



## 2020年国勢調査の回答はお済みですか?

10/7(水)まで!

現在、市内在住の全世帯を対象に国勢調査を実施しています。10月7日(水)までに、忘れずにご回答ください。

### 回答方法 インターネットまたは郵送

パソコンやスマートフォンなどで、24時間いつでも回答できるインターネット回答をご利用ください。配布された調査書類の「インターネット回答利用ガイド」の「ログインID」と「アクセスキー」でログインできます。詳しくは、[国勢調査 オンライン](#)

### よくある質問 Q&A

- Q 調査員が本物かどうかわかりません。  
A 調査員は、調査員証と腕章を携帯しています。
- Q 世帯人数が5人以上で、調査票が足りません。  
A 地域振興課までご連絡ください。

国勢調査コールセンター (調査・回答方法に関すること) ☎0570-07-2020  
若葉区地域振興課 ☎233-8121 FAX233-8162

この調査で、銀行口座の暗証番号やクレジットカードの番号を聞くことは絶対にありません。国勢調査をよそおった詐欺にご注意ください。



### 都賀コミュニティセンターの催し

- 都賀コミュニティセンター太極拳**  
10月13日(火)19:00~20:00  
成人  
先着15人
- みんなで元気に体操**  
10月15日(木)13:30~15:30  
成人  
先着15人
- 認知症サポーター育成講座**  
10月21日(水)13:30~15:30  
成人  
先着15人
- ☎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サークル会員募集中  
書道・コーラス・楽器演奏・ヨガ・各種ダンス・健康体操・水彩画など、この秋あなたも新しいことにチャレンジしてみませんか?サークル一覧を配布中です!
- ②千城台クリーンアップ  
10月24日(土)10:00~11:00  
千城台コミュニティセンター周辺のごみ拾い  
タオル、軍手、飲み物  
当日直接会場へ
- ③郷土歴史探訪~御成街道を歩こう~  
御成街道について1時間の座学のあと、千城台から御茶屋御殿までを探索します。  
10月25日(日)10:00~13:00  
先着30人  
1,000円(資料・お茶菓子付き)  
☎③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

**参加者募集 ジェフと一緒に健康づくり教室**

椅子に座ってできるストレッチやボール・タオルを使った運動など、簡単な運動と脳トレを組み合わせたエクササイズ教室です。認知症予防や身体機能向上のため、一緒に健康づくりをしてみませんか。

**日時** 11月4日・18日・25日、12月2日の水曜日 10:00~11:00 全4回

**会場** 若葉保健福祉センター3階大会議室

**対象** 市内在住の65歳以上で健康な方

**定員** 30人 **料金** 400円(保険料)

**申込方法** 10月15日(木)必着。往復はがきに必要事項を明記して、〒260-0835中央区川崎町1-38ジェフユナイテッド千葉「ジェフと一緒に健康づくり教室(若葉区)」係へ。  
school@jefunited.co.jpも可(件名「ジェフと一緒に健康づくり教室(若葉区)申込」)。

☎ジェフユナイテッド市原・千葉 ☎305-1507  
健康推進課 ☎245-5146 FAX245-5659

**下田農業ふれあい館 12周年記念イベント**

10月23日(金)~25日(日) 9:00~17:00

安全安心な地元野菜を販売する下田農業ふれあい館(若葉区下田町971)は、オープンして12周年を迎えます。日頃の感謝を含め、新米の割引や野菜の特売などの記念イベントを開催します。ぜひ、お越しください。

詳しくは、[千葉市 下田農業ふれあい館](#)

☎下田農業ふれあい館 ☎237-8011 FAX237-8988

**参加者募集 シニアのための食事セミナー**

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。

**日時** 10月29日、11月26日、12月10日の木曜日 10:00~12:00 全3回

**会場** 千城台公民館

**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 FAX233-8198

## 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	10/1(木)・9(金)・21(水)・27(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。
精神保健福祉相談 ☎こころと難病の相談班	10/8(木)14:00~16:00 10/22(水)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	10/9(金)・21(水)、11/4(水) 9:30~15:30 10/9(金)・21(水)、11/4(水)10:30~14:00、10/27(水)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。
健康・禁煙相談 ☎健康づくり班	10/21(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。
育児講座 ☎すこやか親子班	10/21(水)13:30~15:00	乳児を持つ保護者 定員=15人	小児科医による、乳幼児期にかかりやすい病気や事故への対応についての講演。*託児なし。親子同室で話を聴きます。
母子講演会「4~6歳児のこころからだ」 ☎すこやか親子班	10/23(金)10:00~12:00	4~6歳の子どもの持つ保護者 定員=10人	どうして?なぜ?この時期の子どもへの接し方と、心と体の発達について、臨床心理士と保健師が講演。*就学前児を対象に託児あり。
講演会「私のカラダのトリセツ~知ることでいわれる。自分のカラダ~」 ☎健康づくり班	10/27(水)13:30~15:00	女性 定員=8人	自分の体を正しく知り、自分を慈しむことで、あなたの周りの人も慈しむことができます。女性のライフサイクルに合わせた体づくり、女性ホルモンと心と体の関係などについて、専門医が講演。
母親&父親学級(後期) ☎すこやか親子班	育児編 11/10(水)9:30~12:00	来年1月までに出産予定の方とパートナー 定員=10組	赤ちゃんとの生活のイメージづくりと育児に関する実習。持ち物=母子健康手帳・筆記用具・応援プラン
離乳食教室 ☎健康づくり班	11/10(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。
母親&父親学級(前期) ☎すこやか親子班	妊娠編=11/17(水) 出産編=11/24(水) 13:00~15:30	来年3月までに出産予定の方とパートナー 定員=10組	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。24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)  
☎10月1日(木)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 FAX233-8198  
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](#)

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 FAX043-233-8162

記号の見方、申込時に記載する必要事項は【16面】参照 特に記載のないものは10月1日(木)から受け付け

### 各種相談案内 無料

☎電話相談も可

**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  
10月2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、10月23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  
10月16日(金) 10:00~15:00  
\*10月2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 FAX233-8163

**今月の区役所休日開庁日**  
10月11日(日)9:00~12:30