



人口：148,140人 前月比112人減
(男72,189人 女75,951人)
世帯数：64,293世帯
(平成28年12月1日現在)

編集 美浜区役所地域振興課 ☎043-270-3120 043-270-3191 〒261-8733 千葉県美浜区真砂5丁目15番1号 ホームページ 千葉県 美浜区役所

ご近所で気軽に運動しませんか？

【1面】で紹介している運動自主グループについて、美浜区で活動しているグループを紹介し、ラジオ体操やウォーキングなど、気軽にできる運動を通して健康づくりに取り組んでいます。皆さんも、地域での健康づくりに参加してみませんか？
活動内容や参加方法など、詳しくは【下記】へお問い合わせください。



みんなで楽しくラジオ体操

美浜区 運動自主グループを紹介

町名	グループ名(活動・集合場所)	主な活動内容
磯 辺	磯辺さくら広場ラジオ体操会(海浜市民運動広場)	ラジオ体操
	花見川歩こう会(北磯辺第4公園)	〃
	しおさいラジオ体操6:30(ろくてんさんま)会(検見川の海浜海岸) AM9(ええむきゆう)の会(中磯辺公園)	太極拳
真 砂	東建検見川マンション寿会(真砂中央公園)	ラジオ体操
	真砂「三角クラブ」(真砂5丁目第2公園)	〃
	真砂第三公園グループ(真砂第3公園)	〃
	真砂公園 有行会(あるこうかい)(真砂公園) 有行会(あるこうかい)(真砂中央公園) 美浜水曜会(真砂中央公園)	ウォーキング
高 洲	高洲3丁目高洲公園ラジオ体操会(高洲公園)	ラジオ体操
高 浜	スマイルクラブ(高浜1-15団地内集会所)	ラジオ体操
	中高浜公園ラジオ体操同好会(中高浜公園)	〃
幸 町	36連協ラジオ体操同好会(幸町公園)	ラジオ体操
	ラジオ体操あじさい(旧幸町第四小学校) 幸町ぶらり散歩会(幸町2丁目交番前)	ウォーキング
稲毛海岸	高浜ジョギングクラブ(稲毛海浜公園中央入口) 稲岸公園太極拳朝練同好会(稲岸公園)	ウォーキング 太極拳
幕 張 西	幕張西あおぞらの会(幕張西第2公園)	ラジオ体操
	幕張西気功・太極拳の会(幕張海浜緑地)	太極拳
打 瀬	美浜走友会(そうゆうかい)(花見川交通公園)	ランニング

*グループの登録は随時受け付けています。

問い合わせ 美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 0270-2065

打瀬地区の投票所を増設しました

打瀬地区の投票所を2カ所から3カ所に増設しました。新しい投票所および区域は【下表】のとおりです。

投票区	投票所名	区域
22	打瀬小学校	打瀬1丁目1~6、打瀬2丁目3~6、打瀬2丁目11・12、中瀬1丁目、ひび野1丁目、若葉3丁目
23	海浜打瀬小学校	打瀬2丁目1・2、打瀬2丁目7~10、打瀬3丁目1~8、打瀬3丁目10・11、打瀬3丁目13-5、中瀬2丁目、ひび野2丁目、美浜
24	美浜打瀬小学校	打瀬1丁目7以降、打瀬2丁目13以降、打瀬3丁目9、打瀬3丁目12~13-4、打瀬3丁目13-6以降

問い合わせ 美浜区選挙管理委員会
☎270-3121 0270-3191

新春邦楽 コミュニティコンサート



～琵琶・琴・尺八の優雅な調べ～
日 時 1月21日(土)13:00~16:00
会 場 真砂コミュニティセンター
定 員 150人(当日先着順)
費 用 500円
問い合わせ 真砂コミュニティセンター
☎277-2512 0277-0104

新鮮な野菜がいっぱい!

