



新しい生活様式の実践 「おうちごはん」のポイント

コロナ禍でも健康的な生活を送るために、家庭での食事「おうちごはん」を見直してみましょう。

- 1. 買い物** 計画的に買って上手に使う。商品に触れるのは控えめに。
- 2. メニュー** 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく。
 - ・テイクアウトや惣菜を利用する時も、主食・主菜・副菜をそろえるよう組み合わせを考えて
 - ・麺類など一皿料理も、肉や野菜を加えてバランスを心がける

副菜
(野菜・いも・海藻・きのこなど)
ビタミン・ミネラル・
食物繊維の供給源



主菜
(卵・肉・魚・大豆製品)
たんぱく質の供給源

一品料理では、たんぱく質や野菜を加えて



主食
(ご飯・パン・麺類)
エネルギー源



貝だくさんの汁物は、副菜の仲間になります。



- 3. 衛生** 飛沫感染・接触感染を予防。
 - ・食事の前には手洗い・消毒を
 - ・大皿は避け、個々に盛りつける
- 4. 生活** 食事を見直すとともに、体重測定や体を動かすことを習慣に。

新しい生活様式の中で、心身の健康を保つため、バランスの良い食事と適度な運動に取り組みましょう。

食事や栄養に関する相談は、健康課栄養相談をご利用ください。

美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065



高洲コミュニティセンターの催し

眠りにつなげるボディメンテナンス

4月5日～26日の月曜日18:40～19:50

各先着12人

運動できる服装・タオル・飲み物・ヨガマット(お持ちの方)

1回1,000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

シナプソロジーとボディメンテナンス

4月2日～23日の金曜日11:30～12:40

全4回

先着12人

2,000円

バスケットボールスクール
プロバスケットボールチームのコーチが指導を行います。

4月7日～28日の水曜日

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

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。

4月22日(木)

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)



Withコロナの時代に

口の機能評価健診(歯科健診)を受けてみませんか!

食欲がない、やわらかい物ばかり食べるというようなことはありませんか。気がつかないうちに、口の機能が衰えているのかもしれない。口の機能低下は、低栄養や全身の筋肉量減少に繋がり、要介護状態になるリスクが高まります。口の機能を知る良い機会を逃さずに、健康にコロナ禍をのりきりませんか。

対象 市内在住の65歳以上の方

健診内容 むし歯や歯周病の有無、歯垢(しこう)や歯石など口腔清掃状態、咀嚼(そしゃく)力評価、嚥下(えんげ)機能評価、発音機能評価

料金 年度に1回無料(診査後の治療に関する費用を除く)

受診方法 美浜保健福祉センター健康課で受診票を受け取り、協力医療機関に予約の上受診。

美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065

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・延期になる場合があります。

詳しくは、各催しの問い合わせ先またはホームページご確認ください。

千葉市 新型コロナ イベント 🔍

今月の区役所休日開庁日

4月11日(日)9:00～12:30

主な開庁窓口

市民総合窓口課

市民税課(市税に係る諸証明の交付)

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・教室名	日時	対象者・内容など	定員	申込	
相談	栄養相談	4/8(木)・16(金)・20(火)・26(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	4/8(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	4/13(火)・27(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実施できます。	各4人	①
	子どもの歯科相談	4/16(金)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。	20人	①
	大人の歯科相談	4/16(金)・26(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
教室	離乳食教室	4/26(月)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」～初めての料理～	4/28(水)10:00～12:00	対象=65歳以上の方。内容=高齢期の健康や食生活、調理の方法について、管理栄養士がお話します。	8人	①
	母親&父親学級	5/11(火)・25(火) 9:30～12:00 全2回	対象=9月末までに初めて出産する産婦とパートナー。妊娠中の生活や出産、育児についての学習	10組	③
	食の実践教室「上手におうちごはん」	5/13(木)10:00～12:00	バランスよく食べるおうちごはんの工夫や簡単なメニューについて、管理栄養士がお話します。	10人	①

美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)
4月1日(木)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 🔍

健康づくり班 ☎270-2221 ② ところと難病の相談班 ☎270-2287 ③ すこやか親子班 ☎270-2213 ☎270-2065

各種相談案内

電話相談も可

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
4月1日(木) 9:00～16:00

相談は面談のみ

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週火曜日、4月22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
4月15日(木) 10:00～15:00
*4月1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