



加曾利貝塚PR大使 かそりーぬ

人口:149,829人 前月比85人減
(男75,746人 女74,083人)
世帯数:66,415世帯
(2020年6月1日現在)

ヘルスメイトになって 地域の食育活動をしませんか

ヘルスメイトは、食生活改善推進員の愛称です。

市の主催する養成講座を修了し、市長の委嘱を受け、食を通じて地域の健康づくりのためのボランティア活動を行っています。



ヘルスメイトの皆さんは、保健福祉センターで研修を受けながら、親子料理教室や生活習慣病予防のための料理教室などを実施し、子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に食の大切さを伝えていきます。

募集 食生活改善推進員(ヘルスメイト)養成講座

ヘルスメイトになるには養成講座を修了する必要があります。学んだ知識を地域の人の健康づくりに役立てましょう。

日時 9月11日、10月16日、11月20日、12月11日、来年1月22日、2月12日の金曜日
10:00~15:00 全6回

会場 若葉保健福祉センター

対象 継続して活動できる70歳未満の方

料金 1,000円程度

申込方法 7月31日(金)までに電話で、若葉保健福祉センター健康課へ



☎若葉健康福祉センター健康課 ☎233-8714 ☎233-8198

ヘルスメイトおすすめ~簡単レシピ~



「トマトの塩昆布チーズソテー」
夏にぴったり。親子で簡単に作れます。

<材料(2人分)>

- トマト 1個 (200g)
- ピザ用チーズ 20g
- 塩昆布 5g
- オリーブ油 大さじ1/2 (6g)

<作り方>

- 1 トマトは4等分の厚さに横に輪切りする。
- 2 フライパンにオリーブ油を入れてトマトを並べ、強火にかける。焼き色がついたら裏返して弱火にし、塩昆布とチーズを散らす。
- 3 フタをして焼き、チーズが溶けたら器に盛る。

1人分エネルギー83kcal、食塩相当量0.7g

無人ヘリコプターで農薬散布

水稻の病害虫防除のため、水田に無人ヘリコプターで農薬を散布します。

散布日程および散布場所

7/22(水)	白井地区	川井町、五十土町、佐和町、高根町、北谷津町、多部田町
	更科地区	富田町、更科町、上泉町、下泉町、大井戸町、下田町、谷当町、旦谷町、金親町
23(祝)	白井地区	中野町、和泉町、野呂町
	更科地区	中田町、富田町、古泉町

散布時間 4:30~11:00ごろ

*当日、雨や強風などの場合は、後日の実施
散布場所付近の方は、当日、散布が終わるまで洗濯物などを外へ出さないようご注意ください。また、水田には立ち入らないでください。金魚などのいる池には、カバーをお願いします。

周辺地区には散布前日(変更の場合は当日)広報車でお知らせします。なお、農薬散布は、隣接する区や隣接市でも同時期に実施しますのでご注意ください。
☎市植物防疫協会 ☎232-3722 ☎232-9463
農業生産振興課 ☎228-6282



千城台コミュニティセンターの催し

名作映画上映会「自転車泥棒」(1948年)

7月19日(日)10:00~11:30、13:30~15:00

☎各先着30人

☎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
7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 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
7月17日(金) 10:00~15:00
*7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
若葉区地域振興課くらし安心室
☎233-8123 ☎233-8163

本紙掲載のイベントなどについて

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までご確認ください。

今月の区役所休日開庁日

7月12日(日)9:00~12:30

市民総合窓口での待ち時間を短縮できます!



市民総合窓口課では、窓口の混雑緩和のため、住所異動届のインターネット事前申請を実施しています。

窓口に行く2営業日前までに申請をすると、窓口にお越しになった際に「到達番号」を伝えることで、届出書を記入する必要がなく、署名のみで済みます。

さらに、インターネット事前申請をした方を窓口で優先的に呼び出す「ファストレーン」を実施しています。ぜひ、ご利用ください。

詳しくは、[千葉市 ファストレーン](#)

*事前申請の対象は、転入届・転居届・転出届・世帯主変更届・世帯分離届・世帯合併届です。

☎若葉区市民総合窓口課 ☎233-8126 ☎233-8165



YouTubeで、市民総合窓口の番号呼び出し状況が確認できます。[若葉区 呼び出し](#)



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	7/7(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。
	7/21(水)・29(水)10:30~14:00	乳幼児	
精神保健福祉相談 ☎こころと難病の相談班	7/9(木)14:00~16:00 7/20(月)9:30~11:30	心の健康でお悩みの方または家族 定員=各3組	専門医による憂うつ・眠れない、不安など心や精神的な悩みについての相談。
栄養相談 ☎健康づくり班	7/10(金)・13(月)・29(水)、8/6(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。
母親&父親学級 ☎すこやか親子班	妊娠編=7/10(金) 出産編=7/17(金) 9:30~12:00	これから母親・父親になる方 定員=15人	妊婦同士の交流を中心に、妊娠期の生活・出産についての学習。持ち物=母子健康手帳、筆記用具。出産編は、動きやすい服装で。対象=出産予定日が11月ごろまでの方
	母乳編=7/31(金) 13:30~15:30	母乳育児に関心のある妊娠中の方および家族 定員=10人	助産師による母乳育児の講義。対象=出産予定日が9月ごろまでの方
健康・禁煙相談 ☎健康づくり班	7/29(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。
離乳食教室 ☎健康づくり班	8/7(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

☎若葉保健福祉センター(若葉区貝塚2-19-1)
☎7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

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