

ちば市政だより 2026

# Chiba



17年ぶりのJ1の舞台で  
ともに挑もう!



©JEFUNITED



千葉開府900年  
千の葉に 時を刻んで 900年

千葉開府900年  
(2026年6月1日)まで

100  
日

Contents

- 2面 千葉開府900年 今月のイチオシ
- 3面 千葉市民芸術祭
- 18面 食のブランド「千」認定品を紹介
- 20面 区版
- 《同時配布》ちば市議会だより

千葉市データ

2026年1月1日時点  
人 口 987,583人 世帯数 484,154世帯  
詳しくは、[千葉市の人口](#)

市長メッセージ (第49号)

神谷 俊一



ジェフユナイテッド千葉のJ1復帰、誠におめでとうございます。昇格の瞬間、長年クラブを支えてきたサポーターをはじめ、多くの市民の皆さんと感動を分かち合うことができました。今月開幕する「明治安田J1百年構想リーグ」では、千葉開府900年をあしらった特別なユニフォームに身を包んだ選手たちが、新たな舞台へ挑みます。ジェフが、再びJ1の舞台で躍動する姿は、私たちに勇気と誇りを与えてくれることでしょう【2面】。

今年、千葉市は開府900年の節目を迎え、年間を通じて記念事業を行います。900年の歩みは、先人の挑戦と選択の積み重ねです。そのバトンを受け取った私たちは、次の世代へと地域をつないでいく担い手です。千葉の未来をともに考え、確かな一步を踏み出す1年にしていきましょう【2面】。

寒い時期は運動不足になりがちですが、私自身もサイクリングなどで体を動かすよう心がけています。1日10分多く体を動かす「+10 (プラス・テン)」は、通勤や家事の合間に気軽にでき、生活習慣病のリスクを減らせます。ご自身の生活に合った運動習慣を始めてみませんか【10面】。

千年先に残していきたい食文化を認定する食のブランド「千」に、新たに12品が加わりました。身近な地域産品には、見過ごされがちな魅力や物語があります。今月中旬には、これまでの認定品が一堂に会する販売会を開催します。生産者こだわりに触れ、千葉市の食の魅力を「知り、味わい、応援する」ひとときをお楽しみください。きっと新たな発見があるはずです【18面】。



# 千葉開府900年 今月のイチオシ



今年、開府900年という大きな節目を迎える千葉市では、さまざまな取り組みを進めています。900年を記念して行う今月のイチオシ情報をご案内します。

詳しくは、[千葉開府900年](#)



## ジェフユナイテッド千葉が千葉開府900年記念ユニフォームを着てJ1に挑む！

17年ぶりにJ1復帰を果たしたジェフユナイテッド千葉が、2月6日(金)に開幕する明治安田J1百年構想リーグに挑みます。

百年構想リーグでは千葉開府900年を記念した特別なユニフォームを着用し、文字通り千葉市を背負って戦います。900年の節目がさらに特別な年になるよう、ジェフユナイテッド千葉を応援しましょう！

新ユニフォーム  
主なポイント



問スポーツ振興課 ☎245-5966 FAX245-5592

### 今月のホーム(フクダ電子アリーナ)試合日程

日程	開始時間	対戦相手
2/7(土)	13:00	浦和レッズ
2/15(日)	13:00	川崎フロンターレ

### フクダシートプレゼント

フクダ電子㈱が、フクダ電子アリーナで行われるホームゲームに招待します（席はホームコナー自由席）。

■3月7日(土)13:00開始・対柏レイソル、3月18日(日)19:00開始・対FC東京

■小・中学生と保護者 各40組80人

■当選者には試合日のおおむね1週間前までにチケットを発送。試合中止の場合などは当選無効。詳しくは、[ジェフユナイテッド千葉](#)

■2月10日(火)までに電子申請で



### 小林慶行監督からのコメント

昨シーズンは皆さんの熱量あるサポートのおかげでクラブ一丸となって戦うことができ、そのパワーでJ1昇格という目標を達成することができました。本当にありがとうございます。今年は、さらに厳しいリーグに挑戦することになります。クラブに関わる人全員の力で一戦一戦全力で戦っていきたいので、引き続きのサポートを宜しくお願いします！



問スポーツ振興課 ☎245-5966 FAX245-5592

### 千葉城さくら祭りイベント

## 千葉開府900年記念「夜桜ランタン」

3月28日(土)から始まる千葉城さくら祭りに先駆けて、千葉城を背景に、千葉開府900年への思いを書いた桜色のランタンを夜空に浮かべます。

日 時 3月27日(金)19:15から打ち上げ開始（荒天・強風の場合中止）  
会 場 郷土博物館前 定 員 先着300人 料 金 500円（ランタン1つ）  
備 考 打ち上げエリアに入れるのはランタン1つにつき1人です。  
申込方法 2月3日(火)から [千葉あそび 夜桜ランタン](#) で。

問観光プロモーション課 ☎245-5066 FAX245-5558



### 郷土博物館特別展・歴史講座

## 千葉氏と城館—住まう・治める・戦う—

郷土博物館で3月8日(日)まで開催中の千葉開府900年記念特別展に関連した歴史講座を開催します。城館の歴史と果たした役割などを通して、千葉氏の歴史と興亡についての理解を深めます。



鎌倉時代の武士の屋敷の様子 出典：「法然上人絵伝」（知恩院蔵）

日 時 2月28日(土)13:00～16:00  
会 場 千葉経済大学（稻毛区轟町3-59-5）  
内 容 テーマ=①西側からみた下総の戦国後期、②鎌倉・南北朝時代の千葉氏の屋敷そして城。講師=①中山文人さん（松戸市立博物館学芸員）、②遠山成一さん（千葉経済大学講師）。  
定 員 200人  
申込方法 2月12日(木)までにホームページから電子申請で。往復はがきに必要事項（12面）のほか、参加者全員の氏名・フリガナを明記して、〒260-0856中央区亥鼻1-6-1郷土博物館へ郵送も可  
問郷土博物館 ☎222-8231 FAX225-7106  
月曜日（祝・休日の場合は翌平日）休館

### 千葉開府900年記念「小中学生絵画展」

「2026年の千葉開府900年を祝い、千葉市の魅力を伝えよう」をテーマに市内の小中学校から募集した、約300点の絵画作品を展示します。

日 時 2月27日(金)～3月8日(日)10:00～21:00  
会 場 イオンモール幕張新都心グランドモール1階  
詳しい展示場所は、千葉開府900年記念[HP](#)をご確認ください。  
問都市アイデンティティ推進課 ☎245-5660 FAX245-5534



### かげえとわがっき・影絵うた物語

和楽器奏者（琵琶・箏）と影絵師のユニット「KAGEN」が、千葉開府900年を記念したオリジナル作品「千葉氏ものがたり」などを上演します（①子ども向け、②大人向け）。

日 時 3月7日(土)①11:00～11:40  
②14:00～15:30  
会 場 若葉文化ホール  
定 員 各先着440人  
料 金 ①前売券（全席自由）=子ども（中学生以下）500円、大人800円、ペア（子ども・大人）1,000円。②前売券（全席指定）=一般1,500円、シニア（60歳以上75歳未満）1,000円、ハイシニア（75歳以上）500円、高校生以下500円。  
備 考 ①就学前児は要保護者同伴、②就学前児の入場不可  
申込方法 電話で、若葉文化ホール☎237-1911、美浜文化ホール☎270-5619、文化センター☎224-8211、市民会館☎224-2431  
問若葉文化ホール ☎237-1911 FAX237-9213



# 千葉市民芸術祭



## おんきょうスプリングコンサート

3月1日(日)  
14:00～16:00  
美浜文化ホール  
音楽ホール  
プロ奏者会員を中心とした室内楽コンサート。曲目はバッハの管弦楽組曲など。  
先着100人 前売り2,500円、当日3,000円、高校生以下1,000円  
市音楽協会・西井さん 275-2641



## 人形劇団紙ふうせん公演

3月1日(日)11:00～12:00  
穴川コミュニティセンター  
ボードビル「○△□」、「おさんぽ青虫」、  
パネルシアター、「イソップ物語」  
先着100人  
電話で、人形劇団紙ふうせん・石川さん 253-8822へ



## 詩吟・剣詩舞道大会

3月1日(日)  
10:30～16:15  
市民会館大ホール  
独吟、合吟、剣舞、詩舞  
先着300人  
市吟剣詩舞道連盟・平山さん  
090-9293-0714



## 華展

2月28日(土)・3月1日(日)10:00～17:00  
オーフラ千葉ホテル1・2階パブリック  
スペース（中央区中央港1-13-3）  
各流派による作品の展示  
市茶道華道協会・和田さん  
294-7972



## 市民美術展覧会

3月7日(土)～27日(金)10:00～18:00（金・土曜日は20:00、27日(金)は16:00まで）＊16日(月)は休館日  
彫刻=市美術館1階さや堂ホール、書道・工芸=7階企画展示室、洋画=8階企画展示室、  
日本画・グラフィックデザイン・写真=9階市民ギャラリー  
市美術協会会員および公募入選作品の展示  
市美術協会・伊藤さん 090-8744-1385

2月28日(土)から3月29日(日)に、市内で活動する文化・芸術団体が音楽・演劇・文芸・伝統芸能・茶道華道・美術の分野でさまざまなイベントを開催します。各団体の総勢約1,000人が出演・出品し、日ごろの活動の成果を発表する年に1度のお祭りです。この機会に、千葉市の文化・芸術活動を体感してみませんか。＊申込方法の記載がないものは、当日会場へ。

市文化連盟事務局（市文化振興財団内） 221-2411 FAX 224-8231

## おんきょう春の訪れコンサート

3月15日(日)14:00～16:00  
生涯学習センター2階ホール  
プロ声楽家会員を中心としたコンサート。曲目は、アメイジング・グレイス、タンゴメドレー、川の流れのようなど。  
先着250人  
前売り2,500円、当日3,000円、高校生以下1,000円  
市音楽協会・西井さん 275-2641

## 市民吹奏楽団チバウンド定期演奏会

3月8日(日)14:00～16:00  
市民会館大ホール  
団員による吹奏楽コンサート。曲目は、アルメニア・ダンス（パート1）、「王様のレストラン」組曲など。  
当日先着1,000人  
市民吹奏楽団チバウンド・澤田さん 090-7410-6783



## 市短歌大会

3月15日(日)10:00～13:30  
生涯学習センター  
歌人鼎談、短歌詠草の歌評、各賞の発表・表彰  
電話で、市短歌協会・神田さん 291-2904へ。

## 市民川柳大会

3月15日(日)13:00～17:00  
市民会館小ホール  
公募作品の選句発表、各賞の表彰  
市川柳協会・島根さん 257-5223



## 俳句大会

3月29日(日)13:30～16:30  
市民会館3階特別会議室2  
事前および当日の優秀作品の表彰  
市俳句協会・岩永さん 090-2321-4711

## みづめよう ふるさとの郷土芸能

～千葉市郷土芸能公演会～  
3月8日(日)11:30～15:30  
若葉文化ホール  
市に古くから伝わる地域  
のお囃子やお神楽など  
先着200人  
市郷土芸能保存協会 090-4755-0281



## 邦楽邦舞合同公演

3月22日(日)11:00～16:30  
文化センターアートホール  
能楽、琵琶、三曲（筝・三味線・尺八）、  
長唄、邦楽ばやし、日本舞踊  
先着250人  
市邦楽邦舞文化協会・山下さん  
090-6186-8821

## 華展体験イベント

子どもいけばな体験  
2月28日(土)10:30～11:00、  
11:30～12:00、13:30～  
14:00、14:30～15:00  
5歳～中学生 先着10人 500円  
電話で、市茶道華道協会・和田さんへ



## 茶会

3月1日(日)10:00～15:00  
オーフラ千葉ホテル  
表千家・裏千家による茶会  
先着100人 500円  
電話で、市茶道華道協会・大沼さん  
080-5174-5111へ



## 市・県民税と所得税の申告

市・県民税および所得税の申告受付を実施します。期限内の申告にご協力ください。

### 区役所会場

税の種類	開設期間・受付時間	会 場
市・県民税	2/2(月)～3/16(月)の平日	区役所 ・中央=11階 (市・県民税のみ) ・花見川=2階 ・稻毛=1階 ・若葉=1階 ・緑=3階 ・美浜*=2階または3階
所得税 (提出のみ)	2/16(月)～3/16(月)の平日9:00～15:00	

- 区役所での所得税確定申告書作成相談の予約は終了しています。
- 駐車台数に限りがあります。公共交通機関をご利用ください。
- 所得税の確定申告書の内容の確認は税務署で行います。

\*会場の詳細は、区役所内の案内をご確認ください。

### 持ち物

- スマートフォン(税務署会場)
  - マイナンバーカードまたは番号確認書類(個人番号通知カードなど)と身分証明書(写真付き身分証明書1点または写真なしの身分証明書2点)
  - 源泉徴収票など、2025年中の収入がわかるもの
  - 健康保険料、国民年金保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料の支払金額がわかる証明書、領収書など
  - 生命保険料、地震保険料、長期損害保険料の控除証明書など
  - 医療費控除を受ける方は、医療費の明細書など
  - 申告書(市や税務署からの送付があった方)
- \*証明書、領収書などは2025年中に支払ったものに限ります。

### 申告書の配布

市税事務所市民税課、市税出張所、市民センター、連絡所で、市・県民税申告書と一部の確定申告関連書類を配布しますが、数に限りがあります。

### 自宅などの申告書作成にご協力ください

申告受付会場は非常に混み合い、待ち時間が長くなる場合があります。多くの方が集まる状況を避けるため、自宅などで申告書を作成し、郵送などによる提出にご協力をお願いします。

### 市・県民税の申告書

eLTAXやマイナポータルから申告ができます。また市ホームページに掲載している住民税額試算・申告書作成サービスで作成し、郵送で提出することができます。詳しくは、[千葉市 申告書](#)

### 所得税の確定申告書

国税庁のホームページで作成し、電子申告(e-Tax)や郵送で提出することができます。詳しくは、[作成コーナー](#)

### 税理士による無料申告相談会(所得税・消費税)

日 程	会 場
1月27日(火)・28日(水)	生涯学習センター
1月29日(木)・30日(金)	穴川コミュニティセンター
2月2日(月)・3日(火)	千城台コミュニティセンター

いずれも、10:00～11:30、13:00～15:00

**対 象** 年金受給者と給与所得者の所得税、小規模事業者の所得税と消費税(土地・建物・株式などの譲渡所得がある方、住宅ローン控除を初めて申告する方を除く)

**定 員** 各先着100人程度 **申込方法** 当日直接会場へ

問 千葉東税務署 [225-6811](#) 課税管理課 [245-5993](#)

問 東部市税事務所市民税課(中央・若葉・緑区) [233-8140](#) [233-8354](#) 西部市税事務所市民税課(花見川・稻毛・美浜区) [270-3140](#) [270-3227](#)  
千葉東税務署 [225-6811](#) 千葉南税務署 [261-5571](#) 千葉西税務署 [274-2111](#)

### 税務署会場(所得税・消費税・贈与税の申告)

税の種類	開設期間・受付時間	会 場
所得税	2/16(月)～3/16(月)の平日および3/1(日)* 8:30～16:00 *千葉南税務署を除く	住所地を管轄する税務署 ・千葉東=1階 ・千葉南=別棟 ・千葉西=別館

- スマートフォンとマイナンバーカードで確定申告書を作成します。
- 入場には、国税庁LINE公式アカウントによるオンライン事前予約が必要です。当日、会場でも入場整理券を配付しますが、長時間お待ちいただく場合があります。詳しくは、[確定申告特集](#)
- 入場整理券の配付が終わり次第、事前予約の方以外の受け付けを締め切ります。
- 駐車場の利用はできません。公共交通機関をご利用ください。

