



## あなたの力がまちをつくる 町内自治会に加入しましょう!

東日本大震災を契機に地域の助け合いの大切さが改めて認識され、地域で活動する町内自治会の重要性が見直されています。

花見川区の町内自治会加入率は、3月末現在で73.4% (千葉市平均66.0%)と、市内の6区中最も高い加入率ですが、加入率のさらなる向上を目指しています。

地域の絆があなたの住むまちをより安全に、より住みやすくします。町内自治会に加入しましょう。



自治会で祭りを開催！地域の交流の場に

### 町内自治会の活動を紹介します

#### 防災

町内自治会では、災害に備えて、共に助けあえる地域づくりに取り組んでいます。

#### 安全・安心な地域づくり

暗い夜道に、街灯がついて安全になったという経験はありませんか？防犯街灯は、市からの補助を受け、町内自治会などが設置しています。

#### 夏まつり、文化祭、運動会など

子どもたちにとっては、地域のお祭りや子ども会などの行事は、大切な思い出になります。こうした活動も、会員相互の交流のため、町内自治会が行っています。

#### きれいで暮らしやすいまちづくり

清掃活動のおかげで、きれいな公園や道路が保たれています。

少しでも町内自治会に興味を持ったら…。あなたの小さな関心が花見川区をつくります！

詳しくはお住まいの地域の町内自治会役員、または【下記】までお尋ねください。

☎花見川区地域振興課地域づくり支援室 ☎275-6203 ㊟275-6799

## お知らせ

### 畑コミュニティセンターの催し

#### 心やすらぐ合唱を楽しむ会

畑コミュニティセンターで活動するサークルの皆さんによる楽しい混声合唱コンサートです。



日時5月26日(日)13:00~14:30

定員当日先着80人

☎畑コミュニティセンター ☎273-5454 ㊟271-4894

### 花島コミュニティセンターの催し

#### ノルディックウォーキング体験会

全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員がひざや腰への負担の少ない歩き方を指導します。

日時5月19日(日)10:00~12:00 (雨天中止)

定員先着10人 (身長140cm以上の方)

料金無料 (別途ポールのレンタル料540円)

持物歩ける服装と靴、帽子、サングラス、リュックサックまたはウエストポーチ、飲み物



☎直接または電話で、花島コミュニティセンター ☎286-8822

☎同センター ☎前記 ㊟286-8826

## 各種相談案内 無料

くらし相談…日常生活での心配ごとなど  
月~木曜日 9:00~16:00  
金曜日 9:00~15:00  
交通事故相談…損害賠償や示談など  
金曜日 9:00~16:00  
\*5月3日(金)を除く  
行政相談…行政活動全般に関する相談  
5月7日(火) 9:00~16:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など  
(裁判所で訴訟・調停中のものは不可)  
月曜日 (5月6日を除く)、5月22日(水) 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から1週間前の17:00までに電話で申し込み。電子申請も可。  
\*5月13日(月)の申し込み期間は、4月22日(月)~5月7日(火) (土日祝を除く)です。

住宅相談…不動産売買・賃借など  
5月15日(水) 10:00~15:00  
5月7日(月)9:00から電話にて申し込み (先着8人)。

花見川区役所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  
花見川区地域振興課くらし安心室  
☎275-6213 ㊟275-6799

## 花見川区役所で毎月開催 朝市&花カフェ

日時 5月12日(日)8:30~11:00

\*売り切れ次第終了

会場 花見川区役所前広場

☎花見川区地域振興課地域づくり支援室 ☎275-6203 ㊟275-6799

## 今月の区役所休日開庁日

5月2日(休日)・12日(日)9:00~12:30

主な 市民総合窓口課 ☎275-6236

開庁窓口 市税出張所 ☎275-6293

## ごみゼロクリーンデーに参加しよう!

~私たちの街をきれいに~

ごみ減量・リサイクル推進週間 (5月30日~6月5日)、環境月間 (6月) の行事として、道路上や植え込みなどに捨てられたごみ・空き缶などを収集し、街を美しくし、同時にごみ問題について考えるイベントを行います。

