



いちかわインフォメーション

暮らしに役立つ市川市の情報をお届けします。
 (☎市川市の市外局番は「047」です)

【申し込み事項記入例】

申し込み先は下記の「申」で確認してください。
 ※往復はがきの場合は返信用のあて先も記入。
 ※熱を加えると消える筆記用具は使用しないでください。
 WEB申込があるものは、市イベントポータルサイト(右記2次元コード参照)で申し込みます。



- ①行事・講座名など(日時・コースも)
- ②住所・郵便番号
- ③氏名(ふりがな)
- ④年齢(学年)
- ⑤電話・FAX番号
- ⑥その他必須事項

新型コロナウイルスの感染防止のため、記載された催しなどが中止または延期となる場合があります。開催状況については各主催者にお問い合わせください。

検診のお知らせ

歯周疾患検診

今年度30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる4月～7月生まれの方に受診券を発送しました。受診券が届き次第、早めに受診してください。市内に転入してきた方や、手元に届いていない方はお問い合わせください。

今後の発送予定 8月～11月生まれ=6月末、12月～3月生まれ=7月末

場 市内歯周疾患検診指定歯科医院

人 年度内に30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の誕生日を迎える方

物 受診券

問 ☎377-4511健康支援課

結核検診

肺炎や肺がん、新型コロナウイルスの検査ではありません。申し込み人数により検診時間が指定となります。

日 場 7月27日(水)①午前9時30分～10時30分/行徳支所②午後1時～2時/保健センター

人 本市に住民登録のある65歳以上の方

申 往復はがきに申し込み事項(4面上段参照)を書き、6月30日(木)まで(消印有効)に疾病予防課(〒272-0023南八幡4-18-8)。応募多数の場合は抽選。

問 ☎377-4512同課

税の納期限の確認を

6月30日(木)は、市県民税第1期の納期限です。インターネットやコンビニエンスストアでも納められます。
 ☎712-8653納税・債権管理課

お知らせ

傍聴できます(希望者は直接会場へ)

◆防災会議

7月7日(木)午前10時(受付は15分前)/
 ⑤5階 第4委員会室/当日先着10人(危機管理課)

原子爆弾被爆者に見舞金を支給します

被爆者健康手帳の交付を受けた被爆者で、8月1日(月)現在、本市に1年以上居住し、住民登録している方

見舞金額 1万円

申 初めて申請する方は、申請方法をお

伝えしますので、お問い合わせください。また、過去に受給した方には6月中旬に申請書を送付します。

申請書に必要事項を記入の上、7月29日(金)必着で持参または郵送で生活支援課(〒272-8501※住所不要)
 問 ☎712-8618同課

男女共同参画週間

6月23日(木)～29日(水)は、「男女共同参画社会」の実現を目指すための週間です。今年のキャッチフレーズは『あなたらしい』を築く、『あなたらしい』社会へです。「男だから」「女だから」といった性別役割意識にとらわれず、個性と多様性を尊重し、自身の可能性を信じて誰もが生きがいを感じられる社会の実現を目指しましょう。

