



ヘルスマイトをご存じですか？

ヘルスマイト（食生活改善推進員の愛称）は、食を通して地域の健康づくりのためのボランティア活動を行っています。

生活習慣病や介護予防のための教室、親子向けの食育講座などを行い、子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に、食の大切さを伝えていきます。

皆さんも、ヘルスマイトとして活動してみませんか。

現在、ヘルスマイトになってみたい方（おおむね70歳まで）を募集中です。ヘルスマイトになるためには、市が主催する養成講座を修了する必要があります。詳しくは、本紙6月号【8面】をご覧くださいか、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 FAX270-2065



みんなで食の大切さを学ぼう！



高洲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

7月2日～16日の金曜日15:10～16:20 全3回

先着20人
運動できる服装、タオル、飲み物、あればヨガマット 1回500円

リセット・ピラティス

7月2日～30日の金曜日9:20～10:30 全5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 5,000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

ボディケアストレッチ

7月7日～28日の水曜日13:30～14:40 全4回

先着20人

2,000円

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。

7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年～中学1年生 = 19:30～20:45

先着20人

5,400円

シナプソロジーとボディメンテナンス

7月2日～16日の金曜日11:30～12:40 全3回

先着12人

1,500円

元気に！楽しく！うたごえ広場

ピアノの生伴奏で童謡からポップスまで皆さんと一緒に歌います。

7月30日(金)10:00～11:30

先着50人

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）

集団検診 がん検診のご案内

集団検診を8月から事前予約制で実施します。検診を受診するには「がん検診等受診券シール」が必要です。

詳しくは、ホームページまたは美浜区役所および美浜保健福祉センターで配布されている「令和3年度がん集団検診日程表」をご確認ください。

日程	検診内容 (対象年齢)	予約開始日	
		ホームページ	電話
8/2(月) 13:00～17:00	乳がん(50歳以上)	7/2(金)	7/9(金)
8/17(木) 9:00～13:00 13:00～17:00	乳がん(30歳代)	7/16(金)	7/27(木)
		7/20(木)	7/29(木)

会場 美浜保健福祉センター
申込方法 ホームページから。
千葉県 集団検診 予約
受付専用 ☎0120-110063も可。

健康支援課 ☎238-1794 FAX238-9946



認知症サポーターステップアップ講座

認知症の基礎知識や認知症の人に寄り添ったボランティア活動についての講義などを行います。

日時 7月30日(金)13:00～17:00

会場 美浜保健福祉センター4階

対象 市内在住・在勤の認知症サポーター養成講座修了者で、本講座終了後にボランティア活動が可能な方
*認知症サポーターとは、「認知症サポーター養成講座」を受講し、オレンジリングをお持ちの方です。

定員 先着15人

備考 講座参加者にはちばシティポイントプレゼント

申込方法 電話で、社会福祉協議会美浜区ボランティアセンターへ。

☎278-3252 FAX278-5775

地域包括ケア推進課 ☎245-5267

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

7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

名称	日時	対象・内容など	定員
禁煙チャレンジ相談・健康相談 健康づくり班	7/1(木)・26(月) 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
栄養相談 健康づくり班	7/2(金)・8(木)・13(木)・28(木) 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
大人の歯科相談 健康づくり班	7/7(水)・29(木) 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
子どもの歯科相談 健康づくり班	7/7(水)・8/4(水) 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
精神保健福祉相談 こころと難病の相談班	7/8(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
食の実践教室 「上手におうちごはん」 健康づくり班	7/27(木)10:00～11:30	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します。	8人
離乳食教室 健康づくり班	7/28(木)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
食事セミナー「みはま元氣塾」 ～減塩の工夫～ 健康づくり班	7/29(木)10:00～12:00	対象＝健康な食生活に関心のある65歳以上の方。フレイル予防や減塩のための調理の工夫について、管理栄養士がお話しします。	8人
母乳教室 すこやか親子班	8/10(木)10:00～12:00	対象＝母乳育児を希望する妊娠中の方(子どもは同伴不可) 母乳育児について、助産師がお話しします。	10人

美浜保健福祉センター（美浜区真砂5-15-2）
7月1日(日)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

健康づくり班 ☎270-2221 こころと難病の相談班 ☎270-2287 すこやか親子班 ☎270-2213 FAX270-2065

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 千葉県美浜区真砂5丁目15番1号 千葉県 美浜区役所 区版編集 美浜区役所地域振興課 ☎043-270-3120 FAX043-270-3191

記号の見方、申込時に記載する必要事項は【12面】参照 特に記載のないものは7月1日(日)から受け付け

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
7月1日(木) 9:00～16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週火曜日 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
7月15日(木) 10:00～15:00
*7月1日(日)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