

参加者募集 食育活動をしてみませんか？

食育推進員（旧称＝食生活改善推進員、ヘルスメイト）は、食を通して地域の健康づくりのためのボランティア活動を行っています。生活習慣病や介護予防のための教室、親子向けの食育講座などを行い、子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に、食の大切さを伝えていきます。

食育推進員になるためには、市が主催する養成講座を修了する必要があります。食育活動に関心がある方は、【下記】までお問い合わせください。＊食生活改善推進員は、4月から食育推進員に名称変更しました。

食育推進員養成講座

日時	①10月4日(金)、②11月21日(木)、③12月5日(木) ④来年1月28日(火)、⑤2月21日(金)10:00～15:00 全5回	定員	10人程度（面談により選考）
会場	①⑤千葉市役所、②～④美浜保健福祉センター	費用	1,000円程度（調理実習費）
対象	地域で継続して活動できる70歳未満の方	申込方法	7月31日(木)までに電話で、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



高洲コミュニティセンターの催し

- ①リセットピラティス
7月5日～26日の金曜日9:20～10:30 全4回
先着15人
4,000円（保険料含む）
- ②ワクワクあそび体操 親子で動こう！
7月21日(日)10:00～10:45
3～5歳児と保護者
先着15組 1人100円
- ③夏の人形劇公演
7月27日(土)11:00～12:00（10:30開場）
3びきのこぶた、ボードビルほか
当日先着150人
①②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）。③当日直接会場へ。

真砂コミュニティセンターの催し

- ①たなばたコンサート
当センターで活動する音楽サークルによる楽器演奏
7月7日(日)13:30～15:30
当日先着80人
- ②夏休み昆虫教室
昆虫の生態を学んで昆虫観察を楽しもう！
7月26日(金)10:00～11:30
小学生と保護者
先着20人
小学生300円、保護者500円
- ③夏休み親子料理教室
8月18日(日)10:00～13:00
メニュー＝ベーコン＆オニオンパン、ミルクティーゼリー
小学生と保護者
先着8組 1組2,500円
エプロン、三角巾、マスク、ふきん、飲み物
①当日直接会場へ。②③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）。

小学生の皆さんへ 食育推進員によるクッキングレポートミニ教室 参加者募集！

日時	会場
7月19日(金)10:00～12:30	幸町公民館
7月23日(火)10:00～12:30	美浜保健福祉センター
7月24日(水)10:00～12:30	美浜保健福祉センター



内容 7月上旬ごろに小学校などを通して配付する「夏休みにチャレンジ！クッキングレポート」の課題レシピの作り方の実演や試食、楽しい食育の講話

対象 区内在住・通学する小学生と保護者

定員 各先着10組（予約制）

費用 300円（材料費）

申込方法 7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

手話ボランティア 応用講座

日時	8月1日(木)・8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
対象	過去に手話の基礎講座を受講している方または手話ボランティア経験者
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

医師講演会 フレイルをご存じですか？ ～健康寿命をのばすために～

フレイルの基本知識と予防のポイント、日常生活の注意点について医師が講演します。

日時	7月16日(火)10:00～11:30
会場	幕張西公民館
定員	先着15人（予約制）
申込方法	7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

はじめてのガイドヘルプボランティア講座

日時	8月28日(木)13:00～15:00
会場	美浜保健福祉センター4階大会議室
内容	視覚障害に関する知識やガイドヘルプの技術を学びます。（初心者向けのガイドヘルプ入門）
定員	先着15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



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・講演会名	日時	対象・内容など	定員
栄養相談 ☎健康づくり班	7/2(火)・11(木)・25(木)・31(火) 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
大人の歯科相談 ☎健康づくり班	7/4(木)・26(金)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	7/4(木)、8/1(木) 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15人
禁煙チャレンジ相談・健康相談 ☎健康づくり班	7/9(火)・18(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
精神保健福祉相談 ☎こころと難病の相談班	7/11(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
育児講演会 「子どもの成長に合わせた寄り添い方～学校生活に向けて～」 ☎すこやか親子班	8/21(火)10:00～12:00	入学前後の子ども心の発達を知り、学校生活に向けて必要な心構えや準備などについて臨床心理士が講演します。 対象＝年長児～小学校2年生までの子どもを持つ保護者（託児あり。定員＝先着5人）	10組
離乳食教室 ☎健康づくり班	7/31(火)13:00～15:00	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
母乳教室 ☎すこやか親子班	8/23(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（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）
☎7月1日(日)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](#) ☎

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
7月4日(木) 9:00～16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週火曜日、7月25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
7月18日(木) 10:00～15:00
＊7月4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

7月14日(日)9:00～12:30