



人口：148,576人 前月比144人増
(男72,355人 女76,221人)
世帯数：64,791世帯
(平成29年5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 千葉市美浜区真砂5丁目15番1号 ホームページ 千葉市 美浜区役所

もしもの時のために、 災害への準備をしましょう!

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、消防や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 | 加入世帯数に応じた、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 | 参加人数×80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1回) |

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



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。

ローリングストックのすすめ

日頃から自宅で利用しているものを少し多めに備え、古いものから消費することで、特別な準備をしなくても必要な備蓄ができます。

お知らせ

高洲コミュニティセンターの催し

- ・少林寺拳法護身術教室
日時 7月17日(祝)・23日(日)・30日(日)、
8月6日(日)9:30～10:45
全4回
対象 5歳以上の方(就学前児は保護者同伴)
定員 20人(事前申込先着順)
費用 1,000円(保険料など)
☎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(フリガナ)、住所、電話番号を明記)。

真砂コミュニティセンターの催し

- ・図書室リサイクル本の無償配布
1人10冊までもらえます(持帰り袋持参)。
日時 6月3日(土)・4日(日)
10:00～16:00
場所 2階図書室前(なくなり次第終了)
- ・ボールでセルフマッサージ
日時 6月13日(火)・20日(火)
9:30～10:40 全2回
定員 15人(事前申込先着順)
費用 1,500円(講師代など)
☎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(フリガナ)、住所、電話番号を明記)。

市民健康講座

- ・活き活き元気に暮らそう!～食生活編～
毎日の食事の内容を少し変えることで生活習慣病が予防できます。
日時 6月10日(土)13:00～16:00
会場 高洲コミュニティセンター
定員 50人(当日先着順)
☎0277-7711 0278-7482

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
6月1日(木) 9:00～16:00

- 法律相談…相続・離婚・訴訟など
火曜日、6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9:00～1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
6月15日(木) 10:00～15:00
*6月1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 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
6月8日(木)・22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

今月の区役所休日開庁日

6月11日(日) 9:00～12:30

安心カードを備えましょう

もしもの時に役立ちます!

美浜区では、一人暮らしの高齢者を対象に、民生委員の協力を得て安心カードを配布しています。

安心カードには、緊急連絡先、かかりつけ医、服用薬などが記載されているため、救急の際などに活用されています。

まだ安心カードを備えていない方は、早めに備えましょう。

カード作成方法など詳しくは、美浜区地域振興課【下記】にお問い合わせください。

問い合わせ 美浜区地域振興課地域づくり支援室 ☎270-3122 0270-3191



「ちばし いきいき体操」で健康寿命をのばしましょう!



いきいき体操体験 & フォローアップ教室

いきいき体操とは、DVDを見ながら行う筋力アップとお口の体操です。週に1・2回継続して実施することで、転びにくい身体をつくれます。ぜひ、ご参加ください。

- 日時 6月19日(月)・26日(月)13:00～15:00 全2回
- 会場 美浜保健福祉センター
- 内容 身体のメカニズムや体操のポイントを学びながらいきいき体操を体験できます。今後も安全で効果的に続けていただくためのポイントもお伝えします。
- 持ち物 筆記用具、飲み物、タオル、運動しやすい服装。
- 対象 区内在住で、地域の人と介護予防のための運動を始めたいと思っている方。現在いきいき体操を行っている方。
- 定員 25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へ。

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

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。

数には限りがありますので、お早めにお越しください。

日時 6月11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

健康課の相談・教室案内

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

| 相談・教室名 | 日時 | 対象者・内容など | 定員 | 申込 |
|--------------------------|--|---|--------------|----|
| 栄養相談 | 6/6(火)・15(木)・19(月)・30(金) 9:20～14:40 | 管理栄養士による離乳食や生活習慣病予防などの個別相談 *特定保健指導を受けている方は除く。 | 各5人 | ① |
| 歯科相談 | ④6/6(火)・28(水)、⑧6/28(水) 9:30～15:30 | 対象=④成人、⑧乳幼児と保護者 歯みがきの仕方や虫歯予防などについて、歯科衛生士が個別に相談に応じます。口臭測定もできます。 | ④各5人 ⑧20人 | ① |
| 禁煙チャレンジ相談・健康相談 | 6/6(火)9:30～15:30 6/16(金)・19(月) 13:30～15:30 | 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 | ① |
| 精神保健福祉相談 | 6/14(水)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、心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 |
| 美人度アップ! 骨々ビューティーコース(全5回) | ④6/14(水)13:30～15:00、 ⑧21(水)、⑨28(水)、⑩7/5(水) ⑥～⑨9:30～12:00、⑤6/25(火)10:00～13:00 | 対象=骨粗しょう症予防に興味のある女性。骨粗しょう症を予防する食事や運動、お口の健康などについて。④医師講演会 ⑧⑨栄養の話と運動実技 ⑩口腔衛生の話と運動実技 ⑤調理実習。 費用=500円 *④のみの参加も可(定員40人) | 25人 | ① |
| 離乳食教室 | 6/15(木)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。費用=200円 | 25人 | ① |
| 食の実践教室～食事バランス編～ | 6/29(木)10:00～13:00 | バランス良く食べる方法や、簡単に「野菜をもう一皿」食べる方法について学び調理実習をします。費用=500円 | 20人 | ① |