

# 習志野

広報

NARASHINO

2019  
令和元年

11/1

No.1427

- 食とくらしの祭典……………2
- 国民年金制度……………4
- 保育所の入所申込受付……………6
- 11月8日は「いい歯の日」/  
認知症サポーター養成講座・フォローアップ講座…7
- 糖尿病について正しく知ろう!……………8
- お知らせBOX……………9
- 保健だより……………16



力を合わせて  
エイエイオー!

袖ヶ浦こども園では、子どもたちの運動会のかけ声が元気いっぱいに響いていました。  
習志野市では、令和2年度の保育所(園)・こども園(長時間児)の入所申込受付が始まります。  
詳しくは、6ページをご覧ください。

問こども保育課



# 食とくらしの祭典



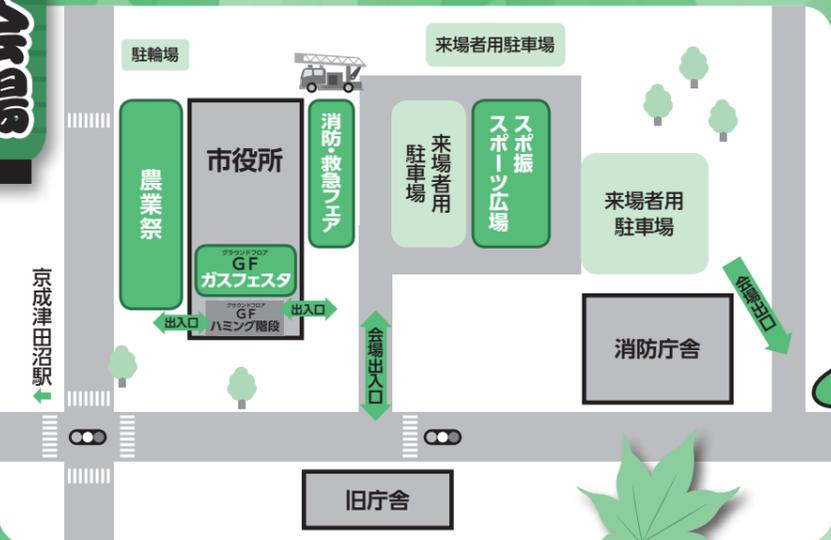
農業祭、ガスフェスタ、消防・救急フェア、スポ振スポーツ広場

開催日 **11月9日(土)・10日(日)**

会場 **市役所**

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。

会場



習志野市ご当地キャラクターナラシド

## 第52回 農業祭

テーマ **つくる喜び、食べる幸せ、ならしの野菜**  
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

- 野菜の直売
  - 地元新鮮野菜や果物の直売(午前10時から完売まで)
- 会場内催し物
  - 宝船展示
- 模擬店など
  - 焼きそば ●やきとり ●焼き芋 ●金魚すくい など

野菜福袋  
両日各50個・先着順・1家族1袋まで  
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 10日(日)午後2時～  
会場 市役所GFハミング階段  
※市民農園・家庭菜園の部(11月7日(木)までに電話で産業振興課へ)



農業

## 第50回 ガスフェスタ

テーマ **Let's 50♪ ガスフェスタ**  
時間 各日午前10時～午後4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!
    - ガスコンロ、ガスファンヒーター等を展示・予約販売  
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 10日(日)午前10時30分～  
会場 市役所GFハミング階段
  - おたのしみ三角くじ
    - はずれくじ無し!(チラシ持参で1回引けます)
  - 冷熱実験 ～マイナス162℃の世界～
    - 超低温を利用して楽しい実験をするよ!(9日(土)のみ)  
会場 市役所GFハミング階段
- ◆内容は、変更になる場合があります

ガス

## 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(雨天時、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分前にはしご車で抽選を実施
    - 防火服で君も消防士に変身しよう!!
    - 心肺蘇生法体験コーナー(応急手当)  
両日とも午前10時～正午 会場 市役所1階
  - 展示コーナー(消防車)
  - その他
    - 防火図画入賞者の表彰 10日(日)午前10時30分～  
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、災害時は内容を一部変更して実施

消防 救急

## スポ振 スポーツ広場

時間 10日(日)のみ 午前11時～午後2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コーナー
  - 障害物走 ●的あて ●豆つまみ
  - バランスチャレンジ ●パークゴルフ など
- 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

スポ振

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 ※5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 16,410円(令和元年度) ●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せん。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

国民年金保険料納付済期間と免除期間等をあわせて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。  
令和元年度 年金額 780,100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(申請しないともらえません)。  
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。  
令和元年度 年金額 ●1級障害 975,125円 ●2級障害 780,100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。  
令和元年度 年金額 ●配偶者が受けるとき(子1人) 1,004,600円 ●子が受けるとき 780,100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) 224,500円 ●3人目以降(1人につき) 74,800円)

### 第1号被保険者 国民年金保険料の納付方法 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 ●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 ●早割(当月末振替)で申し込むと、月額50円の割引あり ●6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) ●6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お問い合わせ

