

ちはら台東保育園 子育て支援センター 『カンガルールーム』

ちはら台地区
自治会連合会
R8.6.19
TEL0436-
52-3371



子育て中のママへ

ちょっと気分転換したいな…
誰かとお喋りしたいな…
同年齢の友だちと遊ばせたいな…
そんな時は、



ちはら台東保育園「子育て支援センター」へ遊びに来てください♪

未就園児のお子さんとママが
安心して過ごせる場所を開放しています。
おもちゃで遊んだり、絵本を読んだり、
ゆったりと過ごしたり…
同じ子育て中のママ同士でお話できるのも、
ほっとできる時間です。
保育士もいますので、育児の相談もできますよ♪

また、季節に合わせた楽しいイベントや制作や遊び
なども行っております。
初めての方も、おひとりでも大歓迎です！

【日時】月曜日～金曜日

9時30分～12時00分

14時00分～16時00分

【電話での育児相談】

月曜日～金曜日 13:00～14:00

【場所】ちはら台東保育園2階
子育て支援センター

【対象】未就園児と保護者の方

【参加費】無料

※イベント開催日もあります♪

(詳細はお問合せください)

【今後の予定】

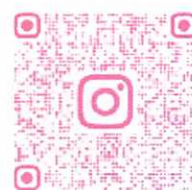
- 7月 ハワイアンリトミック、
水遊び、夏祭り
- 8月 水遊び、ポスター作り（手形足型）
ベビーマッサージ
- 9月 ママヨガ、離乳食講座、運動会ごっこ



詳しくは下記までお問い合わせください。

TEL 0436-50-2182（センター直通）

ちはら台東保育園のInstagramです→
ぜひお気軽にお越しください。
お待ちしております♡



@CHIHARADAI.HIGASHI



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1号 (No.222)

令和8年4月8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

令和8年度がスタート！

新年度がスタートし、2年生から6年生までの元気な声が校舎に戻ってきました。

新しいクラスの友だちと一緒に、これからの学校生活に期待を膨らませている様子が、各教室から伝わってきます。

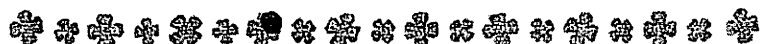
先日の配信文書でもお知らせしましたが、昨年度末に17名の職員が転出し、本年度新たに11名の職員が着任しました。教育活動が充実したものになるように、全職員42名で取り組んでまいります。保護者の皆様や地域の皆様のご理解、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

職員紹介

ゴシック体の職員は、本年度着任した職員です。

学級担任	1組	2組	3組	4組
1学年	島田由美子	柿栖文		
2学年	福永啄哉	田中亜依	澤舞	
3学年	高島麻由	林悠真	岡本愛美	
4学年	加藤清美	福地彩人	林友洋	
5学年	佐藤明日香	川本勇登	津田美南	
6学年	田邊積貴	大日方美帆	中島洋	君和田有希
はるかぜ	皆平美佳			
そらいろ	吉澤みあ子			

1年2組担任の柿栖文と3年3組担任の岡本愛美が、育児休業から職場に復帰しました。復帰後も精一杯担任として努めさせていただきます。



【勤務日のお知らせ】

心のサポーター：毎週金曜日 スクールカウンセラー：隔週木曜日

※複数校兼務のため、変更になる場合もあります。

事前に相談電話または学校へご予約をお願いします。留守番電話の時は、折り返させていただきます。

相談電話 070-1736-5544



学校教育目標

夢に向かってチャレンジする子ども

～一人ひとりが輝き 感動のある学校～

めざす・のばす子どもの姿

○自ら学び、進んで考え表現し、未来を語れる子ども 『確かな学力』

○優しい心で思いやりのある心豊かな子ども 『豊かな心』

○健康で、最後まで頑張る子ども 『健やかな体』

学級担任以外	
校長	平田美幸
教頭	鈴木高広
教務主任	長尾優
養護教諭	大峰紗菜
理科専科・生徒指導	伊東洸哉
英語専科	本城千晶
専科・少人数	岡田直美
体育専科	山本優輝
副主査	地引真里江
学級補助員	土田直美
学級補助員	荒井正敏
学級補助員	岡本江美子
学級補助員	吉田徹
用務員	伊東春陽
学校司書	中村みゆき
配膳員	松田知子
配膳員	石井佐知子
スクールサポートスタッフ	熊谷泉
心のサポーター	齊藤清美
スクールカウンセラー	小野寺源彦
A L T	グレイス
育児休業	桑原梨奈

4月

日	曜	行事	下校時刻
1	水	年度始め休業～7日まで	
8	水	着任式・始業式 特別日課 給食無し	全校 11:40
9	木	2～6年生給食開始 特別日課 入学式準備	全校 12:40
10	金	第17回入学式 2～6年生 休業日	1年生 11:00頃
13	月	特別日課 5・6年身体測定	1年生 11:30 2～6年生 13:45
14	火	特別日課 3・4年身体測定 6年生市原市確認問題実施日	1年生 11:30 2～6年生 13:45
15	水	特別日課 3・4年歯科検診	1年生 11:30 2～6年生 13:45
16	木	特別日課 尿検査一次1回目 1年生給食開始	1年生 12:50 2～6年生 13:45
17	金	特別日課 ワンポイント避難訓練 委員会活動①	1年生 12:50 2～4年生 13:45 5・6年生 14:45
18	土	学習参観・懇談会 特別日課 PTA 総務会①	全校 11:40
20	月	振替休業日	
21	火	特別日課 学級役員任命式・全校集会 地域・家庭確認	1年生 12:50 2～6年生 13:45
22	水	特別日課 1・2年そらはる身体測定 地域・家庭確認	全校 12:40
23	木	特別日課 6年全国学力学習状況調査 1・2年歯科検診 地域・家庭確認	1年生 12:50 2～6年生 13:45
24	金	特別日課 聴力検査3・5年 6年全国学力学習状況調査	1年生 12:50 2～6年生 13:45
27	月	えがおかがやきチェック 6年租税教室 聴力検査1・2年そらはる	1～3年生 14:20 4～6年生 15:05
28	火	1年生をむかえる会・ペア活動 学校コミュ・連絡メールテスト配信日	1年生 14:20 2～6年生 15:05
29	水	㊦昭和の日	
30	木	1・3・5年・そらはる耳鼻科健診	全校 13:45

