

## 参加者募集

# 中央区魅力再発見まち歩きツアー!

～古代ロマンを秘めた花「大賀ハス」の魅力に迫る～

中央区の隠れた魅力や歴史を巡る中央区魅力再発見まち歩きツアーを開催します。今回のテーマは、「大賀ハス&中心市街地の歴史巡りウォーキング」です。

市観光協会のちばシティガイドと共に、大賀ハスマつりが開催されている千葉公園内で、大賀ハスの鑑賞、史跡を見学した後、話題のツリーハウスカフェ、千葉神社、蓮池通り周辺などを巡ります。中心市街地の自然と歴史に触れれば、いつもの街に新たな発見があるかもしれません。



**日時** 6月22日(土)9:00～12:00  
(雨天中止)

**集合** JR千葉駅中央改札前のハスの時計付近

**解散** 中央公園

**定員** 35人



**申込方法** 6月14日(金)必着。はがきに、代表者の住所・氏名・年齢・電話番号、参加希望者全員の氏名・年齢を明記して、〒260-8733中央区中央4-5-1中央区地域振興課まち歩きツアー受付係へ。FAX、Eメールも可。抽選結果は全員にお知らせします。

\*お身体の不自由な方は事前にご相談ください。  
\*区ホームページにコース(約4キロメートル)の見どころを掲載していますので、ぜひご覧ください。詳しくは、[千葉市中央区 まち歩きツアー](http://www.city.chiba.lg.jp)

☎中央区地域振興課地域づくり支援室  
☎221-2105 ☎221-2179 ✉chiiki.CHU@city.chiba.lg.jp

## お知らせ

蘇我コミュニティセンターの催し

りゅうよしこ先生のうたごえ広場  
童謡からポップスまで、ピアノ演奏に合わせてみんなで一緒に歌います。

日時 6月9日(日)10:00～11:30

定員 先着150人

料金 500円

Ukulele (ウクレレ) お楽しみコンサート  
ウクレレの演奏&フラをたっぷりとお楽しみください。ひと足はよい夏気分コンサートです。スペシャルゲストとしてマイク真木さんも登場♪



日時 6月16日(日)13:00～16:30 (12:30開場)

定員 先着390人

料金 前売券1,000円、当日券1,200円

☎直接または電話で、蘇我コミュニティセンター ☎264-8331

☎同センター ☎前記 ☎265-2796

## 6/29(土)開催

# ジェフ千葉ホームゲームに 中央区の皆さんを

## 無料招待!!



千葉市がホームタウンであるジェフ千葉のホームゲームに招待します。ぜひ、この機会にプロサッカー選手の迫力あるプレーとスタジアムの臨場感をお楽しみください。

**日時** 6月29日(土)18:00試合開始 対FC町田ゼルビア

**会場** フクダ電子アリーナ (中央区川崎町)

**対象** 区内在住の方

**定員** 250組500人(多数の場合抽選)

**席種** SA自由席

**申込方法** 6月16日(日)必着。ジェフ千葉公式ホームページ内応募フォームまたは【右記】コードから。往復はがきも可。

往復はがきの場合・代表者の氏名(ふりがな)・住所・電話番号・生年月日、Eメールアドレス(お持ちの方)、ジェフの試合観戦回数を明記して、〒260-0835中央区川崎町1-38ジェフユナイテッド株式会社「中央区民招待受付係」へ。

☎ジェフユナイテッドファンクラブ事務局 ☎0570-064-325  
中央区役所地域振興課地域づくり支援室 ☎221-2105 ☎221-2179



上記コードから応募フォームを読み込みます。

## 参加者募集

# ココロとカラダの健康セミナー

女性のこころとからだは、女性ホルモンの影響を受けやすく、バランスが乱れるとこころやからだに様々な不調を引き起こします。子育てや仕事などが重なると、心身のバランスを崩すこともあります。毎日を穏やかに乗り切り、自分らしく過ごすために、ぜひ参加しませんか。

**日時** 6月14日(金)・21日(金)

10:00～12:00 全2回

**会場** 中央保健福祉センター

(さぼーる12階)

