



11月8日は「いい歯」の目です！ ～ご自身のお口の健康を見直してみませんか？～

歯周病は中高年からの病気と思われがちですが、「15歳以上は3人に1人」がかかっているといわれています。さらに、糖尿病や動脈硬化など、全身の病気とも関係がある事が分かってきました。

いつまでも健康な歯と口でいるために、歯ブラシの毛先を使って奥まで丁寧に磨く、歯間ブラシ・デンタルフロスで歯と歯の間を清掃する、またかかりつけ歯科医での定期健診を受けましょう。

健康課では、毎月歯科相談を実施しています。ぜひご利用ください。

お知らせ

蘇我コミュニティセンターの催し

料理教室～五目おこわ・酒まんじゅう～
11月19日(日)10:00～13:00
先着10人
1,800円
*メニューは変更する可能性があります。

手作り甲冑教室木曜コース
11月10日～12月22日(12月8日を除く)の木曜日18:00～20:30 全6回
先着10組
9,600円(別途材料費あり)
☎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

蘇我ハモプラ分館コミュニティまつり
11月26日(土)・27日(日)10:00～15:00
同館で活動しているサークルによる作品の展示・販売・ダンス・音楽発表など
アーティフィシャルフラワー教室
12月8日(木)10:00～11:30
お正月飾り作り
先着10人
小学校4年生以上の方
2,500円
ワンコインコンサートSOGAハーモニーVol.1
12月10日(土)13:00から(12:30開場)
癒しの音色沖縄三線コンサート
先着100人(全席自由)
500円(小学生以下100円)
木育おもちゃ広場～グッドトイで遊ぼう～
12月7日(木)10:30～12:00
先着8組
☎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

講演会 4～6歳のこころとからだ

「赤ちゃんはどこからくるの」など、体についての質問にドキッとしたことはありませんか。体に興味を持ち始めるこの時期の心と体について、正しく理解し対応を学びましょう。

日 時 12月19日(月)10:00～11:30
会 場 中央保健福祉センター12階
内 容 心理士による講演会
対 象 4～6歳児の保護者
定 員 先着18人 託児あり(定員=3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 ☎221-2581 ☎221-2590

腎臓を守るための教室 教えてドクター！健康の秘訣は腎臓にあり

腎臓は、体を正常な状態に保つ重要な臓器です。その働きやCKD(慢性腎臓病)について正しく知り、予防・改善に取り組んでみませんか。

日 時 11月①16日(火)・②24日(木)13:30～15:00 全2回
会 場 中央保健福祉センター12階
内 容 ①医師講演会、②管理栄養士の話
定 員 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 ☎221-2590

傾聴ボランティアフォローアップ 講座

日 時 12月16日(金)・23日(金)10:00～12:00
会 場 きぼーる15階ボランティア活動室
内 容 傾聴に関する講義、演習。
対 象 市内在住・在勤・在学中で、傾聴に関する基礎の講座の受講経験または傾聴ボランティア活動の経験のある方。区内在住の方、本講座を初めて受講する方、2日間出席可能な方、優先。

定 員 先着15人
申 込 電話で、市社会福祉協議会中央区ボランティアセンターへ。
備 考 ちばシティポイント対象事業
☎市社会福祉協議会中央区ボランティアセンター ☎221-2177 ☎221-6077

参加者募集 中央区魅力再発見 まち歩きツアー ～遺跡と古墳、生実の歴史と文化の魅力に迫る～

中央区の隠れた魅力や歴史を巡る「中央区魅力再発見まち歩きツアー」を開催します。

今回のテーマは、「生実エリアの歴史を探る！新発見ウォーキング」です。市観光協会のちばシティガイドとともに城の台遺跡、八剣神社や大覚寺山古墳など生実エリアの歴史と文化を巡り、いつもの街で新しい発見をしてみませんか。

日 時 11月23日(祝)9:00～12:00 雨天中止
集 合 京成学園前駅
解 散 重俊院(生実町1158)
定 員 20人
備 考 ・傾斜や段差のあるコースです。体の不自由な方は事前にご相談ください。
・区ホームページにコース(約4キロメートル)の見どころを掲載しています。
詳しくは、[千葉市中央区 まち歩きツアー](#)

申込方法 11月11日(金)必着。はがきに、必要事項(15面)のほか、参加希望者全員の氏名・年齢を明記して、〒260-8733中央区役所地域振興課まち歩きツアー受付係へ。FAX、☎chiiki.CHU@city.chiba.lg.jpも可。

☎中央区地域振興課地域づくり支援室 ☎221-2105 ☎221-2179

市美術館コレクション探訪 板倉鼎(かなえ)《立てる少女》1927年(昭和2年)

板倉鼎は現在の埼玉県吉川市の生まれ。幼い頃に松戸へ移り住み、県立千葉中学校で堀江正章に絵を学びました。東京美術学校を経て1926年(大正15年)にパリへ留学し、画家としての将来を期待されましたが、1929年(昭和4年)に28歳の若さで客死しました。

この作品は、渡仏した翌年の夏に手がけたもの。土地の少女をモデルに、朝から晩まで一心不乱に描き続けた意欲作だったことが、妻・須美子の手紙からわかります。

千葉市では昨年、遺族より板倉鼎の作品33点を寄贈いただく機会に恵まれました。今回はそのお披露目を兼ねて、制作過程をしのばせる関連作品とともに展示します。夭折した画家が精魂込めた力作を、どうぞご覧ください。(常設展示室にて12月25日(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・教室名など	日時	対象者・内容など	定員	申込
相談	栄養相談	会場=きぼーる13階 対象=乳児～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	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、ニコチン依存度測定や禁煙方法を紹介します。	各2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。	各3人	②
	歯科相談	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
教室	離乳食教室	対象=第1子で6～8カ月の子ども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
	プレママクッキング	対象=区内在住の妊婦およびパートナー。 内容=妊娠期の食事のポイント、離乳食初期の作り方のコツおよび体験。	20人	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)
☎11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 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 ☎kenko.CHU@city.chiba.lg.jp
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(きぼーる11階) (千葉市 中央区役所) ☎043-221-2102 ☎043-221-2159

記号の見方は15面参照 特に記載のないものは11月1日(火)から受け付け

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
11月7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、11月28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
11月21日(月) 10:00～15:00
11月7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 中央区地域振興課
☎221-2106 ☎221-2179

今月の区役所休日開庁日
11月13日(日)9:00～12:30