



# はなみがわ

人口:177,026人 前月比313人増  
(男86,903人 女90,123人)  
世帯数:83,638世帯  
(2023年4月1日現在)

## 受講者募集 ヘルスマイトになって地域で食育活動をしてみませんか?

食生活改善推進員(ヘルスマイト)は市の主催する養成講座を修了後、市長からの委嘱を受け、食を通して地域で健康づくりのためのボランティア活動を行っています。子どもから高齢者まで幅広い世代の方を対象に、食の大切さを伝えています。養成講座では、減塩の工夫など健康につながる食生活について学ぶことができます。



千葉市食生活改善推進員花見川支部

☎花見川保健福祉センター健康課 ☎043-275-6296 ㊟043-275-6298

### 食生活改善推進員養成講座のお知らせ

日時 9月15日、10月20日、11月17日、12月15日、来年1月19日、2月9日の金曜日 10:00~15:00 全6回  
会場 緑保健福祉センター  
対象 市内在住の地域で継続して活動できる70歳未満の方  
定員 40人(面談により選考)  
申込方法 7月31日(月)までに電話で、お住まいの区の保健福祉センター健康課へ。

### 電話de詐欺にご注意を!

区内で、電話de詐欺が多発しています。ご注意ください。  
1~2月の被害状況  
件数 4件  
被害額 5,001,400円  
☎電話de詐欺相談専用ダイヤル  
☎0120-494-506



### ごみゼロクリーンデーを開催しませんか

ごみゼロクリーンデーは、ごみ減量・リサイクル推進週間(5月30日~6月5日)や環境月間(6月)に期日を決めて、道路上や植え込みなどに捨てられたごみを拾い集めるイベントです。



花見川区では、「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、地域でのごみゼロクリーンデーの開催を呼びかけています。  
ごみ袋を支給しますので、下記問い合わせ先にご連絡ください。花見川・稲毛環境事業所または市役所廃棄物対策課でも申し込むことができます。  
期間 5月28日(日)~6月30日(金)  
期間内のご都合のよい日に開催してください。  
☎花見川区地域づくり支援課 ☎275-6213 ㊟275-6799

### 令和5年 住宅・土地統計調査の調査員を募集します

住宅・土地統計調査は、一部の世帯を対象に、住宅や土地の保有状況などを把握するための国の統計調査です。その調査を行う調査員を募集しています。  
未経験の方でも歓迎ですので、気軽にご連絡ください。

調査期間 8月下旬~10月下旬  
対象 20歳以上で、税務などの業務に従事していない健康で秘密保持のできる方  
内容 調査票の配布や回収を行います。

申込方法など詳しくは、ホームページをご覧ください。お問い合わせください。☎千葉市 統計調査員

☎花見川区総務課選挙統計班 ☎275-6191 ㊟043-275-6719

### 筋力を鍛えて、健康寿命をのばそう! ちばし いきいき体操 体験教室

椅子に座ってDVDを観ながら行う手足の筋力体操と、口の体操です。  
週1~2回、適切な運動を継続することで、年齢に関わらず筋力は必ず向上します!  
ぜひ一度体験してみませんか? また、地域の仲間と一緒に取り組んでみたい団体には、出張体験教室も行っています。健康課までご相談下さい。



日時 5月26日(金) 10:00~12:00  
場所 花見川保健福祉センター2階  
定員 先着10人  
申込方法 電話で、花見川保健福祉センター健康課へ  
☎花見川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。  
\*各相談については、随時予約を受け付けています。



