



自分たちのまちは自分たちで守る 自主防災組織の結成を!

大規模災害発生時には、防災関係機関が総力を挙げて救援活動を行います。過去の災害教訓を踏まえ、行政の対応には限界があります。いざという時のために、地域での初期活動や救護活動など効果的な行動が取れるよう、自主防災組織を結成し、日頃から防災訓練を行うことが重要です。まだ、自主防災組織を結成されていない自治会やマンション管理組合等の方は、ぜひ結成しましょう。



市では、住民の皆さんが結成する自主防災組織に対し、次のような助成を行っています。

- 結成の際に、加入世帯数に応じて防災物品を供与します。
- 防災活動に必要な資機材を購入または賃借する際に助成金を交付します。
- 防火・防災訓練(事前に消防署・出張所への届け出が必要)を行った場合には、参加人数に応じて活動費を助成します。



☎若葉区地域振興課くらし安心室 ☎233-8124 ☎233-8162

栄養講座 ~簡単に減塩~

管理栄養士による食生活の講座です。簡単に減塩できる方法を学びませんか。おすすめレシピの紹介も行います。



日時 6月30日(木)10:30~11:30
会場 若葉保健福祉センター
定員 先着10人
申込方法 電話で、若葉保健福祉センター健康課へ。
☎若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714 ☎233-8198

お知らせ

都賀コミュニティセンターの催し

初心者ノルディックウォーキング
2本のポールを使ったウォーキングです。歩いて健康づくりをしましょう。
☎6月13日(日)9:30~11:45
☎4キロメートル程度のウォーキング
☎先着10人
☎800円(ポールを持参する場合は600円)
☎直接または電話で、都賀コミュニティセンター☎233-4211
☎同センター☎前記☎233-8204



千城台コミュニティセンターの催し

「サークル一覧2021」を配布中!
健康体操・ヨガ・各種ダンス・コーラス・楽演奏・囲碁・水彩画など、あなたも新しいことにチャレンジしてみませんか?
☎千城台コミュニティセンター☎237-2241☎237-9213

参加者募集

シニアのための 食事セミナー

定年後の健康維持のために、食事や運動について学んでみませんか。

	全3回コース 減塩と運動	1回コース カルシウムと運動
日時	7月6日(火)・20日(火)、 8月3日(火) 13:30~15:30	7月1日(木) 10:00~12:00

会場 若葉保健福祉センター健康課
内容 食生活の話、簡単レシピの紹介、簡単筋力トレーニング
対象 区内在住の65歳以上の方
定員 各先着10人
申込方法 電話で、若葉保健福祉センター健康課へ。

☎若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714 ☎233-8198

若葉区地域活性化支援事業 ~活動の様子を紹介します!~

区では、区内で地域課題の解決や地域の活性化に取り組む団体に対して、活動資金などの支援を行っています。

団体名 NPO法人加曾利貝塚博物館友の会
活動内容 加曾利貝塚を広く知ってもらうため、周辺のウォーキングマップの作成などの取り組みを行っています。
主な活動場所 加曾利貝塚博物館

活動の様子 イボキサゴ採取会 (木更津市の盤洲干潟にて)

イボキサゴは、加曾利貝塚で多く出土する貝です。縄文人の暮らしを多くの方に知ってもらうため、貝殻を加曾利貝塚博物館の縄文まつりなどで配布したり、講演会を行ったりしています。



☎若葉区地域振興課地域づくり支援室 ☎233-8122 ☎233-8162

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。

若葉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・定員	内容など
栄養相談 ☎健康づくり班	6/1(火)・10(木)・14(月)・25(金) 9:30~14:00	乳幼児~高齢者	管理栄養士による離乳食や生活習慣病などの個別相談。特定保健指導を受けている方はご遠慮ください。
歯科相談 ☎健康づくり班	6/4(金)・11(金)9:30~15:00 6/4(金)・11(金)10:30~14:00 6/17(木)14:00~15:00	乳幼児 成人	虫歯予防や歯周病予防など、歯についての個別相談
精神保健福祉相談 ☎こころと難病の相談班	6/10(木)14:00~16:00 6/24(火)9:30~11:30	心の健康でお悩みの方 または家族 定員=各3人	専門医による憂うつ・眠れないなど悩みについての相談
母子講演会「育児の心構え や対応方法について」 ☎すこやか親子班	6/18(金)10:00~12:00	就学前の子どもを持つ 保護者 定員=5人	子どもに対するイライラしてしまう気持ちへの対処方法や育児ストレスの対応方法など、子どもとの関わり方について、心理士が講演します。*託児あり
離乳食教室 ☎健康づくり班	6/18(金)13:00~14:00、 14:00~15:00	第1子で6~8カ月児の 保護者 定員=各8人	離乳食(中期・後期)の具体的な進め方と作り方の説明
禁煙・健康相談 ☎健康づくり班	6/23(火)9:30~14:00	成人	生活習慣病についての相談や健診の結果の見方。禁煙に向けての支援・情報提供。
母子講演会「いやいや期の 対応について」 ☎すこやか親子班	7/6(火)10:00~12:00	1歳6カ月~2歳の子ど もを持つ保護者 定員=5人	2歳ごろのいやいや期と呼ばれる時期の子どもの発達と関わり方について、心理士が講演します。*託児あり
講演会「正しく知ろう! 泌尿器 トラブル~頻尿・尿漏れで困って いませんか~」 ☎健康づくり班	7/7(水)13:30~15:00	成人 定員=20人	男女問わず、高齢者に多い排尿トラブルの原因と受診のタイミングや日常生活の工夫と予防についての講演会

☎若葉保健福祉センター(若葉区貝塚2-19-1)
☎6月1日(火)9:00から電話で、若葉保健福祉センター健康課各班へ

いずれも予約制(当日受付不可)
詳しくは、☎千葉市 若葉区健康課 ☎

☎すこやか親子班☎233-8191 健康づくり班☎233-8714 こころと難病の相談班☎233-8715 ☎233-8198

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。

若葉区役所 ☎043-233-8111(代表) 〒264-8733 千葉市若葉区桜木北2丁目1番1号 ☎千葉市 若葉区役所 ☎

区版編集 若葉区役所地域振興課 ☎043-233-8120 ☎043-233-8162

記号の見方、申込時に記載する必要事項は【16面】参照 特に記載のないものは6月1日(火)から受け付け

今月の区役所休日開庁日

6月13日(日)9:00~12:30