



人口：207,860人 前月比593人増
(男103,511人 女104,349人)
世帯数：98,590世帯
(平成29年5月1日現在)

編集 | 中央区役所地域振興課 ☎043-221-2102 043-221-2159 〒260-8733 千葉市中央区中央3丁目10番8号 ホームページ 千葉市 中央区役所

お知らせ

蘇我コミュニティセンターの催し

①うたごえ広場
童謡からポップスまで、生演奏に合わせてみんなで一緒に歌いませんか。
日時 6月11日(日)10:00~11:30
定員 150人(当日先着順)
費用 500円

②初心者からはじめる絵画教室
油彩・水彩・パステル画から選べる絵画教室です。
日時 6月20日、7月18日、8月29日、9月19日の火曜日13:30~15:30 全4回
定員 8人(事前申込先着順)
費用 6,000円(講師代など)
持ち物 手持ちの画材または筆記具

③ヨガ教室
初心者でもお気軽にご参加ください。
第1・3水曜コース 19:30~20:30
第2・4水曜コース 19:00~20:00
第1・3金曜コース 13:00~14:00
日程など詳しくは、お問い合わせください。
定員 各15人(事前申込先着順)
費用 各1回1,540円(講師代など)
持ち物 運動のできる服装、飲み物
④⑤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

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5日(月) 9:00~16:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など
6月1日(日)・8日(日)・15日(日)・22日(日)・26日(月)・29日(日) 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から1週間前の17:00までに電話で申し込み。(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19日(月) 10:00~15:00
*6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5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 0221-2179

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12日(月)・26日(月)9:00~12:00
中央区役所5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 ☎207-3000 0207-3111

今月の区役所休日開庁日
6月11日(日) 9:00~12:30
主な 市民総合窓口 ☎221-2109
開庁窓口 市税出張所 ☎221-2136

7/1(土)開催 ジェフ千葉ホームゲームに 区民無料招待

千葉市がホームタウンのジェフ千葉のホームゲームに皆さんをご招待します。
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 7月1日(土)18:00試合開始
対大分トリニータ
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14日(水)必着。ジェフ千葉公式ホームページ内応募フォームから。往復はがきも可。往復はがきの場合は、氏名(フリガナ)、住所、電話番号、生年月日、Eメールアドレス(お持ちの方)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。



問い合わせ •ジェフユナイテッド ファンクラブ事務局 ☎0570-064-325
•中央区地域振興課地域づくり支援室 ☎221-2105 0221-2179



QRコードから応募フォームを読み込みます。

パパ・ママのための 赤十字救急法スクール

乳幼児に起こりやすい事故の予防や手当の方法、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24日(土)10:00~12:00(受付9:30から)
会場 中央保健福祉センター大会議室(きほーる11階)
対象 区内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 100円(保険代)
その他 動きやすい服装で。託児あり(予約制)。
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 0221-6077

ヘルスサポーター養成教室

自ら健康づくりのための運動を実践し、地域へ広める「ヘルスサポーター(健康づくり支援者)」を養成する教室です。ラジオ体操やストレッチなど、運動の基礎について学び、地域で運動グループを作りませんか。



日時 6月20日・27日、7月11日・18日の火曜日10:00~11:30 全4回
会場 中央保健福祉センター健康増進室(きほーる12階)
内容 ウォーキングやラジオ体操などの運動実技、健康づくりのためのミニ講義やグループワークなど
対象 地域で自主的に運動を継続できる方
定員 20人(事前申込先着順)
申込方法 電話で、中央保健福祉センター健康課へ。FAXも可(教室名、氏名(フリガナ)、住所、電話番号を明記)。

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



中央保健福祉センター 健康課の相談・教室案内

6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

会場=中央区中央4-5-1 きほーる12階 0221-2590 kenko.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。

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
歯科相談 健康づくり班	①6/6(火)・②23(金) 9:30~15:30	虫歯予防や歯周病予防などを相談したい方 ②は成人のみ。 定員=①14人、②16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。
栄養相談 健康づくり班	6/7(水)・15(木)・20(火)・22(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。
精神保健福祉相談 こころと難病の相談班	6/8(木)10:00~12:00 26(月)14:00~16:00	こころ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。
離乳食教室 健康づくり班	6/22(木)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(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=200円
母乳教室 すこやか親子班	6/23(金)13:30~15:30	妊娠中の方 定員=30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話しします。
講演会「100歳になっても歩きたい~転ばぬ先の転倒予防~」 健康づくり班	6/28(水)13:30~15:00	定員=30人(予約制)	医師による講演。高齢者の転倒、筋力低下について。転倒骨折予防のために日常生活の中でできることについてお話しします。
講演会「こどもの発達と遊び」 すこやか親子班	6/29(木)10:00~12:00	乳児から1歳6カ月までの子を持つ保護者 定員=15人(予約制)	心理士による講演、保育士による遊び。子どもの心を育てる関わり方についてお話しします。
マタニティ料理教室 健康づくり班	6/29(木)10:00~13:00	初妊娠の方。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。 実習費=500円
女性のための健康相談 健康づくり班	6/30(金)10:00~12:00	女性 定員=2人(予約制)	助産師による、女性の生涯にわたる健康に関する相談。
講演会「女性に知ってほしい~乳がんの最新情報~」 健康づくり班	7/4(火)13:30~15:00	定員=30人(予約制)	医師による講演。乳がんの基礎知識、症状や早期発見のポイント、最新治療についてお話しします。
母親&父親学級 すこやか親子班	7/7(金)13:00~15:30 14(金)9:30~12:00 または13:00~15:30 21(金)13:00~15:30 全3回	11月末ごろまでに初めて出産される方とパートナー 当日直接会場へ	妊娠中の生活・出産・育児の実習、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