

健康づくりイベント

～ぶらっと立ち寄り健康チェック～

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 1月18日(出)10:00～15:00
1月19日(日)10:40～15:00 (10:00～健康づくり優良団体表彰式を行います。)

会場 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、肺年齢測定、噛む力チェック(18日のみ)、運動トレーナーのワンポイント講座(19日のみ)、野菜あてクイズなど

中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 ☎221-2590



高齢者支援のためのコミュニケーション講座

日時 1月21日(火)10:00～12:00

会場 きぼーる15階

内容 高齢者支援のため、地域や施設でボランティア活動をする上でコミュニケーション技術・技法を学びます。

定員 先着25人

申し込み 電話で、中央区ボランティアセンターへ

備考 本講座は、ちばシティポイント(ちばポ)のポイント対象事業です。

中央区ボランティアセンター ☎221-2177 ☎221-6077



子育ておしゃべり会

子育て中のイライラや悩みについて心理士をまじえ、同じ立場の保護者同士で話をしてみませんか。*グループの外に話してもらえることはありません。

日時 2月13日(休)10:00～11:30

会場 きぼーる12階

内容 心理士を含めたグループワーク

対象 乳幼児の保護者(子どもの同席はご遠慮ください)

定員 先着6人(託児あり。定員3人)

申し込み 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 ☎221-2581 ☎221-2590



講演会 応援します! 出産前のパパ講座

～妊娠・産後のアレコレ～

妊娠期から赤ちゃんが生まれてからの生活について準備しておきましょう。

仕事と両立しながらどんな風に赤ちゃんに関わったらよいかイメージがつかますか?

事前に知っておきたい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お伝えします。

日時 1月27日(月)10:00～11:30

会場 きぼーる12階

対象 中央区在住の妊婦さんの夫・パートナー(妊婦さんの同伴可)

定員 12組

申し込み 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 ☎221-2581 ☎221-2590



参加者募集 食事セミナー

自分の生活を振り返りませんか? 調理実習と運動実習ができる教室です。

日時 ①1月29日(火)10:00～12:00
②2月19日(火)10:00～12:00
③2月26日(火)10:00～13:00 全3回

会場 きぼーる12階

内容 ①食事の話 ②運動実習(筋トレ、ストレッチ) ③塩分の話、簡単調理実習

対象 中央区在住の65歳以上の方

定員 先着20人

料金 300円(食材料費・3回目に支払い)

申し込み 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 ☎221-2581 ☎221-2590

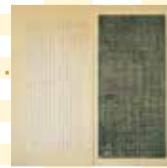


市美術館コレクション探訪

種谷扇舟《臨雁塔聖教序》

紙本墨書・紙本墨拓 2曲1隻 昭和45年(1970) 千葉市美術館蔵

新しい年の初め、書初めにチャレンジされた方もいらっしゃるでしょうか。市美術館の常設展では房総ゆかりの書家たちの作品を特集します。今回ご紹介するのは書と拓本を組み合わせた屏風で、新年に相応しい気品あふれる一作です。「雁塔聖教序」とは、中国・唐時代に西安市内の慈恩寺大雁塔入口に建立された碑で、玄奘三蔵が太宗と皇太子から賜った序と記を刻した記念碑のこと。《臨雁塔聖教序》では、名作の誉れ高いこの碑の拓本が右側に、左側には拓本を愛蔵した種谷扇舟(1914～2004)の臨書が配されます。八街市に生まれた扇舟は制作当時五十代半ば。名跡に挑んだ書家の緊張感と、みなぎる情熱とが感じられる作品です。(常設展示室にて12/3～2/2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	対象者・内容など	定員	申込
相談	歯科相談	対象=㉠成人、㉡乳幼児。歯科衛生士による個別相談。大人の虫歯予防や歯周病予防、乳幼児の歯磨き方法などのお困りごとに応じています。口臭が気になる成人の方は、口臭測定ができます。	㉠各4人 ㉡8人	①
	栄養相談	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・禁煙相談	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等の相談。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
	精神保健福祉相談	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
	パパのための育児相談	対象者=乳幼児のお子さんの育児について相談希望のある父親 男性心理士が、子育てや子供の発達について個別相談に応じます。	2組	③
教室	コレステロールを学ぶ教室	内容=コレステロールや中性脂肪の話、簡単調理実習。 食材料費=600円。申込締切=1月21日(火)	10人	①
	離乳食教室	対象=第1子で6～8カ月の子どもの持つ保護者。離乳食の2回食、3回食への進め方や作り方の話。試食代=200円	15組	①
	認知症予防教室「認知症と上手につき合う方法」(全2回)	対象=区内在住65歳以上の方 内容=①医師講演会②運動トレーナーと簡単な運動を行います。 *医師講演会のみ受講可	20人	①
サークル	スモールベビーの会	対象=出生時体重1,000g以下の就園前のお子さまと保護者 体重1,000g以下で生まれたお子さんを育てる保護者の交流の場です。同じ立場の保護者同士で情報交換しませんか。	10組	③
	ぶどうちゃんサークル	対象=多胎児を育児中の保護者とお子さん、妊娠中の方 日頃の育児で困っていることや工夫していることなどを自由に情報交換する場です。	10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)
☎1月6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

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

お知らせ

蘇我コミュニティセンターの催し

第36回社会人落語「蘇我亭」

☎1月19日(日)13:00～15:30予定

☎先着100人

☎500円(小学生以上)

うたごえ広場

☎1月12日(日)10:00～11:30

☎500円(当日支払い)

初心者歓迎! 絵画・水彩画・パステル画教室

☎1月16日(休)、2月6日(休)、3月6日(休)13:30～15:30 全3回

☎先着10人

☎手持ちの道具が無ければ、初回は筆記用具のみ。参加初回にご案内します。

☎4,560円

☎☎直接または電話で、蘇我コミュニティセンター☎264-8331☎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

千葉県産大豆と麴で作る味噌作り教室

☎2月6日(休)10:00～13:00

☎先着10人

☎3,500円(2キログラム持ち帰り・追加可)

バレンタインフラワーアレンジメント教室

☎2月8日(出)10:00～11:00

☎先着12人

☎2,400円

月1回のやさしい体幹トレーニング

☎1月16日(休)、2月13日(休)、3月13日(休)13:30～14:15 全3回(3回目のみ13:30～14:30)

☎先着25人

☎1,500円(計3回分)

みんなで歌おう! 歌声横丁in千葉寺

☎2月12日(休)13:30～15:00

☎先着80人

☎☎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☎420-8002

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
1月6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、1月27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
1月20日(月) 10:00～15:00
1月6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

1月12日(日)9:00～12:30