

募集

防犯ウォーキングボランティア

犯罪抑止のため皆さんのお力をお貸しください！

防犯ウォーキングボランティアは、日頃のウォーキングや犬の散歩などの機会を利用して、地域をパトロールするボランティアです。美浜区では3,089人が登録し、活動しています（2024年8月31日現在）。犯罪を未然に防ぐには、犯行の機会をうかがう犯罪者に、この地域は防犯意識が高いと思われることが大切です。最近では、区内においても電話de詐欺などの犯罪が多発し、地域での見守りの目がより一層必要となっています。

都合の良い時間に、無理せず気軽に活動することができます。ぜひ登録し、安全・安心なまちづくりにご協力ください。

対象 区内在住・在勤・在学中で、原則として週1回以上活動できる18歳以上の方

申込方法 本人確認書類（運転免許証など）を持参のうえ、地域づくり支援課（美浜区役所3階）で申込書を記入してください。その場で帽子または腕章を貸与します。登録した方には、エコバッグを進呈します。

注意事項

- 活動の際には、帽子、腕章、エコバッグのいずれかを携帯してください。
- 犯罪を目撃した場合は、犯人を捕まえようとするなど危険な行為は行わず、直ちに警察に通報してください。
- 千葉県ボランティア活動保証制度の適用対象外です。

☎美浜区地域づくり支援課 ☎270-3124 ☎270-3191



帽子または腕章、エコバッグ
(布製またはナイロン製)



育児講座「小児科医師から聞ける『予防接種と事故予防』のはなし」

予防接種を受けた後の赤ちゃんの反応で心配になったことや、赤ちゃんが動くようになって「危ない!」と感じたことはありませんか？育児講座では、予防接種の効果や注意したいこと、子どもの成長に伴って起こりやすい事故など、小児科医と対談しながら学べます。この機会にぜひ、参加してみませんか？

日時 11月28日(木)14:00～15:30

会場 美浜保健福祉センター3階

対象 妊娠中の方やパートナー、0歳の子どもがいる保護者（子どもの同席可、託児なし）

定員 先着20人（予約制）

申込方法 11月1日(金)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。

☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2213 ☎270-2065



医師講演会

今すぐ始める認知症予防～認知症の正しい知識と日常生活の工夫～

認知症の早期発見・治療・予防のための日常生活の工夫や、認知症の方への対応方法について医師が講演します。

日時 11月15日(金)13:30～15:00

会場 美浜保健福祉センター

定員 先着60人（予約制）

申込方法 11月1日(金)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



秋季火災予防週間における美浜消防署消防演習のお知らせ

美浜消防署では、11月22日(金)8:00～8:30の間、美浜区真砂5丁目15-2千葉市美浜保健福祉センター・文化ホールにおいて美浜消防署秋季消防演習を実施します。自衛消防隊および消防隊による消火活動、消防ヘリコプターやはしご車による救出訓練が実施されます。

令和3年度の消防演習風景

☎美浜消防署消防第二課 ☎279-0157 ☎279-0450



第43回高洲コミュニティまつり

高洲コミュニティセンターで活動しているサークルが日頃の成果を発表し、地域の方々と交流を深める祭典です。模擬店、フリーマーケット、こども電車、むかし遊びなど楽しい催しが盛りだくさんです。皆様のご来場をお待ちしております。

日時 11月2日(土)・3日(日)10:00～15:00

*雨天の場合、一部中止

会場 高洲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。

☎高洲コミュニティセンター ☎277-3000 ☎277-0507



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
相談	禁煙チャレンジ相談・健康相談 ☎健康づくり班	11/5(木)・18(月) 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できます。	各4人
	栄養相談 ☎健康づくり班	11/7(木)・12(火)・18(月)・26(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	11/15(金)・25(月)、12/2(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	11/15(金)、12/2(月) 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
教室	母乳教室 ☎すこやか親子班	12/4(火)10:00～12:00	母乳育児の効果や、多くの方が疑問に思うことなどについて、助産師がお話しします。対象＝妊娠中の方とパートナー（子どもの同伴不可）	10人
	食の実践教室 ～簡単！野菜レシピ実演・試食会～ ☎健康づくり班	12/5(木)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
	離乳食教室 ☎健康づくり班	12/12(木)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します（実演、試食あり）。対象＝1回食を始めた6～8カ月頃の子どもの保護者（託児なし）。材料費＝200円	12人
	食事セミナー「みはま元気塾」 元気な体を保つための食事 ☎健康づくり班	12/20(金)10:00～13:00	フレイル予防のための食事の話と調理実習を行います。対象＝65歳以上の方 料金＝100円（試食代）	10人
講演会	育児講演会「親が学ぶ セルフコントロール」 ☎すこやか親子班	12/12(木)10:00～12:00	日々の育児に生かすための、気持ちのコントロールについて臨床心理士が講演します。対象＝2～3歳児の保護者（託児あり、定員＝5人）	10人

☎美浜保健福祉センター（美浜区真砂5-15-2）
☎11月1日(金)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](#)

旧高洲第二中学校（跡施設）利活用（案）への意見募集

旧高洲第二中学校（跡施設）利活用（案）への意見募集を行っています（11月30日締切）。詳細は、市ホームページのほか高洲コミュニティセンター・稲浜公民館に配架されている資料でご確認ください。

[千葉市 資産経営課 高洲第二中学校](#)

☎245-5283 ☎245-5654

お知らせ



高洲コミュニティセンターの催し

青竹踏みでWの刺激
☎11月6日(水)・20日(水)11:10～12:30 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）

ノルディック・ウォーキング
☎11月10日(日)9:30～16:00 雨天中止
☎約10キロメートル歩ける75歳未満の方
☎先着10人
☎800円（ポール持参の方は600円）
☎軽食
☎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

おみせやさんごっこ
☎11月24日(日)10:00～12:00
☎おみせやさんごっこをしながら、大切なお金のことを楽しく学びます。
☎4～10歳と保護者
☎先着20人 ☎色えんぴつ・はさみ

はじめての投資
☎11月24日(日)14:00～16:00
☎ゲームを通じて投資について学びます。
☎8～12歳と保護者 ☎先着20人
☎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

☎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
11月7日(木) 9:00～16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週火曜日、11月28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
11月21日(木) 10:00～15:00
*11月7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

相談は面談のみ