



ちば市政だより

2026

Chiba



市長メッセージ (第55号)

神谷 俊一



千葉開府850年を記念して始まり、今では千葉市の真夏の風物詩として定着した「親子三代夏祭り」が、今年51回目の開催を迎えます。毎年恒例の親子三代千葉おどりや、みこし・山車、ストリートステージなどに加えて、親子三世代が参加する記念パレード、6月にリニューアルした通町公園での未来への願いを短冊に書いた風鈴トンネルのほか、フィナーレではスカイランタンの打ち上げなど、千葉開府900年を記念したプログラムを行います。半世紀にわたり受け継いできた夏祭りを、節目の年にさらに充実させ、将来へつなげていきたいと考えています【2・3面】。

市立幕張海浜病院が10月1日に開院します。現在の海浜病院の強みである小児・周産期医療等の政策的医療の機能を引き継ぎながら、呼吸器外科等の新設により肺がん・前立腺がんの診療を開始するなど、超高齢社会に必要とされる医療の充実・強化を図ります。開院に先立ち、手術エリアなどもご覧いただける、市民見学会を開催しますので、ぜひご参加ください【4面】。

劣化が進んだ空き家は、安全・衛生・防犯などの面で、所有者だけではなく、地域の問題にもつながります。市では、「空き家を“へらす”、“つかう”、“なくす”」をキーワードに、空き家を除却した土地の固定資産税などの課税増額分の減免や、専門的知見を持つ民間法人による所有者への伴走支援など、独自の支援を行っています。放置した空き家が大きな問題となる前に、ぜひ市の窓口にご相談ください【10面】。

Contents

- 2・3面 千葉の親子三代夏祭り
 - 4面 市立幕張海浜病院が開院します！
 - 10面 その空き家、大丈夫ですか？
 - 20面 区版
- 《同時配布》ちば市議会だより

千葉市データ

2026年7月1日時点
人 □ 998,712人 世帯数 484,733世帯
詳しくは、[千葉市の人口](#)

市役所・区役所へのお問い合わせは
市役所コールセンター

☎043-245-4894 FAX043-248-4894

利用時間 8:30～18:00 (日曜日は定休)
(土曜日、祝・休日は17:00まで)

— 千葉開府900年記念 —

第51回千葉の親子三代夏祭り

千葉市の真夏の風物詩！
今年は千葉開府900年を記念して開催する千葉の親子三代夏祭り！
親子三代千葉おどりははじめ、よさこい鳴子踊り、大迫力のみこしや山車、ステージイベントや屋台など、家族や友達と楽しめるイベントが盛りだくさん。ぜひ、お誘い合わせのうえお越しください。
詳しくは、[\[第51回千葉の親子三代夏祭り\]](#)
関千葉市を美しくする会（市民自治推進課内）
☎245-5138 ㊟245-5155
祭り本部 ☎080-1495-5710（前夜祭・本祭り当日のみ）



子どもたちのかわいらしい武者行列



迫力のあるみこし

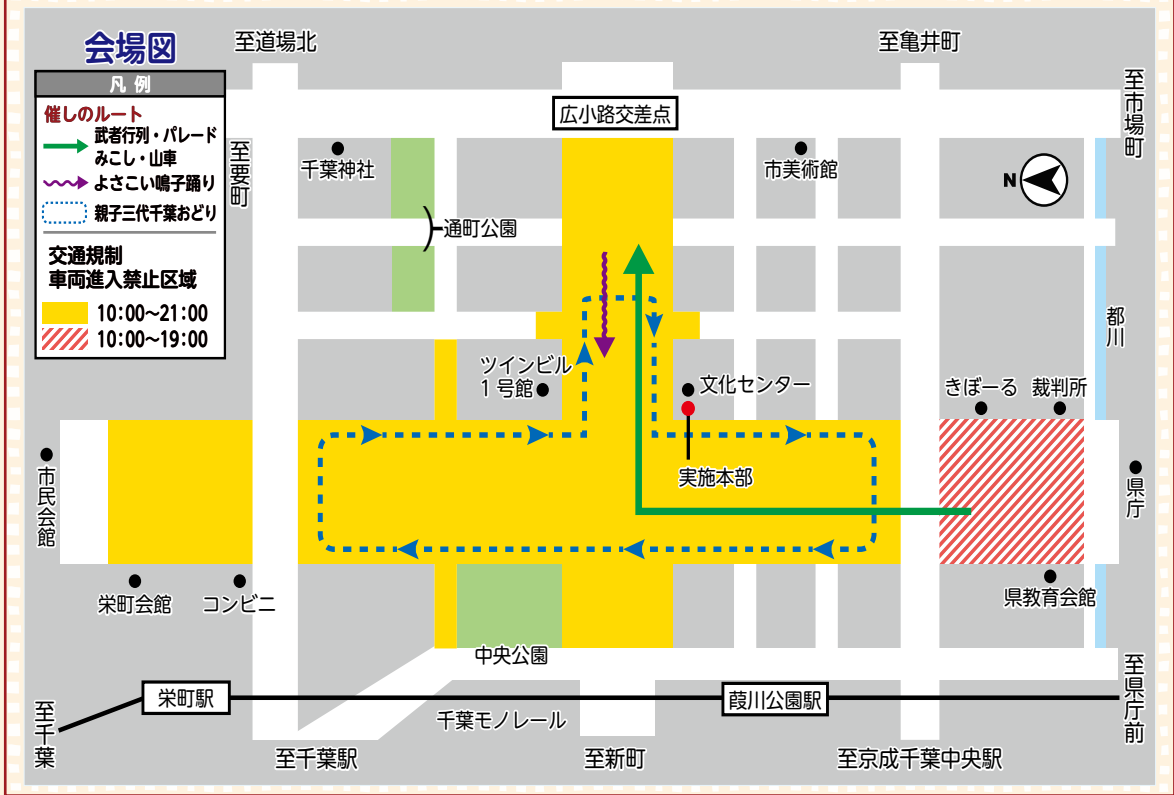
本祭りのスケジュールをチェック

主なイベント	内 容	会 場	時 間
中央公園ステージ	県立千葉女子高校チアリーディング部のオープニングアクト	中央公園	10:30～10:55
	開会セレモニー、市立千葉高校書道部の書道パフォーマンス		11:00～11:40
	ダンス、演奏、太鼓など		11:50～17:40
武者行列・パレード	騎馬武者行列や子ども武者行列、親子三代記念パレードなど	千葉銀座通り～千葉中央一番街	11:40～12:45
みこし・山車	威勢のよい掛け声と熱気あふれる練り歩き		13:40～15:45
ストリートステージ	奏＝バンド演奏など	栄町通り	11:40～19:00
	空＝よさこい鳴子踊りなど		11:50～17:50
	和＝和太鼓		11:50～16:40
	踊＝ダンスパフォーマンスなど	通町公園	11:50～16:45
	闘＝プロレスショー		13:00～16:20
	月星＝アイドルのパフォーマンス		13:00～18:00
よさこい鳴子踊り	色鮮やかな衣装と迫力ある演舞	千葉中央一番街	12:45～13:55
郷土芸能	郷土芸能保存協会による郷土芸能		14:00～14:50
ダンスフェスタ	キッズダンスのコンテスト	文化センター	14:50～17:30
みんなの広場	バザーや縁日など		11:00～16:00
親子三代千葉おどり	太鼓のリズムに合わせて街を踊り歩く光景は必見！	栄町通り～千葉中央一番街～千葉銀座通り	18:00～19:10
千葉開府900年記念イベント	風鈴トンネル		11:00～20:00
	千葉氏コーナー	通町公園	11:00～17:00
	わくわく！真夏のゆきあそび		16:00～17:00
	未来へつなごう！スカイランタン（閉会セレモニー内で実施）	文化センター交差点	19:30～20:00

*「わくわく！真夏のゆきあそび」は当日整理券を配布します。
*イベント内容は予告なく変更になる可能性があります。
*詳しくは、前記ホームページ、または会場で配布するガイドブックをご確認ください。

会場マップ

本祭り当日の会場周辺では大幅な交通規制を行いますのでご注意ください。



会場周辺のバス運行変更のお知らせ

16日(日)は交通規制に伴い、会場周辺のバス停が利用できなくなるため、迂回して運行します。
詳しくは、ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

バス会社	利用できないバス停
京成バス 千葉イースト	千葉銀行中央支店、広小路、院内町、東税務署前

千葉市公式LINEが便利です！

千葉市公式LINEを使えば、「いつ・どこで・なにをやるのか」すぐ分かる！
会場マップや施設検索、祭りの詳細情報が分かるガイドブックも見ることができます。
友だち登録は、[\[右記コード\]](#)の読み取りまたは、LINEアプリの友だち追加から「@chibacity」をID検索してください。



8/15(土) 前夜祭

11:00～20:00 中央公園
ステージイベント、夏祭り屋台広場など

8/16(日) 本祭り

11:00～20:00 中央公園など

千葉開府900年と千葉の親子三代夏祭りについて

千葉常重が大治元年（1126年）に現在の中央区亥鼻の地に本拠を構え、千葉のまちの歴史が始まりました。千葉開府850年を記念して生まれたのが親子三代夏祭りです。昭和40年代に千葉市の人口が急激に増加するなか、市民意識・ふるさと意識の高揚が強く求められるようになり、親・子・孫の三世代で楽しみながら「ふるさと千葉」の意識を育めるようにとの思いから「千葉の親子三代夏祭り」と命名されました。千葉常重の息子である常胤と全国に所領を広げた孫たち千葉六党の千葉氏親子三世代という点でも、祭りの名称や趣旨と重なるものがあります。

本祭りのココに注目



提供＝©日本スカイランタン協会©

市民投票によって千葉開府900年を記念した浴衣の新デザインが決定しました。
今年は、永遠や無限を象徴する「流水文様」に千葉市にまつわるモチーフ（市章・月星・オオガハス・コアジサシ）を配した浴衣を着た数多くの踊り子たちの姿をみることができます。



千葉開府900年と未来への願いを短冊に書いた「風鈴トンネル」や、子ども向けのスノーマシンを使ったイベント「わくわく！真夏のゆきあそび」、千葉氏ゆかりの都市などが出店する「千葉氏コーナー」、開会セレモニーの夜空に約200基のランタンを打ち上げる「未来へつなごう！スカイランタン」など、千葉開府900年を記念したイベントが盛りだくさんです。詳しくは、前記ホームページをご覧ください。



響き渡る太鼓の音



ダイナミックなよさこい鳴子踊り

千葉開府900年記念サイクリング

千葉開府の歴史にちなみ、緑区大椎町から中央区亥鼻までの約30キロメートルを巡るサイクリングイベントを開催します。

緑豊かな自然から都心へと移り変わる景色を楽しみながら、歴史スポットや観光農園にも立ち寄ります。当日はスタッフの伴走やサポートカーの巡回もあるので、初心者でも安心です。体を動かしながら900年の歴史を体感しましょう！

詳しくは、[\[千葉開府900年記念サイクリング\]](#)

日 時 10月24日(土)8:30～14:00

(ゴール順に自由解散)

定 員 先着100人 料 金 1,000円

申込方法 8月3日(月)9:00～9月30日(火)に

【右記】コードから。

★観光農園「さんたファーム」で、「ふわとろ削りいちご」（千葉市食のブランド「千」認定品使用）を提供！

★無料のレンタサイクル（30台程度）あり！

★千葉開府900年記念品プレゼント！

関都市アイデンティティ推進課 ☎245-5660 ㊟245-5534



今月の千葉開府900年イチオシは？

千葉開府900年を記念して行う今月のイチオシイベント情報をご案内します。詳しくは、[\[千葉開府900年\]](#)

開催中のイベント

●特別展「千葉氏リターンズ～千葉に集う一族の900年～」

㊟9月6日(日)まで9:00～17:00（入館は16:30まで）

㊟郷土博物館1階企画展示室

8月1日出のイベント

●NEO文化祭（市内の高校生が企画・運営するイベント）

㊟14:00～21:00 ㊟イオンモール幕張新都心・豊砂公園

●幕張ビーチ花火フェスタ

㊟19:30～20:30 ㊟幕張海浜公園

8月2日(日)のイベント

●1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭

㊟5:50～7:30（ラジオ体操は6:30～6:45）

㊟ZOZOマリンスタジアム（荒天時は千葉ポートアリーナ）

会場付近の駐車場を無料でご利用いただけます（㊟4:00～8:30）。

・幕張海浜公園Fブロック（約400台）・Gブロック（約150台）

その他、有料の幕張メッセ駐車場（約3,000台）もあります。

詳しくは、[\[千葉開府 1000万人ラジオ体操\]](#)

10/1(木)
オープン



市立幕張海浜病院が
開院します！

市立海浜病院は、10月1日(木)に市立幕張海浜病院として移転し、新しく開院します。築40年以上経過した海浜病院に代わり、将来にわたって安心で質の高い医療を提供するため、海浜病院の機能を基盤としつつ、少子超高齢社会に求められる病院を目指します。

詳しくは、[幕張海浜病院](#)  (8月1日(土)公開)。

図病院局経営企画課（幕張海浜病院の概要について）
☎245-5741 FAX245-5257

病院局海浜病院事務局（幕張海浜病院の運営について）
☎277-7711 FAX278-7482 *幕張海浜病院の番号も同じです。

幕張海浜病院の概要

6つの基本方針

患者に信頼される病院

胎児から高齢者まで切れ目ない医療の提供

救急医療の強化

災害医療の強化

がんの診療体制の強化

感染対策の強化

開院日

10月1日(木)（外来診療開始は10月6日(火)から）

病床数

349床（現病院から56床増床）

診療科

内科	脳神経内科	呼吸器内科	消化器内科
循環器内科	感染症内科	糖尿病・代謝内科	内分泌内科
小児科	小児科（新生児）	小児外科	外科
消化器外科	乳腺外科	整形外科	形成外科
脳神経外科	呼吸器外科	心臓血管外科	泌尿器科
産科	婦人科	眼科	耳鼻いんこう科
膠原病・リウマチ内科	リハビリテーション科	放射線治療科	放射線診断科
麻酔科	病理診断科	救急科	歯科口腔外科



交通アクセス

（所在地＝美浜区若葉3-1-27）

- 電車と徒歩でお越しの方
JR京葉線海浜幕張駅から徒歩で20分、JR京葉線検見川浜駅から徒歩で22分
- バスでお越しの方
JR京葉線海浜幕張駅からバスで6分、JR総武線新検見川駅からバスで7分
- 駐車台数＝約230台

幕張海浜病院の主な特徴

超高齢社会への対応

超高齢社会で増加が見込まれる呼吸器・泌尿器・脳神経・整形外科などの疾患や、がん診療など、幅広い疾患に対応できる診療体制を整備します。

高齢者医療の充実・強化

- 呼吸器外科（新設）や泌尿器科で、肺がん・前立腺がんに対する診療を開始
- 脳神経外科、整形外科など外科系診療科を強化
- 成人・高齢者病床を増床（161床→222床）
- 高度な外科的治療や低侵襲治療（身体への負担を最小限に抑える治療）に対応するため、手術室を拡充（5室→9室） など

海浜病院の強みを継承・発展

海浜病院が担ってきた周産期医療・小児医療・救急医療といった地域に欠かせない「政策的医療の機能」を確実に引き継ぐとともに、今後ますます増加が見込まれる救急需要に対応するため、救急医療体制を一層強化します。

地域周産期母子医療センター

地域小児科センター

救急告示病院

地域災害拠点病院

政策的医療の機能強化

- NICU（新生児集中治療室）を増床（21床→24床）
- 重症患者のさらなる受入強化のため、ICU（集中治療室）を8床、HCU（高度治療室）を8床整備 など

高度・専門医療の充実

ロボット手術支援装置や高精度放射線治療装置（リニアック）を導入し、高度な外科手術やがん診療の充実を図ります。

患者さんの身体の負担を抑えながら、質の高い医療を提供します。



リニアック

移転に伴う診療休止期間などにご注意を！

安全かつ確実に新病院へ移転するため、診療を休止する期間や変更点があるのでご注意ください。

	9月								10月							
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日	5日	6日		
	祝	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火		
外来診療																
救急受入																
夜間応急診療（夜急診）																

海浜病院（現病院）

幕張海浜病院（新病院）

診療を休止する期間

診療の一部を休止する期間

- 診療券やカルテなどは、手続きなく幕張海浜病院に引き継がれます。
- 外来診療は、9月29日(火)までは海浜病院、10月6日(火)からは幕張海浜病院で行います。
- 夜急診（内科・小児科）は、10月3日(土)から平日の診療受付開始時間が18:30から19:30に、全日の診療受付終了時間が23:30から23:00に変更となります。
- 夜急診受付時間 平日＝19:30～23:00（診療開始は20:00）
土・日曜日・祝日・年末年始＝17:30～23:00（診療開始は18:00）
- 夜急診の診療休止期間中（9月30日(火)～10月2日(金)）は、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）で診療を行います。受付時間は19:30～21:30（診療開始は20:00）です。

市民見学会の参加者募集

幕張海浜病院の見学会を開催します。

手術エリアなど、開院前の病院内をご覧いただける貴重な機会ですので、ぜひご参加ください。

詳しくは、[千葉市 新病院 見学](#) 

日 時

9月19日(土)午後
20日(日)午前・午後

会 場

幕張海浜病院（新病院）

定 員

2日間で350人程度

備 考

駐車場は無料で利用できます。

申込方法

8月15日(土)までに電子申請で。結果は9月上旬までに通知します。

図病院局経営企画課

☎245-5741 FAX245-5257

ちば市政だよりが破損・汚損している場合や、1日までに届かない場合は、(株)地域新聞社☎202-0120（平日9:00～17:00）へご連絡ください。

九都県市合同防災訓練

千葉市直下地震を想定し、九都県市合同防災訓練を実施します。この訓練は、大規模地震などの甚大な災害発生に備え、九都県市の連携を強化し、市民の防災・減災意識を高めることを目的としています。

訓練は自由に見学できますので、ぜひ会場にお越しください。この機会に、防災について学びましょう。

詳しくは、[千葉市 九都県市合同防災訓練](#) 🔍



千葉市主会場

避難行動・誘導訓練、初期消火訓練、自衛隊・警察・消防などによる救出・救護訓練など、防災関係機関との実践的な訓練を行います。

展示・体験コーナーでは、防災用品や災害用資機材・車両などの展示、起震車による地震体験、応急手当体験、消防・自衛隊の音楽隊による演奏を楽しめます。

日時 8月30日(日)9:30～12:30（実動訓練は12:00まで）

会場 市役所

備考 8月28日(金)17:00から30日(日)の片付けが終わるまで、駐車場はご利用いただけません。



避難所開設・運営訓練

避難者の受け入れ訓練や防災に役立つ技術指導など、実践的な訓練を公開で行います。

日程・会場 弥生小学校（稲毛区）＝8月30日(日)、白井小学校（若葉区）＝10月18日(日)、蘇我中学校（中央区）・美浜打瀬小学校（美浜区）＝11月7日(土)、幕張南小学校・幕張コミュニティセンター（花見川区）＝11月29日(日)、越智小学校（緑区）＝12月5日(土)

