11・25㈬
津田沼小学校	15:10～16:20	
鷺沼小学校	14:40～15:50	12・26㈭
習志野偕生園	13:50～14:30	13・27㈮
実籾小学校	14:40～15:50	
谷津公民館	13:50～14:30	14・28㈯
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	11・25㈬

防衛大学校学生募集
受付期間＝【推薦・総合選抜】9月5～9日 **【一般】**9月5～30日 **試験日＝【推薦】**9月28・29日 **【総合選抜一次】**9月28日 **【一般一次】**11月9・10日 対高卒（見込み含む）21歳未満 ※【推薦】は高等学校長の推薦が必要 問自衛隊千葉地方協力本部船橋出張所 ☎047（475）2084

9月習志野駐屯地・演習場の訓練予定
日**落下傘降下訓練＝【ヘリコプター】**3～4・27日（午前7時～午後9時）、5日（午前7時～午後8時） **ヘリコプター離着陸訓練＝【習志野演習場】**3～4・27日（午前7時～午後9時）、5日（午前7時～午後8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

保健だより

ならしの健康マイレージ 対象イベント

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16日(月祝)・23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(特に記載のないものは無料) 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

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(30年2月生まれ)	9月25日(水)	9月27日(金)
3歳児(28年3月生まれ)	9月10日(火)	9月12日(木)

受付 午後1時～2時
※対象者には郵送で通知(転入者や通知が届いていない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 5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11日(水)	午前10時45分～11時30分	

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
9月26日(木)	ブレーメン習志野
9月30日(月)	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

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。

こども園	9月
新習志野	◎13日(金)

幼稚園	9月
向　山	17日(火)
屋　敷	19日(木)
谷　津	20日(金)

◎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
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

おとなのコーナー

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(けんこう)体操実習
日 9月25日(水)
午後1時30分・2時・2時30分
所 総合福祉センター
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2日・16日各水曜日
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13日(金) 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

HIV検査およびB型・C型肝炎検査

日 程	時 間
9月18日(水)	午前9時30分～10時30分
10月 2日(水)	午前9時30分～10時30分
	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

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

日曜祝日に乳がん検診が受けられます!
日 10月20日(日)
所 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
習志野第一病院
☎(454)1511
谷津保健病院
☎0120(451)626
申 各実施医療機関
(定員になり次第、受付終了)
※要事前予約
※詳しくは、実施医療機関に直接お問い合わせください。

9月がん集団検診日程(予約不要)

	結核・肺がん検診(胸部エックス線検査)	胃がん検診	子宮がん(頸部)検診 ※検診車に乗る間、お子さんをお預かりします
対象者	40歳以上(昭和55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12年3月31日までに生まれた人) ●奇数年齢で30年度未受診の人も可
自己負担金	200円 ※同時に喀痰検査を受ける場合(要件あり)は400円	500円	500円
受付時間	男女ともに午前9時～11時 ※男女区別なく検診車に入るため、一緒に着替えができる服装でお越しください。	男性:午前8時15分～ 9時 女性:午前8時15分～10時	午前9時30分～11時
会場・日程	保健会館 29日(日) 谷津公民館 6日(金) 袖ケ浦公民館 19日(木) 総合福祉センター内さくらの家 11日(水) ゆうゆう館 4日(水) ブレーメン習志野 12日(木) 東習志野8丁目会館 18日(水)	東部保健福祉センター 26日(木)	保健会館 24日(火)

※各がん検診の受診方法や注意点の詳細は「平成31年度習志野市がん検診等のお知らせ」をご確認ください。
※各会場へのお問い合わせはご遠慮ください。

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
https://www.city.narashino.lg.jp/

市の人口 R1.8.1現在 ※住民基本台帳に基づく
・総人口‥173,732人 (173,071人)
・男……86,603人 (86,286人)
・女……87,129人 (86,785人)
・世帯数‥‥80,279世帯 (79,096世帯)
※( )内はH30.8.1時点

次号の予告 変更の場合あり
・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