



人口：148,391人  
(男72,323人 女76,068人)  
世帯数：64,306世帯  
(平成28年10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

## 募集

# 防犯ウォーキングボランティア



防犯ウォーキングボランティアとは、日頃のウォーキングや犬の散歩などの機会を利用して、地域をパトロールするボランティアです。

犯罪を未然に防ぐには、犯行の機会をうかがう犯罪者に、「この地域は防犯意識が高い」と思わせることが大切です。

美浜区では1,974人の方が登録され、活動しています(9月30日現在)。

ご都合の良い時間に無理せず、気軽に活動することができますので、ぜひご登録ください。



**対象** 美浜区在住・在勤・在学で原則として週1回以上活動できる18歳以上の方

**申込方法** 本人を証明できるもの(運転免許証、健康保険証など)を持参の上、美浜区役所3階の地域振興課暮らし安心室へお越しください。その場で帽子またはエコバックを貸与します。

**注意事項**

- 活動の際には、帽子、エコバックのいずれかを携帯していただきます。
- 犯罪を目撃した場合は、犯人を捕まえようとするなど危険な行為は行わず、直ちに警察に通報してください。
- 平成27年4月1日からボランティア保険の適用対象外となっています。

問い合わせ 美浜区地域振興課暮らし安心室 ☎270-3124 0270-3191

## お知らせ

高洲コミュニティセンターの催し  
高齢者のための「パソコンでクリスマスカード・年賀状作成講座」

日時 11月21日(月)・28日(月)  
10:00~12:00 全2回

対象 60歳以上でマイクロソフトワード使用経験のある方

定員 12人(事前申込先着順)

費用 3,000円(講師代など)

持ち物 Windows(7以降)およびマイクロソフトワード(2010以降)がインストール済みのパソコン

☎直接または電話で、高洲コミュニティセンター☎277-3000。0277-0507も可(講座名、氏名、住所、電話番号を明記)。

真砂コミュニティセンターの催し

バドミントン教室

日時 11月10日・17日、12月1日・8日の木曜日9:30~11:30  
全4回

対象 市内在住・在勤の18歳以上の方(高校生不可)

定員 30人(事前申込先着順)

費用 1,500円(保険代など)

☎直接または電話で、真砂コミュニティセンター☎277-2512。0277-0104も可(講座名、氏名、住所、電話番号を明記)。

## 運動仲間を広げよう!! 運動したい方、集まれーっ!

# ヘルスサポーター養成教室



ヘルスサポーターとは、運動習慣を身につけて、地域で運動の輪を広げる「健康づくり支援者」です。

ヘルスサポーター養成教室を受講して、身近な地域で運動を継続していきませんか。



みんなで楽しく健康づくり

| 日程(全5回)   | 時間          | 内容                                       |
|-----------|-------------|--|
| 11月17日(木) | 13:30~15:00 | 医師講演会「からだを上手に動かすために」骨・筋肉・関節の仕組みと、身体の動かし方 |
| 24日(木)    | 〃           | 健康づくりのための運動について/運動実習                     |
| 30日(木)    | 〃           | 運動と食生活について/運動実習                          |
| 12月7日(木)  | 〃           | 美浜区の健康づくりについて/運動実習                       |
| 14日(木)    | 〃           | 運動実習の復習/グループワーク                          |

会場 美浜保健福祉センター

対象者 運動に関心があり、正しい運動を身につけたい方、地域の人と一緒に運動グループを作りたいと思っている方など

定員 20人(事前申込先着順)

申込方法 電話で、美浜保健福祉センター健康課【下記】へ

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

## 第35回 高洲コミュニティまつり

# 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、ミニ電車(6日のみ)など楽しい催しが盛りだくさんです。

皆様のご来場をお待ちしております。

日時 11月5日(土)・6日(日)  
10:00~15:00

会場 高洲コミュニティセンター

内容 日本舞踊、太鼓、カラオケ、演奏、生け花、書道、手芸、ダンス、模擬店、フリーマーケットなど  
\*当日は、コミュニティセンター駐車場をまつり会場として使用するため、車の来場はできません。

問い合わせ 高洲コミュニティセンター  
☎277-3000 0277-0507

## 今月の区役所休日開庁日

11月13日(日) 9:00~12:30

# 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 |
|-------------|------------------------------------|--|------------|----|
| 教室<br>離乳食教室 | 12/2(金)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<br>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         | 気になる、咳、痰、息切れの原因は?~COPD・呼吸器疾患とその予防~ | COPD(慢性閉塞性肺疾患)や呼吸器疾患の正しい知識と、禁煙の取り組みについて、医師が講演します。                          | 30人        | ①  |
|             | からだを上手に動かすために                      | 腰痛、膝関節痛等の予防のため、骨・筋肉・関節の仕組みと身体の動かし方について、医師が講演します。                           | 20人        | ①  |
|             | 4~6歳児のころとからだ                       | 対象=4~6歳児の保護者<br>性差を意識し始める子どもへの接し方とこころの発達について、臨床心理士と保健師が講演します。              | 20人(託児10人) | ②  |
|             | ママのセルフコントロール術~ゆとりを持った育児をするために~     | 対象=乳幼児の保護者<br>心にゆとりを持って育児できるように、母自身の心構えや、子どもの発達を踏まえた対応について、臨床心理士が講演します。    | 20人(託児15人) | ②  |
|             | 住み慣れた地域でいつまでも元気に生活するために            | いつまでも在宅生活を続けるために必要な健康寿命や在宅医療などについて医師が講演します。                                | 30人        | ①  |

## 区役所朝市を開催

日時 11月13日(日)  
8:30~10:30(荒天中止)

\*原則毎月第2日曜日に開催

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

## 各種相談案内

暮らし相談…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10日(木) 9:00~16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など  
火曜日、11月24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  
11月17日(木) 10:00~15:00

\*11月4日(金)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階市民相談室で行います。12:00~13:00は行いません。

申込先・問い合わせ 美浜区地域振興課  
☎270-3123 0270-3192

## 消費生活相談 無料

商品やサービスの契約トラブルなど  
11月10日(木)美浜区役所3階3-2会議室

24日(木)美浜区役所1階市民相談室  
いずれも9:00~12:00

\*面談による相談(当日受付11:30まで)  
☎消費生活センター ☎207-3603  
0207-3111