



千葉市地域健康づくり優良団体表彰式 が行われました

令和7年11月29日・30日に健康づくりイベントをアリオ蘇我1階サンコート広場で開催し、「千葉市地域健康づくり優良団体賞」の表彰式を行いました。

「千葉市地域健康づくり優良団体賞」は、運動自主グループとして登録し、生活習慣の改善や地域の絆づくりなどに取り組み、優良団体賞選考シートにおける基準を3年間満たした団体に市長から贈られるものです。

今年度の表彰団体は「わかば散歩」「青葉の森太遊倶楽部」の皆様です。ウォーキングや太極拳などの取り組みのほか、公園の清掃など、地域づくりにも貢献されています。

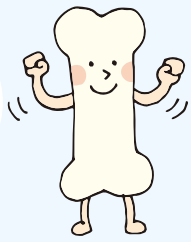
みなさんも、健康のためにラジオ体操やウォーキングを始めてみませんか？



中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 ☎221-2590

参加者募集

食事セミナー (カルシウムと運動)



日時 3月3日(火)10:00~12:00
内容 管理栄養士による食を通じたフレイル予防と骨粗しょう症予防の話、運動トレーナーによる簡単筋トレの紹介
対象 区内在住の運動に制限のない65歳以上の方
定員 先着20人
会場 中央保健福祉センター12階
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

子育ておしゃべり会

子育て中のイライラや悩みについて心理士をまじえ、同じ立場の保護者同士で話をしてみませんか。グループの外に話してもらえることはありません。



日時 2月24日(火)10:00~11:30
内容 心理士を含めたグループワーク
対象 乳幼児の保護者(子どもの同席はご遠慮ください)
定員 先着6人(託児あり。定員3人)
会場 中央保健福祉センター12階
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

市美術館コレクション探訪

雪村周継《月夜独釣図》紙本墨画淡彩一幅
室町時代 旧ピーター・ドラッカー山荘コレクション(千葉市美術館寄託)

雪村周継(せつそんしゅうけい/生没年不詳)は戦国時代に東国で活躍した画僧(がそう)です。常陸(茨城県)の武士一族の生まれですが出家し、描いた水墨画は江戸時代から「狂逸」「奇」と評され有名でした。本図は小さな画面に波紋や芦の葉などが繊細に描かれる一方、激しい風に吹かれて耐える樹木や岩の屈折した表現にその個性があらわれており、雪村の初期の代表作。これは今年没後20年となる「マネジメントの父」として知られる経営学者ピーター・ドラッカー(1909-2005)が書斎にかけ愛蔵していた作品です。室町水墨画に逸品が多いドラッカー・コレクションはすべて日本に里帰りして、現在千葉市美術館に寄託されています。(常設展示室にて1/7~3/1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	2/2(月)・6(金)・10(火)・19(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。 (場所=きぼーる13階)	各4人	①
健康づくり相談・ 禁煙相談	2/10(火)・19(木)・26(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などの相談。禁煙相談=禁煙方法の紹介や呼気CO濃度測定など。	各3人	①
歯科衛生士による 歯科相談	④2/12(木)・17(火)9:30~15:00 ②2/12(木)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等のお困りごとに応じています。	④各4人 ②8人	①
精神保健福祉相談	2/12(木)10:00~12:00 2/27(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	②
教室 離乳食教室	3/10(火)13:00~15:00	対象=6~8カ月の子どもの持つ保護者。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	①
サークル ぶどうちゃんサークル	3/3(火)10:00~11:30	対象=多胎児を育児中の保護者と子ども、妊娠中の方 日頃の育児で困っていることや工夫していることなどを自由に情報交換する場です。	なし	③

中央保健福祉センター(中央区中央4-5-1きぼーる12階)
2月2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健康づくり班 ☎221-2582 ②こころと難病の相談班 ☎221-2583 ③すこやか親子班 ☎221-2581 ☎221-2590



蘇我コミュニティセンターの催し

うたごえ広場
童謡からポップスまでピアノ演奏に合わせてみんなで一緒に歌いましょう。

2月8日(日)10:00~11:30
100人 500円(当日支払い)

郷土史野外講座~国府台散歩~
千葉氏の歴史を手がかりに国府台をぶらり旅

3月13日(金)10:00~12:30解散予定
京成国府台駅に現地集合・現地解散
15人(最少催行人数10人) 2,000円
3月6日(金)申込締切

申問直接または電話で、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

おうちで作れる本格韓国料理教室

2月24日(火)10:00~12:00
塩チापチュエ、トックスープ

8人 2,500円
2月14日(出)申込締切

こども料理教室~ワクワクお弁当づくり~

3月1日(日)10:00~13:00
たまごサンド、肉巻き、コールスロー
5歳(4月1日生まで)~小学6年生の子どもと保護者

6組(保護者1人と子ども2人まで)
1組3,000円(材料は2人前をご用意)

春をよぶ和菓子教室~いちご大福~

3月10日(火)10:00~12:00
12人 1,900円

3月3日(火)申込締切
申問直接または電話で、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
2月2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 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…不動産売買や借借など
2月16日(月) 10:00~15:00
2月2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
2月8日(日)9:00~12:30