



## 参加者募集

### フレイル予防教室 ～健康100歳目指して～

機能低下の悪循環を断ち切り、元気な100歳を目指すための  
身体づくり、転倒予防について学ぶ教室です。

- 日時** 2月13日(木)・2月19日(水)・2月26日(水)、3月5日(水)  
13:30～15:30 全4回
- 会場** 若葉保健福祉センター
- 内容** 1回目 医師講演会・グループワーク  
2回目 運動実習・グループワーク  
3回目 歯科医師講演会・口腔ケア  
の話・グループワーク  
4回目 保健師・栄養士の話・グループ  
ワーク
- \*講演会のみ参加も可能です。
- 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

### 4～6歳児の こころとからだ



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。  
子どもへの接し方とこ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29日(水)10:00～12:00
- 会場** 若葉保健福祉センター
- 対象** 4～6歳児の子どもをもつ保護者
- 定員** 先着15人  
\*就学前児の託児あり(定員=5人)(予約制)
- 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

### 若葉区役所エレベーター 改修工事のお知らせ



若葉区役所では、3月末(予定)ま  
でエレベーターの改修工事を実施いた  
します。  
工事期間中、2台のエレベーターは  
1台のみの運転(1台は停止)となりま  
す。  
ご不便をおかけしますが、ご理解・ご  
協力をお願いいたします。



### お知らせ

都賀コミュニティセンターの催し

- 名画上映会「サクラサク」**(監督・田中光敏 出演・尾形直人、南果歩)  
☎1月11日(土)13:30～16:20(開場13:15)  
☎先着30人
- 池坊いけばな教室**  
☎1月30日(木)18:00～19:00  
☎18歳以上(高校生不可)  
☎先着8人 ☎2,000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⑫面を明記)

千城台コミュニティセンターの催し

- クリーンアップ**  
☎1月25日(日)10:00～11:00  
☎コミュニティセンター周辺のごみ拾い  
☎汗拭きタオル、軍手、飲み物
- 映画上映会【赤い靴】**  
☎1月19日(日)10:00から(開場9:45)  
☎120人
- ☎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⑫面を明記)

### 参加者募集 食事セミナー

「食事セミナー」に参加いただける65歳  
以上の方を募集します。  
高齢期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?



- 日時** 2月7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、試食
- 対象** 区内在住で65歳以上の方
- 定員** 先着15人(予約制)
- 費用** 100円(試食代)
- 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

### 傍聴者募集 若葉区地域活性化支援事業 令和6年度事業報告会・ 令和7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。

- 日時** 事業報告会=1月23日(木)  
公開面接=1月24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(金)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8日(水)以降にホームページ  
に掲載

☎若葉区地域づくり支援課 ☎233-8122 ☎233-8162

参加者募集中!

**千葉県いちごマラソン**

開催日 2月15日(日)  
エントリー期間 1月15日(日)まで  
詳しくは、[千葉県いちごマラソン](#)

☎いちごマラソン実行委員会  
☎304-5460(平日9:00～18:00)  
☎237-8910 ☎ichigo.cmj@gmail.com

エントリーは  
こちら

### 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	1/10(金)・15(水)・23(木)・27(月) 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
子どもの歯科相談	1/21(水) 9:30～15:00	乳幼児 定員=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。	
大人の歯科相談	1/21(水)10:30～14:00 1/28(水)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 ついても個別相談。 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	1/23(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。禁煙相談の方は、尿中ニコチン代 謝濃度や呼気中の一酸化炭素濃度の測定もできます。	②
精神保健福祉相談	1/27(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
離乳食教室	1/28(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
オーラルフレイル(お 口の機能低下)を予防 しよう!歯っぴー健口 教室	1/31・2/7・14・21(金) 13:30～15:30 全4回	65歳以上の方 定員=各15人	ささいなお口のトラブル(むせる、食べこぼす、滑舌が悪い など)、「まだ大丈夫!」と過信は危険。見過ごしていると食 生活や身体の健康にも影響します。 早めに気付き、お口のケアに取り組むことでオーラルフレ イル(お口の機能低下)を予防しよう。 歯科衛生士によるミニ講座・お口の手入れ方法 健口体操・音楽療法を行います。	②
パパも学ぼう母乳教室	2/14(金) 9:30～11:30	母乳育児に関心のある 妊婦とパートナー 定員=20組	助産師による母乳育児の講義。 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6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、[千葉県 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10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1日を除く)、  
1月24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  
1月17日(金) 10:00～15:00  
\*1月6日(月)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12日(日)9:00～12:30