



ちば市政だより

2025

Chiba 3



Contents

2面 選挙特集
8-9面 自殺対策強化月間
18面 肥満対策
20面 区版
《同時配布》GOGO!へらそうくん

千葉市データ

2025年2月1日時点
人 □ 984,247人 世帯数 476,197世帯
詳しくは、[千葉市の人口](#)



千葉開府900年

千の葉に 時を刻んで 900年

千葉市公式LINE

防災、イベント、子育てなどの

最新情報をいち早くお届け!



@chibacity

市役所・区役所へのお問い合わせは
市役所コールセンター

☎043-245-4894 FAX043-248-4894

しやくしょ

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

千葉県知事選挙 千葉市長選挙



3月16日(日)は、千葉県知事選挙および千葉市長選挙の投票日です。

自分の大切な一票を有効に活かすためにも、棄権をせずに必ず投票しましょう！

千葉県 県知事・市長選挙特集

千葉市で投票できるか確認しよう

投票できる人

2007年（平成19年）3月17日までに生まれた人で、2024年（令和6年）12月1日以前から引き続き3カ月以上、千葉市の住民基本台帳に登録され、選挙人名簿に登録されている人。

投票所入場整理券

投票所入場整理券は、世帯宛に順次郵送します。投票の際は、自分の入場整理券をお持ちください。

入場整理券を紛失しても投票はできます。投票所の係員に申し出てください。



この封筒で届きます

投票所

投票所は、入場整理券またはホームページ、区版20面をご覧ください。

転居した人、転居予定の人は要確認

- 2月5日以降に市内で転居した人は、前住所地での投票です。
- 投票日まで市外へ転出した人は、千葉市長選挙の投票はできません。
- *市外転出者のうち県内に転出した人は、千葉県知事選挙に限り、移転先の市町村の選挙人名簿に登録されるまでの間、千葉市の選挙人名簿に登録されていれば、旧住所地の投票所で投票することができます。詳しくは、区の選挙管理委員会にお問い合わせください。

当日投票所に行けない人は…

期日前投票

投票日当日に、仕事や旅行などで投票所に行けない人は、期日前投票ができます。

入場整理券をお持ちいただくと、受け付けがスムーズですが、持っていなくても投票することは可能です。

期日前投票所や投票期間、時間など詳しくは、入場整理券またはホームページ、区版20面をご覧ください。



不在者投票

本市の区域外に滞在している人

滞在先の選挙管理委員会で投票する方法があります。

詳しくは、滞在地またはお住まいの区の選挙管理委員会へ早めにお問い合わせください。

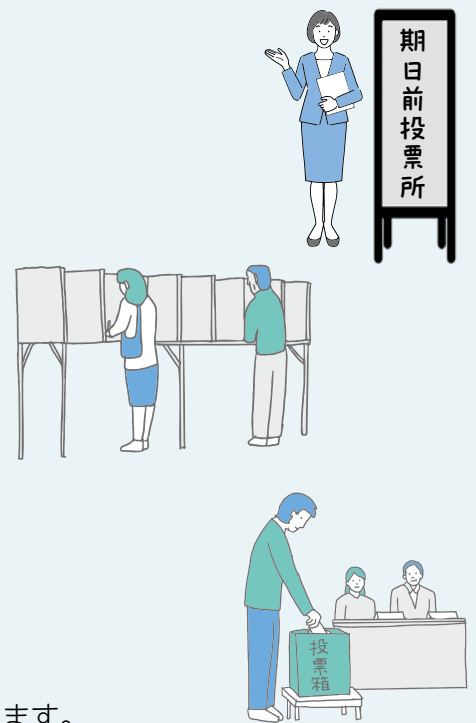
施設などへ入所中の人

都道府県の選挙管理委員会が指定した病院または老人ホームなどの施設に入院・入所中の人は、施設内で不在者投票をすることができます。手続きなどは、施設にお問い合わせください。

身体に特定の障害がある人

身体に特定の障害があり、投票所へ行くことが難しい人は、郵便等投票制度を利用して自宅で投票ができます。

詳しくは、お住まいの区の選挙管理委員会へお問い合わせください。



候補者を知らう

候補者情報

立候補者の一覧情報などをホームページに掲載します。

選挙公報

3月6日(木)の日刊7紙（朝日・毎日・読売・産経・日本経済・東京・千葉日報）の朝刊に折り込み配布します。ホームページにも掲載します。

また、市役所、区役所、市民センター、コミュニティセンター、保健福祉センター、消防署、公民館、市図書館、千葉モノレール千葉駅（広報ボックス）、各新聞販売店、投票所などに備え置きます。

上記による入手が難しい人は、お住まいの区の選挙管理委員会にご相談ください。

開票の情報

開票は、各区の開票所で即日行われ、速報は、22時から開票結果が確定するまで、各開票所で30分おきに発表します。

ホームページでも、随時お知らせします。



区選挙管理委員会

中央 ☎221-2104 花見川 ☎275-6191 稲毛 ☎284-6104
若葉 ☎233-8121 緑 ☎292-8104 美浜 ☎270-3121
市選挙管理委員会 ☎245-5866 FAX245-5893

千葉城さくら祭り

千葉開府の地にあたる亥鼻公園で、千葉城さくら祭りを開催します。期間中は、地元食材などを使った屋台が並びます。
夜には千葉城のライトアップが行われ、昼間とは違う幻想的な景観が楽しめます。

詳しくは、[千葉城さくら祭り](#)

日時 3月29日(土)～4月6日(日)11:00～20:00 荒天中止
(千葉城のライトアップは18:00から)
*開花状況により開催期間が変更となる場合があります。

会場 亥鼻公園

備考 郷土博物館は休館中。いのはな亭は4月1日(火)から休館。



グルメを楽しむ

屋台・キッチンカーの出店

屋台、キッチンカーで、地元食材などを使った料理を提供します。



地元物産品の販売

伝統野菜「土気からし菜」の漬物、千葉の地酒などを販売します。
*売り切れ次第終了

ご当地グルメの販売

千葉さんが、竹炭グルメ、地元醸造所のビールなどを販売します。
*売り切れ次第終了
3月29日(土)・30日(日)、4月5日(土)・6日(日)



千葉さんが



地元醸造所のビール

お花見キッズパーク

昔の遊びなど、子どもたちが楽しめるコーナーを設置します（一部有料）。
11:00～17:00 郷土博物館駐車場



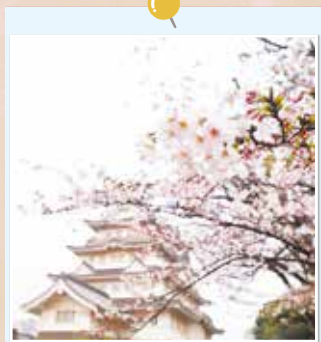
地元文化芸術活動ライブ

アーツステーションちばの協力による音楽・伝統芸能などのライブ、大道芸人によるパフォーマンスを行います。
3月29日(土)・30日(日)11:00～16:00 郷土博物館前ステージ

Instagram「桜 2025」フォトコンテスト

桜をテーマとした、市内の桜の名所の景色や中心市街地の春限定のグルメなどを撮影した写真を募集します。入賞者には賞品をプレゼントします。詳しくは、千葉城さくら祭りホームページをご覧ください。

応募方法 Instagramで「#千葉市の桜2025に応募」と撮影場所を記載して、写真を投稿



昨年の入賞作品

☎千葉城さくら祭り実行委員会（千葉市観光協会内）☎239-7738 ☎239-7739

泉自然公園さくらまつり

桜の見頃を迎える泉自然公園で、さくらまつりを開催します。キッチンカーが出店するほか、園内の桜を巡りながら楽しめるイベントも開催します。

詳しくは、[泉自然公園さくらまつり](#)

期間 3月8日(土)～4月13日(日) 雨天中止

会場 泉自然公園



①さくらめぐりガイド

園内の約20種類の桜を観察し、里山歩きの達人による解説を聞きながら、園内を巡ります。

日時 4月5日(土)10:00～12:00
料金 500円



②ノルディックウォーク

2本のポールを使い、全身を使って歩きます。運動が得意な人もそうでない人も歩くことが楽しくなるプログラムです。

日時 3月22日(土)、4月6日(日)10:00～11:30
料金 800円（ポールレンタルは別途1組200円）

定員 各先着20人程度

申込方法 開催日の5日前までにEメールで、必要事項11面のほか、参加人数、②ポールレンタル希望の場合は組数を明記して、(株)オリエンタルコンサルタンツ ☎izumi.event@oriconsul.comへ。

☎(株)オリエンタルコンサルタンツ ☎080-5451-1707 ☎241-9421

春のフォトコンテスト

「泉自然公園で感じるのどかな春2025」をテーマに、泉自然公園の春を感じる作品を募集します。

日時 3月8日(土)～4月13日(日)
備考 応募は1人2作品まで。入賞者には記念品を贈呈します。

応募方法 Eメール、Instagram、Facebookから。詳しくは、泉自然公園さくらまつりホームページをご覧ください。



昨年の作品賞「春の訪れ」
(撮影＝幻太さん)

年度末・年度初めは区役所窓口が非常に混雑します！

例年2月下旬から4月中旬にかけて、区役所窓口が非常に混雑します。長時間待つ場合があるため、マイナンバーカードをお持ちの方は、引越しワンストップサービスや証明書のコンビニ交付サービス、オンライン交付申請（ぴったりサービス）をご活用いただくとスムーズに手続きができます。

引越しワンストップサービス

市外（国外を除く）へ引っ越しするときの手続き（転出届）は、区役所へお越しいただく必要はなく、電子申請できます。[千葉市 オンライン転出](#)

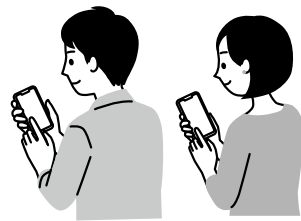
コンビニ交付サービス

住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍全部事項証明書、戸籍個人事項証明書、所得証明書（最新年度分）は、全国のコンビニエンスストアなどで取得できます。コンビニ交付の場合、窓口での取得より手数料が50円お得です。[千葉市 コンビニ交付サービス](#)

オンライン交付申請（ぴったりサービス）

インターネットからオンラインで戸籍・住民基本台帳関係の証明書を交付申請できます。証明書は、後日住所地に郵送されます。なお、戸籍関係証明書については、千葉市に本籍のある方がご利用できます。[千葉市 ぴったりサービス](#)

区政推進課 ☎245-5135 FAX245-5155



区役所へお越しになる場合は、区役所窓口優先案内オンライン予約をご活用いただくと待ち時間を減らすことができます。

[千葉市 オンライン予約](#)

現在の混雑状況は「窓口混雑状況配信サービス」、混雑予測は「受付窓口混雑予測カレンダー」から確認できます。

年1回の狂犬病予防注射を必ず受けさせましょう！

狂犬病予防の定期集合注射を行います。生後91日以上の子犬の飼い主は、犬の生涯に一度の登録と毎年4～6月に年1回の狂犬病予防注射の接種が義務付けられています。集合注射会場【下記】では、登録と予防注射、注射済票交付手続きが同時にできるので、ぜひご利用ください。集合注射を利用しない場合は、動物病院で個別に受けさせてください。

日時・会場

区	実施日	時間	会場	区	実施日	時間	会場	区	実施日	時間	会場
中央	4/20(日)	13:40～15:00	市役所まちかど広場*1	若葉	5/18(日)	13:20～14:20	若葉区役所*1	美浜	5/25(日)	11:10～11:50	美浜区役所消防署側*1*2
花見川	5/25(日)	13:40～14:40	花見川区役所*1	緑	4/20(日)	9:50～11:10	昭和の森第1駐車場*3	*1 雨天実施（荒天の場合は中止） *2 車での来場不可 *3 駐車場は有料			
稲毛	5/25(日)	9:30～10:10	稲毛区役所		5/18(日)	10:00～11:00	緑区役所市民広場*1				

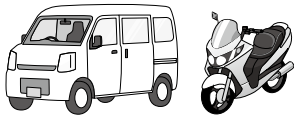
- 料 金 3,700円（登録の場合は別途3,000円）
- 注意事項
 - 登録済みの方は、3月中旬に郵送するはがきをお持ちください。
 - 市外で犬の登録を行い千葉市に転入した場合は、事前に登録事項変更の届け出が必要です。
 - 犬の健康状態により接種できない場合があります。後日、別の会場か動物病院で受けさせてください。

動物保護指導センター ☎258-7817 FAX258-7818



オートバイや軽自動車の廃車・名義変更などの手続きはお済みですか？

軽自動車税（種別割）は、毎年4月1日現在で対象の車両を所有している方に課税されます。廃車や譲渡などを理由ですでに所有していない場合でも、手続きをしないと翌年度以降も課税されますので、必ず3月中に廃車または名義変更などの手続きを行ってください。2025年度納税通知書は、5月9日(金)に発送予定です。詳しくは、[千葉市 軽自動車税](#)



①原動機付自転車（総排気量125cc以下または定格出力1.0kw以下）、小型特殊自動車

- 必要書類 廃車・転出＝標識交付証明書、ナンバープレート、届出者の本人確認書類（運転免許証など）
名義変更＝標識交付証明書、譲渡証明書、届出者の本人確認書類（運転免許証など）
＊ナンバープレートが区名の方は、市名に交換しますのでお持ちください。
- 申請先 市税事務所市民税課、市税出張所

②二輪の軽自動車（総排気量125cc超250cc以下）・二輪の小型自動車（総排気量250cc超）

③軽自動車（三輪・四輪）

- 必要書類 手続きごとに必要書類が異なります。詳しくは、お問い合わせください。
- 申請先 ②関東運輸局千葉運輸支局、③軽自動車検査協会千葉事務所
- 注意事項 農作業用トラクターやコンバイン、フォークリフトなどの小型特殊自動車を所有している場合は、公道走行の有無に関わらず、軽自動車税（種別割）が課税されます。

①東部市税事務所（中央・若葉・緑区）☎233-8137 FAX233-8354 西部市税事務所（花見川・稲毛・美浜区）☎270-3137 FAX270-3227
②関東運輸局千葉運輸支局テレホンサービス ☎050-5540-2022 FAX247-5229
③軽自動車検査協会千葉事務所コールセンター ☎050-3816-3114 FAX203-1786

軽自動車税（種別割）の減免制度

次に該当する場合は、減免の対象になりますので、6月2日(月)までに市税事務所市民税課または市税出張所で手続きしてください。なお、減免を継続して受ける場合も毎年手続きが必要です。

- 4月1日(火)以降に災害により損傷した車両
- 生活保護を受けている方が所有し、自ら使用する車両
- 身体障害者などで一定の要件を満たす場合
- 身体障害者などのために改造されている車両など

市税などの納付は、口座振替が便利です！一部の銀行ではインターネットから申し込みます。詳しくは、[千葉市税 口座受付](#)

3月1日～7日

春の火災予防運動

3月1日～7日は春の火災予防運動の期間です。この時季は空気が乾燥し、火災が起こりやすくなっています。火の取り扱いには十分注意して、大切な生命や財産を一瞬で奪ってしまう火災を予防しましょう。