*時間は訓練会場により異なりますので、前記ホームページをご覧ください。



☎危機管理課（千葉市主会場、千葉市シェイクアウト訓練について）☎245-5406 📠245-5597

防災対策課（避難所開設・運営訓練について）☎245-5113 📠245-5597

千葉市シェイクアウト訓練～千葉市いっせー防災訓練～

千葉市シェイクアウト訓練は、だれでも・どこでもできる、地震から身を守る「安全行動の1-2-3」を約1分間行う訓練です。昨年度は、96,240人が参加を表明しました。

詳しくは、[千葉市シェイクアウト訓練](#) 🔍

日時 9月1日(火)9:30から

訓練方法 防災行政無線（広報無線）、ちばし安全・安心メール（要事前登録）、Yahoo!防災速報（アプリ）で、訓練地震情報を放送・配信しますので、訓練を行ってください。

参加表明登録 参加者の把握のため、9月5日(土)17:00までに、電子申請で登録をしてください。

安全行動の1-2-3



提供＝効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

ちばし安全・安心メールの登録方法

📧entry@chiba-an.jpへ空メールを送信し、自動で返信されるメールに記載のURLから登録。

詳しくは、[ちばし安全](#) 🔍

耐震アドバイザーを派遣します

自宅の状況を確認し、耐震診断の必要性や補助金などについて説明する、耐震アドバイザー（市職員）を派遣します。

日時 平日10:00～15:00（相談時間は60分程度）

内容 耐震診断が必要か確認する簡易診断、補助金の説明

対象 1981年（昭和56年）5月以前に建築された一戸建て木造住宅（賃貸・空き家を除く）

申込方法 8月3日(月)から建築指導課へ電話で。📧shido.URC@city.chiba.lg.jpも可（希望日時・住所を明記）。

注意事項 当日は、所有者または居住者の立ち合いが必要です。耐震アドバイザーによる簡易診断は、建築士などが行う「耐震診断」とは異なります。



木造住宅の耐震診断・耐震改修費用などの補助の申請期限を延長しました

【下記】補助の申請期限は8月31日(月)で、受け付けは先着順です。利用には事前申請が必要で、申請前に着手した場合は対象になりません。

詳しくは、[千葉市 木造住宅 補助](#) 🔍

補助内容

- 木造住宅耐震診断費補助
- 木造住宅耐震改修費補助
- 住宅除却工事費補助
- 屋根耐風改修費補助



☎建築指導課 ☎245-5836 📠245-5887

8月3日(月)受け付け開始

最高裁判決を踏まえた生活保護費などの追加支給

生活扶助基準改定（2013～2015年）が最高裁判決で違法と判断されたため、本来支払われるべき保護費との差額を対象世帯へ追加給付します（中国残留邦人等支援給付を受給していた世帯も対象）。

該当期間で生活保護などを受給していた世帯は申し出が必要です。なお、該当期間から継続して生活保護などを受給している世帯は9月分以降の保護費にあわせて支給するため申し出不要です。

詳しくは、[千葉市 追加給付](#) 🔍

対象

- 2013年8月～2018年9月に生活保護などを受給したことがある全ての世帯
- 2018年10月～2026年3月に生活保護などを受給したことがある世帯のうち、一定期間の入院・入所や障害のある方などで加算が算定されていた世帯

備考 世帯構成、受給期間および加算の状況によって支給金額が異なります。

申出方法 8月3日(月)～来年7月31日(土)に、原則、生活保護廃止時点の世帯主が、申出書（前記ホームページから印刷。保健福祉センター社会援護課でも配布。）と、当時の世帯全員の戸籍謄本など（千葉市で生活保護などを受給中の世帯は省略可）を、〒260-0016中央区栄町42-11日本企業会館6階千葉市追加給付事務センターへ郵送。前記ホームページからも可。

☎生活保護費等追加給付コールセンター ☎400-3588 📠050-1704-1667

8月は食品衛生月間

食中毒に注意しましょう

気温が高くなるこの時期は、細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。家庭でも、次の点に注意しましょう。

細菌・ウイルスを付けない

手や包丁・まな板などの調理器具に付着した細菌などが食品に付かないよう、適切に洗浄しましょう。

- 調理前、調理中、食事前など、こまめに手を洗う。
- 肉や魚などの調理前の食品、調理済みの食品、生で食べる食品を分けて取り扱う。
- 魚介類は調理する前に流水でよく洗う。

細菌を増やさない

食品に付着した細菌は高温多湿な環境で活発に増殖するため、調理した食品は早めに食べましょう。

- 調理後の食品を保存する場合は、速やかに冷まし、冷蔵庫や冷凍庫に入れる。低温で増殖する細菌もいるため、冷蔵庫を過信せず早めに食べ切る。
- 購入した食品は、表示されている保存方法を確認し、適切に保存する。

冷蔵や冷凍が必要な食品は、持ち帰ったらすぐにしまいましょう



編集担当C

細菌・ウイルスをやっつける

細菌などは、加熱により減らすことができます。食べる直前に食品の中心部まで十分に加熱（肉は75℃で1分以上、カキなどの二枚貝は85～90℃で90秒以上）しましょう。

- 細菌やウイルス、寄生虫感染などによる食中毒を避けるため、特にレバーや豚肉・ジビエ（内臓を含む）は、よく焼いて食べる。
- 肉や内臓の低温調理をする場合も、中心部まで十分に加熱する。
- 子どもや高齢者などの抵抗力が弱い方は、肉やカキなどの生食を控える。

☎食品安全課 ☎238-9935 ☎238-9936

千葉ロッテマリーンズ健康教室

楽しみながら自宅でできる簡単体操

自宅でも続けられる高齢者向けストレッチ、ダンスの教室です。

チアダンスインストラクターの指導で表情の作り方やリズムの取り方なども学べます。

ゆっくり無理のない範囲で行いますので、外出することが少ない方にもお勧めです。ぜひ、ご参加ください。

詳しくは、千葉市 ロッテ健康教室

日時 9月1日(火)・15日(火)または9月8日(火)・22日(火)10:00～12:00
各全2回
*9月22日(火)ZOZO

マリスタジアムでの試合途中（7回表と裏の間）に、希望する方のみグラウンドで発表会を行います。

会場 ZOZOマリスタジアム
対象 市内在住の65歳以上の方（要支援・要介護認定者を除く）
定員 各20人（初めての方優先）
料金 500円
申込方法 8月14日(金)必着。往復はがきに必要事項(11面)のほか、生年月日を明記して、〒260-8722千葉市役所健康推進課へ。前記ホームページから電子申請も可。

☎健康推進課 ☎245-5146 ☎245-5659



©CHIBA LOTTE MARINES



こどものまちCBT

こどものまちCBT（ChiBa Town）を今年もきぼーるで開催します。働く、通貨で遊ぶ・買い物をする、お店を出すなど、社会の仕組みを子ども自身が企画・運営する体験をしてみませんか。

詳しくは、こどものまちCBT

日時 8月28日(金)～30日(日)10:00～16:00（30日は15:00まで）
会場 きぼーるアトリウム、子ども交流館
対象 小学～高校生（保護者同伴不可）
定員 ①事前申し込み＝各先着300人
②当日受け付け＝各先着100人
料金 1日500円
備考 29日(土)は「こども市長選挙」のため、活動内容が異なります。
申込方法 ①前記ホームページから電子申請で。
②当日直接きぼーる1階へ。

☎こども企画課こども若者支援室 ☎245-5673 ☎245-5547

今回のテーマは「みんなでつなごう千葉の未来」です！みんなが主役のCBTはワクワクするお仕事やたくさんの食べ物やゲームがあります。ぜひ来てください！この夏最高の思い出を作りましょう！



こども市長 寺嶋咲和（てらしまさわ）さん



お仕事をしてお買いもの

地産地消 学校給食試食会

新米コシヒカリなどの市内産農産物を使った学校給食の試食会を行います。栄養たっぷり、おいしい給食を味わいませんか。試食メニューなど詳しくは、千葉市 学校給食試食会



日時		会場	定員
①10/23(金)	11:00～12:30	新港学校給食センター	各20人
② 27(火)		こてはし学校給食センター	
③ 28(水)		大宮学校給食センター	
④11/10(火)	11:30～13:00	瑞穂小学校	
⑤ 27(金)		みつわ台南小学校	
⑥ 30(月)		草野小学校	

料金 ①～③415円、④～⑥374円
備考 ①～③は中学校、④～⑥は小学校の給食。
申込方法 ①～③9月3日(木)・④～⑥10月1日(休)までに、前記ホームページから電子申請で。保健体育課へ電話も可。

☎保健体育課 ☎245-5945 ☎245-5982

ちばし木育イベント

見て、触れて、遊んで、学ぼう！

木に触れることで子どもたちに森林の大切さを理解してもらうため、木育イベントを実施します。

詳しくは、千葉市 木育イベント

日時 8月8日(土)10:30～15:30
会場 市役所1階正庁・イベントスペース、2階XL会議室202・203
内容 木のおもちゃでの遊びや木工作などの体験
対象 小学生以下の子どもと保護者
申込方法 当日直接会場へ。一部体験の事前申し込みは、前記ホームページに掲載の応募フォームから。

☎脱炭素推進課 ☎245-5199 ☎245-5557



フリースクールなどの費用を一部助成

市立学校在籍で不登校の小・中学生を対象に、フリースクールなどの民間施設利用料の支払いに使用できる電子クーポンを発行します。

なお、一部施設では電子クーポンが利用できない場合があります。



- 詳しくは、[千葉市 フリースクール利用助成](#)
- 期 間** 10月から（予定）
- 対 象** 次の要件を全て満たす方
- 市立小・中学校に在籍している不登校児童・生徒の保護者
 - 登録施設*を利用した日が在籍校において出席扱いとなっている児童・生徒の保護者
 - 児童・生徒の様子などについての情報を、在籍校と登録施設*が共有することに承諾する
 - 市や県の相談機関と必要に応じて連携ができる
 - 利用料について、市または別の団体などから助成を受けていない
- * フリースクールなどの民間施設のうち、市が定める要件を満たす施設
- 助 成 額** 年額60,000円（1カ月当たりの上限＝10,000円）
- 申込方法** 8月4日(火)～20日(木)に、前記ホームページから電子申請で。
- 問**教育支援課 ☎245-5935 FAX245-5982

若者が集える居場所を開設

- 若者が安心して自分のペースで自由に過ごすことができる居場所として「Chishiro Base（ちしろベース）」を開設します。お気軽にお越しください。
- 日 時** 8月3日(月)・6日(木)～8日(土)・11日(祝)16:00～20:00
- 会 場** 千城台コミュニティセンター3階和室
- 内 容** 友人・スタッフとの会話や、ボードゲーム・カードゲームを通じた交流のほか、一人でのんびり過ごしたり、勉強・作業などに取り組んだりすることもできます。
- 対 象** 中学生～おおむね25歳の方
- 備 考** 当日直接会場へ
- 問**こども企画課こども若者支援室 ☎245-5632 FAX245-5547



若者の実態調査にご協力ください

- 若者を対象に、生活の実態や、悩みや将来への考え方、千葉市がどのようなまちになってほしいかなどについてのアンケートを実施します。アンケート結果は、今後の若者施策が効果的になるよう活用します。集計結果は、分析が終わり次第、ホームページに公開します。
- 詳しくは、[千葉市 若者アンケート](#)
- 内 容**
- 年齢・住まいなどの基礎情報
 - 普段の生活
 - 自分の周りの環境や相談先
 - 将来のこと
 - 千葉市への思い
- 対 象** 中学生～おおむね25歳の方
- 回答方法** 8月10日(月)までに、前記ホームページから電子申請で。
- 問**こども企画課こども若者支援室 ☎245-5632 FAX245-5547

子ども医療費助成受給券の更新

8月1日(出)から有効の新しい受給券を7月21日(火)に発送しました。

受給券が届いていない方、子どもを3人以上扶養していて無料の券が届いていない方は、お住まいの区の保健福祉センターこども家庭課へお問い合わせください。



助成対象 18歳到達後最初の3月31日までの児童

保護者負担額（市民税所得割が非課税の世帯は無料）

第2子まで	外来	1回につき300円(6回目* ¹ から無料)
	入院	1日につき300円(11日目* ¹ から無料)
	調剤	無料
第3子以降* ²	通院・入院・調剤のいずれも無料	

*1 児童1人につき、医療機関ごと・月ごとの回数および入院日数

*2 扶養している子ども（年齢制限なし）が3人以上の場合

問保健福祉センターこども家庭課

中 央 ☎221-2172 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

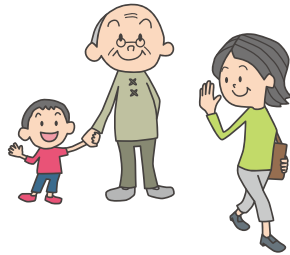
ちばしファミリー・サポート・センター会員募集

子育てをお手伝いしませんか

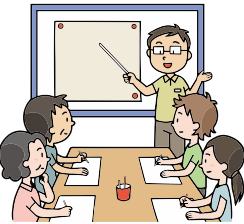
ちばしファミリー・サポート・センターでは、地域で子育てをお手伝いして下さる方を募集しています。希望者には説明会を開催します。

詳しくは、[ちばしファミサポ](#)

会員になるには



- 事前に基礎研修会と救命講習会の受講が必要です。まずは【下記】問い合わせ先にご相談ください。
- 説明会・基礎研修会・救命講習会**
- ①説明会（希望者のみ）
- ☎8月29日(土)、10月25日(日) 10:00～11:00
- ②基礎研修会
- ☎1日受講＝9月5日(土)9:30～16:45、2日受講＝10月28日(火)・29日(水)9:30～12:45 全2回
- ③救命講習会
- ☎9月16日(火)9:30～12:30または10月8日(水)9:30～12:30
- ☎さばーる
- ☎市内在住で、心身ともに健康な方
- ☎各先着①②15人・③10人
- ☎電話で、ちばしファミリー・サポート・センターへ
- 前記日程以外にも講座を開催しています。詳しくは、前記ホームページをご覧ください。



- 活動内容**
- 活動時間** 6:00～22:00
- 内 容** 子どもルーム・保育所（園）などへの送迎や預かりなど
- 対 象** 3カ月児～小学生
- 活動報酬** 7:00～19:00
＝平日700円、平日以外900円
- 【上記】以外の時間
＝平日900円、平日以外1,000円
- *いずれも、1時間当たりの金額。きょうだい2人以上で同時に利用する場合、2人目以降半額
- 問**ちばしファミリー・サポート・センター ☎201-6571 FAX201-6572
- 火曜日（祝・休日の場合は翌平日）休館



現況届は8月31日(月)までにご提出ください！

児童扶養手当

離婚などにより父または母と暮らしていない児童を養育している方に手当を支給します。
現在、児童扶養手当を受給中の方や所得制限などで支給が全部停止になっている方は現況届を提出してください。
新たに支給を受ける方は、受給要件を確認し、お住まいの区の保健福祉センターこども家庭課で手続きをしてください。新規申請に必要な書類など詳しくは、お問い合わせください。



- 受給対象

18歳到達後の最初の3月末日を迎えていない児童または20歳未満で一定の障害がある児童を

- ・監護している父または母
 - ・父母に代わって養育している方

*外国籍の方は、住民登録をしている方に限ります。
- 受給要件

児童が次のいずれかに該当すること

- ・父母が離婚している
 - ・父または母が死亡、重度障害者、生死不明または1年以上拘禁の状態にある
 - ・父または母から1年以上遺棄されている
 - ・父または母が、裁判所からDV（配偶者からの暴力）保護命令を受けている
 - ・母が未婚である など

*児童が父または母の配偶者（内縁関係なども含む）に養育されている場合は手当を受給できません。
- 現況届の提出

児童扶養手当を受給している方、支給が全部停止になっている方は年に一度、現況届の提出が必要です。

7月下旬発送の案内をご確認の上、8月31日(月)までにお住まいの区の保健福祉センターこども家庭課へ直接または郵送で現況届を提出してください。

提出がない場合、11月分以降の手当を受給できません。

所得制限 前年中の所得に応じて、手当の一部または全部を支給します。所得額が所得制限限度額を超える場合は手当を受給できません。

扶養人数	受給対象者本人*		配偶者・扶養義務者 孤児などの養育者
	全部支給	一部支給	
		所得制限限度額	
0人	69万円未満	208万円未満	236万円未満
1人	107万円未満	246万円未満	274万円未満
2人	145万円未満	284万円未満	312万円未満
3人以上	1人につき38万円加算		
* 児童または父母が養育費を受け取っている場合、その額の8割を所得に算入します。			

手当月額 奇数月に2カ月分を支給します。なお、児童または父母などが公的年金（老齢福祉年金を除く）を受給している場合は、手当額の一部または全部が支給されない場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

児童人数	全部支給	一部支給
1人	48,050円	11,340円～48,040円*
2人目以降	1人につき11,350円を上限に加算*	
*支給額・加算額は所得に応じて異なります。		

保健福祉センターこども家庭課

中央 ☎221-2172 花見川 ☎275-6421 稲毛 ☎284-6137 若葉 ☎233-8150 緑 ☎292-8137 美浜 ☎270-3150
こども家庭支援課 ☎245-5179 ☎245-5631

更新手続きは10月31日(土)までに！

ひとり親家庭の医療費助成

ひとり親家庭などの方の医療費について、保険診療の範囲内で自己負担額の全額を助成しています。現在、助成を受けている方には、7月下旬に更新案内を郵送していますので、必要書類を10月30日(金)までに窓口へ提出、または10月31日(土)までに郵送してください。新たに助成を受ける方は、お住まいの区の保健福祉センターこども家庭課で、医療費助成受給券の交付手続きを行ってください。



- 助成対象

①母子家庭の母と児童
②父子家庭の父と児童
③両親のいない家庭の児童と、児童を養育している方
④配偶者の一方に重度の障害がある場合などで、①②に準ずる母または父と児童

*児童＝18歳到達後の最初の3月末日を迎えていない児童または20歳未満で一定の障害がある児童
- 助成要件

次の全ての要件に該当すること

- ・市内に住所があること
 - ・国民健康保険の被保険者または社会保険の被保険者および被扶養者
 - ・心身障害者医療などの医療費助成または生活保護を受けていないこと
 - ・医療費助成受給券の交付または更新申請月の前々年（11・12月の場合は前年）の所得額が、児童扶養手当の所得制限限度額未満の世帯

対象者	児童扶養手当の所得制限限度額
母・父	208万円+（扶養人数×38万円）
養育者・扶養義務者など	236万円+（扶養人数×38万円）

- 必要書類**
- ・申請書
 - ・加入医療保険情報確認書類などの写し
 - ・銀行口座が分かるもの
 - ・住民票*
 - ・申請者および申請者と生計を一にする方の所得に関する証明書など*
 - ・母子・父子家庭であることを証明する書類（戸籍全部事項証明書、遺族基礎年金証書、児童扶養手当証書など）
 - ・養育費に関する申告書（母子家庭・父子家庭のみ）
 - ・養育申立書（養育者家庭のみ）
- *同意書の提出により省略できる場合があります。

医療費助成受給券を提示せずに支払った医療費の助成を受けるには

受診翌月以降に、医療費助成申請書・領収書・医療費助成受給券をお住まいの区の保健福祉センターこども家庭課へ提出してください。

保健福祉センターこども家庭課

中央 ☎221-2172 花見川 ☎275-6421 稲毛 ☎284-6137 若葉 ☎233-8150 緑 ☎292-8137 美浜 ☎270-3150
こども家庭支援課 ☎245-5179 ☎245-5631

