



## 花島公園に

### 涼みに来ませんか



暑い夏がやってきましたね。「暑すぎて外に出たくない! エアコンの利いた涼しい部屋で一日過ごそう!」と考えている方、花島公園に来てみませんか。公園の中心にある溪流園は意外にも涼しいのです。晴れて少し風がある日、芝生広場から溪流園に入ると特にその涼しさを感じられます。

花島公園は、青い空と芝生が輝く広場、青々とした樹木、健気な花も魅力です。この時期は、キツネノカミソリ、ハンゲショウ、スイレンなどが咲いています。車で、バスで、サイクリングの休憩にぜひお立ち寄りください。



キツネノカミソリ



ハンゲショウ



スイレン

### 交通案内

- JR幕張駅北口から、シーサイドバス「花島公園」行きで、●「花島公園」下車(3本/時間)
- 京成八千代台駅東口から、京成バス「花見川団地方面」行きで、●「花見川交番」下車、徒歩10分(6本/時間)

- 京成八千代台駅東口から、京成バス「いきいきプラザ」行きで、●「花島公園」下車(6本/日)
- JR新検見川駅北口から、京成バス「八千代台駅」行、「柏井高校」行きで、●「千葉幼稚園」下車、徒歩12分(2本/時間)

### 車利用の場合

主要地方道長船橋線(県道69号線) 広尾十字路を八千代方面へ、花見川大橋を渡るとすぐ(2つ目の信号を右折)

花見川公園緑地事務所 ☎286-8740 286-8827

駐車料金	普通車	4時間まで200円 4時間超えると400円	利用時間 8:30~21:30
	大型車	1,500円/日	



### ~オオガハスをはじめ世界の蓮が見られます~

日時 7月11日(土)・12日(日)・18日(土)・19日(日)・25日(土)・26日(日)  
7:00~10:00

場所 東京大学旧緑地植物実験所(花見川区畑町1051)

花見川区地域振興課地域づくり支援室

☎275-6203 275-6799



### 夏休み親子チャレンジ教室

ご飯にも! おやつにも!  
簡単ピザ作り!  
バランスよく食べる方法を学び、野菜を手軽に食べられる料理を親子で楽し作ります。自分で作れば苦手な野菜も食べられるかも!?

日時 8月21日(金)10:00~13:00  
対象 小学生と保護者  
定員 先着8組  
料金 1人500円  
持物 エプロン・三角巾・筆記用具・調理実習費

花見川保健福祉センター健康課 ☎275-6296 275-6298

## 食事にひと手間かけてみませんか? だしの旨味でおいしく減塩

和食の味わいの中で一番重要なのが「だし」です。だしは、かつお節、昆布、干し椎茸や煮干しなどでとることができます。香りもおいしさにつながります。普段のみそ汁や煮物、お浸し、炊き込みご飯などで香りやおいしさを楽しめるほか、離乳食の固さの調整などにも活用できます。ぜひ、ひと手間かけて味わってみませんか?

### <昆布とかつお節の合わせだしの作り方>

【材料】 できあがり3カップ分

- ・水 ……………4カップ
- ・だし昆布 ……6g
- ・かつお節 ……12g

減塩を意識している方に!  
離乳食作りをしている方に!  
だしの香りを楽しみたい方に!



### ①昆布だしをとる

昆布は乾いたふきんで表面を軽くふき、水とともに鍋にいれ、弱火にかける(ふたはしない)。\*お湯を沸騰させない。



### ②かつお節を入れる

気泡が出てきたら昆布をとり出し、かつお節を加える。



### ③アクを取り、こす

アクが浮いたら、すぐ除く。沸騰してきたら火を止め、1~2分おいてかつお節が沈むまで待ち、こす。  
\*ザルにたまったかつお節を絞ると苦味が出てしまうので注意!

## だしを使ったおすすめレシピ

### ~めかぶと桜えびのごはん~

【材料】 3人分(エネルギー197kcal 塩分0.4g)

- ・米 ……………1カップ
- ・桜えび ……………10g
- ・刻みめかぶ(味付なし)…40g
- ・だし ……………1カップ
- ・しょうゆ ……………小さじ1
- ・みりん ……………小さじ1

### <作り方>

- ①米は洗って、だし汁に浸す。
- ②しょうゆ、みりんを加えて軽く混ぜる。
- ③めかぶと桜えびを加えて炊く。



糖尿病予防に役立つ情報やレシピは、花見川糖尿病ゼロプロジェクト ☎花見川保健福祉センター健康課 ☎275-6296 275-6298

## お知らせ

### 無人ヘリコプターで農業散布

水稻の病虫害防除のため、水田に無人ヘリコプターで農薬を散布します。

### 散布日程および散布場所

7月23日(木)4:30~11:00

花見川区の一部、横戸町、内山町、宇那谷町

\*雨や強風などの場合は、後日実施します。

散布地区付近の方は、当日、散布が終わるまで洗濯物などは外へ出さないようご注意ください。また、水田には立ち入らないでください。金魚などのいる池には、カバーをお願いします。

周辺地区には散布前日(変更の場合は当日)広報車でお知らせします。なお、無人ヘリコプターによる農業散布は隣接市でも実施しますのでご注意ください。

市植物防疫協会

☎232-3722 232-9463

農業生産振興課 ☎228-6282

## 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。

### ヘルスマイト募集 - 養成講座のお知らせ -

食生活改善推進員(ヘルスマイト)は地域で健康づくりのための食育活動を行うボランティアです。

9月11日、10月16日、11月20日、12月11日、来年1月22日、2月12日の金曜日 10:00~15:00 全6回 若葉保健福祉センター

継続して活動できる市内在住のおおむね70歳未満の方 40人(面談により選考) 1,000円程度(調理実習材料費)

7月31日(金)までに下記②へ

教室名	日時・会場	内容・対象者	定員	申込	
相談	栄養相談	7/7(水)・13(月)・21(水)・30(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
	健康相談	7/13(月)・30(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
	精神保健福祉相談	7/14(火)10:00~12:00 7/17(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 ①成人歯科相談 ②こどもの歯科相談	7/15(水)9:30~15:00	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。	① 5人 ② 10人	②
	女性のための健康相談	7/20(月)10:00~12:00	女性ホルモンの乱れによる心と体の悩みについて、助産師に相談できます。	2人	②
教室	母親&父親学級	7/8(水)・7/15(水)・7/22(水) 9:30~12:00 全3回	12月~来年1月まで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。	10組	①
	離乳食教室	7/21(火)13:00~14:00 14:00~15:00	生後6~8カ月の第1子を持つ母親および家族を対象に、2・3回食の離乳食の進め方の講義を行います。	各12組	②
	母乳クラス	7/29(水)10:00~12:00	妊娠中の方とパートナー(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。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)

7月1日(水)9:00から電話受付(予約制)、花見川保健福祉センター健康課へ

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

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

記号の見方、申込時に記載する必要事項は【17面】参照 特に記載のないものは7月1日(水)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  
7月7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、7月22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  
7月15日(水) 10:00~15:00  
7月1日(水)9:00から電話にて申し込み(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 花見川区役所地域振興課暮らし安心室 ☎275-6213 275-6799

今月の区役所休日開庁日  
7月12日(日)9:00~12:30