

### 出店者募集 第30回 緑区ふるさとまつりフリーマーケット

昭和の森で開催する緑区ふるさとまつりのフリーマーケットに出店してみませんか。

**日時** 11月6日(日)10:00~14:00 \*雨天中止  
**対象** 区内在住で18歳以上の方  
**募集区画** 60区画(1区画=2メートル×3メートル)  
**出店料** 1,000円  
**申込方法** 9月16日(金)必着。往復はがきに必要事項(15面)のほか、職業を明記して〒266-8733千葉市緑区役所地域振興課内緑区ふるさとまつり実行委員会事務局へ。

**注意事項**  
・事業者の参加は受け付けません。  
・同一世帯の重複応募は無効となります。  
・動植物、医薬品など、法令での販売制限物は出品できません。

緑区ふるさとまつり フリーマーケット  
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 FAX292-8159

### 認知症サポーターステップアップ講座

認知症の基礎知識や認知症の方に寄り添ったボランティア活動についての講義などを行います。

**日時** 10月7日(金)13:00~17:00  
**会場** 緑保健福祉センター  
**対象** 市内在住・在勤の認知症サポーターで、本講座終了後にボランティア活動が可能の方

\*認知症サポーターとは、認知症サポーター養成講座を受講し、オレンジリングまたは認知症サポーターカードをお持ちの方です。

**定員** 先着15人  
**備考** ちばシティポイント対象事業  
**申込方法** 電話で、社会福祉協議会緑区ボランティアセンターへ  
☎292-8185 FAX293-8284  
地域包括ケア推進課 ☎245-5267

### 9月9日は救急の日

救急需要の増大により、救急車が足りなくなっています。救える命を救うために、適正な救急車の利用にご協力ををお願いします。

「病院に行く?」「救急車を呼ぶ?」など迷った時は電話相談やアプリがお勧めです。

**電話相談**  
医師や看護師などに相談することができます。  
救急安心電話相談 ☎#7009  
こども救急電話相談 ☎#8000

**インターネット検索**  
症状の選択で必要な対応が表示されます。  
●千葉市救急受診ガイド  
●救急受診アプリ「Q助」

緑消防署消防課救急係 ☎292-6215 FAX292-6279

### 血糖値を上げない講座

糖尿病に必要な知識を学び、日常生活を振り返って、より健康な生活を送りませんか?

日時(全5回)	内容
① 9/26(月)13:30~15:00	医師講演会
② 10/7(金)10:00~12:00	血糖値を上げない食事の話
③ 10/13(木)13:30~15:00	歯科医師講演会
④ 10/21(金)10:00~12:00	健康運動指導士による運動
⑤ 10/28(金)10:00~12:00	血糖値を上げない食事の話

\*①、③のみの参加も可  
**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  
☎292-2630 FAX292-1804

### お知らせ

**緑取コミュニティセンターの催し**

**姿勢スッキリ呼吸法**  
呼吸法・つぼの刺激により心身を整える健康体操。  
9月5日~19日の月曜日15:15~16:45 全3回  
☎先着15人 ☎2,000円

**初心者ノルディックウォーキング**  
9月11日(日)9:30~11:45  
☎先着20人 ☎約4キロメートル歩ける方 ☎800円(ポール持参の方は600円)

☎直接または電話で、緑取コミュニティセンター ☎292-6131。FAX292-6151も可(必要事項(15面)を明記)

### 防犯ウォーキングボランティアに登録しませんか?

防犯ウォーキングボランティアとは、日頃のウォーキングやペットの散歩などを利用して、地域をパトロールするボランティアです。都合の良い時間に、気軽に活動できますので、ぜひ登録し、安全・安心なまちづくりにご協力ください。

なお、登録者には、帽子とエコバッグを配付しています。詳しくはお問い合わせください。

**対象** 区内在住・在勤・在学の18歳以上で、原則週1回以上活動できる方。  
**申込方法** 本人確認書類(運転免許証・健康保険証など)を持参の上、緑区役所地域振興課暮らし安心室で、申込書を記入してください。

**注意事項**  
・活動中は、帽子、エコバッグのいずれかを携帯してください。  
・犯罪を目撃した場合は、犯人を捕まえようとするなど危険な行為は行わず、直ちに警察に通報してください。  
・千葉市ボランティア活動補償制度の適用対象外です。

☎緑区地域振興課暮らし安心室 ☎292-8107 FAX292-8159

### ジェフと一緒に健康づくり教室

簡単な運動と脳トレを組み合わせたライフネティックを行います。このエクササイズはプロサッカーチームにも取り入れられ、認知機能低下予防や身体機能向上にも有効です。いすに座ったままできるエクササイズが大半です。体と脳を使った動作を楽しみながら体験してみませんか。

**日時** 10月28日、11月4日・18日・25日の金曜日10:00~11:00 全4回  
**会場** 緑保健福祉センター  
**対象** 市内在住の65歳以上の方(要支援・要介護認定者除く)  
**定員** 30人(初めての方優先)  
**料金** 400円  
**申込方法** 9月12日(月)必着。往復はがきに必要事項(15面)のほか、会場名・生年月日を明記して、〒260-8722千葉市健康推進課へ。電子申請も可。  
☎千葉市 ジェフと一緒に健康づくり ☎245-5146 FAX245-5659

**土気あすみが丘プラザの催し**

**障がい児を育てる保護者向けセミナー**  
9月15日(木)11:30~12:30  
☎成年後見制度(法定後見・任意後見)  
☎先着14人 ☎1,500円(ドリンク代含む)

**手作り石鹸教室**  
9月25日(日)10:00~12:00  
☎18歳以上の方 ☎先着6人 ☎4,000円

☎直接または電話で、土気あすみが丘プラザ ☎295-0301。FAX295-0350も可(必要事項(15面)を明記)

**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。禁煙相談・健康相談、栄養相談、歯科相談も行っていますので、お問い合わせください。

相談・教室など	日時など	内容・対象など	定員	申込	
相談	精神保健福祉相談	9/14(水)・15(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
	女性の健康相談	9/20(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の方。	各1人	①
教室	離乳食教室	9/21(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	②
	食事セミナー~バランスよく食べるポイント~	9/28(水)10:00~12:00	フレイル予防のための食事の話。対象=65歳以上の方。*ご自宅の汁ものを50cc程度持参すると塩分測定ができます。	15人	②
	食の実践教室~減塩の工夫~	10/13(木)10:00~12:00	手軽にできる減塩の工夫についての話。この機会に普段の食事を見直しませんか。	15人	②
講演会	母子講演会	9/27(水)10:00~12:00	乳児の発達と関わりについて学んでみませんか。臨床心理士による講話と保育士による親子遊びが体験できます。対象=6カ月~1歳未満の子と保護者。	12組	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)  
☎9月1日(日)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 FAX292-1804

### 各種相談案内 無料

暮らし相談…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  
9月5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、9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。

### 今月の区役所休日開庁日

9月11日(日)9:00~12:30

申込先・問い合わせ 緑区地域振興課 ☎292-8106 FAX292-8159

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 FAX043-292-8158