



人口：179,055人  
(男89,355人 女89,700人)  
世帯数：78,059世帯  
(平成28年10月1日現在)

## わくわくヘルスアップ こてはし台

生活習慣病の予防につながる健康的な運動習慣の獲得・体力づくりに取り組むきっかけを作るため、健康づくりの動機づけとなる運動イベントを実施します。体の状態をチェックできる測定コーナーもあります。ぜひお越しください。

- 日時** 11月20日(日)9:00~12:00 (最終入場11:30) 雨天決行
- 会場** こてはし台中学校体育館 (花見川区こてはし台5)  
\*駐車場はありませんので公共交通機関等をご利用ください。
- 健康度測定コーナー**
- ・筋肉・脂肪量測定
  - ・骨密度測定
  - ・血管年齢測定
  - \*1人1測定(各測定先着50人)。
  - ・血圧測定、握力測定もできます。
- 啓発コーナー**
- ・健康づくり宣言
  - ・手軽においしくバランス食生活
  - ・糖尿病0プロジェクト
- 注意事項** 運動ができる上履き、飲み物、体を動かしやすい服装でお越しください。  
\*希望者には個別相談も実施します。



楽しくラジオ体操をしよう!

### ステージのタイムスケジュール

- 9:05~ ラジオ体操
- 9:25~ 医師のミニ講座「運動の効能と注意点」
- 9:55~ ウォーキング講座
- 10:15~ 歯科医師のミニ講座「お口のあいうべ体操」
- 10:35~ ラジオ体操
- 10:55~ 薬剤師のミニ講座「お薬手帳の使い方」
- 11:15~ ウォーキング講座
- 11:40~ ラジオ体操

## 秋季消防演習の実施

毎年11月9日(119の日)から全国秋の火災予防運動が行われます。花見川消防署では、市民の方々に火災予防・防火意識の高揚を図る目的で消防演習を実施します。当日は多数の消防車両が活動しますが、火災とお間違えのないようご注意ください。



ご家族・ご友人を誘って  
お越しください!

- 日時** 11月18日(金)9:00~10:00 (荒天の場合は中止とします。)
- 会場** さつきが丘中学校 (花見川区さつきが丘2)  
\*一般見学者のエリアを設けてありますが、駐車場はありませんので公共交通機関等をご利用ください。
- 内容** 生徒の避難訓練を始め、消防ヘリコプターによる救出訓練、消防職・団員の連携による人命救助や放水訓練

問い合わせ 花見川消防署消防第二課 ☎259-2544 0259-2946

## 新しい図書館の名称募集

「未来を感じる」をテーマとした、新しい図書館の名称を募集しています。(花見川区役所1階に来年3月オープン予定)

**応募方法** 11月11日(金)必着。用紙(自由に名称(フリガナ)、理由を明記して、【下記】へ郵送。Eメール、FAX、回収箱でも受け付けます。無記名可。

**回収箱設置場所** 花見川区役所、市図書館

**申込先・問い合わせ**  
中央図書館管理課  
〒260-0045中央区弁天3-7-7  
☎287-4081 0287-4074  
kanri.LIB@city.chiba.lg.jp

## 今月の区役所休日開庁日

11月13日(日) 9:00~12:30

**主な開庁窓口**  
市民課 ☎275-6236  
保険年金課 ☎275-6255  
市税出張所 ☎275-6293

## 健康課の相談・教室案内

(申込)11月1日(火)9:00から電話受付(予約制)  
会場)花見川保健福祉センター  
花見川区瑞穂1-1 ☎275-6298  
kenko.HAN@city.chiba.lg.jp

