

ちば市政だより 2020 Chiba 12

認知症と共に生きる社会へ

これからも、
このまちで、
一緒に笑って暮らしたい

市長メッセージ (第121号)

千葉市の認知症高齢者は約26,000人と推計されています。

「自分や家族がもし認知症になったら…」と、なかなか考える機会がない方も多いと思いますが、実際に当事者となると慌ててしまいます。だからこそ、元気なうちに認知症について知っていただき、いざという時、どこに相談できるのか、どんな支援があるのか、事前に調べておく「あんしん貯金」が大切です。これは介護などでも同じですね。

私も両親が後期高齢者となり、兄弟と「もし親が認知症や介護が必要になったら」という話をしています。親の希望、兄弟の状況などを事前に整理しておき、いざという時に親が望む形でサポートしたいと考えているからです。

「認知症ケアパス」はそんな事前の備えを考える良いきっかけになりますので、ぜひご活用ください【2面】。

私たち千葉市はさまざまな認知症対策に取り組んでいますが、なんといっても一番重要なことは市民の理解です。認知症を理解する人が地域や職場にいると当事者の心身の負担も軽減されます。千葉市では認知症サポーターの養成講座【3面】も開催していますので、市民一人ひとりが認知症を知り、思いやりをもって支えあう千葉市を作っていきましょう。

「認知症の人が暮らしやすい社会」＝「誰もが暮らしやすい社会」です。認知症の人だからこそ伝えられる声を地域づくりに活かしていきたいと思います。

Contents

認知症を知る。	
認知症と共に生きる。……………	2～3
情報けいじばん……………	12～17
区版……………	20

《同時配布》ちば市議会だより

千葉市役所 ☎043-245-5111 (大代表)
〒260-8722千葉市中央区千葉港1番1号
ホームページ <http://city.chiba.jp>

千葉市データ	(2020年11月1日現在)
人口	981,646人 前月(10月)比 29人減
	(男 487,299人 女 494,347人)
世帯数	447,577世帯 面積 271.78km ²

認知症を知る。 認知症と共に生きる。

2025年の千葉市は、約10人に3人が65歳以上となり、65歳以上の方の8人に1人が認知症になると予測されています。認知症は誰もがなりうるもので、特別なことではありません。千葉市は、認知症があってもなくても、誰もが同じ社会の一員として活躍できる社会を目指しています。

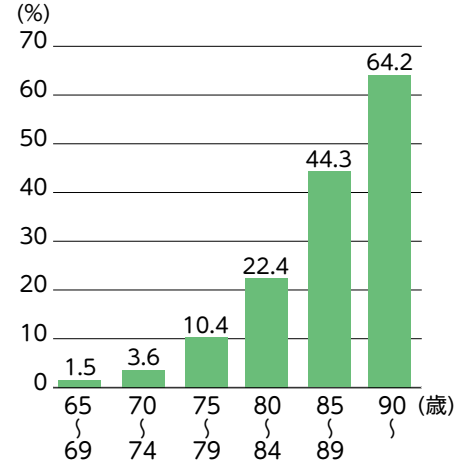
問地域包括ケア推進課 ☎245-5267 FAX245-5293

認知症って？

認知症は、記憶力や判断力の障害により、生活に支障をきたす状態になることをいいます。脳の神経細胞が減ったり働きが悪くなることにより、脳の機能が低下することで起こります。

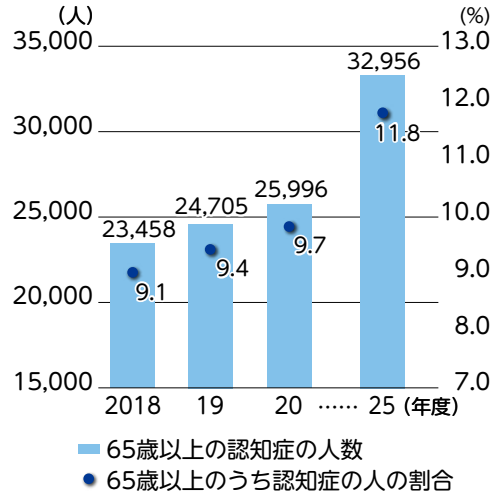
早期に発見し適切なケアや治療をすることにより、進行を遅らせたり、症状を軽減できる場合があります。認知症になっても、すべての能力が失われるわけではなく、適切な対応により、住み慣れた地域で暮らし続けることができます。

年齢別の認知症がある人の割合



厚生労働省「認知症施策の総合的な推進について」2019年より

市内の認知症高齢者数の割合



「千葉市高齢者保健福祉推進計画」2018年より

これって認知症？

あてはまるものにチェック☑しましょう。

- 最近、仕事や趣味に興味がなくなった。
- 毎日、何かの「もの忘れ」がある。
- 家族や同僚などに「忘れっぽくなった」とよく言われる。
- 最近、大切な約束を忘れてしまった。
- 今日が「何年」、「何月」かがはっきりわからない。
- 今日が「何日」、「何曜日」かがはっきりわからない。
- 昨日の夕食に何を食べたかを思い出せない。
- 今年のお正月に誰と過ごしたか思い出せない。
- 最近、印鑑、通帳、キャッシュカード、保険証などをなくして発行してもらった。
- 新しい電気製品（テレビ、電子レンジ、リモコンなど）の使い方が覚えられない。

市医師会認知症研究会作成

☑の数

/ 10

4項目以上当てはまる場合は、かかりつけ医やあんしんケアセンターなどに、一度相談してみましよう。

もしかしてと思ったら、気軽に相談を

チェックが4つ以上ついた場合や、認知症が疑われる場合は、一度相談してみましよう。病気のことだけでなく、介護のやり方など認知症にまつわるさまざまなことが相談できます。

相談窓口

あんしんケアセンター

介護、福祉、健康、医療など幅広い相談に専門職員が応じます。医療や介護・福祉などの関係機関と連携し、総合的に支援します。

☎月～土曜日（祝日、年末年始を除く）9:00～17:00

*市内30カ所にあります。お住まいの地区のあんしんケアセンターを確認しておましよう。 [あんしんケアセンター](#)

ちば認知症相談コールセンター（認知症の人と家族の会千葉県支部）

認知症の介護経験がある相談員が、相談者の気持ちに寄り添って対応します。

電話相談＝☎月・火・木・土曜日（祝日、年末年始を除く）10:00～16:00

☎238-7731または#7100

面接相談＝☎金曜日10:00～16:00（電話【上記】で要予約）

県若年性認知症専用相談窓口

65歳未満で発症する若年性認知症専用の相談窓口です。専門のコーディネーターが本人や家族、勤務先などからの相談に応じ、適切な支援を行います。

☎月・水・金曜日（祝日、年末年始を除く）9:00～15:00

☎226-2601

医療機関

かかりつけ医

自分の病気や体の変化について、何でも相談できる身近な存在です。

認知症サポート医

認知症患者の診療のほか、かかりつけ医への助言など専門の医療機関などとのパイプ役を担う医師です。 [千葉市 認知症サポート医](#)

市認知症疾患医療センター（千葉大学医学部附属病院内）

認知症専門医や相談員が専門的な立場から、診断や検査の受け方、病状・治療方法などのさまざまな相談に応じます。

電話相談＝☎月～金曜日（祝日、年末年始を除く）9:00～15:00

☎226-2736・2256

FAX相談＝☎月～金曜日24時間 FAX226-2738

ご利用ください！「認知症ケアパス」

認知症になるとどうなるの？やっておいた方がいいことはある？どんな支援があるの？

認知症にまつわるさまざまな不安を解消する冊子「認知症ケアパス」を配布しています。インターネットでもご覧になれます。

[千葉市認知症ケアパス](#)

配布場所 あんしんケアセンター、保健福祉センターなど



認知症と共に生きる社会

市では、認知症の人もそうでない人も、住み慣れた地域で、希望を持って暮らせる社会を目指します。

実現には、地域住民や店舗、公共交通機関など、認知症の人が生活の中で関わるすべての人が、認知症を理解し、応援することが必要です。



認知症カフェ
 認知症の人や家族、地域住民や専門職など、さまざまな人が気軽に集い、お茶を飲みながら交流する場です。場所や活動日などは、[千葉市 認知症カフェ](#)

生活支援サイト
 高齢者の暮らしに役立つ身近な情報を、パソコンやスマートフォンで簡単に検索できるホームページです。趣味のサークルや、生活支援情報などを調べることができます。
[千葉市の生活支援サイト](#)

高齢者保護情報共有サービス
 二次元コードを読み取ると、保護の情報が家族などにメールで送られるサービスです。個人情報の開示されません。困っている様子的高齢者がこのラベルを着けていたら、コードを読み取るか、警察などへご連絡ください。
[千葉市 高齢者保護情報共有サービス](#)

認知症サポーター
 認知症に対する知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対して、できる範囲で手助けする人です。養成講座は、自治会や民間企業、学校単位で受講することもでき、千葉市では、小・中学生を含む約74,500人が認知症サポーターとして活躍しています（2019年度末現在）。養成講座の受講方法など詳しくは、[千葉市 認知症サポーター](#)



認知症の方と家族にお話を伺いました

このまちで笑って暮らしたい
 たろうさん（77）認知症歴4年外に出て体を動かすことが好きです。どんなことでもいいから、みんなと一緒に何かしたいと思っています。若い時に野球をやっていたので、試合を見に行ったり、子どもたちと野球をしたりしたいな。これからも、このまちで、ゆっくり笑って暮らしたいです。

相談相手がいることが支えに
 はなこさん（71）介護歴4年他人事だった認知症。主人（たろうさん）が認知症になって、受け入れる心の余裕もなく将来に不安を感じていた時、家族の会を知り、相談相手ができたことが支えになっています。主人は困っている人がいると手助けしたくなる性分。体は元気で、できることもたくさんあります。認知症の人にも、もっと活躍の場があってほしいと思います。

もっと気軽に外出できる社会を
 はるこさん（70）介護歴5年主人が認知症になって免許を返納したので、買い物などの外出が不便になりました。男女別トイレには二人で入れないため、外出先の多目的トイレの場所をあらかじめ調べて出かけます。少しの間、車いすを置かせてもらえたり、ちょっとした手助けをしてくれる人がいると、もっと気軽に外出できるのですが。


〇〇〇〇〇〇 は、インターネットで検索すると詳しい情報がわかります。インターネットを利用しない方は、地域包括ケア推進課 ☎245-5267 FAX 245-5293 へお問い合わせください。

年末年始のお知らせ

年末年始(12月29日(火)~1月3日(日))の市役所・区役所などの開庁日、主な施設の開館状況、応急診療を行っている医療機関などをお知らせします。年末年始のごみの収集については、**【5面】**をご覧ください。

市役所コールセンター
しゃくしょ
 ☎245-4894 FAX248-4894
 利用時間 8:30~21:00
(土・日曜日、祝・休日、
 年末年始は17:00まで)

年末年始も利用できます



市役所、区役所などの開庁日

市役所、区役所 市民センター、連絡所	年末	年始
	12/28(月)まで	1月4日(月)から

戸籍の届出、埋火葬許可証の交付は年末年始も終日受け付け

戸籍(出生・死亡・婚姻届など)の届出、埋火葬許可証の交付は年末年始も受け付けます。書類不備や記載漏れを防ぐため、不明な点は事前にお問い合わせいただくか、ホームページでご確認ください。

詳しくは、[千葉市 戸籍の届出](#)

受付場所 区役所警備員室

区役所市民総合窓口課

- 中央 ☎221-2110 FAX221-2161
- 花見川 ☎275-6237 FAX275-6848
- 稲毛 ☎284-6110 FAX284-6151
- 若葉 ☎233-8129 FAX233-8165
- 緑 ☎292-8110 FAX292-8160
- 美浜 ☎270-3129 FAX270-3196

主な施設の開館状況 (○印が開館)

施設名	12/28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	1/1 (祝)	2 (土)	3 (日)	4 (月)
市民ゴルフ場	○	○	○	○	休み	○	○	○
こてはし温水プール(12/29、1/2・3は17:00まで)	○	○	← 休み →			○	○	○
科学館	○	← 休み →				○	○	○
動物公園	○	← 休み →				○	○	○
ポートタワー(1/2~4の開館時間は10:00~17:00)	← 休み →					○	○	○
いきいきプラザ・センター	○	← 休み →						○
勤労市民プラザ	○	← 休み →						○
公民館	○	← 休み →						○
子育て支援館、子ども交流館	○	← 休み →						○
コミュニティセンター(中央は1/4も休館)	○	← 休み →						○
埋蔵文化財調査センター	○	← 休み →						○
郷土博物館	← 休み →							○
生涯学習センター	← 休み →							○
市美術館	○	← 休み →						
市図書館、分館(1/4は13:00からみずほハスの花図書館のみ開館)	← 休み →							
稲毛記念館	← 休み →							
加曽利貝塚博物館	← 休み →							
三陽メディアフラワーミュージアム	← 休み →							
市民ギャラリー・いなげ	← 休み →							
男女共同参画センター	← 休み →							
都市緑化植物園	← 休み →							

- ・アクアリンクちばは、12月29日(火)~1月3日(日)は18:00まで、1月1日(祝)は12:00から営業します。
- ・上記以外のスポーツ施設は、原則、12月29日(火)~1月3日(日)は休館です。詳しくは、各施設へ問い合わせください。

急病のときは、応急診療のご利用を

年末年始は、一部の医療機関(内科)のほか、休日救急診療所などで応急診療を行っています。急病のときは、ご利用ください。

なお、応急処置のため、処方される薬は必要最小限の日数分になります。常用している薬がある方は、あらかじめかかりつけ医に受診し処方を受けましょう。また、詳しい検査やインフルエンザ簡易迅速検査は原則行いません。本当に必要な方が適切な医療を速やかに受けられるよう、ご協力をお願いします。

病気の原因によっては、2次病院(必要な検査、処置、入院などのできる病院)に紹介する場合があります。

日程・医療機関

日程	医療機関名	所在地	電話番号
12/29(火)	千葉中央メディカルセンター	若葉区加曽利町1835-1	232-3691
	井上記念病院	中央区新田町1-16	245-8800
	千葉みなと病院	中央区千葉港1-29-1	241-5381
30(水)	三愛記念病院	中央区新千葉2-2-3	246-2271
	稲毛病院	稲毛区小仲台6-21-3	253-7211
	柏戸病院	中央区長洲2-21-8	227-8366
1/1(祝)	山王病院	稲毛区山王町166-2	421-2221
2(土)	斎藤労災病院	中央区道場南1-12-7	227-7437
3(日)	千葉健生病院	花見川区幕張町5-392-4	272-1211

診療科 内科 **診療時間** 9:00~17:00

- 持ち物**
- ・健康保険証(各種受給者証をお持ちの方は一緒に持参)
 - ・診療代金
 - ・薬(服用している方)
 - ・お薬手帳(お持ちの方)

医療機関情報など詳しくは、[千葉市 医療機関](#)

医療政策課 ☎245-5210 FAX245-5554

夜間や休日に急病で困ったときは…

電話相談 すぐに受診するべきか、医師や看護師が電話でアドバイスします。
救急安心電話相談 ☎#7009 (IP電話からは☎03-6735-8305)
 平日・土曜日18:00~翌朝6:00、日曜日・祝日・年末年始9:00~翌朝6:00
子ども急病電話相談 ☎#8000 (IP電話からは☎043-242-9939)
 19:00~翌日6:00(365日)

診療 千葉市医師会などの協力で夜間・休日の応急診療を行っています。

夜間		休日	
夜間応急診療(夜急診) (美浜区磯辺3-31-1海浜病院内) ☎279-3131 【内科・小児科】		休日救急診療所 (美浜区幸町1-3-9 総合保健医療センター内) テレホンサービス ☎244-5353 【内科・小児科・外科・整形外科】 【耳鼻いんこう科・眼科・歯科】 日曜日、祝日、年末年始	
診療時間	平日 19:00~24:00 土・日曜日、祝日、年末年始 18:00~24:00	診療時間	9:00~17:00
新型コロナウイルス感染症の影響により診療時間などを変更する可能性があります。		受付時間	8:30~11:30 13:00~16:30
夜間外科系救急当番医療機関 テレホンサービス ☎244-8080 【外科・整形外科】		産婦人科休日緊急当番医 テレホンサービス ☎244-0202 【産婦人科】日曜日、祝日、年末年始	
案内時間	8:00~翌日6:00	案内時間	8:00~17:00
診療時間	18:00~翌日6:00	診療時間	9:00~17:00
夜間開院医療機関案内 ☎246-9797		*電話での医療相談は行っていません 受診時の持ち物は【左記】	
案内時間	17:30~19:30		
月~土曜日(祝日、年末年始を除く)			

年末年始のごみの収集

年末年始のごみの収集・自己搬入などについて、お知らせします。

家庭ごみの収集日

いずれも、【下記】日程の各地区収集日。ごみは早朝から朝8:00(木の枝・刈り草・葉は10:00)までにお出してください。

区分		年末	年始
可燃ごみ		12月30日(水)まで	1月4日(月)から
資源物	びん・缶・ペットボトル		
	古紙・布類		
木の枝・刈り草・葉		12月28日(月)まで	1月15日(金)から
不燃ごみ・有害ごみ			1月4日(月)から

一時多量ごみ・粗大ごみの収集・自己搬入

収集を依頼する場合

- 一時多量ごみ=電話で、市廃棄物リサイクル事業協同組合 ☎204-5805へ申し込み(平日9:00~17:00)

受付期間 年末=12月28日(月)まで、年始=1月4日(月)から

- 粗大ごみ=ホームページから申し込み。[\[千葉市 粗大ごみ受付\]](#) ☎電話で、粗大ごみ受付センター ☎302-5374も可(平日9:00~16:00、土曜日9:00~11:30)。

受付期間 年末=12月28日(月)まで、年始=1月4日(月)から

*12月は申し込みが多いため、収集が1月以降になる場合もあります。

自己搬入する場合

区分		施設名・電話番号	
一時多量ごみ	可燃ごみ	①新港クリーン・エネルギーセンター ☎242-3366 ②北清掃工場 ☎258-5300	
	不燃ごみ	③新浜リサイクルセンター ☎263-9100	
粗大ごみ	布団類、カーペット、畳など	①②	④環境事業所 中央・美浜 ☎231-6342 花見川・稲毛 ☎259-1145 若葉・緑 ☎292-4930
	上記以外	③	
古紙		収集業務課へお問い合わせください。	

受付期間 年末=12月28日(月)まで、年始=1月4日(月)から

受付時間 ①~③平日13:00~16:00。④平日9:00~16:00、土曜日9:00~12:00

し尿・浄化槽清掃

受付期間 年末=12月28日(月)まで、年始=1月4日(月)から

☎収集業務課 ☎245-5246 ☎245-5477

消防出初式

消防車両のパレードや消防隊の総合演技など見どころ満載のイベントです。

日時 1月9日(土)10:00~11:30
(車両見学は12:10まで)

会場 ハーバーシティ蘇我内共用第2駐車場(中央区川崎町)

*駐車場はありません。JR蘇我駅西口発着の無料バスをご利用ください。

内容 ・式典 ・消防車両のパレード
・消防隊の総合演技 ・消防車・救急車などの見学

定員 650人

申込方法 12月1日(火)10:00~10日(木)16:00に電子申請で。

[\[千葉市消防局 出初式\]](#)

☎202-1647(平日10:00~16:00)、☎202-1614も可(必要事項のほか参加人数を明記)。

結果発表 結果通知書を全員に送付。(12月23日(水)発送予定)。

☎消防局総務課 ☎202-1611 ☎202-1614



12月は不法投棄防止強化月間

不法投棄をしない!させない!

