



# いなげ

2013年  
【平成25年】 8月  
No.257

人口：156,681人  
(男78,202人 女78,479人)  
世帯数：69,281世帯  
(平成25年7月1日現在)

編集 稲毛区役所地域振興課 ☎043-284-6102 043-284-6149 〒263-8733 千葉県稲毛区穴川4丁目12番1号 稲毛区ホームページ <http://www.city.chiba.jp/inage/index.html>



## ヘルスマイトに なりませんか?

食生活改善推進員は、「ヘルスマイト」の愛称で親しまれ、地域で食を通じた健康づくりのための活動を行っています。

稲毛区では、現在52人のヘルスマイトが活動しています。

あなたも私たちと一緒に健康づくりや食育の活動に参加しませんか?

### 食事バランスガイド



### ヘルスマイトはこんな活動をしています

- 健康づくりのための料理講習会の開催 (マタニティクッキング、糖尿病予防など)
- 親子料理教室や高齢者の料理教室の開催
- 市が主催する食育推進事業への協力

\*ヘルスマイトに関心のある方は、お問い合わせください。

問い合わせ 稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6494 0284-6496

## 出演者募集 稲毛区民まつり

10月20日(日)に開催する稲毛区民まつりの舞台出演者を募集します。

会場 穴川中央公園ステージまたは区役所前広場  
対象 稲毛区在住・在勤・在学中で2人以上のグループ (代表者が条件を満たしていれば可)

募集組数 2組程度 出演時間 15分以内

応募方法 8月14日(水)消印有効。はがきに団体名(ふりがな)、代表者の氏名(ふりがな)、住所、電話番号、演目、参加人数を明記して、〒263-8733稲毛区穴川4-12-1「稲毛区民まつり実行委員会事務局」へ郵送。FAX、Eメールも可。

\*応募者多数の場合は実行委員会で選考

問い合わせ 稲毛区民まつり実行委員会事務局 (稲毛区役所地域振興課内)  
☎284-6105 0284-6149  
0284-6149 chiiikizukuri.INA@city.chiba.lg.jp

### 親子でつくる 寿司教室

お寿司屋さんが講師になって、一緒にお寿司を作る教室です。

日時 8月28日(水)10:30~14:00  
会場 稲毛保健福祉センター2階  
対象 小学生とその保護者  
定員 15組(予約制)  
費用 1人500円  
申込方法 8月21日(水)までに電話で、稲毛保健福祉センター健康課☎284-6494

問い合わせ 同課 ☎【上記】 0284-6496

### お知らせ

ロビーコンサート(無料)

アロハウクレレハワイアンコンサート  
日時 8月5日(月)12:00~12:50  
会場 穴川コミュニティセンター  
ヘルマンハーブコンサート  
日時 8月28日(水)12:30~13:00  
会場 稲毛区役所1階ロビー  
当日直接会場へ。  
☎穴川コミュニティセンター ☎284-6155 0284-6156

穴川コミュニティセンターの催し

ハワイアンフラダンス踊ってみませんか  
日時 8/2(金)・9(金)・23(金)・30(金)  
15:00~17:00 (全4回)  
対象 18歳以上の方  
定員 20人(先着順)  
費用 400円

☎電話で、穴川コミュニティセンター ☎284-6155

同センター☎前記☎284-6156

夏休み子ども理科実験教室  
クリップモーターを作って、なぜモーターが回るか考えてみよう  
日時 8月20日(火)13:00~15:00  
対象 小学4~6年生  
定員 20人(予約制)  
費用 500円(材料費含む)  
☎8月10日(土)までに電話で、穴川コミュニティセンター☎284-6155  
同センター☎前記☎284-6156

入門囲碁教室  
日時 8月3日~24日の毎週土曜日 9:30~11:30。全4回。  
対象 小学4年生以上の方  
定員 16人(先着順)  
費用 400円  
☎電話で、穴川コミュニティセンター ☎284-6155  
同センター☎前記☎284-6156

### 長沼コミュニティセンターの催し

①自宅でできるブレスダイエット  
日時 9月1日(日)13:10~14:40

②自宅でできる足リンパ体操  
日時 9月1日(日)15:00~16:30  
定員 ①②12人(予約制)  
費用 ①②500円  
☎前日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

### 献血にご協力を

8月27日(火)9:30~11:30、稲毛区役所(受付は1階ロビー)で献血を実施しますので、皆さんのご協力をお願いします。  
☎健康企画課 ☎245-5210  
0245-5554

