



人口: 161,376人 前月比369人増
(男80,556人 女80,820人)
世帯数: 73,518世帯
(平成30年5月1日現在)

市民ギャラリーいなげ

自主防災組織を結成しましょう!

大規模災害が発生したとき、防災関係機関は総力を挙げて救援活動を行います。救援要請の増加などにより、対応が追いつかないことも予想されます。
阪神・淡路大震災では、近隣住民同士協力し合いながら多くの人々を救出しました。
効果的な防災活動を実施するためには、平常時から資機材の準備や、定期的な訓練を行う必要があります。このような防災組織の活動を資機材購入時や訓練時の助成などで支援しています。

稲毛区地域振興課 ☎284-6107 ㊟284-6189



お知らせ

穴川コミュニティセンターの催し

よみかかせ
日時 6月14日(木)・21日(木)
11:00~11:30
対象 就学前児と保護者
定員 当日先着10組
山野草展示会
日時 6月16日(土)・17日(日) 9:00~17:00
いなげ穴川寄席
日時 6月17日(日) 14:00~16:00
定員 当日先着70人
料金 300円
いなげおんぶらすミニコンサート
日時 6月24日(日) 11:00~12:00
定員 当日先着200人
稲毛区コミュニティセンター ☎284-6155 ㊟284-6156

長沼コミュニティセンターの催し

① **自分に似合うポイントメイク講座**
日時 6月10日(日) 10:00~12:00
定員 先着20人
料金 1,500円
② **運動能力アップを目指せ! 子どものためのスポーツ教室**
日時 6月18日(月)
フットサル = 16:00~17:00
バスケット = 17:10~18:10
対象 3歳児~小学生
定員 先着各25人
料金 700円
③ **みんなで歌おう! 懐かしのフォークソングコンサート**
日時 6月24日(日) 14:00~15:00
定員 当日先着30人
④ **ビッグバンド ジャズコンサート**
日時 7月1日(日) 14:00~16:30 (13:30開場)
定員 当日先着100人
料金 1,000円
☎①②電話で、長沼コミュニティセンター ☎257-6731
㊟同センター ☎前記 ☎257-6732

参加者募集 輝く女性の健康講座

きれいのための「からだ」づくり

年代によって女性の身体は変化します。いつまでも若々しく健康な体を保つために、自分で健康トラブルに対処できる、輝く女性を目指しませんか?

日時(全2回)	内容	持ち物
6月20日(木) 9:20~11:30	運動編 ・カラダ測定(体組成・握力・ロコチェック) ・理学療法士による、若々しさを保つための運動	動きやすい服装 飲み物
6月27日(木) 13:00~15:00	講義編 ・歯科衛生士による「めざそう健口美人」の話 ・管理栄養士による、バランスのいい食事の話(ほか)	筆記用具 飲み物

会場 稲毛保健福祉センター2階
対象 20~40代の女性 定員 先着20人
備考 就学前児を対象に託児あり(先着10人)
申込方法 6月19日(火)までに電話で、稲毛保健福祉センター健康課へ
稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6494 ㊟284-6496



第26回稲毛区役所ランチタイムコンサート

稲毛区役所では、昼休みに定期的にミニコンサートを開催しています。
今回はオペラ歌手の濱田紫織さんがオペラ「ジャンニ・スキッキ」より「私のお父さん」や、「夏の思い出」(中田喜直作曲)を演奏します。皆さんお誘いあわせのうえ、ぜひお越しください。

日時 6月15日(金) 12:10~12:50
会場 稲毛区役所1階市民ロビー
定員 当日先着70人
*来場の際は、公共交通機関をご利用ください。
稲毛区地域振興課 ☎284-6105 ㊟284-6149

住宅・土地統計調査の調査員を募集します!