ごみを道路や空き地に捨てるなど、ごみ出しルールを守らずに捨てることは不法投棄です。ごみの分別・排出ルールを守り、正しく出しましょう。



市では、監視カメラの設置や監視パトロールを行うなど、不法投棄の未然防止・対策を強化しています。

廃家電製品などの処理方法

家電リサイクル対象品目(エアコン、テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機)

- 販売店に引き取りを依頼する。
- 次の指定引取場所に自己搬入する。
中田屋(株) 稲毛区六方町210 ☎423-1148
日本通運(株)千葉支店千葉中央事業所
(美浜区新港153) ☎243-0071
- 市一般廃棄物処理業許可業者に収集を依頼する。
市廃棄物リサイクル事業協同組合 ☎204-5805

粗大ごみ【左記】参照

違法な不用品回収業者にご注意を

軽トラックなどで巡回し、廃家電製品などの不用品の処理を請け負う業者や、空き地などに拠点を構え、無料回収と看板を掲げている業者は、市の許可を受けていないので、廃棄物の収集や処分を行うことができません。

こうした業者による廃家電製品などの回収は、不法投棄や高額な料金を請求されるといったトラブルの要因となります。

廃家電製品などの不用品は、違法な不用品回収業者を利用せず、適正な方法で処理を行ってください。

私有地にごみを捨てられないようご注意ください

土地の所有者・管理者は、私有地のごみを自らの責任で処理しなくてはなりません。

ごみを捨てられないよう、フェンスなどを設置しましょう。

また、雑草はごみの目隠しとなりますので、定期的に刈りましょう。

堆積場への土地の提供について

金属スクラップや土砂、再生土などの堆積場とすることを目的として、土地の売却、賃貸をもちかけてくる事業者に対しては、金属スクラップなどの搬入先や搬出先、作業の内容や時間帯を確認し、事業計画に疑わしい点がある場合は、土地を提供しないようにしましょう。

作業を伴う周辺への騒音・振動や廃家電製品などの屋外堆積が原因となる火事、崩落のおそれがある堆積物の放置などがあつた場合、土地の所有者が対処しなければならない場合があります。

周辺への影響を考慮し、安易な土地の提供を行わないよう、十分注意しましょう。

詳しくは、産業廃棄物指導課へお問い合わせください。

☎家庭ごみ相談ダイヤル ☎204-5380

収集業務課 ☎245-5246 ☎245-5477

産業廃棄物指導課(堆積場への土地提供について)

☎245-5683 ☎245-5689

消防音楽隊クリスマスコンサート

ジングルベル、イントゥ・ジ・アンノウン(アナと雪の女王2)などの曲を演奏し、音楽を通して防火・防災を呼びかけます。

日時 12月23日(水)11:00~12:00

会場 生涯学習センター

定員 先着140人

申込方法 12月1日(火)8:30からEメール(1通1家族)で、必要事項のほか参加人数を明記して、市役所コールセンター ☎event@callcenter-chibacity.jpへ。電話、FAXも可。

☎市役所コールセンター ☎245-4894 ☎248-4894

JR幕張本郷・都賀駅周辺に防犯カメラを設置します

市では、不特定多数の方が通行する場所の犯罪を抑止するため、JR幕張本郷駅・都賀駅周辺に新たに8台の防犯カメラを設置し、12月1日(火)から運用を開始します。

設置場所

JR幕張本郷駅周辺(4台)



JR都賀駅周辺(4台)



★…新たに設置する場所

プライバシーへの配慮

撮影した画像は、法令などに基づく警察などからの照会でない限り、第三者に閲覧させること・提供することはありません。

また防犯カメラの設置場所には、「防犯カメラ作動中」のプレートやステッカーを掲出します。



詳しくは、[千葉市 主要駅 防犯カメラ](#)

地域安全課 ☎245-5264 245-5637

冬の交通安全運動

「ハイビーム こまめに活用 事故防止」をスローガンに、12月10日(休)～19日(出)の10日間、冬の交通安全運動が県下一斉に実施されます。交通ルールを守り、正しい交通マナーを実践して交通事故をなくしましょう。



運動重点

- ・夕暮れ時や夜間・明け方における交通事故防止
- ・飲酒運転の根絶

地域安全課 ☎245-5148 245-5637

作ろう！マイナンバーカード

マイナンバーカードは、身分証明書のほか行政サービス、電子申請などさまざまなサービスに利用できます。

この機会にマイナンバーカードを作りませんか。



3月まで、1人当たり最大で5,000円分のポイントが付与されるマイナポイント事業を実施中！

マイナンバー(個人番号)カードでできること

- ・マイナンバーカードを利用して、コンビニエンスストアなどで住民票の写しや印鑑登録証明書などが取得できます。
- ・3月から、対象の医療機関・薬局などで、マイナンバーカードが健康保険証として利用できます。

税務署では新型コロナウイルス感染症防止のため、2月に開設する確定申告会場の入場を制限します。マイナンバーカードを利用したの申告にご協力をお願いします。

申込方法やマイナポイントなど詳しくは、[千葉市 マイナンバーカード](#)

区役所市民総合窓口課

中央 ☎221-2110 221-2161 花見川 ☎275-6237 275-6848
 稲毛 ☎284-6110 284-6151 若葉 ☎233-8129 233-8165
 緑 ☎292-8110 292-8160 美浜 ☎270-3129 270-3196

家庭で余っている食品はありませんか？

フードドライブを実施します

フードドライブとは、家庭で余っている食品を集め、フードバンクなどを通じて食品を必要としている人に提供する活動です。今回のフードドライブで集めた食品は、フードバンクちばに提供します。



家庭での食品ロス(まだ食べられるのに捨てられてしまう食品)を減らす取り組みに、ぜひご協力ください。

回収期間 12月1日(火)～14日(月) (月～金曜日の8:30～17:30)

回収場所 千葉市役所1階

対象食品 米、缶詰、乾物、調味料、インスタント食品、菓子類など、賞味期限が2カ月以上で未開封のもの

*回収する食品には条件があります。

対象食品や回収条件など詳しくは、[千葉市 フードドライブ](#)

廃棄物対策課 ☎245-5379 245-5624

インフルエンザを予防しましょう

対策をすることでインフルエンザだけでなく、新型コロナウイルス感染症の予防もできます。また、発熱患者を減らし、医療機関にかかる負担を軽減するため、インフルエンザワクチン接種にご協力をお願いします。

外出後や食事の前には、手洗いうる

人混みや繁華街への外出を控える

特に高齢者や慢性疾患のある人は、感染すると重症化することがあります。

十分な睡眠および休養をとり、バランスのよい食事をとる

日頃から、自己の免疫力を高めておくことも重要な予防策です。

咳エチケットを心がけ、マスクを着用する

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫(ひまつ)とそれらに含まれるウイルスなど病原体の飛散を防ぐ効果が高いとされています。

適度な湿度(50～60パーセント)を保つ

空気が乾燥すると、喉の粘膜が乾燥して、ウイルスを防御する力が衰えるため、感染しやすくなります。

予防接種を受ける

ワクチンにはインフルエンザの発症をある程度抑える効果や、重症化を防ぐ一定の効果が期待できます。

今年度は全世代を対象にインフルエンザ予防接種の費用を助成

接種期間 12月31日(木)まで

65歳以上の方など

予約の上、市内の協力医療機関で接種してください。

対象 接種日時点で千葉市に住民票がある65歳以上または60～64歳で障害(心臓・じん臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に身体障害1級相当の障害)がある方

自己負担額 1,800円

*生活保護を受給している方や市民税非課税世帯の方などは自己負担額が免除になる制度があります。

64歳以下の方

予約の上、かかりつけ医で接種してください。

対象 接種日時点で千葉市に住民票がある64歳以下の方(【上記】を除く)

自己負担額 1,800円。ただし、接種費用が4,800円を超える場合は接種費用から3,000円を除いた額

申請期限 2月28日(日)まで

注意事項 助成額は後日還付します。

協力医療機関や申請方法など詳しくは、[千葉市 インフルエンザ](#)

予防接種電話相談窓口 ☎245-5400 (2月26日(金)まで)

感染症対策課 ☎238-9974 238-9932

新型コロナウイルス感染症関連情報

■感染リスクを避けて、楽しい年末年始を迎えるために

年末年始は飲酒や会食の機会が増え、クラスターが起きやすくなります。

感染リスクが高まりやすい「5つの場面」に気を付けて、感染リスクを下げながら会食を楽しみましょう。

感染リスクを高めやすい「5つの場面」

①飲酒を伴う懇親会など

個室などの狭い空間で、長時間、大人数が滞在し回し飲みや箸などを共有する場面



飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下します。また、聴覚が鈍って大きな声になり、飛沫が飛びやすくなります。

②大人数や長時間におよぶ飲食

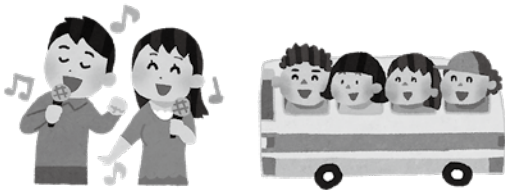
長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒など



大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなります。

③マスクなしでの会話

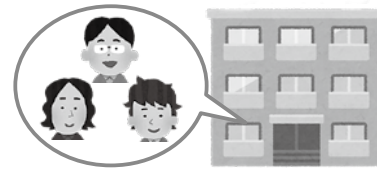
昼カラオケや、車やバスの車内



近距離で会話をするので、飛沫感染のリスクが高まります。

④狭い空間での共同生活

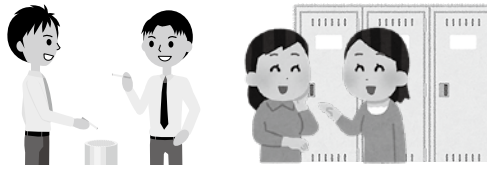
寮など長時間にわたり閉鎖空間を共有する場面



寮の部屋やトイレなど、共用部分での感染が疑われる事例が報告されています。

⑤居場所の切り替わり

休憩室、喫煙所、更衣室



仕事での休憩時間など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まります。

楽しく会食するために実施しよう！

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避けて

●発熱などの症状がある場合は受診前に確認を

かかりつけ医に必ず電話をかけ、受診方法などを確認してください。また、受診の際はマスクを着用しましょう。受診する医療機関がわからない場合は、新型コロナウイルス感染症相談センターにご相談ください。

新型コロナウイルス感染症相談センター ☎238-9966

(旧帰国者・接触者相談センター/市民向け電話相談窓口)

9:00~19:00 (土・日曜日、祝日は17:00まで)

耳や言葉の不自由な方 ☎307-7274 ✉chibashicorona@city.chiba.lg.jp

本紙掲載の催しは、新型コロナウイルスの影響で定員や内容などを変更することがあります。最新の情報を主催者にご確認ください。

参加する時はマスクを着用し、体調がすぐれない場合などは、参加を控えるようお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症に関する情報は、

千葉市 コロナ 🔍

受診は2月まで

特定健康診査・健康診査の受診はお早めに

生活習慣病を予防するため、40歳以上の方に特定健康診査と健康診査を実施しています。対象者には5月に受診券を送付しましたので、まだ受診していない方は、早めに受診してください。

受診券を紛失した場合は、再発行しますので、健康支援課へご連絡ください。電子申請でも発行手続きができます。千葉市 特定健康診査 🔍

勤務先などの健康保険(協会けんぽ、健康保険組合、共済組合など)に加入している方やその被扶養者は、勤務先などにお問い合わせください。

健診結果の提供にご協力を

受診日時点で40~74歳の国民健康保険加入者で、職場や自費で特定健康診査と同等の健診を受けた方は、健診結果を提供してください。被保険者の健康状態を把握し、今後の事業計画に活用します。提供者には謝礼もあります。

詳しくは、千葉市 健診結果提供 🔍

健康支援課 ☎238-9926 ☎238-9946

チャレンジシニア教室

体操、料理実習、アミューズメントカジノなどを楽しみながら、介護予防に取り組みませんか。詳しくは、千葉市 チャレンジシニア教室 🔍

区	会場	日程(全6回)	時間
中央	蘇我コミュニティセンター	1/5~19、2/2~16の火曜日	午前
花見川	花島コミュニティセンター	1/18~2/22の月曜日	午後
稲毛	穴川コミュニティセンター	1/7~2/4、2/18の木曜日	午後
若葉	千城台コミュニティセンター	1/22~2/26の金曜日	午前
緑	鎌取コミュニティセンター	1/12~2/16の火曜日	午後
美浜	高洲コミュニティセンター	1/7・14・28、2/4・18・25の木曜日	午前

午前=10:00~12:00、午後=14:00~16:00(料理実習のみ12:00~14:00)

対象 市内在住の65歳以上の方(要介護・要支援認定を受けている方を除く)

定員 各20人(高洲コミュニティセンターは16人。初めての方を優先)

申込方法 12月15日(火)必着。往復はがきに必要事項のほか、希望する会場を明記して、〒260-8722千葉市役所健康推進課へ。電子申請も可。

健康推進課 ☎245-5146 ☎245-5659

小学校入学の準備金を支給します

4月に子どもが小学校に入学予定で、経済的に困っている保護者に、学用品や通学用品を購入するための準備金を支給します。支給は3月下旬を予定しています。

対象 2021年1月1日時点で千葉市に住民票があり、次のいずれかに該当する方

- 2019または2020年度の市民税が非課税
 - 2019または2020年度中に生活保護を受給していたが、申込時に受給していない
 - 申込時に国民年金保険料免除または国民健康保険料減免
 - 申込時に児童扶養手当を受給
 - そのほか、経済的に困難な特別の事情がある
- *対象となる所得額の目安
例=4人世帯の場合、世帯総所得236万円以下

申請期間 1月20日(水)まで

支給額 51,060円(予定)

申請方法 申込書(就学時健康診断で配布。ホームページから印刷も可)を市立小学校へ。

詳しくは、[千葉市 就学援助](#)

☎学事課 ☎245-5928 ☎246-6424



初級古文書講座

初心者にもわかりやすく、江戸時代の村の古文書を解説・解説します。ぜひ、ご参加ください。

日時 1月10日・31日、2月7日・28日、3月7日・21日の日曜日
10:00~12:00、13:30~15:30 各全6回

会場 郷土博物館

定員 各先着12人

申込方法 12月11日(金)必着。往復はがき(1通1人)に必要な事項のほか、午前・午後の希望を明記して、〒260-0856中央区亥鼻1-6-1千葉市立郷土博物館へ。電子申請も可。

詳しくは、[郷土博物館 初級古文書講座](#)

☎郷土博物館 ☎222-8231 ☎225-7106 月曜日休館

ワンコインコンサート

サクソ演奏家によるコンサートです。ワンコインで誰でも気軽に楽しめますので、ぜひお越しください。

日時 12月13日(日)14:00~15:00

会場 イオン稲毛店文化ホール

内容 出演者=WaKaNaさん

料金 一般500円、小学生以下100円(乳幼児の膝上鑑賞は無料)

前売券 文化センター、市民会館、市男女共同参画センター、若葉文化ホール、美浜文化ホールで販売

☎市文化振興財団 ☎221-2411 ☎224-8231

こども・若者のカワークショップ

千葉市をよりよくするためにどうしたらいいかをみんなで考え、実行します。未来を担う市民の一人として、まちづくりにチャレンジしてみませんか。



日時 1~3月の土・日曜日9:00~12:00(月2回程度)

会場 子ども交流館ほか

内容 学校や地域でのコロナウイルスによる差別をゼロにするため、子どもたちによる宣言をまとめます。

対象 市内在住の小・中学生

定員 先着15人程度

申込方法 電話で、こども企画課へ。FAX、☎sankaku@city.chiba.lg.jpも可(必要事項を明記)。

詳しくは、[千葉市 こども・若者のカワークショップ](#)

☎こども企画課 ☎245-5673 ☎245-5547

まいぶん古代体験教室

古代の人と同じ方法で、世界に一つだけの勾玉を作ります。

日時 12月26日(土)10:30~12:00、13:30~15:00

会場 埋蔵文化財調査センター

対象 小学生(3年生以下は保護者同伴)

定員 各回10人

申込方法 12月14日(月)必着。往復はがき(1通1家族)に必要な事項を明記して、〒260-0814中央区南生実町1210千葉市埋蔵文化財調査センターへ。FAX、☎maibun.fukyu@ccllf.jpも可。

☎埋蔵文化財調査センター ☎266-5433 ☎268-9004



かそりーぬの 加曽利貝塚クイズ



今月の問題

かそりーぬは何をモチーフにしたキャラクターでしょうか?

どーも。加曽利貝塚PR大使のかそりーぬです。

千葉市がほこる、国特別史跡の加曽利貝塚のこと、皆さんはどれだけ知っているかな(ワクワク)。

答え 縄文犬

加曽利貝塚では15頭を超える縄文犬が埋葬された状態で見つかっています。体高40センチメートルほどの中型犬で、今の柴犬と同じくらいです。実は、柴犬などの先祖ともいわれているんですよ。

狩りのパートナーやムラの番犬として、冬には体をくつつけてあっためあたり、縄文人の身近な存在だったんです(えっへん)。加曽利貝塚で見つかった犬の中には、骨折や病気の痕が見られる例もあって、最後まで大切に扱われていたことがうかがえるんです。



発掘された縄文犬の骨

縄文時代から、今と同じように人と犬は深い絆で結ばれていたんですよ。



☎加曽利貝塚博物館 ☎231-0129 ☎231-4986

おうちでもイベントを楽しもう

出かけなくても楽しめる市内のイベントを紹介します。今年の冬は、おうちでイベントを楽しんでみませんか。
問 経済企画課 ☎245-5359 FAX245-5558

#タワパONLINE

今年の#タワパはオンラインライブ配信を行います。アーティストのライブ&トークのほか、DJが盛り上げます。初日の出もオンラインで一緒に楽しみましょう。

🔍 タワパ 🔍

日 時 12月31日(木)23:00~1月1日(祝)7:00

問 千葉ポートタワー ☎241-0125 FAX203-1588



MAKUHARI BAY-PARK Christmas Night

イルミネーションやカフェが出店し、非日常感のワクワクを体験できます。イベントの内容は、後日オンラインでも配信します。

🔍 幕張ベイパーククリスマスナイト2020 🔍

日 時 11月28日~12月19日の土曜日17:00~20:00 (11月28日は16:00から)

会 場 若葉3丁目公園 (美浜区若葉3-1-15)

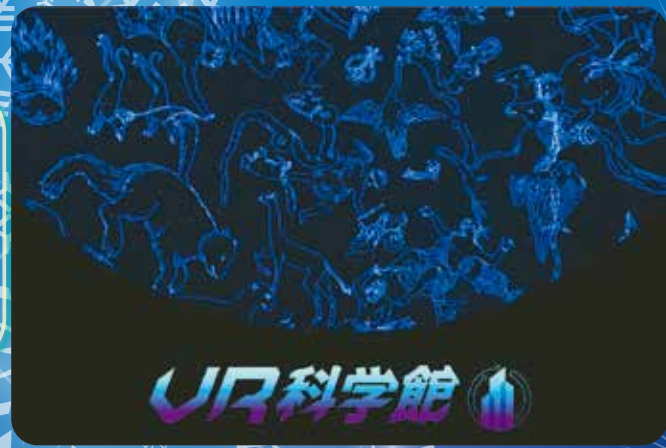
問 幕張ベイパークエリアマネジメント ☎273-4815 FAX273-4816

VR科学館

人気漫画の一場面などを科学の力で再現し、オンライン上の科学館で鑑賞できます。🔍 千葉市 VR科学館 🔍

配信期間 12月1日(火)~2月28日(日)

問 VR科学館PR事務局 ☎080-7791-4243



拡張都市「幕張市」プロジェクト

実在しない行政区「幕張市」を題材に、新たな自治や祝祭空間など拡張都市をテーマとしたアートプロジェクトを開始します。その立ち上げイベントとして、パブリックアート展示やオンライントークイベントなどを行います。🔍 拡張都市 幕張市 🔍

日 時 12月20日(日)~1月31日(日)18:00~21:00

会 場 幕張ベイパークスカイランドタワー (美浜区若葉3-1-1) ほか

問 METACITY推進協議会 ☎050-5534-9017 FAX03-6701-2900

検見川の浜フォトコンテスト

季節ごとの表情を見せる風景、豊かな自然、遊んだりくつろいだりする人など、検見川の浜の情景が浮かぶ写真を募集します。🔍 検見川の浜フォトコンテスト 🔍

募集作品 検見川の浜またはその周辺で撮影された写真

入賞賞品 検見川の浜カレンダーと検見川の浜にあるベーカリー・ブリオッシュ ドーレ優待券500円相当

応募方法 2月28日(日)までに、Instagramで「#検見川の浜フォトコンテスト」をつけて投稿。電子申請も可。

問 検見川ビーチフェスタ実行委員会 (海辺活性化推進課内)

☎245-5309 FAX245-5695



0歳からの親子コンサート

おとみっくと音の旅

音を体で感じて、動いて、楽しむコンサートです。思うままに出している音がいつの間にか周りの音と溶け合っ、その場だけの音楽が創り出される瞬間を体験してみませんか。

日 時 12月13日(日)11:00~11:45

会 場 市民会館

対 象 就学前児と保護者 (小学生以上の子どもも参加可)

