



ちば市政だより

2024

# Chiba 11



さんばしひろば

## 市長メッセージ (第39号)

神谷 俊一



奥能登での豪雨によって亡くなられた方々に哀悼の意を表するとともに、被災された方々にお見舞いを申し上げます。能登半島地震からの復興の最中の再びの被災にご心痛はいかばかりかと拝察します。珠洲市からの要望もあり、罹災証明書の受付・交付業務を支援する職員を千葉市から再び派遣しました。一日も早い復旧・復興を祈念しております。

さて、お子さんの発達に不安を感じる保護者からの相談が増えているため、就学前のお子さんの発達に関する専門窓口「こども発達相談室」を11月1日から開設します。言葉の発達がゆっくりを感じる、落ち着きがない、友達とうまく遊べないなど、少しでも気になることがあれば、まずはご相談ください。心理士、保育士、保健師などの専門のスタッフがお子さんの遊ぶ様子を確認したり、保護者からお話を聞いたりしながら複数回の面接を行い、丁寧にサポートします。保護者がその子らしさを理解し安心して子育てに取り組むことで、子どもたちが自分らしく成長できればと考えています。事前予約制となりますのでホームページからお申し込みください【8面】。

2026年に迎える千葉開府900年のロゴマークとキャッチコピーを募集したところ、多くのご応募をいただきありがとうございました。その中から選ばれた各6点の候補作品から実際に使用する作品を皆さんの投票で決定します。いずれも“未来の千葉市をみんなで創っていきたい”との想いのあふれる作品となっています。ホームページや区民まつりなどで投票いただいた方の中から抽選で10人にプレゼントもありますので、ぜひ皆さんの投票をお待ちしています【23面】。

千葉開府 **Road to 900**  
since 1126

## Contents

|                                                                                                                                 |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 出かける理由は<br>イルミネーション！                                                                                                            | 2     |
| 2023年度決算を解説！<br>千葉市のお財布                                                                                                         | 10～11 |
| 千葉開府900年記念ロゴマーク・<br>キャッチコピー投票                                                                                                   | 23    |
| 情報けいじばん                                                                                                                         | 15～21 |
| 区版                                                                                                                              | 24    |
| 千葉市役所 ☎043-245-5111 (大代表)<br>〒260-8722千葉市中央区千葉港1番1号<br>ホームページ <a href="https://www.city.chiba.jp">https://www.city.chiba.jp</a> |       |

千葉市データ (2024年10月1日現在)  
人口 984,598人 前月(9月)比 313人増  
(男 484,356人 女 500,242人)  
世帯数 475,327世帯 面積 271.76km<sup>2</sup>

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 FAX 043-248-4894

しゃくしょ

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)



# 出かける理由は イルミネーション！

## マクハリイルミ 24/25

幕張新都心の冬の風物詩であるイルミネーション。

「光り輝くMAKUHARI～35年のあゆみと未来への挑戦～」をテーマに、幕張新都心がこれまで紡いできた歴史や文化、人と人との絆をイメージしたオブジェ「レインボーサークル」が新たに登場し、「レインボードーム」と一緒に幕張の夜を音と光で華やかに彩ります。

期 間 11月8日(金)～来年1月31日(金)17:00～23:00

会 場 海浜幕張駅前（南口広場・北口広場）

### ★イベント開催情報

点灯式＝11月8日(金)17:30～18:00

スイス・クリスマスマーケットinマクハリ2024＝12月13日(金)～15日(日)

イルミ de Hot ひと息フェア＝11月8日(金)～10日(日)、来年1月11日(土)・12日(日)

イベント内容など詳しくは、[マクハリイルミ](#) 

問幕張新都心イルミネーション実行委員会（窓口代行合同会社リードエージェント） ☎304-5925 FAX304-5926

イルミネーションの季節到来！  
市内のイルミネーションを見に行きませんか。  
色鮮やかで幻想的な空間はシャッターチャンス連続！  
お気に入りの写真を撮って冬の夜を楽しもう。  
＊電力需給などの状況により、中止・変更となる場合があります。



＊イメージです。

## 千葉都心イルミネーション ルミラージュちば2024/2025



中央公園プロムナード、中央公園周辺をイルミネーションが鮮やかに彩ります。昨年に引き続きイルミネーションと一緒に楽しめるイベント「YORU MACHI」を開催します。

期 間 11月23日(祝)～来年1月31日(金)

17:00～22:00

会 場 中央公園プロムナード（千葉駅前大通り）、中央公園など

### ★イベント開催情報

点灯式＝11月23日(祝)17:00～18:00

イベント内容など詳しくは、[ルミラージュちば](#) 

問千葉都心イルミネーション実行委員会（千葉商工会議所内）  
☎227-4103 FAX227-4107

## 千葉ポートタワー クリスマスファンタジー



日本夜景遺産に認定された千葉ポートタワーでは、高さ約100mのクリスマスツリーのイルミネーションを見ることができます。

ナイトクルーズでは、千葉ポートタワーと工場夜景を一緒に楽しめます。この時期だけの特別な千葉ポートタワーが、今年も皆さんをお迎えします。

### ★クリスマスイルミネーション

期 間 11月23日(祝)～12月25日(火)

17:00～21:00

### ★タワークリスマスツリーと工場夜景の特別ナイトクルーズ

日 時 11月23日(祝)～12月21日(土)の土曜日、  
12月24日(火)・25日(水)17:00～17:50

定 員 各先着100人

料 金 大人2,000円、小・中学生1,000円  
（ポートタワー入館料含む）

申込方法 開催日当日の14:00～16:30にポートタワー1階団体受付にてチケットを購入

詳しくは、[千葉ポートタワー](#) 

問千葉ポートタワー ☎241-0125 FAX203-1588



## ちばみなとシーサイドイルミネーション

海をバックに、イルカなどのオブジェを使ったフォトスポットを設置します。青色を基調とした光がロマンチックな雰囲気を演出します。

ぜひ、思い出の写真を撮りに、夜の幻想的なみなとへお越しください。詳しくは、[ちばみなと イルミネーション](#) 

期 間 11月23日(祝)～来年2月28日(金)

17:00～23:00

会 場 さんばしひろば

問みなと活性化協議会（まちづくり課内）

☎245-5348 FAX245-5627





火災はひとごとではありません！

# 秋の火災予防運動

11月9日～15日は秋の火災予防運動期間です。これからの時季は空気が乾燥し、火災が起こりやすくなります。  
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。  
消防局予防課 ☎202-1613 FAX202-1669

全国統一防火標語 守りたい 未来があるから 火の用心

## 出火原因ワースト5

今年、市内では144件の火災が発生し、5人が亡くなっています。（2024年6月時点）

- 1

たばこ

21件
- 2

放火（疑い含む）

20件
- 3

配線

16件
- 3

たき火

16件
- 5

電気機器

11件

## 住宅防火 いのちを守る10のポイント

### 4つの習慣

- 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
- コンロを使うときは、火のそばを離れない
- コンセントのほこりを清掃し、不要なプラグは抜く

### 6つの対策

- 火災の発生を防ぐために、ストーブやコンロなどは、安全装置の付いた機器を使用する
- 火災の早期発見のために、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
- 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具や衣類、カーテンを防災品にする
- 火が小さいうちに消火できるよう、消火器を設置し、使い方を確認する
- お年寄りや体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保する
- 防火防災訓練への参加など、地域ぐるみの防火対策を行う

## 放火を防ぐポイント

- 家の周りに燃えやすい物を置かない
- ごみは指定された日時・場所に出す
- 物置や車庫には鍵をかける（オートバイや自転車のカバーに防災品を使うことも有効）
- 建物の死角をできるだけ作らないように外灯（センサーライトなど）を設置し、明るくする
- 防犯パトロールなどに積極的に参加し、放火されない環境づくりに協力する



## 感震ブレーカー、設置していますか？

地震を感知すると自動的に電気を遮断する優れもの

### 火災の種類

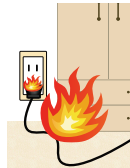
#### 地震発生直後の火災

ストーブなどの電気機器が転倒し、近くの可燃物と接触することなどで起こります。



#### 通電火災

停電後に電気が復旧した際、可燃物が接触した電気ストーブや破損した電源コードなどに再び電気が通ることが原因で火災が起こります。



一般的なブレーカーは漏電には対応していますが、地震による火災対策には効果がありません。感震ブレーカーを設置し、地震後の電気火災を防ぎましょう。

| 分電盤タイプ（内蔵型）                          | 分電盤タイプ（後付け型）                              | コンセントタイプ                            | 簡易タイプ                          |
|--------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
|                                      |                                           |                                     |                                |
| 分電盤に内蔵されたセンサーが揺れを感知し、ブレーカーを落として電気を遮断 | 分電盤に感震機能を外付けするタイプで、漏電ブレーカーが設置されている場合に設置可能 | コンセントに内蔵されたセンサーが揺れを感知し、コンセントから電気を遮断 | ばねの作動や重りの落下によりブレーカーを落として、電気を遮断 |
| 約5～8万円（標準的なもの）                       | 約2万円                                      | 約5,000～2万円                          | 約3,000～4,000円                  |
| 電気工事が必要                              | 電気工事が必要                                   | 電気工事が必要なタイプと、コンセントに差し込むだけのタイプがある    | 電気工事が不要                        |

\*工事費用を含みます。

11月14日(休)消印有効

## 来年度の指定自転車駐車場 定期利用事前受付（一次募集）

指定自転車駐車場（駐輪場）の、来年度分定期利用の申し込みを受け付けます。対象は、自転車と原動機付自転車（50cc以下）です。一部の駐輪場では、自動二輪車（50cc超125cc以下）も対象となります。



- 利用期間** 来年4月～2026年3月
- 申込方法** 11月14日(休)消印有効。定期利用事前受付のお知らせ（11月1日(金)から、駐輪場管理棟、区役所地域づくり支援課、蘇我・千城台・高洲コミュニティセンターで配布）に添付の専用はがきを、自転車政策課へ郵送(専用はがき以外は無効)。電子申請も可。
- 結果発表** 当選通知書または落選はがきの発送をもってお知らせします（12月20日(金)発送）。
- \* 当選通知書に納付書を同封しますので、記載された期限までにお支払いください。支払いがない場合は、当選を取り消します。
- 注意事項**
- ・ 自転車安全利用講習会に参加し、優先権をお持ちの方は、講習会で配布したはがきを使用してください。
  - ・ 一次募集の結果、駐輪場に空きがある場合は、二次募集を来年1月8日(水)から行います（二次募集の自動応募を選択する場合は、申込不要）。
  - ・ 二次募集後も空きがある駐車場は、来年3月1日(土)から先着順（海浜幕張駅のみ抽選）で三次募集を行います。

**駐輪場の一時利用**

管理棟または自動精算機のある駐輪場は、一時利用ができます。

**料 金** 自転車＝100円（回数券11枚1,000円）  
原動機付自転車（50cc以下）＝150円（回数券11枚1,500円）

\* 管理棟は1日、自動精算機は24時間単位の料金です。自動精算機は、回数券を利用できません。

定期利用料金は駐輪場によって異なります。申し込み方法や料金など詳しくは、[千葉市 駐輪場](#)

**問**区役所コールセンター ☎245-4894 **FAX**248-4894  
自転車政策課 ☎245-5149 **FAX**245-5571

## 交通事故に伴う治療などの際は 手続きが必要です

交通事故など第三者の行為によるけがの治療などで国民健康保険や介護保険を利用する場合は、届け出が必要です。

お住まいの区の区役所市民総合窓口課または保健福祉センター高齢障害支援課介護保険室で手続きをしてください。

- 届け出に必要なもの**
- ・ 印鑑
  - ・ 交通事故証明書（交通事故の場合のみ）
  - ・ 被保険者証（国民健康保険を利用する方はマイナンバーカード、運転免許証などの本人確認書類でも可）
- 詳しくは、[千葉市 第三者行為](#)

**問**区役所市民総合窓口課（国民健康保険について）

中 央 ☎221-2131 **FAX**221-2680 花見川 ☎275-6255 **FAX**275-6371  
稲 毛 ☎284-6119 **FAX**284-6190 若 葉 ☎233-8131 **FAX**233-8164  
緑 ☎292-8119 **FAX**292-8160 美 浜 ☎270-3131 **FAX**270-3196

保健福祉センター高齢障害支援課介護保険室（介護保険について）

中 央 ☎221-2198 **FAX**221-2602 花見川 ☎275-6401 **FAX**275-6317  
稲 毛 ☎284-6242 **FAX**284-6193 若 葉 ☎233-8264 **FAX**233-8251  
緑 ☎292-9491 **FAX**292-8276 美 浜 ☎270-4073 **FAX**270-3281

## 現行の保険証の発行が終了します

国民健康保険・後期高齢者医療制度の保険証がマイナンバーカード（マイナ保険証）を利用する仕組みに移行するため、現行の保険証は、12月2日(月)以降は発行できません。お手元の保険証は有効期限まで使用できますが、マイナ保険証をぜひご利用ください。

- マイナ保険証の登録方法**
- マイナポータル、医療機関・薬局の受付、セブン銀行ATM、区役所臨時窓口（12月27日(金)まで）で登録できます。
- 12月2日(月)以降の取り扱い**

- 国民健康保険**
- マイナ保険証をお持ちでない方は、保険証に代わる「資格確認書」でこれまでどおり受診できます。お持ちの方には、資格情報を確認できる「資格情報通知書」を交付します（マイナポータルでも確認可）。なお、いずれも現行の保険証をお持ちの方には有効期限前に郵送します。
- 後期高齢者医療制度**
- 12月2日(月)以降に75歳になる方にはマイナ保険証の有無にかかわらず「資格確認書」を誕生日の前月末までに郵送します。

**紛失・更新などでマイナ保険証での受診が困難な時**

「資格確認書」を交付しますので、区役所市民総合窓口課にご相談ください（国民健康保険のみ市民センターも可）。

**問**区役所市民総合窓口課（国民健康保険について）

中 央 ☎221-2131 花見川 ☎275-6255 稲 毛 ☎284-6119  
若 葉 ☎233-8131 緑 ☎292-8119 美 浜 ☎270-3131

区役所市民総合窓口課（後期高齢者医療制度について）

中 央 ☎221-2133 花見川 ☎275-6278 稲 毛 ☎284-6121  
若 葉 ☎233-8133 緑 ☎292-8121 美 浜 ☎270-3133

健康保険課（国民健康保険について）  
☎245-5145 **FAX**245-5570

健康保険課（後期高齢者医療制度について）  
☎245-5170 **FAX**245-5570

## 高齢者向け 悪質商法などの被害防止講演会

消費者の不安や弱みに付け込む悪質商法や詐欺から身を守る方法を、現役の警察官と消費生活相談員が伝授します。

- 日時・会場** 11月19日(火)＝稲浜公民館  
11月28日(木)＝土気公民館  
11月29日(金)＝千城台公民館  
いずれも、14:00～15:40
- 定 員** 各先着30人
- 備 考** ちばシティポイント対象事業
- 申込方法** 電話で、消費生活センターへ。必要事項**15面**を明記してFAXも可。手話通訳が必要な方は、手話通訳者を手配しますので11月14日(休)までに申し込みください。

**問**消費生活センター ☎207-3602 **FAX**207-3111



## 千葉モノレールが一部運休

千葉モノレールが軌道設備更新工事のため一部運休します。運休区間では振り替え輸送などを行います。

- 日 時** 11月16日(土)21:00～終電
- 運休区間** 千葉みなと～千葉～県庁前（上下線とも）
- 千葉～千城台の区間は、臨時ダイヤで運行します。運行状況など詳しくは、[千葉都市モノレール](#)
- 問**千葉都市モノレール(株) ☎287-8215 **FAX**252-7244





11月25日(月)からポートサイドタワー

福祉まるごとサポートセンターが  
移転

多岐にわたる福祉の相談を詳しく聞き取り、困りごとを整理した上で、必要に応じて専門機関と連携しながら解決に向けたサポートを行う、福祉まるごとサポートセンターが、中央コミュニティセンターの減築大規模改修に伴い、11月25日(月)に、千葉ポートサイドタワーへ移転します。移転にともない、電話・FAX番号が変更になりますので、ご注意ください。

**11月25日(月)から**

**場 所** 千葉ポートサイドタワー11階

**電話番号** 306-7130

**FAX番号** 306-7320

**☎地域福祉課** ☎245-5397 **📠**245-5620

11月25日～12月1日は犯罪被害者週間

犯罪被害者週間 千葉県民のつどい

犯罪被害者週間の12月1日(日)に開催される千葉県民のつどいでは、講演会のほか、犯罪被害者のご遺族、警察、犯罪被害者支援センター相談員をパネリストに迎えたパネルディスカッションを行います。

この機会に、犯罪被害者等が置かれている状況や、その名誉または生活の平穩に配慮することの重要性などについて理解を深め、社会全体で支えるためにできることは何かを考えてみませんか。

