



## 富田さとにわ耕園のシバザクラが見頃を迎えます

ネモフィラ

シバザクラ

約12万株のシバザクラが、今月中旬から下旬にかけて満開を迎えます。ピンクや白、紫の花のじゅうたんが広がる風景は、見ごたえたっぷりです。同時にネモフィラの青い花もご覧いただけます。  
\*開花状況はホームページで確認できます。 [富田さとにわ耕園](#)

富田さとにわ耕園 ☎226-0022 ㊟226-0501

**所在地** 若葉区富田町711-1  
**交通案内** 千葉モノレール千城台駅から、おまごバスで「富田町原田池」下車徒歩1分、「富田新田」下車、またはさらしなバスで「富田町①」下車徒歩10分

### イノシシに注意しましょう!

区内でイノシシが目撃されています。興奮しているときは人を襲うこともありますので、注意しましょう。

#### イノシシを見かけたら

- ・近づかない
  - ・落ち着いて行動する
  - ・刺激しない(目をあわせたり、大声を出したり、物を投げたりしない)
  - ・建物や車に避難したり、高いところに移動する
- 見かけたときは環境保全課へ、身の危険を感じたら警察へ通報してください。

環境保全課 ☎245-5195 ㊟245-5553



### 千城台コミュニティセンターの催し

①郷土歴史探訪〜御成街道を歩こう〜  
日時4月5日(日)10:00〜13:00

内容講義後、街道の探索 定員先着30人 料金1,000円

②千城台クリーンアップ

日時4月25日(土)10:00〜11:00

内容千城台コミュニティセンター周辺のごみ拾い

持ち物タオル、軍手、飲み物

備考当日直接会場へ

③①直接または電話で、千城台コミュニティセンター ☎237-2241

④同センター ☎前記㊟237-9213

### 各種相談案内 無料

暮らし相談…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  
4月3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、4月24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  
4月17日(金) 10:00〜15:00

\*4月3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  
若葉区地域振興課暮らし安心室  
☎233-8123 ㊟233-8163

電話相談も可  
相談は面談のみ

4月12日(日)9:00〜12:30  
主な開庁窓口

・市民総合窓口課 ☎233-8126  
住民異動班 ☎233-8129  
戸籍班 ☎233-8129  
国民健康保険班 ☎233-8131  
高齢医療・年金班 ☎233-8133

・東部市税事務所 ☎233-8137  
市民課 ☎233-8137

### 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。ライフステージにあわせて、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	対象
5月8日(金)10:00〜13:30 5月22日(金)10:00〜12:00 6月5日(金)10:00〜12:00 全3回	区内在住で 65〜74歳の方
5月13日(木)10:00〜13:30 5月27日(木)10:00〜12:00 6月10日(木)10:00〜12:00 全3回	区内在住で 75歳以上の方

会場 若葉保健福祉センター  
内容 高齢期の食生活の話、調理実習、簡単筋力トレーニングなど

定員 各先着16人  
費用 300円

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



### 禁煙を始めてみませんか

健康増進法の改正により、学校や病院・行政機関といった公共の場だけでなく、飲食店なども4月から屋内原則禁煙となりました。これを機に禁煙について考えてみませんか。若葉保健福祉センター健康課では、皆さんの禁煙をさまざまな方法でお手伝いします。

#### 禁煙サポート

禁煙に関する個別相談です。たばこへの依存度を呼気や尿の検査で確認できます。まずは、ご自身に合った禁煙方法を見つけるところから始めましょう。

#### 子どもを守る禁煙外来治療費助成事業

妊婦または15歳以下の子どもと同居する喫煙者に対し、禁煙外来治療費の一部を助成します。

助成額 禁煙外来治療で支払った自己負担額の2分の1(100円未満は切り捨て。上限1万円)

申請方法など詳しくは、[千葉市 子どもを守る禁煙外来治療](#)

㊟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
栄養相談 ㊟健康づくり班	4/7(木)・9(木)・16(木)・24(金) 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	4/ 9(木)14:00〜16:00 4/23(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	4/17(金)・28(木)9:30〜15:00 4/17(金)・28(木)10:30〜14:00 4/20(月)14:00〜15:00	乳幼児 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。
離乳食教室 ㊟健康づくり班	4/17(金)13:30〜15:30	第1子で6〜8カ月児の保護者 定員=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
健康・禁煙相談 ㊟健康づくり班	4/24(金)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。
母親&父親学級 ㊟すこやか親子班	5/11(月)13:00〜15:30 5/21(木)・28(木)13:00〜15:30	7・8月出産予定の方とパートナー これからお母さん・お父さんになる方	赤ちゃんとの生活のイメージづくりや育児に関する講義、実習。持ち物=母子健康手帳、応援プラン、筆記用具。 参加者同士の交流を中心に、妊娠期から出産、産後の生活に関する学習。持ち物=母子健康手帳、応援プラン、筆記用具。28日は動きやすい服装で。

㊟若葉保健福祉センター(若葉区貝塚2-19-1)  
㊟4月1日(日)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