



# はなみがわ

## 口の健康は健康長寿の秘訣！ 口腔ケア事業を利用しましょう

市内の65歳以上の方を対象に、口の機能評価を含めた歯科健診を実施しています。健康長寿には欠かせない、「かむ・飲み込む・発音する」といった口の機能を知る良い機会です。ご自身の口の状態を知り、健康づくりに役立てましょう。

11月8日は「いい歯の日」です。



**健診内容** むし歯や歯周病の有無、歯垢や歯石など口腔清掃状態、咀嚼力評価、嚥下力評価、発音評価など

**対象** 千葉市に住民登録がある65歳以上の方

**料金** 年度内1回無料

**受診方法** 花見川保健福祉センター健康課で受診票を受け取り、協力医療機関に予約の上、受診。

花見川保健福祉センター健康課  
☎275-6296 ☎275-6298

## 参加者募集 フレイル予防教室

フレイルをご存じですか？フレイルとは加齢に伴い心身の機能が低下して、要介護状態となるリスクが高くなる状態のことです。最近、立ち上がりにちょっと苦労することはありませんか？今から、しっかりフレイルを予防しましょう。

教室では、ひざや腰の痛みのメカニズムやフレイルとの関係について、医師が講演します。また、フレイル予防に必要な運動をトレーナーが実施します。動きやすい服装でご参加ください。

**日時** ①12月6日(水)・②13日(水)13:30～15:00 全2回

**会場** 花見川保健福祉センター

**内容** ①医師講演会「つらいひざや腰の痛み～フレイルとの関係や予防のためにできること～」  
②運動実践「ひざ腰周りを鍛えて筋力Up～今日からできるからづくり～」

**定員** 先着25人

**持ち物** 筆記用具、飲み物

**申込方法** 11月1日(水)9:00から電話で、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



## お知らせ

### 煙コミュニティセンター

#### ①寄席 花見川亭

おなじみの花見川亭。今回も、楽しい落語三席で開催します。乞うご期待！  
11月11日(土)14:00～15:30  
小学生以上の方（就学前児の入場は不可）  
先着40人  
500円



#### ②オペラデュオコンサート

オペラにあまり触れる機会のない方もその素晴らしさを生で体験しませんか。  
11月23日(祝)14:00～15:30  
先着45人  
一般1,000円（高校生以下無料）

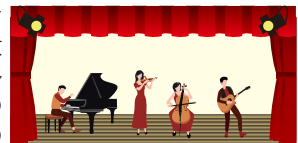
#### ③子ども食堂

手作りで温かい食事を楽しく食べよう！  
11月19日(日)12:00～14:00  
先着100人  
大人300円（中学生以下無料）\*お弁当持ち帰り可（300円）  
直接または電話で、煙コミュニティセンター ☎273-5454  
同センター ☎前記 ☎271-4894

### 幕張コミュニティセンター

#### 幕張コミュニティまつり

年に一度のサークルの集大成！サークル活動の発表の場です。そのほか、楽しいイベントが盛りだくさん。子どもから大人まで、幕張コミュニティセンターで楽しい一日をお過ごしください。  
11月12日(日)10:00～15:15  
警察車両の展示と撮影会、キッチンカー出店、ミニ縁日、ワークショップ、各種体験会、サークル発表、サークル作品展示と販売  
同センター ☎272-5001 ☎271-5894



## 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あ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、8月末時点で67.4%となり、千葉市平均61.0%と比較して、市内でも高い加入率ですが、区では、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。



### 町内自治会の活動をご紹介します

#### 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、運動会など

子どもたちにとっては、地域のお祭りや運動会などの行事は、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、地域の町内自治会に加入されている方または花見川区地域づくり支援課にお問い合わせください。あなたの小さな関心が花見川区をつくれます！

花見川区地域づくり支援課 ☎275-6203 ☎275-6799

## 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	歯科衛生士による ①成人歯科相談 ②子どもの歯科相談	11/1(水)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。	① 5人 ② 10人	②
	栄養相談	11/7(水)・13(月)・22(水)・27(月) 9:30～15:00	離乳食や生活習慣病予防などの食事について管理栄養士が相談に応じます。食事の記録、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
	健康相談	11/13(月)・22(水)10:00～14:30	生活習慣病予防や健診結果の見方、禁煙、介護予防などについて、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。 *介護認定を受けている方は除く。	各3人	②
	精神保健福祉相談	11/14(火)10:00～12:00、 11/22(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
	女性のための健康相談	11/29(水)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	離乳食教室	12/8(金)13:00～15:00 15分前から受付	2・3回食の離乳食の進め方のお話とデモンストレーション、離乳食の試食を行います。対象＝生後6～8カ月の第1子を持つ母親および家族。 食材費＝200円。離乳食についての動画公開中。 <a href="#">千葉市 離乳食</a>	12組	②
	食事セミナー 「時短！簡単！バランスごはん」	12/11(月)13:30～15:30	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、低栄養予防の話、時短で簡単なレシピの紹介と調理実習（試食は1/2人前程度）を行います。対象＝65歳以上の方。食材費＝300円	16人	②
	母乳クラス	12/13(水)10:00～12:00	助産師による母乳についての講義と実技を行います。 対象＝妊娠中の方とパートナー（子どもの参加不可）。 申込方法は11/13(月)までに電話または電子申請。 <a href="#">花見川区母親&amp;父親学級</a>	15組	①
	食の実践教室 「健康は 先手先手の予防から」	12/14(木)10:00～13:00	管理栄養士による糖尿病予防の講話、汁物の塩分測定、調理実習を行います。対象＝血糖値が気になる方、生活習慣病を予防したい方。食材費＝600円	16人	②

花見川保健福祉センター（花見川区瑞穂1-1）  
11月1日(水)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

## 各種市民相談 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  
行政相談…行政活動全般に関する相談  
11月7日(水) 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、11月22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  
11月15日(水) 10:00～15:00  
11月1日(水)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

11月12日(日)9:00～12:30