

今年も開催！稲毛区民まつり

区民の皆さんがつくり上げる「稲毛区民まつり」を今年も開催します。
特設ステージでは迫力ある太鼓演舞や華やかなダンスが披露されるほか、稲毛区民音頭の総踊りでは会場が一体となって盛り上がります。
子ども連れのご家族はもちろん、ご高齢の方まで幅広く楽しめる出店を多数ご用意しています。
お誘い合わせのうえ、にぎわうまつりのひとときをぜひお楽しみください。

日 時 10月18日(日) 10:00～15:00 荒天中止
*中止の場合は、ホームページなどでお知らせします。

会 場 「メイン会場」 穴川中央公園
「サブ会場」 穴川コミュニティセンター
稲毛消防署前
京葉工業高等学校グラウンド
(通称:子どもランド)

開催内容 稲毛区民音頭、ステージイベント、ミニゲーム、ミニSL
スポーツ体験、模擬店など

交通手段 ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。
*会場付近の道路への駐停車は、近隣のご迷惑となりますので、絶対におやめください。

📍稲毛区民まつり実行委員会事務局 (稲毛区地域づくり支援課内) ☎284-6105 📠284-6149 📧chiikizukuri.INA@city.chiba.lg.jp

ジェフと一緒に健康づくり教室 ～「考えながら動く」が脳を刺激！～

「脳トレ×動作」を組み合わせた、認知機能や注意力の維持・向上を目指すプログラムを実施します。高齢者向けにアレンジした内容になっているので、初めて参加する方にもお勧めです。

日 時 11月17日・24日、12月1日・8日の火曜日10:00～11:00 全4回

会 場 穴川コミュニティセンター

対 象 市内在住の65歳以上の方
(要支援・要介護認定者を除く)

定 員 25人 (初めての方優先)

料 金 400円 (保険料)

申込方法 10月20日(火)必着。往復はがきに必要事項(17面)のほか、希望会場、生年月日を明記して、〒260-8722千葉市役所健康推進課へ。電子申請も可。
他区会場は
(千葉市 ジェフ 健康づくり) 📍
📍健康推進課 ☎245-5146 📠245-5659

血圧が気になり始めた方必見！

医師・管理栄養士と学ぶ 血圧対策×減塩クッキング教室 (全2回)

「最近、血圧が高くなってきた」「親の血圧が高かったから心配」と思っている方におすすめの教室です。
2回コースの教室で、医師から血圧対策を学び、管理栄養士による美味しい減塩料理と一緒に作ってみませんか。

日 時 ①10月28日(火)②11月18日(火)
①・②ともに13:00～15:30

会 場 稲毛保健福祉センター 2階

内 容 ①正しく知ろう！高血圧～自分の血圧を知っていますか～内科医師による血圧について正しい知識を得るための講演会。***講演会のみの参加も可。**
②管理栄養士によるバランスの良い食事、減塩の講話、おいしい減塩料理の調理実習(2～3品の試食有)。

対 象 区内在住の方(高血圧治療中の方を除く)

定 員 先着20人

料 金 1人400円(②参加の場合)

申込方法 10月1日(木)9:00から電話で、稲毛保健福祉センター健康課へ
📍同センター ☎284-6494 📠284-6496



調理実習メニュー一例
(豚肉とさつまいもの甘辛しょうが炒め)

歯っぴー健口教室

日常生活で簡単に取り入れられる「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4回1コースの教室です。
お口の健康を学び、生涯元気においしくご飯が食べられる状態を目指していきませんか？

日 時 11月2日(月)・16日(月)・30日(月)、12月14日(月)
10:00～12:00 全4回

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20人

申込方法 10月1日(木)9:00から電話で、稲毛保健福祉センター健康課へ
📍同稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6494 📠284-6496

パパ・ママ安全教室

日 時 11月8日(日)10:00～12:00 (9:30受付開始)

会 場 稲毛保健福祉センター3階 大会議室

内 容 幼児期に起こりやすい事故の予防や手当ての方法、かかりやすい病気と看病の仕方などを学ぶ。

対 象 区内在住で乳幼児を持つ保護者

定 員 先着10組

費 用 1人100円(保険料)

備 考 動きやすい服装で。託児サービスあり(要事前予約)

申 込 電話・FAX・メールで市社会福祉協議会稲毛区事務所へ
📍市社会福祉協議会稲毛区事務所
☎284-6160 📠290-8318 📧inage@chiba-shakyo.jp



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・教室名	日時	内容・対象など	定員	申込
相談	精神保健福祉相談	10/23(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
	歯科衛生士による 歯科相談 ①大人②子ども	①10/27(火)9:30～14:00 ②10/27(火)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
	女性の健康相談	①10/28(水)10:00～11:00 ②10/28(水)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
	健康に関する相談	詳細はお問い合わせください。	④管理栄養士、⑤保健師または看護師による禁煙の取り組み方や生活習慣病予防などについての個別相談。詳しくはお問い合わせください。		②
教室	離乳食教室	10/27(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
	ぴーなっつくらぶ	11/11(火)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
	母親&父親学級	①11/27(金)②12/4(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＝3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11月13日(金)まで。	無	①
講演会	歯科医師が教える血糖値改善術～血糖値が下がらない原因は歯周病！？～	10/22(木)13:00～15:00	血糖値の改善とお口の健康は、どうつながっているのか。切っても切れない「糖尿病と歯周病の関係」について歯科医師が講演します。	30人	②

📍稲毛保健福祉センター (稲毛区穴川4-12-4)
☎10月1日(木)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

お知らせ

穴川コミュニティセンター

古布の花体験教室
古い着物を使い、可愛い吊るし飾りを作成します。
📍10月20日(火)9:30～12:30
👤成人 👤先着10人 📎1,500円
📍10月17日(土)までに、料金を添えて窓口へ。
📍同センター ☎284-6155 📠284-6156

長沼コミュニティセンター

わくわくハロウィン探検隊
ハロウィンのアイテムを作って館内体験を楽しもう。
📍10月25日(日)10:00～11:30
👤年少～小学4年生まで(小学1年生以下保護者同伴)
👤先着15人 📎800円
📍10月18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
📍同センター ☎257-6731 📠257-6732

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
10月6日(火) 9:00～12:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週金曜日・10月27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
10月20日(火) 10:00～15:00
10月6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

10月11日(日)9:00～12:30