



## 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。

### 〈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付しています。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。



☎若葉区地域振興課くらし安心室 ☎233-8124 ☎233-8162

### 参加者募集



## シニアのための 食事セミナー

65歳以上の方を対象に食事セミナーを開催します。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? 詳しくは、お問い合わせください。

**日時** 1月27日、2月10日・24日の水曜日10:00～12:00 全3回

**会場** 若葉保健福祉センター健康課

**内容** 食生活の話、簡単筋力トレーニング、音楽療法など

**対象** 区内在住の65歳以上の方  
**定員** 先着15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

### 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。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



### 予約制 確定申告書の作成相談会場が変わります!

例年、若葉区役所で所得税の確定申告書の作成相談を行っていましたが、今年は会場の混雑を避けるため、日時・会場を指定した予約制で受け付けます。会場は、中央コミュニティセンターなど市内5カ所で、受付期間は、各会場により異なります。詳しくは、【4面】をご覧ください。☎東部市税事務所市民税課 ☎233-8140 ☎233-8354



## 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
栄養相談 ☎健康づくり班	1/7(木)・8(金)・15(金)・26(火) 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。
精神保健福祉相談 ☎こころと難病の相談班	1/14(木)14:00～16:00 1/28(木)9:30～11:30	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。
歯科相談 ☎健康づくり班	1/19(火)14:00～15:00 1/26(火)、2/10(水)10:30～14:00 1/26(火)、2/10(水)9:30～15:30	成人 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。
母子講演会 「きょうだいの育て方」 ☎すこやか親子班	1/20(水)10:00～12:00	きょうだいを育児中の保護者(妊娠中も可) 定員=8人 *初めての方優先	臨床心理士による、きょうだいの育児についてのアドバイスや上の子どもとの関わり方についての講演 *就学前児の託児あり(定員=4人)
離乳食教室 ☎健康づくり班	1/20(水)13:00～14:00、 14:00～15:00	第1子で6～8カ月児の保護者 定員=各8人	離乳食(中期・後期)の具体的な進め方と作り方の説明。
健康・禁煙相談 ☎健康づくり班	1/26(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。
母乳教室 ☎すこやか親子班	2/2(火)9:30～11:30	妊娠中の方 定員=10人	助産師による母乳育児の講義と相談。
栄養講座 ～バランスのいい食事～ ☎健康づくり班	2/3(水)10:00～11:30	成人 定員=10人	管理栄養士による食生活の講座。栄養バランスをしっかりとれる食事方法を学びます。簡単レシピの紹介もあります。

☎若葉保健福祉センター (若葉区貝塚2-19-1)  
☎1月4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 ☎

☎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

新型コロナウイルスの影響で、催しが中止・延期となる場合があります。詳しくは、各催しの問い合わせ先へ。

若葉区役所 ☎043-233-8111(代表) 〒264-8733 千葉市若葉区桜木北2丁目1番1号 ☎千葉市 若葉区役所 ☎

区版編集 若葉区役所地域振興課 ☎043-233-8120 ☎043-233-8162

記号の見方、申込時に記載する必要事項は【13面】参照 特に記載のないものは1月4日(月)から受け付け

R100 古紙配合率100%再生紙を使用しています



### シニアサイン講座

☎1月20日(水)10:00～12:00  
☎若葉保健福祉センター大会議室  
☎会話に身ぶりや簡単な手話を交え、耳の不自由な高齢者とのコミュニケーション方法を学びます。  
☎区内在住・在勤・在学の方 ☎先着14人  
☎ちばシティポイント対象事業  
☎電話で、若葉区ボランティアセンター☎233-8181  
☎同センター☎前記☎233-8171

### 都賀コミュニティセンターの催し

話し方教室  
☎1月15日(金)18:30～19:30  
☎成人  
☎先着15人  
味噌づくり教室  
☎1月24日(日)9:30～13:00  
☎成人  
☎先着15人  
☎金2,600円  
☎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

①わかば子どもまつり2021  
☎1月16日(土)・17日(日)10:00～14:00  
☎初登場の自衛隊車両、地震体験、AED体験、おもちゃ病院、アニメ映画会、フラワーアレンジメント体験、キャンドル作りなど  
②千城台名作映画上映会「紙屋悦子の青春」(2006年)  
☎1月24日(日)10:00～12:00、13:30～15:30  
☎各先着30人  
☎②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

## 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  
1月8日(金) 9:00～16:00  
\*1月1日(金)は開庁日につき、第2金曜日に開催します。

法律相談…相続、離婚などの諸問題  
毎週水曜日、1月22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  
1月15日(金) 10:00～15:00  
\*1月4日(月)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

☎1月4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

☎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

今月の区役所休日開庁日  
1月10日(日)9:00～12:30