

ちば市政だより 2026

# Chiba 9



田岡春径《妙見尊出現之図》旧壁画（部分）  
1967年 千葉市立郷土博物館蔵

## 千葉氏守護の伝説を描く 大壁画公開！

令和8年8月千葉豪雨に  
に関する情報は

2面へ

### Contents

- 2面 令和8年8月千葉豪雨による被災者の皆さまへ
- 3面 千葉市美術館・開府900年記念特別展
- 11面 認知症とともに生きる
- 12・13面 自宅を最強の避難所にしよう！
- 24面 区版

### 千葉市データ

2026年8月1日時点

人 □ 998,734人 世帯数 485,052世帯

詳しくは、[千葉市の人口](#)

### 市長メッセージ (第56号)

神谷 俊一



「令和8年8月千葉豪雨」では、市民の尊い命が失われました。お亡くなりになられた方のご冥福を心よりお祈りいたしますとともに、被災された市民の皆様にお見舞いを申し上げます。

発災後直ちに、災害対策本部を設置し、避難所の開設、帰宅困難者一時滞在施設の開設などを行いました。その後も道路上で被災した放置車両約500台の移動や罹災証明書などの発行、災害ごみの受け入れ・回収、床上浸水の住家への消毒作業などの業務を進めています。今回の豪雨では、土砂崩れ、道路陥没、農業被害に加え、急激な冠水による多数の床上浸水が発生しました。被害を受けた住家に対しては、再建に向けた支援を行うとともに、上下水道、道路、農地などの復旧に全力で取り組んでいきます。また、被災現場では、地域の皆様が互いに声を掛け合い、土砂の搬出や断水した世帯への支援など、助け合いが行われています。困難な状況の中で、地域を支えてくださっている市民の皆様の温かいご支援に、心より感謝申し上げます。さらに、自衛隊、国土交通省のほか、指定都市市長会や総務省の調整のもと相模原市をはじめとする自治体の皆様が、避難所や窓口業務の支援にあたっています。このほか支援をいただいている全ての関係機関の皆様には感謝申し上げます。

今後の生活に大きな不安を抱えている方も多くいらっしゃると思います。国や県、関係機関と力を合わせ、生活の再建と被災地域の復旧・復興に責任を持って取り組んでまいります。一日も早く穏やかな日常を取り戻し、将来に希望が持てる活力ある千葉市とすべく、復旧・復興に全力を尽くしてまいります。

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

しやくしょ

☎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)

# 令和8年8月千葉豪雨 による被災者の皆さまへ

令和8年8月千葉豪雨により被災された皆さまに、心より  
お見舞い申し上げます。  
当面の生活に必要な情報や、罹災証明書の申請方法  
などの情報をお知らせします。

## 給付・貸し付け・減免

|      |                 |    |                    |
|------|-----------------|----|--------------------|
| 給付   | 災害見舞金           | 減免 | 後期高齢者医療保険料および一部負担金 |
|      | 被災者生活再建支援金      |    | 市民税・県民税・森林環境税      |
|      | 災害障害見舞金         |    | 固定資産税・都市計画税        |
| 貸し付け | 災害弔慰金           | 減免 | 介護保険料および一部負担金      |
|      | 災害援護資金貸付        |    | 保育所（園）保育料          |
|      | 生活福祉資金貸付        |    | 子どもルーム利用料          |
| 減免   | 国民年金保険料         | 減免 | アフタースクール利用料        |
|      | 国民健康保険料および一部負担金 |    | 障害福祉サービスなどの利用者負担額  |

一部申請を除き、【下記】「罹災証明書の申請」が必要です。  
条件・申し込み先や必要書類など、詳しくは、【右記】コードから。

## 情報を取りまとめています

令和8年8月千葉豪雨について、被災者の生活  
や道路・交通に関する情報などを取りまとめて  
います。情報は随時更新中です。  
詳しくは【下記】コードから。



千葉豪雨に関する情報は市ホームページのほか、  
千葉市公式LINE・X、ちばし安全・安心メールでも随時お知らせします。

## 罹災証明書・被災証明書の交付

|                                                                     |                                      |                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 対 象                                                                 | 罹災証明書＝災害により被災した住家                    | 閏区役所地域づくり支援課                                                                                                                                                    |
|                                                                     | 被災証明書＝災害により被災した非住家、<br>建物以外の不動産または動産 |                                                                                                                                                                 |
| 申請方法 電子申請で。各区役所申請窓口も可<br>必要書類・受付時間など詳しくは、 <a href="#">千葉市 罹災証明書</a> |                                      | 中 央 ☎221-2169 FAX221-2179 花見川 ☎275-6224 FAX275-6799<br>稲 毛 ☎284-6107 FAX284-6149 若 葉 ☎233-8124 FAX233-8162<br>緑 ☎292-8107 FAX292-8159 美 浜 ☎270-3124 FAX270-3191 |

## 災害ごみの出し方

「現にご家庭で使用していたもの」が「今回の千葉豪雨を原因に使用できなくなったもの」で、「千葉市内で発生したもの」が対象です。なお、事業所から出たごみは対象外です。  
詳しくは、[千葉市 災害ごみ](#)  
持ち込み先 新港清掃工場付近<sup>\*1</sup>、若葉・緑環境事業所<sup>\*2</sup>  
\*1 場所の詳細は前記ホームページでご確認ください。  
\*2 当面の間、通常の粗大ごみの自己搬入は中止します。  
閏廃棄物施設整備課 ☎245-5423 FAX245-5477  
持ち込みができない方は、【下記】へご相談ください。  
市廃棄物リサイクル事業協同組合 ☎204-5805

## 家屋などが浸水した場合の衛生対策

家屋などが浸水した場合、細菌が増えて感染症が発生しやすい環境になるので、屋内の洗浄・乾燥および状況に応じた消毒が必要です。詳しくは、[千葉市 床上浸水](#)  
閏生活衛生課 ☎245-5214 FAX245-5556

## 市営住宅の一時提供

被災して住宅に住めなくなった方へ市営住宅を6カ月以内の間（必要に応じて6カ月の延長が可能）提供しています。  
詳しくは、[千葉市 市営住宅 提供](#)  
閏市住宅供給公社 ☎301-6271 FAX301-6318

## 熱中症にご注意ください

暑さへの対策に十分注意してください。体調がすぐれない場合は、涼しい場所へ移動し、意識がおかしい、自分で水分が取れないなどの場合は、すぐに救急車を呼びましょう。  
閏健康推進課 ☎245-5223 FAX245-5659

## 各種相談

**ボランティアが必要な方の相談**  
災害による困りごと（清掃、家具の搬出など）がある方はお申し込みください。（高所作業や専門技術が必要な作業、危険を伴う作業など、要望にお応えできない場合もあります。）  
閏市災害ボランティアセンター ☎209-8820  
**住宅被害に関する相談**  
閏住宅政策課 ☎245-5853 FAX245-5887  
**被災住宅への融資相談（祝・休日を除く9:00～17:00）**  
被災住宅の補修などに必要な資金の融資についてご相談ください。  
閏住宅金融支援機構カスタマーセンター ☎0120-086-353  
**健康に関する相談**  
体調がすぐれないなど健康に不安がある方は、ご相談ください。  
閏保健福祉センター健康課  
中 央 ☎221-2582 FAX221-2590  
花見川 ☎275-6296 FAX275-6298  
稲 毛 ☎284-6494 FAX284-6496  
若 葉 ☎233-8714 FAX233-8198  
緑 ☎292-2630 FAX292-1804  
美 浜 ☎270-2221 FAX270-2065  
**中小企業資金融資制度やセーフティネット保証認定に関する相談**  
閏産業支援課 ☎245-5284 FAX245-5590  
**経営全般に関する相談**  
閏市産業振興財団 ☎201-9506 FAX201-9507  
**農地・農道などの被害についての相談**  
閏農政課 ☎245-5764 FAX245-5884  
**農業用機械・施設被害、農作物被害、栽培についての相談**  
閏農業生産振興課 ☎228-6282 FAX228-3317

千葉市  
美術館

千葉開府900年記念特別展  
月と星と— 美術がつなぐとき

9/16(水)～  
11/23(祝)

私たちはなぜ夜空に輝く月や星に惹かれ、祈り、願うのでしょうか。

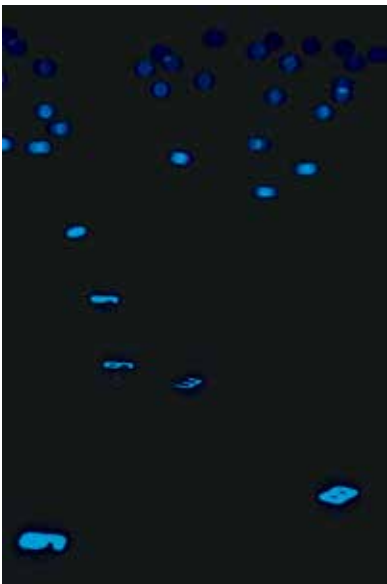
千葉のまちは平安時代後期の天治元年（1126年）に、千葉常重が現在の中央区亥鼻付近に本拠を移したことからその歴史が始まりました。千葉氏が一族の守護とした妙見への信仰\*は、星空の下に人々を結び付け、今日に至るまでまちのアイデンティティの確立に大きな役割を担ってきました。

開府900年の節目にあたる今年、千葉市美術館では特別展「月と星と— 美術がつなぐとき」を開催し、近世の美術から現代アートまで約150点の作品を展示。人々と深い関わりを持つ月と星にまつわる多様な表現を紹介します。

\* 妙見信仰は、北極星とこれをめぐる北斗七星を神格化した信仰です。古代中央アジアなどの北極星信仰を起源とし、中国から仏教や道教、儒教、陰陽道を取り込みながら日本に伝わり多様に展開。天空から人を見守り、方角を示し、人の運命をつかさどる神として広く尊崇されました。



（千葉県指定有形文化財）《千葉妙見大縁起絵巻》（部分）  
室町時代・16世紀成立／絵は江戸時代初期 榮福寺蔵 \* 通常は非公開



宮島達男《地の天》1996年  
千葉市美術館蔵  
©Tatsuo Miyajima  
Photo by Nobutada Omote



三沢厚彦《Animal 2023-01》2023年  
千葉市美術館蔵 ©Atsuhiko Misawa  
Courtesy of Nishimura Gallery  
Photo by Kei Okano

本展では、千葉の地で紡がれてきた芸術文化の継承も重要なテーマのひとつで、日本画家・田岡春径の横8メートルを超える旧壁画「妙見尊出現之図」（1面）および【右記】を修復後初公開します。また、宮島達男の大規模なインスタレーション「地の天」をはじめ、三沢厚彦による高さ3メートルを超える巨大木彫作品など、9人の現代アーティストによる月星にちなんだ新作も展示します。

さまざまな作品が歴史や伝承、伝説を現代に繋ぎ、私たちが未来を創造していくための光となることでしょう。

「妙見尊出現之図」は、千葉のまちを開いた千葉氏に関わる伝説をダイナミックに描いた墨彩画です。1967年、「千葉市郷土館」（現郷土博物館）の開館時に、市の依頼で描かれ掲げられていましたが、現在まで長く非公開となっていました。千葉開府900年の記念事業の一環として、日本画の修復の専門家によって修復しました。



田岡春径《妙見尊出現之図》旧壁画 1967年  
千葉市立郷土博物館蔵

会 期 9月16日(水)～11月23日(祝)  
10:00～18:00  
(金・土曜日は20:00まで)  
月曜日休室（9月21日(祝)、10月12日(祝)、11月23日(祝)を除く）、  
9月24日(木)、10月13日(木)休室

会 場 市美術館7・8階企画展示室

料 金 一般1,500円、大学生1,000円、  
高校生以下無料

問市美術館 ☎221-2311 FAX221-2316  
第1・3月曜日（祝・休日の場合は翌日）休館

#### 展覧会関連イベント

ワークショップ「"みる"と"つくる"を楽しむ  
～ステンドグラスでつなげるイメージの世界」

期10月10日(土)・11日(日)13:00～17:00

\* 各日とも内容は同じ

場市美術館5階ワークショップルーム

講師＝鵜澤直美さん（ステンドグラス作家）

対象小学3年生以上の方（小学4年生以下は保護者同伴）

回各10人 料4,000円（材料費込み） 大学生以上は要展覧会チケット

申9月29日(木)までに、市美術館ホームページのメールフォームから。

この他にも数多くの関連イベントがあります。詳しくは、市美術館ホームページへ。



## 千葉開府900年記念イベント今月のイチオシ！

下記のほか、千葉開府900年を記念して行うイベント情報など詳しくは、[千葉開府900年](#)

### 千葉開府900年記念御城印を 配布中！

千葉開府900年を記念した郷土博物館オリジナルデザインの「千葉城」御城印を無料で配布しています。日付を千葉開府の日の6月1日に統一した今年限定の特別版です。

期 間 12月27日(日)まで

配布時間 9:00からと13:30からの2回

配布場所 郷土博物館1階受付

配布枚数 1日当たり各先着15枚

問郷土博物館 ☎222-8231 FAX225-7106

月曜日（祝日・休日の場合は翌平日）休館



### ワークショップ成果作品展 ステンシルでちばのたからものを描こう

市内の公民館5館で開催したワークショップの作品約40点を展示します。市の4つのたからもの（加曽利貝塚・オオガハス・千葉氏・海辺）から選んだモチーフを、Tシャツやバッグなどにステンシルアートで描いた作品です。



期 間 9月1日(木)～13日(日)9:00～17:15（9月7日(月)休館）

会 場 市民ギャラリー・いなげ1階

問市民ギャラリー・いなげ ☎248-8723 FAX242-0729

月曜日（祝日・休日の場合は翌日）休館

10月1日オープン！（外来診療開始は10月6日）

市立幕張海浜病院が開院します！

市立海浜病院は、2026年10月1日(木)に移転し、市立幕張海浜病院として新しく開院します。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](#)



交通アクセス

所在地

美浜区若葉3-1-27

徒歩・電車利用の場合

- JR京葉線海浜幕張駅から徒歩20分
- JR京葉線検見川浜駅から徒歩22分
- 京成千葉線検見川駅から徒歩20分

バス利用の場合

- JR京葉線海浜幕張駅からベイタウン線新検見川駅行きなどに乗車し、「幕張海浜病院」で下車（約8分）
- JR総武線新検見川駅からベイタウン線海浜幕張駅行きなどに乗車し、「幕張海浜病院」で下車（約8分）
- JR京葉線検見川浜駅からマリンスタジアム線ZOZOマリンスタジアム行きなどに乗車し、「幕張海浜病院」で下車（約7分）

\* 運行は開院日から開始。運行時刻は、9月中旬ごろにバス事業者が公表予定

駐車場

| 対 象      | 料 金          |
|----------|--------------|
| 外来患者     | 6時間まで200円    |
| 入退院時の付添者 | 以降30分ごとに100円 |
| 面会者      | 30分ごとに100円   |
| その他・一般利用 | 30分ごとに300円   |

\* 駐車台数＝約230台  
\* 入庫から30分は無料

幕張海浜病院周辺バス路線図

各駅と幕張海浜病院の主なアクセス

|           | ピーク時間帯  | 平日               | 土・日曜日、祝・休日 | 所要時間 |
|-----------|---------|------------------|------------|------|
| 海浜幕張駅（発着） | 約10分に1便 | 約80便<br>(うち公園口6) | 約56便       | 約8分  |
| 新検見川駅（発着） | 約20分に1便 | 約50便             | 約33便       | 約8分  |
| 検見川浜駅（発着） | 約60分に1便 | 約10便             | 約5便        | 約7分  |

\* 所要時間については、最短の時間を記載しています。  
\* ピーク時間帯は、主に7・8・10・18時台を目安とします。  
\* 年末年始の便数は未定です。  
\* 経路・停留所・便数は変更となる場合があります。  
\* 最新情報は、市ホームページをご確認ください。

移転に伴う診療休止期間などにご注意を！

|             | 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 |
| 外来診療        | 祝   | 木   | 金   | 土   | 日   | 月   | 火   | 水   | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  |
| 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

- 海浜病院の外来診療最終日＝9月29日(火)
- 幕張海浜病院の外来診療開始日＝10月6日(火)
- 診察券やカルテなどは、手続きなく幕張海浜病院に引き継がれます。

夜間応急診療の場所・診療時間が変わります！

|        |      | 9/29(火)まで                             | 9/30(水)～10/2(金)                            | 10/3(土)から                                      |
|--------|------|---------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------|
|        |      | 美浜区磯辺<br>3-31-1<br>海浜病院内<br>☎279-3131 | 美浜区幸町1-3-9<br>総合保健医療<br>センター内<br>☎238-9911 | 美浜区若葉<br>3-1-27<br><b>幕張海浜病院内</b><br>☎279-3131 |
| 受付時間   | 平日   | 18:30～23:30                           | 19:30～21:30                                | 19:30～23:00                                    |
|        | 平日以外 | 17:30～23:30                           | —                                          | 17:30～23:00                                    |
| 診療開始時刻 |      | 受付開始時刻の30分後                           |                                            |                                                |

**☎** 病院局経営企画課（幕張海浜病院の概要について） ☎245-5741 **FAX**245-5257  
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 **FAX**278-7482 \* 幕張海浜病院の番号も同じです。

9月21日～30日

秋の全国交通安全運動

「それいいね 夜道にきらり 反射材」をスローガンに9月21日～30日に秋の全国交通安全運動を実施します。

事故を起こさないだけでなく、事故に遭わないためにも、一人ひとりが交通ルールを守り、正しい交通マナーの実践により交通事故を無くしましょう。

☎地域安全課 ☎245-5148 ☎245-5155

運動重点

- 歩行者の安全確保と反射材用品の着用促進
- 夕暮れ時の早めのライト点灯と飲酒運転や「ながらスマホ」の根絶
- 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底とヘルメットの着用促進



関連イベント

①交通安全のつどい

- 📅9月26日(土)14:00～16:30
- 📍交通安全教室、県警音楽隊によるコンサート、交通安全啓発品の配布など

②交通安全フェア☆ちば

- 📅9月29日(火)13:30～16:00
  - 📍交通安全教室、反射材を利用したファッションショーや展示、交通安全に関するトークショー、県警音楽隊によるコンサート
- ☎県警察本部交通総務課 ☎201-0110
- 📍①きぼーる、②生涯学習センター

事故防止のポイント

ドライバーは

- 住宅地に近い道路では、速度を抑えて、周囲の安全を確認し、慎重に運転しましょう。
- 横断歩道の手前では、歩行者の有無を確認し、歩行者がいる場合は、一時停止しましょう。
- 飲酒運転は重大事故に繋がる恐れがあるので、絶対にやめましょう。



自転車の方は

- 大切な命を守るため、ヘルメットを着用しましょう。
- 事故に備えて、自転車保険などに加入しましょう。



歩行者は

- 遠回りでも横断歩道を渡りましょう。
- 道路を横断するときは、必ず左右の安全を確認しましょう。
- 夕暮れから夜間、明け方は、明るく目立つ色の服や反射材を着用し、ドライバーに自分の存在を知らせましょう。

