



## もしもの時のために、災害への備えをしましょう!

### 地域の備え

#### ～自主防災組織を結成しましょう～

大規模な災害が発生したときは、道路、通信網などのライフラインの混乱が生じ、行政だけでは十分な対応ができない場合があります。

いざというときには地域で防災活動を行い、被害を最小限にすることができるよう、自主防災組織を結成し、日頃から訓練を行うことで災害に備えましょう。

自主防災組織を結成していない自治会やマンション管理組合の方は、ぜひ結成しましょう。

### <自主防災組織への助成制度>

結成時	加入世帯数に応じて、防災旗およびヘルメットや消火器などを配布
訓練費助成	上限額＝参加人数×150円(年度1回)
資機材購入・賃借助成	資機材購入・賃借費の1/2を助成(加入世帯数に応じた限度額の範囲内で年度各1回)

☎美浜区地域づくり支援課 ☎270-3124 ㉠270-3191

### 私たちにできること

#### ～家具類の転倒・落下防止を～

地震発生時の負傷の多くは、家具類の転倒や落下によるものです。

家具類の固定や配置の見直しを行い、自宅の安全空間を確保しましょう。

#### ～食糧などの備蓄を～

物流の寸断により、必要な物資が3日～1週間程度届かないことがあります。

各家庭にあった必需品を考え、最低3日分(できれば1週間分)の備蓄品を準備しましょう。

#### ～共同住宅居住者向けの防災マニュアル作成～

美浜区は中高層の共同住宅が多いことから、共同住宅での特徴を踏まえた防災マニュアルの作成例を用意しています。お住まいの団地やマンションの実情に合わせた独自の防災マニュアルを作成しましょう。



### 高洲コミュニティセンターの催し

#### 防犯講習会

電話de詐欺や自転車盗難対策、地域が一体となった防犯のお話をします。

㉠11月13日(月)13:30～16:00

☎先着40人

#### リズム体操

㉠11月7日～28日の火曜日13:40～14:40 全4回

☎先着15人 ☎2,800円

#### リセット・ピラティス

㉠11月10日～24日の金曜日9:20～10:30 全3回

☎先着15人 ☎3,000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

#### 絵手紙で年賀状を描こう

㉠11月18日(出)、12月2日(出)11:30～13:10 全2回

☎先着12人 ☎1,500円

#### 資産形成セミナー

老後に不安を抱えている方に、わかりやすく資産形成術をお伝えします。

㉠11月11日(出)10:00～12:00、13:00～15:00

☎各先着20人

#### おみせやさんごっこ

おみせやさんごっこをしながら、大切なお金のことを楽しく学びます。

㉠11月26日(日)10:00～12:00、14:00～16:00

㉠4～10歳児と保護者

☎各先着20人

#### 色えんぴつ・はさみ

㉠11月2日～30日の木曜日9:30～10:40 全5回

☎先着25人 ☎4,000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15面を明記)。

## 秋季火災予防運動における美浜消防署消防演習のお知らせ

美浜消防署では、11月7日(火)8:00～9:00までの間、美浜区真砂5丁目15-2 千葉市美浜保健福祉センター・文化ホールにおいて秋季消防演習を実施します。自衛消防隊および消防隊による消火活動、消防ヘリコプターやはしご車による救出訓練が実施されます。



令和3年度の消防演習風景

☎美浜消防署消防第一課警防係 ☎279-0157 ㉠279-0450

## 第42回高洲コミュニティまつり

高洲コミュニティセンターで活動しているサークルが日頃の成果を発表し、地域の方々と交流を深める祭典です。

模擬店、フリーマーケット、子ども電車、むかし遊びなど楽しい催しが盛りだくさんです。

皆さんのご来場をお待ちしています。

日 時 11月4日(出)・5日(日)10:00～15:00

会 場 高洲コミュニティセンター

その他 当日は、駐車場を会場として使用するため、車での来場はできません。

☎高洲コミュニティセンター ☎277-3000 ㉠277-0507



### 医師講演会

## あなたの肺は大丈夫? ～肺炎・感染症予防とCOPD～

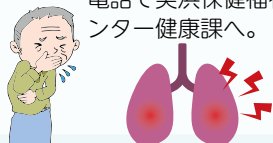
高齢者の肺炎の特徴や、肺の機能が低下するCOPDについて学びましょう。

日 時 11月22日(水) 13:30～15:00

会 場 美浜保健福祉センター

内 容 肺炎、COPD、喘息などの症状と受診のタイミング、予防法などについて

定 員 先着60人  
申込方法 11月1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

## オンデマンド配信 40代からの女性の健康ケア 医師講演会 ～自分のからだに上手に付き合うために～

女性はライフステージに合った健康づくりが必要です。まずは自分の身体をよく知ることから始めましょう。

配信期間 11月24日(金)～26日(日)

内 容 女性ホルモンの知識と女性のライフステージに応じて気をつけたい症状や病気について

申込方法 11月24日(金)までに電子申請で



☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ㉠270-2065

## 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、お越しください。

野菜レシピは、美浜健康レシピ

相談・教室名など	日時	対象者・内容など	定員
栄養相談 ☎健康づくり班	11/2(木)・7(水)・9(木)・28(火) 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	11/7(水)・21(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。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。	各4人
大人の歯科相談 ☎健康づくり班	11/15(水)・27(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	11/15(水)・12/5(火)9:30～15:00	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15人
離乳食教室 ☎健康づくり班	12/6(水)13:00～15:00	2回食、3回食の進め方について。実演・試食。対象＝1回食を始めた6～8カ月児の保護者。料金＝200円(試食代)。	16人
いきいき体操体験&フォローアップ教室 ☎健康づくり班	12/6(水)13:30～15:30	いきいき体操は、DVDを見ながら行う身体とお口の簡単な体操です。理学療法士がいきいき体操を効果的に行うためのアドバイスを教えます。	8人
母乳教室 ☎すこやか親子班	12/15(金)10:00～12:00	対象＝母乳育児を希望する妊娠中の方(子どもの同伴不可) 母乳育児について、助産師がお話します。	10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	12/22(金)13:00～15:00	内容＝フレイル予防のための食事や、カルシウムの摂り方についての話と実演・試食。トレーナーによる運動実技。対象＝医師から運動制限を受けていない65歳以上の方。料金＝100円(試食代)	8人
講演会 ☎すこやか親子班	12/21(木)13:30～15:00	対象＝妊婦、0歳児を持つ保護者(子どもの同席可)。内容＝予防接種の効果や注意点、子育てに係る事故予防など、聞きたいけど聞けない話を小児科医がお話します。(託児なし)	10人

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)  
㉠11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 と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  
11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6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。  
\*1人30分。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  
11月16日(水) 10:00～15:00  
\*11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 美浜区地域づくり支援課 ☎270-3123 ㉠270-3192

今月の区役所休日開庁日  
11月12日(日)9:00～12:30