



参加者募集

歯っぴー健口教室

ささいなお口の機能の衰えは、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お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28日(木)、②6月11日(火)、 ③25日(火)、④7月9日(火) 9:45~11:30 全4回	美浜いきいきプラザ (高洲3丁目5-6) 稲毛海岸駅前プラザ6号棟

内容 ①噛む力、飲み込む力など、お口の健康度を知ろう
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、唾液腺マッサージ方法などの実践

対象 65歳以上の方

定員 先着15人(予約制)

申込方法 5月1日(火)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

ごみゼロクリーンデーに参加しよう

美化活動の一環として、「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、地域でのごみゼロクリーンデーの開催をお願いしています。開催される団体にはごみ袋の提供を行っていますので、【下記】へお申し込みください。個人の方の申し込みもお待ちしております。

期間 5月30日(休)~6月30日(日)

*期間内でご都合のよい日に実施してください。
*ごみ袋の申込方法や、収集したごみの回収方法など、詳しくは【下記】へ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。

☎美浜区 ごみゼロ

☎美浜区地域づくり支援課 ☎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。イベントやゲームなど、たくさんの企画で皆さんの来場をお待ちしています。

*フリーマーケットは実施しません。

日時 5月5日(木)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

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収集日ではなく、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、堆肥の原料、土壌改良材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)

☎収集業務課 ☎245-5246 ☎245-5477



家庭ごみチャットボット

薬剤師講演会

薬と上手につきあうためには
~飲み合わせやサプリメントなども含めた薬の基礎知識~

飲み薬・塗り薬・漢方薬の基礎知識とサプリメントとの付き合い方について薬剤師が講演します。

日時 5月29日(木)13:30~15:00

会場 美浜保健福祉センター4階

定員 先着60人(予約制)

申込方法 5月1日(火)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

医師講演会

正しく知ろう！泌尿器トラブル
~頻尿・尿もれなどに悩んでいませんか？~

高齢者に起こりやすい泌尿器トラブルとその原因、日常生活でできる工夫と予防について医師が講演します。

日時 6月20日(休)13:30~15:00

会場 美浜保健福祉センター4階

定員 先着60人(予約制)

申込方法 5月1日(火)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

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「ベジ・アクティブ」宣言

野菜レシピは、美浜健康レシピ

相談・教室・講演会名	日時	対象・内容など	定員
大人の歯科相談 ☎健康づくり班	5/8(木)・22(木)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	5/8(木)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。	15人
栄養相談 ☎健康づくり班	5/9(木)・16(木)・23(木)・30(木)、 6/5(木)9:30~14:40	離乳食・幼児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	5/9(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
精神保健福祉相談 ☎こころと難病の相談班	5/9(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
食事セミナー「みはま元気塾」 ☎健康づくり班	①5/21(火)10:00~12:00 ②5/28(火)13:00~15:00 ③6/4(火)10:00~13:00 全3回	①フレイルを予防する食事の話、調理の実演と試食、②簡単筋トレなど運動実技、③調理実習、みそ汁の塩分測定など。対象=医師から運動制限を受けていない65歳以上の方。材料費=300円	10人
母乳教室 ☎すこやか親子班	6/11(火)10:00~12:00	母乳育児について、助産師がお話しします。対象=母乳育児を希望する妊娠中の方(子どもの同伴不可)	10人
育児講演会「はじめてお兄ちゃん、お姉ちゃんになるとき」 ☎すこやか親子班	6/21(金)10:00~12:00	第2子出産後の第1子の気持ちと関わり方について臨床心理士が講演します。対象=第2子を妊娠中、または第2子が6カ月未満の保護者(託児あり。定員=4人)	10人

☎美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)
☎5月1日(火)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

お知らせ

高洲コミュニティセンターの催し

リセットピラティス

☎5月3日~31日の金曜日9:20~10:30 全5回

☎先着15人 ☎5,000円(保険料含む)

☎1回体験も可(1回1,000円)

ノルディック・ウォーキング

☎5月12日(日)9:30~12:00

☎5キロメートルほど歩ける75歳未満の方

☎先着10人

☎800円(ポール持参の方は600円)

親子でドーナツ寿司を作ろう!

☎5月18日(土)10:00~13:00

☎先着8組(保護者1人

につき小学生1人)

☎1組2,500円(材料費・

保険料含む)

☎メニュー=ドーナツ

寿司、デザート

☎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①②を明記)。

真砂コミュニティセンターの催し

ストレッチポールピラティス

☎5月6日~27日の月曜日15:30~16:40

☎先着10人 ☎1回1,200円

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。

☎5月11日(土)10:00~12:00、14:00~16:00

☎4~10歳児と保護者 ☎先着30人

☎色えんぴつ・はさみ

そば打ち体験会

☎6月9日(日)9:20~12:00

☎先着10人 ☎1,500円

☎エプロン、マスク、タオル、三角巾、持ち帰り容器(長さ20cm程度)、飲み物

☎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)。

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2日(木) 9:00~16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週火曜日、5月23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
5月16日(土) 10:00~15:00
*5月2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 美浜区地域づくり支援課 ☎270-3123 ☎270-3192

今月の区役所休日開庁日

5月12日(日)9:00~12:30