



人口：127,523人
(男62,474人 女65,049人)
世帯数：47,298世帯
(平成28年4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



参加者募集

ごみゼロクリーダー

「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、ごみゼロクリーダーを開催します。
道路や植え込みなどに捨てられたごみ・空き缶などを収集するこの運動は、毎年、市内の多くの地域で町内自治会などにより行われています。ぜひ、ご参加ください。

区役所の近隣にお住まいの方や、この運動にご協力いただける方を対象に、区役所開催の参加者を募集しています。詳しくは【下記】へお問い合わせください。

区開催

日時 5月29日(日)9:30~11:30

*荒天の場合は中止

集合場所 緑区役所2階入口前広場

清掃場所 緑区役所周辺

地域開催

地元地域における美化活動の一環として、町内自治会などが主体となって散乱ごみを収集する「ごみゼロクリーダー活動」を支援しています。

期間 5月29日(日)~6月30日(木)

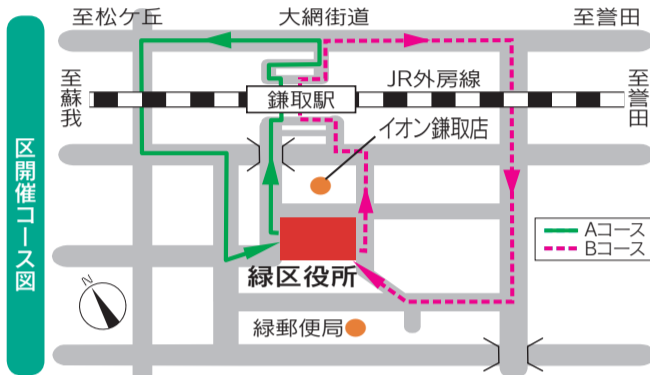
*期間内に実施してください。

*収集したごみの回収方法など、詳しくは【下記】へお問い合わせください。

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



ごみゼロクリーダーに参加して緑区を美しくしよう!



*参加人数により、コースの追加もあります。

お知らせ

土気あすみが丘プラザの催し

●プロ棋士による指導対局

日時 5月21日(土)
13:00~16:30

内容 ルール対局時間
30分切れ負け

対象 小学生以上の方
定員 20人(事前申込先着順)

費用 500円(当日持参)
5月15日(日)まで直接または電話、FAXで(講座名・氏名・住所・電話番号を明記)。
土気あすみが丘プラザ ☎295-0301 0295-0350

●健康料理教室
~野菜たっぷり塩分控えめ~

日時 5月25日(水)
10:00~12:30

内容 ・たっぷり野菜のチーズ味噌つくね
・なすと人参のマリネ
・豆腐のすまし汁
・コーヒゼリー

定員 16人(事前申込先着順)
費用 600円
持ち物 エプロン、スリッパ、三角巾、布巾、筆記用具

5月1日(日)9:00から直接(費用持参)
土気あすみが丘プラザ ☎295-0301 0295-0350

ちばしいいきいき体操 体験プログラム

参加者募集

歯っぴー健口教室

~みんなで一緒にスマイルアップしよう!~

市では、「ちばしいいきいき体操」の普及を推進し、介護予防のための運動を実施しています。

「ちばしいいきいき体操」は、筋力体操、お口の体操、認知症予防のプログラムがあり、足腰に自信がない方でも、一緒にできる体操です。

日時 6月7日(火)10:00~12:00

会場 緑保健福祉センター

内容 ちばしいいきいき体操の紹介と体験

対象 概ね65歳以上で、介護予防のための体操に関心のある方、地域で仲間と運動の輪を広げたい方

定員 15人(事前申込先着順)

申込方法 電話で、緑保健福祉センター健康課へ



食事や会話を楽しみながら、いきいきと過ごすために、かむ・飲み込むなどお口の働きを知り、健口体操や音楽を通して口腔ケアを学びましょう。

日時 6月3日~24日の金曜日
9:45~12:00 全4回

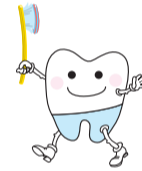
会場 緑保健福祉センター

内容 歯科衛生士によるお口の体操・手入れ方法・脳内トレーニングなど、音楽療法士による口腔ケア

対象 65歳以上の方

定員 25人(事前申込先着順)

申込方法 5月30日(月)までに電話で、緑保健福祉センター健康課へ



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

健康課の相談・教室案内

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
女性の健康相談 健康づくり班	5/10(火)10:00~11:40	女性 定員=2人(予約制)	思春期から更年期の女性の心と体についての悩み、不安などについての助産師による健康相談
栄養相談 健康づくり班	5/11(水)・16(月)・23(月)・27(金) 9:30~15:00	特定保健指導中の方は、対象外です(予約制)	管理栄養士による生活習慣病予防の食事や、離乳食・幼児食についての個別相談
ウォーキングでわか かがえる 健康づくり班	5/11(水)10:00~12:00	5キロメートル程度のウォーキングができ、運動制限のない方 定員=25人(予約制)	コース=緑区役所前広場~おゆみ野四季の道~緑区役所前広場 参加費=50円
育児サークル すこやか親子班	5/11(水)①お話し会@みどり 5/16(月)②かるがもちゃん 5/16(月)③びよびよ いずれも10:00~11:30	①身体にハンディキャップのある子ども ②多胎児 ③乳児	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
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月末までに初めて出産する方とパートナー	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、歯ブラシ(13日のみ)、飲み物、筆記用具 20日は動きやすい服装で。当日直接会場へ
精神保健福祉相談 こころと難病の相談班	5/17(火)・25(水) 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ついての専門医による個別相談
おいしい減塩食教室 健康づくり班	5/18(水)10:00~13:00	成人 定員=20人(予約制)	牛乳を使った和食料理で、無理なくおいしく減塩する方法をヘルスマイトと一緒に学びませんか。実習費=500円 5/10(火)締切、会場=おゆみ野公民館
歯科相談 健康づくり班	①5/20(金)②24(火)③25(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
離乳食教室 健康づくり班	5/20(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ラ ーション・試食を行います。試食代=150円。5/12(木)締切
プレママCaFe 健康づくり班	6/3(金)10:00~13:00	調理可能な妊娠中の方 定員=15人(予約制)	妊娠をきっかけにバランスのよい食生活を身につけましょ う。簡単ランチメニューの調理実習をします。 実習費=500円程度。5/26(木)締切
みどり健康義塾 健康づくり班	6/16(木)・22(水)・29(水)・ 7/6(水)・14(水) 10:00~12:00 全5回	65歳以上 定員=25人(予約制)	認知症の予防をテーマに、健康でいきいきとした生活をおく るための自分でできる食事や口腔ケア、脳活性に役立つ 運動を学びます。

このほかにも、健康相談、卒煙(禁煙)相談を行っています。詳しくは、健康づくり班【上記】へお問い合わせください。

市民相談

くらし相談…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
5月2日(月) 9:00~16:00

法律相談…法律関係の諸問題
水曜日と5月23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
のものは受け付けできません。
住宅相談…不動産に関する諸問題
5月16日(月) 10:00~15:00
5月2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
5月9日(月)・23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
5月8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