



市民ギャラリーいなげ

## 参加者募集

## 女性のための健康講座

セルフケアで  
いつまでも自分らしく

日々の生活の中で、「なんだかイライラする」、「体調がすぐれない」など感じることはありませんか。

女性のカラダは、年齢とともに大きく変化します。何気なく感じる日々の不調、もしかしたら女性ホルモンによるものかもしれません。

いつまでも自分らしくいるために、女性特有の病気や女性ホルモンとの上手な付き合い方などについて、婦人科医師のお話を聞いてみませんか。

**日時** 9月29日(水)10:00~12:00

**会場** 稲毛保健福祉センター

**対象** 区内在住の20~40歳代の女性

**定員** 先着15人

**申込方法** 電話で、稲毛保健福祉センター健康課へ。



### 「女性の健康手帳」 配布しています

女性ホルモンとライフサイクルの関係についての情報や、月経周期、健康診断、がん検診などの記録ができます。



**配布場所** 稲毛保健福祉センター健康課

\*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

## がん検診(集団検診)のご案内

集団検診を事前予約制で実施しています。稲毛保健福祉センターで実施される、予約開始日が9月中の集団検診はございません。詳しくは、ホームページまたは稲毛区役所および保健福祉センター、市民センターで配布されている「令和3年度がん検診日程表」をご確認ください。

千葉市 集団検診 予約

健康支援課

☎238-1794 FAX238-9946



## 穴川コミュニティセンター

### モバイル教室

スマホの操作方法などを実機を使いながら学びます。

9月27日(月)9:30~10:30

65歳以上の方 先着5人

### 税金に関する正しい講座

税金の仕組みについて話します。

9月28日(火)14:00~15:30

20歳以上の方 先着30人

直接または電話で穴川コミュニティセンター ☎284-6155

同センター ☎前記 FAX284-6156

## 長沼コミュニティセンター

### 長沼ジャズコンサート秋

日曜の午後に、ジャズで優雅な時間を過ごしませんか。

9月19日(日)13:30~15:30

先着60人

9月18日(土)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

同センター ☎前記 FAX257-6732

## 地域活性化のために

## 活動している団体を紹介します!

稲毛区では、地域の課題解決や、活性化のために活動している団体を支援しています。

**団体名** NPO法人 Drops (ドロップス)

**活動内容** 地域の魅力を活かしたワークショップ・イベントの実施、地域に対する意見交換を行う拠点として活動しています。

**主な活動場所** みどりまち暮らしの案内所(緑町1-28-2伊坂店舗B)

### 活動の様子です!



旗を作って学生たちをお祝い  
子どもたちの卒業・入学を祝う旗を地域の方と作り、学園通りに設置しました。

稲毛区地域振興課地域づくり支援室 ☎284-6105 FAX284-6149

## 手話ボランティア講座

## 手話の世界を訪ねよう

手話に関する講義と実技を行います。

**日時** 9月15日(水)・22日(水)・29日(水)

いずれも、10:00~12:00 全3回

**会場** 稲毛保健福祉センター

**対象** 区内在住・在勤・在学の方

**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



## 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。

最新の情報を主催者にご確認ください。

## 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	9/1(水)・10(金)・16(木)・29(水) 9:30~14:50	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	9/1(水)・10(金)・16(木)・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
	大人の歯科相談	9/9(木)・28(火) 9:20~15:20	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	9/28(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
	女性の健康相談	10/8(金)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
教室	ぴーなっつくらぶ	9/8(水)10:00~11:00	日ごろの思いや悩みを話し合う交流の場です。対象=双子、三つ子と保護者(妊娠中も可)。	5組	①
	離乳食教室	9/14(火)13:00~14:00、 14:00~15:00	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カ月児の保護者。持ち物=母子健康手帳、筆記用具	各8人	②
	母親&父親学級	9/17(金)・24(金) 9:30~12:00 全2回	妊娠や出産・育児についての学習や実習を行います。対象=妊娠28~35週の方とパートナー	12組	①
	母乳教室	10/1(金)9:30~11:30	Zoomによるオンライン開催。助産師による母乳育児の講義と実技。対象=区内在住の妊娠中の方。申込方法=Eメールで【妊婦氏名】、【出産予定日】、【電話番号】、【質問】を明記して稲毛保健福祉センター健康課 boshihoukatsu.INA@city.chiba.lg.jpへ。	15人	
講演会	バランスアップ! 幼児のお弁当教室 3・1・2弁当法を知らう	10/6(水)10:00~11:30	毎日のお弁当をバランス良くするポイントを学びます。レシピのプレゼント付き。調理実習・試食はありません。対象=区内在住で就学前児の保護者。託児なし。	10人	②
	子どもに育てにくさを感じているママへ	9/22(水)10:00~12:00	臨床心理士による講演。子どもの特徴を知り、その対応について学びます。対象=就学前児の保護者。託児なし。	10人	①
	イヤイヤ期と上手に付きあうために	10/7(木)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5人)。	10人	①

稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)

9月1日(水)9:00から電話で、同センター健康課各班へ(母乳教室を除く)。

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

## 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  
9月7日(火) 9:00~16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など  
金曜日・9月28日(火)  
13:00~16:00

定員=各8人(多数の場合抽選)  
各相談日の2週間前の9:00~1週間前の17:00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  
9月21日(火) 10:00~15:00  
9月7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

## 今月の区役所休日開庁日

9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