問 ☎322-6700多様性社会推進課



7月の市民相談

☎=第1庁舎、☎=行徳支所

相談名	日程	相談時間	相談内容()は相談員	相談名	会場・日程	相談時間	相談内容()は相談員	
民事一般	☎☎ 毎週月～金曜日	8:50～12:00(受付11:30まで) 13:00～17:00(受付16:30まで) (対面または電話)	民事に関する一般的な相談(市民相談員)	消費生活	消費生活センター 毎週月～金曜日(毎月第2・4土曜日は電話のみ) 消費生活センター ☎320-0666	10:00～16:00(対面または電話)	消費生活に関する相談、苦情処理及び消費者トラブル解決のあっせん(消費生活相談員)	
行政書士	☎ 11(月)	13:00～17:00(対面または電話)	相続手続、遺言書、贈与、成年後見、契約書、官公署提出書類作成、外国人の在留に関する申請など(行政書士)	多重債務 予約制	☎ 12(火) 市民相談室 ☎359-1121(上記日程のみ)	10:00～12:00 13:00～16:00(対面または電話)	多重債務に関する相談(弁護士)※予約制(消費生活センター☎320-0666)	
行政	☎ 27(水) ☎ 4(月)	13:00～15:00(対面または電話)	国、特殊法人などへの苦情や要望(行政相談委員)	人権擁護	☎ 7(木) 多様性社会推進課 ☎322-6700	13:00～16:00(受付15:30まで)	家庭問題やいじめ、いやがらせなどの悩み(人権擁護委員)	
登記	☎ 6(水) ☎ 20(水)	13:00～16:00(対面または電話)	不動産登記、会社登記、境界問題など(司法書士・土地家屋調査士)	女性のための法律相談 予約制	男女共同参画センター 毎週水曜日※休館日を除く 男女共同参画センター相談室 ☎323-1777	13:00～17:00	女性市民を対象とした法律相談(女性弁護士)	
不動産取引	☎ 4(月)、25(月) ☎ 11(月)	13:00～16:00(受付15:30まで) (対面または電話)	土地・建物の売買や借地・借家など(宅地建物取引士)	建築行政	☎ 毎週月・金、第3水曜日 ☎ 毎週水(第3水除く) 建築指導課☎712-6335	9:00～12:00 13:00～17:00(受付16:30まで) (対面または電話)	建築にかかわる民事的な相談(中高層建築物を含む)(建築行政相談員)	
予約制	弁護士法律(平日)	☎ 1(金)、7(木)、8(金)、15(金)、22(金)、28(木)、29(金) ☎ 8(金)、15(金)、22(金)、29(金)	13:00～16:00(対面または電話)	相続・遺言、損害賠償、金銭貸借、離婚、借地借家、成年後見などの専門的な法律の知識を必要とする相談(弁護士)(認定司法書士)	労働 予約優先	勤労福祉センター 6(水)、20(水) 商工業振興課☎704-4131	18:00～20:00(対面または電話)	労働上のトラブルに関する相談(社会保険労務士)
	弁護士法律(土曜)	9(土)	13:00～16:00(電話)	※弁護士法律相談(平日)の予約は毎週金曜日(閉庁日の場合は前日)8:45から翌週分を受け付けます。	住宅リフォーム 予約制	☎ 14(木) ☎ 28(木)	13:00～16:00(受付前日17:00まで) 電話または下記2次元コード(LoGoフォーム)より予約	増改築、修繕など(市川住宅リフォーム相談協議会相談員)
	司法書士法律(昼間)	☎ 20(水) ☎ 27(水)	13:00～16:40(対面または電話)	※法律相談は、3カ月に1回※相談内容によっては利用できない場合があります。	後見制度 予約制	社会福祉協議会 21(木) 社会福祉協議会 ☎711-1437	10:00～16:00	高齢者・障がい者の成年後見制度の相談(社会福祉士)
	司法書士法律(夜間)	6(水)、13(水)、20(水)、27(水)	17:00～20:00(電話)					
税金	☎ 12(火)	13:00～16:00(対面または電話)	相続、贈与、不動産売買などの税金の相談(税理士)					
交通事故	☎ 14(木)	10:00～15:00(対面または電話)	示談や損害賠償の方法(県交通事故相談員) ※土日祝日を除く2日前までに要予約					

会場・日程・相談方法(対面・電話)が変更になることがあります。予約制でない相談につきましても事前に各問い合わせ先にご確認ください。

募集

芸術祭・文化祭
「市川市手工芸公募展」出品作品

詳しくは各公民館、文化施設などで配布の公募規定を確認してください。

作品寸法 卓上型縦100cm×横70cm×高さ100cm以下(壁掛け型はこの限りではありません。極端に重いもの、ガラス不可)。

展示日程 9月14日(水)～18日(日)午前10時～午後4時(18日は午後2時まで)

