ちば市政だより
わかば
若葉区版



2026年 令和8年 No.417 12月
人口：145,393人 前月比108人減
（男72,386人 女73,007人）
世帯数：68,946世帯
（2026年11月1日現在）

口の健康は健康長寿の秘訣！



口腔機能健診を利用しましょう



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。

- **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
- **対　象**　市内に住民登録がある65歳以上の方
- **料　金**　年度内1回無料（診察後の治療費を除く）
- **受診方法**　若葉保健福祉センター健康課で受診票を受け取り、協力医療機関に予約の上、受診

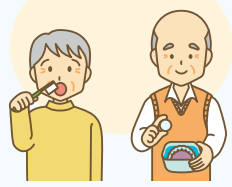


参加者募集　歯っぴー健口教室

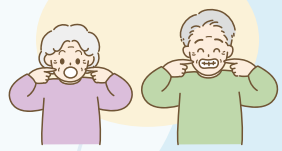
知ろう！防ごう！オーラルフレイル

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。
早めに気付き、お口のケアに取り組むことでオーラルフレイル（お口の機能低下）を予防しましょう！

家でも続けられる！



唾液が出やすくなった！



- **日　時**　1月15日～2月5日の金曜日
  13:30～15:30　全4回
- **会　場**　若葉保健福祉センター
- **内　容**　・かむ力・飲み込む力などお口の健康度チェック
  ・かむ力などを高める音楽療法、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

問若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714 FAX233-8198

参加者募集　食事セミナー

いつまでも健康に過ごすために、フレイル予防の食生活や転倒予防のための運動について実習を行います。生活に役立つスキルを学び、高齢期も健康を維持しましょう。



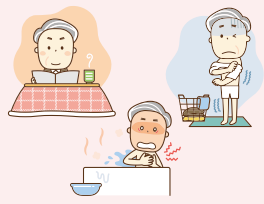
- **日時（全3回）**　①1月19日㈫10:00～12:00
  ②2月2日㈫10:00～12:00
  ③2月16日㈫10:00～13:00
- **会　場**　若葉保健福祉センター
- **内　容**　①食生活の話
  ②簡単筋力トレーニング
  ③調理実習
- **対　象**　区内在住で65歳以上の方
- **定　員**　先着16人（予約制）
- **料　金**　300円（調理実習の食材費）
- **申込方法**　電話で、若葉保健福祉センター健康課へ

問若葉保健福祉センター健康課 ☎233-8714 FAX233-8198

参加者募集　医師講演会

もっと知りたい！ヒートショック

～血圧との深い関係と生活習慣～



冬場によく耳にするヒートショック。「自分は大丈夫」と思っていませんか？ヒートショックは高齢者だけの問題ではなく、40～50代の壮年期からリスクが高まるといわれています。
冬本番を迎える前にヒートショックの基礎知識や予防法を学び、自分や家族の健康を守りましょう！

- **日　時**　12月24日㈭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

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。
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	12/3㈭・9㈫・14㈰・21㈰ 9:30～14:10	乳幼児～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
相談	健康・禁煙相談	12/8㈫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
相談	精神保健福祉相談	12/10㈭14:00～16:00	心の健康でお悩みの方または家族 定員=3人	専門医による憂うつ・眠れないなどの悩みについての相談。	③
相談	大人の歯科相談	12/15㈫・17㈭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。口臭が気になる方は、口臭測定もできます。	②
相談	子どもの歯科相談	12/17㈭9:30～15:00	乳幼児 定員＝11人	歯科衛生士による、歯みがきやむし歯予防などについての個別相談。	
相談	女性のための健康相談	12/21㈰13:30～15:30	思春期～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＝1/20㈫ 出産編＝1/27㈫ 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月ごろまでの方	／

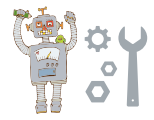
場若葉保健福祉センター（若葉区貝塚2-19-1）
申12月1日㈫9:00から電話で、若葉保健福祉センター健康課各班へ
いずれも予約制（当日受付不可）
詳しくは、千葉市　若葉区健康課

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

お知らせ

都賀コミュニティセンターの催し

①おもちゃの病院

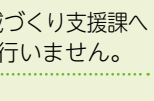


日時12月6日㈰10:00～16:00
（受け付けは14:00まで）
場1階　創作室
料修理費は無料。但し部品代がかかる場合もあります。
＊修理できないおもちゃもありますのでご了承ください。

②池坊　いけばな教室
日時12月17日㈭18:00～19:00
対象18歳以上の方（高校生不可）　定先着8人
料2,000円（花材費・資料代・保険料含む）
問・申直接または電話で、都賀コミュニティセンター☎233-4211。FAX233-8204も可（必要事項13面を明記）

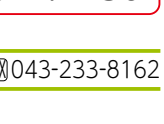
千城台コミュニティセンターの催し

①テーマ別料理教室　お菓子～2色の絞り出しクッキー～



色んな形にチャレンジ！世界に一つのオリジナルクッキーを作りましょう。
日時1月9日㈮10:30～12:30
定先着12組（予約制、1組2人まで）
料1組2,000円
物ふきん2枚、エプロン、三角巾、食用ラップ、持ち帰り用袋

②グッド・トイと絵本の読み聞かせ＆マラカス作り



日時12月5日㈮10:30～11:50
対象就学前児と保護者
定10組（予約制、1組3人まで）
定員に空きがある場合は、当日先着順にて受け付け。
＊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。
問・申直接または電話で、千城台コミュニティセンター☎237-2241。FAX237-9213も可（必要事項13面を明記）

各種相談案内 無料

電話相談も可

- **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4日㈮　9:00～12:00

相談は面談のみ

- **法律相談**…相続、離婚などの諸問題
  毎週水曜日（12月30日を除く）、12月25日㈮　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18日㈮　10:00～15:00
  ＊12月4日㈮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
12月13日㈰9:00～12:30