



参加者募集 中央区魅力再発見まち歩きツアー！ ～大賀ハスマツリ×中心市街地の歴史巡りウォーキング～

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。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、公園内史跡や千葉神社、蓮池通り周辺など約4キロメートルのコースを巡ります。コースの見どころなど詳しくは、[千葉市 まち歩きツアー](#)



日時 6月17日(土)9:00～12:00 雨天中止
集合 JR千葉駅改札階千葉公園口付近
解散 中央公園 (中央区中央1-12)
定員 30人 (多数の場合抽選)
備考 お体の不自由な方は事前に相談ください。

申込方法 6月9日(金)必着。Eメールで、必要事項(15面)のほか、参加希望者全員の氏名・年齢を明記して、地域づくり支援課 chiikizukuri.CHU@city.chiba.lg.jpへ。FAX、はがきも可。郵送先＝〒260-8733 中央区役所地域づくり支援課。

☎中央区地域づくり支援課 ☎221-2105 FAX221-2179

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。
1～3月の被害状況
件数 16件
被害額 34,072,004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

- はじめてのイタリア語講座
7月4日～18日、8月1日～29日、9月5日～19日の火曜日15:15～16:45 全9回
15人
13,680円
- 手作り甲冑教室～ボトル甲冑～
7月6日～20日、8月3日～17日、9月14日～28日の木曜日18:00～20:30 全9回
10人
14,400円 (別途材料費9,000円)
☎☎直接または電話で、蘇我コミュニティセンター☎264-8331FAX265-2796

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

- 郷土歴史探訪～生実を巡る～
6月25日(日)10:00～13:00
12人
小学生以上 (小学生は保護者同伴)
200円 (保険料込)
- 和菓子づくり教室 (水無月・青梅)
6月27日(火)10:00～12:00
12人
エプロン、三角巾、台ふきん、食器用ふきん、持ち帰り用容器
1,500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☎420-8001FAX420-8002

参加者募集 「パパ・ママのための赤十字救急法スクール」

日時 6月29日(木)10:00～12:00 (受付は9:30から)
会場 中央保健福祉センター (きぼーる15階)
内容 幼児期に起こりやすい事故の予防や手当の方法、かかりやすい病気と看病の仕方などを学びませんか。
対象 区内在住で乳幼児を持つ保護者
定員 先着16人
費用 1人100円 (保険代)
備考 動きやすい服装で。就学前児の託児あり(要事前予約)
申込方法 電話で、中央区赤十字奉仕団事務局へ☎221-2177
☎中央区赤十字奉仕団事務局 (市社会福祉協議会中央区事務所内) ☎221-2177 FAX221-6077

口の健康は健康長寿の秘訣！ 口腔ケア事業を利用しましょう

市内の65歳以上の方を対象に、口の機能評価を含めた歯科健診を実施しています。健康長寿には欠かせない、「かむ・飲み込む・発音する」といった口の機能を知る良い機会です。
口の健康から自身の健康づくりを見直してみよう。
健診内容 むし歯や歯周病などの有無、歯垢や歯石など口の清掃状態、咀嚼力評価、嚥下力評価、発音評価
対象 千葉市に住居登録がある65歳以上の方
受診方法 中央保健福祉センター健康課で受診票を受け取り、協力医療機関に予約の上、受診。
*受診は年度に1人1回です。
☎中央保健福祉センター健康課 ☎221-2582 FAX221-2590

市美術館コレクション探訪 歌川 国芳「山海愛度図会 耳がかりたい 上総あわびとり」大判錦絵 1852 (嘉永5年)

描かれる人物は、「片はずし」と呼ばれる髪型から、武家の女性であることがわかります。眉を剃り、お歯黒をしているところからも年配の奥女中などと考えられます。その意味深長な表情や題名から、聞き耳を立てて何か詮索をしようとするところでしょうか。この「上総 あわびとり」のこま絵は、国芳の娘・芳とりによるもので、あわびを獲る海女が描かれています。「磯のあわびの片思い」のこま絵とも思わせることから、何か恋愛話に聞き耳を立てているという想定かもしれません。上総の名物でもある鮑は、日本橋の魚河岸に運ばれ、江戸市中で食されていました。(常設展示室にて6月6日(火)～7月2日(日)まで展示)



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・禁煙相談	6/2(金)・8(木)・22(木)9:30～14:30 保健師などによる生活習慣病予防や禁煙の取り組み方についての個別相談。健診結果の見方や体脂肪などの測定もできます。禁煙希望の方には禁煙方法の紹介をします。	各3人	①
	栄養相談	6/8(木)・16(金)・22(木)・29(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。	各4人	①
	精神保健福祉相談	6/8(木)10:00～12:00 6/26(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	①6/13(火)・19(月)9:30～15:00②6/19(月)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	医師講演会「あなたのその頭痛は大丈夫？」	6/20(火)14:00～15:30 内容＝医師による頭痛を伴う病気について、頭痛の症状と注意すべきこと、対処法などについての話	20人	①
	プレママ・クッキング	6/15(木)10:00～11:30 対象＝初産の方。妊娠中の食事のポイントおよび離乳食作りのコツをお伝えします。	15人	①
	食事セミナー 元気幸(高) 齢者になるための実践教室	6/19(月)10:00～12:00 対象者＝区内在住の運動に制限のない65歳以上の方 内容＝食事の話、運動トレーナーによる簡単筋トレの紹介	20人	①
	心理士講演会「イヤイヤ期の対応について」	6/26(月)10:00～12:00 対象＝2歳児を持つ保護者。2歳は、自己主張がはっきり出てくる時期です。イヤイヤ期を知って、対応のコツについて学んでみませんか。(託児あり。定員＝先着6人)	20人	③
	離乳食教室	6/26(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。	15組	①
	食事セミナー 元気幸(高) 齢者になるための実践教室 (全3回)	①6/30(金)②7/7(金)③8/4(金)10:00～12:00 対象＝区内在住の運動に制限のない65歳以上の方 内容＝食事の話、握力測定・運動トレーナーによる簡単筋トレ、減塩の話	20人	①
	子育ておしゃべり会	7/13(木)10:00～11:30 対象＝乳幼児の保護者。 子育て中のイライラや悩みについて、同じ立場の保護者同士で話をしてみませんか。心理士も同席します。(託児あり。定員＝3人)	6人	③
Let's腸活! 腸から始める健康生活	①7/13(木)13:30～15:00 ②7/21(金)10:00～12:00 内容＝①医師による腸の働きや病気の早期発見、腸内環境がもたらす健康への影響についての話②管理栄養士による食事の話、トレーナーによる運動実践	20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) 特に記載のないものは予約制 (当日受付不可)
☎6月1日(木)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 FAX221-2590

各種市民相談 無料

☎電話相談も可

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5日(月) 9:00～16:00

相談は面談のみ

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など
毎週木曜日、6月26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。
住宅相談…不動産売買や賃借など
6月19日(月) 10:00～15:00
6月5日(月)9:00から電話で申し込み (先着8人)

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 FAX221-2179

今月の区役所休日開庁日

6月11日(日)9:00～12:30