

# 千葉市公民館情報誌

## いろいろなオンライン講座



配信元:

配信先:



越智公民館 落語



誉田公民館 演奏会  
(ハーモニカ)



土気公民館 歴史講座

懐かしい曲を聞いて  
思わず口ずさんで  
いました。



土気公民館 (講堂)



誉田公民館 (会議室)



高齢者施設  
(特別養護老人ホームときわ園他)

コロナ禍でイベントが少なく  
なるなかでのオンライン配信、  
皆さん喜んでいました。(施設職員)



おゆみ野公民館(ロビー)

画像もはっきりで音声も  
良かった。リモートだと忘れる  
くらい聞き入っていた。

他の公民館の活動が  
見られて良かった。

※過去の実施風景です。

千葉市の公民館では、オンライン講座の実施などにも取り組んでいます。写真は、配信元で実施している講座・コンサートの様子を複数の会場で同時受講する形のオンライン講座です。近隣公民館、高齢者施設だけでなく、生涯学習センターにも配信しました。これからも地域と連携した活動や特色ある催し物を開催していきます。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、公民館主催の講座について、定員や会場が変更になる場合や、中止・延期となる場合があります。参加応募にあたっては、公民館のホームページにてご確認ください。お問合せいただけますようお願いいたします。

# 公民館講座情報

※お申し込みの際は、最終面「お申し込みの際のご注意」もご確認ください

中央区				
公民館名	講座名	開催日時	対象/定員/費用	募集期間/申込方法
生浜公民館 ☎263-0268 〒260-0813 中央区生浜町 67-1	 <b>パソコン講座</b> 初心者のためのエクセル基本操作を学びます。	10/26(水)・27(木)・28(金) 9:00～12:00 全3回	対象 成人 定員 抽選10人 費用 1,320円 持物 筆記用具、USBメモリ 備考 パソコンで文字入力ができること。3日間参加できること。	募集期間 10/2(日)～10/10(日) 申込方法 電話または窓口
	 <b>親子で学ぶ太巻教室</b> 調理見学とお話(調理実習はありません)	10/30(日) 10:00～11:30	対象 小学生と保護者 定員 抽選6組12人 費用 無料	
	<b>シニア向け健康体操教室</b> 今の自分のカラダを知って、自分に合った健康法を学ぼう。	11/19(土) 10:00～11:30	対象 60歳以上の方 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 11/2(日)～11/6(日) 申込方法 電話または窓口
葛城公民館 ☎222-8554 〒260-0853 中央区葛城 2-9-2	<b>ポッチャ生浜カップ</b> ポッチャのルールを学んだ後に、大会形式の試合を行います。	11/26(土) 9:00～12:00	対象 小学生以上の方 定員 抽選12組24人(1組2人) 費用 無料	募集期間 11/2(日)～11/6(日) 申込方法 電話または窓口
	<b>大人の科学講座「うがい薬でおもしろ実験」</b> 科学マジックの不思議な世界へご案内します。	10/12(水) 10:30～12:00	対象 成人 定員 抽選16人 費用 200円	募集期間 10/1(日)～10/7(日) 申込方法 電話または窓口
	<b>スマホアプリを体験しよう (android版)</b> スマホをより活用するために、いろいろなアプリを体験します。	10/19(水)・26(水) 10:00～12:00 全2回	対象 65歳以上の方 定員 抽選10人 費用 無料	
	<b>地球環境から考えるレジ袋の削減やエコバック</b> 地球のために私たちができることは身近にたくさんあります。一つずつ始めてみませんか？	11/18(金) 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選16人 費用 無料	募集期間 11/1(日)～11/10(日) 申込方法 電話または窓口
	<b>フォトフレームにクリスマスツリー飾り</b> フォトフレームを使って立体的なクリスマス飾りを作ります。	11/24(金) 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選10人 費用 1,100円	募集期間 11/1(日)～11/18(日) 申込方法 電話または窓口
	<b>カラスとヒトとの付き合い</b> カラスの行動には訳がある！その興味深い生態を知って、共存するためにできることを考えましょう。	12/9(金) 13:30～15:00	対象 成人 定員 抽選16人 費用 無料	募集期間 11/1(日)～11/30(日) 申込方法 電話または窓口
川戸公民館 ☎265-9256 〒260-0802 中央区川戸町 403-1	<b>シニアスクール③ ヘルシー料理教室</b> 作り置きのできるからだにやさしいおかずを作ります。	10/23(日) 10:00～13:00	対象 60歳以上の方 定員 抽選9人 費用 600円	
	<b>シニアスクール⑤ スマートフォン入門講座</b> スマートフォンの基礎やインターネット接続について学びます。	11/9(水) 10:00～12:00	対象 60歳以上の方 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 10/1(日)～10/15(日) 申込方法 電話または窓口
	<b>普通救命講習会</b> AEDの操作及び心肺蘇生法などについて学びます。	11/12(土) 9:00～12:00	対象 成人 定員 抽選10人 費用 無料	
	<b>家庭の医学② 健康講座</b> 筋肉アップをはかり転びにくい身体づくりを学びます。	11/15(金) 13:00～15:00	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	
新宿公民館 ☎243-4343 〒260-0021 中央区新宿2-16-14	<b>パソコン講座「ワードでチラシを作成しよう」</b> ワードで、画像や図形を挿入して、見栄えの良いチラシや連絡網の作り方を学びます。	12/7(水)・8(木)・9(金) 9:00～12:00 全3回	対象 ワードを使ったことのある成人 定員 抽選10人 費用 1,200円(テキスト代) 持物 USB(2GB以上)	募集期間 11/1(日)～11/15(日) 申込方法 電話または窓口
	<b>大人の木工～手作りの良さを楽しもう～</b> 木を材料に、花瓶ケース・クリスマスツリーを作る。	10/29(土) 9:30～12:00	対象 成人 定員 抽選12人 費用 900円	募集期間 10/14(日)～10/20(日) 申込方法 電話または窓口
末広公民館 ☎264-1842 〒260-0843 中央区末広3-2-2	<b>歴史講座～千葉常胤の実像に迫る～</b> 鎌倉幕府成立の立役者、千葉常胤について学ぶ。	11/12(土) 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 11/1(日)～11/6(日) 申込方法 電話または窓口
	<b>伝統工作教室</b> 「火薬を使わない線香花火を作ろう」 秋の夜長を線香花火で癒されませんか？	11/12(土) 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選6人 費用 300円	募集期間 10/14(日)～10/20(日) 申込方法 電話または窓口
	<b>埋蔵文化財からみる自然災害</b>	12/1(水) 9:30～11:30	対象 成人 定員 抽選14人 費用 無料	募集期間 11/1(日)～11/15(日) 申込方法 電話または窓口
椿森公民館 ☎254-0085 〒260-0042 中央区椿森 6-1-11	<b>房総ふらふらわ～散歩Ⅱ(座学)</b> 「とかいなか」千葉を旅したくなる第二弾【房総編】!	11/6(日) 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 10/2(日)～10/15(日) 申込方法 電話または窓口
	<b>ミニコンサート ～フルーツの調べ～</b> 千葉で活躍のフルーツ奏者・中島有子さん出演	11/20(日) 11:00～12:00	対象 小学生以上の方 定員 抽選20人 費用 無料 備考 当日駐車場利用不可	募集期間 11/2(日)～11/10(日) 申込方法 電話または窓口
	 <b>お弁当の日応援</b> 「ウィンナー飾り切り教室」 マイ弁当を美味しくデコろう(試食なし)	12/4(日) 10:00～12:00	対象 小学生親子(5、6年生は子どものみの参加も可) 定員 抽選10組 費用 無料	募集期間 11/2(日)～11/15(日) 申込方法 電話・窓口または(必)を明記してメール(oubo.tsubakimori@cclif.jp)
星久喜公民館 ☎266-4392 〒260-0808 中央区星久喜町 615-7	<b>男女共同参画センター共催</b> 「男の家事力アップ講座」(洗濯編) 男性の皆さん、洗濯スキルを向上して楽しい家事ライフを目指しましょう!	10/29(土) 10:00～12:00	対象 成人男性 定員 抽選16人 費用 無料 備考 1歳6か月以上の就学前児を対象に託児有り。	募集期間 10/2(日)～10/17(日) 申込方法 電話・窓口または(必)を明記してメール(oubo.hoshiguki@cclif.jp)
	<b>睡眠と健康の知恵袋</b> ～眠りのお悩みスッキリ解決!～ よい睡眠取れていますか?ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ!	11/16(水) 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 10/2(日)～10/17(日) 申込方法 電話・窓口または(必)を明記してメール(oubo.hoshiguki@cclif.jp)
	<b>もらって嬉しい年賀状～個性が光る～</b> 来年はいつもとちょっと違う年賀状を出しませんか。	11/25(金) 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選15人 費用 150円	募集期間 11/2(日)～11/14(日) 申込方法 電話または窓口
松ヶ丘公民館 ☎261-5990 〒260-0807 中央区松ヶ丘町 257-2	 <b>産後のヨガ</b> ～きれいで元気なママになる!～ 産後の疲れた体をヨガで整えよう。ママの元気が一番です。	12/2(水)・9(水)・16(水) 13:30～15:30 全3回	対象 生後3～6ヶ月の乳児と母親 定員 抽選5組 費用 無料	募集期間 11/2(日)～11/14(日) 申込方法 電話・窓口または(必)を明記してメール(oubo.hoshiguki@cclif.jp)
	<b>スマートフォンでアプリを楽しもう</b> 既にスマホを持っている方向けの教室です。アプリの活用方法・注意点について学びます。	11/16(水) 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選22人 費用 無料	募集期間 10/2(日)～10/17(日) 申込方法 電話・窓口または(必)を明記してメール(oubo.hoshiguki@cclif.jp)
	<b>「てん刻」体験～自分だけのハンコを作ろう</b> 専用の石を彫ってハンコを作る全2回講座です。はじめての方でも参加できます。	11/20(日)・27(日) 10:00～12:00 全2回	対象 成人 定員 抽選10人 費用 1,000円	募集期間 10/30(日)～11/5(日) 申込方法 電話または窓口
宮崎公民館 ☎263-5934 〒260-0806 中央区宮崎 2-5-22	 <b>クリスマスのカップ蒸しケーキづくり教室</b> 簡単お手軽に作れる「蒸しケーキ」を楽しく作りましょう。※卵、牛乳、ホットケーキミックスを使います。アレルギーが心配な方はお問い合わせください。	12/17(土) 9:30～12:30	対象 小学生 定員 抽選9人 費用 700円 持物 マスク、エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り用容器、上履	募集期間 11/29(日)～12/5(日) 申込方法 電話または窓口 同館HPからも可。
	<b>元気幸(高) 齢者になるための健康教室</b> パランスの良い食生活と運動でハッピー人生を送りましょう!	10/31(日)・11/8(水)・12/2(金) 10:30～12:00 全3回	対象 中央区にお住いの65歳以上の方 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 10/20(日)まで 申込方法 窓口または(必)を明記してメール(oubo.miyazaki@cclif.jp)宮崎公民館HPからも可
	 <b>赤ちゃんのための防災教室</b> 赤ちゃんのために必要な備えとは?	11/7(日) 10:00～11:00	対象 2歳未満児と保護者 定員 抽選8組 費用 無料	募集期間 10/2(日)～10/20(日) 申込方法 窓口または(必)を明記してメール(oubo.miyazaki@cclif.jp)
	 <b>スマホ体験教室 買う前にわかる!スマホ入門編</b> 基本の操作やカメラ・マップなど人気のアプリを体験。	11/9(水) 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	
	 <b>蘇我DEポッチャ2022</b> 蘇我コミュニティセンターの体育館でポッチャを楽しもう!	11/23(水) 10:00～12:00	対象 どなたでも 定員 抽選12組 費用 無料	募集期間 10/2(日)～10/31(日) 申込方法 窓口または(必)を明記してメール(oubo.miyazaki@cclif.jp)
<b>終活を祝活にする講座</b> 楽しく学んでお祝いしよう!これからの人生に役立ついろいろな講座。認知症・財産管理・相続・片付け等。	11/12(水)、12/10(土)、1/14(土)、2/11(土)、3/11(土) 10:00～12:00 全5回	対象 成人 定員 抽選10人 費用 無料	募集期間 10/2(日)～10/31(日) 申込方法 窓口または(必)を明記してメール(oubo.miyazaki@cclif.jp)	
<b>ふれあいライブコンサート</b> 「津軽三味線演奏会」 情緒あふれる津軽三味線の音色に酔いしれる晩秋	11/20(日) 14:00～16:00	対象 どなたでも 定員 抽選40人 費用 無料	募集期間 11/2(日)～11/10(日) 申込方法 窓口または(必)を明記してメール(oubo.miyazaki@cclif.jp)	