料 金 1組 (就学前児1人、保護者1人) 1,500円、小学生以下の子ども追加1人につき500円

前売券 文化センター、市民会館、市男女共同参画センター、美浜文化ホール、若葉文化ホールで販売

問 市文化振興財団 ☎221-2411 FAX224-8231

12月7日(月)～13日(日)は市男女共同参画週間

今日から始めよう! みんなが活躍できる社会へ

男女共同参画って難しそう、自分には関係ないなど思っていますか。実は、皆さんにとって身近なものです。

例えば、男性は家族を養う責任がある、女性はきめ細かな配慮ができて当然などは、「男だから」「女だから」といった性別によるイメージや考え方です。

男女共同参画とは、このように性別を理由として生き方を制限されることなく、お互いに対等な立場であらゆる分野に参画し、責任を分かちあうことです。

誰もが活躍できる社会をつくるため、この機会にできることから始めてみましょう。

☎男女共同参画課 ☎245-5060 FAX245-5539

今日からできること

家庭の仕事は分かち合おう

家事や育児、介護などは男女ともに担う仕事です。それぞれの家庭にあった分担の割合について、ぜひ家族で話し合ってみましょう。



働きやすい職場づくりをしよう



保育士は女性という考えで職業の選択を狭められる、管理職が男性ばかりで女性の意見が反映されないなど、職場でも男女共同参画の課題はたくさんあります。

さまざまな価値観を認め合い、誰もが生き生きと働けるような職場を目指しましょう。

地域活動は男女ともに参画しよう

職場や家庭以外に活動の場を広げることは、地域とのつながりを得る良い機会になります。自治会長は男性、PTA活動は女性などと性別にとらわれることなく、地域活動に参画しましょう。



市男女共同参画センター

男女共同参画への理解を深めるための講座や書籍の貸し出し、専門相談員による相談などを行っています。ぜひ、ご利用ください。詳しくは、[千葉市男女共同参画センター](#)

開館時間 9:00～21:00 (日曜日は17:15まで。月曜日・祝日・年末年始休館)

相談したいときは

- ハーモニー相談 (女性のための相談)
火～日曜日10:00～20:00 (土・日曜日は16:00まで。祝日・年末年始を除く)
予約制 (☎209-8771)。初回は電話相談のみ。
- 男性電話相談 ☎209-8773
金曜日18:30～20:30 (祝日・年末年始を除く)

☎市男女共同参画センター ☎209-8771 FAX209-8776

催しなど

- ①市男女共同参画週間特集展示～ステイホームで考えよう、家族の家事分担～
☎12月3日(木)～26日(土)
 - ②講演会「災害から命を守る! 家族を守る! ～私たちの行動力～」
☎12月12日(土)14:00～15:30
☎蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館
☎先着50人
 - ③LGBTをもっと知る講座
☎12月13日(日)14:00～15:30
☎高洲コミュニティセンター ☎先着15人
- ☎②③Eメールで必要事項を明記して、市男女共同参画センター ☎sankaku@f-cp.jpへ。電話も可。
*②託児あり (☎1歳6カ月以上の就学前児)、☎12月5日(土)まで

LGBTを知っていますか?

LGBTとは、レズビアン (女性同性愛者)、ゲイ (男性同性愛者)、バイセクシュアル (両性愛者)、トランスジェンダー (性同一性障害などで、心と身体の性が一致しない方など) の頭文字をとった、性的少数者の総称の一つです。LGBTを理解することは、誰にとっても暮らしやすい社会を作るための第1歩になります。

LGBT電話相談

日常生活でLGBT当事者やその周囲の方が抱える性自認や性的指向が関係する悩みを相談できます。一人で悩まず、ご相談ください。

相談時間 毎月第3日曜日14:00～18:00
(相談日ごとに1人1回30分まで)

相談専用番号 245-5440

*匿名・通称での相談可

男らしさ、女らしさより自分らしさが社会を変える～LGBT・男性・女性とは～

男性、女性だけでなく、多様な性のとらえ方があることを知ることで、LGBTを理解するきっかけにしてみませんか。

日時 1月31日(日)14:00～15:30

会場 生涯学習センター

内容 講師＝ブルボンヌさん (女装パフォーマー・ライター)。手話通訳付き。講演会の録画配信 (希望者限定で公開) もあり。

定員 先着100人 (講演会)

申込方法 1月22日(金)までに、Eメールで必要事項のほか、参加者全員の氏名・ふりがな、講演会参加または配信視聴の希望、託児 (☎1歳6カ月以上の就学前児) 希望の方は子どもの氏名・ふりがな・年齢、要約筆記希望の方はその旨を明記して、(株)萌翔社 ☎oubo@hoshosha.comへ。託児、要約筆記を希望する方は、12月23日(水)までに申し込み。電話、FAXも可。

☎(株)萌翔社 ☎254-8611 FAX285-1470



ブルボンヌさん

パートナーシップの宣誓を証明する制度があります

千葉市パートナーシップ宣誓制度は、LGBTや事実婚の方など、同性・異性を問わず、互いを人生のパートナーとする2人が宣誓を行い、市がその宣誓を証明する制度です。

市民の皆さんがこの制度の趣旨を尊重し、多様なパートナーシップ、家族のあり方に対する社会的な理解が広がることは、誰もが自分らしく生きることができるとつながります。

制度の内容など詳しくは、

[千葉市 パートナーシップ](#)



さまざまな個性が響きあい、
認めあいながら形づくる社会へ…



2020年度人事行政の運営などの状況

市における人事行政の公正性・透明性を高めるため、人事行政の運営などの状況を公表します。詳しくは、[千葉市人事行政運営](#)

①職員の任免および職員数に関する状況

職員数（2020年4月1日現在）

市長事務部局	教育委員会事務部局	消防局	病院局	選挙管理委員会等	合計
4,517人	5,172人	927人	1,074人	90人	11,780人

職員の採用および退職の状況（2019年4月2日～2020年4月1日）

採用	退職		
	定年退職	普通退職等	合計
828人（102人）	268人（0人）	340人（82人）	608人（82人）

（ ）内は、再任用職員の人数（内数）。ただし、再任用短時間勤務職員は除く。

定員適正化計画の数値目標および実績

2019年4月1日から2023年4月1日までを計画期間とした定員適正化計画に基づき、計画対象職員数*を4年間でおおむね70人程度増員します。

* 保育所・認定こども園、消防局、病院、小・中学校・高校・特別支援学校を除く職員。

	2019.4.1	2020.4.1	2023.4.1
計画対象職員数	4,426人	4,463.5人	4,496人
増減		37.5人	70人

☎①③人事課 ☎245-5033 ☎245-5572 ②④給与課 ☎245-5035 ☎245-5533

②職員の勤務時間その他の勤務条件および職員の休業などの状況

勤務時間の状況（2020年4月1日現在）

勤務時間	休憩時間	週休日
7:30～16:15、8:00～16:45、8:15～17:00、8:30～17:15、9:00～17:45、9:30～18:15	12:00～13:00	土・日曜日

病院などの特殊な勤務形態で勤務する職員を除く。

1人あたり平均年次有給休暇取得日数（2019年度）14.4日

育児休業などの取得者数（2019年度）

育児休業	育児短時間勤務	部分休業等	自己啓発等休業	配偶者同行休業	大学院修学休業
973人	89人	405人	2人	1人	0人

③職員の分限および懲戒処分の状況

分限処分者数（2019年度）

降任	免職	休職（延べ人数）	合計
0人	0人	287人	287人

分限処分＝公務能率の維持向上のために行う処分

懲戒処分者数（2019年度）

戒告	減給	停職	免職	合計
3人	6人	5人	7人	21人

④職員の福利厚生

市職員互助会 地方公務員法に基づき、職員の健康、福利厚生のための各種事業を実施しています。

県市町村職員互助会 県市町村職員共済組合の補完事業を行うため組織され、会員の掛金と県内市町村などの負担金で運営しています。

市職員の給与などの状況

市職員の給与決定の仕組みと現状について、お知らせします。詳しくは、[千葉市 給与の公表](#)

給与決定の仕組み

決定までの流れ

第三者機関である市人事委員会が市職員と市内民間企業の給与を調査・比較し、両者の均衡が取れるよう市長と市議会へ勧告します。勧告を受け、給与を見直すための改正条例案を市長が市議会に提出し、市議会が審議、議決して決定されます。

2020年勧告内容（10月30日現在）

市職員の期末・勤勉手当月数が民間の支給割合を上回るため、年間4.45月分（改定前4.5月分）に改定

給与費の推移

2015年度	2016年度	2017年度	2018年度	2019年度
393億円	396億円	701億円	696億円	700億円

2017年度から、事務移譲に伴い旧県費負担教職員分が増加。

諸手当の状況（4月1日現在）

扶養手当（月額）

配偶者＝6,500円、子＝1人10,000円、父母など＝1人6,500円（局長級は、子＝1人10,000円。部長級は、配偶者＝3,500円、子＝1人10,000円、父母など＝1人3,500円）

住居手当（月額） 家賃に応じて27,000円以内

通勤手当（月額）

電車など＝定期代に応じて55,000円以内
乗用車など＝使用距離に応じて2,000～31,600円以内

管理職手当（月額）

職務の級などに応じて45,700～130,100円以内

期末・勤勉手当（年間） 期末手当＝2.60月分 勤勉手当＝1.9月分

退職手当 47.709月分以内

地域手当 支給割合15%

☎給与課 ☎245-5035 ☎245-5533 市人事委員会（給与決定の仕組み）☎245-5871 ☎245-5889

一般行政職の給料など（4月1日現在）

初任給 大学卒＝千葉市179,900円、国（一般職）182,200円

高校卒＝千葉市147,200円、国150,600円

平均年齢、平均給料月額および平均給与月額

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
千葉市	41.3歳	315,100円	394,351円
国	43.2歳	327,564円	408,868円

平均給料月額＝職員の基本給の平均

平均給与月額＝給料月額と毎月支払われる諸手当の平均額の合計

経験年数別・学歴別平均給料月額

	10年	20年	25年	30年
大学卒	259,618円	356,557円	395,786円	418,382円
高校卒	222,111円	318,314円	363,200円	384,707円

特別職の給料など（4月1日現在）

区分	給料（報酬）月額	期末手当
市長	1,251,150円（減額前1,317,000円、減額率5%）	4.5月分
副市長	1,064,000円	
議長	930,000円	
副議長	840,000円	
議員	770,000円	

区分	退職手当	減額率
市長	給料月額×在職月数×100分の53	50%
副市長	給料月額×在職月数×100分の36	—

議長・副議長・議員に退職手当はありません。

情報けいじばん

特に記載のないものは次のとおり
 ・申し込みは1日から受け付け ・応募多数の場合は抽選
 ・対象は市内在住・在勤・在学の方 ・料金は無料

申込方法
 必要事項【右記】を明記して、各宛先へ送付してください。
 往復はがきの場合は、返信用の宛先も記入。
 電子申請は、[千葉市 電子申請](#)

必要事項
 ◇催し名
 ◇コース名・日時など
 代表者の
 ◇氏名(フリガナ)
 ◇〒・住所 ◇年齢・学年
 ◇電話番号

一部の施設では、65歳以上の方や障害のある方などを対象に、優待・割引料金があります。市の施設では、ここに掲載した以外にもイベント、教室・講座などの参加者を募集している場合があります。詳しくは、各施設へお問い合わせください。

新型コロナウイルスの影響で、催しが中止・延期となる場合があります。
 最新の情報は、[千葉市 新型コロナ イベント](#)

イベント

ナツメロ青春同窓会
 12月17日(木)14:00~16:00
 千葉公園蓮華亭
 先着25人
 500円
 当日直接会場へ
 NPO法人うたとともクラブ ☎090-5785-6652 ☎238-8005

Urban MTB Festival in 千葉公園
 12月5日(土)9:00~17:00、6日(日)9:00~19:00
 日本最高峰の全日本マウンテンバイク選手権大会、マウンテンバイクの体験イベントなど
 開催に伴い、公園の一部が利用できなくなります。詳しくは、[「Urban MTB Festival in 千葉公園」](#)で検索
 日本サイクルスポーツ振興会 ☎03-5276-0201 ☎03-3265-4822



女性起業家フェスタ in CHIBA
 12月6日(日)13:00~17:00
 きぼーる1階アトリウム
 オンライン開催・会場開催の2部制。女性の起業に関する基調講演とパネルディスカッションなど。
 各先着100人程度
 FAXで、②のほかオンラインまたは会場開催を明記して、産業振興財団 ☎201-9507。☎sangyosozo@chibashi-sangyo.or.jp、同財団HPからも可
 同財団 ☎201-9504 ☎前記

市少年自然の家の催し
 ①大人向けこだわりクラフトワークショップ~木・竹・革を使って~
 ①A引出し付きキッチンラック =12月6日(日)13:00~16:00、②ミニ

門松=12月26日(土)10:00~12:00
 高校生以上の方
 ①A先着8人、②先着20人
 ①A4,920円、②2,120円
 ②マンスリーウィークエンド~家族で楽しく。新年キャンプ!~
 1月16日(土)13:00~17日(日)14:00。1泊2日
 スキレットでどら焼き、竹の貯金箱、冬の星空観察などのプログラムを家族ごとに選択
 3歳児~中学生と家族
 10組
 高校生以上5,340円、中学生4,810円、小学生4,650円、3~6歳児4,270円、3歳児未満800円

詳しくは、HP「千葉市少年自然の家」で検索
 ①A12月3日(木)・②23日(木)までに電話で、市少年自然の家 ☎0475-35-1131。②12月19日(土)必着。③に④のほか、参加人数、年齢、学年を明記して、〒297-0217長生郡長柄町針ヶ谷字中野1591-40千葉市少年自然の家へ。☎shusai-oubo@chiba-shizen.jpも可
 同施設 ☎前記 ☎0475-35-1134

イス de 簡単エクササイズ
 12月9日(水)19:00~20:00
 市男女共同参画センター
 女性
 先着15人
 1,000円
 電話で、市男女共同参画センター ☎209-8771
 同センター ☎前記 ☎209-8776。月曜休館

講談忠臣蔵!~講談で知るもう一つの忠臣蔵~
 12月12日(土)13:30~15:30
 市民会館
 前売券(全席指定)=3,000円
 就学前児の入場不可。前売券販売所=市民会館、文化センター、市男女共同参画センター、若葉文化ホール、美浜文化ホール
 市民会館 ☎224-2431 ☎224-2439

こころの健康センターの催し
 精神障害者家族のつらい
 12月14日(月)13:40~16:00
 テーマ=家族として本人との関わりを学びましょう。
 依存症治療・回復プログラム
 12月16日(水)、1月6日(水)14:00~15:45

アルコール・薬物依存症の方
 事前面談あり
アルコールミーティング
 12月18日(金)14:00~16:10
 話し合いと学習会
 お酒の問題で悩んでいる家族と本人
うつ病当事者の会
 12月22日(火)13:30~15:00
 病気のこと、生活・仕事の悩みなどの語り合い
 うつ病治療中の方
 電話で、こころの健康センター ☎204-1582
 同センター ☎前記 ☎204-1584

認知症介護交流会
 12月17日(木)13:30~15:30
 若葉保健福祉センター
 介護経験者の体験談、交流会、個別相談(希望者)
 認知症の人を介護している方など
 先着20人
 電話で、認知症の人と家族の会 ☎204-8228(月・火・木曜日13:00~16:00)。個別相談を希望の方は12月10日(木)までに申し込み
 同会 ☎前記 ☎204-8256または地域包括ケア推進課 ☎245-5267

みどりの楽講 in 千葉公園「竹盆栽で正月飾りを作ろう!」
 12月19日(土)10:00~12:00
 蓮華亭
 15歳以上の方
 先着20人
 1,200円
 電話で、カフェ・ハーモニー ☎070-4325-3650(火~日曜日)
 同施設 ☎前記、中央・稲毛公園緑地事務所 ☎251-5103 ☎254-5834

動物保護指導センター 育成中の子猫のお見合い会
 12月21日(月)
 お見合い時間は1組30分
 冬季は子猫の収容が減るため、開催しない場合もあります。
 12月10日(木)~16日(水)に、HP「千葉市 犬猫の譲渡」で希望の子猫を確認して、電話で動物保護指導センター ☎258-7817
 同センター ☎前記 ☎258-7818

千葉公園に紙芝居がやってくる!
 12月26日(土)11:30~12:00、13:00~13:30
 蓮華亭

各先着20人
 当日直接会場へ
 中央・稲毛公園緑地事務所 ☎251-5103 ☎254-5834

障害者福祉センター「ダーツ入門」
 1月17日(日)・31日(日)10:00~11:30。全2回
 18歳以上で身体障害者手帳をお持ちの方
 12人
 300円
 12月11日(金)必着。③に④を明記して、〒260-0844中央区千葉寺町1208-2千葉市障害者福祉センターへ。☎kizuna@mbj.nifty.comも可
 同センター ☎209-8779 ☎209-8782。月曜日、祝日休館

市長旗争奪ミニサッカー大会
 2月13日(土)9:00~16:00
 千葉ポートアリーナ
 小学5・6年生
 1チーム2,000円
 観覧は関係者のみ。詳しくはHP「千葉市スポーツ協会」から検索をご覧ください。
 12月10日(木)までにHP(前記)から。
 市スポーツ協会 ☎238-2380 ☎203-8936

シニア従業員のお仕事説明会
 12月10日(木)10:00~11:30=鎌取コミュニティセンター、12月11日(金)10:00~11:30=千城台コミュニティセンター
 レジ接客など多様な働き方を紹介
 60歳以上の方
 各先着10人
 電話で、セブン-イレブンスタッフ応募受付センター ☎0570-031-711(平日10:00~19:00)
 同センター ☎前記、(株)セブン-イレブン・ジャパン千葉地区事務所 ☎274-6529

教室・講座

女性のための創業セミナー
 12月10日(木)14:00~16:10
 Zoomでのオンライン開催。自分の得意なことを活かした創業やビジネスとして成功させるコツなど
 創業に興味がある女性、創業して間もない女性
 先着30人
 県信用保証協会HPから
 同協会 ☎311-5001 ☎221-8424

マンション「トピックス研修会」
 12月13日(日)13:30~16:30
 中央コミュニティセンター
 管理組合の運営に必要な基礎知識を習得
 マンション管理組合役員、区分所有者
 先着40人
 市マンション管理組合協議会会員以外の方は300円
 電話で、市マンション管理組合協議会 ☎278-3733(FAX兼用)。☎前記も可(④を明記)

南部青少年センター 親子で太巻き寿司をつくろう
 12月26日(土)10:00~12:00

☎=日程・時間 ☎=場所 ☎=内容 ☎=対象 ☎=定員 ☎=持ち物 ☎=料金 ☎=備考
 ①=申込方法 ☎=問い合わせ ③=はがき ④=往復はがき HP=ホームページ ④=必要事項
 ☎=暮らし・地域 ☎=健康・福祉 ☎=子育て・教育
 ☎=魅力・観光 ☎=その他

小学生と保護者
先着6組
1組1,500円
電話で、南部青少年センター ☎264-8995
同センター ☎前記 ☎268-1032。月曜日休館

救命講習会

- ①普通救命講習会
1月7日～21日の木曜日9:00～12:00=セーフティーちば。1月8日(金)9:00～12:00=若葉消防署。1月12日(火)・26日(火)13:30～16:30=救助救急センター。1月22日(金)13:30～16:30=緑消防署
- ②WEB講習会
1月28日(木)14:00～15:30=セーフティーちば
各先着5人
電話で、防災普及公社 ☎248-5355。同公社 ☎からも可
同公社 ☎前記 ☎248-7748

初心者のための傾聴ボランティア入門講座

1月7日(木)・14日(木)10:00～12:00。全2回
花見川保健福祉センター
施設などでボランティア活動をするための、傾聴スキルの基礎を学びます。
先着20人
電話で、花見川区ボランティアセンター ☎275-6438
同センター ☎前記 ☎299-1274