生活道路での自動車の法定速度が30キロメートル毎時に引き下げ

住民が日常生活に利用するような中央線などがない道路（生活道路）の法定速度が、9月から60キロメートル毎時から30キロメートル毎時に変わります。

なお、道路標識などにより最高速度が指定されている道路では、法定速度ではなく、指定されている速度が自動車の最高速度です。

詳しくは、所轄警察署にお問い合わせください。

2025年に市内で起きた交通事故のうち、4分の1以上が自転車の関係する事故です！



編集担当G

高齢の方へ

2025年中に、市内で交通事故により亡くなった17人のうち、7人は高齢者でした。以下のことに気を付けましょう。



歩いて外出するときは

- 通り慣れた道でも油断せずに、車に十分注意しましょう。
- 信号が変わりそうなときには、次の青信号を待ちましょう。
- 道路横断中は車の動きに注意しましょう。

車を運転する方は

- 日ごろから自分の体調、身体能力をチェックしましょう。
- 体調が悪いときは、電車・バス・タクシーなどを利用しましょう。

運転に不安を感じたら、運転免許証の自主返納を検討しましょう

運転に不安がある方や運転する機会が減った方は、自らの意思で運転免許証を返納する、自主返納制度を利用してみませんか。

運転免許証の返納を考えている方は、県運転免許センターなどの安全運転相談窓口にご相談ください。詳しくは、[千葉県警 適性相談](#) 🔍

自主返納者への支援

運転経歴証明書を取得することで、特定の公共交通機関の乗車運賃割引などの支援措置があります。詳しくは、[千葉県 自主返納](#) 🔍

運転経歴証明書（有料）

運転免許証と同様に、身分証明書として使える運転経歴証明書を交付します。手数料は1,150円で、有効期限はありません。詳しくは、申請先の県運転免許センターまたは県内警察署へお問い合わせください。

交通安全講話

町内自治会や企業などに対して、交通ルールやマナーについて説明する交通安全講話を行っています。

詳しくは、[千葉市 交通安全講話](#) 🔍

9月20日～26日は動物愛護週間  
**動物愛護フェスティバル in ちば**  
「いのちある動物たちと共に生きること」をテーマに、動物の愛護や正しい飼い方について楽しく学び、関心と理解を深めるイベントを開催します。ぜひ、ご参加ください。

**日時** 9月13日(日)12:15～16:30  
**会場** 市役所1階  
**内容** ステージイベント＝動物のお医者さん体験、介助犬PR犬・警察犬・JAHAセラピー犬によるデモンストレーション、いまにしのりこ今西乃子さんトークショー、地域猫セミナー、長寿動物表彰式、愛犬・愛猫写真コンクール表彰式、動物慰霊祭  
ブースイベント＝動物のお医者さん体験、動物の飼い方相談、地域猫相談、クイズラリー、写真コンクール優秀作品展、動物〇×クイズ  
当日はクラウンすみちゃんが遊びに来ます。



今西乃子さん

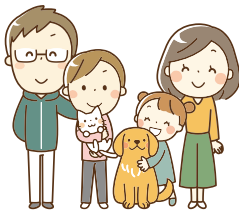


動物のお医者さん体験

**問**動物愛護フェスティバルinちばイベント事務局（動物保護指導センター内）☎258-7817 FAX258-7818

## ペットも守ろう！ペットの防災対策

災害時、大切な家族の一員であるペットを守れるのは飼い主です。いつか起こる災害に備え、日ごろからできる防災について考えましょう。



- 災害が起こる前の準備**
- ・誰がペットを避難させるか決めておく
  - ・緊急時のペットの預け先を決めておく
  - ・ペットと避難するための防災グッズの準備
  - ・ペットへのマイクロチップ（犬の場合、鑑札と狂犬病予防注射済票）の装着
  - ・基本的なしつけの習得（無駄吠えしない、ケージを嫌がらない、決められた場所で排泄する、犬の場合は号令に従う）
  - ・各種ワクチン（犬は狂犬病予防注射）の接種、ノミ・ダニの駆除

- ペットのための備蓄品**
- ・療法食や薬（治療中のペット）
  - ・キャリーバッグやケージ
  - ・トイレ用品（ペットシート、処理用具、トイレ砂など）
  - ・飼い主の連絡先、ペットの写真
  - ・餌と水（少なくとも5日以上）
  - ・予備の首輪・ハーネス、リード（伸びないもの）
  - ・食器
  - ・ワクチン接種状況、既往歴などの情報



**災害が起こったら**  
まずは自分の安全を確保したうえで、ペットを守る行動をしましょう。

**避難所では**  
動物が苦手な方やアレルギーのある方など、さまざまな人が集まり共同生活をします。そのため、原則として、ペットの飼育場所は人の居住スペースと分けられます。避難所ごとのルールに従い、周囲の人に配慮しましょう。

**問**生活衛生課 ☎245-5586 FAX245-5556

## 新たな地震被害想定調査結果と防災・減災対策の方針説明会

9年ぶりに実施した地震被害想定調査の結果と、その結果を踏まえた防災・減災対策の方針などの説明会を開催します。

**日時** ①10月4日(日)・②14日(水)・③29日(木)、④11月7日(土)。いずれも14:00～15:00  
**会場** ①市役所、②美浜保健福祉センター、③若葉保健福祉センター、④花見川保健福祉センター  
**定員** ①②130人、③90人、④100人  
**申込方法** ①9月25日(金)・②30日(水)・③10月15日(木)・④23日(金)までに、[千葉市 地震被害想定説明会](#) から電子申請で。必要事項(17面)を明記して、FAXも可。

説明会に参加できない場合は、市政出前講座の利用をご検討ください。市の職員が集会・会合などに出向き、説明会と同様の説明をします。

詳しくは、[千葉市 市政出前講座](#)  
**問**危機管理課 ☎245-5151 FAX245-5597

## 地域の防災力を高めよう！ 防災ライセンス講座

地域の防災活動で重要な役割を担う防災リーダーを育成する、防災ライセンス講座を開催します。詳しくは、[千葉市 防災ライセンス講座](#)

**日時** ①11月12日(木)、②12月20日(日)。いずれも10:30～15:40  
**会場** ①蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館、②市役所  
**内容** 市の防災対策、気象と災害、男女共同参画の視点や要配慮者の視点を取り入れた防災対策  
**定員** ①200人、②110人（多数の場合は初めての方を優先）  
**備考** ①託児あり（園1歳6カ月以上の就学前児 園先着4人）  
**申込方法** 10月2日(金)必着。電子申請で。[bosaitaisaku.POCR@city.chiba.lg.jp](#)・FAX・はがきも可（必要事項(17面)（日程は第2希望まで）のほか、自主防災組織・避難所運営委員会・町内自治会名（所属している方）、①で託児希望の方は子どもの氏名・年齢を明記）。郵送先＝〒260-8722千葉市役所防災対策課

**問**防災対策課 ☎245-5113 FAX245-5597

## 令和8年8月千葉豪雨に関する情報は

2面へ

## 千葉市国際コーヒーの日

10月1日の「国際コーヒーの日」に、フェアトレードイベントを開催します。フェアトレード産品を代表するコーヒーの魅力を楽しみながら、生産地の現状に目を向けてみませんか。詳しくは、[千葉市国際コーヒーの日](#)

**日 時** 10月1日(木)11:00～19:00  
**会 場** 市役所1階  
**内 容** フェアトレード産品を含むコーヒー・焼き菓子・雑貨などの販売、トークイベント、キッチンカーの出店など  
**備 考** 会場での飲食可

**☎国際交流課** ☎245-5019 **📠**245-5155



## 危険ブロック塀の撤去費用などを補助

小・中学校の通学路などに面し、倒壊の危険性が高く、早急に撤去する必要があるブロック塀などの所有者に対し、改善のための費用の一部を補助します。詳しくは、[千葉市 危険ブロック塀](#)

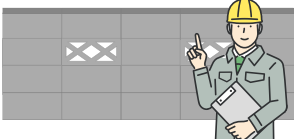
**対 象** 個人などが所有し、市住宅供給公社の現地調査の結果、危険であると判定された1.2メートルを超える高さのブロック塀などを改善する次の工事

①ブロック塀などの全てを撤去または高さ40センチメートル以下に減じる工事

②ブロック塀などを撤去した後、軽量フェンスなどを設置する工事

\*いずれも、市内に本店・支店または営業所などを有する業者が施工するものに限りです。

申請前に工事契約・着手した場合は対象外です。



### 補 助 額

| 地区                           | ①      | ②      |
|------------------------------|--------|--------|
| 一般地区<br>(小・中学校から1,500メートル以内) | 最大12万円 | 最大15万円 |
| 重点地区<br>(小・中学校から500メートル以内)   | 最大18万円 |        |

**申込方法** 事前調査申請書（市住宅供給公社、建築指導課、区役所総務課（稲毛区は地域づくり支援課）で配布。前記ホームページから印刷も可）を、〒260-0013中央区中央3-3-1フジモト第一生命ビルディング3階千葉市住宅供給公社へ郵送。直接持参も可。事前調査申請書の提出後、現地調査を行い、危険ブロック塀などに該当すると判定された場合は補助金交付申請が必要です。

**☎市住宅供給公社** ☎301-6342 **📠**301-6338

## 高額療養費制度の見直し

将来にわたり医療保険制度を維持するため、2026年8月から高額療養費制度が見直されました。この見直しは、今年度と来年度の2段階に分けて実施されます。詳しくは、[高額療養費制度](#)

**高額療養費制度とは**

医療機関や薬局の窓口で支払う医療費が所得に応じた限度額を超えた場合、その超えた額を支給する制度です。

**2026年8月診療分からの見直し内容**

- ・月単位の自己負担限度額を変更  
低所得者に配慮しつつ、医療費の伸びや所得に応じて負担していただきます。
- ・自己負担額の年間上限を新設  
月ごとの自己負担額の合計が年間の上限額に達した場合、超える分は還付を受けることができます。

**☎厚生労働省コールセンター** ☎0120-617-111  
健康保険課 **📠**245-5570

## 認知症介護交流会

認知症を正しく理解し、介護のヒントを得て心の負担を軽減する場として、介護者や介護経験者などの交流会を行います。

**日 時** 9月25日(金)13:30～15:30  
**会 場** 市役所  
**内 容** 参加者の交流会、個別相談（希望者のみ）  
**対 象** 認知症の方の介護者など **定 員** 先着20人  
**申込方法** 9月24日(木)までに電話で、認知症の人と家族の会へ。個別相談を希望の方は、9月17日(木)までに申し込み。

**☎認知症の人と家族の会**  
☎204-8228（月・火・木曜日13:00～16:00）**📠**204-8256  
地域包括ケア推進課 ☎245-5267

## 精神保健福祉ボランティア講座

精神疾患の基礎知識・精神障害のある方への関わりや支援・ボランティア活動について学ぶ講座を開催します。ぜひ、ご参加ください。

詳しくは、[千葉市 精神保健福祉ボランティア講座](#)

**日 時** 9月29日、10月13日・27日、11月17日の火曜日、11月27日(金)14:00～16:00 全5回  
**会 場** こころの健康センター **定 員** 先着30人  
**申込方法** 前記ホームページから電子申請で。こころの健康センターへ電話、FAX・📧kokoronokenko.HWS@city.chiba.lg.jpも可（必要事項17面を明記）

**☎こころの健康センター** ☎204-1582 **📠** 204-1584

### 9月10日～16日は自殺予防週間

## 一人で悩まず、ご相談ください

悩みを抱える方、周囲に気になる様子の方がいる場合は、一人で悩まず気軽にご相談ください。

**こころと命の相談室**（対面相談、1回50分）

📅月・金曜日（祝・休日・年末年始を除く）18:00～21:00  
土曜日（月2回）、日曜日（月1回）10:00～13:00  
📍中央区新町18-12第8東ビル501  
☎平日9:30～16:30に電話で、こころと命の相談室 ☎216-3618へ

**夜間・休日の心のケア相談**（電話・LINE相談）☎216-2875

📅月～金曜日17:00～21:00  
土・日曜日、祝・休日・年末年始13:00～17:00  
LINE相談は【右記】コードから

**☎精神保健福祉課** ☎238-9980 **📠**238-9991



**こころの電話** ☎204-1583  
📅平日10:00～12:00、13:00～17:00

**こころの体温計**  
こころの健康状態をチェックできます。  
詳しくは、[千葉市 こころの体温計](#)

**KOKOROBO**  
いくつかの質問に答えると、サポートを紹介してくれます。  
詳しくは、[KOKOROBO](#)



## がん患者の方を支援します

がん患者の方が治療を続けながら社会参加などを継続し、住み慣れた自宅で安心して療養生活を送れるよう、必要な費用の一部を助成します。詳しくは、[千葉市 がん患者支援](#) 

### がん患者アピアランスケア支援

- 対象** 市内在住で、がんの治療に伴うアピアランス（外見）の変化に対応する目的で補整具などを購入した方  
＊過去に千葉市や他の自治体で同様の助成を受けた方を除く
- 助成額** 購入費用の全額。上限あり【下記】  
・ウィッグ（保護用ネット含む）＝5万円  
・胸部補整具（補整下着・補整パッド）＝2万円  
・エピテーゼ（人工乳房・乳頭・鼻・耳など）＝5万円
- 助成回数** ウィッグ・胸部補整具・エピテーゼごとに各1回
- 申請期限** 購入日から1年以内

### 若年がん患者の在宅療養生活支援

- 対象** 市内在住で40歳未満のがん患者の方（医師が回復の見込みがないと判断したことにより、治癒を目的とした治療を行わない方に限る）
- 助成額** サービス利用料（訪問介護、訪問入浴介護、福祉用具貸与・購入に係る費用など）の9割相当額（上限額＝月5万4千円）
- 注意事項** サービス利用前に申請し、市の利用決定を受ける必要があります。

**申込方法** 申請書類（前記ホームページから印刷。保健福祉センター健康課などでも配布）のほか、必要書類を添付して、保健福祉センター健康課へ持参。〒260-8722千葉市役所健康推進課へ郵送も可。

健康推進課 ☎245-5223 245-5659

### 9月24日～30日は結核・呼吸器感染症予防週間

## 結核・呼吸器感染症に気を付けましょう

結核と呼吸器感染症についての正しい知識を身に付け、予防や早期発見に努めましょう。詳しくは、[千葉市 結核・呼吸器感染症予防週間](#) 

### 結核とは

痰に結核菌がいる患者の咳やくしゃみにより、空気中に飛び散った菌を吸い込むことで感染し、肺が炎症を起こす病気です。

#### こんな症状が出たら早めに医療機関へ

- ・咳や痰が2週間以上続く
- ・発熱が長引く
- ・倦怠感が長く続く
- ・急に体重が減る
- ・食欲がない



#### 予防のために健康的な生活で免疫力を高めましょう

- ・睡眠を十分にとる
- ・適度に運動をする
- ・タバコを吸わない
- ・バランスのとれた食事をする

#### 早期発見のために定期健康診断を受診しましょう

年に1回は、会社などの健康診断で、胸部エックス線検査を受けましょう。65歳以上の方は、結核検診を兼ねた市の肺がん検診を無料で受診できます（受診券シールを5月中旬に郵送済み）。

また、乳幼児は感染すると重症化する恐れがありますので、BCG予防接種を受けましょう。

### 呼吸器感染症とは

細菌またはウイルス感染により、咳や鼻水、喉の痛みなどが起こる感染症です。

#### 予防のために

咳エチケットや手洗い、換気などの感染症対策を心がけましょう。

感染症対策課 ☎238-9974 238-9932

### 来年4月からの利用児童を募集

## 子どもルーム（学童保育）

保護者が就労などで昼間家庭にいない小学生のために、授業が終わった後の遊びと生活の場を提供します。来年4月からの利用のほか、夏季休業期間のみ利用するサマールームも受け付けを開始します。継続利用の方も申し込みが必要です。

実施校など詳しくは、[千葉市 子どもルーム](#) 

- 受付期間** ①10月1日(休)～11月13日(金)  
②11月14日(土)～30日(月)  
＊入所の審査により、保育の必要度や緊急性が同じ申込者がいる場合は、①の期間中に受け付けした方を優先します。

**案内・申込書** 前記ホームページから印刷。10月1日(休)から、保健福祉センターこども家庭課、市民センター・連絡所、健全育成課、子どもルームでも配布。

**申込方法** 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へ郵送または持参も可。

**結果通知** 来年1月下旬に送付予定

アフタースクールの募集は、ちば市政だより10月号に掲載します！



編集担当 R

### 利用時間（19:00まで延長も可）

| 平日              | 通常授業日 | 授業終了～18:00<br>8:00～18:00 |
|-----------------|-------|--------------------------|
|                 | 長期休業日 |                          |
| 土曜日、学校行事などの振替休日 |       |                          |

**利用料金** 月額8,500円（ただし、7月＝10,800円、8月＝11,900円。サマールームは、利用月の月額を日割り徴収）  
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）  
＊今年度の市民税課税状況により、おやつ代を除く利用料が無料または半額となる場合があります。

### 保健福祉センターこども家庭課

中 央 ☎221-2149 221-2606 花見川 ☎275-6421 275-6318  
稲 毛 ☎284-6137 284-6182 若 葉 ☎233-8150 233-8178  
緑 ☎292-8137 292-8284 美 浜 ☎270-3150 270-3291

### 学用品費などを援助します

## 就学援助制度

子どもが、市立小・中学校および中等教育学校の前期課程に通う保護者または国立小・中学校、県立中学校に通う市内在住の保護者で、経済的に困りの方へ学用品費などを援助します。

真砂中学校かがやき分校に通う方は援助の制度が異なりますので、学校にお問い合わせください。

**対象** 次のいずれかに該当する方

- ・2025年度または2026年度中に生活保護を受給していたが、申込時に受給していない
- ・2025年度または2026年度の市民税が非課税
- ・申込時に国民年金保険料が免除または国民健康保険料が減免
- ・申込時に児童扶養手当を受給
- ・経済的に困難または特別の事情がある  
＊同一住所に住む方の所得の合計額が、4人家族の場合236万円（給与収入の合計が362万円程度）以下。基準となる所得の合計額は家族の年齢構成などによって異なります。

**申込方法** 在学の学校に相談の上、申請書（各学校で配布。ホームページから印刷も可）を学校へ提出。

援助の内容や要件など詳しくは、[千葉市 就学援助](#) 

学事課 ☎245-5928 245-5982

# 保育園・幼稚園などの来年4月からの利用児童を募集

保育園・小規模保育・家庭的保育・事業所内保育・私立認定こども園（保育認定）・市立認定こども園（教育・保育認定）

- 受付期間
- 郵送・窓口＝10月1日(木)～11月13日(金)必着  
電子申請＝10月1日(木)9:00～11月6日(金)17:00受信分有効
- 案内・申請書
- 10月1日(木)～11月13日(金)に保健福祉センターこども家庭課、各園（土曜日は12:00まで）で配布。ホームページから印刷も可。
- 申請方法
- 申請書と必要書類を、第1希望園がある区の保健福祉センターこども家庭課へ郵送または持参。電子申請も可。

出生前児の申し込みについては、お問い合わせください。  
募集園など詳しくは、申請書またはホームページをご覧ください。

千葉市 保育園 4月利用 🔍

📍保健福祉センターこども家庭課

中 央 ☎221-2149 📠221-2606 花見川 ☎275-6421 📠275-6318 稲 毛 ☎284-6137 📠284-6182  
若 葉 ☎233-8186 📠233-8178 緑 ☎292-8137 📠292-8284 美 浜 ☎270-3150 📠270-3291

## 保育園などの種類

- 保育園・小規模保育・家庭的保育・事業所内保育
- 保護者の就労や病気、就職活動などで、家庭で保育できない子どもを預かります。小規模・家庭的・事業所内保育の対象は、0～2歳児です。
- 幼稚園
- 3～5歳児を対象に、日中の4時間程度幼児教育を行います。
- 認定こども園
- 幼児教育と保育を一体的に行います。幼稚園と同様の利用方法（教育認定）と、保育園と同様の利用方法（保育認定）があります。
- \*園ごとに特色のある教育・保育を行っています。入園希望の園を、申請前に複数見学することをお勧めします。

