



地域で運動を始めよう！ヘルスサポーター養成教室



自ら健康づくりのための運動を実践し、地域へ広める「ヘルスサポーター（健康づくり支援者）」を養成する教室です。ウォーキングやラジオ体操など、健康づくりのための運動について学び、地域ではじめませんか。

日時	11月7日～21日の月曜日10:00～11:30 全3回	対象	運動習慣を身につけ、地域で自主的に運動を継続したい方
会場	中央保健福祉センター12階	定員	先着10人
内容	ウォーキングやラジオ体操などの運動実技のほか、健康づくりのためのミニ講義やグループワークを行います。自分にあった運動（健康的な生活習慣）を続けていくための知識や方法を学びます。	持ち物	飲み物、筆記用具、動きやすい服装でお越しください
		備考	ちばシティポイント対象事業
		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



蘇我コミュニティセンターの催し

手作り甲冑教室 木曜コース
 10月6日～12月22日の木曜日（10月13日、11月3日、12月8日を除く全9回）18:00～20:30
 先着10組
 14,400円（要別途材料費）
料理教室～五平餅・しきしき～
 10月22日（土）10:00～13:00
 先着10人
 1,800円*メニューは変更する可能性があります。
 ①直接または電話で、蘇我コミュニティセンター☎264-8331
 ②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

キッズ運動スクール（エリートキッズ）
 秋は運動会の季節！かけっこのコツの練習も盛り込んだレッスンで楽しく運動しよう
 10月1日・15日、11月5日・19日、12月3日・17日の土曜日。就学前児クラス14:30～15:30、小学生クラス15:45～16:45
 先着10人
 1,650円
 ①②Eメールで、エリートキッズ運営本部soga.fc2021@gmail.comへ
マスク映えメイク講座
 アイシャドウ、アイラインのコツをマスターしよう
 11月15日（火）10:00～11:30
 10人
 置き鏡、アイライナー、アイシャドウ、ファンデーション、髪留め
 500円
 ①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
 ②同分館☎前記☎420-8002

パパのための育児相談

乳幼児の育児のことで心配なことや不安なことはありませんか。

自分の子育てがこれでよいのか、子どもの発達が心配など、男性心理士が個別相談に応じます。

日時	10月25日（火）13:30～15:20
会場	中央保健福祉センター12階
内容	男性心理士による個別相談
対象	乳幼児の育児について相談希望のある父親
定員	先着2組
備考	子ども連れの方はお知らせください。
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

講演会「ママとパパのセルフコントロール～怒りと上手に付き合う方法」

子どもを怒りすぎてしまう、子育てのなかで感じる怒りをどうしていいかわからないなど。子育て中の気持ちやセルフコントロールについて学んでみませんか。

日時	11月16日（水）10:00～12:00
会場	中央保健福祉センター12階
内容	心理士による講演会
対象	乳幼児の保護者
定員	先着18組
備考	託児あり（定員＝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

認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポーター（「認知症サポーター養成講座」を受講し、「オレンジリング」または「認知症サポーターカード」を受け取った方）を対象とした講座です。

日時	11月18日（金）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・在学・在学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15人
備考	ちばシティポイント対象事業
申込方法	電話で、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

参加者募集 「パパ・ママのための赤十字救急法スクール」

幼児期に起こりやすい事故の予防や手当の方法、かかりやすい病気と看病の仕方などを学びませんか。

日時	10月29日（土）10:00～12:00
会場	中央保健福祉センター15階
対象	区内在住で乳幼児を持つ保護者
定員	先着20人
費用	100円（保険代）
備考	動きやすい服装で。託児なし
申込方法	電話で、中央区赤十字奉仕団事務局へ。

☎中央区赤十字奉仕団（市社会福祉協議会中央区事務所内）☎221-2177 ☎221-6077

市美術館コレクション探訪

深斎英泉《浮世四拾八手 ひめきをたのしみにみる手》1821～22（文政4～5年）頃



若い娘が女髪結（かみゆい）に髪を結ってもらっている姿。題からすると、これから芝居に出かけて、ひいきの役者を見るのを楽しみにしているようです。女髪結を呼び、特別オシャレをして出かけたという、華やいだ気分なのでしょう。眉をそりお歯黒をした髪結は、舌を出して湿り気を与えながら元結（もとゆい）を結んでいるところ。髪に飾るための赤い鹿子絞（かのこしば）りの手絡（てがら）を持ち、結んでもらおうと待っている娘の様子が、なんとも可愛らしいですね。10月は、美人画の名手であった浮世絵師・深斎英泉の特集展示をおこないます。この秋は美術館で、艶やかな美人図にぜひ心癒されてください。（常設展示室にて10月5日（火）～11月6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	申込
栄養相談	10/7（金）・13（木）・18（火）・27（木） 9:30～14:30	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。（会場＝きばーる13階）	各4人	②
歯科相談	①10/14（金）・21（金）9:30～15:00 ②10/21（金）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	②
精神保健福祉相談	10/13（木）10:00～12:00 10/24（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、専門家が相談に応じます。	各3人	③
スモールベビーの会	11/9（水）10:00～11:30	対象＝出生時体重1,500グラム以下の就園前児と保護者 体重1,500グラム以下で生まれた子どもを育てる保護者の交流の場です。同じ立場の保護者同士で情報交換しませんか。	6組	①
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）	10/17（月）13:30～15:00	対象＝区内在住の65歳以上の方 食事バランスの話、簡単レシピ紹介、調理初心者向け。（調理実習はありません）	20人	②
離乳食教室	10/24（月）13:00～14:00	対象＝第1子で6～8カ月の子どもの持つ母親および家族。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	②

☎中央保健福祉センター（中央区中央4-5-1きばーる12階）
☎10月3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

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（きばーる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10月3日（月）から受け付け

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3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、10月24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17日（月） 10:00～15:00
 10月3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（きばーる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

10月9日（日）9:00～12:30