



人口：125,347人  
(男61,722人 女63,625人)  
世帯数：46,625世帯  
(平成25年7月1日現在)

健康づくりに  
役立てよう!

## 緑健康づくり支援マップを配布



緑保健福祉センター健康課では、市民の皆さんの健康づくりに役立てていただけるよう、緑健康づくり支援マップを配布しています。ぜひご活用ください。

### みどりくみなおしスタンプラリー

「みなおしピーちゃん」スタンプを集めて、あなたも健康習慣実践者になりましょう!

#### スタンプラリーの方法

- ①緑区健康課の教室・講演会・各種相談に来所の際、マップの中にある「み」「ど」「り」「く」「み」「な」「お」「し」のいずれか1つにスタンプを押します。
- ②「がん検診や特定健診・人間ドックを受けた」「週2日肝休日を実践している」「自分の健康目標を立てた」という方は、健康課窓口で声をお掛け下さい。
- ③ピーちゃんスタンプを5個集めた方には、「みなおし隊認定証」をお渡しします。スタンプが5個以上押してある健康づくり支援マップを持って、健康課窓口にお越しください。

- \*スタンプを押す場所 緑区健康課教室などの実施会場・緑保健福祉センター健康課窓口
- \*実施期間は、来年3月末まで
- \*詳しくは緑健康づくり支援マップをご覧ください。

8月は  
スイレンが  
きれいです。

### おすすめのウォーキングコース

緑健康づくり支援マップの中に、たくさんコースが掲載されていますが、今回は、「土気コース1」ポイント地点の下田池(しもんたいけ)をご紹介します。下田池は昭和の森の中にあり、池にはピンクや白のスイレンが涼しげに浮いています。花が開いている午前中の涼しい時間帯に、飲み物持参で散策してみたいかがでしょうか。

問い合わせ 緑保健福祉センター健康課 ☎292-2630 0292-1804

## お知らせ

### 献血にご協力を

8月27日(火)13:30~16:00、緑区役所(受付は2階ホール)で献血を実施します。

皆様のご協力を願います。  
献血キャラクター「けんけつちゃん」  
健康企画課 ☎245-5210 0245-5554



### 土気あすみが丘プラザ

アニメ、漫談、演劇を鑑賞しませんか。  
時間 9:30~12:30 (8/31(土)は除く)  
定員 120人(当日先着順)  
費用 無料

日程	演目
8/3(土)	ドナルド・ダック、ピーターパン
10(土)	ウッドベッカー、ピノキオ
17(土)	綾小路きみまろライブ(DVD)
24(土)	バンビ・ミッキーの消防隊
31(土)	劇団さくらんぼ公演「ふしぎな森」 開演 13:00、15:00 開場 いずれも15分前

土気あすみが丘プラザ ☎295-0301 0295-0350

### 鎌取コミュニティセンター

親子で一緒にクッキング!  
日時 8月21日(火)10:30~13:30  
対象 市内在住の小学生以上の子とその親  
定員 12組24人(先着順)  
費用 1組1,000円  
持ち物 エプロン、三角きん、ふきん  
8月1日(日)9:00から直接、鎌取コミュニティセンターへ(費用持参)。  
同センター ☎292-6131 0292-6151

### 行政書士による相続・遺言・成年後見相談

県行政書士会千葉支部会員が相続・遺言・成年後見相談に応じます。相談無料。  
日時 8月8日(木)13:00~16:00  
会場 緑区役所3階3-1会議室  
\*電話相談は不可。当日直接会場へ。  
県行政書士会千葉支部市民相談担当 ☎231-8561 (FAX兼用) または広聴課 ☎245-5609

### 舞台出演者募集

## 緑区ふるさとまつり

多くの団体の参加で毎年熱いステージを見せている「緑区ふるさとまつり」。今年も11月3日(祝)に昭和の森で開催します。

同まつり実行委員会では舞台出演者を募集しています。「まつりを盛り上げたい」という方は奮ってご応募ください。

#### 応募資格

10人以上の団体(出演者全員が区内在住・在勤・在学で営利目的の団体でないこと)。

#### 応募方法

8月15日(日)必着。はがきに団体名(ふりがな)、参加人数、主な練習場所、代表者の氏名、住所、電話番号を明記して、〒266-8733 緑区役所地域振興課地域づくり支援室内「緑区ふるさとまつり実行委員会事務局」へ。



