要回覧

み春野自治会員の皆様へ

令和8年度　第6回班長会議　回覧・配布資料一覧

令和8年10月18日
み春野自治会

今月は以下が回覧されています。
会員の皆様には自治会から発信されている文書には必ず一度目を通して頂くようお願いします。
ご家族全員で情報共有頂きますようお願いします。

回覧	発信番号	文書タイトル	部数
○	み自発第26－37号	み春野自治会たより第6号	回覧部数分
○	み自発第26－38号	会計月次報告（令和8年9月度）	回覧部数分
○	み自発第26－33号	夏祭り会計報告	回覧部数分
○	み自発第26－39号	災害時の「地域での助け合い（共助）」に関するご意向の確認と民生委員等へのつなぎについて	回覧部数分
○		避難行動要支援者「調査票 兼 支えあいカード」	回覧部数分
○		第34回　花見川区民祭り【10/25（日）】	回覧部数分
○		いっぺい整骨院	回覧部数分
○		千葉県医師会医学会　県民公開講座「老いと共に生きるⅢ」	回覧部数分
○		ちばし社協だより vol.134	回覧部数分
○		学校だより　No.7（こてはし台小学校）	回覧部数分
○		学校だよりゆずりは　第6号(9月号①)（こてはし台中学校）	回覧部数分
○		学校だよりゆずりは　第6号(9月号②)（こてはし台中学校）	回覧部数分
○		赤い羽根共同募金	回覧部数分

要回覧

み自発第２６-３９号
令和８年１０月１８日

み春野自治会 会員各位

み春野自治会
[redacted]

災害時の「地域での助け合い（共助）」に関するご意向の確認と民生委員等へのつなぎについて

日頃より自治会活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

大規模災害が発生した際、一人で避難することが困難な方（避難行動要支援者）を地域全体で支えるため、当自治会では千葉市と協定を締結し、民生委員・児童委員をはじめとする地域協力者や組織（社協地区部会や避難所運営委員会など）の皆様と連携した取り組みを行っています。

前回の実態調査（令和５年）から数年が経過し、新たなご入居等による名簿の更新や、ご家族・ご自身の状況の変化が生じているかと存じます。

つきましては、最新の共助支援のご意向を把握し、必要な支援を地域の担当民生委員へスムーズにつなぐため、下記のとおり周知・確認を行います。

関係各位におかれましては、ご理解ご協力をお願い申し上げます。

記

１　目 的

災害時における安否確認や避難時のサポート（共助）を円滑に行い、必要な方が取り残されない体制づくりを目指します。

２　今回の確認対象・内容

- **新たに名簿に掲載された方（令和６年以降に名簿に掲載された方）**
  災害時の近隣（自治会を含む。）での支援（共助）を希望されるかどうかの確認を行います。（詳しくは、３のとおり）
  ただし、民生委員が施設入所について把握している方は除きます。
- **すでに名簿に掲載されている方（令和５年に調査対象であった方）**
  ご意向に変化がないかの確認（申し出による申告制）を行います。

前回（令和５年）の調査時に「支援不要」と回答した方でも、加齢や健康状態の変化によって「新たに手伝いが必要になった」など、意向や状況が変った方は、自治会又は民生委員まで申し出ください。

３　ご案内・手続きの流れ

① 書類の配布

新たに名簿に掲載され方のご家庭のポストへ、「調査票兼支えあいカード」と専用封筒を１１月中旬から下旬（１１月１５日から３０日までの間）に投函・配付いたします。

② 記入・提出

ご本人またはご家族のご意向に応じて必要事項をご記入いただき、専用封筒に封かんの上、【令和８年１２月３０日（水）まで】に自治会集会所のポストへ投函してください。

③ 民生委員等へのつなぎと訪問サポート

ご希望や支援の必要性が示された方には、地域の担当民生委員が連携してサポートいたします。（災害時以外にも民生委員による訪問や声掛けなど顔が見る関係づくりを展開します。）