5月

日	曜	行事	下校時刻
1	金	特別日課 尿検査一次2回目 6年生市原歴史博物館見学	1～5年 13:45 6年 15:10
2(土)・3(日)憲法記念日・4(月)みどりの日・5(火)こどもの日・6(水)振替休日			
7	木	特別日課	全校 13:45
8	金	避難訓練 3～6年生 hyper-QU 実施日	1・2年生 14:20 3～6年生 15:05
11	月	運動会練習開始	1～3年生 14:20 4～6年生 15:05
12	火	代表委員会	1年生 14:20 2～6年生 15:05
13	水		1・2年生 14:20 3～6年生 15:05
14	木	運動会役員打合せ 特別日課 歯科検診5・6年そらはる	1～5年 13:45 6年 14:45
15	金	尿検査二次1回目 1・4年交通安全教室 4～6年眼科検診 学校コミュ・連絡メールテスト配信日	1・2年生 14:20 3～6年生 15:05
18	月		1～3年生 14:20 4～6年生 15:05
19	火		1年生 14:20 2～6年生 15:05
20	水	学校徴収金引落日 運動会役員打合せ	1～5年 14:20 6年 15:05
21	木	特別日課 運動会前日準備	1～5年 12:40 6年 14:00
22	金	運動会 ※給食があります	1～5年 13:15 6年 13:45
25	月	運動会予備日① 全校5時間日課 えがおかがやきチェック 月例テスト実施ウィーク	全校 14:20
26	火	運動会予備日②	1年生 14:20 2～6年生 15:05
27	水	5年全国体力運動能力調査	1・2年生 14:20 3～6年生 15:05
28	木	特別日課 1・2年内科検診 尿検査二次2回目	全校 13:45
29	金	6年生校外学習	1・2年生 14:20 3～6年生 15:05

○4月18日(土)は、学習参観・学級懇談会を予定しています。下校は11時40分です。お弁当は必要ありません。
20日(月)は振替休業となります。



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2号 (No.223)

令和8年4月30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

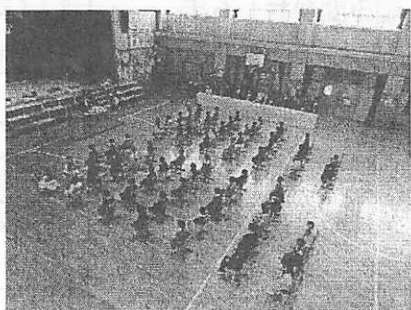
新学期が始まり1か月が過ぎようとしています。4月10日に入学した65名の新1年生も少しずつ学校生活に慣れ、楽しそうに学校生活を送っています。

全校児童519名、20学級で、保護者の皆様や地域の皆様のご理解、ご協力をいただきながら、学校教育目標の「夢に向かってチャレンジする子ども」の育成を目指し、一人ひとりが輝き、感動のある学校を作ってまいります。

5月は、各学年の行事が毎日のようにあります。また、運動会練習もはじまり、22日(金)には運動会が予定されています。

新緑の季節ではありますが、気温が高くなり熱中症にも注意が必要な時期です。学校でも「暑さ指数(WBGT)」(※熱中症に関連する気温、湿度、日射、風の要素を取り入れた指標)を確認しながら、学習活動を進めていきます。ご家庭では、水筒のご用意と十分な休養を取れるようご協力をお願いいたします。また、子どもたちがゴールデンウィーク及びゴールデンウィーク明けも健康と安全に気を付けて過ごせるようご協力をお願いいたします。

♪4月のスナップ♪



← [入学式の様子]

保護者の皆様や来賓の方々に見守られながら、元気いっぱいの1年生が入学しました。これからの成長が楽しみです！

[学習参観の様子] →

4月18日(土)に行われた、学習参観・学級懇談会にご参加いただきありがとうございました。今後も保護者の皆様との連携を、一層深めてまいりたいと思います。

懇談会の最中、児童は体育館で学校生活のきまりや放課後の過ごし方についての話を聞きました。



← [任命式の様子]

4月21日(火)、1学期の学級役員の任命式を行いました。役員に任命された児童は、全員立派に返事をしていました。

保護者の皆様へお願い

子どもたちの安全を考え、児童が遅刻・早退する場合は、必ず保護者の方の送迎をお願いいたします。その際は、職員玄関にてお声がけください。よろしくお願いいたします。

5月

日	曜	行 事	下校時刻
1	金	特別日課 尿検査一次2回目 6年市原歴史博物館見学	1~5年13:45 6年15:10
2(土)・3(日)憲法記念日・4(月)みどりの日・5(火)こどもの日・6(水)振替休日			
7	木	特別日課	全校 13:45
8	金	避難訓練 3~6年 hyper-QU 実施日	1~2年 14:20 3~6年 15:05
11	月	運動会練習開始	1~3年 14:20 4~6年 15:05
12	火	代表委員会	1年 14:20 2~6年 15:05
13	水		1~2年 14:20 3~6年 15:05
14	木	運動会役員打合せ 特別日課 歯科検診5・6年そらはる	1~5年13:45 6年14:45
15	金	尿検査二次1回目 1・4年交通安全教室 4~6年眼科検診 読み聞かせ3・4年 学校コミュ・連絡メールテスト配信日	1・2年 14:20 3~6年 15:05
18	月		1~3年 14:20 4~6年 15:05
19	火		1年 14:20 2~6年 15:05
20	水	学校徴収金引落日 運動会役員打合せ	1~5年14:20 6年15:05
21	木	特別日課 運動会前日準備	1~5年12:40 6年14:00
22	金	運動会 ※給食があります	1~5年13:15 6年13:45
25	月	運動会予備日① 全校5時間日課 えがおかがやきチェック 月例テスト実施ウィーク	全校 14:20
26	火	運動会予備日②	1年14:20 2~6年15:05
27	水	5年全国体力運動能力調査 3年スーパー見学	1~2年 14:20 3~6年 15:05
28	木	特別日課 1・2年内科検診 尿検査二次2回目	全校 13:45
29	金	6年校外学習 (東京方面) 読み聞かせ2・5年	1~2年 14:20 3~5年 15:05 6年16:10

