

参加者募集

緑区魅力発見ウォーキング

地域への関心を持ち、区内の魅力や資源の再発見により特性を生かしたまちづくりの推進を目的に、区内の名所や史跡などを巡る緑区魅力発見ウォーキングを開催します。

今回のコースは、千葉市観光協会観光ボランティアのガイドによる、土気城跡や昭和の森を巡る約6キロメートルのコースです。緑区の新たな魅力を見つめる第一歩を、一緒に始めてみませんか？

日時 11月26日(土)
9:30~12:30
雨天中止
集合場所 土気公民館
解散場所 昭和の森
定員 20人



申込方法 11月9日(木)必着。往復はがきに必要事項(15面)のほか、参加者全員の氏名を明記して、〒266-8733緑区役所地域振興課地域づくり支援室へ。FAX、電子申請も可。[緑区魅力発見ウォーキング]

注意事項
・コースの一部に階段や急な傾斜があります。
・コースは変更することがあります。



昨年度の様子

緑区地域振興課地域づくり支援室 ☎292-8105 FAX292-8159

★ プラザまつり ★

土気あすみが丘プラザで活動しているサークル・各種団体の皆さんが、日頃の成果を披露する発表・展示などを行います。ぜひご来場ください。

日時 11月27日(日)10:00~15:00
会場 土気あすみが丘プラザ
内容 音楽の演奏・ダンス、書画の作品展示など
備考 駐車台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。
土気あすみが丘プラザ
☎295-0301 FAX295-0350

11/12(土) 秋季消防演習

「お出かけは マスク戸締り 火の用心」

秋の全国火災予防運動が11月9日~15日に実施されます。緑消防署では防災意識の高揚を目的とした消防演習を実施します。演習時には消防車のサイレンを鳴らしますが、火災ではありませんのでご注意ください。近隣の皆さん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、ぜひお越しください。



令和元年度の様子

日時 11月12日(土)8:50~11:00 荒天時延期
*予備日 11月13日(日)8:50~11:00
会場 イオンタウンおゆみ野

| | |
|-------------|----------------------------|
| 9:00~9:30 | 消防演習 |
| 9:45~10:15 | 千葉明德 高校チアリーディング部 HOPPERS演技 |
| 10:30~11:00 | 車両展示 |

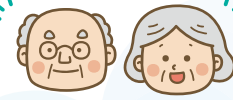
緑消防署消防課警防係 ☎292-6111 FAX292-6279

ほんだ健康義塾

これからも健康で生き生きとした生活を送るために、自分でできる日常生活のポイントを学びます。

| 日時(全5回) | 内容 |
|---------------------|---------------------------------------|
| 11/16(木)10:00~12:00 | 低栄養予防の話 |
| 24(木)10:00~12:00 | 医師講演会「スタート!フレイル予防!~100歳になっても元気に歩きたい~」 |
| 30(木)13:30~15:30 | 運動実習 |
| 12/7(木)10:00~12:00 | オーラルフレイルとその予防 |
| 14(木)10:00~12:00 | 減塩の工夫について |

会場 誉田公民館
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
緑保健福祉センター健康課 ☎292-2630 FAX292-1804



ヘルスサポーター養成教室

健康づくりの知識を学び、身近な人へ広めていくことを目的に、ヘルスサポーター養成教室を開催します。気軽に始められ、継続しやすい運動を学びます。

日時 11月18日~12月2日の金曜日10:00~12:00 全3回
会場 緑いきいきプラザ
内容 ウォーキング・ストレッチ・ラジオ体操の基礎(実習)、グループワークなど
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 FAX292-1804



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。栄養相談、禁煙相談、健康相談、歯科相談も行っていますので、お問い合わせください。



| 相談・教室など | 日時など | 内容・対象など | 定員 | 申込 |
|---------|--------------------------------|--|--|-----------------|
| 相談 | 精神保健福祉相談 | 11/9(木)・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・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 |
| 教室 | はじめよう!健康ウォーク | 11/11(金)10:00~12:00 *雨天中止 | 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=土気駅南口ロータリー。 | 15人 ② |
| | 食の実践教室~上手にカルシウムを摂るコツ~ | 11/25(金)10:00~12:00 | 管理栄養士による上手にカルシウムを取るポイントについての話。*調理実習はありません。ご自宅の汁ものを50cc程度持参すると塩分測定ができます。 | 15人 ② |
| | 母親&父親学級 | ①12/9(金)9:30~12:00 ②12/16(金)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・保健師による育児(食事・歯・お風呂)についての話。対象=来年4~5月ごろ出産予定の妊婦、パートナー。 | ①18組 ②各9組 ② |
| 離乳食教室 | 12/9(金)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 | |
| 講演会 | 医師講演会 | 11/22(木)14:00~16:00 | テーマ=人生100年時代の腎生について~慢性腎臓病って何?~。腎臓の働きや仕組み、生活習慣と腎臓疾患の関係についての話。 | 15人 ② |
| | 歯科医師講演会 | 11/24(木)13:30~15:00 | テーマ=歯や口から延ばす健康寿命~今からはじめるオーラルフレイル予防~。口の機能向上のために必要な知識や歯周病と全身の関係、かむことや健口体操についての話。 | 15人 ② |
| | 母子講演会 | 11/25(金)10:00~12:00 ①会場②オンライン(ZOOM) | テーマ=ひとりっ子がお兄ちゃんお姉ちゃんになるとき。臨床心理士によるきょうだい生まれる子どもを育てる親の心構えや子どもとの関わり方についての話。対象=第2子を妊娠中または第2子が1歳未満の保護者。③オンラインを希望の方は、11/15(木)までにメールで、必要事項(15面)のほか、子どもの氏名・生年月日を明記の上、緑保健福祉センター健康課 boshihoukatsu.MID@city.chiba.lg.jpへ。 | ①②各15人 ①またはEメール |
| 母子講演会 | 12/2(金)10:00~12:00 | テーマ=4~6歳児のこころとからだ。臨床心理士による心の発達と子どもとの関わり方についての話。対象=4~6歳児の保護者。*託児あり(定員=4組) | 15人 ① | |

緑保健福祉センター(緑区鎌取町226-1)
☎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 kenko.MID@city.chiba.lg.jp

新型コロナウイルスの影響で、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ご確認ください。

緑区役所 ☎043-292-8111(代表) 〒266-8733 千葉市緑区おゆみ野3丁目15番3 (千葉市 緑区役所) 区版編集 緑区役所地域振興課 ☎043-292-8103 FAX043-292-8158

記号の見方は(15面)参照 特に記載のないものは11月1日(火)から受け付け

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
11月7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28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
11月21日(月) 10:00~15:00
11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 緑区地域振興課
☎292-8106 FAX292-8159

今月の区役所休日開庁日

11月13日(日)9:00~12:30