2024年の市内の火災発生状況（概数値）

259件の火災が発生し、13人の方が亡くなりました。そのうち、住宅火災が89件に及んでいます。出火原因の上位は、1位放火（疑い含む）、2位たばこ、3位配線関係です。

放火を防ぐため、家の周りに燃えやすいものを置かない、物置や車庫に鍵をかける、ごみは指定された日に出すことなどを心がけましょう。

住宅防火 いのちを守る10のポイント

- 寝たばこは絶対にしない・させない
- ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
- こんろを使うときは、火のそばを離れない
- コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く
- ストーブやこんろなどは、安全装置の付いた機器を使用する
- 住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する
- 部屋を整理整頓し、寝具・衣類およびカーテンは防災品を使用する
- 消火器などを設置し、使い方を確認しておく
- お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく
- 防火防災訓練など、地域ぐるみの防火対策に参加する



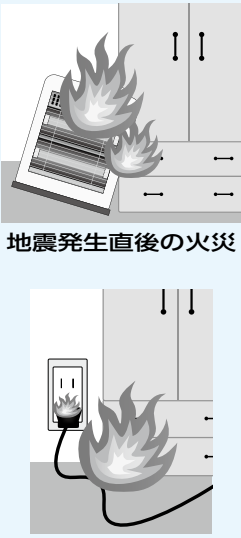
感震ブレーカーを設置していますか？

阪神・淡路大震災、東日本大震災では、電気器具の転倒による火災や停電後の電気復旧時に火災が発生する通電火災が多発しました。震災時に電気が原因となる火災対策に効果的とされるのが感震ブレーカーです。

感震ブレーカーは、地震時に設定以上の揺れを感知した時に電気を自動的に止める機器です。地震を感知してから電気を止めるまでに数分間の猶予を持たせるタイプや、特定のコンセントの電気を遮断させるコンセントタイプなどもあり、ご家庭の状況によって使い分けることが可能です。

詳しくは、[千葉市 感震ブレーカー](#) 🔍

☎202-1613 📠202-1669



地震発生直後の火災

通電火災

飼い主になりませんか

育成中の子猫のお見合い会

動物保護指導センターで収容している育成中の子猫とのお見合い会を実施します。

詳しくは、[千葉市 育成中の子猫](#) 🔍

日 時 3月21日(金)

＊お見合い時間は1組30分
時間は申し込み後に決定

会 場 動物保護指導センター

備 考 譲渡には条件あり。詳しくはお問い合わせください。

申込方法 3月12日(火)～18日(火)に、ホームページで希望の子猫を確認の上、電話で動物保護指導センターへ。

そのほかの犬や猫

随時、譲渡の相談を受け付けています。ホームページで譲渡可能な犬や猫を確認の上、お問い合わせください。予約なしの見学はできません。



☎258-7817 📠258-7818

HPVワクチンの接種が完了していない方へ

2022年4月1日から行っているHPVワクチンのキャッチアップ接種について、以下の要件全てに当てはまる方に限り、2025年4月1日(火)から2026年3月31日(火)まで、無料で接種を受けることができます。



- 接種日に千葉市に住民登録がある方
- 1997年（平成9年）4月2日生まれから2009年（平成21年）4月1日生まれの女性の方
- 2022年4月1日から2025年3月31日までの間に少なくとも1回以上接種を受けている方

協力医療機関など詳しくは、[千葉市 HPVキャッチアップ](#) 🔍

☎238-9941 📠245-5554

医薬品のオーバードーズは危険です

近年、「生きづらさ」や「孤独」から一時的に逃れるために、市販薬を過剰に摂取（オーバードーズ）してしまう10代・20代の若者が増えています。医薬品は用法・用量を守らず過剰に摂取すると、健康被害を引き起こしたり、やめられなくなったりする可能性があります。

詳しくは、[千葉市 オーバードーズ](#) 🔍

保護者の方は、次の点に気を配りましょう

- 家にある処方薬、市販薬が減っていませんか。
- 子どもの部屋などに薬の箱や包装が散乱していませんか。
- 自らSOSを出すことが苦手な子どももいるので、じっくり話を聞くようにしましょう。
- 対応に困った時は、信頼できる人や相談窓口にご相談してみましょう。

相談先

- ころの健康センター ☎204-1582
- 保健福祉センター健康課
- 青少年サポートセンター（中央）☎245-3700
- 県警察少年センター「ヤング・テレホン」☎0120-783-497（20歳未満の少年に関する相談）
- 県薬務課 ☎223-2620
- 千葉菜の花家族会代表 ☎090-2543-7852
- 一般社団法人千葉ダルク ☎209-5564
- そのほかの相談先は、[まろうよ こころ](#) 🔍（SNSで相談可能な相談先もあります）
- 医療機関は、[医療情報ネット](#) 🔍

☎245-5210 📠245-5554

海外渡航時には感染症にご注意を

海外渡航の予定がある方は、次のことに注意してください。

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

渡航中 手洗いなどの基本的な衛生対策を行いましょう。生水や氷入り飲料、生ものなどの飲食は避けましょう。肌の露出を避け、虫よけ剤を使用するなど、蚊やダニに刺されないような対策をしましょう。現地の動物には不用意に接触しないようにしましょう。発熱、激しい下痢、発疹などの症状がでたり、動物に噛まれた場合は、速やかに現地の医療機関を受診しましょう。

帰国時 健康上心配なことがあれば、空港や港に設置されている検疫所に必ず相談してください。

帰国後 具合が悪くなった場合は、渡航先、滞在期間、現地での飲食状況、渡航先での活動内容、動物との接触の有無、ワクチン接種歴などについて必ず伝え、医療機関を受診してください。感染症によっては、1週間以上経ってから具合が悪くなることもあります。

☎307-7273 📠238-9932

価格高騰重点支援給付金 (令和6年度非課税3万円)

2024年12月13日時点で千葉市に住民登録があり、2024年度の住民税の課税状況が非課税に該当する世帯に給付金を支給します。

併せて、18歳以下の児童を扶養している世帯にはこども加算も支給します。

詳しくは、[千葉市 給付金 3万円](#)。または、【下記】コールセンターにお問い合わせください。

対象 2024年度の世帯全員の住民税均等割が非課税の世帯
＊住民税課税者に扶養されている方だけの世帯は対象外
例:子（課税）に扶養されている両親世帯
親（課税）に扶養されている大学生の単身世帯

給付額 1世帯あたり3万円

申請手続

世帯の状況	手続き方法
千葉市価格高騰重点支援給付金を世帯主名義の口座で受給したことがある世帯	手続きは不要です。 2月中旬から支給決定通知書（はがき）を送付しています。
世帯主がマイナポータルで公金受取口座を登録している世帯	
上記以外の令和6年度住民税非課税世帯	3月中旬以降、確認書（封書）を送付します。必要事項を記入の上、返送してください。
令和6年1月2日以降に千葉市に転入した方がいる世帯で、市から支給決定通知書または確認書が送付されていない世帯	申請が必要です。 申請書は3月下旬以降、ホームページでダウンロードするか、コールセンターにご連絡いただければ郵送します。

申請期限 6月30日(月)消印有効

こども加算

【上記】の給付金に併せ、18歳以下（2006年（平成18年）4月2日以降生まれ）の児童を2024年12月13日時点で扶養している世帯に給付額を加算します。

加算額 児童1人につき2万円

申請手続 新生児（2024年12月14日～2025年6月30日生まれ）を扶養している世帯、住民票が別にある子を扶養している世帯などは個別に申請手続きが必要です。

申請期限 6月30日(月)（新生児は7月31日(木)）消印有効

相談窓口（支給対象の確認・申請は不可）

3月中旬開設予定

日時 9:00～17:00（平日）

会場 市役所1階情報ステーション隣

相談・問い合わせ

市価格高騰重点支援給付金コールセンター

☎0120-463-002（平日9:00～17:00）

耳や言葉の不自由な方

FAX0120-600-769 Ekyuhukin-suisin@city.chiba.lg.jp

全国障害者スポーツ大会予選会

ゆうあいピックの参加者募集

スポーツを通じて、知的障害のある方の自立と社会参加を進めるために、千葉市ゆうあいピックを開催します。

今大会は、10月に滋賀県で開催される全国障害者スポーツ大会の予選会を兼ねています。

日時 5月14日(水)9:30から（卓球は11日(日)10:00から）

対象 2013年（平成25年）4月1日以前に生まれた知的障害のある方

申込期間 3月7日(金)～4月14日(月)必着

申込方法 申込書（3月7日(金)から、保健福祉センター高齢障害支援課、障害者自立支援課で配布）を配布元へ直接持参。

☎障害者自立支援課 ☎245-5175 FAX245-5549

3月1日～8日は女性の健康週間

女性の健康について考えよう

毎年3月1日～8日は女性の健康週間です。この機会に、女性のライフステージによる体の変化や健康的な生活習慣について考えてみませんか。市では、思春期から更年期・妊娠・出産など、女性の体と健康についての相談ができます。詳しくは、[千葉市 女性の健康](#)

助産師による女性のための健康相談

日時・会場 3月3日(月)10:00～12:00＝緑保健福祉センター
5日(水)10:00～12:00＝花見川保健福祉センター
7日(金)10:00～12:00＝中央保健福祉センター
18日(火)10:00～12:00＝美浜保健福祉センター

申込方法 電話で、保健福祉センター健康課・中央☎221-2581、花見川☎275-6295、緑☎292-2620、美浜☎270-2213へ

女性の健康について学びましょう

- 女性の健康について国のホームページで紹介しています。
- 女性の体と心の特性、女性特有の体調の悩みの原因と対応策について掲載しています。[ヘルスケアラボ](#)
 - 婦人科についての基礎的な情報や、年代ごとの悩みに対する対処法などのほか、男性や周囲の方々に知っていただきたい情報なども掲載しています。[婦人科受診のトリセツ](#)

☎健康支援課 ☎238-9925 FAX238-9946

いきいき活動外出支援

60歳以上の高齢者で組織する団体が研修、視察、ボランティア活動などで利用する民間バスの借り上げ費用の一部を補助します。

対象 市内在住の60歳以上の方11人以上で組織する団体
補助経費 バスの借り上げにかかる経費（有料道路通行料、駐車場使用料、運転手の食事代、宿泊料などを除く）

補助金額 経費の2分の1
＊上限額＝乗車人数が11～29人の場合
合3万円、30人以上の場合4万円



補助回数 1年度2回まで

申請期間 バス利用月の2カ月前の1日（土・日曜日、祝・休日の場合は翌営業日）～末日

＊4・5月分はいずれも3月3日(月)～31日(月)に受け付け
申請方法 申請書類（ホームページから印刷または高齢福祉課で配布）を記載し、〒260-8722千葉市役所高齢福祉課へ郵送または持参。

必要書類など詳しくは、[千葉市 バス補助](#)

☎高齢福祉課 ☎245-5169 FAX245-5548

こども・若者フォーラム

市では、こども・若者がまちづくりのことをこどもの視点で考え、実践する「こどもの参画」を進めています。こどもの参画事業の参加者による取組事例の発表および市長と参加者の意見交換などを公開で行うことで、その取り組みの更なる充実と参加者の成長および事業の一層の周知・啓発を図るため、こども・若者フォーラムを開催します。

日時 3月22日(土)13:30～16:00

会場 きぼーる1階 **定員** 先着100人

内容 こどもたちによる事例発表会
・こどものまちCBT ・こども・若者市役所（CCFC）
・こども・若者のカワークショップ「わたしが考えること
もにやさしいまち」「やっぱりわたしは千葉が好き～
千葉市の魅力再発見～」
市長とこども・若者との対話会

☎こども企画課 ☎245-5673 FAX245-5547

令和7年度分の利用者募集

こども誰でも通園制度

市内に住所を有する子どものうち、保育園、幼稚園、認定こども園などに通っていない6カ月～満3歳未満の子どもの対象に、保護者の就労など保育の必要性にかかわらず、月10時間を上限として、保育園などに通園できる制度の利用者を募集します。

対象

保育所、幼稚園などに通っていない6カ月～満3歳未満児

利用時間

月10時間まで

申込方法

電子申請で

*利用開始までに審査・事前面談などが必要です。早めの手続きをお願いします。

費用や申込方法、実施施設など詳しくは、

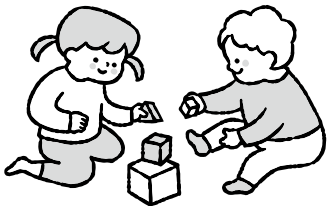
千葉市 誰でも通園

問

幼保支援課

☎245-5979

FAX245-5629



ワンコインコンサート

高松亜衣バイオリンコンサート

ライブ配信や動画配信などのオンラインでの活動にも精力的に取り組み、SNS総フォロワー数60万人を超えるバイオリニスト高松亜衣さんのコンサートです。

日時

5月17日(出)13:30～14:30

会場

生涯学習センターホール

定員

先着220人

料金

一般500円、小学生以下100円（全席自由）。乳幼児の膝上鑑賞に限り無料。

高松亜衣さん

申込方法

3月4日(火)10:00から電話で、文化センター☎224-8211、市民会館☎224-2431、市男女共同参画センター☎209-8771、若葉文化ホール☎237-1911、美浜文化ホール☎270-5619

問

市文化振興財団

☎221-2411

FAX224-8231

千葉国際芸術祭2025 プレ企画を開催！

いよいよ来月から3年に一度の芸術祭「千葉国際芸術祭2025」が本会期を迎えます。本会期を目前に控え、3月もプレ企画を開催します。最新情報など詳しくは、千葉国際芸術祭2025

ち

千葉国際芸術祭 2025

Chiba City Arts Triennale 2025

ちから、ひらく。

千葉国際芸術祭ってなんだろう？

千葉国際芸術祭は、「市民参加型の芸術祭」という新しいスタイルの芸術祭です。アート作品を回遊する鑑賞型の芸術祭とは異なり、表現活動や作品制作などのプロセスを含むアートプロジェクトに人々が主体的に参加する、体験を重視した芸術祭です。いつもどおりの生活を超えて、新たなひと・こと・ものに出会うための機会を創り出します。

ちってなんだろう？

芸術祭を通じ、千葉の「地」からひと・こと・ものをひらくこと。多様な「ち」（千葉、地、力、知、宙、超、智など）から創造活動をはじめること。千葉の人々の「ちから」が開花すること。コンセプトの「ちから、ひらく」には、芸術祭で実現したい複数の想いが込められています。

プレ企画① まちばのまちばり展覧会

まち針で仮留めしたような工作的な手法でつくったユニークな服を鑑賞するだけではなく手に取ったり羽織ったりできます。

2月に開催したワークショップで講師を務めた西尾美也さん（アーティスト）とワークショップに参加した市民の皆さんが作り上げた作品が並ぶ展覧会です。

日時

3月8日(出)～12日(水)

10:00～18:00

会場

ZOZOSTUDIO

(稲毛区緑町1-16-6)