４　地域の担当民生委員

ご不安な点やご相談がある場合は、お住まいの地域の担当民生委員へお気軽にご連絡・ご相談ください。

取り次ぎが必要な場合は、自治会に申し出ください。

- １丁目担当：池田 志麻子 委員
- ２丁目担当：山野内 智子 委員
- ３丁目担当：穂積 千佳子 委員

５　個人情報の取り扱い

ご提出いただいた情報は、自治会の個人情報取扱ルールに基づき厳重に管理し、防災・避難支援（安否確認、避難の手伝い、避難所生活の配慮）以外の目的には使用いたしません。

６　その他

避難行動要支援者名簿について、千葉市の制度上、高齢者や障害をお持ちで一定の要件に該当する方が名簿の対象ですが、老々介護や日中独居など特別な事情で支援をご希望の場合、自ら申請（手あげ）して登録することも可能です。ご希望の方は千葉市高齢福祉課または担当民生委員へご相談ください。

７　添付資料

「調査票兼支えあいカード」の様式

避難行動要支援者「調査票　兼　支えあいカード」

（災害時における「共助支援」のご意向調査）

ご記入日	令和８年　　月　　日		
名簿掲載者の氏名		住　所	丁目　　番　　号
居住状況	□ 独　居 □ 日中独居	□ 高齢世帯 □ 家族同居	□ 施設入所 □ その他

◇必須の確認項目

災害時に、近隣住民や自治会による「共助（助け合い）による支援」を希望しますか？

□ 【希望する】 以下の任意項目もご記入ください	□ 【希望しない】 任意項目の記入は不要です

◇任意の確認項目（１～３）

共助による支援を【希望する】方のみご回答ください。

１　日常及び発災時の支援状況について（該当するものすべてに〇）

□ 日中に独居になる時間帯があり、家族以外の支援が必要である。
□ 自宅から避難所まで、一人で避難することが困難である。
□ 避難には、車いすや移動補助等が必要である。
□ 避難所生活においては、食事・トイレ・服薬等において特別な配慮が必要である。

２　避難支援者（万一のときに頼れる方）の確保状況

□ 近隣・近所に頼れる人が決まっている。
□ 近隣で頼れる人は決まっていないが、声をかけてくれる人がいれば心強い。

・頼りたい／声をかけてほしい方

□ 近隣の　　さん、　　さん
□ 民生委員にお願いしたい。
□ 自治会の関係者にお願いしたい。

３　避難や避難生活における具体的な懸念・配慮事項を記入してください
（医療器具の使用やアレルギーなどについても該当する場合は記入する。）

裏面にご記入ください。

情報の共有に関する同意	□ 本情報を自治会・避難支援者・避難所運営委員会と共有することに同意する
緊急連絡先	氏名及び間柄
	電話番号

避難や避難生活における具体的な懸念・配慮事項を記入してください。

以下は自治会使用欄

千葉開府900年 CHIBA CITY 千の葉に 時を刻んで 900年

「花のあふれるまちづくり」シンボルキャラクター ちはなちゃん

第34回

花見川区民まつり

令和8年 10/25(日) 会場 花島公園

10:00 ～ 15:00(小雨決行)



JR東日本商品化許諾済

主なイベント

ステージイベント 太鼓・ダンス・消防音楽隊など

こども広場 ミニゲーム・グラウンドゴルフ体験
ミニ新幹線(有料)

その他 ●野点(のだて)・模擬店　●消防、警察車両展示
●フェアトレードコーナー



家族バレーボール大会

会場 花園中学校／花見川中学校／花見川小学校

※各会場1コートにつき6チームのリーグ戦

会場案内図



会場には駐車場がありません。

無料バスルート

Aコース	こてはし団地(こてはし団地車庫)	こてはし第四	こてはし第三(中央公園前)	三角町(スーパーカワグチ前)	鉄工団地	犢橋電話局					(会場)花島公園
Bコース	み春野北	み春野	み春野公園	み春野南	大日町(アクト前)	三角町(スーパーカワグチ前)	鉄工団地	犢橋電話局			
Cコース	新検見川駅(北口ターミナル)	朝日ケ丘(京成バス停)	畑町ホームランド	さつきが丘団地入口	さつきが丘第二(小売市場前)	さつきが丘団地					
Dコース	新検見川駅(北口ターミナル)	花見川区役所	区役所入口(東大グラウンド前)	畑小学校	長作新田(京成バス停)	千葉幼稚園					