#### 注意事項

- ・出演参加費は1団体2,000円
- ・出演時間は10分前後
- ・多数の場合抽選
- ・雨天中止

問い合わせ 緑区ふるさとまつり実行委員会事務局  
(緑区地域振興課地域づくり支援室内)  
☎292-8105 0292-8159

## 健康課の相談・教室案内

〒266-8550 緑区鎌取町226-1  
☎292-1804 kenko.MID@city.chiba.lg.jp

申し込みは  
電話で

すこやか親子係 ☎292-2620  
健康づくり係 ☎292-2630  
こころと難病の相談係 ☎292-5066

相談・教室名	日時	対象者・定員	内容	備考
血糖値を上げない講座 健康づくり係	①9/18(水)、②9/25(水) ③10/3(木)、④10/9(水) ⑤10/23(水)、⑥10/31(木) ①③13:30~15:00 ②④⑤10:00~11:30 ⑥10:00~14:00 (6回で1コース)	血糖値が気になる方、健診で生活習慣改善をすすめられた方やその家族。 ①③の講演会のみ参加も可。 定員=25人(予約制)	①医師講演会 テーマ「血糖対策大作戦~糖尿病と一生付き合う覚悟がありますか~」 ②④⑤⑥は生活習慣の改善を目標に、糖尿病の疾患・運動・食事・口腔ケアについて。	持ち物=筆記用具、実習費500円(10/31に持参)
栄養相談 健康づくり係	8/9(金)・23(金)・29(木) 9:30~15:00	乳幼児から高齢者(予約制)	離乳食・幼児食や生活習慣病などの食生活についての個別相談	特定保健指導中の方は、対象外です。
精神保健福祉相談 こころと難病の相談係	8/12(月)・21(水) 15:00~17:00	心の健康でお悩みの方またはその家族 定員=各3人(予約制)	憂うつ、眠れない、不安、ひきこもりなどの悩みについての個別相談	専門医による相談
歯科相談 健康づくり係	8/20(火)・29(木)、9/3(火) 9:30~15:40	8/29は乳幼児が対象 8/20、9/3は成人が対象(予約制)	虫歯予防・歯周病予防など、歯についての個別相談。口臭が気になる方は口臭の測定も可。	持ち物=歯ブラシ
育児サークル すこやか親子係	8/21(水)10:00~11:30	身体にハンディキャップのある子とその保護者	子育て中の方の仲間づくりや情報交換を目的にした育児サークル	おはなし会@みどり 当日直接会場へ。
離乳食教室 健康づくり係	8/30(金)13:30~15:30	6~8カ月の第1子を持つ保護者 定員=25人(予約制)	離乳食の具体的な進め方と、離乳食の作り方のデモンストレーション・試食を行います。	持ち物=母子健康手帳、試食用皿、スプーン、抱っこひも、筆記用具、試食代150円

\*上記のほかにも、健康相談、禁煙相談を行っています。詳しくは、健康づくり係【上記】へお問い合わせください。

今月の区役所  
休日開庁日

8月11日(日) 9:00~12:30

主な  
開庁窓口

市民課 ☎292-8109  
保険年金課 ☎292-8119  
市税出張所 ☎292-8124

## 市民相談

相談はすべて無料。緑区役所2階市民相談室で。なお、12:00~13:00、土・日曜日、祝・休日は相談を行いません。

くらし相談…夫婦・親子間など家庭内の諸問題  
毎週月~木曜日 9:00~16:00  
毎週金曜日 9:00~15:00  
交通事故相談…示談の進め方、損害賠償など事故に伴う諸問題  
毎週火・木曜日 9:00~16:00  
毎週金曜日 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・独立行政法人などへの要望・意見など行政活動全般におよぶ相談  
8月5日(月) 9:00~16:00

住宅相談…不動産売買・借地・宅地・建物など不動産に関する諸問題  
8月19日(月) 10:00~15:00  
当日9:00から電話で予約受け付け。定員8人(先着順)。

法律相談…民事・刑事・家事事件など法律に関する諸問題  
毎週水曜日と第2・第4月曜日  
13:00~16:00  
定員8人(多数の場合抽選)。各相談日の2週間前の9:00~1週間前の17:00に電話。☎可。裁判所で訴訟、調停中のものは受付できません。

申込先・問い合わせ 緑区地域振興課  
くらし安心室 ☎292-8106 0292-8159