

## 地域の絆を強めるため、「町内自治会」に加入しましょう！

皆さんは「町内自治会」と聞いて、どんなことを思い浮かべますか？

「遠くの親戚より近くの他人」と言われるように、地域の身近な気になることや、大きな災害があったときなど、いざというときに一番頼りになるのは、お隣さんやご近所の方々です。

住民同士がつながり、日々の生活が豊かな暮らしとなるよう、町内自治会で一緒に住みよいまちをつくりましょう！

### ●町内自治会とは●

一定の地域を単位として、そこに住む人たちがお互いに助け合って、自分たちの地域を明るく住みよいまちにしようと、防犯・防災活動や清掃などの活動を自主的に運営している団体のことです。

町内自治会にご興味のある方は、お住まいの地域の町内自治会、または区役所地域づくり支援課までお問い合わせください。

また、これから町内自治会を結成したい地域の皆さんへのお手伝いも行っております。お気軽にお問い合わせください。



避難所開設訓練



高齢者見守り活動

☎緑区地域づくり支援課 ☎292-8105 ☎292-8159



### 鎌取コミュニティセンターの催し

はじめてさんでも上手に焼ける！大人のパン教室

チーズソースとマカロニのフィリングをのせたモチモチカリカリ食感のパン作り！

☎4月27日(日)10:00~12:30

☎先着8人

☎2,300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運動できます。公園を歩いて健康作り！

☎4月27日(日)9:30~11:30

☎約4キロメートル歩ける方

☎先着20人

☎800円 (ポール持参の方は600円)

パパママのおひざでコンサート

畳のお部屋でゆったり・ほんわか楽しいコンサート

☎5月10日(土)10:00~10:40、11:20~12:00

☎0歳~就学前のお子さんと保護者

☎先着15組

☎子ども1人500円 (2人以上割引あり)

春の星空観望会

月の地形を見てみよう！

☎5月10日(土)18:30~20:30

☎小学生以上

☎先着20人

☎500円

☎小・中学生は保護者の送迎または参加が必要です。

☎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

ロビー展示「パレットクラブ」

☎4月12日(土)~26日(土)

☎サークル会員による絵画作品

自主映画「シャレード」

☎4月25日(金)14:00~16:00

☎1963年に公開されたオードリー・ヘップバーン主演のミステリー・コメディ！

☎先着15人

☎土気あすみが丘プラザへ

☎同プラザ ☎295-0301 ☎295-0350

### 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

4月7日(月) 9:00~12:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など

水曜日、4月28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

4月21日(月) 10:00~15:00

4月7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

4月13日(日)9:00~12:30

### 参加者募集！ 食の実践教室 「バランス食で健康長寿～減塩のすすめ～」

美味しくして簡単にできる減塩の工夫について調理実習を通して学んでみませんか。

ご自宅で普段飲んでいる味噌汁などの汁物の塩分測定ができます。

日 時 4月17日(木)10:00~13:00

会 場 緑保健福祉センター

内 容 管理栄養士による講話、減塩おすすめレシピの調理実習

対 象 成人の方

定 員 先着16人

持 ち 物 筆記用具、飲み物、エプロン、三角巾、マスク

料 金 600円 (材料費)

備 考 ご自宅の汁物を30cc程度お持ちいただくと塩分測定ができます。

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

### 医師講演会 シニア世代の耳の事情 ～そろそろ補聴器をお考えの方へ～

日 時 5月14日(水)13:30~15:30  
会 場 緑保健福祉センター  
内 容 高齢者の耳の聞こえの特徴や受診のタイミング、補聴器の基本的な知識やメンテナンスなどについて  
対 象 区内在住の方  
定 員 先着30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、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。

適度な運動は高血圧予防につながります。楽しみながら運動しましょう。



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	4/8(水)・23(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	4/8(水)9:20~15:00	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。	13組	②
	禁煙相談・健康相談	①4/8(水)9:30~15:00 ②10(木)14:00~15:00 ③16(水)9:30~10:30	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。	①4人 ②③2人	②
	精神保健福祉相談	4/9(水)・17(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	4/10(木)・16(水)・21(月)・24(木)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
教室	離乳食教室	4/22(水)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=1回食を始めた6~8カ月児の保護者(第一子優先) 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	①5/14(水)9:30~12:00 ②5/30(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=7~9月頃出産を迎える妊婦とパートナー 申込方法=4/7(月)~21(月)に電話または電子申請 (千葉市 母親&父親学級 Q)。応募者多数の場合は抽選。	各20組	①または電子申請
サークル	ふたごちゃんサークル	4/14(月)、5/12(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。 申込方法=電話(千葉市 緑区子育てサークル Q)。	6組	①
	おはなし会@みどり	5/9(金)10:00~11:30	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。 対象者=身体や心の発達・成長に不安のある子どもと保護者(他区の方も可)	予約不要	問①

☎緑保健福祉センター(緑区鎌取町226-1) 特に記載のないものは予約制(当日受付不可)  
☎4月1日(日)9:00から電話で、緑保健福祉センター健康課各班へ 詳しくは、(千葉市 緑区健康課 Q)  
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