



4月1日(金)から

区内のあんしんケアセンターが 一部移転&出張所を新規開設します



あんしんケアセンター磯辺およびあんしんケアセンター幸町が移転します。
また、新たにあんしんケアセンター磯辺に出張所を開設します。

移転および出張所開設日 4月1日(金)
業務時間 月～土曜日9:00～17:00 (祝・休日および年末年始を除く)

このような悩みを解決します

あんしんケアセンターは、地域で暮らす高齢者の皆さんの身近な相談窓口です。
どこに相談していいか迷ったら、まずはお電話ください。

- まだまだ元気なつもりだけど、最近体力に自信がなくなってきた
- 最近物忘れが多くなり、お金のことや自分で判断できなくなることが心配
- 家族の介護で困っているけれど、どこに相談したらいいかわからない など



☎地域包括ケア推進課 ☎245-5168 ☎245-5293

あんしんケアセンター磯辺

所在地 美浜区磯辺2-6-6
磯辺ウエルズ21 B号室
☎445-8440 ☎445-8447

浜田出張所

所在地 美浜区浜田2-38
幕張ビル403号室
☎441-7410 ☎441-7415

あんしんケアセンター幸町

所在地 美浜区幸町2-23-1
マルエツ千葉幸町店 2階
☎301-5528 ☎307-6835



高洲コミュニティセンターの催し

- リセットピラティス**
☎4月1日～29日の金曜日9:20～10:30
全5回
☎先着20人
☎5,000円
- 脳と身体のリフレッシュ**
☎4月1日～22日の金曜日15:10～16:20
全4回
☎先着20人
☎1回500円
- ノルディック・ウォーキング**
☎4月10日(日)9:30～12:00
☎先着10人
☎800円 (ポール持参の方は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15面を明記)

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**
☎4月1日～29日の金曜日11:30～12:40
全5回
☎先着12人
☎2,500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。
☎4月6日～27日の水曜日19:00～20:15
全4回
☎小学生、中学生
☎先着20人
☎4,800円
- おもちゃ病院**
壊れたおもちゃを修理します。
☎5月8日(日)10:00～16:00 (受付終了14:30)
☎部品代負担
☎修理代は無料です。修理できないものもあります。
☎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15面を明記)

4月16日(土)開催

～傍聴者募集～

美浜区まちづくり活動報告会

区では、地域の課題解決や活性化のための取り組みを支援しています。昨年度に支援を受けた団体の活動成果を発表する美浜区まちづくり活動報告会を開催します。

今後の活動の参考にしたい方や、地域で活動する他の団体の情報を共有したい方などは、ぜひご参加ください。

日時 4月16日(土)9:30～11:30

会場 美浜区役所

定員 先着10人

申込方法 4月4日(月)9:00から電話で、美浜区地域振興課へ。



☎美浜区地域振興課地域づくり支援室 ☎270-3122 ☎270-3191

参加者募集

歯っぴー健口教室

ささいな口の機能の衰えは、フレイル(心身の虚弱)の前段階といわれています。

口の健康度を知り、お口の体操や足腰などを鍛える身体の体操を楽しく学んで、健康寿命を延ばしましょう。



日時	会場
5/18、6/1・15・29の水曜日 9:45～11:45 全4回	美浜保健福祉センター
5/24(火)、6/6(月)・20(月)、7/4(月) 9:45～11:45 全4回	幸町公民館

内容 噛む力・飲み込む力など口の健康度チェック、個別歯科相談、トレーナーと身体の体操、お口の体操、唾液線マッサージ方法など

対象 65歳以上の方

定員 各先着12人

申込方法 4月4日(月)9:00から電話で、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



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・教室名	日時	対象・内容など	定員
栄養相談 ☎健康づくり班	4/8(金)・14(木)・19(火)・26(火) 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
大人の歯科相談 ☎健康づくり班	4/12(火)・21(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	4/12(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。	20人
精神保健福祉相談 ☎こころと難病の相談班	4/14(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
禁煙チャレンジ相談・健康相談 ☎健康づくり班	4/19(火)・26(火) 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実施できます。	各4人
母乳教室 ☎すこやか親子班	4/25(月)10:00～12:00	対象＝母乳育児を希望する妊娠中の方。母乳育児について、助産師がお話しします。お子様は同伴できません。	10人
離乳食教室 ☎健康づくり班	4/26(火)13:00～14:00、 14:00～15:00	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。	各8人
食事セミナー「みはま元気塾」 ～簡単! バランスごはん～ ☎健康づくり班	4/28(木)10:00～12:00	対象＝65歳以上の方。内容＝高齢期の健康や食生活、調理の方法について、管理栄養士がお話しします。	8人
母親&父親学級 ☎すこやか親子班	5/9(月)9:30～12:00または 13:15～15:45、 5/16(月)9:30～12:00 全2回	対象＝9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、育児について学びます。	20組
食の実践教室「幼児のお弁当」 ☎健康づくり班	5/13(金)10:30～12:00	対象＝3～5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などについて、管理栄養士が紹介します。(託児なし)	8人

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)
☎4月4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 ☎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15面参照 特に記載のないものは4月1日(金)から受け付け

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
4月7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、4月28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
4月21日(木) 10:00～15:00
*4月7日(月)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

4月10日(日)9:00～12:30