



## 参加者募集 ジェフと一緒に健康づくりをしませんか

「簡単な運動」と「脳トレ」を組み合わせ、椅子に座ったままでも可能なエクササイズを行います。

- 日時 10月12日・19日・26日、11月9日の木曜日10:00~11:00 全4回
- 会場 若葉保健福祉センター
- 対象 市内在住の65歳以上の方(要支援・要介護認定者を除く)
- 定員 30人(初めての方優先)
- 費用 400円(保険料)
- 申込方法 9月12日(火)必着。往復はがきに、会場名・住所・氏名・フリガナ・生年月日・電話番号を明記して、〒260-8722千葉市役所健康推進課へ。健康推進課ホームページ内から電子申請も可。



健康推進課 ☎245-5146 FAX245-5659



### 都賀コミュニティセンターの催し

**第38回都賀コミュニティまつり**  
地域の方々との交流を深めるため、「都賀コミュニティまつり」を開催します。作品の展示や舞台発表などの催し物を予定しています。  
9月23日(土)10:00~16:00、24日(日)10:00~15:30  
都賀コミュニティセンター

9月20日(水)~25日(月)は施設の貸出は行いません。  
上記期間中の諸室の窓口業務は9:00~16:00(予約受付は10:00から)

都賀コミュニティセンター ☎233-4211。FAX233-8204も可。

### 千城台コミュニティセンターの催し

**ポッチャ体験講座**  
11月11日(土)13:00~16:00  
1階多目的室  
先着27人  
水分補給出来る物、汗拭きタオル  
スポーツの出来る動きやすい服装  
\*サンダルなどかかとの無い靴はご遠慮下さい

**はじめてのスマホ体験講座**  
11月16日(水)、12月14日(木) 13:00~15:00  
先着20人  
使用する端末は教室側で用意します。  
\*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。FAX237-9213も可(必要事項(1)面を明記)。

## 令和6年度若葉区地域活性化支援事業

### 区民主体のまちづくりを支援します!

募集期間 9月1日(金)~12月8日(金)

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います。

- 対象団体 区内で1年以上継続して活動している、または今後1年以上継続して活動する見込みがある団体(町内自治会、ボランティア団体、市民活動団体、NPO法人、商業団体、市内の高校・大学の生徒・学生および教員で構成される団体など)
- 補助限度額 20~120万円
- 審査方法 書類審査。補助金交付申請額が5万円を超える事業は、公開面接による審査を実施します。
- 申請方法 募集要項(区ホームページまたは区地域づくり支援課で配布)をご覧ください。

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 FAX233-8162

## 若葉区民まつり フリーマーケット出店者募集

11月5日(日)に東京情報大学で開催する「若葉区民まつり」のフリーマーケットの出店者を募集します。

応募資格 区内在住・在学・在勤の個人・グループ。ただし事業者は除く。

募集区画 50区画程度 \*多数の場合抽選。1個人・グループ団体につき1区画まで。

販売品 一般家庭用品、手作り品など(食品、動植物は不可)

出店料 1区画(奥行2メートル×幅3メートル) 2,000円

\*出店料は事前に徴収します。返金はできません。

申込期限 9月8日(金)必着。

申込方法など詳しくは、区ホームページまたは若葉区地域づくり支援課で配布の募集要項をご覧ください。

若葉区民まつり実行委員会事務局(若葉区地域づくり支援課内) 〒264-8733 若葉区桜木北2-1-1 ☎233-8122 FAX233-8162  
chiikizukuri.WAK@city.chiba.lg.jp

## ラジオ体操実践者養成講座

### (ラジオ体操講習会)

ラジオ体操の正しい動きの習得と運動を継続するためのコツをつかむ講座です。ラジオ体操をすると、その運動量に驚きますよ。

定員 80人  
対象 区内在住成人

日時(全3回)	内容	時間	会場
9月30日(土)	ラジオ体操講習会(講師=NHKテレビ・ラジオ体操指導者等)	13:00~15:00	東京情報大学(若葉区御成台4-1)
10月13日(金)	運動実習・情報交換	13:30~15:30	若葉保健福祉センター
10月23日(月)	運動実習・情報交換	13:30~15:30	若葉保健福祉センター

\*9月30日(土)のみ会場が異なりますので、ご注意ください。

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 FAX233-8198

## 住宅・土地統計調査にご協力を! インターネット回答をご活用ください!

住宅や土地などの保有の実態などを明らかにすることを目的とした、統計法に基づく国の調査を実施します。

無作為に選ばれた、約4,000世帯の世帯が対象となります。調査範囲はほぼ全域で一部病院や施設も対象となります。9月下旬から調査員がチラシや調査書類を配布しに伺いますので、回答にご協力ください。

また、パソコンやスマートフォン、タブレットからインターネット回答できますので、ぜひご活用ください。

詳しくは、千葉 住宅・土地統計

若葉区総務課選挙統計班 ☎233-8121 FAX233-8162

## 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・講演会名	日時	対象・定員	内容など	申込
栄養相談	9/5(火)、14(木)、21(木)、29(金) 9:30~14:00	乳幼児から高齢者 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
精神保健福祉相談	9/11(月)14:00~16:00 9/28(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
子どもの歯科相談	9/12(火)・26(火)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	9/12(火)・26(火)10:30~14:00 9/20(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	9/14(木)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
離乳食教室	9/13(水)13:00~15:00	第1子で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
血糖値改善教室	①9/21(木)、②10/5(木)、③10/10(火)、④10/17(火) 13:30~15:30 全4回	区内在住の方(血糖値治療中の方を除く) 定員=15人	①医師講演会=血糖値など検査データの見方、糖尿病の症状・治療・合併症について、予防についてできること ②歯科医師講演会=歯周病と糖尿病の関係、歯周病の進行と治療・予防について ③運動の話・実技 ④健康と栄養の話 *①、②の講演会のみ参加も可能	②
母子講演会「いやいや期の対応について」	10/18(水)10:00~12:00	1歳6カ月~2歳の子どもの持つ保護者 定員=10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、心理士によるお話です。保育士から遊びの紹介があります。*託児あり	①

若葉保健福祉センター(若葉区貝塚2-19-1) 9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 FAX233-8198

## 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  
9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、9月22日(金) 13:00~16:00  
\*定員各6人(多数の場合抽選)  
\*1人30分  
\*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  
9月15日(金) 10:00~15:00  
\*9月1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 FAX233-8163

今月の区役所休日開庁日  
9月10日(日)9:00~12:30