住宅・土地統計調査員の主な仕事は、担当する調査区の世帯を訪問し、調査用名簿の作成や、統計調査の趣旨、内容などについて説明したうえで、調査票の記入の依頼や回収などを行います。
調査期間 8月下旬~10月下旬
対象 20歳以上で、税務などの業務に従事していない健康な方
申込方法など詳しくは、ホームページをご覧ください。
稲毛区地域振興課選挙統計班 ☎284-6104 ㊟284-6149 [千葉県 統計調査員]

新鮮な野菜がいっぱい! 区役所朝市を開催

市内産の野菜などを販売します。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10日(日) 8:45~10:30
*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
稲毛区農政課 ☎245-5758 ㊟245-5884

健康ひろば

稲毛保健福祉センター健康課では、健康に関する相談や教室などを開催しています。参加する際は、体調を確認のうえ、お越しください。



相談・教室など	日時・会場	内容・対象など	定員	申込
栄養相談	6/5(火)・13(水)・25(月)・28(木) 7/6(金) 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、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	6/5(火)・13(水)・20(水)・28(木) 7/6(金) 10:00~15:30	保健師などによる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の個別相談。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。	各4人	②
成人歯科相談	6/14(木)・25(月) 9:30~15:00	歯科衛生士による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。	各4人	②
精神保健福祉相談	6/22(金) 15:10~17:10	精神科医による個別相談。対象=憂うつ・眠れない・不安・ひきこもりなど、心の健康でお悩みの方または家族。	3人	③
乳幼児歯科相談	6/25(月) 9:20~15:00	歯科衛生士による仕上げみがきの方法や虫歯予防など歯の健康についての個別相談。対象=就学前児	15組	②
離乳食教室	6/19(火) 13:00~15:00	離乳食2~3回食の進め方の話と実演・試食。対象=第1子で1回食を始めた6~8カ月児を持つ保護者。料金=200円。持ち物=母子健康手帳、筆記用具、試食用の皿とスプーン、抱っこひも(子連れの場合)	25人	②
65歳からのいきいき生活「プラチナ食事セミナー」	6/20(水) 10:00~13:00 27(水) 10:00~12:00 9/26(水) 10:00~12:00 全3回 会場=緑が丘公民館	いつまでも健康で過ごすために、望ましい食生活と運動の実践方法を学ぶ教室です。1回目=調理実習、2回目=簡単筋トレ、3回目=食事の振り返り・脳トレ。対象=区内在住の65歳以上で今年度は初めて参加される方。料金=300円。申込期限=6/12(火) *なるべく公共交通機関をご利用ください	16人	②
筋力アップ教室入門編	④6/22(金)・⑤29(金) 13:00~15:00 全2回	④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、転倒骨折予防方法などについての講演会。⑤理学療法士による、座ってできる体操を中心とした運動指導。対象=これから運動を始めたい方。締切=6/15(金)	30人	②
母親&父親学級	7/4(水)・11(水)・18(水) 13:30~16:00 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=11月ごろまでに初めて出産を迎える方およびパートナー。持ち物=母子健康手帳、筆記用具。	20人	①
0歳児の育児と発達	6/28(木) 10:00~12:00	臨床心理士による、乳児の子育て、子の関わり方、発達の見直しなどについての講演会。対象=区内在住で乳児を持つ保護者	20人	①
ひとりっ子がお兄ちゃんお姉ちゃんになるとき	6/29(金) 10:00~12:00	臨床心理士による、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の講演会。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。託児あり。	30人(託児15人)	①
育児講座(医師講演会)	7/4(水) 10:00~11:30	医師会医師による乳幼児期に起こりやすい病気や事故予防についての講演。対象=区内在住で、乳児を持つ保護者および妊娠中の方	20人	①

場所 稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)
☎6月1日(金)9:00から電話で、稲毛保健福祉センター健康課各班へ

特に記載のないものは予約制(当日受付不可)
詳しくは、[千葉県 稲毛区健康課]

① すこやか親子班 ☎284-6493 ② 健康づくり班 ☎284-6494 ③ ところと難病の相談班 ☎284-6495 ㊟284-6496

各種相談案内(無料)

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
6月5日(火) 9:00~16:00

法律相談...相続・離婚・訴訟など
金曜日、6月26日(火)
13:00~16:00
定員=各8人(多数の場合抽選)。
相談日2週間前9:00~1週間前17:00に電話。電子申請も可。
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19日(火) 10:00~15:00
6月5日(火)9:00から電話で予約(先着8人)

稲毛区役所2階市民相談室で行います。
12:00~13:00は相談を行いません。
申込先・問い合わせ 稲毛区地域振興課
☎284-6106 ㊟284-6189

今月の区役所休日開庁日

6月10日(日) 9:00~12:30

主な 市民総合窓口課
開庁窓口 市税出張所