



# はなみがわ

花見川区設置から30周年を迎えました

人口:177,072人 前月比36人減 (男87,065人 女90,007人)  
世帯数:83,057世帯 (2022年9月1日現在)

**参加者募集**

**JEF UNITED** **一緒に健康づくり教室**

簡単な運動と脳トレを組み合わせたライフキネティックを行います。このエクササイズはプロサッカーチームにも取り入れられています。強度を調節できるので幅広い年代の人に活用でき、認知機能低下予防や身体機能向上にも有効です。椅子に座ったままでも可能なエクササイズが多いです。

体と脳を使った動作を楽しみながら体験してみませんか。

**日時** 11月22日・29日、12月6日・13日の火曜日10:00~11:00 全4回

**会場** 花見川保健福祉センター

**対象** 市内在住の65歳以上の方 (要支援・要介護認定者除く)

**定員** 30人 (初めての方優先)

**料金** 400円

**申込方法** 10月14日(金)必着。往復はがきに必要事項(5面)のほか、会場、生年月日を明記して、〒260-8722千葉市役所健康推進課へ。電子申請も可。

☎健康推進課 ☎245-5146 ☎245-5659

**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てしまいます。糖尿病は予防が大切です。正しい知識を持ち、ご自身のために、ご家族のために、健康的な生活習慣を身につけてみませんか。

日程 (全5回)	内容
10月24日(月)	医師講演会「この機会に正しく知りましょう!糖尿病~ちょっとした知識と意識からできる予防~」
10月31日(月)	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7日(月)	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14日(月)	トレーナーによる運動実習「運動習慣はこれで身につく!三日坊主とは言わせない!」
11月21日(月)	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」

\*講演会のみ参加もできます。

**時間** 13:30~15:30

**会場** 花見川保健福祉センター

**対象** 糖尿病予備群の方、血糖値が境界域の方、および家族

**定員** 先着16人

**申込方法** 10月3日(月)9:00から電話で、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 ☎275-6298

**花島公園**

**健康づくり運動講習会**

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。

緑豊かな公園の中で伸び伸び体を動かしてみませんか。

**日時** 10月17日(月)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** 駐車場200円

**申込方法** 10月3日(月)9:00から電話で、花見川・稲毛公園緑地事務所 ☎286-8740へ。☎hanamigawa-inage.URP@city.chiba.lg.jpも可 (☎を明記)。

☎同事務所 ☎前記 ☎286-8827

**11/5(土)開催** **花見川区 魅力発見ウォーキング** **参加者募集!**

歴史ある神社仏閣など区内の魅力的な観光スポットを巡ります。ガイドによる詳しい説明を聞きながら、花見川区の新たな魅力を発見しましょう。

**日時** 11月5日(土)9:00~12:00 雨天中止

**内容** JR幕張駅改札外集合、京成電鉄検見川駅解散。愛宕神社、検見川神社、善勝寺、三峯神社、広徳院などを徒歩で巡ります (約2.7キロメートル)

**対象** 区内在住・在勤・在学の方

**定員** 25人

**注意事項** ・コースの一部に階段や坂道などがあります。  
・車いす、ベビーカーでの参加はできません。  
・コースは変更することがあります。

**申込方法** 10月14日(金)必着。往復はがきに参加者全員 (1通3人まで) の必要事項(5面)を明記して、〒262-8733花見川区役所地域振興課へ。☎chiikizukuri.HAN@city.chiba.lg.jpも可。

☎花見川区地域振興課地域づくり支援室 ☎275-6203 ☎275-6799

**パパ・ママ&じいじ・ばあばのための**

**赤十字救急法スクール**

幼児期に起こりやすい事故の予防や手当ての方法、かかりやすい病気と看病の仕方などを学びませんか。

**日時** 11月12日(土)10:00~12:00

**会場** 花見川保健福祉センター

**対象** 区内在住で乳幼児を持つ保護者

**定員** 先着10人

**費用** 100円

**備考** 動きやすい服装でお越しください。当日、健康チェック票をご記入いただきます。

**申込方法** 電話で、花見川区赤十字奉仕団事務局へ。

☎花見川区赤十字奉仕団事務局 (市社会福祉協議会花見川区事務所内) ☎275-6438 ☎299-1274

**お知らせ**

**畑コミュニティセンター**

①第42回畑コミュニティまつり

☎10月16日(日)10:00~16:00

☎絵画や書、手編みやフラワーなどの作品展示、舞踊やダンスなどの演芸会、新鮮野菜の即売を予定しています。

☎まつり開催に伴い、10月15日(土)・16日(日)・17日(月)は本館・体育館とも通常の利用はできません。

☎当日直接会場へ

☎同センター ☎273-5454 ☎271-4894

**幕張コミュニティセンター**

初心者向けのスマホ教室

☎10月24日(月)9:30~10:30

☎5人

☎10月17日(月)までに、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・講演会名	日時	内容・対象など	定員	申込	
相談	栄養相談	10/5(水)・11(木)・21(金)・24(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、管理栄養士が相談に応じます。*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	10/7(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	10/11(水)・24(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。*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	10/11(水)10:00~12:00、28(金)14:00~16:00	精神科医による相談。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
教室	離乳食教室	10/21(金)13:00~14:00または14:30~15:30	2・3回食の離乳食の進め方のお話しと簡単だしのデモ、離乳食の体験を行います。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
	若返り食事セミナー「簡単!時短!バランスランチ」	10/25(水)13:30~15:30 会場=さつきが丘公民館	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。料理初心者でも手軽にできる調理法などについてお話しします。対象=65歳以上の方。	10人	②
	ちばしいいきき体操体験教室	10/28(金)10:00~12:00	椅子に座ってDVDを観ながら行うおもりのを使った筋力体操 (体験ではおもりは使用せず) と、口の体操を行います。	10人	②
	母親&父親学級	①11/4(金)9:30~12:00もしくは13:00~15:30 ②11/11(金)9:30~12:00 全2回	妊娠や出産・育児についての講義や実習を行います。対象=来年2~3月までに出産を迎える方とパートナー。 申込締切=10/14(金)	各10組	①
	若返り食事セミナー「骨コツ!骨美人」	11/9(水)13:30~15:30	高齢期の生活習慣の見直しや骨粗鬆症予防を目指す教室です。栄養講話、体組成測定、運動実習などを行います。対象=65歳以上の方。	10人	②
講演会	「腎臓ってどんな役割がある?~腎臓に関する病気とその予防~」	10/19(水)13:30~15:00	腎臓の働きや仕組み、日常生活における注意点などについての医師による講演があります。	25人	②
	小児科医講演会「子どもの病気と事故予防」	10/25(水)13:30~15:00	対象=乳児を子育て中の保護者および家族。または妊娠中の方。 *1歳未満の子ども連れ可。	12組	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)  
☎10月3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 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(5面)参照 特に記載のないものは10月3日(月)から受け付け

**各種市民相談 無料**

☎電話相談も可

☎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  
10月4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。

☎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、10月26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  
10月19日(水) 10:00~15:00  
10月5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暮らし安心室  
☎275-6213 ☎275-6799

**今月の区役所休日開庁日**  
10月9日(日)9:00~12:30