



野菜を1日350g食べよう!

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源です。ビタミン・ミネラル・食物繊維は、体の中ではほとんど合成できません。千葉市民の野菜摂取量は、目標とする1日350gより平均約70g(小鉢一皿程度)不足しています。手軽にもうひと皿野菜が摂れるレシピを紹介します。

ヘルスメイトおすすめレシピ /

簡単!野菜レシピ 長ねぎ炒め



シンプルな材料で、おつまみにもなる一品です。長ねぎがおいしくなる冬にお試しください。

作り方

- ①長ねぎは2~3cmの長さに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、長ねぎを炒め、塩・こしょうで調味する。

1人分 栄養価	
エネルギー	44kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	2.1g
食塩相当量	0.4g

材料/2人分

長ネギ	2本 (150g)
ごま油	小さじ1 (4g)
塩	小さじ1/8 (0.8g)
こしょう	少々

ポイント

- ねぎが太い場合は、フタをして蒸し焼きにしてもよいです。
- 炒め具合は、好みで加減してください。
- 七味とうがらしを振ってもよいです。

このほかのレシピなど詳しくは、[美浜健康レシピ](#)

野菜を食べるといいことたくさん!

- 糖質がエネルギーに変わるのを助ける
- 動脈硬化・がんの予防
- 栄養素の吸収を高める
- 肥満の予防
- 高血糖・脂質代謝異常・高血圧の予防
- 便秘の予防

美浜保健福祉センター健康課では、「美浜ベジ・アクティブ宣言」を合い言葉に、食生活と運動をテーマとして、区民の皆さんが健康づくりに取り組めるよう、活動しています。

☎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。区内でも2020年1月から11月までの間、警察が認知している件数だけで、22件の詐欺事件が発生し、被害総額は7,900万円に上ります。

市役所や区役所の職員を語り、「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。

日ごろからできる電話de詐欺への対策

- 自宅の電話は留守番電話にする
- 知らない番号からの電話には出ない
- 電話で資産状況や家族構成などの情報を教えない
- 「電話番号が変わった」と言われても、元々の番号に電話して確認する
- 知らない相手に現金やキャッシュカードを渡さない
- 一人で判断せず、家族や警察に相談する
- 家族で合い言葉を決めておく



☎電話de詐欺相談専用ダイヤル ☎0120-494-506 (平日8:30~17:15)
美浜区地域振興課くらし安心室 ☎270-3124 ☎270-3191

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 2月16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) ☎221-5518

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。

今月の区役所休日開庁日 2月14日(日)9:00~12:30

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](#)

相談名	日時	対象・内容など	定員	申込
大人の歯科相談	2/3(火)・25(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
子どもの歯科相談	2/3(火)、3/2(火) 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
栄養相談	2/4(木)・8(月)・16(火)・26(金) 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
禁煙チャレンジ相談・健康相談	2/10(火)・26(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。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
離乳食相談	3/2(火)9:20~15:30	離乳食の進め方について、管理栄養士が個別に相談に応じます。	10人	①

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)
☎2月1日(月)9:00から美浜保健福祉センター健康課へ

全て予約制(当日受付不可)
詳しくは、[千葉市 美浜区健康課](#)

☎①健康づくり班 ☎270-2221 ☎270-2065



高洲コミュニティセンターの催し

女性のための眠りにつなげるボディメンテナンス

☎2月1日~15日の月曜日18:40~19:50
全3回

☎先着12人
☎運動できる服装、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)
☎3,000円

女性のための心と身体に優しいヨガ

☎2月5日~26日の金曜日11:10~12:10
全4回

☎先着20人
☎運動できる服装、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)
☎3,600円

稲毛の浜を歩くノルディック・ウォーキング

☎2月14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)

☎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(必要事項を明記)

真砂コミュニティセンターの催し

姿勢を正すエクササイズ

☎2月3日~3月17日(2月24日を除く)の水曜日13:30~14:45 全6回

☎先着20人

☎4,200円

シナプソロジーとボディメンテナンス

☎2月5日~26日の金曜日11:30~12:40
全4回

☎先着12人

☎2,000円

中級バドミントン教室

☎2月8日~3月8日の月曜日9:30~11:30
全5回

☎先着20人

☎2,000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	2月4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、2月25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	2月18日(木)	10:00~15:00	
*2月4日(木)9:00から電話で予約(先着8人)			

相談はすべて無料。新型コロナウイルスの影響で中止となる場合があります。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 ☎270-3192