



もしもの時のために、災害への準備をしましょう!



地域の備え

～自主防災組織を結成しましょう～

大規模な災害が発生したときは、道路、通信網などのライフラインの混乱が生じ、行政だけでは十分な対応ができない場合があります。

いざというときには地域で防災活動を行い、被害を最小限にすることができるよう、自主防災組織を結成し、日頃から訓練を行うことで災害に備えましょう。

自主防災組織を結成していない自治会やマンション管理組合の方は、ぜひ結成しましょう。

〈自主防災組織への助成制度〉

結成時	加入世帯数に応じて、防災基旗およびヘルメットや消火器などを配布
訓練費助成	参加人数×150円(年度1回)
資機材購入・賃借助成	資機材購入・賃借費の1/2を助成(加入世帯数に応じた限度額の範囲内で年度1回)

☎美浜区地域振興課暮らし安心室 ☎270-3124 ㊟270-3191

私たちにできること

～家具類の転倒・落下防止を～

地震発生時の負傷の多くは、家具類の転倒や落下によるものです。

家具類の固定や配置の見直しを行い、自宅の安全空間を確保しましょう。

～食糧などの備蓄を～

物流の寸断により、必要な物資が3日～1週間程度届かないことがあります。

各家庭にあった必需品を考え、最低3日分(できれば1週間分)の備蓄品を準備しましょう。

～共同住宅居住者向けの防災マニュアル作成を～

美浜区は中高層の共同住宅が多いことから、共同住宅での特徴を踏まえた防災マニュアルの作成例を用意しています。お住まいの団地やマンションの実情に合わせた独自の防災マニュアルを作成しましょう。

お知らせ

高洲コミュニティセンターの催し

- ①特別おはなし会
日時6月1日(出)
3・4歳児の部10:30～11:00
5歳児～小学生の部11:15～11:45
定員各当日先着40人
 - ②ルーシーダットン教室(タイ古式ヨガ)
日時6月7日～7月19日の金曜日9:30～10:30
全7回
定員先着20人
持物運動できる服装・タオル・飲み物
料金4,200円(保険代など)
 - ③男の料理教室
豚キムチ・ワカメスープを作ります。
日時6月15日(出)10:00～13:00
定員先着16人
持物エプロン・三角巾
料金1,500円(材料費など)
- ☎②③直接または電話で、高洲コミュニティセンター ☎277-3000。㊟277-0507も可(必要事項を明記)。

真砂コミュニティセンターの催し

- ①そば打ち体験会
日時6月9日(日)9:00～12:00
定員先着10人
料金1,500円(材料費など)
 - ②初心者ノルディックウォーキング
日時6月13日(木)9:30～11:30
対象約4キロメートル歩ける方
定員先着15人
料金800円(ポール持参の方は600円)
 - ③親子バドミントン教室
日時6月15日(出)・16日(日)9:00～11:00 全2回
対象小学生と保護者
定員先着20組40人
料金1組1,200円(講師代など)
 - ④元気に!楽しく!うたごえ広場
日時6月30日(日)10:00～11:30
定員当日先着100人 料金500円
- ☎①②③直接または電話で、真砂コミュニティセンター ☎277-2512。㊟277-0104も可(必要事項を明記)。

「認知症予防教室」

認知症を予防するために、正しい知識を得て、運動や食事などの生活習慣を見直してみませんか?

日時 ①6月18日(火)13:30～15:00 ②25日(火)10:00～13:00
③7月 9日(火)13:30～15:00 ④16日(火)13:30～15:00 全4回

会場 美浜保健福祉センター

内容 ①医師講演会 ②栄養の話と調理実習 ③歯科医師講演会
④運動実技 ①③のみの参加も可能です。

対象 認知症予防に興味のある方

定員 先着25人

料金 500円

申込方法 電話で、美浜保健福祉センター健康課へ

☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ㊟270-2065

新鮮な野菜がいっぱい! 区役所朝市を開催

市内農家が直接野菜を販売をします。数に限りがありますので、お早めにお越しください。

日時 6月9日(日)
8:30～10:00
荒天中止

*原則毎月第2日曜日に開催

会場 美浜区役所入口付近(美浜保健福祉センター側)

