



# はなみがわ

## 花見川 糖尿病0プロジェクト推進中!

### おススメのレシピ! 食物繊維は食後の急激な血糖値の上昇を防ぎます

食物繊維は糖質の吸収を緩やかにし、食後の急激な血糖値の上昇を防ぎます。また、食物繊維が多く含まれる食品を食べると、自然と噛む回数が増えるため、早食い防止につながります。野菜のおかずから食べ始めるのがおススメです。

そこで、食物繊維たっぷりのおすすめレシピを紹介します。いつもの食事にプラス1品。ぜひ作ってみましょう!

### ひじきと野菜のカラフルマリネ

#### 作り方

1. ひじきは水で戻し、3cm位に切る。ピーマンとパプリカは縦半分に切り、5mm幅に切る。もやしはひげ根を取っておく。
2. 1を耐熱皿にすべて入れて500ワットの電子レンジで30秒加熱する。
3. 梅干しは種を取り、包丁でたたく。
4. 軽く汁気をきったツナ缶とAの調味料、3の梅干しを混ぜ合わせたら2を加え混ぜ、お好みで粗びきこしょうをふる。

#### 材料 (2人分)

- 長ひじき.....2.5g
- パプリカ(赤・黄).....10g
- ピーマン.....10g
- もやし.....20g
- 梅干し.....3g(1/3粒)
- ツナ缶.....15g(1/4缶)
- 塩.....ひとつまみ
- 酢.....大さじ1/2
- はちみつ.....小さじ1/4
- 粗びきこしょう.....お好みで



栄養価 (1人分)  
エネルギー34kcal  
食物繊維1.1g  
食塩相当量0.9g



花見川保健福祉センター健康課 ☎275-6296 ㊟275-6298



## ちょっと、意識してからだを動かしてみませんか?

からだを動かすと血液中のブドウ糖を取り込む作用が高まり、血糖値が下がりやすくなります。

例えば、ウォーキングなどの有酸素運動は体脂肪をエネルギーとして使い、燃焼させることができます。

そこで市では、一人ひとりが無理なく取り組める健康づくりの1つとしてウォーキングを推進しています。月の平均歩数が1日6,000歩以上のウォーキングを継続した方へ、ちばシティポイントを付与します。

詳しくは、

ちばウォーキングポイント

花見川ウォーキングサポート事務局  
☎0570-056-132 (平日9:30~18:30)  
健康推進課 ☎245-5794 ㊟245-5659



## 募集 花見川区地域活性化支援事業

~皆さんのまちづくり活動を応援します!~

区では、地域活性化の観点から、地域における課題に自主的に取り組む団体のほか、区の課題テーマに積極的に取り組む団体に対して、最大3年間活動資金を支援します。



令和元年度補助団体による支援団体の活動の様子

**対象団体** 区内で活動する町内自治会、ボランティア団体、市民活動団体、NPO法人、商業団体、学生団体など  
**審査方法** 書類審査およびプレゼンテーション  
※審査の結果、支援対象とならない場合があります。

支援名	内容	支援期間	支援金額
地域づくり活動支援	地域課題解決や地域活性化に資する地域づくり活動に対する支援	最大3年間	上限90万円(3年間の場合) *複数年度にわたる計画の場合、年度ごとの申請が必要です。
区テーマ解決支援	次の区のテーマに基づいた地域づくり活動に対する支援 ・高齢者の健康づくり ・子どもの学習支援 ・花見川区の魅力発信 ・商店街の空き店舗を活用した地域コミュニティづくり		

**募集期間** 5月7日(木)~29日(金)  
**申込方法** 募集要項(5月1日(金)から花見川区地域振興課で配布)または、区ホームページをご覧ください。

花見川区役所地域振興課地域づくり支援室 ☎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。



相談・教室	日時	内容・対象など	定員	申込
栄養相談	要問い合わせ	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。	-	②
健康相談	要問い合わせ	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。	-	②
歯科衛生士による A成人歯科相談 B子どもの歯科相談	要問い合わせ	A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。 B乳幼児の歯みがき、虫歯予防について相談できます。	-	②
精神保健福祉相談	5/12(水)10:00~12:00 5/22(金)14:00~16:00	憂うつ・眠れない・不安・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、精神科医が相談に応じます。	各3人	③
女性のための健康相談	5/21(木)10:00~12:00	女性ホルモンの乱れによる心と体の悩みについて助産師に相談できます。	2人	②
講演会 ママとパパのセルフコントロール	6/2(水)10:00~12:00	乳幼児の保護者を対象に、育児中の親の気持ちや、怒りのコントロールについて心理士が講演。託児あり(定員=人)	10人	①

場所 花見川保健福祉センター(花見川区瑞穂1-1)

☎5月1日(金)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

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 花見川区役所地域振興課 ☎043-275-6157 ㊟043-275-6719

## 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  
\*上記相談をご希望の方は、☎043-275-6213 相談員へおつなぎします。

**行政相談**...行政活動全般に関する相談  
総務省行政相談センターへ  
☎0570-090110

**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4日は除く)、5月27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  
\*5月11日(月)の申し込み期間は4月27日(月)から5月1日(金)(土日祝日を除く)となります。  
5月20日(水) 10:00~15:00  
5月7日(木)9:00から電話で申し込み(先着8人)。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、面談による相談は中止となる場合がありますのであらかじめご了承ください。

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 ㊟275-6799

## 今月の区役所休日開庁日

5月10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