



いなげ

2026年 令和8年 7月 No.412

人口:160,719人 前月比79人減 (男79,775人 女80,944人)
世帯数:78,769世帯 (2026年6月1日現在)

まちの防犯サポーター講習

対象 市内在住・在勤・在学の方 (全3回受講できる方)
定員 50人 (応募多数の場合は、抽選により参加決定)
申込方法 7月31日(金)必着。【下記】2次元コードから電子申請で。稲毛区地域づくり支援課へ、chiikizukuri.INA@city.chiba.lg.jp、FAX。往復はがきも可。(必要事項(15面)を明記。) 郵送先=〒263-8733稲毛区役所地域づくり支援課
*電子申請受け付けは7月1日(火)から。



稲毛区地域づくり支援課 ☎284-6107 FAX284-6149

窃盗や詐欺などの被害者を生まないまちを目指して、地域で防犯活動に取り組む方(まちの防犯サポーター)を養成するための講習会を実施します。
あなたの力が地域の安心につながります。ぜひご応募ください。

	第1回	第2回	第3回
日時	8月18日(火) 14:00~16:00	9月29日(火) 14:00~16:00	10月20日(火) 14:00~16:00
会場	稲毛保健福祉センター3階 大会議室		
テーマ	だましの最新手口に備える	身近な場所で狙われる犯罪と対策	地域と暮らしを守る防犯力アップ
内容	警察などの講義、防犯活動の事例発表、受講者同士の意見交換		

身近なことから始める福祉体験 ~外出をささえるガイドヘルプ~

日時 8月12日(水)10:00~12:00
会場 稲毛保健福祉センター3階 大会議室
内容 視覚障害の有無による見え方や情報の受け取り方の違いについて学ぶとともに、ガイドヘルプの基本的な動きや声かけを学び、体験します。
定員 先着20人
申込方法 電話で、市社会福祉協議会稲毛区ボランティアセンターへ ☎284-6160
問同センター ☎前記 FAX290-8318

お知らせ

穴川コミュニティセンター
ピアチェーレロビーコンサート
「アンダーザシー」「涙そうそう」他を披露します。
7月6日(月)12:00~12:30
先着150人
当日直接穴川コミュニティセンターへ 問同センター ☎284-6155 FAX284-6156

長沼コミュニティセンター
初心者対象！健康麻雀教室
はじめての方向けの健康麻雀教室です。
7月4日(土)・25日(土)、8月1日(土)・15日(土)・22日(土)・29日(土)、9月5日(土)・12日(土)・19日(土)・26日(土) 全10回コース。 各回13:15~16:15
先着12人
11,200円 (テキスト代など)
途中参加可。詳しくはセンターまで
7月3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
問同センター ☎前記 FAX257-6732

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
7月7日(火) 9:00~12:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週金曜日・7月28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
7月21日(火) 10:00~15:00
7月7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
7月12日(日)9:00~12:30

夏休み！小学生向け調理実習

夏休みの時間を使って、調理実習に参加しませんか？
料理をしたことがない人も、食育推進員と一緒に挑戦してみましょう！

ばあばのだし教室

日時 7月30日(木)10:00~13:00
会場 稲毛保健福祉センター2階
内容 だしのお話、美味しいだしの取り方の実演、だしを使った調理実習(1食分程度の試食有)
*調理品の持ち帰りはできません。
市内在住の小学3~6年生(親子での参加も可)
定員 先着12組
料金 1人400円
申込方法 7月1日(火)9:00から電話または窓口で



*調理実習メニューのイメージです。

親子で学ぶ太巻きずし教室

日時 8月5日(木)10:30~13:00
会場 稲毛保健福祉センター2階
内容 郷土料理のお話、太巻きずしの作り方の実演、太巻きずしの調理実習(試食有) *調理品の持ち帰りはできません。
市内在住の小学1~6年生と保護者の方(保護者の方の参加は1組1人まで。託児枠はありません。)
定員 先着10組
料金 ハーフ1本600円
(子どもが2人以上の場合は、2本も可。その場合ハーフ2本1,200円。)
申込方法 7月1日(火)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 ☎284-6494 FAX284-6496

小学4~6年生対象 親子で生活習慣アップデートチャレンジ! ~いつもの生活、少し見直す夏休み~

生活習慣病は、今や大人だけでなく、子どもにも身近なものとなっています。今年の夏休み、自分で立てた目標に向かって、親子で生活習慣を見直してみませんか。

内容 食事・運動・睡眠の3つの項目について、親子で取り組めそうな生活習慣の目標を考え、実践する。
対象 区内在住・在学の小学4~6年生と保護者の方
備考 実施期間、提出方法など、詳しくは【下記】2次元コードまたは区内市立小学校から配布されるチャレンジワークシートをご参照ください。チャレンジワークシートは、2次元コードからダウンロード可能です。また、稲毛区健康課でも7月6日(月)から配布します。参加賞として、先着120人に図書カード500円分プレゼント

参加方法 チャレンジワークシートに実施した内容を記入し、稲毛区健康課へ提出する。

稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6494 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。



相談・教室など	日時	内容・対象など	定員	申込
栄養相談	7/8(水)・14(水)・21(水)・29(水)、8/4(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
禁煙相談・健康相談	7/8(水)・16(木)・21(水)・28(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
歯科衛生士による歯科相談 ①大人②子ども	①7/24(金)9:30~14:00 ②7/24(金)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	7/24(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・引きこもっているなど、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 ピーなっつくらぶ	7/10(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
離乳食教室	7/22(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カ月児をもつ保護者(第一子優先)。持ち物=母子健康手帳、筆記用具、抱っこひも(子連れの場合)、食材費=200円(千葉市 乳児期の食生活(離乳食))	20人	②
講演会(その他) 頻尿・尿漏れで困っていませんか? ~高齢者の泌尿器トラブルについて~	7/29(水)13:00~15:00	市医師会医師による高齢者に多い泌尿器トラブルの原因や受診のタイミング、日常生活でできる工夫についての講演会です。対象=区内在住の65歳以上の方	36人	②
歯科医師が教える健口生活 ~「健診だけ」では足りない! オーラルフレイルを予防するプラスの対策~	7/30(木)13:00~15:00	市歯科医師会医師による、日常生活で行えるいつまでも美味しく食べるための秘訣についての講演会です。対象=区内在住の65歳以上の方	30人	②

稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4) 7月1日(火)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 FAX284-6496