

第7回
いなげポッチャカップ

区内大学（敬愛大学、敬愛短期大学、千葉経済大学、千葉経済大学短期大学部、千葉大学）、ポッチャ同好会との共催で、いなげポッチャカップを開催します。
ポッチャは年齢や障害の有無に関わらず、だれでも楽しむことができるスポーツです。
この機会に、パラリンピックでも注目された「稲毛区ゆかり」のスポーツ、ポッチャを体験しませんか。

日時

2月15日(日)13:30～16:15（13:00受付開始）

会場

穴川コミュニティセンター2階体育館

内容

3～4人1チームの試合方式（最大16チーム）

申込書

稲毛区地域づくり支援課で配布。ホームページから印刷も可。[いなげポッチャカップ](#)

申込方法

2月3日(火)までに申込書を電子申請、郵送、窓口、FAX、chiikishien1.1NA@city.chiba.lg.jpで、稲毛区地域づくり支援課へ。

備考

- 応募多数の場合は参加メンバーが市在住・在勤・在学のチームを優先します。
- 出場の可否については、2月6日(金)までに代表者宛てに連絡します。

稲毛区地域づくり支援課

☎284-6105

☎284-6149

稲毛区防災公開講座2

誰ひとり取り残さない防災とは？
～“当たり前”を見直す防災講座～

能登半島地震では、災害関連死が直接死の2倍以上にのぼり、避難所における被災者支援が大きな課題となりました。
本講座では、災害時の男女のニーズの違いや高齢者などへの被災者支援の在り方について、能登半島地震の被災地の現状なども交えてお話しいたします。

日時

3月14日(土)14:00～16:00

場所

穴川コミュニティセンター1階多目的室

講師

浅野幸子さん（減災と男女共同参画研修推進センター共同代表）

対象員

市内在住・在勤・在学の方
130人

申込方法

3月6日(金)必着。電子申請・メール・FAX・往復はがきのいずれかの方法で必須事項「住所・氏名・申込人数」を記載し、お申込みください。
[稲毛区防災公開講座](#)

稲毛区地域づくり支援課

☎284-6107

☎284-6149

chiikizukuri.1NA@city.chiba.lg.jp

ポッチャ体験会を開催します

この機会に、稲毛区ゆかりのスポーツであるポッチャを体験してみませんか。

日時

3月1日(日)10:30～14:30

会場

まちの交流スペース まちスポ稲毛（長沼原町731-17フレスポ稲毛内）

内容

試合形式の体験会 など

参加方法

当日直接会場へ
(14:00受付終了)

稲毛区地域づくり支援課

☎284-6105

☎284-6149

お知らせ

医師講演会のご案内

知っていますか？腎臓のこと
～腎臓と生活習慣について～

人間の臓器はどれも重要ですが、「腎臓」についてよく知られていないのが現状です。市医師会による腎臓についての講演会を実施します。よく分からない臓器について知ること、自分自身の健康について考えてみませんか。

日時

2月24日(火)13:00～15:00

会場

稲毛保健福祉センター2階

内容

腎臓の働きや仕組み、生活習慣と腎疾患の関係性についての講演会

対象員

市内在住の方
先着36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

☎284-6496

寒い冬こそ体を動かそう！
～自宅で出来る簡単な筋トレやストレッチ～

寒い冬こそ運動をしてみませんか？自宅で簡単に出来る筋トレやストレッチを中心に運動インストラクターが分かりやすく説明します。
楽しく体を動かして自宅での運動の参考にしましょう。

日時

2月27日(金)13:30～15:00

会場

稲毛保健福祉センター2階

対象員

市内在住で運動制限のない方
先着20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

☎284-6496

稲毛区健康スローガン『自分の血圧 知っていますか？』

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。

健康ひろば

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	2/3(火)・9(月)・18(水)・24(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、呼気中の一酸化炭素濃度の測定もできます。	各4人 ②
	栄養相談	2/13(金)・17(火)・24(火)・3/4(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
	女性の健康相談	2/18(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
	歯科衛生士による 歯科相談 ①大人②子ども	①2/24(火)9:30～14:50 ②2/24(火)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。口臭測定もできます。 ②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。	①4人 ②8人 ②
	精神保健福祉相談	2/27(金)14:00～16:00	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人 ③
教室	ぴーなっつくらぶ	2/18(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
	母親＆父親学級	①3/6(金)9:30～12:00 ②3/13(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月頃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(別冊含む)、筆記用具、飲み物。申し込みは2月24日(火)まで。	無 ①
	離乳食教室	3/11(水)13:00～15:00	離乳食2～3回食の進め方の講話、デモンストレーション、試食。対象＝1回食を始めた6～8カ月児を持つ保護者（第一子優先）。持ち物＝母子健康手帳、筆記用具、食材費200円、抱っこひも(子連れの場合) 千葉市 乳児期の食生活（離乳食）	20人 ②
	65歳からのいきいき生活「プラチナ食事セミナー～カルシウムアップと運動編～」	3/13(金)10:00～12:00	いつまでも健康で過ごすために、望ましい食生活と運動の実践方法を学ぶ教室です。内容＝低栄養予防とカルシウムの話、試食、運動実習、体組成測定。対象＝区内在住の65歳以上の方で、今年度初めて「食事セミナー」に参加される方。食材費＝100円。	先着20人 ②
講演会	上手なほめ方・しかり方	2/25(水)10:00～12:00	臨床心理士による2～3歳頃の子どもの特徴と関わり方についての講演会。 対象＝2～3歳のお子さんを育児中の保護者。託児枠あり。申し込み＝託児利用の方は電話、保護者のみの方は二次元コード。	18人 ①

☎稲毛保健福祉センター（稲毛区穴川4-12-4）
☎2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と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
毎週水曜日 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
2月3日(火) 9:00～12:00

相談は面談のみ

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週金曜日・2月24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、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
2月17日(火) 10:00～15:00
2月3日(火)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

2月8日(日)9:00～12:30