



高齢運転者へ

運転免許証の自主返納相談 (CRT運転適性診断)

自動車の運転に不安を感じている方、「運転が心配」と言われたことのある方やご家族など、お気軽にご相談ください!

日時 11月15日(火)9:30~11:30
会場 若葉区役所1階ロビー
内容 ・相談窓口(千葉東警察署交通課の署員が相談に応じます)
・運転適性診断(運転行動の検査により適性を診断します)
対象 区内在住・在勤の方
定員 相談窓口=先着10人程度、運転適性診断=先着4人程度



☎千葉東警察署(返納相談に関すること) ☎233-0110 ☎231-2891
(公財)千葉県交通安全協会(運転適性診断に関すること) ☎271-8481 ☎271-8541
若葉区地域振興課くらし安心室 ☎233-8124 ☎233-8162

申込方法が変更になりました

母親&父親学級

妊娠期の生活から出産、育児について2日間コースで学びます。安定期以降の参加がお勧めです。

日時 妊娠・育児編=12月6日(火)
出産編=12月12日(月)
いずれの回も13:00~15:30 全2回
会場 若葉保健福祉センター
対象 出産予定日が来年4月ごろまでの区内在住の妊婦とパートナー
定員 14組 *定員を超える場合は抽選となります
持ち物 母子健康手帳・応援プラン
備考 申込期間終了後、受講の可否についてご連絡します。
申込方法 11月1日(火)~11月10日(水)17:30に電子申請または電話で、若葉保健福祉センター健康課へ。

☎若葉区 母親学級

☎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

タイ古式ヨガ ルーシーダットン
11月4日~25日の金曜日 13:30~14:30
成人
先着10人
1回1,000円(全4回参加の場合3,600円)
気軽に防災体験
起震車で地震体験ができます
11月20日(日)14:00~16:00
都賀コミュニティセンター駐車場
*雨天中止
直接会場までお越しください。
ノルディックウォーキング~歩きながら筋力アップ~
11月23日(祝)9:30~11:45
4キロメートル歩ける成人
先着10人
800円(ポール持参600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

ポッチャ体験講座
11月12日(土)13:00~16:00
27人
水分補給できる物、汗拭きタオル
スポーツのできる動きやすい服装・靴を用意
初心者のためのやさしい金融セミナー「金融商品を選ぶ大切なポイント」
あなたの知りたいことを分かりやすく学べます
11月27日(日)10:30~12:00 先着15人
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)。
*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。

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。



健診内容 虫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

対象 千葉市に住民登録がある65歳以上の方
料金 年度内1回無料(診査後の治療に関する費用を除く)

受診方法 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。
☎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~簡単調理~

管理栄養士による食生活のお話です。簡単に調理できる方法を学びませんか。お勧めレシピの紹介も行います。

日時 11月18日(金)10:30~11:30
会場 若葉保健福祉センター
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

参加者募集 シニアのための食事セミナー ~カルシウムと運動~

定年後の健康維持のために、食事や運動について学んでみませんか?

日時 12月2日(金)10:00~12:00
会場 若葉保健福祉センター
内容 食生活の話、簡単レシピの紹介、簡単筋力トレーニング
対象 区内在住の65歳以上の方
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

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。

11月8日は「いい歯の日」です。この機会にお口の健康を見直しましょう。



相談・教室・講演会名	日時	対象・定員	内容など	申込
相談	栄養相談	11/1(火)・10(木)・14(月)・25(金) 9:30~14:00	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
	健康・禁煙相談	11/4(金)9:30~14:00	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。	②
	精神保健福祉相談	11/14(月)14:00~16:00、24(木)9:30~11:30	心の健康でお悩みの方または家族 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
教室	離乳食教室	12/9(金)13:00~14:00	第1子で6~8カ月児の保護者 離乳食(中期・後期)の具体的な進め方と作り方の説明。	②
講演会	母子講演会「はじめてお兄ちゃんお姉ちゃんになるとき」	11/21(月)10:00~12:00	第2子で1歳未満の子どもの保護者 弟妹が生まれた時の上の子どもの気持ちや関わり方など、きょうだい関係について臨床心理士が講演。託児あり	①
	医師講演会「冷えは万病のもと~東洋医学の観点から、体の冷えへの対応方法~」	11/29(火)14:00~15:30	成人 定員=20人 あなたが感じている心身の不調は、実は冷えが原因かもしれません。東洋医学の観点でできる身体のケア、漢方治療について学んでみませんか? 会場=みつわ台公民館	②
	母子講演会「デジタル機器との付き合い方」	12/9(金)10:00~12:00	乳幼児を持つ保護者 定員=8人 「子どもがスマートフォンやタブレットなどの画面をずっと見ている」「ついつい子どもにスマホを与えてしまい子どもへの影響が気になる」などご心配はありませんか。デジタル機器との付き合い方について臨床心理士がお話します。託児あり	①

* 歯科相談11/4(金)・21(月)・30(火)も行っていますので、お問い合わせください。
☎若葉保健福祉センター(若葉区貝塚2-19-1) ☎11月1日(火)9:00から電話で、若葉保健福祉センター健康課各班へ
* 相談は随時受付可能

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

新型コロナウイルスの影響で、催しが中止・延期となる場合があります。詳しくは、各催しの問い合わせ先へ。

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 若葉区役所地域振興課 ☎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(火)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4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25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
11月18日(金) 10:00~15:00
*11月4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
11月13日(日)9:00~12:30