



# いなげ

稲毛区設置から30周年を迎えました

人口:160,024人 前月比170人減  
(男79,960人 女80,064人)

世帯数:76,458世帯  
(2023年2月1日現在)

## 災害に備えて日常備蓄を実践しよう!

日常備蓄とは、普段使用している食料品や生活必需品を少し多めに備えることで、大規模災害時に多めに備えたものを災害備蓄品として活用する方法のことです。普段使用しない特別なものを準備する従来の備蓄に比べ、より簡易に管理継続ができます。

最低3日分でできれば7日分を意識してそれぞれの家庭で必要となるものを用意しましょう。備蓄を少し多めに購入し、消費した分を適時補充することで少し多めの状態をキープしましょう。

懐中電灯やカセットコンロなどの災害に備えて準備するものは定期的に使用できるか確認することも重要です。



### 【参考】東京備蓄ナビ

東京都総務局総合防災部が公表しているサイトです。3つの質問に答えるだけで、あなたのご家庭に合わせた備蓄品目と必要量のリストが表示されます。



稲毛区役所地域振興課 284-6107 284-6189

### 家庭での備えのポイント

- ・支援物資として入手しにくい家族にとって必要不可欠なものを準備しましょう  
メガネ、コンタクトレンズ、補聴器、歩行補助具、医療機器用バッテリー、持病の薬、お薬手帳、入れ歯洗浄器具、乳幼児・介護・ペット用品など
- ・電気、ガス、水道、トイレなどの停止に備えた代替手段を準備しましょう  
カセットコンロ、乾電池、ポータブル電源、モバイルバッテリー、簡易トイレ、ウェットティッシュ、給水袋、ゴミ袋など
- ・水、食料、日用品を準備しましょう  
水の目安は1日1人3リットル  
食料は1日3食で栄養バランスも考慮



### 電話de詐欺にご注意を!

区内で、電話de詐欺が多発しています。ご注意ください。

1~12月の被害状況

件数 63件

被害額 238,052,868円

電話de詐欺相談専用ダイヤル

0120-494-506



### 区役所は改修工事を行っています

駐車場台数が減少しているため、公共交通機関をご利用ください。

また、区役所の出入り口および通路が変更されていますのでご注意ください。

稲毛区地域振興課 284-6102

284-6149



### 穴川コミュニティセンター

#### 千葉北ウィンドアンサンブルプチコンサート

小さなお子様も大歓迎。親子で楽しめるコンサートです。

3月26日(日)14:00~16:00

当日先着150人

公共交通機関をご利用ください。

当日直接会場へ

穴川コミュニティセンター 284-6155 284-6156

### 長沼コミュニティセンター

#### 第9回 長沼寄席

ベテラン社会人落語家3人による愉快的な落語をお届けします。春の日の午後を笑って過ごしましょう。

3月26日(日)14:00~16:00

先着60人 500円

3月25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 257-6732

### 消防フェアいなげ2023

「お出かけは マスク戸締り 火の用心」を防火標語に掲げ、3月1日から7日まで春の火災予防運動を実施します。

稲毛消防署では、区民と消防の触れ合いの場として、消防フェアを開催します。

日時 3月4日(土)10:00~11:30  
\*雨天などにより内容を一部変更する場合があります。

会場 ワンズモール (稲毛区長沼町330-50)

- 内容
- ・消防車両展示
  - ・天ぷら火災展示
  - ・起震車体験
  - ・消防子供服を着用し、撮影
  - ・住宅防火相談
  - ・消防音楽隊コンサート
  - ・消火器放水体験 など

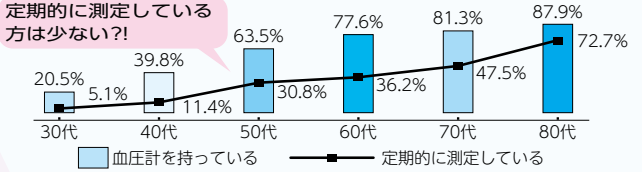


稲毛消防署予防課 284-5144

### 自分の血圧を知っていますか?

皆様の普段の血圧はどれくらいですか?

稲毛区は、他の区と比べて血圧が高い方の割合が高いという実態があります(2021年度特定健診結果)。また、アンケートから、50代以上の方は血圧計を持っている割合が高いのですが、50~60代で定期的に血圧測定をしている方の割合は低いことがわかりました。高血圧は自覚症状がほとんど無いため、普段の自分の血圧を知ることが、様々な病気の予防に繋がります。



定期的に測定している方は少ない?!

血圧測定朝・夜の2回!  
・朝は起床後1時間以内  
朝食・服薬の前に  
・夜は寝る直前  
・トイレを済ませ、椅子に1~2分座ってから

より正確に血圧を測るには、腕に巻くタイプがおすすめです!

稲毛保健福祉センター健康課 284-6494 284-6496

### 外国人支援ボランティア講座

外国人市民の概要や、よりよいコミュニケーションを取るためにやさしい日本語について学びます。

日時 3月15日(水)14:00~16:00

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。

同センター 284-6160 290-8318

### はじめての子ども食堂ボランティア講座

区内で子ども食堂を運営する方から、子ども食堂の現状やボランティアの心構えを学びます。

日時 3月23日(土)10:00~12:00

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。

同センター 284-6160 290-8318

### 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  
3月7日(火) 9:00~16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など  
金曜日、3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

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

### 今月の区役所休日開庁日

3月12日(日)・26日(日)  
9:00~12:30

主な開庁窓口 市民総合窓口課

市税出張所



### 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	日時	内容・対象など	定員	申込
栄養相談	3/2(木)・7(火)・14(火)・22(火) 9:30~14:40	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
歯科衛生士による 歯科相談 ①大人②子ども	①3/8(水)・27(月)9:30~14:40、 ②3/27(月)9:30~15:30	①歯周病予防など歯の健康についての個別相談 ②乳幼児の歯みがき、むし歯予防についての個別相談	①4人 ②9組	②
禁煙相談・健康相談	3/13(月)・22(火)・27(月) 9:30~14:40	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
ぴーなっつらぶ	3/14(火)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
精神保健福祉相談	3/23(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組	③

稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)  
3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 284-6496

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 043-284-6149

記号の見方は11面参照 特に記載のないものは3月1日(水)から受け付け