



いなげ



傾聴ボランティア 入門講座

日時 8月23日(水)・30日(水)10:00～12:00 全2回
会場 稲毛保健福祉センター
内容 傾聴に関する講義・体験
対象 区内在住・在勤・在学の方
定員 先着20人
備考 本講座は、ちばシティポイント対象事業です。
申込方法 電話で、市社会福祉協議会 稲毛区ボランティアセンター ☎284-6160
同センター ☎前記 ☎290-8318



プラチナ食事セミナー

～一人暮らし編～

いつまでも健康で過ごすために、日常に取り入れられる食生活のポイントについて考えてみませんか？
講話や調理実習を通じて一人暮らしの食事や調理の工夫についてお伝えします。
日時 9月13日(水)10:00～13:00
会場 稲毛保健福祉センター
内容 食事の話、食事診断、体組成測定、調理実習、試食(希望者)
対象 区内在住の65歳以上で一人暮らしの方
定員 先着16人
費用 300円程度
申込方法 8月1日(火)9:00から電話で稲毛保健福祉センター健康課へ
同センター健康課 ☎284-6494 ☎284-6496



電話de詐欺にご注意を!

区内で、電話de詐欺が多発しています。ご注意ください。
1～5月の被害状況
件数 14件
被害額 15,287,100円
☎電話de詐欺相談専用ダイヤル
☎0120-494-506



お知らせ

穴川コミュニティセンター

ピアチェーレロビーコンサート
美しい音色のフルート演奏会を行います。
8月7日(月)12:30～13:00
☎当日直接会場へ
☎穴川コミュニティセンター ☎284-6155 ☎284-6156

長沼コミュニティセンター

はじめての3色パステルアート教室
3色のパステルで季節のアート作品を作ります。
8月22日(水)14:00～15:30
☎小学生以上の方(小学2年生までは保護者同伴)
☎先着10人
☎600円
8月21日(月)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

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
8月1日(火) 9:00～16:00
法律相談…相続・離婚・訴訟など
金曜日、8月22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、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15日(火) 10:00～15:00
8月1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
8月13日(日)9:00～12:30

稲毛区地域活性化支援事業 Vol.1

～地域の活性化のために活動している2団体を紹介します!～

認定特定非営利活動法人 まちづくりスポット稲毛

活動目的 人と人が出会う場を作り、市民・NPO・企業・行政が連携しながらまちを元気にする活動に取り組んでいます。
主な活動場所 まちスポ稲毛(フレスポ稲毛内)
主な活動内容 福祉作業所が制作した商品を知り、繋がりを持てる場として、秋にウェルフェアマルシェ(福祉販売会)を開催予定です。ウェルフェアマルシェを通じて「共生社会」を目指します。



ウェルフェアマルシェ開催時の様子(2022年9月)

稲毛・こどものWAねっとわーく

活動目的 稲毛区内の子ども活動・子育て支援に関わる個人・団体とつながり、密接に連携して、地域力を活かした子育てしやすい環境づくりを目指します。
主な活動場所 稲毛保健福祉センター3階ボランティア活動室
主な活動内容 ウィズコロナ、アフターコロナという新たな状況の中で子育て活動団体の交流の場として、月1回のこどものWA交流会や、学習会・意見交換の場として、いなげ子育てフォーラムを開催します。



過去の学習会開催時の様子


☎稲毛区地域づくり支援課 ☎284-6105 ☎284-6149

健康ひろば

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・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	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
	歯科衛生士による 歯科相談 ①大人②子ども	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。	①4人 ②9組	②
	禁煙相談・健康相談	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の測定もできます。	各4人	②
	女性の健康相談	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
教室	精神保健福祉相談	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は除く	3組	③
	離乳食教室	離乳食2～3回食の進め方の講話と実演。対象=第一子で1回食を始めた6～8カ月児を持つ保護者。希望者試食有。 	15人	②
講演会	薬と上手につきあうためには～今こそ知ろう!漢方薬やサプリメントの基礎知識～	9/6(水)13:30～15:30 会場=黒砂公民館 市薬剤師会薬剤師による、シニア世代の飲み薬・塗り薬・漢方薬の基礎知識と正しい飲み方、サプリメントとの付き合い方についての講演会。	20人	②

☎稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)
8月1日(火)9:00から電話で、同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