



参加者募集 栄養講座 ～免疫と腸内環境～

管理栄養士による食生活のお話です。免疫機能を高める食生活について学びませんか。おすすめレシピの調理実習も行います。

- 日時** 11月17日(金)10:00～13:00
- 会場** 若葉保健福祉センター
- 定員** 先着12人
- 持ち物** 筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、飲み物
- 費用** 食材料費600円程度
- 申込方法** 11月9日(木)までに、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

口の健康は健康長寿の秘訣！ 口腔ケア事業を利用しましょう

市内の65歳以上の方を対象に、口の機能評価を含めた歯科健診を実施しています。

健康長寿には欠かせない、「かむ・飲み込む・発音する」といった口の機能を知る良い機会です。口の健康から自身の健康づくりを見直してみましよう。

- 対象** 千葉市に住民登録がある65歳以上の方
- 健診内容** むし歯や歯周病などの有無、歯垢や歯石など口の清掃状態、咀嚼（そしゃく）力評価、嚥下（えんげ）力評価、発音評価
- 受診方法** 若葉保健福祉センター健康課で受診票を受け取り、協力医療機関に予約の上、受診。
- その他** 受診料はかかりませんが、受診後の治療に関する費用は除きます。
*受診は年度に1人1回です。

☎若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714 ㊟233-8198

参加者募集 シニアのための食事セミナー カルシウムと運動

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** 12月1日(金)10:00～12:00
- 内容** 食生活の話、簡単レシピの紹介、簡単筋力トレーニング（実習）
- 会場** 若葉保健福祉センター
- 対象** 区内在住の65歳以上の方
- 定員** 先着10人
- 備考** 動きやすい服装で。
- 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

パパ・ママのための 赤十字救急法スクール

幼児期に起こりやすい事故の予防及び手当ての方法、かかりやすい病気と看病の仕方などの知識と技術を学びませんか。

- 日時** 11月18日(出)10:00～12:00 (受け付けは9:30から)
- 会場** 若葉保健福祉センター3階大会議室
- 対象** 区内在住で乳幼児を持つ保護者
- 定員** 先着12人
- 費用** 100円（保険代）
- その他** 動きやすい服装で。託児あり（要事前予約）。
- 申込方法** 電話で、若葉区赤十字奉仕団事務局（市社会福祉協議会若葉区事務所内）へ。



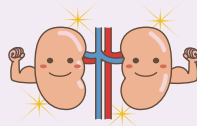
☎若葉区赤十字奉仕団事務局 ☎233-8181 ㊟233-8171

参加者募集 医師講演会

知っていますか？腎臓のこと ～小さな臓器が果たす大きな役割～

近年、健康診断などで慢性腎臓病を指摘される方が増えています。今回の講演会では、腎臓の役割と仕組み・生活習慣と疾患の関連についてなど、医師がわかりやすくお話しします。ご自身やご家族の健康について、一緒に考えてみませんか？

- 日時** 11月30日(休)13:30～15:00
- 会場** 若葉保健福祉センター
- 定員** 先着25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

＝ 第23回千葉矯正展 ＝

- 日時** 11月18日(出)9:30～15:00
- 場所** 千葉刑務所（若葉区貝塚町192）
- 内容** 全国の刑務所で作られた作業製品の展示即売会、性格診断、施設見学、ステージイベント、模擬店、パザーなど

☎千葉刑務所 ☎232-6079 ㊟232-6092

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。11月8日は「いい歯の日」です。この機会にお口の健康を見直しましょう。



相談・教室名	日時	対象・定員	内容など	申込
栄養相談	11/2(木)・10(金)・16(木)・28(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
歯科相談	11/6(月)・29(水)9:30～15:00	乳幼児 定員＝各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。	②
	11/20(月)13:00～14:00	成人 定員＝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。	
精神保健福祉相談	11/13(月)14:00～16:00 11/27(月)9:00～11:00	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。	③
健康・禁煙相談	11/16(木)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。禁煙に向けての支援・情報提供。	②
母親&父親学級	妊娠編＝12/4(月) 出産編＝12/11(月) 9:30～12:00	妊婦とパートナー 定員＝14組	対象＝出産予定日が来年4月ごろまでの方 内容・申し込み方法はホームページをご覧ください	
離乳食教室	12/6(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
母乳教室	12/8(金)9:30～11:30	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＝出産予定日が来年2月ごろまでの方 内容・申し込み方法はホームページをご覧ください	

☎若葉保健福祉センター（若葉区貝塚2-19-1）
☎11月1日(水)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

お知らせ

都賀コミュニティセンターの催し

- 唱歌を楽しむ集い**
☎11月7日(火)・21日(火)11:00～12:00
☎18歳以上の方（高校生不可）
☎先着10人 ☎1回100円（歌集代）
からだすっきりストレッチ
☎11月1日～22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
☎全回参加＝3,200円
1回＝900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

- 郷土歴史探訪～千葉寺を歩こう～**
歴史に触れながら、史跡を歩いてみましょう！
☎11月26日(日)10:00～12:00
☎先着20人
☎1,000円（資料付）
☎集合＝千葉寺駅
お菓子作り教室 洋菓子編
クリスマスのお菓子、スノーボールを作りましょう。
☎11月25日(土)10:00～12:00 (受け付け9:55から)
☎3階 料理実習室
☎先着12組（1組3人まで可）
☎1,800円
☎持ち帰り容器、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も可（必要事項15面を明記）。



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
11月10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
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）。

*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 11月12日(日)9:00～12:30