



花見川 糖尿病0プロジェクト 推進中

食生活を見直そう!

日々の食習慣を見直して、糖尿病をはじめとする生活習慣病を予防しましょう!

👉 クックパッド掲載中!

花見川区の管理栄養士お薦めのレシピをクックパッドに掲載し、毎月更新しています。 [\[花見川区健康課 クックパッド\]](#)

掲載レシピ

- 鶏の梅しそ巻き
- さわらのソテー 黒酢あん
- ミネストローネ
- かぼちゃとひじきのサラダ
- ピーマンのツナ和え
- キャロットオレンジゼリー



鶏の梅しそ巻き

👉 区役所2F あしたね食堂で副菜メニューを提供!

実際に食べた市民の声



仲間と運動にチャレンジ

運動自主グループ

活動しているグループを、随時募集中!

運動自主グループは、健康づくりのために、誰でも、どこでも、手軽にできる運動を自主的に実践しているグループです。



区内には、公園などを活動の場としてラジオ体操やウォーキングなどを行う運動自主グループが26団体登録しています。

一人ではなかなか継続しない運動も地域の仲間と一緒に継続できるかもしれません。この機会に、ぜひ活動している会場に足を運んでみませんか。

市では3年以上継続しているグループを対象に表彰を行っています。

運動自主グループの主な活動内容、日時、場所、新規登録の方法について詳しくは、[\[千葉市 健康づくりのための運動自主グループ\]](#)

2021年度 表彰グループ

- 朝活太極拳の会
- 旭日太極拳会
- こてはし台6丁目公園太極拳クラブ
- 幕張台公園ラジオ体操会
- みすみ朝顔会
- 横戸台ラジオ体操の会



☎花見川保健福祉センター健康課 ☎275-6296 ☎275-6298 詳しくは、[\[花見川糖尿病ゼロプロジェクト\]](#)

お知らせ

畑コミュニティセンター

全館休館日のお知らせ

3月7日(月)は館内の設備点検・清掃などのため全館休館します。体育館も使用できませんのでご注意ください。



おはなし会

大きな絵本の読み聞かせやリズム遊びなど、親子で楽しめる会です。

☎3月2日(水)10:30~11:30

☎就学前児と保護者

☎先着10組

☎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

特別上映会「めぐみへの誓い」

☎先着10人

☎大人1,000円、小中学生500円

特別映画会「電車を止めるな」

☎10人

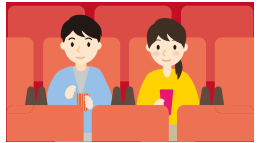
☎高校生以上2,000円、中学生1,200円、小学生1,000円

☎日時については、直接または電話で

お問い合わせください。

☎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



花見川区電話de詐欺ゼロ作戦

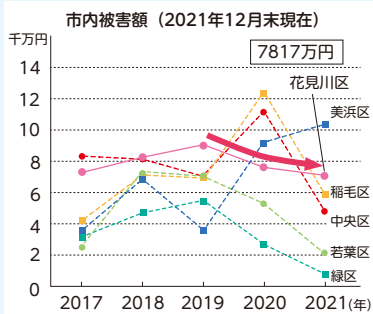
電話de詐欺の被害が多発しています

電話や手紙などで親族や公共機関の職員を名乗り、現金やキャッシュカードをだまし取ったり、医療費の還付金を受けられるなどと言ってATMを操作させ、犯人の口座に送金させる手口が増えています。市役所や警察署、金融機関の職員が暗証番号を尋ねることはありません。

お金に関わる話題が出たら、詐欺を疑って周囲の人や、千葉県警察の電話de詐欺相談専用ダイヤル ☎0120-494-506 (よくしこーる) へご相談ください。

近所で電話de詐欺について話題にし、声を掛け合っ

て被害を減らしていきましょう。
☎花見川区地域振興課くらし安心室 ☎275-6224 ☎275-6799



このような話題に注意!

- キャッシュカードを預かりたい
- 還付金がある
- 交通事故の補償
- 失敗の穴埋め
- 有料サイト利用料の請求など

*左記グラフ 千葉県警察ホームページ 特殊詐欺市町村別認知状況より

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。

各種市民相談 無料

- ☎電話相談も可
- 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
 - 行政相談…行政活動全般に関する相談
3月1日(水) 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。

- ☎相談は面談のみ
- 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、3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
3月16日(水) 10:00~15:00
3月2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くらし安心室
☎275-6213 ☎275-6799

今月の区役所休日開庁日
3月13日(日)・27日(日)
9:00~12:30

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。

*各相談については、随時予約を受け付けています。



相談・教室名	日時	内容・対象者	定員	申込
栄養相談	3/8(水)・11(金)・15(水)・18(金) 9:30~15:00	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。食事の記録、健診データなどあればご持参ください。特定保健指導を受けている方は除く。	各4人	②
精神保健福祉相談	3/8(水)10:00~12:00、 3/25(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	3/11(金)・18(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。介護認定を受けている方は除く。	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	3/18(金)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 食事セミナー「バランスランチで健康長寿!」	3/18(金)13:30~15:00 20分前から受け付け	食習慣を見直して65歳からを元気に過ごすために、栄養の話、汁物の塩分測定、体組成測定、簡単にバランスよく食べるコツを学びます。持ち物=自宅で作ったみそ汁やスープ50cc程度	10人	②

☎花見川保健福祉センター(花見川区瑞穂1-1)
☎3月1日(水)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、[\[千葉市 花見川区健康課\]](#)

☎②健康づくり班 ☎275-6296 ☎③こころと難病の相談班 ☎275-6297