



いなげ

人口：161,244人
(男80,360人 女80,884人)
世帯数：71,754世帯
(平成28年10月1日現在)

11/6(日) 穴川コミュニティまつり

今年で25回目となる穴川コミュニティまつりを開催します。穴川コミュニティセンターで活動しているサークルが中心となり作品展示や発表のほか、模擬店での販売、フリーマーケット、消防車両の展示・試乗・記念撮影など子どもから大人まで楽しめます。ぜひご来場ください。
日時 11月6日(日)9:00~15:00
会場 穴川コミュニティセンター・区役所前市民広場
*10月31日(月)~11月5日(土)は、まつり準備期間のため諸室・体育館は利用できません。
*駐車場に限りがありますので、ご来場は公共交通機関をご利用ください。

リサイクルフリーマーケット出店者募集

コミュニティまつりで開催するリサイクルフリーマーケットの出店者を募集します。
出店資格 市内在住(業者不可)
参加費 1区画 1,500円 募集数 50区画(事前申込先着順)
申込方法 11月3日(木)9:00から直接、穴川コミュニティセンターへ。受付後、説明会を行います。

問い合わせ 穴川コミュニティまつり実行委員会事務局
☎284-6155 0284-6156

11/27(日) 長沼コミュニティまつり

今年で10回目となる長沼コミュニティまつりを開催します。長沼コミュニティセンターで活動しているサークルが中心となり、作品展示や発表を行うほか、模擬店の出店、子どもが楽しめるゲームもあります。
日時 11月27日(日)9:30~14:30
会場 長沼コミュニティセンター
*会場設定などのため、11月21日(月)~23日(水)は一部の部屋および体育館が、11月24日(木)~26日(土)は全館利用できません。
*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。



音楽サークル (I-NAGEAN) によるバンド演奏

リサイクルフリーマーケット出店者募集

コミュニティまつりで開催するリサイクルフリーマーケットの出店者を募集(事業者不可)します。
参加費 1,000円 募集数 8組(事前申込先着順)
申込方法 11月1日(火)9:00から直接、長沼コミュニティセンターへ。

問い合わせ 長沼コミュニティまつり実行委員会事務局
☎257-6731 0257-6732

お知らせ

第7回稲毛区役所ランチタイムコンサート

~晩秋のひと時を音楽でお楽しみください~



11月の出演者は深山真里さん(フルート)と小田ピンポンさん(電子ピアノ)、中里たかしさん(パーカッション)です。「モルダウ」や「ハナミズキ」などを演奏しますので皆さんお誘いあわせの上、ぜひお越しください。

日時 11月18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。

☎稲毛区地域振興課☎284-6102 0284-6149

長沼コミュニティセンターの催し

スクエアダンスの集い
日時 11月5日(土)11:30~16:30
定員 80人(当日先着順)
費用 無料
会場 長沼コミュニティセンター1階多目的室
☎長沼コミュニティセンター☎257-6731 0257-6732

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…損害賠償や示談など
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…国・県などへの要望・意見
11月1日(火) 9:00~16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
金曜日・11月22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
11月15日(火) 10:00~15:00
*11月1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☎同上☎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
11月8日(火)・22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
11月13日(日) 9:00~12:30

健康づくりの運動イベント

わくわくヘルスアップ稲毛 ~歩け稲毛 あなたのいっほ!~

体を動かす爽快感を味わって、運動習慣を身につけるきっかけとなるイベントを開催します。

日時 11月13日(日) *雨天決行
9:30~12:30(入場は12:00まで)
会場 轟町小学校体育館(稲毛区轟町3)
持ち物・服装 運動ができる上履き、飲み物、体を動かしやすい服装



【夜灯】

運動体験 ウォーキング講習やラジオ体操などの体験	健康度測定 (先着50人) 体内筋肉や脂肪量、血管年齢、骨密度の測定
運動自主グループ表彰 地域で継続して運動している自主グループの表彰	ミニ健康講座・相談 医師、歯科医師、薬剤師等が担当
啓発コーナー 健康づくり宣言、食生活改善推進員による健康レシピ紹介など	
灯籠づくり 稲毛あかり祭り「夜灯」(11/19(土)・20日開催)で飾るオリジナル灯籠作り(先着70人)	

*2コーナー以上体験された方には粗品進呈(先着150人)
*会場には駐車できる場所がありませんので、公共交通機関等をご利用ください。

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

参加者募集 千葉開府890年記念

歩け稲毛!健康ウォーキング

千葉開府890年を記念し、千葉氏十六代の墓碑である五輪塔(大日寺)などを通る、文教のまち稲毛区の紅葉を感じる約4.5kmのコースを歩きます。お子さんの参加もお待ちしています。完歩した方には、粗品を進呈!

日時 11月27日(日)9:30~12:00
受付9:15から
集合・解散 稲毛保健福祉センター
内容 歩き方の指導とウォーキング(雨天の場合にはウォーキングに関する話)
対象 稲毛区内在住、在勤または在学の方
定員 60人(事前申込先着順)
持ち物・服装 飲み物(甘くないもの) タオル、歩きやすい靴・服装
申込み方法 電話で【下記】へ。



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

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.lina@city.chiba.lg.jp

申し込み ①すこやか親子班 ☎284-6493
は電話で ②健康づくり班 ☎284-6494
(予約制) 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
栄養相談	11/9(水)・14(月)・24(木) 9:30~15:00	管理栄養士による離乳食や生活習慣病予防などの食事についての個別相談。特定保健指導を受けている方は除く。	各4人	②
禁煙相談・健康相談	11/10(木)・24(木)・29(火) 10:00~15:30	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
歯科相談	11/16(水)・28(月)・12/6(火) 9:30~15:00	歯科衛生士による歯の健康についての個別相談。	各4人	②
女性の健康相談	11/16(水)10:00~12:00	助産師による女性の心と体の不調などについての個別相談。	2人	②
精神保健福祉相談	11/24(木)15:10~17:10	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
母親&父親学級	11/29(火)・12/6(火)・14(水) 9:20~12:00 全3回	妊娠や出産・育児についての学習や実習を行います。対象=来年4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
ベビーとママの食の教室	12/6(火)13:30~15:00	離乳食の進め方や妊娠中の食生活の話と実演・試食 対象=第1子で6~8カ月児を持つ保護者および初妊婦 費用(試食代)=保護者150円、妊婦100円。	25人	②
講演会「尿もれやトイレが近くて困っていませんか?」	11/16(水)13:00~15:00	市医師会医師による高齢者に多い排尿トラブルの原因と受診のタイミング、日常生活の工夫と予防等についての講演会。	30人	②
講演会「その咳・息切れ大丈夫!?」	11/29(火)13:00~15:00	市医師会医師による高齢者に多い呼吸器疾患(肺炎やCOPDなど)の症状や治療などについての講演会。	30人	②
母子講演会「4~6歳児のこころからだ」	12/12(月)10:00~12:00	臨床心理士と保健師による、4~6歳児のこころとからだの発達についての講演。 対象=4~6歳児の保護者	30人	①