



自分たちのまちは自分たちで守る 自主防災組織の結成を!

大規模災害発生時には、防災関係機関が総力を挙げて救援活動を行いますが、過去の災害教訓を踏まえると、行政の対応には限界があります。いざという時のために、地域での初期活動や救護活動など効果的な行動がとれるよう、自主防災組織を結成し、日頃から防災訓練を行うことが重要です。まだ、自主防災組織を結成されていない自治会やマンション管理組合の方は、ぜひ結成しましょう。



市では、住民の皆さんが結成する自主防災組織に対し、次のような助成を行っています。

- 結成の際に、防災基盤とともに加入世帯数に応じて防災物品を供与します。
- 防災活動に必要な資機材を購入または賃借する際に助成金を交付します。
- 防火・防災訓練（事前に消防署・出張所への届け出が必要）を行った場合には、参加人数に応じて活動費を助成します。



☎若葉区地域振興課くらし安心室 ☎233-8124 ㊟233-8162



東京情報大学市民公開講座

「健康長寿のために知っておきたい“動きの質”の6つのポイント」

実演を交えた体験講座です。当日は動きやすい服装でお越しください。
日時6月27日(木)14:00~16:00
場所若葉保健福祉センター3階大会議室
定員先着30人
☎電話で、東京情報大学☎236-4710。㊟「情報大 公開講座」で検索)からも可。
㊟同大学☎前記☎236-1251

出産したら出生通知書を出しましょう！ 新生児訪問にお伺いします

赤ちゃんが生まれたら、生後28日までのできるだけ早い時期に、母子健康手帳別冊に添付の出生通知書（はがき）を提出しましょう。出生通知書が届き次第、電話連絡の上、助産師や保健師がご自宅を訪問します。



訪問時には、赤ちゃんや産後のお母さんの健康、母乳や育児に関する相談に応じるほか、母子保健サービスの紹介なども行います。
☎若葉保健福祉センター健康課☎233-8191 ㊟233-8198

都賀コミュニティセンターの催し

- ①縄文クッキーを焼こう
日時6月8日(土)10:00~12:00
対象小学生以上の方
定員先着20人
持物エプロン、三角巾、タッパー
料金500円
- ②東京五輪音頭2020踊り講習会
日時6月14日(金)15:00~17:00
定員当日先着100人
㊟①直接、都賀コミュニティセンターへ(申込時、料金持参)
㊟同センター☎233-4211㊟233-8204

参加者募集 女性のための 医師講演会

私のカラダのトリセツ
~女性が知っておきたい がん検診・骨粗しょう症・ホルモンバランス~

女性のライフサイクルに合わせた身体づくり、女性ホルモンと心と体の関係、アンチエイジング、女性特有のがんと検診について、女性医師が講演します。

日時 7月16日(木)10:00~11:45
会場 若葉保健福祉センター
定員 先着25人 *就学前児の託児あり(定員=先着10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

パパ・ママのための赤十字救急法スクール

幼児期に起こりやすい事故の予防や手当ての方法、かかりやすい病気と看病の仕方などの知識と技術を学びませんか。

日時 6月22日(土)10:00~12:00 (受付は9:30から)
会場 若葉保健福祉センター3階大会議室
対象 区内在住で乳幼児を持つ保護者
定員 先着30人
費用 1人100円(保険代)
備考 動きやすい服装で。就学前児の託児あり(要事前予約)。
申込方法 6月1日(土)から電話で、若葉区赤十字奉仕団事務局へ。
☎若葉区赤十字奉仕団事務局(市社会福祉協議会若葉区事務所) ☎233-8181 ㊟233-8171



日差しの強い夏は北谷津温水プールで楽しく涼もう!

北谷津温水プールは、25メートル×7コースとスライダー付きの子供用プールがあり、通年で楽しめる施設です。特に夏季(7~8月)はお得な料金でご利用いただけますので、ぜひお越しください。料金や時間など詳しくは、お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。



☎千葉市 北谷津温水プール ☎228-5000 ㊟228-5001

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
歯科相談 ☎健康づくり班	6/ 4(木)13:10~15:00	成人	むし歯予防や歯周病予防など、歯についての個別相談。口臭が気になる成人の方は、口臭測定ができます。
	6/12(水)・25(木)10:30~14:00	乳幼児	
禁煙・健康相談 ☎健康づくり班	6/14(金)9:30~14:00	成人	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。
栄養相談 ☎健康づくり班	6/18(木)・25(木)、7/12(金)9:30~14:00	乳幼児~高齢者	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。
女性のための健康相談 ☎健康づくり班	6/19(水)13:30~14:30	思春期~更年期の女性	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。
離乳食教室 ☎健康づくり班	6/21(金)13:30~15:30	第1子で6~8カ月児の保護者 定員=25人	離乳食の具体的な進め方と2・3回食の実演および試食。料金=200円
精神保健福祉相談 ☎こころと難病の相談班	6/27(木)9:00~11:00 7/1(月)14:00~16:00	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。
母親&父親学級(後期編) ☎すこやか親子班	7/1(月)13:30~15:00	10月ごろまでに出産する方とパートナー 定員=30人	赤ちゃんとの生活のイメージづくりと実習。持ち物=母子健康手帳、筆記用具。

☎場所若葉保健福祉センター(若葉区貝塚2-19-1)
☎6月3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

特に記載のないものは予約制(当日受付不可)
詳しくは、☎千葉市 若葉区健康課 ☎

☎すこやか親子班 ☎233-8191 健康づくり班 ☎233-8714 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7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、6月28日(金)
13:00~16:00
*定員=各8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
6月21日(金) 10:00~15:00
*6月7日(金)9:00から電話で申し込み(先着8人)。

会場は若葉区役所1階市民相談室。12:00~13:00は相談を行いません。

申込先・問い合わせ
若葉区地域振興課くらし安心室
☎233-8123 ㊟233-8163

今月の区役所休日開庁日

6月9日(日)9:00~12:30