

令和7年10月から

SDGs
未来都市
いちほろ



小型充電式電池をごみステーションで回収します

リチウムイオン電池などの小型充電式電池は破損・変形により発火する危険性が高く、火災事故が全国で多発しています。

事故防止のため、適切な方法での排出にご協力をお願いします。

排出方法

- ①電池を使い切る。
- ②端子部分やケーブルの差し込み口にテープを貼って絶縁する。
- ③市指定のごみ袋ではない、透明な袋に入れる。
- ④「燃やさないごみ」の日に、他のごみとは1mほど離して、普段使っているごみステーションに出す。

- ・小型充電式電池を入れた袋には、他の種類のごみを入れないでください。
- ・膨張しているものも回収可能です。
- ・一般社団法人JBRC会員の製品は、ホームセンター等にある回収ボックスでも引き続き回収を行っています。
- ・スマートフォンはモバイル・リサイクル・ネットワークに参加している事業者のショップでも回収を行っています。

小型充電式電池って？

充電して繰り返し使用可能な電池のことです。
コンセントに繋がなくても動く電化製品に多く使用されています。

- ・右のマークが目印です。
- ・具体例は裏面をご覧ください。



Ni-Cd

ニカド
電池



Ni-MH

ニッケル
水素電池



Li-ion

リチウム
イオン
電池

誤った出し方によって火災が発生する恐れがあります

福増クリーンセンターやごみ収集車の火災事故の原因となるため、市指定のごみ袋に入れたり、燃やさないごみの日以外の収集日に
出さないでください。



裏面もご覧ください ▶

回収できるもの

・小型充電式電池単体



小型充電式電池が取り外せる製品は、**電池のみ**を排出してください。

(例)コードレス掃除機の本体は燃やさないごみ
電動自転車の本体は粗大ごみ



・小型充電式電池が取り外せない製品 (例)



スマートフォン、
モバイルバッテリー



加熱式たばこ



電気かみそり



ハンディファン



ワイヤレスイヤホン



ゲーム機



電動歯ブラシ



音楽プレーヤー

回収できないもの

- ・災害用ポータブルバッテリー等、
1辺が30cmを超えるもの、または、**AC出力端子**が付いているもの

⇒福増クリーンセンターに、お持ち込みください。

(10kgにつき200円の処理手数料がかかります。)



- ・バッテリー(自動車用・オートバイ用)

⇒市では処理できないため、販売店や専門の処理業者に依頼してください。

- ・パソコン本体

⇒資源有効利用促進法に基づき、メーカーによる回収、リサイクルが義務付けられています。

メーカーが分かる場合は、各メーカーに引取依頼をしてください。

メーカーが分からない場合は、(一社)パソコン3R推進協会(☎03-5282-7685)に相談してください。

令和7年度 高齢者定期予防接種の (インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症) お知らせ

●対象者

市原市民で以下に該当する方

・接種日時時点で**65歳以上**の方

・60歳から65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいや、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいを有する方(概ね、身体障害者障害程度等級1級に相当。障害者手帳等の提出が必要)

予防接種の種類	自己負担金※	期間	市ホームページ (詳細参照)
インフルエンザ	1,500円	令和7年10月1日～ 令和8年1月31日	
新型コロナ ウイルス感染症	8,000円 国の助成金の終了に伴い 自己負担額が昨年度と異なります	令和7年10月1日～ 令和8年3月31日	

●持ち物：自己負担金(※自己負担金免除の場合は、下記参照)

マイナンバーカード、運転免許証等(身分証明書)

●実施場所：市内協力医療機関

入院などの事情により市原市外で定期予防接種を受ける場合は、事前に保健センターへ相談してください。

※「市県民税非課税世帯」及び「生活保護世帯」の方は、自己負担金が免除されます。

最新の「介護保険料額決定通知書(第1～第3段階の場合のみ)」や「生活保護受給証明書」など、非課税世帯であることを証明できる書類のコピーが、それぞれの予防接種時に必要です。

(「介護保険料額決定通知書」は、毎年7月頃に送付されます。ただし、昭和36年7月生まれ以降の方は、誕生月の翌月までに送付されます。再発行ができませんので紛失されないよう注意してください。)

問合せ先

TEL

FAX

市原市保健センター 予防係

0436-23-1187

0436-23-1295



令和7年度 市原市高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防接種協力医療機関一覧表

令和7年 9月

医療機関名		所在地	電話番号	インフル エンザ	コロナ ウイルス
姉崎・有秋	1 姉崎駅前クリニックカンティー	姉崎東3-1-3 小泉ビル3F	26-7755	○	○
	2 あねさき林クリニック	姉崎東2-2-6 KTEビル7F	60-1666	○	
	3 姉崎病院	椎津2558-1	66-1161	○	○
	4 飯島クリニック	姉崎2223	61-8827	○	○
	5 伊嶋整形外科	姉崎2102	61-7660	○	
	6 泉台クリニック	泉台3-19-1	66-6804	○	○
	7 市原メディカルキュア	姉崎658	61-0519	○	○
	8 内田医院	姉崎1875	61-1201	○	○
	9 蔵内医院	姉崎788-1	62-1560	○	○
	10 こしかわハートクリニック	姉崎東2-11-6	62-5488	○	○
	11 五味クリニック	姉崎東2-2-6 KTEビル5F	61-0028	○	○
	12 高岡クリニック	姉崎西1-12-28	62-0036	○	○
	13 帝京大学ちば総合医療センター ※かかりつけのみ受付いたします。主治医と相談してください。	姉崎3426-3	62-1211	○	
	14 ひまわりクリニック	姉崎2561	60-1600	○	○
	15 望星姉崎クリニック	姉崎東3-6-2	61-3511	○	○
	16 茂久田診療所	青葉台2-2-35	60-8688	○	○
	17 有秋台医院	有秋台西1-7	66-3838	○	○
	18 四ツ谷医院	姉崎112	62-5151	○	
市原・辰巳台	19 あさりクリニック	辰巳台西2-5	75-0133	○	
	20 市原整形外科	八幡1836-3	43-1656	○	○
	21 いまい内科循環器クリニック	八幡810-3 八幡東駅前ビル3F	37-3355	○	○
	22 遠藤医院	辰巳台西1-5	74-2809	○	○
	23 奥田外科医院	辰巳台西1-5-2	74-1868	○	○
	24 小野木医院	能満1845-37	75-4049	○	○
	25 菊間クリニック	菊間1705-10	43-3025	○	○
	26 倉持泌尿器科クリニック	菊間249-1	40-8571	○	
	27 斉藤クリニック	辰巳台東1-8-11	75-8885	○	
	28 清水クリニック	八幡252-3	41-3956	○	○
	29 せき内科クリニック	八幡3-1	41-0503	○	○
	30 辰巳台クリニック	辰巳台東3-15-2	76-8800	○	○
	31 辰巳病院	辰巳台東5-5-1	74-1321	○	○
	32 千葉労災病院 ※かかりつけのみ受付いたします。主治医と相談してください。	辰巳台東2-16	74-1111	○	
	33 寺嶋医院	八幡1349-3	41-9981	○	○
	34 長谷川病院	八幡115-1	41-0453	○	○
	35 日高クリニック	八幡594-8	40-3366	○	○
	36 やまみ医院	八幡1338-1	41-8311	○	○
	37 八幡クリニック	八幡1641	41-1010	○	○
	38 若宮クリニック	八幡1640	41-3261	○	○
	39 若宮中央医院	若宮3-2-3	41-8180	○	○
	40 若宮渡部医院	若宮3-3-16	43-0609	○	○
41 和田耳鼻咽喉科医院	八幡123-3	43-4133	○		
五井	42 相川クリニック	五井中央東2-23-15	23-9888	○	○
	43 飯倉整形外科クリニック	五井中央西1-31-4	20-8600	○	
	44 いちはら協立診療所	君塚2-17-7	23-9201	○	○
	45 市原健康クリニック	南国分寺台5-1-7	26-8105	○	○

医療機関名		所在地	電話番号	インフル エンザ	コロナ ウイルス
五井	46 イルカ耳鼻咽喉科	更級2-5-1	20-6070	○	
	47 大倉耳鼻咽喉科医院	五井中央東1-11-18	21-4187	○	○
	48 クリニック五井	五井中央東2-13-1	24-0077	○	○
	49 KKクリニック市原	松ヶ島2-1-14	37-1983	○	○
	50 五井クリニック	五井中央南1-16-10	20-8211	○	○
	51 五井中央診療所	五井中央東1-10-19	23-3737	○	○
	52 こいで脳神経外科クリニック	青柳2036-1	21-2960	○	○
	53 五井病院	五井5155	21-5521	○	○
	54 五井病院ホームケアクリニック	五井5911	24-0005	○	○
	55 斎賀医院	五井中央西1-20-7	21-0011	○	○
	56 三愛記念市原クリニック	五井中央東2-8-13	22-5701	○	○
	57 志村胃腸科外科医院	根田1-8-5	22-5053	○	
	58 白金整形外科クリニック	白金町1-70	22-1435	○	○
	59 白金整形外科病院	白金町1-75-1	22-2748	○	
	60 徳政内科クリニック	五井中央東1-7-1	22-5500	○	○
	61 野崎医院	五井中央西1-34-5	21-1507	○	
	62 林クリニック	西国分寺台1-14-5	23-8849	○	○
	63 原村医院	玉前76	21-1259	○	○
	64 光クリニック	更級1-7-16	20-6166	○	○
	65 山越整形外科	西広4-2-2	25-1559	○	
	66 山崎整形外科	五井中央西1-36-3	26-0622	○	
67 やりたクリニック	西広131	20-8882	○	○	
三和	68 鎗田病院	五井899	21-1655	○	○
	69 ゆむら内科循環器科	西国分寺台1-2-1	24-4477	○	○
	70 横山医院	山田橋1-1-1	41-6123	○	○
	71 リハビリステーション病院さらしな	更級1-5-3	25-2345	○	
	72 磯ヶ谷病院	磯ヶ谷35	36-1121	○	○
	73 市原鶴岡病院	新堀955	36-1511	○	○
	74 平山医院	磯ヶ谷2067	36-0071	○	○
市津・ちはら台	75 碓井クリニック	ちはら台東1-1-6	50-2050	○	○
	76 うるいど南クリニック	うるいど南2-1-3	37-6263	○	○
	77 おもて内科糖尿病クリニック	ちはら台東8-17-4	52-8011	○	○
	78 黒沢クリニック	ちはら台南2-32-2	76-9630	○	○
	79 コスモスククリニック	ちはら台西3-4 ユニモちはら台2F	98-3111	○	
	80 しもやまクリニック	ちはら台西5-18-5	75-5588	○	○
	81 杉田医院	東国吉694	52-0029	○	○
	82 ちはら腎泌尿器科	ちはら台西6-23-49	76-8160	○	
南総・加茂	83 ちはら台駅前診療所	ちはら台西2-9-1	37-3505	○	○
	84 ちはら台南内科クリニック	ちはら台南1-1-11	75-7511	○	○
	85 西岡クリニック	ちはら台東1-2-13	50-5855	○	○
	86 三橋クリニック	うるいど南1-3-3	37-5711	○	
	87 加茂診療所	養老1000-5	98-1177	○	○
	88 仁天堂医院	牛久1192	92-0015	○	○
	89 すずらんクリニック	牛久879-1	92-1717	○	○
	90 永野病院	馬立802-2	95-3524	○	○
91 藤原整形外科医院	牛久1189	92-0046	○	○	

(市外局番 0436)

「もしもの時」に備えるために

令和7年度

市原市

総合防災訓練



～ 災害時 日ごろの準備と 地域の協力 ～

【令和6年度 防災啓発標語作品展】特選 菊間小学校 島村 姫依さんの作品

令和7年 **11月2日** 日 ※入場自由
※小雨決行

午前9時に、防災行政無線で**大地震発生**の訓練放送を行います



同時開催

中央会場
辰巳台中学校

地区会場

青葉台小学校、市原小学校、
五井中学校、海上小学校、
旧市東第二小学校、湿津小学校、
戸田小学校、加茂学園、
有秋東小学校、有秋西小学校、
有秋公民館、水の江小学校

シェイクアウト訓練を

午前9時から1分間実施します

ご家庭・職場などの普段の生活の場所から
是非ご参加ください。



まず低く

DROP!



頭を守り

COVER!



動かない

HOLD ON!

