

2-3

千葉市

# 公民館 情報誌

## 講座情報INDEX

中央区	2
花見川区	4
稲毛区	7
若葉区	10
緑区	12
美浜区	13
Information	16

千葉市の公民館

千葉市公民館のホームページもぜひご覧ください

千葉市公民館



## 中央区

### 生浜公民館

〒260-0813 中央区生実町67-1  
☎263-0268



### スマホ教室B

2/19(水)・26(水)10:00~12:00 全2回  
スマホの基本的な操作と地図アプリやインターネットを使って生活にプラス1の豊かさを。

- 対象/60歳以上の初心者の方 ●定員/10人
- 費用/無料 ●持ち物/スマートフォン
- 備考/2回参加できる方
- 募集期間/2/4(火)~11(火・祝)
- 申込み/窓口か電話で。



### みんなでワイワイ!! 公式ワナゲ生浜カップ

2/22(土)9:00~12:00  
ワナゲはルールも簡単!2人1組のチーム戦でもりあがきましょう。

- 対象/小学生以上
- 定員/24人(原則2人1組) ●費用/無料
- 持ち物/上履き、タオル
- 備考/1人での申込みも可
- 募集期間/2/3(月)~10(月)
- 申込み/窓口か電話で。



### 生浜歴史講座 「絵図・地図にみる村の様子」

3/14(金)10:00~12:00  
郷土の歴史にふれてみませんか?タイムスリップの入口にたつてのぞいてみましょう。

- 対象/成人 ●定員/15人 ●費用/無料
- 募集期間/3/1(土)~9(日)
- 申込み/窓口か電話で。

### 葛城公民館

〒260-0853 中央区葛城2-9-2  
☎222-8554



### 世界遺産入門とスペインの世界遺産巡り

2/20(木)10:00~12:00  
世界遺産の基礎知識とスペインを訪れて撮影した写真と共にスペインの世界遺産をご紹介します。

- 対象/成人 ●定員/16人 ●費用/無料
- 募集期間/2/2(日)~12(水)
- 申込み/窓口か電話で。



### 千葉氏の房総と仏像

サテライト配信

3/13(木)10:00~12:00  
中世武士団千葉氏の動向を房総の古寺に遺された仏像から考察します。

- 講師:濱名 徳順(天台宗南総教区研修所所長)
- 対象/市民 ●定員/8人 ●費用/無料
  - 備考/千葉市生涯学習センターで実施した講座の録画映像を視聴。●募集期間/2/20(木)~3/5(水)
  - 申込み/窓口か電話で。



### はじめての競技かるた ~高校生と一緒にちはやふるの 世界を体験しよう!~

3/25(火)10:00~12:00  
千葉高校のかるた部員が楽しく教えます。百人一首を知らなくても競技かるたが初めてでも大歓迎です!

- 対象/小学生(保護者の見学も可)
- 定員/16人 ●費用/無料
- 備考/動きやすい服装で(下は長ズボン着用)  
本講座は漫画“ちはやふる”とは関係ございません。
- 募集期間/3/1(土)~14(金)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可

### 川戸公民館

〒260-0802 中央区川戸町403-1  
☎265-9256



### 味噌づくり体験教室

2/22(土)13:00~14:00  
2/23(日)9:30~12:00 全2回  
約2kgの味噌を作ります!お手製味噌を作ってみましょう♪

- 対象/成人 ●定員/8人 ●費用/1,400円
- 持ち物/エプロン、三角巾、布巾1枚、使い捨ての手袋2双、持ち帰り用の容器(3ℓ入るもの)、マスク
- 募集期間/2/8(土)まで
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可



### 大人も楽しむヒップホップダンス

3/1(土)・8(土)10:00~11:00 全2回  
曲は「Choo Choo TRAIN」!ダンスで楽しく体を動かして、一緒に健康な体への第一歩を。はじめての方、大歓迎です♪

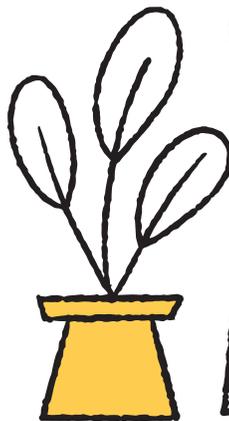
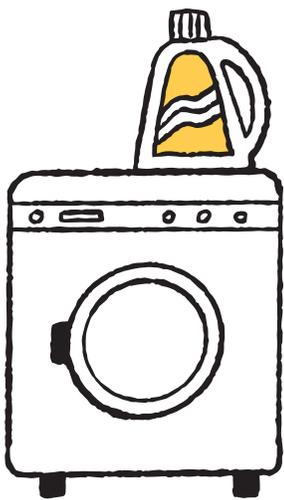
- 対象/成人 ●定員/8人 ●費用/無料
- 持ち物/汗拭きタオル
- 備考/動きやすい靴と服装でお越しください。
- 募集期間/2/21(金)まで
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可



### おとな趣味時間<4月> 癒しの健康ヨーガ教室

4/12(土)14:00~16:00  
自分自身を見つめ直す、ゆったりとした時間を過ごしましょう。趣味を見つけたい、あなたのための講座です。

- 対象/成人 ●定員/12人 ●費用/無料
- 持ち物/ヨガマット(持っていない場合は公民館へご相談ください) ●備考/病院などに通われている場合は医師と相談のうえご参加ください。
- 募集期間/3/20(木・祝)まで
- 申込み/窓口か電話で、同館HPからも可。



特に記載のない限り、応募者多数の場合は抽選、市内在住・在勤・在学の方優先。

【窓口・電話の申込み】受付時間は9:00~17:00(土・日・祝日も可)。【往復はがき・Eメールの申込み】必要事項(①講座名・開催日時、②氏名(ふりがな)、③年代(学年)、④電話番号、⑤〒・住所)を記載。

1通につき1講座・1人または1組でご応募ください。その他、応募の詳細は最終ページをご覧ください。



## 新宿公民館

〒260-0021 中央区新宿2-16-14  
☎243-4343



### 季節の和菓子づくり 「ゆべし・練り切りパンダ」

3/14(金)10:00～12:00

「ゆべし」「練り切りパンダ」を作って持ち帰ります。  
講師の指導で楽しく作りましょう。

- 対象／成人 ●定員／12人 ●費用／800円
- 持ち物／エプロン、三角巾、布巾3枚、持ち帰り用  
タッパー・袋等 ●募集期間／2/12(水)～17(月)
- 申込み／窓口か電話で。

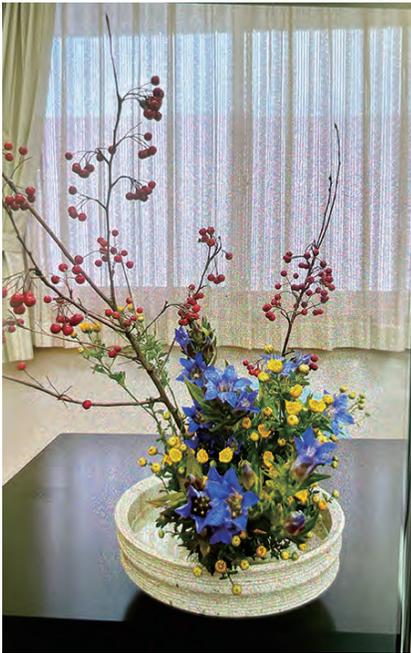


### ～普段、花びんの花のバランスが とりにくい方もぜひ～ 「はじめてのいけばなチャレンジ」

3/18(火)13:30～15:30

草月流講師にいけばなの“基本のき”を習います。  
仕上がった時のバランス・花の形がイメージできたら、  
普段、花瓶に飾る花もイメージできるように。楽しく  
習いましょう。

- 対象／成人 ●定員／7人 ●費用／1,400円
- 持ち物／花ばさみまたはキッチンばさみ、手拭き、  
雑巾(水を拭く)、水盤(もしくは身近な器=重箱や大き  
めのグラタン皿等、花器に代わるもの)、剣山
- ※水盤・剣山は貸出可
- 募集期間／2/25(火)～3/3(月)
- 申込み／窓口か電話で。



(写真はイメージです)



### 「コーヒーをおいしく淹れる」 ～豊かなひとときを～

4/12(土)10:00～12:00

3種の異なる豆の飲み比べながら、人気コーヒー店  
オーナーのお話を聞くサロン風の楽しい時間を。  
質問もぜひ。

- 対象／成人 ●定員／12人 ●費用／無料
- 持ち物／お気に入りのカップ、コーヒーと共に味わ  
いたい菓子 ●募集期間／3/11(火)～17(月)
- 申込み／窓口か電話で。



### スマホ教室 ①超初心者ゆっくりレッスン ②LINEの使い方を基礎から

①4/15(火)②4/22(火)各10:00～12:00

①スマホ初心者の方、これからスマホを始める方、  
ボタン操作の基礎から電話をかける、カメラの使い方  
など②LINEの使い方を基礎から便利な機能まで。  
※①②申し込みは別々です。

- 対象／成人 ●定員／各12人 ●費用／無料
- 持ち物／スマホ(ない人は貸与)
- 募集期間／3/11(火)～17(月)
- 申込み／窓口か電話で。



### キッチンから住まいを素敵に! 「インテリアキッチンのススメ」

4/16(水)10:00～11:30

使いやすく美しい、キッチンとインテリアのポイントを  
具体的にレクチャー。レイアウトの基本と動きやすい  
動線、収納やカラーの話も。インテリアのルールを知っ  
て、キッチンだけでなくステキな暮らしをイメージして、  
生活に取り入れてみましょう。

- 対象／成人 ●定員／15人 ●費用／無料
- 募集期間／3/11(火)～17(月)
- 申込み／窓口か電話で。

## 末広公民館

〒260-0843 中央区末広3-2-2  
☎264-1842



### 親子わくわく教室 「粘土の手作りオーナメントで世界 に一つのスノードームを作ろう」

3/2(日)、3/9(日)10:00～12:00 全2回

- 対象／就学前児～小学生と保護者
- 定員／8組 ●費用／900円/個
- 募集期間／2/7(金)～2/13(木)
- 申込み／窓口か電話で。



## 千葉氏と房総の仏像

サテライト配信

3/17(月)10:00～12:00

中世武士団千葉氏の動向を房総の古寺に遺された  
仏像から考察します。

- 講師:濱名 徳順(天台宗南総教区研修所所長)
- 対象／市民 ●定員／先着8人 ●費用／無料
  - 備考／千葉市生涯学習センターで実施した講座の  
録画映像を視聴。●募集期間／2/20(木)～
  - 申込み／窓口か電話で。



## 房総太巻き寿司作り入門

4/11(金)10:00～13:00

次世代につなごう!房総の郷土料理・太巻き寿司を  
作ってみませんか?

