



いなげ

8/25(土) ジェフ千葉ホームゲームに稲毛区の皆さんを無料招待!

プロサッカー選手の迫力あるプレーとスタジアムの臨場感をお楽しみください。

対象試合 8月25日(土)18:00 対東京ヴェルディ
会場 フクダ電子アリーナ (中央区川崎町)
対象 区内在住の方 (小学生以下の方は保護者同伴)
定員 250組500人 (多数の場合は抽選)
席種 SA自由席

申込方法 7月20日(金)必着。ジェフ千葉公式ホームページ内応募フォーム【右図】から。往復はがきも可。往復はがきの場合、代表者の氏名(フリガナ)、住所、電話番号、生年月日、Eメールアドレス(お持ちの方)、ジェフの試合の観戦回数、返信用の宛先を明記して、〒260-0835中央区川崎町1-38ジェフユナイテッド(株)「稲毛区民招待受付係」へ。



VS 東京ヴェルディ 18:00キックオフ!

〒ジェフユナイテッドファンクラブ事務局
☎0570-064-325 ㊟305-1505



穴川コミュニティセンター

- ①三愛写真展
日時7月1日(日)~8日(日)9:00~17:00
 - ②浴衣着付教室
日時7月7日(土)13:30~16:30 料金は500円
対象中学生以上 定員先着15人
 - ③リボンのリース教室
日時7月8日(日)10:00~12:00
定員先着20人 料金は1,000円
 - ④入門囲碁教室
日時8月4日・11日・18日・25日の土曜日
9:30~11:30 (全4回)
対象小学4年生以上
定員先着16人 料金は500円
- ②③④申込用紙に料金を添えて穴川コミュニティセンターへ
☎同センター ☎284-6155 ㊟284-6156

長沼コミュニティセンター

- 親子でわくわくトリトミック
日時7月23日(月)10:00~11:30
定員先着15組30人
 - ハイアンリボンレイでストラップづくり
日時7月26日(木)10:00~12:30
定員先着20人 料金は500円
 - 大人限定★手ごねでコーヒーパンづくり
日時7月29日(日)10:00~14:00
対象16歳以上
定員先着5人 料金は2,800円
- 怪談 ~住職の本当にあった怖い話~
日時7月29日(日)16:00~17:30
定員先着20人 料金は300円
- ☎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 ☎257-6732

男性限定 プラチナ食事セミナー

定年後の健康・筋力維持のために食事や運動について学んでみませんか? 調理初心者も歓迎! 調理の基礎、野菜の切り方からお伝えします。

日時(全3回)	内容
8月2日(日)10:00~13:00	日頃の食習慣チェック、調理実習
9日(日)10:00~12:00	トレーナーによる簡単筋トレ、体力測定
10月18日(日)10:00~12:00	食事の振り返り、脳トレ、音楽療法



会場 稲毛保健福祉センター2階
対象 区内在住の65歳以上の男性 (今年度参加された方を除く)
定員 先着20人
料金 300円
申込方法 7月25日(木)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27回 稲毛区役所 ランチタイムコンサート

稲毛区役所では、お昼休みに定期的にミニコンサートを開催しています。

今回はオカリナ奏者の西村菜美さんが「浜辺の歌」や「アメイジング・グレイス」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 7月20日(金)12:10~12:50
会場 稲毛区役所1階ロビー
定員 当日先着100人 (立ち見可)
*ご来場の際は、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

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、体調を確認の上、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
健診				
乳幼児健康診査		対象児のいる家庭に送付する健康診査票でご確認ください。		
栄養相談	7/9(月)・18(水)・27(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
成人歯科相談	7/10(火)・27(金) 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
相談				
禁煙相談・健康相談	7/18(水)・27(金)・30(月) 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
女性の健康相談	7/20(金)10:00~12:00	助産師による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の個別相談	2人	②
乳幼児歯科相談	7/27(金)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=就学前児と保護者	15組	②
精神保健福祉相談	8/3(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
教室				
ぴーなっつくらぶ	7/13(金)10:00~11:30	日ごろの思いや悩みを話し合う交流の場です。対象=双子、三つ子と保護者(妊娠中も可)		
マタニティクッキング	7/13(金)10:30~13:30	妊娠中の食生活の話と妊娠中におすすめの料理の調理実習。対象=妊娠中の方と家族。料金は500円。持ち物=エプロン、三角巾、筆記用具、母子健康手帳。申込期限=7月5日(木)	16人	②
65歳からのいきいき生活「プラチナ食事セミナー」	7/31(火)、8/28(火)、11/27(火) 10:00~12:00 全3回 会場=稲毛いきいきプラザ	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日目はシニアにおすすめの食事の話・試食、2日目は簡単筋トレ、3日目は食事の振り返り・脳トレ。対象=区内在住の65歳以上の方で今年度初めて参加される方。料金は300円。申込期限=7月23日(月) *公共交通機関をご利用ください。	20人	②
プロから学ぶ! 親子すしづくり教室	8/8(水)10:00~13:30	プロの板前さんからすしづくりを学ぶ教室です。対象=区内在住の小学3~6年生と保護者 料金は1人500円	8組	②
講演会				
母乳教室	7/27(金)13:30~15:30	母乳育児について、助産師による講義と実技。対象=区内在住の妊娠中の方とパートナー(子どもの同伴不可)。持ち物=母子健康手帳、飲み物。	20人	①
ちばし いきいき体操体験教室	7/30(月)10:00~12:00	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=区内在住の65歳以上の方で、介護予防のための運動に興味があり、地域で仲間と体操を始めたい方	30人	②

☎稲毛保健福祉センター (稲毛区穴川4-12-4)
☎7月2日(月)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、

☎ 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 ㊟284-6496

区役所朝市を開催

市内産の野菜などを販売します。数に限りがありますので、お早めにお越しください。
日時 7月8日(日)8:45~10:30
会場 稲毛区役所1階ロビー
☎農政課 ☎245-5758 ㊟245-5884

各種相談案内

- 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
7月3日(火) 9:00~16:00
- 法律相談...相続・離婚・訴訟など
金曜日・7月24日(火) 13:00~16:00
定員=各8人(多数の場合抽選)
相談日の2週間前の9:00~1週間前の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
7月17日(火) 10:00~15:00
7月3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

7月8日(日)9:00~12:30

主な 市民総合窓口課
開庁窓口 市税出張所