



健康づくりに役立てよう!

美浜健康づくり支援マップ

配布中

さまざまな世代の皆さんが自分にあった健康づくりに取り組めるよう、地域の健康づくり情報を掲載しています。ご自身やご家族の健康づくりのために役立ててください。

配布場所 美浜保健福祉センター健康課、美浜区役所地域振興課、区内の公民館、コミュニティセンター、いきいきプラザ、いきいきセンターなど
*なくなり次第配布を終了します。



☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065

医師講演会

「あなたの肺は大丈夫? ~肺炎・感染症予防とCOPD~」

高齢者や糖尿病などの持病がある人は、肺炎を起こしやすく、重症化しやすいといわれています。また、高齢者の肺炎は、熱や咳、痰などの症状が出にくいことがあります。気になる呼吸器の病気とその予防法について学びましょう。

日時 10月27日(木)15:30~17:00
会場 美浜保健福祉センター
内容 喘息、肺炎、COPDなどの症状と受診のタイミング、予防法などについて
定員 先着16人
申込方法 10月3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

バスケットボールスクール

バスケットボールの「上手くなるコツ」を JBA公認コーチが直接アドバイス!

生徒たちと直接触れ合って一人ひとりに声をかけ、バスケットの面白さや楽しさを伝えます。

日時 10月5日~26日の水曜日19:00~20:15 全4回
会場 真砂コミュニティセンター体育館
対象 小・中学生
定員 先着20人
料金 4,800円
申込方法 直接または電話で、真砂コミュニティセンターへ。

☎真砂コミュニティセンター ☎277-2512 ☎277-0104



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・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	10/3(月)・27(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	10/3(月)、11/10(木) 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
栄養相談 ☎健康づくり班	10/6(木)・13(木)・21(金)・25(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
禁煙チャレンジ相談・健康相談 ☎健康づくり班	10/6(木)・25(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。	各4人
精神保健福祉相談 ☎こころと難病の相談班	10/13(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
食事セミナー「みはま元気塾」 ~おいしく減塩~ ☎健康づくり班	10/19(水)10:00~12:00	フレイル予防のための食事や、減塩のための調理の工夫について学びます。会場=幕張西公民館 対象=減塩に関心のある65歳以上の方。	8人
離乳食教室 ☎健康づくり班	10/25(火)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
母乳教室 ☎すこやか親子班	11/4(金)10:00~12:00	母乳育児について、助産師がお話しします。 対象=母乳育児を希望する妊娠中の方(お子様は同伴できません)。	10人
母親&父親学級 ☎すこやか親子班	11/11(金)9:30~12:00または13:15~15:45、18(金)9:30~12:00 全2回	妊娠中の生活や出産、育児について学びます。 対象=来年3月末までに出産予定の妊婦とパートナー。	20組
歯科医師講演会「歯周病を予防して血糖値を改善しよう!」 ☎健康づくり班	10/20(木)13:30~15:00	日本人に多い糖尿病が、歯の病気「歯周病」と相互に関係していることがわかってきました。歯周病を予防して血糖値を改善しませんか。	10人
育児講演会「はじめてお兄ちゃんお姉ちゃんになるとき」 ☎すこやか親子班	10/28(金)10:00~12:00	第2子出産後の第1子の気持ちと関わり方について臨床心理士が講演します。 対象=第2子を妊娠中、または第2子が6カ月未満の保護者。託児あり(定員=先着3人)。	10人

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)
☎10月3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10月3日(月)から受け付け



高洲コミュニティセンターの催し

ワクワクあそび体操 親子で動こう!

☎10月2日(日)10:00~10:45

☎3~5歳児と保護者

☎先着15人

☎1人100円

リセットピラティス

☎10月7日~28日の金曜日9:20~10:30

全4回

☎先着20人

☎4,000円

脳と身体のリフレッシュ

☎10月7日(金)・21日(金)・28日(金)15:10~16:20

全3回

☎先着20人

☎1回500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

ボールで筋膜リリース

☎10月11日(火)・18日(火)9:30~10:40 全2回

☎先着20人

☎1,500円

まちの保健室

病気の予防や更年期などの相談、血圧・体脂肪率などの測定を実施します。どなたでもご相談いただけます。

☎10月1日(土)・29日(土)10:30~13:30

☎1階ロビー

シナプソロジーとボディメンテナンス

☎10月7日(金)・21日(金)・28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

☎10月3日~31日の月曜日15:30~16:40

全5回

☎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。☎277-0104も可(必要事項15面を明記)

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
10月6日(木) 9:00~16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週火曜日、10月27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
10月20日(木) 10:00~15:00
*10月6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

10月9日(日)9:00~12:30