

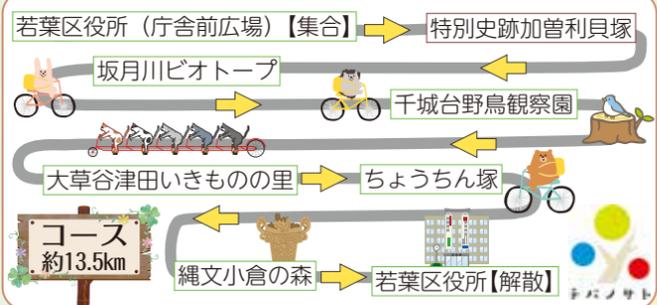


参加者募集

自転車でめぐるわかば魅力発見ツアー

自然豊かなグリーンツーリズムが楽しめる若葉区。四季折々に変化する風景と歴史・文化を多くの方に知っていただくために、わかば魅力発見ツアーを開催します。テーマは、「自然を味わう」。初心者でも楽しめるサイクリングツアーです。「若葉区の魅力を味わってみたい」「機会があればサイクリングをしてみたいと思っていた」「最近、運動不足だったから…」参加の動機はどんな理由でも結構です。ご家族やお友達などお誘い合わせの上、ご応募ください！（コースは変更となる場合があります。）

日時 5月1日(日)9:00~13:00 荒天中止
対象 損害賠償補償付き自転車保険に加入している方
定員 10人
持ち物 自転車、ヘルメット、弁当、飲み物
申込方法 4月15日(金)必着。往復はがきに必要事項(15面)のほか、参加希望者全員(1グループ3人まで)の氏名・年齢を明記して、〒264-8733若葉区桜木北2-1-1若葉区役所地域振興課地域づくり支援室「サイクリング受付係」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 ☎233-8162

樹木が道路に張り出していないか？

道路に張り出した樹木は、通行の妨げになるとともに、思わぬ事故を引き起こす原因となります。万が一事故が発生した際は、樹木の所有者が責任を問われることがありますので、樹木の伐採や枝の剪定など、適切な管理をお願いします。なお、電線や電話線の近くでの作業は、事前に東京電力やNTTにご連絡をお願いします。
☎若葉土木事務所管理課 ☎306-0655 ☎306-0968



都賀コミュニティセンターの催し

- ①手芸教室〜ちりめんで作作り〜
☎4月16日(土)・23日(日)10:00~12:00 全2回
☎先着13人 ☎4,800円
- ②入門・太極拳〜転倒予防のために〜
☎4月22日(金)9:15~10:45
☎成人 ☎先着15人 ☎500円
- ☎直接または電話で、都賀コミュニティセンター☎233-4211。☎233-8204も可(必要事項(15面)を明記)。①は4月7日(木)までに申し込み

千城台コミュニティセンターの催し

- キッズ料理教室
☎5月21日、6月18日、8月20日、10月22日、12月17日、来年2月18日の土曜日10:30~12:30 全6回
☎先着12人
☎小学生以上15歳以下の方(小学4年生以下は保護者同伴)
☎14,000円(材料費など)*申込時に全額支払
☎直接または電話で、千城台コミュニティセンター☎237-2241
☎同センター☎前記☎237-9213

ヘルスマイトをご存知ですか？

ヘルスマイトは、食生活改善推進員の愛称で、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。市が主催する養成講座を修了し、栄養・食生活の講話や調理実習を通して食について学んでいます。現在、ヘルスマイトを募集中です。詳しくは、お問い合わせください。



65歳以上の低栄養予防に！
いろいろな食材をまんべんなく食べましょう。

さあにぎやかにいたく

「さあにぎやかにいたく」は、10食品群の頭文字を取ったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

☎若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714 ☎233-8198

高齢運転者へ

運転免許証の自主返納相談

自動車の運転に不安を感じている方、運転が心配と周りから言われたことのある方や家族など、お気軽にご相談ください。



日時 4月8日(金)9:30~11:30
会場 若葉区役所1階ロビー
内容 千葉東警察署交通課の署員が相談に応じます。
対象 区内在住・在勤の方
定員 先着10人程度
申込方法 当日直接会場へ。

☎千葉東警察署(返納相談に関すること) ☎233-0110 ☎231-2891
若葉区地域振興課くらし安心室 ☎233-8124 ☎233-8162

指定緊急避難場所・指定避難所の指定を取り消します

災害時の指定緊急避難場所・指定避難所に指定している「旧千城台西小学校(跡施設)」「千城台西2-21-1」および「旧千城台南小学校(跡施設)」「千城台南1-19-1」は、跡施設の整備に伴い解体することから避難場所および避難所として使用できなくなるため、3月31日をもって指定を取り消しました。

いざというときのために、お近くの指定緊急避難場所・指定避難所を確認し、災害時に適切な対応ができるよう備えましょう。

詳しくは、(千葉市 指定緊急避難場所) ☎
☎防災対策課 ☎245-5147 ☎245-5552

健康ひろば

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 | 申込 |
|-------------|--|---------------------------|--|----|
| 栄養相談 | 4/5(火)・13(水)・22(金)・25(月) 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 | 4/8(金)・26(火)9:30~15:00 4/8(金)・26(火)10:30~14:00、 4/20(水)14:00~15:00 | 乳幼児 定員=各11人 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。口臭が気になる成人の方は、口臭測定もできます。 | ② |
| 健康・禁煙相談 | 4/15(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 |
| 精神保健福祉相談 | 4/28(木)9:30~11:30 | 心の健康でお悩みの方 または家族 定員=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 |
| 女性のための健康相談 | 4/28(木)13:30~15:30 | 思春期から更年期までの女性 定員=2人 | 助産師による女性の心と体についての悩み、不安などについての相談 | ① |
| 教室 離乳食教室 | 4/21(木)13:00~14:00、 14:10~15:10 | 第1子が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 |

☎若葉保健福祉センター(若葉区貝塚2-19-1)
☎4月1日(金)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 ☎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

記号の見方は(15面)参照 特に記載のないものは4月1日(金)から受け付け

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
4月1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、4月22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
4月15日(金) 10:00~15:00
*4月1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 ☎233-8163

今月の区役所休日開庁日

4月10日(日)9:00~12:30