



## 緑消防署秋季消防演習



11月9日(出)～15日(金)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、お間違いの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。

**日 時** 11月10日(日)9:00～11:30 荒天時中止  
**会 場** イオンタウンおゆみ野  
緑消防署消防課警防係 ☎292-6111 FAX292-6279

全国統一防火標語

守りたい 未来があるから 火の用心

| 時 間         | 内 容               |
|-------------|-------------------|
| 9:00～10:00  | 消防演習              |
| 10:00～11:30 | 消防車両等の展示          |
| 10:40～11:00 | おゆみ野南中学校吹奏楽部による演奏 |



**鎌取コミュニティセンターの催し**

**太巻き祭りずし体験教室**  
11月22日(金)10:00～13:00  
先着16人 2,000円

**クリスマスのシュートレんを作ろう**  
12月7日(出)10:00～12:30  
先着8人 2,300円

**グリーンを飾ろう！苔玉作り教室**  
12月11日(水)10:30～12:00  
先着18人 1,500円

**認知症サポーター養成講座**  
12月7日(出)10:00～11:30  
先着36人  
高校生以上  
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）

## 食育推進員による郷土料理を学ぶ教室

調理実習を通して、地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理に触れてみませんか。

**①郷土料理 太巻きずし教室**

**日 時** 12月6日(金)10:00～13:00  
**会 場** 緑保健福祉センター  
**内 容** 太巻きずしの調理実習と試食  
**対 象** 成人の方  
**定 員** 先着10人（予約制）  
**材料費** 600円

**②子ども料理教室「おせち料理に挑戦」**

**日 時** 11月30日(出)10:00～12:30  
**会 場** おゆみ野公民館  
**内 容** おせち料理の調理実習と試食  
**対 象** 小学3～6年生  
**定 員** 先着16人（予約制）  
**材料費** 1,000円

**①②共通**

**持 ち 物** 筆記用具、飲み物、エプロン、三角巾、マスク  
**申込方法** 電話で、緑保健福祉センター健康課へ（1週間前まで）

緑保健福祉センター健康課 ☎292-2630 FAX292-1804

**医師講演会**

### 泌尿器トラブルで悩んでいませんか？

**日 時** 12/11(水)13:30～15:30  
**会 場** 緑保健福祉センター  
**内 容** 男女問わずトイレの回数や尿漏れなどのトラブルと受診のタイミング、日常生活の工夫や予防について  
**対 象** 区内在住の方  
**定 員** 先着25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 FAX292-1804

**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17日(水)13:30～16:00  
**会 場** 緑保健福祉センター  
**内 容** 笑顔の作り方とコミュニケーション術を学びます。  
**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** 11月5日(火)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  
社会福祉協議会緑区ボランティアセンター ☎292-8185 FAX293-8284

### 健康ひろば

11月は「ちばの食育月間」です。食生活を見直してみませんか。

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。

|         | 相談・教室など                  | 日時など                                                          | 内容・対象など                                                                                                                                                                                      | 定員          | 申込       |
|---------|--------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|
| 講演会     | 歯科医師講演会                  | 11/21(木)10:00～11:30                                           | テーマ＝知っていますか？糖尿病予防のカギは「歯周病予防」<br>内容＝歯科医師による歯周病の原因や糖尿病との関係、またその予防法・治療法についての講演会                                                                                                                 | 20人         | ②        |
|         | 母子講演会<br>「4～6歳児のこころとからだ」 | 12/2(月)10:00～12:00                                            | 4～6歳児の発達の特徴、関わり方、思春期を見すえた性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歳児の保護者＊託児あり(定員＝4組)                                                                                                                    | 20人         | ①        |
|         | 栄養相談                     | 11/5(火)・13(水)・18(月)・28(木)・12/4(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除く。                                                                                                                                          | 各4人         | ②        |
| 相談      | 禁煙相談・健康相談                | ①11/6(水)14:00～15:00、<br>②12(火)9:30～10:30、<br>③25(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。                                                                                                                                | ①②2人<br>③4人 | ②        |
|         | 大人の歯科相談                  | 11/13(水)・27(水)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                 | 11/13(火)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。                                                                                                                                                        | 14組         | ②        |
|         | 精神保健福祉相談                 | 11/13(水)・21(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        |
|         | 女性の健康相談                  | 11/27(火)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        |
| 教室・イベント | はじめよう！健康ウォーク             | 11/15(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。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。集合・解散場所＝菅田駅北口ロータリー。＊雨天中止。応募者多数の場合、初めての方を優先。                                                                                          | 15人         | ②        |
|         | 離乳食教室                    | 11/29(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                  | ①12/13(金)9:30～12:00<br>②12/20(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＝来年4月～5月ごろ出産を迎える妊婦とパートナー 申込方法＝11月4日～18日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。 | 各18組        | ①または電子申請 |

緑保健福祉センター（緑区鎌取町226-1）  
11月1日(金)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

### 各種相談案内 無料

電話相談も可

相談は面談のみ

**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  
11月11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25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18日(月) 10:00～15:00  
11月5日(火)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10日(日)9:00～12:30