

## 第32回緑区ふるさとまつり 舞台出演者を募集

多くの団体の参加で熱いステージを見せている「緑区ふるさとまつり」。今年も11月3日(祝)に昭和の森で開催します。同まつり実行委員会では舞台出演者を募集しています。「まつりを盛り上げたい」という方はふるってご応募ください。

### 応募資格

出演者に区内在住・在勤・在学の方が1人以上いる非営利団体

### 注意事項

- 出演参加料 1団体2,000円
- 応募多数の場合は抽選
- 出演時間は10分前後
- 雨天中止

### 応募方法

8月16日(金)必着。はがきに団体名(ふりがな)、参加人数、主な練習場所、代表者の必要事項(1面)を明記して、〒266-8733緑区役所地域づくり支援課内「緑区ふるさとまつり実行委員会事務局」へ



〒緑区ふるさとまつり実行委員会事務局(緑区地域づくり支援課内) ☎292-8105 ☎292-8159



### 鎌取コミュニティセンターの催し

#### 夏休みこども料理教室

8月3日(土)10:00~12:30

小学生

先着16人 1,500円

#### ソプラノ歌手と名曲を歌う会

8月22日(土)13:00~14:30

当日先着100人 500円

#### ストレッチポールピラティス

8月2日~30日の金曜日13:30~14:40

全5回

先着20人 5,000円

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1面を明記)

### 土気あすみが丘プラザの催し

#### 劇団さくらんぼ公演会

9月22日(日)13:00~14:00、14:30~15:30

名作「アラビアンナイト」を公演

先着100人

#### 障がい児・者のご家族向け 交流会付きセミナー

8月15日(土)セミナー11:30~12:30、交流会12:30~13:30

成年後見制度、法廷後見・任意後見

先着14人 1,500円

#### 蒸留ヨガ

8月8日(土)9:30~10:45

ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、動きやすい服装

先着6人

2,500円

蒸留水のお土産付き

#### 手作り石けん教室

8月25日(日)①10:00~12:00、②13:00~15:00

①1つ約70グラムのロバミルク石けんを5つ制作、②1つ約60グラムの肌に優しい石けんを3つ制作

先着6人

エプロン、牛乳パック、使い捨て手袋

①4,400円、②2,800円

直接、土気あすみが丘プラザへ

同プラザ ☎295-0301 ☎295-0350

## 歯っぴー健口教室 参加者募集

最近、飲み込みにくい・噛みにくいと感じていませんか。

ささいなお口の機能の衰えは、フレイル(心身の虚弱)の前段階と言われています。

お口の健康度を知り、家でできる噛む力・飲み込む力を向上させるお口の体操や身体の体操を楽しむ、健康寿命を延ばしましょう。

**日時** ①9月13日・27日、10月11日・25日の金曜日13:00~15:00 全4回  
②10月29日、11月12日・26日、12月10日の火曜日13:00~15:00 全4回

**会場** 緑保健福祉センター  
**内容** 噛む力・飲み込む力などお口の健康度チェック、個別歯科相談、健康運動指導士による噛む力を高める全身の運動、お口の体操、唾液腺マッサージ方法など

**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

## 参加者募集 65歳からの「食事セミナー」(低栄養予防と運動実習)

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。健康運動指導士による介護予防のための運動実習も行います。

**日時** 8月30日(金)10:00~13:00  
**会場** 緑保健福祉センター  
**内容** 管理栄養士による、低栄養予防についての講話、介護予防のための運動実習  
**対象** 区内在住の65歳以上の方

**定員** 先着12人  
**持ち物** 筆記用具、飲み物  
**備考** 動きやすい服装でお願いします。  
**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

## 健康運動サポーター教室

自宅や地域で運動を続けることを目標に、参加者同士で交流しながら、正しい運動の仕方について学びます。やさしい動きの運動から始めますので、体力に自信のない方でも気軽にご参加ください。

**日時** 9月13日~27日の金曜日10:00~12:00 全3回  
**会場** 緑保健福祉センター  
**内容** 運動トレーナーによるストレッチ・筋力トレーニングなどの運動実技、ミニ健康講座など

**対象** 運動制限を受けていない成人  
**定員** 先着15人  
**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

## 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 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	8/5(月)・21(水)9:20~14:10	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4人	②
	子どもの歯科相談	8/5(月)、9/3(水)9:20~14:40	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。	各14組	②
	栄養相談	8/7(水)・22(木)・27(火)、9/6(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
	禁煙相談・健康相談	8/9(金)9:30~15:00、20(水)9:30~10:30、30(金)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。	各4人	②
	精神保健福祉相談	8/14(水)・15(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	離乳食教室	9/6(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	①9/11(水)9:30~12:00 ②9/25(水)9:30~12:00または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=12~来年1月ごろ出産を迎える妊婦とパートナー 申込方法=8月5日(月)~19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
講演会	育児講座	9/4(水)10:00~11:30	テーマ=子どもの病気、予防接種と事故予防 子どもによくある病気、予防接種と事故予防について、小児科医がお話します。 対象=妊婦とパートナー、0歳児の保護者 *託児はありませんが、お子様とご一緒での受講可能。	12組	①

〒緑保健福祉センター(緑区鎌取町226-1) ☎8月1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)

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 ☎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  
8月5日(月) 9:00~16:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など  
水曜日、8月26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  
8月19日(月) 10:00~15:00  
8月5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

8月11日(日)9:00~12:30