



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。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。



現地調査 (まち歩き)



防災マップ作成

☎中央区地域振興課 暮らし安心室 ☎221-2169 ㊟221-2179

国勢調査の調査員を募集しています

国勢調査は、国内の人口・世帯の実態などを把握するため、統計調査としては最大規模で実施することから、多くの調査員を募集しています。



今回の調査地域のうち、本千葉町、富士見、栄町、中央1~4丁目、長洲、神明町、矢作町、道場、祐光、青葉町、問屋町、千葉港、中央港、弁天、星久喜町、松ヶ丘町、宮崎町、浜野町の地域を始め、それ以外の地域でも調査員が不足していますので、ぜひご協力をお願いします。

対象 20歳以上で健康な方、警察・選挙に直接関わりの方

活動期間 8~10月 (予定)

活動内容 調査対象世帯を訪問し、統計調査の趣旨、内容などについて説明した上で、調査票の記入や回収を行います。

申込方法など詳しくは、ホームページをご覧ください。☎千葉県 統計調査員募集

☎中央区地域振興課選挙統計班

☎221-2104 ㊟221-2159

参加者募集

ちばしいいきいき体操体験教室

いすに座ってDVDを見ながら行う簡単な筋力体操とお口の体操です。適切な運動をして、健康寿命を延ばしましょう。



日時 6月29日(月)10:00~12:00

会場 中央保健福祉センター12階

対象 65歳以上で介護予防のための運動に興味がある方(かかりつけ医から運動制限の指導を受けていない方)

定員 先着15人

申込方法 電話で、中央保健福祉センター健康課へ

*出張の体験教室も行っています(4人以上のグループ)。

詳しくはお問い合わせください。

☎中央区保健福祉センター健康課 ☎221-2582 ㊟221-2590

受講生募集

ヘルスマイトをご存じですか

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。

中央区では47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きます。

今年度の養成講座受講生を募集します【7面】。ヘルスマイトになってみたい方や活動に関心がある方(概ね70歳までは、お気軽にお問い合わせください)。

☎中央区保健福祉センター健康課 ☎221-2582 ㊟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
6月1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22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15日(月) 10:00~15:00
6月1日(月)9:00から電話で申し込み(先着8人)

相談は面談のみ

相談はすべて無料。
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 中央区地域振興課
☎221-2106 ㊟221-2179

本紙掲載のイベントなどについて

新型コロナウイルスの影響で、催しが中止・延期となる場合があります。詳しくは、各催しの問い合わせ先へご確認ください。

また、最新情報は
千葉 新型コロナ イベント

今月の区役所休日開庁日

6月14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

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。

6月4~10日は「歯と口の健康週間」です。この機会にお口の健康を見直しましょう。



相談・教室名	日時	対象・内容など	定員	申込
栄養相談	6/2(火)・3(水)・5(金)・9(月)・10(火)・12(金)・17(水)・18(木)・23(火)・26(金)、7/2(火)9:30~15:00	糖尿病や脂質異常症予防の食事など、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してください。離乳食の困り事などの相談に応じます。訪問や電話相談も行います。	各4人	②
大人の歯科相談	6/9(火)・11(木)・16(火)・25(木)9:30~15:30	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。	各6人	②
乳幼児の歯科相談	6/9(火)・16(火)・24(水)・25(木)9:30~15:30	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。	各14人	②
精神保健福祉相談	6/11(木)10:00~12:00・22(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	③
母親&父親学級 *3日間で1コース	6/17(水)13:00~15:30、7/1(火)9:30~12:00、13:00~15:30、7/29(水)9:30~12:00、13:00~15:30	対象=11月末ごろまでに出産する方とそのパートナー *2回目以降に初めて参加される方は予約が必要です 妊娠中の生活・出産・育児について(実習など)、友達づくり 持ち物=母子健康手帳、筆記用具、飲み物、手鏡	-	①
プレママ・クッキング	6/24(水)10:00~13:00	対象=妊娠中の方。妊娠中の食事のポイントおよび時短で簡単なバランスのよい調理実習。離乳食作りのコツもお伝えします。料金=600円	15人	②
ロコモティブシンドローム予防教室	6/25(木)10:00~13:00	対象=区内在住で最近つまづきや重い荷物を持つことが困難になってきた方など、筋肉の衰えが気になる方。 管理栄養士による講義と調理実習、体組成測定 料金=600円 持ち物=筆記用具、エプロン、三角巾、健康手帳	20人	②
元気幸(高)齢者! になるための実践教室	①7/3(金)10:00~13:00 ②7/17(金)10:00~12:30 ③8/21(金)10:00~12:30 全3回	対象=区内在住の運動に制限のない65歳以上の男性 ①食事の話と調理実習、②体力測定・簡単筋トレ、③食事や運動の復習と塩分の話、認知症予防など。 料金=300円	20人	②
離乳食教室	7/10(金)13:00~15:00	対象=第1子で6~8カ月児の母親およびその家族 離乳食の具体的な進め方、試食と実演。 料金=200円	25人	②

☎6月1日(月)9:00から電話で、中央保健福祉センター健康課各課へ

特に記載のないものは予約制(当日受付不可) 詳しくは、☎千葉県 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