### 申告・記載漏れなどに注意

#### 年末調整を受けていない方

年の途中での退職など、年末調整を受けていない方は申告が必要です。

#### 所得税の確定申告をする方

所得税の確定申告書の「住民税・事業税に関する事項」の記載漏れにご注意ください(市・県民税の税額が正しく計算されない場合があります)。

#### ふるさと納税をした方

5団体を超える自治体にふるさと納税を行った場合や、医療費控除等の適用を受けるために所得税の確定申告を行う場合は、ふるさと納税ワンストップ特例は無効になります。この場合、ワンストップ特例分の寄附金も含めて申告をする必要がありますのでご注意ください。

#### 上場株式等の配当所得・特定口座(源泉徴収あり)の譲渡所得がある方

確定申告は原則不要ですが、損益通算などのために申告することもできます。ただし、国民健康保険料などの算定などに影響する場合があるのでご注意ください。2023年分以降の所得を申告する際は、所得税と市・県民税の課税方式を一致させることとなっており、所得税の確定申告で選択した課税方式(申告不要、総合課税、申告分離課税)は、市・県民税でも同様の課税方式により申告されたとみなされますのでご注意ください。

### 市・県民税の主な税制改正

#### 給与所得控除の最低保証額の見直し

給与所得金額が190万円以下の方の、給与所得控除の最低保証額が55万円から65万円に引き上げられます。

#### 扶養控除などに係る所得要件額の引き上げ

配偶者控除・扶養控除・ひとり親控除などの所得控除の適用を受ける場合の合計所得金額などの要件が48万円から58万円に引き上げられます。

#### 大学生年代の子等に係る特別控除(特定親族特別控除)の創設

納税義務者に前年末時点で19歳以上23歳未満の控除対象扶養親族がいる場合、当該親族の合計所得金額が58万円を超えて、当該親族の合計所得金額に応じて、納税義務者が所得控除を受けられる制度が新たにできました。

特定扶養親族が給与のみの場合の収入金額	特定扶養親族の合計所得金額	納税義務者の控除額
123～160万円	58～95万円	45万円
160～165万円	95～100万円	41万円
165～170万円	100～105万円	31万円
170～175万円	105～110万円	21万円
175～180万円	110～115万円	11万円
180～185万円	115～120万円	6万円
185～188万円	120～123万円	3万円

税制改正について、詳しくは、[千葉市税 令和8年度 税制改正](#)

## あなたの命を守る「マイナ救急」

マイナ救急とは、傷病者のマイナ保険証を119番で駆け付けた救急隊に提示することで、救急隊が生年月日などの基本的な情報やかかりつけ医などの医療情報を閲覧でき、応急処置や搬送先の選定、より適切な治療につなぐことへ役立てられるシステムです。

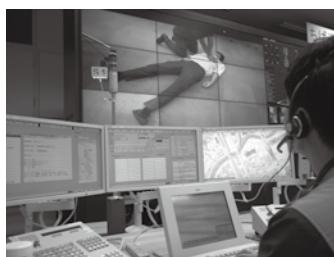
苦痛などを伴い会話が難しい場合には、救急隊に情報を説明する負担を軽減することもできます。

状況に応じ、救急隊がマイナ保険証の提示を求めることがありますので、ご理解とご協力を願います。

問救急課 ☎202-1657 FAX202-1659

## 映像通報システムLive119

Live119とは、スマートフォンでの119番通報時、消防が必要と判断した場合に通報者がカメラ機能を利用して現場の状況を共有するシステムです。映像の共有により、口頭での情報伝達や応急手当に対する不安を低減することができます。



### 利用動画

Live119は事前登録不要ですが、事前に知っておくことで落ち着いた行動が取れます。実際に利用している映像を、YouTubeで公開しています。

千葉市 Live119



問指令課 ☎202-1673 FAX202-1676



視聴時間

約4分30秒

## 交通事故に伴う治療などの際は手続きが必要です

交通事故など第三者の行為によるけがの治療費は加害者負担が原則です。やむを得ず国民健康保険や介護保険を利用する場合は、お住まいの区の区役所市民総合窓口課または保健福祉センター高齢障害支援課介護保険室で手続きをしてください。詳しくは、千葉市 第三者行為



### 手続きに必要な物

印鑑、被保険者証（国民健康保険を利用する方は、資格確認書またはマイナンバーカードなどの本人確認書類）、交通事故証明書（交通事故の場合のみ）

問区役所市民総合窓口課（国民健康保険について）

中央 ☎221-2131 FAX221-2680 花見川 ☎275-6255 FAX275-6371

稻毛 ☎284-6119 FAX284-6190 若葉 ☎233-8131 FAX233-8164

緑 ☎292-8119 FAX292-8160 美浜 ☎270-3131 FAX270-3196

保健福祉センター高齢障害支援課介護保険室（介護保険について）

中央 ☎221-2198 FAX221-2602 花見川 ☎275-6401 FAX275-6317

稻毛 ☎284-6242 FAX284-6193 若葉 ☎233-8264 FAX233-8251

緑 ☎292-9491 FAX292-8276 美浜 ☎270-4073 FAX270-3281

## 基礎からわかる発達障害講座

発達障害の基礎・障害特性・支援と対応方法、児童期から成人期までの成長過程で起きる課題などについて学びます。

日 時 3月14日(土)10:00～12:00

会 場 生涯学習センター

講 師 宮本信也さん（筑波大学名誉教授）

定 員 先着300人

申込方法 2月24日(火)までにEメール（1通2人まで）で、必要事項

（12面）のほか、配慮事項がある方はその旨を明記して、市発達障害者支援センター（cdc-yoyaku@snow.ocn.ne.jp）へ。

問市発達障害者支援センター ☎303-6088 FAX279-1353

水道料金をホームページで確認できます

## 県営水道マイポータルが利用開始

県営水道利用者専用ページ「マイポータル」では、スマホなどで水道料金の確認や各種手続きを行うことができます。

### マイポータルでできること

- ・使用開始・中止の手続き
- ・口座振替の登録・変更
- ・使用水量・請求金額の確認 など

### 利用登録

【右記】コードから。登録には、「使用水量のお知らせ」または「納入通知書」に記載のお客様番号とネット手続用確認番号が必要です。詳しくは、千葉県 マイポータル



問県水お客様センター ☎0570-001-245 FAX272-3333

## 子どもの誤飲事故を防ぎましょう

乳幼児の口は直径約4センチで、トイレットペーパーの芯の太さとほぼ同じ大きさです。これより小さいものは子どもの手の届かない場所や鍵のかかる戸棚などに置き、誤飲事故を防ぎましょう。



### 起きてしまった時は

- ・いつ・何を・どのくらい飲んだか確認しましょう。
- ・「ボタン電池やタバコなどの体内に入るだけで危険性が高いものを誤飲した」「嘔吐や意識がはっきりしない」などの場合はすぐに医療機関を受診しましょう。
- ・のどに物を詰ませた場合は、すぐに救急車を呼ぶとともに、詰まつたものを吐き出させましょう。いざというときのために、背部叩打法（背中を叩く方法）や胸部突き上げ法（胸部を圧迫する方法）を日頃から確認しておきましょう（救命講習で学べます（13面））。

### 対処に迷ったら、子ども医療電話または中毒110番

- ・子ども医療電話相談（19:00～翌朝8:00）#8000（IP電話からは☎043-242-9939）
- ・大阪中毒110番（24時間）☎072-727-2499
- ・つくば中毒110番（24時間）☎029-852-9999

問健康支援課 ☎238-9925 FAX238-9946

## 大麻は有害な違法薬物です

大麻で検挙される人数は全国的に急激に増加しており、県内では2024年に274人が検挙され、その7割は10代・20代の若者でした。

### 大麻は違法薬物です（医薬品として適正に使用する場合を除く）

大麻は害がないという情報は誤りで、幻覚作用や記憶障害、学習能力の低下を引き起こす有害な違法薬物です。薬物の危険性を理解し、決して手を出さないでください。

### 薬物の誘いに乗ってはいけません

薬物の誘いから逃れるときのコツは、「私は使いたくない」など自分を主語にした言葉できっぱりと断り、すぐにその場を立ち去ることです。

好奇心や遊びのつもりで一度でも使うと、自分自身だけでなく、家族や友人など周りの人も不幸にしてしまいます。一人で悩んでいる方、身近な人の変化に気付いた方は、ご相談ください。

### 相談窓口

- ・県警察本部薬物銃器対策課 ☎201-0110（代表）
- ・最寄りの警察署・交番・駐在所
- ・こころの健康センター ☎204-1582
- ・青少年サポートセンター中央 ☎245-3700
- ・県薬務課 ☎223-2620
- ・一般社団法人千葉ダルク ☎209-5564
- ・千葉県の花家族会代表 ☎090-2543-7852

問医療政策課 ☎245-5210 FAX245-5554

## 障害者福祉教室・講座

身体障害がある方を対象に、教室・講座を開催します。費用は無料です（一部別途教材費がかかります）。

月によっては、実施しない日や変更となる日があります。詳しくは、お問い合わせください。

### 障害者福祉教室

教室名	日程	時間	会場	回数	定員(人)
創作	音楽で心と身体のリフレッシュ	4/14～来年3/9の第2火曜日	10:00～12:00	①	10 12
	書道	4/22～来年3/10の第2・4水曜日	10:00～12:00	①	18 12
	絵手紙をはじめましょう	4/22～来年3/24の第4水曜日	13:30～15:30	①	10 12
	やさしい陶芸	4/28～来年3/9の第2・4火曜日	10:00～12:00	①	14 12
	やさしいスマホ教室	5/20～来年3/17の第3水曜日	13:30～15:30	①	10 12
スポーツ	ふれあいレク(リズム体操・ストレッチ)	4/9～来年3/11の第2木曜日	10:00～11:30	②	10 20
	1からはじめるサウンドテーブルテニス	4/24～来年3/26の第4金曜日	13:30～15:30	②	10 12
	はじめてのボッチャ	5/7～来年3/4の第1木曜日	10:00～12:00	②	10 18
	ヨガビリー	5/9～来年3/13の第2土曜日	13:30～15:30	①	10 10
	卓球(基本ルール習得)	6/10～来年3/24の第2・4水曜日	13:30～15:30	②	18 20

**会 場** ①療育センター分館ふれあいの家  
②療育センター本館（初回のみ、ふれあいレクとサウンドテーブルテニスは①・ボッチャは市障害者福祉センター）

**対 象** 市内在住・在勤で、身体障害者手帳をお持ちの18歳以上の方

\*サウンドテーブルテニスは視覚障害のある方優先

**申込方法** 2月17日(火)必着。Eメール（1通1教室。創作・スポーツ各1人2教室まで）で、必要事項(12面)のほか、障害別種、当教室への参加歴を明記して、療育センター分館ふれあいの家`kyoiku-fureai@chiba-shakyo.jp`へ。往復はがき、電話（視覚障害のある方のみ）も可。郵送先=〒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  
応募多数の場合は、初めての方優先。

**備 考** 障害者福祉教室と障害者福祉講座の「書道」は同じ内容のためいずれか1つ

問 療育センター分館ふれあいの家（障害者福祉教室について）☎216-5130 FAX277-0291 月曜日（祝・休日の場合は翌日も）、祝・休日休館  
障害者福祉センター（障害者福祉講座について）☎209-8779 FAX209-8782 月曜日（祝・休日の場合は翌日も）、祝・休日休館

### 障害者福祉講座

講座名	日程	時間	回数	定員(人)
創作	かぎ針で編む細編みと鎖編みの細方眼	4/7～来年3/2の第1・3火曜日	10:00～11:50	18 9
	日替わり講師と楽しむ手づくり講座	4/11～6/13の第2・4土曜日	13:30～15:20	5 9
	鉛筆・色鉛筆デッサン	4/12～来年2/14の第2・4日曜日	10:00～11:30	18 9
	書道	4/16～来年2/4の第1・3木曜日	10:00～11:50	18 9
教養	鍵盤ハーモニカ・イチからやってみよう！	4/9～来年1/28の第2・4木曜日	13:30～15:00	18 9
	大人のリトミック～歌・動・奏～	4/15～来年2/17の第1・3水曜日	13:30～15:20	18 15
	はじめてのコーラス	4/17～来年3/5の第1・3金曜日	13:30～15:20	18 15
	スマートフォン基礎から活用まで*	4/15～来年2/17の第1・3水曜日	13:30～15:20	18 9
スポーツ	スマートフォン基礎から活用まで*	4/19～来年3/7の第1・3日曜日	13:30～15:20	18 9
	ハンドベル	4/22～来年2/24の第2・4水曜日	10:00～11:50	18 12
	アーチェリー入門	4/4～来年3/6の第1・3土曜日	10:00～11:50	18 8
	ハワイアンリズムを楽しもう	4/5～来年3/7の第1日曜日	10:00～11:50	10 12
スポーツ	インナーバランス体操	4/8～来年2/10の第2・4水曜日	13:30～15:20	18 15
	ボッチャを楽しもう	4/9～来年2/25の第2・4木曜日	10:00～11:50	18 18
	ラージボール（卓球）入門	4/14～来年3/9の第2・4火曜日	13:30～15:20	18 14
	元気体操	4/15～来年2/17の第1・3水曜日	10:00～11:50	18 15
	硬式テニス入門	4/16～来年2/4の第1・3木曜日	13:30～15:20	18 8
	リラックスストレッチ	4/17～来年3/5の第1・3金曜日	10:00～11:50	18 15

\*同じ内容のため水または日曜日のいずれか1つ。要スマートフォン持参

**会 場** 障害者福祉センター

**対 象** 市内在住・在勤で身体障害者手帳をお持ちの18歳以上の方

**申込方法** 2月17日(火)必着。Eメール（1通1講座。1人3講座まで）で、必要事項(12面)のほか、障害種別、スマートフォン講座を希望でiPhoneを使用している方はその旨を明記して、障害者福祉センター`kizuna@mbj.nifty.com`へ。往復はがきで〒260-0844中央区千葉寺町1208-2千葉市障害者福祉センターへ郵送も可。

応募多数の場合は、2月22日(日)11:00から障害者福祉センターで公開抽選を行います（初めての方を優先）。

## 市身体障害者スポーツ大会参加者募集

市身体障害者スポーツ大会の参加者を募集します。

本大会は、10月に開催される全国障害者スポーツ大会の選考も兼ねています。

**日 時** ①5月10日(日)・②20日(水)・③22日(金)

**会 場** 青葉の森スポーツプラザなど

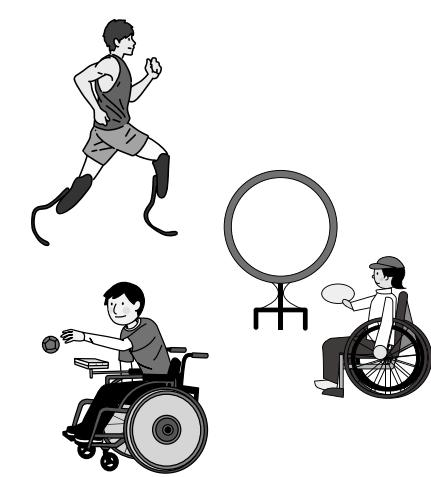
**種 目** ①陸上・水泳・卓球・アーチェリー、②フライングディスク、③ボッチャ

