

10/18(日) 開催 まちカフェライブ2020 ~音楽は止まらない~

今年度のまちカフェライブは3つの密を避けるため、事前収録を含むライブ配信で開催します。MC & 歌にイダセイコさんを迎え、全13組のアーティストが出演します。画面越しに人や音楽とのつながりを感じてみませんか。自宅などでお茶を飲みながら、ぜひご覧ください。

日時 10月18日(日) 14:00~16:00 (予定)

出演者 LLF、上杉圭子+、yumile、Neo Luminous Smile、ビエント・フェリス、コワレテット、猫袋、久慈猫、テンタティブリー、NAO&JP、岡崎ひとみ、松崎寛子ソプラノデュオ、リメンバーズA.Landsバージョン

配信サイト YouTube
スペシャルゲスト イダセイコ

収録会場 Café Relaxin、はっぴい・べっせる、和フレンチ&カフェそられ、大多喜ガス(株)ショールームBeE、昭和の森

*出演者、演奏会場は変更となる場合があります。
*配信限定の開催ですので、会場でご覧いただくことはできません。

視聴方法やパンフレット配布場所について、詳しくは、[まちカフェライブ2020 開催](#)

まちカフェライブ実行委員会・福谷 ☎090-9304-1219
緑区地域振興課地域づくり支援室 ☎292-8105 ㊟292-8159

2020年国勢調査の回答はお済みですか?

期限は10月7日(水)までです!

現在、市内在住の全世帯を対象とした、2020年国勢調査を実施しています。今回の調査の回答方法は、新型コロナウイルス感染症対策として、原則調査員による調査票の回収は行わず、インターネットまたは郵送となりますので、回答にご協力ください。

回答方法 インターネットまたは郵送で回答

パソコンやスマートフォンをお持ちの方は、24時間いつでも回答できるインターネット回答をご活用ください。右のコードから回答サイトにアクセスし、調査書類封筒の中にあるインターネット利用ガイドの「ログインID」と「アクセスキー」を入力してログインします。詳しくは、[国勢調査 オンライン](#)

***インターネットで回答した方は、紙の調査票の提出は不要です。**

紙の調査票で回答する場合 1枚の調査票に4人までしか記入ができないため、足りない場合は【下記】地域振興課までご連絡ください。

国勢調査コールセンター(調査・回答方法に関すること) ☎0570-07-2020
緑区地域振興課 ☎292-8104 ㊟292-8158

傾聴ボランティア入門講座

相手の気持ちによりそう傾聴ボランティアのスキルを学んでみませんか。

日時 10月29日(休)、11月5日(休) 10:00~12:00 全2回

場所 緑保健康福祉センター

内容 傾聴に関する講義

対象 区内在住・在勤の方

定員 先着20人

申込方法 電話で、市社会福祉協議会緑区ボランティアセンターへ

市社会福祉協議会緑区ボランティアセンター ☎292-8185 ㊟293-8284

参加者募集 簡単カルシウムアップ講座

管理栄養士が、基本的な食事のバランスやカルシウムアップのための食べ方について具体的に説明します。この機会に普段の食事を見直しませんか。ぜひ、ご参加ください。

日時 10月14日(休)10:00~12:00

会場 緑保健康福祉センター

内容 バランスの良い食事についての話(カルシウム編)

対象 区内在住の方

定員 先着15人

申込方法 電話で、緑保健康福祉センター健康課へ

緑保健康福祉センター健康課 ☎292-2630 ㊟292-1804

とけ健康義塾

これからも健康でいきいきとした生活を過ごすために、自分で行える日常生活のポイントを学びます。

日程 11月13日(金)、12月2日(休)・8日(休)10:00~12:00、11月24日(火)13:30~15:30 全4回

会場 土気公民館

内容 フレイル(虚弱)についての医師講演会、低栄養予防の話、日常に取り入れる運動、脳トレ、むせや口の渇きを予防する健口体操、音楽療法、グループワークなど

対象 区内在住の65歳以上の方

定員 先着15人

申込方法 電話で、緑保健康福祉センター健康課へ

緑保健康福祉センター健康課 ☎292-2630 ㊟292-1804

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・教室など	日時	内容・対象など	定員	申込	
相談	栄養相談	10/5(月)・13(火)・23(金)・26(月)、11/5(木)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
	禁煙相談・健康相談	10/9(金)14:30~15:45 10/19(月)9:30~15:45	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2人	②
	精神保健福祉相談	10/14(水)・19(月)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・ひきこもりなど、心の健康でお悩みの方または家族。	各3人	③
	乳幼児歯科相談	10/27(火)9:20~15:00	歯科衛生士による仕上げみがきの方法や虫歯予防など歯の健康についての個別相談。	10組	②
講演会など	離乳食教室	10/29(木)13:00~14:00、14:00~15:00	離乳食2~3回食の進め方、作り方を学ぶ教室。対象=第1子で1回食を始めた6~8カ月児を持つ保護者。	各8人	②
	はじめよう!健康ウォーク	10/5(月)10:00~12:00	これからウォーキングを始めたい人におすすめです。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。料金=100円。集合・解散場所=緑区役所前広場。	10人	②
	歯科医師講演会「歯周病で血糖値が上がる理由」	10/9(金)10:00~11:30	歯科医師による歯周病の原因や糖尿病との関係、またその予防法・治療法についての講演会。	10人	②
	医師講演会「腎生について見直しませんか?~腎臓が果たす大きな役割~」	10/20(水)14:30~16:00	内科医師による腎臓の働きや仕組み、生活習慣と腎疾患の関連、重症化予防などについての講演会。会場=土気あすみが丘プラザ	15人	②
	歯科医師講演会「歯や口からのばす健康寿命」	10/29(木)13:30~15:00	歯科医師による認知症予防やフレイル予防につながるお口の健康についての講演会。	15人	②
きょうだい講演会「ひとりっ子がお兄ちゃんお姉ちゃんになるとき」	11/6(金)10:00~12:00	心理士による講演。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=先着4人)	9人	①	

緑保健康福祉センター(緑区鎌取町226-1)
☎10月1日(休)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

各種相談案内

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
10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、10月26日(月)13:00~16:00
定員=各8人(多数の場合は抽選)。
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19日(月) 10:00~15:00
10月5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
10月11日(日)9:00~12:30