

11/5(日) /

## 第31回 緑区ふるさとまつり

**日時** 11月5日(日)10:00~15:00 雨天中止  
**会場** 昭和の森太陽の広場  
**内容** ステージ(舞踊・和太鼓など)、伝承遊び、ミニゲーム、軽スポーツ(グラウンドゴルフなど)、フリーマーケット、模擬店など  
**注意事項** ・駐車場は有料(普通車400円)です。駐車台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。  
 ・当日は無料バスを運行します。公共交通機関と併せてご利用ください。  
 ・無料バスの時刻表については、パンフレット(緑区地域づくり支援課、区内の各公民館)で10月上旬から配布)または市ホームページをご確認ください。(緑区ふるさとまつり)

今年も昭和の森を会場に緑区ふるさとまつりを開催します! ステージや模擬店をはじめ、子どもから大人まで伸び伸びと遊べる楽しいイベントを多数企画していますので、ぜひお越しください。



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 FAX292-8159

## 折り紙でボランティア

折り紙は、世代を問わず手軽に楽しみ、脳を活性化し、人と人との優しい絆をつくります。折り紙をボランティア活動に活かしてみませんか?  
 11月10日、12月8日、1月12日、2月9日の金曜日14:00~16:00 全4回  
 緑保健康福祉センター  
 季節を楽しむ作品を作ります  
 先着20人  
 10月5日(休)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 FAX293-8284



## お知らせ

### 緑取コミュニティセンターの催し

**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。  
 10月6日(金)・13日(金)・20日(金)13:30~14:40 全3回 先着20人 3,000円  
**骨盤健康体操**  
 骨盤の傾きやねじれを改善する体操  
 10月6日(金)・13日(金)・20日(金)15:30~16:45 全3回 先着20人 2,100円  
**はじめてのフラ**  
 楽しく身体を動かしてリフレッシュ!  
 10月10日(火)・17日(火)・24日(火)13:15~14:15 全3回 先着15人 2,000円  
 直接または電話で、緑取コミュニティセンター ☎292-6131。FAX292-6151も可(必要事項15面を明記)

### 土気あすみが丘プラザの催し

**障がい児・者のご家族向けセミナー**  
 10月19日(休)セミナー11:30~12:30 交流会12:30~13:30  
 遺言とトラブル事例  
 先着14人 1,500円(ドリンク・菓子付)  
**手作り石けん教室**  
 10月22日(日)10:00~12:00  
 先着6人 4,000円  
 直接、土気あすみが丘プラザへ  
 同プラザ ☎295-0301 FAX295-0350

## まちカフェライブ2023

### オープニングイベント

**日時** 10月1日(日)12:00~14:30  
**会場** イオンタウンおゆみ野1階 中央エスカレーター前

### 動画配信

**配信開始** 10月15日(日)  
**配信サイト** YouTube「まちカフェライブ」チャンネル

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 FAX292-8159

### 会場演奏

**1 緑取コミュニティセンター**  
**日時** 10月15日(日)11:00~16:40  
**料金** チケット(サポーターズカード)500円  
**申込方法** 同コミュニティセンターで販売  
**2 大多喜ガスショールームBeE**  
**日時** 10月15日(日)13:40~15:30  
**備考** 駐車台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

## 緑取コミュニティまつり

緑取コミュニティセンターで活動しているサークルの皆さんが、発表・展示など日頃の成果を披露いたします。  
**日時** 10月28日(土)・29日(日) 10:00~15:00  
**会場** 緑取コミュニティセンター  
**内容** 音楽・演舞などの発表 絵画・書道などの展示 模擬店及び子ども電車  
**備考** 駐車台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。  
 緑取コミュニティセンター ☎292-6131 FAX292-6151

## 10月1日は浄化槽の日 合併処理浄化槽に換えてみませんか?

単独処理浄化槽・くみ取り便槽は、生活排水がそのまま放流され、悪臭や川・海の水質悪化(赤潮など)の原因になります。市では浄化能力が高い合併処理浄化槽への転換を推進しており、工事に補助金を支給しています。\*条件あり

	5人槽	6~7人槽	8~10人槽
高度処理型	360,000円	462,000円	585,000円
N10型	474,000円	570,000円	723,000円

工事(上乗せ支給分)		補助金
単独等転換撤去費	単独処理浄化槽からの転換	180,000円
	くみ取り便槽からの転換	100,000円
配管工事費		150,000円
N10型設置費(高度促進補助)		200,000円
放流水処理装置設置費		200,000円

回収業務課 ☎245-5251 FAX245-5477

## 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。

緑区は6区の中で高血圧の方が1番多いです。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	栄養相談	10/5(木)・13(金)・17(火)・25(水) 11/1(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	10/11(水)・19(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
	歯科相談 ①大人 ②子ども	①10/20(金)・24(火) 9:30~15:00 ②24(火)9:20~15:00 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。	①各5人 ②13組	②
	母親&父親学級	①11/13(月)9:30~12:00 ②20(月)9:30~12:00、13:30~16:00 ①助産師による講話、②保健師などによる食事・歯科・育児に関する話 対象=来年2~3月ごろ、出産を迎える妊婦とパートナー 申込方法=10/16(月)までに電話または電子申請 [千葉市 母親&父親学級]	①24組 ②各12組	①
教室	動けるカラダづくり教室	10/24(火)・31(火)、11/7(火) 13:30~15:30 全3回 運動トレーナーによる筋力や体力向上に効果がある体操実技 会場=土気公民館 対象=運動制限のない方	15人	②
	65歳からの食事セミナー	①10/25(水)13:00~15:30 ②31(火)13:00~15:00 全2回 ①フレイル予防の食事の話(試食あり)、②栄養個別相談 対象=65歳以上の方 会場=越智いきいきセンター 申込=同会場へ ☎205-1290	9人	左記
	とけ健康義塾	11/1(水)・15(水)・22(水)・29(水) 10:00~12:00、12/6(水) 10:00~13:30 全5回 医師によるフレイル予防の講演と専門職による日常生活のポイントの講話と調理実習 会場=土気公民館 対象=65歳以上の方 材料費=300円(12/6のみ)	15人	②
講演会(その他)	歯科医師講演会	10/12(木)13:30~15:30 歯周病の原因や糖尿病との関係、その予防法・治療法について	10人	②
	はじめよう!健康ウォーク	10/20(金)10:00~12:00 おゆみ野夏の道コース。集合・解散場所=緑区役所前広場 対象=5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。*雨天中止	15人	②
	医師講演会	10/31(火)14:00~16:00 腎臓の働きや仕組み、検査データの見方、生活習慣と腎疾患の関係	25人	②
	育児講演会「イヤイヤ期を乗り切ろう」	11/10(金)10:00~12:00 イヤイヤ期を上手に乗り切るポイントを臨床心理士がお話しします。対象=今年度2歳になる子どもを持つ保護者 *託児あり(定員=4組)	15人	①

緑保健康福祉センター(緑区鎌取町226-1) ☎10月2日(月)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]

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 FAX292-1804

## 各種相談案内 無料

**暮らし相談**…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  
 10月2日(月) 9:00~16:00

**法律相談**…金銭貸借・相続・離婚など  
 水曜日、10月23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  
 10月16日(月) 10:00~15:00  
 10月2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 FAX292-8159

## 今月の区役所休日開庁日

10月8日(日)9:00~12:30