**日 時** 12月1日(日)13:00

**会 場** 生涯学習センター

**内 容**

- ・犯罪被害等支援に係る講演 **👤**伊東秀彦さん（弁護士）
- ・パネルディスカッション
- ・犯罪被害者支援音楽会

**定 員** 250人

**申込方法** 11月27日(水)消印有効。Eメールで必要事項**📄15面**を明記して、（公社）千葉犯罪被害者支援センター**📧**info@chibacvs.gr.jpへ。☎225-5451、**📠**225-5453、郵送も可。郵送先＝〒260-0013中央区中央3-9-16大樹生命千葉中央ビル7階。

**☎地域安全課** ☎245-5148 **📠**245-5155

12月3日～9日は障害者週間

市障害者福祉大会

市では、障害者週間の一環として、障害者の福祉について関心と理解を深めるために、障害者福祉大会を開催します。

障害のある方による体験・演技発表・全国障害者スポーツ大会出場選手紹介などのほか、講演会を行います。障害のある人もない人もともに集い、お互いを理解し合いましょう。ぜひご参加ください。

**日 時** 12月7日(出)9:40～12:20

**会 場** ハーモニープラザ

**内 容**

- ・講演会「あなたの味方は絶対にいるから」  
**👤**秦万里子さん（音楽家）
- ・手話ダンス（ダウン症を持つ子と親の会ジュピター）
- ・体験発表（千葉市腎臓病患者友の会 吉田道子さん）

**定 員** 先着60人

**申込方法** 電話で市身体障害者連合会へ。必要事項**📄15面**を明記してFAXも可。

**☎市身体障害者連合会** ☎209-3281 **📠**209-3282



秦 万里子さん

税の相談会

| 日 時 |                |                            | 会 場                      |
|-----|----------------|----------------------------|--------------------------|
| ①   | 11/11(月)・12(火) | 10:00～12:00<br>13:00～15:00 | 生涯学習センター<br>高洲コミュニティセンター |
| ②   | 11/13(水)・14(木) |                            | 穴川コミュニティセンター<br>若葉区役所    |
| ③   | 11/13(水)       |                            | 美浜区役所                    |

＊相談は当日受付順に行います。電話などによる予約はできません。

**☎県税理士会千葉東支部** ☎243-1527（①②）

県税理士会千葉西支部 ☎047-455-8200（③）

税制課 **📠**245-5993

マイナポータルと連携した税の手続きをご存じですか？

マイナポータルと連携した税の手続きとは、年末調整や所得税確定申告の手続き時に、マイナポータル経由で、控除証明書などのデータを一括取得し、各種申告書の該当項目へ自動入力する機能です。

所得税確定申告の手続きの場合、国税庁ホームページ確定申告書等作成コーナーでご利用いただけます。

**☎千葉東税務署** ☎225-6811

税制課 **📠**245-5993

ノロウイルスによる感染性胃腸炎  
や食中毒に注意

秋から春先にかけて、ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒が多発します。嘔吐や下痢などの症状が特徴で、感染症の集団発生の原因となり、子どもや高齢者では重症化することがあります。

次の予防対策をしっかりとって、感染しないように注意しましょう。

**吐物や便などで汚れた場所を処理するときは**

使い捨てのマスク・手袋・ガウン（エプロン）を着用し、速やかに処理、消毒してください。消毒薬として次亜塩素酸ナトリウムが有効です。また、処理後は、せっけんをよく泡立てて手指を洗い、流水でしっかりすすいでください。

**トイレの後や食事の前、調理をする前は**

手をよく洗い、タオルは清潔なものを使用してください。

**バーベキューや餅つきなど、食品に触れるイベントでは**

清潔な使い捨て手袋を使いましょう。また、吐き気、下痢、発熱などの症状がある時は、食品に触れる作業を行わないようにしましょう。

**カキなどの二枚貝を食べるときは**

中心部まで十分に加熱（85～90℃で90秒以上）しましょう。

**☎感染症対策課**（感染症に関すること）☎307-7273 **📠**238-9932

食品安全課（食中毒に関すること）☎238-9935 **📠**238-9936

国民年金保険料は口座振替などが  
便利です

口座振替は、前払い（前納）した場合の割引額が大きく、納め忘れを防げる便利な納付方法です。

また、スマートフォンアプリ（AEON Pay、auPAY、d払い、PayB、PayPay、LINE Pay、楽天ペイ）で納付書のバーコードを読み込むことによる電子決済もできます。

詳しくは、**🔍国民年金 口座振替 🔍**

**☎ねんきん加入者ダイヤル** ☎0570-003-004

千葉年金事務所（中央・若葉・緑区）☎242-6320

幕張年金事務所（花見川・稲毛・美浜区）☎212-8621

健康保険課 **📠**245-5570



11月は動物による危害防止対策強化月間

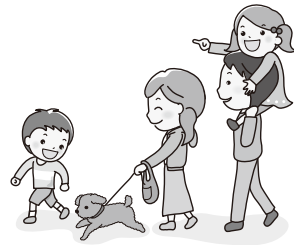
## 動物はルールを守って飼いましょう

人と動物が共に暮らすため、動物の性質や行動を理解して、接し方について考えましょう。急に動物に近づいたり手を出さないように注意するとともに、動物を驚かしたり嫌がることはしないようにしましょう。

### 動物を飼うときの注意点

- きちんとしつけましょう。万が一、人に危害を加えた場合は、届出が必要です。
- 迷子や災害時に備え、鑑札と注射済票（犬の場合）を付け、マイクロチップを入れましょう。
- 動物のふんや尿は、飼い主が責任を持って適正に処理しましょう。トイレを済ませてから外出しましょう。
- 動物の遺棄や虐待は、法律で禁止されています。最後まで責任をもって飼いましょう。
- 繁殖を望まない場合は、不妊去勢を行いましょう。
- マイクロチップが装着された犬や猫を家族に迎え入れた飼い主は、住所や氏名の変更登録を行う必要があります。

動物保護指導センター ☎258-7817 FAX258-7818



### 犬の飼い主の方へ

- 犬の登録と狂犬病予防注射は法律で義務付けられています。また、転居など登録事項の変更や犬がなくなった場合は届け出が必要です。
- 犬の放し飼いは禁止されています。散歩のときもリードを離さないでください。飼育している場所から逃げ出さないように十分注意するとともに、散歩は犬を確実に制御できる人が行いましょう。
- 犬の鳴き声により近隣の方が困っていることもあります。どのようなときに吠えるのか原因を明らかにして、それに応じたしつけなどを行いましょう。

### 猫の飼い主の方へ

- 猫は室内で飼いましょう。屋外で飼うと、他人の敷地で排泄をするなどの迷惑をかけることがあります。

11月は秋のこどもまんなか月間（オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン）

## 社会全体で児童虐待を防止しよう



189（いちはやく） 気づいてあげて そのサイン（2024年度最優秀標語）

子どもへの虐待による痛ましい事件が後を絶ちません。

虐待は、子どもの心身に大きな傷を残し、成長や発達にも深刻な影響を与えます。虐待を防ぐには、早期の発見からその後の支援まで、行政機関・地域・学校など社会全体での連携や取り組みが必要です。

### 虐待かな？と思ったら、いちはやく（189）連絡を！

虐待から子どもを守るためには、地域の方の気づきや声掛けが大切です。

虐待かな？と思ったら、ご相談ください。相談や連絡をした方の秘密は守られます。ホームページからも受け付けています。 [千葉市 電子申請 児童虐待](#)

児童相談所全国共通ダイヤル ☎189

児童相談所 東部（中央・若葉・緑区） ☎277-8820 FAX278-4371（東部・西部共通）  
西部（花見川・稲毛・美浜区） ☎277-8821

保健福祉センターこども家庭課

中 央 ☎221-2151 FAX221-2606 花見川 ☎275-6445 FAX275-6318  
稲 毛 ☎284-6139 FAX284-6182 若 葉 ☎233-8152 FAX233-8178  
緑 ☎292-8139 FAX292-8284 美 浜 ☎270-3153 FAX270-3291

### 子どもや親からのサインを見逃さないで！

#### 子どもの様子

いつも子どもの泣き叫ぶ声が聞こえる、不自然な傷や打撲の跡がある、衣服や身体がいつも汚れている、夜遅くまで独りで遊んでいるなど

#### 親の様子

よく怒鳴り声が聞こえる、子どものけがや病気を医者に見せない、幼い子どもを置いて度々外出している、子どもの養育に拒否的・無関心など

### これらは全て虐待です

- 心理的虐待＝言葉による脅しや無視、家庭内での暴力（DVなど）の目撃、きょうだい間の差別など
- 身体的虐待＝蹴る、殴る、やけどを負わせるなど
- ネグレクト（怠慢・拒否）＝適切な食事を与えない、不潔のまま放置するなど
- 性的虐待＝性的ないたずらをする、性的強要をするなど

### オレンジリボンキャンペーン

オレンジリボンとは、2004年に起きた幼い兄弟の命が失われた事件をきっかけに制定された児童虐待防止のシンボルです。オレンジ色は子どもたちの明るい未来を表していて、毎年11月に児童虐待を防止するための広報・啓発活動が全国的に行われています。11月1日（金）～7日（木）日没～22:00に千葉駅前大通りにあるセントラルアーチ（中央区中央1）をオレンジ色にライトアップするなど、千葉市でも取り組みを行います。

こども家庭支援課 ☎245-5608 FAX245-5631

### 子育ての悩み、相談してください

子育ての中で、悩みや不安を抱え込むと、イライラしたり気持ちに余裕がなくなってしまうことがあります。誰かに話すことで気持ちが軽くなることもあります。

【下記】の相談窓口のほか、子育て支援館や子育てリラックス館などでは子どもを近くで遊ばせながら相談できます。詳しくは、 [子育てナビ](#)

### 育児の不安や子どもの発達について相談したいとき

保健福祉センター健康課

中 央 ☎221-2581 花見川 ☎275-6295  
稲 毛 ☎284-6493 若 葉 ☎233-8191  
緑 ☎292-2620 美 浜 ☎270-2213

### 家庭と子どもの相談をしたいとき

保健福祉センターこども家庭課

中 央 ☎221-2151 花見川 ☎275-6445  
稲 毛 ☎284-6139 若 葉 ☎233-8152  
緑 ☎292-8139 美 浜 ☎270-3153

児童相談所

東部（中央・若葉・緑区） ☎277-8820  
西部（花見川・稲毛・美浜区） ☎277-8821

### 親子のためのSNS相談@ちば

子育ての不安、親子関係の悩み、子どもからの家庭に関する悩みなどをLINEで相談できます。

日 時 平日9:00～21:00  
土・日曜日、祝・休日9:00～17:00

対 象 県内在住の18歳未満の方、保護者

備 考 相談前に、ホームページで注意事項をご確認ください。

利用方法 【右記】コードから、友だち追加をしてメッセージを送信。

詳しくは、 [千葉市 親子のためのSNS相談](#)





## 子育てふれ愛フェスタ

「親子でふれあい、笑顔になろう！」をテーマに、子どもたちや親子が一緒に参加して楽しめるイベントを開催します。

- 子どもたちと一緒に楽しいひとときを過ごしませんか。
- 日時** 11月23日(木)10:00～16:00
- 会場** 子ども交流館
- 内容**
- ①あらちゃんの「かぞくであそぼう！」  
あらちゃんこと荒牧光子さんが、家族で楽しめるふれあい遊びを教えます。  
時間11:00～12:00（10:30開場）  
定員200人
  - ②SEOPPIの「スポーツスタッキング＆ジャグリングの世界」  
SEOPPIこと瀬尾剛さんによるパフォーマンスと親子体験を行います。  
時間15:00～16:00（14:30開場）  
定員200人
  - ③親子でわくわく！「パステル遊び」  
パステルという画材を粉状にして、指を使って画用紙に描いていきます。  
時間13:30～15:00  
対象4歳以上の子どもと保護者  
定員12人（保護者は2人まで）
  - ④おもしろモノづくり「たこやきマグネットをつくろう！」  
紙粘土を使ってたこ焼きの形をしたかわいいマグネットを作ります。  
時間13:30～15:00 対象4歳以上の子どもと保護者  
定員16人（保護者は1人まで）
  - ⑤わくわく発見！「絵本の交換コーナー」  
読まなくなった絵本を5冊まで交換できます。  
時間10:00～15:00

**注意事項** 入館には登録が必要です。就学前児は保護者同伴。

**申込方法** ①～④は11月8日(金)20:00までにホームページから。電話、直接窓口も可。⑤は当日直接会場へ。

詳しくは、[子育てふれ愛フェスタ2024](#) 🔍

**問**子ども交流館 ☎202-1504 FAX202-1503  
火曜日（祝・休日の場合は翌日）休館

### 千葉国際芸術祭2025

## プレ企画開催と次世代の若手アーティスト募集

千葉国際芸術祭2025のプレ企画の開催と、市内の魅力ある場所でアートプロジェクトを行う若手アーティストを募集します。

### かえっこバザール in 花見川団地

おうちで遊ばなくなったおもちゃを別のおもちゃと交換できます。

時間11月9日(土)10:00～14:00  
会場花見川団地商店街団地テーブル  
対象就学前児は保護者同伴



撮影:3331（コマンドA）

### 次世代の若手アーティスト募集

2025年度に開催予定の千葉国際芸術祭で作品制作やアートプロジェクトを実施していただける方を募集します。来年1月5日(日)に公募を締め切り、一次審査とプレゼンを経て2月下旬に結果を発表します。

対象市内在住・在勤・在学、出身など市にゆかりのある若手アーティスト（来年3月31日(月)現在で40歳以下の方） 定員5人程度  
イベント内容や申込方法など詳しくは、[千葉国際芸術祭2025](#) 🔍

**問**千葉国際芸術祭実行委員会（文化振興課内）  
☎245-5961 FAX245-5592

## ちばZOOフェスタ2024

動物や動物園をテーマに活動している人たちとともに、その成果を発表する、年に一度の動物文化祭を開催します。

- 日時** 11月2日(土)～4日(月)9:30～16:30（入場は16:00まで）
- 会場** 動物公園
- 内容**
- ・アート作品の展示・販売  
動物がテーマのクラフト作品や写真などを展示・販売します。
  - ・アカデミア・アニマリウム「生物多様性フォーラム2024」  
学識者による基調講演や園内での研究活動を行う学生による発表を行います（2日(土)・3日(月)のみ）。
  - ・パフォーマンス・ステージ  
動物をテーマに多彩なジャンルのパフォーマンスを行います。
  - ・アニマルペイント  
プロのアーティストが、顔や手に動物の絵を描きます（有料）。  
イベントの内容など詳しくは、[ちばZOOフェスタ2024](#) 🔍
- 問**動物公園 ☎252-1111 FAX255-7116  
水曜日（祝・休日の場合は翌日）休園 入園料＝高校生以上800円

## 千葉市オープンボッチャ大会参加者募集

障害の有無や年齢に関係なく参加できるパラスポーツ「ボッチャ」の大会を開催します。大会への参加チームを募集しますので、ぜひご参加ください。



- 日時** 12月21日(土)10:00～16:00
- 会場** 千葉ポートアリーナ
- 内容**
- ①競技部門 優勝を目指して日頃の練習の成果を競い合います。
    - ①Aエキスパートクラス＝大会に定期的に出場しているチーム
    - ①Bミドルクラス＝大会経験は少ないが、実力を試したいチーム
  - ②レク部門 初心者などがレクリエーションとして楽しめます。  
＊試合は3人対3人の団体戦（1チームのエントリーは3～5人）。
- 対象** 小学生以上の方（②は保護者同伴で就学前児の参加も可）
- 定員** ①A32チーム、①B16チーム、②30チーム
- 申込方法** 11月15日(金)までに、ホームページから。  
詳しくは、[千葉市オープンボッチャ大会](#) 🔍
- 問**千葉市オープンボッチャ大会運営事務局  
☎050-1720-1221 FAX274-6709

## ちはなちゃんのお誕生日会

11月21日は、ちはなちゃんのお誕生日です。みんなでお祝いしましょう。

**日時** 11月24日(日)10:00～15:00 荒天中止

**会場** 千葉公園芝庭

**内容**

- オオガハス検定や記念撮影会、缶バッチ製作などを開催。
- ・クリスマスリース作り  
時間10:00、11:00、13:00、14:00（30分程度）  
定員各先着6人 料金500円
  - ・ミニブーケ作り  
時間10:00～14:00（随時受け付け。15分程度）  
料金100円
  - ・ちはなちゃんグッズ販売・昔あそび
  - ・コンテナガーデンコンテスト（11月20日(水)～24日(日)）

**問**緑政課 ☎245-5775 FAX245-5885





11月1日金  
OPEN!

