



わかば



2025年

令和7年

No.404

11月

人口:144,169人 前月比19人減
(男71,507人 女72,662人)
世帯数:167,726世帯
(2025年10月1日現在)

参加者募集

フレイル予防教室
～健康100歳目指して～

フレイル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 ①11月27日(土)②12月2日(火)③12月10日(火)

(全4回) ④12月16日(火)13:30~15:30

会 場 若葉保健福祉センター2階

内 容 ①医師講演会・グループワーク
②運動実習・グループワーク
③歯科医師講演会・口腔ケアの話・グループワーク
④保健師・栄養士の話・グループワーク

*講演会のみの参加も可能です。

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

問若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714 FAX233-8198

若葉区町内自治会連絡協議会 活動研修会

テレビの災害報道
～命を守る防災情報とは～

若葉区町内自治会連絡協議会の活動研修として、報道機関からの視点による防災対策についての講演を開催します。

日 時 11月18日(火)14:00~16:00(受け付け13:30から)

会 場 都賀コミュニティセンター 2階ホール

講 師 久慈 省平さん(テレビ朝日社員)

対 象 防災について関心のある方など

定 員 100人

申込方法 参加申込書に必要事項を記入して、若葉区町内自治会連絡協議会事務局(〒264-8733若葉区桜木北2-1-1)へ直接提出。郵便、FAX、Eメール、電子申請も可。申込書は、ホームページおよび若葉区地域づくり支援課の窓口で配布。

詳しくは、令和7年度若葉区連携活動研修会 [Q](#)

問若葉区町内自治会連絡協議会事務局

☎233-8122 FAX233-8162

E-mail: chikizukuri.WAK@city.chiba.lg.jp

NHKテレビ・ラジオ
体操指導者から学ぶ!

ラジオ体操講習会



ラジオ体操を続けると、体の一部機能、動作の素早さや持久力が改善・保持されることが明らかになっています!一緒にラジオ体操をしてみませんか。

日時	対象・定員	内容	会場
12/13(土) 13:30~ 15:30	区内在住の小学生以上(小学生は保護者同伴) 定員=50人(予約制)	NHKテレビ・ラジオ体操指導者による実技指導	若葉保健福祉センター3階大会議室
申込方法	電話で、若葉保健福祉センター健康課へ		
	問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。

11月8日は「いい歯の日」です。～ご自身のお口の健康を見直してみませんか?～

日頃の歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシを使い、定期的に歯科健診を受けましょう。



模擬避難所の見学・体験会を開催します!



廃校となった旧大宮台小学校を活用し、災害発災時に学校などで開設する避難所を想定した「模擬避難所」の見学・体験会を開催します。

日 時 11月15日(土)10:00~13:00

場 所 旧大宮台小学校

千葉市若葉区大宮町2082

内 容 避難所に配置している非常用設備や災害用備蓄品等の見学、段ボールベッドや簡易トイレなどを使った体験会、備蓄食料の試食会を行います。

対 象 区内在住・在勤の方

申込方法 事前申し込みは不要です。直接会場へお越しください。
*お車でお越しの際は校庭を臨時駐車場としています。

問若葉区地域づくり支援課 ☎233-8124 FAX233-8162

参加者募集

栄養講座

～健康づくりのために減塩しよう～

管理栄養士による食生活のお話とおすすめレシピの調理実習を行います。健康づくりのために減塩の必要性と減塩のコツについて学びませんか。

日 時 12月19日(金)10:00~13:00

会 場 若葉保健福祉センター

定 員 先着16人(予約制)

費 用 食材料費600円程度

持 ち 物 筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、飲み物

申込方法 電話で、若葉保健福祉センター健康課へ

*食材料発注の都合上、12月9日(火)までにお申し込みください。

問若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714 FAX233-8198

はじめの一歩を
ふみだそう

ボランティア入門講座

～誰かのためは、自分のため～

ボランティアの意味や社会的役割を理解し、ボランティア体験をしてみませんか?

日 時 ①11月22日(土)=講義

②1月31日(土)=活動の振り返り

いずれも10:00~12:00

*上記日程の期間中、市内の福祉施設などでボランティア体験に参加していただきます。詳細は、11月22日にお知らせします。



会 場 若葉保健福祉センター 大会議室ほか

内 容 ボランティアの意味や社会的役割について学ぶとともに、ボランティア体験や活動の振り返りを行います。

定 員 先着20人

申込方法 10月30日(木)より電話で、市社会福祉協議会若葉区ボランティアセンターへ

問ボランティアセンター ☎233-8181 FAX233-8171

ボランティア入門講座

～誰かのためは、自分のため～

ボランティアの意味や社会的役割を理解し、ボランティア体験をしてみませんか?

日 時 ①11月22日(土)=講義

②1月31日(土)=活動の振り返り

いずれも10:00~12:00

*上記日程の期間中、市内の福祉施設などでボランティア体験に参加していただきます。詳細は、11月22日にお知らせします。

会 場 若葉保健福祉センター 大会議室ほか

内 容 ボランティアの意味や社会的役割について学ぶとともに、ボランティア体験や活動の振り返りを行います。

定 員 先着20人

申込方法 10月30日(木)より電話で、市社会福祉協議会若葉区ボランティアセンターへ

問ボランティアセンター ☎233-8181 FAX233-8171

お知らせ

都賀コミュニティセンターの催し

唱歌を楽しむ集い

日 11月4日(火)、18日(火)11:00~12:00

対象 18歳以上(高校生不可)

料金 先着各10人

料金 1回100円(1回から参加可)

資産形成セミナー

日 11月29日(土)10:00から13:00から

*①と②は同じ内容となります。講演時間は約2時間程度

対象 18歳以上(高校生不可)

料金 先着20人

申込方法 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

郷土歴史探訪～御成街道ウォーク～

紅葉が見ごろになる季節、千城台から御成街道を歩いて史跡めぐりを楽しんでみませんか。

日 11月24日(木)9:45集合 雨天中止

対象 先着25人(事前予約制)

料金 1,000円(資料・お茶菓子付き)

超高齢化社会体験ゲーム コミュニティ・コーピング

地域の「お困りごと」をプレイヤーが住民の一人となり対処。皆で孤立防止を考えるカードゲームです。

日 12月13日(土)13:00~15:00

対象 中学生以上

料金 先着12人(事前予約制)

*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。

申込方法 電話で、千城台コミュニティセンター ☎237-2241 FAX237-9213も可(必要事項15面を明記)

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

11月7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、11月28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。

住宅相談…不動産売買などの諸問題

11月21日(金) 10:00～15:00

*11月7日(金)9:00から電話で申し込み(先着8人)。

*当月は若葉区役所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