



### 参加者募集

## 花づくり教室

### ～正月飾りに変身するクリスマスリースづくり～

花のあふれるまちづくりを推進するため、花づくり教室を開催します。今回のテーマは、クリスマスからお正月まで楽しめるリースづくりです。ぜひ、ご参加ください。

**日時** 12月5日(日)10:00～12:00  
**会場** 東京情報大学 (若葉区御成台4-1)  
**対象** 区内在住・在勤の方  
**定員** 12人  
**費用** 1,000円 \*当日持参  
**申込方法** 11月15日(月)必着。往復はがき(1人1通)に必要事項(15面のほか「花づくり教室参加希望」と明記して、〒264-8733若葉区役所地域振興課地域づくり支援室へ。FAX、chiikidukuri.WAK@city.chiba.lg.jpも可。

若葉区地域振興課地域づくり支援室 ☎233-8122 FAX233-8162

### 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法人アワーズ美助っ人(びすけっと)クラブ  
**活動内容** 健康ウォーキングマップの作成や、歩くことへの意識を高めるために毎日の歩数を報告し合う「今日、何歩かい？」活動などを行っています。  
**主な活動場所** 区内全域

### 活動の様子 ウォーキングイベント

子どもから高齢者まで参加できるイベントを開催することで、健康づくりにつなげるとともに、地域の絆を深め、ともに助け合うまちづくりを目指しています。



若葉区地域振興課地域づくり支援室 ☎233-8122 FAX233-8162

### 65歳以上 歯科健診(口の機能評価)のご案内

口の健康は長寿の秘訣。口の機能を知ること健康づくりを見直しましょう。

**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(そしゃく)力・嚥下(えんげ)力評価、発音評価

**対象** 市内に住居登録がある65歳以上の方  
**受診方法** 若葉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。\*年度に1人1回。

若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714 FAX233-8198

### 木の枝・刈り草・葉は、月2回の収集日に!

木の枝や落ち葉などは、可燃ごみの日ではなく、月2回の木の枝・刈り草・葉の収集日に排出するよう、ご協力をお願いします。

ごみの出し方や収集日など、詳しくは、

千葉市 収集日 ☎204-5380  
家庭ごみ相談ダイヤル ☎204-5380  
収集業務課 ☎245-5246 FAX245-5477



### がん検診(集団検診)のご案内

市では、事前予約制でがん検診の集団検診を実施します。詳しくは、ホームページまたは令和3年度がん検診日程表(区役所、保健福祉センター、市民センター、連絡所で配布)をご確認ください。

日時	会場	検診内容(対象年齢)	予約開始日	
			ホームページ	電話
12/1(水) 13:00～17:00	①	乳がん(50歳以上)	11/2(水)	11/10(水)
12/10(金) 9:00～13:00		乳がん(30歳代)	11/12(金)	11/19(金)
12/14(水) 13:00～17:00	②	子宮がん	11/16(水)	11/24(水)
12/21(水) 9:00～13:00		胃がん	11/24(水)	12/1(水)
12/22(水) 9:00～13:00	①	子宮がん	11/25(水)	12/2(水)
		子宮がん		
12/24(金) 9:00～13:00		肺がん・骨粗しょう症	11/29(月)	12/6(月)

