



### 高洲コミュニティセンターの催し

- ルーシーダットン (タイ式ヨガ)**  
 1月8日～29日の金曜日9:30～10:30 全4回  
 先着15人  
 運動できる服装・タオル・飲み物・ヨガマット (お持ちの方)  
 2,400円
- 稲毛の浜を歩くノルディック・ウォーキング**  
 1月10日(日)9:30～12:00  
 5キロメートル程度歩ける方  
 先着25人  
 800円 (ポール持参の方は600円)  
**筋膜リリース**  
 1月12日(火)・26日(火)18:10～19:20  
 先着25人  
 運動できる服装・タオル・飲み物・ヨガマット (お持ちの方)  
 1回800円  
 直接または電話で、高洲コミュニティセンター ☎277-3000。FAX277-0507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**  
 1月6日～27日の水曜日 全4回  
 小学1～3年生 = 18:00～19:15  
 小学4～6年生 = 19:30～20:45  
 先着20人  
 5,400円
- シナプソロジーとボディメンテナンス**  
 1月8日～29日の金曜日11:30～12:40 全4回  
 先着12人  
 2,000円
- 普通救命講習会 (AED操作実習)**  
 2月18日(木)13:30～16:30  
 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。FAX277-0104も可 (必要事項を明記)

## 募集 防犯ウォーキングボランティア

### ～犯罪抑止のため、皆さんのお力をお貸しください！～

防犯ウォーキングボランティアは、日頃のウォーキングや犬の散歩などの機会を利用して、地域をパトロールするボランティアです。美浜区では2,283人が登録し、活動しています (2020年11月30日現在)。

犯罪を未然に防ぐには、犯行の機会をうかがう犯罪者に、この地域は防犯意識が高いと思わせることが大切です。最近、区内においても電話de詐欺などの犯罪が多発しており、地域での見守りの目がより一層必要となっています。

ご都合の良い時間に、無理せず気軽に活動することができます。ぜひ登録し、安全・安心なまちづくりにご協力ください。

- 対象** 区内在住・在勤・在学中で、原則として週1回以上活動できる18歳以上の方
- 申込方法** 本人確認書類 (運転免許証など) を持参の上、美浜区役所3階の地域振興課暮らし安心室で申込書を記入してください。その場で帽子または腕章を貸与します。登録した方全員にエコバックも差し上げます。
- 注意事項**
- 活動の際には、帽子、腕章、エコバックのいずれかを携帯してください。
  - 犯罪を目撃した場合は、犯人を捕まえようとするなど危険な行為は行わず、直ちに警察に通報してください。
  - 千葉県ボランティア活動保証制度の適用対象外です。



左から帽子、腕章、エコバック (どちらかひとつ)

☎美浜区地域振興課暮らし安心室 ☎270-3124 FAX270-3191



### 医師講演会

参加者募集

## 知っておきたい腎臓のこと ～小さな腎臓が果たす大きな役割～

腎臓疾患と生活習慣には深い関係があります。腎臓の機能は一度失われると回復が難しいため、腎臓の働きや検査データの見方を知り、生活習慣に気をつけることが大切です。腎臓の病気とその予防について学びましょう。血圧や血糖値が高めの方も、ぜひご参加ください。

- 日時** 2月3日(水)13:30～15:00  
**会場** 美浜保健福祉センター  
**定員** 先着16人  
**申込方法** 電話で、美浜保健福祉センター健康課へ。FAXも可 (必要事項を明記)。



☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 FAX270-2065

### ふるさとハローワーク (美浜区出張相談)

キャリアカウンセラーに就労や生活支援に関する相談ができます。職業紹介は実施していません。当日直接会場へ。

- 日時** 1月19日(火)10:00～15:00  
**会場** 美浜区役所3階3-4会議室

☎ふるさとハローワーク事務局 ☎284-6360 (平日9:00～17:00) FAX221-5518

#### 本紙掲載のイベントなどについて

新型コロナウイルスの影響で、催しが中止・延期となる場合があります。詳しくは、各催しの問い合わせ先までご確認ください。

### 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、可能な限りマスクを着用の上、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や電話相談 (予約制) 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・講演会名	日時	対象・内容など	定員	申込
栄養相談	1/8(金)・12(火)・21(木)・27(水) 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
大人の歯科相談	1/12(火)・21(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	①
禁煙チャレンジ相談・健康相談	1/12(火)・26(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できます。	各4人	①
子どもの歯科相談	1/12(火)、2/3(水) 9:30～15:30	虫歯予防、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20人	①
精神保健福祉相談	1/14(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、または家族。精神科医師が個別に相談に応じます。	3人	②
女性相談	1/27(火)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と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
教室 母乳教室	2/10(水)10:00～12:00	対象＝母乳育児を希望する妊娠中の方 (子ども同伴不可)。母乳育児について助産師がお話しします。	10人	③
講演会 母子講演会「上手なほめ方、叱り方」	2/1(月)10:00～12:00	対象＝2～3歳児の保護者 (託児あり。定員＝3人)。イヤイヤ期や赤ちゃん返りの対応など、この年代に多い悩みについて、臨床心理士が講演します。	10人	③

☎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、(千葉県 美浜区健康課)

☎ ①健康づくり班 ☎270-2221 ②こころと難病の相談班 ☎270-2287 ③すこやか親子班 ☎270-2213 FAX270-2065

## 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  
 1月7日(水) 9:00～16:00

- 法律相談**…相続・離婚・訴訟など  
 火曜日、1月28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。  
 \*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21日(木) 10:00～15:00  
 \*1月7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階市民相談室または3階会議室で行います。  
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 FAX270-3192

今月の区役所休日開庁日  
1月10日(日)9:00～12:30