



加曾利貝塚PR大使 かそりーぬ

人口:150,038人 前月比34人減
(男75,843人 女74,195人)
世帯数:65,979世帯
(2020年2月1日現在)

お花見は、さくら名所100選の 泉自然公園へお越しください!



泉自然公園には、ソメイヨシノやヤマザクラを中心に約1,500本の桜があり、中でも芝生広場やお花見広場では、空を覆うほどに枝を広げて咲く桜の下でお花見を楽しめます。
例年、ソメイヨシノは3月下旬に開花し、4月上旬に満開となります。

野鳥観察

ボランティアガイドによる野鳥観察を開催します。参加を希望する方は、当日直接集合場所にお越しください。

日時 3月1日(日)・8日(日)
10:00~12:00 雨天中止
集合場所 駐車場ビジターセンター

*お花見時期は駐車場および周辺道路が大変混雑しますので、公共交通機関をご利用ください。

☎若葉公園緑地事務所 ☎228-0080 ㊟228-5421

お知らせ

都賀コミュニティセンターの催し

- ①あそび歌と絵本の会
日時3月4日(水)10:30~12:00
対象1~5歳児と保護者
定員先着15組
- ②春休み特別企画 マジックショーと手品講座
日時3月8日(日)14:00~16:00
対象小学生以上の方
定員先着30人 料金は300円
- ③作ってあそぼう ぱありんずとお話し会
日時3月11日(水)10:30~12:00
対象2~5歳児と保護者 定員先着10組
- ④味噌づくり教室
日時3月13日(金)9:30~13:00
対象成人 定員先着20人
料金は2,500円
- ⑤加曾利貝塚講演会
日時3月19日(木)14:00~15:30
対象小学生以上の方 定員先着50人
☑直接、都賀コミュニティセンターへ(②・④)料金持参
☎同センター ☎233-4211 ㊟233-8204

千城台コミュニティセンターの催し

- ①ワンコインコンサート「ヤトガ(モンゴル琴)」
日時3月8日(日)14:00~15:00 13:30開場
定員先着120人 料金は500円
- ②名作映画上映会「自転車泥棒」(1948年)
日時3月15日(日)10:00~11:30、13:00~14:30
定員各当日先着80人
- ③郷土料理 パンダの太巻き祭り寿司づくり
日時3月20日(金)11:00~13:30
対象小学5年生以上の方
定員先着24人
持物エプロン、三角巾、
布巾2枚、持ち帰り用容器
料金は1,500円
☑①③電話で、千城台コミュニティセンター
☎237-2241
☎同センター ☎前記 ㊟237-9213

家庭で災害への準備を しましょう!!

今後30年以内に、市内に震度6弱以上の地震が起きる確率は8割以上といわれています。また、台風や大雨は毎年全国的に大きな災害をもたらしています。

自分や家族の命を守るために一番大切なことは、日頃の備えです。日頃から減災について考え、家庭でよく話し合い、いざというときに備えをしておきましょう。



備えのポイント

- 自宅の耐震診断・耐震化や家具の転倒防止を行いましょう。
- 最低3日分、できれば7日分の備蓄(携帯トイレ・水・食料など)を用意しましょう。
- 指定緊急避難場所・指定避難所への避難経路を家族で確認しましょう。



☎若葉区地域振興課暮らし安心室 ☎233-8124 ㊟233-8162

ラジオ体操を始めて みませんか

暖かい春はラジオ体操に適した季節です。手軽に始められる運動をお探しの皆さん、ご自宅近くの公園やウォーキング途中の少し離れた公園などで、ラジオ体操に挑戦してみませんか。高齢化率が市内で最も高い若葉区では、高齢者が日本一いきいきと暮らせるまちを目指し、「いつでもどこでもだれでも」できるラジオ体操の推進に取り組んでいます。

ラジオ体操は運動効果を得られるだけでなく、地域での取り組みに参加することで交流の場にもなっています。

区内のラジオ体操グループの情報は、区ホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください。

☎若葉区 ラジオ体操グループ



☎若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714 ㊟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	3/3(水)14:00~15:00 3/13(金)・17(水)10:30~14:00	成人	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。
	3/13(金)・17(水)9:30~15:30	乳幼児	
栄養相談 ☎健康づくり班	3/13(金)・17(水)・24(水) 9:30~14:00	乳幼児~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。
健康・禁煙相談 ☎健康づくり班	3/17(水)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	3/26(木)9:00~11:00	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・眠れないなど悩みについての相談。

☎若葉保健福祉センター(若葉区貝塚2-19-1)
☎3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

☎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
3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、3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…3月は実施しません。

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

今月の区役所休日開庁日
3月8日(日)・29日(日)9:00~12:30