

市民の日関連行事

第32回花見川区民まつり

花見川区民まつりを開催します。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27日(日)10:00~15:00 小雨決行

場所花島公園(花島町)

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。
なお、無料バスはルート・停留所を大幅に変更していますのでご注意ください。詳細はパンフレットをご確認ください。
*パンフレットは、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配布しています。また、区ホームページでもご覧になれます。
詳しくは、[\[第32回 花見川区民まつり\]](#) 

主なイベント

【ステージ】
太鼓、ダンス、吹奏楽など

【こども広場】
ミニゲーム、グラウンドゴルフ体験、ミニ新幹線(有料)

【その他】
模擬店、ボッチャ体験、消防・警察車両展示など

☎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



畑コミュニティセンター

第44回畑コミュニティまつり

畑コミュニティまつりは、絵画や書、手編みやフラワーなどの作品展示、舞踊やダンスなどの演芸会、新鮮野菜の即売を予定しています。皆さん、お誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。

☎10月20日(日)10:00~16:00

☎畑コミュニティセンター

☎まつり開催に伴い10月19日(土)~10月21日(月)は本館・体育館とも通常の利用はできません。

おはなし会

絵本の読み聞かせやわらべうた遊びなど、親子で楽しめる会です。

☎10月10日(木)10:30~11:30

☎週末就学児と保護者

☎先着15組

☎直接または電話で、畑コミュニティセンターへ。

☎同センター ☎273-5454 ☎271-4894

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、健康な生活習慣を身につけてみませんか。

場所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、その家族

定員先着16人

*5回1コースの教室です。

*1回目、3回目の講演会へのみの参加もできます。

費用食材費600円(12月13日(金)のみ)

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

日時	内容
11月6日(水) 10:00~11:30	医師講演会 「血糖値がちよっと気になる方へ～今からできる糖尿病予防～」
11月15日(金) 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」
11月29日(金) 13:30~15:30	歯科医師講演会 「歯周病は血糖値を上げる?!～健康はよいお口から～」
12月6日(金) 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!」
12月13日(金) 10:00~13:00	管理栄養士による食事の話②調理実習 「血糖値を上げない食べ方を実践しよう」

参加者募集 フレイル予防教室

『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くなる状態のことです。最近、立ち上がりにちょっと苦労することはありませんか?今から、しっかりフレイルを予防しましょう。

教室では、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が実施します。動きやすい服装でご参加ください。

日時①11月6日(水)・②13日(水)13:30~15:00 全2回

場所花見川保健福祉センター

内容①医師講演会「困っていませんか?膝や腰の痛み～今日からできるフレイル予防～」
②運動実践「ひざ腰周りを鍛えて筋力Up～元気な体をめざして～」

定員先着25人※1回目の講演会へのみの参加もできます。

申込方法10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へ。

☎花見川保健福祉センター健康課 ☎275-6296 ☎275-6298

花見川団地分館臨時窓口設置のお知らせ

花見川図書館花見川団地分館の空調設備改修工事等に伴い、下記の期間、花見川団地分館を休館し、臨時窓口を設置いたします。ご利用の皆さんには、大変ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

- 休館期間
10月16日(水)から来月1月末(予定)
- 臨時窓口開設期間
10月22日(火)から来月1月29日(水)
花見川団地分館1階に臨時窓口が設置されます。

臨時窓口は、分館と同じ開館日となります。予約資料の貸出、図書資料の返却・延長、利用カードの新規作成・更新・変更、図書資料の予約等の簡単なレファレンスが出来ます。閉館時は、返却ポストをご利用ください。CD・DVD、紙芝居等は返却ポストに入らずに臨時窓口にご返却ください。
詳しくは、[\[千葉市図書館\]](#) 

☎花見川図書館花見川団地分館 ☎250-5111 ☎250-5112

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
相談	栄養相談	10/8(水)・10(木)・21(月)・24(木)・11/5(火)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	10/8(水)・21(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
	精神保健福祉相談	10/8(水)10:00~12:00 10/24(木)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 ④成人歯科相談 ⑤こどもの歯科相談	10/25(金)9:30~15:00 ④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。 ⑤乳幼児の歯みがき、むし歯予防について相談ができます。	④4人 ⑤8人	②
	女性のための健康相談	11/8(金)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。 [女性のための健康相談] 	2人	①
教室	離乳食教室	10/25(金)13:00~15:00 15分前から受付 2・3回食の離乳食の進め方の話と試食を行います。対象=生後6~8カ月の第1子を持つ保護者。食材費=200円	16組	②
	母乳クラス	10/31(木)10:00~12:00 助産師による母乳についての講義と実技を行います。 対象=妊娠中の方とパートナー(子どもの同伴はご相談ください) 申込方法=10/8(水)までに電話または電子申請。 [花見川区母親&父親学級] 	20組	①
	食育推進員と一緒に くろう!「おいしく減塩」定食	11/8(金)10:00~13:00 管理栄養士による生活習慣病予防のための食事の話、食育推進員と調理実習を行います。希望者には自宅の汁物の塩分測定を実施します。食材費=600円	16人	②
	母親&父親学級	①11/22(金)9:30~12:00 または13:00~15:30 ②12/2(月)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=来月2~4月に出産を迎える方とパートナー(子どもの同伴はご相談ください)。申込方法=10/8(水)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