### 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	産前産後期間の免除
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 ●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	出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間の国民年金保険料が免除されます。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間の国民年金保険料が免除されます。ただし、免除されるのは平成31年4月以降の期間となります。 ※出産とは、妊娠85日(4カ月)以上の分娩(死産、流産、早産、人工妊娠中絶を含む) ●対象 第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の人
※障害基礎年金や遺族基礎年金の受給(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。			
●免除等された保険料は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

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 ☎0570(05)4890	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)

### 年金相談 毎月第2水曜日実施

社会保険労務士が相談に応じます。  
日時 11月13日(水) 午後1時~4時  
場所 サンロード津田沼6階 市民相談室



**国民健康保険 後期高齢者医療**  
11月は「**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。

**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う危険な病気です。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(自己負担あり)。  
【受診期間】令和2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5月末に送付しています。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。



国民年金は、誰もが加入する制度です

問 国保年金課

# 令和2年度 保育所の入所申込受付

令和2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、令和2年度保育所入所案内をご覧の上、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。



## 入所案内・申込書類の配布

配布時間	配布場所
午前8時30分～午後5時	こども保育課
午前9時～午後5時	各認可保育所・こども園 (小規模保育施設を除く)

※土・日曜日、祝日を除く

## 4月入所申込・面談

下表の日程で、入所申込・認定申請の受付および児童の面談を行います。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。

**持ち物** 申込書類・母子健康手帳・身分証明書・個人番号(マイナンバー)確認書類

**注意** 下表の日程・会場以外での申込手続きはできません。

## 4月入所申込受付・面談の日程・会場

日時	会場
11月25日(月)	市役所 GF 大会議室
11月26日(火)	
11月27日(水)	
11月28日(木)	谷津コミュニティセンター
11月29日(金)	市役所 GF 大会議室
12月 2日(月)	
12月 3日(火)	
12月 4日(水)	
12月 5日(木)	実叡コミュニティホール
12月12日(木)	谷津コミュニティセンター
12月13日(金)	市役所 GF 大会議室
12月14日(土)	
12月16日(月)	
12月17日(火)	
12月18日(水)	

### ◆会場の所在地

市役所 GF 大会議室 鷺沼2-1-1  
 谷津コミュニティセンター 谷津5-16-33  
 実叡コミュニティホール 実叡5-3-20

※12月18日(水)午後2時以降の入所申込はできませんので、ご注意ください。  
 ※会場により、受付時間が異なりますので、ご注意ください。  
 ※各会場での申込受付は、こども保育課の職員が行います。どの会場でも手続きをしても、入所選考に影響はありません。  
 ※谷津コミュニティセンター、実叡コミュニティホールは、駐車台数に限りがあるため、できるだけ公共交通機関をご利用ください。  
 ※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。

詳しくは市ホームページから



# 11月8日は いい歯の日 問 健康支援課

## よく噛んで 健康長寿 元気な歯

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 市内在住 小野 庸子さん作



習志野市よい歯のコンクール

**親と子の部**

**最優秀賞** 上坂 舞衣さん・亜衣さん (本大久保在住)

参加者からのメッセージ わが家のよい歯の秘訣

- パパ・ママが健康なお口を保つために
  - ・ 毎食後みがくことと、鏡を見ながらみがくこと。
  - ・ 歯科健診を欠かさずに行く。
- お子さんのよい歯を守るために
  - ・ おやつ時間を決めている。
  - ・ 本人の歯みがきのあとに、仕上げみがきをしている。

**高齢者の部**

**最優秀賞** 古川 禎一さん (津田沼在住)

公益財団法人8020推進財団 理事長賞を受賞しました

参加者からのメッセージ よい歯で令和を迎えられた 8020達成者のよい歯ストーリー

- 昭和 ～子ども時代～
  - ・ 子どものときは歯みがき粉がなかったので、塩を指につけてみがいていた。
  - ・ 小魚や野菜をよく食べていた。
- 平成 ～歯の健康を保つための工夫～
  - ・ 歯みがきは毎食後行い、職場でも昼食後の歯みがきを続けた。
  - ・ 歯ブラシの他に歯間ブラシ等を使用し、手入れをしてきた。
- 令和 ～これからの意気込み～
  - ・ 毎食後の歯みがきと、3か月に1度の健診を続けたい。よく噛んで好き嫌がなく、特に肉類を食べるようにしたい。

「よい歯のコンクール参加者からのメッセージ」等、詳しく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

## 認知症サポーター養成講座・フォローアップ講座を開催します!

5人に1人が認知症と言われる今、若い世代の力が必要です。 問 高齢者支援課

**認知症サポーター養成講座** 認知症を正しく理解することを目的とした講座です。

**日時** 11月14日(木) 午後1時30分～3時  
**会場** 市役所 GF 大会議室  
**対象** 市内在住・在勤・在学の人 **定員** 50人  
**費用** 無料 **持ち物** 筆記用具

**申し込み** 11月11日(月)までに電話・専用メールフォームまたはFAX(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で、高齢者支援課へ FAX(453) 1825 [申し込みはこちら](#)

**日時** 11月16日(土) 午前10時～11時30分  
**会場** プレーメン習志野  
**対象** 市内在住・在勤・在学の人  
**定員** 40人 **費用** 無料  
**持ち物** 筆記用具  
**申し込み** 電話で東習志野高齢者相談センターへ ☎(470) 0611

