



ご近所で気軽に運動しませんか?

～美浜区 運動自主グループの紹介～

美浜区には、地域でラジオ体操やウォーキングなどを行う運動自主グループがあり、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?

各グループの活動内容や参加方法など、詳しくはお問い合わせください。

☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ㊟270-2065



みんなで楽しく運動!

町名	グループ名 (活動場所など)	主な活動内容
幕張西	幕張西あおぞらの会 (幕張西第2公園) 幕張西気功・太極拳の会 (幕張海浜緑地)	ラジオ体操・ウォーキング 楊式太極拳
真砂	東建検見川マンション寿会 (真砂中央公園) 真砂第三公園グループ (真砂第3公園) 真砂「三角クラブ」(真砂5丁目第2公園) ミハマウォーク (真砂中央公園) 美浜水曜会 (真砂中央公園)	ラジオ体操 // ラジオ体操・ウォーキング // ウォーキング
磯辺	磯辺山ゆり会 (北磯辺公園) 磯辺さくら広場ラジオ体操会 (旧海浜市民運動広場) しおさいラジオ体操6:30 (ろくてんさんまる) 会 (検見川の浜海岸) 花見川歩こう会 (北磯辺第4公園) AM9 (えーえむきゅう) の会 (中磯辺公園)	ラジオ体操 // // ラジオ体操・ウォーキング ラジオ体操・太極拳
稲毛海岸	稲岸公園太極拳朝練同好会 (稲岸公園)	太極拳
高洲	高洲三丁目高洲公園ラジオ体操会 (高洲公園)	ラジオ体操
高浜	中高浜公園ラジオ体操同好会 (中高浜公園) スマイルクラブ (高浜1-15団地内集会所前) 高浜ジョギングクラブ (稲毛海浜公園中央入口前)	ラジオ体操 // ウォーキング・ジョギング
幸町	ラジオ体操あじさい (旧幸町第四小学校校庭) 36連協 ラジオ体操同好会 (幸町公園) 幸町ぶらり散歩会 (幸町2丁目交番前集合)	ラジオ体操 ラジオ体操・ウォーキング ウォーキング

*グループの登録は、随時受け付けています。ぜひご登録ください。

お知らせ

高洲コミュニティセンター

スマイル・ピラティス

日時1月7日～2月25日の月曜日

11:10～12:20 全8回

定員先着25人

料金6,400円 (講師代など)

ワクワクあそび体操

日時1月20日(日)10:00～10:45

対象3～5歳児と保護者

定員先着15組

料金1人100円

☎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 (必要事項を明記)。

真砂コミュニティセンター

①ストレッチポール&脳トレエクササイズ

日時1月16日～2月6日の水曜日9:30～10:40 全4回

定員先着20人

料金3,000円 (講師代など)

②初心者ノルディックウォーキング

2本のポールを使ったウォーキングです。歩いて健康づくりをしましょう。

日時1月24日(休)、2月21日(休)、3月23日(土)9:30～11:15

対象約4キロメートル歩ける方

定員各回先着25人

料金1回800円 (ポール持参の方は1回600円)

③りゅうよしこ「新春コンサート」

アメイジンググレイス、叱られて ほか

日時1月31日(休)13:30～14:30

定員当日先着100人

料金500円

④姿勢を正すエクササイズ

肩こり腰痛の予防・改善をします。

日時2月6日～3月20日 (2月27日を除く) の水曜日13:30～14:45 全6回

定員先着30人

料金4,200円 (講師代など)

☎①②④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 (必要事項を明記)。

募集 美浜区地域活性化支援事業

美浜区では、地域の課題解決や活性化のための取り組みを主体的に行う団体に対して、活動資金などの支援を行います。ぜひご応募ください。

対象 区内で活動する団体

(例) ボランティアグループ、NPO法人、町内自治会、大学サークルなど

*1年以上継続して活動、または1年以上継続する活動が見込める団体

支援内容

対象活動	内容	支援金額 (上限額)
地域づくり活動支援	地域づくり活動への補助	20万円
地域拠点支援	地域づくり活動の拠点を新たに確保するための家賃補助など	改装費 50万円 家賃 10万円/月

審査方法 書類審査および3月9日(土)開催の公開プレゼンテーション (参加必須)
*同一事業の支援は3年を限度 (毎年の申請および審査による。ただし、改装費は初年度1回のみ)。
*審査の結果、支援対象にならない場合があります。

募集期間 1月4日(金)～2月12日(火)

申請方法 区ホームページをご覧ください。

美浜区地域活性化

注意事項 本事業は、平成31年度予算成立後に実施するため、内容が変更となる場合があります。

☎美浜区地域振興課地域づくり支援室 ☎270-3122 ㊟270-3191

皆さんのまちづくり活動を応援します!

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26日(土)13:00～16:00

定員 先着150人

料金 500円

申込方法 1月4日(金)から直接、真砂コミュニティセンターへ。

☎真砂コミュニティセンター ☎277-2512 ㊟277-0104

区役所朝市

1月の区役所朝市はお休みです。

次回の開催は、2月10日(日)です。

☎農政課 ☎245-5758 ㊟245-5884

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・講演会名	日時	内容・対象者など	定員	申込
栄養相談	1/11(金)・15(火)・24(木)・28(月)、2/1(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	1/11(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。精神科医師が個別に相談に応じます。	3人	②
禁煙チャレンジ相談・健康相談	1/16(水)・31(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	①
大人の歯科相談	1/24(木)・30(水)10:20～15:20	歯や義歯の手入れ、虫歯や歯周病などについて、歯科衛生士が個別に相談に応じます。口臭が気になる方は、口臭測定もできます。	各5人	①
子どもの歯科相談	1/30(水)9:30～15:30	虫歯予防、お口の入れ入れ方法などについて、歯科衛生士が個別に相談に応じます。	20人	①
教室 離乳食教室	2/1(金)13:00～15:00	離乳食 (2～3回食) について管理栄養士が実演し、試食します。対象＝第1子で1回食を始めた6～8カ月児の保護者。料金＝200円。	30人	①
講演会 「今から始める花粉症対策～アレルギー性鼻炎などの予防や治療～」	1/23(水)13:30～15:00	アレルギー性鼻炎などの症状を緩和する方法や治療について、医師が講演します。	30人	①

☎美浜保健福祉センター (美浜区真砂5-15-2) ㊟1月4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 ㊟270-2065

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

1月10日(休) 9:00～16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など

火曜日、1月24日(休)

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

1月17日(休) 10:00～15:00

*1月4日(金)9:00から電話で予約(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

電話相談も可

相談は面談のみ

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

1月13日(日)9:00～12:30