6月

日	曜	行 事	下校時刻
1	月		1~3年 14:20 4~6年 15:05
2	火	わくわくルーム1・6年 ボランティア交流会 情報モラル教室5・6年	1年 14:20 2~6年 15:05
3	水	フッ化物洗口開始 4年学区探検 6年租税教室	1~2年 14:20 3~6年 15:05
4	木	特別日課 クラブ活動①	1~3年13:45 4~6年14:45
5	金	眼科検診1~3年・そらはる 読み聞かせ3・4年	1~2年 14:20 3~6年 15:05
8	月	プール開き	1~3年 14:20 4~6年 15:05
9	火	6年薬物乱用防止教室	1年 14:20 2~6年 15:05
10	水	特別日課	全校 12:40
11	木	市内一斉避難訓練・引渡し訓練 内科検診1・2年	後日お知らせ します。
12	金	5年校外学習 読み聞かせ1・6年	1~2年 14:20 3・4・6年15:05 5年生は後日お知らせします。
13	土	第1回校つ子ネットワーク PTA総務会	
15	月	県民の日	
16	火	水泳学習開始 わくわくルーム3年	1年 14:20 2~6年 15:05
17	水	えがおかがやき集会 心電図1年	1~2年 14:20 3~6年 15:05
18	木	特別日課	全校 13:45
19	金	読み聞かせ2・5年 学校コミュ・連絡メールテスト配信日	1~2年 14:20 3~6年 15:05
22	月	教材費引落日 えがおかがやきチェック いじめ発見チェック・教育相談週間(~7/3) 月例テスト実施ウィーク	1~3年 14:20 4~6年 15:05
23	火		1年 14:20 2~6年 15:05
24	水	内科検診5・6年・そらはる	1~2年 14:20 3~6年 15:05
25	木	特別日課 委員会活動②	1~4年13:45 5・6年 14:45
26	金	3年カミング講座 読み聞かせ1・6年	1~2年 14:20 3~6年 15:05
29	月		1~3年 14:20 4~6年 15:05
30	火		1年 14:20 2~6年 15:05



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3号 (No.224)

令和8年5月29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

運動会へのご協力、ありがとうございました！

5月25日（月）に保護者、地域の皆様のご協力のもと、運動会を実施することができました。保護者の皆様におかれましては、練習期間中、体操服や水筒等の準備も大変だったと思います。また、競技終了後のテントの片付けにもご協力をいただき、本当にありがとうございました。PTAの皆様から、スポーツ飲料やがんばり賞として各学年学習ノートをいただきました。重ねて御礼を申し上げます。

大きな学校行事である運動会をとおして子どもたちが学んだことはたくさんあります。子どもたちが学校生活を楽しく過ごせるように教職員一同、指導・支援してまいります。保護者や地域の皆様には、引き続きご協力のほど、よろしくお願いいたします。

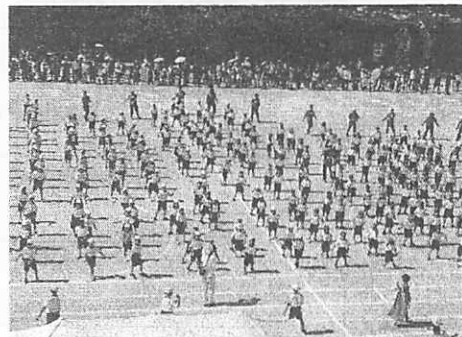
交通事故・熱中症・SNS等に注意

- 新年度に入り2か月が経ちました。運動会も終わり、子どもたちは学校生活にも慣れ、ともすると気が緩んでしまうことも考えられます。6月は、子どもたちの交通事故の件数が統計的に多くなる月です。学校でも登下校中、放課後等の過ごし方で交通事故防止の注意喚起をしていきます。ご家庭でも特に飛び出しや自転車の運転（千葉県ではヘルメットの着用が努力義務化、自転車損害賠償保険への加入が義務化されています）についてのご指導をお願いいたします。
- 梅雨も間近に迫り、熱中症に気を付けなければならない時期となります。学校でも「暑さ指数(WBGT)」を確認しながら、学習活動を進めていきます。ご家庭でも水筒の準備等ご協力をお願いいたします。
- この時期になると、子どもたちの交友関係も深まり様々なつながりができ始めます。一方、子どもが使用する携帯電話やスマートフォンでのSNSのトラブルが発生したり、犯罪に巻き込まれたりする事案が多く発生してくるのもこの時期からです。本校も例外ではありません。お子様のスマホ等の利用状況を定期的に直接確認していただければと思います。

♪5月のスナップ♪

〔運動会の様子〕→

桜っ子たちの元気なパワーで全プログラムを無事に行うことができました。保護者・地域の皆様におかれましては、マナーを守ってご観覧いただき、ご協力ありがとうございました。右の写真は全校体操「羽ばたけ！桜っ子」の様子です。



←〔ご寄贈本〕

昨年度に自治会からいただきました学校支援金により多くの本を購入させていただきました。ありがとうございました。おかげさまで蔵書の新旧入れ替えも定期的に行われ、本校は、千葉県教育委員会から「優秀学校図書館」として認定を受けています。今後も子どもたちの読書活動を推進してまいります。

6月

日	曜	行 事	下校時刻
1	月		1~3年 14:20 4~6年 15:05
2	火	わくわくルーム1・6年 ボランティア交流会 情報モラル教室5・6年	1年 14:20 2~6年 15:05
3	水	フッ化物洗口開始 6年租税教室	1・2年 14:20 3~6年 15:05
4	木	特別日課 クラブ活動①	1~3年 13:45 4~6年 14:45
5	金	眼科検診1~3年・そらはる 読み聞かせ3・4年	1・2年 14:20 3~6年 15:05
8	月	プール開き	1~3年 14:20 4~6年 15:05
9	火	6年薬物乱用防止教室	1年 14:20 2~6年 15:05
10	水	特別日課	全校 12:40 ※2-2のみ 14:20
11	木	市内一斉避難訓練・引渡し訓練 内科検診3・4年	14:20 引き 渡し開始予定
12	金	5年校外学習 読み聞かせ1・6年	1・2年 14:20 3・4・6年 15:05 5年 16:20
13	土	第1回親子ネットワーク PTA総会	
15	月	県民の日	
16	火	水泳学習開始 わくわくルーム3年	1年 14:20 2~6年 15:05
17	水	えがおかがやき集会 心電図検診1年	1・2年 14:20 3~6年 15:05
18	木	特別日課	全校 13:45
19	金	特連スポーツ交流会 読み聞かせ2・5年 学校コミュ・連絡メールテスト配信日	1・2年 14:20 3~6年 15:05
22	月	教材費引落日 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・教育相談週間(〜7/3)	1~3年 14:20 4~6年 15:05
23	火		1年 14:20 2~6年 15:05
24	水	内科検診5・6年・そらはる	1・2年 14:20 3~6年 15:05
25	木	特別日課 委員会活動②	1~4年 13:45 5・6年 14:45
26	金	3年カミング講座 読み聞かせ1・6年	1・2年 14:20 3~6年 15:05
29	月		1~3年 14:20 4~6年 15:05
30	火		1年 14:20 2~6年 15:05