Photo by Yukiko Kikuchi

プレ企画② タイムラグ・パーク2

国道357号上部空間に、スケートボードとアートを組み合わせたユニークな会場が出現します。アーティストの沼田侑香さんが作り上げた作品（オブジェ）の中で、スケボー体験会やプロスケーターによるデモンストレーションを実施します。

参加方法など詳しくは、ホームページをご確認ください。

日時

3月8日(出)11:00～16:00

*雨天時は3月9日(日)に順延

会場

国道357号千葉市役所前～千葉銀行本店前

Photo by TADA (YUKAI)

問

千葉国際芸術祭実行委員会（文化振興課内）

☎245-5961

FAX245-5592

千葉市民総合スポーツ大会～スポーツを楽しむ心！する力！～

4～10月に市民総合スポーツ大会を開催します。参加を希望する個人・団体は、各競技団体への登録が必要です。登録方法、試合日程など詳しくは、各競技団体にお問い合わせください。

種目	問い合わせ先	種目	問い合わせ先	種目	問い合わせ先
野球	村松☎090-3432-8885	空手道	中島☎090-5502-6348	テニス	牧瀬☎090-1847-5537
陸上競技	橋本☎090-3437-8870	なぎなた	松下☎090-4733-5034	スケート	大石☎090-3143-1320
卓球	宮崎☎090-1796-1854	銃剣道	重田☎422-0222（内520）	ボウリング	田下☎292-5899（昼）
柔道	時田☎090-8313-0463	剣道	鈴木☎215-8086	ゴルフ	大塚☎228-1156（昼）
サッカー	中村☎090-6180-1669	ソフトテニス	田中☎090-9140-0827	レスリング	鈴木☎090-9397-5422
バスケットボール	大森☎080-6935-5008	ソフトボール	月岡☎090-1611-6712	フェンシング	中村☎090-5823-0335
バドミントン	中川☎090-4523-4750（夜）	相撲	佐藤☎090-4613-9176	ボクシング	半田☎090-3513-0789
バレーボール	野本☎090-8592-7162（昼）	セーリング	根津☎090-9106-0111	少林寺拳法	小倉☎251-5594（夜）
スキー	藤枝☎090-1550-0046	弓道	田中☎090-8040-5302（夜）	ゲートボール	澤田☎090-3105-1683（夜）
山岳	有地☎090-1766-4169	水泳	藤代☎070-6408-5568	トライアスロン	長谷川☎090-4663-4884
ハンドボール	打瀬中・曽村☎211-0344	体操	小野☎090-4065-7523	ダンススポーツ	栗田☎274-3825
ライフル射撃	廣戸☎090-2326-9339	クレー射撃	福永☎227-5836	*敬称略 *（昼）＝9:00～17:00、（夜）18:00～21:00 にお問い合わせください。	
アーチェリー	広瀬☎241-1557（夜）	ラグビー	幕張総合高・横山☎211-6311		

問市スポーツ協会 ☎238-2380 FAX203-8936



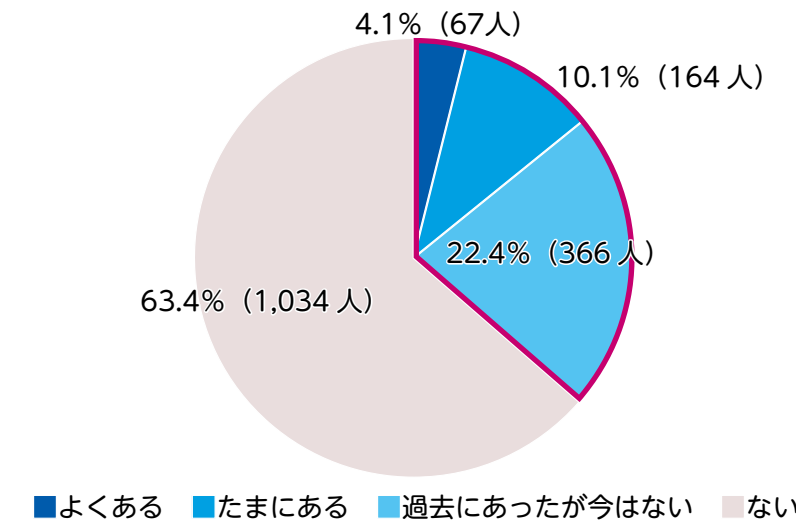
「不安」「つらい」「悲しい」「助けて」 あなたの気持ちを抱え込まないで

昨年2月に実施したWEBアンケートでは、35%以上の人が死にたいと思うほどの悩みやストレスを感じたことがあったと分かりました。

しかし、そのような深刻な悩みを抱えながらも、45%以上の方が誰にも相談しないと回答しています。

悩みの多くは仕事や家庭、健康など誰にでも起こりうる身近な問題が原因です。悩むことはおかしいことではありません。不安、つらい、悲しい、助けてと思ったら抱え込まず、相談窓口【下記】へ悩みをお聞かせください。

これまでに「死にたい」と思うほどの
悩みやストレスを感じたことはありますか 回答:1631人



相談窓口

こころと命の相談室（対面相談）

☎月・金曜日（祝・休日除く）18:00～21:00、
毎月2回土曜日、毎月1回日曜日10:00～13:00
＊3月4日（火）～6日（木）18:00～21:00は、臨時開設します。
☎中央区新町18-12第8東ビル501号室
予約専用電話 ☎平日9:30～16:30 ☎216-3618

夜間・休日の心のケア相談（電話・SNS相談）

☎月～金曜日17:00～21:00、土・日曜日・祝日・年末年始13:00～17:00
・電話相談 ☎216-2875
・LINE相談

千葉市中心のケアSNS相談をLINE
で友だち追加し、メッセージを送っ
てください。



千葉市中心のケアSNS相談

昨年、全国では20,268人が自殺で亡くなっています（警察庁ホームページ暫定値）。

自殺はさまざまな悩みにより心理的に追い込まれた末の死であり、その多くが防ぐことのできる社会的な問題です。

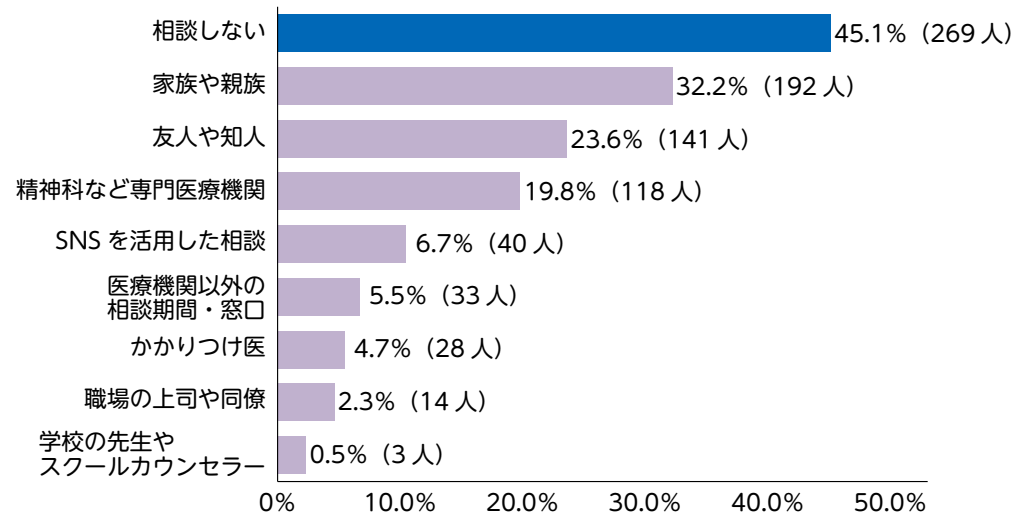
何かに悩んでいる時、一人で抱え込んでしまうと、さらに追い込まれてしまいます。

もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか？

☎精神保健福祉課 ☎238-9980 ☎238-9991



「死にたい」と思うほどの悩みやストレスを感じた時、
誰に（どこに）相談しますか（複数回答可） 回答:597人



こころの電話（傾聴専用）

☎平日10:00～12:00、13:00～17:00 ☎204-1583

千葉いのちの電話

☎24時間・365日 ☎227-3900
＊日時は変更する場合があります。
詳しくは、[千葉 いのち](#) 🔍

こころの健康センター

☎平日8:30～17:30 ☎204-1582

各保健福祉センター健康課

☎平日8:30～17:30

中 央 ☎221-2583 花見川 ☎275-6297
稲 毛 ☎284-6495 若 葉 ☎233-8715
緑 ☎292-5066 美 浜 ☎270-2287

その他の相談窓口は、[こころの悩みなどの相談窓口](#) 🔍

いのちを守るために周りの人ができること

一人で悩みを抱え込み、誰にも相談できずに自ら命を絶つという悲劇があとを断ちません。

市では、昨年1年間で152人が自殺で亡くなっています（暫定値）。

生活困窮、過労、介護疲れ、育児の悩みなど誰にでも起こりえることが背景にある自殺を、その人個人の問題として捉えるのではなく、みんなで対策に取り組むことが必要です。

みんなが、ゲートキーパー

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげて見守る。

そんな命を支える人を「ゲートキーパー」といいます。

ゲートキーパーに特別な資格は必要ありません。

周りに「なんだか元気がない」「最近様子が変だな」など気になる様子の方がいたら勇気を出して声をかけてください。解決方法をすぐに提供できなくても、相手に「話してもいいんだ」と感じてもらうことが大切です。かけがえのない命を守るために、あなたの勇気と行動が必要です。



心の健康を保つため、チェックしてみよう

困ったときやつらいときは、話を聴いてもらうだけでも気持ちが楽になることがあります。

話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。日頃から自分の心の健康を保つよう心がけましょう。

まずは自身の心の健康状態をチェックしてみましょう！少しでも該当し、生活に支障が出る場合は、早めに医療機関や相談窓口【8面】へご相談ください。

このような症状はありませんか？

- ・気分が沈む、憂うつ
- ・何をするのにも元気が出ない
- ・イライラする、怒りっぽい
- ・理由もないのに、不安な気持ちになる
- ・気持ちが落ち着かない
- ・胸がどきどきする、息苦しい
- ・誰かが自分の悪口を言っている
- ・何も食べたくない、食事がおいしくない
- ・なかなか寝つけない、熟睡できない
- ・夜中に何度も目が覚める

出典:こころの情報サイト

メンタルヘルスチェック

パソコンや携帯電話、スマートフォンからアクセスしてください。

いくつかの質問に答えることで、こころの状態をチェックできます。

ご本人やご家族の方の心の状態のチェックは、[千葉市 こころの体温計](#) 🔍
必要に応じて、こころの状態にあったサポートを紹介します。

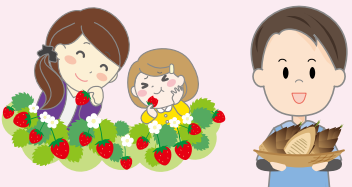
[KOKOROBO](#) 🔍

＼観光農園で／

春の味賞を楽しもう！

春の陽気が心地良い季節がやってきました。4月中旬からは、春の味覚のタケノコ掘りも楽しめます。旬の農産物が楽しめる農園を紹介します。

料金、営業日・時間など詳しくは、農園にお問い合わせください。



観光農園

農園名	種類	期間	所在地・問い合わせ
「わたしの田舎」 谷当工房	レンゲ摘み	4月下旬～ 5月上旬	若葉区谷当町70 ☎239-0645
	タケノコ掘り	4月中旬～ 下旬	

*収穫時期は、生育状況により前後する場合があります。

*体験の予約は農園のホームページからできます。





レンタルハウスいちご園

農園主が栽培・管理をサポートしてくれるレンタルハウスいちご園では、利用期間中いつでもイチゴの収穫が楽しめます。

利用期間

4月20日(日)～5月24日(土)

料 金

1区画（イチゴ150株程度）
18,000円から

申込方法

3月20日(金)消印有効。往復はがきに必要事項¹¹面のほか、希望区画数を明記して各農園へ。結果は、4月上旬までにお知らせします。

農園名	区画数	所在地・問い合わせ
小川いちご園	38	〒266-0002緑区平山町1042-21 ☎090-2327-3607
みつばちファーム	30	〒266-0004緑区平川町1292 ☎090-3086-0330
花澤苺園	70	〒265-0051若葉区中野町1123 ☎228-1264

市園芸協会

☎228-7111 月曜日（祝・休日の場合は翌日）

農政課

☎245-5758 FAX245-5884

食の応援フェア

千葉・市原・四街道市のおいしいものを取り揃えた、食の応援フェアを開催します。ぜひ、お越しください。

日 時

3月15日(土)・16日(日)9:00～19:00（16日は18:00まで）

会 場

イトーヨーカドー幕張店1階センターコート

内 容

千葉市食のブランド「千」に認定された餃子やソーセージなどの販売、ご当地マスコットキャラクターとのふれあい、みそ作り体験のワークショップなど

問

経済企画課 ☎245-5359 FAX245-5558

周辺自治体との広報連携

ゴルフ場を巡って特産品ゲット！

日本一のゴルフ場数を有する市原市では、「ゴルフの街いちほら」の取り組みの1つとして、市原市内のゴルフ場をプレーして巡り、達成コース数により市の特産品などをプレゼントするスタンプラリー「いちほらゴルフ場巡り33」を実施しています。スタンプラリーは、LINEで始めることができます。

期 間

初回電子スタンプ押印日から3年間

参加方法

LINEアプリの友だち追加から「@Stampshot」を検索して登録。

対象のゴルフ場やスタンプ取得方法、賞品の内容など、詳しくは、

いちほらゴルフ場巡り33

問

市原市観光・国際交流課 ☎0436-23-9755 FAX050-3102-3404

学校教育審議会委員を募集

学校教育に関する重要な施策について審議します。

詳しくは、

千葉市学校教育審議会委員

任 期

6月1日(日)から2年間

開 催 予 定

年4回程度

応 募 資 格

18歳以上の方

*市の議員・職員またはほかの附属機関の公募委員は申し込めません。

募 集 人 数

2人

報 酬

規定により支給

小論文テーマ

これからの千葉市の学校教育に期待すること（800字以内）

応 募 方 法

3月31日(月)必着。Eメールで必要事項¹¹面のほか、委員名称、応募理由、性別、市外在住の方は勤務・通学先を明記し、小論文を添付して、kikaku.EDG@city.chiba.lg.jpへ。FAX、郵送、持参も可。郵送先＝〒260-8722千葉市役所教育委員会企画課。

選 考 方 法

書類・面接により選考。結果は全員に通知。

問

教育委員会企画課 ☎245-5908 FAX245-5990

ちば市政だよりへの広告掲載のお申し込みは、(株)ジチタイアド br-syutoken@zaigenkakuho.comへ。

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

イノベーション交流会

3月5日(水)14:00～18:30
パリエホール（パリエ千葉7階）
千葉市アクセラレーションプログラムや副業プロ人材を活用した事業成長に関する成果発表、投資家などのパネルディスカッション、参加者同士のネットワーキングを実施
起業家（予定も含む）、事業者、経営支援機関担当者など
先着100人
詳しくは、HP「千葉市 イノベーション交流会」で検索
HPから
産業支援課 ☎245-5292 ☎245-5590

