



人口：126,284人
(男62,189人 女64,095人)
世帯数：47,378世帯
(平成26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 緑区ホームページ <http://www.city.chiba.jp/midori/index.html>



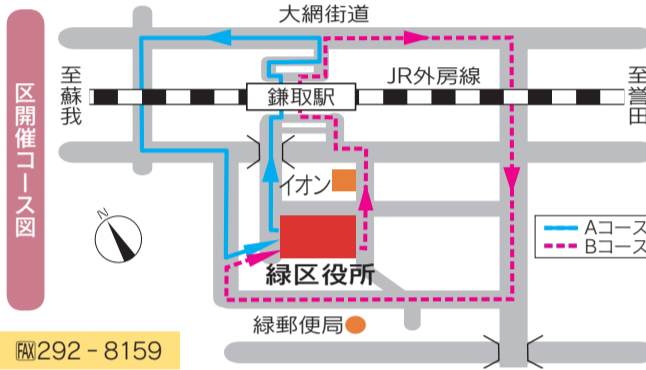
参加者
募集

ごみゼロクリーンデー

「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、『ごみゼロクリーンデー』を開催します。
道路上や植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。

区では、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らごみを収集する「ごみゼロクリーン活動」を支援しています。
期間 5月25日(日)～6月30日(月)
*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。

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、区役所開催コース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。
日時 5月25日(日)9:45～11:30 雨天中止
集合場所 緑区役所2階正門入口
コース 緑区役所～JR鎌取駅～大網街道～緑区役所



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

お知らせ

あすみ健康義塾～認知症予防を中心に～

楽しく会話しながらストレッチを行い、栄養・歯科・認知症予防について学びます。
日時 5月30日(金)、6月4日～7月23日の毎週水曜日の9:45～11:45 (5月30日と6月25日13:30～15:30、7月23日9:45～14:00)。全9回。

対象 65歳以上の方
定員 20人(先着順)
持ち物 飲み物、動きやすい服装
申込方法 5月1日(木)9:00から電話または直接、土気あすみが丘プラザ ☎295-0301へ。

園同プラザ ☎【上記】 0295-0350
ちばしファミリー・サポート・センター 地区別交流会

ちばしファミリー・サポート・センターは、子育ての援助が必要な方と子育てを援助して下さる方を結ぶ、地域の方々による子育て支援のための会員組織です。



緑区在住の会員の皆さんが集まる交流会を開催しますので、会員以外の方でも興味のある方はお気軽にご参加ください。お子さん連れの方も可能です。当日直接会場へ。
日時 5月29日(木)10:00～12:00
会場 緑保健康福祉センター大会議室
園ちばしファミリー・サポート・センター ☎201-6571 0201-6572または子育て支援館 ☎201-6000

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…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…交通事故の諸問題
毎週火曜日 9:00～16:00
毎週木曜日 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12日(月) 9:00～16:00

住宅相談…不動産に関する諸問題
5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…法律関係の諸問題
毎週水曜日と第4月曜日
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。HPも可。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

消費生活相談 無料

消費生活に関するトラブルなど
5月12日(月)・26日(月)9:00～12:00
緑区役所2階市民相談室
*相談は面談のみ(当日直接会場へ)
園消費生活センター ☎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

参加者
募集

スマイルアップ教室

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・音楽を通して口腔ケアを学びましょう。

日時 ①5/27(火) ②6/10(火) ③6/24(火)
④7/8(火)9:45～12:00 (全4回)

会場 緑保健康福祉センター2階

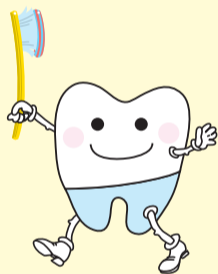
対象 65歳以上

定員 10人(先着順)

内容 ①～④歯科衛生士によるお口の体操・手入れ方法・脳トレなど
②音楽療法士による口腔ケア

持ち物 筆記用具

申込方法 5月22日(木)までに電話で、緑保健康福祉センター健康課 ☎292-2630



問い合わせ 緑保健康福祉センター健康課 ☎【上記】 0292-1804

身体のバランスを整えるピラティス

体幹を整えるためのストレッチ運動をして、身体のバランスを整えましょう!

日時 5月12日(月)・26日(月)、6月2日(月)・9日(月)・16日(月)9:30～10:40 (全5回)

会場 鎌取コミュニティセンター

対象 市内在住・在勤の18歳以上の方

定員 30人(先着順)

費用 4,000円(保険料含む)

持ち物 タオル、飲み物、運動できる服装

申込方法 5月1日(木)9:00から直接、鎌取コミュニティセンターへ(費用持参)。

問い合わせ 鎌取コミュニティセンター ☎292-6131 0292-6151

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
健康相談 園健康づくり係	5/8(木)・14(水)・23(金)・29(木) 9:30～15:30	成人(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	特定保健指導中の方は、対象外です。
禁煙相談 園健康づくり係	5/8(木)・14(水)・23(金)・29(木) 9:30～15:30	禁煙したい方や禁煙に関心のある方(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。
栄養相談 園健康づくり係	5/13(火)・22(木)・26(月)・30(金) 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 園こころと難病の相談係	5/14(水)・20(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個別相談	専門医による相談
育児サークル 園すこやか親子係	①5/14(水)げんきつ子 ②5/16(金)かるがもちゃん いずれも10:00～11:30	①ダウン症児とその保護者 ②多胎児とその保護者	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	当日直接会場へ。
歯科相談 園健康づくり係	5/16(金)・28(水) 9:30～15:40	5/16は乳幼児が対象 5/28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
女性の健康相談 園健康づくり係	5/22(木) 10:00～11:40	思春期から高齢期の女性 定員=2人(予約制)	女性の心と体についての悩み、不安などについての相談	助産師による健康相談
医師講演会 園健康づくり係	5/30(金) 13:30～15:00	緑区在住の方	認知症の原因や早期受診の大切さ、受診のタイミングや家族の対応の仕方	会場=土気あすみが丘プラザ 持ち物=筆記用具
母親&父親学級 園すこやか親子係	6/4(水)・11(水)・18(水) 9:30～12:00 (全3回)	11月末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	当日直接会場へ。持ち物=母子健康手帳、歯ブラシ(4日のみ)、飲み物、筆記用具 11日は動きやすい服装で。