提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

約1分間

※主催者が撮影した写真などについては、主催者等が発行する印刷物やウェブサイトに掲載する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

【主催】市原市 【お問い合わせ】総務部 危機管理課 ☎0436-23-9823

11月2日(日) 午前9時から 防災行政無線で**大地震発生**の訓練放送を行います

訓練プログラム

全会場共通

シェイクアウト訓練
町会等自主避難訓練
(安否確認)

中央会場

地区広報訓練
防災啓発訓練
被害情報収集・伝達訓練
人命救助訓練
福祉避難所受入れ訓練
ライフライン復旧訓練

地区会場

避難所開設・運営訓練



シェイクアウト訓練ってなに？

2008年にアメリカで始まった地震防災訓練です。

指定された日時に家庭や職場・学校・外出先など、それぞれの場所で、地震から身を守るための「**3つの安全行動**」を**約1分間**行っていただくのが基本です。



ご家庭の地震対策をチェックしよう

- チェックリスト「備え10項目」
- ☐ 家の耐震はしていますか。タンス、テレビ、食器棚等の家具は、しっかりと固定されていますか。
 - ☐ 懐中電灯・警笛・スリッパ(靴)を、寝室に常備していますか。
 - ☐ 非常持ち出し袋(防災リュック)は、各自で準備していますか。
 - ☐ ラジオと携帯電話は、予備電池も準備していますか。
 - ☐ 最低3日分の非常食・保存水・携帯トイレは、自宅に備蓄していますか。
 - ☐ 常備薬は、最低1週間分準備していますか。
 - ☐ 避難場所及び避難所への避難経路(昼・夜)は、事前に自分で歩いて確認していますか。
 - ☐ ガラス飛散防止フィルムを貼付していますか。
 - ☐ 家族の連絡方法と合流場所は決めていますか。
 - ☐ 「情報配信メール」を登録していますか。



「情報配信メール」の登録方法

右の二次元バーコードから登録するか、t-ichihara@sg-p.jp にメールを送り、その後届くメールの案内に沿って登録してください。

登録の際は、カテゴリ「気象・災害・新型コロナウイルス関連情報」をご選択ください。

※登録料、情報料は無料ですが、通信料は登録者の負担となります。



市原市にお住まいのみなさま

マイナンバーカード

申請をお手伝いします!

コンビニで住民票等の取得が可能!
健康保険証としても使える!

お買い物
ついでに

お近くの
会場へ



予約不要

顔写真撮影
無料

手ぶらで
手軽に申請可能

10分程度で
申請完了

アリオ市原・ユニモちはら台に出張して申請サポートします!

申請の
流れ

STEP
1



お近くの
会場で申請

※予約不要・無料で写真撮影
日程は裏面をご覧ください

STEP
2



交付通知書が
届く

申請から約2か月後

STEP
3



市役所で
お受取り

※本庁のみ(支所では郵送受取に
切替手続のみ)

【受付対象】

- 市原市に住民登録がある方
※2か月以内に他市へ転出予定の方は除く
カードの出来上がりに約2か月かかるため

【持ち物】

手ぶらでOKですが、QRコード付き申請書
をお持ちいただくとよりスムーズ!

市役所市民課及び支所でも顔写真撮影無料で申請できます。

- 混雑状況により、受付までのお時間を頂く場合がございます
- カード申請・受取時は本人確認書類(運転免許証・健康保険証等)が必要です。(詳細は下記問い合わせ先へ)

本事業に関する問い合わせ先

市原市マイナンバーカード出張申請サポートコールセンター

TEL 0436-67-1177(発信番号については03-6820-8732となります)

市原市マイナンバーカード出張申請

検索

受託者：日本旅行千葉法人営業部

市ホームページ



マイナンバーカード申請サポート会場に お越しく下さい!

受付時間 10:00~18:00

※当日は整理券を配布しております。整理券の配布状況により、
受付終了時間が早まる場合がございます。



会場

アリオ市原

1Fサンシャインコート(屋内)

〒290-0050 市原市更級4丁目3番地2

10月 11^土 13^{月祝}

12月 6^土 7^日

会場

ユニモちはら台

1Fレストラン街 伝丸前

〒290-0194 市原市ちはら台西3丁目4番地

10月 26^日

11月 3^{月祝} 16^日

12月 21^日

いざ、国勢調査!



ボクも対象?!

日本に住む
すべての人が
対象

かんたん
ログイン

所要時間
5-10分*

インターネットで
かんたん便利に!

※ひとり暮らしの方の目安

5年に一度、全員参加の統計調査



国勢調査2025



9月下旬頃から
調査書類を
お届けします

調査期日

10.1 水

<https://www.kokusei2025.go.jp/>

国勢調査2025

検索



⚠ 国勢調査をよそおった詐欺(さぎ)や不審な調査にご注意ください。



総務省統計局・都道府県・市区町村





「QRコード」は(株)デンソーウェーブの登録商標です

国勢調査は、国や地方公共団体だけでなく
みなさまの身近な暮らしに使われています

子育て支援への利用



防災対策への利用



企業等での活用



いちはら

千葉県市原保健所
(市原健康福祉センター)
TEL 0436 (21) 6391

No.56

2025年8月発行

気温が**高**くなる
この季節



重要なポイントを押さえて 細菌による食中毒を 防ぎましょう!

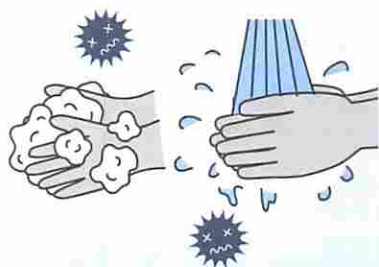
高温多湿な環境になる梅雨から夏にかけては、細菌による食中毒が発生しやすい季節です。特に、カンピロバクター・ジェジュニ/コリ、腸管出血性大腸菌、黄色ブドウ球菌といった細菌に注意が必要です。

『(細菌を) **つけない**・**ふやさない**・**やっつける**』を意識して、食中毒を防ぎましょう!

POINT
1

つけない

= 洗う! 分ける!



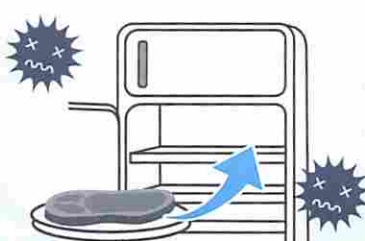
手には黄色ブドウ球菌など様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌を食べ物につけないように、調理をするときは、指先や手首も忘れずに、手を洗いましょう。

また、生の肉や魚に使った器具についている細菌が、生野菜や加熱調理後の食品に移ってしまいます。生の肉や魚、また、それらを取り扱う際に使用する器具は、口に入る食品や食器とは、分けて取り扱しましょう。

POINT
2

ふやさない

= 低温で保存する!



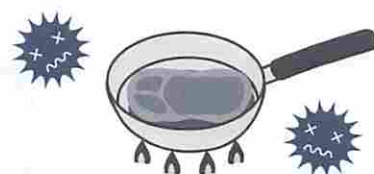
細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大事です。

POINT
3

やっつける

= 加熱処理!



ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。

食肉には腸管出血性大腸菌などの細菌が付着していることがあり、加熱不十分な肉を食べることによって、命に関わるような食中毒を発症します。お店で売られている鶏肉を調べたところ、60%を超える鶏肉にカンピロバクターが付着していたという調査結果もあるため、特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。

蚊やダニが媒介する 感染症に注意しましょう

私たちの身の回りには、病気（ウイルス）を持っている蚊やダニが生息している場合があります。

屋外での作業時などに虫に刺されないよう、個人や地域で対策しましょう。

対策のポイント

蚊の幼虫の発生を防ぐ

- ☞ 水たまりの除去・清掃をしましょう。
（植木鉢の皿、ブルーシートの水たまり、屋外に放置された空き缶、詰まった排水溝など）

蚊の成虫が隠れる場所をなくす

- ☞ 風通しの悪い下草を刈るなど、成虫がひそむ場所をなくしましょう。

蚊やダニに刺されないようにする

- ☞ 身を守るための五ヶ条
- ① 肌の露出をへらす
 - ② 長そで長ズボンを着る
 - ③ 足を完全に覆う靴をはく
 - ④ 明るい色の服を着る
 - ⑤ 虫よけ剤をつかう

早期発見のポイント

屋外活動後はすぐに入浴して、全身に異常がないか確認しましょう。

ダニに刺された場合、皮膚にダニが付いていたり、刺し口と呼ばれるかさぶた状のあとが残ることがあります。ダニは潰さないようにし、すぐ医療機関へ相談しましょう。

虫からうつる感染症の例とその特徴

虫	病名	予防接種	有効な治療薬	主な流行地域	特徴	R6年管内発生数
蚊	・日本脳炎	あり	なし	日本、東南アジア、南アジア、オセアニアの一部	高熱や意識障害などがみられる。ヒトからヒトへは感染しない。	0件
	・ジカ熱 ・チクングニア熱 ・デング熱	なし	なし	東南アジア、南アジア、北南米、アフリカ	発熱や関節痛などがみられる。ヒト→蚊→ヒトの経路で感染拡大する恐れがある。	0件
	・重症熱性血小板減少症候群 (SFTS)	なし	なし	日本、中国、韓国	高熱や消化器症状などがみられる。患者の血液などとの直接接触により感染拡大する恐れがある。	0件
ダニ	・日本紅斑熱 こうはん	なし	あり	日本、北米、地中海沿岸、オーストラリア	発熱や四肢の紅斑、発しんなどがみられる。ヒトからヒトへは感染しない。春～秋に多発。	4件
	・つつが虫病	なし	あり	日本、東南アジア、オセアニア諸国	発熱や発しんなどがみられる。ヒトからヒトへは感染しない。春～初夏と秋～冬に多発。	2件

千葉県
の主な患者発生
地域は県南部です

※有効な治療薬がない場合は、主に対症療法（現れた症状を和らげて改善させること）が選択されます。

感染が疑われるとき

かかりつけなどの医療機関を受診してください。
その際、流行地域への渡航歴や虫に刺されたあとがあることなどを医師に報告してください。



千葉県ホームページ
「蚊媒介感染症について」



千葉県ホームページ
「ダニ媒介感染症について」

難病に関する相談は 地域難病 相談支援センターへ!

千葉県では、地域で生活する難病患者さんやそのご家族の日常生活における相談・支援、地域交流活動及び就労支援などを行う拠点施設として、「難病相談支援センター」を設置しています。

難病患者さんの
療養上、日常生活
上のお悩みや不安
等に対応し、相談や
支援を行っています。



相談先 独立行政法人
労働者健康安全機構千葉ろうさい病院
患者サポートセンター

電話番号 0436-74-1111 (代)

受付時間 平日
午前9:00~午後4:30



それは、DVかもしれません...

DV (ドメスティック・バイオレンス) とは、
親密な関係にある者から振るわれる暴力のことです。

身体的暴力

殴る
叩く
蹴る...



精神的暴力

どなる
無視する
バカにする...



経済的暴力

生活費を渡さない
外で働くことを
許さない...



性的暴力

性行為の強要
中絶の強要
避妊しない...



社会的暴力

電話やメールを
チェックする
家族や友人と
付き合わせない
外出を禁止する...

子どもを利用 した暴力

子どもの前で
暴力をふるう
子どもに
言わせる...

ひとりで悩まず、まずは相談してみましょう。
その他、女性が抱える困難な問題も相談できます。

相談専用電話

市原保健所 (市原健康福祉センター)

その他相談窓口一覧

☎ 0436-21-3511
(月~金 9:00~17:00)

*匿名で相談できます。
*秘密は厳守します。



千葉県内の困難な問題を抱える女性支援・DV相談窓口 **検索**

知っていますか?

