



## もしもの 時のために 災害への準備をしましょう!



### 地域の備え

#### ①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

#### ①家具類の転倒・落下防止

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。

#### ②食糧などの備蓄

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。各家庭にあった必需品を考え、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。

#### ③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。

### 自主防災組織への助成制度

結成時	加入世帯数に応じて、防災旗およびヘルメットや消火器などを配布
訓練費助成	参加人数×150円(年度1回)
資機材購入・賃借助成	資機材購入・賃借費の1/2を助成(加入世帯数に応じた限度額の範囲内で年度各1回)

美浜区地域振興課くらし安心室 ☎270-3124 FAX270-3191

### フレイル予防で健康ライフ

## フレイル予防教室

加齢に伴う筋力低下を防ぐ方法や全身の健康と密接に関係し、認知力にも影響するお口の健康について学びます。

日時 ①6月18日(金)13:30~15:00  
②6月24日(木)13:30~15:00  
③6月30日(水)13:00~15:00  
全3回

会場 美浜保健福祉センター

内容 ①医師講演会「筋力低下を予防しよう」、②歯科医師講演会「オーラルフレイルを予防しよう」、③健康運動指導士による実技

対象 おおむね60歳以上の方

定員 15人

申込方法 6月1日(火)9:00から電話で美浜保健福祉センター健康課へ。FAXも可。

美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 FAX270-2065



## ふるさとハローワーク

(美浜区出張相談)

キャリアカウンセラーに就労や生活支援に関する相談ができます。職業紹介は実施していません。当日直接会場へ。

日時 6月15日(火)10:00~15:00

会場 美浜区役所3階

美浜区ふるさとハローワーク事務局

☎284-6360(平日9:00~17:00) FAX221-5518



### 本紙掲載の イベントなどについて

新型コロナウイルスの影響で、催しが中止・延期になる場合があります。詳しくは、各催しの問い合わせ先またはホームページをご確認ください。

千葉県 新型コロナ イベント

### 今月の区役所休日開庁日

6月13日(日)9:00~12:30

#### 主な開庁窓口

市民総合窓口課  
市民税課(市税に係る諸証明の交付)

## 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、可能な限り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

名称	日時	対象・内容など	定員
栄養相談 ☎健康づくり班	6/1(火)・10(木)・17(木)・21(月) 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	6/1(火)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。	20人
大人の歯科相談 ☎健康づくり班	6/1(火)・28(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
禁煙チャレンジ相談・健康相談 ☎健康づくり班	6/3(木)・22(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。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
精神保健福祉相談 ☎こころと難病の相談班	6/10(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
アクティブ運動教室 ☎健康づくり班	6/25(金)・7/9(金)・16(金) 10:00~12:00 全3回	健康づくりのための運動についての講話、ラジオ体操やウォーキングなどの運動実技指導を行います。 *主治医から運動を制限されている方は、ご遠慮ください。	10人
離乳食教室 ☎健康づくり班	6/21(月) 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「みはま元気塾」 ☎健康づくり班	6/29(火)10:00~12:00、 7/6(火)13:00~15:00、 7/20(火)10:00~12:00 全3回	対象=医師から運動制限を受けていない65歳以上の方。フレイル予防のための食事の話や、今の健康状態を維持・向上するための運動実習を行います。	8人
母親&父親学級 ☎すこやか親子班	7/13(火)・20(火)9:30~12:00 全2回	対象=10~11月末までに出産予定の妊婦とパートナー 妊娠中の生活や出産、育児についての学習	10組
心理士講演会「子どもの成長に合わせた寄り添い方~学校生活に向けて~」 ☎すこやか親子班	7/7(水)10:00~12:00	対象=5歳児~小学2年生の子どもを持つ保護者 入学前後の子どもの心の発達や、学校生活に向けた必要な準備などを学びます。託児なし。	10人

美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)  
☎6月1日(火)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

## お知らせ

### 高洲コミュニティセンターの催し

#### シナプソロジーとボディメンテナンス

6月4日~25日の金曜日15:10~16:20 全4回  
☎先着20人  
☎2,000円

運動できる服装、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)



#### リセット・ピラティス

6月4日~25日の金曜日9:20~10:30 全4回  
☎先着15人  
☎4,000円

運動できる服装、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

#### 特別おはなし会

6月5日(土)

3・4歳児=10:30~11:00

5歳児~小学6年生=11:15~11:45

☎先着15人

☎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(必要事項を明記)

### 真砂コミュニティセンターの催し

#### プロバスケットチームのコーチが教える体力作り

6月30日(水)

小学1~3年生=18:00~19:15

小学4~6年生=19:30~20:45

☎先着20人 ☎1,500円

#### ボディケアストレッチ

6月2日~23日の水曜日13:30~14:40 全4回

☎先着20人 ☎2,000円

#### 元気に!楽しく!うたごえ広場

ピアノの生伴奏で童謡からポップスまで皆さんと一緒に歌います。

6月30日(水)10:00~11:30

☎先着50人 ☎500円

☎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(必要事項を明記)

## 各種相談案内

☎電話相談も可

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  
6月3日(木) 9:00~16:00

☎相談は面談のみ

法律相談…相続・離婚・訴訟など  
毎週火曜日、6月24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  
6月17日(木) 10:00~15:00  
\*6月3日(水)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