**対 象** 2013年（平成25年）4月1日以前の生まれで、身体障害者手帳をお持ちの方（内部障害のみの場合  
は、ぼうこうまたは直腸機能に障害のある方）

**申込用紙** 障害者自立支援課、保健福祉センター高齢障害支援課、所属団体で配布

**申込方法** 2月2日(月)～27日(金)に、申込用紙を、申込先（障害者自立支援課、保健福祉センター高齢障害支援  
課、所属団体）に直接持参。各競技の種目や時間、会場など詳しくは、[千葉市 身体障害者スポーツ大会](#) 

問 障害者自立支援課 ☎245-5175 FAX245-5549



特に記載がない場合、対象は市内在住・在勤・在学の方、1日から申し込み受け付け、応募多数の場合抽選、料金は無料。

## 子どもルーム 4月からの利用児童を追加募集

空きのある子どもルームで、4月から利用する児童を追加募集します（夏季休業期間のみの募集もあり）。

詳しくは、[千葉市 子どもルーム](#) 

**対象** 就労などで保護者が居間家庭にいない小学生

**受付期間** 2月11日祝～3月10日火必着

**案内・申込書** 2月10日火から配布、ホームページから印刷も可。

配布場所＝保健福祉センターこども家庭課、健全育成課、市民センター・連絡所

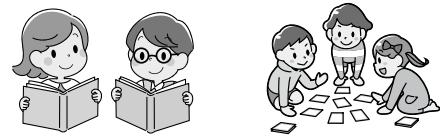
**申込方法** ホームページから電子申請で。申込書と必要書類を、第1希望の子どもルームがある区の保健福祉センターこども家庭課に郵送または直接持参也可。利用の可否の通知は、3月下旬発送予定。

5月以降に利用を開始する場合の受付期間は、利用開始を希望する月の前々月の11日～前月の10日（土・日曜日、祝日の場合は翌開庁日）必着。

問保健福祉センターこども家庭課

中央 ☎221-2149 FAX221-2606 花見川 ☎275-6421 FAX275-6318 稲毛 ☎284-6137 FAX284-6182

若葉 ☎233-8150 FAX233-8178 緑 ☎292-8137 FAX292-8284 美浜 ☎270-3150 FAX270-3291



### 子どもルームの利用

**利用時間** 通常授業日（平日）＝授業終了～18:00

土曜日・学校行事などの振替休日・長期休業日（平日）＝8:00～18:00

\* 19:00まで延長も可

8,500円（ただし、7月＝10,800円、8月＝11,900円）

別途、おやつ代2,000円、延長加算1,000円。

\* 同一世帯で2人目以降は半額（おやつ代・延長加算を除く）。

\* 市民税の課税状況により、おやつ代を除く料金が無料または半額となる場合があります。

### 民間の子どもルームもあります

民間の子どもルームは、施設によって開所時間や申し込み方法などが異なります。

施設一覧は、[千葉市 民間の子どもルーム](#) 

## 子どもの一時預かり 4月からの利用者を募集

保育所などに在籍していない満3ヶ月以上の就学前児を対象に、家庭での保育が困難となる場合（保護者のパート就労などで断続的に困難、保護者の病気や入院、育児疲れなどで一時的に困難など）に預かる、一時預かりの4月からの利用者を募集します。

### 定期利用（週2・3日保育が必要な方）

**利用限度** 同一の曜日で、週2日または3日

**利用時間** 月～土曜日の8:00～17:00（時間外は18:00まで）

### 利用料金（月額）

対象	週2日	週3日	時間外*
3歳未満児	18,300円	26,100円	3,000円
3歳以上児	9,400円	13,500円	1,900円

\* 時間外の利用料金は、施設によって異なる場合があります。

**申込期間** 3月2日（月）～12日（木）10:00～17:00（土曜日は12:00まで。日曜日を除く）。13日（金）以降は、空きがある場合のみ随時受け付け。

**申込方法** 直接、希望する施設へ

**注意事項** 多数の場合選考。複数施設へ申し込み可。利用は、子ども1人につき1施設。

### 不定期利用（一時的に保育が必要な方）

**利用限度** 月7日以内（半日の場合は月14日以内）

**利用時間** 平日8:00～17:00（半日は8:00～12:30または12:30～17:00）、土曜日8:00～12:30（祝・休日は除く）

### 利用料金（1回あたり）

対象	1日	半日
3歳未満児	2,200円	1,100円
3歳以上児	1,200円	600円

**申込方法** 直接、希望する施設へ

**注意事項** 随時受付。多数の場合選考。利用限度内で、複数施設へ申し込み可。

「保育の必要性の認定」を受けている方は無償化の対象となります（3歳未満児は住民税非課税世帯のみ）。

対象施設、無償化についてなど、詳しくは、[千葉市 一時預かり](#) 

問幼保運営課 ☎245-5729 FAX245-5894

## 子育て応援プラン給付金の申請はお済みですか？

2024年4月1日～2025年3月31日に生まれた子どもの養育者に対しての子育て応援プラン給付金の申請は、3月30日（月）までです。まだ申請をしていない方は、申請をお願いします。

\* 千葉市または千葉市以外の自治体で支給済みの方は対象外です。

詳しくは、[千葉市 子育て応援プラン給付金](#) 



問妊婦のための支援給付事業事務局コールセンター

☎0570-038-223

健康支援課 FAX238-9946

保育士・保育教諭・幼稚園教諭を目指す方へ

## 修学資金などを貸し付け

保育士・保育教諭・幼稚園教諭を目指す学生や、認定こども園、幼稚園、保育園などへ就職を希望する方に無利子で修学資金などを貸し付けます。

貸し付けの種類	対象
①修学資金貸付	指定保育士養成施設を卒業後、市内の認定こども園・幼稚園・保育園などで勤務予定の方
②保育料の一部貸付	3歳未満児を持つ保育士で、市内の認定こども園・幼稚園・保育園などに新たに勤務する方、産後休暇・育児休業から復帰する方
③就職準備金貸付	市内の認定こども園・幼稚園・保育園などで新たに勤務する方（1人1回まで）

**備考** いずれも勤務時間などの要件があります。また、一定の要件を満たした方は貸付金の返還が免除されます。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

[千葉市 社協 貸付制度のご案内](#) 

**案内・申込書** ホームページから印刷。①指定保育士養成施設、②③市社会福祉協議会社会福祉課でも配布。

**申込方法** 申込書と必要書類を、①入学後に養成施設へ提出・②③市社会福祉協議会社会福祉課へ郵送

問市社会福祉協議会社会福祉課 ☎209-8868 FAX312-2442

## 長谷川良信記念・千葉市長杯争奪 車いすバスケットボール全国選抜大会

全国から選び抜かれた強豪チームが、優勝を目指し激しい戦いを繰り広げます。アスリートが繰り出すスピード感で迫力のあるプレーを、ぜひご覧ください。



日 時 2月21日(土)9:00~18:20  
22日(日)9:00~16:30

会 場 千葉ポートアリーナ

出場チーム 千葉ホークス、COOLS、埼玉ライオンズ、NO EXCUSE、宮城MAX、ワールドBBCの6チーム

### 15周年記念! 大会観戦キャンペーン

2月21日(土)10:30~18:00、22日(日)10:30~15:00

千葉市食のブランド「千」のカタログギフトなどが当たる抽選会を行います。

詳しくは、[千葉市 第15回車いすバスケ](#)

問スポーツ振興課 ☎245-5622 FAX245-5592

問車いすバスケットボール全国選抜大会学生実行委員会(淑徳大学内)  
☎265-7911 FAX265-9910

## 高校生バンドによるライブイベント CFES

選考で選ばれた高校生バンドによる音楽イベント「CFES」を開催します。CFESのCは「CHIBA (千葉)」「CHANCE (機会)」「CULTURE (文化)」「CREATIVE (創造)」「CHALLENGE (挑戦)」を意味します。

当日はゲストによるパフォーマンス演奏もあります。

当日の様子は後日アーカイブ配信します。

日 時 2月8日(日)13:00~17:00

会 場 市民会館

出 演 高校生バンド14組

講評(ゲスト) =舛岡圭司さん



(プロドラマー) 舛岡圭司さん

定 員 先着400人(全席自由)

申込方法 当日直接会場へ

タイムスケジュールなど詳しくは、[千葉市 CFES](#)

問市文化振興財団 ☎221-2411 FAX224-8231

## ちば市国際ふれあいフェスティバル

外国人市民と日本人市民の交流の場として、市内の国際交流・国際協力団体が連携したイベントを開催します。参加する17団体の活動紹介やバザー、ステージ演奏のほか、キッチンカーで世界の料理も楽しめます。

美味しい料理を片手に、異文化交流をみんなで楽しめませんか。

日 時 2月8日(日)11:00~15:30

会 場 市役所1階

備 考 バザーなどの売り上げの一部は、チャリティとして寄付します。



詳しくは、[千葉市 国際ふれあいフェス2026](#)

問国際交流協会 ☎306-1034 FAX306-1042

## ちばかわまつり2026鹿島川

谷津田や森林など、今もなお原風景が残る鹿島川の素晴らしい自然や景観を感じることができます。気球体験イベントおよび歴史自然探訪ウォーキングイベントを開催します。

詳しくは、[ちばかわまつり2026鹿島川](#)



日 時 2月28日(土)7:00~12:00 雨天中止

会 場 千葉市民ゴルフ場付近の農地

定 員 ①気球体験=150人

②気球体験+歴史自然探訪ウォーキング=30人

料 金 ①2,000円(高校生以下=1,000円。3歳以下無料)

②3,000円(高校生以下=1,500円)

備 考 駐車場から会場まで送迎バスで移動します。

駐車場=更科小学校校庭

申込方法 2月9日(月)までに、ホームページから。

問都市政策課 ☎245-5299 FAX245-5559

### ナイトタイムエコノミー推進支援事業

## GREEN SCREEN

「small planet CAMP&GRILL」で、大人から子どもまで楽しめる映画の上映会を開催します。自然の中で非日常を感じながら、映画の世界に浸る贅沢な時間をお過ごしください。



上映作品など詳しくは、[稻毛海浜公園 映画](#)

日 時 1月31日(土)~3月1日(日)(2月11日(祝)を除く)の土・日曜日、祝日17:00~20:00

会 場 small planet CAMP&GRILL(稻毛海浜公園内)

内 容 映画の上映会。カフェ営業やキッチンカーも出店予定。

定 員 各日先着300人

備 考 立ち見での鑑賞。いす・シート持参可。いすのレンタル有(有料)

申込方法 当日直接会場へ

問(株)ワールドパーク ☎080-3541-7187 FAX050-3204-7331

## 冬のダイヤモンド富士を観よう

ダイヤモンド富士とは、富士山頂に重なった太陽がダイヤのように美しく輝く現象です。市内では、2月18日(火)~27日(金)の10日間にわたり、海越しのダイヤモンド富士を見ることができます。

### 市内の主な観賞スポット・見頃



#### 幕張の浜

18日(火)17:14 左ダイヤ

19日(水)17:15 左ダイヤ・テッペ

20日(木)17:15 テッペ・コロコロ

#### 検見川の浜

21日(金)17:17 左ダイヤ

22日(土)17:17 テッペ

23日(日)17:18 コロコロ

#### いなげの浜

22日(土)17:18 左ダイヤ

23日(日)17:19 テッペ

24日(月)17:19 コロコロ

#### アクアリンクちば

23日(火)17:19 左ダイヤ

24日(水)17:19 テッペ

25日(木)17:21 コロコロ

#### ケーズハーバー

24日(火)17:20 左ダイヤ

25日(水)17:20 テッペ

26日(木)17:21 コロコロ

#### 千葉ポートタワー

24日(火)17:21 左ダイヤ

25日(水)17:21 テッペ

26日(木)17:21 テッペ・コロコロ

#### フェスティバルウォーキング

25日(水)17:22 左ダイヤ

26日(木)17:22 左ダイヤ・テッペ

27日(金)17:22 テッペ・コロコロ

その他の観賞スポットや見頃の時間、周辺イベント情報について詳しくは、[千葉市 ダイヤモンド富士](#)

問観光協会 ☎239-7738 FAX239-7739

# 利用者募集！ 市民農園

市内には農業者以外の方でも身近に農業を体験できる市民農園があります。

農園の一部を利用するため、「自宅に庭が無いけど野菜を育ててみたい」「自分で育てた野菜を味わってみたい」という方も気軽に農業を始められます。詳細は各農園にお問い合わせください。



## 市園芸協会市民農園

利用期間 3月1日(日)～来年1月31日(日)

区	農園名	所在地(町)	区画数	料金(円)	区	農園名	所在地(町)	区画数	料金(円)	区	農園名	所在地(町)	区画数	料金(円)
中央	みやこ	都	5	7,000	花見川	花見川区ながさく	長作	13	7,000	若葉	高品第2	高品	7	6,000
	宮崎	宮崎	4	7,000		幕張	幕張	4	7,000		高品第3	高品	4	6,000
花見川	花見川	天戸	12	6,000	稻毛	園生第2	園生	5	7,000	若葉	高品なかよし	高品	1	6,000
	花見川新和	天戸	9	7,000		園生みどり	園生	5	7,000		東寺山	東寺山	7	6,000
若葉	花見川そよかぜ	天戸	11	6,000	若葉	若葉ひなた	大草	9	6,000		鎌池	若松	3	6,000
	花見川ふれあい	天戸	12	6,000		小倉	小倉	2	6,000		わかまつ	若松	4	5,000
若葉	三角町	三角	4	6,000		小倉第2	小倉	24	6,000	緑	平山	平山	55	6,000
	花見川区門原	長作	5	7,000		下田にこにこ	下田	36	6,000					

\* 1世帯4区画まで。料金は1区画(12m<sup>2</sup>)当たりの年額です。

申込方法 2月10日㈫消印有効。往復はがき(1世帯1通)に必要事項(12面)のほか、希望農園名・区画数を明記して、〒265-0042若葉区古泉町537千葉市園芸協会へ。

各農園の場所は、ホームページをご確認ください。[千葉市 市民農園](#)

問市園芸協会 ☎228-7111 月曜日(祝・休日の場合は翌日) 休業

農政課 ☎245-5757 FAX245-5884



## 中田やつ耕園市民農園

利用期間 4月1日(水)～来年3月31日(水)

募集区画数 ①20m<sup>2</sup>=50区画、②40m<sup>2</sup>=若干数、③車いすプランター=若干数

年額料金 ①10,470円、②20,950円、③2,080円

申込方法 2月20日(金)必着。はがきに必要事項(12面)のほか、希望区画と区画数を明記して、〒265-0043若葉区中田町2479-35中田やつ耕園へ。電話、[nakatapark@aurora.ocn.ne.jp](mailto:nakatapark@aurora.ocn.ne.jp)も可

問中田やつ耕園 ☎228-2251 FAX228-2252 月曜日(祝・休日の場合は翌日) 休園

## シェア畠Plus稻毛・千葉検見川

利用期間 申込日の翌月から最長1年間

月額料金 シェア畠Plus稻毛 3m<sup>2</sup>=6,400円、10m<sup>2</sup>=9,400円  
シェア畠千葉検見川 3m<sup>2</sup>=7,300円、10m<sup>2</sup>=9,900円

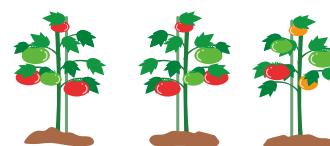
備 考 空き状況などについてはお問い合わせください。

申込方法 電話で。HPからも可。

[シェア畠Plus稻毛](#) [シェア畠千葉検見川](#)

問シェア畠運営事務局 ☎0120-831-296 (9:00～18:00)

農政課 ☎245-5757 FAX245-5884



## いなげ農園ぽたじえ

利用期間 申込日から最長1年間

募集区画数 8m<sup>2</sup>=21区画

月額料金 5,500円

申込方法 ハタムスピ [から](#)

