



# いなげ

## 災害から地域を守るために 自主防災組織を作ろう！

自主防災組織とは、地域住民の方々が平常時からお互いに協力し合い、「自分たちのまちは自分たちで守る」ということを目的に結成される防災組織です。区では自主防災組織の活動に必要な資機材購入や訓練に対し助成を行っています。

千葉市で30年以内に震度6弱以上の地震が発生する可能性は60%以上といわれています。また、令和元年の台風15号では最大瞬間風速が千葉市観測史上第1位となる57.5mもの強風に見まれた影響で、建物被害や倒木などが多数発生し、停電の長期化など、市民生活に大きな被害が生じました。このような大規模災害時には「共助」による地域の支え合いが非常に重要となります。未結成の地区はできるだけ早く組織をつくり地域の防災力を高める取り組みを実施しましょう。

### 自主防災組織への助成制度

- 新たに自主防災組織を結成したとき  
世帯数に応じて防災資機材と、防災基旗を配布
- 防災活動に必要な資機材を購入・賃借したとき  
助成限度額の範囲内で資機材購入・賃借に要した費用の2分の1を助成(年度1回)
- 防火・防災訓練を実施したときの助成  
参加者1人につき150円を助成(年度1回)



稲毛区地域づくり支援課 ☎284-6107 FAX284-6149

## 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。

1~3月の被害状況

件数 10件

被害額 11,102,400円

☎電話de詐欺相談専用ダイヤル

☎0120-494-506



## 六川コミュニティセンター

### 立川平林独演会

落語立川流真打が防犯落語も披露。

☎6月7日(水)14:00~16:30

☎当日先着50人 ☎1,500円

☎六川コミュニティセンター

☎284-6155 FAX284-6156

## 長沼コミュニティセンター

### ①楽しく学ぶ！認知症予防講座

簡単な体操も実施します。

☎6月16日(金)10:00~12:00

☎先着12人

### ②ビッグバンドジャズコンサート

PMJオーケストラによるジャズコンサートです。

☎7月9日(日)14:00~16:00

☎先着80人 ☎2,000円

☎①6月6日(火)、②7月8日(出)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

## 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。

☎稲毛区総務課

☎284-6102 FAX284-6149

## 花の写真展

花の写真を募集します



稲毛区では、区民の方に花や緑の美しさを知ってもらうことを目的として、四季折々の花の写真を募集します。

応募された作品は、稲毛区ホームページに掲載するほか、写真展を開催する予定です。

稲毛区内で見つけたきれいな花や、ご自宅で育てた自慢の花など、ぜひご応募ください。

**募集テーマ** 「稲毛区内に咲く花々を題材にした作品」

**応募資格** 区内在住・在勤・在学の方

**応募方法** Eメールで必要事項(15面のほか、写真のタイトル、撮影した花の名前、撮影日・場所を明記して、地域づくり支援課chiikizukuri.INA@city.chiba.lg.jpへ。

- ・Eメール容量は1メール3MBまで。容量が大きい場合やメールでの提出が難しい場合はご相談ください。
- ・氏名をホームページに掲載不可の場合その旨をご連絡ください。
- ・撮影場所がご自宅の場合、町名までを掲載します。
- ・写真の見どころ、コメントなどがありましたら記載してください。

☎稲毛区地域づくり支援課 ☎284-6105 FAX284-6149

## 参加者募集

## 女性のカラダとココロの整え方

女性なら誰にでも訪れる「更年期」はカラダとココロの転換期です。まだ、体の不調や不都合を感じていない方も、これから訪れるその時を明るく楽しく迎えられるよう、一緒に参加してみませんか？

**会場** 稲毛保健福祉センター2階  
**対象** 市内在住の20~50代の女性



日時	内容	定員	申し込み方法
1回目 7/5(水) 10:00~12:00	<b>講義編</b> 女性医師による、女性ホルモンの働きや、女性特有の病気、更年期障害の予防法や対処法など	会場=先着15人 託児なし ZOOM=20人	会場=6/1(木)9:00から電話で稲毛保健福祉センター健康課。 ZOOM=6/23(金)必着。Eメールで、必要事項(15面)を明記して、稲毛保健福祉センター健康課kenko.INA@city.chiba.lg.jpへ(応募多数の場合抽選)。
2回目 7/26(水) 13:00~15:00	<b>運動編</b> 運動トレーナーによる運動(リラックスマッサージ、体幹を整える運動など)	会場=先着15人 託児なし	6/1(木)9:00から電話で稲毛保健福祉センター健康課。なるべく講義とセットでお申し込みください。

☎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？

6月4~10日は「歯と口の健康週間」です。この機会にお口の健康を見直しましょう。



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・教室名	日時	内容・対象など	定員	申込
栄養相談	6/1(木)・8(木)・12(月)・22(木) 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	④6/1(木)・6/28(水)9:30~14:40 ⑥6/28(水)9:30~15:30	④歯周病予防など歯の健康についての個別相談。口臭測定もできます。 ⑥乳幼児の歯みがき(染め出し可)、むし歯予防についての個別相談。	④4人 ⑥9組	②
禁煙相談・健康相談	6/9(金)・12(月)・19(月)・28日(水) 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
精神保健福祉相談	6/22(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。*精神科・心療内科通院中の方は除く	3組	③
女性の健康相談	6/20(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
母親&父親学級	④7/3(月)9:30~12:00または13:30~16:00、 ⑥7/12(水)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=9~11月ごろまでに出産予定の方およびパートナー。持ち物=母子健康手帳、母子健康手帳別冊、筆記用具、飲み物。申込期限=6月8日(木)。応募多数の場合抽選。	④各12組 ⑥24組	①
バランスアップ! 幼児の食とお弁当教室	6/23(金)10:00~12:00	幼児の食事とお弁当についてバランス良くするポイントを学びます。講話・簡単レシピの実演、試食を行います。託児はありません。対象=区内在住で就学前児の保護者	12人	②
離乳食教室	7/4(水)13:00~14:30	離乳食2~3回食の進め方の講話と実演。対象=第1子で1回食を始めた6~8カ月児を持つ保護者。希望者試食有。持ち物=母子健康手帳、筆記用具。(千葉市 乳児期の食生活(離乳食))	15人	②

☎稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)  
☎6月1日(木)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

## 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  
6月6日(火) 9:00~16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など  
金曜日、6月27日(火)  
13:00~16:00

定員=各6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。  
1人30分、(4月以降、相談時間を10分拡充しました。)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  
6月20日(火) 10:00~15:00  
6月6日(水)9:00から電話で予約(先着8人)

12:00~13:00は相談を行いません。

申込先・問い合わせ  
稲毛区地域づくり支援課  
☎284-6106 FAX284-6149

今月の区役所休日開庁日  
6月11日(日)9:00~12:30