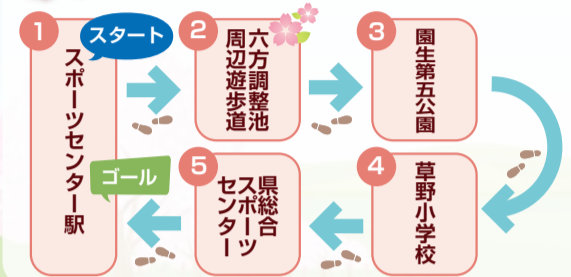




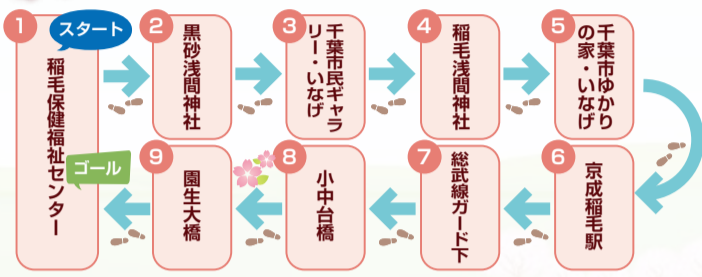
桜の名所を巡る 春の散策コース

～稲毛区は皆さんの健康づくりを応援しています～

A スポーツセンター・六方調整池周辺コース
(距離=4.2km 時間=52分 歩数=6,806歩)



B 稲毛浅間神社・草野水路コース
(距離=7.7km 時間=1時間37分 歩数=12,352歩)



稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6494 ㊟284-6496

暖かな日差しが心地よく感じる季節になってきました。区役所入口(穴川神社側)にある河津桜が満開ですが、これから各地区の桜も見頃を迎えます。区内の桜の名所を散策してみたいかたがでしょうか。なお、所要時間などは目安です。お出かけは公共交通機関をご利用ください。

ルートなど詳細はホームページをご覧ください。



お知らせ

穴川コミュニティセンター

①手作りパン教室

ライ麦ブレッドを作ります。
日時3月13日(金)10:00～12:00
定員先着10人 料金1,500円

②千葉北ウィンドアンサンブルコンサート

日時3月15日(日)14:00～15:30
定員先着150人

③ポッチャ競技交流会

日時3月22日(日)13:30～17:00
定員先着72人

①申込書に記入の上、料金をそえて穴川コミュニティセンターへ。②当日直接会場へ。③申込書に記入の上、同センター窓口へ。
㊟同センター ☎284-6155 ㊟284-6156



長沼コミュニティセンター

①長沼寄席

社会人落語家4人による楽しい落語。当センター初出演の女性落語家も。
日時3月15日(日)14:00～15:30
定員先着60人 料金500円

②春の和菓子～さくら餅(道明寺)づくり～

日時3月21日(土)10:00～12:00
定員先着16人 料金1,000円

③午後の楽しいクラシックコンサート

音楽家3人がシューベルトやモーツァルトなどを演奏します。
日時3月22日(日)14:00～15:00
定員先着50人

①②直接または電話で、長沼コミュニティセンターへ ☎257-6731。③当日直接会場へ。

㊟同センター ☎前記 ㊟257-6732



安全あんしんな街づくり

災害に備えよう!

今後30年以内に、千葉市に震度6弱以上の地震が起きる確率は8割以上といわれています。自分や家族の命を守るために、日頃から家庭で災害に備えましょう。



備えのポイント

- 自宅の耐震診断・耐震化や家具の転倒防止をする。
- 備蓄は最低3日分、推奨7日分を用意する。(備蓄品=携帯トイレ、水、食料、薬など)
- 指定緊急避難場所・指定避難所への避難経路を家族で確認する。

* 町内自治会などで避難する避難所を決めている場合がありますので、役員に確認しておきましょう。避難所は、避難所運営委員会(自治会・自主防災会・施設管理者・市職員など)が開設し、避難者と協力して運営します。

㊟稲毛区地域振興課くらし安心室 ☎284-6107 ㊟284-6189

犯罪が起こりにくい街に

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。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。

対象 区内在住・在勤・在学の18歳以上で、原則として週1回以上活動できる方
申込方法 稲毛区役所地域振興課2階くらし安心室で申込書に記入してください。

- * 申し込み時に帽子など防犯グッズをお渡しします。
- * 犯罪を目撃した場合は直ちに警察へ通報してください。

区役所休日開庁日

3月8日(日)・29日(日)
9:00～12:30

開庁窓口 市民総合窓口課
市税出張所
一部取り扱いのできない業務があります。詳しくは、
千葉市 休日開庁

混雑予想

時期 3月19日(木)～4月13日(月)
時間帯 10:00～15:00
月曜日と金曜日が混み合います(2時間ほどお待ちいただく場合があります)。

㊟稲毛区市民総合窓口課
☎284-6109 ㊟284-6151

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でご確認ください。	-	-
相談	栄養相談	3/6(金)・11(水)・16(月)・19(木) 9:30～15:00 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
	禁煙相談・健康相談	3/6(金)・10(水)・16(月)・25(水) 10:00～15:30 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
	成人歯科相談	3/10(水)・25(水)9:30～15:00 歯科衛生士による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。対象=成人	各4人	②
	乳幼児歯科相談	3/25(水)9:20～15:00 歯科衛生士による仕上げみがきの方法や虫歯予防など歯の健康についての個別相談。対象=就学前児	15組	②
	精神保健福祉相談	3/26(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	3人	③
教室	母親&父親学級	3/5(木)・11(水)・18(水) 9:30～12:00 全3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=7月頃までに産出を迎える方およびパートナー。持ち物=母子健康手帳、筆記用具	30人	①
	離乳食教室	3/13(金)10:00～11:30 日頃の思いや悩みを話し合う交流の場です。対象=双子、三つ子と保護者(妊娠中も可) 3/19(木)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=保護者200円 持ち物=母子健康手帳、筆記用具、試食用の皿とスプーン、抱っこひも(子連れの場合)	25人	②

㊟稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)
㊟3月2日(月)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

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
3月3日(火) 9:00～16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
金曜日・3月24日(火) 13:00～16:00
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
3月17日(火) 10:00～15:00
3月3日(火)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