／ お気軽にご相談を！ ／

# こども発達相談室を開設します！

近年、お子さんの発達に不安を抱える保護者からの相談が増加しています。このような背景を受け、就学前児の発達に関する専門の相談窓口「こども発達相談室」を、11月1日金に開設します。

ホームページから事前に予約した上でお子さんと来室していただき、面接を重ねながら専門スタッフが丁寧にサポートいたします。詳しくは、[千葉市 こども発達相談室](#) 



## お子さんのことで、このような悩みはありませんか？

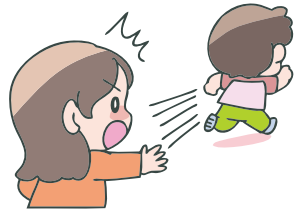
### 言葉の発達がゆっくり

- 他の子に比べて、言葉が出るのが遅い
- 単語でのやり取りが多い
- 言われたことは理解できるが、単語が数語しか出ない



### 落ち着きがない

- じっとしていられず、走り回ったり、手足や体をもぞもぞさせたりする
- 同じ遊びを長く続けられず、すぐに他のことに興味に移る



### 好き嫌いが激しい

- 新しいものや人、場所に慣れるのにとっても時間がかかる
- 特定の音や光、においなどに敏感で、嫌がる



### 友達とうまく遊べない

- 他の子に興味がなく、いつも一人で遊んでいる
- うまく気持ちが伝えられず、すぐに他の子に手が出る



### かんしゃくが激しい

- 思い通りにいかないと、激しく泣いたり怒ったりし続ける



「他の子と比べて発達が気になる…」などと悩んでいませんか。少しでも気になったら、不安を抱え込まずに、まずはご相談ください。

## 就学前のお子さんの発達で悩んでいたら、こども発達相談室へ！

就学前のお子さんの発達について気軽に相談できる窓口が「こども発達相談室」です。

お子さんに合わせた関わり方を実践し、適切な支援を受けることは、その子なりの発達を促すことにつながります。

早い段階で支援につながる事が大切ですので、まずはご相談ください。

### 相談までの流れ

STEP  
1

ホームページから相談日時の予約をしてください。

STEP  
2

相談日時の予約が完了したら、続けて生育歴などの事前情報を入力するか、ホームページからダウンロードした初回面接用シートを記入して当日持参してください。

STEP  
3

お子さんと一緒に来室し、面接を実施します。  
\* 初回60分、2回目以降45分

10月28日(月)9:00から、  
ホームページで相談予約の  
受け付け開始！



相談日時 月～金曜日9:00～17:00  
(祝・休日、年末年始を除く)  
場 所 千葉ポートサイドタワー9階  
対 象 市内在住の就学前児と保護者

### 就学前児の発達に不安を抱える保護者

- 発達が気になる
- 発達について相談したい
- 幼稚園や保育園、知人などから、発達について気になると言われた
- 乳幼児健診で、発達について相談するよう勧められた



相談

### こども発達相談室

心理士、保育士、保健師などの専門のスタッフが、お子さんが遊ぶ様子を観察したり、保護者から話を聞いたりしながら、複数回の面接を通して継続的に保護者を支援していきます。  
\* 医師による診察、診断は行っていません。



### より専門的な対応が必要な場合は

医療機関などの専門機関を案内し、保護者の希望があれば対応の引継ぎを行います。

### 専門機関



医療機関  
市療育相談所、  
病院など



療育施設  
児童発達支援など

案内

図こども発達相談室 ☎441-8268 ㊟441-8273



## 花見川リバーサイドフェス2024

水上アクティビティなど、花見川を楽しめるイベントを開催します。  
花見川エリアを丸ごと楽しみましょう！

**日 時** 11月9日(土)10:00～17:30 雨天中止  
**会 場** 花島公園お花見広場（花島橋付近）  
**内 容**

- 水上アクティビティ体験  
（カヤック、ウオーターバルーン）
  - 謎解きウオークラリー  
花見川エリアの施設をまわって謎解きを楽しもう！
  - 体験ワークショップ  
蜜ろうサシェ（匂い袋）作り、傘袋ロケット作りなど  
いろいろなモノづくりを楽しめます。
  - たき火エリア  
火を見ながらゆったり過ごしてみませんか。マシュマロを焼くこともできます。
  - バーベキューエリア  
機材セットをレンタルして気軽にバーベキューを楽しめます。食材セットの事前予約も可能です。
  - ランタンナイト  
イベントを締めくくるランタンナイトを実施。夜空と川面にランタンを浮かべましょう。
- このほかにも、キッチンカーの出店など、楽しい催しが盛りだくさんです。

**備 考** 各種コンテンツの一部は有料、事前申込が必要です。  
詳しくは、[花見川リバーサイドフェス2024](#) 🔍

📍花見川リバーサイドフェス2024事務局（平日10:00～17:00）  
☎080-6892-1598  
緑政課 📠245-5885

### 市美術館企画展

## ザ・キャビンカンパニー大絵本美術展＜童堂賛歌＞

ザ・キャビンカンパニーは、阿部健太郎さんと吉岡紗希さんによる二人組のアーティストです。2009年の結成以来、「だいおういかのいかたろう」「がっこうにまにあわない」など40冊以上の絵本を発表し、二人の作り出す独特の色彩と力強さを持つイメージは、子どもから大人まで幅広い年齢層で人気を得ています。ふたりの活動は絵本の分野にとどまらず、NHK-Eテレ「おかあさんといっしょ」のキャラクター「しりたガエルのけけちゃま」のデザインや、歌手あいみょんさんのツアーパンフレットのイラストを担当するなど多岐にわたっています。本展は7つのテーマの部屋で構成され、まるで空間が1冊の本になったような仕掛けの中で、活動初期から現在までの膨大な絵本原画の数々に加え、立体造形、映像作品などを一堂に紹介します。ザ・キャビンカンパニーのエネルギーに満ちた世界をぜひ会場でお楽しみください。

**会 期** 11月16日(土)～来年1月13日(祝)10:00～18:00（金・土曜日は20:00まで）、12月16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



ザ・キャビンカンパニー「童堂賛歌メインビジュアル」2024年

NPO・ボランティア活動をもっと身近に！

## 千葉市民活動フェスタ2024

皆さんにNPOやボランティアなどの市民活動団体について知っていただくことを目的としたイベントです。テーマは「五感de発見・没入（NEW）体験!!」。ぜひ、お越しください。



**日 時** 11月16日(土)9:45～15:00、  
17日(日)10:00～15:00  
**会 場** きぼーるアトリウム  
**内 容** 団体の活動に参加体験できるプログラム、資料配布・展示による団体紹介、活動に関する物品の販売、活動成果の発表、スタンプラリー＆抽選会

詳しくは、[千葉市民活動フェスタ2024](#) 🔍  
📍千葉市民活動支援センター ☎227-3081 📠227-3082

### 11月18日は土木の日

## はたらくくるまみんなあつまれ

11月18日(月)の土木の日になみ、高所作業車や土砂を積み込むショベルローダーなどの作業車の展示、ぬり絵コーナー、高さを測る測量器具の使用体験などが行えるイベント、はたらくくるまみんなあつまれを開催します。



私たちの安全な暮らしを支える土木の仕事をもっと身近に感じ、乗り物を間近で見触れてみてください。

**日 時** 11月17日(日)10:00～15:00  
**会 場** 市役所、国道357号千葉市役所前  
**備 考** 当日直接会場へ参加できる人数に限りがある催しがあります。  
詳しくは、[千葉市 土木の日](#) 🔍

📍土木管理課 ☎245-5391 📠245-5579

### 第57回千葉市定期演奏会

## 東京フィルハーモニー交響楽団

今年の東京フィルハーモニー交響楽団千葉市定期演奏会は、指揮に角田鋼亮さんを迎え、東京フィルが贈る「ドヴォルザーク決定版！」と題し、華々しく開催します。ぜひ、お越しください。



角田鋼亮さん

**日 時** 来年2月16日(日)  
15:00～17:00  
**会 場** 市民会館大ホール  
**出 演** 角田鋼亮さん（指揮）、鳥羽咲音さん（チェロ）、東京フィルハーモニー交響楽団  
**定 員** 先着996人  
**料 金** S席4,500円、  
A席3,500円（全席指定）  
**備 考** 就学前児の入場不可  
**申込方法** 電話で、市民会館 ☎224-2431、文化センター ☎224-8211、市男女共同参画センター ☎209-8771、若葉文化ホール ☎237-1911、美浜文化ホール ☎270-5619。



鳥羽咲音さん

📍市民会館 ☎224-2431 📠224-2439



2023年度決算を解説！

千葉市のお財布

一般会計の内訳

一般会計では、歳入において、市税が予算に比べ減収となったものの、歳出において、効率的な予算執行に努めたことなどから、実質収支（歳入と歳出の差額から翌年度への繰越事業に充てる財源を差し引いた額）は

29億円の黒字

となりました。

歳入

5,063億円  
対前年比236億円  
(4.4%)減

市税 2,080億円  
41.1%

国・県の補助金 1,416億円  
28.0%

借入金 425億円  
8.4%

その他 1,028億円  
20.3%

歳出

5,025億円  
対前年比205億円  
(3.9%)減

福祉・保健・医療 1,599億円  
31.8%

教育 727億円  
14.5%

子育て 733億円  
14.6%

道路・住宅・街づくり 529億円  
10.5%

行政・市民活動推進 382億円  
7.6%

経済振興・農林水産・観光振興 174億円  
3.5%

消防・救急 110億円  
2.2%

公共施設の利用料など 114億円  
2.2%

その他 34億円  
0.7%

借入金返済 530億円  
10.5%

ごみ処理・環境保全 207億円  
4.1%

2023年度決算の特徴と今後の見通し

新庁舎や千葉公園総合体育館などの施設の整備がピークを越えたため、市債残高が減少するとともに、基金借入金残高を着実に削減したほか、将来負担比率や実質公債費比率については、「千葉市中期財政運営方針」で定める水準（2020年度と同水準）の範囲内となるなど、財政の健全性の維持に努めた決算となりました。しかし、

市債残高の推移

10,500  
10,000  
9,500  
9,000  
2014 15 16 17 18 19 20 21 22 23  
10,314  
9,567  
昨年度比151億円の減

将来負担比率の推移

250  
200  
150  
100  
2014 15 16 17 18 19 20 21 22 23  
231.8  
122.4  
\* 将来、市が負担する借金の収入に占める割合

実質公債費比率の推移

20.0  
17.5  
15.0  
12.5  
10.0  
2014 15 16 17 18 19 20 21 22 23  
18.4  
10.7  
\* その年に支払った借金返済額が収入に占める割合

2023年度に実施した主な事業

環境・自然の保全

地球温暖化対策

- ・脱炭素先行地域事業として、市有施設へ太陽光発電設備を導入するとともに、清掃工場の余剰電力を市有施設で活用するための調査を実施
- ・次世代自動車の購入や省エネ設備の導入に要する費用を助成

ごみの適正処理

- ・将来にわたり安定したごみ処理体制を構築するため、新清掃工場の整備を着実に推進するとともに、次期リサイクル施設の整備に向けた基本計画の作成に着手

子育て支援・教育の充実

子育て期の支援の充実

- ・子育て世帯の医療費負担を軽減するため、子ども医療費助成制度を拡充（保険調剤負担の廃止、多子世帯の負担軽減など）
- ・産後うつ等の早期発見や育児不安を軽減するため、産婦に対し、健康診査受診費用を助成
- ・弱視の早期発見・早期治療のため、3歳児健康診査において、新たに屈折検査を実施

待機児童対策

- ・ニーズを踏まえた施設整備や受け入れ枠の見直しなどにより、2024年4月に、保育所などでは5年連続、子どもルームでは初の待機児童ゼロを達成

保育者の資質向上と離職防止

- ・「ちばし幼児教育・保育人材支援センター」を設置（4月開設）
- ・子どもルームにおける保育の質を確保するため、特に配慮が必要な児童に係る助言指導を行う巡回アドバイザーを設置

学びを支える教育環境の充実

- ・トイレ改修などの学校施設の環境整備を継続して進めるとともに、体育館への冷暖房設備設置に向けた調査を実施

不登校対策の充実

- ・別室に登校する児童生徒を継続的に支援するためステップルームティーチャーを配置
- ・教育センター「ライトポート」の小学生専用教室を増設し、全区に設置

健康・福祉の充実

包括的な支援体制の構築

- ・複雑化・複合化する相談事案への対応を強化するため、「福祉まるごとサポートセンター」を設置（2023年10月開設）【5面】

健康づくりの促進

- ・区保健福祉センターの保健師などを増員し、フレイル（健康な状態と要介護状態の中間の段階）が疑われる高齢者への支援体制を強化（稲毛区・美浜区に配置、今年度中に中央区・緑区に配置し全区に配置）
- ・認知症の早期発見・早期支援のため、「もの忘れチェック」を実施

障害のある方への支援

- ・重度障害のある方の就労を支援するため、通勤や職場における身体介護などに係る費用を助成
- ・就学前児の発達に関する相談窓口、「こども発達相談室」の開設に向けた準備に着手（11月開設）【8面】

安全・安心なまちづくり

災害対応体制の強化

- ・危機管理センターなどを備え、市の総合防災拠点となる市役所を全面開庁するとともに、県からの権限移譲を受け、大規模災害時に本市自らが主体となって迅速に被災者支援を行う救助実施市としての体制を整備
- ・市立学校や公民館などに蓄電池を配備するとともに、すべての市立学校へのマンホールトイレの整備を完了するなど、避難所の環境整備を推進

地域防災力の強化

- ・避難行動要支援者の支援体制を強化するため、個別避難計画を作成

消防力の充実・強化

- ・老朽化した消防防災ヘリコプター「おとり2号」の機体更新の準備に着手（今年度末更新予定）

文化芸術・スポーツ

文化芸術活動の創出・支援

- ・「千葉国際芸術祭」（2025年度開催予定）の基本計画を策定し、イベントを開催

文化財の保全・活用

- ・千葉開府900年に向け、郷土博物館の展示リニューアルに向けた設計を実施

市民スポーツ活動の促進・支援

- ・障害のある人もない人も、共にスポーツを通じて交流できるまちづくりを進めるため、パラアスリートの学校訪問や障害者スポーツ教室を拡充
- ・ホームタウンチームを通じた市民意識の醸成を図るため、観戦機会の創出や交流を促進

地域経済の活性化・農業振興

地域経済の新たな担い手の創出

- ・将来の税源を生み出すため、企業立地を促進。企業立地事業計画認定件数41社（2年連続で過去最多を更新）
- ・新たな産業用地である「（仮称）ネクストコア千葉生実」の2026年度中の造成工事完了に向け、許認可取得手続きなどを支援
- ・スタートアップ企業の上場に向けたチャレンジを支援するとともに、イノベーションの創出を促進するなど、企業成長・創業支援を強化（7月に支援企業が初めて東京証券取引所に上場）

観光資源の価値向上

- ・急速に回復するインバウンド需要を取り込むため、訪日外国人旅行者向けのWebサイトやSNSを活用したプロモーションを実施

MICEの促進

- ・MICE誘致のため引き続き開催を支援するとともに、脱炭素化の取り組みへも支援を実施

ラジオ広報番組 BAYFM「ベイ・モーニング・グローリー」は、毎週日曜日8:00～8:55放送。千葉市の今を爽やかな音楽と共にお届け！

テレビ広報番組 チバテレ「ザ・サンデー千葉市」。今月の放送は、3日(日)9:00～9:15「秋のチバノサトを満喫しよう♪」





# +10分(プラステン)から始める生活習慣病予防

自分の適正体重を知っていますか？  
簡単にできる+10分（プラステン）から始めて、運動習慣を身に付け、健康なからだを手に入れよう！  
関健康推進課 ☎245-5223 ㊟245-5659

## 生活習慣病はひとつごとではない！

生活習慣病は、食事、運動、喫煙、休養、飲酒などの生活習慣が、発症や進行の要因となる疾患です。

生活習慣に関連する病気は、がん（悪性新生物）、高血圧、脳血管疾患、心筋梗塞、狭心症、糖尿病、歯周病、慢性閉塞性肺疾患などがあり、多くは自覚症状のないまま進行していきます。

市内における死因の割合は、がんが約26%と最も高く、心疾患が約15%、脳血管疾患が約7%など、生活習慣に関連する死因が全体の約5割を占めています。

生活習慣は幼少期に身に付くことが多いため、子どもの頃から食事、運動、睡眠などに注意し、健康的な生活習慣を送ることが大切です。

当てはまるものはありますか？  
改善して生活習慣病を予防しよう！



## 自分の適正体重を知ろう！

適正体重は、体格指数のBMIが18.5以上25未満、65歳以上はBMI20以上25未満とされています。\*1

近年の千葉市では、男女共に約3～4割の方が適正体重ではありません。

肥満傾向にある小学5年生の割合は、全国平均を下回っているものの、男子の約7.5人に1人、女子の約10人に1人は肥満です。\*2

生活習慣病を予防するためにも自分の適正体重を知り、維持することが大切です。

\*1 BMIの数値は筋肉量が多いと高くなる傾向があるので、目安としてください。

\*2 健やか未来都市ちばプラン（第3次健康増進計画）による



### 適正体重の算出方法

体重75kg、身長1m70cm、65歳未満の場合

自分の適正体重の確認方法

**体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) = BMI**

75 (kg) ÷ 1.7 (m) ÷ 1.7 (m) = 25.95 (BMI)

