



美浜区民フェスティバル 稲毛ヨットハーバー クルーザーヨット体験会

クルーザーヨットに乗船し、稲毛ヨットハーバーから幕張の浜沖周辺をセーリングします。

日時 10月6日(日)10:00~11:45、13:00~14:45

*荒天の場合は中止

対象 区内在住の小学生以上の方(小学生は保護者同乗)

定員 各31人(多数の場合は抽選)

料金 1人1,000円

申込方法 9月9日(月)・11日(水)・12日(木)10:00~16:00

に電話で、稲毛ヨットハーバーへ。

☎稲毛ヨットハーバー ☎279-1160 ☎279-1575 (火曜日休館)



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月25日(水)13:30~15:00	医師講演会「血糖値が気になる方へ~40代からできる糖尿病予防~」
2 10月1日(水)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①
3 10月9日(水)13:30~15:30	健康運動指導士による運動の実技
4 10月17日(水)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!」
5 10月23日(水)13:30~15:00	管理栄養士による食事の話②(試食あり)
6 10月30日(水)(10月29日(火)予備日)	個別相談(時間予約制)

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およびその家族

*講演会1、4回目のみの参加も可能です。

会場 美浜保健福祉センター

定員 先着18人(予約制)

申込方法 9月2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



9月9日は「救急の日」救急フェアを開催します

9月8日~14日を救急医療週間として、美浜消防署救急フェアを開催します。区民の皆さんに救急医療および救急業務に対する正しい理解と認識を深めていただけるよう、心肺蘇生法や応急手当を体験できるコーナーを設けています。参加者へはプレゼント(オリジナル缶バッジなど)を用意しています。

日時・場所 9月1日(日)10:00~13:00

イオンモール幕張新都心ブランドモールホビーコート

9月8日(日)14:00~17:00

ZOZOマリンスタジアム外周エリア

*ロッテマリーンズ戦の開催状況により中止の可能性が
あります。詳しくは消防局ホームページをご覧ください。

内容 心肺蘇生法および応急手当の体験、住宅用火災警報器・感震ブ
レーカーのデモ機展示など

☎美浜消防署消防課救急係 ☎279-0441 ☎279-0450

参加者募集 歯っぴー健口教室

お口の些細な衰えは、フレイル(心身の身体の虚弱)の前段階といわれています。お口の健康度を知り、お家でできるかむ力・飲み込む力を向上させるお口の体操やからだの体操を楽しく学び、健康寿命を延ばしましょう。

日時 9月25日、10月9日・23日の水曜日

10:00~12:00 全3回

会場 美浜保健福祉センター4階健康増進室

内容 ①かむ力、飲み込む力など、お口の健康度を知りましょう
②健康運動指導士と一緒に噛む力を高めよう
③お口の体操、唾液線マッサージ方法などの実践

対象 65歳以上の方

定員 先着15人(予約制)

申込方法 9月2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



傾聴ボランティアフォローアップ講座

日時 10月4日(金)・11日(金)10:00~12:00 全2回

会場 美浜保健福祉センター4階大会議室

内容 傾聴に関する講義・ロールプレイ実習

対象 過去に傾聴の基礎講座を受講している方、もしくは傾聴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 9月2日(月)から電話で、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

9月1日~幕張ベイタウン地区・ベイパーク地区で11月30日(土)グリーンズローモビリティ実証調査を行います!

幕張ベイタウンの住民が中心となり、グリーンズローモビリティ(通称グリスロ。時速20キロメートル未満で公道を走ることができる電動車を活用した小さな移動サービス)によって多様なコミュニティをつなぎ、しあわせな地域社会を目指す取り組みを進めています。令和4年の実証調査に引き続き、今回は3カ月間グリスロを運行し効果を検証します。詳細は二次元コードにて検索ください。実証調査の成功のカギは市民のみなさんの積極的な参加です!

運転手・補助員・運行スタッフも随時募集しています!

☎幕張ベイ・グリスロプラス(運行主体) ☎090-7847-1159

交通政策課 ☎245-5352 ☎245-5568



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・教室名など	日時	対象・内容など	定員
大人の歯科相談 ☎健康づくり班	9/3(水)・18(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
子どもの歯科相談 ☎健康づくり班	9/3(水)、10/10(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
栄養相談 ☎健康づくり班	9/3(水)・13(金)・26(木) 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
禁煙チャレンジ相談・健康相談 ☎健康づくり班	9/10(水)・27(金)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	9/12(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
食事セミナー「みはま元氣塾」 ☎健康づくり班	①9/24(水)10:00~12:00 ②10/8(水)13:00~15:00 ③10/15(水)10:00~13:30 全3回	①フレイルを予防する食事の話、調理の実演と試食、②簡単筋トレなど運動実技、③調理実習、みそ汁の塩分測定など。 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=300円	10人
簡単!野菜レシピ実演・試食会 ☎健康づくり班	9/30(月)10:30~11:30	美浜区健康課が作成している「簡単!野菜レシピ」の実演と試食 *6月に開催したものと同一内容です。 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
離乳食教室 ☎健康づくり班	10/29(水)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

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)
☎9月2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



高洲コミュニティセンターの催し

①骨盤健康体操

☎9月4日(水)・18日(水)9:30~10:45 全2回

☎椅子に座って行うエクササイズとストレッチ体操

☎先着25人 ☎1,800円(保険料含む)

②「もしも」の時に備えて 防災クッキングにチャレンジ!

☎9月21日(土)10:00~13:00

☎災害時にも生かせる料理法や食材を学ぶ

☎先着16人 ☎エプロン、三角巾

☎2,000円(材料費・保険料含む)

③高洲コミュニティまつりフリーマーケット出店者募集

☎11月2日(土)・3日(日)10:00~15:00

*雨天中止

☎市内在住・在勤の20歳以上で、営利を目的としない個人・団体

☎各先着18店

☎各店2,000円(駐車場代含む)

☎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)。

☎③9月22日(日)9:00から受け付け。10:00から説明会。費用持参で直接、同センターへ。

真砂コミュニティセンターの催し

プライベート機能改善健康体操

☎9月2日(月)・30日(月)11:30~12:45 全2回

☎先着10人 ☎2,000円

ストレッチポールピラティス

☎9月2日~30日(月)曜日15:30~16:40

☎先着10人 ☎1回1,200円

ノルディックウォーキング

☎9月26日(木)9:30~12:00

☎約5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)

☎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)。

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
9月5日(木) 9:00~16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週火曜日、9月26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
9月19日(木) 10:00~15:00
*9月5日(水)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

9月8日(日)9:00~12:30