



5月29日(日)開催

ごみゼロクリーンデー

「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、ごみゼロクリーンデーを開催します。
町内自治会などが行う清掃活動に参加できない方などを対象に、区開催コースへの参加者のほか、地域開催の参加者も募集します。

区開催

- 日時** 5月29日(日)9:45~11:00 荒天中止
- 集合場所** 高洲公園(美浜区高洲3-2)
- コース** 集合場所から稲毛海岸駅周辺に至る2コース
- 注意**
 - ・飲み物や軍手は各自ご用意ください。
 - ・来場は公共交通機関をご利用ください。
- 申込方法** 5月25日(木)までに申込。電話、FAXまたはEメールで、美浜区地域振興課へ

地域開催

地域でも「ごみゼロクリーン活動」を開催してみませんか?
5月29日(日)~6月30日(木)に実施してください。ごみ袋が必要な場合や、収集したごみの回収方法など詳しくは、美浜区地域振興課くらし安心室へお問い合わせください。



美浜区地域振興課くらし安心室 ☎270-3123 FAX270-3192
chiikishinko.MIH@city.chiba.lg.jp

口の機能健診 歯科健診 を受けてみませんか!

食欲がない、柔らかい物ばかり食べるというようなことはありませんか? 気が付かないうちに、口の機能が衰えているのかもしれない。
口の機能低下は、低栄養や全身の筋肉量減少につながり、要介護状態になるリスクが高まります。ご自身のお口の状態を知り、健康づくりに役立てましょう。

- 対象** 市内在住の65歳以上の方
- 健診内容** 虫歯や歯周病の有無、歯垢(しこう)や歯石など口腔清掃状態、咀嚼(そしゃく)力評価、嚥下(えんげ)機能評価、発音機能評価 など
- 料金** 年度内1回無料(診査後の治療に関する費用を除く)
- 受診方法** 美浜保健福祉センター健康課で受診票を受け取り、協力医療機関に予約して受診



美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 FAX270-2065

医師講演会 今すぐ始める認知症予防

医師が、認知症の原因や症状についての正しい知識と、予防につながる日常生活のポイントなどについて講演します。

- 日時** 5月27日(金)13:30~15:00
 - 会場** 美浜保健福祉センター
 - 定員** 先着36人
 - 申込方法** 5月6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 FAX270-2065

募集中 美浜区地域活性化支援事業

美浜区では、地域の課題解決や活性化のための取り組みを主体的に行う団体に対して、活動資金などを支援しています。現在、2022年度の活動団体の追加募集を行っています。(5月末日まで)
詳しくは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。[美浜区地域活性化](#)
美浜区地域振興課地域づくり支援室 ☎270-3122 FAX270-3191

木の枝・刈り草・葉は 月2回の収集日に

木の枝や落ち葉などは可燃ごみの日ではなく、月2回の木の枝・刈り草・葉の収集日に排出するよう、ご協力をお願いします。
収集の曜日は、地域により異なります。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。[千葉市 収集日](#)

- 木の枝** (資源収集日のみ次の大きさで出せます)
1本当たり太さ(直径)20cm、長さ100cm以内に切り、ひもで束ねる
*1束は大人が持ち上げられる程度の量にしてください。
 - 刈り草・葉**
透明な袋・旧指定袋に入れて排出する
*土はよく払ってください。
- 家庭ごみ相談ダイヤル ☎204-5380
収集業務課 ☎245-5246 FAX245-5477

お知らせ

- 高洲コミュニティセンターの催し**
リセットピラティス
5月6日~27日の金曜日9:20~10:30 全4回
先着20人
4,000円
脳と身体のリフレッシュ
5月13日・20日・27日の金曜日15:10~16:20 全3回
先着20人
1回500円
救命講習会(AED操作実習)
6月23日(木)13:30~16:30
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。FAX277-0507も可(必要事項12面を明記)
- 真砂コミュニティセンターの催し**
バスケットボールスクール
プロチームのコーチが指導を行います。
5月4日~25日の水曜日19:00~20:15 全4回
小・中学生
先着20人
4,800円
シナプソロジーとボディメンテナンス
5月13日・20日・27日の金曜日11:30~12:40 全3回
先着12人
1,500円
ボールで筋膜リリース
6月7日(火)・14日(火)9:30~10:40 全2回
先着20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。FAX277-0104も可(必要事項12面を明記)

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
5月12日(木) 9:00~16:00

- 法律相談**...相続・離婚・訴訟など
毎週火曜日、5月26日(木)
13:00~16:00
*定員=各8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。
*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19日(木) 10:00~15:00
*5月6日(金)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階市民相談室または3階会議室で行います。
12:00~13:00は相談を行いません。
申込先・問い合わせ 美浜区地域振興課 ☎270-3123 FAX270-3192

今月の区役所休日開庁日

- 5月8日(日)9:00~12:30
主な開庁窓口
市民総合窓口課
市民税課(市税に係る諸証明の交付)

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、マスクを着用の上、お越しください。



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	5/9(月)・19(木)・26(木)・31(火) 9:20~15:00	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
精神保健福祉相談 こころと難病の相談班	5/12(木)15:10~16:40	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。精神科医師が相談に応じます。	3人
大人の歯科相談 健康づくり班	5/16(月)・25(火)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	5/16(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。	20人
禁煙チャレンジ相談・健康相談 健康づくり班	5/19(木)・30(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。	各4人
女性相談 すこやか親子班	5/27(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
食事セミナー「みはま元氣塾」 健康づくり班	5/27(金)13:00~15:00	対象=運動制限のない65歳以上の方。フレイル予防のための食事やカルシウムの上手な摂り方についての講話と運動実技。	8人
食の実践教室「簡単!おうちごはん」 健康づくり班	6/2(木)10:00~12:00	栄養のバランスを考えた家庭での食事の工夫や、簡単なメニューなどについて、管理栄養士が紹介します。	8人

美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2) ☎5月6日(金)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 FAX270-2065

新型コロナウイルスの影響で、催しが中止・延期となる場合があります。詳しくは、各催しの問い合わせ先へご確認ください。
美浜区役所 ☎043-270-3111(代表) 〒261-8733 千葉市美浜区真砂5丁目15番1号 千葉市 美浜区役所 区版編集 美浜区役所地域振興課 ☎043-270-3120 FAX043-270-3191