



防犯パトロール隊を結成しませんか

～安全・安心に暮らせるまちづくりを目指して～

自転車盗、車上狙い、ひったくりなど、犯罪の多くは、街頭や住宅など身近な場所で起きています。

こうした犯罪の発生を抑えるには、地域の皆さんの力が必要です。現在、市内では、「自分たちのまちは自分たちで守る!」という自主防犯意識を持つ防犯パトロール隊が数多く結成されています。皆さんの精力的な防犯活動によって、安全で安心なまちがつけられます。

防犯パトロールを実施している地域の軽犯罪件数は、年々減少傾向にあるなど、その効果も現れています。

防犯パトロール隊未結成の自治会などは、ぜひご検討ください。

活動支援

区では、防犯パトロール隊を結成し、活動を実施している団体に対し、タスキや腕章など活動に必要な物品を配布しています。防犯パトロール隊の結成や支援制度など、詳しくはお問い合わせください。



若葉区地域振興課くらし安心室 ☎233-8124 ㊟233-8162



生後4カ月までの赤ちゃんのいる家庭を訪問します!

区では、新生児訪問や地域保健推進員の2カ月児訪問でお会いできなかったご家庭を助産師などが訪問し、赤ちゃんや産後のお母さんの健康などについて相談に応じるとともに、母子保健サービスをご案内しています。

対象	訪問員
① 出生通知書(母子健康手帳別冊添付)を提出した生後28日までの新生児のいる家庭	新生児・妊産婦訪問指導員(助産師または保健師)
② 生後2カ月児のいる家庭	地域保健推進員(市が委嘱した育児経験者)
③ ①・②で会えなかった生後4カ月までの乳児のいる家庭	乳児家庭全戸訪問員(助産師または保健師)

若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8191 ㊟233-8198

千城台コミュニティセンターの催し

- ①和菓子づくり「雪うさぎ」
日程12月16日(出)10:00～12:00
定員先着18人
料金大人1,000円、親子ペア1,500円
- ②季節の飾りつけ～クリスマス～
開催12月1日(金)～28日(休)
*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。
㊟①直接または電話で、千城台コミュニティセンター ☎237-2241 ㊟前記 ☎237-9213



12月28日(木)～30日(土)9:00～17:00

安全・安心な地元野菜を販売する下田農業ふれあい館(若葉区下田町971)で毎年恒例の年末大売出しを開催します。期間中は、地元産お米の割引販売やお餅の販売をはじめ、甘酒や野菜汁の振る舞い、太鼓演奏などのイベントが日替りで開催されます。ぜひ、お越しください。内容など詳しくは、お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

千葉市 下田農業ふれあい館

㊟下田農業ふれあい館 ☎237-8011 ㊟237-8988

ちばし いきいき体操 体験教室

～介護予防のための運動～

介護予防のために、椅子に座ってDVDを観ながら、おもいを使って行う簡単な筋力運動や、お口の体操などを体験してみませんか?足腰に自信がない方も継続することにより、筋力向上の効果が実証されている運動です。食事についてのミニ講座もありますので、ぜひご参加ください。

日時 1月15日(月)10:00～12:00
会場 若葉保健福祉センター2階
対象 65歳以上の方で、地域で仲間と実践してみたい方
*かかりつけ医から運動の制限のない方

定員 15人(予約制)
持ち物 飲み物、タオル、履き慣れた運動靴(外履き)。

申込方法 電話で、若葉保健福祉センター健康課【下記】へ。
*区ではラジオ体操の推進にも取り組んでいます。区内のラジオ体操を行っている場所はホームページで公開していますので、ぜひご参加ください。

千葉市 若葉区ラジオ体操

㊟若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714 ㊟233-8198



簡単な筋力運動



お口の体操

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	12/7(木)・15(金)・20(水)、1/10(水) 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)。
医師講演会 ㊟健康づくり班	12/14(木)13:00～15:00	成人 定員=25人	テーマ=「皮膚科医がすすめるスキンケア」。医師による、健康的な皮膚の状態を保つための皮膚ケアの方法、かゆみや乾燥対策についての講演。歯科衛生士と保健師によるミニ講座も。
女性のための健康相談 ㊟健康づくり班	12/14(木)13:30～14:30	思春期から高齢の女性	助産師による女性の心と体についての悩み、不安などの個別相談。
歯科相談 ㊟健康づくり班	12/15(金)、1/10(水) 9:30～15:30 12/22(金)13:00～14:00	乳幼児から高齢者 *12/22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。
健康・禁煙相談 ㊟健康づくり班	12/22(金)9:30～14:00	成人	生活習慣病、介護予防についての相談や健診結果の見方、禁煙に向けての支援・情報提供。
精神保健福祉相談 ㊟こころと難病の相談班	12/25(月)10:00～12:00	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・眠れないなど悩み相談。
歯っぴー健口教室 ㊟健康づくり班	1/15(月)・30(火)、2/5(月)・20(火) 13:30～15:30 全4回	65歳以上の方 定員=15人	歯科衛生士によるミニ講座や日常生活で簡単に取り入れられる「お口のお手入れ方法」や「お口の体操」、「音楽を使ってお口の力をアップ」などの知識を深め、実践します。

㊟若葉保健福祉センター(若葉区貝塚2-19-1)
㊟12月1日(金)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 ㊟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
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、12月22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
12月15日(金) 10:00～15:00
12月1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

消費生活相談 無料

- 商品やサービスの契約トラブルなど
12月22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 ㊟207-3111

今月の区役所休日開庁日

12月10日(日)9:00～12:30