

### 出店者募集

## 第31回 緑区ふるさとまつりフリーマーケット

昭和の森で開催する緑区ふるさとまつりのフリーマーケットに出店してみませんか。

- 日時** 11月5日(日)10:00~15:00 雨天中止
- 対象** 区内在住で18歳以上の方
- 募集区画** 132区画 (1区画=2メートル×3メートル)
- 出店料** 2,000円 (清掃協力費)
- 申込方法** 9月15日(金)必着。往復はがきに必要事項(11面)のほか、職業を明記して、〒266-8733千葉市緑区役所地域づくり支援課内緑区ふるさとまつり実行委員会事務局へ
- 注意事項**
  - 事業者の参加は受け付けません。
  - 同一世帯の重複応募は無効となります。
  - 動植物、医薬品など、法令での販売制限物は出品できません。
  - 当日のキャンセルはご遠慮願います。

〈記入例〉

63 [返信]	□□-□□□□	往信 (裏)	フリーマーケット出店希望	63 [往信]	266-8733	返信 (裏)	ここには何も記入しないでください
	住所・氏名を記入		1 氏名 (ふりがな) 2 郵便番号・住所 3 電話番号 4 年齢 5 職業		千葉市緑区役所 地域づくり支援課内 緑区ふるさとまつり 実行委員会事務局		

〒緑区ふるさとまつり実行委員会事務局(緑区地域づくり支援課内) ☎292-8105 ☎292-8159

### 住宅・土地統計調査にご協力ください

無作為に選ばれた区内約3,500世帯を対象に住宅・土地統計調査を実施します。この調査は、住宅や土地などの保有の実態を明らかにすることを目的とした、統計法に基づく重要な調査です。調査対象に選ばれた方は、9月下旬から調査員証を携帯した調査員がご自宅に伺いますので、ご回答をお願いします。なお、パソコンやスマートフォンでの回答が便利です。

☎住宅・土地統計調査コールセンター (受付時間8:00~21:00)  
☎0570-06-3939 (ナビダイヤル)  
☎03-6706-2482 (IP電話)  
緑区役所総務課  
☎292-8104 ☎292-8158

### 9月9日は「救急の日」 みどり救急フェア2023開催

あなたの目の前で突然人が倒れてしまったら、あなたはどのように行動しますか？  
救急車が到着するまでの間に応急手当を行うことで、尊い命が救われます。救急フェアに参加して応急手当の技術を身に付けましょう！



- 日時** 9月9日(日)10:00~12:00
- 場所** イオンタウンおゆみ野1階中央エスカレーター前広場、けやきコート、駐車場
- 内容**
  - 心肺蘇生法とAED体験
  - 子ども防火服着体験
  - 消防車両展示
  - 子どもレスキュー体験
  - おゆみ野南中学校吹奏楽部演奏 など

〒緑消防署消防課救急係 ☎292-6111 ☎292-6279  
shobo.MDF@city.chiba.lg.jp

### 血糖値をあげない講座

日時 (全5回)	内容
①9/26(火) 14:00~15:30	医師講演会「まだ間に合う！血糖改善生活～糖尿病といわれる前に～」
②10/3(火) 13:30~15:00	バランスのよい食事について
③10/12(木) 13:30~15:00	歯科医師講演会「知ろう！考えよう！お口の健康～歯周病と糖尿病の関係について～」
④10/17(火) 10:00~12:00	健康運動指導士による運動
⑤10/24(火) 13:30~15:00	減塩の工夫について

\*①、③のみの参加も可

**会場** 緑保健福祉センター  
**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 健康づくり班  
☎292-2630 ☎292-1804



### 鎌取コミュニティセンターの催し

- はじめてのフラ**  
9~11月で2曲マスターが目標です。  
9月12日~26日の火曜日13:15~14:15  
全3回 ①先着15人 ②2,000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いて健康作り！  
9月17日(日)9:30~11:30  
①約4キロメートル歩ける方 ②先着20人  
③800円 (ポール持参の方は600円)
- ストレッチポールピラティス**  
ストレッチポールで姿勢を整えましょう。  
9月1日~29日の金曜日13:30~14:40  
全5回 ①先着20人 ②5,000円  
③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(11面)を明記)

### 参加者募集 ジェフと一緒に健康づくりをしませんか

「簡単な運動」と「脳トレ」を組み合わせた、いすに座ったままでもできるエクササイズを行います。

- 日時** 10月17~31日、11月7日の火曜日  
10:00~11:00 全4回
- 会場** 緑保健福祉センター
- 対象** 市内在住の65歳以上の方 (要支援・要介護認定者除く)
- 定員** 30人 (初めての方優先)

**料金** 400円 (保険料)  
**申込方法** 9月12日(火)必着。往復はがきに必要事項(11面)のほか、会場名・生年月日を明記して、〒260-8722千葉市健康推進課へ。健康推進課ホームページ内から電子申請も可。



### 土気あすみが丘プラザの催し

- 映画上映会「うまれる」**  
9月3日(日)上映会13:00~15:10 講演会15:20~16:30  
①前売り1,300円 当日1,600円 18歳以下・障害者手帳所持者無料  
②行木さん☎080-5452-1805
- 障害児・者のご家族向けセミナー**  
9月21日(木)セミナー11:30~12:30、交流会12:30~13:30 ①相続の基礎知識  
②先着14人 ③1,500円(ドリンク・菓子付)  
④直接、土気あすみが丘プラザへ  
⑤同プラザ☎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。

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	
相談	精神保健福祉相談	9/13(水)・21(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
	歯科相談 ①子ども ②大人	①9/20(火)9:20~15:00 ②9/20(火)・25(月)9:30~15:00	歯や義歯の手入れ、むし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。	①13組 ②各5人	②
	女性の健康相談	9/21(木)10:00、11:00	助産師による妊娠・出産に関することや、女性の心と体の不調などの個別相談。対象=思春期から更年期の女性	各1人	①
教室	65歳からの「食事セミナー」(コッ骨美人)	9/27(水)10:00~13:30	管理栄養士による低栄養予防のための食事の話とおすすめレシピのデモンストレーションと試食。介護予防のための運動実習 対象=65歳以上の方	15人	②
	離乳食教室	10/5(木)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カ月児を持つ保護者 持ち物=試食用の皿、スプーン 材料費=1組200円	20組	②
	食の実践教室~減塩の工夫~	10/12(木)10:00~13:30	管理栄養士による減塩に関する講話とおすすめレシピの調理実習 対象=区内在住の方 持ち物=エプロン、三角巾 材料費=600円	8人	②
講演会	育児講演会「ひとりっこのお兄ちゃんお姉ちゃんになるとき」	10/3(火)10:00~12:00	きょうだいができる子どもへの関わり方、親の心構えについての話 対象=現在第2子を妊娠中または第2子が1歳未満の保護者 *託児あり(定員=4人)	15人	①
	育児講座	10/4(水)10:00~11:30	子どもによくある病気、事故予防について、小児科医がお話します。 対象=妊婦とパートナー、2歳未満の子どもを持つ保護者 *託児はありませんが、子どもと一緒に受講可。	12人	①

〒緑保健福祉センター (緑区鎌取町226-1)  
9月1日(金)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

### 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  
9月4日(月) 9:00~16:00

- 法律相談…金銭貸借・相続・離婚など  
水曜日、9月25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。

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

9月10日(日)9:00~12:30