



大草谷津田いきものの里 自然観察会のご案内

大草谷津田いきもの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(8月を除く) 10:30~12:00
- 集合** 大草谷津田いきものの里 入口広場「総合案内板」前 (若葉区大草町442番地)
- 定員** 30人
- 申込方法** はがきに、必要事項(15面)を明記し、〒260-8722千葉市役所環境保全課へ。電子申請、kankyohozen. ENP@city.chiba.lg.jp、245-5557も可。
- 備考** 申込締切日など詳細は、大草自然観察会

環境保全課 ☎245-5195 前記

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家族など、気軽にご相談ください!

- 日時** 4月18日(休)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 適性診断=先着8人程度
- 申込方法** 当日直接会場へ

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(適性診断に関すること) ☎271-8481 ☎271-8541 若葉区地域づくり支援課 ☎233-8124 ☎233-8162

お知らせ

都賀コミュニティセンターの催し

- からだすっきりストレッチ** 4月3日~24日の水曜日10:00~11:10 全4回 18歳以上の方(高校生不可) 先着15人 全回=3,200円 1回=900円
- リラクソストレッチ** 4月3日~24日の水曜日11:30~12:30 全4回 18歳以上の方(高校生不可) 先着15人 全回=2,800円 1回=800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

- ちしろだい映画会「或る夜の出来事」** 5月19日(日)①午前の部10:00~11:45②午後の部13:30~15:15
- 健康麻雀講座** 5月31日~来年2月21日の第1、3、5金曜日 10:00~12:00 全16回 20人 女性 全回24,000円(講座1回1,500円×全16回)
- キッズ料理教室** お料理の基本を学びます。 6月23日(日)、7月28日(日)、8月25日(日)、11月17日(日)、12月15日(日)、来年2月9日(日) 10:30~12:30 全6回 小学生以上の方(小学1~4年生は保護者同伴) 先着12人 エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り容器 15,000円*全6回分一括(お支払い後の払い戻しは不可) *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)

ふたごちゃんみつごちゃん あつまれ!!

双葉サークル

みんなでお話しませんか? お子さんたちは自由に遊びながらご家族同士で交流できます。おもちゃもありますので、皆で楽しい時間を過ごしましょう。



- 妊娠中からの参加も大歓迎です!!
- 会場** 若葉保健福祉センター2階和室
- 日時** 5月22日(休)、8月1日(休)、11月25日(月)、2月13日(休) 10:00~11:30 *出入りは自由です

若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8191

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。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? 詳しくはお問い合わせください。

- 3回コース**
- 日時** ①5月22日(休)10:00~12:00 ②6月5日(休)10:00~12:00 ③19日(休)10:00~13:00
- 内容** 食生活の話、簡単筋力トレーニング、調理実習
- 費用** 300円(調理実習の食材費)

- 1回コース**
- 日時** 5月17日(金)10:00~12:00
- 内容** 食生活の話、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** 各先着12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。



相談・教室	日時	対象・定員	内容など	申込
栄養相談	4/4(休)・10(休)・18(休)・25(休) 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
大人の歯科相談	4/16(火)14:00~15:00 26(金)10:30~14:00	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
子どもの歯科相談	4/26(金)9:30~15:00	乳幼児 定員=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。	
健康・禁煙相談	4/17(水)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	4/22(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	4/30(火)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
教室 離乳食教室	4/17(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

若葉保健福祉センター(若葉区貝塚2-19-1) 4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

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 4月5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、4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 4月19日(金) 10:00~15:00 *4月5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

4月14日(日)9:00~12:30