- 対象／成人 ●定員／12人 ●費用／1,500円
- 募集期間／3/7(金)～12(水)
- 申込み／窓口か電話で。

## 椿森公民館

〒260-0042 中央区椿森6-1-11  
☎254-0085



## 院内小・椿森中「児童生徒作品展」

2/11(火祝)～2/28(金)9:00～21:00

今年も元気な子どもたちの書初め優秀作品等を展示し  
ます。創立50周年記念に椿森中美術部が制作した壁画  
アート「晴天と夕晴れ」もぜひいっしょにご覧ください!

- 対象／どなたでも
- 申込み／参観自由。直接会場(1階廊下)へ。
- 備考／最終入場20:30(土日祝も開催)。  
駐車スペースに限りがあります。





### 手ぶらでスマホ入門教室 【スマホの基本と防災】

3/14(金)10:00~12:00

～いざという時のために～貸出機でラクラク、マップやカメラなどの基本操作と、防災アプリの体験ができます。

- 対象／65歳以上の方 ●定員／20人 ●費用／無料
- 備考／貸出機 (android) を使用します。
- 募集期間／2/15(土)～28(金)
- 申込み／窓口か電話で。



### 今さら聞けないスマホ入門教室 (アンドロイド端末対象)

4/17(木)、4/24(木)10:00~12:00 全2回

など聞いてもいいんです。電源の入れ方から基本操作とインターネットを学んで、自分のスマホを使いこなそう!

- 対象／65歳以上の方 ●定員／12人
- 費用／無料 ●持ち物／スマートフォン(android)
- 備考／希望者には貸出機あり
- 募集期間／3/15(土)～30(日)
- 申込み／窓口か電話で。

#### 星久喜公民館

〒260-0808 中央区星久喜町615-7  
☎266-4392



### 「サークル体験月間2月.3月」 ①大人の塗り絵の会

2/18(火)、3/18(火)10:00~12:00 全2回

最近「大人の塗り絵」が人気です。誰でも気軽に始められる塗り絵アートを体験しませんか。

- 対象／成人 ●定員／5人 ●費用／無料
- 持ち物／色鉛筆 ●募集期間／2/2(日)～12(水)
- 申込み／窓口か電話で。



### 「サークル体験月間2月.3月」 ②四季の絵手紙

2/19(水)、3/19(水)10:00~12:00 全2回

皆さん「素敵な絵手紙が描けたらいいなあ」と思いませんか?季節の植物や思い出の品を絵に描いて、友人に送みましょう!

- 対象／成人 ●定員／5人 ●費用／無料
- 持ち物／絵筆 ●募集期間／2/2(日)～12(水)
- 申込み／窓口か電話で。



### 潮見佳代乃歌物語コンサート 『能登の椿・他』

3/9(日)14:00~15:00

「潮見佳世乃」さんのコンサートがやってきました。潮見佳世乃さんの歌物語を是非聴いてください!

- 対象／どなたでも ●定員／40人 ●費用／無料
- 募集期間／2/2(日)～12(水)
- 申込み／窓口か電話で。

#### 松ヶ丘公民館

〒260-0807 中央区松ヶ丘町257-2  
☎261-5990



### おもしろ歴史雑学 「知られざる徳川將軍」

3/1(土)10:00~12:00

いちばん在位が長いのは?千葉に残る「ゆかりの地」は?こぼれ話も豊富! 知られざる徳川將軍について楽しく学びましょう!

- 対象／成人 ●定員／22人 ●費用／無料
- 募集期間／2/2(日)～15(土)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可



### はじめてのサークル体験 ①大正琴②水墨画③子どもバレエ

①3/10(月)10:00~12:00

②3/17(月)13:00~15:00

③3/19(水)13:00~15:00

④3/18(火)16:00~16:45

公民館でサークル活動ははじめませんか?

お気軽にご参加ください!

- 対象／①②③成人、④4歳～小学2年生(3歳は応相談)
- 定員／①②③各10人、④8人 ●費用／無料
- 持ち物／④薄手のくつ下、動きやすい服装
- 募集期間／3/1(土)～7(金)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可

#### 宮崎公民館

〒260-0806 中央区宮崎2-5-22  
☎263-5934

✉oubo.miyazaki@ccllf.jp



### あんしんケアセンター活用術 「在宅介護の最新事情」

2/20(木)10:00~12:00

要介護にならないため、充実したシニアライフのための大事なお話。

- 対象／65歳以上の方 ●定員／20人 ●費用／無料
- 募集期間／2/1(土)～10(月)
- 申込み／窓口かメール、同館HPからも可



### ローリングストックと災害食 「湯せん炊飯」

2/23(日)10:00~12:00

普段のお買い物が備蓄品になり、いざという時の食材に。

- 対象／成人 ●定員／16人 ●費用／500円
- 持ち物／エプロン、三角巾
- 募集期間／2/1(土)～13(木)
- 申込み／窓口かメール、同館HPからも可

## 花見川区

#### 朝日ヶ丘公民館

〒262-0019 花見川区朝日ヶ丘1-1-30  
☎272-4961



### 老後の資産運用

2/15(土)14:00~15:30

～豊かなセカンドライフを送るために～

- 対象／60歳以上の方 ●定員／20人
- 費用／無料 ●募集期間／2/1(土)～8(土)
- 申込み／窓口か電話で。



### 美肌にみえる洋服選び10のコツ

2/15(土)・22(土)、3/1(土)10:00~12:00 全3回

パーソナルカラーを知ると無駄な買い物を減らせます。

- 対象／成人女性 ●定員／10人 ●費用／無料
- 募集期間／2/1(土)～8(土)
- 申込み／窓口か電話で。

#### 検見川公民館

〒262-0023 花見川区検見川町3-322-25  
☎271-8220



### はじめてのスマホ体験 「スマホの基本と防災」

2/25(火)13:30~15:30

スマホの利用方法・防災などに関する講習を実施。災害時のスマホの使い方と、おすすめアプリについてご紹介します。

- 対象／65歳以上の方 ●定員／20人
- 費用／無料
- 備考／スマホは貸出機を使用します。
- 募集期間／2/2(日)～8(土)
- 申込み／窓口か電話、同館HPからも可。

特に記載のない限り、応募者多数の場合は抽選、市内在住・在勤・在学の方優先。

【窓口・電話の申込み】受付時間は9:00~17:00(土・日・祝日も可)。【往復はがき・Eメールの申込み】必要事項(①講座名・開催日時、②氏名(ふりがな)、③年代(学年)、④電話番号、⑤〒・住所)を記載。

1通につき1講座・1人または1組でご応募ください。その他、応募の詳細は最終ページをご覧ください。





### わたしと家族の「相続」講座

2/27(木)10:00~12:00

基礎から学ぶ相続対策。相続で困らないよう、記録の仕方等の活用方法を一緒に学びませんか。

- 対象/60歳以上の方 ●定員/20人
- 費用/無料 ●募集期間/2/2(日)~8(土)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



### ドーナツのデコレーションワークショップ

2/28(金)10:00~12:00

ドーナツのかわいいデコレーションアイデアを体験してみませんか。(アイシング・トッピング・アレンジ)

- 対象/成人 ●定員/16人 ●費用/1,000円
- 持ち物/エプロン、三角巾、布巾3枚、マスク、持ち帰り用手提げ袋 ●募集期間/2/5(水)~12(水)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



### 親子でリフレッシュ体操教室

3/18(火)10:00~11:00

親子で楽しくふれあいながら、体を動かしてみませんか。

- 対象/3ヶ月~1歳児と保護者 ●定員/6組12人
- 費用/無料 ●持ち物/バスタオル、動きやすい服装
- 募集期間/3/2(日)~8(土)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

### 犢橋公民館

〒262-0013 花見川区犢橋町162-1  
☎259-2958



### 犢橋中学校 生徒作品展

2/4(火)~14(金)9:00~21:00

地域の中学生の力作をぜひご覧ください。

- 対象/どなたでも
- 申込み/参観自由、直接会場へ



### 犢橋小学校 児童書写作品展

2/15(土)~27(木)9:00~21:00

地域の小学生の力作をぜひご覧ください。

- 対象/どなたでも
- 申込み/参観自由、直接会場へ



### 「イスに座ってできる! 簡単ストレッチ&セルフケア」 ①対面 ②Zoom

2/26(水)13:30~15:30

介護予防運動指導員による、イスに座ったままで簡単にできる健康体操です。自己体調管理の手助けにもなります。

- 対象/60歳以上の方 ●定員/①対面15人、②Zoom15人 ●費用/無料
- 持ち物/タオル2本、汗拭き用タオル
- 備考/②はHPからの受付のみで、Zoom経験者に限ります。 ●募集期間/2/6(木)まで
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

