



参加者募集

シニアリーダー養成講座(美浜区コース)

市内の公民館等で、介護予防のための体操教室を運営するボランティア(シニアリーダー)を募集しています。養成講座に参加し、自身の健康づくりをしながら楽しく地域貢献しませんか?

詳しくは、[千葉市 シニアリーダー養成講座](#)

日時 6月30日~9月29日の毎週火曜日(8月11日、9月22日を除く) 14:00~16:00(全12回)

会場 真砂コミュニティセンター(他区会場はホームページをご覧ください)

対象 市内在住で安全に体操教室の運営に携われる方。
*直近6ヶ月以内に心疾患・脳血管疾患を発症または悪化した方は受講できません。講座内で体調等の確認結果により、受講をお断りする場合があります。

定員 20人

申込方法 5月29日(金)必着。はがきに必要事項(12画)のほか、希望する会場名、生年月日を明記して、〒260-8722千葉市役所健康推進課へ。
電子申請も可。結果は6月上旬ごろ全員に発送。

☎健康推進課 ☎245-5146 ㊟245-5659

災害時の指定緊急避難場所(津波避難ビル)の指定を取り消しました

災害時の指定緊急避難場所(津波避難ビル)に指定していた「新港清掃工場」(新港226-1)は、リニューアル整備を行うため、3月31日をもって、指定を取り消しました。

いざというときのために、お近くの指定緊急避難場所・指定避難所を確認し、災害時に適切な避難行動ができるよう備えましょう。

詳しくは、[千葉市 指定緊急避難場所](#)

☎防災対策課 ☎245-5113 ㊟245-5597

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がたがらなくなったりして対応に困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、かわり方のヒントについて、臨床心理士からお話しします。この機会に是非、参加してみませんか?

日時 6月9日(火)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 20人(託児は9人)

申込方法 5月1日(金)から電話もしくは電子申請(上記二次元コード)で。

*託児ご希望の方は電話でご連絡ください。

☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2213 ㊟270-2065



ごみゼロクリーンデーに参加しよう!

美化活動の一環として、「私たちの住む街は私たちの手できれいにしよう」を合言葉に、地域でのごみゼロクリーンデーの開催をお願いしています。開催される団体にはごみ袋の提供を行っていますので、【下記】へお申し込みください。個人の方の申し込みもお待ちしています。

期間 5月30日(出)~6月30日(火)

*期間内で都合のよい日に実施してください。

*ごみ袋の申込方法や、収集したごみの回収方法など、詳しくは【下記】へお問い合わせいただくか、ホームページをご確認ください。(美浜区 ごみゼロ)

☎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

5月10日(日)9:00~12:30

経済センサス-活動調査を実施します

経済センサスは、すべての事業所や企業を対象として、経済活動の実態を把握するために実施する国の統計調査です。

調査対象

市内のすべての事業所・企業

調査期日

6月1日(月)

回答方法

インターネットまたは調査票による回答

その他

- ・ぜひインターネットでご回答をお願いします。
- ・調査員は、必ず「調査員証」又は「業務委託証明書」を身に付けているほか、調査専用の「下敷き」及び「手提げ袋」を携帯しています

調査の流れ

- ①インターネット回答用の調査書類を郵送
- ②比較的小規模な事業所や個人経営の事業所のうち、①でインターネット未回答の事業所や、新たに把握した事業所へ5月中旬頃に都道府県知事が任命する調査員がお伺いし、紙の調査票を配布します。

☎美浜区総務課選挙統計班 ☎270-3121 ㊟270-3191

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「ジ・アクティブ」宣言

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	精神保健福祉相談 ☎こころと難病の相談班	5/8(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
	子どもの歯科相談 ☎健康づくり班	5/11(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。電子申請も可。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	5/11(月)・28(木) 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
	禁煙チャレンジ相談・健康相談 ☎健康づくり班	5/12(火)・25(月) 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
教室	栄養相談 ☎健康づくり班	5/13(水)・14(木)・19(火)・25(月) 6/2(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ない方は除きます。	各4人
	パパも学ぼう母乳教室 ☎すこやか親子班	6/4(木) 10:00~12:00	母乳育児の効果や方法・パパができる支援について、助産師がお話しします。 対象=妊娠中の方及びパートナー(子どもの同伴不可)	10人
	食の実践教室 ~簡単!野菜レシピ実演・試食会~ ☎健康づくり班	6/10(水) 10:00~11:30	美浜区健康課ホームページに掲載中の「簡単!野菜レシピ」の実演と試食を行います。妊娠中や子育て中の方、男性も歓迎。材料費=200円	12人
	食事セミナー「みはま元気塾」 ☎健康づくり班	①6/12(金)10:00~12:00 ②6/19(金)13:00~15:00 ③6/26(金)10:00~13:00 全3回	①フレイルを予防する食事の話、調理の実演と試食②簡単筋トレなど運動実技③調理実習、みそ汁の塩分測定など 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=300円	12人
	離乳食教室 「2回食からの進め方」 ☎健康づくり班	6/25(木) 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) 材料費=200円	12人

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)
☎5月1日(金)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

5・5まつりを開催!

子どもたちの健やかな成長、地域の交流がテーマのおまつりです。

消防音楽隊等の吹奏楽演奏のほか、イベントやゲームなどたくさんの企画をご用意して、皆さまのご来場をお待ちしております。

日時 5月5日(祝)10:00~15:00

会場 高洲コミュニティセンター

*会場へお越しの際は公共交通機関をご利用ください。

☎高洲コミュニティセンター

☎277-3000 ㊟277-0507

手話ボランティア入門講座

日時 6月5日(金)・12日(金)

10:00~12:00(全2回)

会場 美浜保健福祉センター4階大会議室

内容 手話に関する講義・ロールプレイ実習

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 先着20人(予約制)

申込方法 電話で、市社会福祉協議会美浜区ボランティアセンター☎278-3252

☎同センター ☎同上 ㊟278-5775



真砂コミュニティセンターの催し

マットピラティス

☎5月4日(祝)・11日(月)・25日(月)9:20~10:30
全3回

☎先着20人 ☎2,400円

プライベート機能改善体操

☎5月18日(月)・25日(月)11:30~12:45 全2回
☎先着10人 ☎2,000円

天体観望会~上弦の月をみよう~

☎5月23日(出)19:00~20:30 *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

☎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(12画)を明記)。

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
5月7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、5月28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
5月21日(木) 10:00~15:00
*5月7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