



# みはま

人口:151,945人 前月比108人減  
(男73,063人 女78,882人)  
世帯数:68,952世帯  
(2022年1月1日現在)

2月26日(土)  
開催

## 美浜区 地域活性化支援事業 公開プレゼンテーション

美浜区地域活性化支援事業は、地域の課題解決や活性化など、区民の皆さんが主体的に行う取り組みに対して、区が活動資金の支援を行う制度です。

来年度の支援対象の候補にする活動を選ぶため、実施団体がその活動を説明するプレゼンテーションを行います。区民の皆さんの取り組みと審査の過程を広く知ってもらうため、プレゼンテーションを公開します。ぜひ、ご参加ください。

日時 2月26日(土)  
\*時間など詳しくは、【下記】へお問い合わせください。  
会場 美浜保健福祉センター  
定員 先着20人  
申込方法 2月14日(月)9:00から電話で、美浜区地域振興課へ。



☎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

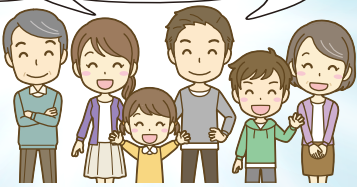
**骨盤健康体操**  
2月2日～16日の水曜日9:30～10:45  
全3回  
先着25人 随2,700円  
**リセットピラティス**  
2月4日～25日の金曜日9:20～10:30  
全4回  
先着20人 随4,000円  
**脳と身体のリフレッシュ**  
2月4日・18日・25日の金曜日15:10～16:20  
全3回  
先着20人 随1回500円  
☎直接または電話で、高洲コミュニティセンター☎277-3000。㊟277-0507も可(必要事項(12面)を明記)

### 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。  
2月2日～23日の水曜日18:00～19:15  
全4回  
小学生、中学1年生  
先着20人  
随5,400円  
**シナプソロジーとボディメンテナンス**  
2月4日・18日・25日の金曜日11:30～12:40  
全3回  
先着12人  
随1,500円  
**ストレッチポールピラティス**  
2月7日～28日の月曜日15:30～16:40  
全4回  
先着10人  
随1回1,200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(12面)を明記)

### 美浜区 運動自主グループの紹介

ご近所で、気軽に運動しませんか？



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。1人ではなかなか続かない運動も、地域の仲間と一緒にならできるかもしれません。ぜひ足を運んでみてください。  
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。

千葉市 運動自主グループ



\*グループの登録は随時受け付けています。ぜひご登録ください。

☎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)	ウォーキング
	青い山脈(公園西の街2番館エントランス)	ウォーキング
幕張西	幕張西気功・太極拳の会(幕張海浜緑地)	楊式太極拳
	幕張西あおぞらの会(幕張西第2公園)	ラジオ体操・ウォーキング
	幕張西2丁目さくらの会(幕張西2丁目第1公園)	ラジオ体操
	幕張西5・6丁目自治会(幕張西第3公園)	ラジオ体操
真砂	真砂「三角クラブ」(真砂5丁目第2公園)	ラジオ体操・ウォーキング
	東建検見川マンション寿会(真砂中央公園)	ラジオ体操
	美浜水曜会(真砂中央公園)	ウォーキング
	真砂第三公園グループ(真砂第3公園)	ラジオ体操
磯辺	花見川歩こう会(北磯辺第4公園)	ラジオ体操・ウォーキング
	磯辺山ゆり会(北磯辺公園)	ラジオ体操
	AM9の会(中磯辺公園)	ラジオ体操・太極拳
	磯辺さくら広場ラジオ体操会(旧海浜市民運動広場)	ラジオ体操
	しおさいラジオ体操6・30会(検見川の浜海岸)	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)	ラジオ体操
	スマイルクラブ(高浜1-15団地内集会所前)	ラジオ体操
	高浜ジョギングクラブ(稲毛海浜公園中央入口前)	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)	ラジオ体操
	幸町ぶらり散歩会(幸町2丁目交番前)	ウォーキング
	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

## 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  
2月3日(休) 9:00～16:00

**法律相談**…相続・離婚・訴訟など  
毎週火曜日、2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  
2月17日(休) 10:00～15:00  
\*2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

### 今月の区役所休日開庁日

2月13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、マスクを着用のうえ、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。



相談・教室・講演会名	日時	対象・内容など	定員
<b>大人の歯科相談</b> ☎健康づくり班	2/2(水)・24(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
<b>子どもの歯科相談</b> ☎健康づくり班	2/2(水)、3/1(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。	各20人
<b>栄養相談</b> ☎健康づくり班	2/4(金)・10(木)・15(火)・22(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
<b>禁煙チャレンジ相談・健康相談</b> ☎健康づくり班	①2/8(月)9:30～15:30、 ②2/17(木)9:30～11:30	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。	①4人 ②2人
<b>精神保健福祉相談</b> ☎こころと難病の相談班	2/10(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。精神科医師が相談に応じます。	3人
<b>女性相談</b> ☎すこやか親子班	3/7(月)10:00～11:40	妊産婦の健康や思春期から更年期までの月経に関するお悩みなどについて、助産師が相談に応じます。	2人
<b>離乳食教室</b> ☎健康づくり班	2/22(水)13:00～15:00	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。	16人
<b>食事セミナー「みはま元気塾」</b> ～初めての料理～ ☎健康づくり班	2/24(木)10:00～12:00	対象=料理を始めたい65歳以上の方。 フレイル予防のための食事の話や調理の方法について、管理栄養士から学びます。	8人
<b>母親&amp;父親学級</b> ☎すこやか親子班	3/4(金)・11(金)9:30～12:00 全2回	対象=6～7月末までに出産予定の方とパートナー。 妊娠中の生活や出産、育児について学びます。	10組
<b>講演会</b> 上手なほめ方、叱り方 ☎すこやか親子班	2/28(月)10:00～12:00	対象=2～3歳児の保護者。 イヤイヤ期や赤ちゃん返りの対応など、この年代に多い悩みについて、臨床心理士が講演します。(託児あり。定員=先着3人)	10人

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)  
㊟2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)

☎すこやか親子班☎270-2213 健康づくり班☎270-2221 こころと難病の相談班☎270-2287 ㊟270-2065

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。

美浜区役所 ☎043-270-3111(代表) 〒261-8733 千葉市美浜区真砂5丁目15番1号 (千葉市 美浜区役所) 区版編集 美浜区役所地域振興課 ☎043-270-3120 ㊟043-270-3191