



5/31(木)
開催

美浜野菜フェスタ

～これならできる！バランス食生活～



自宅で作れる野菜レシピの紹介

健康づくりの一環として、野菜に親んでもらうため、「食」と「噛む」を楽しく学べるイベントを開催します。家族そろって、ぜひご参加ください。

☆先着50人に、記念品を差し上げます。

日時 5月31日(木)13:30～14:30

会場 イオンマリニピア店4階
(美浜区高洲3)

内容

- ・簡単野菜レシピの紹介…家で作れる、旬の野菜を使った簡単メニューを紹介します。
- ・野菜クイズ…野菜の知っているようで知らない一面について学ぼう！
- ・噛む力チェック…色が変わるガムを使って、しっかり噛めているかチェックしよう。

☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ㊟270-2065

5/27(日)
開催

ごみゼロクリーンデー

「私たちの住む街は私たちの手できれいにしよう」を合言葉に、今年もごみゼロクリーンデーを開催します。町内自治会などが行う清掃活動に参加できない方を対象に、区開催コースへの参加者を募集します。また、地域開催の参加者も募集しています。



区開催

日時 5月27日(日)9:45～11:00*荒天中止
集合場所 高洲公園(美浜区高洲3)
コース 集合場所から稲毛海岸駅周辺に至る2コース

注意事項

- ・ごみの収集袋は区で用意しますが、飲み物や軍手は、各自ご用意ください。
- ・来場は公共交通機関をご利用ください。
- ・*参加される方は、【下記】へお申し込みください。

☎美浜区地域振興課くらし安心室 ☎270-3123 ㊟270-3192

地域開催

地域でも「ごみゼロクリーン活動」を開催してみませんか？
5月27日(日)～6月30日(日)の期間内の都合の良い日に実施してください。

ごみ袋が必要な場合や、収集したごみの回収方法など、詳しくは【下記】へお問い合わせください。

募集

美浜区支え合いのまち推進協議会委員

～みんなが主役！こころ豊かな美浜(まち)づくり～

美浜区支え合いのまち推進計画(平成30～32年度)の推進に向けた美浜区支え合いのまち推進協議会の委員を募集します。

開催予定 年3回程度(任期2年)

活動内容 地域福祉活動に関する意見交換など(謝礼・交通費などの支給なし)。

対象 美浜区在住、在勤、在学の18歳以上の方

募集人員 2人程度

申込方法 5月15日(火)必着。A4用紙に住所、氏名(ふりがな)、性別、年齢、職業、電話番号、Eメールアドレス(お持ちの方)を明記し、「地域福祉活動について」をテーマとした小論文(800字程度)を添えて、〒261-8581美浜区真砂5-15-2美浜保健福祉センター高齢障害支援課へ。㊟、Eメールも可。

選考方法 書類および面接(選考結果は、6月上旬ごろに連絡します)

☎美浜保健福祉センター高齢障害支援課

☎270-3505 ㊟270-3281

㊟koreishogai.MIH@city.chiba.lg.jp

就任のご挨拶



こんにちは、平成30年4月に美浜区長に就任した植草 栄司(うえくさ えいじ)です。

皆さまには、日頃より美浜区政に対しまして多大なるご支援・ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、美浜区は市内6区の中で一番新しい地域ですが自治会や町内会の加入率が他区に比べ高く、このつながりを活かしながら、お子さんから高齢者の方まで、区民の皆さんが健やかに暮らせる「まちづくり」を進めていきます。また、区内の高校生を主体とした地域活性化事業を通じて「美浜区に住んでよかった」と思えるよう区政に取り組んでいきます。

また、ここ美浜区は、2年後に迫った東京2020オリンピック・パラリンピックの市内唯一の開催区でもあります。大会を盛り上げるための準備を進めておりますので、今後ともご支援・ご協力をお願いします。

市民健康公開講座

～知らない人は損をする健康寿命の延ばし方～

海浜病院の作業療法士・理学療法士が講演します。

日時 6月9日(日)14:00～16:00

会場 美浜保健福祉センター4階

定員 当日先着50人

☎海浜病院相談支援センター

☎277-7711 ㊟278-7482

いま市を開催!

地域交流を目的とした地域住民による手作りイベントです。フリーマーケットや模擬店、新鮮野菜が大人気の朝市など、盛りだくさん!皆さんの来場をお待ちしています。

日時 5月26日(土)10:00～14:00

(雨天の場合は27日(日)に順延)

会場 幸町公園(美浜区幸町1)

☎いま市実行委員会 戸ヶ崎さん

☎242-3061 (FAX兼用)

美浜区地域振興課地域づくり支援室

☎270-3122 ㊟270-3191

でんしゃおもちゃが走る 立体巨大レイアウト を展示します



みんなの大好きな電車のおもちゃが走る立体レイアウトを展示します。ゴールデンウィークのお出かけ先にかががですか?

日程 4月26日(木)～5月7日(日)10:00～20:00

会場 イオンマリニピア店 3階特設会場(美浜区高洲3)

☎美浜区地域振興課 ☎270-3122 ㊟270-3191

5・5まつりを開催!

子どもたちの健やかな成長、地域の交流がテーマのまつりです。イベント、模擬店などたくさんの企画で皆さんの来場をお待ちしています。

日時 5月5日(祝)10:00～15:00

会場 高洲コミュニティセンター

*会場へは公共交通機関をご利用ください。

☎高洲コミュニティセンター ☎277-3000 ㊟277-0507



地元の高校生による吹奏楽演奏

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・教室名	日時	対象・内容など	定員	申込
相談	禁煙チャレンジ相談・健康相談	5/9(水)・24(木)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
	栄養相談	5/11(金)・16(水)・22(火)・28(月)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
教室	食事セミナー「みはま元気塾」	5/23(水)10:00～13:00 30(水)10:00～12:00 9/5(水)10:00～12:00 全3回	対象=医師から運動制限を受けていない65歳以上の方。 食事の話や調理実習、体力測定や運動実習を通じて、今の健康状態を維持・向上するための教室です。 料金=300円	20人	①
	母乳教室	6/8(金)10:00～12:00	対象=母乳育児を希望する妊娠中の方(子ども同伴不可)。 助産師が母乳育児に関する話をします。	30人	②
	運動の基礎を学ぶヘルスサポーター養成教室	6/15(金)13:30～15:00 6/22(金)・29日(金)・7/6(金)・20(金) 10:00～11:30 全5回	正しい運動を身につけたい方や運動する仲間をつくりたい方を対象に、加齢による筋力低下を防ぐ方法や転倒骨折予防について医師が講演し、ストレッチ、筋トレ、ラジオ体操などを行います。 会場=幕張西公民館	20人	①
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～	6/15(金)13:30～15:00	加齢による筋力低下を防ぐ方法や、転倒骨折予防のために取り組める日常生活の過ごし方などについて、医師が講演します。 会場=幕張西公民館	20人	①

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)

☎5月1日(火)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すこやか親子班 ☎270-2213 ㊟270-2065

今月の区役所休日開庁日

5月13日(日)9:00～12:30