

救急フェア

救急医療に関心を持ってもらうために定められた救急の日(9月9日)、および救急医療週間(9月6日～9月12日)に伴い、救急フェアを開催します。この機会に応急手当の正しい方法を学び、いざという時に勇気をもって行動できるようにしませんか。

日時

会場

内容

9月12日(出)10:00～12:00

アリオ蘇我(屋外イベント広場、波のゲート前、インフォメーション前)

応急手当体験(胸骨圧迫、AED使用方法)、火災予防広報、消防団車両展示
ゲスト出演 千葉市立蘇我中学校吹奏楽部
*雨天や強風などの悪天時は、救急フェアが一部変更になる場合があります。

問合せ

中央消防署消防課

☎202-1618

📠202-1625

📧shobo.CHF@city.chiba.lg.jp



蘇我駅前連絡所廃止に関する住民説明会

日時

会場

定員

9月4日(金)18:00～19:00
(開場17:50)

蘇我コミュニティセンター

先着30人(当日直接会場へ)

問合せ

区政推進課

☎245-5133

📠245-5155



蘇我コミュニティセンターの催し

仕事帰りのリフレッシュヨガ1・3水コース

基本ポーズの組合せで初心者でも大丈夫!

📅9月2日・16日の水曜日19:15～20:15

👤15人

📎3,740円(初めての方は1回1,870円で体験可)

千葉市郷土史研究講座

📅10～3月までの第1・3月曜日10:00～11:30

全12回

📎千葉氏関連の郷土史を学びます。

👤40人

📎8,400円(初めての方は1回700円で体験可)

申・📍同センター☎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

季節の薬膳料理教室～残暑の養生ごはん～

美味しく心と身体をととのえませんか?

📅9月15日(火)10:00～12:00

📎トマトと豚肉の薬膳スープ、大根ごはん、杏仁クレープ

👤8人(9月4日(金)申込締切)

📎2,500円

自然素材のお香でつくる「香つつみ」わーくしょっぷ

📅9月28日(月)10:00～11:30

📎好きな香りを調合し和紙の袋に包みます

👤先着15人(9月18日(金)申込締切)

📎2,700円

カメラター・マンドリーノ～午後のセレナータ・コンサート～

マンドリンの音色で楽しむクラシック

📅9月26日(出)14:00～15:00

👤先着100人

📍📍同分館☎420-8001📠420-8002

参加者募集 シニアリーダー養成講座 中央区コース

市内の公民館などで、介護予防のための体操教室を運営するボランティア(シニアリーダー)を募集しています。養成講座に参加し、自身の健康づくりをしながら楽しく地域貢献しませんか?詳しくは、[千葉市 シニアリーダー養成講座](#)

日時

会場

対象

定員

申込方法

事前説明会

10月23日～1月22日の金曜日(11月6日、1月1日を除く)14:00～16:00(全12回)

蘇我コミュニティセンター(他区会場はホームページをご覧ください)

市内在住で、安全に体操教室の運営に携われる方 *直近6カ月以内に心疾患・脳血管疾患を発症または悪化した方は受講できません。講座内で体調などの確認結果により、受講をお断りする場合があります。

20人

9月30日(火)必着。はがきに必要事項(7面)のほか、希望する会場名、生年月日を明記して、〒260-8722千葉市役所健康推進課へ。電子申請も可。結果は10月上旬ごろ全員に発送。

千葉市役所本庁舎=9月7日(月)10:00～11:00 美浜保健福祉センター=9月11日(金)14:00～15:00
各先着30人。開催前日までに電話で、健康推進課へ申し込み。説明会に参加しなくても講座受講可。

問合せ

健康推進課

☎245-5146

📠245-5659

糖尿病予防プログラム 参加者募集! 中央区民(40歳以上)の2人に1人は糖尿病または糖尿病予備群です!

糖尿病予防について学び、「今」できることを見つけて、血糖値のコントロールに取り組みましょう。
*講演会への参加もできますので、お気軽にお問い合わせください。

日時(全6回)

内容

10月6日(火)13:30～15:00

内科医師講演会「これならできる!血糖改善生活 ～正しく知って防ごう糖尿病～」

16日(金)13:30～15:00

歯科医師講演会「これならできる!血糖改善生活 ～あなたの歯を歯周病で失う前に～」

30日(金)13:30～15:00

食事の話

11月6日(金)10:00～11:30

運動トレーナーによる運動実践

20日(金)10:00～13:00

食事の話・調理実習(食材費=600円)

12月18日(金)10:00～11:30

まとめ～血糖改善生活に向けて～(管理栄養士・歯科衛生士・保健師の話)

会場

対象

定員

申込方法

中央保健福祉センター12階

区内在住で血糖値が高い方や血糖値が気になる方
および家族(治療中の方を除く)

先着20人

電話で、中央保健福祉センター健康課へ

問合せ

中央保健福祉センター健康課

☎221-2582

📠221-2590

「100年を生きる」元気塾

いつまでも元気で歩き、食べたいものを食べるためにできることを学んでみませんか。

日時

会場

内容

対象

定員

申込方法

①9月3日(火)・②11日(金)13:30～15:00
③18日(金)10:00～12:00

中央保健福祉センター12階

全3回 ①医師講演会②歯科医師講演会③運動実践

市内在住の方

50人

電話で、中央保健福祉センター健康課へ

問合せ

中央保健福祉センター健康課

☎221-2582

📠221-2590

知的障害の理解を深める体験講座

日時

会場

内容

対象

定員

申込方法

10月13日(火)13:00～15:00

中央保健福祉センター15階 ボランティア活動室

知的障害の疑似体験とお話を通して、知的障害のある方への理解を深めます。

市内在住・在勤・在学で高校生以上の方

先着20人

電話で、市社会福祉協議会中央区ボランティアセンター

問合せ

同センター

☎221-2177

📠221-6077

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

栄養相談

9/4(金)・10(木)・17(木)・28(月)
9:30～14:30

離乳食や幼児食、生活習慣病予防、高齢者の食事などについて、管理栄養士が個別に相談に応じます。特定保健指導を受けている方は除きます。(場所=中央保健福祉センター13階)

各4人

②

健康づくり相談・禁煙相談

9/8(火)・14(月)・25(金)
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=禁煙方法や禁煙のコツの紹介。

各3人

②

精神保健福祉相談

9/10(木)10:00～12:00、
25(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

④9/15(火)・28(月)9:30～
15:00
⑤28(月)9:30～15:00

大人のむし歯予防や歯周病予防、乳幼児の歯磨き方法などの相談に応じます。口臭が気になる大人の方は、口臭測定ができます。

④各4人
⑤8人

②

離乳食教室

9/29(火)13:00～15:00

対象=6～8カ月ごろの子どもの保護者。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

歯っぴー健口教室

10/7(水)・14(水)・21(水)・28(水)
10:00～12:00 全4回

対象=区内在住で65歳以上の方。歯科衛生士によるオーラルフレイル予防の話、お口の手入れ方法・お口の体操、運動トレーナーによる簡単筋トレ、お口の健康度チェック・口を使ったゲーム

15人

②

📍中央保健福祉センター(中央区中央4-5-1きばーる12階)

☎9月1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 📠221-2590

各種市民相談 無料

電話相談も可

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

9月7日(月) 9:00～12:00

相談は面談のみ

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など

毎週木曜日、9月28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。

*9月28日分は9月17日(木)締切。

*1人30分。裁判所で訴訟・調停中のものは不可。

相談はすべて無料。

中央区役所(きばーる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

9月13日(日)9:00～12:30