



食の実践教室 簡単！野菜レシピ実演・試食会

美浜区健康課では、不足しがちな野菜をとってバランスの良い食生活を送るため「簡単！野菜レシピ」を作成し、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置いています。

これらのレシピの実演を見て試食ができる教室を行います。ぜひご参加ください。

美浜区 健康レシピ



- 日時** 6月18日(火)10:00~11:30
- 会場** 美浜保健福祉センター4階健康増進室
- 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)
- 定員** 先着20人(予約制)
- 料金** 200円(材料費)
- 申込方法** 6月3日(月)9:00から電話で、美浜保健福祉センター健康課へ。

試食メニューの例



No.7にんじんそばろ



No.48電子レンジで作るキッシュ

美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065



高洲コミュニティセンターの催し

- リズム体操**
6月4日~25日の火曜日13:40~14:40 全4回
先着15人 2,800円(保険料含む)
- リセットピラティス**
6月7日~28日の金曜日9:20~10:30 全4回
先着15人 4,000円(保険料含む)
1回体験も可(1回1,000円)
- ノルディック・ウォーキング**
6月9日(日)9:30~12:00
5キロメートルほど歩ける75歳未満の方
先着10人 800円(ポール持参の方は600円)
- 人形劇**
6月22日(土)11:00~11:20
ぞうくんのさんぽ他
就学前児と保護者 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(15面)を明記)。

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**
6月3日~24日の月曜日15:30~16:40
各先着10人 1回1,200円
- ボールで筋膜リリース**
6月4日(火)・11日(火)9:30~10:40 全2回
先着20人 1,600円
- スマイルピラティス**
6月6日~27日の木曜日9:30~10:40 全4回
先着30人 3,200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)。

ご協力ください

「令和7年国勢調査」第3次試験調査！

令和7年国勢調査に備えるため、総務省が実施する「令和7年国勢調査」第3次試験調査を美浜区の一部の地域で行います。

6月より調査員が調査のお願いに伺いますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いいたします。



- 国勢調査第3次試験調査コールセンター(受付時間 9:00~21:00)
☎0570-02-2966(ナビダイヤル)
- 美浜区役所総務課(受付時間 平日8:30~17:30)
☎270-3121 ☎270-3191

手話ボランティア入門講座

- 日時** 7月11日(木)・18日(木)13:00~15:00 全2回
- 会場** 美浜保健福祉センター4階大会議室
- 内容** 手話に関する講義、ロールプレイ実習
- 定員** 先着20人(予約制)
- 備考** ちばシティポイント対象事業
- 申込方法** 電話で、市社会福祉協議会美浜区ボランティアセンターへ。



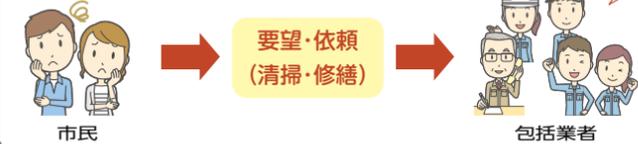
市社会福祉協議会美浜区ボランティアセンター ☎278-3252 ☎278-5775

磯辺・高洲・高浜・真砂地区にお住まいの皆様へ

昨年4月から、当地区の下水道施設に関する不具合については、要望の受け付けから清掃・修繕までを一括して民間事業者へ委託しています。下水道管の詰まりや破損など、お困りの際は下記業者へご連絡ください。

- 連絡先** センエー・千葉市下水道管維持協同組合共同企業体
☎243-6512

今後の対応の流れ



下水道維持課 ☎245-5432 ☎245-5569

高齢者に多い耳の病気 ～聞こえづらいつと感じたら～

高齢者に多い耳の病気と受診のタイミング、難聴や補聴器について医師が講演します。



- 日時** 7月3日(火)13:30~15:00
- 会場** 美浜保健福祉センター4階
- 定員** 先着60人(予約制)
- 申込方法** 6月3日(月)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、体調を確認しお越しください。

美浜「ジ・アクティブ」宣言

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	栄養相談 健康づくり班	6/5(火)・13(木)・21(金)・27(木)・7/2(火)9:30~14:40	離乳食・幼児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	6/5(火)・18(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
	大人の歯科相談 健康づくり班	6/7(金)・24(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 健康づくり班	6/7(金)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
	精神保健福祉相談 こころと難病の相談班	6/13(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
	女性のための健康相談 すこやか親子班	7/30(火)10:00~12:00	妊娠・出産に関することや、思春期から更年期までの女性の健康に関する不安や疑問などについて、助産師が相談に応じます。	2人
教室	離乳食教室 健康づくり班	6/21(金)13:00~15:00	簡単にできる離乳食について、管理栄養士がお話します。(実演、試食あり) 対象=1回食を始めた6~8カ月ごろの子どもの保護者(託児なし) 材料費=200円	12人
	母親&父親学級 すこやか親子班	7/3(火)9:30~12:00 または13:15~15:45 10(火)9:30~12:00 全2回	妊娠中の生活や出産、育児について学びます。 対象=今年11月末までに出産予定の妊婦とパートナー 申込期間=6/3~10(申し込み多数の場合は抽選)。詳しくはホームページをご覧ください。	20組

美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)
6月3日(月)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

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
6月6日(木) 9:00~16:00

- 法律相談**…相続・離婚・訴訟など
毎週火曜日、6月27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
6月20日(木) 10:00~15:00
*6月6日(火)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 ☎270-3192

今月の区役所休日開庁日

6月9日(日)9:00~12:30