



# いなげ

人口:160,160人 前月比166人減 (男80,007人 女80,153人)  
世帯数:77,124世帯 (2023年9月1日現在)

## 稲毛区民まつりを開催します

**日時** 10月15日(日)10:00~15:00 荒天中止  
\*荒天中止の場合、ホームページでお知らせします。  
**会場** 穴川中央公園および穴川コミュニティセンター(稲毛区役所隣)ほか  
**内容** ステージ、ミニゲーム、ミニSL、スポーツ体験、模擬店など  
**備考** 来場の際は公共交通機関をご利用ください。プログラムなど詳しくは、チラシ・ポスター・ホームページでお知らせします。

**稲毛区民まつり** **感染対策** マスク着用(個人判断)など、感染症対策にご留意いただくとともに、当日、体調に不安がある場合は来場をご遠慮ください。

区民の手づくりイベント「稲毛区民まつり」を昨年に引き続き開催します。小さなお子様からご高齢の方まで幅広く楽しめる催しや出店をたくさん用意しています。ご家族・お友達・ご近所の方をお誘いのうえ、ぜひご来場ください。

### 昨年の様子

第30回稲毛区民まつり (ステージパフォーマンス)



昨年3年ぶりの稲毛区民まつりを開催し、多くの方々にご来場いただき、大変活気のあるまつりとなりました。

キッズパレード



園児の皆さんによる可愛らしいパレード。多くの人々に見守られながら、みんな元気に飛び跳ねました。

稲毛区民まつり実行委員会事務局(稲毛区地域づくり支援課内) ☎284-6105 FAX284-6149  
chiikizukuri.INA@city.chiba.lg.jp

### 入場無料 ~稲毛区防犯公開講座~

## 犯罪者と被害者を作らないまち・稲毛

**日時** 11月3日(祝)14:00~16:00  
**会場** イオン稲毛店4階文化ホール(稲毛区小仲台1-4-20)  
**内容** 第一部 防犯士養成講座の修了証授与式、受講者による防犯座談会  
第二部 講演会「犯罪者と被害者を作らないまち・稲毛」  
講師= (一般社団法人日本防犯学校学長)梅本正行さん  
**対象員** 市内在住・在勤・在学の方  
**定員** 50人  
**備考** イオン駐車場=有料

**申込方法** 10月16日(月)必着。電子申請・メール・FAX・往復はがきに必要事項(15面)を明記して、〒263-8733 稲毛区地域づくり支援課へ。

稲毛区地域づくり支援課 ☎284-6107 FAX284-6149  
chiikizukuri.INA@city.chiba.lg.jp

## 血糖値が気になる方の教室

血糖値が気になり始めた方向けに、糖尿病を予防する秘訣をお伝えする教室です。(全6回コース)

	日時	内容
1	10/19(木)13:00~15:00	内科医師講演会*
2	10/25(水)13:00~15:00	生活習慣の振り返り 食事の話①
3	11/2(木)13:00~14:30	運動
4	11/9(木)13:00~15:00	食事の話②
5	11/16(木)13:30~15:30	歯科医師講演会*
6	11/29(水)13:00~15:00	食事の話③

\*講演会のみも可(全日程参加の方が優先)  
**会場** 稲毛保健福祉センター  
**対象員** 血糖値が高めの方、ご家族(治療中の方を除く)  
**定員** 先着15人  
**申込方法** 10月2日(月)から、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

### 読み聞かせボランティア講座

**日時** 10月31日(火) 10:00~12:00  
**会場** 稲毛保健福祉センター3階  
**内容** 子どもやお年寄りに対する交流や支援活動の一つとして「読み聞かせ」を行いたく、その活動者を養成するため、読み聞かせボランティア講座を開催します。  
**対象員** 市内在住・在勤・在学の方  
**定員** 先着20人  
**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 FAX290-8318

### ジェフと一緒に健康づくりをしませんか

「簡単な運動」と「脳トレ」を組み合わせた、簡単なエクササイズを行います。  
**日時** 11月24日、12月1日・8日・15日の金曜日10:00~11:00。全4回  
**会場** 穴川コミュニティセンター  
**対象員** 市内在住の65歳以上の方(要支援・要介護認定者除く)  
**定員** 30人(初めての方優先)  
**費用** 400円(保険料)  
**申込方法** 10月12日(日)必着。往復はがきに、必要事項(15面)のほか、生年月日を明記して、〒260-8722千葉市役所健康推進課へ。電子申請も可。  
健康推進課 ☎245-5146 FAX245-5659

### 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  
10月3日(火) 9:00~16:00  
**法律相談**…相続・離婚・訴訟など  
金曜日、10月24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  
10月17日(火) 10:00~15:00  
10月3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

## 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	健康に関する相談	詳細はお問い合わせください。	①管理栄養士、②歯科衛生士、③保健師などの看護職による個別相談。詳しくはお問い合わせください。	①②③各4人	②
	女性の健康相談	10/20(金)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
	精神保健福祉相談	10/26(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は除く	3組	③
	母親&父親学級	11/27(月)、12/4(月) 9:30~12:00 全2回	対象=来年2~4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10月10日(火)まで。	22組	①
教室	歯っぴー健口教室	10/13(金)・27(金)、11/10(金)・24(金) 10:00~12:00 (全4回)	口のはたらきについて学びながら、オーラルフレイル予防を目指す教室。口の健康チェック、お手入れ方法、体操、音楽療法など。対象=区内在住の65歳以上の方	先着15人	②
	稲毛けんこうファミリーウォークラリーin千葉市動物公園	10/28(土)10:00、10:30、11:00 所要時間約1時間40分	親子で動物公園内を歩き、クイズに答えてゴールを目指します(参加賞あり)。対象=区内在住の小学1~4年生と保護者(保護者の入園料は別途かかります)。申し込み=電子申請のみ	先着100組	10/19:00~
	1日だけのプラチナ食事セミナー(骨力アップ編)	11/7(火)13:30~15:30	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、簡単レシピの試食。対象=運動に制限の無い区内在住の65歳以上の方	先着20人	②
	食の実践教室「美味しく減塩!減塩について学ぼう」	11/9(木)10:00~13:00	減塩の工夫についての講話、減塩レシピの調理実習など。減塩の工夫を取り入れた適塩献立を試食し、食べて適塩を学びます。対象=区内在住の高血圧が気になる方、減塩に興味がある方 費用=500円	先着16人	②
講演会その他	ママとパパのセルフコントロール	11/6(月)10:00~12:00	臨床心理士の講演。保護者の感情(特にイライラや怒り)のコントロールについての講演会。対象=就学前児の保護者。託児あり(定員=先着8人)	20人	①
	イヤイヤ期と上手に付きあうために	11/7(火)10:00~12:00	臨床心理士の講演。2歳児の特徴と関わり方についての講演会。対象=1歳6カ月児~2歳児を持つ保護者。託児あり(定員=先着8人)	20人	①

稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)  
10月2日(月)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 FAX284-6496

### 今月の区役所休日開庁日

10月8日(日)9:00~12:30