

町内自治会は こんな活動をしています
～住みよいまちをつくるために、町内自治会に加入しましょう～

町内自治会は、地域に住む人たちが互いに協力し、支え合いながら、自分たちのまちをより良くするために活動しています。

例えば、夜道を照らす防犯街灯は町内自治会が設置し、電気代の一部を負担していますし、乾燥しやすい季節には、拍子木を手にもち、まちの見回りをしている町内自治会もあります。また、生活していれば必ず出るごみ。これらを廃棄するごみステーションは、町内自治会の皆さんによって維持管理がされています。

あなたの住む場所が住みよいまちになるために、町内自治会に加入していない方は加入しましょう。まずは話を聞いてみたい、検討したいという方は、電話で中央区地域づくり支援課へお問い合わせまたは加入フォームからお申込みください。

千葉市中央区 自治会加入

主な活動内容

安心して暮らせるまち

- 町内の防犯街灯の設置・管理
- 防犯パトロール
- 子どもや高齢者の見守り

災害に強いまち

- 防災訓練
- 支援が必要な住民の確認
- 防災用品・非常食などの備蓄

きれいな美しいまち

- ごみステーションの維持管理
- 道路・公園などの清掃
- 花壇づくり

にぎわいのあるまち

- 住民同士のふれあい・交流を深めるための、お祭りや運動会などイベントの開催

中央区地域づくり支援課 ☎221-2105 FAX221-2179

口の健康は健康長寿の秘訣！
口腔機能健診を利用しましょう

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

料金

年度内1回無料

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

中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 FAX221-2590

参加者募集 食事セミナー
(カルシウムと運動)

日時

5月14日(木)10:00～12:00

内容

フレイル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

対象

区内在住の運動に制限のない65歳以上の方

定員

20人

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

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

「今様美人拾二景」は、絵巻物の形をしたコマ絵の中に、江戸名所を描いた美人大首絵12枚のシリーズです。本図のコマ絵は、江戸で最も繁華な場所、両国橋。女性は三味線の弦を調律しているところから芸者と思われる。口元は笑っているようで、明るい気立ての気軽な若い芸者といった想定ようです。

本図をはじめとする深斎英泉のまとまったコレクションを千葉市が初めて入手したのは、美術館が開館する前の1985年のことでした。千葉市美術館開館30周年を迎える本年は、美術館の設立のきっかけとなったこの最初の収集に始まり、コレクションの成長を30年分の企画展のあゆみとともに、常設展示室で特集展示します。個性的なコレクションの数々とその真髄を、一年を通じたシリーズでどうぞご堪能ください。(本図は常設展示室にて4/9(木)～5/6(火)まで展示)

深斎英泉《今様美人拾二景 両国橋 気がかかるさう》
文政5-6年(1822-23)頃 千葉市美術館蔵

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	4/3(木)・9(水)・17(木)・22(火) 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。 (場所: きばーる13階)	各4人	①
歯科衛生士による 歯科相談 ①大人、②子ども	①4/15(火)・23(水)9:30～15:00 ②4/23(水)9:30～15:00	大人の虫歯予防や歯周病予防、乳幼児の歯磨き方法等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。	①各4人 ②8人	①
健康相談・禁煙相談	4/7(月)・17(木)・22(火) 9:30～14:30	看護師等による個別相談。健診結果の見方、生活習慣病やフレイル予防、禁煙などの相談。呼気一酸化炭素濃度の測定もできます。	各3人	①
精神保健福祉相談	4月10日(木)10:00～12:00	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
教室 離乳食教室	4月18日(金)13:00～15:00	対象＝第1子で6～8カ月の子どものを持つ保護者。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

☎中央保健福祉センター（中央区中央4-5-1 きばーる12階）
☎4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 FAX221-2590 kenko.CHU@city.chiba.lg.jp

お知らせ

蘇我コミュニティセンターの催し

お仕事帰りのリフレッシュヨガ 2・4水コース

やさしいヨガで心も体もほぐす、19時からの癒しタイム
4月～6月の第2・4水曜日19:00～20:00
15人
10,020円（各日お試し1回は1,670円）
郷土史研究講座
千葉の歴史、千葉氏の歴史を紐解きます
4月～9月の第1・3月曜日10:00～11:30
40人
7,920円（各日お試し1回は660円）
☎・☎直接または電話で、蘇我コミュニティセンター ☎264-8331 FAX265-2796

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

キッズフラ教室

ハワイアン音楽で伝統的なフラを学びます
4月17日、5月1・15日、6月5・19日の木曜日
17:30～18:20
10人
小学1～4年生
8,500円（5回分）
千葉寺ハーモニー寄席
社会人落語の断家さんによる小断です
5月11日(日)13:30～15:30
先着150人
500円
韓国語教室（初級クラス）
発音や簡単な会話が分かる方向けのクラス
4月～6月の第2・4水曜日10:00～11:30
10,200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 FAX420-8002

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
4月7日(月) 9:00～12:00

電話相談も可

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、4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
4月21日(月) 10:00～15:00
4月7日(月)9:00から電話で申し込み（先着8人、1人30分）

相談はすべて無料。
中央区役所（きばーる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

4月13日(日)9:00～12:30

中央区役所 ☎043-221-2111(代表) 〒260-8733 千葉市中央区中央4丁目5番1号(きばーる11階) (千葉市 中央区役所) 区版編集 中央区役所総務課 ☎043-221-2102 FAX043-221-2159

記号の見方は15面参照 特に記載のないものは4月1日(火)から受け付け