## 幼稚園・私立認定こども園（教育認定）

各園で10月15日(木)から入園願書を配布、11月1日(日)から申し込みを受け付けます。  
申し込み方法など詳しくは、各園にお問い合わせください。  
◇長期休業期間を含む平日に、11時間以上の長時間の預かり保育を実施している幼稚園  
◎私立認定こども園



| 区    | 園名          | 所在地         | 電話番号     | 区    | 園名     | 所在地         | 電話番号         | 区               | 園名              | 所在地          | 電話番号     |
|------|-------------|-------------|----------|------|--------|-------------|--------------|-----------------|-----------------|--------------|----------|
| 中央区  | 九重          | 稲荷町3-12-6   | 261-1418 | 花見川区 | さざれ◎   | 幕張町5-241    | 273-8813     | 緑区              | あすみ中央◎          | あすみが丘6-23-2  | 205-2209 |
|      | 翠（みどり）      | 春日2-12-10   | 241-2913 |      | こてはし台◎ | 横戸町857      | 257-2111     |                 | おゆみ野南◎          | 大金沢町381-1    | 300-0113 |
|      | 登戸◎         | 新千葉3-14-18  | 241-3512 |      | まこと第三◎ | 横戸町1242-19  | 047-407-3915 |                 | 鏡戸◎             | 大木戸町428-1    | 294-5611 |
|      | 双葉◎         | 新田町5-8      | 242-4933 |      | 弥生◎    | 穴川1-4-6     | 253-5311     |                 | キッズビレッジ◎        | おゆみ野4-30     | 308-5528 |
|      | 大巖寺◎        | 大巖寺町186     | 261-5997 | 稲毛区  | 穴川花園   | 穴川町375      | 251-3514     | 美浜区             | 花水木             | おゆみ野中央6-13-1 | 291-0880 |
|      | 葵（あおい）◎     | 仁戸名町205     | 261-7095 |      | 稲毛◎    | 稲毛町5-100-1  | 243-4115     |                 | 土気中央◎           | 土気町1630-1    | 226-5156 |
|      | 松ヶ丘◎        | 仁戸名町552     | 265-1815 |      | 稲毛すみれ◎ | 稲毛東1-14-13  | 242-6116     |                 | こぞくら◇           | 平山町65-1      | 263-0435 |
|      | 仁戸名◎        | 仁戸名町616     | 261-5618 |      | あやめ台第二 | 柏台1-25      | 255-7211     |                 | 聖母マリア           | 辺田町552       | 291-1352 |
|      | はまの◎        | 浜野町1252-4   | 261-0725 |      | 小中台◇   | 小仲台8-20-1   | 255-3627     |                 | ほまれ◎            | 誉田町1-1007    | 291-1365 |
|      | 羔（こひつじ）     | 東本町5-1      | 227-6368 |      | 山王◎    | 山王町153-2    | 423-3331     |                 | 白梅◎             | 誉田町2-24      | 291-0135 |
|      | 植草学園大学附属弁天◎ | 弁天2-7-1     | 290-1789 |      | あやめ台◎  | 園生町468-1    | 253-5301     |                 | 磯辺白百合           | 磯辺4-14-1     | 277-2525 |
|      | ひまわり◎       | 松ヶ丘町611     | 261-2719 |      | 園生◎    | 園生町956-6    | 251-5002     |                 | 城徳学園いそべ         | 磯辺7-16-1     | 277-3113 |
|      | 千葉明德短期大学附属◎ | 南生実町1412    | 265-1614 |      | 小ばと◎   | 天台1-7-17    | 251-6471     |                 | 子鹿◎             | 幸町1-5-1      | 242-8741 |
|      | 山百合         | 都町5-23-30   | 231-3600 |      | 愛隣     | 轟町5-2-12    | 251-6395     |                 | あいりす◎           | 幸町2-9-3      | 247-3921 |
|      | 都◎          | 都町1-46-22   | 231-7047 |      | 土岐◎    | 緑町1-5-17    | 242-2561     |                 | しらぎく◎           | 幸町2-12-8     | 241-6600 |
|      | こまどり        | 宮崎町234-1    | 261-3083 |      | 大宮◇    | 大宮台6-10-3   | 261-3918     |                 | 千葉さざなみ◎         | 高洲1-1-20     | 243-3373 |
|      | 梅乃園◎        | 矢作町939-6    | 222-2003 |      | 泉      | 小倉台3-11-1   | 231-0802     |                 | 敬愛短期大学附属◎       | 高洲2-2-16     | 242-8746 |
|      | 院内          | 祐光1-9-5     | 222-7775 |      | 加曽利    | 加曽利町953-3   | 231-3065     |                 | 千葉女子専門学校附属聖◎    | 高洲2-3-24     | 245-0626 |
|      | 新検見川        | 朝日ヶ丘5-28-61 | 271-5000 | 若葉区  | 千葉文化   | 桜木4-16-38   | 231-0304     |                 | 高洲◎             | 高洲3-3-12     | 278-1910 |
| 花見川区 | 千葉しらゆり      | 作新台8-7-3    | 259-4214 |      | やまびこ   | 高根町898-2    | 228-3320     |                 | 高浜◎             | 高浜1-8-2      | 246-7090 |
|      | さつきが丘◎      | さつきが丘1-33-1 | 250-6383 |      | のぞみ◎   | 千城台西1-31-1  | 237-1394     |                 | めぐみ             | 高浜3-2-1      | 278-3502 |
|      | 青い鳥第二◎      | さつきが丘2-13   | 259-3788 |      | へいわ◎   | 千城台東1-6-2   | 237-0551     |                 | 芳野学園附属          | 幕張西3-2-9     | 272-8500 |
|      | スガハラ        | 武石町2-1017   | 273-3328 |      | 千城東◇   | 千城台東3-14-13 | 237-9356     |                 | 真砂◎             | 真砂1-12-9     | 278-3310 |
|      | 信徳寺あさひ      | 長作町610-1    | 259-5558 |      | 千城台南◇  | 千城台南2-8-4   | 237-0552     |                 | 真砂第一◇           | 真砂2-17-82    | 278-0011 |
|      | 暁           | 西小中台2-1     | 271-1950 |      | みのり◎   | 都賀5-20-26   | 231-0652     |                 | こぞくら第二          | 真砂4-17-2     | 278-2578 |
|      | 花園          | 花園1-3-9     | 271-7837 |      | 都賀の台◇  | 都賀の台4-26-15 | 256-1981     |                 | ひばり             | 真砂5-24-1     | 278-0912 |
|      | 由田学園千葉      | 花見川1-29     | 259-7095 |      | まこと東◎  | みつわ台1-28-20 | 255-9696     | 幕張インターナショナルスクール | 幕張インターナショナルスクール | 若葉3-2-9      | 296-0277 |
|      | 花見川         | 花見川4-14-101 | 259-2637 |      | 千葉聖心◇  | みつわ台3-6     | 255-3606     |                 |                 |              |          |
|      | まこと第二◎      | 花見川6-18     | 259-2602 |      | みつわ台◎  | みつわ台4-23-5  | 251-3331     |                 |                 |              |          |
|      | 花見川ちぐさ◎     | 花見川8-19     | 250-6660 |      | 若松台    | 若松町401      | 232-5177     |                 |                 |              |          |

📍幼保運営課 ☎245-5100 📠245-5894

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。



人とのつながりは元気の源

# フレイルを予防しよう！

「最近、外出や人と会う機会が減った」「疲れやすくなった」と感じていませんか？フレイルは早めに気づいて適切に対策することで、健康な状態に戻ることができます。今日からできることを始めて、いきいきとした生活を送りましょう。

問健康推進課 ☎245-5146 FAX245-5659



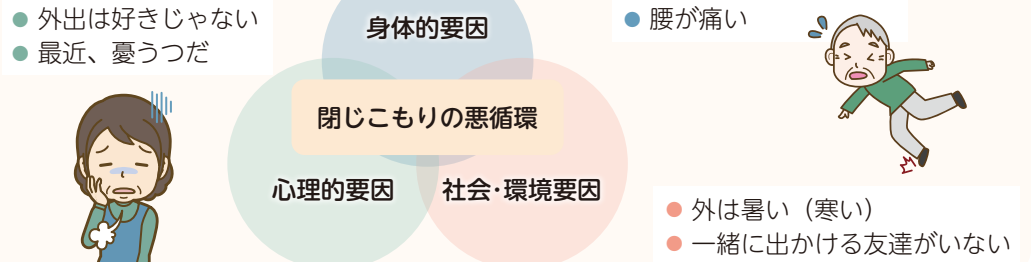
## フレイルとは 健康と要介護の中間

年齢とともに心身の活力（筋力や認知機能）が低下して、要介護状態となるリスクが高い状態のことです。



## フレイルの入り口は 社会とのつながりの低下

生活範囲が狭くなったり精神状態が落ち込んだりすると、心や体の機能も低下していきます。



## フレイル予防の3つのポイント

### 1 人とつながろう

自治会やボランティアに参加すると、地域の人たちとの交流が深まるだけでなく、体を動かす良い機会になり、健康の維持・増進につながります。自分に合った方法で、社会参加を続けましょう。



散歩・買い物で人と接する

趣味の集まり・活動に参加

家族や知人との会話を大切に

#### ◇「生涯現役応援センター」で相談してみる

就労やボランティアなどの活動を支援するため、情報提供・相談・紹介を行う総合相談窓口です。



問生涯現役応援センター ☎256-4510 FAX256-4507

#### ◇「千葉市の生活支援サイト」で情報収集してみる

高齢者の日常生活を支える生活支援サービスや交流の場が検索できます。

詳しくは、[千葉市 生活支援サイト](#)

問地域包括ケア推進課 ☎245-5168 FAX245-5293

#### ◇「いきいきプラザ・いきいきセンター」に行ってみる

60歳以上の方向けに、日常生活や健康に関する悩み相談、レクリエーション活動を行っている施設です。

詳しくは、[千葉市 いきいきプラザ・センター](#)

問高齢福祉課 ☎245-5169 FAX245-5548

### 2 運動しよう

加齢による活動量や筋力の低下は、フレイルの原因の一つです。無理のない範囲で日々の生活に軽い運動を取り入れましょう。

#### ◇シニアリーダー体操教室

どなたでも参加できる体操です。各区公民館などで実施しているため、参加・見学希望の方は、直接会場にお越しください。



問シニアリーダー事務局 ☎300-3356 FAX245-5659

#### ◇ジェフと一緒に健康づくり教室

ジェフのトレーナーなどを講師として、自宅でも簡単に組み組める体操や脳トレを行います。

詳しくは、[千葉市 ジェフ 健康づくり教室](#)

問健康推進課 ☎245-5146 FAX245-5659

### 3 栄養を取ろう



バランスの取れた食事と、何でも食べられる健康なお口が体を支えます。主食・主菜・副菜を組み合わせ、朝昼夕しっかりと栄養を取りましょう。また、お口の機能の衰えを防ぐため、よく噛んで食べ、定期的に歯科健診を受けましょう。市では食事セミナー、歯っぴー健口教室など、さまざまな取り組みを行っています。



詳しくは、[千葉市 食事セミナー](#) [千葉市 歯と口の健康](#)

9月は認知症月間 9月21日は認知症の日

# 認知症と ともに生きる

## 認知症は身近なこと

2040年  
市内の認知症高齢者は **約4万人**

65歳以上の約8人に1人

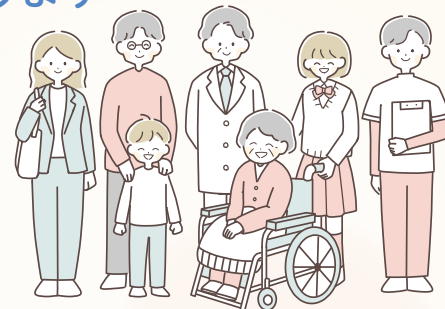


市では、認知症基本法に基づき、認知症に関するさまざまな施策を進めています。認知症は高齢化の進展とともに増えており、本市の認知症高齢者数は、2040年に約4万人になると見込まれています。認知症は誰にとっても身近なものであり、正しく知り、理解を深めることが、本人や家族を支え、安心して暮らせる地域づくりにつながります。

問地域包括ケア推進課 ☎245-5267 FAX245-5293

### 認知症は…

- ☑ 誰でもなる可能性があります
- ☑ 家族や友人になるかもしれません
- ☑ 地域みんなで支える時代です



## 認知症を知ろう

9/13(日)

### 認知症啓発イベント ～認知症を理解しよう～

☎9月13日(日)10:00～16:00

☎イオンモール幕張新都心 グランドモール1階ホビーコート

認知症普及啓発イベントを開催します。体験コーナーや、展示、相談ブースなどを通して、認知症について学んでみませんか。認知症の方への理解を深めるVR体験をはじめ、言語聴覚士による耳の聞こえ相談や、ガムを使った口腔健康チェックなど、幅広い年代の方が気軽に参加いただけるコーナーを実施します。

相談

体験

展示

先着300人に  
ノベルティー  
プレゼント！

### 認知症ナビ

市の認知症に関連する情報をまとめたサイトです。制度やイベント、相談窓口などを掲載しています。詳しくは、

千葉市 認知症ナビ 🔍



### 認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の方やご家族を地域や職場であたたかく見守る応援者を養成する講座です。講座を受講した方にはサポーターの証として「認知症サポーターカード」をお渡しします。



## 認知症になっても大丈夫

NEW

### 万が一の事故が心配

#### 認知症あんしん保険

認知症の方が日常生活で他人にけがをさせたり物を壊したりして、損害賠償責任を負った場合に補償されます。

保険料は市が全額負担し、【右記】どこシル伝言板とのセット申し込みです。

**対象者** 認知症（若年性認知症を含む）の診断を受けた方

**補償額** 1事故につき上限1億円

**申込先** お住まいの区の高齢障害支援課

### 外出が不安

#### どこシル伝言板

認知症などで見守りが必要な方の衣類や持ち物に二次元コード付きのシールを貼ることで、行方不明時に早期発見、保護につなげるサービスです。

**申込先** お住まいの区の高齢障害支援課



シール見本

### 仲間と話したい

#### 本人ミーティング

認知症の方が集い、体験や思いを語り合いながら、暮らしや地域について考える場です。本人以外に、家族や地域の方なども参加できます。介護者の方の交流会は【7面】をチェック！



### 参加者の声

診断され絶望の日々でしたが、仲間が増えて心強いです。（認知症の方）

本人が参加者と笑顔で話している姿が見られてうれしく思いました。（認知症の方のご家族）



### 他にもこんな支援があります

#### もの忘れチェック

特定健診・健康診査の問診票で認知機能の低下に関する項目に該当した方へ、市から案内を送付します。かかりつけ医などで簡易チェックを受けることができ、結果に応じて専門医療機関をご案内します。

#### 若年性認知症の方向け相談窓口

支援コーディネーターを配置し、本人や家族、企業などからの相談に対応しています。

問地域包括ケア推進課 ☎245-5267 FAX245-5293

#### 成年後見制度

判断能力が不十分な方の財産や権利を守る制度です。市では、制度利用の支援や、低所得者の方などを対象に費用の助成を行っています。相談窓口＝市成年後見支援センター☎209-6000 FAX209-6021

9/16(水)～  
9/23(祝)

### オレンジライトアップ

認知症支援のシンボルカラーであるオレンジ色にライトアップします。

- 千葉ポートタワー 9/17(木)～9/23(祝)
- 千葉都市モノレールセントラルアーチ
- 海浜幕張駅前南口シェルター



9月1日は防災の日

避難所に行くことだけが避難じゃない！

自宅を最強の避難所にしよう！

いつでも見返せるように  
壁などに貼ってご活用ください！

災害が発生したら避難所に行かなければならないと思いませんか？  
指定避難所は混雑しやすく、プライバシーの確保や感染症の予防が難しい場合があります。自宅や親戚・知人宅、地域の自治会館など、複数の避難先から最も安全な避難先を選択して避難する分散避難がお勧めです。まずは、ストレスの少ない住み慣れた自宅で在宅避難ができるように備えましょう。  
図防災対策課 ☎245-5113 FAX245-5597

在宅避難のメリット

- 住み慣れた環境で過ごせるので、子どもや高齢者などの個別ニーズに対応しやすい。
- 食べ慣れた食事を作りやすい。
- プライバシーや生活の自由を保ちやすい。
- ペットと一緒に過ごしやすい。

指定避難所へ行く？行かない？在宅避難ができる目安

災害が発生したら、まず自宅の危険を見極め、十分な備えがあるか確認しよう！

安全 → 在宅避難

自宅以外へ

危険 → 分散避難

- ハザードマップで自宅や周辺に災害リスクが少ない。
- 自宅が壊れていない（災害後に目視で確認する限り、亀裂や建物の倒壊、浸水のリスクなどが無い）。
- 室内が問題なく使用できる。
- 携帯トイレ・水・食料などを、7日分以上備えている。

複数の避難先の確認と事前準備を！

親戚・知人宅

車中泊

ホテル

自治会館

町内自治会集会所など

指定避難所

安心して過ごせます。受け入れ側への配慮や事前の相談が大切です。

プライバシーを保ちやすい一方、エコノミークラス症候群などに注意が必要です。水分補給や適度な運動、換気を心がけましょう。ペットと一緒に過ごすこともできます。

プライバシーや衛生面が保たれますが、費用がかかる点に注意が必要です。

自治会館や集会所など、地域で開設される避難先です。地域避難施設として認定する制度があります。

公民館や学校など、市が指定する避難所です。食料や物資、情報が集まります。  
**地域の支援拠点として指定避難所以外の避難者も対象に支援します。**

指定避難所以外に避難していても物資はもらえます！

指定避難所に**避難者カード**を提出することで支援物資がもらえます。

避難者カードとは、避難場所・氏名・住所など避難者の個人情報を記入する書類です。指定避難所のほか、ホームページなどでも入手できます。

詳しくは、[千葉市 避難者カード](#)

指定避難所以外の避難者も、避難所運営（受付・物資仕分け・配給など）に協力しましょう。

最強 その1 災害に強い家にしよう！

自宅が倒壊しなくても、家具が倒れたり、ガラスが割れたりすると在宅避難の妨げとなります。安全に在宅避難ができる環境を整えましょう。

### 家具類の転倒・落下を防ごう！

阪神・淡路大震災で亡くなった方の約8割は、建物の倒壊や家具の下敷きなどによる窒息や圧迫が原因でした。家具は必ず倒れるものと考え、家具類の固定や配置を見直したり、家具の上に物を置かないようにしたりするなどの対策を行いましょう。

### 家具転倒防止金具の取り付け費用を一部助成します

市では、家具の転倒を防止するための金具などを自ら取り付けることが困難な世帯に、取り付け費用の一部を助成します。

|       |                                                       |
|-------|-------------------------------------------------------|
| 詳しくは、 | <a href="#">千葉市 家具転倒防止</a>                            |
| 対 象   | 65歳以上の方や重度障害者のみの世帯（20歳未満の方を含む場合も可）                    |
| 補 助 額 | 出張料＝上限5,000円<br>取り付け費用＝家具など1台当たり上限500円（5台まで）          |
| 注 意   | ・申請前に取り付けした金具は助成対象になりません。<br>・助成は1世帯1回限りです。           |
| 受付窓口  | ・重度障害者がいない世帯＝高齢障害支援課高齢支援班<br>・重度障害者がいる世帯＝高齢障害支援課障害支援班 |

図保健福祉センター高齢障害支援課  
中 央 ☎221-2150 FAX221-2602  
花見川 ☎275-6425 FAX275-6317  
稲 毛 ☎284-6141 FAX284-6193  
若 葉 ☎233-8558 FAX233-8251  
緑 ☎292-8138 FAX292-8276  
美 浜 ☎270-3505 FAX270-3281