千葉ポートアリーナの教室

- ①健康体操教室
1月7日～3月25日(1月21日・28日、2月11日・25日、3月4日を除く)の木曜日13:45～15:15。全7回
3,400円
- ②キッズヒップホップダンス教室
1月9日～3月13日の土曜日10:00～11:00。全10回
2,800円
- ③親子リトミック教室
1月12日～3月23日(2月23日を除く)の火曜日10:30～11:30。全10回
8,600円
- ④パワーヨガ教室
1月12日～3月23日(2月23日を除く)の火曜日13:30～14:30。全10回
4,600円
- ⑤女性限定シェイプアップ教室
1月13日～3月17日の水曜日10:00～11:30。全10回
5,300円
- ⑥ステップエクササイズ教室
1月13日～3月17日の水曜日13:30～14:30。全10回
4,400円
- ⑦ミドルインパクトエアロビクス教室
1月14日～3月25日(2月11日を除く)の木曜日10:30～11:30。全10回
4,400円
- ⑧女性限定初心者対象ヨガ&ピラティス教室
1月15日～3月19日の金曜日10:15～11:45。全10回
5,500円
千葉ポートアリーナ
①④～⑧18歳以上の方(⑤⑧は女性のみ)、②小学生、③1・2歳児と保護者
①50人、②④～⑧各12人、③6組12

人
12月18日(金)必着。⑥(1人1教室)に⑥を明記して、〒260-0025中央区問屋町1-20千葉ポートアリーナへ。
port@chibacity.spo-sin.or.jpも可
同施設 ☎241-0006 ☎241-0164

水泳教室

- ①小学生
1月6日(水)～3月31日(水)のうち各コース全8回。平日17:30～18:30、土曜日18:00～19:00の6コース。
- ②中・高校・一般(初～上級)
1月7日(木)～3月30日(火)のうち各コース全8回。火・金曜日(初・中級)・木曜日(上級)18:40～19:40の3コース。
- ③一般
1月12日～3月30日の火曜日のうち、各コース④全4回⑤全8回。初級=10:00～11:00、中級=11:05～12:05。
- ④一般(水中運動)
1月7日～3月25日の木曜日のうち全4回。10:00～11:00。
中央コミュニティセンター
①6,000円、②6,800円、③④3,400円、⑤6,800円、⑥3,400円
日程、定員など詳しくは、☎「千葉市水泳協会」で検索
12月15日(火)必着。⑥に⑥を明記して、〒261-0003美浜区高浜1-14-1202佐藤方・千葉市水泳協会へ
同協会・佐藤さん ☎090-9851-3128(平日13:00～17:00) ☎244-1455

健康づくりスポーツ教室

- ①骨盤エクササイズ=1月14日～2月25日(2月11日を除く)の木曜日。
- ②格闘技エクササイズ=1月18日～2月22日の月曜日。③代謝力アップリンパマッサージ=1月19日～3月2日(2月23日を除く)の火曜日。いずれも、19:30～20:30。各全6回
①③千葉ポートアリーナ、②蘇我コミュニティセンター
18歳以上の方
①③12人、②25人
1,500円
12月18日(金)必着。⑥(1人1教室1通)に⑥を明記して、〒260-0025中央区問屋町1-20千葉市スポーツ協会へ。
sanka@chibacity.spo-sin.or.jpも可
同協会 ☎238-2380 ☎203-8936



創業プラン作成スクール

1月16日～2月6日の土曜日14:00～16:30。全4回
中小企業診断士によるZoomなどでのオンライン講座。創業計画書の作成、開業の基本知識、資金繰り、販売促進、営業戦略、創業社長の体験談、個別相談(後日)。
創業を考えている方、創業して間もない方
先着30人
県信用保証協会 ☎から
同協会 ☎311-5001 ☎221-8424

ボランティア養成事業「点字講習会」

1月19日～3月30日(2月23日を除く)の火曜日14:00～16:00。全10回
18歳以上の方
10人(初めての方を優先)
1,815円
12月15日(火)必着。⑥に⑥のほか、点字経験の有無を明記して、〒261-0003美浜区高浜3-3-1千葉市療育センター分館ふれあいの家へ。
fureai1981@bz04.plala.or.jpも可
同施設 ☎216-5130 ☎277-0291。月曜日、休日休館

埋蔵文化財ロビー巡回展開連講座

石斧から探る弥生時代の文化と社会=1月22日(金)、房総半島における石斧の流通・保有・消費=29日(金)。いずれも、10:00～11:30
生涯学習センター
各40人
12月21日(月)必着。⑥に⑥のほか、希望日を明記して、〒260-0814中央区南生実町1210千葉市埋蔵文化財調査センターへ。
maibun.fukyu@ccllf.jpも可
同センター ☎266-5433 ☎268-9004

手話より簡単、シニアサイン講座

1月27日(水)10:00～12:00
花見川保健福祉センター
耳の遠い方とのコミュニケーションを取りやすくするため、言葉に身ぶりや簡単な手話を補って会話するシニアサインを学びます。
先着20人
電話で、花見川区ボランティアセンター ☎275-6438
同センター ☎前記 ☎299-1274

認知症研修(介護基礎・介護実践者・事業管理者)

①認知症介護実践者研修=1月28日(木)・29日(金)、2月1日(月)・4日(木)・5日(金)、3月12日(金)。全6回。②認知症対応型サービス事業管理者研修=2月8日(月)・9日(火)。全2回。③認知症介護基礎研修=2月18日(木)。いずれも、9:00～17:00
①市社会福祉研修センター、②県経営者会館(中央区千葉港4-3)
市内の介護保険施設・事業所の職員。①は2年程度の実務経験を有する方、②は認知症介護実践者研修を修了し、グループホームなどの管理者になる予定のある方
①③28人、②20人(多数の場合選考)
①5,000円、②6,000円、③1,000円(③テキストをお持ちでない方は別途1,100円)
申請書は地域包括ケア推進課で配布。☎(「千葉市 研修・説明会等」で検索)から印刷も可
12月15日(火)必着。申請書を、〒260-8722千葉市役所地域包括ケア推進課へ。①③電子申請も可
同課 ☎245-5267 ☎245-5293

市民スキー教室

1月29日(金)21:00～31日(日)18:00。2泊3日
苗場スキー場(新潟県湯沢町)
先着20人
中学生以上28,000円、小学生23,000円(往復バス代、宿泊・食事代、講師料など)、用具レンタル料は別途

希望者には級別テスト実施(有料)、スノーボードは指導なし
EメールまたはFAXで⑥を明記して、市スキー協会・安田さん ☎chibashiski.yasuda.2019@gmail.comまたは ☎285-2774に募集案内を請求して、12月23日(火)までに申し込み
同協会・安田さん ☎ ☎285-2774



2019年の台風15号・19号、豪雨被災者向け税務相談

12月4日(金)・9日(水)10:00～16:00(12:00～13:00を除く)
税理士会館(中央区中央港1-16-12)
税理士による、災害で建物などに損害が出た方の所得税還付・軽減措置などの相談
必要書類など詳しくは、☎「税理士会千葉東支部 相談会」で検索
電話で、県税理士会千葉東支部 ☎243-1527
同支部 ☎前記 ☎243-1646

助産師による女性のための健康相談

中央区=12月4日(金)、稲毛区=17日(木)10:00～12:00。若葉区=12月14日(月)13:30～15:30
保健福祉センター
思春期から更年期までの月経などに関すること、妊産婦の健康について悩んでいる方
電話で、同センター健康課・中央 ☎221-2582、稲毛 ☎284-6494、若葉 ☎233-8714
健康推進課 ☎245-5794 ☎245-5659

ちば司法書士総合相談センター相談会

12月5日～19日の土曜日10:00～15:00
司法書士会館(美浜区幸町2-2-1)
相続、小額訴訟、借金など
電話相談不可
電話で、ちば司法書士総合相談センター ☎204-8333
同センター ☎前記 ☎247-3998。日曜日休業

社会保険労務士相談

12月7日(月)・21日(月)、1月18日(月)10:00～16:00
森林会館(中央区長洲1-15-7)
労働、社会保険、年金など
各相談先着5人
電話相談不可
電話で、社会保険労務士会千葉支部 ☎224-9027
同支部 ☎前記 ☎224-9058

不妊専門相談

面接相談
12月9日(水)14:15～16:30
保健所
医師と助産師による相談
不妊や不育症でお悩みの方
先着3人
電話で、健康支援課 ☎238-9925
電話相談
12月3日～24日の木曜日15:30～20:00(最終受付19:30)
助産師による相談。相談電話番号 ☎090-6307-1122
同課 ☎前記 ☎238-9946

特に記載のない場合は、●申し込みは1日から受け付け ●応募多数の場合は抽選 ●対象は市内在住・在勤・在学の方 ●料金は無料
申込時に記載する必要事項は【12面】参照。

消費生活センターの多重債務者特別相談

12月10日(木)・24日(木)13:00~16:00
弁護士による相談
各先着6人
1人30分程度。相談には債務者本人が来所。家族同伴も可。電話相談不可
電話で、消費生活センター ☎207-3000
同センター ☎前記 ☎207-3111

外国人のための労働相談・法律相談

労働 = 12月10日(木)13:00~16:00。
法律 = 12月21日(月)17:00~20:00
国際交流プラザ
社会保険労務士による労働相談、②弁護士による法律相談
各先着4人
通訳希望者は要事前相談
①12月9日(水)・②18日(金)12:00までに電話で、国際交流協会 ☎245-5750
同協会 ☎前記 ☎245-5751。日曜日休業

分譲マンション相談・アドバイザー派遣

12月10日(木) = 大規模修繕、維持管理、建替えに関する相談。17日(木) = 法律相談など。いずれも、13:30~16:30
中央コミュニティセンター
相談結果により、現地で助言を行うアドバイザーの派遣も可
前週金曜日までに、電話ですまいのコンシェルジュ ☎245-5690。☎245-5691も可(☎を明記)
同住宅政策課 ☎245-5849 ☎245-5795

住宅増改築相談

12月11日(金)10:00~15:00
区役所。中央区はきぼーる1階
増改築や高齢者向けの改造など
当日直接会場へ
増改築相談員協議会 ☎285-3003 ☎290-0050

建築相談

12月13日(日)10:00~15:00
生涯学習センター
建築士による住宅の設計・建築・耐震診断など
当日直接会場へ。電話相談不可
同県建築士事務所協会千葉支部 ☎☎291-6855

行政書士による相続・遺言・成年後見相談

12月14日(月) = 稲毛区役所3階。25日(金) = 美浜区役所3階。いずれも、13:00~16:00
当日直接会場へ。電話相談不可
同県行政書士会千葉支部・青野さん ☎090-6547-0819 ☎296-0746

弁護士による養育費相談

12月16日(水)13:30~16:30
中央保健福祉センター
離婚に伴う養育費など
市内在住のひとり親家庭の方、離婚を考えている方(子どものいる方に限る)
3人
1人50分程度
12月8日(火)必着。④に☎を明記して、〒260-8722千葉市役所子ども家庭支援課へ。☎245-5179、☎245-5631、☎kateishien.CFC@city.

chiba.lg.jpも可

こころの健康センターの相談

①アルコール・薬物依存相談 = 12月16日(水)14:00~16:00、18日(金)15:30~17:00
②高齢者相談 = 12月17日(木)14:00~16:00
③思春期相談 = 1月4日(月)10:00~12:00、8日(金)14:00~16:00
④一般相談 = 1月6日(水)10:00~12:00
⑤ギャンブル等依存相談 = 1月13日(水)12:30~16:30
①~④専門医、⑤司法書士による相談
本人または家族
電話で、こころの健康センター ☎204-1582
同センター ☎前記 ☎204-1584

くらしとすまい・法律特設相談

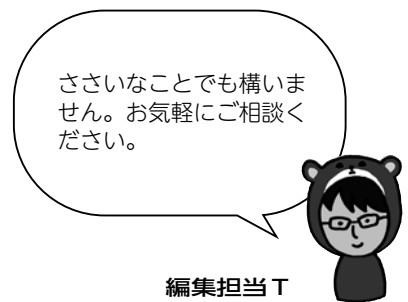
くらしとすまいの特設相談
12月9日(水)10:00~15:00
相続・遺言、登記、税、不動産取引、建築・リフォーム、土地の境界
各相談先着8人
1人30分。電話相談不可
電話で、広報広聴課 ☎245-5609
特設法律相談
12月26日(土)13:00~16:00
弁護士による相談
16人
1人20分。裁判所で訴訟・調停中のものは対象外。電話相談不可
12月17日(木)までに電話で、同課 ☎前記。電子申請も可
中央コミュニティセンター
同同課 ☎前記 ☎245-5796

こころといのちとおかねの相談会

12月26日(土)10:00~15:00
きぼーる15階
司法書士、臨床心理士、精神保健福祉士による暮らしに関する法律、心の悩み、健康など
10人
電話相談不可
電話で、千葉司法書士会 ☎246-2666
同会 ☎前記 ☎247-3998。日曜日休館

青少年の悩みごと相談

平日9:00~17:00
非行問題、いじめ、不登校など
相談先 = 青少年サポートセンター(中央コミュニティセンター内) ☎382-7830 ☎382-7831、東分室(千城台市民センター内) ☎237-5411、西分室(市教育会館内) ☎277-0007、南分室(鎌取コミュニティセンター等複合施設内) ☎293-5811、北分室(花見川市民センター等複合施設内) ☎259-1110

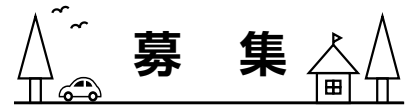


編集担当 T

人権擁護委員による常設人権相談

平日8:30~17:15
差別待遇、名誉棄損、いやがらせ、いじめなど人権上の悩みごとについて

全国共通人権相談ダイヤル ☎0570-003-110
12月4日(金)~10日(木)は、人権週間です。
千葉地方法務局人権擁護課 ☎302-1319 または男女共同参画課 ☎245-5060 ☎245-5539



市営住宅の空き家入居者

一般
申込資格 = 入居収入基準内の世帯などの要件を満たす方
期限付き(子育て世帯向け)
申込資格 = 一般の要件【前記】に加え、小学生以下の子供と45歳以下の親のみの世帯の方
入居期限 = 入居日から10年間
入居予定日 = 4月1日(木)以降
抽選日 = 1月29日(金)
申込書 = 12月21日(月)から、市住宅供給公社、区役所地域振興課、県住まい情報プラザ(中央区栄町1-16)で配布
1月1日(祝)~10日(日)消印有効。申込書と必要書類を、〒260-0026中央区千葉港2-1千葉市住宅供給公社へ。重複申込は無効
市営住宅常時募集
先着順で入居申し込みができる常時募集を実施中。募集案内は同公社のみで配布
同公社 ☎245-7515 ☎245-7517

明るい選挙啓発書き初め

課題
小学1・2年生 = 「せんきょ」「りっこうほ」、3・4年生 = 「私たちの声」「清き一票」、5・6年生 = 「明るい選挙」「輝く未来」。中学生 = 「政治と選挙」「権利と義務」「寄附の禁止」
用紙
標準サイズ(縦820ミリメートル×横212ミリメートル程度)
応募点数
1人1点
作品は返却しません。作品に関する一切の権利は市に帰属します。また、入賞者の氏名などは公表します。入賞者には賞状と記念品を進呈します。
1月13日(水)必着。作品の裏面左下に、氏名(フリガナ)、学校名・学年を明記して、〒260-8722千葉市選挙管理委員会へ
同同委員会 ☎245-5867 ☎245-5893

市立小・中学校の講師

常勤講師
産休・育休期間中の代替講師など。勤務時間 = 週5日38時間45分。給料 = 月額195,000円~334,672円。地域手当29,250円~50,200円。期末・勤勉手当6・12月に支給。通勤手当実費相当額を支給
非常勤講師(会計年度任用職員)
少人数指導、小学校専科指導、中学校教科担任、担任補助など。勤務時間 = 週2~5日29時間以内。報酬(週5日29時間勤務の場合) = 月額179,443円(地域手当を含む)。期末手当(勤務期間・週勤務時間による)6・12月に支給。通勤手当実費相当額を支給
詳しくは、☎「千葉市 教育職員課」で検索
同同課 ☎245-5931 ☎245-5987

NHK千葉ガーデン花壇ボランティア

NHK千葉放送局(中央区千葉港5-1)敷地内の花壇の花苗植え付けや管理などを行います。
同局 ☎から
同局 ☎203-1001 ☎203-0100



介護職員初任者研修の受講費用の一部を助成

助成額 = 受講費用の半額(10円未満切り捨て。上限5万円)。申請者本人が支払ったものに限る
介護職員初任者研修を修了し、介護職として就労している方
先着70人程度
申請方法など詳しくは、お問い合わせいただくか、☎「千葉市 介護職員初任者研修」で検索
同介護保険管理課 ☎245-5061 ☎245-5623

救急医療功労者を表彰

永年にわたり本市の休日などの救急医療に尽力された方々を、2020年度救急医療特別功労者として表彰しました。敬称略
中央区 = 宮下洋(林内科医院)、岡田功(岡田医院)、椿俊和(つばきこどもクリニック)、瀬田敏勝(青木内科医院)。花見川区 = 尾崎和義(おざきクリニック)。稲毛区 = 池上爲一(池上内科医院)、秋谷弘樹(北部診療所)。緑区 = 秋元英里(おゆみ野眼科クリニック)。美浜区 = 師尾郁(美浜神経内科)、玉井和人(玉井こどもクリニック)、永島幹夫(海浜パーククリニック)、津山嘉彦(うたせ眼科)
同医療政策課 ☎245-5210 ☎245-5554

1等・前後賞合わせて10億円 年末ジャンボ宝くじ販売中!

