



# いなげ

稲毛区設置から30周年を迎えました

人口:160,305人 前月比94人減  
(男80,052人 女80,253人)

世帯数:76,469世帯  
(2022年8月1日現在)

市民ギャラリーいなげ

## 災害から地域を守るために 自主防災組織を作ろう!

自主防災組織とは、地震や火災などの災害から、自分たちのまちを自分たちで守るための組織です。区では、自主防災組織の活動に必要な資機材購入や訓練に対し、助成を行っています。

**自主防災組織への助成制度** (\*助成を受けるためには、申請が必要です。)

- 新たに自主防災組織を結成したとき  
世帯数に応じて防災資機材と、防災基旗を配布
- 防災活動に必要な資機材を購入・賃借したとき  
助成限度額の範囲内で資機材購入・賃借に要した費用の2分の1を助成 (年度1回)
- 防火・防災訓練を実施したときの助成  
参加者1人につき150円を助成します。(年度1回)



大規模災害時には「共助」による地域の支えあいが非常に重要となります。未結成の地区はできるだけ早く組織をつくり地域の防災力を高める取り組みを実施しましょう。

\*自主防災組織結成の届出や資機材助成の助成限度額等、ご不明な点については、下記稲毛区地域振興課まで。

☎稲毛区地域振興課 ☎284-6107 FAX284-6189

### 認知症サポーターステップアップ講座

日時 9月20日(火)13:00~17:00  
会場 稲毛保健福祉センター  
内容 認知症の基礎知識や認知症の人に寄り添ったボランティア活動についての講義

対象 市内在住・在勤の認知症サポーター養成講座修了者で、本講座終了後にボランティア活動が可能な方

\*認知症サポーターとは認知症サポーター養成講座を受講し、オレンジリングまたは認知症サポーターカードをお持ちの方です。

定員 先着20人

その他 ちばシティポイント対象事業

☎社会福祉協議会稲毛区ボランティアセンター ☎284-6160

☎同センター ☎前記 FAX290-8318

地域包括ケア推進課 ☎245-5267

### 稲毛区地域活性化支援事業 Vol.2

## 地域の活性化のために 活動している各団体を紹介します!

区では、地域の課題解決や、活性化のために活動している団体に対して、活動資金などの支援を行っています。

団体名 千葉経済大学まちづくりゼミ

活動内容 「文教のまち稲毛」で学ぶ学生が利用するゆりの木通りで、環境美化活動などを行い、地域のにぎわいづくりに貢献する取組を行っています。また、ゆりの木通りを中心とした街歩きを呼びかけるチラシを作成し、地元の魅力を発信しています。

主な活動場所 西千葉ゆりの木通り

活動の様子をお見せします!



区民や地元商店街の皆さんと協力しながら、雑草取り、花植え、イルミネーションの設置などを行っています。地域の方との交流を通じて、多世代のつながりの輪を増やしています。

☎稲毛区地域振興課 ☎284-6105 FAX284-6149

## 要予約 血糖値が気になる方の教室

血糖値が気になり始めた方向けに、糖尿病を予防する秘訣を学べる教室です。

この機会に、日頃の生活習慣を見直してみませんか?

	日時	内容
①	10月11日(火)13:00~14:30	生活習慣の振り返り・管理栄養士による食事の話(1)
②	10月13日(木)13:00~15:00	内科医師講演会「血糖値が気になる方へ」
③	10月18日(火)13:00~14:30	管理栄養士による食事の話(2)
④	10月26日(水)13:00~15:00	健康運動指導士による運動実習
⑤	11月10日(木)13:30~15:30	歯科医師講演会「歯周病と糖尿病の深い関係」
⑥	11月21日(月)10:00~12:00	管理栄養士による食事の話(3)

②、⑤のみの参加も可ですが、全日程参加できる方が優先です。

定員 15人 (全日程参加できる方、初めて参加される方優先)

会場 稲毛保健福祉センター2階

対象 血糖値が気になる方およびご家族(治療中の方を除く)

☎稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6494 FAX284-6496



### 六川コミュニティセンター

六川コミュニティセンターが再開します。10月1日(土)はオープニングイベントに合わせてコミュニティまつりを行いますので是非ご参加ください。ご来館、心よりお待ちしております。

\*工事の進捗状況によっては延期になる場合がございます

☎同センター ☎284-6155 FAX284-6156

### 長沼コミュニティセンター

郷土歴史探訪長沼さんぽ

☎10月2日(日)9:30~12:30

☎小学3年生以上(小学生は保護者同伴)

☎先着15人 ☎300円

☎9月24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 FAX257-6732

## 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  
9月6日(火) 9:00~16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など  
金曜日、9月27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  
9月20日(火) 10:00~15:00  
9月6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 FAX284-6189

今月の区役所休日開庁日  
9月11日(日)9:00~12:30



## 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
栄養相談	9/8(木)・15(木)・21(火)・28(火)、10/6(火)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
歯科衛生士による 歯科相談 ①大人②子ども	①9/12(月)・15(木)9:30~14:40、 ②9/15(木)9:30~15:00	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
禁煙相談・健康相談	9/5(月)・15(木)・28(木)、10/5(火)9:30~14:40	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
精神保健福祉相談	9/22(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組	③
ぴーなっつくらぶ	9/14(水)10:00~11:00	日ごろの思いや悩みを話し合う交流の場です。対象=双子、三つ子とその保護者(妊娠中も可)。	5組	①
母親&父親学級	9/28(水)、10/13(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=令和5年2月頃までに出産を迎える方、パートナーの方 持ち物=母子健康手帳、母子健康手帳別冊、筆記用具。	14組	①
離乳食教室	10/7(金)13:00~14:30	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
歯っぴー健口教室	9/13(火)・20(火)・27(火)、10/11(火)10:00~12:00 4回1コース	ささいな口の機能の衰えを予防するための、日常生活で簡単に取り入れられるお口の体操や足腰などを鍛える身体の体操など。対象=区内在住の65歳以上の方。	20人	②
プラチナ食事セミナー	10/3(月)・17(月)・31(月)10:00~12:00 全3回	フレイルを予防するための食事の話、トレーナーによる簡単な筋トレなどの運動実技、減塩についての話など。対象=区内在住で運動に制限の無い65歳以上の方	15人	②
講演会 あなたの数値は大丈夫?~知っているようで知らない血圧の話~	10/19(水)13:00~15:00	千葉市医師会医師による講演会。高血圧の原因や症状、血圧のコントロールがなぜ大切なのかについてお話しします。対象=区内在住の65歳以上の方	20名	②

☎稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)  
☎9月1日(木)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15面参照 特に記載のないものは9月1日(木)から受け付け