



いなげ



人口:161,644人 前月比27人増
(男80,604人 女81,040人)
世帯数:75,139世帯
(2020年6月1日現在)

今こそ、地元のものを地元で買おう!

「千葉市つくたべ」を合言葉に。

千葉市はたくさんの方が暮らすまちでありながら、農業もさかんな地域です。とれたての野菜を楽しむことができる、近隣の直売所やスーパーマーケットの地場農産物売り場などを訪れてみませんか。

地元産の新鮮な野菜を食べることは、私たちの健康のためだけでなく、地域や生産者を支える力にもなります。「千葉市でつくって千葉市でたべる」を合言葉に、地域と健康を守っていきましょう。

市内で7月にとれる旬の野菜
トウモロコシ、トマト、キュウリ、ナスなど



市内産野菜を購入できるお店は、[千葉市直売所等の営業](#)

*毎月第2日曜日に開催している区役所朝市は、新型コロナウイルス感染症予防のため、当分の間中止しています。

農政課 ☎245-5758 FAX245-5884

配布中

健康づくりに役立てよう!

稲毛健康づくり支援マップ

生活習慣病の予防や健康づくりに役立つ各種教室、おすすめのウォーキングコース、区内施設の情報などを紹介しています。

健康のために、まずは歩くことから始めませんか?

配布場所 稲毛保健福祉センター健康課、区役所地域振興課、区内の公民館、図書館、コミュニティセンター、いきいきプラザ、いきいきセンターなど

*なくなり次第配布を終了します。

稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6494 FAX284-6496



本紙掲載のイベントなどについて

新型コロナウイルス感染症の影響で催しが中止・延期になる場合があります。

詳しくは、各催しの問合せ先またはホームページでご確認ください。

[千葉市 新型コロナ イベント](#)

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。対象=4か月児健康診査は4・5カ月、1歳6か月児健康診査は1歳6・7カ月、3歳児健康診査は3歳5~7カ月です。	-	-	
相談	栄養相談	7/6(月)・15(水)・20(月)・30(木) 10:00~14:50	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	7/6(月)・17(金)・27(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。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
	成人歯科相談	7/16(木)・28(火) 9:20~14:30	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。対象=成人	各4人	②
	乳幼児歯科相談	7/28(火)9:20~15:00	歯科衛生士による仕上げみがぎ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
教室	離乳食教室	7/28(火)13:00~15:00	離乳食2~3回食の進め方。対象=第1子で2回食を始めた6~8カ月児を持つ保護者 持ち物=母子健康手帳、筆記用具、抱っこひも(子連れの場合)	15人	②
	65歳からのいきいき生活「プラチナ食事セミナー」	①7/29(水)10:00~12:00 ②8/5(水)10:00~12:00 ③9/2(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教室です。①食事の話、②簡単筋トレ、③食事の振り返り・脳トレ。対象=区内在住の65歳以上の男性で、今年度は初めて参加する方。	15人	②
	母乳教室	8/26(水)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)。持ち物=母子健康手帳、飲み物	15人	①
講演会	育児講座(医師講演会)	7/29(水)13:30~15:00	医師会医師による乳幼児期に起こりやすい病気や事故予防についての講演。	20人(託児なし)	①

稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)
7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 FAX284-6496

お知らせ

穴川コミュニティセンター

フラワーアレンジメント教室
~パウダーオアシスを楽しむ~

7月19日(日)9:30~12:00

先着10人

2,500円

申込書(窓口で配布、印から印刷可)に料金を添えて、穴川コミュニティセンターへ

同センター ☎284-6155 FAX284-6156

長沼コミュニティセンター

①親子でワクワクリズム遊び

リズムに合わせて楽しく体を動かそう。今回は、七夕飾りを先生と作ります。

7月3日(金)10:00~11:30

1歳以上の子どもと保護者

先着15組

②キッズのクリームりんごパンづくり

カスタードクリームたっぷりのりんごの形のパンを4つ作ります。

7月19日(日)10:00~12:30

4歳以上の方(就学前児は保護者同伴)

先着10人

2,000円

③夏の和菓子づくり

涼やかな色合い美しい朝顔の和菓子を作ります。

7月23日(木)10:00~12:00

4歳以上の方(小学生以下は保護者同伴)

先着16人

1,000円

直接または電話で、長沼コミュニティセンター ☎257-6731 (7月12日(日)、16日(休)までに申し込み)

同センター ☎前記 FAX257-6732

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
*上記相談で面談をご希望の方は、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
7月7日(火) 9:00~16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
金曜日・7月28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
7月21日(火) 10:00~15:00
7月7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 FAX284-6189

今月の区役所休日開庁日

7月12日(日)9:00~12:30

主な開庁窓口
市民総合窓口課
市税出張所