



はなみがわ

花見川区設置から30周年を迎えました

人口:176,965人 前月比121人増
(男87,000人 女89,965人)
世帯数:82,580世帯
(2022年4月1日現在)

受講者募集 ヘルスマイトになって

地域で食育活動をしてみませんか?

食生活改善推進員(ヘルスマイトは、食生活改善推進員の愛称です。)は養成講座を修了後、市長からの委嘱を受け、食を通して地域で健康づくりのためのボランティア活動を行っています。子どもから高齢者まで幅広い世代の方を対象に、食の大切さを伝えています。



市食生活改善推進員花見川支部

食生活改善推進員養成講座のお知らせ

日時 9月16日、10月21日、11月18日、12月16日、
来年1月20日、2月24日の金曜日10:00~15:00 全6回
会場 稲毛保健福祉センター
対象 市内在住の地域で継続して活動できるおおむね70歳未満の方
定員 40人(面談により選考)
申込方法 7月29日(金)までに電話で、お住まいの区の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 ☎275-6298

筋力を鍛えて、健康寿命をのぼそう! ちばしいきいき体操 体験教室

「いす」に座ってDVDを観ながら行う手足の筋力体操と、お口の体操です。
週1~2回、適切な運動を継続することで、年齢に関わらず筋力は必ず向上します!
出張体験教室も行っています。ぜひ一度体験してみませんか?

日時 5月25日(水)10:00~12:00
会場 花見川保健福祉センター2階
定員 10人
申込方法 詳しくは、花見川保健福祉センター健康課までご相談ください。



☎花見川保健福祉センター健康課 ☎275-6296 ☎275-6298

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わら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。
詳しくは家庭ごみ相談ダイヤル ☎204-5380又は(千葉市 収集日) ☎204-5380



☎回収業務課 ☎245-5246 ☎245-5477



ごみゼロクリーンデーに参加しよう! ~私たちの街をきれいに~

ごみゼロクリーンデーは、5月30日~6月5日のごみ減量・リサイクル推進週間、6月の環境月間に、個人・団体が歩道や植え込みなどに捨てられたごみ・空き缶などを拾い集め、街を美しくし、同時にごみ問題について考えるイベントです。

期間 5月29日(日)~6月30日(休)
この期間内のご都合の良い日に実施してください。
備考 ・ごみ袋を提供します。花見川区地域振興課暮らし安心室 ☎275-6213へ、お申し込みください。
・ごみステーションに出せない粗大ごみなどを発見した場合は、収集せずに花見川・稲毛環境事業所 ☎259-1145へご連絡ください。

☎花見川区地域振興課暮らし安心室 ☎275-6213 ☎275-6799



へらそうくん

畑コミュニティセンター

スプリングコンサート
英国式金管楽器と打楽器でジャズ、クラシックなどの演奏
☎5月15日(日)14:00~15:00
☎先着80人
☎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

幕張シアター「地獄門」
☎5月17日(水)13:20~15:00
☎先着10人
わらべうたと絵本の会
乳幼児向けの絵本の読み聞かせを行います。
☎5月27日(金)10:30~11:00
☎先着6人
☎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

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
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	5/10(水)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乳幼児の歯磨き、虫歯予防について相談ができます。	① 5人 ② 10人	②
	精神保健福祉相談	5/10(水)10:00~12:00 5/27(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
	栄養相談	5/13(金)・16(月)・25(水)・30(月) 9:30~15:00	管理栄養士による相談を行います。相談内容=離乳食や生活習慣病などの食事。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
	健康相談・禁煙相談	5/13(金)・16(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
教室	女性のための健康相談	5/23(月)10:00~12:00	助産師による相談を行います。相談内容=女性ホルモンの乱れによる心と体の悩みなど。	2人	②
	若返り食事セミナー「男性編」	5/20(金)13:30~15:30 ヘルスチェックのため開始15分前にお越し下さい。	対象=65歳以上の男性。夫婦での参加も可。食習慣を見直して65歳からヘルスチェックのための教室です。体組成測定、塩分測定を行い、簡単・時短レシピの紹介もします。	10人	②
	母親&父親学級	①5/27(金)9:30~12:00または13:00~15:30 ②6/3(金)9:30~12:00 全2回	対象=8~9月までに出産を迎える方とパートナー。内容についてはホームページをご参照ください。	各10組	①
	食の実践教室「気になる!油の摂り方」	5/30(月)10:00~11:30	油脂の摂り方について管理栄養士がお話しします。中性脂肪や、コレステロール値を健康な値に保ち、脂質異常症の予防を目指します。	10人	②
	ヘルスサポーター養成教室	①6/1(水)②8(水)③15(水)10:30~12:00 全3回	地域で運動を実践していきたい方のための教室です。スポーツクラブのトレーナーによる運動指導を行います。対象=要支援・要介護認定を受けていない方。	15人	②
	歯っぴー健口教室	6/2(水)・14(水)・20(月)・7/5(水)10:00~12:00 全4回	対象=65歳以上の方。オーラルフレイル(口の機能低下)予防のためのお口の体操、歯の手入れなどを実践を交えて学びます。	10人	②
	離乳食教室	6/7(水)13:30~14:00または14:30~15:30 15分前から受け付け	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。(子どもの同伴不可)	各8組	②
	母乳クラス	6/8(水)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夏コース	①6/14(水)13:30~15:00 ヘルスチェックのため、開始15分前にはお越しください。 ②6/28(水)13:30~15:30 ③7/6(水)13:30~15:00 全3回	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 対象=65歳以上の方。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。	10人	②	

☎花見川保健福祉センター(花見川区瑞穂1-1)
☎5月2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12面参照 特に記載のないものは5月2日(月)から受け付け

各種市民相談 無料

☎**暮らし相談**…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
5月10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、5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
5月18日(水) 10:00~15:00
5月6日(金)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暮らし安心室
☎275-6213 ☎275-6799

今月の区役所休日開庁日
5月8日(日)9:00~12:30