

腎臓を守るための教室

教えてドクター！
知っておきたい腎臓のこと

腎臓は、身体を正常な状態に保つ重要な臓器です。その働きやCKD（慢性腎臓病）について正しく知り、予防・改善に取り組んでみませんか。

日時

①10月28日(木)13:30～15:00
②11月11日(木)10:00～13:00
③11月18日(木)10:00～11:30
全3回（①医師講演会のための参加も可能です。）

会場

中央保健福祉センター12階

内容

①医師講演会
②管理栄養士の話・調理実習
③運動トレーナーによる運動の紹介
運動・食事制限のない成人の方

対象

20人

料金

600円（食材料費 ②調理実習時に集金）

申込方法

電話で、中央保健福祉センター健康課へ

☎健康課 ☎221-2582 ☎221-2590

子育て ママとパパのセルフコントロール
講演会 ～子育て中のイライラと付き合う方法～

子育てで感じる怒りについて、セルフコントロールを学んでみませんか。子育て中のイライラ、モヤモヤとうまく付き合うヒントを見つけましょう。

日時

11月11日(木)10:00～12:00

会場

中央保健福祉センター12階

内容

臨床心理士・公認心理師による講演会

対象

区内在住の乳幼児の保護者の方

定員

先着18人（＊託児あり。定員6人）

申込方法

【右記】コードから電子申請
または電話で、中央保健福祉センター健康課へ

☎健康課 ☎221-2581 ☎221-2590

—第34回 中央区ふるさとまつり開催中止のお知らせ—
10月18日(日)に開催を予定しておりましたが、「第34回中央区ふるさとまつり」は、令和8年8月の千葉豪雨の影響を考慮し、開催を中止することとなりました。開催を楽しみにされていた皆さまには、心よりお詫び申し上げます。
☎中央区地域づくり支援課 ☎221-2105 ☎221-2179

参加者募集 ジェフと一緒に健康づくり教室

～「考えながら動く」が脳を刺激！～

「脳トレ×動作」を組み合わせた、認知機能や注意力の維持・向上を目指すプログラムを実施します。高齢者向けにアレンジした内容になっているので、初めて参加する方にもお勧めです。トップアスリートも取り入れているプログラムを楽しみながら体験してみませんか！

日時

11月18日・25日、12月2日・9日の水曜日
10:00～11:00 全4回

会場

蘇我コミュニティセンター

対象

市内在住の65歳以上の方
(要支援・要介護認定者を除く)

定員

25人（初めての方優先）

料金

400円（保険料）

申込方法

10月20日(火)必着。往復はがきに、必要事項(17面)のほか希望の会場、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。

☎健康推進課 ☎245-5146 ☎245-5659

参加者募集 パパ・ママのための赤十字救急法スクール

日時

11月7日(土)10:00～12:00（9:30受付開始）

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

区内在住で乳幼児を持つ保護者

定員

先着16人

料金

1人100円（保険代）

備考

動きやすい服装で。就学前児の託児あり（要事前予約）

申込方法

電話で、中央区赤十字奉仕団事務局へ

☎同事務局 ☎221-2177 ☎221-6077

はじめての終活基礎講座 ～想いを伝えるメッセージノート～

日時

11月27日(金)10:00～11:30

場所

市役所1階正庁

講師

本郷由美さん（イオンライフ株式会社）

定員

先着70人（11月13日(金)申込締切）

備考

必要事項(17面)を参照

申込方法

電話・メール・二次元コードであんしんケアセンター
松ヶ丘白旗出張所へ

☎同出張所 ☎308-9811 ☎anshinmatsugaoka@kyoseien.jp

市美術館コレクション探訪

石井柏亭《東京十二景 柳ばし》
明治43年(1910) 千葉市美術館蔵

横座りで煙草をくわえ、伏し目がちに宙を見つめる芸者を描いた作品。温雅な洋画と美術評論で知られる石井柏亭が、柳橋の小さな料亭で写したものです。浮世絵の構図を取り入れた連作『東京十二景』の一つとして制作されました。背景には、川開きの花火が添えられます。元々の川開きは、納涼の開始を告げるとともに、水難防止祈願と水難者供養を願う水神祭を兼ねた行事でした。すでに観光行事化されて人が集い、賑やかな音が聞こえてきそうなこの背景と、三味線を傍らに置いてくつろぐ前面の芸者の動静が対照的な一枚です。祭りに込められた祈りと、その情景を描いた作品を、ぜひご覧ください。（常設展示室にて9/8～11/1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	10/6(火)・22(木)・30(金) 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。（会場＝中央保健福祉センター13階）	各4人	②
歯科相談 ④大人、⑧子ども	④10/5(月)・27(火)9:30～15:00 ⑧10/27(火)9:30～15:00	歯科衛生士による個別相談。 ④むし歯・歯周病予防について（口臭測定可）。 ⑧乳幼児の歯磨き方法などについて。	④各4人 ⑧8人	②
精神保健福祉相談	10/8(木)10:00～12:00 10/23(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
子育ておしゃべり会	10/13(火)10:00～11:30	対象＝乳幼児の母親。子育て中のイライラや悩みについて心理士をまじえ、同じ立場の母親同士で話をしてみませんか。託児＝先着3人。	6人	①
講演会 歯科医師講演会「まだ間に合う！血糖値改善生活」 医師講演会「知っておきたい目の病気」～早期発見・早期治療のために～	10/16(金)13:30～15:00 11/5(木)13:30～15:00	対象＝区内在住・在勤者 内容＝歯周病と糖尿病の関係、歯周病の予防や治療法について 内容＝加齢に伴い、目の機能は低下していきます。目の健康を維持するためにできることを学んでみませんか。	30人 50人	② ②
教室 離乳食教室	11/6(金)13:00～15:00	対象＝6～8カ月ごろ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と試食。試食代＝200円	15組	②
ぶどうちゃんサークル	11/6(金)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。（予約制）育児の困り事や工夫をしていることなどを自由に情報交換する場です。	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）
☎10月1日(木)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

お知らせ

蘇我コミュニティセンターの催し

古文書を読み解く～千葉妙見大縁起絵巻講座～
☎10月12日、11月23日、12月14日、1月11日、2月8日、3月22日の月曜日 10:00～11:30 全6回
☎先着15人
☎4,200円（初めての方は1回700円で体験可）
潜入！ジェフのJ1舞台裏
～フクリスタジアム見学ツアー～
☎11月29日(日)10:00～12:00 ＊試合観戦はありません。
☎熱狂の舞台裏を歩いて体感しよう。
☎先着20人
☎・☎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

男性限定！はじめての料理教室
おいしく健康的な料理を楽しく作りましょう。
☎①10月8日(木)、②11月5日(木)10:00～12:30 全2回
☎①鮭のみそ煮他、②チーズ衣のチキンカツ他
☎先着8人 ☎5,000円
ガイドと巡る歴史探検！ちば歩き
☎①10月10日(土)、②11月14日(土)10:00～12:00
☎①千葉都心コース、②千葉寺コース
☎各回先着20人 ☎各回500円
アロマクラフトと青葉の森公園さんぽ
☎10月24日(土)10:00～12:00
☎マスキスプレー＆芳香剤作りとアロマをテーマにした公園散歩
☎先着18人
☎1,300円
☎・☎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
10月5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26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
10月19日(月) 10:00～15:00
10月5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
10月11日(日)9:00～12:30