



美浜ベジ・アクティブ宣言

バランスよく食べること、体を動かすことは、生活習慣病の予防や改善のために大切です。美浜保健福祉センター健康課では、美浜ベジ・アクティブ宣言をスローガンに、食生活と運動などをテーマとした健康づくり情報を発信しています。

1日350gの野菜を食べよう！

350gの目安は、野菜料理の小鉢5個程度です。詳しくは、[美浜区 健康レシピ](#)

1日にとりたい野菜350gの例



体を動かそう！

近所の買い物は徒歩で行く、通勤は駅まで歩く、テレビを見ながら体操するなど、生活の中で無理せず体を動かせる方法で、まずは毎日10分、今より体を動かす時間を増やしましょう。

また、千葉市では、一人ひとりが無理なく取り組める健康づくりの一つとしてウォーキングを推進しています。詳しくは、[ちばウォーキングポイント](#)



美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 FAX270-2065

電話de詐欺にご注意を！

区内で、電話de詐欺が多発しています。ご注意ください。

1~12月の被害状況

件数 53件

被害額 94,598,440円

☎電話de詐欺相談専用ダイヤル

☎0120-494-506



高洲コミュニティセンターの催し

ボールで筋膜リリース

3月10日(金)・24日(金)18:10~19:20

各先着15人

1回800円

リセットピラティス

3月3日~31日の金曜日9:20~10:30

全5回

先着20人

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11面を明記)。

真砂コミュニティセンターの催し

太巻祭りずし教室

3月12日(日)10:00~13:00

先着12人

1,500円

スマイルピラティス

3月2日~30日の木曜日9:30~10:40

全5回

先着25人

4,000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。

3月1日~22日の水曜日19:00~20:15

全4回

小・中学生 先着20人

4,800円

ストレッチボールピラティス

3月6日~27日の月曜日15:30~16:40

先着10人

1回1,200円

☎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11面を明記)。

美浜区内において 還付金詐欺多発中!!

あなたのこえかけで
防ごう還付金詐欺!

- こ 高齢者が
- え ATMで
- か 画面をタッチしながら
- け 携帯電話を使用している



これは詐欺かな?と思ったら110番
☎千葉西警察署 ☎277-0110

町内自治会に加入しましょう!

みんなでつくる住みよいまち

町内自治会は、地域に住む人たちが互いに協力し、支え合いながら、自主的に防犯・防災活動や清掃活動、お祭りなどのイベントを通じて地域の交流を図る団体です。町内自治会で、地域の仲間をつくりませんか。



〈主な活動内容〉

犯罪を防ぐまちづくり	防犯パトロール 子どもたちの安全な登下校のための見守り
災害に強いまちづくり	防災訓練 支援が必要な住民の確認 防災用品・非常食などの備蓄
きれいなまちづくり	ごみステーションの維持管理 道路・公園などの清掃
人がふれあうまちづくり	住民同士のふれあい、交流を深めるための お祭りや運動会

加入方法など、詳しくはお問い合わせください。 [美浜区 自治会加入](#)

☎美浜区地域振興課地域づくり支援室 ☎270-3122 FAX270-3191

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。

今月の区役所休日開庁日

3月12日(日)・26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)

みんなで歩こう! ノルディック・ウォーキング

歩いて健康づくりをしましょう。

日時 ①3月12日(日)9:30~12:00

②3月23日(日)9:30~12:00

集合場所 ①高洲コミュニティセンター

②真砂コミュニティセンター

対象 約5キロメートル歩ける方

定員 各先着10人

料金 1回800円(ポール持参の方は600円)

申込方法 直接または電話で、各コミュニティセンターへ。

☎①高洲コミュニティセンター ☎277-3000 FAX277-0507
②真砂コミュニティセンター ☎277-2512 FAX277-0104

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、マスクを着用の上、お越しください。



野菜レシピは、[美浜健康レシピ](#)

相談・教室名	日時	対象・内容など	定員
栄養相談 ☎健康づくり班	3/2(木)・7(火)・9(木)・16(木) 9:20~15:00	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4人
禁煙チャレンジ相談・健康相談 ☎健康づくり班	3/2(木)・20(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。	各4人
大人の歯科相談 ☎健康づくり班	3/7(火)・16(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	3/7(火)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	3/9(木)15:10~16:40	精神科医師が相談に応じます。 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	3人
女性相談 ☎すこやか親子班	4/19(水)10:00~12:00	妊娠・出産に関することや、思春期から更年期までの女性の健康に関する不安や疑問などについて、助産師が相談に応じます。	2人
離乳食教室 ☎健康づくり班	3/16(木)13:00~14:00または 14:00~15:00	簡単にできる離乳食について、管理栄養士がお話しします。 対象=第1子で1回食を始めた6~8カ月児の保護者	各8人
食事セミナー「みはま元氣塾」 ~おいしく減塩~ ☎健康づくり班	3/17(金)10:00~12:00	高齢期のフレイル予防のための食事の話や、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。 対象=65歳以上の方	8人

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)
☎3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) ☎区内在住の方
詳しくは、[千葉市 美浜区健康課](#)

☎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 FAX270-2065

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
3月2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、3月23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
3月16日(木) 10:00~15:00
*3月2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