



加曾利貝塚PR大使 かそりーぬ

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。認知機能低下予防や身体機能向上にも有効です。いす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。体と脳を使った、日常生活では行わない動作を楽しみながら体験してみませんか。

健康推進課 ☎245-5146 FAX245-5659

日時 10月18日～11月8日の火曜日10:00～11:00 全4回
会場 若葉保健福祉センター
対象 市内在住の65歳以上の方(要支援・要介護認定者除く) 30人(初めての方優先)
費用 400円(保険料)
申込方法 9月12日(月)必着。往復はがきに、必要事項(15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)

新しい千城台公民館・若葉図書館に関するアンケート

新しい公民館・図書館の計画に向け、貴重なご意見として活用させていただきますので、皆様の率直なご意見・ご感想をお聞かせください。

回答方法 8月25日(木)～9月16日(金)に電子申請で。

中央図書館管理課 (図書館について)
☎287-4081 FAX287-4074
生涯学習振興課 (公民館について)
☎245-5954 FAX245-5992



お知らせ

都賀コミュニティセンターの催し

都賀コミュニティまつり
9月24日(土)・25日(日)10:00～16:00
作品の展示や舞台発表など
コロナ禍のため、規模を縮小した開催を予定しています。
9月21日(火)～27日(火)は諸室、体育館の貸し出しは行いません。
直接または電話で、都賀コミュニティセンター☎233-4211。FAX233-8204も可(必要事項(15面)を明記)。

千城台コミュニティセンターの催し

①健康体操講座
9月5日～26日の月曜日9:30～10:30 全4回
10人
1回500円
②木育おもちゃと絵本読み聞かせ
9月3日(土)10:30～12:00
就学前児
先着10組(1組3人まで)
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FAX237-9213

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
9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16日(金) 10:00～15:00
*9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
9月11日(日)9:00～12:30

令和5年度若葉区地域活性化支援事業

区民主体のまちづくりを支援します!

募集期間 9月1日(木)～12月16日(金)

区内で地域課題解決や地域活性化に取り組む団体に、活動資金などの支援を行います。

対象団体 町内自治会、市民活動団体、NPO法人、商業団体、市内の学生団体など
審査方法 書類および公開面接による審査
*審査の結果、支援対象とならない場合があります。
申請方法 募集要項(若葉区地域振興課で配布)、または区ホームページをご覧ください。(若葉区 地域活性化支援事業)
注意事項 本事業は、令和5年度予算成立後に決定するため、内容が変更となる場合があります。

事業名	対象事業	補助限度額
地域づくり活動支援	若葉区の地域課題解決や地域活性化のための取り組み	20万円
区テーマ解決支援	①里山・貝塚・縄文などの地域資源を活用し、広くPRする取り組み ②世代間交流を生み、地域の絆を深める取り組み ③民間企業と地域が連携した取り組み	20万円
地域拠点支援	地域課題解決や地域活性化を目的とした地域づくり活動を行うための拠点整備	25万円 学生団体の場合50万円

若葉区地域振興課地域づくり支援室 ☎233-8122 FAX233-8162

花づくり教室

秋の寄せ植え ～秋の花でハンギング・バスケット～

花のあふれるまちづくりを推進するため、花づくり教室を開催します。コスモスが咲き誇る富田さとにわ耕園での教室に参加しませんか。草花の種まき、秋冬の花の管理についての講話も行います。

日時 10月1日(土)13:30～15:30
会場 富田さとにわ耕園
対象 区内在住・在勤の方
定員 20人
費用 1,000円(当日持参)
申込方法 9月12日(月)までに往復はがき(1人1通)で、必要事項(15面)を明記して、〒264-8733若葉区役所地域振興課地域づくり支援室へ。FAX、chiikidukuri.WAK@city.chiba.lg.jpも可。

抽選結果 全員にお知らせします。

若葉区地域振興課地域づくり支援室 ☎233-8122 FAX233-8162

参加者募集 …… 医師講演会 ……

知っていますか? 腎臓のこと ～小さな臓器が果たす大きな役割～

近年、健康診断などで慢性腎臓病を指摘される方が増えています。講演会では、腎臓の役割と仕組み・生活習慣と疾患の関連について、医師が分かりやすくお話しします。ご自身やご家族の健康について、一緒に考えてみませんか。

日時 10月6日(木)13:30～15:00
会場 若葉いきいきプラザ
定員 先着25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

参加者募集 血糖値改善教室

年齢を重ねると、血糖値が高くなる可能性があることをご存じですか。血糖値が高くなると、糖尿病だけでなく、その他の病気のリスクを高めます。ご自分やご家族の健康と生活を、一緒に考えてみませんか。

日時 ①9月22日(木)・②29日(木)、③10月5日(木)・④12日(木) 13:30～15:30 全4回
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
*講演会のみ参加も可能です。
対象 区内在住の方(血糖値治療中の方を除く)
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・講座名	日時	対象・定員	内容など	申込
健康・禁煙相談	9/12(月)9:30～14:00	成人 定員=4人	生活習慣病についての相談や健診の結果の見方。禁煙に向けての支援・情報提供。	②
精神保健福祉相談	9/12(月)14:00～16:00、22(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。	③
女性のための健康相談	10/4(火)13:30～15:30	思春期から更年期までの女性 定員=2人	助産師による女性の心と体についての悩み、不安などについての相談。	①
離乳食教室	9/28(水)13:00～14:00	第1子で6～8カ月児の保護者 定員=15人	離乳食(中期・後期)の具体的な進め方・作り方の説明を行います。	②
食事セミナー	9/14(水)、10/12(水)・26(水) 10:00～12:00 全3回	65歳以上の方 定員=10人	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。	②

*歯科相談、栄養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(木)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 FAX233-8198

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 FAX043-233-8162

記号の見方は(15面)参照 特に記載のないものは9月1日(木)から受け付け