



## 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。

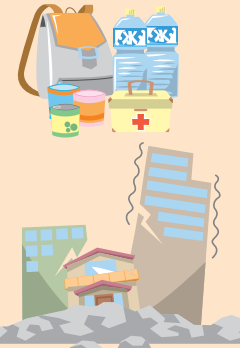
中央区では、アドバイザーの派遣や防災マップの印刷を行い、防災マップを作成する町内自治会や自主防災組織を支援しています。



現地調査 (まち歩き)



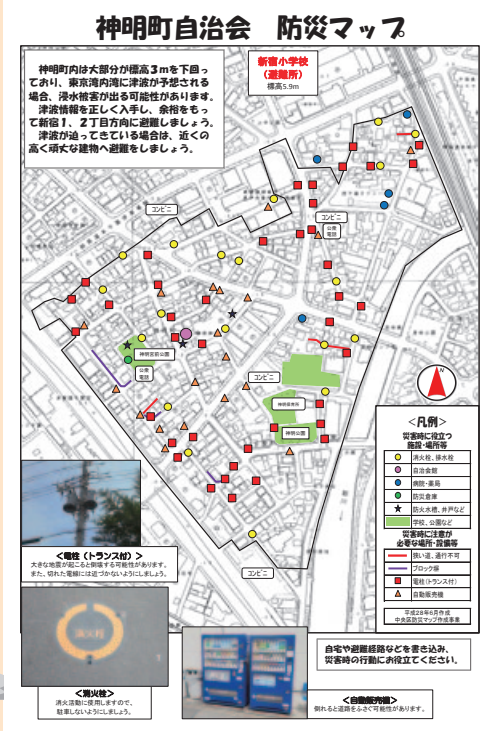
防災マップ作成



防災マップの例

申請方法など詳しくは、お問い合わせください。  
\*申請団体多数の場合、年度途中で締め切ることがありますので、ご了承ください。

☎中央区地域振興課暮らし安心室 ☎221-2169 ㊟221-2179



## 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、ピアノ演奏に合わせてみんなで一緒に歌います。  
㊟6月10日(日)10:00~11:30  
定員先着150人 料金500円
- ②ウクレレお楽しみコンサート  
ハワイアン&フラで懐かしのフォークソングをお楽しみください。  
当日直接会場へ  
㊟6月17日(日)13:00~17:00
- ③料理講座 手づくりパンに挑戦します！  
初めての方も安心してご参加ください。  
㊟6月22日(金)10:00~13:00  
定員先着24人 料金1,500円  
持物エプロン、三角巾、布巾  
☎①③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

## 住宅・土地統計調査の調査員を募集！

住宅・土地統計調査は、住宅や土地の保有状況や、空き家の所有状況などを把握するための国の統計調査です。  
中央区では宮崎町、生実町、千葉寺町、都町1~4丁目の調査区を始め、多くの調査区で調査員が不足しています。ぜひ、この機会にご協力ををお願いします。

**調査期間** 8月下旬~10月下旬  
**内容** 調査回答の依頼や回収・点検など  
**対象** 20歳以上で、税務などの業務に従事していない健康な方

申込方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。[千葉市 統計調査員](#)  
☎中央区地域振興課選挙統計班  
☎221-2104 ㊟221-2159

## 参加者募集 ココロとカラダの健康セミナー

女性のこころとからだは、女性ホルモンの影響を受けやすく、子育てや仕事などが重なるとバランスを崩し、さまざまな不調を引き起こす原因になります。

毎日を穏やかに乗り切り、自分らしく過ごせるよう、こころとからだについて考えてみませんか。希望者は骨密度測定もできます。

**日時** 6月19日(木)・27日(水)  
10:00~12:00 全2回  
**会場** 中央保健福祉センター (きぼーる12階)  
**内容** 女性医師による女性ホルモンの変化と対処方法についての講演会、食事の話や簡単エクササイズなど  
**対象** 20~40代の女性  
**定員** 先着20人  
**その他** 就学前児の託児あり (要事前相談)  
**申込方法** 電話で、中央保健福祉センター健康課へ

☎中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 ㊟221-2590

## 参加者募集 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しかたなどを学びませんか。

**日時** 6月30日(土)10:00~12:00  
**会場** 中央保健福祉センター (きぼーる11階)  
**対象** 区内在住で乳幼児を持つ保護者  
**定員** 先着30人  
**費用** 100円 (保険代)  
**その他** 動きやすい服装で。就学前児の託児あり (要事前相談)

☎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 ㊟221-6077

## 健康ひろば

中央保健福祉センター健康課では、健康に関する相談や教室などを開催しています。参加する際は、体調を確認の上、お越しください。

相談・教室名	日時	対象・定員	内容など
精神保健福祉相談 ☎こころと難病の相談班	6/14(木)10:00~12:00、 25(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	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。
母乳教室 ☎すこやか親子班	6/15(金)13:30~15:30	妊娠中の方 定員=30人 *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お話しします。
成人の歯科相談 ☎健康づくり班	6/18(月)・19(火)9:30~15:30	定員=各6人	歯や義歯の手入れ、歯周病の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	6/18(月)10:00~12:00	女性 定員=2人	助産師が女性の生涯にわたる健康に関する相談に応じます。
乳幼児の歯科相談 ☎健康づくり班	6/19(火)9:30~15:30	定員=14人	乳幼児の歯磨き方法や虫歯予防など、歯科衛生士が個別相談に応じます。
離乳食教室 ☎健康づくり班	6/26(火)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	離乳食の具体的な進め方と試食および実演。 料金=200円
母子講演会「ママとパパのセルフコントロール~怒りと上手につき合う方法~」 ☎すこやか親子班	7/ 3(火)10:00~12:00	乳幼児の保護者 定員=30人	心理士が育児中の親の気持ちや、怒りのセルフコントロールについてお話しします。 *就学前児の託児あり (要事前相談)
母親&父親学級 ☎すこやか親子班	7/ 6(金)13:00~15:30、13(金)9:30~12:00または13:00~15:30、20(金)9:30~12:00または13:00~15:30 全3回	11月末までに初めて出産される方とパートナー	妊娠中の生活・出産・育児についての話、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

\*各種相談、栄養相談、健康づくり相談、禁煙サポートも行っていますので、お問い合わせください。いずれも予約制 (当日受付不可)

☎中央保健福祉センター (中央区中央4-5-1きぼーる12階) ☎6月1日(金)9:00から電話で、中央保健福祉センター健康課各班へ

☎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 ㊟221-2590

## 各種相談案内

☎電話相談も可

**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4日(月) 9:00~16:00

**法律相談**...金銭貸借・相続・離婚など  
木曜日、6月25日(月)  
13:00~16:00  
\*定員=各8人(多数の場合抽選)。  
\*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。電子申請も可。  
\*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18日(月) 10:00~15:00  
6月4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 ㊟221-2179

## 今月の区役所休日開庁日

6月10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