



11月8日は「いい歯」の日です! ~ご自身のお口の健康を見直してみませんか?~

歯周病は中高年からの病気と思われがちですが、「15歳以上は3人に1人」がかかっているといわれています。

さらに、糖尿病や動脈硬化など、全身の病気とも関係があることが分かってきました。いつまでも健康な口でいるために、歯ブラシの毛先を使って奥まで丁寧に磨く、歯間ブラシ・デンタルフロスで歯と歯の間を清掃することが大切です。また、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健診を受けましょう。

健康課では、毎月歯科相談を実施しています。ぜひ、ご利用ください。



☎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、市民センターなどで配布されている「令和3年度がん集団検診日程表」をご確認ください。

日時	検診内容 (対象年齢)	予約開始日	
		ホームページ	電話
① 12/2(木) 9:00~13:00	肺がん・骨粗しょう症	11/4(木)	11/11(木)
② 12/7(火) 13:00~17:00	子宮がん	11/9(火)	11/16(火)
③ 12/9(木) 9:00~13:00	胃がん	11/11(木)	11/18(木)
	13:00~17:00		
② 12/21(火) 13:00~17:00	子宮がん	11/24(火)	12/1(火)
③ 12/22(水) 9:00~13:00	乳がん(30歳代)	11/25(水)	12/2(水)

場 所 ①松ヶ丘公民館、②蘇我コミュニティセンター、③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

傾聴ボランティア講座

傾聴とは、心を傾けて、話す人の身になって話を聴くことを言います。

本講座では、傾聴のボランティア活動に必要なスキルを学ぶことができます。ぜひ、ご参加ください。

- 日 時 12月17日(金)・24日(金)10:00~12:00
- 会 場 きぼーる15階
- 内 容 傾聴に関する講義、演習
- 定 員 先着15人
- 備 考 ちばシティポイント対象事業
- 申込方法 電話で、市社会福祉協議会中央区ボランティアセンターへ。

☎市社会福祉協議会中央区ボランティアセンター ☎221-2177 ☎221-6077

参加者募集 高血圧予防プログラム

中央保健福祉センター健康課では、脳卒中の危険因子となる高血圧を予防するための講座を実施しています。ぜひ、ご利用ください。

会 場 中央保健福祉センター12階

対 象 区内在住の方

定 員 20人

申込方法 電話で、中央健康福祉センター健康課へ。

日程	テーマ・内容
11月10日(水) 13:30~15:00	「油断してはならない血圧のこと」 内科医による高血圧についての詳しい解説。
11月16日(火) 10:00~11:30	「食事から学ぶ高血圧予防」 管理栄養士による高血圧予防のための食事(減塩)の工夫についての解説。

☎中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 ☎221-2590

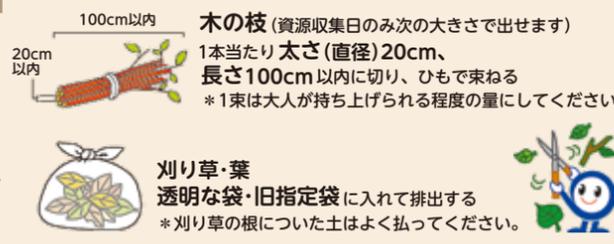
木の枝・刈り草・葉は月2回の収集日に

木の枝や落ち葉などは可燃ごみの日ではなく、月2回の木の枝・刈り草・葉の収集日に排出するよう、ご協力をお願いします。

木の枝はひもで縛り、刈り草や葉は透明な袋に入れてください。収集した後、燃料チップや家畜の敷料原料などにリサイクルしています。収集の曜日は、地域により異なります。

詳しくは家庭ごみ相談ダイヤル☎204-5380またはホームページをご覧ください。[千葉市 収集日]

☎収集業務課 ☎245-5246 ☎245-5477



健康ひろば

11月14日は世界糖尿病デーです。国際連合が平成18年に、拡大を続ける糖尿病の脅威を踏まえ、インスリンを発見したフレデリック・バンディングの誕生日である11月14日を世界糖尿病デーに認定しました。この日は、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養について啓発活動を推進しています。

特定健診の結果から、40歳から74歳までの中央区民の約2人に1人は、糖尿病を発症もしくは発症のリスクが高い予備群と考えられます。

中央保健福祉センター健康課では、糖尿病予防のためのさまざまな取り組みを実施しています。まずは健診!自分の体を知って、生活習慣を見直すことから始めてみませんか。

教室名	日時	対象・内容など	定員	申込
離乳食教室	12/3(金)①13:00~14:00 ②14:00~15:00	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。 調理実習はありません。	各8人	①
元気幸(高)年齢!になるための実践教室「初心者男性コース」	12/10(金)10:00~11:30	対象=区内在住の65歳以上の男性。低栄養予防・食事バランスについての話。 調理実習はありません。	10人	①

*「健康づくり相談、禁煙に関する相談、栄養相談、歯科相談」…申込①、精神保健福祉相談…申込②も毎月実施(予約制)しています。

☎中央保健福祉センター(中央区中央4-5-1きぼーる12階)

☎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健康づくり班 ☎221-2582 ②こころと難病の相談班 ☎221-2583 ☎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[5面参照] 特に記載のないものは11月1日(月)から受け付け



蘇我コミュニティセンターの催し

手づくり甲冑教室~ボトル甲冑コース~
☎木曜日・日曜日の2コース(日付応相談)
18:00~20:30 全9回

☎先着10人
☎14,400円(講師料)(別途材料費あり)

料理教室
☎11月27日(土)10:00~13:00
☎キノコをたっぷり使ったフライパンパエリアを作ります。

☎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、☎「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

アーティフィシャルフラワー教室

☎11月6日(土)10:00~11:30

☎クリスマスリース作り

☎小学4年生以上の方

☎先着10人 ☎2,500円

和菓子づくり教室

☎12月5日(日)10:00~12:00

☎サンタクロスとリースの練り切り

☎18歳以上の方

☎先着10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、☎「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
11月1日(月) 9:00~16:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など
木曜日、11月22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
11月15日(月) 10:00~15:00
11月1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

11月14日(日)9:00~12:30