問農政課 ☎245-5757 FAX245-5884

## 花見ファーム

利用期間 申込日の翌月から最長1年間

募集区画数 20m<sup>2</sup>=5区画 月額料金 6,300円

備 考 空き状況などについてはお問い合わせください。

申込方法 花見ファーム [から](#)

問農政課 ☎245-5757 FAX245-5884

## 展示

## 春の縄文土偶雑

全国各地で出土した縄文土偶をモデルに土器づくり同好会の会員が製作した作品を、ひな人形に見立てて飾った「土偶雑」を展示します。

日 時 2月24日(火)～3月6日(金)の平日9:00～17:00

会 場 市役所1階情報ステーション  
問文化財課 ☎245-5960 FAX245-5992



## ワンコインコンサート

## サクソフォンコンサート

日 時 4月18日(土)13:30～14:30

会 場 鎌取コミュニティセンター

内 容 出演=増田奈七美さん(サクソフォン)、長谷川馨さん(ピアノ)  
定 員 先着180人

料 金 一般500円、小学生以下100円(全席自由)。乳幼児の膝上鑑賞に限り無料

申込方法 2月3日㈫10:00から電話で、文化センター☎224-8211、市民会館☎224-2431、市男女共同参画センター☎209-8771、若葉文化ホール☎237-1911、美浜文化ホール☎270-5619

問市文化振興財団 ☎221-2411 FAX224-8231



# 運動習慣を身に付けよう！



運動習慣の定着・維持が大切！

健康的な生活習慣を身に付けるために日常の活動量を増やし、運動を習慣化しましょう！  
有酸素運動は生活習慣病の予防にも効果的です。  
運動習慣を身に付けたい方は、[千葉市運動対策](#)

健康推進課 ☎245-5223 FAX245-5659

都市化の進展、長時間労働、テクノロジーの進展などの社会環境の変化により、近年は身体活動量が減少しやすい環境にあります。

身体活動<sup>\*1</sup>や運動<sup>\*2</sup>の不足は、喫煙、高血圧に次いで死亡リスクを高める要因です。

高齢者では、骨折・転倒や日常生活の自立度の低下、フレイル<sup>\*3</sup>の要因の一つとなります。

\*1 安静時よりも多くのエネルギーを消費するすべてのからだの動き

\*2 身体活動の中でも特にスポーツやフィットネスなどの健康や体力の維持と増進を目的に計画的かつ意図的に行われる活動

\*3 年齢を重ねて、からだや心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態（健康な状態と要介護状態の中間の状態）



## 乳幼児期・学童期・思春期

- からだを動かすことに興味を持ち、親子で一緒に楽しく外遊びをしましょう。
- 体育の授業以外でも1日60分以上積極的にからだを動かしましょう。
- 運動の大切さについて正しい知識を持ち、運動習慣を継続しましょう。
- 余暇のテレビ、ゲーム、スマートフォンの利用時間を短くして座り過ぎないようにしましょう。



## 青年期・壮年期

- 座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないよう30分に一回は立ち上がるなど、少しでもからだを動かしましょう。
- 有酸素運動などの息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上しましょう。
- 筋力トレーニング（スクワット・もも上げなど）を週2～3日しましょう。
- 1日8,000歩以上歩きましょう。

## 高齢期

- 少しでも多くからだを動かしましょう。
- 1日40分以上の歩行などの身体活動をしましょう。
- 有酸素運動や筋力トレーニングなどを組み合わせた運動やラジオ体操などの多様な動きのある運動を週3日以上しましょう。
- 座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないようにし、少しでもからだを動かしましょう。立位が困難な方もじっとしている時間が長くなり過ぎないようにしましょう。



\*怪我や転倒、体調に注意して無理をしないようにしましょう。

運動を始めてから疲れにくくなったり、風邪もひきにくくなったりするなど、メリットがいっぱい！  
\*激しすぎる運動やからだの使い過ぎには気を付けましょう。



## +10分(プラス・テン)からはじめよう

通勤・通学や買い物時、家事の合間に今よりも10分多くからだを動かすことでも、死亡や生活習慣病などのリスクを3～4%減らせることがわかっています。

からだを動かすこと以外にも、座る時間を減らすなど、できることからやってみましょう。

### 階段を活用しよう



### 自転車を使おう



### 歩ける距離は意識的に歩こう（大きな歩幅と早足で）



### 家事などの合間に“ながら”運動



### ゴミ出しのついでに少し歩いてみよう



### ゆっくり立ってゆっくり座ってストレッチ



### 一緒に運動する仲間をつくろう



### 30分以上座り続けないようにしよう



### 少し遠くの駐車場に停めて歩く



## 参加・利用してみよう！

### チャレンジ運動講習会

健康づくりのためにストレッチ・ヨガなどの運動を始めようと考えているグループや事業所へトレーナーを派遣します。

詳しくは、[千葉市チャレンジ運動講習](#)

### 健康づくり支援マップ

健康仲間の耳より情報が満載！市内6区で「健康づくり支援マップ」を毎年作成しています。

食生活や運動などの健康づくり情報や、各種教室、地域におけるウォーキングコースや施設の情報を紹介しています。詳しくは、[千葉市健康づくり支援マップ](#)

### サイクリングコース

市では、里山サイクリングコースや花見川サイクリングコースなどを紹介しています。

詳しくは、[千葉市サイクリングコース](#)

自転車政策課 ☎245-5607 FAX245-5571

### 幕張稻毛シーサイドランニングコース

市民のウォーキング・ランニング活動を推進するため、日本一の長さ（4,320メートル）を誇る人工海浜（いなげの浜、検見川の浜、幕張の浜）と幕張新都心の景観を生かしたランニングコースを設定しています。

詳しくは、[千葉市シーサイドランニングコース](#)

スポーツ振興課 ☎245-5966 FAX245-5592

## 芸術文化新人賞の受賞者決定

市では、将来の活躍が期待され、市にゆかりのある芸術家を表彰しています。選考の結果、新人賞1人、奨励賞2人の受賞者を決定しました。受賞者の今後の活動にご注目ください。

### 新人賞

倉沢茉絵さん（バイオリン、千葉市在住）

高い演奏技術による細部の表現が巧みであり、色彩豊かな音色と力強い音色から、曲と一体になる個性が感じられ、聴き手の心に響く演奏を奏でている。今後もさまざまな演奏活動を行う中で、技術と表現力を磨き大成することが期待される。



### 奨励賞

新井浩太さん（彫刻、千葉市出身）

触覚を通じて自己と外界の関係を見つめ直すという独自の視点で制作される探究的な姿勢が高く評価された。今後も技術と表現力を磨いていくことで、更なる活躍が期待できる。



安西剛さん（現代美術、千葉市在住）

美的造形としての完成度に併せ、現代社会が抱える環境問題を作品により可視化させ、鑑賞者一人ひとりに訴えかける表現力が高く評価された。作家自身が明確な方向性を持ち、今後の芸術活動が千葉市の芸術文化の振興に寄与することが期待できる。



問文化振興課 ☎245-5961 FAX245-5592

皆さんの意見を募集します

## パブリックコメント手続

市では、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。  
ぜひ、皆さんの意見をお聞かせください。

計画などの名称	概要	案の公表日	問い合わせ
①千葉市空家を除却した土地に係る固定資産税等の減免に関する条例（案）	空き家の除却を促進するため、空き家除却後の土地の固定資産税などの増額分を減免する制度を導入する条例案を作成しました。	1/23(金)	都市安全課 ☎245-5896 FAX245-5627 ✉hanzen.URU@city.chiba.lg.jp
②千葉市立病院改革プラン（第6期）（案）	市民が必要とする安全・安心で高度な医療を提供するとともに、持続可能な病院経営を確立するための計画案を作成しました。	2/2(月)	病院局経営企画課 ☎245-5744 FAX245-5257 ✉kikaku.HO@city.chiba.lg.jp
③第2期千葉市スポーツ推進計画（案）	スポーツ基本法に基づき策定した計画が、2025年度に満了することから、新たに計画案を作成しました。		スポーツ振興課 ☎245-5966 FAX245-5592 ✉shinko-para@city.chiba.lg.jp
④公立保育所の施設管理に関する基本方針の改訂（案）	2021年1月に策定した同基本方針の改訂案を作成しました。	2/3(火)	幼保支援課 ☎245-5323 FAX245-5629 ✉shien.CFE@city.chiba.lg.jp
⑤千葉市の教育に関する大綱（案）	千葉市の総合的な教育の目標や施策の基本的な方針を定める同大綱が、2025年度に満了することから、新たな改定案を作成しました。	2/10(火)	政策企画課 ☎245-5057 FAX245-5534 ✉kikaku.POC@city.chiba.lg.jp
⑥千葉市基本計画に基づく第2次実施計画（案）	千葉市基本計画に基づき、新たに開始する事業や拡充する事業などを示した計画案を作成しました。	2/16(月)	政策企画課 ☎245-5046 FAX245-5534 ✉kikaku.POC@city.chiba.lg.jp
⑦千葉市地域防災計画および千葉市水防計画（案）	「危険警報」の新設などに伴う、河川における避難指示の基準などの見直しや、防災基本計画の修正などを踏まえた計画案を作成しました。	2/20(金)	危機管理課 ☎245-5151 FAX245-5597 ✉kikikanri.POCR@city.chiba.lg.jp

**案の公表場所** ホームページで。担当課、行政資料室、区役所総務課、市図書館、②青葉病院・海浜病院でもご覧になります。

**意見の提出期間** 案の公表日から①～④3月2日(月)・⑤9日(月)・⑥16日(月)・⑦23日(月)まで

意見の提出先など詳しくは、ホームページをご覧いただくか、案の公表場所でご確認ください。〔千葉市 パブリックコメント〕

## 都市文化賞の受賞作品決定

千葉市らしい魅力ある景観を形成するため、都市を彩るまち並みや広告物、建築物、まちづくり活動などを表彰しています。

今回、応募があった34件の作品を審査した結果、8件の受賞作品を決定しました。

詳しくは、〔千葉市都市文化賞〕

### 優秀賞

#### 景観まちづくり部門

- ・団地テーブルHANAMIGAWA
- ・西千葉アーバンファーミング、まちいす、地域の愛情がこもった一本の街路『西千葉・緑町の学園通り』
- ・動物科学館「生命の森 热帯雨林」、千葉市動物公園ボランティアーズ(CZV)
- ・SANYO PLANTS



団地テーブルHANAMIGAWA



撮影=千葉愛の教会 HARUKA



穴川商栄会の街灯



撮影=Masaki Hamada(kkpo)

千葉さざなみ幼稚園

#### C-HOPE賞

- ・都川水の里公園再生ボランティア

問都市計画課都市デザイン室 ☎245-5307 FAX245-5627

### 景観広告部門

#### 建築文化部門

- ・千葉さざなみ幼稚園
- ・文化堂ビル改修プロジェクト

#### 建築文化部門

- ・千葉さざなみ幼稚園

- ・文化堂ビル改修プロジェクト

#### C-HOPE賞

- ・都川水の里公園再生ボランティア

問都市計画課都市デザイン室 ☎245-5307 FAX245-5627

### 皆さんの意見を募集します

## パブリックコメント手続

市では、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。  
ぜひ、皆さんの意見をお聞かせください。

**案の公表場所** ホームページで。担当課、行政資料室、区役所総務課、市図書館、②青葉病院・海浜病院でもご覧になります。

**意見の提出期間** 案の公表日から①～④3月2日(月)・⑤9日(月)・⑥16日(月)・⑦23日(月)まで

意見の提出先など詳しくは、ホームページをご覧いただくか、案の公表場所でご確認ください。〔千葉市 パブリックコメント〕



護者  
額40人  
申3月2日(月)必着。電子申請で。市ひとり家庭親福祉会へ**boshikai@grace.ocn.ne.jp**・**261-9156**・**也可** (※のほか、参加者全員の氏名・フリガナ・年齢・学年を明記)。郵送先=〒260-0844中央区千葉寺町1208-2千葉市ひとり家庭親福祉会  
問同会**261-9156**

### 立川晴の輔独演会

3月24日(火)14:30～16:30  
文化センターアートホール  
額先着493人  
料金前売券（全席指定）=3,500円  
就学前児の入場不可  
電話で、文化センター**224-8211**、市民会館**224-2431**、市男女共同参画センター**209-8771**、若葉文化ホール**237-1911**、美浜文化ホール**270-5619**  
文化センター**224-8211**・**224-8231**

### 市精神障害者卓球大会

5月10日(日)13:00から  
ハーモニープラザ  
精神障害者保健福祉手帳または精神障害者自立支援医療受給者証をお持ちで、2013年（平成25年）4月1日以前生まれの方  
全国障害者スポーツ大会の予選会を兼ねた大会。申込書などは、こころの健康センター・保健福祉センター健康課で配布。**（千葉市精神障害者卓球大会）**で検索）から印刷も可  
申2月2日(月)～27日(金)必着。申込書を、〒261-0003美浜区高浜2-1-16千葉市こころの健康センターへ  
問同センター**204-1582**・**204-1584**

## 教室・講座

### 南部青少年センターの講座

①大人のキネマ「ローマの休日」  
2月7日(土)13:30～15:30  
額先着50人  
小学2年生以下は保護者同伴  
②ひな祭りのケーキづくり  
2月28日(土)13:30～16:00  
小学3年～中学生  
額12人 料金800円  
申①当日直接会場へ。②2月12日(木)までに電話で、南部青少年センター**264-8995**  
問同センター**前記**・**268-1032**。月曜日（祝・休日の場合は翌日も）、祝・休日休館

### 動物保護指導センター 地域猫セミナー

2月10日(火)13:30～16:00  
猫による諸問題の解決に向けて、地域の中で飼い主のいない猫を適正に管理するために必要な知識、取り組み方法を解説  
申2月2日(月)から電話で、同センターへ  
問同センター**258-7817**・**258-7818**

### 飼い犬のしつけ方教室

①2月12日(木)・②19日(木)13:30～16:00  
①動物保護指導センター、②ペテモピアシティ稻毛海岸店

①講習としつけのデモンストレーション、②飼い犬同伴でしつけの実技  
市内在住で、犬を飼っている方または飼う予定の方。②は①を受講予定で、飼い犬の制御ができる方。参加する犬は健康で、登録・今年度の狂犬病予防注射が済んでおり、ペテモピアシティドッグランご利用のルールを守ること  
額先着①25人・②10組  
申2月2日(月)から電話で、動物保護指導センター**258-7817**  
問同センター**前記**・**258-7818**

### 市マンションセミナー

2月14日(土)講演=13:30～15:30、相談会=15:30～16:30  
市役所  
講演=弁護士が解説。マンション管理組合の円滑な運営について、実際の相談から気づいたこと～管理組合員間の対立を避ける方策および管理費滞納問題など～。講師=小林春雄さん（弁護士・市分譲マンション相談連絡協議会会長）  
マンション管理組合役員、区分所有者  
講演=先着100人、相談会=先着2組  
申電話で、すまいのコンシェルジュ**301-6278**。電子申請、**301-6279**も可（※を明記）  
問住宅政策課**245-5809**・**245-5887**

### 空き家セミナー・相談会

2月21日(土)①セミナー=13:30～15:50、②相談会=16:00～16:40  
生涯学習センター  
①空き家の売却・賃貸にかかるコストとリスクの比較、空き家のリフォームと解体の選択基準、空き家の土地境界確定とその重要性。②宅地建物取引士・建築士・土地家屋調査士による個別相談  
額先着①40人・②各2組  
詳しく述べ、**千葉市 空き家セミナー**で検索  
申2月2日(月)10:00から電子申請で。都市安全課に**245-5896**、**245-5627**・**hanzen.URU@city.chiba.lg.jp**も可（※を明記）  
問生涯学習振興課**245-5958**・**245-5992**

