



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～

自転車の盗難、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、ぜひ検討してみてください。

☎若葉区地域振興課くらし安心室 ☎233-8124 ㊟233-8162



【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方法や支援制度など、詳しくはお問い合わせください。

お知らせ

都賀コミュニティセンターの催し

- ①おもちゃの病院
日時12月1日(日)10:00～16:00
対象小学生以下の子ども
定員当日先着15人
備考壊れたおもちゃを持参してください。修理は1人1個まで。
 - ②あそび歌と絵本の会
日時12月4日(水)10:30～11:30
対象1～5歳児と保護者
定員先着15組
 - ③ビッグバンドXmas・jazzコンサート
日時12月14日(土)13:30～16:00
定員先着100人
料金1,000円
 - ④ギターXmasコンサート
日時12月15日(日)14:00～15:30
定員先着60人
 - ⑤絵本の読み聞かせ
日時12月20日(金)10:30～11:30
対象1～5歳児と保護者
定員先着15組
- ☎②～⑤直接または電話で、都賀コミュニティセンター☎233-4211
㊟同センター☎前記㊟233-8204

千城台コミュニティセンターの催し

- 季節の和菓子づくり～サンタクロス&クリスマスツリーのねりきりを作ろう～
日時12月7日(土)10:00～12:00
対象3歳以上の方(小学生以下は保護者同伴)
定員先着24人
持物エプロン・三角巾・ふきん・持ち帰り容器
料金大人1,000円、親子ペア1,500円
- 木育おもちゃと絵本読み聞かせ
日時12月14日(土)10:30～12:00
対象就学前児と保護者
定員先着10組
- ☎直接または電話で、千城台コミュニティセンター☎237-2241
㊟同センター☎前記㊟237-9213

妊娠期から子育て期までサポートします!

母子健康包括支援センター

妊娠や出産、育児に関するさまざまな相談に保健師などの専門相談員が応じます。ご家族の方もお気軽にご相談ください。

こんなお悩みを抱えていませんか?

- 妊娠中どんなことに気をつければ良いかわからない
- 思いがけない妊娠で育てられるか不安
- 妊娠・出産に関わる費用が心配
- 赤ちゃんが泣いてばかりで子育てが楽しくない

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

参加者募集 100歳になっても元気に歩きたい

～ロコモティブシンドローム予防で目指せ健康100歳!～

医師による講演会や理学療法士による運動実習に参加して、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防する方法を学びませんか。

日時(全2回)	内容
1月15日(水) 13:30～15:00	医師による、要介護状態や寝たきりになる原因と加齢による筋力低下を防ぐ方法、転倒骨折の予防に関する講演
1月22日(水) 13:30～15:00	理学療法士による、ロコモティブシンドロームを予防する運動の実習

会場 更科公民館
対象 区内在住の成人
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

キャッシュカードをだまし取る詐欺が急増中です!

親族や市役所職員、警察官、銀行員などを名乗り、キャッシュカードをだまし取る手口が急増しています。電話でお金やカードの話が出たら、慌てずに電話を切り、警察や家族に必ず確認しましょう。電話de詐欺相談専用ダイヤル ☎0120-494-506

☎千葉東警察署 ☎233-0110 ㊟231-2891

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	12/3(水)14:00～15:00	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。
	12/12(木)・17(水)10:30～14:00	乳幼児	
栄養相談 ㊟健康づくり班	12/12(木)・18(水)、1/9(木) 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。
離乳食教室 ㊟健康づくり班	12/17(水)、1/23(木)13:30～15:30	第1子で6～8カ月児の保護者 定員=各25人	離乳食(中期・後期)の具体的な進め方と実演、試食。料金=200円
医師講演会「その咳、大丈夫?～肺炎・感染症予防とCOPD～」 ㊟健康づくり班	12/19(木)13:15～15:30	成人 定員=30人	COPD(慢性閉塞性肺疾患)の症状や予防方法、早期発見のポイント、喫煙や受動喫煙の影響をお伝えします。会場=みつわ台公民館
健康・禁煙相談 ㊟健康づくり班	12/20(金)9:30～14:00	成人	生活習慣病についての相談や健診結果の見方。禁煙にむけての支援・情報提供。
女性のための健康相談 ㊟健康づくり班	12/20(金)13:30～14:30	思春期～更年期の女性	助産師が女性の心と体についての相談に応じます。
精神保健福祉相談 ㊟こころと難病の相談班	12/26(木)9:00～11:00 1/6(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。
時短・簡単クッキング ㊟健康づくり班	1/24(金)10:30～13:30	成人 定員=16人	管理栄養士による食生活の講義と調理実習。電子レンジの活用法や、カルシウムをしっかり取るポイントをお伝えします。料金=600円

☎若葉保健福祉センター(若葉区貝塚2-19-1)
㊟12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

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
12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、12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
12月20日(金) 10:00～15:00
*12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
若葉区地域振興課くらし安心室
☎233-8123 ㊟233-8163

今月の区役所休日開庁日

12月8日(日)9:00～12:30