献血キャラクター「けんけつちゃん」

## 健康課の相談・教室案内

会場は稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)  
☎284-6496 0284-6496 kenko.INA@city.chiba.lg.jp  
健康診査・講演会などに出席する方は、体調を確認の上、お越しください。

☎すこやか親子係 ☎284-6493  
☎健康づくり係 ☎284-6494  
☎こころと難病の相談係 ☎284-6495



相談・教室名	日時	対象者・定員	内容
乳幼児健康診査 ☎すこやか親子係	対象児のいる家庭には健康診査票を送ります。	4か月児健康診査=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	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。健康診査に要する時間は、受付終了後1時間30分~2時間です。
精神保健福祉相談 ☎こころと難病の相談係	8/6(火)12:30~14:30 8/15(水)13:30~15:30	心の健康でお悩みの方や、その家族 定員=各3人(予約制)	憂うつ、眠れない、不安、ひきこもりなど、専門医が相談に応じます。
栄養相談 ☎健康づくり係	8/9(金)・21(水)・27(火) 9:30~15:00	乳幼児から高齢者まで(予約制) (特定保健指導中の方は除く)	管理栄養士による食生活の個別相談
禁煙サポート ☎健康づくり係	8/9(金)・23(金)・29(木) 10:00~15:30	禁煙したいと思っている方(予約制)	禁煙を無理なく達成するヒントの紹介などを行なう個別相談。ニコチン依存度や呼気中の一酸化炭素濃度の測定もできます。
歯科相談(大人) ☎健康づくり係	8/21(水)・22(木)9:30~11:00 8/30(金)9:30~15:30	大人・妊産婦(予約制)	歯科衛生士による歯周病予防など歯の健康についての個別相談。口臭の気になる方は口臭測定もできます。
乳幼児歯科相談 ☎健康づくり係	8/30(金)9:30~15:30	乳幼児(予約制)	歯科衛生士による虫歯予防など歯の健康についての個別相談
母親&父親学級 ☎すこやか親子係	9/3(火)・10(火)・17(火) 9:30~12:00 *3回1コース	1月ごろまでに初めて出産を迎える方およびパートナー(予約制)	妊娠や出産・育児についての学習や実習を行います。持ち物=母子健康手帳、筆記用具、飲み物 歯ブラシと手鏡(1回目のみ)。
プラチナ食事セミナー ☎健康づくり係	9/4(水)・27(金)・10/2(水) 10:00~12:00 *9/27(金)のみ10:00~13:00(3回1コース)	区内在住の65歳以上で、今まで参加したことのない方 定員=20人(先着順) 費用=200円	体力測定、調理実習、簡単筋トレと楽しく脳トレなど。持ち物=9/4(水)、10/2(水)は運動のできる服装、靴、汗ふき、タオル、飲み物、筆記用具。9/27(金)はエプロン、三角巾、手ふきタオル、調理実習費200円、筆記用具。
講演会「女性のための泌尿器講座」 ☎健康づくり係	9/11(水)13:00~15:30	最近、尿もれや排尿回数などでお悩みの女性の方 定員=30人(予約制)	尿もれ・頻尿などの排尿トラブルと対処法について。市医師会医師(泌尿器科医)による講演と、女性の体の変化に沿った食事と歯科の話。

### 各種相談案内

相談はすべて無料。稲毛区役所2階相談室で行います。祝日など、12:00~13:00は相談を行いません。

☎暮らし相談…日常生活上の心配ごと  
毎週月~木曜日 9:00~16:00  
毎週金曜日 9:00~15:00

☎交通事故相談…損害賠償や示談  
毎週月・水曜日 9:00~16:00  
毎週木曜日 9:00~15:00  
(木曜日は偶数月のみ)  
\*暮らし相談・交通事故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…行政活動全般におよぶ相談  
8月6日(火) 9:00~16:00

☎法律相談…相続・離婚・訴訟など  
毎週金曜日、8月13日(火)・27日(火)  
13:00~16:00  
\*定員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に電話。☎用可。  
\*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  
8月20日(火) 10:00~15:00  
\*当日9:00から電話で予約(先着8人)

☎電話で、稲毛区地域振興課☎284-6106  
☎同課☎【上記】 0284-6189

### 今月の区役所休日開庁日

8月11日(日) 9:00~12:30