



人口：206,469人
(男102,878人 女103,591人)
世帯数：97,045世帯
(平成28年8月1日現在)

参加者募集

わくわくヘルスアップ星久喜

～始めよう！健康生活～

身体を動かす爽快感を味わって、運動習慣を身につけるきっかけとなるイベントを開催します。体の状態をチェックできる測定コーナーや、千葉市役所楽団による演奏もありますので、ぜひ当日直接会場へお越しください。



ラジオ体操でヘルスアップ

日時 9月25日(日)
10:00～13:00
(入場12:30まで)
*雨天決行

会場 星久喜小学校体育館
(中央区星久喜町)

持ち物 運動できる上履き、飲み物
動きやすい服装でお越しください。

*2コーナー以上体験された方には粗品を贈呈します(先着150人)。
*駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

問い合わせ 中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 ☎221-2590

運動体験コーナー

- ・ラジオ体操
- ・ウォーキング講座
- ・+10(プラス・テン)実践講座など

健康相談コーナー

- ・医師、歯科医師、薬剤師による個別健康相談

健口体操コーナー

- ・お口の体操、かむ力の判定。20歳以上

健康度測定コーナー

- ・からだ(筋肉、脂肪量)の測定(素足で計測)
- ・血管年齢測定
- ・骨密度測定
- *原則1人1測定(各先着50人)。20歳以上

啓発コーナー

- ・簡単野菜レシピの紹介
- ・糖尿病予防クイズ
- ・健康づくり宣言
- ・まめ豆ゲーム

運動自主グループの表彰式

- ・地域で継続してラジオ体操に取り組んでいる方々を表彰します。

お知らせ

蘇我コミュニティセンターの催し

アニメで楽しむイタリア語会話
「アルプスの少女ハイジ」を題材に楽しくレッスン。

初心者の方もぜひご参加ください。
日時 9月17日(土)10:00～11:30
定員 20人(事前申込先着順)
費用 1,800円(教材費)

郷土料理「大村ずし&ひかど」
長崎の郷土料理を作りませんか。

日時 9月17日(土)13:00～16:00
定員 20人(事前申込先着順)
費用 1,080円(材料費)
持ち物 エプロン、三角巾、布巾2枚

蘇我亭
社会人落語、蘇我亭が帰ってきました！
日時 9月25日(日)13:30～15:00
(開場13:00)

定員 60人(事前申込先着順)
費用 500円

はじめてのイタリア語会話
初歩の日常会話から、楽しく学べます。見学・お試し参加も可。

日時 10月3日～12月26日(10月10日、11月7日を除く)の月曜日
全11回13:30～15:00

定員 16人(事前申込先着順)
費用 16,940円(講師費。別途教材費2,160円)

☎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

各種相談案内

くらし相談…日常生活上の心配ごと
毎週水・金曜日 9:00～16:00
毎週木曜日 9:00～15:00
交通事故相談…損害賠償や示談の進め方
毎週火曜日 9:00～15:00
毎週金曜日 9:00～16:00
*くらし相談・交通事故相談で面談希望の方は、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5日(月) 9:00～16:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など
9月1日(木)・8日(木)・15日(木)・26日(月)・29日(木)
13:00～16:00
*定員各8人(多数の場合抽選)。
*予約は各相談日の2週間前の9:00～1週間前の17:00に電話。HPでも可。
*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3階市民相談室で行います。
12:00～13:00は相談を行いません。

☎電話で、中央区地域振興課☎221-2106
☎同課☎【上記】☎221-2179

消費生活相談 無料

商品やサービスの契約トラブルなど
9月12日(月)・26日(月)9:00～12:00
中央区役所3階市民相談室
*面談による相談(当日受付11:30まで)
☎消費生活センター ☎207-3603
☎207-3111

今月の区役所休日開庁日

9月11日(日) 9:00～12:30

主な開庁窓口
市民課 ☎221-2109
保険年金課 ☎221-2131
市税出張所 ☎221-2136

参加者募集

歯っぴー健口教室

お口の動きについて学び、楽しく実践する教室です。ぜひご参加ください。全4回。

日時 ①10月4日(火) ②10月24日(月)
③11月7日(月) ④11月21日(月)
各10:00～12:00

会場 中央保健福祉センター(きほ～る12階)