12月25日(金)まで
1枚300円
当せん金 = 1等7億円、1等前後賞各1億5,000万円ほか
抽せん日 = 12月31日(木)
宝くじの収益は、私たちの身近な暮らしに役立てられています。ぜひ、市内の宝くじ売り場でご購入ください。売り場の所在地など詳しくは、☎「宝くじ 公式」で検索
同資金課 ☎245-5078 ☎245-5535

狂犬病予防注射の期間は12月31日(木)まで

4~6月に行われる狂犬病予防注射の接種期間が、新型コロナウイルス感染症の影響により、12月31日(木)まで延長されています。毎年度1回の接種が義務付けられていますので、まだ接種していない犬の飼い主は、必ず接種してください。
同生活衛生課 ☎245-5215 ☎245-5556

広告物景観形成地区の指定に関する縦覧

対象区域 = 幕張新都心中心地区(美浜区中瀬1・2丁目、ひび野1・2丁目および美浜の各一部)
縦覧期間 = 12月1日(火)~14日(月)
縦覧場所 = 都市計画課
なお、縦覧期間内に意見書を提出することができます。
同都市計画課 ☎245-5307 ☎245-5627

廃棄物焼却施設の変更許可申請に関する縦覧

計画地=中央区川崎町10-3の一部
縦覧期間=11月27日(金)~12月28日(月)
縦覧場所=産業廃棄物指導課、中央区役所地域振興課
なお、1月15日(金)までに意見書を提出することができます。
提出方法=㊟を明記して、〒260-8722 千葉市役所産業廃棄物指導課へ郵送。
FAX245-5689、E-sangyohaikibutsu.ENR@city.chiba.lg.jpも可
☎同課245-5683FAX前記

歳末たすけあい募金にご協力を

12月1日(火)~31日(休)に実施される歳末たすけあい募金は、市内の福祉施設などの歳末行事、心身障害児福祉事業として歳末慰問金などに使われます。ぜひ、ご協力ください。
☎県共同募金会千葉市支会(市社会福祉協議会内) 209-8868FAX312-2442

都市計画の変更に関する案の縦覧

都市計画の種類、名称および区域=道路3・4・37号幕張本郷松波線(花見川区武石町2丁目、幕張町3・4丁目、瑞穂3丁目の各一部)
縦覧期間=12月2日(火)~16日(水)
縦覧場所=都市計画課
なお、縦覧期間内に意見書を提出することができます。
☎都市計画課245-5304FAX245-5627

ジェフユナイテッド千葉試合日程

12月にフクダ電子アリーナで行われるジェフユナイテッド千葉の試合日程をお知らせします。

Table with 3 columns: 日程, 開始時間, 対戦チーム. Rows include 12/6(日) 14:00 ヴァンフォーレ甲府 and 20(日) 14:00 ギラヴァンツ北九州

☎ジェフユナイテッドファンクラブ事務局0570-064-325、観光MICE企画課245-5669

地区図書館・分館の一部が臨時休館

蔵書点検などのため、下記日程で休館します。
12月14日(月)~19日(土)=みやこ・花見川団地・泉・緑・打瀬の各図書館・分館
12月14日(月)~21日(月)=稲毛図書館
なお、中央図書館、前記以外の地区図書館・分館、移動図書館、公民館図書室は、通常どおり開館します。
☎中央図書館287-3980FAX287-4074

がん検診の受診期間は2月28日(日)まで

1月以降は大変混み合いますので、早めの受診をお願いします。なお、感染症拡大防止のため、集団検診は定員を縮小して実施していますので、希望日に受診できない場合があります。決まった日に受診したい方は、個別検診をご利用ください。また、受診券シールがない方は、お問い合わせください。
☎健康支援課238-9930FAX238-9946

郵便等投票制度をご利用ください

身体に特定の障害などがあり、投票所に行くことが困難な方は、郵便等投票制度を利用して自宅などで投票ができます。
☎身体障害者手帳などを所有し、一定の要件に該当する方または要介護

5の認定を受けている方
事前にお住まいの区の選挙管理委員会に申請する必要があります。対象者の要件、申請方法など詳しくは、お問い合わせいただくか、☎「千葉市 郵便投票」で検索
☎区選挙管理委員会・中央221-2104、花見川275-6191、稲毛284-6104、若葉233-8121、緑292-8104、美浜270-3121または市選挙管理委員会245-5866FAX245-5893

パラスポーツ教室・体験会の費用を助成

障害者を対象とするスポーツ、運動やレクリエーションなどの教室や体験会を開催した際の費用の一部を助成します(上限20万円)。
対象団体 市民団体、障害者団体などの福祉団体、障害者スポーツ団体など
☎申請方法、対象事業など詳しくは、☎「千葉市 パラスポーツ振興補助金」で検索
☎オリンピック・パラリンピック調整課245-5296FAX245-5299

ちばしパラスポーツコンシェルジュ

障害者が地域のスポーツ活動に参加しやすくするため、障害の種類・程度に応じて競技の紹介やサークル活動へのマッチングを行います。また、パラスポーツに関する情報発信や団体・施設などが行う体験会などの普及活動への支援を行います。
☎障害者と家族、障害者支援施設、スポーツ施設、障害者団体、スポーツ団体など
☎詳しくは、☎「ちばしパラスポーツコンシェルジュ」で検索
☎ちばしパラスポーツコンシェルジュ312-0605FAX312-7076。火~日曜日9:00~17:00

防水板設置工事に助成金を交付

☎助成額=費用の2分の1(建物1棟につき上限75万円)
☎浸水被害が発生した地域
☎申請方法など詳しくは、お問い合わせください
☎雨水対策課245-5613FAX245-5497

中小事業者等の固定資産税・都市計画税の特例

中小事業者等は、コロナウイルス感染症の影響で事業収入の減少要件を満たしている場合、2021年度の事業用家屋・償却資産に係る固定資産税・都市計画税の課税標準の特例を受けることができます。
申告期限=2月1日(月)
対象や申告方法など詳しくは、☎「千葉市 固定資産税 コロナ 特例」で検索
☎家屋=市税事務所資産税課・東部(中央・若葉・緑区)233-8145FAX233-8376、西部(花見川・稲毛・美浜区)270-3145FAX270-3227。償却資産=東部市税事務所法人課233-8146FAX233-8376

大気汚染状況10月分

☎市内の測定局で測定した10月の微小粒子状物質(PM2.5)の暫定指針値超過日(70.1µg/m³以上)、二酸化窒素(NO₂)の環境目標値超過日(41ppb以上)はともに0日でした。最新情報など詳しくは、☎「千葉 大気 時報」で検索
テレホンサービス238-7491・2
☎環境規制課245-5190FAX245-5581



子ども交流館 ☎202-1504 FAX202-1503 火曜日休館

☎就学前児は保護者(1人まで)同伴
☎当日直接会場へ(①~③13:45、④8:45から受け付け)

Table with 2 columns: 講座・イベント名, 日時・対象・定員. Includes events like 'おやこ工作「むにゅむにゅくんをつくろう!」' and 'おもちのポンデケーキをつくろう!」'.



おもちのポンデケーキ

科学館 ☎308-0511 FAX308-0520 12/21(月)休館
入館料=大人510円、高校生300円、小・中学生100円

プラネタリウム(1番組)=大人510円、高校生300円、小・中学生100円
☎①同館券売機・②同館ミュージアムショップでチケット購入。③当日9:00から同館受付で整理券配布。④電話で同館へ。⑤12/20(日)必着。⑥に希望日と参加者全員(5人まで)の㊟を明記して、〒260-0013中央区中央4-5-1千葉市科学館「さぼーる星空観察会」係へ



Table with 2 columns: 催し・講座名など, 日時・対象・定員など. Includes 'プラネタリウム新番組「星空散歩 クリスマスの夜」' and 'さぼーる星空観察会'.

加曽利貝塚博物館 ☎231-0129 FAX231-4986 月曜日(祝日の場合は翌日)休館

☎①12/5(土)必着。Eメールで、㊟を明記して、同館☎kasori.jomon@city.chiba.lg.jp。電子申請、FAXも可。②当日直接会場へ

Table with 2 columns: 催し名, 日時・定員・内容など. Includes '縄文時代研究講座' and '発掘調査体験&縄文工作教室'.

生涯学習センター ☎207-5820 FAX207-5822 第4月曜日休館

☎①当日直接会場へ。②12/14(月)、③~⑦12/24(木)必着。⑧(1人1通1講座)に㊟を明記して、〒260-0045中央区弁天3-7-7千葉市生涯学習センターへ。☎manabi.kouza@ccllf.jpも可

Table with 2 columns: 講座名, 日時・対象・定員など. Includes 'まなびフェスタ展示' and '働きたいを応援する講座~エクスセル版~'.

講座名	日時・対象・定員など
④働きたいを応援する講座～ワード版～	1/17～31の日曜日13:30～16:00 全3回 対象ワード初級者 定員10人 持ち物USBメモリ 料金3,500円
⑤名画座「独裁者」	1/18(月)10:00～12:10、14:00～16:10 定員各70人
⑥市民自主企画パソコン講座「大人のためのスクラッチ講座」	1/19～2/9の火曜日10:00～12:00 全4回 対象パソコン初級者 定員8人 持ち物USBメモリ 料金500円
⑦ろう者が手話で語る「サハリン 樺太に生きて」	2/13(土)13:30～15:00 定員40人 持ち物手話通訳あり

公民館

受付時間は特に記載のない限り9:00～17:00。

直接来館も可

講座



区	公民館名	講座名など	日時・対象・定員・申込方法など	
中央	葛城公民館 ☎222-8554 FAX222-1453	知って防ごう!「インターネットトラブル」	12/16(水)10:00～12:00 対象成人 定員先着15人 申込12/2(水)から電話で	
	新宿公民館 ☎243-4343 FAX243-3972	暮らしのセミナー「健康づくりのための3つのヒケツ」	12/7(月)・9(水)・16(水)10:00～12:00 全3回 対象成人 定員先着12人 申込12/2(水)から電話で	
	星久喜公民館 ☎266-4392 FAX266-4981	簡単でおいしい手作り味噌～手前味噌はうまい!～	2/1(月)10:00～15:00 対象成人 定員先着8人 料金2,500円 持ち物厚食 申込12/2(水)から電話で	
花見川	宮崎公民館 ☎263-5934 FAX263-4904	初めての味噌づくり	1/16(土)13:30～15:30、17(日)9:00～16:00 全2回 対象成人(公民館での味噌づくり講座に参加したことがある方を除く) 定員先着8人 料金2,600円 持ち物エプロン、三角巾、上履き、10リットル用容器 申込12/2(水)から電話で	
	朝日ヶ丘公民館 ☎272-4961 FAX271-6994	気楽に学ぼう「初心者向け川柳と雑学」で脳の活性化	12/19(土)13:00～15:00 対象成人 定員先着15人 申込12/2(水)から電話で	
稲毛	検見川公民館 ☎271-8220 FAX271-9319	こども書初め(毛筆)体験	12/19(土)13:00～14:00 対象小学生 定員先着10人 持ち物書道道具一式 申込12/2(水)から電話で	
	積橋公民館 ☎259-2958 FAX259-6431	フラワーアレンジメント「お正月花飾り作り」	12/23(水)10:00～12:30 対象成人 定員先着7人 料金2,000円 申込12/2(水)から電話で	
	こてはし公民館 ☎250-7977 FAX250-1992	手ぶらでスマホ体験「よくわかる!超入門編」	1/21(木)10:00～12:00 対象成人 定員先着15人 申込12/2(水)から電話で	
	さつきが丘公民館 ☎250-7967 FAX286-6469	こども書道教室	12/26(土)10:00～12:00 対象小学3～6年生 定員先着20人 持ち物書道道具一式 申込12/2(水)から電話で	
	花園公民館 ☎273-8842 FAX271-0370	いきいき健康教室「3B体操を楽しもう」	12/22(水)10:00～11:00 対象成人 定員先着10人 申込12/2(水)から電話で	
	花見川公民館 ☎257-2756 FAX286-0185	救急隊が到着するまでの応急手当を知る	12/16(水)10:00～12:00 対象成人 定員先着20人 申込12/2(水)から電話で	
	幕張		ミニ門松作り	12/21(月)10:00～12:00 対象成人 定員先着8人 料金1,500円 申込12/2(水)から電話で
		幕張公民館 ☎273-7522 FAX273-6185	パソコン出前講座「ワード&エクセルでハガキを作ろう」	12/24(木)・25(金)9:00～16:00全2回 対象65歳以上で、ワードとエクセルを使ったことがある方 定員先着10人 料金1,200円 申込12/3(木)から電話で
			フラワーアレンジメントをはじめよう	12/26(土)13:30～15:30 定員先着12組 料金1組1,500円 申込12/4(金)から電話で
	幕張本郷公民館 ☎271-6301 FAX271-0881	クラフトバンド手芸でかご作り①初心者編②中級編	①1/14(木)・②23(土)10:00～12:00 対象成人 定員各先着8人 料金①600円、②900円 申込12/18(金)から電話で	
稲毛公民館 ☎243-7425 FAX243-3962	はじめての水墨画体験教室	12/12(土)10:00～12:00 対象成人 定員先着10人 申込12/2(水)から電話で		
草野公民館 ☎287-3791 FAX287-3672	幕末・明治の西洋医と房総	12/9(水)10:00～12:00 対象成人 定員先着20人 申込12/2(水)から電話で		
黒砂公民館 ☎241-2811 FAX247-1931	くろすな新春コンサート「箏と尺八のハーモニー」	1/9(土)14:00～15:30 対象成人 定員先着20人 申込12/3(木)から電話で		

区	公民館名	講座名など	日時・対象・定員・申込方法など	
稲毛	小中台公民館 ☎251-6616 FAX256-6179	初心者のための墨彩画	1/30(土)、2/6(土)・13(日)9:00～12:00 全3回 対象成人 定員先着15人 料金500円 申込12/20(日)から電話で	
	山王公民館 ☎421-1121 FAX423-0359	新春落語講座	1/10(日)13:30～15:00 対象成人 定員先着20人 申込12/2(水)から電話で	
	都賀公民館 ☎251-7670 FAX284-0627	江戸の離婚と縁切寺(千葉県文書館出前講座)	1/29(金)10:00～12:00 対象市内在住の方 定員先着16人 申込12/2(水)から電話で	
	轟公民館 ☎251-7998 FAX285-6301	題名のない落語会	12/12(土)14:00～16:00 対象市内在住の方 定員先着30人 申込12/2(水)から電話で	
	緑が丘公民館 ☎259-2870 FAX286-6442	子どもと食べたいおいしいごはん～料理講習会～	12/12(土)10:00～12:00 対象成人 定員先着14人 料金600円 申込12/2(水)から電話で	
	大宮公民館 ☎265-2284 FAX265-6948	知って得する身近な民間生薬～台所の薬草～	12/12(土)10:00～12:00 対象成人 定員先着15人 申込12/2(水)から電話で	
若葉		絵本のおよきかせボランティア	1/16(土)・23(土)10:00～12:00 全2回 対象成人 定員先着10人 申込12/2(水)から電話で	
	加曾利公民館 ☎232-5182 FAX232-6408	防災講座「東日本大震災における避難所体験談」	12/19(土)10:00～12:00 対象成人 定員先着12人 申込12/2(水)から電話で	
	更科公民館 ☎239-0507 FAX239-0569	初心者のためのバードウォッチング講座	1/23(日)9:00～12:00 対象成人 定員先着30人 申込12/2(水)から電話で	
	白井公民館 ☎228-0503 FAX228-6168	トールペイント教室「クリスマスの壁飾りを作ろう」	12/10(木)10:00～12:00 対象成人 定員先着10人 料金1,000円 申込電話で	
	千城台公民館 ☎237-1400 FAX237-1401	陶芸体験教室	1/28、2/4・18・25の木曜日または1/29、2/5・19・26の金曜日13:30～16:00 各全4回 対象成人(公民館での陶芸講座や陶芸サークルに参加したことがある方を除く) 定員先着12人 料金800円 申込12/2(水)から電話で	
	みつわ公民館 ☎254-8458 FAX254-3135	役に立つ大人の学習塾「相続遺言/エンディングノート」	12/12(土)・13(日)10:30～12:00 全2回 対象成人 定員先着15人 申込12/2(水)から電話で	
	若松公民館 ☎231-7991 FAX231-0798	LINE入門編とちばし安全・安心メールの利用法	1/14(木)10:00～12:00、13:30～15:30 対象60歳以上で、LINE登録済みの方 定員各先着8人 持ち物スマートフォン 申込12/2(水)から電話で	
	越智公民館 ☎294-6971 FAX294-1931	大人の工作教室「ミニ門松づくり」	12/5(土)10:00～12:00 対象成人 定員先着10人 料金800円 申込電話で	
	緑		はじめての味噌づくり	1/19(水)13:30～14:30、20(水)9:00～16:00 全2回 対象成人 定員8人 料金2,600円 持ち物10リットル用容器、エプロン、三角巾 申込12/14(月)必着。⑤に⑥を明記して、〒267-0061緑区土気町1631-7土気公民館へ
		土気公民館 ☎294-0049 FAX294-4233	竹細工教室「花入れをつくろう」	12/11(金)13:30～15:30 対象成人 定員先着10人 料金800円 申込12/2(水)から電話で
		ぬりえカフェ	12/12(土)10:00～12:00 対象市内在住の方 定員先着10人 申込12/2(水)から電話で	
美浜	磯辺公民館 ☎278-0033 FAX278-9959	郷土史講座「中世都市千葉を探る」	12/19(土)10:00～12:00 対象成人 定員先着20人 申込12/2(水)から電話で	
	稲浜公民館 ☎247-8555 FAX238-4176	稲浜中学校区小学校絵画展覧会	12/6(日)～13(日)9:00～17:00 対象市内在住の方 申込当日直接来館	
	打瀬公民館 ☎296-5100 FAX296-5566	郷土史講座「加曾利貝塚入門」	12/23(水)10:00～12:00 対象成人 定員先着16人 申込12/2(水)から電話で	
		大人の折り紙教室「来年の干支・丑を折りましょう」	12/16(水)10:00～12:00 対象成人 定員先着12人 料金300円 申込12/2(水)から電話で	
高浜		パソコン講座「写真で作ろうフォトムービー」	12/15(水)～18(金)9:00～12:00 全4回 対象成人 定員先着10人 料金1,500円 申込12/2(水)から電話で	
	高浜公民館 ☎248-7500 FAX248-6851	アートフラワー講習「私色の椿で正月飾りを」	12/19(土)10:00～12:30 対象成人 定員先着8人 料金600円 申込12/2(水)から電話で	

☎=日程・時間 ㊦=場所 ㊧=内容 ㊨=対象 ㊩=定員 ㊪=持ち物 ㊫=料金 ㊬=備考
㊭=申込方法 ㊮=問い合わせ ㊯=はがき ㊰=往復はがき ㊱=ホームページ ㊲=必要事項

㊳=くらし・地域 ㊴=健康・福祉 ㊵=子育て・教育
㊶=魅力・観光 ㊷=その他

子育てママのおしゃべりタイム

10:00~12:00

子育て中の方・妊婦(子ども同伴可)

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため人数制限します。

当日直接会場へ(時間中出入り自由)

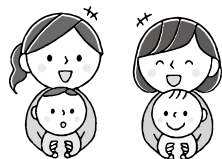


Table with columns: 区, 日程, 会場, 問い合わせ, 区, 日程, 会場, 問い合わせ. Lists various community centers and their contact info.

三陽メディアフラワーミュージアム

277-8776 277-8674 月曜日休館 入館料=高校生以上300円、小・中学生150円

催し

当日直接会場へ



Table with columns: 催し・展示名など, 日時・対象・定員・料金. Lists Christmas events like 'クリスマスクイズラリー' and 'クリスマス妖精トントウ作り'.

フラワーカレッジ参加者募集

12/10(木)消印有効。①(1通1人)に②を明記して、〒261-0003美浜区高浜7-2-4三陽メディアフラワーミュージアムへ。③hanabi-event@worldparkjp.comも可

Table with columns: 教室名, 日時・定員・料金. Lists a winter-themed planting workshop.

ふるさと農園

257-9981 258-1024 月曜日(祝日の場合は翌日)休園

12/6(日)必着。①(1講座1人1通)に②を明記して、〒262-0011花見川区三角町656-3ふるさと農園へ。③furu-noen@tsukahara-li.co.jpも可

Table with columns: 講座名, 日時・定員・料金. Lists workshops for '門松作り' and 'みそ作り'.

いきいきプラザ・センター

市内在住の、①②④60歳以上の方、③40歳以上の方

①③④12/1(火)9:30から、催しの前日までに電話・FAXで、各プラザ・センターへ。②当日直接会場へ

Table with columns: 講座・催し名, 日時・内容・定員・持ち物. Lists various community events like '健康フェスティバル' and '福祉講演会'.

千葉競輪場

公営事業事務所 251-7111 255-9909

レース日程(場外)

Table with columns: レース名, 日程, レース名, 日程. Lists horse racing events like '松山(FI)ナイター' and '京王閣(FI)ナイター'.

12月は地球温暖化防止月間

地球温暖化について考えよう

12月は地球温暖化防止月間です。市では、地球温暖化対策のための行動を促すCOOL CHOICE(クールチョイス)を推進しています。

COOL CHOICEとは、地球温暖化対策のためにあらゆる賢い選択をしていこうという国民運動です。環境にやさしいライフスタイルへの転換を促す啓発イベントの情報や取り組み例をツイッター、フェイスブックなどで発信しています。

そのほか、さまざまなキャンペーンを実施します。

この機会に、地球温暖化対策について考えてみませんか。

あなたのおうちの家電は何年製ですか?