**認知症サポーターフォローアップ講座** 認知症サポーターのスキルアップを目的とした講座です。

**日時** 12月10日(火) 午後1時30分～3時 **会場** 市役所 GF 大会議室  
**対象** 市内在住・在勤・在学の人  
**定員** 30人 **費用** 無料 **持ち物** 筆記用具、オレンジリング

**申し込み** 12月6日(金)までに電話・専用メールフォームまたはFAX(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で、高齢者支援課へ FAX(453) 1825 [申し込みはこちら](#)



共感 信頼 希望

No.79

習志野市長

宮本泰介

必ずやって来る災害に対する「勇気」とは

今シーズン、本市本県を含めた広範囲にわたり、過去最強クラスといわれた2度の台風をはじめ、甚大な風水害が各地を襲ったことは、皆さんの記憶に新しいところだと思えます。

9月9日早朝に千葉県を通過した台風第15号は、猛烈な暴風に県全域にけが人や財産への被害だけでなく、長期の停電や断水などによる二次被害をもたらし、未だに生活に深刻な影響を及ぼしています。

その約1カ月後の10月12日夜から13日未明にかけて千葉県を通過した台風第19号も、これまでに経験したことのない最大級の豪雨でありました。私はこの時、早い段階で市内全域に「避難勧告」を発令、市内すべての避難所を開設し、多い時で千人以上の避難者を受け入れました。

両台風で被害に遭われたすべての方々、現在も復旧・復興に尽力されているすべての方々へ、心よりお見舞いを申し上げます。

今回の災害を顧みて、改めていつ発生するか予測でき

ない災害への「備え」と、予期される災害への「準備」を、しっかり行う「必要」を強く感じました。

しかし、このことは従来から言われていることでありながら、各ご家庭で実践されている割合は依然として低いといわれています。県内では台風第15号により住宅の屋根や壁に破損が数多く生じたことから、風雨を防ぐブルーシートが大量に必要になりましたが、これらを個々に備蓄している家庭は多くないようです。また、同じく台風第15号において、本市では土砂災害警戒情報を受けて9月9日早朝に警戒レベル3の「避難準備・高齢者等避難開始」を無線放送などで発令しましたが、風雨に遮られ音声による呼びかけは聞こえにくい状況でした。

幸い市内において、斜面の崩壊などの土砂災害や海浜部での高潮や高波被害は発生しませんでした。市がメール配信する【緊急情報サービス「ならしの」】に未登録の方は、より早くぜひ登録していただくと共に、災害ハザードマップ等により住居などの危険度について自覚していただきますようお願いいたします。

「備え」や「準備」をして困ることはありません。災害の危機に対し、あらゆる機会を通じて思いを巡らせ、空振りや恐れず、「備え」や「準備」をあえて「勇気」を出して実践しましょう。

緊急情報サービス「ならしの」への登録はこちらから



糖尿病について正しく知ろう!

11月14日は世界糖尿病デー 健康支援課

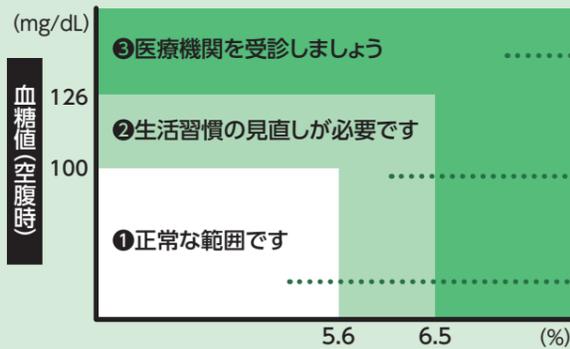
糖尿病(2型)とは、バランスの悪い食事や運動不足、肥満などの原因により、体内でインスリンというホルモンの働きが不足する、または働きが弱まることで、血糖値\*1が高くなる病気です。

血糖が高い状態が続くと全身の血管がダメージを受け、脳卒中や心臓病、腎臓病、失明などの深刻な病気の発症につながります。

初期の糖尿病はほとんど自覚症状がなく、徐々に血管がダメージを受けていきます。だからこそ定期的な健診で、体の状態を確認することが大切です。



健診の結果からヘモグロビンA1c\*2・血糖値(空腹時)を確認してみましょう



- ③医療機関を受診しましょう
治療が必要な可能性があります。検査結果について早めに医師に相談しましょう。
②生活習慣の見直しが必要です
食事の見直しや運動に取り組むことで、数値を改善することができます。できることから始めてみましょう。
①正常な範囲です
いつまでもこの状態が続くよう食生活・運動などよい生活習慣を続けてください。

\*1 血液中のブドウ糖濃度。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。
\*2 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。

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

住民票やマイナンバーカードに旧姓(旧氏)が併記できます

開始日=11月5日(火)

申請には旧姓が記載された戸籍謄本などが必要です。

申請した人は、旧姓の印鑑での印鑑登録もできます。

市民課

固定資産税の軽減措置～住宅の建て替え特例～

住宅の敷地として利用されている土地(住宅用地)は固定資産税・都市計画税を軽減する特例措置があります。令和2

年1月1日時点で住宅を建て替え中の場合、令和2年度分は適用外となりますが、一定の要件を満たすことで特例が継続します。建て替えを検討している人はお問い合わせください。

