



避難所での障害(視覚・聴覚障害)者 支援ボランティア養成講座

避難所で、視覚や聴覚に障害のある方や、聞こえの十分でない高齢の方が困っていたら、どうしますか?さり気ない支援の方法を学ぶ講座です。ぜひ、ご参加ください。

- 日時** 5月12日(水)14:00~16:00
- 会場** きぼーる15階 ボランティア活動室
- 内容**
 - 災害時の障害者支援を想定した、講義とコミュニケーションの手段としてシニアサインの体験。
 - フェイスシールド作り(作成後、各自着用)
*事前準備・費用負担なし
- 対象** 市内在住・在勤・在学の方
- 定員** 先着15名
- 備考** ちばシティポイント対象事業
- 申込方法** 電話で、市社会福祉協議会中央区ボランティアセンターへ。



☎市社会福祉協議会中央区ボランティアセンター ☎221-2177 ☎221-6077



蘇我コミュニティセンター本館の催し

- 絵画教室**
初心者向け、少人数制の絵画教室です。
油彩・水彩・パステル画など好きな画材を選んで楽しめます。
☎4~9月の第3火曜日13:30~15:30 全6回
☎先着10名
☎9,120円
おやこでたのしむ わらべうたとおはなし会
先生といっしょにたのしいわらべうたと絵本で遊びましょう。
☎4月28日(水)10:30~11:30
☎先着10組
☎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



町内自治会に加入しましょう!

~みんなで作る「住みよいまち」~

町内自治会は、一定の地域に住む市民によって自主的に構成され、自分たちの地域をより良くするために活動する団体です。防犯・防災活動や清掃活動、祭りなどのイベントを通して、町内自治会で地域の仲間をつくりませんか。

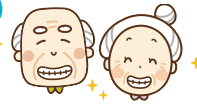
主な活動内容

- 犯罪を防ぐまちづくり
防犯パトロールや、子どもたちの安全な登下校のための見守り
- 災害に強いまちづくり
防災訓練や支援が必要な住民の確認、防災用品・非常食などの備蓄
- きれいなまちづくり
ごみステーションの維持管理、道路・公園などの清掃
- 人がふれあうまちづくり
住民同士のふれあい、交流を深めるための祭りや運動会

新規結成や加入方法など詳しくは、お問い合わせください。
☎中央区地域振興課地域づくり支援室 ☎221-2105 ☎221-2179

口の健康は健康長寿の秘訣!

口腔ケア事業を 利用しましょう



市内の65歳以上の方を対象に、口の機能評価を含めた歯科検診を実施しています。健康長寿には欠かせない、「かむ・飲み込む・発音する」といった口の機能を知る良い機会です。口の健康から自身の健康づくりを見直してみましょう。

- 対象** 千葉市に住居登録がある65歳以上の方
- 健診内容** むし歯や歯周病などの有無、歯垢や歯石など口の清掃状態、咀嚼(そしゃく)力評価、嚥下(えんげ)力評価、発音評価
- 受診方法** 中央保健福祉センター健康課で受診票を受け取り、協力医療機関に予約の上、受診。

*受診は年度に1人1回です。
☎中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 ☎221-2590

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

- 無料orワンコインでホール貸し切り**
☎毎月第2・3木曜日17:00~21:00
☎各抽選1組
☎第2木曜日無料・第3木曜日500円
☎プロジェクター貸し出しあり
初心者向けタイ語教室
タイの文化・日常会話を学びます。
☎4~6月の第2・4水曜日10:00~11:30 全6回
☎18歳以上の方
☎先着15人
☎10,200円(教材費込)
☎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
☎同センター☎前記☎420-8002

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
4月5日(月) 9:00~16:00

- 法律相談**…金銭貸借・相続・離婚など
木曜日、4月26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
4月19日(月) 10:00~15:00
4月5日(月)9:00から電話で申し込み(先着8人)

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 中央区地域振興課
☎221-2106 ☎221-2179

今月の区役所休日開庁日

4月11日(日)9:00~12:30

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。健康診査などに参加する方は、体調を確認の上、お越しください。



相談・教室名	日時	対象・内容など	定員	申込	
相談	栄養相談	4/8(木)・16(金)・22(木)・26(月)・5/11(水)9:30~15:00	管理栄養士による糖尿病や脂質異常症予防などの食事についての個別相談。離乳食の困りごとなどの相談にも応じます。希望があれば、訪問や電話相談も可能です。持ち物=健診データや食事記録。	各4人	②
	健康づくり相談	4/8(木)・20(火)・22(木)9:30~12:00	保健師による生活習慣病予防のための個別相談。体脂肪などの測定もできます。希望により電話相談も可能です。	各2人	②
	精神保健福祉相談	4/8(木)10:00~12:00 26(月)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
	歯科相談	①4/13(水)・19(月)9:30~15:00 ②4/13(水)9:30~15:00	対象=①成人、②乳幼児 歯科衛生士による個別相談。	①各4人 ②8人	②
	女性のための健康相談	4/27(水)10:00~12:00	女性の生涯にわたる健康に関して、助産師が相談に応じます。	2人	②
教室	離乳食教室	4/15(木)13:00~14:00 14:00~15:00	対象=第1子で6~8カ月の子どものを持つ母親と家族。 離乳食の進め方の話と作り方の紹介など。人数により個別相談も実施します。	各8組	②
	母親&父親学級	5/14(金)、6/3(木)9:30~12:00または13:00~15:30 各全2回	対象=9月末ごろまでに出産する方とパートナー 妊娠中の生活・出産・育児についての話、実習など。 持ち物=母子健康手帳、筆記用具、飲み物、手鏡。 全回同時開催の出席をお願いします。	18組	①
	母乳教室	5/31(月)13:30~15:30	母乳育児について関心のある妊娠中の方とパートナー 助産師による講演、母乳育児をするためのコツ *子どもの同席不可。	18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)
☎4月1日(日)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

新型コロナウイルスの影響で、催しが中止・延期となる場合があります。詳しくは、各催しの問い合わせ先へ。

中央区役所 ☎043-221-2111(代表) ☎260-8733 千葉市中央区中央4丁目5番1号(きぼーる11階) (千葉市 中央区役所)☎ 区版編集 中央区役所地域振興課 ☎043-221-2102 ☎043-221-2159

記号の見方、申込時に記載する必要事項は【16面】参照 特に記載のないものは4月1日(日)から受け付け