

食育のつどい2024

食についての展示やクイズなどを通して、栄養バランスや地産地消について、楽しく学べる食育イベントを開催します。また、事前予約制の農業体験ブースもあります。ぜひ、お越しください。

日時 11月9日(出)10:00～16:00

会場 ペリエ千葉本館3階メインエントランス横催事場

農業体験ブース

時間 10:00～10:30、10:40～11:10、11:20～11:50、12:00～12:30

内容 野菜の種植え体験、農家による農業の話など

対象 市内在住の小学生と保護者 定員 先着30組

備考 汚れてもいい服装でお越しください。種を植えたポットはお持ち帰りいただけます。申し込みの際は、希望時間を伝えてください。

申込方法 電話で、健康推進課へ。FAXも可。

☎健康推進課 ☎245-5794 ☎245-5659

「千葉市健康づくり応援店」の登録をしませんか

栄養成分表示や健康に関する情報を提供している店を「千葉市健康づくり応援店」として登録しています。登録の費用は無料です。あなたのお店も、市民の健康づくりを応援しませんか。



対象 市内の飲食店や食品小売店などの事業者

登録要件 市が発行する健康・栄養情報などの提供、屋内禁煙の実施のほか、以下の①～④のうち1つ以上を実施。

①定食または惣菜などの栄養成分表示

②野菜たっぷりメニューの提供

③バランスの良いメニューの提供

④塩分控えめメニューの提供

応募数 先着20店舗

申込方法 11月29日(金)までに電話で、食品安全課へ。

☎食品安全課 ☎238-9924 ☎238-9936

高齢者などを対象に10月から予防接種が始まります

新型コロナ、インフルエンザの定期予防接種が始まります。接種を希望される方は、協力医療機関で予約をとってください。

高齢者新型コロナ予防接種

期間 10月1日(火)～来年1月31日(金)

対象 接種日に市に住民登録がある65歳以上の方、または60～64歳で一定の障害を有する方^{*1}

料金 3,300円^{*2}

高齢者インフルエンザ予防接種

期間 10月1日(火)～来年1月31日(金)

対象 接種日に市に住民登録がある65歳以上の方、または60～64歳で一定の障害を有する方^{*1}

料金 1,800円^{*2}

*1 心臓・腎臓・呼吸器機能・免疫機能（ヒト免疫不全ウイルスによる）に身体障害1級相当の障害を有する方

*2 生活保護を受給している方、市民税非課税世帯の方などは免除
上記の料金で接種を受けられるのは期間中に1回です。協力医療機関、免除方法など詳しくは、[千葉市 高齢者新型コロナ](#)

または、[千葉市 高齢者インフルエンザ](#)

☎市高齢者予防接種コールセンター ☎330-4500（12月27日(金)までの平日9:00～17:00）

医療政策課 ☎245-5554

市民健康づくり大会

健康に関する相談や測定などを行います。健康づくりを考えるきっかけとして、ぜひご参加ください。

きぼーるアトリウムでの催し

日時 10月19日(出)
10:00～16:00

会場 きぼーるアトリウム

内容 ①健康相談、歯科相談、お薬相談、栄養食事相談など
②健康測定（血圧、体脂肪、血管年齢、骨密度、物忘れ、肌年齢、歩行年齢、ロコモ度など）
③食品クイズ・ゲーム、ドライビングストレッチ、オリジナル健康カレンダー作成など
④親子料理教室

☎10:00～14:00

☎豚肉のタマネギソース添え、のりごまネーズ和え、レタスのみそ汁、小豆ミルク白玉を作ります。

☎小学生と保護者

☎12組24人 ☎1人600円

申込方法 ①～③当日直接会場へ。④10月11日(金)必着。往復はがきに必要事項(15面)を明記して、〒264-0036若葉区殿台町122千葉県栄養士会千葉地域事業部へ。

健康づくりウォーク

日時 10月19日(出)9:10～13:30 雨天決行

内容 坂月川（都川支流）～都川河口付近までの土手沿いを歩く、約11キロメートルのコース

持ち物 帽子、雨具

料金 200円（市内在住でなければ300円）

備考 9:10小桜公園（若葉区桜木北）集合、13:30吾妻公園（中央区中央）解散

申込方法 当日直接集合場所へ。

☎健やか未来都市ちばプラン推進協議会事務局 ☎238-9912

☎238-9953

夜間や休日に急病で困ったときは…

電話相談 すぐに受診するべきか、医師や看護師が電話でアドバイスします。

救急安心電話相談 ☎#7119（IP電話からは☎03-6810-1636）

平日・土曜日18:00～翌日8:00、日曜日・祝日・年末年始9:00～翌日8:00

子ども急病電話相談 ☎#8000（IP電話からは☎043-242-9939）

19:00～翌日8:00（365日）

診療 千葉市医師会などの協力で夜間・休日の応急診療を行っています。応急処置のため、詳しい検査は原則行いません。後日かかりつけ医で受診しましょう。

夜間		休日	
夜間応急診療(夜急診) (美浜区磯辺3-31-1海浜病院内) ☎279-3131 【内科・小児科】		休日救急診療所 (美浜区幸町1-3-9 総合保健医療センター内) テレホンサービス ☎244-5353 【内科・小児科・外科・整形外科】 【耳鼻いんこう科・眼科・歯科】 日曜日、祝日、年末年始	
診療時間	平日 19:00～24:00 土・日曜日、祝日、年末年始 18:00～24:00	診療時間	9:00～17:00
受付時間	診療開始30分前～ 診療終了30分前	受付時間	8:30～11:30、13:00～16:30
夜間外科系救急当番医療機関 テレホンサービス ☎244-8080 【外科・整形外科】		産婦人科休日緊急当番医 テレホンサービス ☎244-0202 【産婦人科】 日曜日、祝日、年末年始	
案内時間	8:00～翌日6:00	案内時間	8:00～17:00
診療時間	18:00～翌日6:00	診療時間	9:00～17:00
夜間開院医療機関案内 ☎246-9797		*電話での医療相談は行っていません 受診の際の持ち物 ①健康保険証(各種受給者証・子ども医療費 助成受給券をお持ちの方は一緒に持参) ②診療代金 ③薬(服用している方) ④お薬手帳(お持ちの方)	
案内時間	17:30～19:30		
月～土曜日(祝日、年末年始を除く)			
医療機関情報など詳しくは、 千葉市 医療機関			