## 最強 その2 備蓄は7日分以上を備えよう！

携帯トイレ

1人1日  
5 個

飲料水

1人1日  
3 リットル

食料

普段食べているものや常温保存できるものがお勧めです。栄養にも配慮しましょう。

カセットコンロ・ガスボンベ

停電やガスが停止しても湯沸かしや加熱調理ができて安心です。

停電でも使える照明器具

停電時に複数備えましょう。LEDやソーラー充電式ならより安心です。

ポータブル電源  
モバイルバッテリー

停電時に備えて日ごろから充電しておきましょう。医療用機器の電源確保も重要です。

### マンションなどの上層階にお住まいの方はより多めの備蓄を！

エレベーターは安全点検が終わるまで動きません。水や食料などの重い物を階段で運ぶのは大変です。上層階にお住まいの方ほど多めに備蓄しておきましょう。



# スポーツ教室（入門・中級）

①入門（初心者向け、基礎知識や基本動作を身に付ける）



| 区   | 会場                      | 教室名             | 期間                       | 時間          | 回数 | 対象            | 定員(人)    | 料金(円) |
|-----|-------------------------|-----------------|--------------------------|-------------|----|---------------|----------|-------|
| 中央  | YohaSアリーナ<br>～本能に、感動を。～ | 健康合気道           | 10/7～11/25の水曜日           | 10:00～12:00 | 8  | 15歳以上         | 30       | 2,400 |
|     | 千葉ポートアリーナ               | かんたんエアロ&ストレッチ   | 10/21～11/11の水曜日          | 13:30～15:00 | 4  | 15歳以上         | 20       | 1,300 |
|     |                         | コンディショニング&ストレッチ | 10/22～11/12の木曜日          | 10:00～11:30 | 4  | 15歳以上         | 20       | 1,300 |
|     | 青葉の森スポーツプラザ             | テニス             | 10/8～11/26の木曜日           | 13:00～15:00 | 8  | 15歳以上         | 30       | 2,200 |
|     |                         | ソフトテニス          | 11/11～12/9の水曜日           | 11:00～13:00 | 5  | 15歳以上         | 30       | 1,200 |
|     | ハーモニープラザ                | ボッチャ            | 11/6～20の金曜日              | 13:30～15:00 | 3  | 15歳以上         | 20       | 800   |
| 花見川 | 花島公園スポーツ施設              | テニス             | 10/14～12/2の水曜日           | 11:00～13:00 | 8  | 15歳以上         | 30       | 2,200 |
| 稲毛  | 宮野木スポーツセンター             | バドミントン          | 10/14～12/16の水曜日          | 10:00～12:00 | 10 | 15歳以上         | 25       | 2,900 |
| 若葉  | 北谷津温水プール                | スイミング           | 10/6～12/1（11/3を除く）の火曜日   | 13:00～15:00 | 8  | 15歳以上         | 30       | 2,700 |
|     |                         | キッズスイミング        | 10/24～11/21の土曜日          | 13:00～14:30 | 5  | 小学生           | 30       | 900   |
|     | みつわ台第2公園スポーツ施設          | バドミントン          | 10/2～12/11（10/16を除く）の金曜日 | 10:00～12:00 | 10 | 15歳以上         | 25       | 2,900 |
|     |                         | 卓球              | 10/13～12/22（11/3を除く）の火曜日 | 19:00～20:30 | 10 | 15歳以上         | 25       | 2,900 |
|     | 都賀コミュニティセンター            | はじめての太極拳        | 11/10～12/1の火曜日           | 13:15～14:45 | 4  | 15歳以上         | 30       | 800   |
| 緑   | 鎌取コミュニティセンター            | バドミントン          | 10/8～12/17（10/22を除く）の木曜日 | 10:00～12:00 | 10 | 15歳以上         | 30       | 2,900 |
|     |                         | はじめての気功         | 10/28～11/18の水曜日          | 9:15～10:45  | 4  | 15歳以上         | 20       | 700   |
|     |                         | 実年健康体操          | 10/28～12/16の水曜日          | 13:30～15:00 | 8  | 60歳以上         | 40       | 1,300 |
| 美浜  | 高浜庭球場                   | テニス             | 10/6～12/1（11/3を除く）の火曜日   | 11:00～13:00 | 8  | 15歳以上         | 30       | 2,200 |
|     | 磯辺スポーツセンター              | 実年卓球            | 10/8～12/10の木曜日           | 10:00～12:00 | 10 | 60歳以上         | 25       | 2,100 |
|     | 高洲スポーツセンター              | 卓球              | 10/13～12/22（11/3を除く）の火曜日 | 13:30～15:30 | 10 | 15歳以上         | 25       | 2,900 |
|     | 真砂コミュニティセンター            | 実年健康体操          | 10/30～12/18の金曜日          | 13:30～15:00 | 8  | 60歳以上         | 40       | 1,300 |
|     |                         | ヨガ              | 11/6～27の金曜日              | 9:30～10:45  | 4  | 15歳以上         | 20       | 700   |
|     |                         | 親子体操            | 11/7～28の土曜日              | 9:45～10:45  | 4  | 3歳以上～就学前児と保護者 | 10組(20人) | 1,400 |
|     | 稲毛ヨットハーバー               | キッズランニング        | 10/24～11/14の土曜日          | 10:00～11:30 | 4  | 小学生           | 20       | 600   |
|     |                         | ランニング           | 10/24～11/14の土曜日          | 10:00～11:30 | 4  | 15歳以上         | 20       | 1,100 |

②中級（基本技術を習得している方向け、さらなる技術向上を目指す）

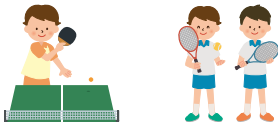
| 教室名      | 会場             | 期間                            | 時間          | 回数 | 対象    | 定員(人) | 料金(円) |
|----------|----------------|-------------------------------|-------------|----|-------|-------|-------|
| 中級卓球     | みつわ台第2公園スポーツ施設 | 11/5～来年1/14（12/31を除く）の木曜日     | 13:30～15:30 | 10 | 18歳以上 | 20    | 3,800 |
|          | 高洲スポーツセンター     | 11/6～来年1/15（1/1を除く）の金曜日       | 10:00～12:00 | 10 | 18歳以上 | 20    | 3,800 |
| 中級バドミントン | 磯辺スポーツセンター     | 11/7～来年1/23(11/21、1/2を除く)の土曜日 | 10:00～12:00 | 10 | 18歳以上 | 20    | 3,800 |
|          | 宮野木スポーツセンター    | 11/17～来年1/26（12/29を除く）の火曜日    | 13:30～15:30 | 10 | 18歳以上 | 20    | 3,800 |
| 中級テニス    | 稲毛海浜公園スポーツ施設   | 11/10～来年1/19（12/29を除く）の火曜日    | 13:00～15:00 | 10 | 18歳以上 | 20    | 3,500 |

申込方法

①9月15日(火)・②10月1日(休)～15日(休)必着。ホームページから。

千葉市スポーツ協会

往復はがきに必要事項17面のほか、参加者全員の氏名、ボッチャ希望の方は障害者手帳の有無も明記して、〒260-0025中央区問屋町1-20千葉市スポーツ協会へ郵送も可。



- 注
- 申し込みは1人1教室。複数の申し込み不可。

• 用具は各自で用意（小学生を除く）。

• 返金不可。都合により、日程・内容の変更、中止の可能性あり。

• 子どもを連れての受講不可（親子体操を除く）。

• 申し込み時点で治療中の方は、申し込み前に医師と要相談。

• 障害者手帳をお持ちの方は、ボッチャの料金免除。

問市スポーツ協会 ☎238-2380 📠203-8936

ちばスポレク祭

子どもから大人までスポーツを楽しめる、スポーツ・レクリエーション祭を開催します。ぜひ、ご参加ください。（＊印の種目は雨天中止）

申込方法 必要事項(17面)のほか、種目、参加者全員の氏名・年齢・性別、所属チーム名（加入している場合）を明記して、各申込先【下記】へ。特に記載がない場合は、10月1日(木)必着。  
なお、小・中学生は保護者が申し込み、当日、引率が必要です。

| 種目           |         | 日時・会場                                                                                | 内容・対象など                                                           | 定員                              | 料金(1人)                 | 申込方法・問い合わせ                                                                                       |
|--------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| スポーツチャンバラ    |         | 10/4(日)13:30～15:00<br>高洲スポーツセンター体育館                                                  | 🏠基本の打ち方、避け方の講習と試合<br>🏠就学前児無料                                      | 40人程度                           | 200円                   | 📠電話で、工藤さん☎090-9511-4957(9:00～21:00)。当日参加も可                                                       |
| 軟式野球＊        |         | 10/18(日)8:30～17:00<br>稲毛海浜公園野球場                                                      | 🏠40歳以上の方で構成するチーム(女性も可)。30代も登録可(出場人数制限あり)。                         | 6組                              | 1組<br>7,000円           | 📠9/15(火)までにEメールで、メンバー表（年齢記入）を添付し、山根さん📧sanae@a2.rimnet.ne.jpへ<br>🏠山根さん☎090-1543-9651（18:00～21:00） |
| アイススケート      |         | 10/24(土)14:00～15:30<br>アクアリンクちば                                                      | 🏠少し滑ることができる小学生以上の方<br>🏠貸靴料500円                                    | 30人                             | 500円                   | 📠10/3(土)までに、県スケート連盟🏠から<br>🏠相村さん☎090-4209-2673                                                    |
| ターゲットバードゴルフ＊ |         | 10/31(土)9:00～14:00<br>啓明ふれあい広場<br>(緑区高田町1699-2)                                      | 🏠個人戦、ホールインワン競技                                                    | 50人程度                           | 500円                   | 📠往復はがきで、〒266-0003緑区高田町1642高橋さんへ<br>🏠高橋さん☎291-2828                                                |
| テニス(ダブルス)＊   |         | ①11/7(土)・②③8(日)8:30～16:00<br>稲毛海浜公園庭球場                                               | 🏠①女子、②親子（🏠小学生と保護者）、③男女混合                                          | ①72組144人<br>②20組40人<br>③60組120人 | 500円                   | 📠9/30(水)までに、(千葉市 テニス専門部 📷)から。<br>🏠岡山さん☎090-8025-2875(19:30～21:30)                                |
| グラウンドゴルフ＊    |         | 11/7(土)9:00～12:30<br>フクダ電子ゴルフパーク                                                     | 🏠小学4年生以上の方6人のチーム。1人でも参加可                                          | 16組96人                          | 200円                   | 📠往復はがきで、〒262-0043花見川区天戸町301-1古川さんへ<br>🏠古川さん☎090-2410-8994（15:00～19:00）                           |
| ソフトバレーボール    |         | 11/7(土)9:00～15:00<br>宮野木スポーツセンター体育館                                                  | 🏠女子、男女混合の部                                                        | 各10組<br>(1組4～6人)                | 200円                   | 📠往復はがきで、〒262-0046花見川区花見川4-11-410鈴木さんへ<br>🏠鈴木さん☎090-8721-7724                                     |
| モルック＊        |         | 11/7(土)10:00～15:00<br>花島公園球技場                                                        | 🏠スポレク祭モルック競技大会（トーナメント形式・個人戦）<br>🏠小学生以下は保護者同伴                      | 先着30人                           | 500円                   | 📠市モルック協会SNSから。📧chibamolkk@gmail.comも可<br>🏠スポーツ振興課☎245-5968                                       |
| スポーツウエルネス吹き矢 |         | 11/7(土)10:00～17:00<br>高洲スポーツセンター体育館                                                  | 🏠中学生以上の方<br>🏠上履き                                                  | 50人                             | 100円                   | 📠往復はがきで、〒262-0006花見川区横戸台20-18片山さんへ。📧katayama@ksi.biglobe.ne.jpも可<br>🏠片山さん☎257-5012               |
| フォークダンス      |         | 11/7(土)10:30～14:30<br>登戸小学校体育館                                                       | 🏠上履き（お持ちの方はフォークダンスシューズ）                                           | 100人                            | 300円                   | 📠当日直接会場へ（駐車場なし）<br>🏠谷川さん☎265-5134                                                                |
| ペタンク＊        |         | 11/8(日)8:30～16:30<br>幸町第一中学校校庭                                                       | 🏠小学校4年生以上の方2人組（小学生は保護者と同組）。1人でも参加可                                | 30組60人                          | 200円                   | 📠往復はがきで、〒284-0001四街道市大日915-20萩生田（はぎゅうだ）さんへ<br>🏠萩生田さん☎424-1872(18:00～20:00)                       |
| ボッチャ         |         | 11/8(日)①9:00～11:30＝個人戦、<br>②13:00～17:00＝チーム戦<br>高洲スポーツセンター体育館                        | 🏠①②小学生以上(小学生は保護者同伴)の方、②3～5人のチーム                                   | ①先着24人<br>②先着24組                | ①500円<br>②1組<br>1,500円 | 📠往復はがきで、〒263-0014稲毛区作草部955-1-4-104千葉さんへ<br>🏠千葉さん☎090-8840-2228                                   |
| インディアカ       |         | 11/15(日)9:15～16:30<br>高洲スポーツセンター体育館                                                  | 🏠一般チーム、小学生チーム(いずれも4人以上)。1人でも参加可                                   | 50人                             | 300円                   | 📠Eメールで、小手川さん📧nao1105-indiacamemoad.jpへ。☎090-4014-9556、📠247-5818も可。当日参加も可                         |
| ウォーキング       |         | 11/21(土)9:00～12:30<br>集合＝新検見川公園<br>解散＝通町公園                                           | 🏠市内8キロメートル                                                        | —                               | 300円                   | 📠当日直接会場へ<br>🏠遠藤さん☎080-6543-8508                                                                  |
| バドミントン(ダブルス) |         | 11/21(土)9:00～16:30<br>花島公園体育館                                                        | 🏠①親子、②男子、③女子、④男女混合<br>🏠①小学3～6年生と保護者、②～④小学生、成人（学生を除く）              | 各16組32人                         | 1,000円                 | 📠Eメールで、太田さん📧otasporecbad@gmail.comへ<br>🏠太田さん☎090-6654-2352(平日10:00～18:00)                        |
| クッブ＊         |         | 11/23(祝)10:00～14:00<br>千葉ポートパーク円形広場                                                  | 🏠小学生以上の方                                                          | 40人                             | —                      | 📠Eメールで、平山さん📧313sporec1@gmail.comへ。☎090-7222-2740も可                                               |
| 卓球(40ミリボール)  |         | 11/28(土)9:00～16:00<br>千葉ポートアリーナメインアリーナ                                               | 🏠①男子・②女子シングルス、③男子・④女子ダブルス<br>🏠小学生以上の方で、①②は初心者の方。③④は経験者可<br>🏠1人1種目 | ①②各50人<br>③④各20組40人             | 500円                   | 📠往復はがきで、〒261-0003美浜区高浜6-6-1細田さんへ<br>🏠細田さん☎090-7726-2021                                          |
| ボウリング        |         | 11/29(日)9:30～12:30<br>アサヒボウリングセンター(中央区新宿2-1-5)                                       | 🏠小学5年生以上の方                                                        | 先着16組32人                        | 2,300円                 | 📠11/22(日)までに直接、アサヒボウリングセンターへ<br>🏠田下さん☎292-5899（10:00～17:00）                                      |
| 体験種目         | アイスホッケー | 10/3(土)14:00～16:00<br>アクアリンクちば                                                       | 🏠16:30～ジュニア大会観覧可。<br>貸靴料500円                                      | 45人                             | —                      | 📠9/30(水)までにEメールで、アイスホッケー連盟📧h-co@cihf.jpへ。<br>🏠スポーツ振興課☎245-5968                                   |
|              | ビーチバレー＊ | 11/3(祝)9:00～12:00<br>検見川の浜                                                           | 🏠パスの練習、試合                                                         | 40人                             | —                      | 📠Eメールで、長友さん📧nagatomo640@gmail.comへ。当日参加も可。<br>🏠長友さん☎090-3505-7367                                |
|              | ピックルボール | 11/14(土)9:00～10:30、10:30～12:00、12:00～13:30、13:30～15:00、15:00～16:30<br>宮野木スポーツセンター体育館 | 🏠ピックルボールの体験会                                                      | 各12人                            | 500円                   | 📠Eメールで吉原さん📧info@pickleball-chiba.comへ。☎090-5919-0131も可                                           |
|              | フェンシング  | 11/14(土)14:00～16:30<br>高洲スポーツセンター体育館                                                 | 🏠フルーレの体験<br>🏠長袖運動着上下、室内用運動靴                                       | 30人                             | 500円                   | 📠Eメールで、玉本さん📧tamakenuts@icloud.comへ<br>🏠玉本さん☎080-1338-2379                                        |
|              | ベリーダンス  | 11/22(日)13:00～17:00<br>蘇我コミュニティセンターエアロビクス室                                           | 🏠女性                                                               | 20人                             | —                      | 📠Eメールで、各川(おのがわ)さん📧monabellytomoko@gmail.comへ<br>🏠各川さん☎080-3393-0617                              |

🏠スポーツ振興課 ☎245-5968 📠245-5592

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。

## 青少年の日フェスタ

市では、青少年の居場所づくりやふれあいの機会の提供を目的として、9月の第3土曜日を「青少年の日」、毎月第3土曜日および翌日曜日を「家庭・地域の日」と定めています。青少年の日を開催する青少年の日フェスタでは、白バイ乗車記念撮影や工作体験など、さまざまな体験ができます。ぜひ、遊びに来てください。



白バイ乗車記念撮影

詳しくは、[千葉市 青少年の日フェスタ](#)

日時 9月19日(土)10:00～14:00

会場 生涯学習センター

☎健全育成課 ☎245-5973 ☎245-5995

## ベイサイドジャズ2026千葉

豪華アーティストが出演するベイサイドジャズ2026千葉を開催します。情熱溢れるステージに、ぜひお越しください。

詳しくは、[ベイサイドジャズ千葉](#)

日時 ①9月26日(土)・②27日(日)  
15:00～18:10

会場 文化センター

出演 ①国府弘子さん

蘭田憲一とデキシーキングス  
大原保人トリオ、ジョン海山ネプ  
チューンさん

②なぎら健吾さん

川嶋哲郎カルテット

大原保人トリオ、豊田チカさん

定員 先着460人

前売券 各日6,000円。全席指定。就学前児入場不可。

申込方法 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、美浜文化ホール☎270-5619、若葉文化ホール☎237-1911

☎市文化振興財団 ☎221-2411 ☎224-8231



国府弘子さん



なぎら健吾さん

## パブリックコメント手続

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

ぜひ、皆さんの意見をお聞かせください。

### 千葉都市モノレールの維持管理方針（案）

モノレール事業の将来を見据えた長期的な施設・設備の整備方針や利用促進策などについて、市とモノレール会社に共通した考え方や方向性を明らかにするための方針案を作成しました。

案の公表 9月1日(火)

案の公表場所 ホームページで。交通政策課、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 9月1日(火)～30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、担当課へ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は公表しません。

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

☎交通政策課 ☎245-5352 ☎245-5568

✉kotsu.URU@city.chiba.lg.jp

## 千葉みなとさんばしまつり

さんばしひろばで夏祭りを開催します。子どもから大人まで幅広い世代の方が楽しめる催しが盛りだくさんです。夏の思い出づくりにいかがですか。

詳しくは、[さんばしまつり2026](#)

日時 9月6日(日)10:00～21:00

荒天の場合は9月13日(日)10:00～21:00に延期

会場 さんばしひろば（ケーズハーバー前）

- 内容
- ・屋台やキッチンカーの出店（約100店舗）
  - ・ビアフェス（ビールを飲み比べて当てるクイズでは、正解者に景品も用意）
  - ・マスコットキャラクターとの記念撮影
  - ・地元ミュージシャンや子どもたちによるバンド演奏やダンス
  - ・光と音楽による水上ナイトショー（有料観覧席あり）

