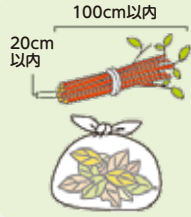




## 木の枝・刈り草・葉は 月2回の収集日に

木の枝や落ち葉などは可燃ごみの日ではなく、月2回の木の枝・刈り草・葉の収集日に排出するよう、ご協力をお願いします。  
木の枝はひもで縛り、刈り草や葉は透明な袋に入れてください。  
収集した後、燃料チップや家畜の敷料原料等にリサイクルしています。

収集の曜日は、地域により異なります。  
詳しくは家庭ごみチャットボット、家庭ごみ相談ダイヤル204-5380または市ホームページ「千葉市 収集日」



木の枝 (資源収集日のみ次の大きさに出せます)

1本あたり 太さ(直径)20cm、長さ100cm 以内に切り、ひもで束ねる  
\*1束は大人が持ち上げられる程度の量にしてください。

刈り草・葉

透明な袋・旧指定袋 に入れて排出する  
\*刈り草の根に付いた土はよく払ってください。



問収集業務課 ☎245-5246 ㊟245-5477

## 電話de詐欺にご注意を!

区内で、電話de詐欺が多発しています。ご注意ください。

1~4月の被害状況

件数 18件

被害額 42,652,004円

☎電話de詐欺相談専用ダイヤル

☎0120-494-506



## 蘇我コミュニティセンターの催し

### 第33回社会人落語「蘇我亭」

8月26日(出)13:00~15:00 開場12:20

先着100人

小学生以上500円(当日支払い)

### やさしいストレッチヨガ

7月7日・21日、8月4日・18日、9月1日・15日

・29日の金曜日13:00~14:00 全7回

初心者大歓迎!ココロとカラダをリフレッシュ!

15人 10,920円

☎☎直接または電話で、蘇我コミュニティセンター ☎264-8331 ㊟265-2796

## 蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館の催し

### 夏休み子ども陶芸教室

夏休みの自由研究に陶芸にチャレンジ!マグカップやお皿を作ります。

8月3日(木)13:00~15:00(形成)、8月17日(木)10:00~11:30(絵付け) 全2回

20人

小学3年~中学生

エプロン、タオル、汚れてもいい服装

2,800円

### 子ども実験教室

絵が動きだす!?スキャニメーション作り

8月3日(木)10:00~11:00

15人

小学4~6年生

筆記用具

1,000円

☎☎直接または電話で、蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館 ☎420-8001 ㊟420-8002

## 受講者募集

## ヘルスマイトになって地域で食育活動してみませんか?

ヘルスマイト(食生活改善推進員)は、市が主催する養成講座を修了し、市長の委嘱を受け、食を通し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。

子どもから大人まで幅広い世代に、食の大切さを伝えていきます。中央区では48人のヘルスマイトが活躍しています。養成講座では、減塩の工夫など健康につながる食生活について学ぶことができます。

### 食生活改善推進員養成講座のお知らせ

日時 9月15日、10月20日、11月17日、12月15日、来年1月19日、2月9日の金曜日10:00~15:00 全6回

会場 緑保健福祉センター

対象 市内在住の70歳未満の方

定員 40人(面接による選考)

申込方法 7月31日(月)までに電話で、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

## 中央区ボランティア講座

### ~参加しよう!障害者施設支援活動~

日時 8月25日(金)14:00~16:00

会場 きぼーる15階ボランティア活動室

内容 障害者施設利用者を支援する上での基礎知識やボランティアとして求められることを学びます。

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 先着15人

備考 本講座は、ちばシティポイント(ちばポ)のポイント対象事業です。

申込方法 電話で、市社会福祉協議会中央区ボランティアセンターへ

☎同センター ☎221-2177 ㊟221-6077

## 市美術館コレクション探訪

けると、輪郭線はほとんど使われておらず、毛を細い筆で1本ずつ緻密に描きこむことで、ふわりとした質感や立体感がよく表現されています。作者の森狙仙(1747~1821)は、動物の絵、特に猿の絵の名手として名を馳せた絵師で、大阪を中心に活躍しました。7・8月の常設展示室では、開催中の企画展「三沢厚彦ANIMALS/Multi-dimensions」にちなみ、動物をモチーフにした作品を特集展示します。古今の画家たちの心を捉えた、愛らしく、時に逞しい動物たちの姿をお楽しみください。(常設展示室にて7月5日(木)~8月6日(日)まで展示)

森狙仙  
「月下猿図」1798(寛政10)年  
絹本着色1幅



## 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・教室名など	日時	対象者・内容など	定員	申込	
相談	健康づくり相談・禁煙相談	7/5(水)・6(木)・25(水) 9:30~14:30	保健師等による個別相談。 健康づくり相談=健診結果の見方や生活習慣病予防等の相談。 禁煙相談=禁煙方法の紹介や呼気CO濃度測定など。	各3人	①
	栄養相談	7/6(木)・11(水)・19(水)・25(水)・8/3(木) 9:30~14:30	対象=乳児から高齢者 管理栄養士による個別相談。離乳食の困り事などの相談も応じています。(会場=きぼーる13階)	各4人	①
	精神保健福祉相談	7/13(木)10:00~12:00 7/24(月)14:00~16:00	対象=こころの健康でお悩みの方または家族 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。	各3人	②
	歯科相談	①7/18(水)・27(木)9:30~15:00、②7/27(木)9:30~15:00	対象=①成人、②乳幼児 歯科衛生士による個別相談 口臭が気になる成人の方は、口臭測定ができます。	①各4人 ②8人	①
教室	スモールベビーの会	7/14(金)10:00~11:30	対象=出生時体重1,500グラム以下の就園前の子どもの保護者 体重1,500グラム以下で生まれた子どもを育てる保護者の交流の場です。同じ立場の保護者同士で情報交換しませんか。	6組	③
	ぶどうちゃんサークル 食事セミナー 元気辛(高)齢者になるための実践教室(初心者男性コース)	7/19(水)10:00~11:30 7/24(月)10:00~12:00	対象=多胎児を持つ保護者、妊娠中の方 内容=低栄養予防と食事バランスについての話 対象=区内在住の65歳以上の男性	5組 20人	③ ①
	食の実践「おいしく減塩教室」	7/28(金)10:00~13:00	内容=高血圧の予防には減塩が必要になります。どうして血圧が上がるのか学び、簡単にできる減塩方法をお伝えします。調理実習あり。 食材費=500円	20人	①
	離乳食教室	7/31(月)13:00~14:30	対象=第1子で6~8カ月の子どもを持つ母親および家族。離乳食の2回食、3回食への進め方や作り方の話。ミニ個別相談も実施しています。試食あり(希望制)	15組	①

☎中央保健福祉センター(中央区中央4-5-1きぼーる12階)  
☎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

特に記載のないものは予約制(当日受付不可)  
詳しくは、☎千葉市 中央区健康課

☎ ①健康づくり班 ☎221-2582 ②こころと難病の相談班 ☎221-2583 ③すこやか親子班 ☎221-2581 ㊟221-2590

## 各種市民相談 無料

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  
毎週木曜日、7月24日(月)  
13:00~16:00

\*定員=各6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。  
\*1人30分。裁判所で訴訟・調停中のものは不可。

中央区役所(きぼーる11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 中央区地域づくり支援課  
☎221-2106 ㊟221-2179

今月の区役所休日開庁日  
7月9日(日)9:00~12:30