

は  
歯

けん  
こ

う

歯っぴー健口教室

～口から始める介護予防～

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！

日 時

1月26日、2月2日・9日・16日の月曜日 全4回  
10:00～12:00

会 場

中央保健福祉センター（きぼーる12階）

内 容

お口の健康度チェック、  
オーラルフレイル予防の講座  
音楽療法・お口の体操

対 象

区在住で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 ㊟221-2590

医師講演会

高齢者に多い耳の病気  
～聞こえにくいと感じたら～

一般的に40歳代から聴力が低下する傾向があると言われています。加齢に伴う聴力の変化や病気、耳に優しい生活について学んでみませんか。

日 時

2月12日(木)10:00～11:30

会 場

中央保健福祉センター（きぼーる12階）

内 容

高齢者に多い耳の病気と受診のタイミング、難聴や補聴器について。

定 員

40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

お知らせ

蘇我コミュニティセンターの催し

大人気社会人落語「蘇我亭」

笑いの扉、ワンコインで開きます。

日曜は、笑ってスッキリ蘇我亭。

1月25日(日)13:00～15:30（12:20開場）

先着100人

500円

木育おもちゃのひろば

0歳から参加できます。おもちゃコンサルタントが選んだおもちゃで遊ぼう。

1月28日(火)10:30～12:00

0歳～就学前児の子どもと保護者

先着13組

お仕事帰りのリフレッシュヨガ 第2・4水

初心者歓迎。平日の真ん中の夜にゆったりリフレッシュしましょう。

1月28日、2月11・25日、3月11・25日の水曜日19:00～20:00 全5回

先着15人

8,350円（1回1,670円で体験・途中参加可）

運動のできる服装、飲み物

直接または電話で、蘇我コミュニティセンター☎264-8331㊟265-2796

医師講演会

健康長寿のための  
血圧管理

国民病といえるほど身近な「高血圧」。予防のためにできることを学んでみませんか。

日 時

1月26日(月)13:30～15:00

会 場

中央保健福祉センター（きぼーる12階）

内 容

高血圧の原因や症状、  
血圧コントロール、  
日常生活で気を付ける  
ことについて。

定 員

40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

育児サークル

ぶどうちゃんサークル

多胎児を育児中、または妊娠中の方の交流の場です。

お子さんを育てるうえで、心配なことや不安なことはありませんか。同じ立場の保護者同士で情報交換しましょう。

日 時

1月26日(月)10:00～11:30

会 場

中央保健福祉センター（きぼーる12階）

対 象

多胎児を育児中の保護者と子ども、多胎児を妊娠中の方

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

参加者募集 食事セミナー

防災の知識、体力、調理能力を強化する実習を行います。

転倒予防の為の運動実習もあります。

生活に役立つスキルを学びましょう。

日 時

1月20日(火)・27日(火)  
10:00～12:00  
2月17日(火)10:00～13:00  
全3回

会 場

中央保健福祉センター（きぼーる12階）

内 容

食事・防災の話、運動実習、  
調理実習

対 象

中央区在住の65歳以上の方

料 金

300円  
(食材費・3回目に支払い)

定 員

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

市美術館コレクション探訪

小泉癸巳男《昭和大東京百図絵 深川八幡・羽子板市》木版多色摺  
昭和10年（1935）個人蔵（千葉市美術館寄託）

小泉癸巳男（1893-1945）は静岡市の生まれ。大正期から自画自刻自摺（自分で描き、彫り、摺る）を行う創作版画家として活動し、かたわら伝統的な彫りも学んだ作家です。本作は、昭和5年（1930）から8年をかけて震災から復興した東京を活写し、小泉の代表作となった『昭和大東京百図絵』の1点です。描かれているのは、正月を迎えるための門松やしめ飾り、羽子板を売る「歳の市」の様子。師走の町のにぎわいをほのぼのとしたタッチで表現しています。1月7日からの特集では、この100枚揃いの『昭和大東京百図絵』から約50点を展示します。約100年前の東京の風景を木版画でお楽しみください。（常設展示室にて1/7～2/1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	1/8(木)・14(火)・19(月)・30(金) 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。	各4人	②
健康づくり・禁煙相談	1/8(木)・15(水)・28(火) 9:30～14:30	保健師などによる個別相談。健康づくり相談:健診結果の見方や生活習慣病予防等の相談。禁煙相談＝禁煙方法の紹介や呼気CO濃度測定など。	各3人	②
精神保健福祉相談	1/8(木)10:00～12:00 1/23(金)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
歯科衛生士による 歯科相談	㊟1/16(金)・20(火)9:30～15:00 ㊟1/16(金)9:30～15:00	大人の虫歯予防や歯周病予防、乳幼児の歯磨き方法などのお困りごとに応じています。	㊟各4人 ㊟8人	②
㊟大人、㊟子ども パパのための育児相談	2/12(木) 10:00～11:50	対象＝乳幼児の育児について相談希望のある父親 男性心理士が、子育てや子供の発達について個別相談に応じます。	2組	①
離乳食教室	1/21(火)13:00～15:00	対象＝6～8カ月の子どものもを持つ保護者。離乳食の2回食、3回食への進め方や作り方の話。試食代＝200円	15組	②
コレステロールを 学ぶ教室	2/5(木)10:00～13:00	内容＝コレステロールや中性脂肪の話、簡単調理実習。食材費＝600円 申込締切＝1/27(火)	20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）  
1月5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

☎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

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

アコーディオン&木管楽器が奏でるワンコインコンサート「世界を旅する音楽会」

1月10日(土)10:00～12:00

一般500円・小学生100円・乳幼児の膝上鑑賞無料

千葉県産大豆と麴で作る味噌作り教室

1月21日(火)10:00～12:00

先着14人

3,400円（1kg持ち帰り・追加1,160円/kg）

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

各種市民相談 無料

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5日(月) 9:00～12:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など  
毎週木曜日、1月26日(月)  
13:00～16:00  
\*定員＝各6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。  
\*1人30分。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19日(月) 10:00～15:00  
1月5日(月)9:00から電話で申し込み（先着8人、1人30分）

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 中央区地域づくり支援課  
☎221-2106 ㊟221-2179

今月の区役所休日開庁日

1月11日(日)9:00～12:30