

参加者募集

シニアリーダー養成講座
(美浜区コース)

千葉市では、介護予防のための体操教室を運営するボランティア(シニアリーダー)を募集しています。養成講座に参加し、自身のために、家族のために、地域のために、市内の公民館や自治会館などで一緒に活動しませんか？

詳しくは、[千葉市 シニアリーダー養成講座](#)

日時 7月9日～9月24日の毎週水曜日
14:00～16:00 (全12回)

会場 真砂コミュニティセンター (他区会場はホームページをご覧ください)

対象 市内在住の方 (要支援・要介護認定を受けている方を除く)

定員 20人

申込方法 6月24日(火)必着。はがきに必要事項(15面)のほか、希望する会場名、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。結果は6月30日(月)に全員に発送。

☎健康推進課 ☎245-5146 ☎245-5659

木の枝・枯れ草・葉は、
資源物の日に出してください

少量でも！

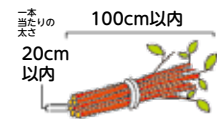


収集は**月2回**です。収集の曜日は、市HPでご確認ください。

私の木の枝・枯れ草・葉の収集日は、

第 **1・3** **2・4** 曜日 **調べたらメモ！**

出し方はこれだけ！

- 枝はヒモでしばる

- 草・葉は透明な袋へ


☎収集業務課 ☎245-5246 ☎245-5477

パパママ子育て講演会

親と子の関係を育てるコミュニケーションとは
～子どもへの伝え方を考える～

子どもが言うことを聞いてくれないと感じたり、どう伝えたらよいか悩んだりすることはありませんか。
子育て中の悩みやイライラを感じている保護者の方へ、親と子の関係を育てるプログラムの内容を、臨床心理士が講演します。
この機会に是非、参加してみませんか？

日時 7月3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～就学前までの子をもつ保護者

定員 15人 (託児は5人)

申込方法 6月2日(月)9:00から電話で、もしく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へ。
*託児ご希望の方は電話でご連絡ください。

☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2213 ☎270-2065



はじめてのマジックボランティア講座

日時 7月30日(木)10:00～12:00

会場 美浜保健福祉センター4階 大会議室

内容 身近なものでできるマジックを習得しちゃおう！

定員 先着20人

備考 ちばシティポイント (ちばポ) のポイント対象事業です。
*小学生は保護者と一緒にご参加ください。

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。

☎同センター ☎278-3252 ☎278-5775

手話ボランティア入門講座

日時 7月10日(木)・17日(木)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 手話に関する講義・ロールプレイ実習

定員 先着20人

備考 ちばシティポイント (ちばポ) のポイント対象事業です。

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。

☎同センター ☎278-3252 ☎278-5775



お知らせ

高洲コミュニティセンターの催し

リズム体操
☎6月3日～24日の火曜日13:40～14:40
全4回
☎先着15人 ☎2,800円

シニア向け資産運用セミナー
☎6月14日(土)10:00～12:00、13:00～15:00
☎目的に合わせた手段と運用方法の基礎を学びます。
☎各先着10人

AED無料講習会～大切な命を守るため～
☎6月26日(木)13:30～16:30
☎普通救命講習Ⅰ (心肺蘇生法、異物除去法、止血法)
☎先着20人
☎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

はじめてのおしごとたいけん
☎6月22日(日)10:00～12:00
☎おしごとたいけんをしながら、「お仕事の楽しさ」「お金の大切さ」を学びます。
☎4～10歳と保護者 ☎先着10組

学校では教わらない！親子で遊べる投資ゲーム
☎6月22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10組

そば打ち体験会
☎6月28日(土)9:20～12:00
☎先着10人 ☎1,500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)。

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
相談	栄養相談 ☎健康づくり班	6/3(火)・12(木)・23(月)・26(木)・7/2(火)9:30～14:40	離乳食・幼児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	6/4(水)・20(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の測定ができます。	各4人
	子どもの歯科相談 ☎健康づくり班	6/9(月)9:30～15:30	むし歯予防、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。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。	10人
	大人の歯科相談 ☎健康づくり班	6/9(月)・27(金)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
	精神保健福祉相談 ☎こころと難病の相談班	6/13(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その家族。	3人
	女性のための健康相談 ☎すこやか親子班	7/25(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
教室	食事セミナー「みはま元気塾」～丈夫な体をつくろう～ ☎健康づくり班	7/1(火)13:00～15:00	高齢期のフレイル予防のための食事の話や、カルシウムやたんぱく質のとり方についての話と実演・試食。トレーナーによる運動実技。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＝100円	12人
	母親＆父親学級 ☎すこやか親子班	7/8(火)9:30～12:00または13:00～15:30 15(水)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(材料費＝1人100円)。対象＝今年11月末までに出産予定の妊婦とそのパートナー。申込期間＝6/2(月)～9(月) (申し込み多数の場合は抽選)。詳しくはホームページをご覧ください。	20組
	離乳食教室「2回食からの進め方」 ☎健康づくり班	7/22(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

☎美浜保健福祉センター (美浜区真砂5-15-2)
☎6月2日(月)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
6月5日(木) 9:00～12:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週火曜日、6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
6月19日(木) 10:00～15:00
*6月5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

6月8日(日)9:00～12:30