



いなげ

稲毛区 クリスマスコンサート

中南米の民族楽器「アルパ」の奏者、池山由香さんが、コーヒー・ルンバ、きよしこの夜などを演奏します。優雅な音色とともに、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17日(金)19:00~19:45
会場 稲毛区役所
定員 50人
申込方法 11月26日(金)必着。Eメールで必要事項(15面)のほか、参加者全員の氏名(フリガナ)を明記して、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



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 稲毛・こどものWAねっとわーく
主な活動場所 稲毛区ボランティアセンター
活動内容 区内の子ども活動・子育て支援に関わる個人・団体のつながりと地域力を生かした環境づくりを目指しています。また、コロナ禍の影響や課題を話し合いながら、Zoom体験、学習会、情報交換などを通して地域活動のやる気をつなぎます。詳しくはホームページをご覧ください。
稲毛・こどものWAねっとわーく



稲毛区地域振興課 ☎284-6105 FAX284-6149

傾聴ボランティア フォローアップ講座

傾聴に関する講義とロールプレイングを行います。

日時 11月17日(水)・24日(水)10:00~12:00 全2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15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!

歯周病は40代以上の2人に1人がかかっているといわれています。さらに歯周病は、糖尿病や動脈硬化など、全身の病気とも関係がある事が分かってきました。予防には日頃の丁寧な歯磨きと、かかりつけ医での定期健診が大切です。これを機に、口の健康を見直してみませんか? 健康課では、個別歯科相談など口に関する事業を行っています。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



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。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している「令和3年度がん集団検診日程表」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



長沼コミュニティセンター

- ①特別支援学校製品展
千葉大学教育学部附属特別支援学校中等部・高等部の生徒手作りの製品の展示会です。
11月1日(月)~19日(金)
- ②クリスマスパスタリースづくり
さまざまな形のパスタや飾りを組み合わせてリースを作ります。
12月5日(日)10:00~12:00
小学生
先着14人
1,200円
11月28日(日)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☎257-6732

各種相談案内 無料

- 暮らし相談…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
11月2日(火) 9:00~16:00
- 法律相談…相続・離婚・訴訟など
金曜日 13:00~16:00
*第4火曜日はありません。
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
11月16日(火) 10:00~15:00
11月2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・延期に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。

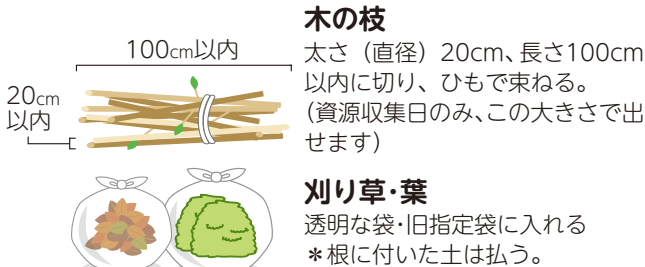
今月の区役所休日開庁日

11月14日(日)9:00~12:30

主な開庁窓口 市民総合窓口課 市税出張所

木の枝・刈り草・葉は、月2回の資源物の収集日に

燃料チップや家畜の敷料原料などにリサイクルしています。



木の枝
太さ(直径)20cm、長さ100cm以内に切り、ひもで束ねる。(資源収集日のみ、この大きさで出せます)

刈り草・葉
透明な袋・旧指定袋に入れる
*根に付いた土は払う。

詳しくはお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。
千葉市 収集日
家庭ごみ相談ダイヤル☎204-5380

稲毛区資源課 ☎245-5246 FAX245-5477

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	11/1(月)・12(金)・24(水)・29(月) 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	11/1(月)・12(金)・24(水)・29(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
	子どもの歯科相談	11/9(火)9:20~15:20 歯科衛生士による仕上げ磨きの方法や虫歯予防など歯の健康についての個別相談。	15組	②
	大人の歯科相談	11/9(火)・26(金)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。	各4人	②
	精神保健福祉相談	11/25(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
	女性の健康相談	12/10(金)10:00~12:00 助産師によるライフサイクルに伴う女性のこころとからだ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	11/2(火)10:00~11:00 日頃の思いや悩みを話し合う交流の場です。対象=双子や三つ子の子どもと保護者(妊娠中も可)	5組	①
	1日だけのプラチナ食事セミナー ~料理初心者編~	12/6(月)10:00~12:00 管理栄養士から食事バランスがとれた献立とは何か、献立の立て方や簡単調理法を机上で学びます。対象=区内在住で65歳以上の料理初心者	10人	②
	食の実践教室「上手におうちごはん」	12/15(水)10:00~12:00 管理栄養士による家庭での食事の工夫や簡単メニューの話とデモンストレーション。レシピのおみやげ付き。	10人	②
講演会	母子講演会「4~6歳児のこころとからだ」	12/13(月)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。対象=4~6歳児の保護者。記名なし。	10人	①

稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)
11月1日(日)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