



## 9/11(日)開催 いなげ救急フェア2016

身につけよう  
応急手当

稲毛消防署では、いざというときに役立つ、応急手当や住宅防火について理解していただくため、「いなげ救急フェア2016」を開催します。  
ジュニアインストラクターによる小学生を対象とした応急手当や、小さいお子さんを持つパパ・ママを対象とした救命教室など、ご家族そろって体験できます。ぜひ、お越しください。

- 日時** 9月11日(日)10:00~12:00  
**会場** ワンズモール(稲毛区長沼町330)  
**内容**
- ・AED体験コーナー  
(成人・小児の心肺蘇生法やAEDの取り扱いなど)
  - ・パパ&ママ救命教室(乳児の心肺蘇生法と異物除去法)
  - ・市消防音楽隊による演奏
  - ・写真撮影コーナー
  - ・消防団員募集コーナー
  - ・チーバくん1日救急隊長任命
  - ・住宅防火コーナー



問い合わせ 稲毛消防署消防課救急係  
☎284-5111 0284-5175

## お知らせ

「パパ・ママのための赤十字救急法スクール」参加者募集

乳幼児期に起こりやすい事故の予防や手当ての方法、かかりやすい病気と看病の仕方などを学びませんか。

**日時** 9月24日(土)10:00~12:00  
**会場** 稲毛保健福祉センター3階大会議室  
**対象** 稲毛区在住で乳幼児を持つ保護者  
**定員** 20人(事前申込先着順)  
**費用** 1人100円(保険料)  
\*お子さんも必要となります。  
**その他** 動きやすい服装で。託児あり(要事前予約)。

☎電話で、稲毛区赤十字奉仕団事務局(市社会福祉協議会稲毛区事務所内) ☎284-6160 0284-6160 同事務局 ☎前記 ☎290-8318

## 穴川コミュニティセンターの催し

林家つる子 独演会

**日時** 9月10日(土)14:00~15:30  
(13:30開場)  
**会場** 穴川コミュニティセンター1階大広間  
**対象** 小学生以上  
**入場料** 1,000円(全席自由)  
**定員** 80人(当日先着順)  
☎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

秋の和菓子 玉菊作り

**日時** 9月30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 0257-6731 同センター ☎前記 ☎257-6732

## 第5回 稲毛区役所ランチタイムコンサート

～芸術の秋は稲毛区役所で音楽を聴いて楽しみましょう～

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。  
第5回目は鍵盤楽器奏者の矢部千代さんとギター奏者の階一喜さんによる音楽ユニット「pipo(ピポ)」が「ふるさと」や「防人の歌」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** 9月16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



矢部千代さん



階一喜さん



## 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

- 申し込みは電話で(予約制)
- 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



相談・教室など	日時・会場	内容・対象など	定員	申込
相談	歯科相談	虫歯や歯周病予防など歯の健康について、歯科衛生士が個別の相談に応じます。口臭測定もできます。乳幼児の歯科相談は27日のみ。	各4人(乳幼児=15組)	②
	禁煙相談・健康相談	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。	各4人	②
	栄養相談	離乳食や生活習慣病予防などの食事についての、管理栄養士による個別相談(特定保健指導を受けている方は除く)。	各4人	②
	精神保健福祉相談	憂うつ・眠れない・不安・ひきこもりなど、こころの健康でお悩みの方、または家族。精神科医が相談に応じます。	3人	③
	女性の健康相談	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、助産師が個別に相談に応じます。	2人	②
教室	ヘルスサポーター養成教室	ラジオ体操・ウォーキングなどの運動を実施します(地域で運動の輪を広める支援者を育成する教室です)。対象=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、健康課の運動教室などをお手伝いできる方。	20人	②
	歯っぴー健口教室	日常生活で簡単に取り入れられる「口腔ケア」「お口の体操」「音楽」などから、お口の機能を維持していくことを目指す教室です。 *9/14の歯科医師講演会「お口から脳を活性化！」のみの参加も可) 対象=稲毛区在住の65歳以上の方。	20人	②
	ちばし いきいき体操体験教室	DVDを見ながら行う「筋力アップ体操」と「お口の体操」です。体操の効果や方法を知り、実技を行います。対象=稲毛区在住の65歳以上の方で、地域で仲間と介護予防のための運動を始めたい方。	20人	②
	血糖値が気になる方の教室	生活習慣を振り返り、糖尿病予防を目指す教室です。 A)医師講演会「血糖値が気になる方へ」、B)C)食事の話、D)歯科医師講演会「歯周病と糖尿病の深い関係」、E)健康運動指導士による運動、F)調理実習(実習費500円) *A)D)のみの参加も可。対象=血糖値が気になる方およびその家族(治療中の方を除く)。	20人	①
講演会	母乳教室	母乳育児について、助産師による講義と実技。対象=稲毛区在住の妊娠中の方。持ち物=母子健康手帳、飲み物。	20人	①
	母親&父親学級	妊娠や出産・育児についての学習や実習を行います。対象=2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。持ち物=母子健康手帳、筆記用具。	30人	①
	母子講演会「1人っ子がお兄ちゃんお姉ちゃんになるとき」	弟や妹が生まれた時の上の子の気持ちと関わり方など、兄弟姉妹関係について臨床心理士による講演会。対象=2人目を妊娠中の保護者、または2人目が1歳未満の保護者。	30人(託児15組)	①
講演会「健診結果を活かして健康づくり～特定健診でわかること～」	健診結果の見方や生活習慣病予防に向けた検査結果の活かし方などについての市医師会医師による講演	30人	②	

## 各種相談案内 無料

☎電話相談も可

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  
9月6日(火) 9:00~16:00

相談は面談のみ

法律相談…相続・離婚・訴訟など  
金曜日・9月27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  
9月20日(火) 10:00~15:00  
\*9月6日(火)9:00から電話で予約(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 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  
9月13日(火)・27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 0207-3111

## 今月の区役所休日開庁日

9月11日(日) 9:00~12:30