



もしもの時のために、災害への準備をしましょう！

地域の備え

～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、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	加入世帯数に応じて、ヘルメットや消火器および防災旗などを配布
訓練費助成	参加人数×150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)

美浜区地域振興課暮らし安心室 ☎270-3124 ㊟270-3191

私たちにできること

～家具類の転倒・落下防止を～

地震発生時の負傷の多くは、家具類の転倒や落下によるものです。家具類の固定や配置の見直しを行い、自宅の安全空間を確保しましょう。

～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。

～共同住宅居住者向けの防災マニュアル作成を～

美浜区は中高層の共同住宅が多いことから、共同住宅での特徴を踏まえた防災マニュアルの作成例を用意しています。お住まいの団地やマンションの実情に合わせた独自の防災マニュアルを作成しましょう。



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講座
Word(ワード)でART(アート)。ワードの機能を使って、楽しくきれいな「大人のデジタルお絵描き」を習います。
日時 6月13日(水)・27日(水) 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)
持ち物 Windows(7以降)およびワード(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(必要事項を明記)。

真砂コミュニティセンターの催し

バドミントン教室
日時 6月14日～7月19日の木曜日 9:30～11:30 全6回
対象 市内在住・在勤の18歳以上の方(高校生不可)
定員 先着30人
料金 2,400円(講師代など)
ストレッチポール&脳トレエクササイズ
日時 6月20日(水)・27日(水) 11:30～12:40 全2回
定員 先着20人
料金 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 ㊟277-0104も可(必要事項を明記)。

7/15日開催 ジェフ千葉ホームゲーム 美浜区の皆さんを無料招待!

この機会にプロサッカー選手の迫力あるプレーとスタジアムの臨場感をお楽しみください。

試合 7月15日(日)18:00試合開始 対 ツエーゲン金沢
会場 フクダ電子アリーナ(中央区川崎町)
対象 区内在住の方。小学生以下の方は保護者同伴(チケット引換は保護者が受け取り)
定員 250組500人(多数の場合抽選)
席種 SA自由席
申込方法 6月15日(金)必着。ジェフ千葉公式ホームページ内応募フォームまたは【右記】コードから。往復はがきも可。往復はがきの場合、代表者の氏名(フリガナ)、住所、電話番号、生年月日、Eメールアドレス(お持ちの方)、返信用の宛先を明記して、〒260-0835 中央区川崎町1-38ジェフユナイテッド株式会社「美浜区民招待受付係」へ。 [ジェフ千葉](#)

☎ジェフユナイテッドファンクラブ事務局 ☎0570-064-325
美浜区地域振興課地域づくり支援室 ☎270-3122 ㊟270-3191

参加者募集 認知症予防教室

認知症を予防するために正しい知識を得て、運動や食事などの生活習慣を見直してみませんか?

日時 全4回
7月10日(水)13:30～15:00 医師講演会
17日(水)13:30～15:00 運動実技
24日(水)13:00～15:00 歯科医師講演会
31日(水)10:00～13:00 栄養の話と調理実習

会場 美浜保健福祉センター
定員 先着20人 **料金** 500円
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

住宅・土地統計調査の調査員を募集します!

全国で実施される住宅・土地統計調査で、対象世帯に調査票の配布・回収などを行う統計調査員を募集しています。美浜区では、幕張西地区、打瀬地区、稲毛海岸駅周辺(高洲・高浜)、幸町地区を中心に、調査員が不足しています。ぜひ、ご協力ください。

調査期間 8月下旬～10月下旬
対象 20歳以上で、税務などの業務に従事していない健康な方
申込方法など詳しくは、ホームページをご覧ください。お問い合わせください。 [千葉市 統計調査員](#)

☎美浜区地域振興課 ☎270-3121 ㊟270-3191

新鮮な野菜がいっぱい! 区役所朝市を開催

日時 6月10日(日)8:30～10:30 (荒天中止)
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

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。

美浜「ベジ・アクティブ」宣言
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	6/4(月)・14(木)・19(水)・27(水) 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について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く。	各5人	①
	禁煙チャレンジ相談・健康相談	6/8(金)・25(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
	精神保健福祉相談	6/8(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
教室	歯科相談	(A)6/13(水)・25(月) (B)6/25(月) 9:30～15:30	対象＝A成人、B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。	(A)各5人 (B)20組	①
	離乳食教室	6/19(水) 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
	食事セミナー「みはま元気塾」男性コース	(A) 6/22(金)10:00～13:00 (B) 29(金)13:30～15:30 (C)10/26(金)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歳以上の男性。 (A)食事の話と調理実習、(B)体力測定と運動実習、(C)音楽療法の口の体操。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。料金＝300円	20人	①
講演会	母親&父親学級	7/10(水) 9:30～12:15 17(水) 9:30～12:00 24(水) 9:30～12:15 全3回	対象＝11月末までに出産予定の初産婦の方とパートナー。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)。	—	—
	ママのセルフコントロール～ゆとりを持った育児をするために～	6/28(木)10:00～12:00	対象＝乳幼児の保護者。心にゆとりを持って育児できるように、母親自身の心構えや、子どもの発達を踏まえた対応について、臨床心理士が講演します。	30人(託児10人)	③

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2) ☎270-3123 ㊟270-3192
☎6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](#)

☎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

☎電話相談も可

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7日(木) 9:00～16:00

相談は面談のみ

法律相談…相続・離婚・訴訟など
火曜日、6月28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。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
6月21日(木) 10:00～15:00
*6月7日(水)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
6月10日(日)9:00～12:30