九都県市省エネ家電買替キャンペーン

1月31日(日)までに、統一省エネルギーラベルが4つ星、5つ星のエアコンまたは電気冷蔵庫に買い替えた方を対象に、抽選でプレゼントが当たります。

申込方法など詳しくは、九都県市 温暖化



統一省エネルギーラベルの例

「みんなでいっしょに自然の電気」キャンペーン

太陽光や風力発電など、環境にやさしい自然の電気の利用者を募り、一定量の需要をまとめることで、電気料金の単価を抑えます。

環境にやさしく、お得な料金で、自然の電気に切り替えることができるキャンペーンです。

申込期限 2月15日(月)まで

申込方法や注意事項など詳しくは、みい電

ちばしエコライフカレンダーの配布

環境にやさしい生活情報を盛り込んだ、カレンダーを配布します。

配布場所 環境保全課、区役所地域振興課、市民センター・連絡所、コミュニティセンター、保健福祉センター、市男女共同参画センター、生涯学習センター、消費生活センター、公民館、市図書館。

ホームページから印刷もできます。

千葉市エコライフカレンダー



温暖化対策啓発動画を募集

優秀作品は表彰するほか、YouTubeの協議会チャンネルで公開します。

募集期間 1月4日(月)まで

申込方法など詳しくは、千葉市 温暖化 動画募集

問 市地球温暖化対策地域協議会事務局 245-5199 FAX 245-5553

教育功労者の表彰

市教育の振興発展に貢献された方々に対し、その功績をたたえました。 順不同・敬称略

個人・学校保健の部

飯島一彦 高圓博文 千葉次郎 河内文雄 竹田賢 高田啓一 亘章 岩田裕子 春日井政博 斎藤博明 三上朋代 神野弥生 小湊雄一郎 三浦正義 荒井理 矢部仁 大竹淑子 高橋修 高橋章浩 齋藤浩 市川雅彦 濱田悦孝 大友成子

個人・生涯学習の部

白井國明 野村茂樹 植松美和子 萩野總子 中務智枝子 盛田邦昭 石井敦 佐倉和明

個人・学校教育の部

柳橋伸彦 谷直樹 渡邊浩幸 平野一彦 菅和夫 由利安弘 深田弘 升川光博 小野史博 村上俊一 古山智和 寺嶋佐京 元島伸治 齋藤健 橋本高良 後藤千春 中村寛人 雑賀ますみ 宮田泰世 池田昌子 木村辰治 亀山恵美子 片岡幸夫 桶田智弘 鎌野繁 三橋通広 迎浩二 武田彰彦 小川好信 石川浩行 浅子聡 今井功 千葉利郎 鈴木義郎 古賀隆司 伊藤直樹 川崎康範 伊東剛 三橋伸夫 阿部栄一 佐久間泰 深田恵子 清水範子 小島つかさ

団体

千葉北部海洋少年団 千葉市立稲浜小学校 千葉市立越智小学校 千葉市立扇田小学校 千葉市立高洲小学校 千葉市立真砂東小学校 千葉市立高洲第一中学校 千葉市立有吉中学校

問 教育委員会総務課 245-5903 FAX 245-5990

特に記載のない場合は、●申し込みは1日から受け付け ●応募多数の場合は抽選 ●対象は市内在住・在勤・在学の方 ●料金は無料 申込時に記載する必要事項は【12面】参照。

雇用就農希望者研修

農業法人などへの就職を希望する方を対象とした、農政センターの専門職員の指導で農業に必要な基礎知識や技術を学ぶ研修です。農業法人へのインターン実習も行います。

対象作物や研修内容など詳しくは、

千葉県 雇用就農希望者研修 



研修期間 1月15日～2月26日の金曜日、3月4日(木)・5日(金)
このほか、2月に3日間インターン研修を行います。

会場 農政センター、市内農業法人など

対象 次の要件をすべて満たす方

- ・2006年(平成18年)4月2日以前に生まれた方
- ・研修会場に自分で通える方

定員 10人程度

申込方法 12月18日(金)までに、Eメールで必要事項を明記して、農業経営支援課 keieishien.AAC@city.chiba.lg.jpへ。
電子申請も可。

☎農業経営支援課 ☎228-6273 FAX228-3317

WEBアンケート

12月1日(火)～10日(木)、ホームページ上でWEBアンケートを行っています。今月のテーマは、「科学都市ちば」「スマートシティ」「公共交通機関の利用」です。

ちばシティポイントの対象となるほか、抽選で動物公園の施設利用券などをプレゼントします。

アンケート参加方法など詳しくは、千葉県 WEBアンケート 

☎広報広聴課 ☎245-5609 FAX245-5796



パブリックコメント手続

市では、重要な計画や条例などの施策を策定する際に、案の段階で市民の皆さんから意見を募集し、それを考慮して施策を決定するパブリックコメント手続を行っています。

①千葉県バリアフリーマスタープラン(案)

生活環境の一体的なバリアフリー化により、利用しやすいまちを実現するため、バリアフリー化の促進に向けた計画案を作成しました。

☎交通政策課 ☎245-5351 FAX245-5568

kotsu.URU@city.chiba.lg.jp

②千葉県再生資源物の屋外保管に関する条例(案)

安全確保と生活環境の保全を図るため、再生資源物の屋外保管を行う事業者が守るべき事項を定める条例案を作成しました。

☎産業廃棄物指導課 ☎245-5683 FAX245-5689

sangyohaikibutsu.ENR@city.chiba.lg.jp

③第2期千葉県貧困対策アクションプラン(案)

生活困窮者に寄り添った包括的な支援を実施し、自立と尊厳を確保できる社会を目指す計画案を作成しました。

④千葉県ホームレスの自立の支援等に関する第3次実施計画(案)

ホームレスなどに対して総合的な支援を実施し、ホームレス状態などに陥らない社会を目指す計画案を作成しました。

☎保護課 ☎245-5188 FAX245-5541 hogo.HW@city.chiba.lg.jp


案の公表 ①12月1日(火)・②～④15日(火)

案の公表場所 担当課、市政情報室、区役所地域振興課、市図書館。
ホームページからもご覧になれます。

意見の提出期間 ①12月1日(火)～1月4日(月)、②～④12月15日(火)～1月18日(月)

意見の提出方法 郵送または直接持参、FAX、Eメールで。

市の考え方の公表 2月を予定。氏名、住所などの個人情報公表しません。

意見の提出先など詳しくは、ホームページをご覧ください。千葉県 パブリックコメント 

あなたの「働く」を応援します！

千葉市で働く人などに向けて、相談やセミナーなどさまざまな支援を行っています。ぜひ、ご利用ください。

賃金未払い、労働条件や職場トラブルなどの相談

労働相談室 ☎300-8282

平日9:00～16:00、土・日曜日9:00～15:00(祝日・年末年始を除く)。


就職活動全般の相談、就職に係る生活・福祉・住宅の情報提供

ふるさとハローワークいなげ(稲毛区役所内) ☎284-6360

ふるさとハローワークみどり(緑区役所内) ☎292-8655

平日9:00～17:00。電話で事前予約も可


働く人が知っておくべき働き方改革

働く人が、個々の事情に応じた働き方を自ら選択できるよう、働き方改革が推進されています。自分の意欲・能力を存分に発揮できるよう、ぜひ内容を知っておきましょう。詳しくは、[働き方改革](#) 

正規雇用労働者と非正規雇用労働者間の不合理な待遇差が禁止(2020(中小企業は2021)年4月1日から)

同一企業内の正規雇用労働者と非正規雇用労働者(短時間・有期雇用・派遣労働者)の間で、基本給や賞与などの個々の待遇ごとに、不合理な待遇差が禁止されます。

千葉県最低賃金 925円

詳しくは、[最低賃金制度](#) 

☎千葉労働局 ☎221-2328 FAX221-4408



☎雇用推進課 ☎245-5278 FAX245-5669

就職応援セミナー「応募書類のコツ」

志望動機って何を書けばいいの？好印象な履歴書の書き方は？そんな想いに応えます。

就職活動のノウハウを得て、更なる就業の機会へ繋げませんか。

日時 12月3日(木)13:00～14:00のうち20分程度

内容 応募書類のノウハウについてYouTubeで配信します。

視聴方法など詳しくは、[千葉県 応募書類のコツ](#) 

☎パーソルテンプスタッフ(株) ☎221-5517 FAX221-5518

急募!! 就職氷河期世代!!

～ものづくり企業への正規雇用を目指そう!～

就職氷河期世代の正規雇用を目指す方を対象とした、現在の技術職に求められる気構えやスキルを学びます。

日時 12月9日(水)・16日(水)・18日(金)いずれも、10:00～13:00、14:00～17:00

会場 幕張勤労市民プラザ

内容 就労支援事業の説明、ビジネスマナーなどの研修

対象 おおむね34～49歳の方

定員 各先着20人

申込方法 ホームページから申し込み。[千葉県 氷河期](#) 

☎チャレンジ事務局 ☎03-5348-2039 FAX03-6846-1236

動物公園日誌

日直 モモ
(マンドリル)

わたしはモモ。もう千葉にやってきて19年がたったわ。19年という、当時生まれた赤ちゃんが高校を卒業するくらいになるわね。そう考えると、長い時間過ごしてきたんだと実感するわ。

その間、わたしにとってとても大きなできごとがあったの。それは、2019年に最愛のパートナーだったヨタロウが天国に旅立ってしまったこと。仲が良かっただけに、とても悲しかったわ。ヨタロウとの間に子どもが欲しかったけれど、ついにそれがかなうことはなかったの。

そんなわたしを見て、飼育員さんが新しいパートナーを探してくれたの。名前はヒカル。わたしが22歳、ヒカルが6歳だから、少し年の差があるわね。

わたしにとっては、ヨタロウのことがまだ頭にあるから、すぐにヒカルを受け入れることはできないけど、ヒカルはわたしに興味を持ってきているわ。とてもありがたいけど、たまにきよりが近いときがあって、そのときはさすがにわたしもおこるわ。そうするとヒカルは、いちもくさんににげて行くの。ヒカルには申し訳ないけど、わたしの気持ちも理解してほしいわ。



問動物公園 ☎252-1111 FAX255-7116



ただ、わたしも先に進まないといけないのはわかっているし、ヒカルが努力しているのも伝わっているから、少しずつ受け入れようと思っているわ。まずは、毛づくろいからね。その先に、子どもを授かることができるとうれしいわ。



千葉を知る

十九、KEIRIN REBORN 250競輪で世界とつながる

戦前、自転車の普及に伴い、各地で自転車競走が盛んに開かれ、中には高額賞金が出るレースもあり、自転車熱は高まる一方でした。

戦後の物資がない時代、体育振興への寄与や地方財政の健全化などを目的に、1948年に北九州市小倉で公営競技競輪が誕生。翌年、全国11番目の競輪場として完成した千葉競輪場は、同年9月16日に第1回千葉市営競輪で、その歴史の幕



第1回千葉市営競輪

を開けました。長距離を走るロードレースとは対照的に、駆け引きと瞬発力、最高時速70キロメートルの猛スピードでゴールを駆け抜ける競輪は爆発的な人気となり、全国に広がっていきます。海外でも、日本生まれの競輪がKEIRINとして受け入れられ、2000年のシドニーオリンピックからは正式種目となりました。

数々の名勝負が繰り広げられ、多くのファンに支えられてきた千葉競輪場も、70年を節目に施設の老朽化や売り上げ減少などで廃止が検討されますが、2017年、民間活力の導入により再整備をすることが決まりました。



250競輪が開催される(仮称)千葉公園ドーム

千葉市営競輪は12月10日(木)~13日(日)の滝澤正光杯(松戸競輪場で開催)を最後に、従来方式から1周250メートルの屋内木製バンクを使用した、オリンピックと同じ国際ルールに基づいた「250競輪」へ生まれ変わります。スポーツとしての自転車競技と公営事業としての競輪が融合した、世界初の取り組みに注目です。

問都市アイデンティティ推進課 ☎245-5660 FAX245-5476



東京2020オリンピック・パラリンピック関連情報

幕張メッセで7競技開催

さあ、MAKUHARI から未来へ

千葉市ゆかりのアスリートを紹介

パラアスリートの未知(道)

さとみ さりな
里見紗李奈選手

× バドミントン

笑顔の下に隠れる不屈の精神
東京大会で「初代女王」を目指す

挫折と転機

東京2020大会からパラリンピックの正式競技となるバドミントン。その車いすの部門で金メダル獲得が期待されているのが、千城台高校出身の里見紗李奈選手です。趣味は旅行、と愛くるしい笑顔を振りまく彼女ですが、コートに立てば、素早い車いす操作と力強いスマッシュで相手を圧倒し、昨年12月に千葉ポートアリーナで行われた日本選手権でも優勝した実力者です。



©2020(一社)日本障がい者バドミントン連盟

そんな彼女の競技人生が始まったのは挫折から。高校3年生の時に交通事故にあい、脊髄損傷で両下肢麻痺、車いす生活となりました。「車いす生活になった自分を受け入れることはなかなかできず、何に対しても自信を持てなかった」と振り返ります。

そんな愛娘を見て何とかしようと思い、父親が勧めたのがバドミントン。千葉市内で活動しているクラブに連れて行かれますが、「新しい環境に足を踏み入れることに緊張して不安だった」といいます。そこにいたのが、すでに強化指定選手として活躍していた村山浩選手。彼女のプレーを見て非凡さを見抜き、「一緒に世界に行こう」と鼓舞します。この言葉で里見選手の心に火がつき、アスリートになることを決意します。

問オリンピック・パラリンピック調整課 ☎245-5296 FAX245-5299

意識の変化

シャトルを打つのも移動するのも全て手で行うため、「見た目以上に車いすを動かすのが難しい」という里見選手。そのため、目の前に相手がいることを意識しながら自由自在に動けるよう、チェアワークの強化に欠かさず取り組んでいます。

そんな里見選手、競技を始めて「どうしてもできないことがあるときは人に頼ることができるようになった」といいます。車いす生活になって多くのことを諦めたという彼女は、競技を通じて自分に自信を持てるようになり、人にも積極的に声をかけられるようになりました。できないところを人に頼り、できることを全力でやる。競技によって挫折から這い上がった彼女のストーリーには、学ぶべきことがたくさんあります。

そんな里見選手、競技を始めて「どうしてもできないことがあるときは人に頼ることができるようになった」といいます。車いす生活になって多くのことを諦めたという彼女は、競技を通じて自分に自信を持てるようになり、人にも積極的に声をかけられるようになりました。できないところを人に頼り、できることを全力でやる。競技によって挫折から這い上がった彼女のストーリーには、学ぶべきことがたくさんあります。

東京2020大会で、全ての人に恩返しをしたい

里見選手の目標は、もちろん頂点に立つこと。「ここまで来るのに支えてくれた全ての人に、金メダルで恩返しをしたい」。感謝の気持ちを忘れない里見選手、「パラリンピック初代女王」として悲願の表彰台に立つことを目標に、今日も練習に取り組んでいます。



©2020(一社)日本障がい者バドミントン連盟



募集

みんなで創る中央区づくり ～中央区地域活性化支援事業～

申込受付は、
2月5日(金)まで

区では、区内で地域課題の解決や地域の活性化などに取り組む団体に対して、活動資金などの支援を行っています。

4月以降に対象となる事業【下記】を行う予定の団体を募集します。

対象団体 区内で活動する町内自治会、ボランティア団体、市民活動団体、NPO法人、商業団体などで、1年以上継続して活動している、または1年以上継続して活動する見込みのある団体

補助対象	コース名	対象事業	補助金額(上限額)
補助対象	地域づくり活動支援	区内の地域課題の解決や魅力あるまちづくりに取り組むことを目的とした事業(区テーマ解決支援に該当しないもの)	・単年度事業 20万円/年 ・継続事業(最大3年間) 30万円/年 (補助対象期間内において50万円) 補助率 補助対象経費から当該補助金以外の収入額を控除した額の10/10
	区テーマ解決支援	区が設定するテーマに基づいたまちづくりに取り組むことを目的とした事業 テーマ ①地域福祉計画の推進(支え合い活動の仕組みづくりなど) ②防災体制の整備 ③防犯体制の推進 ④環境美化活動の推進 ⑤まちのにぎわいの創造 ⑥健康づくりの推進 *区テーマ解決支援事業と認められた場合、採点点数の上乗せがあります。	

- 審査方法** 書類審査
 ・新規団体は併せて公開プレゼンテーション(2月27日(土)開催予定)による審査
 ・継続団体(補助対象事業が2・3年目)は併せて活動報告会(2月13日(土)開催予定)において審査
 ・審査の結果、支援対象にならない場合があります。
- 募集期間** 12月1日(火)～2月5日(金)(継続団体については別途指定する期日までに提出)
- 申込方法** 区ホームページをご覧ください。
- 注意事項**
 ・本事業は2021年度予算成立後に決定するため、内容が変更となる場合があります。
 ・同一の事業の支援は3年を限度とします(毎年の申し込みおよび審査が必要)。



☎中央区地域振興課地域づくり支援室 ☎221-2105 ☎221-2179

千葉県心イルミネーション ルミラージュちば2020/2021

新型コロナウイルス感染症患者の治療に尽力する医療従事者や感染症拡大防止に奮闘する事業者・市民の方に対し、感謝・応援・早期収束の願いを込めて開催します。

暗い海を照らす灯台の光を世の中を照らす希望の光としてなぞらえ、青の灯台と題したシンボルオブジェを中央公園に設置し、青色のイルミネーションが街を彩ります。

点灯期間 12月14日(月)～2月3日(水)
点灯時間 17:00～23:00(12月31日(土)は翌3:00まで点灯)

会場 中央公園プロムナード、中央公園周辺、通町公園(12月26日(土)から)
☎千葉県心イルミネーション実行委員会事務局(千葉商工会議所内) ☎227-4103 ☎227-4107



歯っぴー健口教室

口の働きについて楽しく学び、実践し、誤えん予防を目指す教室です。ぜひ、ご参加ください。

- 日時** 1月18日・25日、2月1日・8日の月曜日 10:00～12:00 全4回
- 場所** 中央保健福祉センター12階
- 内容** 噛む力や口の健康チェック・口の体操・口の手入れの相談・脳トレなど
- 対象員** 区内在住で65歳以上の方
- 申込方法** 電話で、中央保健福祉センター健康課へ。
- ☎中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 ☎221-2590

健康ひろば

中央保健福祉センター健康課では、健康に関する相談や教室などを開催しています。健康診査などに参加する方は、体調を確認の上、お越しください。

相談・教室名	日時	対象・内容など	定員	申込
栄養相談	12/1(火)・10(木)・15(火)・22(火) 9:30～14:30	管理栄養士による糖尿病や脂質異常症予防の食事についての個別相談。離乳食の困りごとなどの相談にも応じます。希望があれば、訪問や電話相談も可能です。持ち物=健診データや食事記録。	各4人	①
女性のための健康相談	12/4(金)10:00～12:00	助産師による、女性の生涯にわたる健康に関しての個別相談。	2人	①
健康づくり・禁煙相談	12/4(金)・15(火)・25(金)9:30～12:00	保健師による生活習慣病予防のための個別相談。体脂肪などの測定もできます。禁煙希望の方には、ニコチン依存度測定や禁煙方法の紹介します。	各2人	①
成人の歯科相談	12/7(月)・21(月)9:30～15:30	歯科衛生士による、歯や義歯の手入れ、歯周病の予防などの個別相談。	各4人	①
精神保健福祉相談	12/10(木)10:00～12:00、21(月)14:00～16:00	対象=こころの健康でお悩みの方または家族。憂うつ・眠れない・不安などの悩みについて、専門医が相談に応じます。	各3人	②
乳幼児の歯科相談	12/21(月)9:30～15:30	歯科衛生士による、乳幼児の歯磨き方法や虫歯予防などの個別相談。	8人	①
教室 離乳食教室	12/16(水)13:00～14:00、14:00～15:00	対象=第1子で生後6～8カ月の子どもを持つ母親と家族。離乳食の進め方の話、量の目安確認。人数に応じて当日の個別相談も実施します。	各8組	①

☎中央保健福祉センター(中央区中央4-5-1きぼーる12階)
☎12月1日(火)9:00から電話で、中央保健福祉センター健康課各班へ

特に記載のないものは予約制(当日受付不可)
詳しくは、☎千葉県 中央区健康課

☎①健康づくり班 ☎221-2582 ②こころと難病の相談班 ☎221-2583 ☎221-2590

お知らせ

蘇我コミュニティセンター本館の催し

クリスマスビッグバンドジャズコンサート「ザ・フォースアベニュービッグサウンズオーケストラ」

☎12月5日(土)13:30～16:00 13:00開場
☎先着80人
☎2,000円(就学前児は無料)

料理教室
千葉のおいしい牛乳を使ったサバの味噌煮と豚汁、卵の花を作ります。

☎12月11日(金)10:00～13:00
☎先着18人
☎1,520円

☎千葉県牛乳普及協会協力
☎直接または電話で、蘇我コミュニティセンター ☎264-8331

☎同センター ☎前記 ☎265-2796

蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館の催し

ちばでらコミュニティ紙芝居

☎12月19日(土)11:00～11:40

☎3歳～小学2年生と保護者

☎先着10組

ハーモニーシネマ

三十四丁目の奇跡を上映します。サンタクロースを題材にした、信じることを描いた心温まる作品です。

☎12月13日(日)10:00～12:00 9:45開場

☎先着50人

☎直接または電話で、蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館 ☎420-8001
☎同センター ☎前記 ☎420-8002

各種相談案内

- くらし相談**…日常生活上の心配ごと
月～水・金曜日 9:00～16:00
木曜日 9:00～15:00
- 交通事故相談**…損害賠償や示談の進め方
火曜日 9:00～15:00
金曜日 9:00～16:00
- *上記相談で面談をご希望の方は、あらかじめお問い合わせください。
- 行政相談**…国、県などへの要望・意見
12月7日(月) 9:00～16:00

