



3/7(土) 開催

## 美浜区地域活性化支援事業

# 公開プレゼンテーション

美浜区地域活性化支援事業とは、地域の課題解決や活性化など、区民の皆さんが主体的に行う取り組みに対して、区が活動資金の支援を行うものです。

来年度の支援対象の候補となる活動を選ぶため、実施団体がその活動を説明するプレゼンテーションを行います。

区民の皆さんの取り組みと審査の過程を広く知っていただくため、プレゼンテーションを公開します。ぜひご参加ください。

**日程** 3月7日(土)  
 ※時間など詳細は【下記】へお問い合わせください。  
**会場** 美浜保健福祉センター4階大会議室  
**定員** 当日先着30人

美浜区地域振興課地域づくり支援室 ☎270-3122 ㊟270-3191

## お知らせ

高洲コミュニティセンターの催し

①女性のための眠りにつなげるボディメンテナンス

日時3月2日～23日の月曜日18:40～19:50 全4回

定員先着12人  
持物運動できる服装・タオル・飲み物  
料金1回1,000円

②春の特別おはなし会

日時3月7日(土)  
3・4歳児の部10:30～11:00、  
5歳児～小学生の部11:15～11:45  
定員各部当日先着40人

③ロング・ノルディック・ウォーキング  
～春の花見川沿いを歩く～

日時3月29日(日)9:30集合  
定員先着25人  
持物運動できる服装・帽子・飲み物・軽食  
料金800円 (ポール持参の方は600円)  
㊟①③3月1日(日)9:00から直接または電話で、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

バスケットボールスクール

プロチームのコーチが指導を行います。  
日時3月3日～24日の火曜日 各全4回  
小学1～3年生18:00～19:15  
小学4～6年生19:30～20:45

対象小学生 料金5,400円

太巻き祭りずし教室

日時3月15日(日)10:00～13:00  
定員先着16人 料金2,000円  
ポールで筋膜リリース  
日時3月17日(火)・24日(火)9:30～10:40 全2回  
定員先着15人 料金1,500円

初心者ノルディックウォーキング

日時3月26日(日)9:30～11:45  
対象約4キロメートル歩ける方  
定員先着15人  
料金800円 (ポール持参の方は600円)  
㊟3月1日(日)9:00から直接または電話で、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)

## 家庭で災害に備えよう

今後30年以内に、千葉市に震度6弱以上の地震が起きる確率は、8割以上といわれています。自分や家族の命を守るために、日頃から家庭で災害に備えましょう。



### 備えのポイント

- 自宅の耐震診断・耐震化
- 大きな揺れに対する家具の転倒防止
- 最低3日分、推奨7日分の備蓄を用意 (携帯トイレ・水・食料・薬など)
- 指定緊急避難場所・指定避難所への避難経路や安否確認の方法を家族で確認

\* 町内自治会などで避難所を決めている場合がありますので、役員の方に確認しておきましょう。

\* 避難所は、避難所運営委員会 (自治会・自主防災会・施設管理者・市職員など) が開設し、避難者と協力して運営します。

美浜区地域振興課暮らし安心室 ☎270-3124 ㊟270-3191

## 3/5(木)開催 離乳食教室

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、試食をします。

**日時** 3月5日(木)13:00～15:00  
**会場** 美浜保健福祉センター  
**対象** 第1子で1回食を始めた6～8カ月児の保護者  
**定員** 先着30人  
**料金** 200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

## 千葉市の新鮮冬野菜! 区役所朝市を開催

市内農家が野菜を販売します。数に限りがありますので、お早めにお越しください。

**日時** 3月8日(日)8:30～10:00 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

## 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「ジ・アクティブ」宣言

野菜レシピは 美浜健康レシピ

相談名	日時	内容・対象者など	定員	申込
栄養相談	3/2(月)・5(木)・12(木)・17(火) 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
禁煙チャレンジ相談・健康相談	3/2(月)・24(火)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実施できます。	各4人	①
子どもの歯科相談	3/9(月)9:30～15:30	虫歯予防、お口の手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
大人の歯科相談	3/9(月)・19(木)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
女性相談	3/12(木)10:00～12:00	月経困難・月経前症候群・更年期など、女性ホルモンの乱れによるからだこころの不調や不安などについて、助産師が個別に相談に応じます。	2人	①
精神保健福祉相談	3/12(木)15:10～16:40	精神科医師が相談に応じます。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。	3人	②

場所美浜保健福祉センター (美浜区真砂5-15-2) ☎3月2日(月)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 ㊟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  
 3月5日(木) 9:00～16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など  
 火曜日、3月26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  
 3月19日(木) 10:00～15:00  
 \* 3月5日(火)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

## 今月の区役所休日開庁日

3月8日(日)・29日(日)9:00～12:30