



# いなげ



市民ギャラリーいなげ

人口:160,326人 前月比77人減  
(男80,102人 女80,224人)

世帯数:77,207世帯  
(2023年8月1日現在)

## 住宅・土地統計調査にご協力を！

10月1日(日)を調査基準日として住宅や土地などの保有実態を明らかにすることを目的とした統計に基づく国の統計調査を実施します。

調査の方法は抽出方式となり、調査区(エリア)の中から無作為に選ばれた世帯が対象となります。

9月以降順次調査員が調査対象世帯を訪問、調査票の配布を行いますので、調査の趣旨をご理解いただき回答にご協力をお願いいたします。

なお、回答方法に関しては、パソコンやスマートフォンを使ってインターネットで簡単に回答する方法もあります。



### 調査の流れ

#### 9月上～中旬

調査員が対象世帯を把握するため、調査区内を回りチラシ等の配布を行います。

#### 9月下旬

調査区の中から無作為に抽出した世帯に調査員が訪問し調査票を配布します。

#### 10月上旬

インターネットや郵送にて調査票提出。  
\*調査員が調査票を回収に行くこともできます

☎住宅・土地統計調査コールセンター(受付時間8:00～21:00)  
☎0570-06-3939(ナビダイヤル) または ☎03-6706-2482(IP電話)  
稲毛区総務課選挙統計班 ☎043-284-6104 FAX043-284-6149

## お知らせ

### 穴川コミュニティセンター

- ①色彩セラピー  
塗り絵を使って自己診断してみませんか。  
9月18日(月・祝) 10:00～11:30  
参加費 12人 500円  
鉛筆またはクレヨン
- ②太巻き祭りずし教室  
ハロウィンとバラの巻き寿司を作ります。  
10月4日(水) 10:00～12:00  
2F料理実習室 中学生以上の方  
参加費 16人 2,000円  
巻きずし(ある方)、エプロン、三角巾、布巾、ラップ、キッチンペーパー、容器  
①当日、②9/27(水)までに費用持参で直接、穴川コミュニティセンター窓口へ  
☎同センター ☎284-6155 FAX284-6156

### 長沼コミュニティセンター

- ①ゆったりリラックスヨガ  
リンパマッサージとヨガを行います。お子さんとの参加も大歓迎。  
9月29日(金) 10:00～11:30  
参加費 10組 1,000円
- ②郷土歴史探訪 長沼さんぽ  
駒形大仏など長沼地域の名所を巡ります。  
10月8日(日) 9:30～12:30  
小学生3年生以上(小学生は保護者同伴)  
参加費 15人 300円  
①9月22日(金)、②10月1日(日)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 FAX257-6732

### 一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 FAX284-6149

### 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  
9月5日(火) 9:00～16:00
- 法律相談…相続・離婚・訴訟など  
金曜日、9月26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  
9月19日(火) 10:00～15:00  
9月5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 FAX284-6149

今月の区役所休日開庁日  
9月10日(日)9:00～12:30

## 9月9日は「救急の日」 「稲毛消防署救急フェア2023」開催！

稲毛消防署では、区民の皆さんに救急業務に対する理解を深めて頂くため、「救急の日」にちなみ「稲毛消防署救急フェア2023」を開催します。

- 日時 9月9日(日)10:00～11:30
- 場所 フレスポ稲毛
- 内容
  - 心肺蘇生法、AED体験コーナー
  - 消防音楽隊コンサート
  - 消防車両展示(救急車、梯子車)
  - ちびっこ防火服体験&写真撮影
  - 起震車体験(VR体験もあります)
  - 消防団広報コーナー
  - 住宅防火相談コーナー(火災予防に役立つアイテムの説明)
  - スタンプラリー(景品あり)



☎稲毛消防署消防第一課救急係 ☎284-5111 FAX284-5175

### 体験教室 ちばし いきいき体操

いつまでも元気でいたい、できるだけ人に頼らずに住み慣れた地域で暮らしたい方に向けた教室です。  
もう年だからとあきらめる必要はありません。適切な運動を行えば、年齢にかかわらず筋力は必ず向上します。  
ちばし いきいき体操は、高知市で開発された「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」をモデルに作成したDVDを見ながら行う簡単な体操です。

- 日時 9月22日(金) 10:00～12:00
- 会場 稲毛保健福祉センター
- 対象 市内在住の65歳以上の方
- 定員 先着25人
- 申込方法 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 FAX284-6496

### 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	内容・対象など	定員	申込	
相談	禁煙相談・健康相談	9/4(月)・15(金)・25(月)・29(金) 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。禁煙相談で、尿中ニコチン代謝濃度の測定も可。	各4人	②
	栄養相談	9/6(水)・12(水)・20(水)・29(金)・10/4(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
	歯科衛生士による歯科相談 ①大人②子ども	①9/12(水)・25(月)・10/3(火) 9:30～14:40 ②9/25(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。	①4人 ②9組	②
教室	離乳食教室	10/3(火)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。試食代200円 (千葉市 乳児期の食生活(離乳食))	20人	②
	母親&父親学級	①10/10(水)9:30～12:00 ②10/17(水)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=12月～来年2月ごろまでに出産予定の方およびパートナー。申し込みは9月8日(金)まで(抽選)。	22組	①
	プラチナ食事セミナー	10/18(水)10:00～13:00 11/1(水)10:00～12:00 11/15(水)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3日間の教室です。食事の話・簡単レシピの調理実習、簡単筋トレ、塩分の話・グループワーク。 対象=区内在住の65歳以上の方で運動に制限の無い方	先着15人	②
	母乳教室	10/30(月)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=区内在住の妊娠中の方(子どもの同伴不可)申し込みは9月8日(金)まで(抽選)。	14組	①
講演会(その他)	その咳・息切れ大丈夫?	9/20(水)13:00～15:00	市医師会医師による講演会。大人の喘息・肺炎・COPDの症状と受診のタイミング、予防法などについて。対象=区内在住の方	20人	②
	園児の困りごと	9/26(水)10:00～12:00	入園し集団に所属し始めたお子さんの困りごとについて臨床心理士の講演会。対象=園児を持つ保護者。託児あり(定員=先着6人)。	20人	①
	正しく知ろう! 高血圧	10/11(水)13:00～15:00	市医師会医師による講演会。高血圧の原因や症状、血圧のコントロールがなぜ大切なのかについて。対象=区内在住の方	20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)  
☎9月1日(金)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 FAX284-6496