シー オー ビー ディー

COPD (慢性閉塞性肺疾患)

① COPDとは

たばこ煙を主とする有害物質が長期にわたって気道や肺に触れることによって起きる炎症性の肺疾患です。近年、COPDによる死亡者数は少しずつ増加傾向となっています。COPDは20年以上の喫煙歴を経て発症する病気です。過去の喫煙率上昇の影響がCOPDによる死亡者数を増加させてきたと考えられます。

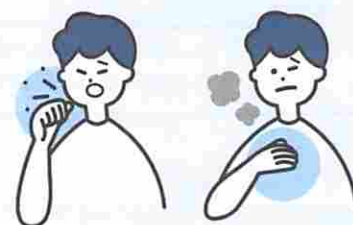


② COPDの症状

☒ 長時間続く咳や痰 ☒ 動作時の息切れ

③ COPDとたばこの関係

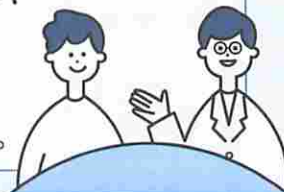
☒ COPD患者の9割が喫煙者です
☒ 受動喫煙もCOPDの危険因子のひとつです



喫煙習慣がある方 (過去の喫煙習慣を含む) は定期的に、長期間続く咳や痰・動作時の息切れ等が気になる方は早めに病院で検査を受けましょう。

COPD 病院 千葉県 **検索**

※事前にCOPDの検査に対応しているかを病院にお問い合わせの上、受診してください。



継続的な献血のお願い

医療に必要な血液製剤は、人工的につくることができず、皆様からの献血によって支えられています。

献血会場では手指消毒や検温など感染対策を徹底し、良好な衛生環境を保っています。

皆様のご理解・ご協力をお願いします。



市原市内の献血会場

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-ichihara/boshuu/kenketsu.html>



献血の予約について
(千葉県赤十字血液センターのホームページ)

https://www.bs.jrc.or.jp/ktk/s/chiba/place/m1_04_00_index.html



問合せ先：総務企画課

必要な人のために 駐車場空けておこう



駐車場とは…

車いす使用者など、車の乗り降りや移動に際し配慮が必要な方のために設けられた専用区画のことです。

▶ 車いす使用者は、乗降するために広いスペースが必要です。通常の区画では利用できないことに十分配慮する必要があります。

▶ 駐車区画は一度停めてしまうと、優先席などと違い必要としている人がいても途中で譲ることができません。

必要がない人は駐車しない。
皆様のご理解、ご協力をお願いします。

障害を理由とする差別で困った時は相談してください。

専用電話

0436-24-2387

FAX 共有

0436-22-8068

問合せ先：地域保健福祉課

千葉県市原保健所 令和7年度 相談・検査業務案内

(市原健康福祉センター)

内 容	受 付 日	受 付 時 間	備 考
精神保健福祉相談	第2木曜日・第4水曜日	14:00～16:00	予 約 制
配偶者暴力(DV)相談	電話 毎週月～金曜日	9:00～17:00	電話 0436(21)3511
困難な問題を抱える女性の相談	面接 毎週木曜日	9:00～17:00	面接 予 約 制
障害のある人への差別に関する相談	毎週月～金曜日	9:00～17:00	電話 0436(24)2387
HIV・性感染症・ 肝炎ウイルス検査	日中/毎月第1・第3火曜日 夜間/偶数月の第1火曜日	日中/13:15～14:00 夜間/17:30～18:00	無 料 匿 名 予 約 制
腸内細菌検査(検便)	第1・第3水曜日 ※3月は、第1・第4水曜日	9:00～10:30	有 料

※日程は変更となる場合がありますので、詳細はホームページまたは電話で御確認ください。

※大腸がん検診等は実施しておりませんので御注意ください。



千葉県市原保健所(市原健康福祉センター)

千葉県市原保健所 (市原健康福祉センター)

〒290-0082 市原市五井中央南1-2-11

TEL 0436(21)6391

FAX 0436(22)8068

Eメール

ichiharahc@mz.pref.chiba.lg.jp

ホームページ

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-ichihara/index.html>

令和 7 年度 市内一斉清掃デー実施結果

先般は、市内一斉清掃デーの実施に御協力いただき誠にありがとうございました。

多くの皆様の御参加を得て、ポイ捨てごみが一掃され、市内の美観が向上しました。今後も環境美化推進活動に御協力をお願いいたします。

年 度	令和 4 年度	令和 5 年度	令和 6 年度	令和 7 年度
回 収 量 (kg)	19,080	17,670	17,140	13,360
町 会 団 体 数	463	458	466	464
参加人員 (人)	37,713	38,084	36,811	36,588

問合せ先

市原市 環境部 不法投棄対策・残土指導課
環境美化推進係

TEL : 0436-23-9858 FAX : 050-3102-3423

市原警察署ちはら台駅前交番だより

9月号

市原警察署

電話0436-41-0110

ちはら台駅前交番

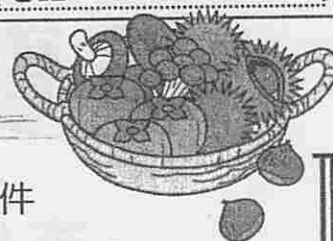
電話0436-75-3116



管内事件事故発生状況

～令和7年7月中～

- ◆ 万引き 5件
- ◇ 交通事故 45件
- ◆ 自転車盗 5件



自転車盗多発中

ちはら台駅前交番の管内では、自転車盗難の被害が多発しています。

盗難被害に遭った自転車のほとんどが無施錠（鍵をかけていない）です。

千葉県警察では、備え付けの鍵のほかに、もう一つワイヤー錠などを付ける『ツーロック』を推奨しています。少しの間でも自転車から離れる時は、必ず鍵をかけましょう。



空き家が危ない！

狙われる無防備な家

市原市内で、空き家を対象とした侵入盗の被害が発生しています。

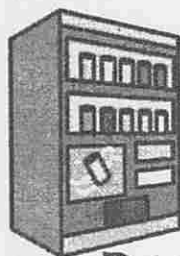
◇防犯対策のポイント◇

- ☑ 施錠の徹底
- ☑ 郵便物の回収
- ☑ 庭の手入れ
- ☑ 貴重品を置かない

空き家の近くで不審な人物や車を見かけたらすぐに110番通報をお願いします。



自動販売機ねらい



市原市内で、自動販売機を狙った窃盗事件が多発しています。不審者・不審車両を見かけたらすぐに通報を！

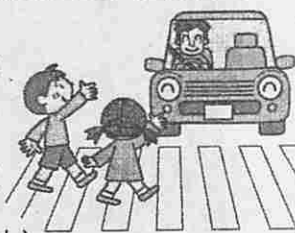


多発中！

市原署◇交通◇情報

市原警察署では、重傷事故に発展するおそれのある「車と歩行者の事故」を抑止するため、歩行者妨害違反の取締りを強化しています。

横断歩道は歩行者が優先です。横断歩道を渡る人・渡りそうな人がいたら、必ず手前で一時停止をしてください。



市原警察署から 重要なお知らせ！

南総幹部交番の窓口受付日 が変わりました。

（市原警察署の受付日に変更はありません。）

令和7年7月1月から

月曜日、水曜日、金曜日
（火曜日、木曜日は受け取りも不可）

交通窓口の手続き

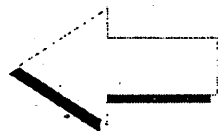
免許関係

- ・更新手続き（マイナ免許切替えを含む）
- ・記載事項変更
- ・申請による取消申請
- ・運転経歴証明書再交付申請
- ・失効免許手続
- ・再交付申請
- ・運転経歴証明書等交付申請
- ・運転経歴証明書記載事項変更届出
- ・安全運転相談
- ・保有状況変更の申請等

交通規制関係

- ・道路使用許可等の申請
- ・制限外積載許可等の申請
- ・自動車保管場所の届出
- ・駐車許可の申請
- ・規制除外車両事前届出
- ・通行禁止道路通行許可の申請
- ・自動車保管場所証明の申請
- ・通禁除外車標章等交付の申請
- ・緊急通行車両等確認届出の申請
- ・高齢運転者等標章交付の申請

※いずれも祝日、振替休日及び年末年始（12月29日から1月3日）を除く。



二次元コードを読み取ると
市原警察署のホームページ
が表示されます。



さくら

夢に向かってチャレンジする子ども



学校だより 第6号 (No.214)

令和7年9月1日発行

【発行責任者】

市原市立ちはら台桜小学校

校長 平田 美幸

残暑厳しい中でも・・・

長い夏休みが終わり、学校生活が再開しました。今年の夏も厳しい暑さが続きましたが、子供たちは元気に夏休みを過ごしたと思います。

さて、暦の上で9月は秋になりますが、日中は日差しもきつく暑さ指数は高い状態が続くことが予想されます。体育や休み時間等の活動については、暑さ指数を確認しながら活動の可否を判断していきます。

1学期終了まで約1か月。保護者、地域の皆様と連携しながら、子供たちが健康で安全に、楽しく学校生活を送れるよう努めていきます。引き続きご理解とご協力をお願いいたします。

★ご連絡とお願い★

①非常変災時における安全確認について

9月は、8月と並び台風の接近と上陸がピークとなる月です。また、最近は「晴れ」の予報でも局地的に「豪雨」となるなど、天気が非常に不安定です。このような非常変災時には、市原市教育委員会が設けた「非常変災時（気象警報等発令時）等における登下校の対応について」の基準に従い、対応をすることになります。保護者の皆様には、急な対応をお願いする場合もあると思いますが、その際はご協力をお願いいたします。

市原市の対応基準の他に、保護者のご判断として以下の点を参考にいただき、お子様の安全確保をお願いします。

【保護者の安全確認（保護者の判断による対応）により、自宅待機の判断をする際の具体例】

- 大雨による冠水、土砂崩れ、降雪等により登校が困難な場合
- 雷、強風、吹雪等により危険を感じた場合

※非常変災時の対応については、桜小 HP に掲載していますので、ご確認をお願いします。

[桜小 HP（ここをクリック後、スクロールし「非常災害時の対応」をクリック）](#)

②置き傘について

天気予報が「晴れ」でも、下校時に急に雨が降り出すことがあります。学校に「置き傘」として、「折り畳み傘」を用意していただけると、そのような際に対応することができますので、お手数ですがご用意ください。

③秋の全国交通安全運動について

9月21日（日）～30日（火）までの10日間、秋の全国交通安全運動が実施されます。交通事故により、一瞬にして子供の命が失われることにもつながりかねません。

ご家庭でも安全歩行、自転車の安全運転（ヘルメット装着、並走・飛び出しの禁止等）についてご指導いただければと思います。特に、自転車のスピード超過やスマホ等のながら運転については、繰り返し注意をお願いします。



日	曜	行 事	下校時刻
1	水		1・2年生 14:30 3～6年生 15:15
2	木	特別日課	全校 13:50
3	金	読み聞かせ3・4年	1・2年生 14:30 3～6年生 15:15
6	月	陸上部・音楽部開始 (予定)	1～3年生 14:30 4～6年生 15:15
7	火	わくわくルーム4年 2年まち探検	1年生 14:30 2～6年生 15:15
8	水	モルック教室そらはる(雨天延期) 2年まち探検予備日	1・2年生 14:30 3～6年生 15:15
9	木	第1学期終業式・特別日課	全校 13:50
10日(金)～14日(火) 秋季休業 13日(月) ◎スポーツの日			
15	水	第2学期始業式 特別日課	全校 13:50
16	木	特別日課・委員会活動④ 体力テスト1・6、2・5年	1～4年生 13:50 5・6年生 14:50
17	金	体力テスト3・4年 読み聞かせ1・6年	1・2年生 14:30 3～6年生 15:15
20	月	体力テスト予備日1・6、2・5年 連絡メール・学校コミュニティ配信日 教育実習生(～11/17)	1～3年生 14:30 4～6年生 15:15
21	火	体力テスト予備日3・4年 わくわくルーム2年	1年生 14:30 2～6年生 15:15
22	水	5年アクティブイングリッシュ	1・2年生 14:30 3～6年生 15:15
23	木	特別日課 6年修学旅行①	全校 13:50
24	金	1～5年5時間授業 6年修学旅行②(16:30 下校) 読み聞かせ2・5年	1～5年生 14:30
25	土	PTA 総務会③	
27	月	月例テスト実施ウィーク えがおかがやきチェック いじめ発見チェック	1～3年生 14:30 4～6年生 15:15
28	火	2学期役員任命式 代表委員会 5年3D スコリオ検診	1年生 14:30 2～6年生 15:15
29	水	クラブ活動③	1～3年生 13:50 4～6年生 14:50
30	木	特別日課 R8 新1年生就学時健診 12:45 受付	全校 12:40
31	金	1年校外学習(14:30 下校) 6年スナッグゴルフ体験	2年生 14:30 3～6年生 15:15



日	曜	行 事	下校時刻
3	月	◎文化の日	
4	火	陸上部壮行会 マラソン練習開始(体育時)	1年生 14:30 2～6年生 15:15
5	水	ワンポイント避難訓練	1・2年生 14:30 3～6年生 15:15
6	木	特別日課 1年保育園児交流会	全校 13:50
7	金	2年校外学習(14:40 下校) 読み聞かせ1・6年	1年生 14:30 3～6年生 15:15
10	月	特別日課 秋季挨拶運動(～14日)	全校 13:50
11	火	わくわくルーム5年 5・6年 AED 講習会	1年生 14:30 2～6年生 15:15
12	水	小学校陸上大会 特別日課	全校 13:50
13	木	特別日課 陸上大会予備日①	全校 13:50
14	金	陸上大会予備日②	1・2年生 14:30 3～6年生 15:15
17	月	特別日課・委員会活動⑤ そらはる特連フェス練習会	1～4年生 13:50 5・6年生 14:50
18	火	桜っ子まつり(音楽部発表)	1年生 14:30 2～6年生 15:15
19	水	特別日課 6-2授業研究(14:20 頃下校)	全校 12:40
20	木	教材費引き落とし日 特別日課 連絡メール・学校コミュニティ配信日	全校 13:50
21	金	4年校外学習 (16:10 下校)	12年生 14:30 356年生 15:15
23	土	◎勤労感謝の日	
24	月	振替休日	
25	火	5年宿泊学習① 特別日課 えがおかがやきチェック 教育相談週間(～12/5)	全校 13:50
26	水	5年宿泊学習② 特別日課	全校 13:50
27	木	特別日課 クラブ活動④	全校 13:50
28	金	学習参観 ③1～3年④4～6年	全校 13:50

