



募集 防犯ウォーキングボランティア

～犯罪抑止のため、皆様のお力をお貸しください！～

防犯ウォーキングボランティアは、日頃のウォーキングや犬の散歩などの機会を利用して、地域をパトロールするボランティアです。美浜区では2,217の方が登録し、活動しています(2019年10月31日現在)。

犯罪を未然に防ぐには、犯行の機会をつかがず犯罪者に、この地域は防犯意識が高いと思わせることが大切です。最近、区内においても電話de詐欺などの犯罪が多発しており、地域での見守りの目がより一層必要となっています。

ご都合の良い時間に、無理せず気軽に活動することができます。ぜひ登録し、安全・安心なまちづくりにご協力ください。



貸与物品

- 対象** 区内在住・在勤・在学中で、原則として週1回以上活動できる18歳以上の方
- 申込方法** 本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)を持参の上、美浜区役所3階の地域振興課くらし安心室で申込書を記入してください。その場で帽子または腕章を貸与します。今年度はエコバックもお渡ししています。
- 注意事項**
 - 活動の際には、帽子、腕章、エコバックのいずれかを携帯してください。
 - 犯罪を目撃した場合は、犯人を捕まえようとするなど危険な行為は行わず、直ちに警察に通報してください。
 - 千葉県ボランティア活動保証制度の適用対象外です。

美浜区地域振興課くらし安心室 ☎270-3124 ㊟270-3191

お知らせ

高洲コミュニティセンターの催し

男の手作り料理教室

春菊ときのこの辛し和え・豚汁・魚の南蛮漬け
日時12月8日(日)10:00～13:00
定員先着16人
持物エプロン・三角巾など 料金1,500円



冬休み小学生料理教室

ニョッキの鮭とほうれん草のクリームソース・ピンクグレープフルーツゼリー
日時12月22日(日)10:00～12:30
対象小学生
定員先着16人
持物エプロン・三角巾・飲み物 料金1,200円



☎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 社交ダンスの集い

どなたでも参加できます。
日時12月7日(出) 13:00～16:00
定員当日先着120人
料金500円



② 元気に！楽しく！うたごえ広場

日時12月15日(日)10:00～11:30
定員当日先着100人
料金500円

③ 初心者ノルディックウォーキング

日時12月26日(休)9:30～11:45
対象約4キロメートル程度歩ける方
定員先着15人
料金800円(ポール持参の方は600円)

④ シナプソロジーとボディメンテナンス

日時1月10日～31日の金曜日11:30～12:40 全4回
定員先着15人
料金2,000円

☎③④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)

クリスマスコンサート



コミュニティセンターで活動しているサークルが、コーラスや演奏を披露します。クリスマスにちなんだ曲目で、一足早いクリスマスの雰囲気をお楽しみください。



高洲クリスマスコンサート

日時 12月7日(出)17:15～20:00
会場 高洲コミュニティセンター
㊟高洲コミュニティセンター ☎277-3000 ㊟277-0507

真砂クリスマスコンサート

日時 12月14日(出)15:00～18:00
会場 真砂コミュニティセンター
㊟真砂コミュニティセンター ☎277-2512 ㊟277-0104

参加者募集 歯っぴー健口教室

お口の働きや体操について、楽しみながら学べる教室です。

- 日時** ①1月7日・②21日、③2月4日・④18日の火曜日 12:45～15:00 全4回
- 会場** 高洲第2団地第1集会所(美浜区高洲4-5)
- 内容** ①噛む力、飲み込む力など、お口の健康度チェック、②音楽を使って楽しく口腔機能向上、③誤嚥性肺炎を防ぐお口のお手入れ方法、④お口の体操、唾液腺マッサージ方法など
- 対象** おおむね65歳以上の方
- 定員** 先着20人
- 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



市内産野菜を食べて 農家を応援しよう！ 区役所朝市を開催

市内農家直送の野菜を販売します。数に限りがありますので、お早めにお越しください。
日時 12月8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)
次回1月の朝市はお休みです。
㊟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。参加する際は、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
栄養相談	12/2(月)・11(水)・13(金)・17(火) 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
大人の歯科相談	12/9(月)・16(月) 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
子どもの歯科相談	12/9(月)、1/8(水) 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。	各20人	①
禁煙チャレンジ相談・健康相談	12/12(木)・17(火) 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ができます。	各4人	①
離乳食教室	12/11(水)13:00～15:00	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、試食を行います。対象＝第1子で1回食を始めた6～8カ月児の保護者。料金＝200円	30人	①
母親＆父親学級	1/7(火)9:30～12:15 14(水)9:30～12:00 21(火)9:30～12:15 全3回	妊娠中の生活や出産、育児についての学習と妊婦同士の交流を行います。対象＝5月末までに産予定の妊婦とパートナー 問い合わせは②へ。	当日直接会場へ	-
講演会 4～6歳児のこころとからだ	1/31(金)10:00～12:00	性差を意識し始める子どもへの接し方とこころの発達について、臨床心理士と保健師が講演します。対象＝4～6歳児の保護者	20人(託児あり10人)	②

㊟美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2) ☎12月2日(月)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 ㊟すこやか親子班 ☎270-2213 ㊟270-2065

各種相談案内

くらし相談…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
12月5日(木) 9:00～16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
火曜日、12月26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
12月19日(木) 10:00～15:00
*12月5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

12月8日(日)9:00～12:30