### 未来の科学者育成プログラム ジュニア

2月21日(土)10:00～12:00  
科学館  
テーマ=97×92を暗算で&面積を2等分しよう  
小学5・6年生 額20人  
詳しく述べ、**千葉市未来の科学者育成 ジュニア**で検索  
申2月14日(土)までに、電子申請で  
問生涯学習振興課**245-5958**・**245-5992**

### 谷津田の自然体験教室「森の木でシイタケを育てよう」

2月22日(日)10:00～12:00。雨天の場合は3月1日(日)に順延  
下大和田谷津田（緑区下大和田町）  
谷津田を巡りながら、自然体験とシイタケのほど木への植菌体験  
額20人

小学生以下は保護者同伴。帽子、軍手、長袖、長ズボン、長靴着用  
申2月11日(祝)必着。電子申請で。環境保全課へ**kankyozen.ENP@city.chiba.lg.jp**・**(1通5人まで)**・**245-5557**も可（※を明記）。郵送先=〒260-8722千葉市役所環境保全

課  
同課**245-5195**・**前記**

### アーチェリービー体験教室

2月23日(祝)9:45～12:00。雨天中止  
青葉の森スポーツプラザ弓道場  
高校生以上の方  
額8人 料金500円  
申2月6日(金)必着。①(1人1通)に※のほか、性別を明記して、〒260-0844中央区千葉寺町886-1-913広瀬方・千葉市アーチェリー協会へ  
問同協会・広瀬さん**090-1555-6069**（18:00～21:00）、スポーツ振興課**245-5968**・**245-5592**

### 市社会福祉研修センター 社会福祉セミナー

講義=2月24日(火)13:25～15:00、調理実習=2月25日(水)・26日(木)・27日(金)9:55～13:00のいずれか1日。全2回。  
講義=免疫力を高める食事と必要な栄養素、調理実習=免疫力向上！タンパク質ごはん作り  
額先着18人 料金600円  
申2月2日(月)から電話で、市社会福祉研修センター**209-8841**。**312-2943**・**kensyuu-c@chiba-shakyo.jp**も可（※のほか、調理実習の日程は第1・2希望を明記）

### 生ごみ資源化アドバイザー養成研修

2月25日(水)・26日(木)10:00～16:30。全2回  
美浜区役所  
生ごみ処理の基礎知識、処理物の利用、生ごみ処理機の取り扱いなど  
額20人  
申2月11日(祝)必着。②に※を明記して、〒260-8722千葉市役所廃棄物対策課へ。**245-5624**・**haikibutsutsaisaku.ENR@city.chiba.lg.jp**、電子申請も可  
問同課**245-5067**・**前記**

### 「うす塩」でも塩分とり過ぎ？ 表示を読み解く消費者力講座

2月27日(金)10:00～11:20  
消費生活センター  
①会場または②オンライン(Zoom)による開催。「うす塩味」「国産」「カロリーゼロ」などの表示を正しく理解してかしこい消費者になろう！

講師=服部達也さん((公財)日本健康・栄養食品協会機能性食品部課長代理)。

額①先着30人  
ちばシティポイント対象事業  
申2月2日(月)から、①電話で、消費生活センター**207-3602**。②電子申請で  
問同センター**前記**・**207-3111**

### 市民公開講座「認知症治療の 新たな展望～新薬の話題～」

2月28日(土)14:00～16:30  
千葉市役所1階正庁  
医師による講演、質疑応答  
額先着220人  
申当日直接会場へ  
問地域包括ケア推進課**245-5267**・**245-5293**

### 救命講習

①パパ＆ママ救命教室  
3月1日(日)10:00～11:00  
②普通救命講習Ⅲ（小兒、乳児に対するAEDを用いた心肺蘇生法）  
3月5日(木)9:00～12:00  
③上級救命講習  
3月6日(金)・7日(土)・8日(日)9:00～

17:00  
料金1,320円

### 上級救命再講習

3月7日(土)9:00～12:00  
上級救命講習修了後の方

### 普通救命講習Ⅰ

3月9日(月)9:00～12:00=緑消防署、9日(月)13:00～16:00=生涯学習センター、14日(土)・25日(水)13:30～16:30=救助救急センター、16日(月)・29日(日)9:00～12:00=セーフティーちば

### けがの手当教室

3月15日(日)9:30～12:00  
料金990円

①子育て支援館、②③④⑥セーフティーチバ  
各先着①5組・②～⑥5人  
詳しく述べ、**防災普及公社**  
2月2日(月)から電話で、同公社**248-5355**。**からも可**  
問公社**前記**・**248-7748**

### 未来の社長体験！ビジネスゲームで目指せ黒字決算！

3月1日(日)13:00～16:30  
千葉経済大学（稻毛区轟町3-59-5）  
経営者などから学び、ボードゲーム感覚で会社の会計や意思決定を体験します。

市内在住・在学の小学4年～中学3年生  
先着16人  
詳しく述べ、**未来の社長体験**で検索

2月22日(日)までに、**注意事項を確認**の上、電子申請で  
雇用推進課**245-5278**・**245-5558**

### 公開講座「自然と共に生きる～ 生活の中でやさしいを楽しむ～」

3月1日(日)13:30～15:00  
市役所  
自然の時の流れを楽しみながら、毎日の食卓で野菜を楽しむ—そんな工夫や方法をお話します。講師=大竹正枝さん（農学博士）  
70人  
2月18日(水)必着。Eメールで※を明記して、**緑政課****midoritohana@city.chiba.lg.jp**へ。**245-5775**・**245-5885**・**からも可**（※を明記）。郵送先=〒260-8722千葉市役所緑政課

### オンライン子育て基礎講座

①幼児期版=3月4日(火)、②学齢期版=11日(火)。いずれも、10:00～12:30  
保護者や指導者自身の感情を上手にコントロールすること、子どもの成長に合わせた効果的なほめ方など、楽しく子育てをするための「ボイズタウン・コモンセンスペアレンティング(CSP)®」の基本をオンライン(Zoom)で学びます。

②2歳～就学前児の保護者、指導者、③小・中学生の保護者、指導者  
各先着40人  
詳しく述べ、**千葉市 子育て基礎講座**で検索

2月25日(火)までに電子申請で。こども家庭支援課へ。**kateishien.CFC@city.chiba.lg.jp**も可（※のほか、子どもの年齢を明記）  
問同課**245-5608**・**245-5631**

### 市民法律講座

3月7日(土)13:00～16:00  
市役所  
相続に伴う不動産の法律知識につ

いて、弁護士・司法書士・市職員が専門的立場から解説。また、不動産が関わる相続手続きについて、事例を交えながら解説  
題80人  
申2月13日(金)までに電子申請で。広報広聴課へ245-5796・kohokocho.POM@city.chiba.lg.jp(※を明記)、245-5609も可

### 障害者福祉短期講座 「団碁入門」

3月7日(土)・18日(水)13:30~15:20  
場所障害者福祉センター  
内容日本視覚障害者団碁協会の協力のもとが見えなくても団碁を楽しめるよう開発された「アイゴ」を使用  
題市内在住・在勤の小学生以上で身体障害者手帳をお持ちの方  
題各16人  
申2月20日(金)必着。※に※のほか、障害種別を明記して、〒260-0844中央区千葉寺町1208-2千葉市障害者福祉センターへ。209-8779(視覚障害のある方のみ)、kizuna@mbj.nifty.comも可  
問同センター前記209-8782。月曜日(祝・休日の場合は翌日も)、祝・休日休館

### アートマネジメント講座

3月14日(土)13:30~17:00  
場所文化センタースタジオⅠ  
内容前半=クラシック音楽と身体表現を用いた「遊び」を通して普段とは少し違った聴き方を体験するワークショップ。後半=アート体験を通じてコミュニケーションや協働の場をつくる方法について。講師=酒井雅代さん(東京藝術大学大学院国際芸術創造研究科博士課程)、山崎朋さん(東京藝術大学キュレーション教育研究センター特任助手)、石川清隆さん(表現とまなび実践研究ラボ代表)、下島万乃さん(チェロ奏者)  
題16歳以上の方 題20人  
申2月24日(火)必着。文化振興財団HPから。as-chiba@f-cp.jp・224-8231・はがきも可(※のほか、所属(団体に所属している方)、応募理由を明記)。郵送先=260-0013中央区中央2-5-1千葉中央ツインビル2号館4階千葉市文化振興財団「アートマネジメント講座」係  
問同財団221-2411・224-8231

### 緑と花の園芸講座

3月18日(水)10:00~12:00  
場所千葉ポートタワー  
内容テーマ=「ぼらに楽しむナチュラルガーデン入門  
題24人  
備考汚れてもよい服装で  
申3月12日(木)必着。Eメールで※を明記して、緑政課midoritohana@city.chiba.lg.jpへ。245-5885、245-5775、※も可。郵送先=〒260-8722千葉市役所緑政課

### いきいき大学教養文化講座

5月26日、6月9日、7月14日、8月18日、9月8日、10月13日、11月10日、12月8日、来年1月12日、2月9日、3月9日の火曜日9:30~11:30。全11回  
場所市民会館  
内容健康、仏教、医療、歴史、法律、文学、音楽などをテーマにした講演  
題60歳以上の方  
題500人 7,000円  
備考受講者は5月から開講の健康運動

講座の受講も可(費用別途3,000円)  
申2月27日(金)必着。180円切手を貼った宛先明記の返信用封筒を同封して、〒260-0802中央区川戸町419いきいき大学事務局へ願書を請求し、申し込み。HP(「いきいき大学」で検索)からも可  
問同大学☎266-0118(平日10:00~15:00)

## 相談

### スマートフォン相談会・講座

#### 相談会

2月1日(日)=美浜、7日(土)=稲毛、8日(日)=緑、14日(土)=中央、21日(土)=花見川。  
花見川団地コミュニティサークル(花見川区花見川13-20花見川団地商店街北側)=2月6日(金)・12日(木)・13日(金)。いずれも、10:00~13:00

操作方法についての個別相談  
備考当日直接会場へ

#### 講座

2月18日(水)10:00~16:45=長沼コミュニティセンター、20日(金)10:00~16:00=花見川保健福祉センター  
備考午前=インターネットの使い方など、午後=メッセージアプリなど。18日はマイナンバーカードの使い方を解説  
題各先着12人  
申電話で、スマートシティ推進課☎245-5362  
問同課前記245-5551

### LGBT専門相談

2月2日(月)19:00~22:00(最終受け付け21:30)、15日(日)10:30~13:30(最終受け付け13:00)  
備考日常生活でLGBT当事者や周囲の方が抱える性的指向や性自認に関する悩みなどの相談。相談専用電話245-5440。LINE相談は、HP「千葉市LGBT専門相談」で検索  
備考相談日ごと1人1回30分。匿名・通称名での相談可  
問男女共同参画課☎245-5060・245-5592

### 生涯現役応援センター&シルバー人材センター出張相談会

2月3日(火)=イコアス千城台1階フードコート、5日(木)・24日(火)=イオンマリンピア店4階フードコート側エスカレーター前、10日(火)・26日(木)=イオンスタイル鎌取3階イベントスペース、16日(木)=アリオ蘇我1階サンコートエスカレーター前、18日(水)=イオンモール幕張新都心グランモール2階ACTUS前、19日(木)=市役所1階イベントスペース。いずれも、10:00~16:00  
備考就労・ボランティアなど、何かを始めたいシニアの相談窓口  
備考当日直接会場へ  
問生涯現役応援センター☎256-4510・256-4507

### 不妊専門相談

電話相談☎090-6307-1122  
2月5日~26日の木曜日15:30~20:00(最終受け付け19:30)  
備考助産師による相談  
備考不妊や不育症のほか、性に関する

ことでお悩みの方

#### 面接相談

3月4日(水)14:15~16:30  
場所市役所  
内容医師と助産師による相談  
備考不妊や不育症でお悩みの方  
題各先着3人  
申2月2日(月)から電話で、健康支援課☎238-9925。電子申請も可  
問同課前記238-9946

### 外国人のための法律相談

①2月7日(土)・②16日(月)13:00~16:00  
場所国際交流協会  
内容弁護士による法律相談  
題各先着4人  
備考通訳希望者は要事前相談  
申相談日直前の金曜日12:00までに電話で、国際交流協会☎306-1034  
問同協会前記306-1042。日曜日、祝・休日休業

### 消費生活センターの多重債務者特別相談

2月12日(木)・26日(木)13:00~16:00  
場所弁護士による相談  
題各先着6人  
備考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  
申電話で、消費生活センター☎207-3000  
問同センター前記207-3111

### マンションライフサイクルミュレーション相談会

2月12日(木)13:30~15:30  
場所市役所  
内容住宅金融支援機構の職員による、大規模修繕工事費の目安・修繕積立金の増額の必要性などの相談  
備考マンション管理組合  
題2組  
申2月6日(金)必着。電子申請で。申請書(住宅政策課で配布。HPからダウンロードも可)をjutakuseisaku.URC@city.chiba.lg.jp、郵送も可。郵送先=〒260-8722千葉市役所住宅政策課  
問同課245-5809・245-5887

### 分譲マンション相談・アドバイザー派遣

2月12日(木)=大規模修繕・維持管理・建て替えの相談、19日(木)=法律相談など。いずれも、13:30~16:30  
場所市役所  
題3組  
備考相談結果により、現地で助言を行うアドバイザーの派遣も可  
申相談日の前週金曜日までに電話で、すまいのコンシェルジュ☎301-6278。301-6279も可(※を明記)  
問同課前記245-5631

### 助産師による女性のための健康相談

①2月18日(水)=稻毛区、②20日(金)=若葉区、③3月2日(月)=花見川区・中央区、④6日(金)=美浜区。①③④10:00~12:00、②13:30~15:30  
場所保健福祉センター

備考思春期~更年期のお悩み・体の変化や見た目のこと・生理不順・妊娠(望まない妊娠を含む)・出産など、女性の体と健康全般の相談  
備考女性

申2月2日(月)から電話で、各センター健康課・中央☎221-2581、花見川☎275-6295、稻毛☎284-6493、若葉☎233-8191、美浜☎270-2213  
問健康支援課☎238-9925・238-9946



### くらしとすまいの特設相談

2月18日(水)10:00~15:00  
場所市役所  
内容相続・遺言、登記、税、不動産取引、建築・リフォーム、土地の境界  
題各相談先着8人  
備考1人30分。電話相談不可  
申2月2日(月)9:00から電話で、広報広聴課☎245-5609・5298  
問同課前記245-5796



### 特設法律相談

2月28日(土)13:00~16:00  
場所市役所  
内容弁護士による相続・遺言、離婚、交通事故など法律問題全般の相談  
題12人  
備考1人30分。裁判所で訴訟・調停中のもの、電話相談は不可  
申2月19日(木)までに電子申請で。2月2日(月)から広報広聴課へ☎245-5609・5298も可  
問同課前記245-5796



### こころの健康センターの相談

①一般相談=2月18日(水)10:00~12:00。②ギャンブル等依存相談=2月18日(水)・24日(火)13:00~16:00。③高齢者相談=2月19日(木)10:00~12:00。④アルコール・薬物依存相談=2月25日(水)、3月4日(水)14:00~16:00。⑤思春期相談=2月26日(木)15:30~17:30、3月2日(月)14:00~16:00  
備考①③~⑤専門医、②司法書士または精神保健福祉士による相談  
備考本人または家族  
題①~④各3人、⑤2人  
申相談日の前日までに電話で、こころの健康センター☎204-1582  
問同センター前記204-1584



