



# 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:160,355人 前月比262人増  
(男80,054人 女80,301人)  
世帯数:76,251世帯  
(2022年5月1日現在)

## 参議院議員通常選挙

投票日は、決定次第ホームページでお知らせします。また、送付される入場整理券でご確認ください。

**当日投票** 投票時間は、7:00~20:00です。投票所は【下表】のとおりです。

投票区	投票所	町名	投票区	投票所	町名
1	稲毛区役所	穴川町、穴川1~4丁目	14	園生小学校	小仲台8丁目一部、小仲台9丁目、小中台町一部
2	千草台小学校	天台2~6丁目、天台町、萩台町	15	園生小学校	宮野木町一部、園生町一部
3	千草台中学校	千草台1~2丁目	16	あやめ台小学校	あやめ台1~3、長沼町南部、園生町西部
4	都賀小学校	天台1丁目、作草部1・2丁目、作草部町	17	稲毛ファミリーハウス5号棟集会所	柏台、園生町一部
5	轟町小学校	轟町1~5丁目	18	宮野木小学校	宮野木町北部、長沼町西部
6	弥生小学校	弥生町、黒砂台3丁目	19	草野中学校	園生町北部、長沼町東部、長沼原町一部
7	緑町小学校	緑町1丁目、黒砂台1・2丁目	20	長沼原自治会館	長沼町一部、長沼原町一部
8	緑町中学校*1	黒砂1~3丁目、緑町2丁目	21	山王小学校	山王町、小深町北部
9	稲丘小学校	黒砂4丁目、稲毛台町、稲毛東1~3丁目、稲丘町、稲毛1丁目	22	山王公民館	小深町一部、六方町
10	稲毛小学校	稲毛2・3丁目、稲毛東4~6丁目、稲毛町5丁目	23	宮野木保育所	宮野木町一部、園生町東部
11	小中台南小学校	小仲台7丁目一部、小仲台8丁目一部、小中台町南部、稲毛町4丁目	*1 黒砂1~3丁目、緑町2丁目にお住まいの方は、昨年秋の衆院選と異なる投票所になりますのでご注意ください。		
12	小中台小学校	小仲台3~6丁目	*2 小仲台7丁目一部にお住まいの方は、投票区が変更になりますが、投票所設置場所は従来と同じ「小中台小学校」です。		
13	小中台小学校	小仲台1・2丁目、小仲台7丁目一部*2、園生町一部			

**期日前投票** 期日前投票所の開設期間は、【下表】のとおりです。

期日前投票所	期間	時間
稲毛区役所3階講堂	公示日の翌日から投票日の前日まで	8:30~20:00
イオン稲毛店4階文化ホール	投票日の8日前から投票日の前日まで	9:00~20:00

**注意**・投票所により、開設時間が異なります。  
 ・できるだけ公共交通機関を利用してお越しください。  
 ・入場整理券は、裏面の請求書(兼宣誓書)欄を来場前にご記入し、お持ちください。

稲毛区選挙管理委員会 ☎284-6104 ㊟284-6149

投票日直前の金曜日、土曜日は期日前投票所が大変混雑します。投票までの時間がかかりかかる場合がありますので余裕をもって投票をお願いします。



明るい選挙キャラクター 選挙のめいすいくん



選挙啓発動画 配信中



### 長沼コミュニティセンター

- ① **大人の手ごねパンづくり**  
発酵から一緒に手作りの食パンを作りましょう。  
6月11日(日)10:00~13:00  
高校生以上  
先着12人  
2,500円
  - ② **脳トレ健康体操**  
脳トレを交えた健康体操で頭も身体もやわらかく元気に。  
6月23日(木)10:00~11:30  
成人  
先着15人  
300円
  - ③ **ながぬま紙芝居ひろば**  
各回40分の2部制。事前申込みが必要です。  
7月6日(水)13:30~15:00  
1歳以上の就園前児とその保護者  
先着10組  
無料
  - ④ **キッズのカスタードロールづくり**  
おいしいカスタードクリームたっぷりのパンを作りましょう。  
7月9日(日)10:00~12:30  
4歳以上~中学生(小学4年生以下保護者同伴)  
先着8人  
2,000円
- ①⑥4日(土)、②6月18日(土)、③④7月2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  
問同センター☎前記㊟257-6732



