



参加者募集

ジェフと一緒に健康づくり教室



簡単な運動と脳トレを組み合わせたライフキネティックをご存じですか。プロサッカーチームも取り入れるこのエクササイズは、強度を調節できるため、幅広い年代の人に活用できます。認知機能の低下予防や身体機能の向上にも有効です。

椅子に座ったままでもできる、楽しいエクササイズの教室です。日常生活では行わない両手・両足と脳を使った動作を体験してみましょう。

日時 ①10月8日・22日・29日、11月5日の金曜日、②10月26日、11月2日～16日の火曜日
10:00～11:00 各全4回

会場 ①若葉保健福祉センター3階大会議室、②鎌取コミュニティセンター

対象者 市内在住の65歳以上の方(要支援・要介護認定者を除く)

定員 30人(初めての方を優先) **費用** 400円

申込方法 9月15日(水)必着。往復はがきに必要事項(16面)のほか、会場名、生年月日を明記して、〒260-8722千葉市役所健康推進課へ。電子申請も可。[千葉市 ジェフと一緒に健康づくり]



©1992 DNP/JEF.FC

健康推進課 ☎245-5146 ファク245-5659



若葉区共催東京情報大学市民公開講座

日本映画における戦没者の喪をめぐる政治学 1970～80年代の映画を中心に

9月24日(金)13:10～14:40

東京情報大学(若葉区御成台4-1)

先着100人

地域みんなで子育て～イマドキ子育てと子育ての今昔～

9月27日(月)13:10～14:40

若葉保健福祉センター3階大会議室

先着30人

☎電話で、東京情報大学 ☎236-4710

HP(「情報大 公開講座」で検索)からも可
☎同大学 ☎前記 ☎236-1251

都賀コミュニティセンターの催し

ルーシーダットン(タイ式ヨガ)

9月3日(金)・10日(金)・17日(金)13:30～14:30

全3回

先着10人 ☎1,800円

☎直接または電話で、都賀コミュニティセンター ☎233-4211。☎233-8204も可(必要事項(16面)を明記)

千城台コミュニティセンターの催し

初心者からの卓球教室

9月13日・20日、10月11日・25日、11月8日・15日・22日、12月13日・20日・27日の月曜日

13:00～15:00 全10回

先着7人

☎動きやすい服装、ラケット、室内シューズ、タオル、飲み物

☎11,000円(講師代など)*申込時に全額支払

郷土料理教室「太巻祭りずし」

9月18日(土)10:30～12:30

先着12組(1組2人まで)

☎持ち帰り容器、布巾、エプロン、三角巾

☎1組1,500円

☎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

若葉区地域活性化支援事業～活動の様子を紹介します！～

区では、区内で地域課題の解決や地域の活性化に取り組む団体に対して、活動資金などの支援を行っています。

団体名 第4みつわ台ハイツ支えあいの会

活動内容 高齢者の見守りやごみ出し支援、買い物の付き添いなど、継続的な支援をしています。また、住民同士のコミュニケーションの場として、ウォーキング大会などを開催しています。

主な活動場所 第4みつわ台ハイツ

活動の様子 包丁研ぎ大会

地域の名人たちが、巧みな技で研ぎ上げます。

コロナ対策の上、研ぎ終わるまでのおしゃべりタイムも楽しいひとときです。



若葉区地域振興課地域づくり支援室 ☎233-8122 ファク233-8162

川柳で 若葉区の魅力をお伝えします！

千葉モノレールは、懸垂型モノレールとして営業距離の長さが世界1位。ギネス記録にも登録されています。沿線には、千葉市動物公園や、特別史跡加曾利貝塚など魅力的なスポットがいっぱいです！

令和2年度 最優秀賞

空列車に乗って

更科中2年生

エリヤ君

縄文へ

令和3年度 川柳コンテスト

作品募集中です。

9月15日(水)必着。詳しくは、

若葉区 川柳コンテスト

若葉区地域振興課地域づくり支援室

☎233-8122 ファク233-8162

がん検診(集団検診)のご案内

市では、事前予約制でがん検診の集団検診を実施します。検診を受診するには、がん検診等受診券シールが必要です。詳しくは、ホームページまたは令和3年度がん集団検診日程表(区役所、保健福祉センター、市民センター、連絡所で配布)をご確認ください。

日時	検診内容	予約開始日	
		ホームページ	電話
10/4(月) 9:00～13:00	肺がん・骨粗しょう症	9/3(金)	9/10(金)
10/5(火) 13:00～17:00	子宮がん	9/6(月)	9/13(月)

会場 千城台コミュニティセンター

申込方法 ホームページから。予約受付専用電話 ☎0120-110063(平日10:00～14:00)も可。

[千葉市 集団検診 予約]

健康支援課 ☎238-1794 ファク238-9946

参加者募集 血糖値改善教室

日時 ①10月7日(水)・②13日(水)・③21日(水)・④27日(水) 13:30～15:30

会場 若葉保健福祉センター

内容 ①医師講演会②運動の話・実技③歯科医師講演会④健康と栄養の話

対象者 区内在住の方(血糖値治療中の方を除く)

定員 各先着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 ファク233-8198

外壁改修工事中！(来年3月まで)

若葉区役所の駐車場の一部が利用できません

ご不便をおかけしますが、混雑緩和のため、公共交通機関をご利用いただくなど、ご理解・ご協力をお願いします。

若葉区地域振興課 ☎233-8120 ファク233-8162



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。

教室・講演会名	日時	対象・定員	内容など	申込	
教室	母親&父親学級	妊娠編=9/13(月) 出産編=9/24(金) 9:30～12:00	これからお母さん・お父さんになる方 定員=14組	妊娠期の生活・出産についての学習。 持ち物=母子健康手帳、応援プラン、筆記用具。24日は動きやすい服装で。*出産予定日が来年1月ごろまでの方	①
	離乳食教室	9/21(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・作り方の説明	②
	食事セミナー カルシウム編	9/29(水)10:00～12:00	定員=10人	管理栄養士による食生活の話、簡単レシピの紹介	②
講演会	物忘れが多くなっていませんか？～認知症の正しい知識と日常生活の工夫～	9/30(木)13:30～15:30	成人 定員=20人	より長く地域で生活するために、認知症の早期発見や治療、認知症対策のために日常生活でできることについて、内科医が講演。会場=千城台公民館	②
	血糖値が気になりはじめたら～血糖値を正しく知って、防ごう糖尿病～	10/7(木)13:30～15:15	成人 定員=20人	血糖値など検査データの見方。糖尿病の症状・治療、合併症や予防についてできること。	②
	母子講演会「4～6歳児のこころから」	10/8(金)10:00～12:00	4～6歳児の保護者 定員=5人	4～6歳児への接し方と、心と体の発達について、臨床心理士と保健師が講演。	①

* 歯科相談、栄養相談、健康・禁煙相談、精神保健福祉相談も行っていますので、お問い合わせください。

若葉保健福祉センター(若葉区貝塚2-19-1)

☎9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

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]

①すこやか親子班 ☎233-8191 ②健康づくり班 ☎233-8714 ③こころと難病の相談班 ☎233-8715 ファク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 ファク043-233-8162

記号の見方は(16面)参照 特に記載のないものは9月1日(水)から受け付け

今月の区役所休日開庁日

9月12日(日)9:00～12:30

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

9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、9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

9月17日(金) 10:00～15:00

*9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 ファク233-8163