


## 知ろう！防ごう！オーラルフレイル（お口の機能低下）

### 参加者募集 歯っぴー健口教室

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むことでオーラルフレイル予防しましょう！

家でも続けられる！



唾液が出やすくなった！

市内の65歳以上の方を対象に、口の機能評価を含めた歯科健診を実施しています。

健康長寿には欠かせない、「かむ・飲み込む・発音する」といった口の機能を知る良い機会です。口の健康から自身の健康づくりを見直してみましょう。

**対 象** 千葉市に住民登録がある65歳以上の方

**内 容** むし歯や歯周病などの有無、歯垢や歯石など口の清掃状態、咀嚼（そしゃく）力評価、嚥下（えんげ）力評価、発音評価

**料 金** 年度内1回無料（診察後の治療費をのぞく）

**受診方法** 若葉保健福祉センター健康課で健診票を受け取り、協力医療機関に予約の上、受診。

**日 時** 1月23日・30日、2月6日・13日(金) 全4回  
13:30～15:30

**会 場** 若葉保健福祉センター

**内 容** 噛む力・飲み込む力などお口の健康度チェック  
噛む力など高める音楽療法、お口の体操など

**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

## お知らせ

### 都賀コミュニティセンターの催し

**おもちゃの病院**  
12月7日(日)10:00～16:00（受け付けは14:00まで）  
1階創作室  
修理費は無料。但し部品代がかかる場合もあります。  
\*修理できないおもちゃもありますのでご了承ください。

**おもちゃの広場とクリスマス会**  
12月10日(水)10:30～12:00  
音楽室  
1～5歳の子どもと保護者  
先着12組  
☎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）



## “使うことが守ること” 乗って応援バス体験DAY


コミュニティバスの乗り方や経路検索、割引サービスなどを“見て・触れて・学べる”体験型の講習会を開催します。高齢者や子育て世代、小学生など、日ごろバスに乗る機会が少ない方を対象に、身近な移動手段としてのコミュニティバスなどの使い方をわかりやすくご紹介しますので、ぜひご参加ください！

**日 時** 12月21日(日)10:30～11:50


**会 場** 千城台東小学校 グラウンド

**内 容** ①バスクイズ  
②乗り方教室＝経路検索・時刻表・料金の見方、割引サービスの紹介  
③乗車体験＝乗降方法、現金・ICでの支払い、スロープ板体験、運転席乗車・死角体験 ほか  
④モノレール紹介、グリーンスローモビリティ（グリスロ）乗車体験  
\*交通事業者よりノベルティなど配布予定

**備 考** 当日直接会場へ。雨天中止



コミュニティバス



グリーンスローモビリティ

☎交通政策課 ☎245-5543 ☎245-5568

## 花づくり教室

### ～冬の花でフラワーアレンジメント～

若葉区における「花のあふれるまちづくり」を推進するため、花づくり教室を実施します。

**日 時** 12月13日(土)10:00～12:00

**内 容** 冬の花でフラワーアレンジメント

**会 場** 都賀コミュニティセンター

**対 象** 若葉区在住または在勤の方

**定 員** 20人（多数の場合抽選）

**費 用** 1人1,000円（材料費、当日持参）

**申込方法** 12月5日(金)必着。Eメールで必要事項11面を明記して、若葉区地域づくり支援課へ。FAX、往復はがき（1人1通）も可。

**抽選結果** 全員にお知らせします。

☎若葉区地域づくり支援課 ☎233-8122 ☎233-8162  
✉chiikizukuri.WAK@city.chiba.lg.jp

## 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～」

意外と知らない腎臓のはたらき。どんな役割を果たし、どのような病気と関連があるのか、ぜひこの機会に学んでみませんか。

**日 時** 12月18日(木)13:30～15:00

**会 場** 若葉保健福祉センター


**定 員** 30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

## 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
相談	栄養相談	12/4(木)・9(火)・12(金)・18(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
	健康・禁煙相談	12/5(金)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	12/11(木)14:00～16:00 12/22(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
	大人の歯科相談	12/15(月)・18(木) 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。	②
	子どもの歯科相談	12/18(木) 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。	
	女性のための健康相談	12/23(火)13:30～15:30	思春期から更年期の女性 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
教室	食事セミナー	①1/20(火)②2/3(火)10:00～12:00 ③2/17(火)10:00～13:00 全3回	区内在住で65歳以上の方 定員＝15人	高齢期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？ ①食生活の話②簡単筋力トレーニング③調理実習 費用＝300円（調理実習の食材費）	②
	母親＆父親学級	妊娠編＝1/23(金) 出産編＝1/30(金) 9:30～12:00	妊婦とパートナー 定員＝20組	内容・申し込み方法はホームページをご覧ください。 対象＝出産予定日が来年4月頃までの方	

☎若葉保健福祉センター（若葉区貝塚2-19-1）

☎12月1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

☎ 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

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](#)

## 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  
12月5日(金) 9:00～12:00

**法律相談**…相続、離婚などの諸問題  
12月3日～24日の水曜日、12月26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  
12月19日(金) 10:00～15:00  
\*12月5日(金)9:00から電話で申し込み（先着8人）。

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

**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

### 12月14日(日)9:00～12:30