BMIが25.95なので、適正体重ではありません。

まずはBMI18.5以上25未満を目指してみましょう！

目標とする適正体重の確認方法

**身長 (m) × 身長 (m) × BMI**

もっとも病気にかかりにくいとされているBMI22を目標にすると  
1.7 (m) × 1.7 (m) × 22 (BMI) = 63.58 (kg) となります。

## からだを積極的に動かそう！

都市化の進展、テクノロジーの普及などの社会環境の変化により、近年、からだを動かす時間が減少しやすい環境にあります。身体活動\*1や運動\*2の不足は、喫煙、高血圧に次いで死亡リスクを高める要因です。高齢者の場合は、骨粗しょう症や自立度の低下、フレイル\*3の要因の一つとなります。

からだを動かすことは、がん、脳血管疾患、心筋梗塞、糖尿病、うつ病、認知症などの発症リスクを低減するだけでなく、健康効果、こころの健康などにも良い影響を与えます。

いつまでも健康でいきいきとした生活を続けるためには、運動を習慣づけ、日常生活においても、積極的にからだを動かすことが重要です。

\*1 安静時よりも多くのエネルギーを消費するすべてのからだの動き

\*2 身体活動の中でも特にスポーツなどの健康や体力の維持と増進を目的に意識的に行われる活動

\*3 年齢を重ねて、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指し、健康と要介護の間の状態を指します。



## 運動習慣を定着させ、維持しよう！



### 乳幼児期・学童期・思春期

- からだを動かすことに興味を持ち、家族や友人と一緒に外遊びをしよう
- 体育の授業以外でも1日60分以上積極的にからだを動かそう
- 運動の大切さについて正しい知識を持ち、運動習慣を継続しよう
- 余暇のスクリーンタイム（テレビ、ゲーム、スマートフォンを見るなど）を短くして、座り過ぎないようにしよう

### 高齢期



- 1日40分以上の外出や身体活動をしよう
- 筋力トレーニング、柔軟などのさまざまな運動を週3日以上しよう
- 座ったままじっとしている時間が長くなり過ぎないようにし、少しでもからだを動かそう

\*健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 推奨事項参照



### 青年期・壮年期

- 30分以上座ったままにならないようにし、少しでも身体活動の時間を増やそう
- 歩行またはそれと同等以上の身体活動を1日60分以上しよう
- 筋力トレーニング（自重で行うスクワットなど）を週2～3日しよう
- 1日8,000歩以上歩こう

そんなに運動をする時間を確保できるかな。しばらく運動をしていないし、続けられるかな…



## まずは+10分（プラス・テン）から始めよう！

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、死亡や生活習慣病、がんのリスクを3～4%減らせることがわかっています。まずは、+10分を意識してからだを動かせるように、できることを組み合わせてみましょう！

また、からだを動かすこと以外にも、座る時間を減らす、体重を毎日測定するなど、自分にできることから始めましょう。

生活習慣病にならないためにも、今より少しでも多く、からだを動かすことが大切です。

個人差を踏まえて、身体活動や運動の強度や量を調整し、怪我や転倒、体調に注意しながら、無理せず少しずつ取り組みましょう。



## 利用してみよう！

### ちばレウォーキングポイント

1日6,000歩以上のウォーキングに取り組んだ方に、ちばシティポイントを付与します！

ちばシティポイントはWAONポイントなどに交換できます。詳しくは、[千葉市 ウォーキングポイント](#)

### チャレンジ運動講習会

ストレッチ、ヨガなどの運動を始めたいグループや事業所へトレーナーを派遣します。

詳しくは、[千葉市 チャレンジ運動講習会](#)

### 健康づくり支援マップ

健康仲間の耳より情報が満載！食生活や運動などの健康づくり情報や、各種教室、地域におけるウォーキングコースや施設の情報を紹介しています。ぜひ、ご自身の健康づくりにお役立てください。

各区保健福祉センター健康課で配布しています。詳しくは、[千葉市 健康づくり支援マップ](#)

### サイクリングコース

市では、里山サイクリングコースや花見川サイクリングコースを紹介しています。

詳しくは、[千葉市 サイクリングコース](#)





## 市民栄誉賞を贈呈

市では、パリ2024オリンピック・パラリンピック競技大会で見事メダルを獲得した千葉市ゆかりの選手5人に、千葉市市民栄誉賞を贈呈しました。

### ❧ オリンピック ❧



**萱 和磨 選手**  
出場種目 体操競技男子団体（金メダル）  
所 属 セントラルスポーツ株式会社  
市との関わり 幕張南小学校、幕張西中学校出身

### ❧ パラリンピック ❧

#### 羽賀 理之 選手

出場種目 車いすラグビー（金メダル）  
所 属 ペプチドリーム株式会社  
市との関わり 千葉市在住



©JWRF2024



**窪田 幸太 選手**  
出場種目 水泳男子100メートル背泳ぎ（銀メダル）  
所 属 NTTファイナンス株式会社  
市との関わり 幕張西小学校、幕張西中学校出身

#### 村山 浩 選手

出場種目 バドミントン車いす男子ダブルス（銅メダル）  
所 属 SMBCグリーンサービス株式会社  
市との関わり 千葉市在住、幸町第一小学校出身



©2024JPBF



**廣瀬 隆喜 選手**  
出場種目 ボッチャ混合チーム（銅メダル）  
所 属 西尾レントオール株式会社  
市との関わり 袖ヶ浦特別支援学校（緑区）出身

☎秘書課 ☎245-5010 FAX245-5529

## 年賀名刺交換会

千葉市・千葉商工会議所共催の年賀名刺交換会を開催します。

日 時 来年1月6日(月)12:00～13:00

会 場 京成ホテルミラマーレ 料 金 3,000円

申込方法 11月1日(金)～22日(金)に、会費を添えて、秘書課、千葉商工会議所へ直接申し込み。電子申請も可。

詳しくは、[千葉市 年賀名刺交換会](#)

☎秘書課 ☎245-5010 FAX245-5529

## 市有地を購入しませんか

市として利活用の見込みのない市有地の購入希望者を募集します。  
物件情報など詳しくは、[千葉市 市有地売却](#)

- ・個人、法人を問わずどなたでも購入できます。
- ・不動産の売買にかかる仲介手数料はかかりません。
- ・不動産売買契約締結後の所有権移転登記は市で行います。
- ・滞納処分として市が差し押さえた物件ではありません。

応募要領 12月2日(月)からホームページ、管財課、区役所総務課で配布。

入札公告 12月2日(月) 入 札 日 来年1月17日(金)

☎管財課 ☎245-5098 FAX245-5654

## 初心者・中級者向けスマートフォン講座

初めて使う方や、アプリなどを使ってもっと活用したい方など向けに講座を開催します。この機会にぜひ、参加してみませんか。

### 初心者向け

| 日程                             | 会場                     |
|--------------------------------|------------------------|
| 12/5(木)                        | 長沼コミュニティセンター           |
| 12/9(月)・13(金)                  | 高洲コミュニティセンター           |
| 12/12(木)                       | 蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館 |
| 12/19(木)                       | 蘇我コミュニティセンター           |
| 12/20(金)                       | 畑コミュニティセンター            |
| 12/25(水)                       | 稲毛保健福祉センター             |
| 12/26(木)                       | 緑保健福祉センター              |
| ☎午前＝10:00～12:00、午後＝13:30～15:00 |                        |

### 内 容

午前＝基本講座（電源の入れ方、電話・カメラの使い方）

午後＝応用講座（インターネットの使い方、千葉市公式LINE、ちばシティポイントの使い方）

### 中級者向け

| 日程                             | 会場           |
|--------------------------------|--------------|
| 12/2(月)                        | 都賀コミュニティセンター |
| 12/3(火)                        | 中央コミュニティセンター |
| ☎午前＝10:00～12:00、午後＝13:30～15:00 |              |

### 内 容

午前＝基本講座（安心・安全にインターネットを楽しむためのデジタル活用力、アプリのインストール方法）

午後＝応用講座（千葉市公式LINE・ちばシティポイントの使い方、かんたん！スマホアプリでお買い物体験）

定 員 各先着12人

申込方法 11月1日(金)から電話で、スマートシティ推進課へ。

☎スマートシティ推進課 ☎245-5362 FAX245-5551



# 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

### 市少年自然の家の催し

#### ①プレパの日

11月3日(祝)、12月1日(日)13:00～15:00  
自分たちで遊び場をつくり自由に遊ぶ  
各先着30人  
高校生以上＝670円、中学生以下＝500円。実施プログラムによって追加料金あり  
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

11月24日(日)14:00～16:30  
A3メートルまでのボルダリング、B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、B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  
各先着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

12月7日(土)10:30～12月8日(日)14:00。1泊2日  
クリスマスをテーマにした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6,900円、中学生6,370円、小学生6,260円、3～6歳5,960円、2歳以下800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。デイキャンプ（日帰り）＝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  
各先着10区画  
宿泊（テント泊）＝高校生以上830円、中学生以下300円。日帰り（デイキャンプ）＝高校生以上270円、中学生以下100円。いずれも、要区画使用料1人100円  
①②電話で、市少年自然の家 ☎0475-35-1131。③11月9日(土)までにHPから。④HPの「キャンプサイト利用案内」を確認後、利用2週間前までに電話で、同施設 ☎前記  
同施設 ☎前記 ☎0475-35-1134

### こころの健康センターの催し

#### ①心の健康フェア2024 in ちば

11月6日(水)13:00～16:30  
青葉の森公園芸術文化ホール  
心の健康に関する講演、当事者からのメッセージ発表、精神保健福祉事業功労者表彰など  
心の病をお持ちの方、精神保健福祉事業関係者など  
当日直接会場へ

#### ②アルコールミーティング

11月15日(金)14:00～16:10  
第1部＝話し合い、第2部＝学習会（家族）、座談会（本人）  
お酒の問題で悩んでいる家族と本人

#### ③依存症治療・回復プログラム

11月20日(水)、12月4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方  
事前面談あり

②③電話で、こころの健康センター ☎204-1582

①県精神保健福祉協議会 ☎080-7000-2093県障害者福祉推進課 ☎221-3977、②③同センター ☎前記 ☎204-1584

### 正規雇用を目指す方向けの職場体験・見学事前ガイダンス、セミナー

#### ①職場体験・見学事前ガイダンス

11月7日(木)13:00～15:00  
Zoomでのオンライン開催。市内の企業紹介、職場体験の説明、体験企業選択、就職相談

#### ②スキル習得基礎セミナー

実践建築設計2次元CAD（AutoCAD）＝11月18日(月)・19日(火)、マイコン制御システム開発技術＝11月26日(火)・27日(水)、3次元CAD（機械部品のモデリング）＝12月2日(月)・3日(火)。いずれも、9:10～16:00  
ポリテクセンター千葉（稲毛区六方町274）  
パソコンなどを使用し仕事を疑似体験  
概ね38～53歳の方（②は業界未経験の方）  
各10人  
詳しくは、HP「千葉市 キャリア応援」で検索  
HPから  
千葉市キャリア応援事業運営事務局 ☎03-6775-4713 ☎03-6263-9033

### 都市緑化植物園 秋のバラ展

11月8日(金)～10日(日)9:00～16:00  
みどりの相談所  
切りバラの展示、バラ苗の販売

同都市緑化植物園 ☎264-9559 ☎265-6088

### 泉自然公園もみじまつり

期間 11月9日(土)～12月1日(日)

#### ①フォトコンテスト

11月9日(土)～12月1日(日)  
テーマ＝泉自然公園で小さい秋みつけた2024  
泉賞、作品賞（各1作品）の記念品＝フォレストアドベンチャー千葉招待券。応募方法など詳しくは、泉自然公園HP



泉賞 撮影者＝ANAさん



作品賞 撮影者＝ぶるばんさん

#### ②ノルディックウォーク

11月16日(土)・30日(土)10:00～11:30  
ポール（お持ちの方）

#### ③紅葉・黄葉めぐりガイド

11月23日(祝)10:00～12:00  
②③各先着20人程度  
②800円（ポールレンタル別途200円）、③500円  
②③1週間前の木曜日までにEメールで、参加者全員の④のほか、②はポールレンタルの有無を明記して、(株)オリエンタルコンサルタンツ [izumi.event@oriconsul.com](mailto:izumi.event@oriconsul.com)へ  
同社 ☎080-5451-1707 ☎241-9421

### 昭和の森の催し

#### 自然観察会「タネのひみつ」

11月10日(日)10:00～12:00  
タネはどうやって子孫を残すのか？  
先着25人  
集合＝9:45昭和の森第2駐車場脇東屋

#### 自然観察と健康プログラム「紅葉めぐりウォーキング＆健康運動」

11月24日(日)10:00～12:00  
先着15人  
動きやすい服装で。集合＝9:45

昭和の森管理事務所  
駐車場＝1時間100円、最大400円  
11月1日(金)～8日(金)9:00～17:00に  
電話で、昭和の森管理事務所 ☎294-3845。☎488-5223も可（④を明記）

### 里親制度説明会

11月10日(日)14:00～15:00  
稲毛保健福祉センター  
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

### 動物保護指導センター 育成中の子猫のお見合い会

①11月15日(金)・②29日(金)  
お見合い時間は1組30分  
①11月6日(水)～12日(火)・②20日(水)～26日(火)に、HP（「千葉市 育成中の子猫」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、譲渡の相談を行っております。ホームページで譲渡可能な犬や猫を確認の上、見学には必ずご予約をお願いします。  
同センター ☎前記 ☎258-7818

### 戦跡めぐりウォーキング

11月16日(土)9:00～12:00。雨天中止  
講師と歩いて戦跡を巡る約5キロメートルのウォーキング  
20人  
11月5日(火)までにEメールで④のほか、参加人数（3人まで）を明記して、市役所コールセンター [event@callcenter-chibacity.jp](mailto:event@callcenter-chibacity.jp)へ。☎245-4894・☎248-4894も可  
同市民総務課 ☎245-5156 ☎245-5155

### 療育センターいずみの家「障害者の土日余暇支援」

①11月17日(日)、②12月14日(土)、③来年1月18日(土)、④2月2日(日)。いずれも、9:30～11:30。全4回  
療育センター分館はまのわ（美浜区高浜3-3-1）  
①カラオケ、②健康ウォーキング、③ビデオ鑑賞、④身体を動かすレクリエーション  
15歳以上の障害者手帳をお持ちの方。介護が必要な方は介護者同伴  
8人  
11月1日(金)9:00～8日(金)17:00に電話で、療育センターいずみの家 ☎216-2465。☎270-1557も可（④を明記）  
同施設 ☎前記。土曜日、祝・休日休館

### 大草谷津田いきものの里 自然観察会

11月17日(日)10:30～12:00。雨天中止  
落ち葉で遊ぼう！ 30人  
集合・解散は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  
11月6日(水)必着。電子申請で。☎245-5557・[kankyohozen.ENP@city.chiba.lg.jp](mailto:kankyohozen.ENP@city.chiba.lg.jp)・④（1通5人まで）も可（④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

### 家族で楽しめる！起業家教育ワークショップ「ifLinkオオギリ」

11月17日(日)14:00～16:00



市役所

日常に潜んでいる課題の発見から、解決のアイデア発想までをゲーム感覚で体験

小学3年～中学3年生

先着50人程度

小学生は保護者同伴。詳しくは、HP「起業家教育ワークショップ」で検索

11月10日(日)17:00までに電子申請で  
雇用推進課 ☎245-5278 ㉪245-5558

介護ロボット展示会

11月20日(水)11:00～15:00

ホテルポートプラザちば（中央区千葉港8-5）

介護ロボットの体験型展示会（37社を予定、一部在宅介護向けの機器あり）

介護事業所の職員、家族を介護している方など

当日直接会場へ

介護保険管理課 ☎245-5206 ㉪245-5623

認知症介護交流会

11月22日(金)13:30～15:30

稲毛保健福祉センター

介護経験者の体験談、交流会、個別相談（希望者のみ）

認知症の人を介護している方など

先着20人

電話で、認知症の人と家族の会 ☎204-8228（月・火・木曜日13:00～16:00）。個別相談を希望の方は11月14日(木)までに申し込み

同会 ☎前記 ㉪204-8256または地域包括ケア推進課 ☎245-5267

稲毛海浜公園自然観察会「木の実や葉っぱで遊ぼう！」

11月23日(祝)10:00～12:00

先着20人程度

はさみ、接着剤、ビニール袋

日稲毛民間航空記念館前集合

11月2日(土)9:30から電子申請で  
中央・美浜公園緑地事務所 ☎279-8440 ㉪278-6287

千葉市大好き芸人 演芸会

11月23日(祝)14:00～16:30

美浜文化ホール

千葉市にゆかりのある芸人による演芸会

先着320人

前売り券（全席指定）＝一般2,000円、小学生以下1,000円、親子ペア2,500円（大人1人、小学生以下1人）。3歳未満児の膝上観賞に限り無料

電話で、美浜文化ホール ☎270-5619、若葉文化ホール ☎237-1911、市民会館 ☎224-2431、文化センター ☎224-8211、市男女共同参画センター ☎209-8771

