



## 10/6日 美浜区民フェスティバル

美浜区民フェスティバルは、子どもから大人まで気軽に参加できる年に1度の区民手作りのイベントです。楽しい催しがたくさんありますので、皆さんお誘い合わせの上、お越しください！

### 日時

10月6日(日)9:30~14:00

\*荒天中止

### 会場

稲毛海浜公園

### 音楽、祭り

- 吹奏楽
- ダンス
- 太鼓
- 踊り



HPはこちら↓



### 出店

- 模擬店
- フリーマーケット
- 朝市 (新鮮な野菜・果物)
- 企業出店コーナー

### レクリエーションスポーツ

- 軽スポーツ
- パン食い競争
- 昔の遊び
- 紙芝居



### 展示、体験

- 警察車両・消防車両展示
- パラスポーツ体験会
- アルティエリ千葉 フリースローブース

美浜区民フェスティバル実行委員会事務局 (美浜区地域づくり支援課内)  
☎270-3122 ☎270-3191

## 参加者募集 ジェフと一緒に健康づくりをしませんか

簡単な運動と脳トレを組み合わせた、椅子に座ったままでも可能なエクササイズを行います。



- 日時** 11月26日、12月3日・10日・24日の火曜日10:00~11:00 全4回
- 会場** 真砂コミュニティセンター
- 対象** 市内在住の65歳以上の方 (要支援・要介護認定者などを除く)
- 定員** 30人 (初めての方優先、応募多数の場合抽選)
- 料金** 400円 (保険料)
- 申込方法** 10月31日(木)必着。往復はがきに、必要事項(15面)のほか、会場名、生年月日を明記して、〒260-8722千葉市役所健康推進課へ。電子申請も可。

健康推進課 ☎245-5146 ☎245-5659



## 高洲コミュニティセンターの催し

- 青竹踏みでWの刺激**  
10月2日(火)・16日(火)11:00~12:30 全2回  
青竹でスッキリした後に癒しのヨガ的ストレッチ  
先着20人 1,000円 (保険料含む)
- スマイル・ピラティス**  
10月7日~28日の月曜日11:10~12:20 全4回  
ピラティスをおこない、ケガのしにくい身体を目指す 先着20人  
3,200円 (材料費・保険料含む)
- ノルディック・ウォーキング**  
10月13日(日)9:30~12:00 雨天中止  
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)
- 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)。

## 真砂コミュニティふれあいまつり

真砂コミュニティセンターで活動しているサークル・団体が日頃の成果を披露するほか、縁日など、さまざまなイベントを行います。お子様に大人気のこども電車も運行しますので、ご家族やお友達とお誘い合わせの上、お越しください。

**日時** 10月19日(土)・20日(日)10:00~16:00(20日は15:30まで)

\*雨天の場合、一部中止

**会場** 真砂コミュニティセンター

\*駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

真砂コミュニティセンター ☎277-2512 ☎277-0104

## あなたのその頭痛は大丈夫? ~漢方を用いた治療について~

頭痛と注意すべき症状、漢方治療や日常生活での対処法などについて、医師がお話します。

**配信期間** 10月1日(火)9:00~31日(木)17:00

**定員** 先着100人

**申込方法** 10月1日(火)から10月30日(木)までに電子申請で

美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065



## 真砂コミュニティセンターの催し

- ボールで筋膜リリース**  
10月8日(火)・22日(火)9:30~10:40 全2回  
先着20人 1,600円
- そば打ち体験会**  
10月26日(日)9:20~12:00  
先着10人 1,500円  
エプロン、マスク、タオル、三角巾、持ち帰り容器(長さ20cm程度)、飲み物
- 絵手紙で年賀状を描こう**  
11月2日(土)・16日(土)11:20~13:00 全2回  
先着12人 1,500円 (材料代など)

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)。



## 乳幼児のための赤十字救急法スクール

子どもに起こりやすい事故の予防や手当てなどを学びます。

**日時** 11月1日(金)14:00~15:30

**会場** 美浜保健福祉センター4階大会議室

**対象** 区内在住の方 **定員** 先着10人 (予約制)

**料金** 保護者と子どもそれぞれ100円 (保険代)

**備考** 動きやすい服装でご参加ください。

託児あり (要事前予約)。

**申込方法** 電話で、美浜区赤十字奉仕団事務局 (市社会福祉協議会美浜区事務所) へ。

市社会福祉協議会美浜区事務所 ☎278-3252 ☎278-5775

## 医師講演会 足腰の衰えが気になる方へ ~いつまでも自分の足で歩くために~

転倒骨折や加齢に伴う筋力低下の予防のために、日常生活でできることなどについて、医師が講演します (運動実技あり)。

**日時** 10月23日(火)13:30~15:00

**会場** 美浜保健福祉センター4階

**定員** 先着28人 (予約制)

**申込方法** 10月1日(火)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。



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	10/3(木)・8(火)・24(木)・29(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	10/10(木)・28(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	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。	15人
精神保健福祉相談 こころと難病の相談班	10/10(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
禁煙チャレンジ相談・健康相談 健康づくり班	10/11(金)・22(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
女性のための健康相談 すこやか親子班	11/29(金)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
母親&父親学級 すこやか親子班	11/8(金)9:30~12:00または 13:15~15:45 11/15(金)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。希望制のミニ試食会あり (試食代=1人50円)。対象=来年3月末までに産予定の妊婦とそのパートナー 申込期間=10/1(火)~8(火) (申し込み多数の場合抽選)。詳しくはホームページをご覧ください。	20組
食事セミナー「みはま元氣塾」 健康づくり班	①11/22(金)10:00~12:00 ②11/29(金)13:00~15:00 ③12/13(金)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

美浜保健福祉センター (美浜区真砂5-15-2)  
10月1日(火)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  
10月3日(木) 9:00~16:00

- 法律相談**…相続・離婚・訴訟など  
毎週火曜日、10月24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  
10月17日(木) 10:00~15:00  
\*10月3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 ☎270-3192

## 今月の区役所休日開庁日

10月13日(日)9:00~12:30