●抽選結果について、特に記載のない限り、電話の場合は当選された方のみ通知、往復はがき・メールの場合は全員に通知します。

02 ●(往)は往復ハガキです。(必)は必要事項です。(記載事項は最終ページの往復ハガキによる申し込み方法のご案内、往信うらをご確認ください)

公民館名	講座名	開催日時	対象/定員/費用	募集期間/申込方法
宮崎公民館 ☎263-5934 〒260-0806 中央区宮崎 2-5-22	クリスマスはシュトレーンを作ろう! シュトレーンでドイツ風のクリスマスを楽しみましょう。	11/27㊦ 13:00~16:00	対象 成人 定員 抽選8人 費用 700円	募集期間 11/2㊦~11/10㊦ 申込方法 窓口または(必)を明記してメール(oubo.miyazaki@ccllf.jp)
	宮崎歴史散歩 紅葉を楽しみながら、宮崎公民館周辺の歴史をたどる散歩。	11/30㊦ 10:00~12:00	対象 成人 定員 抽選10人 費用 無料	募集期間 11/2㊦~11/15㊦ 申込方法 窓口または(必)を明記してメール(oubo.miyazaki@ccllf.jp)
	大人の科学教室「料理は科学!」 紅茶やホットケーキなど、色が変わる食品の不思議を体験します。	12/7㊦ 10:00~12:00	対象 成人 定員 抽選16人 費用 200円	募集期間 11/2㊦~11/20㊦ 申込方法 窓口または(必)を明記してメール(oubo.miyazaki@ccllf.jp)