- 法律相談**…金銭貸借・相続・離婚など
木曜日 13:00～16:00
*定員=各8人(多数の場合抽選)
*各相談日の2週間前の9:00から1週間前の17:00までに電話で申し込み。電子申請も可。
*裁判所で訴訟・調停中のものは不可。
- 住宅相談**…不動産売買や賃借など
12月21日(月) 10:00～15:00
12月7日(月)9:00から電話で申し込み(先着8人)

相談はすべて無料。
中央区役所(きぼーる11階)市民相談室で行います。
12:00～13:00は相談を行いません。

申込先・問い合わせ 中央区地域振興課
☎221-2106 ☎221-2179

本紙掲載のイベントなどについて

新型コロナウイルスの影響で、催しが中止・延期となる場合があります。詳しくは、各催しの問い合わせ先までご確認ください。また、最新情報は

千葉県 コロナ イベント

今月の区役所休日開庁日

12月13日(日)9:00～12:30



はなみがわ

参加者募集

ジェフと一緒に健康づくり教室

ドイツで開発された簡単な運動と脳トレを組み合わせたライフキネティックを行います。このエクササイズはプロサッカーチームにも取り入れられています。強度を調節できることから幅広い年代の人が活用でき、認知機能低下予防や身体機能向上にも有効です。複数のボールを使ったエクササイズ、椅子に座ってできるストレッチやタオルを使ってのストレッチなどにも取り組んでみましょう。

日時 1月8日～29日の金曜日10:00～11:00 全4回

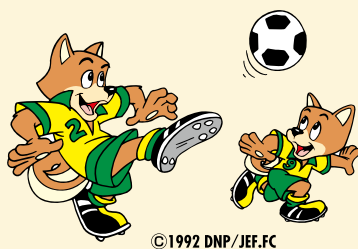
会場 幕張コミュニティセンター

対象者 市内在住の65歳以上の方 (要介護、要支援の認定を受けている方など除く)

定員 30人

料金 400円

申込方法 12月1日(火)～15日(土)必着。往復はがきに、必要事項(会場、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、返信用の宛先)を明記して、〒260-0835中央区川崎町1-38 ジェフユナイテッド千葉普及グループ「ジェフと一緒に健康づくり教室」係へ。または、Eメールで、件名に「ジェフと一緒に健康づくり教室」、本文に必要事項を明記してschool@jefunited.co.jpも可。



©1992 DNP/JEF.FC

問ジェフユナイテッド千葉 ☎305-1507 健康推進課 ☎245-5146 FAX245-5659

お知らせ

畑コミュニティセンター

全館休館日のお知らせ

12月7日(月)は館内の設備点検・清掃などのため全館休館となります。体育館も使用できませんのでご注意ください。

名画鑑賞会「地獄門」

12月13日(日)10:00～11:30

先着15人

直接または電話で、畑コミュニティセンター

☎273-5454

問同センター ☎前記 ☎271-4894

幕張コミュニティセンター

幕張寄席

12月5日(土)13:30～15:30

古典・創作落語

先着35人 (事前申込、イス席)

直接または電話で、幕張コミュニティセンター ☎272-5001

問同センター ☎前記 ☎271-5894

花島コミュニティセンター

カラダを良くする教室

12月4日～25日の金曜日

9:00～9:45、10:00～10:45

身体の奥の筋肉を刺激して動きやすさを取り戻します。

各回先着10人

運動のできる服装、スポーツタオル

1回500円

直接または電話で、花島コミュニティセンター ☎286-8822

問同センター ☎前記 ☎286-8826

本紙掲載のイベントなどについて

新型コロナウイルスの影響で、催しが中止・延期となる場合があります。詳しくは、各催しの問い合わせ先へご確認ください。

各種市民相談 無料

くらし相談…日常生活での心配ごとなど

月～木曜日 9:00～16:00

金曜日 9:00～15:00

交通事故相談…損害賠償や示談など

金曜日 9:00～16:00

*上記相談で面談希望の方は、あらかじめお問い合わせください

行政相談…行政活動全般に関する相談

12月1日(火) 9:00～16:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など (裁判所で訴訟・調停中のものは不可)

月曜日、

12月23日(水) 13:00～16:00

定員=各8人(多数の場合抽選)。

各相談日の2週間前の9:00から

1週間前の17:00までに電話で申し込み。電子申請も可。

住宅相談…不動産売買・賃借など

12月16日(水) 10:00～15:00

12月2日(火)9:00から電話で申し込み(先着8人)。

花見川区役所市民相談室で行います。

12:00～13:00は相談を行いません。

申込先・問い合わせ

花見川区地域振興課くらし安心室

☎275-6213 FAX275-6799

今月の区役所休日開庁日

12月13日(日)9:00～12:30

参加者募集 医師講演会 「せきと息切れ あなたの肺は大丈夫？」

COPD(慢性閉塞性肺疾患)ってどんな病気?喫煙とどんな関係があるの?そんな疑問に答えます。最近、何かとよく耳にするCOPDについて、正しく学んで予防していきましょう。この機会に身近に喫煙者がいる方も、ぜひご参加ください。

日時 12月17日(木)15:00～16:30

会場 花見川保健福祉センター

定員 先着15人

申込方法 電話で、花見川保健福祉センター健康課へ

問花見川保健福祉センター健康課 ☎275-6296 FAX275-6298



冬でも快適! こてはし温水プール



こてはし温水プールは天井がガラス張り、日差しを感じる開放的な通年営業の屋内温水プールです。スイミングに限らずウォーキングや水遊びなど、目的に合わせて子どもから高齢者まで楽しめます。

水温は年間を通して30度に設定しており、冬でも快適です。

また、寒い日や雨の日でも運動できるスポーツ室・トレーニング室のほか、地域の会合、子供会や学校の行事などに使える多目的ホールや研修室もあります。

利用時間 9:00～21:00

休館日 毎月第3月曜日、年末年始

祝日などの関係で変更になる場合があります。また、例年、1月末から2月上旬ごろ、保守点検などのため休館します。

利用料金 利用する施設、年齢などによって異なります。詳しくは、ホームページでご確認ください。

こてはしおんすい

*お得な回数券・定期券もあります。

問こてはし温水プール ☎216-0090 FAX216-0093

認知症サポーターステップアップ講座

日時 12月21日(月)13:00～17:00

会場 花見川保健福祉センター

内容 認知症の基礎知識や認知症の人に寄り添ったボランティア活動についての講義など

対象 市内在住・在勤の認知症サポーター養成講座修了者で、本講座終了後にボランティア活動が可能な方

*認知症サポーターは認知症サポーター養成講座を受講し、オレンジリングをお持ちの方です。

定員 先着20人

その他 ちばシティポイント対象事業

申込方法 電話で、社会福祉協議会花見川区ボランティアセンターへ。

問社会福祉協議会花見川区ボランティアセンター

☎275-6438 FAX299-1274



健康ひろば

花見川保健福祉センター健康課では、健康に関する相談や教室などを開催しています。参加する際は、体調を確認の上、お越しください。



相談・教室・講演会	日時	内容・対象など	定員	申込
栄養相談	12/4(金)・9(水)・18(金)・23(水) 9:30～15:30	離乳食や生活習慣病などの食事について管理栄養士が相談に応じます。特定保健指導を受けている方は除く。	各5人	②
精神保健福祉相談	12/8(火)10:00～12:00、 25(金)14:00～16:00	憂うつ・眠れない・不安・引きこもっている・イライラなどの悩みについて、精神科医による相談を行います。対象=こころの健康でお悩みの方または家族	各3人	③
歯科衛生士による ①成人歯科相談 ②子どもの歯科相談	12/11(金)9:30～15:00	①歯周病予防など歯の健康について相談ができます。希望者には口臭測定を行います。 ②乳幼児の歯みがき、むし歯予防について相談ができます。	①5人 ②10人	②
健康相談	12/18(金)・23(水)10:00～ 14:30	生活習慣病予防や健診結果の見方、禁煙、介護予防などについて、保健師が相談に応じます。希望者には身体機能測定を実施します。	各3人	②
教室 離乳食教室	12/15(火)13:00～14:00、 または14:15～15:15	2・3回食の離乳食の進め方。対象=生後6～8カ月の第1子を持つ母親と家族。	各8組	②
講演会 医師講演会 「知っておこう! 眼の病気 糖尿病と眼の関係」	12/17(木)10:00～11:30	加齢に伴う眼科疾患、糖尿病と眼の関係、症状や治療法について医師が講演を行います。	15人	②

問花見川保健福祉センター(花見川区瑞穂1-1)
☎12月1日(火)9:00から電話で、花見川区保健福祉センター健康課各班へ

特に記載のないものは予約制(当日受付不可)
詳しくは、[千葉市 花見川区健康課](#)

問 ①すこやか親子班 ☎275-6295 ②健康づくり班 ☎275-6296 ③こころと難病の相談班 ☎275-6298



いなげ

人口:161,553人 前月比26人増 (男80,533人 女81,020人)
世帯数:75,314世帯 (2020年11月1日現在)



防犯ウォーキングをはじめませんか 貸与品にエコバッグが加わりました!

防犯ウォーキングボランティアは、散歩や買い物などで、市が貸与した防犯と書いてある物品を身につけて地域を歩くボランティアです。

犯罪行為を未然に防ぐには周囲の防犯意識を高めることが大切です。

区では、申し込みをした方に帽子、スカーフのいずれか一つを貸与していますが、今回新たにエコバッグが加わりました。

*犯罪を目撃した時は、すぐにその場所から離れて警察に通報してください。

対象 区内在住・在勤・在学の18歳以上で、原則として週1回以上活動できる方

申込方法 稲毛区役所地域振興課暮らし安心室で申込書を記入してください。



色はイエロー、ブルー、オレンジの3種類



買い物に便利な大容量サイズです



自転車のカゴにピッタリ入ります

稲毛区役所地域振興課 ☎284-6107 FAX284-6189



穴川コミュニティセンター

① **フラワーアレンジメント教室**
クリスマスのクレッセントリースを作ります。

12月20日(日) 9:30~12:00

参加費 2,500円
先着10人

② **いなげ穴川寄席**
12月20日(日)14:00~16:00

参加費 500円
当日先着35人

①申込書(窓口で配布。HPから印刷も可)を記入の上、料金を添えて穴川コミュニティセンターへ

同センター ☎284-6155 FAX284-6156

ポッチャ用具の貸出

地域振興課ではポッチャの用具を貸し出しています。パラリンピックの正式種目として注目されているポッチャを始めませんか。

貸出方法などについては、地域振興課へお問い合わせください。

稲毛区役所地域振興課

☎284-6105 FAX284-6149

第2回 いなげ ボッチャカップ

区内の3大学(敬愛大学・千葉経済大学・千葉経済大学短期大学部共催、千葉大学協力)と協働で、第2回いなげボッチャカップを開催します。

この機会に、パラリンピック正式種目のポッチャを体験しましょう。

新型コロナウイルス感染症対策を施したルールで実施します。会場へは参加者のみ入場可能です。付き添いが必要な方は、事前にご相談ください。

日時 1月9日(土)13:30~16:00 13:00受け付け

会場 稲毛区役所1階市民ロビー

内容 3~4人1チームの試合方式で行います。

申込方法 12月21日(月)までに、参加申込書(稲毛区役所地域振興課で12月1日(火)から配布。HPから印刷も可)を直接またはFAXで、稲毛区役所地域振興課へ。chiikizukuri.INA@city.chiba.lg.jpも可。
*当選者には、入場券を郵送します。



パラリンピック正式種目ポッチャ

稲毛区役所地域振興課 ☎284-6105 FAX284-6149

65歳からのいきいき生活 / プラチナ食事セミナー

いつまでも健康で過ごすために、望ましい食生活と運動の実践方法を学ぶ教室です。

日時 ①12月22日(火)、1月26日(火)、2月16日(火)13:30~15:30 全3回
②1月15日(金)、2月5日(金)、26日(金)10:00~11:30 全3回

会場 ①緑が丘公民館 *公共交通機関をご利用ください。
②稲毛保健福祉センター

内容 食事の話、簡単筋トレ、音楽療法など

対象 区内在住で65歳以上の方

定員 各10人

申込方法 直接または電話で、稲毛保健福祉センター健康課へ

稲毛保健福祉センター健康課

☎284-6494 FAX284-6496

健康ひろば

稲毛区健康づくりスローガン 歩け稲毛あなたのいっぽ!

健康のために、あなたのいっぽ、踏みだしてみませんか?

稲毛保健福祉センター健康課では、健康に関する相談や教室などを開催しています。参加する際は、体調を確認の上、お越しください。

相談・教室・講演会	日時	内容・対象など	定員	申込	
相談	栄養相談	12/2(水)・8(火)・17(木)・23(水) 10:00~14:50	管理栄養士による離乳食や生活習慣病予防など、食事についての個別相談。特定保健指導を受けている方は除く。	各4人	②
	禁煙相談・健康相談	12/2(水)・11(金)・17(木)・22(火) 10:00~15:30	保健師などによる禁煙の取り組み方や生活習慣病予防、健診結果の見方などについての個別相談。	各4人	②
	大人の歯科相談	12/7(月)・22(火)9:20~14:30	歯科衛生士による歯周病予防など歯の健康についての個別相談。対象=成人。	各4人	②
	女性の健康相談	12/17(木)10:00~12:00	助産師によるライフサイクルに伴う女性の心と体の不調などについての個別相談。	2人	②
	子どもの歯科相談	12/22(火)9:20~15:00	歯科衛生士による仕上げみがきの方法や虫歯予防など歯の健康についての個別相談。対象=就学前児。	15組	②
	精神保健福祉相談	12/24(木)15:10~17:10	精神科医による個別相談。対象=憂うつ・眠れない・不安・ひきこもりなど、心の健康でお悩みの方または家族。	3人	③
教室	離乳食教室	12/16(水)13:00~13:50、14:00~14:50	離乳食2~3回食の進め方を学ぶ教室。対象=第1子で1回食を始めた6~8カ月児を持つ保護者。持ち物=母子健康手帳、筆記用具。	各8人	②
	母親&父親学級	1/6(水)・13(水)・3/17(水)13:00~15:30 全3回	妊娠や出産・育児についての学習や実習。対象=5月ごろまでに産産を迎える方とパートナー。持ち物=母子健康手帳、筆記用具。	16人	①
	ぴーなっつくらぶ	1/8(金)10:00~11:00	日頃の思いや悩みを話し合う交流の場(予約制) 対象=双子、三つ子と保護者(妊娠中も可)	先着5組	①
講演会	イヤイヤ期と上手に付き合うために	12/16(水)10:00~11:30	臨床心理士による2歳児の特徴と関わり方についての講演会 対象=1歳6カ月~2歳児と保護者。託児あり(定員=先着2人)。	先着10人	①

稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4) 12月1日(火)9:00から電話で、同センター健康課各班へ

特に記載のないものは予約制(当日受付不可) 詳しくは、千葉市 稲毛区健康課

①すこやか親子班 ☎284-6493 ②健康づくり班 ☎284-6494 ③こころと難病の相談班 ☎284-6495 FAX284-6496

各種相談案内 無料

くらし相談...日常生活上の心配ごと
月~木曜日 9:00~16:00
金曜日 9:00~15:00
交通事故相談...損害賠償や示談
水曜日 9:00~16:00
*上記相談で面談希望の方は、あらかじめお問い合わせください。
行政相談...行政活動全般に関する相談
12月1日(火) 9:00~16:00

法律相談...相続・離婚・訴訟など
金曜日・12月22日(火) 13:00~16:00
定員=各8人(多数の場合抽選)
相談日の2週前の9:00~1週間前の17:00までに電話で申し込み。
電子申請も可。
裁判所で訴訟・調停中のものは不可
住宅相談...不動産売買や賃借など
12月15日(火) 10:00~15:00
12月1日(火)9:00から電話で予約(先着8人)

稲毛区役所2階市民相談室で行います。12:00~13:00は相談を行いません。

申込先・問い合わせ
稲毛区役所地域振興課
☎284-6106 FAX284-6189

本紙掲載のイベントなどについて

新型コロナウイルスの影響で、催しが中止・延期となる場合があります。詳しくは、各催しの問い合わせ先またはホームページでご確認ください。
千葉市 新型コロナ イベント

今月の区役所休日開庁日

12月13日(日)9:00~12:30

主な開庁窓口 市民総合窓口課 市税出張所



募集期間
12/1(火)~
1/15(金)

区民主体のまちづくりを支援します!

~若葉区地域活性化支援事業~

区内で地域課題の解決や地域の活性化に取り組む団体に対して、活動資金などの支援を行います。

対象団体 区内で1年以上継続して活動している、または今後1年以上継続して活動する見込みがある団体(町内自治会、ボランティア団体、市民活動団体、NPO法人、商業団体、市内の高校・大学の生徒・学生および教員で構成される団体など)

審査方法 書類審査。補助金交付申請額が5万円を超える事業は、公開面接による審査を実施します。

申請方法 募集要項(若葉区地域振興課で配布)、または区ホームページをご覧ください。詳しくは、[若葉区地域活性化](#)

注意事項 本事業は、2021年度予算成立後に決定するため、内容が変更となる可能性があります。

☎若葉区地域振興課地域づくり支援室 ☎233-8122 ☎233-8162

事業名	対象事業	募集数・支援内容
地域づくり支援	若葉区の地域課題解決や地域活性化のための地域づくり活動	3団体程度 限度額20万円
区テーマ解決支援	①「里山」「貝塚」「縄文」などの地域資源を活用し、広くPRする取り組み ②多世代間交流を生み、地域の絆を深める取り組み	3団体程度 限度額30万円



子育て支援団体が行った親子も掘りイベント

参加者募集

花づくり教室

~冬の花の寄せ植えと冬の花の管理~

日 時 1月14日(土)10:00~12:00
会 場 都賀コミュニティセンター 創作室

対 象 区内在住・在勤の方
定 員 12人
料 金 1,000円

申込方法 12月18日(金)必着。往復はがき(1人1通)に必要事項を明記して、〒264-8733若葉区役所地域振興課地域づくり支援室へ。FAX、☎chiikidukuri.WAK@city.chiba.lg.jpも可。

☎若葉区地域振興課地域づくり支援室 ☎233-8122 ☎233-8162



都賀コミュニティセンターの催し

あそび歌と絵本の会
☎12月2日(水)10:30~11:30
☎1~5歳児と保護者
☎先着3組

おもちゃの病院
☎12月6日(日)10:00~16:00
☎先着15人
☎実費(部品代)
☎直接または電話で、都賀コミュニティセンターへ ☎233-4211
☎同センター ☎前記 ☎233-8204

千城台コミュニティセンターの催し

特別史跡「加曾利貝塚」
千城台近辺で発掘された遺跡も紹介します。
☎12月25日(金)~1月17日(日)
☎千城台コミュニティセンター ☎237-2241 ☎237-9213

各種相談案内 無料

くらし相談…家族の問題や心配ごと
月~木曜日 9:00~16:00
金曜日 9:00~15:00

交通事故相談…損害賠償の諸問題など
月~木曜日 9:00~16:00
*上記相談で面談をご希望の方は、あらかじめお問い合わせください。

行政相談…国・県・独立行政法人への要望や意見など
12月4日(金) 9:00~16:00

法律相談…相続、離婚などの諸問題
毎週水曜日、12月25日(金) 13:00~16:00
*定員各8人(多数の場合抽選)
*各相談日の2週間前の9:00から1週間前の17:00までに電話で申し込み。電子申請も可。
*裁判所で訴訟・調停中のものについては、受け付けできません。

住宅相談…不動産売買などの諸問題
12月18日(金) 10:00~15:00
*12月4日(金)9:00から電話で申し込み(先着8人)。

会場は若葉区役所1階市民相談室。12:00~13:00は相談を行いません。

申込先・問い合わせ
若葉区地域振興課くらし安心室
☎233-8123 ☎233-8163

今月の区役所休日開庁日
12月13日(日)9:00~12:30

かそりーぬと // 一緒に学ぼう! **動画で発見!**

ラジオ体操の魅力

スマホやパソコンなどでYouTubeの動画を見るだけ。かそりーぬと理学療法士がラジオ体操の魅力をお伝えします。

コロナ太りを解消したい!生活リズムを整えたい!きれいになりたい!そんな方々に見てほしい動画です。参加登録をお待ちしています。

配信方法 登録者のみが見られるYouTubeのURLをメールで送付(期間中はいつでも、何度でも視聴可能)

配信期間 12月21日(月)~2月5日(金)

対 象 区内在住・在勤・在学の方

登録方法 電子申請で
[若葉区 ラジオ体操](#)

☎若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714 ☎233-8198

電子申請はこちら

高齢運転者へ 運転免許証の自主返納相談

自動車の運転に不安を感じている方、運転が心配と周りから言われたことのある方や家族など、お気軽にご相談ください!

