



## もしもの時のために、災害への準備をしましょう!

### 地域の備え

#### ～自主防災組織を結成しましょう～

大規模な災害が発生したときは、道路、通信網などのライフラインの混乱が生じ、行政だけでは十分な対応ができない場合があります。

いざというときには地域で防災活動を行い、被害を最小限にすることができるよう、自主防災組織を結成し、日頃から訓練を行うことで災害に備えましょう。

自主防災組織を結成していない自治会やマンション管理組合の方は、ぜひ結成しましょう。

#### 自主防災組織への助成制度

結成時	加入世帯数に応じて、防災旗およびヘルメットや消火器などを配布
訓練費助成	参加人数×150円(年度1回)
資機材購入・賃借助成	資機材購入・賃借費の1/2を助成(加入世帯数に応じた限度額の範囲内で年度1回)

美浜区地域振興課 270-3124 270-3191

### 私たちにできること

#### ～家具類の転倒・落下防止を～

地震発生時の負傷の多くは、家具類の転倒や落下によるものです。

家具類の固定や配置の見直しを行い、自宅の安全空間を確保しましょう。

#### ～食糧などの備蓄を～

物流の寸断により、必要な物資が3日～1週間程度届かないことがあります。

各家庭にあった必需品を考え、最低3日分(できれば1週間分)の備蓄品を準備しましょう。

#### ～共同住宅居住者向けの防災マニュアル作成を～

美浜区は中高層の共同住宅が多いことから、共同住宅での特徴を踏まえた防災マニュアルの作成例を用意しています。お住まいの団地やマンションの実情に合わせた独自の防災マニュアルを作成しましょう。

## お知らせ

### 真砂コミュニティセンターの催し

大巻き寿司教室  
日時6月21日(日)10:00～13:00  
定員先着16人  
料金2,000円



### 初心者ノルディック・ウォーキング

2本のポールを使ったウォーキングです。歩いて健康づくりをしましょう。  
日時6月25日(木)9:30～11:45  
所要約4キロメートル歩ける方  
定員先着15人  
料金800円(ポール持参の方は600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)

## 区役所市民総合窓口での待ち時間を短縮できます!

市民総合窓口では、窓口の混雑緩和のため、住所異動届のインターネット事前申請を実施しています。窓口に行く2営業日前までに申請をすると、窓口にお越しになった際に「到達番号」を伝えることで、届出書を記入する必要がなく、署名のみで済みます。

さらに、インターネット事前申請をした方を窓口で優先的に呼び出す「ファストレーン」を実施しています。ぜひ、ご利用ください。詳しくは、

千葉県 ファストレーン

事前申請の対象は、転入届・転居届・転出届・世帯主変更届・世帯分離届・世帯合併届です。

美浜区市民総合窓口課 270-3126 270-3196



YouTubeで、市民総合窓口の番号呼び出し状況が確認できます。

美浜区 呼び出し

## 区役所朝市 お休みのお知らせ

毎月第2日曜日に、市内農家が野菜を販売する区役所朝市は、新型コロナウイルス感染症予防のため、当面の間中止させていただきます。再開の際は、市政だより、市のHPでご案内いたします。  
千葉県 区役所朝市  
農政課 245-5758 245-5884

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へご確認ください。

## 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。

日時 6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 221-5518 (土日祝日を除く9:00～17:00)

## 各種相談案内

暮らし相談…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  
6月4日(木) 9:00～16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など  
火曜日、6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  
6月18日(木) 10:00～15:00  
\*6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。  
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 美浜区地域振興課  
270-3123 270-3192

今月の区役所休日開庁日  
6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、各種相談、教室などは電話相談(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	内容・対象者など	定員	申込
大人の歯科相談	6/2(火)・30(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	①
子どもの歯科相談	6/2(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。	20人	①
栄養相談	6/3(水)・12(金)・17(水)・22(月) 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
精神保健福祉相談	6/11(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。精神科医師が相談に応じます。	3人	②
禁煙チャレンジ相談・健康相談	6/15(月)・30(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
母親&父親学級	7/14(火)9:30～12:15 21(火)9:30～12:00 28(火)9:30～12:15 全3回	対象=11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、育児について学習します。	5組	③
心理士講演会「子どもの成長に合わせた寄り添い方～学校生活に向けて～」	7/8(水)10:00～12:00	対象=6～8歳児の保護者 小学校入学前後の子どもの心の発達を知り、学校生活に向けて、必要な準備などについて学ぶ講演会です。	10人	③

場所 美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2) 特記記載のないものは予約制(当日受付不可)  
申込 6月1日(日)9:00から電話で、美浜保健福祉センター健康課各班へ 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 270-2065