資産税課

令和5年以降も成人式は20歳が対象です

民法改正により成年年齢が20歳から18歳に引き下げられますが、成人式の対象は、20歳のままとします。

※式の名称は変更する場合があります。

社会教育課

緊急地震速報の試験放送を行います

全国的に緊急地震速報訓練が実施されることに伴い、防災行政無線の試験放送を行います。

11月5日(火)午前10時ごろ

危機管理課

講座・催し

令和元年分年末調整等説明会

11月8日(金) 用紙配布=午後0時30分~1時 説明会=午後1時~3時30分 消費税軽減税率制度等説明会=午後3時30分~4時

所 プラッツ習志野 北館市民ホール(車でのお来場不可) 市内事業者 出席票 兼関係用紙請求書、年末調整のしかた等の関係書類

千葉西税務署

043(274)2111

市商店会連合会から

市商店会連合会

(455) 1955

〈実初ふる里祭り〉

小・中学校ステージイベント、習志野高校吹奏楽部パレード等

11月3日(日)午前11時~4時

所 実初駅前通り

〈新習志野駅前フリーマーケット〉

秋まつり同時開催

11月17日(日)午前10時~4時(雨天中止)

所 ミスターマックス新習志野店

企業防衛セミナー

講演「ご存知ですか? 取引先がなくなるリスク」、「未来をつなぐ事業承継」

11月12日(火)午後2時~5時 定30人

所 習志野商工会議所

(452) 6700

習志野市議会 第4回 定例会

11月22日(金) 午前10時開会 議会事務局

日程などは、11月15日(金)に開かれる議会運営委員会で決定されます。詳しく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11月21日(木)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。

地球温暖化対策ガイドラインコラム Vol.2

冬の省エネは体感温度UP! 環境政策課

冬は暖房の温度を上げる前に、服装で工夫しましょう。カーディガン+2.2℃、ひざ掛け+2.5℃、くつ下+0.6℃体感温度が上がります。また、太い血管のある首、手首、足首を温めることで、体全体を温めることができます。これらの工夫で、暖房を21℃から20℃に下げた場合、年間25.9kgのCO2を削減することができます。

出典: 資源エネルギー庁「家庭の省エネ百科」、環境省ホームページウォームビスコーナー

習志野市地球温暖化対策ガイドライン【本編】は市ホームページをご覧ください。

習志野市地球温暖化対策ガイドライン 検索

市民ハンドブック 2019

広報課

市の窓口業務や手続き、子育て、健康・福祉などの行政情報の他、習志野市の魅力をまとめた「市民ハンドブック2019」ができました。10月28日から、順次、市内全世帯のご自宅のポストへお届けしています(1世帯1冊)。また、市ホームページからもご覧になれます。

習志野市 市民ハンドブック 検索



11月4日(月祝)のごみの収集

クリーンセンター業務課 (453) 5374

Table with 4 columns: 分類 (燃えるごみ, 燃えないごみ, 資源物, 有害ごみ), 収集地区, 4日(月祝)の収集, 振替収集日

※ごみは夜明けから朝8時までに出してください。

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)

### リサイクル体験教室

対市内在住の18歳以上(申し込みは1回につき1人に限る)  
 定12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  
 <ガラス細工>  
 日11月7日(木)午前9時30分～正午※初めての人優先  
 <クリスマスオーナメント>  
 日11月26日(火)午前9時30分～正午

### 谷津干潟自然観察センターから

所 閩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。  
 <自然情報チーム展「谷津干潟周辺の植物と生きもの関わり」>  
 観察センターのボランティア

チームが作成したパネル展示  
 日11月2日(土)～12月1日(日)  
 <ぶらっと観察会「空飛ぶ宝石“カワセミ”をさがそう」>  
 日12月1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(要事前申し込み)  
 <女性のためのバードウォッチング>  
 日12月8日(日)午後1時～3時30分 対小学5年生以上の女性  
 定10人(要事前申し込み)  
 ¥1,200円(スイーツ付き)  
 <みつばちクラフト「みつろうキャンドル作り」>  
 ハチミツの試食あり  
 日12月14日(土)午後1時30分～3時 対小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)  
 定25人(要事前申し込み)11月6日(水)～ ¥1,500円

### 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10日(日)午後0時50分～3時30分 定300人 所 プラッツ習志野北館市民ホール  
 閩袖ヶ浦公民館  
 ☎(451)6776

### 実叡コミュニティホールから

所 閩実叡コミュニティホール  
 ☎(455)6500  
 <ヨガ&ジャズダンスで若々しく>  
 日11月14日・28日各木曜日午前10時30分～正午(全2回)  
 対60歳以上 定10人(受付11月10日(日)まで) ¥1,000円  
 <平和を願う朗読会>  
 日11月17日(日)午後1時～4時 定100人  
 <折り紙工作入門>  
 日11月22日(金)午前9時30分～11時30分 定10人(受付11