美浜文化ホール ☎前記 ㉪270-5609

声楽×エレクトーン 没後100年 イタリアオペラの巨匠「プッチーニの響き」

11月24日(日)15:00～17:00

美浜文化ホール

没後100年を迎えた作曲家プッチーニの魅力をレクチャーとコンサートの二部構成でお届けします。

先着320人

前売り券（全席指定）＝一般3,000円、ペアチケット5,500円

就学前児の入場不可

電話で、美浜文化ホール ☎270-5619、若葉文化ホール ☎237-1911、市民会館 ☎224-2431、文化センター

☎224-8211、市男女共同参画センター ☎209-8771

美浜文化ホール ☎前記 ㉪270-5609

福祉人材就職面接会 ～介護就職デイ～

11月29日(金)13:30～15:30

ホテルポートプラザちば（中央区千葉港8-5）

就職面接会（24社を予定）

看護・介護など医療・福祉職への就職を希望する方

先着100人程度

電話で、ハローワーク千葉人材サービスコーナー ☎204-7123

同施設 ☎前記 ㉪204-6188

インターンシップフェア in ちば

11月30日(土)13:00～16:00

千葉中央ホール（中央区中央3-18-3加瀬ビル158 8階）

千葉市・市原市・四街道市内の企業約30社が参加。インターンシップ実施予定企業へのブース訪問、就職活動に役立つセミナーなど

2026年3月卒業予定の学生（大学1・2年生、外国人留学生も含む）

申込方法など詳しくは、HP「インターンシップフェア in ちば」で検索

ヒューマンアカデミー(株)ちばインターンシップ運営事務局 ☎03-5348-2039 ㉪03-6846-1236

ハーモニープラザフェスタ

11月30日(土)、12月1日(日)10:00～15:00

作品展、発表会、パラスポーツ体験、ゲーム体験、お仕事体験、雑貨・軽食の販売、イルミネーション点灯（点灯式30日15:30から）など

市社会福祉協議会 ☎209-8815 ㉪209-8819

加曽利貝塚発掘調査現地説明会

11月30日(土)10:00～15:00（各回30分程度）。最終受け付けは14:30。荒天中止

加曽利貝塚北貝塚

各回先着45人程度

小学生以下は保護者同伴

当日直接会場へ

文化財課 ☎245-5960 ㉪245-5992

FOUR SEASON CONCERT 親子で楽しむコンサート

11月30日(土)14:00～15:30

市民会館小ホール

松葉梨香さんの歌と高知尾純さんのピアノによる親子で歌えるファミリーコンサート

前売り券(全席自由)＝一般1,500円、小学生以下500円（2歳以下の膝上観賞に限り無料）、ファミリー券3,000円（一般2人、小学生以下1人）

電話で、市民会館 ☎224-2431、文化センター ☎224-8211、市男女共同参画センター ☎209-8771、若葉文化ホール ☎237-1911、美浜文化ホール ☎270-5619

市民会館 ☎前記 ㉪224-2439

FOUR SEASON CONCERT 春のクラシックカルテット

来年2月15日(土)14:00～15:30

市民会館小ホール

La turip（ラ・チュリップ）による愛の四重奏（ピアノ・チェロ・クラリネット・フルート）コンサート

前売り券(全席自由)＝一般1,500円

就学前児の入場不可

11月15日(金)から電話で、市民会館 ☎224-2431、文化センター ☎224-8211、市男女共同参画センター ☎209-8771、若葉文化ホール ☎237-1911、美浜文化ホール ☎270-5619

市民会館 ☎前記 ㉪224-2439

アソビニスタフェスタ

11月30日(土)10:00～16:00。雨天中止

JFA夢フィールド（美浜区美浜11）

子どもから大人まで、1日外で遊べるイベント。スケートボード、ランニングバイク、モルック、グランデ・グローボなどの体験会

500円（中学生以上）

11月14日(木)までに、HP（「アソビニスタフェスタ」で検索）から

スポーツ振興課 ☎245-5966 ㉪245-5592

こども・若者のカワークショップ

11月～来年3月の土・日曜日9:00～12:00（月2回程度）

子ども交流館ほか

千葉開府900年に向けて、千葉市の魅力を再発見し、発信することを目指します。来年3月にこども・若者フォーラムで活動を発表予定

市内在住の小・中学生

先着15人程度

日程など詳しくは、HP「千葉市 こども・若者のカワークショップ」で検索

電話で、こども企画課 ☎245-5673。㉪245-5547・㉪sankaku@city.chiba.lg.jpも可（㉪を明記）



講演会「ひきこもりと医療・精神科医の視点から」

12月18日(水)13:30～15:30

こころの健康センター

先着80人

電話で、ひきこもり地域支援センター ☎204-1606。㉪204-1607も可（㉪を明記）

スポーツ交流会「ビームライフル体験会」

12月22日(日)13:30～15:00

障害者福祉センター

市内在住・在勤の18歳以上の身体障害者手帳をお持ちの方

12人（初めての方を優先）

11月22日(金)必着。㉪に㉪のほか、障害種別、ビームライフルの経験の有無を明記して、〒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 ☎209-8779 ㉪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

来年1月11日(土)13:30～14:30

生涯学習センターホール

民謡一座～遊～新春CHIBA☆夢ライブ。出演＝紺谷英和さん（津軽三味線）ほか

先着220人

一般500円、小学生以下100円（乳

幼児の膝上観賞に限り無料）

11月6日(水)10:00から電話で、市民会館 ☎224-2431、文化センター ☎224-8211、市男女共同参画センター ☎209-8771、若葉文化ホール ☎237-1911、美浜文化ホール ☎270-5619

市文化振興財団 ☎221-2411 ㉪224-8231

教室・講座

飼い犬のしつけ方教室

①11月14日(木)・②21日(木)13:30～16:00

動物保護指導センター

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。②に参加する犬は犬の登録・今年度の狂犬病予防注射が済んでいること

先着①25人・②10組

電話で、同センター ☎258-7817

同センター ☎前記 ㉪258-7818

市シルバー人材センターパソコン教室

①11月18日(月)＝パソコンのプリンター設定とWi-Fi、②11月19日(火)＝Zoomミーティング入門、③11月20日(水)・27日(水)＝エクセル基本講座、④11月22日(金)・29日(金)＝ワードで年賀状作成、⑤12月4日(水)・11日(水)＝パワーポイントで動画スライド作成、⑥12月10日(水)・17日(水)＝エクセルで体調を記録してグラフで表示、⑦12月18日(水)＝エクセルで月めくり万年カレンダー作成講座。いずれも、13:00～16:00。③～⑥各全2回

①～⑥パソコンで文字入力ができる方、⑦エクセル経験ある方

各先着6人

①②⑦2,900円、③～⑥5,300円

電話で、同センター ☎265-0070

同センター ☎前記 ㉪265-0048

市マンションセミナー

11月23日(祝)講演＝13:30～15:30、相談会＝15:30～16:30

市役所1階正庁

テーマ＝工事費の高騰が止まらない！大規模修繕は今後どうなる？～管理組合を襲う修繕積立金不足の乗り越え方～。長期修繕計画の見直し、費用対効果を最大化させる大規模修繕工事の実施方法、コストダウンを図るための修繕計画、修繕積立金不足の解決法などを学ぶ

講演＝先着100人程度、相談会＝先着2組

電話で、すまいのコンシェルジュ ☎301-6278。㉪301-6279も可（㉪を明記）

住宅政策課 ☎245-5849 ㉪245-5887

アーチェリー体験教室

11月24日(日)9:45～12:00。雨天中止

青葉の森スポーツプラザ弓道場

高校生以上の方 ①8人 ②500円

11月8日(金)必着。㉪（1人1通）に㉪のほか、性別を明記して、〒260-0844中央区千葉寺町886-1-913広瀬方千葉市アーチェリー協会へ

同協会・広瀬さん ☎090-1555-6069（19:00～22:00）、スポーツ振興課 ☎245-5968 ㉪245-5592



### ホームタウン秋の大運動会

📅11月24日(日)15:30～17:00  
📍フクダ電子スクエア（中央区川崎町2-18）  
👥ジェフユナイテッド千葉レディースの選手による、皆で楽しむ大運動会。サッカー未経験でも楽しめる内容を予定しています。保護者は観覧可。参加者と保護者1人は、同日13:00開始・対INAC神戸レオネッサに招待します。  
👤小学生 ️100人  
🌤天候、チーム事情などにより、時間の変更または中止の場合あり  
📅11月8日(金)までに、応募フォーム(https://x.gd/zR6RR)から(1グループ1通5人まで)。重複申し込み無効  
📍ジェフユナイテッドファンクラブ事務局 ☎0570-064-325、スポーツ振興課📠245-5592



### 屋外広告物適正化推進員講習会

📅11月27日(火)13:30～14:30  
📍市役所L会議室305  
👥電柱などに貼り付けられた違反広告物を取り外すボランティアになるための講習会  
👤18歳以上の方 ️20人  
🌤同推進員任期＝2年。ちばシティポイント対象事業  
📅11月20日(火)までに電話で、都市計画課☎245-5307。申込書（HP(「千葉市屋外広告物適正化推進員」で検索)から入手)を📠245-5627・📠keikan@city.chiba.lg.jpも可

### ひとり親家庭のための「パソコンMOS対策講習」

📅11月30日～12月21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、エクセルの中級程度の知識がある方  
️10人 ️2,300円  
👥託児あり(️1歳以上の就学前児 ️5人)。MOS受験は講習内容に含みません。  
📅11月13日(火)必着。③に④のほか、受講理由、託児希望の方は子どもの氏名・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

### 南部青少年センターの講座

- ①親子で太巻きずしをつくろう  
📅11月30日(土)10:00～12:30  
👥房総の郷土料理太巻きずし（来年の干支「へび」をデザイン）など  
👥小学生と保護者 ️12組 ️1,700円
- ②プリザーブドフラワーのナチュラルクリスマスツリーをつくろう  
📅12月7日(土)13:30～15:30  
👥プリザーブドフラワーなどを入れてクリスマスツリーづくり  
👥16歳以上の方 ️12人 ️2,000円



☎電話で、南部青少年センター☎264-8995(①は11月12日(火)、②は11月8日(金)までに)  
📞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

### 救命講習

- ①普通救命講習Ⅰ  
📅12月2日(月)・15日(日)・19日(火)9:00～12:00＝セーフティーちば、10日(火)・20日(金)13:30～16:30＝救助救急センター、12日(火)9:00～12:00＝稲毛消防署、12日(火)13:30～16:30＝緑消防署
- ②応急手当WEB講習  
📅12月6日(金)14:00～15:30  
📍救助救急センター
- ③パパ＆ママ救命教室  
📅12月7日(土)10:30～11:30、13:30～14:30  
📍都賀コミュニティセンター
- ④けがの手当教室  
📅12月14日(土)9:30～12:00  
️990円
- ⑤上級救命講習  
📅12月16日(月)9:00～17:00  
️1,320円
- ⑥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）  
📅12月17日(火)9:00～12:00
- ⑦上級救命再講習  
📅12月18日(火)13:30～16:30  
👥上級救命講習を修了した方  
📍④～⑦セーフティーちば  
️各先着①②④～⑦5人・③10組  
👥詳しくは、防災普及公社HP  
☎電話で、同公社☎248-5355。HPからも可  
📞同公社☎前記📠248-7748

### 認知症サポーターステップアップ講座

📅12月3日(火)13:00～17:00  
📍美浜保健福祉センター  
👥市内在住・在勤の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  
👥ちばシティポイント対象事業  
📅11月20日(火)までに電話で、地域包括ケア推進課☎245-5267  
📞同課☎前記📠245-5293

### 療育センターふれあいの家 手話講習会（中級）

📅木曜コース＝12月5日～来年2月27日の木曜日13:30～15:30。土曜コース＝12月7日～来年2月22日の土曜日9:45～11:45。各全12回  
👥市内在住・在勤の18歳以上で、手話講習会初級修了者または同程度の経験者  
️各30人（初参加者優先）  
️800円  
📅11月15日(金)必着。③に④のほか、手話経験の有無を明記して、〒261-0003美浜区高浜3-3-1千葉市療育センターふれあいの家へ。📠fureai1981@bz04.plala.or.jpも可  
📞同施設☎216-5130📠277-0291。月曜日（祝・休日の場合は翌日も）、祝・休日休館

### ジュニアスポーツ指導者講習会

📅12月15日(日)、来年1月11日(土)9:45～15:45。全2回  
📍蘇我コミュニティセンター  
👥テーマ＝小学～高校生に対するトレーニングの指導方法、メンタルト

レーニング、実技  
👤18歳以上の方  
️30人  
️500円  
📅11月15日(金)必着。③に④のほか、小学～高校生を対象にスポーツ指導をしている場合は競技名・対象の子どもの学年を明記して、〒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  
📞同協会☎238-2380📠203-8936

### 認知症カフェの開設希望者向け講座

📅12月9日(月)14:00～16:00  
📍市役所1階  
👥認知症カフェの知識・ワークなど  
️20人  
📅11月22日(金)必着。③に④のほか、Eメールアドレス（お持ちの方）、参加理由を明記して、〒260-8722千葉市役所地域包括ケア推進課へ。📠245-5293も可  
📞同課☎245-5267📠前記

### サポーター養成講座「消費者トラブルを防ごう！高齢者見守りのポイント」

📅12月10日(火)10:00～12:00  
📍消費生活センター  
👥弁護士と消費生活相談員による講演とグループワークから、最新の消費者トラブルの事例を学び、高齢者を取り巻く悪質商法の手口や見守りのポイント、支援のための制度について学ぶ  
️先着25人  
👥ちばシティポイント対象事業  
☎電話で、消費生活センター☎207-3602  
📞同センター☎前記📠207-3111

### 千葉氏公開市民講座 千葉氏以前の「ちば」/千葉氏以降の「ちば」

📅12月14日(土)13:00～16:15  
📍千葉大学西千葉キャンパスけやき会館  
👥講演＝①都川流域と村田川流域の古墳時代、②近世の千葉町～妙見寺と商品流通。講師＝①山田俊輔さん（千葉大学大学院教授）、②笹川裕さん（県文書館古文書調査員）  
️200人  
📅11月18日(月)必着。電子申請で。③（1人1通）に④を明記して、〒260-0856中央区玄鼻1-6-1千葉市立郷土博物館へ郵送も可  
📞同館☎222-8231📠225-7106。リニューアル工事で休館中のため、日曜日、祝・休日は職員不在

### 療育センターふれあいの家 点字講習会

📅12月24日～来年3月25日（12月31日、1月14日、2月11日・25日を除く）の火曜日14:00～16:00。全10回  
👥市内在住・在勤の18歳以上の方  
️15人（初めての方を優先）  
️1,815円  
📅11月15日(金)必着。③に④のほか、点字経験の有無を明記して、〒261-0003美浜区高浜3-3-1千葉市療育センター分館ふれあいの家へ。📠fureai1981@bz04.plala.or.jpも可  
📞同施設☎216-5130📠277-0291。月曜日（祝・休日の場合は翌日も）、祝・休日休館

### 親子風づくり教室

📅①12月7日(土)・②14日(土)10:00～

12:00。雨天一部内容変更  
📍①高洲コミュニティセンター、②花島コミュニティセンター  
👥小学生と保護者  
️各10組20人程度  
📅11月15日(金)必着。HP(「千葉市を美しくする会」で検索)から申し込み。応募用紙（市民自治推進課で配布。HPから印刷も可）を、〒260-8722千葉市役所市民自治推進課内千葉市を美しくする会へ郵送。📠245-5155、📠bikai@city.chiba.lg.jpも可  
📞同会☎245-5138📠前記

### レクスポーツ教室

📅来年1月18日(土)、2月8日(土)・22日(土)14:30～16:00、1月26日(日)、3月23日(日)10:30～12:00。全5回  
📍ハーモニープラザ  
👥身体障害者が体を動かすことの楽しさ、体の動かしやすさの向上、生活の中で体を動かすきっかけになるための教室  
👥10歳以上の身体障害者  
️15人  
📅11月30日(土)までに、Eメールで④を明記して、市スポーツ協会📠paraspo-con@chibacity.spo-sin.or.jpへ。☎312-0605、📠312-7076も可



### 外国人のための法律相談

📅①11月2日(土)13:00～16:00、②25日(月)17:00～20:00  
📍国際交流プラザ  
👥弁護士による法律相談  
️各先着4人  
👥通訳希望者は要事前相談  
📅①11月1日(金)・②22日(金)12:00までに電話で、国際交流協会☎306-1034  
📞同協会☎前記📠306-1042。日曜日、祝・休日休業

