

地域での支え合い活動のプラットフォーム **中央区 支え合いのまち推進協議会**

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための支え合い活動が区内各地で行われています。これらの活動を行う団体や地域住民がつながり、情報共有や意見交換を行う場が「中央区支え合いのまち推進協議会」で、地域の課題や活動事例を共有しています。

地域活動の中心となる「社協地区部会」

社会福祉協議会地区部会（社協地区部会）は、中央区では区内全域を含む17の地区にあり、町内自治会、民生委員をはじめ、地域のさまざまな団体や住民が協力して福祉活動を進めている組織です。

こんな活動を行っています

○高齢者の見守り ○ふれあいサロン ○子どもから高齢者まで参加できる交流会 ○地域の清掃活動
○認知症サポーターの養成 ○地域食堂 ○スポーツ活動 ○防犯・防災対策の充実 など

一緒に地域を支えませんか？

「地域のために何かしてみたい」「活動の仲間を増やしたい」「他の団体と連携して活動の幅を広げたい」と考えている方を歓迎します。
参加を希望する方や、活動内容を知りたい団体は、ぜひ【右記】コードからご覧ください。

中央保健福祉センター高齢障害支援課 高齢支援班（中央区支え合いのまち推進協議会事務局）
☎221-2150 FAX221-2602 E:koreishogai.CHU@city.chiba.lg.jp
社会福祉協議会中央区事務所 ☎221-2177 FAX221-6077



よりよい地域のために一緒に活動しましょう！

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7日(土)・8日(日)10:00～15:30（初日開会式9:30から）
ダンス・合唱・カラオケ・手芸・絵画・書道などの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。
料理教室～もみじの太巻き寿司～
11月28日(土)10:00～15:00
太巻き、柿と大根のなます、きのこのすまし汁
24人（中学生以上）
エプロン、マスク、三角巾、持ち帰り用蓋つき食品保存容器
2,800円
☎☎直接または電話で、同センター☎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

手作り和菓子教室～にくまん・あんまんを作ろう！～
11月9日(月)10:00～12:00
12人（11月2日(月)申込締切）
2,300円
蘇我ハモプラ分館コミュニティまつり
11月29日(日)10:00～15:00
楽器演奏・ダンス・合唱の発表、陶芸・バルーンなどの販売や展示、つまみ細工・ちぎり絵体験など、当館で活動するサークルによる祭典です。
季節を楽しむ太巻きずし教室～あげ羽蝶の卵巻き～
12月4日(金)10:00～12:00
太巻きひとり1本、卵焼きから作ります。
16人（11月25日(水)申込締切）
2,000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☎420-8001FAX420-8002

医師講演会

正しく知ろう！ヒートショック
～健康長寿のための血圧管理～

冬によく聞くヒートショック。正しい知識と血圧コントロールの重要性や予防について学んでみませんか。

日 時 11月30日(月)13:30～15:00
会 場 中央保健福祉センター12階
定 員 先着40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 ☎221-2582 FAX221-2590



講演会

4～6歳児のころとからだ

幼児期の子どもの発達段階や接し方、性教育を学び、思春期を見据えた子育てを考えてみませんか。

日 時 12月7日(月)10:00～12:00
会 場 中央保健福祉センター12階
内 容 心理士・保健師による講演会
対 象 4～6歳児の保護者
定 員 先着18人（事前申込制）
*託児あり（先着5人）、電話にてお申し込みください。
申込方法 電話または【右記】コードから、健康課へ

中央保健福祉センター健康課 ☎221-2581 FAX221-2590



この記事は、生成AIが生成したイラストを使用しております。

市美術館コレクション探訪

野村仁《‘moon’ score:宇宙はきのこのように発生したか》
1980-84年 千葉市美術館蔵

写真の左上には月の満ち欠けを示す図が写されており、1983年1月21日の月が、ほぼ半月だったことを記録として伝えています。兵庫県に生まれ、関西を拠点に活動した野村仁（1945-2023）は、はるか遠い場所にある月の運行に興味を持ち、75年頃より月の撮影を開始します。電線と電線の間に月が入って見えたことをきっかけに、五線譜の音符に見立て月を撮影した本作は、1980年から84年の5年間で、1月に写された67日間の写真で構成されています。また、この「月の楽譜」は、弦楽五重奏で実際に演奏されることもありました。宇宙の誕生が急激な膨張によって引き起こされたという当時の理論に、作家が関心を示していたことが、作品のタイトルからもわかります。（常設展示室にて10/7～12/27展示）



健康ひろば

11月8日はいい歯の日

むし歯や歯周病の予防には、日ごろの丁寧な歯みがきとかかりつけ歯科医での定期検診が大切です。特に歯周病は糖尿病や動脈硬化をはじめ、全身の病気に影響があることが分かっています。これを機に、ご自身のお口の健康を見直してみませんか？

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	11/10(火)・12(木)・17(火)・25(水) 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
精神保健福祉相談	11/12(木)10:00～12:00 11/27(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
健康づくり相談・禁煙相談	11/13(金)・17(火)・26(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＝禁煙方法や禁煙のコツの紹介。	各3人	②
歯科衛生士による 歯科相談 A大人、B子ども	A 11/20(金)・25(水)9:30～15:00 B 11/20(金)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。口臭が気になる成人の方は、口臭測定ができます。	A各4人 B8人	②
サール スモールベビーの会	11/16(月)10:00～11:30	体重1,000g以下で生まれた子ども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。お子さんも一緒に参加できます。	10組	①
教室 離乳食教室	12/8(火)13:00～15:00	対象＝6～8カ月の子どもの保護者。離乳食の2回食、3回食への進め方についての話と実演・試食。試食代＝200円	15組	②
食事セミナー 運動とカルシウム	12/21(月)10:00～12:00	対象＝区内在住の運動に制限のない65歳以上の方。フレイル予防と骨粗しょう症予防の話、運動トレーナーによる簡単な筋トレの紹介。	20人	②

☎中央保健福祉センター（中央区中央4-5-1きばー12階）
☎11月2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

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2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16日(月) 10:00～15:00
11月2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（きばー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8日(日)9:00～12:30