



高洲コミュニティセンターの催し

- ①脳と身体のリフレッシュ
 8月6日(金)・20日(金)・27日(金)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
- ②特別おはなし会
 8月21日(土)3・4歳児=10:30~11:00
 5歳~小学2年生=11:15~11:45
 各当日先着20人
 ①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
 8月6日(金)・20日(金)・27日(金)11:30~12:40 全3回
 先着12人
 1,500円
- ストレッチポールピラティス
 8月2日~30日(16日を除く)の月曜日 15:30~16:40 全4回
 先着10人
 4,800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。
 8月4日~25日の水曜日18:00~19:15 全4回
 小学1年~中学1年生
 各先着20人
 5,400円
 ①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
 8月5日(木) 9:00~16:00

- 法律相談…相続・離婚・訴訟など
 毎週火曜日、8月26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
 8月19日(木) 10:00~15:00
 *8月5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

今月の区役所休日開庁日

8月8日(日)9:00~12:30

主な開庁窓口

市民総合窓口課
 市民課(市税に係る諸証明の交付)

集団検診 がん検診のご案内

集団検診を事前予約制で実施します。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。
 (千葉県 集団検診 予約)

日程	検診内容(対象年齢)	予約開始日	
		ホームページ	電話
① 9/1(水)	9:00~13:00 乳がん(50歳以上)	8/4(水)	8/12(木)
	13:00~17:00 乳がん(40歳代)		
② 9/8(水)	9:00~13:00 乳がん(40歳代)	8/12(木)	8/19(木)
	13:00~17:00 乳がん(50歳以上)		
③ 9/16(木)	13:00~17:00 乳がん(30歳代)	8/20(金)	8/27(金)
	17:00~19:00 乳がん(30歳代)		
① 9/24(金)	9:00~13:00 胃がん	8/26(木)	9/2(木)

会場 ①美浜保健福祉センター、②高洲コミュニティセンター、③保健所
 申込方法 ホームページから。市がん集団検診予約受付センター ☎0120-110063も可。
 健康支援課 ☎238-1794 ☎238-9946

歯っぴー健回教室

参加者募集
 コロナ禍で外出が減り、会話の機会が少なくなっている方が増えています。
 一緒に口の運動習慣を身につけて、健康寿命をのばしましょう。

日時	会場
9/10・24、10/8・22の金曜日 9:45~11:45 全4回	美浜保健福祉センター
10/13・27、11/10・24の水曜日 9:45~11:45 全4回	美浜いきいきプラザ分室

内容 噛む力、飲み込む力など、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

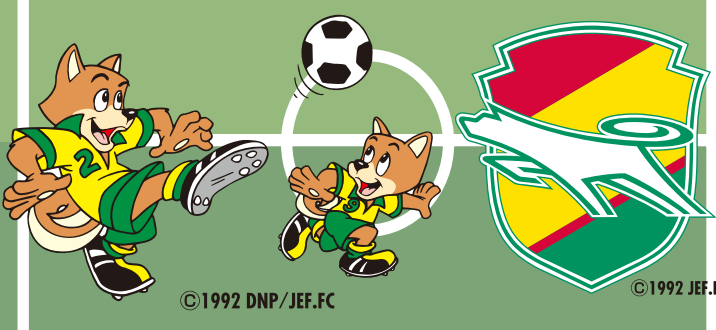
対象 各先着10人
 申込方法 電話で、美浜保健福祉センター健康課へ。
 美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065

参加者募集

ジェフと一緒に健康づくり教室



ドイツで開発された簡単な運動と脳トレを組み合わせたライフキネティックを行います。このエクササイズはプロサッカーチームにも取り入れられています。強度を調節できることから幅広い年代の人に活用でき、認知機能低下予防や身体機能向上にも有効です。椅子に座ったままでも可能なエクササイズが大半です。日常生活では行わない両手、両足と脳を使った動作を楽しみながら体験してみましょう。



日時 ①9月3日~17日、10月1日の金曜日、②9月8日~29日の水曜日。いずれも、10:00~11:00。各全4回
 会場 ①美浜保健福祉センター
 ②ハーモニープラザ多目的ホール
 対象 市内在住の65歳以上の方(要支援・要介護認定者除く)
 定員 各30人(初めての方優先)
 費用 400円
 申込方法 8月13日(金)必着。往復はがきに必要事項(13面)のほか、生年月日、返信用の宛先を明記して、〒260-8722千葉市役所健康推進課へ。電子申請も可。

千葉県 ジェフと一緒に健康づくり

健康推進課 ☎245-5146 ☎245-5659

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へご確認ください。

千葉県 新型コロナ イベント

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。



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
大人の歯科相談 健康づくり班	8/4(水)・30(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
子どもの歯科相談 健康づくり班	8/4(水)、9/6(月) 9:30~15:30	虫歯予防、お口の入れ方などについて、歯科衛生士が個別に相談に応じます。	各20人
栄養相談 健康づくり班	8/5(木)・10(火)・18(水)・24(火)、 9/3(金)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
禁煙チャレンジ相談・健康相談 健康づくり班	8/6(金)・26(木) 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
母親&父親学級 すこやか親子班	9/3(金)・10(金) 9:30~12:00 全2回	対象=12月~来年1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、育児についての学習です。	10組
食の実践教室 「上手におうちごはん」 健康づくり班	9/8(水)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
育児講座「予防接種と事故予防」 すこやか親子班	9/16(木)13:30~15:00	対象=妊婦、0歳児をもつ保護者。予防接種と事故予防について、小児科医が講演します(記名なし。子どもの同伴可)。	10人

美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)
 8月2日(月)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 すこやか親子班 ☎270-2213 ☎270-2065