



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	訓練にかかった費用を助成 (参加人数×150円を上限とし、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)

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。



美浜区地域づくり支援課 ☎270-3124 ☎270-3191



高洲コミュニティセンターの催し

リセットピラティス

4月5日～26日の金曜日9:20～10:30 全4回

先着15人 4,000円(保険料含む)

ノルディックウォーキング

4月14日(日)9:30～12:00

5キロメートルほど歩ける75歳以下の方 先着10人

800円(ポール持参の方は600円)

AED無料講習会～大切な命を守るため～

6月20日(木)13:30～16:30

普通救命講習Ⅰ(心肺蘇生法、異物除去法、止血法) 先着20人

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

スマイルピラティス

4月4日～25日の木曜日9:30～10:40 全4回

先着25人 3,200円

ボールで筋膜リリース

4月9日(火)・16日(火)9:30～10:40 全2回

先着20人 1,600円

歌声講座

ピアノの生伴奏で歌謡曲などを皆さんと一緒に歌います。

4月10日(水)・24日(水)、5月8日(水)・22日(水) 10:00～11:30 全4回

先着40人 4,000円(飲み物代など)

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)。

4月20日(土)開催

美浜区まちづくり活動報告会

傍聴者募集

区では、地域の課題解決や活性化のための取り組みを支援しています。令和5年度に支援を受けた団体の活動成果を発表する美浜区まちづくり活動報告会を開催します。

今後の活動の参考にしたい方や、地域で活動する他の団体の情報を共有したい方などは、ぜひご参加ください。

日時 4月20日(土)9:30～12:00

会場 美浜区役所4階講堂

定員 当日先着20人

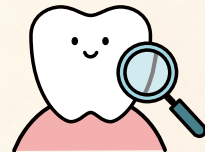
美浜区地域づくり支援課

☎270-3122 ☎270-3191

お口の機能健診 歯科健診を受けてみませんか

食欲がない、やわらかい物ばかり食べるということはありませんか？気がつかないうちに、お口の動きが衰えているのかもしれない。お口の機能低下は、低栄養や全身の筋肉量減少に繋がり、要介護状態になるリスクが高まります。ご自身のお口の状態を知り、健康づくりに役立てましょう。

- 対象** 市に住民登録がある65歳以上の方
- 健診内容** むし歯や歯周病の有無、歯垢や歯石など口腔清掃状態、咀嚼力評価、嚥下機能評価、発音機能評価など
- 料金** 年度内1回無料(健診後の治療に関する費用を除く)
- 受診方法** 美浜保健福祉センター健康課で受診票を受け取り、協力医療機関に予約して受診。受診は年度に1人1回です。



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
4月4日(木) 9:00～16:00

- 法律相談**…相続・離婚・訴訟など
毎週火曜日、4月25日(木)
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
4月18日(木) 10:00～15:00
- *4月4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

4月14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、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
子どもの歯科相談 健康づくり班	4/9(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。	15人
大人の歯科相談 健康づくり班	4/9(火)・23(火)9:20～15:20	歯や義歯の手入れ、虫歯や歯周病の促進などについて、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
栄養相談 健康づくり班	4/11(木)・16(火)・19(金)・23(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
精神保健福祉相談 こころと難病の相談班	4/11(木)15:10～16:40	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。精神科医師が相談に応じます。	3人
禁煙チャレンジ相談・健康相談 健康づくり班	4/12(金)・22(月)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
女性のための健康相談 すこやか親子班	5/28(火)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
離乳食教室 健康づくり班	4/23(火)13:00～15:00	簡単にできる離乳食について、管理栄養士がお話します。(実演・試食あり) 対象=1回食を始めた6～8カ月児の保護者(託児なし)。料金=200円	10人
食事セミナー「みはま元氣塾」 ～丈夫な体をつくろう～ 健康づくり班	4/26(金)13:00～15:00	高齢期のフレイル予防のための食事の話や、カルシウムやたんぱく質のと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	10人
母親&父親学級 すこやか親子班	5/24(金)9:30～12:00または13:15～15:45、 31(金)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=9月末までに出産予定の妊婦とパートナー 申込期間=4/8(月)～4/15(月)(申し込み多数の場合は抽選)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)

4月1日(月)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