

参加者募集 第31回 中央区 ふるさとまつり

10月15日(日)に開催する中央区ふるさとまつりの参加者を募集します。

ステージ出演者募集

会場 中央公園ステージ・栄町ロードステージ
対象 代表者が区内在住・在勤・在学の2人以上のグループ

出店者募集

会場 中央公園
*テント・イスなどの貸し出しは有料。持ち込み原則不可。
*食品を扱う団体は、保健所の営業許可または届出が必要です。

応募方法

8月14日(月)消印有効。応募用紙に必要事項を記入して、〒260-8733中央区中央4-5-1中央区ふるさとまつり実行委員会事務局へ郵送、または電子申請(ステージ出演者は、出演内容が分かるDVD、写真なども提出)。FAX・Eメールも可。多数の場合選考。
*応募用紙は、中央区地域づくり支援課などで配布。区ホームページから印刷も可。電子申請の場合は、[中央区ふるさとまつり](#)
*出演者・出店者は、9月13日(火)に開催する説明会にご参加ください。

☎中央区ふるさとまつり実行委員会事務局 ☎221-2105 ☎221-2179 📧chiikizukuri.CHU@city.chiba.lg.jp



蘇我コミュニティセンターの催し

料理教室 太巻き祭り寿司～基本の花・かたつむり(ハーフ)～

📅9月2日(土)10:00～13:00

👤先着24人

👕エプロン、三角巾、マスク、

👖布巾2枚

👛2,000円

🔄メニューは変更する可能性があります。

第33回社会人落語「蘇我亭」

📅8月26日(土)13:00から

🕒開場12:20

👤先着100人

👤小学生以上500円(当日支払い)

☎直接または電話で、蘇我コミュニティセンター☎264-8331

📍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

夏休みこども映画会

「アニメ名作シリーズ ピーターパン」

「こびととイモムシ」2作品上映

📅8月26日(土)10:00～11:40

👤小学生以下の方(小学3年生以下は保護者同伴)

👤先着80組

親子で作るかんたん手作り絵本教室

世界に1つだけのオリジナル絵本を作ろう。

📅8月19日(土)10:00～12:30

👤4歳～小学生と保護者

👤先着20組

👛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

📍同センター☎前記☎420-8002

参加者募集 ジェフと一緒に健康づくりをしませんか



「簡単な運動」と「脳トレ」を組み合わせたライフキネティックを行います。このエクササイズはプロサッカーチームにも取り入れられているものです。強度を調節できることから幅広い年代の人に活用でき、認知機能低下予防や身体機能向上にも有効です。椅子に座ったままでも可能なエクササイズが大半です。体と脳を使った動作を楽しみながら体験してみませんか。

日時 9月20日～10月11日の水曜日10:00～11:00 全4回

会場 千葉市ハーモニープラザ多目的ホール
(各区で実施しますので、会場についてはホームページで確認ください。)

対象 市内在住の65歳以上の方(要支援・要介護認定者除く)

定員 30人(初めての方優先)

費用 400円(保険料)

申込方法 8月11日(金)必着。往復はがきに、必要事項(1面)のほか、生年月日・希望会場を明記して、〒260-8722千葉市役所健康推進課へ。健康推進課ホームページ内から電子申請も可。

☎健康推進課 ☎245-5146 ☎245-5659

健康づくりイベント2023 ～自分のからだを知ろう～

楽しく体力・健康チェックができるイベントです。生活習慣病予防につながる運動や食事の情報についてもお伝えします。

日時 9月2日(土)・3日(日)10:00～15:00

場所 アリオ蘇我1階サンコート広場

内容 握力測定、骨密度・血管年齢測定、野菜摂取量チェックなど。

備考 9月2日の各種測定などは10:40から開始。

☎中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 ☎221-2590



市美術館コレクション探訪

高橋弘明《猫》1930年頃/木版多色摺

あくびをしながら、四肢を突っ張って伸びをする黒猫。猫派の方なら、わかるわかる、このポーズ、と思ったださるのではないのでしょうか。鈴の付いた縮緬の丸紐が、黒い毛並みに美しく映えています。作者の高橋弘明は浅草の生まれ。浮世絵を近代に復興させた「新版画」という分野での活躍が知られます。はじめ「松亭」の名で風景画を手がけましたが、大正末期に名を改め、より自由な制作に入りました。猫好きだったと見え、猫の絵を何点か残しています。