### 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

📅11月5日(火)＝イコアス千城台1階フードコート前、6日(火)＝アリオ蘇我1階サンコートエスカレーター前、7日(火)・21日(火)＝イオンスタイル鎌取3階イベントスペース、11日(月)・26日(火)＝イオンマリニピア4階フードコート側エスカレーター前、19日(火)＝イオンモール幕張新都心ブランドモール3階ホビーゾーン前、22日(金)＝市役所1階イベントスペース。いずれも、10:00～16:00  
👥就労・ボランティアなど、何かを始めたいシニアの相談窓口  
📍当日直接会場へ  
📞生涯現役応援センター☎256-4510📠256-4507

### ふるさとハローワークの就活オンライン相談

📅11月7日～28日の木曜日13:00～14:20、14:30～15:50  
👥Zoomでの相談。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  
📅相談の4日前までに電話で、同事務局☎292-8655  
📞同事務局☎前記📠221-5518



不妊専門相談

電話相談 ☎090-6307-1122  
 11月7日～28日の木曜日15:30～20:00（最終受け付け19:30）  
 助産師による相談  
 不妊や不育症のほか、性に関することでお悩みの方  
 面接相談  
 11月20日(木)14:15～16:30、28日(木)17:45～20:00  
 市役所  
 医師と助産師による相談  
 不妊や不育症でお悩みの方  
 各先着3人  
 電話で、健康支援課 ☎238-9925。  
 電子申請も可  
 同課 ☎前記 238-9946

助産師による女性のための健康相談

11月8日(金)＝花見川保健福祉センター、27日(木)＝緑保健福祉センター、29日(金)＝美浜保健福祉センター、12月9日(月)＝中央保健福祉センター。いずれも、10:00～12:00  
 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  
 電話で、各センター健康課・中央 ☎221-2581、花見川 ☎275-6295、緑 ☎292-2620、美浜 ☎270-2213  
 健康支援課 ☎238-9925 238-9946

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＝11月11日(月)・20日(木)14:00～16:00。②ギャンブル等依存相談＝11月13日(木)・26日(木)13:00～16:00。③思春期相談＝11月14日(木)9:30～11:30、15日(金)、12月2日(月)14:00～16:00。④一般相談＝11月20日(木)10:00～12:00。⑤高齢者相談＝11月21日(木)10:00～12:00  
 ①③～⑤専門医、②精神保健福祉士または司法書士による相談  
 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

くらしとすまい・法律特設相談

くらしとすまいの特設相談  
 11月13日(木)10:00～15:00  
 相続・遺言、登記、税、不動産取引、建築・リフォーム、土地の境界などの相談  
 各相談先着8人  
 1人30分。電話相談不可  
 11月1日(金)9:00から電話で、広報広聴課 ☎245-5609・5298

特設法律相談  
 11月23日(祝)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  
 11月14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

消費生活センターの多重債務者特別相談

11月14日(木)・28日(木)13:00～16:00  
 弁護士による相談  
 各先着6人  
 1人30分程度。相談には債務者本人

が来所。家族同伴も可。電話相談不可  
 電話で、消費生活センター ☎207-3000  
 同センター ☎前記 207-3111

分譲マンション相談・アドバイザー派遣

11月14日(木)＝大規模修繕・維持管理・建て替えに関する相談、21日(木)＝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  
 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）

女性専門家による相談会

11月15日(金)13:00～17:00  
 市役所1階市民相談室  
 不安や悩みを抱える女性を対象に、女性の弁護士・助産師・心理士などが相談に応じます。  
 女性  
 弁護士相談＝4人、弁護士相談以外＝各先着4人  
 1人40分程度  
 弁護士相談＝11月5日(木)までに電子申請で。男女共同参画課へ ☎245-5060も可。弁護士相談以外＝当日直接会場へ  
 同課 ☎前記 245-5592

弁護士による養育費相談

11月25日(月)＝若葉保健福祉センター、28日(木)＝稲毛保健福祉センター。いずれも、13:30～16:30  
 離婚に伴う養育費など  
 市内在住のひとり親家庭の方、離婚を考えている方（子どもがいる方に限る）  
 各3人 1人50分程度  
 11月1日(金)～13日(木)必着。⑬に☎を明記して、〒260-8722千葉市役所子ども家庭支援課へ。 ☎245-5179、 kateishien.CFC@city.chiba.lg.jpも可  
 同課 ☎前記 245-5631

難病医師相談（消化器系難病）

12月12日(木)13:30～16:00  
 市役所1階市民相談室  
 専門医による個別相談  
 潰瘍性大腸炎、クローン病、パーチェット病（腸管型）などでお悩みの方と家族  
 先着5人  
 電話で、健康支援課 ☎238-9968  
 同課 ☎前記 238-9946

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する悩みなどの相談。相談専用電話 ☎245-5440。LINE相談は、 「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

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 237-0316、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



市長と語ろう会（一般向け）

11月30日(出)13:00～14:00＝蘇我コミュニティセンター、16:00～17:00＝千城台コミュニティセンター、12月14日(出)13:00～14:00＝緑区役所、16:00～17:00＝美浜区役所、12月21日(出)13:00～14:00＝花見川保健福祉センター、16:00～17:00＝稲毛区役所  
 テーマ＝ひととまちがともに輝く未来に向けたまちづくり  
 各先着30人  
 詳しくは、 「千葉市 市長と語ろう会」で検索  
 開催日前週の金曜日までに電子申請で。広報広聴課へ kohokocho.POM@city.chiba.lg.jp・ ☎245-5609 245-5796も可（☎のほか、希望会場、参加者全員の氏名・フリガナを明記）

市長と語ろう会（オンライン）

12月17日(木)20:00～21:00  
 Zoomでのオンライン開催。テーマ＝ひととまちがともに輝く未来に向けたまちづくり  
 対話への参加＝10人、視聴のみ＝100人  
 対話への参加者のうち、接続テスト希望の方は要連絡（12月2日(月)17:00まで）。詳しくは、 「千葉市市長と語ろう会」で検索  
 12月10日(木)17:00までに電子申請で。広報広聴課へ kohokocho.POM@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 ☎245-5609 245-5796

ティーミーティングの参加団体

12月2日(月)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）  
 11月7日(木)必着。Eメールで☎のほか、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して、広報広聴課 kohokocho.POM@city.chiba.lg.jpへ。電子申請、 245-5796、⑭も可。郵送先＝〒260-8722千葉市役所広報広聴課  
 同課 ☎245-5298 前記

花島公園写真展の作品

募集作品 テーマ＝花島公園のおすすめスポット。花島公園内で、撮影場所がわかる写真。1人2点まで。動植物の近景撮影は場所を特定できないため不可  
 展示期間＝12月2日(月)～26日(木)

11月25日(月)までに、Eメールで☎を明記し、写真データを添付して、 花島公園協力会 sdxtd036@yahoo.co.jp  
 同会 ☎ 298-6681

市職員（技能員）

1次試験＝12月7日(出)9:00から  
 市役所  
 技能員A＝学校での用務、土木事務所などでの作業など  
 1984年(昭和59年)4月2日～2007年(平成19年)4月1日生まれの方  
 若若干名  
 受験案内は10月18日(金)から、市役所1階案内、区役所総務課などで配布。 「千葉市 職員募集」で検索）から印刷も可  
 10月30日(木)9:00～11月12日(火)17:00受信分有効。電子申請で。  
 人事委員会 ☎245-5870 245-5889

飼い主のいない猫の避妊去勢手術を実施

12月10日(火)・11日(水)・19日(木)・24日(火)・25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  
 各日先着10頭（1人2頭まで）  
 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、 「千葉市 飼い主のいない猫」で検索  
 11月8日(金)から申請書（ 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

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、 「千葉市防災普及車」で検索  
 11月1日(金)9:00から で。電話で、防災普及公社 ☎248-5378も可  
 同公社 ☎前記 248-7748

動物公園ボランティア

動物の解説やイベントのサポートなど  
 18歳以上で、原則月2回以上の活動が可能なる方  
 11月30日(出)16:00までに、申請書（ 「動物公園 ボランティア募集」からダウンロード）をEメールで、動物公園 czpvolunteer@city.chiba.lg.jp  
 同園 ☎252-1111 255-7116。水曜日休園

CFES 高校生バンド演奏動画

CFES2024では、高校生バンドによる演奏動画を募集します。  
 高校生グループ  
 応募締め切り後、CFES で随時公開。応募方法など詳しくは、 「CFES ストリート」で検索  
 来年1月31日(金)必着  
 文化振興財団 ☎221-2411 224-8231



健康づくりのためのフィットネス利用者

来年1・2月の2カ月間（利用は8回まで）  
市内在住の65歳以上で、利用希望施設の会員でない方（要支援・要介護認定者、2021年度以降利用された方を除く）  
各クラブ10人程度  
4,000円  
利用できる施設など詳しくは、募集案内（保健福祉センターで配布）、HP（「千葉市 シニアフィットネス」で検索）をご覧ください。結果は全員に12月中旬に郵送  
11月29日（金）必着。⑤に⑥のほか、生年月日、クラブ名を明記して、〒260-8722千葉市役所健康推進課へ。電子申請も可  
同課 ☎245-5146 FAX245-5659

お知らせ

ジェフユナイテッド千葉・千葉レディース試合日程・招待

11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     |
|----------|-------|-----------|
| 11/ 3（祝） | 14:00 | V・ファーレン長崎 |

ジェフユナイテッド千葉レディース

| 日程       | 開始時間  | 対戦チーム           |
|----------|-------|-----------------|
| 11/ 6（水） | 18:00 | ちふれASエルフェン埼玉    |
| 10（日）    | 11:30 | 日テレ・東京ヴェルディベレーザ |
| 24（日）    | 13:00 | INAC神戸レオネッサ     |

市民無料招待  
ジェフユナイテッド千葉レディースのホームゲームに招待します。席はメインシートです。  
11月24日（日）13:00開始・対INAC神戸レオネッサ  
市内在住の方  
観200組400人  
11月8日（金）までに応募フォーム（https://x.gd/BlyYu）から



ジェフユナイテッドファンクラブ  
☎0570-064-325（平日11:00～18:00・市民無料招待に関すること）、スポーツ振興課 ☎245-5966 FAX245-5592

アルティエリ千葉ホーム試合日程・市民招待

11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      |
|----------|-------|------------|
| 11/ 9（土） | 15:00 | 鹿児島レブナイズ   |
| 10（日）    | 15:00 | 鹿児島レブナイズ   |
| 23（祝）    | 15:00 | 青森ワッツ      |
| 24（日）    | 15:00 | 青森ワッツ      |
| 30（土）    | 15:00 | 福島ファイヤーボンズ |

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。  
11月30日（土）、12月1日（日）15:00開始・対福島ファイヤーボンズ、12月14日（土）・15日（日）15:00開始・対信州ブレイブウォリアーズ、18日（水）19:00開始・対山形ワイヴァンズ  
市内在住の方  
各100組200人

11月10日（日）18:00までに、応募フォーム（https://forms.gle/6EtnD37sFq28d5CbA）から  
㈱アルティエリ ☎307-7741（平日11:00～18:00） FAX307-7761

家庭用計量器の無料検査

11月12日（火）・13日（水）13:00～16:00  
消費生活センター  
家庭で使用している血圧計（送気球で加圧するものに限る）、ヘルスメーター、体温計、温度計、キッチンスケール。一部検査できない機種＝指や手首で計測する血圧計、非接触型・耳式体温計など  
計量器を持参のうえ、当日直接会場へ  
消費生活センター ☎207-3603 FAX207-3111

一部の地区図書館・分館が臨時休館

11月19日（火）～23日（祝）、所蔵資料の点検確認と修理などのため、みやこ・稲毛・若葉・緑図書館、土気図書館が臨時休館します。  
市中央図書館 ☎287-3980 FAX287-4074

Jアラートによる情報伝達試験

11月20日（水）11:00  
屋外スピーカー、防災ラジオ、SKYWAVE FM（89.2メガヘルツ）、ちばし安全・安心メール、電話・FAX配信サービス、SNSなどを使い、Jアラートによる情報伝達試験を行います。屋外スピーカーは聞こえにくい地域がありますので、他の手段でも情報を受け取れるよう準備をお願いします。詳しくは、HP「千葉市情報伝達試験」で検索  
防災対策課 ☎245-5113 FAX245-5597

原爆被爆者への慰問金

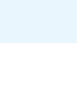
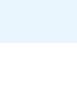
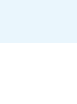
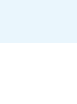
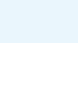
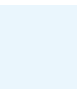
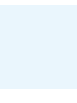
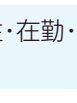
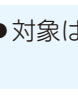
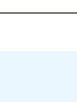
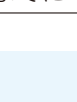
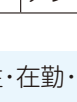
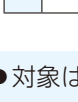
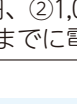
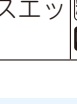
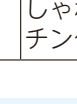
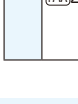
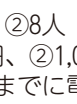
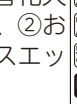
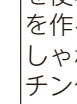
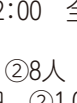
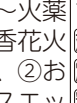
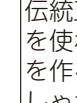
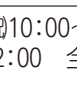
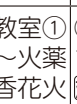
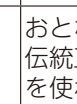
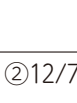
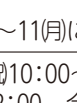
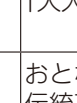
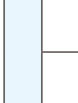
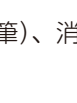
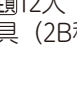
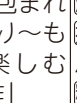
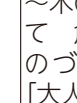
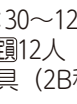
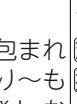
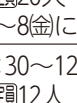
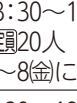
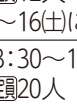
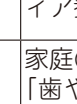
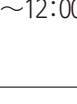
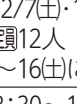
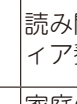
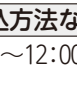
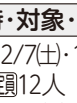
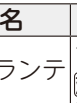
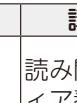
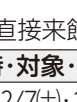
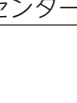
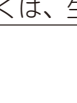
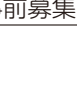
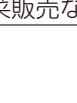
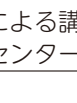
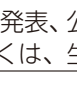
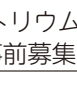
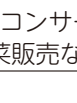
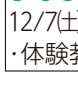
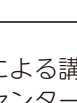
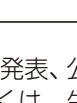
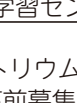
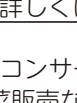
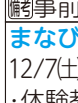
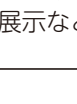
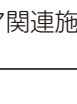
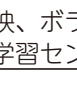
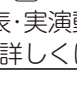
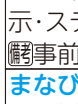
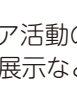
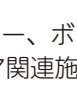
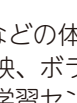
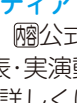
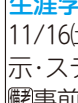
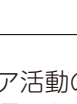
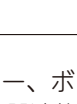
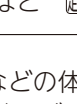
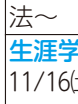
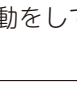
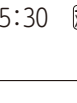
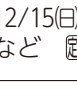
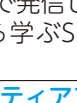
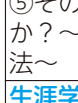
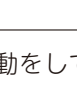
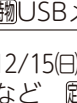
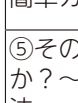
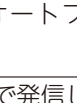
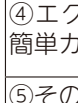
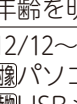
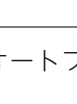
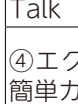
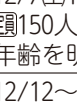
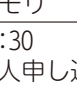
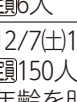
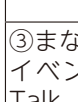
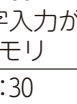
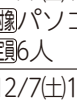
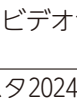
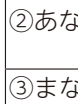
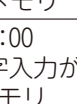
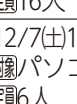
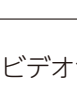
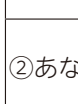
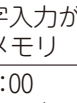
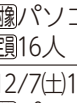
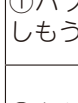
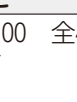
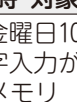
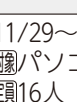
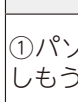
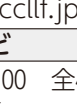
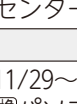
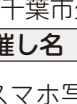
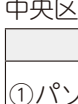
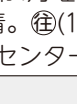
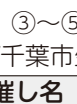
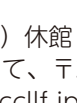
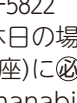
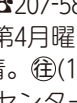
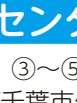
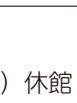
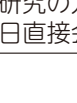
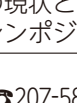
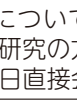
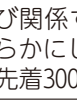
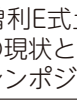
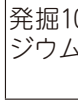
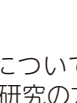
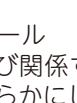
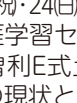
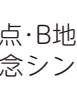
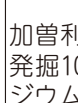
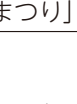
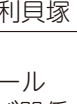
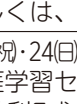
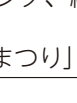
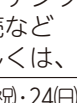
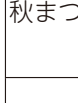
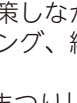
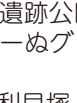
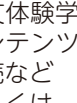
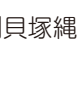
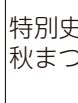
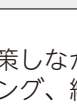
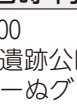
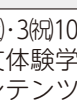
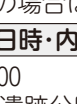
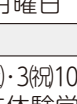
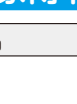
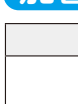
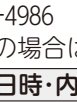
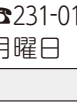
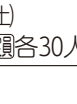
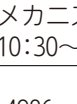
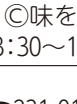
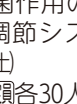
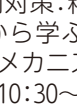
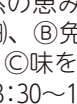
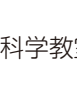
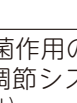
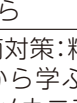
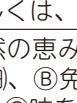
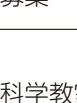
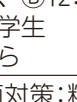
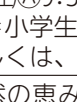
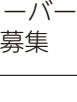
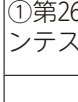
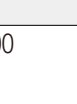
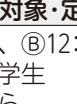
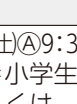
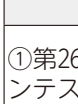
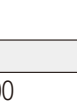
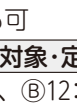
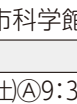
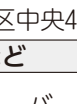
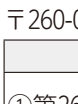
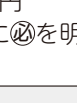
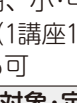
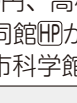
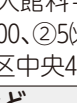
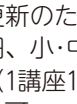
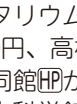
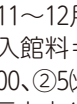
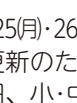
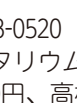
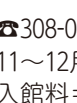
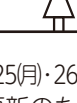
市内在住で原爆被爆者健康手帳をお持ちの方を対象に、毎年12月に慰問金を支給しています。今までに一度も申請をしていない方や振込先などに変更のある方は手続きをお願いします。  
申請場所＝保健福祉センター社会援護課。申請期限＝11月29日（金）。支給額＝6,000円／年  
医療政策課 ☎245-5204 FAX245-5554

