

あんしんケアセンター真砂では、毎月「ちば市政だより」から高齢者のかたに 読んでいただきたい記事を抜粋してお出ししています！



毎月お手元に届く「ちば市政だより」

皆さんはちゃんと読んでいますか？

「字が細かくて」とか「ページが多すぎて」という
理由で、机の上に置きっぱなしになっていま
せんか？

じつは「ちば市政だより」には高齢者の皆さんに役
立つ情報がいっぱい載っています。お医者さんの講
演会のお知らせや、いろいろなサービスのご案内な
ど見逃してはいけない記事を抜粋してわかりやくま
とめたものをあんしんケアセンター真砂が毎月つく
っていますので、ぜひご利用ください。

900 千葉開府 900 年
千の歳に 詩を刻んで 900年

Contents

- 2面 開府900年
- 3面 お酒との関係をお楽しみ！
- 9面 下水道使用料を決定します
- 20面 区報

千葉市データ

2025年11月1日現在
人口 987,273人 世帯数 484,976世帯
詳しくは、千葉市ホームページをご覧ください

9:00
受付時間
17:00

お問い合わせ先
市役所コールセンター ☎043-245-4894 R☎043-248-4894

ちば市政だより 12月号から抜粋



医師講演会

「息苦しい、すぐ寝る、そんな症状はありませんか？」
～慢性的な症状とCCPD～

気になる咳や喘鳴、肺の機能が低下するCCPDについて
学びましょう。

日時：1月14日（水）13:30～15:00
会場：美浜保健福祉センター4階
内容：肺炎・喘息・CCPDなどの症状と
受診のタイミング、感染予防などについて
定員：先着60人
申込方法：12/11月9:00～電話で
美浜保健福祉センター 健康課 ☎270-2221

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～
健康な体を保つための食事の摂り方と調理実習

日時：1月22日（木）10:00～12:30
対象：65歳以上の男性
料理を始める方、初心者歓迎
材料費：300円
定員：12人
場所：美浜保健福祉センター
申込方法：12/11月9:00～
健康づくり班まで ☎270-2221



チャレンジシニア教室 体操、料理実習、アミューズメントカジノなどを楽しみながら、介護予防に取り組みませんか。

日時：1/15～2/19の木曜日 10:00～12:00
場所：高洲コミュニティセンター
対象：市内在住の65歳以上の男性（要介護・要支援認定を受けている方を除く）
定員：20人
申込方法：12/15（月）以前、住居が直に住所・氏名・生年月日・電話番号・所属する会場を明記して
〒260-8722 千葉市役所健康推進課 問い合わせ先：健康推進課 ☎245-5145

あんしんケアセンターとは

千葉市が民間の社会福祉法人や医療法人に業務を委託し運営している公的な機関です。

皆さんがいつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう介護、福祉、健康、医療など、様々な面から総合的に支えます。

お困りごと・お悩みごとについて、どこに相談していいか迷ったら、まずはあんしんケアセンターにご連絡ください。

あんしんケアセンター真砂の担当地区
中瀬1丁目、ひび野1丁目、真砂、若葉



【お問い合わせ先】

千葉市あんしんケアセンター真砂

〒261-0011 千葉市美浜区真砂 4-1-10 ショッピングセンターピア3階

電話 043-278-0111 ☒ anshin-masago@juneikai.or.jp