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。



ぐっすり眠れていますか？

9月3日は ^{ぐっすり} (9・3) 「秋の睡眠の日」

夏休みの時季ですが、夜更かしや朝寝坊が増えていませんか。
良い睡眠には、量（時間）と質（休養感）が重要です。
睡眠時間は、長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、目覚めた時の休まった感覚（睡眠休養感）は良い睡眠の目安です。
適切な睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。
詳しくは、[千葉市 睡眠と休養](#)

問健康推進課 ☎245-5794 FAX245-5659

適切な睡眠時間の目安

成長期である高校生までは成人より長い睡眠時間が必要だよ！

子どもの場合

1 ～ 2 歳 11～14時間
3 ～ 5 歳 10～13時間
小学生 9～12時間
中学・高校生 8～10時間

高齢世代は睡眠不足よりも長時間睡眠の方が健康リスク（死亡リスク）が高まるよ！

大人の場合

6時間以上

*高齢者は寝床で過ごす時間が8時間を超えないようにしましょう。

睡眠休養感を高める3つのポイント

POINT
1

睡眠環境

光 音 温度

- 深夜のパソコン、寝る前のゲーム・スマートフォンの使用は避けましょう。ブルーライトは体内時計に影響し、睡眠を促すホルモンであるメラトニンの分泌が抑制されるため、睡眠・覚醒のリズムが乱れ、入眠効果が妨げられます。
- 寝室は暑すぎず寒すぎない温度で、夏はエアコンなどで適度な室温を保ち、熱中症にも気を付けましょう。

POINT
2

生活習慣

食事 運動 リラックス

- 起床後に朝日の強い光を浴び、しっかり朝ご飯を食べることで、体内時計がリセットされ、睡眠・覚醒リズムが整い、脳の覚醒度が高まります。
- 日中適度な運動をすることで、夜間の睡眠の質が向上します。
- ストレスが高いまま寝床に入ると睡眠休養感が低下するため、寝る前にリラックスする方法を身につけましょう。

POINT
3

嗜好品

カフェイン 酒・たばこ 夜食

- コーヒーやエナジードリンクに含まれるカフェインの摂取は夕方までにしましょう。
- カフェインの摂取量は1日400mg（コーヒーで700cc程度）を超えないようにしましょう。
- 喫煙や寝酒、就寝直前の食事は睡眠の質を悪化させてしまうため、控えましょう。

あなたの睡眠健康度簡易チェック！

が多い人は要注意！

- ☐ 睡眠時間が足りていない
- ☐ 朝目覚めた時に、休まった感覚がない
- ☐ 日中に眠気強い
- ☐ 寝室環境が快適でない（暑い・寒い・うるさい・明るい）
- ☐ 寝る前や寝床でデジタル機器を使う
- ☐ 日中の運動量が少ない
- ☐ 食事時間が不規則だ
- ☐ 夕方以降によくカフェインを取る
- ☐ 喫煙や寝酒の習慣がある
- ☐ 睡眠環境、生活習慣、嗜好品の取り方を改善しても睡眠の問題が続いている

出典＝厚生労働省 成人のためのGood Sleep ガイド

ぼくは8時間以上寝ているよ

睡眠の基本的な特徴

睡眠にあてられる時間は限られており、必要な睡眠時間は年齢や季節によって変化します。また個人差があるため、自分に適した睡眠時間・方法を見つけましょう。

睡眠不足の影響

睡眠不足は、集中力が低下し、学業や仕事に影響を及ぼします。これが日常的になると、肥満、メタボリックシンドローム、循環器病、うつ病などの発症リスクにつながります。

交代勤務など不規則な生活になる方へ

交代勤務は体内時計の不調を招きやすく、健康リスクを高めます。仮眠の取り方や深夜の光の浴び方を工夫しましょう。

空き家をお持ちの方へ

その空き家、大丈夫ですか？

ホームページは
こちら

空き家は個人の財産であり、所有者や管理者は空き家を適切に管理する責任があります。

空き家を適切に管理せずに放置すると、建物の劣化が進み、安全面、衛生面、防犯面などの問題が発生する恐れがあります。

市では、空き家に関するさまざまな取り組みをしています。詳しくは、[千葉市 空き家](#)

問都市安全課 ☎245-5896 FAX245-5627

空き家を放置すると…

外壁材などの落下による事故

劣化した外壁材などが落下し、通行人にけがなどをさせた場合、多額の賠償を求められる可能性があります。

空き家の他、その敷地にあるブロック塀、擁壁、樹木、雑草などの付属物も適切な管理が必要です。



助言・指導

管理不全空家等に認定されると、市から指導などを受けます。

こうなる前に
制度を活用して
対策しましょう！

勧告

指導などを受けた後、状態が改善されないと市から勧告を受けます。

勧告されると…

「土地の住宅用地特例」の
対象から除外され、
固定資産税と
都市計画税が
上昇！

空き家の悩みを解決する制度をご紹介します！

New!

制度1 固定資産税等の減免

空き家の除却を
後押しします！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

空き家を取り壊して更地にすると、住宅用地特例が適用されず固定資産税や都市計画税が増加しますが、新たな条例により、一定の条件を満たす場合は、増加分を減免します。

更地にすることで、土地の有効活用や流通促進、地域環境の改善につながりますのでご活用ください。

- 対象 2026年8月1日以降に、1年以上空き家となっている住宅を取り壊した土地（土地の所有者が「法人」の場合など、対象外になることがあります）
- 実施期間 2027～2031年度分の課税まで（対象除却期間：2026年8月1日～2031年1月1日）
- 減免期間 空き家を取り壊した「翌年の1年度分」
- 減 免 額 空き家を除却したことによる固定資産税・都市計画税の増加相当額（申請が必要です）

New!

制度2 民間法人による伴走型支援

空家等管理活用
支援法人お悩み解決まで
寄り添います！

空家等対策の推進に関する特別措置法に基づいて市が指定した民間法人です。不動産・法律・建築など、空き家に関する専門的知見を生かし、市と連携しながら、相談から解決まで寄り添って支援します。最初の相談は無料ですが、支援内容によっては、費用が発生する場合があります。

空き家についてお悩みの方は、ぜひご活用ください。



減免制度の申請方法や空家等管理活用支援法人への相談方法など詳しくは、前記ホームページをご確認ください。

相談窓口・セミナーなど

専門家に相談
しませんか？

01

すまいのコンシェルジュ

（千葉市住宅関連情報提供コーナー）

空き家を含め、住宅に関する悩みを無料で相談できる窓口です。相談内容によっては、専門家団体の相談窓口を紹介します。

詳しくは、[千葉市 すまいのコンシェルジュ](#)

02

空き家セミナー

専門家が、今からできる準備や適切な維持管理の方法を分かりやすく解説します。空き家に関する疑問や不安を解消するヒントが満載です。詳しくは、情報けいじばん13面をチェック！

03

相談会

空き家・空き地の売買・解体・相続問題などを専門家に相談できます。

空き家・空き地に関する悩みや不安がある方は、ぜひご参加ください。詳しくは、情報けいじばん14面をチェック！

限り無料)
＊子どもについて、きょうだいを1人追加した場合は、追加料金2,000円
☎電話で、若葉文化ホール☎237-1911、美浜文化ホール☎270-5619
📍若葉文化ホール☎前記📞237-9213

📍ひきこもりの問題を抱える家族のつどい

📅8月29日(土)13:30～15:30
📍蘇我コミュニティセンター
📝ひきこもり体験談や、家族同士の意見交換
👤先着30人
☎電話で、市ひきこもり地域支援センターひなた☎204-1606
📍同センター☎前記📞204-1607

📍イチゴの苗植え体験

📅9・10月初旬の土・日曜日(日時は苗の生育状況によって決定します)
📍いちご農園ワイズアグリ(若葉区御殿町699-12)
📝苗植え作業や設備の見学を通して、イチゴの栽培について学ぶ
👤各5組(1組＝1家族)
👤1組1,000円
📝苗の生育状況により8月中～下旬以降に申し込みを開始。詳しくは、HP「若葉区 イチゴ苗植え体験2026」で検索
📍若葉区地域づくり支援課☎233-8122📞233-8162

📍美浜アフタヌーンコンサート

📅9月3日(木)14:00～15:15
📍美浜文化ホール
📝出演＝榎本潤さん(ピアノ)、森山由美子さん(ソプラノ)、河野陽介さん(バリトン)
👤先着140人
👤1,500円
📝就学前児の入場不可
☎電話で、美浜文化ホール☎270-5619、若葉文化ホール☎237-1911
📍美浜文化ホール☎前記📞270-5609

📍地震被害に関する講演会・耐震補助制度説明会、個別相談

📅9月4日(金)①14:00～15:30、②15:30～16:00
📍市役所低層棟4階調停室
📝①講演会・説明会、②建築士による住宅耐震化の個別相談
👤①先着20人程度、②先着6組
📝②住宅の図面など
👤②1組10分程度
☎①当日直接会場へ
②8月3日(月)から電話で、建築指導課☎245-5836
📍同課☎前記📞245-5887

📍稲毛海浜公園自然観察会「虫と友達になろう！」

📅9月12日(土)9:55～12:00。荒天中止
👤先着25人程度
📝虫捕り網や虫かごなどの観察道具
📝集合＝旧稲毛民間航空記念館前
☎9月1日(火)9:30から電子申請で
📍中央・美浜公園緑地事務所☎279-8440📞278-6287

📍ひとり親に関する催し

①おひさまフェスタ(市ひとり親家庭福祉大会)
📅9月13日(日)14:00～16:00
📍ハーモニープラザ
📝ひとり親家庭の体験発表、タヒチアン＆フラダンスショー
👤100人

②筑波山登山

📅10月3日(土)6:30～17:00
📝貸し切りバスで移動
📝ひとり親家庭の親と小学生以上の方
👤30人
👤1人2,000円
📝集合・解散＝JR千葉駅
☎①9月1日(火)必着。電子申請で。ひとり親家庭福祉会へ、📞261-9156・📧boshikai@grace.ocn.ne.jpも可(参加者全員の📝を明記)。②9月2日(水)までに同会に📧前記で(参加者全員の📝を明記)。📞前記も可
📍同会☎・📞261-9156

📍地域で守る！防災体験

📅9月19日(土)9:30～12:00
📍長沼コミュニティセンター
📝地震体験や天ぷら油の発火実験、けが人の搬送方法などを通じて防災意識を高め、地域における自助・共助について考える
📝自主防災組織や町内自治会などの防災担当者、地域防災に関心のある方
👤先着30人
☎8月3日(月)9:00から電話で、防災普及公社☎248-5378。📧fukyu@chiba-bfk.or.jpも可(📝のほか、参加者全員の氏名、お住まいの区名、イベントを知ったきっかけ(市政だより、ホームページなど)を明記)
📍同公社☎前記📞248-7748

📍アニメ「めぐみ」・「拉致被害者御家族ビデオメッセージ」上映会

📅9月19日(土)14:00～15:45
📍市市民会館
👤先着250人
📝市外在住の方も参加できます
☎8月10日(月)～9月11日(金)にHP「千葉県 電子申請」から。📧skevent@mz.pref.chiba.lg.jp・📞225-4467も可(📝のほか、メールアドレス、同伴者の氏名・フリガナ、特記事項(車いす利用など)、件名に「アニメ「めぐみ」など上映会参加申し込み」を明記)
📍県政策企画課☎223-2203📞前記、地域安全課☎245-5148📞245-5155

📍しましまのおながくたい 0歳から楽しめるファミリーコンサート

📅9月21日(祝)11:00～11:45
📍文化センター
📝就学前児と保護者
👤70人
👤500円
☎8月26日(水)までにHP(「千葉市文化センター」で検索)で。📧as-chiba@f-cp.jp・📞224-8231・📧も可(📝のほか、件名に「キッズプログラム2026係」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
📍同財団☎221-2411📞前記

📍ワンコインコンサート

📅10月17日(土)13:30～14:30
📍文化センター
📝フラメンコギターを中心としたスパニッシュ音楽。出演者＝ジプシーフィエスタ
👤先着450人
📝一般500円、小学生以下100円(乳幼児の膝上鑑賞に限り無料)
☎8月4日(火)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
📍市文化振興財団☎221-2411📞224-8231



📍気分爽快ギターDUOコンサート

📅10月25日(日)14:00～15:30
📍市市民会館
📝出演＝かりんとう
👤先着276人
👤1,500円
☎電話で、市民会館☎224-2431、文化センター☎224-8211、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
📝就学前児の入場不可
📍市市民会館☎前記📞224-2439

📍教室・講座

📍視覚障害者支援ボランティア養成講座

📅8月8日(土)10:00～15:00
📍ハーモニープラザ
📝視覚障害の理解と支援技術の基礎
📝修了後、市視覚障害者協会の登録ボランティアとして活動いただける方
👤先着20人
📝昼食は主催者側で用意します。
☎8月3日(月)～5日(水)に電話で、市視覚障害者協会☎312-0068(平日10:00～15:30)。📧FJP70125@nifty.comも可(📝を明記)
📍同協会☎・📞312-0068

📍メンタルヘルス家族学習会

📅8月17日(月)9:30～12:00
📍緑保健福祉センター
📝心の不調がある方への対応についての学習会
👤先着30人
☎電話で、精神保健福祉課☎238-9980。電子申請も可
📍同課☎前記📞238-9991

📍稲毛ヨットハーバーの教室

①監視艇「潮風」体験乗船会
📅8月17日～9月7日の月曜日13:30～15:00
📝8月17日・24日＝小学生と保護者、8月31日、9月7日＝中学生以上の方
👤各4人
👤1人600円
②SUP(スタンドアップパドル)教室
📅8月22日(土)・29日(土)9:30～11:30、13:00～15:00
📝中学生以上の方
👤各10人
👤1人3,000円
③海にでようヨット体験会
📅9月13日(日)9:30～12:00、13:00～15:30
📝小学生以上の方。小学生は保護者同乗
👤各10人
👤1人1,500円

📝荒天中止
☎8月9日(日)必着。📧(1教室1通①4人まで、②③2人まで)に📝のほか、希望日時、参加者全員の📝を明記して、〒261-0012美浜区磯辺2-8-1稲毛ヨットハーバーへ。市スポーツ協会HPからも可
📍同施設☎279-1160📞279-1575。火曜日(祝・休日の場合は翌日)休館

📍市社会福祉研修センター社会福祉セミナー

①今日から始める認知症予防
📅8月21日(金)A:9:55～12:00、B:12:55～15:00
📝A認知症の症状と大事な生活習慣、B有効な運動や活動
②血液疾患(急性白血病、悪性リンパ腫など)について学ぶ
📅8月29日(土)9:55～12:00
👤①各先着28人、②先着36人
☎8月3日(月)から電話で、市社会福祉研修センター☎209-8841。8月1日(土)から📞312-2943・📧kensyuu-c@chiba-shakyo.jpも可(📝を明記)

📍認知症サポーターステップアップ講座

📅8月22日(土)13:00～17:00
📍市役所
📝認知症の基礎知識、認知症の人や家族に寄り添ったボランティア活動など
📝認知症サポーター養成講座修了者で、本講座終了後に市内で地域活動に参加したい方
👤先着20人
☎詳しくは、HP「千葉市 認サポステップアップ」で検索。地域包括ケア推進課へ☎245-5267も可
📍同課☎前記📞245-5293

📍子ども読書講座

📅8月23日(日)15:00～16:30
📍生涯学習センター
📝テーマ＝すぐに役立つ！10代のための楽しい生成AI教室。講師＝南龍太さん(和洋女子大学AIライフデザイン学部准教授)
📝小学5年生以上の方
👤40人程度
☎8月10日(月)までに電子申請で
📍中央図書館☎287-3980📞287-4053。月曜日・第3木曜日(祝・休日の場合は翌日)休館

📍絵本読み聞かせ講座(初心者向け)

📅8月27日(木)10:00～11:30
📍生涯学習センター
📝集団への読み聞かせに向いている絵本の選び方、読み聞かせの方法について実演を交えた講義
📝2024・2025年度の講座を未受講で、市内保育園・幼稚園・小学校で子どもに読み聞かせをする方など
👤20人
☎8月11日(祝)までに電子申請で
📍中央図書館☎287-3980📞287-4053。月曜日・第3木曜日(祝・休日の場合は翌日)休館

📍緑と花の園芸講座「秋の草花種まき講座～タイプ別テクニック～」

📅8月25日(火)10:00～12:00
📍都市緑化植物園
👤25人
☎8月13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

 **加曽利貝塚博物館
企画展関連講座**

開8月29日(出)13:00～16:30
開生涯学習センター2階ホール
開テーマ＝未来へつなぐちばの宝～指定文化財とは何か～。県の文化財指定制度や地域における指定文化財について
開先着300人
申当日直接会場へ
開加曽利貝塚博物館 ☎231-0129 開231-4986。月曜日（祝・休日の場合は翌日）休館

 **南部青少年センターの講座**

①**大人のキネマ「カサブランカ」**
開8月29日(出)13:30～15:30
開先着50人
開小学2年生以下は保護者同伴

②**英会話を楽しもう**
開9月12日(出)・19日(出)13:30～15:00。全2回
開さまざまなシチュエーションを設定し、簡単な英会話を楽しく学ぶ
開16歳以上の方
開12人
申①当日直接会場へ。②8月6日(休)～20日(休)に電話で、南部青少年センター ☎264-8995
開同センター ☎前記 開268-1032。月曜日（祝日の場合は翌日も）、祝・休日休館

 **空き家セミナー**

開8月29日(出)13:30～16:00
開蘇我コミュニティセンター
開テーマ＝空き家を売るときの流れとポイント、不動産価格の仕組みと空き家の評価
開先着20人
申8月3日(月)10:00から電子申請で。都市安全課へ、 ☎245-5896、 開245-5627・ 開anzen.URU@city.chiba.lg.jpも可（※を明記）

 **市民活動ステップアップ講座
「伝わる力アップ！」**

開①8月30日(日)、②9月23日(祝)、③10月12日(祝)10:00～12:00
開市民活動支援センター
開団体のアピールポイントを整理し、団体の伝える力を「伝わる力」にステップアップさせるための講座。テーマ＝①発表で伝える、②キャッチコピー・ロゴで伝える、③手描きで伝える
開市民活動団体(町内自治会を含む)
開各20人(1団体から2人まで。1回のみの参加も可)
申電話で、市民活動支援センター ☎227-3081。 開info@chiba-npo.netも可（※を明記）
開同センター ☎前記 開227-3082

 **障害者福祉センターの催し**

①**はじめよう健康づくり「3B体操」**
開9月1日・15日、10月6日・20日の火曜日13:30～15:20。全4回
開専用の用具を使う誰でもできる楽しい体操
開10人

②**はじめての水墨画**
開9月11日・25日、10月9日・23日の金曜日10:00～11:50。全4回
開水墨画で四君子と言われる蘭・竹・梅・菊を描く
開9人
開水墨画の道具（お持ちでない方

は要相談）
開360円

③**日替わり講師と楽しむ手づくり講座**
開9月12日、10月10日、11月14日、12月12日、来年1月9日の土曜日13:30～15:20。全5回
開しまんと新聞ばっぐ、折り紙、古紙を利用したポーチ作りなど
開9人
開2,150円

