



入場無料

稲毛区防災公開講座

「災害に強いまちづくりは、互近助の力」

防災意識はいなげから



「全国地震動予測地図」では、千葉市が今後30年以内に、震度6弱以上の揺れに見舞われる確率が60%となっています。いざという時に備え、何ができるのか。どのように考え、行動したらよいか。防災システム研究所所長で防災・危機管理アドバイザーの山村武彦氏をお招きし、講演いただきます。

プロフィール

東京都出身。新潟地震（1964年）を契機に防災・危機管理のシンクタンク「防災システム研究所」を設立。以来50年以上にわたり、世界中で発生する災害の現地調査を実施。2000年「互近助」「安全ゾーン」「スマート防災」などを提唱。報道番組での解説や日本各地での講演、執筆活動などを通じ、防災意識の啓発に取り組む。著書多数。

日 時 1月14日(日)14:00~16:00
場 所 イオン稲毛店4階文化ホール (稲毛区小仲台1-4-20)
対 象 区内在住・在勤・在学の方
定 員 100人 (応募多数の場合は抽選)
備 考 抽選結果については、往復はがきもしくはメールで通知。
申込方法 イオン稲毛店駐車場=有料
12月18日(月)必着。
電子申請・Eメール・FAX・往復はがきに、必要事項(1)面のほか、区内在勤および在学の場合はその旨、メールアドレス (任意) を明記して、〒263-8733稲毛区役所地域づくり支援課へ。
Eメール=chiikizukuri.INA@city.chiba.lg.jpも可



☎稲毛区地域づくり支援課 ☎284-6107 ☎284-6149

稲毛区地域活性化支援事業 Vol.3

～地域の活性化のために活動している団体を紹介します！～

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を支援しています。支援団体を不定期で紹介いたします。

プチ・ルポ稲毛

活動目的

妊娠中のママや、育児の悩みを抱えるママ・パパに寄り添い、気軽にほっとひとときできる居場所作りをしています。

主な活動場所

小中台会館

主な活動内容

子育て中の悩みや不安を聞くだけでなく、気軽に世間話をしたり、一緒に子どもの様子を見守るなど、みんなが笑顔になれるようなお手伝いをしています。



赤ちゃん人形を使った着替えの練習の様子

☎稲毛区地域づくり支援課 ☎284-6105 ☎284-6149

お口の健康を保とう！ 65歳以上の方への歯科健診

65歳以上の方を対象に、口の機能評価を含めた歯科健診(口腔ケア事業)を実施しています。健康長寿には欠かせない、「かむ・飲み込む・発音する」といった口の機能を知る良い機会です。口の健康から自身の健康を見直してみましよう。
*受診は年度内に1人1回です。

健診内容	むし歯や歯周病などの有無 歯垢や歯石など口の清掃状態 咀嚼力、嚥下力、発音などの機能評価
対 象	市に住民登録がある65歳以上の方
受診方法	稲毛保健福祉センター健康課で受診票を受け取り、協力医療機関に予約の上、受診

☎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。

健診・相談名	日時	内容・対象など	定員	申込
乳幼児健康診査	対象児のいる家庭に送付する健康診査票でご確認ください。	各健康診査に要する時間は、受付終了後1時間30分~2時間位です。4か月児健康診査は、結核予防のためのBCG接種を併せて行います。4か月児健康診査=4・5カ月、1歳6か月児健康診査=1歳6・7カ月、3歳児健康診査=3歳5~7カ月が対象です。		
栄養相談	12/1(金)・7(木)・14(木)・19(火)・1/10(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	①12/4(月)・18(月)・9:30~14:40 ②12/18(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。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
禁煙相談・健康相談	12/8(金)・11(月)・18(月)・22(金)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や呼気中の一酸化炭素濃度の測定もできます。	各4人	②
精神保健福祉相談	12/21(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
女性の健康相談	12/21(木)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
母親&父親学級	①1/23(火)9:30~12:00 ②1/30(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4~6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。申込期限=12月8日(金)。(応募多数の場合抽選)	22組	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)
☎12月1日(金)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



穴川コミュニティセンター

① **子どもプログラミング体験教室**
ビジュアルプログラミング言語「ビズケット」を使ってプログラミングを体験します。
☎12月17日(日)①10:00~11:00②13:00~14:00
☎④4歳~小学3年生⑤小学4~6年生
☎各先着10人
☎1,000円 (タブレットレンタル料込)

② **フラワーアレンジメント教室**
お正月飾りを作成します。
☎12月10日(日)9:30~12:00
☎成人 ☎先着12人
☎2,500円 ☎花ばさみ・持ち帰り用袋
☎①当日まで②12月3日(日)までに、代金持参で直接、穴川コミュニティセンターへ。
☎同センター ☎284-6155 ☎284-6156

長沼コミュニティセンター

コパン ロビーコンサート
心安らぐ音楽を生演奏でお届けします。
☎12月10日(日)14:00~15:30
☎先着40人
☎無料

真冬のハワイアングリスマスコンサート
心から温まる真冬のフラコンサートを開催します。
☎12月16日(土)14:00~16:00
☎先着174人
☎無料

☎当日直接会場へ
☎同センター ☎257-6731 ☎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

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
12月5日(火) 9:00~16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
金曜日、12月26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、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
12月19日(火) 10:00~15:00
12月5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
12月10日(日)9:00~12:30