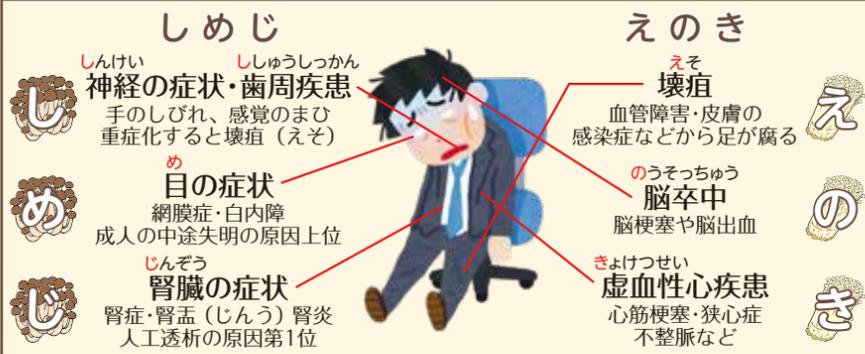




知ろう! 糖尿病 合併症(しめじとえのき)がこわい

ブドウ糖は体を動かすエネルギー源ですが、糖尿病になるとブドウ糖がうまく細胞の中に運ばれなくなり、血液中のブドウ糖濃度(血糖値)が高い状態になります。初期の段階では自覚症状がほとんどありませんが、高血糖が放置されると血管や神経が傷つけられ、全身にさまざまな合併症を引き起こします。網膜・腎臓・神経に現われる三大合併症は深刻ですが、他にも心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる合併症につながります。



☎中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 ☎221-2590

がん検診(集団検診)のご案内

集団検診を事前予約制で実施しています。詳しくは、ホームページまたは中央区役所および保健福祉センター、各市民センターなどで配布している「令和3年度がん集団検診日程表」をご確認ください。

☎千葉市 集団検診 予約 ☎

日時	検診内容 (対象年齢)	予約開始日	
		ホームページ	電話
① 2/4(金) 9:00~13:00	胃がん	1/7(金)	1/17(月)
2/8(火) 13:00~17:00	乳がん(50歳以上)	1/12(火)	1/19(火)
② 2/25(金) 9:00~13:00	胃がん	1/27(木)	2/3(木)
13:00~17:00	乳がん(50歳以上)		

会場 ①松ヶ丘公民館、②中央保健福祉センター
申込方法 予約開始日の0:00から、ホームページで。予約受付専用電話☎0120-110063(平日10:00~14:00)も可。
☎健康支援課 ☎238-1794 ☎238-9946

千葉まちゼミ勉強会

千葉まちゼミは、千葉市中心市街地の商店街のお店の人が講師となり、プロならではの専門的な知識や情報、コツを伝えます。お店の存在・特徴を知り、店主やスタッフと客のコミュニケーションから、信頼関係を築くことを目的とする取り組みです。

ぜひ、この機会にお店の方と意見交換してみませんか。
日時 1月26日(火)19:00~21:00
会場 千葉商工会議所(感染拡大状況などによりオンライン開催に変更の場合あり)
定員 先着50人
申込方法 電話で、千葉商工会議所へ。
☎千葉商工会議所 ☎227-4103 ☎227-4107

コレステロールを学ぶ教室

中性脂肪や脂質異常症など気になりませんか?管理栄養士によるコレステロールについての話とレシピの紹介を行います。ぜひ、ご参加ください。

日時 1月26日(火)10:00~11:30
会場 中央保健福祉センター12階
定員 先着20人
申込方法 電話で、中央保健福祉センター健康課へ。
☎中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 ☎221-2590

受講者募集 地域リーダー研修

コロナ禍の中で、町内自治会の活動はどう変わっていくのか。地域づくりや地域コミュニティ活動をどのように進めていけるか、地域のつなぎ役となる皆さんと一緒に考えていきましょう。

日時 1月22日(土)10:00~12:00
会場 中央区役所
対象 区内で町内自治会などの地域活動に携わっている方
定員 先着20人
内容 講師=矢尾板俊平さん(淑徳大学コミュニティ政策学部教授)
備考 駐車場の混雑が予想されますので、公共交通機関などをご利用ください。
申込方法 1月19日(水)までに、FAXで所属団体、氏名、電話番号、役職名を明記して、中央区地域振興課地域づくり支援室へ。電話☎chiiki.CHU@city.chiba.lg.jpも可。
詳しくは、☎千葉市 令和3年度 第2回地域リーダー研修 ☎
☎中央区地域振興課地域づくり支援室 ☎221-2105 ☎221-2179

市美術館コレクション探訪

渡辺秀詮《虎図》江戸時代

今年は寅年。そこで、今月の常設展示室には江戸時代の虎の絵が勢揃いします。本物の虎を見たことがなかった江戸時代の人々ですが、虎の存在はよく知っていて、猛々しく自然を支配し世を治める英雄のシンボルとして、中国や朝鮮から伝えられた絵や、毛皮を見て、想像をふくらませてきました。この絵の作者渡辺秀詮(1736-1824)は、長崎で唐絵目利(からえめき)という舶載品を鑑定したり記録する役職にあった画人ですから、大真面目で描いた虎のはず。でも細長い画面枠にそりりとすべりこみいたずらっぽい顔をのぞかせている、これはまるで猫。市美術館コレクションでも人気の一匹です。(常設展示室にて1月4日(火)~2月6日(日)展示)



