



美浜ベジ・アクティブ宣言

バランスよく食べることで、からだを動かすことは、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。

もう一皿野菜を 食べよう！

成人の1日の野菜摂取目標量は350グラムです。調理した場合は、野菜料理の小鉢5皿程度が350グラムの目安です。

「簡単！野菜レシピ」を ご活用ください！

子どもからご高齢の方まで、さまざまな方にとって食べていただきたい「簡単！野菜レシピ」を、美浜区健康課ホームページに100種類以上掲載しています。一部商業施設にも、季節ごとのレシピを設置しています。

毎日「+10」 からだを動かそう！

今よりも毎日10分多くからだを動かすことで、死亡、生活習慣病、がんの発生を減らせると言われています。目標は、1日合計60分(高齢者の方は40分)です。

おすすめ 簡単！野菜レシピ

No.106 冷凍ピラフのミルクリゾット

〈材料/1人分〉

- 冷凍ピラフ…150g
- ウインナーソーセージ…2本 (30g)
- 冷凍ブロッコリー…小房6個 (70g)
- 牛乳…75ml
- 粉チーズ (好みで) …適量

〈作り方〉

- ①深めの耐熱の器に冷凍ピラフとウインナーソーセージ、冷凍ブロッコリーをのせ、牛乳をかける。
- ②ふんわりラップをかけ、電子レンジ (600W) で4分程度加熱する。
- ③好みで粉チーズをかける。

その他おすすめレシピは [美浜区 簡単！野菜レシピ](#)



簡単！野菜レシピ

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
3月2日(月)・9日(月)・23日(月)・30日(月)
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
18歳以上の女性
各先着15人 1,000円
- ②青竹踏みでWの刺激
3月4日(水)・18日(水)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春の人形劇公演
3月7日(土)11:00~12:00 (10:30開場)
「竹取物語」、「ボードビル」ほか
当日先着150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(1面)を明記)。③当日直接会場へ。



真砂コミュニティセンターの催し

- ①プライベート機能改善健康体操
3月2日(月)・9日(月)・23日(月)・30日(月)
11:30~12:45 全4回
先着10人 4,000円
- ②皆既月食をみよう
3月3日(火)18:30~20:30 *雨天中止
小学生以上の方(小・中学生は保護者の送迎または参加必須)
先着20人 500円
- ③気軽に防災体験
3月15日(日)9:30~11:30 *雨天中止
起震車で地震体験のほか、煙体験、消火器体験を実施
①②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(1面)を明記)。③当日直接会場へ。

募集 防犯ウォーキングボランティア

犯罪抑止のため、皆さんのお力をお貸しください！

防犯ウォーキングボランティアは、日頃のウォーキングや犬の散歩などの機会を利用して、地域をパトロールするボランティアです。美浜区では累計3,209人が登録し、活動しています(2025年12月31日現在)。

犯罪を未然に防ぐには、犯行の機会をうかがう犯罪者に、この地域は防犯意識が高いと思わせることが大切です。最近では、区内で電話de詐欺などの犯罪が多発し、地域での見守りの目がより一層必要となっています。

都合の良い時間に、無理せず気軽に活動することができます。ぜひ登録し、安全・安心なまちづくりにご協力ください。

- 対象** 区内在住・在勤・在学中で、原則として週1回以上活動できる18歳以上の方
- 申込方法** 本人確認書類(運転免許証など)を持参のうえ、地域づくり支援課(美浜区役所3階)で申込書に記入してください。その場で帽子または腕章を貸与します。登録した方には、エコバッグを進呈します。
- 注意事項**
 - 活動の際には、帽子、腕章、エコバッグのいずれかを携帯してください。
 - 犯罪を目撃した場合は、犯人を捕まえようとするなど危険な行為は行わず、直ちに警察に通報してください。
 - 千葉市ボランティア活動保証制度の適用対象外です。



帽子または腕章、エコバッグ(布製またはナイロン製)

地域づくり支援課 ☎270-3124 ☎270-3191

消防フェアみはま を開催します



3月1日~7日まで実施される春の火災予防運動の一環として、「消防フェアみはま」を開催します。区民の皆様は火災予防の意識を強く持っていただけるよう、消防音楽隊コンサートや、見て・体験できるコーナーを用意して、お待ちしております。

美浜消防署予防課 ☎279-0196 ☎279-0450

日時 3月8日(日)10:00~12:00
会場 「イオンモール幕張新都心 グランドスクエア」(美浜区豊砂1-1)

- 内容(予定)**
- 消防音楽隊コンサート
 - 子供用消防服体験コーナー
 - 住宅用火災警報器・感震ブレーカーのデモ機展示他

けしびろうが遊びに来ます！



けしびろう

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
3月5日(水) 9:00~12:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週火曜日、3月26日(水)
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
3月19日(水) 10:00~15:00
*3月5日(水)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
3月8日・29日(日)9:00~12:30

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。

美浜ベジ・アクティブ宣言

野菜レシピは、[美浜健康レシピ](#)

| 相談名 | 日時 | 対象・内容など | 定員 |
|--------------------------|--|---|-----|
| 禁煙チャレンジ相談・健康相談 健康づくり班 | 3/3(火)・17(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を測定できます。 | 各4人 |
| 栄養相談 健康づくり班 | 3/5(木)・10(木)・13(金)・16(月) 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 |
| 子どもの歯科相談 健康づくり班 | 3/6(金) 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 | 3/6(金)・25(水) 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 |

美浜保健福祉センター (美浜区真砂5-15-2)
3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](#)

健康づくり班 ☎270-2221 ☎270-2065