芝生エリアさじき席

前売券＝1,000円

当日券＝1,500円

前方・イスエリア

前売券＝5,000円

当日券＝6,000円

規定入場者数に達し次第終了

前記ホームページから

☎まちづくり課 ☎245-5348 ☎245-5627



## 千葉市の「も」をつくたべ！

市内ではさまざまな農産物がつくられています。産地ならではの、新鮮で旬の農産物をおいしくたべませんか？

### 落花生 旬…9～10月



今年は落花生栽培が千葉県に導入されて150年目。市の作付面積は568ヘクタールで、県内トップクラスの産地です。発展の契機のひとつが、1935年（昭和10年）に千葉郡誉田万花台（現在の千葉市誉田町）で久保銀次郎が発見した「中ばい種」が、1953年（昭和28年）に県の奨励品種「千葉半立」になったことです。安定した収量と優れた食味で全県下で広く栽培されることになり、今なお高い人気を誇ります。

落花生は品種に合わせた調理法で、よりおいしく楽しむことができます。9月上旬から野菜売場の秋物コーナーや豆コーナーに並ぶ「おおまさり」はほくほくの茹で落花生に、下旬から出回る「半立」は香ばしさを生かしてみそピーにするのがおすすめです。今回はみそピーの作り方を紹介します。

### Recipe 生落花生でつくるみそピー

<材料>2人分

生落花生…100g

サラダ油…大さじ1

④ みそ…大さじ2

酒…大さじ1

いりごま…大さじ1

砂糖…大さじ2

みりん…大さじ1



①フライパンにサラダ油を引き落花生を入れて弱火で15分ほど煎る。

\*パチパチと音がして香ばしい香りがしてきたら、焦げないように時々混ぜるのがポイント！

②①に混ぜ合わせた④を入れて絡める。

③少しとろみがついたら火を止めて、いりごまを振り完成。

レシピ監修＝わかばの里 今井由紀子さん

☎農政課 ☎245-5758 ☎245-5884

900<sup>th</sup>

CHIBA CITY

千の葉に  
時を刻んで  
900年

情報けいじばん

特に記載のないものは次のとおり

◆申し込みは1日から受け付け

◆応募多数の場合は抽選

◆対象は市内在住・在勤・在学の方

◆料金は無料

申込方法

必要事項【右記】を明記して、各宛先へ送付してください。  
往復はがきの場合は、返信用の宛先も記入。  
電子申請の場合は、

千葉市 電子申請

必要事項

◇催し名 ◇コース名  
◇希望の日時など  
代表者の  
◇氏名・フリガナ  
◇〒・住所 ◇年齢・学年  
◇電話番号

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

イベント

泉自然公園  
野草ガイド・きのこ観察会

- ①野草ガイド
- 9月5日～27日の土・日曜日10:00～11:30。雨天中止  
ガイドの解説を聞きながら観察  
各先着20人
- ②きのこ観察会～きのこを通して森  
を見る～
- 10月11日(日)10:00～15:30。雨天  
中止  
講師＝吹春俊光（ふきはるとし  
みつ）さん（農学博士）。きのこの  
暮らし方や見分け方を紹介  
先着30人  
金500円  
駐車場＝400円  
①当日9:45～10:00に、駐車場内ビ  
ジターセンターで受け付け。②10月  
4日(日)までに、Eメールでのほか、  
参加者全員の氏名・フリガナ・生年月  
日・性別を明記して、(株)オリエンタル  
コンサルタンツ izumi.event@  
oriconsul.comへ。080-5451-1707  
も可  
①若葉公園緑地事務所 306-  
0101 306-0033、②同社 前記 241-  
9421

防災パネル展

9月9日(火)～14日(月)9:00～21:00（9日  
は11:00から、14日は16:00まで）  
生涯学習センターアトリウムガー  
デン  
詳しくは、HP「千葉市 防災パネ  
ル展」で検索  
防災対策課 245-5113 245-5597

市立小・中・中等教育・特別支援  
学校児童生徒作品総合展覧会

9月11日(金)～13日(日)9:30～16:00  
（13日は15:00まで）  
科学館  
科学の論文、工夫作品約900点を展  
示  
入館料＝大人600円、高校生300円、  
小・中学生100円  
教育指導課 245-5986 245-5982

動物保護指導センター  
育成中の子猫のお見合い会

①9月11日(金)・②30日(火)  
お見合い時間は1組30分  
①9月3日(木)～9日(火)・②16日(火)～  
25日(金)に、HP「（育成中の子猫を譲渡  
します）」で検索」で、希望の子猫を  
確認して電話で、動物保護指導セン

ター 258-7817  
その他の犬猫

随時譲渡相談受け付け。前記HP  
で譲渡可能な犬や猫を確認の上、  
必ず予約をお願いします。

同センター 前記 258-7818

地方卸売市場 市民感謝デー

9月12日(土)・26日(土)7:00～12:00ご  
ろ（水産棟は10:00ごろまで）  
ペット同伴不可  
地方卸売市場 248-3200 248-  
3202

全国ご当地おすそわけマルシ  
ェinちば

9月12日(土)10:00～17:00、13日(日)  
10:00～16:30  
幕張メッセ国際展示場ホール1  
ご当地産品の販売、80以上のご当  
地キャラクターのステージなど  
詳しくは、HP「全国ご当地おすそ  
わけマルシェinちば」で検索  
全国ご当地おすそわけマルシェin  
ちば実行委員会 080-3205-4923 234-  
9989

里親制度説明会

9月12日(土)14:00～15:00  
緑保健福祉センター  
里親制度の説明と個別相談  
①電話で、NPO法人キアアセット  
215-7802。HP「（キアアセット千  
葉）」で検索」からも可  
同団体 前記 215-7803

市少年自然の家の催し

- ①ナイトアドベンチャー「キャンプ  
ファイヤー～秋の虫の歌声と共に  
～」
- 9月12日(土)19:00～20:30  
先着30人  
高校生以上＝720円、中学生以下  
＝550円  
中学生以下は保護者同伴
- ②スポーツクライミング体験会
- 9月27日(日)14:00～16:30  
④3メートルまでのボルダリン  
グ、⑧ハーネスを着けて9メートル  
まで登るトップロープ  
④3歳以上の方、⑧小学生以上  
で、身長115センチメートル以上、  
ウエスト52～107センチメートル  
の方  
先着35人  
参加者＝高校生以上970円、中学  
生以下800円。同伴者＝高校生以上  
520円、中学生以下100円  
小学生以下は保護者同伴
- ③はじめてのテント泊
- 10月3日(土)13:30～4日(日)10:00。

- 1泊2日
- 薪の火でご飯作り、テントを張  
ってテント泊などキャンプの基本  
を体験。テント、寝袋、調理器具  
などは全て貸し出し  
10組  
高校生以上6,030円、中学生以下  
5,500円、2歳以下850円
- ④キャンプサイトで自由にテント泊  
&デイキャンプ
- 施設の休所日を除く土・日曜日、  
祝・休日、夏休みなどの長期休業期  
間。テント宿泊キャンプ＝入所日  
の10:30～退所日の10:00。日帰り  
（デイキャンプ）＝10:30～17:00  
テント泊やデイキャンプができ  
るフリーキャンプサイト。器材・  
食材の持ち込み自由  
各日先着10区画  
テント宿泊キャンプ＝高校生以  
上830円、中学生以下300円。デイ  
キャンプ（日帰り）＝高校生以上  
270円、中学生以下100円。いづれ  
も、別途要区画使用料1人100円  
詳しくは、市少年自然の家HP  
①9月12日(土)・②27日(日)までに電話  
で、市少年自然の家 0475-35-1131。  
③9月12日(土)までに前記HPから。④  
前記HPの「キャンプサイト利用案内」  
を確認後、利用日の2週間前までに  
電話で、同施設 前記  
同同施設 前記 0475-35-1134

昭和の森自然観察会

9月13日(日)9:45～12:00。雨天の場  
合は10月4日(日)  
バッタ・コオロギ・トンボなどの秋  
の虫と仲良くなろう  
先着25人  
駐車場＝1時間100円、最大400円  
9月7日(月)までに電話で、昭和の森  
管理事務所 294-3845。 488-5223  
も可（のほかを明記）

こころの健康センターの催し

- ①依存症治療・回復プログラム
- 9月16日(火)、10月7日(火)14:00～  
15:45  
アルコール・薬物依存症からの  
回復を希望する本人  
初めてのの方は事前面談あり
- ②お酒の悩み おはなし会
- 9月18日(金)14:00～16:10  
第1部＝分かち合い（本人・家  
族）、第2部＝座談会（本人）、家  
族の学習会（テーマ＝世代間連鎖  
「家族への影響について」）  
お酒の問題で悩んでいる本人ま  
たは家族  
電話で、こころの健康センター  
204-1582  
同センター 前記 204-1584

チバノサトの秋、みつけた！  
里山を味わうスタンプラリー

9月17日(休)～11月30日(月)  
スタンプスポット約60カ所（動物  
公園、昭和の森など）  
若葉・緑区の里山エリア「チバノサ  
ト」を中心に巡るデジタルスタンプ  
ラリー。スマートフォンでスタンプ  
を集めて応募すると、抽選で市の食  
のブランド「干」カタログギフトを  
プレゼント  
参加方法など詳しくは、HP「チバ  
ノサト デジタルスタンプラリー」  
で検索  
前記HPから  
観光プロモーション課 245-  
5066 245-5558



泉自然公園

大草谷津田いきものの里自然  
観察会

9月20日(日)9:30～11:00。雨天中止  
かっこいいぞ！バッタとカマキリ  
30人  
集合・解散＝大草谷津田いきもの  
の里入口。小学生以下は保護者同伴。  
帽子・軍手・長袖・長ズボン・長靴を着  
用  
9月9日(火)必着。電子申請で。環境  
保全課へ kankyohozen.ENP@  
city.chiba.lg.jpも可（のほかのほか、参  
加者全員の氏名・フリガナを明記）  
同同課 245-5195 245-5557

LGBTの方や家族、友人などの交  
流スペース「ちばSOGI BASE」

9月20日(日)13:00～16:00  
LGBT当事者、家族、友人など  
先着20人  
会場は申込者に個別に連絡しま  
す。詳しくは、HP「千葉市 LGBT  
交流スペース」で検索  
9月19日(土)までにEメールで、呼ん  
でほしい名前・年代・Eメールアドレス  
を明記して、ちばSOGI BASE運  
営事務局 chibasogibase@gmail.  
comへ  
男女共同参画課 245-5060 245-  
5592

世界ゴリラの日講演会「未来へ紡  
ぐゴリラプロジェクト報告会」

9月22日(木)13:00～15:30  
動物科学館レクチャールーム  
9月24日の世界ゴリラの日に合わ  
せて開催。  
絶滅の危機にひんしているゴリラに  
ついて学び、その保全について考え  
る。市動物公園が大学や研究機関と連  
携し、科学的な手法を用いてゴリラの  
飼育環境の改善に取り組む「未来へ紡  
ぐゴリラプロジェクト」の最新の活動  
状況についても報告  
先着150人  
当日直接会場へ  
同動物公園 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

パラグアイ出身作家の作品展  
示

9月24日(木)～10月2日(金)  
市役所1階

南米パラグアイの首都アスンシオン市と千葉市が姉妹都市であるため、2025年大阪・関西万博に出展した作品の展示を行う。  
南米の豊かな自然や文化、伝統工芸などパラグアイの魅力を紹介。  
国際交流課☎245-5018📠245-5155

 **ふれあい自然観察会**  
**「秋の谷津田を楽しもう！」**

9月26日(出)10:00～12:00。雨天中止  
小山谷津田（緑区小山町）  
30人  
網、バケツなどの観察道具（お持ちの方）  
集合・解散＝あすみが丘水辺の郷公園（緑区あすみが丘8-49-3）南駐車場。小学生以下は保護者同伴。長袖・長ズボン・長靴・帽子着用。  
9月9日(火)必着。電子申請で。環境保全課へ📧kankyohozen.ENP@city.chiba.lg.jpも可（※のほか、参加者全員の氏名・フリガナを明記）  
同課☎245-5195📠245-5557

 **遺跡発表会**

9月26日(出)13:00～16:40  
生涯学習センター2階ホール  
中世瓦に関する講演、特別史跡加曽利貝塚などの発掘調査の成果発表、出土遺物やパネルの展示  
先着270人  
9月25日(金)～10月4日(日)、エントランスホールで出土遺物を展示  
当日直接会場へ  
埋蔵文化財調査センター☎266-5433📠268-9004

 **トラック運転体験会&就職相談会**

①10月1日(休)10:00～16:15のうち、各1時間15分、②2日(金)13:45～16:00  
①Katsumata Mobility Labo（美浜区新港189）、②ハローワーク千葉  
運送企業への就職を応援するための、①中型トラックの運転体験・②市内運送企業との面談会  
自動車運転免許（種類不問）を有している方  
各先着①16人・②40人  
詳しくは、HP「千葉市トラック運転体験会、企業説明会&就職面接会」で検索  
①9月25日(金)・②10月1日(休)までに電話で、ハローワーク千葉☎242-1181（44#）。直接来所も可  
雇用推進課☎245-5278📠245-5558

 **アルティリー千葉ホームゲーム市民招待**

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。  
10月4日(日)14:05開始・対川崎ブレイブサンダース、9日(金)19:05開始・対大阪エヴェッサ、11日(日)14:05開始・対富山グラウジーズ、17日(出)14:05開始・対広島ドラゴンフライズ、26日(月)19:05開始・対群馬クレインサンダース  
市内在住の方  
各50組100人  
9月20日(日)23:59までに、アルティリー千葉公式LINEから。トーク画面に「UER5」と送信すると申込フォームのURLが送付されます。友だち登録は【**右記**】コードの読み取り、または同アプリから「アルティリー千葉」で検索  
  
株アルティリー☎307-7741（平日11:00～18:00）📠307-7761

 **親子でサツマイモ掘り**

10月11日(日)13:00～14:30  
千葉中央観光農園（若葉区小倉町471）  
ひとり親家庭の親子  
30人  
9月28日(月)必着。電子申請で。ひとり親家庭福祉会へ☎261-9156、📧boshikai@grace.ocn.ne.jp・📠261-9156・📞（参加者全員の※を明記）も可

 **CCSC（ちばシティサバイバルキャンプ）**

10月12日(祝)9:30～12:30  
千葉大学西千葉キャンパス  
携帯トイレの演習や分散避難に関するクイズ、ロープワークや防災ゲームなどを通じて楽しく防災を学ぶ  
小学生  
先着50人  
HP（「ちばCCSC」で検索）から  
同大学・CCSC担当☎・📠290-2620

 **地域で守る！防災体験**

10月17日(出)9:30～12:00  
都賀コミュニティセンター  
地震体験や天ぷら油の発火実験、けが人の搬送方法体験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  
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※（住所は区のみ）、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。件名に「地域で守る防災体験」を明記。）  
同公社☎前記📠248-7748

 **障害者雇用促進就職面接会**

10月23日(金)13:00～16:00  
千葉ポートアリーナ  
企業約80社が参加予定  
身体・知的・精神に障害のある方  
10月2日(金)までに、居所を管轄するハローワークへ電話  
☎ハローワーク千葉専門援助部門☎242-1181（部門コード43#）、雇用推進課📠245-5558

 **バイサイドジャズ2026千葉エリア de ジャズLive**

10月24日(出)13:30～14:30  
若葉文化ホール  
出演＝大原保人さん（ピアノ）、平賀マリカさん（ボーカル）ほか  
先着480人  
前売り券（全席自由）＝2,000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  
☎221-2411📠224-8231

 **障害者福祉センターの催し「フラワーアレンジメント」**

10月29日(休)10:00～12:00  
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

15人（初めての方優先、付き添いの方は含まない）  
1,000円  
9月24日(休)必着。③に④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。📧kizuna@mbj.nifty.comも可  
☎209-8779📠209-8782。月曜日(祝・休日の場合は翌日も)、祝・休日休館

 **ワンコインコンサート「みやけんワンマンコンサートin 千葉」**

11月7日(出)13:30～14:30  
文化センター  
出演＝みやけんさん（ピアノ）  
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）  
9月2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  
☎221-2411📠224-8231

 **教室・講座**

 **代筆・代読支援員養成講座**

①スキルアップ研修＝9月5日(出)9:30～17:00。②技能研修＝9月12日(出)・13日(日)10:00～16:30。全2回  
ハーモニープラザ  
①同行援護従業者養成研修一般課程を修了した方、②同研修を受講したことがない方  
先着20人  
2,000円  
①9月2日(火)・②9日(火)までに電話で、市視覚障害者協会☎312-0068（平日9:30～15:30）。📠312-0068・📧FJP70125@nifty.comも可（※を明記）

 **動物介在教育活動ボランティア養成講座**

①9月11日(金)・②18日(金)・③25日(金)14:00～16:00。全3回  
①②動物保護指導センター、③ペテモピアシティ稲毛海岸  
犬との正しい触れ合い方、命の大切さなどを子どもたちに伝えるボランティアの養成  
18歳以上の方  
先着15人  
9月2日(火)からEメールで※のほか、Eメールアドレス、犬を飼っている方は犬種・名前・年齢・性別を明記して、日本動物病院協会📧capp@jaha.or.jpへ  
☎03-6262-5770（平日13:00～17:00）📠03-6262-5253、動物保護指導センター☎258-7817

 **市社会福祉研修センター社会福祉セミナー**

9月15日(火)①9:55～12:00・②12:55～15:00、③19日(出)10:30～12:00  
テーマ＝①相続について学ぶ～相続の基礎知識～、②相続について学ぶ～争族を防ぐ遺言書～、③紙ひこうきで指トレ・脳トレ  
各先着①②28人・③24人  
③小学生以下は保護者同伴  
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（※を明記）

 **コンテナ・ハンギング講座～コンテスト入賞のコツ～**

9月18日(金)10:00～12:00  
都市緑化植物園  
25人  
9月10日(休)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、③も可。郵送先＝〒260-8722千葉市役所緑政課

 **療育センター分館ふれあいの家の教室**

①**食物アレルギーのための料理教室**  
9月27日(日)13:00～15:30  
市内在住・在勤の18歳以上で軽度的小麦アレルギーに悩んでいる方と家族  
16人（付き添いの方を含む）  
エプロン、三角巾  
700円  
重篤なアレルギー症状がある方はご遠慮ください。使用する調味料はノンアレルギーではありません。調理器具や調理環境は共有です。参加前に献立の内容を理解した上で同意書に署名をお願いします。アレルギーのある方は事前に相談してください。  
②**聞こえにくくなった方の手話勉強会**  
10月16日～11月13日の金曜日13:30～15:30。全5回  
市内在住・在勤の18歳以上で聞こえにくいと感じ始めた方  
12人  
300円  
①9月15日(火)・②25日(金)までに電話で、療育センター分館ふれあいの家☎216-5130。📧ryoiku-fureai@chiba-shakyo.jp・📠277-0291も可（※を明記）  
☎前記。月曜日（祝・休日の場合は翌日も）、祝・休日休館

 **認知症サポーターステップアップ講座**

9月30日(火)13:00～17:00  
若葉保健福祉センター  
認知症の基礎知識、認知症の方や家族に寄り添ったボランティア活動について  
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  
☎前記📠245-5293

