

## 町内自治会に加入しましょう!

町内自治会は、自分たちのまちのことを自分たちで考え、良くしていくために活動しています。「できること」を「できるとき」に。町内自治会の活動に奮ってご参加ください。

### 主な活動

ごみステーションの維持管理  
道路・公園などの清掃



町内の防犯街灯の  
設置・管理



住民同士のふれあい  
地域のお祭りや運動会



防災訓練や、支援が必要な住民の確認  
防災用品・非常食などの備蓄



防犯パトロールや地域の  
安全・安心のための見守り



新規結成や加入方法など詳しくは、[千葉市中央区 自治会加入](#)

☎中央区地域づくり支援課 ☎221-2105 ☎221-2179

## 参加者募集 食事セミナー (3日間コース)

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	内容	対象	定員
5月10日(金) 10:00~12:00	食事の話	市内在住で 65歳以上の方	先着 20人
5月24日(金) 10:00~12:00	運動実習 (筋肉トレーニング、ストレッチ)		
6月14日(金) 10:00~13:00	塩分の話 簡単調理実習		

**会場** 中央区保健福祉センター12階  
**持ち物** 筆記用具、飲み物  
**料金** 300円(食材費)  
**申込方法** 4月26日(金)までに電話で、中央保健福祉センター健康課へ。



☎中央区保健福祉センター健康課 ☎221-2582 ☎221-2590

## 口の健康は健康長寿の秘訣!

### 口腔ケア事業を 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よう。



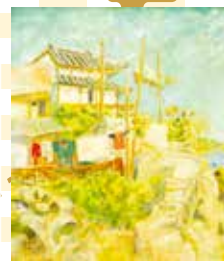
**対象** 市に住民登録がある65歳以上の方  
**健診内容** むし歯や歯周病などの有無、歯垢や歯石など口の清掃状態、咀嚼(そしゃく)力評価、嚥下(えんげ)力評価、発音評価  
**受診方法** 中央保健福祉センター健康課で受診票を受け取り、協力医療機関に予約の上、受診。  
\*受診は年度に1人1回です。

☎中央区保健福祉センター健康課 ☎221-2582 ☎221-2590

## 市美術館コレクション探訪

藤田嗣治《夏の漁村(房州太海)》  
昭和12年(1937) 千葉市美術館蔵

藤田嗣治(1886-1968)の祖父は、明治のはじめ安房に置かれた長尾藩本多家の家老職でした。このため、房州は藤田にとってゆかりの地となります。パリで画家として成功した彼が太海を訪れたのは、1935年8月と翌年の3月。彼は同地でスケッチを描き、油彩画は当時東京にあった彼のアトリエで制作しました。この作品は画家の宿として知られる江澤館ちかくが描かれています。太海を題材とした作品は5点ほど制作され、37年に制作されたこの作品は最後のものと考えられますが、そのほかの油彩画は現在所在がわかりません。55年、彼はフランスに帰化しました。そのときのメモには東京で生まれたことを知りながら、自分が「日本千葉県」の生まれであると記しています。(常設展示室にて4/3~6/2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
	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
	健康づくり相談・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	①
	歯科相談	対象=①乳幼児、②成人 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。	①8人 ②各4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。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きぼーる12階)  
☎4月1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 ☎221-2590 ☎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

**手作り甲冑教室・ボトル甲冑教室**  
☎4月11日~6月20日(5月2・30日を除く)の木曜日18:00~20:30 全9回  
☎あこがれの武将や自分の好きな柄・色の甲冑が作れます。  
☎先着10人  
☎14,400円(別途材料費あり)  
**料理教室 旬の旬を使った~旬ご飯・木の芽あえ・若竹汁~**  
☎4月21日(日)10:00~13:00  
☎先着5人  
☎エプロン・三角巾・マスク・布巾2枚  
☎2,000円  
☎事前に直接または電話で、蘇我コミュニティセンター☎264-8331  
☎同センター☎前記☎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

**ウクレレ教室(初級~中級)**  
経験者の方、楽しく合奏しませんか。  
☎4~6月(5月26日を除く)の第2・4日曜日、5月19日(日)13:30~14:30  
全6回  
☎先着10人  
☎ウクレレ・筆記用具  
☎7,500円  
**ゼロから始める韓国語教室**  
韓国が好きの方! ネイティブ講師と韓国語会話を学びませんか?  
☎4~6月の第2・4水曜日10:00~11:30  
全6回  
☎先着15人  
☎10,200円(テキスト代など)  
☎事前に直接または電話で、蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館☎420-8001  
☎同分館☎前記☎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  
4月1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、4月22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15日(月) 10:00~15:00  
4月1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

4月14日(日)9:00~12:30