



花づくり教室 ～クリスマスリースづくり～

区では、「花のあふれるまちづくり」を推進しています。
オリジナルのリースと一緒に素敵なクリスマスを迎えませんか。
また、併せて園芸相談も行います。ぜひ、ご参加ください。
日時 12月16日(土)10:00～12:00
場所 若葉区役所2階
対象 区内在住・在勤の方
定員 25人
料金 1,000円
①11月14日(火)必着。②(1人1通)に③を明記して、〒264-8733若葉区役所地域振興課地域づくり支援室へ。☎233-8162、☎chiikidukuri.WAK@city.chiba.lg.jpも可。
☎若葉区地域振興課地域づくり支援室 ☎233-8122 欄前記



千城台コミュニティセンターの催し

ハワイアンバンド演奏会
日時 11月7日(火)11:00～14:20
定員 当日先着80人
千城台名作映画上映会「哀愁」(1940年米国作品)
日時 11月19日(日)13:00～15:00
(開場12:45)
定員 当日先着140人
*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ください。
☎千城台コミュニティセンター ☎237-2241 欄237-9213

健康づくり運動イベント

わくわくヘルスアップさらしな

～知ろう!始めよう!健康生活～



運動を始めるきっかけづくりとして、イベントを開催します。この機会に、体を動かす爽快感を味わってみませんか。地域の仲間と一緒に継続できるかもしれません。
ぜひ、会場にお越しください。
日時 11月23日(祝)9:30～12:30
(入場は12:00まで)
会場 更科小学校体育館(若葉区更科町)
持ち物 運動ができる上履き、飲み物
*体を動かしやすい服装でお越しください。
*お車でのご越しの際は、JA千葉みらい更科支店の駐車場をご利用ください。

内容

運動体験コーナー	ラジオ体操、肩こり・腰痛予防の簡単ストレッチ
ミニ健康講座コーナー	医師・歯科医師・薬剤師によるワンポイント講座、個別相談 あんしんケアセンター千城台による相談・血圧測定
健康度測定コーナー	体組成(体内の筋肉や脂肪の量)の測定、血管年齢測定、骨密度測定
啓発コーナー	健康づくり宣言、ゲーム(ボーリング・ストラックアウト)、車いすバスケットボールなどパラリンピック競技の展示、地域の運動行事や会場の案内など

☎若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714 欄233-8198



コミュニティバスの (いずみバス・さらしなバス) ギャラリーバスの運行

若葉区泉地域を運行するコミュニティバスの車内に地元小学生の絵を展示します。

・いずみバス

期間 11月3日(祝)～12月1日(金)
内容 白井小学校1年生の作品展示

・さらしなバス

期間 11月3日(祝)～12月8日(金)
内容 更科小学校1・2年生、千城台東小学校2年生の作品展示

展示は1週間毎に入れ替えます。

運賃 大人200円、中学生以下100円

☎交通政策課 ☎245-5352 欄245-5568

11月11日出開催

消防フェア



11月9日(木)～15日(水)の7日間、秋の全国火災予防運動が実施されます。火災予防運動の一環として、消防フェアを開催します。

住宅防火相談、応急手当体験などのコーナーや、消防車両の展示、消防音楽隊ミニコンサートを行いますので、皆さんお誘いあわせの上、ぜひお越しください。

日時 11月11日(土)9:45～11:30 *荒天中止
会場 JA千葉みらい農産物直売所「しよいかーご千葉店」駐車場(若葉区小倉町871)

内容 住宅防火相談、応急手当体験、消防団員募集、はしご車体験乗車(先着40人)、車両展示(消防車・救急車)、ちびっこ消防隊写真撮影、防災普及車での地震体験、消防音楽隊ミニコンサート
詳しくは、ホームページをご覧ください。

☎若葉消防署消防第一課 ☎237-7999 欄237-8089

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。参加する際は、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
栄養相談 ☎健康づくり班	11/8(水)・17(金)・22(水)・12/1(金)9:30～14:10	乳幼児から高齢者	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)
母親&父親学級 ☎すこやか親子班	11/13(月)・20(月)・27(月)13:00～15:30 全3回	初めてお母さん・お父さんになれる方	妊婦同士の交流を中心に、妊娠や出産・育児についての学習。
歯科相談 ☎健康づくり班	11/17(金)・29(水)・12/5(火)9:30～15:30 11/21(火)13:00～14:00	乳幼児から高齢者 *11/21は成人のみ	むし歯予防や歯周病予防など、歯についての個別相談。口臭が気になる方は、口臭測定ができます。
ヘルスサポーター養成教室 仲間と始めよう!「ラジオ体操」 ☎健康づくり班	11/17(金)・22(水)・12/1(金)8(金)13:30～15:30 全4回	運動を始めたい、または続けたいとお考えの方 定員=20人	慣れ親しんだラジオ体操やウォーキングの基本、筋力トレーニング。地域別による情報交換。 会場=みつわ台公民館(若葉区みつわ台3)
精神保健福祉相談 ☎こころと難病の相談班	11/27(月)10:00～12:00 12/ 4(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・眠れないなど悩みの相談。
医師講演会 ☎健康づくり班	11/30(木)13:15～15:00	成人 定員=30人	医師による、アレルギー性鼻炎などの初期治療についての講演。感染症予防のミニ講話も。テーマ=「今から始める花粉症対策～アレルギー性鼻炎などの予防や治療～」
歯科医師講演会 ☎健康づくり班	11/30(木)13:30～15:30	成人 定員=30人	健康寿命を延ばすために口の中から気を付けることなどの講演と実技。テーマ=「介護予防と口腔ケア」 会場=若葉いきいきプラザ
母乳教室 ☎すこやか親子班	12/4(月)13:30～15:30	妊娠中の方および家族 定員=20人	助産師による母乳育児の講義と実技。
離乳食教室 ☎健康づくり班	12/5(火)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
医師講演会 ☎健康づくり班	12/6(水)13:00～15:00	成人 定員=30人	医師による、運動習慣とロコモティブシンドロームの予防や、日常生活の工夫についての講演。管理栄養士による生活のミニ講話も。テーマ=「ロコモ予防で健康生活!」

☎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

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 ☎

☎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 欄233-8198

各種相談案内 無料

くらし相談…家族での問題や心配ごと
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10日(金)・12月1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24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17日(金) 10:00～15:00
11月6日(月)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 欄233-8163

消費生活相談 無料

商品やサービスの契約トラブルなど
11月24日(金)9:00～12:00
若葉区役所1階市民相談室
*面談による相談(当日受付11:30まで)
☎消費生活センター ☎207-3000 欄207-3111

今月の区役所休日開庁日

11月12日(日)9:00～12:30