会場までの無料バス時刻表

【Aコース】こてはし団地

	こてはし団地	こてはし第四	こてはし第三	三角町	鉄工団地	犢橋電話局
9時	25	28	30	33	36	39
10時	50	53	55	58		
11時					01	04
12時						
13時	10	13	15	18	21	24

会場には
駐車場がありません。

【Bコース】み春野

	み春野北	み春野	み春野公園	み春野南	大日町	三角町	鉄工団地	犢橋電話局
9時	05	06	07	08	11	16	19	22
10時	30	31	32	33	36	41	44	47
11時								
12時	40	41	42	43	46	51	54	57
13時								

【Cコース】さつきが丘

	新検見川駅北口	朝日ヶ丘	畑町ホームランド	さつきが丘団地入口	さつきが丘第二	さつきが丘団地
9時	00	03	06	09	11	13
10時	00	03	06	09	11	13
11時	15	18	21	24	26	28
12時						
13時	05	08	11	14	16	18

【Dコース】区役所

	新検見川駅北口	花見川区役所	区役所入口	畑小学校	長作新田	千葉幼稚園
8時	50	55	57			
9時	10 30 50	15 35 55	17 37 57	00 20 40	03 23 43	06 26 46
10時	10 30 50	15 35 55	17 37 57	00 20 40	03 23 43	06 26 46
11時	40	45	47	00 50	03 53	06 56
12時	10 50	15 55	17 57	20	23	26
13時	20	25	27	00 30	03 33	06 36

お帰りの際にも無料バス！　無料バス臨時発着所時刻表

【Aコース】こてはし団地

こてはし団地行き	
12時	25
13時	
14時	35
15時	
16時	00

【Bコース】み春野

み春野北行き	
12時	00
13時	
14時	10
15時	30
16時	

【Cコース】さつきが丘

新検見川駅北口行き（さつき経由）	
10時	45
11時	
12時	35
13時	
14時	20
15時	10
16時	00

【Dコース】区役所

新検見川駅北口（区役所経由）	
10時	
11時	05 35
12時	15 45
13時	25
14時	05 35 55
15時	15 35 55
16時	

ご協賛・ご協力いただいた皆様に厚くお礼申し上げます。

順不同・敬称略

天戸中学校区（35地区）	長作町内会（A）　天戸町内会（A）　花見川サンハイツ自治会（A） 長作台緑が丘自治会（B）　長作台弥生ケ丘町内会（B）　白百合自治会（B） 長作松和会（B）　コスモ東習志野自治会（B） 花見ケ丘自治会（C）　東急町内会（C）　清風台自治会（C）
その他	株式会社京葉美装（畑コミュニティセンター指定管理者）（A） 株式会社京葉美装（幕張コミュニティセンター指定管理者）（A） スポーツクラブNAS株式会社（花島コミュニティセンター指定管理者）（A） 千葉市花見川区民生委員児童委員協議会（A）

花園中学校区町内自治会連絡協議会（7地区）　こてはし台中学校区町内自治会連絡協議会（10地区）
幕張中学校区町内自治会連絡協議会（11地区）　花見川中学校区町内自治会連絡協議会（22地区）
天戸中学校区町内自治会連絡協議会（35地区）　さつきが丘中学校区町内自治会連絡協議会（40地区）
犢橋中学校区町内自治会連絡協議会（42地区）　朝日ケ丘中学校区町内自治会連絡協議会（46地区）
幕張本郷中学校区町内自治会連絡協議会（48地区）

