



みどり

人口：127,450人
(男62,463人 女64,987人)
世帯数：47,109世帯
(平成28年3月1日現在)

編集 緑区役所地域振興課 ☎043-292-8102 043-292-8158 〒266-8733 千葉市緑区おゆみ野3丁目15番地3 ホームページ 千葉市 緑区役所

募集

みどりく みなおし

～手軽に作れる健康レシピ～

緑区では、「みどりくみなおし」を合言葉に区民の皆さんの生活習慣病予防を応援しています。

より多くの方に、生活習慣病予防に関心を持っていただくため、「みどりくみなおしレシピコンクール」を開催します。

ぜひ、ご応募ください！

応募資格

緑区在住・在勤・在学の方

応募方法

5月31日(火)必着。応募用紙(緑区地域振興課、緑区内各公民館、あすみが丘プラザ、緑区健康課などで4/5(火)から配布。ホームページから印刷も可)に、必要事項を記入し、料理の写真を添えて、【下記】へ郵送または持参してください。Eメールも可。

問い合わせ 緑保健福祉センター健康課
☎292-2630 0292-1804
kenko.MID@city.chiba.lg.jp



レシピコンクール

「みどりくみなおし」の合言葉

【大人編】①料理はうす味 腹八分

【子ども編】①料理はバランス あか きいろ みどり
(赤:血や肉、骨になる 黄:力や熱になる 緑:体の調子を整える)

応募部門

分量はすべて1人分。主菜、副菜は問いません。複数部門への応募可。



あーちゃん
レシピ部門

肉、魚、卵、大豆製品など血や肉、骨になる食品を主として使う



きーちゃん
レシピ部門

ごはん、パン、麺など力や熱になる食品を主として使う



ぴーちゃん
レシピ部門

野菜、海藻類、きのこ類など、体の調子を整える食品を主に使い、野菜を70g以上(調理前)使う

*優秀なレシピは、健康フェアでの表彰やホームページなどに掲載します。 [レシピコンクール](#) [検索](#)

お知らせ

土気あすみが丘プラザの催し

終活セミナー「死後のことを生前に～賢い相続への第一歩～」

日時 4月29日(祝)10:00～12:00

定員 40人(事前申込先着順)

4月1日(金)

9:00から直接

または電話、FAX

(講座名・氏名・住所・電話番号を明記)で。

土気あすみが丘プラザ

☎295-0301 0295-0350



緑保健福祉センター禁煙相談

あなたの卒煙(禁煙)を応援します。



日時 4月7日(木)・28日(木)9:30～15:30

内容 禁煙の取り組み方などについて保健師が相談に応じます。呼気検査(呼気中の一酸化炭素濃度測定)や尿中ニコチン代謝濃度測定もできます。

対象 禁煙に関心のある方または希望する方(予約制)

緑保健福祉センター健康課 ☎292-2630 0292-1804

市民相談

暮らし相談…家庭内の諸問題
月～木曜日 9:00～16:00
金曜日 9:00～15:00

交通事故相談…交通事故の諸問題
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・県などへの諸問題
4月4日(月) 9:00～16:00

法律相談…法律関係の諸問題
水曜日と4月25日(月)
13:00～16:00

定員各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に電話で受付。
HPも可。裁判所で訴訟、調停中のものは受付できません。

住宅相談…不動産に関する諸問題
4月18日(月) 10:00～15:00
4月4日(月)9:00から電話で受付(先着8人)。

相談はすべて無料。緑区役所2階市民相談室で。12:00～13:00は除く。

申込先・問い合わせ 緑区地域振興課
☎292-8106 0292-8159

消費生活相談 無料

商品やサービスの契約トラブルなど
4月11日(月)・25日(月)9:00～12:00
緑区役所2階市民相談室
*面談による相談(当日受付11:30まで)
消費生活センター ☎207-3603
0207-3111

今月の区役所休日開庁日

4月10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

防犯ウォーキングボランティアを募集!



