



夏休みクイズラリー

福祉や健康について学ぼう

～知っていますか？身の回りの相談機関～

各相談支援機関のクイズに答え、クイズラリーで景品GET！
チーバくん、ハーティちゃんもくるよ！ パネル展示他

日時 7月29日(水)12:00～15:00

会場 きぼーるアトリウム

中央区相談支援機関連絡会(福祉まるごとサポートセンター内)
☎306-7130 ㊟306-7320

講演会

応援します！出産前のパパ講座 ～妊娠・産後のアレコレ～

出産前に赤ちゃんが生まれてからの生活について準備しておきましょう。パパの心構えと赤ちゃんとのふれあい方を心理士と保育士がお伝えします。

日時 9月3日(水)10:00～11:30

会場 中央保健福祉センター12階

対象 区内在住の妊婦の配偶者・パートナー
(妊婦の同伴可、託児はありません。)

定員 先着12組(予約制)

申込方法 電話で、中央保健福祉センター健康課へ
二次元コードから電子申請も可能。



中央保健福祉センター健康課 ☎221-2581 ㊟221-2590

2歳児のイヤイヤ期について

イヤイヤ期のこと、2歳児の発達や対応について、臨床心理士がわかりやすくお話しします。

日時 8月3日(月)10:00～12:00

会場 中央保健福祉センター12階

対象 区内在住の1歳6カ月～3歳前までの子どもの保護者

定員 20人(託児あり 定員6人)

申込方法 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 すこやか親子班
☎221-2581 ㊟221-2590

受講者募集

食育推進員になって 地域で食育活動をしてみませんか？

食育推進員は、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。中央区では54人の食育推進員が、子どもから大人まで幅広い世代に調理実習などを行い、食の大切さを伝えています。

日時

①9月18日(金)、②10月2日(金)、③11月20日(金)、
④12月1日(火)、⑤2月8日(月)
10:00～15:00 全5回

会場

①⑤千葉市役所本庁舎
②③④中央保健福祉センター12階
*お住いの区ごとに会場と開催日が異なります

対象

区内在住のおおむね70歳未満の方

定員

7人程度(面接による選考)

申込方法

7月31日(金)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 健康づくり班
☎221-2582 ㊟221-2590

医師講演会

高齢者に多い耳の病気 ～聞こえにくいと感じたら～

一般的に40歳代から聴力が低下する傾向があるとされています。加齢に伴う聴力の変化や病気、耳に優しい生活について学んでみませんか。

日時 7月15日(水)13:30～15:00

会場 中央保健福祉センター12階

定員 50人

申込方法 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 健康づくり班
☎221-2582 ㊟221-2590

市美術館コレクション探訪

月岡芳年《風俗三十二相 うれしさう 明治総関当芸妓のふうそく》
大判錦絵 1888年 千葉市美術館蔵

夏の夜、蛸狩りを楽しむ若い女性が描かれています。1匹捕まえることに成功したところなのでしょう、団扇をくわえた口元がほころび、嬉しそうな表情です。身に着けているのは、通気性に優れた絹の着物。透け感のある藤色に団扇の赤が映え、夏の夜にぴったりの粋な装いです。本図は、江戸後期から明治頃まで、各時代の様々な年齢・職業の女性を描いた連作『風俗三十二相』の1枚。7・8月の常設展示室では本シリーズを核として、江戸・明治の装いを描いた浮世絵を特集展示します。繊細な表現と、鋭い観察眼が光る美人画の名作を、ぜひ間近でお楽しみください。(常設展示室にて7月8日～8月2日展示)



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
栄養相談	7/7(火)・13(月)・23(木)・30(木) 9:30～14:30	離乳食や幼児食、生活習慣病予防、高齢者の食事などについて、管理栄養士が個別に相談に応じます。特定保健指導を受けている方は除きます。 場所＝中央保健福祉センター13階	各4人	①
健康づくり相談・禁煙相談	7/9(木)・14(火)・21(火) 9:30～14:30	保健師などによる個別相談。健康づくり相談＝健診結果の見方や体組成測定、生活習慣病予防などの相談。禁煙相談＝禁煙方法の紹介や禁煙のツツの紹介。	各3人	①
精神保健福祉相談	7/15(水)10:00～12:00 7/24(金)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
歯科衛生士による 歯科相談	㊟7/10(金)・28(火) 9:30～15:00 ㊠大人、㊡子ども ㊢7/28(火)9:30～15:00	大人のむし歯予防や歯周病予防、乳幼児の歯磨き方法などのお困りごとの相談に応じています。口臭が気になる成人の方は、口臭測定ができます。	㊠各4人 ㊡8人	①
子育ておしゃべり会	7/28(火)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心理士をまじえ、同じ立場の保護者同士で話をしてみませんか。 (託児あり。定員3人)	6人	③
教室 離乳食教室	7/24(金)13:00～15:00	対象＝6～8カ月頃の子どもの保護者。離乳食の2回食、3回食への進め方や作り方の話。試食代＝200円	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 ③すこやか親子班 ☎221-2581 ㊟221-2590

お知らせ

蘇我コミュニティセンターの催し

親子でおはなし会

はじめてのイベント参加の方もお気軽にどうぞ！

7月29日(水)10:30～11:30

就学前児と保護者

先着13組

油彩・水彩パステル画教室 火曜コース

初心者向け、少人数制の絵画教室で個別指導！

7月28日、8月25日、9月22日の火曜日13:30～15:30、全3回

先着10組

手持ちの道具が無ければ初回は筆記用具のみ

4,800円(1回1,600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

夏休み実験教室～錯視を体験してみよう！ この世界はイリュージョン？不思議な錯視体験

7月18日(土)9:30～11:30

小学5年～中学3年生(小学生は親子参加推奨)

先着20人

600円

手づくり絵本教室

自分だけのオリジナル絵本を作ろう

7月25日(日)10:00～10:45、11:00～11:45

4歳～小学生と保護者

先着10組

500円

ちばでらコミュニティかみしばい

7月25日(日)11:00～11:30、12:30～13:00

小学生以下の子どもと保護者

先着10組

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

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6日(月) 9:00～12:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など

毎週木曜日、7月27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。

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 中央区地域づくり支援課

☎221-2106 ㊟221-2179

今月の区役所休日開庁日

7月12日(日)9:00～12:30