



### 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、お口の動きが衰えているのかもしれない。

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** 市内在住の65歳以上の方  
**健診内容** 虫歯や歯周病の有無、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（診査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

☎美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065

### 傾聴ボランティア入門講座

**日時** 7月7日(金)・14日(金)10:00~12:00 全2回  
**会場** 美浜保健福祉センター4階大会議室  
**内容** 傾聴に関する講義、ロールプレイ実習  
**定員** 先着20人(予約制)  
**備考** ちばシティポイント対象事業  
**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へ。

☎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

### 電話de詐欺にご注意を!

区内で、電話de詐欺が多発しています。ご注意ください。

**1~3月の被害状況**  
被害者数 14件  
被害額 55,914,025円

☎電話de詐欺相談専用ダイヤル ☎0120-494-506

### お知らせ

#### 高洲コミュニティセンターの催し

**ワクワクあそび体操 親子で動こう!**  
☎6月11日(日)10:00~10:45  
☎3~5歳児と保護者  
☎先着15組 ☎1人100円

**リズム体操**  
☎6月6日~27日の火曜日13:40~14:40  
全4回 ☎先着15人 ☎2,800円  
おやこのための少林寺拳法護身術  
☎7月2日(日)・9日(日)・17日(祝)・23日(日)  
9:30~10:45 全4回  
☎5歳以上の親子 ☎先着30組  
☎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(15面)を明記)。

### 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。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。収集の曜日は、地域により異なります。詳しくは家庭ごみチャットボット、家庭ごみ相談ダイヤル☎204-5380または市ホームページをご覧ください。

千葉市 収集日

**木の枝** (資源収集日のみ次の大きさに出せます)  
1本あたり 太さ(直径)20cm、長さ100cm 以内に切り、ひもで束ねる  
\*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。

☎収集業務課 ☎245-5246 ☎245-5477

### 医師講演会 「今すぐ始める認知症予防」

認知症の原因や症状、予防について医師が講演します。

**日時** 6月23日(金)13:30~15:00  
**会場** 美浜保健福祉センター  
**定員** 先着40人(予約制)  
**申込方法** 6月1日(休)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

### 今月の区役所休日開庁日

6月11日(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)

### 真砂コミュニティセンターの催し

**おみせやさんごっこ**  
おみせやさんごっこをしながら、大切なお金のことを楽しく学びます。  
☎7月2日(日)10:00~12:00、14:00~16:00  
☎4~10歳児と保護者 ☎各先着20人  
☎色えんぴつ、はさみ  
**ノルディックウォーキング**  
☎6月22日(休)9:30~12:00  
☎約5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)

### まちの保健室

予約不要でどなたでもご相談できます。  
☎6月3日(出)10:30~13:30、6月10日(出)11:30~13:30  
☎1階ロビー  
☎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(15面)を明記)。

### 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。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
子どもの歯科相談 ☎健康づくり班	6/1(木)、7/3(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。	各15人
大人の歯科相談 ☎健康づくり班	6/1(木)・29(木)、7/3(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
栄養相談 ☎健康づくり班	6/6(水)・15(木)・19(月)・28(水)、7/5(火)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
禁煙チャレンジ相談・健康相談 ☎健康づくり班	6/8(木)・19(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	6/8(木)15:10~16:40	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
女性相談 ☎すこやか親子班	7/21(金)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
ちばし いきいき体操体験教室 ☎健康づくり班	6/14(水)13:30~15:00	動画を見ながら行う簡単な体操です。理学療法士が解説しながら実際に体操します。対象=65歳以上の方	15人
母親&父親学級 ☎すこやか親子班	7/5(水)9:30~12:00または13:15~15:45 12(水)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。対象=11月末までに出産予定の妊婦とパートナー 申込期間=6/1(木)~8(木) (申込多数の場合は抽選) 詳しくはホームページをご覧ください。	20組
離乳食教室 ☎健康づくり班	7/18(水)13:00~14:30 または14:00~15:30	簡単にできる離乳食について、管理栄養士の話と実演、試食を実施します。対象=第1子で1回食を始めた6~8カ月児の保護者	各8人
育児講演会 「子どもの成長に合わせた寄り添い方~学校生活に向けて~」 ☎すこやか親子班	7/10(月)10:00~12:00	入学前後の子どもの心の発達を知り、学校生活に向けて、必要な心構えや準備などについて臨床心理士が講演します。対象=5~8歳の子どもの持つ保護者(託児なし)	10組

☎美浜保健福祉センター (美浜区真砂5-15-2)  
☎6月1日(休)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

### 各種相談案内

☎電話相談も可

**暮らし相談**…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  
6月1日(休) 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、6月22日(休) 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  
6月15日(休) 10:00~15:00  
\*6月1日(休)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