

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザが流行しています。感染を予防するため、次の点を心がけましょう。

外出後や食事の前には、手洗いする

洗い残しの多い「指先や爪、指の間、親指」にも注意して洗いましょう。



こまめな換気と室内の適切な加湿（湿度50～60パーセント）

空気が乾燥すると喉の粘膜が乾燥し、ウイルスを防御する力が衰えます。

十分な睡眠と休養を取り、バランスのよい食事を取る

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。

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あります。

咳エチケットを心掛け、人混みや繁華街への外出を控える

咳やくしゃみが出るときは、マスクの着用などの咳エチケットを心掛けましょう。

☎感染症対策課（感染対策について）☎307-7273 ☎238-9932

医療政策課（予防接種について）☎238-9941 ☎245-5554

海外渡航時には感染症にご注意を

海外には、国内では流行していない感染症が流行している地域があります。海外渡航の予定がある方は次の感染対策を心掛けましょう。特に麻しんが海外で流行していますので、ご注意ください。

渡航前 渡航先の感染症情報の確認、予防接種の検討など適切な感染予防を心掛けてください。各国（地域）の感染症情報は、検疫所のホームページで確認できます。 [FORTH](#)

渡航中

- 手洗いなどの基本的な衛生対策をしましょう。
- 現地では、生水・氷入り飲料・生ものなどの飲食は避け、下痢・発熱・発疹などの症状がでた場合には、速やかに現地の医師の診察を受けましょう。
- 現地の動物（鳥類や犬、ラクダなど）には、不用意に接触しないようにしましょう。
- 肌の露出を避け、虫よけ剤を使用するなど、蚊やダニに刺されないような対策をしましょう。

帰国時 健康上心配なことがあれば、空港や港に設置されている検疫所に必ず相談しましょう。

帰国後 帰国後数日～1週間以上経ってから具合が悪くなる場合があります。具合が悪くなった場合は、海外渡航歴があることを事前に連絡した上で医療機関を受診し、渡航先、滞在期間、現地での飲食状況、渡航先での活動内容、動物との接触の有無、ワクチン接種歴などについて伝えてください。

☎感染症対策課 ☎307-7273 ☎238-9932

未来の科学者育成プログラムジュニア

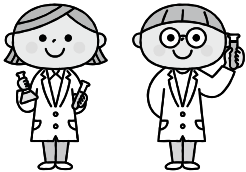
科学に興味・関心が高い小学生を対象に、さまざまな専門的な研究所の見学や研究者との出会いをつくる「未来の科学者育成プログラムジュニア」を実施します。

ぜひ、この機会にプログラムに参加して、未来の科学者を目指しませんか。

日時 12月25日(木)13:30～16:30 **会場** 科学館
内容 放射線研究体験「目に見えない放射線をキャッチしよう！」
対象 小学3・4年生 **定員** 10人
備考 会場まで保護者の送迎が必要です。

申し込み方法など詳しくは、 [千葉市未来の科学者 ジュニア](#)

☎生涯学習振興課 ☎245-5958 ☎245-5992



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	ハーモニープラザ	1/16～2/20の金曜日	午後
花見川	花島コミュニティセンター	1/14～2/25の水曜日 (2/11を除く)	午前
稲毛	長沼コミュニティセンター	1/19～3/2の月曜日 (2/23を除く)	午前
若葉	都賀コミュニティセンター	1/13～2/24の火曜日 (2/10を除く)	午前
緑	鎌取コミュニティセンター	1/13～2/24の火曜日 (2/3を除く)	午後
美浜	高洲コミュニティセンター	1/15～2/19の木曜日	午前

☎午前＝10:00～12:00、午後＝14:00～16:00
＊4回目は料理実習（午後の会場のみ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（初めての方優先）

申込方法 12月15日(月)必着。往復はがきに必要事項(11面)のほか、生年月日、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 2026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

- 2024または2025年度中に生活保護を受給していたが、申請時に受給していない
- 2024または2025年度の市民税が非課税である
- 申請時に国民年金保険料が免除されている、または国民健康保険料が減免されている
- 申請時に児童扶養手当を受給している
- 経済的に困難または特別の事情があり、同一住所に住む方の所得の合計額が基準となる総所得*以下である

*家族の年齢構成などによって異なります。4人家族の場合、236万円（総収入が362万円程度）以下。

申請期間 1月20日(火)まで

支給額 57,060円（予定）

申請方法 申請書（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 入学準備金](#)

☎学事課 ☎245-5928 ☎245-5982

地方卸売市場 歳末市民感謝デー

12月は、第2土曜日の市民感謝デーに加えて、歳末市民感謝デーを開催します。新鮮な魚介類やカニ、かまぼこ、餅などの正月用品を多数取りそろえていますので、ぜひご利用ください。

日時 市民感謝デー＝12月13日(出)、歳末市民感謝デー＝25日(木)～30日(火)。いずれも、7:00～12:00ごろ（水産棟は10:00ごろまで）

備考 ペットの入場不可

☎地方卸売市場 ☎248-3200 ☎248-3202

