

## ご近所で、気軽に運動しませんか？ 美浜区 運動自主グループの紹介

区内には、地域でラジオ体操やウォーキングなどを行う運動自主グループがあり、健康づくりに取り組んでいます。1人ではなかなか続かない運動も、地域の仲間と一緒にならできるかもしれません。ぜひ足を運んでみてください。各グループの活動内容や参加方法など、詳しくはお問い合わせください。

| 町名  | グループ名（活動場所など）               | 主な活動内容       | 町名   | グループ名（活動場所など）                  | 主な活動内容       |
|-----|-----------------------------|--------------|------|--------------------------------|--------------|
| 幕張西 | 幕張西気功・太極拳の会（幕張海浜緑地）         | 太極拳          | 磯辺   | 磯辺さくら広場ラジオ体操会（旧海浜市民運動広場）       | ラジオ体操        |
|     | 幕張西おおぞらの会（幕張西第2公園）          | ラジオ体操・ウォーキング |      | 花見川歩こう会（北磯辺第4公園）               | ラジオ体操・ウォーキング |
|     | 幕張西5・6丁目自治会（幕張西第3公園）        | ラジオ体操        |      | 磯辺山ゆり会（北磯辺公園）                  | ラジオ体操        |
|     | 幕張西2丁目さくらの会（幕張西2丁目第1公園）     | ラジオ体操        | 稲毛海岸 | 稲岸公園太極拳朝練同好会（稲岸公園）             | 太極拳          |
| 打瀬  | バイタウン健康ウォークの会（打瀬公民館中庭）      | ウォーキング       | 高洲   | 高洲三丁目高洲公園ラジオ体操会（高洲公園）          | ラジオ体操        |
|     | 青い山脈（公園西の街2番館エントランス）        | ウォーキング       |      | 新稲毛ガーデンサロン（新稲毛ガーデンタワー内スカイガーデン） | ラジオ体操・ウォーキング |
|     | うたせ中天体操会（打瀬公民館中庭）           | ラジオ体操        | 高浜   | 中高浜公園ラジオ体操同好会（中高浜公園）           | ラジオ体操        |
| 真砂  | 東建検見川マンション寿会（真砂中央公園）        | ラジオ体操        |      | スマイルクラブ（高浜1-15団地内集会所前）         | ラジオ体操        |
|     | 真砂第三公園グループ（真砂第3公園）          | ラジオ体操        |      | 高浜ジョギングクラブ（稲毛海浜公園 中央入口前）       | ウォーキング・ジョギング |
|     | 美浜水曜会（真砂中央公園）               | ウォーキング       | 幸町   | 幸町ぶらり散歩会（幸町2丁目交番前集合）           | ウォーキング       |
|     | 真砂第二団地ラジオ体操（真砂3-13-4前広場）    | ラジオ体操        |      | ラジオ体操あじさい（幸町公民館裏）              | ラジオ体操        |
| 磯辺  | 真砂第一団地5丁目ラジオ体操（真砂5-16-5前広場） | ラジオ体操        |      | 36連協 ラジオ体操同好会（幸町公園）            | ラジオ体操・ウォーキング |
|     | AM9の会（中磯辺公園）                | 太極拳・ラジオ体操    |      | 木曜公園太極拳（幸町公園）                  | 太極拳          |
|     | しおさいラジオ体操6・30会（検見川の浜海岸）     | ラジオ体操        |      |                                |              |

\*グループの登録は随時行っています。ご登録お待ちしております。  
☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065

### 新設小学校の校名を募集します

2026年4月に幕張新都心若葉住宅地区に開校する小学校の校名を募集します。  
☎千葉市 若葉住宅地区新設小学校

住所

美浜区若葉3-1-26

応募条件

1人1点まで  
\*詳しくは、市HPをご確認ください。

応募方法

1月31日(金)までに電子申請で。用紙（自由）に、必要事項(12面)のほか、新設小学校名（フリガナ）とその理由を明記して、FAX、Eメール、〒260-8722千葉市教育委員会企画課へ郵送、打瀬公民館などに設置の応募箱への投函も可。

