



## お散歩しませんか♪ ～おゆみ野の遊歩道 四季のみち～

おゆみ野地区には、春・夏・秋・冬の名前を用いた遊歩道があります。公園も隣接しており、四季折々の豊かな自然に触れることができます。歩行者専用道なので、小さなお子さん連れでも安心して散策を楽しむことができます。ぜひ、お出かけください。



### 春の道

JR鎌取駅南口から西へ向かう道で、桜が多く植えられ、春には満開の桜を楽しむながら散策することができます。隣接するはるのみち公園ではフィールドアスレチック遊具が楽しめます。

### 秋の道

なつのみち公園からあきのみち公園へ続く道です。ナナカマドやイチョウが植えられ、美しい紅葉を眺めることができます。



### 夏の道

JR鎌取駅南口から東へ向かう道で、赤レンガが敷かれたケヤキ並木があり、木陰が心地よく暑い日差しから守ってくれます。なつのみち公園に隣接しています。

### 冬の道

あきのみち公園から京成おゆみ野駅へ続く道です。ユリノキやコナラなど、落葉樹が多く植えられています。2月中旬には梅の花が見頃です。

### おゆみの道

泉谷公園から大百池公園へと流れる水路沿いの道です。この2つの公園には池や樹林地があり、季節ごとに野鳥や植物を観察することができます。

図緑区地域振興課 ☎292-8103 ㊟292-8158



### 鎌取コミュニティセンターの催し

- ①名画上映会「晩春」  
日時5月3日(祝)13:30～15:20  
定員当日先着220人
  - ②心理学講座  
日時5月23日(水)①13:00～14:45②19:00～20:45 \*①②の内容は同一です。  
内容性格や心の状態について、心理ゲームを用いながら学びます。  
対象高校生以上の方  
定員先着10人 料金は1,000円
  - ③鎌取寄席  
日時5月20日(日)12:30開場13:00開演  
定員220人 料金は500円
- ①②③直接または電話で、鎌取コミュニティセンター ☎292-6131。  
④同センター ☎前記 292-6151

### 土気あすみが丘プラザの催し

- 健康料理教室「毎日の食生活で実践できるバランスの良い食事」  
日時5月23日(水)10:00～12:30  
内容鮭の南蛮漬、煮びたし、茶碗蒸し、あんみつ風ミルク、くずもちを作ります。  
定員先着16人 料金は800円
- ④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)。

### みどり健康義塾(認知症予防)

- 日時5月30日(水)・6月7日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)10:00～12:00 全5回  
場所緑保健康福祉センター
- 内容認知症の予防をテーマに、健康でいきいきとした生活をおくるために自分のできる食事、口腔ケア、脳活性に役立つ運動を学びます。  
対象65歳以上の方 定員先着25人  
④電話またはFAXで、緑保健康福祉センター健康課 ☎292-2630 ㊟292-1804

## 各種相談案内

- くらし相談…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  
5月7日(月) 9:00～16:00

- 法律相談…法律関係の諸問題  
水曜日、5月28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  
5月21日(月) 10:00～15:00  
5月7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

5月13日(日)9:00～12:30

主な 市民総合窓口 ☎292-8109  
開庁窓口 市税出張所 ☎292-8124

### 地域開催

## ごみゼロクリーンデーに参加して街をきれいにしよう

区では、美化活動の一環として、「私たちの住む街は私たちの手できれいにしよう」を合言葉に、地域での『ごみゼロクリーンデー』開催をお願いしています。

街の美化活動は住民同士の輪を広げ、防犯・防災上効果があることから、今年度から地域開催に重点を置くこととし、区開催は実施しないことにしました。

あなたの地域でも『ごみゼロクリーンデー』を開催してみませんか。

個人の方の申し込みもお待ちしております。



昨年の活動の様子

期 間 5月27日(日)～6月30日(出)

- 注 意 事 項
- ・期間内に開催してください。
  - ・ごみ袋の提供を行っています。
  - ・申込方法や、収集したごみの回収方法など、詳しくはお問い合わせください。

### ～ 関連事業「美しい街づくり活動」～

公園・道路・広場その他の公共の場所で、ボランティア清掃活動を行う団体などを対象に、年間を通して、ごみ袋や軍手などを提供します。

詳しくは、【下記】へお問い合わせください。

図緑区地域振興課くらし安心室 ☎292-8106 ㊟292-8159

## 健康ひろば

緑保健康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	日 時	対象者・定員	内 容
育児サークル 園すこやか親子班	5/7(月)①かるがもちゃん 7(月)②カンガルーキッズ 30(水)③お話し会@みどり いずれも10:00～11:30	①多胎児 ②2,000g未満で生まれた子 ③身体にハンディキャップのある子ども	子育て中の方の仲間づくりや情報交換を目的とした育児サークル。当日直接会場へ。
女性の健康相談 園健康づくり班	5/8(水)10:00～11:40	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相談
始めよう!健康ウォーク 園健康づくり班	5/8(水)10:00～12:00	医師から運動制限されていない方	緑区役所前広場(集合・解散) おゆみ野四季のみちを歩きます。
精神保健福祉相談 園こころと難病の相談班	5/9(木)・15(水) 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専門医による個別相談
健康相談 園健康づくり班	5/10(木)・28(月)9:30～15:00	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
離乳食教室 園健康づくり班	5/30(水)13:30～15:30	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、離乳食の作り方のデモンストラクション・試食を行います。料金は200円
マタニティクッキング 園健康づくり班	6/13(水)10:00～13:00	調理可能な妊娠中の方 (第2子からも可能) 定員=15人	妊娠をきっかけにバランスのよい食生活を身につけましょう。簡単ランチメニューの調理実習をします。料金は500円

場所緑保健康福祉センター(緑区鎌取町226-1)  
☎5月1日(日)9:00から電話で、緑保健康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) ☎

園 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