



11月5日(日) 10:00~15:00 =第31回= 若葉区民まつり

会場=東京情報大学ほか *雨天中止

今年も東京情報大学をメイン会場として、「若葉区民まつり」を開催します。各種模擬店、産直市、子ども広場、フリーマーケットなどの催し物がいっぱいです。また、区内各会場ではスポーツ大会も開催します。ぜひお越しください。詳しくは、[\[第31回若葉区民まつり\]](#)

メイン会場

ステージ	主な催し物
若葉区民音頭 キッズダンスなど	消防・警察車両の展示・体験コーナー、健康測定コーナー、新鮮野菜の直売コーナー、フリーマーケット、子ども広場、模擬店 など

スポーツ会場

大会名	開始時間	会場
家庭バレーボール	9:00	大宮中学校・旧大宮台小学校 (若葉区大宮町)
ポッチャ	9:30	東京情報大学

同時開催イベント

- ・映画上映会&講演会
- ・若葉区民まつりに今年も登場!ワカバマン・ショー

☎若葉区民まつり実行委員会事務局 (若葉区役所地域づくり支援課内) ☎233-8122 ☎233-8162

お知らせ

都賀コミュニティセンターの催し

- ポッチャ体験会**
10月8日(日)10:00~11:30
小学生以上 先着20人
- からだすっきりストレッチ**
10月4日~25日の水曜日10:00~11:10
18歳以上の方 (高校生不可)
先着15人
全回参加=3,200円 1回=900円
- 体育館無料開放**
10月14日(土)・15日(日)・18日(水)9:00~21:00
卓球・バドミントン
室内用運動靴・用具持参
1人1時間 (空いていれば2回迄延長可) 就学前児が利用する場合及び19:00以降に小中学生が利用する場合には要保護者同伴
*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、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

- 第33回千城台コミュニティまつり**
当館で活動しているサークルが日頃の成果を発表する祭典です
10月14日(土)10:00~16:00、15日(日)展示10:00~15:00
演芸アトラクション9:00~15:30
- トレーニング室無料開放**
10月9日(月)・18日(水)・21日(土)・22日(日)
当日先着10人
室内用シューズ、タオル、会員証 (初めてご利用される方でも当日登録できます。住所が確認出来る身分証明書をお持ちください)
ご利用人数が定員に達した場合、お待ちいただくことがあります。予約はできません。
- 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。**

●●● 飲用井戸水検査の予約受付 ●●●

飲用井戸水検査の予約受付と容器の配布を行います。

日時 11月5日(日)10:00~15:00

会場 東京情報大学 (若葉区御成台4-1若葉区民まつり会場内)

料金 9,900円 (検査代。容器提出時に徴収)

*採取した井戸水は、11月6日(月)9:30~12:00に若葉区保健福祉センター2階へ提出してください。

*区民まつりが中止の場合は、検査も中止します。

☎千葉県環境財団 ☎246-2078 ☎247-4152

知ろう! 防ごう! オーラルフレイル (お口の機能低下)

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!

歯っぱー健口講座

日時 10月25日、11月8日・15日・22日の水曜日 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・個別歯科相談・健口体操・音楽療法

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。

☎若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714 ☎233-8198

10月1日は浄化槽の日 合併処理浄化槽に換えてみませんか?

合併処理浄化槽とは、浄化能力が高く、家庭からの排水をすべて処理する、環境にやさしい浄化槽です。単独処理浄化槽・くみ取り便槽の家庭では、洗たくや台所などの生活排水がそのまま放流され、悪臭や川・海の水質悪化の原因になります。市では合併処理浄化槽への転換を推進しており、工事に補助金を支給しています。*条件あり

本体費補助 (332,000円から) に加え、配管工事費補助 (150,000円) などを上乗せして支給しています。

☎収集業務課 ☎245-5251 ☎245-5477

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・講演会名	日時	対象・定員	内容など	申込
栄養相談	10/4(水)・13(金)・19(木)・25(水)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
子どもの歯科相談	10/6(金)・31(火) 9:30~15:00	乳幼児 定員=各11人	歯科衛生士による、歯みがきや虫歯予防などについての個別相談。	②
大人の歯科相談	10/6(金)・31(火) 10:30~14:00 10/23(月)14:00~15:00	成人 定員=各3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
健康・禁煙相談	10/20(金) 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。禁煙に向けての支援・情報提供。	②
精神保健福祉相談	10/23(月)9:00~11:00	心の健康でお悩みの方または家族 定員=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	10/24(火)13:30~15:30	思春期から更年期の女性 (予約制) 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
母乳教室	10/27(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。 内容・申し込み方法はホームページをご覧ください 対象=出産予定日が来年1月ごろまでの方	
母親&父親学級	妊娠編=10/30(月) 出産編=11/6(月) 9:30~12:00	妊婦とパートナー 定員=14組	内容・申し込み方法はホームページをご覧ください 対象=出産予定日が来年2月ごろまでの方	
離乳食教室	11/1(水)13:00~15:00	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・作り方の説明と試食を行います。 参加費=200円、持ち物=母子手帳、試食用のスプーン	②
フレイル予防教室 ~健康100歳目指して~ (4回コース)	①11/2(木)・②14(水)・③21(火)・④12/7(木) 13:30~15:30	定員15人 65歳以上の方 *講演会のみ参加も可能です	フレイルの悪循環を断ち切り、元気に100歳を目指すための身体づくりについて学ぶ教室です。①医師講演会、②運動実習、③保健師・栄養士の話、④歯科医師講演会	②
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~	10/24(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。東洋医学の観点からできる身体のケア、漢方治療について学んでみませんか? *会場=白井公民館	②
ママとパパのセルフコントロール	11/7(水)10:00~12:00	対象=1歳~2歳児を持つ保護者 *託児あり(定員=10人)	育児をする際の気持ちのコントロールや子どもの関わり方について、臨床心理士がわかりやすくお話しします。	①

☎若葉保健福祉センター (若葉区貝塚2-19-1) 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

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

- 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
10月6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、10月27日(金) 13:00~16:00
*定員各6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
10月20日(金) 10:00~15:00
*10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 10月8日(日)9:00~12:30