月17日(日)まで) ¥110円  
 <実叡いが劇場「麦秋」>  
 日11月30日(土)午前9時30分～11時40分 定50人

### 災害避難時に役立つ ボーイスカウト式体験

火おこしゲーム・ポリ袋料理  
 日11月10日(日)午前9時15分～2時30分(予備日11月16日)  
 所 香澄公園 対 年長～小学4年生の親子 定25組 ¥1人300円  
 申 電話または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  
 ☎(473)5942/久保木(受付午後9時まで)

### みな友ライブ

地域の子ども、中学・高校生やシニアのサークル等によるライブ  
 日11月16日(土)午後0時50分～

3時30分(午後0時30分開場)  
 所 第六中学校  
 閩屋敷公民館  
 ☎(475)4354

### ラジオ体操 DE 健康タウン in ならしの

テレビ、ラジオでおなじみの講師を招いての講習会  
 日11月18日(月)午前10時～正午  
 所 東部体育館 定100人  
 申11月8日(金)までに市ホームページからの送信、電話または申込用紙(健康支援課・各ヘルスステーション等で配布)に記入し、持参または郵送で〒275-8601習志野市役所健康支援課へ

### 市民プラザ大久保から

所 閩市民プラザ大久保  
 ☎(470)8171  
 <クリスマスリース作り>  
 日11月23日(土)午後1時30分～3時30分 ¥中学生以下100円、高校生以上200円  
 <ティータムコンサート>  
 「カルテット花火」による演奏  
 日11月24日(日)午後3時30分～5時 ¥中学生100円、高校生以上500円

### 市PTA連絡協議会研修大会

スマホ世代と言われる子ども達との親子コミュニケーションのあり方を学ぶ  
 日11月20日(水)午前10時～正午  
 所 プラッツ習志野北館市民ホール 定324人  
 閩市PTA連絡協議会  
 閩narashinopta@cure.ocn.ne.jp

### ハローワーク船橋から

閩ハローワーク船橋  
 ☎047(420)8609  
 <介護就職デイ 就職面接会 in 船橋>  
 日11月21日(木)午後1時30分～4時(受付午後1時～)  
 所 船橋市中央公民館  
 対 介護職を希望する求職者  
 <京葉わかもの就職面接会>  
 日12月6日(金)午後1時～4時  
 所 船橋グランドホテル(船橋市)  
 対 正社員での就職を希望するおむね40歳未満の人  
 持 写真付き履歴書(複数枚)  
 三番瀬ミーティング  
 三番瀬再生の意見交換会  
 日11月24日(日)午後2時～3時30分(受付午後1時30分～)

所 市川市南行徳公民館  
 定80人  
 閩県環境政策課  
 ☎043(223)2439

### 里親制度説明会

日11月30日(土)午後1時～3時(午後0時45分開場)  
 所 千葉市生涯学習センター  
 対 里親になりたい・知りたい人  
 閩子ども家庭サポートセン

ターちは「オレンジの会」  
 ☎0470(28)4288

### 地域猫セミナー

飼い主のいない猫問題の解決策  
 日11月30日(土)午後1時30分～4時30分 所 中央(旧大久保)公民館 定40人  
 閩ならしの地域ねこ活動/池野  
 ☎080(6544)6520

閩 青少年センター

## 「少年の日」啓発ポスター・青少年健全育成標語を展示します



「少年の日」とは青少年の健全育成に対する県民の理解を深め、青少年の社会の一員としての自覚を高めるために定められたものです。  
 青少年健全育成標語のテーマは「伝えたいこと」

- 展示内容
- 「少年の日」啓発ポスター 約200点(市内小学生作成)
  - 青少年健全育成標語 約6点(市内小・中学生考案)

日程	時間
11月17日(日)	午後2時～4時
18日(月)～22日(金)	午前8時30分～午後5時
23日(土)	午前10時～午後4時

会場 市役所1階展示スペースおよびGF市民協働スペース

¥費用・料金(特に記載のないものは無料)



## 子育て応援セミナー ふたりで同時に親になる笑顔が増えるコミュニケーション術 開催

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

子育ては出産前のイメージと異なることの連続。育児に悩んでつまづきそうになっても、初めて親になるふたりに起こりやすい「ズレ」を理解すれば、一緒に笑顔で楽しい子育てに変わります。親になる人必見の講座です!

日時 11月30日(土) 午前10時～正午  
 会場 サンロード津田沼6階大会議室  
 定員 40人(要事前申し込み)  
 ※保育定員20人、生後6カ月～就学前

参加費・保育無料

対象 これから夫婦・パートナーになる人、初めての子育てを予定している人、第1子が3歳くらいまでの人も参加可(1人での参加可)

講師 patomato主宰/ふたり育児アドバイザー 狩野さやかさん

申込方法 ①市ホームページのメールフォームから送信  
 ②参加申込書(市ホームページにも掲載)を記入し、FAXで男女共同参画センターへ



申込期限 11月25日(月)(定員になり次第締め切り)

