



# はなみがわ

人口:177,482人 前月比1人増  
(男87,025人 女90,457人)  
世帯数:87,280世帯  
(2025年12月1日現在)

## あなたの力が、まちをつくり、支える。町内自治会に加入しましょう！

人口減少、少子高齢化の進展や大地震、台風などの自然災害が激甚化する中で、地域の助け合いの大切さが改めて認識され、地域で活動する町内自治会の重要性が見直されています。

花見川区の町内自治会への加入率は、2025年10月末時点で65.3%と、市平均58.8%と比較して高い状況ですが、区では、地域の皆さんによる地域社会の維持に向けて加入率のさらなる向上を目指しています。地域の「絆」が、あなたの住むまちをより安全に、より住みやすくします。



### 町内自治会の活動を紹介します。

#### ●防災

町内自治会では、災害に備えて、地域で共に助けあえる防災活動に取り組んでいます。

#### ●安全・安心な地域づくり

暗い夜道に街灯がついて、安心して歩けるようになったという経験はありませんか？防犯街灯は、町内自治会が市からの助成を受け設置しています。

#### ●夏まつり、運動会など

地域のお祭りや運動会などの行事は、子どもたちをはじめ、地域の皆さんの大切な思い出になります。こうした活動も、会員相互の交流のため、町内自治会が行っています。

#### ●きれいで暮らしやすいまちづくり

町内自治会の清掃活動のおかげで、公園や道路などがきれいに保たれています。

少しでも町内自治会に興味を持ったら、お住まいの地域の町内自治会に加入されている方または下記までお尋ねください。皆さんの小さな思いが花見川区をつくり支えます！

☎花見川区地域づくり支援課 ☎275-6203 ☎275-6799

## 参加者募集 ● 口から始めるフレイル予防 歯っぴー健口教室

むせやすい、滑舌が悪い、そんな症状にお心あたりはありませんか？

口の健康を保つことは、誤嚥性肺炎や認知症などの予防にもつながります。

口の健康度を知り、噛む力・飲み込む力を向上させる口の体操や、トレーナーによる運動などで楽しく健康寿命を延ばしましょう。

日時 2月3日～24日の火曜日

13:00～15:00 全4回

会場 花見川保健福祉センター

内容 歯科衛生士による口の健康度測定、健口体操、口の手入れ方法、トレーナーによる運動など

対象 65歳以上の方

定員 先着15人

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



参加者に口腔ケアグッズ(歯ブラシ、舌ブラシなど)プレゼント！

## ふるさと農園

### 農業講座

講座名	日時	内容
落ち葉温床で育苗	2月7日(土) 10:00～12:00	落ち葉で温床作りと育苗について
アスパラガス	2月21日(土) 10:00～12:00	アスパラガスを育ててみよう

定員 各24人

費用 各300円

申込方法 1月10日(土)必着。往復はがき(講座ごとに1人1通)に必要事項(12面)を明記して、〒262-0011 花見川区三角町656-3千葉市ふるさと農園へ。ふるさと農園☎からも可。

場所 ふるさと農園(花見川区三角町656-3)

☎同園 ☎257-9981 ☎258-1024 月曜日(祝・休日の場合は翌日)休園

### ふるさとマルシェ

“たくさんの繋がりを作ってほしい”作り手と買い手が直接やり取りしながら買い物ができる場です。

日時 1月25日(日)

10:00～14:00

内容 野菜販売・キッチンカー・小物販売など

備考 一部事前申込。

詳細は

千葉市 ふるさと農園



## 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・対象など	定員	申込
健康相談	1/9(金)・30(金) 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
精神保健福祉相談	1/13(火)10:00～12:00 1/23(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	1/19(月)・28(水)・30(金)、2/3(土) 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
歯科衛生士による ①成人歯科相談 ②こどもの歯科相談	1/27(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。 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	1/27(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	1/20(火)13:00～15:00 15分前から受付	2・3回食の離乳食の進め方のお話とデモ、試食を行います。対象=生後6～8カ月の保護者(第1子優先)。食材費=200円	16組	②
母親&父親学級	①1/30(金)9:30～12:00 または13:00～15:30 ②2/6(金)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=4～6月までに出産を迎える方とパートナー(子どもの同伴についてはご相談ください) 申込方法=1/9(金)までに電話または電子申請(応募者多数の場合抽選)。 [花見川区母親&父親学級] 🔍	12組	①

☎花見川保健福祉センター(花見川区瑞穂1-1)

☎1月5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

## 花見川区民 スキー教室



☎3月14日(土)9:00現地集合～15日(日)

14:00現地解散

集合・解散 会津アストリアホテルロビー 福島県南会津郡南会津町高杖原 535 ☎0241-78-2241

☎会津高原たかつえスキー場

☎区内在住の小学4年生以上の方

☎先着20人

☎15,000円(1泊2食代、講師料など)。リフト券、用具レンタル代別途。

☎希望者にはSAJ公認級別テスト実施(有料)。スノーボードも可(指導・テストなし)。小学4～6年生は保護者同伴

☎2月20日(金)必着。Eメールで、必要事項(12面)と生年月日・電話番号・メールアドレス・ウエア希望の有無(レンタル希望の場合、身長・靴・ウエアのサイズ)を明記し、hiroki-kiri@dk.pdx.ne.jpへ。電話も可。

☎市スキー協会・桐ヶ谷さん

☎070-5450-8878 ☎245-5592



## お知らせ

### 花島コミュニティセンター

#### 姿勢改善&正しい歩き方

姿勢を整えることで立ち姿や歩き方を改善し、見た目だけでなく、気分も若々しく保てるようにします。

猫背、O脚、ガニ股などの改善にも効果的です。

☎1月27日～3月31日の火曜日9:30～10:30

全10回

☎先着10人

☎12,100円

☎直接または電話で、花島コミュニティセンターへ

☎同センター ☎286-8822 ☎286-8826

## 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6日(火) 9:00～12:00

\*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)

毎週月曜日、1月28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

1月21日(水) 10:00～15:00

1月7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

1月11日(日)9:00～12:30