



### 参加者募集

## 防犯ウォーキングボランティア

安全安心なまちを私たちの手で築き上げる取り組みに、是非ご参加ください

### 防犯ウォーキングボランティアってなに？

- 日頃のウォーキングや犬の散歩の際などに、市から貸与された帽子をかぶり、地域をパトロールする、個人でできる気軽なボランティア活動です。
- 犯行の機会をうかがう犯罪者に対し、「この地域は防犯意識が高い」と思わせることにより、犯罪を未然に防ぐことを目的としています。



☎中央区役所地域づくり支援課 ☎221-2169 ☎221-2179

### 募集要項

- 対象 区内在住・在勤・在学の18歳以上で、原則として週1回以上活動できる方
- 申込方法 中央区地域づくり支援課にて登録申込書を記入の上、提出してください。その場で、帽子を貸与します。
- 注意事項
  - 活動中は、貸与された帽子を着用してください。
  - 犯罪を目撃した場合は、犯人を捕まえようとするなど危険な行為は行わず、直ちに警察に通報してください。
  - ボランティア保険の対象とはなりません。



### 蘇我コミュニティセンターの催し

①蘇我コミュニティセンターコミュニティまつり  
 11月4日(土)・5日(日)10:00~16:00  
 ダンス・合唱・カラオケ・吹奏楽の発表、絵画・書道などの作品展示など、蘇我コミで活動しているサークルによる年に一度の発表の場です。

### ②郷土史野外講座 北鎌倉散策

11月24日(金)10:30~15:30  
 先着30人  
 2,000円  
 現地集合・現地解散。昼食は各自で。申込者が20人に満たない場合は中止。  
 11月15日(木)まで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

車椅子体験会  
 車椅子の操作方法や介助の注意点などを学びます。  
 11月4日(土)10:00~11:30  
 先着10人

### 蘇我ハモプラ分館コミュニティまつり

11月25日(土)・26日(日)10:00~15:00  
 陶芸・焼き菓子・バルーン・着物リメイク小物の販売、陶芸・絵画・書道の作品展示、ダンス・合唱・吹奏楽の発表など  
 館内にてハーモニープラザフェスタも同時開催。駐車場に限りがあるため、公共交通機関をご活用ください。  
 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 ☎264-8331  
 同分館 ☎前記 ☎420-8002

### 千葉市地域健康づくり優良団体表彰式を行いました

9月2日・3日に「自分のからだを知ろう」をテーマに、健康づくりイベントをアリオ蘇我で開催し、「千葉市地域健康づくり優良団体賞」の表彰式を行いました。

同賞は、運動自主グループとして登録し、生活習慣の改善や、地域の絆づくりなどに取り組み、優良団体賞選考シートの評価基準を3年間満たした団体に市長が贈るものです。

今年度は千葉サニータウン健康づくりサークルと東映有楽会が表彰されました。

みなさんも、健康のためにラジオ体操やウォーキングを始めてみませんか？

☎中央区保健福祉センター健康課 ☎221-2582 ☎221-2590



### オンデマンド配信 医師講演会

### あなたの肺は大丈夫？～COPDと喫煙の関係～

COPDは予防や早期発見が大切な病気です。動画の前編では「肺の生活習慣病～COPDについて」、後編では「禁煙しても体も健康に」をテーマに、禁煙外来で治療を行っている医師がお話しします。

配信期間 11月15日(火)9:00~30日(木)17:00

申込方法 11月29日(水)17:00までに、電子申請で。

詳しくは、千葉市 中央区健康課

☎中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 ☎221-2590



電子申請はこちら

### 傾聴ボランティアフォローアップ講座

日時 12月1日(金)・8日(金)10:00~12:00

会場 きぼーる15階ボランティア活動室

内容 傾聴ボランティア活動のフォローアップに関する講義、演習

対象 市内在住・在勤・在学中で、傾聴に関する基礎の講座の受講経験または傾聴ボランティア活動の経験がある方

定員 先着15人

備考 ちばシティポイント対象事業

申込方法 電話で、市社会福祉協議会中央区ボランティアセンターへ

☎市社会福祉協議会中央区ボランティアセンター ☎221-2177 ☎221-6077



### 市美術館コレクション探訪

雪村《月夜独釣図》 紙本墨画淡彩一幅 室町時代  
 旧ピーター・ドラッカー山荘コレクション (寄託)

雪村周継(せつそんしゅうけい/生没年不詳)は戦国時代に東国で活躍した画僧(がそう)です。常陸(茨城県)の武士一族の生まれですが出家し、描いた水墨画は江戸時代から「狂逸」「奇」と評され有名でした。本図は小さな画面に波紋や芦の葉などが繊細に描かれる一方、激しい風に吹かれて耐える樹木や岩の屈折した表現にその個性があらわれており、雪村の初期の代表作。これは「マネジメントの父」として知られる経営学者ピーター・ドラッカー(1909-2005)が書斎にかけ愛蔵していた作品です。室町水墨画に逸品が多いドラッカー・コレクションは全て日本に里帰りして、現在千葉市美術館に寄託されています。常設展示室で12月3日(日)まで1カ月限定の特集展示をお楽しみください。



### 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。

11月8日は「いい歯」の日です ~ご自身のお口の健康を見直してみませんか?~



相談・教室・講演会名	日時	対象者・内容など	定員	申込
相談	栄養相談	11/2(木)・10(金)・20(月)・28(火)・12/1(金)9:30~14:30 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	②
	健康づくり・禁煙相談	11/2(木)・16(水)・30(木)9:30~14:30 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	②
	精神保健福祉相談	11/9(木)9:30~11:30、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	①11/15(火)・17(木)9:30~15:00、②17(金)9:30~15:00 対象=①成人、②乳幼児 歯科衛生士による個別相談。 口臭が気になる成人の方は口臭測定ができます。	①各4人 ②8人	②
教室	食事セミナー 元気(高)齢者になるための実践教室(カルシウムと運動編)	11/14(水)10:00~12:00 対象=区内在住で運動に制限のない65歳以上の方 低栄養予防と骨粗しょう症予防の話、運動トレーナーによる簡単筋トレの紹介。	20人	②
	離乳食教室	11/28(水)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2回食、3回食への進め方や作り方の話。ミニ個別相談も実施しています。 試食代=200円	15組	②
	プレママクッキング	12/13(水)10:00~11:30 対象=区内在住の妊婦およびパートナー。 妊娠期の食事のポイント、離乳食初期の作り方のコツおよび体験。	20人	②
講演会	4~6歳児のこころとからだ	11/29(水)10:00~12:00 対象=4~6歳の子どもの持つ保護者(託児あり。定員=3人)。この時期のこころの変化やからだへの興味について、心理士・保健師による講演会。	18人	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)  
 ☎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

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  
 11月6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、11月27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  
 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(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

11月12日(日)9:00~12:30