☎農政課 ☎245-5758 ㊟245-5884



健康ひろば

美浜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。参加の際は、体調を確認の上、お越しください。



相談・教室・講演会名	日時	内容・対象者など	定員	申込
大人の歯科相談	6/6(木)・18(火) 9:20～15:20	歯や義歯の手入れ、虫歯や歯周病などについて、歯科衛生士が個別に相談に応じます。口臭が気になる方は、口臭測定もできます。	各5人	①
栄養相談	6/6(木)・10(月)・18(火)・28(金) 9:20～14:40	離乳食や生活習慣病予防などの食事について、管理栄養士が個別に相談に応じます。特定保健指導を受けている方は除きます。	各5人	①
子どもの歯科相談	6/6(木)9:30～15:30	虫歯予防、お口の手入れ方法などについて、歯科衛生士が個別に相談に応じます。	20人	①
禁煙チャレンジ相談・健康相談	6/10(月)・20(木) 9:30～15:30	禁煙の取り組み方・生活習慣病予防や健診結果の見方などについて、保健師などが個別に相談に応じます。呼気一酸化炭素濃度・尿中ニコチン代謝濃度測定もできます。	各4人	①
精神保健福祉相談	6/13(木)15:10～16:40	対象＝憂うつ・眠れない・不安・ひきこもっているなど、こころの健康でお悩みの方、または家族。精神科医師が相談に応じます。	3人	②
離乳食教室	6/12(水)13:00～15:00	対象＝第1子で1回食を始めた6～8カ月児の保護者。簡単にできる離乳食(2～3回食)について管理栄養士が実演し、試食をします。料金＝200円。	30人	①
ヘルスサポーター養成教室	6/14(金)13:30～15:00、 17(月)・24(月)・7/1(月)・8(月) 10:00～11:30 全5回	対象＝正しい運動方法を身につけたい方、運動する仲間をつくりたい方。 *主治医から運動を制限されている方は、ご遠慮ください。 ヘルスサポーターは、運動に関する正しい知識を得て、健康づくりのための運動を実践する方です。養成教室を受講して、あなたも身近な地域で運動を維持していきませんか。	20人	①
食事セミナー「みはま元気塾」男性コース	6/27(木)10:00～13:00 7/11(木)13:30～15:30 10/24(木)10:00～12:00 全3回	対象＝医師から運動制限を受けていない65歳以上の男性。食事の話や調理実習、体力測定や運動実習を通じて、今の健康状態を維持・向上するための教室です。材料費＝300円。	20人	①
母親&父親学級	7/4(木)9:30～12:15 11(木)9:30～12:00 18(木)9:30～12:15 全3回	対象＝11月末までに出産予定の妊婦の方とパートナー。妊娠中の生活や出産、育児についての学習と妊婦さん同士の交流を行います。問い合わせは③へ。	当日直接会場へ	
食事セミナー「みはま元気塾」	7/12(金)10:00～13:00 26(金)13:30～15:30 10/18(金)10:00～12:00 全3回	対象＝医師から運動制限を受けていない65歳以上の方。食事の話や調理実習、体力測定や運動実習を通じて、今の健康状態を維持・向上するための教室です。材料費＝300円。	20人	①
講演会 運動で元気な足腰! ～ロコモティブシンドロームを予防しよう～	6/14(金)13:30～15:00	加齢による筋力低下(サルコペニア)を防ぐ方法や、転倒骨折予防のために取り組める日常生活などについて医師が講演します。	40人	①

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)
㊟6月3日(日)9:00から電話で、美浜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 美浜区健康課 ☎

☎健康づくり班 ☎270-2221 ②こころと難病の相談班 ☎270-2287 ③すこやか親子班 ☎270-2213 ㊟270-2065

各種相談案内

☎電話相談も可

暮らし相談…日常生活上の心配ごと
月・水～金曜日 9:00～16:00
火曜日 9:00～15:00
交通事故相談…損害賠償や示談など
月・水曜日 9:00～16:00
*上記相談で面談希望の方は、あらかじめお問い合わせください。
行政相談…国・県などへの要望・意見
6月6日(木) 9:00～16:00

☎相談は面談のみ

法律相談…相続・離婚・訴訟など
火曜日、6月27日(木)
13:00～16:00
*定員＝各8人(多数の場合抽選)。
*各相談日の2週間前の9:00～1週間前の17:00に電話。電子申請も可。
*裁判所で訴訟・調停中のものは不可。
住宅相談…不動産売買や賃借など
6月20日(木) 10:00～15:00
*6月6日(木)9:00から電話で予約(先着8人)。

相談はすべて無料。美浜区役所1階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 美浜区地域振興課 ☎270-3123 ㊟270-3192

今月の区役所休日開庁日

6月9日(日)9:00～12:30