



加曾利貝塚PR大使 かそりーぬ

人口:145,376人 前月比43人増
(男72,400人 女72,976人)
世帯数:68,413世帯
(2026年5月1日現在)

スポット紹介 「大草谷津田いきものの里」

若葉区には、自然の豊かさが残る谷津田が点在しています。大草谷津田いきものの里では谷津田や樹林などの様々な環境を利用して、多くの生き物が暮らしており、そうした谷津田の自然を観察して歩けるよう、自然観察路(約1.5キロメートル)のコースが設けられています。また、見どころには解説板があり、自然や生き物について学ぶことができます。こうした環境をより身近に感じられる自然観察会なども定期的に行っていますので、ぜひ訪れてみてください(14画、17画)。



詳しくは、[千葉市 大草谷津田いきものの里](#)

アクセス

モノレール千城台駅から南へ約1.2キロメートル。
モノレール千城台駅からコミュニティバス・いずみバス「左回り」で「大草谷津田いきものの里」下車または同バス「右回り」で「大草台」下車。
*駐車場あり

環境保全課 ☎245-5195 ☎245-5557 ✉kankyohozen.ENP@city.chiba.lg.jp

食育推進員をご存知ですか？

食育推進員は、食を通して地域の健康づくりのためのボランティア活動を行っています。

栄養・食生活の講話や調理実習などを通して食について学びながら、子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に、地域で食の大切さを伝えています。

食育推進員になるためには、市が主催する養成講座を修了する必要があります。

現在、食育推進員を募集中です。食育推進員の活動に興味がある方は、【下記】までお問い合わせください。



食育推進員養成講座 受講生募集

日程 9月～来年2月 全5回
会場 市役所および若葉保健福祉センター
対象 おおむね70歳未満の方
費用 調理実習費1,500円程度(3回分)
申込方法 7月31日(金)までに電話で、若葉保健福祉センター健康課へ
備考 面談により選考します。

65歳以上の低栄養予防にいろいろな食材をまんべんなく食べましょう。

「さあにぎやかにいただく」

かなぶら く ゆうにゆう さいいそう も まごいず だもの

「さあにぎやかにいただく」は10食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉です。

若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714 ☎233-8198

参加者募集

食事セミナー

「食事セミナー」に参加いただける65歳以上の方を募集します。

高齢期の健康維持のために、バランスの良い食事や運動について学んでみませんか？

日時 7月2日(木)10:00～12:00
会場 若葉保健福祉センター
内容 食生活の話、簡単レシピの紹介、試食、簡単筋力トレーニング
対象 区内在住で65歳以上の方
定員 先着15人(予約制)
費用 100円(試食代)
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

参加者募集

ブックスタート読み聞かせボランティア募集

乳児健診の場で、赤ちゃんとその保護者へ絵本の読み聞かせを行うボランティアを募集します。

親子に絵本の楽しさやふれあいの大切さを伝える活動です。特別な経験は不要です。絵本や子どもが好きな方、ぜひご参加ください。

活動にあたっては、事前に講習を受けていただき、その後ボランティア登録となります。

日時 6月25日(木)10:00～11:00
会場 若葉保健福祉センター
内容 ブックスタートについて(講習)
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 ☎233-8191 ☎233-8198

参加者募集 医師講演会

「泌尿器トラブルで悩んでいるあなたへ～頻尿・尿漏れの原因や予防について～」

トイレの回数や尿漏れなどのトラブルと受診のタイミング、日常生活の工夫と予防について

日時 6月24日(水)13:30～15:00
会場 若葉保健福祉センター
対象 区内在住で65歳以上の方
定員 先着30人(予約制)
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



都賀コミュニティセンターの催し

おやこで一緒に劇あそび(表現あそび)「どーした?どーした?ピョントくん!」
6月7日(日)①10:30～11:20、②13:15～14:15
①0～2歳児の親子、②3～5歳児の親子
親子ペア1,000円、追加券(0歳～大人)500円

科学実験教室～ポンポン蒸気船を作ってみよう～

6月14日(日)10:00～11:30
5歳～小学生(小学2年生以下は保護者同伴)
先着20人 500円(材料費含む)
☎☎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15画を明記)

千城台コミュニティセンターの催し

楽しいキッズ運動スクール【エリートキッズ】

頭を使いながら身体を動かして運動神経を楽しく伸ばそう!
6月13日～7月25日の第2・4土曜日
①16:00～17:00、②17:15～18:15
多目的室
①3歳以上の就学前児、②小学生
先着各12人 1回2,500円

健康麻雀講座(講座開催中)

来月15日(金)まで 全16回(原則=第1・3・5金曜日) 10:00～12:00
女性 20人
参加日に応じて一括でお支払い(1,500円×参加回数)
*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ください。
☎☎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15画を明記)

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
6月5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、6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
6月19日(金) 10:00～15:00
*6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
6月14日(日)9:00～12:30

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。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この機会にお口の健康を見直しましょう。6月は食育月間です。この機会に食育について考えてみましょう。



健康ひろば

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	6/4(木)・12(金)・24(水)・29(月) 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	6/9(水)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
	精神保健福祉相談	6/11(木)14:00～16:00 6/22(月)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
	大人の歯科相談	6/16(水)・23(水) 9:30～14:15	成人 定員=各4人	歯科衛生士によるむし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	6/16(水) 9:30～15:00	乳幼児 定員=11人	歯科衛生士による、歯磨きやむし歯予防などについての個別相談。	
	女性のための健康相談	6/30(水)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	母親&父親学級	妊娠編=6/29(月) 出産編=7/6(月) 9:30～12:00	妊婦とパートナー 定員=20組	対象=出産予定日が9月ごろまでの方 内容や申し込み方法についてはホームページをご確認ください。	
	パパも学ぼう母乳教室	7/21(水) 9:30～11:30	母乳育児に関心のある妊婦とパートナー 定員=20組	助産師による母乳育児の講義。 内容や申し込み方法についてはホームページをご確認ください。	
講演会	子育て講演会「イヤイヤ期の関わり方」	6/23(水)10:00～12:00	乳幼児を持つ保護者 定員=18人 *託児あり(先着8人)	2歳ごろになると始まるイヤイヤ期。対応に困っているパパ・ママに向けての心理士による講演会。	①
	子育て講演会「はじめてお兄ちゃんお姉ちゃんになるとき」	7/8(水)10:00～12:00	乳幼児を持つ保護者 定員=18人 *託児あり(先着8人)	きょうだいの育児のコツや上の子との関わり方についての心理士による講演会。	①

☎若葉保健福祉センター(若葉区貝塚2-19-1)
☎6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

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