



はなみがわ

人口:177,276人 前月比118人減
(男87,262人 女90,014人)
世帯数:81,734世帯
(2021年10月1日現在)

木の枝・刈り草・葉は 月2回の収集日に

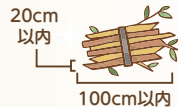


木の枝や落ち葉などは可燃ごみの日ではなく、月2回の木の枝・刈り草・葉の収集日に排出するよう、ご協力をお願いします。
木の枝はひもで縛り、刈り草や葉は透明な袋に入れてください。
収集した後、燃料チップや家畜の敷料原料などにリサイクルしています。
収集の曜日は、地域により異なります。
詳しくはお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

千葉市 収集日

木の枝 (資源収集日のみ、この大きさで出せます)

1本当たり太さ(直径) 20cm、長さ 100cm以内に切り、ひもで束ねる



・1束は大人が持ち上げられる程度の量にしてください。

刈り草・葉

透明な袋・旧指定袋に入れて排出する



・刈り草の根に付いた土はよく払ってください。

家庭ごみ相談ダイヤル ☎204-5380
収集業務課 ☎245-5246 ☎245-5477

口の健康は健康長寿の秘訣! 無料

利用してお得な口腔ケア事業

市内の65歳以上の方を対象に、口の機能評価を含めた歯科健診を実施しています。健康長寿には欠かせない、「かむ・飲み込む・発音する」といった口の機能を知る良い機会です。口の健康から自身の健康づくりを見直してみましよう。

対象 千葉市に住民登録がある65歳以上の方
健診内容 むし歯や歯周病などの有無、歯垢や歯石など口の清掃状態、咀嚼(そしゃく)力評価、嚥下(えんげ)力評価、発音評価

受診方法 花見川保健福祉センターで受診票を受け取り、協力医療機関に予約の上、受診。

*受診は年度内に1人1回です。



11月8日は
いい歯の日

花見川保健福祉センター健康課 ☎275-6296 ☎275-6298

花島公園 健康づくり運動講習会

コロナ禍で運動不足になっていませんか。専門の講師による、普段から実践できる正しい動作での歩き方や公園の健康遊具を利用した健康づくりの講習会を開催します。

日時 11月24日(水)10:00~11:30

雨天中止

会場 花島公園 (花見川区花島町308)

定員 先着20人

料金 50円、駐車料金=200円

申込方法 電話で、花見川・稲毛公園緑地事務所へ。FAX: hanamigawa-inage.URP@city.chiba.lg.jp も可 (必要事項15面を明記)。

花見川・稲毛公園緑地事務所 ☎286-8740 ☎286-8827

花見川区 集団検診 がん検診のご案内

集団検診を事前予約制で実施しています。詳しくはホームページまたは花見川区役所、保健福祉センター、各市民センター、連絡所で配布されている「令和3年度がん集団検診日程表」をご確認ください。 (千葉市 集団検診 予約)

会場 ①花見川第3集会所 (花見川区花見川2-45)、②花見川保健福祉センター

申込方法 予約開始日の0:00からホームページで。予約受付専用 ☎0120-110063 (平日10:00~14:00)も可。

健康支援課 ☎238-1794 ☎238-9946

日時	会場	検診内容 (対象年齢)	予約開始日	
			ホームページ	電話
12/6(月) 9:00~13:00	①	胃がん	11/8(月)	11/15(月)
12/10(金) 9:00~13:00		肺がん・骨粗しょう症	11/12(金)	11/19(金)
12/15(水) 9:00~13:00 13:00~17:00	②	子宮がん	11/17(水)	11/25(水)

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・講演名	日時・会場	内容・対象など	定員	申込	
相談	歯科衛生士による ①成人歯科相談 ②こどもの歯科相談	11/5(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乳幼児の歯磨き、虫歯予防について相談ができます。	①5人 ②10人	②
	栄養相談	11/5(金)・9(水)・19(金)・29(月) 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持参。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	11/9(水)10:00~12:00、 26(金)14:00~16:00	精神科医による個別相談。 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
	女性のための健康相談	11/15(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、助産師による相談。	2人	②
教室	健康相談	11/19(金)・29(月) 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を除く。	各3人	②
	離乳食教室	11/30(水)13:00~14:00 または14:30~15:30 15分前から受け付け	2・3回食の離乳食の進め方の講義と離乳食の固さを触って確認する体験。 対象=生後6~8カ月の第1子を持つ母親および家族。	各8組	②
	食の実践教室「目指せ! 骨美人」	12/3(金)13:30~15:30	骨粗しょう症を予防するために、おすすめの食品や献立の紹介、バランスよく食べる工夫を学びます。健康運動指導士による運動実習も行います。	8人	②
	歯っぴー健口教室 さつきが丘コース	12/3(金)・14(水) 13:30~15:30 全2回 会場=さつきが丘公民館	口腔機能を維持するため、簡単に取り入れられる口の中の手入れや効果的な口の体操などを体験します。 対象=65歳以上の方	10人	②
講演会	食事セミナー「はじめよう! 減塩」	12/10(金)13:30~15:00 会場=長作公民館	食習慣を見直して65歳からを元気に過ごすための教室です。料理の組み合わせ方や食材の選び方、塩分の摂り方について学びます。持ち物=自宅で作ったみそ汁やスープ50cc程度	8人	②
	母親&父親学級	12/10(金)・24(金) 9:30~12:00 全2回	来年4~5月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可。	10組	①
	4~6歳児の心とからだ	12/7(水)10:00~12:00	臨床心理士と保健師による4~6歳児の発達の特徴、関わり方のポイント、思春期の時期を見据えた性についての講演会。 対象=4~6歳児を子育て中の保護者。託児あり(対象=生後3カ月以上の就学前児。定員=先着2人)。	10人	①
せき、息切れはありませんか~喘息・肺炎・COPDの話~	12/13(月)13:30~15:00	喘息・肺炎・COPDによる症状やその予防法、医療機関への受診のタイミングなどについて医師が講演します。	20人	②	

花見川保健福祉センター (花見川区瑞穂1-1)
☎11月1日(月)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)

☎ 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

記号の見方は15面参照 特に記載のないものは11月1日(月)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
行政相談...行政活動全般に関する相談
11月2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。

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、11月24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
11月17日(水) 10:00~15:00
11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

11月14日(日)9:00~12:30