**内容** 女性ホルモンの変化と対処方法についての女性医師講演会、食事の話と簡単エクササイズなど

**対象** 区内在住の20～40代の女性

**定員** 先着20人 \*託児あり(要事前予約)

**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 ☎221-2590

## 参加者募集

# パパ・ママのための赤十字救急法スクール

幼児期に起こりやすい事故の予防や手当ての方法、かかりやすい病気と看病の仕方などを学びませんか。

**日時** 6月29日(土)10:00～12:00  
(受付は9:30から)

**会場** 中央保健福祉センター  
(さぼーる15階)

**対象** 区内在住で乳幼児を持つ保護者

**定員** 先着30人

**費用** 1人100円(保険代)

**その他** 動きやすい服装で。就学前児の託児あり(要事前予約)。

☎電話で、中央区赤十字奉仕団事務局(市社会福祉協議会中央区事務所内)へ。

☎同事務局 ☎221-2177 ☎221-6077

## 各種相談案内

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

6月3日(月) 9:00～16:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など

木曜日、6月24日(月)

13:00～16:00

\*定員=各8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。

\*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

6月17日(月) 10:00～15:00

6月3日(月)9:00から電話で申し込み(先着8人)

電話相談も可

相談は面談のみ

相談はすべて無料。  
中央区役所(さぼーる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 中央区地域振興課  
☎221-2106 ☎221-2179

## 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・定員	内容など
母乳教室 ☎すこやか親子班	6/13(木) 13:30～15:30	母乳育児について関心のある妊娠中の方 定員=30人	助産師による講演。母乳育児をするためのポイントについての話。
母子講演会「ママとパパのセルフコントロール～怒りと上手に付き合う方法～」 ☎すこやか親子班	6/19(水) 10:00～12:00	乳幼児の保護者 定員=30人	心理士による、育児中の親の気持ちや、怒りのセルフコントロールについての話。 *託児あり(定員=10人)
子育てについて語ろう ☎すこやか親子班	6/25(火) 10:00～12:00	子育てが思い通りにいかず悩んでいる就学前児の保護者 定員=6人	臨床心理士を含めたグループワーク。 *託児あり。お子さんの同席はご遠慮ください。
ロコモティブシンドローム予防教室 ☎健康づくり班	6/25(火) 10:00～13:00	区内在住で最近つまづきや重い荷物を持つことが困難になってきた方、筋肉の衰えが気になる方 定員=20人	管理栄養士による講義と調理実習、体組成測定。料金=500円。持ち物=筆記用具、エプロン、三角巾、健康手帳
離乳食教室 ☎健康づくり班	6/28(金) 13:00～15:00	第1子で6～8カ月の赤ちゃんを持つ母親および家族	離乳食の具体的な進め方と試食および実演。料金=200円
元気幸(高)年齢!になるための実践教室 ☎健康づくり班	①7/5(金)10:00～13:00、 ②19(金)、③9/27(金)10:00～12:30 全3回	運動に制限のない65歳以上の方 定員=20人	①食事の話と調理実習、②体力測定・簡単筋トレ③食事や運動の復習と音楽レクリエーション 料金=300円
母親&父親学級 ☎すこやか親子班	7/5(金)13:00～15:30、7/12・19(金) 9:30～12:00または13:00～15:30 全3回	11月ごろまでに初めて出産される方とパートナー *1回目から参加の方は予約不要。 2回目以降から参加の方は要予約。	妊娠中の生活・出産・育児について、友達づくり、実習など。 持ち物=母子健康手帳、飲み物、手鏡
歯っぴー健口教室 ☎健康づくり班	7/12(金)・23(火)・31(水)・8/9(金) 10:00～12:00	区内在住の65歳以上の方 定員=20人	お口の働きについて楽しく学び、実践し、誤えん予防を目指す教室。

\*各種相談、栄養相談、健康づくり相談、精神保健福祉相談も行っていますので、お問い合わせください。

☎場所 中央保健福祉センター (中央区中央4-5-1 さぼーる12階)

☎6月3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](http://www.city.chiba.lg.jp)

☎すこやか親子班 ☎221-2581 健康づくり班 ☎221-2582 こころと難病の相談班 ☎221-2583 ☎221-2590

## 今月の区役所休日開庁日

6月9日(日)9:00～12:30