



## 募集 美浜区地域活性化支援事業

皆さんのまちづくり活動を応援します!

美浜区では、地域の課題解決や活性化のための取り組みを主体的に行う団体に対して、活動資金などの支援を行います。ぜひ、ご応募ください。

募集期間 12月20日(月)～2月1日(火)

支援内容

対象活動	内容	支援金額(上限額)
地域づくり活動支援	地域づくり活動への一般的な補助	20万円
地域拠点支援	地域づくり活動の拠点を新たに確保するための家賃補助など	改装費 50万円 家賃 10万円/月

対象団体

区内で活動する団体  
(ボランティアグループ、NPO法人、町内自治会、大学サークルなど)  
\*1年以上継続して活動している、または1年以上継続することが見込める団体

審査方法

書類審査と2月26日(出)開催のプレゼンテーション(参加必須)  
・同一事業の支援は3年を限度(毎年申請および審査。ただし、改装費(初期経費)は1回のみ)  
・審査の結果、支援対象にならない場合があります。

申込方法

区ホームページをご覧ください。お問い合わせください。[美浜区地域活性化]

注意事項

本事業は、2022年度予算成立後に実施するため、内容が変更となる場合があります。

美浜区地域振興課地域づくり支援室 ☎270-3122 ☎270-3191



## お知らせ

### 高洲コミュニティセンターの催し

リセットピラティス  
12月3日～24日の金曜日9:20～10:30  
全4回  
先着20人  
4,000円

女性のための心と身体に優しいヨガ  
12月3日～24日の金曜日11:10～12:10  
全4回  
先着20人  
3,600円

脳と身体のリフレッシュ  
12月3日～24日の金曜日15:10～16:20  
全4回  
先着20人  
1,500円

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(12面)を明記)

真砂コミュニティセンターの催し

ボディケアストレッチ  
12月1日～22日の水曜日13:30～14:40  
全4回  
先着20人  
2,000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。  
12月1日～22日の水曜日18:00～19:15  
全4回  
小学1年～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  
12月3日～24日の金曜日11:30～12:40  
全4回  
先着12人  
2,000円

ボールで筋膜リリース  
テニスボールを使って体をほぐします。  
12月14日(火)・21日(火)9:30～10:40 全2回  
先着20人  
1,500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(12面)を明記)

### 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～

腎臓は健康維持のための重要な役割を担っており、腎臓病は生活習慣や加齢と深い関係があります。

腎臓の機能は一度失われると回復が難しいため、検査データの見方や気を付けたい生活習慣などを知り、腎臓病の予防について学びましょう。

日時 12月15日(水)13:30～15:00

会場 美浜保健福祉センター

定員 先着16人

申込方法 12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。

美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065

### 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。[千葉市 集団検診 予約]

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
1/5(水) 9:00～17:00		子宮がん	12/3(金)	12/10(金)
1/6(木) 9:00～13:00	①	胃がん	12/6(月)	12/13(月)
1/14(金) 13:00～17:00		乳がん(50歳以上)	12/13(月)	12/20(月)
1/15(土) 9:00～17:00	②	乳がん(50歳以上)・子宮がん*	12/14(火)	12/21(火)
1/20(木) 9:00～13:00		胃がん	12/17(金)	12/24(金)
1/21(金) 13:00～17:00	①	子宮がん	12/20(月)	12/27(月)
1/22(土) 9:00～17:00		乳がん(30歳代)・子宮がん*	12/21(火)	12/28(火)
1/24(月) 9:00～13:00	②	胃がん	12/21(火)	12/28(火)
1/26(水) 13:00～17:00		子宮がん	12/23(木)	1/5(水)
1/27(木) 9:00～13:00	①	胃がん	12/24(金)	1/6(木)
1/28(金)	③	肺がん・骨粗しょう症	12/27(月)	1/7(金)

\*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。

会場 ①美浜保健福祉センター、②保健所、③高洲コミュニティセンター

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 ☎238-9946

### 今月の区役所休日開庁日

12月12日(日)9:00～12:30

### 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・教室名	日時	対象・内容など	定員
大人の歯科相談 健康づくり班	12/6(月)・9(木)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
子どもの歯科相談 健康づくり班	12/6(月)、1/11(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。	各20人
禁煙チャレンジ相談・健康相談 健康づくり班	12/6(月)・16(木)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
栄養相談 健康づくり班	12/7(火)・14(火)・20(月)、1/11(火)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
精神保健福祉相談 こころと難病の相談班	12/9(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
離乳食教室 健康づくり班	12/14(火)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
食の実践教室「上手に減塩」 健康づくり班	12/22(水)10:00～11:30	おいしく減塩する工夫やバランスの良い食事について、管理栄養士がお話しします。	8人
いきいき体操体験教室 健康づくり班	12/23(木)13:30～15:10	対象＝65歳以上の方。「ちばし いきいき体操」で健康寿命をのばしましょう。DVDを見ながら、筋力運動とお口の運動を行います。	12人
歯っぴー健口教室 健康づくり班	1/12(水)・26(水)、2/9(水)・22(水)9:45～11:45 全4回	対象＝65歳以上の方。噛む力、飲み込む力などのお口の健康度チェック、誤嚥(ごえん)性肺炎を防ぐお口の手入れやお口の体操を行います。	16人
母親&父親学級 すこやか親子班	1/17(月)・24(月)9:30～12:00 全2回	対象＝4～5月末までに出産予定の方とパートナー。妊娠中の生活や出産、育児について学びます。	10組
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	1/19(水)13:00～15:00	対象＝運動制限のない65歳以上の方。フレイル予防のための運動実技と、カルシウムの上手な摂り方についての講話。	8人

美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)  
12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、[千葉市 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 ☎270-2065

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 千葉市美浜区真砂5丁目15番1号 [千葉市 美浜区役所] 区版編集 美浜区役所地域振興課 ☎043-270-3120 ☎043-270-3191

記号の見方は(12面)参照 特に記載のないものは12月1日(火)から受け付け