



市民ギャラリーいなげ

## ヘルスマイト

### 食生活改善推進員

..... になって一緒に活動してみませんか？

ヘルスマイトは、食生活改善推進員の愛称です。養成講座を修了し、市長の委嘱を受け、食を通じて地域の健康づくりのためのボランティア活動を行っています。

公民館などを会場に、生活習慣病予防のための料理教室や親子料理教室を開催し、子どもからお年寄りまで幅広い世代の方を対象に、食の大切さを伝えています。

70歳未満の食に関するボランティア活動に興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

### 活動内容

- 生活習慣病予防のための料理教室の開催
- 親子・子ども料理教室の開催
- レシピ作成や配布
- 高齢者の健康教室の開催
- 太巻き寿司講習会の開催
- 健康に関する勉強会



☎稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6494 FAX284-6496

### 木の枝・刈り草・葉は 月2回の収集日に



**木の枝** (資源収集日のみ次の大きさで出せます)  
1本当たり **太さ(直径)20cm、長さ100cm**以内に切り、ひもで束ねる  
\*1束は大人が持ち上げられる程度の量にしてください。

**刈り草・葉**  
透明な袋・旧指定袋に入れて排出する  
\*刈り草の根についた土はよく払ってください。



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。収集の曜日は、地域により異なります。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。

千葉県 収集日

☎家庭ごみ相談ダイヤル ☎204-5380  
収集業務課 ☎245-5246 FAX245-5477

## 地域開催

### ごみゼロクリーンデー

ごみゼロクリーンデーは、5月30日～6月5日のごみ減量・リサイクル推進週間と6月の環境月間の記念事業として開催されるイベントです。

道路上や植え込みなどに捨てられたごみを収集することで街を美しくし、同時にごみ問題について考えてみませんか。

区では「私たちの住む街は私たちの手で」を合言葉に、地元地域における美化活動の一環として、散乱ごみを収集する「ごみゼロ運動」の実施をお願いしています。5月29日(日)～6月30日(木)の都合のよい日に実施してください。

☎稲毛区地域振興課 ☎284-6106 FAX284-6189



### ちばし いきいき体操 体験教室

いつまでも元気でいたい、できるだけ人に頼らずに住み慣れた地域で暮らしたい方に向けた教室です。もう年だからと諦める必要はありません。

適切な運動を行えば、年齢にかかわらず筋力は必ず向上します。

ちばし いきいき体操は、高知市で開発された「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」をモデルにした動画を見ながら行う簡単な体操です。

日時 5月23日(月)10:00～12:00  
会場 稲毛保健福祉センター  
対象 市内在住の65歳以上の方  
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。  
☎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・教室など	日時・会場	内容・対象など	定員	申込	
相談	禁煙相談・健康相談	5/9(月)・20(金)・27(金)・31(火) 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。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
	栄養相談	5/10(水)・18(水)・27(金)・30(月) 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
	精神保健福祉相談	5/19(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
	大人の歯科相談	5/20(金)・31(火)9:30～14:40	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＝区内在住の18歳以上の方	各4人	②
	子どもの歯科相談	5/31(火)9:30～15:30	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。対象＝就学前児と保護者	9組	②
	女性の健康相談	6/8(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
教室	母親&父親学級	5/13(金)・20(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＝7月～9月までに産を迎える方とパートナー。持ち物＝母子健康手帳。	14組	①
	食の実践教室「おひとり様のお食事講座」	5/27(金)10:00～12:00	一人暮らしの食事のポイントや調理の工夫を管理栄養士から学びます。フリージングや電子レンジの活用、買い置き食材など。対象＝区内在住の65歳以上で一人暮らしの方	10人	②
	離乳食教室	6/7(水)13:00～14:00、14:10～15:10	離乳食2～3回食の進め方を学ぶ教室。対象＝第一子で1回食を始めた6～8カ月児をもつ保護者。持ち物＝母子健康手帳、抱っこひもまたはおんぶひも。	各6人	②
講演会	医師講演会「知っておきたい目の病気」	6/2(木)9:30～12:00	医師による白内障や緑内障、糖尿病性網膜症など、身近な目の病気についての講演会。対象＝区内在住の方	15人	②

☎稲毛保健福祉センター (稲毛区穴川4-12-4) ☎5月2日(月)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

## お知らせ

### 長沼コミュニティセンター

- ①プラチナ食事セミナー**  
簡単レシピの紹介や、からだ年齢の測定などを行います。  
☎5月19日(木)10:00～12:00  
☎60歳以上 ☎先着12人  
☎無料
  - ②稲毛さんぽ**  
京成稲毛駅から、稲毛エリアの歴史を辿ります。  
☎5月22日(日)10:00～12:30  
☎高校生以上の方 ☎先着15人  
☎300円
  - ③親子でわくわくリズムあそび**  
簡単な制作あそびのほか、絵本の読み聞かせなども行います。  
☎5月26日(木)10:00～11:30  
☎就学前児と保護者  
☎先着10組20人  
☎無料
  - ④自分だけのオリジナルコースージュづくり**  
着なくなった洋服や、余った布を素敵にリメイクしましょう。  
☎5月29日(日)10:00～11:30  
☎小学生以上の方 (小学校低学年以下は保護者同伴)  
☎先着12人  
☎850円
- ☎①5月12日(木)、②14日(土)、③19日(木)、④22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

- 電話相談も可
- 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  
5月10日(火) 9:00～16:00

- 相談は面談のみ
- 法律相談…相続・離婚・訴訟など  
金曜日、5月24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
  - 住宅相談…不動産売買や賃借など  
5月17日(火) 10:00～15:00  
5月6日(金)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

5月8日(日)9:00～12:30

主な開庁窓口  
市民総合窓口課  
市税出張所