

参加者募集

緑区 魅力発見ウォーキング



地域への関心を持ち、区内の魅力や資源の再発見による特性を生かしたまちづくりの推進を目的に、区内の名所や史跡などを巡る緑区魅力発見ウォーキングを開催しています。今回は、市観光協会観光ボランティアのガイドによる、平山町の東光院や三社神社などを巡る約6キロメートルのコースです。緑区の新たな魅力を見つける第一歩を、一緒に始めてみませんか？

- 日時** 11月20日(土)9:30~12:30 雨天中止
- 集合・解散場所** JR鎌取駅改札前
- 定員** 15人
- 申込方法** 11月10日(木)必着。往復はがきに必要事項(15面)のほか参加者全員の氏名を明記して、〒266-8733緑区役所地域振興課地域づくり支援室へ。FAX、電子申請も可。 [緑区魅力発見ウォーキング](#)
- 注意事項**
 - コースの一部に階段や急な傾斜があります。
 - コースは変更することがあります。

緑区地域振興課地域づくり支援室 ☎292-8105 FAX292-8159

木の枝・刈り草・葉は、月2回の収集日に出しましょう

木の枝や落ち葉などは、可燃ごみの日ではなく、月2回の木の枝・刈り草・葉の収集日に排出するよう、ご協力をお願いします。

木の枝はひもで縛り、刈り草や葉は透明な袋に入れてください。収集後、燃料チップや家畜の敷料原料などにリサイクルしています。

木の枝 (資源収集日のみ次の大きさで出せます)
1本あたり 太さ(直径)20cm、長さ100cm 以内に切り、ひもで束ねる
*1束は大人が持ち上げられる程度の量にしてください。



刈り草・葉
透明な袋・旧指定袋に入れて排出する
*刈り草の根に付いた土はよく払ってください。



収集の曜日は、地域により異なります。詳しくは、家庭ごみ相談ダイヤル☎204-5380またはホームページへ。
千葉市 収集日 [Q](#)
回収業務課 ☎245-5246 FAX245-5477

参加者募集 ほんだ健康義塾

これからも健康でいきいきとした生活を送るために、自分でできる日常生活のポイントを学びます。

- 日時** 11月18日(木)・24日(水)、12月1日(水)・7日(水)・15日(水) 13:30~15:30 全5回
- 会場** 誉田公民館
- 内容** 医師講演会、低栄養予防の話、日常生活に取り入れる運動、脳トレ、むせや口の渇きを予防する健口(けんこう)体操など
- 対象** 区内在住の65歳以上の方
- 定員** 先着15人
- 申込方法** 電話で、緑保健康センター健康課へ
緑保健康センター健康課 ☎292-2630 FAX292-1804

参加者募集 ヘルサポーター養成教室

健康づくりの知識を学び、身近な人へ広めていくことを目的に、ヘルサポーター養成教室を開催します。

- 気軽に始められ、継続しやすい運動を学びます。
- 日時** 11月29日(月)、12月6日(月)・13日(月)13:30~15:00 全3回
- 会場** 緑保健康センター
- 内容** ウォーキング・ストレッチ・ラジオ体操の基礎(実習)、グループワークなど
- 定員** 先着10人
- 申込方法** 電話で、緑保健康センター健康課へ
緑保健康センター健康課 ☎292-2630 FAX292-1804

がん検診(集団検診)のご案内

集団検診を事前予約制で実施しています。詳しくは、ホームページまたは令和3年度がん集団検診日程表(緑区役所および緑保健福祉センターなどで配布)をご確認ください。

千葉市 集団検診 予約 [Q](#)
健康支援課
☎238-1794 FAX238-9946

お知らせ

鎌取コミュニティセンターの催し

お腹シェイプ教室
正しい姿勢を意識して体の中心部分を整えて引き締めます。

11月4日~25日の木曜日15:30~16:40 全4回 先着15人 随分2,200円

小品盆栽展示会
サークルの皆さんが、日々丹精を込めて手入れした小品盆栽(しょうひんぼんさい)や山野草(さんやそう)を展示します。

11月6日(土)・7日(日)10:00~16:00

スマイルピラティス
ゆがみを直し、呼吸を整えて疲れにくい体を手に入れましょう。

11月9日~30日の火曜日 15:30~16:40 全4回 先着15人 随分2,200円

直接または電話で、鎌取コミュニティセンター☎292-6131へ。FAX292-6151も可(必要事項15面を明記)

土気あすみが丘プラザの催し

蒸留ヨガ教室
11月4日(木)9:30~10:45 20歳以上の方 先着6人 随分2,500円

手作り石鹸教室
11月28日(日)10:00~12:00 先着6人 随分2,500円

直接または電話で、土気あすみが丘プラザ☎295-0301へ。FAX295-0350も可(必要事項15面を明記)

