

緑区 魅力発見 ウォーキング

私たちの地域へ関心を持ち、緑区の魅力を再発見するため、名所や史跡などを巡る緑区魅力発見ウォーキングを開催します。市観光協会観光ボランティアのガイドにより、有吉日枝神社や泉谷公園などを巡る約5キロメートルのコースです。緑区の新たな魅力を見つける第一歩を、一緒に始めてみませんか？

日時 11月28日(土)9:30~12:30 雨天中止
集合・解散 JR鎌取駅改札前
定員 15人
申込方法 11月13日(金)必着。往復はがきに必要事項と参加者全員の氏名を明記して、〒266-8733緑区役所地域振興課地域づくり支援室へ。FAX、電子申請も可。



注意事項
・コースの一部に階段や急な傾斜があります。
・コースは変更することがあります。

緑区地域振興課 地域づくり支援室 ☎292-8105 FAX292-8159

医師講演会 もっと知ろう！認知症！

認知症の早期発見、治療や予防について

いきいきと生活するために、認知症についての理解を深めます。

日時 11月18日(水) 13:30~15:00

会場 緑保健福祉センター

対象 区内在住の方

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

☎292-2630 FAX292-1804

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

11月8日(日)9:00~12:30

お知らせ

鎌取コミュニティセンターの催し

クリスマス蜜ろうキャンドル作りワーク

☎11月28日(土)10:00~12:00 9:45受付

☎先着20人

☎2,000円

銚子電鉄応援事業「電車を止めるな」上映会

☎11月1日(日)~来年3月31日(水)

☎各先着10~100人

☎2,000円(ノベルティ付き)

☎直接または電話で、鎌取コミュニティセンター☎292-6131

☎同センター☎前記☎292-6151

土気あすみが丘プラザまつり

土気あすみが丘プラザで活動するサークルの皆さんが日頃の成果を発表します。

☎11月29日(日)10:00~12:30 (開会式9:30)

☎芸能発表(クラシックバレエ、気功、よさこい、手品など)

*駐車場は大変混雑しますので、ご来場の際は公共交通機関をご利用下さい。

☎土気あすみが丘プラザ☎295-0301☎295-0350

シニアサインボランティア講座

☎11月27日(金)10:00~12:00

☎緑保健福祉センター

☎聴覚障害のある方の支えになる理解者・支援者の養成

☎区内在住・在勤の方

☎先着20人

☎電話で、緑区ボランティアセンター☎292-8185

☎同センター☎前記☎293-8284

認知症サポーターステップアップ講座

☎12月9日(水)13:00~17:00

☎緑保健福祉センター

☎認知症の基礎知識や認知症の人に寄り添ったボランティア活動についての講義など

☎市内在住・在勤の認知症サポーター養成講座修了者で、本講座終了後にボランティア活動が可能な方

☎先着20人

☎ちばシティポイント対象事業

☎電話で、緑区ボランティアセンター☎292-8185

☎同センター☎前記☎293-8284

65歳からのいきいき生活 食事セミナー

いつまでも健康で過ごすために、望ましい食生活と運動の実践方法を学んでみませんか。

日時 11月25日(水)、12月2日(水)、16日(水) 10:00~12:00 全3回

会場 緑保健福祉センター

内容 フレイル(虚弱)予防の食事の話、簡単筋力トレーニング、食事と運動の振り返り

対象 区内在住の65歳以上の男性

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 FAX292-1804

参加者募集! ~時短クッキングのお話~

もっと野菜を食べよう!

野菜を上手に食卓に取り入れるためのポイントを学び、普段の食事を見直しませんか。

日時 12月1日(水)10:00~12:00

会場 緑保健福祉センター

内容 管理栄養士によるバランスの良い食事についての話(野菜編)、参加者が自宅から持参した汁物の塩分測定

対象 区内在住の方

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 FAX292-1804

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。参加する際は、体調を確認の上、お越しください。

11月8日は「いい歯の日」です。この機会にお口の健康を見直しましょう。



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	11/5(木)・10(水)・19(木)・30(月)、12/2(水)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
	乳幼児歯科相談	11/9(月)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
	成人歯科相談	①11/9(月)9:30~15:00 ②11/25(水)14:00~15:00	歯科衛生士による歯周病予防など歯の健康についての個別相談	①4人 ②2人	②
	精神保健福祉相談	11/9(月)・11(水) 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
	禁煙相談・健康相談	11/13(金)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。	4人	②
	女性の健康相談	11/20(金)10:00~11:40	助産師による女性の心と体の不調などについての個別相談。対象=思春期から更年期の女性	2人	②
教室	はじめよう! 健康ウォーク	11/6(金)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=JR土気駅南口ロータリー *雨天中止	10人	②
	離乳食教室	12/3(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
講演会	医師講演会	11/24(水)14:00~15:30	内科医師による講演「フレイル(虚弱)ってなに?~フレイルを予防して健康寿命をのばそう~」 会場=土気公民館	10人	②
	親子講演会	12/3(木)10:00~12:00	4~6歳児の特徴をふまえた関わり方や性についての講演会。 講師=臨床心理士・保健師 対象=4~6歳児の保護者 *託児あり(先着4人)	9人	①

☎緑保健福祉センター(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)
☎11月2日(月)9:00から電話で、緑保健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
11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、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
11月16日(月) 10:00~15:00
11月2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 FAX292-8159