

千葉市下水道90周年

下水道展示コーナーを設置します

市が1935年に下水道事業に着手してから90周年を迎えたことを記念し、下水道の90年間のあゆみや、下水をきれいな水に変える浄化センターの仕組みなどを紹介する展示コーナーを設置します。

あわせて、千葉開府900年を記念して制作されたデザインマンホールふたのレプリカも展示します。普段はなかなか知る機会がない下水道の世界を、ぜひのぞいてみてください。

期 間 8月4日(火)～28日(金)
会 場 稲毛区役所1階ロビー

☎下水道営業課 ☎245-5411 ☎245-5563

子育て講演会

ひとりっ子が
お兄ちゃん お姉ちゃんに
なるとき

弟や妹が生まれる時の上の子の気持ちと関わり方や兄弟姉妹関係について心配はありませんか？臨床心理士と一緒に兄弟姉妹関係について、考えてみましょう。

日 時 9月7日(月)10:00～12:00
会 場 稲毛保健福祉センター2階
内 容 臨床心理士による講演会
対 象 2人目を妊娠中の保護者の方または2人目が1歳未満の保護者の方
*託児あり。

定 員 先着20人
申込方法 8月3日(月)9:00から【右記】2次元コードで申し込み。
託児希望の方は電話申し込み。

☎稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6493 ☎284-6496

お知らせ

穴川コミュニティセンター

①千葉北ウインドアンサンブル コンサート

地に根付いた吹奏楽団のサマーコンサートです。
8月2日(日)14:00～15:00 *開場13:30
150人

②古布の花体験教室

古い着物を使い、ほおずきを作成します。
8月18日(火)9:30～12:30
10人
1,500円
はさみ、ボンド、裁縫道具、竹串

③当日直接会場へ④8月14日(金)までに、申込書記入の上、料金を添えて穴川コミュニティセンター窓口へ。
☎同センター ☎284-6155 ☎284-6156

自分のお口の状況を知っていますか？
65歳からの口腔機能健診

無料で受けられます

お口の機能評価を含めた歯科健診を実施しています。健康長寿には欠かせない、「噛む・飲み込む・発音する」といった機能を知る良い機会です。

お口の健康から自身の健康づくりを見直してみましょう。

対 象 区内在住の65歳以上の方
内 容 むし歯や歯周病などの有無、歯垢や歯石などの口の清掃状態。咀嚼(そしゃく)力評価、嚥下(えんげ)力評価、発音評価
料 金 年度内1回無料(診査後の治療費を除く)
受診方法 稲毛保健福祉センター健康課で健診票を受け取り、協力医療機関に予約の上、受診。

☎稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6494 ☎284-6496

傾聴ボランティア
入門講座

日 時 8月25日(火)、9月1日(火)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。

定 員 先着20人
申込方法 8月3日(月)9:00から電話で、市社会福祉協議会稲毛区ボランティアセンターへ ☎284-6160

☎同センター ☎前記 ☎290-8318

健康ひろば

稲毛区健康スローガン『自分の血圧を知っていますか？』

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。

☎稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6494 ☎284-6496

相談・教室名など	日時	内容・対象など	定員	申込
栄養相談	8/4(火)・19(水)・25(火)・31(月)・9/3(木)9:30～14:00	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	8/5(水)・13(木)・18(火)・24(月)9:30～14:00	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
女性の健康相談	①8/27(木)10:00～11:00 ②8/27(木)11:00～12:00	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。	①1人 ②1人	①
歯科衛生士による 歯科相談 ①大人②子ども	①8/28(金)9:30～14:00 ②8/28(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
スモールベビーの会	8/28(金)10:00～11:30	日ごろの悩みを話し合う交流の場です。保護者のみのご参加もお待ちしています。対象＝市内在住の体重1,500g以下で生まれた子どもと保護者。	10組	①
精神保健福祉相談	8/28(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
離乳食教室	9/1(火)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カ月児を持つ保護者(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
65歳からのいきいき生活「プラチナ食事セミナー」	①9/2(水)10:00～12:00 ②9/16(水)10:00～12:00 ③9/30(水)10:00～13:00 全3回	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＝①栄養の話、②簡単筋トレ・試食・体組成測定、③調理実習・グループワーク。対象＝区内在住の65歳以上の方。食材費＝300円。申し込みは8/24(月)まで。	先着20人	②
母親&父親学級	①9/4(金) ②9/11(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＝1月ごろ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8/21(金)まで。	無	①
母乳教室	9/24(木)9:30～11:30	助産師による母乳育児についての講義と実技です。対象＝区内在住の妊娠中の方。(こどもの同伴不可)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9/11(金)まで。	20人	①

☎稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)
☎8月3日(月)9:00から電話で、同センター健康課各班へ

☎ 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

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)

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
8月4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・8月25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
8月18日(火) 10:00～15:00
8月4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

8月9日(日)9:00～12:30