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。

6月4~10日は「歯と口の健康週間」です。この機会にお口の健康を見直しましょう。



相談・教室など	日時・会場	内容・対象など	定員	申込
相談	栄養相談	6/7(火)・13(月)・20(月)・30(木)、7/6(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
	禁煙相談・健康相談	6/8(水)・16(木)・22(水)・30(木)、7/4(月)9:30~14:40 看護職による禁煙の取り組み方や生活習慣病予防、健診結果の見方についての個別相談。禁煙相談では、尿中ニコチン代謝濃度の測定も可。	各4人	②
	女性の健康相談	6/8(水)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
	歯科衛生士による 歯科相談 ①大人②子ども	①6/16(木)・24(金)9:30~14:40 ②6/24(金)9:30~15:30 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、虫歯予防などについての個別相談	①各4人 ②10組	②
	精神保健福祉相談	6/23(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その家族	3人	③
教室	バランスアップ! 幼児のお弁当	6/21(火)10:00~11:30 毎日のお弁当をバランス良く作るための講話と体験実習。レシピのプレゼント付き。調理実習・試食はありません。 対象=区内在住で就学前児の保護者	10人	②
	母親&父親学級	6/24(金)・30(木)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=区内在住の妊婦およびパートナーの方(子どもの同伴不可)	14組	①
	母乳教室	6/27(月)9:30~11:30 母乳育児について、助産師による講義と実技。 対象=区内在住の妊婦およびパートナーの方(子どもの同伴不可)	14組	①
	歯っぴー健口教室	6/17(金)、7/1(金)・15(金)・29(金) 10:00~12:00 全4回 あやめ台いきいきセンター 簡単に取り入れられる口腔ケアや口腔体操などで、楽しくお口の機能の維持・向上を目指す教室です。対象=区内在住の65歳以上の方 申込方法=電話で、あやめ台いきいきセンター☎207-1388	14人	左記
筋力アップ教室	6/30(木)13:00~15:00 前半は医師による、高齢者に多い整形外科疾患とフレイル予防についての講演会。後半は理学療法士による運動指導。対象=区内在住の方	15人	②	
講演会(その他)	女性のための健康講座	7/6(水)・12(火)10:00~12:00 全2回 女性なら誰にでも訪れる更年期を明るく楽しく迎えられるよう、リラックスのための運動をしてみませんか。1回目=講義編:女性医師による女性ホルモンの働きや更年期障害の予防、対処法等 2回目=運動編:運動トレーニングによるリラクゼーションや体幹を整える運動等。託児なし。	15人	②
	イヤイヤ期と上手につきあうために	6/29(水)10:00~11:30 臨床心理士による2歳児の特徴と関わり方についての講演会。対象=1歳6か月児~2歳児を持つ保護者。託児あり(定員=先着4人)。	10人	①
	ひとりっこがお兄ちゃんお姉ちゃんになるとき	7/1(金)10:00~11:30 臨床心理士による、弟や妹が生まれた時の上の子の気持ちと関わり方など、兄弟姉妹関係についての講演。対象=2人目を妊娠中の保護者、または2人目が1歳未満の保護者。託児あり(定員=先着4人)。	10人	①

稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4) 特に記載のないものは予約制(当日受付不可)  
6月1日(火)9:00から電話で、同センター健康課各班へ 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

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 ㊟043-284-6149

記号の見方は15面参照 特に記載のないものは6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  
6月7日(火) 9:00~16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など  
金曜日、6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  
6月21日(火) 10:00~15:00  
6月7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

### 今月の区役所休日開庁日

6月12日(日)9:00~12:30

主な開庁窓口 市民総合窓口課 市税出張所