



ちゅうおう

人口：208,125人 前月比265人増
(男103,692人 女104,433人)
世帯数：98,825世帯
(平成29年6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

参加者募集

ラジオ体操キャラバン

ジェフ千葉トップチームの選手が日頃練習を行っているユナイテッドパークや菰池公園で、ラジオ体操を行います。
早起きをして、ジェフィと一緒に芝生の上で体を動かし、健康で楽しい夏休みの思い出を作りましょう。当日直接会場へ。



僕も会場へおじゃまします

*会場には駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。また、運動靴でお越しください。

①蘇我駅東口地区

日時 7月18日(火)～21日(金)6:30体操開始
(雨天時は室内)
*ジェフィは19日(水)と21日(金)のみ参加します。
会場 菰池公園(中央区宮崎2-4)

②ユナパでラジオ体操

日時 7月29日(土)7:00体操開始(雨天時は室内)
会場 ユナイテッドパーク(中央区川崎町1-38)
*体操後、炊き立てのご飯を用意してありますので、おにぎりをにぎって食べましょう。

問い合わせ ①市街地整備課 ☎245-5325 043-245-5560
②中央区地域振興課地域づくり支援室 ☎221-2105 043-221-2179

お知らせ

蘇我コミュニティセンターの催し

- ① **こども陶芸教室**
かたちを造る「作陶」と「絵付け」の体験教室。
日時 7月21日(金)、8月1日(火)
10:00～11:30 全2回
対象 小学生
定員 20人(事前申込先着順)
費用 1,000円(材料費)
 - ② **郷土料理教室**
熊本の郷土料理を作ります。
日時 7月23日(日)13:00～16:00
定員 24人(事前申込先着順)
費用 1,080円(材料費)
持ち物 エプロン・三角巾・布巾2枚
 - ③ **夏休み手作り絵本展**
1階ロビーで、絵本展示を行います。
日時 7月24日(月)～30日(日)
10:00～17:00
 - ④ **科学実験講座～つくって学ぶ色の不思議**
びっぴりかわいい芳香剤を作ります。
日時 7月29日(土)13:00～15:00
対象 小学1～4年生
定員 30人(事前申込先着順)
費用 1,000円(材料費)
持ち物 はさみ
 - ⑤ **こども創作教室**
ソーラーで動くおもちゃを作ります。
日時 8月5日(土)10:00～12:00
対象 小学1～4年生
定員 20人(事前申込先着順)
費用 1,000円(材料費)
持ち物 はさみ
- ①②④⑤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

ヘルスマイトをご存知ですか

ヘルスマイトは、市の食生活改善推進員の愛称です。
市の主催する養成講座を修了し、市長の委嘱を受け、食を通じて地域の健康づくりのためのボランティア活動を行っています。
区では、40人のヘルスマイトが生活習慣病予防のための料理教室や親子料理教室などを実施し、子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に食の大切さを伝えています。



現在、ヘルスマイトになってみたい方(おおむね60歳まで)を募集中です。ヘルスマイトになるには養成講座を修了する必要があります。
詳しくは、本紙6月15日号【4面】をご覧ください。いただくか、お気軽にお問い合わせください。



問い合わせ 中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 043-221-2590

元気幸(高)齢者になるための実践教室

～男性コース～

日時 7月21日(金)10:00～13:00
28日(金)10:00～12:30
10月27日(金)10:00～12:30 全3回
会場 中央保健福祉センター(きほーる12階)
内容 管理栄養士による食事の話と調理実習、健康運動指導士による簡単筋トレ講座、体力測定、音楽療法士によるレクリエーションなど
対象 運動に制限のない65歳以上の男性
定員 20人(事前申込先着順)
費用 300円
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 043-221-2590

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
*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
7月3日(月) 9:00～16:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など
7月6日(木)・13日(木)・20日(木)・24日(月)・27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。

相談は面談のみ
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 043-221-2179

消費生活相談 無料

商品やサービスの契約トラブルなど
7月10日(月)・24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 043-207-3111

今月の区役所休日開庁日

7月9日(日) 9:00～12:30

主な 市民総合窓口課 ☎221-2109
開庁窓口 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

7月3日(月)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
乳幼児健康診査 園すこやか親子班		対象児のいる家庭に送付した健康診査票をご確認ください。 4か月児健康診査=4・5カ月 1歳6か月児健康診査=1歳6・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。
健康づくり相談 園健康づくり班	7/5(水)・20(木)、8/1(火) 9:30～12:00	健康・禁煙について相談したい方 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、ニコチン依存度測定や禁煙方法の紹介をします。
栄養相談 園健康づくり班	7/6(木)・11(火)・20(木)・27(木)、8/3(木) 9:30～14:30	定員=各4人(予約制)	管理栄養士による相談。健診データや食事記録を持参ください。
成人の歯科相談 園健康づくり班	7/10(月)・31(月)、8/4(金) 9:30～15:30	定員=各6人(予約制)	歯や義歯の手入れ、歯周病の予防など歯科衛生士が個別に相談に応じます。口臭が気になる方は口臭測定ができます。
乳幼児の歯科相談 園健康づくり班	7/10(月)、8/4(金) 9:30～15:30	定員=各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。
精神保健福祉相談 園こころと難病の相談班	7/13(木)10:00～12:00 24(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。
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 園健康づくり班	7/18(火)・25(火) 10:30～13:00 全2回	区内在住の65歳以上の方 定員=20人(予約制)	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。 費用=1,000円(材料費)
ちばし いきいき体操体験教室 園健康づくり班	7/24(月)10:00～12:00	市内在住の65歳以上の方 定員=10人(予約制)	介護予防のためのプログラムです。椅子に座ってDVDを見ながら行う筋力体操とお口の体操です。
離乳食教室 園健康づくり班	7/31(月)13:00～15:00	第1子で6～8カ月の子ども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。 費用=200円