

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

区内には、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、健康づくりに取り組んでいます。1人ではなかなか続かない運動も、地域の仲間と一緒にできるかもしれません。ぜひ足を運んでみてください。

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。

町名	グループ名 (活動場所など)	主な活動内容
幕張西	幕張西気功・太極拳の会 (幕張海浜緑地)	太極拳
	幕張西あおぞらの会 (幕張西第2公園)	ラジオ体操・ウォーキング
	幕張西5・6丁目自治会 (幕張西第3公園)	ラジオ体操
	幕張西2丁目さくらの会 (幕張西2丁目第1公園)	ラジオ体操
打瀬	ベイタウン健康ウォークの会 (打瀬公民館中庭)	ウォーキング
	青い山脈 (公園西の街2番館エントランス)	ウォーキング・ストレッチ
	うたせ中体操会 (打瀬公民館中庭)	ラジオ体操
真砂	東建検見川マンション寿会 (真砂中央公園)	ラジオ体操
	真砂第三公園グループ (真砂第3公園)	ラジオ体操
	美浜水曜会 (真砂中央公園)	ウォーキング
	真砂第二団地ラジオ体操 (真砂3-13-4前広場)	ラジオ体操
	真砂第一団地5丁目ラジオ体操 (真砂5-16-5前広場)	ラジオ体操
磯辺	AM9 (ええむきゅう) の会 (中磯辺公園)	ラジオ体操・太極拳
	しおさいラジオ体操6・30会 (検見川の浜海岸)	ラジオ体操

町名	グループ名 (活動場所など)	主な活動内容
磯辺	磯辺さくら広場ラジオ体操会 (旧海浜市民運動広場)	ラジオ体操
	花見川歩こう会 (北磯辺第4公園)	ラジオ体操・ウォーキング
稲毛海岸	磯辺山ゆり会 (北磯辺公園)	ラジオ体操
	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
	新稲毛ガーデンサロン (新稲毛ガーデンタワー内スカイガーデン)	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)	ラジオ体操
	スマイルクラブ (高浜1-15団地内集会所前)	ラジオ体操
	高浜ジョギングクラブ (稲毛海浜公園 中央入口前)	ウォーキング・ジョギング
幸町	幸町ぶらり散歩会 (幸町2丁目交番前)	ウォーキング
	ラジオ体操あじさい (幸町公民館裏)	ラジオ体操
	36連協 ラジオ体操同好会 (幸町公園)	ラジオ体操
	木曜公園太極拳 (幸町公園)	太極拳

*グループの登録は随時行っています。ご登録お待ちしております。

☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065

電話de詐欺にご注意ください!

市内で、オレオレ詐欺や還付金詐欺などの「電話de詐欺」が多発しています。市役所や区役所の職員をかたり、「保険料 (医療費) の還付金があります」「税金が戻ってきます」「ATMで手続きしてください」などという電話は詐欺です。市役所や区役所の職員が還付金に関する事で、ATMへ行くよう電話をすることはありません。

また、資産状況や自宅にある現金について聞かれた場合は絶対に答えないでください。電話の後で犯人が家に押し入る強盗などの発生が懸念されます。このような電話を受けた際は、110番通報するか、警察署に電話してください。

詐欺の被害に遭わないためには、犯人と話さないことが一番です。家の電話は在宅時でも留守番電話に設定し、知らない番号の電話には出ないようにしましょう。

☎電話de詐欺相談専用ダイヤル ☎0120-494-506 (平日8:30~17:15)

千葉西警察署生活安全課 ☎277-0110

美浜区地域づくり支援課 ☎270-3124 ☎270-3191



医師講演会

正しく知ろう! 泌尿器トラブル

～頻尿・尿もれなどに悩んでいませんか?～

高齢者に起こりやすい泌尿器トラブルとその原因、日常生活でできる工夫と予防について、医師が講演します。

日時 1月29日(月)13:30~15:00

会場 美浜保健福祉センター4階

定員 先着60人 (予約制)

