



みはま

医師
講演会知っておきたい腎臓のこと
～小さな腎臓が果たす大きな役割～

腎臓の働きや仕組み、検査データの見方、生活習慣と腎臓疾患の関係について、医師が講演します。保健福祉センターでの上映会、またはご自宅で視聴できるオンデマンド配信でご受講いただけます。

上映会

日 時 11月13日(木)10:00～11:30
会 場 美浜保健福祉センター4階

定 員 40人

申込方法 11月4日(火)9:00から電話で、美浜保健福祉センター健康課へ



オンデマンド配信

配信期間 11月4日(火)9:00～30日(日)17:00

申込方法 11月4日(火)9:00～28日(金)までに電子申請で(右記の二次元コードから申し込みできます)。



問美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065

歯科医師
講演会

11月8日は「いい歯」の日!

健康長寿の秘訣はお口にあり!
～いつまでも美味しく食べるために～

日常生活の中で「むせる」「噛みにくい」「飲み込みにくい」などの症状を感じていませんか。もしかしたら、お口の機能が低下しているかもしれません。お口の機能を維持・向上するためのポイントや誤嚥性肺炎の予防について歯科医師が講演します。この機会にお口の健康を見直してみませんか。

日 時 12月4日(木)13:00～15:00
会 場 美浜保健福祉センター4階

定 員 40人

申込方法 11月4日(火)9:00から電話で、美浜保健福祉センター健康課へ

問美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065

医師
講演会足腰の衰えが気になる方へ
～いつまでも自分の足で歩くために～

転倒骨折や加齢に伴う筋力低下の予防のために、日常生活でできることなどについて、医師が講演します。運動実習を行いますので、動きやすい服装、運動靴でお越しください。

日 時 12月9日(火)13:30～15:00
会 場 美浜保健福祉センター4階
定 員 先着25人(予約制)
申込方法 11月4日(火)9:00から電話で、美浜保健福祉センター健康課へ

問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。

相談・教室名

日 時

対象・内容など

定員

相談	栄養相談 申健康づくり班	11/6(木)・11(火)・20(木)・27(木) 9:30～14:40	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4人
	禁煙チャレンジ相談・健康相談 申健康づくり班	11/7(金)・11/18(火) 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を測定できます。	各4人
	子どもの歯科相談 申健康づくり班	11/13(木) 9:30～15:30	むし歯予防、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。電話、電子申請で申し込みが可能です。詳細はホームページをご覧ください。	10人
教室	大人の歯科相談 申健康づくり班	11/13(木)・26(水) 9:20～15:20	歯や義歯の手入れ、むし歯や歯周病の予防などについて、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4人
	母乳教室 申すこやか親子班	11/28(金) 10:00～12:00	母乳育児の効果や、多くの方が疑問に思うこと等、助産師がお話しします。電話のほか、健康課ホームページから電子申請でも申込可能です。対象=妊娠中の方とそのパートナー(お子様は同伴できません)	10人
	離乳食教室「2回食からの進め方」 申健康づくり班	12/3(水) 13:00～15:00	簡単にできる離乳食(2～3回食)について、管理栄養士がお話しします。(実演、試食あり) 対象=1回食を始めた6～8ヶ月頃の子どもの保護者。(託児なし) 第2子以降の参加も可。材料費=200円	12人
	食事セミナー「みはま元気塾」 非常災害時の食の備え 申健康づくり班	12/16(火) 10:00～12:30	内容=非常災害時に備えたい食品の紹介や備蓄の活用と調理実習。 対象=65歳以上の方。 料金=300円(試食代)	10人

問美浜保健福祉センター(美浜区真砂5-15-2)

申11月4日(火)9:00から美浜保健福祉センター健康課各班へ。

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

全て予約制(当日受付不可)

詳しくは、千葉市 美浜区健康課

2025年

令和7年

No.404

11
月

人口:155,694人 前月比61人減
(男74,377人 女81,317人)
世帯数:74,131世帯
(2025年10月1日現在)



高洲コミュニティセンターの催し

骨盤健康体操

11月5日～19日の水曜日9:30～10:45

全3回

イスに座ってのエクササイズやマットを

使ってストレッチ体操

先着33人

料金2,700円

リセット・ピラティス

11月7日～28日の金曜日9:20～10:30

全4回

姿勢や骨盤のゆがみ改善

先着15人

料金4,000円

女性のための眠りにつなげるボディメンテナンス

11月10日(月)・17日(月)18:40～19:50

「質の良い眠りに誘う」おやすみ前のストレッチ体操

各先着15人

料金1回1,000円

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)。

真砂コミュニティセンターの催し

①スマイルピラティス

11月6日～27日の木曜日9:30～10:40

全4回

先着30人

料金3,200円

②オータムコンサート

11月24日(木)13:30～15:00(13:00開場)

千葉市出身のプロによる演奏をお楽しみください

先着100人

料金1,000円

③ノルディックウォーキング

11月27日(木)9:30～12:00

約5キロメートル歩ける方

先着10人

料金800円(ポール持参の方は600円)

①③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)。②11月1日(木)から同センター受付にて販売。

第44回 高洲コミュニティまつり

高洲コミュニティセンターで活動しているサークルが日頃の成果を発表し、地域の方々と交流を深める祭典です。



模擬店、フリーマーケット、こども電車、むかし遊びなど楽しい催しが盛りだくさんです。

皆さんのご来場をお待ちしております。

日 時 11月1日(土)・2日(日)10:00～15:00

会 場 高洲コミュニティセンター

*駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

内 容 日本舞踊、和太鼓、カラオケ、楽器演奏、生け花、パソコンアート、書道、手芸、模擬店、フリーマーケットなど

問高洲コミュニティセンター ☎277-3000 ☎277-0507

美浜消防署秋季消防演習のお知らせ

防災意識を高めることを目的に消防演習を実施します。

迫力のある活動をぜひご覧ください。多くの皆

さんのご来場をお待ちしています。

日 時 11月19日(木)8:00～8:30

荒天時中止

場 所 美浜保健福祉センター・文化ホール

- ・消火活動
- ・消防ヘリコプターやはしご車による救助活動
- ・区役所職員による救護活動



問美浜消防署消防第一課 ☎279-0157 ☎279-0450

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6日木 9:00～12:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週火曜日、11月27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

11月20日木 10:00～15:00

*11月6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

11月9日(日)9:00～12:30