



鎌取コミュニティセンターの催し

スマイルピラティス
ゆがみを直し、呼吸を整えて疲れにくい体を手に入れましょう。
3月1日～29日の火曜日
15:30～16:40
全5回
随先着15人 随4,000円
お腹シェイプ教室
正しい姿勢を意識して体の中心部分を整えて引き締めます。
3月10日～31日の木曜日15:30～16:40
全4回
随先着15人 随4,000円
骨盤健康体操
いすに座って手軽にできる健康体操です。
3月11日～25日の金曜日15:30～16:45
全3回
随先着20人 随2,100円
初心者ノルディックウォーキング
2本のポールを使ったウォーキングです。歩いて健康づくりをしましょう。
3月20日(日)9:30～11:45
随約4キロメートル程度歩ける方
随先着20人
随800円 (ポール持参の方は600円)
①直接または電話で、鎌取コミュニティセンター☎292-6131へ。FAX292-6151も可 (必要事項①面を明記)

土気あすみが丘プラザの催し

蒸留ヨガ教室
3月3日(木)9:30～10:45
随20歳以上の方
随先着6人 随2,500円
手作り石鹸教室
3月27日(日)10:00～12:00
随先着6人 随2,500円
①直接または電話で、土気あすみが丘プラザ☎295-0301へ。FAX295-0350も可 (必要事項①面を明記)

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
3月7日(月) 9:00～16:00

相談は面談のみ

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など
水曜日、3月28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。

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

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

3月13日(日)・27日(日)
9:00～12:30

イノシシに注意しましょう!



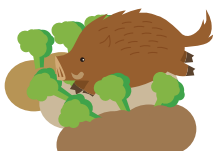
イノシシは本来、森や山ではなく、平地や里山で暮らす動物です。また、私たちヒトと似て消化の良い食べ物を好むことから、田畑などの農作物を荒らすだけでなく、ごみ置き場や家庭菜園にも出没します。区内では複数の目撃情報を始め、実際に捕獲もされています。春の発情期から夏の出産後は、攻撃的になりますので、特に注意が必要です。

詳しくは、[千葉市 イノシシ](#)

イノシシを人に慣れさせないために

●イノシシのすみかやえさ場をつくらない

森林や竹林、やぶに身を潜めて行動する傾向があります。土地の所有者は、耕作放棄地の草刈りや、農地に農作物を残さないなど、適切な土地の管理をし、被害の予防をお願いします。



●絶対にえさは与えない

小さな子どものイノシシでも、絶対にえさは与えないでください。一度でもえさが食べられることを学習してしまうと、近くに居着いてしまうことにつながります。



イノシシに出会ったら…

- 近づかない
遠くで見かけたら、見えないところへ離れる
- 落ち着いて行動する
背中を見せずにゆっくり後退し、速やかに立ち去る
- 刺激しない
目を合わせたり、大声を出したり、物を投げたり、追い回したりしない
- 犬の散歩中は特に注意する
犬と飼い主を敵と判断して攻撃してくる可能性があります。



イノシシが襲ってきたら…

建物や車に避難したり、塀の上や木に登るなど高いところに移動したりしましょう。

危険と思ったら

千葉南警察署 ☎291-0110

イノシシの目撃情報や生活被害の相談
環境保全課 ☎245-5195

農作物被害の相談
農業生産振興課 ☎228-6278



☎環境保全課 ☎245-5195 FAX245-5553・農業生産振興課 ☎228-6278 FAX228-3317

もしもの 時のために 家庭で災害に備えよう!

今後30年以内に、千葉市に震度6弱以上の地震が起きる確率は85パーセントといわれています。

また、台風や大雨による被害も増えています。自分や家族の命を守るために、日頃から家庭で災害に備えましょう。



コロナ禍における災害時の行動を日頃から話し合ひましょう

- 建物が頑丈で、危険な場所ではなく、災害時も自宅に住める状況であれば在宅避難を行う (避難所には多くの人が集まることから、感染症への対策も必要となります)
- 自宅に留まることが危険な場合、避難所以外の選択肢も検討する (安全な場所にある親戚・知人宅、宿泊施設への避難など)

災害時も自宅に留まれるよう準備しましょう

- 最低3日分の備蓄 (食料、飲料水、薬、乳幼児用品、衛生用品、マスク、モバイルバッテリーなど)
- 家具は転倒防止器具などで固定する



自分の住む地域の情報を確認しておきましょう

- WEB版ハザードマップで、自分の暮らす地域の危険情報・最寄りの避難所情報を収集する [千葉市 ハザードマップ](#)
- 災害時の緊急情報が入手できる、ちばし安全・安心メールに登録する [ちばし安全・安心メール](#)

☎緑区地域振興課くらし安心室 ☎292-8107 FAX292-8159

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。



相談・教室	日時	内容・対象など	定員	申込	
相談	栄養相談	3/9(水)・15(火)・23(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	①
	精神保健福祉相談	3/9(水)・14(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	②
	禁煙相談・健康相談	3/10(木)14:00～15:00、 3/15(火)9:30～15:00	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4人	①
	女性の健康相談	3/16(水)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についての個別相談。対象=思春期から更年期までの女性。	各1人	①
	成人歯科相談	3/18(金)・23(水)9:30～15:00	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。	各4人	①
	乳幼児歯科相談	3/23(水)9:20～15:00	歯科衛生士による仕上げ磨きの方法や虫歯予防など、歯の健康についての個別相談。対象=乳幼児と保護者。	10組	①
教室	はじめよう! 健康ウォーク	3/10(木)10:00～12:00 *雨天中止	これからウォーキングを始めたい人にお勧めです。 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。 集合・解散場所=緑区役所前広場。費用=100円。	15人	①
	離乳食教室	3/16(水)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	①

☎緑保健福祉センター (緑区鎌取町226-1)

☎3月1日(火)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健康づくり班 ☎292-2630 ②こころと難病の相談班 ☎292-5066 FAX292-1804