



人口：202,704人  
(男102,361人 女100,343人)  
世帯数：97,157世帯  
(平成26年6月1日現在)

### 傍聴者募集

## みんなで創る中央区づくり

中央区地域活性化支援事業「区テーマ解決支援」

～応募団体の公開プレゼンテーションを行います～

みんなで創る中央区づくりは、活力あるまちづくりを目指し、地域課題の解決やまちづくりに向けた区民の皆さんによる取り組みに対し、補助金の助成を行うものです。今回は、「見守り体制づくり」「地域団体連携による課題解決」の2つのテーマについて、公開プレゼンテーションを開催します。傍聴を希望される方は、ぜひお越しください。



日時 7月5日(土)13:30～16:00  
会場 中央区役所4階会議室 定員 30人(当日先着順)

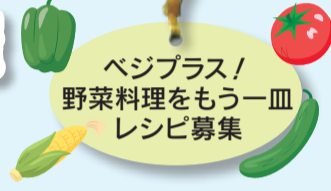
問い合わせ  
中央区地域振興課地域づくり支援室  
☎221-2105 0221-2179

## レシピコンテスト開催

食卓に野菜料理をもう一皿。野菜たっぷりのレシピを募集します。ぜひ、ご家族で取り組んでください。

**応募資格** 中央区在住・在勤・在学の方  
**応募作品** 1人当たり70g以上の野菜(イモ、キノコ、海藻を含む)を使用した野菜料理(おやつも可)  
**応募方法** 9月1日(月)必着。応募用紙(中央保健福祉センター健康課などで配布。健康課ホームページからも印刷可)に1人分の献立を記入の上、作品の写真を添えて、〒260-8511中央区中央4-5-1中央保健福祉センター健康課健康づくり係へ郵送または直接持参。Eメール【下記】も可。詳しくは、中央区健康づくり支援マップ(同センター健康課などで配布)や健康課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 kenko.CHU@city.chiba.lg.jp



## ラジコンヘリコプターで農薬散布

水稲の病害虫防除のため、水田にラジコンヘリコプターで農薬を散布します。

日時 7月27日(日)  
4:30～10:00ごろ  
(雨や強風などの場合延期)  
散布場所 生実町の一部

散布場所付近の方は、当日、散布が終わるまで洗濯物などは外へ出さないようにご注意ください。また、水田には立ち入らないでください。金魚などのいる池には、カバーをお願いします。

周辺地区には散布前日(変更の場合は当日)広報車がお知らせします。なお、ヘリコプターによる農薬散布は隣接市などでも実施しますのでご注意ください。

問い合わせ  
・市植物防疫協会 ☎232-3722 0232-9463  
・農業生産振興課 ☎228-6282

### 参加者募集

## 薄味料理教室

管理栄養士による薄味料理教室を開催します。血圧が高めと言われ、どうすればよいか分からない方、家族に高血圧の人がいる方のための教室です。また、味噌汁の塩分測定もできます。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時 7月23日(水)10:00～13:30  
会場 中央保健福祉センター(きぼーる12階)体組成計による測定、高血圧改善のための食事のポイント、調理実習・試食  
定員 15人(先着順)  
費用 500円(実習費)  
持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、健康手帳(お持ちの方)  
\*味噌汁の塩分測定希望者は味噌汁持参  
申込方法 電話で、中央保健福祉センター健康課へ

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

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 きぼーる12階 ☎221-2590 kenko.CHU@city.chiba.lg.jp

健康診査・講演会などに参加される方は、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
栄養相談 健康づくり係	7/3(木)・8(火)・15(火)・25(金)・29(火)9:30～15:00	乳幼児から高齢者 定員=各4人(予約制)	管理栄養士による相談。 持ち物=健診データや食事記録
母親&父親学級 すこやか親子係	7/4(金)13:00～15:30 7/11(金)・18(金)9:30～12:00または13:00～15:30(全3回)	初めて母親・父親になる方 11月末までに初めて出産される方とそのパートナー (当日直接会場へ)	妊娠中の生活・出産・育児についての実習や友達づくりなど。 持ち物=母子健康手帳、筆記用具、飲み物、手鏡
健康づくり相談 健康づくり係	7/8(火)・16(水)・25(金)9:30～12:00	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。体脂肪などの測定もできます。
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	7/8(火)10:00～12:00 7/28(月)14:00～16:00	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。
成人の歯科相談 健康づくり係	7/10(木)・24(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
こどもの心と食事～困っていませんか？小食・偏食・遊び食べ～ すこやか親子係	7/22(火)10:00～11:30	幼児を持つ保護者 定員=20人(予約制)	幼児の食事に関する悩みについて、専門医が講演します。
乳幼児の歯科相談 健康づくり係	7/24(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=14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
離乳食教室 健康づくり係	7/30(水)13:30～15:30	第1子で6～8か月児を持つ母親とその家族(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
マタニティ料理教室 健康づくり係	7/31(木)10:00～13:00	妊娠中の方(初産)。父親の参加も可 定員=15人(予約制)	妊娠中の食事のポイントおよび調理実習。 持ち物=エプロン、三角巾、実習費500円 *味噌汁の塩分測定希望者は味噌汁を持参。
母乳教室 すこやか親子係	8/1(金)13:30～15:30	妊娠中の方。定員=30人(予約制) *子ども同伴不可	母乳育児をするためのポイントについて、助産師がお話しします。

## お知らせ

### 蘇我コミュニティセンターの催し

**楽しい「絵手紙教室」**  
誰でも手軽に取り組み、心を込められる絵手紙教室を実施。今回のテーマは「暑中見舞いを描く」です。

日時 7月15日(火)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 20人(先着順)  
費用 300円

**親子で遊ぼう「おもちゃの広場」**  
子どもの成長の手助けとなる手づくりおもちゃで楽しく遊ばせよう。子育て中の方の交流サロンとしても活用ください。

日時 7月25日(金)10:30～12:30  
会場 2階幼児室  
対象 1歳～5歳児とその保護者(市内在住・在勤・在学の方)  
定員 20人(先着順)

☎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

## 生涯学習相談

講座、イベント、ボランティアなど、生涯学習に関する質問や相談に答えます。何か始めてみたいと思っている方は、お気軽にご相談ください。当日直接会場へ。

日時 7月17日(木)10:00～14:00  
会場 きぼーる広場(中央区中央4)

問い合わせ 生涯学習センター  
☎207-5815 0207-5817  
第4月曜日休館

## 各種相談案内

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  
毎週火曜日 9:00～15:00  
毎週金曜日 9:00～16:00  
\*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  
7月7日(月) 9:00～16:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など  
7月3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)・28日(月)・31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。HPも可。  
\*裁判所で訴訟・調停中のものは不可

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は相談を行いません。

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

## 消費生活相談 無料

消費生活に関するトラブルなど  
7月14日(月)・28日(月)9:00～12:00  
中央区役所3階市民相談室  
\*相談は面談のみ(当日直接会場へ)  
消費生活センター ☎207-3603 0207-3111

## 今月の区役所休日開庁日

7月13日(日) 9:00～12:30