※9月の予定は第5号でご確認ください。

ちば



思いやり交通千葉

県内の交通事故

発生件数	5,961件 (-8件)
死者数	57人 (-15人)
負傷者数	7,074人 (-5人)
死者全国ワースト4位 令和7年6月末時点 (前年比)	

6月末現在の確定値です。最新の件数については、千葉県警ホームページにて公表しています。

第194号

発行：千葉県環境生活部くらし安全推進課

電話 043 (223) 2263

FAX 043 (221) 2969

見えないを

見えるに変える

反射材

「つける」「見つける」 反射材とライトで安全確保



秋 9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」 の全国交通安全運動

【運動期間】令和7年9月21日㊦～9月30日㊦



チャイルドシート着用推進
シンボルマーク「カチャピン」



歩行者の安全な道路
横断方法等の実践と
反射材用品や明るい
目立つ色の衣服等の
着用促進



ながらスマホや飲酒
運転等の根絶と夕暮
れ時の早めのライト
点灯やハイビームの
活用促進



自転車・特定小型原動
機付自転車の交通
ルールの理解・遵守の
徹底とヘルメットの
着用促進

内閣府
交通安全
オフィシャル
サイト



千葉県・千葉県警察・千葉県交通安全対策推進委員会

令和7年 秋の全国交通安全運動

実施期間

9月21日(日)から9月30日(火)までの10日間

交通事故死ゼロを目指す日

9月30日(火)

スローガン

見えないを 見えるに変える 反射材

運動の重点目標

- ① 歩行者の安全な道路横断方法等の実践と反射材用品や明るい目立つ色の衣服等の着用促進



- ② ながらスマホや飲酒運転等の根絶と夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進



- ③ 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルール理解・遵守の徹底とヘルメットの着用促進



反射材着用促進キャッチフレーズ

キラリアップ★ちば

キ…危険を回避 ラ…ライトアップ
リ…リフレクターやLEDライト

夕暮れ時から夜間、明け方は、ドライバーから歩行者が見えにくくなります。明るい色の衣服を着用したり、靴、衣服、カバン、杖などに反射材を付けるなどして、ドライバーに自分の存在を認識させましょう!



様々な種類の
反射材

反射材の入手方法

100円ショップやホームセンターで購入できます。安価なものから高性能なものまでいろいろと種類があります。



自転車用反射材



自転車利用時も 交通ルールを守りましょう。



自転車利用時はヘルメットの着用を!

交通事故の被害を軽減するためには、頭部を守ることがとても重要です。

スポーツの時だけではなく、買物や通勤・通学等、日常生活で自転車に乗るときもヘルメットを着用して、頭部を保護しましょう。

「ちばサイクリール」
では、県民の皆様を守って
いただきたい自転車の安全
利用ルールを10項目にまとめ
ています。

ルールを守って安全な運転
を心がけましょう。



◀ちばサイクリール
(千葉県ホームページ)



<自転車に対する交通反則通告制度が導入されます>

道路交通法の改正により、令和8年4月1日より、16歳以上の自転車利用者を対象にした交通反則通告制度（いわゆる「青切符」制度）が導入されます。

第62回交通安全こども自転車千葉県大会 (松戸運動公園体育館)

令和7年7月3日(木)、こども自転車千葉県大会が開催されました。
交通規制や道路標識の意味を問う学科テストと、安全で正しい運転
技術を見る実技テストが行われ、参加した6校10チームのうち松戸市
立中部小学校Aチームが優勝しました。



ながら運転・飲酒運転は絶対禁止です!

運転しながらのスマートフォン等の注視は、画面に意識が集中してしまい、周囲の危険を発見することができず、歩行者や他の車に衝突するなど、重大な交通事故につながり得る極めて危険な行為です。

また、飲酒運転は、人の命を奪う事故に繋がる危険で悪質な犯罪です。

道路交通法の改正により、令和6年(2024年)11月から、自転車運転中にスマートフォン等を使用する「ながら運転」(「ながらスマホ」)の罰則が強化され、また、「自転車の酒気帯び運転」が新たに罰則の対象とされました。

飲酒運転根絶宣言事業所・店の登録

詳しくは、
千葉県HPを
ご確認ください



千葉県では、「飲酒運転は絶対しない、させない、許さない」という県民意識の高揚を図り、飲酒運転のない、県民が安心して暮らすことができる地域社会の実現に向けて、飲酒運転の根絶を宣言する事業所と飲食店の登録を行っています。

登録後、県が右記のことを行います。

- ・登録証の交付
- ・啓発物資の配布
- ・事業所名又は飲食店名及び所在地(市町村名のみ)を千葉県のホームページに掲載(ただし、同意が得られた場合に限り)

全ての座席でシートベルトの着用を!

道路交通法により、後部座席を含めた全ての座席でシートベルトの着用が義務付けられています。また、6歳未満のこどもや、6歳以上であっても、体格等の事情により、シートベルトを適切に着用できないこどもには、チャイルドシートを使用させましょう。

シートベルトを着用しないと、こんなに危険!



自動車後部座席同乗中死傷者のシートベルト着用・非着用別致死率【令和2年～令和6年)合計】



横断歩道は歩行者優先です!

横断歩道手前では、横断しようとしている歩者がいないかよく確認しましょう。横断歩道を横断しようとしている歩者がいる場合は、横断歩道の手前で一時停止をし、その通行を妨げてはいけません。

歩行者の方も、手を上げるなどして「渡るアピール」と「安全確認」をしましょう!



千葉県マスコットキャラクター テーパくん

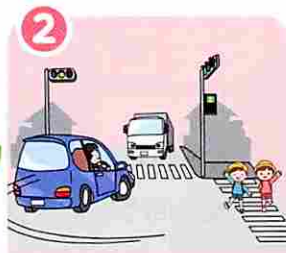
3 高齢ドライバーのためのポイント

こんなことにも注意

- 高速道路での逆走
- ペダルの踏み間違い



1 車間距離を十分とって、慎重な運転を心がけましょう。



2 交差点では安全確認を忘れずにしましょう。



3 運転に不安を感じたときは、運転免許の自主返納やセーフティ・サポートカーへの乗り換えを検討しましょう。

Ichihara Lakeside Museum

市原湖畔美術館 <Re-collection> 展

深沢幸雄

松田正平

時田直善

時田幸彦

時田正彦

武内和夫

高橋甲子男

松澤茂雄

鈴木三成

古城江観

大浦掬水

ICHIHARA
LAKESIDE MUSEUM
市原湖畔美術館

2025
10.11 sat — 11.16 sun

市原湖畔美術館 千葉県市原市不入75-1

開館時間 ● 平日10時-17時 / 土曜・祝前日9時30分-19時 / 日曜・祝日9時30分-18時 最終入館は閉館時間30分前まで

休館日 ● 月曜日(祝日の場合は翌平日) 入館料 ● 一般1000(800)円 / 大高生・65歳以上800(600)円

* (〇)内は20名以上の団体料金 * 中学生以下無料 障がい者手帳をお持ちの方または障害者手帳アプリ「マイID」を所持している方は無料

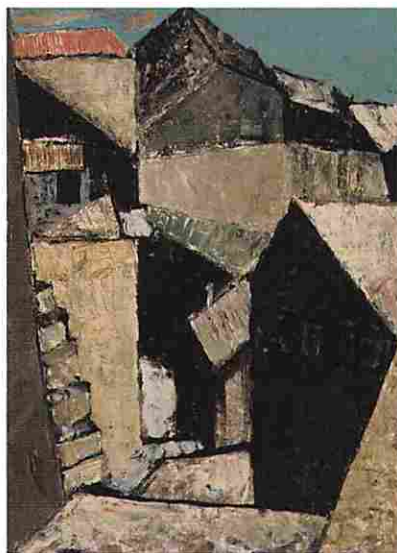
主催 ● 市原湖畔美術館「指定管理者」(株)アートフロントギャラリー



市原市のコレクション作品約100点を蔵出し公開！



深沢幸雄《箱の中の人(A)》1982



松澤茂雄《海辺の家》1956



高橋甲子男《森の精》2009



高橋甲子男《天地白垂之図》2002

市原市は、1995年に文化施設「市原市水と彫刻の丘」を設立し、2013年に市原湖畔美術館としてリニューアルオープンするまでの期間、700点以上の作品を収蔵してきました。本展では、そんなコレクションの中から選りすぐりの作品を多数初公開。日本を代表する銅版画家・深沢幸雄を中心に、市原にゆかりある11名の作家たちの作品を展覧します。収蔵庫から作品を「再コレクション(Re-collection)」する展覧会です。

関連イベント 本展に伴い、芸術と食の秋にぴったりの関連イベントを開催します。

1. 日本画ワークショップ

日本画を身近に体験できるワークショップ。和紙を貼ったイラストボード(20cm角)に日本画で使う画材を用いて、好きなモチーフや風景を描きます。出来上がった作品は持ち帰りそのまま飾ることができます。

日時・10月11日(土)13時-15時
場所・当館多目的ホール
参加費・2,500円 講師・松葉三鈴
対象・中学生以上 定員・20名

2. はじめてのデッサン教室

初心者でも安心してデッサンの基礎を学ぶことができる講座。鉛筆を使って日常にあるものを描いてみましょう。

日時・10月25日(土)13時-15時
場所・当館多目的ホール
参加費・1,500円 講師・松葉三鈴
対象・どなたでも 定員・20名

※参加費は当日現金にてお支払いください。別途入館料が必要です。お申込・詳細は美術館HPをご覧ください。

講師 松葉三鈴(まつば・みすず)

2000年愛知県生まれ。現在、東京藝術大学絵画学部4年日本画専攻在籍。主に東京都内にて個展・グループ展を開催している。

2024年「吐息が白くなる頃に」神保町

2024年「個展「あこがれと赤色」東日本橋 等

3. 湖畔とピクニックとマルシェ 主催・風のパレード

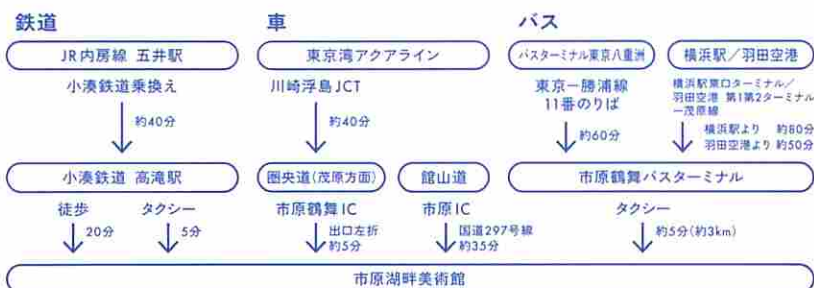
天気の良い日は美術館の芝生広場でピクニック。千葉県内のこだわりのドリンクやフード、雑貨が集まるピクニックができるマルシェです。(芝生広場入場無料)

日時・10月26日(土)10時-15時 場所・当館芝生広場

交通アクセス・お問合せ

市原湖畔美術館
〒290-0554 千葉県市原市不入75-1

Tel: 0436-98-1525
E-mail: info@lsm-ichihara.jp
https://lsm-ichihara.jp/



いちピク フェスタ

～市原でピクニック&スポーツ体験ができる一日～

11月8日 土 10:00～15:00 ※雨天・荒天中止

ちはら台公園にて、青空の下のんびりピクニックやスポーツを楽しめるイベントを開催します♪

ピクニックといえばサンドイッチということで、キッチンカーでは「市原サンド」をご用意！地域の魅力を味わいながら、出店者や参加者同士の交流も広がります～

さらに会場ではワークショップ、ビンゴ大会、遊び&スポーツ体験、ステージパフォーマンスなど、家族みんなで楽しめる企画が盛りだくさん！

「食べて・遊んで・体を動かして」秋の一日を満喫できるイベントです。

皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

場所：ちはら台公園

入場料：無料

主催者：一般社団法人公園未来プロジェクト、いちピク協議会

問合せ先☎：0436-63-3411



※写真はイメージです。

収穫体験 枝豆&さつまいも 要予約

10月13日 月 9:00～13:00 ※雨天・荒天中止

秋の訪れを感じながら、自然の中で新鮮な枝豆とさつまいもを収穫しませんか？収穫体験の後は、TENT八百屋での販売体験も楽しめます。自分で収穫した新鮮な野菜を自ら販売する貴重な体験ができます。お子様から大人まで、どなたでも楽しめるイベントです。

