



## 地域の絆を強めるため、 町内自治会に加入しましょう！

東日本大震災以降、人と人とのつながりや、地域の絆の大切さが再認識されたこともあり、地域の方々が互いに助け合っていく上で、町内自治会の存在の重要性が高まっています。ぜひ、町内自治会に加入し、住みよいまちをみなさんの手でつくりませんか？



鎌取町内会の見守り活動

町内自治会に興味のある方は、お住まいの地域の町内自治会、または【下記】までお問い合わせください。

緑区地域振興課地域づくり支援室  
☎292-8105 ㊟292-8159



### ●町内自治会とは●

地域の方々が互いに協力し合いながら、住民間での交流や地域課題の解決を図るため、防犯・防災、清掃活動や夏祭りなどのさまざまな活動を自主的に行う団体のことです。

### ー主な活動ー

- 防犯街灯の設置・管理 暗い夜道を明るく照らしてくれる防犯街灯は、市からの補助を受け、町内自治会などが設置・維持管理をしています。
- 環境美化・生活を守る活動 ごみ収集場所の設置や清掃を行うなど、地域の環境美化活動を推進しています。
- 自主防災活動 いつ来るかわからない自然災害（地震・火災・水害など）に備え、避難所運営委員会の実施や防災備蓄倉庫の維持管理など行っています。
- 文化・レクリエーション活動 住民の交流や親睦を目的に、夏祭りや運動会などを主催し、心の触れあうコミュニティづくりに努めています。
- 福祉活動や募金への協力 赤い羽根共同募金、日赤社資募集などの取りまとめを行っています。
- 広報活動 市や町内自治会のお知らせなど生活に欠かせない情報を回覧し、会員の皆さんに周知することで行政運営がスムーズに進められるよう協力しています。



避難所運営委員会

### 参加者募集

## シニアのための食事セミナー

65歳以上の方を対象に食事セミナーを開催します。シニアを楽しく過ごすための食事や運動について学んでみませんか。

- 内 容**
- 1回目 高齢期の食事の話と簡単筋力トレーニング
  - 2回目 調理実習
  - 3回目 食事と運動の振り返りと音楽レクリエーション
- 対 象** 区内在住で65歳以上の方  
**定 員** 各先着16人 **費 用** 300円  
**申込方法** 電話またはFAX(必要事項を明記)で、緑保健福祉センター健康課へ。

日時 (各全3回)	会 場
5/ 8㉙10:00~12:00 22㉙10:00~13:30 8/28㉙10:00~12:00	椎名公民館
5/24㉙10:00~12:00 6/ 7㉙10:00~13:30 8/30㉙10:00~12:00	越智公民館
6/19㉙10:00~12:00 7/ 3㉙10:00~13:30 10/16㉙10:00~12:00	土気公民館
7/13㉙10:00~12:00 27㉙10:00~13:30 11/ 2㉙10:00~12:00	緑保健福祉センター

緑保健福祉センター健康課 ☎292-2630 ㊟292-1804

## 東京五輪音頭 -2020- 踊り方講習会

地域で東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会を盛り上げましょう

**日時** 4月26日(木)13:30~15:00  
**内容** 東京五輪音頭-2020-の踊り方を楽しくマスターします。

**会場** 鎌取コミュニティセンター  
**定員** 当日先着25人  
㊟鎌取コミュニティセンター  
☎292-6131 ㊟292-6151

## 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	4/6(金)・9月・20(金)・25(水) 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
はじめよう！健康ウォーク ㊟健康づくり班	4/6(金)10:00~12:00	ウォーキングを始めたい方 医師から運動制限されていない方	集合・解散=区役所前広場。料金=50円 おゆみ野四季の道を約4キロメートル歩きます。ウォーキングが初めての方におすすめ。一緒に運動不足を解消しましょう。
歯科相談 ㊟健康づくり班	①4/9月、②4/20(金)・23(月) 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の測定可
健康相談 ㊟健康づくり班	4/9月・24(㉙)9:30~15:30	特定保健指導中の方は対象外です。	生活習慣病や健診結果の見方などについての個別相談
卒煙相談 ㊟健康づくり班	4/9月・24(㉙)9:30~15:30	卒煙したい方	たばこ検査で依存度を確認し、あなたに合った禁煙方法を提案します。
育児サークル ㊟すこやか親子班	4/10(㉙)=①かるがもちゃん、 ②カンガルーキッズ 4/18(水)=③お話し会@みどり いずれも10:00~11:30	①~③の子どもと保護者 ①多胎児、②2000g未満児、 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
精神保健福祉相談 ㊟こころと難病の相談班	4/11(水)・17(㉙)14:00~16:00	心の健康でお悩みの方または 家族。定員=各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個別相談
離乳食教室 ㊟健康づくり班	4/26(木)13:00~15:00	6~8カ月の第1子を持つ保護者 定員=25人	離乳食の具体的な進め方と、作り方のデモンストレーション・試食を行います。料金=200円。申込締切=4/19(木)
母親&父親学級 ㊟すこやか親子班	5/11(金)・18(金)・25(金) 9:30~12:00	10月ごろまでに初めて出産する方とパートナー *対象月でない方は要相談	友達づくりを中心に妊娠や出産・育児についての学習や実習 持ち物=母子健康手帳、飲み物、歯ブラシ、筆記用具 当日直接会場へ。18日は動きやすい服装で。

㊟緑保健福祉センター (緑区鎌取町226-1)  
㊟4月2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) ㊟

㊟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

#### ロビーコンサート沖繩の唄と踊り

㊟4月13日(金)13:30~14:30  
内閣三線の演奏と歌・踊り  
㊟演とけ三線ばんど ㊟員当日先着50人  
そば打ち体験会

㊟5月6日(日)9:30~13:00

㊟員先着16人 ㊟劇成人  
料金1,000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

### 土気あすみが丘プラザの催し

#### 終活セミナー

㊟4月25日(水)

10:00~12:00

㊟員先着30人 料金200円

㊟直接または電話で、土気あすみが丘プラザ☎295-0301㊟295-0350も可(必要事項を明記)。

## 土気あすみが丘プラザが 休館します

6月1日(金)から来年4月下旬まで、土気あすみが丘プラザは大規模改修工事のため、全館休館します。

また、複合施設である緑図書館あすみが丘分館は、図書整理などの都合により、5月28日(月)から来年4月下旬まで休館します。

なお、休館中は、6月5日(火)から土気図書館の開館日時を火~日曜9:00~17:15に変更しますのでご利用ください。

\*工事の状況により予定が変更となる場合があります。

㊟土気あすみが丘プラザ

☎295-0301㊟295-0350

緑図書館あすみが丘分館

☎295-0200㊟295-0219

## 各種相談案内

### 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

4月2日(月) 9:00~16:00

### 法律相談…法律関係の諸問題

水曜日、4月23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

4月16日(月) 10:00~15:00  
4月2日(月)9:00から電話で受付(先着8人)。

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

## 今月の区役所休日開庁日

4月8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