

## 第30回緑区 ふるさとまつり

## 舞台出演者募集



第26回(平成30年度)の様子

3年連続で中止となっていた緑区ふるさとまつりを、11月6日(日)に昭和の森で4年ぶりに開催します!  
舞台出演者を募集しますので、「まつりを盛り上げたい」という方は奮ってご応募ください。

### 応募資格

出演者に区内在住・在勤・在学の方が半数以上いる非営利団体  
出演参加料 1団体2,000円

### 応募方法

8月15日(月)必着。はがきに必要事項(11面のほか、団体名(ふりがな)、参加人数、主な練習場所を明記して、〒266-8733千葉市緑区おゆみ野3-15-3緑区ふるさとまつり実行委員会事務局へ。

### 注意事項

- 応募多数の場合は抽選
- 出演時間は10分前後
- 雨天中止
- 感染症拡大防止策へのご協力をお願いします
- 新型コロナウイルスの影響で中止となる場合があります

〒緑区ふるさとまつり実行委員会事務局(緑区地域振興課地域づくり支援室内) ☎292-8105 ㊟292-8159

今年度版  
完成!

## 健康づくりに役立てよう!! 緑健康づくり支援マップ

食生活・運動などの健康づくり情報や、区内お勤めのウォーキングコースなどを紹介しています。ご自身や、家族の健康づくりのために役立ててください。

**配布場所** 緑保健福祉センター健康課、緑区役所地域振興課、区内の公民館、コミュニティセンター、いきいきプラザ、いきいきセンターなど

\*なくなり次第配布を終了します。

〒緑保健福祉センター健康課 ☎292-2630 ㊟292-1804



## 浄化槽の維持管理を しっかりしましょう

浄化槽の排水は川や海に流れていきます。浄化槽を使用(管理)している方には、3つの義務(清掃・保守点検・法定検査)があります。これを行わないと浄化槽は正しい性能を発揮できず、汚れた水が流れてしまいます。きれいな水環境を守るためにも、それぞれ役割が異なる3つの義務を忘れずに実施するようお願いします。  
〒回収業務課 ☎245-5251 ㊟245-5477

### 医師講演会 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

加齢に伴う、耳の聞こえづらさや受診のタイミング・補聴器使用などについてお話しします。

日 時 9月14日(水)13:00~15:00

会 場 緑保健福祉センター

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 ㊟292-1804

## 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	日時など	内容・対象など	定員	申込	
相談	禁煙相談・健康相談	8/9(火)9:30~15:00、24(水)14:00~15:00	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	②
	栄養相談	8/9(火)・18(木)・25(水)・29(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	8/10(水)・18(木) 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	8/24(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	②
	成人歯科相談	8/24(水)9:30~15:00、29(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。口臭測定もできます。	各4人	②
教室	食事セミナー ~効率よくカルシウムを摂ろう~	④8/30(水)13:00~15:00 ⑤9/12(月)13:00~15:00 のうち1人20分 全2回	④フレイル、低栄養予防のための食事のお話。⑤食事に関する個別相談。(申込時に相談時間の予約を受け付けます。)*Bのみの申込は不可。対象=65歳以上の方。会場=土気いきいきセンター 申込方法=8月1日(月)9:00から電話で、土気いきいきセンター☎205-1000へ。	9人	【左記】
	母親&父親学級	④9/5(月)9:30~12:00 ⑤9/16(金)9:30~12:00、13:30~16:00	④助産師による、お産や産後の生活についてのお話。⑤管理栄養士・歯科衛生士・看護師・保健師による、食事・歯・育児に関するお話。対象=12月~来年1月ごろ出産予定の妊婦、パートナー。	④12組 ⑤各9組	①
講演会	母子講演会 (育児講座)	9/1(木)10:00~11:30	小児科医による、子どもによくある病気、事故予防についてのお話。対象=妊婦、2歳未満の子を持つ保護者。*子どもとの同伴も可。	12人	①

〒緑保健福祉センター(緑区鎌取町226-1)  
☎8月1日(月)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 ㊟292-1804

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へご確認ください。

緑区役所 ☎043-292-8111(代表) 〒266-8733 千葉市緑区おゆみ野3丁目15番3 (千葉市 緑区役所) ☎ 区版編集 緑区役所地域振興課 ☎043-292-8103 ㊟043-292-8158

記号の見方は①面参照 特に記載のないものは8月1日(月)から受け付け

## お知らせ

### 鎌取コミュニティセンターの催し

#### 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。

8月4日~25日の木曜日15:30~16:40

全4回

☎先着15人 ☎3,200円

#### 夏の星空観望会

月と七夕の星を見よう。

8月6日(土)18:30~20:30

☎小学生以上の方

☎先着20人 ☎500円

#### 姿勢スッキリ呼吸法

呼吸法やつぼの刺激により心身を整える健康体操。

8月15日~29日の月曜日15:15~16:45

全3回

☎先着15人 ☎2,000円

#### 夏休み子ども料理教室

「カップ寿司を作ろう」

8月9日(火)10:00~12:00

☎小学生 ☎先着12人

☎1,000円

☎直接または電話で、鎌取コミュニティセンター☎292-6131。㊟292-6151も可(必要事項①1面を明記)

### 土気あすみが丘プラザの催し

#### 蒸留ヨガ教室

8月4日(木)9:30~10:45

☎18歳以上の方 ☎先着6人

☎2,500円

#### 障がい児を育てる保護者向けセミナー

8月18日(木)11:30~12:30

☎申立書・情報シートの作り方

☎先着14人

☎1,500円(ドリンク代含む)

#### 手作り石鹸教室

8月28日(日)10:00~12:00

☎18歳以上の方 ☎先着6人

☎4,500円

☎直接または電話で、土気あすみが丘プラザ☎295-0301。㊟295-0350も可(必要事項①1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  
8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、8月22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  
8月15日(月) 10:00~15:00

8月1日(月)9:00から電話で受け付け(先着8人)。

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

電話相談も可

相談は面談のみ

今月の区役所休日開庁日  
8月14日(日)9:00~12:30