



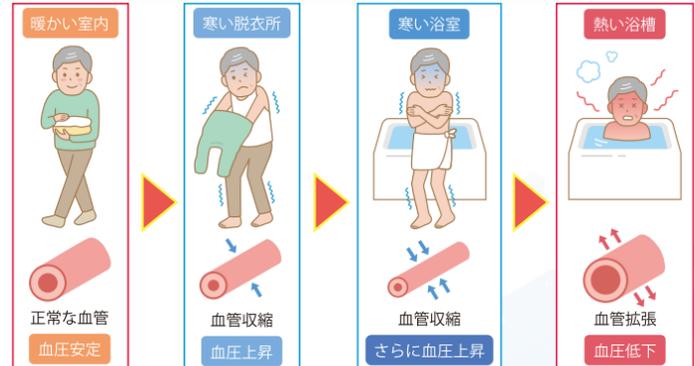
ヒートショックにご用心!!

暦の上では立春を迎える2月ですが、まだまだ真冬の寒さが続きます。この時期に気を付けたいのがヒートショック。寒い戸外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動など急激な温度の変化により、血圧が大きく上下することで起きる現象です。特に、冬場の入浴時に起こりやすいことが知られています。暖房を設置していない脱衣所や浴室では室温がとても低いことが多く、このような中で脱衣すると体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。そして、暖かい湯船につかることで血管が拡張して血圧が急激に下がります。このような温度差が血圧を大きく上下させるために、失心・心筋梗塞・脳梗塞などを起こし、入浴中の場合は湯船でおぼれて命を落としてしまうこともあります。65歳以上の方は特に注意が必要です。高血圧・糖尿病・脂質異常症などで動脈硬化のリスクのある方、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈のある方はヒートショックの影響を受けやすいので要注意です。

入浴時のヒートショックの予防策

- 入浴前に脱衣所と浴場を温めて温度差を減らす
- 湯船に入る前に、シャワーやかけ湯で体を温める
- お風呂の温度は38～40℃に
- お風呂から出る時はゆっくりと
- 血圧が高い時は入浴を控える
- 入浴前は飲酒を控え、水分補給をする
- 入浴前は家族に声をかける

寒さの厳しい2月を元気に乗り切りましょう。



中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 221-2590

お知らせ

蘇我コミュニティセンターの催し

からだのびのびストレッチ
2月23日(水)9:20～10:20、10:40～11:40
各先着10人 500円
ストレッチポールの無料貸し出しあり

料理教室
2月26日(土)10:00～13:00
粉からおやきと桜もちを作ります
先着18人 1,520円
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、PDF「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

和菓子づくり教室「チョコレート饅頭」
2月6日(日)10:00～12:00
小学生以上の方(小学生は保護者同伴)
先着10組 1,500円

ソープカービング教室
3月20日(日)10:00～11:30
16歳以上の方
先着8人 1,500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、PDF「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

中央区地域活性化支援事業 ～みんなで創る中央区づくり～

公開プレゼンテーション

区内で地域課題の解決や地域の活性化などに取り組む団体に対し、活動資金などの支援を行っています。区民の皆さんによる活動と審査の過程を広く知ってもらうため、2022年度新規申込団体による公開プレゼンテーションを開催します。今後の活動の参考にしたい方など、ぜひ傍聴にお越しください。

日時 3月5日(土)13:00～17:00
12:30開場
会場 きぼーる15階ボランティア活動室1・2
定員 当日先着20人
備考 ・公共交通機関をご利用ください。
・新規申込団体の申込状況によって、時間が変更になる場合があります。
・2021年度の活動報告会は2月12日(土)に開催します。

中央区地域振興課地域づくり支援室 ☎221-2105 221-2179

キッズ身体能力向上運動スクール エリートキッズ

コロナで運動不足の今こそ、頭と体を使って楽しく身体能力をUPしましょう。

日時 ①2月13日(日)・27日(日)、3月23日(水)
②2月5日(土)・19日(土)
いずれも、就学前児=14:30～15:30、小学生=15:45～16:45

会場 ①蘇我コミュニティセンター
②蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館

定員 各先着20人
料金 1,650円
備考 日時は複数日選択可
申込方法 Eメールで、必要事項(2画)を明記して、蘇我コミュニティセンター jsoga.fc2021@gmail.comへ。詳しくは、「エリートキッズ蘇我」

蘇我コミュニティセンター ☎264-8331 265-2796

市美術館コレクション探訪 勅使河原蒼風

勅使河原蒼風 (てしがはら そうふう、1900-1979) は自ら草月流を創始した華道家として知られています。彼は20世紀の新しい美術の考えを取り込み、1950年代中頃からは欧米で積極的に個展を開催しました。彼の制作活動は生け花だけに止まらず、多岐にわたりますが、その中でも書は重要なジャンルとなっています。「萬木千草」は彼の代表的な書の作品ですが、文字に込められていた木や草のエネルギーがいつせいに解き放たれたような力強さにあふれています。躍動する筆の動きと飛び散る墨は、欧米のアクション・ペインティングにも似て、文字の意味が理解できなくとも、平面の空間に展開する構成のリズミカルな運動を味わうことが出来ます。(常設展示室にて3月6日(日)まで展示)



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。健康診査などに参加する方は、体調を確認の上、お越しください。



教室・講演会名	日時	対象・内容など	定員	申込
離乳食教室	2/15(水)13:00～14:00	対象=第1子で6～8カ月の子どもの持つ母親および家族。離乳食の進め方の話。調理実習はありません。	15組	②
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
元気幸(高)年齢者実践教室「減塩コース」	3/4(金)10:00～11:30	対象=区内在住で血圧が気になる65歳以上の方。これからも元気で長生きをするための食事の話など。調理実習はありません。	20人	②
医師講演会 肺の中の静かな病気「COPD」	2/14(月)13:30～15:00	知らないうちに進行するCOPD。新型コロナウイルスなどの感染症や喫煙との関係についてもお話しします。	20人	②

中央保健福祉センター(中央区中央4-5-1きぼーる12階) 特に記載のないものは予約制(当日受付不可)
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

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(きぼーる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画)参照 特に記載のないものは2月1日(火)から受け付け

各種相談案内

暮らし相談…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
2月7日(月) 9:00～16:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など
木曜日、2月28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
2月21日(月) 10:00～15:00
2月7日(月)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(きぼーる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
2月13日(日)9:00～12:30
主な開庁窓口 市民総合窓口 ☎221-2109
開庁窓口 市税出張所 ☎221-2136