



みはま

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に「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。[\[美浜区 健康レシピ\]](#) 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。

日時 6月10日(火)10:00～11:30
会場 美浜保健福祉センター
3階健康学習室
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15人(予約制)
料金 200円
申込方法 5月1日(休)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.37 コールスローサラダ

No.72 さばカレーポテトサラダ

☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065

ごみゼロクリーンデーに参加しよう！

美化活動の一環として、「私たちの住む街は私たちの手できれいにしよう」を合言葉に、地域でのごみゼロクリーンデーの開催をお願いします。開催される団体にはごみ袋の提供を行っていますので、[【下記】](#)へお申し込みください。個人の方の申し込みもお待ちしています。

期間 5月25日(日)～6月30日(月)
*期間内で都合のよい日に実施してください。
*ごみ袋の申込方法や、収集したごみの回収方法など、詳しくは[【下記】](#)へお問い合わせいただくか、ホームページをご確認ください。[\[美浜区 ごみゼロ\]](#)

☎美浜区地域づくり支援課 ☎270-3123 ☎270-3192

就任のご挨拶



4月に美浜区長に就任した大森信人(おおもり のぶひと)です。
皆様には、日頃から千葉市政および区政に関しまして格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。
地域活動は、多くの活動主体が強みを持ち寄りながら連携することが求められており、まちづくりを進めていく上では、地域の力や絆はとて大切で、地域活動や支え合いの活性化に向け、担い手の発掘や育成、団体間の連携強化を図り地域の力を引き出すなど、地域に寄り添いながらまちづくりを進める力を高めてまいります。
皆様のご理解とご支援を賜りますよう、よろしくお願申し上げます。

パパママ子育て講演会

「イヤイヤ期の特徴と対応 ～困り事への対応のヒント～」

「パパ(ママ)じゃなきゃイヤ」と言われたり、公園に行ったらなかなか帰りがたがなくて対応に困ることはありませんか。イヤイヤ期の特徴やその時期に生じる様々な困りごと、かかわり方のヒントについて、臨床心理士からお話しします。この機会にぜひ参加してみませんか？

日時 6月5日(木)10:00～12:00
会場 美浜保健福祉センター3階
対象 1歳6カ月～3歳頃の子をもつ保護者
定員 先着15人(予約制) *託児あり(先着5人)
申込方法 5月1日(休)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。
*託児をご希望の方は、電話にてお申し込みください。



☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2213 ☎270-2065

医師講演会

正しく知ろう！泌尿器トラブル ～頻尿・尿もれなどに悩んでいませんか？～

高齢者に起こりやすい泌尿器トラブルとその原因、日常生活でできる工夫と予防について医師が講演します。

日時 5月22日(木)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 5月1日(休)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

5・5まつりを開催

～今年はチーバくんキャラバン隊も登場～
子どもたちの健やかな成長、地域の交流がテーマのおまつりです。イベントやゲームなど、たくさんの企画で皆さんの来場をお待ちしております。

日時 5月5日(火)10:00～15:00
会場 高洲コミュニティセンター
*会場へは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

統計調査員募集！

10月に実施する国勢調査の調査員を募集します。一人当たり50～100件程度を受け持ち、担当地域の居住状況の確認、書類の作成、調査票の配布・回収をするお仕事です。調査終了後、報酬も支払われます。

活動期間 8月～11月 *事前に業務の説明会があります。
対象 原則20歳以上の方で、屋外での調査活動に支障のない方
申込方法 電話で、美浜区総務課へ。
詳しくは、[\[千葉市 統計調査員\]](#)



☎美浜区総務課 ☎270-3121 ☎270-3191

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	日時	対象・内容など	定員
栄養相談 ☎健康づくり班	5/8(木)・15(木)・20(火)・26(月)、6/3(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
禁煙チャレンジ相談・健康相談 ☎健康づくり班	5/8(木)・19(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	5/9(金)・22(木)9:20～15:20	歯や義歯の手入れ、むし歯や歯周病の予防などについて、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	5/9(金)9:30～15:30	むし歯予防、お口の入れ方などについて、歯科衛生士が個別に相談に応じます。電話、電子申請で申し込みが可能です。詳しくはホームページをご覧ください。	15人
精神保健福祉相談 ☎こころと難病の相談班	5/9(金)14:30～16:00	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	①5/30(金)10:00～12:00 ②6/6(金)13:00～15:00 ③6/13(金)10:00～12:30 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
パパも学ぼう母乳教室 ☎すこやか親子班	6/11(火)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とパートナー(子どもの同伴不可)	10人
離乳食教室 「2回食からの進め方」 ☎健康づくり班	6/23(月)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)。第2子以降の参加も可。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)
☎5月1日(休)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

☎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
5月1日(休) 9:00～12:00

相談は面談のみ

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週火曜日、5月22日(休)
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
5月15日(休) 10:00～15:00
*5月1日(休)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

5月11日(日)9:00～12:30