



クリスマスコンサート

コミュニティセンターでクリスマスコンサートを開催します。年の瀬にすてきな思い出を作りませんか。

花島クリスマスコンサート

一足早いクリスマスを、各サークルの演奏でお楽しみください。

日時 12月8日(日)10:00~15:00
会場 花島コミュニティセンター
定員 当日先着220人
〒花島コミュニティセンター ☎286-8822 ㊚286-8826

幕張クリスマスコンサート

小さな子どもから大人まで楽しめる、クリスマスの楽曲やアニメの主題歌などを演奏します。

日時 12月11日(水)11:00~12:00
会場 幕張コミュニティセンター
定員 当日先着180人
〒幕張コミュニティセンター ☎272-5001 ㊚271-5894

畑クリスマスコンサート

石井和宏とサウンドブリーズによるジャズ、ポピュラー、民謡をお楽しみください。

日時 12月22日(日)14:00~16:00
会場 畑コミュニティセンター
定員 当日先着80人
〒畑コミュニティセンター ☎273-5454 ㊚271-4894

お知らせ

畑コミュニティセンターの催し

- ①おはなし会
大きな絵本の読み聞かせや簡単な工作、手遊びなど、親子で楽しめる会です。
日時12月4日(水)10:30~11:30
対象就学前児と保護者
定員当日先着20組
- ②和菓子教室
女性職人が和菓子ケーキの作り方をていねいに教えます。初めての方もご安心ください。
日時12月13日(金)10:00~11:30
定員先着15人
料金3,500円
- ③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
12月2日(月)休館

幕張コミュニティセンターの催し

- 千葉コミュニティプロレス
プロレスを観戦してみませんか。子どもから大人まで楽しめます。
日時12月15日(日)14:00~15:30 (13:30開場)
内容プロレス3試合、ちびっこプロレス教室
出演2AW (千葉市拠点の地域密着プロレス団体)
備考当日直接会場へ
〒幕張コミュニティセンター ☎272-5001 ㊚271-5894

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
12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 (12月30日は除く)、
12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
12月18日(水) 10:00~15:00
12月4日(水)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暮らし安心室
☎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 12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

12月8日(日)9:00~12:30

参加者募集

医師講演会

「せきと息切れ あなたの肺は大丈夫？」

COPD (慢性閉塞性肺疾患) ってどんな病気? 喫煙とどんな関係があるの? そんな疑問にお答えする講演会です。最近よく耳にするCOPDについて、正しく学んで予防しましょう。家族に喫煙者がいる方も、ぜひご参加ください。

日時 12月19日(水)14:30~16:00
会場 花見川保健福祉センター 定員 先着30人
申込方法 電話で花見川保健福祉センター健康課へ
〒花見川保健福祉センター健康課 ☎275-6296 ㊚275-6298

花見川 糖尿病プロジェクト推進中!

~糖尿病予防は食事から~

1日に必要な野菜の量は350g、小鉢5皿程度です。いろいろな食品を食べるようにしましょう。

簡単レシピ「かぼちゃとひじきのサラダ」

材料 (2人分)

- かぼちゃ 100g
- 芽ひじき (乾燥) 2g
- めんつゆ (3倍濃縮) 小さじ1
- マヨネーズ 大さじ1/2
- こしょう 少々

調理時間

10分

エネルギー

71kcal

食塩相当量

0.3g



トッピングでアクセント

オーブントースターで軽くローストしたスライスアーモンドをトッピング

作り方

1. かぼちゃは種をとり、2~3cm角に切り容器に並べ、ラップをしてレンジで5~6分加熱し粗くつぶす (皮はお好みで)。
2. ひじきは水で戻し、めんつゆを加えてレンジで3分加熱する。
3. 粗熱をとった1に2とマヨネーズ、こしょうを混ぜて、調味する。

〒花見川保健福祉センター健康課 ☎275-6296 ㊚275-6298

冬でも快適! こてはし温水プール



こてはし温水プールは天井がガラス張り、放射しを感じる開放的な屋内温水プールです。スイミングに限らずオーキングや水遊びなど、目的に合わせて子どもから高齢者まで楽しめる通年営業の屋内温水プールです。

水温は年間を通して30℃に設定しており、冬でも快適にプールを楽しめます。

また、寒い日や雨の日でも運動できるスポーツ室・トレーニング室、地域の会合、こども会の行事などに使える多目的ホールや研修室もあります。

利用時間 9:00~21:00

休館日 毎月第3月曜日、年末年始

* 祝日などの関係で変更になる場合があります。また、例年、1月末~2月上旬ころ、保守点検などのため休館します。

利用料金 利用する施設、年齢などによって異なります。
* お得な回数券・定期券もあります。

詳しくは、ホームページをご確認ください。

こてはしおんすい

〒こてはし温水プール ☎216-0090 ㊚216-0093

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	12/6(金)・13(金)・16(月)・19(木) 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	12/10(水)10:00~12:00 20(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
健康相談	12/16(月)・19(木)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
歯科衛生士による ④成人歯科相談 ⑤こどもの歯科相談	12/18(水)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
教室 母乳クラス	12/18(水)10:00~12:00	妊娠中の方とパートナー (子どもの同伴不可)。母乳について助産師による講義と実技を行います。当日直接会場へ (問い合わせ先①)		

〒花見川保健福祉センター (花見川区瑞穂1-1)
12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