



# はなみがわ

人口:177,338人 前月比139人減  
(男86,943人 女90,395人)  
世帯数:87,285世帯  
(2026年2月1日現在)

## 花見川区電話de詐欺ゼロ作戦

### 「電話de詐欺」の被害が多発しています

電話や手紙などで親族や公共機関の職員を名乗り、現金やキャッシュカードをだまし取ったり、医療費の還付金が受けられるなどと言ってATMを操作させ、犯人の口座に送金させたりする手口が増えてい

ます。市役所や警察署、金融機関の職員がキャッシュカードの暗証番号を尋ねることはありません。  
「キャッシュカードを預かりたい」「還付金がある」「有料サイト利用料の請求」など、お金に関わる話題が出たら、詐欺を疑って周囲の人や、【右記】の電話de詐欺相談専用ダイヤルへご相談ください。

近所で電話de詐欺について話題にし、声を掛け合って被害を減らしていきましょう。

☎花見川区地域づくり支援課 ☎275-6224 FAX275-6799



千葉県警察電話de詐欺相談専用ダイヤル  
よくしこーる  
☎0120-494-506

## 花見川区役所へ電気自動車充電設備を設置しました

市では脱炭素社会の実現に向けた取り組みとして、公共施設への電気自動車(EV)充電設備の設置を進めています。

設置設備 急速充電設備1基2口  
(120kW)

利用時間 9:00~17:00(土・日曜日、祝日、年末年始は除く)

利用料金 1分あたり44円  
利用方法など詳細については

千葉県 EV充電設備

☎245-5199 FAX245-5557

✉datsutanso.ENP@city.chiba.lg.jp

## 健康なまち 花見川を目指して

### 仲間と一緒に運動にチャレンジ「運動自主グループ」

～活動しているグループを随時、募集中！～

花見川区では「健康なまち花見川」を目指して、生活習慣病予防に取り組んでいます。生活習慣病の予防のためには、食事や運動、睡眠などの生活習慣の見直し大切です。毎日10分多く体を動かしたり、家事などの身体活動を増やしたりすることも健康づくりに効果があると言われています。

区内には、公園などを活動の場としてラジオ体操やウォーキングなどを行う「運動自主グループ」が29団体登録されています。一人では、なかなか続けられない運動も、地域の仲間と一緒になら継続できるかもしれません。この機会に、ぜひ活動している会場に足を運んでみませんか。

#### 運動自主グループとは

誰でも、どこでも、手軽にできる運動を自主的に実践しているグループです。主な活動内容、日時および場所や新規登録の方法について、詳しくは、[千葉県 健康づくりのための運動自主グループ](#)

市では3年以上活動を継続しているグループを対象に表彰を行っています。

#### 【令和7年度 表彰グループ】

- さわやか太極拳
- 浪浜公園ラジオ体操会
- みすみ朝顔会

☎花見川保健福祉センター健康課 ☎275-6296 FAX275-6298



## 幕張コミュニティセンター

### 太巻き祭りずしクッキング教室

☎3月12日(木)10:00~12:30

☎幕張コミュニティセンター

☎千葉の郷土料理「太巻き祭りずし」を2本作ります。

柄は「満開の桜」「桃の花」

です。

☎先着16人 ☎2,500円

☎持ち物は、申込時にお尋ねください。

☎スマホ教室(初心者向け)

☎3月23日(月)9:30~10:30

☎幕張コミュニティセンター

☎先着6人

☎基本的な操作、カメラ・メ

ール送受信、アプリ・イン

ターネット検索など

\*スマートフォンをお持ち

でない方も参加できます。

☎直接または電話で、幕張コミュニティセンターへ。

☎同センター ☎272-5001 FAX271-5894



## 花見川区健康課クックパッド

### レンジで簡単！天津丼

花見川区健康課では、料理レシピ投稿サービス「クックパッド」で、生活習慣病予防におすすめのレシピを公開しています。簡単に作れる野菜のおかずから、お子さんと一緒に作れるデザートまで幅広くご紹介しています。ぜひご活用ください！！



- 【材料(1人分)】  
ごはん 適量  
卵 1個  
カニ風味かまぼこ 2本  
小ねぎ 10g  
みりん 大さじ1  
しょうゆ 小さじ1/2  
鶏がらスープの素 小さじ1/2  
片栗粉 小さじ1/2  
お好みのきのこ 30g

- 【作り方】  
①耐熱容器に卵と水(大さじ1)を加えてしっかりと溶き、ほぐしたカニ風味かまぼこを加える。  
②①にふわりとラップをかけて、500wで30秒レンジで加熱する。  
③いったん取り出し混ぜたら再度加熱する(約30秒)。様子を見ながら繰り返す。  
④別の耐熱容器に食べやすくほぐしたきのこ、★と水80mlを入れて混ぜ合わせ、約30秒レンジで加熱する。  
⑤皿にご飯を盛り、③の卵と④のあんをかけて、刻んだ小ねぎを散らす。

他にもおすすめレシピを、クックパッドで公開中！

[花見川区健康課クックパッド](#)



☎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。



相談名	日時	内容・対象者	定員	申込
健康相談	3/5(木)・18(水)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。	3人	②
栄養相談	3/10(水)・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	3/10(水)10:00~12:00 3/27(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
歯科衛生士による A成人歯科相談 Bこどもの歯科相談	3/23(月)9:30~15:00	A歯周病予防など歯の健康について相談ができます。 B乳幼児の歯みがき、むし歯予防について相談ができます。	A4人 B8人	②

☎花見川保健福祉センター(花見川区瑞穂1-1)  
☎3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、[千葉県 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

## 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  
3月3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、3月25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  
3月18日(水) 10:00~15:00  
3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  
花見川区地域づくり支援課  
☎275-6213 FAX275-6799

## 今月の区役所休日開庁日

3月8日・29日(日)  
9:00~12:30