

緑区再発見 絵画コンクール

受賞作品の紹介

緑区への愛着やふるさと意識を深めていただくことを目的として、区内の小学4～6年生を対象に絵画コンクールを実施しました。

「わたしのまち緑区」をテーマに、たくさんの作品を応募いただきました。緑区の魅力あふれる受賞作品を紹介します。

他にも入選を受賞した素敵な作品がたくさんありますので、詳しくはホームページをご覧ください。
緑区再発見絵画コンクール

緑区地域振興課地域づくり支援室
☎292-8105 FAX292-8159

区長賞

土気小・4年 藤倉 青葉さん
あすみが丘小・5年 伊藤 悠愛さん
誉田東小・6年 辻本 藍さん

優秀賞

誉田東小・4年 島田 倫瑠さん
あすみが丘小・5年 高橋 蓮加さん
誉田東小・6年 平川 悠稀さん

電話de詐欺にご注意を!

区内で、電話de詐欺が多発しています。ご注意ください。

1～10月の被害状況
件数 13件
被害額 29,810,477円

☎電話de詐欺相談専用ダイヤル
☎0120-494-506

お知らせ

鎌取コミュニティセンターの催し

姿勢スッキリ呼吸法
1月9日～23日の月曜日15:15～16:40 全3回
呼吸法・つぼの刺激により心身を整える健康体操
随先着15人 随2,000円
グリーンを飾ろう!水苔で簡単苔玉作り
1月25日(水)10:30～11:30
随先着15人 随1,200円

救命講習会
AEDを用いた心肺蘇生法・気道異物除去法の救命処置と止血法を学びます。
2月3日(金)14:00～17:00
随先着20人
☎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12面を明記)

土気あすみが丘プラザの催し

蒸留ヨガ教室
1月12日(木)9:30～10:45
随18歳以上の方
随先着6人 随2,500円

障がい児を育てる保護者向けセミナー
1月19日(木)11:30～12:30
随親なきあと問題・住まい編
随先着14人 随1,500円(ドリンク代含む)

手作り石鹸教室
1月22日(日)10:00～12:00
随18歳以上の方
随先着6人 随4,000円
☎直接または電話で、土気あすみが丘プラザ☎295-0301。FAX295-0350も可(必要事項12面を明記)

歯っぴー健口教室

口の機能の維持・向上を目指す教室です。この機会に、ご自身のお口の健康を見直してみませんか。楽しく学んで健康寿命を延ばしましょう!

日時 1月18日～2月8日の水曜日 10:00～12:00 全4回

会場 誉田公民館

内容 歯科衛生士による歯と口を元気にする話や口の体操など

対象 区内在住で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

☎292-2630 FAX292-1804

参加者募集 65歳からの「食事セミナー」

いつまでも健康に過ごすために、食生活を振り返り、簡単にできるバランスの良い食事の取り方のポイントやフレイル予防について学びます。

テーマ	日時	内容	会場	定員
① 効率よくカルシウムを摂ろう	①1月18日(水)②2月2日(木) 13:00～15:00 (全2回)	①栄養・食生活の講話 ②食に関する個別相談(20分)	①越智公民館 ②越智いきいきセンター	先着9人
② 集まれ!料理初心者お手軽バランス食	2月8日(水)10:00～12:00	栄養・食生活の講話	緑保健福祉センター	先着15人

対象 区内在住で65歳以上の方
備考 自宅の汁ものを50cc程度持参すると塩分測定ができます
申込方法 ①電話で、越智いきいきセンター☎205-1290へ
②電話で、緑保健福祉センター健康課へ

☎292-2630 FAX292-1804

健康ひろば

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。

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!

緑区ヘルスマイト おすすめレシピ

相談・教室など	日時	内容・対象など	定員	申込	
相談	禁煙相談・健康相談	1/11(水)・31(水)9:30～10:30、24(水)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対象外。	各4人	②
	栄養相談	1/11(水)・17(水)・25(水)・31(水)、2/1(水)9:30～14:40	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対象外。	各4人	②
	精神保健福祉相談	1/11(水)・19(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・ひきこもりなど、心の健康でお悩みの方または家族。	各3人	③
	乳幼児歯科相談	1/20(金)9:20～15:00、24(水)9:20～11:20	歯科衛生士による仕上げ磨きの方法や虫歯予防など歯の健康についての個別相談。対象=乳幼児と保護者。	各10組	②
	成人歯科相談	1/20(金)9:30～15:00、24(水)13:00～15:00	歯科衛生士による歯周病予防など歯の健康についての個別相談。歯垢の染め出しもできます。	各4人	②
	女性の健康相談	1/23(月)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=思春期から更年期までの女性。	各1人	①
教室	離乳食教室	2/1(水)13:00～14:00、14:00～15:00	離乳食2～3回食の進め方、作り方を学ぶ教室。対象=第1子で1回食を始めた6～8カ月児を持つ保護者。	各8人	②
	母親&父親学級	①2/21(水)9:30～12:00、②28(水)9:30～12:00、13:30～16:00	①助産師によるお産や産後の生活についての話。②管理栄養士、歯科衛生士、看護師、保健師による育児(食事、歯、お風呂など)に関する話。対象=6～7月ごろ出産予定の妊婦とパートナー。申込方法=1/18(水)までに電話で、緑保健福祉センター健康課へ。電子申請も可。(千葉市 母親&父親学級)	①A18組 ②各9組	①または電子申請
講演会	医師講演会	1/25(水)13:30～15:30	テーマ=知って安心!聞いて納得!泌尿器トラブルの話。高齢者に起こりやすい泌尿器トラブルとその予防について話します。対象=65歳以上の方。	25人	②
サークル	育児サークルお話し会@みどり	1/16(月)10:00～11:30	親子交流や自由遊び。希望に応じて育児相談を行います。対象=市内在住のハンディキャップがある子どもと保護者。	5組	①

各種相談案内 無料

暮らし相談…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
1月30日(月) 9:00～16:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など
水曜日(1月4日(水)は除く)、1月23日(月) 13:00～16:00
定員=各8人(多数の場合は抽選)。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
1月16日(月) 10:00～15:00
1月4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 緑区地域振興課
☎292-8106 FAX292-8159

今月の区役所休日開庁日

1月8日(日)9:00～12:30