健康ひろば

緑保健康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。参加する際は、体調を確認の上、お越しください。



相談・教室など	日時	内容・対象など	定員	申込	
相談	精神保健福祉相談	11/10(水)・15(月)14:00~16:00	精神科医による個別相談。対象=憂うつ・眠れない・不安・ひきこもりなど、心の健康でお悩みの方または家族。	各3人	③
	栄養相談	11/11(木)・19(金)・25(木)・12/3(金)9:30~14:40	管理栄養士による離乳食や生活習慣病予防など、食事についての個別相談。*特定保健指導を受けている方は除く。	各4人	②
	禁煙相談・健康相談	11/16(水)・18(金)9:30~10:30、12/3(金)9:30~15:00	保健師などによる禁煙の取り組み方や生活習慣病予防、健診結果の見方などについての個別相談。*特定保健指導を受けている方は除く。	各4人	②
	成人歯科相談	11/16(水)・30(水)9:30~15:00	歯科衛生士による歯周病予防など、歯の健康についての個別相談。歯垢の染め出しもできます。	各4人	②
	乳幼児歯科相談	11/30(水)9:20~15:00	歯科衛生士による仕上げ磨きの方法や虫歯予防など、歯の健康についての個別相談。	10組	②
教室	はじめよう!健康ウォーク	11/12(金)10:00~12:00	対象=4キロメートル程度のウォーキングができ、運動制限のない方。集合・解散場所=土気駅南口ロータリー。費用=100円。*雨天中止	15人	②
	離乳食教室	12/3(金)13:00~14:00、14:00~15:00	離乳食2~3回食の進め方・作り方を学ぶ教室。対象=第1子で1回食を始めた6~8カ月児を持つ保護者。	各8人	②
	65歳からの「食事セミナー」(カルシウム編)	12/8(水)10:00~12:00	管理栄養士によるフレイル予防のための食事の話や、介護予防のための運動実習。対象=65歳以上の方。*ご自宅の汁ものを50cc程度持参すると塩分測定ができます。	15人	②
講演会	医師講演会	11/18(木)13:30~15:00	テーマ=もっと知ろう!認知症!認知症の早期発見や治療・予防について。会場=誉田公民館	10人	②
	歯科医師講演会	11/25(木)13:30~15:00	テーマ=歯や口から延ばす健康寿命~今からはじめるオーラルフレイル予防~。口の機能を向上させる知識や歯周病と全身の関係、認知症予防につながる噛むことや健口体操について。	15人	②
	母子講演会	12/3(金)10:00~12:00	テーマ=4~6歳児のこころとからだ。4~6歳ごろの心の発達と子どもへの関わり方、性について。対象=4~6歳の子どもの持つ保護者。*託児あり(定員=4組)	12人	①

緑保健康センター(緑区鎌取町226-1) 11月1日(月)9:00から電話で、緑保健康センター健康課各班へ

特に記載のないものは予約制(当日受付不可) 詳しくは、[千葉市 緑区健康課](#) [Q](#)

①すこやか親子班 ☎292-2620 ②健康づくり班 ☎292-2630 ③こころと難病の相談班 ☎292-5066 FAX292-1804

新型コロナウイルスの影響で、催しが中止・延期となる場合があります。詳しくは、各催しの問い合わせ先へ。

緑区役所 ☎043-292-8111(代表) 〒266-8733 千葉市緑区おゆみ野3丁目15番3 [Q](#) 区版編集 緑区役所地域振興課 ☎043-292-8103 FAX043-292-8158

記号の見方は15面参照 特に記載のないものは11月1日(月)から受け付け

各種相談案内 無料

くらし相談…日常生活上の心配ごと
月~木曜日 9:00~16:00
金曜日 9:00~15:00
交通事故相談…損害賠償や示談の進め方
火曜日 9:00~16:00
木曜日 9:00~15:00
*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、県などへの要望・意見
11月1日(月) 9:00~16:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など
水曜日、11月22日(月)13:00~16:00
定員=各8人(多数の場合は抽選)。各相談日の2週間前の9:00~1週間前の17:00に電話。電子申請も可。裁判で訴訟、調停中のものは不可。
住宅相談…不動産売買や賃借など
11月15日(月) 10:00~15:00
11月1日(月)9:00から電話で受け付け(先着8人)。

緑区役所2階市民相談室で行います。12:00~13:00は相談を行いません。

申込先・問い合わせ 緑区地域振興課 ☎292-8106 FAX292-8159

今月の区役所休日開庁日

11月14日(日)9:00~12:30