



参加者募集

## ラジオ体操ワークショップ

～キミもラジオ体操マスター!～

小学生限定!  
太巻きずし体験  
もあるよ



夏休み期間にラジオ体操の魅力を発見するワークショップを開催します。  
ワークショップの3回目には、ラジオ体操マスターとして、かそりーぬと一緒に記念撮影ができます。  
初回には、自宅でする簡単な太巻きずしの巻き方をプロが教えます。ぜひご参加ください。

会場 若葉保健福祉センター  
対象 区内在住の小学生  
定員 先着8人  
申込方法 電話で、若葉保健福祉センター健康課へ。

開催日時 (全4回)	内容
8月3日(休)10:00～13:30	ラジオ体操の魅力を発見。太巻きずし体験
8月9日(休)10:00～12:00	ラジオ体操の練習。グループワーク
8月17日(休)10:00～12:00	ラジオ体操の練習。グループワーク
10月6日(金)13:30～15:30	おさらい会

備考 ・太巻きずし体験のみ保護者同伴 (小学生2人まで申し込み可)  
\*太巻きずし体験なしの参加も可

☎若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714 ㊟233-8198

## 電話de詐欺にご注意を!

区内で、電話de詐欺が多発しています。ご注意ください。  
1～4月の被害状況  
件数 8件  
被害額 22,468,980円  
☎電話de詐欺相談専用ダイヤル  
☎0120-494-506



### 都賀コミュニティセンターの催し

**バドミントン教室**  
☎7月5日(休)・12日(休)・19日(休)9:15～10:45 全3回  
☎成人 (高校生不可)  
☎1,200円 \*1回から参加可。1回500円  
**合気道教室**  
☎7月2日・9日・23日・30日の日曜日17:30～18:30 全4回  
☎高校生以上の方  
☎3,600円  
\*1回から参加可 1回1,000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

**お菓子作り教室「なつごろも」**  
夏らしく涼しげな寒天を使った和菓子を作ります!  
☎8月5日(土)10:00～12:00  
☎先着12組 \*1組3人まで  
☎1組1,500円  
☎持ち帰りの容器、ふきん、エプロン、三角巾  
\*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 (必要事項(15面)を明記)。

## 若葉区の魅力スポット紹介

坂月川の上流、若葉区小倉町にある「坂月川ビオトープ」は、1年を通して生き物や草花など、自然とふれあうことのできる場所です。坂月川愛好会のボランティアの皆さんを中心に、日々のきめ細かな維持管理や季節に合わせた観察会などの行事が行われています。

ビオトープにホタルが飛び交うのは、例年7月上旬から中旬がピークとなります。  
ホタルの観察は日が暮れてからとなりますので、明るいうちにビオトープを散策し、下見をすることがおすすめです。

詳しくは、[坂月川ビオトープ](#)

### アクセス

モノレール小倉台駅を桜木方面に降りて小倉いちょう大通りをまっすぐ進み、200メートル先の小倉台公園先の信号を左折、道なりに800メートルほど進んでつきあった川を右折。

\*駐車場はありません。



☎若葉区地域づくり支援課 ☎233-8122 ㊟233-8162

### 参加者募集

## シニアのための食事セミナー

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?

日時 7月28日(金)10:00～12:00  
会場 若葉保健福祉センター  
内容 「カルシウムと運動」 食生活の話、簡単レシピの紹介、簡単筋力トレーニング  
対象 区内在住で65歳以上の方  
定員 先着10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

## 無人ヘリコプターで農薬散布

水稲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	散布場所
7月23日(日)	白井地区の一部 (野呂町、川井町、五十土町、佐和町、高根町、北谷津町、多部田町) 更科地区の一部 (中田町、更科町、上泉町、下泉町、大井戸町、下田町、谷当町、旦谷町) 千城地区の一部 (金親町)
7月24日(月)	白井地区の一部 (中野町、和泉町、野呂町) 更科地区の一部 (古泉町、富田町、中田町)

散布時間 4:30～12:00ごろ

\*当日、雨や強風などの場合は、後日の実施

散布地区付近の方は、当日、散布が終わるまで洗濯物などは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) 広報車がお知らせします。なお、無人ヘリコプターによる農薬散布は隣接市でも実施しますのでご注意ください。

☎千葉市植物防疫協会 ☎232-3722 ㊟232-9463  
農業生産振興課 ☎228-6282

## 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	申込
栄養相談	7/4(火)・10(月)・21(金)・27(木) ・8/1(火)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	7/6(木)・31(月) 9:30～15:00	乳幼児 定員=各11人	歯科衛生士による、歯磨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	7/6(木)・31(月)9:30～14:00 7/13(木)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
精神保健福祉相談	7/10(月)14:00～16:00 7/24(月)9:00～11:00	心の健康でお悩みの方または家族 定員=各3組	専門医による憂うつ・眠れない、不安など心や精神的な悩みについての相談。	③
健康・禁煙相談	7/11(火)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
離乳食教室	7/31(月)13:00～14:30	第1子で6～8カ月児の保護者 定員=15人	離乳食 (中期・後期) の具体的な進め方と作り方の実演と試食。	②
母乳教室	8/4(金)9:30～12:00	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。 対象=出産予定日が11月ごろまでの方	①

☎若葉保健福祉センター (若葉区貝塚2-19-1)  
☎7月3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  
7月7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28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  
7月21日(金) 10:00～15:00  
\*7月7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

7月9日(日)9:00～12:30