

## 緑区地域活性化支援事業 自主的なまちづくり活動を支援します！

区では、区民の皆さんが自主的に行う地域の活性化や地域課題の解決などのための活動に対し、活動資金の支援を行います。皆さんのご応募をお待ちしています。

### 募集コース

コース名	対象事業	補助金額(限度額)	補助率
地域づくり活動支援	地域課題解決や地域活性化に資する地域づくり活動	1団体(事業)20万円	10/10
区テーマ解決支援	区が設定したテーマに基づき実施する地域づくり活動	1団体(事業)50万円	20万円以下は10/10、20万円超の部分に対しては1/2
地域拠点支援	地域課題解決や地域活性化に資する地域づくり活動を行うための拠点の整備および確保(町内自治会館については対象外)	<ul style="list-style-type: none"> <li>改装費および事業開始経費補助 50万円</li> <li>家賃補助 120万円(月額10万円)</li> <li>*いずれも学生などと連携しない場合はそれぞれ上記の1/2が限度額です</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学生などで構成される団体と連携する場合 10/10</li> <li>その他 1/2</li> </ul>

**対象団体** 区内で活動する町内自治会、ボランティア団体、市民活動団体、NPO法人、商業団体など(1年以上継続して活動している、または1年以上継続する活動が見込める団体)

**審査方法** 書類審査および公開プレゼンテーション  
\*審査の結果、支援の対象にならない場合があります。

**募集期間** 地域拠点支援=12月1日(金)~15日(金)必着  
地域づくり活動支援、区テーマ解決支援=12月1日(金)~1月12日(金)必着

**注意事項** 同一事業の支援は3年を限度とします。(毎年の申請および審査による。ただし改装費の申請は1回のみ)  
本事業は2024年度予算により実施するため、内容が変更となる場合があります。

区が設定したテーマや申請方法など詳しくは、お問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください。

☎緑区地域づくり支援課支援第一班 ☎292-8105 ㉠292-8159



### 鎌取コミュニティセンターの催し

**初心者ノルディックウォーキング**  
クリスマスの公園を皆で楽しく7キロメートル歩きましょう。

㉠12月24日(日)9:30~11:30

☎先着20人

☎約7キロメートル歩ける方

☎800円(ポール持参の方は600円)

### 姿勢スッキリ呼吸法

呼吸法・ツボの刺激により心身を整える健康体操

㉠12月4日(月)・11日(月)・18日(月)15:15~16:45 全3回

☎先着15人 ☎2,000円

### スマイルピラティス

歪みをなおし、呼吸を整えて疲れにくい身体を手に入れましょう。

㉠12月5日~26日の火曜日15:30~16:40 全4回

☎先着15人 ☎3,200円

### 骨盤健康体操

体の硬さを取り骨盤の傾きやねじれによるアンバランスな状態を改善するエクササイズ

㉠12月1日(金)・8日(金)・15日(金)15:30~16:45 全3回

☎先着20人 ☎2,100円

☎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

#### みつばちプロジェクト

特別イベント 蜜ろうキャンドルづくり

㉠12月9日(土)11:00~13:00

☎先着15人 ☎4,000円

#### 蒸留ヨガ教室

㉠12月14日(日)9:30~10:45

☎先着6人

☎2,500円

☎直接、土気あすみが丘プラザへ

☎同プラザ☎295-0301㉠295-0350

## 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ので、お楽しみください。

### 区長賞



土気南小・4年 水島夏樹さん



土気南小・5年 始関ひまりさん



あすみが丘小・6年 伊藤悠愛さん

他にも入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 🔍)

☎緑区地域づくり支援課 ☎292-8105 ㉠292-8159

## 参加者募集 65歳からの「食事セミナー」(減塩の工夫)

いつまでも健康で過ごすために、望ましい食生活について学んでみませんか。

**日 時** 1月18日(木)10:00~13:30

**会 場** 緑保健福祉センター

**内 容** フレイル予防のための食事の話とおすすめレシピの調理実習

**対 象** 区内在住の65歳以上の方

**定 員** 先着15人

**料 金** 300円(材料費)

**持 ち 物** 筆記用具、飲み物、エプロン、三角巾

**備 考** 自宅の汁ものを30cc程度持参すると塩分測定ができます

**申込方法** 1月11日(木)までに電話で、緑保健福祉センター健康課へ(キャンセルも1月11日(木)まで)



☎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。

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	日時など	内容・対象など	定員	申込
栄養相談	12/5(火)・11(月)・18(月) 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
禁煙相談・健康相談	12/5(火)・22(金)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除く。	各4人	②
大人の歯科相談	①12/8(金)13:00~15:00 ②18(月)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
精神保健福祉相談	12/13(水)・21(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
子どもの歯科相談	12/18(月)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
はじめよう！健康ウォーク	12/20(水)10:00~12:00	平山町東光院を巡るコースです。対象=5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=緑保健福祉センター前広場。*雨天中止、応募者多数の場合、初めての方を優先させていただく場合があります。	15人	②
医師講演会「知って安心！泌尿器の悩み」	1/17(水)13:00~15:00	男女問わず高齢者に多い排尿トラブルの原因と受診のタイミング、日常生活の工夫や予防について	25人	②

☎緑保健福祉センター(緑区鎌取町226-1)

☎12月1日(金)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

12月4日(月) 9:00~16:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など

水曜日、12月25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

12月18日(月) 10:00~15:00

12月4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

電話相談も可

相談は面談のみ

今月の区役所休日開庁日

12月10日(日)9:00~12:30