7月

日	曜	行 事	下校時刻
1	水	特別日課	1~3年 13:45 4~6年 14:45
2	木	3年校外学習	3年以外 13:45 3年生は後日 お知らせします
3	金	読み聞かせ2・5年生	1・2年 14:20 3~6年 15:05
6	月	ワンポイント避難訓練	1~3年 14:20 4~6年 15:05
7	火	特別日課・個人面談	全校 12:40
8	水	特別日課・個人面談	全校 12:40
9	木	特別日課・個人面談	全校 12:40
10	金	特別日課・個人面談	全校 12:40
13	月	特別日課・月例テスト実施ウィーク えがおかがやきチェック	1~3年 13:45 4~6年 14:45
14	火	特別日課	1~3年 13:45 4~6年 14:45
15	水	特別日課	1~3年 13:45 4~6年 14:45
16	木	特別日課	全校 13:45
17	金	特別日課 読み聞かせ3・4年	1~3年 13:45 4~6年 14:45
18日(土)・19日(日)・20日(月・海の日)			
21	火	特別日課 3年食の指導	全校 13:45
22	水	夏季休業前終業日 特別日課 全校集会	全校 13:45
7月23日(木)~8月31日(月)夏季休業			

○本校では、毎月1回、友達や職員との関わりについて「えがおかがやきチェック」を実施しています。子どもたちが笑顔で過ごせる学校をめざし、日々の表情や言動だけでなく、自発相談ができる子どもを育成することを目的としています。

○桜小 HP のご案内

ちはら台桜小学校 | 市原市ウェブサイト
(city.ichihara.chiba.jp)

不定期で更新しています。
行事等の写真は上記ウェブサイトに掲載していますので、是非ご覧ください。

市原警察署ちはら台駅前交番だより

6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8年4月中～

◆ 自転車盗 3件 ◇ 交通事故 56件
◆ 住居侵入 2件



夏季祭礼シーズンにおける雑踏事故防止

7月から県内各地において、夏祭りや花火大会など大勢の人が集まるイベントが多数開催されます。

それらのイベントに参加する際は、熱中症に十分注意していただくとともに雑踏事故の防止に向けて、警察官や警備員が行っている整理・誘導にご協力をお願いします。

大勢の人が集まるイベントでは…

- 転倒事故の原因となりますので、前の人を押したり無理に割り込むような行為はおやめください。
- 階段や坂道では、足下をよく確認しながら前の人に続いてゆっくり進みましょう。



自動車盗難に注意!!

千葉県内の令和7年中の自動車盗難の認知件数は539件と令和6年に比べると減少しましたが、全国的には高水準で被害が発生しています。

- ランドクルーザー、アルファードの盗難が多発中!

愛車を守るために、タイヤロックやハンドルロック、駐車場に防犯カメラを設置するなど複の防犯対策を講じましょう。

- CANインバーダーによる被害多発中!

CANインバーダーとは、車両の左前部を破壊し専用装置を車に接続する手口です。

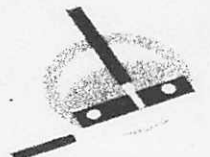
車の左側を壁に寄せて車と壁の間に人が入れないような方法で駐車をしましょう。

千葉県警察のホームページ「自動車の防犯対策」で詳しく紹介していますので、是非ご覧ください。

※千葉県警察ホームページ「自動車の防犯対策」



タイヤロック



ハンドルロック



緊急な事件事故以外の相談・お問い合わせTel043-227-9110（短縮ダイヤル#9110）

県警だより

2026
夏号シンボル
マスコット
「シーボック」

発行者 千葉県警察本部 〒260-8668 千葉市中央区長洲1丁目9番1号 ☎043-201-0110



雑踏事故の防止

夏祭りや花火大会などには、多くの人が集まり、事故やトラブルが起こりやすくなります。警察官や係員の誘導に従い、安全で楽しいイベントにしましょう。

水の事故を防ぎましょう

毎年、水の事故で多くの尊い命が犠牲になっています。その原因のほとんどが「ちょっとした油断」です。次のことに注意して、楽しく遊びましょう。

- ☐ 遊泳禁止日や遊泳禁止場所では泳がない
- ☐ 子供から目を離さない
- ☐ 疲れているときや飲酒したときは泳がない
- ☐ 自分の技術を過信しない
- ☐ 離岸流に注意!



<ご存じですか?離岸流>

岸から沖への海水の流れを「離岸流」と言います。とても強い流れのため、一旦この流れに乗ってしまうと逆らって泳ぐことが困難です。必ず、監視の行き届いた遊泳区域内で楽しく泳ぎましょう。



防災女警の活躍を
YouTube で公開中→



自らの命は自ら守る

9月1日は「防災の日」

8月30日から9月5日は「防災週間」です。この機会に備蓄品・非常持出品や避難場所・避難経路を確認しましょう。

防災気象情報を有効活用し、災害に対する準備と心構えをしましょう。

備蓄・非常用持出品の例

- ☐ 食料・水（1人1日3ℓ）
- ☐ 医薬品・マスク・消毒液
- ☐ 衣類・タオル・雨具・毛布
- ☐ ラジオ・ライト
- ☐ モバイルバッテリー等停電対策用品
- ☐ 簡易トイレ・トイレトペーパー
- ☐ カセットコンロ・カセットボンベ
- ☐ 軍手・ヘルメット
- ☐ 食品用ラップ・ゴミ袋
- ☐ 現金
- ☐ 粉ミルク・おむつ（乳児がいるご家庭）

各種採用試験の日程について

職種	申込期間	第一次試験日
警察官	7月3日(金) ～8月5日(水)	教養試験 9月20日(日)
		SPI3 9月9日(水)～9月20日(日) のうち受験者が選択する日
警察事務 (予定)	7月7日(火) ～8月17日(月)	9月27日(日)

- 試験職種によって、試験日が変わります!
- 警察官は、**大学3年生**（A区分）も受験できます!

