



## 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

#### 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。

#### <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)

### 私たちにできること

#### 家具類の転倒・落下防止を

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。

#### 食糧などの備蓄を

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。

#### 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。

☎美浜区地域振興課暮らし安心室 ☎270-3124 ☎270-3191



### 高洲コミュニティセンターの催し

『脳と身体のリフレッシュ』  
 ☎9月2日～30日の金曜日15:10～16:20 全5回  
 ☎先着20人 ☎1回500円  
 リセットピラティス  
 ☎9月2日～30日の金曜日9:20～10:30 全5回  
 ☎先着20人 ☎5,000円  
 いなげの浜を歩くノルディックウォーキング  
 ☎9月11日(日)9:30～12:00  
 ☎約5キロメートル歩ける方  
 ☎先着25人 ☎800円(ポール持参の方は600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15面を明記)。

### 真砂コミュニティセンターの催し

まちの保健室  
 病気の予防や更年期等の相談、血圧・体脂肪率などの測定を実施します。  
 ☎9月3日(土)10:30～13:30  
 ノルディックウォーキング  
 ☎9月22日(木)9:30～11:45  
 ☎約4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)  
 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。  
 ☎9月7日～28日の水曜日19:00～20:15 全4回  
 ☎小・中学生  
 ☎先着20人 ☎4,800円  
 ストレッチポールピラティス  
 ☎9月5日～26日の月曜日15:30～16:40 全4回  
 ☎先着10人 ☎1回1,200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15面を明記)。

## 乳幼児のための赤十字救急法スクール



日 時 10月13日(木)10:00～11:30  
 会 場 美浜保健福祉センター  
 内 容 子どもに起こりやすい事故の予防や手当てなど  
 対 象 美浜区在住で乳幼児のための救急法を学びたい方  
 定 員 先着10人  
 受講料 100円(保険料)  
 その他 動きやすい服装でご参加ください。託児はありません。  
 申 込 電話で、美浜区赤十字奉仕団事務局へ。  
 ☎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) ☎278-3252 ☎278-5775

## 血糖値改善教室

血糖値が高めの方、糖尿病の疑いがある方を対象に糖尿病予防について学ぶ教室を開催します。正しい知識や生活習慣を身につけて、血糖値を改善しませんか。

日時(全6回)	内 容
① 9/22(木) 13:30～15:00	医師講演会(*) 「血糖値がちょっと気になる方へ～今からできる糖尿病予防～」
② 9/27(火) 13:30～15:00	保健師による生活習慣改善の話 管理栄養士による食事の話
③ 10/4(火) 13:30～15:00	管理栄養士の話
④ 10/14(金) 13:30～15:30	健康運動指導士による運動の実技
⑤ 10/20(木) 13:30～15:00	歯科医師講演会(*) 「歯周病を予防して血糖値を改善しよう！」
⑥ 10/26(水)	個別相談(時間予約制)

\*①医師講演会、⑤歯科医師講演会のみ参加も可  
 会 場 美浜保健福祉センター  
 対 象 血糖値が高めの方(糖尿病治療中の方は除く)  
 糖尿病の疑いがある方と家族  
 定 員 先着16人  
 申込方法 9月1日(日)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



## 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、マスクを着用の上、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。



相談・教室名	日 時	対象・内容など	定員
栄養相談 ☎健康づくり班	9/1(木)・13(火)・15(木)・29(木) 9:20～15:00	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	9/1(木)・28(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。尿中ニコチン代謝濃度測定も実施できます。	各4人
子どもの歯科相談 ☎健康づくり班	9/6(火)、10/3(月) 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
大人の歯科相談 ☎健康づくり班	9/6(火)・21(水) 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
精神保健福祉相談 ☎こころと難病の相談班	9/8(木)15:10～16:40	精神科医師が相談に応じます。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。	3人
離乳食教室 ☎健康づくり班	9/15(木)13:00～14:00または14:00～15:00	簡単にできる離乳食について、管理栄養士がお話します。 対象＝第1子で1回食を始めた6～8カ月児の保護者。	各8人
食の実践教室 「簡単!おうちごはん」 ☎健康づくり班	9/30(金)10:00～12:00	栄養のバランスを考えた家庭での食事の工夫や簡単なメニューなどについて、管理栄養士が紹介します。	8人
食事セミナー「みはま元氣塾」 ☎健康づくり班	10/14(金)10:00～12:00、 10/28(金)13:00～15:00、 11/10(木)10:00～12:00、 全3回	フレイル予防のための食事の話、運動実技、減塩の工夫、脳トレについて学びます。 対象＝65歳以上の方。	8人

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)  
 ☎9月1日(日)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15面参照 特に記載のないものは9月1日(日)から受け付け

## 各種相談案内

☎電話相談も可  
 暮らし相談…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  
 9月1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、9月22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・調停のもの不可。  
 住宅相談…不動産売買や賃借など  
 9月15日(木) 10:00～15:00  
 \*9月1日(日)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 ☎270-3192

## 今月の区役所休日開庁日

9月11日(日)9:00～12:30