千葉市健康づくり優良事業所の表彰

積極的に従業員の健康経営に取り組む事業所を、健康づくり優良事業所として表彰しました（順不同・敬称略）。  
JFEスチール株式会社東日本製鉄所千葉地区、キッズ・パワー株式会社児童発達支援／放課後等デイサービスOlinaceおゆみ野第2、大同生命保険株式会社 千葉税理士共済社  
健康推進課 ☎245-5794 FAX245-5659

新湾岸道路の検討を開始

新湾岸道路有識者委員会では、新湾岸道路の計画検討と、沿線地域の将来の姿を考えていきます。そこで、市民に広く情報提供を行い、意見を伺い、検討を進めることになりました。詳しくは、HP「ちばこく 新湾岸道路」、またはHP「千葉市 新湾岸道路」で検索  
道路計画課 ☎245-5290 FAX245-5571





| 区   | 館名                                   | 講座・催し名                                           | 日時・対象・定員・申込方法など                                                                                                                                                                                                           |
|-----|--------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 中央  | 椿森公民館<br>☎254-0085<br>FAX254-1285    | はじめての房総太巻<br>ぎずし体験教室                             | 11/29金10:00～13:00<br>対象 成人（初めての方） 定員16人 持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、ポリ手袋、持ち帰り用容器 料金1,000円<br>申込 11/10(日)までに電話で。📧oubo.tsubakimori@ccllf.jpも可（※を明記）                                                                                    |
|     | 星久喜公民館<br>☎266-4392<br>FAX266-4981   | 秋を探して稲毛海岸<br>ウォーキング                              | 11/27水10:00～12:00 対象 成人 定員20人<br>申込 11/2(土)～12(火)に電話で。📧oubo.hoshiguki@ccllf.jpも可（※を明記）                                                                                                                                    |
|     | 松ヶ丘公民館<br>☎261-5990<br>FAX263-9280   | そば打ち体験教室                                         | 11/17(日)10:00～12:00、13:30～15:30<br>対象 成人 定員各7人 持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り用容器 料金1,000円<br>申込 11/2(土)～9(土)に電話で。同館HPからも可                                                                                                              |
|     | 宮崎公民館<br>☎263-5934<br>FAX263-4904    | シュートレンを作ろう！                                      | 11/24(日)13:00～17:00<br>対象 成人 定員8人 持ち物 エプロン、上履き、三角巾 料金800円<br>申込 11/2(土)～10(日)に、Eメールで※を明記して、📧oubo.miyazaki@ccllf.jpへ。同館HPからも可                                                                                              |
| 花見川 | 朝日ヶ丘公民館<br>☎272-4961<br>FAX271-6994  | 千葉市の歴史講座<br>「千葉氏を彩った人々」                          | 11/23祝14:00～16:00<br>対象 成人 定員20人<br>申込 11/15(金)までに電話で                                                                                                                                                                     |
|     | 検見川公民館<br>☎271-8220<br>FAX271-9319   | ①リコーダーアンサンブル<br>秋のコンサート<br>②津軽三味線と民謡コンサート        | ①11/23祝13:30～15:30、②30(土)13:30～15:00 定員各40人<br>申込 ①11/2(土)～8(金)、②11/6水～12(火)に電話で。同館HPからも可                                                                                                                                 |
|     | 積橋公民館<br>☎259-2958<br>FAX259-6431    | 房総太巻ぎずし作り講座                                      | 11/22(金)10:00～13:00<br>対象 成人 定員15人 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り用容器、布巾3枚 料金1,400円<br>申込 11/7(木)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>FAX250-1992 | 子どもチャレンジ<br>「クリスマスツリー型のちぎりパンをつくろう」               | 12/24火10:00～13:00<br>対象 小学生 定員8人 持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、手拭き用タオル、上履き、エコバック 料金1,000円<br>申込 11/19(火)～12/3(火)に電話で。同館HPからも可                                                                                                          |
|     | さつきが丘公民館<br>☎250-7967<br>FAX286-6469 | ベビーマッサージ体験教室                                     | 11/22(金)10:00～12:00<br>対象 生後3カ月～2歳前後の乳幼児と保護者 定員10組20人 持ち物 バスタオル（床に敷く用）、動きやすい服装（ズボン着用）<br>申込 11/3(祝)～9(土)に電話で。同館HPからも可                                                                                                     |
|     | 長作公民館<br>☎258-1919<br>FAX286-6449    | 健康講座<br>①歪みを整える<br>②回想法ってなあに<br>③ヨガ部～サークル化を目指して～ | ①11/25(月)10:00～12:00、②12/1(日)13:30～15:30、③11/17(日)、12/1(日)・22(日)、来年1/5(日)10:00～11:00 ③は全4回<br>対象 ①成人、②65歳以上の方、③40～60代の方 定員 ①②15人、③10人 持ち物 ③ヨガマットまたはバスタオル 備考 ①③運動しやすい服装で<br>申込 ①②11/3(祝)～17(日)、③11/3(祝)～13(火)に電話で。同館HPからも可 |
|     | 花園公民館<br>☎273-8842<br>FAX271-0370    | 家庭でできる！生ごみの減量・肥料化方法                              | 11/26(火)10:00～12:00<br>対象 成人 定員12人<br>申込 11/2(土)～10(日)に電話で。同館HPからも可                                                                                                                                                       |
|     | 花見川公民館<br>☎257-2756<br>FAX286-0185   | 花見川寄席「寄ってっ亭」                                     | 11/23祝10:00～12:00<br>定員30人<br>申込 11/6(水)までに電話で                                                                                                                                                                            |
|     | 幕張公民館<br>☎273-7522<br>FAX273-6185    | SDGsって結局のところなんだろう？                               | 11/17(日)10:00～12:00 対象 中学生以上の方 定員20人<br>申込 11/8(金)必着。📍に※を明記して、〒262-0032花見川区幕張町4-602へ。同館HPからも可                                                                                                                             |
|     | 幕張本郷公民館<br>☎271-6301<br>FAX271-0881  | クリスマスフラワーアレンジメント                                 | 12/19(木)14:00～15:00 対象 成人 定員16人<br>持ち物 花ばさみ、またはキッチンばさみ 料金1,500円 備考 受講決定者のみ連絡<br>申込 11/18(月)～24(日)に電話で                                                                                                                     |
| 稲毛  | 稲毛公民館<br>☎243-7425<br>FAX243-3962    | 男性のためのクッキング講座                                    | 11/24(日)9:30～12:30<br>対象 成人男性 定員12人 持ち物 エプロン、三角巾、ふきん2枚 料金700円<br>申込 11/5(火)～11(月)に電話で                                                                                                                                     |
|     | 草野公民館<br>☎287-3791<br>FAX287-3672    | そば打ち教室～自分で打ったそばを味わいましょう～                         | 12/4水10:00～13:00<br>対象 成人 定員7人 持ち物 エプロン、三角巾、空のペットボトル（500ml）、大き目の密閉容器 料金1,500円<br>申込 11/2(土)～13(火)に電話で。同館HPからも可                                                                                                            |
|     | 黒砂公民館<br>☎241-2811<br>FAX247-1931    | 私の街に電気が来た日～千葉県の電気事業～                             | 11/29(金)10:00～12:00<br>対象 成人 定員20人<br>申込 11/6(水)～12(火)に電話で                                                                                                                                                                |
|     | 小中台公民館<br>☎251-6616<br>FAX256-6179   | 木版画で年賀状をつくろう                                     | 11/20(水)・27(水)、12/4(水)13:00～16:00 全3回<br>対象 成人（初めて受講する方優先） 定員15人 持ち物 版画用彫刻刀、彫りたい絵や文字があれば 料金700円<br>申込 11/2(土)～9(土)に電話で。同館HPからも可                                                                                           |

| 区  | 館名                                  | 講座名など                                         | 日時・対象・定員・申込方法など                                                                                                                             |
|----|-------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 稲毛 | 山王公民館<br>☎421-1121<br>FAX423-0359   | おもしろ歴史講座<br>～トイレをのぞけば歴史がわかる～                  | 11/24(日)13:30～15:30<br>対象 成人 定員16人<br>申込 11/7(木)～13(火)に電話で                                                                                  |
|    | 千草台公民館<br>☎255-3032<br>FAX255-3682  | 押し花の世界を楽しむ                                    | 11/20水9:30～11:30<br>対象 成人 定員10人 料金2,000円<br>申込 11/2(土)～8(金)に電話で                                                                             |
|    | 都賀公民館<br>☎251-7670<br>FAX284-0627   | 人形劇公演<br>「さるとかに」                              | 12/21(土)10:30～11:30<br>対象 3歳以上の方 定員40人<br>申込 11/2(土)～15(金)に電話で。同館HPからも可                                                                     |
|    | 轟公民館<br>☎251-7998<br>FAX285-6301    | 悠久の浪漫 世界遺産の旅 vol.1～日本の世界遺産～                   | 12/1(日)・15(日)10:00～12:00 全2回<br>対象 成人 定員30人<br>申込 11/2(土)～15(金)に電話で。同館HPからも可                                                                |
| 若葉 | 緑が丘公民館<br>☎259-2870<br>FAX286-6442  | サークル体験会<br>～水墨画を楽しみましょう～                      | 11/22(金)13:00～15:00<br>対象 成人 定員10人 備考 汚れても良い服装で<br>申込 11/14(木)までに電話で。📧oubo.midorigaoka@ccllf.jpも可（※を明記）                                     |
|    | 大宮公民館<br>☎265-2284<br>FAX265-6948   | 3色パステルで絵をかこう                                  | 12/7(土)10:00～12:00<br>対象 成人 定員12人 料金700円<br>申込 11/12(火)～19(火)に電話で。📧oubo.omiya@ccllf.jpも可（※を明記）                                              |
|    | 加曽利公民館<br>☎232-5182<br>FAX232-6408  | 親子ふれあい体操<br>「いろいろな道具を使って遊ぼう」                  | 11/18(月)・25(月)、12/2(月)・9(月)10:30～11:30 全4回<br>対象 1歳6カ月～3歳児と保護者 定員6組12人 備考 持ち物は参加者へ個別通知<br>申込 11/2(土)～8(金)に電話で。📧oubo.kasori@ccllf.jpも可（※を明記） |
|    | 桜木公民館<br>☎234-1171<br>FAX234-1172   | 千葉の郷土料理<br>「太巻ぎずし作り」を体験しよう                    | 12/12(木)10:00～13:00<br>対象 成人 定員16人 持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、ポリ手袋、持ち帰り用容器 料金1,000円<br>申込 11/2(土)～15(金)に電話で                                           |
|    | 更科公民館<br>☎239-0507<br>FAX239-0569   | クリスマスケーキ作り教室                                  | 12/1(日)9:30～12:30<br>対象 小・中学生 定員10人 料金800円 備考 持ち物は参加者へ個別通知<br>申込 11/2(土)～17(日)に電話で                                                          |
|    | 白井公民館<br>☎228-0503<br>FAX228-6168   | トールペイント教室<br>～クリスマスボードを作ろう～                   | 11/28(木)10:00～12:00<br>対象 成人 定員10人 持ち物 エプロン 料金1,000円<br>申込 11/9(土)～21(木)に電話で                                                                |
|    | 千城台公民館<br>☎237-1400<br>FAX237-1401  | 中南米音楽演奏会<br>「アンデスの風を感じて」                      | 12/1(日)14:00～15:00<br>定員60人 備考 窓口申し込みの場合は、返信用はがきを持参<br>申込 11/11(月)必着。📍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                         |
|    | みつわ台公民館<br>☎254-8458<br>FAX254-3135 | 身近にある遺跡～みつわ台編～                                | 12/1(日)10:00～11:30 定員30人<br>申込 11/11(月)必着。📍に※を明記して、〒264-0032若葉区みつわ台3-12-17みつわ台公民館へ。同館HPからも可                                                 |
|    | 若松公民館<br>☎231-7991<br>FAX231-0798   | 絵本の会による「大人のためのお話し会（朗読・語り・紙芝居）」                | 11/28(木)13:30～15:00 定員16人<br>申込 11/11(月)必着。📍に※を明記して、〒264-0021若葉区若松町2117-2若松公民館へ。同館HPからも可                                                    |
|    | 越智公民館<br>☎294-6971<br>FAX294-1931   | 郷土の歴史講座<br>「房総半島 つながらなかった鉄道（小湊鉄道・久留里線・いすみ鉄道）」 | 11/23祝10:00～12:00<br>対象 成人 定員30人<br>申込 11/2(土)～8(金)に電話で                                                                                     |
| 緑  | おゆみ野公民館<br>☎293-1520<br>FAX293-1521 | 美肌講座                                          | 11/25(月)10:00～11:30<br>対象 女性 定員10人 持ち物 手拭きタオル 料金300円<br>申込 11/2(土)～11(月)に電話で                                                                |
|    | 椎名公民館<br>☎292-0210<br>FAX292-4631   | ラスクラリネーテスXmasコンサート                            | 12/1(日)10:30～12:00<br>定員30人<br>申込 11/2(土)～11(月)に電話で                                                                                         |
|    | 土気公民館<br>☎294-0049<br>FAX294-4233   | サテライト配信講座<br>「チバニアン期の始まりを告げる地層」               | 11/20水10:00～11:30<br>対象 生涯学習センターで実施した講座の録画映像を視聴 定員先着20人<br>申込 11/2(土)から電話で。同館HPからも可                                                         |
|    | 磯辺公民館<br>☎278-0033<br>FAX278-9959   | 古典文学散歩<br>「徒然草を味わう」                           | 11/22(金)・29(金)10:00～12:00 全2回<br>対象 成人 定員30人<br>申込 11/7(木)までに電話で。📧oubo.isobe@ccllf.jpも可（※を明記）                                               |
| 美浜 | 稲浜公民館<br>☎247-8555<br>FAX238-4176   | 救命講習会                                         | 12/8(日)13:30～16:30<br>対象 中学生以上の方 定員5人<br>申込 11/8(金)～18(月)に電話で。📧oubo.inahama@ccllf.jpも可（※を明記）                                                |
|    | 打瀬公民館<br>☎296-5100<br>FAX296-5566   | 将来に向けてのお金の勉強会                                 | 11/24(日)10:30～12:00<br>対象 成人 定員先着20人<br>申込 11/2(土)から電話で                                                                                     |
|    | 幸町公民館<br>☎247-0666<br>FAX238-4153   | 大人の美術講座<br>「スチロール版画に挑戦しよう」                    | 11/24(日)10:00～12:00<br>対象 成人 定員20人 料金150円 備考 汚れても良い服装で<br>申込 11/2(土)～11(月)に電話で。📧oubo.saiwaicho@ccllf.jpも可（※を明記）                             |



| 区  | 館名                                 | 講座名など                           | 日時・対象・定員・申込方法など                                                                                                             |
|----|------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 美浜 | 高浜公民館<br>☎248-7500<br>FAX248-6851  | 「私色のダリア」を作ろう（アートフラワー）           | 11/26(木)10:00～12:30<br>対象成人 定員10人 参加費工作用はさみ、エプロン、タオル地のハンカチ 参加費950円<br>申込11/2(土)～9(土)に電話で。Eメールoubo.takahama@ccllf.jpも可（※を明記） |
|    | 幕張西公民館<br>☎272-2733<br>FAX271-8944 | アーティフィシャルフラワーで作るXmasツリーの壁掛けプレート | 12/10(木)13:30～15:30<br>対象成人 定員10人 参加費持ち帰り用袋、ウェットティッシュ 参加費1,500円<br>申込11/14(木)～21(木)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  | 11/13(水)<br>20(水)<br>27(水) | 松ヶ丘公民館<br>末広公民館<br>生浜公民館 | 松ヶ丘公民館<br>☎261-5990 | 若葉 | 11/14(木)<br>28(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 | 11/13(水)<br>27(水)          | 幕張公民館                    | 幕張公民館<br>☎273-7522  | 緑  | 11/ 7(木)<br>13(水) | 土気公民館<br>おゆみ野公民館 | 誉田公民館<br>☎291-1512  |
| 稲毛  | 11/ 1(金)<br>11(月)<br>22(金) | 轟公民館<br>小中台公民館<br>山王公民館  | 小中台公民館<br>☎251-6616 | 美浜 | 11/ 7(木)<br>21(木) | 高浜公民館            | 稲浜公民館<br>☎247-8555  |

