



ちゅうおう

中央区版

2025年

令和7年

No.405

12月

人口:221,593人 前月比376人増
(男110,331人 女111,262人)
世帯数:121,538世帯
(2025年11月1日現在)

募集 地域のための活動を補助します

～中央区地域活性化支援事業 みんなで創る中央区づくり～

中央区内で地域課題の解決や地域の活性化につながる新たな事業をはじめる団体へ活動資金を支援します。

対象となる事業を4月以降に行う団体を募集します。



コース	内 容	補助金額（上限額）
地域づくり活動支援	区内の地域課題の解決や地域活性化に資する地域づくり活動事業	<ul style="list-style-type: none"> 最大3年間で50万円（上限30万円/年） *1年間のみの補助の場合、上限20万円 補助率10/10（要件あり）
区テーマ活動支援	区が設定したテーマに基づいた事業 <令和8年度区テーマ> ①人々の交流や賑わいの創出 ②先進的な取り組みによる町内自治会への加入促進 ③次世代を担う子どもや若者の学びと成長を支える取組み ④地域福祉計画の推進（支え合い活動の仕組みづくりなど） ⑤多様な主体（学校・NPOなど）との連携強化 ⑥千葉開府900年のレガシーを次代につなぐ取組み	<ul style="list-style-type: none"> 最大3年間で150万円（上限50万円/年） 補助率 1年目=10/10 2年目=2/3 3年目=1/2 (いずれも要件あり)

対象団体 区内で活動する町内自治会、ボランティア団体、市民活動団体、NPO、商業団体などで、1年以上継続して活動している、または1年以上継続して活動する見込みのある団体

審査方法 書類審査および公開プレゼンテーション審査（来年2月28日（土）開催予定）

募集期間 12月15日（月）～1月30日（金）

申込方法 中央区地域づくり支援課で配布する募集要項または、区ホームページをご覗ください。千葉市 中央区地域活性化

注意事項 本事業は令和8年度予算成立後に決定するため、内容が変更となる場合があります。

中央区地域づくり支援課 ☎221-2105 ☎221-2179 chiikizukuri.CHU@city.chiba.lg.jp

応援します！出産前のパパ講座 ～妊娠・産後のアレコレ～

仕事と両立しながらどんな風に赤ちゃんと関わったらよいかイメージがつきますか？妊娠期から、赤ちゃんが生まれてからの生活について準備しておきましょう。事前に知つておきたいパパの心理面と赤ちゃんとのふれあい方を心理士と保育士がお伝えします。



日 時 1月13日（火）10:00～11:30
会 場 中央保健福祉センター（きぼーる）12階
対 象 中央区在住の妊婦の配偶者・パートナー（妊婦の同伴可）
定 員 先着12組
申込方法 電話で、中央保健福祉センター健康課へ
千葉市ホームページから電子申請も可能です。

中央保健福祉センター健康課すこやか親子班
☎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！
トレーナーによる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健康づくり班
☎221-2582 ☎221-2590

市美術館コレクション探訪

橋口五葉《髪梳ける女》木版多色摺
大正9年（1920）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	日時	対象者・内容など	定員	申込
相談	健康づくり相談・禁煙相談 12/2（火）・9（火）・18（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
	栄養相談 12/4（木）・9（火）・11（木）・19（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。（場所：きぼーる13階）	各4人	①
	歯科衛生士による 歯科相談 Ⓐ大人、Ⓑ子ども Ⓐ12/10（火）・12（木） 9:30～15:00 Ⓑ12/12（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等のお困りごとに応じています。	Ⓐ各4人 Ⓑ8人	①
	精神保健福祉相談 12/11（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。	3人	②
教室	離乳食教室 12/17（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	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）

①12月1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

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

2025年

令和7年

No.405

12月

人口:221,593人 前月比376人増
(男110,331人 女111,262人)
世帯数:121,538世帯
(2025年11月1日現在)



蘇我コミュニティセンターの催し

初心者歓迎！絵画教室

油彩・水彩・パステル画から選べます。
12月16日、1月20日、2月17日、3月17日の火曜日13:30～15:30

12人

6,080円（1回1,520円で体験可）

お仕事帰りのリフレッシュヨガ1・3水

基本のポーズで心も体もリラックス！

12月3日（火）、17日（火） 19:15～20:15

15人

3,340円（1回1,670円で体験可）

動く運動できる服装、飲み物

スポーツヨガ

運動不足・苦手な方に優しく指導します！

12月7日、1月4日、2月1日の日曜日18:00～19:30

50人

動く運動できる服装、ヨガマット、飲み物

3,000円（1回1,000円で体験可）

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

こども料理教室～クリスマスメニュー～

12月21日（日）10:00～13:00

グラタン、クリスマススコップケーキ

6組（保護者1人と子ども2人まで）

5歳～小学生の子どもと保護者

エプロン、三角巾、布巾など

1組3,000円（材料は2人前）

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）14:00～15:00

一般500円・小学生100円・乳幼児の膝上鑑賞無料

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 ☎420-8002 ☎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・木曜日 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

12月1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、12月22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

12月15日（月） 10:00～15:00

12月1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

12月14日（日）9:00～12:30