



第31回 中央区ふるさとまつり

中央区ふるさとまつりを10月15日(日)に中央公園などで開催します。「中央区の魅力、再発見」をテーマに、楽しいイベントや多数の模擬店が出店します。皆さんお誘い合わせの上、ぜひお越しください。

楽市バザール&のみの市(栄町通り)、いい街ちばフリーマーケット(千葉銀座通り)、通町門前市場(通町公園)、ちば和太鼓フェスタ2023、なども同時開催します。

*当日会場周辺では交通規制【下図】を行いますので、ご協力ください。荒天中止。詳しくは、

中央区ふるさと祭り

中央公園

- 市消防音楽隊の演奏
- J*BOLTSのチアリーディング
- ちば和太鼓フェスタ
- スポーツチャンバラ体験
- キッズかけっこ教室 ほか

きぼーる(1階アトリウム)

- 千葉開府900年展示
- 埋蔵物パネル展示
- パラスポーツ(ポッチャ・ソフトパラフェンシング)体験 ほか(10:30~12:00、13:00~15:00)

栄町ロードステージ

さまざまなステージイベント (10:30~15:30)



中央区ふるさとまつり実行委員会事務局(中央区地域づくり支援課内) ☎221-2105 FAX221-2179



通町公園で門前市場

近隣商業者の物品や飲食販売、縁日などが体験できる門前市場を開催します。詳しくは、[通町門前市場](#)

10月15日(日)10:00~16:00(雨天中止)
通町公園
千葉市中心市街地まちづくり協議会
☎227-4103 FAX227-4107

蘇我コミュニティセンターの催し

手作りポトル甲冑教室
10月12日~26日、11月9日・16日・30日、12月7日~21日の木曜日18:00~20:30 全9回

先着10組 14,400円(別途材料費)
太巻祭り寿司教室(松・菊一本) 全2回
10月22日(日)10:00~13:00、11月18日(日)10:00~13:00 全2回

先着5人 4,000円
エプロン、三角巾、マスク、布巾2枚
☎☎直接または電話で、蘇我コミュニティセンター ☎264-8331。FAX265-2796も可(必要事項15面を明記)

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
千葉寺ハーモニー寄席
10月15日(日)13:30~15:30
先着150人 500円
和菓子づくり教室
「亥の子餅」と「軽羹饅頭」を作ります。
10月26日(木)10:00~12:00
先着12人 1,500円
エプロン、三角巾、台ふきん、食器用ふきん、持ち帰り用容器
☎☎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。FAX420-8002も可(必要事項15面を明記)

参加者募集

糖尿病予防プログラム

~あなたが変われば血糖値が変わる~



40歳以上の区民の2人に1人は糖尿病または糖尿病予備群です！糖尿病予防について学び、「今」できることを見つけて、血糖値のコントロールに取り組みましょう。講演会のみでの参加もできますので、お気軽にお問い合わせください。

日時(全6回)	内容
10/24(火)13:30~15:00	内科医師講演会「まだ間に合う！血糖改善生活」
10/31(火)13:30~15:00	歯科医師講演会「まだ間に合う！血糖改善生活」
11/10(金)10:00~11:30	管理栄養士による食事の話
11/17(金)10:00~11:30	健康運動指導士による運動実践
11/24(金)10:00~13:00	管理栄養士による食事の話・調理実習
12/22(金)10:00~11:30	フォローアップ教室「参加効果を実感しよう」

会場 中央保健福祉センター12階
対象 区内在住で血糖値が高い方や気になる方および家族(治療中の方を除く)
定員 各先着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 FAX221-2590

参加者募集

パパ・ママのための赤十字救急法スクール

幼児期に起こりやすい事故の予防や手当の方法、かかりやすい病気と看病の仕方などを学びませんか。

日時 10月28日(土)10:00~12:00(受付9:30~)
会場 中央保健福祉センター15階
対象 区内在住で乳幼児を持つ保護者
定員 先着16人
料金 1人100円(保険代)
備考 動きやすい服装で。就学前児の託児あり
*要事前予約

申込方法 電話で、中央区赤十字奉仕団事務局へ
☎中央区赤十字奉仕団事務局(市社会福祉協議会中央区事務所内) ☎221-2177 FAX221-6077

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	対象者・内容など	定員	申込
栄養相談	10/5(木)・13(金)・17(火)・26(木)、11/2(木)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。会場=きぼーる13階	各4人	②
健康づくり相談・禁煙相談	10/5(木)・18(火)・26(木)9:30~14:30	保健師などによる個別相談。 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	②
歯科相談	①10/6(金)・19(木)9:30~15:00、 ②10/6(金)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。口臭が気になる成人の方は、口臭測定ができます。	①各4人 ②8人	②
精神保健福祉相談	10/12(木)9:30~11:30、 10/23(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。	各3人	③
離乳食教室	10/19(木)13:00~15:00	対象=第1子で6~8カ月の子どもの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	②
食事セミナー 元気幸(高)齢者になるための実践教室(カルシウムと運動編)	11/14(火)10:00~12:00	対象=区内在住で運動に制限のない、65歳以上の方。 低栄養予防と骨粗しょう症予防の話、運動トレーナーによる簡単筋トレの紹介。	20人	②
講演会 一人っ子がお兄ちゃんお姉ちゃんになるとき	11/8(水)10:00~12:00	対象=第二子以降が乳児または妊娠中の方。 上の子への接し方など対応のコツについて、心理士による講演会。(託児あり=定員8人)	18人	①
サークル スモールベビーの会	11/7(火)10:00~11:30	対象=出生時体重1,500g以下で、就園前の子どもと保護者。 体重1,500g以下で生まれた子どもを育てる保護者の交流の場です。	6組	①
サークル ぶどうちゃんサークル	11/14(火)10:00~11:30	対象=多胎児を持つ、保護者または妊娠中の方。日頃の育児で困っていることや工夫を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きぼーる12階) 特に記載のないものは予約制(当日受付不可)
☎10月2日(月)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 ③こころと難病の相談班 ☎221-2583 FAX221-2590

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
10月2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、10月23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
10月16日(月) 10:00~15:00
10月2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 FAX221-2179

今月の区役所休日開庁日

10月8日(日)9:00~12:30