



ちゅうおう

人口：201,616人
(男101,792人 女99,824人)
世帯数：95,852世帯
(平成25年7月1日現在)

ヘルスサポーター養成教室

～めざそう！健康なまちづくり 広げよう！運動の輪～

ラジオ体操やストレッチなど、運動の基礎について学び、地域で続けてみませんか？



日時 9月10日(火)・17日(火)・24日(火)
13:30～15:00 (3回1コース)
会場 きぼーる(中央区中央4-5-1)12階
内容 健康運動指導士によるラジオ体操、ストレッチ、ウォーキングなどの実技と、食事についての話、グループワークなど
対象 運動習慣を身につけ、地域で継続できる方
定員 20人(予約制)
申込方法 9月6日(金)まで電話で、中央保健福祉センター健康課☎221-2582

*「健康づくり事業」のポイントになります。詳しくは、お問い合わせいただくか区ホームページをご覧ください。

問い合わせ 中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 0221-2590

お知らせ

蘇我コミュニティセンターの催し

蘇我名画展「或る夜の出来事」
アカデミー賞主要5部門を受賞した、ロマンチックコメディの傑作を観賞します。

日時 8月21日(水)14:00～16:00
会場 2階創作室
対象 市内在住・在勤・在学の方
定員 40人(先着順)
費用 無料

子ども映画会「ピノキオ」
古くから世界中の子供たちに愛されてきたアニメの名作を観賞します。

日時 8月29日(木)10:00～11:30
会場 2階創作室
対象 市内在住・在勤・在学の方
定員 30人(先着順)
費用 無料

☎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0265-2796

ジェフ千葉と一緒にラジオ体操！

市では、ジェフユナイテッド千葉のスタッフと一緒にラジオ体操を行います。会場では、歯科衛生士によるお口の体操と虫歯予防指導も行います。早起きして芝生の上で体を動かし、健康についての知識を身につけましょう。当日直接会場へお越しください。参加無料。

日時 8月31日(土)7:00～7:30
会場 ユナイテッドパーク(中央区川崎町1-38)

内容 ラジオ体操、レクリエーションおよび歯科指導
注意 ラジオ体操などは、グラウンド内で行いますので、ヒールのない靴でお越しください(雨天時は室内)。*会場に駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

☎中央区地域振興課地域づくり支援室☎221-2105 0221-2179

各種相談案内

相談はすべて無料。中央区役所3階市民相談室で行います。12:00～13:00と土・日曜日、祝・休日はお休みです。

くらし相談…日常生活上の心配ごと
毎週水・金曜日 9:00～16:00
毎週木曜日 9:00～15:00
交通事故相談…損害賠償や示談の進め方
毎週水・金曜日 9:00～16:00
毎週火曜日 9:00～15:00
*くらし相談・交通事故相談で面談希望の方は、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
8月5日(月) 9:00～16:00

法律相談…金銭借借・相続・離婚など
8月1日(木)・8日(木)・12日(月)・15日(木)・22日(木)・26日(月)・29日(木)
13:00～16:00
*定員各8人(多数の場合抽選)。*予約は各相談日の2週間前の9:00～1週間前の17:00に電話。☎でも可。
*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
8月19日(月) 10:00～15:00
*当日9:00から電話で予約(先着8人)

☎電話で、中央区地域振興課☎221-2106 同課☎【上記】0221-2179

今月の区役所休日開庁日

8月11日(日) 9:00～12:30

蘇我コミュニティセンター 図書交換会

読み終わって本棚や段ボール箱の中で眠っている本はありませんか。本は次なる出会いを求めています。そこで、図書の交換会を企画しました。持ち寄り期間に受け付けをした本の冊数を記載した交換券をお渡ししますので、交換期間に交換券と本をお引き替えください。



日時 持ち寄り期間 8月1日(木)～18日(日) 10:30～16:00
交換期間 8月24日(土)～9月1日(日) 10:30～16:00
会場 ロビーおよび1階受付
対象 市内在住・在勤・在学の方
費用 無料
*傷みの激しい本や雑誌類はお受けできません。また、図書室の本とは交換できません。