**会場** ①若葉保健福祉センター、②千城台コミュニティセンター  
**申込方法** ホームページで予約開始日の0:00から。予約受付専用電話 ☎0120-110063 (平日10:00～14:00) も可。

千葉市 集団検診 予約

健康支援課 ☎238-1794 FAX238-9946

### 健康ひろば

11月8日は「いい歯の日」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・講演会名	日時	対象・定員	内容など	申込	
相談	栄養相談	11/2(水)・8(月)・15(月)・25(木) 9:30～14:00	乳幼児～高齢者 定員=各4人	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。	②
	歯科相談	11/9(水)14:00～15:00 11/19(金)・26(金) 10:30～14:00	成人 定員=各3人	むし歯予防や歯周病予防など、歯についての個別相談。	②
		11/19(金)・26(金) 9:30～15:00	乳幼児 定員=各11人		
	精神保健福祉相談	11/11(木)14:00～16:00 11/25(木)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。	③
健康・禁煙相談	11/19(金)9:30～14:00	成人 定員=4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。	②	
教室	母親&父親学級	妊娠編=11/22(月) 出産編=11/29(月) 13:00～15:30	これからお母さん・お父さんになる方 定員=14組	妊娠期の生活・出産についての学習。持ち物=母子健康手帳、応援プラン、筆記用具。29日は、動きやすい服装で。 *出産予定日が来年3月ごろまでの方	①
	食の実践教室～減塩編～	12/8(水)10:30～11:30	成人 定員=10人	管理栄養士による減塩の話やおすすすめ減塩レシピの紹介。	②
	離乳食教室	12/10(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。	②
講演会	母子講演会「デジタル機器との付き合い方」	11/26(金)10:00～12:00	乳幼児の保護者 定員=8人 *託児なし	つつい、乳幼児にスマートフォンやタブレットなどを与えていませんか。このことによる子どもへの影響など、デジタル機器との付き合い方について心理士が講演。	①
	耳の聞こえが心配になっていませんか?	12/2(木)13:30～15:00	成人 定員=20人	加齢による耳の聞こえづらさや補聴器の選び方など、耳鼻科医師が講演。*FAXでの申し込みも可(必要事項15面のほか、医師への質問事項を記入)	②
	冷えは万病のもと～東洋医学の観点から、体の冷えへの対応方法～	12/7(水)14:00～15:30	成人 定員=20人	あなたが感じる心身の不調は冷えが原因かもしれません。東洋医学の観点から、身体のケアや漢方治療について講演。	②

若葉保健福祉センター(若葉区貝塚2-19-1)  
11月1日(月)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

①すこやか親子班☎233-8191 ②健康づくり班☎233-8714 ③こころと難病の相談班☎233-8715 FAX233-8198

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 FAX043-233-8162



### シニアのための食事セミナー

12月1日(水)10:00～12:00

若葉保健福祉センター

カルシウムと運動に

関する食生活の話、簡

単レシピの紹介、簡単

筋力トレーニング

区内在住で65歳以上の方

先着10人

電話で、若葉保健福祉センター健康課

☎233-8714。

同課前記☎233-8198



### やさしい日本語研修

11月17日(水)10:00～12:00

千城台コミュニティセンター

地域の外国人とのコミュニケーションに役立つ分かりやすい日本語を学びます。

電話で、国際交流協会☎245-5750。nihongo@ccia-chiba.or.jpも可(必要事項15面のほかEメールアドレスを明記)。

同協会前記(日曜日・祝日を除く)

### 都賀コミュニティセンターの催し

#### ルーシーダットン教室(タイ式ヨガ)

11月5日～26日の金曜日

13:30～14:30 全4回

成人

先着15人

☎2,400円

#### ノルディックウォーキング

11月14日(日)9:30～11:45

4キロメートル程度の

ウォーキング

成人

先着10人

☎800円

直接または電話で、都賀コミュニティセンター☎233-4211。FAX233-8204も可(必要事項15面を明記)



### 各種相談案内 無料

くらし相談…家族の問題や心配ごと

月～木曜日 9:00～16:00

金曜日 9:00～15:00

交通事故相談…損害賠償の諸問題など

月～木曜日 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・独立行政法人への

要望や意見など

11月5日(金) 9:00～16:00

法律相談…相続、離婚などの諸問題

毎週水曜日、11月26日(金)

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

については、受け付けできません。

住宅相談…不動産売買などの諸問題

11月19日(金) 10:00～15:00

\*11月5日(金)9:00から電話で

申し込み(先着8人)。

会場は若葉区役所1階市民相談室。

12:00～13:00は相談を行いません。

申込先・問い合わせ

若葉区地域振興課くらし安心室

☎233-8123 FAX233-8163

### 今月の区役所休日開庁日

11月14日(日)9:00～12:30