

シニアリーダー養成講座

緑区コース

市内の公民館などで、介護予防のための体操教室を運営するボランティア（シニアリーダー）を募集しています。詳しくは、[千葉市 シニアリーダー養成講座](#)

- 日時** 6月25日～9月17日（8月13日を除く）の木曜日
14:00～16:00 全12回
- 会場** 鎌取コミュニティセンター（他区会場はホームページをご覧ください）
- 対象** 市内在住で安全に体操教室の運営に携われる方
*直近6ヶ月以内に心疾患・脳血管疾患を発症または悪化した方は受講できません。講座内で体調などの確認結果により、受講をお断りする場合があります。
- 定員** 20人
- 備考** 事前説明会（任意参加）を5月19日（火）、21日（木）に開催します。申込は、前日までに電話で、健康推進課へ
- 申込方法** 5月29日（金）必着。はがきに必要事項（2面）のほか、希望する会場名、生年月日を明記して、〒260-8722千葉市役所健康推進課へ。電子申請も可。結果は6月上旬ごろ全員に発送。

☎健康推進課 ☎245-5146 📠245-5659

地域開催 ごみゼロクリーンデーに 参加しよう！

「私たちの住む街は私たちの手できれいにしよう」を合言葉に、地域でのごみゼロクリーンデーの開催をお願いしています。開催する団体には、ごみ袋の提供を行っています。個人の方の申し込みもお待ちしています。



期間 5月30日（土）～6月30日（火）
*期間内のご都合の良い日に実施してください。

ごみ袋の申し込み方法や、収集したごみの回収方法など、詳しくはお問い合わせいただくか、[緑区 ごみゼロ](#)

☎緑区地域づくり支援課 ☎292-8106 📠292-8159

就任のご挨拶

緑区長 寺崎 勝宣



区民の皆様、こんにちは。4月1日に緑区長に就任いたしました寺崎勝宣（てらさき かつのぶ）です。

皆様には、日頃から区政に対し多大なるご理解・ご協力を賜わり、厚くお礼申し上げます。

緑区は多くの山林や田畑などの豊かな自然と、計画的に整備された街並みとの両方を併せ持った区域で、「日本の都市公園100選」にも選出された「昭和の森」を有するほか、ホテルの見られる泉谷公園が住宅街の近くにあるなど、魅力にあふれています。

今後、この緑区の素晴らしさをいかし、区の目指す姿である「田園と調和する広やかで快適なまち」の実現に向けて、区民の皆様、地域で活動されている皆様と手を携えて進めてまいります。

今後ともご支援・ご協力をお願いいたします。

参加者募集

歯っぴー健口教室

お口の健康度を知り、健口体操やお口のケアを楽しく学びましょう。

- 日時** 6月2日・16日・30日、7月14日の火曜日13:00～15:00 全4回
- 内容** 噛む力・飲み込む力などお口の健康度チェック、個別歯科相談、健康運動指導士による噛む力を高める全身の運動、お口の体操、唾液腺マッサージ方法など
- 定員** 先着15人

会場 緑保健福祉センター **対象** 区内在住で65歳以上の方
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

フレイル予防講座

日時 ①5月26日（火）13:30～15:30、②6月11日（木）、③23日（火）13:30～15:00

内容 ①医師講演会「自分の足で歩き続けるために～身体を支え動かす「運動器」を維持する方法～」、②歯科医師講演会「老いは口からやってくる フレイル予防で健口長寿」、③理学療法士による運動実技

定員 各先着30人
備考 単日の参加も可

緑区ボランティア講座

傾聴ボランティア講座

- 日時** 6月5日（金）14:00～16:00
- 会場** 緑保健福祉センター
- 内容** 温かな聴き手を目指して、傾聴の基本から学びます。
- 定員** 先着20人
- 申込方法** 5月7日（休）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

☎同ボランティアセンター ☎292-8185 📠293-8284



鎌取コミュニティセンターの催し

小品盆栽展示会

盆栽に親しむ展示会を開催します。
☎5月9日（土）10:00～16:00、10日（日）10:00～15:00
☎当日先着150人
☎鎌取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

フラメンコ教室
☎第1回5月17日（日）13:00～16:00 全5回
☎先着14人 ☎2,500円（5回分）

健康料理教室（カオマンガイ風プレート）
☎5月29日（金）10:00～12:30
☎先着16人 ☎700円
☎直接、土気あすみが丘プラザへ
☎同プラザ ☎295-0301 📠295-0350

健康ひろば

緑保健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。

なにがなんでも 禁煙実行
（緑区生活習慣病予防スローガン「みどりくみなおし」で健康づくり）



相談・教室など	日時など	内容・対象など	定員	申込
講演会	2歳児講演会	6/8(月)10:00～12:00	イヤイヤ期を含めた2歳ごろのこころの成長発達について臨床心理士がお話しします。この時期を親子で楽しく過ごすためのヒントを、探してみませんか。対象＝2歳ごろの子どもの保護者 *託児あり	20人 ①
相談	栄養相談	5/8(金)・12(火)・22(金)・28(木) 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	5/11(月)・25(月) 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	5/11(月)・6/9(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	5/13(火)・21(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
教室	女性の健康相談	5/29(金)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＝思春期から更年期の女性。	各1人 ①
	食事セミナー	5/21(木)13:30～15:00	バランスの良い食事の摂り方や災害時の食の備えについて学ぶ教室です。会場＝土気公民館 対象＝65歳以上の方	20人 ②
	郷土料理を学ぶ教室	5/29(金)10:00～13:00	食育推進員と、千葉の郷土料理「太巻ずし」を作ります（試食あり）。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＝500円	15人 ②
育児サークル	離乳食教室	6/9(火)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カ月児の保護者（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
	カンガルーサークル@みどり	6/2(火)10:00～11:30	出生時体重が1500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 ①
	ふたごちゃんサークル	6/9(火)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

☎緑保健福祉センター（緑区鎌取町226-1）
☎5月1日（金）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](#)

☎ 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
5月11日（月） 9:00～12:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など
水曜日、5月25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
5月18日（月） 10:00～15:00
5月7日（休）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

5月10日（日）9:00～12:30