



## 災害に負けない地域を作りましょう!

災害は、いつどこで起こるかわかりません。近年注目される地震だけでなく、昨年の台風15号などのような風水害でも、市内に大きな被害をもたらすことがわかりました。このような自然災害による被害を最小限に抑えるために、地域の皆さんで助け合う体制作りが必要です。

自主防災組織は「自分たちの地域は自分たちで守る」という考えに立って、自主的に防災活動を行う組織です。市では、自主防災組織の結成や活動を支援するため、助成制度を設けています。制度を活用することで、防火・防災訓練など、地域での防災活動を行う助けにもなります。まだ自主防災組織を結成していない地域、結成したものの活動ができていない地域の皆さんはぜひ、ご相談ください。



鷹橋中学校で実施された九龍市市合同防災訓練

### 自主防災組織への助成制度

【組織結成時】 加入世帯数に応じてヘルメットなどの防災資機材と防災旗の供与

【組織結成後】 事前申請が必要です。

①防火・防災訓練を行ったとき

参加人数に150円を乗じた金額を上限に助成（年度1回）

②防災活動に必要な資機材を購入・賃借したとき

助成限度額の範囲内で、購入などに要する費用の2分の1（100円未満切り捨て）を助成（購入・賃借それぞれ年度1回ずつ可）



☎花見川区地域振興課くらし安心室 ☎275-6224 ㊟275-6799

### 見て、やって、実感しよう!!

#### 東京2020パラリンピック競技大会 開幕150日前イベント

千葉市と福島県で開催するオリンピック・パラリンピック競技の紹介や地元花見川区産野菜の販売など、楽しいイベントが盛りだくさんです。

日時 3月28日(土)10:00~16:00

内容 パラスポーツ(ボッチャ&ゴールボール)体験、東京五輪音頭2020、キッズダンス、ご当地キャラクター大集合など

会場 畑コミュニティセンター体育館

#### LOVE福島

日時 3月24日(火)~28日(土)

内容 福島県産品紹介販売と震災の記録写真パネル展示(福島民報社)

会場 畑コミュニティセンターロビー



☎畑コミュニティセンター ☎273-5454 ㊟271-4894

## 花見川区電話de詐欺ゼロ作戦 電話de詐欺被害が増えています

最近、電話と訪問により巧みにキャッシュカードと暗証番号を奪うなどの従来の手口に加え、事前に電話をかけた家族構成や資産状況を聞き出し、振り込み詐欺や強盗などを仕掛ける、いわゆるアポ電詐欺が増えています。

アポ電とは、面会の約束(アポイントメント)を電話ですること、アポ電詐欺は親族や警察官、役所の職員、銀行員、マスメディアの調査員などを装うことが多いです。

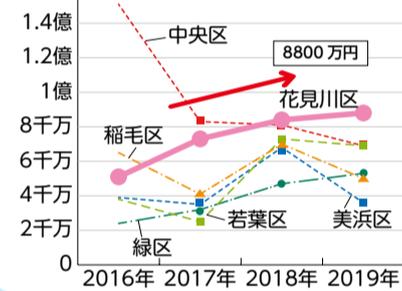
疑わしい電話には出ずに、自動通話録音機や留守番電話を活用したり、電話に出してしまった場合でもお金の話が出てきたら、すぐに電話を切って電話de詐欺相談専用ダイヤルへご相談ください。

電話de詐欺相談専用ダイヤル ☎0120-494-506

☎花見川区地域振興課くらし安心室 ☎275-6224 ㊟275-6799

### 被害金額の推移 花見川区が狙われている!

花見川区の被害額が6区で最多に



## 花見川 糖尿病0プロジェクト推進中!

## ~いつでもどこでも+10~

運動は20分以上続けるのが効果的です。運動習慣がない、運動が苦手、時間がないといった方は、通勤途中に階段の利用を増やしたり、家事の合間にストレッチするなど、いつもより1日10分からだを多く動かすことを意識してみましょう。

### ○運動の効果

- 血糖値が下がる
- 基礎代謝の上昇
- 肥満の改善
- 筋力の維持、向上

### ○+10(プラステン)のヒント

- 歯みがきしながらスクワット
- テレビをみながら筋トレ
- エレベーターより階段を使う

☎花見川保健福祉センター健康課 ☎275-6296 ㊟275-6298

### 今より10分多く体を動かそう

○運動例 仕事や家事の合間に、テレビを見ながら、取り組んでみましょう

#### 〈スクワット〉



- ①足は腰幅に開き、手を足の付け根に置く
- ②椅子に腰かけるイメージで腰を下げる
- ③ゆっくりと元に戻ることを繰り返す

\*ひざがつまさきより前に出ないように

#### 〈ももあげ〉



- ①片足を軽く上げ、膝を胸の方へ引き寄せ、緩める。

\*引き寄せる時はお腹を意識して

\*8~10回を1日1~3セット、週3日程度をめやすに実施しましょう。

## 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	3/3(火)・10(火)・12(木)・18(水) 9:30~15:30	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。	各5人	②
精神保健福祉相談	3/10(火)10:00~12:00 27(金)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
歯科衛生士による ④成人歯科相談 ⑤こどもの歯科相談	3/12(木)9:30~15:00	④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。 ⑤乳幼児の歯みがき、虫歯予防について相談できます。	④ 5人 ⑤ 10人	②
健康相談	3/12(木)・17(火)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。	各3人	②
教室 離乳食教室	3/13(金)13:00~15:00	生後6~8カ月の第1子をもつ母と家族を対象に、2・3回食の離乳食の進め方と実演および試食を行います。料金=200円	20組	②

☎花見川保健福祉センター(花見川区瑞穂1-1) ☎3月2日(月)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

## 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  
3月3日(火) 9:00~16:00

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25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  
3月18日(水) 10:00~15:00  
3月4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

## 花見川区役所で毎月開催 (8月を除く)

### 朝市&花カフェ

日時 3月8日(日)8:30~11:00

\*売り切れ次第終了

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

## 今月の区役所休日開庁日

3月8日(日)・29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