



人口：161,445人
(男80,487人 女80,953人)
世帯数：71,731世帯
(平成28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

8月27日出開催 防災イベント「イザ!カエルキャラバンin稲毛 BO-SAIスタンプラリー」



楽しくアレンジした防災プログラムに参加して、防災を学びながらスタンプラリーで景品をゲットしよう。ぜひご参加ください。

日時 8月27日(土)
10:00~15:00

会場 イオン稲毛店
*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。

防災体験プログラム *都合により一部内容を変更する場合があります。

水消火器でのあてゲーム



消火器の使い方を、消火器の心得と合わせて、ゲーム感覚で楽しく身につけることができます。

毛布で担架トライアル



身近に手配できる毛布を利用して、けが人に見立てたカエル人形を搬送します。

ジャッキアップゲーム



ナマズ人形の下敷きになってしまったカエル人形を、ジャッキを使って救出します。

紙食器づくり



チラシや新聞紙を使って紙食器を作ります。水が不足する避難生活の食事で役立ちます。

問い合わせ 稲毛区地域振興課地域づくり支援室 ☎284-6105 0284-6149

第4回 稲毛区役所ランチタイムコンサート

～真夏のランチタイムは音楽を聴いて涼みましょ～



稲毛区役所では、お昼休みの時間に定期的にミニコンサートを開催しています。

今回はヴォーカル、ギター、キーボードの三人グループ、Les Copains (コパン) さんが「糸」や「我が心のジョージア」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 8月19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

配布中 健康づくりに役立てよう!

稲毛健康づくり支援マップ

生活習慣病の予防や健康づくりに役立つ各種教室、おすすめのウォーキングコース、区内施設の情報などを紹介しています。健康のために、まずは歩くことから始めませんか?

配布場所 稲毛保健福祉センター健康課、区役所地域振興課、稲毛区内の公民館、図書館、コミュニティセンター、いきいきプラザ、いきいきセンターなど
*なくなり次第配付を終了します。

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

食生活改善推進員養成講座の受講生募集

食生活改善推進員は、市が主催する食生活改善推進員養成講座を修了し、市長の委嘱を受け、健康づくりのために食を通じた地域のボランティア活動を行っています。

対象 概ね60歳未満まで

日程 9月~来年2月(全6回)

会場 稲毛保健福祉センター

8月10日までに電話で、稲毛保健福祉センター健康課☎284-6494。(面接後に受講決定通知書を送付します)



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 0kenko.INA@city.chiba.lg.jp

相談・教室名	日時	対象者・定員	内容など
歯科相談 健康づくり班	8/8(月)・31(水)、9/9(金) 9:30~15:00	乳幼児の歯科相談は31日(水)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。口臭測定もできます。
禁煙相談・健康相談 健康づくり班	8/9(火)・19(金)・23(火)・30(火)、9/8(木) 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。
栄養相談 健康づくり班	8/9(火)・19(金)・24(水)、9/5(月) 9:30~15:00	特定保健指導中の方は除く。 定員=各4人(予約制)	管理栄養士による食生活の個別相談。
母親&父親学級 すこやか親子班	8/24(水)・31(水)、9/7(水) 9:20~12:00	12月頃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
ぴーなっつくらぶ すこやか親子班	8/26(金)10:00~11:30	双子、三つ子と保護者(妊娠中も可)	日ごろの思いや悩みを話し合う交流の場です。 *当日直接会場へ
精神保健福祉相談 こころと難病の相談班	9/5(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。
母子講演会「ゆとりを持った育児をするために~ママのセルフコントロール術~」 すこやか親子班	9/5(月)10:00~12:00	乳児を持つ親 対象:生後3ヶ月以降から託児あり (定員=15組)	臨床心理士による、心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。
ベビーとママの食の教室 健康づくり班	9/9(金)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(試食代)=保護者150円、妊婦100円。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)
育児講座(講演会)「こどもの病気と事故予防」 すこやか親子班	9/15(木)10:00~11:00	乳児を持つ親、および妊娠中の方 定員=20人(予約制)(託児なし)	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

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



お知らせ

男性のためのプラチナ食事セミナー(全3回)

65歳からの食生活を考えてみませんか?
第1回 9月14日(水)10:00~13:00
日頃の食習慣チェックと調理実習
第2回 9月21日(水)10:00~12:00
トレーナーによる簡単筋トレと体力測定
第3回 12月21日(水)10:00~12:00
食事の振り返り・楽しく脳トレ
対象 区内在住の65歳以上の男性(本講座未受講の方)
定員 20人(予約制)
費用 300円(調理実習費)

9月7日までに電話で、稲毛保健福祉センター健康課☎284-6494 稲毛保健福祉センター健康課☎前記☎284-6496



各種相談案内 無料

暮らし相談…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
8月2日(火) 9:00~16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
金曜日・8月23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
8月16日(火) 10:00~15:00
*8月2日(火)9:00から電話で予約(着8人)

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】☎284-6189

消費生活相談 無料

商品やサービスの契約トラブルなど
8月9日(火)・23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
☎207-3111

今月の区役所休日開庁日

8月14日(日) 9:00~12:30