



参加者募集 防犯ウォーキングボランティア

防犯ウォーキングボランティアとは、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。中央区では昨年の11月末日現在で、約2,700人が参加しています。

犯罪を未然に防ぐには、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」と思わせることが大切です。

安全・安心なまちを私たちの手で築き上げる取り組みに、ぜひご参加ください。

☎中央区地域振興課くらし安心室 ☎221-2169 ㊟221-2179

- 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** 中央区地域振興課くらし安心室の窓口で、登録申込書を記入し提出してください。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本館の催し

- 第28回 蘇我亭**
大人気の社会人落語です。
㊟1月31日(日)13:00~16:00 12:30開場
㊟先着50人
㊟500円
だれでもストレッチ&ちょこっとシェイプ
つらい肩こり、腰痛を改善しましょう。
㊟1~3月の第2・4水曜日9:30~10:30 全6回
㊟先着8人
㊟6回9,000円 (1回につき1,500円)
おやこでたのしむ おはなし会
㊟1月27日(水)10:30~11:30
㊟先着10組
㊟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

- おやこで一緒にホバークラフトづくり**
㊟1月24日(日)10:00~11:00
㊟4歳~小学生と保護者
㊟先着10組
㊟1組1,000円
初心者向けタイ語教室
㊟2月3日~3月24日の水曜日10:00~11:30
全8回
㊟18歳以上の方
㊟13,600円 (教材費込)
子ども英会話教室
㊟2月6日~3月13日の土曜日15:00~15:50
全6回
㊟就学前児 (保護者同伴) ㊟先着15人
㊟9,000円
㊟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☎420-8001
㊟同センター☎前記㊟420-8002

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、区内で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。地域活動にご興味のあ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、2021年度支援団体の申し込みは2月5日(金)まで受け付けています。詳しくは、【12月号中央区版】をご覧ください。

日時 2月13日(土)10:00~12:00、13:00~16:30
会場 きぼーる15階
定員 各当日先着10人

*公共交通機関をご利用ください。
時間に変更となる場合があります。



"絆"づくりプロジェクト (東千葉 和・輪・環の会)

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?~

管理栄養士による、コレステロールについての話や実習の教室です。

日時 1月13日(水)10:00~11:30
9:30から受け付け

会場 中央保健福祉センター12階

対象 区内在住の方

定員 先着20人

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

ちばし いきいき体操体験教室

介護予防のためのプログラムです。椅子に座ってDVDを見ながら行う簡単な筋力体操と口の体操です。どのような体操なのか体験してみませんか?

日時 1月27日(水)10:00~11:30

会場 中央保健福祉センター12階

対象 市内在住で65歳以上の方

定員 先着15人

持ち物 飲み物、筆記用具

備考

- ・動きやすい服装でお越しください。
- ・出張の体験教室も行っています(4人以上のグループ)。興味のある方は健康課へご相談ください。

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

2020年度活動団体一覧 事業概要や発表順など、詳しくはお問い合わせください。

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 仁戸名新栄会	「顔の見える明るく楽しい町会」推進事業
3 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
4 ぴりーぶ	障がい者も安心して暮らせる街づくり
5 キッチンぼぶら宮崎	こども食堂
6 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
7 矢作町協和会	みんなの花の道・花のまち
8 東千葉 和・輪・環の会	"絆"づくりプロジェクト
9 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
10 星久喜町有地・市有地の緑化推進プロジェクトチーム	星久喜町有地・市有地の緑化推進プロジェクト
11 院祐町内会	防災体制の刷新・強化
12 千葉市社会福祉協議会 松ヶ丘地区部会	ポッチャを楽しもう
13 大道芸フェスティバルinちば実行委員会	まちづくり人材発掘プロジェクト

☎中央区地域振興課地域づくり支援室 ☎221-2105 ㊟221-2179

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。健康診査などに参加する方は、体調を確認の上、お越しください。



相談・教室・講演会名	日時	対象・内容など	定員	担当	
相談	健康づくり・禁煙相談	1/7(木)・13(水)・22(金)、2/2(水) 9:30~12:00	保健師による生活習慣病予防のための個別相談。体脂肪などの測定もできます。禁煙希望の方には、ニコチン依存度測定や禁煙方法の紹介をします。	各2人	②
	栄養相談	1/7(木)・15(金)・21(木)・28(木)、2/2(水)9:30~14:30	管理栄養士による糖尿病や脂質異常症予防の食事についての個別相談。離乳食の困りごとなどの相談にも応じます。希望があれば、訪問や電話相談も可能です。持ち物=健診データや食事記録。	各4人	②
	成人の歯科相談	1/14(木)・26(水)9:30~15:30	歯科衛生士による、歯や義歯の手入れ、歯周病の予防などの個別相談。口臭が気になる方は口臭測定もできます。	各4人	②
	精神保健福祉相談	1/14(木)10:00~12:00、25(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
	乳幼児の歯科相談	1/26(水)9:30~15:30	歯科衛生士による、乳幼児の歯磨き方法や虫歯予防などの個別相談。	8人	②
教室	太りにくい食習慣を作る教室	1/27(水)10:00~11:30	管理栄養士による教室。希望者は体組成が測定できます。調理実習は行いません。	8人	②
	離乳食教室	1/29(金)13:00~14:00、14:00~15:00	対象=第1子で生後6~8カ月の子どもを持つ母親と家族。離乳食の進め方の話、量の目安確認。人数に応じて当日の個別相談も実施します。	各8組	②
	子育てについて語ろう	2/4(木)10:00~12:00	こんなはずじゃなかった、イライラしてしまうなど、子育ての悩みを語りましょう。臨床心理士を含めたグループワーク。託児あり(定員=先着3人)。子どもの同伴不可。	6人	①
	母親&父親学級	2/12(金)・24(水)、3/23(水) 9:30~12:00、13:00~15:30 各回全3回	対象=7月末までに出産予定の妊婦とパートナー。妊娠中の生活や出産、育児についての学習。持ち物=母子健康手帳、筆記用具、飲み物。	各18組	①
講演会	講演会「正しく知ろう! 泌尿器のトラブル」	1/27(水)13:30~15:00 13:15から受け付け	男女問わず高齢者に多い排尿トラブルの原因・受診のタイミング・日常生活の工夫と予防について、市医師会医師が講演します。	20人	②

☎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4日(月)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

新型コロナウイルスの影響で、催しが中止・延期となる場合があります。詳しくは、各催しの問い合わせ先へ。

中央区役所 ☎043-221-2111(代表) 〒260-8733 千葉市中央区中央4丁目5番1号(きぼーる11階) (千葉市 中央区役所) ☎ 区版編集 中央区役所地域振興課 ☎043-221-2102 ㊟043-221-2159

記号の見方、申込時に記載する必要事項は【13面】参照 特に記載のないものは1月4日(月)から受け付け

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4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25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18日(月) 10:00~15:00
1月4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10日(日)9:00~12:30