



2020年国勢調査がはじまります！

国勢調査は、5年に一度行われる国の重要な統計調査で、今回は、調査開始以来、ちょうど100年を迎えます。調査は10月1日(木)を基準日とし、すべての人・世帯が調査対象です。

調査の流れ

9月中旬から調査員証を携帯した調査員が各世帯を訪問し、調査書類を配布しますので、回答にご協力ください。また、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、世帯を訪問する調査員と世帯の皆さんが直接接しない方法で実施します。

玄関ドアやインターホン越しに、調査の説明をした後、調査書類を郵便受けなどに配布します。

訪問しても会えない場合などは、聞き取りは行わず調査書類を郵便受けなどに配布します。

*この調査で、銀行口座の暗証番号やクレジットカードの番号を聞くことはありません。かたり調査にご注意ください。

回答方法

インターネットまたは郵送で回答してください。

簡単で、24時間いつでも回答できるインターネット回答をおすすめします。

詳しくは、(令和2年 国勢調査)

美浜区地域振興課 ☎270-3121 FAX270-3191



高洲コミュニティセンターの催し

稲毛の浜を歩くノルディック・ウォーキング

9月27日(日)9:30~11:30

ノルディックポールを持参し、5キロメートル程度歩ける方

先着25人

600円

心と身体に優しいヨガ

9月4日~25日の金曜日11:10~12:10 全4回

先着15人

運動できる服装・タオル・飲み物・あればヨガマット

3,600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

ボールで筋膜リリース

テニスボールを使って身体をほぐします。

9月8日(火)・15日(火)9:30~10:40 全2回

先着15人

1,500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。

9月24日(日)9:30~11:45

4キロメートル程度歩ける方

先着10人

800円(ポール持参の方は600円)

プロバスケットボールチームのコーチが教える体力作り

9月30日(火)

小学1~3年生=18:00~19:15

小学4~6年生=19:30~20:45

先着20人

1,500円

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)。

血糖値改善教室

血糖値が高めの方、糖尿病の疑いがある方を対象に、糖尿病予防について学ぶ教室を開催します。正しい知識や生活習慣を身につけて、血糖値を改善しませんか。

日時(全5回)	内容
① 10月15日(木) 13:30~15:00	医師講演会 「血糖値がちょっと気になる方へ ~今からできる糖尿病予防~」
② 10月22日(木) 13:30~15:00	管理栄養士による食事の話 保健師による生活習慣改善の話
③ 10月29日(木) 13:30~15:00	歯科医師講演会 「歯周病を予防して血糖値を改善しよう！」
④ 11月6日(金) 13:30~15:00	管理栄養士の話 「何をどう食べる？食事のポイント」
⑤ 11月13日(金) 13:30~15:00	健康運動指導士による運動の実技



会場 美浜保健福祉センター

対象 血糖値が高めの方(糖尿病治療中の方は除く)、糖尿病の疑いがある方と家族。

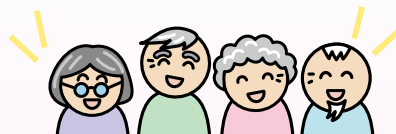
定員 先着16人

申込方法 電話で、美浜保健福祉センター健康課へ。

*①③のみの参加も可

美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 FAX270-2065

いきいき元気に暮らそう



認知症の正しい知識と予防について講演します。

日時 9月13日(日)10:00~11:30

会場 高洲コミュニティセンター2階

定員 当日先着20人

美浜病院相談支援センター

☎277-7711 FAX278-7482

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。

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。参加の際は、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	
相談	栄養相談	9/3(木)・8(火)・18(金)・23(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	9/7(月)・28(月) 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	9/7(月)・10/7(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
教室	禁煙チャレンジ相談・健康相談	9/10(木)・23(水)・10/1(木) 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
	精神保健福祉相談	9/10(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
	離乳食教室	9/18(金)13:00~14:00、 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。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ます。	各8人	①
	食事セミナー「みはま元気塾」	9/30(水)10:00~12:00 10/7(水)10:00~12:00 12/2(水)10:00~12:00 全3回	対象=医師から運動制限を受けていない65歳以上の方。食事の話や体力測定、実習を通じて、今の健康状態を維持・向上させるための教室です。	10人	①
講演会	母乳教室	10/6(水)10:00~12:00	対象=母乳育児を希望する妊娠中の方(子どもの同伴不可)。母乳育児について、助産師がお話します。	10人	③
	男性の食の実践教室初級編	10/13(水)10:00~12:00	食事のバランスや1人で作れる簡単な食事について学びます。	10人	①
	高齢者に多い耳の病気が聞こえが悪いと気がついたら~ 心理士講演会「0歳児とのコミュニケーション」	9/30(水)13:30~15:00 10/13(水)10:00~12:00	高齢者に多い耳の病気と治療法、難聴や補聴器について、医師が講演します。 対象=妊娠中の方、6カ月未満の子どもを持つ保護者(託児なし。6カ月未満の子どもの同席可。) 親子の愛着形成や赤ちゃんとのコミュニケーションについて、臨床心理士が講演します。	16人 10人	① ③

美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)

9月1日(火)9:00から美浜保健福祉センター健康課各班へ

特に記載のないものは予約制(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 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
9月3日(木) 9:00~16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週火曜日、9月24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
9月17日(木) 10:00~15:00
*9月3日(火)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

9月13日(日)9:00~12:30