



## ヘルスメイトをご存じですか?

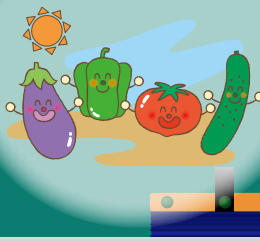
食生活改善推進員(ヘルスメイト)は、食を通して地域の健康づくりのためのボランティア活動を行っています。

生活習慣病や介護予防のための教室、親子向けの食育講座などを行い、子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に、食の大切さを伝えています。

ヘルスメイト活動に関心がある方は、美浜保健福祉センター健康課までお問い合わせください。



食育の風景



### 食生活改善推進員養成講座

ヘルスメイトになるための養成講座を開催します。

日時 9月16日、10月21日、11月18日、12月16日、来年1月20日、2月24日の金曜日  
10:00~15:00 全6回

会場 稲毛保健福祉センター

対象 地域で継続して活動できる70歳未満の方

料金 1,000円程度

申込方法 7月29日(金)までに電話で、美浜保健福祉センター健康課へ(面談により選考)

☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎FAX270-2065



### 高洲コミュニティセンターの催し

#### こどものための少林寺拳法護身術教室

☎8月7日~28日の日曜日9:30~10:45

全4回

☎5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴)

☎先着20人 ☎1,000円

#### リセットピラティス

☎7月1日~29日の金曜日9:20~10:30

全5回

☎先着20人 ☎5,000円

#### 脳と身体のリフレッシュ

☎7月1日~29日の金曜日15:10~16:20

全5回

☎先着20人 ☎1回500円

#### 骨盤健康体操

☎7月6日・13日・20日の水曜日9:30~10:45

全3回

☎先着25人 ☎2,700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(15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

☎7月1日~29日の金曜日11:30~12:40

全5回

☎先着12人

☎2,500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。

☎7月6日~27日の水曜日19:00~20:15

全4回

☎小学生、中学生

☎先着20人

☎4,800円

#### 吹矢無料体験会

☎7月30日(日)13:30~15:30

☎中学生以上の方

☎先着20人

☎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(15面)を明記)

## 参議院議員通常選挙

7月10日(日)は、参議院議員通常選挙の投票日です。当日の投票所はお手元に届く入場整理券をご確認ください。

投票日当日に仕事などで投票に行けない方は、期日前投票をご利用ください。

特設ホームページ

千葉県 参議院議員通常選挙特集

投票日 7月10日(日)

投票時間 7:00~20:00

投票所での新型コロナウイルス感染症対策などは、(2面)をご覧ください。

期日前投票

期日前投票所の開設期間は、【下表】のとおりです。

期日前投票にお越しの際は、自宅に届いた投票所入場整理券をお持ちください。

また、投票所入場整理券の裏面の請求書(兼宣誓書)欄は、事前に記入して、お持ちください。案内がスムーズになります。

期日前投票所	投票期間	投票時間
美浜区役所3階会議室	6月23日(日)~7月9日(日)	8:30~20:00
高洲コミュニティセンター1階ホール2	7月2日(日)~7月9日(日)	9:00~20:00



選べるい選挙キャラクター

注意 \*投票所により、開設期間・時刻が異なります。

\*7月8日(日)・9日(日)は大変な混雑が見込まれます。分散投票にご協力をお願いします。

☎美浜区選挙管理委員会 ☎270-3121 ☎270-3191

## 医師講演会

高齢者に多い耳の病気

~聞こえづらいと感じたら~



日 時 7月27日(水)

13:30~15:00

会場 美浜保健福祉センター

会 員 先着36人

申込方法 7月1日(金)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

## 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

7月7日(木) 9:00~16:00

法律相談...相続・離婚・訴訟など

毎週火曜日、7月28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

7月21日(木) 10:00~15:00

\*7月7日(日)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

7月10日(日)9:00~12:30



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。



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	7/6(水)・19(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	7/6(水)・8/4(木)9:30~15:20	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
栄養相談 ☎健康づくり班	7/7(木)・21(木)・28(木)・29(金) 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	7/8(金)・21(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
精神保健福祉相談 ☎こころと難病の相談班	7/14(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
離乳食教室 ☎健康づくり班	7/29(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。	16人
母乳教室 ☎すこやか親子班	8/2(火)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(お子様は同伴できません)	10人
食事セミナー「みはま元氣塾」 ~おいしく減塩~ ☎健康づくり班	8/5(金)13:30~15:30	会場=幸町公民館。内容=フレイル予防のための食事の話や、減塩のための調理の工夫について。対象=減塩に関心のある65歳以上の方	8人

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)  
☎7月1日(金)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、(千葉県 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