



# はなみがわ

人口:178,641人 前月比10人減  
(男88,976人 女89,665人)  
世帯数:82,321世帯  
(2020年12月1日現在)

## 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～

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年間活動資金の支援を行います。ぜひ、ご応募ください。

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のための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、毎年の申請が必要です。
区テーマ解決支援	次のテーマに基づいた地域づくり活動に対する支援 ・花見川区の魅力発信 ・健康づくり ・学習支援		

**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(1年以上続けて活動している、または1年以上継続した活動が見込める団体)

**審査方法** 書類審査および公開プレゼンテーション  
公開プレゼンテーションは3月24日(火)を予定しています。  
\*審査の日程は変更する場合があります。また、審査の結果、支援対象とならない場合があります。

**募集期間** 1月8日(金)～2月5日(金)

**申込方法** 募集要項(1月8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。

千葉市 花見川区地域活性化

**注意事項** 補助期間は2021年4月1日(水)～2022年3月31日(水)  
本事業は2021年度予算成立後に決定するため、内容が変更となる場合があります。

花見川区役所地域振興課地域づくり支援室 ☎275-6203 FAX275-6799

## お知らせ

### 畑コミュニティセンター

**名画鑑賞会「オール・ザ・キングスメン」**  
1月10日(日)10:00～11:30  
先着15人  
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

### 幕張コミュニティセンター

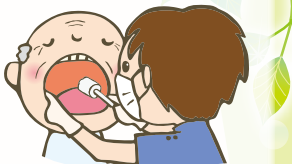
**幕張シアター「青い山脈」**  
1月19日(火)13:30～15:15  
先着25人  
**わらべうたと絵本の会**  
乳幼児向けの絵本の読み聞かせを行います。保護者も一緒にご参加ください。  
1月20日(水)10:30～11:00  
当日先着6人  
直接または電話で、幕張コミュニティセンター ☎272-5001  
同センター ☎前記 ☎271-5894

### 花島コミュニティセンター

**リフレッシュヨガ教室**  
ヨガのポーズを取り、インナーマッスルを鍛え、身体の歪みを修正しましょう。  
1月13日～3月31日の水曜日  
10:55～11:55 全12回  
18歳以上の方(高校生を除く)  
先着15人  
運動のできる服装、スポーツタオル  
13,200円  
**はじめてのプログラミング教室**  
「めいれいカード」のとおり動く「プログラミングカー」を使って、論理的に考える力を養います。  
1月9日(土)、2月13日(土)、3月13日(土)  
9:00～9:45、10:00～10:45  
小学3年生以下の子どもと保護者  
各回先着5組10人 各組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

## 口の健康は健康長寿の秘訣! 口腔ケア事業を利用しましょう

市内の65歳以上の方を対象に、口の機能評価を含めた歯科健診を実施しています。健康長寿には欠かせない、「かむ・飲み込む・発音する」といった口の機能を知る良い機会です。口の健康から自身の健康づくりを見直してみましよう。



**対象** 千葉市に住民登録がある65歳以上の方  
**健診内容** むし歯や歯周病などの有無、歯垢や歯石など口の清掃状態、咀嚼力評価、嚥下力評価、発音評価  
**受診方法** 花見川保健福祉センターで受診票を受け取り、協力医療機関に予約の上、受診。  
\*受診は年度内に1人1回です。

花見川保健福祉センター健康課  
☎275-6296 FAX275-6298

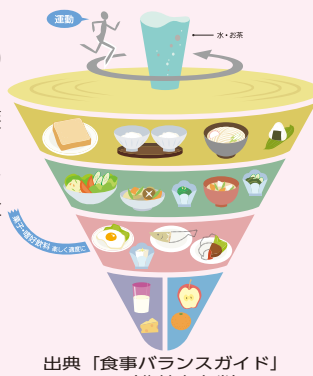
## 食生活を見直そう! 血糖値が気になる方の教室

### 花見川 糖尿病ゼロプロジェクト推進中!

クリスマスやお正月、冬はついつい食べ過ぎてしまう季節です。今こそ食生活を見直して、健康的な1年にしませんか。糖尿病予防のための食事のポイントや適量、うす味を学びましょう。

**日時** 1月20日(水)10:00～11:30  
**会場** 花見川保健福祉センター  
**対象** 血糖値が気になる方と家族  
**定員** 先着8人  
**持ち物** 筆記用具、家で作ったみそ汁、スープなどの汁物50cc程度(塩分測定できません)  
**申込方法** 電話で、花見川保健福祉センター健康課

花見川保健福祉センター健康課  
☎275-6296 FAX275-6298



出典「食事バランスガイド」について(農林水産省)

## 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・教室名	日時	内容・対象など	定員	申込	
相談	栄養相談	1/8(金)・12(水)・19(水)・29(金) 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4人	②
	健康相談	1/12(水)・29(金) 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
	精神保健福祉相談	1/12(水)10:00～12:00、 22(金)14:00～16:00	憂うつ・眠れない・不安・引きこもっている・イライラなどの悩みについて、精神科医による相談を行います。対象=こころの健康でお悩みの方または家族	各3人	③
	歯科衛生士による ①成人歯科相談 ②こどもの歯科相談	1/19(水)9:30～15:00	①歯周病予防など歯の健康について相談ができます。希望者には口臭測定を行います。 ②乳幼児の歯みがき、むし歯予防について相談ができます。	①5人 ②10人	②
教室	若返り食事セミナー こてはし台コース	1/27(水)10:00～11:30、 2/10(水)・24(水)13:30～ 15:30 全3回	食事や運動などから高齢期の生活習慣を見直す教室です。内容=栄養の話と塩分測定、体力測定と運動実習、音楽を活かした健康づくり。対象=65歳以上の方。会場=こてはし台公民館	10人	②
	離乳食教室	1/29(金)13:00～14:00、 14:15～15:15	内容=2・3回食の離乳食の進め方の話、月齢に合った固さの目安の体験。対象=生後6～8カ月の第1子を持つ母親と家族	各8組	②
	母親&父親学級	2/19(金)・26(金)、3/5(金) 9:30～12:00または 13:00～15:30 全3回	対象=6～7月に出産を迎える方とパートナー(子どもの同伴不可)。妊娠中の方のみ、パートナーのみの参加も可。対象月ではない方も参加できます。	各10組	①
	母乳クラス	3/12(金)10:00～12:00	妊婦とパートナー(子どもの同伴不可)。妊婦のみ、パートナーのみの参加も可。母乳について助産師による講義と実技を行います。	10組	①

花見川保健福祉センター(花見川区瑞穂1-1)  
1月4日(月)9:00から電話で、花見川区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 ☎275-6298

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 FAX043-275-6719

記号の見方、申込時に記載する必要事項は【13面】参照 特に記載のないものは1月4日(月)から受け付け

## 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  
\*上記相談で面談希望の方は、あらかじめお問い合わせください  
**行政相談**…行政活動全般に関する相談  
1月5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(1月4日、11日は除く)  
1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  
1月20日(水) 10:00～15:00  
1月6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 FAX275-6799

## 今月の区役所休日開庁日

1月10日(日)9:00～12:30