地方卸売市場 市民感謝デー

3月8日(水)・22日(水)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

花島公園自然観察会
～冬の野鳥を観察してみよう～

3月8日(水)10:00～12:00
5歳以上の方（就学前児は保護者同伴）
先着20人
双眼鏡。無い方には貸し出しあり
集合場所＝花島公園センターロビー。駐車場＝200円（4時間以内）、最大400円
3月3日(月)9:00から電話で、(有)花島公園協力会 ☎298-6681。 ☎298-6681・ ☎sdxtd036@yahoo.co.jpも可（☎を明記）



メジロ

昭和の森の催し

- ①自然観察会「早春の生き物たち」
3月9日(木)10:00～12:00
先着25人
集合＝9:45までに第2駐車場脇東屋
- ②カタクリ観賞会

3月22日(水)～25日(土)10:00～14:00
菖蒲田中央部
当日直接会場へ
駐車場＝1時間100円、最大400円
①3月1日(水)～8日(水)9:00～17:00に電話で、昭和の森管理事務所 ☎294-3845。 ☎488-5223も可（☎を明記）

里親制度説明会

3月9日(木)14:00～15:00
花見川保健福祉センター
里親制度の説明と個別相談
電話で、NPO法人キアセット ☎215-7802。HP（「キアセット千葉」で検索）からも可
同団体 ☎前記 ☎215-7803

色であそぼう〇〇どうぶつ合同作品展

3月11日(土)～23日(日)（17日(月)を除く）9:00～17:15
市民ギャラリー・いなげ
身近な道具を使ってかわいい動物を描くワークショップで制作した作品の展示
市民ギャラリー・いなげ ☎248-8723 ☎242-0729。月曜日（祝・休日の場合は翌日）休館

市少年自然の家の催し

- ①ナイトアドベンチャー
～星空ナイトツアー～
3月15日(水)18:30～20:30
星空を観察しながら、敷地内を歩きます。望遠鏡で月も観察します。
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
3月30日(日)14:00～16:30
A3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
A3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1,220円、中学生以下750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ファミリーキャンプ
4月5日(水)10:30～6日(木)14:00。1泊2日
たけのこ掘り、アウトドアクッキングなど、家族でワイルドな野外体験に挑戦
小・中学生を含む家族

18組
高校生以上7,410円、中学生6,980円、小学生6,700円、3～6歳6,120円、2歳以下850円
④マンスリーウィークエンド
4月12日(水)13:00～13日(木)13:30。1泊2日
クライミングウォール、クラフト、キャンプファイアーなどのプログラムを家族ごとに選択
3歳児～中学生を含む家族
36組
高校生以上6,210円、中学生5,780円、小学生5,500円、3～6歳4,920円、2歳以下850円
詳しくは、HP「千葉市少年自然の家」で検索
①②当日までに電話で、 ☎0475-35-1131。③3月8日(水)・④15日(水)までにHPから
同施設 ☎前記 ☎0475-35-1134

大草谷津田いきものの里自然観察会

3月16日(木)10:30～12:00。
雨天中止
虫さん、花さん、もう起きた？
30人
集合・解散場所＝大草谷津田いきものの里入口広場。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
3月5日(水)必着。電子申請で。 ☎245-5557・ ☎kankyohozen.ENP@city.chiba.lg.jp・ ☎（1通5人まで）も可（☎のほか、参加者全員の氏名・フリガナを明記）。郵送先＝〒260-8722千葉市役所環境保全課
同課 ☎245-5195 ☎前記

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
3月19日(水)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
事前面談あり
- ②アルコールミーティング
3月21日(金)14:00～16:10
第1部＝話し合い、第2部＝学習会（随家族）、座談会（随本人）
お酒の問題で悩んでいる家族と本人
電話で、こころの健康センター ☎204-1582
同センター ☎前記 ☎204-1584

講演会「いのちと生活を支える在宅医療と介護～地域で暮らし続けるために～」

3月22日(水)13:30～16:00
市役所正庁
医療や介護が必要になっても、住み慣れた地域や自宅で暮らし続けるためのヒントを医師や看護師などが

講演
会場＝先着200人、WEB＝先着300人
電子申請で。在宅医療・介護連携支援センター ☎305-5026、HPからも可
同センター ☎前記 ☎305-5079

立川晴の輔独演会～隠居ペディアがおせ～てやろう！春光編～

3月27日(木)14:30～16:30
文化センターアートホール
先着496人
前売券（全席指定）＝3,500円
就学前児の入場不可
電話で、文化センター ☎224-8211、市民会館 ☎224-2431、市男女共同参画センター ☎209-8771、若葉文化ホール ☎237-1911、美浜文化ホール ☎270-5619
文化センター ☎前記 ☎224-8231



立川晴の輔さん

泉自然公園カタクリガイド

3月23日(木)～27日(土)10:30・13:00。
雨天中止
ガイドを受けながら、カタクリなどの野草、樹木を観察。1回60分程度
各先着15人
集合場所＝駐車場内ビジターセンター
当日直接集合場所へ
若葉公園緑地事務所 ☎306-0101 ☎306-0033

療育センターふれあいの家写真撮影会

①撮影会＝4月24日(木)9:00～16:00、②講習会＝5月7日(木)10:30～12:00。いずれも、雨天決行
①国立科学博物館（東京都台東区上野公園7-20）、②療育センターふれあいの家
市内在住・在勤の18歳以上で身体障害者手帳をお持ちの方
10人（初めての方を優先）
身体障害者手帳、カメラ（デジタルカメラ、スマートフォン、タブレット可）、昼食代（各自で）
①集合・解散場所＝ふれあいの家
4月10日(水)までに電話で、療育センターふれあいの家 ☎216-5130。 ☎277-0291・ ☎fureai1981@bz04.plala.or.jpも可（☎を明記）
同施設 ☎☎前記。月曜日（祝・休日の場合は翌日も）、祝・休日休館

高木竜馬ピアノ・リサイタルツアー

4月27日(日)14:00～16:00
文化センターアートホール
前売券（全席指定）＝一般4,500円、学生（25歳以下）2,500円
493人
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
特定非営利活動法人千葉中央おやこ劇場 ☎251-0142、文化センター ☎前記 ☎224-8231

 潮見佳世乃歌物語コンサート
「雷の道行・伊能忠敬物語」

📅5月18日(日)14:30～16:30
📍文化センタースタジオⅠ
👤100人
🎫前売券（全席自由）＝4,500円
🔄就学前児の入場不可
☎電話で、文化センター ☎224-8211、
市民会館 ☎224-2431、市男女共同参
画センター ☎209-8771、若葉文化ホ
ール ☎237-1911、美浜文化ホール ☎
270-5619
📍文化センター ☎前記📞224-8231

 教室・講座

 動物保護指導センター
飼い犬のしつけ方教室

📅①3月6日(木)・②13日(木)13:30～
16:00
📖①講習としつけのデモンストレー
ション、②飼い犬同伴でしつけの実
技
👤市内在住で、犬を飼っている方ま
たは飼う予定の方。②は①を受講予
定で、飼い犬の制御ができる方。参
加する犬は健康で、登録・今年度の狂
犬病予防注射が済んでいること。
👤先着①25人・②6組
☎3月3日(月)から電話で、動物保護指
導センター ☎258-7817
📍同センター ☎前記📞258-7818

 カルチャービレッジ「草木染～手
作りベストにバンドルダイ～」

📅3月16日(日)13:00～16:00
📍稲毛記念館
📖手作りのベストにバンドルダイ
（季節の草花を布に写し出す染色方
法）で染物をします。
👤10人
🎫6,000円程度
☎3月4日(火)までに電話で、稲毛記念
館 ☎277-4534。HPからも可
📍同館 ☎前記📞277-4688。月曜日(祝
・休日の場合は翌日) 休館

 緑と花の園芸講座「ずばらに楽
しむナチュラルガーデン入門」

📅3月19日(火)10:00～12:00
📍千葉ポートタワー 👤24人
👉軍手 🔄汚れてもよい服装で
☎3月12日(火)必着。Eメールで📧を明
記して、緑政課📧midoritohana@
city.chiba.lg.jpへ。📞245-5885、☎
245-5775、📠も可。郵送先＝〒260-
8722千葉市役所緑政課

 市社会福祉研修センター
SDGsセミナー

📅3月25日(火)10:55～13:30
📖テーマ＝今日から始めるマクロビ
オティック～素材の豊かな味わいを
楽しむ～。マクロビオティック（食
事法）の基本に関する講義と調理実
習
👤先着8人 🎫600円
☎3月3日(月)から電話で、市社会福祉
研修センター ☎209-8841。📞312-
2943・📧kensyuu-c@chiba-
shakyo.jpも可（📧を明記）

 救命講習

①普通救命講習会Ⅲ（小児・乳児に対
するAEDを用いた心肺蘇生法）
📅4月7日(月)9:00～12:00
②上級救命講習

📅4月8日(火)・25日(金)9:00～17:00
🎫1,320円
③普通救命講習Ⅰ
📅📅4月9日(火)・18日(金)13:30～
16:30＝救助救急センター、11日
(金)9:00～12:00＝稲毛消防署、
11日(金)13:30～16:30＝若葉消防
署、14日(月)・24日(木)9:00～12:00＝
セーフティーちば
④上級救命再講習
📅4月26日(土)9:00～12:00
📖上級救命講習を修了した方
⑤応急手当WEB講習
📅4月28日(月)14:00～15:30
📖①②④セーフティーちば、⑤救助
救急センター
👤各先着5人
📖詳しくは、防災普及公社HP
☎3月3日(月)から電話で、同公社 ☎
248-5355。HPからも可
📍同公社 ☎前記📞248-7748

 千葉ポートアリーナの教室

①健康体操教室
📅4月8日～6月17日(4月29日～5月
13日、6月3日・10日を除く)の火曜
日13:45～15:15。全6回
②放課後運動くらぶ
📅4月8日～来年3月24日(4月29日
～5月13日、6月3日・10日・24日～
9月2日・16日・23日、10月28日～
11月11日、12月9日・23日・30日、来
年1月27日、2月3日、3月10日・17日
を除く)の火曜日16:45～17:45。
全23回
👤①18歳以上の方、②小学生
👤①50人、②35人
🎫①3,000円、②12,400円
☎3月15日(土)必着。📠(1人1教室)に
📧を明記して、〒260-0025中央区問
屋町1-20千葉ポートアリーナへ。
📧sanka@chibacity.spo-sin.or.jp
も可
📍同施設 ☎241-0006📞241-0164

 みどりの教室
～森の案内人を目指して～

📅4月1日・8日、5月20日、6月10日、
8月19日、9月30日、10月21日、11月
18日、12月2日の火曜日10:00～
16:00。全9回
👤20人 🎫1,000円
📖8キロメートルほど歩く回もあり
☎3月15日(土)必着。📠に📧を明記し
て、〒260-0808中央区星久喜町278千
葉市都市緑化植物園へ
📍同園 ☎264-9559📞265-6088。月曜
日(祝・休日の場合は翌日) 休園

 春季シルバー初心者テニス教
室

📅4月10日・24日、5月8日・15日・29
日、6月5日の木曜日9:00～11:00。
全6回
📖青葉の森スポーツプラザテニスコ
ート
👤60歳以上の方 👤60人
📖硬式ラケット、テニスシューズ
🎫1回500円
☎3月27日(木)必着。📠に📧のほか生年
月日を明記して、〒261-0012美浜区
磯辺5-5-4-208福井方・千葉市テニス
協会ベテラン委員会へ。📧fukui_
mkk@yahoo.co.jpも可
📍同委員会・福井さん ☎278-
4093・080-2256-2383📞278-4093

 点訳・音訳ボランティア
養成講座

📅①音訳ボランティア＝4月24日(木)
～来年3月の木曜日のうち20回。②点
訳ボランティア＝5月13日(火)～来年

3月の火曜日のうち20回。いずれも、
10:00～12:00、原則隔週で開催
📖視覚障害者総合支援センターちば
（四街道市四街道1-9-3）
📖視覚障害者のための、①声の図書・②
点字図書の製作ボランティアを養成
👤各10人
🎫2,000円程度
☎4月4日(金)までに、Eメールで申込
用紙（県視覚障害者福祉協会HP）を、
①音訳係📧onyaku-yousei@
tisikyo.jp・②点訳係📧tenyaku-
yousei@tisikyo.jpへ
📍同センター ☎①424-2390・②308-
8358📞421-5179

 弓道教室

📅5月31日～7月19日の土曜日14:00
～16:00。全8回
📖花島公園弓道場
👤18歳以上の方
👤20人 🎫4,000円
☎4月11日(金)必着。📠に📧のほか、弓
道経験の有無を明記して、〒263-
0021稲毛区轟町2-7-3-501梶原方・千
葉市弓道協会へ
📍同協会・梶原さん ☎090-1691-
0840、スポーツ振興課📞245-5592

 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

📅📅3月4日(火)＝イコアス千城台1階
フードコート前、6日(木)・25日(火)＝イ
オンマリンピア店4階フードコート
側エスカレーター前、10日(月)＝市役
所1階イベントスペース、11日(火)・27日
(木)＝イオンスタイル鎌取3階イベン
トスペース、13日(木)＝アリオ蘇我
1階サンコートエスカレーター前、
18日(火)＝イオンモール幕張新都心グ
ランドモール3階ホビーゾーン前。い
ずれも、10:00～16:00
📖就労、ボランティアなど、何かを
始めたいシニアの相談窓口
📖当日直接会場へ
📍生涯現役応援センター ☎256-
4510📞256-4507

 不妊専門相談

面接相談
📅3月5日(火)14:15～16:30
📍市役所
📖医師と助産師による相談
👤不妊や不育症でお悩みの方
👤先着3人
☎3月3日(月)から電話で、健康支援
課 ☎238-9925。電子申請も可
電話相談 ☎090-6307-1122
📅3月6日～27日の木曜日15:30～
20:00（最終受け付け19:30）
📖助産師による相談
👤不妊や不育症のほか、性に関す
ることでお悩みの方
📍同課 ☎前記📞238-9946

 ふるさとハローワークの就活
オンライン相談（Zoom）

📅3月6日～27日の木曜日（20日を除
く）13:00～14:20、14:30～15:50
📖キャリアカウンセラーによる就労
・生活支援の相談。職業紹介なし
👤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。
☎相談日の4日前までに電話で、同事

務局 ☎292-8655
📍同事務局 ☎前記📞221-5518

 こころの健康センターの相談

📅①アルコール・薬物依存相談＝3月
10日(月)・19日(火)14:00～16:00。②ギヤ
ンブル等依存相談＝3月12日(火)13:00
～16:00。③思春期相談＝3月13日(水)
9:30～11:30、21日(金)14:00～16:00
📖①③専門医、②精神保健福祉士に
よる相談
📖本人または家族 👤各3人
☎電話で、こころの健康センター ☎
204-1582
📍同センター ☎前記📞204-1584

