

## 第31回緑区ふるさとまつり 舞台出演者募集

多くの団体の参加で熱いステージを見せている「緑区ふるさとまつり」。今年も11月5日(日)に昭和の森で開催します。同まつり実行委員会では舞台出演者を募集しています。「まつりを盛り上げたい」という方は奮ってご応募ください。

### 応募資格

出演者に区内在住・在勤・在学の方が半数以上いる非営利団体

### 注意事項

- ・出演参加料 1団体2,000円
- ・応募多数の場合は抽選
- ・出演時間は10分前後
- ・雨天中止

### 応募方法

8月15日(火)必着。はがきに団体名(ふりがな)、参加人数、主な練習場所、代表者の必要事項(11面)を明記して、〒266-8733緑区役所地域づくり支援課内「緑区ふるさとまつり実行委員会事務局」へ

☎緑区ふるさとまつり実行委員会事務局(緑区地域づくり支援課内) ☎292-8105 ㊟292-8159



### 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。

1~5月の被害状況

件数 5件

被害額 11,107,216円

☎電話de詐欺相談専用ダイヤル

☎0120-494-506



### 鎌取コミュニティセンターの催し

#### 夏休み子ども料理教室

キーマカレー・サラダ・冷たい飲み物を一緒に楽しく作りましょう。

☎8月19日(土)10:00~12:00 ☎小学生

☎先着16人 ☎1,300円

#### ストレッチポールピラティス

ポールを使う事で、ピラティスの基本姿勢が効果的にマスターできます。

☎8月4日~25日の金曜日13:30~14:40

全4回 ☎先着20人 ☎4,000円(4回セット)

#### お腹シェイプ教室

ヨガのポーズで身体の中心部を整えて引き締めます。

☎8月3日~31日の木曜日

15:30~16:40 全5回

☎先着15人 ☎4,000円(5回セット)

☎直接または電話で、鎌取コミュニティセンター☎292-6131。㊟292-6151も可(必要事項(11面)を明記)



### 土気あすみが丘プラザの催し

#### 障がい児・者のご家族向けセミナー

☎8月17日(土)セミナー11:30~12:30、交流会12:30~13:30

☎成年後見制度、法定後見・任意後見

☎先着14人 ☎1,500円(ドリンク、菓子付)

#### 土気・あすみが丘の今むかし

☎9月12日(火)14:00~15:30

☎遺跡から読み解く土気の原始~中世

☎先着23人 ☎1,000円

☎直接、土気あすみが丘プラザへ

☎同プラザ☎295-0301㊟295-0350

## 緑健康づくり支援マップ

食生活・運動・口腔などの健康づくり情報や、区内お勤めのウォーキングコースなどを紹介しています。

☎配布場所 緑保健福祉センター健康課、緑区総務課、区内の公民館、コミュニティセンター、いきいきプラザなど \*なくなり次第配布終了します。

☎緑保健福祉センター健康課 ☎292-2630 ㊟292-1804



### 参加者募集

#### 歯っぴー健口教室

お口の健康度を知り、噛む力・飲み込む力を向上させるお口の体操や身体の体操を学び、フレイルを予防して健康寿命を延ばしましょう。

日 時 10月18日・25日、11月1日・8日の水曜日13:00~15:00 全4回

会 場 緑保健福祉センター

内 容 噛む力・飲み込む力などのチェック、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など

対 象 区内在住65歳以上の方

定 員 先着15人(予約制)

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

### 参加者募集 65歳からの「食事セミナー」野菜を食べよう

日時(全2回)	内容
①8/30(水)10:00~13:30	管理栄養士による低栄養予防のための食事の講話 おすすめレシピのデモンストレーションと試食があります!
②9/6(水)13:00~15:00	栄養相談(1人20分程度) *②のみの申し込みは不可

会 場 土気いきいきセンター  
対 象 区内在住の65歳以上の方  
定 員 先着9人  
申込方法 電話で、土気いきいきセンター ☎205-1000

☎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、健康に関する相談や教室などを開催しています。

8月は「食品衛生月間」です。食中毒に注意しましょう。

緑区ヘルスマイト おすすめレシピ



相談・教室など	日時など	内容・対象など	定員	申込	
相談	禁煙相談・健康相談	①8/8(火)・28日9:30~15:00、②9/7(木)14:00~15:00	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。	①各4人 ②2人	②
	精神保健福祉相談	8/9(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
	大人の歯科相談	①8/16(水)13:00~15:00 ②8/22(火)9:30~15:00	歯や義歯の手入れ、むし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。	①3人 ②5人	②
	子どもの歯科相談	8/22(火)9:20~15:00	むし歯予防、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
教室	夏休み親子料理教室	8/25(金)10:00~13:00	野菜たっぷりのドライカレーとフライパンで簡単に作るナンを紹介。会場=土気あすみが丘プラザ 対象=区内在住の小学生と保護者 材料費=1人500円	8組	②
	離乳食教室	9/1(金)13:00~15:00	離乳食2~3回食の具体的な進め方の話と実演・試食 対象=第1子で1回食を始めた6~8カ月児の保護者。 試食代=1組200円	20組	②
	母親&父親学級	①9/8(金)9:30~12:00 ②9/20(水)9:30~12:00、13:30~16:00	①助産師がお産や産後の生活についてのお話をします。 ②管理栄養士、歯科衛生士、保健師が食事・歯・育児に関するお話をします。対象=12月~来年1月ごろ出産を迎える妊婦とパートナー 申込方法=8/15(火)までに電話または電子申請。(千葉市 母親&父親学級) ☎	①24組 ②各12組	①
講演会	子育て講演会	8/23(水)10:00~12:00	子育て中のパパに向けて、子どもの成長や関わり方、セルフコントロールについて臨床心理士がお話します。対象=0~2歳児の父親 *託児あり(定員=4人)	12人	①
	医師講演会	9/6(水)13:00~15:00	耳の聞こえで困っていませんか?加齢に伴う耳の聞こえづらさや受診のタイミング、補聴器の使用や選び方などについてお話します。	25人	②

☎緑保健福祉センター(緑区鎌取町226-1)  
☎8月1日(火)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 ㊟292-1804

## 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  
8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、8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  
8月21日(月) 10:00~15:00  
8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

8月13日(日)9:00~12:30