

10/1(日)開催 美浜区民フェスティバル

美浜区民フェスティバルは、子どもから大人まで気軽に参加できる年に1度の区民手作りのイベントです。楽しい催しがたくさんありますので、皆さんお誘い合わせの上、お越しください。



音楽・祭り
・吹奏楽
・ダンス
・太鼓
・踊り

レクリエーション
・軽スポーツ
・昔の遊び
・パン食い競争
・紙芝居

出店
・模擬店
・フリーマーケット
・朝市(新鮮な野菜・果物)
・企業出店コーナー

展示・体験
・警察車両・消防車両展示
・防災普及車体験
・パラスポーツ体験会
・アルティエリ千葉フリースロープース

日時 10月1日(日) 10:00~14:00
*** 荒天中止**
会場 稲毛海浜公園

HPIはコチラ▼



☎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) ☎270-3122 ☎270-3191

第43回 真砂コミュニティふれあいまつり

真砂コミュニティセンターで活動しているサークル・団体が日頃の成果を披露するほか、縁日など、さまざまなイベントを行います。キッチンカーも出店しますので、ご家族やお友達とお誘い合わせの上、お越しください。

日時 10/21(土)・22日(日)10:00~16:00
*雨天の場合、一部中止
会場 真砂コミュニティセンター
*駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。



☎真砂コミュニティセンター ☎277-2512 ☎277-0104

乳幼児のための赤十字救急法スクール

日時 10月24日(火) 14:00~15:30
会場 美浜保健福祉センター
内容 子どもに起こりやすい事故の予防や手当てなどを学ぶ救急法スクール
対象 区内在住で乳幼児のための救急法を学びたい方
定員 先着10人
料金 1人100円(保険代)
備考 動きやすい服装でご参加ください。託児あり(要事前予約)
申込方法 電話で、美浜区赤十字奉仕団事務局(市社会福祉協議会美浜区事務所)へ

☎美浜区赤十字奉仕団事務局(市社会福祉協議会美浜区事務所) ☎278-3252 ☎278-5775

フレイル予防教室 フレイル予防で健康ライフ

「フレイル」という言葉をご存じですか? 加齢に伴い体や心の働き、社会的つながりが弱くなった状態のことを言います。

早めに対策して健康寿命をのばしませんか?

日時 ①10月26日(休)13:30~15:30
②11月7日(火)13:30~15:30
③11月16日(休)13:30~15:30 全3回
会場 美浜保健福祉センター
内容 ①医師講演会~生活習慣病予防とフレイル予防の違いや、日常生活の注意点について~
②栄養士による講義、健康運動指導士による実技

対象 区内在住で65歳以上の方
①、③の講演会のみ参加も可能です。
定員 先着20人
申込方法 10月2日(月)9:00から電話で、美浜保健福祉センターへ

☎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・講演会・教室名	日時	対象・内容など	定員
大人の歯科相談 ☎健康づくり班	10/4(水)・26(木)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	10/4(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。	15人
栄養相談 ☎健康づくり班	10/5(木)・12(木)・18(水)・26(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
精神保健福祉相談 ☎こころと難病の相談班	10/12(木)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その家族。精神科医師が相談に応じます。	3人
禁煙チャレンジ相談・健康相談 ☎健康づくり班	10/16(月)・24(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。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
女性のための健康相談 ☎すこやか親子班	11/13(月)10:00~12:00	妊娠・出産に関することや、思春期から更年期までの女性の健康に関する不安や疑問などについて、助産師が相談に応じます。	2人
育児講演会 「親が学ぶ セルフコントロール」 ☎すこやか親子班	10/31(火)10:00~12:00	対象=2~3歳児を持つ保護者 日々の育児に生かすための、気持ちのコントロールについて臨床心理士が講演します。託児あり(定員=先着4人)	15人
食の実践教室「幼児の食事」 ☎健康づくり班	10/31(火)10:30~12:30	幼児期の偏食や小食について、管理栄養士の話と試食。対象=3~5歳児の保護者。託児なし。	10人
母親&父親学級 ☎すこやか親子班	11/10(金)9:30~12:00または13:15~15:45 17(金)9:30~12:00 全2回	対象=令和6年3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。申込期間=10/2(月)~10(火)(申し込み多数の場合は抽選)詳しくはホームページをご覧ください。	20組
食事セミナー「みはま元氣塾」 ☎健康づくり班	①11/24(金)10:00~12:30 ②12/1(金)13:00~15:00 ③12/8(金)10:00~12:30	対象=医師から運動制限を受けていない65歳以上の方。 内容=①フレイルを予防する食事の話、調理の実演と試食、②簡単筋トレなど運動実技、③減塩についての話やレシピ紹介など。	10人

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)
☎10月2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

お知らせ

高洲コミュニティセンターの催し

親子でハロウィン料理を作ろう!
☎10月21日(土)10:00~13:00
☎8組(保護者1人につき子ども1人)
☎1組2,500円(材料費・保険料含む)
☎メニュー=キーマカレー(おばけ型ナン付)・デザート
女性のための心と身体に優しいヨガ
☎10月6日~27日の金曜日11:10~12:10 全4回
☎先着20人 ☎3,600円(保険料含む)
リセット・ピラティス
☎10月6日~27日の金曜日9:20~10:30 全4回
☎先着15人 ☎4,000円(保険料含む)
☎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

そば打ち体験会
☎11月12日(日)9:20~12:00
☎先着10人 ☎1,500円
ボディケアストレッチ
☎10月4日・18日、11月1日・15日の水曜日11:15~12:25 全4回
☎先着30人 ☎2,000円
ストレッチボールピラティス
☎10月2日~30日の月曜日15:30~16:40
☎各先着10人 ☎1回1,200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)。



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
10月5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
毎週火曜日、10月26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
10月19日(木) 10:00~15:00
*10月5日(木)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

10月8日(日)9:00~12:30
主な開庁窓口
市民総合窓口課
市税出張所
(市税に係る諸証明の交付)