**花見川区**

公民館名	講座名	開催日時	対象/定員/費用	募集期間/申込方法
朝日ヶ丘公民館 ☎272-4961 〒262-0019 花見川区 朝日ヶ丘 1-1-30	千葉県科学館出張ワークショップ 『人工イクラを作ろう』 科学実験にチャレンジして、カラフルな人工イクラを作ってみよう。	10/22㊦ 13:30~14:30	対象 小学生 定員 抽選18人 費用 無料	募集期間 10/2㊦~10/9㊦ 申込方法 電話または窓口
	御朱印帳づくり講座 自分だけのオリジナル御朱印帳を手作りませんか? 和紙を交互に重ねる蛇腹式の御朱印帳が作れます。	10/29㊦・30㊦ 13:30~15:30 全2回	対象 成人 定員 抽選10人 費用 1,500円 持物 筆記用具	募集期間 10/17㊦必着 申込方法 (往)に(必)を明記して、左記住所へ。(1通1人まで)同館HPからも可。
	糸かけアートで幾何学模様のパネル作り 木材パネルにゴムをかけて作る糸かけアートで、オリジナルのパターン模様を作ってみませんか。インテリアやコースターにも使えます。	11/19㊦ 13:30~15:00	対象 小学生 定員 抽選10人 費用 500円	募集期間 11/5㊦~11/11㊦ 申込方法 電話または窓口
	クリスマスケーキを作ろう クリスマスに向けて、自分で作るクリスマスケーキにチャレンジしてみませんか。	11/27㊦ ①9:30~12:30 ②13:00~16:00	対象 小学生 定員 抽選各8人 費用 700円 持物 エプロン・上履き 三角巾・布巾3~4枚	募集期間 11/12㊦~11/18㊦ 申込方法 電話または窓口
検見川公民館 ☎271-8220 〒262-0023 花見川区 検見川町 3-322-2	千葉市の経済講座「シェアリングエコノミーってなんだろう~自転車もお家もお金も!シェアで生まれる新たな価値~」 シェアサイクルやホームステイなど、千葉市が取り組んでいるシェアリングエコノミーについて学ぶことができます。	11/29㊦ 13:30~14:30	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 11/2㊦~11/8㊦ 申込方法 電話または窓口
	光のアート ローズウインドウ教室 ローズウインドウを一緒に作りませんか。紙を切り合わせたものを、枠にはめ込むスタンドグラス風ペーパークラフトです。	10/19㊦・26㊦、11/2㊦ 10:00~12:00 全3回	対象 成人 定員 抽選15人 費用 2,800円	募集期間 10/2㊦~10/11㊦ 申込方法 電話または窓口 または同館HPからも可。
	フルーツパウンドケーキ作り 初心者さんでも気軽にお作りいただけるフルーツパウンドケーキです。一緒に作りませんか。	11/26㊦ 10:00~12:30	対象 成人 定員 抽選6人 費用 800円	募集期間 11/2㊦~11/10㊦ 申込方法 電話または窓口 または同館HPからも可。
	文書館出前講座 「江戸時代のアウトローと関八州取締」 江戸後期の関東農村の治安、風俗の取締を担った幕府役人と、社会の様相に関する歴史講座です。	11/30㊦ 13:30~15:00	対象 成人 定員 抽選24人 費用 無料	募集期間 11/11㊦必着 申込方法 (往)に(必)を明記して、左記住所へ。(1通1人まで)検見川公民館HPからも可。
犢橋公民館 ☎259-2958 〒262-0013 花見川区犢橋町 162-1	クリスマスクッキーをつくろう クリスマスクッキーを作り、食べることの楽しさ、大切さを学ぼう!	12/11㊦ 9:30~12:30	対象 小学生 定員 抽選7人 費用 700円 持物 エプロン、三角巾、ふきん3枚、上ばき、マスク、飲み物	募集期間 11/16㊦~11/22㊦ 申込方法 検見川公民館HPから
	パン作り教室(初心者向け) あんパンとピザパン 初めての方も大歓迎です。手作りパンと一緒に作ってみませんか。	10/28㊦ 10:00~13:00	対象 成人 定員 抽選8人 費用 800円	募集期間 10/2㊦~10/8㊦ 申込方法 電話または窓口
	犢橋歴史講座「三角町・千種町の誕生について」 犢橋地区の歴史に詳しい方のお話を聞いてみませんか。	10/29㊦ 10:00~12:00	対象 小学5年生以上の方 定員 抽選24人 費用 無料	募集期間 10/6㊦~10/12㊦ 申込方法 電話または窓口
	太鼓体験講座「たたいてみよう」 初心者の方、大歓迎です。叩き方の基礎から学びます。ご家族、お友達を誘って、太鼓を体験してみませんか。	11/13㊦ 13:30~16:30	対象 小学生以上の方 定員 抽選12人 費用 500円	募集期間 11/2㊦~11/8㊦ 申込方法 電話または窓口
こては台公民館 ☎250-7977 〒262-0001 花見川区横戸町 861-4	犢橋まちかど散歩「御成街道旧道など」 御籠神社、長福寺周辺、御成街道旧道など、犢橋地区の歴史を巡りながら、歩いてみませんか。(5km)	11/26㊦ 12:30~16:30	対象 成人(5km歩ける方) 定員 抽選16人 費用 300円	募集期間 11/2㊦~11/8㊦ 申込方法 電話または窓口
	おしゃれも叶えてSDGs! ふるしきの粋な活用方法を伝授 エコバッグやインテリアとしての活用も11枚で様々な使える日本古来の知恵を身に付け楽しみましょう。	11/8㊦ 10:00~12:00	対象 成人 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 11/2㊦~11/8㊦ 申込方法 電話または窓口
	子どもチャレンジ「パン作り体験」 初めてでも大丈夫!あんパンとピザパンを楽しく作りましょう。	10/29㊦ 10:00~13:00	対象 小学3~6年生 定員 抽選8人 費用 800円	募集期間 10/2㊦~10/8㊦ 申込方法 電話または窓口
	千葉県科学館出張ワークショップ プログラミングロボットカー「mBot」を走らせよう! スピードを変えたり、カーブを上手に曲がったり、小さなロボットカーを走らせるプログラミングにチャレンジしよう!	10/30㊦ 10:00~11:30	対象 小学1~3年生 (保護者同伴) 定員 抽選12組24人 費用 無料	募集期間 10/2㊦~10/8㊦ 申込方法 電話または窓口
	避けたい消費トラブル 不安をあおる「点検商法」を知ろう 「無料」「特別」は要注意!!自然災害後の住宅修繕やリフォーム等、その契約のチェックポイントを学びます。悪質商法について知っておくことが有効です。	11/22㊦ 10:00~11:30	対象 成人 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 11/2㊦~11/9㊦ 申込方法 電話または窓口
	ふれあい落語「こて台亭」 落語を觀賞し、楽しいひと時を過ごしましょう! (出演:社会人落語の会 都笑亭)	12/4㊦ 10:00~12:00	対象 成人 定員 抽選25人 費用 無料	募集期間 11/2㊦~11/9㊦ 申込方法 電話または窓口
	親子で体験!「星空の世界」 天体望遠鏡で、肉眼では見ることのできない天体の姿を觀察します。曇天・雨天の場合は室内にてスライド等による講義となります。	12/4㊦ 17:00~19:00	対象 小学生(保護者同伴) 定員 抽選8組 費用 無料	募集期間 11/2㊦~11/9㊦ 申込方法 電話または窓口
さつきが丘公民館 ☎250-7967 〒262-0014 花見川区 さつきが丘 1-32-4	ベビーマッサージ体験教室 「赤ちゃんとのコミュニケーション」 体験教室に参加し、親子のふれあいを通して、お子さんの健やかな育ちを感じてみませんか?	10/15㊦ ①13:00~13:50 ②14:10~15:00	対象 生後3か月~2歳前後の乳幼児と保護者 定員 抽選各7組14人 費用 無料 持物 床に敷くバスタオル、汗拭きタオル、ズボン着用	募集期間 9/30㊦~10/6㊦ 申込方法 電話または窓口
	さつき人形劇場 「三びきのやぎのがらがらどん」 三びきのやぎが、トロルの住む谷川の橋を渡るとうします。そこで繰り広げられる三びきとトロルの対決の物語を人形劇で上演します。	10/16㊦ 10:30~11:30	対象 4歳~小学3年生と保護者 定員 抽選12組24人 費用 無料	募集期間 10/1㊦~10/6㊦ 申込方法 電話または窓口
	きらめきコンサート~ヴォーカルユニット、ピアノ・ヴァイオリンとともに~ 当公民館の音楽活動グループ「モデスト」が、今年も素敵な音色をお届けいたします。	11/3㊦ 13:30~15:00	対象 どなたでも 定員 抽選25人 費用 無料	募集期間 10/18㊦~10/24㊦ 申込方法 電話または窓口

● 抽選結果について、特に記載のない限り、電話の場合は当選された方のみ通知、往復はがき・メールの場合は全員に通知します。

● (往)は往復ハガキです。(必)は必要事項です。(記載事項は最終ページの往復ハガキによる申し込み方法のご案内、往信うらをご確認ください)

