

## 食生活改善推進員 (ヘルスマイト)をご存じですか？

ヘルスマイトは、市が主催する養成講座を修了し、市の委嘱を受け、食を通じて地域の健康づくりのためのボランティア活動を行っています。

生活習慣病予防や介護予防のための調理実習、親子料理教室などを行い、子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に食の大切さを伝えています。

皆さんも、ヘルスマイトとして活動してみませんか。

### 活動内容

小学生対象の食育調理実習  
食育イベントでの野菜レシピの紹介  
育児サークルや高齢者サロンでの試食会  
生活習慣病予防・介護予防のための料理教室の開催など



ヘルスマイトになるためには、養成講座を修了する必要があります。詳しくは、お問い合わせください。  
☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065



### 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

プロチームのコーチが指導を行います。

☎7月7日～28日の火曜日 全4回

小学1～3年生=18:00～19:15

小学4～6年生=19:30～20:45

☎各先着20人

☎5,400円

#### 体のバランスを整えるピラティス

普段使っていない深層の筋肉を鍛えて、疲れやすさや肩こり・腰痛を解消しましょう。

☎7月9日～9月17日(8月13日を除く)の木曜日9:30～10:40 全10回

☎先着20人

☎8,000円

#### シナプソロジーとボディメンテナンス

☎7月10日～8月7日(7月24日を除く)の金曜日11:30～12:40 全4回

☎先着15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)。

## 今こそ、地元のを地元で買おう！

# 「千葉県つくたべ」を合言葉に。



千葉県はたくさんの方が暮らすまちでありながら、農業もさかんな地域です。とれたての野菜を楽しむことができる、近隣の直売所やスーパーマーケットの地場農産物売り場などを訪れてみませんか。

地元産の新鮮な野菜を食べることは、私たちの健康のためだけでなく、地域や生産者を支える力にもなります。

「千葉県でつくって千葉県でたべる」を合言葉に、地域と健康を守っていきましょう。

### 市内で7月に旬をむかえる野菜

トウモロコシ、トマト、キュウリ、ナスなど

市内産野菜を購入できる店は、[千葉県直売所等の営業](#)



毎月第2日曜日開催の美浜区役所朝市は、新型コロナウイルス感染症予防のため、中止しています。再開の際は本紙、市のホームページでお知らせします。

☎農政課 ☎245-5758 ☎245-5884

## 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 7月21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



## 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  
7月2日(木) 9:00～16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など  
火曜日 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  
7月16日(木) 10:00～15:00  
\*7月2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

## 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。



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、各種相談・教室は電話相談(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・教室名         | 日時                                    | 対象者・内容など   | 定員  | 申込 |
|----------------|---------------------------------------|--|-----|----|
| 栄養相談           | 7/2(木)・6(月)・16(木)・31(金)<br>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  |
| 女性相談           | 7/8(水)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  |
| 大人の歯科相談        | 7/9(木)・15(水)<br>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       | 7/9(木)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  |
| 精神保健福祉相談       | 7/9(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 | 7/14(火)・30(木)<br>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  |
| 教室<br>離乳食教室    | 7/16(木)13:00～14:00、<br>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。<br>簡単にできる離乳食(2・3回食)について、管理栄養士がお話しします。              | 各8人 | ①  |

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)  
☎7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 ☎270-2065

今月の区役所休日開庁日  
7月12日(日)9:00～12:30