④**失語症カフェ**
開9月26日(出)14:00～15:30
開会話。意思疎通支援者が同席
開12人
開障害者福祉センター
開市内在住・在勤の18歳以上で①～③身体障害者手帳をお持ちの方・④失語症のある方
申①～③8月14日(金)必着。⑤に⑥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。 開kizuna@mbj.nifty.comも可。④9月8日(火)までにEメールで、⑥を明記して、同センター 開前記へ
開同センター ☎209-8779 開209-8782。月曜日（祝・休日の場合は翌日も）、祝・休日休館

 **救命講習**

①**普通救命講習Ⅰ**
開開9月1日(火)・16日(水)13:30～16:30＝救助救急センター、5日(出)・14日(月)・24日(休)・30日(水)9:00～12:00＝セーフティーちば、8日(火)9:00～12:00＝稲毛消防署・13:30～16:30＝若葉消防署

②**普通救命講習Ⅲ（小児、乳児に対するAEDを用いた心肺蘇生法）**
開9月12日(出)9:00～12:00

③**上級救命講習**
開9月13日(日)・29日(火)9:00～17:00
開1,320円

④**応急手当WEB講習**
開9月25日(金)14:00～15:30

⑤**パパ＆ママ救命教室**
開9月26日(出)10:00～11:00、13:30～14:30

⑥**上級救命再講習**
開9月28日(月)9:00～12:00
開上級救命講習修了後の方
開②③⑥セーフティーちば、④救助救急センター、⑤幕張コミュニティセンター
開各先着①～④⑥5人・⑤各3組
開詳しくは、防災普及公社 開申8月3日(月)から電話で、同公社 ☎248-5355。前記 開前記 開248-7748
開同公社 ☎前記 開248-7748



 **健康づくりスポーツ教室**

開①骨盤エクササイズ＝9月3日～10月8日の木曜日。②筋トレヨガ＝9月30日～11月4日の水曜日。③ステップエクササイズ＝10月2日～11月13日（11月6日を除く）の金曜日。いずれも、19:30～20:30。各全6回
開千葉ポートアリーナ
開18歳以上の方
開各25人

開1,800円
開詳しくは、市スポーツ協会 開申8月15日(出)必着。⑤(1人1通1教室)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。前記 開前記 開同協会 ☎238-2380 開203-8936

 **声の市政だより
音訳ボランティア講習会**

開9月8日～12月8日（9月22日、10月13日、11月3日・24日を除く）の火曜日13:30～15:30。全10回
開療育センター分館ふれあいの家
開音訳技術の習得
開市内在住・在勤の18歳以上で、パソコンの文字入力、添付ファイルのあるメールの送受信ができる方
開20人（初めての方優先）
開500円
申8月16日(日)必着。⑤に⑥のほか、音訳経験の有無を明記して、〒261-0003美浜区高浜3-3-1はまのわ内千葉市療育センター分館ふれあいの家へ。 開ryoiku-fureai@chiba-shakyo.jpも可
開同施設 ☎216-5130 開277-0291。月曜日（祝・休日の場合は翌日も）、祝・休日休館

 **悪質商法被害防止セミナー**

開9月8日(火)14:00～15:40
開消費生活センター
開特に高齢者が被害に遭いやすい悪質商法、詐欺から身を守る方法についての講演会。講師＝千葉中央警察署の現役警察官、消費生活相談員
開先着30人
開手話通訳あり（申し込み時に申し出）
申7月27日(月)～8月31日(月)に電子申請で。消費生活センターへ ☎207-3602も可
開同センター ☎前記 開207-3111

 **DV被害を受けた母親とその子どものための心理教育プログラム**

開9月13日・27日、10月11日、11月1日・8日・22日、12月6日・20日、来年1月24日、2月7日、3月7日の日曜日、1月11日(祝)13:30～15:00。全12回
開子どもと母親に分かれて別室で行います。
開別居中（離婚の有無は問わない）のDV被害を受けた女性と4～6歳の就学前児
開6組
開事前説明会＝8月23日(日)13:30～15:30（要参加）
申8月3日(月)～10日(月)に電話で、こども家庭支援課 ☎245-5608。 開kateishien.CFC@city.chiba.lg.jpも可（※を明記）
開同課 ☎前記 開245-5631

 **青少年の日フェスタの講座**

開9月19日(出)①マイクラで遊んで学ぼう！＝10:00・11:00・12:00・13:00（各50分）、②休日のランチを作ろう！＝10:30～13:30、③アルティアリ千葉Aillsのダンス教室＝④10:30、⑤12:30（各50分）
開生涯学習センター
開①小学生、②小学4年～中学生、③④小学1・2年生、⑤小学3・4年生
開①各10人、②18人、③④20人・⑤15人
開①Minecraft公式イベントではありません。
申8月14日(金)必着。電子申請で。⑤に⑥のほか、①希望時間、②アレルギー

一の有無を明記して、〒260-8722千葉市役所健全育成課へ郵送も可
開同課 ☎245-5973 開245-5995

 **シルバー初心者テニス教室**

開9月24日～11月5日（10月15日を除く）の木曜日9:00～11:00。全6回。
雨天中止。予備日＝11月12日(休)
開青葉の森スポーツプラザテニスコート
開60歳以上のテニス初心者
開60人
開硬式ラケット、テニスシューズ
開1回500円
申9月16日(火)必着。⑤に⑥のほか、生年月日を明記して、〒261-0012美浜区磯辺5-5-4-208福井方・千葉市テニス協会ベテラン委員会へ。 開fukui_mkk@yahoo.co.jpも可
開同委員会・福井さん ☎278-4093・080-2256-2383 開278-4093

 **パパスクール**

開①9月27日(日)、10月18日(日)10:00～12:00、②11月8日(日)、12月13日(日)10:00～11:30。全2回（①②それぞれ1回）
開①オンライン（Zoom）、②市役所開子どもとの遊び方や、パートナーと協力して子育てをする意義などを学ぶ
開就学前児の父親
開先着20人
開内容など詳しくは、 開「千葉市パパスクール」で検索
申Eメールで、⑥のほか子どもの年齢（月齢）を明記して、幼保支援課 開shien.CFE@city.chiba.lg.jpへ。 開245-5629も可
開同課 ☎245-5105 開前記

 **小学生陸上競技クリニック**

開10月3日～24日の土曜日①15:00～15:50、②16:00～16:50。各全4回。予備日＝10月31日(出)
開青葉の森スポーツプラザ陸上競技場
開①小学1～3年生、②小学4～6年生
開各40人
開2,000円
申9月12日(出)必着。⑤(1人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。市スポーツ協会 開、 開sanka@chibacity.spo-sin.or.jpも可
開同協会 ☎238-2380 開203-8936

 **新たな仲間と楽しむスマホと競輪講座**

開10月21日・28日、11月4日・18日、12月2日・9日の水曜日10:00～12:00。全6回
開千葉JPFドーム
開市の競輪場を会場に、人との交流に役立つスマートフォンの基本操作を学ぶとともに、新たな楽しみとして競輪の基本的な知識を学ぶ講座
開新しい楽しみを見つけたい、外出の機会・人との交流が減ってきたと感じている市内在住の65歳以上の方（要介護・要支援認定を受けている方を除く）
開20人
申8月28日(金)までに電話で、シニアのつながり応援プロジェクト事務局 ☎255-1006
開同事務局（スポーツクラブ＆サウナスパ ルネサンス稲毛24内） ☎前記、健康推進課 開245-5659



LGBT専門相談

☎①8月3日(月)19:00～22:00（最終受け付け21:30）
②16日(日)13:00～16:00（最終受け付け15:30）
☎LGBT当事者や周囲の方が抱える性的指向、性自認が関係する悩みなどの相談。
①相談専用電話 ☎245-5440、LINE相談、②対面・LINE相談。
詳しくは、HP「千葉市LGBT専門相談」で検索
☎相談日ごとに1人1回30分。対面での相談は予約制。匿名・通称名での相談可
☎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

☎☎8月4日(火)＝イコアス千城台1階フードコート、6日(木)・26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(月)・28日(金)＝イオンスタイル鎌取3階イベントスペース、17日(月)＝花見川区役所1階ロビー、19日(水)＝イオンモール幕張新都心グランドモール2階ACTUS前、21日(金)＝市役所1階イベントスペース。いずれも、10:00～16:00
☎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
☎当日直接会場へ
☎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
☎8月6日～20日の木曜日15:30～20:00（最終受け付け19:30）
☎助産師による相談
☎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

☎8月27日(木)17:45～20:00
☎市役所
☎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
☎8月3日(月)から電話で、健康支援課 ☎238-9925。電子申請も可
☎同課 ☎前記 ㊟238-9946

こころの健康センターの相談

☎①ギャンブル等依存相談＝8月12日(水)・24日(月)13:00～16:00
②一般相談＝8月19日(水)10:00～12:00
③高齢者相談＝8月20日(木)10:00～12:00
④アルコール・薬物依存相談＝8月26日(水)14:00～16:00、9月9日(水)13:30～15:30
⑤思春期相談＝8月27日(木)15:30～17:30、9月4日(金)10:00～12:00
☎①司法書士または精神保健福祉士、②～⑤専門医による相談
☎本人または家族
☎①～④各3人、⑤各2人
☎8月3日(月)から電話で、こころの健康センター ☎204-1582
☎同センター ☎前記 ㊟204-1584

消費生活センターの多重債務者特別相談

☎8月13日(木)・27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

マンションライフサイクルシミュレーション相談会

☎8月13日(木)13:30～15:30
☎市役所
☎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。相談員は住宅金融支援機構職員
☎マンション管理組合
☎先着2組
☎8月7日(金)までに電子申請で
☎住宅政策課 ☎245-5809 ㊟245-5887

分譲マンション相談・アドバイザー派遣

☎①8月13日(木)＝大規模修繕・維持管理・建て替えに関する相談、②20日(木)＝法律相談など。いずれも、13:30～16:30
☎市役所
☎各先着3組
☎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
☎①8月7日(金)・②14日(金)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）

助産師による女性のための健康相談

☎8月17日(月)10:00～12:00＝中央区、27日(木)10:00～12:00＝稲毛区、28日(金)13:30～15:30＝若葉区
☎保健福祉センター
☎思春期～更年期・妊娠(望まない妊娠を含む)・出産など、女性の体や健康についての相談
☎女性 ☎各先着2人
☎8月3日(月)から電話で、各センター健康課・中央 ☎221-2581、稲毛 ☎284-6493、若葉 ☎233-8191
☎健康支援課 ☎238-9925 ㊟238-9946

くらしとすまいの特設相談

☎8月19日(水)10:00～15:00
☎市役所
☎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
☎8月3日(月)から電話で、広報広聴課 ☎245-5609・5298
☎同課 ☎前記 ㊟245-5796

特設法律相談

☎8月22日(土)13:00～16:00
☎市役所
☎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
☎12人
☎1人30分。裁判所で訴訟・調停中のもの、電話相談は不可
☎8月13日(木)までに電子申請で。8月3日(月)から広報広聴課へ ☎245-5609・5298も可
☎同課 ☎前記 ㊟245-5796

空き家空き地相談会

☎8月23日(日)10:00～12:00

☎文化センター

☎弁護士・司法書士・一級建築士・宅地建物取引士・税理士などによる、空き家や空き地の売買・買い取り・解体・賃貸活用・相続問題などの相談
☎先着20人
☎電話で、日本空き家空地対策協会 ☎307-7688。㊟307-7689・㊟info@akiya-ai.comも可（㊟を明記）

外国人のための法律相談

☎①8月24日(月)、②9月5日(土)13:00～16:00
☎国際交流協会
☎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
☎①8月17日(月)・②29日(土)までに電話で、同協会 ☎306-1034
☎同協会 ☎前記 ㊟306-1042。日曜日、祝・休日休業

若者からだサポート相談

☎8月27日(木)15:30～20:00（最終受け付け19:30）
☎助産師による電話相談 ☎090-6307-1122
☎10～20代で、身体や心の変化、月経不順などの不調、性に関する悩みなどを相談したい方
☎健康支援課 ☎238-9925 ㊟238-9946

弁護士による養育費相談

☎☎①8月28日(金)＝若葉保健福祉センター、②31日(月)＝稲毛保健福祉センター。いずれも、13:30～16:30
☎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（子どもがいる方に限る）
☎各3人
☎1人50分程度
☎8月3日(月)～14日(金)必着。Eメールで㊟のほか、件名に「養育費相談申し込み」を明記して、こども家庭支援課 ㊟kateishien.CFC@city.chiba.lg.jpへ。㊟も可。郵送先＝〒260-8722千葉市役所こども家庭支援課
☎同課 ☎245-5179 ㊟245-5631

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
☎キャリアカウンセラーによる就労・生活支援の相談
☎各先着1人
☎事前利用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。
☎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
☎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
☎同センター・中央 ☎前記 ㊟237-0316



WEBアンケートであなたの意見を市政に！

8月1日(土)～10日(月)、HPでWEBアンケートを行います。
テーマ＝「観光振興」「チバノサト(若葉区・緑区とその周辺の里山エリア)」「スポーツ施策」「市役所コールセンター」
抽選で、市の施設利用券や限定セットを進呈。詳しくは、HP「千葉市WEBアンケート」で検索
☎ちばシティポイント対象事業
☎広報広聴課 ☎245-5298 ㊟245-5796

飼い主のいない猫の不妊手術を実施

個人申請
☎9月1日(火)・9日(水)・17日(木)・29日(火)
☎動物保護指導センター
☎市内に生息する飼い主のいない猫の餌やトイレを適切に管理する市内在住の方
☎各日先着8頭程度（1人2頭まで）
☎詳しくは、HP「千葉市 飼い主のいない猫」で検索
☎8月10日(月)から申請書(前記HPから印刷。動物保護指導センター、生活衛生課でも配布)と必要書類を、同センターへ直接持参（平日9:30～16:00）

地域申請

市内自治会などで地域猫活動に取り組む、地域代表者による地域申請は随時募集。詳しくは、前記HP
☎同センター ☎258-7817 ㊟258-7818

ティーミーティングの参加団体

☎9月4日(金)10:00～10:50
☎市役所
☎参加団体の活動内容などについて市長と意見交換
☎1団体（5～9人）
☎8月10日(月)必着。電子申請で。広報広聴課へ ㊟kohokocho.POM@city.chiba.lg.jp・㊟245-5796・㊟も可（㊟のほか、Eメールアドレス、団体名、活動内容、参加人数、話したいテーマを明記）。郵送先＝〒260-8722千葉市役所広報広聴課
☎同課 ☎245-5298 ㊟前記

明るい選挙啓発ポスター作品

応募条件 画材＝描画材料は自由（紙や布など、絵の具材料だけに限らない）。大きさ＝四つ切り、八つ切りまたはそれに準じる大きさ
☎小学～高校生
☎応募作品は返却しません。入賞作品の著作権は主催者に帰属し、作品は自由に利用させていただきます。入賞者の氏名・作品などは公表します。他の賞に応募している作品や過去に提出した作品の提出はできません。
☎9月11日(金)必着。作品の裏側右下に、㊟のほか学校名を明記して、〒260-8722千葉市選挙管理委員会へ郵送。持参も可
☎同委員会 ☎245-5867 ㊟245-5893

消費者教育ポスター

テーマ エシカル消費～あなたの買物未来を変える～ぼくの・わたしのエシカル消費宣言
対象 小・中学生

作品の規格

- 画用紙は四つ切りサイズで紙の向きは自由
- 自分で考えた標語（メッセージ）と絵の両方を入れる
- 絵の具やクレヨンなどで着色。画材や表現方法は自由。ただし、立体的な作品や、パソコンでの作成は不可
- 作品の裏面に、学校名、学年および組、氏名（ふりがな）を記入
- 1人1点で未発表のものとする
- 特定のキャラクター、企業名、商品名などをイメージさせるものはいれない
- 各種マークやラベルを使う場合は、各団体の規約をよく確認し、規約に沿って使用すること
- テーマ（エシカル消費）に沿わない作品は、審査の対象外（審査対象外の例＝「CO2削減のため電気をこまめに消そう」「ポイ捨てをしない」など）

申9月11日(金)必着。学校ごとにまとめて持参または郵送。千葉市立以外の学校に在学している場合、学校を通さずに各自で消費生活センターに郵送、または直接持参(折り曲げない)。郵送先＝〒260-0045中央区弁天1-25-1千葉市消費生活センター
問同センター☎207-3602☎207-3111



千葉ロッテマリーンズ試合日程・招待

8月にZOZOマリンスタジアムで行われる千葉ロッテマリーンズの試合日程をお知らせします。

日程	開始時間	対戦チーム
8/ 4(火)	18:00	埼玉西武
5(水)		
7(金)	18:00	オリックス
8(土)		
9(日)	17:00	
21(金)	18:00	北海道日本ハム
22(土)		
23(日)	17:00	
25(火)		
26(水)	18:00	福岡ソフトバンク
27(木)		

市民招待

ZOZOマリンスタジアムで行われるホームゲームに招待します。
申9月1日(火)・21日(祝)対埼玉西武、8日(火)～10日(木)対楽天、16日(水)・17日(木)対楽天、27日(日)対北海道日本ハム。いずれも18:00開始
※内野指定席（フロア4）
※各200人
※抽選結果は8月19日(水)にメールで通知
申8月3日(月)12:00～9日(日)23:59に千葉ロッテマリーンズHP (https://m-ticket-rsv.marines.co.jp/fscity/?utm_campaign=city_chiba_newspaper_3) から
問マリーンズ・インフォメーションセンター☎0570-026-226、スポーツ振興課☎245-5592

ジェフユナイテッド千葉・ジェフ千葉レディース試合日程・招待

8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・ジェフ千葉レディースの試合日程をお知らせします。
ジェフユナイテッド千葉

日程	開始時間	対戦チーム
8/ 1(土)	19:00	柏レイソル
15(土)		FC町田ゼルビア

ジェフ千葉レディース

日程	開始時間	対戦チーム
8/30(日)	18:00	セレッソ大阪ヤンマーレディース

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ジェフユナイテッド千葉のホームゲームに招待します。
申9月2日(水)19:00開始・対ファジアーノ岡山、6日(日)18:00開始・対ガンバ大阪
※ホームコーナー指定席
※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。試合が中止された場合などは、当選無効。
詳しくは、HP「ジェフユナイテッド千葉」で検索
申8月10日(月)までに電子申請で問スポーツ振興課☎245-5966☎245-5592

献血にご協力を

申中央区＝8月6日(木)13:30～16:00、緑区＝19日(水)9:15～11:15、若葉区＝19日(水)13:30～16:00、稲毛区＝20日(木)9:30～11:45、美浜区＝20日(木)13:30～16:00、花見川区＝20日(木)14:00～16:00
※区役所
問赤十字血液センター☎241-8332☎241-8813

千葉神社妙見大祭に伴う交通規制

申8月16日(日)12:45～19:00、22日(土)14:00～19:00
※神社周辺の道路でみこし渡御（みこしが地域を練り歩く神事）による大幅な交通規制が実施されます。みこしの通過後は順次規制解除となります。
問千葉神社☎224-2211、地域安全課☎245-5155

Jアラートによる情報伝達試験

申8月26日(水)11:00
※屋外スピーカー、戸別受信機、電話・FAX配信サービス、ちばし安全・安心メール、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
問危機管理課☎245-5151☎245-5597

