



運動自主グループ 元気に活動しています

～活動しているグループを随時、募集中！～

運動自主グループは、健康づくりのために、誰でも、どこでも、手軽にできる運動を自主的に実践しているグループです。区内には、公園などを活動の場として地域でラジオ体操やウォーキングなどを行う運動自主グループが15団体登録しています。一人ではなかなか継続しない運動も、地域の仲間と一緒に継続できるかもしれません。この機会に、開催している会場へ足を運んでみませんか。

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1 長沼原台ラジオ体操同好会 | 7 コープ園生自治会 |
| 2 長沼町公園ラジオ体操同好会 | 8 千草台ラジオ体操の会 |
| 3 京成宮野木団地ラジオ体操親しむ会 | 9 グリーンプラザ園生ラジオ体操の会 |
| 4 稲毛ファミリーハイツを元気にする会 | 10 稲毛スカイマンションなかよし体操 |
| 5 宮の谷公園で太極拳をたのしむ会 | 11 穴川中央公園ラジオ体操愛好会 |
| 6 宮野木あさま台ラジオ体操会 | 12 稲毛東公園のびのび楽しく元気な会 |
| | 13 小仲台南公園6時半だよ！全員集合 |
| | 14 轟け！イッチ・ニ・サン |
| | 15 稲毛台ラジオ体操会 |



【8 千草台ラジオ体操の会】

活動内容など詳しくは、[千葉市 運動自主グループ](#)
☎稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6494 ☎284-6496

就任のご挨拶

稲毛区長 穴倉 和美



4月1日に稲毛区長に就任した穴倉 和美(ししくら かずみ)と申します。

どうぞよろしくお願いたします。皆さまには、日頃より区政に対し多大なるご支援とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

稲毛区は、かつて潮干狩りや海水浴でにぎわい、多くの文化人が訪れた保養地の名残をとどめるまちとしての顔や、大学や高等学校が多く立地する文教のまちとしての顔などがあります。

こうした魅力や特徴を生かしながら皆さまと共に活力あるまちづくりを進めていくとともに、欠かすことができない風水害への備えなど、安全安心なまちづくりにも取り組んでまいります。

なお現在、コロナ禍のもと、区主催イベントの中止や延期、公共施設の利用中止など、ご不便をおかけしておりますが、感染拡大防止のため、引き続きご理解とご協力をいただきますようお願い申し上げます。



穴川コミュニティセンター

山野草盆栽展示会

☎5月13日(木)・14日(金)9:00～16:00

☎稲毛区役所1階

☎穴川コミュニティセンター ☎284-6155 ☎284-6156

長沼コミュニティセンター

稲毛さんぽ

☎5月29日(日)10:00～12:30

☎高校生以上の方

☎先着15人 ☎300円

☎5月22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へ

☎同センター ☎前記 ☎257-6732

各種相談案内 無料

電話相談も可

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
5月11日(火) 9:00～16:00

相談は面談のみ

法律相談…相続・離婚・訴訟など
金曜日・5月25日(火)
13:00～16:00
*28日(金)は実施しません。
定員=各8人(多数の場合抽選)
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
5月18日(火) 10:00～15:00
5月6日(木)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

イナゲ ハナサカス ボランティア

ハナサカスボランティアは、皆さんを気持ちよくお迎えするため、区役所の玄関を花でいっぱいにする活動をしています。一緒に花の展示・植栽などを行うボランティアを募集します。詳しくは、お問い合わせください。



申込方法 電話にて、氏名、住所、電話番号を稲毛区役所地域振興課 地域づくり支援室までお知らせください。
☎chiikizukuri.INA@city.chiba.lg.jpも可(必要事項のほか、件名にハナサカスボランティアと明記)。

☎稲毛区役所地域振興課地域づくり支援室 ☎284-6105 ☎284-6149

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。

詳しくは、各催しの問い合わせ先またはホームページでご確認ください。

千葉市 新型コロナ イベント



今月の区役所休日開庁日

5月9日(日)9:00～12:30

主な開庁窓口 市民総合窓口課
市税出張所

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・講演会名	日時	内容・対象など	定員	申込	
相談	栄養相談	5/6(木)・12(木)・17(月)・26(水) 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	②
	禁煙相談・健康相談	5/6(木)・11(火)・17(月)・26(水) 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。	各4人	②
	大人の歯科相談	5/14(金)・31(月) 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。口臭測定もできます。対象=成人	各4人	②
	精神保健福祉相談	5/27(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	③
	子どもの歯科相談	5/31(月)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	15組	②
	女性の健康相談	6/8(火)10:00～12:00	助産師による女性の心と体の不調などについての個別相談。	2人	②
教室	母親&父親学級	5/14(金)・21(金)9:30～12:00 全2回	妊娠や出産・育児についての学習や実習を行います。対象=妊娠28～35週の方とパートナー。持ち物=母子健康手帳、筆記用具	15組	①
	65歳からのいきいき生活「プラチナ食事セミナー」	5/19(水)・6/2(水)・6/21(月) 10:00～12:00 全3回	いつまでも健康で過ごすために、望ましい食生活と運動の実践方法を学びます。内容=食事の話、簡単筋トレ、食事の振り返り・脳トレ 対象=区内在住の65歳以上の方で、今年度は初めて参加される方	15人	②
	「ちばし いきいき体操」体験教室	5/25(火)10:00～12:00	DVDを観ながら筋力アップ体操、口の体操を行い、体操の効果や方法を学びます。対象=区内在住の65歳以上の方	10人	②
	健康づくり実践教室	5/28(金)・6/4(金)・11(金) 10:00～11:30 全3回	ラジオ体操・ウォーキングなどの運動を実施します。対象=区内在住で地域で運動を継続したい方	10人	②
	母乳教室	6/4(金)9:30～11:30	助産師が母乳育児について講義し、実技を行います。対象=区内在住の妊婦(こどもの同伴不可)。持ち物=母子健康手帳、飲み物	15人	①
離乳食教室	6/8(火)13:00～14:00、14:00～15:00	離乳食2～3回食の進め方を学びます。対象=第1子で1回食を始めた6～8カ月児を持つ保護者。持ち物=母子健康手帳、筆記用具	各8人	②	
講演会	あなたのその咳大丈夫？～正しく知ろう COPD～	6/2(水)13:00～15:00	医師会呼吸器内科医師が、喘息、肺炎、COPDなどの症状と受診のタイミングと予防法について講演します。対象=区内在住の方	15人	②

☎稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)
☎5月6日(日)9:00から電話で、同センター健康課各班へ

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すこやか親子班 ☎284-6493 ②健康づくり班 ☎284-6494 ③こころと難病の相談班 ☎284-6495 ☎284-6496