

10/4日開催

美浜区民フェスティバル

日時 10月4日(日)9:30～14:00 荒天中止

会場 稲毛海浜公園

音楽、祭り

・吹奏楽
・太鼓
・輪踊り
・ダンス

レクリエーションスポーツ

・軽スポーツ
(大輪投げ、フラフープ、
ペタンクなど)
・昔の遊び
・パン食い競争
・紙芝居

出店

・模擬店(飲食物販売)
・フリーマーケット
・朝市(野菜・果物・水産加工品)
・企業出店コーナー

展示、体験

・警察車両・消防車両
展示
・ポニーとのふれあい
体験

美浜区民フェスティバルは、子どもから大人まで気軽に参加できる
年に1度の区民手作りのイベントです。楽しい催しがたくさんあります
ので、皆さんお誘い合わせの上、お越しください。



HPは
こちら 

美浜区民フェスティバル実行委員会事務局(美浜区地域づくり支援課内) ☎270-3122 ㉠270-3191

★コミュニティまつりに行こう★

コミュニティセンターのサークル・団体が日頃の成果を披露する
ほか、イベントなどを行います。
会場に駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

真砂コミュニティふれあいまつり

日時 10月17日(土)・18日(日)10:00～16:00
会場 真砂コミュニティセンター
内容 フラダンス、ヒップホップダンス、ジャズダンス、気功、
合唱、吹奏楽、ビーズアクセサリー、生け花、茶道、絵
画、縁日、子ども電車、キッチンカーなど
真砂コミュニティセンター ☎277-2512 ㉠277-0104

高洲コミュニティまつり

日時 10月31日(土)・11月1日(日)10:00～15:00
会場 高洲コミュニティセンター
内容 日本舞踊、和太鼓、楽器演奏、生け花、書道、手
芸、模擬店、子ども電車、むかし遊び、缶バッジ
作りなど
高洲コミュニティセンター ☎277-3000 ㉠277-0507

乳幼児のための赤十字救急法スクール

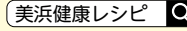
日時 11月11日(木)10:00～12:00
会場 美浜保健福祉センター4階大会議室
内容 子どもに起こりやすい事故の予防や手当てなどを学ぶ救急法スクール
対象 区内在住の方
定員 先着10人
料金 保護者と子どもそれぞれ100円(保険代)
備考 動きやすい服装でご参加ください。託児あり(要事前予約)
申込方法 電話で、美浜区赤十字奉仕団事務局(市社会福祉協議会美浜区事務所)へ
☎278-3252 ㉠278-5775

傾聴ボランティア入門講座

日時 10月30日(金)・11月6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 傾聴に関する講義・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 10月5日(月)9:00から電話で、市社会福祉
協議会美浜区ボランティアセンターへ
☎278-3252 ㉠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	子どもの歯科相談 健康づくり班	10/5(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。	10人
	大人の歯科相談 健康づくり班	10/5(月)・23(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
	栄養相談 健康づくり班	10/6(火)・8(木)・22(木)・30(金) 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	10/9(金)・27(火)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。	各3人
	精神保健福祉相談 こころと難病の相談班	10/9(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	3人
	女性のための健康相談 すこやか親子班	11/20(金)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
	医師講演会 「正しく知ろう! 泌尿器トラブ ル～頻尿・尿もれなどに悩んで いませんか?～」 健康づくり班	11/5(木)13:30～15:00	高齢者に起こりやすい泌尿器トラブルとその原因、日常生活でできる工 夫と予防について医師が講演します。	50人
教室	母親&父親学級 すこやか親子班	11/5(木)9:30～12:00または 13:00～15:30 11/12(木)9:30～12:00 全2回	妊娠中の生活や出産、育児について学びます。 対象＝来年3月末までに出産予定の妊婦とそのパートナー 備考＝11/5(木)は希望制でミニ試食会もあります。試食代＝100円 申込期間＝10/1(火)～10/8(木)までに電話で。電子申請も可	20組
	食事セミナー「みはま元氣塾」 健康づくり班	①11/24(火)10:00～12:00 ②12/1(火)13:00～15:00 ③12/8(火)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運動トレーナー による転倒予防のための運動実習、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

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)
☎10月1日(日)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

全て予約制(当日受付不可)
詳しくは、 千葉市 美浜区健康課

薬剤師講演会

薬と上手につきあうためには
飲み合わせやサプリメントなども含めた
薬の基礎知識

飲み薬・塗り薬・漢方薬の基礎知識、サプ
リメントとの付き合い方について薬剤師が
講演します。

日時 10月26日(月)13:30～15:00
会場 美浜保健福祉センター4階
定員 先着50人(予約制)
申込方法 10月1日(日)9時から電話で、
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

お知らせ

高洲コミュニティセンターの催し

①らくらく歩行&姿勢改善教室
☎10月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)
13:30～15:00 全4回
☎先着20人
㉠4,000円(1回1,000円で体験可)
②名画鑑賞会「断崖」
☎10月22日(木)14:00～16:00
☎当日先着100人
☎①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①⑦面を明記)。②当日直接会場へ。

真砂コミュニティセンターの催し

ノルディックウォーキング
☎10月22日(木)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)
そば打ち体験会
☎10月24日(土)9:20～12:00
☎そば打ち初心者の方
☎先着10人 ㉠1,800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①⑦面を明記)。

各種相談案内 無料

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
10月1日(日) 9:00～12:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週火曜日、10月22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
10月15日(木) 10:00～15:00
*10月1日(日)9:00から電話で予
約(先着8人)

美浜区役所市民相談室で行います。
休日および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

10月11日(日)9:00～12:30