



今こそ、地元のものを地元で買おう！

「千葉市つくたべ」

皆さんがお住まいの花見川区は、実は農業がさかんな地域です。とれたての野菜を楽しむことができる近隣の直売所やスーパーマーケットの地場農産売り場などを訪れてみませんか。

6月の花見川区でとれる旬の味といえば、トウモロコシ、トマト、キュウリなどの夏野菜です。
地元産の新鮮な野菜を食べることは、私たちの健康のためだけでなく、地域や生産者を支える力にもなります。

「千葉市でつくって千葉市でたべる」を合言葉に、地域と健康を守っていきましょう。
なお、食料品に関しては、落ち着いた購買行動をお願いします。

千葉市つくたべ



園農政課 ☎245-5778 ㊟245-5884

花見川 糖尿病0プロジェクト推進中！

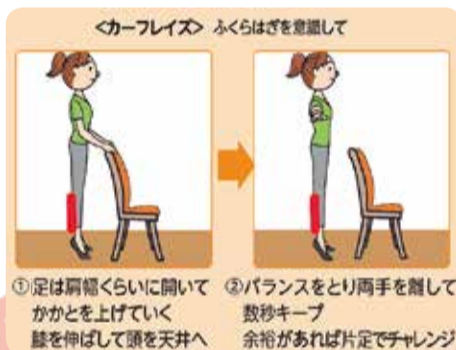
自宅で手軽にできる筋力トレーニング ～おうち時間に+10 (プラステン)！～

不要不急の外出を控えていることで、身体を動かす機会が減っていませんか。そこで、自宅にいながらでも筋肉量を維持しやすい運動を紹介します。
筋肉量を維持することで、基礎代謝や血糖値にも良い影響が得られやすくなります。

【運動の目安】

- 各内容「8～10回」を「1～3セット」を目安に行いましょう。
- また、無理せず自分のできる範囲から始めることが重要なポイントです。詳しくは、

花見川糖尿病0プロジェクト



園花見川保健福祉センター健康課 ☎275-6296 ㊟275-6298

住所の変更手続きの待ち時間を短縮できます！

市民総合窓口課では、窓口の滞在時間をできる限り短くするため、転入・転出届などをインターネットで事前申請した方は優先的に手続きできる「ファストレーン」を実施しています。窓口に来る2営業日前までに申請すると、当日「到達番号」を伝えることで、届出書を記入する必要がなく署名のみで済みます。ぜひご利用ください。

千葉市 ファストレーン

また、市民総合窓口の交付番号モニターをYouTubeで配信しています。事前に混雑状況を確認できるとともに、受付後に自分の番が来るまで混雑を避けて別の所で待つことができます。

花見川区 呼び出し状況



呼び出し状況
配信チャンネル

業務内容	現在待ち人数	最終待ち人数	待ち時間	業務内容
住民の受付 (11～19)	61	2	6	0
戸籍の届出 (200～299)	215	0	0	0
住民票申請 (300～399)	301	0	0	0
マイナンバー-住所変更届 (400～499)	446	0	0	0
マイナンバーカードの受け取り (500～599)	921	0	0	0

業務内容	現在待ち人数	最終待ち人数	待ち時間	業務内容
戸籍の届出 (300～399)	516	0	0	0
住民票申請 (400～499)	630	0	0	0
住民票変更届 (500～599)	733	0	0	0
住民票申請 (600～699)	811	1	0	0
住民票申請 (700～799)	860	0	0	0

園花見川区市民総合窓口課 ☎275-6236 ㊟275-6371

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
相談	精神保健福祉相談	6/ 8月10:00～12:00・ 26金14:00～16:00	憂うつ・眠れない・イライラなど、こころの健康でお悩みの方や家族を対象に、精神科医相談に応じます。	各3人	③
	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、介護予防などについて、保健師に相談。希望者には身体機能測定を実施します。	-	②
	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
	歯科衛生士による ①成人歯科相談 ②こどもの歯科相談	要問い合わせ	①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。 ②乳幼児の歯みがき、虫歯予防について相談できます。	-	②
教室	母乳クラス	6/19金10:00～12:00	妊娠中の方とパートナー（子どもの同伴不可、1人での参加も可）。母乳について助産師による講義と実技を行います。	20人	①
	子どもの褒め方・叱り方	7/3金10:30～12:00	褒め方・叱り方のポイントについて臨床心理士よりお伝えします。 対象＝乳幼児の保護者 会場＝花見川子育てリラックス館	5組	①

園花見川保健福祉センター（花見川区瑞穂1-1）
☎6月1日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](#)

園 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

今月の区役所休日開庁日 6月14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

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

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
*上記相談をご希望の方は、☎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、6月24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
6月17日水 10:00～15:00
6月3日水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。

園・園花見川区地域振興課くらし安心室
☎275-6213 ㊟275-6799