マークは子ども向けの講座です。マークは図書室設置公民館です。

公民館名	講座名	開催日時	対象/定員/費用	募集期間/申込方法
さつきが丘公民館 ☎250-7967 〒262-0014 花見川区 さつきが丘 1-32-4	医師の健康教室「めまい」 危険な目まいの見分け方やかかりつけ医で何科を受診すればいいかを教えます。	11/7 14:00～16:00	対象 成人 定員 抽選25人 費用 無料	募集期間 10/24㊥～10/30㊥ 申込方法 電話または窓口
	パーソナルカラー講座～何色の服が、自分を一番素敵に見せてくれる？～ 自分に似合う色の服を着て、ステキな笑顔でたくさんのお祝いや写真を残しませんか！簡易診断を通じて選ぶポイントをお伝えします。	11/20 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選16人 費用 500円 持物 大きめの鏡、ハサミ、筆記用具	募集期間 11/3㊥～11/9㊥ 申込方法 電話または窓口
長作公民館 ☎258-1919 〒262-0044 花見川区長作町 1722-1	これならできる!かんたん!スマートフォン体験 いまや生活必需品となつてしまったスマートフォンについて、操作方法を簡単かつ丁寧に学びます。	10/24 ①10:00～12:00 ②13:30～15:30	対象 成人 定員 抽選各18人 費用 無料	募集期間 10/2㊥～10/10㊥ 申込方法 電話または窓口
	正月飾り作り教室 ～新たな心で新年を迎えよう!～ 新たな年に相応しい、玄関を飾る素敵な正月飾りを作成します。	11/29 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選20人 費用 1,500円 持物 ニッパー、ハサミ、汚れても良い服装	募集期間 11/2㊥～11/8㊥ 申込方法 電話または窓口
花園公民館 ☎273-8842 〒262-0025 花見川区花園 3-12-8	文学講座「森鷗外と千葉県」 今年は文豪 森鷗外の没後100年にあたります。節目となるこの年に、千葉とのゆかりを含め森鷗外について学びます。	10/20 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選30人 費用 無料	募集期間 10/2㊥～10/10㊥ 申込方法 電話または窓口
	防災・避難訓練 消火器の取扱訓練やAEDを用いた心肺蘇生救命訓練及び避難所説明などを行います。気軽に家族でご参加ください。事前の申込みは不要です。	11/20 10:00～11:00	対象 どなたでも 定員 80人程度 費用 無料	申込方法 当日直接来館
花見川公民館 ☎257-2756 〒262-0041 花見川区柏井町 1590-8	くらしUPセミナー「始めよう終活～エンディングノート書き方講座～」 大切な人が困ったり悩んだりしないよう、伝えておきたい情報や本当の気持ちを書き、エンディングノートの書き方を学びましょう。	10/26 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 10/3㊥～10/9㊥ 申込方法 電話または窓口
	落語「花見川ふれあい寄席」 笑う門には福来る。花見川公民館より、今年も上質の笑いをお送りします。	11/23 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選30人 費用 無料	募集期間 10/29㊥～11/4㊥ 申込方法 電話または窓口
	パソコン講座「Wordで年賀状作成」 ワードを使って年賀状を作成します。年賀状を作成しながらWordの基本を学びます。	11/24 13:00～16:30	対象 日本語入力ができる成人 定員 抽選10人 費用 無料 持物 Wordが使えるノートパソコン	募集期間 11/2㊥～11/8㊥ 申込方法 (必)を明記してメール(hanamigawa@cclif.jp)
	太巻ぎずし作り教室 切り口の絵柄を目で楽しみ舌で味わう、次世代に伝えたい千葉の郷土料理「太巻ぎずし」を作ってみませんか。	12/14 10:00～13:00	対象 成人 定員 抽選12人 費用 1,200円	募集期間 11/28㊥～12/4㊥ 申込方法 電話または窓口
幕張公民館 ☎273-7522 〒262-0032 花見川区幕張町 4-602	親子で幕張の歴史を歩こう 地元の歴史を知ろう！幕張公民館周辺を歩きます。(ガイド：幕張地元学同好会)	10/29 10:00～12:00	対象 小学4～6年生と保護者 定員 抽選12組 費用 無料 備考 雨天の場合11/2㊥に延期	募集期間 10/4㊥～10/10㊥ 申込方法 電話または窓口 で。幕張公民館HPからも可。
	紙バンドでつくるクリスマスリース 軽くて丈夫な紙バンドを編んで、クリスマスリースを作ります。	11/23 10:00～12:00	対象 紙バンド手芸がはじめての成人 定員 抽選16人 費用 800円 持物 洗濯ばさみ3個、木工用ボンド、工作用ハサミ、ウェットティッシュ、袋(作品持ち帰り用)	募集期間 11/28㊥～11/8㊥ 申込方法 電話または窓口 で。幕張公民館HPからも可。
幕張本郷公民館 ☎271-6301 〒262-0033 花見川区幕張本郷 2-19-33	サークル体験講座「初めての水墨・墨彩画」 楽しみながら墨彩画に挑戦してみませんか。	10/11・25 13:30～15:30 全2回	対象 成人 定員 抽選16人 費用 1000円	募集期間 9/26㊥～10/5㊥ 申込方法 電話または窓口
	パン作り教室 初心者 初心者の方でも安心してご参加いただけます。一緒にあんパン・ピザパン作りを楽しみましょう。	10/27 10:30～13:30	対象 成人 定員 抽選16人 費用 800円	募集期間 10/3㊥～10/12㊥ 申込方法 電話または窓口
	うさぎさんのつるし飾り かわいいうさぎさんのつるし飾りに挑戦してみませんか？	11/9 9:30～12:00	対象 成人 定員 抽選10人 費用 500円	募集期間 10/20㊥～11/4㊥ 申込方法 電話または窓口
	おせち料理 日本の食文化への理解を深め、一緒におせち料理を作りましょう。	11/24 10:00～13:00	対象 成人 定員 抽選16人 費用 1,500円	募集期間 11/2㊥～11/16㊥ 申込方法 電話または窓口

稲毛区				
公民館名	講座名	開催日時	対象/定員/費用	募集期間/申込方法
稲毛公民館 ☎243-7425 〒263-0034 稲毛区稲毛 1-10-17	パソコン講座「Excel入門」 Excelの基本操作を習得しましょう。是非、ご参加ください!!	10/12・13・14 9:00～12:00 全3回	対象 成人 定員 抽選10人 費用 1,320円	募集期間 10/2㊥～10/5㊥ 申込方法 電話または窓口
	子育て講座「親子でリトミック!」 幼児期におけるスキンシップの大切さについて、親子で体験しましょう!!	10/19・26 10:00～12:00 全2回	対象 2・3歳児と保護者 定員 抽選10組 費用 無料	募集期間 10/3㊥～10/6㊥ 申込方法 電話または窓口
	文学講座「夏目漱石と千葉県」 千葉県にゆかりのある夏目漱石について、学びましょう。	11/8 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 11/1㊥～11/4㊥ 申込方法 電話または窓口
	男性のためのクッキング講座「挑戦編」 キーマカレーはご年配から子どもも食べられます。是非、ご参加ください!!	11/26 9:30～12:30	対象 成人男性 定員 抽選11人 費用 600円	募集期間 11/10㊥～11/13㊥ 申込方法 電話または窓口
草野公民館 ☎287-3791 〒263-0051 稲毛区園生町 384-93	健康講座「心も健康寿命 おとなのメンタルヘルス」 食事・生活・いきがいの大切さについて、学びましょう。	11/30 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 11/16㊥～11/19㊥ 申込方法 電話または窓口
	ガス管を使って万華鏡をつくろう!～エネルギーとリサイクルを学ぼう～ シールやマジックで、模様や絵をかくて、オリジナルに仕上げましょう。	10/7 10:00～11:00	対象 小学生 定員 抽選10人 費用 無料 持物 マジック、お好みのシール等	募集期間 10/1㊥～10/4㊥ 申込方法 電話または窓口
	バルーンでハロウィンを親子で楽しもう♪ 10/31はハロウィンです。ハロウィンの飾りを公民館で作ります。	10/29 10:00～12:00	対象 小学生と保護者 定員 12組24人 費用 1組200円	募集期間 10/6㊥～10/10㊥ 申込方法 電話または窓口
	郷土の歴史～長沼さんぽ～ 3代将軍ゆかりの地を名物ガイドとめぐりましょう。	10/31 9:30～12:00	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料 備考 荒天時は11/7㊥に延期	募集期間 10/6㊥～10/10㊥ 申込方法 電話または窓口
	そば打ち体験会～自分で打ったそばを味わいましょう～ 4人前のそばを作ります。1人前はその場で食卓、3人前はお土産です。	11/8 10:00～13:00	対象 成人 定員 抽選7人 費用 1,500円 持物 エプロン、三角巾、空のペットボトル(500ml)、大きめのタッパー(3人前のそば持ち帰り用)	募集期間 11/1㊥～11/3㊥ 申込方法 電話または窓口
子どものためのワークショップ「絵本とアートで!たのしく学ぼうSDGs」 SDGsって知っていますか?図書館の絵本を使ったお話しとアート制作をとおしてSDGsについて考えていきます。言葉は聞いたことあるけどよくわからないという方も、この機会に親子で楽しく学んでみませんか。(共催:千葉県男女共同参画センター)	11/16・23・30 10:00～12:00 全3回	対象 成人 定員 抽選10人 費用 無料	募集期間 11/1㊥～11/3㊥ 申込方法 電話または窓口	
	子どものためのワークショップ「絵本とアートで!たのしく学ぼうSDGs」 SDGsって知っていますか?図書館の絵本を使ったお話しとアート制作をとおしてSDGsについて考えていきます。言葉は聞いたことあるけどよくわからないという方も、この機会に親子で楽しく学んでみませんか。(共催:千葉県男女共同参画センター)	11/20 14:00～15:30	対象 小学生と保護者 定員 抽選10組20人 費用 400円 持物 はさみ 備考 1歳6ヶ月以上就学前児を対象に託児あり(希望者は申込時に申し出を)	募集期間 11/1㊥～11/8㊥ 申込方法 電話または窓口

●抽選結果について、特に記載のない限り、電話の場合は当選された方のみ通知、往復はがき・メールの場合は全員に通知します。

04 ●(往)は往復ハガキです。(必)は必要事項です。(記載事項は最終ページの往復ハガキによる申し込み方法のご案内、往信うらをご確認ください)