場 文化会館

人 小学4年生以上の未発表創作手工芸作品(1人2点まで)

出品手数料 1点2,000円(合作の場合は4,000円)。高校生・大学生は500円(合作の場合は1,000円)。小・中学生は無料

申 出品申込書を7月31日(日)まで(消印有効)に事務局(〒272-0835中国分5-18-16市川市手工芸連盟 事務局 牛尼節子)

問 ☎373-5293同連盟(牛尼) (文化芸術課)

市川市観光協会賛助会員

市川市観光協会に協力いただける令和4年度の賛助会員(個人)を募集中です。会員のみなさんの協力のもと、本市の魅力を発信していきます。

賛助会員には観光情報の提供などの特典を用意しています。

日 随時募集。令和4年度賛助会員の有効期間は令和5年6月末まで

料 年会費1,000円

申 市川市観光協会Webサイト(右記2次元コード参照)に掲載の入会申込書を郵送、FAX711-1146、持参いずれかの方法で同事務局(〒272-8501※住所不要)観光政策課内)まで提出の上、持参または振込で年会費をお納めください

問 ☎711-1688同課



健康・福祉

はり・きゅう・マッサージ相談窓口

毎月最終金曜日(祝日の場合は前週)に、はり・きゅう・マッサージ師による個

別の相談会が行われます(施術は行われません)。

日 6月24日(金)午後1時30分～4時

場 市川公民館

問 ☎357-3393市川浦安鍼灸マッサージ師会(富森)

(介護福祉課)

子ども・教育

出張こども館
「ベビーマッサージ」講座

赤ちゃんとの触れ合いを楽しみながら、保護者もリフレッシュしましょう。

日 7月13日(水)午前11時～11時45分

場 本光寺(大野町3-1695-1)

人 市内在住の生後4カ月～1歳の誕生日を迎えるまでの乳児とその保護者、申込順15組

申 WEB申込

問 ☎320-3337中央こども館

教科書展示会の開催

令和4年度使用教科用図書及び令和5年度使用教科用図書(特別支援学校・学級用)の見本を展示します。

日 ①6月25日(土)まで(月曜日を除く)

②7月4日(月)～8日(金)③7月21日(木)

～8月31日(水)(月曜日と7月29日(金)を除く)、いずれも午前10時～午後5時

場 ①③文学ミュージアム②南行徳市民談話室

問 ☎383-9338指導課

スポーツ

①市川キッズアクアスロン大会
②市川アクアスロン教室

スイミングとランニングを組み合わせた大会・教室です。詳しくは市川トライアスロン協会のWebサイトを確認してください。

日 7月16日(土)①午前8時～11時30分②午前8時～正午

場 市民プール・北方多目的広場

人 ①市内在住・在学の小学生、低・中・高学年、各申込順50人②中学生の部＝申込順10人、高校生・一般の部＝申込順100人(①②ともに高校生以下は保護者の同意が必要)

料 ①3,000円②5,000円

申 7月6日(水)までに同協会Webサイト



市長 田中 甲
Tanaka Koh

水防活動訓練に参加して



消防隊員や職員と一緒に汗を流しながらの訓練。きびきびした動きを頼もしく感じました。

本番さながらの訓練に緊張感が走る中、本部の役割を確認しました。



で申し込み

問 ☎090-3200-0840市川トライアスロン協会(安田)

(スポーツ課)

講座・講演

ステップアップセミナー 仕事に役立つエクセル活用&便利技

自信をもって社会参加したい女性のためのスキルアップ講座です。パソコンインストラクターとして起業している岩間麻帆氏を講師に迎え、エクセル活用講座を行います。

日 ①6月24日②7月8日③7月22日、いずれも金曜日午前10時～11時30分

開催方法 オンライン(Zoom)

内 ①表とグラフの作成(グラフの作成基本、グラフの種類変更など)②数式の入力・役立つ関数特集(合計、平均、条件に合った結果を表示する関数の種類など)③便利技(マクロの基本など)

