

## 地域の絆

### を強めるため、町内自治会に加入しましょう！

皆さんは「町内自治会」と聞いて、どんなことを思い浮かべますか？  
「遠くの親戚より近くの他人」と言われるように、地域の身近な気になることや、大きな災害があったときなど、いざというときに一番頼りになるのは、お隣さんやご近所の方々です。  
同じ地域に住む人たちが互いに支え合い、安全で安心な住みやすいまちにするために、ぜひ町内自治会に加入しましょう！



#### 町内自治会とは

地域に住む人たちが互いに協力し、支え合いながら、住民間での交流・地域課題の解決などのために、防犯・防災活動や清掃活動、お祭りなどの様々な活動を自主的に行う団体のことです。  
町内自治会にご興味のある方は、お住まいの地域の町内自治会、または区役所地域づくり支援課までお問い合わせください。

また、これから町内自治会を結成したい地域の皆さんへのお手伝いも行っております。気軽にお問い合わせください。

☎緑区地域づくり支援課 ☎292-8105 ☎292-8159



【避難所開設訓練】



【高齢者見守り活動】

### 参加者募集 歯っぴー健口教室

ささいなお口の機能の衰えはフレイルの前段階と言われています。お口の健康度を知り、お家でできる噛む力・飲み込む力を向上させるお口の体操や全身の体操を楽しく学び、健康寿命を延ばしましょう。

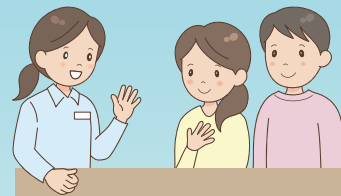
- 日時 5月20日、6月3日・17日、7月1日の月曜日13:00~15:00 全4回
- 会場 緑いきいきプラザ（緑区誉田町2-15-65）
- 内容 噛む力・飲み込む力などお口の健康度チェック、個別歯科相談、健康運動指導士による噛む力を高める全身の運動、お口の体操、唾液腺マッサージ方法など
- 対象 区内在住65歳以上の方
- 定員 先着15人（予約制）
- 申込方法 電話で、緑保健福祉センター健康課へ

☎緑保健福祉センター健康課 ☎292-2630 ☎292-1804



### 緑区ボランティア講座

## 傾聴ボランティア講座



- 日時 5月17日(金)13:30~15:30
- 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 4月5日(金)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

☎社会福祉協議会緑区ボランティアセンター ☎292-8185 ☎293-8284

## はじめよう！健康ウォーク

区内のいくつかのコースを参加者同士楽しみながら歩くイベントです。健康状態が気になる方、運動習慣を身に付けたい方におすすめです。健康づくりのきっかけとして、一緒に歩きましょう。

- 日時 ①5月23日(木)、②6月21日(金)10:00~12:00
- 場所 ①誉田コース、②土気コース  
\*集合・解散場所はコースによって異なります。申込時にご確認ください。
- 内容 4~5キロメートルのウォーキング
- 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
- 定員 各15人。応募者多数の場合は初めての方を優先
- 持ち物 歩きやすい靴および服装、飲み物、タオル
- 備考 雨天中止

☎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。  
※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合せ先へ。

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	4/5(金)・11(木)・16日(火)・25日(木) 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	①4/9(火)9:20~14:00、 ②24(水)13:00~14:00	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。	①4人 ②2人	②
子どもの歯科相談	4/9(火)9:20~15:00	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。	13組	②
精神保健福祉相談	4/10(水)・18(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その家族。	各3人	③
禁煙相談・健康相談	4/11(木)・23(火)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
教室 母親&父親学級	①5/8(水)9:30~12:00・ ②16(火)9:30~12:00または 13:30~16:00	妊娠・出産、育児についての講義と実習を行います。 対象=8~9月ごろ出産を迎える妊婦とパートナー 申込方法=4月15日(月)までに電話または電子申請 [千葉市 母親&父親学級] 応募者多数の場合は抽選。	①24組 ②各12組	①または電子申請

☎緑保健福祉センター（緑区鎌取町226-1）  
☎4月1日(月)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



### 鎌取コミュニティセンターの催し

**ストレッチポールピラティス**  
ポールを使うことで、ピラティスの基本姿勢が効果的にマスターできます。

☎4月5~26日の金曜日13:30~14:40 全4回  
☎先着20人 ☎4,000円

**初心者ノルディックウォーキング**  
2本のポールを使って歩きます。公園を歩いて健康作り！

☎4月21日(日)9:30~11:30  
☎先着20人 ☎約4キロメートル歩ける方 ☎800円（ポール持参の方は600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

☎4月12日(金)・19日(金)・26日(金)15:30~16:45 全3回  
☎先着20人 ☎2,100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。

☎4月2~30日の火曜日15:30~16:40 全5回  
☎先着15人 ☎4,000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(裏面)を明記）

### 土気あすみが丘プラザの催し

**ちばイキキ市民カレッジ**  
「千葉地域探索」まだまだ知らない地域や魅力がいっぱい！

☎4月17日(水)座学13:30~15:30、5月1日(水)現地学習会9:30~12:00 \*雨天の場合は5月2日(木)に延期。5月2日(木)も雨天の場合は中止（返金は致しません）。

☎座学=土気あすみが丘プラザ、現地学習会=京成学園前駅改札口集合  
☎先着20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

## 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  
4月1日(月) 9:00~16:00

☎**法律相談**…金銭貸借・相続・離婚など  
水曜日、4月22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  
4月15日(月) 10:00~15:00  
4月1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

4月14日(日)9:00~12:30