公民館名	講座名	開催日時	対象/定員/費用	募集期間/申込方法
黒砂公民館 ☎241-2811 〒263-0042 稲毛区黒砂 2-4-18	屋下がりの音楽会 アットホームな雰囲気、ピアノなどの生演奏を楽しめます。クラシックからJ-POPまで多彩な楽曲をお届けします♪	11/12 14:00~16:00	対象 どなたでも 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 10/3~10/9 申込方法 電話または窓口
	子育て応援講座「親子遊びを楽しもう」 身近なものを使ったレクや簡単なリズム体操など、親子と一緒に楽しく遊ばせよう♪	11/24、12/1 9:30~11:30 全2回	対象 1歳6ヵ月~3歳児と保護者 定員 抽選10組 費用 無料	募集期間 11/2~11/13 申込方法 電話または窓口で。(必)を明記してメール(oubo.kurosuna@ccllf.jp)も可。
小中台公民館 ☎251-6616 〒263-0043 稲毛区小中台 5-7-1	郷愁のハーモニカコンサート 昭和の名曲をハーモニカで演奏します。郷愁の音色を感じてみませんか。	10/17 10:00~12:00	対象 成人 定員 抽選30人 費用 無料	募集期間 10/6~10/10 申込方法 電話または窓口
	ワードでチラシを作成しよう ワードの使用経験者を対象に、ワードで、画像や図形を挿入して、見栄えの良いチラシや連絡網の作り方を学びます。オリジナルテキストを使います。	10/19・20・21 9:00~12:00 全3回	対象 Wordを使ったことがある成人 定員 抽選10人 費用 1,200円 持物 筆記用具・USBメモリー	募集期間 10/2~10/5 申込方法 電話または窓口
	一球一笑! みんなでポッチャ パラスポーツ「ポッチャ」のルールを学んで試合をしませんか。	11/12 14:00~16:00	対象 60歳以上の方 定員 抽選18人 費用 無料	募集期間 11/2~11/5 申込方法 電話または窓口
	江戸流手打ち蕎麦に挑戦 粉からそばを打ち、自分で仕上げたそばを家族に味わってもらおう。	11/20・27 10:00~13:00 全2回	対象 成人 定員 抽選7人 費用 3,000円 持物 三角巾、エプロン、タオル2枚、上履き(運動靴)、持ち帰り容器(21cm以上)	募集期間 11/3~11/6 申込方法 電話または窓口
山王公民館 ☎421-1121 〒263-0004 稲毛区六方町 55-29	LGBT講座~LGBTをもっと知る講座~ (千葉市男女共同参画センター共催) 「LGBT」について、この機会にもっと知って、誰もが個人として尊重されるよう理解を深めましょう。	10/22 13:30~15:30	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 10/2~10/8 申込方法 電話または窓口
	文化の日「山王寄席」 ~笑いで 憩いの 一時を~ 日本の芸能文化に親しみ、笑いで心と身体の健康増進を!	11/3 10:00~12:00	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 10/10~10/16 申込方法 電話または窓口
	脳イキイキ若返りトレーニング ~楽しいゲームで、脳が若返る お得なチャンス!~ タブレットを使った対人ゲームで脳を活性化しましょう!	11/11 10:00~12:00	対象 成人 定員 抽選10人 費用 無料	募集期間 10/17~10/23 申込方法 電話または窓口
	ふるしきの包み方教室~基本から応用へ~ 『おしゃれなギフト包み』 昔の「ふるしき」が、今のおしゃれを演出します!	11/19 10:00~12:00	対象 成人 定員 抽選10人 費用 無料	募集期間 10/24~10/30 申込方法 電話または窓口
	人生100年時代! 「暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋」 ~生活習慣病リスクチェック測定付き~ 人生100年を見据えた、健康増進チャレンジ! [今でしょ!]	11/25 10:00~12:00	対象 成人 定員 抽選10人 費用 無料	募集期間 11/4~11/10 申込方法 電話または窓口
	新アクティビティ・トイで元気はつらつ! ~指先を使って心の栄養補給を!~ チロリアンルーレットやステッキなど、心が癒やされるおもちゃ体験!	12/5 10:00~12:00	対象 成人 定員 抽選12人 費用 無料	募集期間 11/11~11/17 申込方法 電話または窓口
千草台公民館 ☎255-3032 〒263-0016 稲毛区天台 3-16-5	木工教室 「杉板目で花入れを作ってみませんか」 杉板の板目材を使った花入れの製作を行う。	10/22 9:00~12:00	対象 成人 定員 抽選12人 費用 900円	募集期間 10/4~10/10 申込方法 電話または窓口
	わくわく楽学講座 体育 「ポッチャを楽しもう!」 パラスポーツであるポッチャを楽しむ。	10/25 9:00~12:00	対象 成人 定員 抽選16人 費用 無料	
	わくわく楽学講座 園芸 「ハンギングバスケットを作ろう!」 植物の基礎知識とハンギングバスケットの作り方を学ぶ。	11/15 9:30~11:30	対象 成人 定員 抽選15人 費用 2,800円	
	わくわく楽学講座 日本文化 「折り紙の世界を楽しむ」 折り紙で季節の物や飾りなどを作る。	11/23 9:30~11:30	対象 成人 定員 抽選10人 費用 無料	募集期間 11/2~11/8 申込方法 電話または窓口
	わくわく楽学講座 美術 「押し花の世界を楽しむ」 押し花を使って日用品を作る。	11/29 9:30~11:30	対象 成人 定員 抽選8人 費用 2,000円	
都賀公民館 ☎251-7670 〒263-0015 稲毛区作草部 2-8-53	シニア体験講座「音楽療法士と一緒に音楽を楽しみながら脳を活性化」 ピアノ伴奏による懐メロイントロクイズや楽器演奏を通して、楽しい時間を過ごしましょう!	11/8 14:00~16:00	対象 65歳以上の方 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 10/2~10/15 申込方法 電話または窓口で。(必)を明記してメール(oubo.tsuga@ccllf.jp)も可。
	鉄オタ先生が語る「わかしお・さざなみ50年、日本の鉄道150周年」 房総に特急が走って50年、鉄道が輝いていた時代を探る。	12/10 10:00~12:00	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 11/2~11/15 申込方法 電話または窓口で。(必)を明記してメール(oubo.tsuga@ccllf.jp)も可。
轟公民館 ☎251-7998 〒263-0021 稲毛区轟町 1-12-3	轟町街角シネマ【晩春】 昔懐かしい映画を上映します。お気軽にどうぞ。	10/16 9:30~11:30	対象 成人 定員 当日先着30人 費用 無料	申込方法 当日直接来館
	鉄オタ先生の脱線講座 ~戦前・戦後を走った千葉県の鉄道~ 千葉県の鉄道を語らせた鉄オタ先生の右にできる人はいませんよ!	10/22 10:00~12:00	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 10/12必着 申込方法 (往)に(必)を明記して左記住所へ。
	いきいきシニアの笑学校 あなたの姿勢は大丈夫? 疲れない体をつくるために姿勢をチェックしてみませんか?	11/17 10:00~12:00	対象 60歳以上の方 定員 抽選20人 費用 無料	
	青春(アオハル) DANCE! We are : Drop! 秋公演 (A)(B) 千葉大: Dropの精鋭が華麗なパフォーマンスで魅了します。	11/20 (A) 10:00~12:00 (B) 14:00~16:00	対象 小学生以上の方 定員 抽選30人 費用 無料	募集期間 11/2~11/7 申込方法 電話または窓口
	彩りのある暮らし フラワーアレンジメント講座 お部屋に彩りと癒しの空間を演出してみませんか。	11/26 10:00~12:00	対象 成人 定員 抽選10人 費用 3,000円	
緑が丘公民館 ☎259-2870 〒263-0054 稲毛区宮野木町 1807-3	親子ふれあい教室 親子で元気に楽しく遊ぼう!	11/2・9・15・30 9:30~11:30 全4回	対象 1歳6ヵ月~3歳児と保護者 定員 抽選10組 費用 無料	募集期間 10/12~10/20 申込方法 電話または窓口で。(必)を明記してメール(oubo.midorigaoka@ccllf.jp)も可。
	はじめての七宝焼~美しく奥深い七宝の世界を体験してみませんか~ 溶けた釉薬が冷めるにつれ変化する色は神秘的で美しいです。オリジナルプローチなどに挑戦してみましょう。	11/24 13:00~16:00	対象 成人 定員 抽選10人 費用 1,000円	募集期間 11/1~11/12 申込方法 電話または窓口で。(必)を明記してメール(oubo.midorigaoka@ccllf.jp)も可。
	料理講習会~簡単おいしい経済的なよくばりおうちごはん~ 調理実習室と講堂をZoomでつなぎ、講堂で学びます。試食付きです。	11/26 10:00~12:00	対象 成人 定員 抽選14人 費用 500円	

● 抽選結果について、特に記載のない限り、電話の場合は当選された方のみ通知、往復はがき・メールの場合は全員に通知します。

● (往) は往復ハガキです。(必) は必要事項です。(記載事項は最終ページの往復ハガキによる申し込み方法のご案内、往信うらをご確認ください)

