

観覧者募集

美浜区地域活性化支援事業 公開プレゼンテーション

美浜区地域活性化支援事業とは、地域の課題解決や活性化など、区民の皆さんが主体的に行う取り組みに対して、区が活動資金の支援を行う制度です。
令和8年度の支援対象を選ぶため、応募団体が活動内容を発表する公開プレゼンテーションを行います。
ぜひご覧ください。

日時

2月28日(土)9:00～12:00
*応募団体数により時間は前後します。

会場

美浜区役所3階会議室

定員

20人(予約制)

申込方法

2月2日(月)9:00から電話で美浜区地域づくり支援課(☎270-3122)へ

☎美浜区地域づくり支援課 ☎同上 ☎270-3191

医師講演会

「眼のお悩み感じていませんか？
～早期発見・治療が大切です～」

高齢者に多い目の病気と受診のタイミング、予防や治療法について医師が講演します。

日時

2月18日(火)13:30～15:00

会場

美浜保健福祉センター4階

定員

先着50人(予約制)

申込方法

2月2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

お知らせ

高洲コミュニティセンターの催し

①女性のための眠りにつなげるボディメンテナン
ス
2月2日～16日の月曜日18:40～19:50
「質の良い眠りに誘う」おやすみ前のストレッチ体操
各先着15人 1回1,000円

②青竹踏みでWの刺激
2月4日(火)・18日(火)11:10～12:30 全2回
青竹踏みでスッキリした後に癒しのヨガ的ストレッチ
先着20人 1,000円

③大正琴ふれあいコンサート～懐かしい大正琴の調べに乗せて、思い出の曲の数々～
2月21日(土)13:00～15:00(12:30開場)
3階 ホール1 当日先着100人
①②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(12面)を明記)。
③当日直接会場へ。

電話de詐欺にご注意ください！

市内で、オレオレ詐欺や還付金詐欺などの「電話de詐欺」が多発しています。
市役所や区役所の職員をかたり、「保険料(医療費)の還付金があります」「税金が戻ってきます」「ATMで手続きしてください」などという電話は詐欺です。市役所や区役所の職員が還付金に関することで、ATMへ行くよう電話をすることはありません。
また、資産状況や自宅にある現金について聞かれた場合は絶対に答えないでください。電話の後で犯人が家に押し入る強盗などの発生が懸念されます。このような電話を受けた際は、110番通報するか、警察署に電話してください。
詐欺の被害に遭わないためには、犯人と話さないことが一番です。家の電話は在宅時でも留守番電話に設定し、知らない番号の電話には出ないようにしましょう。

☎電話de詐欺相談専用ダイヤル ☎0120-494-506(平日8:30～17:15)
千葉西警察署生活安全課 ☎277-0110
美浜区地域づくり支援課 ☎270-3124 ☎270-3191

もしもの時のために、災害への備えをしましょう！

地域の備え ～自主防災組織を結成しましょう～
大規模な災害が発生したときは、道路、通信網などのライフラインの混乱が生じ、行政だけでは十分な対応ができない場合があります。
いざというときには地域で防災活動を行い、被害を最小限にすることができるよう、自主防災組織を結成し、日頃から訓練を行うことで災害に備えましょう。
自主防災組織を結成していない自治会やマンション管理組合の方は、ぜひ結成しましょう。

私たちにできること
～家具類の転倒・落下防止を～
地震発生時の負傷の多くは、家具類の転倒や落下によるものです。
家具類の固定や配置の見直しを行い、自宅の安全空間を確保しましょう。
～食糧などの備蓄を～
物流の寸断により、必要な物資が3日～1週間程度届かないことがあります。
各家庭にあった必需品を考え、最低3日分(できれば1週間分)の備蓄品を準備しましょう。
～共同住宅居住者向けの防災マニュアル作成～
美浜区は中高層の共同住宅が多いことから、共同住宅での特徴を踏まえた防災マニュアルの作成例を用意しています。お住まいの団地やマンションの実情に合わせた独自の防災マニュアルを作成しましょう。
☎美浜区地域づくり支援課 ☎270-3124 ☎270-3191

真砂コミュニティセンターの催し

スマイルピラティス
2月5日～26日の木曜日9:30～10:40
全4回
先着30人 3,200円

歌声講座
2月11日(火)・25日(火)、3月11日(火)・25日(火)
10:00～11:30 全4回
先着40人 4,000円

太巻さまつりずし教室
3月8日(日)10:00～13:00
あげは蝶
先着16人 2,000円

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・教室名など	日時	対象者・内容など	定員	
相談	栄養相談 健康づくり班	2/3(火)・12(木)・16(月)・27(金) 9:30～14:40	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4人
	禁煙チャレンジ相談・健康相談 健康づくり班	2/5(木)・19(木)、3/3(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、保健師や看護師が個別に相談に応じます。	各4人
	子どもの歯科相談 健康づくり班	2/9(月) 9:30～15:30	むし歯予防、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。電話、電子申請で申し込みが可能です。詳細はホームページをご覧ください。	10人
	大人の歯科相談 健康づくり班	2/9(月)・26(木)、3/6(金) 9:20～15:20	歯や義歯の手入れ、むし歯や歯周病の予防などについて、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4人
	精神保健福祉相談 こころと難病の相談班	2/13(金)14:30～16:00	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その家族。	3人
	女性のための健康相談 すこやか親子班	3/6(金) 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
教室	母親＆父親学級 すこやか親子班	3/4(火)9:30～12:00 または13:00～15:30、 11(水)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＝7月末までに出産予定の妊婦とそのパートナー。 備考＝3/4(火)は希望制でミニ試食会もあります。試食代＝1人100円。 申込期間＝2/2(月)～2/10(火)まで。 電子申請も可。詳細はホームページをご覧ください。	20組
	離乳食教室「2回食からの進め方」 健康づくり班	3/13(金) 13:00～15:00	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。(実演、試食あり) 対象＝1回食を始めた6～8カ月頃の子どもの保護者。(託児なし)第2子以降の参加も可。材料費＝200円	12人
	食事セミナー「みはま元氣塾」 ～丈夫な体をつくろう～ 健康づくり班	3/17(火)13:00～15:00	高齢期のフレイル予防のための食事の話や、カルシウムやたんぱく質のとり方についての話と実演・試食。トレーナーによる運動実技。 対象＝医師から運動制限を受けていない65歳以上の方。 材料費＝100円	12人

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)
2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

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
2月5日(木) 9:00～12:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週火曜日、2月26日(木)
13:00～16:00
*定員＝各6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。
*1人30分。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
2月19日(木) 10:00～15:00
*2月5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 美浜区地域づくり支援課 ☎270-3123 ☎270-3192

今月の区役所休日開庁日
2月8日(日)9:00～12:30