 暮らしとすまい・法律
特設相談

暮らしとすまいの特設相談
📅3月12日(火)10:00～15:00
📖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
☎3月3日(月)9:00から電話で、広報
広聴課 ☎245-5609・5298

特設法律相談
📅3月22日(土)13:00～16:00
📖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
☎3月13日(木)までに電子申請で。同
課へ ☎前記も可

📍市役所
📍同課 ☎前記📞245-5796

 分譲マンション相談・
アドバイザー派遣

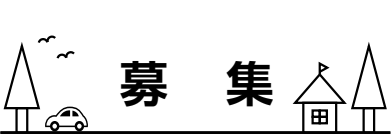
📅3月13日(木)＝大規模修繕・維持管理
・建て替えに関する相談、19日(火)＝
法律相談など。いずれも、13:30～
16:30
📍市役所
📖相談結果により、現地で助言を行
うアドバイザーの派遣も可
☎相談日の前週金曜日までに電話
で、すまいのコンシェルジュ ☎301-
6278。📞301-6279も可（📧を明記）

 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20歳未満の青少年の悩み
ごとの相談。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など複合施
設内） ☎293-5811、北分室（花見川
市民センターなど複合施設内） ☎
259-1110
📍同センター・中央 ☎前記📞237-
0316

 LGBT専門相談

📅第1月曜日19:00～22:00（最終受
け付け21:30）、第3日曜日10:30～
13:30（最終受け付け13:00）
📖日常生活でLGBT当事者や周囲の
方が抱える性的指向や性自認に関係
する悩みなどの相談。相談専用電話
 ☎245-5440。LINE相談は、HP「千葉
市 LGBT専門相談」で検索
📖相談日ごと1人1回30分。匿名・通称
名での相談可
📍男女共同参画課 ☎245-5060📞245-
5592



WEBアンケートで あなたの意見を市政に！

3月1日(土)～10日(月)、HPでWEBアンケートを行います。
テーマ＝「都市アイデンティティ（千葉市らしさ）」「千葉開府900年」「外国人との多文化共生」「住宅用火災警報器」
抽選で、市の施設利用券や限定セットを進呈。詳しくは、HP「千葉市WEBアンケート」で検索
ちばシティポイント対象事業
広報広聴課☎245-5298℡245-5796

飼い主のいない猫の不妊手術を実施

4月9日(水)・15日(火)・17日(木)・22日(火)・23日(水)
市内に生息する飼い主のいない猫。個人申請＝市内在住で、市内で飼い主のいない猫の餌やトイレを適切に管理する方。地域申請＝市内自治会などで地域猫活動に取り組む地域代表者
個人申請＝各日先着8頭程度（1人2頭まで）。地域申請＝1地域につき10頭（日程は手術予定日内で別途調整）
手術時に耳先をカットします。手術は毎月行います。地域申請の要件など詳しくは、HP「千葉市 飼い主のいない猫」で検索
3月10日(月)から申請書（HPから印刷。動物保護指導センター、生活衛生課でも配布）と必要書類を、同センターへ直接持参（平日9:00～16:00）
同センター☎258-7817℡258-7818

8020長生きよい歯のコンクールに参加者

市内在住の4月1日時点で、80歳以上（1945年（昭和20年）4月1日以前生まれ）で、歯が20本以上ある方（かぶせた歯、さし歯でも可。過去の参加者を除く）
審査＝4月17日(木)、美浜保健福祉センターで。後日表彰式を実施。詳しくは、HP「8020長生きよい歯のコンクール」で検索
3月21日(金)必着。③に④を明記して、〒260-8722千葉市役所健康推進課へ
同課☎245-5223℡245-5659

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＝一般の要件【前記】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＝7月1日(火)以降。抽選日＝4月30日(火)。申込書＝3月25日(火)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。市住宅供給公社HPから印刷も可
4月1日(火)～10日(木)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
常時募集

先着順で入居申し込みができる常時募集を実施中。募集案内は同公社で配布。HPから印刷も可
同公社☎301-6271℡301-6318

青葉病院・海浜病院看護職員（看護師・助産師）

新卒・既卒の看護師・助産師。詳しくは、受験案内をご覧ください。
60人程度
採用日は来年4月1日(火)。受験案内・申込書は、HP（「千葉市立病院 看護師」で検索）に掲載するほか、病院局管理課、市役所1階総合案内、行政資料室、区役所総務課、保健福祉センター、青葉病院、海浜病院、保健所などで配布
論文・面接試験
5月31日(土)9:00から（多数の場合は翌日も）
市役所
3月8日(土)0:00～4月18日(金)23:59受信分まで有効。電子申請で。申込書を、〒260-8722千葉市役所病院局管理課へ郵送も可（3月8日(土)～4月16日(火)消印有効）
同課☎245-5224℡245-5257

防災普及車（起震車）の利用者

4～7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、事業所など
利用場所は市内のみ、営利目的の利用は不可。詳しくは、HP「千葉市防災普及車」で検索
3月3日(月)9:00からHPで。電話で、防災普及公社☎248-5378も可
同公社☎前記℡248-7748

市職員 上級技術（先行実施枠）

上級＝1997年（平成9年）4月2日～2004年（平成16年）4月1日生まれの方
試験区分、採用予定人数、受験資格など詳しくは、受験案内をご覧ください。受験案内は、3月3日(月)からHP（「千葉市 職員募集」で検索）に掲載。採用は、来年4月1日(火)を予定。一次試験は、4月上旬のうち、受験者が選択する日を予定
電子申請で（3月12日(火)9:00～19日(火)17:00受信分有効）
同委員会☎245-5870℡245-5889

少年スポーツ連盟員

少年スポーツ連盟では、スポーツを始めたい小・中学生を募集します。種目＝硬式野球、軟式野球、ソフトボール、柔道、体操、サッカー、空手道、水泳、剣道、合気道、なぎなた、テニス、ソフトテニス
申し込み方法など詳しくは、市スポーツ協会HP
少年スポーツ連盟（市スポーツ協会内）☎238-2380℡203-8936

市スポーツ少年団登録チーム

種目＝軟式野球、剣道、空手道、合気道、柔道、なぎなた、バレーボール、ミニバスケットボール、ハンドボール、バドミントン、テニス、卓球、水泳、アイスホッケー、セーリング、少林寺拳法など
10人以上の団員（3歳以上20歳未満）と2人以上の指導者（18歳以上）で構成されたチーム
団員各700円、指導者各1,900円
日本・県スポーツ少年団の登録も兼ねています。登録方法など詳しくは、

は、お問い合わせください。
市スポーツ少年団（市スポーツ協会内）☎238-2380℡203-8936

バイサイドジャズ2025千葉中央公園・無料公開ステージ出演グループ

5月24日(土)11:00～15:00
千葉中央公園特設ステージ
演奏曲＝ジャズまたはジャズアレンジの曲を2曲。各グループ持ち時間＝25分（セッティング・演奏・撤収を含む）
7組程度（2人以上のグループ）
3月27日(木)必着。Eメールで代表者の④のほか、Eメールアドレス、グループ名（ふりがな）、プロフィール、使用楽器、編成人数を明記して、市文化振興財団℡baysidejazz.chiba@gmail.comへ。〒260-0013中央区中央2-5-1千葉中央ツインビル2号館4階千葉市文化振興財団「BS」アマチュアグループ参加）係へ郵送も可
市文化振興財団☎221-2411℡224-8231



ジェフユナイテッド千葉・千葉レディース試合日程・招待

3月にフクダ電子アリーナで行われるジェフユナイテッド千葉・ジェフユナイテッド千葉レディースの試合日程をお知らせします。
ジェフユナイテッド千葉

日程	開始時間	対戦チーム
3/ 1(土)	14:00	モンテディオ山形
16(日)	14:00	愛媛FC

日程	開始時間	対戦チーム
3/ 8(土)	13:00	セレッソ大阪 ヤンマーレディース
22(土)	13:00	サンフレッチェ 広島レジーナ
29(土)	13:00	ちふれAS エルフエン埼玉

フクダシートプレゼント
フクダ電子㈱が、フクダ電子アリーナで行われるホームゲームに招待します。席はホームコーナー自由席
4月5日(土)14:00開始・対水戸ホーリーホック、20日(日)14:00開始・対大分トリニータ、25日(金)19:00開始・対ブラウブリッツ秋田
小・中学生と保護者
40組80人
当選者には試合日のおおむね1週間前までに入場引換券を発送。試合が中止された場合などは、当選無効
3月9日(日)までに電子申請で
スポーツ振興課☎245-5966℡245-5592

アルティエリ千葉3月ホーム試合日程・市民招待

3月に千葉ポートアリーナで行われるアルティエリ千葉の試合日程をお知らせします。

日程	開始時間	対戦チーム
3/ 8(土)	15:00	愛媛オレンジバイキングス
9(日)	15:00	愛媛オレンジバイキングス
15(土)	15:00	ライジングゼファー福岡
16(日)	15:00	ライジングゼファー福岡
26(火)	19:00	鹿児島レブナイズ
29(土)	15:00	富山グラウジーズ
30(日)	15:00	富山グラウジーズ

市民招待
千葉ポートアリーナで行われるホームゲームに招待します。
3月29日(土)・30日(日)対富山グラウ

ジーズ、4月19日(土)・20日(日)対信州ブレイブウォリアーズ。いずれも、15:00開始
市内在住の方 ℡各100組200人
3月12日(火)18:00までに、HPhttps://forms.gle/9kyZyiwKMHQSHZBC9から
㈱アルティエリ☎307-7741（平日11:00～18:00）℡307-7761

千葉ZELVA 3月ホームゲーム招待

3月にYohaSアリーナ～本能に、感動を。～で行われる、千葉ZELVAのホームゲームに招待します。
3月1日(土)13:00・2日(日)12:00開始・対埼玉アザレア、15日(土)13:00・16日(日)12:00開始・対レーヴィス栃木
小・中学生と保護者
各160人
2月27日(木)までに千葉ZELVAHPから
同チーム☎・℡309-5204

3月1日～7日は建築物防災週間

多くの方が利用する建物などの立ち入り調査を期間中に実施します。この機会に、次の点に注意して建物安全点検をお願いします。
・建物の安全性の確保（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

市職員募集パンフレットを配布

各職種の仕事内容、採用試験情報などを掲載した、市職員募集パンフレットを配布しています。
配布場所＝市人事委員会、市役所1階案内、行政資料室、各区役所総務課、市民センター・連絡所、コミュニティセンター、消防局（署）・出張所、市図書館（分館を含む）、東京事務所。HP（「千葉市 職員募集」で検索）からもご覧いただけます。
同委員会☎245-5870℡245-5889

中央コミュニティセンターの施設利用休止について

中央コミュニティセンター（4階～6階）は再整備のため、4月1日(火)から施設利用を休止します。2028年（令和10年）4月以降に施設の利用を再開する予定です。
休止期間中は、ほかのコミュニティセンターなどの利用をお願いします。
市民総務課☎245-5153℡245-5155

お詫びと訂正
本紙2月号8面「芸術文化新人賞の受賞者が決定」で、受賞者の氏名に誤りがありました。正しくは、「平田真里奈さん」です。お詫びして訂正します。
文化振興課☎245-5961℡245-5592

お詫びと訂正
本紙2月号18面「千葉市食のブランド「千」第5回認定品を紹介」で、株式会社ワールドパークのサービス名称の一部に誤りがありました。正しくは、「small planet CAMP&GRILL「千産千消千巡」～千葉を存分に味わうアウトドアダイニングBBQ～」です。お詫びして訂正します。
農政課☎245-5758℡245-5884



科学館 ☎308-0511 FAX308-0520 3/10(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
④①③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。
④3/10(月)必着。同館HPから。㊥（1人1通1講座）に㊦を明記して、〒260-0013中央区中央4-5-1千葉市科学館へ郵送も可

催し名など	日時・定員など
①プラネタリウム特別投影「星空ヨガ」	3/1(土)18:30～19:30 観先着60人 観大人1,000円、高校生600円
②春・GWの企画展「文房具大解剖！」	3/20(祝)～5/6(木)9:00～17:00 観大人800円、高校生450円、小・中学生250円 観関連イベントなど詳しくはHP
③プラネタリウム特別投影「フィールアロマ」	3/21(金)・22(土)18:30～19:15 観各先着200人 観高校生以上800円、小・中学生300円
④大人が楽しむ科学教室	㊦エキゾチックなロボットたち＝4/6(日)、㊦香りの多様性体験講座～世界のグランパルファン～＝12(土)、㊦科学の視点で見る青彩色の歴史：ウルトラマリンブルーと広重ブルー＝13(日)、㊦変動する太陽と地球・文明社会＝29(祝) ㊦㊦13:30～15:00、㊦10:30～12:00、㊦14:30～16:00 観各30人

加曽利貝塚博物館 ☎231-0129 FAX231-4986
月曜日（祝・休日の場合は翌日）休館

催し名	日時・内容・定員など
特別史跡加曽利貝塚発掘速報展	3/18(火)～6/29(日) 観2024年度の加曽利貝塚の最新の発掘調査成果の紹介
特別史跡加曽利貝塚加曽利JOMONウォーク 若葉区の遺跡をめぐる	3/22(土)9:00～13:00 観学芸員の解説を聞きながら、若葉区の遺跡を徒歩で巡ります。 観小学5年生以上の方（小学生は保護者同伴） 観15人 観100円 申電子申請で

生涯学習センター ☎207-5823 FAX207-5822
第4月曜日（祝・休日の場合は翌日）休館
④①～③当日直接会場へ。④⑤3/14(金)、⑥4/14(月)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。㊦manabi.kouza@ccllf.jpも可

講座・催し名	日時・対象・定員など
①月曜名画座「ボウリング・フォー・コロンバイン」	3/10(月)10:00～12:00、14:00～16:00 観各先着300人
②3月親子アニメ上映会	3/22(土)10:00～11:00、13:00～14:00 観各先着50人
③木曜名画座「リトル・ブッダ」	3/27(木)10:00～12:25、14:00～16:25 観各先着300人
④ワード入門	4/11～5/2の金曜日10:00～12:00 全4回 観パソコンで文字入力ができる方 定員16人 観USBメモリ 観1,320円
⑤初心者のためのパソコン入門	4/12～5/17の土曜日10:00～12:00 全6回 観パソコン初心者 定員16人 観USBメモリ
⑥体験しよう！もしバナゲーム	4/23(火)10:00～11:30 定員20人

