



募集

防犯ウォーキングボランティア

犯罪抑止のため、皆さんのお力をお貸しください！

防犯ウォーキングボランティアは、日頃のウォーキングや犬の散歩などの機会を利用して、地域をパトロールするボランティアです。美浜区では2,317人が登録し、活動しています(2021年10月31日現在)。

犯罪を未然に防ぐには、犯行の機会をうかがう犯罪者に、この地域は防犯意識が高いと思わせることが大切です。最近、区内においても電話de詐欺などの犯罪が多発し、地域での見守りの目がより一層必要となっています。

都合の良い時間に、無理せず気軽に活動することができます。ぜひ登録し、安全・安心なまちづくりにご協力ください。

対象 区内在住・在勤・在学中、原則として週1回以上活動できる18歳以上の方

申込方法 本人確認書類(運転免許証など)を持参の上、美浜区役所3階の地域振興課くらし安心室で申込書を記入してください。その場で帽子または腕章を貸与します。登録した方には、エコバッグを進呈します。

注意事項
・活動の際には、帽子、腕章、エコバッグのいずれかを携帯してください。
・犯罪を目撃した場合は、犯人を捕まえようとするなど危険な行為は行わず、直ちに警察に通報してください。
・千葉県ボランティア活動保証制度の適用対象外です。



帽子、腕章、エコバッグ(布製またはナイロン製)

美浜区地域振興課くらし安心室 ☎270-3124 FAX270-3191



高洲コミュニティセンターの催し

- 骨盤健康体操**
1月5日・12日・19日の水曜日9:30~10:45 全3回
先着25人 2,700円
- リセットピラティス**
1月7日・14日・21日の金曜日9:20~10:30 全3回
先着20人 3,000円
- 脳と身体のリフレッシュ**
1月7日~28日の金曜日15:10~16:20 全4回
先着20人 1回500円
- ☎直接または電話で、高洲コミュニティセンター ☎277-3000 FAX277-0507も可(必要事項12面を明記)

真砂コミュニティセンターの催し

- ストレッチポールピラティス**
1月10日~31日の月曜日15:30~16:40 全4回
先着10人 1回1,200円
- バスケットボールスクール**
プロチームのコーチが指導を行います。
1月5日~26日の水曜日18:00~19:15 全4回
小学生、中学1年生
先着20人
5,400円
- シナプソロジーとボディメンテナンス**
1月7日~28日の金曜日11:30~12:40 全4回
先着12人 2,000円
- 普通救命講習会(AED操作実習)**
2月17日(木)13:30~16:30
先着20人
- 防災体験(地震体験)**
2月19日(土)9:30~10:30
先着40人
- ☎直接または電話で、真砂コミュニティセンター ☎277-2512 FAX277-0104も可(必要事項12面を明記)

集団検診

がん検診のご案内

集団検診を事前予約制で実施しています。詳しくは、ホームページまたは美浜区役所および美浜保健福祉センターで配布している「令和3年度がん集団検診日程表」をご確認ください。

千葉県 集団検診 予約

会場 ①高洲コミュニティセンター、②美浜保健福祉センター、③保健所

申込方法 予約開始日の0:00からホームページで。予約受付専用電話 ☎0120-110063(平日10:00~14:00)も可。

健康支援課 ☎238-1794 FAX238-9946

| 日時 | 会場 | 検診内容 (対象年齢) | 予約開始日 | |
|-------------------------------------|----|----------------------|---------|---------|
| | | | ホームページ | 電話 |
| 2/1(水) 9:00~13:00 13:00~17:00 | ① | 胃がん検診 | 1/4(水) | 1/12(水) |
| | | 子宮がん検診 | | |
| 2/3(金) 9:00~13:00 13:00~17:00 | ② | 乳がん検診(40歳代) | 1/6(金) | 1/14(金) |
| | | 乳がん検診(50歳以上) | | |
| 2/4(金) 13:00~17:00 | ③ | 乳がん検診(50歳以上)・子宮がん検診* | 1/7(金) | 1/17(月) |
| 2/7(月) 2/9(水) | ② | 乳がん検診(40歳代) | 1/11(水) | 1/18(水) |
| 13:00~17:00 | | 肺がん・骨粗しょう症検診 | 1/13(金) | 1/20(金) |
| 2/12(土) 2/19(土) | ③ | 乳がん検診(30歳代)・子宮がん検診* | 1/17(月) | 1/24(月) |
| 13:00~17:00 | | 乳がん検診(40歳代)・子宮がん検診* | 1/24(月) | 1/31(月) |
| 2/25(金) 2/26(土) | | 9:00~17:00 | 1/27(木) | 2/3(木) |
| 2/28(月) 13:00~17:00 | ① | 乳がん検診(40歳代) | 1/28(金) | 2/4(金) |
| | | 乳がん検診(50歳以上) | | |

