



# いなげ

## 食育推進員 に名称が変わりました

食生活改善推進員(愛称=ヘルスメイト)は、4月から名称が変わりました。これからも食育を推進するためのボランティア活動を行っていきます。食育推進員は、市が主催する養成講座を修了し、栄養・食生活の講話や調理実習などを通して食について学んでいます。

現在、食育推進員を募集中です。詳しくは、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
- 高齢者の健康教室の開催
- 親子・子ども料理教室の開催
- 太巻き寿司講習会の開催
- レシピ作成や配布
- 健康に関する勉強会

### 食育推進員の受講生募集

**日時** 10月4日(金)、11月1日(金)、20日(水)、来年1月22日(水)、2月21日(金)  
10:00~15:00 全5回

**会場** 市役所および稲毛保健福祉センター

**対象** おおむね70歳未満の方

**定員** 40人

**費用** 無料(調理実習費が別途かかります)

**申込方法** 7月31日(水)までに電話で、稲毛保健福祉センター健康課へ。面談後、受講決定通知を送付します。

☎稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6494 ☎284-6496

## ごみゼロクリーンデーに参加しよう!

「私たちの住む街は私たちの手できれいにしよう!」を合言葉に、地域でのごみゼロクリーンデーの開催をお願いしています。開催される団体・個人にごみ袋の提供を行っていますので、【下記】へお申し込みください。

**開催期間** 5月30日(水)~6月30日(日)

- \*上記期間内で都合のよい日に実施してください。
- \*申込方法や、収集したごみの回収方法など、詳しくは【下記】へお問い合わせいただくか、ホームページをご確認ください。

☎稲毛区 ごみゼロ ☎

☎稲毛区地域づくり支援課 ☎284-6106 ☎284-6149



## 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。ご応募いただいた写真を稲毛区ホームページに掲載するほか、稲毛区役所にて写真展を開催する予定です。(稲毛区役所大規模改修工事の進捗状況により変更となる場合があります。)

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①面のほか、①写真のタイトル、②撮影した花の名前、③撮影日、④撮影場所、⑤見どころを明記して、地域づくり支援課 chiikishien1.INA@city.chiba.lg.jp へ。

### 注意事項

- Eメールの容量は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します。掲載不可の場合はその旨をご応募の際にお知らせください。(掲載時は「匿名」となります)
- 撮影場所がご自宅の場合、町名までを掲載します。
- 本年度中に稲毛区内で撮影された写真に限りです。
- 写真を撮影される際は撮影場所の許可を得たうえで撮影してください。

☎稲毛区地域づくり支援課 ☎284-6105 ☎284-6149

## 木の枝 刈り草 葉は 月2回の 収集日に

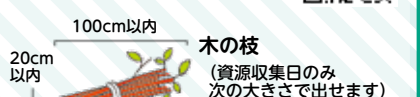
木の枝や落ち葉などは可燃ごみの収集日ではなく、月2回の木の枝・刈り草・葉の収集日に排出するよう、ご協力をお願いします。

木の枝はひもで縛り、刈り草や葉は透明な袋に入れてください。

収集した後、燃料チップや家畜の敷料、堆肥の原料、土壌改良材等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。

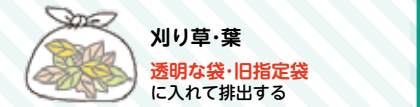
詳しくは家庭ごみチャットボット、家庭ごみ相談ダイヤル204-5380または市HP



**木の枝** (資源収集日のみ 次の大きさに出せます)

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

\*刈り草の根に付いた土はよく払ってください。

☎収集業務課 ☎245-5246 ☎245-5477

## 区役所は改修工事を行っています

駐車可能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。

加えて、工事に伴い騒音が発生することがありますのでご了承願います。

☎稲毛区総務課 ☎284-6102 ☎284-6149

## 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?

毎月10日は **いっぽの日!**



	相談・教室など	日時	内容・対象など	定員	申込
健診	乳幼児健康診査		各健康診査に要する時間は、受付終了後1時間30分~2時間位です。4か月児健康診査は、結核予防のためのBCG接種を併せて行います。4か月児健康診査=4・5カ月、1歳6か月児健康診査=1歳6・7カ月、3歳児健康診査=3歳5~7カ月が対象です。		
	歯科衛生士による 歯科相談 ①大人②子ども	④5/8(水)・29(水)9:30~14:40 ⑤5/29(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。 ⑤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。	各4人	②
相談	栄養相談	5/9(木)・13(月)・24(金)・27(月) 6/6(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	5/9(木)・13(月)・24(金)・28(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や呼気中の一酸化炭素濃度の測定もできます。	各4人	②
	精神保健福祉相談	5/30(木)13:30~15:30	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
教室	ぴーなっつくらぶ	5/21(水)10:00~11:30	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)	無	①
	離乳食教室	5/24(金)13:00~15:00	離乳食2~3回食の進め方の講話と実演。希望者個別相談。 対象=第一子で1回食を始めた6~8カ月児を持つ保護者。 希望者試食有。試食代200円(千葉市 乳児期の食生活(離乳食) ☎)	20人	②
	健康づくり実践教室	5/27(月)・6/3(月)・6/10(月) 10:00~11:30 全3回	ウォーキングやラジオ体操などの運動を実施します。 対象=運動や健康づくりに興味があり、地域で運動を継続したい方	20人	②
	1日だけのプラチナ 食事セミナー(骨力 アップ編)	5/30(木)10:00~12:00	骨密度を維持するための食事や運動について学ぶ教室。管理栄養士による食事の話とトレーナーによる運動実習、体組成測定、簡単レシピの紹介。 希望者試食有(試食代=100円) 対象=運動に制限の無い区内在住の65歳以上の方	20人	②
	母乳教室	6/4(水)9:30~11:30	母乳育児について、助産師による講義と実技。 対象=区内在住の妊娠中の方(こどもの同伴不可) 持ち物=母子健康手帳、母子健康手帳別冊、筆記用具、飲み物。 申し込みは5月22日(水)まで。	無	①
	母親&父親学級	6/12(水)・17(月)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=10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。 申し込みは5月22日(水)まで。	無	①

☎稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)  
☎5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

## 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7日(水) 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28日(水)  
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、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21日(水) 10:00~15:00  
5月7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 ☎284-6149

## 今月の区役所休日開庁日

5月12日(日)9:00~12:30