

## 出演者・スタッフ募集 まちカフェライブ2021

今年の「まちカフェライブ」は、鎌取コミュニティセンターでの開催に加え、動画配信での開催を予定しています。音楽を通じて、地域との交流や触れ合いの場をともに創る出演者・スタッフを募集します。

- 日時** 10月17日(日)11:00~20:00  
**場所** 鎌取コミュニティセンター  
**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スタッフ=音楽の好きな方・地域に関心のある方・音楽を学んでいる学生・動画撮影に関心のある方などを募集します。  
**応募方法** 7月12日(月)必着。申込用紙(地域振興課地域づくり支援室で配布、ホームページから印刷も可)を郵送。FAX、[midori-chiikizukuri@city.chiba.lg.jp](mailto:midori-chiikizukuri@city.chiba.lg.jp)も可。

詳しくは、[まちカフェライブ2021 出演者募集](#)

鎌取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 FAX292-8159



## シニアサイン ボランティア講座

- 日時** 6月24日(日)10:00~12:00  
**会場** 緑保健福祉センター  
**内容** 聴覚障害のある方の支えになる理解者・支援者の養成  
**対象** 区内在住・在勤で、聴覚障害者支援のボランティア活動に関心がある方  
**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 FAX293-8284



## 鎌取コミュニティセンター催し

- 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。  
 6月27日(日)9:30~11:45  
 約4キロメートル程度歩ける方  
 先着20人  
 800円(ポール持参の方は600円)  
**骨盤健康体操**  
椅子に座って手軽にできる健康体操です。  
 6月11日(金)・18日(金)・25日(金)15:30~16:45  
 全3回  
 先着20人  
 2,100円  
 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。

## 参加者募集! あすみ健康義塾

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

- 日時** 6月28日(月)、7月14日(水)・21日(水)・28日(水) 13:30~15:30、7月5日(月)14:30~16:30 全5回  
**会場** 土気あすみが丘プラザ  
**内容** 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、緑保健福祉センター健康課へ。FAXも可。

鎌取緑保健福祉センター健康課 ☎292-2630 FAX292-1804

## 参加者募集! 女性のための健康講座 ~更年期をHappy!に迎えよう~

いまから女性ホルモンと上手につき合う方法を身に付け、更年期をHappyに過ごしましょう。

| 日程(全3回)                | 内容                                       |
|------------------------|--|
| ① 6月22日(火) 13:30~15:00 | 医師講演会「女性のからだでホルモンなどから考える“キレイ”の保ち方について」   |
| ② 6月29日(火) 10:00~12:00 | “キレイ”な口元をつくる歯の話とエクササイズ(ストレッチやヨガなど)、骨密度測定 |
| ③ 7月6日(火) 10:00~12:00  | “キレイ”をつくる食事の話とエクササイズ(ストレッチやヨガなど)         |

\*①のみの参加も可

- 会場** 緑保健福祉センター  
**対象** 区内在住の20~50代の女性  
**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  
 鎌取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。



|      | 相談・教室など         | 日時   | 内容・対象など  | 定員  | 申込 |
|------|-----------------|--|--|-----|----|
| 相談   | 禁煙相談・健康相談       | 6月3日(水)・15日(火)9:30~15:00<br>6月24日(水)9:30~10:30 | 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 | ②  |
|      | 栄養相談            | 6月9日(水)・15日(火)・21日(月)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        | 6月9日(水)・21日(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         | 6月14日(月)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。   | 10組 | ②  |
|      | 成人歯科相談          | 6月14日(月)9:30~15:00<br>6月21日(月)13:00~15:00      | 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。  | 各4人 | ②  |
| 教室   | バランスの良い食事を考えよう  | 6月25日(金)10:00~12:00                            | 管理栄養士がバランスのよい献立を考えるためのポイントをお話しします。*講義が中心で調理実習は行いません。                                     | 15人 | ②  |
|      | 離乳食教室           | 7月2日(金)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  |
| イベント | はじめよう!健康ウォーク    | 6月10日(水)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。費用=100円。集合・解散場所=土気駅南口ロータリー。*雨天中止 | 15人 | ②  |
| 講演会  | 正しい薬の飲み方・塗り方    | 7月1日(水)13:30~15:00                             | 薬剤師による飲み薬・塗り薬・漢方薬など、薬の基礎知識と正しい飲み方、サプリメントとの上手な付き合い方についての講演会。                              | 15人 | ②  |
|      | いつまでも健やかにすごしたい  | 7月5日(月)15:00~16:30                             | 医師による高齢期のこころの健康について、うつ予防、不調の原因や特徴、受診のタイミングなどについての講演会。<br>会場=土気あすみが丘プラザ                   | 10人 | ②  |
|      | ママとパパのセルフコントロール | 7月9日(金)10:00~12:00                             | 育児をする際の気持ちのコントロールや子どもの関わり方について、臨床心理士がわかりやすくお話しします。<br>対象=1~2歳児を持つ保護者 *託児あり(定員=4組)        | 12人 | ①  |

鎌取緑保健福祉センター(緑区鎌取町226-1)  
6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](#)

問 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  
 6月7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。  
**住宅相談**…不動産売買や賃借など  
 6月21日(月) 10:00~15:00  
 6月7日(月)9:00から電話で受け付け(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

**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13日(日)9:00~12:30