



元気幸(高)齢者になるための 実践教室



日時 ①10月7日(水)、②10月21日(水)、③11月4日(水)。
いずれも10:00~11:30全3回
会場 中央保健福祉センター 12階
内容 ①管理栄養士による食事の話
②健康運動指導士による簡単筋トレ講座と握力測定
③楽しく学ぼう!減塩の工夫 など
対象 区内在住で運動に制限のない65歳以上の方。
定員 先着8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



蘇我コミュニティセンター本館の催し

だれでもストレッチ&ちょこっとシェイプ
痛みの予防・改善で日常生活を快適にしましょう。
☎9月9日・23日、10月14日・28日、11月11日
・25日の水曜日9:30~10:30 全6回
☎当日先着8人
☎9,000円 (1回につき1,500円)
おやこでたのしみ わらべうたとおはなし会
先生といっしょにたのしいわらべうたと絵
本であそびましょう。
☎9月30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

キッズ身体能力向上運動スクール「エリー
トキッズ」
頭を使って楽しく身体を動かしましょう。
☎9月26日(土)①14:00~14:45、②15:15~16:00
☎①就学前児、②小学1~4年生
☎各20人
☎1,000円
ゼロからはじめるタイ語教室
タイの文化・日常会話を楽しく学びましょ
う。
☎9~11月の第1~4水曜日10:00~11:30
全12回
☎15人
☎20,400円 (教材費込)
☎前日までに直接または電話で、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



国勢調査

国勢調査は日本の人口や世帯の実態を明らかにする国の最も基本的な統計調
査で、全国で5年ごとに実施し、1920年の調査開始以来、ちょうど100年を迎
えます。

今回の調査は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、世帯を訪問する
調査員と世帯の皆さんが直接接しない方法で実施することになりました。

<国勢調査の概要>

- ・調査期日 10月1日(水)を基準日として調査します
- ・調査対象 市内全世帯

<調査の流れ>

- ①調査員が調査の実施をお知らせする書類を郵便受けなどへ配布。
- ②調査員が世帯を訪問し、インターホン越しに次の
ような調査を行います。
ア 調査の説明
イ 世帯にお住まいの方の人数の聞き取り
ウ 調査書類の配布 (郵便受けなどへ入れます)
*複数回訪問しても世帯の方とお話ができ
なかった場合は、調査書類を郵便受けなどへ配布します。



<回答方法>

インターネットまたは郵送 (原則、調査員による回収は行いません)。
パソコン、スマートフォン、タブレットをお持ちの方には、簡単、便利
なインターネット回答をお勧めします。9月14日(月)から回答できます。

国の特設サイトでは、国勢調査について詳しく説明しています。

令和2年国勢調査

☎中央区地域振興課 ☎221-2104 ☎221-2159

傾聴ボランティア講座

相手の気持ちに寄り添う傾聴ボランティアのス
キルを学んでみませんか。

日時 ①9月18日(金)・25日(金)
②9月23日(水)・30日(水)
いずれも10:00~12:00 各全2回
会場 中央保健福祉センター15階ボラン
ティア活動室
内容 ①精神障害のある方の話し相手の講座
②傾聴について基礎的な講座
対象 ①市内在住・在勤・在学中、身近に支
援対象者がいる方
②市内在住・在勤・在学の方
定員 各先着15人
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

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
9月7日(月) 9:00~16:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など
木曜日、9月28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。

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

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。

今月の区役所休日開庁日
9月13日(日)9:00~12:30

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・講演名	日時	対象・内容など	定員	申込	
相談	栄養相談・離乳食相談	9/3(木)・9(水)・18(金)・29(水)、 10/6(水)9:30~14:30	持ち物=健診データや食事記録 管理栄養士による糖尿病や脂質異常症予防など、食事についての個別相談。 離乳食の困り事などの相談に応じます。ご希望があれば、訪問や電話相談 も可能です。	各4人	②
	健康づくり・禁煙相談	9/3(木)・8(水)・29(水) 9:30~12:00	対象=健康・禁煙について相談したい方 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	②
	成人の歯科相談	9/28(月)9:30~15:30	対象=虫歯予防や歯周病予防など相談したい方 歯科衛生士による個別相談。	各4人	②
	精神保健福祉相談	9/10(水)10:00~12:00・ 28(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	9/28(月)10:00~15:00	乳幼児の歯磨き方法や虫歯予防など歯科衛生士による個別指導。	4人	②
教室	離乳食教室	9/28(月)①13:00~14:00、 ②14:00~15:00	対象=第1子で6~8カ月の子どもの持つ母親と家族 離乳食の具体的な進め方の話	各8組	②
	母親&父親学級	10/9(金)・23(金)、11/27(金) 9:30~12:00または13:00 ~15:30 各全3回	対象=来年3月末頃までに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(実習など) 持ち物=母子健康手帳、筆記用具、飲み物、手鏡	18組	①
講演会	講演会「イヤイヤ期と上 手につき合うために」	10/5(月)10:00~12:00	対象=2歳児の保護者。託児あり(定員4人) 心理士による、イヤイヤ期の対応についての話	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13階)
☎9月1日(水)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