申込方法 1月4日(月)9:00から電話で、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

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、体調を確認し、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	対象・内容など	定員	
相談	栄養相談 ☎健康づくり班	1/10(水)・18(木)・25(木) ・31(水)9:20~15:00	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4人
	大人の歯科相談 ☎健康づくり班	1/11(木)・30(火) 9:20~15:20	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
	子どもの歯科相談 ☎健康づくり班	1/11(木)、2/7(水) 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。	各15人
	精神保健福祉相談 ☎こころと難病の相談班	1/11(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
	禁煙チャレンジ相談・健康相談 ☎健康づくり班	1/12(金)・23(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
教室	食の実践教室「子育てごはん」 ☎健康づくり班	1/22(月)10:30~12:30	乳幼児期の食事についての話。簡単に作る工夫など。実演と試食もあります。 対象=乳幼児の保護者。職場復帰の準備をしている方など (託児なし)。 料金=200円 (試食代)	10人
	離乳食教室 ☎健康づくり班	1/31(水)13:00~15:00	簡単にできる離乳食について、管理栄養士がお話しします。 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 (試食代)	16人
	母乳教室 ☎すこやか親子班	2/15(木)10:00~12:00	母乳育児について、助産師がお話しします。 対象=母乳育児を希望する妊娠中の方 (子ども同伴不可)	10人
	食事セミナー「みはま元氣塾」 ~おいしく減塩~ ☎健康づくり班	2/28(水)10:00~12:30	フレイル予防のための食事や減塩の工夫についての講話。実演・試食。 対象=減塩に関心のある65歳以上の方 料金=100円 (試食代)	10人
講演会	「4~6歳児のこころとからだ」 ☎すこやか親子班	2/14(水)10:00~12:00	4~6歳児の発達の特徴、この時期の子どもとの関わり方のポイント、思春期の時期を見据えた身体と性について、臨床心理士と保健師がお話しします。 対象=4~6歳児の保護者。託児あり (定員=先着5人)。	15人

☎美浜保健福祉センター (美浜区真砂5-15-2)

☎1月4日(月)9:00から美浜保健福祉センター健康課各班へ。

全て予約制 (当日受付不可)

詳しくは、千葉市 美浜区健康課

☎すこやか親子班 ☎270-2213 健康づくり班 ☎270-2221 こころと難病の相談班 ☎270-2287 ☎270-2065



高洲コミュニティセンターの催し

リセットピラティス

☎1月5日~26日の金曜日9:20~10:30

全4回

☎先着20人

☎4,000円

ノルディック・ウォーキング

☎1月14日(日)9:30~12:00

☎先着10人

☎800円 (ポール持参の方は600円)

女性のための眠りにつなげる

ボディメンテナンス

☎1月15日~29日の月曜日18:40~19:50

☎各先着15人

☎1回1,000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(15面)を明記)。

真砂コミュニティセンターの催し

親子お菓子作り教室

☎2月4日(日)10:00~12:00

☎チョコレートブラウニー、スノーボールフッキーを作ります。

☎先着8組 (保護者1人につき子ども1人)

☎1組2,500円 (材料代など)

AED無料講習会~大切な命を守るため~

☎2月15日(木)13:30~16:30

☎普通救命講習 I (心肺蘇生法、異物除去法、止血法)

☎先着20人

☎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(15面)を明記)。

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
1月4日(木) 9:00~16:00

法律相談...相続・離婚・訴訟など

毎週火曜日、1月25日(木)

13:00~16:00

*定員=各6人 (多数の場合抽選)

*各相談日の2週間前の9:00から1週間前の17:00までに電話で申し込み。電子申請も可。

*1人30分。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18日(木) 10:00~15:00

*1月4日(月)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 美浜区地域づくり支援課 ☎270-3123 ☎270-3192

今月の区役所休日開庁日

1月14日(日)9:00~12:30

主な開庁窓口

市民総合窓口課

市民税課

(市税に係る諸証明の交付)