



## 自分たちのまちは自分たちで守る

大規模災害発生時には、防災関係機関が総力を挙げて救援活動を行います。過去の災害教訓を踏まえると、行政の対応には限界があります。

いざという時のために、地域での初期活動や救護活動など効果的な行動がとれるよう、自主防災組織を結成し、日頃から防災訓練を行うことが重要です。

まだ、自主防災組織を結成されていない自治会やマンション管理組合の方は、ぜひ結成しましょう。



☎若葉区地域づくり支援課 ☎233-8124 ☎233-8162

## 自主防災組織の結成を！

市では、住民の皆さんが結成する自主防災組織に対し、次のような助成を行っています。

### 自主防災組織への助成制度

- ①設置助成  
組織を結成したときに、防災基旗とともに加入世帯数に応じた防災資機材を供与します。
- ②活動助成  
組織が防火・防災訓練（事前に消防署・出張所への届け出が必要）を行った場合に、訓練に要した費用を参加人数に応じて助成します。
- ③資機材購入・賃借助成  
組織が防災活動に必要な資機材を購入などしたときに、費用の2分の1を、年度1回まで助成します。  
\*購入前に申請が必要ですので、事前に問い合わせ先までご相談ください。



### 都賀コミュニティセンターの催し

おもちゃの広場&お楽しみ会  
☎3月11日(水)10:30~12:00  
☎音楽室  
☎1~5歳の子どもの保護者  
☎先着15組



都賀寄席(落語)  
☎3月14日(土)14:00~15:30  
(13:30開場)  
☎講習室2・3  
☎先着25人  
☎500円(当日支払い)



☎☎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11面を明記)

### 千城台コミュニティセンターの催し

ワンコインコンサート「澤田香萌 Viola」  
☎3月17日(火)14:00~15:00 (13:30開場)  
☎多目的室  
☎出演=澤田香萌さん(ビオラ)  
澤田仁香さん(ピアノ)  
☎100人  
☎500円



楽しみながら防災を学ぶ「あそぼうさい」  
地震体験車・移動交番・防災クイズ・防災映画・防災紙芝居・防災グッズ工作・マルシェなど楽しいイベントが盛りだくさん。  
☎3月7日(土)10:00~14:00  
☎一部事前予約・有料のイベントあり  
\*駐車場の台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用下さい。  
☎☎直接または電話で、千城台コミュニティセンター☎237-2241。☎237-9213も可(必要事項11面を明記)

## ~若葉区地域活性化支援事業~ 活動の様子を紹介します！

若葉区では、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、活動資金や研修などの支援を行っています。

団体名 NPO法人すくえ・あ

活動内容 幼少期の親子がより良い関わり方ができるように、感情や社会性を育てるEQ(感情知能)教育を実施しています。ワークショップや保護者同士の交流などを通して、EQを知ることができる体験の場を提供しています。

主な活動場所 親子の居場所もこびくEQ(若葉区西都賀)など

活動の様子 <親子イベント>  
遊びやワークを通して、親子で気持ちや感覚に触れる時間を大切にしています。子育ての中に取り入れられるEQの視点を、楽しみながら体験しています。



☎若葉区地域づくり支援課 ☎233-8122 ☎233-8162

## 若葉区はラジオ体操区！ 「いつでも、どこでも、だれとでも、ひとりでも」

若葉区では、健康づくりの取り組みとしてラジオ体操を推奨しています。区内各所に様々なラジオ体操グループがありますので、ぜひ一度足を運んでみてください。

★ラジオ体操を続けることで体の一部機能が改善・保持されることが研究で明らかにされています！

- ◎運動をしながら身体のバランスをとる力/動作の素早さ
- ◎運動を長く続ける持久力
- ◎運動を継続する自信/運動に対するやる気

グループ一覧はこちら▼



参考 ラジオ体操が虚弱高齢者の健康関連QOLに及ぼす影響:ランダム化比較試験/大須賀洋介,小島成美,大丸かおり,小野理沙,杉江正光,大村卓也,本川恵子,上田卓也,丸尾和志,青山俊彦,井上茂,笹井宏之/Journal of Epidemiology/2024/第34巻,第10号,467 - 476頁

☎若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714 ☎233-8198

## 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	申込
健康・禁煙相談	3/9(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。禁煙にむけての支援・情報提供。	②
栄養相談	3/10(火)・16(月)・19(木) 9:30~14:10	乳幼児から高齢者 定員=各4人	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
大人の歯科相談	3/10(火)・17(水) 9:30~14:15	成人 定員=各4人	歯科衛生士による虫歯予防や歯周病予防など、歯の健康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
子どもの歯科相談	3/17(火)9:30~15:00	乳幼児 定員=11人	歯科衛生士による、歯みがきや虫歯予防などについての個別相談。	②
精神保健福祉相談	3/12(木)14:00~16:00 3/23(月)9:00~11:00	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
教室 離乳食教室	3/11(火)13:00~15:00	6~8カ月児の保護者(第1子優先、託児なし) 定員=15人	離乳食(中期・後期)の進め方と作り方を管理栄養士がお話します。(実演、試食あり) 参加費=200円、持ち物=母子手帳、試食用のスプーン	②

☎若葉保健福祉センター(若葉区貝塚2-19-1)  
☎3月2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

## 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  
3月6日(金) 9:00~12:00

法律相談…相続、離婚などの諸問題  
毎週水曜日、3月27日(金)  
13:00~16:00  
\*定員各6人(多数の場合抽選)  
\*1人30分  
\*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。

\*当日は若葉区役所3階地域づくり支援課へ12:00~13:00は相談を行いません。

申込先・問い合わせ  
若葉区地域づくり支援課  
☎233-8123 ☎233-8163

## 今月の区役所休日開庁日

3月8日・29日(日)  
9:00~12:30