



食生活改善推進員を (ヘルスマイト) ご存じですか

食生活改善推進員(愛称ヘルスマイト)は、市が主催する食生活改善推進員養成講座を修了し、市長の委嘱を受け、食を通じて地域の健康づくりのためのボランティア活動を行っています。

食生活改善推進員養成講座の受講生募集

日程 9月～来年2月 全6回
会場 若葉保健福祉センター
対象 おおむね70歳未満の方
申込方法 7月31日(金)までに電話で、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 ㊟284-6496



ま ゴ ま わ かめ や さい さ かな し いたけ い も

区では約50人のヘルスマイトが、公民館などを会場に、生活習慣病予防のための料理教室や親子料理教室を開催し、子どもからお年寄りまで幅広い世代の方を対象に、食の大切さを伝えています。

各種相談案内 無料

電話相談も可
暮らし相談…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
総務省行政相談センターへ(電話のみ)
☎0570-090110

相談は面談のみ
法律相談…相続・離婚・訴訟など
金曜日・5月26日(火) 13:00～16:00
*29日(金)は実施しません。
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
5月19日(火)10:00～15:00
5月7日(木)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 稲毛区地域振興課
☎284-6106 ㊟284-6189

今月の区役所休日開庁日

5月10日(日)9:00～12:30

主な 市民総合窓口課
開庁窓口 市税出張所

防犯パトロール隊を結成しましょう

犯罪の抑止には地域の目が有効です。
防犯活動を見せることや監視の目を増やすことで犯行を抑止できます。お住まいの地域をより犯罪被害に遭いにくい環境にしていましょう。
千葉市では、地域の方々が集まって自主的に防犯活動を行う防犯パトロール隊に、活動に必要な物品配付の支援を行っています。
この機会にぜひ組織結成をご検討ください。

配付物品例:パトロールベスト、タスキ、ノボリ など



稲毛区地域振興課暮らし安心室 ☎284-6107 ㊟284-6189

稲毛区役所ランチタイム コンサートの休止について

当面の間、ランチタイムコンサートは休止とします。
再開の時期については、改めてこちらの紙面でご案内します。

稲毛区地域振興課
☎284-6105 ㊟284-6149

新型コロナウイルスの影響で、催しが中止・延期となる場合があります。最新情報は、[千葉 新型コロナ イベント](#)

新鮮野菜を食べよう!

区役所朝市

市内農家が野菜を販売します。



日時 5月10日(日)8:45～9:45
荒天中止

*原則毎月第2日曜日に開催

会場 稲毛区役所1階ロビー
農政課 ☎245-5758 ㊟245-5884

健康ひろば

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。
※今月は、電話相談のみ開催します。

相談・教室など	日時	内容・対象など	申込
栄養相談	5/7(木)・12(火)・20(水)・27(水) 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。*新型コロナウイルス対策に伴い、来所での相談は中止。電話での相談は可能。	①
禁煙相談・健康相談	5/7(木)・15(金)・20(水)・25(月) 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。 *新型コロナウイルス対策に伴い、来所での相談は中止。電話での相談は可能。	①
乳幼児・成人歯科相談	5/15(金)・27(水)9:20～15:00	歯科衛生士によるむし歯予防・歯周病予防など歯の健康についての個別相談。 *新型コロナウイルス対策に伴い、来所での相談は中止。電話での相談は可能。	①
精神保健福祉相談	5/28(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。 *まずは電話でお問い合わせください。	②
離乳食相談(個別相談)	6/9(火)9:30～15:20	離乳食2～3回食の進め方の相談。対象=第1子で1回食を始めた6～8カ月児を持つ保護者。 *新型コロナウイルス対策に伴い、来所での相談は中止。電話での相談は可能。	①
笑う門には健康来たる	-	-	①
大人も知らないタバコの真実～こどもの未来のために知っておきたいこと～	-	*新型コロナウイルス対策に伴い、延期します(今後中止となる可能性もあります)。	①

場所 稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)

詳しくは、[千葉市 稲毛区健康課](#)

①健康づくり班 ☎284-6494 ②こころと難病の相談班 ☎284-6495 ㊟284-6496