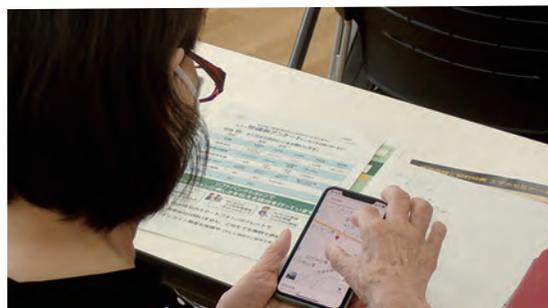


### 触っておぼえる!スマホの基本とLINEの体験講座

3/13(木)10:00~12:00

電話とメール以外ほとんど使っていない方対象です。聞くに聞けない基本操作を触っておぼえましょう。(スマホを使ったことがない方でも構いません。)

- 対象/60歳以上の方 ●定員/16人
- 費用/無料 ●募集期間/3/6(木)まで
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



### エンジョイミュージック 「千葉北高等学校吹奏楽部コンサート」

3/22(土)13:30~14:15

吹奏楽部の高校生が日頃の練習の成果を披露してくれます。素敵なメロディーと高校生のパワーを感じてみませんか。

- 対象/どなたでも ●定員/30人 ●費用/無料
- 募集期間/3/13(木)まで
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

### こてはし台公民館

〒262-0005 花見川区こてはし台5-9-7  
☎250-7977



### 〔YouTube限定配信〕 ふれあい落語「こて台亭」

2/5(水)9:00~2/26(水)17:00

2024年12月1日に同館で開催した落語会をYouTubeで視聴できます。お申し込みいただいた方限定の配信です。ご希望の方はこてはし台公民館にお申し込みください。追ってURLをお送りします。(即時返信ではないことをご了承ください。)

- 対象/どなたでも ●費用/無料
- 備考/視聴可能期間3/5(水)まで
- 募集期間/2/5(水)~26(水)
- 申込み/窓口または同館HPからも可。



### 子ども作品展「書き初め」

2/14(金)~3/2(日)9:00~17:00

横戸小学校・こてはし台小学校・こてはし台中学校の児童・生徒の優秀作品を公民館のホールに展示します。力作をぜひご覧ください。

- 対象/どなたでも
- 申込み/参観自由、直接会場へ



### クラシックサクソフォンとピアノのお楽しみ演奏会

2/16(日)13:45~15:30

クラシックサクソフォンとピアノが奏でる美しい音色をお楽しみください。プログラムは、各楽器のオリジナル作品や皆さんが知っている楽曲をご用意しました。

- 対象/どなたでも ●定員/30人 ●費用/無料
- 募集期間/2/2(日)~9(日)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

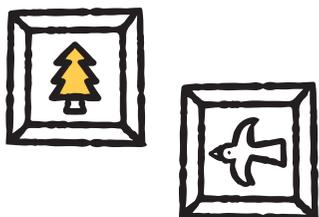


### 〔動画視聴〕 消費者トラブルの対策・対処を学ぶ 「だまされないこてはし台をめざして」

2/22(土)13:30~15:15

大好評だった講座(2024年9月30日同館開催)の録画を上映します。巧みな手口に惑わされないよう事例から学びましょう。お気軽にご参加ください。(こてはし台公民館にて視聴)

- 対象/どなたでも ●定員/20人 ●費用/無料
- 募集期間/2/2(日)~2/16(日)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



### 終活初心者講座 超入門編 「現状と、そのリスクを知ろう」

4/8(火)10:00~12:00  
疑問の多い終活。特に早めに対応しておきたいポイントについて、わかりやすくお話しします。お気軽にどうぞ!  
●対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料  
●募集期間/3/2(日)~16(日)  
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

### 地域のチカラ向上計画 救急車到着までの対応を学ぶ 普通救命講習会

4/10(木)9:30~12:30  
応急処置の方法とAEDの使い方を学びます。過去に学んだことがある方も再受講をお勧めします。  
講師:千葉県防災普及公社  
●対象/成人 ●定員/10人 ●費用/無料  
●備考/動きやすい服装でご参加ください。  
●募集期間/3/2(日)~16(日)  
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

### さつきが丘公民館 〒262-0014 花見川区さつきが丘1-32-4 ☎250-7967

### パーソナルカラー講座

2/16(日)10:00~12:00  
何色が自分を一番素敵に見せてくれるのでしょうか?  
診断士による簡易診断付き、色と与える影響や色の活用法を学んでみませんか?  
●対象/高校生以上の方 ●定員/16人  
●費用/500円 ●持ち物/大きめの鏡、はさみ  
●募集期間/2/2(日)~8(土)  
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

### 日本の薬物政策 ~「ダメ。ゼッタイ。」だけでは、 ダメ。ゼッタイ。~

サテライト配信

2/19(水)13:30~15:30  
薬物使用者への社会的支援の必要性、薬物政策の意義と諸問題、今後の薬物政策のあり方を検討する。  
講師:丸山泰弘(立正大学法学部教授)  
●対象/市民 ●定員/12人 ●費用/無料  
●備考/千葉県生涯学習センターで実施した講座の録画映像を視聴 ●募集期間/2/3(月)~9(日)  
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

### 長作公民館 〒262-0044 花見川区長作町1722-1 ☎258-1919

### 「長作シアター」 2月DVD映画上映会 ①白い恐怖(111分) ②日本の昔ばなし(アニメ) ヤマタノオロチ他(46分) ③人生、いろいろ(112分)

①2/1(土)10:00~、②2/2(日)13:00~、  
③2/7(金)10:00~、13:00~  
100インチの大型スクリーンで映画を見よう!  
①ヒッチコック監督のラブ・サスペンス作品、  
②ふるさとの地域に根付いた民話や昔話全6話、  
③徳島県上勝町、70,80代の女性達の活躍と友情を描く感動の実話。主演:吉行和子、富司純子。  
●対象/どなたでも ●定員/先着30人  
●費用/無料 ●申込み/当日直接会場へ

### バスクラリネットコンサート

2/22(土)13:30~15:00  
暖かい低音が魅力のバスクラリネット。バスクラリネット・アンサンブル「ラス・クラリネーテス」のコンサートを開催します。クラシックからジャズ、ポップスなど楽しい時間をお楽しみください。  
●対象/どなたでも ●定員/20人 ●費用/無料  
●募集期間/2/1(土)~16(日)  
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

### あそび広場 ~昔の遊びにチャレンジ~

3/2(日)13:00~15:30  
けん玉、こま、かるたなど、子どもから大人まで一緒に楽しい時間を過ごしましょう!!  
●対象/どなたでも ●定員/30人 ●費用/無料  
●申込み/当日直接会場へ。

### 千葉氏と房総の仏像

サテライト配信

3/10(月)13:30~15:30  
中世武士団千葉氏の動向を房総の古寺に遺された仏像から考察します。  
講師:濱名 徳順(天台宗南総教区研修所所長)  
●対象/市民 ●定員/30人 ●費用/無料  
●備考/千葉県生涯学習センターで実施した講座の録画映像を視聴 ●募集期間/2/1(土)~2/15(土)  
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

### 茶道にチャレンジ

3/26(水)10:00~12:00  
日本文化の茶道を体験してみませんか?初めての方大歓迎!お茶やお菓子のいただき方、お辞儀などの作法を学びます。  
●対象/小学生 ●定員/10人 ●費用/500円  
●募集期間/3/2(日)~16(日)  
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

### 花園公民館 〒262-0025 花見川区花園3-12-8 ☎273-8842

### まちかどお薬講演会 「薬の正しい飲み方」

3/6(木)13:30~15:00  
「お薬」でお悩みのこと、ありませんか?地域の薬剤師さんが講演、質疑応答を通して薬の疑問にお答えします。  
●対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料  
●募集期間/2/3(月)~10(月)  
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

### 歴史よもやま話 「知ってるつもり!?関ヶ原の戦い」

3/25(火)10:00~11:30  
楽しく学べる歴史雑学。どんなお話が飛び出すかお楽しみに!  
●対象/成人 ●定員/24人 ●費用/無料  
●募集期間/3/3(月)~9(日)  
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

### 花見川公民館 〒262-0041 花見川区柏井町1590-8 ☎257-2756

### 健康講座「スマホ(LINE)を活用し 健康で長生きしよう」

2/19(水)10:00~12:00  
スマホを使った健康増進の方法や、LINEを活用したつながり力を高める方法などについて学びます。  
●対象/60歳以上の方 ●定員/20人  
●費用/無料 ●持ち物/スマートフォン  
●募集期間/2/3(月)~9(日)まで  
●申込み/窓口か電話で。

特に記載のない限り、応募者多数の場合は抽選、市内在住・在勤・在学の方優先。  
【窓口・電話の申込み】受付時間は9:00~17:00(土・日・祝日も可)。【往復はがき・Eメールの申込み】必要事項(①講座名・開催日時、②氏名(ふりがな)、③年代(学年)、④電話番号、⑤〒・住所)を記載。  
1通につき1講座・1人または1組でご応募ください。その他、応募の詳細は最終ページをご覧ください。