公民館

講座
④受付時間は特に記載のない限り9:00～17:00。直接来館も可

区	館名	講座・催し名	日時・対象・定員・申込方法など
中央	生浜公民館 ☎263-0268 FAX263-0907	生浜歴史講座「絵図・地図にみる村の様子」	3/14(金)10:00～12:00 観成人 定員15人 申3/9(日)までに電話で
	葛城公民館 ☎222-8554 FAX222-1453	はじめての競技かるた～高校生と一緒にちはやぶるの世界を体験しよう！～	3/25(火)10:00～12:00 観小学生（保護者の見学も可） 定員16人 観動きやすい服装で（長ズボン着用） 申3/14(金)までに電話で。同館HPからも可
	川戸公民館 ☎265-9256 FAX265-4372	おとな趣味時間（4月） 癒しの健康ヨーガ教室	4/12(土)14:00～16:00 観成人 定員12人 観ヨガマット（持っていない方は要相談） 観病院などに通われている場合は医師と相談のうえご参加ください。 申3/20(祝)までに電話で。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
中央	新宿公民館 ☎243-4343 FAX243-3972	キッチンから住まいを素敵に！「インテリアキッチンのススメ」	4/16(水)10:00～11:30 観成人 観15人 申3/11(火)～17(月)に電話で
		スマホ教室①超初心者ゆっくりレッスン②LINEの使い方を基礎から	①4/15(火)・②22(火)10:00～12:00 観成人 観各12人 観スマートフォン 観希望者には貸し出し機あり 申3/11(火)～17(月)に電話で
		「コーヒーをおいしく淹れる」～豊かなひとときを～	4/12(土)10:00～12:00 観成人 観12人 観お気に入りのカップ、コーヒーとともに味わいたいお菓子 申3/11(火)～17(月)に電話で
	末広公民館 ☎264-1842 FAX264-3746	房総太巻き寿司作り入門	4/11(金)10:00～13:00 観成人 観12人 観1,500円 申3/7(金)～12(火)に電話で
花見川	椿森公民館 ☎254-0085 FAX254-1285	今さら聞けないスマホ入門教室	4/17(木)・24(木)10:00～12:00 全2回 観65歳以上の方 観12人 観スマートフォン（Android） 観希望者には貸し出し機あり 申3/15(土)～30(日)に電話で
	松ヶ丘公民館 ☎261-5990 FAX263-9280	はじめてのサークル体験①大正琴、②③水墨画、④子どもバレエ	①3/10(月)10:00～12:00、②17(月)13:00～15:00、③19(火)13:00～15:00、④18(火)16:00～16:45 観①②③成人、④4歳～小学2年生（3歳児は応相談） 観①②③10人、④8人 観④薄手の靴下 観④動きやすい服装で 申3/7(金)までに電話で。同館HPからも可
	検見川公民館 ☎271-8220 FAX271-9319	親子でリフレッシュ体操教室	3/18(火)10:00～11:00 観生後3カ月～1歳児と保護者 観6組12人 観バスタオル 観動きやすい服装で 申3/2(日)～8(土)に電話で。同館HPからも可
	慣橋公民館 ☎259-2958 FAX259-6431	エンジョイミュージック「千葉北高等学校吹奏楽部コンサート」 慣橋サークル体験会①健康体操②スポーツ吹き矢	3/22(土)13:30～14:15 観30人 申3/13(木)までに電話で。同館HPからも可 4/23(火)、5/14(火)①10:00～11:00、②13:30～15:00 各全2回 観成人 観各5人 申4/9(火)までに電話で。同館HPからも可
稲毛	こてはし台公民館 ☎250-7977 FAX250-1992	終活初心者講座 超入門編「現状と、そのリスクを知ろう」 地域のチカラ向上計画 救急車到着までの対応を学ぶ普通救命講習会	4/8(火)10:00～12:00 観成人 観20人 観難聴者支援ヒアリンググループ設置あり 申3/2(日)～16(日)に電話で。同館HPからも可 4/10(木)9:30～12:30 観成人 観10人 観動きやすい服装で 申3/2(日)～16(日)に電話で。同館HPからも可
	長作公民館 ☎258-1919 FAX286-6449	茶道にチャレンジ	3/26(水)10:00～12:00 観小学生 観10人 観500円 申3/2(日)～16(日)に電話で。同館HPからも可
	花園公民館 ☎273-8842 FAX271-0370	歴史よもやま話「知ってるつもり!? 関ヶ原の戦い」	3/25(火)10:00～11:30 観成人 観24人 申3/3(月)～9(日)に電話で。同館HPからも可
	花見川公民館 ☎257-2756 FAX286-0185	認知症について学んでみませんか（参加者には認知症サポーターカードを発行）	4/16(水)10:00～11:30 観成人 観20人 申3/12(火)～4/8(火)に電話で
稲毛	幕張公民館 ☎273-7522 FAX273-6185	地域連携事業作品展	2/26(火)～3/17(月)9:00～21:00 観当日直接会場へ
	稲毛公民館 ☎243-7425 FAX243-3962	わたしと家族の「そぞく」	3/19(水)13:30～15:30 観60歳以上の方 観20人 申3/2(日)～5(火)に電話で
	草野公民館 ☎287-3791 FAX287-3672	シニア向けスマホ教室①スマホの基本とLINE体験②スマホの基本と災害時のスマホ活用方法	①4/16(火)・②30(火)10:00～12:00 観成人 観各20人 観貸し出し機を使用 申3/2(日)～12(火)に電話で。同館HPからも可
	小中台公民館 ☎251-6616 FAX256-6179	初めての資産運用	3/15(土)13:30～15:00 観成人 観30人 申3/5(火)までに電話で。同館HPからも可
山王	山王公民館 ☎421-1121 FAX423-0359	簡単英会話教室～海外旅行での場面を想定して～	4/6～27の日曜日10:00～12:00 全4回 観成人 観10人 申3/13(木)～19(火)に電話で
		豊かな心を育むリトミック～リズムに合わせて体を動かし、身体能力をアップ！～	4/17(木)、5/1(木)10:00～12:00 全2回 観1・2歳児と保護者 観5組 観動きやすい服装で 申3/20(祝)～26(火)に電話で

区	館名	講座・催し名	日時・対象・定員・申込方法など
稲毛	千草台公民館 ☎255-3032 FAX255-3682	落語を楽しもう	3/15(土)13:30～15:30 定員25人 ☎3/2(日)～8(土)に電話で
		みんなで楽しむ映画会「風と共に去りぬ」	3/22(土)13:30～15:30 定員10人 ☎3/2(日)～8(土)に電話で
	都賀公民館 ☎251-7670 FAX284-0627	大人のための折り紙広場「みんなで折り紙を楽しみましょう！」（前期）	4/9、5/14、6/11、9/10、10/8の水曜日10:00～12:00 全5回 定員成人 定員8人 参加費受講決定時に通知 参加費100円 ☎3/2(日)～15(土)に電話で。Eメールoubo.tsuga@ccllf.jp（※を明記）、同館HPからも可
	轟公民館 ☎251-7998 FAX285-6301	子育て応援講座 親子でふれあい遊び&簡単工作	4/11(金)・25(金)10:00～11:30 全2回 定員3歳以下の子どもと保護者 定員15組30人 参加費動きやすい服装で ☎3/2(日)～23(日)に電話で。同館HPからも可
	緑が丘公民館 ☎259-2870 FAX286-6442	歌声サロン～呼吸と発声を意識しながらリラックス～	4/24、5/8・22、6/5の木曜日10:00～11:30 全4回 定員65歳以上の方 定員20人 ☎3/21(金)～4/2(木)に電話で。Eメールoubo.midorigaoka@ccllf.jpも可（※を明記）
若葉	加曽利公民館 ☎232-5182 FAX232-6408	骨盤調整&リラクセス体操	3/15(土)10:00～12:00 定員成人女性 定員12人 ☎3/8(土)までに電話で。Eメールoubo.kasori@ccllf.jpも可（※を明記）
	更科公民館 ☎239-0507 FAX239-0569	千葉氏と房総の仏像（オンライン講座）	3/23(日)13:30～15:30 定員成人 定員20人 参加費生涯学習センターで実施した講座の録画映像を視聴 ☎3/2(日)～16(日)に電話で
	白井公民館 ☎228-0503 FAX228-6168	健康太極拳教室	4/5(土)9:00～12:00 定員成人 定員10人 参加費集合＝富田さとにわ耕園。撮影場所（富田さとにわ耕園）から公民館までは各自移動です。 ☎3/2(日)～23(日)に電話で
	千城台公民館 ☎237-1400 FAX237-1401	知っておきたい薬のこと、薬局のこと	3/14(金)10:00～11:30 定員成人 定員20人 参加費上履き 参加費動きやすい服装で ☎3/2(日)～9(日)に電話で
緑	越智公民館 ☎294-6971 FAX294-1931	サテライト配信講座「千葉氏と房総の仏像」	4/20(日)10:00～12:00 定員成人 定員20人 参加費窓口申し込みの場合は、返信用はがきを持参 ☎3/2(日)～15(土)必着。Eメールに※を明記して、〒264-0004若葉区千城台西2-1-1千城台公民館へ。同館HPからも可
	おゆみ野公民館 ☎293-1520 FAX293-1521	季節のパン教室～いちごジャム&クリームチーズのパンと桜の和菓子～	3/15(土)10:00～12:00 定員先着10人 参加費生涯学習センターで実施した講座の録画映像を視聴 ☎電話で
		季節のパン教室～いちごジャム&クリームチーズのパンと桜の和菓子～	3/14(金)10:00～12:30 定員成人 定員15人 参加費エプロン、三角巾、マスク、布巾3枚 参加費1,200円 ☎3/2(日)～7(金)に電話で
		コーヒーをおいしく味わう～豊かなひとときを～	4/19(土)10:00～12:00 定員成人 定員20人 参加費コーヒーカップ、コーヒーとともに味わいたいお菓子 ☎3/20(祝)～4/7(月)に電話で
	椎名公民館 ☎292-0210 FAX292-4631	サテライト配信講座「健康寿命の誘い～生涯現役のすすめ」	3/6(木)10:00～12:00 定員成人 定員先着12人 参加費生涯学習センターで実施した講座の録画映像を視聴 ☎電話で
美浜	磯辺公民館 ☎278-0033 FAX278-9959	サテライト配信講座「千葉氏と房総の仏像」	3/13(木)13:30～15:30 定員先着20人 参加費生涯学習センターで実施した講座の録画映像を視聴 ☎電話で。同館HPからも可
		触っておぼえる！スマホの基本とLINE体験	3/19(木)10:00～12:00 定員60歳以上の方 定員先着20人 参加費貸し出し機（Android）を使用 ☎3/2(日)から電話で。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
美浜	稲浜公民館 ☎247-8555 FAX238-4176	東京情報大学公開講座 一過性の認知症「せん妄」とは？～身近なリスクと対処法を学ぶ	3/8(土)10:00～11:30 定員先着10人 参加費生涯学習センターで実施した講座の録画映像を視聴 ☎3/6(木)までに電話で。Eメールoubo.inahama@ccllf.jpも可（※を明記）
		東日本大震災における液状化現象について	3/23(日)13:30～15:30 定員15人 ☎3/13(木)までに電話で。Eメールoubo.inahama@ccllf.jpも可（※を明記）
	幸町公民館 ☎247-0666 FAX238-4153	春のコンサート	3/17(月)10:00～12:00 定員先着30人 ☎3/2(日)～11(火)に電話で。Eメールoubo.saiwaicho@ccllf.jpも可（※を明記）
	高浜公民館 ☎248-7500 FAX248-6851	子育て応援講座「子どもが楽しく食べられるお弁当づくり～ソーセージの飾り切り～」	4/24(木)10:00～11:30 定員成人 定員16人 参加費エプロン、持ち帰り用容器 ☎3/11(火)～18(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）
申込当日直接会場へ（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	3/12(木)26(木)	松ヶ丘公民館 生浜公民館	松ヶ丘公民館 ☎261-5990	若葉	3/13(木)27(木)	桜木公民館 みつわ台公民館	千城台公民館 ☎237-1400
花見川	3/12(木)26(木)	幕張公民館	幕張公民館 ☎273-7522	緑	3/ 6(木)12(木)	土気公民館 おゆみ野公民館	誉田公民館 ☎291-1512
稲毛	3/ 7(金)10(月)28(金)	轟公民館 小中台公民館 山王公民館	小中台公民館 ☎251-6616	美浜	3/13(木)	高浜公民館	稲浜公民館 ☎247-8555

男女共同参画センター ☎209-8771 FAX209-8776
月曜日、祝・休日休館
参加費②託児あり。申し込み時に申し出（参加費1歳6カ月以上の就学前児）
申込②開催日前日までに電話で、同センター☎209-8775。③3/25(火)からEメールで、※を明記して、同センターEメールsankaku@f-cp.jpへ。電話も可
講座

催し名など	日時・対象・定員など
①男性電話相談	3/7～28の金曜日18:30～20:30 参加費男性の抱える様々な悩みの相談 定員男性 参加費相談専用＝☎209-8773
②女性のためのキャリア相談	3/8(土)、4/12(土)、5/10(土)14:00～14:50、15:00～15:50 参加費働き方、キャリアアップ、転職などの相談 定員女性 定員各先着1人
③映像セミナー「真実」	4/19(土)10:00～12:00 定員先着20人
④情報企画展示「女性の健康週間」	5/7(木)までの9:00～18:00（日曜日のみ16:30まで）

いきいきプラザ・センター

対象市内在住の60歳以上の方
申込3/1(土)9:30から催しの前日までに直接センターへ。電話・FAX（※を明記）も可

講座名	日時・定員・内容など
中央いきいきプラザ ☎209-9000 FAX209-9006	
①春の歌声集会	3/16(日)13:30～15:00 定員先着60人
②春のピアノ（電子）とフルートによるコンサート	3/23(日)13:30～15:00 定員先着60人
蘇我いきいきセンター ☎264-6966 FAX264-6967	
③春の歌声集会	3/9(日)13:30～15:00 参加費蘇我コミュニティセンター 定員先着60人
若葉いきいきプラザ ☎228-5010 FAX228-8956	
④健康フェスティバル	3/8(土)9:30～11:30、13:00～15:00 参加費骨密度測定、血管年齢測定、結果解説 定員各先着40人 参加費上履き（スリッパ可）

TIPSTAR DOME CHIBA（千葉競輪場）

公営事業事務所 ☎251-7111（株）JPF FAX050-3512-3840
PIST6Championship（千葉市営競輪）レース日程
参加費入場には会員登録・チケットが必要です（当日会場でも登録可）。なお、一般観覧席への入場は無料です（一部開催を除く）。

レース名	日程	レース名	日程
千葉市営競輪第12回第1節	3/ 1(土)・ 2(日)	千葉市営競輪第12回第3節	3/20(祝)・21(金)
千葉市営競輪第12回第2節	11(火)・12(水)	千葉市営競輪第12回第4節	29(土)・30(日)

千葉開府900年記念レース
時間3/29(土)・30(日)12:00～15:40、16:20～20:00
参加費優勝経験者など成績優秀選手によるレース、特別フード・ドリンク販売、自転車展示会など

特に記載のない場合は、●申し込みは1日から受け付け ●応募多数の場合は抽選 ●対象は市内在住・在勤・在学の方 ●料金は無料
申込時に記載する必要事項は11面参照。

