

こんにちは！食育推進員です。

食育推進員は、市が主催する養成講座を修了し、市長の委嘱を受け、食を通じた地域の健康づくりのためのボランティア活動を行っています。栄養・食生活の講話や調理実習を通して食について学び、食の大切さを伝えています。

現在、食育推進員になってみたい方を募集中です。詳しくは、ホームページをご覧くださいか、お問合せください。

緑区食育推進員

対象 市内在住のおおむね70歳未満の方

申込方法 7月31日(木)までに電話で、緑保健福祉センター健康課へ

緑保健福祉センター健康課 ☎292-2630 ファク292-1804



食生活改善推進員（ヘルスメイト）は、4月から食育推進員に名称が変更されました。

防犯パトロールに必要な物品を配付しています！

市では、安心・安全なまちづくりを目指し、防犯活動を実施している団体およびこれから実施しようとしている団体に対し、防犯パトロールに必要な物品を配付しています。

物品の配付を受けるには、申請が必要です。申請可能な団体の要件など、詳しくは、**防犯パトロール隊支援物品**

対象となる物品の例
タスキ・腕章・パトロールベスト・ライトなど
＊申請できる物品数には上限があります。

申請期限 7月31日(木)まで
新規結成団体で期限に間に合わない場合は、下記までご相談ください。

緑区地域づくり支援課 ☎292-8107 ファク292-8159



お知らせ

鎌取コミュニティセンターの催し

かまとり落語
出演者3人の落語で笑って笑って暑気払い！
7月27日(土)13:30～15:00 (13:00開場)
小学生以上の方（就学前児は入場不可）
先着100人
500円

夏休み昆虫教室
7月25日(木)10:30～12:00
小学生（保護者の参加も可）
先着20人
小学生300円、保護者500円

夏の星空観望会
織姫彦星と月を見よう
7月13日(土)19:00～20:30
小学生以上の方
先着20人
500円
小・中学生は保護者の送迎または参加が必要です。
直接または電話で、鎌取コミュニティセンター☎292-6131。ファク292-6151も可（必要事項(15面)を明記）

土気あすみが丘プラザの催し



参加者募集 65歳からの「食事セミナー」

1回コース

日時 7月11日(木)10:00～13:30
会場 緑保健福祉センター
内容 フレイル予防のための食事の話と調理実習
申込方法 緑保健福祉センター健康課 ☎292-2630 ファク292-1804

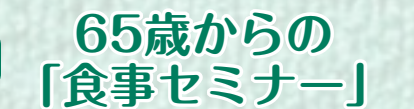
3回コース

日時 ①7月19日(金)・②26日(金)10:00～12:00、③8月2日(金)10:00～13:30
会場 越智公民館
内容 ①フレイル予防のための食事の話 ②握力測定と運動実習、③調理実習
申込方法 越智公民館 ☎294-6971 ファク294-1931

1回コース・3回コース共通

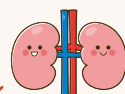
対象 区内在住で65歳以上の方
定員 各12人。応募者多数の場合は抽選。
持ち物 筆記用具、飲み物、エプロン、三角巾
料金 300円（材料費）
備考 ご自宅の汁ものを50cc程度持参すると塩分測定ができます。
申し込みおよびキャンセルは1週間前までをお願いします。

緑保健福祉センター健康課 ☎292-2630 ファク292-1804



医師講演会 腎臓のSOS！ ～腎臓病と言われる前に～

日時 7月24日(木)13:30～15:30
会場 緑保健福祉センター
内容 腎臓の働きや仕組み、検査データの見方、生活習慣と腎疾患の関係について
対象 区内在住の方
定員 先着25人程度
申込方法 緑保健福祉センター健康課へ。
緑保健福祉センター健康課 ☎292-2630 ファク292-1804



令和6年度版完成！

健康づくりお役立ち情報誌！ 緑健康づくり支援マップ

食生活・運動・口腔などの健康づくり情報や、区内のお勧めのウォーキングコースなどを紹介しています。ご自身や、ご家族の健康づくりのためにお役立てください。

配布場所 緑保健福祉センター健康課、緑区総務課、区内の公民館、コミュニティセンター、いきいきプラザなど
＊なくなり次第配布終了します。

緑保健福祉センター健康課 ☎292-2630 ファク292-1804





健康ひろば

緑保健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。

7月17日～23日は、こどもの事故防止週間です。こどもを事故から守りましょう。

緑区ヘルスメイト おすすめレシピ

	相談・教室など	日時など	内容・対象など	定員	申込
相談	大人の歯科相談	7/3(水)・23(火)9:20～14:10	歯や義歯の手入れ、虫歯や歯周病などについて、歯科衛生士が個別に相談に応じます。口臭が気になる方は、口臭測定もできます。	各4人	②
	子どもの歯科相談	7/3(水)、8/5(月)9:20～14:20	虫歯予防、お口の手入れ方法などについて、歯科衛生士が個別に相談に応じます。	14組	②
	禁煙相談・健康相談	7/9(火)9:30～15:00、26(金)9:30～10:30、31(水)14:00～15:00	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4人	②
	精神保健福祉相談	7/10(水)・18(木)14:00～16:00	精神科医による個別相談。対象＝憂うつ・眠れない・不安など、心の健康でお悩みの方または家族	各3人	③
	栄養相談	7/11(木)・17(水)・23(火)、8/2(金)9:30～14:00	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
	女性の健康相談	7/19(金)10:00～12:00	助産師による妊娠・出産に関することや、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	①
教室	離乳食教室	7/24(水)13:00～15:00	離乳食2～3回食の具体的な進め方と実演（試食あり） 対象＝第1子で1回食を始めた6～8カ月児の保護者 持ち物＝試食用の皿、スプーン、抱っこひも。 材料費＝1組200円	20組	②
	ふたごちゃんサークル	7/8(月)、8/19(月)10:00～11:30	双子以上の子どもと保護者・妊婦とパートナーの交流の場です。予約不要		
	お話会@みどり	7/9(火)、8/8(木)10:00～11:30	親子交流や自由遊びをします。希望に応じて育児相談を行います。 対象＝ハンディキャップを持つ子と保護者。他区の方も可、予約不要		

緑保健福祉センター（緑区鎌取町226-1）
7月1日(月)9:00から電話で、緑保健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**

問 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 ファク292-1804

各種相談案内 無料

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
7月1日(月) 9:00～16:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など
水曜日、7月22日(月)13:00～16:00
定員＝各6人
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。

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 緑区地域づくり支援課
☎292-8106 ファク292-8159

今月の区役所休日開庁日

7月14日(日)9:00～12:30