



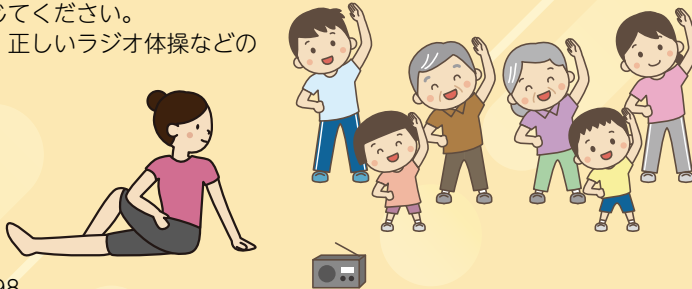
# はなみがわ

楽しく体を動かし健康づくりを実践してみませんか。

## ♪ひろげよう運動の輪♪ ～健康運動サポーター養成教室～

ぜひ！ストレッチや体操を通じて、体の気持ち良さを感じてください。  
健康運動サポーター養成教室では、手軽にできる体操や、正しいラジオ体操などの運動を行います。この機会に参加してみませんか。

**日時** 6月3日・10日・17日の月曜日  
13:30～15:30 全3回  
**場所** 花見川保健福祉センター健康課  
**申込方法** 電話で、花見川保健福祉センター健康課へ



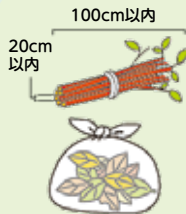
☎花見川保健福祉センター健康課 ☎275-6296 ㊟275-6298

## 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収集日ではなく、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、堆肥の原料、土壌改良材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。  
詳しくは家庭ごみチャットボット、家庭ごみ相談ダイヤル204-5380または市HP  
千葉市 収集日



**木の枝** (資源収集日のみ次の大きさに出せます)  
1本あたり **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。

☎収集業務課 ☎245-5246 ㊟245-5477

## 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	5/9(木)・14(火)・23(木)・27(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。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	5/14(火)10:00～12:00、 23(木)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
	健康相談	5/14(火)・27(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は除く。	各3人	②
	歯科衛生士による ①成人歯科相談 ②こどもの歯科相談	5/21(火)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。	①4人 ②8人	②
	女性のための健康相談	5/27(月)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
教室	「骨コツ！骨粗しょう症予防」教室	5/17(金)13:30～15:30	食事や運動から骨粗しょう症の予防を目指す教室です。内容は骨粗しょう症予防の話、試食、トレーナーによる運動実習。食材費＝200円程度	16人	②
	食事セミナー「男性のための食と運動」	5/24(金)10:00～12:00	対象＝65歳以上の男性。食事や運動などから生活習慣を見直し65歳からを元気に過ごすための教室です。内容は栄養講話、試食、体組成測定、トレーナーによる運動実習。食材費＝200円程度	16人	②
	母親＆父親学級	5/29(火)9:30～12:00または 13:00～15:30、6/6(木) 13:00～15:30 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＝7～9月までに産を迎える方とパートナー（子どもの参加不可）。 申込方法は5月9日(木)までに電話または電子申請（多数の場合抽選）。 <a href="#">(花見川区 母親＆父親学級)</a>	12組	①
	歯っぴー健口教室	6/4(火)・14(金)・28(金)、7/2(火) 13:30～15:30 全4回	お口の機能を維持していくことを目指し、日常生活で簡単に取り入れられる口腔ケア、お口の体操、運動トレーナーによる体操などを実践しながら学ぶ教室です。対象＝65歳以上の方。	15人	②
	食事セミナー「夏コース」	①6/6(木)10:00～12:00 ヘルスチェックのため、 開始15分前にはお越しください。 ②6/20(木)10:00～12:00 ③7/4(木)10:00～13:00 全3回	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。 ①低栄養予防の話、演習、②体組成測定、握力測定、運動実習、③塩分の話、汁物の塩分測定、調理実習（食材費300円）	16人	②
講演会	心理士講演会「ほめ方・叱り方」	6/27(木)10:00～12:00	2・3回食の離乳食の進め方のお話とデモンストレーション、試食を行います。対象＝生後6～8カ月の第1子を持つ母親および家族。 <a href="#">離乳食関係の動画を公開しています。詳しくは、(千葉市 離乳食)</a>	16組	②
講演会	心理士講演会「ほめ方・叱り方」	6/27(木)10:00～12:00	子どもの年齢に応じた発達や関わり方のポイントをお話します。託児あり。対象＝乳幼児の保護者。	15人	①

☎花見川保健福祉センター（花見川区瑞穂1-1）  
☎5月1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

## ごみゼロクリーンデーを開催しませんか

ごみゼロクリーンデーは、ごみ減量・リサイクル推進週間（5月30日～6月5日）や環境月間（6月）に期日を決めて、道路上や植え込みなどに捨てられたごみを拾い集めるイベントです。

区では、「私たちの住む街は私たちの手できれいにしよう」を合言葉に、地域でのごみゼロクリーンデーの開催を呼びかけています。

ごみ袋を支給しますので、下記問い合わせ先にご連絡ください。花見川・稲毛環境事業所または市役所廃棄物対策課でも申し込みます。



**期間** 5月30日(日)～6月30日(日)  
期間内のご都合のよい日に開催してください。

☎花見川区地域づくり支援課  
☎275-6213 ㊟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** 6月15日(日)10:00～12:00 (9:10受付開始)  
**会場** 花見川保健福祉センター3階大会議室  
**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  
**その他** 要事前予約。動きやすい服装で。託児なし（応相談）

**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

## 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  
5月7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、5月22日(水)13:00～16:00  
定員＝各6人（多数の場合抽選）。1人30分間。  
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15日(水) 10:00～15:00  
5月1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**  
花見川区地域づくり支援課  
☎275-6213 ㊟275-6799

## 今月の区役所休日開庁日

5月12日(日)9:00～12:30