



参加者募集

## NHKテレビ・ラジオ体操アシスタントの先生と一緒にラジオ体操をやってみよう！ 小学生対象ワークショップ ～きみもラジオ体操マスター！～

かそりーぬも来るよ！

若葉区では、ラジオ体操の取り組みを推進しています。ラジオ体操を楽しく学ぶとともに、グループワークではラジオ体操の魅力を知ってもらうための取り組みや工夫について意見交換を行います。ワークショップ修了後は、10月に開催予定のラジオ体操のイベントに出演します。

**会場** 若葉保健福祉センター  
**対象** 区内在住の小学生  
**定員** 先着25人(予約制)  
**持ち物** 飲み物、筆記用具、動きやすい服装  
**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



開催日	時間	内容
7月30日(木)	10:00～12:00	グループワーク ラジオ体操実技
8月4日(火)		グループワーク ラジオ体操実技 ラジオ体操マスター認定証授与式
10月9日(金)		「ラジオ体操in動物公園」に向けてグループワークとラジオ体操実技

## お知らせ

### 都賀コミュニティセンターの催し

- ①絵本の読み聞かせとわらべうた  
7月8日(水)10:30～11:30  
0～5歳の子どもと保護者  
12組
- ②ルーシーダットン(タイ古式ヨガ)  
7月3・10・17・24日の金曜日13:30～14:30  
18歳以上(高校生不可)  
先着各10人  
1回1,000円(1回から参加可)  
☎☎直接または電話で、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

- ①お菓子作り教室  
カップケーキ ～苺&マンゴーのヨーグルトクリーム～  
自由自在にデコレーション！世界に一つのカップケーキを作りましょう。  
7月11日(土)10:30～12:30  
先着12組\*1組2人まで  
ふきん2枚、エプロン、三角巾、食用ラップ、持ち帰り用容器、保冷剤  
1組2,000円
- ②ちしろだいで七夕まつり  
輪投げ、射的、ヨーヨー釣り、読み聞かせ、バスボム作り、移動交番、おもちゃ病院、千葉市動物公園写真展、千城台マルシェなど。  
7月4日(土)10:00～14:00  
一部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。FAX237-9213も可(必要事項15面を明記)

## 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** 7月25日(土)10:00～13:00(自由に入退室可)  
**場所** 旧大宮台小学校(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などの見学、段ボールベッドや簡易トイレなどを使った体験会を行います。  
**対象** 区内在住・在勤の方  
**申込方法** 7月21日(水)までにメールまたは電話で、若葉区地域づくり支援課へ。  
**備考** 校庭に臨時駐車場あり。  
**問**若葉区地域づくり支援課☎233-8124 FAX233-8162  
chiikizukuri.WAK@city.chiba.lg.jp

## 参加者募集 栄養講座 ～親子で学ぼう 太巻きずし～

千葉の郷土料理である太巻きずしを知っていますか？郷土料理のお話と太巻きの実習を行います。夏休みの自由研究の題材として、郷土料理を学んでみませんか？

**日時** 7月29日(水)11:00～13:30  
**会場** 若葉保健福祉センター  
**対象** 区内在住の小学生と保護者  
**定員** 先着12組(予約制)  
**持ち物** 筆記用具、飲み物、エプロン、三角巾、不織布マスク  
**料金** ハーフサイズ1本につき600円程度(食材料費)  
**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



## スポット紹介 「坂月川ビオトープ」

坂月川の上流、若葉区小倉町にある「坂月川ビオトープ」は、1年を通して生き物や草花など、自然とふれあうことのできる場所です。坂月川愛好会のボランティアの皆さんを中心に、日々のきめ細やかな維持管理や季節に合わせた観察会などの行事が行われており、昨年には国の「自然共生サイト」に認定されました。ビオトープにホタルが飛び交うのは、例年7月上旬から中旬がピークとなります。



ホタルの観察は日が暮れてからとなりますので、陽のあるうちにビオトープを散策し、下見をするのがおすすめです。

詳しくは、[「坂月川ビオトープ」](#)

**アクセス** モノレール小倉台駅を桜木方面に降りて小倉いちょう大通りをまっすぐ進み、200メートル先の小倉台公園先の信号を左折、道なりに800メートルほど進んでつぎあつた川を右折。\*駐車場なし。

**問**環境保全課 ☎245-5195 FAX245-5557

## 住民説明会を開催します

桜木霊園周辺の公共施設再配置について、住民説明会を開催します。会場での参加のほか、Zoomでの参加も可能です。

**日時** 7月30日(木)18:30～  
**会場** 桜木公民館 講堂  
**申込方法** 当日直接会場へ。Zoomでの参加方法など詳しくは、[「千葉市 資産経営課 桜木霊園周辺の公共施設」](#)  
**問**資産経営課 ☎245-5283 FAX245-5654

## 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	7/7(火)・16(木)・24(金)・31(金) 9:30～14:00	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
	子どもの歯科相談	7/8(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。	
	大人の歯科相談	7/8(水)・23(木) 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
	精神保健福祉相談	7/9(木)14:00～16:00 7/27(月)9:30～11:30	心の健康でお悩みの方または家族 定員=各3組	専門医による憂うつ・眠れない、不安など心や精神的な悩みについての相談。	③
	健康・禁煙相談	7/22(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
教室	離乳食教室	7/8(水)13:00～15:00	1回食を始めた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
	母親&父親学級	妊娠編=7/31(金) 出産編=8/7(金) 9:30～12:00 全2回	妊婦とパートナー 定員=20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、筆記用具。出産編は、動きやすい服装で。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。 対象=出産予定日が11月頃までの方	
講演会	医師講演会「正しく知ろう認知症～住み慣れた地域で暮らし続けるために～」	7/31(金)13:30～15:00	定員=30人	認知症の初期症状・受診のタイミング・治療の実際や認知症の方への対応方法などについて、医師による講演。 場所=みつわ台公民館	②
	薬剤師講演会「知って得する！薬の話～最近の薬・薬局事情について～」	7/23(木)13:30～15:00	定員=30人	昨今の薬局事情・処方箋や市販薬・漢方薬の基礎知識について、薬剤師による講演。	②

**問**若葉保健福祉センター(若葉区貝塚2-19-1)  
7月1日(水)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」](#)

**問** 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 FAX233-8198

## 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  
7月3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、7月24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  
7月17日(金) 10:00～15:00  
\*7月3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 FAX233-8163

## 今月の区役所休日開庁日

7月12日(日)9:00～12:30