ちば市政だより
中央区版
ちゅうおう
2024年 令和6年 No.390 9月
人口:218,098人 前月比121人増
(男108,556人 女109,542人)
世帯数:117,757世帯
(2024年8月1日現在)

全国家計構造調査にご協力を！

この調査は、家計における消費･所得･資産および負債の実態を総合的に把握し、世帯の所得分布および消費の水準、構造などを全国的および地域別に明らかにすることを目的とした、総務省が実施する調査です。

国が選定した地区のご家庭を調査員が訪問しますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。

また、より便利にご回答いただくため、パソコンやスマートフォンから簡単に行うことができるインターネット回答をご活用ください。

問全国家計構造調査コールセンター（受付時間＝8:00～21:00）☎0570-02-7272（ナビダイヤル）☎03-6628-7882（IP電話）
中央区役所総務課 ☎221-2104 FAX221-2159

老後に備えて知っておきたい 成年後見制度
～判断能力が衰えても困らないために～

日　　時　10月29日㈫10:00～11:30
場　　所　市役所1階正庁
内　　容　司法書士講演会ほか
講師＝上美谷飛鳥さん（あすか司法書士事務所司法書士）
定　　員　先着100人
申込方法　電話で、あんしんケアセンター浜野へ
備　　考　主催＝区内あんしんケアセンター

問あんしんケアセンター浜野
☎305-0102 FAX305-0108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

中央区民（40歳以上）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月1日㈫13:30～15:00	内科医師講演会「まだ間に合う！血糖改善生活」～糖尿病といわれる前に～
10月15日㈫13:30～15:00	歯科医師講演会「まだ間に合う！血糖改善生活」～あなたの歯を歯周病で失う前に～
10月22日㈫13:30～15:00	食事の話
11月8日㈮10:00～11:30	運動トレーナーによる運動実践
11月15日㈮10:00～13:00	食事の話･調理実習（食材費＝600円）
12月20日㈮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（きぼーる内）
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　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

問中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 FAX221-2590

市美術館コレクション探訪

月岡芳年《風俗三十二相　おきがつきさう　明治年間西京仲居之風俗》
大判錦絵　明治21年(1888)　千葉市美術館蔵

幕末から明治にかけて活躍した浮世絵師･月岡芳年（1839～92）が手がけた、「風俗三十二相」というシリーズのうちの作品です。芳年は、細部まで神経の行き届いた細やかな描写を得意としました。描かれるのは、京都の料亭で給仕をする仲居の女性です。火を点した提灯を左手でかけようとする一方で、右手は簪を髪に挿そうとしています。一度にあれこれこなす様子と、その真面目そうな顔つきから、よく気がつきそうな利発な娘であることがわかります。毛髪の描写の細かさ、暖色と寒色を大胆に組み合わせた色彩の華麗さには、芳年らしさがあらわれています。9月の浮世絵の常設展示では、明治の美人画を中心に展示します。江戸の浮世絵とは一味違った美人画をぜひこの機会にご覧ください。(常設展示室にて10月6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	日時	対象者･内容など	定員	申込
相談	歯科相談	Ⓐ9/3㈫･20㈮9:30～15:00 Ⓑ20㈮9:30～15:00	対象＝Ⓐ成人、Ⓑ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。	Ⓐ各4人 Ⓑ8人	②
相談	栄養相談	9/3㈫･13㈮･19㈭･25㈬ 9:30～14:30	対象＝乳児から高齢者 管理栄養士よる個別相談。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
相談	健康づくり相談･禁煙相談	9/4㈬･11㈬･20㈮ 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
相談	精神保健福祉相談	9/4㈬9:30～11:30 27㈮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
教室	いきいき元気塾～100年を生きる。～（3回コース）	①9/26㈭13:30～15:00 ②10/2㈬13:30～15:00 ③10/9㈬13:30～15:30	内容＝①医師講演会＝加齢による筋力低下や転倒骨折予防のためにできること、②歯科医師講演会＝知ろう！防ごう！オーラルフレイル、③いきいき体操体験＝椅子に座ってDVDを見ながら行う簡単な筋力体操とお口の体操の体験	20人	②
教室	食事セミナー（3回コース）	①9/27㈮10:00～12:00 ②10/11㈮10:00～12:00 ③10/25㈮10:00～13:00	対象＝市内在住の65歳以上の方。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（食材費＝300円）。初回持ち物＝筆記用具、飲み物。	20人	②
教室	歯っぴー健口教室（4回コース）	9/30㈪、10/7㈪･21㈪･28㈪ 10:00～12:00　全4回	対象＝市内在住の65歳以上の方。内容＝①お口の働きやオーラルフレイル予防の話、②お口のお手入れ方法、③運動実習（筋トレ、ストレッチ）、④お口の体操	15人	②
講演会	パパとママのセルフコントロール～怒りと上手に付き合う方法～	9/26㈭10:00～12:00	対象＝乳幼児の保護者 内容＝心理士による講演会。子育てで感じる怒りについて、セルフコントロールを学んでみませんか。（託児あり。定員＝先着4人）	18人	①
サークル	ぶどうちゃんサークル	9/27㈮10:00～11:30	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。	5組	①

場中央保健福祉センター（中央区中央4-5-1きぼーる12階）
申9月2日㈪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

問　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

お知らせ

蘇我コミュニティセンターの催し

①料理教室　中華ちまき･スープ
日時10月12日㈯10:00～13:00
定員先着10人
持物エプロン･三角巾、マスク、布巾2枚
料金2,000円

②初心者歓迎！絵画･水彩画･パステル画教室
日時10月3日、11月21日、12月5日、来年1月16日、2月6日、3月6日の木曜日13:30～15:30。全6回
定員先着12人
持物手持ちの道具がなければ初回は筆記具のみ、参加初回にご案内します。
料金9,120円

申･問直接または電話で（①10月5日㈯まで）、蘇我コミュニティセンター☎264-8331FAX265-2796

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

絵手紙教室～四季折々の野菜や花を描く～
日時体験会＝9月4日㈬10:00～12:00
講座＝10月2日、11月6日、12月4日、来年1月8日、2月5日、3月5日の水曜日10:00～12:00。全6回
定員各先着10人
料金体験会＝1,000円　講座＝7,200円

おみせやさんごっこ～はたらくってなーに？～
日時9月28日㈯①10:00～12:00、②14:00～16:00
対象4～10歳児と保護者
定員各先着30人（保護者含む）

キックボクシングエクササイズ教室
日時体験会＝①10月4日㈮13:30～14:30、②10月11日㈮19:00～20:00
講座＝10月25日、11月8日･22日、12月13日･27日の金曜日19:00～20:00。全5回
定員各先着15人
料金体験会＝各500円、講座＝6,250円

申･問直接または電話で、蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館☎420-8001FAX420-8002

各種市民相談 無料

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
9月2日㈪　9:00～16:00

相談は面談のみ

法律相談…金銭貸借･相続･離婚など
毎週木曜日　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。

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
9月8日㈰9:00～12:30