



# ちゅうおう

中央区版

2025年

令和7年

No.403

10月

人口:220,944人 前月比12人減  
(男109,951人 女110,993人)  
世帯数:120,938世帯  
(2025年9月1日現在)

第33回

## 中央区 ふるさとまつり



中央区ふるさとまつり実行委員会（中央区地域づくり支援課内）☎221-2105 Fax:221-2179

### 老後に備えて知っておきたい 成年後見制度

～自分らしい生活を続けるために～

日 時	11月28日(金)10:00～11:30
場 所	市役所1階正庁
内 容	司法書士講演会ほか 講師＝上美谷飛鳥さん(あすか司法書士事務所司法書士) 先着70人
定 員	電話で、あんしんケアセンター中央へ。FAXも可（必要事項15面を明記）
申込方法	主催＝区内あんしんケアセンター
備 考	☎216-2121 Fax:216-2211

### パパ・ママのための 赤十字救急法スクール

日 時	11月15日(土)10:00～12:00
会 場	中央保健福祉センター15階
内 容	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。
対 象	中央区在住で乳幼児を持つ保護者
定 員	先着16人
費 用	1人100円（保険代）
そ の 他	動きやすい服装で。就学前児の託児あり(要事前予約) 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 Fax:221-6077

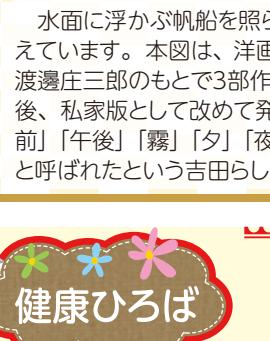


### シニアサイン講座

日 時	11月6日(木)13:30～15:30
会 場	中央保健福祉センター15階ボランティア活動室
内 容	言葉に身ぶりなどを補って会話をするシニアサインや、聴こえが難しい方とのコミュニケーションについて学びます
対 象	市内在住・在勤・在学の方
定 員	先着20人
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
備 考	本講座は、ちばシティポイント（ちばポ）の対象事業です。 市社会福祉協議会中央区ボランティアセンター☎221-2177 Fax:221-6077

### 市美術館コレクション探訪

吉田博《帆船 朝 瀬戸内海集》木版多色摺  
大正15年(1926) 千葉市美術館蔵



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
相談	栄養相談 ①10/3(金)・17(金)・23(木)・29(水) 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	②
	歯科衛生士による 歯科相談 ①大人、②子ども ①10/6(木)・30(木)9:30～15:00 ②10/30(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。口臭が気になる成人の方は、口臭測定ができます。	①各4人 ②8人	②
	健康づくり相談・ 禁煙相談 10/1(水)・16(木)・23(木) 9:30～14:30	保健師等による個別相談。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 10/9(木)10:00～12:00	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
教室	離乳食教室 10/30(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
講演会	医師講演会 「知って得する目 の病気」 11/6(木)14:00～15:30	対象＝区内在住勤者 内容＝加齢に伴う眼科疾患の症状や治療等について	50人	②
	心理士講演会 「一人っ子がお兄ちゃんお姉ちゃんになるとき」 11/12(水)10:00～12:00	対象＝兄姉を育児している保護者（下の子を妊娠中または下の子が乳児の方） 下の子が生まれて赤ちゃん返りがたいへん。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。ヒントがみつかるかもしれません。託児あり（託児定員6人）。	18人	①
サークル	スマートベビーの会 11/17(月)10:00～11:30	対象＝出生時体重1000g以下の就園前の子どもと保護者 体重1000g以下で生まれたお子さん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。	10組	①
	育児サークル 「ぶどうちゃんサークル」 11/21(金)10:00～11:30	対象＝多胎児を持つ保護者の方、妊娠中の方（予約制） 多胎児を持つ親御さんたちが、日頃の育児で困っていることや工夫をしていること等を自由に情報交換する場です。どうぞお気軽に遊びに来てください。	なし	①

中央保健福祉センター（中央区中央4-5-1きぼーる12階）

①10月1日㈬9:00から電話で、中央保健福祉センター健康課各班へ

②すこやか親子班 ☎221-2581 ③健康づくり班 ☎221-2582 ④こころと難病の相談班 ☎221-2583 Fax: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 ☎

2025年

令和7年

No.403

10月

人口:220,944人 前月比12人減  
(男109,951人 女110,993人)  
世帯数:120,938世帯  
(2025年9月1日現在)

### お知らせ

蘇我コミュニティセンターの催し

おはなし会  
0歳から参加できます。読みきかせの他にもわらべうたやかん工作など。

④10月29日(水)10:30～11:30

就学前児の子どもと保護者

⑤先着13組

やさしいストレッチヨガ 第1・3金

心と体をリフレッシュ！初心者でも安心のヨガ、ぜひ一緒に体験しませんか。

⑥10月3・17・31日、11月21日、12月5・19日の金曜日13:00～14:00

⑦先着15人

⑧10,020円(途中参加可。1回目1,670円で体験可)  
⑨運動のできる服装、飲み物

⑩直接または電話で、蘇我コミュニティセンター☎264-8331 Fax: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

健康づくり&魅力再発見！ちばでらタ焼けさんぽ  
理学療法士の先生とのおさんぽを通じて千葉寺の魅力を見つけよう

⑪10月18日(土)15:30～18:00

⑫10人

ぐるっと発見！車いすおさんぽ体験会

地域の散策を通じて、身近なバリアや配慮について考えませんか。

⑬10月12日(日)13:00～16:00

⑭10人

はじめての水墨画講座

⑮10月25日(土)、11月8日(土)10:00～12:00 全2回

⑯18歳以上 ⑰先着12人

⑰2,500円

⑲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 Fax: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・水曜日 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6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、10月27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。電子申請也可。

\*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  
10月20日(月) 10:00～15:00  
10月6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 Fax:221-2179

今月の区役所休日開庁日

10月12日(日)9:00～12:30