



募集 美浜区地域活性化支援事業

美浜区では、地域の課題解決や活性化のための取り組みを主体的に行う団体に対して、活動資金などの支援を行います。ぜひ、ご応募ください。

皆さんのまち
づくり活動を
応援します！

対象団体 区内で活動する団体
(例) ボランティアグループ、NPO法人、町内自治会、大学サークルなど
*1年以上継続して活動している、または1年以上継続することが見込める団体

審査方法 書類審査と2月20日出開催のプレゼンテーション(参加必須)
・同一事業の支援は3年を限度(毎年の申請および審査。ただし、改装費(初期経費)は1回のみ)
・審査の結果、支援対象にならない場合があります。
12月14日(月)~2月1日(月)
区ホームページをご覧ください。
[美浜区地域活性化](#)

支援内容

対象活動	内容	支援金額(上限額)
地域づくり活動支援	地域づくり活動への一般的な補助	20万円
地域拠点支援	地域づくり活動の拠点を新たに確保するための家賃補助など	改装費 50万円 家賃 10万円/月

募集期間

申請方法

注意事項

本事業は、2021年度予算成立後に実施するため、内容が変更となる場合があります。

美浜区地域振興課地域づくり支援室 ☎270-3122 ☎270-3191



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)
12月4日~25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・あればヨガマット
2,400円

女性のための心と身体に優しいヨガ
12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。☎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

ボールで筋膜リリース
12月15日(火)・22日(火) 9:30~10:40 全2回
先着20人
1,500円

初心者ノルディックウォーキング
12月24日(休) 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)

☎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

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
12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、12月24日(休)
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
12月17日(休) 10:00~15:00
*12月3日(休)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 ☎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までご確認ください。

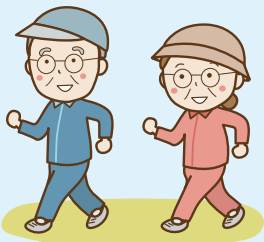
今月の区役所休日開庁日
12月13日(日) 9:00~12:30

ご近所で、気軽に運動しませんか!

運動自主グループの紹介

区内には、地域でラジオ体操やウォーキングなどを行う運動自主グループがあり、健康づくりに取り組んでいます。皆さんも参加してみませんか?

各グループの活動内容や参加方法など、詳しくはお問い合わせください。



*グループの登録は随時受け付けています。ぜひ、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

町名	グループ名(活動場所など)	主な活動内容
打瀬	ベイタウン健康ウォークの会(打瀬公民館中庭) 青い山脈(公園西の街2番館エントランス)	ウォーキング ウォーキング、ストレッチ
幕張西	幕張西気功・太極拳の会(幕張海浜緑地) 幕張西あおぞらの会(幕張西第2公園) 幕張西2丁目さくらの会(幕張西2丁目第1公園) 幕張西5・6丁目自治会(幕張西第3公園)	楊式太極拳 ラジオ体操・ウォーキング ラジオ体操 //
真砂	真砂「三角クラブ」(真砂5丁目第2公園) 東建検見川マンション寿会(真砂中央公園) 美浜水曜会(真砂中央公園) 真砂第三公園グループ(真砂第3公園)	ラジオ体操・ウォーキング ラジオ体操 ウォーキング ラジオ体操
磯辺	花見川歩こう会(北磯辺第4公園) 磯辺山ゆり会(北磯辺公園) AM9(えーえむきゅう)の会(中磯辺公園) 磯辺さくら広場ラジオ体操会(旧海浜市民運動広場) しおさいラジオ体操6・30会(検見川の浜海岸)	ラジオ体操・ウォーキング ラジオ体操 ラジオ体操・太極拳 ラジオ体操 //
稲毛海岸	稲岸公園太極拳朝練同好会(稲岸公園)	太極拳
高洲	高洲三丁目高洲公園ラジオ体操会(高洲公園)	ラジオ体操
高浜	中高浜公園ラジオ体操同好会(中高浜公園) スマイルクラブ(高浜1-15団地内集会所前) 高浜ジョギングクラブ(稲毛海浜公園中央入口前)	ラジオ体操 // ウォーキング・ジョギング
幸町	ラジオ体操あじさい(幸町公民館裏) 幸町ぶらり散歩会(幸町2丁目交番前集合) 36連協 ラジオ体操同好会(幸町公園)	ラジオ体操 ウォーキング ラジオ体操・ウォーキング

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	
相談	栄養相談	12/1(火)・4(金)・8(月)・14(日) 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	12/7(月)・15(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
	こどもの歯科相談	12/7(月)・1/12(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
	精神保健福祉相談	12/10(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
教室	母親&父親学級	1/15~29の金曜日 9:30~12:00 全3回	対象=5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、育児についての学習。	10組	③
	離乳食教室	1/21(木) 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します。	各8人	①
講演会	育児講座「予防接種と事故予防」	1/7(木) 13:30~15:00	対象=妊婦、0歳児を持つ保護者(託児なし。子どもの同席可)。予防接種と事故予防について、小児科医が講演します。	10人	③
	母子講演会「はじめてお兄ちゃんお姉ちゃんになるとき」	1/8(金) 10:00~12:00	対象=第2子を妊娠中、または第2子が6カ月未満の子どもを持つ保護者(託児あり)。定員=3人。弟妹が産まれたときの上の子どもの気持ちや関わり方など、きょうだい関係について臨床心理士が講演します。	10人	③
	講演会「4~6歳児のこころとからだ」	1/18(月) 10:00~12:00	対象=4~6歳児の保護者(託児あり。定員=3人)。性差を意識し始める子どもへの接し方とこころの発達について、臨床心理士と保健師が講演します。	10人	③

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)
☎12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 ☎270-2065