



家庭で災害に備えよう!



コロナ禍のため、在宅避難の重要性が増しています。自分や家族の命を守るために、家・家具の補強、備蓄品の用意など、日頃から家庭で災害に備えましょう。

市の避難所は、自治会・自主防災組織・施設管理者・市職員などで構成する避難所運営委員会が開設し、避難者と協力して運営します。

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。

避難所の場所は、ハザードマップ（WEB版）で確認することができます。避難所の場所と併せて、自宅が危険な区域に入っていないかを確認しましょう。

千葉県 ハザードマップ



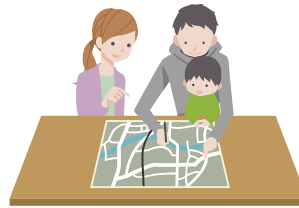
千葉県地震・風水害ハザードマップ (WEB版)



稲毛区役所地域振興課くらし安心室 ☎284-6107 284-6189

備えのポイント

- 自宅の耐震診断・耐震化や家具の転倒を防止する。
- 最低3日分、できれば7日分の備蓄を用意する。
備蓄品=携帯トイレ、飲料水、食料、カセットコンロ、カセットボンベ、薬、携帯電話の予備バッテリー、懐中電灯、電池、給水袋など
* 飲料水は1人1日3リットル、携帯トイレは1人1日5回分が目安です。
- 避難所以外に親族・知人宅、自治会集会所などの避難ができる場所を検討する。



穴川コミュニティセンター

- ①気功入門
4月14日(水)・28日(水)13:30~16:00
各回先着10人
各回500円
 - ②ふくぶくろ寄席
千葉大落語研究会OBによる寄席です。
4月17日(土)14:00~16:00
当日先着30人
 - ③フラワーアレンジメント教室
花束風アレンジメントを作ります。
4月18日(日)9:30~12:00
先着10人
2,000円
 - ④いなげ穴川寄席
4月25日(日)14:00~16:00
当日先着30人
500円
- ①③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
問同センター ☎284-6155 FAX284-6156

長沼コミュニティセンター

- ①スマホお悩み相談室
4月11日(日)9:30~12:00
先着5人
*故障の修理などは受け付けできません。
 - ②キッズの洋菓子づくり
紅茶のシフォンケーキを作ります。
4月24日(土)10:00~12:30
4歳児~中学生（小学生以下は保護者同伴）
先着8人
2,000円
 - ③リサイクル工作教室
こどもの日にちなんだ小物入れを作ります。
5月3日(木)10:00~12:00
小学1~4年生と保護者
先着7組14人
1組500円
- ①④4月10日(土)・②17日(土)・③26日(月)までに、直接または電話で、長沼コミュニティセンター ☎257-6731へ
問同センター ☎前記 FAX257-6732

町内自治会に加入しましょう!

~みんなでつくる「住みよいまち」~

町内自治会は、地域に住む人たちが互いに協力し支えあいながら、自主的に防犯・防災活動や清掃活動、祭りなどのイベントを通して地域の交流を図る団体です。

町内自治会に加入して、地域の仲間をつくりませんか。

＜主な活動内容＞

犯罪を防ぐまちづくり	防犯パトロール 子供たちの安全な登下校のための見守り
災害に強いまちづくり	防災訓練 支援が必要な住民の確認 防災用品・非常食などの備蓄
きれいなまちづくり	ごみステーションの維持管理 道路・公園などの清掃
人がふれあうまちづくり	住民同士のふれあい、交流を深めるための祭りや運動会



加入方法や新規結成の方法など、詳しくはお問い合わせください。

稲毛区役所地域振興課地域づくり支援室 ☎284-6105 284-6149

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。



千葉県 新型コロナ イベント

今月の区役所休日開庁日

4月11日(日)9:00~12:30

主な開庁窓口 市民総合窓口課
市税出張所

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・教室名	日時	内容・対象など	定員	申込	
相談	栄養相談	4/5月・14日(水)・23日(金)・30日(金) 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	①
	禁煙相談・健康相談	4/5月・14日(水)・23日(金)・30日(金) 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	①
	大人の歯科相談	4/20日(水)・26日(月)9:20~15:00	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 対象=成人	各4人	①
	女性の健康相談	4/20日(水)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	①
	精神保健福祉相談	4/22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	②
	子どもの歯科相談	4/26日(月)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	①
教室	65歳からのいきいき生活プラチナ食事セミナー	4/20日(水)10:00~12:00	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。対象=区内在住で65歳以上の方。	10人	①
	離乳食教室	4/27日(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=母子手帳、筆記用具。	各8人	①

稲毛保健福祉センター（稲毛区穴川4-12-4）
4月1日(水)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、千葉県 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

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
4月6日(火) 9:00~16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
金曜日・4月27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
4月20日(火) 10:00~15:00
4月6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 284-6189