## 花見川春風コンサート

2/23(日)14:00~15:30

春風を感じる幸せのひとときを、男声合唱団の素敵な歌声でお楽しみください。

- 対象/どなたでも ●定員/先着30人 ●費用/無料
- 募集期間/2/5(水)~ ●申込み/窓口か電話で。



## 認知症について学んでみませんか

4/16(水)10:00~12:00

認知症について学び、ご自身やご家族、地域で役立ててみませんか?参加者には認知症サポーター養成講座修了証を発行します。

- 対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
- 募集期間/3/12(水)~4/8(火)
- 申込み/窓口か電話で。

## 幕張公民館

〒262-0032 花見川区幕張町4-602  
☎273-7522



## なりたい印象になれるカラーとカラーコーディネート

2/16(日)14:00~16:00

色彩心理と配色等を通じてなりたい印象に見せたり、センスよく見せる配色テクニックやパーソナルカラーを知りましょう。

- 対象/中学生以上の方 ●定員/10人
- 費用/無料 ●募集期間/2/1(土)~8(土)
- 申込み/往復はがきに必要事項を明記して応募、同館HPからも可。



## 地域連携事業 作品展

2/26(水)~3/17(月)9:00~21:00

地域の福祉施設の皆さんの作品を展示します。

- 対象/どなたでも
- 申込み/参観自由、直接会場へ。



## 子どもの話の聴き方 ~自己肯定感を高め、関係を深める~

3/8(土)10:00~12:00

子どもの思いを受け止め、自己肯定感を高める関わり方を身に付けて、子どもとの関係を深めましょう。

- 対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
- 募集期間/2/16(日)まで
- 申込み/往復はがきに必要事項を明記して応募、同館HPからも可。

## 幕張本郷公民館

〒262-0033 花見川区幕張本郷2-19-33  
☎271-6301



## 指ヨガ教室

2/21(金)10:00~12:00

指ヨガは日常生活の中で、簡単に出来ます。

- 対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
- 持ち物/フェイスタオル、手鏡
- 募集期間/2/3(月)~15(土)
- 申込み/窓口か電話で。



## 季節の洋菓子作り

2/26(水)10:00~13:00

美味しいフロランタン(焼き菓子)、イチゴのムースと一緒に作りましょう。

- 対象/成人 ●定員/16人 ●費用/1,500円
- 持ち物/エプロン、三角巾、布巾3枚、上履き、マスク、持ち帰り用容器(20cm四方の大きさ)、ハンドタオル
- 募集期間/2/2(日)~10(月)
- 申込み/窓口か電話で。



## 稲毛区

## 稲毛公民館

〒263-0034 稲毛区稲毛1-10-17  
☎243-7425



## 房総太巻き寿司づくり

2/16(日)13:00~15:00

千葉の郷土料理、房総太巻き寿司と一緒に作りましょう。

- 対象/成人 ●定員/12人 ●費用/1,400円
- 持ち物/エプロン、三角巾、布巾(2枚)、マスク
- 募集期間/2/2(日)~5(水)
- 申込み/窓口か電話で。



## 千葉氏と房総の仏像

サテライト配信

3/12(水)10:00~12:00

中世武士団千葉氏の動向を房総の古寺に遺された仏像から考察します。

講師:濱名 徳順(天台宗南総教区研修所所長)

- 対象/市民 ●定員/12人 ●費用/無料
- 備考/千葉市生涯学習センターで実施した講座の録画を視聴 ●募集期間/2/23(日)~26(水)
- 申込み/窓口か電話で。



## わたしと家族の「そうぞく」

3/19(水)13:30~15:30

「相続」が「争族」にならないための準備を始めましょう。よりよい未来のための「そうぞく」、「ライフ&エンディング」について考える講座です。

- 対象/60歳以上の方 ●定員/20人
- 費用/無料 ●募集期間/3/2(日)~5(水)
- 申込み/窓口か電話で。

## 草野公民館

〒263-0051 稲毛区園生町384-93  
☎287-3791



## 世界遺産の魅力を探る~ベネルクス3国とドイツ

3/6(木)・13(木)10:00~12:00 全2回

世界遺産入門とベルギー・オランダ・ルクセンブルク・ドイツの世界遺産を紹介します。

- 対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
- 募集期間/2/2(日)~12(水)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



## シニア向けスマホ講座① スマホの基本とLINE体験

4/16(水)10:00~12:00

いまさら人に聞けないと思っている方、スマホの基本からLINE入門まで、楽しくわかりやすく体験できます。

- 対象/成人 ●定員/20人
- 費用/無料 ●備考/スマホは貸出機での講習となります。 ●募集期間/3/2(日)~12(水)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



### シニア向けスマホ講座② スマホの基本と災害時の スマホ活用方法

4/30(水)10:00~12:00

いざという時、スマホは重要なライフラインです。スマホの基本操作と合わせて災害時に役立つスマホの使い方を学びます。

- 対象/成人 ●定員/20人
- 費用/無料 ●備考/スマホは貸出機での講習となります。●募集期間/3/2(日)~12(水)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

### 黒砂公民館

〒263-0042 稲毛区黒砂2-4-18  
☎241-2811



### 箏×尺八×三味線の演奏会

2/19(水)14:00~15:00

千葉大学紫千会のみなさんによる演奏会です。箏と尺八、三味線の音色を間近でお楽しみいただけます。この機会に是非ご参加ください。

- 対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
- 募集期間/2/4(火)~10(月)
- 申込み/窓口か電話で。

### 小中台公民館

〒263-0043 稲毛区小中台5-7-1  
☎251-6616



### 奥深き古典文学の世界~大鏡~

2/17(月)・24(月・祝)10:00~12:00 全2回

平安時代の歴史物語「大鏡」を読んでみませんか。

- 対象/成人 ●定員/30人 ●費用/400円
- 募集期間/2/2(日)~8(土)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



### 初めての資産運用

3/15(土)13:30~15:00

資産運用って何から始めたらよいのかな?ゼロから学んでみませんか?

- 対象/成人 ●定員/30人 ●費用/無料
- 募集期間/3/1(土)~5(水)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

### 山王公民館

〒262-0004 稲毛区六方町55-29  
☎421-1121



### レクリエーションで脳トレをしよう! ~指先を使って若返り~

2/15(土)13:30~15:30

指先を使ったゲーム等を通して、心の栄養補給を行い、脳を活性化しましょう。

- 対象/成人 ●定員/10人 ●費用/無料
- 募集期間/2/2(日)~8(土)
- 申込み/窓口か電話で。



### 陸上自衛隊高射学校見学 (下志津駐屯地)

2/20(木)10:30~14:00

陸上自衛隊高射学校および下志津駐屯地を見学し、自衛隊について学びましょう。

- 対象/日本国籍の成人 ●定員/20人
- 費用/430円(昼食代)
- 募集期間/1/30(木)~2/5(水)
- 申込み/窓口か電話で。



### 絵手紙教室 ~はじめて絵を描くという人にも 満足できる楽しい教室~

2/22(土)10:00~12:00

絵手紙のかき方を学びながら、絵を描く楽しさを体験し、コミュニケーションの場を広げましょう。

- 対象/成人 ●定員/10人 ●費用/100円
- 募集期間/2/6(木)~12(水)
- 申込み/窓口か電話で。



### Zoom入門「生活に役立つ 初心者向けズーム教室」

3/7(金)13:30~15:30

Zoomの設定など、基本的な操作を学び生活に生かしましょう。

- 対象/成人 ●定員/10人 ●費用/無料
- 募集期間/2/13(木)~19(水)
- 申込み/窓口か電話で。



### 豊かな心を育むリトミック ~リズムに合わせて体を動かし、 身体能力をアップ!~

4/17(木)、5/1(木)10:00~12:00 全2回

リズムに合わせて自由に体を動かすことで、身体能力をアップしましょう。

- 対象/1・2歳児と保護者
- 定員/5組 ●費用/無料
- 備考/動きやすい服装でお越しください。
- 募集期間/3/6(木)~12(水)
- 申込み/窓口か電話で。



### 簡単英会話教室 ~海外旅行での場面を想定して~

4/6(日)・13(日)・20(日)・27(日)

10:00~12:00 全4回

海外旅行での場面を想定した簡単な英会話を学びましょう。GW前にいかがですか。

- 対象/成人 ●定員/10人 ●費用/無料
- 募集期間/3/13(木)~19(水)
- 申込み/窓口か電話で。

### 千草台公民館

〒263-0016 稲毛区天台3-16-5  
☎255-3032



### 知っておきたい! 製品事故に関する豆知識

2/19(水)10:00~11:00

身近な製品や設備に起因する事故や、ありがちな誤った使用方法による事故について学びましょう。

- 対象/どなたでも ●定員/30人 ●費用/無料
- 備考/動きやすい服装でお越しください。
- 募集期間/2/2(日)~8(土)
- 申込み/窓口か電話で。



### みんなで楽しむおはなし会

2/22(土)10:30~11:30

絵本や紙芝居でたのしいひと時を過ごしませんか。

- 対象/どなたでも ●定員/10人 ●費用/無料
- 募集期間/2/2(日)~8(土)
- 申込み/窓口か電話で。

特に記載のない限り、応募者多数の場合は抽選、市内在住・在勤・在学の方優先。

【窓口・電話の申込み】受付時間は9:00~17:00(土・日・祝日も可)。【往復はがき・Eメールの申込み】必要事項(①講座名・開催日時、②氏名(ふりがな)、③年代(学年)、④電話番号、⑤〒・住所)を記載。