表記（A）10,000円以上、（B）10,000円未満、（C）5,000円未満

主催　花見川区民まつり実行委員会　事務局／TEL.043-275-6203

どこに行っても良くならずお困りのあなたへ

3ヶ月以上続くツラい肩こりや腰痛、自律神経症を気持ちよく解消させたい方は他にいませんか？





み春野ローソン横
院前に駐車場2台



こんなお悩みありませんか？



- 仕事や家事に支障が出そうで不安
- 手術するのは避けたい
- いつまでも自分の足で歩きたい
- 朝起きた瞬間から身体がつらい
- 首肩がつらくて頭痛やめまい、耳鳴りがする
- 趣味やお出かけをいつまでも楽しみたい

なぜ、何度も同じ痛みを経験するのか？

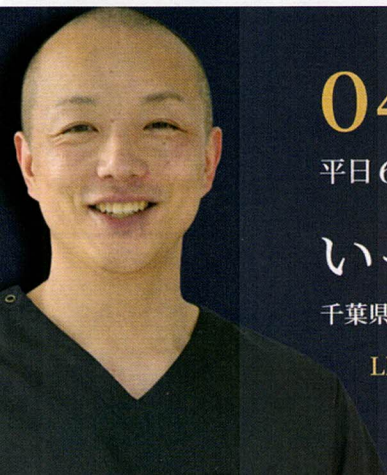
肩がこったから肩をもんだり、腰が痛いから腰を押したり…

…その様な対処は、その場では楽になり、痛みが緩和された感じがするのですが、実は治っているわけではありません。

場合によっては、長時間の刺激は身体を壊す原因にもなったりします。

私たちの身体に痛みが起こる原因は様々な要素がありますが、その多くは**「カラダのゆがみからくるもの」**が多くを占めており、背骨や骨盤を本来の正しい位置に戻さないと痛みが何度も出てしまうのです。

※ボキボキ・バキバキしたり、強い刺激は行いません



朝6時～

勝田台・志津
～車で約10分

バス停【み春野南】徒歩１分
送迎・往診ご相談ください

あなたが治らない理由ご存知ですか？

実は痛み・不調の9割が「身体の癖」「背骨の歪み」が根本原因なんです。

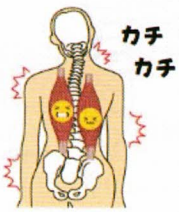
残念ながら．．．

⚠ いくら薬・注射・はり・マッサージ・電気をしても
身体の癖・歪みが改善されなければ意味がありません！

原因①
悪い姿勢や身体の使い方の癖により負担がかかる

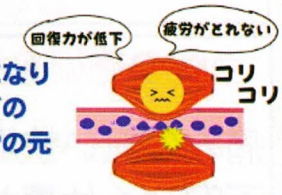


原因②
負担によって背骨が歪む



原因③
これ以上、歪まないよう筋肉が支えて緊張する

原因④
緊張が続くと筋肉がコリになり神経・血管・リンパ液などの流れが停滞して痛みや疲労の元となる物質がたまる



対応症状

上半身	・首の痛み・ストレートネック・頚椎ヘルニア ・肩こり・五十肩・背中の痛み・顎関節症
体幹	・腰痛・坐骨神経痛・腰椎ヘルニア・しびれ ・脊柱管狭窄症・すべり症・側弯症・姿勢矯正
下半身	・ひざの痛み・変形性ひざ関節症・股関節痛 ・骨盤矯正・あしの痛み・O脚X脚・外反母趾
自律神経	・頭痛・めまい・自律神経失調症・耳鳴り ・更年期障害・起立性障害・睡眠の悩み・うつ