区では、地元地域における美化活動の一環として、自発的に地域でごみを収集するごみゼロクリーン活動の実施をお願いしています。

期間 5月30日(木)~6月30日(日)

期間内のご都合の良い日に実施してください。

○開催される団体には、ごみ袋を提供しますので、【下記】へお申し込みください。

○ごみステーションに出せない粗大ごみなどを発見した場合は、収集せずに花見川・稲毛環境事業所 (☎259-1145) へご連絡ください。

☎花見川区地域振興課くらし安心室

☎275-6213 ㊟275-6799



## 参加者募集 歯っぴー健口教室

~口から始める介護予防~

食事や会話を楽しみながら、毎日をいきいきと過ごしていただくために、日常生活で簡単に取り入れられるお口の体操などを楽しく実践します。

### こんな方にお勧めです

- 口が渇く (唾液が出にくい)
- むせることがある
- 話すときに舌がもつれる
- 歯周病が心配



歌を歌って楽しくお口の訓練



歯科衛生士と歯磨きの仕方を確認

日程	実施内容 (カリキュラムの内容は変更になる場合があります)
1日目	各自の口の動きチェック(ガムでそしゃく力判定など)、目標づくり
2日目	歯ブラシ、歯間ブラシ、舌ブラシなどを使って磨き方の確認
3日目	歌や楽器による音楽療法で飲み込み力などをアップ 脳トレ体操
4日目	かみかみ体操、唾液腺マッサージで、一生涯を健口(健康)に

☎春コース5月28日(火)、6月4日(火)・11日(火)・18日(火)、秋コース11月12日(火)・28日(木)、12月10日(火)・17日(火)

各コースいずれも10:00~12:00 全4回

☎花見川区保健福祉センター ☎65歳以上の方 ☎各回15人

☎花見川区保健福祉センター健康課 ☎275-6296 ㊟275-6298

## 健康ひろば

花見川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。参加する際は、体調を確認の上、お越しください。

相談・教室	日時	内容・対象など	定員	申込
栄養相談	5/9(木)・16(木)・24(金)・27(月) 9:30~15:30	離乳食や生活習慣病などの食事について管理栄養士が相談に応じます。(特定保健指導を受けている方は除く。)	各5人	②
精神保健福祉相談	5/14(火)10:00~12:00 24(金)14:00~16:00	憂うつ・眠れない・不安・引きこもっている・イライラなど、こころの健康でお悩みの方または家族を対象に、精神科医による相談。	各3人	③
健康相談	5/16(木)・27(月) 10:00~14:30	生活習慣病予防や健診結果の見方、禁煙などについて、保健師が相談に応じます。希望者には身体機能測定を実施します。	各3人	②
女性のための健康相談	5/22(水)10:00~12:00	女性ホルモンの乱れによる心と体の不調に伴う不安や悩みについて助産師に相談できます。	2人	②
歯科衛生士による ①成人歯科相談 ②子どもの歯科相談	5/30(木)10:00~15:00	①歯周病予防など歯の健康についての相談。希望者には口臭測定を実施。 ②乳幼児の歯みがき、虫歯予防についての相談。	① 5人 ② 10人	②
母乳クラス	5/10(金)10:00~12:00	妊娠中の方とパートナー(子どもの同伴不可)。母乳について助産師による講義と実技。当日直接会場へ(問い合わせ先①)		
いきいき体操体験教室	5/17(金)10:00~12:00	椅子に座ってDVDを観ながら行う手足の筋力体操と、お口の体操です。地域の皆さんと運動を始めてみませんか。	15人	②
離乳食教室	5/31(金)13:00~15:00	生後6~8カ月の第1子を持つ母親および家族。2・3回食の離乳食の進め方と実演および試食。料金=200円	25組	②
血糖値が気になる方の調理実習	6/4(火)10:00~13:00	楽しく会食しながらバランスよく食べるためのポイントや、適量・うす味を学びます。料金=500円	20人	②

☎花見川保健福祉センター (花見川区瑞穂1-1)

☎5月7日(火)9:00から電話で、花見川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 花見川区健康課) ㊟

☎ ①すこやか親子班 ☎275-6295 ②健康づくり班 ☎275-6296 ③こころと難病の相談班 ☎275-6297 ㊟275-6298