- 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

相談・教室名	日時	内容・対象者など	定員	申込
精神保健福祉相談	11/8(火) 14:00~16:00 11/21(月) 9:30~11:30	憂うつ・眠れない・不安・ひきこもっているなど、こころの健康でお悩みの方や家族。	各3人	③
歯っぴー健口教室	11/15(火)・22(火)・29(火)、12/13(火) 10:00~12:00 全4回	食事や会話を楽しみながら、毎日をいきいきと過ごすために「健口体操」や音楽を通してお口の動きを良くする事を目指す教室。65歳以上の方。	20人	②
講演会「心地よい眠りの秘訣とは」	11/22(火) 13:00~15:30	睡眠の重要性とこころの健康との関係、質の高い睡眠のコツなどについて医師の講演と運動実習。	30人	②
講演会「始めよう! 筋力アップで健康づくり」	11/24(木) 13:30~16:00	運動の効果と健康や介護予防の関係について医師の講演と運動実習。	30人	②
母親&父親学級	12/5(月) 9:30~12:00 12/14(水)・21(水) 9:30~12:00 または13:00~15:30 全3回	2・3回目は午前・午後選択制。来年4月までに初めて出産を迎える方。対象月ではない方も参加可。		①
臨床心理士講演会	12/8(木) 10:00~12:00	4~6歳児の発達の特徴と関わり方についての講演。託児あり。	15人	①
はぴMaMaクッキングスクール	12/15(木) 10:00~13:30	おすすめ献立や離乳食の基本的な作り方の体験。来年4月までに出産を迎える方。*予約締切12/5(月)	15人	②

\*このほか、栄養相談11/11(金)・成人歯科相談11/14(月)・女性のための健康相談11/25(金)・乳幼児歯科相談11/28(月)・長生き健康相談11/30(水)を行っています。詳しくは健康づくり班へ。

## 各種相談案内 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  
11月2日(水) 9:00~16:00  
\*各相談とも、面談をご希望の方は事前にお問い合わせください。

**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)  
11月14日(月)・21日(月)・28日(月)、12月5日(月) 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までに電話にて申し込み。HPも可。  
**住宅相談**…不動産売買・賃借など  
11月16日(水) 10:00~15:00  
11月2日(水)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  
暮らし安心室 ☎275-6213 0275-6799

## お知らせ

### 煙ココミュニティセンターの催し

- ①花見川区の歴史散歩  
簡単なガイドダンスの後、天戸・長作コースの神社を徒歩(3キロメートル)で巡ります。  
日時 11月11日(金)9:45~15:30  
煙ココミュニティセンター集合・解散  
定員 10人(事前申込先着順)  
費用 600円  
\*散策時の往復バス代、昼食代は別途自己負担。
- ②子ども料理教室  
日時 11月12日(土)10:00~12:00  
対象 小学1~3年生  
定員 12人(事前申込先着順)  
費用 400円  
持ち物 エプロン、三角巾、コップ(割れにくい素材のもの)
- ③寄席 花見川亭  
日時 11月12日(土)14:00~15:30  
対象 小学生以上(就学前児の入場は不可)  
定員 30人(事前申込先着順)  
費用 500円
- ④ロビーコンサート  
千葉シニアアンサンブルによる素敵な演奏会です。  
日時 11月27日(日)14:00~15:30  
定員 80人(当日先着順)  
開①②③11月1日(火)10:30から直接または電話で、煙コ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の催し

- 子育てセミナー「子育ては宝探し」  
日時 11月3日(木)13:00~15:00  
定員 12人(事前申込先着順)  
費用 500円  
開①直接または電話で、幕張コミュニティセンター☎272-5001 同センター☎前記☎271-5894

### 花島コミュニティセンターの催し

- ①懐かしの名画上映会  
「ホーム・スイート・ホーム 誰にでも帰りたい家がある」を上映。  
日時 11月14日(月)11:30~13:30  
定員 100人(当日先着順)
- ②絵本の読み聞かせと手遊び  
日時 12月17日(土)11:00~12:00  
対象 小学3年生まで(保護者同伴可)  
定員 30人(事前申込先着順)  
開②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

## 花見川区役所で「朝市&花カフェ」を開催!!

市内でとれた新鮮野菜のほか、コーヒーやマフィンなどの販売もあります。  
日時 11月13日(日)8:30~11:00  
\*売り切れ次第終了となります。  
\*来年1月は15日(日)に開催予定です。  
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 0275-6799

## 消費生活相談 無料

商品やサービスの契約トラブルなど  
11月9日(水)9:00~12:00  
花見川区役所2階市民相談室  
\*面談による相談(当日受付11:30まで)  
☎消費生活センター☎207-3603  
☎207-3111

緊急事態! 電話で「お金」は振り込め詐欺 花見川区8月の発生件数: 1件 被害額: 50万円  
☎花見川区地域振興課暮らし安心室 ☎275-6224 0275-6799