☎教育委員会企画課 ☎245-5911 ☎245-5990

✉kikaku.EDG@city.chiba.lg.jp



### 母子講演会 『4～6歳児のころとからだ ～自分に自信が持てる子育て～』

「赤ちゃんってどこから生まれるの？」と聞かれて戸惑ったことなどはありませんか。この時期のお子さんの特徴や接し方、性教育について臨床心理士と保健師がお話しします。

日時

2月12日(水)10:00～12:00

会場

美浜保健福祉センター3階

対象

4～6歳の子どもを持つ保護者

定員

15人（託児あり。定員＝先着5人）

申込方法

1月6日(月)9:00から電話で美浜保健福祉センター健康課へ、または二次元コードから電子申請で。  
\*託児をご希望の方は、電話にてお申し込みください。

☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2213 ☎270-2065

今月の区役所休日開庁日

1月12日(日)9:00～12:30





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   |
|----|-----------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 相談 | 禁煙チャレンジ相談・健康相談<br>☎健康づくり班               | 1/7(水)・28(水)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。呼吸一酸化炭素濃度・尿中ニコチン代謝濃度測定も実施できます。                       | 各4人  |
|    | 大人の歯科相談<br>☎健康づくり班                      | 1/8(水)・27(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  |
|    | 子どもの歯科相談<br>☎健康づくり班                     | 1/8(水)、2/6(木)9:30～15:30            | むし歯予防、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15人 |
|    | 栄養相談<br>☎健康づくり班                         | 1/9(木)・16(木)・20(月)・31(金)9:30～14:40 | 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4人  |
|    | 精神保健福祉相談<br>☎こころと難病の相談班                 | 1/9(木)13:30～15:00                  | 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   |
| 教室 | 食の実践教室 ～簡単！野菜レシピ実演・試食会～<br>☎健康づくり班      | 2/12(水)10:00～11:30                 | ホームページにも掲載中の「簡単！野菜レシピ」の実演と試食を行います。対象＝「簡単！野菜レシピ」に興味がある方。妊娠中や子育て中の方、男性も歓迎。材料費＝200円                     | 20人  |
|    | 食事セミナー「みはま元気塾」～丈夫な体をつくろう～<br>☎健康づくり班    | 2/6(木)13:00～15:00                  | 高齢期のフレイル予防のための食事の話や、カルシウムやたんぱく質のと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。材料費＝100円（試食代） | 10人  |
|    | 食事セミナー「みはま元気塾」～元気で動ける体を保つ食事～<br>☎健康づくり班 | 2/27(木)10:00～13:00                 | フレイル予防のための食事の話と調理実習。対象＝65歳以上の方。材料費＝300円                                                              | 10人  |
|    | パパも学ぼう母乳教室<br>☎すこやか親子班                  | 2/28(金)10:00～12:00                 | 母乳育児について、助産師がお話しします。対象＝母乳育児を希望する妊娠中の方とパートナー（子どもの同伴不可）                                                | 10人  |

☎美浜保健福祉センター（美浜区真砂5-15-2）  
☎1月6日(月)9:00から美浜保健福祉センター健康課各班へ。

☎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

全て予約制（当日受付不可）  
詳しくは、☎千葉市 美浜区健康課

### 千葉開府900年に向けて、 千葉氏を知ろう

日時

2月22日(土)13:30～15:00

会場

高洲コミュニティセンター  
講習室2

定員

30人（応募多数の場合抽選）

申込方法

1月24日(金)17:00までに、電子申請で。電話・FAX（必要事項(12面)を明記）・直接来館も可。

☎美浜図書館 ☎277-3003 ☎278-4303



## お知らせ

### 高洲コミュニティセンターの催し

スマイルピラティス

☎1月6日～27日の月曜日11:10～12:20  
全4回 ☎先着20人 ☎3,200円

ノルディック・ウォーキング

☎1月12日(日)9:30～12:00  
☎5キロメートルほど歩ける方  
☎先着10人  
☎800円（ポール持参の方は600円）

ハッピーエンディングカード体験会

☎1月19日(日)10:00～12:00  
☎ゲーム感覚で楽しく老後の不安を解消！  
☎先着30人  
☎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

スマイルピラティス

☎1月9日～30日の木曜日9:30～10:40  
全4回 ☎先着30人 ☎3,200円

バレンタインお菓子作り教室

☎2月9日(日)10:00～12:00  
☎ざくざくチョコクッキー、バナナチョコマフィンを作ります。  
☎小学生 ☎先着16人 ☎1,200円

味噌作り教室

☎2月16日(日)10:00～15:00  
☎先着10人 ☎3,600円  
☎みそ5キログラムお持ち帰り  
☎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)。



## 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

1月9日(水) 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、1月23日(水)

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

1月16日(水) 10:00～15:00

\*1月6日(月)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 ☎270-3192

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 美浜区役所総務課 ☎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1月6日(月)から受け付け