



いなげ



人口:160,337人 前月比44人増
(男80,134人 女80,203人)
世帯数:77,117世帯
(2023年6月1日現在)

シニアサインで 楽々コミュニケーション講座

日時 7月26日(水)10:00~12:00
会場 稲毛保健福祉センター
内容 言葉に身ぶりや簡単な手話を補って会話をするシニアサインを学び、耳の遠くなった高齢者や聴こえが困難になった方との円滑なコミュニケーションの取り方を学びます。
対象 稲毛区在住・在勤・在学の中学生以上の方
定員 先着20人
申込方法 電話で、市社会福祉協議会稲毛区ボランティアセンター



☎同センター ☎284-6160 ☎290-8318

健康づくりに役立てよう! 稲毛健康づくり支援マップ 配布中

稲毛区ならではの健康情報が満載!
生活習慣病の予防や健康づくりに役立つ情報、おすすめウォーキングコース、区内施設の情報を紹介しています。ぜひ一度手に取ってお読みください。

配布場所
稲毛保健福祉センター健康課、区役所総務課、区内の公民館、図書館、コミュニティセンター、いきいきプラザ、いきいきセンターなど
*なくなり次第配布を終了します。



☎稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6494 ☎284-6496

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。
1~4月の被害状況
件数 13件
被害額 15,015,100円
☎電話de詐欺相談専用ダイヤル
☎0120-494-506



穴川コミュニティセンター

そば打ち体験教室

美味しい手打ち蕎麦を作ります。
☎7月26日(水)9:30~13:00

☎成人
☎先着16人
☎エプロン、タオル、三角巾、保存容器
☎1,000円
☎7月19日(水)までに、直接参加費を添えて穴川コミュニティセンター
☎同センター ☎284-6155 ☎284-6156

長沼コミュニティセンター

ちびっこ縁日ごっこ

たこ焼きなどの屋台料理の工作や縁日あそびを行います。
☎7月30日(日)11:00~14:00

☎1歳~小学2年生。保護者同伴
☎先着30人
☎7月28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 ☎257-6732

一区役所は改修工事を行っています

駐車場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。
☎稲毛区総務課 ☎284-6102
☎284-6149

プロから学ぶ食育教室!

夏休み!「親子で学ぶ太巻きずし」

夏休みの思い出に、親子で千葉の郷土料理「太巻きずし」を学びませんか。
千葉の太巻きずしは、大勢の人が集まる時のおもてなし料理として作られてきました。
「見てきれい!食べておいしい!作って楽しい!」太巻きずしを得意料理にしましょう。
自宅でできる簡単な太巻きずしを実習します。



日時 7月28日(金)10:30~13:00
会場 稲毛保健福祉センター
内容 太巻きずしデモンストレーションの見学、郷土料理についての話や食育のレクリエーション、太巻きずしの調理実習(試食有り)
対象 市内在住の小学1~6年生と保護者(子ども2人まで)
定員 先着8組
持ち物 筆記用具、水分補給の飲み物、マスク、エプロン、三角巾
申込方法 7月3日(月)9:00から電話で、稲毛保健福祉センター健康課へ



☎稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6494 ☎284-6496

食の実践教室

夏休み!ばあばのだし教室

かつお節や昆布からとれる「天然だし」は料理の美味しさをアップします。「だしてなあに?」夏休みの自由研究として、「だし」について考えてみませんか。だしのお話とおいしいだしの取り方の実演やだしを使った調理実習を行います。

自由研究にもおすすめ



日時 8月9日(水)10:00~12:30
会場 稲毛保健福祉センター
対象 市内在住の小学4~6年生(保護者同伴も可)
定員 先着12人
持ち物 筆記用具、水分補給の飲み物、マスク、エプロン、三角巾
料金 500円程度
申込方法 7月3日(月)9:00から電話で、稲毛保健福祉センター健康課へ

☎稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6494 ☎284-6496

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・教室など	日時	内容・対象など	定員	申込	
相談	禁煙相談・健康相談	7/3(月)・14(金)・21(金)・28日(金)、8/2(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
	栄養相談	7/4(火)・13(木)・19(水)・27(木)、8/2(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
	歯科衛生士による 歯科相談 ①大人②子ども	①7/11(火)・26(水)・8/2(水) 9:30~14:40 ②7/26(水)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。口臭測定もできます。 ②乳幼児の歯みがき(染め出し可)、むし歯予防についての個別相談。	①各4人 ②9組	②
	精神保健福祉相談	7/27(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。 *精神科・心療内科通院中の方は除く	3組	③
教室	ぴーなっつくらぶ	7/14(金)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)。	—	①
	1日だけのプラチナ食事セミナー(骨力アップ編)	8/18(金)10:00~12:00	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、体組成測定、簡単レシピの実演(希望者試食有り)。 対象=区内在住で運動制限の無い65歳以上の方	先着20人	②
	母親&父親学級	8/25(金)9:30~12:00 9/1(金)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=11~12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。 申し込みは7月10日(月)まで。(抽選)	22組	①
講演会	ひとりっこがお兄ちゃんお姉ちゃんになるとき	7/18(水)10:00~12:00	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。	10組(託児先着5組)	①

☎稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)
☎7月3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 ☎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
7月4日(火) 9:00~16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
金曜日、7月25日(火)
13:00~16:00

*定員=各6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。
*1人30分(4月以降、相談時間を10分拡充しました。)、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
7月18日(火) 10:00~15:00
*7月4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
稲毛区地域づくり支援課
☎284-6106 ☎284-6149

今月の区役所休日開庁日
7月9日(日)9:00~12:30