 **救命講習**

①**普通救命講習Ⅰ**  
10月2日(金)・7日(火)13:30～16:30＝救助救急センター、5日(月)13:30～16:30＝緑消防署、14日(火)・24日(出)・29日(休)9:00～12:00＝セーフティーちば、19日(月)13:00～16:00＝生涯学習センター  
②**パパ&ママ救命教室**  
10月3日(出)10:00～11:00、13:30～14:30  
③**上級救命再講習**  
10月16日(金)9:00～12:00  
上級救命講習を修了した方  
④**上級救命講習**  
10月17日(出)9:00～17:00  
1,320円  
⑤**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）**  
10月18日(日)9:00～12:00  
②花島コミュニティセンター、

③～⑤セーフティーちば  
各先着①③～⑤5人・②10組  
詳しくは、防災普及公社  
電話で、同公社☎248-5355。から  
可  
同公社☎前記248-7748

 **ひとり親家庭のためのパソコン基礎講習会**

10月3日～24日の土曜日9:30～16:30。全4回  
株)プラムシックス(中央区港町12-21)  
ひとり親家庭の母親または父親で、パソコンの文字入力ができる方  
10人  
2,400円  
託児あり(1歳以上の就学前児5人)  
9月18日(金)必着。③に④のほか、受講理由、託児希望の方は子どもの名前・年齢を明記して、〒260-8722千葉市役所こども家庭支援課へ。245-5631、kateishien.CFC@city.chiba.lg.jpも可  
同課☎245-5179前記

 **講演会「リウマチ・膠原病教室」**

10月3日(土)13:00～15:30  
生涯学習センター  
関節リウマチや膠原病などの自己免疫疾患について、理解を深めるための講演会  
患者の方と家族など  
先着70人  
電話で、市難病相談支援センター☎264-3118。264-3128も可(を明記)  
難病に関する相談に専門の相談員が応じます  
平日9:00～12:00、13:00～16:00  
市難病相談支援センター(中央区仁戸名町673千葉東病院内)  
療養生活や日常生活上の悩みなどの相談。相談は電話、面談(要予約)  
市内在住で国が指定する難病患者の方、家族など

 **女性向け起業セミナー「ちはなスタートアッププログラム」**

10月3日・17日・24日、11月7日の土曜日9:30～13:00。全4回  
市役所、オンライン  
参加者や講師と交流しつつ起業への理解を深めるワークショップ型セミナー。交流会形式のイベントも実施  
市内での起業に興味・関心のある女性  
40人  
申し込み方法など詳しくは、市「千葉市 女性向け起業セミナー」で検索  
産業支援課☎245-5292245-5590

 **ジュニア育成プログラム**

①実技＝10月4日(日)・24日(土)・31日(土)、11月15日(日)・21日(土)9:30～12:00。全5回。②講義＝11月8日(日)9:15～15:00。  
①青葉の森スポーツプラザ、千葉ポートアリーナ、②蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館  
①複数スポーツ種目体験＝陸上競技、タグラグビー、バレーボール、卓球、テニス、②保護者向け講座＝けが予防、メンタル・栄養サポート  
小学3～6年生と保護者  
30組60人

1組2,700円  
詳しくは、市スポーツ協会  
9月19日(土)必着。前記から。⑤に④のほか、子どもの氏名・フリガナ・学年・年齢・スポーツ経験の有無(有りの場合は競技名も)・保護者の氏名・フリガナを明記して、〒260-0025中央区問屋町1-20千葉市スポーツ協会へ郵送も可  
同協会☎238-2380203-8936

 **シニアのための就職支援セミナー、地元企業説明・面接会**

10月9日(金)①9:30～11:20・②13:00～15:00  
市原市市民会館(市原市惣社1-1-1)  
①セミナー＝定年後の多様な働き方、シニア向け就職活動の仕方など、②ミニ面接会＝企業約14社(予定)による面接(20分間)  
おおむね55歳以上の方(在職・求職不問、働く意欲のある方)  
先着①30人・②50人  
①9月17日(木)までに、市原市から。②電話で、ハローワーク千葉南☎300-8609(41#)  
市原市商工業振興課☎0436-23-9836、雇用推進課☎245-5278245-5558

 **市史研究講座「千葉市域や近隣地域の歴史を学ぶ」**

10月10日(土)・17日(土)13:30～16:30。全2回  
生涯学習センター  
テーマ＝史跡内裏塚古墳群～関東最大級の海辺の古墳群～、「千学集抜萃」について～千葉開府の記事を中心に～、近世中後期における寺院の無住化、稲毛にあった陸軍防空学校と戦後復興  
200人  
9月18日(金)必着。⑤に④を明記して、〒260-0856中央区亥鼻1-6-1千葉市立郷土博物館へ。電子申請も可  
同館☎222-8231225-7106。月曜日(祝・休日の場合は翌平日)休館

 **南部青少年センターの講座**

- ①親子茶道体験教室  
10月10日(土)13:30～15:30  
小学生と保護者  
6組  
1,000円(1人追加ごとに500円)
- ②秋のヨーガ入門  
10月17日(土)・31日(土)、11月7日(土)13:30～15:00。全3回  
16歳以上の方  
12人
- ③洋菓子づくり入門～「リングと紅茶のケーキ」「ガレット・ブルトンヌ」づくり～  
10月24日(土)10:00～13:00  
16歳以上の方  
12人  
1,300円  
①9月3日(木)～16日(水)・②9月18日(金)～10月1日(木)・③9月25日(金)～10月8日(木)に電話で、南部青少年センター☎264-8995  
同センター☎前記268-1032。月曜日(祝・休日の場合は翌日も)、祝・休日休館

 **障害者福祉短期講座「水中で楽しく安全に！健康エクササイズ」**

10月11日(日)・25日(日)13:30～15:20。全2回  
障害者福祉センター  
市内在住・在勤の高校生以上の身体障害者手帳をお持ちの方で、水中

を一人で歩くことが難しい方(要介助者)  
6人  
水着、水泳帽、身体を拭くタオル。眼鏡の方はゴムバンドまたは度付きゴーグル、コンタクトレンズは利用不可  
プールに入る時間は1時間程度  
9月15日(火)必着。⑤に④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。kizuna@mbj.nifty.comも可  
同センター☎209-8779209-8782。月曜日(祝・休日の場合は翌日も)、祝・休日休館

 **介護支援ボランティア登録研修会**

10月13日(火)10:00～11:00  
市役所  
市内在住の65歳以上の方  
30人程度  
前記日程以外にも、市役所で介護支援ボランティア登録研修会を随時開催。詳しくは、市「千葉市 介護支援ボランティア」で検索  
9月24日(木)までにEメールで④を明記して、介護保険管理課kagihokenkanri.HWS@city.chiba.lg.jpへ。④(9月24日(木)消印有効)、245-5623も可。郵送先＝〒260-8722千葉市役所介護保険管理課  
同課☎245-5206前記

 **森林ボランティア技術研修会**

10月17日(土)10:00～15:00。荒天中止  
おぐらの森(若葉区小倉町)  
刈払機・チェーンソーの体験、自然観察  
18歳以上の方  
20人(10人未満の場合中止)  
昼食、飲み物  
9月17日(木)必着。③に④を明記して、〒265-0053若葉区野呂町714-3農政センター農業経営支援課へ。228-3317、keieishien.AAC@city.chiba.lg.jp、電子申請も可  
同課☎228-6275前記

 **市民後見人養成研修会(前期課程)**

10月22日、11月19日、12月10日、来年1月7日、2月4日・25日の木曜日10:30～17:00ごろ。全6回  
市社会福祉研修センターほか  
25歳以上の方  
30人(選考により決定)  
前期課程修了者を対象に、来年度後期課程を実施  
事前説明会  
9月4日(金)14:00～15:30＝美浜保健福祉センター大会議室、7日(月)14:00～15:30＝若葉保健福祉センター大会議室、8日(火)14:00～15:30＝花見川保健福祉センターボランティア活動室2、9日(水)14:00～15:30＝市社会福祉研修センター  
事前説明会(いずれか1日)に参加の上、会場で申し込み。事前説明会への申し込みは不要  
市成年後見支援センター☎209-6000209-6021

 **秋季硬式テニス講習会**

10月24日・31日、11月14日・28日の土曜日9:00～11:00。全4回。雨天中止

フクダ電子ヒルスコート  
高校生以上で硬式テニス未経験者から初・中級者  
80人  
硬式ラケット、テニスシューズ  
3,000円  
9月24日(木)までに市テニス協会から  
スポーツ振興課☎245-5968245-5592

 **生活援助型訪問サービス従事者研修**

10月29日(木)・30日(金)10:00～16:00。全2回  
市社会福祉研修センター  
身体介護を伴わない調理・掃除などの生活援助を提供する訪問サービスの資格を取得する研修  
24人程度  
10月2日(金)必着。③または封書に④のほか、生年月日を明記して、〒260-0844中央区千葉寺町1208-2千葉市社会福祉研修センターへ。312-2943、kensyuu-c@chiba-shakyo.jpも可  
同センター☎209-8841前記

 **介護職員初任者研修講習会**

11月14日～来年3月27日(12月12日・26日、来年1月2日・9日を除く)の土曜日9:30～16:50。全16回  
ほっとスペース稲毛ペコリーノ(稲毛区小仲台2-12-2)  
ひとり親家庭の親で、介護の仕事への就職を希望する方  
12人  
4,510円  
託児あり(1歳以上の就学前児2人)  
9月18日(金)必着。③に④のほか、受講理由、託児希望の方は子どもの名前・年齢を明記して、〒260-8722千葉市役所こども家庭支援課へ。☎245-5179、kateishien.CFC@city.chiba.lg.jp、245-5631も可

 **相談**

 **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**

9月2日(水)＝イコアス千城台1階フードコート、7日(月)・25日(金)＝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、9日(水)・29日(火)＝イオンスタイル鎌取3階イベントスペース、10日(木)＝花見川区役所1階ロビー、14日(月)＝アリオ蘇我1階サンコートエスカレーター前、16日(水)＝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☎256-4510256-4507

 **不妊専門相談**

電話相談☎090-6307-1122  
9月3日～17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

ることでお悩みの方  
健康支援課 ☎238-9925 FAX238-9946

こころの健康センターの相談

①ギャンブル相談＝9月7日(月)・14日(月)13:00～16:00。②アルコール・薬物依存相談＝9月9日(水)13:30～15:30、25日(金)14:00～16:00。③一般相談＝9月16日(水)10:00～12:00。④高齢者相談＝9月17日(木)10:00～12:00。⑤思春期相談＝9月24日(木)15:30～17:30、10月5日(月)14:00～16:00  
精神保健福祉士または司法書士・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  
電話で、こころの健康センター ☎204-1582  
同センター ☎前記 FAX204-1584

LGBT専門相談

①9月7日(月)19:00～22:00（最終受け付け21:30）、②20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や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 FAX245-5592

助産師による女性のための健康相談

9月8日(火)＝美浜区、28日(月)＝緑区、29日(火)＝花見川区。いずれも、10:00～12:00  
保健福祉センター  
思春期から更年期・妊娠(望まない妊娠も含む)・出産など、女性の体や健康に関する相談  
女性  
各先着2人  
電話で、各センター健康課・花見川 ☎275-6295、緑 ☎292-2620、美浜 ☎270-2213  
健康支援課 ☎238-9925 FAX238-9946

くらしとすまいの特設相談

9月9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  
電話で、広報広聴課 ☎245-5609・5298  
同課 ☎前記 FAX245-5796

マンションライフサイクルシミュレーション相談会

9月10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＝住宅金融支援機構の職員  
マンション管理組合  
先着2組  
9月4日(金)までに、電子申請で  
住宅政策課 ☎245-5809 FAX245-5887

分譲マンション相談・アドバイザー派遣

①9月10日(木)＝大規模修繕・維持管

理・建て替えに関する相談、②17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  
①9月4日(金)・②11日(金)までに電話で、すまいのコンシェルジュ ☎301-6278。FAX301-6279も可(☎を明記)

消費生活センターの多重債務者特別相談

9月10日(木)・24日(木)13:00～16:00  
弁護士による相談  
各先着6人  
1人30分程度。相談には債務者本人が来所。家族同伴も可。電話相談不可  
電話で、消費生活センター ☎207-3000  
同センター ☎前記 FAX207-3111

空き家空き地相談会

9月20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・税理士などの専門家による、空き家・空き地の売買・買取り・解体・賃貸活用・相続問題などの相談  
先着20人  
電話で、(一社)日本空き家空地対策協会(千葉市空家等管理活用支援法人) ☎307-7688。Einfo@akiya-ai.com・FAX307-7689も可(☎を明記)

若者からだサポート相談

9月24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 FAX238-9946

弁護士による養育費相談

9月25日(金)＝緑保健福祉センター、28日(月)＝美浜保健福祉センター。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  
9月10日(木)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 E kateishien.CFC@city.chiba.lg.jpへ。☎245-5179、㊦も可。郵送先＝〒260-8722千葉市役所こども家庭支援課  
同課 ☎前記 FAX245-5631

特設法律相談

9月26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  
9月17日(木)までに電子申請で。広報広聴課へ ☎245-5609・5298も可  
同課 ☎前記 FAX245-5796

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 FAX221-5518

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 FAX237-0316



WEBアンケートであなたの意見を市政に！

9月1日(火)～10日(木)、HPでWEBアンケートを行います。  
テーマ＝「千葉市の景観」「消費生活」「災害への備え」「公園トイレの快適化」  
抽選で、動物公園の施設割引券などを進呈。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の付与は今回で最後です。  
広報広聴課 ☎245-5298 FAX245-5796

飼い主のいない猫の不妊手術を実施

個人申請  
10月7日(水)・15日(木)・20日(火)・28日(水)  
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)  
9月10日(木)から申請書(HP)「千葉市 飼い主のいない猫」で検索)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  
動物保護指導センター  
詳しくは、前記HP  
同センター ☎258-7817 FAX258-7818

ティーミーティングの参加団体

10月23日(金)11:00～11:50  
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)  
9月11日(金)必着。電子申請で。広報広聴課へ E kohokocho.POM@city.chiba.lg.jp・FAX245-5796・㊦も可(☎のほか、Eメールアドレス、団体名、活動内容、参加人数、話し合

いたいテーマを明記)。郵送先＝〒260-8722千葉市役所広報広聴課  
同課 ☎245-5298 FAX前記

市営住宅の空き家入居者

一般  
申込資格＝入居収入基準内の世帯、緊急連絡先を立てられるなどの要件を満たす方  
期限付き(子育て世帯向け)  
申込資格＝前記一般の要件に加え、小学生以下の子どもと45歳以下の親のみの世帯の方。入居期限＝入居日から10年間  
入居予定日＝来年1月1日(祝)以降  
抽選日＝10月30日(金)  
申込書＝9月25日(金)から、市住宅供給公社、区役所、県住まい情報プラザ(中央区栄町1-16)で配布。同公社HPから印刷も可  
災害対応などで、募集中止または内容変更になる場合があります。  
10月1日(木)～10日(土)消印有効。申込書と必要書類を、〒260-0013中央区中央3-3-1フジモト第一生命ビルディング2階千葉市住宅供給公社へ。重複申し込みは無効  
同公社 ☎301-6271 FAX301-6318

防災普及車（起震車）の利用者

12月～来年3月で希望する日の午前または午後  
市内の町内自治会・防災会、事務所など  
利用場所は市内のみ、営利目的の利用は不可。申し込みが重複した場合は、10月15日(木)に抽選。詳しくは、HP「千葉市 防災普及車」で検索  
9月30日(水)必着。前記HPから。㊦(1団体1通)に☎のほか、団体名、担当者名を明記して、〒261-0004美浜区高洲4-1-16千葉市防災普及公社へ郵送も可  
同公社 ☎248-5378 FAX248-7748

真砂中学校かがやき分校（夜間中学）の生徒

以下の要件をすべて満たす方(国籍不問)  
・市内在住の方(市外在住の方は要相談)  
・2012年(平成24年)4月1日以前に生まれた方  
・中学校相当の教育を十分に受けることができなかった方  
募集要項・入学願書は、学事課で配布。HP(「千葉市学事課 夜間中学」で検索)から印刷も可  
10月1日(木)～11月13日(金)消印有効。入学願書を、〒260-8722中央区千葉港1-1千葉市教育委員会学事課へ郵送または持参  
同課 ☎245-5927 FAX245-5982



千葉ロッテマリーンズホーム試合日程

| 日程      | 開始時間  | 対戦チーム   |
|---------|-------|---------|
| 9/ 1(火) | 18:00 | 埼玉西武    |
| 8(火)    |       |         |
| 9(水)    |       |         |
| 10(木)   | 18:00 | 楽天      |
| 16(水)   |       |         |
| 17(木)   |       |         |
| 19(土)   |       |         |
| 20(日)   | 18:00 | 埼玉西武    |
| 21(祝)   |       |         |
| 22(月)   | 18:00 |         |
| 23(祝)   | 17:00 | オリックス   |
| 27(日)   | 18:00 | 北海道日本ハム |
| 28(月)   |       |         |

中止になった試合の振替状況など詳しくは、千葉ロッテマリーンズHP  
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ホーム試合日程・招待

| ジェフユナイテッド千葉 |       |          |
|-------------|-------|----------|
| 日程          | 開始時間  | 対戦チーム    |
| 9/ 2(水)     | 19:00 | ファジアーノ岡山 |
| 6(日)        | 18:00 | ガンバ大阪    |

| ジェフ千葉レディース |       |        |
|------------|-------|--------|
| 日程         | 開始時間  | 対戦チーム  |
| 9/ 5(土)    | 18:00 | マイナビ仙台 |

**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。  
📅10月11日(日)14:00開始・対V・ファーレン長崎、17日(土)14:00開始・対横浜F・マリノス  
🏠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  
📧9月10日(木)までに電子申請で  
📍スポーツ振興課☎245-5966☎245-5592

### 📺8月30日～9月5日は建築物防災週間

建築物防災週間は、建築物に関する防災知識の普及および向上、防災対策の推進を図るための期間です。この機会に、次の点に注意して建築物の安全点検をお願いします。

- 建築物の安全性の確保(耐震診断、改修など)
- 外装材、看板などの落下防止対策
- 家具などの転倒防止対策
- 廊下・階段などの避難経路にある障害物の撤去
- ブロック塀などの倒壊防止対策

📍建築指導課☎245-5838☎245-5887

### 📺9月1日～10日は屋外広告物適正化旬間

屋外広告物の掲出にはルールがあり、設置前には許可申請が必要です。良好な景観形成や交通安全に配慮したまちづくりにご協力ください。詳しくは、HP「千葉市 屋外広告物」で検索  
📍都市計画課☎245-5307☎245-5627

### 🏠北谷津清掃工場定期修繕に伴う自己搬入先の変更など

9月5日(土)～23日(祝)は、定期修繕のため、北谷津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。北清掃工場へ自己搬入してください。  
📍北谷津清掃工場☎308-7335、北清掃工場☎258-5300、廃棄物施設維持課☎245-5653☎245-5477

### 📺千葉都市計画の変更に関する案の縦覧

ちば・まち・ビジョン（都市計画区域マスタープラン、都市計画マスタープラン、立地適正化計画）の変更千葉都市計画土地区画整理事業の変更＝南部土地区画整理事業（中央区生実町の全部、蘇我4丁目および蘇我5丁目の各一部の区域）、幕張台土地

区画整理事業（花見川区幕張本郷4丁目の一部の区域）千葉都市計画生産緑地地区の変更＝長沼町第5生産緑地地区ほか12地区（稲毛区長沼町の一部ほか）縦覧期間＝9月4日(金)～18日(金)縦覧場所＝都市計画課  
なお、縦覧期間内に意見書を提出することができます。  
📍同課☎245-5305☎245-5627

