



募集 防犯ウォーキングボランティア!

～防犯グッズを着用して日頃の防犯意識を高めましょう!～

日頃のウォーキングや朝夕の犬の散歩などと兼ねて、防犯グッズを身につけて地域を歩く防犯ウォーキングボランティアを随時募集しています。

申込時に、防犯グッズとして帽子またはネックチーフをお渡しします。気軽にできるボランティア活動ですので、ぜひこの機会にご登録をお願いします。



帽子・ネックチーフどちらかを着用してウォーキングしませんか?

対象 区内在住・在勤・在学の18歳以上で、原則として週1回以上活動出来る方

申込方法 稲毛区地域振興課くらし安心室で申込書を記入してください。その場で帽子またはネックチーフ(どちらか選択)をお渡しします。

注意事項

- ・犯罪を目撃した場合は、犯人を捕まえようとするなど危険な行為は行わず、直ちに警察に通報してください。
- ・この活動は千葉市ボランティア保険、ちばシティポイントの対象外です。

稲毛区地域振興課 ☎284-6107 ㊟284-6189



第38回稲毛区役所ランチタイムコンサート

バイオリン奏者の今野悠子さんが、愛の喜びやすみれを演奏します。皆さんお誘いあわせの上、ぜひお越しください。

日時 5月17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100人(立ち見可)

稲毛区地域振興課

☎284-6105 ㊟284-6149



穴川コミュニティセンター

①山野草展示会in稲毛区役所

日時5月9日(木)～10日(金)9:00～17:00

②フォークダンス入門

日時5月16日～6月13日の木曜日10:00～11:30

定員先着10人 料金1,000円(全5回分)

③詩吟発表会

日時5月22日(水)13:30～16:00

定員当日先着120人

④ふくぶくろ寄席

日時5月25日(土)14:00～16:30

定員当日先着70人

②申込用紙(窓口で配布。ホームページから印刷も可)を記入の上、料金を添えて直接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

①放送大学軽音楽部 春まつりコンサート

日時5月12日(日)11:00～12:00、13:30～14:30

定員各回当日先着50人

②郷土歴史探訪 稲毛さんぽ

日時6月15日(土)10:00～12:30

場所京成稲毛駅 定員先着25人 料金300円

③親子で遊ぼう!リトミック

日時5月24日(金)10:00～11:30

対象1歳以上の子どもと親 定員先着15組

②③直接または電話で、長沼コミュニティセンターへ
㊟同センター ☎257-6731 ㊟257-6732

地域開催 ごみゼロクレーター

ごみ減量・リサイクル推進週間(5月30日～6月5日)および環境月間(6月)の記念事業として、道路上や植え込みなどに捨てられたごみ・空き缶などを収集することで、街を美しくし、同時にごみ問題について考えるイベントです。

千葉県では「私たちの住む街は私たちの手で」を合言葉に、地元地域における美化活動の一環として、散乱ごみを収集する「ごみゼロ運動」の実施をお願いしています。

開催期間 5月30日(木)～6月30日(日)

*この期間の都合の良い日に実施してください。使用のごみ袋の配布など、詳しくはお問い合わせください。

*区開催の「ごみゼロクレーター」は実施しませんので、ご了承ください。

稲毛区地域振興課 ☎284-6106 ㊟284-6189



区役所朝市 ～新規就農者を応援しよう～



農家さんたち



新鮮な野菜を販売しています

区役所朝市では、千葉県で農業を新たに始めた若手農業者が心を込めて作った野菜を直接販売しています。ぜひお買い物に来て、応援してください。旬の野菜を用意してお待ちしています!

日時 5月12日(日)8:45～10:30

売り切れ次第終了となります。お早めにお越しください。

会場 稲毛区役所1階市民ロビー

*区役所朝市は原則毎月第2日曜日に開催しています。

稲毛区農政課 ☎245-5758 ㊟245-5884

参加者募集 キレイのための「カラダ」づくり

年代によって、女性の体は変化します。毎日忙しいと、自分のことを後回しにしがちです。いつまでも若々しく健康な体を保つために、女性ホルモンやアンチエイジングなどを学んでみませんか?

	日時	内容	持ち物
1回目	6月5日(水) 9:20～11:30	講義編 女性医師による、生活習慣病や更年期等、女性のための健康づくりについてのお話	筆記用具 飲み物
2回目	6月12日(水) 9:20～11:30	運動編 カラダ測定(体組成・握力・ロコチェック・柔軟性) 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

会場 稲毛保健福祉センター2階
対象 市内在住の20～40代の女性
定員 先着20人。0歳～就学前児を対象に託児あり。(先着10人)
申し込み 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



食生活改善推進員(ヘルスマイト)を募集しています

食生活改善推進員(愛称=ヘルスマイト)は、食を通じて地域の健康づくりのためのボランティア活動(小学生料理教室など)を行っています。

ヘルスマイトになってみたい方は気軽にお問い合わせください。

～食生活改善推進員養成講座～

日程 9月～来年2月(全6回)

年齢 概ね60歳までの方

会場 中央保健福祉センター(きぼーる内)

申込方法 7月31日(水)までに【下記】へ

稲毛保健福祉センター健康課
☎284-6494 ㊟284-6496

健康ひろば

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。



	相談・教室など	日時・会場	内容・対象など	定員	申込
相談	精神保健福祉相談	5/23(木)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その家族。	3人	③
	乳幼児歯科相談	5/29(水)9:20～15:00	歯科衛生士による仕上げみがきや虫歯予防などについての個別相談。	15組	②
	女性の健康相談	5/31(金)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
教室	歯っぴー健口教室	5/21(水)・28(水)、6/11(水)・18(水) 10:00～12:00 全4回	食べること・飲みこむことなど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。	20人	②
	ヘルスサポーター養成教室	5/24～6/14の金曜日 10:00～12:00 全4回	ラジオ体操・ウォーキングなどの運動を実施します。運動習慣を身につけ、地域に運動の輪を広めることを目的とする教室です。	20人	②
	離乳食教室	5/28(水)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
	母乳教室	6/5(水)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。(子どもの同伴不可)、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)
5月7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

各種相談案内

電話相談も可

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
5月7日(水) 9:00～16:00

相談は面談のみ

法律相談…相続・離婚・訴訟など
金曜日・5月28日(水) 13:00～16:00
*17日(金)は実施しません。
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
5月21日(水) 10:00～15:00
5月7日(水)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

5月2日(水)・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