



# いなげ

稲毛区設置から30周年を迎えました



市民ギャラリーいなげ

人口:160,014人 前月比101人減  
(男79,918人 女80,096人)  
世帯数:75,655世帯  
(2022年3月1日現在)

## 町内自治会に加入しましょう!

～みんなでつくる「住みよいまち」～

町内自治会は、地域に住む人たちによって結成された自主的な団体です。地域住民が互いに協力し支えあいながら、防犯・防災活動や清掃活動、お祭りなどのイベントを通して住みよいまちづくりに取り組んでいます。身近なやさいなことから大きな災害時まで、いざというとき頼りになるのは隣近所の皆さんです。町内自治会に加入して、地域の仲間をつくりませんか。

### 主な活動内容

#### 安全・安心なまちづくり



防犯パトロール  
防犯街灯や防犯カメラの設置  
子どもたちの登下校の見守り

#### 災害に強いまちづくり



防災訓練  
支援が必要な住民の確認  
防災用品・非常食などの備蓄

#### きれいなまちづくり



ごみステーションの維持管理  
道路・公園などの清掃

#### 人がふれあうまちづくり



住民同士の交流を深めるためのお祭りやスポーツ大会、敬老会など

#### 広報活動



行政や町内自治会からのお知らせの回覧  
広報板の設置

\*活動内容は町内自治会によって異なります。加入方法や新規結成の方法など詳しくは、お問い合わせください。  
☎稲毛区役所地域振興課 ☎284-6105 ☎284-6149



### 長沼コミュニティセンター

#### ①キッズのコーヒークッキーチョコサンドづくり

コーヒーマグが苦手な方にもおすすめの焼き菓子です。  
☎4月9日(土)10:00～12:30  
☎4歳児～中学生(小学生以下は保護者同伴)  
☎先着8人  
☎2,000円



#### ②春のはがき絵体験会

春をテーマにはがき絵を描きます。  
☎4月16日(土)10:00～12:00  
☎中学生以上の方  
☎先着24人  
☎100円



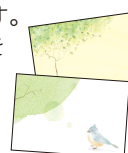
#### ③長沼ジャズコンサート春

社会人ジャズバンドMDS JAZZ UNITによるコンサートです。  
☎4月24日(日)15:00～17:00  
☎先着60人  
☎500円



#### ④四季のはがき絵教室

5月から開始の定期講座です。四季をテーマにはがき絵を描きます。  
☎毎月第1・3土曜日10:00～12:00  
☎中学生以上の方  
☎先着12人  
☎毎月3,000円



☎①4月2日(土)・②15日(金)・③23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

## すまいのリユースネット

空き家の登録を募集中です!

すまいのリユースネットは、市と不動産団体が協力して市内の空き家やマンションの空室を貸したい・売りたいと考えている所有者の声と、空き家などを活用したいと考えている利用者の声を聴き、両者の声を一致させ結びつける橋渡しを行う制度です。



空き家、マンションの空室をお持ちの方、住む場所・活動する場所をお探しの方、お気軽にご相談ください。  
\*申請書は市住宅供給公社、都市安全課などで配布しています。  
☎市住宅供給公社(すまいのコンシェルジュ)☎245-5690 ☎245-7517

### 今月の区役所休日開庁日

4月10日(日)9:00～12:30

主な開庁窓口 市民総合窓口課  
市税出張所

区役所窓口の混雑について  
5月上旬ごろまでは、窓口の混雑が予想されます。月・金曜日は特に混雑します。来庁の際は、時間に余裕をもってお越しください。



### 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	
相談	禁煙相談・健康相談	4/4(月)・13(水)・19(火)・26(火) 9:30～14:40 全4回	保健師などによる禁煙の方法や生活習慣病予防、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の測定もできます。	各4人	②
	栄養相談	4/8(金)・15(金)・19(火)・27(水) 9:30～14:40	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
	大人の歯科相談	4/13(水)・26(火) 9:30～14:40	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。対象=区内在住の18歳以上の方	各4人	②
	子どもの歯科相談	4/26(火)9:30～15:30	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	9組	②
	女性の健康相談	4/26(火)10:00～12:00	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	①
	精神保健福祉相談	4/28(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
教室	離乳食教室	4/19(火)13:00～14:00 または14:10～15:10	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カ月児を持つ保護者。持ち物=母子健康手帳、筆記用具、だっこひもまたはおんぶひも。	各6人	②
	健康づくり実践教室	5/11(水)・18(水)・25(水) 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。	15人	②
	65歳からのいきいき生活「プラチナ食事セミナー」	5/11(水)・25(水)・6/8(水) 10:00～12:00 全3回	いつまでも健康で過ごすために、バランスのとれた食生活について学びます。低栄養を防ぎ、健康寿命を延ばしましょう。運動、実習もあります。対象=区内在住の運動に制限のない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)  
☎4月1日(金)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

### 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  
4月5日(火) 9:00～16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など  
金曜日、4月26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  
4月19日(火) 10:00～15:00  
4月5日(火)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。