

## ボッチャ体験会を開催します

まちスポ稲毛で、ボッチャ体験会を開催します。  
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。  
この機会に、パリ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** 12月7日(日)10:00～15:00  
**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  
**料金** 無料  
**参加方法** 当日直接会場へ(受け付けは14:30まで)

☎稲毛区地域づくり支援課 ☎284-6105 ☎284-6149

## 稲毛区防災講座

### 地震によるリスクを知って、命を守るタイムラインを考える

**日時** 1月10日(土)14:00～16:00  
**会場** 穴川コミュニティセンター1階多目的室  
**講師** 松尾一郎さん(東京大学大学院情報学環 総合防災情報研究センター 客員教授)  
**対象** 市内在住・在勤・在学の方  
**定員** 130人  
**申込方法** 12月23日(火)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。

☎稲毛区地域づくり支援課 ☎284-6107 ☎284-6149  
✉chiikizukuri.INA@city.chiba.lg.jp

## お知らせ

### 穴川コミュニティセンター

①おもちゃの病院  
日本おもちゃ病院のドクターが、壊れたおもちゃを修理します。  
☎12月14日(日)10:00～16:00  
\*受付終了14:30  
☎先着15人  
☎無料(部品代がかかるものは実費精算)  
☎1グループにつきおもちゃ1個まで。状態によっては修理できない場合があります。

②社交ダンス交流会  
生バンドの音楽で、社交ダンスを楽しみましょう。  
☎12月20日(土)13:30～16:00  
☎社交ダンス経験者  
☎先着70人  
☎500円  
☎①当日おもちゃ持参で②12月17日(火)までに、穴川コミュニティセンター受付へ。  
☎同センター ☎284-6155 ☎284-6156

## 人生100年時代！フレイル予防のため出張で健康講座を行っています！

町内自治会・趣味のサークルなど地域の活動の場で、みんなでフレイル予防に取り組みませんか？  
看護師、管理栄養士、歯科衛生士などが、皆さんの活動の場へ出張し、フレイルを予防・改善し、健康に過ごすためのポイントをお伝えします。また、個別相談も行っています。ご希望の際はぜひご連絡ください。

**フレイルとは…**  
年齢を重ねて体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のこと。いったん要介護になると、健康な状態に戻ることが難しくなりますが、フレイルの段階で適切に対処すれば、心身の健康を取り戻すことができます。

**フレイル予防の3本の柱**  
① **栄養** 食・口腔機能  
② **身体活動** 動く  
③ **社会参加** 就労・趣味活動 ボランティア

☎稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6494 ☎284-6496

## 歯っぴー健口教室

お口の働きについて楽しく学びながら実践し、オーラルフレイル予防を目指す教室です。ぜひご参加ください。

**日時** 1月16日・30日、2月13日・27日の金曜日10:00～12:00 全4回  
**会場** 稲毛保健福祉センター  
**内容** 口の健康チェック、音楽療法、誤嚥性肺炎を防ぐ口腔清掃方法、口を使ったレクリエーションや体操、唾液腺マッサージ方法など  
**対象** 区内在住の65歳以上の方  
**定員** 先着15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

## 長沼コミュニティセンター

①真冬のハイアコンコンサート  
観覧無料のフラコンサートを開催。メレフラもあります。  
☎12月20日(土)14:00～16:30  
☎174人

②ほかほかブタまんづくり  
大人気のブタまんづくり教室。大人の方もご参加いただけます。  
☎1月10日(土)10:00～13:00  
☎4歳以上(小学生以下は保護者同伴)  
☎先着10人  
☎2,000円  
☎①当日直接②1月4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

## 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	内容・対象など	定員	申込	
相談	禁煙相談・健康相談	12/3(水)・12(金)・17(水)・22(月)・1/8(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。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	12/8(月)・16(火)・19(金)・1/6(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
	精神保健福祉相談	12/26(金)14:30～16:30	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。1人30分程度。 *精神科・心療内科通院中の方は除く	3人	③
	女性のための健康相談	12/22(月)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	①12/24(水)9:30～14:40 ②12/24(水)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
教室	母親＆父親学級	1/8(木)・16(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＝5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、母子健康手帳副冊、筆記用具、飲み物。申し込みは12/22(月)まで。	無	①
講演会その他	膝や腰の痛みで悩んでいませんか？	12/18(木)13:00～15:00	市医師会医師による高齢者に多い膝や腰の痛みのメカニズム、予防・治療、フレイルとの関係についての講演会です。	36人	②

☎稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)  
☎12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](#)

☎ 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  
12月2日(火) 9:00～12:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など  
毎週金曜日、12月23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  
12月16日(火) 10:00～15:00  
12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 ☎284-6149

## 今月の区役所休日開庁日

12月14日(日)9:00～12:30