



### 傍聴者募集

### 若葉区地域活性化支援事業

## 令和5年度事業報告会・令和6年度公開面接

区では、地域課題の解決や活性化などに取り組む団体に対し、活動資金などの支援を行っています。支援団体の事業報告や来年度申請団体の面接の様子を傍聴することができます。

- 日 程** 事業報告会=1月25日(木)  
公開面接=26日(金)
- 会 場** 若葉区役所2階講堂
- 定 員** 各先着5人
- 申込方法** 1月17日(木)までに電話で、地域づくり支援課へ。
- 備 考** 時間など詳しくは、1月5日(金)以降にホームページに掲載(若葉区地域活性化支援事業)

☎若葉区地域づくり支援課 ☎233-8122 ㉠233-8162

## 若葉区はラジオ体操区!

### ~ラジオ体操で健康習慣を!~

ラジオ体操は、たった3分でできる全身運動です。また、「いつでも、どこでも、誰とでも、一人でも」実施できることから、始めやすく継続しやすい運動です。若葉区内には、公園などを会場に、誰でも参加できるラジオ体操グループが約50カ所あり、市内で一番ラジオ体操が盛んな区です。



ご自身に合った方法で、ラジオ体操に取り組んでみましょう。動画やホームページもぜひご覧ください。

YouTube かそりーぬ ラジオ体操

若葉区 ラジオ体操グループ

☎若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714 ㉠233-8198



### 都賀コミュニティセンターの催し

- 合気道教室**  
1月7日~28日の日曜日17:30~18:30  
全4回  
高校生以上の方  
先着10人  
1回1,000円(全4回参加の場合3,600円)  
**リラックスストレッチ**  
1月10日~31日の水曜日11:30~12:30  
全4回  
18歳以上の方(高校生不可)  
先着15人  
1回800円(全4回参加の場合2,800円)
- 名画上映会 名匠小津安二郎監督作品「東京物語」**  
(136分・1953年・モノクロ)  
1月21日(日)13:30~16:10  
先着30人(事前申し込み不要)  
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)



### 千城台コミュニティセンターの催し

- 絵本読み聞かせ&グッドトイで遊ぼう**  
1月14日(日)10:30~12:00  
就学前児  
先着15組(1組3人まで)  
定員に空きがある場合は、当日先着順にて受け付け。
- 千城台名作映画上映会「雨の朝パリに死す」**  
(アメリカ・1954年・115分)  
1月21日(日)①10:00~11:55、②13:30~15:25(開場各15分前)  
先着90人  
\*駐車場の台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用下さい。  
直接または電話で、千城台コミュニティセンター☎237-2241。㉠237-9213も可(必要事項(15面)を明記)



### 参加者募集

## いきいき体操 体験講座

ちばし いきいき体操は、DVDを見ながら行う簡単な体操です。運動を継続することで、高齢期の方でも筋力は向上します。いつまでも元気で、住み慣れた地域で暮らすために、ぜひご参加ください。



- 日 時** 1月26日(金)10:00~12:00
- 会 場** 若葉保健福祉センター2階
- 内 容** いきいき体操の体験 グループワーク
- 対 象** 区内在住で65歳以上の方
- 定 員** 先着15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

### 参加者募集

## おうち性教育につながる! 4~6歳児のころとからだ

この時期の子どもは、からだのことも含め、色々なことに興味津々です。この時期の子どもへの接し方とところとからだの発達について、臨床心理士や保健師がお話します。

- 日 時** 1月31日(木)10:00~12:00
- 会 場** 若葉保健福祉センター
- 対 象** 4~6歳児の子どもを持つ保護者
- 定 員** 先着15人  
\*就学前児の託児あり(定員=先着5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 ☎233-8191 ㉠233-8198

### 参加者募集

## 食事セミナー

食事セミナーに参加する65歳以上の方を募集します。定年後の健康維持のために、バランスの良い食事について学んでみませんか?

- 詳しくはお問い合わせください。
- 日 時** 2月16日(金)10:00~12:00
- 会 場** 若葉保健福祉センター
- 内 容** 食生活の話、簡単レシピの紹介
- 対 象** 区内在住で65歳以上の方
- 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

## 下田農業ふれあい館 2024初商ビッグセール

地元で生産された新鮮で安全安心な農産物などの販売を行っている下田農業ふれあい館では、新年最初のビッグセールを開催いたします。甘酒の振る舞いなど新年ならではの企画をご用意しておりますので、ぜひ来店ください。

- 日 時** 1月13日(土)・14日(日) 9:00~17:00
- 会 場** 下田農業ふれあい館(若葉区下田町971)
- 内 容** 甘酒無料振る舞い(数量限定)、焼き芋の販売、野菜福袋の販売(数量限定)、野菜特売セール



☎下田農業ふれあい館 ☎237-8011 ㉠237-8988

## 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	1/11(木)・18(木)・24(木)・30(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
子どもの歯科相談	1/12(金)・31(木) 9:30~15:00	乳幼児 定員=各11人	歯科衛生士による、歯みがきや虫歯予防などについての個別相談。	②
大人の歯科相談	1/12(金)・31(木)10:30~14:00、 16(木)14:00~15:00	成人 定員=各3人	歯科衛生士による虫歯予防や歯周病予防など、歯の健康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	1/15(月)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。禁煙にむけての支援・情報提供。	②
精神保健福祉相談	1/22(月)9:00~11:00	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
離乳食教室	1/25(木)13:00~15:00	第1子が6~8カ月児の保護者 定員=15人	離乳食(中期・後期)の具体的な進め方・作り方の説明と試食を行います。 参加費=200円、持ち物=母子手帳、試食用のスプーン	②
母親&父親学級	妊娠編=1/29(月) 出産編=2/5(月) いずれも9:30~12:00	妊婦とパートナー 定員=14組	対象=出産予定日が5月ごろまでの方 内容や申し込み方法についてはホームページをご確認ください。	

☎若葉保健福祉センター(若葉区貝塚2-19-1)  
☎1月4日(木)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

## 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  
1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、1月26日(金)  
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。  
\*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  
1月19日(金) 10:00~15:00  
\*1月5日(金)9:00から電話で申し込み(先着8人)。

\*当日は若葉区役所3階地域づくり支援課へ12:00~13:00は相談を行いません。

申込先・問い合わせ  
若葉区地域づくり支援課  
☎233-8123 ㉠233-8163

## 今月の区役所休日開庁日

1月14日(日)9:00~12:30