## 新小・中学1年生への就学援助

閩 学校教育課

経済的に困りの保護者に、お子さまの入学にかかる学用品の購入費用を援助します



対象 令和2年4月に習志野市立の小・中学校に入学予定の子どもの保護者  
 ※所得制限あり

援助内容  
 新小学1年生 50,600円  
 新中学1年生 57,400円

支給時期 令和2年3月上旬  
 ※新小学1年生は教育委員会から、新中学1年生(現小学6年生)は通学する小学校から指定の口座に振り込みます。

申請方法  
 ●新小学1年生は、就学時健康診断の時に配布した申請書などを12月20日(金)(必着)までに郵送または12月9日(月)～20日(金)に学校教育課へ持参  
 ●新中学1年生は、通学している小学校で配布した申請書などを12月13日(金)までに小学校へ提出

その他  
 入学後も就学援助(学用品費・給食費など)を希望される人は、別途申請が必要となります。詳しくは、学校教育課に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)

### 習志野のつどい

認知症の人を介護する家族の交流会  
 日 11月29日(金)午後1時30分～3時30分  
 所 中央(旧大久保)公民館  
 対 認知症の人を介護する家族  
 間 認知症の人と家族の会 千葉県支部  
 ☎043(204)8228(月・火・木曜日午後1時～4時)

### 成人向け講座「認知症予防のための図書館利用術」

理学療法士による図書館活用術  
 日 12月1日(日)午後2時～4時(午後1時45分開場)  
 所 中央(旧大久保)公民館  
 対 18歳以上 定50人  
 申 中央(旧大久保)図書館(受付11月6日(水)～)  
 ☎(475)3213

### 異言語脱出ゲーム「うしなわれたころさがし」を体験しよう!

ろう者、難聴者と共にミッションをクリアしていく謎解きゲーム  
 日 12月8日(日) ①こどもの部 = 午前10時～午後0時30分 ②大人の部 = 午後2時30分～5時  
 所 市役所 GF 対 市内在住・在勤・在学かつ手話のできない人で ①小学3年生～中学3年生(小学1・2年生は応相談) ②高校生以上 定各回30人  
 申 障がい福祉課

### 犬の正しい飼い方・しつけ方教室

日 12月7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 申 県習志野健康福祉センター  
 ☎(475)5154

### パソコン入門講習

日 12月13日・20日・27日各金曜日午後1時20分～4時40分(全3回) 所 中央(旧大久保)公民館 定15人 ¥4,000円  
 持 パソコン(貸し出しあり)  
 申 11月29日(金)(消印有効)までにはがき(住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・パソコン持参の有無を記入)で〒275-0001 東習志野2-18-11-1012市民カレッジPC委員会 西田へ  
 ☎(479)7245

## スポーツ

### 市民総合体育大会 グラウンド・ゴルフ競技

4コース(32ホール)、個人戦(男女別)  
 日 11月23日(土)午前8時30分までに集合 所 第四中学校  
 対 市内在住または市グラウンド・ゴルフ協会会員  
 定120人 ¥300円

申 11月16日(出)(必着)までにはがきまたはFAX(住所・氏名・電話番号を記入)で〒275-0001 東習志野3-13-10市グラウンド・ゴルフ協会 加川弘へ  
 ☎・☎(473)6423

### 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～  
 <「元気キッズプロジェクト」親子体操>  
 親子体操でコミュニケーション向上と運動のきっかけづくり  
 日 11月27日(水)午前10時～11時  
 所 曙風館(袖ヶ浦体育館横)  
 対 2歳～未就学児とその保護者 定10組 ¥300円  
 <パークゴルフファミリー大会>  
 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(日) 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 定30組 ¥1組500円 持 クラブ・ボール

## 自分たちのまちは自分たちで守る!

過去の大規模災害では、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。

### 自主防災組織とは?

- 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**
- 防災資機材の設置および管理
  - 防災訓練の実施

### 市では自主防災組織に対して助成を行っています

対象	助成内容	助成金額
結成初年度	発電機、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
結成翌年度以降	活動に応じて助成金を交付します。	世帯数×50円+3万円 ※上限6万円



**11月は 児童虐待防止 推進月間**  
 関 子育て支援課

189(いちひやく)ちいさな命に待たなし  
 令和元年度「児童虐待防止推進月間」標語

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。

### 虐待防止キャンペーンを実施します!

リーフレット・グッズの配布、オレンジリボンのぬり絵、DVD上映など  
 日時 11月19日(火) 午前10時～午後3時  
 会場 イオンモール津田沼1階 さくら公園入口特設会場

(貸し出しあり) ※茜浜パークゴルフ場でも申し込み可  
 ☎(453)7666

<親子ミニマラソン大会>  
 マラソン(障害物走)や親子体操など親子でスポーツを楽しむ  
 日 12月14日(土)午前9時～正午  
 所 第一カッターフィールド(秋津サッカー場) 対 小学生以下と保護者 定30組 ¥1組500円

### 「あかね杯」パークゴルフ大会

日 11月29日(金)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

### 芝園テニススクール

①ピギナー ②ダブルス ③シニア ④レディースダブルス  
 日 12月～令和2年3月  
 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17日(日)までに芝園テニスコート窓口へ  
 ☎(451)0280  
 窓口受付 = 午前8時30分～5時

## 募集

**津田沼一丁目フリーマーケット出店者**  
 日 12月8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8日(金)(必着)までに往復はがき(氏名・住所・電話番号・FAX番号・主な出品物を記入)で〒275-0016津田沼5-12-

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 橋本・習志野 11chで放送中!  
 楽しくおいしく! 干潟で学ぶミツバチのヒミツ  
 放送日時 11月4～10日・18～24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)

**マチマチ** 問 広報課  
**ご近所情報をお手軽に! SNS マチマチでも広報紙が読めます!**

ご近所の情報が交換できるSNS「マチマチ」に習志野市政情報を発信中! 広報紙も掲載! まずは下記から登録!