交通事故（自賠責保険）



み春野ローソン横 院前駐車場2台あり

043-307-4050

平日6時～20時　土曜7時～17時　日・祝休み

いっぺい整骨院

千葉県千葉市花見川区み春野1-5-5

LINEからもご予約可能です▶
予約制

いっぺい整骨院

あなたの背骨は「しなやかな背骨」ですか？

普段の姿勢・動作

特に同じ姿勢・動作が続いてくと
クセになり背骨が歪みます。



背骨のゆがみが様々な不調の原因に・・

当院の施術は背骨に特化



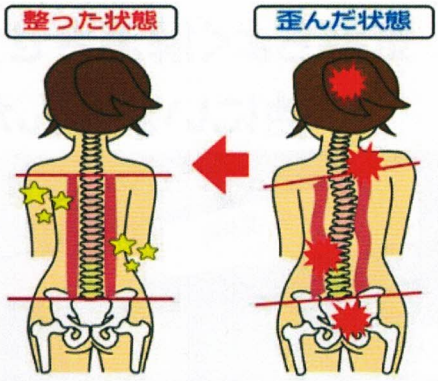
身体に負担をかけない
ソフトな施術

24本の背骨と骨盤を
500～600回ゆらして矯正
→ 歪み・筋肉のコリがとれる
しなやか背骨に。

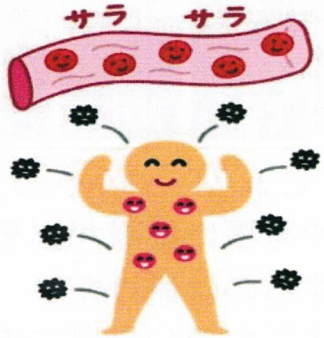


自然治癒力 免疫力部門 ベストセラー1位
カイロ 整体部門 ベストセラー1位
こり 痛み部門 ベストセラー1位
Amazon書籍ランキング

① 根本原因である背骨を整えることにより
全身の緊張をゆるめる



② 神経・血流・リンパの循環がよくなり
脳・神経・内蔵・筋肉の働きが改善



③ 自然治癒力が正常に引き出されて
寝れば回復するようになる

当院の施術を受けることで・・

痛みの無い快適な生活へ
不安なく仕事や家事ができる
子供と思いっきり遊べる
趣味やお出かけが楽しめる体へ



根本治療コース
初回 通常 10,000円（税込み）
↓
2,980円（税込み）
（2回目以降 5,500円～）
初回の方のみ
先着１０名様限定

はじめまして。
いっぺい整骨院 院長の野口一平です。
私はこれまで20年間、国家資格を持つ施術者として多くの患者様をみてきました。
その中で強く感じたのは、
「その場しのぎではなく、原因から整えることの大切さ」です。
当院では、【寝たら回復できるからだ】になる整体を提供しています。
良い姿勢が良い習慣になるようサポートさせて頂きます。
完全予約制で、お一人おひとりとしっかり向き合います。
どこへ行っても改善しなかった方こそ、ぜひ一度ご相談ください。