### 弁護士による養育費相談

①2月26日(木)=若葉保健福祉センター、②27日(金)=稻毛保健福祉センター。いずれも、13:30~16:30  
備考離婚に伴う養育費など  
備考市内在住のひとり親家庭の方、離婚を考えている方(子どもがいる方に限る)  
題各3人  
備考1人50分程度  
申2月2日(月)~13日(金)必着。※を明記して、〒260-8722千葉市役所こども家庭支援課へ。☎245-5179、kateishien.CFC@city.chiba.lg.jpも可  
問同課前記245-5631



### 福祉・医療サービスなんでも相談会

2月28日(土)13:00~15:00  
場所ハーモニープラザA棟3階ハーモニーホール  
内容心の不調を感じている方などに対する地域の福祉サービスについて  
備考当日直接会場へ  
問精神保健福祉課☎238-9929・238-9991



### ふるさとハローワークの就活オンライン相談(Zoom)

火~木曜日(祝・休日を除く)15:00~16:20  
備考キャリアカウンセラーによる就労・生活支援の相談  
題各先着1人  
備考事前に利用登録が必要です。登録

方法はふるさとハローワーク事務局へお問い合わせください。  
申相談希望日の前週金曜日までに、ふるさとハローワークHPから  
問同事務局☎292-8655㈹221-5518

### 20歳未満の青少年の悩みごと相談

平日9:00～17:00  
不登校、友人関係のトラブル、問題行動などの相談。相談先=青少年サポートセンター・中央（県教育会館内）☎245-3700、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  
問センター・中央☎前記㈹237-0316

## 募 集

### WEBアンケートであなたの意見を市政に！

2月1日(日)～10日(火)、HPでWEBアンケートを行います。  
テーマ=「千葉市の景観」「食品ロス削減」「LGBT（性的少数者）」「自殺対策」  
抽選で、動物公園の施設利用券などを進呈。詳しくは、HP「千葉市WEBアンケート」で検索  
問ちばシティポイント対象事業  
問広報広聴課☎245-5298㈹245-5796

### 理数・理科教育サポーター

勤務場所=市内小学校。雇用期間=6月1日(月)～来年2月28日(日)。勤務時間=1日4時間・週3日程度  
①理数教育サポーター=算数・理科学習の支援や教材開発の補助、個別の学習支援など。②理科教育サポーター=理科学習の支援や教材開発の補助、理科室などの環境整備など  
①教員免許取得者、②18歳以上の方  
受付期間=2月2日(月)～9日(月)。応募書類など詳しくは、HP「千葉市理数教育サポーター」で検索  
問教育指導課☎245-5986㈹245-5982

### 青葉病院・海浜病院看護職員（看護師・助産師）

新卒・既卒の看護師・助産師。詳しくは、受験案内をご覧ください。  
60人程度  
採用日は来年4月1日(木)。免許取得者は、随时採用可（応相談）。受験案内・申し込み書は、HP（「千葉市立病院 看護師」で検索）に掲載するほか、病院局管理課、市役所1階総合案内、行政資料室、区役所総務課、保健福祉センター、青葉病院、海浜病院、保健所などで配布  
論文・面接試験

4月18日(土)または25日(土)9:00から（多数の場合は各翌日も）

市役所

2月20日(金)～3月12日(木)に電子申請で。申し込み書を、〒260-8722千葉市役所病院局管理課へ郵送も可（2月20日(金)～3月10日(火)消印有効）  
問同課☎245-5224㈹245-5257

### 青葉病院介護福祉士（会計年度任用職員）

病棟での介護福祉業務

介護福祉士免許取得者  
1人  
病院見学随時可能。勤務時間・日数、就業開始時期応相談。詳しくは、HP「青葉病院 募集職種」で検索  
問青葉病院☎227-1131（内線3124）㈹227-2022

### 飼い主のいない猫の不妊手術を実施

3月3日(火)・4日(水)・11日(水)・12日(木)・17日(火)  
市内在住で、市内で飼い主のいない猫の餌やトイレを適切に管理する方。地域申請もあり  
各日先着8頭程度（1人2頭まで）  
地域猫活動に取り組む地域代表者による地域申請も有り。詳しくは、HP「千葉市 飼い主のいない猫」で検索  
2月10日(火)から申請書（HPから印刷、動物保護指導センターでも配布）と必要書類を、同センターへ直接持参（平日9:00～16:00）  
問センター☎258-7817㈹258-7818

### 不登校児童生徒への学習支援などを委託

不登校児童生徒への、インターネットを活用した学習支援・実技や体験活動による多角的な観点の学習支援・社会的自立に向けた進路学習支援、学校や保護者との望ましい連携を実現できるフリースクールなどを募集します。  
募集開始=2月上旬予定  
詳しくは、HP「千葉市 フリースクール 委託」で検索  
問教育支援課☎245-5935㈹245-5982

## お知らせ

### アルティーリ千葉 2月ホーム試合日程・市民招待

試合日程  
2月に千葉ポートアリーナで行われる試合日程をお知らせします。

日程	開始時間	対戦チーム
2/14(土)	15:05	琉球ゴールデンキングス
15(日)		

### 市民招待

千葉ポートアリーナで行われるホームゲームに招待します。  
3月14日(土)・15日(日)・対広島ドラゴンフライズ、28日(土)・29日(日)・対千葉ジェッツ。いずれも、15:05開始  
市内在住の方  
各50組100人  
2月15日(日)までに、アルティーリ千葉公式LINEから。トーク画面に「QUCIAP」と送信すると申し込みフォームのURLが送付されます。友だち登録は【下記】コードの読み取り、またはLINEアプリから「アルティーリ千葉」で検索



アルティーリ☎307-7741（平日11:00～18:00）㈹307-7761

### 千葉ドット 2月の試合日程

2月にYohaSアリーナ～本能に、感動を。～で行われる試合日程をお知らせします。

日程	開始時間	対戦チーム
2/7(土)	14:00	埼玉アザレア
8(日)	13:00	

千葉ドット☎307-5095㈹307-5096

### Jアラートによる情報伝達試験

2月6日金11:00

屋外スピーカー、戸別受信機、防災ラジオ、SKYWAVE FM (89.2メガヘルツ)、ちばし安全・安心メール、電話・FAX配信サービス、SNSなどを使い、Jアラートによる情報伝達試験を行います。屋外スピーカーは聞こえにくい地域がありますので、他の手段でも情報を受け取れるよう準備をお願いします。詳しくは、HP「千葉市 情報伝達試験」で検索  
問防災対策課☎245-5147㈹245-5597

### こてはし温水プールが臨時休館

こてはし温水プールは2月2日(月)～28日(土)、点検・施設修繕などのため休館します。スポーツ室とトレーニング室は、2月8日(日)～11日(祝)のみ休館します。  
問こてはし温水プール☎216-0090㈹216-0093

### 北清掃工場での、ごみ自己搬入と急速充電設備の利用休止

1月31日(土)～2月16日(月)、定期修繕のため、北清掃工場への家庭ごみ・事業所ごみの自己搬入はできません。新港清掃工場へ自己搬入してください。また、EV（電気自動車）用急速充電設備は2月18日(火)まで利用できません。詳しくは、お問い合わせください。

問北清掃工場☎258-5300、新港清掃工場☎242-3366、廃棄物施設維持課☎245-5653㈹245-5477

### 市職員採用説明会（オンライン配信）

3月6日(金)・7日(土)9:15～17:00  
Zoomでのオンライン開催。部門・職種別の業務内容、試験制度・各種福利厚生制度、入庁後の働き方、職員の座談会など

千葉市への就職を考えている方など

各プログラム300人まで

2月28日(土)までに電子申請で  
問人事委員会☎245-5870┉245-5889

### バレンタインジャンボ宝くじ発売中！

3月6日(金)まで  
当せん金=1等2億円、1等前後賞各5,000万円ほか。料金は1枚300円  
抽せん日=3月16日(月)。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・インターネットでご購入ください。売り場の所在地など詳しくは、HP「宝くじ 公式」で検索  
宝くじ幸運アンバサダーから購入できます

2月9日(月)12:10～13:00

市役所1階  
問資金課☎245-5074┉245-5535

### 市スポーツコーチャー（指導者）の登録

種目=スポーツ全般。任期=4月1日(木)～2028年3月31日(金)

市内在住・在勤の20歳以上で、指導経験が3年以上ある方、または指導資格をお持ち（取得予定を含む）の方

2月16日(月)必着。登録書（スポーツ振興課、区役所総務課、市スポーツ施設などで配布。市スポーツ協会HPから印刷も可）を、〒260-0025中央区問屋町1-20千葉市スポーツ協会へ郵送  
問協会☎238-2380┉203-8936

### 市民総合スポーツ大会・市民大会（4月開催）の参加登録

競技=①バレー、②野球  
登録期限=①2月22日(日)、②3月8日(日)。詳しくは、お問い合わせください。

①市バレー協会・青山さん☎090-1421-5523 (9:00～17:00)、②市野球協会・野村さん☎090-2164-2626 (18:00～21:00) または市スポーツ協会☎238-2380┉203-8936

### 2月7日は北方領土の日

語るたび その四島（しま）がまた近くなる（令和7年度北方領土問題キャッチコピー最優秀賞作品）  
問総務課☎245-5024┉245-5555

### 国民健康保険の医療費通知の発送

医療費の総額などが記載された医療費通知を、2月上旬に発送します。詳しくは、HP「千葉市 医療費通知」で検索

国民健康保険加入者で、2024年11月～2025年10月に医療機関にかかった方  
問市役所コールセンター☎245-4894┉248-4894

### 登校再開時の提出書類（感染症罹患時）

市立学校に通う児童生徒がインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症などに罹患した場合、登校再開時は保護者が記入した「療養報告書」の提出が必要です。  
留意点など詳しくは、HP「千葉市療養報告書」で検索  
問保健体育課☎245-5943┉245-5982

### 環境影響評価に係る図書の縦覧・説明会・意見の提出

①縦覧  
2月2日(月)～3月3日(火)  
環境保全課、各区役所総務課、中央図書館  
事業者=美樹観光株式会社。事業名=千葉市緑区下大和田町開発計画。実施区域=緑区下大和田町1139番ほか。図書の種類=環境影響評価準備書

②準備書説明会  
2月20日(金)18:30～20:30=誉田公民館1階会議室、21日(土)9:30～11:30=誉田公民館1階会議室  
③意見の提出

環境の保全の見地から意見のある方は、意見書を提出できます。  
3月18日(火)必着。意見書（各縦覧場所で配布。市HPから印刷も可）に氏名・住所、準備書の名称、意見を明記して、〒260-8722千葉市役所環境保全課へ  
①③環境保全課☎245-5141┉245-5557、②美樹観光㈱☎294-9450┉294-9454

### 貸し出しや売却を希望する農地を農地銀行に登録できます

農地銀行では農地の貸借や売買に繋げるため、農地所有者が登録した貸し出しや売却を希望する農地情報を、借り入れや購入を希望する農業者や就農希望者に提供しています。  
対象の農地=千葉市農業振興地域および生産緑地地区内の農地  
申請方法など詳しくは、HP「千葉市農地銀行」で検索  
問農業委員会☎245-5759┉245-5884



# 施設

☎308-0511 ☎308-0520 2/16(月)～19(木)休館

## 科学館

入館料=大人600円、高校生300円、小・中学生100円

①②同館ミュージアムショップでチケット購入(①は同館HPで購入も可)。③当日整理券。④⑤同館HPから。⑥2/9(月)必着。同館HPから。⑦(1講座1人1通)に○を明記して、〒260-0013中央区中央4-5-1千葉市科学館へ郵送も可

催し名など	日時・対象・定員など
①プラネタリウム×DJライブ～SPACE & MUSIC JOURNEY～	2/14(土)18:00～19:00 DJ SUGIEさんによる「宇宙×音楽」をテーマにしたライブ 順先着200人
②プラネタリウム特別投影フ	2/20(金)・21(土)18:30～19:15 順各先着200人
ィールアロマ	高校生以上800円、小・中学生300円
ワークショップ祭	③2/21(土)、④22(日)・23(祝)10:00～15:30
③スクラッチ・プログラミング	④詳しくは、HP
④実験工作	
⑤トーキイベント「親子で楽しむ きょうりゅうのおはなし」	3/1(日)13:30～14:30 ⑥3歳以上の就学前児と保護者 順25人(保護者は2人まで) 1,000円(要入館料)
⑥大人が楽しむ科学教室	⑦MRI脳画像からみるこころの病気と認知行動療法の効果=3/7(土)、⑧日本人の健康状態-過去と現代を比較しながら=14(土)、⑨細胞はどう動き、どう形をつくるのか=21(土)、⑩微生物の「触覚」が教えてくれる深海の世界-酵母から探る圧力適応の謎=22(日) ⑪⑫⑬13:30～15:00、⑭14:30～16:00 順各30人

## 生涯学習センター

☎207-5820 ☎207-5822

第4月曜日(祝・休日の場合は翌日)休館

①④⑤2/14(土)・⑥28(土)必着。⑦(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。⑧manabi.kouza@ccllf.jpも可。②③⑦Eメールで○を明記して、⑨前記へ(②③は2/14(土)まで)

講座・催し名	日時・対象・定員など
①ワードでお絵かき	2/21～3/14の土曜日10:00～12:00 全4回 ⑩ワード経験者 順16人 ⑪USBメモリ
②働きたいを応援する講座～ワード&パワポのコツ～	2/22(日)、3/1(日)9:30～12:00 全2回 ⑩ワードとパワーポイントを使ったことがある方 順20人 ⑪USBメモリ 1,400円
③働きたいを応援する講座～エクセル2019～	2/22(日)、3/1(日)13:30～16:30 全2回 ⑩エクセルでデータ入力ができる方 順20人 ⑪USBメモリ 1,400円
④パワーポイント入門	2/27～3/20の金曜日10:00～12:00 全4回 ⑩ワードで文字入力ができる方 順16人 ⑪USBメモリ 1,320円
⑤ちば*シニア塾「お米と妖精の国とウォーキング」	3/4・11・18の水曜日13:30～15:30 全3回 ⑩60歳以上の方 順50人
⑥仕事にも友達・家族との関係にも役立つ!コミュニケーション「シン」入門	3/10(火)13:00～15:15 ⑩30人
⑦生涯学習アカデミーちば	4/15～来年2月の第3水曜日10:00～11:30(4/15は9:45から) 全10回 順先着100人 10,000円