エスカレーター「歩かず立ち止まろう」キャンペーン

期間 8月31日(月)まで
エスカレーター利用時の注意事項

- 歩いたり、走ったりしないようにしましょう
- 黄色い線の内側に乗り、手すりにつかまりましょう
- 手すりから乗り出さないようにしましょう

問建築管理課☎245-5822☎245-5887



☎308-0511 ☎308-0520
科学館 入館料＝大人600円、高校生300円、小・中学生100円
プラネタリウム(1番組)＝大人600円、高校生300円、小・中学生100円
申①8/10(月)必着。同館HPで。⑥（1講座1人1通）に⑦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。②8/7(金)から同館ミュージアムショップなどでチケット購入。③8/15(土)から同館HPで

催し名など	日時・定員など
①大人が楽しむ科学教室(科学フェスタ記念講演)	④からだを守る最前線～粘膜免疫とアレルギー～＝9/5(土)、⑤ニュートリノ源のガンマ線仮装パーティー＝6(日)、⑥哺乳類の冬眠:シマリスから探る低温・低代謝の分子生物学＝19(土)、⑦感染症を媒介する蚊やマダニの不思議な世界＝26(土)、⑧フュージョン（核融合）エネルギーの実現に向けて＝27(日) ④⑤14:30～16:00、⑥⑦⑧13:30～15:00 各50人
②星空コンサート「スターダストジャズ」	9/12(土)18:30～19:30 各先着200人 ※1,500円 就学前児の入場不可
③天文講演会「宇宙には誰かいますか?～地球外生命が見つかる日～」	9/27(日)15:15～16:25 各先着200人 就学前児の入場不可

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
申①③⑤当日直接会場へ。③8/1(土)から、②④14(金)・⑦⑩31(月)までにEメールで、⑦を明記して、同センター☎manabi.kouza@ccllf.jpへ。⑥⑧⑨8/14(金)・⑪31(月)、⑫9/14(月)必着。⑥（1人1通1講座）に⑦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。同センター☎前記も可

講座・催し名	日時・対象・定員など
①木曜名画座「父と暮せば」	8/20(木)10:00～11:40、14:00～15:40 各先着300人
②スクラッチ入門～変数・乱数編～	8/21(金)・30(日)10:00～12:00、13:30～15:30 ※スクラッチを使ったことがある小学3～6年生 各10人
③夏休み子ども上映会 映画すみっコぐらし「青い月夜のまほうのコ」	8/23(日)10:00～11:05 各先着100人
④パワーポイントで紙芝居を作ろう	8/29～9/12の土曜日10:00～12:00 全3回 ※ワードで文字入力ができる方 各16人 各USBメモリ
⑤月曜名画座「僕の村は戦場だった」	8/31(月)10:00～11:35、14:00～15:35 各先着300人
⑥ワード入門	9/4～25の金曜日10:00～12:00 全4回 ※文字入力ができる方 各20人 各1,430円
⑦エクセル速習講座～2日間で学ぶ!基礎関数～	9/6(日)・13(日)9:30～12:00 全2回 ※エクセルの基本操作ができる方 各20人 各USBメモリ 各4,500円
⑧ちば埋文講座「知ってほしい千葉市の遺跡」	9/10(木)10:00～12:00 各50人
⑨はじめてのパソコン	9/10～10/1の木曜日10:00～12:00 全4回 ※パソコン初心者 各16人 各USBメモリ
⑩ワード速習講座～キメる!1日で文書体裁～	9/13(日)13:30～16:00 各ワードで文書作成ができる方 各20人 各USBメモリ 各3,000円
⑪ご存知ですか?「キョン」って、どんな動物?	9/14(月)13:30～15:30 各40人
⑫市民自主企画講座 元気に楽しく健康朗読!	9/30～10/14の水曜日10:00～11:45 全3回 ※60歳以上の方 各25人 各550円
⑬祖父母、パパ、ママのための健やか孫育ち、子育て講座	10/3(土)10:00～12:00 各20人 ※祖父母および父親・母親 就学前児の同伴可

公民館

講座

申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	お楽しみください!夏休みこども文化祭	8/30(日)9:30～13:00 ※上履き（小学生以下） ※当日直接会場へ
	葛城公民館 ☎222-8554 ☎222-1453	潮見佳世乃 歌物語「池の端」	8/30(日)14:00～15:00 各30人 申8/2(日)～12(水)に電話で。同館HPからも可
	川戸公民館 ☎265-9256 ☎265-4372	おとな趣味時間チャレンジ!木彫りの仏様	9/1～10/6（9/22を除く）の火曜日13:30～15:30 全5回 ※成人 各8人 各彫刻刀、ものさし（30センチメートル） 各1,000円 申8/22(土)までに電話で。同館HPからも可
	新宿公民館 ☎243-4343 ☎243-3972	楽しく作って飾ってうれしい「季節のおりがみ講座～ゆり～」	9/9(水)9:30～11:30 ※成人 各16人 各はさみ、スティックのり、木工用ボンド 各300円 申8/4(火)～11(祝)に電話で。同館HPからも可

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11面参照。

区	館名	講座・催し名	日時・対象・定員・申込方法など
中央	末広公民館 ☎264-1842 FAX264-3746	触って覚える！スマホ教室（Android） ①スマホの基本とLINEの体験 ②スマホの基本と詐欺対策 ③スマホの基本と災害の備え	8/18(火)①10:00～12:00・②13:30～15:30、 ③9/9(木)13:30～15:30 ☎65歳以上の方 ②各16人 ☎貸し出し機を使用 ☎8/6(木)までに電話で。☎oubo.suehiro@ccllf.jpも可（☎を明記）
	椿森公民館 ☎254-0085 FAX254-1285	「ローズウィンドウ」ワークショップ	8/17(月)9:30～12:00 ☎小学生以上の方（小学2年生以下は保護者同伴） ②12人 ③1,500円 ☎完成作品サイズは14.5センチメートル四方。デザインカッター使用 ☎8/8(土)までに電話で。☎oubo.tsubakimori@ccllf.jpも可（☎を明記）
	星久喜公民館 ☎266-4392 FAX266-4981	産後のヨガ～きれいで元気なママになる～	9/30(水)、10/14(水)・28(水)10:00～12:00 全3回 ☎生後3～6カ月の子どもと母親 ②5組 ③母子手帳 ☎8/15(土)～9/12(土)に電話で。☎oubo.hoshiguki@ccllf.jpも可（☎を明記）
	松ヶ丘公民館 ☎261-5990 FAX263-9280	親子3B体操	9/5(土)・12(土)10:00～11:00 全2回 ☎就学前児と保護者 ②10組20人 ☎8/2(日)～15(土)に電話で。同館HPからも可
花見川	朝日ヶ丘公民館 ☎272-4961 FAX271-6994	おうちでできる！子どものヘアカット講座～現役美容師さんが教えます～	8/26(水)10:00～11:00、11:00～12:00 ☎小学生以下の子どもと保護者 ②各8組16人 ③はさみ、すきばさみ、散髪用ケープ、くし、バリカン（お持ちの方） ☎8/21(金)までに電話で。☎oubo.asahigaoka@ccllf.jpも可（☎を明記）
	検見川公民館 ☎271-8220 FAX271-9319	親子図工ワークショップ「手作りスタンプであそぼう」	9/12(土)13:00～14:30 ☎4歳～小学3年生と保護者 ②10組20人 ☎はさみ、先の丸い鉛筆 ③400円 ☎8/26(水)～9/1(火)に電話で。同館HPからも可
	犢橋公民館 ☎259-2958 FAX259-6431	草木染め体験講座「エコバッグとハンカチを染めよう！」	9/10(木)10:00～12:00 ☎成人 ②10人 ③ゴム手袋（使い捨て不可）、エプロン、持ち帰り用ビニール袋 ④1,500円 ☎汚れてもよい服装で ☎8/20(木)までに電話で。同館HPからも可
	こてはし台公民館 ☎250-7977 FAX250-1992	歴史講座 千葉開府900年を振り返る～千葉氏が私たちに残したもの～	9/26(土)10:00～12:00 ☎成人 ②25人 ③難聴者支援ヒアリンググループ設置。犢橋公民館へオンライン配信も行います（②15人） ☎8/10(月)～30(日)に電話で。同館HPからも可
	長作公民館 ☎258-1919 FAX286-6449	親子でスッキリ！心と体のリフレッシュ体操	9/18(金)、10/2(金)・16(金)10:00～11:30 全3回 ☎1～3歳児と保護者 ②8組 ☎8/17(月)～30(日)に電話で。同館HPからも可
	花園公民館 ☎273-8842 FAX271-0370	暮らしに役立つ牛乳料理教室	9/17(木)10:00～13:00 ☎成人 ②12人 ③エプロン、三角巾、布巾、台拭き、マスク ☎8/25(火)～31(月)に電話で。同館HPからも可
	花見川公民館 ☎257-2756 FAX286-0185	和菓子作り教室「栗そぼろ」	9/5(土)10:00～12:00 ☎成人 ②12人 ③エプロン、三角巾、マスク、上履き、持ち帰り用の袋・容器、布巾3枚 ④1,000円 ☎8/2(日)～15(土)に電話で。同館HPからも可
	幕張公民館 ☎273-7522 FAX273-6185	親子でわらべうたと絵本を楽しもう～こころとことばを育むために～	9/12(土)10:00～11:00 ☎0～1歳児と保護者 ②10組 ☎0歳児を寝かせる時に使用する敷物など ☎きょうだいは、対象年齢を超えていても参加可 ☎8/2(日)～28(金)に窓口へ（返信用④を持参）。同館HPからも可
	幕張本郷公民館 ☎271-6301 FAX271-0881	季節の和菓子作り	9/29(火)10:00～13:00 ☎成人 ②16人 ③マスク、エプロン、三角巾、布巾2枚、上履き、持ち帰り用容器（20センチメートル四方） ④1,500円 ☎8/23(日)～31(月)に電話で。同館HPからも可
	稲毛公民館 ☎243-7425 FAX243-3962	契約にまつわるネットトラブルの被害に遭わないために	9/10(木)10:00～11:00 ☎成人 ②20人 ☎8/18(火)～24(月)に電話で。☎oubo.inage@ccllf.jpも可（☎を明記）
稲毛	草野公民館 ☎287-3791 FAX287-3672	フラメンコ鑑賞～スペイン情熱のひととき～	9/27(日)13:00～14:30 ☎成人 ②40人 ☎8/2(日)～12(水)に電話で。同館HPからも可
	黒砂公民館 ☎241-2811 FAX247-1931	初心者向け料理教室「フルーツ白玉団子」	8/22(土)10:00～12:00 ☎成人 ②12人 ③エプロン、三角巾、布巾3枚、マスク ④500円 ☎8/4(火)～10(月)に電話で。同館HPからも可

区	館名	講座名など	日時・対象・定員・申込方法など
稲毛	山王公民館 ☎421-1121 FAX423-0359	太極拳「はじめて教室」～太極拳未経験者のための体験チャレンジ～	9/4(金)10:00～12:00 ☎成人 ②10人 ③動きやすい服装で ☎8/13(木)～19(水)に電話で。☎oubo.sanno@ccllf.jpも可（☎を明記）
	千草台公民館 ☎255-3032 FAX255-3682	声を出して楽しく健康づくり～やさしい詩吟講座～	8/23(日)・30(日)13:00～15:00 ☎成人 ②各10人 ☎8/2(日)～8(土)に電話で。同館HP、☎oubo.chigusadai@ccllf.jpも可（☎を明記）
	都賀公民館 ☎251-7670 FAX284-0627	赤ちゃんとのやさしい時間「ベビーマッサージでスキンシップ」	9/3(木)・17(木)10:00～12:00 全2回 ☎3～7カ月児と保護者 ②10組 ☎受講決定者に通知 ☎8/2(日)～15(土)に電話で。同館HPからも可
	轟公民館 ☎251-7998 FAX285-6301	子育て応援講座 親子でふれあい遊び＆簡単工作	9/11(金)・25(金)10:00～11:30 全2回 ☎3歳以下の子どもと保護者 ②15組30人 ☎8/2(日)～31(月)に同館HPで
	緑が丘公民館 ☎259-2870 FAX286-6442	親子遊び講座「元気に体を動かそう！簡単おもちゃも作って遊ぼう」	9/1(火)・15(火)・28(月)9:30～11:30 全3回 ☎1歳半～3歳児と保護者 ②10組 ☎動きやすい服装で ☎8/5(水)～19(水)に電話で。☎oubo.midorigaoka@ccllf.jpも可（☎を明記）
若葉	大宮公民館 ☎265-2284 FAX265-6948	手編みボランティア	9/15(火)・29(火)10:00～12:00 全2回 ☎成人 ②10人 ☎棒針4本組（6号と8号）、かぎ針7号 ☎8/19(水)～9/2(水)に電話で。☎oubo.omiya@ccllf.jpも可（☎を明記）
	加曽利公民館 ☎232-5182 FAX232-6408	歴史講座「千葉開府900年を振り返る」～千葉氏の成立と加曽利の地～	8/29(土)10:00～12:00 ☎成人 ②16人 ☎8/8(土)までに電話で。☎oubo.kasori@ccllf.jpも可（☎を明記）
	更科公民館 ☎239-0507 FAX239-0569	ふれあいコンサート～ギターの調べと共に～	9/5(土)13:30～15:00 ②先着20人 ☎当日直接会場へ
	白井公民館 ☎228-0503 FAX228-6168	かんたん和菓子作り	8/30(日)10:00～12:00 ☎成人 ②12人 ③エプロン ④800円 ☎8/15(土)～23(日)に電話で。同館HPからも可
	千城台公民館 ☎237-1400 FAX237-1401	津軽三味線演奏会	9/26(土)10:30～12:30 ②60人 ☎8/2(日)～20(木)必着。☎（1通3人まで）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。窓口（返信用④を持参）、同館HPからも可
	みつわ台公民館 ☎254-8458 FAX254-3135	千葉の街に眠る千葉氏の歴史を楽しもう	8/22(土)14:00～16:00 ☎成人 ②30人 ☎8/6(木)必着。☎に☎を明記して、〒264-0032若葉区みつわ台3-12-17公民館へ。窓口（返信用④を持参）、同館HPからも可
	若松公民館 ☎231-7991 FAX231-0798	初心者歓迎「サークル体験会」①囲碁②煎茶のお点前（座敷）	①9/2(水)13:15～16:00、②4(金)13:30～15:30 ☎成人 ②各5人 ☎8/6(木)必着。☎に☎を明記して、〒264-0021若葉区若松町2117-2若松公民館へ。窓口（返信用④を持参）、同館HPからも可
	越智公民館 ☎294-6971 FAX294-1931	災害食体験教室「ローリングストックで簡単クッキング！」	8/29(土)10:00～13:00 ☎成人 ②12人 ③エプロン、三角巾、マスク着用、ハンドタオル ④700円 ☎8/2(日)～11(水)に電話で。同館HPからも可
	おゆみ野公民館 ☎293-1520 FAX293-1521	防災と備蓄の基本～今すぐできる100均防災～	9/26(土)10:00～12:00 ②30人 ☎8/17(月)～31(月)に電話で。同館HPからも可
	椎名公民館 ☎292-0210 FAX292-4631	初心者のためのパワーポイント	9/23(祝)～25(金)13:30～16:30 全3回 ☎パソコンで文字入力ができる方 ②10人 ☎USBメモリ（タイプA） ③1,430円 ☎8/17(月)～31(月)に電話で。同館HPからも可
緑	土気公民館 ☎294-0049 FAX294-4233	文学講座「島崎藤村と千葉県」	9/3(木)14:00～16:00 ☎成人 ②30人 ☎8/4(火)～10(月)に電話で。同館HPからも可
	誉田公民館 ☎291-1512 FAX292-7487	スマホ体験教室 ①スマホの基本と災害の備え ②スマホの基本と詐欺対策	9/3(木)①10:00～12:00・②13:30～15:30 ☎おおむね65歳以上の方 ②各20人 ☎貸し出し機を使用 ☎8/1(土)～11(水)に電話で。同館HPからも可
	磯辺公民館 ☎278-0033 FAX278-9959	大人の美術講座「彫刻の歴史」	8/27(木)10:00～12:00 ☎成人 ②30人 ☎8/8(土)までに電話で。☎oubo.isobe@ccllf.jpも可
	稲浜公民館 ☎247-8555 FAX238-4176	触って覚える！スマホの基本とLINEの体験	8/28(金)10:00～12:00 ☎成人 ②20人 ☎8/2(日)～16(日)に電話で。同館HPからも可
	打瀬公民館 ☎296-5100 FAX296-5566	親子であそぼう教室 うたせ	9/7(月)・14(月)10:00～12:00 全2回 ☎後半30分は育児相談可 ②1～2歳児と保護者 ②20組 ③手拭き ④200円 ☎動きやすい服装で ☎8/13(木)～26(水)に電話で。同館HPからも可

区	館名	講座名など	日時・対象・定員・申込方法など
美浜	幸町公民館 ☎247-0666 FAX238-4153	フラダンス教室	9/10(木)・17(木)10:00～12:00 全2回 ☎成人 ☎15人 ☎動きやすい服装で ☎8/2(日)～25(火)に電話で。同館HPからも可
	高浜公民館 ☎248-7500 FAX248-6851	情熱のフラメンコ発表会 & プロステージ	8/30(日)13:00～15:00 ☎30人 ☎8/2(日)～11(祝)に電話で。同館HPからも可
	幕張西公民館 ☎272-2733 FAX271-8944	幕張の魯山人～手作り器と手打ちそば～	8/27(木)、9/3(木)・17(木)10:00～12:00、11/12(木)10:00～13:00 全4回 ☎成人 ☎12人 ☎エプロン・手拭きタオル ☎3,000円 ☎汚れてもよい服装で ☎8/2(日)～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）
☎美浜区では開催しません。
☎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	8/12(水) 19(水)	松ヶ丘公民館 末広公民館	松ヶ丘公民館 ☎261-5990	若葉	8/ 6(木) 27(木)	若松公民館 みつわ台公民館	千城台公民館 ☎237-1400
花見川	8/26(水)	幕張公民館	幕張公民館 ☎273-7522	緑	8/13(木)	土気公民館	誉田公民館 ☎291-1512
稲毛	8/ 7(金) 21(金) 28(金)	稲毛公民館 緑が丘公民館 黒砂公民館	小中台公民館 ☎251-6616				

ふるさと農園 ☎257-9981 FAX258-1024
月曜日（祝・休日の場合は翌日）休園
☎8/10(月)必着。ふるさと農園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・料金など
農講座「長ネギあれこれ」	9/12(土)10:00～12:00 ☎20人 ☎300円
家庭で楽しめるパン作り	9/16(水)9:30～14:00 ☎24人 ☎2,000円
子ども向けたい肥作り	9/27(日)10:00～11:30 ☎おおむね5歳以上の方 ☎24人 ☎500円

男女共同参画センター ☎209-8771 FAX209-8776
月曜日・祝日休館
☎⑤託児あり。申し込み時に申し出（☎1歳6カ月以上の就学前児）
☎Eメールで、☎を明記して、同センター☎sankaku@f-cp.jpへ。電話も可。