登録はこちら

マチマチ 検索

## 健康診査を受けましょう

### 血液や尿は健康のバロメーター

問 健康支援課

全身をめぐる血液や老廃物を排泄する尿は、常に健康状態を反映しています。1年(8,760時間)のうち3時間を健診にあて、自分のからだの声を聴いてみませんか。

**対象者** 習志野市国民健康保険に加入している40歳以上の人、後期高齢者医療制度に加入している人  
**実施期間** 令和2年3月31日(火)まで

◆健康診査の内容など、詳しくは5月下旬に郵送したお知らせをご覧ください。

※同じ年度内に「特定健康診査・後期高齢者健康診査」と「短期人間ドック費用助成」の両方を受けることはできませんのでご注意ください。

## 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	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	性犯罪被害者の困りごと、悩みごと相談
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。詳しくは最寄りの警察署、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

凡例 目日時 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(特に記載のないものは無料) 持ち物 申し込み 問い合わせ

### 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(郵送希望者は、140円切手を貼った返信用角2封筒を同封し下記事務局へ郵送)※県庁ホームページからも入手可  
対 県内在住の60歳以上  
申 11月8日(金)～12月27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

**相 談**  
習志野商工会議所から  
所 申 習志野商工会議所



平成28年熊本地震の被害状況  
引用：一般財団法人消防防災科学センター

## 地震！ 災害に強い家を目指すには？

市では、木造住宅の耐震化支援を **問 建築指導課** 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、この機会にご活用ください。

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カ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  
● 自己の住居の用に供する、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 (無料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  
令和2年1月24日(金)受付締切
- 耐震改修(設計・工事監理・工事)費の助成  
12月13日(金)受付締切  
※令和2年2月15日(土)までに工事が完了していること

詳しくは、建築指導課までお問い合わせください。

☎(452)6700  
〈行政書士無料相談会〉  
相続・遺言書・各種許認可など  
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

「女性の人権ホットライン」  
強化週間  
夫・パートナーからの暴力、ストーカー等の女性をめぐる各種人権問題を、全国一斉に人権擁護委員が相談に応じます。  
☎11月18日(月)～22日(金)各日午前8時30分～7時、11月23日(土)24日(日)各日午前10時～5時  
問 女性の人権ホットライン  
☎0570(070)810

さくら相談  
☎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

## 秋の全国火災予防運動

【実施期間】11月9日(土)～15日(金)  
問 消防本部予防課 ☎(452)1284  
全国統一 防火標語 **ひとつずつ ゆめね!で確認 火の用心**

### 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。
- ストープは、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、防災品を使用する。
- 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30年(1月～12月) 火災発生件数 20件

火災種別	出火原因別	
建物火災 14件	放火・放火の疑い 4件	こんろ 1件
車両火災 3件	電気器具・配線 4件	その他 9件
その他火災 3件	たばこ 2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！  
● 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などで、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すすめします。  
● 詳しくは消防本部ホームページ [習志野市 消防本部](#) 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。

## その他

### 11月～12月は労働保険適用促進強化期間です

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

### 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、11月に調査員が伺います。  
対象地域＝花咲地区の一部  
問 県総合企画部統計課  
☎043(223)2220

## 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30年度は県内で140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  
犬を散歩させる時は、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。
- ⚠️ 多頭飼養の届け出  
犬猫合わせて10頭以上飼う場合保健所への届け出が必要(県条例施行規則による)。
- ⚠️ 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)5154  
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

11月習志野駐屯地・演習場の訓練予定  
☎落下傘降下訓練=[ヘリコプター]7:8・13・14日(午前7時～午後5時)、19～22・25～29日(午前7時～午後9時)【航空機】15～18日(午前7時～午後5時) ヘリコプター離着陸訓練=[習志野演習場]7:8・13・14日(午前7時～午後5時)、19～22・25～29日(午前7時～午後9時) ※変更(中止)の場合あり ※訓練で大きな音がする場合あり 問 習志野自衛隊第1空挺団広報室 ☎047(466)2141

## 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	12・26(火)
袖ヶ浦1丁目マーブル津田沼	14:20～14:50	
谷津南小学校	15:10～16:20	13・27(水)
袖ヶ浦東小学校	14:40～15:50	14・28(木)
津田沼3丁目菊田ハイツ	14:20～14:50	
袖ヶ浦西小学校	15:10～16:20	1・15・29(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	2・16・30(土)
第五中学校正門前	14:20～14:50	
津田沼小学校	15:10～16:20	6・20(日)
鷺沼小学校	14:40～15:50	7・21(月)
習志野借生園	13:50～14:30	8・22(金)
実初小学校	14:40～15:50	
谷津公民館	13:50～14:30	
京成津田沼駅前広場	14:50～15:40	9(土)
こどもセンター(鷺沼)	10:50～11:30	13(日)