県警HP
採用案内

◀各試験の詳細は、
県警ホームページ
採用案内をご確認
ください

警務課 採用係
フリーダイヤル なろうよおまわりさんに
0120-764032

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

10代、20代の若者へ大麻の広がり、大麻乱用者の増加につながっており、その背景にはSNS等を利用した密売広告や薬物乱用をあおる書き込みなどがあります。

大麻は有害です。特に成長期の若者の脳に対して影響が大きく、うつ病や記憶障害を引き起こすなど、メンタルヘルスにも悪影響です。

薬物の乱用はゼッタイにやめましょう。
夏休みなどの長期休暇があるこの季節、
特に注意しましょう!



県警本部薬物銃器対策課 ☎043-201-0110(代表)
県警本部相談サポートコーナー ☎043-227-9110
千葉県健康福祉部薬務課 ☎043-223-2620
最寄りの警察署・交番・駐在所



夏季の運転免許業務

運転免許センターでの更新手続きには、原則予約が必要です。



県警HP
「免許業務の取扱い日」

新規免許取得者へのお知らせ

(千葉県内の指定自動車教習所を卒業された方)

夏季期間中は、大変混雑します。
受験手数料の納付については、可能な限り教習所での事前納付を済ませ、納付済みの納付書を持参の上、来庁するようにお願いします。

～マイナ免許証の運用開始～

令和7年3月24日からマイナ免許証の運用を開始しています。
詳しくは千葉県警察ホームページをご覧ください。



県警HP
「マイナンバーカードと運転免許証の一体化について」

千葉運転免許センター ☎ 043-274-2000
流山運転免許センター ☎ 04-7147-2000

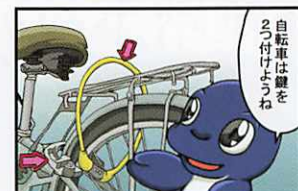
月 日	運転免許センター		警察署
	千葉運転免許センター	流山運転免許センター	
8/ 7(金)	通常業務 (※)		
8/ 8(土)	閉庁日		
8/ 9(日)	A	B	閉庁日
8/10(月)	C (※)		通常業務
8/11(火)	閉庁日		
8/12(水)～ 8/14(金)	C (※)		通常業務
8/15(土)	閉庁日		
8/16(日)	A	B	閉庁日
8/17(月)	通常業務 (※)		

A 有効期間内の更新手続、記載事項変更届、運転免許証の申請による取消し、運転経歴証明書、免許証の保有状況変更、国外運転免許証の交付

B 有効期間内の更新手続(優良運転者講習、高齢者講習及びオンライン講習受講済の方に限る。)、記載事項変更届、運転免許証の申請による取消し、運転経歴証明書、免許証の保有状況変更、国外運転免許証の交付

C 停止処分者講習、違反者講習を除く各種手続

(※) 原付・小型特殊免許の学科試験は、「千葉運転免許センター(月・水・金)」、「流山運転免許センター(火・木)」で実施しています(年末年始、祝日及び振替休日を除く)。



交通安全県ちば

7月10日(金)から19日(日)は夏の交通安全運動期間中です。

この時期は、夏の行楽シーズンによる交通流・交通量の変化や、暑さによる集中力の低下など、重大交通事故の発生が懸念されます。

車や自転車を運転する際は、余裕を持った行程を計画し、適宜休憩を取るなど運転に集中できる環境を構築しましょう。

車での外出前には、日本道路交通情報センターホームページやラジオ放送などを活用し、運転計画を立てましょう。

交通渋滞が予想されるときは、渋滞緩和のため公共交通機関のご利用をお願いします。



日本道路交通
センターHP

自動車安全運転センターでは「無事故・無違反証明書」または「運転記録証明書」を申請すると、SDカード優遇店で割引などが受けられる「SDカード」を発行しています!

交通事故に気をつけて、安全な毎日を過ごしましょう。

SDワンダくん



自動車安全運転センター
☎ 043-276-3040

<https://www.jsdc.or.jp/>

車上ねらい被害防止

夏季は、海水浴場やキャンプ場など行楽地での車上ねらいの被害が多くなります。

- 車内には貴重品を放置しない
- 短時間でも車から離れるときは、必ず鍵を掛ける
- 防犯機器を取り付ける
- 防犯対策が充実している駐車場を選ぶなどの防犯対策をとりましょう。

STOP!



置き去りスるな!

車内放置は児童虐待です。
千葉県警察 千葉県少年警察ボランティア協議会

駐車場などで車内に置き去りにされた子どもが熱中症などで亡くなる痛ましい事件が発生しています。

STOP!痴漢

～痴漢を許さない世の中に～

痴漢や盗撮は、個人の尊厳を踏みにじる行為であり、決して許されるものではありません。

- ☑被害に遭われたときは
 - 助けを求める
 - 警察に通報または相談する
- ☑被害を目撃したときは
 - 被害者に声を掛けてあげる
 - 駅員、警察官等に知らせる

皆様の勇気と行動が更なる被害の防止につながります。
痴漢・盗撮は重大な犯罪です。
被害者は全く悪くありません!



ニセ警察詐欺に注意!

警察庁推奨アプリで対策を→



熱中症にご注意を!

熱中症は、適切な予防行動をとることで、防ぐことができます!

○熱中症とは?

高温な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもって様々な症状がみられる状態をいいます。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症します。

熱中症重症度

重症度	症状
軽症	めまい・立ちくらみ 筋肉痛 汗がとまらない
中等症	頭痛・吐き気 体がだるい(倦怠感) 虚脱感
重症	意識障害・けいれん 高体温・返事がおかしい まっすぐ歩けない

外出時は天気予報や
暑さ指数(WBGT)を確認!



