



参加者募集

ジェフと一緒に健康づくり教室

ドイツで開発された簡単な運動と脳トレを組み合わせたライフキネティックを行います。このエクササイズはプロサッカーチームにも取り入れられています。強度を調節できることから幅広い年代の人が活用でき、認知症予防・身体機能向上にも有効です。複数のボールを使ったエクササイズ、椅子に座ってできるストレッチやタオルを使ってのストレッチなどにも取り組んでみましょう。

日 時	11月6日～27日の金曜日 10:00～11:00 全4回	料 金	1回100円(保険料)
会 場	ハーモニープラザ多目的ホール	申込方法	10月15日(木)必着。往復はがきに、必要事項(会場・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・返信用の宛先)を明記して、〒260-0835中央区川崎町1-38ジェフユナイテッド千葉普及グループ「ジェフと一緒に健康づくり教室」係へ。またはEメールで、件名に「ジェフと一緒に健康づくり教室申込」、本文に必要事項を明記して、school@jefunited.co.jpも可。
対 象	市内在住で運動に制限のない 65歳以上の方		
定 員	30人		

☎ジェフユナイテッド市原・千葉 ☎305-1507 健康推進課 ☎245-5146 ☎245-5659



蘇我コミュニティセンター本館の催し

ワンコイン！卓球教室
克服したい課題・悩みを個人指導します。
10月17日(土)9:00～11:00、11:00～12:45
各5人
500円

はじめてのイタリア語講座初級コース
文化や食べ物、魅力いっぱいのイタリアについて、イタリア人講師から学びます。
10月6日～12月22日(11月3日を除く)の
火曜日13:30～15:00 全11回
15人
受講料16,720円(テキスト代別途)
各催し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☎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

ハーモニーシネマ「若草物語」
10月11日(日)10:00～12:30 開場9:45
30人

郷土料理を作ろう「ハロウィン」
かぼちゃのニョッキ・かぼちゃプリンを作ります。
10月31日(土)10:00～13:00
10人
エプロン・三角巾・布巾(2枚)
1,500円

ハーモニー寄席
10月18日(日)13:30～15:30
40人
500円

各催し直接または電話で、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

国勢調査 100歳 締め切り 10/7(水)

現在、国勢調査を行っています。調査員が各世帯を訪問し、インターホン越しに調査の説明とお住まいの方の人数の聞き取りをします。調査員が訪問した際には、インターホン越しのご対応をお願いします。不在の場合など、世帯の方と話しができなかった場合でも調査書類を郵便受けなどへ配布します。

<国勢調査の概要>
・調査期日 10月1日(木)現在の状況で調査します
・調査対象 市内全世帯

<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)。

<回答期間>
・インターネット 10月7日(水)まで
・郵送 10月1日(木)～7日(水)

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。

詳しくは、令和2年国勢調査
☎中央区地域振興課 ☎221-2104 ☎221-2159

認知症サポーターステップアップ講座

日 時 10月21日(水)13:00～17:00
会 場 中央保健福祉センター15階
内 容 認知症の基礎知識や認知症の人に寄り添ったボランティア活動についての講義など
対 象 市内在住・在勤の認知症サポーター養成講座修了者で、本講座終了後にボランティア活動が可能な方
定 員 先着20人
備 考 ・認知症サポーターとは、認知症サポーター養成講座を受講し、オレンジリングをお持ちの方です
・ちばシティポイントの対象事業です

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。
☎社会福祉協議会中央区ボランティアセンター ☎221-2177 ☎221-6077
地域包括ケア推進課 ☎245-5267

講演会「100歳になっても元気に歩きたい！」

加齢による筋力低下を防ぐ方法や転倒骨折予防のために取り組めること、日常生活でできることについて、市医師会医師が講演します。

日 時 10月22日(木)13:30～15:00
会 場 中央保健福祉センター12階
定 員 10人
申込方法 電話またはFAX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

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	申込	
相談	栄養相談	10/6(水)・13(水)・19(月)・29(木)・11/5(木) 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も応じます。ご希望があれば、訪問や電話相談も可能です。	各4人	②
	精神保健福祉相談	10/8(水)10:00～12:00・26(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
	成人の歯科相談	10/13(水)・21(水) 9:30～14:10	対象＝虫歯予防や歯周病予防などを相談したい方。歯科衛生士による個別相談。	各4人	②
	女性のための健康相談	10/14(水)10:00～12:00	対象＝女性。女性の生涯にわたる健康に関して、助産師による相談。	2人	②
	健康づくり・禁煙相談	10/14(水)・19(月)・26(月)・29(木) 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
	乳幼児の歯科相談	10/21(水)9:30～15:00	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相談。	8人	②
教室	離乳食教室	10/30(金)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または家族。離乳食の具体的な進め方の話。	各8組	②
	プラスワン！栄養バランス講座(プラチナコース)	11/5(木)10:00～11:30	対象＝区内在住で65歳以上の方。簡単にバランス良く食べる工夫について学びます。*調理実習はありません。	10人	②
	母乳教室	11/13(金)13:30～15:30	対象＝妊娠中の方。子どもの同席はご遠慮ください。母乳育児のポイントについて、助産師による講演。	18人	①
講演会	講演会「赤ちゃんとお遊ぼう」	11/11(水)10:30～12:00	対象＝乳児と保護者。心理士による、子どものこころを育てる関わり方についての講演。保育士による親子遊び。	12組	①
	育児講座「赤ちゃんの病気と事故予防」	11/11(水)13:30～15:00	対象＝乳児と保護者。乳児期に気を付けたい病気や症状とその対応、また日常生活での事故予防について、医師による講演。	12組	①

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
10月5日(月) 9:00～16:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など
木曜日、10月26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
10月19日(月) 10:00～15:00
10月5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(ぎばー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
10月11日(日)9:00～12:30
主な開庁窓口 市民総合窓口 ☎221-2109
開庁窓口 市税出張所 ☎221-2136

☎中央保健福祉センター(中央区中央4-5-1きばー13階) 特に記載のないものは予約制(当日受付不可)
☎10月1日(木)9:00から電話で、中央保健福祉センター健康課各班へ 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(ぎばー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