



### 高齢運転者へ

## 運転免許証の自主返納相談 (CRT運転適性診断)

自動車の運転に不安を感じている方、「運転が心配」と言われたことのある方やご家族など、お気軽にご相談ください!

- 日時** 12月13日(水)9:30~11:30
- 会場** 若葉区役所1階ロビー
- 内容**
  - 相談窓口(千葉東警察署交通課の署員が相談に応じます)
  - 運転適性診断(運転行動の検査により適性を診断します)
- 対象** 区内在住・在勤の方
- 定員** 相談窓口=先着10人程度  
適性診断=先着8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  
(公財)千葉県交通安全協会(適性診断に関すること)  
☎271-8481 ☎271-8541  
若葉区地域づくり支援課 ☎233-8124 ☎233-8162



## 参加者募集 「食事セミナー」 3回コース

「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、食事や運動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** 1月17日(水)・31日(水)、2月14日(水) 10:00~12:00 全3回
- 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、簡単筋力トレーニング
- 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へ ☎233-8714 ☎233-8198

## 花づくり教室 冬の花でフラワーアレンジメント

若葉区では、「花のあふれるまちづくり」を推進するため、花づくり教室を実施します。教室終了後には、加曾利貝塚博物館学芸員のガイドによる加曾利貝塚のミニ見学ツアーも実施します。ぜひ、ご参加ください。

- 日時** 12月16日(土)9:30~11:30
- 会場** 加曾利貝塚縄文遺跡公園内旧大須賀家住宅
- 対象** 区内在住・在勤の方
- 定員** 20人
- 費用** 1人1,000円(材料費、当日持参)
- 申込方法** 12月6日(水)必着。Eメールで必要事項(11面)を明記して、若葉区地域づくり支援課☎chiikizukuri.WAK@city.chiba.lg.jpへ。FAX、往復はがき(1人1通)も可。〒264-8733若葉区役所地域づくり支援課へ。
- 抽選結果** 全員にお知らせします。

☎若葉区地域づくり支援課 ☎233-8122 ☎233-8162

## オーラルフレイルを予防しよう! (お口の機能低下)は 歯っぴー健口教室

- 日時** 1月19日・26日、2月2日・9日の金曜日 13:30~15:30 全4回
- 会場** 若葉保健福祉センター
- 内容** 歯科衛生士によるミニ講座・お口の手入れ方法 健口体操・音楽療法
- 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

## 下田農業ふれあい館 年末大売り出し

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、年末大売り出しイベントを開催します。屋外でもさまざまなイベントを企画していますので今年最後の思い出づくりに、ぜひご来店ください。

- 日時** 12月28日(木)~30日(土)9:00~17:00  
\*屋外イベントは28日(木)・29日(金)のみ
- 会場** 下田農業ふれあい館(若葉区下田町971)
- 内容** 野菜やお米の特売、焼き鳥や焼きそば、干物などの販売、屋外ステージなど
- 備考** 年始用のお餅の予約も受け付け中です。詳しくは直接または電話で、下田農業ふれあい館へ。



☎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       | 12/4(月)・12(水)・14(木)・19(火) 9:30~14:00            | 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   | 12/5(水)・22(金)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    | 12/5(水)・22(金)10:30~14:00<br>12/18(月)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  |
| 精神保健福祉相談   | 12/11(月)14:00~16:00<br>12/25(月)9:00~11:00       | 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    | 12/14(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。禁煙にむけての支援・情報提供。                       | ②  |
| 女性のための健康相談 | 12/15(金)13:30~15:30                             | 思春期から更年期の女性 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  |
| 離乳食教室      | 12/6(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。費用=200円、持ち物=母子手帳、試食用のスプーン | ②  |

☎若葉保健福祉センター(若葉区貝塚2-19-1)  
☎12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  
☎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

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 ☎

## お知らせ

### 都賀コミュニティセンターの催し

- 合気道教室**  
☎12月3日~24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)
- リラクソストレッチ**  
☎12月6日~27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)  
☎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(11面)を明記)。



### 千城台コミュニティセンターの催し

- 健康体操講座**  
ストレッチ、軽体操、脳トレなどを行います。  
☎12月12日(水)・26日(水)、1月9日(水)・23日(水) 10:00~11:00 全4回  
☎千城台コミュニティセンター1階 多目的室  
☎先着30人 ☎2,000円  
☎タオル、飲み物(蓋の閉まるもの)  
☎動きやすい服装・運動靴でお越しください。
- 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)  
☎当日定員に空きがある場合は、先着順にて受け付けします。  
\*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。☎237-9213(必要事項(11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  
12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、12月22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  
12月15日(金) 10:00~15:00  
\*12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 ☎233-8163

## 今月の区役所休日開庁日

12月10日(日)9:00~12:30