



## 募集 防犯ウォーキングボランティア

～安全・安心に暮らせるまちづくりのために～



防犯ウォーキングボランティアは、日ごろ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2,126人の方が登録され、活動しています(平成29年10月31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** 区内在住・在勤・在学中で、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** 身分証明書(運転免許証、健康保険証など)を持参の上、美浜区役所3階の地域振興課くらし安心室へお越しください。その場で帽子または腕章を貸与します。
- 注意事項**
- 活動の際には、帽子、腕章のいずれかを携帯してください。
  - 犯罪を目撃した場合は、犯人を捕まえようとするなどの危険な行為は行わず、直ちに警察に通報してください。
  - 千葉市ボランティア活動補償制度の適用対象外です。

美浜区地域振興課くらし安心室 ☎270-3124 270-3191

## 美浜区おすすめ! イルミネーションスポット

美浜区内のおすすめスポットを紹介します。

三陽メディアフラワーミュージアム フローラルクリスマス



期間中は、フラワーアンティークチャペルが登場し、クリスマスを祝う庭を演出。

**日程** 12月24日(日)まで9:30～17:00  
**入館料** 大人300円、小・中学生150円  
三陽メディアフラワーミュージアム(美浜区高浜7)  
☎277-8776 277-8674  
このほかのスポットなど詳しくは、千葉市観光協会

## お知らせ

高洲コミュニティセンターの催し

冬休み小学生料理教室

お正月に作ってみたい料理(松風焼き)を作ろう!

日時 12月26日(火)10:00～13:00

定員 先着16人

料金 1,200円(材料代など)

☎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

① 社交ダンスの集い

どなたでも参加できる社交ダンスのイベントです。

日時 12月9日(土)13:00～17:00

定員 当日先着130人

料金 500円

② 元気に! 楽しく! うたごえ広場

ピアノの生伴奏で童謡

からポップスまで皆さんと一緒に歌います。

日時 12月28日(木)10:00～

11:30

定員 先着100人

料金 500円

③ ボールでセルフマッサージ

テニスボールを使って身体をほぐします。

日時 1月16日(火)・23日(火)9:30～10:40 全2回

定員 先着15人

料金 1,500円(講師代など)

☎②③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)。



## 高洲コミュニティセンター クリスマスコンサート

恒例のクリスマスコンサートを、今年も1階ロビーで開催します。センターで活動しているサークルが、コーラスや演奏を披露します。クリスマスにちなんだ曲目で、一足早いクリスマスの雰囲気をお楽しみいただけます。

日時 12月2日(土)17:15～20:00

会場 高洲コミュニティセンター

高洲コミュニティセンター ☎277-3000 277-0507



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 12月10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

## 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。



野菜レシピは 美浜健康レシピ

相談・教室など	日時	対象・内容など	定員	申込	
相談	栄養相談	12/4(月)・8(金)・12(火)・14(木)・20(水) 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	12/8(金)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	②
	禁煙チャレンジ相談・健康相談	12/11(月)・20(水)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	①
教室	歯科相談	①12/13(水)・②12/13(水)・19(火) 9:30～15:30	対象=①乳幼児と保護者、②年齢不問 歯みがきなどお口のお手入れの仕方、むし歯・歯周病予防について歯科衛生士が相談に応じます。希望者は口臭測定もできます。	① 20人 ② 各5人	①
	離乳食教室	12/12(火)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。 料金=200円	30人	①
	歯っぴー健口教室	1/9(火)・23(火)・2/6(火)・20(火) 13:00～15:00 全4回	対象=65歳以上で、お口の健康に関心のある方やお困りの方。 歯科衛生士と音楽療法士によるお口の機能チェック、むせや口の渇きを予防する体操やマッサージ、自分に合った歯みがきの実技、音楽を利用した口腔ケア、お口の機能を高めるゲームなど	15人	①
母親&父親学級	1/12(金)9:30～12:15 19(金)9:30～12:00 26(金)9:30～12:15 全3回	対象=来年5月末までに出産予定の初産の方とパートナー 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。当日直接会場へ(問い合わせは③へ)。	-	-	

場所 美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)

☎12月1日(金)9:00から電話で、美浜保健福祉センター健康課各班へ

特に記載のないものは予約制(当日受付不可)

詳しくは、千葉市 美浜区健康課

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 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
- 12月7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
- 12月21日(木) 10:00～15:00
- \*12月7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 270-3192

## 消費生活相談 無料

商品やサービスの契約トラブルなど  
12月28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 207-3111

今月の区役所休日開庁日  
12月10日(日)9:00～12:30