

参加者募集・シニアリーダー養成講座

美浜区コース

市内の公民館などで、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。
詳しくは、[千葉市 シニアリーダー養成講座](#)

日時 10月23日～1月22日の金曜日（10月30日、1月1日を除く）10:00～12:00（全12回）
会場 高洲コミュニティセンター
対象 市内在住。安全に体操教室の運営に携われる方。
*直近6カ月以内に心疾患・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 **参加費** 無料
申込方法 9月30日(木)までに電子申請で。郵送も可。はがきに必要事項(7面)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
結果は10月上旬ごろ全員に発送
問健康推進課 ☎245-5146 ☎245-5659

美浜区民フェスティバル

稲毛ヨットハーバー

クルーザーヨット体験会

クルーザーヨットに乗船し、稲毛ヨットハーバーから幕張の浜沖をセーリングします。

日時 10月4日(日)10:00～11:45、13:00～14:45
*荒天の場合は中止
対象 区内在住の小学生以上の方（小学生は保護者同乗）
定員 各31人（多数の場合は抽選）
料金 1人1,000円
申込方法 9月9日(水)～18日(金)10:00～16:00に電話で、稲毛ヨットハーバーへ
問稲毛ヨットハーバー ☎279-1160 ☎279-1575（火曜日休館）

美浜消防署救急フェア

9月9日（救急の日）を含む9月6日～9月12日の「救急医療週間」に合わせて、救急フェアを開催します。区民の皆さんに救急医療および救急業務について知っていただくため、心肺蘇生法や応急手当を体験できるコーナーを設置します。

日時 9月6日(日)10:00～12:00
会場 イオンモール幕張新都心
グランドモール1階ホビーコート
内容 心肺蘇生法および応急手当の体験、住宅用火災警報器・感震ブレーカーのデモ機展示
こども消防服試着体験、スタンプラリー、消防団広報など
問美浜消防署消防課 ☎279-0441 ☎279-0450

血糖値改善教室

糖尿病予防について学べます。正しい知識や生活習慣を身につけて、血糖値を改善しませんか。

会場 美浜保健福祉センター
対象者 血糖値が高めの方（糖尿病治療中の方は除く）
糖尿病の疑いがある方およびその家族。
*下表2・5の講演会のための参加も可
定員 18人（予約制）

	日時（全6回）	内容
1	9月30日(水) 13:30～15:00	保健師と管理栄養士による話①
2	10月7日(水) 13:30～15:00	医師講演会「血糖値が気になる方へ～40代からできる糖尿病予防～」
3	10月14日(水) 13:30～15:00	管理栄養士による話②（試食あり）
4	10月20日(水) 13:30～15:30	健康運動指導士による運動の実技
5	10月29日(木) 13:30～15:00	歯科医師講演会 「歯周病を予防して血糖値を改善しよう！」
6	11月6日(金) (予備日＝11月18日(水))	個別相談（時間予約制）

申込方法 電話で美浜保健福祉センター健康課へ
問・問美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065

オンデマンド配信
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。自宅でもオンデマンド配信で受講できます。講演時間は80分程度です。

配信期間 9月1日(火)9:00～9月30日(水)17:00
申込方法 8月24日(月)9:00から9月30日(水)16:00までに【右記】コードから
問美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065

小児科医による育児講座

赤ちゃんの病気と事故予防の対応について

赤ちゃんの体調で心配になったことや、活発に動いて「危ない!」と感じたことはありませんか。気になる症状や、受診のタイミング、成長に伴って起こりやすい事故などを小児科医がお話しします。

日時 10月1日(水)13:30～15:00
会場 美浜保健福祉センター3階
対象 妊娠中の方やそのパートナー、0歳児の保護者
定員 15人（予約制、託児なし、子どもの同席可）
申込方法 【右記】コードから電子申請。電話も可
問美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2213 ☎270-2065

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・講演会・教室名など	日時	内容・対象など	定員
相談	栄養相談 ☎健康づくり班	9/2(水)・11(金)・17(木)・28(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。
	子どもの歯科相談 ☎健康づくり班	9/7(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。
	大人の歯科相談 ☎健康づくり班	9/7(月)・24(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。
	禁煙チャレンジ相談・健康相談 ☎健康づくり班	9/8(火)・28(月) 10:00～14:30	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。
	精神保健福祉相談 ☎こころと難病の相談班	9/11(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その家族。
	子育て講演会「はじめてお兄ちゃんお姉ちゃんになるとき」 ☎すこやか親子班	10/7(水)10:00～12:00	弟妹が生まれた時の上の子の気持ちや関わり方などきょうだい関係について臨床心理士が講演します。 対象＝第2子を妊娠中、または第2子が生後1歳未満の子どもの保護者
教室	食事セミナー「みはま元気塾」 ☎健康づくり班	①10/2(金)10:00～12:00 ②10/9(金)13:00～15:00 ③10/16(金)10:00～12:30 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
	親子で学ぶ「太巻き寿司講習会」 ☎健康づくり班	10/13(水)10:30～13:00	千葉の伝統料理「太巻き寿司」の調理実習。1家族1本を巻き試食します。 対象＝小・中学生と親 材料費＝700円
	簡単！野菜レシピ実演・試食会 ☎健康づくり班	10/23(金)10:00～11:30	美浜区健康課が作成している「簡単！野菜レシピ」の実演と試食（6月に開催したものと同じ内容）。妊娠中や子育て中の方歓迎。材料費＝200円
	離乳食教室「2回食からの進め方」 ☎健康づくり班	10/30(金) 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

☎美浜保健福祉センター（美浜区真砂5-15-2）
☎9月1日(火)9:00から美浜保健福祉センター健康課各班へ。
☎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

お知らせ

高洲コミュニティセンターの催し

名画鑑賞会
☎9月24日(木)14:00～16:00
☎「晩春」 ☎当日先着100人
人形劇公演
☎9月26日(土)11:00～11:45
☎「ねずみくんのチョコッキ」「おばけなんかないさ」
☎当日先着50人



☎当日直接会場へ。
☎高洲コミュニティセンター☎277-3000☎277-0507

真砂コミュニティセンターの催し

資産運用セミナー
☎9月5日(土)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
スローエアロビック
☎9月12日(土)・26日(土)9:15～10:45 全2回
☎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 ☎1,200円
吹矢無料体験会
☎9月27日(日)10:00～12:00
☎小学生以上の方(小学3年生以下は保護者同伴)
☎先着20人
☎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(7面)を明記)。

各種相談案内

電話相談も可

相談は面談のみ

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
9月3日(木) 9:00～12:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週火曜日（9月22日を除く）、
9月24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
9月17日(木) 10:00～15:00
*9月3日(土)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

9月13日(日)9:00～12:30