



健康づくりイベント 今日から始めよう +10 (プラス・テン) !!

簡単にできる体力測定などで、ご自身のからだについてチェックしてみませんか。生活習慣病予防につながる運動や食事の情報についてもお伝えします。

日時 1月14日(土)・15日(日)10:00~15:00
*14日の各種測定は10:40から開始

会場 アリオ蘇我1階サンコート広場

内容 体力測定(握力測定、立ち上がりテスト)、血管年齢測定、骨密度測定、館内ウォークラリー、運動自主グループ表彰式



*+10(プラス・テン)とは今よりも10分多く身体を動かすことです。
+10を取り入れることで生活習慣病などのリスクを減らせることが分かっています。

☎中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 ☎221-2590

「子育ておしゃべり会」

子育て中のイライラや困りごとなどについて同じ立場の保護者同士で話をしてみませんか。心理士を交えたグループワークです。

*グループの外に話が漏れることはありません。

日時 1月24日(火)10:00~12:00

会場 中央保健福祉センター12階

対象 乳幼児の保護者(子どもの同席不可)

定員 6人(託児あり。定員=3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 ☎221-2581 ☎221-2590



講演会「こそだて準備講座～産後のリアル～」

妊娠期から赤ちゃんが生まれてからの生活について準備しておきましょう。

心理士によるこどものこころを育てる関わりや保育士による赤ちゃんが生まれてからの遊びの紹介。パートナーとご一緒にどうぞ。

日時 1月27日(金)10:00~11:30

会場 中央保健福祉センター12階

対象 妊婦とパートナー

定員 10組

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 ☎221-2581 ☎221-2590

育児サークル「スモールベビーの会」

体重1,500グラム以下で生まれた赤ちゃんを育てる保護者の交流の場です。

赤ちゃんを育てるうえで、心配なこと不安なことはありませんか。

日時 2月10日(土)10:00~11:30

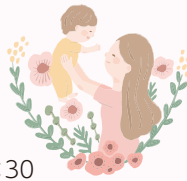
会場 中央保健福祉センター12階

対象 出生時体重1,500グラム以下の子どもと保護者

定員 6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 ☎221-2581 ☎221-2590



第32回千葉県心イルミネーション* 「ルミラージュちば2022/2023」

千葉県心イルミネーション「ルミラージュちば2022/2023」では、中央公園プロムナード、中央公園周辺を鮮やかに彩ります。

今年度はイルミネーションと一緒に楽しめるイベント「YORU MAC HI」を3年ぶりに開催します。中央公園のスケートリンクとイルミネーションのコラボレーションをお楽しみください。

日時 3月12日(日)までの17:00~22:00

*新型コロナウイルス感染症の拡大により、終了時間が変更となる可能性あり

会場 中央公園プロムナード(千葉駅前大通り)、中央公園、通町公園

☎千葉県心イルミネーション実行委員会(千葉商工会議所内) ☎227-4103 ☎227-4107



市美術館コレクション探訪

亜欧堂田善《自上野望山下(うえのよりやましたをのぞむ)》
江戸時代(19世紀)

江戸後期の日本で銅版画が制作されていたことをご存知でしょうか?福島県出身の亜欧堂田善(あおうどうぜん・1748-1822)は、同世代の司馬江漢が初めて成功した腐食銅版画(エッチング)の技法を大成し、精密な解剖書や大型の世界地図を手がけたことで知られる、江戸時代を代表する洋風画家です。高台から現在のの上野駅付近を見下ろすように描くこの作品は、江戸名所を題材とする連作の1枚で、絵はがきほどの画面の中に、細い線を重ね、茶店でくつろぐ人々や江戸市街の賑わいを丹念に描写しています。首都圏では17年ぶりの田善の大回顧展(1月13日(金)から開催)に合わせ、常設展示室でも本作のような関連作品を展示します。小さな画面の中に息づくリアルな江戸の風景を、ぜひ間近でご覧ください。(常設展示室にて1月4日(火)~3月5日(日)展示)



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。参加する際は、体調を確認の上、お越しください。



相談・教室名など	日時	対象者・内容など	定員	担当
相談	栄養相談	1/12(木)・18(水)・26(木)・30(月)・2/2(木)9:30~14:30 会場=中央保健福祉センター13階 対象=乳児から高齢者 管理栄養士による個別相談。離乳食の困り事などの相談も応じています。	各4人	①
	健康づくり・禁煙相談	1/12(木)・26(日)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の紹介をします。	各2人	①
	精神保健福祉相談	1/12(木)10:00~12:00、23(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。	3人	②
	歯科相談	①1/13(金)・23(月)9:30~15:00 ②1/23(日)9:30~15:00 対象=①成人、②乳幼児 歯科衛生士による個別相談	①各4人 ②8人	①
教室	食事セミナー 元気(高)齢者になるための実践教室(カルシウムと運動編)	2/13(月)10:00~12:00 対象=区内在住の65歳以上の方 骨粗しょう症予防のための食事の話、簡単レシピ紹介と家庭でできる運動(調理実習はありません)	20人	①
	離乳食教室	2/27(月)13:00~14:00 対象=第1子で6~8カ月の子どもの母および家族。 離乳食の2回食、3回食への進め方や作り方の話。ミニ個別相談も実施しています。	15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)
☎1月4日(火)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 ☎kenko.CHU@city.chiba.lg.jp

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(きぼーる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

記号の見方は☎12面参照 特に記載のないものは1月4日(火)から受け付け

電話de詐欺にご注意を!

区内で、電話de詐欺が多発しています。ご注意ください。

1~10月の被害状況

件数 45件

被害額 86,223,926円

☎電話de詐欺相談専用ダイヤル

☎0120-494-506



蘇我コミュニティセンターの催し

お仕事帰りのリフレッシュヨガ

☎1~3月の第1・3水曜日19:30~20:30

第2・4水曜日19:00~20:00

各全6回

☎疲れた身体をすっきり伸ばして、日々のストレス解消、健康増進を目指します。

☎各15人

☎9,360円(体験の場合1回1,560円)

手作り甲冑教室 木曜コース

☎1月5日・12日・26日~2月16日、3月2日・16日・30日の木曜日18:00~20:30 全9回

☎10組(1組2人まで)

☎14,400円(別途材料費あり)

☎☎直接または電話で、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ハーモニープラザ分館の催し

野菜カービング教室

☎2月15日(火)10:00~11:30

☎専用ナイフを使いニンジンやキュウリに模様を彫り、お花や葉っぱに変身させます。

☎8人

☎1,500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☎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
1月30日(月) 9:00~16:00

法律相談...金銭貸借・相続・離婚など
毎週木曜日、1月23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
1月16日(月) 10:00~15:00
1月4日(火)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

電話相談も可
相談は面談のみ

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

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

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

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

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

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

今月の区役所休日開庁日
1月8日(日)9:00~12:30