



いなげ

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。今回は戦争遺跡を巡るルートです。散策前に講師から名所に関する講話を受けた後、約3キロメートルのコースを歩きます。稲毛区の魅力を再発見してみませんか？

- 日時** 5月19日(日)13:00~16:30
雨天の場合は、稲毛区役所で講話のみ開催します。
- コース** 稲毛区役所→穴川神社→軍馬慰霊碑→穴川橋→作草部公園→旧鉄道聯隊材料廠煉瓦建築→西千葉駅
- 集合** 稲毛区役所
- 解散** 西千葉駅
- 対象** 稲毛区在住・在勤・在学の方
- 定員** 25人
- 注意事項** コースの一部にモノレール移動がありますが、交通費は自己負担となります。
- 申込方法** 4月26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、稲毛区役所地域づくり支援課(chiikishien1.INA@city.chiba.lg.jp)へ。電子申請、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。

問 稲毛区地域づくり支援課 ☎284-6105 FAX284-6149



穴川コミュニティセンター

古布の花体験教室

着物の布やちりめんを使用して、可愛い5月のつるし飾りを作成します。

4月23日(火)9:30~12:30

成人

先着14人

1,200円

ハサミ、ボンド

4月20日(土)までに申込書記入の上料金を添えて窓口へ。

問 同センター ☎284-6155 FAX284-6156

長沼コミュニティセンター

長沼ジャズコンサート春'24

社会人ジャズバンドMDS JAZZ UNITによるコンサートです。

4月28日(日)15:00~17:00

先着174人

500円

4月27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 FAX257-6732

長沼原勤労市民プラザが休館します

6月1日(土)から来年4月末ごろまで、長沼原勤労市民プラザは空調設備更新のための大規模改修工事に伴い、全館休館します。なお、工事の状況により予定が変更となる場合があります。

問 長沼原勤労市民プラザ

☎257-1863 FAX257-6275

一区役所は改修工事を行っています

駐車可能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。

問 稲毛区総務課

☎284-6102 FAX284-6149

稲毛区の皆さん必見！健康に関する2つのスローガン！

新

自分の血圧知っていますか？

稲毛区は、他区と比べて血圧が高い方の割合が高いという実態があります(国民健康保険特定健康診査より)。

そこで、新たなスローガンを設定しました！(稲毛区地域健康づくり支援連絡会)

高血圧を予防・改善するために、まずはご自身の家庭血圧を知ることから始めましょう！

家庭での血圧測定は

1日

2回

夜

朝

- 起床後1時間以内
- トイレの後
- 朝食前
- 服薬前



- 就寝前
- 入浴直後や飲酒直後は避ける

歩け稲毛 あなたのいっぽ！

平成24年度から、生活習慣の見直しのためのスローガンを掲げています。

高血圧などの生活習慣病予防のために、ウォーキングなどの有酸素運動を行うことはとても重要です。

「毎月10日はいっぽの日！」を合言葉に

- 一つ先のバス停まで歩いてみる
- いつものお店へ歩いて行ってみる
- 毎月10日は意識して5km歩いてみるなど、目標を持ってウォーキングしませんか？



問 稲毛区健康課 ☎284-6494

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？

毎月10日は **いっぽの日！**

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
健診	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をご確認ください。		
	栄養相談	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	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
相談	歯科衛生士による歯科相談 ①大人 ②子ども	①A4/19(金)・23(火)9:30~14:40 ②B23(火)9:30~15:30	各4人	②
	女性の健康相談	4/23(火)10:00~12:00	2人	①
	精神保健福祉相談	4/25(木)15:10~17:10	3人	③
教室・その他	離乳食教室	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カ月児を持つ保護者。持ち物=母子健康手帳、筆記用具 (千葉市 乳児期の食生活 (離乳食)	15人	②
	プラチナ食事セミナー ~3日間コース~	5/1(水)・15(水)10:00~12:00 29(水)10:00~13:30 全3回	15人	②
	母親&父親学級	5/9(木)9:30~12:00 17(金)9:30~12:00 全2回	無	①

稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)
4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](#)

問 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

4月2日(火) 9:00~16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など

金曜日、4月23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

4月16日(火) 10:00~15:00

4月2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 FAX284-6149

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問

問