*乳がん+子宮がんのセット、または子宮がんのみの検診です。



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、マスクを着用のうえ、お越しください。

なお、新型コロナウイルスの影響で、各事業はプログラム変更や電話相談(予約制)となる場合があります。



野菜レシピは、美浜健康レシピ

| 相談・教室・講演会名 | 日時 | 対象・内容など | 定員 |
|------------|---------------------------------|---|------|
| 相談 | 大人の歯科相談 健康づくり班 | 1/11(水)・24(月)9:20~15:20 歯や義歯の手入れ、虫歯や歯周病などについて、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5人 |
| | 栄養相談 健康づくり班 | 1/11(水)・13(木)・17(月)・28(金) 9:20~14:40 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5人 |
| | 子どもの歯科相談 健康づくり班 | 1/11(水)・2/2(水)9:30~15:30 虫歯予防、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。 | 各20人 |
| | 精神保健福祉相談 こころと難病の相談班 | 1/13(木)15:10~16:40 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 | 1/20(木)・31(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。呼気一酸化炭素濃度・尿中ニコチン代謝濃度測定もできます。 | 各4人 |
| | 女性相談 すこやか親子班 | 1/21(金)10:00~11:40 妊産婦の健康や、思春期から更年期までの月経に関するお悩みなどについて、助産師が相談に応じます。 | 2人 |
| 教室 | 食の実践教室 「上手におうちごはん」 健康づくり班 | 1/27(木)10:00~11:30 バランスよく食べるおうちごはんの工夫や、簡単なメニューについて、管理栄養士がお話しします。 | 8人 |
| | 離乳食教室 健康づくり班 | 1/28(金)13:00~15:00 対象=第1子で1回食を始めた6~8カ月児の保護者。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。 | 16人 |
| | 食事セミナー~減塩の工夫~ 健康づくり班 | 2/3(木)10:00~12:00 対象=健康な食生活に関心のある65歳以上の方。フレイル予防や減塩のための調理の工夫について、管理栄養士がお話しします。 | 8人 |
| | 母乳教室 すこやか親子班 | 2/15(水)10:00~12:00 対象=母乳育児を希望する妊娠中の方。母乳育児について、助産師がお話しします。お子様は同伴できません。 | 10人 |
| 講演会 | 正しく知ろう 泌尿器トラブル 健康づくり班 | 2/4(金)13:30~15:00 頻尿・尿もれなどの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、医師がお話しします。 | 16人 |
| | 4~6歳児のこころとからだ すこやか親子班 | 2/7(月)10:00~12:00 対象=4~6歳児の保護者。性差を意識し始める子どもへの接し方とこころの発達について、臨床心理士と保健師が講演します。託児なし。 | 10人 |

美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)
1月4日(水)9:00から美浜保健福祉センター健康課各班会

全て予約制(当日受付不可)
詳しくは、千葉県 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 FAX270-2065

新型コロナウイルスの影響で、催しが中止・延期となる場合があります。詳しくは、各催しの問い合わせ先へご確認ください。

美浜区役所 ☎043-270-3111(代表) 〒261-8733 千葉県美浜区真砂5丁目15番1号(千葉県 美浜区役所) 区版編集 美浜区役所地域振興課 ☎043-270-3120 FAX043-270-3191

記号の見方は12面参照 特に記載のないものは1月4日(水)から受け付け

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
1月6日(木) 9:00~16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
1月11日、18日、25日の火曜日、
1月27日(木) 13:00~16:00
*定員=各8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。
*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
1月20日(木) 10:00~15:00
*1月6日(木)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1階市民相談室または3階会議室で行います。
12:00~13:00は相談を行いません。

申込先・問い合わせ 美浜区地域振興課 ☎270-3123 FAX270-3192

今月の区役所休日開庁日

1月9日(日)9:00~12:30