## 公民館

### 講座

①受付時間は特に記載のない限り9:00～17:00。直接来館も可

区	館名	講座・催し名	日時・対象・定員・申込方法など
中央	生浜公民館 ☎263-0268 ㈹263-0907	水墨画の心に触れて～体験と鑑賞～	2/18(水)13:30～15:00 ⑩成人 順15人 ⑪2/2(月)～10(火)に電話で。同館HPからも可
中央	葛城公民館 ☎222-8554 ㈹222-1453	ワインナーの飾り切り教室	3/7(土)10:00～11:30 ⑩小学1～3年生と保護者 順8組16人 ⑪持ち帰り用の保存容器、エプロン、上履き ⑫2/2(月)～18(水)に電話で。同館HPからも可
中央	川戸公民館 ☎265-9256 ㈹265-4372	歴史講座「公民館からハイキング～春の座学後、栄福寺まで歩きます。栄福寺への旅～」	3/7(土)9:30～11:30 ⑩成人 順20人 ⑪座学後、栄福寺まで歩きます。 ⑫2/11(水)～20(金)に電話で。同館HPからも可
中央	新宿公民館 ☎243-4343 ㈹243-3972	浮世絵黄昏期に描かれた新版画の美しさ～日本の風景	2/25(水)13:30～15:30 ⑩成人 順15人 ⑪映像を見ながら浮世絵・新版画を解説 ⑫2/2(月)～9(月)に電話で。同館HPからも可
中央	末広公民館 ☎264-1842 ㈹264-3746	仏像から見る上総氏と千葉氏	2/28(土)10:00～12:00 ⑩成人 順12人 ⑪講座の録画映像を視聴 ⑫2/5(木)～18(水)に電話で。⑨oubou.suehiro@ccllf.jpからも可(⑩を明記)
中央	椿森公民館 ☎254-0085 ┉254-1285	手ぶらでスマートフォン教室「基本操作とLINEアプリ」	3/12(木)13:30～15:30 ⑩65歳以上の方 ⑪20人 ⑫貸し出し機(Android)を使用 ⑬2/15(日)～28(土)に電話で
中央	星久喜公民館 ☎266-4392 ┉266-4981	潮見佳世乃コンサート～歌物語「晩鐘」ほか～	3/8(日)14:00～15:00 ⑩成人 順40人 ⑪2/2(月)～20(金)に電話で。⑨oubou.hoshiguki@ccllf.jpからも可(⑩を明記)

区	館名	講座・催し名	日時・対象・定員・申込方法など
中央	松ヶ丘公民館 ☎261-5990 ┉263-9280	はじめてのサークル体験 ①自力整体、②③水墨画、④女性コーラス、⑤大正琴、⑥手芸、⑦絵画	①②3/16(月)・③18(水)・④19(木)・⑤⑥⑦23(月) ①18:00～19:30、②③⑥13:00～15:00、④⑤⑦10:00～12:00 ⑩成人 順各10人 ⑪2/2(月)～22(日)に電話で。同館HPからも可
花見川	宮崎公民館 ☎263-5934 ┉263-4904	簡単!でも美味しい!男飯(おとこめし)講座	3/3(火)10:00～12:00 ⑩成人 順12人 ⑪エプロン、上履き、三角巾 1,000円 ⑫2/2(月)～20(金)までに、Eメールで○を明記して⑨oubou.miyazaki@ccllf.jpへ。同館HPからも可
花見川	朝日ヶ丘公民館 ☎272-4961 ┉271-6994	認知症サポーター養成講座～みんなで学ぼう!認知症～	2/14(土)10:00～12:00 ⑩成人 順20人 ⑪2/10(火)までに電話で。⑨oubou.asahigaoka@ccllf.jpからも可(⑩を明記)
花見川	検見川公民館 ┉271-8220 ┉271-9319	初心者のためのスマホ体験教室	2/18(水)・25(水)10:00～12:00 全2回 ⑩65歳以上の方 順12人 ⑪スマートフォン ⑫2/2(月)～8(日)に電話で。同館HPからも可
稟橋	稟橋公民館 ┉259-2958 ┉259-6431	健康維持講座「正しい筋トレで効率的に鍛えよう」	2/21(土)・28(土)10:00～12:00 全2回 ⑩①対面または②オンライン(Zoom)による開催 ⑩成人 順各15人 ⑪上履き ⑫動きやすい服装 ⑬1/25(木)までに電話で。同館HPからも可。②同館HPから
花見川	こてはし台公民館 ┉250-7977 ┉250-1992	子ども作品展「書き初め」	2/11(祝)～3/3(火)9:30～17:00
花見川	さつきが丘公民館 ┉250-7967 ┉286-6469	アートフラワー講座～私色のラナンキュラスを作ろう～	2/23(祝)10:00～12:30 ⑩10人 ⑪はさみ、エプロン 600円 ⑫小学2年生以下保護者同伴 ⑬2/3(火)～11(水)に電話で。同館HPからも可
長作	長作公民館 ┉258-1919 ┉286-6449	バスクラリネットコンサート	2/21(土)13:30～15:00 ⑩20人 ⑪2/12(木)までに電話で。同館HPからも可
花園	花園公民館 ┉273-8842 ┉271-0370	世界遺産入門と日本の世界遺産巡り	2/21(土)・28(土)10:00～12:00 全2回 ⑩成人 順30人 ⑪2/2(月)～8(日)に電話で。同館HPからも可
幕張	幕張公民館 ┉273-7522 ┉273-6185	大切なポイントをわかりやすく!成年後見制度の活用を学ぶ	2/20(金)10:30～12:00 ⑩成人 順20人 ⑪2/2(月)～10(火)必着。⑫に○を明記して、⑬262-0032花見川区幕張町4-602幕張公民館へ。返信用⑩を直接持参、同館HPからも可
幕張	幕張本郷公民館 ┉271-6301 ┉271-0881	季節の和菓子作り～桜餅と桜の練り切り～	2/25(水)10:00～13:00 ⑩成人 順16人 ⑪マスク、上履き、エプロン、三角巾、布巾 3枚、持ち帰り用容器(20cm四方の大きさ)など 1,500円 ⑫2/2(月)～10(火)に電話で。同館HPからも可
稻毛	稻毛公民館 ┉243-7425 ┉243-3962	わたしと家族の「そぞくく」	3/17(火)13:30～15:30 ⑩60歳以上の方 順20人 ⑪2/18(水)～24(火)に電話で。⑨oubou.image@ccllf.jpからも可(⑩を明記)
稻毛	草野公民館 ┉287-3791 ┉287-3672	世界遺産の魅力を探る～世界遺産入門とイタリア北部の世界遺産巡り	3/5(木)・12(木)10:00～12:00 全2回 ⑩成人 順20人 ⑪2/2(月)～9(月)に電話で。同館HPからも可
稟橋	黒砂公民館 ┉241-2811 ┉247-1931	春の学びと鑑賞会 ①スマートの基本と防災、②箒・尺八春のコンサート	①2/24(火)13:30～15:30、②3/14(土)13:30～15:00 ⑩①60歳以上の方 順①20人、②30人 ⑪①スマートフォンは貸し出し機を使用 ⑫2/11(水)～17(火)に電話で。同館HPからも可
稟橋	小中台公民館 ┉251-6616 ┉256-6179	まいぶん歴史講座「おゆみ野・ちはら台出土の逸品紹介」	2/23(祝)10:00～12:00 ⑩20人 ⑪講座の録画映像を視聴 ⑫2/2(月)～8(日)に電話で。同館HPからも可
稟橋	山王公民館 ┉421-1121 ┉423-0359	絵手紙教室～初めて絵を描く人にも満足できる教室～	2/28(土)10:00～12:00 ⑩成人 順10人 ⑪小筆 100円 ⑫2/5(木)～11(水)に電話で。⑨oubou.sanno@ccllf.jpからも可(⑩を明記)
千草台	千草台公民館 ┉255-3032 ┉255-3682	インターネットの知識とその被害に遭わないために	2/26(木)13:30～14:30 ⑩成人 順12人 ⑪2/2(月)～8(日)に電話または同館HPで。⑨oubou.chigusadai@ccllf.jpからも可(⑩を明記)
若葉	都賀公民館 ┉251-7670 ┉284-0627	赤ちゃんの髪の毛を使ってパステルアートで記念品を作ろう	3/14(土)10:00～12:00 ⑩1歳前後の子ども保護者2人 順6組18人 500円 ⑪2/2(月)～15(土)に電話で。同館HPからも可
若葉	緑が丘公民館 ┉259-2870 ┉286-6442	早春緑が丘寄席「落語とマジックを楽しもう」	2/28(土)10:00～12:00 ⑩25人 ⑪2/3(火)～19(木)に電話で。⑨oubou.midorigaoka@ccllf.jpからも可(⑩を明記)
若葉	大宮公民館 ┉265-2284 ┉265-6948	まちかどお葉講演会	2/15(日)10:00～11:30 ⑩成人 順20人 ⑪2/2(月)～2/9(月)に電話で。⑨oubou.omiya@ccllf.jpからも可(⑩を明記)
若葉	加曽利公民館 ┉232-5182 ┉232-6408	法律講座「相続の基本を学びましょう」	2/21(土)10:00～12:00 ⑩成人 順16人 ⑪2/7(土)までに電話で。⑨oubou.kasori@ccllf.jpからも可(⑩を明記)

区	館名	講座・催し名	日時・対象・定員・申込方法など
若葉	桜木公民館 ☎234-1171 Fax:234-1172	3B体操を体験してみよう	2/27(金)10:00~12:00 65歳以上の方 順20人 申2/16(月)までに電話で。Houbu.sakuragi@cclif.jpからも可(※を明記)
	更科公民館 ☎239-0507 Fax:239-0569	仏像から見る上総氏と千葉氏	3/8(日)13:30~15:30 成人 順20人 講座の録画映像を視聴 申2/2月~23日までに電話で。Houbu.sarashina@cclif.jpからも可(※を明記)
	白井公民館 ☎228-0503 Fax:228-6168	おいしいコーヒーの時間	2/16(月)10:00~12:00 成人 順12人 エプロン、マスク 金600円 申2/2月~9月に電話で。同館HPからも可
	千城台公民館 ☎237-1400 Fax:237-1401	地域の歴史講座 ~千葉市の団地開発とモノレール~	3/3(火)10:00~12:00 成人 順20人 申2/13(金)必着。※に※を明記して、〒264-0004若葉区千城台西2-1-1千城台公民館へ。返信用※を直接持参、2/2月から同館HPでも可
	みつわ台公民館 ☎254-8458 Fax:254-3135	健康体操でニコニコ	3/11(水)・25(水)13:30~15:00 全2回 60歳以上の方 順20人 申2/11(水)必着。※に※を明記して、〒264-0032若葉区みつわ台3-12-17みつわ台公民館へ。返信用※を直接持参、同館HPからも可
	若松公民館 ☎231-7991 Fax:231-0798	歴史講座「語り継がれる千葉開府~伝承と史実のあいだ」	3/8(日)10:00~11:30 成人 順20人 申2/9(月)必着。※に※を明記して、〒264-0021若葉区若松町2117-2若松公民館へ。返信用※を直接持参、同館HPからも可
緑	越智公民館 ☎294-6971 Fax:294-1931	親子料理教室 「ひなちらしとヨーグルトパフェ」	2/28(土)10:00~13:00 小学生と保護者 順6組 エプロン、三角巾、マスク、上履き 金1,000円 申2/2月~10月に電話で。同館HPからも可
	おゆみ野公民館 ☎293-1520 Fax:293-1521	シニアのための講座 「ゆったり 初めての椅子ヨガ」	2/24(火)10:00~12:00 おむね65歳以上の方 順15人 申2/2月~11月に電話で。同館HPからも可
	椎名公民館 ☎292-0210 Fax:292-4631	椎名の音楽会	3/7(土)10:00~12:30 30人 申2/2月~11月に電話で。同館HPからも可
	土気公民館 ☎294-0049 Fax:294-4233	伝統野菜「土気からし菜」漬物教室	2/18(水)10:00~12:00、13:00~15:00 成人 順各16人 チャック付きポリ袋(1リットル程度)、エプロン、マスク、三角巾、布巾 申2/9(月)必着。※に※を明記して、〒267-0061緑区土気町1631-7土気公民館へ。返信用※を直接持参、同館HPからも可
	誉田公民館 ☎291-1512 Fax:292-7487	コーヒーを楽しむ豊かなひととき	2/21(土)10:00~12:00 成人 順16人 マグカップ、コーヒーに合うお菓子、布巾 申2/9(月)までに電話で。同館HPからも可
	磯辺公民館 ☎278-0033 Fax:278-9959	千葉の歴史と食文化	2/19(木)10:00~12:00 成人 順16人 申2/7(土)までに電話で。Houbu.isobe@cclif.jpからも可(※を明記)
美浜	稻浜公民館 ☎247-8555 Fax:238-4176	稻浜中学校区 小中学校書初展	2/4(水)~18(水) 9:00~21:00
	打瀬公民館 ☎296-5100 Fax:296-5566	大人わくわくおはなし会 聞いてね、私の「とっておき」	2/15(日)14:00~16:00 高校生以上の方 順20人 申2/2月~8月に電話で。同館HPからも可
	幸町公民館 ☎247-0666 Fax:238-4153	初心者向け手作り講座「太巻きを作ろう」	2/27(金)10:00~13:00 成人 順16人 エプロン、三角巾、マスク 金1,000円 申2/2月~16月に電話で。同館HPからも可
	高浜公民館 ☎248-7500 Fax:248-6851	国際交流講座「本場の揚げ春巻きで味わうベトナムの文化」	2/22(日)10:00~12:00 成人 順12人 エプロン、三角巾 金500円 申2/2月~8月に電話で。同館HPからも可
	幕張西公民館 ☎272-2733 Fax:271-8944	落語を楽しもう「まくにし寄席」	2/23(月)10:00~12:00 40人 申2/2月~10月に電話で。同館HPからも可

## 子育ておしゃべりタイム

10:00~12:00 子育て中の方・妊婦およびパートナー(子ども同伴可)

申当日直接会場へ(時間中出入り自由)

区	日程	館名	問い合わせ	区	日程	館名	問い合わせ
中央	2/11(水) 18(水)	松ヶ丘公民館 末広公民館 ☎261-5990	松ヶ丘公民館 末広公民館 ☎261-5990	若葉	2/12(木) 26(木)	若松公民館 みつわ台公民館 ☎237-1400	千城台公民館 ☎237-1400
花見川	2/25(水)	幕張公民館 ☎273-7522	緑	2/5(木) 11(木)	土気公民館 おゆみ野公民館 ☎291-1512	誉田公民館 ☎291-1512	
稻毛	2/6(金) 9(月) 13(金)	稻毛公民館 小中台公民館 ☎251-6616	美浜	2/19(木)	高浜公民館 ☎247-8555	稻浜公民館 ☎247-8555	

## ふるさと農園 ☎257-9981 Fax:258-1024

月曜日(祝・休日の場合は翌日)休園

申2/10月必着。同園HPから。※(1講座1人1通)に※を明記して、〒262-0011花見川区三角町656-3千葉市ふるさと農園へ郵送も可

講座名	日時・定員・料金
和菓子作り~桜餅・苺大福	3/4(水)9:30~12:30 順24人 金2,000円
太巻き祭り~ポピー	3/13(金)9:30~14:00 順24人 金2,000円

## 男女共同参画センター

☎209-8771 Fax:209-8776

月曜日、祝・休日休館

②④託児あり(1歳6ヶ月以上。申し込み時に申し出)  
①③~⑤Eメールで、※を明記して、同センター sankaku@f-cp.jpへ。電話も可。②電話で同センターへ

講座名など	日時・定員など
①最近気になる「言葉」~嬉しい言葉 モヤモヤする言葉~	2/14(土)10:00~11:30 先着15人
②女性のためのキャリア相談	2/14(土)14:00~14:50、15:00~15:50 キャリアアップ・転職でお悩みの女性 各先着1人
③映像セミナー「マイスマールランド」	3/7(土)10:00~12:00 蘆我コミュニティセンター・ハーモニー・プラザ分館 先着200人
④助産師から聞く大切な生理のお話し	3/7(土)14:00~16:00 女性 先着20人
⑤近松世話物から考える近世のジェンダー	3/15(日)14:00~16:00 先着30人 1,000円