日 時 12月15日(火)・16日(水)9:00~11:00
会 場 若葉区役所1階ロビー
内 容 千葉東警察署交通課の署員が相談に応じます

対 象 区内在住・在勤の方
定 員 各先着10人程度
申込方法 当日直接会場へ

☎千葉東警察署(返納相談に関すること) ☎233-0110 ☎231-2891
若葉区地域振興課くらし安心室 ☎233-8124 ☎233-8162

自主返納しませんか?

電話de詐欺が多発しています!

区内では、警察署、金融庁、銀行、区役所などの職員を装い、キャッシュカードの凍結・回収などを持ちかけてくる事件が多発しています。知らない人から預金残高や暗証番号を聞かれたら…

知らない人と話さない!
現金やカードを知らない人に渡さない!
「おかしいな」と思ったら、すぐに110番!

☎千葉東警察署 ☎233-0110 ☎231-2891

木の枝・刈り草・葉は、**月2回の収集日**に! 落ち葉などは、可燃ごみの日ではなく、月2回の木の枝・刈り草・葉の収集日に排出するよう、ご協力をお願いします。収集の曜日は、[千葉市 収集日](#)

☎収集業務課 ☎245-5246 ☎245-5477

健康ひろば 若葉保健福祉センター健康課では、健康に関する相談や教室などを開催しています。参加する方は、体調を確認の上、お越しください。

相談・教室名	日 時	対象・定員	内容など
講演会「100歳になっても元気に歩きたい!~フレイル予防で目指せ健康100歳!~」 ☎健康づくり班	12/17(木)・24(木) 13:30~15:00 全2回	成人 定員=10人	フレイル(心身の機能が低下した状態)の悪循環を断ち切り、元気に100歳を目指すための身体づくりや転倒予防について、専門医が講演します。2日目には理学療法士による運動実習や栄養・口腔機能向上についての講座を行います。
母親&父親学級(後期) ☎すこやか親子班	育児編=1/13(水) 13:00~15:30	3月までに出産予定の方とパートナー 定員=10組	赤ちゃんとの生活のイメージづくりと育児に関する実習。 持ち物=母子健康手帳・筆記用具・応援プラン
歯っぴー健口教室 ☎健康づくり班	1/14(木)・21(木)・28(木)、2/3(水) 13:30~15:00 全4回	65歳以上の方 定員=15人	オーラルフレイル(口の機能低下)を予防するための健口体操、口の手入れ、音楽を使って口の機能を高める方法など、実践を交えて学びます。歯科衛生士によるミニ講座もあります。
母親&父親学級(前期) ☎すこやか親子班	妊娠編=1/19(火) 出産編=1/26(火) 9:30~12:00	5月までに出産予定の方とパートナー 定員=各10組	妊娠期の生活・出産についての学習。 持ち物=母子健康手帳、筆記用具。26日は動きやすい服装で。
離乳食教室 ☎健康づくり班	1/20(水)13:00~14:00、 14:00~15:00	第1子で6~8カ月児の保護者 定員=各8人	離乳食(中期・後期)の具体的な進め方と作り方の説明。

* 歯科相談、栄養相談、健康・禁煙相談、精神保健福祉相談、女性のための健康相談も行っていますので、お問い合わせください。

☎若葉保健福祉センター(若葉区貝塚2-19-1)
☎12月1日(火)9:00から電話で、若葉保健福祉センター健康課各班へ

いずれも予約制(当日受付不可)
詳しくは、[千葉市 若葉区健康課](#)

☎すこやか親子班 ☎233-8191 健康づくり班 ☎233-8714 ところと難病の相談班 ☎233-8715 ☎233-8198

新型コロナウイルスの影響で、催しが中止・延期となる場合があります。詳しくは、各催しの問い合わせ先へ。

募集 自主的なまちづくり活動を支援します! ~緑区地域活性化支援事業~

区では、区民の皆さんが自主的に行う地域の活性化や地域課題の解決などのための活動に対し、活動資金の支援を行います。皆さんのご応募をお待ちしています。

対象団体 区内で活動する町内自治会、ボランティア団体、市民活動団体、NPO法人、商業団体など
(1年以上継続して活動している、または1年以上継続する活動が見込める団体)

募集コース

コース名	対象事業	補助金額(限度額)	補助率
地域づくり活動支援	地域課題解決や地域活性化に資する地域づくり活動	1団体(事業)20万円	10/10
区テーマ解決支援	次のテーマに基づき実施する地域づくり活動 ・多世代で築く地域の絆(活動対象には子どもを含むこと) ・緑区で盛り上げよう!東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会(緑区応援団)	1団体(事業)50万円	20万円以下は10/10、20万円超の部分に対しては1/2
地域拠点支援	地域課題解決や地域活性化に資する地域づくり活動を行うための拠点の整備および確保(町内自治会館については対象外)	・改装費および事業開始経費補助 50万円 ・家賃補助 120万円(月額10万円) いずれも学生などと連携しない場合は限度額が半額になります。	・学生などで構成される団体と連携する場合 10/10 ・その他 1/2

審査方法 申請額5万円以下=書類審査
申請額5万円超=書類審査、公開プレゼンテーション(2月27日(土)開催)
*審査の結果、支援の対象にならない場合があります。

募集期間 地域拠点支援=12月4日(金)~18日(金)必着
地域づくり活動支援、区テーマ解決支援=12月21日(月)~1月15日(金)必着

申請方法 緑区地域振興課地域づくり支援室へお問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください。

注意事項 ・同一事業の支援は3年を限度とします(毎回申請が必要です。ただし改装費の申請は1回のみ)
・本事業は2021年度予算により実施するため、内容が変更となる場合があります。

緑区地域振興課地域づくり支援室 ☎292-8105 ㊟292-8159

【参加者募集】女性のための健康講座 更年期をHappyに迎えよう!

女性ホルモンと上手につき合う方法を身につけ、今から更年期をHappyに過ごしましょう。初回の医師講演会のみ参加も可能です。

日程(全3回)	内容
1月19日(火) 13:30~15:00	婦人科医師講演会「女性のからだホルモンなどから考えるキレイの保ち方について」
1月26日(火) 10:00~12:00	歯や口の健康の話とエクササイズ(ストレッチやヨガなど)、骨密度測定
2月2日(火) 10:00~12:00	食事の話とエクササイズ(ストレッチやヨガなど)

会場 緑保健福祉センター
対象 区内在住の20~50代の女性
定員 先着15人
申込方法 電話で、緑保健福祉センター健康課へ。
☎292-2630 ㊟292-1804

お知らせ

チャリティーぷらざ寄席

☎1月9日(土)15:00~16:00
☎土気あすみが丘プラザ
☎出演=千葉大学落語研究会卒業生
☎小学生以上の方
☎当日先着50人
☎土気あすみが丘プラザ☎295-0301㊟295-0350

土気図書室が休室します

改修工事に伴い、12月1日(火)から3月下旬まで休室します。
*工事の状況により予定が変更になることがあります。
☎緑区図書館☎293-5080㊟293-5100

各種相談案内

くらし相談…日常生活上の心配ごと
月~木曜日 9:00~16:00
金曜日 9:00~15:00
交通事故相談…損害賠償や示談の進め方
火曜日 9:00~16:00
木曜日 9:00~15:00
*上記相談で面談をご希望の方は、あらかじめお問い合わせください。
行政相談…国、県などへの要望・意見
12月7日(月) 9:00~16:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など
水曜日、13:00~16:00
定員=各8人(多数の場合は抽選)。
各相談日の2週間前の9:00~1週間前の17:00に電話。電子申請も可。
裁判で訴訟、調停中のものは不可。
住宅相談…不動産売買や賃借など
12月21日(月) 10:00~15:00
12月7日(月)9:00から電話で受付(先着8人)。

相談はすべて無料。
緑区役所2階市民相談室で行います。
12:00~13:00は相談を行いません。

申込先・問い合わせ 緑区地域振興課
☎292-8106 ㊟292-8159

本紙掲載のイベントなどについて

新型コロナウイルスの影響で、催しが中止・延期となる場合があります。詳しくは、各催しの問い合わせ先までご確認ください。

今月の区役所休日開庁日

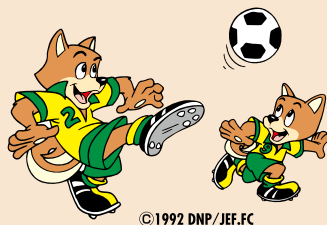
12月13日(日)9:00~12:30

参加者募集 ジェフと一緒に健康づくり教室

ドイツで開発された簡単な運動と脳トレを組み合わせたライフキネティックを行います。このエクササイズはプロサッカーチームにも取り入れられています。強度を調節できることから幅広い年代の人が活用でき、認知機能低下予防や身体機能向上にも有効です。複数のボールを使ったエクササイズ、椅子に座ってできるストレッチやタオルを使ってのストレッチなどにも取り組んでみましょう。

日時 1月6日~27日の水曜日10:00~11:00 全4回
会場 緑保健福祉センター
対象 市内在住の65歳以上の方(要介護・要支援認定の方を除く)
定員 30人
料金 400円
申込方法 12月15日(火)必着。往復はがきに、必要事項を明記して、〒260-0835中央区川崎町1-38ジェフユナイテッド千葉普及グループ「ジェフと一緒に健康づくり教室」係へ。Eメールで、件名に「ジェフと一緒に健康づくり教室申込」、本文に必要事項を明記して、school@jefunited.co.jpも可。

☎ジェフユナイテッド千葉☎305-1507
健康推進課 ☎245-5146 ㊟245-5659



健康ひろば

緑保健福祉センター健康課では、健康に関する相談や教室などを開催しています。参加する際は、体調を確認の上、お越しください。
*催しが中止・延期となる場合があります。詳しくは、各催しの問い合わせ先へ。



相談・教室など	日時など	内容・対象など	定員	申込
栄養相談	12/7(月)・11(金)・15(火) 9:30~14:40	管理栄養士による離乳食や生活習慣病予防など、食事についての個別相談。特定保健指導を受けている方は除く。	各4人	②
精神保健福祉相談	12/9(水)・14(月) 14:00~16:00	精神科医による個別相談。対象=憂うつ・眠れない・不安・ひきこもりなど、心の健康でお悩みの方またはその家族。	各3人	③
禁煙相談・健康相談	㊠12/15(火)・21(月) 9:30~15:45 ㊡1/6(水)14:00~15:45	保健師などによる禁煙の取り組み方や生活習慣病予防、健診結果の見方などについての個別相談。特定保健指導を受けている方は除く。	㊠各4人 ㊡2人	②
乳幼児歯科相談	12/16(水)9:20~15:00	歯科衛生士による仕上げみがぎの方法や虫歯予防など歯の健康についての個別相談。	10組	②
成人歯科相談	12/16(水)9:30~15:00	歯科衛生士による歯周病予防など歯の健康についての個別相談。	4人	②
イベント	12/7(月)10:00~12:00	これからウォーキングを始めたい人におすすめです。対象=4キロメートル程度のウォーキングができ、運動制限のない方。料金=100円。集合・解散場所=緑区役所前広場。	15人	②

☎緑保健福祉センター(緑区鎌取町226-1)
☎12月1日(火)9:00から電話で、緑保健福祉センター健康課各班へ

特に記載のないものは予約制(当日受付不可)
詳しくは、(千葉市 緑区健康課) ☎

☎ ①すこやか親子班 ☎292-2620 ②健康づくり班 ☎292-2630 ③こころと難病の相談班 ☎292-5066



募集 美浜区地域活性化支援事業

美浜区では、地域の課題解決や活性化のための取り組みを主体的に行う団体に対して、活動資金などの支援を行います。ぜひ、ご応募ください。

皆さんのまち
づくり活動を
応援します！

対象団体 区内で活動する団体
(例) ボランティアグループ、NPO法人、町内自治会、大学サークルなど
*1年以上継続して活動している、または1年以上継続することが見込める団体

審査方法 書類審査と2月20日出開催のプレゼンテーション(参加必須)
・同一事業の支援は3年を限度(毎年の申請および審査。ただし、改装費(初期経費)は1回のみ)
・審査の結果、支援対象にならない場合があります。
12月14日(月)~2月1日(月)
募集期間 区ホームページをご覧ください。お問い合わせください。
申請方法 区ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

対象活動	内容	支援金額(上限額)
地域づくり活動支援	地域づくり活動への一般的な補助	20万円
地域拠点支援	地域づくり活動の拠点を新たに確保するための家賃補助など	改装費 50万円 家賃 10万円/月

注意事項 本事業は、2021年度予算成立後に実施するため、内容が変更となる場合があります。

美浜区地域振興課地域づくり支援室 ☎270-3122 ☎270-3191



高洲コミュニティセンターの催し

ルーシーダットン(タイ式ヨガ)
12月4日~25日の金曜日 9:30~10:30 全4回
先着15人
運動できる服装・タオル・飲み物・あればヨガマット
2,400円

女性のための心と身体に優しいヨガ
12月4日~25日の金曜日 11:10~12:10 全4回
先着15人
運動できる服装・タオル・飲み物・あればヨガマット
3,600円

☎直接または電話で、高洲コミュニティセンター ☎277-3000 ☎277-0507も可(必要事項を明記)

真砂コミュニティセンターの催し

ボールで筋膜リリース
12月15日(火)・22日(火) 9:30~10:40 全2回
先着20人
1,500円

初心者ノルディックウォーキング
12月24日(休) 9:30~11:45
4キロメートル程度歩ける方
先着10人
800円(ポール持参の方は600円)

☎直接または電話で、真砂コミュニティセンター ☎277-2512 ☎277-0104も可(必要事項を明記)

各種相談案内

暮らし相談…日常生活上の心配ごと
月・水・金曜日 9:00~16:00
火曜日 9:00~15:00

交通事故相談…損害賠償や示談など
月・水曜日 9:00~16:00
*上記相談で面談希望の方は、あらかじめお問い合わせください。

行政相談…国、県などへの要望・意見
12月3日(木) 9:00~16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週火曜日、12月24日(休)
13:00~16:00
*定員=各8人(多数の場合抽選)
*各相談日の2週間前の9:00から1週間前の17:00までに電話で申し込み。電子申請も可。
*裁判所で訴訟・調停中のものは不可。

住宅相談…不動産売買や賃借など
12月17日(休) 10:00~15:00
*12月3日(休)9:00から電話で予約(先着8人)

相談はすべて無料。
美浜区役所1階市民相談室または3階会議室で行います。
12:00~13:00は相談を行いません。

申込先・問い合わせ 美浜区地域振興課 ☎270-3123 ☎270-3192

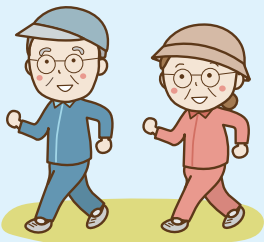
本紙掲載のイベントなどについて
新型コロナウイルスの影響で、催しが中止・延期となる場合があります。詳しくは、各催しの問い合わせ先までご確認ください。

今月の区役所休日開庁日
12月13日(日) 9:00~12:30

ご近所で、気軽に運動しませんか!

運動自主グループの紹介

区内には、地域でラジオ体操やウォーキングなどを行う運動自主グループがあり、健康づくりに取り組んでいます。皆さんも参加してみませんか?
各グループの活動内容や参加方法など、詳しくはお問い合わせください。



*グループの登録は随時受け付けています。ぜひ、お問い合わせください。

美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065

町名	グループ名(活動場所など)	主な活動内容
打瀬	ベイトウン健康ウォークの会(打瀬公民館中庭) 青い山脈(公園西の街2番館エントランス)	ウォーキング ウォーキング、ストレッチ
幕張西	幕張西気功・太極拳の会(幕張海浜緑地) 幕張西あおぞらの会(幕張西第2公園) 幕張西2丁目さくらの会(幕張西2丁目第1公園) 幕張西5・6丁目自治会(幕張西第3公園)	楊式太極拳 ラジオ体操・ウォーキング ラジオ体操 //
真砂	真砂「三角クラブ」(真砂5丁目第2公園) 東建検見川マンション寿会(真砂中央公園) 美浜水曜会(真砂中央公園) 真砂第三公園グループ(真砂第3公園)	ラジオ体操・ウォーキング ラジオ体操 ウォーキング ラジオ体操
磯辺	花見川歩こう会(北磯辺第4公園) 磯辺山ゆり会(北磯辺公園) AM9(えーえむきゅう)の会(中磯辺公園) 磯辺さくら広場ラジオ体操会(旧海浜市民運動広場) しおさいラジオ体操6・30会(検見川の浜海岸)	ラジオ体操・ウォーキング ラジオ体操 ラジオ体操・太極拳 ラジオ体操 //
稲毛海岸	稲岸公園太極拳朝練同好会(稲岸公園)	太極拳
高洲	高洲三丁目高洲公園ラジオ体操会(高洲公園)	ラジオ体操
高浜	中高浜公園ラジオ体操同好会(中高浜公園) スマイルクラブ(高浜1-15団地内集会所前) 高浜ジョギングクラブ(稲毛海浜公園中央入口前)	ラジオ体操 // ウォーキング・ジョギング
幸町	ラジオ体操あじさい(幸町公民館裏) 幸町ぶらり散歩会(幸町2丁目交番前集合) 36連協 ラジオ体操同好会(幸町公園)	ラジオ体操 ウォーキング ラジオ体操・ウォーキング



美浜保健福祉センター健康課では、健康に関する相談や教室などを開催しています。参加する際は、体調を確認し、可能な限りマスクを着用の上、お越しください。
なお、新型コロナウイルスの影響で、各事業はプログラム変更や電話相談(予約制)となる場合があります。



野菜レシピは、美浜健康レシピ

相談・教室・講演会名	日時	対象・内容など	定員	申込	
相談	栄養相談	12/1(火)・4(金)・8(月)・14(日) 9:20~14:40	離乳食や生活習慣病予防などの食事について、管理栄養士が個別に相談に応じます。特定保健指導を受けている方は除きます。	各5人	①
	大人の歯科相談	12/7(月)・15(火) 9:20~15:20	歯や義歯の手入れ、虫歯や歯周病などについて、歯科衛生士が個別に相談に応じます。口臭が気になる方は、口臭測定もできます。	各5人	①
	こどもの歯科相談	12/7(月)・1/12(火) 9:30~15:30	虫歯予防、口の手入れ方法などについて、歯科衛生士が個別に相談に応じます。	各20人	①
	精神保健福祉相談	12/10(木) 15:10~16:40	対象=憂うつ・眠れない・不安・ひきこもっているなど、こころの健康でお悩みの方、または家族。精神科医師が個別に相談に応じます。	3人	②
教室	母親&父親学級	1/15~29の金曜日 9:30~12:00 全3回	対象=5月末までに出産予定の妊婦とパートナー。妊娠中の生活や出産、育児についての学習。	10組	③
	離乳食教室	1/21(木) 13:00~14:00、14:00~15:00	対象=第1子で1回食を始めた6~8カ月児の保護者。簡単にできる離乳食(2・3回食)について、管理栄養士がお話しします。	各8人	①
講演会	育児講座「予防接種と事故予防」	1/7(木) 13:30~15:00	対象=妊婦、0歳児を持つ保護者(託児なし。子どもの同席可)。予防接種と事故予防について、小児科医が講演します。	10人	③
	母子講演会「はじめてお兄ちゃんお姉ちゃんになるとき」	1/8(金) 10:00~12:00	対象=第2子を妊娠中、または第2子が6カ月未満の子どもを持つ保護者(託児あり。定員=3人)。弟妹が産まれたときの上の子どもの気持ちや関わり方など、きょうだい関係について臨床心理士が講演します。	10人	③
	講演会「4~6歳児のこころとからだ」	1/18(月) 10:00~12:00	対象=4~6歳児の保護者(託児あり。定員=3人)。性差を意識し始める子どもへの接し方とこころの発達について、臨床心理士と保健師が講演します。	10人	③

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2) 全て予約制(当日受付不可)
☎12月1日(火)9:00から、美浜保健福祉センター健康課各班会 ☎詳しくは、千葉市 美浜区健康課

☎ ①健康づくり班 ☎270-2221 ②こころと難病の相談班 ☎270-2287 ③すこやか親子班 ☎270-2213 ☎270-2065