

参加者募集

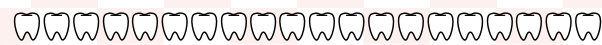
## は 歯 っ ぴー けんこう 教室 4回1コース

ささいなお口のトラブル(むせる、食べこぼす、滑舌が悪いなど)、「まだ大丈夫!」と過信は危険。見過ごしていると食生活や身体の健康にも影響します。  
早めに気づき、お口のケアに取り組むことでオーラルフレイル(お口の機能低下)を予防しましょう。



唾液がでやすくなった!

家でも続けられる!



**日時** 10月11日・25日、11月8日・22日の月曜日 10:00~12:00 全4回  
**会場** 中央保健福祉センター(きぼーる12階)  
**内容** 歯科衛生士によるミニ講座、お口の手入れ方法、健口体操、音楽療法  
**対象** 区内在住で65歳以上の方  
**定員** 先着10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

## SIMULATION ちば2030

もし、あなたが市政を担うなら  
どんな街を創りますか?



架空都市C市を舞台に、知恵とアイデアを合わせてまちづくりを体験します。

**日時** 9月18日(土)14:00~17:00  
**対象** 中学生以上の方  
**定員** 先着15人  
**料金** 500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へ。

☎蘇我コミュニティセンター ☎264-8331 ☎265-2796



### 蘇我コミュニティセンターの催し

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。本場ベテラン講師に学ぶ人気講座です。

📅10月5日~12月21日の火曜日(11月23日を除く) 13:30~15:00 全11回  
👤先着15人  
📎16,720円(要別途テキスト代)

☎直接または電話で、蘇我コミュニティセンター☎264-8331

このほかにも、さまざまな催しを行っています。内容や日時など詳しくは、☎「蘇我コミュニティセンター イベント一覧」で検索  
☎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

はじめての水墨画講座

お手本をもとに四君子(蘭・竹・菊・梅)の描き方を学びます。

📅10月7日・21日、11月4日・18日の木曜日 10:00~12:00 全4回

👤12人  
📎2,000円

キックボクシングエクササイズ教室  
エアロピクスの動きにパンチとキックを取り入れた有酸素運動を行います。

📅体験会=10月8日(金)19:00~20:00  
📅講座=10月15日・29日、11月5日・19日、12月17日の金曜日19:00~20:00 全5回

📎A500円、B6,250円  
👤中学生以上の方(中学生は保護者同伴)  
👤各15人

☎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

このほかにも、さまざまな催しを行っています。内容や日時など詳しくは、☎「ハーモニープラザ分館 イベント一覧」で検索  
☎同センター☎前記☎420-8002



## がん検診 集団検診のご案内

集団検診を事前予約制で実施しています。詳しくは、ホームページまたは中央区役所および保健福祉センター、各市民センターなどで配布されている「令和3年度がん集団検診日程表」をご確認ください。

日 程	検診内容 (対象年齢)	予約開始日	
		ホームページ	電話
① 10/1(金) 13:00~17:00	乳がん検診(50歳以上)	9/2(木)	9/9(木)
② 10/12(火) 13:00~17:00	子宮がん検診	9/13(月)	9/21(火)
③ 10/18(月) 9:00~13:00	胃がん検診	9/17(金)	9/28(火)
	子宮がん検診	9/29(火)	10/6(水)
① 10/28(木) 9:00~13:00	胃がん検診	10/1(金)	10/8(金)

**会場** ①松ヶ丘公民館、②生浜公民館、③蘇我コミュニティセンター  
**申込方法** ホームページから。予約受付専用電話☎0120-110063(平日10:00~14:00)も可。  
詳しくは、[千葉県 集団検診 予約](#)  
☎健康支援課 ☎238-1794 ☎238-9946

## 集水ますの 表面清掃にご協力を

集水ますの表面に落ち葉やごみが詰まっていると、雨水が流れ込みにくくなり、道路冠水などを引き起こしやすくなります。清掃にご協力ください。

また、集水ますの中が詰まっている際は、土木事務所へ直接ご連絡いただくか、「ちばレポ」による通報をお願いします。

☎中央・美浜土木事務所管理課 ☎232-1151 ☎232-1155

## 今月の区役所休日開庁日

9月12日(日)9:00~12:30

- ・市民総合窓口課 住民異動班 ☎221-2109 戸籍班 ☎221-2110 国民健康保険班 ☎221-2131 高齢医療・年金班 ☎221-2133
- ・東部市税事務所 中央市税出張所 ☎233-8137

### 開庁窓口

## 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	申込	
教室	食事セミナー きぼーる3回コース 元気幸(高)齢者!になるための実践教室	①9/13(月)、②9/27(月)、③10/25(月)。いずれも10:00~11:30 全3回	対象=区内在住で運動に制限のない65歳以上の方 ①食事の話②握力測定・簡単筋トレ③食事や運動の復習と塩分の話など	12人	①
	離乳食教室	9/14(火)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および家族。離乳食の進め方の話	各8人	①
相談	栄養相談	9/2(木)・7(火)・16(木)・28(火)、10/5(火)9:30~14:30	対象=乳幼児~高齢者 糖尿病や脂質異常症予防の食事など、管理栄養士と一緒に望ましい食生活を考えます。健診データや食事記録をお持ちください。 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	①
	健康づくり・禁煙相談	9/3(金)・8(水)・29(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を紹介します。	各2人	①
	乳幼児の歯科相談	9/9(木)9:30~15:00	乳幼児の歯磨き方法やむし歯予防など歯科衛生士が個別に相談に応じます。	8人	①
	成人の歯科相談	9/9(木)・27(月)9:30~15:00	歯や義歯の手入れ、歯周病の予防など歯科衛生士が個別に相談に応じます。	各4人	①
精神保健福祉相談	9/9(木)10:00~12:00、27(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	

☎中央保健福祉センター(中央区中央4-5-1きぼーる12階)  
☎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、[千葉県 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

## 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6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27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。最新情報は、各催しの問い合わせ先までご確認ください。