1通につき1講座・1人または1組でご応募ください。その他、応募の詳細は最終ページをご覧ください。





## みんなで楽しむ映画会 「我が道を往く」

2/22(土)13:30~15:30

名作映画を大きなスクリーンで観てみませんか。

- 対象/どなたでも ●定員/10人 ●費用/無料
- 備考/動きやすい服装でお越しください。
- 募集期間/2/2(日)~8(土)
- 申込み/窓口か電話で。



## 千草台公民館 バスクラリネット・コンサート

2/15(土)13:30~15:30

バスクラリネットアンサンブル「ラス・クラリネーテス」によるコンサートで素敵なひと時を過ごしませんか。

- 対象/どなたでも ●定員/20人 ●費用/無料
- 募集期間/2/2(日)~8(土)
- 申込み/窓口か電話で。



## 落語を楽しもう

3/15(土)13:30~15:30

3月のうらかな日に落語で楽しみませんか。

- 対象/どなたでも ●定員/10人 ●費用/無料
- 募集期間/3/2(日)~8(土)
- 申込み/窓口か電話で。



## みんなで楽しむ映画会 「風と共に去りぬ」

3/22(土)13:30~15:30

名作映画を大きなスクリーンで観てみませんか。

- 対象/どなたでも ●定員/10人 ●費用/無料
- 募集期間/3/2(日)~8(土)
- 申込み/窓口か電話で。

### 都賀公民館

〒263-0015 稲毛区作草部2-8-53

☎251-7670

✉oubo.tsuga@ccllf.jp



## 赤ちゃんの髪の毛を使って、 パステルアートで記念品を作ろう!

3/8(土)10:00~12:00

美しい発色のパステルで色紙に絵を描きます。その絵と赤ちゃんの髪を使って可愛い記念となる作品を作ります。ご家族でアート作品を作ってみませんか?

- 対象/1歳前後の赤ちゃんとその保護者2人
- 定員/6人 ●費用/500円
- 持ち物/受講決定時に通知
- 募集期間/2/2(日)~15(土)
- 申込み/同館HPから。



## 地面スレスレを飛ぶ空力翼艇を つくろう!

3/22(土)10:00~12:00

飛行機が飛ぶしくみを簡単な実験で調べ、空力翼艇をつかって飛ばします。(協力:JAXA宇宙教育センター)

- 対象/小学3年~中学1年生 ●定員/20人
- 費用/無料 ●持ち物/はさみ、セロハンテープ
- 募集期間/2/2(日)~15(土)
- 申込み/同館HPから。



## 大人のための折り紙広場 「みんなで折り紙を楽しみましょう!」 (前期)

4/9(水)、5/14(水)、6/11(水)、9/10(水)、10/8(水)  
10:00~12:00 全5回

4月から10月(7・8月はお休み)まで、毎月1回公民館に集まって折り紙を体験します(全5回)。第1回目は可愛い小鳥を作ります。指先を使うので脳トレにもいかがですか?

- 対象/成人 ●定員/8人 ●費用/5回で100円
- 募集期間/3/2(日)~15(土)
- 申込み/窓口か電話、Eメール、同館HPからも可。

### 轟公民館

〒263-0021 稲毛区轟町1-12-3

☎251-7998



## 轟町街角シネマ(6) 綾小路きみまろ 爆笑!エキサイトライブ第4集

2/9(日)9:30~11:30

「中高年のアイドル」漫談家 綾小路きみまろは、中高年世代の人生の悲哀をユーモラスに語り、その毒舌が癖になりますよ! LIVE映像をご堪能ください。

- 対象/成人 ●定員/30人 ●費用/無料
- 申込み/当日会場へ



## 伝わりやすい、やさしい日本語講座

2/15(土)13:30~15:30

私たちの住む町にも、多くの外国の方が暮らしています。「お話しをしてみたいな」と思っても、「英語が苦手なで…」など、言語の違いが壁になって、声を掛けられずにいませんか? 発想を転換して、「伝わりやすい、やさしい言葉」を使って日本語で話しかけてみましょう。

- 対象/成人 ●定員/25人 ●費用/無料
- 備考/日本人の方を対象に、外国人に伝わりやすい日本語を学ぶ講座です。
- 募集期間/2/2(日)~9(日)
- 申込方法/窓口か電話で。



## 青春(アオハル)Dance! 2024卒業公演 (午前の部・午後の部)

2/23(日)(午前の部)10:00~12:30、  
(午後の部)14:00~16:30

千葉大学コピーダンスサークル:Drop4年生の卒業公演です!4年生にとってはコロナ禍から始まったサークル活動の集大成。有名な曲からマイナーな曲まで、誰もが楽しめる公演になっておりますので、ぜひお越しください!

- 対象/小学生以上の方 ●定員/各60人
- 費用/無料 ●募集期間/2/2(日)~11(火)
- 申込み/窓口か電話で。



## RAKUGO迷人会 (千葉大学落語研究会)

3/1(土)13:30~16:00

笑いは心のビタミン愛。人生悲喜こもごも。そりゃまあいろいろありますが、時には笑い飛ばすがいいじゃないか。

- 対象/小学生以上の方 ●定員/50人
- 費用/無料 ●募集期間/2/2(日)~15(土)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



## CUWOクラリネットアンサンブル コンサート~春風のハーモニー~

3/8(土)13:30~15:00

お子様からシニアの方まで、ご家族でお楽しみいただけるプログラムです。クラリネットの調べに乗せて、春を先取りしませんか。

- 対象/小学生以上の方 ●定員/50人
- 費用/無料 ●募集期間/2/2(日)~15(土)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



## 子育て応援講座 親子でふれあい遊び&簡単工作

4/11(金)・25(金)10:00~11:30 全2回

子育て遊びで大人気の荒牧光子先生が、新米パパ・ママに子育ての楽しさを伝授します。お家で作れる簡単おもちゃも人気です。

- 対象/3歳以下の子供と保護者
- 定員/30人(15組) ●費用/無料
- 備考/動きやすい服装でお越しください。
- 募集期間/3/2(日)~23(日)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

### 緑が丘公民館

〒263-0054 稲毛区宮野木町1807-3  
☎259-2870  
✉oubo.midorigaoka@ccllf.jp



### 脳年齢測定会&シニア向けゲーム 「eスポーツ」体験会

3/6(木)10:00~11:30

気軽にできる脳年齢測定と、太鼓やボウリングなどのゲームで脳トレ・脳の活性化が期待できる「eスポーツ」を楽しみましょう!

- 対象/65歳以上の方 ●定員/15人
- 費用/無料 ●募集期間/2/6(木)~18(火)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。



### 歌声サロン ~呼吸と発声を意識しながらリラックス~

4/24(木)、5/8(木)・22(木)、6/5(木)  
10:00~11:30 全4回

本格的な合唱は敷居が高いという方も、リラックスして楽しめるサロンです。耳なじみのある歌を気軽に口ずさむ音楽の時間はいかがですか?

- 対象/65歳以上の方 ●定員/20人
- 費用/無料 ●募集期間/3/21(金)~4/2(水)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。

## 若葉区

### 大宮公民館

〒264-0016 若葉区大宮町3221-2  
☎265-2284



### スマホ教室 ~スマホの基本とキャッシュレス~

2/14(金)10:00~12:00

スマホの基本操作の体験と、最近広がってきたスマホ決済について学びます。「利用するのは不安」という人も、「知る」ことは安全につながります。

- 対象/成人 ●定員/10人 ●費用/無料
- 募集期間/2/4(火)~11(火)
- 申込み/窓口か電話で。

### 加曽利公民館

〒264-0017 若葉区加曽利町892-6  
☎232-5182  
✉oubo.kasori@ccllf.jp



### 法律講座 「相続の基本を学びましょう」

2/22(土)10:00~12:00

相続の基本手続きと準備の仕方について

- 対象/成人 ●定員/12人 ●費用/無料
- 募集期間/2/1(土)~8(土)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。



### 骨盤調整&リラックス体操

3/15(土)10:00~12:00

マットを使ったリラックス体操

- 対象/成人女性 ●定員/12人 ●費用/無料
- 募集期間/3/1(土)~8(土)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。



### 歴史講座 「千葉氏の動向と妙見祭」

3/22(土)10:00~12:00

なぜ妙見菩薩が千葉氏の守り神になったか、またどのように変質していったか。

- 対象/成人 ●定員/12人 ●費用/無料
- 募集期間/3/1(土)~8(土)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。

### 桜木公民館

〒264-0028 若葉区桜木3-17-29  
☎234-1171



### コーヒーの淹れ方と飲み比べ ~お菓子とともに~

2/18(火)13:30~15:30

コーヒー豆の産地・銘柄・焙煎について学び、ハンドドリップ実演により飲み比べを体験する。

- 対象/成人 ●定員/16人 ●費用/600円
- 募集期間/2/2(日)~8(土)
- 申込み/窓口か電話で。

### 更科公民館

〒265-0073 若葉区更科町2254-1  
☎239-0507



### 日本の薬物政策 ~「ダメ。ゼッタイ。」だけでは、ダメ。ゼッタイ。~

サテライト配信

3/9(日)13:30~15:30

薬物使用者への社会支援の必要性、薬物政策の意義と諸問題、今後の薬物政策のあり方を検討する。

講師:丸山泰弘(立正大学法学部教授)

- 対象/市民 ●定員/20人 ●費用/無料
- 備考/千葉市生涯学習センターで実施した講座の録画映像を視聴 ●募集期間/2/2(日)~24(月)
- 申込み/窓口か電話で。



### 千葉氏と房総の仏像

サテライト配信

3/23(日)13:30~15:30

中世武士団千葉氏の動向を房総の古寺に遺された仏像から考察します。

講師:濱名 徳順(天台宗南総教区研修所所長)

- 対象/市民 ●定員/20人 ●費用/無料
- 備考/千葉市生涯学習センターで実施した講座の録画映像を視聴 ●募集期間/3/2(日)~16(日)
- 申込み/窓口か電話で。



特に記載のない限り、応募者多数の場合は抽選、市内在住・在勤・在学の方優先。

【窓口・電話の申込み】受付時間は9:00~17:00(土・日・祝日も可)。【往復はがき・Eメールの申込み】必要事項(①講座名・開催日時、②氏名(ふりがな)、③年代(学年)、④電話番号、⑤〒・住所)を記載。

1通につき1講座・1人または1組でご応募ください。その他、応募の詳細は最終ページをご覧ください。





## 初心者のための撮影講座I

4/5(土)9:00~12:00

富田さとにわ耕園で、芝桜の撮影を行いますか?