## いきいきプラザ・センター

## 催しなど

①④市内在住の60歳以上の方

①④2/1(日)9:30~催しの前日までに電話・FAXで、各プラザ・センターへ

講座名	日時・内容・定員など
中央いきいきプラザ ☎209-9000 Fax:209-9006	2/2月14:00~15:30 先着30人 千葉中央メディカルセンターの医師と看護師による講演会
大宮いきいきセンター ☎265-1751 Fax:265-1741	②大宮いきいきセンターフェスティバル 2/22(日)9:30~15:00 作品展示、歌やダンスの発表
越智いきいきセンター ☎205-1290 Fax:205-1291	③越智いきいきセンターフェスティバル 2/21(土)・22(日)9:30~15:30 作品展示、学習発表会、記念講演会 上履き
美浜いきいきプラザ ☎270-1800 Fax:270-1811	④血液循環体操 2/26(木)9:30~11:30 先着25人 ヨガマットかバスタオル

## 花見川いきいきプラザ、緑いきいきプラザが臨時休館

次の期間臨時休館します。

花見川いきいきプラザ=2/8(日)~11(水)法定点検のため

同館 ☎216-0080 Fax:216-0083

緑いきいきプラザ=2/14(土)高圧進相コンデンサ更新により停電となるため

同館 ☎300-1313 Fax:300-1511

## ボディケアスクール(機能回復訓練事業)

4月または7月開始の2コース。いずれも3ヶ月間、全12回。曜日(第5週を除く)と開始時間は【下表】のとおり

市内に住所を有する60歳以上(各コース開始月の1日時点)で、職員の補助なく参加可能な方

過去1年間に受けていない方優先。来館の際は公共交通機関をご利用ください。

2/10月消印有効。※(1人1通)に、※を明記して各プラザ・センターへ。市社会福祉協議会HPからも可。重複申し込み無効。応募多数の場合、2/20(金)9:30に各プラザ・センターで公開抽選。結果は2/26(木)に発送

区	会場・申込先	問い合わせ	曜日	開始時間	定員
中央	中央いきいきプラザ 〒260-0807 松ヶ丘町257-1	☎209-9000 Fax:209-9006	木	9:30 13:30	各26人
	蘇我いきいきセンター 〒260-0834 今井1-14-38	☎264-6966 Fax:264-6967	水	9:30	16人
花見川	花見川いきいきプラザ 〒262-0011 三角町750	☎216-0080 Fax:216-0083	火	9:30 13:30	各26人
	花見川いきいきセンター 〒262-0046 花見川9-1	☎286-8030 Fax:286-8031			空調設備改修工事により調整中のため、お問い合わせください。
稻毛	さつきが丘いきいきセンター 〒262-0014 さつきが丘1-32-3	☎250-4651 Fax:250-4652	月	13:30	22人
	稻毛いきいきプラザ 〒263-0031 稲毛東6-19-1	☎242-8005 Fax:242-8175	月	9:30 13:30	各28人
若葉	あやめ台いきいきセンター 〒263-0051 園生町446-1	☎207-1388 Fax:207-1368	金	13:30	18人
	若葉いきいきプラザ 〒265-0067 北谷津町333-2	☎228-5010 Fax:228-8956	水	9:30 13:30	各26人
緑	大宮いきいきセンター 〒264-0015 大宮台7-8-1	☎265-1751 Fax:265-1741	水	9:30	15人
	都賀いきいきセンター 〒264-0025 都賀4-20-1	☎232-4771 Fax:232-4773	水	13:30	15人
美浜	緑				

千葉市食のブランド



## 第6回 認定品を紹介

### 農産品

ぐー農園

ぐー農園の寒締め  
赤根ほうれん草

味と食味へのこだわりが詰  
まった昔ながらの赤根ほうれん草。近年主流の西洋種より、甘みが強いという特徴をもつ東洋種を、厳寒期に露地で、丁寧に栽培することで、一層甘さを際立たせています。



ファームサポート千葉合同会社

ファームサポート千葉の  
竹炭さつまいも  
(竹炭栽培)

市にゆかりの深いさつまいもを、農薬や除草剤などを使わずに栽培。地域の竹林整備で伐採した竹を竹炭にして畑にすき込み、環境に配慮しながら丁寧な栽培を心掛け、品質の高いさつまいもをお届けしています。



株式会社MoWG

FarmMoWGの  
有機葉物野菜シリーズ

市内最大規模の有機JAS認証事業者が、都市近郊で栽培する、新鮮で持続可能な有機葉物野菜シリーズ(コマツナ、ホウレンソウ、モロヘイヤ)です。



土気からし菜生産組合

土気からし菜  
とけからちゃん(生葉)

土気地区で300年以上前から農家が代々種を守り、栽培を続けてきた、独特の辛みが特徴の、地域の知恵と歴史が詰まった伝統野菜。



ファームサポート千葉合同会社

土気からし菜キムチ

市の伝統野菜「土気からし菜」を使用したキムチ。土気からし菜特有のピリッとした辛味とシャキシャキした食感が、タレの辛み・旨味と調和し、奥深い美味しさを楽しめます。



株式会社ワークストア・トウキョウドウ

千葉応援グルメ  
「肉味噌坦々P」

落花生の香ばしさと甘みが肉味噌の旨味と調和するゴロゴロ食感の新感覚肉味噌。県内産食材にこだわり、本来の味を活かす優しい味付けで、色々な料理とも相性の良い一品。



タンジョウ農場

タンジョウファームの  
ブルーベリー酢

農場の牛の堆肥を利用した自家製有機質肥料をすき込んだ、循環型農業による肥沃な土壤で、完全無農薬で栽培された甘みと旨味の強いブルーベリーを使用したジューシーでフレッシュなお酢。

下田ふれあい交流施設管理運営  
組合/土気からし菜生産組合農家直伝  
とけからちゃん漬物

土気地区で300年以上前から生産されてきた伝統野菜「土気からし菜」を丁寧に加工し、味と手仕事にこだわる昔ながらの製法で作られた、農家直伝の塩漬け。



プレジール株式会社

千葉県産の梨(秋満月)  
を使用した  
フルーツブーケ®

甘みの強さが特徴の秋満月と最高品質の季節の果物を使用したフルーツブーケ。寒天コーティングにより、フレッシュさを維持しながら、花束のような華やかさをお届けします。

株式会社菊園

房州御成街道

宮内庁大膳職を務めた初代から受け継ぐ技術を活かし、創業70年老舗和菓子屋がつくる、県産落花生が上品に香るこだわりの生地で餡をはさんだオリジナルの和菓子。



株式会社千葉産直サービス

千葉産直サービス  
とろイワシ缶シリーズ

「旬のイワシの本当のおいしさを知ってほしい」という想いで、銚子港で水揚げされる、最高品質の旬のイワシにこだわり、市で長年愛され続けてきたとろイワシ缶シリーズ。



有限会社シバ

シバのチキンカレー  
-since1985-

1985年創業。稻毛のカレー専門店「カレーレストランシバ」の自家製レトルト。利根川流域の千葉県産赤鶏の旨みと軽やかで爽快な中辛はお店のロングセラー。

### 認定品発表会を開催します!

【上記】で紹介した認定品の発表会・認定賞授与式および第6回までの認定品販売会を、イオンモール幕張新都心グランドモール1階グランドコートで開催します。

認定品販売会などの詳細情報は「千」公式Instagramで発信します。



「千」Instagram

内 容	日 時
認定品販売会	2月14日(土)・15日(日)10:00～18:00
認定品発表会・認定授与式	2月15日(日)13:30～14:30

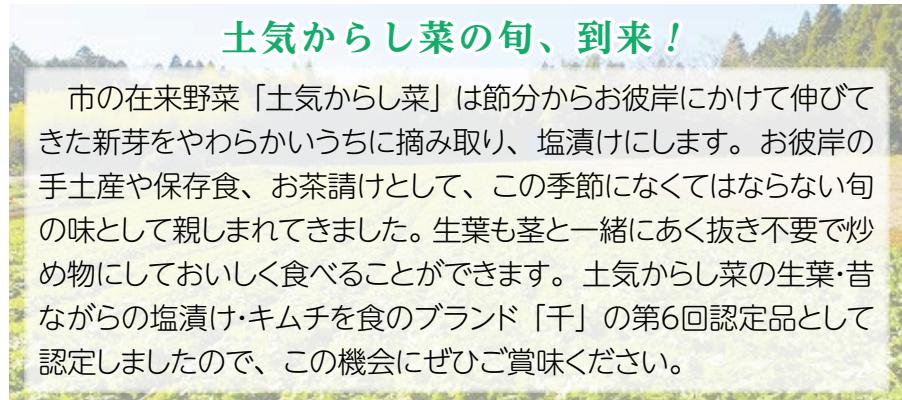
### 認定品はこちらでも購入できます

認定品の一部は、そごう千葉店 千葉市食のブランド「千」認定加工食品コーナー(地階諸国銘菓・名産 卵花壇)や、しょいか～ご千葉店(若葉区小倉町871)、イオンネクスト(株)のオンラインマーケット「Green Beans」で購入できます。

また、卒業祝いや会社内での贈り物などで一味違ったギフトを贈ってみませんか。こだわりの詰まった千葉市ならではの「千」認定品を贈るカタログギフトです。

\*第6回認定品は準備が整い次第、取り扱いを開始します。

「千」カタログギフト  
オンラインショップ



### 販売会・漬物教室の開催

千葉市食のブランド「千」認定証授与式・販売会で、土気からし菜の生葉、塩漬け、キムチの販売のほか、生産者による漬物教室も開催されます。

日 時 2月14日(土)・15日(日)10:00～18:00

\*漬物教室は14日(土)のみ

会 場 イオンモール幕張新都心グランモール1階グランドコート  
漬物教室の申込方法など詳しくは、「千」公式インスタグラム(18面)。

### 販売会の開催

生葉、塩漬けを販売します。



日 時 2月21日(土)、3月1日(日)

9:30～12:00

会 場 わくわく広場あすみが丘ブランニューモール店  
(緑区あすみが丘7丁目1-1)

### 土気からし菜を使ったごはんを食べませんか？

豚肉の甘みと土気からし菜の漬物の辛みがマッチした「土気からし菜丼」を市役所2階食堂で食べることができます。

どなたでもお越しください。



営業日時 平日11:00～14:00 (年末年始を除く)

場 所 然の膳 (市役所2階)

問農政課 ☎245-5758 FAX245-5884

## 土気からし菜の旬、到来！

市の在来野菜「土気からし菜」は節分からお彼岸にかけて伸びてきた新芽をやわらかいうちに摘み取り、塩漬けにします。お彼岸の手土産や保存食、お茶請けとして、この季節になくてはならない旬の味として親しまれてきました。生葉も茎と一緒にあく抜き不要で炒め物にしておいしく食べることができます。土気からし菜の生葉・昔ながらの塩漬け・キムチを食のブランド「千」の第6回認定品として認定しましたので、この機会にぜひご賞味ください。

千葉開府

900年への道



十四、未来へ残したい千葉市の豊かな食

千葉開府900年を記念し、2月28日(土)に開催される「千葉市いちごマラソン」では、若葉区・緑区を中心にさかんに栽培が行われているイチゴを存分に楽しみながら走ることができます。

三方を海に囲まれた房総半島の中央部に位置し温暖な気候に恵まれた千葉市は、古くから多彩で新鮮な「食」に恵まれてきました。これまでどのようなものが親しまれてきたのか、振り返ってみましょう。

千葉のまちでは、何千年も前から人々が自然の恵みとともに暮らしてきました。日本最大級の加曽利貝塚からはイボキサゴやハマグリの貝類のほか、魚やシカ、イノシシの骨などが出土しており、当時の人々はさまざまなものを食していたことがわかれています。

花見川区幕張では、江戸時代に青木昆陽が甘藷(サツマイモ)の栽培を広め、飢饉(ききん)の際には、この地域で餓死者(がじしゃ)が出なかったと伝えられています。江戸時代末にはサツマイモを原料としたデンプンづくりも始まり、そのデンプンから水あめやアルコールも製造されるなど、地域の人々の暮らしを支える大きな役割を果たしました。

土気からし菜【左記】は、緑区土気地区で300年以上受け継がれてきた野菜で、農家が代々種を守り、今も栽培を続けています。毎年1～3月の時期しか食べられませんので、この機会に自慢の辛さをぜひ味わってみてください。

このように、海・大地・気候に育まれた千葉の「食」は、今も私たちの暮らしを支えています。開府900年を迎える今、この豊かな食文化を未来へつなぎ、次の世代にも誇れる本市の魅力として残していきたいものです。

学芸員が選ぶ



今月のイッピン

歌川広重  
《月に雁》

1832-35年(天保3-6年)頃 RISD美術館蔵

Courtesy of the Museum of Art, Rhode Island School of Design, Providence Gift of Mrs. John D. Rockefeller Jr.

大きな月と下に見える雲を背景に、下降する雁(がん)が描かれています。歌川広重による本図は、1949年(昭和24年)発行の記念切手の図案になった作品で、記憶にある方もいらっしゃるでしょう。



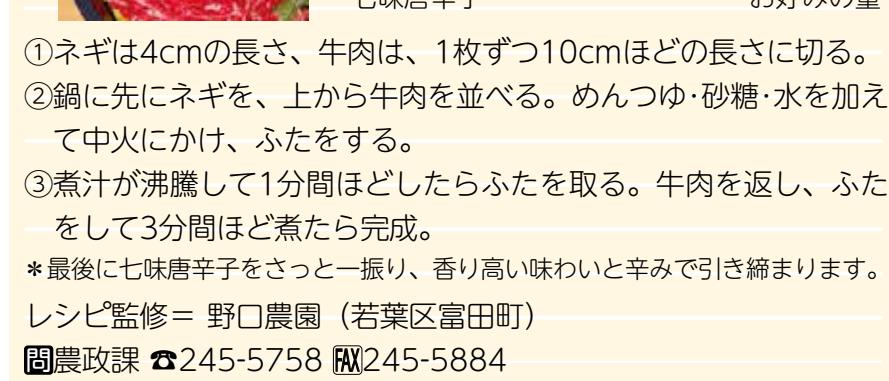
広重は「東海道五十三次」シリーズなど風景画がよく知られていますが、花鳥版画の分野でも浮世絵師随一の作画量を誇り、人気を博したことがうかがえます。開催中の「ロードアイランド・スクール・オブ・デザイン所蔵 ロックフェラー・コレクション花鳥版画展 北斎、広重を中心に」では、高名な大富豪一族・ロックフェラー家の一人で、社交界の名士でもあったアバー・オルドリッ奇・ロックフェラーの花鳥版画コレクションから選りすぐった163点が、アメリカから里帰りしています。このコレクションでも広重の作品が大半を締めており、今回の展覧会では広重による花鳥版画110点をご覧いただくことができます。

本展では広重の師・歌川豊広の作品も展示され、師から弟子へ受け継がれた画題や描き方も見て取ることができます。日本に現存する花鳥版画作品はそう多くなく、優品を一挙に見られる貴重な機会ともなります。ぜひお見逃しなく。

開館30周年記念  
展「ロックフェラ  
ー・コレクション  
花鳥版画展」  
(3/1日まで)に  
て展示中です。



問市美術館 ☎221-2311 FAX221-2316



材料 > 2人分  
長ネギ ..... 3本  
牛肉薄切り ..... 400g  
めんつゆ (2倍濃縮) ..... 150ml  
水 ..... 150ml  
砂糖 ..... 大さじ2  
七味唐辛子 ..... お好みの量

①ネギは4cmの長さ、牛肉は、1枚ずつ10cmほどの長さに切る。  
②鍋に先にネギを、上から牛肉を並べる。めんつゆ・砂糖・水を加えて中火にかけ、ふたをする。

③煮汁が沸騰して1分間ほどしたらふたを取る。牛肉を返し、ふたをして3分間ほど煮たら完成。

\*最後に七味唐辛子をさっと一振り、香り高い味わいと辛みで引き締まります。

レシピ監修 = 野口農園 (若葉区富田町)

問農政課 ☎245-5758 FAX245-5884