



みはま

2025年
令和7年
No.405
12月
人口:155,676人 前月比18人減
(男74,336人 女81,340人)
世帯数:74,211世帯
(2025年11月1日現在)

募集 令和8年度 美浜区地域活性化支援事業

皆さんのまちづくり活動を応援します!

美浜区では、地域の課題解決や活性化のための取組みを主体的に行う団体に対して、活動資金などの支援を行います。ぜひ、ご応募ください。

募集期間 12月12日(金)~1月30日(金)

支援内容

コース	内 容	金額(上限額)
地域づくり活動支援	地域課題の解決や活性化に貢献する活動	20万円
区テーマ活動支援	・海辺への愛着と誇りを高める取組み～千葉開府900年を迎えて～ ・多世代交流を生む取組み ・多文化(多国籍)交流を促進する取組み New のいずれかに該当する活動	30万円
地域拠点支援	地域づくり活動拠点を新たに確保するための改装費・家賃補助など	改装費 50万円 家賃 5万円/月

対象団体

区内でまちづくり活動を行う団体
(ボランティア団体、NPO法人、町内自治会、大学サークルなど)

*1年以上継続して活動している、または1年以上継続することが見込める団体

審査方法

書類審査と2月28日(土)開催のプレゼンテーション(参加必須)

申請方法

区ホームページをご覧いただき、お問い合わせください。[美浜区地域活性化](#)

注意事項

本事業は、令和8年度予算成立後に実施するため、内容が変更となる場合があります。

問美浜区地域づくり支援課 ☎270-3122 ☎270-3191



・医師講演会・

息苦しい、すぐ疲れる、
そんな症状はありませんか?

～慢性的な症状とCOPD～

気になる咳や喘息、肺の機能が低下するCOPDについて学びましょう。

日 時 1月14日(木)13:30~15:00

会 場 美浜保健福祉センター 4階

内 容 肺炎、喘息、COPDなどの症状と受診のタイミング、感染症予防などについて

定 員 先着60人

申込方法 12月1日(月)9:00から電話で



問美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065

・子育て講演会・4~6歳児のこころとからだ～子どものすこやかな育ちを支えるために～

「何度も言つても時間が準備ができない」と悩んだり、「赤ちゃんってどこから生まれるの?」と聞かれて戸惑つたりしたことはありませんか。

この時期のお子さんの特徴や接し方、性教育について臨床心理士と保健師がお話しします。

この機会にぜひ、就学や思春期を見据えた子育てについて考えてみませんか。

日 時 1月14日(木)10:00~12:00
会 場 美浜保健福祉センター3階
対 象 4~6歳の子どもを持つ保護者
定 員 15人(託児7人まで)

申込方法 12月1日(月)から電子申請(右記二次元コード)
で。電話・FAXも可。
*託児をご希望の方は、電話にてお申し込みください。

問美浜保健福祉センター健康課 ☎270-2221 ☎270-2065

コミュニティセンタークリスマスコンサート

高洲・真砂コミュニティセンターで活動しているサークルが、コーラスや演奏を披露します。クリスマスにちなんだ曲目で、一足早いクリスマスの雰囲気をお楽しみください。

日 時 ①12月6日(土)17:15~19:50
②12月13日(土)13:30~16:30
会 場 ①高洲コミュニティセンター
②真砂コミュニティセンター

問①高洲コミュニティセンター ☎277-3000 ☎277-0507
②真砂コミュニティセンター ☎277-2512 ☎277-0104



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。



野菜レシピは、[美浜健康レシピ](#)

相談・教室名など	日 時	対象・内容など	定員
栄養相談 ■健康づくり班	12/3(水)・11(木)・18(木)・22(月) 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 ■健康づくり班	12/8(月)・23(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 ■健康づくり班	12/9(火)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、電子申請での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
大人の歯科相談 ■健康づくり班	12/9(火)・22(月)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
精神保健福祉相談 ■こころと難病の相談班	12/12(金)14:00~15:30	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その家族。	3人
女性のための健康相談 ■すこやか親子班	1/21(木)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
食事セミナー「みはま元気塾」 男性のための簡単バランスご飯 ■健康づくり班	1/22(木)10:00~12:30	健康な体を保つための食事の話と調理実習。対象=65歳以上の男性。料理を始めたい方、初心者の方歓迎。材料費=300円	12人
母親＆父親学級 ■すこやか親子班	1/23(金)9:30~12:00 または13:00~15:30、 30分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=来年5月末までに出産予定の妊婦とそのパートナー。 備考=1/23(金)は希望制でミニ試食会もあります。試食代=1人100円。 申込期間=12/1(月)~8月まで。 電子申請も可。詳細はホームページをご覧ください。	20組
離乳食教室「2回食からの進め方」 ■健康づくり班	1/30(金)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

問美浜保健福祉センター (美浜区真砂5-15-2)

■12月1日(月)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](#)

今月の区役所休日開庁日

12月14日(日)9:00~12:30

記号の見方は**11面**参照 特に記載のないものは12月1日(月)から受け付け



高洲コミュニティセンターの催し

女性のための眠りにつなげるボディメンテナンス

■12月1日~22日の月曜日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 ■1回1,000円

リセット・ピラティス

■12月5日~26日の金曜日9:20~10:30

全4回

■姿勢や骨盤のゆがみ改善

■各先着15人 ■4,000円

まみ先生のワクワクあそび体操 親子で動こう!

■12月14日(日)10:00~10:45

■「体全体を使った遊び」の感覚で親子一緒に体操します

■3~5歳の子どもと保護者

■各先着15組 ■1人100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**11面**を明記)。

真砂コミュニティセンターの催し

ボールで筋膜リリース

■12月17日(水)・24日(水)13:20~14:30 全2回

■各先着20人

■1,600円

星空観望会

■12月20日(土)18:30~20:30

■小学生以上の方(小・中学生は保護者の送迎または参加必須)

■各先着20人

■500円

ノルディックウォーキング

■12月25日(木)9:30~12:00

■約5キロメートル歩ける方

■各先着10人

■800円(ポール持参の方は600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**11面**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

12月4日(木) 9:00~12:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など

毎週火曜日、12月25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

12月18日(木) 10:00~15:00

*12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 ☎270-3191

記号の見方は**11面**参照 特に記載のないものは12月1日(月)から受け付け