



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

☎〒260-8722千葉市役所環境保全課 ☎245-5195 ☎245-5557
✉kankyohozen.ENP@city.chiba.lg.jp

参加者募集 食事セミナー

「食事セミナー」に参加いただける65歳以上の方を募集します。

高齢期の健康維持のために、バランスの良い食事や運動について学んでみませんか？



- 日時** 6月25日(木)10:00~12:00
- 内容** 食生活の話、簡単レシピの紹介と試食、簡単筋力トレーニング
- 費用** 100円(試食代)
- 会場** 若葉保健福祉センター
- 対象** 区内在住で65歳以上の方
- 定員** 先着15人(予約制)
- 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



都賀コミュニティセンターの催し

科学実験教室「ギンギンプロペラを作ろう！」

☎6月15日(日)10:00~11:30(受付締切6月8日迄)

☎5歳~小学6年生まで(小学2年生以下は保護者同伴)

☎先着20人 ☎500円 ☎筆記用具

昆虫教室「国蝶オオムラサキを知ろう」

☎6月28日(土)10:00~12:00

☎先着20人(就学前児は保護者同伴)

☎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

「ステンシルでデザイン 世界でひとつだけのバッグづくり」

☎7月26日(土)14:00~16:00

☎先着20人(事前予約制)

☎1,000円(お支払い後の払い戻しは不可)

☎小学1年生*~成人

*小学1~2年生は保護者同伴必須

☎エプロン、はさみ、鉛筆、消しゴム

市民寺子屋教室

☎<第1回>7月31日(木)「地質図・地図・空中写真から読み取る郷土史」

<第2回>8月7日(木)「身近な江戸時代の石造物」

各回10:00~11:30

☎先着20人(事前予約制)

☎各500円(お支払い後の払い戻しは不可)

*1・2いづれかの受講も可

☎小学5年生~成人

*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)。

参加者募集

薬剤師講演会

薬剤師に聞く！薬に関する基礎知識
~かかりつけ薬局との
上手な付き合い方~

薬について、しっかり理解して飲んでいませんか？昨今の薬局事情、処方箋や市販薬、漢方薬の基礎知識について薬剤師がわかりやすくお話しします。この機に薬について、一緒に学んでみませんか？



日時 7月3日(木)13:30~15:00

会場 若葉保健福祉センター

定員 先着30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

食育推進員 をご存知ですか？

食育推進員は、食を通して地域の健康づくりのためのボランティア活動を行っています。

栄養・食生活の講話や調理実習等を通して食について学びながら、子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に、地域で食の大切さを伝えていきます。

食育推進員になるためには、市が主催する養成講座を修了する必要があります。

食育推進員の活動に興味がある方は、【下記】までお問い合わせください。

食育推進員養成講座

- 日程** 令和7年9月から2月 全5回
- 会場** 市役所及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** 調理実習費1,200円程度
- 申込方法** 7月31日(木)までに電話で若葉保健福祉センター健康課へ
- 備考** 面談により選考します。



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。

☎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。

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
栄養相談	6/4(水)・10(水)・18(水)・27(金) 9:30~14:00	乳幼児から高齢者 定員=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
大人の歯科相談	6/5(木)・20(金)9:30~15:00	成人 定員=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	6/12(木)・20(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。	
健康・禁煙相談	6/9(月)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
精神保健福祉相談	6/12(木)14:00~16:00 6/23(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
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
母親&父親学級	妊娠編:6/27(金) 出産編:7/4(金) 9:30~12:00	妊婦とそのパートナー 定員=20組	対象=出産予定日が9月頃までの方 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。	
パパも学ぼう母乳教室	7/14(月)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。	
母子講演会「いやいや期の関わり方」	6/23(月)10:00~12:00	乳幼児を持つ保護者 定員=18人 *託児あり(先着8人)	2歳ごろになると始まるいやいや期。対応に困っているパパ・ママに向けての心理士による講演会	①

☎若葉保健福祉センター(若葉区貝塚2-19-1)
☎6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

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

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6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、6月27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20日(金) 10:00~15:00

*6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

6月8日(日)9:00~12:30