微弱電流
NEUBOX

ご予約は電話かLINEで「チラシをみた」とおっしゃってください。

千葉市花見川区み春野1-5-5
院前に駐車場2台あり P

送迎・往診ご相談ください
お子様連れ歓迎

平日 6:00~20:00
土曜 7:00~17:00
予約制 日・祝休み

TEL 043-307-4050

HOT PEPPER Beauty ホットペッパービューティー

LINE

令和8年度 千葉県医師会 県民公開講座

老いと共に生きるⅢ

～実りの時を迎えて～



日時 **11月3日** 火・祝 13:00～15:30 受付は12:00～

場所 ホテルポートプラザちば〈2階ロイヤル〉
千葉市中央区千葉港8-5　TEL043-247-7211

参加無料・事前申込必要
どなたでもご参加いただけます

挨拶　千葉県医師会　会長 今井　俊哉

司会　千葉県医師会　理事 小出 明範

講座1 「認知症の理解と運動の有用性」

13:05～13:45

座長　千葉県医師会　理事 師尾 郁

講師　社会医療法人社団さつき会　袖ヶ浦さつき台病院
リハビリ部　部長 猪狩 友行 先生

講座2 「相談しづらい排尿トラブルのおはなし」

13:55～14:35

座長　千葉県泌尿器科医会　会長 五十嵐 辰男 先生

講師　独立行政法人地域医療機能推進機構（JCHO）船橋中央病院
泌尿器科　医長 関田 信之 先生

講座3 「動けるからだの作り方－ロコモ予防から考える、運動・食事・暮らしのヒント－」

14:45～15:25

座長　千葉県整形外科医会　会長 山縣 正庸 先生

講師　千葉大学大学院医学研究院整形外科学／千葉大学大学院国際学術研究院
准教授 山口 智志 先生

閉会　千葉県医師会　副会長 大濱 洋一

*各講座の最後には、県民の皆様からのご質問の時間、また講座と講座の間には10分程度の休憩時間を予定しています。

申込方法 参加希望の方は、申込フォームからお申し込みください。
メールまたはFAX・ハガキを希望の方は、裏面をご覧ください。



千葉県医師会ロゴマークと千葉県医師会オリジナルキャラクター ドク太&ナーピー

問い合せ先
千葉県医師会地域保健課
TEL 043-242-9246　FAX 043-246-3142

後援　千葉県



参加希望の方は下記の項目を記載の上、FAXまたはメールにてお申し込み下さい。

※FAX送信メールが出来ない場合は、下記内容をハガキに記載して、ご連絡下さい。
※メールの場合は、件名に11/3県民公開講座参加希望と明記の上、本文に代表者の方の①お名前、②住所、③TEL、④FAX、⑤代表者以外で参加される方のお名前をご記入になり、cmaigakkai@gmail.comあてに送信ください。折り返し受講票をお送りします。

FAX:043-246-3142
（千葉県医師会地域保健課 行）

千葉県医師会県民公開講座参加申し込み用紙

参加費無料

〈令和8年11月3日（火・祝）〉
●会場 ホテルポートプラザちば2階ロイヤル

※足りない場合はコピーしてお使いください。

代表者　連絡先			
お名前			
住　所	〒		
TEL		FAX	

代表者以外で参加される方のお名前

※災害等での中止や参加希望者が多く万が一抽選等となった場合等の緊急時に使用させていただきますので、必ずご記載下さい。そのほか受講票送付以外には使用いたしませんので御安心ください。

申込み締切:10月26日（月）
折り返し受講票をお送りします。（10月中旬から順次発送）
当日、会場までは公共交通機関にて、お越し下さいますよう、お願い申し上げます。

問い合わせ先・ハガキ送付先

〒260-0026
千葉市中央区千葉港4-1　千葉県医師会地域保健課　宛
TEL:043-242-9246　FAX:043-246-3142

赤い羽根は遠くにいかない募金。
すぐそばで、誰かを助けています。

いつも赤い羽根共同募金にご協力いただき誠にありがとうございます。

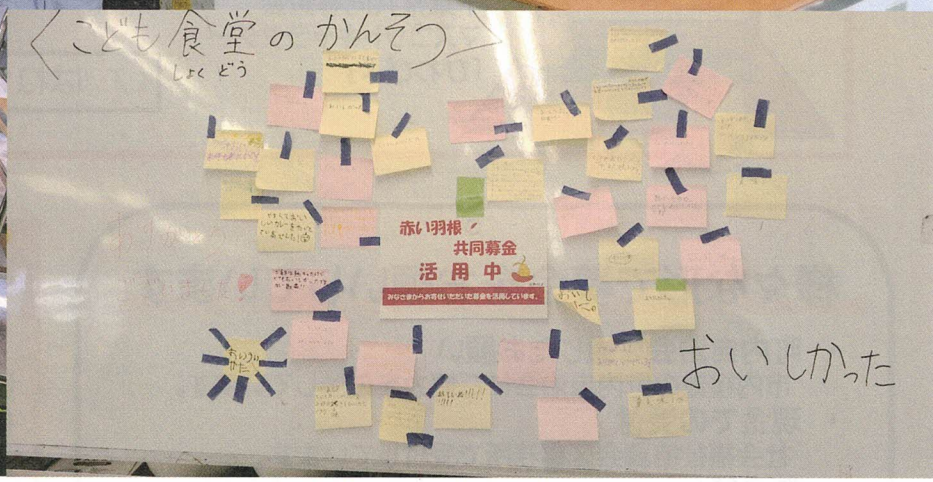
赤い羽根共同募金は「じぶんの町を良くするしくみ。」です。約7割は千葉市内で、約3割は千葉県内で、地域の子育て世代や高齢者の孤立を防止する活動、災害時に向けた資機材の整備、障害のある方の当事者団体の活動等に活用されます。

