

参加者募集

## 歯っぴー健口教室

お口を健康にして健康寿命を延ばしませんか？  
お口の機能を向上させる簡単な口腔体操などを、楽しく学ぶ教室です。

**日時** 5月26日(水) 6月9日(水)・23日(水)9:45～11:45  
全3回  
**会場** 美浜いきいきプラザ  
**内容** 噛む力や飲み込む力などの口の健康度チェック、誤嚥(ごえん)性肺炎を防ぐ口の手入れ方法、口の体操、唾液線マッサージ方法など  
**対象** おおむね65歳以上の方  
**定員** 先着15人  
**申込方法** 電話で、美浜保健福祉センター健康課へ。

オーラルフレイル予防に取り組みましょう！



☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065

## お知らせ

高洲コミュニティセンターの催し

**リセット・ピラティス**  
5月7日～28日の金曜日  
9:20～10:30 全4回  
先着15人  
運動できる服装・タオル・飲み物・ヨガマット(お持ちの方)  
2,000円

**シナプソロジーとボディメンテナンス**  
5月7日～28日の金曜日15:10～16:20  
全4回  
先着20人  
運動できる服装・タオル・飲み物・ヨガマット(お持ちの方)  
2,000円

**骨盤健康体操**  
5月12日(水)・19日(水)9:30～10:45 全2回  
先着25人  
運動できる服装・タオル・飲み物  
1,800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

**中級バドミントン教室**  
5月10日～31日の月曜日  
9:30～11:30 全4回  
先着20人  
1,600円  
**ボールで筋膜リリース**  
5月11日(火)・18日(火)9:30～10:40 全2回  
先着20人  
1,500円  
**元気に！楽しく！うたごえ広場**  
5月30日(日)10:00～11:30  
先着50人  
当日申込みから事前申込みになります  
500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)

## 医師講演会

### 今すぐ始める認知症予防

医師が、認知症の原因や症状についての正しい知識と、予防につながる日常生活のポイントについて、講演します。

**日時** 6月1日(火)13:30～15:00  
**会場** 美浜保健福祉センター  
**定員** 先着15人  
**申込方法** 電話で、美浜保健福祉センター健康課へ



☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065

## 美浜区地域活性化支援事業

5月末まで  
追加募集

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、活動資金などを支援します。

詳しくは、[美浜区地域活性化](#)

☎美浜区地域振興課地域づくり支援室 ☎270-3122 ☎270-3191

### 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をご確認ください。

[千葉県 新型コロナ イベント](#)

### 今月の区役所休日開庁日

5月9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。



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
大人の歯科相談	5/10(月)・19(水) 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	5/10(月)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
禁煙チャレンジ相談・健康相談	5/10(月)・25(水) 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
栄養相談	5/11(火)・20(水)・26(火)・ 31(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	5/13(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
女性相談	5/25(水)10:00～12:00	思春期から更年期までの月経などに関することや妊産婦の健康について、助産師が個別に相談に応じます。	2人	③
食の実践教室「幼児のお弁当」	5/27(木)10:30～12:00	対象＝幼児の保護者(託児なし)。栄養バランスのよいお弁当づくりのポイントや簡単なメニューについて紹介します。	8人	①
食事セミナー「みはま元氣塾」～丈夫な体をつくる～	6/17(木)13:00～15:00	対象＝運動制限のない65歳以上の方。内容＝フレイル予防のための運動実技とカルシウムの上手な摂り方についての講話。	8人	①
心理士講演会「はじめてお兄ちゃんお姉ちゃんになるとき」	6/22(水)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。弟妹が産まれたときの上の子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。託児あり(定員3人)	10人(託児3人)	③

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)  
☎5月6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 ③すこやか親子班☎270-2213 ☎270-2065

## 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  
5月6日(火) 9:00～16:00

**法律相談**…相続・離婚・訴訟など  
火曜日(5月4日を除く)、5月27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  
5月20日(木) 10:00～15:00  
\*5月6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 ☎270-3192