講座・催し名	日時・定員など
①フレンドシップトークサロン「赤ちゃんてどこからくるの？と聞かれたら」	8/8(土)10:00～11:30 ☎先着15人
②映像セミナー「祈り～幻に長崎を思う刻～」	8/15(土)10:00～12:00 ☎先着20人
③親子で体験！手作り楽器教室	8/19(水)10:00～12:00 ☎小学生と保護者 ☎先着10組 ☎2,500円（④の鑑賞券付きは3,500円）
④親子ふれあいコンサート	8/19(水)14:00～15:00 ☎蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館 ☎先着150人 ☎金大人＝1,200円、小学生以下＝200円 ☎就学前児の膝上鑑賞に限り無料
⑤さんかくカレッジ公開講座「ジェンダー目線の広告観察」	8/29(土)14:00～16:00 ☎蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館 ☎先着40人
⑥パート労働と「年収の壁」～社会保険料・年金と働き方の選択～	9/11(金)18:30～20:30 ☎生涯学習センター ☎先着20人

いきいきプラザ・センター

☎千葉市に住民登録のある①～⑥⑧⑨⑫～⑮⑰⑱⑳60歳以上の方・⑲⑳小学生および60歳以上の方
☎8/1(土)9:30から、①～④⑥～⑰⑱～⑳は催しの前日、⑤⑰⑳は10(月)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 FAX209-9006	
①楽しく脳トレで認知症予防～スポーツブレイントレーニング～	8/28(金)9:30～11:30 ☎先着20人
②ジャズ体操	8/28(金)14:30～16:00 ☎先着26人
蘇我いきいきセンター＊ ☎264-6966 FAX264-6967	
③理学療法士の体操～足・腰パワーアップ体操～	8/27(木)13:30～15:30 ☎蘇我コミュニティセンター ☎先着30人
花見川いきいきプラザ ☎216-0080 FAX216-0083	
④神秘のコード。古代マヤ暦占いは告げる	9/8(火)14:30～16:30 ☎先着20人 ☎筆記用具、ノートまたはメモ用紙 ☎100円（資料代）
⑤短期講座「のびのび気功とにこにこ体操」	9/4～25の金曜日14:30～16:30 全4回 ☎30人 ☎タオル ☎動きやすい服装
⑥ようこそ、秘密のきのこ世界へ	9/9(水)14:30～16:30 ☎先着25人 ☎筆記用具 ☎40円（資料代）
さつきが丘いきいきセンター ☎250-4651 FAX250-4652	
⑦触って覚える！スマホの基本とLINEの体験	8/14(金)10:00～12:00 ☎スマートフォンの基本操作体験 ☎先着15人 ☎上履き

講座名	日時・内容・定員など
⑧歌声集会 あやめ台いきいきセンター＊ ☎207-1388 FAX207-1368	8/27(木)10:00～11:30 ☎先着50人 ☎上履き
⑨ここに響く和の競演	8/30(日)13:30～15:00 ☎40人 ☎安藤民謡会などによる三味線・尺八の民謡演奏会 ☎上履き
若葉いきいきプラザ ☎228-5010 FAX228-8956	
⑩わかば夏フェス	8/30(日)10:00～15:00 ☎吹奏楽コンサート、和太鼓演舞会、縁日、スタンプリアー、若葉マルシェなど ☎上履き
大宮いきいきセンター＊ ☎265-1751 FAX265-1741	
⑪スマホの基本と①災害の備え②詐欺対策③LINE体験	①8/21(金)、②9/4(金)・③18(金)。いずれも10:00～12:00 ☎先着12人 ☎上履き
都賀いきいきセンター ☎232-4771 FAX232-4773	
⑫てづくりせっけんを作ろう	9/9(水)10:00～11:00 ☎先着10人 ☎上履き、筆記用具
⑬楽しく食べて健康に	9/10(木)13:00～15:00 ☎先着20人 ☎上履き
美浜いきいきプラザ＊ ☎270-1800 FAX270-1811	
⑭足爪のトラブルは予防できます！正しい足爪ケア講座	8/26(水)10:00～11:30 ☎先着50人 ☎爪切り（普段使っている物）
⑮健康フェスティバル（事前予約制）	8/29(土)9:45～11:45、13:15～15:15 ☎骨密度・血管年齢・体組成測定 ☎各先着56人
⑯触っておぼえる！スマホの基本とLINE体験	9/8(火)10:00～12:00 ☎先着20人
⑰短期講座「折り紙入門」	9/17、10/1・15、11/5の木曜日9:30～11:30 全4回 ☎20人 ☎はさみ、のり、鉛筆（シャープペン）、消しゴム、定規、ごみ袋 ☎各150円
真砂いきいきセンター＊ ☎278-9641 FAX278-9642	
⑱まさご歌声集会	8/16(日)13:30～15:00 ☎先着50人
⑲夏休み工作教室～虫よけクリームソーダなどを作ろう～	8/28(金)9:30～11:30 ☎60歳以上の方・小学生＝各先着10人 ☎300円
⑳夏を締めくくる！ラダーゲッター交流会	8/30(日)9:30～11:30 ☎60歳以上の方・小学生＝各先着10人
㉑短期講座「みんなで笑顔になる！脳トレ体操&レクリエーション講座」	9/10・24、10/8・22の木曜日12:00～14:00 全4回 ☎15人（初めての方優先）
若葉いきいきプラザが臨時休館 受電設備の点検のため、9/13(日)は臨時休館します。 ＊駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。	

ボディケアスクール（機能回復訓練事業）
☎10(月)または1(月)開始の2コース。いずれも3(カ)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
☎千葉市に住民登録のある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
☎8/10(月)消印有効。☎（1人1通1会場）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、8/21(金)9:30に各プラザ・センターで公開抽選。結果は8/27(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 FAX209-9006	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 FAX264-6967		9:30	
花見川	花見川いきいきプラザ 〒262-0011 三角町750	☎216-0080 FAX216-0083	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 FAX286-8031		9:30	
	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 FAX250-4652	月	13:30	22人
稲毛	稲毛いきいきプラザ 〒263-0031 稲毛東6-19-1	☎242-8005 FAX242-8175	金	空調設備改修工事のため調整中です。会場など詳しくは、お問い合わせください。	
	あやめ台いきいきセンター ＊ 〒263-0051 園生町446-1	☎207-1388 FAX207-1368		13:30	18人
若葉	若葉いきいきプラザ 〒265-0067 北谷津町333-2	☎228-5010 FAX228-8956	水	9:30 13:30	各26人
	大宮いきいきセンター ＊ 〒264-0015 大宮台7-8-1	☎265-1751 FAX265-1741		9:30	
	都賀いきいきセンター 〒264-0025 都賀4-20-1	☎232-4771 FAX232-4773	水	13:30	20人
緑	緑いきいきプラザ 〒266-0005 誉田町2-15-65	☎300-1313 FAX300-1511	金	9:30 13:30	各26人
	越智いきいきセンター 〒267-0055 越智町822-7	☎205-1290 FAX205-1291		9:30	
	土気いきいきセンター 〒267-0061 土気町1634	☎205-1000 FAX205-1001	木	13:30	20人
美浜	美浜いきいきプラザ ＊ 〒261-0004 高洲3-5-6	☎270-1800 FAX270-1811	火	9:30 13:30	各28人
	真砂いきいきセンター ＊ 〒261-0011 真砂4-4-10	☎278-9641 FAX278-9642		9:30	

＊駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

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11(画)参照。

夏休みは動物公園に行こう！

夏の動物公園では、開園時間を延長したトワイライトZOOを実施します。また、夏休みの自由研究に役立つイベントを開催します。

トワイライトZOOスペシャルナイト

日時 8月8日(土)・9日(日)・15日(土)・16日(日)9:30～20:00

*わくわくあにまるフィールドは、8日・9日15:00～21:00、15日・16日12:00～21:00。

動物展示は19:45まで（一部の動物は早く終了します）

内容 ・夜行性動物のガイド
・抽選会、クイズ大会、コウモリ探索会
・園内のライトアップ

備考 詳しくは、[千葉市 トワイライトZOO](#)



サステナブルラベルから学ぶ、熱帯雨林のサルたちと私の約束

日時 8月11日(祝)・23日(日)10:00～11:30、14:00～15:30

会場 動物科学館（動物公園内）
内容 熱帯雨林に関する講義・サルの観察・グループワーク・発表を通じて「熱帯雨林を守るラベル」の意味を考える

対象 小学3～6年生

定員 各16人

持ち物 サステナブルラベルのエコマーク3種類

備考 申込方法など詳しくは、[千葉市 夏休み自由研究](#)



生きものと緑の宝庫、熱帯雨林のジオラマを作って学ぼう！

日時 8月15日～29日の土曜日10:00～12:00、13:00～15:30

会場 動物科学館（動物公園内）
内容 ジオラマ観察・制作・発表を通じて、熱帯雨林の生物多様性、生き物と植物の関係性を学ぶ

対象 小学3～6年生（保護者1人の同伴も可）

定員 各15人

料金 1,500円（保護者は要別途入園料）

備考 申込方法など詳しくは、[千葉市 夏休み自由研究](#)



☎動物公園 ☎252-1111 ☎255-7116

水曜日（祝・休日の場合は翌日）休園 入園料＝高校生以上800円

千葉市ゆかりの作家展

第二副都心「しろへびを探せ」

市ゆかりのアーティストユニット「第二副都心」が、稲毛で語り継がれる白蛇伝説からアイデアを得た作品を展示します。

日時 8月5日(水)～16日(日)9:00～17:15（16日は15:00まで）

会場 市民ギャラリー・いなげ2階展示室

内容 ・千葉市で育った東條陽太さん・春木聡さんのユニット「第二副都心」による作品の展示
・稲毛中学校・稲毛国際中等教育学校との取り組み成果の展示
・千葉国際芸術祭2025の成果物の展示

☎市民ギャラリー・いなげ ☎248-8723 ☎242-0729



女性の就労・キャリアアップを応援！

ちばデジキャリアスクール参加者募集

女性を対象に、プログラミングを含めたデジタルスキルを身に付ける講座、市内企業とのマッチングなどを通じて、スキルの習得から就労までをサポートします。

詳しくは、[千葉市 女性デジタル](#)

受講期間 11月1日(日)～来年3月31日(水)の間で指定された日

会場 eラーニングと市内の主要駅周辺での集合型研修を組み合わせで実施

対象 次のすべてを満たす女性

- ・デジタル分野への就職・転職を希望している
- ・今年度中に就業に向けた活動ができる
- ・基本的なパソコン操作ができる
- ・事業説明会に参加できる（対面＝10月6日(火)またはオンライン＝10月10日(土)）

定員 10人（選考面談あり）

申込方法 8月7日(金)～9月11日(金)に、【右記コード】から。

☎男女共同参画課 ☎245-5060 ☎245-5592



千葉市客引き行為等の防止に関する条例の一部改正

客引き行為などを行わせた事業者などに改善計画書の提出を義務付ける規定を新設します。条例は来年1月1日(祝)から施行します。

詳しくは、[千葉市 客引き条例](#)

改正概要

・対象者

勧告を受けた事業者（店舗運営法人・客引きを雇用している法人）

・改正趣旨

改善計画書の提出により、事業者の責任を明確にするとともに、その内容を基に事業者による具体的な改善措置を市が把握します。一向に改善が見られない事業者に対しては、改善計画の内容に基づいた行政指導などの対策を実施します。

・改善計画書が未提出の場合

既に改善が図られた事業者を除き、改善計画書が正当な理由なく提出されない場合には、期限を定め「改善計画書を提出すべき」旨を命令します。それでもなお提出されない場合には、過料を科し、法人名・店舗名などを公表します。

☎地域安全課 ☎245-5264 ☎245-5155

パブリックコメント手続

千葉市観光振興ビジョン（案）

本市の強みを最大限に生かした観光振興を展開するため、観光の個別部門計画である「千葉市観光振興ビジョン」の案を策定しました。

ぜひ、皆さんの意見をお聞かせください。

案の公表 8月10日(月)

案の公表場所 ホームページで。観光MICE企画課、行政資料室、区役所総務課、市図書館でもご覧になれます。

意見の提出期間 8月10日(月)～9月9日(水)

意見の提出方法 郵送または直接持参、FAX、Eメールで。障害や高齢などでこれらの方法での提出が困難な方は、お問い合わせください。

市の考え方の公表 10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。

☎観光MICE企画課 ☎245-5282 ☎245-5558

☎kanko.EAE@city.chiba.lg.jp

第34回 中央区ふるさとまつり

出演者・出店者募集

10月18日(日)に中央公園などで開催する中央区ふるさとまつりのステージ出演者・出店者を募集します。
いっしょにお祭りを盛り上げましょう！

ステージ出演者

会場 中央公園ステージ・栄町ロードステージ
対象 中央区内在住、在勤、在学の個人・団体
出店者
会場 中央公園
料金 出店料10,000円 テントなどの貸出は有料
* 食品を扱う団体は保健所の許可又は届出が必要です。

申込方法
8月14日(金)消印有効。応募用紙に必要事項を記入し、〒260-8733中央区中央4-5-1中央区ふるさとまつり実行委員会事務局(中央区地域づくり支援課内)へ郵送。電子申請・FAX・Eメールも可。応募者多数の場合選考。
* 応募用紙は、中央区役所地域づくり支援課などで配布。区ホームページから印刷も可。詳しくは、[中央区ふるさとまつり](#)

10月18日(日)に中央公園などで開催する中央区ふるさとまつりのステージ出演者・出店者を募集します。
いっしょにお祭りを盛り上げましょう！

10月18日(日)に中央公園などで開催する中央区ふるさとまつりのステージ出演者・出店者を募集します。
いっしょにお祭りを盛り上げましょう！

お知らせ

蘇我コミュニティセンターの催し

なつやすみ子ども化学実験教室
ぜんぶで3つの実験工作！作品は持って帰れます。
8月7日(金)13:00～15:00
対象 小学1～4年生
定員 先着12人
料金 10円玉5枚、筆記用具
材料費込 1,000円 (材料費込)

みんなであそぼう！木育おもちゃのひろば
8月19日(木)10:30～12:00
対象 就学前児と保護者
定員 先着13組
大人気社会人落語「蘇我亭」
ワンコインで気軽に大笑い！
8月23日(日)開場12:20～、開演13:00～15:00
定員 80人 (事前予約優先)
料金 500円
申込 同センター ☎264-8331 FAX 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

夏休みこども映画会「山古志村のマリと三匹の子犬」
8月2日(日)10:30～11:15
対象 小学生以下の子どもと保護者
定員 先着100人
こども料理教室
～エアクリームチーズパイ～
親子でスイーツづくりを楽しもう
8月8日(土)10:00～12:00
対象 年長～小学生の子どもと保護者
定員 6組 (保護者1人+子ども2人まで)
料金 1組3,100円 (材料は2人分を用意)
申込 同直接または電話で、蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館 ☎420-8001 FAX 420-8002

参加者募集

ジェフィと一緒に！ラジオ体操キャラバン

地域で行われているラジオ体操にジェフィが参加します。
早起きしてジェフィと一緒に体を動かし、健康で楽しい夏休みの思い出をつくりましょう！
当日は直接会場へお越しください！*会場には駐車場はありません。公共の交通機関をご利用ください。

主催	日時	場所	雨天時対応	備考
①南町共栄会	8月1日(土)・8月2日(日)6:30～	菰池公園	宮崎小学校体育館	2日(日)はジェフィ不参加
②蘇我コミュニティセンター	8月22日(土)8:35～	蘇我コミュニティセンター ロビー *天候に関わらずロビー開催		
③ジェフユナイテッド市原・千葉	8月25日(火)7:00～	ユナイテッドパーク (運動靴でお越しください)	室内にて開催	
④蘇我地区子ども会	8月29日(土)8:00～	蘇我小学校校庭	体育館にて開催	

①④千葉市まちづくり課 (平日9:00～17:00) ☎245-5328 ②蘇我コミュニティセンター (平日9:00～21:00) ☎264-8331
③ジェフユナイテッドファンクラブ事務局 (平日11:00～18:00) ☎050-3644-9443 FAX いずれの会場も245-5627まで。

住民説明会 南部青少年センターの跡地利活用について

日時 8月18日(火)18:30～19:30
会場 南部青少年センター3階視聴覚室
内容 南部青少年センターの跡地利活用 (みやこ図書館白旗分館・白旗保育所)について住民説明会を開催します。Zoom参加可。
詳しくは、[千葉市 資産経営課 南部青少年センター](#)
☎千葉市財政局資産経営部資産経営課 ☎245-5285 FAX 245-5654
E shisankeiei.FIA@city.chiba.lg.jp

医師講演会 女性の健康講座

～未来の私のために知っておきたい更年期・プレ更年期のはなし～
日時 9月9日(火)10:00～11:30
会場 中央保健福祉センター12階
対象 30～50歳代の女性
定員 50人 (託児あり＝先着5人)
申込方法 【右記】コードから電子申請
☎中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 FAX 221-2590

市美術館コレクション探訪

本城 直季 《small planet ZOZOマリンスタジアム》インクジェットプリント
2021年 千葉市美術館蔵

写真家の本城直季 (1978年生まれ) は、ある特徴をもった風景写真を手がけています。それは、風景がまるでジオラマのように見えること。大判カメラのレンズやフィルムの位置を操作し、ピントが合う領域を極端に限定することで、あたかもジオラマを覗き込んでようなイメージが生まれます。千葉市美術館では、2021年に開催された写真芸術展「CHIBA FOTO」の出品作の一部を受贈し、コレクションとして活用しています。今回ご紹介する本城の作品も同展の出品作で、千葉市内で撮り下ろされました。なじみのある風景を、まったく違った視点で見ることでできる作品の数々。ぜひ会場でご覧ください。(常設展示室にて7月8日～10月4日展示)

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。
参加する際は、体調を確認の上、お越しください。

相談・教室名など	日時	対象者・内容など	定員	申込
講演会 「100年を生きる」元氣塾 一人っ子がお兄ちゃんお姉ちゃんになるとき	①9/3(木)13:30～15:00 ②9/11(金)13:30～15:00 ③9/18(金)10:00～12:00 9/16(水)10:00～12:00	対象＝市内在住の方 内容＝いつまでも元気で歩き、食べたいものを食べるためにできることを学んでみませんか。 全3回 ①医師講演会、②歯科医師講演会、③運動実践 対象＝第2子を妊娠中または第2子が生後1歳未満の保護者 (*先着4人まで託児あり) 内容＝心理士による講演会。上の子の赤ちゃん返りや対応方法について学んでみませんか。	40人 15人	① ③
相談 栄養相談 健康づくり相談・禁煙相談 歯科衛生士による歯科相談 ④大人、⑤子ども 精神保健福祉相談	8/4(火)・20(木)・24(月)・27(木) 9:30～14:30 8/6(木)・21(金)・31(月) 9:30～14:30 ④8/20(木)・25(火) 9:30～15:00 ⑤8/25(火)9:30～15:00 8/28(金)14:00～16:00	離乳食や幼児食、生活習慣病予防、高齢者の食事などについて、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。(場所＝中央保健福祉センター13階) 保健師などによる個別相談。健康づくり相談＝健診結果の見方や生活習慣病予防などの相談。禁煙相談＝禁煙方法や禁煙のコツの紹介。 大人のむし歯予防や歯周病予防、乳幼児の歯磨き方法などの相談に応じます。口臭が気になる成人の方は、口臭測定ができます。 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4人 各3人 ④各4人 ⑤8人 各3人	① ① ① ②
教室 離乳食教室 ぶどうちゃんサークル	8/28(金)13:00～15:00 9/11(金)10:00～11:30	対象＝6～8カ月の子どもの保護者。離乳食の2回食、3回食への進め方や作り方の話。試食代＝200円 対象＝多胎児を育児中の保護者と子ども、妊娠中の方 育児の困り事や工夫していることなどを自由に情報交換する場です。	15組 なし	① ③

