

## 防犯ウォーキングボランティアに登録して、エコバッグをもらおう！ ～日頃の買い物や散歩で地域防犯に貢献～

防犯ウォーキングボランティアは、皆さんが日ごろ行っている買い物やウォーキング、ペットの散歩などの機会を利用して、地域をパトロールするボランティアです。(登録時にもらえる、帽子やエコバッグを携帯するだけ！) 犯罪を未然に防ぐには、犯行の機会をうかがう犯罪者に、地域全体の防犯意識が高いと認識させることが大切です。個人の活動なので、無理せず気軽に地域防犯に貢献できます。ぜひ登録して、安全・安心なまちづくりにご協力ください。防犯ウォーキングボランティアの登録について、ご不明点は下記連絡先までお問い合わせください。



**対象** 区内在住・在勤・在学の18歳以上で、原則週1回以上活動できる方  
**申込方法** 本人確認書類(運転免許証・健康保険証など)を持参の上、緑区地域づくり支援課で、申込書を記入してください。

**注意事項** ・活動中は、帽子、エコバッグのいずれかを携帯してください。  
・犯罪を目撃した場合は、犯人を捕まえようとするなど危険な行為は行わず、直ちに警察に通報してください。  
・千葉市ボランティア活動補償制度の適用対象外です。

☎緑区地域づくり支援課 ☎292-8107 ☎292-8159

## お知らせ

### 鎌取コミュニティセンターの催し

- グリーンを飾ろう！水苔で簡単苔玉作り**  
☎1月24日(水)10:30～12:00  
☎先着15人 ☎1,500円
- バレンタインお菓子づくり教室**  
☎2月4日(日)10:00～12:00  
☎先着16人 ☎小学生以上の方 ☎1,300円
- 救命講習会**  
AEDを用いた心肺蘇生法を学べます。  
☎2月7日(水)13:30～16:30  
☎先着20人  
☎直接または電話で、鎌取コミュニティセンター☎292-6131。☎292-6151も可(必要事項(15面)を明記)
- 新春チャリティコンサート**  
☎1月27日(土)14:00～16:00  
☎先着200人 ☎1,500円(チケット制)  
☎直接、鎌取コミュニティセンターでチケットを購入

### 土気あすみが丘プラザの催し

- 蒸留ヨガ教室**  
☎1月11日(休)9:30～10:45  
☎先着6人 ☎2,500円
- 障がい児・者のご家族向け 交流会付きセミナー「親なきあと問題 お金編」**  
☎1月18日(休) セミナー11:30～12:30  
交流会12:30～13:30  
☎先着14人 ☎1,500円(ドリンク・菓子付)
- 手作り石けん教室**  
☎1月28日(月)10:00～12:00  
☎先着6人 ☎4,000円  
☎エプロン、牛乳パック、使い捨て手袋
- 食肉料理講習会**  
「チキンのチリコンカネル」と「チャプチェ風 牛肉のオイスター炒め」を作ります。  
☎1月17日(水)10:00～13:00  
☎先着20人  
☎エプロン、三角巾、ふきん3枚、筆記用具  
☎直接、土気あすみが丘プラザへ  
☎同プラザ☎295-0301 ☎295-0350

## 親子で学べる防犯教室 小学生とその保護者

犯罪被害に遭わないためには、防犯スキルを身に付けることが大切です。緑区では、親子で一緒に防犯のポイントを楽しく学べる防犯教室を開催します。

中学生による演奏や合唱もありますので、ぜひご参加ください。

**日時** 2月17日(土)9:45～12:00  
**会場** 鎌取コミュニティセンター  
**内容** 防犯教室、中学生による演奏や合唱  
**対象** 区内在学の小学4～6年生と保護者(高学年向けの内容ですが、3年生以下の参加も可能です。)  
**定員** 100人  
**申込方法** ちば電子申請システムまたはEメールで必要事項(15面)を明記して緑区地域づくり支援課☎chiikizukuri.MID@city.chiba.lg.jpで。詳しくは「緑区 防犯教室」



