



人口：161,312人  
(男80,388人 女80,924人)  
世帯数：71,435世帯  
(平成28年4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 千葉市稲毛区穴川4丁目12番1号 ホームページ [千葉市 稲毛区役所](#)

## 5/29(日)開催 ごみゼロクリーンデー

～私たちの住む街は私たちの手できれいにしよう～

ごみ減量・リサイクル推進週間(5月30日～6月5日)および環境月間(6月)の記念事業として、道路上や植込みに捨てられたごみ・空き缶などを収集することで、街を美しくし、同時にごみ問題について考えるイベントです。ぜひ、ご参加ください。

**区開催**

町内自治会などが行う清掃活動に参加できない方や、区役所の近隣にお住まいで、この運動にご協力いただける方などを対象に、区役所開催コースへの参加者を募集しています。

**日時** 5月29日(日)9:45～11:00  
(受付9:15～9:45) \*雨天中止

**集合場所** 稲毛区役所前広場

**コース** 稲毛区役所～仲よし公園(稲毛区小仲台5)

**申込先・問い合わせ** 稲毛区地域振興課くらし安心室 ☎284-6106 0284-6189

**地域開催**

地元地域における美化活動の一環として、町内自治会などが主体となって散乱ごみを収集する「ごみゼロクリーン活動」地域開催の実施をお願いしています。5月29日(日)～6月30日(木)の間で、都合のよい日に実施してください。収集したごみの回収方法など、詳しくはお問い合わせください。

## お知らせ

**穴川コミュニティセンターの催し**

**山野草展示会**  
日時 5月12日(木)・13日(金)  
9:00～17:00  
会場 稲毛区役所1階市民ロビー  
穴川コミュニティセンター ☎284-6155 0284-6156

**長沼コミュニティセンターの催し**

①春のパン作り  
日時 5月16日(月)10:00～12:00  
定員 12人(事前申込先着順)  
費用 1,600円(材料費)

②木育おもちゃの広場とよみきかせ  
日時 5月23日(月)・6月27日(月)  
10:00～11:30  
対象 4歳以下の子どもと保護者  
定員 各14組28人(事前申込先着順)

③長沼ジャズチャリティコンサート2016春  
日時 5月29日(日)14:00～16:00  
(開場13:45)  
定員 190人(当日先着順)  
①②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 0257-6732

## 参加者募集 レディの“いい骨”入門講座

いつまでも若々しく健康な体を保つために、骨粗しょう症予防を学びながら、心と体のキレイを目指してみませんか?

日時(全3回)	内容
5月18日(水) 9:50～11:30	運動編:キレイのための“いい骨”づくり ・トレーナーによる丈夫な骨づくりのための運動実技
5月25日(水) 9:50～11:30	栄養編:コソコソためよう、カルシウム ・カルシウムが手軽に摂れる簡単レシピの紹介と試食 ・骨密度、体組成、握力の測定 口腔編:歯科衛生士による骨粗しょう症とお口の話
6月1日(水) 13:00～15:00	講義編:女性医師が語るスタイルのいい身体づくり～代謝アップや丈夫な骨づくりのヒケツ～ ・講師おすすめハーブティーを飲みながら話しましょう

**会場** 稲毛保健福祉センター  
**対象** 市内在住の20～40代の女性(全回出席できる方)  
\*講義編のみの参加も受け付けます。  
**定員** 20人(事前申込先着順)託児あり10人(就学前児)  
**費用** 150円(子どもの試食はありません)  
**申込方法** 電話で、稲毛保健福祉センター健康課へ

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

## ランチタイムコンサート

～気軽にプロの音楽に触れてみませんか?～

稲毛区役所で昼休みの時間に、千葉市にゆかりのあるプロのアーティストによるコンサートを開催します。  
今回はヴァイオリニストの加藤玲名さんとピアニストの横林純子さんが、クラシック音楽を演奏します。  
皆さんお誘いあわせの上、ぜひお越しください。  
**日時** 5月20日(金)12:10～12:50  
**会場** 稲毛区役所1階市民ロビー  
**定員** 70人(当日先着順)  
\*駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

**問い合わせ** 稲毛区地域振興課 ☎284-6102 0284-6149

## 今月の稲毛区役所朝市

市内産の新鮮な野菜などを販売します。販売数には限りがありますので、お早めにお越しください。

**日時** 5月8日(日)8:45～11:00  
(荒天中止)  
\*売り切れ次第終了となります  
\*原則毎月第2日曜日に開催

**会場** 稲毛区役所1階市民ロビー

**問い合わせ**  
・農政課 ☎245-5758 0245-5884  
・稲毛区地域振興課 ☎284-6102 0284-6149

## 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 kenko.INA@city.chiba.lg.jp

すこやか親子班 ☎284-6493  
健康づくり班 ☎284-6494  
こころと難病の相談班 ☎284-6495

相談・教室名	日時	対象者・定員	内容
乳幼児健康診査 園すこやか親子班	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。	4か月児健康診査=4・5カ月児 1歳6か月児健康診査=1歳6・7カ月児 3歳児健康診査=3歳5～7カ月児	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
栄養相談 園健康づくり班	5/10(水)・18(水)・26(水)・30(月) 9:30～15:00	特定保健指導中の方は除く(予約制)	管理栄養士による食生活の個別相談
歯科相談 園健康づくり班	5/11(水)・30(月)・6/9(水) 9:30～15:00	乳幼児の歯科相談は30日のみ(予約制)	歯科衛生士による、虫歯や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
禁煙相談・健康相談 園健康づくり班	5/12(木)・20(金)・27(金)・30(月)・6/1(水) 10:00～15:30	定員=各4人(予約制)	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、保健師などが相談に応じます。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
精神保健福祉相談 園こころと難病の相談班	5/26(木)15:10～17:10 6/6(月)10:00～12:00	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
女性の健康相談 園健康づくり班	5/30(月)10:00～12:00	定員=2人(予約制)	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
母子講演会「自分を大切にできる子に育てるためのヒント」 園すこやか親子班	6/2(木)10:00～12:00	3～6歳の幼児を持つ保護者	自分を大切にできる子になるための関わり方について講師=臨床心理士(子連れ参加は生後5カ月まで)託児なし
母乳教室 園すこやか親子班	6/3(金)9:30～11:30	稲毛区在住の妊娠中の方 定員=30人(予約制)	母乳育児について、助産師による講義と実技 持ち物=母子健康手帳、飲み物
ベビーとママの食の教室 園健康づくり班	6/14(水)13:30～15:00	第1子で6～8カ月児を持つ保護者および初妊婦 定員=25人(予約制)	離乳食の進め方や妊娠中の食生活の話と実演・試食 費用=保護者150円、妊婦100円(試食代) 持ち物=母子健康手帳、筆記用具、試食用の皿とスプーン、抱っこベルト(子連れの場合)
母親&父親学級 園すこやか親子班	6/17(金)・24(金)・7/1(金) 9:20～12:00 全3回	10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、手鏡(1回目のみ)

## 各種相談案内

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  
5月10日(水) 9:00～16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など  
金曜日・5月24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に電話。HP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  
5月17日(水) 10:00～15:00  
\*5月6日(金)9:00から電話で(先着8人)

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

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

## 消費生活相談 無料

商品やサービスの契約トラブルなど  
5月10日(水)・24日(火)9:00～12:00  
稲毛区役所2階市民相談室  
\*面談による相談(当日受付11:30まで)  
園消費生活センター ☎207-3603  
0207-3111

今月の区役所休日開庁日  
5月8日(日) 9:00～12:30