

募集

令和7年度 美浜区地域活性化支援事業

皆さんのまちづくり活動を応援します！

美浜区では、地域の課題解決や活性化のための取組みを主体的に行う団体に対して、活動資金などの支援を行います。
ぜひ、ご応募ください。

募集期間 12月13日(金)～1月31日(金)

支援内容

コース	内 容	金額 (上限額)
地域づくり活動支援	地域課題の解決や、活性化に貢献する活動	20万円
区テーマ活動支援	「海辺への愛着と誇りを高める取組み」、「多世代交流を生む取組み」のいずれかに該当する活動	30万円
地域拠点支援	地域づくり活動拠点を新たに確保するための改装費・家賃補助など	改装費 50万円 家賃 5万円/月

☎美浜区地域づくり支援課 ☎270-3122 ☎270-3191

対象団体 区内で活動する団体
(ボランティアグループ、NPO法人、町内自治会、大学サークルなど)
*1年以上継続して活動している、または1年以上継続することが見込める団体

審査方法 書類審査と2月22日(土)開催のプレゼンテーション (参加必須)
・同一事業の支援は3年を限度 (毎年申請と審査が必要。ただし、改装費 (初期経費) は1回のみ)
・審査の結果、支援対象にならない場合があります。

申請方法 区ホームページをご覧ください。お問い合わせください。☎美浜区地域活性化 ☎

注意事項 本事業は令和7年度予算成立後に実施するため、内容が変更となる場合があります。



高洲コミュニティセンターの催し

スマイル・ピラティス

☎12月2日～23日の月曜日11:10～12:20 全4回
☎ピラティスを学び、ケガのしにくい身体を目指します
☎先着20人 ☎3,200円 (保険料含む)

青竹踏みでWの刺激

☎12月4日(火)・18日(火)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)

女性のための眠りにつなげるボディメンテナンス

☎12月9日～23日の月曜日18:40～19:50
☎質の良い眠りに誘うおやすみ前のストレッチを体験
☎18歳以上の女性
☎先着各15人 ☎1回1,000円 (保険料含む)
☎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☎11面を明記)。

医師講演会

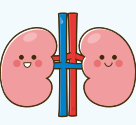
知っておきたい腎臓のこと

～小さな腎臓が果たす大きな役割～

腎臓病は生活習慣や加齢と深い関係があります。
腎臓の機能は一度失われると回復が難しいため、検査データの見方や気をつけたい生活習慣などを知り、腎臓病の予防について学びましょう。

日 時 12月18日(水)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 12月2日(月)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



医師講演会

あなたの肺は大丈夫？

～感染症予防とCOPD～

気になる咳や喘息、肺の機能が低下するCOPDについて学びましょう。

日 時 1月15日(水)13:30～15:00
会 場 美浜保健福祉センター
内 容 肺炎、喘息、COPDなどの症状と受診のタイミング、予防法などについて
定 員 先着60人 (予約制)
申込方法 12月2日(月)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





クリスマスコンサート



高洲コミュニティセンターで活動しているサークルが、コーラスや演奏を披露します。クリスマスにちなんだ曲目で、一足早いクリスマス気分をお楽しみください！

日 時 12月7日(土)17:15～19:50
会 場 高洲コミュニティセンター
定 員 当日先着100人

☎高洲コミュニティセンター ☎277-3000 ☎277-0507

NEW YEAR コンサート

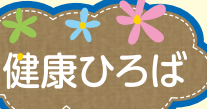


千葉県出身のプロ演奏家による、ヴィオラとピアノの演奏会です。息の合った共演をお楽しみください！

日 時 1月18日(土)13:30～15:00 (13:00開場)
会 場 真砂コミュニティセンター
定 員 先着100人
料 金 1,000円
申込方法 12月1日(日)から同センター受付にて販売。

☎真砂コミュニティセンター ☎277-2512 ☎277-0104

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
大人の歯科相談 ☎健康づくり班	12/2(月)・17(水)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	12/2(月)・1/8(水)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
栄養相談 ☎健康づくり班	12/3(火)・12(木)・16(月)・19(木)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	12/10(火)・26(木)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
精神保健福祉相談 ☎こころと難病の相談班	12/12(木)13:30～15:00	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
女性のための健康相談 ☎すこやか親子班	1/30(木)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
母親&父親学級 ☎すこやか親子班	1/24(金)9:30～12:00 または13:15～15:45 31(金)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(試食代＝1人50円)。 対象＝5月末までに出産予定の妊婦とパートナー 申込期間＝12/2(月)～9(月) (申し込み多数の場合抽選)。詳しくはホームページをご覧ください。	20組
食事セミナー「みはま元気塾」 高齢期の食べやすい食事 ☎健康づくり班	1/28(火)10:00～13:00	フレイル予防のための食事の話と食べやすい調理の工夫についての調理実習。 対象＝65歳以上の方。食べにくさを感じる方や介護をしている方も歓迎。 材料費＝300円	10人
離乳食教室 ☎健康づくり班	1/31(金)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ます (実演、試食あり)。 対象＝1回食を始めた6～8カ月ごろの子どもの保護者 (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)
☎12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
12月5日(木) 9:00～16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週火曜日、12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
12月19日(木) 10:00～15:00
*12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

今月の区役所休日開庁日

12月8日(日)9:00～12:30