



知ろう! 防ごう! オーラルフレイル (お口の機能低下)

ささいなお口のトラブル(むせる、食べこぼす、滑舌が悪いなど)、「まだ大丈夫!」と過信は危険。見過ごしていると食生活や身体の健康にも影響します。早めに気づき、お口のケアに取り組んでオーラルフレイル予防しましょう!



歯っぴー健口教室

日時 10月19日、11月2日～16日の水曜日 13:30～15:30 全4回
会場 若葉保健福祉センター
内容 歯科衛生士によるミニ講座、お口の手入れ方法、健口体操、音楽療法
対象 区内在住で65歳以上の方
定員 先着12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 ☎233-8198

パパ・ママのための 赤十字救急法スクール

幼児期に起こりやすい事故の予防および手当ての方法、かかりやすい病気と看病の仕方などの知識と技術を学びませんか。

日時 11月12日(土)10:00～12:00
会場 若葉保健福祉センター
対象 区内在住で乳幼児を持つ保護者
定員 先着12人
費用 100円(保険代)
備考 動きやすい服装で。託児なし。
申込方法 電話で、若葉区赤十字奉仕団事務局(市社会福祉協議会若葉区事務所内)へ。
☎若葉区赤十字奉仕団事務局 ☎233-8181 ☎233-8171

認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポーター(「認知症サポーター養成講座」を受講し、「オレンジリング」または「認知症サポーターカード」を受け取った方)を対象とした講座です。

日時 10月27日(木)13:00～17:00
会場 若葉保健福祉センター
内容 認知症の基礎知識や認知症の人に寄り添ったボランティア活動についての講義など
対象 市内在住・在勤の認知症サポーター養成講座修了者で、本講座終了後にボランティア活動が可能な方
定員 先着20人
申込方法 電話で、社会福祉協議会若葉区ボランティアセンターへ。
☎社会福祉協議会若葉区ボランティアセンター ☎233-8181 ☎233-8171
地域包括ケア推進課 ☎245-5267

講座参加者にはちばシティポイントをプレゼントします



加曽利貝塚と新博物館をつなぐ ルート開発に関するワークショップ

加曽利貝塚縄文遺跡公園と坂月川対岸の小倉町内に新しく整備する博物館をつなぐルートについて、快適性や景観性などさまざまな観点から考えます。

日時 10月29日(土)14:30～16:30、来年1月予定 全2回
会場 都賀コミュニティセンター
定員 30人程度
申込方法 10月12日(木)必着。往復はがきに必要事項(15面)のほか、性別、職業、応募動機を記載して〒260-8730中央区問屋町1番35号千葉ポートサイドタワー11階新博物館整備室へ。FAX、Eメールも可。

☎新博物館整備室 ☎245-5949 ☎245-5993
✉shinhakubutsukan.EDL@city.chiba.lg.jp

参加者募集 フレイル予防教室～健康100歳目指して～

機能低下の悪循環を断ち切り、元気に100歳を目指すための身体づくり、転倒予防について学ぶ教室です。

日時 ①10月27日(木)・②11月8日(火)・③17日(木)・④22日(火)13:30～15:30 全4回
会場 若葉保健福祉センター
内容 ①医師による講演、②保健師・栄養士の話、③歯科医師講演会・口腔ケアの話、④運動実習 *講演会のみ参加も可能です。
対象 区内在住で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 ☎233-8198



千葉市・東京情報大学共催 市民公開講座

パソコンを使った実習講座を東京情報大学で行います。

①スグにできる! デジタル・アニメーション
日時 11月1日(火)13:10～14:40
②SNSを活用した情報収集術～情報の真偽を見極める～
日時 11月6日(日)13:30～15:00
場所 東京情報大学(若葉区御成台4-1)
定員 各先着30人
☎①10月28日(金)②11月2日(木)までにホームページから。(東京情報大学) ☎☎電話も可。
☎東京情報大学 ☎236-4710 ☎236-1251



都賀コミュニティセンターの催し

脳トレ運動
～笑顔で楽しく脳の機能をアップ～
☎10月3日(月)・17日(月)9:30～10:30 全2回
☎成人
☎先着15人
☎1回500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(必要事項を15面を明記)。

千城台コミュニティセンターの催し

第32回千城台コミュニティまつり
当館で活動しているサークルが日頃の成果を発表し、地域の方々と交流を深める祭典です。隣接する若葉文化ホールではサークル支援フェスティバルも併催します。
☎10月15日(土)10:00～16:00、16日(日)10:00～15:00
☎千城台コミュニティセンター☎237-2241 ☎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
10月7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28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21日(金) 10:00～15:00
*10月7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

今月の区役所休日開庁日

10月9日(日)9:00～12:30

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・講演会名	日時	対象・定員	内容など	申込
相談	栄養相談	10/5(木)・13(木)・17(月)・25(火) 9:30～14:00	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。	②
	歯科相談	10/11(火)14:00～15:00、 21(金)・26(水)10:30～14:00 10/21(金)・26(水)9:30～15:00	成人 定員=各3人 乳幼児 定員=各11人 虫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、口臭測定もできます。	②
	健康・禁煙相談	10/25(火)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	10/27(木)9:30～11:30	心の健康でお悩みの方または家族 定員=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
教室	シニアのための食事セミナー	①10/14(金)、②11/2(火) 10:00～12:00	65歳以上の方 定員=各10人 ①カルシウムと運動②バランスの良い食事をテーマに、食生活の話や簡単レシピの紹介をします。	②
	母乳教室	10/21(金)13:30～15:30	母乳育児に関心のある妊婦とそのパートナー 定員=10組 助産師による母乳育児の講義。対象=出産予定日が来年1月ごろまでの方	①
	離乳食教室	10/28(金)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
講演会	母親&父親学級	妊娠編=10/31(月) 出産編=11/7(月) 13:00～15:30 全2回	妊婦とそのパートナー 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。出産編は、動きやすい服装で。対象=出産予定日が来年2月ごろまでの方	①
	講演会～知っておこう! 眼の病気～	10/17(月)13:30～15:00	成人 定員=20人 医師による加齢に伴う目のトラブル、受診のタイミングについての講演。	②
	育児講座	10/26(水)13:30～15:00	乳児を持つ保護者 定員=15人 *子ども同伴も可。 テーマ=子どものかかりやすい病気と事故予防について小児科医による、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。	①

☎若葉保健福祉センター(若葉区貝塚2-19-1)

☎10月3日(月)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 ☎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 ☎043-233-8162