今年度も、あたたかいご協力お願いいたします。

令和8年度運動期間 令和8年10月1日～令和9年3月31日







赤い羽根共同募金を財源とした助成金を利用したこども食堂の様子

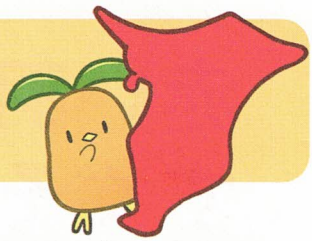
赤い羽根共同募金

じぶんの町を良くするしくみ。 赤い羽根共同募金

千葉県共同募金会 千葉市支会

赤い羽根は、地元の活動に使われています

令和7年度赤い羽根共同募金のつかいみちご紹介



ふれあい食事サービス



千葉市社会福祉協議会地区部会が、ひとり暮らしの高齢者や高齢者世帯を対象に会食会や食事の配達を通じてあたたかな食事の提供と心のふれあいを目的に実施しています。

ふれあい・子育てサロン



乳幼児とその保護者が気軽に集まり、自由に遊んだり交流したりできる地域の集いの場を千葉市社会福祉協議会地区部会が提供しています。

こども達の居場所づくり支援

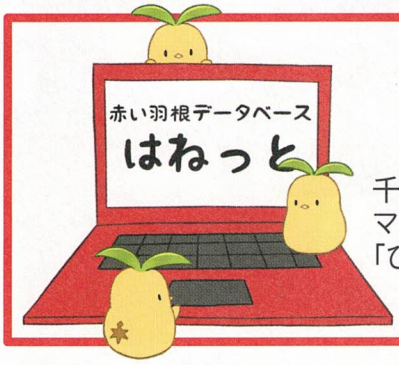


専門職や子どもの福祉に関心あるスタッフで、あそぶ・お腹を満たす・勉強する・休むをできる居場所づくりをしています。チラシの作成や備品の購入、食材の購入などができました。

表彰式の開催



千葉市において永年にわたり地域福祉の増進に貢献された方々を表彰する千葉市社会福祉協議会会長表彰式を実施しました。



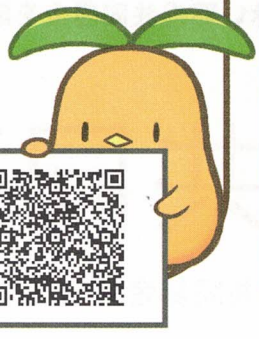
千葉県共同募金会
マスコットキャラクター
「びわぴよ」

募金の使いみちについて、詳しくは**赤い羽根データベース『はねっと』**でご確認いただけます。

はねっと　千葉市　検索

様々な形で募金をお願いしています

- **町内自治会**を通じたお願い
  市内複数の町内自治会にご協力を依頼しています。
- **現金での受付**
  社会福祉協議会区事務所で受付しています。
- **募金箱**
  各区社会福祉協議会及び各区役所に設置しています。
- **街頭募金**
- **イベントでの呼びかけ**
- **インターネット募金**
  右記からアクセスしてください。



共同募金会へのご寄付は、税制上の優遇措置があります。



共同募金会は、税制上、国や地方公共団体と同じように、「寄付に対する優遇措置の対象団体」です。

＜法人＞
所得から支出された共同募金へのご寄付は「**全額損金**」扱いとなり法人税の優遇措置が適用されます。

＜個人＞
2,000円を超える分は、所得税、または個人住民税の控除の対象となります。