程度別熱中症搬送者数(市内)

	軽症	中等症	重症	死亡	計
2023 年	145	60	8	0	213
2024 年	173	69	17	0	259
2025 年	142	73	9	0	224

今日の熱中症警戒アラート・暑さ指数の情報はここからチェック!

公式 LINE

環境省で、アラート等の情報提供をしています。

アラート時は外出を延期して、無理せず過ごしましょう。

※暑さ指数(WBGT)は、気温・湿度・日射量などから
推定する熱中症の危険度を判断する数値です。



環境省サイト



友だち追加方法

★熱中症予防の5つの工夫★

①衣服の工夫

吸湿性・速乾性のある、通気性のよい衣服を着用する。

②行動の工夫

外出時には、帽子や日傘を使用して、日陰を利用する。

熱中症警戒アラート発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避ける。

③水分補給の工夫

喉が渴いていなくても、こまめに水分補給を心掛けるようにし、適宜休憩する。

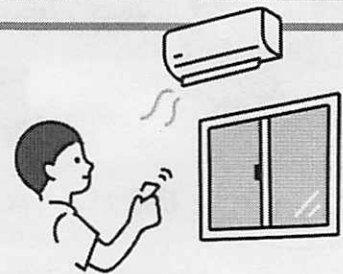
水分摂取は1日1.2リットル、コップ6杯が目安。

④暮らしの工夫

扇風機やエアコンを上手に活用し、室内の温度をこまめに調整する。ブラインドやすだれ、緑のカーテンなど窓から差し込む太陽の光を遮る。

⑤生活習慣の工夫

暑さに備えた体づくりをする。また、日頃の体調を確認し、調子が悪いときは休む。



熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら…。
落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。
最初の措置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

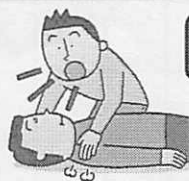
めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温



はい

いいえ

チェック2 呼びかけに応えますか？



はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

119番

救急車を呼ぶ！

救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう。
呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ身体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？



はい

水分・塩分を補給する

いいえ

氷のうなどがあれば、首、
わきの下、太ももの付け根
を集中的に冷やしましょう



チェック4 症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして、十分に休息をとり、
回復したら帰宅しましょう

いいえ

医療機関へ！

本人が倒れたときの状況を
知っている人が付き添って、
発症時の状態を伝えましょう

回 覧

町会の皆様へ

市原市長 小出 譲治



市原市植物防疫協会
会長 宮原 賢一



水稻病虫害防除実施について（お願い）

本市農業の基幹作物であります水稻栽培は、従事者の高齢化、後継者不足、長年の生産調整等により休耕田が増加するなどの要因により、稲の病虫害の発生が多く見られる状況にあります。

とりわけ、国民の主食である米の生産を阻害するいもち病や吸汁性カメムシの発生は、収穫量や品質に大きな影響をおよぼすことから、周辺環境等へ充分配慮する中で、農業用ドローンによる一斉防除を実施いたします。

この散布作業に使用する農薬は、農薬取締法に基づき、農林水産大臣の登録を受けたものであり、散布時には、安全使用基準を遵守することはもとより、関係機関と連携のもと作業の安全性を最優先に実施いたします。

なお、7月に別記予定のとおり散布作業を予定しておりますので、御理解と御協力をお願いいたします。

万一、散布する農薬が皮膚に付着したような場合は、速やかに石鹸等で洗浄してくださいようをお願いいたします。

町 会 関 係 事 務	担当 農政課
受 付 第 16 号	発送日 6 月 17 日

令和 8 年度 水稻病虫害防除実施計画

実施月日	実 施 区 域
7 月 5 日 (日)	菊間地区（菊間の一部、大厩）、市原地区（能満、市原、門前、郡本、藤井、西野谷、惣社）、湿津地区（犬成、滝口、葉木、勝間、小田部、荻作、神崎、久々津、喜多の一部、潤井戸の一部）、市西地区、五井地区（村上の一部）、東海地区（町田、海保の一部）、姉崎地区（柏原、片又木、深城、豊成、不入斗、白塚、椎津の一部）、海上地区
7 月 6 日 (月)	養老地区、戸田地区
7 月 7 日 (火)	牛久地区、内田地区、鶴舞地区、平三地区（平蔵の一部）、高滝地区（高滝ダム下流域）、富山地区（吉沢、新井）
7 月 15 日 (水)	海上地区、東海地区（町田、海保の一部）、姉崎地区（柏原、片又木、深城、豊成、不入斗、白塚、椎津の一部）
7 月 16 日 (木)	菊間地区（菊間の一部、大厩）、湿津地区（犬成、滝口、葉木、勝間、小田部、荻作、神崎、久々津、喜多の一部、潤井戸の一部）、市原地区（能満、市原、門前、郡本、藤井、西野谷、惣社、根田の一部）、市西地区、五井地区（村上の一部）
7 月 17 日 (金)	養老地区、戸田地区
7 月 18 日 (土)	牛久地区、内田地区、鶴舞地区
7 月 19 日 (日)	平三地区（平蔵の一部）、高滝地区（高滝ダム下流域） 富山地区（吉沢、新井）

1. 防除方法 農業用ドローン
2. 散布時間 午前 4 時半頃～午前中
3. 使用農薬名 アミスタートレボン SE
4. 実施区域 区域内の水田
5. 対象病虫害 いもち病・紋枯病・カメムシ類・ウンカ類
ツマグロヨコバイ・コブノメイガ
6. 実施団体 市原市植物防疫協会（市原市海士有木 236）

散布耕地（市原市HP）



※ 上記農薬を 8 倍に希釈し、10 アール当たり 800 cc を散布します。

この計画は、雨天・濃霧・強風等により延期することがありますので、詳しいことは市原市植物防疫協会（TEL 0436-36-1161）までお問い合わせください。

※ 実施区域の詳細については市ウェブサイト（右上のQRコード）をご確認ください。

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

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

7/1 水 ~ 7/31 金

食品回収場所：市内19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。



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	五井公民館 イトーヨーカドー アリオ市原	(五井5472-1) (更級4-3-2)
国分寺台地区	国分寺公民館 市原市社会福祉協議会 事務局 いちほら生活相談サポートセンター	(南国分寺台1-2-6) (南国分寺台4-1-4) (東国分寺台3-10-15)
市原地区	市原市八幡総合市民センター「やわたパレット」 ベイシア 市原八幡店	(八幡1050-3) (八幡2381-1)
辰巳台地区	辰巳公民館 マックスバリュ 辰巳台店	(辰巳台西3-14-1) (辰巳台東1-2)
市津地区	市津公民館	(下野90-1)
ちはら台地区	ちはら台コミュニティセンター ヨークフーズ ちはら台店	(ちはら台南6-1-3) (ちはら台南2-32-2)
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)

