

医師講演会

知っておきたい腎臓のこと
～小さな腎臓が果たす大きな役割～



腎臓の働きや仕組み、検査データの見方、生活習慣と腎臓疾患の関係について、医師が講演します。保健福祉センターでの上映会、またはご自宅で視聴できるオンデマンド配信でご受講いただけます。

上映会

日時11月13日(木)10:00～11:30
会場美浜保健福祉センター4階
定員40人
申込方法11月4日(火)9:00から電話で、美浜保健福祉センター健康課へ

オンデマンド配信

配信期間11月4日(火)9:00～30日(日)17:00
申込方法11月4日(火)から28日(金)までに電子申請で(右記の二次元コードから申し込みできます)。




☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065

パパママ
子育て講演会

イヤイヤ期の特徴について
～困り事への対応のヒント～

「パパ(ママ) じゃなきゃイヤ」と言われたり、公園に行ったらなかなか帰りたいがなくて対応に困ったりすることはありませんか。イヤイヤ期の特徴やその時期に生じる様々な困り事、かかり方のヒントについて、臨床心理士からお話しします。この機会にぜひ、参加してみませんか。

日時12月4日(木)10:00～12:00
会場美浜保健福祉センター3階
対象1歳6カ月～3歳頃の子をもつ保護者
定員先着15人(予約制) *託児あり(先着7人)
申込方法11月4日(火)9:00から電話で、美浜保健福祉センター健康課へ。電子申請も可(右記の二次元コードから申し込みできます)。
*託児をご希望の方は、電話で申し込みください。



☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2213 ☎270-2065

お知らせ

高洲コミュニティセンターの催し

骨盤健康体操
11月5日～19日の水曜日9:30～10:45 全3回
イスに座ってのエクササイズやマットを使ってストレッチ体操
先着33人 2,700円
リセット・ピラティス
11月7日～28日の金曜日9:20～10:30 全4回
姿勢や骨盤のゆがみ改善
先着15人 4,000円
女性のための眠りにつなげるボディメンテナンス
11月10日(月)・17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
先着15人 1,000円
申直接または電話で、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)。

歯科医師講演会

11月8日は「いい歯」の日!
健康長寿の秘訣はお口にあり!
～いつまでも美味しく食べるために～

日常生活の中で「むせる」「噛みにくい」「飲み込みにくい」などの症状を感じていませんか。もしかしたら、お口の機能が低下しているかもしれません。お口の機能を維持・向上するためのポイントや誤嚥性肺炎の予防について歯科医師が講演します。この機会にお口の健康を見直してみませんか。

日時12月4日(木)13:00～15:00
会場美浜保健福祉センター4階
定員40人
申込方法11月4日(火)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

第44回 高洲コミュニティまつり

高洲コミュニティセンターで活動しているサークルが日頃の成果を発表し、地域の方々と交流を深める祭典です。模擬店、フリーマーケット、こども電車、むかし遊びなど楽しい催しが盛りだくさんです。皆さんのご来場をお待ちしております。

日時11月1日(土)・2日(日)10:00～15:00
会場高洲コミュニティセンター
*駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

内容日本舞踊、和太鼓、カラオケ、楽器演奏、生け花、パソコンアート、書道、手芸、模擬店、フリーマーケットなど

☎高洲コミュニティセンター ☎277-3000 ☎277-0507

医師講演会

足腰の衰えが気になる方へ
～いつまでも自分の足で歩くために～

転倒骨折や加齢に伴う筋力低下の予防のために、日常生活でできることなどについて、医師が講演します。運動実習を行いますので、動きやすい服装、運動靴でお越しください。

日時12月9日(火)13:30～15:00
会場美浜保健福祉センター4階
定員先着25人(予約制)
申込方法11月4日(火)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

美浜消防署秋季消防演習のお知らせ

防災意識を高めることを目的に消防演習を実施します。迫力のある活動をぜひご覧ください。多くの方のご来場をお待ちしています。

日時11月19日(火)8:00～8:30
荒天時中止

場所美浜保健福祉センター・文化ホール

内容・消火活動
・消防ヘリコプターやはしご車による救助活動
・区役所職員による救護活動



☎美浜消防署消防第一課 ☎279-0157 ☎279-0450

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	日時	対象・内容など	定員
相談	栄養相談 健康づくり班	11/6(木)・11/10(木)・20(木)・27(木) 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	11/7(金)・11/18(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
	子どもの歯科相談 健康づくり班	11/13(木) 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	11/13(木)・26(火) 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
教室	母乳教室 すこやか親子班	11/28(金) 10:00～12:00	母乳育児の効果や、多くの方が疑問に思うこと等、助産師がお話しします。電話のほか、健康課ホームページから電子申請でも申込可能です。対象＝妊娠中の方とそのパートナー(お子様は同伴できません)	10人
	離乳食教室「2回食からの進め方」 健康づくり班	12/3(火) 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「みはま元気塾」 非常災害時の食の備え 健康づくり班	12/16(火) 10:00～12:30	内容＝非常災害時に備えたい食品の紹介や備蓄の活用と調理実習。 対象＝65歳以上の方。 料金＝300円(試食代)	10人

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)
☎11月4日(火)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

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
11月6日(木) 9:00～12:00

相談は面談のみ

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週火曜日、11月27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
11月20日(木) 10:00～15:00
*11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

11月9日(日)9:00～12:30