



### 蘇我コミュニティセンターの催し

- ①うたごえ広場  
りゅうよしこ先生のピアノ演奏にあわせて、童謡からポップスまで一緒に歌いましょう。  
日時1月12日(日) 10:00~11:30  
定員先着150人  
料金500円
  - ②蘇我コミ 新春社交ダンスパーティ  
ペアでも一人でも気軽に参加できます。初心者歓迎。見学は無料。華やかなダンスを一緒に楽しみましょう。  
当日直接会場へ。  
日時1月19日(日) 13:00~16:00 12:30開場  
料金500円
  - ③料理教室 お酒のおつまみレシピ  
セグロイワシのカレー焼きやいちじくおにぎりを作ります。男性も歓迎。  
日時1月25日(土)10:00~13:00  
定員先着16人  
持物エプロン・三角巾・布巾2枚  
料金1,520円
  - ④第25回 蘇我亭(社会人寄席)  
5人の噺家による新年寄席。年明けにどどんと落語三味はいかが?  
日時1月26日(日) 13:00~15:30 12:30開場  
定員先着100人  
料金500円
- ①③④直接または電話で、蘇我コミュニティセンター ☎264-8331  
②同センター ☎前記 ☎265-2796



### 傍聴者募集

## みんなで創る中央区づくり活動報告会

~中央区地域活性化支援事業~

区では、地域課題の解決や地域の活性化などに取り組む団体に対し、活動資金などの支援を行っています。支援団体の活動を広く知ってもらうため、活動報告会を開催します。支援の申し込みを検討している方や自分たちの活動の参考にしたい方は、ぜひお越しください。

なお、令和2年度支援団体の申し込みは2月7日(金)まで受け付けています。詳しくは、本紙12月号【中央区版】をご覧ください。

日時 2月1日(出)10:00~12:00、13:00~16:30(予定) 会場 きぼーる11階大会議室

定員 各当日先着20人 \*公共交通機関をご利用ください。

令和元年度活動団体一覧 事業概要や発表順など詳しくは【下記】までお問い合わせください。みんなの花の道・花のまち(矢作町協和会)



団体名	事業名
1 宮小よさこいクラブ	よさこい鳴子踊りによる児童の放課後活動支援および地域交流事業
2 子育て支援ステーションニッセ	妊娠期からの切れ目のない支援プログラム「赤ちゃんがきた！」
3 パラソルギャラリー実行委員会	市民と共に彩りと賑わいを創る「パラソルギャラリー」
4 仁戸名新栄会	「顔の見える明るく楽しい町会」推進事業
5 LDK chibaminato house	ママの『大事』を叶える場所づくりプロジェクト
6 SOGAご当地アイドルプロジェクト実行委員会	ご当地アイドルによる中央区の地域活性化支援事業
7 千葉市社会福祉協議会 白旗台地区部会	白旗台地区部会たすけあいの会(さずな隊)活動
8 千葉おもてなしひな祭り実行委員会	千葉おもてなしひな祭り
9 松ヶ丘中学校区(第16地区) 自主防災・防犯の会	地域住民の防災・防犯に対する危機管理意識高揚の確立
10 間屋町・千葉港東地区自治会	町内防犯体制整備・強化事業
11 松ヶ丘中学校地区 地域運営委員会	「徘徊模擬訓練を中心に認知症対策をする」推進事業
12 松ヶ丘中学校区 青少年育成委員会	「子どもステージ」推進事業
13 矢作町協和会	みんなの花の道・花のまち
14 東千葉 和・輪・環の会	「絆」づくりプロジェクト
15 千葉市社会福祉協議会 ちば中央地区部会	ポッチャを楽しもう

☎中央区地域振興課地域づくり支援室 ☎221-2105 ☎221-2179

### 中央区おすすめスポット!

3/22日まで

## ルミラージュちば2019

千葉都心イルミネーションルミラージュちば2019では、中央公園プロムナード、中央公園周辺を鮮やかに彩ります。また、通町公園には提灯を点灯します。



今年度はイルミネーションと一緒に楽しめるイベント「YORU MACHI」も開催しています。皆さんお誘い合わせの上、ぜひお越しください。詳しくは、[千葉市観光ガイド](#)

点灯期間 3月22日(日)まで

点灯時間 17:00~23:00

(12月31日(火)は翌3:00まで点灯)

会場 中央公園周辺、中央公園プロムナード(3月8日(日)まで)、通町公園(2月3日(月)まで)

☎千葉都心イルミネーション実行委員会事務局(千葉商工会議所内) ☎227-4103 ☎227-4107

## コレステロールを学ぶ教室

~中性脂肪や脂質異常症など気になりませんか?~

日時 1月22日(水)10:00~13:00(受付9:30から)

会場 中央保健福祉センター(きぼーる12階)

内容 管理栄養士によるコレステロールについての話と調理実習

対象 区内在住でコレステロールや中性脂肪が気になる方

定員 先着20人 費用 600円

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

### 講演会 大切にしよう あなたの腎臓 ~腎臓病とその予防~

千葉市医師会医師による講演会。腎臓の働きや仕組み、生活習慣と腎臓疾患の関係についてお話しします。

日時 1月29日(水)13:00~14:30

会場 中央保健福祉センター(きぼーる12階)

対象 区内在住の高血糖や高血圧が気になる方、腎臓病に関心のある方

定員 先着30人 持ち物 飲み物、筆記用具

申込方法 電話で、中央保健センター健康課へ。

☎中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 ☎221-2590

## 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・内容など	定員	担当
相談	栄養相談	1/9(木)・16(木)・21(火)・28(火)、2/6(木) 9:30~14:30 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してください。	各4人	②
	精神保健福祉相談	1/9(木)10:00~12:00、27(月)14:00~16:00 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	③
	歯科相談	①のみ1/20(月)、2/3(月)、①②のみ1/23(水)9:30~15:30 対象=①成人、②乳幼児 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。	①各6人 ②14人	②
教室	離乳食教室	1/20(月)13:00~15:00 対象=第1子で6~8カ月の子どもを持つ母親および家族 離乳食の進め方、実演と試食。料金=200円	-	②
	子育てについて語ろう	2/4(火)10:00~12:00 対象=子育てについてこんなはずじゃなかった、イライラしてしまうなど悩んでいる方 臨床心理士を含めたグループワーク。*託児あり(定員=6人) *子どもの同席は不可。	6人	①
	母乳教室	2/10(月)13:30~15:30 対象=母乳育児に関心のある妊娠中の方。託児なし。*子どもの同席は不可。母乳育児をするためのコツについて助産師による講演。	30人	①
	母親&父親学級	2/17(月)13:00~15:30、26(水)9:30~12:00または13:00~15:30、3/6(金)9:30~12:00または13:00~15:30 全3回 対象=来年7月末ごろまでに初めて出産される方とパートナー 妊娠中の生活・出産・育児についての話、実習、友達づくりなど。 持ち物=母子健康手帳、筆記用具、飲み物、手鏡。当日直接会場へ *2回目以降に初めて参加される方は予約が必要です	-	①

☎場所 中央保健福祉センター(中央区中央4-5-1 きぼーる12階)  
☎1月6日(月)9:00から電話で、中央保健福祉センター健康課各課へ

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すこやか親子班 ☎221-2581 ②健康づくり班 ☎221-2582 ③こころと難病の相談班 ☎221-2583 ☎221-2590

## 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  
1月6日(月) 9:00~16:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など  
木曜日、1月27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  
1月20日(月) 10:00~15:00  
1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(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

1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