



### 蘇我コミュニティセンターの催し

**手づくり甲冑教室～ボトル甲冑コース～**  
リアルな甲冑をミニサイズで本格的に手作りします。3カ月で完成するコースです。  
7～9月の木曜日・日曜日のコース18:00～20:30 各全9回(月3回)  
各先着10人  
14,400円(講座代)。要別途材料費  
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

**子ども実験教室「手作りカメラ」**  
身近な材料を使ってカメラを作ろう。  
7月18日(日)10:00～11:00  
4歳児～小学生と保護者  
先着12組  
1,000円  
**タイ語教室(初級コース)**  
自己紹介・簡単な挨拶がタイ語のできる方向けのステップアップコースです。タイ出身の講師から指導が受けられます。  
7月14日・28日、8月25日、9月8日・22日の水曜日10:00～11:30 全5回  
先着15人  
8,500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  
同センター ☎前記 ☎420-8002

## ヘルスマイトをご存知ですか

ヘルスマイトは、市の食生活改善推進員の愛称です。  
食を通して地域の健康づくりのボランティア活動を行う、食生活改善推進員になるための養成講座を開催します。  
栄養・食生活の講話と調理実習を通して食について学び、幅広い世代に食の大切さを伝えませんか。

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ます。

ヘルスマイトの活動にご興味のある方はお問い合わせください。



☎中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 ☎221-2590

### 夏休み 親子で楽しむ

## 元気ッズ教室

夏休みの子ども向け体験中心の教室です。バランスの良いお弁当づくりのこつ、「お弁当の日」にも活用できるレシピ紹介、よく噛んで強い歯になろう。はみがきの話、親子で楽しく体を動かす運動の時間など。夏休みの親子のひと時にいかがですか。

**日時** 7月28日(水)10:00～12:00  
**会場** 中央保健福祉センター  
**対象** 区内在住で小学3年生以上の子どもと保護者  
**定員** 先着8組  
☎電話で、中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582へ  
☎中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 ☎221-2590



## がん検診(集団検診)のご案内

集団検診を8月から事前予約制で実施します。検診を受診するには「がん検診等受診券シール」が必要です。詳しくはホームページまたは各区役所および保健福祉センター、市民センターなどに配布されている「令和3年度がん集団検診日程表」をご確認ください。  
☎ホームページから ☎0120-110063も可。

日程	時間	場所	検診内容 (対象年齢)	予約開始日	
				ホームページ	電話
8月10日(火)	9:00～13:00	中央保健福祉センター	乳がん(30歳代)	7月9日(金)	7月16日(金)
	13:00～17:00		乳がん(40歳代)		
8月11日(水)	9:00～13:00	中央保健福祉センター	乳がん(50歳以上)	7月12日(月)	7月19日(月)
	13:00～17:00		乳がん(50歳以上)		
8月17日(火)	9:00～13:00	中央保健福祉センター	乳がん(50歳以上)	7月16日(金)	7月27日(火)
	13:00～17:00		乳がん(40歳代)		

☎健康支援課 ☎238-1794 ☎238-9946

## キッズ運動スクール「エリートキッズ」

コロナで運動不足のいまこそ。あたまと体をつかって楽しく身体能力をUPしよう。

**日時** ①7月3日(土)・②11日(日)・③17日(日)  
①14:30～15:00、②③15:45～16:45  
**会場** ①③蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館  
②蘇我コミュニティセンター  
**対象** ①就学前児、②小学生  
**定員** 各先着20人  
**料金** 1,650円  
☎Eメールで必要事項を明記して、T's-Condition ☎info@ts-condition.comへ  
☎蘇我コミュニティセンター ☎264-8331 ☎265-2796



## 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。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～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	①
	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。禁煙希望の方には、ニコチン依存度測定や禁煙方法の紹介をします。	各2人	①
	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	②
	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	①
教室	乳幼児の歯科相談	乳幼児の歯磨き方法やむし歯予防など歯科衛生士が個別相談に応じます。	8人	①
	食事セミナー「初心者男性コース」	対象=区内在住の65歳以上の男性の方。低栄養予防・食事バランスについての話。	8人	①
	離乳食教室	対象=第1子で6～8カ月の子どもを持つ母親と家族。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人	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1日(水)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 ☎221-2590

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。

中央区役所 ☎043-221-2111(代表) ☎260-8733 千葉市中央区中央4丁目5番1号(きぼーる11階) ☎千葉市 中央区役所 ☎ 区版編集 中央区役所地域振興課 ☎043-221-2102 ☎043-221-2159

記号の見方、申込時に記載する必要事項は【12面】参照 特に記載のないものは7月1日(水)から受け付け

## 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  
7月5日(月) 9:00～16:00

**法律相談**…金銭貸借・相続・離婚など  
木曜日、7月26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  
7月19日(月) 10:00～15:00  
7月5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 ☎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

7月11日(日)9:00～12:30