

### ・参加者募集・

## シニアリーダー養成講座 (緑区コース)

介護予防のための体操教室を運営するボランティア (シニアリーダー) を募集します。自身のために、家族のために、地域のために、公民館や自治会館などで一緒に活動しませんか?

詳しくは、[千葉市 シニアリーダー養成講座](#)

**日時** 6月27日～9月19日 (7月4日を除く) の金曜日14:00～16:00 全12回  
**会場** 鎌取コミュニティセンター(他区会場はホームページをご覧ください)  
**対象** 市内在住の方 (要支援・要介護認定者を除く)  
**定員** 20人  
**申込方法** 5月30日(金)必着。はがきに必要事項(1面)のほか、希望する会場名、生年月日を明記して、〒260-8722千葉市役所健康推進課へ。電子申請も可。結果は6月上旬ごろ全員に発送。

健康推進課 ☎245-5146 FAX245-5659

## 木の枝・枯れ草・葉は、資源物の日に出してください

収集は月2回です。収集の曜日は、市HPでご確認ください。

私の木の枝・枯れ草・葉の収集日は、

第 **1・3**  曜日  
**2・4**  曜日

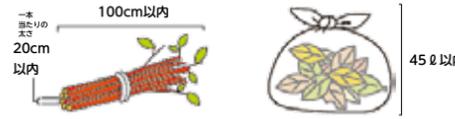
少量でも!



調べたらメモ!

### 出し方はこれだけ!

●枝はヒモでしばる ●草・葉は透明な袋へ



回収業務課 ☎245-5246 FAX245-5477

### 地域開催 ごみゼロクリーンデーに参加しよう!

「私たちの住む街は私たちの手できれいにしよう」を合言葉に、地域でのごみゼロクリーンデーの開催をお願いしています。

開催団体には、ごみ袋の提供を行っています。個人の方の申し込みもお待ちしています。

**期間** 5月25日(日)～6月29日(日)  
\*期間内のご都合の良い日に実施してください。

ごみ袋の申し込み方法や、収集したごみの回収方法など、詳しくはお問い合わせいただくか、[緑区 ごみゼロ](#)

[緑区地域づくり支援課](#)  
☎292-8106 FAX292-8159



### 鎌取コミュニティセンターの催し

**盆栽展示会**  
活動サークルによる小品盆栽展示会です。  
5月10日(出)、11日(日)10:00～16:00

**バドミントン教室**  
バドミントンが初めての方、運動が久しぶりの方、お気軽にご参加ください。  
6月13日～27日の金曜日9:30～11:30

18歳以上 (高校生不可)  
初級、中級 各先着10人  
1,200円 (3回セット)

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 FAX292-6151

**土気あすみが丘プラザの催し**

**健康料理教室～簡単ヘルシー減塩生活～**  
5月16日(金)10:00～13:00  
先着16人 600円

エプロン、三角巾、マスク、筆記用具  
**お楽しみ寄席 (あすみ亭)**  
5月24日(出)13:30開演

落語団体「ふくぶくろ」による定期寄席  
50人 木戸銭 無料  
スリッパ又は上履き

土気あすみが丘プラザへ  
同プラザ ☎295-0301 FAX295-0350

## 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  
5月12日(月) 9:00～12:00

**法律相談**…金銭貸借・相続・離婚など  
水曜日、5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  
5月19日(月) 10:00～15:00  
5月7日(水)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**  
5月11日(日)9:00～12:30

### 育児講演会

## デジタル機器との上手な付き合い方

「つい子どもにスマホを与えてしまうけど、子どもへの影響が気になる」などご心配はありませんか。子育ての中でのデジタル機器との上手な付き合い方について、臨床心理士による講演会を行います。

**日時** 5月28日(木)10:00～12:00  
**会場** 緑保健福祉センター  
**対象** 0～3歳の子どもの保護者  
**定員** 先着20人  
**備考** 託児あり (先着順・予約制)



緑保健福祉センター健康課 ☎292-2620 FAX292-1804

### 緑区ボランティア講座

## 「傾聴ボランティア講座」

**日時** 6月20日(金)14:00～16:00  
**会場** 緑保健福祉センター  
**内容** 温かな聴き手を目指して、傾聴の基本から学びます。  
**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** 5月7日(木)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

同ボランティアセンター  
☎292-8185 FAX293-8284

### 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。

5/31は「世界禁煙デー」  
5/31～6/6は「禁煙週間」です。タバコを吸わない習慣を応援しています。



|        | 相談・教室など        | 日時など   | 内容・対象など  | 定員          | 申込 |
|--------|----------------|--|--|-------------|----|
| 相談     | 禁煙相談・健康相談      | ①5/9(金)9:30～15:00<br>②14(木)14:00～15:00<br>③28(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<br>②③2人 | ②  |
|        | 栄養相談           | 5/9(金)・14(木)・20(水)・28(水)<br>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  |
|        | 大人の歯科相談        | 5/12(月)・21(水)<br>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       | 5/12(月)、6/13(金)<br>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  |
|        | 精神保健福祉相談       | 5/14(水)・15(木)<br>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        | 5/23(金)10:00～10:40・<br>11:00～11:40                         | 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     | 65歳からの「食事セミナー」 | 5/9(金)・16(金)10:00～<br>12:00、30(金)10:00～13:00<br>全3回        | 管理栄養士による低栄養予防と塩分の話、健康運動指導士による運動実習、おすすめレシピの調理実習。対象=65歳以上の方 持ち物=筆記用具、飲み物、エプロン、三角巾、マスク、自宅の汁物30cc程度 (塩分測定用) 材料費=300円 | 16人         | ②  |
|        | 健康運動サポート一教室    | 5/19(月)・26(月)、6/2(月)<br>10:00～12:00 全3回                    | 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  | 15人         | ②  |
|        | はじめよう!健康ウォーク   | 5/29(木)10:00～12:00   | 運動トレーナー直伝!!正しい歩き方のフォームを学びませんか?講習とウォーキングを行います。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。*雨天時は室内で体操などを行います。                  | 15人         | ②  |
|        | 歯っぴー健口教室       | 6/3(水)・17(水)、7/1(水)・15(水)<br>13:00～15:00 全4回               | 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、吹き矢など。対象=65歳以上の方                                       | 15人         | ②  |
|        | フレイル予防講座       | ①6/3(水)<br>②30(月)<br>13:30～15:00                           | ①医師講演会「自分の足で歩き続けるために ～身体を支え動かす「運動器」を維持する方法～」、②理学療法士による運動実技<br>会場=土気公民館 対象=65歳以上の方 持ち物=筆記用具、飲み物、動きやすい服装           | 各20人        | ②  |
|        | 離乳食教室          | 6/13(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)<br>対象=1回食を始めた6～8カ月児の保護者 (第一子優先)<br>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  |
| 育児サークル | カンガルーサークル@みどり  | 6/3(水)10:00～11:30  | 出生時体重が1500g以下の子どもと保護者のためのサークルです。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        | ①  |
|        | ふたごちゃんサークル     | 6/9(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。<br>申込方法=電話 <a href="#">千葉市緑区 子育てサークル</a>   | 6組          | ①  |

緑保健福祉センター (緑区鎌取町226-1)  
5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](#)

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