- 対象/成人 ●定員/10人 ●費用/無料
- 備考/撮影場所から公民館まで移動手段のある方
- 募集期間/3/2(日)~23(日)
- 申込み/窓口か電話で。

## 白井公民館

〒265-0053 若葉区野呂町622-10  
☎228-0503



## おいしいコーヒーの時間

2/23(日)10:00~12:00

コーヒー豆の特徴についてのお話と、ドリッパーを使ったおいしいコーヒーの淹れ方などを学びませんか。

- 対象/成人 ●定員/12人 ●費用/600円
- 募集期間/2/8(土)~16(日)
- 申込み/窓口か電話で。



## 健康太極拳教室

3/14(金)10:00~11:30

太極拳の基本的な動きを体験することで、自身の体を見つめなおしてみませんか。

- 対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
- 持ち物/上履き ●備考/軽く運動できる服装でお越しください。 ●募集期間/3/2(日)~9(日)
- 申込み/窓口か電話で。

## 千城台公民館

〒264-0004 若葉区千城台西2-1-1  
☎237-1400



## 平安貴族の月見 ~紫式部と藤原道長~

3/2(日)10:00~12:00

様々な思いを寄せながら宴で月見を楽しんだ平安貴族たち。彼らの文化について、ドラマで話題になった今こそ学んでみませんか?

- 対象/どなたでも ●定員/20人 ●費用/無料
- 備考/窓口申込の場合は、返信用はがきを持参。
- 募集期間/2/2(日)~15(土)
- 申込み/窓口か往復はがきに必要事項を明記して応募。同館HPからも可。



## 千葉氏と房総の仏像

サテライト配信

3/9(日)10:00~12:00

中世武士団千葉氏の動向を、房総の古寺に遺された仏像から考察します。

- 講師:濱名 徳順(天台宗南総教区研修所所長)
- 対象/市民 ●定員/20人 ●費用/無料
- 備考/千葉市生涯学習センターで実施した講座の録画映像を視聴 ●募集期間/2/2(日)~15(土)
- 申込み/窓口か往復はがきに必要事項を明記して応募。同館HPからも可。窓口申込の場合は、返信用はがきを持参。



## 知っておきたい薬のこと、 薬局のこと

4/20(日)10:00~12:00

意外と知らないサプリメント・健康食品などの薬との飲み合わせや、薬局の上手な利用の仕方を薬局薬剤師がわかりやすく説明します。

- 対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
- 備考/窓口申込の場合は、返信用はがきを持参。
- 募集期間/3/2(日)~15(土)
- 申込み/窓口か往復はがきに必要事項を明記して応募。同館HPからも可。

## みつわ台公民館

〒264-0032 若葉区みつわ台3-12-17  
☎254-8458



## シニアのための若返り教室

2/28(金)13:30~15:30

軽く体を動かし、簡単な脳トレで身体と脳を活性化します。心身ともにリフレッシュし、一緒に若返りしましょう。

講師:荒牧光子(千葉経済大学短期大学部非常勤講師)

- 対象/60歳以上の方 ●定員/20人
- 費用/無料 ●募集期間/2/10(月)必着
- 申込み/窓口か往復はがきに必要事項を明記して応募。同館HPからも可。窓口申込みの場合は返信用のハガキを持参。



## 世界♪音楽の旅コンサートVOL.5

3/1(土)14:00~15:00

クラシック音楽から映画音楽まで華麗でしなやかな音色をお届けします。演奏予定曲:アヴェマリア・ムーンリバー・ユーレイズミーアップ他

(ヴァイオリン高橋万里子・ピアノ鹿目純子)

- 対象/どなたでも ●定員/50人 ●費用/無料
- 募集期間/2/12(水)必着
- 申込み/窓口か往復はがきに必要事項を明記して応募。同館HPからも可。窓口申込みの場合は返信用のはがきを持参。応募1件につき2人まで申し込み可能。同伴者の名前を必ず記入して下さい。

## 若松公民館

〒264-0021 若葉区若松町2117-2  
☎231-7991



## 歴史講座「千葉氏と千葉開府と 千学集について史料から考える ~開府900年を前にして~」

3/2(日)10:00~12:00

講師:広瀬正一(歴史愛好家)

- 対象/成人 ●定員/16人 ●費用/無料
- 募集期間/2/12(水)必着
- 申込み/窓口か往復はがきに必要事項を明記して応募。同館HPからも可。



## 緑区

### 越智公民館

〒267-0055 緑区越智町822-7  
☎294-6971



### シニア講座

#### 「人生100年時代のマネープラン」

2/22(土)10:00～12:00

人生100年時代と言われる今、老後のライフプランや資産設計のポイントなど金融経済教育推進機構認定アドバイザーが解説します。

- 対象/60歳以上の方 ●定員/20人
- 費用/無料 ●募集期間/2/2(日)～8(土)
- 申込み/窓口か電話で。



### ロビー展(書き初め展)

- ・低学年:2/17(月)～22(土)
- ・中学年:2/23(日)～28(金)
- ・高学年:3/1(土)～3/6(木)

千葉市立越智小学校(低・中・高学年)の書き初め展です。期間中、どなたでもご覧いただけます。

是非ご覧ください。

- 対象/どなたでも
- 申込み/参観自由、直接会場へ



### 健康長寿の誘い

#### ～生涯現役のすすめ～

サテライト配信

3/1(土)10:00～12:00

寝たきりにならず元気に最期まで生活を楽しむ「ピンピンコロリ」は、すべての人の願い。そのための情報や、すぐ始められる具体的な方法を、わかりやすくお伝えします。講師:星旦二(東京都立大学名誉教授・医学博士)

- 対象/市民 ●定員/先着10人 ●費用/無料
- 備考/千葉市生涯学習センターで実施した講座の録画映像を視聴 ●募集期間/2/15(土)～
- 申込み/窓口か電話で。



### 千葉氏と房総の仏像

サテライト配信

3/15(土)10:00～12:00

中世武士団千葉氏の動向を房総の古寺に遺された仏像から考察します。

講師:濱名徳順(天台宗南総教区研修所所長)

- 対象/市民 ●定員/先着10人 ●費用/無料
- 備考/千葉市生涯学習センターで実施した講座の録画映像を視聴 ●募集期間/2/20(木)～
- 申込み/窓口か電話で。

### おゆみ野公民館

〒266-0032 緑区おゆみ野中央2-7-6  
☎293-1520



### 脳トレ「折り紙教室」

2/26(水)13:30～15:30

折り紙で春のお花の寄せ植えを作ります。

- 対象/65歳以上の方 ●定員/15人
- 費用/無料 ●持ち物/木工用ボンド、ハサミ
- 募集期間/2/2(日)～12(水)
- 申込み/窓口か電話で。



### 健康長寿の誘い

#### ～生涯現役のすすめ～

サテライト配信

2/26(水)13:30～15:30

寝たきりにならず元気に最期まで生活を楽しむ「ピンピンコロリ」は、すべての人の願い。そのための情報や、すぐ始められる具体的な方法を、わかりやすくお伝えします。講師:星旦二(東京都立大学名誉教授・医学博士)

- 対象/市民 ●定員/先着25人 ●費用/無料
- 備考/千葉市生涯学習センターで実施した講座の録画映像を視聴 ●募集期間/2/2(日)～
- 申込み/窓口か電話で。



### 季節のパン教室

#### ～いちごジャム&クリームチーズのパンと桜の和菓子～

3/14(金)10:00～12:30

いちごジャム&クリームチーズのパンと桜の和菓子を作ります。手作りのパンとスイーツで、一足先に春の雰囲気を楽しみましょう。

- 対象/成人 ●定員/15人 ●費用/1,200円
- 持ち物/エプロン、三角巾、マスク、布巾
- 募集期間/3/2(日)～7(金)
- 申込み/窓口か電話で。

### 椎名公民館

〒266-0022 緑区富岡町290-1  
☎292-0210



### 親子で挑戦!! ～郷土食

#### 房総太巻き寿司を作ろう～

2/22(土)12:00～14:00

桃の花(親子で一本)、すまし汁、デザートを作ります。

- 対象/小学生と保護者 ●定員/6組12人
- 費用/1,500円/組 ●持ち物/エプロン、マスク、三角巾、手ふきタオル、小学生は上履き
- 募集期間/2/1(土)～10(月)
- 申込み/窓口か電話で。