問い合わせ 蘇我コミュニティセンター ☎264-8331 0265-2796

参加者募集 第21回 中央区ふるさとまつり

10月20日(日)開催

10月20日(日)に中央公園(中央区中央1)などで開催する、中央区ふるさとまつりの参加者を募集します。



☑ステージ出演者募集

会場 中央公園ステージ、栄町ロードステージ
対象 代表者が中央区在住・在勤・在学で、2人以上のグループ

☑出店者募集

会場 中央公園 *テント・イスなどは貸し出し可(有料)
*食品を扱う団体は、営業許可または保健所への届出が必要です。

☑応募方法

8月14日(水)消印有効。応募用紙(中央区役所地域振興課で配布するか、区ホームページから印刷可)に必要な事項を記入して、〒260-8733中央区中央3-10-8中央区ふるさとまつり実行委員会事務局へ郵送(ステージ出演者は出演内容がわかるビデオ、写真を併せて提出)。FAX、Eメールも可。多数の場合選考。

問い合わせ

中央区ふるさとまつり実行委員会事務局(中央区地域振興課内) ☎221-2105 0221-2179 02chiiki.CHU@city.chiba.lg.jp

献血にご協力を

8月27日(火)10:00～13:00、14:15～16:00、中央区役所(受付は4階会議室)で献血を実施しますので、皆様のご協力をお願いいたします。



献血キャラクター「けんけつちゃん」

問い合わせ 健康企画課 ☎245-5210 0245-5554

きぼーる 12階 中央保健福祉センター 健康課の相談・教室案内

申込方法：電話で中央保健福祉センター健康課各係へ

すこやか親子係 ☎221-2581
健康づくり係 ☎221-2582
こころと難病の相談係 ☎221-2583

会場：中央区中央4-5-1 Qiball(きぼーる)12階 ☎221-2590 02kenko.CHU@city.chiba.lg.jp

健康診査・講演会などに出席される方は、体調を確認の上、お越しください。

相談・教室名	日時	対象者・定員	内容
乳幼児健康診査 ☎すこやか親子係		4か月児健康診査=5カ月 1歳6か月児健康診査=1歳5～7カ月 3歳児健康診査=3歳5～7カ月	4か月児健康診査は結核予防のためのBCG接種を併せて行います。
母乳教室 ☎すこやか親子係	8/20(火)13:30～15:30	母乳育児について関心のある妊婦。 定員=30人(予約制) *お子さんの同席はご遠慮ください。	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。
健康づくり相談 ☎健康づくり係	8/2(金)・9(金)・23(金) 9:30～12:00 8/29(木)13:00～15:00	健康について相談したい方 定員=各2人(予約制)	健診結果などから、食事・運動など生活習慣を見直します。体脂肪などの測定や禁煙の相談もできます。
マタニティ料理教室 ☎健康づくり係	8/6(火)10:30～14:00	妊娠中の方 定員=15人(予約制)	妊娠中の食事のポイントと調理実習。 持ち物：エプロン、三角巾、実習費500円
栄養相談 ☎健康づくり係	8/9(金)・20(火)・29(木) 9:30～16:00	乳幼児から高齢者 定員=各4人(予約制)	管理栄養士があなたと一緒に望ましい食生活を考えます。健診データや食事記録を持参ください。
成人の歯科相談 ☎健康づくり係	8/20(火)・29(木) 9:30～15:30	歯や義歯の手入れ、歯周病の予防などを相談したい方 定員=各6人(予約制)	歯科衛生士による個別相談。口臭が気になる方は口臭測定ができます。 持ち物：歯ブラシ、タオル
運動相談 ☎健康づくり係	8/23(金)9:00～12:00	運動について相談したい65歳以上の方 定員=3人(予約制)	運動についての個別相談。自分に合った運動を見つけましょう。
離乳食教室 ☎健康づくり係	8/29(木)13:30～15:30	第1子で6～8カ月の赤ちゃんを持つ母親およびその家族(予約制)	離乳食の具体的な進め方と試食および実演。 試食代150円
乳幼児の歯科相談 ☎健康づくり係	8/29(木)9:30～15:30	乳幼児の歯磨き方法や虫歯予防などを相談したい方 定員=18人(予約制)	歯科衛生士による個別相談。 持ち物：歯ブラシ、コップ、タオル、母子健康手帳
応援します！あなたの禁煙 ☎健康づくり係	予約時相談	禁煙に関心のある方	ニコチン依存度を確認し、禁煙方法を紹介します。
相談してみませんか！ ～精神保健福祉相談～ ☎こころと難病の相談係	8/26(月)14:00～16:00 8/27(火)10:00～12:00	こころの健康でお悩みの方、またはその家族 定員=各3人(予約制)	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。

電話相談も可

相談は面談のみ

☎電話で、中央区地域振興課☎221-2106 同課☎【上記】0221-2179