



いなげ

稲毛区設置から30周年を迎えました

人口:160,433人 前月比78人増
(男80,107人 女80,326人)

世帯数:76,413世帯
(2022年6月1日現在)

市民ギャラリーいなげ

防災
公開講座

政令指定都市移行 30周年記念事業



「災害に強いまちづくりは、互近助の力」～防災意識はいなげから～



全国地震動予測地図では、千葉市が今後30年以内に、震度6弱以上の揺れに見舞われる確率が60%以上となっています。いざという時に備え、何ができるのか。どのように考え、行動したらよいか。今回は、テレビ出演でおなじみの防災システム研究所所長山村武彦氏をお招きし、講演いただきます。

プロフィール

東京都出身。新潟地震（1964年）を契機に防災・危機管理のシンクタンク防災システム研究所を設立。以来50年以上にわたり、世界中で発生する災害の現地調査を実施。2012年「近助」を提唱。報道番組での解説や日本各地での講演、執筆活動などを通じ、防災意識の啓発に取り組む。

*緊急事態宣言の発令など講演に支障が生じた場合は中止する場合がございます。その際は、ホームページなどでお知らせします。

稲毛区地域振興課 ☎284-6107 ㊟284-6189

日時 7月31日(日)10:00～12:00
会場 イオン稲毛店4階文化ホール
対象 区内在住・在勤・在学の方
定員 100人(応募多数の場合は抽選)
料金 無料
申込方法 7月13日(水)消印有効。往復はがきに必要な事項(15面)のほか、在勤・在学の方はその旨を明記して、〒263-8733 千葉市稲毛区穴川4丁目12-1 稲毛区役所地域振興課 暮らし安心室へ。chiikishinko.INA@city.chiba.lg.jpも可



長沼コミュニティセンター

- ①アクアリウムボトルづくり
海の生き物大集合。自分だけの水族館ボトルをつくろう。
7月17日(日)10:00～12:20
4歳以上(小学生以下は保護者同伴)
先着21人 600円
- ②夏のアクティブシニア教室
夏バテ解消・体力づくりにぜひご参加ください。
8月5日(金)10:00～12:00
65歳以上の方
先着12名
- ③ビッグバンドジャズコンサート
夏の暑さ吹き飛ばすジャズの世界へ。
8月7日(日)14:00～16:00
先着60人 2,000円
- ④DIY子ども工作教室
木片の山から、オリジナル作品を作ります。
8月11日(木)13:30～15:30
小学生 先着12人
①7月14日(木)・②28日(木)、③8月6日(土)・④3日(木)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
申同センター ☎前記 ☎257-6732

穴川コミュニティセンター

穴川コミュニティセンターが再開します
10月1日(土)にオープニングイベントや見学会などを行いますのでぜひご参加ください。入場制限を行う場合があります。あらかじめご了承ください。10月の利用についての抽選は、8月1日(月)～10日(水)にWEBまたはFAXにて受付いたします。詳細は電話にてお問い合わせいただくか、同センターのホームページをご覧ください。ご来館、心よりお待ちしております。
申同センター ☎284-6155 ㊟284-6156

参議院議員通常選挙

7月10日(日)は参議院議員通常選挙の投票日です。投票日当日の投票所は、6月号の市政だよりの投票所一覧表またはお手元に届いている入場整理券をご覧ください。

投票日 7月10日(日)
投票時間 7:00～20:00

棄権せず
投票しましょう



千葉県明るい選挙シンボルキャラクター せんきょ君

7月2日(土)からはイオン稲毛店でも期日前投票ができます。

仕事などで当日投票に行けない方は、期日前投票をご利用ください。

期日前投票所には、入場整理券裏面の請求書(兼宣誓書)を来場前にご記入し、お持ちください。

なお、休日および投票日前日は混雑が予想されるので余裕を持って投票をお願いします。

期間 7月2日(土)～9日(日)9:00～20:00

場所 イオン稲毛店4階文化ホール

*稲毛区役所3階講堂でも期日前投票ができます(8:30～20:00)。

稲毛区選挙管理委員会 ☎284-6104 ㊟284-6149

親子でストレッチ

夏休み中継続して
プレゼントget!

夏休みはおうちで過ごす時間が多く、運動不足になりがちです。親子で一緒におうちでできるストレッチや、家事の合間にできる「ながら運動」を学んで、親子で気分転換や体力づくりをしてみませんか? また、夏休みの間に、教室で学んだストレッチの効果を調べて、自由研究にしてみませんか?

日時 7月25日(月)10:00～11:30
会場 稲毛保健福祉センター2階
対象 区内在住の小学1～4年生と保護者(2人1組)
定員 ①先着10組、②25組(応募多数の場合は抽選)
内容 ①会場と②Zoomでのオンライン開催
理学療法士による親子で行うストレッチ、ながら運動の紹介、運動の効果についての講話
持ち物 タオル、水分
備考 動きやすい服装で参加。
申込方法 ①7月1日(金)9:00から電話で、稲毛区健康課 ☎284-6494へ。
②7月15日(金)までにEメールで必要事項(15面)のほか、参加者全員の氏名、年齢(子どもは学年)を明記して、稲毛区健康課 kenko.INA@city.chiba.lg.jpへ
*会場とZoomで申込方法が異なりますのでご注意ください。

稲毛区健康課 健康づくり班 ☎284-6494

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	7/4(月)・13(水)・22(金)・29(金)、8/3(水)9:30～14:40 看護職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可。	各4人	②
	栄養相談	7/6(水)・11(月)・22(金)・25(月)、8/4(水)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	①7/21(木)・27(水)9:30～14:40 ②7/21(木)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
	精神保健福祉相談	7/28(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
教室	離乳食教室	7/12(水)13:00～14:00、14:10～15:10 離乳食2～3回食の進め方の話と実演。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＝母子健康手帳、筆記用具、だっこひもまたはおんぶひも。	各6人	②
	1日だけのプラチナ 食事セミナー ～骨力アップ編～	7/15(金)10:00～12:00 管理栄養士による健康講座。骨密度を維持するための食事や運動について学びます。運動実習があります。対象＝運動に制限の無い区内在住の65歳以上の方	16人	②
	母親&父親学級	7/22(金)・7/29(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＝11月ごろまでに産産を迎える区内在住の妊婦およびパートナー 持ち物＝母子健康手帳、筆記用具	14組	①
	夏休み!プロから学ぶ 食育教室!「親子 太巻きずし教室」	7/26(水)10:00～11:30 夏休みの思い出に、親子で千葉の郷土料理「太巻き寿司」を学びませんか。郷土料理についての話や食育のレクリエーションと自宅でもできる簡単な太巻き寿司のレクチャーを行います。対象＝小学1～6年生と保護者	8組	②
講演会(その他)	フレイル予防で健康 寿命を延ばそう	7/21(木)13:00～15:00 医師による健康講座。フレイル予防について、加齢による筋力低下を防ぐ方法や日常生活の中でできることを学びます。対象＝区内在住の方 会場＝稲毛いきいきプラザ *公共交通機関をご利用ください。	15人	②
	育児講座	7/27(水)10:00～11:30 小児科医による乳幼児期に起こりやすい病気や事故予防についての講演。対象＝0歳児をもつ保護者と妊婦	10人(託児なし)	①

稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)
7月1日(金)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

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
7月5日(火) 9:00～16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
金曜日、7月26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
7月19日(火) 10:00～15:00
7月5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

今月の区役所休日開庁日

7月10日(日)9:00～12:30

*選挙投票日と同日のため、駐車場の混雑が予想されます。