

緑区の

おいしいイチゴを楽しもう

緑区がイチゴの栽培が盛んなことをご存知ですか？市内の観光農園12園のうち7園が緑区にあります。

千葉市では昭和40年代に生産者団体の平山園芸組合（緑区平山町）がで、大型ビニールハウスでの栽培が始まり、イチゴ栽培が本格化していきました。

現在でも市内の主要な産地である平山町産のイチゴは、市内スーパーなどに出回っています。また、市内のイチゴ農園の3つの体験メニュー全てができるのも、緑区の魅力です。

3つの体験メニュー

- イチゴ狩り 時間内食べ放題（時期により料金変動）
- レンタルハウスイチゴ園 決められた区画で期間中取り放題
- 農園直売 摘みたてのイチゴ購入



産地が近い緑区だから味わえる完熟した採りたてのイチゴは、12月から5月のゴールデンウィークごろまで楽しめます。

イチゴ狩りのできる農園など詳しくは、【9面】またはホームページをご覧ください。

千葉市 イチゴ

農政課 ☎245-5758 ☎245-5884



「みどりにくみなおし」で健康づくり

「みどりにく みなおし」を合言葉に、生活習慣病予防への取り組みを応援しています。今回は、合言葉のうちのひとつ「㊦ようりはうす味、腹八分」を紹介します。

料理はうす味、腹八分

一日の食塩摂取目標量は、男性7.5グラム未満、女性6.5グラム未満（高血圧および慢性腎臓病の重症化予防は6.0グラム未満）です。塩分の摂りすぎは高血圧やさまざまな病気を引き起こす原因となります。

うす味のポイント

- 新鮮な食材を使いましょう
 - 香辛料・香味野菜・かんきつ類を活用しましょう
 - 減塩・低塩の調味料を使いましょう
 - 外食や加工食品、漬物は控えましょう
 - むやみに調味料を使わないようにしましょう
 - 麺類の汁は残しましょう
- 緑保健康福祉センター健康課
☎292-2630 ☎292-1804

参加者募集！減塩教室

～おいしく食べて、楽しく減塩～

基本的な食事のバランスや上手に減塩するためのポイントを、管理栄養士がお話します。この機会に普段の食事を見直しませんか。ぜひ、ご参加ください。

- 日時 2月9日(火)10:00～12:00
 - 会場 緑保健康福祉センター
 - 内容
 - ・バランスの良い食事についての講義（減塩編）
 - ・レシピの紹介
 - 対象 区内在住の方
 - 定員 先着15人
 - 申込方法 電話で、緑保健康福祉センター健康課へ。
- ☎緑保健康福祉センター健康課 ☎292-2630 ☎292-1804

医師講演会

人生100年時代を生き抜く身体づくり

～ロコモティブシンδροームを予防しよう～

100歳まで元気に生活するために、介護が必要となる原因を知り、日常生活でできる予防法について学びませんか。

- 日時 1月26日(火)14:00～15:30
- 会場 緑保健康福祉センター
- 内容 ロコモティブシンδροーム（運動器症候群）予防についての医師による講演

- 対象 区内在住の方
 - 定員 先着15人
 - 申込方法 電話で、緑保健康福祉センター健康課へ。
- ☎緑保健康福祉センター健康課 ☎292-2630 ☎292-1804



土気あすみが丘プラザの催し

プラザ映画鑑賞会

- 開催 1月30日(日)10:00～12:00
- 内容 「旅立ちの島唄～十五の春～」(2013年日本作品)
- 対象 小学生以上の方
- 定員 当日先着50人

恋活～出会い応援イベント～

- 開催 2月6日(土)14:00～16:00
- 対象 30～50代の方
- 定員 男女各先着10人
- 料金 1,000円
- 申込 電話で、土気あすみが丘プラザ ☎295-0301へ。☎295-0350も可（必要事項を明記）



各種相談案内

- 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
1月4日(月) 9:00～16:00

- 法律相談…金銭貸借・相続・離婚など
水曜日、1月25日(月)13:00～16:00
定員=各8人（多数の場合は抽選）。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。
- 住宅相談…不動産売買や賃借など
1月18日(月) 10:00～15:00
1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 緑区地域振興課 ☎292-8106 ☎292-8159

本紙掲載のイベントなどについて
新型コロナウイルスの影響で、催しが中止・延期となる場合があります。詳しくは、各催しの問い合わせ先までご確認ください。

今月の区役所休日開庁日
1月10日(日)9:00～12:30

健康ひろば

緑保健康福祉センター健康課では、健康に関する相談や教室などを開催しています。参加する際は、体調を確認の上、お越しください。
*催しが中止・延期となる場合があります。詳しくは、各催しの問い合わせ先へ。



相談・教室など	日時など	内容・対象など	定員	申込	
相談	禁煙相談・健康相談	1/12(火)、2/1(月) 9:30～11:15 1/27(水)14:00～15:45	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2人	②
	栄養相談	1/13(水)・19(火)・21(木)・26(火)・ 2/4(水)9:30～14:40	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	②
	精神保健福祉相談	1/13(水)・18(月) 14:00～16:00	精神科医による個別相談。対象=憂うつ・眠れない・不安・ひきこもりなど、心の健康でお悩みの方または家族。	各3人	③
	女性の健康相談	1/20(水)10:00、11:00	助産師による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	②
	乳幼児歯科相談	1/27(水)9:20～15:00	歯科衛生士による仕上げみがきの方法や虫歯予防など歯の健康についての個別相談。	10組	②
	成人歯科相談	1/27(水)9:30～15:00	歯科衛生士による歯周病予防など歯の健康についての個別相談。	4人	②
教室	はじめよう！健康ウォーク	1/15(金)10:00～12:00	これからウォーキングを始めたい人におすすめです。対象=4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。料金=100円。集合・解散場所=緑区役所2階広場。*雨天中止*参加人数により中止になる場合があります。	10人	②
	離乳食教室	1/27(水)13:00～14:00、 14:00～15:00	離乳食2～3回食の進め方、作り方を学ぶ教室。対象=第1子で1回食を始めた6～8カ月児を持つ保護者。	各8人	②
講演会	女性ホルモンと上手に付き合おう～更年期をHappy！に迎えるために～	1/19(火)13:30～15:00	婦人科医師による女性ホルモンと上手に付き合う方法、女性にとって身近な病気などについての講演会。対象=20～50代の女性。	10人	②

☎緑保健康福祉センター（緑区鎌取町226-1）

☎1月4日(月)9:00から電話で、緑保健康福祉センター健康課各班へ

特に記載のないものは予約制（当日受付不可）

詳しくは、千葉市 緑区健康課

☎ ①すこやか親子班 ☎292-2620 ②健康づくり班 ☎292-2630 ③こころと難病の相談班 ☎292-5066