### 椎名の音楽会

3/1(土)10:00～12:30

椎名公民館を利用している音楽系団体・個人の演奏会です。どうぞお楽しみください。

- 対象/どなたでも ●定員/先着30人
- 費用/無料 ●募集期間/2/2(日)～
- 申込み/窓口か電話で。



### 健康長寿の誘い

#### ～生涯現役のすすめ～

サテライト配信

3/6(木)10:00～12:00

寝たきりにならず元気に最期まで生活を楽しむ「ピンピンコロリ」は、すべての人の願い。そのための情報や、すぐ始められる具体的な方法を、わかりやすくお伝えします。講師:星旦二(東京都立大学名誉教授・医学博士)

- 対象/市民 ●定員/先着12人 ●費用/無料
- 備考/千葉市生涯学習センターで実施した講座の録画映像を視聴 ●募集期間/3/1(土)～
- 申込み/窓口か電話で。

特に記載のない限り、応募者多数の場合は抽選、市内在住・在勤・在学の方優先。

【窓口・電話の申込み】受付時間は9:00～17:00(土・日・祝日も可)。【往復はがき・Eメールの申込み】必要事項(①講座名・開催日時、②氏名(ふりがな)、③年代(学年)、④電話番号、⑤〒・住所)を記載。

1通につき1講座・1人または1組でご応募ください。その他、応募の詳細は最終ページをご覧ください。



土気公民館  
〒267-0061 緑区土気町1631-7  
☎294-0049

 **日本の薬物政策  
～「ダメ。ゼッタイ。」だけでは、  
ダメ。ゼッタイ。～**

サテライト配信

2/13(木)13:30～15:30  
薬物使用者への社会的支援の必要性、薬物政策の意義と諸問題、今後の薬物政策のあり方を検討する。  
講師:丸山泰弘(立正大学法学部教授)  
●対象/市民 ●定員/先着20人 ●費用/無料  
●備考/千葉市生涯学習センターで実施した講座の録画映像を視聴 ●募集期間/2/2(日)～  
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

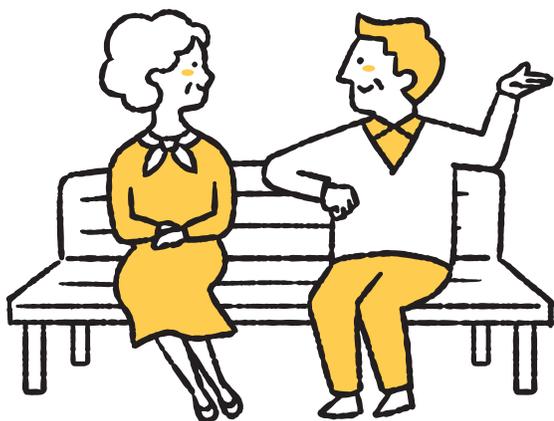
 **伝統野菜「土気からし菜」漬物教室**

2/20(木)①10:00～12:00、②13:00～15:00  
農家直伝!楽しく学ぼう♪試食もあります。  
●対象/成人 ●定員/各16人 ●費用/800円  
●持ち物/チャック付きポリ袋(1リットル程度)、エプロン、マスク、三角巾、布巾  
●備考/午前・午後の希望を記入  
●募集期間/2/10(月)必着  
●申込み/往復はがきに必要な事項を明記して応募。同館HPからも可。

 **健康長寿の誘い  
～生涯現役のすすめ～**

サテライト配信

2/25(火)10:00～12:00  
寝たきりにならず元気に最期まで生活を楽しむ「ピンピンコロリ」は、すべての人の願い。そのための情報や、すぐ始められる具体的な方法を、わかりやすくお伝えします。講師:星旦二(東京都立大学名誉教授・医学博士)  
●対象/市民 ●定員/先着20人 ●費用/無料  
●備考/千葉市生涯学習センターで実施した講座の録画映像を視聴 ●募集期間/2/2(日)～  
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



 **千葉氏と房総の仏像**

サテライト配信

3/13(木)13:30～15:30  
中世武士団千葉氏の動向を房総の古寺に遺された仏像から考察します。  
講師:濱名徳順(天台宗南総教区研修所所長)  
●対象/市民 ●定員/先着20人  
●費用/無料 ●備考/千葉市生涯学習センターで実施した講座の録画映像を視聴  
●募集期間/2/2(日)～  
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

 **触っておぼえる!  
スマホの基本とLINE体験**

3/19(水)10:00～12:00  
●対象/60歳以上の方 ●定員/先着20人  
●費用/無料 ●備考/貸出端末(android)を使用  
●募集期間/3/2(日)～  
●申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

**美浜区**

磯辺公民館  
〒261-0012 美浜区磯辺1-48-1  
☎278-0033  
✉oubo.isobe@ccllf.jp

 **神道・神社の歴史と房総**

2/20(木) 10:00～12:00  
千葉県文書館の出前講座です。房総にある数多くの神社を通して歴史を学びます。  
●対象/成人 ●定員/30人 ●費用/無料  
●募集期間/2/8(土)まで  
●申込み/窓口か電話、Eメールにて。

 **聞いてなるほど!マヨネーズのお話**

3/19(水)10:00～12:00  
野菜摂取の重要性、マヨネーズのおいしさの工夫や意外な使い方を知ろう!  
●対象/成人 ●定員/30人 ●費用/無料  
●募集期間/3/8(土)まで  
●申込み/窓口か電話、Eメールにて。



稲浜公民館  
〒261-0005 美浜区稲毛海岸3-4-1  
☎247-8555  
✉oubo.inahama@ccllf.jp

 **稲浜中学校区 小・中学校書初展**

2/5(水)～18(火)9:00～21:00  
地域の児童・生徒が作成した書初作品を館内に展示します。  
●対象/市民 ●備考/参観自由、直接会場へ  
●費用/無料

 **東京情報大学公開講座  
一過性の認知症“せん妄”とは?  
—身近なリスクと対処法を学ぶ**

サテライト配信

3/8(土)10:00～11:30  
講師  
松石雄二郎(東京情報大学看護学部看護学科准教授)  
石井 優香(東京情報大学看護学部看護学科助教)  
●対象/市民 ●定員/先着10人 ●費用/無料  
●備考/千葉市生涯学習センターで実施した講座の録画映像を視聴  
●募集期間/3/1(土)～3/6(木)まで  
●申込み/窓口か電話、Eメールにて。

 **東日本大震災における液状化現象  
について**

3/23(日)13:30～15:30  
液状化現象のメカニズムについて、スライドや模型を使って学びます。  
●対象/市民 ●定員/15人 ●費用/無料  
●募集期間/3/1(土)～3/13(木)  
●申込み/窓口か電話、Eメールにて。

打瀬公民館  
〒261-0013 美浜区打瀬2-13  
☎296-5100  
✉oubo.utase@ccllf.jp

 **私の街に電気が来た日  
～千葉県の電気事業～**

2/20(木)10:00～12:00  
千葉県文書館による出前講座です。千葉県で電気供給が開始された当時の様子について学びます。  
●対象/成人 ●定員/30人 ●費用/無料  
●募集期間/2/2(日)～11(火・祝)  
●申込み/窓口か電話、Eメールにて。



### 千葉氏と房総の仏像

サテライト配信

3/19(水)10:00~12:00

中世武士団千葉氏の動向を房総の古寺に遺された仏像から考察します。

講師:濱名徳順(天台宗南総教区研修所所長)

- 対象/市民 ●定員/先着10人 ●費用/無料
- 備考/千葉市生涯学習センターで実施した講座の録画映像を視聴 ●募集期間/3/2(日)~
- 申込み/窓口か電話で。



### 春のコンサート

3/17(月)10:00~12:00

幸町公民館で活動しているサークルの日々の鍛錬の成果を披露します。

- 対象/市民 ●定員/先着30人 ●費用/無料
- 募集期間/3/2(日)~11(火)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。

### 高浜公民館

〒261-0003 美浜区高浜1-8-3  
☎248-7500



### 子育て応援講座

「子どもが楽しく食べれるお弁当づくり~ソーセージの飾り切り~」

4/24(木)10:00~11:30

運動会や毎日のお弁当、食卓が華やかかわいい飾り切りウイナーを作ってみましょう。

- 対象/成人 ●定員/16人 ●費用/無料
- 持ち物/エプロン、作品を持ち帰るタッパー
- 募集期間/3/11(火)~18(火)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



### 幸町公民館

〒261-0001 美浜区幸町2-12-14  
☎247-0666  
✉oubo.saiwaicho@ccllf.jp



### 介護サービスの話~人生の終末期に向けて考えておくべきこと~

2/14(金)10:00~12:00

この先安心して暮らすために、介護サービスと介護予防サービスのしくみと違いを学んでみましょう。

- 対象/成人 ●定員/30人 ●費用/無料
- 募集期間/2/1(土)~7(金)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。

### 幕張西公民館

〒261-0026 美浜区幕張西2-6-2  
☎272-2733



### 幸町公民館近隣小・中学校 書き初め展覧会

2/20(木)~26(水)9:00~21:00

近隣の小・中学校の児童・生徒の書き初めを展示します。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。

- 対象/市民 ●備考/参観自由、直接会場へ
- 費用/無料



### 国際交流講座 「本場の餃子づくり体験~中国文化をおいしく楽しく学ぼう~」

2/23(日)10:00~12:00

中国の方と交流しながら餃子を作り異文化交流で相互理解を図りましょう。

- 対象/成人 ●定員/12人 ●費用/無料
- 持ち物/エプロン、三角巾
- 募集期間/2/1(土)~11(火・祝)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



### 落語を楽しもう「まくにし寄席」

2/24(月)10:00~12:00

千葉大学落語研究会による寄席です。たくさん笑って寒さを吹き飛ばしましょう。

- 対象/どなたでも ●定員/40人 ●費用/無料
- 募集期間/2/2(日)~12(水)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



