



蘇我コミュニティセンター本館の催し

料理教室 節分にちなんだ大豆料理
炒り大豆ご飯と呉汁、炒り大豆入りおこしを作りましょう。
2月20日(日)10:00~13:00
先着18人
1,520円
メニューが変更となる場合があります。
手づくり甲冑教室~ボトル甲冑コース~
リアルな甲冑をミニサイズで本格的に手作りします。3カ月で完成するコースです。
木曜日・日曜日のコースあり 18:00~20:30 全9回。(日程詳細については、応相談)
先着10人
14,400円(別途材料費)
おやこでたのしむ おはなし会
親子で新聞紙をちぎってあそびましょう。
2月24日(木)10:30~11:30
就学前児と保護者
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

初心者向けウクレレ体験会
2月21日(日)10:00~11:00
小学生以上の方
先着10人
500円
ウクレレの貸し出しあり
ちばでらコミュニティ紙芝居
2月20日(日)11:00~11:40
3歳~小学2年生と保護者
先着10組
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
同分館 ☎前記 ☎420-8002

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
2月1日(月) 9:00~16:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など
木曜日、2月22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
2月15日(月) 10:00~15:00
2月1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(さぼーる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
2月14日(日)9:00~12:30

町内自治会セミナー・地域リーダー研修

研修名	町内自治会セミナー	地域リーダー研修
テーマ	「地域コミュニティが命を救う」 災害犠牲者ゼロを目指した防災まちづくり	コロナ禍における地域コミュニティ活動を考える
内容	ショートメールを活用した情報伝達システムや避難行動の切り札とも言える「マイ・タイムライン」などの被災体験を基にした独自の自主防災活動を学び、地域コミュニティの重要性を再確認しませんか?	コロナ禍の中で、町内自治会の活動はどう変わっていくのか。地域づくりや地域コミュニティ活動をどのように進めていけるか、地域のつなぎ役となる皆さんと一緒に考えていきましょう!
日時	2月20日(日)13:00~14:30	2月20日(日)15:00~16:30
講師	茨城県常総市根新田町内会自主防災組織事務局長 須賀英雄さん	淑徳大学学長特別補佐地域連携センター長 コミュニティ政策学部教授 矢尾板俊平さん

会場 蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館講習室3・4
対象 区内で町内自治会などの地域活動に携わっている方
定員 各先着40人
*駐車場に限りがありますので、公共交通機関などをご利用ください。
申込方法 2月10日(木)必着。FAXで中央区地域振興課地域づくり支援室へ。電話、☎chiiki.CHU@city.chiba.lg.jpも可。
記載事項など詳しくは、(千葉市 令和2年度 地域リーダー研修) ☎



☎中央区地域振興課地域づくり支援室 ☎221-2105 ☎221-2179

傍聴者募集

中央区地域活性化支援事業 ~みんなで創る中央区づくり~ 公開プレゼンテーション

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。区民の皆さんによる活動と審査の過程を広く知っていただくため、2021年度新規申込団体による公開プレゼンテーションを開催します。今後の活動の参考にしたい方など、傍聴を希望する方は、ぜひお越しください。

日時 2月27日(日)9:00~13:00
会場 きぼーる15階
定員 当日先着10人

*公共交通機関をご利用ください。
申込状況によって時間が変更になる場合があります。

☎中央区地域振興課地域づくり支援室
☎221-2105 ☎221-2179

本紙掲載のイベントなどについて

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までご確認ください。また、最新情報は(千葉市 コロナ イベント) ☎

家族で糖尿病予防!

~健康課作成「かんたん野菜レシピ」を
ご存じですか?~

中央区健康課では、糖尿病予防活動を行っています。糖尿病を予防するためには、ヘルシーな野菜料理を取り入れることがとても大切です!クックパッドに簡単にできる野菜料理のレシピを紹介しています。ぜひ、家庭で取り入れ、家族全員で健康生活を送りましょう。

(千葉市 健康課 クックパッド) ☎

キッズ身体能力向上運動スクール

エリートキッズ

楽しく遊びながら身体能力をUPしよう!

日時 2月6日(土)・20日(日)
①14:30~15:30
②15:45~16:45 いずれも全2回
会場 蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館
対象 ①3歳以上の就学前児、②小学生
定員 各先着15人
料金 3,300円(体験1回1,650円)
申込方法 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

☎蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館
☎420-8001 ☎420-8002

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・教室名	日時	対象・内容など	定員	担当
健康づくり・禁煙相談	2/2(水)・8(月)・18(木)・25(木)、 3/2(水)9:30~14:00	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を紹介します。	各2人	①
栄養相談	2/2(水)・10(水)・18(木)・25(木)、 3/2(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	①
大人の歯科相談	2/15(月)・24(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	①
精神保健福祉相談	2/18(木)10:00~12:00、 22(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	②
女性のための健康相談	2/19(金)10:00~12:00	助産師による個別相談。妊娠、出産に関することや、自分の身体やホルモンバランス、更年期症状など女性の健康に関する相談です。	2人	①
乳幼児の歯科相談	2/24(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	①
教室 離乳食教室	3/3(水)13:00~14:00、 14:00~15:00	対象=第1子で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。	各8組	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)
☎2月1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健康づくり班 ☎221-2582 ②こころと難病の相談班 ☎221-2583 ☎221-2590