☎中央保健福祉センター (中央区中央4-5-1 きばー11階)
☎8月3日(月)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、[千葉市 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 ③すこやか親子班 ☎221-2581 FAX 221-2590

各種市民相談 無料

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
8月3日(月) 9:00～12:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など
毎週木曜日、8月24日(月) 13:00～16:00
* 定員＝各6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。
* 1人30分。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
8月17日(月) 10:00～15:00
8月3日(月)9:00から電話で申し込み (先着8人、1人30分)
相談はすべて無料。
中央区役所 (きばー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 中央区地域づくり支援課
☎221-2106 FAX 221-2179

今月の区役所休日開庁日
8月9日(日)9:00～12:30

中央区役所 ☎043-221-2111(代表) 〒260-8733 千葉市中央区中央4丁目5番1号(きばー11階) [千葉市 中央区役所](#) 区版編集 中央区役所総務課 ☎043-221-2102 FAX 043-221-2159
記号の見方は11面参照 特に記載のないものは8月3日(月)から受け付け

第34回

花見川区民まつり

舞台出演者

模擬店出店者

を募集します！

10月25日(日)に花島公園などで開催する花見川区民まつりの参加者を募集します。

舞台出演者募集

出演資格 主に区内在住・在勤・在学の方で構成される営利を目的としない団体。
申込方法 8月14日(金)必着。FAX、またはEメールに必要事項11面のほか、団体名(フリガナ)、参加人数、演目、演技所要時間(10分以内)を明記して、申込先【下記】へ。往復はがきも可。多数の場合抽選。

模擬店出店者募集

応募資格 ①市内を中心として活動する町内自治会などの地域団体及び福祉団体
②市内に店舗などを構え営業する方(食品営業許可を有している方)
申込方法 8月14日(金)必着。申込先【下記】に出店参加申込書を提出すること。FAX、Eメールも可。多数の場合①を優先し、②は出店物の内容および過去の実績などを考慮し選定。



舞台や模擬店などの詳細はこちら

花見川区民まつり実行委員会事務局 (花見川区地域づくり支援課内) 〒262-8733 花見川区瑞穂1丁目1番地
☎275-6203 FAX275-6799 Echiikizukuri.HAN@city.chiba.lg.jp

連絡所廃止に関する住民説明会

①長作連絡所、②こてはし台連絡所に関する住民説明会を開催します。

日時

①8月29日(出)11:00~12:00
②9月 8日(火)18:30~19:30

会場

①長作小学校
②こてはし台公民館

定員

先着30人

申込方法

当日直接会場へ
区政推進課
☎245-5133 FAX245-5155

手話ボランティア入門講座

日時

8月20日(休)・27日(休)、9月3日(休)
10:00~12:00 全3回

会場

花見川保健福祉センター

内容

初めて手話を学ぶ方向けの講座です。

対象

市内在住・在勤・在学の方

定員

先着20人

申込方法

電話で、市社会福祉協議会花見川区ボランティアセンター☎275-6438へ。
同センター ☎前記 FAX299-1274

65歳以上対象 骨コツ！ 食事セミナー 骨力アップ

骨を丈夫に保つためには食事と運動のどちらも大切です。いつまでも元気で過ごすために食事や運動について学んでみませんか？

日時

9月14日(月)10:00~12:00

会場

花見川保健福祉センター

内容

高齢期の食事のお話しと運動トレーナーによる運動実習

定員

先着16人

備考

動きやすい服装と靴でご参加ください。

申込方法

電話で、花見川保健福祉センター健康課へ。

花見川保健福祉センター健康課
☎275-6296 FAX275-6298

育児サークル

育児サークルは、赤ちゃんを育てている方の仲間づくりや情報交換を目的にした赤ちゃんと保護者のサークルです。同じ育児仲間、楽しくおしゃべりしませんか。赤ちゃんの身長や体重を計測できます。保健師がいる日は育児相談もできます。

ぜひお気軽にご参加ください！詳しくは【下記】コードをチェック。

花見川区健康課育児サークル



花見川保健福祉センター健康課 ☎275-6295 FAX275-6298

お知らせ

畑コミュニティセンター

おもちゃの病院

日本おもちゃ病院のドクターが、壊れたおもちゃを修理します。
8月2日(日)10:00~15:00 先着15人
無料。ただし、部品代がかかる場合は実費負担。
時間がかかる場合はお預かりします。
申当日会場へ
同畑コミュニティセンター
☎273-5454 FAX271-4894

傾聴ボランティア フォローアップ講座

日時

9月11日(金)、9月18日(金)10:00~12:00 全2回

会場

花見川保健福祉センター

内容

傾聴に関する講義・ロールプレイ実習

対象

市内在住・在勤・在学の方で、既に傾聴活動中の方か、過去に傾聴講座を受講された方

定員

先着20人

申込方法

電話で、市社会福祉協議会花見川区ボランティアセンター☎275-6438へ。
同センター ☎前記 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。*各相談については、随時予約を受け付けています。

今月の標語
「こうえんで たいそうしよう 123」

相談・教室・講演会名	日時	内容・対象など	定員	申込
相談	精神保健福祉相談	8/7(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、こころの健康でお悩みの方または家族を対象に、精神科医による相談を行います。	3人	③
	栄養相談	8/18(火)・26日(火)・31(月)、9/3(木) 9:30~15:00 離乳食や生活習慣病予防などの食生活について管理栄養士が相談に応じます。食事の記録、健診データなどあればご持参ください。 *特定保健指導を受けている方は除く。	各4人	②
	健康相談	8/18(火)・31(月)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。 *介護認定を受けている方は除く。	各3人	②
	歯科衛生士による A成人歯科相談 Bこどもの歯科相談	8/31(月)9:30~15:00 A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。 B乳幼児の歯みがき、むし歯予防について相談ができます。	A4人 B8人	②
講演会	臨床心理士講演会 「ひとりっこがお兄ちゃん、お姉ちゃんになるとき」	9/2(水)10:00~12:00 内容＝弟や妹が生まれたときの上の子の気持ちと関わり方など兄弟姉妹関係についてお話しします。 対象＝2人目を妊娠中の親または2人目が1歳未満の親 *託児あり(生後3カ月から、予約制) 申込方法＝電話または電子申請 花見川区心理士講演会	15人	①
	小児科医講演会 「子どものかかりやすい病気と事故予防」	9/10(木)10:00~11:30 内容＝いざという時に慌てなくてすむよう、小児科医が「ここだけは覚えてほしい！」というポイントをお話しします。 対象＝乳児を子育て中の保護者およびその家族、妊娠中の方とパートナー *乳児同伴可 申込方法＝電話または電子申請 花見川区小児科医講演会	15組	①
教室	母親&父親学級	①8/31(月)9:30~12:00 または13:00~15:30 ②9/7(月)13:00~15:30 全2回 妊娠や出産・育児についての講義や実習を行います。 対象＝11月~来年1月までに出産を迎える方とパートナー。 申込方法＝8/7(金)までに電話または電子申請(応募者多数の場合抽選)。 花見川区母親&父親学級	16組	①
	離乳食教室	9/10(木)13:00~15:00 12:45より受付開始 2・3回食の離乳食の進め方のお話しとデモンストレーション、試食を行います。 対象＝生後6~8カ月児の保護者(第1子優先)。食材費=200円	16組	②

花見川保健福祉センター (花見川区瑞穂1-1)
8月3日(月)9:00から電話で、花見川保健福祉センター健康課各班へ
☎ 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 ☎275-6297 FAX275-6298

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](#)

各種市民相談 無料

電話相談も可

相談は面談のみ

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
行政相談…行政活動全般に関する相談
8月4日(火) 9:00~12:00
*面談希望の方は、あらかじめお電話ください。不定休があります。

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)
毎週月曜日、8月26日(火) 13:00~16:00
定員＝各6人(多数の場合抽選)。1人30分間。
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
8月19日(火) 10:00~15:00
8月5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
花見川区地域づくり支援課
☎275-6213 FAX275-6799

今月の区役所休日開庁日

8月9日(日)9:00~12:30

千葉市下水道90周年

下水道展示コーナーを設置します

市が1935年に下水道事業に着手してから90周年を迎えたことを記念し、下水道の90年間のあゆみや、下水をきれいな水に変える浄化センターの仕組みなどを紹介する展示コーナーを設置します。

あわせて、千葉開府900年を記念して制作されたデザインマンホールふたのレプリカも展示します。普段はなかなか知る機会がない下水道の世界を、ぜひのぞいてみてください。

期 間 8月4日(火)～28日(金)
会 場 稲毛区役所1階ロビー

関下水道営業課 ☎245-5411 ㊟245-5563

子育て講演会

ひとりっ子が
お兄ちゃん お姉ちゃんに
なるとき

弟や妹が生まれる時の上の子の気持ちと関わり方や兄弟姉妹関係について心配はありませんか？臨床心理士と一緒に兄弟姉妹関係について、考えてみましょう。

日 時 9月7日(月)10:00～12:00
会 場 稲毛保健福祉センター2階
内 容 臨床心理士による講演会
対 象 2人目を妊娠中の保護者の方または2人目が1歳未満の保護者の方
*託児あり。

定 員 先着20人
申込方法 8月3日(月)9:00から【右記】
2次元コードで申し込み。
託児希望の方は電話申し込み。

関稲毛保健福祉センター健康課
☎284-6493 ㊟284-6496

お知らせ

穴川コミュニティセンター

①千葉北ウインドアンサンブル コンサート

地に根付いた吹奏楽団のサマーコンサートです。
開8月2日(日)14:00～15:00 *開場13:30
観150人

②古布の花体験教室

古い着物を使い、ほおずきを作成します。
開8月18日(火)9:30～12:30
観成人
先着10人
観1,500円
観はさみ、ボンド、裁縫道具、竹串

申①当日直接会場へ②8月14日(金)までに、申込書記入の上、料金を添えて穴川コミュニティセンター窓口へ。
関同センター ☎284-6155 ㊟284-6156

自分のお口の状況を知っていますか？
65歳からの口腔機能健診

無料で受けられます

お口の機能評価を含めた歯科健診を実施しています。健康長寿には欠かせない、「噛む・飲み込む・発音する」といった機能を知る良い機会です。

お口の健康から自身の健康づくりを見直してみましょう。

対 象 区内在住の65歳以上の方
内 容 むし歯や歯周病などの有無、歯垢や歯石などの口の清掃状態。咀嚼(そしゃく)力評価、嚥下(えんげ)力評価、発音評価
料 金 年度内1回無料(診査後の治療費を除く)
受診方法 稲毛保健福祉センター健康課で健診票を受け取り、協力医療機関に予約の上、受診。

関稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6494 ㊟284-6496

傾聴ボランティア
入門講座

日 時 8月25日(火)、9月1日(火)10:00～12:00 全2回
会 場 稲毛保健福祉センター3階大会議室
内 容 他者とのコミュニケーションを円滑にする傾聴の基礎的な技術を学びます。

定 員 先着20人
申込方法 8月3日(月)9:00から電話で、市社会福祉協議会稲毛区ボランティアセンターへ ☎284-6160

関同センター ☎前記 ㊟290-8318

健康ひろば

稲毛区健康スローガン『自分の血圧を知っていますか？』

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・教室名など	日時	内容・対象など	定員	申込
相談	栄養相談	8/4(火)・19(水)・25(火)・31(月)、9/3(木)9:30～14:00	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	8/5(火)・13(木)・18(火)・24(月)9:30～14:00	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
	女性の健康相談	㊟8/27(木)10:00～11:00 ㊟8/27(木)11:00～12:00	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。	㊟1人 ㊟1人 ①
	歯科衛生士による 歯科相談 ㊟大人㊟子ども	㊟8/28(金)9:30～14:00 ㊟8/28(金)9:30～15:00	㊟歯周病予防など歯の健康についての個別相談。口臭測定もできます。 ㊟乳幼児の歯みがき(染め出し可)、むし歯予防についての個別相談。	㊟4人 ㊟8人 ②
	スモールベビーの会	8/28(金)10:00～11:30	日ごろの悩みを話し合う交流の場です。保護者のみのご参加もお待ちしています。対象＝市内在住の体重1,500g以下で生まれた子どもと保護者。	10組 ①
	精神保健福祉相談	8/28(金)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・引きこもっているなど、心の健康でお悩みの方または家族。*精神科・心療内科通院中の方は除く。	3人 ③
教室	離乳食教室	9/1(火)13:00～15:00	離乳食2～3回食の進め方の講話、デモンストレーション、試食。対象＝1回食を始めた6～8カ月児を持つ保護者(第一子優先)。持ち物＝母子健康手帳、筆記用具、抱っこひも(子連れの場合)。食材費＝200円。(千葉市 乳児期の食生活(離乳食))	20人 ②
	65歳からのいきいき生活「プラチナ食事セミナー」	㊟9/2(水)10:00～12:00 ㊟9/16(水)10:00～12:00 ㊟9/30(水)10:00～13:00 全3回	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。内容＝㊟栄養の話、㊟簡単筋トレ・試食・体組成測定、㊟調理実習・グループワーク。対象＝区内在住の65歳以上の方。食材費＝300円。申し込みは8/24(月)まで。	先着20人 ②
	母親&父親学級	㊟9/4(金) ㊟9/11(金) 全2回 ㊟、㊟とも9:30～12:00	妊娠や出産・育児についての学習や実習を行います。対象＝1月ごろまでに出産予定の方およびパートナー。持ち物＝母子健康手帳(別冊含む)、筆記用具、飲み物。申し込みは8/21(金)まで。	無 ①
	母乳教室	9/24(木)9:30～11:30	助産師による母乳育児についての講義と実技です。対象＝区内在住の妊娠中の方。(こどもの同伴不可)持ち物＝母子健康手帳(別冊含む)、筆記用具、飲み物。申し込みは9/11(金)まで。	20人 ①

関稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)
開8月3日(月)9:00から電話で、同センター健康課各班へ

関 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 ㊟284-6496

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)

各種相談案内 無料

電話相談も可

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
毎週水曜日 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
8月4日(火) 9:00～12:00

相談は面談のみ

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週金曜日・8月25日(火)
13:00～16:00
定員＝各6人(多数の場合抽選)
各相談日の2週間前の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。
1人30分、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
8月18日(火) 10:00～15:00
8月4日(火)9:00から電話で予約(先着8人)

12:00～13:00は相談を行いません。

申込先・問い合わせ
稲毛区地域づくり支援課
☎284-6106 ㊟284-6149

今月の区役所休日開庁日

8月9日(日)9:00～12:30

90th
CHIBA CITY

若葉区民まつり

舞台出演者・出店者募集

11月1日(日)に東京情報大学(若葉区御成台4-1)で開催する「若葉区民まつり」の舞台出演者および模擬店などの出店者を募集します。

舞台出演者

対象 活動拠点が区内の団体・個人、または代表者が区内在住・在勤・在学の団体。
定員 15団体程度(多数の場合は演目ごとに抽選)
出演時間 10〜20分程度(準備・撤去を含む)

出店者

出店条件 活動拠点が市内の団体・個人、または代表者が市内在住・在勤・在学の団体。
模擬店 20区画程度=1区画(奥行3m×幅4m)
産直市 3区画程度=1区画(奥行2m×幅3m)
出店料 模擬店=1区画5,000円、産直市=1区画2,000円

申込方法 8月7日(金)必着。申込書に必要事項を記入して、若葉区民まつり実行委員会事務局へ郵送。FAXまたはEメールも可。
*募集要項・申込書は若葉区地域づくり支援課で配布。
*同一団体の重複応募は不可。

*キッチンカーも出店可です。
*食品を扱う団体は、販売する食品の食品営業許可を得ていること。
*酒類の販売はできません。
*応募者多数の場合、若葉区内の団体を優先させていただきます。

申・問 若葉区民まつり実行委員会事務局(若葉区地域づくり支援課内) 〒264-8733 若葉区桜木北2-1-1
☎233-8122 FAX233-8162 Echiikizukuri.WAK@city.chiba.lg.jp

大宮台連絡所廃止に関する
住民説明会を開催

日時 8月28日(金)18:30〜19:30
(開場18:20)
会場 大宮公民館
定員 先着30人
申込方法 当日直接会場へ

問 区政推進課
☎245-5133 FAX245-5155

お知らせ

都賀コミュニティセンターの催し

夏休み初心者向け将棋教室
8月22日(土)11:00〜12:00
小学生以下(就学前児は保護者同伴)
先着10人
300円
申・問 直接または電話で、都賀コミュニティセンター ☎233-4211。FAX233-8204も可(必要事項11面を明記)

千城台コミュニティセンターの催し

音を楽しむ時間
「生き粋(いきいき)！音楽サロン
〜楽しく動いて健康づくり 大人の音楽習慣〜」
大人のための音楽リズム時間。音楽を楽しみながら心と体をリフレッシュし、脳も元気にしていきましょう♪
8月28日(金)9:30〜10:30(受付9:20から)
3階 音楽室
先着20人
1,000円(事前支払い、払い戻し不可)
室内履き、筆記用具、飲み物、タオル
*駐車場の台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。
申・問 直接または電話で、千城台コミュニティセンター ☎237-2241。FAX237-9213も可(必要事項11面を明記)

参加者募集

口から始めるフレイル予防
「歯っぴー健口教室」

ささいなお口のトラブル(むせる、食べこぼす、滑舌が悪いなど)に早めに気づき、お口のケアに取り組むことでオーラルフレイルを予防しましょう！
日時 9月18日、10月2日(金)
全2回 13:30〜15:00
会場 若葉いきいきプラザ
内容 嚥む力・飲み込む力などお口の健康度チェック、運動トレーナーによる嚥む力など高める全身運動、お口の体操など
対象 区内在住で65歳以上の方
定員 先着20人(予約制)
申込方法 電話で、若葉保健福祉センター健康課へ
問 若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714 FAX233-8198

若葉区町内自治会連絡協議会
活動研修会

明日への一歩、からだの防災
〜日常の健康と地域のつながりから〜
若葉区町内自治会連絡協議会の活動研修会を開催します。
日時・会場 9月16日(水)14:00〜16:00(受付13:30から)
都賀コミュニティセンター 2階ホール
内容 地域の看護師の視点からの防災対策について
対象・定員 防災や健康について関心のある方など(定員100人)
申込方法 申込書に必要事項を記入して、若葉区町内自治会連絡協議会事務局(〒264-8733 若葉区桜木北2-1-1)へ直接提出。郵便、FAX、Eメール、電子申請も可。
申込書は、ホームページおよび若葉区地域づくり支援課の窓口で配布。詳しくは、(令和8年度若葉区連協活動研修会) 問 若葉区町内自治会連絡協議会事務局
☎233-8122 FAX233-8162 Echiikizukuri.WAK@city.chiba.lg.jp

集水ますの表面清掃にご協力を

集水ますの表面に落ち葉やごみが溜まっていると、雨水が流れ込みにくくなり、道路冠水などを引き起こしやすくなります。清掃にご協力ください。
また、集水ますの中が詰まっている際は、土木事務所へ直接ご連絡いただくか、「ちばレポ」による通報をお願いします。
問 若葉土木事務所管理課 ☎306-0655 FAX306-0968