「防犯ウォーキングボランティア」とは、ウォーキング、ジョギングや犬の散歩などの際に、市から貸与された帽子またはサンバイザーを着用して地域をパトロールする、日常生活の中で無理なく継続できるボランティア活動です。

犯罪を未然に防ぐには、犯行の機会をうかがう犯罪者に対し「この地域は防犯意識が高い」と思わせることが大切です。安全・安心なまちづくりのために、ぜひ、ご協力ください。

なお、希望者には貸与物品(帽子またはサンバイザー)のほかに、エコバッグを配布しています。



活動内容

ウォーキング、ジョギングや犬の散歩などの際に、市から貸与された帽子またはサンバイザーを着用して、地域をパトロールします。

対象

緑区在住の18歳以上で、原則週1回以上活動できる方

申込方法

身分を証明できるもの(運転免許証、健康保険証など)を持参の上、緑区役所1階地域振興課暮らし安心室へお越しください。

注意事項

- 「防犯ウォーキングボランティア」は千葉市ボランティア保険の対象外です。
- 活動中は、必ず貸与された帽子またはサンバイザーを着用してください。
- 犯罪を目撃した場合は、犯人を捕らえようとするなどの危険な行為は決して行わず、直ちに警察へ通報してください。
- 防犯ウォーキングを中止する場合は、防犯ウォーキング中止届を提出し、貸与物品を返却してください。

問い合わせ 緑区地域振興課暮らし安心室 ☎292-8117 0292-8159

健康課の相談・教室案内

緑区鎌取町226-1
0292-1804 kenko.MID@city.chiba.lg.jp

申し込みは
電話で

すこやか親子班 ☎292-2620
健康づくり班 ☎292-2630
こころと難病の相談班 ☎292-5066

| 相談・教室名 | 日時 | 対象者・定員 | 内容など |
|----------------------------|---|---|---|
| 健康相談 健康づくり班 | 4/7(木)・28(木) 9:30～15:30 | 特定保健指導中の方は、対象外です(予約制) | 生活習慣病や健診結果の見方などについての個別相談 |
| 栄養相談 健康づくり班 | 4/7(木)・11(月)・20(水)・28(木) 9:30～15:00 | 特定保健指導中の方は、対象外です(予約制) | 管理栄養士による離乳食や生活習慣病予防などの食事に関する個別相談 |
| 育児サークル すこやか親子班 | 4/12(火)①かるがもちゃん ②カンガルーキッズ 4/13(水)③お話し会@みどり いずれも10:00～11:30 | ①多胎児 ②1,500g未満で出生した子 ③身体にハンディキャップのある子 | 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 当日直接会場へ |
| 歯科相談 健康づくり班 | ①4/13(水)、②19(火)・20(水) 9:30～15:40 | ①乳幼児②成人 (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可 |
| ウォーキングでわか がえる 健康づくり班 | 4/13(水)10:00～12:00 | 4～5キロメートル程度を歩くことができ、運動制限のない方 (予約制) | コース=緑区役所前広場(集合)～おゆみ野四季の道～ 区役所前広場(解散) 参加費=50円程度 *今月から雨天時は室内でストレッチや体操を行います |
| 精神保健福祉相談 こころと難病の 相談班 | 4/13(水)・19(火) 14:00～16:00 | 心の健康でお悩みの方または家族 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関する個別相談 |
| 母親&父親学級 すこやか親子班 | 5/13(金)・20(金)・27(金) 9:30～12:00 全3回 | 10月ごろまでに初めて出産する方とパートナー *対象月でない方は要相談 | 友達づくりを中心に妊娠や出産・育児についての学習や実習(赤ちゃんのお風呂の入れ方など) 持ち物=母子健康手帳、飲み物、歯ブラシ、筆記用具 20日は動きやすい服装で。当日直接会場へ |