



人口:152,669人 前月比167人増  
(男73,139人 女79,530人)  
世帯数:70,730世帯  
(2023年8月1日現在)

### 美浜区民 フェスティバル

### 稲毛ヨットハーバー クルーザーヨット体験会

クルーザーヨットに乗船し、稲毛ヨットハーバーから幕張の浜  
沖周辺をセーリングします。

**日時** 10月1日(日)10:00~11:45、13:00~14:45。荒天  
の場合は中止

**対象** 区内在住の小学生以上の方 (小学生は保護者同乗)

**定員** 各31人 (多数の場合は抽選)

**料金** 1人1,000円

**申込方法** 9月11日(月)・13日(水)・14日(木)10:00~16:00に電話  
で、稲毛ヨットハーバーへ

☎稲毛ヨットハーバー ☎279-1160 ☎279-1575 (火曜日休館)



### はじめてのガイドヘルプ ボランティア講座



**日時** 10月11日(水)13:00~15:00  
**会場** 美浜保健福祉センター4階大会議室  
**内容** 視覚障害に関する知識やガイドヘルプの技術を学ぶ (初  
心者向けのガイドヘルプ入門)

**定員** 先着15人  
**備考** 本講座は、ちばシティポイントの対象事業です。  
**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  
☎市社会福祉協議会美浜区ボランティアセンター  
☎278-3252 ☎278-5775



### お知らせ

#### 高洲コミュニティセンターの催し

##### ①高洲コミュニティまつりフリーマーケット 出店者募集

☎11月4日(土)・5日(日)10:00~15:00。雨天中止  
☎市内在住・在勤の20歳以上で、営利を目的  
としない個人・団体

☎各先着18店

☎2,000円

☎9月24日(日)9:00から受け付け。10:00から  
説明会。費用持参で直接、高洲コミュニ  
ティセンターへ。

##### ②女性のための心と身体に優しいヨガ

☎9月1日~29日の金曜日11:10~12:10  
全5回

☎先着20人 ☎4,500円

##### ③リズム体操

☎9月5日~26日の火曜日13:40~14:40  
全4回

☎先着15人 ☎2,800円

☎②③は直接または電話で、高洲コミュニ  
ティセンター ☎277-3000 ☎277-0507

#### 真砂コミュニティセンターの催し

##### ①ノルディックウォーキング

☎9月28日(水)9:30~12:00

☎約4キロメートル歩ける方

☎先着10人

☎800円 (ポール持参の方は600円)

##### ②ストレッチポールピラティス

☎9月4日~25日の月曜日15:30~16:40

☎先着10人

☎1,200円

##### ③まちの保健室

病気の予防や更年期等の相談、血圧等の測  
定を実施します。

予約不要でどなたでもご相談できます。

☎9月2日・16日の土曜日10:30~13:30

☎1階ロビー

☎①②は直接または電話で、真砂コミュニ  
ティセンター ☎277-2512 ☎277-0104も可  
(必要事項①②を明記)。

## 血糖値改善教室

血糖値が高めの方、糖尿病の疑いがある方を対象に糖尿病予防について学ぶ教室を開催します。正しい知識や生活習慣を身につけて、  
血糖値を改善しませんか。

日時(全6回)	内容
1 9月21日(水)13:30~15:00	医師講演会 「血糖値がちょっと気になる方へ~今からできる糖尿病予防~」
2 9月27日(水)13:30~15:00	保健師による生活習慣改善の話 管理栄養士による食事の話①
3 10月4日(水)13:30~15:00	管理栄養士による食事の話②(試食あり)
4 10月11日(水)13:30~15:30	健康運動指導士による運動の実技
5 10月19日(水)13:30~15:00	歯科医師講演会 「歯周病を予防して血糖値を改善しよう!」
6 11月1日(水)(10月27日(金)予備日)	個別相談(時間予約制)



**対象者** 血糖値が高めの方、糖尿病の疑いがある方及びその家族(次の方は対象外=①ヘモグロビ  
ンA1c6.5%以上、②糖尿病治療中)。初めて参加される方、全回参加できる方優先。  
\*講演会1、5回目だけの参加も可能です。

**会場** 美浜保健福祉センター

**定員** 18人

**料金** 100円(試食代)

**申込方法** 9月1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 ☎270-2065

### ご協力ください

## 住宅・土地統計調査!

この調査は、住宅や土地の保有などの実態を明らかに  
することを目的とした、統計法に基づく国の重要な統計  
調査で、無作為に選ばれた一部の世帯を対象に実施しま  
す。パソコンやスマートフォンを使って、インターネット  
で簡単に回答することが可能となっています。9月に  
調査員が調査のお願いに伺いますので、調査の趣旨をご  
理解いただき、ご回答をお願いいたします。

#### 問い合わせ

- 住宅・土地統計調査コールセンター(8:00~21:00)  
☎0570-06-3939 (ナビダイヤル)
- ☎03-6706-2482 (IP電話)
- 美浜区役所総務課 ☎270-3121 ☎270-3191



調査キャラクター  
ハウス君

## 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。

美浜「ジ・アクティブ」宣言

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	9/5(火)・15(金)・20(水)・28(木) 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
	大人の歯科相談 ☎健康づくり班	9/5(火)・19(火)・10/4(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	9/5(火)・10/4(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
	禁煙チャレンジ相談・健康相談 ☎健康づくり班	9/7(木)・25(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。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	9/7(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 お悩みの方またはその家族。精神科医師が相談に応じます。	3人
教室	離乳食教室 ☎健康づくり班	9/20(水)・10/26(木) 13:00~14:30または 14:00~15:30	2回食、3回食の進め方について。実演・試食。 対象=第1子で1回食を始めた6~8カ月児の保護者。 料金=200円(試食代)	各8人
	食事セミナー「みはま元気塾」 ☎健康づくり班	9/29(金)10:00~12:30 10/6(金)13:00~15:00 10/13(金)10:00~12:30 全3回	内容=フレイルを予防するための食事の話、調理の実演と試食。簡単筋 トレなど運動実技。減塩についての話など。 対象=65歳以上で運動制限のない方。 料金=100円(試食代)	10人
	食の実践教室 「簡単!バランスごはん」 ☎健康づくり班	10/17(水)10:00~12:30	簡単にバランスよく食べる工夫やレシピ紹介。実演や試食など。 対象=妊娠中や子育て中の方など 料金=100円(試食代)	10人

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)  
☎9月1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 ☎270-2065

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 美浜区役所総務課 ☎043-270-3120 ☎043-270-3191

記号の見方は①②参照 特に記載のないものは9月1日(金)から受け付け

## 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  
9月7日(木) 9:00~16:00

相談は面談のみ

法律相談…相続・離婚・訴訟など  
毎週火曜日、9月28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  
9月21日(水) 10:00~15:00  
\*9月7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

9月10日(日)9:00~12:30