

新年度スタート！
新生活スタート！

始めよう！

健康生活

4月から、新しい生活が始まった方も多いのではないのでしょうか。
元気は、「早寝・早起き・朝ごはん」から始まります。
早起きして、朝日を浴びることで体と脳が目覚め一日の生活リズムがつくれます。
朝は脳と体を動かすためのエネルギーが不足しているガス欠状態です。朝食を取ることでエネルギーが補充され、体温を上げ脳や体の動きを活発にします。
一日の体と脳の疲労やストレスを解消するためには十分な睡眠が必要です。早寝で疲労回復しましょう。
規則正しい生活習慣は、生活習慣病の予防にもつながります。
健康のためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」を実践してみませんか。



☎中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 ☎221-2590

口の健康は健康長寿の秘訣！

口腔ケア事業を利用しましょう

市内の65歳以上の方を対象に、口の機能評価を含めた歯科健診を実施しています。健康長寿には欠かせない、「かむ・飲み込む・発音する」といった口の機能を知る良い機会です。口の健康から自身の健康づくりを見直してみましょう。

対象 千葉市に住民登録がある65歳以上の方
健診内容 むし歯や歯周病などの有無、歯垢や歯石など口の清掃状態、咀嚼（そしゃく）力評価、嚥下（えんげ）力評価、発音評価
受診方法 中央保健福祉センター健康課で受診票を受け取り、協力医療機関に予約の上、受診。
*受診は年度に1人1回です。
☎中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 ☎221-2590



4月1日金から

あんしんケアセンター千葉寺 移転

あんしんケアセンターは、地域で暮らす高齢者の皆さんの身近な相談窓口です。
相談者の利便性向上のため、あんしんケアセンター千葉寺が移転します。

移転日 4月1日(金)
業務時間 月～土曜日9:00～17:00（祝・休日および年末年始を除く）
新所在地 中央区千葉寺町207-23富岡ビル1階
☎あんしんケアセンター千葉寺 ☎263-3066 ☎263-3077

参加者募集

食に関する教室案内

中央保健福祉センター健康課では、食に関するさまざまな教室を実施しています。ぜひ、ご利用ください。

会場 中央保健福祉センター12階
申込方法 電話で、中央保健福祉センター健康課へ。

日時	内容	対象	定員
4月13日(水)	食事セミナー 元気幸(高)齢者実践教室	区内在住で65歳以上の方	20人
4月18日(月)	離乳食教室	第1子で6～8カ月児の母親と家族	15組

健康課では毎月さまざまな教室や講演会などを実施しています。詳しくは、☎千葉市 中央区健康課 ☎221-2582 ☎221-2590

蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館の

料理実習室 を無料で貸し出します！

お友達、サークル仲間と料理やお菓子作りにご利用ください。オープンや調理機器も自由に使えます。

日時 ①4月14日(木)・②4月28日(木)9:00～12:00
定員 各1組（1組最大15人）
備考 作ったものはお持ち帰りください。館内での飲食はできません。
申込方法 ①4月7日(木)・②21日(木)までに直接または電話で、蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館へ。
☎蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館 ☎420-8001 ☎420-8002

あなたのまちを『住みよいまち』へ！

町内自治会に入りませんか？

「近くに頼れる人がいない」「地域のために何か手伝えることはないかな」このように考えている方、それ以外にも町内自治会（町内会・自治会）に入りませんか。
町内自治会は、一定の地域を単位として、そこに住む人たちによって結成された自主的な団体です。自分たちのまちのことを自分たちで考え、良くしていくために活動しています。「できること」を「できるとき」に。町内自治会の活動に奮ってご参加ください。

【主な活動内容】

- 防犯パトロールや子どもたちの安全な登下校のための見守り
- 防災訓練や支援が必要な住民の確認、防災用品・非常食などの備蓄
- ごみステーションの維持管理、道路・公園などの清掃
- 住民同士のふれあい、交流を深めるためのお祭りや運動会

新規結成や加入方法など詳しくは、☎千葉市 町内自治会 ☎221-2105 ☎221-2179



市美術館コレクション探訪

吉田博《嵐山 櫻八題》1935年（昭和10年）

京都の桜の名所、嵐山を描きます。水彩画のように見えるかもしれませんが、実は木版画。作者の吉田博は洋画家として名を成した後、50歳を目前にして彫師・摺師と協同する木版画を始めました。そして、洋画の経験を活かした、写実的な風景版画の数々を世に送りました。

本作は、日本の桜を描く8点シリーズの1点。川沿いにも山にも桜が満ち、屋根舟では人々が花見を楽しむ、華やかな光景です。とはいえ、カメラを引くようにして景色を収め、桜や舟、人をざっくりと捉えているのが印象的。作者の狙いは、対象を細かく写すことではなく、場の空気感や光のさまを、ありありと伝えることだったと言えるでしょう。（常設展示室にて5月1日(日)まで展示）



お知らせ

蘇我コミュニティセンターの催し

ヨガ教室

☎4～6月の第1・3金曜日13:00～14:00、第1・3水曜日19:30～20:30、第2・4水曜日19:00～20:00。各全6回
☎各先着15人 ☎9,360円
☎1回のみ体験参加も可能です。
手づくり甲冑教室～ボトル甲冑コース～
☎木曜日・日曜日（日付応相談）18:00～20:30。各全9回
☎各先着10人
☎14,400円（講師代）。要別途材料費
☎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

キックボクシングエクササイズ教室
☎体験会＝4月8日(金)19:00～20:00
講座＝4月22日、5月6日・20日、6月10日・24日の金曜日19:00～20:00。全5回
☎中学生以上の方（中学生は保護者同伴）
☎各先着15人
☎体験会＝500円 講座＝6,250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

電話相談も可

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
4月4日(月) 9:00～16:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など
木曜日、4月25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
4月18日(月) 10:00～15:00
4月4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（さばー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

相談は面談のみ

自主防災組織を結成しましょう！

大規模災害が発生したとき、防災関係機関は総力を挙げて救援活動を行います。救援要請の増加などにより、対応が追いつかないことも予想されます。
阪神・淡路大震災では、近隣住民同士協力し合いながら多くの人を救出しました。
効果的な防災活動を実施するためには、平常時から資機材の準備や、定期的な訓練を行う必要があります。区ではこのような防災組織の活動を資機材購入時や訓練時の助成などで支援しています。
ぜひ、自主防災組織の結成についてご検討ください。
☎中央区地域振興課 ☎221-2169 ☎221-2179

