

## 高血圧予防教室

### おいしく楽しく! 始めよう減塩生活!

高血圧予防のための食事の話と減塩の工夫について学びます。また、家庭のみそ汁の塩分測定ができます。高血圧が気になる方など、正しい知識を身に付けて、減塩生活を始めましょう。

日時	11月27日(金)10:00~11:30
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8人
持物	家庭のみそ汁の塩分測定を希望の場合、汁のみ50cc程度持参。
備考	調理実習はありません。
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



## お知らせ

### 蘇我コミュニティセンター本館の催し

- ① **千葉弦楽アンサンブル発表会コンサート**  
少人数、新編成での本格弦楽演奏をお楽しみください。  
☎11月7日(土)14:00~15:30 13:30開場  
☎当日先着30人
- ② **料理教室**  
山菜おこわと旬のレンコンを使ったきんぴらを作ります。  
☎11月21日(土)10:00~13:00  
☎先着18人  
☎1,520円  
☎メニューは変更する可能性があります。  
☎②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

- 大人が楽しめるバルーンアート教室**  
楽しく手軽な趣味を1つ増やしませんか。  
☎11月~来年3月の第2火曜日10:00~12:00  
全5回  
☎先着10人  
☎5,000円
- ボディケアストレッチ教室**  
ストレッチとコアトレーニングを行います。  
☎11月10日(火)・24日(火)14:00~15:20  
☎先着20人  
☎1,000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  
☎同分館☎前記☎420-8002

## コリ改善ストレッチポール教室

ストレッチポールを使い、凝り固まった身体をほぐします。痛みの予防・改善で日常生活を快適に過ごしましょう。

日時	11月9日、12月14日・28日、来年1月25日の月曜日10:00~11:00 全4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3階
定員	先着15人
料金	6,000円
申込方法	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へ。

☎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



## 11月8日はいい歯の日です

### 口の健康を見直してみませんか?



歯周病は大人の3人のうち1人がかかっているといわれています。また、歯周病は、糖尿病や動脈硬化など、全身の病気とも関係があることが分かってきました。予防には日頃のていねいな歯みがきとかかりつけ医での定期健診が大切です。

いつまでも健康な口でいるために、日頃の歯みがきを見直し、定期的に歯科健診を受けましょう。また、これを機に自分の口の健康を見直してみよう。

中央保健福祉センター健康課では、毎月歯科相談を実施しています。詳しくは、健康ひろばをご覧ください。

☎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	11/5~26の木曜日 9:30~15:00 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応じます。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	11/10(火)・12(木)・30(月) 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を紹介します。	各2人	②
	精神保健福祉相談	11/12(木)10:00~12:00 16(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	①11/13(金)・20(金)・②20(金) 9:30~15:30 対象=虫歯予防や歯周病予防など相談したい方。①成人、②乳幼児 歯科衛生士による個別相談。	①4人 ②8人	②
教室	プラスワン! 栄養バランス講座 (一人暮らしコース)	11/18(水)10:00~11:30 対象=区内在住で一人暮らしの方。簡単で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
	母親&父親学級 *3日間で1コース	11/30(月)、12/22(火)、来年1/26(水) 9:30~12:00または 13:00~15:30 各全3回 対象=来年5月末までに出産する方とパートナー。持ち物=母子健康手帳、筆記用具、飲み物、手鏡。妊娠中の生活・出産・育児について(実習など)。	18組	①
	母乳教室	来年1/15(金)13:30~15:30 対象=妊娠中の方 母乳育児をするためのポイントについて、助産師による講演。 *お子さんの同席は不可。	18組	①
講演会	講演会「耳の聞こえで困っていませんか? ~知っておきたいシニア世代の耳の話~」	11/18(水)13:30~15:00 加齢に伴う、耳の聞こえづらさや受診のタイミング、補聴器の使用上の注意点などについての講演。家族が対応する際に注意すべき点などもお伝えします。	15人	②
	講演会「高血圧が認知症を引き起こす? ~認知症の予防と対応方法について~」	11/20(金)13:30~15:00 高血圧と認知症との関係、血圧管理の必要性や認知症を予防するための日常生活の工夫についての講演。家族や友人が認知症と感じた時にできることを紹介します。	15人	②
	講演会「4~6歳児のこころから」	11/24(火)10:00~12:00 対象=4~6歳児の保護者。託児あり(定員=先着3人)。心理士と保健師による、性差を意識し始める子どもへの接し方とこころの発達についての講演。	18人	①
	講演会「依存の罠にはまらないために~たばこ対策から学べること~」	11/24(火)13:30~15:00 加熱式たばこや電子タバコの影響と依存の関係についての講演。	15人	③

☎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2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

## 各種相談案内

☎電話相談も可

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2日(月) 9:00~16:00

☎相談は面談のみ

法律相談...金銭貸借・相続・離婚など  
木曜日 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  
11月16日(月) 10:00~15:00  
11月2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

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 ☎

今月の区役所休日開庁日  
11月8日(日)9:00~12:30