



6/2(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、区役所開催コースへの参加者を募集します。

また、地域開催の参加者も募集しています。

区役所開催

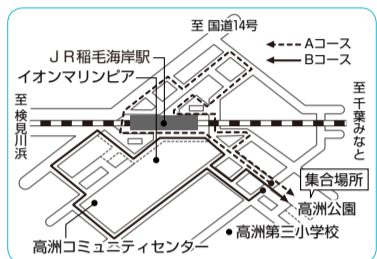
日時 6月2日(日)9:45~11:00

荒天中止

集合場所 高洲公園(美浜区高洲3-2)

清掃場所 JR稲毛海岸駅周辺

- ・飲み物や軍手は、各自ご用意ください。
- ・ごみの収集袋は区で用意します。
- ・来場の際は公共交通機関をご利用ください。



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！

期間 5月30日(木)~6月30日(日)

この期間内のご都合のよい日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、詳しくはお問い合わせください。

☎美浜区地域振興課 ☎270-3123 ㊚270-3192

5・5まつりを開催！

子どもたちの健やかな成長、地域の交流がテーマのおまつりです。

イベント、模擬店などたくさんの企画で皆さんの来場をお待ちしています。

日時 5月5日(祝)10:00~15:00

会場 高洲コミュニティセンター

*会場へは公共交通機関をご利用ください。

☎高洲コミュニティセンター ☎277-3000 ㊚277-0507



いま市を開催！

地域交流を目的にした地域住民による手作りイベントです。フリーマーケットや模擬店、朝市など、盛りだくさん！皆さんの来場をお待ちしています。

日時 5月18日(土)10:00~14:00 (雨天の場合は19日(日)に順延)

会場 幸町公園(美浜区幸町1-4)

☎いま市実行委員会・戸ヶ崎さん ☎㊚242-3061

美浜区地域振興課地域づくり支援室 ☎270-3122 ㊚270-3191



野菜フェスタ

~これならできる！バランス食生活~

健康づくりの一環として、野菜に親しんでもらうため、「食」と「楽しむ」を楽しめるイベントを開催します。ぜひ、ご参加ください。

日時 6月7日(金)13:30~14:30

会場 イオンマリニピア店4階

内容 簡単野菜レシピの紹介 旬の野菜を使った簡単なメニューを紹介。野菜クイズ 野菜の知っているようで知らない一面について学んでみよう！

★先着50人に、記念品を差し上げます。

☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ㊚270-2065

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、体調を確認の上、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・講演会	日時	対象者・内容など	定員	申込
精神保健福祉相談	5/9(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	②
栄養相談	5/10(金)・16(木)・21(火)・29(水) 9:20~14:40	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5人	①
子どもの歯科相談	5/13(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	①
大人の歯科相談	5/13(月)・28(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	①
禁煙チャレンジ相談・健康相談	5/16(木)・30(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	①
女性相談	5/29(水)10:00~12:00	月経困難・月経前症候群・更年期など、女性ホルモンの乱れによるからだこころの不調や不安などについて、助産師が個別に相談に応じます。	2人	①
食事セミナー「みはま元氣塾」	5/17(金)10:00~13:00 5/31(金)13:30~15:30 9/13(金)10:00~12:00 全3回	対象=医師から運動制限を受けていない65歳以上の方。食事の話や調理実習、体力測定や運動実習を通じて、今の健康状態を維持・向上するための教室です。材料費=300円。	20人	①
美人度アップ！骨々ビューティーコース	㊤5/22(水)13:30~15:00、㊤5/29(水)13:30~15:30、㊤6/12(水)13:00~15:30、㊤6/19(水)10:00~13:00 全4回	対象=骨粗しょう症予防に関心のある女性。骨粗しょう症を予防する食事や運動、お口の健康などについての、㊤医師講演会、㊤栄養の話と運動実習、㊤口腔保健の話と運動実習、㊤栄養の話と調理実習。材料費=500円。※㊤の講演会のみ参加可(定員40人)。	25人	①
離乳食教室	6/12(水)13:00~15:00	対象=第1子で1回食を始めた6~8カ月児の保護者。簡単にできる離乳食(2~3回食)について管理栄養士が実演し、試食をします。料金=200円。	30人	①
歯っぴー健口教室	㊤6/14(金)、㊤28(金)、㊤7/12(金)、㊤26(金)9:45~12:00 全4回	対象=65歳以上で、お口の動きや体操について楽しみながら学ぶ教室です。㊤噛む力、飲み込む力など、お口の健康度チェック、㊤音楽を使って楽しく口腔機能向上、㊤誤嚥性肺炎を防ぐお口の手入れ方法、㊤お口の体操、だ液腺マッサージ方法	20人	①
心理士講演会「子どもの成長に合わせた寄り添い方~学校生活に向けて~」	6/10(月)10:00~12:00	対象=5~8歳児の保護者。小学校入学前後の子どもの心の成長を知り、自己肯定感を高める寄り添い方について学ぶ、保護者向け講演会です。	30人	③

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)

☎5月7日(火)9:00から電話で、美浜保健福祉センター健康課各班へ

特に記載のないものは予約制(当日受付不可)

詳しくは、[千葉市 美浜区健康課](#)

☎健康づくり班 ☎270-2221 ②こころと難病の相談班 ☎270-2287 ③すこやか親子班 ☎270-2213 ㊚270-2065

お知らせ

真砂コミュニティセンター

居合剣術の体験講座

日時 5月5日~26日の日曜日

13:30~16:30 全4回

対象 18歳以上の方

定員 先着10人

料金 1回500円

ボールでセルフマッサージ

テニスボールを使って身体をほぐします。

日時 5月28日(火)・6月4日(火)9:30~10:40 全2回

定員 先着20人

料金 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。㊚277-0104も可(必要事項を明記)。

高洲コミュニティセンター

第2回高洲寄席

日時 5月26日(日)14:00~16:00(開場13:30)

定員 当日先着80人

☎高洲コミュニティセンター ☎277-3000 ㊚277-0507

区役所朝市を開催 新鮮な野菜がいっぱい！

日時 5月12日(日)8:30~10:00

荒天中止

会場 美浜区役所入口付近(美浜保健福祉センター側)

☎農政課 ☎245-5758 ㊚245-5884

市民健康公開講座

活き活き元気に暮らそう

~知らない人は損をする・健康寿命の延ばし方~

海浜病院の理学療法士が講演します。

日時 6月9日(日)10:00~11:30

会場 高洲コミュニティセンター2階

定員 当日先着50人

☎海浜病院相談支援センター ☎277-7711(代表) ㊚278-7482

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9日(木) 9:00~16:00

法律相談...相続・離婚・訴訟など

火曜日、5月23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9:00~1週間前の17:00に電話。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16日(木) 10:00~15:00

*5月7日(火)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 美浜区地域振興課

☎270-3123 ㊚270-3192

今月の区役所休日開庁日

5月2日(木)・12日(日)

9:00~12:30