



## 家庭で災害に備えよう!



コロナ禍により、分散避難の重要性が増しています。

避難とは難を避けることです。安全な場所にいる人は、避難所に行く必要はありません。

自宅が安全な場所にあり、水・食料などの備えが十分にある場合は自宅に留まり安全確保をすることもできます。自分や家族の命を守るために、家・家具の補強、備蓄品の用意やハザードマップ(Web版)で自宅の場所が危険な区域に入っていないかを確認するなど、日頃から家庭で災害に備えましょう。

また、避難所以外に親族・知人宅、自治会集会所などに避難することも考えてみましょう。

### 家庭での備えのポイント

- 自宅の耐震診断・耐震化や家具の転倒を防止する。
- 最低3日分、推奨7日分の備蓄を用意する。  
備蓄品＝携帯トイレ、飲料水、食料、カセットコンロ、カセットボンベ、薬、携帯電話の予備バッテリー、懐中電灯、電池、給水袋など
- 飲料水は1人1日3リットル、携帯トイレは1人1日5回分が目安です。
- 緊急時に身を寄せる避難先としてさまざまな場所を検討する。



### 千葉市ハザードマップの使い方

#### ハザードマップイメージ



稲毛区役所地域振興課 284-6107 284-6189

- 1画面上部の地震または風水害を選択します。
- 2調べたい項目を選択し、危険な場所を確認できます。

### 稲毛区役所前広場の駐車場について

稲毛区役所前広場の駐車場は、穴川コミュニティセンターの改修工事のため、現在駐車可能台数が少なくなっています。

3月から4月にかけては窓口の混雑が予想されますので、ご来庁の際は可能な限り公共交通機関をご利用ください。



稲毛区役所地域振興課 284-6102 284-6149

### 音楽レクリエーション講座

音楽レクリエーションの基礎について学びます。

日時 3月11日(金)14:00~16:00

会場 稲毛保健福祉センター

対象 区内在住・在勤・在学の方

定員 先着15人

申込方法 電話で、市社会福祉協議会稲毛区ボランティアセンターへ。

稲毛区社会福祉協議会稲毛区ボランティアセンター

284-6160 290-8318



### 健康ひろば

稲毛区健康づくりスローガン **歩け稲毛あなたのいっぽ!**  
健康のために、あなたのいっぽ、踏みだしてみませんか?

稲毛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、体調を確認の上、お越しください。



相談・教室名	日時	内容・対象など	定員	申込
栄養相談	3/2(水)・7(月)・18(金)・25(金) 9:30~14:50	管理栄養士による離乳食や生活習慣病予防など、食事についての個別相談。特定保健指導を受けている方は除く。	各4人	①
禁煙相談・健康相談	3/2(水)・7(月)・15(水)・25(金) 10:00~15:30	保健師などによる禁煙の取り組み方や生活習慣病予防、健診結果の見方などについての個別相談。禁煙相談の方は、尿中ニコチン代謝濃度も測定もできます。	各4人	①
大人の歯科相談	3/4(金)・22(水)9:20~15:00	歯科衛生士による歯周病予防など歯の健康についての個別相談。	各4人	①
子どもの歯科相談	3/22(水)9:20~15:20	歯科衛生士による仕上げみがきの方法や虫歯予防など歯の健康についての個別相談。対象＝就学前児と保護者	15組	①
精神保健福祉相談	3/24(木)15:10~17:10	精神科医による個別相談。対象＝憂うつ・眠れない・不安・ひきこもりなど、心の健康でお悩みの方または家族。	3人	②
1日だけのプラチナ食事セミナー ～骨力アップ編～	3/22(水)10:00~12:00	管理栄養士による健康講座。骨密度を維持するための食事や運動について学びます。運動実習があります。 対象＝区内在住で運動制限のない65歳以上の方	10人	①

稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)  
3月1日(水)9:00から電話で、同センター健康課各クラスへ

特に記載のないものは予約制(当日受付不可)  
詳しくは、[千葉市 稲毛区健康課](#)

①健康づくり班 284-6494 ②こころと難病の相談班 284-6495 284-6496

### お知らせ

#### 長沼コミュニティセンター

- ①子育てなごみサロン  
子育てが楽になるミニ講座を開催します。  
3月10日(木)10:00~11:30  
1歳以上の就学前児と保護者  
先着7組
  - ②TAKERUの会 真和太鼓コンサート  
迫力のステージを体感できます。  
3月12日(土)14:00~15:30  
先着60人  
1,000円
  - ③キッズのマリトツォづくり  
3月19日(土)10:00~12:30  
4歳~中学生(小学4年生以下は保護者同伴)  
先着8人  
2,000円
  - ④長沼寄席  
社会人落語家3人による、愉快な落語をお届けします。  
3月27日(日)14:00~15:30  
先着60人  
500円
- ①③5日(土)、②11日(金)、③12日(土)、④26日(土)までに、直接または電話で、長沼コミュニティセンター ☎257-6731  
同センター ☎前記☎257-6732

### 各種相談案内 無料

- くらし相談…日常生活上の心配ごと  
月~木曜日 9:00~16:00  
金曜日 9:00~15:00  
交通事故相談…損害賠償や示談  
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…行政活動全般に関する相談  
3月1日(水) 9:00~16:00
- 法律相談…相続・離婚・訴訟など  
金曜日、3月22日(水)  
13:00~16:00  
定員＝各8人(多数の場合抽選)  
各相談日の2週間前の9:00~1週間前の17:00までに電話で申し込み。電子申請も可。  
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  
3月15日(水) 10:00~15:00  
3月1日(水)9:00から電話で予約(先着8人)

稲毛区役所2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  
稲毛区役所地域振興課  
284-6106 284-6189

本紙掲載のイベントなどについて  
新型コロナウイルスの影響で催しが中止・延期になる場合があります。最新の情報を主催者にご確認ください。

今月の区役所休日開庁日  
3月13日(日)・27日(日)  
9:00~12:30  
主な開庁窓口 市民総合窓口課 市税出張所