



わくわくヘルスアップ松ヶ丘 ～運動でステキなカラダを手に入れよう～



体を動かす爽快感を味わい、運動習慣を身につけるきっかけとなる運動イベントを開催します。子どもから大人まで楽しめる企画を用意してお待ちしています。ぜひ、当日会場へお越しください。

日時 11月19日(日)13:00～16:00 (入場15:30まで)  
会場 松ヶ丘中学校体育館 (中央区松ヶ丘町)  
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。

中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 221-2590

運動実践コーナー

- ラジオ体操 ・ウォーキング講座
- 親子でいつでも+10 (プラス・テン)実践講座
- シニアリーダー体操 ・お口の体操など

健康相談コーナー

- 歯科医師、薬剤師による個別健康相談
- あんしんケアセンターによる高齢者相談

健康度測定コーナー

- からだ (筋肉、脂肪量)の測定 (素足で測定)
- 血管年齢測定 ・骨密度測定
- \*原則1人1測定 (対象20歳以上 定員各先着50人)

啓発コーナー

- 出張 / 千葉市科学館 ・野菜350gを測ろう
- 簡単野菜レシピの紹介 ・糖尿病予防クイズ
- ポッチャ体験、バルーンアートなど

運動自主グループの表彰式

地域で継続してラジオ体操などに取り組んでいる方々を表彰します。

第39回 蘇我コミュニティまつり

蘇我コミュニティまつりを開催します。蘇我コミュニティセンターで活動しているサークルが中心となり、日頃の成果を披露する舞台発表や作品展示を行うほか、模擬店の出店、子どもが楽しめるゲームなどが盛りだくさん。皆さんお誘い合わせの上、お越しください。

日時 11月4日(土)・5日(日)9:30～16:30 会場 蘇我コミュニティセンター  
\*コミュニティまつり当日および11月3日(祝)・6日(月)は会場設営のため休館となり、全館利用できません。  
\*駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

11月4日(土)	11月5日(日)
将棋・囲碁大会、卓球大会 演芸サークル発表会 バルーンアート、輪投げ 野菜の直売 (売り切れ次第終了)	蘇我コミ杯ミニサッカー大会 カラオケ大会 ダンスサークル発表会 ガラポン抽選会
両日共通	
ロビーコンサート (楽器演奏、合唱、演舞など) 絵画・書道・手芸・陶芸などの展示 (一部即売あり) ゲームコーナー・模擬店・カフェコーナー	

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 265-2796

秋季消防演習

中央消防署では、11月9日(休)～15日(日)に秋季全国火災予防運動が実施されることに伴い、秋季消防演習を行います。皆様のご来場をお待ちしています。



日時 11月10日(金)  
10:00～10:30 荒天中止  
会場 フクダ電子アリーナ (中央区川崎町)  
内容 サッカーの試合中、大規模な地震が発生したことを想定し、自衛消防隊による初期消火・避難誘導・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。

中央消防署消防課  
☎202-1616 202-1625

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6日(月) 9:00～16:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など  
11月2日(木)・9日(木)・16日(木)・27日(月)・30日(木) 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20日(月) 10:00～15:00  
11月6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5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

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27日(月)9:00～12:00  
中央区役所5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 ☎207-3000 207-3111

今月の区役所休日開庁日

11月12日(日)9:00～12:30

主な 市民総合窓口課 ☎221-2109  
開庁窓口 市税出張所 ☎221-2136

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	日時	対象・定員	内容など
栄養相談 健康づくり班	11/2(木)・22(水)・28(火)・30(木) 9:30～14:30	定員=各4人	管理栄養士があなたと一緒に望ましい食生活を考えます。健診データや食事記録を持参ください。
歯科相談 健康づくり班	①11/20(月)・22(水)、②20(月) 9:30～15:30	虫歯予防や歯周病予防などを相談したい方 (①は成人②は乳幼児) 定員=①各6人、②14人	歯科衛生士による個別相談。口臭が気になる方は口臭測定ができます。
ちばし いきいき体操 体験教室 健康づくり班	11/27(月)10:00～12:00	市内在住の65歳以上の方 定員=15人	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です。
離乳食教室 健康づくり班	11/29(水)13:00～15:00	第1子で6～8カ月の子どもを持つ母親 および家族 定員=25組	離乳食の具体的な進め方と試食および実演。 料金=200円
65歳からの簡単クッキング～バランスの良い時短クッキング～ 健康づくり班	12/1(金)・8(金) 10:30～13:00 全2回	区内在住の65歳以上の方 定員=20人	電子レンジやフリージングを活用した簡単調理実習。 料金=1,000円
医師講演会「100歳になっても歩きたい～続けよう!運動習慣～」 健康づくり班	12/7(木)13:30～15:00	定員=20人	医師による講演。介護予防のためにできる日常生活の工夫、運動を続けるためのポイントについてお話します。
マタニティ料理教室 健康づくり班	12/14(木)10:00～13:00	初妊娠の方。パパの参加も可。 定員=15人	妊娠中の食事のポイントおよび調理実習。 料金=500円
母乳教室 すこやか親子班	12/19(火)13:30～15:30	妊娠中の方。定員=30人 *お子さんの同席はご遠慮ください。	助産師による講演。母乳育児をするためのポイントについてお話します。

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

場所 中央保健福祉センター (中央区中央4-5-1きばーる12階)  
☎11月1日(休)9:00から電話で、中央保健福祉センター健康課各班へ

いずれも予約制 (当日受付不可)  
詳しくは、(千葉市 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 221-2590