

は  
歯っ屁ー健口教室

## ～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の健康にも影響します。

早めに気付き、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  
区在住で65歳以上の方  
対象  
申込方法  
対象員  
申込方法



中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 ☎221-2590

## 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

## 医師講演会

## 医師講演会

高齢者に多い耳の病気  
～聞こえにくく感じるなら～

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



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(木)10:30～12:00

3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まつ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

3,350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

## 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

## 千葉県産大豆と麹で作る味噌作り教室

1月21日(木)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

## 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(木)・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(木)・28(木) 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 (A)大人、(B)子ども	(A)1/16(金)・20(火)9:30～15:00 (B)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困りごとに応じています。	④各4人 ⑧人	②
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(木)13:00～15:00	対象=6～8ヶ月の子どもを持つ保護者。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

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

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 ☎