



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あり、食を通じて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。若葉保健福祉センターでの研修で勉強しながら、生活習慣病予防のための料理教室や親子料理教室などを実施し、子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に食の大切さを伝えています。

参加者募集 夏休み特別企画！親子料理教室

日時 7月25日(水)10:30~13:00
場所 若葉保健福祉センター
対象 区内在住の小学生と保護者
定員 先着8組16人
料金 1人300円
申込方法 7月2日(月)9:00から電話で、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

現在、ヘルスマイトになってみたい方(おおむね60歳まで)を募集中です。ヘルスマイトになるには養成講座を修了する必要があります。詳しくは、本紙6月号【3面】をご覧ください。お問い合わせください。



若葉区共催東京情報大学市民公開講座 ～健康的な「動きの質」で楽々介護～

日常生活のちょっとした動きのつらさや家族・パートナーあるいは自身の介護に対する不安や負担を少しでも軽くする健康的な「動きの質」を紹介します。

また、介護する側・される側の両者にとって、楽と感じる介護方法をモデル地区での実施例を交えて紹介します。

日時7月26日(木)14:00~15:30

場所若葉区役所

定員先着30人

☎電話で、東京情報大学☎236-4710。㊟sojoken@affrs.tuis.ac.jpも可(必要事項を明記)。

㊟同大学☎前記㊟236-1251

都賀コミュニティセンターが臨時休館

7月26日(木)は、設備点検のため、臨時休館します。

☎都賀コミュニティセンター☎233-4211 ㊟233-8234

千城台コミュニティセンター七夕まつり

加曾利貝塚展示会やパトカー・白バイに乗っての写真撮影、おもちゃの病院などのイベントを開催します。チャーバくんとかそりーぬも遊びに来ますので、ぜひお越しください。その他イベントについては、お問い合わせください。

日時7月7日(土)10:00~14:00

☎千城台コミュニティセンター☎237-2241 ㊟237-9213

あんしんケアセンターみつわ台が移転

相談スペース拡張など環境向上のため、みつわ台3丁目内で移転しました。

新所在地=若葉区みつわ台3-16-4-105

☎あんしんケアセンターみつわ台☎290-0120 ㊟290-0122または地域包括ケア推進課☎245-5168

無人ヘリコプターで農薬散布

水稻の病害虫防除のため、水田に無人ヘリコプターで農薬を散布します。

散布日程および散布場所

7月23日(月)	白井地区の一部 五十土町、川井町、北谷津町、佐和町、高根町、多部田町 更科地区の一部 大井戸町、金親町、上泉町、更科町、下泉町、下田町、旦谷町、富田町、谷当町
24日(火)	白井地区の一部 和泉町、中野町、野呂町 更科地区の一部 古泉町、富田町、中田町

散布時間

4:30~11:00ごろ

*当日、雨や強風などの場合は、後日実施

散布場所付近の方は、当日、散布が終わるまで洗濯物などを外へ出さないようご注意ください。また、水田には立ち入らないでください。金魚などのいる池には、カバーをお願いします。

周辺地区には散布前日(変更の場合は当日)広報車でお知らせします。なお、農薬散布は散布場所に隣接する緑区や隣接市でも同時期に実施しますので、ご注意ください。

☎市植物防疫協会☎232-3722 ㊟232-9463

☎農業生産振興課☎228-6282

花づくり教室を開催します！～多肉植物の寄せ植え～

区では、花のあふれるまちづくりを推進するため、花づくり教室を実施します。また、園芸相談も行います。ぜひ、ご参加ください。

日時 7月28日(土)10:00~12:00
会場 都賀コミュニティセンター
対象 区内在住・在勤の方
定員 24人(多数の場合抽選)
料金 1,000円(材料費)
申込方法 7月13日(金)必着。往復はがき(1人1通)に、必要事項を明記して、〒264-8733 若葉区役所地域振興課地域づくり支援室へ。FAX、㊟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 ㊟233-8162

母子健康包括支援センターのご案内

専門相談員(保健師など)が、母子健康手帳発行時に全ての妊婦さんと面接するほか、妊娠期から出産・子育て期までのさまざまな相談にお応えします。

出産を控えた妊婦さん、パートナー、子育て中のお母さん、お父さん、孫育て中のおじいちゃん、おばあちゃんもお気軽に相談ください。

相談内容の一例

- 妊娠中どんなことに気をつければいいのかわからない
 - 思いがけない妊娠で育てられるか不安
 - 妊娠・出産に関わるお金がかかり
 - 赤ちゃんが泣いてばかりで子育てが楽しくない など
- 妊娠、出産に関する相談は、匿名でもできます。不安や悩みは一人で抱え込まないで、まずご相談ください。

☎若葉区母子健康包括支援センター(若葉保健福祉センター健康課内)☎233-6507 ㊟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・教室名	日時	対象・定員	内容など
歯科相談 ☎健康づくり班	7/9(月)・18(水)9:30~15:30	乳幼児	むし歯予防や歯周病予防など、歯についての個別相談。口臭が気になる成人の方は、口臭測定ができます。
	7/9(月)・18(水)10:30~14:00 7/24(火)13:00~14:00	成人	
栄養相談 ☎健康づくり班	7/13(金)・19(木)・24(火)・ 8/1(水)・9(木)9:30~14:00	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。
認知症に関する講演会 ☎健康づくり班	7/20(金)13:15~15:30	成人 定員=30人	認知症専門医による認知症の症状や治療、予防のために日常生活でできることなどについての講演。
健康・禁煙相談 ☎健康づくり班	7/24(火)9:30~14:00	成人	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。
精神保健福祉相談 ☎こころと難病の相談班	7/26(木)9:00~11:00 8/ 6(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・眠れないなど悩みについての相談。
離乳食教室 ☎健康づくり班	7/30(月)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。 試食代=200円
母乳教室 ☎すこやか親子班	8/10(金)9:30~11:30	妊娠中の方および家族 定員=30人	助産師による母乳育児の講義と実技。

☎若葉保健福祉センター(若葉区貝塚2-19-1)
㊟7月2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

特に記載のないものは予約制(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

☎暮らし相談…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
7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、7月27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
7月20日(金) 10:00~15:00

*7月6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
若葉区地域振興課暮らし安心室
☎233-8123 ㊟233-8163

☎相談は面談のみ

☎電話相談も可

☎

☎

☎

☎

☎

☎