



## 美浜ベジ・アクティブ宣言

バランスよく食べること、体を動かすことは、生活習慣病の予防や改善のために大切です。美浜保健福祉センター健康課では、美浜ベジ・アクティブ宣言をスローガンに、食生活と運動などをテーマとした健康づくり情報を発信しています。



### もう一皿野菜を食べよう！

成人の1日の野菜摂取目標量は350グラムです。調理した場合は、野菜料理の小鉢5個程度が350グラムの目安です。



野菜350グラムの例

### 簡単！野菜レシピをご活用ください！

おさんからご高齢の方まで、様々な方に作って食べていただきたい、簡単！野菜レシピを美浜区健康課ホームページに100種類以上掲載しています。

一部商業施設にも、季節ごとのレシピを設置しています。 [美浜区 健康レシピ](#)



#### 春菊のごま和え

〈材料/2人分〉

- 春菊……………150グラム
- すりごま(白)……………小さじ2(4グラム)
- しょうゆ……………小さじ1(6グラム)
- 砂糖……………小さじ1(3グラム)

〈作り方〉

- ①春菊は根元のかたい部分を取り除き、さっとゆでて水にとる。水気を絞り、3～4センチの長さに切る。
- ②調味料を混ぜ合わせ、①を和える



美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 FAX270-2065

## お知らせ

### 高洲コミュニティセンターの催し

①おやこのための少林寺拳法護身術教室  
3月3日・17日～31日の日曜日9:30～10:45 全4回

5歳以上の子どもと保護者 随先着30組  
随1組1,000円(保険料含む)

②人形劇公演  
3月9日(土)11:00～12:00(10:30開場)  
ボードビル、きつねとかわうその他  
随ホール1 随120人(当日先着順)

③青竹踏みでWの刺激  
4月3日(水)・17日(水)11:10～12:30 全2回  
随先着20人 随1,000円(保険料含む)  
①③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11面を明記)。②当日直接会場へ。

### 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  
3月4日～25日の月曜日15:30～16:40  
随先着10人 随1回1,200円

スマイルピラティス  
3月7日～28日の木曜日9:30～10:40 全4回

随先着25人 随3,200円

いけばな親子教室  
日本の伝統文化である「いけばな」を通して、生命の大切さや尊さを学びます。

4月13日(土)9:30～11:30  
随小学3～中学3年生の子どもと保護者  
随先着10組 随1組1,500円

随雑巾、筆記用具、新聞紙、生けた花を持ち帰る袋  
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11面を明記)。

## 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  
3月7日(木) 9:00～16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など  
毎週火曜日、3月28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  
3月21日(木) 10:00～15:00  
\*3月7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 美浜区地域づくり支援課 ☎270-3123 FAX270-3192

今月の区役所休日開庁日  
3月10日(日)・24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)

## 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2,392人が登録し、活動しています(2023年12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・在学中で、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)を持参のうえ、地域づくり支援課(美浜区役所3階)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。  
・千葉市ボランティア活動補償制度の適用対象外です。



帽子または腕章、エコバッグ(布製またはナイロン製)

美浜区地域づくり支援課 ☎270-3124 FAX270-3191

## 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。



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	3/4(月)・5(火)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	3/5(火)・12(火)・14(木)・21(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
子どもの歯科相談 ☎健康づくり班	3/5(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。	15人
禁煙チャレンジ相談・健康相談 ☎健康づくり班	3/6(水)・21(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実施できます。	各4人
精神保健福祉相談 ☎こころと難病の相談班	3/14(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
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	3/18(月)13:00～15:30	高齢期のフレイル予防のための食事の話や、カルシウムの取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(試食代)	10人

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)  
☎3月1日(金)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 FAX270-2065