

### 地域活動の学生ボランティア募集

緑区で活動する地域団体などのイベントのボランティアに参加しませんか。  
活動を通じて、地域との交流や地域活動を知っていただく機会となります。日時および場所の詳細は、募集後に地域団体との調整によりご案内します。

- ボランティア活動の例** 自治会の夏祭り、子ども食堂、緑区ふるさとまつりなど
- 対象** 区内在住または在学の中中学生以上から大学生(22歳程度まで)の方。
- 申込方法** 申込用紙(緑区地域づくり支援課で配布。ホームページから印刷も可)を、〒266-8733緑区役所地域づくり支援課へ持参または郵送。FAX、Eメールも可。  
\*詳しくは、[緑区 地域活動ボランティア募集](#)
- 備考** 参加者にはボランティア活動証明書を発行します。  
☎緑区地域づくり支援課 ☎292-8105 ☎292-8159  
✉midori-chiikizukuri@city.chiba.lg.jp

### 模擬避難所の見学・体験会を開催します!

旧大宮台小学校を活用し、災害発生時に学校などで開設する避難所を想定した「模擬避難所」の見学・体験会を開催します。

- 日時** 7月25日(出)10:00~13:00  
**場所** 旧大宮台小学校(若葉区大宮町2082)  
**内容** 避難所に配置している非常用設備や災害用備蓄品などの見学や、段ボールベッドや簡易トイレなどを使った体験会を行います。
- 対象** 区内在住・在勤の方  
**申込方法** 7月21日(火)までに二次元コードから電子申請または電話で、緑区地域づくり支援課へ  
**備考** お車でお越しの際は臨時駐車場の校庭をご利用ください。

☎緑区地域づくり支援課 ☎292-8107 ☎292-8159

### 親子で太巻きずしを作ろう

- 日時** 8月4日(水)10:00~13:00  
**会場** 緑保健福祉センター  
**内容** 太巻きずしの調理実習と試食  
**対象** 区内在住の小学生と保護者  
**定員** 先着8組  
**持ち物** 筆記用具、飲み物、エプロン、三角巾、マスク  
**料金** 1,000円(材料費)  
**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



### こんにちは! 食育推進員です

食育推進員は、市が主催する養成講座を修了し、市長の委嘱を受け、食を通じて地域の健康づくりのためのボランティア活動を行っています。栄養・食生活の講話や調理実習を通して食について学び、子どもから高齢者まで幅広い世代の方を対象に、食の大切さを伝えています。



現在、食育推進員として地域でボランティア活動をしたい方(おおむね70歳未満)を募集しています。食育推進員になるには、養成講座を修了する必要があります。詳しくは、ホームページをご覧ください。[緑区食育推進員](#)  
**申込方法** 7月31日(金)までに電話で、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

### 2026年度版「みどりくみなおし」で健康づくり! 緑健康づくり支援マップ

食生活・運動・口腔などの健康づくり情報や、緑区内のおすすめウォーキングコースなどを紹介しています。ご自身や、ご家族の健康づくりのためにお役立てください。



**配布場所** 緑保健福祉センター健康課、区役所地域づくり支援課、緑区内の公民館、コミュニティセンター、いきいきプラザ、いきいきセンターなど

☎緑保健福祉センター健康課 ☎292-2630 ☎292-1804

### 鎌取コミュニティセンターの催し

- 夏休み☆キッズネイル体験**  
☎7月19日(日)13:30~16:00  
☎ネイルでおしゃれな体験をしてみませんか?  
☎小学生以上の方  
☎先着20人(子ども優先)  
☎500円  
☎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

- 健康料理教室**  
☎7月25日(出)10:00~13:00  
☎小学校3年生以上の子ども  
☎先着16人  
☎800円
- クラシック屋敷 コンサート**  
☎7月28日(火)11:30~開演  
☎チェロとピアノで楽しむティータイム  
☎先着50人  
☎1,000円(ドリンク付)
- 紙の博物館**  
☎8月1日(出)10:00~16:00  
☎紙を使って、親子で創作工作!  
☎先着50人(予約なし)  
☎直接、土気あすみが丘プラザへ  
☎同プラザ ☎295-0301 ☎295-0350



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。参加の際は、体調を確認の上、お越しください。

7月13日(月)~19日(日)はこどもの事故防止週間です。こどもを事故から守りましょう。



相談・教室など	日時など	内容・対象など	定員	申込
教室	食の実践教室「バランス食で健康長寿~減塩のすすめ~」	内容=管理栄養士による講話、おすすめ減塩レシピの調理実習 対象=成人の方 持ち物=筆記用具、飲み物、エプロン、三角巾 材料費=600円 備考=ご自宅の汁ものを30cc程度お持ちいただくとその場で塩分測定が可能です。	16人	㊸
	離乳食教室	離乳食2~3回食の具体的な進め方と実技(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	㊸
	パパも一緒に学ぼう 母乳教室	助産師による母乳育児を楽しむための講義と実技指導。対象=妊婦とパートナー 申込方法=7月1日(火)~14日(水)に電話または電子申請 <a href="#">千葉市 母乳教室</a>	15組	㊸または電子申請
相談	精神保健福祉相談	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	㊸
	大人の歯科相談	歯や義歯の手入れ、むし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	㊸
	子どもの歯科相談	むし歯予防、お口の入れ方などについて、歯科衛生士が個別に相談に応じます。	14組	㊸
	禁煙相談・健康相談	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。	各4人	㊸
	栄養相談	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	㊸
	女性の健康相談	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。	2人	㊸
講演会	医師講演会「正しく知る!~物忘れと認知症の違い~」	内容=認知症の早期発見、治療、認知症と上手につき合うための日常生活の工夫について 対象=区内在住の65歳以上の方	30人	㊸
	きょうだい講演会~ひとりっこがお兄ちゃんやお姉ちゃんになるとき~	弟や妹が生まれたときの上の子どもの気持ちの変化を聞いてみませんか。対応のコツや親の心構えについて、臨床心理士が分かりやすくお話しします。対象=第2子を妊娠中、または第2子が1歳未満の保護者 *託児あり 最大8組(予約制)	20組	㊸
育児サークル	おはなし会@みどり	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。対象=身体や心の発達・成長に不安のある子どもと保護者(他区の方も可)	予約不要	㊸㊸
	ふたごちゃんサークル	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。 <a href="#">千葉市 育児サークル</a>	6組	㊸

☎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)  
☎7月1日(火)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](#)

☎ ㊸すこやか親子班 ☎292-2620 ㊸健康づくり班 ☎292-2630 ㊸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  
7月6日(月) 9:00~12:00

- 法律相談**...金銭貸借・相続・離婚など  
水曜日、7月27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。

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**  
7月12日(日)9:00~12:30