内容 4回1コース

- ①お口の健康度チェック、特殊なガムで噛む力測定、吹き矢ゲーム
- ②歌をうたってお口の健康度アップ
- ③正しい歯磨きの仕方の実習、簡単な脳トレ体操
- ④ストローゲーム、吹き矢ゲーム、最終チェック

対象 65歳以上の方(特に咳き込み、むせ、口の渇きが気になる方)

定員 15人(事前申込先着順)

申込先・問い合わせ 中央区健康課 ☎221-2582 ☎221-2590



【ストローゲーム】
ストローで福笑いをして
お口周りの筋力アップ



【お口の手入れの実習】
舌ブラシや歯間ブラシの
使い方等、歯科衛生士と
確認します。

町内自治会に加入しましょう！

～みんなで作る「住みよいまち」～

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、さまざまな活動を通して地域の交流を図る団体です。町内自治会で、地域の仲間をつくりませんか。

主な活動内容

- ・犯罪を防ぐまちづくり 防犯パトロールや、子どもたちの安全な登下校のための見守り
- ・災害に強いまちづくり 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
- ・きれいなまちづくり ごみステーションの維持管理、道路・公園などの清掃
- ・人がふれあうまちづくり 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
新規結成や加入については【下記】へお問い合わせください。

問い合わせ 中央区地域振興課地域づくり支援室
☎221-2105 ☎221-2179



健康課の相談・教室案内

9月1日(木)9:00から電話で、中央保健福祉センター健康課各班へ

会場＝中央区中央4-5-1 きほ～る12階 ☎221-2590 ☎kenko.CHU@city.chiba.lg.jp

健康診査・講演会などに参加される方は、体調を確認の上、お越しください。中央区健康課

すこやか親子班 ☎221-2581
健康づくり班 ☎221-2582
こころと難病の相談班 ☎221-2583

教室名	日時・会場	対象者・定員	内容など
65歳からの簡単クッキング ☎健康づくり班	9/26(月)10:30～13:00	65歳以上の方 定員=16人(予約制)	電子レンジやフリージングの活用方法および調理実習。実習費=500円
離乳食教室 ☎健康づくり班	9/30(金)13:00～15:00	第1子で6～8カ月の赤ちゃんを持つ母親および家族(予約制)	離乳食の進め方、実演と試食 試食費=150円
講演会「兄弟関係について」 ☎すこやか親子班	10/4(火)10:00～12:00	定員=15人(予約制。託児なし。)	心理士による講演
マタニティ料理教室 ☎健康づくり班	10/5(水)10:00～13:00	初妊娠の方が対象。パパの参加も可。 定員=15人(予約制)	妊娠中の食事のポイントおよび調理実習 実習費=500円
糖尿病予防プログラム ☎健康づくり班	10/6(木)13:30～15:00	定員=50人(予約制) 会場=社会福祉協議会大会議室(中央区中央4きほ～る11階)	眼科医講演会「始めよう！健康生活～糖尿病と目の関係・高齢者に多い目の病気(特に糖尿病に関連した眼科疾患)～」
プラチナ食事セミナー ☎健康づくり班	①10/7(金)10:00～13:00 ②10/14(金)10:00～12:30 ③12/2(金)10:00～12:30 全3回	運動に制限のない65歳以上の方 定員=20人(予約制)	①食生活についての話と調理実習 ②簡単筋トレ・体力測定 ③落語、体力測定 調理実習費=300円
医師講演会「認知症予防」 ☎健康づくり班	10/7(金)13:30～15:00	千葉市中央区在住の方 定員=30人(予約制)	認知症の原因や症状、予防のために日常生活でできること。

*各種相談 栄養相談、歯科相談、健康づくり相談、禁煙サポート、精神保健福祉相談を行っていますので、お問い合わせください。