

スポット紹介

大草谷津田いきものの里

若葉区には、自然の豊かさが残る谷津田が点在しています。大草谷津田いきものの里では谷津田や樹林などの様々な環境を利用して、多くの生き物が暮らしており、そうした谷津田の自然を観察して歩けるよう、自然観察路（約1.5km）のコースが設けられています。また、見どころには解説板があり、自然や生き物について学ぶことができます。

こうした環境をより身近に感じられる自然観察会も定期的に行っていますので、ぜひ訪れてみてください。

詳しくは、[千葉市 大草谷津田いきものの里](#)

＜アクセス＞

モノレール千城台駅から南へ約1.2km。
モノレール千城台駅からコミュニティバス・いずみバス「左回り」で「大草谷津田いきものの里」下車または同バス「右回り」で「大草台」下車。＊駐車場あり

環境保全課

☎245-5195

☎245-5557

参加者募集

坂月川ホタルカウント調査

坂月川のヘイケボタルのカウント調査参加者を募集します。

事前の説明会を経て、飛翔時期にホタルを観測しながら個体数のカウント調査を行います。

日 時

①説明会 6月8日(出)10:00、10日(月)10:00、14日(金)13:00のいずれかに申し込みください。説明はいずれも1時間以内
②調査 6月下旬～7月上旬に3回程度（説明会にてお知らせします）20:00～21:00

場 所

①説明会 若松公民館 講堂
②調査 坂月川（谷頭橋から下流約1キロメートル）

定 員

先着100人 ＊小学生は保護者同伴

参加費

1人50円（保険料など）

申込方法

6月1日(出)～5日(休)に若松公民館ホームページの申し込みページで。（電話での申し込み不可）

千葉市の公民館

若松公民館

坂月川愛好会

☎231-3795

☎231-3795

参加者募集

いきいき体操 体験講座

高齢者のための、DVDを見ながら行う簡単な体操の体験です。

日 時

7月17日(水)13:30～15:30

会 場

若葉保健福祉センター2階

対 象

区内在住で65歳以上の方

内 容

いきいき体操の体験とグループワーク

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。

☎233-8714

☎233-8198

お知らせ

都賀コミュニティセンターの催し

理科実験教室 光らせよう風の力でLEDを

☎6月9日(日)10:00～11:30

☎5歳児～小学6年生まで

＊小学2年生以下の子どもは保護者同伴

☎先着18人

☎500円

☎はさみ、筆記用具

昆虫教室 国蝶 オオムラサキを知ろう

☎7月6日(出)10:00～12:00

☎先着20人

☎500円（小中学生300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）。

千城台コミュニティセンターの催し

お菓子作り教室「紫陽花ゼリー」

☎6月15日(出)10:00～12:00（9:55受付開始）

☎3F料理実習室

☎先着12組 ＊1組3人まで

☎ふきん、エプロン、三角巾、お持ち帰り容器、保冷剤

☎1組1,800円

＊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）。

食育推進員に名称が変わりました

食生活改善推進員（愛称：ヘルスメイト）は、4月から名称が変わりました。これからも食育を推進するためのボランティア活動を行っていきます。食育推進員は、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などを通して食について学んでいます。

現在、食育推進員を募集中です。詳しくは、お問い合わせください。

食育推進員の受講生募集

日 程 10月～来年2月 全5回

会 場 市役所および若葉保健福祉センター

対 象 おおむね70歳未満の方

費 用 無料（調理実習費が別途かかります）

申込方法 7月31日(休)までに電話で、若葉保健福祉センター健康課へ。面談後、受講決定通知を送付します。

☎若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714 ☎233-8198

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だく

かなぶらくゆうにゆうさいいそうもまごいずだもの

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

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。

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。この機会にお口の健康を見直しましょう。6月は食育月間です。この機会に食育について考えてみましょう。

	相談・教室・講演会名	日 時	対象・定員	内容など	申込
相談	栄養相談	6/4(火)・12(水)・20(木)・28(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
	子どもの歯科相談	6/7(金)9:30～15:00	乳幼児 定員＝11人	歯科衛生士による、歯磨きや虫歯予防などについての個別相談。	
	大人の歯科相談	6/7(金)10:30～14:00 6/17(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	6/10(月)14:00～16:00 6/24(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	6/11(火)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	6/25(水)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
教室	食事セミナー	6/26(水)10:00～12:00	区内在住で65歳以上の方 定員＝15人	管理栄養士による高齢期の食生活の話、簡単レシピの紹介、試食を行います。 参加費＝100円（試食代）	②
	母親＆父親学級	妊娠編＝6/28(金) 出産編＝7/5(金) 9:30～12:00	妊婦とパートナー 定員＝20組	対象＝出産予定日が9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。	
	母乳教室	7/12(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。	
講演会	母子講演会「デジタル機器との付き合い方」	7/2(火)10:00～12:00	乳幼児を持つ保護者 定員＝15人 ＊託児あり	「子どもがスマートフォンやタブレットなどの画面をずっと見ている。」「ついつい子どもにスマホを与えてしまい子どもへの影響が気になる。」などご心配はありませんか。デジタル機器との付き合い方について心理士よりお話しします。	①
	医師講演会「正しく知ろう 認知症～住み慣れた地域で暮らし続けるために～」	7/19(金)13:30～15:00 会場＝若葉いきいきプラザ	区内在住の方 定員＝30人	認知症になっても、住み慣れた地域で自分らしく生活するために、認知症の検査、治療、予防のための日常生活の工夫、認知症の方への対応方法について、専門医がお話しします。	②

☎若葉保健福祉センター（若葉区貝塚2-19-1）
☎6月3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
☎ 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](#)

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

6月7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、6月28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

6月21日(金) 10:00～15:00

＊6月7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

6月9日(日)9:00～12:30