



お知らせ

幕張コミュニティセンター

手話教室

3月2日(出)13:30~15:30
手話に興味がある方、習う機会を探している方向けの教室です。楽しく、気軽に手話を学んでみませんか?



40人

希望大学突破セミナー

3月16日(出)13:00~14:30
現役大学生から合格のための必勝法や中高時代の過ごし方など実際の受験体験をお伺いします。

50人

スプリングジャズコンサート

3月23日(出)11:00~12:00

アルトサクソファンによる素晴らしいジャズコンサート



60人

当日直接会場へ

幕張コミュニティセンター ☎272-5001
FAX271-5894

畑コミュニティセンター

全館休館日のお知らせ

3月4日(月)は館内の設備点検・清掃などのため全館休館となります。体育館も使用できませんので、ご注意ください。

子育てサロン

乳幼児と保護者同士のふれあいの場です。

3月5日(火)10:00~12:00

就学前児と保護者

先着10組

幼児サロン

2、3才が中心の楽しい遊び場 & お母さんたちのコミュニケーションの場!

3月19日(火)10:00~12:00

就学前児と保護者

先着10組

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 FAX271-4894

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
3月5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、3月27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。

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 FAX275-6799

今月の区役所休日開庁日
3月10日(日)・24日(日)
9:00~12:30

花見川 糖尿病^{ゼロ}プロジェクト推進中!

仲間と一緒に運動にチャレンジ「運動自主グループ」活動しているグループを随時、募集中!

花見川区では、特定健康診査の結果、糖尿病または糖尿病の疑いがあると診断される方(HbA1cの値が5.6%以上の方)が、2人に1人という状況です。糖尿病の予防のためには、食事と運動、生活習慣の見直しが大切です。毎日プラス10分多く体を動かしたり、家事などの身体活動を増やすことも血糖値のコントロールや健康づくりに効果があると言われています。

区内には、公園などを活動の場としてラジオ体操やウォーキングなどを行う「運動自主グループ」が29団体登録されています。一人では、なかなか続けられない運動も、地域の仲間と一緒に続けられるかもしれません。この機会に、ぜひ活動している会場に足を運んでみませんか。



運動自主グループとは…

誰でも、どこでも、手軽にできる運動を自主的に実践しているグループです。主な活動内容、日時および場所や新規登録の方法について、詳しくは、[千葉市 健康づくりのための運動自主グループ](#) 市では3年以上継続しているグループを対象に表彰を行っています。

【令和5年度表彰グループ】

- あさみやラジオ体操
- 桜公園ラジオ体操の会
- ボランティア絆



花見川保健福祉センター健康課 ☎275-6296 FAX275-6298

花見川区役所にたくさんのオオガハスを咲かせましょう

オオガハスは、1951年に千葉市検見川(現在の花見川区朝日ヶ丘町)で発見された古代ハスです。今では国内外に広がり、千葉市をはじめ、各地でオオガハスを見ることが出来るようになりました。



そんな発祥の地である花見川区で、皆さんが作った折り紙のオオガハスで花見川区役所のロビーをいっぱいにしませんか?

ご家族やご友人と一緒に、ぜひ、ご参加ください!

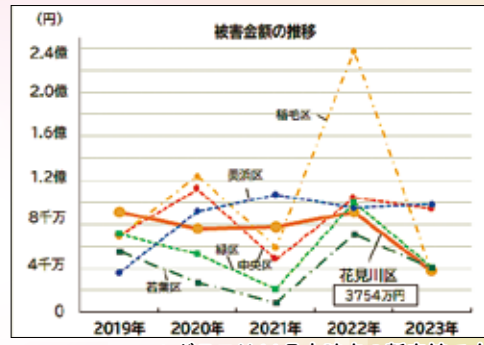
日時 3月1日(金)~7月31日(水) 9:00~17:00
(折り紙が無くなり次第終了)
場所 花見川区役所1階ロビー
備考 折り紙は区役所で用意しています。

花見川区地域づくり支援課
☎275-6203 FAX275-6799

電話de詐欺にご注意下さい

電話や手紙などで親族や公共機関の職員を名乗り、現金やキャッシュカードをだまし取ったり、医療費の還付金が受けられるなどと言ってATMを操作させ犯人の口座に送金させたりする手口が依然として高い傾向にあります。

市役所や警察署、金融機関などの職員が暗証番号をたずねることはありません。「キャッシュカードを預かりたい」「還付金がある」「交通事故の補償」「失敗の穴埋め」「有料サイト利用料の請求」など、お金に関わる話題が出たら、詐欺を疑って周囲の人や、千葉県警察の電話de詐欺相談専用ダイヤルへご相談ください。お知り合い同士で電話de詐欺について話題にさせていただき、声をかけあって被害を減らしていきましょう。



*グラフは11月末時点の暫定値です

千葉県警電話de詐欺相談専用ダイヤル
☎0120-494-506

花見川区地域づくり支援課 ☎275-6224 FAX275-6799

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	栄養相談	3/1(金)・5(火)・13(水)・21(木) 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	3/1(金)・13(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
	歯科衛生士による A成人歯科相談 Bこどもの歯科相談	3/13(水)9:30~15:00	A歯周病予防など歯の健康について相談ができます。 B乳幼児の歯みがき、むし歯予防について相談ができます。	A5人 B10人	②
教室	食事セミナー 「骨コツ! 骨美人」	3/15(金)10:00~12:00	対象=65歳以上の方。食事や運動から高齢期の生活習慣を見直す教室です。低栄養予防・骨粗鬆症予防の話、運動実習、試食(食材費200円程度)などを行います。	16人	②

花見川保健福祉センター(花見川区瑞穂1-1)
3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