人 エクセルの基本操作ができる方で、求職中、復職・スキルアップを目指す20代～50代程度の女性、申込順20人

申 右記2次元コードで

申し込み



問 ☎322-6700多様性社会推進課

消防局の救命講習

人形を使って練習するので動きやすい服装で来場してください。開始時間を過ぎての来場は受講不可。修了者には「修了証」を発行。

場 消防局(車での来場不可)

人 中学生以上で市内在住・在勤・在学の方、申込順各講習12人

日 6月20日(月)以降の午前9時～午後5時に☎333-2111消防局救急課(音声ガイダンス2番)

◆普通救命講習Ⅰ(成人)

日 7月23日(土)午前9時～11時

内 AEDを使用した成人に対する心肺蘇生法、異物除去法

◆普通救命講習Ⅲ(小児・乳児)

日 7月13日(水)午前9時～11時

内 AEDを使用した小児・乳児に対する心肺蘇生法、異物除去法

◆普通救命講習Ⅰ実技救命講習(成人)

事前に1時間の応急手当Web講習を受講する必要があります。詳しくは市公式Webサイトを確認してください。

日 7月4日(月)午前9時～10時

内 AEDを使用した成人に対する心肺蘇生法、異物除去法

7月 保健センターからのお知らせ

健康相談(電話・面接)は各保健センターへ



内容	場所	日にち	時間	対象・定員	問合せ
産後ママのためのボディケア教室 申 WEB申込(詳細は市公式Webサイト)	南行	12(火)	9:30～10:15 10:45～11:30	R3年12月～R4年2月生まれの子どもとその保護者各7組(申込順)	②
歯とお口の相談	歯科医師会 口腔サポートセンター(八幡2-9-9)	月～金曜日	9:00～17:30	在宅で療養中の方、身体にハンディを抱えている方など	③
妊婦 歯科健康診査	市妊婦歯科健康 診査指定歯科医院	—	—	市に住民登録があり妊娠の届け出をした方	①
早期発見のための 口腔がん検診	口腔がん検診 指定歯科医院	R5/3/31 まで	—	令和5年3月31日時点で30歳以上の方	①
	料 1次検診、2次検診(1次検診の結果必要な方のみ)とも各600円。70歳以上の方、県後期高齢者医療被保険者・非課税世帯者は無料。 申 はがき(63円片道はがき)または封書に、「口腔がん検診希望」「生年月日」、その他申し込み事項(4面上段参照)を書き、保健センター歯科担当(〒272-0023南八幡4-18-8)後日、受診券兼予診票を送付				

内容	場所	対象・定員	問合せ
保健推進員の訪問	生後3カ月過ぎの赤ちゃんがいるご家庭(第1子)と転入されたお子さん(生後4カ月～1歳未満)がいるご家庭に保健推進員が訪問し、保健センター事業や母子保健相談窓口(アイティ)の案内をします。訪問時に物品販売はしません。	生後3カ月(第1子)の乳児と転入された乳児(生後4カ月～1歳未満)及びその保護者	① ②
新生児・1～2カ月児訪問	母子健康手帳別冊にある出生連絡票を書き、郵送。同票到着後、保健師・助産師が訪問。同票の郵送がない場合は、生後2カ月以降に訪問。生後28日までに訪問を希望する場合は、同票の送付と各保健センターに電話してください。		① ②

場 保健＝保健センター、南行＝南行徳保健センター

問 ①☎377-4511保健センター、②☎359-8785南行徳保健センター、③☎332-0187歯科医師会口腔サポートセンター

講座・講演のつづき

介護職員初任者研修・通信制(旧ヘルパー2級)受講者募集

介護職員初任者研修は、在宅・施設を問わず介護に必要な基礎的知識や実際の介護実技を習得します。介護職の人材不足を解消するため、福祉公社の公益的役割として、介護職員初任者研修を開催します。

日 8月8日(月)～9月16日(金)(通学日数はおおむね22日間)午前9時～午後5時(終了時刻の変動があります)