若葉区					
公民館名	講座名	開催日時	対象/定員/費用	募集期間/申込方法	
<b>大宮公民館</b> 〒264-0016 若葉区大宮町3221-2	<b>3色パステルアートでカードをつくろう</b> 3色のパステルをつかってすてきなカードをつくります。	11/20㊦ 10:00～12:00	対象 小学生以上の方 定員 抽選10人 費用 500円	募集期間 11/2㊦～11/6㊦ 申込方法 電話または窓口	
	<b>加曽利公民館</b> 〒232-5182 〒264-0017 若葉区加曽利町892-6	<b>つるし一本飾り講座</b> 「鶴、亀、花、魚等を一本飾りに」 裁縫で鶴、亀、花、魚などを作り、一本の飾りに仕上げる。	11/3㊦・17㊦、 12/1㊦・15㊦ 10:00～12:00 全4回	対象 成人 定員 抽選12人 費用 2,100円	募集期間 10/2㊦～10/17㊦ 申込方法 電話または窓口 で。(必)を明記してメール(oubo.kasori.ccllf.jp)も可。
		<b>親子ふれあい体操</b> 「いろいろな道具を使って遊ぼう」 子育て中のお母さんの心と身体の緊張をほぐし、体操を通して、親子で触れ合いながらスキンシップを図る。	11/7㊦・14㊦・21㊦・28㊦ 10:30～11:30 全4回	対象 1歳6ヶ月～3歳児と保護者 定員 抽選7組14人 費用 無料	募集期間 11/2㊦～11/12㊦ 申込方法 電話または窓口 で。(必)を明記してメール(oubo.kasori.ccllf.jp)も可。
<b>そば打ち入門講座</b> そば打ちの基本を学び、そば打ちを体験する。	12/10㊦ 12:30～16:30	対象 成人 定員 抽選8人 費用 1,000円	募集期間 11/2㊦～11/12㊦ 申込方法 電話または窓口 で。(必)を明記してメール(oubo.kasori.ccllf.jp)も可。		
<b>桜木公民館</b> 〒234-1171 〒264-0028 若葉区桜木3-17-29	<b>苔玉をつくろう</b> 土を丸めて、苗を植え、形よく苔玉を作って飾りましょう。	10/28㊦ 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選12人 費用 1,000円	募集期間 10/2㊦～10/5㊦ 申込方法 電話または窓口	
	<b>津軽三味線演奏会</b> 津軽三味線の演奏とともに、秋のひと時を過ごしましょう。	11/19㊦ 13:00～15:00	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 11/2㊦～11/5㊦ 申込方法 電話または窓口	
<b>更科公民館</b> 〒239-0507 〒265-0073 若葉区更科町2254-1	<b>コーヒーで癒しの一時を</b> 午後の一時をコーヒーと共に過ごしませんか。	10/22㊦ 13:30～15:30	対象 成人 定員 抽選20人 費用 100円	募集期間 10/2㊦～10/16㊦ 申込方法 電話または窓口	
	<b>初心者のための撮影講座</b> 更科地区の四季折々の自然を題材とした写真を撮ってみませんか。	11/12㊦ 9:30～14:30	対象 成人 定員 抽選10人 費用 無料 持物 昼食	募集期間 11/2㊦～11/9㊦ 申込方法 電話または窓口	
	<b>クリスマスケーキ作り教室</b> 今年のクリスマスケーキは、ご自分で作ってみませんか。	12/3㊦ 9:30～12:30	対象 小・中学生(小学校低学年は保護者同伴) 定員 抽選10人 費用 800円	募集期間 11/2㊦～11/13㊦ 申込方法 電話または窓口	
<b>白井公民館</b> 〒228-0503 〒265-0053 若葉区野呂町622-10	<b>郷土史講座～佐倉古道散策～</b> 郷土史研究会代表とともに、更科地区から白井地区にかけての旧佐倉街道を歩いてみませんか。(約9km)	10/18㊦ 10:00～15:30	対象 成人 定員 抽選15人 費用 300円(バス代) 持物 昼食・散策に適した服装・履物	募集期間 10/2㊦～10/10㊦ 申込方法 電話または窓口	
	<b>トールペイント教室～クリスマスボードを作りましょう～</b> お部屋に、クリスマスの楽しさがぎゅっと詰まった自作のボードを飾ってみませんか。	11/24㊦ 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選10人 費用 1,000円	募集期間 11/6㊦～11/17㊦ 申込方法 電話または窓口	
	<b>行政書士による「相続と遺言」講座</b> 相続トラブルの典型的な事例や遺言の書き方など、相続のいろいろを学びます。	11/26㊦ 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 11/10㊦～11/19㊦ 申込方法 電話または窓口	
<b>千城台公民館</b> 〒237-1400 〒264-0004 若葉区千城台西2-1-1	<b>成年後見制度の活用を学ぶ</b> <b>～法定後見制度と任意後見制度</b> 大切なポイントを分かりやすく、成年後見制度の活用を解説します。(千葉市成年後見支援センターとの連携事業です)	10/19㊦ 13:30～15:00	対象 成人 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 10/2㊦～10/8㊦ 申込方法 電話または窓口 で。千城台公民館HPからも可。	
	<b>そば打ち体験教室 年越しそばにチャレンジ!</b> ふるさとそばの会より講師をお迎えします。美味しい蕎麦を食べたい方も、作ってみたい方もどうぞご参加ください。	11/26㊦ 9:30～12:30	対象 高校生以上の方 定員 抽選8人 費用 1,500円	募集期間 11/2㊦～11/8㊦ 申込方法 電話または窓口 で。千城台公民館HPからも可。	
	<b>シニアのための「こころと身体の健康」講座～明治安田生命連携講座～</b> シニア世代が抱える「こころと身体の悩み」について学び、今日からできる対策をエクササイズを交えて紹介します。	11/30㊦ 10:00～12:00	対象 60歳以上の方 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 11/4㊦～11/10㊦ 申込方法 電話または窓口 で。千城台公民館HPからも可。	
<b>みつわ台公民館</b> 〒254-8458 〒264-0032 若葉区みつわ台3-12-17	<b>苔玉をつくろう</b> 土を丸めて、苗を植え、形よく苔玉を作って飾りましょう。	10/22㊦ 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選15人 費用 1,000円	募集期間 10/7㊦必着 申込方法 (往)に(必)を明記して左記住所へ。メール(oubo.mitsuwadai@ccllf.jp)も可。	
	<b>世界♪音楽の旅コンサートVOL.3</b> 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。(ヴァイオリン高橋万里子・チェロ大森健一・ピアノ鹿目純子)	11/20㊦ 14:00～15:00	対象 どなたでも 定員 抽選40人 費用 無料	募集期間 11/7㊦必着 申込方法 (往)に(必)を明記して左記住所へ。メール(oubo.mitsuwadai@ccllf.jp)も可。	
	<b>みつわ台近辺にある遺跡の話</b> 千葉市の遺跡全般に触れつつ、みつわ台近辺にある遺跡と発掘時の発見についてお話しします。	12/11㊦ 14:00～15:30	対象 どなたでも 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 11/11㊦必着 申込方法 (往)に(必)を明記して左記住所へ。メール(oubo.mitsuwadai@ccllf.jp)も可。	
<b>若松公民館</b> 〒231-7991 〒264-0021 若葉区若松町2117-2	<b>フレイル予防講座</b> 生活習慣を見直してフレイル(健康と要介護の中間の虚弱状態)を予防しよう。講師:あんしんケアセンター都賀	10/6㊦、11/10㊦、12/1㊦ 13:30～14:30 全3回	対象 成人 定員 先着6人 費用 無料	募集期間 受付中 申込方法 電話または窓口	
	<b>若松公民館文化祭同時開催「都笑亭前落語会」</b> 企画:若松公民館クラブ等連絡協議会 出演:百楽庵金一、久寿里菊之助、めずらし家芝楽	10/15㊦ 13:00～15:00	対象 どなたでも 定員 35人 費用 無料 備考 文化祭開催期間中の為、なるべく公共交通機関をご利用ください。	申込方法 10/5㊦必着 申込方法 (往)に(必)を明記して左記住所へ。メール(oubo.wakamatsu@ccllf.jp)も可。 ※当落に関わらず11/12㊦までに回答。	
	<b>若松公民館尺八同好会演奏会</b> 毎月第2・4土曜の午前に活動している尺八同好会が日頃の練習の成果を披露します。出演:内田秋洞(琴古流竹友社師範)ほか	12/24㊦ 10:30～11:30	対象 どなたでも 定員 抽選16人 費用 無料	募集期間 11/15㊦必着 申込方法 (往)に(必)を明記して左記住所へ。メール(oubo.wakamatsu@ccllf.jp)も可。 ※当落に関わらず11/24㊦までに連絡	