### 🏠浄化槽の法定検査の手数料支援

浄化槽の法定検査（浄化槽法第11条の定期検査）の手数料を助成します。助成対象＝市内に10人槽以下の浄化槽を設置している市民など（11人槽以上の浄化槽は対象外）対象期間＝9月1日(火)～2028年2月29日(火)に実施した法定検査助成内容＝6,000円（1回限り）助成方法＝市が指定検査機関に法定検査手数料を直接支払い  
📍県環境財団☎246-2079☎301-2063

### 📄訪問歯科・特殊歯科診療をご利用ください

**訪問歯科診療**  
👤40歳以上で在宅の、介護が必要で通院が困難な方  
👥歯科医師が訪問し、受診の可否を判断

**特殊歯科診療**  
📅木曜日9:30～12:30  
📅休日救急診療所  
👤心身障害者（児）・要介護認定を受けているなど、一般の歯科医療機関の受診が困難な方  
👥予約なしの受診不可

📞電話で、保健医療事業団☎238-9912  
📍同事業団☎前記☎238-9953

### 📺地籍調査を実施しています

市では、道路や市民の財産を保全し、迅速なインフラ復旧を実現するため、地籍調査を推進しています。地籍調査とは、市町村が主体となり、一筆ごとの土地の所有者・地番・地目を調査し、境界の位置と面積を測量する調査です。地籍調査により、災害で土地の形状が変わっても土地境界の位置を正確に復元することができ、復旧活動に迅速に取りかかることができます。詳しくは、HP「千葉市 地籍調査」で検索  
📍路政課☎245-5374☎245-5593

### 📄長寿祝品および長寿祝金制度の見直し

平均寿命が延びていることなどを踏まえ、制度を見直しました。  
**長寿祝品**  
当該年度に88歳を迎える方へ贈呈していた長寿祝品は、2025年度で終了しました。

**長寿祝金**  
2026年度から対象が99歳から100歳に変わりました。2025年度に99歳で長寿祝金を受け取った方との重複を避けるため、今年度は次の方が対象です。  
📅今年の4月1日から9月15日まで引き続き市に住所を有する、1927年（昭和2年）1月2日～3月31日生まれの方  
**祝金の額・支給方法**  
20,000円を9月15日(火)以降に指定口座へ振り込み  
📍高齢福祉課☎245-5166☎245-5548

## 🏢施設

☎308-0511 ☎308-0520 9/1(火)～4(金)・28(月)休館  
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  
📞①同館ミュージアムショップでチケット購入。②同館券売機。③9/10(木)必着。同館HPから。📞（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                    | 日時・定員など                                                                                                                                         |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①プラネタリウム特別投影「星空ヨガ」     | 9/5(土)18:30～19:30 📅先着70人<br>📍大人1,000円、高校生600円                                                                                                   |
| ②プラネタリウム投影「赤ちゃんといっしょ！」 | 9/9(水)10:00～10:35 📅先着180人<br>📍大人600円、高校生300円、小・中学生100円                                                                                          |
| ③大人が楽しむ科学教室            | Ⓐ未来のイチゴはどう作る？ゲノム育種入門＝10/17(土)、Ⓔまち・住まい・自然が健康を支える？研究成果から考える、知らず知らずに健康になる環境のポイント＝18(日)、ⓒゲノム研究、AIで何が変わるのか＝31(土)<br>ⒶⒷ13:30～15:00、ⓒ14:30～16:00 📍各30人 |

### 🏛️加曽利貝塚博物館 ☎231-0129 ☎231-4986

月曜日（祝日の場合は翌日）休館

| 催し名           | 日時・対象・定員など                                                                                                          |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 加曽利貝塚発掘調査体験   | ①10/10(土)・②31(土)9:30～16:30（雨天時は翌週に延期）<br>📅①中学～高校生、②大学生以上の方<br>📍各10人 📍100円 📍詳しくは、同館HP<br>📞①9/27(日)・②10/18(日)までに電子申請で |
| 秋の自然観察ワークショップ | 10/11(日)10:00～12:00。雨天中止<br>📍加曽利貝塚の史跡内や周辺を散策して、昆虫や植物を観察<br>📍小学3年生以上の方（小学生は保護者同伴） 📍30人<br>📞10/1(木)までに、電子申請で          |

### 🏠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  
📞①9/14(月)・⑦30(水)までにEメールで、📞を明記して、同センター📧manabi.kouza@ccllf.jpへ。②～⑤9/14(月)・⑥30(水)必着。📞（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。同センター📞前記も可

| 講座・催し名                                  | 日時・対象・定員など                                                                                    |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①スマホ写真の取り込みと活用                          | 9/26～10/17の土曜日10:00～12:00 全4回<br>📍ワードで文字入力ができる方 📍16人<br>📍スマートフォン、USBメモリ、スマートフォンとパソコンを接続するケーブル |
| ②エクセル入門                                 | 10/2～23の金曜日10:00～12:00 全4回<br>📍ワード使用経験があるエクセル初心者<br>📍20人 📍USBメモリ 📍1,430円                      |
| ③信頼につながる！「感じのいい」話し方 より良い関係をつくるコミュニケーション | 10/4(日)13:30～15:30<br>📍地域活動をしている方 📍40人                                                        |
| ④世界に羽ばたくチバニアン～千葉の名に由来する地質年代～            | 10/6(火)14:00～15:30<br>📍40人                                                                    |
| ⑤ワードでチラシを作ろう                            | 10/15～29の木曜日10:00～12:00 全3回<br>📍フォントと色の変更ができる方<br>📍16人 📍USBメモリ                                |
| ⑥千葉氏をまなぶ                                | 10/16～30の金曜日10:00～11:30 全3回<br>📍30人 📍3回目は郷土博物館を見学                                             |
| ⑦パパと作ろう おひるごはん！                         | 10/24(土)10:00～13:00<br>📍小学生と保護者 📍12組24人 📍1,500円                                               |

### 🏛️公民館

避難所の開設状況により、講座と子育ておしゃべりタイムは中止になる場合があります。  
**講座**

📞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<br>☎263-0268<br>☎263-0907 | 公衆の秋～手作りお茶会、芸術、健康、スポーツをテーマに秋を楽しみながら交流しよう！～①お茶会、②芸術、③健康、④スポーツ | ①9/25、②10/9・16の金曜日、③11/14(土)・④27(金)<br>①④10:00～12:00、②13:30～15:30、③13:30～14:30 全5回<br>📍成人 📍8人<br>📍エプロン、マスク、三角巾<br>📍500円（初回のみ）<br>📍2回目以降の持ち物は順次お知らせ<br>📞9/4(金)～15(火)に電話で。同館HPからも可 |
|    | 葛城公民館<br>☎222-8554<br>☎222-1453 | 英文の読み方裏ワザ講座～中学から高校1年レベルの英語～                                  | 10/2～16の金曜日10:00～12:00 全3回<br>📍初級者の方<br>📍20人<br>📞9/3(木)～16(水)に電話で。同館HPからも可                                                                                                       |
|    | 川戸公民館<br>☎265-9256<br>☎265-4372 | はじめての将棋体験教室                                                  | 10/3(土)10:00～12:00<br>📍小学生（小学3年生以下は保護者同伴）<br>📍20人<br>📞9/12(土)～26(土)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📄17📄参照。

| 区   | 館名                                    | 講座・催し名                                       | 日時・対象・定員・申込方法など                                                                                                                                                        |
|-----|---------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 中央  | 新宿公民館<br>☎243-4343<br>FAX)243-3972    | これからのワタシ時<br>間を考える「50代～60<br>代からの整理収納」       | 10/21(水)10:00～12:00<br>対象 成人 定員20人<br>申込 9/21(祝)～28(月)に電話で。同館HPからも可                                                                                                    |
|     | 末広公民館<br>☎264-1842<br>FAX)264-3746    | ①初心者のためのエク<br>セル<br>②初心者のためのワー<br>ード         | 10/21(水)～23(金)①9:00～12:00、②13:30～<br>16:30 各全3回<br>対象 パソコンで文字入力ができる方 定員各10人<br>持ち物 USBメモリ(タイプA) 料金1,430円<br>申込 9/18(金)～29(火)に電話で。E)oubo.<br>suehiro@ccllf.jpも可 (必)を明記) |
|     | 椿森公民館<br>☎254-0085<br>FAX)254-1285    | 幼児親子教室<br>①パパとふれあい遊<br>び<br>②元気に3B体操         | ①9/12(土)10:00～11:00、②9/19(土)・26(土)<br>10:00～11:00 全2回<br>対象 1歳半～3歳と保護者 (①は父親のみ)<br>定員各8組 持ち物 上履き 備考 両講座参加も可<br>申込 9/5(土)までに電話で。同館HPからも可                                |
|     | 星久喜公民館<br>☎266-4392<br>FAX)266-4981   | 「愛唱歌de音楽療<br>法」～歌とリズムで<br>心身のリラックス～          | 10/23(金)13:30～15:00 対象 成人 定員25人<br>申込 9/2(水)～10/10(土)に電話で。E)oubo.<br>hoshiguki@ccllf.jpも可 (必)を明記)                                                                      |
|     | 松ヶ丘公民館<br>☎261-5990<br>FAX)263-9280   | 千葉開府900年歴<br>史講座<br>「千葉氏のこんなこ<br>と知ってる？」     | ①10/6(火)・②13(火)10:00～12:00 全2回<br>内容 ①千葉氏と元寇、②秀吉、北条氏と千<br>葉氏の滅亡 対象 成人 定員22人<br>申込 9/2(水)～14(月)に電話で。同館HPからも可                                                            |
| 花見川 | 朝日ヶ丘公民館<br>☎272-4961<br>FAX)271-6994  | 初めてのフラメンコ<br>～セビジャーナス<br>(春祭りの踊り)に挑<br>戦しよう～ | 9/12(土)・26(土)15:30～17:00 全2回<br>対象 成人 定員20人 持ち物 運動靴、長いフレア<br>スカート 備考 動きやすい服装で<br>申込 9/9(水)ま で に 電 話 で。E)oubo.<br>asahigaoka@ccllf.jpも可 (必)を明記)                         |
|     | 検見川公民館<br>☎271-8220<br>FAX)271-9319   | 親子でおりがみ教室<br>「おりがみであそぼ<br>う」                 | 9/26(土)10:00～12:00<br>対象 4歳～小学生と保護者<br>定員8組16人 持ち物 のり、はさみ、ホチキス<br>申込 9/2(水)～8(火)に電話で。同館HPからも可                                                                          |
|     | 横橋公民館<br>☎259-2958<br>FAX)259-6431    | 生活潤い講座<br>「メロンパンとコー<br>ンマヨパン作り」              | 10/7(水)10:00～13:00<br>対象 成人 定員15人 持ち物 エプロン、三角巾、マ<br>スク(調理用) 料金1,300円<br>申込 9/24(水)までに電話で。同館HPからも可                                                                      |
|     | こてはし台公民館<br>☎250-7977<br>FAX)250-1992 | 触っておぼえる！<br>「スマホの基本と<br>LINEの体験」             | 10/13(火)10:00～12:00<br>対象 60歳以上の方 定員20人 備考 貸し出し機<br>(Android)を使用<br>申込 9/2(水)～18(金)に電話で。同館HPからも可                                                                       |
|     | さつきが丘公民館<br>☎250-7967<br>FAX)286-6469 | 薬剤師と管理栄養士<br>によるセルフケア講<br>座                  | 9/18(金)13:30～14:30<br>対象 成人 定員30人<br>申込 9/2(水)～9(火)に電話で。同館HPからも可                                                                                                       |
| 稲毛  | 長作公民館<br>☎258-1919<br>FAX)286-6449    | はじめてのマクラメ<br>吊るして飾るマクラメ<br>プラントハンガー作り        | 9/28(月)13:00～16:00<br>対象 成人 定員10人 料金2,000円<br>申込 9/2(水)～15(火)に電話で。同館HPからも可                                                                                             |
|     | 花園公民館<br>☎273-8842<br>FAX)271-0370    | 子育てを応援！<br>ママ・パパとあかち<br>ゃんの絵本タイム             | 9/29(火)10:00～12:00<br>対象 1・2歳児と保護者 定員10組20人 料金200円<br>申込 9/2(水)～14(月)に電話で。同館HPからも可                                                                                     |
|     | 花見川公民館<br>☎257-2756<br>FAX)286-0185   | アーユルヴェーダで<br>セルフケア                           | 10/28(火)10:00～12:00 対象 成人 定員20人<br>持ち物 フェイスタオル 料金200円<br>申込 9/24(水)～10/6(火)に電話で。同館HPからも可                                                                               |
|     | 幕張公民館<br>☎273-7522<br>FAX)273-6185    | 稲毛の歴史を歩こう                                    | 10/7(水)9:30～12:30 対象 成人 定員30人<br>申込 9/2(水)～9(火)必着。会)に必)を明記して、〒<br>262-0032花見川区幕張町4-602幕張公民館<br>へ。窓口(返信用会)を持参)、同館HPからも可                                                 |
|     | 幕張本郷公民館<br>☎271-6301<br>FAX)271-0881  | 大人のパン作り教室<br>「メロンパンとコー<br>ンマヨパン」             | 10/8(木)10:30～13:30<br>対象 成人 定員12人 持ち物 エプロン、三角巾、布巾<br>2枚、マスク、エコバッグ、上履き 料金1,300円<br>申込 9/3(木)～17(木)に電話で。同館HPからも可                                                         |
| 稲毛  | 稲毛公民館<br>☎243-7425<br>FAX)243-3962    | 初心者のためのエク<br>セル                              | 10/14(水)～16(金)13:30～16:30 全3回<br>対象 パソコンで文字入力ができる方 定員10人<br>持ち物 USBメモリ(Aタイプ) 料金1,430円<br>申込 9/8(火)～14(月)に電話で。E)oubo.inage@<br>ccllf.jpも可 (必)を明記)                       |
|     | 草野公民館<br>☎287-3791<br>FAX)287-3672    | 知って安心終活講座<br>～相続・葬儀・墓じま<br>いのポイント～           | 10/5(月)10:00～12:00<br>対象 成人 定員20人<br>申込 9/2(水)～16(火)に電話で。同館HPからも可                                                                                                      |
|     | 黒砂公民館<br>☎241-2811<br>FAX)247-1931    | サークル体験会<br>「新そば打ち体験」                         | 9/20(日)、10/4(日)10:00～12:30 全2回<br>対象 成人 定員12人 持ち物 エプロン、三角巾、持<br>ち帰り用容器、タオル2枚 料金3,000円<br>申込 9/2(水)～10(木)に電話で。同館HPからも可                                                  |
|     | 山王公民館<br>☎421-1121<br>FAX)423-0359    | 椅子とマットを使っ<br>たヨガ～初めての方<br>にも気軽にできる～          | 10/3(土)10:00～12:00 対象 成人 定員10人<br>持ち物 フェイスタオル 備考 動きやすい服装で<br>申込 9/17(木)～23(祝)に電話で。E)oubo.<br>sanno@ccllf.jpも可 (必)を明記)                                                  |
|     | 千草台公民館<br>☎255-3032<br>FAX)255-3682   | 歴史講座<br>「加曽利貝塚と稲毛<br>区周辺の縄文遺跡」               | 9/17(木)9:30～11:30 対象 成人 定員12人<br>申込 9/2(水)～8(火)に電話で。E)oubo.<br>chigusadai@ccllf.jp (必)を明記)、同館<br>HPからも可                                                                |
|     | 轟公民館<br>☎251-7998<br>FAX)285-6301     | 初心者のためのパワ<br>ーポイント講座                         | 10/7(水)～9(金)9:00～12:00 全3回<br>対象 パソコンで文字入力ができる方 定員10人<br>持ち物 USBメモリ(タイプA) 料金1,430円<br>申込 9/2(水)～20(日)に電話で。同館HPからも可                                                     |

| 区  | 館名                                   | 講座・催し名                                                   | 日時・対象・定員・申込方法など                                                                                                                                                                |
|----|--------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 稲毛 | 都賀公民館<br>☎251-7670<br>FAX)284-0627   | 親子・ファミリー科学<br>講座「デジタル工作で<br>遊ぼう・ブチ博覧会」                   | 10/24(土)10:00～11:30<br>対象 小学生と家族 定員8組20人<br>申込 9/2(水)～15(火)に同館HPから                                                                                                             |
|    | 緑が丘公民館<br>☎259-2870<br>FAX)286-6442  | 葬儀屋さんに聞く<br>「おひとりさまの終<br>活講座」                            | 9/17(木)10:00～12:00 対象 成人 定員20人<br>申込 9/2(水)～9(火)に電話で。E)oubo.<br>midorigaoka@ccllf.jpも可 (必)を明記)                                                                                 |
| 若葉 | 大宮公民館<br>☎265-2284<br>FAX)265-6948   | 千葉開府900年記念歴<br>史講座～千葉市に残る英<br>雄伝説の地に行く～                  | 9/28(月)13:30～15:30 対象 成人 定員20人<br>申込 9/2(水)～16(火)に電話で。同館HP、E)oubo.<br>omiya@ccllf.jpも可 (必)を明記)                                                                                 |
|    | 加曽利公民館<br>☎232-5182<br>FAX)232-6408  | リサイクル講座<br>「思い出の布でバラ<br>のブローチを作ろ<br>う」                   | 9/28(月)10:00～12:30 対象 成人 定員12人<br>料金400円 備考 持ち物は受講決定者に連絡<br>申込 9/8(火)までに電話で。E)oubo.kasori@<br>ccllf.jpも可 (必)を明記)                                                               |
|    | 桜木公民館<br>☎234-1171<br>FAX)234-1172   | そば打ち体験教室                                                 | 9/30(水)9:30～12:30 対象 成人 定員10人<br>持ち物 エプロン、三角巾、布巾など 料金1,800円<br>申込 9/8(火)ま で に 電 話 で。E)oubo.<br>sakuragi@ccllf.jpも可 (必)を明記)                                                     |
|    | 更科公民館<br>☎239-0507<br>FAX)239-0569   | コーヒーで<br>癒しの<br>一時を                                      | 10/17(土)13:30～15:30<br>対象 成人 定員15人 持ち物 マグカップ<br>申込 9/27(日)～10/11(日)に電話で。E)oubo.<br>sarashina@ccllf.jpも可 (必)を明記)                                                                |
|    | 白井公民館<br>☎228-0503<br>FAX)228-6168   | 防災月間講座<br>家庭でできる防災対<br>策と避難所の活用                          | 9/20(日)13:00～14:30<br>対象 成人 定員20人 料金100円<br>申込 9/2(水)～13(日)に電話で。同館HPからも可                                                                                                       |
| 緑  | 千城台公民館<br>☎237-1400<br>FAX)237-1401  | アルモニコスのギタ<br>ー演奏会                                        | 10/29(木)11:00～12:00 定員60人<br>申込 9/20(日)～10/8(木)必着。会)に必)を明記し<br>て、〒264-0004若葉区千城台西2-1-1千城<br>台公民館へ。窓口(返信用会)を持参)、同<br>館HPからも可                                                    |
|    | みつわ台公民館<br>☎254-8458<br>FAX)254-3135 | 初心者のためのパワ<br>ーポイント<br>～プレゼンを編集・<br>表示・発表するた<br>めのスライド作成～ | 9/30(水)～10/2(金)13:30～16:30 全3回<br>対象 パソコンで文字入力ができる方 定員10人<br>持ち物 USBメモリ(タイプA) 料金1,430円<br>申込 9/8(火)必着。会)に必)を明記して、〒264-0032<br>若葉区みつわ台3-12-17みつわ台公民館へ。<br>窓口(返信用会)を持参)、同館HPからも可 |
|    | 越智公民館<br>☎294-6971<br>FAX)294-1931   | シニアのための「ス<br>マホの基本とキャッ<br>シュレス体験」                        | 9/17(木)10:00～12:00<br>対象 60歳以上の方 定員12人<br>申込 9/2(水)～8(火)に電話で。同館HPからも可                                                                                                          |
| 緑  | おゆみ野公民館<br>☎293-1520<br>FAX)293-1521 | 千葉開府900年<br>歴史講座「千葉氏の<br>これ知ってる？」                        | ①9/30(水)、②10/7(水)9:30～11:30 全2回<br>内容 ①元寇が千葉氏の運命を変えた！、②秀吉と<br>千葉氏にはこんな関係が！ 対象 成人 定員30人<br>申込 9/4(金)～14(月)に電話で。同館HPからも可                                                         |
|    | 土気公民館<br>☎294-0049<br>FAX)294-4233   | 歴史講座「村田川が<br>育んだ千葉氏の祖～<br>大椎城を基軸に～」                      | 10/28(水)10:00～12:00<br>対象 成人 定員40人<br>申込 9/7(月)～12(土)に電話で。同館HPからも可                                                                                                             |
|    | 誉田公民館<br>☎291-1512<br>FAX)292-7487   | 千葉開府900年<br>歴史講座「戦国時代<br>の房総～臼井城をめ<br>ぐる人の戦い～」           | 9/27(日)10:00～12:00<br>対象 成人 定員30人<br>申込 9/8(火)までに電話で。同館HPからも可                                                                                                                  |
| 美浜 | 磯辺公民館<br>☎278-0033<br>FAX)278-9959   | 初心者のためのエク<br>セル                                          | 9/16(水)～18(金)9:00～12:00 全3回<br>対象 パソコンで文字入力ができる方 定員10人<br>持ち物 USBメモリ(タイプA) 料金1,430円<br>申込 8/25(火)～9/6(日)に電話で。E)oubo.<br>isobe@ccllf.jpも可 (必)を明記)                               |
|    | 稲浜公民館<br>☎247-8555<br>FAX)238-4176   | 歴史文学散歩<br>～溥傑とたどる「稲<br>毛・ゆかりの地」～                         | 10/8(木)13:30～15:30 内容 講演後、「千葉市<br>ゆかりの家・いなげ」までの散歩 対象 成人<br>定員30人 備考 動きやすい服装で<br>申込 9/2(水)～25(金)に電話で。同館HPからも可                                                                   |
|    | 打瀬公民館<br>☎296-5100<br>FAX)296-5566   | 大人わくわくおはな<br>し会「も～っと！！フ<br>カボリ絵本の世界」                     | 9/27(日)14:00～16:00<br>対象 高校生以上の方 定員20人<br>申込 9/2(水)～15(火)に電話で。同館HPからも可                                                                                                         |
|    | 幸町公民館<br>☎247-0666<br>FAX)238-4153   | 文学講座<br>「太宰治と船橋」                                         | 9/30(水)10:00～12:00<br>対象 成人 定員30人<br>申込 9/2(水)～14(月)に電話で。同館HPからも可                                                                                                              |
|    | 高浜公民館<br>☎248-7500<br>FAX)248-6851   | 眉メイクレッスン～似<br>合うメイクを身につけ<br>てお出かけしませんか？～                 | 9/30(水)10:00～12:00<br>対象 成人 定員8人 持ち物 メイク用品、手鏡<br>申込 9/2(水)～10(木)に電話で。同館HPからも可                                                                                                  |
| 稲毛 | 幕張西公民館<br>☎272-2733<br>FAX)271-8944  | ノルディックウオー<br>キング「幕張海浜公<br>園を歩く」                          | ①9/30(水)、②10/7(水)10:00～12:00 全2回<br>内容 ①公民館周辺、②幕張海浜公園<br>対象 成人 定員15人 備考 動きやすい服装で<br>申込 9/2(水)～16(火)に電話で。同館HPからも可                                                               |

