



# いなげ



## プラチナ食事セミナー おいしく減塩編



いつまでも健康で過ごすために、日常生活に取り入れられる食生活のポイントについて学びましょう。

**日時** 6月26日(金)10:00~13:00  
**会場** 稲毛保健福祉センター2階  
**内容** 管理栄養士による低栄養予防と減塩の講話  
 おいしい減塩料理の調理実習(1食分)  
 ご自宅の味噌汁の塩分測定(希望者のみ)

**対象** 区内在住の65歳以上の方  
**定員** 先着20人  
**料金** 300円  
**申込方法** 6月1日(月)9:00から電話または窓口で稲毛保健福祉センター健康課へ  
**申込メ契** 6月17日(水)17:00まで



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 ☎284-6494 FAX284-6496

## 子育て おしゃべり会

日々の子育ての悩み、イライラ、辛い気持ちを一人で抱えていませんか?  
 託児サービスもありますので、同じ気持ちを抱えている保護者同士で、お話ししてみませんか?  
 臨床心理士も同席します。



**日時** 6月25日(木)10:00~11:30  
**会場** 稲毛保健福祉センター2階  
**対象** 乳幼児を持つ保護者の方 \*託児あり。  
**定員** 先着6人  
**申込方法** 6月1日(月)9:00から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 ☎284-6493 FAX284-6496

## お知らせ

### 穴川コミュニティセンター

- ①盆栽・山野草展示会  
丹精に育てあげた季節を彩る山野草や盆栽を楽しみませんか!  
6月6日(土)・6月7日(日)9:00~17:00  
穴川コミュニティセンター 1階ロビー および集会室
- ②吟と舞の調べ  
構成吟を吟じます。(『信長』、『西郷南洲』など)  
6月16日(火)12:30~15:30  
穴川コミュニティセンター 多目的室 150人  
当日直接穴川コミュニティセンターへ  
同センター ☎284-6155 FAX284-6156

### 長沼コミュニティセンター

- ①レーザークラフト講座  
レーザーを使用した簡単なクラフトを行います。  
6月21日(日)10:00~13:00  
10歳以上(中学生以下保護者同伴)  
先着10人 1,500円
- ②お家で作る本格スパイスカレー教室  
本場講師によるカレー教室を開催します。メニューはココナッツエビカレーです。  
6月27日(土)10:00~13:00  
高校生以上  
先着15人 2,000円
- ③ビッグバンドジャズコンサート  
THE FOURTH AVENUE BIG SOUNDS ORCHESTRAによるダイナミックなジャズコンサートをお届けします。  
7月11日(土)14:00~16:30  
先着140人 2,500円  
①6月17日(水)②6月20日(土)③7月10日(金)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 FAX257-6732

## 知っておきたい!



「最近目が見えづらい」「目が疲れやすい気がする」など心配に思っていることはありませんか?千葉県医師会医師による加齢に伴う眼科疾患、症状、治療法についての講演会です。

**日時** 6月25日(木)13:00~15:00  
**会場** 稲毛保健福祉センター2階  
**対象** 区内在住の65歳以上の方  
**定員** 先着36人  
**申込方法** 6月1日(月)9:00から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 FAX284-6496

## イヤイヤ期と 上手に付き合うために

イヤイヤ期の対応にお困りではありませんか?  
 2歳前後の子どもの発達と特徴、関わり方について臨床心理士がお話します。



**日時** 6月29日(月)10:00~12:00  
**会場** 稲毛保健福祉センター2階  
**対象** 1歳6カ月児~2歳児の子どもを持つ保護者の方  
 \*託児あり。  
**定員** 先着20組  
**申込方法** 6月1日(月)9:00から託児利用の方は電話で、保護者のみ参加の方は【右記】二次元コードから。



稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6493 FAX284-6496

## 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。

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。この機会にお口の健康を見直しましょう。



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	6/5(金)・12(金)・18(木)・24(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。	各4人	②
	栄養相談	6/10(水)・18(木)・23(火)・7/8(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	6/23(火)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	①6/26(金)9:30~14:40 ②6/26(金)9:30~15:40	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	6/26(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	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~」	7/10(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
	母親&父親学級	①7/28(火)②8/4(火) ①②ともに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=11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7月17日(金)まで。	無	①

稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)  
6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、千葉県 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 FAX284-6496

## 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  
6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・6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  
6月16日(火) 10:00~15:00  
6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

6月14日(日)9:00~12:30