緑区				
公民館名	講座名	開催日時	対象/定員/費用	募集期間/申込方法
<b>越智公民館</b> 〒294-6971 〒267-0055 緑区越智町822-7	<b>「スポーツウエルネス吹矢」入門講座</b> 年齢や性別を問わず、ゲーム感覚で楽しみながら呼吸法などが身につく健康づくりにつながります。	10/15㊦・22㊦ 一部 10:00～11:00 二部 11:00～12:00 全2回	対象 成人 定員 抽選各部6人 費用 100円	募集期間 10/2㊦～10/6㊦ 申込方法 電話または窓口
	<b>女性講座「お肌いきいき美容教室」</b> 健康な肌づくりと肌に優しいメイクについて学びます。	10/20㊦ 10:30～11:30	対象 成人女性 定員 抽選12人 費用 300円	募集期間 11/2㊦～11/6㊦ 申込方法 電話または窓口
	<b>郷土の歴史講座</b> <b>「鎌倉殿の御家人 千葉氏」</b> 千葉氏がどうして源頼朝に従い鎌倉殿の御家人となったのか?なぜ13人の御家人にならなかったのか?	11/17㊦ 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選18人 費用 無料	募集期間 11/2㊦～11/6㊦ 申込方法 電話または窓口
<b>おゆみ野公民館</b> 〒293-1520 〒266-0032 緑区おゆみ野中央2-7-6	<b>男女共同参画センター共催</b> <b>子育て応援プログラム「もっと一緒に!パパ力全開講座」</b> 身近なものを使って、パパと子どもで体を動かし遊びます。遊びを通じて育児の楽しさを体感!	10/29㊦ 10:00～11:00	対象 3歳以上の就学前児と父親 定員 抽選12組24人 費用 無料 備考 1歳6か月以上の就学前児を対象に託児有り。申込時に希望をお伝えください。	募集期間 10/2㊦～10/12㊦ 申込方法 電話または窓口

●抽選結果について、特に記載のない限り、電話の場合は当選された方のみ通知、往復はがき・メールの場合は全員に通知します。

06 ●(往)は往復ハガキです。(必)は必要事項です。(記載事項は最終ページの往復ハガキによる申し込み方法のご案内、往信うらをご確認ください)

公民館名	講座名	開催日時	対象/定員/費用	募集期間/申込方法
おゆみ野公民館 ☎293-1520 〒266-0032 緑区おゆみ野 中央2-7-6	クリスマスのパン「シュトーレン」焼いてみよう！ ドライフルーツがいっぱい♡。日持ちする人気のパンです。	11/17 10:00～12:30	対象 成人 定員 抽選15人 費用 1,000円	募集期間 11/2②～11/8④ 申込方法 電話または窓口
	いざというとき、命を守る！救命講習会 AEDの操作や応急手当を実際に体験してみよう。	11/28 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選10人 費用 無料	
	クリスマスコンサート 緑区吹奏楽団による毎年人気のコンサート♪ ※地元高齢者施設に配信も。	12/4 14:00～15:30	定員 先着40人 費用 無料	申込方法 当日直接会場へ
椎名公民館 ☎292-0210 〒266-0022 緑区富岡町 290-1	秋休み子ども科学教室「せっけんを作ろう」	10/7 10:00～11:00	詳細は近隣小学校に配布のチラシをご覧ください。	
	パソコンWord ワードでチラシを作成しよう。	10/26・27・28 13:30～16:30 全3回	対象 成人 定員 抽選10人 費用 1,200円 持物 USBメモリ	募集期間 10/2②～10/8④ 申込方法 電話または窓口
	地域で守ろう！防災体験 起震車体験、消火器、煙体験「ほか盛りだくさん！」	10/29 9:30～11:30、 13:30～15:45 全2回	対象 地域住民 定員 先着20人 費用 無料	募集期間 10/1④～ 申込方法 千葉市防災普及 公社へ直接電話(043-248- 5378)
	大人の科学「うがい薬で科学実験～科学マジックを楽しもう～」	11/6 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選16人 費用 200円	募集期間 10/2②～10/16④ 申込方法 電話または窓口
	墨画体験～入門編～ 墨画を楽しく学ぼう！	11/28 13:00～15:00	対象 成人 定員 抽選8人 費用 200円	募集期間 11/2②～11/10④ 申込方法 電話または窓口
土気公民館 ☎294-0049 〒267-0061 緑区土気町 1631-7	歴史講座「特別史跡加曽利貝塚～雑学としての貝塚」	10/19 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 10/7④必着 申込方法 (往)に(必)を明記 して左記住所へ。メール (oubo.toke@ccllf.jp)も可。
	竹細工教室「竹の花入れを作ろう」 一重切りの花入れ	11/17 13:30～15:30	対象 成人 定員 抽選10人 費用 500円	募集期間 11/2②～11/5④ 申込方法 電話または窓口 で。(必)を明記してメール (oubo.toke@ccllf.jp)も可。
	ふれあい届け隊⑩ 土気中学校吹奏楽部コンサート 高齢者施設向け配信	11/26 14:00～15:00	対象 高齢者施設利用者 ※事前に決定。 市内5～10施設	—
	大切なひとを守る！救命講習会 AEDの操作や応急手当を実際に体験してみよう。	11/30 13:30～16:30	対象 成人 定員 先着10人 費用 無料	申込方法 電話または窓口
菅田公民館 ☎291-1512 〒266-0005 緑区菅田町 1-789-49	みどりお楽しみコンサート ～年中夢来(むさきゅう)の音楽とマジック～ ピアノ演奏、ギター演奏、マジックなど	11/29 13:30～15:30	対象 市民 定員 抽選50人 費用 無料	募集期間 11/2②～11/14④ 申込方法 電話または窓口
	体のゆがみを整える～自分で自分を健康に～ 体の歪みによる影響を学び、体の歪みを整える体 操を習う。体の不調や痛みを改善し予防する。	12/3・10 9:15～11:45	対象 市民 定員 抽選10人 費用 無料	
	「睡眠」と「健康」の知恵袋 ～よい睡眠をとる～ よい睡眠をとるためのポイントや睡眠環境について学びます。	12/13 13:30～16:00	対象 成人 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 11/16②～11/28④ 申込方法 電話または窓口

美浜区				
公民館名	講座名	開催日時	対象/定員/費用	募集期間/申込方法
磯辺公民館 ☎278-0033 〒261-0012 美浜区磯辺 1-48-1	健康講座「お口の健康測定とオーラル フレイル対策」 喉・口を鍛えて飲み込む機能を守りましょう。	10/14 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 10/2②～10/4④ 申込方法 電話または窓口 で。(必)を明記してメール (oubo.isobe@ccllf.jp)も可。
	中世草庵文学を味わう 「徒然草における人間観と美意識」 昨年度学んだ方も初めての方も楽しめます。	11/18・25 10:00～12:00 全2回	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 11/2②～11/4④ 申込方法 電話または窓口 で。(必)を明記してメール (oubo.isobe@ccllf.jp)も可。
稲浜公民館 ☎247-8555 〒261-0005 美浜区稲毛海岸3-4-1	文学講座『中原中也と千葉市』 作家中原中也と千葉市との関わりについて学びま す。	10/30 14:00～16:00	対象 成人 定員 抽選30人 費用 無料	募集期間 10/14④必着 申込方法 (往)に(必)を明記し て左記住所へ。メール(oubo. inahama@ccllf.jp)も可。
打瀬公民館 ☎296-5100 〒261-0013 美浜区打瀬 2-13	シニア体操と健康講座「アクティブシ ニアのための食事～フレイル予防～」 千葉県立保健医療大学から管理栄養士の講師を招き、食 事のバランス、健康に必要な栄養素を学びます。シニア体 操でも動かし、フレイル予防!明日からをもっと元気!	11/2 14:00～16:00	対象 60歳以上の方 定員 先着50人 費用 無料	募集期間 10/5② 申込方法 電話または窓口
	笑いヨガ 心身への効果、生活改善にも役立つとされる健康 体操の笑いヨガ。楽しく体験してみよう。	11/16 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選12人 費用 無料	募集期間 11/1④～11/7④ 申込方法 電話または窓口 で。(必)を明記してメール (oubo.utase@ccllf.jp)も 可。
	飼い主防災 ペットは家族の一員。災害時にペットとの避難生活 はどうすればいいの?動物の好きな人、嫌いな人 も共に災害を乗り越えられる地域社会の理解を 目指します。詳しくは公民館チラシをご覧ください。	11/26 14:00～16:00	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	
幸町公民館 ☎247-0666 〒261-0001 美浜区幸町 2-12-14	親子リトミック教室 音楽に合わせて、親子でリズム遊びを楽しもう!	11/8・15・22 10:00～11:00 全3回	対象 3歳前後児と保護者 定員 抽選10組20人 費用 無料	募集期間 10/17④必着 申込方法 (往)に(必)を明記し て左記住所へ。メール(oubo. saiwaicho@ccllf.jp)も可。
	文学講座「永井荷風と市川」 永井荷風と市川の関係を学び、地元千葉県への興 味関心を深めましょう。	11/30 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 11/8④必着 申込方法 (往)に(必)を明記し て左記住所へ。メール(oubo. saiwaicho@ccllf.jp)も可。
高浜公民館 ☎248-7500 〒261-0003 美浜区高浜 1-8-3	古典を楽しむ 「漂泊～俳諧紀行と旅情・芭蕉の句他」 旅路で詠まれたり綴られたりした思いについて学んでみよう。	10/21・28 10:00～12:00 全2回	対象 成人 定員 抽選12人 費用 無料	募集期間 10/7④必着 申込方法 (往)に(必)を明記し て左記住所へ。メール(oubo. takahama@ccllf.jp)も可。
	アートフラワー講座～私色のグラデー ションヒイラギリース～ 白い布をグラデーションに染めて、ヒイラギの葉 のクリスマスリースを作ります。	11/16 10:00～12:30	対象 成人 定員 抽選8人 費用 無料	募集期間 11/4④必着 申込方法 (往)に(必)を明記し て左記住所へ。メール(oubo. takahama@ccllf.jp)も可。
	教育講話～子どもの遊びが育む思いやり～ 遊びを通して育まれる子どもの思いやりといった 心の成長についてお話を聞いてみませんか。	11/27 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選10人 費用 無料	募集期間 11/9④必着 申込方法 (往)に(必)を明記し て左記住所へ。メール(oubo. takahama@ccllf.jp)も可。
幕張西公民館 ☎272-2733 〒261-0026 美浜区幕張西2-6-2	歴史講座「幕張を中心とした千葉氏の展開」 幕張における千葉氏の動向を追い、郷土への歴史 的知識と理解を深めます。	10/26 10:00～12:00	対象 成人 定員 抽選15人 費用 無料	募集期間 10/2②～10/10④ 申込方法 電話または窓口 で。(必)を明記してメール(oubo. makuharinishi@ccllf.jp)も可。