お土産には、収穫したての枝豆とさつまいもをお持ち帰りいただけます。

自然の恵みを感じながら、家族や友人と素敵な一日を過ごしましょう。

皆様のご参加を心よりお待ちしております！

★詳細・予約はコチラ★

参加費：1人500円（枝豆&さつまいもお土産付き）

募集人数：先着30名程度

集合場所：ちはら台TENT

主催者：一般社団法人公園未来プロジェクト、まきば会



※写真はイメージです。

TENTハロウィンナイト

10月31日 金 17:00～ ※雨天・荒天中止

今年もやってきました！待ちに待ったハロウィンナイト！

仮装して、みんなでワクワクの夜を楽しみませんか？

ワンちゃんも大歓迎！お友達や家族と一緒に、素敵なハロウィンを過ごしましょう！

詳細な情報は、ちはら台TENTのInstagramで随時配信中！

フォローして最新情報をお見逃しなく♪

皆さまのご参加を心よりお待ちしております！



※写真はイメージです。



※各種イベントは一部内容を変更して実施する場合があります。

美食を堪能し、さまざまな世代が集まって交流できる場をご用意しています。

自然豊かな広々とした環境で、新しい出会いや発見を楽しんでください♪



787 Nanohana Coffee Roaster Libre

ドリンク
10%OFF

有効期限 2025年10月31日

787 Nanohana Coffee Roaster Libre

ホットコーヒーの季節になってきました。
自家焙煎コーヒーと当店自慢のベーグルの
ペアリングをお楽しみください!
10月のおすすめ♪



時代家

ソフトクリーム
400円→300円
割引券 ※その他併用不可

有効期限 2025年10月31日

時代家

日々の入荷状況に応じて、定食の取り扱いを始めました! 詳しいメニュー内容は、Instagramまたは店頭
の黒板をご確認ください。
また、夜の貸し切り予約も承っております。
お気軽にご相談ください。



Camel Luxe Salon

プロに聞ける!
15分無料
美容カウンセリング♪

有効期限 2025年10月31日

Camel Luxe Salon

敏感肌にもやさしい第5世代陶器ピール。
なめらかでツヤのある陶器肌に導きます♪



青空ランチ・青空cafe

※雨天・荒天時中止

秋の楽しみが盛りだくさん! 特別なひとときを過ごしませんか?
公園に設置されたタープの下で、キャンプ気分を味わいながら美味しい珈琲と
ランチを楽しめます。ご予約は787 Nanohana Coffee Roaster Libre、
時代家までお早めに!

素敵な秋の一日を、青空の下で満喫しましょう♪

毎週水曜日・金曜日

10月8日(水)~11月28日(金)

11時~15時



ラジオ体操 @ ちはら台TENT前 ※雨天・荒天時中止

夏休み期間中は、たくさんのお子さん達が参加してくれて、とても活気に溢れて
いました。小学生を中心に、小さなお子さんから、中高生、ババママ世代、シニ
ア世代と、幅広い層の方々にご参加いただき、様々な交流が生まれました。



毎朝開催しておりますので、
是非ご参加ください♪

毎朝 6:30~

みらいサポーター

TENT SCHOOL ちはら台TENTの貸し教室

今月のPICK UP!



★フラダンス★

基本のステップとハンドモーションをベースにハワイアンソングを1曲ずつ
習得していきます。

フラは歌詞をそのままハンドモーションで表現していくのでハワイ語の
歌詞や意味、ハワイの文化も共に分かりやすくご指導します。美しい踊
りと体幹も鍛えられ自然と姿勢もよくなります。

自然の全てにパワーをかりてリラックスと笑顔いっぱいになります!

【講座日時】

第2、4水曜日

15:30~16:40 成人女性

16:45~17:00 子ども(幼稚園~小学生高学年)

【受講料】

※大人4500円/月

※子ども3000円/月

【連絡先】

講師: 松本理恵

Mail: rierie223@mahie.net

☎: 090-5795-6375

・予約先

同上

HPIはコチラ▶



★大人の脳トレピアノ★

おとなのためのピアノ講座です。

ピアノはお持ちでなくても、未経験で初めてでも参加OK!

歌謡曲やポピュラーを弾きながら楽しく脳トレしましょう♪

キーボード、楽譜はご用意します。手ぶらで参加OK!

【講座日時】

第2・4水曜日 13:00~14:30

【受講料】

授業料 月5500円(資料代込み)/月

【連絡先】

☎: 090-4242-0236

Mail: aiculture@gmail.com



講座の様子



HPIはコチラ▶

●講座一覧

キッズチアダンス
キッズバレエ
キッズK-POP Girls
チアダンス
レクダンス
HIP HOPダンス
フラダンス
フラダンス超入門
大人の脳トレピアノ
ロボット教室
フラワーレッスン
植物療法
絵画教室
知育リトミック
体質改善ピラティス
ヨガ
姿勢改善ヨガ
ベビーマッサージ&ヨガ
股関節をほくすヨガ
呼吸を深めるヨガ
疲れを癒すアロマヨガ
朝のヨガ
大人バレエストレッチ

好きな講座を
好きなだけ!

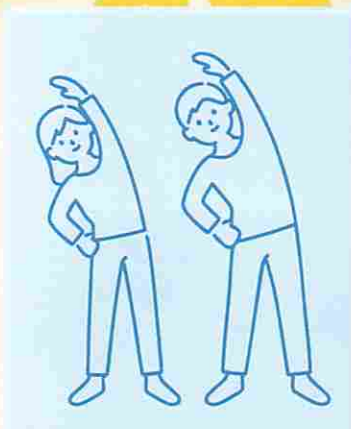
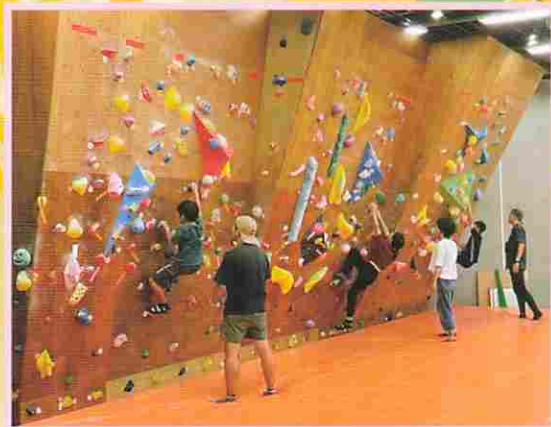
※記載内容は変更の可能性がございます。

最新情報は、ちはら台TENTホームページ
(<https://www.chiharadai-tent.com/>) をご覧ください。

お問合せ先: 大和ハウス工業株式会社 まちづくり統括部 都市環境創造室
[担当] 田中 Tel 080-9364-4386



ちはら台地区
自治会連合会
2025/9/12
TEL0436-
52-3371

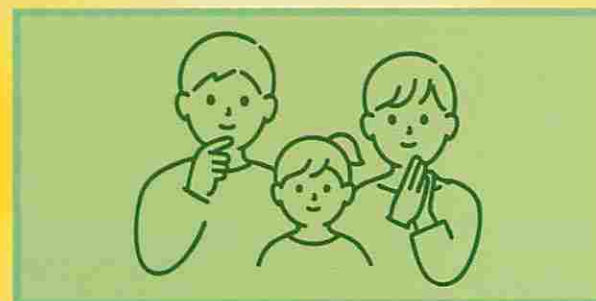


2025 vol.3

帝京平成大学を拠点とする総合型地域スポーツクラブ

帝京平成スポーツアカデミー

2025年度第3クール 申込期間：2025年9月1日(月)～2025年11月30日(日)



申込方法

①申込書の提出

WEBもしくは郵送でお申込みください。

②参加の可否連絡

事務局より参加の可否を連絡いたします。

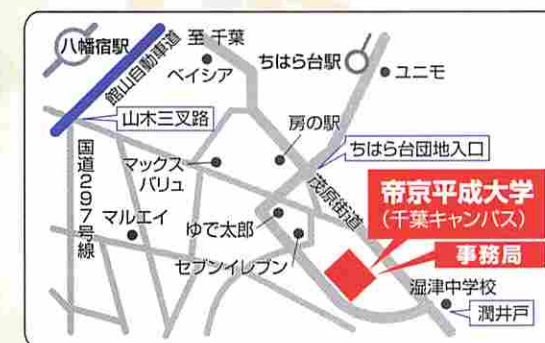
※新規の方は参加費とは別途に入会金1,000円がかかります。

※年度更新手数料は500円がかかります。

※お支払いは口座振替のみで現金の取り扱いは致しません。

アクセス

■千葉キャンパス【市原市うりいど南4-1】
(手続きは千葉キャンパスで行います)



※お車でお越しの際は、学生駐車場をご利用ください。

気になるプログラムがあったら
無料体験できます！

0436-74-6369

各プログラム1回のみ体験が可能です。
参加申し込みはお電話にてご連絡ください。

※定員に達しているプログラムの体験はできません。

賛助会員

帝京平成スポーツアカデミーは近隣の企業、団体等によって支えられています。
今後も本アカデミーは地域住民等に健康促進に貢献してまいります。

賛助会費：1口1万円

愛知株式会社・ミズノ株式会社・株式会社伊藤園・
小湊鐵道株式会社・大和ハウス工業株式会社・ちはら台地区自治会連合会・
株式会社フジスポーツクラブ・八幡宿第一ホテル

帝京平成スポーツアカデミー事務局

〒290-0193 千葉県市原市うりいど南4-1 帝京平成大学千葉キャンパス内

【TEL】0436-74-6369 【営業時間】9:00～16:00

【休業日】土曜・日曜・月曜・祝日・年末年始



【QRコード】

25年度3クール タイムスケジュール (10月～12月)

★マークについて：建て替え工事終了予定の2027年4月からちはら台キャンパスで再開予定

	月	火	水	木	金	土
8:30						
9:00	●指導者の都合や天候等により日程を変更・中止する場合があります。 ●プログラムの中止や日程変更はHPでお知らせをいたします。(電話連絡はいたしません) ●事務局より複数回連絡し、応答がない場合はお申込みいただいてもキャンセル扱いとさせていただきます。 ●各プログラム1回のみ無料で体験が可能です。参加申込はお電話にてご連絡ください。 (※定員に達してるプログラムの体験はできません) ●更衣室はありません。					キッズテニス ①8:30～9:30 ②年長～小2 ③テニスコート ④6,500円
10:00		シニアウォーキング ①10:00～11:30 ②シニア ③うるいどグラウンド ④6,500円	太極拳 ①10:00～11:30 ②一般 ③9号館-502 ④6,500円	★初めてのヨガB ①10:00～11:00 ②一般 ③9号館-502 ④4,900円	★基本のヨガC ①10:00～11:00 ②一般 ③9号館-501 ④4,900円	★ハタヨガC ①10:00～11:00 ②一般 ③9号館-502 ④4,900円
11:00			★スローエアロビク ①11:00～12:00 ②一般 ③10号館 ④4,900円	★ハタヨガB ①11:10～12:10 ②一般 ③9号館-501 ④4,900円	HIP・HOP 一般 ①11:00～12:00 ②一般 ③10号館 ④4,900円	★ボディメイクヨガ ①11:10～12:10 ②一般 ③9号館-502 ④4,900円
12:00				★ベリーダンス ①12:20～13:20 ②一般・女性 ③9号館-501 ④4,900円	基本のヨガD ①12:30～13:30 ②一般 ③10号館 ④4,900円	*1 テニス ①11:10～12:40 ②一般 ③テニスコート ④6,500円
13:00	リレーション・ストレッチ&動作改善トレーニング教室 ①13:00～14:00 ②シニア ③9号館-502 ④4,900円		★骨盤アジャスト&ストレッチB ①13:30～14:30 ②一般・女性 ③9号館-502 ④4,900円	★バレトン ①12:40～13:40 ②一般 ③9号館-502 ④4,900円		親子で楽しむ体づくり教室 ①13:00～14:00 ②年中～小学生 ③体育館 ④4,900円
14:00				骨盤アジャスト&ストレッチA ①14:00～15:00 ②一般・女性 ③10号館 ④4,900円	★ピラティスB ①14:00～15:00 ②一般 ③9号館-502 ④4,900円	
15:00		ピラティスA ①15:00～16:00 ②一般 ③9号館-502 ④4,900円		リラクゼーションヨガ ①15:10～16:10 ②一般 ③9号館-501 ④4,900円	愛唱歌 ①14:15～15:30 ②一般 ③9号館-502 ④9,500円	
16:00		Jr.サッカー教室 ①16:00～17:00 ②小1～小3 ③うるいどグラウンド ④4,700円	★HIP・HOP超初級 ①16:00～16:50 ②小1～小3 ③10号館 ④4,900円	*1 スラックライン ①15:50～16:50 ②小学生～一般 ③10号館 ④4,900円	★ハタヨガD ①15:40～16:40 ②一般 ③9号館-501 ④4,900円	
17:00	Jr.クライミング教室 ①16:30～17:30 ②小学生～中学生 ③10号館 ④6,500円		★HIP・HOP 初級 ①17:00～18:00 ②小2～小6 ③10号館 ④4,900円	基本のヨガB ①16:50～17:50 ②一般 ③9号館-502 ④4,900円	★HIP・HOP 初中級 ①17:00～18:00 ②小3～小6 ③10号館 ④4,900円	子どものアトリエ ①16:30～18:30 ②小学生～高校生 ③9号館-204 ④15,600円
18:00			初めてのヨガA ①17:10～18:10 ②一般 ③9号館-502 ④4,900円	ハタヨガA ①18:00～19:00 ②一般 ③9号館-502 ④4,900円		
19:00	自重による筋力トレーニング教室 ①18:00～19:00 ②一般(60代までの方) ③9号館-502 ④4,900円		基本のヨガA ①18:20～19:20 ②一般 ③9号館-502 ④4,900円			
20:00						

