

開催

救急フェア

大切な人を守るため応急手当を身に付けよう!

救急医療週間のイベントとして「救急フェア」を開催します。この機会に応急手当の正しい方法を学びませんか。

日時 9月20日(月)10:00~11:45
会場 イオンモール幕張新都心ブランドモール(美浜区豊砂1-1)

内容

- ・AED・応急手当体験
- ・はしご車の体験乗車 (AED・応急手当体験をした小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 先着30人程度 当日会場で整理券配布)
- ・こども消防隊記念撮影 ・消防車・救急車の展示
- ・住宅防火相談コーナー ・音楽隊コンサート など



問美浜消防署消防第一課・第二課 ☎279-0119 ☎279-0450



高洲コミュニティセンターの催し

「脳と身体のリフレッシュ」
9月3日・10日・24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
1回500円

リセットピラティス
9月3日~24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、あればヨガマット 4,000円

女性のための心と身体に優しいヨガ
9月3日~24日の金曜日11:10~12:10
全4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 3,600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

ボールで筋膜リリース
テニスボールを使って身体をほぐします。
9月14日(火)・21日(火)9:30~10:40 全2回
先着20人 1,500円

ストレッチポールピラティス
9月6日~27日の月曜日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。
9月1日~22日の水曜日 全4回
小学1年~中学1年生=18:00~19:15
先着20人 5,400円
シナプソロジーとボディメンテナンス
9月3日・10日・24日の金曜日11:30~12:40
全3回
先着20人 1,500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)。

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ています。詳しくは、ホームページまたは「令和3年度がん集団検診日程表」をご確認ください。

日程	会場	検診内容 (対象年齢)	予約開始日	
			ホームページ	電話
10/8(金)	①	乳がん(30歳代) 子宮がん	9/9(木)	9/16(木)
		乳がん(30歳代) 子宮がん		
10/11(月)	①	乳がん(40歳代) 子宮がん	9/10(金)	9/17(金)
		乳がん(40歳代) 子宮がん		
10/13(水)	②	胃がん	9/14(火)	9/22(水)
10/14(木)	①	乳がん(40歳代)	9/15(水)	9/24(金)
		乳がん(40歳代)		
10/15(金)	①	乳がん(50歳以上)	9/16(木)	9/27(月)
10/22(金)	③	乳がん(30歳代)	9/27(月)	10/4(月)
10/27(水)	③	肺がん・骨粗しょう症	9/30(木)	10/7(木)

会場 ①保健所、②高洲コミュニティセンター、③美浜保健福祉センター
申込方法 ホームページから。予約受付専用電話 ☎0120-110063
(平日10:00~14:00)も可。(千葉市 集団検診 予約) ☎
問健康支援課 ☎238-1794 ☎238-9946

血糖値改善教室

血糖値が高めの方、糖尿病の疑いがある方を対象に、糖尿病予防について学ぶ教室を開催します。正しい知識や生活習慣を身に付けて、血糖値を改善しませんか。

日時(全6回)	内容
① 9月24日(金) 13:30~15:00	医師講演会 「血糖値がちょっと気になる方へ ~今からできる糖尿病予防~」
② 10月5日(火) 13:30~15:00	管理栄養士による食事の話 保健師による生活習慣改善の話
③ 10月14日(木) 13:30~15:00	歯科医師講演会 「歯周病を予防して血糖値を改善しよう!」
④ 10月19日(火) 13:30~15:00	管理栄養士による食事の話
⑤ 10月25日(月) 13:30~15:30	健康運動指導士による運動の実技
⑥ 11月2日(火)	個別相談

会場 美浜保健福祉センター
対象 血糖値が高めの方(糖尿病治療中の方は除く)
糖尿病の疑いがある方と家族
定員 先着16人
申込方法 9月1日(火)9:00から電話で、美浜保健福祉センター健康課へ。
*①③のみの参加も可
問美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065

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	9/6(月)・21(火)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	9/6(月)、10/4(月) 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
禁煙チャレンジ相談・健康相談 ☎健康づくり班	9/7(火)・16(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
栄養相談 ☎健康づくり班	9/9(木)・15(水)・21(火)、10/7(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
精神保健福祉相談 ☎こころと難病の相談班	9/9(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「幼児のお弁当」 ☎健康づくり班	9/17(金)10:30~12:00	対象=2~5歳児の保護者。 栄養バランスのよいお弁当づくりのポイントの説明や簡単なメニュー等について紹介します(託児なし)。	8人
離乳食教室 ☎健康づくり班	9/21(火)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「みはま元気塾」 ☎健康づくり班	9/22(水)、10/6(水)・20(水) 10:00~12:00 全3回	対象=医師から運動制限を受けていない65歳以上の方。 フレイル予防の為に食事の話や運動実習を通じて、今の健康状態を維持・向上させます。	8人
「親が学ぶ セルフコントロール」 ☎すこやか親子班	9/29(水)10:00~12:00	対象=2~3歳児の保護者。 日々の育児に生かすための、気持ちのコントロールについて、臨床心理士が講演します。託児あり(定員=3人)。	10人
高齢者に多い耳の病気 ~聞こえが悪いと気がいたら~ ☎健康づくり班	9/29(水)13:30~15:00	高齢者に多い耳の病気と治療法、難聴や補聴器について、医師が講演します。	28人
「0歳児とのコミュニケーション」 ☎すこやか親子班	10/14(木)10:00~12:00	対象=妊婦、6カ月未満の子どものを持つ保護者。 親子の愛着形成などについて、臨床心理士が講演します(子どもの同席可。託児なし)。	10人

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)
☎9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) ☎

問 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

記号の見方は(16面参照) 特に記載のないものは9月1日(火)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
9月2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
9月16日(木) 10:00~15:00
*9月2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

今月の区役所休日開庁日

9月12日(日)9:00~12:30