



人口:161,527人 前月比36人減
(男80,544人 女80,983人)
世帯数:75,253世帯
(2020年10月1日現在)

クリスマスコンサート

ピアノユニットM2 (田中愛実さん・定方美香さん) が、主よ、人の望みの喜びよ、くるみ割り人形よりマーチ・花のワルツなどを演奏します。
優雅なピアノの音色とともに、すてきなクリスマスナイトをお楽しみください。

日時 12月18日(金)19:00~19:45
場所 稲毛区役所
定員 50人 (グループ応募の場合はグループごとに抽選)
申込方法 11月25日(水)必着。代表者の住所・電話番号のほか、申込者全員の氏名(フリガナ)を明記して、Eメールで稲毛区役所地域振興課 chiikizukuri.INA@city.chiba.lg.jpへ。FAXも可。

*当選者に入場券を発送します。
☎稲毛区役所地域振興課 ☎284-6105 FAX284-6149



健康ウォーキング

秋の心地よい風を感じながら、ウォーキングをしませんか?
コース内にある防災関連施設の見学をしながら、少人数グループで歩きます。

日時 11月14日(土)
9:30~12:00
定員 先着30人
集合・解散 稲毛保健福祉センター
歩行距離 3~4キロメートル程度
申込方法 直接または電話で、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 ☎264-6494 FAX284-6496

参加者募集 ジェフと一緒に健康づくり教室

ドイツで開発された簡単な運動と脳トレを組み合わせたライフキネティックを行います。このエクササイズは、プロサッカーチームにも取り入れられています。強度を調節できることから、幅広い年代の人が活用でき、認知機能低下予防や身体機能向上にも有効です。複数のボールを使ったエクササイズ、椅子に座ってできるストレッチやタオルを使ってのストレッチなどにも取り組んでみましょう。

日時 12月1日~22日の火曜日10:00~11:00 全4回
会場 稲毛保健福祉センター3階大会議室
対象 市内在住の65歳以上の方 (要介護・要支援認定の方を除く)
定員 24人
料金 400円 (保険料)
申込方法 11月15日(日)必着。往復はがきに、必要事項のほか、返信用の宛先を明記して、〒260-0835中央区川崎町1-38ジェフユナイテッド千葉普及グループ「ジェフと一緒に健康づくり教室」係へ。 school@jefunited.co.jpも可 (件名に「ジェフと一緒に健康づくり教室申込」、本文に必要事項を明記)。
☎ジェフユナイテッド千葉 ☎305-1507
健康推進課 ☎245-5146 FAX245-5659

傾聴ボランティア入門講座

相手の気持ちに寄り添う傾聴ボランティアのスキルを学んでみませんか。
日時 11月19日(木)・26日(木)10:00~12:00 全2回
会場 稲毛保健福祉センター3階大会議室
内容 傾聴に関する講義とロールプレイ
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へ。
☎市社会福祉協議会稲毛区ボランティアセンター ☎284-6160 FAX290-8318

11月8日はいい歯の日です!

大人の3人に1人は歯周病にかかっているといわれています。また、歯周病は糖尿病や動脈硬化など、全身の病気とも関係があることが分かってきました。
予防には日頃の正しい歯みがきとかかりつけ医での定期健診が大切です。これを機に、口の健康を見直しましょう。
健康課では毎月歯科相談を実施しています。ぜひご利用ください。
☎稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6494 FAX284-6496

お知らせ

長沼コミュニティセンター

- ①特別支援学校作品展
千葉大学教育学部附属特別支援学校に通う中等部・高等部の皆さんが手作りした作品を展示します。
☎11月1日(日)~14日(土)
- ②スマホお悩み相談室
スマートフォンに関する悩みを気軽にご相談ください。
*相談内容によっては、対応できない場合もあります。故障の修理などは受け付けできません。
☎11月15日(日)9:15~11:30
☎先着5人
☎②直接または電話で、長沼コミュニティセンター ☎257-6731へ
☎同センター ☎前記 ☎257-6732

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・講演会	日時	内容・対象など	定員	申込	
相談	栄養相談	11/6(金)・9月・16月・24日 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	11/6(金)・12月・18日・25日 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
	大人の歯科相談	11/12(木)・25日(水) 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。	各4人	②
	子どもの歯科相談	11/25日(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=就学前児と保護者。	15組	②
	精神保健福祉相談	11/26日(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	ぴーなっつくらぶ	11/13日(金) 10:00~11:00	双子、三つ子の保護者が、日頃の思いや悩みを話し合う交流の場 (予約制) 対象=双子、三つ子と保護者 (妊娠中可)	5組	①
	母乳教室	12/9日(水) 9:30~11:30	助産師による、母乳育児についての講義と実技。対象=区内在住で妊娠中の方 (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	イヤイヤ期と上手に付き合うために	11/18日(水) 10:00~11:30	臨床心理士による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~2歳児の保護者。託児あり (定員=先着2人)。	先着10人	①
	4~6歳児のこころとからだ	12/2日(水) 10:00~11:30	臨床心理士と保健師による、4~6歳児のこころとからだの発達についての講演会。対象=4~6歳児の保護者。	先着10人	①

☎稲毛保健福祉センター (稲毛区穴川4-12-4) 特記記載のないものは予約制 (当日受付不可)
☎11月2日(月)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

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
11月10日(火) 9:00~16:00

法律相談...相続・離婚・訴訟など
金曜日・11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までに電話で申し込み。
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
11月17日(火) 10:00~15:00
11月4日(水)9:00から電話で予約 (先着8人)

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

11月8日(日)9:00~12:30

新型コロナウイルスの影響で、本紙掲載の催しが中止・延期となる場合があります。詳しくは、各催しの問い合わせ先へ。
稲毛区役所 ☎043-284-6111 (代表) 〒263-8733 千葉市稲毛区穴川4丁目12番1号 [千葉市 稲毛区役所](#) 区版編集 稲毛区役所地域振興課 ☎043-284-6102 FAX043-284-6149