



美浜

ベジ・アクティブ宣言

バランスよく食べること、体を動かすことは、生活習慣病の予防や改善のために大切です。美浜保健福祉センター健康課では、「美浜ベジ・アクティブ宣言」をスローガンに、食生活と運動をテーマとした健康づくり情報を発信しています。

1日350gの野菜を食べよう！

調理した場合は、野菜料理の小鉢5個程度が350gの目安です。詳しくは、[\(美浜区 健康レシピ\)](#)

1日にとりたい野菜350gの例



運動習慣を身に付けよう！

近所の買い物は徒歩で行く、通勤は駅まで歩く、テレビを見ながら体操など、生活の中で無理せず体を動かせる方法で、まずは毎日10分、今より体を動かす時間を増やしましょう。

また、千葉市では一人ひとりが無理なく取り組める健康づくりの一つとして、ウォーキングを推進しています。詳しくは、[\(ちばウォーキングポイント\)](#)



☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065

バスケットボールスクール

バスケットボールの上手くなるコツを JBA公認コーチが直接アドバイス！

JBA公認コーチが生徒たちと直接触れ合い一人ひとりに声をかけ、バスケットの面白さや楽しさを伝えます。バスケットの経験がある人だけでなく、初めての人も気軽に参加できます。

- 日時** 3月2日～23日の水曜日 18:00～19:15 全4回
- 会場** 真砂コミュニティセンター
- 対象** 小学生、中学1年生
- 定員** 先着20人
- 料金** 5,400円
- 申込方法** 直接または電話で、真砂コミュニティセンターへ。



☎真砂コミュニティセンター ☎277-2512 ☎277-0104

今月の区役所休日開庁日

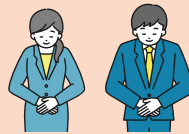
3月13日(日)・27日(日)
9:00～12:30

主な開庁窓口

市民総合窓口課
市民税課(市税に係る諸証明の交付)

本紙掲載のイベントなどについて

新型コロナウイルスの影響で、催しが中止・延期となる場合があります。詳しくは、各催しの問い合わせ先へご確認ください。



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、体調を確認し、マスクを着用のうえ、お越しください。

なお、新型コロナウイルスの影響で、各事業はプログラム変更や電話相談(予約制)となる場合があります。



野菜レシピは、[\(美浜健康レシピ\)](#)

相談・教室名	日時	対象・内容など	定員
大人の歯科相談 ☎健康づくり班	3/1(火)・15(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
子どもの歯科相談 ☎健康づくり班	3/1(火)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
禁煙チャレンジ相談・健康相談 ☎健康づくり班	①3/3(木)9:30～11:30、 ②3/17(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。	①2人 ②4人
栄養相談 ☎健康づくり班	3/4(金)・8(火)・14(月)・24(木) 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
精神保健福祉相談 ☎こころと難病の相談班	3/10(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
食事セミナー「みはま元氣塾」 ～減塩の工夫～ ☎健康づくり班	3/15(火)10:00～12:00	対象＝健康な食生活に関心のある65歳以上の方。フレイル予防や減塩のための調理の工夫について、管理栄養士がお話しします。	8人

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)
☎3月1日(火)9:00から美浜保健福祉センター健康課各班へ

全て予約制(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 こころと難病の相談班☎270-2287 ☎270-2065



高洲コミュニティセンターの催し

- リセットピラティス**
☎3月4日～25日の金曜日9:20～10:30 全4回
☎先着20人
☎4,000円
 - 脳と身体のリフレッシュ**
☎3月4日～25日の金曜日15:10～16:20 全4回
☎先着20人
☎1回500円
 - ボールで筋膜リリース**
☎3月11日(金)・25日(金)18:10～19:20 全2回
☎先着15人
☎1回800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①①面を明記)

真砂コミュニティセンターの催し

- シナプソロジーとボディメンテナンス**
☎3月4日～25日の金曜日11:30～12:40 全4回
☎先着12人
☎2,000円
 - ストレッチボールピラティス**
☎3月7日～28日の月曜日15:30～16:40 全4回
☎先着10人
☎1回1,200円
 - 太巻き祭りずし教室**
☎3月13日(日)10:00～12:00
☎先着8人
☎1,500円
 - ボールで筋膜リリース**
☎3月15日(火)・22日(火)9:30～10:40 全2回
☎先着20人
☎1,500円
- ☎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①①面を明記)

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
3月3日(木) 9:00～16:00

- 法律相談**…相続・離婚・訴訟など
毎週火曜日、3月24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。
- *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
3月17日(木) 10:00～15:00
- *3月3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階市民相談室または3階会議室で行います。
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