



# いなげ



市民ギャラリーいなげ

人口:160,558人 前月比56人減  
(男80,109人 女80,449人)  
世帯数:79,688世帯  
(2026年2月1日現在)

## 自主防災組織を結成しませんか

大規模災害が発生した場合、一人の力では限界があります。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。いざという時に備えて、自主防災組織を結成しましょう。市では、自主防災組織の結成や活動を支援するため、次のような制度があります。ぜひ、自主防災組織の結成や活動の一助としてご活用ください。

### 助成制度

#### ◇自主防災組織への設置助成

自主防災組織を結成した場合、防災基盤・防災用資機材（対象世帯数に応じた限度額までの指定物品）を供与（限度額は【右記】のとおり）。

#### ◇自主防災組織資機材購入・賃借助成

助成限度額以内で購入額の2分の1（世帯数に応じた限度額以内）を年度1回（限度額は100,000円+世帯数×400円）。

#### ◇自主防災組織活動助成

防火・防災訓練を実施した場合、訓練費用と参加人数×150円を比較し、低い方の金額を年度1回。詳しくは [千葉市 自主防災組織](#)

☎稲毛区地域づくり支援課 ☎284-6107 ☎284-6149



設置助成限度額	
世帯数	限度額
49世帯以下	50,000円
50～299世帯	80,000円
300～999世帯	100,000円
1,000世帯以上	120,000円



### お知らせ

**穴川コミュニティセンター**  
①車いすバスケットボール公開練習  
パラリンピアンを輩出した「千葉ホークス」の練習を覗いてみませんか。  
☎3月17日(火)18:00～19:00  
☎穴川コミュニティセンター体育館  
☎3階ロビーから通常練習の観覧になります。



②穴川金曜ロードショー  
「シェーン」(字幕版)を上映します。  
☎3月27日(金)14:00～16:00 (13:30開場)  
☎中学生以上  
☎先着100人  
☎当日直接穴川コミュニティセンター受付へ。  
☎同センター ☎284-6155 ☎284-6156

### 長沼コミュニティセンター

①親子でくまちゃんオムライスづくり  
手づくりデミグラスのくまちゃんオムライスづくり。  
小さいデザートも作ります。  
☎3月14日(日)10:00～13:00  
☎4歳～中学生(小学生以下は保護者同伴、中学生は要相談)  
☎先着10人  
☎2,000円



②長沼寄席  
ベテランの社会人落語家3人が愉快的な落語をお届けします。  
☎3月22日(日)14:00～16:00  
☎小学生以上  
☎先着60人  
☎500円(木戸銭)  
☎①3月7日(日)②3月21日(日)までに、直接または電話で、長沼コミュニティセンターへ ☎257-6731  
☎同センター ☎前記 ☎257-6732



## ハナサカスボランティア募集

稲毛区役所の空きスペースを活用し、花植えや美化活動を行っていただけるボランティアを募集します。活動を通じて美しい景観を作りながら、地域とのつながりをつくりませんか。

日時 4月～来年3月末までの毎月第1・第3水曜日10:00から。冬季は第1水曜日のみ(祝日の場合調整)。  
定員 20人程度  
備考 \*電子申請は3月2日(月)から募集開始(【右記】二次元コードから)。  
応募多数の場合は抽選となる場合があります。  
\*未成年の方は保護者の同意が必要です。  
\*すべての活動に参加必須ではありませんので、お気軽にお申込みください。

申込方法 3月23日(月)までに電子申請で。必要事項12面を明記して、☎chiikishien1.1NA@city.chiba.lg.jp、FAX、往復はがきで郵送も可。郵送先=〒263-8733稲毛区地域づくり支援課。



☎稲毛区地域づくり支援課 ☎284-6105 ☎284-6149 ☎chiikishien1.1NA@city.chiba.lg.jp

## 稲毛区健康スローガン 『自分の血圧 知っていますか?』

稲毛区は、血圧が高めの人の割合が多い傾向が続いています。高血圧対策の第1歩として血圧測定を始めてみませんか。

### キオスク血圧測定のススメ

「定期的に血圧を測るように言われたけど、自宅に血圧計を持っていない」「朝は忙しくて血圧を測る時間がない」なんていう時は、キオスク血圧測定がおすすめです。

キオスク血圧測定とは、自宅以外の場所(薬局や官公庁やスポーツクラブなど)の自動血圧計設置場所で血圧を測ることです。

健康づくり支援マップでは、稲毛区内でお近くの血圧計設置場所を確認することができます。

[健康づくり支援マップはこちら→](#)



### 減塩レシピができました!

高血圧予防のためには減塩が必要です。稲毛区健康課では、美味しく減塩もできるレシピを作りました!是非ご家庭でもお試しください。

..... 管理栄養士が作成したレシピです!! .....



両方とも  
食塩相当量  
1.2g  
(1人分)



[作り方など詳しくはこちら→](#)

☎稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6494 ☎284-6496

## 健康ひろば

## 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。



相談・教室など	日時・会場	内容・対象など	定員	申込
禁煙相談・健康相談	3/6(金)・13(金)・19(木)・23(月) 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
栄養相談	3/11(火)・16(月)・19(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
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
歯科衛生士による 歯科相談 ①大人②子ども	①3/16(月)9:30～14:40 ②3/16(月)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。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

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

法律相談…相続・離婚・訴訟など  
毎週金曜日・3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  
3月17日(火) 10:00～15:00  
3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  
3月8日・29日(日)  
9:00～12:30