



人口：126,340人
(男62,217人 女64,123人)
世帯数：47,483世帯
(平成26年5月1日現在)

参加者
募集

こども防災体験

～災害時の模擬体験をしてみませんか～

夏休みの思い出に親子で楽しみながら
防災体験に参加してみませんか？
災害はいつ発生するかわかりません！
いざという時のために備えましょう！

日時・会場

7月26日(土) 誉田小学校
8月2日(土) 椎名小学校
9日(土) 土気小学校
23日(土) おゆみ野南小学校
いずれも9：00～13：00 *荒天中止



救命講習



起震車による地震体験

対象 緑区在住の小学生とその保護者
定員 各50人(先着順)
内容

- ・防災グッズの作成や救命講習
- ・起震車による大地震の揺れを体験
- ・煙ハウスによる火災時の室内の体験
- ・備蓄食糧の試食による避難所生活の体験、防災ボランティアの講話など

*時間の都合や天候により内容を変更する場合があります。

申込方法 6月3日(火)から電話で、【下記】へ

問い合わせ 緑区地域振興課暮らし安心室 ☎292-8117 0292-8159
chiikishinko.MID@city.chiba.lg.jp

こども版

みどりく みなおし で健康づくり

生活習慣みなおし
「みなおしビー
ちゃん」



緑保健福祉センター健康課では、「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への取り組みを応援しています。

- み みんな食べよう 朝ごはん
- ど どんどん動いて じょうぶな体
- り 料理はバランス あか きいろ みどり
(血や肉になる) (力や熱になる) (体の調子を整える)
- く 口の健康8020!
(80歳になっても自分の歯を20本以上保とう)
みがいてキレイな歯と歯ぐき
- み みんなで仲良く 外遊び
- な なにを食べても 噛ミン30!
(30回かもう)
- お お菓子とジュースは ほどほどに
- し しっかり睡眠 早ね早起き

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

お知らせ

土気あすみが丘プラザ フリーマーケット参加者募集

日時 6月22日(日)9：00～13：00
区画 2m×2m
定員 33区画(先着順)
参加費 1区画500円
6月3日(火)9：00から費用を持参して直接、土気あすみが丘プラザへ同プラザ☎295-0301 0295-0350

土気あすみが丘プラザ プラザ音楽祭

土気あすみが丘プラザを利用しているサークルの音楽発表会です。
日時 6月29日(日)13：30～16：00
土気あすみが丘プラザ☎295-0301 0295-0350

鎌取コミュニティセンター バドミントン教室

日時 6月13日～7月4日の毎週金曜日9：30～11：30(全4回)
対象 市内在住・在勤で18歳以上の方
定員 30人(先着順)
費用 1,500円(講師料、体育館利用料、保険料含む)
持ち物 運動に適した服装、ラケット、タオル

6月1日(日)9：00から直接、鎌取コミュニティセンターへ同センター☎292-6131 0292-6151

緑保健福祉センター 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・会場 | 対象者・定員 | 内容 | 備考 |
|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---|---|
| 禁煙相談 健康づくり係 | 6/4(水)・13(金)・17(火)・18(水)・27(金)、7/1(火) 9：30～15：30 | 禁煙したい方や禁煙に興味のある方(予約制) | たばこ検査を行い、たばこへの依存度を確認し、あなたに合った禁煙方法を提案します。 | |
| 健康相談 健康づくり係 | 6/4(水)・13(金)・17(火)・18(水)・27(金)、7/1(火) 9：30～15：30 | 成人(予約制)。特定保健指導中の方は、対象外です。 | 生活習慣病予防や健診結果の見方などについての個別相談 | |
| 栄養相談 健康づくり係 | 6/4(水)・11(水)・16(月)・20(金)・24(火) 9：30～15：00 | 乳幼児から高齢者(予約制)特定保健指導中の方は、対象外です。 | 生活習慣病予防のための食事や、離乳食・幼児食についての食生活相談 | |
| 精神保健福祉相談 こころと難病の相談係 | 6/11(水)・17(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、専門医が個別に相談に応じます。 | |
| 歯科相談 健康づくり係 | 6/18(水)・27(金) 9：30～15：40 | 6/18は成人が対象 6/27は乳幼児が対象(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 |
| シニア世代の食事と運動教室 健康づくり係 | 6/18(水) 10：00～13：30 会場=おゆみ野公民館 | 緑区在住の方 定員=20人(予約制) | バランスの良い食事、介護予防のための体操とウォーキング。 調理実習あり。 | 持ち物=エプロン、三角きん、ふきん、実習費500円程度、飲み物、タオル、動きやすい服装・靴 |
| パパママ子育て教室所「2歳児と楽しくつきあうために」 すこやか親子係 | 6/25(水) 10：00～12：00 | 2歳児を持つ保護者 定員=20人(予約制) | 2歳児の特徴と育児についての講演会 講師=臨床心理士 | *託児あり(先着15人) |
| 歯科医師講演会 健康づくり係 | ①6/25(水) ②7/4(金) いずれも13：30～15：00 会場=①土気あすみが丘プラザ、②誉田公民館 | 緑区在住の方(予約制) | ①テーマ「健口長寿は噛むことが決め手です！～口から始める認知症予防～」 ②テーマ「今日からできる健口生活～お口のおい！気になりませんか？」 いずれも、歯科衛生士によるお口の手入れ方法の指導やお口の体操をします。 | 持ち物=筆記用具 |
| 母乳教室 すこやか親子係 | 6/27(金) 10：00～12：00 | 妊娠中の方 定員=30人(予約制) | 母乳育児を楽しむための教室 講師=助産師 | 持ち物=母子健康手帳、筆記用具、飲み物 |
| 離乳食教室 健康づくり係 | 6/27(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レーション・試食を行います。 | 持ち物=母子健康手帳、試食用皿、スプーン、筆記用具、試食代150円、抱っこひもなど |
| プレママCafe 健康づくり係 | 7/4(金) 10：00～13：00 | 調理可能な妊娠中の方 定員=20人(予約制) | 簡単バランスメニューを調理実習します。 | 持ち物=エプロン、三角きん、母子健康手帳、実習費500円程度、筆記用具 |
| お手軽運動教室(ヘルスサポーター養成教室) 健康づくり係 | 7/11(金)・16(水)・25(金) 10：00～11：30(全3回) | ウォーキングなどの簡単な運動を継続したい方、地域で運動グループを作りたい方 | 健康運動指導士によるラジオ体操・ウォーキング・ストレッチなどの運動実技とグループワーク | 持ち物=筆記用具、飲み物 動きやすい服装 |
| 育児サークル すこやか親子係 | 6/13(金)10：00～11：30 ①かるがもちゃん ②カンガルーキッズ | ①多胎児とその保護者 ②出生1000g未満児とその保護者 | 子育て中の方の仲間づくりや情報交換を目的とした育児サークル | 予約不要。直接会場へ。 |

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は相談を行いません。

暮らし相談…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
6月2日(月) 9：00～16：00

住宅相談…不動産に関する諸問題
6月16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
暮らし安心室 ☎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
6月9日(月)・23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)
消費生活センター ☎207-3603
0207-3111

今月の区役所休日開庁日

6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