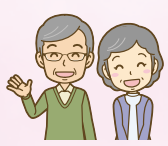
ちば市政だより
美浜区版
みはま
2025年 令和7年 No.397 4月
人口:155,013人 前月比20人減
(男74,161人 女80,852人)
世帯数:73,037世帯
(2025年3月1日現在)

歯っぴー健口教室 ～誤嚥性肺炎を予防しよう～

参加者募集

お口のささいな衰えは、フレイル（心身の虚弱）の前段階といわれています。お口の健康度を知り、お家でできる噛む力・飲み込む力を向上させる口の体操やからだの体操を楽しく学び、健康寿命を延ばしましょう。

日時	会場
①5月13日㈫、②5月27日㈫、③6月10日㈫、④6月24日㈫ 10:00～12:00　全4回	美浜保健福祉センター



内　容　①噛む力、飲み込む力など、お口の健康度を知りましょう
②トレーナーと一緒に噛む力を高めよう
③個別歯科相談
④お口の体操、唾液線マッサージ方法等の実践
対　象　65歳以上の方
定　員　先着15人（予約制）
申込方法　4月1日㈫9:00から電話で、美浜保健福祉センター健康課へ。

問美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 FAX270-2065

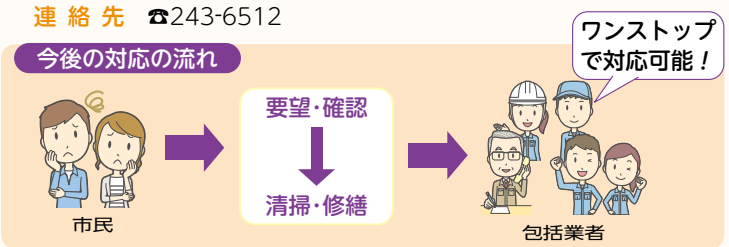
磯辺・高洲・高浜・真砂地区にお住まいの皆様へ

令和5年4月より、当地区の下水道施設に関する不具合については、要望の受け付けから清掃・修繕までを一括して民間事業者に委託しています。

下水道管の詰まりや破損など、お困りの際は下記業者へご連絡ください。

受注者　センエー・千葉市下水管路維持協同組合共同企業体
連絡先　☎243-6512

今後の対応の流れ



問下水道維持課 ☎245-5432 FAX245-5569

お口の機能健診（歯科健診）を受けてみませんか

食欲がない、やわ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？

気がつかないうちに、お口の働きが衰えているのかもしれません。お口の機能低下は、低栄養や全身の筋肉量減少に繋がり、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　市内に住所のある65歳以上の方
健診内容　むし歯や歯周病の有無、歯垢や歯石など口腔清掃状態、咀嚼力評価、嚥下機能評価、発音機能評価など
料　金　年度内1回無料(健診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

問美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 FAX270-2065

4月19日㈯開催 美浜区まちづくり活動報告会 ～傍聴者募集～

区では、地域の課題解決や活性化のための取組みを支援しています。令和6年度に支援を受けた団体の活動成果を発表する美浜区まちづくり活動報告会を開催します。

今後の活動の参考にしたい方や、地域で活動する他の団体の情報を共有したい方などは、ぜひご参加ください。

日　時　4月19日㈯9:30～11:10
会　場　美浜区役所4階講堂
定　員　当日先着20人

問美浜区地域づくり支援課 ☎270-3122 FAX270-3191

災害時の指定避難所の指定を取り消します

災害時の指定緊急避難場所・指定避難所に指定している「旧幸町第一小学校（跡施設）」（幸町2-17-4）は、老朽化のため、3月31日をもって避難所としての指定を取り消します。なお、グラウンドは指定緊急避難場所として引き続き使用できます。

いざというときのために、お近くの指定緊急避難場所・指定避難所を確認し、災害時に適切な避難行動ができるよう備えましょう。詳しくは、千葉市　指定避難所

問防災対策課 ☎245-5113 FAX245-5597

お知らせ

高洲コミュニティセンターの催し

リズム体操
日時4月1日～29日の火曜日13:40～14:40
全5回　定先着15人　料3,500円

青竹踏みでWの刺激
日時4月2日㈬・16日㈬11:10～12:30　全2回
内青竹でスッキリした後に癒しのヨガ的ストレッチ
定先着20人　料1,000円

女性のための眠りにつなげるボディメンテナンス
日時4月7日～28日の月曜日18:40～19:50
内質の良い眠りに誘うおやすみ前のストレッチを体験
対18歳以上の女性　定先着各15人
料1回1,000円
申直接または電話で、高洲コミュニティセンター☎277-3000。FAX277-0507も可（必要事項15面を明記）。

真砂コミュニティセンターの催し

ボールで筋膜リリース
日時4月1日㈫・15日㈫9:30～10:40　全2回
定先着20人　料1,600円

スマイルピラティス
日時4月3日～24日の木曜日9:30～10:40
全4回　定先着30人　料3,200円

ノルディックウォーキング
日時4月24日㈭9:30～12:00
対約5キロメートル歩ける方　定先着10人
料800円（ポール持参の方は600円）
申直接または電話で、真砂コミュニティセンター☎277-2512。FAX277-0104も可（必要事項15面を明記）。

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
4月3日㈭　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、4月24日㈭　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
4月17日㈭　10:00～15:00
＊4月3日㈭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 FAX270-3192

今月の区役所休日開庁日

4月13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

美浜ベジ・アクティブ宣言

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	**禁煙チャレンジ相談・健康相談** 申健康づくり班	4/8㈫・21㈪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
相談	**大人の歯科相談** 申健康づくり班	4/9㈬・22㈫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
相談	**子どもの歯科相談** 申健康づくり班	4/9㈬、5/9㈮ 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。	各15人
相談	**栄養相談** 申健康づくり班	4/10㈭・15㈫・18㈮・23㈬ 9:20～15:00	離乳食や幼児食、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
相談	**精神保健福祉相談** 申こころと難病の相談班	4/11㈮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
相談	**女性のための健康相談** 申すこやか親子班	5/13㈫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	**離乳食教室** 申健康づくり班	5/8㈭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カ月児の保護者（託児なし）。 料金＝200円	10人
教室	**食事セミナー「みはま元気塾」～元気で動ける体を保つ食事～** 申健康づくり班	5/19㈪10:00～13:00	高齢期のフレイル予防のための食事の話と調理実習 対象＝65歳以上の方。一人暮らしの方や男性も歓迎します。 料金＝300円	10人
教室	**母親＆父親学級** 申すこやか親子班	5/23㈮9:30～12:00 または13:15～15:45 30㈮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。初日に希望制のミニ試食会あり（試食代＝1人100円）。 対象＝9月末までに出産予定の妊婦とパートナー 申込期間＝4/7㈪～15㈫（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

場美浜保健福祉センター（美浜区真砂5-15-2）
申4月1日㈫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

問すこやか親子班☎270-2213　健康づくり班☎270-2221　こころと難病の相談班☎270-2287　FAX270-2065