スポーツ教室（入門・中級）

①入門 スポーツの基礎知識や基本動作を身に付ける初心者向けの教室です。

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 ～本能に、感動を。～	バドミントン	5/2～7/18（6/6・13を除く） の金曜日	10:00～12:00	10	15歳以上	30	2,600
		キッズショートテニス	5/13～6/3の火曜日	17:30～19:00	4	小学生	30	900
		キッズバレーボール	5/13～6/3の火曜日	17:30～19:00	4	小学生	30	600
	千葉ポートアリーナ	コンディショニング&ストレッチ	4/24～5/15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	ソフトテニス	5/7～6/4の水曜日	11:00～13:00	5	15歳以上	30	1,200
	蘇我コミュニティセンター	はじめての気功	5/20～6/10の火曜日	9:15～10:45	4	15歳以上	20	500
	千葉市ハーモニープラザ	ボッチャ	6/6～20の金曜日	13:30～15:00	3	15歳以上	20	500
稲毛	宮野木スポーツセンター	バドミントン	4/16～6/18の水曜日	10:00～12:00	10	15歳以上	25	2,600
若葉	中田スポーツセンター	テニス	4/16～6/4の水曜日	13:00～15:00	8	15歳以上	30	2,200
	北谷津温水プール	実年スイミング	5/13～7/1の火曜日	13:00～15:00	8	60歳以上	30	2,000
		キッズスイミング	5/31～6/28の土曜日	13:00～14:30	5	小学生	30	600
	みつわ台第2公園スポーツ施設	卓球	4/22～7/8（4/29、5/6を除く） の火曜日	19:00～20:30	10	15歳以上	25	2,400
		キッズバトミントン	5/12～6/2の月曜日	17:30～19:00	4	小学生	20	900
	都賀コミュニティセンター	ヨガ	5/12～6/2の月曜日	11:15～12:45	4	15歳以上	20	500
	古市場スポーツ公園	卓球	4/17～6/19の木曜日	13:30～15:30	10	15歳以上	25	2,400
緑	鎌取コミュニティセンター	実年健康体操	5/9～6/27の金曜日	10:00～11:30	8	60歳以上	30	1,000
		はじめての太極拳	5/20～6/10の火曜日	13:15～14:45	4	15歳以上	30	500
	有吉公園スポーツ施設	テニス	4/17～6/5の木曜日	11:00～13:00	8	15歳以上	30	2,200
美浜	稲毛海浜公園スポーツ施設	実年テニス	4/21～6/16（5/5を除く）の 月曜日	13:00～15:00	8	60歳以上	30	1,600
	高洲スポーツセンター	実年卓球	4/21～6/30（5/5を除く）の 月曜日	10:00～12:00	10	60歳以上	25	1,800
	高洲コミュニティセンター	親子体操	5/10～31の土曜日	9:45～10:45	4	3歳以上の就学前児 と保護者	10組 20人	1,400
	真砂コミュニティセンター	バドミントン	4/17～6/19の木曜日	10:00～12:00	10	15歳以上	30	2,600
		実年健康体操	4/23～6/11の水曜日	13:30～15:00	8	60歳以上	40	1,000
		キッズヒップホップダンス	5/12～6/2の月曜日	17:15～18:45	4	小学生	20	500
		はじめてのジャズダンス	6/4～25の水曜日	13:30～15:00	4	15歳以上	20	1,300
	稲毛ヨットハーバー	ストレッチ呼吸法	6/6～27の金曜日	10:00～11:30	4	15歳以上	20	500
		かんたんエアロ&ストレッチ	6/9～30の月曜日	10:00～11:30	4	15歳以上	20	1,300

②中級 基本技術を習得している方向けに、さらなる技術向上を目的とした教室です。

会場	教室名	期間	時間	回数	対象	定員 (人)	料金 (円)
フクダ電子ヒルスコート	中級テニス	5/2～7/4の金曜日	13:00～15:00	10	18歳以上	20	3,500
高洲スポーツセンター	中級卓球	5/8～7/10の木曜日	13:30～15:30	10	18歳以上	20	3,800
みつわ台第2公園スポーツ施設	中級卓球	5/9～7/11の金曜日	10:00～12:00	10	18歳以上	20	3,800
磯辺スポーツセンター	中級バドミントン	5/10～7/12の土曜日	10:00～12:00	10	18歳以上	20	3,800
花島公園スポーツ施設	中級バドミントン	5/13～7/15の火曜日	13:30～15:30	10	18歳以上	20	3,800

①3月1日(出)～15日(出)、②4月1日(火)～15日(火)必着。
往復はがき（1人1教室）に必要な事項⑪面のほか、会場名、ボッチャ希望の方は障害者手帳の有無を明記して、〒260-0025中央区問屋町1-20千葉市スポーツ協会へ。✉sanka@chibacity.spo-sin.or.jpも可。重複申し込み無効。
対象が15歳以上の教室は、中学・高校生は受講不可。返金不可。用具は各自で用意（小学生を除く）。
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。
市スポーツ協会 ☎238-2380 ☎203-8936

教育・文化・スポーツ等功労者を表彰

全国規模以上の大会などで優れた成績を収め、郷土千葉市の名声を高められた方々に対し、その功績をたたえます。
功績概要など詳しくは、千葉市 教育文化スポーツ等功労者表彰式  順不同・敬称略

教育
LSI（大規模集積回路）設計
千葉大学大学院融合理工学府チーム「伊藤研究室災害対策本部」
千葉大学大学院融合理工学府チーム「Kaomoji Fan Club」
絵画 小泉琥太郎 **科学工夫** 青山直樹 **作文** 金光花朋
珠算 佐藤希美 **手紙作文** 緑川智哉
ビオトープ 千葉市立稲毛第二小学校 **論文** 草場美海
文化
カードゲーム 大田朔也
合奏 千葉県立幕張総合高等学校シンフォニックオーケストラ部
千葉市立土気中学校吹奏楽部
書道 南部遥 **俳句** 浦崎めい子
ピアノ 今村怜央 遠藤愛佳 小川実結
リサイクルアート 小川咲 **和太鼓** TAKERUの会 真
スポーツ
アメリカンフットボール 杉崎幹大 長谷純平 **一輪車** 熊倉凰仁
オリエンテーリング 大野知沙子 中村涼太 水野舞人

空手道 池ノ内結華 江口美緒里 砂田祥吾 田中勇利 戸田悠翔 成田子龍
藤井健 松橋蒼空 山口礼亜 礼和流柳心館京葉地区本部打瀬北支部
キックボクシング 山川樹 **剣道** 近藤優樹 **ゴルフ** 仁科優花
座位バレーボール 千葉パイレーツ **Gボール** 石川心菜 石川莉菜
自転車 中村孔翼 **柔術** 福原陽万
少林寺拳法 糸日谷凌央 桜林高等学校少林寺拳法部
新体操 井上結愛 岡田華英 深澤萌那 AquaRG海風の街
水泳 荻原虎太郎 稲毛インターナショナルスイミングスクール **水球** 村山諒
スカッシュ 吉野莉央 **スポーツクライミング** 竹内亜衣 **ソフトテニス** 菅井洋子
ダンス 渡邊日奈子 Kirameki☆glitter **テニス** 出浦伸之助 戸邊悠真
ドッジボール 千葉ドラーズ **飛び込み** 鈴木静玖 **なぎなた** 大浦航 鈴木惟哉
パデル 内海和心 **バレエ** 石川くらら **武術太極拳** 磯野水響
フライングディスク 伊藤汎輝 **ベンチプレス** 高橋勇二 **ボッチャ** 蛭沢文子
野球 石毛慎二郎 長谷美紅 西村悠奈 松澤蒼
陸上競技 岡田久美子 佐藤拳太郎 塩尻和也 兎澤朋美 中島佑気ジョセフ
中村匠吾 持田琴音
立位テニス 高野健一 **ローラーフリースタイル** 照屋瑠花

☎秘書課 ☎245-5010 ☎245-5529

いきいきプラザ・センター 高齢者福祉講座

📅通年＝4月～来年3月（全16回。1回2時間） 🏠初心者向け講座
📍市内在住の60歳以上の方（4月1日現在） 🆓無料（教材費、保険料などを除く）
📅3月10日(月)消印有効。📍（1区1講座）に記入例【右記】のとおり明記して、各いきいきプラザへ。市社会福祉協議会📍からも可

- 前年度同一区内で受講した方は申し込み不可
- 応募多数の場合、3月18日(火)9:30から、いきいきプラザで公開抽選。結果は3月24日(月)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3月24日(月)から館内掲示やホームページでお知らせ（同日受付開始）
- 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

往復はがき記入例

85 [返信]	□□□-□□□□ 住所氏名を記入 自分の郵便番号を記入	往信（裏） 1 講座番号・講座名 2 氏名（フリガナ） 3 郵便番号・住所 4 電話番号 5 年齢・性別	85 [往信]	□□□-□□□□ 記入 申込先いきいきプラザの宛先を	返信（裏） 何も記入しないでください
------------	-----------------------------------	---	------------	----------------------------------	-----------------------

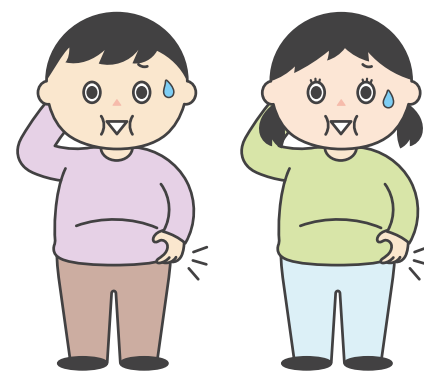
中央いきいきプラザ 〒260-0807中央区松ヶ丘町257-1 ☎209-9000 📠209-9006					稲毛いきいきプラザ 〒263-0031稲毛区稲毛東6-19-1 ☎242-8005 📠242-8175					緑いきいきプラザ 〒266-0005緑区誉田町2-15-65 ☎300-1313 📠300-1511				
講座番号	講座名	曜日	開始時間	定員	講座番号	講座名	曜日	開始時間	定員	講座番号	講座名	曜日	開始時間	定員
1	オカリナ	第1・3月	9:30	20	1	実用書道	第1・3月	9:30	24	1	レクリエーションで脳トレ	第1・3月	9:30	20
2	パソコン	第1・3月	12:00	16	2	健康体操	第1・3火	9:30	26	2	健康ストレッチ	第1・3月	12:00	26
3	水彩色鉛筆画	第1・3火	9:30	20	3	水彩画	第2・4火	12:00	22	3	リラックスヨガ	第1・3月	14:30	26
4	ハーモニカ	第2・4火	9:30	20	4	ヨーガ	第1・3水	9:30	26	4	姿勢改善ピラティス	第2・4月	14:30	26
5	ヨガビリー（中央）	第2・4火	12:00	26	5	指で描く簡単パステル画	第2・4木	9:30	20	5	用具を使った楽しい3B体操	第1・3火	9:30	20
6	姿勢改善ピラティス	第1・3水	14:30	26	6	太極拳	第1・3金	9:30	26	6	初めてのトラベル英会話	第1・3火	14:30	25
7	陶芸	第2・4水	12:00	20	7	はじめてのフラダンス	第2・4金	9:30	22	7	書道	第2・4火	9:30	20
8	水彩画	第2・4木	14:30	20	8	みんなで歌う叙情歌	第2・4金	14:30	30	8	色えんぴつ画	第2・4水	9:30	25
9	海外旅行の英会話	第2・4木	14:30	20	9	レクで脳トレ	第1・3金	14:30	24	9	健康気功体操	第2・4水	12:00	26
10	楽々ヨーガ	第2・4金	9:30	26	10	ゆる体操～骨盤底筋トレーニング～（前期）	第1・3月	9:30	18	10	からだを整えるセルフケア	第2・4水	14:30	26
11	楽しく歌うコーラス	第2・4金	14:30	30	11	アンドロイドスマートフォン(前期)	第2・4月	12:00	18	11	みんなで歌う叙情歌（緑）	第1・3木	14:30	30
12	ゆるゆる体操	第1・3土	14:30	26	12	こころ・からだ元気アップ体操(前期)	第2・4火	9:30	24	12	理学療法士の体操（緑）	第1・3木	12:00	26
13	スマートフォン（前期）	第1・3月	9:30	16	13	色えんぴつで描く絵画（前期）	第1・3木	12:00	22	13	はじめての陶芸	第2・4木	14:30	16
14	スローエアロビック&ストレッチ（前期）	第1・3火	9:30	26	14	カラオケ入門～演歌とポップス～（前期）	第2・4木	12:00	30	14	ポッチャ（前期）	第2・4月	9:30	15
15	キックボクシングエクササイズ（前期）	第2・4水	14:30	15	15	ジャズ体操deボイストレーニング（前期）	第2・4木	14:30	26	15	歩行力UP～姿勢改善トレーニング～（前期）	第2・4火	12:00	26
16	健康麻雀～未経験者限定～（前期）	第1・3金	12:00	20	16	リズムで簡単エアロビ体操（前期）	第1・3金	14:30	26	16	スマホの基本を学ぶ(緑)（前期）	第1・3水	12:00	15
17～20の会場は、蘇我いきいきセンター					17	健康麻雀～未経験者限定～（前期）	第2・4金	12:00	24	17	ゴルフ（前期）*3	第1・3水	13:00	20
17	みんなでコーラス	第1・3月	9:30	25	18～20の会場は、あやめ台いきいきセンター					18～21の会場は、越智いきいきセンター				
18	ヨガビリー（蘇我）	第1・3水	9:30	15	18	みんなで歌う叙情歌	第2・4月	12:00	20	18	ヨガビリー	第1・3水	12:00	16
19	行った気になれる！韓国講座（前期）	第1・3月	14:30	16	19	暮らしに役立つ書道	第2・4水	9:30	16	19	理学療法士の体操（越智）	第2・4木	12:00	20
20	ボール体操（前期）	第2・4火	9:30	16	20	笑って元気になる健康体操（前期）	第1・3火	14:30	20	20	歌って健幸！（前期）	第1・3火	9:30	16
花見川いきいきプラザ 〒262-0011花見川区三角町750 ☎216-0080 📠216-0083					若葉いきいきプラザ 〒265-0067若葉区北谷津町333-2 ☎228-5010 📠228-8956					美浜いきいきプラザ 〒261-0004美浜区高洲3-5-6 ☎270-1800 📠270-1811				
講座番号	講座名	曜日	開始時間	定員	講座番号	講座名	曜日	開始時間	定員	講座番号	講座名	曜日	開始時間	定員
1	カラオケ	第2・4月	9:30	24	1	陶芸	第1・3月	9:30	24	1	オカリナ入門	第1・3月	9:30	20
2	愛唱歌を歌おう	第1・3火	9:30	20	2	角材から円空仏を彫る	第2・4月	14:30	17	2	楽しい本格川柳	第1・3月	12:00	18
3	陶芸	第1・3火	12:00	24	3	カラオケ	第1・3火	9:30	24	3	陶芸入門	第1・3火	9:30	20
4	鉛筆デッサン	第2・4火	9:30	24	4	ヨガビリー（若葉）	第2・4火	9:30	30	4	鉛筆デッサン・色えんぴつ画入門	第2・4火	12:00	24
5	絵手紙	第1・3水	12:00	24	5	実用書道	第1・3水	9:30	24	5	実用書道	第1・3水	9:30	24
6	しっかり動く運動教室	第2・4水	9:30	30	6	たのしいコーラス	第2・4水	14:30	18	6	太極拳入門	第1・3水	12:00	35
7	民謡	第1・3木	9:30	24	7	英会話	第2・4水	14:30	24	7	ストレッチandリズム体操	第2・4水	9:30	36
8	パソコン入門	第2・4金	9:30	16	8	太極拳	第1・3木	9:30	30	8	ヨーガ入門	第1・3木	12:00	35
9	ストレッチ&リズム体操	第1・3土	9:30	30	9	健康骨盤体操	第1・3金	9:30	30	9	楽しく歌おう！健康コーラス	第1・3金	12:00	25
10	ペン習字	第1・3日	9:30	20	10	3B体操で筋力アップ	第2・4金	9:30	30	10	絵手紙入門	第1・3土	14:30	20
11	シニアZUMBA（ズンバ）（花見川P）（前期）	第1・3月	9:30	12	11	健康体操	第1・3土	9:30	30	11	やさしい日常英会話	第2・4土	9:30	20
12	ポッチャ（前期）	第1・3火	9:30	20	12	健康ストレッチ	第2・4日	12:00	30	12	ポッチャ入門（前期）	第2・4水	12:00	20
13	ピラティス（前期）	第1・3水	9:30	30	13	からだスッキリ体操（前期）	第1・3月	14:30	24	13	骨格改善コンディショニング（前期）	第2・4木	9:30	30
14	アンドロイドスマートフォン入門（前期）	第1・3水	12:00	16	14	こころ・からだ元気アップ体操（若葉）（前期）	第2・4月	9:30	20	14	レクリエーションで脳トレ（前期）	第2・4木	12:00	20
15	いきいき脳・からだ活性化（花見川P）（前期）	第2・4水	12:00	20	15	ピラティス（前期）	第1・3火	12:00	20	15	健康体操（前期）	第1・3金	14:30	36
16	ゴルフ（前期）*1	第1・3木	10:00	25	16	歌って健幸！運動教室（前期）	第2・4木	9:30	24	16	スマホ入門（アンドロイド）（前期）	第2・4金	12:00	20
17	かな筆（前期）	第2・4木	9:30	20	17	ゴルフ（前期）*2	第1・3金	14:00	16	17	元気向上！筋トレ体操（前期）	第1・3土	9:30	30
18	大人のためのダーツ教室（前期）	第2・4土	9:30	16	18～20の会場は、大宮いきいきセンター					18～20の会場は、真砂いきいきセンター				
19	スロトレ（前期）	第2・4土	9:30	25	18	ヨガビリー（大宮）	第1・3月	14:30	12	18	いきいきコーラス	第2・4土	14:30	18
20～22の会場は、花見川いきいきセンター					19	からだをほぐす体操	第1・3日	9:30	15	19	カードで学ぶはじめての麻雀（前期）	第1・3金	12:00	16
20	健康麻雀（初心者向け）	第2・4土	12:00	12	20	こころ・からだ元気アップ体操（大宮）（前期）	第2・4月	14:30	15	20	やさしいヨーガ（前期）	第2・4日	14:30	18
21	シニアZUMBA（ズンバ）（花見C）（前期）	第2・4火	9:30	18	21～23の会場は、都賀いきいきセンター									
22	楽しい歌唱（前期）	第1・3水	9:30	18	21	オカリナ	第2・4火	14:30	12					
23～25の会場は、さつきが丘いきいきセンター					22	色えんぴつ画（都賀）（前期）	第2・4木	9:30	16					
23	教材で学ぶはじめての麻雀(前期)	第2・4月	9:30	12	23	ヨガビリー（都賀）（前期）	第1・3金	12:00	12					
24	いきいき脳・からだ活性化講座（さつき）（前期）	第2・4水	14:30	16										
25	色えんぴつ画（前期）	第2・4金	12:00	16										

