



発行

あんしんケアセンター真砂 生活支援コーディネーター

TEL 043-278-0111

迷惑電話防止機器の設置経費を補助

4ページ

高齢者を狙った電話 de 詐欺やしつこい迷惑電話などの被害を防止するための電話機を購入・設置する費用を補助します。

【対象】市内に住所を有する65歳以上の方で次のいずれかに該当する方
・65歳以上の方のみの世帯 ・家族と同居しているが日中は65歳以上のみ

【問い合わせ先】消費生活センター TEL207-3603

家族介護者研修 負担を軽くする介護のコツ

7ページ

在宅で高齢者を介護している家族が日頃困難に感じている介護方法を、経験豊富な講師から実技を含めて学びます。

【日時・会場】6月9日(火)美浜保健福祉センター 10:00~12:30

【内容】・介護なんでも相談・ベッド上での介助・福祉用具を使った介助

【対象】高齢者を介護している家族など

【定員】20名

【申し込み】5/22までに電話で

【問い合わせ先】県ホームヘルパー協議会 TEL242-5376

市政出前講座

14ページ

【日時】6月1日~3月31日

【場所】参加する団体が用意した会場

【内容】職員が集会所などに出向き、施策や制度などの説明と意見交換
20人くらいが参加する団体で開催できます。

【問い合わせ先】千葉市役所広報広聴課 TEL245-5298

がん検診等・特定健診・

6ページ

健康診査を受けましょう

【健診期間】来年2月28日まで
発送対象者のかたに、5月中旬以降に受診券シールを封筒で郵送します。

【問い合わせ先】

健康支援課TEL238-1794(がん・歯周病健診・
受診券シールなどについて)

TEL238-9926(特定健診・健康診査について)



難病医師相談・講演会

7ページ

難病の方とその家族を対象に、専門医による個別相談や講演会を行います。

難病医師相談

【日時】神経・筋難病相談 6/5・9/4・12/4・
2/5 膠原病相談 6/9・9/8・2/9 消化器系難
病相談 12/10 いずれも 13:30~16:00

【会場】市役所

難病医師講演会『潰瘍性大腸炎・クローン病
の最新医療情報と日常生活について』

【日時】7月9日 13:30~15:00

【会場】美浜保健福祉センター

【問い合わせ先】健康支援課 TEL238-9968

介護支援ボランティアにいませんか

7ページ

介護支援ボランティアは、市内の高齢者施設などで、食事の配膳や入所者の話し相手、レクリエーションの補助を行います。

登録の上でボランティア活動を行うと、介護保険料の支払いや市社会福祉基金への寄付などに使えるポイントがもらえます。

登録研修会

【日時】6月9日(火)10:00~11:00

【会場】市役所

【対象】市内在住 65歳以上のかた

【定員】30人程度

【申し込み方法】5/22消印有効 はがきで申し込み

〒260-8722 千葉市役所介護保険管理課 まで

【問い合わせ】介護保険管理課 TEL245-5206

シニアリーダー養成講座(美浜区コース)

最終 みはまページ

市内の公民館等で、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。養成講座に参加して、自身の健康づくりをしながら楽しく地域貢献をしませんか?

【日時】6月30日~9月29日の毎週火曜日(8/11・9/22を除く)

14:00~16:00(全12回)

【会場】真砂コミュニティセンター

【対象】市内在住で安全に体操教室の運営に携われるかた

【定員】20人

【申し込み方法】5月29日必着 はがきで

【問い合わせ】健康推進課 TEL245-5146

生涯現役応援センター&

13ページ

シルバー人材センター出張相談会

就労・ボランティア活動など何かと始めたいシニアの相談をお受けします。

【日時】5月11日・26日①10:00~16:00

【会場】稲毛海岸マリンプピア4階

フードコート側エスカレーター前

【問い合わせ】生涯現役応援センター

TEL256-4510

食事セミナー『みはま元氣塾』

【日時】①6/12(金)10:00~12:00

②6/19(金)13:00~15:00

③6/26(金)10:00~13:00

全3回

【対象者】医師から運動制限を受けていない65歳以上の方

【内容】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

【材料費】300円

【定員】12人

【申し込み・問い合わせ先】

美浜保健福祉センター健康課健康づくり班

TEL270-2221

最終 みはまページ