



いなげ

稲毛区設置から30周年を迎えました

人口:160,378人 前月比80人増 (男80,102人 女80,276人)
世帯数:76,579世帯 (2022年10月1日現在)

クリスマスコンサート

アコーディオン奏者のおりこさんが、星に願いを、戦場のメリークリスマスなどを演奏します。
優雅な音色とともに、素敵なクリスマスナイトをお楽しみください。

日時 12月16日(金)19:00~19:45
場所 穴川コミュニティセンター
定員 80人
申込方法 11月25日(金)必着。Eメールで必要事項(15面)のほか、申込者全員の氏名・フリガナを明記して、稲毛区役所地域振興課(chiikizukuri.INA@city.chiba.lg.jp)へ。FAXも可。
*当選者に入場券を発送します。

稲毛区役所地域振興課 ☎284-6105 FAX284-6149

稲毛区GO近所さんぽ 身近な魅力再発見!

区内の史跡や名所などを巡るウォーキングイベントを開催します。浅間神社や市民ギャラリー・いなげなどを巡る約2キロメートルのコースです。稲毛区周辺の魅力を再発見してみませんか?

日時 11月26日(土)13:30~16:00 雨天中止
集合・解散 京成稲毛駅
対象 稲毛区在住の方
定員 10人
申込方法 11月11日(金)必着。Eメールで必要事項(15面)のほか、参加者全員の氏名・フリガナ・年齢を明記して、稲毛区役所地域振興課地域づくり支援室(chiikizukuri.INA@city.chiba.lg.jp)へ。FAXも可。
注意事項 ・コースの一部に階段や坂道があります。
・コースは変更することがあります。

稲毛区地域振興課地域づくり支援室 ☎284-6105 FAX284-6149

参加者募集 ジェフと一緒に健康づくり教室

認知機能低下予防や身体機能向上にも有効な軽運動を行います。

日時 11月30日、12月14、21、28日の水曜日
10:00~11:00 全4回
会場 稲毛保健福祉センター
対象 市内在住の65歳以上の方(要支援・要介護認定者除く)
定員 24人(初めての方優先、応募多数の場合抽選。)
費用 400円
申込方法 11月11日(金)必着。往復はがきに、必要事項(15面)のほか、生年月日を明記して、〒260-8722千葉市役所健康推進課へ。電子申請も可。

千葉市 ジェフと一緒に健康づくり
稲毛健康推進課 ☎245-5146 FAX245-5659

医師講演会のご案内 その咳・息切れ 大丈夫? ~知っておきたい呼吸器疾患とその予防~

長引く咳、息切れなど、呼吸器の症状で気になっていることはありませんか? 新型コロナ以外でも気を付けなければならない肺炎や、大人の喘息、COPDなど、呼吸器の病気を知っておくことで早めに受診でき、改善したり症状悪化を予防できることもあります。喘息・肺炎・COPDの症状と受診のタイミング、予防法などについての講演会です。

日時 12月7日(火)13:00~15:00
場所 稲毛保健福祉センター
対象 区内在住の成人
定員 先着20人
申込方法 11月1日(火)9:00から電話で稲毛保健福祉センター健康課へ。

稲毛健康課 ☎284-6494まで

稲毛区地域活性化支援事業 Vol.4 地域の活性化のために活動している各団体を紹介!

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 特定非営利活動法人千葉北おやこみるあそび会
活動内容 舞台芸術の鑑賞会や、キャンプやあそびの会など親子と一緒に遊び体験できる機会や場所を設け、地域で子育て支援をしています。

主な活動場所 小中台地域福祉交流館など

活動の様子をお見せします!

日本の地域の伝統を次世代につなぐ活動として、親子で参加できる地元稲毛の浅間まんじゅう作りや、全て生の材料で作るお正月のしめ飾り作りなどを行っています。

稲毛区地域振興課 ☎284-6105 FAX284-6149

お知らせ

長沼コミュニティセンター

長沼コミュニティまつり

舞台発表、作品展示や体験、雑貨販売などを行います。
11月20日(日)9:30~15:00
準備のため、11月14日(月)~11月16日(水)は一部諸室と体育館が、11月17日(木)~19日(土)は全館利用できません。
長沼コミュニティまつり実行委員会事務局 ☎257-6731 FAX257-6732

健康ひろば 11月8日は いい歯の日です

むし歯や歯周病の予防には、日頃の丁寧な歯みがきとかかりつけ歯科医院での定期健診が大切です。特に歯周病は糖尿病や動脈硬化をはじめ、全身の病気に影響がある事が分かってきています。これを機に、ご自身のお口の健康を見直してみませんか?

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	
栄養相談	11/2(火)・17日(水)・22(木)・30(火)、12/1(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	11/7(月)・18(金)・28(月)、12/7(水)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。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	
相談	歯科衛生士による歯科相談 ①大人 ②子ども	①11/9(水)・21(月)9:30~14:40 ②11/21(月)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、むし歯予防についての個別相談	①4人 ②9組	②
	精神保健福祉相談	11/24(木)15:10~17:10	精神科医による個別相談。対象は憂うつ・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組	③
女性の健康相談	12/7(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	
教室	ぴーなっつくらぶ	11/1(火)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、三つ子と保護者(妊娠中も可)	5組	①
	母親&父親学級	①11/22(火)9:30~12:00または13:30~16:00 ②11/29(火)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=来年4月ごろまでに出産予定の方とパートナー。 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=11/8(火)まで。	①12組 ②24組	①
	1日だけのプラチナ食事セミナー ~減塩について学ぼう~	11/24(木)10:00~12:00	管理栄養士による低栄養予防や減塩の工夫についての講話、簡単減塩レシピのデモンストレーションなど。ご家庭の味噌汁の塩分測定が出来ます。 対象=区内在住の65歳以上で高血圧が気になる方など	10人	②
離乳食教室	11/28(月)13:00~14:30	離乳食2~3回食の進め方を学ぶ教室。対象=第一子で1回食を始めた6~8か月児を持つ保護者。持ち物=母子健康手帳、筆記用具	15人	②	
講演会(その他)	正しく知ろう! 泌尿器トラブル~頻尿・尿もれで困っていませんか?~	11/30(水)13:00~15:00	医師による講演会。 内容=男女問わず、高齢者に多い泌尿器トラブルの原因や受診のタイミング、日常生活における工夫点や予防方法など 対象=区内在住の方	20人	②
	[4~6歳児のこころとからだ]	12/13(水)10:00~12:00	臨床心理士と保健師による、4~6歳児のこころとからだの発達についての講演。対象=4~6歳児の保護者(託児なし)。	10人	①

稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4) 電話 ☎11月1日(月)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

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
11月1日(火) 9:00~16:00

法律相談...相続・離婚・訴訟など
金曜日、11月22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
11月15日(火) 10:00~15:00
11月1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

11月13日(日)9:00~12:30

主な開庁窓口 市民総合窓口課 市税出張所