



人口：206,081人  
(男102,563人 女103,518人)  
世帯数：96,631世帯  
(平成28年5月1日現在)

## 地域で防災マップを つくりませんか!

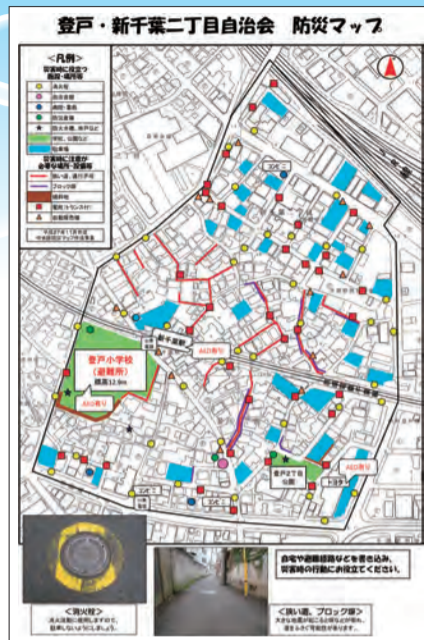
防災マップとは、災害時に役立つ施設や注意が必要な場所を歩いて見つけ出し、地図上に表示したものです。防災マップの作成を通じて、防災意識を高め、地域の防災力を向上させることができます。

中央区では、アドバイザーの派遣や防災マップの印刷など、防災マップを作成する町内自治会や自主防災組織を支援しています。

詳しくは、【下記】まで問い合わせください。

\*申請団体多数の場合、年度途中で締め切らせていただくことがありますので、ご了承ください。

問い合わせ 中央区地域振興課 暮らし安心室 ☎221-2169 FAX221-2179



防災マップの例

## お知らせ

### 蘇我コミュニティセンターの催し

#### 映画上映会

懐かしの映画「雨に唄えば」を上映します。

日時 6月15日(水)13:00~15:00  
定員 40人(事前申込先着順)

#### 郷土料理「太巻きまつり寿司」

千葉県のふるさと郷土料理に選出された太巻きまつり寿司をつくりましょう。

日時 7月3日(日)  
13:00~16:00

定員 15人(事前申込先着順)

費用 1,080円(材料費)

持ち物 エプロン、布巾  
2枚、三角巾



#### 絵画教室

美術協会会員講師が初心者向けにさまざまな絵画を丁寧に指導します。

日時 7月19日(火)13:00~15:00

内容 水彩・油彩・パステルなど

定員 8人(事前申込先着順)

費用 1,500円(講師代など)

持ち物 お持ちの画材道具



☎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

### 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および手当ての方法、かかりやすい病気と看病の仕方などの知識と技術を学びませんか。

日時 6月25日(土)13:30~15:30(受付13:00~)

会場 中央保健福祉センター大会議室(きほーる11階)

対象 中央区在住で乳幼児を持つ保護者

定員 30人(事前申込先着順)

費用 1人100円(保険料)

その他 動きやすい服装で。託児あり(要事前予約)

申込方法 電話で、中央区赤十字奉仕団事務局へ

問い合わせ 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)  
☎221-2177 FAX221-6077

### 参加者募集 65歳からの簡単クッキング バランスの良い時短クッキング

日時 6月13日(月)10:30~13:00(受付10:15~)

会場 中央保健福祉センター(きほーる12階)

内容 電子レンジやフリージングの活用、食事のバランスを良くする簡単な方法や調理実習

対象 中央区在住の65歳以上の方

定員 20人(事前申込先着順)

費用 500円(材料費)

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 FAX221-2590



## 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

\*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  
6月6日(月) 9:00~16:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など  
6月2日(木)・9日(木)・16日(木)・  
23日(木)・27日(月)・30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。

住宅相談…不動産売買や賃借など  
6月20日(月) 10:00~15:00  
\*6月6日(月)9:00から電話で(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】 FAX221-2179

### 消費生活相談 無料

商品やサービスの契約トラブルなど  
6月13日(月)・27日(月)9:00~12:00  
中央区役所3階市民相談室  
\*面談による相談(当日受付11:30まで)  
☎消費生活センター ☎207-3603  
FAX207-3111

### 今月の区役所休日開庁日

6月12日(日) 9:00~12:30

主な開庁窓口  
市民課 ☎221-2109  
保険年金課 ☎221-2131  
市税出張所 ☎221-2136



## 中央保健福祉センター 健康課の相談・教室案内

6月1日(水)9:00から電話で、中央保健福祉センター健康課各班へ

会場=中央区中央4-5-1 きほーる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。

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

相談・教室名	日時	対象者・定員	内容など
栄養相談 ☎健康づくり班	6/7(火)・16(木)・24(金)・30(木) 9:30~14:30	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。
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班	6/9(木)10:00~12:00 6/27(月)14:00~16:00	心の健康でお悩みの方、または家族 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。
健康・禁煙相談 ☎健康づくり班	6/17(金)・23(木)・28(火) 9:30~12:00	定員=各2人(予約制)	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。禁煙希望の方には、ニコチン依存度の測定や禁煙方法の紹介をします。
乳幼児の歯科相談 ☎健康づくり班	6/21(火) 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)	乳幼児の歯磨き方法や虫歯予防など歯科衛生士が個別に相談に応じます。
成人の歯科相談 ☎健康づくり班	6/21(火) 9:30~15:30	定員=6人(予約制)	歯や義歯の手入れ、歯周病予防など歯科衛生士が個別相談に応じます。口臭が気になる方は口臭測定ができます。
女性のための健康相談 ☎健康づくり班	6/22(水)10:00~12:00	定員=2人(予約制)	助産師による、思春期から高齢期の女性の心と体に関する相談。
離乳食教室 ☎健康づくり班	6/24(金)13:00~15:00	第1子で6~8カ月児を持つ母親およびその家族(予約制)	離乳食(2~3回食)の具体的な進め方と試食および実演。試食代=150円
母乳教室 ☎すこやか親子班	6/27(月)13:30~15:30	母乳育児について関心のある妊娠中の方。定員=40人(予約制)	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」*お子さんの同席はご遠慮ください。
講演会 「親子であそぼ」 ☎すこやか親子班	6/29(水)10:00~12:00	第1子で0歳児を持つ保護者 定員=15人(予約制)	子どもの発達と心を育てる関わり方について心理士の話と保育士による遊び。
プラチナ食事セミナー ☎健康づくり班	6/29(水)10:00~13:00 7/20(水)10:00~12:30 9/21(水)10:00~12:30 全3回	中央区在住で運動に制限のない65歳以上の方 定員=16人(予約制)	食生活についての話と調理実習 簡単筋トレ・体力測定 食事や運動の復習と音楽療法士による楽しいレクリエーション 会場=椿森公民館(中央区椿森6) 費用=300円
母親&父親学級 ☎すこやか親子班	7/8(金)13:00~15:30 7/13(水)9:30~12:00または 13:00~15:30 7/22(金)13:00~15:30 全3回	初めて母親・父親になる方 (11月末までに出産予定)	妊娠中の生活・出産・育児についての話と実習、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 当日直接会場へ