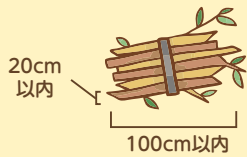


木の枝・刈り草・葉は 月2回の収集日に

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。木の枝はひもで縛り、刈り草や葉は透明な袋に入れてください。収集した後、燃料チップや家畜の敷料原料などにリサイクルしています。

木の枝

1本あたり
太さ(直径)20cm、
長さ100cm
以内に切り、ひもで束ねる



*資源収集日のみ、この大きさで出せます。
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



*刈り草の根に付いた土はよく払って
ください。

収集の曜日は、地域により異なります。
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。[千葉市 収集日](#)

☎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

脳と身体のリフレッシュ
11月5日～26日の金曜日15:10～16:20
全4回
先着20人 1回500円

リセットピラティス
11月5日～26日の金曜日9:20～10:30
全4回
先着20人
4,000円

女性のための心と身体に優しいヨガ
11月5日～26日の金曜日11:10～12:10
全4回
女性
先着20人
3,600円

☎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(必要事項を明記)

真砂コミュニティセンターの催し

絵手紙で年賀状を描こう
スパッタリング(霧吹き)での年賀状作り
11月13日(土)・27日(土)11:30～13:10 全2回
先着12人
1,500円

ストレッチポールピラティス
11月1日～29日の月曜日15:30～16:40
全5回
先着10人
1回1,200円

ボディケアストレッチ
11月10日・17日・24日の水曜日13:30～14:40 全3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(必要事項を明記)

集団検診 がん検診のご案内

集団検診を事前予約制で実施しています。詳しくは、ホームページまたは美浜区役所および美浜保健福祉センターで配布している「令和3年度がん集団検診日程表」をご確認ください。

[千葉市 集団検診 予約](#)

日程	会場	検診内容 (対象年齢)	予約開始日	
			ホームページ	電話
12/10(金)	13:00～17:00	子宮がん	11/12(金)	11/19(金)
12/13(月)		肺がん・骨粗しょう症	11/15(月)	11/22(月)
12/16(木)	9:00～13:00	胃がん	11/18(木)	11/26(金)
12/17(金)		肺がん・骨粗しょう症	11/19(金)	11/29(月)
12/20(月)	9:00～13:00	胃がん	11/22(月)	11/30(火)
	13:00～17:00	乳がん(30歳代)	11/22(月)	11/30(火)
12/23(木)	9:00～13:00	胃がん	11/26(金)	12/3(金)
		肺がん・骨粗しょう症	11/26(金)	12/3(金)
12/24(金)	9:00～13:00	胃がん	11/29(月)	12/6(月)
	9:00～13:00	肺がん・骨粗しょう症		
	13:00～17:00	乳がん(50歳以上)		
	①	子宮がん		

会場 ①美浜保健福祉センター、②保健所、③高洲コミュニティセンター
申込方法 予約開始日の0:00からホームページで。予約受付専用電話☎0120-110063(平日10:00～14:00)も可。
☎健康支援課 238-1794 FAX238-9946

医師講演会 その咳大丈夫? ～肺炎・感染症予防とCOPD～

咳や痰が続く、息切れがするといった症状がみられたら要注意です。
自分の健康を守るために、呼吸器の病気や予防法について学びませんか。

日時 12月1日(水)13:30～15:00
会場 美浜保健福祉センター
内容 喘息、肺炎、COPDなどの症状と受診のタイミング、予防法について
定員 先着16人
申込方法 11月1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 FAX270-2065

秋季消防演習

美浜消防署では、11月9日(火)～15日(月)の秋季火災予防週間に伴い、秋季消防演習を実施します。

日時 11月10日(水) 8:00～8:45
会場 美浜保健福祉センター、美浜文化ホール
内容 自衛消防隊および消防隊による消火活動、消防ヘリコプターやはしご車による救出訓練
☎美浜消防署消防第一課 279-0157 FAX279-0450



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、マスクを着用のうえ、お越しください。

なお、新型コロナウイルスの影響で、各事業はプログラム変更や電話相談(予約制)となる場合があります。



野菜レシピは、[美浜健康レシピ](#)

相談・教室・講演会名	日時	対象・内容など	定員
栄養相談 ☎健康づくり班	11/4(木)・11(木)・15(月)・25(木)、 12/3(金)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
禁煙チャレンジ相談・健康相談 ☎健康づくり班	①11/5(金)9:30～15:30 ②11/18(木)9:30～11:30	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。	①4人 ②2人
精神保健福祉相談 ☎こころと難病の相談班	11/11(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
女性相談 ☎すこやか親子班	11/19(金)10:00～10:40、 11:00～11:40	妊産婦の健康や、思春期から更年期までの月経に関するお悩みなどについて、助産師が相談に応じます。	各1人
大人の歯科相談 ☎健康づくり班	11/25(木)・29(月)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	11/25(木)、12/6(月) 9:30～15:30	虫歯予防、お口の入れ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20人
食事セミナー「みはま元氣塾」 ～初めての料理～ ☎健康づくり班	12/9(木)10:00～12:00	対象=料理を始めたい65歳以上の方。フレイル予防のための食事の話や調理の方法について、管理栄養士から学びます。	8人
育児講座 「予防接種と事故予防」 ☎すこやか親子班	12/23(木)13:30～15:00	対象=妊婦、0歳児の保護者。予防接種と事故予防について、小児科医が講演します(子どもの同席可、託児なし)。	10人

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)
☎11月1日(月)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

記号の見方は15面参照 特に記載のないものは11月1日(月)から受け付け

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
11月4日(木) 9:00～16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週火曜日、11月25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
11月18日(木) 10:00～15:00
*11月4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

11月14日(日)9:00～12:30