



人口：161,427人
(男80,460人 女80,967人)
世帯数：71,675世帯
(平成28年5月1日現在)

編集 稲毛区役所地域振興課 ☎043-284-6102 FAX 043-284-6149 〒263-8733 千葉県稲毛区穴川4丁目12番1号 ホームページ 千葉県 稲毛区役所

ランチタイムコンサート ～区役所で素敵なひと時を過ごしませんか～

区では音楽をもっと身近に楽しめるように、毎月第3金曜日のランチタイムに区役所で千葉市ゆかりのアーティストによるミニコンサートを開催しています。

6月の出演者はヴォーカル、ギター、キーボードの三人グループ、Les Copains (コパン) さんです。ジャズ調にアレンジした懐かしい曲を演奏します。

皆さん、お誘いあわせの上ぜひお越しください。

日時 6月17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 FAX284-6149



お知らせ

長沼コミュニティセンターの催し

絵本のよみきかせとあそびうた

日時 6月13日(月)、7月11日(月)
10:00～11:00

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)

費用 無料

会場 長沼コミュニティセンター
1階幼児室

直接または電話で、
長沼コミュニティセンター
☎257-6731
FAX257-6732



初夏の和菓子 青梅作り

日時 6月24日(金)10:00～12:00

定員 16人(事前申込先着順)

費用 1,000円(材料費など)

会場 長沼コミュニティセンター
1階料理実習室

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
FAX257-6732

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 6月12日(日)8:45～10:30
6月から終了時間の変更となります。
*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 FAX245-5884
・稲毛区地域振興課
☎284-6102 FAX284-6149

参加者募集 ちばしいいきいき体操教室

いつまでも元気でいたい、できるだけ人に頼らずに住み慣れた地域で暮らしたいと思いませんか?適切な運動を行えば、年齢にかかわらず筋力は必ず向上します!

ちばしいいきいき体操は、介護予防のためのプログラムです。



日時 6月28日(火)10:00～12:00または
7月12日(火)10:00～12:00

会場 稲毛保健福祉センター

対象 市内在住の65歳以上の方で、介護予防のための運動に興味があり、仲間と一緒に取り組みたい方。

定員 10人(事前申込先着順)

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 FAX284-6496

募集 稲毛ハナサカス ボランティア

区民の皆さんを気持ちよくお迎えするために区役所を花でいっぱいにできたら...

そこで、区役所玄関を花の展示・植栽などで華やかに彩っていただけるボランティアを募集します。コンテナガーデンなどご自身の作品の展示、苗の持ち込みなど方法は自由です。

詳しくはお問い合わせください。



問い合わせ 稲毛区地域振興課地域づくり支援室
☎284-6105 FAX284-6149
E:chiikizukuri.INA@city.chiba.lg.jp

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 E:kenko.INA@city.chiba.lg.jp

すこやか親子班 ☎284-6493
申し込みは電話で 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	内容など
乳幼児健康診査 すこやか親子班		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	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。
栄養相談 健康づくり班	6/9(木)・14(火)・22(水)・27(月) 7/4(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 健康づくり班	6/9(木)・24(金)・7/4(月) 9:30～15:00	乳幼児の歯科相談は24日(金)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 健康づくり班	6/1(水)・9(木)・15(水)・22(水) 7/1(金) 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 こころと難病の相談班	6/23(木)15:10～17:10 7/4(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
ぴーなっくらぶ すこやか親子班	6/15(水)10:00～11:30	双子、三つ子と保護者(妊娠中も可)	日頃の思いや悩みを話し合う交流の場です。当日直接会場へ
母親&父親学級 すこやか親子班	7/13(水)・20(水)・27(水) 9:20～12:00	11月ころまでに初めて出産を迎える方およびパートナーの方 (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)
ヘルスサポーター 養成教室 健康づくり班	①6/20(月)・②6/27(月) ③7/4(月)・④7/11(月) 13:30～15:00 全4回	運動や健康づくりに興味があり、地域で運動を継続したい方 定員=20人(予約制)	ラジオ体操・ウォーキングなどの運動実習、口コモティブ・シンドローム予防の話など地域で運動の輪を広めるヘルスサポーター(健康づくり支援者)を育成する教室です。
講演会「今話題の腸内環境って?」 健康づくり班	6/17(金)13:00～15:00	便秘やお腹の張りなどを改善したい方 定員=30人(予約制)	千葉市医師会医師による腸の働きを整えて健康を維持するための講演
子育て講演会「ゆとりを持った育児をするために」 すこやか親子班	6/22(水)10:00～12:00	乳幼児を持つ保護者 定員=15組(予約制)	～ママのセルフコントロール術～ 臨床心理士による、こころにゆとりを持って子育てができるための心構えについてや子どもへの対応についての講演。託児あり。
筋力アップ教室 健康づくり班	①7/8(金)・②15(金) 13:00～15:00 全2回	加齢による筋肉量の減少の予防に取り組みたい方 定員=30人(予約制)	①千葉市医師会医師による高齢者に多い整形外科疾患と運動時の注意点、転倒骨折予防のための日常の取り組みについての講演 ②理学療法士による運動指導

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
6月7日(火) 9:00～16:00

法律相談...相続・離婚・訴訟など
金曜日・6月28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
6月21日(火) 10:00～15:00
*6月7日(火)9:00から電話で予約(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
☎同課☎【上記】FAX284-6189

消費生活相談 無料

商品やサービスの契約トラブルなど
6月14日(火)・28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)
消費生活センター ☎207-3603
FAX207-3111

今月の区役所休日開庁日

6月12日(日) 9:00～12:30