☎緑区地域づくり支援課 ☎292-8107 ☎292-8159

## 緑区ボランティア講座 「バルーンアートdeボランティア」

**日時** ①2月26日(月)、②3月4日(月)、③3月11日(月) 10:00～12:00  
④3月18日(月)8:40～10:40 全4回  
**会場** ①～③緑保健福祉センター  
④誉田小学校  
**内容** 簡単なバルーンアートを学び、最終日に小学校の黒板の飾り付けを行います。  
**定員** 先着20人  
**申込** ちばシティポイント対象事業  
1月5日(金)から電話で、社会福祉協議会 緑区ボランティアセンターへ

☎同ボランティアセンター ☎292-8185 ☎293-8284



## 健康ひろば

緑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。参加する際は、体調を確認の上、お越しください。  
※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。

緑区は6区の中で高血圧の方が1番多いです。高血圧予防のために減塩を心がけましょう！

☎緑区ヘルスマイト おすすめレシピ



相談・教室など	日時など	内容・対象など	定員	申込	
相談	精神保健福祉相談	1/10(水)・18(木) 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	1/11(木)・17(水)・22(月)・30(火) 9:30～14:00	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	①1/18(木)9:30～10:30、31(水)14:00～15:00、 ②22(月)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。	①各2人 ②4人	②
	大人の歯科相談	1/22(月)・26(金)、2/5(月) 9:30～15:00	歯や義歯の手入れ、むし歯や歯周病などについて、歯科衛生士が個別に相談に応じます。口臭が気になる方は、口臭測定もできます。	各5人	②
	子どもの歯科相談	1/26(金)9:20～15:00	むし歯予防、お口の手入れ方法などについて、歯科衛生士が個別に相談に応じます。	13組	②
	女性の健康相談	1/26(金)10:00～12:00	助産師による妊娠・出産に関することや、女性の心と体の不調などについての個別相談。対象=思春期から更年期の女性	2人	①
教室	65歳からの「食事セミナー」(減塩の工夫)	フレイル予防のための食事の話と調理実習(低栄養予防と減塩を意識したレシピ) 対象=区内在住の65歳以上の方 持ち物=エプロン、三角巾 材料費=300円 *ご自宅の汁ものを30cc程度持参すると塩分測定ができます。申し込みは1/26(金)まで	15人	②	
	離乳食教室	2/7(水)13:00～15:00	離乳食2～3回食の具体的な進め方と実演(試食あり) 対象=第1子で1回食を始めた6～8カ月児の保護者 持ち物=試食用の皿、スプーン、抱っこひも 材料費=1組200円	20組	②
	母親&父親学級	①2/16(金)9:30～12:00、 ②29(月)9:30～12:00、 13:30～16:00	①助産師がお産や産後の生活についてのお話をします。 ②管理栄養士、歯科衛生士、保健師が食事・口腔・育児に関するお話をします。 対象=6～7月ごろ出産を迎える妊婦とパートナー 申込方法=1/18(木)までに電話または電子申請(「千葉市 母親&父親学級」)。応募者多数の場合は抽選	①24組 ②各12組	①
高齢者	お話し@みどり	2/5(月)10:00～11:30	対象=ハンディキャップを持つ子と保護者 親子交流や自由遊びをします。希望に応じて育児相談を行います。	5組	①

☎緑保健福祉センター(緑区鎌取町226-1)

☎1月4日(木)9:00から電話で、緑保健福祉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」

☎ 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 ☎292-1804

## 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  
1月29日(月) 9:00～16:00

**法律相談**…金銭貸借・相続・離婚など  
水曜日、1月22日(月)13:00～16:00  
定員=各6人  
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  
1月15日(月) 10:00～15:00  
1月4日(木)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 緑区地域づくり支援課 ☎292-8106 ☎292-8159

**今月の区役所休日開庁日**  
1月14日(日)9:00～12:30