●講座名に＊印があるものの会場・料金は次のとおり
＊1 日本インテックゴルフゾーン（花見川区犢橋町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1,200円

特に記載のない場合は、●申し込みは1日から受け付け ●応募多数の場合は抽選 ●対象は市内在住・在勤・在学の方 ●料金は無料
申込時に記載する必要事項は📄11面参照。

3月4日は世界肥満デー

肥満を予防するために



3月4日は世界肥満デーです。世界の「肥満人口」は10億人を突破し、千葉市でも20歳以上の男性の約30%、女性の約17%が肥満であることが分かっています（出典：千葉市の健康づくり（食習慣）に関するアンケート調査）。肥満の危険性や予防法を理解し、健康的な生活習慣を身に付けましょう。

図（周知啓発に関すること）健康推進課 ☎245-5223 FAX245-5659 （調査研究・健診に関すること）健康支援課 ☎238-9926 FAX238-9946

肥満は自分が原因？

肥満は、さまざまな原因が関与するため、必ずしも自分に責任があるとは限りません。

肥満の原因は、社会や環境、ストレスによる外的な要因や遺伝的要因などがあり、決して「自分が悪い」という否定的な見方をするべきものではありません。

肥満に対する誤った認識を無くし、社会全体で健康づくりに取り組むことが大切です。

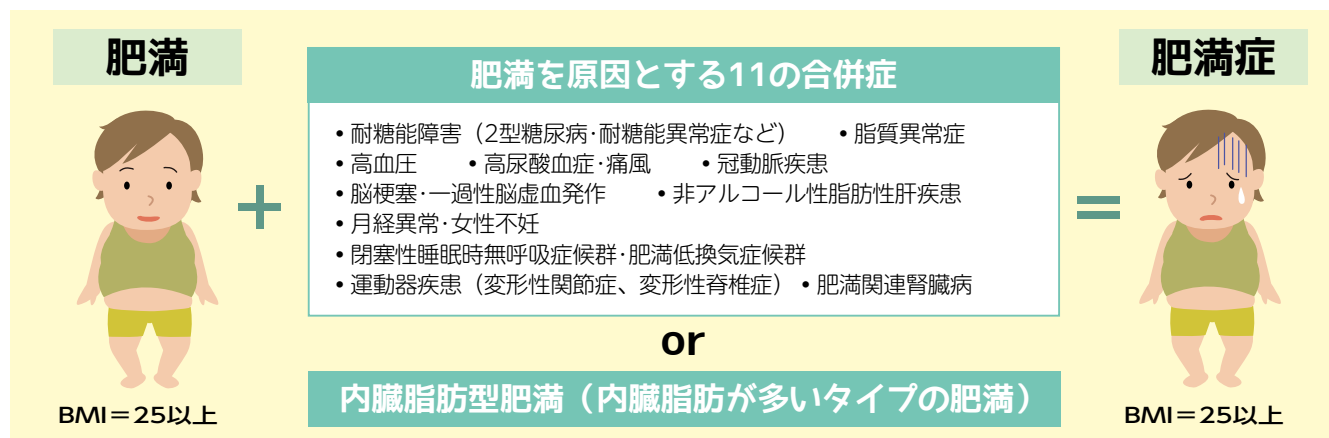


肥満は肥満症になるリスクがあります

肥満とは、BMI（体格指数）が25以上の状態を指しますが、病気ではありません。しかし、肥満を原因とする合併症や、内臓脂肪型肥満（内臓脂肪が多いタイプの肥満）である場合は「肥満症」と診断され、健康状態に悪影響が出て治療が必要な状態となります。

肥満症の認知度はまだ低く、合併症が重症化してから治療開始するケースも少なくありません。

肥満は多くの病気を招く原因となります。肥満を改善することは、肥満症などの発症を予防する上で極めて重要です。肥満に対する正しい知識を持ち、早期に生活習慣の改善を始めましょう。



生活習慣を改善することで、将来の介護予防や医療費節約にもなりますね！



編集担当C

肥満・肥満症などを予防するために

適正体重の維持とバランスのよい食事

BMIは18.5以上25未満（65歳以上はBMI20以上25未満）を目標とし、自分の適正体重を知り、1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの取れた食事をとりましょう。

BMIの算出方法

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

適正体重の計算方法

身長 (m) × 身長 (m) × 目標とするBMI

内臓脂肪が蓄積すると、BMIがそれほど高くなくても健康障害を引き起こしやすいことが分かっているので、注意が必要です！



身体活動量の増加と運動習慣の定着

肥満などを原因とする生活習慣病を予防するために、運動習慣を身に付けましょう。毎日1時間以上歩き（成人＝8,000歩以上、高齢者＝6,000歩以上）、子どもは学校などの活動以外でも積極的にからだを動かしましょう。

通勤・通学時や買い物、家事の合間などに今よりも+10分からだを動かすことで、生活習慣病などのリスクを3～4%減らせることが分かっています。まずは、+10分を意識してからだを動かしましょう。

千葉市健康運動対策



肥満・肥満症に関する連携協定を結びました

市では、千葉大学およびノボノルディスク ファーマ(株)と、「肥満及び肥満症対策に関する連携協定」を締結しています。

この協定は、相互に協力支援を得て、市民の健康増進を図ることを目的としています。

図スマートシティ推進課（協定締結に関すること）☎245-5362 FAX245-5551



市民公開講座 肥満？肥満症？あなたと家族のための肥満・肥満症対策

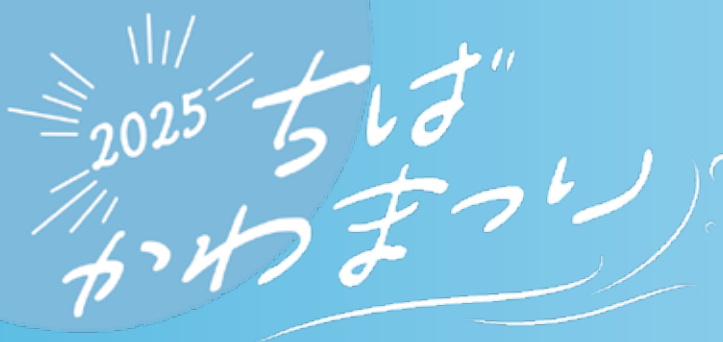
千葉大学の先生による、肥満と肥満症、運動から健康を考える市民公開講座を開催します。詳しくは、[千葉市 肥満症対策講座](#)

日時 4月19日(土)14:00～15:20

会場 ペリエ千葉7階 定員 300人

申込方法 4月17日(木)までに、応募フォーム<https://www17.webcas.net/form/pub/kouza/entry>から。





川は、古くから人々にさまざまな資源を届け、豊かな自然とつなぎ、文化と人々の糧を創造する源となってきました。

これまで培われてきた地域の風景や歴史、人々のつながりなど、千葉市の川ならではの魅力を発信する「ちばかわまつり2025」を開催します。

ぜひ、遊びに来てください。

*駐車場はありませんので公共交通機関をご利用ください。

☎ちばかわまつり事務局 ☎080-6892-1598（平日10:00～17:00）

都市政策課 ☎245-5559

ちばかわまつり2025都川

千葉のまちは、古くは都川の舟運と海運、房総各地からの街道によって栄えました。現代における都川の水辺の「新たな可能性」を見出すため、親水空間を活用したナイトシネマイイベントなどを開催します。詳しくは、[ちばかわまつり2025都川](#)

日時 3月9日(日)10:00～19:30 雨天中止

会場 本町公園（中央区本町3-5）

内容 ナイトシネマ「怪盗ブルーのミニオン超変身」、ふれあい動物園、ワークショップ（一部有料）、ミニゲーム、キッチンカーの出店、お絵描き灯篭流し（料金＝100円）ほか



ちばかわまつり2025花見川

花見川の中流部に位置する花見川千本桜緑地。春には桜が満開となり、花見川の水面を美しい桜色に染め上げます。

春うららかな気持ちで、おいしい料理やワークショップが楽しめるイベントを開催します。

詳しくは、[ちばかわまつり2025花見川](#)

日時 3月29日(土)・30日(日)10:00～17:00 雨天中止

会場 花見川千本桜緑地（花見川区瑞穂1-3-1）

内容 キッチンカーの出店、ワークショップほか



市美術館開館30周年記念展

ブラチスラバからやってきた！世界の絵本パレード

ブラチスラバ世界絵本原画展は、スロバキア共和国の首都ブラチスラバで2年ごとに開催される世界最大規模の絵本原画コンクールです。

2023年に開催された第29回展の出品作品から、第1部ではチリ、ラトビア、中国、スイス、スペイン、ブラジルなどの国際審査を経て選ばれた11人の受賞作品を一堂に展示。「IMAGINATION」「IDENTITY」「INNER JOURNEY」という3つのキーワードを通して多彩な表現の魅力に迫ります。第2部では日本代表として選出されたあべ弘士、荒井良二、きくちちき、ザ・キャビンカンパニー、junaidaら10組の作家の作品を、作家インタビューやラフスケッチなど創作の背景と共に紹介します。会期中には作家によるワークショップやライブペインティングも実施します。世界各地からやってくるイラストレーションの活気あふれる最新の表現をぜひご覧ください。

また、所蔵作品をいつもと違う楽しみ方で鑑賞できる問いかけを散りばめた「ノック ノック！千葉市美術館をたのしむ4つの扉」を7階企画展示室で同時開催しますので、併せてお楽しみください。

会期 3月22日(出)～5月18日(日)10:00～18:00（金・土曜日は20:00まで）、4月14日(月)、21日(月)、28日(月)、5月12日(月)休室

会場 市美術館7・8階企画展示室

料金 一般1,200円、大学生700円、高校生以下無料

☎市美術館 ☎221-2311 ☎221-2316

第1月曜日（祝・休日の場合は翌日）休館



パロマ・バルディビア《問いかけの本》2022年©Paloma Valdivia

千葉一族からのMISSIONをクリアせよ 千葉氏の歴史クイズラリー

こども・若者の力ワークショップに参加した小・中学生が、千葉開府900年に向けて機運醸成のために企画した、千葉一族に関する史跡を親子で巡るツアーを開催します。

地図アプリを使用しながら史跡を巡り、各地で出されるクイズの正解数によって景品がもらえます。こどもガイドによる史跡の解説も行います。

千葉市の魅力を再発見できるツアーに、ぜひご参加ください。

日時 3月9日(日)13:00～16:00 雨天中止

会場 亥鼻公園および亥鼻公園周辺の千葉氏関連史跡

内容 初級＝指定されたルートを巡る
上級＝渡された写真をヒントに史跡を巡る
いずれも、各地点でクイズを解く。

対象 小・中学生と保護者（中学生のみの組も可）

定員 20組

備考 集合＝亥鼻公園。動きやすい服装で。

申込方法 3月5日(火)必着。Eメールで必要事項(11面)のほか、参加者全員の氏名・学年を明記して、こども企画課☎sankaku@city.chiba.lg.jpへ。電話、FAXも可。

☎こども企画課 ☎245-5673 ☎245-5547

