

ぱらっと立ち寄り
健康チェック

健康づくりイベント

楽しく体力・健康チェックができるイベントです。生活習慣病予防につながる運動や食生活のポイントを見つけましょう。

日時

11月29日(土)10:00～15:00
11月30日(日)10:00～15:00

場所

アリオ蘇我 1階サンコート広場
(中央区川崎町52-7)

内容

千葉市地域健康づくり優良団体賞授与式 (11/29(土)10:00～)、握力測定、骨密度・血管年齢測定、肺年齢測定、噛むからチェック【29(土)のみ】、野菜摂取量チェック【30(日)のみ】、食生活コーナー(野菜あてクイズ・カルシウムチェック)等

中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 FAX221-2590

骨密度

アリオ

握力測定

骨密度

お知らせ

蘇我コミュニティセンターの催し

蘇我コミュニティセンターコミュニティまつり

11月8日(土)・9日(日)

ダンス・合唱・カラオケ・手芸・絵画・書道など作品展示など蘇我コミで活動しているサークルの年に一度の発表の場です。

手作り甲冑・ボトル甲冑教室

好きな柄、好きな色、仕上がった甲冑を着て、大好きな武将に変身！ボトルサイズの小さな甲冑はプレゼントにぴったり♪

11月13・20・27日、12月11・18・25日の木曜日18:00～20:30

10組 9,600円(材料費別途)

申問直接または電話で、蘇我コミュニティセンター☎264-8331FAX265-2796

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

蘇我ハモプラ分館コミュニティまつり

11月30日(日)10:00～17:00

ダンス・合唱・楽器演奏・手品の発表、陶芸・焼菓子・和小物・バルーンなどの販売や展示、茶道・つまみ細工・和服リメイク体験など、当館で活動するサークルによる祭典です。

くらしに活かすアロマ教室

年末の大掃除に向けてアロマを使ったお掃除グッズを作ります

11月15日(土)10:00～11:30

先着18名 1,200円

郷土歴史探訪～千葉寺を訪ねる

江戸時代、巡礼者で賑わった千葉寺とその街並みを学ぶ～座学&探索ツアー

11月22日(土)10:00～12:00

先着20名 500円

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☎420-8001FAX420-8002

講演会

4～6歳児のこころとからだ

4歳から6歳児の発達の特徴、関わりのポイント、思春期を見据えた性について、臨床心理士と保健師がお話します。

日時

令和7年12月12日(金)10:00～12:00

会場

中央保健福祉センター(きぼーる)12階

内容

心理士・保健師による講演会

対象

4～6歳児をもつ保護者

定員

先着18人(要事前申込 ※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 FAX221-2590

高齢者支援のための
コミュニケーション講座

日時

12月11日(木)10:00～12:00

会場

きぼーる15階 ボランティア活動室

内容

地域や高齢者施設での高齢者支援ボランティア活動で必要な、高齢者とのコミュニケーションの技術・技法について学びます。

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へ

備考

本講座は、ちばシティポイント(ちばポ)のポイント対象事業です。

市社会福祉協議会中央区ボランティアセンター ☎221-2177 FAX221-6077

市美術館コレクション探訪

石井林響《伏姫》絹本着色1幅
明治37年(1904) 千葉市美術館蔵

石井林響(1884-1930)は、千葉県山辺郡土気本郷町(現在の千葉市)に生まれ、昭和初めにかけて活躍した日本画家です。本図は林響が20歳の時の作。旧制千葉中学校卒業後上京、橋本雅邦に入門し、「天風」と号して画壇にデビューした頃で、最初の歴史人物画として『南総里見八犬伝』の序盤、富山山中で暮らす伏姫を描いたのです。洞窟の奥に法華經の経巻が置かれ、伏姫は水晶の数珠を手に持ち、神性を帯びた少女のような姿と表情です。千葉市美術館は今年度県内の6館などが連携し開催している〈八犬伝プロジェクト〉に参加し、常設展示室で行う特集「新収蔵・石井林響《伏姫》と八犬伝の浮世絵」で本図を初披露いたします。昨年度に収集が叶い、約70年ぶりの一般公開です。(常設展示室にて10/8～11/30展示)

石井林響

伏姫

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	日時	対象者・内容など	定員	申込	
相談	栄養相談	11/7(金)・13(木)・19(水)・26(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	①11/14(金)・26(水) 9:30～15:00 ②11/26(水)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。	①各4人 ②8人	②
	健康づくり相談・禁煙相談	11/5(水)・18(水)・27(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	11/13(木)10:00～12:00 11/28(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
教室	離乳食教室	11/26(水)13:00～15:00	対象＝6～8カ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
	子育ておしゃべり会	11/26(水)10:00～11:30	対象＝乳幼児の保護者。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。(託児あり。定員3人 予約制 先着順)	6人	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)

11月4日(火)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 FAX221-2590

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

11月10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…不動産売買や賃借など

11月17日(月) 10:00～15:00

11月4日(火)9:00から電話で申し込み(先着8人、1人30分)

相談は面談のみ

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 FAX221-2179

今月の区役所休日開庁日

11月9日(日)9:00～12:30