



はなみがわ

マイナンバーカードは申請しましたか

交付窓口と事務処理用端末を増やしてお待ちしています

マイナンバーカード(個人番号カード)



マイナンバーカードは顔写真付きの身分証明書になるほか、利用者証明用電子証明書(数字4桁の暗証番号)を発行すると、コンビニエンスストアで住民票の写しなどの証明書を取得できます。また、署名用電子証明書(英数字6~16桁の暗証番号)を発行すると、インターネットを通じて、地方税や国税の申告が行えるeTAXやe-TAXを利用することもできます。

*電子証明書はカードが完成した日から5回目の誕生日毎に更新が必要です。
*暗証番号をお忘れの際は、区役所・市民センターで再設定が必要です。

マイナンバーカードの窓口での受け取りは事前予約制です

区役所から届く個人番号カード交付通知書兼照会書をご用意の上、千葉市マイナンバーカード交付予約コールセンターで受取日の2営業日前までに予約してください。

予約方法1 パソコン・スマホなどインターネットから予約する

千葉市 マイナンバーカード交付予約 24時間365日対応

予約方法2 電話で予約する ☎0120-086-489 (無料) 年末年始を除く8:30~17:30



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、ご活用ください。

千葉市 ファストレーン

☎花見川区役所市民総合窓口課 ☎275-6236 ☎275-6371

糖尿病予防の方法や大切さがわかるような

標語を募集

花見川 糖尿病0プロジェクト推進中!!

糖尿病は正しい知識を持ち、適切な生活習慣を身につけることで予防できる病気です。バランスの良い食事、適度な運動、体重管理など、予防のポイントについて考えてみませんか。

2019年度一般の部入賞作品

脱メタボ 願うだけでは 叶わない
危険だぞ ラーメンライスの 合わせ技



応募資格 区内在住・在勤・在学の方
応募方法 9月1日(火)必着。はがきに標語、住所、氏名、年齢、電話番号を明記して、〒262-8510花見川区瑞穂1-1花見川保健福祉センター健康課へ郵送または持参。FAX、Eメールも可。
☎花見川保健福祉センター健康課 ☎275-6296 ☎275-6298 ✉kenko.HAN@city.chiba.lg.jp

詐欺かも...と思ったら すぐに通報 110番



花見川区内で、電話による詐欺の被害額が令和元年度8,400万円と市内で一番多いことから、8月から区内を走る家庭系可燃ごみ収集車等にステッカーを貼り、改めて注意喚起を呼びかけます。



給付金をねらう詐欺にも注意!!

次の点にもご注意ください!

- 普段から留守番電話にする。
- ナンバーディスプレイを活用する。
- 「非通知」「表示圏外」はあやしいのででない。

花見川区 詐欺 ステッカー

☎花見川区内役所地域振興課暮らし安心室 ☎275-6224 ☎275-6799



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。



	教室名	日時・会場	内容・対象者	定員	申込
相談	栄養相談	8/7(金)・17(月)・21(金)・25(火) 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	8/7(金)・25(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
	精神保健福祉相談	8/11(火)10:00~12:00 8/28(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	8/20(木)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
教室	歯つぴー健口教室 (花見川いきいきプラザ)	9/1(火)・15(火)、10/6(火) 12:00~14:00 全3回	食事や会話を楽しみながら、毎日をいきいきと過ごすために、日常生活で簡単に取り入れられる口の体操などを楽しく紹介します。会場=花見川いきいきプラザ	15人	②
	離乳食教室	9/1(火)13:00~14:00、 14:15~15:15	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8組	②
講演会	小児科医講演会「子どものかかりやすい病気と事故予防」	9/3(木)13:30~15:00	乳児を子育て中の保護者および家族、または妊娠中の方。*1歳未満の子ども連れ可。	10組	①
	いつまでも元気に過ごそう!~フレイル予防で健康に~	9/4(金)13:30~16:00、 9/11(金)13:30~15:30 全2回	加齢に伴う筋力低下を防ぐ方法、転倒や骨折予防のために日常生活でできること、口の健康(オーラルフレイル)について、医師、歯科医師が講演と運動実習を行います。	15人	②

☎花見川保健福祉センター(花見川区瑞穂1-1)
☎8月3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 ☎275-6297

参加者募集!!

おいしく!減塩!調理実習

減塩=うす味=おいしくないと思いませんか?
濃い味好きの方、必見です。

生活習慣病を予防して、長く健康でいるためには、塩分のコントロールが欠かせません。

塩の取り方を見直して、高血圧や糖尿病を予防しましょう!

バランスよく食べるためのポイントや適量、味付けの工夫を学びます。



日時 9月3日(木)10:00~13:00
場所 花見川保健福祉センター2階
定員 先着12人
持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具
料金 600円
☎花見川保健福祉センター健康課 ☎275-6296 ☎275-6298

花島コミュニティセンターの催し

カラダを良くする教室

身体の奥の筋肉を刺激して、動きやすさを取り戻す教室です。

日時 9月4日~12月25日
(毎週金曜日)
9:00~9:45、10:00~10:45

定員 各回先着10人
持ち物 運動のできる服装、汗拭きタオル

料金 1回500円
☎直接または電話で花島コミュニティセンター ☎286-8822 ☎286-8826

各種市民相談(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
8月4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(8月10日は除く)、
8月26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
8月19日(水) 10:00~15:00
8月5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
花見川区役所地域振興課暮らし安心室
☎275-6213 ☎275-6799

本紙掲載のイベントなどについて

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ご確認ください。

今月の区役所休日開庁日 8月9日(日)9:00~12:30