



参加者募集

糖尿病予防プログラム ~あなたが変われば 血糖値が変わる~



中央区民(40歳以上)の2人に1人は糖尿病または糖尿病予備群です!

糖尿病は血液中にあふれだしたブドウ糖が全身の血管や神経を傷つける病気です。糖尿病予防について学び、今できることを見つけて、血糖値のコントロールに取り組みましょう。

*講演会のみ参加もできますので、気軽にお問い合わせください。

会場 中央保健福祉センター12階
対象 区内在住で血糖値が高い方や気になる方および家族
定員 先着20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

日時(全6回)	内容
10/4(水)13:30~15:00	内科医師講演会「まだ間に合う!血糖改善生活」~糖尿病といわれる前に~
10/11(水)13:30~15:00	歯科医師講演会「まだ間に合う!血糖改善生活」~あなたの歯を歯周病で失う前に~
10/18(水)10:00~12:00	管理栄養士講座「食生活を見直そう」
10/25(水)10:00~12:00	健康運動指導士による運動実践「楽しく体を動かし糖尿病予防」
11/1(水)10:00~12:00	管理栄養士講座「食事の見直し実践編」
12/13(水)10:00~12:00	フォローアップ教室「参加効果を実感しよう」



蘇我コミュニティセンターの催し

イタリア語講座 10月~12月コース
☎10月4日~12月20日の火曜日
初級コース13:30~15:00、基礎クラス15:15~16:45、中級クラス17:00~18:30 各全12回

手作り甲冑教室 木曜コース
☎10月6日~12月22日の木曜日18:00~20:30 全9回
☎先着10組
☎14,400円(要別途材料費)
☎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

千葉寺ハーモニー寄席
日ごろのストレスを笑い飛ばしましょう。
☎10月16日(日)13:30~15:30 12:45開場
☎先着100人
☎500円

郷土歴史探訪~ちば菟川を巡る~
JR千葉駅から本千葉駅までの名所を巡ります。
☎10月30日(日)10:00~13:00
☎高校生以上の方
☎先着12人
☎200円

和菓子づくり教室
黄味しぐれ・芋ようかんを作ります。
☎10月19日(水)10:00~12:00
☎先着10人
☎エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り容器
☎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
☎同分館☎前記☎420-8002

参加者募集 一人っ子が お兄ちゃんやお姉ちゃんになるとき

下の子がうまれて赤ちゃん返りが大変。上の子にどのように接したらいいのだろう。対応のコツについて学んでみませんか。ヒントが見つかるかもしれません。臨床心理士による講演会です。

日時 10月12日(水)10:00~11:30
会場 中央保健福祉センター12階
対象 2人目を妊娠中、または2人目が1歳未満の保護者
定員 先着18人
備考 託児あり(定員=先着4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

はっぴーけんこう 歯っぴー健口教室

ささいな口のトラブル(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)を予防しよう!



日時 10月17日~11月7日の月曜日10:00~12:00 全4回
会場 中央保健福祉センター12階
内容 口の健康度チェック、オーラルフレイル予防の講座、運動トレーナーによる身体の体操、お口の体操
対象 区内在住で65歳以上の方
定員 先着15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 ☎221-2582

子育ておしゃべり会

子育てがうまくいかない、イライラしてしまう・こんなはずじゃなかったと感じているのは、あなただけではありません。臨床心理士を交えた、同じ立場の保護者同士の交流会です。グループの外に話が漏れることはありません。安心、安全な場です。

日時 10月6日(水)10:00~12:00
会場 中央保健福祉センター12階
内容 臨床心理士を含めたグループワーク
対象 乳幼児の保護者
定員 先着6人
備考 ・託児あり(定員=先着3人)
・子どもの同席はご遠慮ください
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

傾聴ボランティア講座

傾聴とは、心を傾けて、話す人の身になって話を聴くことを言います。本講座では、傾聴のボランティア活動に必要なスキルを学ぶことができます。ぜひ、ご参加ください。

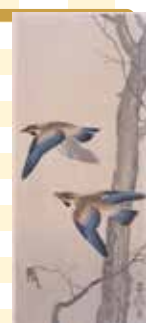
日時 10月7日(金)・14日(金)10:00~12:00 全2回
会場 中央保健福祉センター15階
内容 傾聴に関する講義、演習
定員 先着15人
備考 ・区内在住の方・初めて受講する方・2日間出席可能な方優先
・ちばシティポイント対象事業
申込方法 電話で、市社会福祉協議会中央区ボランティアセンターへ。
☎市社会福祉協議会中央区ボランティアセンター ☎221-2177 ☎221-6077



市美術館コレクション探訪

小原古邨 《緋連雀》
明治後期

9月の常設展示室より、小原古邨の作品をご紹介します。小原古邨は、石川県金沢市の生まれ。上京して日本画を学びますが、1906年(明治39年)頃から戦前にかけて、浮世絵と制作方法を同じくする花鳥版画を手がけました。主に輸出向けの出版だったため、日本では知る人ぞ知る絵師でしたが、近年、小さな生き物たちが息づく平和で愛らしい作品世界が再評価されています。連雀は、群れて飛ぶ習性からついた名とされ、本作でもそのさまが活写されています。決して大きくない画面に、鳥のくちばしや目、羽の細部を生き生きと写す繊細な彫りや摺りは、まさに超絶技巧。ぜひ展示室で、実際にご覧いただければと思います。
(常設展示室にて9月6日(水)~10月2日(日)展示)



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5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、9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。

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

9月11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。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	日時	対象・内容など	定員
相談	歯科相談	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
	栄養相談	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
教室	食事セミナー 元気幸(高)齢者になるための実践教室(3日間コース)	対象=区内在住で運動に制限のない65歳以上の方 食事の話、握力測定・運動トレーナーによる簡単筋トレ、減塩の話(調理実習はありません)	20人
	食事セミナー 元気幸(高)齢者になるための実践教室(単発コース)	対象=区内在住の65歳以上の方 食事の話、減塩の話(調理実習はありません)	20人

☎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 健康づくり班へ

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)☎

☎健康づくり班 ☎221-2582 ☎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15面参照 特に記載のないものは9月1日(水)から受け付け