

子育て講演会

4～6歳児のころとからだ

子どものすこやかな育ちを支えるために

「何度言っても時間で準備ができない」と悩んだり、「赤ちゃんってどこから生まれるの?」と聞かれて戸惑ったりしたことはありませんか。

この時期のお子さんの特徴や接し方、性教育について臨床心理士と保健師がお話しします。

この機会にぜひ、就学や思春期を見据えた子育てについて考えてみませんか。

日時

12月15日(木)10:00～12:00

会場

美浜保健福祉センター3階

対象

4～6歳の子どもを持つ保護者

定員

先着20人(託児7人まで)

申込方法

【右記】コードから電子申請で。電話・FAXも可

※託児をご希望の方は、電話にてお申し込みください。

☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2213 ☎270-2065





傾聴ボランティア

フォローアップ講座

日時

12月3日(木)・10日(木)・17日(木)10:00～12:00 全3回

会場

美浜保健福祉センター4階大会議室
*12月17日(木)は美浜いきいきプラザデイサービス(美浜区高洲3丁目5-6稲毛海岸駅前プラザ6号棟)

内容

傾聴に関する講義・ロールプレイ実習。3日目は実際に地域の施設を訪問し、傾聴の実践体験を行います。

対象

過去に傾聴の基礎講座を受講している方、または傾聴ボランティア経験者。また、3日間の参加が必要です。

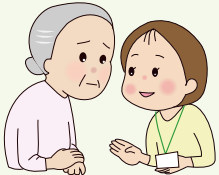
定員

先着20人(予約制)

申込方法

11月4日(木)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

☎同センター ☎278-3252 ☎278-5775



お知らせ

高洲コミュニティセンターの催し

おはなし会

☎11月15日(日)①10:30～11:00、②11:30～12:00

☎おはなしボランティアさんによる、楽しい絵本のおはなし会です。

☎3歳～小学生とその保護者

☎当日各先着30人

名画鑑賞会

☎11月26日(木)14:00～16:00

☎「私を野球に連れてって」

☎当日先着100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

スマイルピラティス

☎11月5日～26日の木曜日9:30～10:40 全4回

☎先着30人

☎3,200円

スローエアロビック

☎11月14日(土)・28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

ベビーマッサージ体験会

☎11月14日(土)10:30～11:30

☎生後3カ月～1歳前の子どもと保護者

☎先着5組

☎1組300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)。



医師講演会

高齢者に多い耳の病気

聞こえづらいと感じたら

高齢者に多い耳の病気と受診のタイミング、難聴や補聴器について医師が講演します。

日時

12月9日(木) 13:30～15:00

会場

美浜保健福祉センター3階

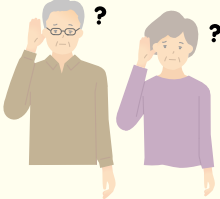
定員

先着40人

申込方法

11月2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



美浜消防署秋季消防演習

防災意識を高めることを目的に消防演習を実施します。迫力のある活動をぜひご覧ください。多くの皆様のご来場をお待ちしています。

日時

11月1日(日)9:00～9:30 荒天時中止

会場

イオンモール幕張新都心 グランドモール前平面駐車場

内容

・消火活動
・消防ヘリコプターやはしご車による救助活動
・イオンモール自衛消防隊および消防団による消火・救助活動

☎美浜消防署消防第二課 ☎279-0157 ☎279-0450



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。

11月8日は「いい歯の日」です。この機会に歯の健康を見直しましょう。

美浜「ベジ・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
相談	子どもの歯科相談 ☎健康づくり班	11/6(金)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。詳細はホームページをご覧ください。	10人
	栄養相談 ☎健康づくり班	11/6(金)・10(木)・19(木)・26(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
	大人の歯科相談 ☎健康づくり班	11/6(金)・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。	各4人
	禁煙チャレンジ相談・健康相談 ☎健康づくり班	11/11(水)・30(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	パパも一緒に学ぼう母乳教室 ☎すこやか親子班	11/17(木)10:00～12:00	母乳育児の効果や、多くの方が疑問に思うことなどを助産師がお話しします。電話のほか、健康課ホームページから電子申請でも申込可能です。対象＝妊娠中の方とそのパートナー(子どもは同伴できません)	10人
	離乳食教室「2回食からの進め方」 ☎健康づくり班	12/2(水)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	12人
	食事セミナー「みはま元気塾」～丈夫な体をつくろう～ ☎健康づくり班	12/18(金)13:00～15:00	高齢期のフレイル予防のための食事の話や、カルシウムやたんぱく質の摂り方についての話と実演・試食。トレーナーによる運動実技。対象＝医師から運動制限を受けていない65歳以上の方。料金＝100円	12人

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)

☎11月2日(月)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

全て予約制(当日受付不可)

詳しくは、[千葉市 美浜区健康課](#)

☎270-2287 ☎270-2065

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

11月5日(木) 9:00～12:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など

毎週火曜日、11月26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

11月19日(木) 10:00～15:00

*11月5日(木)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

11月8日(日)9:00～12:30