



ちゅうおう

人口：206,539人
(男102,939人 女103,600人)
世帯数：97,132世帯
(平成28年10月1日現在)

11月5日(土)・6日(日)
9:30~16:30

第38回 蘇我コミュニティまつり

蘇我コミュニティセンターにおいて、地域利用者の方で盛り上げるまつりを開催します！今年度は100を超すサークル・団体が参加します。野菜直売、抽選会、バルーンアート、模擬店・ゲームコーナーなど誰でも楽しめる催しがもりだくさん！皆さんお誘い合わせの上、お越しください。

11月5日(土)

イベント

バルーンアート、輪投げ、竹細工おもちゃづくり、ミニゲームコーナー、卓球大会、リラックスヨガ無料体験教室、テッサン教室、らくらくピアノ体験会

ロビーコンサート・発表

舞踊、フラダンス、詩吟、太鼓演舞、太極拳、気功、ハワイアンソング、篠笛、弦楽器、オカリナ、リコーダー

展示

書道、水墨画、絵画、手芸、アート、ステンドグラス、写真、フラワーアレンジメント、アクセサリー

販売

手づくりスイーツカフェ、新鮮朝採れ野菜の直売、模擬店、手づくり陶芸作品

11月6日(日)

イベント

蘇我コミ杯ミニサッカー大会、ガラポン抽選会、ミニゲームコーナー、無料占い、竹細工おもちゃづくり、エリートキッズ無料体験(こども運動能力向上講座)、大人向けあたまのたいそう無料体験

ロビーコンサート・発表

社交ダンス発表、カラオケ大会、パントワリング、フラダンス、民謡、ジャズダンス、リトミック、ハワイアンソング、クラリネット、空手、吹奏楽

展示

大型鉄道模型、プラモデル作品、フラワーアレンジメント、書道、水墨画、絵画、手芸、アート、写真

販売

手づくりスイーツカフェ、手づくり陶芸作品、模擬店



*駐車場に限りがありますので、当日は公共交通機関をご利用ください。

問い合わせ 蘇我コミュニティまつり実行委員会事務局(蘇我コミュニティセンター内) ☎264-8331 0265-2796

参加者募集

ヘルスサポーター養成教室

自ら健康づくりのために運動を実施し、地域へ広めるヘルスサポーター(健康づくり支援者)を養成する教室です。運動の基礎について学び、地域で運動グループを作りませんか？

日時 11月21日・12月5日・12日・19日の月曜日
13:30~15:00(全4回)

会場 中央保健福祉センター(きほーる12階)

対象 地域の運動グループなどで自主的に運動を継続する意思のある方など

定員 20人(事前申込先着順)

注意 飲み物・運動できる服装、靴でお越しください。更衣室はありません。

申込方法 電話で、中央保健福祉センター健康課【下記】へ



問い合わせ 中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 0221-2590

秋季消防演習

中央消防署では、11月9日から始まる「秋の全国火災予防運動」に先駆け、秋季消防演習を実施します。皆さんのご来場をお待ちしています。

日時 11月6日(日)
9:00~9:30(荒天中止)

会場 島忠ホームズ蘇我店(中央区川崎町55-3)

内容 不審者の放火により火災が発生したことを想定し、島忠ホームズ蘇我店の自衛消防隊による初期消火・避難誘導、その後到着した消防団による放水・応急処置。消防ヘリ・救助隊・消防隊・救急隊による救出救護活動および一斉放水を行います。

問い合わせ 中央消防署消防課 ☎202-1616 0202-1625

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



健康課の相談・教室案内

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

会場=中央区中央4-5-1 きほーる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 🔍検索

教室名	日時・会場	対象者・定員	内容など
糖尿病予防相談 健康づくり班	11/11(金)・30(水) 9:30~12:00	定員=各2人(予約制)	保健師による糖尿病予防のための個別相談。生活習慣病や禁煙などの相談もできます。
歯科医師講演会「始めよう！健康生活～歯科医師の糖尿病予防講座～」 健康づくり班	11/17(木)13:30~15:00	定員=30人(予約制)	歯科医師による講演 糖尿病と歯周病の関係性や、お口のケアについてお話しします。
医師講演会「始めよう！健康生活～今日からできる転倒予防～」 健康づくり班	11/24(木)13:30~15:00	定員=30人(予約制)	医師による講演 高齢者に多い整形外科疾患、運動時の注意点、転倒骨折予防のために日常生活の中でできることについてお話しします。
離乳食教室 健康づくり班	11/25(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 試食代=150円
ちばし いきいき体操体験教室 健康づくり班	11/28(月)10:00~12:00	市内在住の65歳以上の方 定員=15人(予約制)	ちばし いきいき体操は、介護予防のためのプログラムです。椅子に座ってDVDを見ながら行う筋力体操とお口の体操を体験してみませんか。
マタニティ料理教室 健康づくり班	12/16(金)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 実習代=500円
おやこの食育教室 健康づくり班	12/20(火)10:00~13:00	3歳から小学校就学前までの幼児と保護者 定員=10組	幼児の食事のポイントおよび調理実習 実習代=1人500円

*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。

お知らせ

蘇我コミュニティセンターの催し

身近な食材で食育を学ぼう

調理しながら食育について楽しく学びます。

「だし」の効果についても分かりやすく教えます。

日時 11月12日(土)10:00~12:00

定員 20人(事前申込先着順)

費用 1,000円(材料費)

持ち物 エプロン、三角巾、布巾2枚、筆記用具

郷土料理教室

岐阜の郷土料理の朴葉味噌

と栗おこわを作ります。

日時 11月20日(日)13:00~16:00

定員 25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、料理持ち帰り用容器

ビーズで手作り「バッグチャーム」

初めてでも簡単に作れます。クリスマスギフトにもおすすめです。

日時 12月3日(土)10:00~11:30

定員 10人(事前申込先着順)

費用 1,500円(材料費)

☎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
11月7日(月) 9:00~16:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など
11月10日(木)・17日(木)・24日(木)・28日(月)

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から電話で予約(先着8人)

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
11月14日(月)・28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

11月13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