*1 現在、定員満員のため募集を停止しております。



平日の仕事終わり・
学校終わりに参加可能な
プログラムをご紹介します！

オススメプログラム♪5選

月曜日

自体重による 筋力トレーニング教室

18:00~19:00

対象：一般(60代までの方)

講師：高橋 仁

(健康医療スポーツ学部 医療スポーツ学科 教授)



アスレチックトレーナーや上級トレーニング指導の資格を有する帝京平成大学教員が指導します。男性、女性問わず正しいトレーニングで美しいBODYをゲットしましょう！

火曜日

Jr.サッカー教室

16:00~17:00

対象：小1~小3

講師：帝京平成大学 女子サッカー部



会場のグラウンドは
日本サッカー協会(JFA)
公認のロングパイル人工芝です！

第29回全日本大学女子サッカー選手権大会インカレ優勝(日本一)、また関東大学女子サッカーリーグ1部リーグを過去3回優勝、全日本女子サッカー選手権大会(皇后杯)に過去2回出場した女子サッカー部が指導します。初心者でも大歓迎！お姉さん達とサッカーを楽しみましょう！

水曜日

HIP・HOP 初級

17:00~18:00

対象：小2~小6

講師：KIKU



ふりつけやステップ、リズムトレーニングなど基礎をしっかり学び、徐々にステップアップします。元気に楽しくダンスをしましょう！

水曜日

基本のヨガA

18:20~19:20

対象：一般

講師：森山 和美



心と身体の緊張を弛める、インドの伝統的ヨガです。初めてのヨガより、股関節・肩甲骨のポーズが増えます。

木曜日

ハタヨガA

18:00~19:00

対象：一般

講師：三田 芳江



基本ポーズ+バランスのポーズで深層筋を使います。プラナ・血液・リンパを巡らせ、心と体の調和を高めます。

表の見方

プログラム名

①時間 ②対象
③会場 ④参加費

※掲載している参加費は最大料金です。

参加はプログラム開催回数によって異なる場合があります。

詳しくは、HP「スケジュール」をご確認ください

※プログラム会場はすべて帝京平成大学 千葉キャンパスです。

帝京平成大学

ライフタイムスポーツプロジェクト事業

スポーツ体験フェア2025

身体機能 測定会

参加費
無料

(体力測定会)

9月27日(土)

【一部】11:00~12:00

(10:50受付開始)

【二部】12:00~13:00

(11:50受付開始)

【会場】 帝京平成大学

千葉キャンパス 体育館



帝京平成大学の教員と学生が、皆さんの体力測定を行い、自身の身体機能を数値で可視化できるイベントです。測定後は教員より専門的な観点から簡単なアドバイスを実施し、自宅でもできる簡単なトレーニング指導も受けられます。ぜひこの機会に、ご自身の体力を知り健康促進にお役立てください！

▼ 事前予約制のため、専用フォームより申込をしてください

先着順でのご案内となりますので、定員が満員になり次第募集は終了となります。



申込はこちら！

【実施会場】

体育館

待機場所はありませんので
お時間調整の上会場までお
越しください。

学生第二駐車場

お車でお越しの際は「学生第一駐車場」
または「学生第二駐車場」をご利用ください

学生第一駐車場
※職員駐車場は利用で
きません。

- 活動写真や動画をホームページ等に掲載することがあります。
- 記録した測定結果は研究資料として使用させていただく場合があります。
- 定員超過の場合、空きのある部への移動またはお断りとなる旨の連絡をさせていただきます。
- イベント当日は、待機場所はありませんので受付開始時刻をご確認いただき、ご調整の上会場までお越しください。

注意事項を
ご確認いただき、
お申込みください

その他にもイベント盛りだくさん!

参加費
すべて
無料!

ミニトレコース

ミニトレコースとは?

全6回の定期的な実施するプログラムです。
ミニトレコースに挑戦して健康的な体を目指しましょう♪

9月22日
より開始!

バーベル競技

本学教員でもあり、ベンチプレスアジア大会で優勝した経歴を持つ高橋勇二先生とベンチプレス部が指導します。

自分の自身に挑戦しよう!

日程: 9/22、10/6、10/20、10/27、11/10、11/17

時間: 15:00~16:00

対象: 18歳以上

会場: リコンディショニングルーム



ヨガ

ホルモンバランスを整えたり、老化防止に特化した内容で実施します。
静かな空間で自分の内面と向きあってみてください。

日程: 10/6、10/20、11/10、11/17、12/1、12/8

時間: 11:00~12:00

対象: 18歳以上

会場: 9号館(5階)



ピラティス

基本の動作や呼吸を学び、体幹を鍛え、姿勢改善、ストレスを軽減していきます。運動不足の方や、未経験の方も取り組みますよ!

日程: 10/6、10/27、11/10、11/17、12/1、12/8

時間: 14:30~15:30

対象: 18歳以上

会場: 9号館(5階)



体力向上トレーニング

特別な器具を使用せず自分の体重を負荷として行う筋力トレーニングです。自宅でもできる内容なので継続的に運動をしたい方にはピッタリ!

日程: 10/9、10/23、11/6、11/20、12/4、12/11

時間: 11:10~12:10

対象: 18歳以上

会場: 9号館(5階)



10月のイベント紹介

体操教室

楽しみながらマット運動や鉄棒を学びます。
初心者の方も、苦手な方も大歓迎です!
イオンおゆみ野店2F フジスポーツクラブの講師が指導します。

日程: 10月4日(土)

時間: 13:00~14:00

対象: 年長以上

会場: 体育館



フラグフットボール

小学校の体育授業で指導実績のある社会人アメリカンフットボールクラブゼロファイターズの講師が指導します。

日程: 10月4日(土)

時間: 10:00~11:00

対象: 小学生

会場: 体育館



11月以降の
イベントも紹介
しています♪



申込はこちら!

各種申し込みはこちらのQRコードから
お申込みください

帝京平成大学 ライフタイムスポーツプロジェクト 事務局

千葉県市原市うるいど南4-1 帝京平成大学 千葉キャンパス

✉ lifetimeproject2025@thu.ac.jp

本事業はスポーツ庁及びU-UNIVASの委託事業である「令和7年度 運動する大学スポーツ
総合支援事業(大学スポーツ資源を活用した地域復興モデル創出支援事業)」によるものです。

回覧

来て！見て！感じよう！
ちばの大地の贈りもの



千葉県農林総合研究センター 公開デー 2025

10月25日(土)10時～14時

【企画内容】

研究紹介展示

公開講座

どんぐり工作セット配付

お米の脱穀・粳すり体験

落花生ツアー

農業に関するクイズ

農林産物・加工品販売

(詳細はチラシ裏面をご覧ください)



荒天等中止※

注)ダイコンの収穫体験はありません

※ 荒天等中止の際は、ホームページでお知らせします。

<https://www.pref.chiba.lg.jp/lab-nourin/>



千葉県農林総研 HP

【アクセス】

JR 鎌取駅(南口1番バス乗り場)「ちはら台駅」または「ちはら台東」行きバス約10分
「農業センター入口」下車 徒歩約5分 ★バスの運行間隔は約10～15分です



<主催> 千葉県農林総合研究センター 〒266-0014 千葉市緑区大金沢町180-1
お問合せ先 研究マネジメント室 TEL (043)291-0151 (代)

<後援> 千葉地域農林業振興普及協議会、(公財)かずさDNA研究所、
千葉市、市原市、千葉県教育委員会

ちはら台地区
自治会連合会
R7.9.4
TEL0436-
52-3371

【企画内容】

・ 研究成果の展示

研究成果のパネルや実物等を展示してクイズラリーを実施します
クイズ正解者には景品をプレゼント

・ 公開講座(各回先着 30 名程度)

◇ 植物から DNA をとってみよう【①10:15～10:45 ②11:45～12:15】

◇ サツマイモの品種と貯蔵による美味しさの違い【①11:00～11:30 ②13:20～13:50】

・ どんぐり工作セット配布(抽選 ※幼稚園生以上)

総合受付での抽選券配布時間【①10:10 ②11:00 ③12:30】

どんぐりブースにて整理券と工作セットを引き換えます(①②45セット、③10セット 計 100 セット)

・ お米の脱穀・粳すり体験(抽選 ※小学生以上 小学生は保護者同伴)

総合受付での抽選券配布時間【①10:30 ②11:10 ③13:00】

脱穀・粳すりブースにて体験します(各 15 人 計 45 人)

・ 落花生ツアー(抽選)

総合受付での抽選券配布時間【①10:00 ②10:40 ③11:20 ④12:00 ⑤12:40】

落花生を知るための学習ツアーです 畑に行きますので、汚れても良い靴・服装で参加ください

1回 約 50 分(各 30 人 計 150 人)

・ 農産物の販売・農業クイズ

地元生産者が野菜と林産物、農産物加工品などを販売します

クイズに答えたお子様に、抽選で地域の農産物を後日プレゼントします(千葉地域農林業振興普及協議会)

※ 配布物等については数に限りがありますので、終了の場合はご了承ください

※ 各抽選券の配布は開始から約 5 分間です その場で抽選結果を発表し、整理券と交換します

※ 都合によりスケジュール・内容を予告なく変更する場合がありますので、予めご了承ください

※ 当日の会場図(レイアウト)は農林総研 HP をご覧ください。

※ **今年は、ダイコンの収穫体験はありません**



農林総研
HP

【ご来場についてのお願い】

- ・ 駐車場には限りがあるため、満車となってしまう可能性があります。
- ・ 車でお越しの場合は、周辺のお店等への駐車は避けていただき、当センターの駐車場をご利用ください(右折入場はご遠慮ください)
- ・ 畑や農道等を通りますので、歩きやすい服装でご来場ください
- ・ 食品販売がございますので、ペットの同伴はご遠慮ください
- ・ 一部を除き、本館に入る際は、配布する靴カバーの着用をお願いします
(本館内のトイレに続く道は土足可、トイレについては“くつのまま履けるスリッパ”をご利用ください)