場 市川市福祉公社東部ヘルパーステーション(南八幡5-10-7 INGビル)

人 令和4年4月1日現在15歳以上の方で履修科目を全て受講でき、心身共に健康な方、抽選で12人

料 50,000円
申 同公社Webサイトまたは、はがきか封書に申し込み事項(4面上段参照)、生年月日、受講動機を書き、7月14日(木)必着で同公社(〒272-0023南八幡5-10-7 INGビル)

問 ☎313-4072同公社(福祉政策課)

知的障がい児者移動介護従業者養成研修 受講生募集

知的障がい児者のガイドヘルパーとして働くための資格を取得できる2日間の講義と6時間以上の実習です。

日 講義=6月25日(土)午前9時～午後5時、及び26日(日)午前9時～午後4時の2日間。実習=6月27日(月)～7月25日(月)のうち6時間以上

場 講義=かしわい苑(柏井町3-637-1)、実習=地域生活支援センター Can

(柏井町3-637-4)
人 抽選で20人程度
料 8,000円(学生3,000円)
申 往復はがきに、申し込み事項(4面上段参照)、生年月日を書き、6月22日(水)必着で地域生活支援センター Can(〒272-0802柏井町3-637-4)
問 ☎337-1301同施設(障がい者支援課)

お出かけ

市川産江戸前高級魚スズキの販売

市川の漁師が水揚げした新鮮なスズキが市内の鮮魚店で販売されます。春から初夏にかけて、たくさんエサを食べて厚くなった身には脂が乗り、旬

を迎えます。週末の献立にスズキの料理はいかがでしょう。今が旬のスズキを、味わってみませんか。販売店などの詳細は市公式Webサイトを確認してください。天候により販売日が変更となる場合があります。

日 6月24日(金)
場 市内鮮魚店(無くなり次第終了)
問 ☎318-3967臨海整備課

食彩フェアを開催します

本市と「災害時相互応援に関する協定」を締結する茨城県ひたちなか市の美味が並びます。特産品であるメロンなどの生鮮品や、地元の食材を活かした加工食品をお買い求めに、お越しください。

日 6月25日(土)～7月10日(日)
場 道の駅いちかわ
問 ☎382-5211同施設(観光政策課)

ひょうにより被害にあわれた市民の皆様へ

令和4年6月3日(金)の大雨及びひょうにより多くの市民の皆様が被害にあわれたことを心からお見舞い申し上げます。
 公共施設などにおいても被害がでており、市民の皆様にはご不便をおかけしますが、早急な復旧に努めています。

市川市長 田中 甲

土砂災害に注意 6月は「土砂災害防止月間」です

市内北部の地域には危険ながけ地が点在しており、台風や集中豪雨時の降雨の影響などにより、がけ崩れが発生することがあります。みなさんも日頃から危険な場所を確認したり、安全な避難先までの経路を歩いてみたりするなど、万が一の事態に備えておきましょう。

問 土砂災害警戒区域等について ☎047-433-6745県葛南土木事務所調整課
 がけの整備・管理について ☎712-6332開発指導課
 避難情報・避難所について ☎712-8563危機管理課