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、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などで活用させていただきます。



社会福祉法人

市原市社会福祉協議会

【住所】〒290-0075
市原市南国分寺台4-1-4
【電話】0436-24-0011
【メール】info@ichihara-shakyo.or.jp

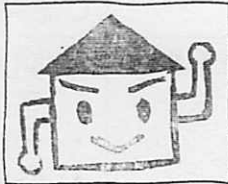
市原生活相談
サポートセンター

【住所】〒290-0074
市原市東国分寺台3-10-15
【電話】0436-37-3400
【メール】ichihara.sapo@zb.wakwak.com

イベントいんぷお【6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	おうちの耐震大丈夫？まずは無料で耐震相談！ ～木造住宅無料耐震相談会～	
日時	令和8年7月 9日(木) 午前10時～午後4時 令和8年7月22日(水) 午前10時～午後4時 令和8年8月 4日(火) 午前10時～午後4時 令和8年8月19日(水) 午前10時～午後4時 ※事前予約が必要です(1件あたり約60分)。	
場所	市原市役所 第1庁舎(建築指導課窓口)	
内容	■建築士の資格を持った相談員が、ご自宅の耐震化に向けたアドバイスをします。 ■図面をもとに、専用のソフトで簡易的な耐震診断を行います。 ■平成12年5月以前に建てられた「木造2階建て以下の住宅」が対象です。 ■ご自宅の間取りがわかる図面(手書き可)をご持参ください。	 詳細はこちらから 
問合先	建築指導課(0436-23-9091) ※「耐震相談をしたい」とお伝えください。	

市指定ごみ袋の臨時措置について

指定ごみ袋の
供給が安定するまで

燃やすごみ・燃やさないごみの

指定ごみ袋以外の袋でも

ごみが出せます



市内で指定ごみ袋の品薄が続いています。

このため、市指定ごみ袋が入手できない場合、透明・半透明の袋(45ℓまで)でもごみを出せる臨時措置を、指定ごみ袋の供給が安定するまで延長します。

※臨時措置を終了する場合は、改めてお知らせします。

お願い・お知らせ

- ・ごみ袋の買いだめはお控えください。
- ・使用できる袋は、市ウェブサイトを確認してください。
- ・ごみの分別方法・収集日は通常どおりです。

市ウェブサイトでごみ袋の臨時措置についてお知らせしています



【お問い合わせ先】市原市 環境部 資源循環推進課 ☎0436-23-9053

裏面もご覧ください

件名	～笑顔つながり 幸せが循環するまちを目指して～ 都市計画マスタープラン・立地適正化計画（骨子案）地域別説明会
日時	① 7月25日（土）10：00～11：30 ② 14：30～16：00 ③ 8月 1日（土）14：30～16：00 ④ 8月 2日（日）10：00～11：30 ⑤ 15：00～16：30
場所	① 市原市八幡総合市民センター（やわたパレット）多目的ICTルーム（八幡1050-3） ② 市民会館 会議室棟2階 会議室1・2（惣社1-1-1） ③ ちはら台コミュニティセンター 会議室1・2（ちはら台南6-1-3） ④ 南総公民館 視聴覚室（牛久520-1） ⑤ 姉崎公民館 研修室（姉崎2150-1） ※予約不要です。お近くの会場へお気軽にお越しください。
内容	市では、人口減少化においても地域の持続性を高めるため、「都市計画マスタープラン」と「立地適正化計画」を作成しています。 このたび、計画の骨子案の内容をお伝えするとともに、皆さまからご意見を伺うため、地域ごとの説明会を開催いたします。
注意事項	・ 開場は開始時間の15分前頃を予定しています。会場準備や来場者の状況により前後する場合があります。 ・ 多数来場の場合は、立ち見等になる場合があります。 ・ 駐車場に限りがあります。できるだけ公共交通機関などでお越しください。
問合先	都市計画課（0436-23-9838）

様々な災害に備え、日頃から防災対策について考えましょう

日本は地震だけでなく、台風、豪雨などの自然災害が発生しやすい国です。日ごろから防災情報を気にかけていただけるよう、参考となるウェブサイトをご紹介します。

1 市原市防災ポータルサイト

災害時に市が発令する避難情報や、避難所の開設情報のほか、日々の気象情報等がご確認いただけます。

2 市原市ウェブサイト＜災害への備え＞

備蓄品やマイタイムラインの作成など、個人で事前に備えておくべき情報等がご確認いただけます。

また、定期的に広報いちはらの「防災コーナー」等で防災情報を掲載していますので、併せてご確認ください。



市原市防災
ポータルサイト



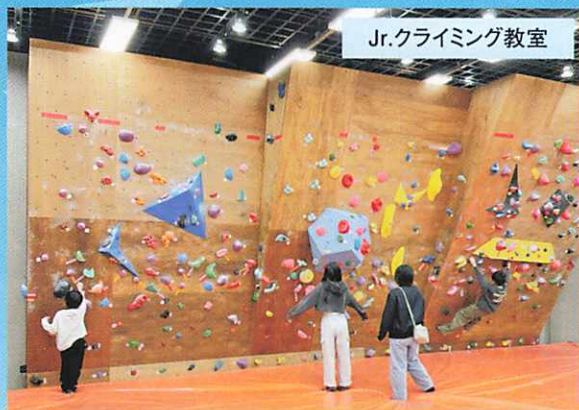
市原市ウェブ
サイト

問い合わせ先：危機管理課 ☎0436-23-9823

リレーションストレッチ&動作改善トレーニング教室



Jr.クライミング教室



シニアウォーキング



初めてのベリーダンス



帝京平成大学を拠点とする総合型地域スポーツクラブ

2026 vol.2

帝京平成スポーツアカデミー

2026年度 第2クール(7月~9月)のご案内

申込期間：2026年6月1日(月)～ 8月31日(月)

