



いなげ

稲毛区設置から30周年を迎えました

人口:160,194人 前月比166人減
(男80,011人 女80,183人)

世帯数:76,559世帯
(2023年1月1日現在)

市民ギャラリーいなげ

= 第4回 =

いなげ ボッチャカップ

区内の3大学(敬愛大学・千葉経済大学・千葉経済大学短期大学部、千葉大学共催)と協働で、いなげボッチャカップを開催します。

この機会に、パラリンピックでも注目された、稲毛区ゆかりのスポーツであるボッチャを体験しませんか。

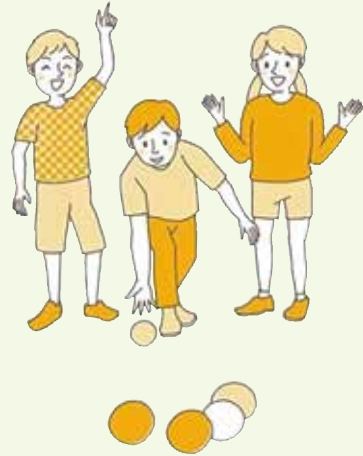
日時 2月19日(日)13:30~16:00 (受付13:00)
会場 穴川コミュニティセンター2階 体育館
内容 3~4人1チームの試合方式(8チーム程度)
申込書 稲毛区地域振興課で配布。ホームページから印刷も可

[いなげボッチャカップ](#)

備考 新型コロナウイルス感染症対策を施した特別ルールで実施します。会場へは参加者のみ入場可能です。付き添いが必要な方は、事前にご相談ください。

申込方法 2月8日(火)までに申込書を稲毛区地域振興課へ直接持参。FAX、chiikizukuri.INA@city.chiba.lg.jpも可

*チームでの参加をお願いします。応募多数の場合は抽選。当選者には、入場券を発送します。



稲毛区地域振興課 ☎284-6105 FAX284-6149

電話de詐欺にご注意を!

区内で、電話de詐欺が多発しています。ご注意ください。

1~11月の被害状況

件数 54件

被害額 208,697,601円

☎電話de詐欺相談専用ダイヤル

☎0120-494-506



区役所は改修工事を行っています

駐車台数が減少しているため、公共交通機関をご利用ください。

また、区役所の出入り口および通路が変更されていますのでご注意ください。

稲毛区地域振興課 ☎284-6102

FAX284-6149



穴川コミュニティセンター

オペラコンサート

2月18日(土)14:00~15:00

小学生以上の方 先着100人

高校生以下無料、一般1,000円

2月17日(金)までに直接または電話で、穴川

コミュニティセンター ☎284-6155

同センター ☎前記 FAX284-6156

長沼コミュニティセンター

①防災キャンプアウトドア体験会

火起こしなどのアウトドア体験を行います。

2月12日(日)10:00~12:00

小学生以上の方(小学生保護者同伴)

先着30人

②ビッグバンドジャズコンサート

ジャズの生演奏です。

2月25日(土)14:00~16:00

出演バンド=PMJ

先着60人 2,000円

①2月7日(火)、②24日(金)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 FAX257-6732

地域づくり セミナー あなたの「ちから(思い)」で 持続可能な地域づくりを

新型コロナウイルス感染症などにより地域のつながりが希薄になる中、これから地域づくりに関わってみたいという方、既に町内自治会などで活動されている方などを対象にセミナーを開催します。

日時 3月4日(土)13:30~15:30 (受付13:00)

会場 穴川コミュニティセンター1階 多目的室

*来場にあたり、公共交通機関のご利用をお願いします。

内容 地域社会の現状と課題、持続可能な地域づくりに必要なことについて学びます。

講師=NPOちば市民活動・市民事業サポートクラブ(NPOクラブ) 事務局長 鍋嶋 洋子 氏

対象 区内在住・在勤・在学の方

定員 40人程度(オンライン(Zoom)での参加も可能)

*応募多数の場合抽選。当選者には入場券を発送します。

申込書 稲毛区地域振興課で配布。ホームページから印刷も可

[稲毛区 地域づくりセミナー](#)

申込方法 2月17日(金)までに申込書を稲毛区地域振興課へ直接持参。

FAX、chiikizukuri.INA@city.chiba.lg.jpも可

稲毛区地域振興課 ☎284-6105 FAX284-6149

医師講演会のご案内

知っていますか?腎臓のこと

~腎臓と生活習慣について~

尿検査でクレアチニン値が高めだったことはありませんか?新たな国民病と言われるCKD(慢性腎臓病)は、生活習慣と深く関わっています。初期症状がほとんどなく、気づいたときには進行しているため、定期健診での早期発見がとても大切です。

日時 2月21日(火)13:15~15:00

会場 稲毛保健福祉センター

内容 腎臓の働きや仕組み、生活習慣と腎臓疾患の関係性、予防法などについての講演会です。

対象 区内在住の成人

定員 先着20人

申込方法 電話で稲毛区健康課健康づくり班へ。

稲毛区健康課健康づくり班

☎284-6494 FAX284-6496



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・教室など	日時・会場	内容・対象など	定員	申込
相談	歯科衛生士による 歯科相談 ①大人②子ども	①歯周病予防など歯の健康についての個別相談 ②乳幼児の歯みがき、むし歯予防についての個別相談	①4人 ②9組	②
	栄養相談	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	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
	女性の健康相談	助産師によるライフサイクルに伴う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	離乳食教室	離乳食2~3回食の進め方を学ぶ教室。対象=第1子で1回食を始めた6~8カ月児をもつ保護者。持ち物=母子健康手帳、筆記用具	15人	②
	母親&父親学級	妊娠や出産・育児についての学習や実習を行います。対象=8月ごろまでに出産予定の方およびパートナー。持ち物=母子健康手帳、母子健康手帳別冊、筆記用具、飲み物。申込期限=2月8日(火)。応募多数の場合抽選。	①各12組 ②24組	①
	1日だけのプラチナ 食事セミナー ~骨力アップ編~	骨密度を維持するための食事や運動について学ぶ教室。管理栄養士による食事の話とトレーナーによる運動実習を行います。対象=運動に制限の無い区内在住の65歳以上の方	10人	②

稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)
2月1日(火)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 FAX284-6496

新型コロナウイルスの影響で、催しが中止・延期となる場合があります。詳しくは、各催しの問い合わせ先へ。

稲毛区役所 ☎043-284-6111(代表) 〒263-8733 千葉市稲毛区穴川4丁目12番1号 [千葉市 稲毛区役所](#) 区版編集 稲毛区役所地域振興課 ☎043-284-6102 FAX043-284-6149

記号の見方は12面参照 特に記載のないものは2月1日(火)から受け付け

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

2月7日(火) 9:00~16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など

金曜日、2月28日(火)

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

2月21日(火) 10:00~15:00

2月7日(火)9:00から電話で予約

(先着8人)

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 FAX284-6189

今月の区役所休日開庁日

2月12日(日)9:00~12:30