

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た、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23日、11月6日・13日・20日の水曜日10:00~11:00 全4回

会場 都賀コミュニティセンター（他区会場はホームページをご覧ください。[千葉市 ジェフ 健康づくり](#)）

対象 市内在住の65歳以上の方（要支援・要介護認定者などを除く）

定員 30人（初めての方優先）

料金 400円（保険料）

申込方法 9月30日(月)必着。往復はがきに、必要事項(15面)のほか、希望の会場・生年月日を明記して、〒260-8722千葉市役所健康推進課へ。電子申請も可。

☎健康推進課 ☎245-5146 📠245-5659



©1992 JEF.FC

東京情報大学市民公開講座 「マインクラフトで楽しく学ぶプログラミング入門」

子供たちにも大人気のマインクラフトにより、これからの時代を生き抜くためのプログラミング的思考を身に付けます。

日時 10月12日(土)13:00~14:30

場所 東京情報大学1号館
102実習室

定員 20人

講師 東京情報大学総合情報学部
川勝 英史 教授

☎電話で、東京情報大学 ☎236-4710。
📠236-1251、HPからも可。
東京情報大学 公開講座 🔍



若葉区民まつり フリーマーケット出店者募集

11月3日(祝)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 1個人・グループにつき1区画まで。
*多数の場合抽選。区画の場所は選べません。

販売品 一般家庭用品、手作り品など（食料品、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。

申込方法 9月9日(月)必着。フリーマーケット出店申込書を記入して、下記事務局へEメール。FAXまたは郵送も可。

備考 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（若葉区役所地域づくり支援課内） 〒264-8733若葉区桜木北2-1-1
☎233-8122 📠233-8162 📠chiikizukuri.WAK@city.chiba.lg.jp

令和7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！

区内で地域課題の解決や地域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。

募集期間
9月2日(月)~12月9日(月)

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 募集案内（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 📠233-8162

参加者募集 血糖値改善教室

生活習慣病の代表格ともいえる「糖尿病」。血糖値が高くなると、病気のリスクを高めます。しかし、「糖尿病」は予防することができます！予防対策を始めて、健康寿命をのばしましょう。

日時 ①10月17日(木)・②21日(月)・③24日(木)・④31日(木)
①~③13:30~15:30、④10:00~13:00

内容 ①医師講演会 ②運動の話・実技
③歯科医師講演会 ④食事の話、調理実習
*講演会へのみの参加も可能です。

会場 若葉保健福祉センター

対象 区内在住の方（血糖値治療中の方を除く）

定員 先着15人

費用 600円（調理実習の食材料費）

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



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
相談	栄養相談	9/5(木)・11(木)・18(木)・27(金) 10/1(火)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	9/9(月)14:00～16:00 30(月)10:00～12:00	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
	子どもの歯科相談	9/13(金)・30(月)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。	
	大人の歯科相談	9/13(金)・30(月)10:30～14:00 18(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	9/26(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
教室	離乳食教室	9/4(火)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
	母乳教室	9/9(月)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。 内容などについてはホームページをご確認ください。	①
	歯っぴー健口教室 知ろう！防ごう！オーラルフレイル（お口の機能低下）	9/24・10/8・15・22(火) 13:30～15:30 全4回	区内在住で65歳以上の方 定員＝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予防しましょう！ 内容＝歯科衛生士によるミニ講座・個別歯科相談・健口体操・音楽療法など。	②
	母親＆父親学級	妊娠編＝10/1(火) 出産編＝10/8(火) いずれも9:30～12:00	妊婦とパートナー 定員＝20組	妊娠期の生活・出産についての学習。持ち物＝母子健康手帳、応援プラン、筆記用具。出産編は、動きやすい服装で。 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。 対象＝出産予定日が来年1月ごろまでの方	

☎若葉保健福祉センター（若葉区貝塚2-19-1）

☎9月2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
9月6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27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
9月20日(金) 10:00~15:00
*9月6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

9月8日(日)9:00~12:30