ちば市政だより
緑区版
みどり
2024年 令和6年 No.387 6月
人口：128,988人 前月比19人減
（男62,683人 女66,305人）
世帯数：53,061世帯
（2024年5月1日現在）

出演者・スタッフ募集 まちカフェライブ2024

まちなかに音楽があふれる「まちカフェライブ」を、今年も開催します。
音楽を通じて、地域との交流やふれあいの場をともに創る出演者・スタッフを募集します。

日時 10月6日(日)11:00～15:00オープニングイベント
10月20日(日)11:00～18:00
（動画配信は10月20日から1年間）
場所 鎌取コミュニティセンター他
募集対象 出演者＝当日のライブ出演または事前収録による動画出演。選考会にて決定します。初参加の方は音源を提出してください。
スタッフ＝音楽が好きな方・地域活動に関心のある方・音楽イベント運営に関心のある方などを募集します。

応募方法 6月28日(金)17:00必着。申込用紙（緑区地域づくり支援課で配布。ホームページから印刷も可）を、持参または郵送（送付先＝〒266-8733千葉市緑区おゆみ野3-15-3）。FAX、Eメールmidori-chiikizukuri@city.chiba.lg.jpも可。

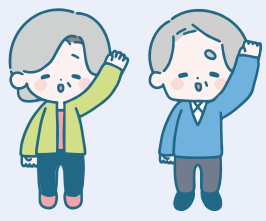
詳しくは まちカフェライブ2024 出演者募集

問まちカフェライブ実行委員会・福谷さん ☎090-9304-1219 緑区地域づくり支援課 ☎292-8105 FAX292-8159

シニアサイン講座

言葉に身ぶりや手ぶり、簡単な手話を補って会話するシニアサイン。きこえや言葉での会話が困難になった方との心を通わすコミュニケーションの取り方を学びます。

日時 7月10日(水)10:00～12:00
会場 緑保健福祉センター
定員 先着20人
備考 ちばシティポイント対象事業
申込方法 6月5日(水)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



問社会福祉協議会緑区ボランティアセンター
☎292-8185 FAX293-8284

フレイル予防教室

これからも健康でいきいきとした生活を過ごすために、フレイル（加齢により心身が老い衰えた状態）の知識と予防のポイント、日常生活の注意点について学びます。

日時（全3回）	内容
①7/2(火)13:30～15:00	医師講演会
②7/11(木)13:30～15:00	歯科医師講演会
③7/19(金)13:30～15:00	理学療法士による運動実技

会場 緑保健福祉センター
対象 区内在住で65歳上の方
定員 先着15人（別途、①、②のみの参加10人）
持ち物 筆記用具、飲み物、動やすい服装（③のみ）
申込方法 電話で、緑保健福祉センター健康課へ

問緑保健福祉センター健康課 ☎292-2630 FAX292-1804

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。

6月4日(火)～10日(月)は、「歯と口の健康週間」です。この機会に是非、定期歯科健診を受けましょう。

緑区ヘルスメイト 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	大人の歯科相談	6/5(水)・24(月) 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
相談	子どもの歯科相談	6/5(水)、7/3(水) 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
相談	栄養相談	6/6(木)・11(火)・19(水)・25(火)、7/2(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
相談	禁煙相談・健康相談	6/7(金)・17(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。	各4人	②
相談	精神保健福祉相談	6/12(水)・20(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
教室	母親＆父親学級	①7/17(水)9:30～12:00 ②7/31(水)9:30～12:00、13:30～16:00	妊娠・出産、育児についての講義と実習を行います。対象＝10～11月ごろ出産を迎える妊婦とパートナー 申込方法＝6月3日(月)～17日(月)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または電子申請
教室	母乳教室	7/26(金)10:00～12:00	助産師による母乳育児を楽しむための講義と実習。対象＝妊婦とパートナー 申込方法＝6月3日(月)～17日(月)に電話または電子申請 千葉市 母乳教室 応募者多数の場合は抽選。	12組	①または電子申請
イベント	はじめよう！健康ウオーク	6/21(金)10:00～12:00	これからウオーキングを始めたい人におすすめです。対象=4キロメートル程度のウオーキングができ、運動制限のない方。集合・解散場所=土気駅南口ロータリー。＊雨天中止。応募者多数の場合、初めての方を優先。	15人	②

場緑保健福祉センター（緑区鎌取町226-1）
申6月3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

問 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

お知らせ

鎌取コミュニティセンターの催し

国蝶オオムラサキを知ろう
日時6月23日(日)10:30～12:00
対象小学生（保護者の参加可）
定員先着20人
料金小学生300円 保護者500円

ゆうがたくらっしっくおんがくVol.5
0歳～大人まで楽しめるヴィオラ、チェロ、ピアノによる演奏会
日時6月28日(金)18:00～19:00
定員先着200人

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。
日時6月7日～28日の金曜日13:30～14:40 全4回
定員先着20人
料金4,000円

初心者ノルディックウォーキング
2本のポールで全身の筋肉を使って歩きます。公園を歩いて健康作り！
日時6月16日(日)9:30～11:30
対象約4キロメートル歩ける方
定員先着20人
料金800円（ポール持参の方は600円）
申直接または電話で、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

障がい児・者のご家族向け 交流会付きセミナー
日時6月20日(木)セミナー11:30～12:30、交流会12:30～13:30
内容障がい児・者のご家族への行政制度の情報の集め方
定員14人 料金1,500円

蒸留ヨガ教室
日時6月13日(木)9:30～10:45
内容蒸留の香りに包まれながら癒しのヨガレッスン
定員6人 料金2,500円
備考蒸留水のお土産付き
申直接、土気あすみが丘プラザへ
問同プラザ☎295-0301FAX295-0350

各種相談案内 無料

電話相談も可

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
6月3日(月) 9:00～16:00

相談は面談のみ

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など
水曜日、6月24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
6月17日(月) 10:00～15:00
6月3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
6月9日(日)9:00～12:30