花の美術館

☎277-8776 FAX277-8674

申込11/4(木)までに電話で。同館HPからも可

| 教室名                   | 日時・定員・料金など                                                |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------|
| 消しゴム版画                | 11/7(木)13:30～15:30 定員10人 参加費3,500円                        |
| メディカルハーブの基礎講座         | 11/9、12/14、来年1/18、2/15の土曜日10:30～13:00 全4回 定員20人 参加費5,000円 |
| 犬のリード（4本編）カスマホストラップ作り | 11/16(土)13:30～15:30 定員10人 参加費4,000円                       |
| 春まで楽しめる寄せ植え教室         | 11/23(祝)10:30～12:00、13:30～15:00 定員各15人 参加費4,500円          |
| 草木染 マルシェバッグの2色染め      | 11/30(土)13:00～16:00 定員10人 参加費5,000円                       |

ふるさと農園

☎257-9981 FAX258-1024

月曜日（祝・休日の場合は翌日）休園

申込11/11(月)必着。Eメール（1講座1人1通）に※を明記して、〒262-0011花見川区三角町656-3千葉市ふるさと農園へ

| 講座・催し名           | 日時・定員・料金など                         |
|------------------|------------------------------------|
| 剪定・刈り込みばさみと鎌の刃研ぎ | 11/16(土)10:00～12:00 定員20人 参加費500円  |
| 木の実を使ったリース作り     | 12/1(日)9:30～12:30 定員18人 参加費2,000円  |
| 手軽に作れるおせち料理      | 12/12(木)9:30～14:00 定員24人 参加費2,500円 |

男女共同参画センター

☎209-8771 FAX209-8776

月曜日、祝・休日休館

※②～⑤託児あり。申し込み時に申し出（対象1歳6カ月以上の就学前児）

申込①④⑤11月2日(土)からチケット販売。②③Eメールで、②は11月8日(金)までに、※

## 特別市政功労者、市政功労者・団体の表彰

市政の振興・発展に尽くされた方や多大な寄附をされた方を表彰し、その功労をたたえました。  
功績概要など詳しくは、[千葉市 市政功労者表彰式](#)

順不同・敬称略

- 特別市政功労者
- 地域振興功労 清水泰夫 長谷川政美
- 社会福祉功労 周東ひさ子 鈴木順子 布施愛子
- こども・青少年功労 西尾葉子 日暮規夫
- 産業・経済功労 林茂壽
- 消防功労 宮野清 増田卓史
- 学校保健功労 斎藤博明
- 市政功労者
- 農業委員 小川友安
- 監査委員 宮原清貴
- 地域振興功労 伊沢謙一 内田末治 笠原新一 亀川優子 小林敬 佐々木定男 佐藤貴夫 白井利幸 須田茂夫 清古高志 田岡與志昭 永野泰且 花輪良和 日暮悦也 藤原四郎 丸昌洋 宮内覺 森井正一 森田浩永 吉田好利 渡辺正浩 安川貞子
- 統計功労 石原かず子 山本利子
- 社会福祉功労 大塚典子 雲野典子 土屋眞由美 山田郁実 吉田由紀子 勝田貞夫 北見国昭 清水一人 関谷孝夫 長谷部健二 浅羽梅子 平岡利政 Amabile Ocarina
- こども・青少年功労 大濱洋一 水谷哲夫 白井通雄 久保山純子 林寛 安見一美
- 交通安全功労 荒井洋子
- 健康功労 長谷川和寿 百武衆一 光永伸一郎 渡邊悌 和田浩明
- 環境功労 桑波田和子 前野一夫

問秘書課 ☎245-5010 FAX245-5529

を明記して、同センターEメールsankaku@f-cp.jpへ。電話も可。  
ちば男女・みらいフォーラム2024

| 講座・催し名                            | 日時・対象・定員など                                                                            |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| ①親子のふれあいタイム～手・足形でつくるクリスマスアート編～    | 11/30(土)10:00～10:30、10:30～11:00、11:00～11:30、11:30～12:00<br>対象就学前児と保護者 定員各先着4組 参加費500円 |
| ②モラルハラスメントから心を守るために               | 12/5(木)13:30～15:30 定員20人                                                              |
| ③女性警察官「あおぼーし」から学ぶ自分のまもり方          | 12/7(土)14:00～15:00<br>対象小学4年～中学生の女子と母親(母親だけの参加も可) 定員先着18人                             |
| ④書道onインスタグラム～年始の挨拶を書いてインスタにあげてみよう | 12/8(日)10:00～12:00 対象小学4年～中学生 定員先着20人 参加費500円                                         |
| ⑤働くあなたの味方になる“性格タイプ”を知ってスキルアップ！    | 12/14(土)・21(土)9:30～12:00 対象女性 定員先着20人 参加費1,000円                                       |

### いきいきプラザ・センター

※①～④60歳以上の方  
申込11/1(金)9:30から①③⑤Aは催し物前日まで、②④は11/10(日)までに直接各プラザ・センターへ。電話・FAX（※を明記）も可。⑤Bは当日直接会場へ。

| 講座名                              | 日時・内容・定員など                                                         |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 中央いきいきプラザ ☎209-9000 FAX209-9006  |                                                                    |
| ①健康フェスティバル (事前申込制)               | 11/10(日)9:30～11:30、13:00～15:00 対象骨密度・体組成測定・健康相談・理学療法士相談など 定員各先着50人 |
| 土気いきいきセンター ☎205-1000 FAX205-1001 |                                                                    |
| ②短期講座 「誰でも分かる！囲碁入門」              | 11/25～12/16の月曜日13:30～15:30 全4回 定員16人 参加費110円（コピー代）                 |
| ③ポップス名曲コンサート～時代を超え紡ぐ音と言葉の彩り～     | 11/23(祝)13:30～15:00 定員先着40人                                        |
| 美浜いきいきプラザ ☎270-1800 FAX270-1811  |                                                                    |
| ④短期講座「釣具屋さんの釣り講座」                | 12/6～27の金曜日9:30～11:30 全4回 定員20人                                    |
| 真砂いきいきセンター ☎278-9641 FAX278-9642 |                                                                    |
| ⑤真砂いきいきセンターフェスティバル               | 11/23(祝) 対象A歌声集会 B作品展示、交流体験会など 定員A先着45人                            |

### 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  
※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、一般観戦席への入場は無料です。

| レース名         | 日程             | レース名         | 日程             |
|--------------|----------------|--------------|----------------|
| 千葉市営競輪第8回第1節 | 11/ 1(金)・ 2(土) | 千葉市営競輪第8回第3節 | 11/14(木)・15(金) |
| 千葉市営競輪第8回第2節 | 5(火)・ 6(水)     | 千葉市営競輪第8回第4節 | 17(日)・18(月)    |

- 都市功労 仁戸名南市民緑地の会
- 産業・経済功労 大田禊之 竹下洋一
- 消防功労 浅川誠 鷯澤寛太 臼井基之 大塚俊弘 笠原豊嗣 工藤保 小林吾市 菅野英明 千脇和久 西郡浩 山口武志
- 学校保健功労 尾崎和義 高橋淳 田那村彰 津山嘉彦 本田悦功 尾崎俊郎 木屋和彦 並木泰次 細貝和治 大友成子 佐藤正至 舘野敬子 田邑真弓 丸山留美
- スポーツ功労 杉浦正行 渡邊美奈子 齋藤和雄 鹿野勝人 末田昭敏
- 芸術・文化功労 大國杜山
- 国際交流功労 橘定昭
- 寄附 海川剛太郎 岡村秀俊 佐藤春喜 鷲見和紀郎 清古高志 高橋久美子 田谷功 丹澤章八 原修 渡辺和子 株式会社アトラエ 株式会社奄美電設 株式会社アミューズ イオンディライト株式会社 イオンリテール株式会社 株式会社伊勢豊 株式会社伊藤園 インフォカート株式会社 株式会社エム・イー・システム 株式会社キーベックス 株式会社金太郎カンパニー 株式会社金太郎ホーム 株式会社セブン-イレブン・ジャパン 株式会社センエー 千葉港運倉庫株式会社 株式会社千葉興業銀行 千葉ライオンズクラブ デロイトトーマツコンサルティング合同会社 株式会社ネクスト 株式会社ノジマ ハウステック株式会社 株式会社ミヤマ 明治安田生命保険相互会社千葉支社 レッドホースコーポレーション株式会社

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15面参照。



# 中央公園プロムナード イベント・シンポジウムを開催

市では、居心地が良く歩きたくなるまちなかをつくるため、中央公園プロムナードを活用したイベントとシンポジウムを開催します。

## CHU-PRO 3DAYS（中央公園プロムナードを知る3日間）

日時 11月1日(金)～3日(祝)11:00～17:00 荒天中止

会場 中央公園プロムナード（千葉駅前大通り京葉銀行側歩道）

内容 人工芝でつくった小さな広場で、紙芝居やストリートピアノなど、さまざまな催しを開催します。普段は歩くだけの歩道が、ゆっくりくつろげるスペースに変わります。ぜひ、お越しください。



## シンポジウム

日時 11月16日(土)15:00～17:30

会場 市役所1階正庁

内容  
①北原理雄さん（千葉大学名誉教授）による基調講演  
テーマ=歩いて楽しい街～千葉都心の再生に向けて～  
②有識者と地元企業と市長の  
パネルディスカッション  
テーマ=中央公園プロムナードの未来について



中央公園プロムナード  
（イベント時）

定員 先着150人

申し込み方法など詳しくは、[千葉市都市計画課](#) 

[問](#)都市計画課 [☎](#)245-5305 [FAX](#)245-5627

## 周辺自治体との広域連携

# 親子でリアル謎解きゲーム in 四街道市

親子で力を合わせ、四街道に隠された謎を解き明かしませんか。すべての謎を解き明かしアンケートに答えると、四街道市内飲食店のチケットなどが当たる抽選会に参加できます。ぜひ、ご参加ください。

日時 12月7日(土)・8日(日)10:00～15:30（予定）

会場 ・四街道市役所（受付・参加冊子配布）  
・四街道中央公園周辺

対象 4歳程度～小学生と保護者

備考 車で来場の場合は市役所第3駐車場をご利用ください。

詳しくは、[四街道市 謎解き](#) 

[問](#)四街道市政策推進課 [☎](#)043-421-6162 [FAX](#)043-424-8920

# 附属機関の委員を募集

## ①病院運営委員会委員

青葉病院および海浜病院の経営などについて審議します。

[問](#)病院局経営企画課 [☎](#)245-5744 [FAX](#)245-5257

[E](#)kikaku.HO@city.chiba.lg.jp

## ②市民自治推進会議委員

市民自治の推進について調査・審議します。

[問](#)市民自治推進課 [☎](#)245-5664 [FAX](#)245-5155

[E](#)jichi.CIC@city.chiba.lg.jp

任期 ①来年2月1日(土)、②来年3月1日(土)から、2年間

開催予定 ①年1・2回程度、②年2回以上

応募資格 11月1日(金)時点で18歳以上の方

＊いずれも、市の議員・職員またはほかの附属機関の公募委員は不可。

募集人数 ①3人以内、②4人以内 報酬 規定により支給

小論文テーマ ①市立病院が果たすべき役割について。②千葉市市民自治によるまちづくり条例に照らした自身の活動の成果および課題と今後目指したい方向性について。いずれも、応募理由、自己PRを含めて、1,200字程度。

応募方法 12月2日(月)必着。必要事項(15面)のほか、附属機関の名称、性別、生年月日を明記し、小論文を添付して、郵送または持参。FAX、Eメールも可。郵送先＝〒260-8722千葉市役所（問い合わせ各課）

選考方法 書類・面接により選考。結果は全員に通知。

詳しくは、ホームページ（千葉市+委員名で検索）をご覧ください。

# WEBアンケート

11月1日(金)～10日(日)、ホームページ上でWEBアンケートを行います。テーマは、「市民自治によるまちづくり」「都川水の里公園の整備」「市公式LINE」「ちばシティポイント」です。

ちばシティポイント（今月は50ポイント）の対象となるほか、抽選で動物公園の施設利用券などをプレゼントします。

参加方法など詳しくは、[千葉市 WEBアンケート](#) 

[問](#)広報広聴課 [☎](#)245-5298 [FAX](#)245-5796

# 家族のおでかけに「千葉あそび」！

千葉市・市原市・四街道市内の観光資源を活用した体験プログラムを提供する「千葉あそび」は、ホームページをリニューアルして発信中。

季節ごとに自然や文化を感じられるアクティビティや体験プログラムを取り揃え、皆さんをお待ちしています。ぜひ、家族での行楽にお役立てください！詳しくは、[千葉あそびリニューアル](#) 

[問](#)名鉄観光サービス株式会社 [☎](#)331-9989（平日9:30～17:30）

市観光協会 [FAX](#)239-7739



千葉開府900年記念ロゴマーク・キャッチコピー投票

千葉開府900年記念を盛り上げるための、みんなのシンボルとなるロゴマーク・キャッチコピーを募集しました。ロゴマーク552点、キャッチコピー858点から選出された候補作品の中から、人気投票により実際に使用する作品を決定します。ぜひ、お気に入りの作品に投票しましょう！  
〒千葉開府900年ロゴマーク・キャッチコピー事務局 ☎307-6541（平日10:00～17:00）  
都市アイデンティティ推進課 FAX245-5534

千葉開府900年記念事業の基本理念  
千葉一族からの学びを活かし、  
未来へ向けたひとつづくり、文化づくり

基本理念に沿った、従来の型にとらわれない自由で独創的な作品を募集し、「未来の千葉市をみんなで創っていきたい！」と思えるようなロゴマーク・キャッチコピーを選出しました。

ロゴマーク部門



キャッチコピー部門

No.1 千葉開府900年。変わらないもの。変わるもの。

No.2 歴史に学ぶ、未来を創る。900年都市▶千葉

No.3 千の葉に 時を刻んで 900年

No.4 とまらないときめき。千葉開府900年

No.5 いつもアイがまん中に。CHIBA 900年

No.6 千年につなぐ今、900年

投票方法

11月21日(木)までに、ホームページから。千葉開府900年公式Xアカウントにて実施するアンケート投票、各イベント会場（区民まつり、千葉湊大漁まつりなど）でも受け付けます。  
投票結果は、12月にホームページでお知らせします。  
詳しくは、[千葉開府900年 ロゴ](#)

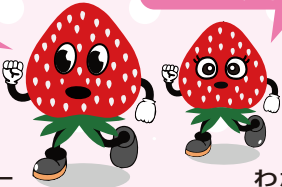
ホームページおよび各イベント会場で投票した方の中から抽選で10人に、千葉市食のブランド「千」お菓子詰め合わせセット5,000円相当をプレゼントします！  
\*千葉開府900年公式Xアカウントにて実施するアンケート投票は対象外です。



千葉開府900年記念イベント  
いちごマラソンの参加者募集

家族やグループでイチゴを楽しむながら走りませんか。  
タイム計測や順位がなく、誰でも気軽に楽しめます。  
申し込み方法など詳しくは、  
[千葉市いちごマラソン RUNNET](#)

給水所では、水の代わりにイチゴで水分補給するんだ！



若葉区ではたくさんイチゴがとれるんだよ！

問い合わせマラソン実行委員会 ☎304-5460（平日9:00～18:00）  
FAX237-8910 E-mail: [ichigo.cmj@gmail.com](mailto:ichigo.cmj@gmail.com)

開来年2月15日(土) 雨天決行・荒天中止  
開市民ゴルフ場（若葉区下田町1005）  
開①親子マラソン(2.7km)、②リレーマラソン(1人2.7km)  
開①小学生以上の親子  
開①100組（1組2人）、②午前・午後の部各100組（1組2～5人）  
開①小学生と大人＝3,000円、中学生以上と大人＝5,000円、②1組12,500円