



参加者募集 美浜区民フェスティバル

10月1日(日)10:00~14:00 稲毛海浜公園 *例年より時間を短縮しての開催となります。



祭りの部

太鼓・踊り・ダンス(ヒップホップ、よさこい、フラダンスなど上限11団体で応募多数の場合抽選)会場は芝生広場

申込方法 8月1日(火)~15日(火)(土・日曜日および祝日を除く)に、申込用紙(美浜区地域づくり支援課、高洲・真砂の両コミュニティセンターで配布)を直接持参、または郵送で【下記】事務局へ。

出店の部

模擬店(販売品目は食品に限る) 募集店数=20店(先着順)。

出店料=4,000円。対象=区内在住・在勤で、区内町内自治会長または管理組合理事長の承認を得た個人・団体。

フリーマーケット 募集店数=先着100店。出店料=1店2,000円。対象=区内在住・在勤で、営利を目的としない個人・団体(申し込みは1人につき2店まで)。

申込方法 8月1日(火)~15日(火)(土・日曜日および祝日を除く)に、申込用紙(美浜区地域づくり支援課、高洲・真砂の両コミュニティセンターで配布。区ホームページから印刷可)、出店料を持参のうえ、直接、【下記】事務局へ(郵送不可)。

*出店場所については実行委員会で抽選を行い決定します。

*9月20日(火)以降にキャンセルされる場合は、出店料の返金は致しません。

☎☎〒261-8733美浜区真砂5-15-1
美浜区民フェスティバル実行委員会事務局(美浜区地域づくり支援課内) ☎270-3124 ☎270-3191

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。

1~5月の被害状況

件数 21件

被害額 64,998,169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

①リセットピラティス

☎8月4日~25日の金曜日9:20~10:30

全4回 ☎先着15人 ☎4,000円

②夏休み映画会「トムとジェリー」ほか

☎8月5日(土)10:00~12:00 (9:30開場)

☎当日先着80人

③夏の人形劇公演

☎8月27日(日)14:00~15:00 (13:30開場)

☎当日先着150人

☎①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(1)面を明記)。

真砂コミュニティセンターの催し

①ボールで筋膜リリース

☎8月8日(火)・29日(火)11:30~12:40 全2回

☎先着20人 ☎1,500円

②夏休み子ども映画会「ミッキーの消防隊」

☎8月18日(金)10:00~11:30 (9:30開場)

☎小学生以下の子どもと保護者

☎当日先着20人

③吹矢無料体験会

☎8月21日(月)10:00~12:00

☎中学生以上の方 ☎先着15人

④太巻き祭りずし教室

メニュー「サザエの海苔巻き」ほか

☎9月10日(日)10:00~12:30

☎先着8人 ☎2,000円(材料代など)

☎①③④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(1)面を明記)。

参加者募集 ジェフと一緒に健康づくりをしませんか

「簡単な運動」と「脳トレ」を組み合わせた、椅子に座ったままでも可能なエクササイズを行います。



日時 9月15~29日、10月6日の金曜日10:00~11:00 全4回

会場 真砂コミュニティセンター

対象 市内在住の65歳以上の方(要支援・要介護認定者除く)

定員 30人(応募多数の場合抽選)

費用 400円

申込方法 8月11日(金)必着。往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を明記して、〒260-8722健康推進課へ。健康推進課ホームページ内から電子申請可。

☎健康推進課 ☎245-5146 ☎245-5659

健康づくりに役立てよう! 美浜健康づくり支援マップ 配布中

地域の健康づくり情報を掲載しています。ご自身やご家族の健康づくりのために役立ててください。

配布場所

美浜保健福祉センター健康課、美浜区役所総務課、区内の公民館、コミュニティセンターなど

*なくなり次第配布を終了します。

☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065



参加者募集 歯っぴー健口教室

お口の健康度を知り、お家でできる噛む力・飲み込む力を向上させる口の体操やからだの体操を楽しむ、健康寿命を延ばしましょう。



日時 9月13日・27日、10月11日・25日の水曜日9:45~12:00 全4回

会場 美浜いきいきプラザ

内容 ①お口の健康度をチェック、②個別歯科相談、③トレーナーと一緒に噛む力を高めよう、④お口の体操、唾液線マッサージ方法などの実践

対象 65歳以上の方

定員 先着15人

申込方法 8月1日(火)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

傾聴ボランティアフォローアップ講座

日時 9月29日(金)・10月6日(金)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 傾聴に関する講義・ロールプレイ実習

対象 過去に傾聴の基礎講座を受講している方、もしくは傾聴ボランティア経験者

定員 先着20人

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☎278-3252

☎同センター ☎前記 ☎278-5775

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・講演会・教室名	日時	対象・内容など	定員
栄養相談 ☎健康づくり班	8/2(水)・8(火)・24(木)・29(火) 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	8/7(月)・22(火)、9/5(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	8/7(月)・9/5(火) 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
禁煙チャレンジ相談・健康相談 ☎健康づくり班	8/8(火)・25(金) 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。	各4人
育児講演会「0歳児とのコミュニケーション」 ☎すこやか親子班	9/13(水)10:00~12:00	対象=妊婦~生後6カ月未満(5カ月30日まで)の乳児を持つ保護者 0歳の赤ちゃんとのコミュニケーションについて、臨床心理士が講演します(赤ちゃんと同僚も受講可、託児なし)。	10人
食事セミナー「みはま元氣塾」 丈夫な体をつくらう ☎健康づくり班	8/31(木) 13:00~15:00	対象=65歳以上の方 内容=フレイル予防のための食事や、カルシウムの上手な摂り方についての話と実演・試食。トレーナーによる運動実技。	8人
母親&父親学級 ☎すこやか親子班	9/5(火)9:30~12:00または 13:15~15:45 12(水)9:30~12:00 全2回	対象=来年1月末までに出産予定の妊婦とパートナー 妊娠中の生活や出産、育児について学びます。	20組
離乳食教室 ☎健康づくり班	9/20(火)13:00~14:00または 14:00~15:00	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について、管理栄養士がお話しします。料金=200円	16人

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)
☎8月1日(火)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
8月3日(木) 9:00~16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週火曜日、8月24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
8月17日(木) 10:00~15:00
*8月3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 美浜区地域づくり支援課 ☎270-3123 ☎270-3192

今月の区役所休日開庁日
8月13日(日)9:00~12:30