里山を楽しもう！

竹林整備と 竹利用体験会

開催日 : 令和7年11月30日（日）

（スケジュール）

9:00

集合

10:00～12:00 竹林整備

12:00～13:00 昼食

13:00～15:00 ミニ門松づくり（お持帰り）

15:00

解散

集合場所 : ナルナル（株）駐車場（市原市東国吉郵便局隣）

* 活動場所「東国吉遊育の森」へご案内します。

参加費 : 500 円（保険代、猪汁、コーヒー・紅茶）

服装 : 帽子、長袖、長ズボン、長靴など作業できる服装

持ち物 : 昼食、飲み物、軍手、タオル

定員 : 20 名（先着順）、親子（小学5年生以上）で参加も可

申込方法 : 電話・FAX 0436-52-0076

メール akamatsu@forest.ocn.ne.jp

（住所、氏名（フリガナ）、生年月日、電話番号）



主 催



特定非営利活動法人

東いちほらエコミュージアム

（担当 赤松鐵雄）



狩猟免許をとってみませんか？

市原市では、町会による有害獣の捕獲を行っています。

狩猟免許を取得して町会捕獲従事者に登録すると、

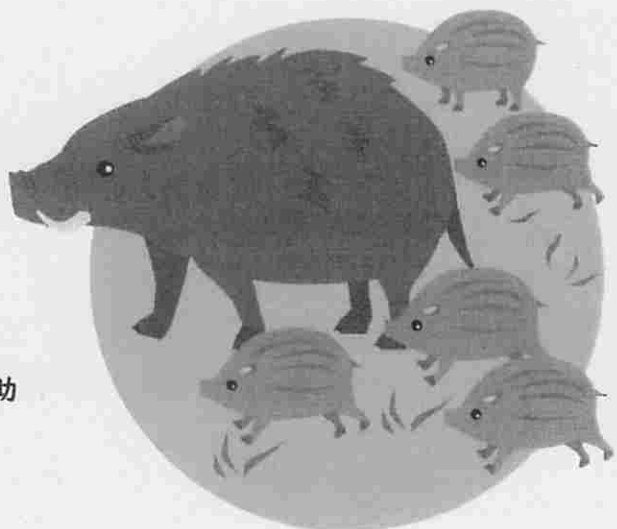
様々な行政サービスを受けることができます。

町会捕獲従事者に対する事業内容

- ・捕獲した獣種毎に捕獲交付金を交付

獣種	1頭あたりの交付金
イノシシ(成獣)	15,000 円
イノシシ(幼獣)	7,000 円
シカ(成獣)	15,000 円
シカ(幼獣)	7,000 円
キョン(成獣・幼獣問わず)	7,000 円

- ・狩猟免許取得時の申請手数料と講習会受講料を全額補助
- ・捕獲用の箱わな購入時の一部補助
- ・個体処理時に福増クリーンセンターへの持ち込み無料
- ・作業中の事故の際の各種保険適用(傷害・賠償)



町会捕獲従事者になるための手続

- その1. 町会捕獲従事者となるために、町会内で相談
- その2. 狩猟免許試験を受験し、狩猟免許取得
- その3. 免許取得後、市原市の町会捕獲従事者としての登録を受ける

詳しくは

町会捕獲従事者の登録手続については、市農林業振興課(36-4187)までお問い合わせください。

狩猟免許試験のご案内については、千葉県HP(千葉県 狩猟免許で検索)または右下のQRコードでご確認ください。



いちばら



社協だより

2025
9月号あつたか
ハートで
まちづくり

よつばちゃん

社協だよりは、町会長の皆さまにご協力いただき、町会回覧にて配布しています。

【発行】市原市社会福祉協議会 〒290-0075 市原市南国分寺台4-1-4 TEL.0436(24)0011 FAX.0436(22)3031

E-mail info@ichihara-shakyo.or.jp

http://www.ichihara-shakyo.or.jp/



YouTube



X(旧Twitter)



Facebook



社協HP



LINE・市社協



LINE・指定管理施設



インスタ・市社協



インスタ・指定管理施設

じぶんのまちを
よくするしくみ

赤い羽根共同募金運動、 歳末たすけあい運動にご協力下さい

地域の活動・災害時支援・障がいのある方などに

赤い羽根共同募金運動

【期間】令和7年10月1日～令和8年3月31日

赤い羽根共同募金は、地域福祉活動をはじめ、子どもやお年寄り、障がいをお持ちの方の支援やボランティア支援など、私たちの住むまちで支援が必要な人たちのために使われます。

また本市が大規模な災害に見舞われた時には、市原市社会福祉協議会が災害ボランティアセンターを立ち上げ、募金を財源とした災害支援制度を活用することにより、ボランティア活動に対する資機材の提供など、災害時支援にも広く役立っています。

令和6年度募金額

赤い羽根共同募金

金額
(総額)

9,071,989円

売上は全て募金に!!

上総国府祭りに出店します!



【開催日】令和7年10月4日(土)

【開催時間】12:00～20:00

【会場】上総更級公園
(市原市更級5-1-1)

【内容】ポップコーン・飲みものを販売いたします。

募金にご協力いただいた方はガチャにご参加いただけます。

みんなが安心して暮らせるまちへ

歳末たすけあい運動

【期間】令和7年12月1日～12月31日

歳末たすけあい運動で集めたお金は、共同募金運動の一環として、地域住民や福祉機関・団体等の協力のもと、支援を必要とされる方への地域福祉支援事業に使われます。

令和6年度募金額

歳末たすけあい運動

金額
(総額)

2,315,948円

福祉バザー等のイベント実施について

市原市社会福祉協議会では、歳末たすけあい運動への協力として福祉バザー等のイベントを開催します。ぜひお越しください。

イベント	地区社協名	開催日	開催時間	会場
福祉バザー	有秋地区	10月26日⑤	10:00～12:00	有秋公民館
	ちはら台地区	11月 2日⑤	10:00～14:00	ちはら台コミュニティセンター
	南総地区	11月16日⑤	9:00～11:00	南総公民館
	姉崎地区	11月23日⑤	10:00～13:00	姉崎保健福祉センター
市津公民館文化祭	市津地区	10月19日⑤	10:00～15:00	市津公民館
千種フェスティバル	千種地区	11月 2日⑤	10:00～15:00	千種コミュニティセンター
こども・おとなフェスタ	辰巳台地区	11月24日⑤⑥	10:00～15:00	辰巳公民館

※五井地区、国分寺台地区、市原地区、加茂地区、三和地区、については、募金により「歳末たすけあい募金」に協力します。

令和
7年度

成年後見制度専門相談

成年後見制度について弁護士による専門相談を行います。既に、親族の後見人等を受任している方のご相談もお受けします。

場 所	開 催 日	時 間
市原市成年後見支援センター(市原市社会福祉協議会) 〔住所〕市原市南国分寺台4-1-4	10月23日⑤ 11月20日⑤ 12月18日⑤ 1月22日⑤ 2月19日⑤ 3月19日⑤	13:30 }
市原市南部保健福祉センター(なのはな館) 〔住所〕市原市牛久377-1	10月29日⑤	16:30

要事前予約



いちはら フードネットワークに ご協力ください



市原市社会福祉協議会では、食品ロスの軽減と「困ったときはお互いさま」の地域づくりを目指し、「いちはらフードネットワーク（市原市独自のフードバンク）」を運営しています。

この取り組みでは、家庭や企業から余った食品を提供いただき、生活にお困りの世帯や子ども食堂・地域団体などへ無償でお届けしています。また、フードパントリーなどを通じて支援を必要としているのに届いていないご家庭を見つけるきっかけにもなっています。

✂ フードドライブ

家庭や職場で余っている食品を、地域の施設や店舗に設置された「回収ボックス」にお持ちいただき食品を集める活動です。

✂ フードパントリー

集まった食品を、特定の会場や日にちで、必要な方に直接お渡しする取り組みです。地域の支援をつなぐ大切な場となっています。



ベイシア市原八幡店に 回収ボックスを設置しました！

新たに、ベイシア市原八幡店（市原市八幡2381-1）に、フードドライブの回収ボックスを設置しました。お買い物の際などに、ぜひご協力をお願いいたします。



常時食品を回収している施設・店舗はこちら

【常設施設】	●市原市社会福祉協議会 事務局	（市原市南国分寺台4-1-4）
	●姉崎保健福祉センター《アネッサ》	（市原市椎津1131）
	●三和保健福祉センター《サンハート》	（市原市海士有木225-4）
	●南部保健福祉センター《なのはな館》	（市原市牛久377-1）
【協力店舗】	●イトーヨーカドー アリオ市原店	（市原市更級4-3-2）
	●マックスバリュ 辰巳台店	（市原市辰巳台東1-2）
	●ベイシア市原八幡店	（市原市八幡2381-1）



この活動をさらに広げるために、いちはら生活相談サポートセンターと連携したフードドライブの実施を予定しています。詳しくは次ページで紹介しています。



フードドライブ 食品大募集!

受付期間 令和7年
10/15(水)~11/15(土)

前ページでお伝えしたように、食品ロス軽減と地域の支えあいの一環として、「いはら生活相談サポートセンター」と連携したフードドライブ活動を展開します。

あなたの家に、まだ食べられるけれど使いきれない食品は眠っていませんか?

皆様からお寄せいただいた食品は、「よつばちゃんのフードパントリー」や食料を必要としている方、地域で実施しているフードパントリー等で活用させていただきます。



皆さまのご協力が温かい支援につながります。是非、ご協力をお願いいたします。

募集する食品(例)

- お米(2023年度収穫以降)
- お菓子
- 飲み物
- レトルト食品 など



【ご寄付にあたってのお願い】

- 常温保存が可能なもの
- 賞味期限が2か月以上あるもの
- 未開封のもの
- 酒類以外
- 日本語表記があるもの



前ページの常時食品回収施設・店舗のほか期間内では下記施設でも回収しています!

- ◆ いちはら生活相談サポートセンター
- ◆ 市津公民館
- ◆ 辰巳公民館
- ◆ ちはら台支所
- ◆ 有秋公民館
- ◆ 千種コミュニティセンター
- ◆ 五井公民館
- ◆ 国分寺公民館
- ◆ 加茂公民館
- ◆ 吉沢学園



よつばちゃんのフードパントリー

辰巳台・市津・ちはら台地区にお住まいの子育て家庭対象

開催日時 令和7年
11月30日(日) 12:00~15:00

会場 **市津公民館** (市原市下野90-1)

申込方法 令和7年10月6日(月)より受付開始
右記QRコードよりお申し込みください。



内容 食品配布、地域・子ども食堂による軽食提供、遊び場コーナー(予定)
※当日室内履きをご持参ください。



参加者募集!

先着
50組

受講者募集

いちほらファミリーサポートセンター事業

協力会員養成講座

ファミリーサポートセンター（ファミサポ）とは

ファミサポとは、安心して子育てができる環境づくりを目指して、子育ての手助けをしてほしい方（利用会員）を子育ての手助けをしたい方（協力会員）が地域において助け合う、有償の相互援助活動です。

《日 時》 令和7年11月14日（金） 9:00～15:00

《会 場》 市原市社会福祉協議会 3階会議室
（市原市南国分寺台4-1-4）

《対 象 者》 子育て相互援助活動に興味のある市民

《内 容》 ◆ 救急救命講座
◆ ファミリーサポートセンター事業について

《参 加 費》 無 料

《申込方法》 令和7年11月5日（水）までに電話・メール
いずれかの方法でお申し込みください

問い合わせ先

いちほらファミリーサポートセンター

TEL: 0436-24-0011

MAIL: famisapo@ichihara-shakyo.or.jp

（受付時間 月～金曜日 8:30～17:15）

受講者募集

～送迎ボランティアとして活躍してみませんか～

送迎ボランティア養成講座

送迎ボランティアサービス事業とは

既存の交通手段での外出が困難な高齢者や障がい者（児）の社会参加を促進するため、事業協力者（運転ボランティア）が専用の福祉車両を用いて、通院などの外出の支援を行うサービスです。

《日 時》 令和7年11月7日（金） 13:30～16:00

《会 場》 市原市社会福祉協議会 3階会議室
（市原市南国分寺台4-1-4）

《対 象 者》 送迎ボランティア活動に興味のある方で
普通運転免許をお持ちの方

《内 容》 ◆ 送迎ボランティアサービス事業について
◆ 安全運転の心得について
◆ 送迎ボランティアとの交流

《参 加 費》 無 料

《申込方法》 令和7年10月31日（金）までに電話・FAX・
メールにて①氏名②住所③連絡先を添えて
お申し込みください

問い合わせ先

ボランティアセンター

TEL: 0436-20-3100 FAX: 0436-22-3031

MAIL: VC@ichihara-shakyo.or.jp

（受付時間 月～金曜日 8:30～17:15）

開催 しました!

全域実施を目指して!

日常生活支援事業交流会

令和7年7月31日（木）に姉崎保健福祉センターにて、
日常生活支援事業交流会を開催しました。

前半は、公益財団法人
さわやか福祉財団インス
トラクターの國生美南子
様をお招きし、住民参加型
在宅福祉サービスの必要
性や重要性についてお話
いただきました。

後半は、ご近所での助
け合いをゲーム感覚で体
験する演習を実施した後、
日頃の活動の中での工夫
点や課題について意見交
換を行いました。



國生様による講話



演習の様子

55名参加!!

開催 しました!

