



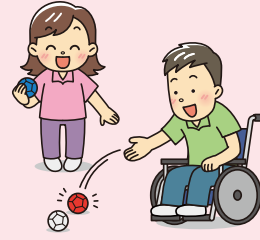
いなげ



第5回 いなげポッチャカップ

区内の3大学（敬愛大学、千葉経済大学・千葉経済大学短期大学部、千葉大学）と共催で、いなげポッチャカップを開催します。ポッチャは、年齢や障害の有無に関わらず、だれでも楽しむことができるスポーツです。この機会に、パラリンピックでも注目された「稲毛区ゆかり」のスポーツ、ポッチャを体験しませんか。

- 日時** 2月18日(日)13:30~16:15 (受け付け13:00)
- 会場** 穴川コミュニティセンター2階体育館
- 内容** 3~4人1チームの試合方式 (最大16チーム)
- 申込書備考** 稲毛区地域づくり支援課で配布。ホームページから印刷も可。[いなげポッチャカップ](#)
 - 3~4人のチームでの参加をお願いします。
 - 応募多数の場合は参加メンバーが千葉市在住・在勤・在学のチームを優先。
 - 出場の可否については、2月9日(金)までに代表者様宛てにご連絡します。
- 申込方法** 2月7日(火)までに申込書を電子申請、郵送、窓口、FAX、chiikishien1.INA@city.chiba.lg.jpで、稲毛区地域づくり支援課へ。



☎稲毛区地域づくり支援課 ☎284-6105 ☎284-6149



穴川コミュニティセンター

- ①オペラコンサート**
プロのオペラ歌手が美しい歌声を披露いたします。
2月17日(土)14:00~15:00
小学生以上の方
先着200人
一般1,000円 小中高生無料
- ②いなげ穴川寄席**
落語団体「縁」による寄席を開催いたします。
2月25日(日)14:00~16:30
先着50人 500円
①当日までに料金持参で穴川コミュニティセンター。②当日直接同センター窓口へ
☎同センター ☎284-6155 ☎284-6156

入場無料 令和5年度稲毛区防災公開講座

「災害時のトイレ対策」 ~防災意識はいなげから~



「全国地震動予測地図」では、千葉市が今後30年以内に震度6弱以上の揺れに見舞われる確率は、60%となっています。

また、仙台市による東日本大震災市民アンケート調査報告書によると、災害時に不自由を感じたことのトップは「断水でトイレ・風呂などの生活用水の確保が困難」となっており、本年元日に発生した能登半島地震でも、トイレ不足が深刻な問題となっているとの報道がなされています。

このため、「災害時のトイレ対策」について、日本トイレ研究所代表理事の加藤篤さんに講演していただきます。

- 日時** 3月3日(日)14:00~15:30
- 会場** 穴川コミュニティセンター
- 対象** 区内在住・在勤・在学の方
- 定員** 200人 (応募多数の場合は抽選)
- 備考** 当落の抽選結果については、往復はがき・FAXまたはメールで通知
隣接の稲毛区役所駐車場の数は限られています。公共交通機関をご利用ください。
- 申込方法** 2月15日(水)必着。
電子申請・メール・FAX・往復はがきに、必要事項(2面)のほか、区内在勤および在学の場合はその旨、メールアドレス(任意)を明記して、〒263-8733稲毛区役所地域づくり支援課へ。
chiikizukuri.INA@city.chiba.lg.jpも可

プロフィール

1972年、愛知県生まれ。災害時のトイレ・衛生調査の実施、小学校のトイレ空間の改善、小学校教諭などを対象にした研修会、子どもたちにトイレやうんちの大切さを伝える出前授業、子どもの排便に詳しい病院リストの作成などの活動を展開。「災害時トイレ衛生管理講習会」を開催し、災害時にも安心して行けるトイレ環境づくりに向けた人材育成に取り組んでいる。

☎稲毛区地域づくり支援課 ☎284-6107 ☎284-6149

長沼コミュニティセンター

- ①防災キャンプアウトドア体験会**
火おこしや、テント設営など、屋外での体験会を行います。
2月11日(日)10:00~12:00
小学生以上の方 (小学生は保護者同伴)
先着30組
- ②ビッグバンドジャズコンサート**
体が思わずスイングするジャズタイム!
3月9日(土)14:00~16:00
先着174人 2,000円
①2月7日(火)、②3月8日(金)までに直接または電話で、長沼コミュニティセンター ☎257-6731
☎同センター ☎前記 ☎257-6732

区役所は改修工事を行っています

駐車場台数が減少しているため、公共交通機関をご利用ください。
また、区役所の出入り口および通路が変更されていますのでご注意ください。
☎稲毛区総務課 ☎284-6102 ☎284-6149



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	内容・対象など	定員	申込
健康 相談	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。 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。		
	禁煙相談・健康相談	2/2(金)・5(月)・19(月)・28(水) 9:30~14:40 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
	栄養相談	2/6(火)・15(木)・26(月)・28(水)・3/6(水) 9:30~14:40 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
	女性の健康相談	2/14(水) 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	①
	歯科衛生士による 歯科相談 ①大人②子ども	①2/21(水)・26(月) 9:30~14:40 ②2/26(月) 9:30~15:30 ①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。 ②乳幼児の歯みがき(染め出し可)、むし歯予防についての個別相談。	①各4人 ②9組	②
	精神保健福祉相談	2/22(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家族。 *精神科・心療内科通院中の方を除く	3組	③
	母親&父親学級	3/4(月)・11(月) 9:30~12:00 全2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=6~8月ごろまでに出産予定の方およびパートナー。 持ち物=母子健康手帳、母子健康手帳別冊、筆記用具、飲み物。 申込期限=2月8日(木)(応募多数の場合抽選)	22組	①
教室	離乳食教室	3/8(金) 13:00~15:00 離乳食2~3回食の進め方の講話と実演。希望者個別相談。対象=第1子で1回食を始めた6~8カ月児を持つ保護者。希望者試食有。 持ち物=母子健康手帳、筆記用具 試食代200円 千葉県 乳児期の食生活(離乳食)	20人	②
	1日だけのプラチナ 食事セミナー(骨力 アップ編)	3/1(金) 10:00~12:00 骨密度を維持するための食事や運動について学ぶ教室。管理栄養士による食事の話とトレーナーによる運動実習、体組成測定、簡単レシピの紹介(希望者試食有)。対象=区内在住で運動に制限の無い65歳以上の方	20人	②
講演会	聞こえづらさで悩んでいませんか?	2/15(木) 9:30~11:30 市医師会医師による、高齢者に多い耳の病気と受診のタイミング、難聴や補聴器についての講演会。	36人	②

☎稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4) 特に記載のないものは予約制(当日受付不可)
☎2月1日(火)9:00から電話で、同センター健康課各班へ 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 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
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
2月6日(火) 9:00~16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など

- 金曜日、2月27日(火) 13:00~16:00
定員=各6人(多数の場合抽選)
各相談日の2週間前の9:00~1週間前の17:00までに電話で申し込み。電子申請も可。
1人30分(4月以降、相談時間を10分拡充しました。)、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
2月20日(火) 10:00~15:00
2月6日(火)9:00から電話で予約(先着8人)

12:00~13:00は相談を行いません。

申込先・問い合わせ
稲毛区地域づくり支援課
☎284-6106 ☎284-6149

今月の区役所休日開庁日
2月11日(祝) 9:00~12:30