



稲毛区民まつりを開催します

区民の手づくりイベント「稲毛区民まつり」を3年ぶりに開催します。感染症対策を行いながら、子どもから大人まで楽しめる催しや出店をたくさん用意しています。ご家族・お友達を誘って、ぜひご来場ください。



- 日時** 10月16日(日)10:00~14:00 荒天中止
- 会場** 穴川中央公園(稲毛区役所隣)ほか
- 内容** ステージ(舞踊・和太鼓など)、ミニゲーム、ミニSL、スポーツ体験、模擬店など
- 備考** 来場の際は公共交通機関をご利用ください。プログラムなど詳しくは、チラシ・ポスター・ホームページでお知らせいたします。



ご来場される方はコロナ対策にご協力ください。



飲食時以外
マスク着用



飲食は決められた場所で
(食べ歩きは禁止)



会場内での
大声禁止

- 発熱など体調不良の方は来場をご遠慮ください。
- 検温・消毒およびマスク着用にご協力をお願いします。
- 人と人との間隔の確保にご協力をお願いします。
- 飲食は「飲食スペース」でのみ可能です。飲食時は黙食し、マスクを外しての会話はご遠慮ください。

稲毛区民まつり実行委員会事務局(稲毛区役所地域振興課内) ☎284-6105 ☎284-6149
chiikizukuri.INA@city.chiba.lg.jp

歩け稲毛!健康ウォーキング

~秋を感じながら文教のまち稲毛を巡る~

歩くことは運動の基礎です。長い自粛生活が続き、運動不足を感じている方はいませんか?最近歩くのが遅くなったな...という方は要注意です。ウォーキングから運動を始めてみましょう。

内容 稲毛保健福祉センターから、西千葉公園~千葉大学正門前・外周~千葉経済大学を巡り、稲毛保健福祉センターに戻る約4.8キロメートルのコースです。土のうステーション見学や地域の防災についてのミニ講話もあります。

日時 11月5日(土)9:30~13:00

定員 先着60人

集合・解散 稲毛保健福祉センター

集合時間は、予約申込後にご連絡します。

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 ☎284-6182

稲毛区地域活性化支援事業 Vol.3

~地域の活性化のために活動している各団体を紹介します!~

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に対して、活動資金などの支援を行っています。

団体名 認定特定非営利活動法人まちづくりスポット稲毛

活動内容 人と人が出会う場を作り、市民・NPO・企業・行政が連携しながらまちを元気にする活動に取り組んでいます。

主な活動場所 まちづくりスポット稲毛(フレスポ稲毛内)

活動の様子をお見せします!

子ども育成事業として、絵本の読み聞かせとあそびうた・土曜日学校・壁画ワークショップを開催しています。また、シニアリーダー体操などのシニア向け事業も展開し、地域のつながりをつくります。



稲毛区地域振興課 ☎284-6105 ☎284-6149

食の実践教室 「減塩について学ぼう」

自身や家族の健康のために美味しい減塩について学んでみませんか?減塩レシピのデモンストレーションや家庭の味噌汁の塩分計測もできます。

日時 11月2日(火)13:00~15:00

場所 稲毛保健福祉センター

対象 区内在住の高血圧が気になる方など

定員 先着15人

申込方法 電話で、稲毛区保健福祉センター健康課へ。

稲毛区保健福祉センター健康課

☎284-6494 ☎284-6496



穴川コミュニティセンター

穴川コミュニティセンターまつり

穴川CC開館セレモニーや、催し物、野菜販売など行います。

10月1日(土)10:00~17:00

同センター ☎284-6155 ☎284-6156

長沼コミュニティセンター

健康チャレンジフェスタ

体操体験会、ソフトパラフェンシング体験会を実施します。併せて健康測定・相談も行います。ぜひご参加ください。

10月23日(日)10:00~12:00

体操体験会のみ先着15人

直接または電話で、長沼コミュニティセンター ☎257-6731

*定員に満たない場合、当日参加可能。

同センター ☎前記 ☎257-6732

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
10月4日(火) 9:00~16:00

- 法律相談...相続・離婚・訴訟など
金曜日、10月25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
10月18日(火) 10:00~15:00
10月4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

10月9日(日)9:00~12:30

主な開庁窓口
市民総合窓口課
市税出張所

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・講演会など	日時	内容・対象など	定員	申込	
相談	栄養相談	10/6(木)・13(木)・19(水)・28(金)、11/2(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
	禁煙相談・健康相談	10/13(木)・28(金)・31(月)、11/4(金)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
	歯科衛生士による 歯科相談 ①大人②子ども	①10/21(金)9:30~14:40 ②10/24(月)9:30~15:00	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	10/27(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
講演会	イヤイヤ期と上手に付きあうために	10/19(水)10:00~11:45	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カ月児~2歳児を持つ保護者。託児先着4人まで	10人	①
	アンガーマネジメント	11/2(水)10:00~11:45	臨床心理士による、感情のコントロール、特にイライラや怒りのコントロールについて、ZOOMでの講演会。詳しくは、ホームページから。対象=就学前児の保護者。	10組	①

稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)
10月3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