災害ボランティア 養成講座【基本編】

令和7年7月12日（土）市原
市消防局で、「災害ボラン
ティア養成講座【基本編】」を開催
しました。

当日は「災害ボラン
ティアセンターの役割」について学んだ
後、全国各地の災害対応の実践
事例を用いた講義や、災害現場
での必要な視点などを図上演
習を通じて学び、災害時に迅速
且つ適切な行動をとれるよう
に指導していただきました。

講座終了後には、「災害ボ
ランティア事前登録制度」に38
名が登録しました。



講座の様子



プラダンの活用方法について



図上演習

52名参加!!

ありがとう

（4月～7月）

寄附

● 株式会社 マルハン
● 退職公務員連盟 市原支部
● 株式会社 レゾナック
● 匿名（光風台）

お菓子
タオル
食料品
40,000円

● 匿名（若宮） 12,000円
● 匿名 3,468円

（順不同・敬称略）

令和7年9月吉日

自治会会員の皆様へ

福祉バザー物品・制服リユース品 ご寄付のお願い

ちはら台地区社会福祉協議会では、共同募金会の「歳末たすけあい運動」への協力として、住民の皆様から物品のご寄付をいただき福祉バザーを開催しております。

その収益金については、地域で生活する誰もが、安心してあたたかいお正月を迎えられるような活動、及び地域住民組織・団体が実施する先駆的・開拓的な地域福祉事業の更なる強化推進を図るために活用されます。つきましては、物品のご寄付につきまして、下記により、ご協力よろしくお願いいたします。

また、ちはら台地区社協では、持続可能な地域社会の実現を目指し、地域の一員としてSDGsを意識した地域福祉活動に取り組んでおり、今年度も（制服リユース）事業を行います。皆様におかれましては、何分この趣旨をご理解いただき、あたたかいご協力を賜りますようお願い申し上げます。

市原市社会福祉協議会 会長 船 山 慶 子

ちはら台地区社会福祉協議会 会長 元 起 裕 一

— 記 —

1. 福祉バザー日時及び会場

日時：令和7年11月2日（日）10：00～14：00

（ちはら台コミュニティセンター文化祭）

会場：福祉バザー（制服リユース含）：ちはら台コミュニティセンター内

2. ご寄付をお願いする物品（商品として販売可能なもの）

（例）日用雑貨（石けん、タオル、シーツ、衣類、食器など）

食料品（缶詰、日本茶、紅茶、珈琲、海苔、和洋酒、乾麺、調味料など）

※消費期限、賞味期限にご注意ください！

3. ご寄付をお願いする（制服リユース）品

ちはら台南中学校 制服、セーター、通学かばん

4. 物品の受付場所

受付場所：ちはら台地区社会福祉協議会事務所（ちはら台自治会館1階）

受付日時：10月1日（水）～31日（金）の10：00～16：00

※水曜日、日曜日・祝日は除く。

※12：00以降はちはら台地区自治会連合会事務所までお願い致します。

（12：30～13：30の間は廊下の指定場所をお願いします。）

お問合せ先：ちはら台地区社会福祉協議会

TEL 0436-37-1326

ちはら台地区自治会連合会事務所

TEL 0436-52-3371

協賛 ちはら台地区自治会連合会



令和7年9月吉日

自治会会員の皆様へ

令和7年度「よつばちゃんのフードパントリー」と「フードドライブ」について
本会では、食品ロスの軽減と食品を必要とする家庭をマッチングし、「困ったときはお互いさまの地域づくり」を推進しています。

この活動の一環として、今年度、辰巳台・市津・ちはら台地区にお住いの子育て家庭を対象としたフードパントリーを下記のとおり開催いたします。是非、お気軽にご参加下さい。

また、フードパントリー等で配布する食品を集める「フードドライブ」も同時に実施いたします。ご家庭で消費しきれない食品がありましたら、下記の期間でご協力をお願いいたします。

皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

市原市社会福祉協議会 会長 船 山 慶 子

記

○よつばちゃんのフードパントリーの概要（チラシ添付）

1. 開催日 令和7年11月30日（日）12：00～15：00
2. 場 所 市津公民館

○フードドライブの概要（チラシ添付）

1. 実施期間 令和7年11月1日（土）～11月15日（土）
2. 収集食品 穀類（麺類、小麦粉等）、保存食品（缶詰等）、
インスタント・レトルト食品、菓子類、飲料（ジュース・お茶等）、
ギフトパック（お歳暮・お中元等）、お米等

【要件】

- ① 賞味期限が明記され、かつ受付日を基準に2か月以上あるもの
- ② 常温で保存が可能なもの
- ③ 破損等で中身が出ていないもの

3. 食品回収場所 ちはら台支所

受付日時：11月1日（土）～15日（土）の8：30～17：15

※土曜日、日曜日・祝日は除く。

【問合せ先】

社会福祉法人 市原市社会福祉協議会 TEL：0436－24－0011



市原市社会福祉協議会

×
いちほら生活相談サポートセンター

コラボ企画

食べきれない食品を寄付しよう!

フードドライブ

食糧支援を必要とする方へ届けます



11/1 土 ~ 11/15 土

食品回収場所：市内 17 か所（裏面に記載）



○ お持ちいただけるもの

- ・賞味期限が2ヶ月以上あるもの
- ・未使用・未開封のもの
- ・常温保存が可能なもの
- ・食品表示が日本語であるもの
- ・米は2年以内までに収穫したもの

✕ お引き受けできないもの

- ・生鮮食品
- ・アルコール飲料
- ・冷蔵・冷凍食品
- ・食品表示・賞味期限の記載がないもの

フードドライブとは...ご家庭で余っている食品を集めて、支援が必要な方や団体へ届ける活動です。

集まった食品の 使い道

皆様からお寄せいただいた食品は、「よつばちゃんのフードパントリー」や食品を必要としている方、地域で実施しているフードパントリー等で活用させていただきます。



食品回収場所



有秋地区	○有秋公民館	(有秋台西1-3-2)
姉崎地区	○姉崎保健福祉センター《アネッサ》	(椎津1131)
千種地区	○千種コミュニティセンター	(千種2-1-2)
五井地区	○イトーヨーカドー アリオ市原店 ○五井公民館	(更級4-3-2) (五井5472-1)
国分寺台地区	○市原市社会福祉協議会 事務局 ○いちはら生活相談サポートセンター ○国分寺公民館	(南国分寺台4-1-4) (東国分寺台3-10-15) (南国分寺台1-2-6)
市原地区	○ベシヤ 市原八幡店	(八幡2381-1)
辰巳台地区	○マックスバリュ 辰巳台店 ○辰巳公民館	(辰巳台東1-2) (辰巳台西3-14-1)
市津地区	○市津公民館	(下野90-1)
ちはら台地区	○ちはら台支所	(ちはら台南6-1-3)
三和地区	○三和保健福祉センター《サンハート》	(海士有木225-4)
南総地区	○南部保健福祉センター《なのはな館》	(牛久377-1)
加茂地区	○加茂公民館 ○吉沢学園	(養老949-1) (吉沢117)

社会福祉法人市原市社会福祉協議会

いちはら生活相談サポートセンター

[住 所] 〒290-0075 市原市南国分寺台4-1-4

[住 所] 〒290-0074 市原市東国分寺台3-10-15

[電 話] 0436-24-0011

[電 話] 0436-37-3400

[メール] info@ichihara-shakyo.or.jp

[メール] ichihara.sapo@zb.wakwak.com

令和7年度

よつばちゃんのフードパントリー

食品配布

申込受付
10/6～

辰巳台・市津・ちはら台地区

子育て家庭大募集

(先着50組)
(事前申込制)

当日室内履き持参

市原市社会福祉協議会では、食品ロスと食品を必要とする家庭をマッチングし、“困ったときはお互いさま”の地域づくりを進めています。

今年度は、辰巳台・市津・ちはら台地区にお住いの子育て家庭を対象に開催いたしますので、下記QRコードまたはメールでお申込み下さい。

11月30日(日) 12:00～15:00

場所：市津公民館（下野90-1）

内容：レトルト食品・缶詰等の提供

地域・子ども食堂による軽食提供

遊び場コーナー等



食品提供の流れ

～困ったときはお互いさまの地域づくり～



支援者



窓口
取りまとめ



必要とする方

参加者の声

- ・たくさんの食品ありがとうございました。食事とても美味しく頂きお腹いっぱいになりました。
- ・初めて参加させていただきました。食品をこんなにもらえると思っていなかったの、びっくりしました。

お問合せ

社会福祉法人市原市社会福祉協議会

☎ 24-0011 受付 8:30～17:15
(土日祝日除く)

event1-shakyo@ichihara-shakyo.or.jp



←
申込み
QRコード

イベントいんぷお【9月号】(イベントに関するお知らせ)

※詳細につきましては、各担当課にお問い合わせください。



件名	イチ推し登録会
日時	令和7年10月21日(火) ①9:30~10:30 ②11:00~12:00 ③13:00~14:00 ④14:30~15:30
場所	ウエルシア・コミュニケーションセンターいちはら(ウエルコミ) (市原市南国分寺台4-1-1 ウエルシア市原国分寺台店2階) ※お車でのお越しの場合は、第2駐車場をご利用ください。
内容	「市原市をもっと良くしたい」という思いで活動する市民活動団体と市民をつなぐ市原市独自のポイント制度として、令和5年から始まった「いちはら推し活制度(イチ推し)」。 イチ推しのポイントは、市民活動団体などが実施する公益的な活動や市が主催・共催するイベントなどに参加することで、ためることができます。 ためたポイントは、活動内容や思いに共感した「推し」の団体への寄付、市にゆかりのある商品との交換や抽選への応募、協力店で受けられるサービスとの交換に使用することができます。 できることから、自分らしく、地域活動を始めることができる仕組みです。 イチ推し事務局では、「イチ推し」の登録に不安がある方や、「イチ推し」を団体の活動に活用したい方を対象とした個別登録会を実施しています。 「イチ推し」の制度について説明し、登録までサクサク行います。 ①~③の内容は同じです。④のみ、団体内でイチ推しを普及したい方やポイントを付与する受付担当の方などを主な対象として実施します。
登録会の詳細は、下記二次元コードからご参照ください。 また、イチ推し事務局では、地域で活躍する方々を紹介する冊子「I-Chi-O-Shi」を発行しています。最新号のvol.9では、主に更級地区で活躍している方々を紹介します。バックナンバーは、市ウェブサイトからご覧いただけますので、併せてご参照いただければ幸いです。  「イチ推し登録会」の詳細はこちらから  冊子「I-Chi-O-Shi」はこちらから	
問合先	イチ推し事務局(地域連携推進室)(0436-23-9851)

件名	行政相談委員による特設相談所を開設します（全2回）
日時	第1回 10月20日（月）午前10時～午後3時 第2回 10月27日（月）午前10時～午後3時
場所	第1回 八幡公民館2階研修室 第2回 三和コミュニティセンター1階第1会議室
内容	国や特殊法人等に対する苦情、要望について相談をお受けします。 対 象：相談を希望する本人または代理の方 参加費用：無料 予約方法：当日直接会場へ 注意事項：必要書類は特にございませんので、 相談日時に直接会場にお越しください。
問合せ先	広聴相談室 ☎（23）9808 千葉行政監視行政相談センター ☎043（246）9821



詳細はこちらから

件名	令和7年度「選挙をきれいにする市民のつどい」
日時	令和7年11月8日（土） 13：00～15：00（12：30受付開始）
場所	市民会館小ホール
内容	①明るい選挙啓発ポスター・標語作品最優秀者表彰 ②落語家 笑福亭 学光 氏による講演・落語 講演テーマ「私たちの大事な1票～選挙に行けば暮らしが変わる～」 注意事項：入場料無料（予約不要） 当日は直接会場にお越しください。
問合せ先	選挙管理委員会事務局（0436-23-9817）

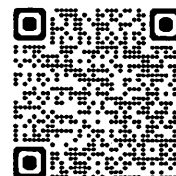
ミ☆地域コミュニティサービス（電子回覧）を活用してみませんか？☆ミ

市原市では毎月の回覧をパソコン・スマートフォンでも見られるよう、市公式ウェブサイトで配信しています。

回覧板が回ってくるのが遅すぎる、回覧板を回すのが面倒、などのお悩みを解決する助けとなります。

町会行事などのお知らせを即時発信することもでき、実際に導入している町会では、紙の回覧板を減らせているなど効果が出ています！

登録に不安がある、どうやって使うの？などお悩みに合わせて、マニュアルの用意や職員が集会・会議に赴き登録のお手伝いをするなどサポートも行なっていますのでお気軽にご連絡ください！



詳しくは
こちらから

問い合わせ先：地域連携推進課 ☎0436-23-9767