



# はなみがわ

災害に  
備えよう!

## 排水栓を 活用した 初期消火訓練



大規模災害発生時などは、市内で同時多発的に火災が発生し、消防車が速やかに到着できない恐れがあります。

このような状況を鑑み、大規模災害発生時などに、地域の自主防災組織は必要な手続きを経て、水道管のメンテナンス用マンホールである排水栓から直接放水して消火をすることができます。

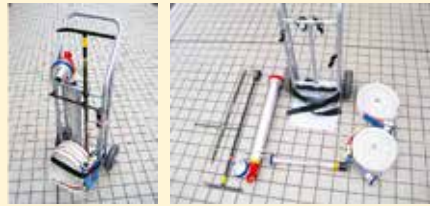
### 排水栓を使用できる条件

- ・消火活動に必要な専用資機材を購入すること
- ・年に1回以上、消防の立ち会い・指導のもと訓練を実施すること



詳しくは、[花見川区 排水栓](#)

☎花見川区地域振興課くらし安心室 ☎275-6224 ☎275-6799



### 資機材の貸し出し

区では、資機材の貸し出しを実施しています。ぜひ、積極的にご利用ください。  
**対象団体** 区内の自主防災組織  
**申込方法** 訓練実施の45日前までに直接または電話で、花見川区地域振興課くらし安心室 ☎275-6224

## 健康づくりを 実践してみませんか —ヘルスサポーター養成教室—

ストレッチや体操を通じて、体の気持ち良さを感じてみませんか?

ヘルスサポーター養成教室では、手軽にできる体操や正しいラジオ体操、運動と食事の関係について学びます。

この機会に参加してみましょ。

**日時** 9月29日、10月6・13・20日の火曜日 全4回

**定員** 先着10人

**会場** 花見川保健福祉センター

**申込方法** 電話またはFAX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 ☎275-6298



## お知らせ

### ノルディックウォーキング体験会

全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員がひざ、腰への負担の少ない歩き方を指導します。

**日時** 9月20日(日)10:00~12:00 雨天中止

**対象** 身長140センチメートル以上の方

**定員** 先着10人

**料金** 無料(ポールが必要な方は、レンタル料550円)

**持物** 歩ける服装と靴、帽子、サングラス、リュックまたはウエストポーチ、飲み物

☎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

## 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  
9月1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(9月21日は除く)  
9月23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  
9月16日(水) 10:00~15:00

9月2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**  
花見川区地域振興課くらし安心室  
☎275-6213 ☎275-6799

電話相談も可

相談は面談のみ

## 今月の区役所休日開庁日

9月13日(日)9:00~12:30

## 10月1日は



国勢調査は、日本の人口・世帯の実態を調査するために全国で5年に一度行われる国の最も重要な統計調査で、開始以来ちょうど100年をむかえます。

今回の調査は、10月1日(木)を基準日として実施します。

なお、今回は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、訪問する調査員と世帯の皆さんが直接触れない方法で行います。

衆議院小選挙区の区割りの改定への利用や、地方交付税の算定基準となるなど重要な調査となりますので、ご協力をお願いします。

### 国勢調査の流れ

9月上旬ごろに、調査の実施をお知らせするチラシを郵便受けなどへ配布します。

9月中旬ごろに、調査員が世帯の皆さんののもとへ訪問します。そのときに玄関ドアやインターホン越しに世帯の人数の聞き取りを行い、調査書類を郵便受けなどへ配布します。

\*何度か訪問しても会えない場合は、聞き取り調査は行わず、調査書類を郵便受けなどに配布します。

### 回答方法

インターネットまたは郵送で回答。

簡単で24時間いつでも回答できるインターネット回答をおすすめします!



☎花見川区地域振興課  
☎275-6191 ☎275-6719



## 救急フェア

花見川消防署では、救急医療週間に伴い9月13日(日)に救急フェアを開催します。

今年度は新型コロナウイルスの感染防止対策を行った上で、例年より規模を縮小して実施します。皆さんの参加をお待ちしています。

**日時** 9月13日(日)10:00~12:00

**会場** イトーヨーカドー幕張店(花見川区幕張町4-417-25) 店舗1階サブコート

- 内容**
- ・応急手当要領の紹介ビデオ「大切な家族のものものに…」の放映(希望者には展示指導も実施します)
  - ・救急PR相談コーナー(救急車の適正利用などの説明)
  - ・記念写真撮影(カメラをお持ちください。)

☎花見川消防署消防課 ☎259-2544 ☎259-2946

参加者募集

## 歯っぴー健回教室 ~口から始める介護予防~

お口の動きについて楽しく学び、実践し、誤えん予防を目指す教室です。ぜひご参加ください。

こんな方にお勧めです

- が渇く(唾液が出にくい)
- むせることがある
- 話すときに舌がもつれる
- 歯周病が心配

**内容** お口の健康チェック、口腔ケア、唾液腺マッサージ、舌の体操など

**日時** 9月23日(水)、10月2・16・30日の金曜日

10:00~12:00 全4回

**会場** 花見川保健福祉センター

**対象** 65歳以上の方

**定員** 先着10人

☎花見川保健福祉センター健康課 ☎275-6296 ☎275-6298

## 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	9/8(火)・14(月)・23(水)・30(水) 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	9/8(火)10:00~12:00 9/25(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	9/14(月)・30(水) 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 ①成人歯科相談 ②こどもの歯科相談	9/16(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	9/29(火)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	9/16・23・30の水曜日 9:30~12:00 全3回	来年2~3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
	ちばしいいきき体操体験教室	9/18(金)10:00~12:00	筋力アップのため、椅子に座ってDVDを見ながら手足と、口の体操を行います。地域の仲間と参加してみなさんと運動を始めてみましょう。	10人	②
	母乳クラス	10/7(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
講演会	困っていませんか? 腰の痛み~今日からできる腰痛予防~	10/1(木)13:30~15:00	腰痛の原因、生活習慣との関係、日常生活における予防法について医師が講演を行います。	20人	②

☎花見川保健福祉センター(花見川区瑞穂1-1)

☎9月1日(火)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 ☎043-275-6719

記号の見方、申込時に記載する必要事項は【16面】参照 特に記載のないものは9月1日(火)から受け付け