ハタヨガD



愛唱歌



Jr.テニス



親子で楽しむ体づくり教室



26年度2クール タイムスケジュール (7月～9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						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
9:00						Jr.テニス ①9:35～11:05 ②小3～小6 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-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	★ボディメイクヨガ ①11:10～12:10 ②一般 ③9号館-502 ④4,900円	*1テニス ①11:10～12:40 ②一般 ③テニスコート ④6,500円
12:00				★初めての 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	★バレトン ①12:40～13:40 ②一般 ③9号館-502 ④4,900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	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	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				基本のヨガE ①15:10～16:10 ②一般 ③9号館-501 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	愛唱歌 ①14:15～15:30 ②一般 ③9号館-502 ④9,500円
15:00		ピラティスA ①15:00～16:00 ②一般 ③9号館-502 ④4,900円		★ハタヨガD ①15:40～16:40 ②一般 ③9号館-501 ④4,900円		
16:00	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	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	初めてのヨガA ①17:10～18:10 ②一般 ③9号館-502 ④4,900円	基本のヨガB ①16:50～17:50 ②一般 ③9号館-502 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	
17:00			基本のヨガA ①18:20～19:20 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		
18:00	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					
19:00						
20:00						

*1 現在、定員満員のため募集を停止しております。

各プログラムの詳しい情報はホームページ「プログラム」よりご確認ください

表の見方

プログラム名

- ①時間 ②対象
③会場 ④参加費



まずは体験から！
お気軽にご連絡ください

子ども向けオススメプログラム♪

火曜日

Jr.サッカー教室

16:00～17:00

対象：小学1年生～小学3年生

講師：帝京平成大学 女子サッカー部



帝京平成大学女子サッカー部が指導します。初心者、未経験者から始められるサッカー教室です！広々とした人工芝のサッカー場で元気いっぱいに楽しみましょう！



お子様の体力アップに！



土曜日

キッズテニス

8:30～9:30

対象：年長～小学2年生

講師：市原市テニス協会



年長さんから2年生まで楽しくテニスをしましょう。まずは、ボールやラケットに慣れること、また、スイングができるようになってきたら、レッドボールやオレンジボールでコーチと打ち合いを楽しみましょう。

土曜日

親子で楽しむ体づくり教室

13:00～14:00

対象：年中～小学生

講師：健康医療スポーツ学部学生



運動が大好きなお子様から、少し運動が苦手だなというお子様まで幅広く楽しめる体づくり教室です。親御さん参加型の運動も用意していますのでぜひご参加ください。

※掲載している参加費は最大料金です。参加費はプログラム開催回数によって異なる場合があります。

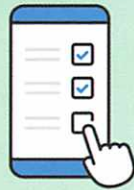
詳しくは、HP「スケジュール」をご確認ください

※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。

申込方法

① 申込書の提出

下記QRコード
(ホームページ)より
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。

▶その後事務局にて入会手続きとなります。



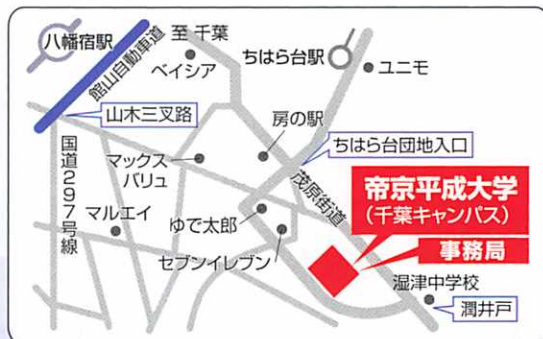
※新規の方は参加費とは別途に**入会金1,000円**がかかります。

※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【市原市うるいど南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の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
シティライフ株式会社・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 千葉県市原市うるいど南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

【HP】 <https://thsa.thu.ac.jp>



【QRコード】

プログラム pickup !

初めてのベリーダンス



年齢問わず大歓迎です！

曜日	実施時間	講師名	対象	活動場所
木	12:20~13:20	Mika	一般・女性	9号館 501教室※

※現在は千葉キャンパスで行っていますが、2027年4月からちはら台キャンパスにて実施予定です。

- ・ベリーダンスは古代エジプト発祥で世界最古の踊りと言われており、今では全世界で親しまれています。
- ・音色や太鼓を胸や腰、お腹でリズムを刻むのが特徴的です。
- ・様々なアラブ音楽を楽しみながら基礎からベリーダンスを学びます。

1クール(3か月分)

4,900 円

動きやすい服装(Tシャツ・レギンス・ジャージなど)でお気軽にご参加ください。お腹を出す必要はありません。



Point ①

無理なく
身体を動かせる
初心者向け講座
です。

Point ②

姿勢改善や
ボディメイク、
リフレッシュにも
おすすめ。

Point ③

「ダンスは初めて」
「身体が硬い」
「ついていけるか不安」
という方も安心して
ご参加いただけます。

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
- SINCE 2013 -
〒290-0193
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内

プログラムの詳細は
こちらのHPから



体験は無料！ お電話にてお申込ください

0436-74-6369

【受付時間】 9:00~16:00
※土日月・祝日は窓口休業日になります。

入会のご案内

第2クール(7月～9月)の申込を開始しています！

申込期間：2026年 6月 1日（土）～ 8月 31日（土）

お申し込みはWEB(スマホ・パソコン)から♪ 簡単にできます！

1 入会申込書の提出（ホームページ“申込み・手続き”より）

※2種目以上の参加を希望される場合は、種目ごとに入会申込を行ってください。



2 事務局より参加の可否の連絡

1週間以上連絡がつかない場合、キャンセル扱いとさせていただきます。



3 口座登録・会員証の発行

事務局より連絡を受けた方は窓口にて口座登録と会員証の発行を行います。



プログラムについていけるかしら...

どのような雰囲気なのか
1回見てから考えたい！



そんなあなたに！

**プログラムの体験が
オススメです♪**

- ・各プログラム1回体験ができます。
- ・定員が満員の場合は体験ができません。

まずは体験！（無料）お申し込みはお電話で！



0436-74-6369

【受付時間】 9:00～16:00

※土・日・月・祝日は窓口休業日になります。

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

— SINCE 2013 —

〒290-0193 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内

HP・お申込はこちらから↓

