



## 千葉市地域健康づくり優良団体賞 表彰式を行いました

1月14日・15日に「今日から始めよう+10 (プラス・テン) \*」をテーマに、健康づくりイベントをアリオ蘇我1階サンコート広場で開催し、「千葉市地域健康づくり優良団体賞」の表彰式を行いました。

「千葉市地域健康づくり優良団体賞」は、自主運動グループとして登録し、生活習慣の改善や、地域の絆づくりなどに取り組み、優良団体賞選考シートの評価基準を3年間満たした団体に市長から贈られるものです。

今年度の表彰団体は「新都ラジオ体操」と「川戸スマイル会」です。

「新都ラジオ体操」の活動場所は、都北第2公園。6時30分から毎日ラジオ体操を行っています。このラジオ体操は、地域の子どものために始めたそうですが、活動期間は12年となりました。現在は、地域の皆さんが参加しており、地域づくりに貢献しています。

「川戸スマイル会」は川戸町にある駐車場前月～土曜日の7時30分から、ラジオ体操を行っています。ラジオ体操を始めて11年が経ち、現在は近所の方が集まる場となっていて、地域づくりに貢献しています。

皆さんも、健康のためにラジオ体操やウォーキングを始めてみませんか？

\*+10 (プラステン) とは今よりも10分多く身体を動かすことです。  
+10を取り入れることで、生活習慣病などのリスクを減らせることがわかっています。

☎中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 ☎221-2590



### 今年度の表彰団体

新都ラジオ体操 川戸スマイル会

### 電話de詐欺にご注意を!

区内で、電話de詐欺が多発しています。ご注意ください。

1~12月の被害状況

件数 50件

被害額 103,341,126円

☎電話de詐欺相談専用ダイヤル

☎0120-494-506



### 蘇我コミュニティセンターの催し

#### やさしいストレッチヨガ

☎4月7日・21日、5月19日、6月2日・16日・30日の金曜日13:00~14:00 全6回

☎やさしい基本のポーズから始めます。初心者の方も安心して参加できます。

☎先着15人

☎9,360円 (体験の場合1回1,560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も可 (必要事項11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

#### 春休み子ども映画会

「アニメ名作シリーズ シンデレラ」「ミミちゃんのてとてとて」2作品上映!

☎3月25日(土)14:00~15:40

☎小学生以下の子どもと保護者

☎先着100人

#### 親子でつくるバルーンアート教室

☎4月~来年1月(6、9月を除く)の第1日曜日10:00~12:00 全8回

☎小学3年生以上の子どもと保護者

☎先着12組

☎ハサミ、筆記用具、持ち帰り用袋

☎1回1,200円 (子どもと保護者)。子ども1人追加ごとに100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。☎420-8002も可 (必要事項11面を明記)

### 各種相談案内

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  
3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、3月27日(月)  
13:00~16:00

\*定員=各8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。  
\*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  
3月20日(月) 10:00~15:00  
3月6日(月)9:00から電話で申し込み (先着8人)

中央区役所(さぼーる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 中央区地域振興課  
☎221-2106 ☎221-2179

今月の区役所休日開庁日  
3月12日(日)・26日(日)9:00~12:30

### 春の火災予防運動のお知らせ



3月1日から7日までの間、「お出かけは マスク戸締り 火の用心」を標語に、全国一斉に春の火災予防運動を実施します。

住宅用火災警報器は古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感知しなくなることがあります。火災から命を守るため、定期的な点検と10年を目安に交換をお願いします。

空気が乾燥する時期が続いていますので、火の元には十分注意してください。

☎中央消防署予防課 ☎202-1617 ☎202-1625



### 防災プログラム「まなぼうさい」

「防災」を楽しみながら  
しっかり学ぼう!!

地震を体験する起震車、災害時のためのローワークや防災食についての紹介など、いざという時に役に立つ防災プログラムを用意しています。壊れたおもちゃを修理するおもちゃ病院も同時開催します(内容が変更になる場合もあります)。

日時 3月5日(日)10:00~14:00

会場 蘇我コミュニティセンター

料金 一部有料

備考 防災料理教室は事前申し込み。

おもちゃ病院は事前申し込み優先。起震車体験は13:30~15:30(雨天中止)。申込方法など詳しくは、蘇我コミュニティセンターのホームページをご覧ください。

☎蘇我コミュニティセンター ☎264-8331 ☎265-2796



### 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	担当	
相談	歯科相談	①3/6(月)・8(水)9:30~15:00 ②3/8(水)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各4人 ②8人	①
	栄養相談	3/9(木)・14(水)・22(水) 9:30~14:30	対象=乳児から高齢者 会場=さぼーる13階 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	3/9(木)・23(木) 9:30~12:00	対象=健康・禁煙について相談したい方 保健師による生活習慣病予防のための個別相談。 体脂肪などの測定もできます。禁煙希望の方には禁煙方法を紹介します。	各2人	①
	精神保健福祉相談	3/9(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	3/17(金)13:00~14:00	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。ミニ個別相談も実施しています。	15組	①

☎中央保健福祉センター(中央区中央4-5-1さぼーる12階)  
☎3月1日(水)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 ☎221-2590

新型コロナウイルスの影響で、催しが中止・延期となる場合があります。詳しくは、各催しの問い合わせ先へ。

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(さぼーる11階) (千葉市 中央区役所) ☎ 区版編集 中央区役所地域振興課 ☎043-221-2102 ☎043-221-2159

記号の見方は11面参照 特に記載のないものは3月1日(水)から受け付け