



美浜区の小学生の皆さんへ 食育推進員によるクッキングレポートミニ教室

参加者募集!

- 日時** ①7月27日(月)10:00~13:00
②7月28日(火)10:00~13:00
③8月4日(水)10:00~13:00
- 会場** ①②美浜保健福祉センター、③幸町公民館
- 内容** 7月上旬頃に小学校などで配布される「夏休みにチャレンジ!クッキングレポート」の課題レシピの作り方の実演や試食。食育の講話
- 対象** 区内在住・在学の小学生と保護者

- 定員** 各先着12組
- 費用** 材料費 一人300円
- 申込方法** 7月1日(水)から電話で美浜保健福祉センター健康課へ

簡単!野菜レシピ
No.109
カリータコライス
課題レシピのなかから
1~2品を作ります



(イメージ)

☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065



高洲コミュニティセンターの催し

- ①名画鑑賞会
7月23日(木)14:00~15:30
☎「駅馬車」
☎当日先着100人
- ②救急救命講座
7月27日(月)13:30~16:30
☎AEDを用いた心肺蘇生法・気道異物除去法の救命措置と止血法
☎先着20人
- ☎①当日直接会場へ。②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画を明記)。

真砂コミュニティセンターの催し

- ①たなばたコンサート
7月5日(日)13:30~15:00
☎同センターで活動する音楽サークルによる楽器演奏
☎当日先着80人
- ②夏休み昆虫教室
7月25日(土)10:00~11:30
☎昆虫の生態を学んで観察を楽しもう!
☎小学生と保護者 ☎先着20人
☎小学生300円、保護者500円



- ③夏休み親子料理教室
8月2日(日)10:00~13:00
☎フオカッチャ、グリルチキンのシーザーサラダほか
☎小学生と保護者 ☎先着8組
☎1組2,600円
- ☎①当日直接会場へ。②③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画を明記)。

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。

各家庭に合った必需品を考え、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

あなたの禁煙を応援します!

禁煙外来の治療費を助成します

保険が適用される禁煙外来治療費の一部を助成します。保険適用の場合は、一般的に12週にわたり5回受診します。原則、治療開始前に登録申請が必要です。

- 対象** 千葉市に住民登録がある方、過去に禁煙外来治療費の助成を受けていない方
- 助成額** 禁煙外来治療に要した自己負担合計額(上限1万円)



詳しくはこちら

禁煙のサポートを行います

健康課では、あなたに合った禁煙方法を提案し、面接や電話によるサポートを3カ月間にわたって行います。

日程は、【右記】二次元コードまたは【下記】「健康ひろば禁煙チャレンジ相談」をご覧ください。

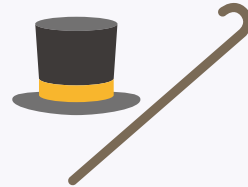


禁煙相談の日程はこちら

☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065

はじめてのマジックボランティア講座

- 日時** 7月29日(水)10:00~12:00
- 会場** 美浜保健福祉センター4階大会議室
- 内容** プロのマジシャンから身近なものでできるマジックを習得しちゃおう!
- 対象** 市内在住・在勤・在学の方
*小学生は保護者と一緒にご参加ください。
- 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 ☎前記 ☎278-5775

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下さい。

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	内容・対象など	定員
子どもの歯科相談 ☎健康づくり班	7/6(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	7/6(月)・21(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
栄養相談 ☎健康づくり班	7/9(木)・17(金)・21(火)・23(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	7/10(金)・24(金)、8/4(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。	各4人
精神保健福祉相談 ☎こころと難病の相談班	7/10(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・引きこもっているなど、こころの健康でお悩みの方または家族。	3人
パパも一緒に学ぼう母乳教室 ☎すこやか親子班	9/18(金) 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=妊娠中の方およびパートナー(子どもの同伴不可)	10人

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)
☎7月1日(水)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
7月2日(木) 9:00~12:00

- ☎**法律相談**…相続・離婚・訴訟など
毎週火曜日、7月23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
7月16日(木) 10:00~15:00
- *7月2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

7月12日(日)9:00~12:30