ステップ1 事前の備え

土砂災害警戒(特別警戒)区域の確認

市内55カ所のがけ地が土砂災害警戒(特別警戒)区域に指定されています。災害に備え、事前に確認しておきましょう。詳細は、県Webサイトを確認ください。



▲県Webサイト

ステップ2 雨が降りだしたら注意

気象情報に注意

雨が降り出したら、がけ地付近にお住まいの方は、「気象情報」に注意しましょう。気象庁Webサイトやテレビなどで確認できます。



▲気象庁Webサイト

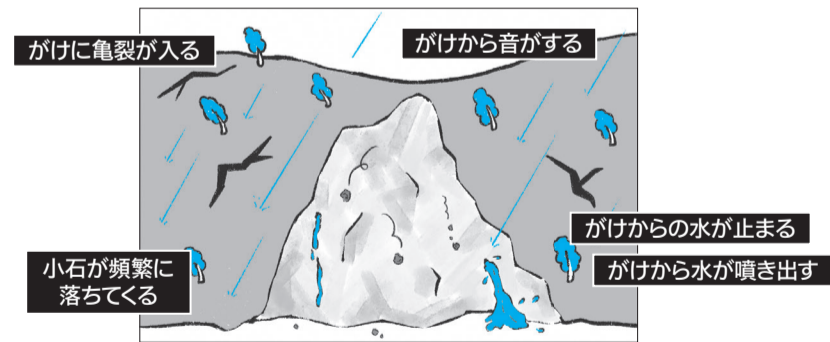
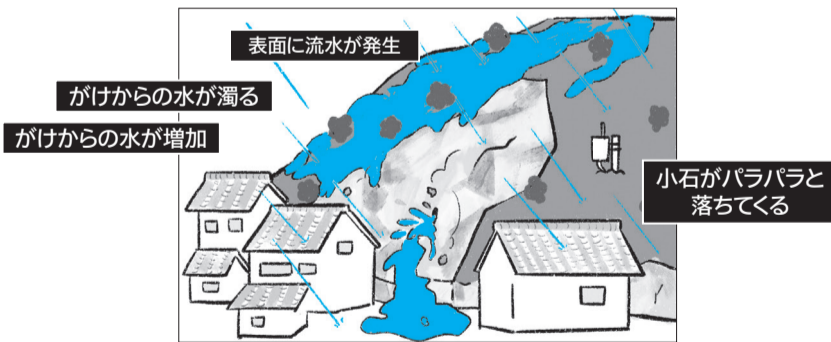
ステップ3 警戒レベルを確認して適切な避難行動を

市から発令される避難情報を正しく理解

警戒レベル5 緊急安全確保	命を守る最善の行動
警戒レベル4 避難指示	全員避難
警戒レベル3 高齢者等避難	要配慮者は避難

避難する際は、避難所の開設状況を市公式Webサイトや市公式SNSなどで確認してください。「被害の心配がない知人宅や親戚宅」も活用するなど、早めの避難を心掛けましょう。

土砂災害の前兆



排水側溝清掃

●自治(町)会・個人の自主的な清掃活動です。ご協力ください。●協力していただいた際に揚げられた泥土は市で回収します。●泥土の回収は、清掃日直後の月曜日か火曜日(清掃日が月・火曜日の場合は、その週)に伺います。●なお、一般ごみ・一般廃棄物などは回収しません。●不定期(臨時)に側溝清掃する場合は連絡してください。(道路安全課)

月・日	曜日	清掃地域
6.18	土	新田2～4、曾谷1～4(第1から第4)
6.19	日	鬼越(全)、鬼高(全)、新井(全)、島尻、広尾1、日之出、南行徳1・2
6.20	月	平田(全)
6.22	水	八幡6、東菅野4の一部(古八幡、富貴島)
6.25	土	新田1・5
6.26	日	高石神、宮久保1(大境)、河原、下新宿、本塩、欠真間(全)、本行徳、妙典(全)、塩焼、関ヶ島、伊勢宿、末広(全)、相之川(全)
6.27	月	富浜(全)、宮久保(全)
6.28	火	東菅野4・5(美里苑)、福栄(全)
6.29	水	本北方1
6.30	木	曾谷6・7(第5)、下貝塚(全)
7. 1	金	市川4(根本)、北方2、本北方1の一部(北方中央、若宮3(上町))
7. 3	日	本北方2、押切、湊、湊新田(全)、新浜1、南行徳3・4、大洲(全)、大和田1・3・5、田尻4・5の一部、原木4、国分2・3(根古屋)、若宮1、北方町4(東南・富士見台)、曾谷1、奉免町(ひめみや)、柏井町1(第1、東昌台)、柏井町3(第3団地)
7. 4	月	国府台(全)
7. 5	火	香取(全)、行徳駅前3・4
7. 7	木	八幡1、南八幡1(八幡上・下)、本北方3、北方3、若宮2
7. 8	金	稻荷木(全)
7.10	日	高谷、二俣(全)、中国分(全)、国分1、大和田2・4、東大和田(全)、大町、大野町(全)、稲越1～3、北方町4(千足)、曾谷5・8(第6)
7.11	月	真間4・5
7.12	火	北国分(全)、中山3・4
7.13	水	中山1・2
7.15	金	須和田(全)、北方1
7.16	土	南八幡1(しらさぎ)
7.17	日	鬼越(全)、鬼高(全)、新井(全)、島尻、広尾1、日之出、南行徳1・2
7.18	祝	新田2～4、曾谷1～4(第1から第4)、平田(全)
7.21	木	若宮3(下町)、市川南1～4、市川2
7.22	金	八幡6、東菅野4の一部(古八幡、富貴島)
7.24	日	高石神、宮久保1(大境)、河原、下新宿、本塩、欠真間(全)、本行徳、妙典(全)、塩焼、関ヶ島、伊勢宿、末広(全)、相之川(全)