健康ひろば

中央保健福祉センター健康課では、健康に関する相談や教室などを開催しています。参加の際は、体調を確認の上、お越しください。



教室・サークル名	日時	対象者・内容など	定員	申込
太りにくい食習慣を作る教室	1/27(木)10:00~11:30	対象=太りにくい食習慣を作りたい方、適正体重を維持したい方 管理栄養士による話など。希望者は体組成が測定できます。調理実習は行いません。	8人	②
離乳食教室	1/29(土)13:00~14:00、 14:00~15:00	対象=第1子で6~8カ月の子どもを持つ母親および家族。離乳食の進め方の話。量の目安確認。人数に応じて当日の個別相談も実施します。	各8組	②
ママとパパのセルフコントロール~怒りと上手につき合う方法~	2/2(火)10:00~12:00	対象=乳幼児の保護者 心理士による、育児中の親の気持ちや怒りのセルフコントロールについての話。託児あり(定員=4人)	18人	①
子育てについて語ろう	2/28(月)10:00~12:00	対象=子育てについてこんなはずじゃなかった、いらいらしてしまうなど悩んでいる方。臨床心理士を含めたグループワーク。託児あり(定員=先着3人)。子どもの同席はご遠慮ください。	6人	①
ぶどうちゃんサークル	2/4(金)10:00~11:30	対象=多胎児を育児している保護者、妊娠中の方 このサークルは多胎児を持つ保護者が、日頃の育児で困っていることや工夫していることなどを自由に情報交換する場です。	5組	①

☎中央保健福祉センター(中央区中央4-5-1きばーる12階) 特に記載のないものは予約制(当日受付不可)
☎1月4日(火)9:00から電話で、中央保健福祉センター健康課各班へ 詳しくは、☎千葉市 中央区健康課 ☎

☎ ①すこやか親子班 ☎221-2581 ②健康づくり班 ☎221-2582 ☎221-2590 ☎kenko.CHU@city.chiba.lg.jp

新型コロナウイルスの影響で、催しが中止・延期となる場合があります。詳しくは、各催しの問い合わせ先へ。

中央区役所 ☎043-221-2111(代表) ☎260-8733 千葉市中央区中央4丁目5番1号(きばーる11階) ☎千葉市 中央区役所 ☎ 区版編集 中央区役所地域振興課 ☎043-221-2102 ☎043-221-2159

記号の見方は☎2面参照 特に記載のないものは1月4日(火)から受け付け



蘇我コミュニティセンターの催し

第30回社会人落語「蘇我亭」
☎1月30日(日)13:00から 12:20開場
☎先着80人 ☎小学生以上500円
料理教室~おもてなし料理をつくらう~
☎1月22日(土)10:00~13:00
☎先着18人 ☎1,520円
はじめてのイタリア語講座・初級コース
☎1月4日~3月29日の火曜日13:30~15:00
全13回
☎先着15人 ☎19,760円(要別途テキスト代)
☎直接または電話で、蘇我コミュニティセンター☎264-8331
このほかにも、さまざまな催しを行っています。内容や日時など詳しくは、☎「蘇我コミュニティセンター イベント一覧」で検索
☎同センター☎前記☎265-2796



蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館の催し

キッズシネマinちばでら
☎1月9日(日)10:00~11:30 9:45開場
☎小学生以下の子どもと保護者
☎先着30組
初心者向け茶道教室
☎1月15・29日、2月5・19日、3月5・19日の土曜日10:00~12:00 全6回
☎小学4年生以上の方
☎先着15人 ☎9,000円
☎直接または電話で、蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館☎420-8001
このほかにも、さまざまな催しを行っています。内容や日時など詳しくは、☎「ハーモニープラザ分館 イベント一覧」で検索
☎同分館☎前記☎420-8002



各種相談案内

くらし相談...日常生活上の心配ごと
月~水・金曜日 9:00~16:00
木曜日 9:00~15:00
交通事故相談...損害賠償や示談の進め方
火曜日 9:00~15:00
金曜日 9:00~16:00
*上記相談で面談をご希望の方は、あらかじめお問い合わせください。
行政相談...国、県などへの要望・意見
1月31日(月) 9:00~16:00

法律相談...金銭貸借・相続・離婚など
木曜日、1月24日(月)
13:00~16:00
*定員=各8人(多数の場合抽選)
*各相談日の2週間前の9:00から1週間前の17:00までに電話で申し込み。電子申請も可。
*裁判所で訴訟・調停中のものは不可。
住宅相談...不動産売買や賃借など
1月17日(月) 10:00~15:00
1月4日(火)9:00から電話で申し込み(先着8人)

相談はすべて無料。
中央区役所(きばーる11階)市民相談室で行います。
12:00~13:00は相談を行いません。
申込先・問い合わせ 中央区地域振興課
☎221-2106 ☎221-2179

今月の区役所休日開庁日

1月9日(日)9:00~12:30