



いなげ



コミュニティまつりにいこう!!



11/4日 穴川コミュニティまつり

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って作品展示や発表のほか、模擬店での即売、リサイクルフリーマーケット、消防車両の展示・試乗・制服着用記念撮影など、子どもから大人まで楽しめるさまざまな催しを用意しています。

日時 11月4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、稲毛消防署

*まつり準備期間のため、10月30日(火)~11月3日(祝)は通常活動の利用ができません。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。

☎穴川コミュニティまつり実行委員会事務局(穴川コミュニティセンター内) ☎284-6155 ㊟284-6156

11/25日 長沼コミュニティまつり

「体感・体験」をテーマに開催します。

長沼コミュニティセンターで活動しているサークルの発表や手作りの雑貨を販売をするほか、水彩画・書道・アイシングクッキー・ポーセラーツ・工作などの体験ができます。手打ち蕎麦や手作りパンなどの模擬店もあります。

日時 11月25日(日)9:30~15:30

会場 長沼コミュニティセンター

*まつり準備期間のため、11月19日(月)~21日(水)は一部の部屋と体育館が、11月22日(木)~24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。

☎長沼コミュニティまつり実行委員会事務局(長沼コミュニティセンター内) ☎257-6731 ㊟257-6732

第31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。今回はアルパ奏者の池山由香さんが「コンドルは飛んで行く」や「ラ・ノビア」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 11月16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)

*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

☎284-6105 ㊟284-6149

パパ・ママのための 赤十字救急法スクール

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 11月17日(土)10:00~12:00

会場 稲毛保健福祉センター3階

対象 区内在住で乳幼児の保護者

定員 先着20人 料金 1人100円

*動きやすい服装で。

託児あり(要事前予約、0歳児は要相談)。

申込方法 11月16日(金)までに電話で、稲毛区赤十字奉仕団事務局へ。

㊟稲毛区赤十字奉仕団事務局

☎284-6160 ㊟290-8318

ボッチャ体験会

穴川コミュニティまつりと同日開催



パラリンピック正式種目ボッチャの体験ができます。

日時 11月4日(日)

13:00~15:00

会場 稲毛区役所1階ロビー

*動きやすい服装で上記時間内に直接会場へお越しください。

㊟稲毛区地域振興課

☎284-6105 ㊟284-6149

わくわくヘルスアップ稲毛

体を動かす爽快感を味わい、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11日(日)9:30~12:30(入場は12:00まで)

会場 小中台南小学校体育館

*会場には駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。

持ち物 運動ができる上履き、飲み物など

内容 【右記】の通り。

そのほか、9:30から区内でラジオ体操など健康増進に継続して取り組んでいる方々の表彰を行います。

また、2コーナー以上体験された方には記念品を進呈します(先着150人)。

申込方法 当日直接会場へ。⑦のみ事前予約可。

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

コーナー	内容
① 健康度測定	体組成・血管年齢・骨密度の測定(各先着50人)、握力測定
② お肌の測定	お肌の水分・油分測定、リンパマッサージ講座
③ 啓発	お弁当パズル、野菜当てクイズ、区内の運動できる会場の紹介など
④ 運動体験	ラジオ体操、親子ヨガ体験、シニアリーダー体操、ウォーキング、AEDの使い方デモンストレーション
⑤ 親子で体験	遊びのコーナー(木のおもちゃ、手作りおもちゃ)、ボッチャ体験、消防服の体験着用
⑥ 健康講座・相談	医師・歯科医師・薬剤師などによる健康相談と健康講座、ウォーキング相談など
⑦ 灯ろうづくり	稲毛あかり祭(前夜祭11/24、本祭11/25)に飾るオリジナル灯ろうの作成。

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、あなたのいっぽ、踏みだしてみませんか?

稲毛保健福祉センター健康課では、健康や栄養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。



健康ひろば

相談・教室など	日時・会場	内容・対象など	定員	申込
栄養相談	11/14(水)・22(木)・26(月)、12/3(月)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	11/14(水)・26(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。	各4人	②
禁煙相談・健康相談	11/14(水)・20(火)・26(月)、12/4(火)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	11/16(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	11/26(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。	15組	②
女性の健康相談	11/27(火)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
ぴーなっつくらぶ	11/16(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)	無	不要
離乳食教室	11/22(木)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。	25人	②
マタニティクッキング	12/6(木)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=500円。持ち物=エプロン、三角巾、筆記用具、母子健康手帳。締切=11/28(火)	16人	②
65歳からのいきいき生活「プラチナ食事セミナー」	12/7(金)10:00~13:00 21(金)10:00~12:00 来年3/1(金)10:00~12:00 全3回	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=調理実習、2日目=簡単筋トレ、3日目=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は初めて参加される方。料金=300円。締切=11/27(火)	20人	②
筋力アップ教室	12/7(金)・14(金)13:00~15:00 全2回	1日目=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、転倒骨折予防のための日常の取り組みについての講演会。2日目=運動習慣がある方に向けた理学療法士による運動指導。	30人	②
講演会「キレイのためのカラダづくり」	11/21(水)9:30~11:30	婦人科医師による女性の健康づくりに欠かせない「女性ホルモン」やアンチエイジングのことなどについての講演会。対象=20~40代女性。*就学前児を対象に託児あり(定員10人)。	30人	②
講演会「血圧が高くて気になり始めたら」	11/21(水)13:00~15:00	内科医師による、高血圧が招く病気とその予防方法、血圧コントロールの必要性についての講演。希望者に味噌汁の塩分測定を行います。20ml程度を容器に入れてご持参ください。	30人	②

場所 稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4) ㊟11月1日(日)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 11月11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

*出品品目などに変更がありますので、あらかじめご了承ください。

㊟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
11月6日(火) 9:00~16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
金曜日・11月27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
11月20日(火) 10:00~15:00
11月6日(火)9:00から電話で予約

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

11月11日(日)9:00~12:30

主な 市民総合窓口課
開庁窓口 市税出張所