健康スポーツ教室 参加者募集

日頃の運動不足を解消し、リフレッシュしませんか。運動に自信のない方でも大丈夫です。新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策をして運営します。市公式Webサイトを確認の上、参加してください。

信篤市民体育館

- 日 8月5日(金)～11月25日(金)
- 場 信篤市民体育館
- 人 市内在住で期間中、継続して参加できる健康な方(複数教室参加可。子ども連れの参加不可)。
- ¥ 1教室3,000円(全15回分事前一括納付)
- 申 往復はがきに申し込み事項(4面上段参照)、希望する教室名を第3希望(複数教室申し込み可能ですが、はがき1枚につき当選は1教室)まで書き、7月11日(月)必着で国府台市民体育館(〒272-0827 国府台1-6-4)、または信篤市民体育館の窓口にある申請書に返信用はがきを添付して申し込み。応募多数の場合は、7月13日(水)に抽選。空き教室が出た場合は落選者に通知。
- 問 ☎373-3112スポーツ課

教室名	曜日	時間
ストレッチ&コンディショニング教室	金曜日	9:00～9:45
初級者のエアロビクスダンス教室		10:00～10:45
初心者のヨガ教室		11:00～11:45
リラクセスヨガ教室		12:00～12:45

ISG塩浜

- 日 8月4日(木)～11月30日(水)
- 場 塩浜市民体育館
- 人 市内在住で期間中、継続して参加できる健康な方(複数教室参加可。子ども連れの参加不可)。
- ¥ 1教室3,000円(全15回分事前一括納付)
- 申 往復はがきに申し込み事項(4面上段参照)、希望する教室の記号と教室名を第2希望(複数教室申し込み可能ですが、はがき1枚につき当選は1教室)まで書き、7月4日(月)必着で ISG塩浜事務所(〒272-0127塩浜4-9-1)。応募多数の場合は7月6日(水)に抽選。空き教室が出た場合は落選者に通知。
- 問 ☎395-1166 ISG塩浜事務所 月・水・金曜日(祝日除く)午前10時～午後3時

記号	教室名	曜日	時間
火1	初心者の健康ストレッチ教室	火曜日	11:00～11:45
火2	健康ストレッチ&リズム体操教室		12:00～12:45
水1	ヘルシーヨガ教室	水曜日	11:00～11:45
水2	やさしいピラティス教室		12:00～12:45
木1	レッツエンジョイ 初級エアロビクス教室	木曜日	13:00～13:45
木2	タオルを使ったストレッチ教室		14:00～14:45
金1	骨・コツストレッチ教室	金曜日	11:00～11:45
金2	リズム体操教室		12:00～12:45

(スポーツ課)

ISG国府台 無料体験週間

- 日 6月22日(水)～7月9日(土)
- 場 国府台市民体育館
- 人 申込順各クラス5人
- 申 午前10時～午後1時に☎371-7800 ISG国府台事務所(日・月曜日、祝日定休)

