



みはま

募集 美浜区支え合いのまち 推進協議会委員

美浜区支え合いのまち推進協議会の委員を募集します。

内容 地域福祉活動に関する意見交換など。謝礼・交通費などの支給はありません。

開催予定 年3回程度(任期3年)

応募資格 区内在住・在勤・在学の18歳以上の方

募集人数 2人程度

応募方法 6月15日(月)必着。A4の用紙に住所、氏名(ふりがな)、性別、年齢、職業、電話番号、Eメールアドレス(お持ちの方)を明記し、「地域福祉活動について」をテーマとした小論文(800字程度)を添えて、〒261-8581美浜保健福祉センター高齢障害支援課へ。FAX、Eメール【下記】でも受け付けます。*応募書類は返却しません。

選考方法 書類および面接により選考(選考結果は、7月上旬頃に連絡します。)

☎美浜保健福祉センター高齢障害支援課 ☎270-3505
☎270-3281 ✉koreishogai.MIH@city.chiba.lg.jp

はじめてのバルーンアートボランティア講座

日時 7月10日(金)・24日(金)、8月7日(金)9:30~12:00 全3回

会場 美浜保健福祉センター4階大会議室

内容 バルーンアートの基本を学び、ボランティア活動につなげる講座です。

対象 市内在住・在勤・在学の高校生以上の方

定員 先着20人(予約制)

参加費 合計500円
*初日に集金します。お釣りの無いようにご準備ください。

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 ☎前記 ☎278-5775

医師講演会 今すぐ始める認知症予防

~認知症の正しい知識と日常生活の工夫~

認知症の早期発見・治療・予防のための日常生活の工夫や、認知症の方への対応方法について医師が講演します。

日時 7月17日(金)13:30~15:00

会場 美浜保健福祉センター3階

定員 先着40人(予約制)

申込方法 6月1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

パパママ子育て講演会

親子のグッドコミュニケーション講座 ~“今ここから”できる、子どもへの伝え方について~

子育てをしていると、思い通りにいかずイライラ、しつこくってどうしたらよいの?と困ること、多いのではないのでしょうか。心理学と脳科学をもとに、親子のよい関係を育てていく、子どもへのわかりやすい伝え方をお伝えします。一緒に学びましょう。

日時 7月14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~就学前までの子どもを持つ保護者

定員 先着20人(予約制) *託児枠は9人

申込方法 6月1日(月)9:00から下記に電話、または二次元コードから電子申請で
*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

木の枝・刈り草・葉は 月2回の資源物の日に出してください。

私の木の枝・刈り草・葉の収集日は、
第 1・3 曜日
2・4

「千葉市家庭ごみチャットボット」で町名を検索! 収集日がわかります。

●枝はヒモでしばる
一本当たりの太さ 100cm以内
20cm以内

●草・葉は透明な袋へ
45ℓ以内

☎収集業務課 ☎245-5246 ☎245-5477

幕張海浜公園施設整備に関する説明会

幕張海浜公園(美浜区ひび野)周辺にお住まいの方々を対象に、幕張海浜公園での施設整備(Aブロック:新アリーナ整備、Bブロック:活性化施設整備)について説明会を開催します。

日時 6月21日(日)10:00~

会場 打瀬公民館ホール

定員 先着100人

申込方法 当日直接会場へ

☎スポーツ振興課
(新アリーナに関すること ☎245-5966 ☎245-5592)
緑政課
(活性化施設整備に関すること ☎245-5774 ☎245-5885)

歯科医師講演会

「知っておきたい!高齢者に多いお口のトラブル」

誤嚥性肺炎やオーラルフレイルなど高齢者に多いお口のトラブルやそ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 7月16日(木)13:30~15:00

会場 美浜保健福祉センター4階

定員 先着30人(予約制)

申込方法 6月1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



真砂コミュニティセンターの催し

スローエアロビック
☎6月13日(出)9:15~10:45
☎高齢者や初心者でも安全に楽しめる有酸素運動です。
☎60歳以上の方
☎先着20人
☎600円

資産運用セミナー
☎6月20日(出)10:00~12:00、13:00~15:00
☎老後の不安解消に向け、資産運用の基礎を学びます。
☎60歳以上の方
☎各先着20人
ノルディックウォーキング
☎6月26日(金)9:30~12:00
☎約5キロメートル歩ける方
☎先着10人
☎800円(ポール持参の方は600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)。

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	日時	対象・内容など	定員
栄養相談 ☎健康づくり班	6/2(木)・11(木)・18(木)・25(木) 9:30~14:40	離乳食・幼児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	6/4(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。詳しく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	6/4(木)・26(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	6/12(金)14:30~16:00	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。精神科医師が相談に応じます。	3人
禁煙チャレンジ相談・健康相談 ☎健康づくり班	6/12(金)・25(木) 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
女性のための健康相談 ☎すこやか親子班	7/16(木)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
食事セミナー「みはま元気塾」 元気な体を保つ食事 ☎健康づくり班	6/30(火)10:00~12:30	内容=高齢期のフレイル予防のための食事の話と調理実習。 対象=65歳以上の方。調理初心者の方も歓迎します。 材料費=300円(試食代)	12人
母親&父親学級 ☎すこやか親子班	7/1(水)9:30~12:00 または13:00~15:30、 8(木)9:30~12:00 全2回	対象=11月末までに出産予定の妊婦とパートナー(子どもの参加不可)。妊娠中の生活や出産、育児について学びます。 備考=7/1(水)は希望制のミニ試食会があります(試食代=1人100円)。 申込期間=6/1(月)~6/8(月)まで。 電子申請も可。詳しく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	7/21(火)13:00~15:00	簡単にできる離乳食(2回食~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カ月ごろの子どもの保護者(託児なし)。第2子以降の参加も可。材料費=200円	12人

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)
☎6月1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

☎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
6月4日(木) 9:00~12:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週火曜日、6月25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
6月18日(木) 10:00~15:00
*6月4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

6月14日(日)9:00~12:30