子育ておしゃべりタイム  
時間10:00～12:00 対象子育て中の方・妊婦およびパートナー（子ども同伴可）  
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  | 9/ 9(水)<br>23(祝)          | 松ヶ丘公民館<br>生浜公民館          | 松ヶ丘公民館<br>☎261-5990 | 若葉 | 9/10(木)<br>24(木)          | 桜木公民館<br>みつわ台公民館          | 千城台公民館<br>☎237-1400 |
| 花見川 | 9/ 9(水)                   | 幕張公民館                    | 幕張公民館<br>☎273-7522  | 緑  | 9/10(木)<br>14(月)<br>16(水) | 土気公民館<br>誉田公民館<br>おゆみ野公民館 | 誉田公民館<br>☎291-1512  |
| 稲毛  | 9/ 4(金)<br>11(金)<br>25(金) | 稲毛公民館<br>緑が丘公民館<br>黒砂公民館 | 小中台公民館<br>☎251-6616 |    | 9/ 2(水)<br>16(水)          | 稲浜公民館                     | 稲浜公民館<br>☎247-8555  |

**ふるさと農園** ☎257-9981 ㊟258-1024  
月曜日（祝・休日の場合は翌日）休園  
㊟9/10(木)必着。ふるさと農園㊟から。㊟（1講座1人1通）も可（㊟を明記）。郵送先＝〒262-0011花見川区三角町656-3千葉市ふるさと農園

| 講座名               | 日時・定員など                        |
|-------------------|--------------------------------|
| 庭木剪定の基礎           | 10/10(土)9:30～12:00 ㊟20人 ㊟500円  |
| 農講座「冬野菜について（講義編）」 | 10/10(土)10:00～12:00 ㊟20人 ㊟300円 |
| 農講座「冬野菜について（実習編）」 | 10/15(木)10:00～11:00 ㊟20人       |

**男女共同参画センター** ☎209-8771 ㊟209-8776  
月曜日・祝日休館  
㊟③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「どうしてる？災害への備え」 | 9/12(土)10:00～11:30 ㊟先着15人                               |
| ②はなびらひらひら親子で一緒にアートな時間        | 9/19(土)10:00～12:00<br>㊟3～6歳の子どもと保護者<br>㊟先着15組 ㊟1組2,000円 |
| ③一時保育付き読書タイム                 | 10/21(火)9:30～11:00 ㊟親子 ㊟先着4組                            |

## いきいきプラザ・センター

㊟①～⑦㊟～㊟千葉市に住民登録がある60歳以上の方  
㊟9/1㊟9:30から、④㊟㊟9/10(木)まで、その他は催しの前日までに電話・FAXで、各プラザ・センターへ  
講座

| 講座名                                          | 日時・定員・内容など                                                              |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>中央いきいきプラザ＊</b> ☎209-9000 ㊟209-9006        |                                                                         |
| ①お手玉&ストレッチ                                   | 9/29(火)9:30～11:30 ㊟先着26人                                                |
| ②健康フェスティバル（事前予約制）                            | 9/30(水)9:30～11:30、13:00～15:00<br>㊟骨密度・血管年齢・体組成測定など ㊟各先着40人              |
| <b>蘇我いきいきセンター</b> ☎264-6966 ㊟264-6967        |                                                                         |
| ③歌声集会                                        | 9/13(日)13:30～15:00<br>㊟所蘇我コミュニティセンター ㊟先着70人                             |
| <b>花見川いきいきプラザ</b> ☎216-0080 ㊟216-0083        |                                                                         |
| ④短期講座「健やかに伸びる伸びしろヨガ」                         | 10/1・15・29、11/19の木曜日14:30～16:30 全4回<br>㊟25人 ㊟ヨガマットまたはバスタオル<br>㊟動きやすい服装で |
| ⑤やさしいキックボクシングエクササイズと体のメンテナンス～キックで爽快！パンチで軽快！～ | 10/13(火)14:30～16:30<br>㊟先着20人 ㊟ヨガマットまたはバスタオル<br>㊟動きやすい服装で               |
| ⑥オータムコンサートダンケ（男声合唱団）                         | 9/20(日)13:00～14:30<br>㊟先着50人                                            |

| 講座名                                   | 日時・定員・内容など                                                              |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>若葉いきいきプラザ</b> ☎228-5010 ㊟228-8956  |                                                                         |
| ⑦健康フェスティバル（事前予約制）                     | 9/20(日)9:30～11:30、13:00～15:00<br>㊟骨密度・血管年齢・足指力測定、結果解説など<br>㊟各先着40人 ㊟上履き |
| <b>都賀いきいきセンター</b> ☎232-4771 ㊟232-4773 |                                                                         |
| ⑧知ろう！学ぼう！介護保険&サービス                    | 9/26(土)10:00～11:30<br>㊟先着20人 ㊟上履き                                       |
| ⑨都賀いきいきセンターフェスティバル                    | 9/26(土)・27(日)9:30～15:00<br>㊟作品展示会、学習発表会、コンサートなど ㊟上履き                    |
| <b>美浜いきいきプラザ</b> ☎270-1800 ㊟270-1811  |                                                                         |
| ⑩短期講座「顔ヨガ」                            | 9/25、10/9・23・30の金曜日9:30～11:30 全4回<br>㊟20人 ㊟携帯電話（カメラ機能付き）、手鏡（コンパクトミラー不可） |
| <b>真砂いきいきセンター</b> ☎278-9641 ㊟278-9642 |                                                                         |
| ⑪短期講座「イス体操」                           | 10/11・25、11/8・22の日曜日9:30～11:30 全4回<br>㊟20人                              |
| ⑫マクラメ～ハロウィン飾りづくりを体験しよう～               | 9/29(火)9:30～11:30<br>㊟先着12人 ㊟80円（資料代）                                   |

**かよってフレイル予防事業**  
㊟ストレッチや体操、脳トレ・レクリエーションを通じて、運動機能向上・認知機能低下予防・口腔機能の向上を目指します。  
㊟市内に住民登録のある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  
㊟応募多数の場合、9月15日(火)9:30に各プラザで公開抽選。結果は館内・Xにて公開  
㊟9/10(木)までに、電話・FAXで各プラザへ。

| 区   | 会場            | 日程                                          | 開始時間  | 定員  | 問い合わせ                             |
|-----|---------------|---------------------------------------------|-------|-----|-----------------------------------|
| 中央  | きぼーる          | 10/23～11/27の金曜日 全6回                         | 14:00 | 15人 | 中央いきいきプラザ<br>☎209-9000 ㊟209-9006  |
| 花見川 | さつきが丘公民館＊     | 10/2～11/6の金曜日 全6回                           | 13:30 | 12人 | 花見川いきいきプラザ<br>☎216-0080 ㊟216-0083 |
| 稲毛  | 都賀公民館         | 10/13(火)・16(金)・20(火)・29(木)、11/3(祝)・5(木) 全6回 | 13:00 | 20人 | 稲毛いきいきプラザ<br>☎242-8005 ㊟242-8175  |
| 若葉  | 千城台コミュニティセンター | 10/2・9・23・30、11/6・13の金曜日 全6回                | 13:30 | 12人 | 若葉いきいきプラザ<br>☎228-5010 ㊟228-8956  |
| 緑   | 千葉市土気いきいきセンター | 9/28、10/5・12・26、11/2・9の月曜日 全6回              | 13:30 | 15人 | 緑いきいきプラザ<br>☎300-1313 ㊟300-1511   |
| 美浜  | 高浜公民館         | 10/9・23・30、11/6・13・20の金曜日 全6回               | 10:00 | 20人 | 美浜いきいきプラザ<br>☎270-1800 ㊟270-1811  |

＊さつきが丘公民館で3回、さつきが丘いきいきセンターで3回実施

## いきいきプラザ・センター 高齢者福祉講座（後期）

㊟10月～来年3月（全8回。1回2時間）  
㊟初心者向け講座  
㊟市内に住民登録のある60歳以上の方（10/1(木)現在）  
㊟無料（教材費、保険料などを除く）  
㊟9/10(木)消印有効。㊟（1人1通1区1講座）に㊟のほか、性別を明記して、各いきいきプラザへ。市社会福祉協議会㊟からも可

・前期および前年度に同一区内で同講座に当選した方、同一区内で今年度の通年講座に当選した方は申し込み不可。  
・応募多数の場合、9/18(金)9:30から、いきいきプラザで公開抽選。結果は9/25(金)に発送。同一区内で2年連続落選し、欠員募集でも受講していない方優先。  
・欠員募集は9/25(金)から館内掲示やホームページでお知らせ（同日受け付け開始）。  
・来館の際は公共交通機関をご利用ください。中央・美浜いきいきプラザ、蘇我・花見川・あやめ台・大宮・真砂いきいきセンターには駐車場はありません。

| 中央いきいきプラザ ☎209-9000 FAX209-9006<br>〒260-0807中央区松ヶ丘町257-1 |                            |       |       |    | 稲毛いきいきプラザ ☎242-8005 FAX242-8175<br>〒263-0031稲毛区稲毛東6-19-1                                                       |                        |       |       |       | 緑いきいきプラザ ☎300-1313 FAX300-1511<br>〒266-0005緑区誉田町2-15-65 |                     |               |       |      |
|----------------------------------------------------------|----------------------------|-------|-------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------|-------|-------|---------------------------------------------------------|---------------------|---------------|-------|------|
| No.                                                      | 講座名                        | 曜日    | 開始時間  | 定員 | No.                                                                                                            | 講座名                    | 曜日    | 開始時間  | 定員    | No.                                                     | 講座名                 | 曜日            | 開始時間  | 定員   |
| 1                                                        | スマホとパソコン～基礎から応用～           | 第1・3月 | 9:30  | 16 | 稲毛いきいきプラザは9/1(火)～来年2/28(日)の間<br>空調工事のため休館します。                                                                  |                        |       |       |       | 1                                                       | ボッチャ                | 第2・4月         | 14:30 | 15   |
| 2                                                        | からだを整えるセルフケア～脚を整える編～       | 第2・4月 | 12:00 | 30 |                                                                                                                |                        |       |       |       | 2                                                       | 歩行力UP～姿勢改善トレーニング    | 第2・4火         | 12:00 | 26   |
| 3                                                        | からだメンテナンス<br>～腰痛・膝痛を改善しよう～ | 第2・4水 | 14:30 | 26 |                                                                                                                |                        |       |       |       | 3                                                       | スマホの基本を学ぶ           | 第1・3水         | 12:00 | 15   |
| 4                                                        | 健康麻雀～未経験者～                 | 第1・3金 | 12:00 | 20 |                                                                                                                |                        |       |       |       | 4                                                       | ゴルフ＊3               | 第1・3水         | 13:00 | 20   |
| 5                                                        | こころ・からだ元気アップ体操             | 第2・4金 | 9:30  | 26 |                                                                                                                |                        |       |       |       | 5                                                       | 脳フィットネス！スローエアロビク    | 第1・3土         | 14:30 | 20   |
| 6・7の会場は、蘇我いきいきセンター                                       |                            |       |       |    | 1・2の会場は、あやめ台いきいきセンター                                                                                           |                        |       |       |       | 7・8の会場は、越智いきいきセンター                                      |                     |               |       |      |
| 6                                                        | 3B体操                       | 第2・4月 | 12:00 | 20 | 1                                                                                                              | 歌って若返り教室               | 第1・3火 | 9:30  | 20    | 7                                                       | 3B体操                | 第2・4火         | 9:30  | 18   |
| 7                                                        | はじめてでも話せる韓国語               | 第1・3木 | 14:30 | 16 | 2                                                                                                              | 太極拳                    | 第1・3木 | 12:00 | 16    | 8                                                       | 歌って健幸               | 第1・3火         | 9:30  | 16   |
| 花見川いきいきプラザ ☎216-0080 FAX216-0083<br>〒262-0011花見川区三角町750  |                            |       |       |    | 若葉いきいきプラザ ☎228-5010 FAX228-8956<br>〒265-0067若葉区北谷津町333-2                                                       |                        |       |       |       | 美浜いきいきプラザ ☎270-1800 FAX270-1811<br>〒261-0004美浜区高洲3-5-6  |                     |               |       |      |
| No.                                                      | 講座名                        | 曜日    | 開始時間  | 定員 | No.                                                                                                            | 講座名                    | 曜日    | 開始時間  | 定員    | No.                                                     | 講座名                 | 曜日            | 開始時間  | 定員   |
| 1                                                        | ピラティス                      | 第1・3水 | 9:30  | 30 | 1                                                                                                              | こころ・からだ元気アップ体操<br>(若葉) | 第2・4月 | 9:30  | 20    | 1                                                       | カードで学ぶはじめての麻雀(美浜)   | 第1・3火         | 12:00 | 20   |
| 2                                                        | 楽しい編み物                     | 第1・3水 | 12:00 | 12 | 2                                                                                                              | ピラティス                  | 第1・3火 | 12:00 | 24    | 2                                                       | ボッチャ入門              | 第2・4水         | 12:00 | 20   |
| 3                                                        | ゴルフ＊1                      | 第1・3木 | 10:00 | 25 |                                                                                                                | 3                      | ゴルフ＊2 | 第1・3金 | 14:00 | 16                                                      | 3                   | 骨格改善コンディショニング | 第2・4木 | 9:30 |
| 4                                                        | スロトレ                       | 第1・3土 | 9:30  | 25 | 4                                                                                                              | 癒しのヨガ                  | 第1・3土 | 14:30 | 22    | 4                                                       | レクリエーションで脳トレ        | 第2・4木         | 12:00 | 20   |
| 5                                                        | 大人ののためのダーツ教室               | 第2・4土 | 9:30  | 16 | 5の会場は、大宮いきいきセンター                                                                                               |                        |       |       |       | 5                                                       | 笑顔はじける！輝きエアロビ&ストレッチ | 第1・3金         | 14:30 | 28   |
| 6                                                        | ヨーガ                        | 第2・4日 | 9:30  | 25 | 5の会場は、大宮いきいきセンター                                                                                               |                        |       |       |       | 6                                                       | スマホ入門（アンドロイド）       | 第2・4金         | 12:00 | 20   |
| 7・8・9の会場は、花見川いきいきセンター                                    |                            |       |       |    | 5                                                                                                              | こころ・からだ元気アップ体操(大宮)     | 第2・4月 | 14:30 | 15    | 7                                                       | 元気向上！筋トレ体操          | 第1・3土         | 9:30  | 30   |
| 7                                                        | シニアZUMBA（ズンバ）              | 第1・3月 | 9:30  | 14 | 6・7の会場は、都賀いきいきセンター                                                                                             |                        |       |       |       | 8・9の会場は、真砂いきいきセンター                                      |                     |               |       |      |
| 8                                                        | 脳トレ・工作レク                   | 第2・4月 | 9:30  | 20 | 6                                                                                                              | 皆で楽しむコーラス              | 第2・4水 | 9:30  | 16    | 8                                                       | カードで学ぶはじめての麻雀(真砂)   | 第1・3金         | 12:00 | 12   |
| 9                                                        | かな筆                        | 第2・4水 | 12:00 | 12 | 7                                                                                                              | ヨガビリー                  | 第1・3金 | 9:30  | 12    | 9                                                       | やさしいヨーガ             | 第2・4木         | 14:30 | 12   |
| 10・11の会場は、さつきが丘いきいきセンター                                  |                            |       |       |    | 講座名に＊印があるものの会場・料金は次のとおり                                                                                        |                        |       |       |       |                                                         |                     |               |       |      |
| 10                                                       | こころと体のいきいき活性化講座            | 第2・4月 | 14:30 | 16 | ＊1 日本インテックゴルフゾーン（花見川区横橋町1685-3）＝1回1,500円、＊2 ダイナミックゴルフ千葉（若葉区佐和町323）＝1回1,700円、＊3 誉田ゴルフセンター（緑区誉田町1-56-1）＝1回1,300円 |                        |       |       |       |                                                         |                     |               |       |      |
| 11                                                       | 初心者マージャンで脳活・雑学             | 第2・4金 | 9:30  | 18 |                                                                                                                |                        |       |       |       |                                                         |                     |               |       |      |

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17㊟参照。