

11月8日は「いい歯」の日です
～ご自身のお口の健康を
見直してみませんか？～

むし歯・歯周病などから歯を守るためにも、歯と歯の間磨いていますか？
歯ブラシだけでは60%の歯垢しか取れません！
日頃の歯みがきにフロスや歯間ブラシを使い、定期的に歯科健診を受け、歯のクリーニングを行いましょう。



☎若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714

口の健康は健康長寿の秘訣！
口腔ケア事業を利用しましょう

市内の65歳以上の方を対象に、口の機能評価を含めた歯科健診を無料で実施しています。
健康長寿には欠かせない、「かむ・飲み込む・発音する」といった口の機能を知る良い機会です。口の健康から自身の健康づくりを見直してみましょう。

対 象

千葉県に住民登録がある65歳以上の方

検診内容

むし歯や歯周病などの有無、歯垢や歯石など口の清掃状態咀嚼（そしゃく）力評価、嚥下（えんげ）力評価、発音評価
若葉保健福祉センター健康課で受診票を受け取り、協力医療機関に予約の上、受診。 *受診は年度に1人1回です。

受診方法

 **お知らせ** 

都賀コミュニティセンターの催し

唱歌を楽しむ集い

☎11月5日(火)・19日(火)11:00～12:00
☎18歳以上 *高校生不可
☎先着20人 ☎1回100円（歌集代）

資産形成セミナー

☎11月30日(土)①10:00～12:00②13:00～15:00
☎仕事の収入とは別に老後に向けた資産形成を考えている方
☎各回先着20人
☎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

郷土歴史探訪～御成街道を歩こう～

御成街道について1時間の講座後、千城台から御茶屋御殿後まで約5キロの道のりを探訪！
☎11月4日(祝)10:00～13:00
☎千城台コミュニティセンター1階多目的室集合
☎25人
☎1,000円（資料・お茶菓子付）

和菓子作り教室「さつまいもの茶巾」

☎11月9日(土)10:30～12:30
☎千城台コミュニティセンター3階料理実習室
☎先着12組 *1組3名様まで
☎1組1,800円
☎エプロン、三角巾、ふきん、タオル、お持ち帰りの容器、筆記用具
*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）。

若葉区町内自治会連絡協議会 活動研修会
防災講座
～助けられる人から助ける人へ～

日 時

11月17日(日)14:00～16:00（受付13:30～）

会 場

都賀コミュニティセンター2階ホール

対 象

自治会員、避難所運営委員会の委員、防災について関心のある方等100人

内 容

防災をテーマに、事前の備えの必要性、一人一人の意識の持ち方、東日本大震災の体験談などについて講演。
一般社団法人Smart Supply Vision特別講師・わくわく実験工房代表・マチナカ菜園代表 糸日谷 美奈子(いとひや みなこ)氏

講 師

参加申込書に必要事項を記入して、若葉区町内自治会連絡協議会事務局（〒264-8733若葉区桜木北2-1-1）へ直接提出。郵便、FAX、Eメール（chiikizukuri.WAK@city.chiba.lg.jp）、電子申請も可。
参加申込書は、ホームページおよび若葉区地域づくり支援課の窓口で配布。
詳しくは、☎令和6年度若葉区連協活動研修会 🔍

申請方法

☎若葉区町内自治会連絡協議会事務局 ☎233-8122 ☎233-8162

読み聞かせボランティア講座

日 時

11月6日(火)10:00～12:00

会 場

若葉保健福祉センター3階大会議室

内 容

絵本の読み聞かせに関する講義・実技

対 象

市内在住・在勤・在学者

定 員

20人

申 込

電話で、市社会福祉協議会若葉区ボランティアセンターへ。

☎同センター ☎233-8181 ☎233-8171

さあ！あなたも
ラジオ体操を始めてみませんか
ラジオ体操講習会

NHKテレビ・ラジオ体操指導者とアシスタントの先生から、ラジオ体操を学んでみませんか。ラジオ体操を継続すると、体内年齢や血管年齢、骨密度等の、健康状態を示す数値がよくなると言われています。生活の中に、ラジオ体操を取り入れてみませんか。

日 時

11月30日(土)13:30～15:30

会 場

都賀コミュニティセンター（若葉区都賀4-20-1）

内 容

ラジオ体操講習会（講師:NHKテレビ・ラジオ体操指導者等）

対 象

区内在住成人

定 員

40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 栄養講座
～健康づくりのために減塩しよう～

管理栄養士による食生活のお話です。減塩の必要性和減塩のコツについて学びませんか。おすすめレシピの調理実習も行います。

日 時

11月27日(火)10:00～13:00

会 場

若葉保健福祉センター

定 員

先着12人

持 ち 物

筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、飲み物

費 用

食材料費600円程度

申込方法

電話で若葉保健福祉センター健康課へ。
*食材料発注の都合上、11月19日(火)までにお申し込みください。

☎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・講演会名	日 時	対象・定員	内容など	申込
栄養相談	11/7(木)・13(火)・21(木)、26(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	11/11(月)14:00～16:00 11/25(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
歯科相談	11/14(木) 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。	
	11/14(木)10:30～14:00 11/18(月)13:30～15:00	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	11/20(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。禁煙に向けての支援・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
教室	妊娠編＝11/26(火) 出産編＝12/3(火) 9:30～12:00	妊婦とパートナー 定員＝20組	内容・申し込み方法はホームページをご覧ください 対象＝出産予定日が来年2月頃までの方	
	12/4(火)10:00～12:00	若葉区在住の65歳以上の方 定員＝15人	管理栄養士による食生活の話、レシピ紹介と試食、運動トレーナーによる簡単筋力トレーニングなどを行います。費用＝100円（試食代）	②
講演会	11/28(木)13:30～15:00	成人 定員＝30人	加齢や疾患による眼疾患の種類・原因・症状についてや、早期発見早期治療の重要性、受診のタイミングについて医師が講演します。	②

☎若葉保健福祉センター（若葉区貝塚2-19-1）
☎11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

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 🔍

☎ 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

若葉区役所 ☎043-233-8111(代表) 〒264-8733 千葉市若葉区桜木北2丁目1番1号 ☎千葉市 若葉区役所 🔍

区版編集 若葉区役所総務課 ☎043-233-8120 ☎043-233-8162

記号の見方は⑮面参照 特に記載のないものは11月1日(金)から受け付け

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
11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、11月22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
11月15日(金) 10:00～15:00
*11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

電話相談も可
相談は面談のみ

今月の区役所休日開庁日

11月10日(日)9:00～12:30