

防犯ウォーキングボランティアに登録して、エコバックをもらおう!

～日頃の買い物や散歩で地域防犯に貢献～

防犯ウォーキングボランティアは、皆さんが日頃行っている買い物やウォーキング、ペットの散歩などの機会に登録時にもらえる帽子やエコバックを携帯して、地域をパトロールする活動です。

犯罪を未然に防ぐには、犯行の機会をうかがう犯罪者に、地域全体の防犯意識が高いと認識させることが大切です。

個人の活動なので、無理せず気軽に地域防犯に貢献できます。ぜひ登録して、安全・安心なまちづくりにご協力ください。

- 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** 本人確認書類を持参の上、緑区役所地域づくり支援課へお越しください。
- 注意事項**
 - 活動中は、帽子、エコバック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。
 - 千葉県ボランティア活動補償制度の適用対象外です。



緑区地域づくり支援課 ☎292-8107 ㊟292-8159



鎌取コミュニティセンターの催し

映画上映会「共に生きる 書家 金澤翔子」
魂の書を書く金澤翔子さんとお母さんのドキュメンタリー

3月7日(日)10:00～12:00、14:00～16:00

当日先着各200人

気軽に防災体験

起震車での地震体験や、煙体験、消火器の使い方を体験できます。

3月21日(土)10:00～11:30*雨天中止

認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族を支えるための講座です。

3月25日(水)10:00～11:30

高校生以上の方

先着36人

交通安全おはなし会

3月14日(日)11:00～12:00

4歳～4月に小学1年生になる子どもと保護者の方

先着18組

直接、鎌取コミュニティセンターへ

同コミュニティセンター ☎292-6131 ㊟292-6151

土気あすみが丘プラザの催し

おもちゃの病院

病気になったおもちゃを治療します。おもちゃをご持参ください。

3月22日(日)10:00～16:00 (15:00受付終了)

無料(部品代などは実費精算となります)

障害者フライングディスク競技会

アメリカ発祥の競技フライングディスクを体験してみよう。どなたでも参加可能です。

3月7日(土)13:30～16:00

健康講座 加齢に負けないフレイル講座!

3月16日(月)13:30～15:20

先着20人

ロビーコンサート あすみコーラス

3月28日(土)13:00～14:30

先着50人

直接、土気あすみが丘プラザへ

同プラザ ☎295-0301 ㊟295-0350

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60%以上といわれています。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。

○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知っておく (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・安心メールに登録しておく (ちばし安全・安心メール)
- 「千葉市防災ポータルサイト」では、災害・緊急情報をリアルタイムでお知らせ。避難所の混雑状況や、地図上で開設場所なども確認できます。普段からブックマーク登録しておく (千葉市 ポータル)

○災害時の行動を日頃から話し合い、備えておきましょう

- 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、感染症予防やプライバシーの確保が難しい場合があります)
- 自宅にとど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備えておきましょう

- 最低3日分の備蓄 (食料、飲料水、携帯トイレ、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しておく
- 感震ブレーカーを設置する (地震による電気火災対策に効果的)

○災害時のトイレは準備できていますか?

- 災害時は、トイレが使えなくなるかも… (電気がつかない、水が出ない・流せない)
- 断水しても使える携帯トイレを備えましょう
- 災害が起こったら、真っ先に携帯トイレを取り付けましょう

携帯トイレの必要数

1人1日約5回×家族の人数×7日以上

4人家族の場合…約140回分必要

(購入したら実際に試してみましょう。いざという時にスムーズに対応できます。) (千葉市 トイレ対策)

緑区地域づくり支援課 ☎292-8107 ㊟292-8159



緑保健康福祉センター健康課では、緑区にお住まいの方に向けて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。*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。

3月15日～21日は「こころの健康づくり週間」です。



相談・教室など	日時など	内容・対象など	定員	申込
大人の歯科相談	3/4(水)・19(木) 9:20～14:10	歯や義歯の手入れ、虫歯や歯周病などについて、歯科衛生士が個別に相談に応じます。口臭が気になる方は、口臭測定もできます。	各4人	②
子どもの歯科相談	3/4(水) 9:20～14:40	虫歯予防、お口の手入れ方法などについて、歯科衛生士が個別に相談に応じます。	14組	②
精神保健福祉相談	3/11(水)・19(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	①3/13(金)9:30～15:00 ②16(月)9:30～10:30 ③23(月)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対象外。	①4人 ②③2人	②
女性のための健康相談	3/13(金)10:00～10:40、 11:00～11:40	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＝思春期から更年期の女性。	各1人	①
栄養相談	3/13(金)・16(月)・23(月) 9:30～14:00	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対象外。	各4人	②
サークル	3/2(月)10:00～11:30 *令和8年度の日程は、決まり次第ホームページに掲載します。	双子以上の子どもと保護者・妊婦とパートナーの交流の場です。 (千葉市 育児サークル)	6組	①

緑保健康福祉センター (緑区鎌取町226-1)

3月2日(月)9:00から電話で、緑保健康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

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2日(月) 9:00～12:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など
水曜日、3月23日(月)13:00～16:00
定員＝各6人
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
3月16日(月) 10:00～15:00
3月2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 緑区地域づくり支援課 ☎292-8106 ㊟292-8159

今月の区役所休日開庁日
3月8日・29日(日)
9:00～12:30