

緑区魅力発見ウォーキング

緑区では、区の特性を活かしたまちづくりを推進するため、区内の名所や史跡などを巡り、地域の魅力や資源を再発見していただく「緑区魅力発見ウォーキング」を開催しています。

今回のコースは、千葉市観光協会観光ボランティアのガイドにより、平山町の東光院、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25日(土)9:30~12:30 雨天中止
- 対 象** 市内在住、在勤、在学の方
- 定 員** 20人
- 備 考** 集合・解散=JR鎌取駅改札前
- 申込方法** 11月8日(水)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緑区役所地域づくり支援課へ。FAX、電子申請も可。



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。

☎緑区地域づくり支援課 ☎292-8105 FAX292-8159



緑消防署秋季消防演習



11月9日~15日の間、秋の全国火災予防運動が実施されます。緑消防署では、防災意識を高めることを目的とした消防演習を実施します。演習時には消防ヘリコプターが飛来し、消防車がサイレンを鳴らしますが、火災等ではありませんので、お間違いないようご注意ください。近くにお住いの皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。演習の見学は自由ですので、多くの皆様のご来場をお待ちしています。

全国統一防火標語 **火を消して 不安を消して つなぐ未来**

日 時	時間	内容
11月11日(土) 9:00~11:30 荒天時中止	9:00~10:00	消防演習
会 場 イオンタウンおゆみ野	10:00~10:20	おゆみ野南中学校 吹奏楽部による演奏
	10:00~11:30	消防車両等の展示

☎緑消防署消防課警防係 ☎292-6122 FAX292-6279

緑区ボランティア講座

笑顔でボランティア

笑顔は最強のコミュニケーションツールです。最高の笑顔の作り方を学んで、ボランティア活動にいかしてみませんか？



- 日 時** 12月22日(金)13:30~16:00
- 会 場** 緑保健福祉センター
- 定 員** 先着20人
- 内 容** 笑顔の作り方とコミュニケーション術を学びます
- 備 考** ちばシティポイント対象事業
- ☎11月6日(月)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 FAX293-8284

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。



相談・教室など	日時など	内容・対象など	定員	申込	
相 談	栄養相談	11/8(水)・13(月)・20(月)・12/1(金)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
	精神保健福祉相談	11/8(水)・16(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その家族。	各3人	③
	禁煙相談・健康相談	①11/13(月)9:30~15:00、②21(水)9:30~10:30、29(水)14:00~15:00	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4人 ②各2人	②
	子どもの歯科相談	11/20(月)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。	10組	②
	大人の歯科相談	①11/20(月)9:30~15:00、②22(水)13:00~15:00	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。	①5人 ②3人	②
教 室	はじめよう！健康ウォーク	11/17(金)10:00~12:00	これからウォーキングを始めたい人におすすめです。集合・解散場所=土気駅南口ロータリー。土気コース。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。*雨天中止。参加希望者多数の場合、初めての方を優先させていただく場合があります。	15人	②
	離乳食教室	12/1(金)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カ月児を持つ保護者 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	①12/5(水)9:30~12:00、②19(水)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・歯・育児に関するお話をします。対象=来年4~5月ごろ出産を迎える妊婦とパートナー 申込方法は11/14(水)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
講演会(その他)	【歯科医師講演会】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~	11/9(木)13:30~15:00	歯科医師による、お口の機能を向上させるために必要な知識、歯周病と全身の関係、認知症予防についての講演会、健口体操の実技	15人	②
	母子講演会「4~6歳児のこころとからだ」	12/4(月)10:00~12:00	4~6歳ごろのこころの発達と子どもへの関わり方について臨床心理士が分かりやすくお話しします。対象=4~6歳児を持つ親 *託児あり(定員=4組)	20人	①

☎緑保健福祉センター(緑区鎌取町226-1) ☎11月1日(水)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 FAX292-1804



鎌取コミュニティセンターの催し

- ①**太巻き祭寿司**
千葉県の郷土料理である太巻き祭り寿司の体験教室。
☎11月29日(水)13:30~16:00
☎先着16人
☎2,000円
- ②**ソプラノ歌手と名曲を歌う会**
ミニコンサート鑑賞と歌声サロンで癒しのひとときを
☎11月30日(木)13:00~14:30
☎当日先着50人
☎500円
- ③**冬の星空観望会**
土星の環と木星の縞々を見よう
☎12月2日(土)18:30~20:30
☎先着20人
☎小学生以上(小中学生は送迎または保護者のご参加をお願いいたします)
☎500円
- ④**ストレッチポールピラティス**
ポールを使うことで、ピラティスの基本姿勢が効果的にマスターできます。
☎11月3日(祝)・10日(金)・17日(金)・24日(金)13:30~14:40 全4回
☎先着20人
☎4,000円
- ☎①③④直接または電話で、鎌取コミュニティセンター☎292-6131。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

- プラザまつり**
☎11月25日(土)・26日(日)10:00~15:00
開会式11月25日(土)10:00から
☎土気あすみが丘プラザ☎295-0301 FAX295-0350
- みつばちプロジェクト**
養蜂講座第3回みつばちと文学(本の中のみつばち)
☎11月27日(月)11:00~12:00
☎10人
☎1,500円(ドリンク付き)
☎直接、土気あすみが丘プラザ1階フェアトレードカフェ&ショップへ

各種相談案内 無料

- ☎**暮らし相談**...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6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27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
11月20日(月) 10:00~15:00
11月6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 緑区地域づくり支援課 ☎292-8106 FAX292-8159

今月の区役所休日開庁日

11月12日(日)9:00~12:30