



## 募集

## 美浜区地域活性化支援事業

美浜区では、地域の課題解決や活性化のための取り組みを主体的に行う団体に対して、活動資金などの支援を行います。ぜひ、ご応募ください。

募集期間 12月21日(木)～2月1日(木)

支援内容

対象活動	内容	支援金額(上限額)
地域づくり活動支援	地域づくり活動への一般的な補助	20万円
区テーマ活動支援	「海辺への愛着と誇りを高める取り組み」、「多世代交流を生む取り組み」のいずれかに該当する活動への補助	30万円
地域拠点支援	地域づくり活動の拠点を新たに確保するための家賃補助など	改装費 50万円 家賃 5万円/月

対象団体 区内で活動する団体

(ボランティアグループ、NPO法人、町内自治会、大学サークルなど)  
\*1年以上継続して活動している、または1年以上継続することが見込める団体

審査方法

書類審査と3月4日(土)開催のプレゼンテーション(参加必須)  
・同一事業の支援は3年を限度(毎年申請および審査。ただし、改装費(初期経費)は1回のみ)  
・審査の結果、支援対象にならない場合があります。

申込方法

ホームページをご覧ください。お問い合わせください。 [美浜区地域活性化](#)

注意事項

本事業は2023年度予算成立後に実施するため、内容が変更となる場合があります。

☎美浜区地域振興課地域づくり支援室 ☎270-3122 ☎270-3191

皆さんのまちづくり活動を応援します!

## 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。

1～9月の被害状況

件数 44件  
被害額 73,861,440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

ワクワクあそび体操 親子で動こう!

☎12月4日(日)10:00～10:45

☎先着30組 ☎1人100円

リセットピラティス

☎12月2日～23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

☎12月2日～23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。☎277-0507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

ボールで筋膜リリース

☎12月13日(火)・20日(火)9:30～10:40 全2回

☎先着20人 ☎1,500円

まちの保健室

病気の予防や更年期などの相談、血圧・体脂肪率などの測定を実施します。

☎12月3日(土)・24日(土)10:30～13:30

☎1階ロビー

ストレッチボールピラティス

☎12月5日～26日の月曜日15:30～16:40

☎各先着10人 ☎1回1,200円

シナプソロジーとボディメンテナンス

☎12月2日～23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。

☎12月7日～21日の水曜日19:00～20:15

全3回

☎小・中学生 ☎先着20人 ☎3,600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12面を明記)。

## 高洲コミュニティセンター

### クリスマスコンサート

3年ぶりにクリスマスコンサートを開催します。

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。

日時 12月3日(土)17:15～19:30

会場 高洲コミュニティセンター3階ホール1

☎高洲コミュニティセンター ☎277-3000  
☎277-0507

## 医師講演会

### 「知っておきたい腎臓のこと ～小さな腎臓が果たす大きな役割～」

腎臓病は生活習慣や加齢と深い関係があります。腎臓の機能は一度失われると回復が難しいため、検査データの見方や気を付けたい生活習慣などを知り、腎臓病の予防について学びましょう。

日時 12月21日(木)13:30～15:00

会場 美浜保健福祉センター

定員 先着16人

申込方法 12月1日(木)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

## 今月の区役所休日開庁日

12月11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までご確認ください。

## 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
大人の歯科相談 ☎健康づくり班	12/7(木)・13(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	12/7(木)、1/12(木) 9:30～15:30	虫歯予防、お口の入れ方などについて、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	12/8(木)・15(木)・16(金)・20(火)・ 1/6(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	12/8(木)・13(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。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	12/8(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
食の実践教室「上手に減塩」 ☎健康づくり班	12/23(金)10:00～12:00	減塩に気をつけながらバランスよく食べる工夫について、管理栄養士がお話しします。	8人
食事セミナー「みはま元気塾」 ～男性のための簡単バランスごはん～ ☎健康づくり班	1/12(木)10:00～12:00	高齢期の健康や食生活、簡単な調理について管理栄養士がお話しします。 対象＝料理を始めたい65歳以上の男性	8人
母親&父親学級 ☎すこやか親子班	1/23(月)9:30～12:00または 13:15～15:45 1/30(月)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。 対象＝5月末までに出産予定の妊婦とパートナー *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

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)

☎12月1日(木)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

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1日(木) 9:00～16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など  
毎週火曜日、12月22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  
12月15日(木) 10:00～15:00

\*12月1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