参加者募集

医師講演会
「知っておきたい！腰や膝の痛み
〜腰痛の原因と予防法について学ぼう〜」
腰・膝の痛みに悩んでいませんか？原因は年齢だけではないかもしれません！腰痛の基礎知識や治療・予防法について医師がわかりやすく説明します。これを機に、一緒に腰痛対策をはじめませんか？
日時 9月4日(金)13:30〜15:00
会場 若葉保健福祉センター
定員 先着30人
申込方法 電話で、若葉保健福祉センター健康課へ
問 若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714 FAX233-8198

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

申込

相談

栄養相談

8/4(水)・20(木)・24(月)・28(金)
9:30〜14:10

乳幼児から高齢者
定員=各4人

管理栄養士による離乳食や生活習慣病などの個別相談。特定保健指導を受けている方はご遠慮ください。

②

大人の歯科相談

8/4(水)・21(金)
9:30〜14:15

成人
定員=各4人

歯科衛生士によるむし歯予防や歯周病予防など、歯の健康についての個別相談。
口臭が気になる成人の方は、口臭測定もできます。

②

子どもの歯科相談

8/21(金)
9:30〜15:00

乳幼児
定員=11人

歯科衛生士による、歯みがきやむし歯予防などについての個別相談。

②

精神保健福祉相談

8/24(月)9:30〜11:30

心の健康でお悩みの方または家族
定員=3人

専門医による憂うつ・眠れないなど悩みについての相談。

③

禁煙・健康相談

8/17(月)
9:30〜14:00

成人
定員=4人

生活習慣病についての相談や健診結果の見方。禁煙に向けての支援・情報提供。

②

女性のための健康相談

8/28(金)13:30〜15:30

思春期から更年期の女性
定員=2人

助産師による女性の心と体についての悩み、不安などについての相談。

①

教室

パパも学ぼう母乳教室

9/8(水)9:30〜11:30

妊婦とパートナー
定員=20組

助産師による母乳育児の講義。内容や申し込み方法についてはホームページをご確認ください。

①

問 若葉保健福祉センター(若葉区貝塚2-19-1)
8月3日(月)9:00から電話で、若葉保健福祉センター健康課各班へ
①すこやか親子班 ☎233-8191 ②健康づくり班 ☎233-8714 ③こころと難病の相談班 ☎233-8715 FAX233-8198

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) 問

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
8月7日(金) 9:00〜12:00
法律相談…相続、離婚などの諸問題
毎週水曜日、8月28日(金) 13:00〜16:00
*定員各6人(多数の場合抽選)
*1人30分
*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
8月21日(金) 10:00〜15:00
*8月7日(金)9:00から電話で申し込み(先着8人)。
*当日は若葉区役所3階地域づくり支援課へ12:00〜13:00は相談を行いません。
申込先・問い合わせ
若葉区地域づくり支援課
☎233-8123 FAX233-8163

今月の区役所休日開庁日

8月9日(日)9:00〜12:30

若葉区役所 ☎043-233-8111(代表) 〒264-8733 千葉市若葉区桜木北2丁目1番1号 (千葉市 若葉区役所) 問 区版編集 若葉区役所総務課 ☎043-233-8120 FAX043-233-8162

記号の見方は11面参照 特に記載のないものは8月3日(月)から受け付け

緑区ふるさとまつり舞台出演者を募集

例年多くの団体の参加で熱いステージを見せている「緑区ふるさとまつり」。今年は11月1日(日)に昭和の森で開催します。同まつり実行委員会では舞台出演者を募集しています。「まつりを盛り上げたい」という方は奮ってご応募ください。

応募資格

出演者に区内在住・在勤・在学の方が含まれる非営利団体

応募方法

8月14日(金)必着。団体名(ふりがな)、参加人数、主な練習場所、演目のジャンル、代表者氏名(ふりがな)、郵便番号、住所、電話番号、メールアドレスを明記して、Eメール、FAX、ハガキにて【下記】連絡先へ

注意事項

・出演参加料は1団体2,000円

・応募多数の場合は抽選

・出演時間は10分前後

・雨天中止

QRコード

電子申請も可

〒266-8733 緑区ふるさとまつり実行委員会事務局(緑区地域づくり支援課内) ☎292-8105 FAX292-8159
✉midori-chiikizukuri@city.chiba.lg.jp

椎名連絡所廃止に関する
住民説明会を開催

日 時

8月25日(火)18:30~19:30
開場18:20

会 場

椎名公民館

定 員

先着30人

申込方法

当日直接会場へ

☎245-5133 FAX245-5155



おゆみ野地区遊歩道での
自転車走行には 注意 を!

おゆみ野地区の遊歩道は、四季の道(春・夏・秋・冬)や中の道などを除き、歩行者専用道路に指定されています。
自転車は、歩行者専用の標識(①)が設置されている場合、走行してはいけません。自転車及び歩行者専用の標識(②)があるかを確認して通行しましょう。自転車の通行に際しては、歩行者の動きに十分注意し、徐行や一時停止をするなど、安全運転を心がけましょう。
*主な遊歩道を表示しています。表示以外の遊歩道支線は、歩行者専用道路です。

☎緑土木事務所管理課 ☎291-7121 FAX291-7742

地図

鎌取コミュニティセンターの催し

夏休み☆親子ワークショップまつり

8月16日(日)13:30~16:30

親子で一緒にネイルチップ・針金創作などを体験しよう

先着20人 500円

ソプラノ歌手と名曲を歌う会

8月21日(金)12:45~14:15

ミニコンサート鑑賞と歌声サロンで癒しのひとときを

先着200人 500円

直接、鎌取コミュニティセンターへ

同コミュニティセンター

292-6131 FAX292-6151

育児講演会

出産前パパ講座

~これから出産、子育てを迎えるパパの皆さんへ~

パパって何をしたらいいのかな?赤ちゃんは何をしたら喜んでくれるかな?など、疑問や不安がたくさんあるのではないのでしょうか。赤ちゃんとのかわわり方や育児について実技を交えた講座でパパになる準備をしてみませんか?アットホームな会です。気軽にご参加ください!

日 時

9月8日(火)10:00~12:00

会 場

緑保健福祉センター

内 容

臨床心理士・保育士による講演

対 象

これから出産を迎える妊婦の夫・パートナー

定 員

先着12人(妊婦の同伴可、妊婦のみの参加不可)

申込方法

電話で、緑保健福祉センター健康課へ

☎緑保健福祉センター健康課 ☎292-2620 FAX292-1804

医師講演会

我慢したくない!頭痛・肩こり

~東洋医学からセルフケアを学ぶ~

頭痛や肩こりに悩んでいませんか。頭痛や肩こりは生活習慣やストレスが原因になると言われています。頭痛や肩こりが生じるメカニズム、日常生活でもできる体の整え方を学んでみませんか。

日 時

9月1日(火)13:30~15:30

会 場

緑保健福祉センター

内 容

頭痛・肩こりの原因や体のサイン、東洋医学から学ぶ体の整え方や漢方治療について

対 象

区内在住の方

定 員

先着30人

申込方法

電話で、緑保健福祉センター健康課へ

☎緑保健福祉センター健康課 ☎292-2630 FAX292-1804

健康ひろば

緑保健福祉センター健康課では、緑区にお住まいの方に向けて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。

栄養相談、歯科相談、禁煙・健康相談も行っています。各日程についてはお問合せください。

相談・教室など	日時など	内容・対象など	定員	申込
教室	65歳からの「食事セミナー」	①8/25(火)10:00~12:00、②9/1(火)10:00~12:00、③8/10(火)10:00~13:00 全3回 内容=①管理栄養士による低栄養予防と塩分の話、②健康運動指導士による運動実習、③おすすめレシピの調理実習 対象=区内在住の65歳以上の方 持ち物=筆記用具、飲み物、エプロン、三角巾、マスク、自宅の汁物30cc程度(塩分測定用) 材料費=300円	16人	②
	離乳食教室	9/11(金)13:00~15:00 内容=離乳食2~3回食の具体的な進め方と実演(試食あり) 対象=1回食を始めた6~8カ月児の保護者(第一子優先) 持ち物=試食用の皿、スプーン、抱っこひも 材料費=1組200円	20組	②
	母親&父親学級	①9/14(月)、②30(火)9:30~12:00 内容=①助産師によるお産や産後の生活についての講話、②食事・歯・育児に関するお話と育児体験 対象=11月~来年1月ごろ出産を迎える妊婦とパートナー 申込方法=8/3(月)~24(月)に電話または電子申請。(千葉市 母親&父親学級 検索)	各20組	①または電子申請
	歯っぴー健口教室 ~誤嚥性肺炎を予防しよう~	9/25(金)、10/9(金)・23(金)、11/6(金)13:00~15:00 全4回 内容=噛む力・飲み込む力などお口の健康度チェック、個別歯科相談、健康運動指導士による噛む力を高める全身の運動、お口の体操、唾液腺マッサージ方法、吹き矢トレーニングなど 対象=区内在住65歳以上の方	15人	②
講演会	育児講座	9/16(水)10:00~11:30 内容=子どものかかりやすい病気と事故予防、予防接種について小児科医がお話します。 対象=妊婦とパートナー、1歳未満の子どもの保護者 *託児はありませんが、子どもと一緒に受講可能。	12組	①
相談	精神保健福祉相談	8/12(水)・20(木) 14:00~16:00 精神科医による個別相談。対象=憂うつ・眠れない・不安など、心の健康でお悩みの方または家族。	各3人	③
サークル	カンガルーサークル @みどり	9/2(水)10:00~11:30 出生時体重が1500グラム以下の子どもと保護者のためのサークルです。親子交流や自由遊びをします。希望に応じて育児相談を行います。	予約不要	④①
	ふたごちゃんサークル	9/7(月)10:00~11:30 双子以上の子どもと保護者・妊婦とパートナーの交流の場です。(千葉市 育児サークル 検索)	6組	①

☎緑保健福祉センター(緑区鎌取町226-1)
☎8月3日(月)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 検索)

☎ 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 FAX292-1804

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

8月3日(月) 9:00~12:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など

水曜日、8月24日(月)13:00~16:00

定員=各6人

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

8月17日(月) 10:00~15:00

8月3日(月)9:00から電話で受け付け(先着8人)。

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 緑区地域づくり支援課
☎292-8106 FAX292-8159

今月の区役所休日開庁日

8月9日(日)9:00~12:30

90th
CHIBA CITY

参加者募集

美浜区民フェスティバル

10月4日(日)9:30~14:00
稲毛海浜公園

千葉開府900年記念 第34回美浜区民フェスティバルの参加者を募集します。

①祭りの部

内容
会場
募集団体数

①太鼓、②輪踊り、③ダンス
芝生広場特設ステージ
④5組程度、⑤7組程度、⑥17組程度(応募多数の場合抽選)

②出店の部(フリーマーケット)

対象
募集店数
出店料

区内在住・在勤で、営利を目的としない個人・団体
先着100店(1人2店まで)
1店2,000円

③出店の部(模擬店)

販売品目
応募資格

食品のみ
・町内自治会・福祉団体枠＝区内で活動する町内自治会または福祉団体
・一般枠＝次のア・イ両方に該当する者
ア 区内在住・在勤の個人または団体(法人)
イ 過去に開催した美浜区民フェスティバルまたは千葉市内で開催された同規模のイベント等に、2回以上の出店実績があること

申込用紙

区ホームページから印刷可。美浜区地域づくり支援課、高洲・真砂両コミュニティセンターでも配布。
申・問美浜区民フェスティバル実行委員会事務局(美浜区地域づくり支援課内) ☎261-8733 美浜区真砂5-15-1 ☎270-3124 ☎270-3191 ☎chiikizukuri.MIH@city.chiba.lg.jp

申込方法

8月3日(月)~14日(金)(土・日曜日および祝日を除く)に、申込用紙、出店料(②③のみ)を持参し、直接【下記】事務局へ。FAX、郵送またはEメールも可。*②③は出店料持参のためFAX・郵送・Eメール不可
*9月10日(日)に開催する説明会への参加が必須です。

注(②・③のみ)

*出店場所は実行委員会で抽選し決定します。
*9月18日(金)以降にキャンセルされる場合は、出店料の返金はいたしません。



HPはこちら

パパママ
子育て
講演会

0歳児とのコミュニケーション
～赤ちゃんとかかわるヒントと楽しい遊び方体験～

臨床心理士による講演と保育士による遊びの体験で、親子の愛着形成や、赤ちゃんとのコミュニケーションについて学びましょう。赤ちゃんと一緒に参加いただけます。

日時
会場
対象
定員
申込方法

9月16日(日)10:00~12:00
美浜保健福祉センター3階
妊婦～生後6カ月までの子どもの保護者
15人(託児なし)
【右記】コードから電子申請もしくは電話で美浜保健福祉センター健康課へ

問美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2213 ☎270-2065



美浜健康づくり支援マップ 配布中

健康づくり支援マップでは、さまざまな世代の皆さんが自分にあった健康づくりに取り組めるよう、地域の健康づくり情報を掲載しています。ご自身やご家族の健康づくりのために役立ててください。

配布場所

美浜保健福祉センター健康課、美浜区役所総務課、区内の公民館、コミュニティセンター、いきいきプラザ、いきいきセンターなど
*なくなり次第配布を終了します。
問美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065



オンデマンド配信
医師講演会

PMSに悩んでいませんか?
～漢方を用いた治療について～

PMS(月経前症候群)の基本知識や漢方治療、日常生活での対処法について、医師がお話します。講演時間は80分程度です。ご自宅で視聴できるオンデマンド配信で受講いただけます。

配信期間
内容
申込方法

8月3日(月)9:00~8月31日(月)17:00
PMSの基本知識や漢方治療、日常生活での対処法などについて
7月27日(月)から8月31日(月)16:00までに【右記】コードから電子申請で

問美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065



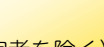
参加者募集

ジェフと一緒に健康づくり教室
～「考えながら動く」が脳を刺激!～

『脳トレ×動作』を組み合わせた、認知機能や注意力の維持・向上を目指すプログラムを実施します。高齢者向けにアレンジした内容になっているので、初めて参加する方にもお勧めです。

日時
会場
対象
定員
申込方法

9月17日~10月8日の木曜日
10:00~11:00 全4回
真砂コミュニティセンター
(他区会場は【千葉市 ジェフ 健康づくり】Q)
市内在住の65歳以上の方(要支援・要介護認定者を除く)
25人(初めての方優先) 料 金 400円
8月20日(日)必着。往復はがきに、必要事項【1面】のほか、希望の会場、生年月日を明記して、☎260-8722 千葉市役所健康推進課へ。電子申請も可。
問健康推進課 ☎245-5146 ☎245-5659



健康ひろば

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、体調を確認しお越しください。

野菜レシピは、【美浜健康レシピ】Q

相談・教室名など	日 時	内容・対象など	定員
禁煙チャレンジ相談・健康相談 ☎健康づくり班	8/4(火)・21(金) 9:30~15:30	禁煙の取り組み方・生活習慣病予防や健診結果の見方などについて、保健師などが個別に相談に応じます。	各4人
栄養相談 ☎健康づくり班	8/5(水)・20(木)・25(火)・27(木) 9:30~14:40	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4人
子どもの歯科相談 ☎健康づくり班	8/6(木) 9:30~15:30	むし歯予防、お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。電子申請も可。詳細はホームページをご覧ください。	10人
大人の歯科相談 ☎健康づくり班	8/6(木)・26(水) 9:20~15:20	歯や義歯の手入れ、むし歯や歯周病の予防などについて、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4人
女性のための健康相談 ☎すこやか親子班	9/8(火) 10:00~12:00	妊娠・出産に関することや、思春期から更年期までの女性の健康に関する不安や疑問などについて、助産師が相談に応じます。	2人
母親&父親学級 ☎すこやか親子班	9/3(木)9:30~12:00または 13:00~15:30 9/10(木)9:30~12:00 全2回	妊娠中の生活や出産、育児について学びます。 対象＝令和9年1月末までに出産予定の妊婦とそのパートナー 備考＝9/3(木)は希望制でミニ試食会もあります。飲食代＝1人100円。 申込期間＝8/3(月)~12(水)まで。電子申請も可。	20組
離乳食教室 「2回食からの進め方」 ☎健康づくり班	9/11(金) 13:00~15:00	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。(実演、試食あり) 対象＝1回食を始めた6~8カ月ごろの子どもの保護者(託児なし)。第2子以降の参加も可。 材料費＝200円	12人
歯っぴー健口教室 ～誤嚥性肺炎を予防しよう～ ☎健康づくり班	9/16(水)・30(水)、 10/14(水)・28(水) 10:00~12:00 全4回	噛む力、飲み込む力などのお口の機能を維持・向上させるためのポイントや誤嚥性肺炎の予防についてお話しします。この機会にご自身のお口の健康を見直してみてください。対象＝65歳以上の方	15人

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)
☎8月3日(月)9:00から美浜保健福祉センター健康課各班へ。
問すこやか親子班☎270-2213 健康づくり班☎270-2221 こころと難病の相談班☎270-2287 ☎270-2065

全て予約制(当日受付不可)
詳しくは、【千葉市 美浜区健康課】Q

お知らせ

高洲コミュニティセンターの催し

夏休みお楽しみ子ども映画会
8月1日(土)10:00~12:00(9:30開場)
☎「仲よしお化け」「トムとジェリー」
☎当日先着100人
名画鑑賞会
8月27日(日)14:00~16:00(13:30開場)
☎「シャレード」
☎当日先着100人
☎当日直接会場へ。高洲コミュニティセンター☎277-3000 ☎277-0507

真砂コミュニティセンターの催し

剣士・スポーツチャンバラ体験会
8月8日(土)10:00~12:00
☎小学生以下 ☎先着10人 ☎300円
太巻き祭りずし教室
9月6日(日)10:00~13:00
☎メニュー＝「海苔巻きぶた君」「文銭巻き(ハーフ)」
☎先着16人 ☎2,000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【1面】を明記)。

肝試し! 恐怖の学校

夏にぴったりのホラー体験! 次々と現れる“学校の怪異”たちから逃げ切ることができるのか?!

日時
受付時間
会場
対象
料金
申込方法

8月23日(日)13:00~19:00
*1回の体験時間は10分程度
13:00~15:00、15:30~17:30、18:00~18:45
真砂コミュニティセンター3階
どなたでも参加できます。(就学前児は保護者同伴)
1人1回300円
当日直接会場へ
問同センター ☎277-2512 ☎277-0104

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
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
8月6日(木) 9:00~12:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週火曜日、(8月11日を除く)、
8月27日(木)13:00~16:00
*定員＝各6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。
*1人30分。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
8月20日(木) 10:00~15:00
*8月6日(木)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 美浜区地域づくり支援課 ☎270-3123 ☎270-3192

今月の区役所休日開庁日
8月9日(日)9:00~12:30

美浜区役所 ☎043-270-3111(代表) ☎261-8733 千葉市美浜区真砂5丁目15番1号 【千葉市 美浜区役所】Q 区版編集 美浜区役所総務課 ☎043-270-3120 ☎043-270-3191

記号の見方は【1面】参照 特に記載のないものは8月3日(月)から受け付け