



いなげ



防犯ウォーキングをはじめませんか 貸与品にエコバッグが加わりました!

防犯ウォーキングボランティアは、散歩や買い物などで、市が貸与した防犯と書いてある物品を身につけて地域を歩くボランティアです。

犯罪行為を未然に防ぐには周囲の防犯意識を高めることが大切です。

区では、申し込みをした方に帽子、スカーフのいずれか一つを貸与していますが、今回新たにエコバッグが加わりました。

*犯罪を目撃した時は、すぐにその場所から離れて警察に通報してください。

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暮らし安心室で申込書を記入してください。



色はイエロー、ブルー、オレンジの3種類



買い物に便利な大容量サイズです



自転車のカゴにピッタリ入ります

稲毛区役所地域振興課 ☎284-6107 FAX284-6189



穴川コミュニティセンター

① **フラワーアレンジメント教室**
クリスマスのクレッセントリースを作ります。

12月20日(日) 9:30~12:00

参加費 2,500円
先着10人

② **いなげ穴川寄席**
12月20日(日)14:00~16:00

参加費 500円
当日先着35人

申込①申込書(窓口で配布。HPから印刷も可)を記入の上、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

ポッチャ用具の貸出

地域振興課ではポッチャの用具を貸し出しています。パラリンピックの正式種目として注目されているポッチャを始めませんか。

貸出方法などについては、地域振興課へお問い合わせください。

稲毛区役所地域振興課

☎284-6105 FAX284-6149

第2回 いなげ ボッチャカップ

区内の3大学(敬愛大学・千葉経済大学・千葉経済大学短期大学部共催、千葉大学協力)と協働で、第2回いなげボッチャカップを開催します。

この機会に、パラリンピック正式種目のポッチャを体験しましょう。新型コロナウイルス感染症対策を施したルールで実施します。会場へは参加者のみ入場可能です。付き添いが必要な方は、事前にご相談ください。

日時 1月9日(土)13:30~16:00 13:00受け付け

会場 稲毛区役所1階市民ロビー

内容 3~4人1チームの試合方式で行います。

申込方法 12月21日(月)までに、参加申込書(稲毛区役所地域振興課で12月1日(火)から配布。HPから印刷も可)を直接またはFAXで、稲毛区役所地域振興課へ。chiikizukuri.INA@city.chiba.lg.jpも可。
*当選者には、入場券を郵送します。



パラリンピック正式種目ポッチャ

稲毛区役所地域振興課 ☎284-6105 FAX284-6149

65歳からのいきいき生活 / プラチナ食事セミナー

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。

日時 ①12月22日(火)、1月26日(火)、2月16日(火)13:30~15:30 全3回
②1月15日(金)、2月5日(金)、26日(金)10:00~11:30 全3回

会場 ①緑が丘公民館 *公共交通機関をご利用ください。
②稲毛保健福祉センター

内容 食事の話、簡単筋トレ、音楽療法など
対象 区内在住で65歳以上の方
定員 各10人

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 ☎284-6494 FAX284-6496

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	12/2(水)・8(火)・17(木)・23(水) 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	12/2(水)・11(金)・17(木)・22(火) 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。	各4人	②
	大人の歯科相談	12/7(月)・22(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
	女性の健康相談	12/17(木)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	②
	子どもの歯科相談	12/22(火)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	12/24(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	離乳食教室	12/16(水)13:00~13:50、14:00~14:50	離乳食2~3回食の進め方を学ぶ教室。対象=第1子で1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。	各8人	②
	母親&父親学級	1/6(水)・13(水)・3/17(水)13:00~15:30 全3回	妊娠や出産・育児についての学習や実習。対象=5月ごろまでに産出を迎える方とパートナー。持ち物=母子健康手帳、筆記用具。	16人	①
	ぴーなっつくらぶ	1/8(金)10:00~11:00	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(妊娠中も可)	先着5組	①
講演会	イヤイヤ期と上手に付き合うために	12/16(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歳児と保護者。託児あり(定員=先着2人)。	先着10人	①

稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4) 12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 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
12月1日(火) 9:00~16:00

法律相談...相続・離婚・訴訟など
金曜日・12月22日(火) 13:00~16:00
定員=各8人(多数の場合抽選)
相談日の2週前の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
12月15日(火) 10:00~15:00
12月1日(火)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
稲毛区役所地域振興課 ☎284-6106 FAX284-6189

本紙掲載のイベントなどについて
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。詳しくは、各催しの問い合わ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

今月の区役所休日開庁日
12月13日(日)9:00~12:30
主な開庁窓口 市民総合窓口課 市税出張所