



募集 防犯ウォーキングボランティア 犯罪抑止のため、皆さん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2,351人が登録し、活動しています(2022年10月31日現在)。

犯罪を未然に防ぐには、犯行の機会をうかがう犯罪者に、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、地域での見守りの目がより一層必要となっています。

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。

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(運転免許証など)を持参のうえ、美浜区役所3階の地域振興課暮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。登録した方には、エコバッグを進呈します。

注意事項
・活動の際には、帽子、腕章、エコバッグ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。
・千葉市ボランティア活動保証制度の適用対象外です。



帽子または腕章、エコバッグ(布製またはナイロン製)

美浜区地域振興課暮らし安心室 ☎270-3124 270-3191

電話de詐欺にご注意を!

区内で、電話de詐欺が多発しています。ご注意ください。

1~10月の被害状況

件数 46件

被害額 77,240,440円

☎電話de詐欺相談専用ダイヤル

☎0120-494-506



高洲コミュニティセンターの催し

ボールで筋膜リリース

1月13日(金)・20日(金)18:10~19:20

各先着15人 1回800円

リセットピラティス

1月6日~27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

1月6日~27日の金曜日15:10~16:20

各先着20人 1回500円

☎直接または電話で、高洲コミュニティセンター☎277-3000。FAX277-0507も可(必要事項12面を明記)。

真砂コミュニティセンターの催し

大切な命を守るため~AED無料講習会~

2月16日(木)13:30~16:30

☎普通救命講習I(普通救命講習修了証を交付)

先着20人

シナプソロジーとボディメンテナンス

1月6日~27日の金曜日11:30~12:40

全4回

先着12人 2,000円

バスケットボールスクール

プロチームのコーチが指導を行います。

1月11日~25日の水曜日19:00~20:15

全3回

小・中学生

先着20人 3,600円

ストレッチポールピラティス

1月9日~30日の月曜日15:30~16:40

各先着10人 1回1,200円

☎直接または電話で、真砂コミュニティセンター☎277-2512。FAX277-0104も可(必要事項12面を明記)。

看護職の専門家に相談してみませんか?

まちの保健室

心や身体についてのさまざまな気がかりや問題を、気軽に相談できます。禁煙、子育て、心の健康、病気の予防および更年期などの相談や、血圧測定を実施します。



「病院に行くほどでもないけど、ちょっと相談したい」そんな時、お気軽にお立ち寄りください。

予約不要でどなたでも相談できます。

日時 1月21日(土)・28日(土)10:30~13:30

会場 真砂コミュニティセンター1階ロビー

真砂コミュニティセンター ☎277-2512 277-0104

医師講演会 正しく知ろう! 泌尿器トラブル

~頻尿・尿もれなどに悩んでいませんか?~

高齢者に起こりやすい泌尿器トラブルとその原因、日常生活でできる工夫と予防について、医師が講演します。

日時 2月6日(月)13:30~15:00

会場 美浜保健福祉センター

定員 先着20人

申込方法 1月4日(火)9:00から電話で、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



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。

今月の区役所休日開庁日

1月8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)

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、マスクを着用の上、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・講演会名	日時	対象・内容など	定員	
相談	栄養相談 ☎健康づくり班	1/6(金)・19(木)・27(金)・31(火)・2/2(木)9:20~15:00	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4人
	禁煙チャレンジ相談・健康相談 ☎健康づくり班	1/11(水)・19(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。尿中ニコチン代謝濃度測定も実施できます。	各4人
	大人の歯科相談 ☎健康づくり班	1/12(木)・30(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
	子どもの歯科相談 ☎健康づくり班	1/12(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
	精神保健福祉相談 ☎こころと難病の相談班	1/12(木)15:10~16:40	精神科医師が相談に応じます。 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	3人
	女性相談 ☎すこやか親子班	1/26(木)10:00~12:00	妊娠・出産に関することや、思春期から更年期までの女性の健康に関する不安や疑問などについて、助産師が相談に応じます。	2人
	教室	食の実践教室「幼児の食事とお弁当」 ☎健康づくり班	1/26(木)10:30~12:00	幼児期の偏食や少食、バランスのよいお弁当づくりのポイントや簡単なメニューなどについて管理栄養士がお話しします。 対象=3~5歳児の保護者(託児なし)
離乳食教室 ☎健康づくり班		1/27(金)13:00~14:00または14:00~15:00	簡単にできる離乳食について、管理栄養士がお話しします。 対象=第1子で1回食を始めた6~8カ月児の保護者	各8人
食事セミナー「みはま元気塾」 ~丈夫な体をつくろう~ ☎健康づくり班		2/1(火)13:00~15:00	フレイル予防のための食事や、カルシウムの上手な摂り方についての講話と運動実技を行います。 対象=運動制限のない65歳以上の方	8人
母乳教室 ☎すこやか親子班		2/20(月)10:00~12:00	母乳育児について、助産師がお話しします。 対象=母乳育児を希望する妊娠中の方(子ども同伴不可)	10人
講演会	「4~6歳児のこころとからだ」 ☎すこやか親子班	2/1(火)10:00~12:00	4~6歳児の発達の特徴、関わり方のポイント、思春期の時期を見据えた身体と性について、臨床心理士と保健師がお話しします。 対象=4~6歳児の子どもを持つ保護者(託児なし)	10人
	「上手なほめ方、叱り方」 ☎すこやか親子班	2/15(火)10:00~12:00	イヤイヤ期や赤ちゃん返りの対応など、この年代に多い悩みについて、臨床心理士が講演します。 対象=2~3歳児を持つ保護者。託児あり(定員=先着3人)	10人

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)
☎1月4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)

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

各種相談案内

☎電話相談も可

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
1月5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
毎週火曜日、1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
1月19日(木) 10:00~15:00
*1月5日(火)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