記号	教室名	曜日	時間
水1	楽しもう エアロビクス	水曜日	9:20～10:05
水2	らくらく エアロビクス		10:20～11:05
水3	フィジカルストレッチ		11:30～12:15
水4	少人数制 ヨガ&気功		9:45～11:00
水5	ハタヨガで元気長生き		11:20～12:35

気軽に体を動かしませんか。参加承諾書に記入が必要です。運動時も常時マスク着用。詳しくは電話予約時に説明します。各開始時刻に遅れた場合は入場不可。

記号	教室名	曜日	時間
木1	からだ リカバリー (手に入れようスムーズな動き)	木曜日	9:20～10:05
木2	からだ リメイク (手に入れよう動きやすい関節)		10:20～11:05
木3	笑顔で筋活 1日3分		13:45～14:35
木4	ノルディックウォークで -10歳		14:45～16:00
金1	からだ燃焼エアロビクス	金曜日	11:20～12:20
土1	自重筋トレ(スピード&バランス UP)	土曜日	9:20～10:10
土2	自重筋トレ(パワー UP)		10:25～11:15
土3	入門 ハタヨガ		11:30～12:45
日1	バランスボールで体幹UP	日曜日	10:00～10:45

(スポーツ課)

市民の広場

本広場への掲載は、各施設にある「市民の広場掲載依頼書」により、「記載の決まり」に従ってお申し込みください。なお、市民のみなさんの依頼に基づき掲載しており内容についての責任は負いかねます。

☎712-8632、FAX712-8764広報広聴課

たのしもう

イベント・公演会

- 夢のお家 無料住宅セミナー/6月26日(日)午前9時～正午、午後1時～4時/文化会館/要申し込み/夢ハウス サークル/☎

090-8506-0003土屋

- 人生を愉しむ四人の作品展/6月30日(木)～7月3日(日)午前11時～午後5時(3日は午後4時まで)/芳澤ガーデンギャラリー /バンブースタジオ /☎372-2656同団体
- 書と短歌の作品展/7月2日(土)午後1時～午後5時、3日(日)午前10時～午後3時/全日警ホール /家庭倫理の会市川市/☎090-4222-1032関
- 社交ダンスパーティー /7月2日(土)午後1時～4時/文化会館/500円/ダンス・白百合/☎090-9019-5124大村

やってみよう

仲間募集～趣味・交流～

- 語学・教育
- 韓国語学習(中級)/毎週月曜日午前

10時～正午/市川公民館/月5,000円/韓国語お楽しみ会/☎090-6922-2722川合(夜間)

スポーツ・健康

- ピラティスとストレッチ /第1～4木曜日午後1時～2時30分/大野地域ふれあい館/月3,000円/フレンズ /☎337-6176島田(昼間)
- ストレッチで楽しく健康づくりを /第2・4木曜日午後2時～4時/南行徳市民談話室/入会金100円、月1,900円/新日本婦人の会市川支部いぶき班/☎090-9828-5858船木(昼間)
- オカリナを楽しみませんか /第1・3木曜日午後1時30分～4時/信篤公民館/入会金1,000円、月3,000円/オカリナ花音(かの

ん)/☎090-1117-2456広幡(昼間)

その他

- 子供将棋(初心者向け教室です)/第2・4土曜日午前9時～正午/勤労福祉センター分館/入会金2,000円、月1,500円/本八幡子供将棋教室/☎090-6508-3925内ヶ崎(昼間)
- 女性囲碁初心者大募集 指導します /毎週火・土曜日正午～午後4時/本八幡地域ふれあい館/1回800円/市川女性囲碁サークル はごろも/☎090-9366-5014倉間
- 朗読ボランティア 初心者歓迎/第2・4水曜日午後1時30分～4時30分/市川駅南公民館/月1,000円/ぐるーぷいさり火/☎090-7224-9409河上(夜間)