犬とともにペット界を二分する猫ですが、展覧会で人気なのは圧倒的に猫なんだとか。8月の常設展示室のテーマは、ずばり「動物」。展示室を闊歩するさまざまな動物たちに、どうぞご期待ください。(常設展示室にて8月8日～9月3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。参加する際は、体調を確認の上、お越しください。



相談・教室名など	日時	対象・内容など	定員	申込	
相談	栄養相談	8/3(木)・18(金)・22(火)・30(水) 9:30～14:30	対象＝乳児から高齢者 管理栄養士による個別相談。離乳食の困り事などの相談も応じています。	各4人	①
	健康づくり相談・禁煙相談	8/3(木)・18(金)・28(月) 9:30～14:30	健康づくり相談＝健診結果の見方や生活習慣病予防などの相談。禁煙相談＝禁煙方法の紹介や呼気CO濃度測定など。	各3人	①
	歯科相談	①8/18(金)・22(火)9:30～15:00 ②8/22(火)9:30～15:00	対象＝①成人、②乳幼児。 歯科衛生士による個別相談。①口臭が気になる方は、口臭測定ができます。	①各4人 ②8人	①
	精神保健福祉相談	8/28(月)14:00～16:00	対象＝こころの健康でお悩みの方または家族 憂うつ、眠れない、不安などの悩みについて、専門医が相談に応じます。	3人	②
講演会	医師講演会「あなたの血管・血圧大丈夫？」	9/8(金)13:30～15:00	内容＝高血圧の原因や症状、動脈硬化によって起こる病気や日常生活での注意点などについて	20人	①
	「応援します！出産前のパパ講座」	9/28(木)10:00～11:30	対象＝これからパパになる方 パパの心理面と赤ちゃんとのふれあい方を心理士と保育士が伝えます。	11人	③
教室	プロから学ぶ食育教室(夏休み親子太巻き教室)	8/22(火)10:30～13:00	対象＝小学生(就学前児を含む、きょうだいで参加も可)と保護者。 内容＝太巻きずしのデモンストレーションと体験、試食。郷土料理の話。	8組	①
	腎臓を守るための教室 教えてドクター！健康の秘訣は腎臓にあり	①9/6(水)②9/20(火)13:30～15:00③10/4(水)10:00～12:00 全3回	対象＝市内在住の方(治療中の方、運動制限のある方を除く) 内容＝①医師講演会、②管理栄養士の話、③トレーナーによる運動	20人	①
	離乳食教室	9/11(月)13:00～15:30	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2回食、3回食への進め方や作り方の話。料金＝200円(試食代)	15組	①
	食事セミナー 元気幸(高)齢者になるための実践教室(3日間コース)	①9/13(水)②9/27(水)③10/25(水) 10:00～12:00 全3回	対象＝区内在住の運動に制限のない65歳以上の方 内容＝①食事の話、②握力測定・運動トレーナーによる簡単筋トレ、③減塩の話	20人	①
サークル	ぶどうちゃんサークル	9/11(月)10:00～11:30	対象＝多胎児を持つ保護者の方、妊娠中の方とパートナー育児の困りごとや工夫などを自由に情報交換する場です。	5組	③

☎中央保健福祉センター(中央区中央4-5-1きぼーる12階)
☎8月1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

特に記載のないものは予約制(当日受付不可)
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 ③すこやか親子班 ☎221-2581 ☎221-2590

各種市民相談 無料

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
8月7日(月) 9:00～16:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など
毎週木曜日、8月28日(月)
13:00～16:00
*定員＝各6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。
*1人30分。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
8月21日(月) 10:00～15:00
8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 中央区地域づくり支援課
☎221-2106 ☎221-2179

今月の区役所休日開庁日

8月13日(日)9:00～12:30

開庁窓口 市民総合窓口課
中央市税出張所