

参加者募集

シニアリーダー養成講座
(若葉区コース)

介護予防のための体操教室を運営するボランティア（シニアリーダー）を募集しています。養成講座に参加し、自身のために、家族のために、地域のために、市内の公民館や自治会館などで一緒に活動しませんか？

詳しくは、[千葉市 シニアリーダー養成講座](#)

日時 6月24日～9月16日(7月29日を除く)の毎週火曜日 14:00～16:00 全12回1コース

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)

対象 市内在住の方
(要支援・要介護認定を受けている方を除く)

定員 20人

申込方法 5月30日(金)必着。はがきに必要事項(11面)のほか、希望する会場名、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。結果は6月上旬ごろ全員に発送。

問健康推進課 ☎245-5146 FAX245-5659

参加者募集 栄養講座

～免疫機能を高めるために食生活でできること～

管理栄養士による食生活のお話と調理実習です。感染症などの病気と闘うために大切な免疫機能を高める食生活について学びませんか。

日時 6月12日(木)10:00～13:00

会場 若葉保健福祉センター

定員 先着16人(予約制)

持ち物 筆記用具、飲み物、エプロン、三角巾、不織布マスク

費用 600円程度(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。

問若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714 FAX233-8198

樹木が道路に張り出していないか道路にはみ出した樹木が原因で、カーブミラーが見えない、歩道が通れない、通行車両が損傷することがあります。はみ出した樹木などが原因で事故が発生した場合、樹木の所有者は管理責任を問われることがありますので、樹木の伐採や枝の剪定など適切な管理をお願いします。なお、電線や電話線の近くでの作業は、事前に東京電力やNTTにご連絡をお願いします。

問若葉土木事務所管理課
☎043-306-0655 FAX043-306-0968

お知らせ

都賀コミュニティセンターの催し

参加者募集

～口から始めるフレイル予防～
歯っぴー健口教室

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。

早めに気づき、お口のケアに取り組むことでオーラルフレイルを予防しましょう!

日時 6月18日・25日、7月2日・9日(木)13:30～15:30 全4回

会場 若葉保健福祉センター

内容 歯科衛生士によるミニ講座・健口体操・個別歯科相談・音楽療法など

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

唾液が出やすくなった!
家でも続けられる!

問若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714 FAX233-8198

参加者募集 健康運動サポーター養成教室

ウォーキングやラジオ体操など、地域で手軽にできる運動について学ぶ教室です。

日程 6月24日(木)、7月1日(木)・8日(木) 全3回

時間 10:00～11:30

会場 若葉保健福祉センター

内容 運動トレーナーによる運動実技、健康に関する話など

対象 運動制限を受けていない方

定員 15人

申込方法 電話で、若葉保健福祉センター健康課へ。

問若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714 FAX233-8198

地域開催 ごみゼロクリーンデー

「私たちの住む街は私たちの手できれいにしよう」を合い言葉に、地域における美化活動の一環として、散乱ごみを収集するごみゼロ運動を実施します。

ごみ袋が必要な場合や、収集したごみの回収方法など、詳しくはお問い合わせください。

地域開催(自治会などで実施)

期間 5月25日(日)～6月30日(月)
*期間内の都合の良い日に実施をお願いします。

備考 区開催(区役所主催)は実施しませんので、ご了承ください。

申込方法 電話で、若葉区役所地域づくり支援課へ。FAX233-8163・Echiikizukuri.WAK@city.chiba.lg.jpも可(必要事項(11面)を明記)。

問若葉区地域づくり支援課 ☎233-8123 FAX上記

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	5/8(木)・13(木)・23(金)・29(木) 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	5/8(木)14:00～16:00 5/26(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
	大人の歯科相談	5/13(木)・26(月)9:30～15:00	成人 定員＝各4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
	子どもの歯科相談	5/26(月)、6/12(木) 9:30～15:00	乳幼児 定員＝各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。	
	健康・禁煙相談	5/28(水)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
教室	パパも学ぼう母乳教室	5/27(火)9:30～11:30	母乳育児に関心のある妊婦とそのパートナー 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	
	離乳食教室	5/28(水)13:00～15:00	6～8カ月児の保護者(第1子優先) 定員＝15人	管理栄養士による離乳食(中期・後期)の具体的な進め方・作り方の説明と試食。*託児なし 参加費:200円、持ち物:母子手帳、試食用のスプーン	②

問若葉保健福祉センター(若葉区貝塚2-19-1)
☎5月1日(木)9:00から電話で、若葉保健福祉センター健康課各班へ

問 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 FAX233-8198

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

電話相談も可

相談は面談のみ

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
5月2日(金) 9:00～12:00

法律相談…相続、離婚などの諸問題
毎週水曜日、5月23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
5月16日(金) 10:00～15:00
*5月2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 FAX233-8163

今月の区役所休日開庁日

5月11日(日)9:00～12:30