

緑区再発見絵画コンクール受賞作品の紹介!

緑区への愛着やふるさと意識を深めていただくことを目的として、区内の小学4~6年生を対象に絵画コンクールを実施しました。「わたしのまち緑区」をテーマに、たくさんの作品を応募いただきました。緑区の魅力あふれる受賞作品を紹介しますので、お楽しみください。

区長賞

誉田東小・4年 西嶋 優人さん



他にも入賞したすてきな作品がたくさんありますので、詳しくはホームページをご覧ください。 [緑区再発見絵画コンクール](#)

☎緑区地域づくり支援課 ☎292-8105 ☎292-8159

土気小・5年 田村 晃資さん



誉田東小・6年 石井 昭考さん



鎌取コミュニティセンターの催し

バレンタインのお菓子作り
チョコレートを使ったお菓子をみんなで楽しく作って食べてお片付け!

☎2月2日(日)10:00~12:30

☎小学生

☎先着16人 ☎1,500円

普通救命講習会

AEDを用いた心肺蘇生法などが学べます。

☎2月12日(火)13:30~16:30

☎18歳以上(高校生不可)

☎先着20人

はじめてのフラ

6回の連続講座で1曲のマスターを目指すのんびりクラスです。

☎2月4日・18日・25日、3月11日・18日・25日

の火曜日13:15~14:15

☎先着15人 ☎4,000円

☎直接、鎌取コミュニティセンターへ

☎同コミュニティセンター ☎292-6131 ☎292-6151

土気あすみが丘プラザの催し

蒸留ヨガ

☎1月9日(休)9:30~10:45

☎先着6人

☎ヨガマットまたはバスタオル

☎2,500円

☎蒸留水のお土産付き

障がい児・者のご家族向け

交流会付きセミナー

☎1月16日(休)セミナー11:30~12:30、交流会

12:30~13:30

☎親なき後問題・お金編

☎先着14人 ☎1,500円

クラシック屋敷 Vol.3 コンサート

☎1月22日(火)14:00~15:30

☎心躍る音楽の調べと共に、至福のティー

タイムを楽しめます

☎先着50人

☎1,000円(ドリンク付)

☎12月1日(日)予約開始

☎直接、土気あすみが丘プラザへ

☎同プラザ ☎295-0301 ☎295-0350

65歳からの「食事セミナー」参加者募集

65歳以上の方を対象に食事セミナーを開催します。いつまでも健康で過ごすために、望ましい食生活について学んでみませんか。

①土気いきいきセンター

日 時 1月28日(火)13:30~15:00

会 場 土気いきいきセンター

内 容 低栄養予防の話と間食の取り方について(試飲あり)

対 象 区内在住の65歳以上の方

定 員 先着15人

持 ち 物 筆記用具、飲み物

申込方法 電話で、土気いきいきセンターへ ☎205-1000

②緑保健福祉センター

日 時 2月7日(金)10:00~13:00

会 場 緑保健福祉センター

内 容 低栄養予防の話と調理実習

対 象 区内在住の65歳以上の方

定 員 先着15人

持 ち 物 筆記用具、飲み物、エプロン、三角巾、マスク

料 金 300円(材料費)

申込方法 電話で、緑保健福祉センター健康課へ



☎緑保健福祉センター健康課 ☎292-2630 ☎292-1804



緑保健福祉センター健康課では、千葉市緑区にお住まいの方に向けて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。

減塩で高血圧予防！
減らしおレシピは▶



	相談・教室など	日時など	内容・対象など	定員	申込
講演会	イヤイヤ期を上手に乗り切ろう	2/19(水)10:00~12:00	イヤイヤ期と呼ばれる2~3歳ごろのこころの発達と、子どもとの関わり方について、臨床心理士がお話します。 対象=2歳児の保護者 *託児あり(定員=8組)	20人	①
	精神保健福祉相談	1/8(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家族。	各3人	③
	栄養相談	1/9(木)・15(水)・23(木)・28(火)・2/4(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対象外。	各4人	②
	大人の歯科相談	1/17(金)・28(火) 9:20~14:10	歯や義歯の手入れ、虫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4人	②
	子どもの歯科相談	1/17(金)、2/3(月) 9:20~14:40	虫歯予防、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。	各14組	②
	禁煙相談・健康相談	①1/17(金)9:30~10:30 ②28(火)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対象外。	①2人 ②4人	②
教室	女性の健康相談	1/17(金)10:00~11:00	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。	各1人	①
	母親&父親学級	2/5(水)、14(金)9:30~12:00	妊娠・出産、育児についての講義と実習を行います。 対象=6~7月頃出産を迎える妊婦とパートナー 申込方法=1/7(火)~21(火)に電話または電子申請 千葉市 母親&父親学級	各20組	①または電子申請
育児サークル	離乳食教室	2/20(木)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
	お話会@みどり	1/7(火)、2/3(月) 10:00~11:30	対象者=ハンディキャップを持つ子どもと保護者(他区の方も可) 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。	予約不要 問①	
	ふたごちゃんサークル	1/20(月)、2/17(月) 10:00~11:30	双子以上の子どもと保護者・妊婦とパートナーの交流の場です。	予約不要 問①	

☎緑保健福祉センター(緑区鎌取町226-1)
☎1月6日(月)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6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

1月20日(月) 10:00~15:00
1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 ☎292-8159

今月の区役所休日開庁日

1月12日(日)9:00~12:30