



3月4日(土)  
開催

## 美浜区地域活性化支援事業 公開プレゼンテーション

美浜区地域活性化支援事業とは、地域の課題解決や活性化など、区民の皆さんが主体的に行う取り組みに対して、区が活動資金の支援を行う制度です。  
来年度の支援対象の活動を選ぶため、実施団体がその活動を説明するプレゼンテーションを行います。  
区民の皆さんの取り組みと審査の過程を広く知っていただくため、プレゼンテーションを公開します。ぜひ、ご参加ください。



日時 3月4日(土)

\*時間など詳しくは【下記】へお問い合わせください。

会場 美浜保健福祉センター4階大会議室

定員 先着20人

申込方法 2月20日(月)9:00から電話で、美浜区地域振興課へ。

美浜区地域振興課地域づくり支援室 ☎270-3122 FAX270-3191

### 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。

1~11月の被害状況

件数 49件

被害額 81,398,440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

#### 大正琴&ウクレレ歌謡春のコンサート

2月12日(日)13:00~15:00

3階ホール1

リセットピラティス

2月3日~24日の金曜日9:20~10:30

全4回 ☎先着20人 ☎4,000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

#### 気軽に防災体験

起震車での地震体験や煙体験ができます。

2月4日(土)10:00~15:00 雨天中止

#### おつまみ教室

手軽に作れて簡単なお酒に合うおいしいおつまみを作ります。

2月19日(日)10:00~13:00

☎先着12人 ☎2,000円

#### まちの保健室

病気の予防や更年期等の相談、血圧の測定を実施します。予約不要でどなたでもご相談いただけます。

2月11日(月)・18日(土)10:30~13:30

1階ロビー

#### 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。

2月1日~22日の水曜日18:00~19:15

全4回 ☎小・中学生

☎先着20人 ☎4,800円

#### ストレッチポールピラティス

2月6日~27日の月曜日15:30~16:40

☎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)。

## ワクワクあそび体操

### 親子で動こう!

「身体全体を使った遊び」で子どもの身体の土台作りをしながら運動不足を解消し、楽しい時間を過ごしましょう。



日時 2月5日(日)10:00~10:45

会場 高洲コミュニティセンター

対象 3~5歳児と保護者

定員 先着15組

料金 1人100円

申込方法 直接または電話で、高洲コミュニティセンターへ。

高洲コミュニティセンター ☎277-3000 FAX277-0507

テニスボールを使った

## ボールで筋膜リリース

腰痛や肩こりなどの予防に!

筋膜リリースとは、身体の筋膜の硬直・ねじれ・ゆがみを解きほぐすストレッチです。

筋肉へのスムーズな血液循環を回復させ、慢性的な痛みの緩和、運動機能の改善を促し、むくみ解消や代謝アップ・老廃物排出効果が期待できます。



日時 2月14日(火)・21日(火)

9:30~10:40 全2回

会場 真砂コミュニティセンター

定員 先着20人

料金 1,500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 FAX277-0104

テニスボールはコミュニティセンターで用意します。

### 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

2月12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・教室名                                    | 日時   | 対象・内容など   | 定員   |
|---|--|---|------|
| 栄養相談<br>☎健康づくり班                           | 2/2(木)・7(火)・16(木)・21(火)、3/2(木)<br>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。<br>*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<br>☎健康づくり班                 | 2/7(火)・24(金)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。                                | 各4人  |
| 精神保健福祉相談<br>☎こころと難病の相談班                   | 2/9(木)15:10~16:40  | 精神科医師が相談に応じます。<br>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   |
| 大人の歯科相談<br>☎健康づくり班                        | 2/15(火)・28(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<br>☎健康づくり班                       | 2/15(火)、3/7(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。   | 各20人 |
| 女性相談<br>☎すこやか親子班                          | 3/10(金)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   |
| 食事セミナー「みはま元気塾」<br>~簡単!バランスごはん~<br>☎健康づくり班 | 2/28(火)10:00~12:00   | 高齢期の健康や食生活、調理の方法について、管理栄養士がお話しします。<br>対象=65歳以上の方                                | 8人   |
| 母親&父親学級<br>☎すこやか親子班                       | 3/7(火)9:30~12:00<br>または13:15~15:45、<br>14(火)9:30~12:00 全2回 | 妊娠中の生活や出産、育児について学びます。<br>対象=7月末までに出産予定の妊婦とパートナー<br>*申込多数の場合抽選。詳細はホームページをご覧ください。 | 20組  |
| 離乳食教室<br>☎健康づくり班                          | 3/16(木)13:00~14:00<br>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。<br>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  |

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)  
☎2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

☎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 FAX270-2065

## 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  
2月2日(木) 9:00~16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など  
毎週火曜日 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  
2月16日(木) 10:00~15:00  
\*2月2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 FAX270-3192