

出演者・当日ボランティア募集 まちカフェライブ2020

お茶を飲みながら音楽を楽しむ「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・当日ボランティアを募集します。

日時 10月18日(日)11:00~20:00
場所 鎌取コミュニティセンター、区内のカフェ
募集要件 ①出演者=選考会にて決定。初参加の方は音源を提出してください。②ボランティア=イベント当日運営に協力できる方(短時間参加可)。いずれも合同説明会(9月5日(土)開催予定)への出席が必要です。
応募方法 ①6月26日(金)、②8月31日(月)必着。申込用紙(6月1日(月)から地域づくり支援室で配布。ホームページから印刷可)のほか、①出演意向調査票、②ボランティア登録票を、同室へ郵送。FAX、Eメールも可。
その他 ボランティアは、ちばシティポイントの対象となります(1回50ポイント)

*新型コロナウイルスの影響により、安全が確保できない場合は、開催が中止となる場合があります。詳しくは、「まちカフェライブ2020 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
緑区地域振興課 地域づくり支援室 ☎292-8105 292-8159 292-8159 midori-chiikizukuri@city.chiba.lg.jp

「みどりにく みなおし」で健康づくり

「みどりにく みなおし」を合言葉に、生活習慣病予防への取り組みを応援しています。

今回は、合言葉のうちのひとつ「みんな」でコツコツ貯筋体操を紹介します。

みんなでコツコツ貯筋体操

筋肉の量を増やせば、基礎代謝量が増え、太りにくい体になります。

また、転倒予防の第一歩は、筋肉を鍛えて転ばない足腰を作ることです。立つ・歩く・姿勢を保つといった日常動作に大切な、太もも・お尻・おなか・背中の筋肉を中心に、コツコツ貯筋体操をしましょう。

- 歯みがきの間に、かかとの上げ下ろしをする
- テレビCM中はもも上げをする
- 座っているときは、つま先の上げ下げをする
- 信号待ちの間に、下腹部に力を入れる

緑保健康福祉センター健康課 ☎292-2630 292-1804

お知らせ

土気あすみが丘プラザ催し

映画鑑賞会「くちづけ」

日時6月9日(火)10:00~12:10

対象小学生以上の方 (定員)当日先着80人

土気あすみが丘プラザ ☎295-0301

295-0350

各種相談案内

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
6月1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22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、調停中のものは不可。

住宅相談…不動産売買や賃借など
6月15日(月) 10:00~15:00

6月1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 緑区地域振興課 ☎292-8106 292-8159

本紙掲載のイベントなどについて

新型コロナウイルスの影響で、催しが中止・延期となる場合があります。詳しくは、各催しの問い合わせ先までご確認ください。

今月の区役所休日開庁日

6月14日(日)9:00~12:30

防犯パトロールに必要な物品を配付します!

市では安心・安全なまちづくりを目指し、地域の防犯活動の一環として防犯活動を実施している団体(継続団体)、これから実施しようとする団体(新規結成団体)に対し、防犯パトロールに必要な物品を配付しています。物品の配付を受けるには、申請が必要です。申請が可能な団体の要件など、詳しくは、緑区地域振興課くらし安心室にお問い合わせください。

対象となる物品の例
タスキ・腕章・パトロールベスト・ライトなど
*継続団体、新規結成団体を問わず申請できる物品数に上限があります。

申請期限 ・継続団体 7月31日(金)まで
・新規結成団体 来年1月29日(金)まで

緑区地域振興課くらし安心室 ☎292-8107 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	申込
栄養相談 健康づくり班	6/3(水)・11(木)・16(火)・26(金) 9:30~14:40	特定保健指導中でない方	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	②
精神保健福祉相談 ことごと難病の相談班	6/10(水)・15(月)14:00~16:00	心の健康でお悩みの方と家族 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	③
健康相談・卒煙相談 健康づくり班	6/19(金)、7/6(月) 9:30~15:45	特定保健指導中でない方	生活習慣病予防や健診結果の見方、卒煙(禁煙)方法など個別相談	②
歯科相談 健康づくり班	6/24(水)9:30~15:00	乳幼児・成人	むし歯予防・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	②
母子講演会 すこやか親子班	6/30(火)10:00~12:00	3月末までに2歳になる子どもをもつ保護者 定員=20人	臨床心理士による育児講座「いやいや期を上手に乗り切ろう」(親子別室) 保育士による親子遊び *託児あり(定員=先着15人)	①
ママとパパのセルフコントロール~怒りと上手につき合う方法~ すこやか親子班	7/3(金)10:00~12:00	定員=30人	臨床心理士による、育児中の親の気持ちや怒りのセルフコントロールについての話 *託児あり(定員=先着15人)	①
医師講演会 健康づくり班	④7/8(水)13:30~15:00 ⑤7/9(木)10:00~11:30	区内在住の方 定員=各15人	テーマ=④「耳の聞こえで困っていませんか?~知っておきたいシニア世代の耳の話~」 ⑤「もっと知ろう!認知症!~認知症の早期発見、治療、予防について~」 会場=④緑保健康福祉センター、⑤誉田公民館	②

場所 緑保健康福祉センター(緑区鎌取町226-1) 特に記載のないものは予約制(当日受付不可)
6月1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 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ことごと難病の相談班 ☎292-5066 292-1804