



みどり

人口：128,151人 前月比83人増
(男62,775人 女65,376人)
世帯数：48,000世帯
(平成29年3月1日現在)

食生活改善推進員の食育活動を紹介します！

～私たちと一緒に活動しませんか？～

食生活改善推進員（ヘルスメイト）は、地域の健康づくりの視点から食育活動を行っています。子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に、生活習慣病予防のための料理教室などを実施し、食の大切さを伝えています。ヘルスメイトになるためには市が主催する養成講座【下記】に参加する必要があります。

主な活動内容

- 生活習慣病予防のための料理教室の開催（メタボや糖尿病の予防）
- 親子料理教室の開催や、育児サークルでの試食・レシピ配布
- 太巻き寿司講習会の開催
- 区内スーパー（一部）での食育レシピ配布

食生活改善推進員養成講座

今年度は緑区で開催します。お近くで受講できるチャンスです。食育活動に興味がある方は、ぜひお問い合わせください。

- 会場** 緑保健福祉センター
対象 市内在住のおおむね60歳までの方
日程 9/15、10/20、11/10、12/15、1/19、2/16の金曜日
申込方法 電話またはFAXで緑保健福祉センター健康課へ
選考方法 面談による。後日、受講決定通知を送付します。



生活習慣病予防のための料理教室



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

追加募集 緑区地域活性化支援事業

本紙2月1日号で募集した地域活性化支援事業を追加募集します。

詳しくは、緑区ホームページをご覧ください。また、緑区地域振興課地域づくり支援室にお問い合わせください。

☎緑区地域振興課地域づくり支援室
☎292-8105 0292-8159

お知らせ

鎌取コミュニティセンターの催し

指導者のためのサッカー教室

日時 5月19日、6月16日、7月14日の金曜日18:30～20:30（全3回）
定員 25人（事前申込先着順）
対象 サッカー指導者または指導者を目指す方（大人の方）
費用 4,500円（講師代、保険代）
☎直接または電話で、鎌取コミュニティセンター☎292-6131 0同センター☎前記☎292-6151

土気あすみが丘プラザの催し

終活セミナー～相続・遺言・エンディングノートがわかる～

日時 4月26日（水）10:00～12:00
定員 30人（事前申込先着順）
費用 200円
☎直接または電話で、土気あすみが丘プラザ☎295-0301。0295-0350も可（必要事項を明記）。☎同プラザ☎前記

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3日（月） 9:00～16:00

法律相談…法律関係の諸問題
水曜日と4月24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。

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
緑区地域振興課くらし安心室
☎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10日（月）・24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 ☎207-3000
0207-3111

今月の区役所休日開庁日

4月9日（日）9:00～12:30
主な 市民総合窓口課 ☎292-8109
開庁窓口 市税出張所 ☎292-8124

4月11日（火）から無料配布

2017年度版 緑区 防災・ふくしガイド&マップ

緑区町内自治会連絡協議会が民間企業と共同で「2017年度版 緑区防災・ふくしガイド&マップ」を作成しました。4月11日（火）から緑区役所1階・2階・4階の地域振興課窓口にて無料配布を開始します。なお、町内自治会加入世帯には所属の各町内自治会をとおして配布します。

交通要注意地点、防災避難所、防災拠点、医療機関や日常生活に役立つ情報が満載ですので、ぜひご利用ください。



見やすいエリアマップを掲載



問い合わせ 緑区町内自治会連絡協議会事務局（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

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
はじめよう！健康ウォーク ☎健康づくり班	4/6（木） 10:00～12:00	ウォーキングを始めたい方 医師から運動制限されていない方 （予約制）	おゆみ野四季の道を4キロメートル程度歩きます。ウォーキングが初めての方におすすめ。一緒に運動不足を解消しましょう。 集合・解散＝緑区役所前広場 保険料＝50円
栄養相談 ☎健康づくり班	4/7（金）・11（火）・19（水）・27（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
育児サークル ☎すこやか親子班	①4/11（火）かるがもちゃん ②4/11（火）カンガルーキッズ ③4/19（水）お話し会@みどり 10:00～11:30	①～③の子どものとその保護者 ①多胎児 ②1500g未満児 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とした育児サークル。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	4/12（水）・4/18（火） 14:00～16:00	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専門医による個別相談
歯科相談 ☎健康づくり班	①4/14（金） ②4/26（水）・27（木） 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。
母親&父親学級 ☎すこやか親子班	5/15（月）・23（火）・29（月） 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 持ち物＝母子健康手帳、飲み物、歯ブラシ、筆記用具 当日直接会場へ。23日は動きやすい服装で。
健康相談 ☎健康づくり班	4/10（月）・28（金） 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
卒煙相談 ☎健康づくり班	4/10（月）・28（金） 9:30～15:30	卒煙したい方や卒煙に興味のある方（予約制）	たばこ検査を行い、たばこへの依存度を確認し、あなたに合った卒煙（禁煙）方法を提案します。日程が合わない方はご相談ください。
離乳食教室 ☎健康づくり班	4/14（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、作り方のデモンストラーション・試食を行います。 試食代＝200円 申込締切＝4/7（金）