



# 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について

大規模災害発生時などに、市内で同時多発的に火災が発生し、消防車がすみやかに到着できないことが見込まれます。このような状況を踏まえて、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を活用し、直接放水して消火をすることができます。



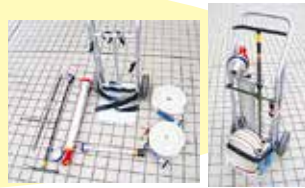
### 排水栓の使用できる条件

- ✓ 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

### 資機材の貸し出し

花見川区地域振興課では、資機材の貸し出しも実施しています。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へ。



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 FAX275-6799

## 認知症サポーター ステップアップ講座

認知症の基礎知識や認知症の人に寄り添ったボランティア活動について学びます。

**日時** 9月22日(水)13:00~17:00  
**会場** 花見川保健福祉センター  
**対象** 市内在住・在勤の認知症サポーター養成講座修了者で、本講座終了後にボランティア活動が可能な方  
\*認知症サポーターとは、認知症サポーター養成講座を受講し、オレンジリングをお持ちの方です。

**定員** 先着15人  
**備考** ちばシティポイント対象事業です。

**申込方法** 電話で、社会福祉協議会花見川区ボランティアセンターへ。

社会福祉協議会花見川区ボランティアセンター  
☎275-6438 FAX299-1274  
地域包括ケア推進課 ☎245-5267

## 参加者募集 歯っぴー健口教室

お口を健康にして健康寿命を延ばしませんか。

お口の機能を向上させる簡単な口腔体操や、お口の手入れのポイントなどについて学びます。



**日時** 9/28(水)、10/8(金)・27(水)、11/8(月)  
10:00~12:00 全4回  
**会場** 花見川保健福祉センター  
**内容** 噛む力や飲み込む力などのお口の機能チェック、お口の体操、お口の手入れの仕方、脳トレなど  
**対象** 区内在住で65歳以上の方  
**定員** 先着10人  
**持ち物** 筆記用具、飲み物  
**申込方法** 電話で、花見川保健福祉センター健康課へ。

花見川保健福祉センター健康課  
☎275-6296 FAX275-6298

## 参加者募集 血糖値が気になる方の教室

糖尿病は初期の段階では自覚症状がなく、放置すると症状が悪化します。糖尿病は予防が大切です。正しい知識を持ち、自身や家族のために、健康的な生活習慣を身に付けてみませんか。

日程	内容(全5回)
10月11日(月) 13:30~15:30	医師講演会 「正しく知って防ごう！糖尿病～日々の生活習慣を意識して～」
10月18日(月) 13:30~15:30	管理栄養士による食事の話 「そうだ、食生活を見直そう」
11月1日(月) 13:30~15:30	歯科医師講演会 「歯周病は血糖値を上げる?!～健康はよいお口から～」
11月9日(水) 13:30~15:30	バランスを意識した献立の演習 「やってみて、気づくこともあるんです」
11月22日(月) 13:30~15:30	トレーナーによる運動実習 「運動習慣はこれに身につく！三日坊主とは言わせない！」

**会場** 花見川保健福祉センター  
**定員** 先着15人  
**申込方法** 電話で、花見川保健福祉センター健康課へ。FAX可(必要事項16面を明記)。

花見川保健福祉センター健康課 ☎275-6296 FAX275-6298

## 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。



相談・教室・講演会名	日時	内容・対象者	定員	申込
栄養相談	9/7(水)・13(月)・24(金)・28(水) 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
歯科衛生士による ①成人歯科相談 ②子どもの歯科相談	9/10(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。	① 5人 ② 10人	②
健康相談	9/13(月)・28(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。介護認定を受けている方は除く。	各3人	②
精神保健福祉相談	9/14(水)10:00~12:00、 9/24(金)14:00~16:00	精神科医による相談を行います。対象=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	各3人	③
若返り食事セミナー 秋コース	9/14(水)13:30~15:00 9/28(水)13:30~15:30 10/12(水)13:30~15:00 全3回	栄養や塩分についての講話や塩分測定、握力測定、運動実習、グループワークで高齢期の生活習慣を見直します。対象=65歳以上の方 持ち物=1回目のみ、自宅で作ったみそ汁やスープなど50cc程度	10人	②
ちばしいいきき体操 体験教室	9/21(水)10:00~12:00	椅子に座ってDVDを観ながら行う筋力体操と、お口の体操を体験します。	15人	②
母乳クラス	9/28(水)10:00~12:00	母乳について助産師による講義と実技を行います。対象=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	10組	①
ヘルスサポーター養成 教室	10/1(金)・15(金)・22(金)9:45 ~11:30 全3回	健康づくりのための運動などについて、椅子に座ってできる筋力体操や正しいラジオ体操、食事バランス、ウォーキングのポイントなどを学びます。	10人	②
医師講演会 「腎臓って大切な働きがあります。～腎臓に関係する病気とその予防～」	10/6(水)13:30~15:00	医師による腎臓の働きや体の中での役割、日常生活における注意点と腎臓疾患の関係について講演します。	20人	②
心理士講演会 「ママとパパのセルフコントロール」	10/11(月)10:00~12:00	心理士による育児中の親の気持ちや、怒りのセルフコントロールについて講演します。対象=乳幼児の保護者。託児あり(定員=先着2人)。	15人	①

花見川保健福祉センター(花見川区瑞穂1-1) 特に記載のないものは予約制(当日受付不可)  
☎9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 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 FAX043-275-6719

記号の見方は16面参照 特に記載のないものは9月1日(水)から受け付け

## 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7日(水) 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  
9月15日(水) 10:00~15:00  
9月1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 FAX275-6799

## 今月の区役所休日開庁日

9月12日(日)9:00~12:30