



糖尿病予防プログラム

～あなたが変われば血糖値が変わる～

中央区民の2人に1人が糖尿病または糖尿病予備群です(平成28年度市特定健康診査結果より)。糖尿病予防について学び、今できることを見つけて、血糖値のコントロールに取り組みましょう。

Table with 2 columns: 日時(全5回) and 内容. Details include dates from 9/18 to 10/29 and topics like diet, doctor talks, and exercise.

会場 中央保健福祉センター(きぼーる12階) 定員 先着25人
対象 区内在住で血糖値が高い方や気になる方および家族 申込方法 電話で、中央保健福祉センター健康課へ。



お知らせ

蘇我コミュニティセンターの催し

- ①第21回 蘇我亭 3人の噺家による落語とギター漫談をお届けします。
②ロビーコンサート 3連休はロビーコンサートでゆったりとした午後を過ごしませんか?
③ひめトレBasic&体幹トレーニング 姿勢改善、排尿・排便機能の正常化、代謝UPのためのトレーニングを行います。
④素材を学ぶ料理教室 豚肉の回 身近な食材である豚肉を使って、効果的に栄養を取りましょう。



日本10大工場夜景 千葉みなと!



千葉港千葉中央地区では、3月24日に旅客船ターミナル等複合施設ケーズハーバーを代表とする9施設が、みなとオアシス千葉みなととして国土交通省から登録を受けました。

市の工場夜景は日本10大工場夜景に名を連ねています。臨海部を巡る工場夜景クルーズでは、琥珀色の幻想的な工場の灯りやレーザー光線による光と音のショーレーザービルボードがお楽しみいただけます。

工場夜景クルーズ運航日 毎月第2・第4土曜日(出航時間は日没により異なります)
旅客船ターミナル(ケーズハーバー)所在地 中央区中央港1-20-1
交通案内 千葉モノレール・JR京葉線千葉みなと駅から徒歩7分
千葉ポートサービス(株) ☎205-4333 ㉠205-4332

講演会 こどもの“こころ”と“ことば”の発達

心理士による子どものこころとことばの発達についての講演会です。保育士による遊びの紹介も行います。ぜひ、親子でご参加ください。

日時 9月14日(金)10:00~12:00
会場 中央保健福祉センター(きぼーる12階)
対象 区内在住の2~3歳の子どもと保護者
定員 先着15組
申込方法 電話で、中央保健福祉センター健康課へ。

住宅・土地統計調査にご協力を!

住宅や土地などの保有の実態などを明らかにすることを目的とした、統計法に基づく国の調査を実施します。中央区では、無作為に選ばれた約5,100世帯が対象となります(一部病院や施設も含む)。対象の世帯に8月下旬から調査員証を携帯した調査員がチラシや調査書類を配布しに伺いますので、回答のご協力をお願いします。パソコンやスマートフォン、タブレットから簡単に行うことができるインターネット回答をご活用ください。詳しくは、(千葉市 住宅・土地統計)
中央区地域振興課 ☎221-2104 ㉠221-2159



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。



Table with 4 columns: 相談・教室名, 日時, 対象者・定員, 内容など. Lists various health programs like nutrition, smoking cessation, and hypertension prevention.

場所 中央保健福祉センター(中央区中央4-5-1きぼーる12階) 特に記載のないものは予約制(当日受付不可)
9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 詳しくは、(千葉市 中央区健康課)

☎ 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

- 暮らし相談...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
9月3日(月) 9:00~16:00
法律相談...金銭借借・相続・離婚など
木曜日 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。

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

9月9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