



はなみがわ

花見川区設置から30周年を迎えました

人口:176,962人 前月比33人減
(男86,914人 女90,048人)
世帯数:83,193世帯
(2022年12月1日現在)

災害に負けない地域を作しましょう!

災害は、いつでもどこで起こるかわかりません。近年注目される地震だけでなく、2019年の台風15号などのような風水害でも、市内に大きな被害をもたらすことがわかりました。このような自然災害による被害を最小限に抑えるために、地域の皆さんで助け合う体制作りが必要です。

自主防災組織は、自分たちの地域は自分たちで守るという考えに立って、自主的に防災活動を行う組織です。市では、自主防災組織の結成や活動を支援するため、助成制度を設けています。制度を活用することで、防火・防災訓練など、地域での防災活動を行う助けにもなります。まだ自主防災組織を結成していない地域、結成したものの活動ができていない地域の皆さんはぜひ、ご相談ください。

自主防災組織への助成制度

- 組織結成時** 加入世帯数に応じてヘルメットなどの防災資機材と防災旗の供与
- 組織結成後**
 - 防火・防災訓練を行ったとき
参加人数に150円を乗じた金額を上限に助成（年度1回）
 - 防災活動に必要な資機材を購入・賃借するとき
助成限度額の範囲内で、購入などに要する費用の2分の1（100円未満切り捨て）を助成（購入・賃借それぞれ年度1回ずつ可）
*事前申請が必要です



☎花見川区地域振興課くらし安心室 ☎275-6224 FAX275-6799

電話de詐欺にご注意を!

区内で、電話de詐欺が多発しています。ご注意ください。

1~10月の被害状況
件数 44件
被害額 84,224,466円
☎電話de詐欺相談専用ダイヤル
☎0120-494-506



地域保健推進員をご存じですか?

地域保健推進員は、市長から委嘱を受けて、地域の身近な相談役として、生後2カ月の子どものいる家庭への訪問や、育児サークルのお手伝いをしています。家庭訪問では、子育てに関するサービスの情報提供を行い、家庭からの相談を保健福祉センター健康課へ伝える役割を担っています。

現在花見川区では33人が活動中です。訪問した際は、お気軽にご相談ください。



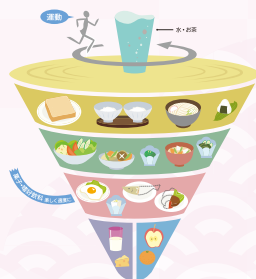
☎花見川保健福祉センター健康課 ☎275-6295 FAX275-6298

花見川 糖尿病プロジェクト推進中!

食生活を見直そう! 血糖値が気になる方の教室

クリスマスやお正月、冬はつい食べ過ぎてしまう季節です。今こそ食生活を見直して、健康的な1年の幕開けにしませんか。

- 日時** 1月27日(金)10:00~11:30
- 内容** 糖尿病予防のための食事のポイント、汁物の塩分測定
- 対象** 血糖値が気になる方とその家族
- 定員** 先着8人
- 持ち物** 筆記用具、家で作った味噌汁、スープなどの汁物50cc程度
- 申込方法** 1月4日(火)から電話で、花見川保健福祉センター健康課へ。



出典「食事バランスガイド」について (農林水産省)

☎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。
*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・講演会名	日時・会場	内容・対象者	定員	申込
栄養相談	1/6(金)・12(木)・18(水)・23(月) 9:30~15:00	離乳食や生活習慣病予防などの食事について、管理栄養士による相談を行います。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	1/10(火)10:00~12:00、 1/27(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
歯科衛生士による ①成人歯科相談 ②子どもの歯科相談	1/12(木)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。 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	1/12(木)・23(月)10:00~ 14:30	保健師による相談を行います。相談内容=生活習慣病予防や健診結果の見方、禁煙、介護予防など。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
女性のための健康相談	1/24(火)10:00~12:00	妊娠・出産に関すること、思春期から更年期・高齢期の女性の心と身体について、助産師が相談に応じます。	2人	①
離乳食教室	1/18(水)13:00~14:00または 14:30~15:30 15分前から受付	対象=生後6~8カ月の第1子を持つ母親および家族。2・3回食の離乳食の進め方のお話しと簡単だしのデモ、離乳食の固さを触って確認する体験を行います。	各8組	②
母乳クラス	1/30(月)10:00~12:00	対象=妊娠中の方とパートナー。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
若返り食事セミナー こてはし台コース	①1/30(月)13:30~15:00 ②2/13(月)13:30~15:30 ③2/28(火)13:30~15:00 全3回	食事や運動などから高齢期の生活習慣を見直す教室です。 対象=65歳以上の方。 内容=①栄養講話と体組成測定、塩分測定、②握力測定と運動実習、 ③塩分の話とグループワーク 会場=こてはし台公民館 ヘルスチェックのため、開始15分前にはお越しください。	10人	②
医師講演会 「ツラくありませんか。 くしゃみ、鼻水、目のかゆみ」	2/3(金)13:30~15:00	花粉症とアレルギーによる症状の違いや、主な原因や検査、治療法について、医師が講演します。	25人	②
心理士講演会 「ママとパパのセルフコントロール」	2/8(水)10:00~12:00	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、心理士が講演します。Zoomでのオンライン開催です。対象=乳幼児の保護者。	12人	①

☎花見川保健福祉センター (花見川区瑞穂1-1)
☎1月4日(火)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 FAX043-275-6719

記号の見方は12面参照 特に記載のないものは1月4日(火)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
1月10日(火) 9:00~16:00
*面談希望の方は、あらかじめお電話ください。不定休があります。

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、1月25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
1月18日(水) 10:00~15:00
1月4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 FAX275-6799

今月の区役所休日開庁日

1月8日(日)9:00~12:30