

5年に一度、  
全員参加の  
統計調査

## 令和7年国勢調査を実施します

国勢調査は、日本に住んでいるすべての人と世帯を対象とした、最も重要な統計調査で、大正9年の調査開始以来、今年で22回目の実施となります。

調査の概要

調査期日 10月1日現在の状況で調査します。  
調査対象 市内にお住いのすべての人、世帯

調査の流れ

①9月中旬に調査のチラシを郵便受けなどへ配布します。

②9月下旬に調査員が世帯を訪問し、世帯人数を聞き取り、調査書類を配布します。(何度か訪問しても会えない場合、調査書類を郵便受けなどへ入れさせていただく場合があります。)

調査方法

以下の方法で、10月8日㈫までにご回答ください。

- インターネット\* (9月20日(土)から回答できます)
- 郵送または調査員による回収 (10月1日(火)から回答できます)

\*届いた書類に記載される2次元コードを読み取るだけで、簡単にログインして、回答画面に進むことができます。スマートフォンやタブレットをお持ちの方にお勧めしています。

稲毛区役所総務課 選挙統計班 ☎284-6104 FAX284-6149

お知らせ

穴川コミュニティセンター

①太巻き寿司教室

「はねうさぎ」と「ぶどう」の巻き寿司を作ります。

期 9月25日(木)10:30~12:30

対 中学生以上

定 16人

備 エプロン、三角巾、ふきん、サランラップ、巻きす(お持ちの方)、キッチンペーパー、お持ち帰り用容器、マスク

料 3,000円

②穴川 金曜ロードショー「シャレード」

期 9月26日(金)14:00~16:00

対 中学生以上

定 100人

申 ①9月18日(火)までに代金持参で②当日直接、穴川コミュニティセンター受付へ

問 同センター ☎284-6155 FAX284-6156

長沼コミュニティセンター

①くつろぎの音楽会

ダンスミュージックとコーラスを楽しむ音楽会を開催。

期 9月28日(日)14:00~16:00

対 60人

②郷土歴史探訪 稲毛さんぽ

ガイドと稲毛の名所巡り。

期 10月11日(土)10:30~13:30

対 高校生以上

定 20人 料 500円

③長沼ロビーコンサート

鍵盤ハーモニカライブと歌声の会を開催。

期 10月12日(日)14:00~15:30

対 40人

申 ①9月27日(土)②10月3日(金)までに直接または電話で③当日直接、長沼コミュニティセンターへ ☎257-6731

問 同センター ☎前記 FAX257-6732

### 血糖値が気になる方の教室

血糖値が高くても、初期の段階では自覚症状がありません。糖尿病を予防するために、まずは正しい知識を持ち、「今」できることを見つけてみませんか？6回コースの教室です。ご参加お待ちしております。

回	日 時	内 容
1	10月1日(火) 13:00~15:00	内科医師講演会 「健診で血糖値が気になったあなたへ～今からでも間に合う！糖尿病予防～」
2	10月16日(木) 13:00~15:00	保健師による生活習慣の振り返り 管理栄養士による食事の話
3	10月22日(火)、 10月24日(金)	栄養・歯科個別相談
4	10月30日(木) 13:00~15:00	健康運動指導士による運動
5	11月13日(木) 13:30~15:30	歯科医師講演会 歯科医師が勧める「とっておき血糖値改善」～お口のケアで糖尿病予防～
6	11月27日(木) 10:00~13:30	調理実習・まとめ

会 場

稲毛保健福祉センター2階

対 象

血糖値が高めの方、またはご家族（治療中の方はご遠慮ください）

定 員

先着15人

申込方法

9月1日(月)9:00から電話で

申・問 稲毛保健福祉センター健康課 健康づくり班  
☎284-6494 FAX284-6496

### ボッチャ体験会を開催します

イオン稲毛店で、ボッチャ体験会を開催します。この機会に、パリア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であるボッチャを体験してみませんか。

日 時

9月6日(土)10:00~15:00

会 場

イオン稲毛店 地下1階フードコート

内 容

試合形式の体験会 など

対 象

年齢や障害、競技経験の有無に関係なく参加できる体験会です。

料 金

無料

参加方法

当日直接会場へ（受付は14:30まで）

問 稲毛区地域づくり支援課 ☎284-6105 FAX284-6149

### 傾聴ボランティア入門講座

日 時

10月2日(木)、10月9日(木)  
10:00~12:00 全2回

会 場

稲毛保健福祉センター 3階 大会議室

内 容

他者とのコミュニケーションを円滑にする傾聴の基礎的な技術を学びます。

対 象

市内在住・在勤・在学の方

定 員

先着20人

申込方法

9月1日(月)9:00から電話・FAX・メールで、市社会福祉協議会稲毛区ボランティアセンターへ。

備 考

本講座は、ちばシティポイント対象事業です。

問 同センター ☎284-6160 FAX290-8318  
E inage@chiba-shakyo.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
相談	禁煙相談・健康相談	9/3(水)・9(火)・19(金)・25(木) 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	9/10(水)・19(金)・25(木)・ 10/2(火)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	9/19(金)9:30~15:00	大人:歯周病予防など歯の健康についての個別相談。口臭測定も可。 子ども:乳幼児の歯みがき、むし歯予防についての個別相談。	10人	②
	精神保健福祉相談	9/26(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	9/12(金)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
	歯っぴー健口教室	10/3(金)・17(金)・31(金)、11/14(金) 全4回 10:00~12:00	日常生活で取り入れられる「口腔ケア」「お口の体操」「音楽」などから、オーラルフレイル予防を目指す教室です。対象＝区内在住の65歳以上の方。	15人	②
	母親&父親学級	①10/10(金) ②10/17(金) 全2回 ①、②とも9:30~12:00	妊娠や出産・育児についての学習や実習を行います。 対象＝2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、母子健康手帳別冊、筆記用具、飲み物。 申し込みは9月22日(月)まで。	無	①

稲毛保健福祉センター（稲毛区穴川4-12-4）  
申 9月1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](#)

問 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 FAX284-6496

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  
9月2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 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  
9月16日(火) 10:00~15:00  
9月2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 FAX284-6149

今月の区役所休日開庁日

9月14日(日)9:00~12:30

稲毛区役所 ☎043-284-6111(代表) 〒263-8733 千葉市稲毛区穴川4丁目12番1号 [千葉市 稲毛区役所](#)

区版編集 稲毛区役所総務課 ☎043-284-6102 FAX043-284-6149

記号の見方は[15面](#)参照 特に記載のないものは9月1日(月)から受け付け