

## 昭和の森でお花見しませんか

昭和の森(緑区土気町)には、ソメイヨシノやサトザクラを中心に約600本の桜があります。中でも、お花見広場では、青空の下いっぱい枝を上げて咲く桜の下でお花見を楽しめます。例年、ソメイヨシノは3月下旬に開花し、4月上旬に満開となりますので、ぜひお越しください。  
\*昭和の森の新たなお花見スポットを一緒につくりませんか?桜若木の植栽を予定しています。詳しくは、【12面】をご覧ください。

### カタクリも観賞できます

昭和の森・湿生植物園内の斜面地では、例年3月下旬から約3,000株のカタクリが花を咲かせます。開花時期に合わせて、自然観察指導員による特別鑑賞会も予定しています。ぜひ、この機会にご覧ください。



**交通案内** JR外房線土気駅南口バス乗り場あすみが丘プランニューモール行きに乗車。昭和の森西バス停下車徒歩5分。あすみが丘東4丁目(ホキ美術館前)バス停下車徒歩3分。

ほかにも緑区には、おゆみ野四季の道など桜のきれいな公園や道がたくさんありますので、ぜひお出かけください。ご来園の際は公共交通機関をご利用ください。  
\*おゆみ野の遊歩道では、お花見時期に合わせてウオークラリーを開催します。詳しくは、【13面】をご覧ください。

緑公園緑地事務所 ☎294-2884 ㊟294-2869

## はじめてみませんか!健康ウォーク

まだまだ寒いですが、日差しが春めいてきましたね。外に出て、一緒に歩いてみませんか。ウォーキングが初めての方におすすめです。一緒に運動不足を解消しましょう。



四季の道(春)

**日 時** 3月6日(火)10:00~12:00  
**集合・解散場所** 区役所前広場  
**内 容** おゆみ野四季の道を約4キロメートル歩きます。  
**対 象** 医師から運動を制限されていない方  
**定 員** 先着20人  
**料 金** 50円  
**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

## 土気あすみが丘プラザ 春のダンスパーティー

~社交ダンスを皆さんで楽しみませんか~



**日 時** 3月25日(日)13:30~16:00  
(開場13:00)  
**内 容** 社交ダンス(タンゴほか)  
**定 員** 先着100人  
**料 金** 500円  
**申込方法** 直接または電話で、土気あすみが丘プラザへ。  
土気あすみが丘プラザ ☎295-0301 ㊟295-0350

## 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。参加する際は、体調を確認の上、お越しください。



相談・教室名	日 時	対象・定員	内 容
栄養相談 ㊟健康づくり班	3/2(金)・6(火)・14(水)・22(木) 9:30~15:00	特定保健指導中の方は対象外です。	管理栄養士による生活習慣病予防の食事や離乳食・幼児食についての個別相談
育児サークル ㊟すこやか親子班	3/6(火)=①かがるもちゃん、 ②カンガルーキッズ 3/12(月)=③お話し会@みどり いずれも10:00~11:30	①多胎児 ②1,500g未満で出生した子 ③身体にハンディキャップのある子	子育て中の方の仲間づくりや情報交換を目的にした育児サークル
歯科相談 ㊟健康づくり班	①3/9(金)、②3/13(火)・14(水) 9:30~15:40	①乳幼児 ②成人	虫歯予防・歯周病予防など、歯についての個別相談。口臭が気になる方は口臭測定できます。持ち物=歯ブラシ
女性の健康相談 ㊟健康づくり班	3/12(月)10:00~11:40	女性 定員=2人	思春期から更年期の女性の心と体についての悩み、不安などについての助産師による健康相談
母乳教室 ㊟すこやか親子班	3/14(水)10:00~12:00	妊娠中の方 定員=30人	母乳育児をするためのポイントについてお話しします。実技あり。講師=助産師(第2子以降の方も可)
精神保健福祉相談 ㊟こころと難病の相談班	3/14(水)・20(火)14:00~16:00	心の健康でお悩みの方または家族 定員=3人	憂うつ、眠れない、不安、ひきこもりなどの悩みについての専門医による個別相談

場所 緑保健福祉センター(緑区鎌取町226-1)  
㊟3月1日(日)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) ☎

㊟ すこやか親子班 ☎292-2620 健康づくり班 ☎292-2630 こころと難病の相談班 ☎292-5066 ㊟292-1804

## お知らせ

### 鎌取コミュニティセンターの催し

#### こどもパティシエ教室

㊟3月27日(火)10:00~12:00

内容 パンケーキを作ります。

対象 小学3年生以上の方

定員 先着8人

料 金 1,200円(材料費)

#### 親子料理教室

㊟3月29日(木)10:00~13:00

内容 ライスバーガー、スープ、グミを作ります。

対象 小学1年生以上の方と保護者

定員 先着8組16人 料 金 1人800円

㊟直接または電話で、鎌取コミュニティセンター ☎292-6131

㊟同センター ☎前記㊟292-6151

### 鎌取コミュニティセンター体育館

#### 4・5月分の利用申込

現在、改修工事のため休館中の体育館の利用再開予定および申込方法は次のとおりです。

**利用開始日** 4月1日(日)

\*工事の状況により変更となる場合があります。

**申込方法** 専用使用は、3月1日(木)10:00から直接または電話で、鎌取コミュニティセンターへ。5月分は、インターネット受付も可。個人利用は、利用希望日当日に直接窓口へ。

詳しくは、(鎌取コミュニティセンター) ☎

㊟鎌取コミュニティセンター

☎292-6131 ㊟292-6151

## 市民相談

### 暮らし相談…家庭内の諸問題

月~木曜日 9:00~16:00

金曜日 9:00~15:00

### 交通事故相談…交通事故の諸問題

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・県などへの諸問題

3月5日(月) 9:00~16:00

### 法律相談…法律関係の諸問題

水曜日、3月26日(月)

13:00~16:00

定員=各8人(多数の場合抽選)。

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。

裁判所で訴訟、調停中のものは受付できません。

### 住宅相談…不動産に関する諸問題

3月19日(月) 10:00~15:00

3月5日(月)9:00から電話で受付(先着8人)。

電話相談も可

相談は面談のみ

相談はすべて無料。緑区役所2階市民相談室で。12:00~13:00は除く。

申込先・問い合わせ 緑区地域振興課 ☎292-8106 ㊟292-8159

## 消費生活相談 無料

商品やサービスの契約トラブルなど  
3月26日(月)9:00~12:00

緑区役所2階市民相談室

\*面談による相談(当日受付11:30まで)

㊟消費生活センター ☎207-3000

㊟207-3111

## 今月の区役所休日開庁日

3月11日(日)・25日(日)9:00~12:30

主な 市民総合窓口課 ☎292-8109

開庁窓口 市税出張所 ☎292-8124