



住宅・土地統計調査の調査員を募集

住宅・土地統計調査は、住宅や土地の保有状況のほか、世帯の居住状況などを把握するための国の統計調査です。統計調査員は、調査対象の世帯を直接訪問し、調査票の配布や調査回答の回収などを行うとても重要な役割を担っています。子育てが一段落した方や、定年退職されて時間ができた方などが活躍しています。この機会にぜひご応募ください。

- 活動期間** 8月下旬～10月下旬
 - 対象** 20歳以上で、選挙の業務に従事していない健康で秘密保持のできる方
 - 報酬** 4～6万円
 - 募集地域** 桜木、若松台、貝塚・貝塚町、加曾利町、高品町、東寺山町、大宮町、更科町・小間子町のいずれかで活動できる方
- ☎若葉区総務課選挙統計班 ☎233-8121 ㊟233-8162

大草谷津田いきもの里

自然観察会のご案内

大草谷津田いきもの里で自然や生き物に親しむ「自然観察会」を行っています。自然に詳しい指導員が、季節に合わせて自然や生き物の見どころを解説しながらご案内します。

- 日時** 毎月第3日曜日10:30～12:00 (8月を除く)
 - 集合** 大草谷津田いきもの里 入口広場「総合案内板」前 (若葉区大草町442番地)
 - 定員** 15人 (抽選)
 - 申込方法** 電子申請、メール、ハガキ、FAXで環境保全課へ。
- ☎環境保全課 ☎245-5195 ㊟245-5557
㊟kankyohozen.ENP@city.chiba.lg.jp

電話de詐欺にご注意を!

区内で、電話de詐欺が多発しています。ご注意ください。

- 1～2月の被害状況**
 - 件数 5件
 - 被害額 19,772,100円
- ☎電話de詐欺相談専用ダイヤル
☎0120-494-506



参加者募集 65歳以上の方必見!

歯っぴー健口教室

- お口のケアに取り組んでオーラルフレイル予防をしましょう!
- 日時** 5月30日、6月6日・20日、7月11日の火曜日13:30～15:30 全4回
- 内容** 歯科衛生士によるミニ講座、個別歯科相談、健口体操、音楽療法など
- 定員** 先着12人

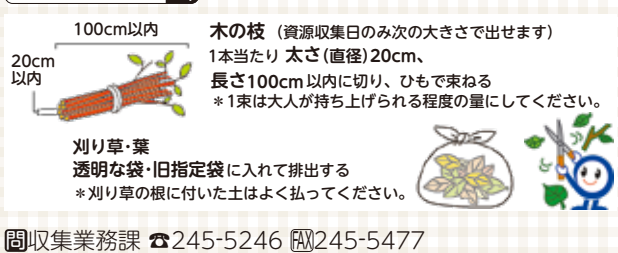
食事セミナー

- 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?
 - ①全3回コース **減塩と運動** ②1回コース **カルシウムと運動**
 - 日時** 減塩と運動=5月31日、6月14日・6月28日の水曜日10:00～12:00
カルシウムと運動=5月26日(金)10:00～12:00
 - 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
 - 定員** 各先着10人
 - 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
 - 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 ☎233-8714 ㊟233-8198

木の枝・刈り草・葉は 月2回の収集日に

木の枝や落ち葉などは可燃ごみの日ではなく、月2回の木の枝・刈り草・葉の収集日に排出するよう、ご協力をお願いします。

- 木の枝はひもで縛り、刈り草や葉は透明な袋に入れてください。
 - 収集した後、燃料チップや家畜の敷料原料などにリサイクルしています。
 - 収集の曜日は、地域により異なります。
 - 詳しくは家庭ごみチャットボット、家庭ごみ相談ダイヤル ☎204-5380、または市ホームページをご覧ください
- ☎収集業務課 ☎245-5246 ㊟245-5477



都賀コミュニティセンターの催し

- リラックスストレッチ**
☎5月10日～31日の水曜日11:30～12:30 全4回
☎成人 ☎先着15人
☎1回800円 (全4回セット2,800円)
- スクエアダンス体験講座**
歩くダンス。健康と体力維持に。
☎5月11日・25日、6月8日・22日の木曜日11:15～12:45 全4回
☎成人 ☎先着30人 ☎1回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⑫面を明記)。

千城台コミュニティセンターの催し

- はじめてのスマホ体験講座**
☎入門編～スマホ体験=5月11日(休)、LINE体験=6月8日(休)。いずれも13:00～15:00
☎各先着20人
☎使用する端末は教室側で用意。ご自身の端末は使用しません。
- 大切な命を守るため～AED無料講習会～**
☎5月27日(出)13:30～16:30
☎普通救命講習Ⅰ ☎先着10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⑫面を明記)。

ヘルスマイトをご存知ですか

ヘルスマイトは食生活改善推進員の愛称で、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。市が主催する養成講座を修了し、栄養・食生活の講話や調理実習等を通して食について学んでいます。現在、ヘルスマイトを募集中です。詳しくは、お問い合わせください。

食生活改善推進員(ヘルスマイト)の受講生募集

- 日程** 9月～来年2月 全6回
- 会場** 緑保健福祉センター
- 対象** おおむね70歳未満の方
- 申込方法** 7月28日(金)までに電話で、若葉保健福祉センター健康課へ。



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

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
5月12日(金) 9:00～16:00
*5月5日(祝)は閉庁日につき、第2金曜日に開催します。

- 法律相談**…相続、離婚などの諸問題
毎週水曜日、5月26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19日(金) 10:00～15:00
*5月8日(月)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

5月14日(日)9:00～12:30

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。



教室・講演会名	日時	対象・定員	内容など	申込	
教室	母乳教室	5/19(金) 9:30～11:30	母乳育児に関心のある妊婦とパートナー 定員=10組	助産師による母乳育児の講義。 対象=出産予定日が7月ごろまでの方	①
	母親&父親学級	妊娠編=5/22(月)、 出産編=5/29(月) 9:30～12:00 全2回	妊婦とパートナー 定員=14組	内容や申し込み方法はホームページで確認してください。 対象=出産予定日が9月ごろまでの方	
	離乳食教室	6/2(金)13:00～14:30	第1子で6～8カ月児の保護者 定員=15人	離乳食(中期・後期)の具体的な進め方と作り方の説明。	②
栄養講座	6/16(金)10:30～12:00	成人 定員=10人	減塩をテーマに管理栄養士による食生活の講話とお薦めレシピの紹介。	②	
講演会	母子講演会「デジタル機器との付き合い方」	6/13(水)10:00～12:00	乳幼児を持つ保護者 定員=8人 *託児あり	「子どもがスマートフォンやタブレットなどをずっと見ている。」「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心理士がお話しします。	①
	もの忘れが多くなっていませんか?～認知症の正しい知識と日常生活の工夫～	6/13(水)13:30～15:00	成人 定員=20人	より長く地域で生活するために、認知症の早期発見、治療、予防のための日常生活の工夫、認知症の方への対応方法について学びませんか。	②

*栄養相談・歯科相談、健康・禁煙相談、精神保健福祉相談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)
☎5月1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

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 若葉区役所総務課 ☎043-233-8120 ㊟043-233-8162