



## わくわくヘルスアップ 朝日ヶ丘・西小中台

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として、運動イベントを開催します。  
この機会に体を動かす爽快感を味わってみませんか。  
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19日(日)9:00~12:00 (最終入場11:30)  
会場 朝日ヶ丘中学校体育館 (朝日ヶ丘2)  
\*駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。  
注意事項 運動ができる上履き、飲み物をご持参の上、体を動かしやすい服装でお越しください。

### 健康度測定コーナー

- からだの測定
- 血管年齢測定
- 骨密度測定
- 定員各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 (健康のためにできることを宣言しましょう)
- 1日野菜350gの摂取を目指して (体験)
- パラスポーツ競技の用具展示・体験

花見川保健福祉センター健康課 ☎275-6296 ㊟275-6298



楽しくからだを動かそう!

### 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」
- 9:50~ ウォーキング講座
- 10:15~ 歯科医師のミニ講座  
「お口の体操でいつまでもおいしく食べよう」
- 10:35~ キッズ体操
- 11:00~ 薬剤師のミニ講座「薬の飲み方、付き合い方」
- 11:20~ ウォーキング講座
- 11:45~ ラジオ体操

## パパ・ママのための 赤十字救急法スクール

幼児期に起こりやすい事故の予防や手当の方法、かかりやすい病気と看病の仕方などを学びませんか。

日時 11月25日(土)10:00~12:00  
会場 花見川保健福祉センター3階  
対象 区内在住で乳幼児を持つ保護者  
定員 先着20人  
料金 100円



その他 動きやすい服装で。託児あり (要事前予約)。  
申込方法 電話で、花見川区赤十字奉仕団事務局  
☎同事務局 (市社会福祉協議会花見川区事務所内)  
☎275-6438 ㊟299-1274

## 花見川区役所で毎月開催

### 朝市 & 花カフェ

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。市内産の農産物を知り、味わってみませんか。

日時 11月12日(日)8:30~11:00  
\*売り切れ次第終了となります。  
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 ㊟275-6799



11/12日開催

## 幕張コミュニティまつり



よさこいチームの華麗な演技

幕張コミュニティまつりを11月12日(日)に開催します。  
よさこいチームや沖縄エイサーの演技、武道サークルの演武、吹奏楽やオーケストラのステージ、消防車や警察車両の乗車体験、綿あめ・焼きそば・焼き鳥などの模擬店など子どもから大人まで楽しめる催しが盛りだくさんです。ご家族・お友達を誘って、ぜひお越しください。

日時 11月12日(日)8:50~16:00  
会場 幕張コミュニティセンター

☎幕張コミュニティセンター ☎272-5001 ㊟271-5894

## 健康ひろば

花見川保健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・教室など	日時	内容・対象など	定員	申込
栄養相談	11/10(金)・20(月)・24(金) 9:30~15:30	離乳食や生活習慣病などの食事について相談できます。特定保健指導を受けている方は除く。	各5人	②
健康相談	11/14(火)・27(月)10:00~13:30	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。希望者には機能測定を実施します。	各3人	②
精神保健福祉相談	11/14(火)14:00~16:00 29(水)12:30~14:30	憂うつ・眠れない・不安・ひきこもっているなど、心の健康でお悩みの方または家族。	各3人	③
女性のための健康相談	11/17(金)10:00~12:00	女性ホルモンの乱れによる心と体の不調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こどもの歯科相談	11/27(月)10:00~15:00	①歯周病予防など歯の健康について相談できます。希望者には口臭測定を行います。 ②乳幼児の歯みがき、虫歯予防について相談できます。	①5人 ②10人	②
離乳食教室	11/28(火)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
母親&父親学級	12/8~22の金曜日 9:30~12:00 全3回	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できます。当日直接会場へ。	-	-
講演会 臨床心理士講演会「幼児の知っておきたい心とからだ」	12/5(火)10:00~12:00	4~6歳児の心とからだの発達の特徴、関わり方のポイントについて講演します。 4~6歳児を持つ保護者。託児あり (先着15人)	20人	①

☎花見川保健福祉センター (花見川区瑞穂1-1) 特記記載のないものは予約制 (当日受付不可)  
☎11月1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 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



## お知らせ

### 畑コミュニティセンターの催し

- ①子育てサロン  
日時 11月7日(火)10:00~12:00  
対象 就学前児と保護者 定員 当日先着10組
- ②畑町のんびり歴史散歩  
畑町周辺の史跡を約4km散歩します。  
日時 11月9日(木)9:00~12:30  
定員 先着15人 料金 600円
- ☎②直接または電話で、畑コミュニティセンター ☎273-5454  
☎同センター ☎前記 ☎271-4894

### 花島コミュニティセンターの催し

- 親子料理教室  
太巻き寿司を親子で楽しく作りませんか。  
日時 11月11日(土)10:00~13:00  
対象 小学生と保護者  
定員 先着12組24人 料金 1組1,500円  
☎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

### 幕張コミュニティセンターの催し

- 子育てストレス解消講座  
子どものタイプ別の接し方を学びます。  
日時 11月19日(日)11:00~12:30  
対象 成人 定員 先着10人 料金 500円  
☎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

### 学習相談員による生涯学習出前相談

- 講座、イベント、資格、ボランティアなど生涯学習に関するご質問やご相談にお応えします。  
日時 11月4日(土)10:00~14:00  
場所 幕張本郷公民館  
☎生涯学習センター ☎207-5815 ㊟207-5817。第4月曜日休館

## 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
- 行政相談…行政活動全般に関する相談  
11月7日(火) 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)  
毎週月曜日・11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。
- 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(火) 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  
花見川区地域振興課くらし安心室  
☎275-6213 ㊟275-6799

## 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22日(火)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 ☎207-3000 ㊟207-3111

## 今月の区役所休日開庁日

11月12日(日)9:00~12:30