

千葉ロッテマリーンズ健康教室

楽しみながら自宅でできる簡単体操

自宅でも続けられる高齢者向けストレッチ、ダンスの教室です。チャダンスインストラクターによる表情の作り方やリズムの取り方などが体験できます。

ゆっくり無理のない範囲で行いますので、外出することが少ない方にもお勧めです。ぜひ、参加してみませんか。



日時 10月3日(月)・17日(月)または10月24日(月)・31日(月)10:00～12:00 各全2回

会場 ZOZOマリスタジアム

対象 市内在住の65歳以上の方（要支援・要介護認定者を除く）

定員 各21人（初めての方優先）

料金 500円

申込方法 8月15日(月)必着。往復はがきに必要な事項(11面)を明記して、〒261-8578美浜区美浜1千葉ロッテマリーンズ・ダンスアカデミー事務局へ。

☎千葉ロッテマリーンズ・ダンスアカデミー事務局

☎090-4842-3811（平日14:00～21:00）

健康推進課 ☎245-5146 FAX245-5659

こどものまちCBT

子どもによる子どものためのまちCBT (ChiBa Town) が3年ぶりにきぼーるに出現します。

社会の仕組みを子ども自身が企画し、運営する体験を通して、社会勉強をしてみませんか。

日時 8月26日(金)～28日(日)10:00～16:00（28日は15:00まで）

会場 きぼーるアトリウム、子ども交流館

対象 小学～高校生

定員 ①事前申込＝各100人、②当日受付＝各先着50人

料金 500円

申込方法 ①8月10日(水)までに電子申請で。②当日直接きぼーる1階へ。

詳しくは、[こどものまちCBT](#)

☎こども企画課 ☎245-5673 FAX245-5547

今年のCBTのテーマは、レッツ黄イ！思い出に残る楽しい大豪遊！です。今までとは違い、まちが進化したので、たくさん稼いでたくさん楽しみましょう！



こども市長 高松里菜さん

未来の科学者育成プログラム ジュニア参加者募集

科学に興味・関心が高い小学生を対象に、さまざまな専門的な研究所の見学や研究者との出会いをつくる「未来の科学者育成プログラムジュニア」を実施します。ぜひ、この機会にプログラムに参加して、未来の科学者を目指しませんか。

日時 9月10日(出)8:50～12:00、13:00～16:10

会場 市教育委員会

内容 テーマ＝失敗から始まる試行錯誤～金属鑑定ゲームとIQKEYミッション～

対象 市内在住・在学の小学3・4年生

定員 各20人

備考 会場まで保護者の送迎が必要となります。

申し込み方法など詳しくは、[千葉市未来の科学者 ジュニア](#)

☎生涯学習振興課 ☎245-5958 FAX245-5992

子ども医療費助成受給券の更新

8月1日(月)から有効の新しい受給券を7月下旬に発送しています。受給券が届いていない方は、お住まいの区の保健福祉センターこども家庭課へお問い合わせください。

助成対象		小学3年生まで	小学4年～中学生
保護者負担額	通院	1回につき 300円	1回につき 500円
	調剤 (院外処方)	1回につき 300円	1回につき 500円
	入院	1日につき300円	

* 市民税所得割が課税されていない方は無料

☎保健福祉センターこども家庭課

中央 ☎221-2149 FAX221-2606 花見川 ☎275-6421 FAX275-6318

稲毛 ☎284-6137 FAX284-6182 若葉 ☎233-8150 FAX233-8178

緑 ☎292-8137 FAX292-8284 美浜 ☎270-3150 FAX270-3291

特別な支援が必要な子どもの就学説明会

日常生活や学習活動などの場面で、特別な支援や配慮が必要な子どもの保護者を対象に、就学についての説明会を開催します。

日時 9月9日(金)10:30～11:30 **会場** 市教育会館

対象 来年4月に小学校入学予定の子どもがいる保護者で、発達や言葉の遅れ、友だちとの関係がうまく築けないなど、就学に不安がある方。

備考 当日直接会場へ。公共交通機関をご利用ください。

詳しくは、[千葉市 就学説明会](#)

☎養護教育センター ☎277-1199 FAX277-1852

千葉市の🍆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？

ナス 旬…6～9月

和風、洋風、どんな料理とも相性の良いナス。スーパーなどでは1年中販売されていますが、市内では露地で栽培されているため、6～9月の旬の期間に出荷されます。皮の表面にハリとツヤがあり、濃い黒紫色をしているものが新鮮で良い果実です。古くなると表面がしなびてくるため、早めに食べきりましょう。



Recipe 夏にぴったり!イタリア風やみつきナス(ナスの浅漬)

〈材 料〉2～3人前
ナス…4本 レモン…1/8個
オリーブオイル…大さじ1/2
白ワインビネガー…大さじ1/2
自然塩…小さじ1 甜菜糖…1つまみ
オレガノ…適量 バジルまたは大葉…適量



- ①レモンを絞っておく。
- ②ナスを半月にスライスする。
- ③②に塩をまぶし、柔らかくなるまで揉み、絞って水気を切る。
- ④③に①のレモン汁、オリーブオイル、白ワインビネガー、オレガノ、甜菜糖を加え、味付けする。
- ⑤仕上げにバジルまたは大葉をちぎって飾る。

レシピ監修（千葉市つくたべ推進店）＝今日和幕張ベイタウン店（美浜区打瀬2-14パティオス11番街）野本茂雄シェフ

☎農政課 ☎245-5758 FAX245-5884