



募集 防犯ウォーキングボランティア

防犯ウォーキングボランティアは、ウォーキングやジョギング、買い物、犬の散歩をしながら、子どもたちの登下校の見守りや地域のパトロールを行う活動で、地域の防犯意識の向上、犯罪の予防につながっています。

ボランティアの登録は随時募集しており、登録された方には専用の帽子を貸し出しています。また、花見川区では「防犯ウォーキング犬」として愛犬も登録することができ、専用のバンダナも貸し出しています。

おひとりでも、グループでも、ご都合の良い時間帯に無理せず活動できます。心地のよい春の時期のお散歩などにあわせて、防犯ウォーキングボランティアに参加してみませんか？

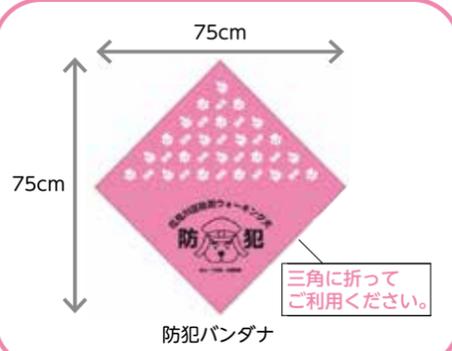


帽子は鮮やかなピンクとやさしいピンクから選べます。



地域の防犯活動として、自治会などでは「自分たちのまちは自分たちで守る！」という自主防犯意識を持つ防犯パトロール隊が数多く結成され、活動に必要な物品(タスキや腕章など)の配布を受けて活動しています。防犯パトロール隊が未結成の自治会などは、ぜひ結成を検討してみてください。

詳しくは、花見川区地域づくり支援課までお問い合わせください。



☎花見川区地域づくり支援課 ☎275-6224 ☎275-6799

双子ちゃんサークル

多胎児ならではの育児の悩みや喜び、楽しみなどを分かち合いませんか？
赤ちゃんの身長や体重の計測、育児相談もできます。
ぜひ、お気軽にご参加ください！

詳しくはこちらをチェック

その他の育児サークルはこちらをチェック

☎花見川区保健福祉センター健康課 ☎275-6295 ☎275-6298

お知らせ

花島コミュニティセンター

リフレッシュヨガ教室(第1期)

ヨガのポーズを取り、インナーマッスルと呼ばれる内側の筋肉を鍛え、身体の歪みを補正しましょう。

☎4月8日～6月24日までの毎週水曜日(祝日を除く)11:00～12:00 全10回

☎18歳以上の方(高校生不可)

☎先着12人

☎運動のできる服装、スポーツタオル

☎13,200円(全10回分)

☎直接またはお電話で、花島コミュニティセンターへ。

☎同センター ☎286-8822 ☎286-8826

地域で支える 花見川区の健康づくり

健康課では糖尿病・高血圧などの生活習慣病予防に取り組んでいます

生活習慣病予防 啓発スローガンをリニューアルしました。



☎花見川保健福祉センター健康課 ☎275-6296 ☎275-6298

おすすめの取り組み

健康について学びたい！相談したい！

毎月の【下記】健康ひろばをお楽しみに！色々な講座を予定しています。

体を動かしたい！

ひとりではなかなか継続しない運動も、地域の仲間と一緒に継続できるかもしれません。地域の運動グループを紹介しています。



禁煙したいかも？

●禁煙外来治療について

千葉市に住民登録があり、保険が適用される禁煙外来治療を受ける方を対象に、治療費の一部を助成します！

治療期間 3カ月程度

通院回数 5回

●ひとりではやめられない、自信がない、という方は…



禁煙サポート 検索

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。

スマホより まずは歩こう 花見川 (令和7年度啓発標語最優秀作品)

相談・教室・講演会名	日時	内容・対象など	定員	申込	
相談	精神保健福祉相談	4/14(火)10:00～12:00 4/24(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	4/9(木)・15(水)・27(月)・30(木) 5/8(金)9:30～15:00	離乳食や生活習慣病予防のための食生活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
	健康相談	4/15(水)・4/30(木) 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子どもの歯科相談	4/24(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。	①5人 ②10人	②
教室	離乳食教室	4/24(金)13:00～15:00 (12:45受付開始)	2・3回食の離乳食の進め方のお話と試食を行います。対象は生後6～8カ月の保護者(第1子優先)。食料費=200円	16組	②

☎花見川保健福祉センター(花見川区瑞穂1-1)
☎4月1日(水)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

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
4月7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、4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
4月15日(水) 10:00～15:00
4月1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
花見川区地域づくり支援課
☎275-6213 ☎275-6799

今月の区役所休日開庁日
4月12日(日)9:00～12:30