



いなげ

家庭で災害に備えよう!

文部科学省地震研究推進本部の予測資料では、今後30年以内に千葉市に震度6弱以上の地震が起きる確率は8割以上とされており、県庁所在地で一番高い数字となっています。

災害の被害を最小限に食い止めるためには「自分の身の安全は自ら守る」(自助)、「自分たちのまちは自分たちで守る」(共助)の取り組みを家庭や地域で促進することが大切です。

〈これだけは準備を〉

- 自宅の耐震診断・耐震化や家具の転倒防止を行いましょ。
 - 最低3日分、推奨7日分の備蓄(携帯トイレ・水・食料など)を用意しましょう。
 - 避難場所・避難所への避難経路を家族で確認しましょう。
 - 家族の安全確認の方法を決めておきましょう。
- * 町内自治会などで避難する避難所を決めている場合がありますので、役員の方に確認しておきましょう。
避難所は、避難所運営委員会(自治会・自主防災会・施設管理者・市職員など)が開設・運営します。



稲毛区地域振興課 284-6107 284-6189



穴川コミュニティセンター

①ピアチェレ・フルーツコンサート

日時8月6日(月)12:00~12:50

場所稲毛区役所1階ロビー

②映画無料上映会 午後の遺言状

日時8月10日(金)14:00~16:00

定員当日先着150人

③アロハウクレロロビーコンサート

日時8月20日(月)12:00~12:50

④フラワーアレンジメント教室

~バスケットブーケ作り~

日時9月30日(日)10:00~12:00

定員先着20人 料金1,800円

①②③当日直接会場へ。④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

やさしい水彩画体験

日時8月24日(金)13:30~15:30

定員先着20人 料金500円

ポーセラーツで直径21cmのパン皿づくり

日時8月25日(土)10:00~12:00

定員先着8人 料金1,600円

誰でもかんたん★マジック教室

日時8月26日(日)14:00~16:00

定員先着20人 料金800円

8人1組で踊る♪スウェーダンス体験

日時9月1日~29日の土曜日13:00~14:45

全5回 定員先着20人

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

健康づくりに役立てよう! 稲毛健康づくり支援マップ

配布中!



おすすめウォーキングコース、区内施設の情報を紹介しています。

配布場所 稲毛保健福祉センター健康課、稲毛区役所地域振興課、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

*なくなり次第配布を終了します。

稲毛区健康づくりスローガン「歩け稲毛あなたのいっぽ!」

健康のために今できる一歩を踏み出し、望ましい生活習慣を積み重ねてほしいという思いをこめて、4つの「ほ」を提案します。

4つの「ほ」 = 歩く、保つ、補う、ほっとひといきリラックス
健康のために、あなたのいっぽ、ふみ出してみませんか?

稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6494 284-6496

第28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。今回は津軽三味線奏者の村松大さんが「津軽じょんから節」や「津軽あいや節」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17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。参加の際は、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
健康 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をご確認ください。	各健康診査に要する時間は、受付終了後1時間30分~2時間位です。4か月児健康診査は、結核予防のためのBCG接種を併せて行います。4か月児健康診査=4・5カ月、1歳6か月児健康診査=1歳6・7カ月、3歳児健康診査=3歳5~7カ月が対象です。		
相談 栄養相談	8/6(月)・17(金)・22(水)・31(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	8/9(木)・30(木) 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
禁煙相談・健康相談	8/9(木)・16(木)・22(水)・31(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
精神保健福祉相談	8/24(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	8/30(木) 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。	15組	②
教室 離乳食教室	8/10(金) 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
ぴーなっつくらぶ	8/24(金) 10:00~11:30	日頃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)。当日直接会場へ。		
母親&父親学級	8/29(水)・9/5(水)・9/12(水) 9:30~12:00 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1月ごろ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。	20人	①
知ろう!学ぼう! ~認知症~	9/6(木)・20(木) 13:00~15:00 全2回	自身の認知症予防や家族・友人が認知症と感じた時にできることについて学ぶ教室です。1日目は市医師会医師による講演会と脳トレの紹介。2日目は市歯科医師会歯科医師による講演会とお口の体操。	30人	②
歯っぴー健口教室	9/7~28の金曜日 10:00~12:00 全4回 会場=あかりサロン稲毛(京成稲毛駅前)	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。対象=区内在住の65歳以上の方。*公共交通機関をご利用ください。	20人	②
血糖値が気になる方の教室	9/11・18・25、10/2・16・30の火曜日 13:00~15:00 全6回 *10/2は13:30~15:30 30は10:00~13:30	生活習慣を見直し、糖尿病予防に取り組む教室です。1日目は生活習慣・食事の話、2日目は医師講演会「血糖値が気になる方へ」、3日目は食事の話、4日目は歯科医師講演会「歯周病と糖尿病の深い関係」、5日目は健康運動指導士による運動、6日目は調理実習(料金500円)。対象=血糖値が気になる方および家族(治療中、服薬中の方を除く)。	20人	②
母乳教室	9/26(水) 9:30~11:30	母乳育児について、助産師による講義と実技。対象=妊娠中の方(こどもの同伴不可)。持ち物=母子健康手帳、飲み物。	20人	①

場所 稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)
☎8月1日(水)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、千葉市 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 8月12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階ロビー

農政課 ☎245-5758 245-5884

各種相談案内

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
8月7日(火) 9:00~16:00

法律相談...相続・離婚・訴訟など
金曜日・8月28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
8月21日(火) 10:00~15:00
8月7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

8月12日(日)9:00~12:30

主な 市民総合窓口課
開庁窓口 市税出張所