



募集 自主的なまちづくり活動を支援します！ ～緑区地域活性化支援事業～

区では、区民の皆さんがあのまちづくり活動に取り組んでいます。皆さんのご応募をお待ちしています。

募集コース

| コース名 | 対象事業 | 補助金額(限度額) | 補助率 |
|-----------|---|--|--------------------------------------|
| 地域づくり活動支援 | 地域課題解決や地域活性化に資する地域づくり活動 | 1団体(事業) 20万円 | 10/10 |
| 区テーマ解決支援 | 区が設定したテーマに基づき実施する地域づくり活動 | 1団体(事業) 50万円 | 20万円以下は10/10、20万円超の部分に対しては1/2 |
| 地域拠点支援 | 地域課題解決や地域活性化に資する地域づくり活動を行うための拠点の整備及び確保(町内自治会館について対象外) | ①改装費及び事業開始経費補助 50万円 ②家賃補助 120万円(月額10万円) *①②ともに学生などと連携しない場合はそれぞれ上記の1/2が限度額。 | ・学生等で構成される団体と連携する場合10/10 ・その他 1/2 |

対象団体 区内で活動する町内自治会、ボランティア団体、市民活動団体、NPO法人、商業団体など(1年以上継続して活動している、または1年以上継続する活動が見込める団体)

審査方法 書類審査および公開プレゼンテーション

*審査の結果、支援の対象にならない場合があります。

募集期間 地域づくり活動支援、区テーマ解決支援=12月1日(月)~1月9日(金)必着

問緑区地域づくり支援課 ☎292-8105 ☎292-8159

注意事項

- ・地域拠点支援=12月1日(月)~12月12日(金)必着
- ・同一事業の支援は3年を限度とします(毎回の申請及び審査による。ただし改装費の申請は1回のみ)。
- ・本事業は2026年度予算により実施するため、内容が変更となる場合があります。

申請方法や区が設定したテーマなど詳しくは、区ホームページをご覧ください。

参加者募集

歯っびー健口教室

ささいなお口の不調は、フレイル(心身の虚弱)の前段階と言われています。

お口の健康度を知り、お家でできるお口の体操や身体の体操を楽しく学び、健康寿命を延ばしましょう。

日時 1月16日・30日、2月13日・27日の金曜日13:00~15:00 全4回

内容 噛む力などのチェック、噛む力を高める全身運動、お口の体操など

対象 区内在住65歳以上の方

定員 先着15人

女性のための健康講座

日時 ①1月13日(火)13:30~15:00、
②2月7日(土)10:00~12:00
全2回

どちらか1回の参加も可

①医師講演会「女性ホルモン・PMSとの上手な付き合い方」
②ヨガや筋トレ等の運動からだをほぐしてHOT一息!~

対象 20~50代の女性
定員 各先着20人

会場 緑保健センター

申込方法 電話で、緑保健センター健康課へ。

問緑保健センター健康課 ☎292-2630 ☎292-1804

目の健康寿命を延ばそう

～高齢者が知っておくべき
目の病気～

日時 1月15日(木)13:30~15:30

内容 高齢者に多い目のトラブル、受診のタイミングや日常生活の工夫と予防についての医師講演会

定員 先着25人

健康ひろば

緑保健センター健康課では、千葉市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。

育児サークルのご案内はこ
ちらです。



| 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 ①12/5(金)9:30~15:00、 ②9(火)9:30~10:30、 ③22(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除く。 | ①4人 ②③ 2人 | ② |
| | 栄養相談 12/9(火)~15(月)・22(月)、 1/6(火)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 | ② |
| | 大人の歯科相談 12/9(火)~17(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 12/9(火)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 12/10(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 1/28(水)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 |
| 教室など | 離乳食教室 1/7(木)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 | ② |
| | 食の実践教室～糖尿病予防のための食事のポイント～ 1/15(木)10:00~13:00 | 糖尿病を予防するための食べ方のポイントや減塩について、調理実習を通して学びます。対象=成人の方 持ち物=筆記用具、飲み物、エプロン、三角巾、マスク 材料費=600円 | 16人 | ② |
| 育児サークル | カンガルーサークル@みどり 1/6(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 1/19(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 |

問緑保健センター(緑区鎌取町226-1)

12月1日(月)9:00から電話で、緑保健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 ☎292-1804

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

12月14日(日)9:00~12:30



お知らせ

鎌取コミュニティセンターの催し

クリスマスコンサート

ソプラノ歌手とクリスマスソングを中心とした名曲を楽しみましょう!

12月23日(火)13:00~14:30(開場12:30)

先着200人 500円

冬の星空観望会

月と土星のランデブーを見てみよう!

12月27日(土)17:40~19:30

小学生以上の方

先着20人 500円

小・中学生は保護者の送迎または参加をお願いします。

ゆうがたくらしきおんがくVol.9

はじまりの音、冬のぬくもり。0歳から大人まで皆さんで楽しめる音楽です。

1月17日(土)16:00~17:00(開場15:30)

先着200人

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

あすみ吹奏楽団クリスマスコンサート

12月6日(土)13:30~14:30

あすみ吹奏楽団によるコンサート

先着400人

ドローン体験会

12月13日(土)9:30~10:30、11:00~12:00

初心者でも気軽にドローン操作ができます

各先着15人 1,500円

障がい児・者のご家族向け交流会付きセミナー

12月18日(木)11:30~13:30

親亡き後問題、住まい編

先着14人

1,500円(ドリンク付き)

手作りパン教室(シュトーレンを作ろう)

12月19日(金)10:00~13:00

先着8人

2,500円

土気あすみが丘プラザへ

同プラザ ☎295-0301 ☎295-0350

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

12月1日(月) 9:00~12:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など

水曜日、12月22日(木)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

12月15日(月) 10:00~15:00

12月1日(月)9:00から電話