	相談・教室名	日時	内容・対象など	定員	申込
相談	精神保健福祉相談	5/9(火)10:00~12:00、 24(水)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を行います。	各3人	③
	栄養相談	5/11(木)・15(月)・22(月)・29(月) 9:30~15:00	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。健診データなどあればご持参ください。 *特定保健指導を受けている方は除く。	各4人	②
	歯科衛生士による ①大人の歯科相談 ②こどもの歯科相談	5/16(火)9:30~15:00	①歯周病予防など歯の健康について相談ができます。希望者には口臭測定を行います。 ②乳幼児の歯みがき、むし歯予防について相談ができます。	①5人 ②10人	②
	女性のための健康相談	5/25(木)10:00~12:00	妊娠・出産に関すること、思春期から更年期・高齢期の女性の心と身体について、助産師が相談に応じます。	2人	①
教室	若返り食事セミナー「時短!簡単バランスごはん」	5/25(木)10:00~12:00	食習慣を見直して65歳からを元気に過ごすための教室です。体組成測定、時短レシピの紹介。調理実習(1品程度)を行います。 対象=65歳以上の方。会場=朝日ヶ丘公民館	10人	②
	「バランスよく食べて動いて人生100年」気になる油の話	5/30(火)10:00~12:00	油脂の摂り方について管理栄養士がお話します。中性脂肪や、コレステロール値を健康な値に保ち、脂質異常症の予防を目指します。運動実習を行うので、動きやすい服装でお越しください。	10人	②
	歯っぴー健口教室	5/31(水)、6/6(火)・19(月)、 7/4(火)10:00~12:00 全4回	オーラルフレイル(口の機能低下)や誤嚥性肺炎予防のためのお口の体操、歯の手入れ、音楽療法などを実践を交えて学びます。 対象=65歳以上の方。	10人	②
	若返り食事セミナー夏コース	①6/2(金)10:00~12:00 ②16(金)13:30~15:30 ③30(金)10:00~12:00 全3回	食事や運動などから高齢期の生活習慣を見直す教室です。 ①栄養講話と体組成測定、調理実習(1品程度)、②握力測定と運動実習、③塩分の話とグループワーク 試食を希望しない方はお申し出ください。 対象=65歳以上の方。	10人	②
	離乳食教室	6/9(金)13:00~14:00または 14:30~15:30 15分前から受付	2・3回食の離乳食の進め方のお話しと簡単だしのデモ、試食を行います。試食を希望しない方はお申し出ください。 対象=生後6~8カ月の第1子を持つ母親および家族。 離乳食関係の動画を公開しています。詳しくは、☎千葉市 離乳食	各8組	②
母親&父親学級	①6/13(火)9:30~12:00または 13:00~15:30 ②23(金)13:00~15:30 全2回	妊娠・出産、育児についての講義と実習を行います。 対象=9~10月までに出産を迎える方とパートナー(子どもの参加不可)。 申込方法=5月10日(水)まで電話または電子申請。 ☎花見川区 母親&父親学級	12組	①	

☎花見川保健福祉センター(花見川区瑞穂1-1) 特に記載のないものは予約制(当日受付不可)  
☎5月1日(月)9:00から電話で、花見川保健福祉センター健康課各班へ 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

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へ。

花見川区役所 ☎043-275-6111(代表) 〒262-8733 千葉市花見川区瑞穂1丁目1番地 ☎千葉市 花見川区役所 区版編集 花見川区役所総務課 ☎043-275-6157 ㊟043-275-6719

記号の見方は12面参照 特に記載のないものは5月1日(月)から受け付け

### お知らせ

畑コミュニティセンター  
コンサート  
畑コミで活動するプリティッシュプラスちばによる素敵な演奏会です。  
☎5月7日(日)14:00~15:30  
☎同センター ☎273-5454 ㊟271-4894

### 各種市民相談 無料

暮らし相談...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  
行政相談...行政活動全般に関する相談  
5月2日(火) 9:00~16:00  
\*面談希望の方は、あらかじめお電話ください。不定休があります。

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24日(水)13:00~16:00  
定員=各6人(多数の場合抽選)。1人30分間。  
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。  
住宅相談...不動産売買・賃借など  
5月17日(水) 10:00~15:00  
5月8日(月)9:00から電話で申し込み(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  
花見川区地域づくり支援課  
☎275-6213 ㊟275-6799

今月の区役所休日開庁日  
5月14日(日)9:00~12:30