

出演者・スタッフ募集

まちカフェライブ 2023

まちなかに音楽があふれるまちカフェライブを、今年も開催します。音楽を通じて、地域との交流やふれあいの場をともに創る出演者・スタッフを募集します。

日時 10月15日(日)11:00~18:00
(動画配信は10月15日から1年間公開)
場所 鎌取コミュニティセンター他
募集対象 出演者=当日のライブ出演または事前収録による動画出演。選考会にて決定します。初参加の方は音源を提出してください。
スタッフ=音楽が好きの方・地域活動に関心のある方・音楽イベント運営に関心のある方などを募集します。

応募方法 6月30日(金)17:00時必着。申込用紙(緑区地域づくり支援課で配布。ホームページから印刷も可)を、持参または郵送(送付先=〒266-8733千葉市緑区おゆみ野3-15-3)。FAX、☎chiikizukuri.MID@city.chiba.lg.jpも可。

詳しくは、[\[まちカフェライブ2023 出演者募集\]](#)

☎まちカフェライブ実行委員会・福谷さん ☎090-9304-1219
緑区地域づくり支援課 ☎292-8105 ☎292-8159

電話de詐欺にご注意を!

区内で、電話de詐欺が多発しています。ご注意ください。

1~3月の被害状況

件数 4件
被害額 8,437,800円

☎電話de詐欺相談専用ダイヤル
☎0120-494-506



鎌取コミュニティセンターの催し

子育て寺子屋

4,300人の命を迎えた助産師賀久はつ氏による出産・子育てのお悩み相談。

☎6月6日(火)11:00~12:45

☎先着20人

国蝶オムラサキを知ろう

☎6月25日(日)11:00~12:30

☎小学生(保護者の参加も可) ☎先着20人
☎小学生300円、保護者500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15面を明記)

土気あすみが丘プラザの催し

①イキイキ歴史講座

全6回にわたり房総の戦国時代について学びます。

☎第2回=6月13日(火)、第3回=6月27日(火)13:30~15:30

☎18歳以上の方 ☎先着25人

☎2,000円(全6回分、途中参加可能ですが減額はありません)

②障害児(者)の家族向けセミナー

☎6月15日(木)11:30~12:30(セミナー)、12:30~13:30(交流会)

☎行政制度の情報の集め方

☎先着14人

☎1,500円(ドリンク・菓子付き)

☎①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15面を明記)。

②直接、土気あすみが丘プラザ1階フェアトレードカフェへ。

ヘルスサポーター養成教室

健康づくりの知識を学び、身近な人へ広めていくことを目的に、ヘルスサポーター養成教室を開催します。気軽に始められ、継続しやすい運動を学びます。

日時 6月23日(金)・30日(金)、7月7日(金)
10:00~12:00 全3回

会場 緑保健福祉センター

内容 ウォーキング・ストレッチ・ラジオ体操の基礎(実習)、グループワークなど

定員 先着15人

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

女性のための健康講座

元気にキレイで過ごすために、女性ホルモンの動きや更年期を上手に乗り切る方法を一緒に学びませんか。

日時(全3回)	内容
① 6月27日(火) 13:30~15:00	医師講演会「女性ホルモンとの付き合い方~更年期を迎える準備と体づくり~」
② 7月4日(火) 10:00~12:00	元気にキレイで過ごすために、日常に取り入れられる運動を学びます。*動きやすい服装でお越しください。
③ 7月11日(火) 10:00~13:30	「更年期を上手に乗り切るために食生活を見直そう」おすすめレシピの調理実習や試食があります。持ち物=エプロン、三角巾、布巾、材料費実費(500円程度)*ご自宅の汁ものを50cc程度持参すると塩分測定ができます。

*①のみの参加も可。

会場 緑保健福祉センター

対象 区内在住の20代~50代女性で、運動制限のない方

定員 先着15人

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

シニアサイン講座

言葉に身ぶりや手ぶり、簡単な手話を補って会話するシニアサイン。きこえや言葉での会話が困難な方との心を通わすコミュニケーションの取り方を学びます。

日時 7月7日(金)10:00~12:00

会場 緑保健福祉センター **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 6月5日(月)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



ほんだ健康義塾

これからも健康でいきいきとした生活を送るために、自分でできる日常生活のポイントを学びます。

日時 7月5日(水)・12日(水)・19日(水)13:30~15:30、26日(水)、8月1日(水)10:00~12:00 全5回

会場 誉田公民館

内容 高血圧予防の医師講演会、低栄養予防の話、日常に取り入れる運動、むせや口の渇きを予防する健口体操、低栄養予防メニューの紹介(調理のデモンストレーションと試食)など

対象 区内在住で65歳以上の方

定員 先着15人

備考 7月19日(水)は、動きやすい服装でお越しください

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

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。

6月4日(日)~10日(日)は、歯と口の健康週間です。

緑区ヘルスマイト おすすめレシピ

相談・教室など	日時	内容・対象など	定員	申込
相談	大人の歯科相談	6/5(月)・19(日)9:30~15:00 歯科衛生士による歯や義歯の手入れ、歯周病予防など歯の健康についての個別相談。口臭が気になる方は口臭測定もできます。	各5人	②
	禁煙相談・健康相談	6/6(火)・23(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
	栄養相談	6/7(水)・12(月)・23(金)・27(火)9:30~14:40 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
	精神保健福祉相談	6/14(水)・15(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	6/19(日)9:20~15:00 歯科衛生士による口の入れ替え方法や虫歯予防など、歯の健康についての個別相談。	13人	②
教室	離乳食教室	6/13(火)13:00~15:00 離乳食2~3回食の具体的な進め方と実演(試食あり)。対象=第1子で1回食を始めた6~8カ月児の保護者。	20人	②
	母親&父親学級	①7/12(水)9:30~12:00、 ②26(水)9:30~12:00、 13:30~16:00 妊娠・出産、育児についての講義と実習。対象者=10月~11月ごろ出産予定の妊婦とパートナー。申込方法=6/15(木)までに電話で、緑保健福祉センター健康課へ。電子申請も可。(千葉市 母親&父親学級)	①A24組 ②各12組	①または電子申請
	母乳教室	7/19(火)10:00~12:00 助産師による母乳育児を楽しむための講義と実習。対象=妊娠中の方。申込方法=6/16(金)までに電話で、緑保健福祉センター健康課へ。電子申請も可。(千葉市 母乳教室)	20組	①または電子申請
講演会	母子講演会	7/5(水)10:00~12:00 臨床心理士による育児の際の気持ちのコントロールや子どもとの関わり方についての話。対象=2歳児と保護者。*託児あり(定員=6人、予約制)	15組	①
イベント	はじめよう!健康ウォーク	6/21(水)10:00~12:00 雨天中止 対象=4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=土気駅南口ロータリー。*初回参加の方優先	15人	②

☎緑保健福祉センター(緑区鎌取町226-1)
☎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
6月5日(月) 9:00~16:00

法律相談...金銭貸借・相続・離婚など
水曜日、6月26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
6月19日(月) 10:00~15:00

6月5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

6月11日(日)9:00~12:30