



ヘルスマイト をご存じですか？



食生活改善推進員(愛称ヘルスマイト)は、食を通して地域の健康づくりのためのボランティア活動を行っています。生活習慣病や介護予防のための教室、親子向けの食育講座などを行い、子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に、食の大切さを伝えています。ヘルスマイトになるためには、市が主催する養成講座を修了する必要があります。ヘルスマイト活動に関心がある方は、【下記】までお問い合わせください。

食生活改善推進員養成講座

日時 9月15日、10月20日、11月17日、12月15日、来年1月19日、2月9日の金曜日
10:00~15:00 全6回
会場 緑保健福祉センター
対象 地域で継続して活動できる70歳未満の方
料金 1,000円程度
備考 面談により選考します。
申込方法 7月28日(金)までに電話で、美浜保健福祉センター健康課まで。

☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065

電話de詐欺にご注意を!

区内で、電話de詐欺が多発しています。ご注意ください。
1~4月の被害状況
件数 19件
被害額 62,398,169円
☎電話de詐欺相談専用ダイヤル
☎0120-494-506



高洲コミュニティセンターの催し

女性のための心と身体に優しいヨガ

☎7月7日~28日の金曜日11:10~12:10
全4回
☎先着20人 ☎3,600円

リズム体操

☎7月4日~25日の火曜日13:40~14:40
全4回
☎先着15人 ☎2,800円

リセット・ピラティス

☎7月7日~28日の金曜日9:20~10:30 全4回
☎先着15人 ☎4,000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

たなばたコンサート

当センターで活動する音楽サークルによる楽器演奏
☎7月9日(日)13:30~15:30
☎先着80人

夏休み親子料理教室

☎7月28日(金)10:00~12:30
☎小学生と保護者 ☎先着8組
☎エプロン・三角巾・マスク・ふきん・飲み物・持ち帰り容器等
☎1組2,500円
☎メニュー=手作りチーズのタコライスなど

剣士体験会

☎8月4日(金)10:00~12:00
☎小・中学生 ☎先着10人 ☎200円
☎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)。

美浜区の小学生の皆さんへ

ヘルスマイトによるクッキングレポートミニ教室 参加者募集!

7月上旬頃に小学校などを通して配付する「夏休みにチャレンジ!クッキングレポート」のレシピの作り方の実演や試食、楽しい食育の講話を実施します。参加者にはおみやげを差し上げます。

日時・会場 7月24日(月)10:00~12:00 美浜保健福祉センター
7月26日(水)10:00~12:00 幸町公民館
7月28日(金)10:00~12:00 磯辺公民館

対象 区内在住の小学生と保護者
定員 各10組

申込方法 電話で、美浜保健福祉センター健康課まで

☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065 ☎kenko.MIH@city.chiba.lg.jp



ボランティア講座

10年後 あなたとあなたの街を輝かせるために必要なこと

日時 8月26日(土)、9月2日(土)10:00~12:00 全2回
会場 美浜保健福祉センター4階大会議室
内容 創作講話「病気だって友だち」・ワークショップ「あなたとあなたの街が輝く『聴き方』『語り方』」を通じて、自己のコミュニケーション能力を高め、自分に何ができるかを考える講座を実施します。
講師 加納塩梅さん(講談看護師)

定員 先着20人
備考 ちばシティポイント対象事業

申込方法 電話で、市社会福祉協議会美浜区ボランティアセンターへ。

☎市社会福祉協議会美浜区ボランティアセンター ☎278-3252 ☎278-5775



医師講演会

手足のしびれ、ふるえ、痛みが気になる方へ

手足のしびれなどが起こる原因とその対処法などについて、医師が講演します。

日時 7月31日(月)13:30~15:00
会場 美浜保健福祉センター4階

定員 先着36人(予約制)

申込方法 7月3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

今月の区役所休日開庁日

7月9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)

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。なお、新型コロナウイルスの影響で、各事業はプログラム変更となる場合があります。



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
相談	栄養相談 ☎健康づくり班	7/5(水)・13(木)・18(水)・27(木) 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
	禁煙チャレンジ相談・健康相談 ☎健康づくり班	7/7(金)・25(水)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。尿中ニコチン代謝濃度測定も実施できます。	各4人
	精神保健福祉相談 ☎こころと難病の相談班	7/13(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
	大人の歯科相談 ☎健康づくり班	7/26(水)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	8/7(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。	15人
教室	食事セミナー「みはま元気塾」 ~おいしく減塩~ ☎健康づくり班	7/31(月)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話と、実演・試食を実施します。 対象=減塩に関心のある65歳以上の方	10人
	母乳教室 ☎すこやか親子班	8/2(水)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
	「親子で学ぶ太巻きずし」 ☎健康づくり班	8/10(木)10:30~13:00	太巻き寿司の調理実習と試食、食に関する講話を実施します。 対象=小学生と保護者。	8組(16人)

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)
☎7月3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

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
7月6日(水) 9:00~16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週火曜日、7月27日(水)
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
7月20日(水) 10:00~15:00
*7月6日(水)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