



参加者募集 中央区魅力再発見まち歩きツアー!

～大賀ハスと中心市街地・悠久の時を感じよう～

中央区の隠れた魅力や歴史を巡る「中央区魅力再発見まち歩きツアー」を開催します。今回のテーマは、大賀ハス&中心市街地の歴史巡りウォーキングです。市観光協会のちばシティガイドとともに、千葉公園で大賀ハスを鑑賞し、公園内史跡やツリーハウスカフェを見学したのち、千葉神社や蓮池通り周辺などを巡ります。ガイドの詳しい説明を聞きながら中心市街地の自然と歴史を巡れば、いつもの街に新たな発見があるかもしれません。

- 日時** 6月26日(土)9:00～12:00 雨天中止
- 場所** ・集合 JR千葉駅 中央改札前のハスの時計付近
・解散 中央公園
- 定員** 12人 (定員を超えた場合は抽選)
- 備考** ・体の不自由な方は、事前にご相談ください。
・区ホームページにコース(約4キロメートル)の見どころを掲載していますので、ぜひご覧ください。詳しくは、[千葉市 まち歩きツアー](#)
・ツアー中止の際は、事前に参加予定者へご連絡させていただきます。

申込方法 6月18日(金)必着。はがきに、代表者の住所・氏名・年齢・電話番号、参加希望者全員の氏名・年齢を明記して、〒260-8733中央区中央4-5-1中央区地域振興課まち歩きツアー受付係へ。FAX、Eメールも可。参加の可否を、全員にお知らせします。



☎中央区地域振興課地域づくり支援室 ☎221-2105 FAX221-2179 Echiiki.CHU@city.chiba.lg.jp

お知らせ

蘇我コミュニティセンターの催し

日本語講座 (にほんごこうざ)
外国人の方向けの日本語講座をあたらしくスタートします。
7月6日～9月28日の火曜日18:00～19:30 全13回
先着10人
19,760円
前日までに直接または電話で、蘇我コミュニティセンター☎264-8331
同センター☎前記☎265-2796



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

ハーモニースネマ
6月13日(日)10:00～12:00
ザ★チャンプ 伝説のファイターの上映
先着50人
前日までに直接または電話で、蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館☎420-8001
同センター☎前記☎420-8002



からだのびのびストレッチ

ストレッチポールを使って、からだのこりをほぐしてリフレッシュしましょう。

- 日時** 6月23日(木)11:15～12:15
- 場所** 蘇我コミュニティセンター
- 定員** 10人
- 持物** 上履き、動きやすい服装
- 料金** 500円
- 備考** ストレッチポール無料貸出有
- 申込方法** 前日までに直接または電話で、蘇我コミュニティセンターへ。



☎蘇我コミュニティセンター ☎264-8331 FAX265-2796

ホールを貸し切りでご利用できます

家族や友人とホールを貸し切って使ってみませんか。思い出のホームビデオの上映会、友人同士での音楽練習などに是非ご利用ください。

- 日時** 6月10日(木)・17日(木)17:00～21:00
- 定員** 各1組
- 場所** 蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館
- 料金** 6月17日(木)のみ500円
- 備考** 6月17日(木)はプロジェクターの貸し出し可
- 申込方法** 前日までに直接または電話で、蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館へ。

☎蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館 ☎420-8001 FAX420-8002

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
6月7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28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21日(月) 10:00～15:00
6月7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(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 FAX221-2179

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までご確認ください。また、最新情報は [千葉市 コロナ イベント](#)

今月の区役所休日開庁日
6月13日(日)9:00～12:30
・市民総合窓口課 住戸異動班 ☎221-2109
戸籍班 ☎221-2110
開庁窓口 国民健康保険班 ☎221-2131
高齢医療・年金班 ☎221-2133
・東部市税事務所 中央市税出張所 ☎233-8137

健康ひろば

6月4日～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。
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。健康診査などに参加する方は、体調を確認の上、お越しください。



相談・教室名	日時	対象・内容など	定員	申込
相談	栄養相談	対象=乳幼児から高齢者 糖尿病や脂質異常症予防の食事など、管理栄養士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ください。 離乳食の困り事などの相談に応じます。ご希望があれば、訪問や電話相談も可能です。	各4人	②
	健康づくり相談	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。	各1人	②
	精神保健福祉相談	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
	成人の歯科相談	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。	各4人	②
	乳幼児の歯科相談	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。	8人	②
教室	食事セミナー	対象=区内在住の運動に制限のない65歳以上の方 ④食事の話⑤握力測定・簡単筋トレ⑥食事や運動の復習と塩分の話など	12人	②
	温活女子を目指そう～冷えからくる体の不調～	医師による東洋医学から学ぶ冷えと身体の不調についての講演と、トレーナーによる体がポカポカする運動を行います。 対象=女性で運動ができる方	20人	②
	離乳食教室	対象=第1子で6～8カ月の子どもを持つ母親およびその家族。離乳食の進め方の話と作り方の紹介など。人数により個別相談も実施します。	各8組	②
	スモールベビーの会	対象=出生体重が1500グラム以下で就園前の子どもと保護者。保護者同士の情報交換	6組	①
	母親&父親学級	対象=11月末ごろまでに出産する方とパートナー(全回出席可能な方) 妊娠中の生活・出産・育児についての話、実習など。 持ち物=母子健康手帳、筆記用具、飲み物、手鏡。 全回同時帯の出席をお願いします。	各18組	①
母乳教室	対象=母乳育児について関心のある、11月末ごろまでに出産する方とパートナー 助産師による講演、母乳育児をするためのコツ *子どもの同席はご遠慮ください	18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) 特に記載のないものは予約制(当日受付不可)
☎6月1日(火)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](#)

☎ ①すこやか親子班 ☎221-2581 ②健康づくり班 ☎221-2582 ③こころと難病の相談班 ☎221-2583 FAX221-2590