



はなみがわ



人口:177,086人 前月比4人減 (男86,892人 女90,194人)
世帯数:84,110世帯 (2023年9月1日現在)

第31回花見川区民まつり

花見川区民まつりを4年ぶりに開催します。模擬店の出店など子どもから大人まで楽しめる催しが盛りだくさんです。

日時 10月22日(日)10:00~15:00 小雨決行
会場 花島公園(花島町308)

会場には駐車場がありません。無料バスまたは公共交通機関をご利用ください。

*パンフレット(無料バス時刻表入り)は、区内の公民館・市民センター・コミュニティセンターなどで、9月27日(水)から配布します。また、区ホームページでもご覧になれます。

詳しくは、[\[第31回 花見川区民まつり\]](#)

花見川区民まつり実行委員会事務局(花見川区地域づくり支援課内)

☎275-6203 ㊟275-6799

主なイベント

- 【ステージ】太鼓、ダンス、吹奏楽など
- 【子ども広場】昔遊び、グラウンドゴルフ体験
- 【その他】ポッチャ体験、フリーマーケット、模擬店

花島公園写真展 作品募集

花島公園の魅力が伝わる写真を募集します。選ばれた写真は花島公園センターに展示されます。

展示期間 11月27日(月)~12月27日(水)
内容 テーマ=「花島公園のおすすめスポット」。花島公園内で撮影されたと思われる写真に限る。1人2点まで。

申込方法 10月23日(月)~11月20日(月)必着。Eメールに必要事項(15面)を明記し、写真を添付して(有)花島公園協力会 sdxtd036@yahoo.co.jpへ。

有)花島公園協力会
☎298-6681 ㊟298-6681

参加者募集



ジェフと一緒に健康づくりをしませんか

簡単な運動と脳トレを組み合わせ、椅子に座ったままでも可能なエクササイズを行います。

日時 11月22・29日、12月6・13日の水曜日10:00~11:00 全4回

会場 幕張コミュニティセンター
対象 市内在住の65歳以上の方(要支援・要介護認定者除く)

定員 30人(初めての方優先)
料金 400円(保険料)
申込方法 10月12日(水)必着。往復はがきに、必要事項(15面)のほか、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。

健康推進課

☎245-5146 ㊟245-5659

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。ご自身、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。

時間 13:30~15:30(11月29日(水)は10:00~13:00)

会場 花見川保健福祉センター

対象 糖尿病予備群の方、血糖値が境界域の方および家族

定員 先着16人

*1・3回目の講演会のみ参加可。

費用 食材料費600円(11月29日(水)のみ)

申込方法 10月26日(木)までに電話で、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健康づくり班 ☎275-6296 ㊟275-6298

日程(全5回)	内容
11月2日(水)	医師講演会「糖尿病とその予防法について」
11月8日(水)	管理栄養士による食事の話・保健師による生活習慣の話
11月17日(金)	歯科医師講演会「歯周病と血糖値の関係について」
11月21日(水)	トレーナーによる運動実習
11月29日(水)	バランスを意識した献立の調理実習



参加者募集 / 花見川区魅力発見ウォーキング

歴史ある神社仏閣など区内の魅力的な観光スポットを巡ります。ガイドによる詳しい説明を聞きながら、花見川区の新たな魅力を発見しましょう。

日時 11月18日(土)9:00~12:00(雨天中止)

集合場所 JR幕張駅北口ロータリー

解散場所 京成幕張駅

コース JR幕張駅→宝幢寺→子守神社→大須賀山(首塚)→金毘羅神社→明治天皇休息所→甘藷試作地→京成幕張駅(約3.0キロメートル)

対象 区内在住・在勤・在学の方

定員 25人

花見川区地域づくり支援課支援第一班 ☎275-6203 ㊟275-6799

chiikizukuri.HAN@city.chiba.lg.jp

申込方法 10月13日(金)必着。往復はがきに参加者全員(1通3人まで)の必要事項(15面)を明記して、〒262-8733花見川区地域づくり支援課へ。Eメールも可。

備考

- ・コースの一部に階段や坂道などがあります。
- ・車いす、ベビーカーでの参加はできません。
- ・コースは予告なく変更することがあります。

第43回 畑コミュニティまつり

作品展示や演芸会、新鮮野菜の即売を予定しています。

日時 10月15日(日)10:00~16:00

会場 畑コミュニティセンター

備考 まつり開催に伴い10月14日(土)・15日(日)・16日(月)は本館・体育館とも通常の利用はできません。

畑コミュニティセンター
☎273-5454 ㊟271-4894

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	歯科衛生士による ①成人歯科相談 ②子どもの歯科相談	10/3(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。	①5人 ②10人	②
	精神保健福祉相談	10/10(水)10:00~12:00、 25(水)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
教室	離乳食教室	10/23(月)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しとデモンストレーション、離乳食の試食を行います。対象=生後6~8カ月の第1子を持つ母親および家族。食材費=200円。離乳食についての動画公開中 [千葉市離乳食]	12組	②
	【高血圧予防教室】 (1)医師講演会「冬が来る前に~もっと知りたい血圧のこと~」 (2)食事セミナー「薄味で永く続ける 濃い人生」	(1)10/27(金)13:30~15:00 (2)11/1(水)13:30~15:30	高血圧の原因や症状、血圧のコントロールがなぜ大切なのかについて医師による講演を行います。 管理栄養士による低栄養予防や減塩するための講話、汁物の塩分測定、調理実習(試食は1/2人前程度)を行います。食材費=300円	16人 *(1)のみ参加も30人まで可。	②
	母親&父親学級	①11/14(水)9:30~12:00 または13:00~15:30 ②11/22(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=来年2~3月に出産を迎える方とパートナー(子どもの参加不可)。申込方法=10/2(月)~10(水)までに電話または電子申請。 [花見川区母親&父親学級]	各12組	①
講演会	医師講演会「あなたの肺は大丈夫?~気になるその咳、息切れ~」	10/18(水)13:30~15:00	喘息・肺炎・COPDによる症状や予防法、医療機関への受診のタイミングなどについて医師による講演を行います。	30人	②

花見川保健福祉センター(花見川区瑞穂1-1)
☎10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

今月の区役所休日開庁日
10月8日(日)9:00~12:30