



## 秋の七夕大作戦!

### ～「うみはまキャンドル」をつくってかざろう～

地元の小学生が作成した「うみはまキャンドル」約2,400個を稲毛海浜公園にみんなで飾る、自由参加型イベントです。17:00からキャンドル型LEDライトを入れ、点灯させます。会場で気軽に作ることもできます。たくさんの皆様のご参加をお待ちしています!

**日時** 11月12日(日)14:00～19:00  
**会場** 稲毛海浜公園出合いの滝周辺  
**内容** キャンドル作成・設置体験ブース、小学生向け工作ブース、飲食ブース、おはなし会



手作りキャンドルを公園いっぱい!

### イルミ浜

地域のイルミネーション点灯イベントです。  
**点灯期間** 11月26日(日)～12月24日(日)  
16:00～21:00  
**会場** 高洲コミュニティセンター屋外

☎MoTTO (もっと)プロジェクトチーム事務局 (美浜区地域振興課内)  
☎270-3124 ☎270-3191

## 運動仲間を広げよう!!

### 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。



日程(全5回)	時間	内容
11/10(金)	13:30～15:00	医師講演会「運動で元気な足腰」 ロコモティブシンドロームを予防しよう 骨、筋肉、関節の仕組みと正しい姿勢
22(水)		健康づくりのための運動について、運動実習
30(水)		運動と食生活について、運動実習
12/6(水)		美浜区の健康づくりについて、運動実習
13(水)		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** 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** 先着20人 **申込方法** 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

### 新鮮な野菜がいっぱい! 区役所朝市を開催

**日時** 11月12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)  
☎農政課 ☎245-5758 ☎245-5884  
☎美浜区地域振興課 ☎270-3120 ☎270-3191

## 秋季消防演習

美浜消防署では、11月9日(木)～15日(水)の秋季火災予防週間に伴い、消防演習を実施します。  
**日時** 11月13日(月)11:00～12:00  
**会場** アパホテル&リゾート東京ベイ幕張(美浜区ひび野2-3)  
**内容** 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  
☎美浜消防署 ☎279-0157 ☎279-0450



## 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、体調を確認の上、お越しください。

相談・教室など	日時	内容・対象など	定員	申込
相談 禁煙チャレンジ相談・健康相談	11/2(木)・8(水)・17(金)・27(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	②
教室 母親&父親学級	11/6(月)9:30～12:15 13(水)9:30～12:00 20(月)9:30～12:15 全3回	妊娠中の生活や出産、育児についての学習と妊婦さん同士の交流を行います。 対象=来年3月末までに産予定の初産婦とパートナー	当日直接会場へ	
教室 食事セミナー「みはま元氣塾」(幸町公民館コース)	①11/30(木)10:00～13:00 ②12/21(木)13:30～15:30 ③来年3/1(木)13:30～15:30 全3回	①食事の話や調理実習、②体力測定や運動実習、③音楽療法のお口の体操セミナーを通じて、今の健康状態が維持・向上できるように支援します。 対象=医師から運動制限を受けていない65歳以上の方 会場=幸町公民館(美浜区幸町2) 料金=300円	16人	②
講演会 4～6歳児のこころとからだ	12/4(月)10:00～12:00	性差を意識し始める子どもへの接し方と心の発達について、臨床心理士と保健師が講演します。 対象=4～6歳児の保護者	20人(託児10人)	①

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2) 特に記載のないものは予約制(当日受付不可)。  
☎11月1日(日)9:00から電話で、美浜保健福祉センター健康課各班へ 詳しくは、☎千葉市 美浜区健康課 ☎

☎①すこやか親子班 ☎270-2213 ②健康づくり班 ☎270-2221 ☎270-2065

## 11/23祝開催 浜音祭

### ～轟け美浜の高校生!!～



#### 高校生による吹奏楽アンサンブル

浜音祭は、企画から運営まで、高校生が一から手づくりで行うイベントです。美浜区の賑わいづくりを目的として、区内高等学校から音楽関係の部活・同好会が集まり、吹奏楽アンサンブルやアカペラ合唱、弾き語りなどのさまざまなジャンルの演奏を行います。皆さんお問い合わせの上、ぜひご来場ください。

**日時** 11月23日(祝)13:30～16:00

\*雨天中止

**会場** マリンピア屋外コミュニティ広場

**出演** 4校11グループ

☎美浜区高校生連携会議事務局(美浜区地域振興課内)  
☎270-3122 ☎270-3191

## 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。家族で楽しめる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(土)・5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

\*駐車場はありません

☎高洲コミュニティセンター  
☎277-3000 ☎277-0507



### 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」

☎11月24日(金)・12月1日(金)13:30～15:30  
全2回

対象60歳以上でワード使用経験のある方  
定員先着12人

料金3,000円(講師代など)

特物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。☎277-0507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

#### 絵手紙で年賀状を書こう

☎11月21日(火)・28日(火)  
9:30～11:30 全2回

定員先着24人

料金1,500円(材料代など)

☎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(講座名、氏名、住所、電話番号を明記)。



### 生涯学習出前相談

☎11月12日(日)10:00～14:00

☎幕張西公民館(美浜区幕張西2)

☎窓講座、イベント、資格、ボランティアなど、生涯学習に関する質問や相談にお応えします。当日直接会場へ。

☎生涯学習センター☎207-5815☎207-5817。第4月曜日休館

## 市民健康公開講座

### 活き活き元気に暮らそう ～糖尿病について～

海浜病院糖尿病看護認定看護師が講演します。

**日時** 12月2日(土)14:00～16:00

**会場** 高洲コミュニティセンター

**定員** 当日先着50人

☎海浜病院 ☎277-7711 ☎278-7482

## 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2日(木) 9:00～16:00

☎**法律相談**…相続・離婚・訴訟など  
火曜日 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。電子申請も可。  
\*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16日(木) 10:00～15:00  
\*11月2日(火)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 ☎270-3192

## 今月の区役所休日開庁日

11月12日(日)9:00～12:30