区役所朝市を開催

市内農家直送の野菜のほか、区内の障害者施設で作られた惣菜などを販売します。数に限りがありますので、お早めにお越しください。

日 時 1月15日(日)8:30~10:30(荒天中止)
*1月の朝市は区役所休日開庁の日程変更に合わせて第3日曜日に開催します。
会 場 美浜区役所入口付近(美浜保健福祉センター側)

問い合わせ ・農政課 ☎245-5758 0245-5884
・美浜区地域振興課 ☎270-3120 0270-3191

献血にご協力を

1月20日(金)
13:30~16:00

美浜区役所(受付は1階ロビー)で献血を実施しますので、皆さんのご協力をお願いします。

問い合わせ 健康企画課 ☎245-5210 0245-5554



献血キャラクター けんけつちゃん

消費生活相談 無料

商品やサービスの契約トラブルなど
1月12日(木)・26日(木)9:00~12:00
美浜区役所1階市民相談室
*面談による相談(当日受付11:30まで)
☎消費生活センター ☎207-3000 0207-3111

健康課の相談・教室・講演会案内

会場は美浜保健福祉センター。対象は美浜区在住の方。
美浜区真砂5-15-2 ☎270-2065 kenko.MIH@city.chiba.lg.jp
区ホームページでも各種相談などの情報を掲載しています。

申し込みは電話で(予約制)
①健康づくり班 ☎270-2221
②こころと難病の相談班 ☎270-2287
③すこやか親子班 ☎270-2213

相談・教室・講演会名	日 時	対象者・内容など	定員	申込
相 談	栄養相談	1/12(木)・16(月)・25(水)・27(金) 9:20~14:40 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5人	①
	精神保健福祉相談	1/12(木) 9:30~11:00 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	②
	女性相談	1/26(木) 10:00~12:00 月経困難・月経前症候群・更年期など、女性ホルモンの乱れによるからだこころの不調や不安などについて、助産師が個別に相談に応じます。	2人	①
教 室	離乳食教室	1/18(水) 13:00~15:00 対象=第1子で1回食を始めた6~8カ月児の保護者 簡単にできる離乳食(2~3回食)について管理栄養士が実演し、試食を行います。試食代=150円	30人	①
講 演 会	上手なほめ方しかり方	2/13(月) 10:00~12:00 対象=2~3歳児を持つ保護者 臨床心理士による幼児期の成長や発達と子どもへの関わり方に関する講演会と保育士による親子遊び。	20人(託児15人)	③

お知らせ

防災講演会

地震の基礎知識や備えについて講演します。
日 時 ①2月4日(土)・②2月12日(日) 14:00~16:00
会 場 ①高洲コミュニティセンター
②真砂コミュニティセンター
定 員 各50人(事前申込先着順)
☎1月4日(水)9:00から直接または電話、FAX(講演会名、氏名、住所、電話番号を明記)で、①高洲コミュニティセンター☎277-3000 0277-0507、②真砂コミュニティセンター☎277-2512 0277-0104

真砂コミュニティセンターの催し

- ・バレンタインのお菓子作り
日 時 2月5日(日)10:00~12:00
対 象 小学生
定 員 16人(事前申込先着順)
費 用 1,000円(材料費など)
- ・春の近況報告を絵手紙にのせて
日 時 2月6日・13日の月曜日
9:30~11:30
全2回
定 員 24人(事前申込先着順)
費 用 1,500円(材料費など)
- ・ストレッチボール&脳トレ
日 時 2月7日~28日の火曜日
9:30~10:40 全4回
定 員 20人(事前申込先着順)
費 用 3,000円(講師代など)
- ・普通救命講習会(AED操作実習)
日 時 2月16日(木)13:30~16:30
定 員 20人(事前申込先着順)
☎1月4日(水)9:00から直接または電話で、真砂コミュニティセンター☎277-2512、0277-0104も可(講座名、氏名、住所、電話番号を明記)。

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
1月5日(木) 9:00~16:00
- 法律相談…相続・離婚・訴訟など
火曜日、1月26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9:00~1週間前の17:00に電話。HP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
1月19日(木) 10:00~15:00
*1月5日(木)9:00から電話で(先着8人)。

相談はすべて無料。美浜区役所1階地域振興課くらし安心室相談班で行います。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 0270-3192

今月の区役所休日開庁日

1月15日(日) 9:00~12:30

開庁窓口

区役所市民総合窓口課 ☎270-3126
西部市税事務所市民課 ☎270-3137