### 暮らし講座 「豊かな老後のために知っておきたいお金の話」

3/10(月)10:00~12:00

安心して老後をおくるために今できることを学びましょう。

- 対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
- 募集期間/2/2(日)~18(火)
- 申込み/窓口か電話、Eメールにて。



### 地域で守る!防災体験

3/1(土)13:30~16:00

地震体験や天ぷら油の発火実験、ロープ結索、搬送方法等を体験し防災意識を高めましょう。

- 対象/成人 ●定員/20人 ●費用/無料
- 募集期間/2/3(月)~2/17(月)
- 申込み/窓口か電話、同館HPからも可。



特に記載のない限り、応募者多数の場合は抽選、市内在住・在勤・在学の方優先。

【窓口・電話の申込み】受付時間は9:00~17:00(土・日・祝日も可)。【往復はがき・Eメールの申込み】必要事項(①講座名・開催日時、②氏名(ふりがな)、③年代(学年)、④電話番号、⑤〒・住所)を記載。

1通につき1講座・1人または1組でご応募ください。その他、応募の詳細は最終ページをご覧ください。





## 子育ておしゃべりタイム

子育ておしゃべりタイムでは、子育て中の保護者が子どもと一緒に公民館を利用できます。妊婦の方も参加できます。子育てサポーターがいるので、子育てなどに関する悩みや不安について相談できます。また、他の保護者とお話したり、子どもと遊んだり、自由に過ごすことができます。子育て仲間作りや気分転換にお気軽にご利用ください。

中央区	2/12(水)	松ヶ丘公民館	松ヶ丘公民館 ☎261-5990	若葉区	2/13(木)	千城台公民館	千城台公民館 ☎237-1400	
	2/26(水)	生浜公民館			2/27(木)	みつわ台公民館		
	3/12(水)	松ヶ丘公民館			3/13(木)	桜木公民館		
	3/26(水)	生浜公民館			3/27(木)	みつわ台公民館		
花見川区	2/12(水)	幕張公民館	幕張公民館 ☎273-7522	緑区	2/6(木)	土気公民館	誉田公民館 ☎291-1512	
	2/26(水)				おゆみ野公民館			
	3/12(水)				土気公民館			
	3/26(水)				おゆみ野公民館			
稲毛区	2/7(金)	轟公民館	小中台公民館 ☎251-6616	美浜区	2/20(木)	高浜公民館	稲浜公民館 ☎247-8555	
	2/10(月)	小中台公民館			3/13(木)			
	2/28(金)	山王公民館			(時) 10:00~12:00 (対) 子育て中の方・妊婦(子ども同伴可) (申) 当日直接会場へ(時間中出入り自由)			
	3/7(金)	轟公民館						
	3/10(月)	小中台公民館						
	3/28(金)	山王公民館						

## スマートフォン相談会

カメラや地図アプリの使い方、キャッシュレス決済の方法などスマートフォンの操作に関する個別相談を承ります。申し込み不要ですので、直接会場にお越しください。  
※混雑時にはお待ちいただく場合がございますので予めご了承ください。



区	会場	日程	開催時間
中央区	末広公民館 ロビー	2/5(水)	13:00~16:00
花見川区	花見川公民館 ロビー	2/20(木)	10:00~13:00
稲毛区	都賀公民館 ロビー	2/26(水)	13:00~16:00
緑区	おゆみ野公民館 会議室1	3/4(火)	10:00~12:00
	土気公民館 ロビー	3/20(木)	10:00~13:00
美浜区	高浜公民館 ロビー	2/12(水)	11:00~14:00
	幸町公民館 研修室	2/18(火)	13:00~16:00
	磯辺公民館 会議室	3/6(木)	10:00~13:00

## 公民館 図書室のご案内



公民館に図書室があることはご存じですか？

図書館が近くにない方も、共通の利用カードで本の予約・貸出・返却ができます。身近な公民館図書室を、ぜひご利用ください。

例えばこんな利用の仕方も…



① 図書館の本をネットで予約して



② お近くの公民館図書室で受け取り

■ 開室時間 9:45~17:00

閉室後、21:00まで返却ポストをご利用いただけます。

■ 休室日 図書整理日

(第3木曜日。祝日の場合は翌日)、  
年末年始、その他臨時休室日  
千葉市の図書館がお休みの月曜日も開室しています。

■ 利用について

貸出や予約は千葉市の図書館と共通の「利用カード」が必要です。  
0歳の赤ちゃんから作れます。

詳しくはこちらから!  
千葉市図書館ホームページ



## お申し込みの際のご注意

- ①電話での受付時間は9:00～17:00。直接来館も可(受付時間は電話の場合と同じ)。FAXの申込みは受け付けていません。
- ②対象は市内在住・在勤・在学の方が優先になります。在勤・在学の方は、お申し込み時にその旨をお書きください。
- ③親子等で参加する場合は、全員の氏名・年齢を明記してください。
- ④来館には、公共交通機関をご利用ください。
- ⑤特に記載のない限り、抽選結果は、往復はがき・メールの場合は全員に、電話の場合は当選された方のみご連絡します。
- ⑥募集期間内で定員に満たなかった講座については、先着順で申込みを受け付けます。

## 千葉市公民館

### 公式X(旧Twitter)はじめました

公民館で開催されるイベントを抜粋してお知らせするほか、公民館情報誌の発行情報等を発信していきます。



千葉市公民館 @tw\_cbkominkan

## 自習室の開放について

子どもの居場所づくりの一環として、公民館の一部を自習室として開放します。

### 《開放時間》

- 平日/学校終了時～午後5時
- 土・日・祝日及び学校休業期間 / 午前9時～午後5時

先着順のため事前の申し込み等は不要ですが、満員の際はご容赦いただきますようお願いいたします。

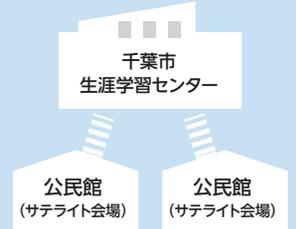
※施設により開放時間が異なり場合があります。また、施設の空き状況により、全ての時間帯で開放できない場合がありますので、個別の状況については、千葉市公民館のホームページよりご確認ください。



千葉市公民館

## ((( サテライト 配信講座のご案内 )))

千葉市生涯学習センターで実施する講座を、サテライト会場の公民館に配信します。  
※申込方法等の詳細については会場となる公民館へ直接お問い合わせください。



### 日本の薬物政策

### ～「ダメ。ゼッタイ。」だけでは、ダメ、ゼッタイ。～

薬物使用者への社会的支援の必要性、薬物政策の意義と諸問題、今後の薬物政策のあり方を検討する。

- 講師：丸山 泰弘(立正大学法学部教授)
- 対象：市民
- 備考：千葉市生涯学習センターで実施した講座の録画映像を視聴

会	場
	さつきが丘公民館 2/19(水)13:30～15:30
	更科公民館 3/9(日)13:30～15:30
	土気公民館 2/13(木)13:30～15:30

### 健康長寿の誘い～生涯現役のすすめ～

寝たきりにならず元気に最期まで生活を楽しむ「ピンピンコロリ」は、すべての人の願い。そのための情報や、すぐ始められる具体的な方法を、わかりやすくお伝えします。

- 講師：星 旦二(東京都立大学名誉教授・医学博士)
- 対象：市民
- 備考：千葉市生涯学習センターで実施した講座の録画映像を視聴

会	場
	土気公民館 2/25(火)10:00～12:00
	椎名公民館 3/6(木)10:00～12:00
	越智公民館 3/1(土)10:00～12:00
	おゆみ野公民館 2/26(水)13:30～15:30

### 東京情報大学公開講座

### 一過性の認知症“せん妄”とは？ —身近なリスクと対処法を学ぶ—

- 講師：松石 雄二郎(東京情報大学看護学部看護学科准教授)  
石井 優香(東京情報大学看護学部看護学科助教)

- 対象：市民
- 備考：千葉市生涯学習センターで実施した講座の録画映像を視聴

会	場
	稲浜公民館 3/8(土)10:00～11:30

### 千葉氏と房総の仏像

中世武士団千葉氏の動向を房総の古寺に遺された仏像から考察します。

- 講師：濱名徳順(天台宗南総教区研修所所長)
- 対象：市民
- 備考：千葉市生涯学習センターで実施した講座の録画映像を視聴

会	場
	葛城公民館 3/13(木)10:00～12:00
	末広公民館 3/17(月)10:00～12:00
	長作公民館 3/10(月)13:30～15:30
	稲毛公民館 3/12(水)10:00～12:00
	千城台公民館 3/9(日)10:00～12:00
	更科公民館 3/23(日)13:30～15:30
	土気公民館 3/13(木)13:30～15:30
	越智公民館 3/15(土)10:00～12:00
	打瀬公民館 3/19(水)10:00～12:00

## 千葉市の公民館

千葉市公民館では、千葉市内で出土した遺物等に関するパネル展を行っています。お近くの公民館で開催する際には、ぜひお立ち寄りください。  
※パネル展示のみとなります。実物やレプリカの展示はありませんので、あらかじめご了承ください。

## 埋蔵文化財写真パネル巡回展

展示テーマ:市内出土の優品

### 巡回スケジュール

- 宮崎公民館 2/1(土)～2/9(日)
- さつきが丘公民館 2/11(火)～2/20(木)
- 稲浜公民館 2/22(土)～3/2(日)
- 稲毛公民館 3/4(火)～3/13(木)
- 土気公民館 3/15(土)～3/23(日)



令和5年度に花見川公民館で開催したときの様子です。