

参加者募集

区民まつり家族バレーボール大会

日程

10月25日(日)

会場

花見川区内の体育館

チーム

1チーム9人編成 (男子は3人まで出場可、女子のみでも出場可)、登録は15人まで可。

チーム数

24チーム *申し込み多数の場合は事前抽選を行います。

申込方法

9月11日(金)必着。
申込書に必要事項(17面)を記入し、〒262-8733花見川区瑞穂1-1
花見川区民まつり実行委員会事務局へ郵送またはメール。

花見川区民まつり実行委員会事務局(花見川区役所 地域づくり支援課内) ☎275-6203 ㊟275-6799 ㊟chiikizukuri.HAN@city.chiba.lg.jp





参加者募集

さあ始めよう！ フレイル予防

「フレイル」をご存じですか？フレイルとは加齢に伴い心身の機能が低下して、要介護状態となるリスクが高まっている状態のことです。今から、しっかりフレイルを予防しましょう。

① 立ち上がりにちょっと苦労することはありませんか？
「フレイル予防教室」

ひざや腰の痛みのメカニズムやフレイルとの関係について、医師が講演します。また、フレイル予防に必要な運動をトレーナーの指導により実施します。動きやすい服装でご参加ください。
日時 9月16日(水)、9月30日(水)13:30～15:00 全2回

② むせたり、口の渇きが気になることはありませんか？
「口からフレイル予防教室」(歯っぴー健口教室)

口のフレイルや、誤嚥性肺炎予防など、お口の健康づくりについて、具体的に実践します。トレーナーの指導による運動も実施します。
日時 10月21日(水)、11月4日(水)、11月11日(水)
11月18日(水) 10:00～12:00 全4回

共通

会場 花見川保健福祉センター
定員 ①25人②15人
持ち物 筆記用具、飲み物
申込方法 9月1日(水)9:00から電話で、下記へ。

花見川保健福祉センター健康課 ☎275-6296 ㊟275-6298



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。

日時	内容
9月28日(月) 13:30～15:30	医師講演会「血糖値がちょっと気になる方へ～今からできる糖尿病予防～」
10月7日(水) 13:30～15:30	保健師による生活習慣の話・管理栄養士による食事の話「そうだ、生活習慣を見直そう」
10月15日(木) 13:30～15:30	歯科医師講演会「歯科医師が勧める血糖値改善～血糖値のカギは歯周病に！？～」
10月21日(水) 13:30～15:30	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！」
10月28日(水) 10:30～13:30	管理栄養士による食事の話・調理実習「おいしく食べて糖尿病を予防しよう」

会場

花見川保健福祉センター

対象

血糖値が境界域(HbA1c:5.6%以上6.5%未満)の方、またはその家族
(※糖尿病、高脂血症、高血圧、心疾患などの服薬治療中の方を除く)

定員

先着16人

費用

食材料費600円(10月28日(水)のみ)

備考

5回1コースの教室です。1回目、3回目の講演会のみ参加もできます。

申込方法

随時電話で、下記へ。

花見川保健福祉センター健康課 ☎275-6296 ㊟275-6298

農業講座

ふるさとマルシェ

講座名	日時	内容
不耕起栽培講座「アブラナ科野菜の特徴と不耕起での育て方」	10月17日(土) 10:00～12:00	アブラナ科野菜の特徴と不耕起での育て方

定員

20人

費用

700円

場所

ふるさと農園(花見川区三角町656-3)

申込方法

9月10日(木)までに、ふるさと農園㊟から。または、往復はがき(講座ごとに1人1通)に必要な事項(17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郵送可。

問同園 ☎257-9981 ㊟258-1024

月曜日(祝・休日の場合は翌日)休園

ふるさと農園

「たくさんの繋がりをつくってほしい」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 9月27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 当日直接会場へ一部事前申込。
詳しくは 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。

今月の標語

「守ろうよ 適度に運動 笑う未来」



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	9/4(金)14:00～16:00 9/8(水)10:00～12:00 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。 *精神科・心療内科通院中の方は除く。	各3人	③
	栄養相談	9/9(水)・15(水)・29(水) 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
	健康相談	9/9(水)・28(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	9/16(水)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	9/29(水)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、助産師が個別に相談に応じます。	2人	①
教室	母親&父親学級	①10/13(水)9:30～12:00 または13:00～15:30 ②10/20(水)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＝12月～来年2月までに出産を迎える方とパートナー 申込方法＝9/11(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 ㊟)	16組	①

花見川保健福祉センター(花見川区瑞穂1-1)
☎9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 ㊟)

問 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 ㊟275-6298

参加者募集

シニアリーダー養成講座
(花見川区コース)

市内の公民館などで、介護予防のための体操教室を運営するボランティア(シニアリーダー)を募集しています。養成講座に参加し、自身の健康づくりをしながら楽しく地域貢献しませんか？詳しくは

(千葉市 シニアリーダー養成講座 ㊟)

10月20日～1月19日の毎週火曜日(11月3日、12月29日を除く) 14:00～16:00 全12回
花見川保健福祉センター(他区会場はホームページをご覧ください)
市内在住で安全に体操教室の運営に携われる方。
*直近6カ月以内に心疾患・脳血管疾患を発症または悪化した方は受講できません。講座内で体調などの確認結果により、受講をお断りする場合があります。
20人
9月30日(水)必着。はがきに必要事項(17面)のほか、希望する会場名、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。結果は10月上旬ごろ全員に発送。
健康推進課
☎245-5146 ㊟245-5659

事前説明会

活動内容や講座についての説明会を開催(説明会に参加しなくても講座に申し込み可)。
日時・会場 9月7日(月)
10:00～11:00
＝市役所
9月11日(金)
14:00～15:00
＝美浜保健福祉センター
定員 先着30人
申込方法 各開催日の前日までに電話で、健康推進課へ。
健康推進課
☎245-5146 ㊟245-5659

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
9月1日(水) 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。

電話相談も可

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 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
9月16日(水) 10:00～15:00
9月2日(水)9:00から電話で申し込み(先着8人)。

相談は面談のみ

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