※11月27日(日)に予定されていたこどもセンター(鷺沼)の巡回は中止です。

## 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。

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5日・19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

■家計カフェ 家事家計講習会  
11月9日(土)谷津公民館、12日(日)中央(旧大久保)公民館  
各日午前10時～11時45分  
1回400円  
保育あり(100円、要予約)  
☎(452)4388  
市川友の会津田沼方面 山口

■習志野シニアクラブ映画鑑賞「東京裁判・前編」(後編は24日)  
11月10日(日)午後1時30分～4時  
袖ヶ浦公民館  
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

■笑いヨガとゆる体操  
11月14日・21日各木曜日  
午後1時30分～3時  
中央(旧大久保)公民館  
☎080(6677)6905  
笑いヨガとゆる体操 菊谷  
■習志野カラオケ合同発表会  
11月14日(休)午前10時～6時  
プラッツ習志野北館市民ホール  
☎090(7822)2083  
習志野カラオケ研究会 清水  
■NCK料理教室  
11月15日(金)午後1時～3時  
谷津コミュニティセンター  
食材費  
☎(471)5107  
習志野調理師会事務局

■市なぎなた連盟 袖西小教室  
対象:小学生以上  
毎週日曜日午前10時～正午  
袖ヶ浦西小学校  
月1,000円  
☎(471)9333 笠木  
■童謡サークル赤とんぼ(童謡・唱歌)  
第1～3金曜日  
午前9時50分～11時50分  
新習志野公民館  
月1,500円 ※別途歌集購入費  
☎(451)8828 今村  
■ワンモアスクエアーズ  
8人1組で踊るウォーキングダンス  
第1・2・4土曜日午後1時～4時  
ゆうゆう館 月1,000円  
☎047(494)8694 川内



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4日(月祝)・23日(土祝) 午前9時～正午

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(特に記載のないものは無料) 持ち物 申し込み 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

### 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25日(月)	保健会館
11月29日(金)	プレーメン習志野

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

### 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4月生まれ)	11月26日(火)	11月22日(金)
3歳児 (28年5月生まれ)	11月13日(水)	—

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 6日(水)	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(木)	午前10時45分～11時30分	中央(旧大久保)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

### にんしんSOSちば

予期しない妊娠など、妊娠出産のSOSに電話やメールで相談に応じます。  
☎050 (3628) 6800 (受付平日午後8時～11時)  
✉sodan@sos.chiba.jp (返信に2日程かかる場合あり)  
問 県健康福祉部児童家庭課  
☎043 (223) 2332

メールでの相談はこちら



### 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35組

### 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」「気持ちが落ち込んでしまう」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。

こども園	11月	幼稚園	11月
杉の子	11日(月)	大久保東	7日(木)
新習志野	12日(火)	谷津	13日(水)
東習志野	15日(金)	津田沼	19日(火)
袖ヶ浦	★◎21日(木)		

★印は保健師が応相談  
◎印はおもちゃ病院同時開催日  
※雨の日も室内で開催 ※駐車場なし  
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)

11月8日は「いい歯の日」口は元気の源です! 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20日(水) 午後1時30分・2時・2時30分  
所 プレーメン習志野 対 65歳以上  
定 3回で10人 持 歯ブラシ  
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ォーク

“本大久保・藤崎界隈を歩こう!”  
本大久保・藤崎コース(約5.5km・約4.8km)  
日 11月11日(月)(雨天中止)  
午前9時～9時15分受付  
所 京成大久保駅南口 ロータリー集合  
市役所解散  
¥100円

### 12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 12月4日・18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または家族  
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 11月11日(月) 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

### 特定健康診査集団健診日程(予約制)

日程	申込期限
12月 7日(土)	11月15日(金)
令和2年2月16日(日)	令和2年1月24日(金)

対 習志野市国民健康保険に加入している40～74歳(昭和19年生まれの方は、75歳の誕生日の前日まで)  
申 郵送・窓口・電子申請  
※詳しくは5月末に郵送した「令和元年度習志野市国民健康保険 特定健康診査のお知らせ」をご確認ください。  
※個別健診、人間ドック助成との併用はできません。

### HIV検査およびB型・C型肝炎検査

日程	時間
11月20日(水)	午前9時30分～10時30分
12月 4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 県習志野健康福祉センター  
☎(475) 5154

### 全国検査と健康展 in CHIBA

健康チェック・相談など  
日 11月16日(土) 午前10時～3時  
所 モリアホール  
問 県臨床検査技師会  
☎043 (265) 9644

### 肺・胃同日実施がん検診の振り替え

台風19号の影響で中止した10月12日の検診を振り替えます。  
日 11月30日(土)(受付午前8時15分～10時30分) 所 保健会館  
※詳しくは「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。

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

R1.10.1現在  
※住民基本台帳に基づく  
・総人口…173,810人 (173,092人)  
・男…86,614人 (86,269人)  
・女…87,196人 (86,823人)  
・世帯数…80,407世帯 (79,174世帯)  
※( )内はH30.10.1時点

次号の予告  
変更の場合あり

・決算概要  
・経営改革の取り組み

他