



緑区ボランティア講座 ～笑顔でボランティア～

笑顔は最強のコミュニケーションツールです。最高の笑顔の作り方を学んで、ボランティア活動にいかしてみませんか。



日 時	12月16日(火)13:30~16:00
場 所	緑保健福祉センター
容 員	笑顔の作り方とコミュニケーション術を学びます。
員 考	先着20人
備 対象	ちばシティポイント対象事業
申込方法	11月5日(火)から電話で、社会福祉協議会緑区ボランティアセンターへ

問社会福祉協議会緑区ボランティアセンター
☎292-8185 FAX293-8284

医師講演会

ひとには聞けない排尿の悩み ～中高年の尿もれ、頻尿、残尿感について～

日 時	11月26日(木)13:30~15:30
場 所	緑保健福祉センター
容 員	排尿のしつみや排尿障害の原因、受診のタイミングや日常生活の工夫について
員 考	先着25人
備 対象	電話で、緑保健福祉センター健康課へ



問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、千葉市緑区にお住まいの方に向けた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。



食育推進員と 郷土料理を 一緒に 作りませんか？

食育推進員と、千葉の郷土料理「太巻きずし」を作ります。



日 時	12月12日(金)、来年1月30日(金) 10:00~13:00
場 所	緑保健福祉センター
容 員	太巻きずし（ハーフサイズ）の調理実習と試食
員 考	成人の方
備 対象	各先着12人
申込方法	筆記用具、飲み物、エプロン、三角巾、マスク 料 600円（材料費）

問緑保健福祉センター健康課 ☎292-2630 FAX292-1804

親子講演会

4~6歳児のこころとからだ

「赤ちゃんって、どこから生まれるの？」など、子どもが聞いてきたときがチャンスです！4~6歳ごろのこころの発達の特徴と関わり方のポイント、思春期を見据えた性の話をきいてみませんか？大切な我が子にどうやって伝えていけばよいか、臨床心理士と保健師からお話しをします。



日 時	12月8日(月)10:00~12:00
場 所	緑保健福祉センター
容 員	臨床心理士と保健師による講演
員 考	4~6歳の子どもの保護者 先着20人（託児あり。定員4組）

問緑保健福祉センター健康課 ☎292-2620 FAX292-1804

11月はちばの食育月間です。地域で受け継がれている料理を食べましょう。



相談・教室など	日時など	内容・対象など	定員	申込
講演会 齢科医師講演会	11/27(木)13:30~15:00	テーマ「糖尿病のリスク因子 歯周病治療の最前線～歯周病を予防して血糖値を改善しよう！」 内容=歯科医師による歯周病の原因や糖尿病との関係、またその予防法・治療法についての講演会	20人	②
相談	禁煙相談・健康相談	①11/4(火)9:30~15:00 ②5(水)14:00~15:00 ③27(木)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。	②2人 ①③4人
	栄養相談	11/11(火)・19(水)・27(木)、12/3(水)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除く。	各4人
	大人の歯科相談	11/12(水)・21(金)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
	子どもの歯科相談	11/12(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
	精神保健福祉相談	11/12(水)・20(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
	女性の健康相談	11/25(火)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
教室・イベント	離乳食教室	12/5(金)13:00~15:00	離乳食2~3回食の具体的な進め方と実演（試食あり） 対象=1回食を始めた6~8ヶ月児の保護者（第一子優先） 持ち物=試食用の皿、スプーン、抱っこひも 材料費=1組200円	20組
	母親＆父親学級	①12/9(火)9:30~12:00 ②23(火)9:30~12:00	①助産師によるお産や産後の生活についての講話②食事・歯・育児に関するお話と育児体験 対象=来年3~5月ごろ出産を迎える妊婦とパートナー 申込方法=11月4(火)~18(火)に電話または電子申請 千葉市 母親＆父親学級	各20組
観察サークル	カンガルーサークル@みどり	12/2(火)10:00~11:30	出生時体重が1,500グラム以下の子どもと保護者のためのサークルです。 親子交流や自由遊びをします。希望に応じて育児相談を行います。	予約不要 問①
	ふたごちゃんサークル	12/15(月)10:00~11:30	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

問緑保健福祉センター（緑区鎌取町226-1）
申11月4日(火)9:00から電話で、緑保健福祉センター健康課各班へ

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 FAX292-1804

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

今月の区役所休日開庁日

11月9日(日)9:00~12:30

第31回あすみが丘プラザまつり

土気あすみが丘プラザで活動しているサークル・各種団体の皆さん、日頃の成果を披露する発表や手作り品の展示などを行います。軽食や地域野菜の販売もありますので、ぜひご来場ください。

日 時 11月29日(土)・30日(日)
10:00~15:00

場 所 土気あすみが丘プラザ
駐車台数に限りがございます。ご来館は公共交通機関をご利用ください。
問土気あすみが丘プラザ
☎295-0301 FAX295-0350

お知らせ

鎌取コミュニティセンターの催し

クリスマスのシトーレンを作ろう！

11月29日(土)10:00~12:00
高校生以上 開先着8人 料金2,300円
パパママのおひざでクリスマスコンサート
12月6日(土)10:00~10:40、11:20~12:00
就学前児と保護者 開先着各15組
料金500円、保護者300円
グリーンを飾ろう！苔玉作り教室
12月10日(水)10:30~12:00
先着18人 料金2,000円
申鎌取コミュニティセンターへ
問同コミュニティセンター ☎292-6131 FAX292-6151

土気あすみが丘プラザの催し

寄せ植え教室
11月7日(金)10:00~12:00
ガーデンコーディネーターが詳しく解説します。
先着15人 料金3,800円
園芸用ハサミ、手袋、持ち帰り用ビニール袋
片付けセミナー
12月12日(金)14:00~15:30
効果的な断捨離方法をお伝えします。
先着15人 鉛筆記用具
料金700円（ドリンク付き）
申土気あすみが丘プラザへ
問同プラザ ☎295-0301 FAX295-0350

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
11月10日(月) 9:00~12:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など
水曜日 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
11月17日(月) 10:00~15:00
11月4日(火)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 FAX292-8159