● 抽選結果について、特に記載のない限り、電話の場合は当選された方のみ通知、往復はがき・メールの場合は全員に通知します。

● (往)は往復ハガキです。(必)は必要事項です。(記載事項は最終ページの往復ハガキによる申し込み方法のご案内、往信うらをご確認ください)

👤マークは子ども向けの講座です。📖マークは図書室設置公民館です。

公民館名	講座名	開催日時	対象/定員/費用	募集期間/申込方法
幕張西公民館 ☎272-2733 〒261-0026 美浜区幕張西 2-6-2	男女共同参画センター共催 【【明日】のための介護のことはじめ～ 男性のための介護講座～】 「人生100年時代」、ご両親・ご家族・ご自分だれ もが介護をする・される可能性のある今、男性とし てどう介護に向き合えばよいのか、学びませんか。	11/5📖 10:00～11:30	対象 成人男性 (家族との参加も可) 定員 抽選20人 費用 無料 備考 1歳6か月以上の就学前 児を対象に託児あり。申込時 に希望をお伝えください。	募集期間 10/2📖～10/16📖 申込方法 電話または窓口 で。(必)を明記してメール (oubo.makuharinishi@ ccllf.jp)も可。
	シニア講座「スマートフォン活用教室」 スマホ初心者向け。初歩的なスマホ操作を、楽し く学びませんか。	11/24📖 10:00～12:00	対象 60歳以上の方 定員 抽選20人 費用 無料	募集期間 11/2📖～11/12📖 申込方法 電話または窓口
	【御朱印帳づくり教室】 色鮮やかな和紙を使って、オリジナルの御朱印帳 をつくってみませんか。	12/10📖・11📖 13:00～15:00 全2回	対象 成人 定員 抽選10人 費用 1,500円	募集期間 11/13📖～11/22📖 申込方法 電話または窓口で。 (必)を明記してメール(oubo. makuharinishi@ccllf.jp)も可。

- 抽選結果について、特に記載のない限り、電話の場合は当選された方のみ通知、往復はがき・メールの場合は全員に通知します。
- (往)は往復ハガキです。(必)は必要事項です。(記載事項は最終ページの往復ハガキによる申し込み方法のご案内、往復うらをご確認ください)

## 子育てママの おしゃべりタイム



妊婦の方や子育て中の保護者が子どもと一緒に公民館を利用することができ、子育てサポーターに子育てなどに関する悩みや不安について相談できる場です。

また、他の保護者とお話したり、子どもと遊んだり、自由に過ごすなど、子育ての仲間づくりや気分転換にお気軽にご利用ください。

区	日程	会場	問合せ
中央	10/3(月)	生浜公民館	松ヶ丘公民館 ☎261-5990
	10/11(火)	星久喜公民館	
	10/17(月)	新宿公民館	
	10/24(月)	末広公民館	
	11/8(火)	松ヶ丘公民館	
	11/14(月)	新宿公民館	
花見川	10/12(水)	幕張公民館	幕張公民館 ☎273-7522
	10/26(水)	幕張公民館	
	11/9(水)	幕張公民館	
稲毛	10/7(金)	稲毛公民館	小中台公民館 ☎251-6616
	10/10(祝・月)	小中台公民館	
	10/28(金)	緑が丘公民館	
	11/4(金)	稲毛公民館	
	11/14(月)	小中台公民館	
若葉	10/13(木)	千城台公民館	千城台公民館 ☎237-1400
	10/27(木)	みつわ台公民館	
	11/10(木)	桜木公民館	
	11/24(木)	みつわ台公民館	
緑	10/6(木)	土気公民館	誉田公民館 ☎291-1512
	10/24(月)	誉田公民館	
	11/2(水)	おゆみ野公民館	
	11/10(木)	土気公民館	
	11/14(月)	誉田公民館	
美浜	10/6(木)	高浜公民館	稲浜公民館 ☎247-8555
	10/20(木)	高浜公民館	
	11/17(木)	高浜公民館	

**時間** 10:00～12:00  
**対象** 子育て中の方・妊婦(子ども同伴可)  
**申込** 当日直接会場へ(時間中出入り自由)

## 公民館でやさしい市を開催します

千葉市内で育てられた新鮮な野菜を公民館で販売します。ぜひお近くの公民館にお立ち寄りください。

- 開催時間 11:00～12:00 (売り切れ次第終了)
- 開催日程・場所 10月14日(金) 幕張本郷公民館  
10月28日(金) 朝日ヶ丘公民館  
11月25日(金) 轟公民館



※内容は都合により、変更・中止になる場合があります。詳しくは開催予定の公民館へお問い合わせください。

返信おもと ↓ 返信うら ↓

郵便番号

千葉市〇〇区〇〇-〇〇  
〇〇〇公民館 宛

何も記入しないで  
ください

返信おもと ↓ 返信うら ↓

郵便番号

①催し名  
②コース名・日時など  
③氏名(フリガナ)  
④郵便番号・住所  
⑤年齢・学年  
⑥電話番号

参加希望者のご住所  
参加希望者のお名前  
行

往復ハガキによる申し込み方法のご案内

下図の記入例にしたがって書きください。  
参加者1名につき、はがき1枚でお申し込みください。また、1枚のハガキで複数の講座に応募することもできませんので注意ください。  
各講座の申込は締切日が必着となります。期日に間に合うようご投函をお願いします。

「三密」を避けるための対策 皆さまのご協力をお願いいたします。

- 1. 換気の励行(密閉空間の回避)**  
窓のある環境では、窓をあけて換気を行ってください(1時間に1回程度)。可能であれば、2方向の窓を同時にあけるのが望ましいです。また、出入口が複数ある場合は、これらの扉を開放するなどして換気を行ってください。
- 2. 人の密度を下げる(密集場所の回避)**  
人が多く集まる場合では会場の広さを確保し、お互いの距離を1～2メートル程度開けるなどして、人の密度を下げてください。
- 3. 近距離での会話や発声、高唱を避ける(密接場面の回避)**  
周囲の人が近距離で発声するような場を避けてください。やむを得ず近距離での会話が必要な場合には、自分から飛沫を飛ばさないよう、マスクの着用や咳エチケットの徹底をお願いします。

## お申し込みの際のご注意

- 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。
  - 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。
  - 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。
  - 来館には、公共交通機関をご利用ください。
  - 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。
  - 募集期間内で定員に満たなかった講座については、先着順で申し込みを受け付けます。
- ※本誌に記載されている内容は都合により、変更・中止・募集終了になる場合があります。